ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ದೈಹಿಕ ಬಲ ಮೆದುಳಿಗೂ ಬಲ!

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸದೃಢ ದೇಹವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಷಾ ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರ ಓದು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನೇರ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ ಪಾಲಕರು ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಸವಲ್ಲ, ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಕ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕವಚ ಇದ್ದಂತೆ ಅನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಗೂ ಹೊಳೆಯುವ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್; ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ!

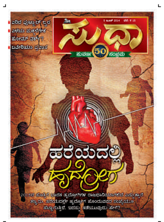
ಪೆನ್ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೈನಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಇರಬೇಕು. ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಪ್ರತೀಕದಂತೆ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಫೋನ್ ಜನರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೂ– ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಲಗುವಾಗ ಚಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಇಲ್ಲವೆ ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕುಳಿತು ಅರೆಂಟು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಬದುಕು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ



‘ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ’ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ,ಜೂನ್ 5 – ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತಾದ ಹೃದಯ ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

–ನೆ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಳಚಿಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ, ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಆತಂಕಕಾರಿ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು!

ಐದಾರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬಂದವು ಅಥವಾ ರುಮಾಟಿಕ್ ಜ್ವರದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತಿದ್ದುವು.

ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರುಮಾಟಿಕ್ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕರೋನರಿ ಧಮನಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆವರಿಸಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಧೂಮಪಾನ, ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಕಟುಸತ್ಯ.

–ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್‌ರವರ ಅನುವಾದಿತ ಸಣ್ಣ ಕಥೆ ‘ದೇವರ ಕಥೆ’ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

–ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಈ ವಾರದ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಚಿರವರು ಯುವ ಜನತೆಯ ಕನಸುಗಾರಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹನಿ ಅವರು ಪ್ರತೀವಾರ ವಿವಿಧ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಾರ್ಥಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಎಚ್ಚೆಸ್ಕೆ ಅವರು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವಾರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಈ ಅಂಕಣ ಬರುತ್ತಿದೆ.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸಮಯೋಚಿತ

‘ಆಡುವ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಬೇಕೇ ಹೋಂ ವರ್ಕ್?’ ಲೇಖನ (ಎನ್. ಗೀತಾ) ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಪೋಷಕರು–ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ವಿಷಯದತ್ತ ಕೊಂಚ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

–ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ

ಎಸ್.ಎಂ. ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ‘ಒಂದೇ ಗೂಡಿನ ಹಕ್ಕಿಗಳು’ ಲೇಖನ ಓದಿದೆ. ಇಂದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಹ.ಬೊ. ಹಳ್ಳಿಯ ಚಿನ್ನಮ್ಮನವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಿಂಥ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸೀಗನಹಳ್ಳಿ (ಬಾಣದವರದು), ಮಾರಬ್ಬಿಹಾಳ್‌ನಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಬರೀ ಕೃಷಿಯನ್ನೇ ನಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ ಈ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಬಸರಕೋಡುನಲ್ಲಿದೆ. ಬಸರಕೋಡು ದಿ. ಬಾಣದ ಬಸಪ್ಪನವರ ಮಾವ–ಅಳಿಯಂದಿರ 4 ತಲೆಮಾರಿನ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬವಿದು. ಈ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಾನುವಾರುಗಳಿದ್ದು, ಹ.ಬೊ. ಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕೃಷಿಕ ಕುಟುಂಬವಿದು.

–‘ಕೊಹಿಮ’, ಬಸರಕೋಡು

ಓದಿ ಸಂತಸ ಪಡಬೇಕಷ್ಟೆ

‘ಸುಧಾ’ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದೊಂದೂ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನಗಳು ಒಂದೊಂದು ‘ಮಾಸ್ಟರ್ ಪೀಸ್’ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಜನ್ಮವೂ, ಸಾಧಾರಣ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಆದಾಯವೂ ಸಾಲದು.

ಆದರೇನು? ತಿರುಕನ ಕನಸಿನಂತೆ ಓದಿಯಾದರೂ ಸಂತಸ ಪಡಬೇಕಷ್ಟೆ.

–ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಸುವರ್ಣ ಸಂಭ್ರಮ

ಸುರರೆಲ್ಲ ಅಸುರರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ; ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಾಗರವ
ಕಡೆಯುತಲಿರಲು; ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ ಬಂದುದೇ ಅಮೃತವು ತುಂಬಿ ಕಲಶ
ಅಮೃತವ ಕಂಡ ಮರುಕ್ಷಣ; ಸುಧೆಯನ್ನು ಸವಿಯುವ ತವಕದಿಂ
ಸುರಾಸುರ ಬಣ ಕಲಶ ಜಗ್ಗಾಡಲು; ಕಲಶದಿಂ ತುಳುಕಿ;
ವಸುಧೆಯನ್ನಪ್ಪಿದವು; ಸುಧೆಯ ಐವತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುಗಳು
ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಂತಿದ್ದು; ಭುವಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ
ಆ ಐವತ್ತೊಂದು ‘ಸುಧಾ’ ಬಿಂದುಗಳೇನಾದವು?
ಕಾಲ ಚಕ್ರಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಮುತ್ತುಗಳಾದವು! ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳಾದವು!

–ನಾ. ಆನಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು