



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಚೂಟಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಂಬಾಕಿನ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅಕ್ಕೂಟ

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಾಲ್ವನ್ ಮೀನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕೂಟ (walnut) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಮ್ಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಚಯಾಪಚಯ ಕಿಣ್ವಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ

ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುತ್ತೀರಿ. ವಿಶೇಷ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದಲ್ಲ ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವ ತವಕ. ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ವರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಗಳ ಪರಿಸರ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸ್ನೇಹ ಸಂದರ್ಭ ನೋಟದ ನೆನಪನ್ನು ಹಸಿರಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ 294 ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ 10 ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಸೆರೆ ಹಿಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಮಾಹಿತಿ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಯೋಗ: ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ', ಡಾ.ವೀಣಾ ಎಸ್. ಭಟ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 29) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಸಮಯೋಚಿತ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ (ಬಂಜೆತನ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು) ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯೋಗವೇ ಉತ್ತರ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆ ಅಷ್ಟೆ.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ನಲೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜೆ, ಕೆ.ಎಸ್. ವಿಠಲ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ!

'ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ'.. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗಿಂತ ಭೋಗಾಸನಗಳೇ ಮೇಲುಗೈ ಆಗಿರುವುದೇ ಬಹುಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ!

—ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

ಸಕಾಲಿಕ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಇಬ್ಬಗೆ' (ತೋಷ) ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ.

—ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಹಿರಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡಿ' (ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ) ಲೇಖನ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು, ಗೌರವ ಕೊಡುವುದು.. ಮುಂತಾದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳು ಇದ್ದುದರಿಂದ ಜನ ನಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅನುಕರಣೆ ಜತೆಗೆ ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

—ರುಕ್ಕಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್.ಎನ್. ರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ನಕ್ಕು ನಗಿಸಿತು!

ಹಾಸ್ಯ 'ಟೆಂಟ್ ಕಾನ್ಸೆಂಟ್' (ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್) ಬರಹ ನಕ್ಕು ನಗಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಇಂದಿನ ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಂತಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯದ ಮೂಲಕ ತೆರೆದಿಡುವ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತವೆ.

—ಬಾಳ್ವಾಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪಂದ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

14 ಸುಧಾ 13 ಜುಲೈ 2017

ಫ್ಯಾಷನ್ ಕಾಲುಗುರ

ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೇಖನ 'ಅಂದದ ಪಾದಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗುರ' (ಪದ್ಮಜಾ ಸುಂದರೇಶ್) ಭಾವಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುಲಕಿತಗೊಳಿಸುವಂತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಆಭರಣಗಳಂತೆ ಇದು ಕೇವಲ ಒಡವೆಯಾಗಿರದೆ ಹೆಣ್ಣು ಗೃಹಿಣಿಯಾಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ದ್ಯೋತಕವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಸಾರುವಂತಿದೆ.

—ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಕೋಟೇಶ್ವರ

ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಧೈರ್ಯ!

ಪ್ರವಾಸ 'ಹಿಮಾಲಯದ ಬೈಕರ್‌ಗಳ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ..' (ಸಚಿತ್ ರಾಜು) ಲೇಖನ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ಅವರ ಧೈರ್ಯ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

—ಡಾ.ತಿಮ್ಮರಾಜು ದಾವಣಗೆರೆ, ಎಚ್.ಆರ್.ದೇಸಾಯಿ ರಾಯಚೂರು, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಪ್ರೀತಿಯ ಕಡಲಿಗೆ ಹಂಬಲಿಸಿದೆ ಮನ' (ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ನಾಗರಾಜು) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

— ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಗೌನಹಳ್ಳಿ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ (ಹನಿ) ರಫಾ ನಡಾಲ್ ಬಗೆಗಿನ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಈ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಗಾಯ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. long live Nadaal!

— ಸವಿತಾ ಎಂ. ಚಿಗಟೇರಿ

ಬೋರ್ ಹೊಡೆಸುತ್ತಿದೆ

'ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ' (ಡಾ.ವಿನೋದ್ ಭಟ್ಟ) ಬರಹ ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್‌ನಂತೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಬೋರ್ ಹೊಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ—ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಹದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ.

—ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೌಹಾರಿದೆ!

ಹೆಲ್ಪ್‌ಫ್ಲಸ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ (ಟಿಪ್ಪಣಿ) ಆಸ್ಪರಿನ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಓದಿ ಹೌಹಾರಿದೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕನಾಗಿರುವ ನಾನು ಕಳೆದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ.

—ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ