



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲೆಸ್

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಋತು ನಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಚಾಂಚಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಬಿಳಿಯ ಚಿಪಾತಿ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಸಂಶೋಧಕರು 70 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಂದಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮದ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿತ್ಯವೂ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಾಯುವಿಹಾರ ಹೋಗುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಆದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಮೆಲು ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಮಕ್ಕಳ ಪುಸ್ತಕ ಭಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ!

ಸರಾಸರಿ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಹಾಗೂ ಕತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮುಂಬೈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೊರೆಯಿಂದ ಕತ್ತು- ಬೆನ್ನಿನ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳು 18 ವರ್ಷದ ತನಕ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವಷ್ಟು ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಚೀಲವನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ತೋಳಿಗೆ ತೂಕ ಹೇರುವ ಅಸಮತೋಲನ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು, ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ತೂಕ ಬೀಳುವಂತೆ ಚೀಲವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೀರಾ?' ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 6) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. 'ಸುಖದ ಸೂಚ್ಯಂಕ' ನಮ್ಮ ಮನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

-ಎ.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿ..

'ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟೇ ಕಾಲು ಚಾಚಿದರೆ' ಸುಖವಾದ ನಿಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಎಂದಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು.

-ಸ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಬಾಳುಪೇಟೆ ನಿಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ ಸುಖ ಹಂಚುವುದೇ ಸುಖ

ಇತರರ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಗ ತಾನೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗು ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ನೀಲಿಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಎಂಟು ತಾಸಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಮಗು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತು. ಆಗ ಆದಾಗ ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಶಬ್ದಗಳೇ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಔಷಧಿಗಳೇಕೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ?' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಔಷಧ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬರಹ

'ಪತ್ತೇದಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಾಪತ್ತೆಯಾಯಿತೆ?' (ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಎಸ್.) ಬರಹ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು, ಲೇಖಕರ ವಿಚಾರ ಮಂಥನ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಬಹುಶಃ ಇಂದು ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಕಾದಂಬರಿ, ಅದರಲ್ಲೂ

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಟೀವಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು.

- ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಈಗಲೂ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರದಿಂದ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಎಂ.ರಾಮಮೂರ್ತಿ, ಟಿ.ಕೆ. ರಾಮರಾವ್ ಅವರ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಓದುತ್ತಿದ್ದರು. ಪುಸ್ತಕ ಬಂದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂತಹ ಲೇಖಕರ ಕಾದಂಬರಿಗಳಿಗೆ ಈಗಲೂ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತೆ ಮುದ್ರಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಲಿ.

- ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಬಿಂದಿಯ ಮಹತ್ವ

'ಬಿಂದಿ ಫ್ಯಾಷನ್' (ಆಶಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ) ಲೇಖನ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವ ಬಿಂದಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಬಿಂದಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿ.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಯೋಚಿತ

'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಅತಿಯಾಗಿದೆಯೇ?' ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ (ಆರ್.ಬಿ. ಗುರುಬಸವರಾಜು) ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ವಿವರೀತವಾಗಿದೆ. ಹೆತ್ತವರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

-ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು

ನೀವು ವೆಜ್ಜಾ ನಾನ್‌ವೆಜ್ಜಾ? (ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್) ಲೇಖನ ಸಸ್ತಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎರಡರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ನಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

-ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಪುಟಾಣಿ ಅಭಿನೇತ್ರಿ

ಬಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ 'ವಾಚಾಳಿ ಪುಟಾಣಿ ಮೌನಿಯಾದಾಗ' ಬರಹ ಓದಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈಕೆ ಈ ವರ್ಷದ ನಂ. 1 ಅಭಿನೇತ್ರಿ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಹರ್ಷಾಲಿ ಮಲ್ಟೀಮೀಡಿಯಾ ಅಭಿನಯಿಸಿದ 'ಭಜರಂಗಿ ಭಾಯಿಜಾನ್' ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ನೋಡಿದೆ.

-ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು