ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ನೆರೆಯ ಸ್ನೇಹ!

'ನೆರೆಯವರು ಹೊರೆಯಾಗದಿರಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ. ಅಂದರೆ ನೆರೆಯವರನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯವೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನೆರೆಮನೆಯವರು ಒಳ್ಳೆಯವರಿದ್ದು ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಸ್ನೇಹ ಆದರದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ವಿನಾಕಾರಣ ಜಗಳಗಳು, ಮರುಕಳಿಸುವ ಮನಸ್ತಾಪಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು!

ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈಗ ಬೊಜ್ಜು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾರಣವೋ, ಅಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಕಾರಣ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಕು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಪೋಷಕ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ!

ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಔಷಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ತಜ್ಞರು 54913 ಮಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸೈಕಲ್ ಪರ ಆಂದೋಲನ

'ಸುಧಾ' ಸೆ.19ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೈಕಲ್' ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ. ಸೈಕಲ್‌ಅನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಆಂದೋಲನವೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ಬಿ.ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೊಣಂದೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ವಿ.ಆರ್.ಬಿರಾದಾರ, ಜೇವರಗಿ/ ಪದ್ಮನಾಭ, ಧರ್ಮಸ್ಥಳ/ ಶ್ರುತಿ ಎನ್.ಪಿ., ಕವಿತಾ ನೆರಿಯಾ, ಕೆ.ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಉಜಿರೆ

ಬೆಸ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್!

ಕೇಶವ ವಿಟ್ಲರವರ 'ಬೆಸ್ಟ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಚಿತ್ರ–ಬರಹ ಮಕ್ಕಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

–ಮಂಜುಳಾ ಬೆಳ್ವಾಲ, ಕುಂದಾಪುರ

ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ

ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್‌ರ 'ಅಧರಕ್ಕೆ ಕಹಿ, ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಇಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

–ವರಲಕ್ಷ್ಮೀ ಉಡುಪ, ಕೋಟೇಶ್ವರ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ ಮಠ

ವಿಚಾರದ ಮರು ವಿಮರ್ಶೆ

ವೈನತೇಯರು 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪುರಂದರ ದಾಸರ 'ಡೊಂಕು ಬಾಲದ ನಾಯಕ'ರನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮರು ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗಿದೆ.

–ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆರೆ, ಮಂಡ್ಯ

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಅನುಭವ

'ಸೂರ್ಯ ಅಸ್ತಂಗತನಾದಾಗ' ಡಾ.ವೀಣಾ ಭಾರತಿಯವರ ಅನುಭವ ಲೇಖನ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿತ್ತು.

–ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ, ಆದರೆ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಾರತಿ ಅನುಭವ ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಸಿಹಿ–ಕಹಿಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕಗೊಳಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ವೈಮನಸ್ಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

–ಬಿಲ್ಲೇಶ್ವರ ಅಚ್ಚು, ಹುಂಚ

ಜೀವಾಣು ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಜೀವಾಣುಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲಗಳ ಇಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು 'ಸಹಜ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿ ಸಂತಾನ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ರವಿಕುಮಾರ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕೆ.ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಶ್ರುತಿ ನಿರಾಯ, ಉಜಿರೆ/ ಹೇಕಮಂ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಫಲ್ಗುಣಿ/ ಜಿ.ಗಿರಿಜಮ್ಮ, ಜಿ.ಈಶ್ವರಪ್ಪ, ದೇವದುರ್ಗ

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ, ಹೊಸತು ಇಷ್ಟ

'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ, ಹೊಸತು ಅಂಕಣಗಳು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ.

–ರಕ್ಷಾ, ಉಜಿರೆ

ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆ, ಗೇಯ ಪದ್ಯ ಇಷ್ಟ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಬಿಳಿಗೆರೆಯವರ 'ಅವ್ವ ಅವ್ವ ಕವ್ವಾಲಿ' ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ ಅವರ 'ಚನ್ನನ ಹಟ' ಬೀದರ ಗಡಿ ಭಾಗದ ಭಾಷೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕಥೆಗಳು, ಗೇಯತೆಯ ಪದ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದಾಗಿ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯದೇ ನಿಜವಾದ 'ಎಳೆ'ಯರ ಅಂಗಳ ಎನಿಸಿದೆ.

–ಸಿ.ಎನ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಲಾರ

ಮರು ಓದಿಗೆ ಅರ್ಹ ಕಥೆ

ಸೆ. 12ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಟಿ. ಬಸವರಾಜ್ ತೂಲಹಳ್ಳಿ ಅವರ 'ಎಮ್ಮೆ ಕರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಟ್ಟ ನಾಗನ ಡೈಲಾಗು' ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕನ್ನಡದ ಸೊಗಡು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ತಿರುಗಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಕಥೆ ಮರು ಓದನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

–ಡಿ. ದೊಡ್ಡಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ