



ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿ ಕೈ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಆತನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆ ಸತ್ಯಯುತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಠಿಣ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಜಂಕ್ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಟ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 4555 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ನಿಂದ

ದೊರಕುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪಾಸ್ಫೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

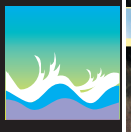
ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಹಗಲು ತೂಕಡಿಸುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಹದಿ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಏಳು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಡವಳಿಕೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ತೂಕಡಿಸುವ ಯುವಕರಿಗೆ ದಣಿವು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ದಿನದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ನಿದ್ದೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 8ರಿಂದ 10ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

ಹುಲಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಹಾದಿ, ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ನ. 10) ಅಧ್ಯಯನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹುಲಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕು.

ಚಿತ್ರಗಳೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿವೆ.
— ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ಔರಾದ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ
ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳೂ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ.. (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂದೇಶವಿದೆ. ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ.
— ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ

‘ವೈದ್ಯರೇಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲ್ಲ?’ (ಡಾ.ಪಿ.ಬಿ. ಕಲ್ಲಾಪೂರ) ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಒದಗಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಅಧೋಗತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ.
— ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ

ಹಳ್ಳಿಗಳೇ ತುಂಬಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರಾದವರು ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಪಡೆದು ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸಹಮತ ಇದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ಪರಿಣತ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರಾದರೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

— ಕೃಷ್ಣ ಚೋಪಿ ಧಾರವಾಡ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

‘ಸ್ಮರಣಿಕೆ’ ಕಥೆ (ಸುಶೀಲಾ ಆರ್. ರಾವ್) ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಥೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

— ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ

‘ಐಹೊಳೆಯ ರಾವಣಘಡಿ’ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ (ಟಿ.ಎಸ್ ಗೋಪಾಲ್) ಓದುಗರನ್ನು ಮೋಡಿ ಮಾಡುವಂತಿದೆ.

— ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮತ್ತೆ ಖರೀದಿಸುವಾಸೆ!

‘ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಜಾವ’ (ನೇಸರ ಕಾಡನಕುಪ್ಪೆ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿದವು. 1976ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಮೈಸೂರಿನ ಜಾವ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಜಾವ ಯಜ್ಞ ಬೈಕ್ ಅನ್ನು ಕೇವಲ 6 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗೆ ಖರೀದಿಸಿ ಅರಮನೆ ಗಣೇಶ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿದೆವು. ಅದೇ ಬೈಕ್ ಅನ್ನು ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡಿಸಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆವು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಾಧಿಸಿದ ಹೆಮ್ಮೆ, ಯಜ್ಞ ಇಂದು ಆ್ಯಂಟಿಕ್ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ನಮಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮರಳಿ ಯಜ್ಞ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪುನಃ ಖರೀದಿಸೋ ಆಸೆ ಚಿಗುರೋಡೆದಿದೆ.
— ಜಿ.ಎಸ್. ಬೆಂಗಳೂರು