



## ಮೆದುಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಔಷಧಕಿಂತಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಏರೋಬಿಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 737 ಮಂದಿಯನ್ನು 14 ಚಿಕ್ಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏರೋಬಿಕ್ ಮಾದರಿಯ ತೀವ್ರ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಆಟಗಳಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವೂ ಗುಣ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಅಣಬೆಯಿಂದ ಮುಖಕಾಂತಿ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹರೆಯದ ಕಾಂತಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅತ್ಯಧಿಕ ಲೈಸಿನ್‌ನಿರಹಿತವಾದ ಇರುವ ಸಸ್ಯ ಅಣಬೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪೋಷಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಇದು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು

ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖ ನೋಡಿ ವಯಸ್ಸು ಅಳೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ‘ಒ’ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಲಶಾಲಿ ಹೃದಯ

ಒ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಎಬಿ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಒ ಗುಂಪಿನ ಜನರಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ 1303 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ಘನ ಮೀಟರ್ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 2.5 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಗಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿದರೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ 100 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ತಲುಪಿದ್ದು ಇದೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಪಾನ್



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



## ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್!

‘ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಹೊಸ ಪರ್ವ’, ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ನ. 16) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಹೊರಗಡೆಯ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ‘ಫಿಟ್’ ಆಗಬಯಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಮೊಬೈಲ್ ಆಟಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಲೇ, ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿ ಮೇಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜಿಮ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ, ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ‘ಜಿಮ್’ಗಳ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು!

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ, ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

## ಚಿಂತನಾರ್ಹ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಏಕೆಲ್ಲ?’ (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಒಂದೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಭಾಗ ಇದ್ದರೂ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಹನಗಳ ಸದ್ದು ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲವೇ?

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

## ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ ‘ಬೇರು’ (ಕೇಶವ ರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಸುಮಂತ ಮಂಗನಹಳ್ಳಿ

## ರೈ ಸಂದರ್ಶನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

‘ನಾನು ಎಡವೂ ಅಲ್ಲ, ಬಲವೂ ಅಲ್ಲ’ ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಲೇಖನ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಎಡ ಬಲ ಎನ್ನುವುದು

ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ, ನಾನು ಸತ್ಯ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದೀನಾ... ಇಲ್ಲವಾ ಅನ್ನೋದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ’ ಎಂದಿರುವ ನಟ ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ ಅವರ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ. ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು

## ಉಪಯುಕ್ತ

‘ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸೂತ್ರಗಳು (ಸುಗಂಧಿ ಬಾಳಿಗ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸತ್‌ಚಿಂತನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೀಡಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

-ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ಗೋಕಾಕ

## ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ‘ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?’ (ಡಾ. ಬಿ. ಸದಾನಂದ ನಾಯ್ಕ) ಪಾಲಕರೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ. ಲೇಖಕರು ಸೂಚಿಸಿದ ಪರಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆ ಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದರ

## ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

‘ಸಿಂಧೂರ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?’ (ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಜಯಕೃಷ್ಣ) ಸೌಂದರ್ಯ ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಕುಂಕುಮವು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ವಿಷವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ, ಈಗಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನಕಲಿ (ಕಲುಷಿತ) ಕುಂಕುಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿತು.

-ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗಟ್ಟಿ, ಗೋಗಿ