



### ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ರಜೆಯ ದಿನ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಹುತೇಕರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನು ಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

### ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ಯೋಗ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ 30 (ನ್ಯಾನೋಗ್ರಾಮ್/ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್) ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಗೆ ನಡಿಗೆ

ಹಿರಿಯರು ನಡೆಯುವಾಗ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತುಸು ಬಿರುಸಾಗಿಯೇ ಹಾಕುವುದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಚುರುಕಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಯಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

### ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿ', ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ನ. 19) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.85 ರಷ್ಟು ಜನ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಲುವುದು ತಿಳಿದು ಆಘಾತವಾಯಿತು.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಹೇಮಲತಾ ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೆ.ಸಿ. ಚಾಧವ, ಗಂಗಾವತಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ

### ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಲೇಖನ

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಈ ವಾರದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವ 'ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್'ನಂತೆ ಇತ್ತು. ಕುರ್ಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವಂಥ ಲೇಖನವಿದು.

-ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

### ಕುರ್ಚಿ ಬೇಕು ಕುರ್ಚಿ..!

ಇಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೂಕಡಿಸುವ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅನುಕೂಲ ಗಳಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಿ ಹೋಗುವಂತಿರಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರಿ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಗೆ ಹಾರಿ ಕುರ್ಚಿ ಉರುಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಡೆಸುವ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

### ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

'ಮುಗ್ಧತೆಯ ಗೆಲುವು' ವಿಚಾರ ಲಹರಿ (ತೋಷ) ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. -ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಮಿಷಿಯಾಯಿತು

'ಮುಳ್ಳಿನ ಸಸ್ಯಗಳ ಕಿರೀಟ ಯುಫೋರ್ಬಿಯಾ' (ರಾಮಪ್ರಸಾದ್ ಭಟ್) ಲೇಖನ ಓದಿ ಮಿಷಿಯಾಯಿತು.

-ಎಲ್. ಗಿರಿಚಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

### ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷೆ ಬಗ್ಗೆ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಂತೆ

ಮಾಡಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೇಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

### ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ

'ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಂಧಿವಾತ', ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಸಂಧಿವಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರನ್ನೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಎಲ್. ಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಚಾನಕಿ ಎನ್. ಆಚಾರ್ಯ, ಉಡುಪಿ

### 'ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಿ'

ಸಂಧಿವಾತದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತೂಕ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವತಃ 65 ವರ್ಷದ ನಾನೇ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕನಿಷ್ಠ ಅನ್ನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಚಪಾತಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

### ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಸ.ಉಷಾ ಅವರ 'ತೊಟ್ಟಿಲು' ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಮ, ಬಸರಕೋಡು

### ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ಇಳಿದು ಬಂದರು ರಂಭೆ, ಊರ್ವಶಿ, ಮೇನಕೆ..' ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಭಟ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಕರಾವಳಿಯ ಕಲಾತ್ಮಕವಾದ ಕಲೆ ಯಕ್ಷಗಾನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಗಳ ಕುರಿತ ಮಾತುಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

### ನುಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯ

ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯ' (ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ) ಅಪರೂಪದ ಅಡುಗೆ ಆಗಿದ್ದು, ಓದಲು ಮಿಷಿಯಾಯಿತು.

-ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

### 'ಸುಧಾ' ಓದಿದ ಮೇಲೆ..

'ನೀಲ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಂಪರೆಯ ಸ್ಮರಣೆ' ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ (ಕುಶಾಲ್ ವಿ.ಆರ್.) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಾವು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಲ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಅಪೆರಾ ಹೌಸಿಂದ ಬೋಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾರ್ಡನ್ ಐಲ್ಯಾಂಡ್ ಹೆರಿಟೇಜ್ ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಎಚ್‌ಎಂಎಸ್ ಸಿಡ್ನಿ ನೌಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಸುಧಾ' ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಾವೂ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು ಎನಿಸಿತು.

-ಸೀತಾ ಕೇಶವ, ಸಿಡಿ

### ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಡಾ.ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರ ಸುಖಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂಬಂಧಗಳ ಕುರಿತ ಲೇಖನಗಳು ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

-ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಆಲೂರು