



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ಅಪ್ಪಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ!

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಪ್ಪಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪ್ಪಿಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತನಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈಕುಲುಕಿದಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಸ್ನೇಹದ ಬಿಗಿ ಅಪ್ಪಿಗೆ ಕೂಡ ಸಮಾಜದ ಬೆಂಬಲದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ- ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

## ಫಿಟ್ಟೆಸ್‌ನಿಂದ ಒತ್ತಡ ದೂರ

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದವರು ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೂಡ ದೃಢೀಕರಿಸಿದೆ.

ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನೀವು ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಾತೃ: ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಅಪಾಯದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಟ್ಯಾಂಟಾಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಟ್ಯಾಂಟಾಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತೃಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ 113 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ, ಟ್ಯಾಂಟಾಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಬಹುತೇಕರು ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಮಾತೃಗಳೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಟ್ಯಾಂಟಾಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಬೆಳಕು ಚಿಲ್ಲವಂತಿದೆ

'ಸುಧಾ' ಡಿ. 18ರ ಡಾ. ಹೇಮ ಹೆಬ್ಬಾಳೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಬೆಳಕಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ', ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗುವ ಜೀವಜಾಲಗಳ ನಾಶ, ಆಕಾಶಕಾಯ ಅಧ್ಯಯನ, ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚಿಲ್ಲವಂತಿದೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಆರ್. ಮಣಿ ಹಾಡ್ಯ, ಸಿಹಿಮೆಗ್ಗ ರಮೇಶ್, ಮೈಸೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ,

## ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ

'ಬೆಳಕಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ರಾತ್ರಿಯ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಹಜತೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ, ಆತಂಕಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದು ಮುಂದೆ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಓದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಅರೆಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

## ಚಿಂತನಾರ್ಹ

'ಬಿಸಿಯೂಟ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ', ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್‌ರವರ ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತ ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತಿದೆ.

-ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ

## ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಿರುವ 'ಕೊಡಗಿನ ಕಾಡು ಹಣ್ಣು' ( ಸಹನಾ ಕಾಂತ ಬೈಲು) ಮತ್ತು 'ಅಬಿಯು' ಹಣ್ಣು ಗೊತ್ತಾ?(ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ), ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಪೇಪರ್ ಕ್ವಿಲಿಂಗ್ ಆಭರಣ

ಫ್ಯಾಷನ್ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಪೇಪರ್ ಕ್ವಿಲಿಂಗ್ ಆಭರಣ' (ಪ್ರಭಾ ಪಿ.

ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇಂತಹ ಆಭರಣಗಳೇ ಸೂಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

- ಪುಟ್ಟಗೌರಿ, ಕಲಬುರಗಿ

## ಕಥೆ ಎರಡು ಸಲ ಓದಿದೆ

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಿಟ್ಟಿಯವರು ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ತಜ್ಞರೆಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಅವರು ಕಥೆಗಾರರು ಕೂಡ ಎಂದು ಈಗ ಅರಿವಾಯಿತು. ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಎರಡು ಬಾರಿ ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

-ಪ್ರದೀಪ್. ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನ ಕೊಪ್ಪಲು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ತೂರಗಲ್ಲ ಉಮೇಶ, ರಾಮದುರ್ಗ, ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್. ಬೆಂಗಳೂರು

## ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

ಭಿಟ್ಟಿ ಅವರು 'ಕಾಲ-ಕೂಟ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲದ ಚರ್ಯೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾದ ಕಥೆ

ಡಾ. ವಿಶ್ವನಾಥ ಅವರು ಬರೆದ 'ಅವ್ವ' ಕಥೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

-ಆರ್.ಮಣಿ, ಹಾಡ್ಯ

## ಮಾತು ಹಿಡಿಸಿತು

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಮರಾ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ 'ಮದರಂಗಿ'ಯ ಚಿಟ್ ಫರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಪಾತ್ರಧಾರಿ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಅವರ ಮಾತು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ರಾಗು ನಡೆಸಿದ ಈ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾಮರಾ ಅರ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ ನಟನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಕೂಡ ಹಿಡಿಸಿತು. ಇವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಲಿ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

## ಪದಬಂಧ ಗೊಂದಲ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 11ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ 16ನೇ ಪದಕ್ಕೆ 'ಸಾರಥಿಗೆ ಸಂದ ಹಣಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆ ಎಲ್ಲಿ?' ಎಂಬ ಸುಳಿವಿಗೆ 'ರಸನ' ಎಂದು ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ನಿಘಂಟಿನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪದ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ.

-ಶಂಕರ ಗಣೇಶ ಜೋಶಿ, ಬೆಂಗಳೂರು