ಆತಂಕದಿಂದ ಲಕ್ವ!

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತವಕ– ತಲ್ಲಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆತಂಕ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಭಾವುಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮಾರು 22 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 25ರಿಂದ 74 ವಯಸ್ಸಿನ 6019 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಜ್ವರ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಲಾಭ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ನಂಟು!

ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್‌ನಿಂದ ತಲೆ ಶೂಲೆ!

'ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್' ಅಗಿಯುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅರೆದಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜೆರುಸಲೆಮ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ತಿನ್ನುವುದು ದಂತಪಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಲೆಶೂಲೆಗೂ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚುಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಅಗೆಯುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮುಂದುವರಿದವರೂ ಮೂಢರು!

'ಸುಧಾ' ಡಿ.19ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ನಂಬಿಕೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ'ದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಅಬ್ದುಲ್ ರೆಹಮಾನ್ ಪಾಷ ಅವರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸರಿ ಇದೆ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೆ.ಡಿ.ಶರತ್, ಉಜಿರೆ/ ನಿತ್ಯ ಎಸ್., ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸಿ.ಎಂ.ನೀಲಾಂಬಿಕಾ ಕುಪ್ಪೇಲೂರು, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಕಠಿಣ ಪರಿಭಾಷೆ

ಪಾಷ ಅವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಕಠಿಣ ಪರಿಭಾಷೆ ಬಳಸಿದ್ದರೂ, ಲೇಖನ ವಿನೂತನವಾಗಿದೆ.

–ಕೆ.ಪ್ರಕಾಶ್, ಚಿಕ್ಕಜೋಗಿಹಳ್ಳಿ

ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಮುಹೂರ್ತ!

ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಬೇಕಿದೆ ಎಂದರು ಶಿಷ್ಯರು ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ– ಗ್ರಹಣ ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ಮುಹೂರ್ತ ಹುಡುಕಿ – ಎಂದರು ಗುರುಗಳು.

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಬಲಿಷ್ಠ ಕಾನೂನೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ

ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ತಡೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ.

–ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ

ಸಮಾನತೆ ಗಗನಕುಸುಮ!

ಮಹಿಳೆಗೆ 'ಸಮಾನತೆ!' ಗಗನ ಕುಸುಮವಾಗಿದೆಯೇ? ಶಿಕಾಕು ಲಹರಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೆ.ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶೇಂಗಾ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ

'ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಗರ ಶೇಂಗಾ ಬೆಣ್ಣೆ!' ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಲೇಖನ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

–ಡಿ.ನಾಗರಾಜ್, ಮೈಸೂರು/ ದೀಪಿಕಾ ಬಿ., ಕಾಸರಗೋಡು

ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಬರಹ

ಬಿ.ಎಸ್.ಶೈಲಜಾರ 'ಶೀತಲ ಉಸುಕು, ನೀರವ ಸಾಗರ' ಲೇಖನ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು.

–ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

'ಕೆಂಪುನದಿ ಸಮುದ್ರ ಸೇರಲಿಲ್ಲ' ಮಹಾಂತೇಶ ನವಲಕಲ್ ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಝುಹಿದ ಬೇಗಾಲ್, ಉಜಿರೆ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸಿ.ಎನ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಲಾರ

ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟು ಓದಿದೆ!

ಎಂ.ಎಸ್.ವೇದಾರ 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಧಾರಾವಾಹಿಗೆ ಪ್ರತಿವಾರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೋಡಿ ಇದನ್ನು ಓದಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ಎನಿಸಿ ಹಳೆ 'ಸುಧಾ' ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮೊದಲೆರಡು ಕಂತು ನಿಧಾನ ಎನಿಸಿದರೂ; ನಂತರ ಊಟ, ನಿದ್ದೆ ಬಿಟ್ಟು ಓದಿದೆ. ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪಠ್ಯದಲ್ಲೂ ಇದೇ ತೆರನಾದ ನಿರೂಪಣೆ ಇದ್ದರೆ 'ಇತಿಹಾಸ' ನೀರಸವಾಗಲಾರದು.

–ವಿದ್ಯಾಮೂರ್ತಿ, ಕಿರುತೆರೆ ನಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

50ಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ 'ಸುಧಾ'

ಕಳೆದ 49 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 'ಸುಧಾ' ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು 50ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ? ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ, ಸುಖೀಭವ, ನಿಮ್ಮಪುಟದಂತಹ ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು ಈಗಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕನ್ನಡದ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಜತೆಗೆ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್, ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ವಿಚಾರ ಲಹರಿ, ಮಾತೇ ಮುತ್ತು, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಕಣಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಜನಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿವೆ. 15ರೂ. ಸಂಭಾವನೆ 150ಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಇದ್ದಹಾಗೆ. ಜಾಹೀರಾತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಬಣ್ಣದ ಪುಟಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಗಳು 'ಸುಧಾ'ಳಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ 50 ಆಯಿತೆ ಎಂಬುದೇ ಕುತೂಹಲ.

–ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ