ಒತ್ತಡದ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಯೋಗ!

ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಒತ್ತಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದರೂ, ಕೊಂಚ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯೋಗ ಥೆರಪಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ತಜ್ಞರು, ನಿರಂತರ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೀಲಿ ಕೈ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್!

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಸರಿದೂಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೃತಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಆಮ್ಲಜನಕ' ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ!

ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರ ಆಸ್ತಮಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೂತನ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇವಲ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಖರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಸ್ತಮಾದ ಆರಂಭಿಕ ಸುಳಿವನ್ನೂ ಅದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸು ಕೆಡಿಸುವ ಪ್ರೇಮ ವೈಫಲ್ಯ!

ಪ್ರೇಮ ವೈಫಲ್ಯ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮ ಕೈಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣದ ವೈಫಲ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ 5300 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದರು.

ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನುಂಗುವ ಉಷ್ಣತೆ!

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಕೇವಲ ಭೌಗೋಳಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಲವಲವಿಕೆಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ

ಸುಧಾ ಏಪ್ರಿಲ್ 17ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸಿನಿ ಪಾಲಿಟಿಕ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರು ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಧುಮುಕುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಚುನಾವಣಾ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.

–ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕೋಟೀಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡರ 'ಕನ್ನಡ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷರ ಸಮಾಧಿಗಳು' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕೊರವಂಜಿ ಪುಟ ನೆನಪಿಸಿತು

ಗಿರೀಶ್ ಪುತ್ರಾಯ ಅವರ 'ಅದಲೂ ಬದಲೂ...' ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಯಿಸದ, ಯಾರ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳದ ಲೇಖನವಾಗಿದ್ದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ 'ಕೊರವಂಜಿ' ಪುಟಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು.

'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಲಹರಿ ಇದೇರೀತಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರಲಿ!

–ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

'ಅದಲೂ ಬದಲೂ...' ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಖ್ಯಾತ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯವೊಂದು ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪದವಿಗಳನ್ನು 18 ದಿನಗಳಿಗೇ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು.

–ಕೆ.ಸಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಶೈಲಜಾ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ ಕಥೆ 'ದೋಣಿ ಸಾಗಲಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಿ' ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಲತಾಯಿಯ ಸಂಚನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಭುವಿಯ ನಿರ್ಧಾರ ಅಸಹಜ ಎನ್ನಿಸಿತು.

–ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ

ದ್ವೀಪಗಳ ಪರಿಚಯ

'ಹಾಯ್... ಹಲೇಕಾಲ!' (ವಿಜಯಾ ಕಾಂತೇಶ್) ನೆಚ್ಚಿನ ಹವಾಯಿ ದ್ವೀಪಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು.

–ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಖತ್ ನಾಯಿಮರಿ

ಜಿ.ಪಿ.ರಾಜರತ್ನಂರ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿ ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಅವರು ರಚಿಸಿದ 'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದ ಮಕ್ಕಳ ಪದ್ಯ '2014ರ ನಾಯಿಮರಿ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

–ಡಿ.ರಾಮನಮಲಿ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ಎರಡು ಉತ್ತಮ ಪದ್ಯಗಳು

ಟಿ.ಎಸ್.ನಾಗರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ 'ರೈಲು ಬಂತು ರೈಲು' ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಪನೆ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪದ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಅವರ ನಾಯಿಮರಿ ಪದ್ಯ ಖುಷಿ ನೀಡಿತು.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ಮಹೇಶ್ ಸಣ್ಣಗಿರಿ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ನಂದಾ ನಟಿಸಿಲ್ಲ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಯ 'ನಂದಿದ ದೀಪ'ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ 'ರಾಮ ಲಕ್ಷ್ಮಣ'ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಂದಾ ನಟಿಸಿಲ್ಲ.

ನಂದಾ, ವಿ. ಶಾಂತಾರಾಮರ ಸೊಸೆ ಅಲ್ಲ. ಆಕೆ ಶಾಂತಾರಾಮರ ಸೋದರ ಮಾಸ್ಟರ್ ವಿನಾಯಕನ ಮಗಳು.

–ಗೋಪಾಲ ಆಶ್ರಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು