ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ!

ಮದುವೆಯ ಕನವರಿಕೆ ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾತರದಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಬಾಯಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಟಿಸಂಗೆ ಪೋಷಕರ ವಯಸ್ಸು ಕಾರಣ!

ವಯಸ್ಸಾದ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಆಟಿಸಂ' ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಲಂಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾಪ್ತ ದಂಪತಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ವಯಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದ ಜೋಡಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಆಟಿಸಂ' ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 30 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಂಪುಮಾಂಸ ಹೃದಯಕ್ಕೆ 'ಕೆಂಪು'

ರೆಡ್ ಮೀಟ್ (ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ಬೀಫ್) ಸೇವನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ 'ಕೆಂಪು ನಿಶಾನೆ' ಇದ್ದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ' ತೋರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ 'ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ' ತೀರಾ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂಲವಿದ್ದೂ, ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಕೃತಕ (ಮಾತ್ರೆ ರೂಪ) ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ಪರಿನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತೆ!

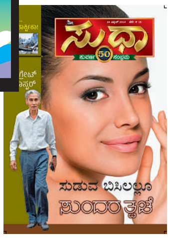
ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಒದ್ದಾಡುವವರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳಿಗೆ 'ಆಸ್ಪರಿನ್' ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶಮನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಜನಪದರ ನಂಬಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ 128000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಬಿಸಿಲಲ್ಲೂ ಸುಂದರ!



'ಸುಧಾ' ಏ.24ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ ಅವರು 'ಸುಡುವ ಬಿಸಿಲಲ್ಲೂ ಸುಂದರ ತ್ವಚೆ' ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಣ

ಎಸ್.ಆರ್.ದೇವಪ್ರಕಾಶರ 'ಆಹಾ ಅಂಟಾರ್ಕ್ಟಿಕಾ' ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಕೆ.ಜಿ.ಮಂಜುಳಾ ವಿಠಲರಾವ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಎಚ್.ಎಸ್.ಹೇಮಲತಾ, ಹಾಲ್ಮತ್ತೂರು

ಮೂರ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ನುಡಿನಮನ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಪಾಲ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ಚೇತನ 'ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಮೂರ್ತಿ' ಬಗ್ಗೆ ಜಿ.ಎಸ್.ಭಾಸ್ಕರ್ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ನುಡಿ ನಮನ ಅಪರೂಪವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ/ ಬಾ.ರಂ.ಸುರೇಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ನೀವೂ ಒಂದು ದಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಆಗುತ್ತೀರಿ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಯು.ಪಿ.ಪುರಾಣಿಕರು, ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಆಶಾವಾದದ ಕಥೆ

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಗಂಟಿ ಅವರ 'ಸತ್ತಾಪುರದ ಗೂಳಿಗಳು' ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಶೋಷಣೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಆಶಾವಾದ ಮೂಡಿಸುವ ಆಶಯ ಹೊಂದಿದ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಡುಭಾಷೆ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು.

-ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್., ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು/ ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್., ಚಲುವರಸನ ಕೊಪ್ಪಲು

ಮಜಬೂತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಸೋಮಲಿಂಗ ಬೇಡರ ಅವರ 'ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಜಾತ್ರೆ' ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆ ಮಜಬೂತಾಗಿತ್ತು. ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಜಾತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟ ಪರಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿತು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಕ್ರಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ತಪ್ಪಾಗಿತ್ತು

ಏಪ್ರಿಲ್ 24ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದ ಕ್ರಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಚಿತ್ರ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವಾಗ ಕೆಲವೆಡೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

- ಸಂ

ತಿದ್ದುಪಡಿ

'ನೀವೂ ಒಂದು ದಿನ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಾಗುತ್ತೀರಿ' ಲೇಖನದ ಸ್ವಯಂ ಪಿಂಚಣಿ ಕಾಲಂ 3ರಲ್ಲಿ ಅಂಕೆಯೊಂದು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. 14194417 ಮರುಹೂಡಿಕೆ 34565564 ಎಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಅದು 1419417 ಮರುಹೂಡಿಕೆ 3456564 ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಸರಿಯಾದ ಕೋಷ್ಟಕ ಇಲ್ಲಿದೆ.

30 ವರ್ಷಗಳ ಸ್ವಯಂ ಪಿಂಚಣಿ ಯೋಜನೆ 2014-2044

ಹೂಡುವ ಹಣ	ಠೇವಣಿ ಹೆಸರು	ಪಡೆವ ಮೊತ್ತ	ಅವಧಿ
3000.00	ಆರ್.ಡಿ.	582636	2014-24
582636.00	ಮರು ಹೂಡಿಕೆ	1419147	2024-34
1419417.00	ಮರು ಹೂಡಿಕೆ	3456564	2034-44
3000	ಆರ್.ಡಿ.	582636	2024-34
582636	ಮರು ಹೂಡಿಕೆ	1419417	2034-44
3000	ಆರ್.ಡಿ.	582636	2034-34