ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಮೆದುಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಹಳಹಳಿ!

ಅತಿಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸಂಸಾರ ಮಾತ್ರ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜರ್ಮನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯವೇ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಗಾತ್ರವೂ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

21-45 ವರ್ಷದ 64 ಮಂದಿ ಗಂಡಸರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಮೆದುಳಿನ ಎಂಆರ್‌ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯೌವನ ತುಂಬುವ ಜಾಲತಾಣ!

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ನಡುವಿನ ಒಡನಾಟ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಯೌವನದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 60 ದಾಟಿದ ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲು ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು, ಆತ್ಮೀಯರು, ಹಿತೈಷಿಗಳ ಶುಭಕಾಮನೆಗಳು-ಪ್ರೀತಿ, ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಬರಹಗಳು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೌವ್ವನದತ್ತ ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳ ನಮ್ಮ ಸಂವಹನ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಗೌರವದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಸಿನಿಕತನ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆ!

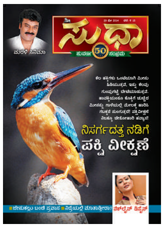
ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಬಿ.ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮಂದದೃಷ್ಟಿ ಬೇಗನೇ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಶ್ಯ ದೋಷಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣವೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಾರ್ನಿಯಾಕ್ಕೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ



ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ನಡಿಗೆ-ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಣೆ; ಎ. ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಮೇ 29) ಹೃನ್ಮನ ತಣಿಸುವ, ಸೊಗಸಾದ ನೈಜ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಲೇಖಕರು ಪಕ್ಷಿಕುಲದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಹುರಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ, ನಿತ್ಯಾ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದರೆ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಕೆ.ಎ. ಸೌಮ್ಯ, ಮೈಸೂರು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೃಷ್ಣ ಎಂ.ವೈ. ಮಳವಳ್ಳಿ

ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯ ಅವರ ಲೇಖನ ಹಣ ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ಕಾಂಚಾಣ (ಹಣ) ಕುರುಡು ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಹಣದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವುದು. ಲೋಹದ, ಕಾಗದದ ಹಣದ ಬದಲಾಗಿ e-money ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಲ ದೂರವಿಲ್ಲ.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

ವೈ.ಕೆ. ಸಂಧ್ಯಾ ಶರ್ಮರ ಕಥೆ 'ಹೀಗೊಂದು ಸ್ವಗತ' ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಈ ನಾಡಿನ ಬಹುತೇಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಗತವೂ ಇದಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಮನಮುಟ್ಟಿತು

'ಸ್ವಗತ' ಕಥೆ ಮನಮುಟ್ಟಿತು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರತಿ ದಂಪತಿಯ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಭಾವನೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜಾತಕ ಹೊಂದಿಸಿ ಮದುವೆ ಆಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ ಆಗಿರಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ನಟನೆಗೆ ಮರಳುವುದೇ ವಾಸಿ

ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಂಬರೀಶ್ ಅವರಂತೆ ಚಿರಂಜೀವಿ ಒಬ್ಬ ಯಶಸ್ವಿ ನಾಯಕ ನಟ, ಆದರೆ ವಿಫಲ ರಾಜಕಾರಣಿ. ಸಿನಿಮಾದವರು ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಹತ್ತರವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಧರೆಗಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸುಳ್ಳು ಮಾಡಿದ ಮತ್ತೊರ್ವ ಚಿತ್ರತಾರೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರು ನಟನೆಗೆ ಮರಳುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

-ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ

ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಸಾವಿರ ಕದಳಿ' (ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು.

-ಕೊಕ್ಕಡ ವೆಂಕಟ್ರಮಣಭಟ್, ಮಂಡ್ಯ

ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿತು

ವೈ.ಎನ್. ಗುಂಡೂರಾವ್‌ರವರ 'ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಗೊಂದು ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ' ಲೇಖನ ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿತು.

-ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಹಾಸನ

ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಳಜಿ

'ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡದಿರಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ', ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಲೇಖನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ್ದು, ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ, ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಚೈತ್ರಾ ಕುಕ್ಕೆಮನೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಆರ್.ಬಿ. ಗುರುಬಸವರಾಜ ಅವರ 'ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡ್ತೀರಾ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅವರು ನೀಡಿದಂತಹ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿದಂತಾಗಿದೆ.

-ಜ್ಯೋತಿಶ್ರೀ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ

ಪದಬಂಧ ಪುಟದ 'ಪ್ರಶ್ನಾಂಕಣ'ದಲ್ಲಿ (ಎನ್. ವಾಸುದೇವ್) 'ಗಿರಿಧಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪು ಹವೆ ಏಕೆ?' ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲೇಖನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ನೆಲದಿಂದ 85 ಕಿ.ಮೀ.ನಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಪದರ ಥರ್ಮೋಸ್ಫಿಯರ್‌ನ ಉಷ್ಣತೆ 500 ರಿಂದ 1500 ಡಿಗ್ರಿ' ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 3600 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕೃತಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳು ಕರಗದೇ ಹೇಗೆ ಉಳಿದಿವೆ ಎಂಬುದೇ ಅನುಮಾನ.

-ಏಕನಾಥ್ ಬೊಂಗಾಳೆ, ಕಮ್ಮಟ್ಟಿ