ಮನೋ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ!

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಈಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ಸೈಕಲ್!

ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ನಿಸರ್ಗ ಸ್ನೇಹಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ನಿತ್ಯವೂ ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಶಕದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

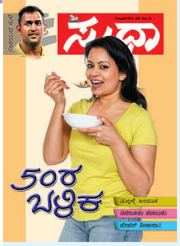
ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್!

'ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್' ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದೇ ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ವಾದಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಅದರ ವೇಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಕೂಡ ಪ್ರಯೋಜನಾಕಾರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

'ಸುಧಾ' ಜೂನ್13ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ '50ರ ಬಳಿಕ'ದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಡಾ.ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಅವರು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಆರತಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ, ಹಾವೇರಿ/ ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಗೋಬಿ ಹುಡುಗನ ಪವಾಡ

ಗಂಗಾವತಿಯ ಗೋಬಿ ಹುಡುಗನ ಕೆಲಸ ಪವಾಡ ಸದೃಶವೇ ಸರಿ.

ಎಂ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಆಡುಮಾತು, ಕಾಣ್ಕೆ

'ಗಂಡೂರಿನ ಗಂಡುಗಲಿಗಳ ಪರಾಕ್ರಮ' ಎಸ್.ಬಿ.ಜೋಗುರ ಅವರ ಕಥೆ ತನ್ನ ಆಡುಭಾಷೆಯ ಲಯದಿಂದ ಖುಷಿಯಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡಿತು. 'ಅತ್ಯಾಚಾರ' ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಮುಂದುವರಿಕೆ ಎಂಬ ಕಥೆಗಾರನ ಕಾಣ್ಕೆ ನೂತನವಾಗಿದೆ.

ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ಪಟ್ಟಭದ್ರರ ರಾಜಕೀಯ

ಹಣ ಗುಡ್ಡೆಯಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಭದ್ರರ ಪ್ರಭಾವಿ ರಾಜಕೀಯ ಅವತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿಯವರ 'ರೊಕ್ಕದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್' ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಭು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಬ್ಬಾ, ಎಂತಹ ವಿಶೇಷ!

ಎನ್.ವಾಸುದೇವ್‌ರ 'ಪ್ರಶ್ನಾಂಕಣ'ದಲ್ಲಿ 'ಯುರೋಪಾ– ಏನು ವಿಶೇಷ?' ಓದಿ ಅಬ್ಬಾ ಎನಿಸಿತು.

ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ ಕಮಲನಗರ, ಔರಾದ್

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿ

ಹೂಲಿ ಶೇಖರ್ ಅವರ 'ಜನುಮ ಜನುಮಕೂ' 13 ವಾರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸುತ್ತಾ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಸವಿತಾ ಪ್ರಭಾಕರ್, ಮೈಸೂರು/ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಯಲಹಂಕ/ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಡಿ.ಎಸ್.ಪಂಕಜ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾಷಾ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ

'ಜನುಮ ಜನುಮಕೂ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಕನ್ನಡ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಕೊಡಗು ಕನ್ನಡ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಭಾಷೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮವಾಗಿತ್ತು. ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ವಿಶೇಷ ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನು ಓದಿ ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಂಡಿತು. ಕಾದಂಬರಿಕಾರರು ಭಾಷಾ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯ ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಸುನಂದಾ ಹಾಲಭಾವಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

ರಾಣಾಗೂ ಪ್ರಪಾತ

ಸುಮಾಳ ಜೊತೆಗೆ ರಾಣಾರನ್ನು ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟದ್ದರೆ– ಅವರ ಅಸಹನೀಯ ಜೈಲಿನ ಜೀವನಕ್ಕೂ, ಶಾಂತಮ್ಮನವರ ಕೊರಗಿಗೂ ತೆರೆ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಉತ್ತಮ ಧಾರಾವಾಹಿ.

-ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಕಥೆಯಾದರೂ ನೈಜ

ಸುಮಾ, ನಿನ್ನಂತಹ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ ವನಸುಮಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಸಾವು ಬರಬಾರದಿತ್ತು. ಆದರೆ ವಿಧಿಯ ಕ್ರೂರ ನಡಿಗೆ ನಿಗೂಢ. ಕಥೆಯಾದರೇನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆಯೇ ನಡೆದಂತೆ ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ.

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಕಲ್ಪನೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ!

ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಸಂಬದ್ಧ, ಅಸಂಭವ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇರ ಲಾರದು. ಐದಾರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂದ ಕನ್ನಡದ 'ಜಗನ್ಮೋಹಿನಿ', ಹಿಂದಿಯ 'ಮಧುಮತಿ' ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿತ್ರಗಳು ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಸಿದ್ದು ನನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದೆ. ಹೂಲಿ ಶೇಖರ್ ಅವರ ಧಾರಾವಾಹಿಯೂ ಇಂತಹ ಚಿತ್ರವಾಗಲು ಎಲ್ಲ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ.

ಆ್ಯಕ್ಷನ್, ಕಟ್, ಓಕೆ ಹೇಳುವ ನಿರ್ದೇಶಕರೇ ಧಾರಾವಾಹಿಯ ನಾಯಕರೂ ಆಗಿರುವುದು ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಸಂಗತಿ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಮನಕಲಕಿದ ಪಾತ್ರ

13 ವಾರ ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿ ಜೊತೆಗೆ ತಿರುಗಾಡಿದ ಅನುಭವ ಆಯಿತು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಡದು, ಆದರೂ, ಸುಮಾಳ ಪಾತ್ರ ಸಹೃದಯರ ಮನ ಕಲಕುತ್ತದೆ.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನೆನಪುಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ

ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನಾ, ಮಂಜುಳಾ, ಸುನೀಲ್, ಶಂಕರನಾಗ್ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ನಟ ನಟಿಯರು ದುರಂತ ಕಂಡರು. ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಛಾಪು ಇಂತಹ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

-ರಾಜೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ, ಹಾವೇರಿ

ಮಲ್ಲಳ್ಳಿ ಫಾಲ್ಸ್ ಕಾಕತಾಳೀಯ

ಸುಮಾ, ರಾಣಾ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಪಾತದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅಂತ್ಯ ಕಂಡು ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆವು! ಅದೇ ವಾರದ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಳ್ಳಿಯ ಫಾಲ್ಸ್ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೂ, ಸುಮಾ ಮಲ್ಲಳ್ಳಿ ಫಾಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೂ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿದೆ. ನಾವೂ ಮಲ್ಲಳ್ಳಿ ಫಾಲ್ಸ್ ನೋಡಿದಂತಾಯಿತು!

-ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು/ ಶಿವಮ್ಮ ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ, ತುಮಕೂರು