ಇರಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಎಚ್ಚರ!

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಕೈ ಆಡಿಸಲು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಲವೊಂದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳ ಸಹವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂತತೆಯತ್ತ ಎಳೆಯುವ ಇದು ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಿಗಾ ಇರಲಿ!

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬದಲಾಣೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ದೇಹವೂ ಕೂಡ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಋತುಬಂಧ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಓಡಿಸಲು ನಡೆಯಿರಿ!

ಅಶಕ್ತರಂತೆ ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುತ್ತಿವೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಅದುರು ವಾಯು' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಆಗಾಗ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಆಯ್ದ 60 ಮಂದಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ನಡುಕವನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ. **-ಟಿಪ್ಸ್**

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಲೇಖನ

'ದಾಂಪತ್ಯ ಏಕೆ ಅಪಥ್ಯ?' 'ಸುಧಾ' ಜುಲೈ 10ರ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಲತಾ ಎ., ಉಜಿರೆ, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಶೋಭಾ ಎಂ.ಆರ್. ಹಾಸನ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ನಿತ್ಯಾ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಶೈಲಜಾ ಭಿಂಗೆ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಯುವದಂಪತಿ ಓದಲೇಬೇಕು

ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಯುವ ದಂಪತಿ ಓದಲೇಬೇಕು. 26ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಸಲಹೆ' ಮತ್ತು 'ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ' ಪದಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿವೆ.

- ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಆಲೂರು (ಹಾಸನ)

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಾಸೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ 'ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ'ಕ್ಕೆ ಜಾಗವೆಲ್ಲಿ? ವೈನತೇಯರು ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಇರುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮಹತ್ತನ್ನು ಕಾಣುವ 'ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ' ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿ.

-ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

'ಪಾದಚಾರಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ' ಎಂಬ 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರು– ಸಂಚಾರಿ ಪೊಲೀಸರ ಮತ್ತು ಆಟೊರಿಕ್ಷ ಚಾಲಕರ 'ಪಾದಚಾರಿ ಸೈಕಾಲಜಿ' ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಅವರನ್ನು ರಸ್ತೆ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಡಾ. ಜಿ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಮತ್ತಿಕೆರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಡಿ. ದೊಡ್ಡಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಸಿ. ಸಿದ್ದರಾಜು ಆಲಕೆರೆ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಮುದ್ದುರಾಜನ ಕೇರಿಯ ಮನಸೆಳೆವ ಕೋಟೆ' ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು 'ಮಡಿಕೇರಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಪ್ರಭಾ ನಾಗರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್, ಅರಬಿಳಚಿಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಜಿ, ಉಜಿರೆ

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

'ನಾಯರ್‌ನ ಭೂತದ ಕಥೆ' (ಪಿ.ಪಿ. ಉಪಾಧ್ಯ) ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

ನೇ.ಗೋ.ಭ. ಕುಕ್ಕೆಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಮನರಂಜಿಸದ ಕಥೆ

ಅತಿ ಸಾಧಾರಣ ಕಥೆಯೆನಿಸಿ ಮನರಂಜಿಸಲಿಲ್ಲ. ಭೂತ, ಪ್ರೇತಗಳ ಸುತ್ತ ಹೆಣೆದ ಕಥೆ, ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು, ನಂಬುವಂತೆ (ಐತಾಳ, ದೇವಾಡಿಗನನ್ನು) ಮಾಡುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವೇ, ಸರಿ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

ಕೊಳಲಿನಾ ಕರೆ, ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಅವರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

– ಮಂಜುನಾಥ್, ಎನ್. ಬೆಂಗಳೂರು

ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಮಣಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಹಾಸ್ಯದ ತುಣುಕು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಹಿಂದೆ (ಜೂನ್ 12ರ ಸಂಚಿಕೆ)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಜುಲೈ 10 ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಅದೇ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ.

- ಆಶಾ ಅಪ್ರಮೇಯ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪಿ.ಜೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು

ಹೌದು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿ. -(ಸಂ)

ಸುಧಾ ಸಂಗಾತಿ

ಸುಧಾ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ (50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ) ಅದರ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬನೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆ ನನಗಿದೆ. ನಾನು ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಕಾಶ್ಮೀರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಸುಧಾ ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿದ್ದದ್ದು ವಿಶೇಷ.

ಜುಲೈ 3ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾವಾಘಡದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಲೇಖಕರು ಕೋಲಾರದ ಸಮೀಪದ ಪಾವಗಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಪಾವಗಡ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

-ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ ಜೆ.ವಿ. ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಡಗ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ದಿ. ಪಾಂಡೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಚಡಗರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟೇಶ್ವರದ ಎನ್.ಆರ್.ಎ.ಎಮ್.ಎಚ್. ಪ್ರಕಾಶನದವರು ಕೊಡುವ 2014ನೆಯ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾದಂಬರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ 2013ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ.

ವಿಳಾಸ: ಕೆ. ಶಾರದಾ ಭಟ್, ಸಂಚಾಲಕರು, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, ನಂ. 58, ಶಾಂತಾನಂದ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರಸ್ತೆ, ಉಡುಪಿ–576101.
ಮೊಬೈಲ್: 9449233462