ನೆನಪು ರಕ್ಷಕ ಹಲ್ಲುಗಳು!

ದಂತಕ್ಷೂ– ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲ್ಲಿಗೂ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಗೂ ನಂಟಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಾಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿ.

ಸಹಜಹಲ್ಲುಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸಂವೇದನೆ ಕಡಿತವಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು 273 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಮರಗಳ ನಡುವೆ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ!

ಮರಗಿಡಗಳ ತಂಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮರಗಿಡಗಳ ನಡುವಿನ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಎರಡೂ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಡಿಗೆಗಾಗಿ ಕಾಡು–ಮೇಡುಗಳನ್ನೇ ಹುಡುಕಬೇಕು ಎಂದಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉದ್ಯಾನಗಳಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹಚ್ಚಹಸಿರಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸುಖ ನಿದ್ದೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ನೋಡಿದರೆ, ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಆತಂಕದಿಂದ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಸ್ರೇಲ್ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫೋನ್ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತೀಯ ಅಲೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕಗಳು. ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒತ್ತಡದ ಉತ್ಕರ್ಷ ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜುಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಐಟಿ ಲೋಕದ ಒಳಹೊರಗು

‘ಸುಧಾ’ ಆ.1ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ ‘ಐಟಿ ನೌಕರಿ ಕಷ್ಟ ಕಣ್ರೀ...’ ಐಟಿ ಲೋಕದ ಒಳಹೊರಗನ್ನು ಎಳೆಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿದೆ.

–ಆರ್.ಮಣಿ, ಮೈಸೂರು/ ಅಮೃತಾ ಹಂಗಳೂರು, ಕುಂದಾಪುರ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯೇ ಕೊಡುಗೆ

ಐಟಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ದರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ! ಆರೇಳು ಲಕ್ಷ ಸಂಬಳ ಕೊಟ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆದಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉದ್ಧಾರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಕೂಡಾ.

–ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ರೂಪಾಯಿ ಕುಸಿತದ ಸರಳ ವಿವರಣೆ

ಬಿ.ಎನ್. ಭರತ್ ಲೇಖನ ‘ರೂಪಾಯಿ ಏಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ?’ ಸರಳವಾಗಿ ರೂಪಾಯಿ ಅಪಮೌಲ್ಯದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದೆ.

–ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಸಾತ್ವಿಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜೆ, ಮೈಸೂರು

ಸೊಗಸಾದ ಚಿತ್ರಬರಹ

‘ನಿಸರ್ಗಪ್ರಿಯರ ತಡಿಯಂಡಮೋಳ್’ ಸಿ.ಎಸ್.ಸುರೇಶ್ ಚಿತ್ರಬರಹ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

–ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹೃದಯಂಗಮ ಕಥೆ

ಬಿ.ಎಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯರ ‘ಉಣ್ಣೆಯ ಕೋಟು’ ಕಥೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಬವಣೆಗಳನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದೊಂದು ಹೃದಯಂಗಮ ಕಥೆ.

–ಆರ್.ರಮಾ, ಆರ್.ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್, ಮೈಸೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಅಪ್ರಸ್ತುತ ಕಥೆ

‘ಉಣ್ಣೆಯ ಕೋಟು’ ಕಥೆಯನ್ನು 3–4 ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಸಮಂಜಸವಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಗುಮಾಸ್ತ ‘ಸೆಕೆಂಡ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್’ ಕೋಟು ಖರೀದಿಸುವುದು, ಅದನ್ನೇ ಹೊಲಿದು ಹೊಲಿದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಭರಾಟೆಯ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡೀತೆ?

–ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹಿಂದಿ ಕಥೆಯ ನಕಲು!

‘ಉಣ್ಣೆಯ ಕೋಟು’ ಕಥೆ 25 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಹಿಂದಿ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಥೆಯ ನಕಲು ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೂ ಮಾಡಬಹುದೆ?

–ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಡಗ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಕಾದಂಬರಿ ಆಹ್ವಾನ

ಪಾಂಡೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಚಡಗ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ 2012ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂ. ನಗದು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಕಾದಂಬರಿಕಾರರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಕಟಿತ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕೆ.ಶಾರದಾ ಭಟ್, ಸಂಚಾಲಕಿ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, 58, ಶಾಂತಾನಂದ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರಸ್ತೆ, ಉಡುಪಿ–576101 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಆ.30ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9449233462

ಸಂಕ್ರಮಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಸಂಕ್ರಮಣ ಪ್ರಕಾಶನವು ಸಣ್ಣಕಥೆ, ಲಲಿತ ಪ್ರಬಂಧ ಮತ್ತು ಹನಿಗವನಗಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ.

ಲೇಖಕರು ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ, ಸಂಪಾದಕರು, ಸಂಕ್ರಮಣ, ಜ್ಯೋತಿ ಲೇಔಟ್, ಯಲಚೇನಹಳ್ಳಿ, ಜೆ.ಪಿ.ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–560078 ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸೆ.25ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನಿಯಮಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಅಂಚೆ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.