ನೋವು ನಿವಾರಕ ತಲೆನೋವು

ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅರೆದಲೆ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ತಲೆಶೂಲೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ; ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಕೂಡ ಹಲವು. ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ನೋವು ನಿವಾರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಕೆಲಸದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು

ವಾರದಲ್ಲಿ 50 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

50 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ದುಡಿಯುವ ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಆಗಾಗ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದು ಅಧಿಕ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಆಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಲು ಗಂಟೆ ಸಾಕು

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಕೊಕೇನ್ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ಒಳಗಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಕೊಕೇನ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ, ಸೇವಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಿ ಅದರ ದಾಸರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಮೆದುಳು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಯಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಹೊಸದಾಗಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ವರೂಪ ಯುವಕರಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನರಮಂಡಲದ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆ ಮಾತು ಕಲಿತವ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ

'ಸುಧಾ' ಆ.29ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಡಾ.ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮ ಅವರ 'ಡೇಂಜರಸ್ ಡೆಂಗೆ' ಮಾರಕ ರೋಗದ ಕುರಿತು ಅಪಾರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಡೆಂಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಜಾಗೃತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ ಇದಾಗಿದೆ.

ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಳಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಸಕಾಲಿಕ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ಶಿಕಾಕು ಅವರ 'ದೇಶ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ'ದ 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ' ಸಕಾಲಿಕ.

-ತನ್ಮಯಿ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣಮುಂದಿನ ಘಟನೆ

ಕೆ.ಟಿ. ಗಟ್ಟಿ ಅವರ 'ಏಳು ಜನ್ಮದ ದಾಟ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನದ ತಳಮಳ, ತಲ್ಲಣ 'ಅಲೀಮಾ'ಳ ಪಾತ್ರದ ಮೂಲಕ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆಯೇ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆಯೇನೋ ಎನಿಸುವಂತೆ ನೈಜವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಶೈಲಜ ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೇರೊಂದು ಲೋಕದರ್ಶನ

ಎಂದಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯವರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾತ್ರಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ.

-ಶಕುಂತಲಾ ರೆಡ್ಡಿ ರಾಯಾಪುರ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಅಲೀಮಾ- ನಿನಗೆ ಸಲಾಮ್!

ಕೆ.ಟಿ. ಗಟ್ಟಿ ಅವರ ಕಾದಂಬರಿಗಳು ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಿಯ. ಅಲೀಮಾ ಅವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ತಿರುವುಗಳು! ಸುಖ ಅವಳಿಗೆ ಮರೀಚಿಕೆ. ಆದರೂ ಅವಳ ಸಬೂರಿತನಕ್ಕೆ (ಸಹನೆಗೆ) ಸಲಾಮ್.

-ಶೈಲಜಾ ಭಿಂಗೆ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಹೊಸ ಅನುಭವ

'ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್ ಶೋ' ವಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ ಹೊಸ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು.

-ವಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮೈಮಾಟದ ಸುಖ್ ವಿವರಣೆ!

ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಅವರು 'ಮೈ ಮಾಟದ ಸುತ್ತ' ಎಂಬ ಬರಹದಲ್ಲಿ 'ಫಿಟ್ ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು' ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಹೆಂಗಸರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ದೀಪಾ ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಓದಿಸಿಕೊಂಡ ಕಥೆ

ಗೀತಾ ಬಿ.ಯು. ಅವರ 'ಹೀಗೊಂದು ಪ್ರೇಮ ಕಥೆ' ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಕಥಾವಸ್ತು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ದೂರ ಅಂತ ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ, ಕಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಸುಧಾ' ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಹೇಗಿರಬಾರದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕಥೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

-ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್., ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಹೌದು, ದುರ್ಗಾ ಶಕ್ತಿ!

ದುರ್ಗಾ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿ ಸತ್ಯದ ಪರ ಹೋರಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಸಸ್ಪೆಂಡ್ ಎಂಬ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿದೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಹನಿ ಅವರು 'ದುರ್ಗಾ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿ' ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಧೀರಜ್ ಜೆ. ಗೌಡ, ಬನವಾಸಿ

ಪ್ರಕಟವಾಗಿಲ್ಲ

ಆ. 29ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಸ್ಪೆಶಲ್ ಕತ್ರೀನಾ' ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಅಡಕಚಿಟ್ಟಿನ ಬಳ್ಳಿ ಲೇಖನ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

-ಸಂ

ಜನ್ನಾ ಸನದಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಬೆಳಗಾವಿಯ ಬಿ.ಎ.ಸನದಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕವಿಗಳು 2012ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ ಸಂಕಲನವನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಐದು ಸಾವಿರ ರೂ. ನಗದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆಸಕ್ತರು ಮೂರು ಪ್ರತಿ, ವಯಸ್ಸಿನ ದಾಖಲೆ, ವಿಳಾಸವನ್ನು ಮೋಹನ ಕಳಸದ, ಶ್ರಮಶ್ರೀ, 25, ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಡಾವಣೆ, ಖಾಸಬಾಗ, ಬೆಳಗಾವಿ- ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 30ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚಿನ ವಿವರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9845921947.