ಇಳಿಸಂಜೆಯ ಕಾಮ: ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭ

ಬದುಕಿನ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಜ– ಅಜ್ಜಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

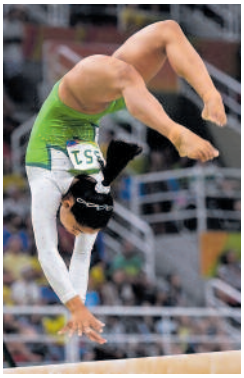
ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ವೃದ್ಧರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗಂಡಿಗೂ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಭಿನ್ನ. ಅಜ್ಜ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದೇ ಅಜ್ಜಿಯ ಹೃದಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆಕೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ ಅದೂ ಏರುಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವಾಸ ರೋಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮದ್ದು

ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಯಾಮ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಕಳವಳ, ಆತಂಕ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಏಕೈಕ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎನ್ನುವ ತಜ್ಞರು ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ಹೃದಯ– ಉದರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಗರವೂ ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಆಟದಿಂದ ಮೂಳೆ ಬಲ

ಹದಿಹರೆಯದ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕ್ರೀಡೆ ಅಂದರೆ ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿನ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳಿಗೆ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳೆದಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಚಿಂತೆ ದೂರ

ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಅಥವಾ ಆ ನಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.81ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

‘ರೋಬೊ ಸರ್ಜರಿ’, ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 8) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

–ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ

ವೈದ್ಯರು ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಕೈನಡುಕ, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ ರೋಬೊ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಕೈ ಹೋಗದ ಕಿರಿದಾದ ಜಾಕ್ಕೆ ಸಹ ರೋಬೊ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಿದೆ ಎಂದು ಲೇಖಕಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಬೊಗೆ ಸ್ವಂತ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಆದೇಶವನ್ನು ಅದು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದಂತೆ ಪಾಲಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯರೇನಾದರು ತಪ್ಪು ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಅಚಾತುರ್ಯ ನಡೆದುಹೋಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

–ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ಸಕಾಲಿಕ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಮಕ್ಕಳ ಹೊರೆಗೆ ಕೊನೆಯೆಲ್ಲಿ?’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ. ಮಣಭಾರದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೊರೆ ಹೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ನೋಡಿದಾಗ ಕರುಳು ಚುರ್ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

–ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರವಾಸ ಹೊರಡಲು ಸೂಕ್ತ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ‘ಮೆಲ್ಬರ್ನ್ ನೆನಪು’ (ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು) ನಮ್ಮನ್ನು ಮೆಲ್ಬರ್ನ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿತು. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡಲು ಸೂಕ್ತ ನಗರ ಎನಿಸಿತು.

–ಗಿರಿಜಾ ಎಚ್.ಕುಮಾರ್, ಅನುರಾಧ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ‘ಉಗುರುಸುತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?’ (ಪ.ನ.ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್) ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಈ ಬೇನೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ.

–ವಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

‘ವಿಚಾರ ಲಹರಿ’ ಯಲ್ಲಿ ‘ಕ್ಷಮೆಗೆ ದುಡ್ಡಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯುಂಟೆ?’ (ತೋಷ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

–ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಮರು ಮಾರಾಟ ಮೌಲ್ಯ ಇಲ್ಲ

ಕೈಗೆಟಕುವ ವಜ್ರದ ನೆಕ್ಲೆಸ್ (ಉಮಾ) ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವಜ್ರದ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಲೆಸ್ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಚಿನ್ನಕ್ಕೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ವಜ್ರಕ್ಕೆ ಮರು ಮಾರಾಟ ಮೌಲ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

–ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

‘ನಮ್ಮ ಕಾರ್ತೀಕನಿಗೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿ’ ಕಥೆ (ಜಿ.ವಿ. ಸುಂದರ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಳೆದ ವಾರ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 15) ಪ್ರಕಟವಾದ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ‘ಮೂರನೇ ಬೌದ್ಧ ಸಂಗಾಯನ’ ಮೂಚಿ ಅವರದು.

(ಸಂ)