ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ

ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಡಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಧೂಮಲೀಲೆಯ ಚಟವು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಏಕಾಂಗಿತನವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಇದು ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗರಣೆ (ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟು) ಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಹಿತ

ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಯೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಘ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಓಡಾಡುವುದು ಹಿತಕರ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿಯೋ... ಬಿದ್ದೋ... ತಲೆಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೆಟ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ, ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಜಂಟಿ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟು ಮೆದುಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

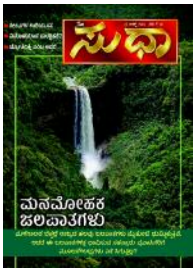
ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದೆ ಸ್ಮರಣೆ

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಮೆದುಳಿನ ನರತಂತುವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಯು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮರೆವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಆಕರ್ಷಕ–ಮನಮೋಹಕ!

'ಮನಮೋಹಕ ಜಲಪಾತಗಳು', ಚಂದ್ರಹಾಸ ಹಿರೇಮಳಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 25) ಜಲಪಾತಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು. ಕೇಶವ ವಿಟ್ಲ ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಮೋಹಕವಾಗಿವೆ.

– ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ವಿಜಯಾ ರಮೇಶ್ ಉಡುಪಿ, ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ಬೆಳಕು–ಬಳುಕಿನ ಅಪ್ಸರೆ' (ಮಹತಿ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಜ್ಯೋತಿಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವರು ರಸಿಕರೆದೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದ ಕಿಚ್ಚಿಗೆ ಕೊನೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲಿ? ಐಟಂ ಹಾಡು ಕುಣಿತಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಸಾವುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದ ಅಪ್ಸರೆ ಎಂದಿರುವ ಲೇಖಕರ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆ.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಸಕಾಲಿಕ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಹತ್ವದ ಮಸೂದೆ' ಕುರಿತ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಸಮಾಜದ ಸಾಂತ್ವನ ಬೇಕು.

–ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವಿಮಾನಯಾನ

'ವಿಮಾನಯಾನ ಸುರಕ್ಷಿತವೆ?' (ಯೋಗೀಂದ್ರ ಮರವಂತೆ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿಮಾನಯಾನ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

– ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಉಪಯುಕ್ತ

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಕೀಲುಗಳ ಉರಿಯೂತ; ಗೌಟ್ ಇರಬಹುದೆ?' ಲೇಖನ (ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್) ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

–ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಶಾಂತಿಕೇಂದ್ರವಿದೆ

'ಹೀಗೊಂದು ಶಾಂತಿ ಕೇಂದ್ರ' (ದಿನೇಶ್ ಪಟವರ್ಧನ್) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಗೊಟ್ಟಿಗೆರೆ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮೌಂಟ್ ಅಬುವಿನಂತೆ ಇರುವ ಬ್ರಹ್ಮಕುಮಾರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೇಂದ್ರದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಶಾಂತಿಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಬುವಿನಂತೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೌಂಟ್ ಅಬುವಿಗೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆಸಕ್ತರು ಒಂದು ವಾರ ಹೋಗಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

–ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪುಂದ

ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನದಲ್ಲಿ 'ಮಹದೇವ'ನಾಗಿ ನಟಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿನಯಗೌಡ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ (ರಾಗು) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ ಶಿವಮೊಗ್ಗ