



ಹೆಲ್ಪ್

ಗಡಸು ನೀರು: ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ

ಗಡಸು ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಚರ್ಮ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗಡಸು ನೀರು ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದಿಂದ ಮನೋರೋಗ

ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಒಂದು ಸಾವಿರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 7600 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಶೇ.2.4ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 4116 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 169 ಮಂದಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶೋಷಣೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, 3487 ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 11 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅರೆದಲೆ ನೋವಿಗೆ ಹಣವೂ ಕಾರಣ

ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಂತೆ ಕೂಡ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹಂಗರಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

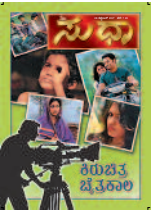
ಹಣಕಾಸಿನ ಅಶಿಸ್ತಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಅರೆದಲೆನೋವು) ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹಣಕಾಸಿನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ನರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ 2349 ಅರೆದಲೆ ನೋವು ಖೀಡಿತರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಂತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದಿರುವ ಅವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ನಟ-ನಟಿಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶ

'ಕಿರುಚಿತ್ರ ಚೈತ್ರಕಾಲ', ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 28) ದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು ದಾಂಗುಡಿ ಇಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗಿಂತ ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. 'ಚಿಕ್ಕದು ಸುಂದರ' ಎಂಬ ಮಾತು ಕಿರುಚಿತ್ರಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಲಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಅರಿಯಲಿ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂದೇಶ ನೀಡಲಿ. ನಿರ್ಮಾಪಕ, ನಿರ್ದೇಶಕ, ನಟ-ನಟಿಯರಿಗೆ ಅನುಭವ ಸಿಗಲು ಇದೊಂದು ವೇದಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜು ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಬುದ್ಧ ಮತ್ತು ಭಿಕ್ಷಾರಿ'(ಮೂಚಿ) ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮದ ಉದ್ದೇಶ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಗೌನಹಳ್ಳಿ

ಸಮಯೋಚಿತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ನದಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್)ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತ. ಕೈಗಾರಿಕೆ, ನಗರಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರು ನದಿಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ, ಜಲಚರಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನದಿಗಳ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆಂದು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಮುಖಂಡರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್.ಎನ್.ರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಿತು

ಬರಹ ಓದಿ ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ವೃಷಭಾವತಿ' ನದಿ ಹೆಸರೇ ಕೇಳಿದೆ ಇದ್ದು, ಅದು 'ಕೆಂಗೇರಿ ಮೋರಿಯಾಗಿ' ಬದಲಾಗಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

-ಸೀತಾಕೇಶವ ಸಿಡಿ

ಗ್ರಹಣ-ರೋಚಕ

'ಒಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ ಗ್ರಹಣಾನುಭವ' (ಸಂಜಯ ಹಾವನೂರ) ಬರಹ ಓದಿ ನಾವೇ ಕಣ್ಣಾರೆ ಗ್ರಹಣ ಕಂಡಂತಹ ರೋಚಕ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು. ಭಾಷೆ, ಪದ ಬಳಕೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ರೂಪಶ್ರೀ ಕುಮಾರ್, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಚಟ್ಟಿ ಮೂಡಬಿದರಿ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪವಾಸ' (ಡಾ.ಬಿ.ಎಲ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್) ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಲೇಖನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

-ಮೀನಾಕ್ಷಿ ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರ

ಆಹಾರ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಕುಡಿಯಿರಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯ' (ಬಿ.ಎಸ್. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮನ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೊಂಡ ಕಷಾಯ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಗಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

-ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಚೆ ಮೈಸೂರು

ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ

ಕಥೆ 'ಕವಿ ಶೈಲ' (ಫಾತಿಮಾ ರಲಿಯಾ) ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಕಥಾವಸ್ತುವು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಯೋಚಿತ. ಕಥೆಯ ಪಾತ್ರಗಳ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯು ಮನಮೆಚ್ಚಿಸುವಂತಿದೆ.

ಮನ್ವಂತರ ಕಥೆ (ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಹೆಂಗಳೂರಿ) ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ.

-ಜ್ಞಾನಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆ ಮಂಡ್ಯ ಸುನಂದಾ ಹಾಸನ

ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ' (ಡಾ.ಎಂ.ಡಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತ) ಬರಹ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು