



ಮುಂಜಾನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಓಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲಿವೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು 'ತಾವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ 'ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ' ಎಂದು ಶೇಕಡಾ 46 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ 'ಕಿಮೋಥೆರಪಿ' ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗದು

ಕಿಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಒಳಪಡುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

'ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ 18ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ 70 ಮಕ್ಕಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅರಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಆಗಿದ್ದೇ ಹೊರತು

ಕಿಮೋಥೆರಪಿಯಿಂದಲ್ಲ' ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಲ್ಜಿಯನ್ ಸ್ಟ್ರೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞ ಪ್ರೊ. ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ ಅಮಂತ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚು

ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಬಾರದ ನಿದ್ರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಟ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದರ ನರಳಾಟ- ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಮರೆಗುಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಪಮಿರ್ ಅಥವಾ ಮರೆಗುಳಿತನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಗಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮರೆಗುಳಿತನ ಸಹಜ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಮರೆಗುಳಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇನ್ನಿತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಇನ್ನಿತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಶಿವಣ್ಣ ನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ



ನೂರು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವ ನಟ ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿ 'ಸುಧಾ' ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ ನೀಡಿದೆ. ರಘುನಾಥ ಚಿ.ಹ. ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ/ ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ ವಸುಂಧರಾ ಸತ್ಯ, ದೊಡ್ಡ ಬಳ್ಳಾಪುರ/ ಷಡಕ್ಷರಿ, ತರಬೇನಹಳ್ಳಿ/ ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಹೋಲಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್, ರಾಜಕುಮಾರ್ ಕನ್ನಡಿಗರ ಮೆಚ್ಚಿನ ನಟರು, ಕಣ್ಣಿಣಿಗಳು. ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅಭಿನಯವಂತೂ ಅನನ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಜತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಅಸಂಗತವಾದುದು. ಇದು ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರರೊಂದಿಗೆ ಶಿವಣ್ಣ ಹೋಲಿಕೆಯೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮೋಹನ್‌ರಾಜ್, ದಾಸನಪುರ/ ಜಿ.ಲೋಕೇಶ್, ವಿನಾಯಕ, ರಾಮನಗರ/ ಬಸವರಾಜ ಶಿ.ದೇಸಾಯಿ, ಧಾರವಾಡ

ಚಿತ್ರರಂಗದ ವಿಮರ್ಶೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ

ಶಿವರಾಜ ಕುಮಾರ್ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನಗದ್ದ ನಟ, ನಿಜ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ದುಡ್ಡು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಂದೇಶ ನೀಡುವ ಚಿತ್ರರಂಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಬೇಕೆ? ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಬೇಕೆಂದರೆ ಚಿತ್ರರಂಗ, ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ್ನು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಟೀಕಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ವೈ.ಯಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಸಿದ್ದಾಪುರ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ

ಶಿವಣ್ಣನವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜು, ಲಾಂಗು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ನನಗೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿವಣ್ಣನವರಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ

ನಟಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೇ ಸಿನಿಮಾ ಕಥೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಮಾದರಿ ಮಸ್ಕತ್

ಮಳೆಯೇ ಇಲ್ಲ; ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹಸಿರುನೋಟ! ಯೋಜನಾ ಬದ್ಧ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ. ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಗಳು. ತೆರಿಗೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಜನರ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲನೆ- ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮಸ್ಕತ್ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಮುಂದಿನ ಮಾದರಿ ರಾಷ್ಟ್ರ. -ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು/ ಭಾನುಮತಿ ಭೋಜರಾಜ್, ಬಂಟ್ವಾಳ

ರಾಕ್ಷಸಿ?

'ಸೆರೆನಾ ಗರಂ' (ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ). ಸೆರೆನಾ ವಿಷಯ ಹಾಗಿರಲಿ. 'ಮಾನಿನಿ' ಕೋಪತಾಪಗಳಿಗೆ ಪಕ್ಕಾದರೆ, 'ಸ್ಟೀ ರೂಪಮೆ ರೂಪಂ' ಎಂಬುದು ಹೋಗಿ, '...ಕುರೂಪಂ' ಎನ್ನುವಂತಾಗುತ್ತದೆ! (ಅದಕ್ಕೆ ಅವಳು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು: ರೂಪಸಿ ರಾಕ್ಷಸಿಯಾಗಬಾರದು.)

-ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ನೆನಪು

ರವಿ ಎಸ್.ಬಳೂಟಗಿಯವರು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ಬರೆದ ಜಾವಾ 'ಜಮಾನಾ' ಓದಿದಾಗ ಆ ಕಾಲ ನೆನಪಾಯಿತು. -ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಕೆ.ಸಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶದ ಕಥೆ

ಯೌವನ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಅವಿವೇಕದಂತಹ ಅನರ್ಥಗಳು ಹೇಗೆ ಅಧಃಪತನದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸುಬ್ರಾವ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ 'ಸಿದ್ಧರಾಜ' ಕಥೆ ಸರಳವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ.

ಎಲ್.ಸ್ವರ್ಣಲತಾ ನಂದಕಿಶೋರ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಗಿರೀಶ್ ಸಪ್ತಾಪುರ, ಧಾರವಾಡ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಮಾಲತಿ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಕಥೆ 'ಹೊಳೆಯಿತೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ' ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕನ ಬದುಕು- ಬರಹದ ಮಾರ್ಮಿಕ ಚಿತ್ರಣವಾಗಿದೆ.

ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ