ಯೌವನ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಒತ್ತಡ

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರೆ, ಯೌವನದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

1958ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಏಳು ಸಾವಿರ ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಜಾತರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಸವೆಸಿದವರು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಅವರ 45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾಲಾಟದಿಂದ ಬಿಪಿ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊತ್ತು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ 14 ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ 134 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ 26 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ವಯಸ್ಕರು ಕೂಡ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಜಾಲಾಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೌತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ

‘ಮಕ್ಕಳ ರೂಮ್ ಮನೇಲಿಲ್ವೇ?’, ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್ ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೂಮ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಧಕ–ಬಾಧಕಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖಕರು ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮುದ ನೀಡಿದ ದೃಶ್ಯಕಾವ್ಯ

‘ಚಿತ್ರ ಕಲಾವಿದರನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ..’ (ಪ್ರೇಮಕುಮಾರ್ ಹರಿಯಬ್ಬೆ) ಅಪ್ರತಿಮ ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದ ಕೆ.ಎನ್. ರಾಮಚಂದ್ರನ್ ಕುರಿತ ಬರಹ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅವರ ಕುಂಚದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿರುವ ಸಂತೆಯ ನೋಟದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಳೆ ವ್ಯಾಪಾರ, ಕೋಲೆ ಬಸವ ಮೊದಲಾದ ದೃಶ್ಯ ಕಾವ್ಯಗಳು ಮುದಗೊಳಿಸಿದವು.

– ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು

ರಾಮಚಂದ್ರನ್ ಅವರು ಬರೆದ ‘ತರಕಾರಿ ಮಾರುವ’ ಚಿತ್ರವಂತೂ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಉಳಿದ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು.

–ಕುಸುಮ ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ

ಸಾಮಯಿಕ ಬರಹ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳೂ ಜಾಹೀರಾತುಗಳೂ..’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಾಮಯಿಕವಾದುದು. ದುಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಹೇಸದ ನಟ ನಟಿಯರು, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಲಿಗಳು, ರಾಜಕೀಯದವರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು.

–ಟಿ.ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ

ಮಾಹಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸದೇ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಉತ್ಪಾದಕರಿಂದ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಗಳಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕರಣ ಕೋರ್ಟ್ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂದೊಡ್ಡಿ ಗೆಲವು ಸಾಧಿಸುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

–ದೇವಿದಾಸ ಸುವರ್ಣ, ಅಂಕೋಲಾ

ನೀತಿ ಪಾಠ!

ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಮೋಸ ಹೋದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೋಪು, ಒಂದು ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ತೈಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಐಶ್ವರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡುವ ಚಿನ್ನದ ವಿಗ್ರಹಗಳು, ಆಕರ್ಷಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು, ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು.. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬುವ ಜನ ಇರುವವರೆಗೂ ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

‘ಸುಧಾ’ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಜಾಹೀರಾತು ಶೋಭಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಂಗ್ಯ!

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ‘ಮೈಗ್ರೇನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ’ (ಡಾ.ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್) ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ತಲೆನೋವು ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

–ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಮುಖ್ಯ

‘ವೃದ್ಧರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯವೆಂಬ ವ್ಯಾಧಿ’ (ಡಾ.ಎಚ್. ಗಿರಿಜಮ್ಮ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವೇ ನಿಂತು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು ಒಳಿತು.

–ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಪೆಟ್ಟು!

‘ಆಕರ್ಷಕ ವೆಲ್ವೆಟ್ಟು ಉಡುಪು’ (ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ)

ಉಡುವಾಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದರೆ
ಎಂಥ ಉಡುಪಾದರೂ
ರಸಿಕ ಹೃದಯಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು!

–ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ

‘ಹೆಡ್ಸ್ ಅಪ್ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇ’ (ದಿಲ್) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

–ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಚಾರಣ

‘ದೇವರಮನೆ ಚಾರಣದಲ್ಲಿ’ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ (ಸಂಪತ್ ಬೆಟ್ಟಗೆರೆ) ಪ್ರಕೃತಿ ಸೊಬಗನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಬಯಲನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದದ ವಿಷಯ.

–ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನೆ ಮನೆಯ ಕಥೆ

ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ ಅವರ ಕಥೆ ‘ಜೀವನದಿ’ ಮನೆ ಮನೆಯ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ಕಥಾನಾಯಕಿ ಭಾಗ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೋಡಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

–ಕೆ.ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರಿ, ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಪ್ಪೆ ಎನಿಸಿತು

ಖ್ಯಾತ ಕಥೆಗಾರ್ತಿ ಅವರ ಕಥಾ ನಿರೂಪಣೆ ಯಾಕೋ ಸಪ್ಪೆ ಎನಿಸಿತು. ಕಥೆಗೊಪ್ಪುವ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಇದಲ್ಲ.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು