



### ಮನೋ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು ತವಕ ತಲ್ಲಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಲಾಡುವ ಮನುಷ್ಯನ ಖಿಯಾಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮತ್ತೊಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಟಿ. ಇವು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ತಜ್ಞರು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಬ್ರಿಟನ್ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮೊಬೈಲ್ ಜಾಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

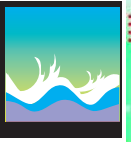
### ಆಟಿಸಮ್ಗೆ ಪೋಷಕರ ವಯಸ್ಸೂ ಕಾರಣ

ಪೋಷಕರು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಆ ಮಗು ಆಟಿಸಂಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಡ್ಯಾನಿಶ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಕಳೆದ 30 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಅಂಕಿ- ಅಂಶಗಳು ಇಂತಹ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು 1978ರಿಂದ 2009ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ 17 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು.

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಟಿಸಂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ನಡುವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ದಂಪತಿ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ಅಪಾಯ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ



### ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



**ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ**  
 'ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಆಯ್ತಾ?' ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ.13) ದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಇಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ

ಲೇಖನ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. 'ಹಸಿಯದೆ ಉಣಬೇಡ, ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ, ಹಸಿಬಿಸಿಗೂಡಿ ಉಣಬೇಡ, ವೈದ್ಯನ ಜಂಜಾಟವೇ ಬೇಡ ಸರ್ವಜ್ಞ' ಎಂಬ ವಚನವಾಗಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ರೋಗಿಯಂತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಅನುಭವ ಸಾರವನ್ನು ಲೇಖನ ಧ್ವನಿಸಿದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವೂ ಕೂಡ.

—ಎಸ್.ಚನ್ನಬಸವಶಾಸ್ತ್ರಿ ತಳಕು

### ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ಪುಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲ್ತಾ? (ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ) ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ ಕೊಟ್ಟ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ ಉಡುಪಿ

### ಎಚ್ಚತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್) ಬರಹ ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ.

—ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಹೃದಯಾಘಾತ; ಆತಂಕ ಬೇಡ' (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಬಾಳುಪೇಟೆ ನಿಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ ವಿಸ್ಮಯ

### 'ದಕ್ಷಿಣಕಾಶಿ ಮಹಾಕೂಟ (ವೀರೇಶ ಯಂಗೆಟಿ) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ವಿಸ್ಮಯ

ಮೂಡಿಸಿತು.

—ಕೃಷ್ಣಜೋಶಿ ಧಾರವಾಡ, ಅಮೃತೇಶ್, ಬಿ.ಎಂ.ಎಸ್.ಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ

### ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಅಂಜನಪ್ಪ ಗುಂಡಗರ್ತಿ ಅವರ ಕಥೆ 'ಜೀವನುತ್ತೆ' ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಿದೆ.

—ಕೊಪಿಮ ಬಸರಕೋಡು

### ಸೂಪರ್ ಸಿಂಧು

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಗೌರವ, ಅಭಿಮಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಸಿಂಧು ಬಗ್ಗೆ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ (ಹನಿ) ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿ ಓದಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಧನ್ಯನೆನಿಸಿತು. ಪಿ.ವಿ. ಸಿಂಧು ಭಾರತದ ಬೆಳ್ಳಿಚುಕ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

—ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ಕಮಲನಗರ, ಪಿ.ಎ. ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

### ಈ ಪರಿಯ ತಪ್ಪುಗಳು

'ಲೋಹದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ' (ನಿಸರ್ಗ ಎಚ್.ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಜಗೂರ್' ವಿಮಾನ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಜಗೂರ್ ಅಲ್ಲ. ಜಾಗ್ವಾರ್. ಜಾಗ್ವಾರ್ ಎಂದರೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ. ಸಿಂಗಲ್ ಶ್ಯಾಫ್ಟ್ ಟರ್ಬೈನ್ ಅನ್ನು ಸಿಂಗಲ್ 'ಶಫ್ಟ್' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ 'ಹೆಲಿಕೊಪ್ಟರ್' ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ 'ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್' ಆಗಿದೆ. 'ಪ್ರಾಯೋಣಿಕ', 'ರೆಡಾರ್' 'ಬಳಕೆಯಾಹತ್ತು' ಮುಂತಾಗಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳು ಓದಲು ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

—ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

—ಬಿ.ಆರ್. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಶರಣಯ್ಯ ಹಿರೇಮಠ ಗದಗ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಧನ್ಯರಾಜ್ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಸೀಮಾ ಕಾಮತ್ ಮಂಗಳೂರು

### ದೈತ್ಯ ಆಲ!

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ದೈತ್ಯ ಆಲ!' (ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ) ದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂತಸವಾಯಿತು.ಬರಹ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಆ ಆಲದ ಮರವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಂಗೇರಿ ಸಮೀಪವೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಲ ಮರವಿದೆ.

—ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಬೇಂದ್ರೆ ಸ್ಮೃತಿ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆ**

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯ ಕೂಟ ಸ್ವತಃಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಸ್ಮೃತಿ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಲೇಖನ 2500 ಪದ ಮೀರಬಾರದು. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಿಂದ ಪಡೆದ ಅಧಿಕೃತ ಪರಿಚಯ ಪತ್ರ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಲೇಖನ ಕಳಿಸಬೇಕಾದ ಕೊನೆಯ ದಿನ ನವೆಂಬರ್ 19.

ವಿಳಾಸ: ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯ ಕೂಟ, 22, ಶ್ರೀಗುರುದತ್ತ ನಿಲಯ, 1ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ನೇತಾಜಿನಗರ, ಮತ್ತಿಕೆರೆ ಬೆಂಗಳೂರು-54, ಸಂಪರ್ಕ: 9972109209