ಮನೋರೋಗ ಬಿಂಬಕ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ನಮ್ಮದೂ ಒಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡೋಣ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಕೇವಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಲೇಖಕನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಅದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಾಧನ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಟೇಟಸ್ ಹಾಕುವುದು, ಚಿತ್ರವನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡುವುದು, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಲೈಕ್ ಒತ್ತುವುದು, ಕಮೆಂಟ್ (ಅನಿಸಿಕೆ) ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಕ ಮೆದುಳು

ಕಾಯದ ಆಕಾರವನ್ನು ಮೆದುಳು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ತೂಕ ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿ. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೂ ಮೆದುಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿಗೂ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯ ಆಹಾರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹಣ್ಣು!

ಕ್ರಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ನಂಜುಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸುವ ಕ್ರಾನ್‌ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ನಿತ್ಯವೂ ವಿಷ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು ಆಮೂಲಕ ಅವನ ಜೀವನ ಅಂತ್ಯವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

‘ರಿಯಾಲಿಟಿ ರಗಳೆ’, ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ. 27) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮನೋರಂಜನೆ ಮನೋವೇದನೆಯಾಗುವಂಥ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ದುಡ್ಡು ಹಾಳಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ತಲೆಯೂ ಬೋಳಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜನಪ್ರಿಯ ನಟ ನಟಿಯರು ನಡೆಸಿಕೊಡುವ ರಿಯಾಲಿಟಿ ಶೋಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ನೋಡಿದಾಗ ದುಡ್ಡು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ತಲೆಯೂ ಬೋಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

—ಎಸ್ಸೆನ್ಕೆ ಕಡೂರು, ಎಸ್.ಚನ್ನಬಸವಶಾಸ್ತ್ರಿ ಚಳ್ಳಕೆರೆ, ದೀಪಕ್ ಕಂಬದಕೋಣೆ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಪಿ.ಎ. ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಅನಂತ ಪದ್ಮನಾಭ ಎಚ್.ಎಂ., ರಾಘವೇಂದ್ರ ಜೋಯಿಸ್ ವೈ.ಪಿ. ಮೈಸೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಟು ವಾಸ್ತವ

‘ಓಲ್ಡ್ ಏಜ್ ಈಸ್ ಹಾರಿಬಲ್ ಕಣಪ್ಪ..’ (ರಾಜೀವ್ ಎನ್. ಮಾಗಲ್) ಲೇಖನ ನಿಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದು ಕಟುವಾಸ್ತವವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೌಲತ್ತುಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಕೂಡು ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆ ಬಳಿಕ ದೂರವಾದರೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ದುಡಿಯಲೆಂದು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಈಗ ಗಗನಕುಸುಮವೇ ಸರಿ.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಓದಲೇ ಬೇಕು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಓದಲೇಬೇಕು. ಜೀವವಿಮೆಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಣಕಿಸುವಂತಿವೆ. ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯೇ ಜೀವವಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ

‘ಹೀಗೊಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ’ (ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ) ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುವಂತಿವೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳ ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಶಾಲೆಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಲು ಸಾಧ್ಯ.

—ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಚ್ಚರಿ!

‘ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಹುದೆ? (ಅಬ್ದುಲ್ ರೆಹಮಾನ ಪಾಷ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಲೇಖನ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೋಡಿ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಮೂಡಿತು. ಆದರೆ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿತು.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

‘ಚಮೇಲಿ’ ಕಥೆ (ಚಿದಂಬರ ಬೈಕಂಪಾಡಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ನಿರೂಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡುವಂತಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ–ಆಧುನಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುವಂತಿದೆ.

—ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು