ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಗುಣದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ

ಯುವಕರಿಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯತ್ತ ದೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡಿದರೆ, ಅದು ಅವರ ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧ. ಇದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎನ್ನುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದು ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್ ರೀತಿಯ ಲೇಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ಆಮ್ಲ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಮ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ವೃದ್ಧಿಸುವ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಹಸಮಯ ವಿಡಿಯೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಕೌಶಲ್ಯದ ಹಲವು ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವ ಮಗು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಲಿಕಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಬಗ್ಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಕೌತುಕದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಇದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಬ್ಬಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ

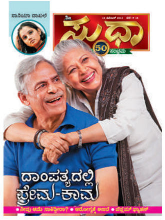
ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಬಹುಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಟೊರೆಂಟೋ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು– ಪುರುಷರು ಸೇರಿದಂತೆ 222 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕವ್ಯಕ್ತಿ–ಬಹುವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರೂ ಇದ್ದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕು ಲೈಂಗಿಕತೆ– ದೀರ್ಘ ತುಟಿ ಚುಂಬನದಿಂದಲೂ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಹಿತನುಡಿ



'ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ–ಕಾಮ' ('ಸುಧಾ' ನ.13) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕ ವಸಂತ ನಡಹಳ್ಳಿಯವರು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ಉತ್ತಮ ಹಿತ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚ್ಛೇದನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

–ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೆ.ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನಮುಟ್ಟುವ ಲೇಖನ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ–ಸಮರಸವಿರದೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ, ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಹೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ, ದಂಪತಿಗಳ ದಾಂಪತ್ಯವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಲೇಖನ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

–ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ಚಿಂತನೆಗೆ ಗ್ರಾಸ

ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ, 'ಯಂತ್ರ ದಾಸ್ಯ', ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಷಯ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ನಾವು ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಯೋಚನೆಗೂ ಮೀರಿದ ವಿಷಯ.

–ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೋಜಿಗ

'ವಂಡರ್ ಪುಟ'ದ ಲೇಖನ 'ಸರ್ಪ ಚುಂಬನ' ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿತು. ಸಾವಿನ ಜೊತೆ ಸೆಣಸಾಟವೆಂಬಂತೆ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

–ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅರಣ್ಯ ಪ್ರೇಮ

'ನಗರದಲ್ಲೊಂದು ದೇವರ ಕಾಡು' (ಪ್ರಮೋದ ಹರಿಕಾಂತ) ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ 'ದೇವರ ಕಾಡು' ಇರಬೇಕು ಎನಿಸಿತು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೆದರದ ಮನುಷ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ದೇವರಿಗೆ ಹೆದರಿ ಕಾಡು–ನಾಶ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚು–ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಹಸಿರು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅರಣ್ಯ–ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

–ಶೋಭಾ ಜಿ. ತಿಳವೆ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಲೇಖನ

ಹೀಗೊಂದು ಆಮೆ ಪ್ರಸಂಗ! (ಸಿ.ಎಸ್. ಅನುರಾಧ) ಅವರ ಲೇಖನ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು.

–ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಬೆ' (ಗೀತಸದಾ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಣಬೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

–ಪುಟ್ಟಗೌರಿ, ಚಿದಾನಂದ, ಕಳಸಮ್ಮ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ; ಹೇಕಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥ, ಫಲ್ಗುಣಿ

ಮುದ ನೀಡಿತು

ರವೀಂದ್ರ ಭಟ್ಟ ಅವರ 'ಪೆಂಗ್ವಿನ್ ಪೆರೇಡ್' ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿತು.

–ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು; ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ

'ಬಿರಾದಾರ್ ಮತ್ತು ಪುರಸ್ಕಾರದ ಬೆರಗು' (ರಘು) ಬರಹದಲ್ಲಿ ವೈಜನಾಥ ಬಿರಾದಾರ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಈ 'ದೇಸಿ'ಯ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಪೋಷಕ ನಟರಿಗೆ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದ್ದು ಸಂತಸವಾಯಿತು.

–ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗಚ್ಚಿ, ಗೋಗಿ; ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

'ಶೋಧ' ಕಥೆ (ಹೊರೆಯಾಲ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ) ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

–ಎಲ್. ಸುಮಂತ್ ಮಂಗನಹಳ್ಳಿ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

'ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹನಿ ಅವರು ಈ ನೆಲದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಆಟಗಾರ್ತಿ ಸಾನಿಯಾ ಮಿರ್ಜಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ 'ಉಪ ಖಂಡದ ಹೆಮ್ಮೆ' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ