ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ವಿರಸದಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆ

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಹೃದಯವನ್ನೂ ನಡುಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ತಾಪ, ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹೃದಯ ಇನ್ನೂ ಮೃದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಸಂಸಾರ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತೋ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಉಸಿರಿಗೆ ಬೇಕು 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಹಾಗೂ ದಣಿದ ದೇಹದ ತಕ್ಷಣದ ಸಾಂತ್ವನಕ್ಕೆ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು– ಹಂಪಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಸ್ತಾಗುವಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹಾಕುವ ವ್ಯಾಯಾಮಪಟುಗಳಿಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಶ್ವಾಸ ನಾಳ ಬಿಗಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಸಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕಫ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಕೋಶ ಕೊಲ್ಲುವ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಸಹಜವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಏಕೆ ಇಷ್ಟ?

ಏಕೆ ಜನ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್', ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್' ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಇದು ಕೂಡ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನೂ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ

'ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಪ್ರೀತಿ' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಸುಧಾ, ಡಿ.11) ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಒಡವೆ ಚಿನ್ನಕ್ಕಿಂತ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇನಿದ್ದರೂ ದುಡ್ಡಿದ್ದವರ, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳ ಶೋಕಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಿದ್ದಂತಿದೆ.

–ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ನೈಜ ಪ್ರೀತಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಗಿಫ್ಟ್ ಬೇಕೆ?

ಬಂಗಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಯುವ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನೈಜ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತ ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನೈಜ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ, ಜಾತಿ, ಅಂತಸ್ತು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ ದುಬಾರಿ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೂಡ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

–ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತ್, ಮಂಗಳೂರು

ಮೋಹಕ ಮಲೇಷ್ಯಾ!

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಇದು ಮಲೇಷ್ಯಾ..!' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಹು ಸಂಸ್ಕೃತಿ; ಬಹು ಧರ್ಮಗಳ ಸಂಗಮದಂತಿರುವ ಮಲೇಷ್ಯಾ; ಅದರ ರಾಜಧಾನಿ ಕ್ವಾಲಾಲಂಪುರದ ಪರಿಚಯ ರೋಚಕ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನಸೆಳೆದವು.

–ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು, ದ್ವಾರನಕುಂಟೆ ಪಾತಣ್ಣ, ಸುಶಾಂತ್ ಗಬಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಂಬಳ ಬೇಕು

'ಕಂಬಳಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗಾಲ?' ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲ ಅವರ ಲೇಖನವು ಕಂಬಳದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಒಂದು ಮನೋರಂಜನೆಯ ಕ್ರೀಡೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೋರ್ಟ್ ನೀಡಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಂಬಳ ಕ್ರೀಡೆ ಇರಬೇಕು.

–ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರಹಳ್ಳಿ

ನಮನ

'ನಗೆಹೊನಲು' ವಿಭಾಗದ ಶ್ರೀಧರ್ ಹುಂಚ ಅವರ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಗೆಹೊನಲು ಚಿಮ್ಮಿತು. ಆದರೆ ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಾಲ್ಕರ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ನಿಧನದ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಕಾರರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಕ್ಷರ ನಮನಗಳು.

–ಮೋಹನರಾಜು ಎಸ್.ಎ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕುಸುಮ ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

ರಾಮ್ ಉತ್ತರ

'ಸುಂದರ ಮಾವಿನ ಮರಗಳಿಗೂ ತೋಪು, ಹಾಳಾಗಿ ನಷ್ಟವಾದುದಕ್ಕೂ ತೋಪು ಏಕೆ ಅನ್ನುವಿರಿ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಅತ್ಯಂತ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ರಾಮ್ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೊಂದು ಸಂದೇಶ ಇರುತ್ತದೆ.

–ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರ್ಗಿ, ವಿಜಯಕುಮಾರ್. ಜೆ., ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ಮೂಢನಂಬಿಕೆ

ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವವರು ಶಾಂತಾ ನಾಗರಾಜ್‌ರವರ 'ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ!' ಲೇಖನ ಓದಬೇಕು.

–ಸಂತೇಬೆನ್ನೂರು ಮಂಜಪ್ಪ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಕುರುಡು ಕಾಂಚಾಣ' (ಸತ್ಯ ಬೋಧ) ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಕಥೆಯ ಅಂತ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಂಚಾಣದ ಮುಂದೆ ಸ್ಮರಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಥೆಗಾರರು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಅವಾಸ್ತವಿಕ

ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಮ. ಅವರ ಕಥೆ 'ಮೌಲ್ಯವೆಂಬ ಪಾಠ' ಉತ್ತಮ ಆಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡೆ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಂದ್ವ ಇರಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಥೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ನಾನು ಸ್ಟಾಫ್ ರೂಂನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆ ತಿದ್ದುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಅವಾಸ್ತವಿಕ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಯ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. –ಡಿ. ಡಿ.ಎಲ್. ಗೌಡ

ಪದಬಂಧ ಗೊಂದಲ

13 ನವೆಂಬರ್ 2014ರ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ 'ಮರೆತಿಲ್ಲ ತಾನೆ ಅದು ಭಾರಿ ಮೀನ' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ 'ತಿಮಿರ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆ, ನವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥಗಳಿವೆಯೇ ಹೊರತು 'ತಿಮಿಂಗಿಲ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ನವೆಂಬರ್ 20ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ 'ಹೆಸರು ಸಹಸ್ರಾರು ಸರಿ. ಆದರೆ ಹೀಗೆಂದರೆ ಭೂಮಿ' ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ 'ರಸಾರುಹ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾಗಿ 'ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ' ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ 'ಭೂಮಿ' ಅಲ್ಲ.

–ಡಿ. ದೊಡ್ಡಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ