ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಉಗ್ರ ಭೀತಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ಬೆದರಿಕೆಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜೆರುಸಲೆಮ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ 17 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆತಂಕವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಕೃತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಅದರ ಭಯಕ್ಕೆ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಗ್ರರ ಕೃತ್ಯ ಅದರ ಸ್ತಂಭನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೇ.4.1ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈ ಭೀತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಗಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಮೂಳೆ

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಮೂಳೆಯ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಚ್ಯ ಮಾನವನ ಅಂಗ ರಚನೆಯ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೂಳೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನಂಬುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ. ನಿರಂತರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದರೆ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೂ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ: ವಿಕಾರ ಶಿಶು ಜನನ

ಅತಿಯಾದ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯರು ದೂರ ಇರುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಿನ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಅಂಗ ವಿಕಾರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆ ಶೂಲೆಯಿಂದ ಲಕ್ವ

ಅರೆದಲೆ ನೋವು ನರಮಂಡಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆಗುವಂತಹದ್ದು, ಇದರ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದವರಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿರುವ ಅವರು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗಿಂತ ತಲೆಶೂಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತಿತ್ತು

'ಸ್ಯಾಂಡಲ್‌ವುಡ್ ರಿಮೇಕ್ ಪರ್ವ', ಅಮಿತ್ ಎಂ.ಎಸ್. (ಸುಧಾ, ಡಿ. 25) ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಚಂದನವನದ ಅಧೋಗತಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ರಿಮೇಕ್ ಚಿತ್ರಗಳು ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಡಬ್ಬಿಂಗ್‌ಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ರಿಮೇಕ್ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

– ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ

ಪರಭಾಷಾ ಚಿತ್ರಗಳ ಸರಕು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಆಮದಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ರಿಮೇಕ್ ರಾಜಾ' ದ್ವಾರಕೀಶ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈವರೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ರಿಮೇಕ್ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯ ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರಗಳು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ರಿಮೇಕ್ ಆದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ರಿಮೇಕ್ ಚಿತ್ರಗಳು ಶತದಿನೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು.

–ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿನಯ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು

2015ರ ಹೊಸಬೆಳಕು ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾಜಕುಮಾರರ ಮಗ ವಿನೋದ ರಾಜಕುಮಾರ್ ಎಂದಿದೆ. ಅದು ವಿನಯ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

-ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ

(ಹೌದು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಸಂ.)

ಮನರಂಜಿಸಿತು

'ಬೆಕ್ಕಿನ ನಗರ' ಕುಚಿಂಗ್ ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಮನರಂಜಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ 'ಬೆಕ್ಕಿನ ಮೋಹ' ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

–ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ

ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ' (ಎಂ. ವೇದಾವತಿ) ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ. ನಮ್ಮೆಯ ಶಾಲಾ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ.

—ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ತರ್ಕಬದ್ಧ

'ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಜಗತ್ತು' ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿದೆ.

—ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ

ಡ್ರೋಣ್ ಬರುತ್ತಿದೆ..

'ಡ್ರೋಣ್ ಬರುತಿದೆ ಜಾಗ ಬಿಡಿ..', ಕಿರಣ್ ಇಜಿಮಾನ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೇಕ್ ರುಚಿ

'ರುಚಿ ರುಚಿ ಕೇಕ್' (ಅನುಪಾ ಜೋಶಿ) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರುಚಿಕರ ಕೇಕ್ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

—ಪುಟ್ಟಗೌರಿ ಚಿದಾನಂದ, ಕಲಬುರಗಿ

ನೋವು ತಂದಿತು

ಡಿಸೆಂಬರ್ 18 ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಕ್ರೀಡಾ ಲೋಕ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮಹಮ್ಮದ್ ನೂಮಾನ್ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಮಿಂಚಿ ಮರೆಯಾದ ಹ್ಯೂಸ್' ಹೃದಯ ಹಿಂಡುವ ನೋವನ್ನು ತಂದಿತು.

—ಆರ್. ಮಣಿ, ಹಾಡ್ಯ

ಕನಿಕರ ಉಂಟಾಯಿತು

'ಕಬ್ಬಿಣವೇ ಇವರ ಬದುಕು' (ಡಿ.ಬಿ. ನಾಗರಾಜು) ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ಕನಿಕರ ಉಂಟಾಯಿತು. ಕಬ್ಬಿಣ ಗುದ್ದಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ರೂಪ ಕೊಡುತ್ತ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಲೋಹಾರ್ ಜನರ ಬದುಕು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಠಿಣ ಎನಿಸಿತು.

—ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಾಮ್ ಅವರ ಉತ್ತರ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರಲಹರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

-ನಾಗರತ್ನ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸ್ವಾರಸ್ಯಪೂರ್ಣ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಉತ್ತರಗಳೂ ಬಹಳ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ. ಪ್ರತಿವಾರ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 'ಬಹುಮಾನಿತ ಪ್ರಶ್ನೆ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದು 'ಬಹುಮಾನಿತ ಉತ್ತರ' ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು, ಜಿ.ಎನ್. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು

ಮರು ಮುದ್ರಣ

ಮೈಸೂರಿನ ಹನ್ನಾಳು ಪ್ರಕಾಶನ ವೃತ್ತಿ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಅನೇಕ ನಾಟಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಣ ಹಾಗೂ ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ ನಾಟಕ ಪೌರಾಣಿಕ ರಂಗಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರತಿ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಬುಕ್ ಡಿಪೋಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಹನ್ನಾಳು ಪ್ರಕಾಶನ ಅವರಿಂದ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪಡೆದು ಮರು ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿ.ಟಿ.ಪಿ. ಬುಕ್ ಡಿಪೋ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಎಚ್.ಎಸ್. ಗೋವಿಂದೇಗೌಡ ಅವರನ್ನು 9845861887 ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.