ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು!

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನೇಕ ಅವಾಂತರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ 20– 30 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಸಾವನಪ್ಪಿದವರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೆರೊಲಿನಾದ ಬ್ಯಾಪ್ಟಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನಿನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹಲವು ತೊಂದರೆ!

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಎರಡನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಗೂ ಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

ಬಾಲ್ಯದ ಅಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದರೂ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಅಂದರೆ, ಅಸ್ತಮ ಬಾಧಿತರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್' ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಈಸ್ಟರ್ನ್ ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಕಣ್ಣೀರ ಧಾರೆಯೇ ಸರಿ

'ಸುಧಾ' ಹೊಸ ವರ್ಷ 2014ರ ಜ.2ನೇ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅಲೇಖರ '2013: ಕಣ್ಣೀರ ಧಾರೆ'ಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂಬ ಅಂಶ ಸರಿ ಇದೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜ ನಗರ/ ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಕಹಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಿಹಿಯೂ ಇದೆ

2013 ಹಲವು ದುರಂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಮಂಗಳ ಯಾನದಂತಹ ಸಿಹಿ ನೆನಪುಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದೆ.

–ಹೇಮಾ ಮುರಳಿ, ಹೊಸಗ್ರಹಾರ

2013ರ ಬಾಲಂಗೋಚಿ

2013ಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರನಟ ಫಾರೂಖ್ ಶೇಖ್ ನಿಧನ, ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ, ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಬಿಜೆಪಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಸನ್ಯಾಸಿನಿಯಾದ ರಂಜಿತಾ, ಕೇಜ್ರಿವಾಲ್‌ಗೆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಪಟ್ಟ –ಇವನ್ನೂ ಬಾಲಂಗೋಚಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ?

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಮಾಪಾಳ ಕಾಯಿ

'ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾಪಾಳ ಕಾಯಿ' ಕುರಿತು ಸೌಖ್ಯ ಮೋಹನ್ ತಲಕಾಲುಕೊಪ್ಪ ಬರಹ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

–ನಿತ್ಯ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದಿರೆ

ಅಲೌಕಿಕ ಕಥೆ!

'ಮಂಡಲವನಾಳಿ ಮರೆಯುವರೇ ಒಕ್ಕಲನು' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಚನ್ನಪ್ಪ ಅಂಗಡಿ ಬಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ ಅವರು ಸಮಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಲೌಕಿಕ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ!

–ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

'ಘಮ್' ಅಲ್ಲ, 'ಗಂ'

ಬಾಲಿವುಡ್ ಅಂಕಣದ 'ದೀಪಿಕಾ ಶುದ್ಧಿ' ಎಂಬ ಅಮಿ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾದ ಹೆಸರು 'ಕಭಿ ಖುಷಿ ಕಭಿ "ಘಮ್" ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಪದ "ಘಮ್" ಅಲ್ಲ, ಅದು "ಗಂ" ಎಂದಿರಬೇಕಿತ್ತು.

–ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಪತ್ನಿಯಲ್ಲ, ತಾಯಿ

'ಸುಧಾ' ಜ.9ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 34–35ನೇ ಪುಟದ 'ಬದುಕ ಕಲಿಸಿದ ಹಿರಿಜೀವ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಪಕ್ಕದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಸಾಕುತಾಯಿ ಶಾಂತವೀರಮ್ಮ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ರುದ್ರಾಣಿ ಎಂದು ಕಣ್ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

–ಸಂ.

ಸೂತಕದಲ್ಲಿ ಒಡೆಯರ್ ವಿಜೃಂಭಣೆಯೆ?

ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂ.ಎಸ್.ವೇದಾ ಅವರ 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ 15ನೇ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಮಗ ನರಸರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಉತ್ತರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡದೆ – ಯಾವುದೋ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾತು ನಂಬಿ– ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಸಿಂಹಾಸನಾರೋಹಣ ಮಾಡಿದರು ಎಂದಿದೆ. ಸತ್ತ ಮಗನ ಸೂತಕ ಹೊತ್ತ ರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ವಿಜೃಂಭಿಸಿದರು ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರನಾದವನಿಗೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

–ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿಜ ಯಾವುದು? ಸುಳ್ಳು ಯಾವುದು?

ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಲಮೇಲಮ್ಮ ಶಾಪ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೇಳುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅಲಮೇಲಮ್ಮ ಎಂಬುವಳು ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಮಹಾರಾಜರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಲವು ರಾಜರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದು, ಮಾಲಂಗಿ ಮಡುವಾಗಿರುವುದು, ತಲಕಾಡು ಮರಳಾಗಿರುವುದು ನೋಡಿದರೆ ಅಲಮೇಲಮ್ಮ ಶಾಪ ನಿಜ ಇರಬಹುದು ಎಂದೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಐತಿಹ್ಯಗಳನ್ನು ಲೇಖಕಿ ಎಂ.ಎಸ್.ವೇದಾ ಅವರು 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಧಾರಾವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ ಮಠ/ ಬಿ.ಆರ್.ಸುನೀತ, ಮೈಸೂರು