ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದಷ್ಟು ಅದರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದರ ಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮಿತಿ ಅತಿಯಾದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇದ್ದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅತಿಥಿ ಬರಲಿ ಮನೆಗೆ

ಅತಿಥಿ ದೇವೋಭವ ಅನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಅತಿಥಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ಅತಿಥಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 38 ಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅವು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಗೆ ಲಾಭವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ನಂಟಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಂಟು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರ ಜೀವನಾಂತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೆರೊಲಿನಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಂಟು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸೇರಿದಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನಿಗೆ ಹೊಸ ನೋಟಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸ್ಮರಣೀಯ ಬರಹ

ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಅವರ 2014 ವಿವಾದ, ವಿಷಾದ, ವಿಜಯ, ವಿದಾಯ (ಜ.7) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮರೆತು ಹೋದ ನೆನಪನ್ನು ಕೆದಕಿ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ನಾಲ್ಕು 'ವಿ'ಗಳು ವಿಸ್ಮಯ, ವಿವೇಕ, ವಿಷಯ, ವಿಹಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದವು. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ಜಾಗತಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟ ಬರಹ.

-ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಹೆಚ್.ಜನಾರ್ದನ ಹಂದೆ ಮಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಜೆ.ಸಿ.ಜಾಧವ. ಗಂಗಾವತಿ, ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡ್ನಿ

ಗೊಂದಲ ದೂರ

'ಮೂಟೆ' ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಆಮಗಂಧ ಸುತ್ತ' ನಾವು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಗೊಂದಲವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿತು.

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಅಪರಾಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ತರ್ಕ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ ತುರುವೇಕೆರೆ

ವ್ಯಥೆಯ ಕಥೆ

ಶೆಟ್ಟಿಹಳ್ಳಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚರ್ಚ್‌ನ ಅವಸಾನದ ವ್ಯಥೆ ಹಾಗೂ ಮೇರು ಪರ್ವತದ ಮೇಲಿನ ಕಲಾತ್ಮಕ ಜೈನ ಮಂದಿರದ ವೈಭವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. 'ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋಧರ್ಮ' ಎನ್ನುವ ಮಂದಿರದ ಬಳಿಯ ಚಾಮುಂಡಿ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ ನೀಡುವುದು ಬೇಸರ ತಂದಿತು.

-ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಬಲಿ ನಿಷೇಧವಾಗಲಿ

ಇಂದಿರಾ ಹೆಗ್ಗಡೆ ಅವರ 'ಮೇರು ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ ಜೈನ ಮಂದಿರ' ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮುಂದೆ ಬಲಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.

-ಬಿ.ಎಂ.ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಸಮೀಕರಿಸಬಾರದಿತ್ತು

'ಸ್ಪಿನ್ vs ವೇಗ' ಪ್ರಮೋದ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ಆದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಸರಣಿ ಜತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ.

-ಆನಂದ ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೇ ಮುಖ್ಯ

'ರಂಗಭೂಮಿಗೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೇ ಮುಖ್ಯ' (ಸಂದರ್ಶನ: ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಎಂಬ ಸದಾನಂದ ಸುವರ್ಣ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮರ್ಥನೀಯ. ಕಲಾತ್ಮಕ ಚಿತ್ರಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೆ ಸುವರ್ಣ ಅಗತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬಿದ ಕಥೆ

ಕೌಡಿಣ್ಣ ಭೋಗರಾಜು ಅವರ (ನೀಲಾರಂಭಂ) ಅನುವಾದಿತ ಕಥೆ 'ಮಂದಾರ ಕನಸು' ಕುಟುಂಬಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಸರ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿರುವ ಬಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವರಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲುಂಡ ಎಂತಹವರಿಗೂ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಗಮನಿಸಬೇಕಷ್ಟೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ಎಚ್.ಎಸ್.ಶ್ರೀಮತಿ, ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು.

ಚಂದದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್

ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತುಂಬಾ ಮುದ್ದಾಗಿದೆ. ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿದ್ದಾಯಿತು.

-ಡಾ.ಕೊಣನೂರು ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ