



ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಿಪಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ 1003 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವರದಿಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಆಧಾರಿತ ಆಪ್ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. ಉಳಿದ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ನೋಡಿದಾಗ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಕಿವುಡುತನ

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು

ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಜಪಾನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು 50 ಸಾವಿರ ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕಿವುಡುತನ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಧೂಮಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಯಾರು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ್ (ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನ) ಸೇದುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಕಿವಿ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಮಂದವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಧೂಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡೆಂಗಿಯಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಭಾದಿಸಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

2000ರಿಂದ 2012 ವರದಿಯವರೆಗೆ 31ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 13787 ಡೆಂಗಿ ಭಾದಿತ ರೋಗಿಗಳ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಡೆಂಗಿ ಓಡಿತರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ನರಮಂಡಲ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜು ಎರಡೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಅಂತಹ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ 'ಕ್ರೀಡೆ ಎಂದರೆ ಹಣ' ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಮಾರ್ಚ್ 15) ಕ್ರೀಡೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.

—ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿ.ಪ್ರದೀಪ್‌ಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯ 'ಮುತ್ತುಗ' (ಶಿಕಾಕು)ದಲ್ಲಿ ಬಯಲ ಸೀಮೆಯ ಜನರ ಬಡಬದುಕಿನ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉಸಿರಾಡಿದೆ.

—ಡಾ. ಜಿ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಬಾಲಿಗಿ ಭೇಟಿ

ಪ್ರವಾಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಬಾಲಿಗೊಂದು ಭೇಟಿ' (ಸುರೇಖಾ ಬಾರ್ಕೂರು) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಹಿಂದೆ ಬಾಲಿಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

—ಲಲಿತ ಮಣಿ ಕಳಸ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು,

ಕೋತಿರಾಜ

'ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋತಿರಾಜ' (ಗಾಣಧಾಳು ಶ್ರೀಕಂಠ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕೋತಿರಾಜನ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಪ್ರತಿ ಹಂತ ಹೊಸತೇ!

—ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ರಷ್ಯಾ ಕಥೆ 'ಕೋಟು' (ಅನು: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್) 'ಮೇಷ್ಟ್ರಿ' (ಸುಧಾ. ವೈ.ಎಂ. ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ) ಎರಡೂ ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ ಸಮಯೋಚಿತ

'ಸ್ವಪ್ನ ಸುಂದರಿಯ ನಿರ್ಗಮನ' (ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ) ಪದ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದ, ದ್ವಿಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದ, 'ಭಕ್ತ ಕುಂಬಾರ'ದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿದ್ದ ಅಭಿನಯ ಚತುರ ಶ್ರೀದೇವಿ ಸ್ಮರಿಸಿದ ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತ.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ

ದಂತಾರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ದಂತಾರೋಗ್ಯ ಪೋಷಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು' (ಡಾ. ಕೆ.ಎನ್. ಚೈತ್ರಾ) ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

—ತೂರಗಲ್ಲ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ರಾಮದುರ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಕಣ್ವನ ತಣಿಸಿವೆ

'ಕಣ್ವನ ತಣಿಸುವ ತಂಜಾವೂರು' (ಡಾ.ಎಸ್. ಸ್ವಾತಿ) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ದೇಗುಲವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮೂಡಿದೆ.

—ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕೆ.ವಿ. ಉಡುಪಿ

ಸೌಂದರ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಅಂದ ಚೆಂದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ' (ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಲೇಖನ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

—ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಹನಿಗವನ

ಕಾಂದಂಬಿ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಬಂದ 'ಶ್ರೇಷ್ಠ' ಹನಿಗವನ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ.

—ಎಸ್.ಶಿವಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುನಂದಾ ಹಾಲಭಾವಿ ಬೆಳಗಾವಿ

ಕವನಗಳ ಆಹ್ವಾನ

ಮುಂಬಯಿಯ ಮೈಸೂರು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಗೆ 90 ವರ್ಷ ಸಂಭ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ 2018 ನೆಯ ಸಾಲಿನ ಜಾಗತಿಕ ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಕನ್ನಡಿಗರು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಕವನಗಳು ಸ್ವರಚಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಅನುವಾದ, ಅನುಕರಣೆ ಆಗಿರಬಾರದು. ಸುಮಾರು 30 ಸಾಲಿನ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಕವನಗಳನ್ನು ಇಮೈಲ್ kavana.nesaru@gmail.com ಮೂಲಕವೂ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ದಿನ ಏಪ್ರಿಲ್ 30. ವಿಳಾಸ: The Mysore Association, Mumbai, 393, Bhau Daji Road, Matunga (E), Mumbai - 400019.

Tel: 022- 2402 4647, 2403 7065