ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ!

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಭಯಾನಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಎನ್ನುವುದು ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತೇವದಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೇವ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೂಸ್ಟ್ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯ ಗೋಡೆ– ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಂಶ ಪಸೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಎಂಬಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ, ಇಲ್ಲವೇ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಹೌದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಧೂಳು– ಹಳೆಯ ಕಸ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಮೀನು

ಮೀನು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಹಳೆಯದು. 'ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಇರುವ ಮೀನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾತು.

ಮೀನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ 26 ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಇದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಏಷ್ಯಾದ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ' ಜೂ.27ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರರ 'ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸುಸ್ವಾಗತ' ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ನಾಯಿಗಳ ವಿವರಗಳು, ಅವುಗಳ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

–ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಜಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಮೈಸೂರು/ ಎನ್.ವಿ.ಕಮಲಮ್ಮ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾಯಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ

ನಾಯಿ ಸಾಕುವವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಾಯಿ ಹುಚ್ಚಿನ (ರೇಬಿಸ್) ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ.

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಪರರ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಮಲ!

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಸಾಕುವವರು ತಮ್ಮ ಮನೆ ಬಳಿ ಇರುವ ಉದ್ಯಾನದ ಆಜುಬಾಜು ಹಾಗೂ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಂತೂ ತಮ್ಮ ಮನೆ ದಾಟಿ ಆಚೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೆಯೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿ ಸಾಕುವವರು ಅದರ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಾಯ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

–ಆರ್.ಸೋಮನಾಥ್, ವಿಜಯ ಕೇಶವ ಬಿರಾದಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ

ಜಿ.ವಿ.ಸುಂದರ್ ಅವರ 'ಆಹಾರದ ಹಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಕ್ಕಿದೆಯೆ?' ಲೇಖನ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ.

–ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿರ್ಮಲ ಗಂಗಾಮೃತ

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ವಸಂತಿ ಮಂಜುನಾಥ್‌ರ 'ಗಂಗಾಮೃತ' ಲೇಖನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿತು.

ತನ್ಮಯಿ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸ್ಕಾಟ್‌ಲೆಂಡ್ ಪ್ರವಾಸ

ಜೆ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣರ 'ಜಲರಕ್ಕಸನ ಜಾಡು ಅರಸಿ' ಲೇಖನ ಸ್ಕಾಟ್‌ಲೆಂಡ್ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿಸಿತು.

–ಹೇಮಲತಾ ಮುರಳಿ, ಹೊಸಗ್ರಹಾರ

ದುರಂತದ ಅನನ್ಯ ಚಿತ್ರಣ

ಬಿ.ತಿಪ್ಪಣ್ಣ ಮರಿಕುಂಟೆ ಅವರ 'ಅಂತ್ಯ' ಕಥೆಯು ರಾಜರೆಂದು ದೇವರೆಂದು ಬದುಕಿದವರ ದುರಂತದ ಎಳೆಎಳೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಕಥೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಅಂತಹವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

–ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಆರ್.ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ವಂಡರ್ ಪುಟದ ವಂಡರ್!

'ವಂಡರ್‌ಪುಟ'ದ 'ಅತಿ ಭಾರದ ಸೈಕಲ್' ನಿಜಕ್ಕೂ ವಂಡರ್‌ಫುಲ್!

–ಎಂ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಅಂದದ ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ

ಜೂ.20ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಹ.ಸ.ಬ್ಯಾಕೋಡರ 'ಹಠಮಾರಿ ಕಾಗೆ ಮತ್ತು ಮಹರ್ಷಿ' ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ ತುಂಬಾ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ, ಕವಿತೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಆ ಪುಟದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಗಂಡನನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದೆ?

ಜೂ.20ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತೀರಾ?' ಲೇಖನ ಏಕಮುಖ ತರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಅಕ್ಷಮ್ಯ. ಹೆಂಡತಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಗಂಡನನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ಸದಾ ಅವಮಾನ ಮಾಡುವ ಹೆಂಡತಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಂದ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಗಂಡಂದಿರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಕಾಯ್ದೆ ಇದೆ?

–ಪಿ.ಎಂ.ಸುರೇಶ್, ಸುಳ್ಯ