



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವರವಾದ ಲಸಿಕೆ

ಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ವರದ ಒಂದು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರುವುದರಿಂದಲೂ ಬಚಾವ್ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ.24ರಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಜ್ವರದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಾವನಪ್ಪುವವರ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಗೆ ನಡಿಗೆ

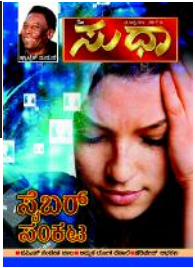
ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಬಲ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು

ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೂ ಬೊಜ್ಜಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಬರಬಹುದು. ಅದರಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆರಂಭದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆತ್ತ ಮಗುವೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್



ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

'ಸೈಬರ್ ಸಂಕಟ', ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 28) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಗಾಣದಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜು ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕವನ ಜಿ. ಸಕಲೇಶಪುರ, ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಹಾಲತೂರು, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡ್ಡಿ

ಸಂಕಟ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕಂಟಕವೂ..

ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಯುವಜನರಿಗೆ ಹಿಡುಕಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸೈಬರ್ ಕೇವಲ ಸಂಕಟವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವೂ ಹೌದು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ವಿವರಿಸಿದೆ.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನನಗೂ ಸಂಕಟ ಆಗಿದೆ

ಕೊಪ್ಪಳ ಮೂಲದವನಾದ ನಾನು ಸದ್ಯ ಜಮ್ಮುವಿನಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕನಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 'ಸೈಬರ್ ಸಂಕಟ' ಲೇಖನ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಬರಹದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಂಕಟಗಳು ನನಗೂ ಆಗಿವೆ. ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ನನಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಂಕಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ನನ್ನಂತೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಣ್ತೆರೆಸುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಬರಹ ಇದು.

—ಕಲ್ಲಪ್ಪ, ಜಮ್ಮು (ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ)

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ

'ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಣ್ಣು ನೋವೆ?' (ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ) ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು ನಮಗೆ ದೊರಕಿದವು. ಯುವಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಯಾಷನ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಇದನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರೀತಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

—ವರ್ಷಿತಾ ಎಂ.ವಿ. ಪುತ್ತೂರು, ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಶಿಲ್ಪಕಲೆ

'ಶಿಲ್ಪವನ್ನೆ ಬಂದ ಜಲಚರಗಳು' (ಆರ್.ಬಿ. ಗುರುಬಸವರಾಜ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಂಪಿಯ ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಣಿಸುವ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ

ಓದುಗರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ್ದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಹಾಳು ಹಂಪೆ ಎಂದು ಜನ ಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲಾದ್ದೂ ಕಲಾಸಕ್ತರು ಹಂಪಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದೇನೋ ನೋಡಬೇಕು.

— ಸುಭದ್ರ ನೇಗಿಲೋಣಿ, ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಗತ್ಯ'ದಲ್ಲಿ (ತೋಷ) "growth" ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ ಪರಿಚಯವೇನೋ ಸರಿ. ಮುಂದೆ ಚಾರ್ಣಕನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿತ್ತು.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಕಲಿಯುಗದ ದ್ರೌಪದಿಯೂ, ಭೀಮನೂ (ಟಿ.ಬಸವರಾಜ್ ತೂಲಹಳ್ಳಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಶೌಚಾಲಯ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಜರೂರು' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಕ.) ಬರಹ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅದ್ಭುತ ದೆನಾಲಿ

ಪ್ರವಾಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ದೆನಾಲಿ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ' (ಕೆ. ವಿಟ್ಟಲ್‌ದಾಸ್ ಭಟ್) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾಸ್ತಿ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಸಣ್ಣಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಮುಂಬಯಿಯ ಮೈಸೂರು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ 90 ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಣ್ಣಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಕನ್ನಡ ಲೇಖಕರೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಕಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು, ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಅನುವಾದ ಬೇಡ. ಮೊದಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರ ಬಾರದು ಮುಂತಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕಥೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನ ಆಗಸ್ಟ್ 20.

ವಿಳಾಸ:

The Mysore Association, Mumbai
No.393, Bhau Daji Road, Matunga,
Mumbai 400019, email: kate.nesaru@gmail.com