ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ!

ಕಣ್ಣೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಮನೋ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಮಾತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ಮನೋ ತಜ್ಞರು.

ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ 'ಅಲ್ಜೈಮರ್' ಕಾಯಿಲೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಜೈಮರನ್ನು ನರಮಂಡಲದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ದೀರ್ಘ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೀನರು ದುರಭ್ಯಾಸ ಬಿಡರು!

ಬಡವರಲ್ಲಿ ದುರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು, ಅರೆ ಅಕ್ಷರಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ (ಜಂಕ್) ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚಟವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವರಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತಿ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ರೋಗಗಳೇ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಸಂಶೋಧಕರು, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಹೃದಯ ಶಕ್ತಿ ಅಳೆಯಬಹುದು!

ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ತನ್ನ ರೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಬಿ' ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿದ ಸೇರಿದವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅಪರೂಪದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಾದ 'ಎಬಿ' ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ 'ಒ' ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಎಬಿ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇ.23ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಡಿದರೆ, ಬಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.11, ಎ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.5. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ 'ಒ' ಗುಂಪಿನವರು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆ.23ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿಲ್ಲ

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾರದ ಬೊಜ್ಜು, ಖಾಸಗಿ ಹೈಟೆಕ್ ಶಾಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲು ಕಾರಣ ತಾಯಂದಿರ ಅತಿ ಮಮತೆಯ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್' ಕೊಡುಗೆ!

ದಂಪತಿ ಇಬ್ಬರೂ ನೌಕರರು. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವ ವ್ಯವಧಾನ ಇಲ್ಲ! ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಮನೆಯಂಗಳದ ಆಟಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಶುಚಿ, ರುಚಿ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸೌದಾಮನೀ ಪ್ರಭಾಕರ, ಮೈಸೂರು

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಕ್ರೋಶ

ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯು ಭೌತಿಕ ಪ್ರಗತಿಯೇ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ನಂಬುವ ನೈತಿಕ ದಿವಾಳಿತನದ ಕುರಿತು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

–ಕೆ.ಆರ್. ಉಮಾದೇವಿ ಉರಾಳ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನಿಮ್ಮ ಪುಟ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದ ಚಿತ್ರ ಬರಹಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಾವು ಕಾಣುವ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶ್ರವಂತಿ ಶ್ರವಣ್, ಹೊಸದುರ್ಗ

ಪ್ರಾಯದ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಬಿ.ಎಲ್. ವೇಣು ಅವರ 'ಗೌರಿ ಮೆಸ್ಸು' ಕಥಾನಾಯಕ ಮೇಸ್ಟ್ರು ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಪ್ರಾಯದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮೀರಲಾಗದೆ ಗೌರಿಯೊಂದಿಗೆ ಪರಾರಿಯಾಗುವುದು– ರೋಚಕವಾಗಿ, ಕಚಗುಳಿ ಇಡುವಂತೆ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆ

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಜಿ.ಕೆ. ಶಿವಣ್ಣರ ವರ್ಣಚಿತ್ರ ಕಥೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.

–ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಅಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ

ವಾಸ್ತು ಕುರಿತ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ಹರಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು.

ನಾಗರತ್ನ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮಂಜಪ್ಪ, ಶೋಭಾ, ಸಾಗರ

ರೋಚಕ ಓದು

'ಅದ್ಭುತ ನೀಲಿ ಜಗತ್ತು' ಮುತ್ತೋಡಿ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಸಾಲುಗಳ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಗಳ ಜತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ನಿಗೂಢವನ್ನು ರೋಚಕವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

–ನೆ.ಲ. ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ

300 ವರ್ಷಗಳ 'ಕೂತುಕೋಡಿ ಮನೆಯ' ವೈಭವವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ರಮಾಕಾಂತ್ ಕುಟುಂಬದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

–ನ.ಅ. ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಹೇಳವಂ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಫಲ್ಗುಣಿ/ ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜಕಾನ ಅಲ್ಲ, ಜಸಾನಾ

ಜಕಾನ ಕುರಿತು ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 'Pheasant tailed Jacana' ಎಂಬ ನೀರು ಹಕ್ಕಿಯ ಹೆಸರಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ 'ಜಸಾನಾ' ಎಂದಾಗಬೇಕು; 'ಜಕಾನಾ' ಅಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ನೀರು ನವಿಲು' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. 'ದೇವನಕ್ಕಿ' ಎಂದರೆ 'ಜಸಾನಾ'ದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭೇದವಾಗಿರುವ 'Bronze winged Jacana'ದ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು. Little grebe ಅಥವಾ Dab chick ಎಂಬ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು 'ಗುಳು ಮುಳುಕ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಮುಳು ಗುಳುಕ' ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಲ ಚತುರೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ.

–ಅದಮಾರು ಶ್ರೀಪತಿ ಆಚಾರ್ಯ, ಉಡುಪಿ