ಹೃದಯ ಒಡೆಯುವ ದಾಂಪತ್ಯ ಬಿರುಕು

ದಾಂಪತ್ಯದ ಬಿರುಕಿಗೂ ಹೃದಯದ ಬಿರುಕಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಅಂತವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವೀಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 30 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಧಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ವಿಚ್ಛೇದಿತ ಹೃದ್ರೋಗಿಗೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಉಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದು ತರವಲ್ಲ

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬೆನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಪಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವ ಪುರುಷರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 2400 ಮಂದಿ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ರಾತ್ರಿ ಉಂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಚುರುಕು

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಪದಕ ಸಂಭ್ರಮ

'ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ಚಿನ್ನ!', ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 1) ದಲ್ಲಿ ರಿಯೊ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪದಕಗಳು ಸಿಕ್ಕ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರು ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತರೋ ಅಥವಾ 'ಸಮ್‌ಥಿಂಗ್ ಈಸ್ ಬೆಟರ್ ದ್ಯಾನ್ ನಥಿಂಗ್' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದವರೋ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಆದರೂ ಪದಕ ವಿಜೇತರು 'ಚಿನ್ನ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಗುರಿ' ಎಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಹಾಲ್ಮುತ್ತೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಅಮೋಘ ಪ್ರಸಾದ್ ಮೈಸೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಆರ್.ರಕ್ಷಿತ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು, ಬೃಂದಾ ಸಿ.ಎಂ. ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ವೈದ್ಯರೇಕೆ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ?' (ಬಿ.ಎಂ ಹನೀಫ್) ಬರಹ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗದಿರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಕೊರತೆ, ಸರ್ಕಾರದ ಒತ್ತಡ, ಸ್ಥಳೀಯ ರಾಜಕೀಯ ಪುಡಾರಿಗಳ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮುಂತಾದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ, ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡ್ನಿ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಳಲೆ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಗೊಂದರಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಿದ್ದು ಸಾವಿರಾರು ವೈದ್ಯರು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅನೇಕರು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಬಂದವರೇ ಆದರೂ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಓದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜೀವನ 'ವೃತ್ತಿ'ಯಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು 'ಸೇವೆ'ಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಹೇಗೇ ಇರಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಷರತ್ತು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಲು, ನಿಂದಿಸಿ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾನ ಹರಾಜು ಹಾಕಲು ಜನ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದಾರು?

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ

'ಎಳೆವಯಸ್ಸು v/s ಇಳಿವಯಸ್ಸು' (ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್) ಲೇಖನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

—ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪುಂದ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬರಹ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ (ಮೂಚಿ) 'ವೃತ್ತಿ ಘನ, ಜಾತಿಯಲ್ಲ' ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಜಾತಿಗಿಂತಲೂ ತಾನು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಅಪರೂಪದ ಸ್ಥಳ

'ಮಂಜರಾಬಾದಿನ ಅಜ್ಞಾತ ಕೋಟೆ' (ಸಿ. ಸಿದ್ದರಾಜು ಆಲಕೆರೆ) ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ಸುಂದರ ಕೋಟೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಆಸೆ ಚಿಗುರಲು ಲೇಖನ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ನಾಡ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಟಿಪ್ಪು ಈ ಕೋಟೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ.

—ಸೃಜನ್ ಕುಬೇರ ಮಜ್ಜಿಗಿ, ಕೊಪ್ಪಳ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಅವಧಾನ ಪಲ್ಲವಿ' (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಓದಿ, ಅದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ, ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಂಗೀತ ಪ್ರಕಾರ ಹಾಗೂ ಈ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ವಿರಳ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಯಿತು. ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತ ಪ್ರಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

—ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಶಿಕಲಾ ಹೆಸರು ಸೇರಿಸಬೇಕಿತ್ತು

ಸಂಗೀತ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅವಧಾನ ಪಲ್ಲವಿ ವಿದುಷಿ ಡಿ. ಶಶಿಕಲಾ ಅವರ ಹೆಸರು ಸೇರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ತಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲವಿಗಳನ್ನು ಹಾಡಬಲ್ಲ ಈ ವಿದುಷಿ ಹಲವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲವಿ ಬಗ್ಗೆ ಸೋದಾಹರಣ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದವರು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ಆಶು ಪಲ್ಲವಿ' ರಚಿಸಿ ಹಾಡುವುದು ಅವರ ವಿಶೇಷ ಗುಣ.

—ಎಸ್.ಶಶಿಧರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಲಂಡನ್ ಅಲ್ಲ ಬೀಜಿಂಗ್

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣ (ಹನಿ) ದಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ 9 ಚಿನ್ನದ ಬೋಲ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಬರಹದಲ್ಲಿ 2008ರ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ನಡೆದದ್ದು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಬೀಜಿಂಗ್ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

— ಮಧುರಾ ಎಸ್.ಬೆಂಗಳೂರು