



### ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್!

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಅರೆದಲೆನೋವಿಗೆ (ಮೈಗ್ರೇನ್) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅರೆದಲೆ ನೋವು ಕೂಡ ಒಂದು. ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ಒಂದುಪಕ್ಕ ಲೆಕ್ಕ ಮೀರಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಶೇ.81 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದಲೆನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಗೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ!

ಏನೇ ಆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸಿ, ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶೇ.42 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ 600 ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

### ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ!

ಯಾವ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಾನೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ? ಇವರೆಲ್ಲರ ಆಸೆ ಫಲಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂಬತ್ತು ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಏರೋಬಿಕ್ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ. ಏರೋಬಿಕ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 48 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಸ್ಥಳ, ಊರು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶೇ.30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನಷ್ಟು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಬರಹದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ!

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಕೈ ಬರಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ನರರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೈ ಬರಹದ ಮೂಲಕವೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



### ಆರೋಗ್ಯದ ಗತಿ ಏನು?

'ಸುಧಾ' ಸೆ.12ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಎ.ಎಂ.ಸುರೇಶ್ ಬರೆದ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ವ್ಯಾಮೋಹ' ಓದಿ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಂದು ಹಣವಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ದುಡ್ಡು ಸುರಿದು ಪದವಿ ಗಳಿಸಿದ ಅನರ್ಹರು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲರು? ದೇವರೇ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು! - ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಬಿ.ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ

### ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೊಗಸು!

'ಮೈ ಚಳಿಯ ಮಸ್ಕೂರಿ!' ಸ್ವಿತಾ ಭಟ್ ರ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. -ಸಾತ್ವಿಕ್ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ವಿ.ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಆಡುಭಾಷೆ ಸೊಗಸಿನ ಕಥೆ

ಟಿ.ಬಸವರಾಜ್ ತೂಲಹಳ್ಳಿಯವರ 'ಎಮ್ಮೆ ಕರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಟ್ಟನಾಗನ ಡೈಲಾಗು' ಮಡ್ರೆಲ್ಸಿ, ಸೊಕ್ಕೆ, ಕೊಟ್ಟೂರು ಭಾಗದ ಆಡುಭಾಷೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾಗನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಿಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಕಥೆಗೆ ಕಣಕಾಲಮರರ ಚಿತ್ರ ಅರ್ಪಣೆಕವಾಗಿತ್ತು. -ಜಿ.ಕೊಟ್ಟೇರಿ, ಜಿ.ಗಿರಜ, ಕೊಟ್ಟೂರು

### ಚೀನಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜೋಕೆ!

ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ದುಡ್ಡಿ ಗೆ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದೇನೋ ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿ ಚೀನಾ ಗುಳ್ಳೆ ನರಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಕಳಪೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿತು, ಜೋಕೆ? -ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿ

ಸೆ.5ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸಿ.ಎನ್.ಮುಕ್ತಾ ಅವರ ಮಿನಿ ಕಥೆ 'ಸ್ವಾರ್ಥ' ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಅಂತಃಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಲಕುವ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಣಾ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸುಶ್ವಿತಾ ಎ. ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ/ -ಕಾವ್ಯಶೆಟ್ಟಿ, ಕಲ್ಪಂಜ/ ದೀಪಿಕಾ ಬಿ., ಕಾಸರಗೋಡು

### ಕಾಫಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಕೆಟ್ಟದೇ?

'ಹೆಲ್ತ್ ಫೈಸ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಆಯುಷ್ಯ ಹೀರುವ ಕಾಫಿ ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಹೇಳಿದವರು ಅಮೆರಿಕಾದ ತಜ್ಞರು. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ಉಲ್ಟಾಸದಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. -ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ತುಮಕೂರು

### 'ವಂಡರ್‌ಪುಟ' ನಮಗೆ ಇಷ್ಟ

'ವಂಡರ್‌ಪುಟ' ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಯಾವ ಜನ್ಮದ ಮೈತ್ರಿ' ಹಾಗೂ 'ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿ' ಚಿತ್ರ-ಬರಹಗಳು ಮಿಷಿ ನೀಡಿದವು. -ತಾರಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕವಿತಾ ಬಿ.ನಿರಿಯಾ, ಉಜಿರೆ/ ಐಶ್ವರ್ಯ, ಶಿರೂರು/ಅಕ್ಷತಾ ಆಚಾರ್ಯ ಕಿಯೂರು, ಪುತ್ತೂರು/ ವಿಭಾ ಎಸ್. ಭೇಡೆ, ಕಡಿಹಿತ್ತು

### ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ' ಕುರಿತ ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್ ಅವರ ಬರಹ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. - ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್, ಅರೆಬಿಳಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್

### 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್'ಗೆ ಸ್ವಾಗತ

ಮೀಸಲಾತಿ, ಪ್ರಜಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಕೆರೆಕಾಲುವೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಅರಸರು ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಜರು. ಹಳೇಮೈಸೂರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರರಸರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಗೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನೂ ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಸರಾಂತ ಕಾದಂಬರಿಗಾರ್ತಿ ವೇದಾ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. -ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

### ಮುಂಬೈನ ಗಣೇಶ ಪ್ರೀತಿ!

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟಿಯವರ 'ಗಣೇಶ ಅಟ್ ಮುಂಬೈ' ಆ ಮಹಾನಗರ ಜನತೆಯ ಗಜಾನನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಚಿತ್ರವಂತೂ ಮುಂಬೈ ನಗರವನ್ನೇ ಕಣ್ಣಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. -ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ