ಬೆವರ ವಾಸನೆ– ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಹಲವರನ್ನು ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗ ಹೊತ್ತು ಅಲೆಯುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಆಮಂತ್ರಣವಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಡಿಷ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಅಲೆಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಾಸನೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವಂತೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೊರ ಹಾಕುವಂತೆ, ಚರ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳೂ ಸಹ ದೇಹದಿಂದ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದೇಹದ ವಾಸನೆ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಉಳಿದ ರೋಗಾಣು ಹೊತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ದೂರವಿದ್ದರೂ ದೇಹದ 'ಕಂಪು' ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತದಂತೆ.

ಮಲಗಿದರೆ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತು

ದೈನಂದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕಲಿಕೆ, ಪಾಠ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಾತ್ರಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿ ಕೋಶ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಿಚಿಗನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೈಮರೆತು ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಮೃತಿ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ದಾಖಲಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಮೆದುಳು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಗೆ ತರಲಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅವರ ಸ್ಮೃತಿಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ದಾಖಲಾಗಲಿವೆಯಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಲೆ– ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಸ್ಮೃತಿ ಕೋಶ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. 'ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ 250 ಮಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿಕೋಶ ಸೇರಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ' ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಸೇವಿಸುವ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಯುಸಿ ಇರ್ವಿನ್ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 45ರಿಂದ 84ರ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ 6,600 ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಟೈಪ್–2 ಮಧುಮೇಹವು ಶೇಕಡಾ 16ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಚಯಾಪಚಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

ಇನ್ನು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಹಲವರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರ ಪರಿಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೃದಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಾರೋಟಿಡ್ ಆರ್ಟರೀಸ್ ಅನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮೈಸೂರಿಗೆ ಮೈಸೂರೇ ಸಾಟಿ

'ಸುಂದರ ಮಹಲುಗಳ ರಾಜಧಾನಿ' ಮೈಸೂರಿಗೆ ಮೈಸೂರೇ ಸಾಟಿ. ಸುದೇಶ ದೊಡ್ಡಪಾಳ್ಯ ಬರಹ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವನಾಥ ಸುವರ್ಣ, ಎಚ್.ಜಿ.ಪ್ರಶಾಂತ್, ಅನುರಾಗ್ ಬಸವರಾಜು ಚಿತ್ರಗಳು 'ಸುಧಾ'ದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.

–ಕೆ.ಎಸ್.ಸುರಭಿ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ/ ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ರಘುನಾಥರಾವ್ ತಾಪ್ಸೆ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಎ.ಅಬೂಬಕ್ಕರ್ ಅನಿಲಕಟ್ಟೆ, ವಿಟ್ಲ/ ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ಮನೋರೋಗ?

'ಸುಖೀಭವ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹುಚ್ಚ, ಹುಚ್ಚಿಯರು! (ನಿದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅ.6ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಅಂಕಣದ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು) ಇಂಥ ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಉತ್ತರಿಸುವುದು ಬೇಡ!

–ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ನಿಷ್ಠ ಜೀವನದ ನೆಮ್ಮದಿ

'ಸುಖೀಭವ'ದಲ್ಲಿ ಡಾ.ವಿನೋದ್ ಛೆಬ್ಬಿಯವರ ಉತ್ತರಗಳು ನಂ.1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ. ಅರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವದ, ನಿಷ್ಠ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಮಾತ್ರ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ತರಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವ ಛೆಬ್ಬಿಯವರಿಗೆ ನಮನಗಳು.

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ಜೀವನ ರಹಸ್ಯ!

ಪುಟ 18ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ನಗೆಹನಿ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದ ವೈಚಾರಿಕ ಸತ್ಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಲೇಖಕರು ಮಾಡಿಸಿದ ಸತ್ಯದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು!

–ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ

'ಟೈಗರ್' ಪಟೌಡಿ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮವರೇ ಆದ ಪ್ರಸನ್ನ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

–ಪಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂತಸ ತಂದ ಅಚ್ಚರಿ

ಅಕಬರನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ನವಿಲು ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಕ್ಷಿಯಾಗಿತ್ತೆಂದು ಎಳೆಯರ ಅಂಕಣದ 'ಬೀರಬಲ್ಲನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ' ಕಥೆ ಓದಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಸಂತಸ, ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

–ಕೆ.ಸಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

ಆಪ್ತ ಬರಹ

6, ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2011ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಕಂಬಾರರೊಂದಿಗಿನ ಪುಟ್ಟ ಮಾತುಕತೆ ಆಪ್ತವೆನಿಸಿತು.

–ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕನ್ನಡದ ಲಾಬಿ ಸರಿ

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರರ ಬಗೆಗೆ ಮುಖಪುಟದ ಲೇಖನ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ. ಇರಲಿ, ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ, ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಓದಿ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜರ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಲೇಖನ. ನಿಮ್ಮೊಡನೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಲಾಬಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಅವರ ನಿಲುವು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಭೈರಪ್ಪನವರಿಗೆ ಸಲ್ಲದ ಹಾರೈಕೆ

ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಸಂಭ್ರಮ (ನಿಮ್ಮೊಡನೆ)ದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಲ್. ಭೈರಪ್ಪಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹಾರೈಸಿದ್ದೀರಿ! ಪಾಪು ಹೇಗೆ ವಿವಾದ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆಯೂ ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವಿರೋಧಿಯೂ, ಕೋಮುವಾದಿ ಪೂರ್ವಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರೂ ಆದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಬರಬೇಕೆಂದು ಹಾರೈಸುವುದು ಸರಿಯೇ?

–ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ