ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ!

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮನೋ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ತಲೆ ಬೋಳಾದರೆ ಬಾಯಿ ಬೊಚ್ಚೆ?

ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಈಗಲೇ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಗಾ ಇಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ ಅಂದರೆ ಮುಂದೆ ದಂತಪಕ್ತಿಯೂ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು, ಹಲ್ಲುದುರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮುನ್ನುಡಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆತನ ಹಲ್ಲೇ ಕಠಿಣಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಎನಾಮಲ್ (enamel) ದಂತ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುವ ಕೆರಾಟಿನ್ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಾಗ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತೆಯೆ ಎನಾಮಲ್ ಮೇಲೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಖಾಲಿಯಾದರೆ, ಹಲ್ಲೂ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕು ತಾಜಾ ರಕ್ತ

ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ರಕ್ತಕ್ಕಿಂತ ತಾಜಾ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ರೋಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ 9 ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಕೆನಡಾದ ಹೃದಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ರಕ್ತ ಅನುಕೂಲಕರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

'ಅಯ್ಯೋ ಮಂಡಿನೋವು' (ಅ.30ರ ಸಂಚಿಕೆ) ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಡಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಸಿಯಾಗದ ಈ ನೋವು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.

–ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ನನಗೂ ಮಂಡಿನೋವಿದೆ

ನನಗೂ ಮಂಡಿನೋವಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಯ ಆಯಿತು. ಹಿಂಗೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತದೆಯಾ ಅಂತ. ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ನೋವು ಅನುಭವಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ತೈಲ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

–ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಾರಣ ಲೇಖನ

'ಶಿರ್ವೆ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ' ಚಾರಣ (ಸುಹಾಸ್ ಹೊಸ್ಮನೆ/ವೀರೇಶ್ ಯಂಗಟಿ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಚಾರಣ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಂತಿದೆ.

–ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕಥೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು

'ಭ್ರಮಾಧೀನ' ಕಥೆ (ಬುಳುಸಾಗರ ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ) ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅಂತ್ಯ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು.

–ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು,

ವಾಸ್ತವ ಚಿತ್ರಣ

'ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕು ಎಂಬ ತುತ್ತೂರಿ' ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ ಅವರ 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಲೇಖನ ತುಂಬ ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್. ಸೋಮನಗೌಡ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಶ್ರೀನಾಥ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೇಶಕ್ಷಾಮ

ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಕುರ್ತಕೋಟಿಯವರ ಕೇಶಕ್ಷಾಮ ಓದಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟೆ. ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

–ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಇಷ್ಟವಾಯಿತು

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಗೊಂಬೆಗಳ ಜತೆ ಧ್ವನಿಮಾಯೆ ಮೂಲಕ ಲಿಮ್ಕಾ ದಾಖಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಇಂದುಶ್ರೀ ರವೀಂದ್ರ ಇವರ ಕುರಿತು ಸಚಿತ್ರ ಸಂದರ್ಶನ ಲೇಖನ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

–ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಮೋದಿ ಕೋಟ್

ಮೋದಿ ಕೋಟ್ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೆ ನಾನೂ 'ಬೌಲ್ಡ್' ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಎರಡು ಕಾಂಬಿನೇಷನ್‌ನ ಮೋದಿ ಕೋಟ್ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೈ–ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವ ಹಿತವಾದ ದಿರಿಸು ಮೋದಿ ಕೋಟ್ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ

'ಒಂದು ಮುತ್ತಿನ ಕಥೆ' ಲೇಖನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಮುತ್ತುಗಳು ಹೊತ್ತ ಸರಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಆಮದು ಮುತ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದು ಅಗತ್ಯ.

–ಪುಟ್ಟಗೌರಿ, ಚಿದಾನಂದ, ಕಳಸಮ್ಮ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ

'ಬರದ ನಾಡಿನ ಭಗೀರಥರು' (ಚಂದ್ರಹಾಸ ಚಾರ್ಮಾಡಿ) ಓದಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಗದಿಗೆಯ್ಯ ಶೇಖಯ್ಯ ಹಿರೇಮಠ ಅವರ ಸಾಧನೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

–ವಿಶ್ವನಾಥ ಕೋಟಿ, ಧಾರವಾಡ

ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆ.ಎಸ್. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ 'ಚೋಟುದ್ದ ಮಾಣಿ ಮಾರುದ್ದ ಸೊಕ್ಕು' ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎ.ಎನ್. ಮುಕುಂದ ರಾವ್, ಮೈಸೂರು

ಯಾರದೋ ನಗುವಿಗೆ
ಮನಸ್ಸು ಅರಳುತ್ತೆ
ಯಾರದೋ ಅಳುವಿಗೆ
ಮನಸ್ಸು ಕರಗುತ್ತೆ
ಯಾವುದೋ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ
ಮನಸ್ಸು ಸೋಲುತ್ತೆ
ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳು ಎಲ್ಲರೂ
ಸಂಬಳಕ್ಕೆ ಕಾಯ್ತಾರೆ
ಆದರೆ ನಾನು ಪ್ರತೀ
ವಾರವೂ 'ಸುಧಾ'ಳಿಗಾಗಿ
ಕಾಯ್ತಿನಿ.

–ಚೇತನಾ. ಬಿ.ಸಿ., ಬೇಲೂರು