



### ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು!

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ 14 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

'ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಹೃದ್ಯೋಗಗಳಿಂದ ಗಂಡಾಂತರ' ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದವರಿಗಿಂತ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡವರ ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 14 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾಶಸ್ವ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಖಂಡಿತ ಅವರು ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಸವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುವುದು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ, ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಜೀವಿತಾವಧಿ ಅದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

### ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದೂ ರೋಗ!

ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುರು ಕಚ್ಚುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೀಸೆ ಅಥವಾ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಇದು ನೋಡುಗರಿಗೆ

ಅಸಹ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಸೊತ್ತು ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೈ ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಚಟ. ಇಂತಹ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗೀಳು ರೋಗದ ಒಂದು ಬಗೆ ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಬಯಕೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಗುರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳ ಮಾಪಕ!

ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ನೂತನ ಯಂತ್ರವೊಂದನ್ನು ಲಂಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ತನೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಮೆದುಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗ. ಅದರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಅದು ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಮೆದುಳಿನ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬಹುತೇಕ ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. 'ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳ ಮಾಪಕ'ದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ನರಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ನಿಗಾ ಇಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪನ್



### ನಕ್ಕಾಬಿಡಿ

ರಾಮು: ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ನೀನು ಸಿಂಹದ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿ, ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೇನಾಗುತ್ತದೆ?

ಗೋಪಿ: ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಸಿಂಹದ ಹಾಗೆಯೇ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದುರ್ಗ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ ಅಷ್ಟೆ!

★★★



ಭಿಕ್ಷು ಕ: ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದ ಈ ಕುರುಡನಿಗೆ 10 ರೂಪಾಯಿ ಭಿಕ್ಷೆ ನೀಡುವೆಯಾ ಸುಂದರಿ..?  
ಗೋಪಿ: ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡು ಕಣೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಂದರಿ ಅಂದಿದ್ದಾನೆ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಂಥನೇ ಇರಬೇಕು...!

★★★

ಸಂದರ್ಶಕ: ಕೋಟ್ಯಧಿಪತಿಯಾದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಈ ಸಾಧನೆಯ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಗುಂಡ: ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ!  
ಸಂದರ್ಶಕ: ಹಾಗಾದರೆ ಅವರೊಬ್ಬರು ಅದ್ಭುತ ಸ್ತ್ರೀ ಅಲ್ಲವೇ?  
ಗುಂಡ: ಹೌದು ಸ್ವಾಮಿ, ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಾನು ಶತಕೋಟ್ಯಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದೆ ಈಗ ಕೋಟ್ಯಧಿಪತಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

★★★

ಹುಚ್ಚಾಸ್ವತ್ತೆಯ ವಾರ್ಡ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳೂ ಸೇರಿ ದಿಬ್ಬಣದ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ಗೋಪಿ ಮಾತ್ರ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ. ಆತನಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರು: ನೀನೇಕೆ ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ?

ತಕ್ಷಣ ಗೋಪಿ: ಅಷ್ಟು ತಿಳಿಯೋದಿಲ್ಲಾ, ನಾನು ಮದುವೆಗ!

★★★



ಟೀಚರ್: ಪರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವನೇ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ರಾಮು: ಆದರೆ... ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರನ್ನೂ ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

-ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್