ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದಲೇ ಸಾವು ಹೆಚ್ಚು!

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.31ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗದ ಪಾಲಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಇದು ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಲಾಭಗಳಿಸಿ!

ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದ ದುಗುಡವನ್ನು ಪರಿಚಿತರ ಬಳಿ ತೋಡಿಕೊಂಡು ಹಗುರ ಆಗಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ವೇದನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅನ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆರವಿನ ಲಾಭ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅನ್ಯರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಹಾಯ, ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಪರಿಸರ!

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರರು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅರಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಜ ಕೂಡ ಅವರ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗೈದ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನಸಮುದಾಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಕೂಡ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀರಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸಿತು

5 ಜಿ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಚಂದ್ರ ಮೊಗೇರ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.17 ಸಂಚಿಕೆ) ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸಿತು. ಸಂಪರ್ಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಲಿರುವ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿ. 5ಜಿಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸೋಣ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಒಳಹೊರಗಿನ ಅನಾವರಣ

ಲೇಖನ 5ಜಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಒಳಹೊರಗನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ 2ಜಿ ತರಂಗಾಂತರ ಹಂಚಿಕೆ ಹಗರಣದ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಗೂ 2ಜಿ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ 5ಜಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಕಾಯಬೇಕು?

-ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ಮುನ್ನುಗ್ಗಲಿ

'ಕನ್ನಡ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ..!' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎಲ್. ಹನುಮಂತಯ್ಯ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡಿಗರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯದಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಅರಿತು ಮುನ್ನುಗ್ಗಲಿ.

–ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ನೈಜಚಿತ್ರಣ

'ಮಾತುಕತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಗ್ಗೆ ಹನುಮಂತಯ್ಯ ಅವರು ನೈಜಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗೆ ನಮ್ಮದೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಣಿಕೆ ಇದೆ. ಮೊದಲು ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡವನ್ನು ಕಲಿತು ಕಲಿಸಲೇಬೇಕು.

-ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಸೊಗಸಾದ ಕಥೆ

'ಹೊತ್ತು ಮೀರಿತ್ತು' (ನುಗ್ಗೆಹಳ್ಳಿ ಪಂಕಜ) ಕಥೆ ನಿರೂಪಣೆ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ

ಜಿ.ವಿ. ಗಣೇಶಯ್ಯ ಅವರ ಕಥೆ 'ಮನದಾಳ' ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

'ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ'

'ಮಕ್ಕಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ?' (ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಮುಳಿಯ) ಲೇಖನ ಸಾಮಯಿಕ. ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರೂ ಓದಿ ತಿಳಿಯುವಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಉತ್ತಮ ಅನುಭವ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಸಿಡ್ನಿ ಬನ' (ಚಿತ್ರಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್) ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಉತ್ತಮ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು.

-ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು

'ಅಣಬೆಗಳ ಅವತಾರ' (ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಭಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿಪಾಲ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಅಣಬೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು.

-ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ