



ಸಮೂಹ ಗಾಯನದಿಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸ

ಸಮೂಹ ಗಾಯನದಲ್ಲಿ ದನಿಗೂಡಿ ಹಾಡುವುದು ತಕ್ಷಣದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಸ್ವೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಂತನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸಮಾಜದ ಸಹಜವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದು. ಹಾಡುಗಾರರ ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗಾಯನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸದ್ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಇಲ್ಲವೇ ಸಮೂಹ ಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ

ನಾರಿನಂತ (ಫೈಬರ್) ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದ ತೂಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಏರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಡಯೆಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ತೂಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಫೈಬರ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮಾಪನವಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ (oxytocin) ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭವು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜಾರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿರೂಪ ಶಿಶು ಜನಿಸುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸೆಲ್ಫಿ ಗೀಳೂ.. ರೋಗವೂ...



ಸೆಲ್ಫಿ ಗೀಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಅದು ಮನೋರೋಗವೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದು ಸೆಲ್ಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಮಾನೋ ತಜ್ಞರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮನೋರೋಗದ ಒಂದು ವಿಧ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್ ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಕೇಡನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

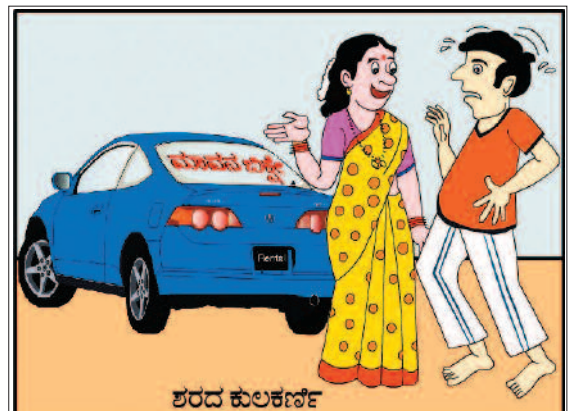
ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೇಕ್‌ಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಫ್ಟಿ ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಸಿಹಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸರ್ಕಾರ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಬೇಕೆ ವಿನಾ ದಾನಿಯಾಗಬಾರದು



ಜನರ ಅಬ್ಬುದಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸರಿನೇ... ಆದರೆ ನಾವು ಚುನಾವಣೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರೋದಲ್ಲವೇ?



ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆಸೋಣ ಎಂದಿದ್ದರಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ವರದಕ್ಷಿಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಬರೆಸಿದ್ದೇನೆ ನೋಡಿ.