



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಮೆದುಳು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಲು!

ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೆದುಳಿನ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡ, ಅಲ್ಟಿಮೇರ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹಾಲು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಆಹಾರ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ಅದರ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 60 ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ನಿಯಮಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಆಧಾರ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೆದುಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿಲುವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಣವೊಂದೇ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ!

ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಾತಾವರಣ ಒಂದೇ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಡೆದ ಪದವಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ತಂದುಕೊಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಕೊಡಬಹುದೇ ಹೊರತು. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಆಗದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂತೋಷ ಎಂಬುವುದು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ

ಸ್ಥಾನಮಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಕಡಿಮೆ ಓದಿದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿದವರ ಮಾನೋ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಏನೇ ಓದಿದ್ದರೂ ಯಾರಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ, ಯಾರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಬೇರು!



ಪ್ರೇಮ ನಿವೇದನೆಗೆ

ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಕೋಮಲ ಗುಲಾಬಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಮದ್ದು ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗುಲಾಬಿಯ ಬೇರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಬಹುತೇಕ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುಲಾಬಿ ಬೇರಿನ ಮದ್ದು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್



ಸಮಯೋಚಿತ ಲೇಖನ

'ನೀರು ನೀರಂದೇಕೆ..', ಲಿಲಾವತ್ ರಾಮದುರ್ಗ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಮಾರ್ಚ್ 26) ಸಮಯೋಚಿತ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಉಳಿಕೆ, ಅಂತರ್ಜಲಗಳ ಕುರಿತು ಲೇಖಕರು ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವಜಲ ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡದೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಬಿ.ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಗತವೈಭವ

ಐದಾರು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ, ಸ್ಥಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಾಗ ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಉಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅದೆಲ್ಲ ಈಗ ಗತವೈಭವ. ಈಗ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ, ಪರಿಶುದ್ಧವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ, ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು

ಪ್ರಮೋದ್ ಹರಿಕಾಂತ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಕಪ್ಪು ಮರಳಿನ ಕಡಲ ತೀರ' ಲೇಖನ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೇ ಇರುವುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಜತೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸಿತು.

-ಎಂ. ಆರ್. ಶರ್ಮಿಕಾ ಮಂಜುನಾಥ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಥೆಯಂತಿದೆ

'ಕುದುರೆಯೇರಿ ಬಂದ', ಸುಜಯಾ ಹೆಬ್ಳಿ ಅವರ ಕಥೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಜಾನಪದದ ಸೊಗಡು ಪಸರಿಸಿದ್ದು ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಥೆಯಂತಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಕೆ.ಜಿ. ಉಪಾಧ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭೆಟ್ಟಿ ಬರಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಅಂಕಣ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ, ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷ, ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ.. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಓದಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಿವೆ. ಅವರ ಬರಹ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಲಿ.

-ಎಚ್.ಎಸ್. ಶೋಭಾ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ

ಪದಬಂಧದ ಪ್ರಶ್ನಾಂಕಣದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರಗ್ರಹದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎನ್.ವಾಸುದೇವ್ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖಕರ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೋಚಕ ವಿಚಾರವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಸುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಹಗಳೂ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೇ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅವು ತಮ್ಮ ಅಕ್ಷಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಸಹ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ ಶುಕ್ರಗ್ರಹ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಅಕ್ಷದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತುವಾಗ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ.

-ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಫ್ಯಾಷನ್ ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಚಂದಕಿಂತ ಚಂದ' ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ ಅವರು ಬರೆದ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ನಿಷ್ಠಾ ಕುಂದನಾನಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ದೇಹದ ಶುಚಿತ್ವ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯಾಮವೂ ಇದೆ.

- ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೌತುಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು

ಸುಸ್ಥಿತಾ ಮುಕುಂದ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಅಪರೂಪದ ಯಾಕ್' ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಮಗೆ ಯಾಕ್‌ನ ಹಾಲು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಣಿ ನೋಡಲು ಬಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಓದಿದ ನಮಗೆ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿತು.

- ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಣ್ಣಗಿರಿ ಕೊಟ್ಟೂರು