



ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೂಳೆ ಬಲಿಷ್ಠ

ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸವಕಳಿಯಾದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನೂ ಸದೃಢಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಳೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೊದಲಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ನೀಡಿದರೆ, ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. 38 ಜನರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನಿರಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದ ತನಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹವನ್ನು ಎಕ್ಸ್ ರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಸುವ ಕ್ರೌರ್ಯ

ಕ್ರೌರ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಗ್ರ ಮನೋಭಾವ ಉದ್ದೇಷನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರಬ್-ಇಸ್ರೇಲ್ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಸರವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸೇರಿದ 12 ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1299 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

‘ಗಲಬ್ಬಿ’ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಭೀತಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹಗೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್!

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಭಾರತದ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಅದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳ ವೀಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆದಾರರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಜಾಲಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

3ಜಿ, 4ಜಿ ಹಾಗೂ ವೈಫೈ ಸೌಲಭ್ಯವು ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಲೇತದಲ್ಲಿಯೇ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಇವು ವಿಡಿಯೋಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಸರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿವೆ. ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆದಾರ 348 ಅಶ್ಲೀಲ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಿರ್ದರ್ಶನ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದ ಭಿಕ್ಷುಕನಿಗೆ ಆಕೆ ಬಯ್ಯತೊಡಗಿದಳು.

ಆಕೆ: ನೋಡೋಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದೀ... ಕೈಕಾಲು ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು, ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದಾ...?

ಭಿಕ್ಷುಕ: ಅಲ್ಲಿ ಮೇಡಂ ನೀವು ನೋಡೋಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ, ಲೆಫ್ಟ್ ಸೈಡಿನಿಂದ ರಮ್ಯಾ ಥರಾ, ರೈಟ್ ಸೈಡಿನಿಂದ ಪೂಜಾ ಗಾಂಧಿ ಥರಾ... ಯಾವುದೂ ಕನ್ನಡಾ ಫಿಲ್ಮಿಗೆ ಹಿರೋಯಿನ್ ಆಗಬಾರದಾ...?

ಆಕೆ: ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂತೋ... ಇಡ್ಡಿ ಚಿಟ್ಟಿ ತರತೀನಿ...

★★★

ಅತ್ತೆ ತನ್ನ ಸೊಸೆಗೆ (ನವ ವಧು) ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ನಾನು ಈ ಮನೆಯ ಗೃಹ ಸಚಿವೆ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾವ ಹಣಕಾಸು ಸಚಿವರು, ನನ್ನ ಮಗ ಈ ಮನೆಯ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆ ಸಚಿವ, ನನ್ನ ಮಗಳು ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವೆ. ಈಗ ನೀನು ಹೇಳು ನೀನು ಯಾವ ಖಾತೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಣಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ?’

ಸೊಸೆ ಮಂದಹಾಸದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ‘ಪ್ರೀತಿಯ ಅತ್ತೆ. ನಾನು ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ...’

★★★

ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್: ‘ಹುಡುಗರೇ ನೀವು ಹುಡುಗಿಯರ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಕಡೆ ಹೋದರೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ದಂಡ. ಎರಡು ಸಲ ಹೋದರೆ 200, 3 ಸಲ ಹೋದರೆ 500 ದಂಡ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: ಸಾರ್, ತಿಂಗಳ ಪಾಸ್‌ಗೆ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತೆ?’

★★★



ಒಬ್ಬಾತ ತನ್ನ ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ.

ಆತ: ನಿನ್ನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ರೈಟ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡು.

ಆಕೆ: ಮಾಡಿದೆ.

ಆತ: ಡಿವೈಸ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ತೆಗೆ.

ಆಕೆ: ತೆಗೆದೆ.

ಆತ: ಮೇಲೆ ನೋಡು ಏನಿದೆ.

ಆಕೆ: (ಆಕೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಕಡೆಯಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದಳು) ಫ್ಯಾನ್.

★★★

ಪತ್ನಿ ರಾತ್ರಿ ಆಕಾಶವನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ ತಾರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುರಿತು ತನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ‘ಹೇಳಿ ನೀವು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ದಿನಾನೂ ಗಮನಿಸಿರಾ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಂಡ: ಇಲ್ಲಾ ಕಣೇ ನಾ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪತ್ನಿ: ಹೇಳಲೇ ಬೇಕು.

ಗಂಡ: ನಿನ್ನ ಬಾಯಿ.

★★★

ಪತ್ನಿ: ರೀ, ಇವತ್ತಾಕೋ ಮೈ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ, ತುಂಬ ಸುಸ್ತು!

ಗುಂಡ: ಇವತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಾರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗೋಣ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲೇ!

ಪತ್ನಿ: ಸುಮ್ಮನೇ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ ಕಣ್ರೀ, ನಡೀರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ.

ಗುಂಡ: ನಾನೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿದೆ ಕಣೆ! ನಡಿ! ಉಪ್ಪಿಟ್ಟೋ, ಚಪಾತಿನೋ ಮಾಡು.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಮೈಸೂರು ಕುಸುಮ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ