ಪುಸ್ತಕ ಓದಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ

ಅಧಿಕ ಓದಿದಷ್ಟೂ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರ ಜೊತೆಗೆ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುವಾಗಿ ಓದುವುದು ಬದುಕಿನ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ತಜ್ಞರು 3635 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ವಾರದಲ್ಲಿ 3.30ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಓದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೂ ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 12 ವರ್ಷ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

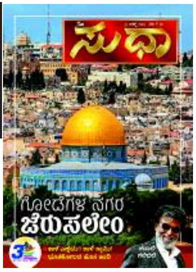
ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ: ತಾಯಿ ಹಾಲೇ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ

ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಹೆತ್ತ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಆ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 37 ವಾರಗಳ ತನಕ ಹಾಲು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಧಿ ಪೂರ್ವ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೂ ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಸೊಗಸಾದ ಲೇಖನ

'ಗೋಡೆಗಳ ನಗರ ಜೆರುಸಲೇಂ', ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 11) ತುಂಬ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಹಲವು ವಿಶೇಷತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ನಗರ ಪರಿಚಯ, ಮೂರು ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದ್ದು ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಲೇಖನ ರಸಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತಲ್ಲಣಗಳ ಕಣಜದಂತಿದೆ.

—ಮೈ.ಸತೀಶ ಕುಮಾರ್ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡ್ನಿ, ಎಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮ, ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಿ.ನಾಗರಾಜು ಮೈಸೂರು, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಭಾವೈಕ್ಯ ನಗರ

ಗೋಡೆಗಳ ನಗರದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಣ್ಮುಂದೆ ನಾವೇ ನೋಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಈ ನಗರ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯ ಮೆರೆಯುವಂತಿದೆ.

—ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ಗೋಡೆಗಳು!

ಗೋಡೆಗಳು ಆ ನಗರಕ್ಕೇಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬೇಕು? ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಗೋಡೆಗಳು ಎದ್ದು ನಿಂತಿವೆ. ಮನ–ಮನಗಳ ನಡುವೆ! ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸದೆ, ಉರುಳಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕು ಜರೂರಾಗಿ!

—ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

ಜೆರುಸಲೇಂನ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳ

'ಗೋಡೆಗಳ ನಗರ ಜೆರುಸಲೇಂ'ಲೇಖನ ಈಗಿನ ನಗರದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದೆ. ರಕ್ತಪಾತದ ಇತಿಹಾಸವುಳ್ಳ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಧರ್ಮಗಳ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷದ ವಿಭಜನೆಯ ಗೋಡೆಗಳು ಎದ್ದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ! ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಪೊಸ್ತಲ ತೋಮನಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಚರ್ಚ್, 1400 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರವಾದಿ ಮಹಮ್ಮದ್ ಅವರ ನಿಕಟ ಶಿಷ್ಯರು ಕಟ್ಟಿದ ಚೇರಮನ್ ಮಸೀದಿ, 400 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ಯೆಹೂದ್ಯರ ಸಿನಗಾಗ್ (ಪ್ರಾರ್ಥನ ಮಂದಿರ) ಹಾಗೂ ಪುರಾತನ ಗುರುವಾಯೂರ್ ಕೃಷ್ಣ ದೇವಸ್ಥಾನ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿವೆ. ಯೆಹೂದ್ಯರು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನ ಹಿಂಸೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೆರುಸಲೇಂನ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಧರ್ಮಗಳ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಾಮರಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ಕೂಟ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ!

— ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ಆರ್. ದೇವಪ್ರಕಾಶ್, ತುಮಕೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ (ತೋಷ) 'ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿಷ್ಠವಾದ ವಿಜ್ಞಾನ' ದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂದೇಶಗಳು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸಿತು.

—ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಳಲೆ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಕ್ಕಿನ ಪ್ರಹಸನ' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿತು.

—ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಎಂದೋ ಬರಬೇಕಿತ್ತು

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಹರಿಣಿ ಎಂಬ ನಂದಾದೀಪ' ಬರಹ ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಹಿರಿಯ ನಟಿ ಹರಿಣಿ ಅವರಿಗೆ ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಎಂದೋ ಬರಬೇಕಿತ್ತು.

—ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈಚಾರಿಕ ಬರಹ

'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಎಷ್ಟು?' (ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ) ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಖುಷಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಸುಭದ್ರಾ ಎನ್.ಆರ್.

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಒಂದು ಸಿಹಿಮುತ್ತಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ' ಕಥೆ (ಉದ್ಯಾವರ ಮಾಧವ ಆಚಾರ್ಯ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಥಾ ಶೈಲಿ, ಭಾಷೆ, ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಹಿತಮಿತವಾಗಿದೆ.

—ರಘೋತ್ತಮ ಮೈಸೂರು

ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು

'ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆಯೇ? ತಾಳಿ ಸ್ವಾಮಿ!' (ಡಾ.ಮನೋಜ ಗೋಡಬೋಲೆ) ಲೇಖನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ರೈತರನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದು ಉತ್ತಮ.

—ಮಂಗಳಾ ಹೊದಲೂರು, ಗುಬ್ಬಿ

ತೇಲುವ ಹಾದಿ

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ತೇಲುವ ಹಾದಿ' (ಪ್ರಕಾಶ್ ಮನ್ನಂಗಿ) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇಟಲಿಯ ತೇಲುವ ಹಾದಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಬಾಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ!

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಕಬಾಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ' (ಹನಿ) ಬರಹ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

—ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ