



### ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮನೋರೋಗ

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ದೇಹದಂತೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಲಾರದು ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

### ದುಃಖವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಭಾವುಕಗೀತೆ

ದುಃಖ ಅಥವಾ ಭಾವುಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದುಃಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕ ಹಾಡುಗಳನ್ನು

ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಭಾವುಕತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ನರಮಂಡದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಾಡುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೇಳುಗನಲ್ಲಿಯೂ ನೇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿರಂತರ ದುಃಖ- ಆಕ್ರೋಶದ ಹಾಡುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೂ ಕುಂದಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

### ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಕ ಬಾಳೆ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್, ಹೈಪೆರ್ಟೆನ್ಷನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆನ್ಜಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೇನಾಸಾಧಿ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



### ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ

'ಹುಲಿಗಳಿವೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ', ಮಂಜುನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ. 22) ಜಗತ್ತಿನ ಹುಲಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲಿವೆ ಎನ್ನುವ ವಿವರಣೆ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 406 ಹುಲಿಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. -ರಘುನಾಥರಾವ್ ತಾಪ್ತ ದಾವಣಗೆರೆ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕೆ.ಎಂ.ಮಧ್ವರಾಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದು ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ವ್ಯನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನೆಮ್ಮದಿ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಮಾನವ ಧರ್ಮ ಆಗಬೇಕು. ಶೀರ್ಷಿಕೆ 'ಕ್ರೂರ ಜನರಿದ್ದಾರೆ ಎಚ್ಚರ' ಎಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

### ಕಾಳಜಿ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ!

'ಹುಲಿಗಳ ಉಳಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?' ಕೃಪಾಕರ/ ಸೇನಾನಿ ಅವರ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲೇಖಕರ ಕಾಳಜಿ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. - ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಪಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

### ಬೆಳಕು ಮೂಡಿಸಿದ ಅಂಕಣ!

'ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ' ಬಿ.ಎಂ.ಹನಿಫ್ ಅವರ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಪಚಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಅದ್ದೂರಿ ಎನ್ನುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ನಾಗರಿಕರಾದ ನಾವು ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ತ ಬೆಳಗಿದ್ದು ಖುಷಿಯನ್ನು ತಂದಿದೆ.

-ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಎಸ್.ಚೆನ್ನ, ಎಸ್.ಆರ್.ದೇವಪ್ರಕಾಶ್, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು,

### ಪ್ರೌಢ ಬರಹ

ತೋಷ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರೌಢವಾಗಿದೆ. -ನೇ.ಗೋ.ಭ ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

### ರಫಿ ನೆನಪಿಸಿತು!

'ರೂಮಿ ದರ್ವಾಜೆನ ಮುಂದೆ' ಬರಹ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಗಾಯಕ ಮಹಮ್ಮದ್ ರಫಿ ಹಾಡಿದ 'ಪಾಲಕ' ಚಿತ್ರದ '...ತುಜೆ ಸಲಾಂ ಹೈ' ಹಾಡು ನೆನಪಾಯಿತು. -ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

### ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ರಾಮ್ ದರ್ಭೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಬರತ್ತಾ? ಅಥವಾ ತಮಾಷೆಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರಾ? -ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

### ಕೋಪಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ

ಲಾವಣ್ಯ ಗೌರಿ ಅವರ 'ಕೋಪಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಓದಲೇಬೇಕು. -ಕುಸುಮಾ ಬಿಜ್ಜವಳ್ಳಿ

### ಹೊಸತನವಿತ್ತು

ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು ಅವರ 'ಲವ್ ಜಿಹಾದ್' ಕಥೆ ಪಕ್ಕತೆಯಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ವಸ್ತು ಹಳೆಯದಾದರೂ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವಿತ್ತು. ಶೈಲಾಳ ನಿರ್ಧಾರ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಿತು. -ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಬೇಂದ್ರೆ ಸ್ತೃತಿ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆ**  
ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯ ಕೂಟ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ 'ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳ ಸಂಬಂಧ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಲೇಖನ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಮೂರು ಬರಹಗಳಿಗೆ ನಗದು ಬಹುಮಾನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ (4 ಸಾವಿರ, 3 ಸಾವಿರ, 2 ಸಾವಿರ). ಯಾವುದೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ವ ವಿವರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು. ಬರಹ 2500 ಪದಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಲೇಖನವನ್ನು ನವೆಂಬರ್ 21 ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಿಳಾಸ: ಡಾ.ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯ ಕೂಟ, ನಂ.22, 3ನೇ ಗುರುದತ್ತ ನಿಲಯ, 1ನೇ ತಿರುವು, ನೇತಾಜಿ ನಗರ ಮತ್ತಿಕೆರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು 560054. ಮೊ. 9972109209.