



### ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು!

ಕಾಲಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಲಕ್ಷ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಲಂಡನ್ ವಿವಿಯ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಲಕ್ಷದ ಭಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು!

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಗುಳುಂ ಎಂದು ನುಂಗದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿಂದರೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಳುಕಾಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಅಯೋವಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅದು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಂತರದ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ.ನೀನಾ ಕ್ರೌಸ್ ಅವರು, ಮೆದುಳಿನ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗೀತ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವಾಗ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವಿನ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

-ಟಿಪ್ಸ್



### ಉತ್ತಮ ಸಿನಿಮಾ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

'ಸುಧಾ' ನ.21ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಚ.ಹ.ರಘುನಾಥರ 'ಸಿನಿಮಾ ಥೇರಪಿ' ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ಹೊತ್ತ ಸಿನಿಮಾಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಇಲ್ಲ. -ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್, ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಆರ್.ಸಿದ್ದಲಿಂಗಮ್ಮ, ರಾಯಚೂರು

### ನಾಮಪಲಕ ಹಾಕಿ

ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲರ 'ಬದಾಮಿ ಶಾಸನ' ಓದಿದೆ. ಕಪ್ಪೆ ಅರೆಭಟ್ಟನ ಶಾಸನ ಇರುವ ಕಡೆ ಒಂದು ನಾಮಪಲಕ ಹಾಕಲಿ. -ಶಾರದಾ ಮೈ. ಸೋಮಪುರ, ಗಜೇಂದ್ರಗಡ

### ಅಣ್ಣ ಹೂ ಎಂದರೆ ಕೋಲಾಣಿ

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ'ದಲ್ಲಿ ಸಿಎಸ್‌ಎಲ್‌ಕೆ ಕೊಪ್ಪಳ 'ಅಣ್ಣಿ ಹೂ' ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಡೆ ಇದನ್ನು 'ಕೋಲಾಣಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪಲ್ಯ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಲದ ತುಂಬಾ ಇದು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಪೀಕ(ಬೆಳೆ)ನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. -ಪತ್ರೇಶ್ ಹಿರೇಮಠ, ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

### ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿ

'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು' ನಲ್ಲಿ ಭೈರಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಶಂಕರಬಟ್‌ರ ನುಡಿಮುತ್ತು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಎಸ್.ಎಲ್. ಭೈರಪ್ಪನವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಕನ್ನಡ ನುಡಿಯ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಯದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.' ಶಂಕರಬಟ್ಟರ ಪ್ರಕಾರ... 'ಕನ್ನಡವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಕನ್ನಡವನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೇ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನಲ್ಲ' ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಕೇಳುವಂತಾದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದು? -ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಚೀನಾದ ಹೊಸದೃಷ್ಟಿ

ವಸುಂಧರಾ ಎಸ್.ಕುಮಾರರ 'ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 14 ದಿನಗಳು' ಲೇಖನ ಓದಿ ಚೀನಾ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವಗ್ರಹಣೆಗಳು ದೂರವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಅತಿವೇಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗುಬಾಣ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. -ಎಚ್.ಎಸ್.ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ/ ಎ.ಪಿ.ರಂಗನಾಥ್, ಮೈಸೂರು

### ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ 'ಚಪ್ಪರ'

ಎ.ಆರ್.ಪಂಪಣ್ಣ ಅವರ 'ಚಪ್ಪರ' ಕಥೆ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿದೆ. ಚಪ್ಪರಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂಪಕವಾಗಿದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಥೆ ಜಾಳಿನಿಸಿದರೂ, ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಕಥಾ ವಸ್ತು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. -ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ/ ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್.ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು/ ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಕನ್ನಡದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ಕಂಗ್ಲಿಷ್!'

ನ. 14ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಕನ್ನಡ ದೀಪ್ತಕ...' ವೈನತೇಯರ ಲೇಖನ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಜೀವ ಚೈತನ್ಯದ ಸೆಲೆಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ...' ಎಂಬುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ಬಂದ ನಂತರ ಈಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶವೇ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ! ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಗರಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಕಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿದೆ! -ಹುರುಕಡ್ಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ