



### ನೃತ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕೀಲಿಕ್ಕೆ

ನಿತ್ಯವೂ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೃತ್ಯದಿಂದ ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಒರಬ್ರೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾನ್ ನಿಂದ ಪ್ರತಿಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ದೈಹಿಕ 'ಫಿಟ್ನೆಸ್' ಕೂಡ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸ್ವೀಡನ್ನಿನ 13ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ 112 ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರೆಲ್ಲ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭುಜ- ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಆಯಾಸ ಹೀಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲಿತಾಶ ನೃತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿತು. ನಂತರ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇನೆ ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು.

### ಕುಳಿತು ದುಡಿಯುವವರಲ್ಲೇ ಮಂಡಿ ನೋವು

ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಚೇರಿ ನೌಕರರಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಚಲನಶೀಲತೆ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ 55ನೇ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು.

16ರಿಂದ 65 ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿನ 1600 ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರು, ಅವರಲ್ಲಿ 400 ಮಂದಿ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಂಡಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ವಯೋಮಾನ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕುಳಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕರೂ ಕೂಡ ಮಂಡಿ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಂಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ವರ್ಣಭೇದದಿಂದ ಮನೋರೋಗ!

ವರ್ಣಭೇದ ನೀತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಭಾಷೆ/ ಬಣ್ಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ 1139 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು, ಅವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 740 ಮಂದಿ ತಮಗೆ 'ಭೇದ' ನೀತಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಿದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಈ ನೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಬಣ್ಣ, ಧರ್ಮ, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವೃತ್ತಿ ಕೂಡ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಕಿ-ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹೆಂಡತಿ: ಏನೀ ಏನ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಾ?  
ಗಂಡ: ಮನೆ ಗೋಡೆಯ 'ಕ್ಯಾಕ್' ತುಂಬ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ!  
ಹೆಂಡತಿ: ಯಾಕೆ?  
ಗಂಡ: ಒಂದೇ ಮನೇಲಿ ಎರಡು ಕ್ಯಾಕ್ ಇರಬಾರದು ಅಲ್ತಾ?  
★★★

ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತಾ ಮುದ್ದಾದ ಆ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ತನ್ನ ಬಾಸ್ ನ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಳು. ಏನಾಯಿತೆಂದು ಸ್ನೇಹಿತೆ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ



ಅವಳು ಉಸುರಿದಳು. 'ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಬಿಡುವಾಗಿರುವೆನೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಆ ಮೂರ್ಖ ಬಾಸ್. ನಾನು ಹೌದೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಈ 50 ಪುಟಗಳ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲು ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೇ?'

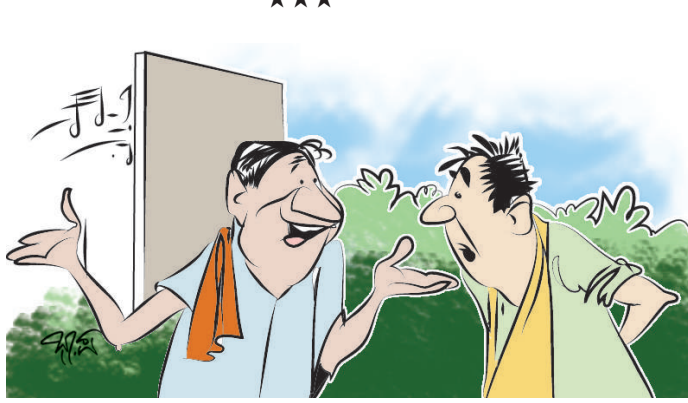
ಸಂಗ್ರಹ: ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಕ್

**ಪಕ್ಕದ ಮನೆ**  
ಗಂಡ: ಲೇ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಐಯೋಡೆಕ್ಸ್ ತಗೊಂಡು ಬಾರೆ.. ತಲೆ ನೋಯ್ತಾಯಿದೆ.  
ಹೆಂಡತಿ: ಅವು ಕೊಡಲ್ತಂತೆ.  
ಗಂಡ: ಎಂಥಾ ಜಿಪ್ಪಣರಪ್ಪ ನಮ್ಮ ಜನ.. ಸರಿ ಹೋಗ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ತಗೊಂಡು ಬಾ..  
ಸಂಗ್ರಹ: ಚೈತ್ರಾ ಕುಕ್ಕಮನೆ

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ  
ಆತ: ಮಂಟಾಜೇ.. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಏಕೆ ಒಣಗಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?  
ಮಂಟಾಜೆ: ಡಾಕ್ಟರ್, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ.  
★★★



ತಿಕ್ಷಕ: ರಂಗ ಆನೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆಗದ ಕೆಲಸ ಏನು ಹೇಳು?  
ರಂಗ: ಸಾರ್.. ಇರುವೆ ಬೇಕಾದರೆ ಆನೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆನೆಗೆ ಇರುವೆ ಕಚ್ಚಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!  
★★★



ಆತ: ಏನ್ಯಾರ್ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಆಳುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಹಾಗಿತ್ತು. ಈತ: ಅದಾ.. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು!  
-ಎಂ.ಮೋಹನ್ ರಾವ್