



### 'ಏರೋಬಿಕ್ಸ್' ನಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತೆ

'ಏರೋಬಿಕ್ಸ್' ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಪಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಕೂಡ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 'ಏರೋಬಿಕ್ಸ್' ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

### ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದ ಔಷಧ

ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್)ಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ಈ ಔಷಧ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಕುಸಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಆತನಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೋರೋಗದ ಔಷಧಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಔಷಧವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

'ಎಜೆಡ್‌ಡಿ6765' ಎಂಬ ಈ ಔಷಧ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಏಡ್ಸ್ ತಡೆಗೆ ಜೆಲ್

ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಜೆಲ್‌ವೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೂತನವಾಗಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಜೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿಸ್ತಿಯಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಮಂಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಚಳಿಗಾಲದ ನೆಗಡಿಗೇ ಬೀರ್ ಮದ್ದು!

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹರಡುವ ವೈರಸ್ ಸದಬಡಿಯಲು 'ಬೀರ್' ಕುದಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಜಪಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂಗು ಸೋರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೆಗಡಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನೆಗಡಿಗೇ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೀರ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮನೆಯಾಕೆ: 'ನೀನು ಮದುವೆ ಬೇರೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ, ಇನ್ನುಂದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೀಯಾ?'  
 ಕೆಲಸದಾಕೆ: 'ಖಂಡಿತ ಬರ್ದೀನಮ್ಮಾ, ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮಗನನ್ನೆ!'  
 ★★★  
 ಪತ್ನಿ: 'ನಾನು ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೆ?'  
 ಪತಿ: 'ಇಲ್ಲ, ಖಂಡಿತ ಇನ್ನೊಂದು ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ!'  
 ★★★



ಮನೆಯಾಕೆ: ಏನಪ್ಪಾ, ನೀನು ನೋಡೋಕೆ ಇಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ?  
 ಭಿಕ್ಷುಕೆ: 'ಅಲ್ಲಮ್ಮಾ ನೀವೂ ನೋಡೋದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸುದರವಾಗಿದ್ದೀರಿ, ಬರೀ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಲ್ಲಮ್ಮಾ.'  
 ಮನೆಯಾಕೆ: 'ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಪ್ಪಾ ತಿನ್ನೋದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತಂದು ಕೊಡ್ತೀನಿ!'  
 ಸಂಗ್ರಹ: ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕರೆ, ಮಂಡ್ಯ



### ನಕ್ಕುಬಿಡಿ



ಟೀಚರ್: ಯಾಕೋ ಗುಂಡಾ, ಯಾರೋ ಬರೆದ ನೋಟ್ಸ್ ತೋರಿಸುತ್ತೀಯಲ್ಲಾ. ನಿನಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಆಗಲ್ಲಾ?  
 ಗುಂಡ: ಅಲ್ಲಾ ಟೀಚರ್, ಯಾರೋ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡ್ಡೊಂಡ್ ಪಾಠ ಮಾಡ್ತೀರಲ್ಲಾ. ನಿಮಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಆಗಲ್ಲಾ?  
 ★★★  
 ತಂದೆ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೇಗಾಯ್ತು?  
 ಮಗ: ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಇತ್ತು.  
 ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.  
 ಮೂರನೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ನೆನಪಾಗಲಿಲ್ಲ.  
 ನಾಲ್ಕನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಓದಿರಲಿಲ್ಲ.  
 ಐದನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸರ್ ಪಾಠ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ.  
 ತಂದೆ: (ಕುತೂಹಲದಿಂದ) ಇನ್ನು ಎರಡನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ?  
 ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ, ಅದೊಂದೇ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದು...!  
 ★★★  
 ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟರ್, ಈ ಹೂವಿನ ಹಾರ ಯಾರಿಗೆ?  
 ಡಾಕ್ಟರ್: ಆಪರೇಷನ್ ಸಕ್ಸಸ್ ಆದ್ರೆ ನನಗೆ. ಫೈಲ್ ಆದ್ರೆ ನಿನಗೆ...!  
 ಸಂಗ್ರಹ: ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್, ಜಪ್ಪಿ