



### ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಕಾಲ

ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇದು ಏಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ 18 ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಲಾ ರಜೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

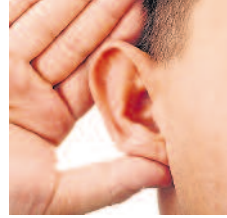
### ಆಸ್ತಮಾ ತಡೆಗೆ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಯುಕ್ತ ಮೀನುಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಯುಕ್ತ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ರಹಿತ ಡಯಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರಲು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕಿವಿ ನೋವಿಗೆ ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಬೇಡ



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ನೋವು ಸಹಜ. ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಿವಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು (ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಔಷಧ) ನೀಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಿಂತ ತೊಂದರೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿವಿ ತಮಟೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಕ್ಲೇಮವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಇಂತಹ ಸಹಜ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಜ್ವರವೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



### ಸಕಾಲಿಕ, ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹಣದತ್ತ', ಬಿ.ಎಂ. ಹನಿಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.29) ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಗದುರಹಿತ ವಹಿವಾಟು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಡ್ ಬಳಸುವಾಗ ವಹಿವಾಟಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ ಮುಖಪುಟ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. -ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ ರಾಯಚೂರು

ಅದ್ಭುತ ಸಂದೇಶ 'ವಿಚಾರಲಹರಿ' ಯಲ್ಲಿ 'ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರೀತಿ' (ತೋಷ) ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರಿದೆ. ಸಾವಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರೀತಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ವಾಕ್ಯ ಬಹಳ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಲೇಖಕರು ಇದನ್ನು ನಚಿಕೇತ ಕಥೆಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ ಚಿಂತನೆಗೆ ಗ್ರಾಸ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಸೆಲ್ಫಿಃ ಸಂಯಮ ಅಗತ್ಯ' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಬರಹ ಚಿಂತನೆಗೆ ಗ್ರಾಸ ಒದಗಿಸಿದೆ. ಸೆಲ್ಫಿಯ ಭರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮರೆತು ದುರಂತದಡೆಗೆ ಯುವಜನಾಂಗ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

-ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಹಾಲ್ಮುತ್ತೂರು, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಸೂಪರ್

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಓಲ್ಡ್ ಚೈನಾ ಸಿಲ್ಕ್ ರೋಡ್' (ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್ ಜೈನ್) ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬೆಟ್ಟದ ರುದ್ರರಮಣೀಯ ದೃಶ್ಯದಲ್ಲೇ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಅನುಭವ

ನಮ್ಮದಾಯಿತು. ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಸೂಪರ್..! -ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ 'ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ಹೇಗೆ?' (ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ) ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಪಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಥೆ 'ಪ್ರಶಸ್ತಿ' (ಸರಸ್ವತಿ ಶಂಕರ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯವಹಾರಗಳ ನುಡಿಸಂಗಮ ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿದೆ. -ರಾಜಶೇಖರ ಧಾರವಾಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಧ್ವರಾಜ್

'ನಿರುತ್ತರ' ಸಿನಿಮಾ 'ನಾಲ್ಕು ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ' (ರಘು) 'ನಿರುತ್ತರ' ಸಿನಿಮಾದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯ್ತು. ಅಪೂರ್ವ ಕಾಸರವಳ್ಳಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಸಿನಿಮಾ ಅಪೂರ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಂಡಿತ ಹೇಳಬಹುದು. -ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದ್ರೆ

ಪುನರಾವರ್ತನೆ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ನಗೆ ಹನಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಗಮನಿಸಿ. -ತಿಮ್ಮಾಭೋವಿ ನಂಜನಗೂಡು

ಉತ್ತರ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಪದಬಂಧದ ಉತ್ತರ (ಡಿ.22ರ ಸಂಚಿಕೆಯ)ದಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ 17 ಮತ್ತು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ 13ರ ಉತ್ತರ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪದಬಂಧ ಲೇಖಕರು ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

-ಎಂಟಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ