



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್

ದೇಹದಂಡನೆಗಿಂತ ಡಯಟ್ ಮುಖ್ಯ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಎಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿ ಸುಸ್ವಾಗದೆ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ಖಂಡಿತ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಕೇಕ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಪಿಜ್ಜಾ ತಿನ್ನದೆ ತೂಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಡಯಟ್ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ. ಯಾರು ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಜಿಮ್ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ತರಕಾರಿ, ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯವನ್ನೂ ಹತ್ತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಡ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ಮಲ್ಲೋತ್ರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೀನು

ಮಕ್ಕಳು ಮೀನಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಚೀನಾದ 9ರಿಂದ 11 ವರ್ಷದ 541 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೀನುಂಟವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ನಿद्रಾ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಮೀನು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಬಹುತೇಕ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೀನಾಹಾರ ನೀಡುವುದೂ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ.

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ವಿದ್ಯಾ ಜೋಶಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣಿನ ಸೂರೆಗೊಂಡವು

'ದೇವಗಂಗೆ ಕೊಳ' (ಡಾ.ಶೇಖರ್ ಗೌಡೇರ್) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸೂರೆಗೊಂಡವು. ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಆಸೆ ಆಗಿದೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪಂದ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

'ವಾಸುವಿನ ವಾಸ್ತು' ಕಥೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. (ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ) ಏನೇ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಾಸ್ತು ದೋಷವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರು ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದೆಸೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿದೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಚಲುವನಹಳ್ಳಿ ರಾಜಶೇಖರ್ ಹಾಸನ, ನಾಗರತ್ನ ಮಂಜುನಾಥ್ ರಾಜೀನಹಳ್ಳಿ

ಯಾವ ಅನಾಹುತವೂ ಆಗಿಲ್ಲ

ಕಥೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಜನರಿಗೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ. ಜಾತಕ ತೋರಿಸದೆ, ವಾಸ್ತು ನೋಡದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಬಾಗಿಲು ಗಳೆರಡೂ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗಿದೆ. ನಮಗಾಗಲೀ, ನಮ್ಮ ಬಾಡಿಗೆದಾರರಿಗಾಗಲೀ ಯಾವ ಅನಾಹುತವೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

-ಶಾಂತಾ ನಾಗರಾಜ್ ಕೆ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಸರ್ವಜ್ಞ 17ನೇ ಶತಮಾನದವರು

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ 'ಕವಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಸಮಾಧಿ' ಬರಹ (ಎಸ್.ಓಂಕಾರಯ್ಯ ತವನಿಧಿ) ದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞ 19ನೇ ಶತಮಾನದವರು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸರ್ವಜ್ಞ 17ನೇ ಶತಮಾನದವರು.

-ಸುನಂದಾ ಹಾಲಭಾವಿ ಚೇಗಾವಿ

ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳಿವೆ

'ಡೈಮಂಡ್ ಗೆ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್‌ಪ್ರೋ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್' (ಡಿ.7ರ ಸಂಚಿಕೆ) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳಿವೆ. ಬ್ರಿಟನ್ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಎರಡನೇ ಎಲಿಜಬೆತ್ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ರಾಣಿ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಆಕೆ ಪಡೆದ ವಜ್ರದ ಬ್ರೇಸ್‌ಲೆಟ್ ಬೆಲೆ ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಹಿಂದೆಯೇ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬೆಲೆಬಾಳುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದು, ಅದು 1947ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಬ್ರೇಸ್‌ಲೆಟ್ ಆಗಿದೆ. ರಾಜಕುಮಾರ ವೆಲ್ಸ್ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದು ಅದು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು. ವಜ್ರ ಹರಳಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೇ?

-ಎನ್. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಬೆಂಗಳೂರು



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಲೇಖನ 'ಚುನಾವಣೆ ವರ್ಷ', ಬಿ.ಎಂ. ಹನಿಫ್ ಮುಖಪುಟ ದ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜ. 4) ವಸ್ತು ನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ. 2017ರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಹತ್ತು ಘಟನೆಗಳ ಸುಂದರ, ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಬರಹ ನೀಡಿದೆ. -ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪತ್ತಂಗಿ ಎಸ್. ಮುರಳಿ

ರಾಜಕೀಯ ನಡೆ

'ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರಾವರ್ಷ' (ವೈ.ಗ. ಜಗದೀಶ) ಲೇಖನ 2017ರ ಪ್ರಮುಖ ರಾಜಕೀಯ ನಡೆಗಳನ್ನು ಸವಿವರವಾಗಿ, ಓದುಗರ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ. ಪಕ್ಷಗಳ ಯಾತ್ರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲೇಖನ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನಿಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ವಿಚಾರಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ರಂಪ (ಶಿಕಾಕು) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ.ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ ವಕೀಲರ ಶುಲ್ಕ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ವಕೀಲರ ಶುಲ್ಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ?' ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಅಂಚೆ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಕೊಪ್ಪ

ಅನಾವರಣ

'ಮನುಕುಲದ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ' (ಅನ್ನುಮಾನ್ ಯು.ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಲೇಖನ ಮನುಕುಲದ ಅತ್ಯಂತ ಹೇಯ ಕೃತ್ಯದ ಮತ್ತು ಮಾನವರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಮಾನಕರ ಸಂಗತಿಯ ಅನಾವರಣವಾಗಿದೆ.

-ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಸೌಹಾರ್ದದ ಪ್ರತೀಕ

'ವಿಜಯಪುರದ 'ಶಾಸ್ತ್ರೀ ಮಾರ್ಕೆಟ್' (ದಿಲಾವರ್ ರಾಮದುರ್ಗ) ಲೇಖನ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳು ನೋಡಿ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿತು. 'ಮಾಲ್' ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬಜೆಟ್‌ನವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು

ಮೈಮರೆಸಿದ ಮುಖಪುಟ

ಮುಖಪುಟದಿಂದ ಮೈಮರೆಸಿದ ವಿನ್ಯಾಸಕಾರ ಈಶ್ವರ ಬಡಿಗೇರ ಅವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆ. ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್-ಸುರುಳಿ ತಂತಿ ತರಹ ಅಂಚು. ವಿರಾಟ್ ಕೊಹ್ಲಿಗೆ ಅಗ್ರಪಟ್ಟಿ. ಹೌದು. ಅವರು ಪ್ರತಿಭೆಯ ಎವರೆಸ್ಟ್ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್' ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ನಗು ಬಂತು. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವಂತೆ 'ಸುಧಾ' ಮುಖಪುಟಕ್ಕೆ ಆಶೀರ್ವಾದದ ಮತ್ತು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು