



ತಪ್ಪದೇ ಓದಬೇಕಾದ ಲೇಖನ

'ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?' (ಜ. 11, ನೇಮಿಚಂದ್ರ) ತಪ್ಪದೇ ಓದಬೇಕಾದ ಲೇಖನ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ' ಎಂದು ನಮೂದಿಸಿ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯಂಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇನ್ಸೂರ್ಸ್ ಸಿರಪ್, ಕಾರ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಎಂದು ನಮೂದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸೂರ್ಸ್ ಸಿರಪ್, ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹಾಗೂ ನೀರು. ಇದರ ಜ್ಞಾನವಿರದೆ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಎಂದು ಮೋಸ ಹೋಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು! ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರದ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೆ FSSAI ಸಂಸ್ಥೆ ಇನ್‌ಗ್ರೀಡಿಯಂಟ್ಸ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಸ್ವೀಟ್ ಸ್ವಾಲ್, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದು ಮಾರುವ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕುವರೋ? ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರ ಇರಲಿ, ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡುವ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಚೆಟ್ಟಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಜಿನೋಮೋಟೋ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಸಂಗತಿ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ'ಯಲ್ಲಿ ವರದಿ ಆಗಿತ್ತು. ಬಿಸ್ಕತ್, ಚಿಪ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಮೋನೊ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ ಎಂಬ ಗೀಳು ಹತ್ತಿಸುವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸುವರು. ಎಷ್ಟೋ ಸರ್ಕಾರೇತರ,

ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾವಯವ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ, ಮೈದಾರಹಿತ ಕೇಕ್ ಮುಂತಾದ ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಬದಲಾಗಿ ಇಂಥ ಸಣ್ಣ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. -ಸಿ.ಆರ್. ಇಂದಿರಾ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಟುಸತ್ಯ ದರ್ಶನ

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಕಟುಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ

'ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ' ಲೇಖನ ಸಫಲವಾಗಿದೆ. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ.

-ಎಸ್.ವಿ. ನಾಯ್ಕ ರಾಣಿ, ಧಾರವಾಡ

ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಸಂಗತಿಗಳು

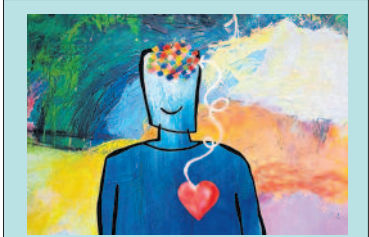
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಷಯಗಳು ಲೇಖನದಲ್ಲಿವೆ. -ಎನ್. ಮಹದೇವಸ್ವಾಮಿ, ತುಮಕೂರು

ಆರೋಗ್ಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ

ಆಹಾರದ ಕುರಿತ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಹೂರಣ. ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬರಹ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ. ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಆಹಾರದ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುವ ಯುವಜನತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಭವಿಷ್ಯ ಇಲ್ಲದೆ ನರಳಾಡಬೇಕಾದೀತು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ. -ಡಾ. ಎಸ್. ಶಿಶುಪಾಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಅಭಿಮಾನಿಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ

'ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗ ಹೇಗಿತ್ತು ಗೊತ್ತೇ?' (ಜ. 11, ಪದ್ಮಾ ಶ್ರೀರಾಮ) 'ಸ್ವಂದನ'ದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನ ಕನ್ನಡ ಸಿನಿಮಾರಂಗದ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿತು. ಜನಪರ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಸಿನಿಮಾ, ರಂಗಭೂಮಿ ಕಲಾವಿದರು ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು, ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ



ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕಥೆ

'ವಿಯೋಗ' (ಜ. 11, ಫಾಲ್ಗುಣ ಗೌಡ ಅಚವೆ) ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿತ್ತು. ವಿರಹದ ವೇದನೆ, ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೆಣೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಯ ಹೃದಯದ ಕಥೆಯಂತಿದೆ. -ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಗಾಯತ್ರಿ ಭಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು

ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಆಗಿನ ನಟ ನಟಿಯರಲ್ಲಿ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಮೆರೆಯುವ ಈಗಿನವರಲ್ಲಿ? ತಮ್ಮ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಲೇ ಇಂದಿಗೂ ಆ ನಟ ನಟಿಯರು ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು. -ಗುಲಾಬಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

ರಾಮನ ಪರಿ

'ಹೇ ರಾಮ್...' (ಜ. 11, ಚಂಪಕಮಾಲಾ) 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ' ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ದಾಟಿಸಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪುರವರ 'ಜಲಗಾರ' ನಾಟಕದ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಹೃದಯ ತಟ್ಟುವಂತಿವೆ. ಊರಿನ ಕಸವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಜಲಗಾರ ಹಾಗೂ ಜಲಗಾರನ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಶಿವನ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಲ್ಲವೇ? ಓದುತ್ತಾ ನಿಜ ದೈವದ ದರ್ಶನವಾಯಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ರಾಮ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಪರಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವುದು, ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮ ಮಂದಿರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ನಾವು ರಾಮನನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಂತಿತ್ತು. -ಮಿಥುನ್ ಎಸ್., ಕೋಲಾರ

ಇರದುದರೆಡೆಗೆ...

'ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು' (ಜ. 11, ಲತಾ ಹೆಗಡೆ) ಮಂದಹಾಸ ಬರಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಬಿಳಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪು ಮಾಡಲು ನಡೆಸುವ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಕುರಿತು ಓದಿ ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಯಿತು. ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹಾಸ್ಯದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ರೀತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಇರದುದರೆಡೆಗೆ ತುಡಿವುದೇ ಜೀವನವಲ್ಲವೇ? ಇರದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲನ್ನು ಬಯಸುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. -ಶ್ರೀಲತಾ ಹರೀಶ್, ಮೈಸೂರು



ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸಂಚಿಕೆ

'ಸಂತಸದ ಹೂವು ಅರಳುವ ಸಮಯ' (ಜ. 04) ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು, ಜೊತೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆಯೂ ಕಂಡಿತು. ಲೇಖಕ ನಾಗೇಶ ಹೆಗಡೆಯವರ ಬರಹ ಕಣ್ಣೆರೆಸುವಂತಿದೆ. -ಶಾಮರಾವ್ ಎ.ವಿ.