



ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ 'ಡಯಟ್' ಒಳ್ಳೆಯದು!

ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮಿತಾಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ವಹಿಸುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ದೇಹದ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಸಹವಾಸ ಇದ್ದರೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 'ಡಯಟ್' ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ. ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ಮೊಸರು!

ಗಟ್ಟಿಮೊಸರನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತೆಗೆದ ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮೊಸರನ್ನು

ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಕೇಂಬ್ರಿಜ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮಾರು 25 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ತುಪ್ಪ, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಡೇರಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 28 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೆಫಿನ್ ಪೇಯ ಮಾದಕದಂತೆ!

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮಾದಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೆಫಿನ್ ಇರುವ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎನ್ನುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮದ್ಯ- ಮಾದಕದಷ್ಟೇ ವ್ಯಸನದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಬೆಡಗಿಯರ ಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

'ಸುಧಾ' ಫೆ.6ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ಇ.ಎಸ್.ಸುಧೀಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದ್‌ರ 'ಬೈಕ್ ಬೆಡಗಿಯರ' ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಓದಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

-ಬಾ.ರಂ.ಸುರೇಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/
ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಟೇಶ್ವರ
ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/
ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ,
ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರ!

ಅರೆತೆರೆದ ಎದೆಯ ಹುಡುಗಿಯ ಚಿತ್ರ 'ಬೈಕ್ ಬೆಡಗಿಯರು' ಲೇಖನದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

-ಎ.ಆರ್.ಕುಸುಮ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆ ಚಿತ್ರ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ!

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಬೈಕ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬಹು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಟ್ರಕ್ ಓಡಿಸುವ ದಿನಗಳೂ ಬರಲಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಬರಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾಚಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತಹ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

-ಕೆ.ಪ್ರಕಾಶ್, ಚಿಕ್ಕಚೋಗಿಹಳ್ಳಿ

ಸೊಗಸಾದ ವಿಚಾರ

'ಸರ್ವೋದಯದ ಸುಂದರ ಕನಸು' ಕುರಿತ ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ,
ಹರವಮತ/ ಅಣಜಿ ಮಂಜುನಾಥ್, ಮಾಧನ ಬಾವಿ

ತೆಲುಗಿನ ರಾಜಕುಮಾರ!

ಮಹತಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವಂತೆ ಆರ್.ನಾಗೇಶ್ವರರಾವ್ ತೆಲುಗಿನ ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರರೇ ಹೌದು!

-ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ನಾಗಾರ್ಜುನ ಸಾಗ್ಗೆರೆ,
ತುಮಕೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಬೆಂದಾದ ಮುಂದಲೆ ಒಡವೆ

ಆಶಾ ಎಸ್.ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ 'ಮುಂದಲೆಗೂ ಒಡವೆ' ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಪಾಪು ಜೈನ್, ಉಜಿರೆ

ಅಪರೂಪದ 'ಯಶ'ವಂತ

'ಪಾತಂಗಿತ್ತಿ ಪಕ್ಕ' ಎಂದು ಹಾಡುತ್ತಲೇ ವರಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆ ಅವರನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಪರೂಪದ ಗಾಯಕ ಯಶವಂತ ಹಳಬಂಡಿ. ಅವರ ಕುರಿತು ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಬರೆದ ನುಡಿ ನಮನ ಸರಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರ ಬೇಕಿತ್ತು.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ,
ಮೈಸೂರು/ ಹಾಲಿ ಶೇಖರ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಬಿ.ಎಸ್.ಕದಂ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಸೆಳೆದ ಲೇಖನ

ಎಫ್.ಟಿ.ಹಳ್ಳಿಕೇರಿ ಹಾಗೂ ಎನ್.ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಅವರ 'ಅಲೆಮಾರಿ ಕುರುಬರ ಮಲಪುರಿ ಹಬ್ಬ'ದ ಕುರಿತ ಬರಹ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

-ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮೈಜುಮ್ಮನಿಸಿತು!

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಯಂತ ಆಚರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ನಮಗೆ ವಂಡರ್ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ವಂಡರ್ ನೋಡಿ ಮೈ ಜುಮ್ಮನಿಸಿತು.

-ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬೀಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

'ಪಂಜರದ ಗಿಳಿಯಲ್ಲ' ಕಥೆ ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು ಅವರ ಪಳಗಿದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಆರ್.ರಮೇಶ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ವೀರಬಸಪ್ಪ, ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ,
ಆರ್.ರಮಾಮಣಿ, ರಾಯಚೂರು, ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟ

ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ದುರದೃಷ್ಟ ಎರಡೂ ಮೇಳೈಸಿದರೆ ಆಗುವುದೇ ಹೀಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 'ಪಂಜರದ ಗಿಳಿಯಲ್ಲ' ಕಥೆಯ ಸ್ಥಿತಾಳೇ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ!

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕ ಸುಬ್ಬಹ್ಲಣ್ಣ

ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ

ನನ್ನ 'ಬಗಟು ಒಡೆಯರಿ' ಬರಹದಲ್ಲಿ 11ನೇ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಓದಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

'ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ, ಅಕ್ಕನ, ಅತ್ತಿಗೆಯ, ಗಂಡನ, ಅಪ್ಪನ ಹೆಂಡತಿಯ ಮಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರು ನಿಮಗೆ ಏನಾಗಬೇಕು?'

-ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ