



ಮಕ್ಕಳ ಕೊಬ್ಬು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ!

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಅಂದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಯೋಚನೇನ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ತೂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎರಡರಿಂದ ಒಂಭತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಮೂಲದ 16220 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಮೀನಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ಮೀನನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯ ಇರುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಯಾರು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮೀನನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ

'ಸುಧಾ' ಮಾ.13ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ್ ಅವರ 'ಪರಿಣಾಮ ಜ್ವರ' ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿತ್ತು.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಹಾಲ್ಮತ್ತೂರು/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಶಿಲ್ಪಶ್ರೀ ಎಂ.ಎಸ್., ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲೆ/ ಮಧೂರ ಮೋಹನ ಕಲ್ಲೂರಾಯ, ಮಧೂರು ಮನೆ

ಪೋಷಕರೇ ಕಾರಣ!

ಎಂಟು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಷ್ಟು ನಂಬರ್ ತೋಗೋ, ಇಷ್ಟು ತಗೋ, ನೀನು ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬಹುದು, ಪರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಕೈ ತುಂಬ ದುಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಆಮಿಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ!

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಪರಿಣಾಮ ಜ್ವರ ಅಲ್ಲ, ಹಬ್ಬ

'ಪರಿಣಾಮ ಜ್ವರ' ಎಂಬ ಶಿರ್ಷಿಕೆಯ ಬದಲಿಗೆ 'ಪರಿಣಾಮ ಹಬ್ಬ' ಎಂದಿದ್ದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (ಒಳ್ಳೆಯ) ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು.

ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಅಭಿಮಾನದ ಮೂಚಿ ವಿಚಾರ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಚಿ ಅವರು ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವ ನೆವದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿರುವ ರೀತಿ ಹಿಡಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣವನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆಯದೇ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು ಮೂಚಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಮೂಚಿ ಹೇಳಿರುವ 'ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ದೂರ' ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖಕರು ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕೆ.ಎಂ.ಮಧುರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀನು ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸೊಂಟದತ್ತ ಕಣ್ಣಿರಲಿ!

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ, ಅದು ಸಾವು ಸಮೀಪ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಸೊಂಟ ಅಗಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರತ್ತ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿರಬೇಕು ಅನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದರ ಸಂಕೇತ. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಆರು ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 11 ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ 43 ಇಂಚು ದಾಟಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಕೃಷಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನ್ಯ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ

'ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿಯೊಂದೇ ದಾರಿ' ಎಂಬ ಡಾ.ವಸಂತಕುಮಾರ ತಿಮಕಾಪುರ ಅವರ ಲೇಖನದ ಆಶಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ.

-ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಟಿ.ಎನ್.ಚಂದ್ರಕಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಡಿ.ವಿ.ಮೋಹನ ಪ್ರಕಾಶ್, ಮೈಸೂರು/ ನವ್ಯ ಎಂ.ಆರ್. ತಟ್ಟಿಕೆರೆ

ಹುತಾತ್ಮ, ಬಲಿಪತು ಅಲ್ಲ

ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿಯವರು ಅಜರುದ್ದೀನ್‌ರನ್ನು ಹುತಾತ್ಮನಂತೆ, ಬಲಿಪತುವಿನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಅವರ ಮೇಲಿನ ನಿಷೇಧ ತೆರವು ಮಾಡಿದಾಕ್ಷಣ ಅವರು ಕಳ್ಳಾಟ ಆಡಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಅವರ ಮೇಲಿನ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ, ಆಧಾರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

-ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಡೆ

ಕಾಲನದಿಯ ರೂಪಕ

ಬಿದರಹಳ್ಳಿ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಕಥೆ 'ಕಾಲನದಿಯ ವಿಸ್ಮಯ' ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಪುರಾತನ, ಮಧ್ಯಯುಗದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಕುಲದ ರೂಪಕಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ತಂದಿವೆ.

ಆರ್.ಮಣಿ ಹಾಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡೆ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀತಿ ಕಥೆ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಿರಿಗೆರೆ ನಾಗರಾಜರ 'ಕೊಡ ನೀರು' ಕಥೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾಳಜಿ ಬಗ್ಗೆ ನೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

-ಸುನಿತಾ ಟಿ.ಎಂ., ದಾವಣಗೆರೆ/ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಮಾಸ್ತಿ ಕಥಾ ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ

ಮಾಸ್ತಿ ಕಥಾ ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ 2013ರ ಜ.1ರಿಂದ ಡಿ.31ರ ಅವಧಿಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಥೆಗಾರರಿಗೆ 20ಸಾವಿರ, ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ 10ಸಾವಿರ ರೂ. ಬಹುಮಾನ ಮೊತ್ತ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆಸಕ್ತರು 2014ರ ಮಾರ್ಚ್ 31ರ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾವಿನಕೆರೆ ರಂಗನಾಥ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ನಂ.21, ಎಲ್ಲಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, 10ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-3 ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಗೆ: 080-23363347