



## ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅಗತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು 12ರಿಂದ 15 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ಅವರು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು 10ರಿಂದ 13 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ 9ರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 11 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹದಿಯರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು 8ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಾಂಸಸಾಹಾರ ಅಪಾಯ

ಸಂಸ್ಕೃತ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಕ್ವತ್ (ಲಿವರ್)ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವವರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಏರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೆಂಪನೆಯ ಮೃದು ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾಂಸ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬಹುಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾಂಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವೂ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ



ಏಪ್ರಿಲ್ 19ರ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಷ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಪವರ್' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ರೂಪದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಜಾಲ ಬೆಳೆದಿದೆ. 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸೋಪು ಎಂದೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

-ಕೆ.ವಿ.ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೀತಾ ಕೇಶವ ಸಿಡಿ

## ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಅಚ್ಚರಿ

ನೂರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿ, ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆ (ಚಿತ್ರಲೇಖನ: ಶಶಿಧರ ಸ್ವಾಮಿ ಆರ್.ಹಿರೇಮಠ) ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಖುಷಿ ಆಯಿತು.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದಿರೆ

## ರಸಾನುಭವದ ಸಾರ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಜೀವನ ಸಂಗೀತ' ತೋಷ ಅವರು ರಸಾನುಭವ-ಜೀವನಾನುಭವಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೊಗಸಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಚ್.ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

## ಮಹಿಳೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೇಕು

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಐಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ' ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ. ಮಹಿಳೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಭದ್ರತೆ-ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬೇಕು.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

## ಅರಿವು ಮೂಡಿತು

'ಹಿಮೋಫಿಲಿಯಾ' ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ಮುರಲಿ ಮೋಹನ ಅವರು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿ.ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ತುರಗಲ್ಲ, ರಾಮದುರ್ಗ

## ಅದ್ಭುತ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳು

ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರ 'ಮೇಘಲೋಕ' ಮತ್ತು ಎಸ್. ಪ್ರಭಾವತಿ ಅವರ 'ತೆರೆದ ಬಯಲ ಸ್ವರ್ಗ' ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನಗಳು (ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ತೆರೆದ ಬಯಲು ಸ್ವರ್ಗ) ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ಕುಂಚದಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ರಮ್ಯ ಚಿತ್ರಾರಗಳು! ಓದಿದಾಗ ಹೊಸ ಅನುಭವವನ್ನೇ ನೀಡಿತು. ಎರಡೂ ಬರಹ ಇಷ್ಟ ಆದವು.

-ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡದ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

## ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಡ್ಡಿದ ಬರಹ

'ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ಇಲ್ಲ ನಾವಿದ್ದೇವೆ!' ಬೀನಾ ಪಾಷಾ ಅವರ ಲೇಖನ ವಿಚಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಟಿವಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿದೆ. ಮಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ-ಭಾವಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಎಳೆಯರಿಂದ ಹಿರಿಯರವರೆಗೂ ಟಿವಿ ಮನೋರಂಜನೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಟಿವಿ ಅವಶ್ಯ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಏಕತಾನತೆ ಬೋರು ಹೊಡೆಸುತ್ತದೆ. ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಟಿವಿ ಇರದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಟಿವಿಗಿಂತ ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ,

ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್,

ಎಸ್.ಜಯಸಿಂಹ ಬೆಂಗಳೂರು. ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ,

ಕಾಳೇಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಮೈಸೂರು, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

## ಅಭಿನಂದನೆಯ

'ಪುರಾತತ್ವ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆರೈಕೆ' ಬರಹ ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿತ್ತು. ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿನಿಷ್ಠ ಬರಹ ನೀಡಿದ 'ಸುಧಾ'ಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

-ಎ.ಕೆ.ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

## ಅನುಪಯುಕ್ತ

ವಿನೋದ್ ಭಟ್ಟಿ ಅವರ ಲೇಖನಗಳು ಉಪಯೋಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗಬಹುದು.

-ಪಾಟೀಲ ಶಿಲ್ಪಾ ರಾಮದುರ್ಗ

## ಮನೋಹರ ಕಲೆ

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಹೂವಿನ ರತ್ನಗಂಬಳಿ' (ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಅತ್ಯಂತ ಮನೋಹರವಾಗಿದೆ.

-ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

## ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

ಪ್ರೇಮಾ ಭಟ್ ಅವರ 'ಕಾಲನ ಕರೆ' ಕಥೆ ಓದಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಸಾಕಲಾಗದೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಕಮಲತ್ವ ಆಕಾಶದತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಥೆ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

-ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು,

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಎಸ್. ಗೌಡರ್ ಧಾರವಾಡ