



ಹೆಲ್ಪ್

### ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾರಣ!

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಯುವ ರಕ್ಷಣಾ ಗೋಡೆಗಳಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟು ಒಂದಿಷ್ಟು ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷ ಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

### ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಂತೆಯೇ?

ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ದಪ್ಪಗಿದ್ದಾನೆ, ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೇ? ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಕ್ರಮ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ, ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಆಹಾರ ತಿನ್ನೋದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ‘ಡಯಟ್’ಗೆ ಬಾದಾಮಿ !

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಬಯಸುವ ನಾಲಗೆ ಆಗಾಗ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಾದಾಮಿ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ತಿನ್ನುವು ಎಂದು ವಿವಿಧ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಆರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಭವನೀಯತೆಯ ತಡೆಗೂ ಅದು ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ‘ಡಯಟ್’ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲೊಂದು ಮಾತ್ರ!

ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರ ಚಿಂತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮಾತ್ರೆಯೊಂದು ನೆರವಿಗೆ ಬರಲಿದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀರಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಿತಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುವ ಜೊತೆಗೆ ನೀಳಕಾಯರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

### ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ



‘ಸುಧಾ’ ಮೇ 1ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ವಿ.ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ‘ನೆಲದ ಕೆಳಗೆ ನಗರ’ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಪುರಾಣ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ!

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಭೆಯ ಗುಹಾನಗರದ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಓದಿ ಅದೆಲ್ಲ ಕವಿಯ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನೆಲದಡಿಯ ನಗರಗಳ ಸುಧಾ ಓದಿದಾಗ ಪುರಾಣಗಳ ಕತೆ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. ಪಾರ್ವತಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಯವರ ‘ಹಾವು ಏಣಿ’ ಕಾದಂಬರಿ ಮೊದಲ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿದಂತಾಯಿತು.

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

### ಉತ್ತಮ ನಗೆ ಲೇಖನ

‘ಜಾಹೀರಾತಿನ ಜಾರುಬಂಡೆ’ ಬಿಂಡಿಗನವಿಲೆ ಭಗವಾನರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಜೈನ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

### ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ತಂದ ಮುಷಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ವಿಜೇತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಆನಂದ ನೀಡಿತು. ‘ಪ್ರಜಾವಾಣಿ’, ‘ಸುಧಾ’ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಹಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿವೆ.

-ಎ.ಜಿ.ಕಮತಗಿ, ಮದ್ದೂರು

### ನೈಜ, ಭಿನ್ನ ನಿರೂಪಣೆ ಕಥೆ

ಭ್ರಷ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಅಂತರಂಗಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಬ್ಬಾಸ ಮೇಲಿನಮನಿ ಅವರ ಕಥೆ ‘ನಾನು ಸಮಯ ಮಾತಾಡಿದ್ದೀನಿ’ ನೈಜವಾಗಿದೆ, ಹೃದಯ ತಟ್ಟುವಂತಿದೆ. ನಿರೂಪಣೆ ಭಿನ್ನವೂ, ಆಪ್ತವೂ ಆಗಿದೆ.

-ಎಂ.ಕೆ.ನಾಗರಾಜ, ಹಾಸನ/ ವಿಜಯಾ, ಶೀಲಾ, ಸಾಗರ್, ಸಂಕೇತ್, ಮೈಸೂರು/ ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು/ ಸುಂದರ್, ಎಚ್.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಬೇವು ಬೆಲ್ಲದ ಯುಗಾದಿ

ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕದ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು ಮತ್ತು ಕಾವ್ಯ ಕನ್ನಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳಾ ಸಾಧಕಿಯರ ‘ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು’ಗಳು ಗಾಢವಾಗಿವೆ. ಸಿನಿಮಾ ಉದ್ದ ಆಯಿತು. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯ ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ಜಿ.ವಿ. ಗಣೇಶಯ್ಯರ ನಗೆಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಲಕಾ ಕಟ್ಟಿಮನೆ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಅರವಿಂದರ ಕಥೆಗಳು ಸೊಗಸಾಗಿವೆ. ‘ಮಕ್ಕಳ ಮೈದಾನ’ ವಿಶೇಷಾಂಕದ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಪುಟಗಳು. ‘ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ’ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ‘ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ’ ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣವೇ ಆಗಿದೆ.

-ನಾ.ರಾ. ಜ್ಯೋತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಇ.ಶಾಂತಾ, ರಾಯಚೂರು

### ಕಹಿ ಇಲ್ಲ

ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಿಹಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕಹಿಯಂತೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಮಾನಿತ ಮೂರು ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗಿವೆ. ರಮೇಶ್ ಅರವಿಂದರ ‘ತ್ರಿಕೋನ’ಕಥೆ, ಯಶ್ ನಯಶಸ್ತ್ರಿ, ಸುಮನಾ ಕಿತ್ತೂರರ ಸಿನಿಮಾ ಪರಿಶ್ರಮ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

-ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚಿಲುಪರಸನ ಕೊಪ್ಪಲು

### ನಯನ ಮನೋಹರ

ನಟಿ ಪ್ರಣೀತಾ ಮುಖಪುಟ ಹೊತ್ತ ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ ನಯನ ಮನೋಹರವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಚಿತ್ರ ಸಂಗೀತದ ಬಗ್ಗೆ ವಿ. ಮನೋಹರ್ ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಪುಟ 48ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸ್ವರ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಸತ್ಯಂ ಜೊತೆ ಇರುವುದು ಗೀತ ರಚನೆಕಾರ ಆರ್.ಎನ್. ಜಯಗೋಪಾಲ್ ಹಾಗೂ ಗಾಯಕಿ ವಾಣಿ ಜಯರಾಮ್ ಹೊರತು, ಗೀತ ರಚನೆಕಾರ ಚಿ. ಉದಯಶಂಕರ್ ಅಲ್ಲ.

-ಚಿದಾನಂದ ಕಳಸಮ್ಮ ರೂಲೇ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

### ವೇದಕ್ಕೆ ಅನುಕರಣೆಯು

‘ವೇದಕ್ಕನ ಡೈರಿ ಸಾಹಸ’ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೂಲಿಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಪಟ್ಟಣ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೇದಕ್ಕನಂತಹವರು ಅನುಕರಣೆಯು.

ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಆಲೂರು