



ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸರಿ
ಟಿವಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜನಪ್ರಿಯ ಮಾಡಿರುವ
ಐಪಿಎಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರವೀಣ
ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಲೇಖನಕ್ಕೆ 'ಸುಧಾ'
ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯು 'ಇಂಡಿಯನ್ ಪ್ರಾಫಿಟ್ ಲೀಗ್'
ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿರುವುದು
ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜೂಜಾಟದ ಸ್ವರೂಪ
ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ ಎಂಬ
ಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸರಿಯಾಗಿದೆ.
-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ
ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬಯಲಾದ ಬಣ್ಣ!

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲಾತ್ಮಕ ಆಟವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇದೀಗ ಹೊಡಿ, ಬಡಿ,
ಕಡಿ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ! ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಡ
ವಾಗುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ನೋಡುವ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ
ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ನಿದ್ದೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ನನ್ನಂತಹ ಮೂರ್ಖರು ಮಾತ್ರ!
-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಅಪರೂಪದ ಕಥೆ

ಬಿ.ಎಲ್. ವೇಣು ಅವರ 'ಸವಾರರು' ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಬಿಂಬಿಸುವ ಒಂದು ಸುಂದರ
ಅಪರೂಪದ ಕಥೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎನ್. ವಾಸುದೇವ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ
ಸೋಜಿಗದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೇಣ ನಾಯಿ' ಕುರಿತು ಬರಹ ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯ.
-ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/
ಎಚ್.ಎನ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕುತೂಹಲಕರ

ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೆ. ಕೈಗಾ ಅವರ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ 'ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಜಿರಾಫೆ'
ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು.

-ಕ್ಷೀರ ಸಾಗರ, ಕಬಿನಿ ಕಾಲೋನಿ

ಪ್ರಗತಿಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆ 'ಸುಧಾ'

ಕಳೆದ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ
ಒಳ್ಳೆಯ ಬರಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

ಪ್ರಗತಿಯ ಶಿಖರಕ್ಕೆರುತ್ತಿದೆ.

-ಪುನೀತ ನಾ ಪತ್ತಾರ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಶದ್ಧಾಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

'ಬೌದ್ಧರ ಚಾರ್ ಧಾರ್ಮ್ ಯಾತ್ರೆ' ಕುರಿತು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟಿ ಅವರದು
ಒಂದು ಶ್ರದ್ಧಾಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನಸೆಳೆದವು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಅರಮನೆ!

ನಿವೇಶನ ಖರೀದಿ, ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣ ದುಸ್ತರ ವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ
'ಗಾಲಿಯ ಮೇಲೆ ಅರಮನೆ'ಯಂತಹ (ವಿದ್ಯಾ ಶ್ರೀ) ಸಂಚಾರಿ ಮನೆಗಳು
ಬಡವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಿವೆ!

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಪಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸ

ಟಿ.ತಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅವರ 'ಜಂಬೂಕ' ಧಾರಾವಾಹಿ
ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಡು
ಹಾಗೂ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿವರ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ
ನಾವೂ ಆ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ.



-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ರಮ್ಯ ಕಥಾನಕ

'ಜಂಬೂಕ' ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಅಟ್ಟಣೆಗೆ ಬಳಿ ಇರುವ ತಂತಿ ಬೇಲಿಯ ಸುತ್ತ
150 ಜೊತೆಗಳು ನಿಂತದ್ದು ಅದ್ಭುತ ರಮ್ಯ ಕಥಾನಕ.

-ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಕಾವ್ಯಾನಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂವರ್ಧಕ ಟ್ರಸ್ಟ್ 2011ರ ಸಾಲಿನ ಕಾವ್ಯಾನಂದ ಪುರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ
'ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಮರ್ಶೆ' ಕೃತಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮೊತ್ತ 25 ಸಾವಿರ ರೂ.
ಆಸಕ್ತರು ಪ್ರಕಟಿತ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜುಲೈ 31ರ ಒಳಗಾಗಿ ಶ್ರೀಗಿರಿ, 4/5
ಎ, ಅಲಿ ಆಸ್ಕರ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560052 ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ
ಕಳಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ವಿಜಯಾ ನಂದೀಶ್ವರ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ
ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಹಿತಿಗೆ 080-22264361

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ 'ಹೃದಯಾತಂಕ' ದೂರ!

ನಮ್ಮ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ, ತಾತ, ತಂದೆ..
ತೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು
ಬಾರಿ ಇಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವವರಿಗೇನೂ ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯ ರೋಗ
ಅನುಮತಿಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ, ಬಹುತೇಕರು
ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. 'ನಮ್ಮ
ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇಂತಹ ಆತಂಕದಿಂದ ದೂರ
ಇರಬಹುದು' ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ 55 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿದ್ದರೆ,
ಅದನ್ನು ಅಕಾಲಿಕ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಇತಿಹಾಸ
ಇರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ
ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು
ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಶ್ಚಿತಿಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ತೂಕವನ್ನು
ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು, ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ- ಮಧ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ
ರಲಿ. ಏರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ
ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಹೃದಯ ರೋಗದ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನಿ!

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಂಜಾದೊಡೆ ಯಾರಿಗೆ ದೂರುವುದು? ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ
ತಿಂದ ಅನ್ನ 'ವಿಷ'ವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ
ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ
ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಕೆಲವರು 'ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂಬ ಪೌರಾಣಿಕ ನಂಬಿಕೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ

ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.' ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ
ಬಿಷಫಿನಿಯ ಗುಣವಿದ್ದು, ನಂಜಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ
ಬಿಷಫಿನ್‌ನಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೆ 'ಮಧು'
ಎಂಬುದು ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಉದರ ಬಾಧೆಯನ್ನು
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.
ಆಹಾರ ನಂಜಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ
ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಫಲಿತಾಂಶ
ಮಾತ್ರ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.



ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೀನು!

'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೀನು- ವೈದ್ಯರನ್ನು
ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಅಂದರೆ ಮೀನು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೃದಯ
ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಮಧು ಎಂಬುದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರಾಂಶ.

ಮೀನು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಒಮೆಗಾ 3' ಎಂಬ
ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ
ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮೀನಿನ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು
ಸಂಶೋಧಕರ ಇಂಗಿತ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ರಕ್ತನಾಳ' ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ
ಯೂರೋಪಿನ ವೈದ್ಯರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ ಆಮ್ಲಯುಕ್ತ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನಲು
ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಪೆ