



ಹೆಲ್ಪ್

'ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್'ಗೂ 'ದಮ್ಮಿ'ಗೂ ನಂಟಿದೆ!

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ 'ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡಿಂಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವರನ್ನು ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ತರುಣರು ಸರಾಸರಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದರೂ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ನಡವಳಿಕೆಯತ್ತ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ವಿದಿಯೋ, ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಟಿ.ವಿ.ನೂ ಕಾರಣ!

ಟಿ.ವಿ.ನೋಡುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಗರ್ಭವತಿಯರು ಬಿಡುವುದು ಕ್ಲೇಮ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಾಯಿ ತಾನು ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಬಾಯಿ ತುತ್ತು ಇಟ್ಟರೂ ಅದರಿಂದಲೂ ಮಗು ಬೊಜ್ಜಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ, ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತದಿಂದ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆ ಸುಲಭ!

ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಭಾಷಾ ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಸ್ವರದ ಏರಿಳಿತದ ಪರಿಣಾಮ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಸ ಹೊಸ ಭಾಷೆಗಳ ಕಲಿಕೆಗೂ ನೆರವಾಗಲಿದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರ ಮೆದುಳಿನಾರ್ಧ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಗೀತ- ಭಾಷೆಯ ಕಲಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಸಂಗೀತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎಳೆಯರಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ!

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಎಳೆಯರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪೋಷ್ಣಿಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ತಿಂಡಿ- ದೊಡ್ಡವರ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠಮಟ್ಟದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಊಟದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಕೆಟ್ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್



ಸಮುದ್ರ ಮಧ್ಯ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ

'ಸುಧಾ' ಮೇ 8ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಲಾಲ್‌ರಾಜು ಅವರು 'ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹೇಗಿರಬೇಕು' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಹೇಕಮಂ ಮಧ್ವಸ್ಥ, ಫಲ್ಗುಣಿ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಮೇಗರಪಳ್ಳಿ

ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡಿಸಿದ ಕಲೆ

ದಿಲ್ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ 'ಪೇಪರ್ ಹುಸೇನಿ' ಕಲಾಚಾತುರ್ಯ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡಿಸಿತು. -ಬಾ.ರಂ.ಸುರೇಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಿಚಾರ

'ಕಾಯಕತತ್ವ'ದ ಕುರಿತ ಮೂಚಿ ಅವರ ಲಹರಿ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ, ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ. -ಆರ್. ಹನುಮಂತಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಶಂಕರಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಧಾರವಾಡ

ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆದ ವಿಚಾರ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಕತತ್ವದ ಕುರಿತು ಹೇಳಹೊರಟಿರುವ ಮೂಚಿ ಅವರು ವರ್ಣಾಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ದೇವಾಲಯ ವೃತ್ತಿಗಾರರ ಸುತ್ತಲೇ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ. -ಶಂಕರಗೌಡ ತುಂಬಕರ, ಮಂಡ್ಯ

ಲೂಟಿಯೆ? ಮತಾಂತರವೆ?

ಘಜನಿ ಮಹಮ್ಮದ್ ಗುಜರಾತಿನ ಸೋಮನಾಥ ದೇವಾಲಯ ದರೋಡೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಬರಿಯ ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಅಥವಾ ಮತಾಂತರ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇತ್ತೇ ಎಂಬುದಾಗಿ ಇತಿಹಾಸಜ್ಞರಲ್ಲಿಯೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುವಾಗ ಮೂಚಿ ಅವರು ಆತ ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿಯೇ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಮಂಡಿಸಿದ್ದು ಸರಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಜೈಸುವ ಕುರಿತ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ ಅವರ 'ಈಸಬೇಕು' ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು! ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. -ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವಿಶೇಷ, ಗೊಂದಲದ ಕಥೆ

ಎಂ.ಎಸ್.ರುದ್ರೇಶ್ವರಸ್ವಾಮಿ ಅವರ 'ಮಂದಸ್ಥಿತ ಬುದ್ಧ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರಗಳ ಹೆಸರು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಕಥಾಹಂದರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಇದ್ದು, ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. -ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಮಾರ್ಮಿಕ 'ಹೂ'

'ಹಾವು ಏಣಿ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಜಗದೀಶ ಗಂ. ದಲಭಂಜನ ಅವರ 'ಹೂ' ಹೆಸರಿನ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೆಳು ಹಾಸ್ಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. -ಉಷಾ ಸೋಗಲ್, ತುರಹಳ್ಳಿ

ನಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ವ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗ'ದಲ್ಲಿ 'ನಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ವ'ದ ಕುರಿತು ಡಾ.ಕೆ.ವಿ. ಸಂತೋಷ್ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. -ಎಂ.ಜಿ.ರುದ್ರಮುನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಇಲ್ಲೇಕೆ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ

ಈ ಹಿಂದೆ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಸೇವಂತಿ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಕಥಾನಕದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಹಲವರು 'ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಪದ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಥಾನಕದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕಿ ತೋರಿಸಿದ್ದು ಪುರುಷ ನಿರ್ಧಾರಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಂಡಂದಿರು ಬಲಿ ಬೀಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು. ಇಂಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ/ ಪ್ರಚೋದನೆಯೇ ಹೊರತು, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸೋಂಕು ಎಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಕೃತ ಕಾಮದಾಟದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪ್ರೇಮಾಭಿಷ್ಠರ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಗೊಂಡ ಕೃತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತಿರೇಕ.

-ಸರ್ವಜಿತ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ