



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಖ ನಿಧಿ ಬೇಕು

'ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೋಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ತುಂಬಾ ನಿಧಿ ಮಾಡಿಸಿ' ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಧಿ ಮಾಡದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಬೋಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಮಲಗಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಟೀವಿ, ಸಂಗೀತ ಹಾಕಬಾರದು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು ಪೋಷಕರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣುಂಟು ನಿಧಿ ಮಾಡದಂತಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಧ್ರಾ ಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ 10 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಾಹೀನತೆ!

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನೇ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ಅದು ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಲೇಖನ



'ತಾರಸಿ ತೋಟ', 'ಸುಧಾ' ಜೂನ್ 12ರ ಪಿ.ಸಿ. ನಾಗರಾಜ ರಾವ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿವೆ. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ತರಕಾರಿಗಳು ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರರವರ 'ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮನೆಗೆ ಹಸಿರು ಛಾವಣಿ' ಲೇಖನವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಸ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲೆ, ನಿತ್ಯಾ ಎಸ್.

ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಬಾಪೂ, ಹೊಳೆನರಸೀಪುರ, ಯು. ಸಂಗೀತಾ ಶೆಣೈ, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ತಾರಸಿಯ ಮೇಲೆ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತುಸು ತ್ರಾಸದಾಯಕವೆನಿಸಿದರೂ, ರೂಢಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ಗಿಡಗಳ ಆರೈಕೆಗಂದು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ತಾರಸಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುವುದು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರ. -ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ, ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಘನತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ

'ಭೀಮ ಕವಿಯ ನೂರರ ನಡಿಗ' ರಾಜೇಶ್ ರೈಯವರ ಲೇಖನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖನ. ಐಕ್ಯಗಾನ ಹಾಡಿದ ಮಹಾಕವಿಗಿ 100ರ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ 'ಪಂಪ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ತನ್ನ ಘನತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾಸರಗೋಡು ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕವಿಯ ಆಶಯ ಈಡೇರುತ್ತದೆಯೇ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಕವಿಯ ಆಸೆ ಈಡೇರುವಂತಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯ.

-ಬಿಲ್ಲೇಶ್ವರ ಅಚ್ಚು, ಹುಂಚಿ

ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

'ಸರಳತೆ ಶುಭ ಲಗ್ನ' 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜ ಅವರ

6ರಿಂದ 11ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಎರಡು ಗುಂಪನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಯಾರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬೇಡ!

ಪುರುಷರು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಆತಂಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ರೇಡಿಯೋ ಆವರ್ತನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತಿಯು ವಿಕಿರಣಗಳು' ಸಂತಾನದ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನವನ್ನೂ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲನ್ನು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಡದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪನ್

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಇಂತಹ ಪೋಲುಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. -ಪ್ರೊ. ಮಧೂರು ಮೋಹನ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಗೋಕಾಕ, ಪದ್ಮಾ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ತುಮಕೂರು

ನಿರಂತರ ಒಡನಾಡಿ

ಮೊಗದಷ್ಟೂ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುಧಾ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಂದ ಬೊಗಸೆಗೂ ಅಷ್ಟು ಸುಧೆ ದಕ್ಕಿದ್ದು ಅತೀವ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. 50 ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಒಡನಾಡಿ 'ಸುಧಾ'ಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. -ಕೆ.ಎಸ್. ಶಾರದಾ ಶೇಖರ್, ಮೈಸೂರು

ಕಥೆ ಬಿನ್ನಾಗಿದೆ

ಒಂದು ಜಾಮೂನು ಪುರಾಣ ಕಥೆ (ಬಾಳಾಸಾಹೇಬ್ ಲೋಕಾಪುರ) ಬಿನ್ನಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟ ಕಥೆ, ಇಂದಿನ ದುಷ್ಟ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾರಿದೀಪವೂ ಆಗಿದೆ. ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ

ತಪ್ಪಾಗಿದೆ

ಸುಧಾ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ -5 ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮೇ 23 ಎಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೂನ್ ಎಂದು ಆಗಬೇಕೆತ್ತು ಅಲ್ಲವೇ? - ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ (ಹೌದು. ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಆದ ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸರಿ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಜೂನ್ 27.) - ಸಂ

ಮುದ್ದಣ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಕಾಂತಾವರ ಕನ್ನಡ ಸಂಘವು 2014ರ ಸಾಲಿನ ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಾಗಿ ಮುದ್ದಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕವನ ಸಂಗ್ರಹಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆಸಕ್ತರು ರೂಪಾಯಿ 5 ರೂಪಾಯಿ ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸ ಇರುವ ಕವನವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅದ್ವಕ್ತರು, ಕಾಂತಾವರ ಕನ್ನಡ ಸಂಘ (0.), ಅಂಚೆ: ಕಾಂತಾವರ-574129, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಇವರಿಂದ ಜುಲೈ 30ರೊಳಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಜುಲೈ 30. ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ವೀಕಾರದ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ 30 ಆಗಸ್ಟ್ 2014. ಮಾಹಿತಿಗೆ: 9008978366.