



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ಚಳಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಕಾಲ!

ತಣ್ಣನೆಯ ಹವಾಮಾನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಜನರನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ತಣ್ಣನೆ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಳಿ ಹವಾಮಾನ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎತ್ತರದ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ!

ಮಕ್ಕಳು ಕುಳ್ಳಿಕ್ಕಿದ್ದಾರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಚಿಕ್ಕಿ ನೀಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀಡುವ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಅಸಹಜ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ಚಿಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಕಳಕಳಿಯ ಲೇಖನ



'ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ' (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 26) ರಾಜೇಶ್ ಶ್ರೀವನ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ಪಿ.ಕೆ. ರವಿಕುಮಾರ್ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಡಲ ತೀರ' ಅತ್ಯಂತ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆಗಳೂ ಕೂಡ ಕ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಳಲೆ, ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ, ಹಾಸನ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಹೇಮಾ ಮುರುಳಿ ಹೊಸಗೃಹಾರ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೇತನಾ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಮುರುಡೇಶ್ವರ, ಹಾಡ್ಯ ಬಿ. ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು, ದೀಪಕ್ ಕಂಬಡಕೋಡೆ

ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ

'ಜನಗಣಮನ' ಖ್ಯಾತಿಯ ಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರರಿಗೂ ಕಾರವಾರದ ಕಡಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿತ್ತು. 'ನಾ ನೋಡಿ ನಲಿಯುವ ಕಾರವಾರ; ಓ ಕಾರವಾರ ಕಡಲಿನ ತೀರ' ಎನ್ನುವ 'ಮಹಡಿ ಮನೆ' ಚಿತ್ರದ ಮಧುರ ಹಾಡು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಆದರೆ ಕೈಗಾರಿಕರಣ, ನೌಕಾನೆಲೆ, ಆಧುನಿಕತೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಡಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತವೇ ಸರಿ.

-ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

ಅರಿವಿನ ಅಗತ್ಯ

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ದಲ್ಲಿನ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ಕೊನೆಯೆಂದು? ಲೇಖನ ಜನರಲ್ಲಿ ವೈಚಾರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಬೇರುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಸಹ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅರಿವಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

-ಪದ್ಮಾಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಹನುಮಂತಪುರ, ತುಮಕೂರು, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಗೋಕಾಕ, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ರಂಜಿಸಿದ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ

ಹೆಚ್.ಕೆ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ, 'ತಿಮ್ಮನ ಬಿಎಂಟಿಪಿ

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ

ಕ್ಷೀರಪಾನದಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಲಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇದೆ ಅನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳೆಸುವ 'ಗಡಿಬಿಡಿ'!

ಗಡಿಬಿಡಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಆಟಗಳಿಂದ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಚಿಂತಿಸುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರೇ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇಂತಹ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿಂಗಪುರ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತುರ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೌಶಲ್ಯಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. -ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪ್ರಯಾಣ' ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಮೊನಚಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ 'ಪಂಚ್' ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು.

-ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎನ್.ಎಸ್. ಆನಂದ್, ಎನ್. ವಸಂತಾ, ಸಮಯ್, ಸ್ನೇಹಾ ಶ್ರೀನಾಥ್, ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ತಳೇವಾಡ, ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಕಥೆ

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು, ಅಹಂಕಾರ, ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೃಷ್ಣ ಕೆಂಪಣ್ಣ ಗೌಡರ 'ಕೋಟಾಧಿಪತಿ' ಕಥೆ ಹೇಳಿದೆ; ಕಥೆ ಹೃದಯ ಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಹುಬ್ಬೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ

ವಂಡರ್ ಫುಟದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೇತುವೆ (ಸಿಂಚನಾ ಎಸ್.ಎನ್.) ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಸೇತುವೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ನಿರ್ವಹಣೆ ನಿರ್ಮಿತ ಸೇತುವೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಹುಬ್ಬೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

-ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಚಿಕ್ಕಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ರಸದೂಟ

ಚೈಲ್ ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ. ಎಂ. ಅವರ ಲೇಖನ ಓದುವಾಗ ರಸದೂಟವನ್ನು ಸವಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು. ಆ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹಿಮಾಚಲದ ಕುರಿಗಳು, ದೇವದಾರು- ಪೈನ್ ಮರಗಳ ಸಾಲುಗಳು ಚಿತ್ರದಲ್ಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆದವು. ಇನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿದರೆ ಸಿಗುವ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

'ಗೊರಕಾಪಿಲ್ಲಿ... ಗೊರಕಾಪಿಲ್ಲಿ...!'

ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ ಅವರ ಗೊರಕಾಪಿಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಓದಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಲೆನಾಡ ಹುಂಚಿಕಾಯಿ., ಇಲಂಚಿಕಾಯಿ ಅಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆದವು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡವಹಳ್ಳಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

ವಾಚ್ ಹುಣಸೇಕಾಯಿ

'ಗೊರಕಾಪಿಲ್ಲಿ'ಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವಾಚ್ ಹುಣಸೇಕಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಈ ಮರಗಳನ್ನು ಸೌದೆ ಅಂಗಡಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬೇಲಿಯ ಬಳಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಗಿಳಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯ ವಾದದ್ದು. ಕಾಯಿ ಹುಣಸೇಕಾಯಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವಾಚ್ ಹುಣಸೇಕಾಯಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

-ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು