ಡಬ್ಬಾ... ತಿಂಡಿ!

ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಆಹಾರವು ಡಬ್ಬದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ– ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ 7699 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಯಲಾಟ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ!

ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸದೃಢ ಕಾಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳು ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ಒಳಗೆ ವಿಡಿಯೋ– ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಅವರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಆಟ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭ!

ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತುವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶೈಶಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿತು

‘ಹಾರುವ ಕಾರು’, ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 30) ಓದಿ ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿತು. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್, ಸಿಗ್ನಲ್ ಇವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾರುವ ಕಾರುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದು, ಅದರ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಲೇ ಬೇಕು.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜು ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ

ಆ ದಿನಗಳು ಬೇಗ ಬರಲಿ!

ಕಾರುಗಳು ಮಾತ್ರವೇಕೆ? ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳೂ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವಂತಾದರೆ ಪಾದಚಾರಿಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಬಹುದು. ಆ ದಿನಗಳು ಬೇಗ ಬರಲಿ!

—ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ವಿಜಯಾ ರಮೇಶ್ ಉಡುಪಿ

ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಗಬಹುದು

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೇಬಲ್ ಕಾರಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಮೆಟ್ರೊ, ಫ್ಲೈಓವರ್, ಅಂಡರ್‌ಪಾಸ್, ಸ್ಕೈವಾಕರ್ ಎಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಕೇಬಲ್ ಕಾರು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಅದೆಷ್ಟು ಮರ, ಗಿಡ, ಕಟ್ಟಡಗಳು ನೆಲಸಮವಾಗಿ ಬದುಕು ದುಸ್ತರವಾಗುವುದೋ?

—ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಗತವೈಭವ ಅನಾವರಣ

‘ಹಂಪಿ ಯಾನ’ (ರಶ್ಮಿ ಎಸ್.) ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಹಂಪಿಯ ಗತವೈಭವವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿತು. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಹಂಪಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿತು.

—ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಓದುಗರಿಗೆ ಗೊಂದಲ

ಹಂಪಿ ಯಾನ ಸಚಿತ್ರ ಬರಹ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಬರೆದಂತಿದೆ. ‘ಸಂಗೀತ ಕಂಬ’ಗಳಿರುವುದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜಯ ವಿಠಲ ದೇವಾಲಯದ ಮುಖ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ. ಲೇಖಕಿ ಬರೆದಂತೆ ಅಚ್ಯುತರಾಯನ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ‘ರಾಣಿ ಪೂಲ್’ ಎಂಬ ಅಡಿಬರಹವಿದೆ. ಅದು ‘ರಾಣಿ ಸ್ನಾನಗೃಹ (ಕ್ವೀನ್ಸ್ ಬಾತ್) ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ, ‘ಇಲ್ಲಿ ಆಳಿದ ಮುಸ್ಲಿಂ ದೊರೆಯ ಸಮಾಧಿಗಳು’ ಎಂದು ಬರೆದು ಮೂರು ಗೋರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನೂ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಹಂಪಿಯ ಭಾಗವಾದ ಕಡ್ಡಿರಾಂಪುರದಲ್ಲಿರುವ ಗೋರಿಗಳಾಗಿವೆ. ವಿಜಯನಗರ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮುಸ್ಲಿಂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿದ್ದರು. ಅದು ಇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖರ ಗೋರಿಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮುಸ್ಲಿಂ ದೊರೆಗಳೂ ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಹಂಪಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದರು (1665) ಅಷ್ಟೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

—ಬಿ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಇ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಅಪರೂಪದ ಹಣ್ಣು

ವನಸ್ಪತಿ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ‘ರುಚಿಕರ ರಂಬಾಯಿ ಹಣ್ಣು’ (ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು. ಇಂಥ ಹಣ್ಣು ನೋಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ, ತಿಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ.

—ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸರ್ಕಸ್ ಕಂಪೆನಿ ಕಾಳಜಿ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಕಡೆಯ ಆಟದ ಆತಂಕ’ (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಸ್ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರ ಕಾಳಜಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಉಡುಪಿ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಳಲೆ

ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು

ಆರೋಗ್ಯ ಬರಹ ‘ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತ’ (ಉಮಾ ವೇಣೂರು) ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

—ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ರೋಚಕ ಕಥೆ

ಕಥೆ ‘ಯಾಕುಂದೇಂದು ತುಷಾರ ಹಾರ ಧವಳಾ’ (ಫಾತಿಮ ರಾಲಿಯ) ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ರೋಚಕ ಕಥೆ.

—ನೇ.ಗೋ.ಭ. ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ

‘ಅರಣ್ಯ ಮಧ್ಯೆ ರಕ್ಕಸ ರೈಲು’ (ಗೀತಾ ಎಚ್. ಮೈಸೂರು) ಲೇಖನ ಆಳರಸರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ