ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ

‘ಡಯಟ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೊ; ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಆಹಾರ ದಿಕ್ಸೂಚಿ’ (ಜು. 24, ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ) ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಡಯಟ್‌ಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಡಯಟ್‌ಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಂತಿದೆ.

— ಅರ್ನವ್ ಎಂ.ಎ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

‘ಚಿಣ್ಣರಿಗೆ ಬೇಕು ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ’ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಾಳೆಗಳಿಗೆ ರುಚಿಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವ, ವಿಭಿನ್ನ ರುಚಿಯ ನವೀನ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

—ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಡಿ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನಾವರಣ

‘ಡಯಟ್’ ತ್ರ್ಯಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರದ ಪಠಣ: ತತ್ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಗ್ರ ಬೋಧಪ್ರದ ಅನಾವರಣ!

—ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿ

‘ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಗತ್ಯ’ (ಕೆ.ವಿ. ಸಂತೋಷ್ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೇನು ಎಂಬುದರ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

— ಸುಮಂಗಳಾ ಎಸ್., ಹಾಸನ

ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುಪಾಡು- ‘ಡಯಟ್’

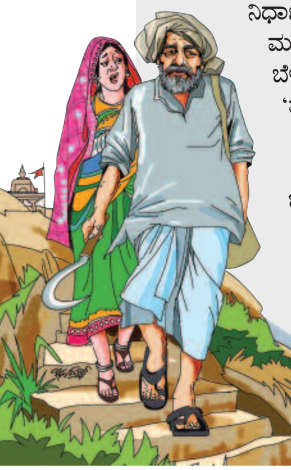
ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಡಯಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ‘ಡಯಟ್’ ಅನ್ನು ಒಂದು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಪಥ್ಯಾನ್ನ ಎಂದರ್ಥ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರದ ಕಟ್ಟುಪಾಡು.

—ಡಾ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಡಿ.ಕೆ., ದಾವಣಗೆರೆ

ಜೀವನ್ಮುಖಿ ಕಥೆ

‘ತೊರೆದು ಜೀವಿಸಬಹುದೇ?’ (ಜು. 24, ಜಯರಾಮಾಚಾರಿ) ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ತಾಂಡಾದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರದೇ ತನ್ನ ಜಾತಿಯಲ್ಲದ ನಂದೀಶನನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಓಡಿಹೋದ ಸಾಕಮ್ಮಳನ್ನೂ ಅವಳ ಪ್ರೇಮಿ ನಂದೀಶನನ್ನೂ ಕೊಚ್ಚಿ ಹಾಕಿಬಿಡುವ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಸೆದ ಮಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಭರಮಣ್ಣ, ಕೊನೆಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಸಮಾಜ ವಿಧಿಸುವ ದಂಡವನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ತೀರಿಸಿ ತನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಸಮಾಜವನ್ನು ‘ತೊರೆದು ಜೀವಿಸಬಹುದೇ?’ ಎಂಬುದೇ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆ. ಜೀವನ್ಮುಖಿ ಕಥೆ.

—ಮುರಲೀಧರ ಕುಮಾರ್, ಕಡೂರು



ಎಮ್ಮೆಯ ಗತ್ತು!

‘ಎಮ್ಮೆ ನಮ್ಮಯ ಹೆಮ್ಮೆ’ (ಜು. 17, ರಾಜು ಅಡಕಳ್ಳಿ) ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಮುಂದೆ ತಂದಿತು. ನಮ್ಮೂರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಾಗಿ, ಸಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಎಮ್ಮೆ, ದನ, ಕುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಮೇಯಲು ಹೊರಟರೆ ಮಾರಿಗುಡಿ ಮೂಲಕ, ಅಂಗಡಿ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಕೆರೆಯೊಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ಗೋಮಾಳ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಯಾವುದಾದರು ಎಮ್ಮೆ ಬಾಲ ಎತ್ತಿದರೆ ಸಾಕು ತೊಪ್ಪೆ ಎತ್ತುವ ಹುಡುಗರು ಮಕ್ಕರಿಯೊಂದಿಗೆ ತೊಪ್ಪೆಗಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಮ್ಮೆಗಳು ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯುವಾಗ ಅವುಗಳ ಬಾಲ ಹಿಡಿದು ಈಜು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ನಾನಾ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗೆ ನೆಗೆದು ಖುಷಿಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಸವಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಆಲದ ಎಲೆಯನ್ನು ದೊನ್ನೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕರೆದು ಕುಡಿದಿದ್ದೇವೆ. ಗುರು ನಾವಳ್ಳಿಯವರ ಚಿತ್ರವಂತೂ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

—ಟಿ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಉಪ್ಪಾರ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮಾಹಿತಿ ಸಮೃದ್ಧ ‘ಮರಗಳ ಕಥೆ’

‘ಬನಾಟೆ ಎಂಬ ಬಾನಾಡಿ’ (ಜು. 24, ವಿನು ಗಂಗೆ) ಮರಗಳ ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮರಗಳ ಕುರಿತ ಪರಿಚಯ ಕತೆಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

—ದೇವಯಾನಿ ಶರ್ಮಾ, ಮಂಗಳೂರು

‘ಮನ್ಸಿಗ್ ಎಂತದೋ ಪುಳಕ’

‘ಹೋಯ್ ಕುಂದಾಪ್ರದವ್ರ ಯಾವ ಬದಿಯವ್ರ್?’ (ಜು. 24, ರೂಪಾ ಕೆ.ಎಂ.) ಕುಂದಾಪುರ ಭಾಷೆಯ ‘ಚೆನ್ನುಡಿ’ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಊರು ಬೆಂಗಳೂರಾದರೂ ನನ್ನ ಅಜ್ಜನ್ ಮನೆ ಕುಂದಾಪುರ.

ಅಲ್ಲಿ ನಾವ್ ಸಣ್ಣಕ್ ಇಪ್ಪೊತ್ತಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯನ್ ಭರ್ತಿ ಎರಡ್ ತಿಂಗಳ್ ಕಳಿತಿತ್ತ್. ಕುಂದಾಪುರ ಬಸ್ ಹತ್ತಿದ್ ಕೂಡ್ಲೇ ಊರ್ ಭಾಷೆ ಕೇಂತಾ ಇದ್ರೆ ಮನ್ಸಿಗ್ ಎಂತದೋ ಪುಳಕ, ಖುಷಿ ಆತ್. ಊರಿಗೆ ಕಾಲಿಟ್ ಕೂಡ್ಲೇ ಮೊದ್ಲು ಮೀನಿನ್ ವಾಸ್ನೆ ಬಡಿತ್.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾರ್ ಕುಂದಾಪ್ರದಾ ಹೊಯ್ಕ್ ಬರ್ಕ ಭಾಷೆ ಕೇನ್ಸ್ ಕೂಡ್ಲೇ ಕಿವಿ ಚುರ್ಕಾಯಿ ಅವರ ಪ್ರವರ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂಡ್ ಆತ್. ಬರಹ, ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು.

— ಶುಭಾ ದಿವಾಕರ್ ಸೋಮಯಾಜಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ–ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ–ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in