



ಕೈಮ ವಿಚಾರಿಸಲು ಕೈ ಕುಲುಕುವ ಮುನ್ನ!

ಕೈ ಕುಲುಕಿ ಶುಭ ಕೋರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅಷ್ಟಿ ಶುಭ ಕೋರುವುದು ಶುಚಿತ್ವದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೈ ಕುಲುಕುವುದರಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅಪ್ಪುಗೆಯಿಂದ ಸಂಶೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ.90ರಷ್ಟು ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಆಶ್ಚೀಯವೆಂದು ಭೇಟಿಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಕೈ ಕುಲುಕುವ ಮೂಲಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡದೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುವ ಕ್ರಮ ಒಳಿತು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲಘುಪಾನೀಯ 'ಕೂಲ್' ಅಲ್ಲ!

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಿತಮಿತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಊಟದ ಜೊತೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಹೀದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಕ್ಯಾಲೊರಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಜೊತೆ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಹಾಗೂ ನೆಂಚಲು ಸೈಡ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಊಟದ ಮೇಲಿದ್ದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಳಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಸುಧಾ' ಜುಲೈ 31 (ಕೆ. ಓಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿ) 'ಆಟ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ'ದಲ್ಲಿ ಯುವ ತಾರೆ ಯೆರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಆಟಗಾರರ ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಯಾವತ್ತೂ ಸೋಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ' ಎಂದು ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಮಾಜಿ ಆಟಗಾರ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದು. -ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಸಾಂಬಾ ನಾಡಿಗೆ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ!

ಕ್ರೀಡೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, 'ಕಪ್' ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಮನೋಭಾವ, ಕ್ರೀಡಾಭಿಮಾನ, ಕ್ರೀಡಾಸಕ್ತಿಗಳೇ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ಸಾದರಪಡಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲಿ

ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು

'ವಂಡರ್ ಫುಟ್' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನ 'ಬಿಯರ್ ಬಾಟಲಿ ದೇಗುಲ' ಒಂದು ರೀತಿ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿತೆಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು 'ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ಸತ್ಯ' ಎನ್ನುವಂತಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸರಸ್ವತಿ ಭೂಷಣ್, ನಲಮಂಗಲ

ಚಗ್ಗೆಗೊಂದು ಕಾಲ

ಚಗ್ಗೆಗೊಂದು ಕಾಲ (ಸಹನಾ ಕಾಂತವೈಲು) ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. -ಎ.ಕೆ.ಸಿ. ಭಟ್, ಭಾಗಮಂಡಲ

ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ

'ಅಲೇಖಿ' ಅವರ ಅಬ್ಬಕ್ಕನ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಲೇಖನ ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ತುಕಾರಾಂ ಪೂಜಾರಿ- ಆಶಾಲತಾ ಸುವರ್ಣ ಅವರು ಈ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಸಲು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ.

-ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚಿಲುಪರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಓಂಚನ್ನೇಶ್, ಅರಬಿಳಚಿಕ್ಕಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹೇಶ್ ಎಸ್. ಎಚ್. ಎಚ್, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಆಕರ್ಷಕ ಪಾನ್‌ಗಾಂಗ್

'ಹಿಮಾಲಯದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಪಾನ್‌ಗಾಂಗ್ ಸರೋವರ' ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ (ಇಂದಿರಾ

ಊಟದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನುವ- ಕುಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಕ್ಯಾಲೊರಿ'ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಓಡಿ!

ನಿತ್ಯವೂ ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿರುಸಾಗಿ ಓಡಿದರೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಬದುಕು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮೀರಲು ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 18ರಿಂದ 100 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ 55137 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. 15 ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಆರು ಮೈಲಿ (9.6 ಕಿಮಿ)ಯಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಿದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹೆಗ್ಗಡೆ) ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅರಿವು

ನಾ. ಕಾರಂತ ಪೆರಾಜಿ ಅವರ 'ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ' ಲೇಖನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿತು.

-ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಹಾಲ್ಮತ್ತೂರು

ಸೂಕ್ತ ಅವಲೋಕನ

ಜ್ಯೋತಿಯವರ ವಿಚಾರಧಾರೆ- 'ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊನೆ ಎಂದು?', ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಂದು ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಓಡುಗಿ' ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ರೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ದಾರಿ ಕಾಣದ ಕಥೆ

ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್‌ರ ಕಥೆ 'ಬಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು' ಪಾಲಕರ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಲವ್ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಲೇಜು ಓದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯ 'ಬಿಟ್ಟು' ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ, ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗೆ ಏನು ಕೆಲಸ?

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್ ಅವರ ಕಥೆ 'ಅವನು' ಓದಿ ಒಂದು ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನ ಕಂಡಂತೆ ಆಯಿತು. ಬಿಟ್ಟುಮನಸ್ಸು ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

-ಸುಪ್ರಿತ, ಗೋಪಿನಾಥ್ ಎಚ್., ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೈನಿಕರಿಗೆ ವರದಾನ

ಡಾ.ಅರುಣ್ ಇಸ್ಕೂರು ಅವರ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ವರದಾನ 'ಎಕ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರಾಟ್' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಾರದ ಇದು ಭಯೋತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ಸಿಗದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆದು.

-ಪತ್ರೇಶ್ ಹಿರೇಮಠ, ಹಗಲಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಜುಲೈ 24ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. 'ಅಜ್ಜನಿಗೂ ಅಜ್ಜಿಗೂ ಅಂತರ' ಇಲಿ-ಆನೆ ಇದ್ದಂತೆ- ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು 'ಅಜ ಗಜ' ಎಂಬುದಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿರುವ 'ಇಲಿ-ಆನೆ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ 'ಆಡು-ಆನೆ' ಸರಿಯಾದ ರೂಪ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಜ-ಆಡು, ಗಜ-ಆನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ 'ಕರಬೂಜ' ಮತ್ತು 'ನಸೀಬು' ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಕರ ಬೂಜ' ಉತ್ತರವಾದರೆ 'ನಸೀಬೂ' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. 'ನಸೀಬು' ಉತ್ತರವಾದರೆ 'ಕರ ಬುಜ' ಆಗುತ್ತದೆ.

-ಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ