



ಡಯಟ್‌ಗೆ ಫ್ರೈಡ್ ಫುಡ್ ಕಂಟ್ರಿಕ್

ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು ಕರಿದ ಆಹಾರ (fried food)ವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಇಟಲಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಚಪಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸು ಡಯಟ್ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಆಟಿಸಂಗೆ ಶ್ರವಣದೋಷವೂ ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಆಟಿಸಂಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಒಳಗಿವಿ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಹಾಗೂ ಮಾತನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಆ ವೈಫಲ್ಯ ಆಟಿಸಂಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಎಂಬ ಪದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು, ಓಕೆ, ಸೇಮ್ ಓಂ ಯು ಪದಗಳು ಕೂಡ ತುಂಬ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

—ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ಮೆಚ್ಚುವಂಥದ್ದು

'ಲಿಂಬೆಯನ್ನೇ ನಂಬಿ ಗೆದ್ದವರು' (ವಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶಿರ್ವ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಲಿಂಬೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸುಧೀರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮ ಮೆಚ್ಚುವಂಥದ್ದು.

— ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಅನುವಾದಿತ ಕಥೆ 'ಅಂತರಂಗ' (ಮ.ಸು. ಸುಲೋಚನ) ಓದಿ ಮನಕಲಕಿತು. ಕಥೆ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹುಡುಗರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ವಿಕೃತ ಮಾವಂದಿರು ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಊಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಸರ್ವ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಈ ಕಥೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ಬಾಲ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ನಲುಗಬಾರದು.

—ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣೆರೆಸುವ ಕಥೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಬರೀ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಹುಡುಗರು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಸಮಾಜದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಥೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನಂತಹ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರ ಕಣ್ಣೆರೆಸಿದ ಕಥೆ ಇದು.

—ಶ್ವೇತಾ ನಾಡಿಗ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ

'ಕೆಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ' (ಶೈಲಜಾ ಹೂಗಾರ) ಪ್ರವಾಸ ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

ವಂಡರ್!

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ನಮಸ್ತೆ ನಾನು ಬಾಳಿ!' (ಪ್ರಕಾಶ್ ಮನ್ಸಂಗಿ) ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ

ವಿಷಾದ

'ದೇನಾಲಿ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ' ಜುಲೈ 28ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರವಾಸ ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಬರೆದವರು ನಾರಾಯಣ ಜಿ. ಕಣ್ಣಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೇರೆಯವರ ಹೆಸರು ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

—ಸಂ

ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು

ಪದಬಂಧದಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಪಾಡು ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಅದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ಎಂಬ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ 'ನಾ' ಅಕ್ಷರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 'ಪಾ' ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

—ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ಹೆಚ್ಚು ಪದಕ ತರಲಿ

'ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪದಕ?' ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 4) ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಬಾರಿಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪದಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಗೆದ್ದು ತರಬಹುದು ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಕ್ರೀಡಾಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಬಾರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಕಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಗೆದ್ದು ತರಲಿ.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಗ್ರಹಚಾರ ಕೆಟ್ಟಿದೆ

ಈ ಬಾರಿಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಭಾರತದ ಗ್ರಹಚಾರ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಸುಶೀಲ್ ಕುಮಾರ್, ಮೇರಿಕೋಮ್ ಅರ್ಹತೆ ಗಳಿಸಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಉದ್ದೀಪನ ಮದ್ದುಗಳ ವಿಷ ವರ್ತುಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಇರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಪದಕ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

—ದೀಪಕ್ ಕಂಬದಕೋಣೆ

ಯಾವುದು ಸರಿ?

ರಿಯೋ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಅನುಭವಿ ಕುಸ್ತಿ ಪಟು ಗೀತಾ ಪೊಗಟ್ ಇಲ್ಲದ ತಂಡ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿದ್ದರೆ, ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಹನಿ' ಅವರು ಗೀತಾ ಪೊಗಟ್‌ಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ?

—ಪತ್ರೇಶ್ ಹಿರೇಮತ್ ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ ಹಾಡು, ಅಶ್ವಿನಿನಿಂದಾಗಿ ನಿಷೇಧ ವಿಧಿಸಿದ್ದು ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ಗೆ ಗೀತಾ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. —ಸಂ

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ!' (ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನಸೋಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ

sorry ಅಂದ್ರೆ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? (ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭು) ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ತಿಳಿಯದೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ತಿಳಿದೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ 'ಸಾರಿ' ಹೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಸಾರಿ ಪದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಇರಲ್ಲ.

—ಪಿ.ಎ. ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಾರಿ ಎಂಬ ಕಿರಿಕಿರಿ

sorry ಅಂದ್ರೆ ತಪ್ಪೇನಿದೆ? ಲೇಖನ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಕೇವಲ 'ಸಾರಿ'

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

