



ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಬೇಕೆಕಾಳು!

ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕಡ್ಡೆ ಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ ರೀತಿಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವನ್ನೂ ಇವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಪಾಯ!

ದೇಹದ ನಾನಾ ನೋವಿಗೆ ಸರಳ ಪರಿಹಾರ ಒಂದೇ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ (aspirin) ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಮಾತ್ರೆ. ಹೀಗೆಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಇದರಿಂದ ಜಠರ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ

ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.35 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40 ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉದರದೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸಾಕು ಎಂಬ ಟೀಕೆಯನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಶ್ಯ!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆ.

ಮಗುವಿನ 10ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಕ್ಲೇಮ. ಅವರಿಗೆ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಪ್ರಾಯದ ತಾಯ್ತನ, ಗರ್ಭಪಾತದ ತೊಂದರೆ, ಪ್ರಸವ ಸಾವು- ನೋವುಗಳು ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪಠ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ



'ಅಳಿದ ಮೇಲೂ ಉಳಿದ ಕಣ್ಣು...!' (ಸುಧಾ ಆ. 7; ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ- ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ) ನೇತ್ರದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ನೇತ್ರದಾನದ ಪಾವಿತ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲೆ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ, ಎಚ್.ಆರ್ ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ, ಹುಲಿಮಂಗಲ, ಪ್ರಭಾ ನಾಗರಾಜ್, ಕೊಪ್ಪ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ವೇಗೋಪಾಸನೆ' ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. -ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಸಮಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಉಡುಗೊರೆ

ಉಡುಗೊರೆ ಎಂಬ ತಲೆನೋವು! ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಳಾರಾಜ್ ಅವರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವವರು ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕವರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತೋ ಇಷ್ಟತ್ಯೋ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡುವವರು ಎಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹಾಕದಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಲೇಖಕರು ಸೇರಿಸಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಪತ್ನಿ, ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನದಾಳದ ಮಾತು

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ರವಿಶಂಕರ್ ನಿಮಿತ್ತ' ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಯಡಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಹಾಪರ್ವ' ಧಾರಾವಾಹಿಯ ರವಿಶಂಕರ್ ಪಾತ್ರಧಾರಿ, ಅನಿವಾಸ್ ಸ ಷಟ್ಪರ್ಶನ ಸಂದರ್ಶನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಚೇತೋಹಾರಿ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಅನಂತನಾಗ್ ಗೊತ್ತಾ?'ದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವರ್ಗ ಸದೃಶ ಭೂಮಿ' ಎನಿಸಿರುವ ಅನಂತನಾಗ್ ಪರಿಚಯ (ಎಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮ) ಚೇತೋಹಾರಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಂತನಾಗ್, 'ಚೆಲುವೆಲ್ಲಾ ನಂದೇ' ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಅನಂತನಾಗ್ ಅಭಿನಯಿಸಿಲ್ಲ

'ಅನಂತನಾಗ್ ಗೊತ್ತಾ?' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅನಂತನಾಗ್ ಗಾಳಿಮಾತು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿಮಾತು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ನಟ ಅನಂತನಾಗ್ ಅಲ್ಲ, ಜೈಜಗದೀಶ್.

-ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಖುಷಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾರೆ!

'ಸುಧಾ'ಕ್ಕೆ ಸುವರ್ಣ ಸಂಭ್ರಮ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. 50 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಹೆಸರಿಡಲು 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಕರೆ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಓದುಗನಾದ ನಾನು 'ಸುಧಾ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲು ಸೂಚಿಸಿ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ನಾನು ಹಾಗೂ ನನ್ನಂತೆ ಹಲವರು ಸೂಚಿಸಿದ 'ಸುಧಾ' ಹೆಸರು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಸುದ್ದಿ ಮತ್ತು ನಗದು ಬಹುಮಾನ (ಬಹುಶಃ 50 ರೂ. ಎಂದು ನೆನಪು) ಬಂದಿತ್ತು. ಆ ಖುಷಿಯನ್ನು ಈಗ ವರ್ಣಿಸಲಾರೆ.

-ಜಿ.ಯು. ಭಟ್, ಹೊನ್ನಾವರ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ

'ಬಾಲ್ಯದ ರಕ್ತಕವಚ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ', ಎನ್.ಉದಯಕುಮಾರ್ ಅವರ 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನಾರ್ಹ.

- ಸರಸ್ವತಿ ಭೂಷಣ್, ನೆಲಮಂಗಲ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್ ಅವರು ಬರೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಮುನ್ನ..' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲೇಖಕಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಮಹೇಶ್ ಸಣ್ಣಗಿರಿ ಕೊಟ್ಟೂರು

ಆಹಾ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಗೊಜ್ಜು..!

ಆಹಾರ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪತ್ಯೋದಯಿಂದ ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಬಗ್ಗೆ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು ಬರೆದ ರೆಸಿಪಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಮಲೆನಾಡಿನ ಜೀವನದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಸುವಿನ ದಂಟಿನ ಹುಳಿ, ಗೊಜ್ಜು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಉಂಡದ್ದು ಈಗಲೂ ನೆನಪಿದೆ.

- ಆರ್.ಎಂ. ಶರ್ಮ, ಮಂಗಳೂರು