



ನಿದ್ರಾಭಂಗವೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ 'ತಿನ್ನಿ'

ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆ ಏನು ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕಣ್ಣು ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಲ್ಲದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ; ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೂ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಕೂಡಲೇ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಫೋಸ್ಫೋರಿಯಂ ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸುಸ್ತು ಎಂದು ಬಳಲುವುದು ಸಹಜ. ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ



ಸಮುದ್ರ, ಮಧ್ಯ

ಚಿತ್ರರಂಗದ ಅವನತಿ!

'ಸುಧಾ' ಆ.8ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಪೋಲಿ ಕಾಮಿಡಿ ಕಾಲ!' ದಲ್ಲಿ ಎನ್. ವಿಶಾಖ ಅವರು ಇಂದಿನ ಚಿತ್ರರಂಗದ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಆರತಿ ರಾಜೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ, ಹಾವೇರಿ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು/ ವಿ.ಭಾ.ಮುರಳೀಧರ, ತುಮಕೂರು/ ದಿವ್ಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ, ಹಾಲಾಡಿ/ ಬಿ.ಎಸ್.

ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಸೂಪರ್ ಉತ್ತರ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ನಲವತ್ತರ ಚೆಲುವೆ ಲವ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಬಾರೋ ಅಂತಿದ್ದಾಳಲ್ಲ?' ಎಂಬ ಹೇಮಂತ್‌ಕುಮಾರ್ ಪುಶ್ಪೆಗೆ, 'ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಹೇಮಂತದಲ್ಲೇ ಇರುವವರು ಇನ್ನಾದರೂ ವಸಂತಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ರಾಮ್ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಸೂಪರ್ ಆಗಿತ್ತು.

-ಆರ್.ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ

ರೋಚಕ ಪ್ರವಾಸ

'ಕಲಿ ಮಂಜಾರೊ ಕಲ್ಲು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ' ಸೀತಾ ಕೇಶವ ರೋಚಕ ಅನುಭವ ನೀಡಿದರು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಲೋಕ ಸರದ ಪ್ರಯೋಜನ

'ಗಾಯ ಮಾಯಕ ಲೋಕ ಸರ' ದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ತನ್ಮಯಿ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವ್ವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ

ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿದೆ!

ಟಿ.ಎಸ್.ಉಮೇಶ್ ಬರೆದಿರುವಂತೆ 'ಸಸ್ಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿದೆ!' ಎಂಬುದು ನಿಜ.

ನಾಲ್ಕುವಾರಗಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೂ ಲಾಭವಾಗಲಿವು, ಅಕಾಲಿಕ ಜನನ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಗರಬತ್ತಿಯೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಸುಗಂಧ ಸೂಸುವ ವಿವಿಧ ಅಗರಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಹುತೇಕರು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಭಕ್ತಿ ಆರಾಧನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರದೇ ಮೇಲುಗೈ. ಆದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ನಡುವೆ ಉರಿಯುವ ಅಗರಬತ್ತಿ ಸೂಸುವ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಾದ.

ಗಂಧದ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅನಿಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಗರಬತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಧೂಪ, ಸಾಮ್ರಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪ್

ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಜೀವ ಇದೆ.

-ಪಿ.ವೆಂಕಟೇಶ್ವರಿ, ಯಲ್ಲಾಪುರ

ಅರ್ಧಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ಲಿಂಗ ಅಸಮಾನತೆ- ಮನೆಯೇ ಪಾಠ ಶಾಲೆ' ದುರ್ಗಾ ಎಸ್. ಭಟ್ ಲೇಖನ ಅರ್ಧಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ/ ಅಮೃತಾ, ಕುಂದಾಪುರ

ಉತ್ತಮ ಒಳನೋಟ

'ರಂಜಾನ್ ಊಟದ ಒಳನೋಟ..!'ವನ್ನು ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಪ್ರೇಮ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ರೇಷ್ಮಾ ಎ.ಎಸ್., ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

101 ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರು!

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ' ಅಂಕಣದ 'ಗೊತ್ತೆ?' ಕಾಲನಲ್ಲಿ 101ಕೌರವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರುಗಳು ನಾಲಗೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಸರತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಎಂ.ಬಿ.ರಂಗಪ್ಪ ಶೆಟ್ಟಿ, ಮೋಕಾ/ ಎಚ್.ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಬಿ.ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಆರ್.ರೂಪಾ ಮಠದ, ಧಾರವಾಡ

ವಿರ್ಕಣ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

101 ಕೌರವರಲ್ಲಿ ವಿರ್ಕಣ ಎಂಬ ಸುಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವನು ಇದ್ದ ಎಂದು ಎಲ್ಲೋ ಓದಿದ ನೆನಪು. ಆದರೆ ಅವನ ಹೆಸರು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

-ತರಂಗಣಿ, ತುಮಕೂರು

ಯಾವುದು ಸರಿ?

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 101 ಕೌರವರ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ?

-ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆರೆ, ಮಂಡ್ಯ

ಸಮಯೋಚಿತ ಕವಿತೆ

'ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ' ಕುರಿತು 'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಲಲಿತಾ ಕೆ.ಹೊಸಪ್ಪಾಟಿ ಬರೆದಿರುವ ಕವಿತೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ಜಿ.ಕಲನಂದಿ, ಹುನಗುಂದ