ಸುಂದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವವರ ದೇಹದ ಅಂಗ ರಚನೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಪಾಸ್ತಾ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ದೇಹ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲೂ ಇದು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗೆಯ ಬಗೆಯ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ರುಚಿಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಫಲನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕೈಗನ್ನಡಿ ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿವಿಯಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ

ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಯುವಕರಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಜಾಗರೂಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಯುವಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ.98ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯ

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 40 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಸೇರಿದಂತೆ ವಾತಾವರಣದ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗ (COPD)ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ– ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ ತಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಾಧಕಿಯರ ಮನದಾಳ

'ಸಾಧಕಿಯರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ', ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆಗಸ್ಟ್ 17) ದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಧಕಿಯರ ಮನದಾಳದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ, ಪೋಷಕರ ಬೆಂಬಲ, ಪರಿಶ್ರಮ, ತನ್ನಿಚ್ಛೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಕೆ.. ಇವುಗಳು ಸಾಧಕರ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಸೂತ್ರ ಗಳಾಗಿವೆ. ಲೇಖನ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪುಂದ, ಕೆ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೆ.ಜಿ. ಶೇಖರಪ್ಪ ಅರಸೀಕೆರೆ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಮೆಚ್ಚಲೇ ಬೇಕು

ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಡಿ.ರೂಪಾ ಅವರ ಧೈರ್ಯ ಮೆಚ್ಚಲೇ ಬೇಕಾದದ್ದು. ಮಾಲಾಶ್ರೀ ಯವರ ಸಾಹಸ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವೆವು. ಇವರು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ 'ಆಹಾ' 'ಅಬ್ಬಾ' ಎನ್ನಿಸಿತು. ಮಹಿಳೆ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬಲ್ಲಳು ಎನಿಸಿತು. ಇವರ ಜತೆಗೆ 'ಖಡಕ್ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ'ಗಳಾದ ಸೋನಿಯಾ ನಾರಂಗ್, ರಶ್ಮಿ ಮಹೇಶ್ ಅವರ ಪರಿಚಯವೂ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

– ಸೀತಾಕೇಶವ ಸಿಡ್ಡಿ, ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ ಮೈಸೂರು

ಎಷ್ಟು ಸರಿ?

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು 70 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರಂಗದಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ?

– ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಬರಿಗಾಲಿನ ಸಂತ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹದಿಂದ 'ಸಾಧನೆ' ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ಹಣ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

–ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳೇಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ?' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

–ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಂಪತ್ತಿಗೇ ಸವಾಲ್

'ಸಂಪತ್ತಿಗೇ ಸವಾಲ್' (ಪ್ರಕಾಶ್ ನಡಹಳ್ಳಿ)ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

–ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ

'ಮೊಳಗಲಿ ಸಿಂಹ ಗರ್ಜನೆ' (ಆರ್.ಕೆ. ಮಧು) ಲೇಖನ ಚಿಂತನಾರ್ಹ.

–ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜೆ ಮೈಸೂರು

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

'ಒಬ್ಬ ದೈತ್ಯನ ಸಾವು' (ಪಿ.ಪಿ. ಉಪಾಧ್ಯ)ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಮೀಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಬಲಿಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗುವ ಅಮಾಯಕ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

–ಎಸ್. ಜ್ಞಾನಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

'ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿ..!'

'ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿ' (ಹರವು ಸ್ಫೂರ್ತಿ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯದ ಕುಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ನೊಂದರೂ ಅಪ್ರತಿಮ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತು ಸ್ಟಂಟ್ ವುಮನ್ ಆಗಿ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವುದು ರೋಚಕ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುಮತಿ ಟಿ.ಎಸ್. ತಿಪಟೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ರೋರಿಕ್ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ' (ವಸುಂಧರಾ ಎಸ್.ಕುಮಾರ್) ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಹಿಮಗಿರಿಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ರಷ್ಯಾದಿಂದ ಬಂದ ಅಪೂರ್ವ ಚಿತ್ರಕಾರನ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಲೇಖಕರು ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಭೀಮಣ್ಣ ಮಾದೆ ದೇವದುರ್ಗ

ಸಚಿನ್ ಅನುಭವ

'ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಸಚಿನ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್ ಹಾಜರಿ' (ಹನಿ) ಸಕಾಲಿಕ. ಸಚಿನ್ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು.

–ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು