



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ಸಂಧಿವಾತ ಶಮನಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು

ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಮ್ಮ ನೋವಿನ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿ ಅಥವಾ ಕೀಲುಬೇನೆಗೆ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢ ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ,

ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ಅದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿ ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್: ಮರುಳಾಗಬೇಡಿ

ತಾಜಾ.. ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು ಕೂಡ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಕ ಎಂಬ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಹೆಸರಿನಡಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ತಿನಿಸುಗಳು ಕೂಡ ದರ್ಶಿನಿಗಳ ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಗಂಟೆಗಳ ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಸಾಲದು.

—ಶಾಂತಾರಾಮ್ ಕೆ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಯೋಚಿತ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಯಲ್ಲಿ ‘ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಕಡಿಮೆ?’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಕಾನೂನಿಗೆ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಿ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಇನ್ನೇನಾದೀತು?

—ಎಂ. ವೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅನ್ನ ದಾತರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ

‘ಗದಗದಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಅನ್ನಭಾಗ್ಯ’ (ದಿಲ್) ಲೇಖನ ಖುಷಿ ತಂದಿತು. ಹಸಿರು ಬಂದವರಿಗೆ ಐದು ರೂಪಾಯಿಗೆ (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಎರಡು ರೂಪಾಯಿಗೆ) ಊಟ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಅನ್ನದಾತರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

‘ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿರಾ? (ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ) ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ‘ಮನೆ ದೀಪ ಎಂದು ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ ಸುಡದೆ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ?’ ಎಂಬ ಗಾದೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಹಂಕಾರ ಮನೆ ಮಾಡಿ, ಸೋಮಾರಿತನ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಧನಯುಕ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿಸುವುದು ಹೆತ್ತವರ ಜಾಣತನ.

—ಎಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಭಾಕರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಲಲೆ ಎರಡೂ ಕಥೆಗಳು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ

‘ಕೃಮಿ ಇರಲಿ ತಂದೆ’ (ನಂದಾ ಕೇಶವ ಜಹಗೀರ್‌ದಾರ) ಮತ್ತು ‘ಅವಲಂಬಿತರು (ಸಿರಿಮೂರ್ತಿ ಕಾಸರವಳ್ಳಿ) ಕಥೆಗಳು ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿವೆ.

—ಸರಸ್ವತಿ ಶಂಕರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು

‘ಟೈಗರ್ ನೆಸ್’

ಪ್ರವಾಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ‘ಹುಲಿ ಗುಹೆಯ ಬೆನ್ನೇರಿ..’ (ಗೀತಾ ಕುಂದಾಪುರ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಭೂತಾನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ‘ಟೈಗರ್ ನೆಸ್’ ನೋಡಿದಷ್ಟೇ ಆನಂದವಾಯಿತು. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಘಂಟೆ ಗಣಪ

ಸುಂದರ ಬಯಲು ಗಣಪ ದೇವಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ (ಜಿ.ಎಸ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಗುಂಜೂರು) ಆಕರ್ಷಕ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಘಂಟೆಯನ್ನು ಬಯಲು ಆಲಯದಲ್ಲಿ ಗಣಪನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದರೆ ಕಳ್ಳಕಾಕರು, ಕುಡುಕರು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

—ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

‘ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ’ಯಲ್ಲಿ ‘ದಾಖಲೆ ವೀರ ಲಿಯಾಂಡರ್’ (ಹನಿ) ಬರಹ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

‘ಓಡಬೇಡಿ, ನಡೆಯಿರಿ’, ಡಾ.ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ (ನಿರೂಪಣೆ—ದಿವ್ಯಂ ರಾಜೇಶ್) ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಆ. 18) ದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ನಡಿಗೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬರಹ ಇದು.

—ಶಾಂತಿ ಫರೋಜಿ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು,

ಪ್ರೊ.ಜೀವಂದರಕುಮಾರ್ ಕೆ. ಹೋತಪೇಟೆ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ವಾಣಿ ನಾರಾಯಣ್ ಮಂಗಳೂರು,

ಪ್ರೊ.ಎಂ.ಎಸ್. ರಘುನಾಥ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುವರ್ಣಿನಿ ಹಾಸನ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಮದ್ದರಾಜ್, ಲೋಕೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ, ವಿಘಾ ಮಂಗಳೂರು, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮೈಸೂರು

ನಡೆಯುವುದೇ ವಾಸಿ

ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಓಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕೆಲವು ನೋವು, ಕಾಲು ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಡೆಯುವುದೇ ವಾಸಿ.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಓಟ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ

ನಾನು ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ವೇಗ ಮತ್ತು ದೂರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಬಂದು ಈಗ 10 ಕಿ. ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನುಷ್ಯನೂ ಕೂಡ ಇತರ ವಸ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವನು.

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಓಟ ಮಾನವನಿಗೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಸ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಸಮಾಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ದೂರ ಸಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ನಾವು ಈಗ ಓಟವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ ಅಷ್ಟೆ. ವಯಸ್ಸು ಮೀರುವ ಮುನ್ನವೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಓಟವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೂಡ.

ಇಂದು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರ ಬಸ್ಸು ಹೊರಟು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ, ಕೀಲುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಲೇಖಕರು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡಿಗೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾರಥಾನ್ ಓಡುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ದಾಟುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರೂ ಕೂಡ ಮಂಡಿ ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಕೊಂಡು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೊಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಓಟ ಖಂಡಿತ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.

ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಎರಡು



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

