



ಹೆಲ್ಪ್

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ತಿಂಡಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ

ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವರು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ 9ರಿಂದ 10 ವರ್ಷಗಳ 4116 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.26 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂತೋಷದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ

ಖುಷಿಯಿಂದ ನೀವು ದಿನವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ತಿಂಡಿ ಆಗಿರಲಿ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ತಿಂಡಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗ ದಿನವಿಡೀ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ನಿಮ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇಡುವ ಜೊತೆಗೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವೂ

ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬೆರಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಾಲ್‌ನಟ್, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸ ಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥ, ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಇದು ಮನಸ್ಸು- ದೇಹ ಎರಡನ್ನೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಲಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ

ಕುಳಿತು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಏಳಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯದೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಎಂದು ಓಡಾಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೂತು ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟಿದ ಕಾಲಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಡಿಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಮಗ್ರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಳಿತವರು ಆಗಾಗ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ



ಮುಖಪುಟ 'ಅತಿಕಾಯ ಆತಂಕ', ('ಸುಧಾ' ಸೆ. 11) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಎ.ಎಂ. ಸುರೇಶ್‌ರವರು ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ

ಆಹಾರ ಪಾಠ

ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸುವುದ ರೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಪಾಠದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲಿ

ಲಹರಿ ಹೀಗೇಕೆ?

ಮೂಚಿ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಪದ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿ' ಅನೇಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಬಾರದು!

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ದಿಟ್ಟತೆ ಮರೆದಿದೆ

ಸುಚೇತ ಗೌತಮ್ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಸೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿದ ಕಥೆ 'ಮನಮೆಚ್ಚಿ ನಡೆದರೆ ಶಿವ ಮೆಚ್ಚುವನು' ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯೊಳಗೆ ವೈಚಾರಿಕ ದಿಟ್ಟತೆ ಮರೆದಿತ್ತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರೋಹಿಣಿ ಆರ್. ಬೆಂಗಳೂರು,

ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಅಂಬೋಲಿ!

ಮೈಸೂರಿನ ಬಿ.ಟಿ. ರತ್ನ ಅವರ ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ 'ಅಂಬರ ಗಿರಿಗಳ-ಅಂಬೋಲಿ' ಪ್ರವಾಸಾಸಕ್ತ ಓದುಗರ ಮನಸೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೀವು ಮುಖಪುಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರೆ 'ಸುಧಾ'ದ ಈ ಸಂಚಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

-ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು, ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರ, ಬೀದರ್ ಸೊಗಸಾದ ಹಾಸ್ಯ

ಎನ್. ರಾಮ್‌ನಾಥ್ ಅವರ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಸೀನು' ಸೊಗಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರಲಿ.

-ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ

ಮನಮೋಹಕ

'ಕರಾವಳಿಯ ಹಳೇ ಮನೆಗಳು' ವರ್ಣಮಯ ಲೇಖನ (ಅಶ್ವಿನಿ ಎನ್.

ಹಕ್ಕಾಡಿ) ಮನಮೋಹಕವಾಗಿತ್ತು. ಕರಾವಳಿಯ ಹಳೇ ಮನೆಗಳ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಯಂ ನಾವೇ ಅಲ್ಲಿ ದ್ದೇವೋ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಅಮೃತಾ, ಕುಂದಾಪುರ,ಎಲ್. ಸುಮಂತ್, ಮಂಗಳಹಳ್ಳಿ

ಅದ್ಭುತ ತಾಣ

ಅಶ್ವಿನಿ ಎನ್. ಹಕ್ಕಾಡಿಯವರ 'ಕರಾವಳಿಯ ಹಳೇ ಮನೆಗಳು', ಲೇಖನ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಅದ್ಭುತ ತಾಣಗಳಿವೆ ಎನಿಸಿತು.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ ಲೇಖನ

'ಆಪ್ತ ಗೆಳತಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್ ರ ಲೇಖನಗಳು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾಲಕರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಇಂತಹ ಅಂಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಕೆಯ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳಾಗಿವೆ.

- ಸರಸ್ವತಿ ಭೂಷಣ್, ನೆಲಮಂಗಲ

ಕ್ಯಾಪ್ಷಿಕ್ ರುಚಿ

ಆಹಾರ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಲೇಖನ 'ಕ್ಯಾಪ್ಷಿಕ್‌ಮ್ ಸ್ಟೆಪಲ್' ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ವಿವಿಧ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ.

- ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಬೂದಿ ಕರಂಡಕ ಲೇಖನ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಈ ಪುಟಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಆಲ್ಬಂ ಮಾಡಬಾರದೇಕೆ ಅನ್ನಿಸಿತು.

-ಜಯಂತಿ ಎನ್. ಶಾನ್‌ಭಾಗ್, ಮೈಸೂರು

ಸರಳತೆ

ವೈಣಿಕನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ.. (ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವೀಣೆ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರರ ಪತ್ನಿ ಶಾರದಮ್ಮನ ಸರಳತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಭಿನಂದನೆ

ಗೀತಾ ನಾಗಭೂಷಣ ಅವರ 'ಗುಳಿ' ಕಾದಂಬರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕಟ್ಟೀಮನಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಬಂದದ್ದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಕಾದಂಬರಿಕಾರ್ತಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

-ಬಿ. ಮಂಗಳಮ್ಮ ಗೋಗತಿ, ಮರಿಯಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ, ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ