



### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಂದರೆ ಶೇಂಗಾ ತಿನ್ನುವುದು ಟೈಮ್ ಪಾಸಿಗಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ'ಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 9ರಿಂದ 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ಶೇಂಗಾ ತಿಂದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.39 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕೊಬ್ಬು ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ!

ಅಡುಗೆಗೆ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 'ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



### ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ' ಸೆ.26ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಓಂ ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ 'ಮಾಯಾವಿ ಮೊಬೈಲ್' ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಪವಿತ್ರಾ ಕೆ.ಕನ್ಯಾಡಿ, ಉಜಿರೆ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಪ್ರಶ್ನೆ - ಉತ್ತರ ಸೊಗಸು

ಬಿ.ಎಂ. ಪರಿಶಿವಮೂರ್ತಿ ಕೇಳಿರುವ 'ಟಾವ್ ಸೀಕ್ರೆಟ್' ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಮ್ ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರ ಎರಡೂ ಸೊಗಸಾಗಿವೆ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

### ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ

ಯಶೋದಾ ಶೇಖರ್ ಗೌಳೇರ 'ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಕಿನ್ನರ ಲೋಕ' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು.

-ವಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ನಗುವ ಪಾರಿವಾಳ

ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ ಅವರ 'ನಗುವ ಪಾರಿವಾಳ' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ದೀಪಿಕಾ ಬಿ.ಕಾಸರಗೋಡು, ಉಜಿರೆ

### ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು!

ಮೂಡುಕೂಡು ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಅವರ 'ಪ್ರೇಮಕ್ಕೂ ಬೀಗ' ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಾಗಿದೆ.

-ಪಲ್ಲವಿ ದೊಂಡೋಲೆ, ಉಜಿರೆ

### ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

ನಿರ್ಮಲಾ ವಿ.ಬೀಳಗಿ ಅವರ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಸರ್ವಜ್ಞ' ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಯ ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ.

ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ವಿ.ಆರ್.ಬಿರಾದಾರ, ಚೇವರಗಿ

### ರಾಮನ ಅವತಾರ?

ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಾವೆಯವರ 'ಖಿ ಖಿ ಖಿ' ಕಥೆಯ ಕಥಾನಾಯಕ ರಘು'ರಾಮ'ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಆತ 'ರಾವಣ'! ಅಂಥ ರಾವಣನಲ್ಲಿ ರಾಮನನ್ನು

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಬಂಧ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕಿದೆ. ಸಾಸಿವೆಯ ಅಡುಗೆ ಸುವಾಸನೆ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರುಚಿಯ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಸುಡುವ ಸಿಗರೇಟ್!

ಸುಖಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೆ 'ಧೂಮ' ವ್ಯಸನ ಕೂಡ ಕಾರಣ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿದ್ದೆಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದೆ.

ಒಂದು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇರುವುದರಿಂದ 1.2 ನಿಮಿಷ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಅದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಿದಷ್ಟು ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವೂ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣುಂಟು ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಶತ 11.9ರಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮದ್ಯ ರಾತ್ರಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪ್

ಕಾಣಬೇಕಾದ್ದು ರೂಪಾಳ ದುರದೃಷ್ಟಿ. -ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

### ಚಂದದ ನಡೆನುಡಿ

ಪದ್ಮಾಮೂರ್ತಿ ಬರೆದಿರುವ 'ನಡೆ ನುಡಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ಅಶ್ವಿತಾ, ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ನಿಜಕ್ಕೂ ವಂಡರ್

ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಾಯಿ ಸುಲಿವ 'ದಂತವೀರ' (ಬರಹ: ಬಿ.ಎಚ್.ವಿನಯ್ ಕುಮಾರ್) ವಂಡರ್ ಪುಟದ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಂಡರ್!

-ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಮನೋಜ್ಞ, ಸರಾಗ ಕಾದಂಬರಿ

15 ಕಂತು ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆ.ಟಿ. ಗಟ್ಟಿ ಅವರ 'ಏಳು ಜನ್ಮವ ದಾಟಿ' ಮನೋಜ್ಞ ಧಾರಾವಾಹಿ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

ಬಾಳ್ವುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಆರ್.ರಮಾಮಣಿ, ರಾಯಚೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ವಾಣಿ ನಾರಾಯಣ್, ಮಂಗಳೂರು/ ಶಫಿ ಅಂಗಡಿ, ವಿಜಾಪುರ/ ಎಲ್. ಸ್ವರ್ಣಲತಾ, ಮೈಸೂರು/ ಎಸ್. ವಿಜಯ ಗುರುರಾಜ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ!

ಅಲೀಮಾಳ ಏಳು ಚಿನ್ನಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿರುವ ಗಟ್ಟಿ ಅವರು, ಕೊನೆಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವೃದ್ಧರು ಸಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಕಾದಂಬರಿ ಓದುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾದಂಬರಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿದೆ.

-ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

### ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದವು!

ಮೌನವೂ ಮಾತಾಯಿತು... ನಗುವೂ ಮಾತಾಯಿತು... ಕಣ್ಣೀರು ಮಾತಾಯಿತು... ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ನೆನಪೂ ಮಾತಾಯಿತು... ಈ ಸಾಲು ಓದುವಾಗ ನನಗೆ ನನ್ನಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದವು.

ವಯಸ್ಸು ಮಾಗಿದಂತೆ ಕಾದಂಬರಿಕಾರನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಎಷ್ಟು ಆಳ, ಘನತೆ, ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು