ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಅದರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು ಅದರಿಂದ ದಕ್ಕುವ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಓಹಿಯೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದಿನ ಅಥವಾ ಸೇಬು ತಿಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಆ್ಯಪ್

ಮೆದುಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮನ್ನು ಯೇಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸರಾಸರಿ ಅಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. 500 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಸರಾಸರಿ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅವರ ಗಣಿತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಓದು ಉತ್ತಮವಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮುಂದೆ ಮರೆಗುಳಿತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮನುಷ್ಯನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮಾನ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಖಳನಟರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ?' ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 29) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. 'ಕನ್ನಡದ ಖಳನಾಯಕ ನಟರು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆ'? ಎಂಬ ಲೇಖಕರ ಮಾತು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ. ಖಳನಾಯಕರಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾದವರಿದ್ದಾರೆ. ಎದೆ ನಡುಗುವಂಥ ಸಂಭಾಷಣೆ, ನಟನೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಖಳನಾಯಕ ನಟರ ಪಾತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ಸಾಹಿತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೇ ಇರುವುದು ದುರ್ದೈವ.

—ಕೃಷ್ಣಜೋಶಿ ಧಾರವಾಡ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಎರಡೂ ಇದೆ

ರಘುನಾಥ ಅವರ ಲೇಖನದಲ್ಲೇ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಉತ್ತರ ಎರಡೂ ಇದೆ.

—ಶ್ರೀನಾಥ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಖಳನಟರು ಎಲ್ಲಿಲ್ಲ? ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ 'ಖಳನಟಿಯರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲ? ಇದು ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದುಕಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೂಡ!

—ಸಿಪಿಕೆ ಮೈಸೂರು

ಸ್ಮರಿಸಬೇಕಿತ್ತು

ತಂದೆ ನಾಗೇಂದ್ರರಾವ್ ರಂತೆ ನಾಯಕ ಹಾಗೂ ಖಳನಾಯಕ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿದ ಸುದರ್ಶನ, ಖಳ ನಟನೆಯಿಂದ ನಾಯಕನಾಗಿ ಮೆರೆದ ಟೈಗರ್ ಪ್ರಭಾಕರ್, ಖಳನಾಯಕನಂತೆ ಹಾಸ್ಯ, ಪೋಷಕ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೆರೆದ ದಿನೇಶರನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕಿತ್ತು.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಹೊಲತಿಯರ ಪ್ರಸಂಗ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಖಡ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಮೊನಚು ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳೆ?

ವಿಚಾರಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಚಿ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಂತೆ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯೆಂಬ ಪಿಡುಗನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ರಾಘವಾಂಕ ತನ್ನ ಕಾವ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಬರಹ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಲೇಖಕರ ತೀರ್ಮಾನ 'ಸಮಾಜ ಕಾವ್ಯದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯದು' ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. 'ಖಡ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಲೇಖನಿ ಮೊನಚು' ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳೆ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಕಾವ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದ ಪಿಡುಗನ್ನು ದೂರ ಓಡಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನವೇ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಆಗಿದೆ.

—ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಸಮಯೋಚಿತ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಬಂದ್ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾಚಾರ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ವಿಚಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಬಲ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಸ್ತ್ರ. ಈ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯ ರೂಪವಾದ ಬಂದ್ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು.

—ಬಸವರಾಜ ಹೂಗಾರ ಹಿರೇಸಂಗನಗುತ್ತಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮವಿಲ್ಲ..

'ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ' (ಬೃಂದಾ ಎನ್ ರಾವ್) ಲೇಖನ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿದೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಜಾತಿ ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತೊಡಕಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತ ಎಂಬುದನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಜಾತಿ ಧರ್ಮ, ಗಡಿ ಮೇರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. 'ವಿದ್ವಾನ್ ಸರ್ವತ್ರ ಪೂಜ್ಯತೇ..' ಅಲ್ಲವೇ? ಸಂಗೀತಗಾರರನ್ನು ಜಾತಿ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಖಂಡನಾರ್ಹ.

— ವಿಜಯ್ ಕುಮಾರ್ ಎಚ್.ಕೆ. ರಾಯಚೂರು, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್ ತುಮಕೂರು, ಎಂ.ಎಚ್. ಕಲಬುರಗಿ, ಅಮೃತೇಶ್ವರ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಪ್ರಭಾ ಪ್ರಸಾದ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಬಹಳಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ

ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಭೌಗೋಳಿಕ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು, ಆಯಕಟ್ಟುಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಿಸಿದ ಸಂಗೀತಗಾರರಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಲಾಕಾರರು ಇಂತಹ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಪಂ. ಭೀಮಸೇನ ಜ್ಯೋಷಿಯವರ 'ಕರೀಮ ನಾಮ್ ತೇರೋ' ಎಂಬ ಮಿಯಾ ಕಿ ಮಲ್ಹಾರ್ ರಾಗದ ಅಮೋಘ ಕೃತಿ. ಶುಭ್ರ ಗುಹಾ (ಅಲ್ಲಾಹೋ ಅಲ್ಲಾ, ಕರೀಂ ಕರ್ತಾರ್), ಪಂ. ಜಸ್‌ರಾಜ್ (ಅಲ್ಲಾ..., ರಾಮ ರಹೀಮ್..) ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತಿಗಳೂ ಸಹ ಇಂಥದ್ದೇ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

— ಕಾಶಿನಾಥ್ ಎ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಗಾಳಿಗೂ ಒಂದು ಮರ' (ಮನೋಜ ಗೋಡಬೋಲೆ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಎಚ್.ಜನಾರ್ದನ ಹಂದೆ ಮಂಗಳೂರು, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಪ್ರಸ್ತುತ

ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ ಅವರ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಥೆಗಳು ಇಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿವೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು