



ನೇರವಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು!

ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಅವರಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಬರಹಗಳು ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸದೃಢರಾಗಲು ಅದು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೇಕು ಎಚ್ಚರ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ಅದು ಮಗುವಿನ ಬೊಜ್ಜಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರನ್ನು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾವಧಿ ಕಾಲ ಸೂಕ್ತ. ತಾಯಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಿದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದು ಈ ಸಂಬಂಧ 41,133 ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು.

ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ

ಅ.3ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ದಸರೆಗೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ 'ಅರಮನೆ ನಗರಿಯ ಗರಡಿಮನೆ' (ಎಂ.ಎಸ್.ರಾಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್), 'ಜಗಜಟ್ಟಿಗಳ ವಜ್ರಮುಷ್ಟಿ! (ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ), 'ಅದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು' (ಧನ್ಯಪ್ರಸಾದ್, ನಾಗರಾಜ್) ಬರಹಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆಪ್ತವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಇದೇ ವಾರ ಮೈಸೂರು ಅರಸ 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಧಾರಾವಾಹಿ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

-ಪಲ್ಲವಿ ಚೋಪಿ, ಉಜಿರೆ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಅಮೃತಾ, ಕುಂದಾಪುರ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎಂ.ಕೆ.ನಾಗರಾಜ, ಹಾಸನ/ ಅಮೃತೇಶ್ವರ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಮಧ್ಯಮವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿ

ವೈನತೀಯ ಅವರ 'ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ'ದ ಕುರಿತ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ.

-ಬಾಳ್ವುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಏನಿದೆ..? ಏನಿಲ್ಲ..!

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?' ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಾಮ್ ನೀಡುವ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ 'ಏನಿದೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ, 'ಏನಿಲ್ಲ!' ಎನ್ನುವುದೇ ಸರಿ. ಒಂದಿಡೀ ಬದುಕು ಉತ್ತರಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆ ಹಾಗೂ ರಾಮ್‌ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ಪ್ರವಾಸದ ಅನುಭವ

'ಲುಂಬಿನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ' ಇಂದಿರಾ ಹೆಗ್ಗಡೆಯವರ ಬರಹ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಅನುಭವ ನೀಡಿತು.

-ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್, ಅರಬಿಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್/ ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬಾಳಸಂಜೆ

'ಬಾಳ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು' ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅವರ ಬರಹ

ಬಾಲ್ಯದ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣ ಸೇರಿದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕೆ ಬೇಕು!

ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಜೀವಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಗತ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಅರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಂದರೆ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ; ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ನಿದ್ರೆ ಎರಡೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರುಗಂಟಿ, ಗರಿಷ್ಠ 10ಗಂಟಿ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಣ್ಣುಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

45 ವರ್ಷದ ಸುಮಾರು 45 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಪಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಭರತ್ ಮಿಯಾರು, ಉಜಿರೆ/ ಕೆ.ಎಸ್.ರಘುನಾಥರಾವ್, ಫಲ್ಗುಣಿ/ ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು

ಉತ್ತಮ ನಿರೂಪಣೆಯ ಕಥೆ

'ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಮದುವೆ' ಸಿ.ಟಿ.ಶಾಂತರಾಜ್‌ರ ಕಥೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನಿರೂಪಣೆ ಚಿನ್ನಾಗಿದೆ. ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವನ್ನು ಕಥೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಕೋಟೆ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಂಟಿ ಕಾಲು ಬಸವಣ್ಣನ ಗುಡಿಯನ್ನು ಈಶ್ವರ ಬಡಿಗೇರರು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ಎ.ಎಸ್.ರೇಷ್ಮಾ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು/ ವಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/

'ಲಿವಿಂಗ್ ಟುಗಿದರ್' ಸಂದೇಶ..?

'ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಮತ್ತು ಮದುವೆ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ- ಒಬ್ಬಳೊ(ನೊ)ಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಮದುವೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತೀರಾ ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು ನೋಡಿದರೆ, ಇದು 'ಲಿವಿಂಗ್ ಟುಗಿದರ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎನಿಸಿತು. ಕಥೆಯ ಅಂತ್ಯದ ಆಶಯ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

-ಸಿ.ಎಸ್.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ, ಮೈಸೂರು

ಅಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ಸೇಡನ ಮಹಾದೇವಮ್ಮ ನಾಗಪ್ಪ ಮುನ್ಸೂರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನವು 'ಅಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ'ಗಾಗಿ 2012 ಹಾಗೂ 2013ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ.

ಲೇಖಕರು 'ರತ್ನಕಲಾ ಮಹಿಪಾಲರೆಡ್ಡಿ ಮುನ್ಸೂರು, ಸಂಚಾಲಕಿ, ಮಾತೋಶ್ರೀ ಮಹಾದೇವಮ್ಮ ಮುನ್ಸೂರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಅಮ್ಮ ನಿಲಯ, ರಾಮಚಂದ್ರ ಲೇಔಟ್, ಜಿ. ಕೆ. ಕ್ರಾಸ್, ಊಡಗಿ ರಸ್ತೆ, ಸೇಡಂ-585 222, ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ' -ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ- 9731666052 ಅಥವಾ 8746826004 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.