



ಅನುಗಾಲವೂ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿ!

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿಯನ್ನು ಅನುಗಾಲವೂ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಹಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೆಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸರ್ವಕಾಲವೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಗಾಲವೂ ಹಣ್ಣಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸ್ಪಾನಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ. ಆದರೆ ನಂತರ, ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ವರ್ಷವೆಲ್ಲ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಆ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆ ತಂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನುಗಾಲವೂ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸವಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತಾಗಿದೆ.

ಅವರು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಯಾಬೆರಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗುವುದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಠ 400 ಗ್ರಾಮಿನಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಠ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶೀತದ ವೈರಸ್ 'ಔಷಧ'

ಶೀತ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮೂಗು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಆಗಲಿ ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶೀತ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೋಗಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಔಷಧವಂತೂ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ಏಳು ದಿನ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಶೀತ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಶೀತವೂ 'ವರ'ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ! ಅಂದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶೀತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಬಳಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

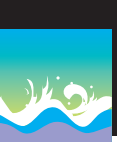
ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಡೆನೊ ವೈರಸ್' ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಅವು ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೀನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಎಚ್ಚರ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಧಿಕ ಪಾದರಸಯುಕ್ತ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾದರಸಯುಕ್ತ ಮೀನನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಕೂಡ ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೇ ಮೀನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಯುವತಿಯರ ಕೈಪಿಡಿ 'ಸುಧಾ' ಅ.18ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್) 'ಸುಖ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳು', ವಿವಾಹದ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿರುವ ಯುವತಿ-ಯುವಕರಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿತ್ತು.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವ

ಹಾರಿಕೆ ಉತ್ತರ!

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ, ಅರ್ಚಕರು ಒಳ್ಳೆ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಏಕೆ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಅವರು ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೂ ಮುಡಿಯಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಅರ್ಚಕರು ಒಳ್ಳೆ ಜುಟ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹಿರೇಮಗಳೂರು ಕಣ್ಣನ್ ಅಂತಹ ಅರ್ಚಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಿ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಮೋಹಕ ಮಾರಿಷಸ್

ಸುಂದರ ದ್ವೀಪ ಮಾರಿಷಸ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಶಿವಾಲಯ ಕುರಿತ ಎಸ್.ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಅವರ ಪರಿಚಯ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನ ಸೆಳೆದವು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ರೋಮಾಂಚನ

ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ 'ಬೈಲಾಂಚಿ ಶಯಂತ್' ಅರ್ಥಾತ್ ಚಿಕ್ಕಡಿ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಓದಿ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು.

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗೌಡರಿಗೆ ಗೌರವ

'ಚಿತ್ರ ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ರಚಕ ಬರಹ 'ಈಸ್ಮನ್ ಕಲರ್ ಗೌಡ್ರು' ಚಿತ್ರರಂಗದ ಹಿರಿಯನಿಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಬಂದಿದೆ.

-ನ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಥೆ

ಕಳೆದ ವಾರ ಚಿಕ್ಕಕೆರೆ ಪರಿಸರದ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ಕಥೆ ಪ್ರಕಟವಾದರೆ, ಈ ವಾರ ನಗರದ ಅಧಿಕಾರಿಶಾಹಿಯ ಹೂರಣವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿದ ರುದ್ರೇಶ್ವರ

ಸ್ವಾಮಿಯವರ 'ಅರ್ಧ ಸತ್ಯ' ಕಥೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

- ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಚಳ್ಳಕೆರೆಯ ಆಡುಭಾಷೆ

ಅ.11ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಜಿ.ಶರಣಪ್ಪ ಅವರ ಕಥೆ ಚಳ್ಳಕೆರೆ ಪರಿಸರದ ಆಡುಭಾಷೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದೆ. ಕಳ್ಳೀರನ ಪಾತ್ರದ ಸೃಷ್ಟಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಕಥೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಓದಿ ಮಿತಿಪಟ್ಟೆವು.

- ಪ್ರಭು, ಚಳ್ಳಕೆರೆ/ ಎಸ್.ನಳಿನಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ರೋಬೋ ಅಲ್ಲ, ರೋಬೋಟ್

ಅ. 11ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಜಿ. ಶಿವಶಂಕರ್ 'ರೋಬೋಗಳ ವಿವಾಹ' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 'robot' ಫೈನ್ ಪದವಲ್ಲ, ರೈಸ್ ಭಾಷೆಯ 'ರೋಬೋಟ್'ದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ರೋಬೋ' ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, 'ರೋಬೋಟ್' ಎಂತಲೇ ಕರೆಯಬೇಕು.

-ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಓತಿಕ್ಕಾತ- ಊಸರವಳ್ಳಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದ 'ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿನ 'ಊಸರವಳ್ಳಿ' ಕುರಿತಾದ ತಾರಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರ ಅ.11ರ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಓತಿಕ್ಕಾತವೂ ಸೇರಿ ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಸರಿಯಾದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ಈ ಊಸರವಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಓತಿಕ್ಕಾತಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಚಹರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳ ನಡುವೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ.

ಹಾರುವ ಓತಿಯ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೆಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾರುವ ಬೆಕ್ಕು, ಹಾರುವ ಅಳಿಲುಗಳಂತೆ ಇದರ ಚರ್ಮದ ಭಾಗವೇ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಮರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಹಾರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

-ರವಿಶಂಕರ್ ಪ್ರಸಾದ್, ಪುತ್ತೂರು

ಅತಿಯಾದ ಜಾಹೀರಾತು

ಕಳೆದ ವಾರದ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ನಮಗೆ ಓದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೇಖನಗಳು ದೊರೆಯದೆ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು. ದಯವಿಟ್ಟು ಜಾಹೀರಾತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

- ಈಶ್ವರ್, ಇ-ಮೇಲ್ ಪತ್ರ