



ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಬಲ್ಲಬೆರಿ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಲ್ಲಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಲ್ಲಬೆರಿ ಹಣ್ಣು, ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲ್ಲಬೆರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಒಂಬತ್ತು ಪಟ್ಟು ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲೂ ಕೂಡ ಈ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಒಳಿತು. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಅಕ್ಟಿವಿಟಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿವು ತಡೆಗೆ ಅಣಬೆ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಣಬೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಣಬೆಯಂತಹ ಸಸ್ಯ, ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಣಬೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ದೇಹದ ತೂಕದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲೂ ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

-ಟಿಪ್ಪಣ್



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ನೇಹಿ ಅಲ್ಲ

ಬಿ.ಎಂ. ಹನಿಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾರು ದುರ್ಗಮ ದಾರಿ' ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾರು ನಿರ್ವಹಣಾ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದೆ ಗ್ರಾಹಕ ಅದರತ್ತ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಕಾರಿದ್ದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಂತಹ ರಸ್ತೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾರು ಸೂಕ್ತವೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಲೇಖನ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದೆ.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಸಹ್ಯ ಕಾಫಿ

'ದುಬಾರಿ ಕಾಫಿ' ಅರುಣ್ ಇಸ್ಲೂರ್ ಅವರ ಬರಹ ಓದಿ ಅಸಹ್ಯ ಆಯಿತು. ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಾಫಿಯೇ ಚೆಂದ.

—ಎ.ಪಿ.ರಂಗನಾಥ್ ಮೈಸೂರು
ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. —ಪಿ.ಜಯವಂತ ಹೈ ಕುಂದಾಪುರ

ಜ್ಞಾನದ ವಿಸ್ತಾರ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ವ್ಯಕ್ತ ಮಧ್ಯ' (ತೋಷ) ಅದ್ಭುತವಾದ ಚಿಂತನೆ. ಅವರು ಅಡಿಗರ ಪದ್ಯ 'ಮೋಹನ ಮುರಲಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಗರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿತೆ 'ರಾಮನವಮಿಯ ದಿವಸ'ದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತ ಮಧ್ಯ ಪದ ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರ ಜ್ಞಾನದ ವಿಸ್ತಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಮೂಡಿತು.

—ಡಾ.ಶೈಲಜಾ ಕೊಪ್ಪರ ಕಲಬುರಗಿ, ಕೆ.ಎಂ.ಮಧ್ವರಾಯ ಬೆಂಗಳೂರು. ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಮಂಡ್ಯ

ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

'ನಗರ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಮಳೆ ಪರೀಕ್ಷೆ' (ರಘುನಾಥ್ ಚ.ಹ.) ಸಕಾಲಿಕ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಸುಖಾಂತ್ಯ ಕಥೆ

ಸಣ್ಣಕಥೆ ಪ್ರತೀಕಾರ (ಮಧುರಾ ಕರ್ಣಿಮ್) ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಮುದ ನೀಡಿತು.

—ಗೀತಾರಾಯಸಂ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮಾ ಬಸರಕೋಡು, ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು ಉಪ್ಪಂದ

ಮಾದರಿ ಗ್ರಂಥಾಲಯ

'ಅಮೆರಿಕದ ಲೈಬ್ರರಿಗಳಲ್ಲಿ...' (ಸಹನಾ ಶಾಂತಬೆಲೆ) ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಲೈಬ್ರರಿಗಳ ಹೊಸ ವಿವರಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಲೈಬ್ರರಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಿ.

—ಎಸ್.ಜ್ಞಾನಸುಂದರ್, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು. ಕೆ.ಪಿ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆ ಮೂಡಬಿದರೆ, ರವೀಂದ್ರ, ಪಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ

ಯಕ್ಷಚಂದ್ರ

'ಯಕ್ಷರಂಗದ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರ' ಕಾವ್ಯೋತ್ಸವ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಯಕ್ಷನಾ ಕಲಾ ರಂಗದ ನಟ ಸಾರ್ವಭೌಮ ಚಿತ್ತಾಣಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

—ವಿಜಯಾನಂದ ಕಾಲವಾಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮಹಾದೇವದ ದಕ್ಷ

'ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ'ಯಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿಭಾನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅವರ ಮುಖ ಚಹರೆ ನೋಡಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ ಎನ್ನಿಸಿತ್ತು. ರಂಗಭೂಮಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಕನ್ನಡಿಗ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖುಷಿ ಆಯಿತು.

—ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಬಂಧದಂತಿದೆ

'ಅರಿಶಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್' (ಗಿರಿಜಾ ಶಂಕರ್) ಲೇಖನವು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನೇ ಬರೆದು ಪುಟ ತುಂಬಿಸಿದಂತಿದೆ. ಅರಿಶಿನದ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧದಂತಿದೆ.

— ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬದಲಾಗಿದೆ

ಪ.ನಾ. ಹರೀಶಕುಮಾರ್ ಅವರ ಸ್ವೀಟ್ ವಿಲಿಯಂ ಹೂವಿನ ಕುರಿತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುದ್ರಿತಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಹೂಗಳು ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ ಹಾರ್ಟ್ ಹೂಗಳು.

—ಹನುಮಂತ ಕೊಪ್ಪಡ್

ಹೌದು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. (—ಸಂ.)

ಕಾವ್ಯಸ್ಪರ್ಧೆ

'ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯಕೂಟ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 'ದ.ರಾ.ಬೇಂದ್ರೆ ಸ್ಮೃತಿ ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆ 11' ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪದವಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಇಲ್ಲ. ವಿವರಕ್ಕೆ: ವಿಳಾಸ: ನಂ22, ಶ್ರೀಗುರುದತ್ತ ನಿಲಯ, 1ನೇ ತಿರುವು, ನೇತಾಜಿ ನಗರ, ಮತ್ತಿಕೆರೆ ಬೆಂಗಳೂರು 54 ಮೊ. 9972109209