



ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ!

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದರೆ ನಿಃಶಕ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ದಣಿಯುವ ದೇಹದ ರಕ್ತಕಣೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ಭದ್ರತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲೂ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಲು ಕೂಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಿನವಾಸಿ. ಇದು ದೇಹ ದಂಡನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದಣಿವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿ ದೇಹದ

ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕೂಡ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಉದರ ರೋಗಕ್ಕೂ ತಂಬಾಕು ಕಾರಣ

ಸೇದುವ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಬೇರೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಮನೋಜ್ಞ ವರ್ಣನ

'ಕನ್ನಡ ಸಿನೆಮಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಟೈಟಲ್', ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ನ. 2) ದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಿನೆಮಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡತನದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮುಸುಕಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಕಂಗ್ಲಿಷ್ ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವುದನ್ನು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಗೌನಹಳ್ಳಿ ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ತಪ್ಪಾಗಿದೆ

ಬೇಂದ್ರೆಯವರ 'ಮೂಡಲ ಮನೆಯಾ..' ಕವನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕ ಪುಟ್ಟಣ್ಣ ಕಣಗಾಲರ 'ಶರಪಂಜರ'ದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಇದು 'ಬೆಳ್ಳಿಮೋಡ' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಚ್. ವಾಸುದೇವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಜ್ಯ ಚಿಟ್ಟೆ

'ಕೀಟ ಲೋಕ'ದ 'ರಾಜ್ಯ ಚಿಟ್ಟೆ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ (ಪುಟ್ಟರಾಜು ಕೈಗಾ) ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ಪಾತರಗಿತ್ತಿ (ಚಿಟ್ಟೆ)ಯ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ರಾಜ್ಯ ಚಿಟ್ಟೆ' ಎಂದು ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದನ್ನು ತುಂಬಾ ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು ಹವಳ ವಿಚಾರ

'ಕಡಲಾಳದ ಕಾಡುಗಳು' (ಸುಮಂಗಲಾ ಎಸ್. ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹವಳವನ್ನೇ ಕುರಿತು, ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಂತಾಯಿತು. ನಮಗೂ ಒಮ್ಮೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

-ಸುಲೋಚನಾ ವಾದಿರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕಥೆ ಚಿನ್ನಾಗಿದೆ

'ಅಪರಾಧಿ' ಕಥೆ (ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್) ಚಿನ್ನಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣದಂಡನೆಗಿಂತ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಸರಿ ಎಂಬ ಮಾತು ಮಾನವೀಯತೆ ಗುಣ ಉಳ್ಳವರು ಒಪ್ಪುವ ಮಾತಾಗಿದೆ.

-ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು, ಉಪ್ಪಂದ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಗೇರುಹಣ್ಣು ರುಚಿ

ಆಹಾರ ಪುಟ್ಟದ 'ಗೇರುಹಣ್ಣು ಜ್ಯೂಸ್' (ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್) ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಸರಿಸಾಟಿ ಇಲ್ಲದ ಪರಿಮಳ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಗೇರುಹಣ್ಣು ಪಾನಕಕ್ಕೆಂತಲೂ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವುದು ಸ್ಮಾದಿಷ್ಟವಾದ ಮದ್ಯದಿಂದ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೆನ್ಸಿಗಾಗಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಗೋವಾಕ್ಕೆ ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು.

-ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಚೆ, ಮೈಸೂರು

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ

'ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಮಾರಕ (ಯು.ಎ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ನಾನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಗಿಡ ನೆಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಸುಂದರ ಶಿಲ್ಪಕಲೆ

'ಗಳಗೇಶ್ವರನ ಸನ್ನಿಧಾನ' (ಎ.ಜಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ) ಗಳಗನಾಥ ದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಯಾಣ ಚಾಲುಕ್ಯರ ಗಳಗೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯದ ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

'ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲವೆ? ಅಕಾಲಿಕ ಋತುಬಂಧವಿರಬಹುದು' (ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ) ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿ.

-ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತಾರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿಶ್ರಮ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ

'ವಂಡರ್‌ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ (ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ) ಲೇಖನದ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರ ಮುದ ನೀಡಿತು. ತಂತ್ರಜ್ಞ ಸ್ವೀಪನ್ ಪೊಲ್ಲಾರಿ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮ ಸಾಧನೆ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ಎ.ಪಿ. ರಂಗನಾಥ್ ಮೈಸೂರು

ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಆಸಕ್ತಿ

'ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು' (ಸುಮಾ ಬಿ.) ಸುಸಾನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದದ್ದು ಓದಿ ಋಷಿಯಾಯಿತು. ವಿದೇಶೀಯರು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ.

-ರುಕ್ಮಿಣಿ ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ