



ಹೆಲ್ಪ್

ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ದೂರ ಇರಲಿ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೋಹವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪೋಷಕರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ ದಿನದಲ್ಲಿ ಐದು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.48ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.



ಚಳಿಗಾಲ: ಆಹಾರದ ನಿಗಾ ಇರಲಿ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾತು. ಆ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ, ಉಡುಗೆ ತೊಡಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇರಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಫೈಡ್ ರೈಸ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಮಾನದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಿಟ್ರಿಸ್‌ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಸೀಮಿತ ಇರಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆಯೂ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೂಡ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಧುರ



ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ

'ಡೈಮಂಡ್‌ಗೆ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್‌ಪೋ ಡಿಮ್ಯಾಂಡು!' ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.7) ವಜ್ರದ ಬಗ್ಗೆ, ಒಡವೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಸೊಗಸಾಗಿವೆ.

—ಕಿರಣ್ ಚಾಲಹಳ್ಳಿ, ರಮ್ಯಾ ಚೆನ್ನಾವೆ, ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ ಉಡುಪಿ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ಉಜಿರೆ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೆ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ

ವಜ್ರದ ಹುಚ್ಚು!

ಚಿನ್ನ, ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಬಳಿಕ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡೈಮಂಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೋಹ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಹಣವುಳ್ಳವರು ಹೊಳೆಯುವ ವಜ್ರಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಧರಿಸಿ ಇತರರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಆದರೆ ವಜ್ರದ ಅಸಲಿ ರೂಪ ಇಂಗಾಲ (Carbon), ವಜ್ರವನ್ನು ಸುಟ್ಟರೆ ಇಂಗಾಲ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

—ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಚಿ) ಬಾಬಾ ಸಾಹೇಬ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳ ಮಂಥನವನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಂಡಿಸಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

—ಸುಂದರ್, ವಿಜಯನಗರ

ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹದಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮಂಜಸ. ಚಲನಚಿತ್ರವೆಂಬುದು ಮನರಂಜನೆಯ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮ ಎಂಬುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ.

—ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳ; ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

'ವೃತ್ತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ; ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?' (ಡಾ.ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್)

ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಾಡಿಕೋರರು, ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಸದಾ ಹುಕುಕನ್ನು ಹುಡುಕುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನವರು, ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದು—ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನೀವು ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಅವರ ಸಲಹೆ ಅದ್ಭುತವಾದುದು!

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿಲಾಲಿ

ಸೈಕಲ್ ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್

'ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸುತ್ತಿ' (ಗಣೇಶ್ ನಾಯಕ್) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ದರ್ಶನವಾಯಿತು. ಗಂಟೆ-ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೈಕಲ್ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿರುವುದು ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯ. ಅಪರಿಚಿತ ವಿದೇಶಿಯರೂ ಸಾಥ್ ನೀಡಿದುದು ಸಾರ್ಥಕ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನ ಮುಷಿಕೊಟ್ಟಿತು

'ಪುತ್ತರಿ ನಮ್ಮೆ' (ಪುತ್ತರಿ ಕರುಣ ಕಾಳಯ್ಯ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕೊಡಗಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದೊಡ್ಡ ಹಬ್ಬದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಲೇಖನ ಮುಷಿಕೊಟ್ಟಿತು.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ

ಮನಸ್ಸು ಹಿಂಡುವ ಕಥೆ

'ಗೋಡೆಗೆ ಬಾಯಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ' (ಪಿ.ಪಿ. ಉಪಾಧ್ಯ) ಹೆತ್ತ ಕರುಳಿನ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂಡುವ ಕಥೆ!

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಸುಮನಾ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಧಾರವಾಡ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಕೃಷ್ಣಾ ತೀರದಲ್ಲಿ ಬುತ್ತಿ ಊಟ' (ಪ್ರೊ.ಜಿ.ಹೆಚ್. ಹನ್ನೆರಡುಮಠ) ಅವರ ಕಥೆ ಊಟ ಸವಿದಷ್ಟೇ ಮುಖ ತಂದಿತು.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ, ಪತ್ರೆಲ್ ಹಿರೇಮಠ ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ, ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟಿ ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಶೈಲಜಾ ಭಿಂಗೆ ಬೆಳಗಾವಿ