



ವಿಶ್ವದ ಮಾಹಿತಿ
 ಕ್ರೈಸ್ತಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಸ್ತಮಠಗಳಿಗೆ ಇರುವ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಲೇಖನ (ಡಿ. 17 ಸುಧಾ) ಸಮೀಕ್ಷಾ ರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.
 -ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು/ ವಿ.ಅರ್ಜುನ್, ಮಂಡ್ಯ

ಆಳವಾದ ದೈವಿಕತೆ

ಹಳೇ ಮೈಸೂರಿನ ಕ್ರೈಸ್ತರು 'ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುವೆ' ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. 'ತಾಯಿಗೆ ಹೋಗುವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ' -ಎಫ್.ಎಂ. ನಂದಗಾವ ಅವರ 'ಚರ್ಚೆಗಳ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಲೇಖನದ ಈ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಳವಾದ ದೈವೀ ಅನುಭವ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

-ಮೆಲ್ವಿನ್ ಲೋಬೊ. ಯೇ.ಸ., ಆನೇಕಲ್

ತುಳುನಾಡು- ಕೈಬಿಟ್ಟ ಹೆಸರುಗಳು

ತುಳು ದುನಿಯಾ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಮಲೆಯವರು ತುಳುನಾಡಿನ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಲಿಗಳೆಂದು ಕೇವಲ ರವಿಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಸಂಜಯ್ ಮಾಂಜ್ರೆಕರ್ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಚಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ತುಳುವ ಬುದ್ಧಿ ಕುಂದರನ್. ಬೌಲಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾಖಲೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಅನಿಲ್ ಕುಂಬ್ಳೆ ಸಹಾ ಮೂಲತಃ ತುಳುನಾಡಿನವರು. ಸಾಹಿತಿ ಕೈಯಾರರ ಹೆಸರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸದೇ ತುಳುನಾಡಿನ ಮಹನೀಯರ ಬಗೆಗಿನ ಯಾವುದೇ ಲೇಖನ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಾರದು.

-ಪ್ರವೀಣ್.ಎಸ್.ಶೆಟ್ಟಿ, ಮೈಸೂರು

ಮಾತೇ ಮತ್ತು

ಸುಧಾ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ 'ಮಾತೇ ಮತ್ತು' ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

-ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಮಂಡ್ಯ

ನಾಯ್ಡು ಗೀತ ರಚನಾಕಾರರು

ಪನ್ನೋರಮಾಕ್ಕೆ ಬೇಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಲ ಸಿನಿಮಾ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ನಿಮಿತ್ತ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪಿ.ಆರ್.ರಾಮದಾಸ ನಾಯ್ಡು ಅವರನ್ನು ರಚಕ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಯ್ಡು ಅವರು, ಈ ನಾಡ ಅಂದ... ಈ ನಾಡ ಚಿಂದ... ಸವಿ ನೆನಪುಗಳು ಬೇಕು ಸವಿಯಲೀ ಬದುಕು... ಮುಂತಾದ ಮಧುರ ಗೀತೆಗಳ ರಚನೆಯಿಂದಲೇ ಚಿತ್ರರಂಗ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ರಚಕ ಕೈಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ. ನಾಯ್ಡು ನಿರ್ದೇಶನದ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರ ಅಮರ ಮಧುರ ಪ್ರೇಮ ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದದ್ದು 1982ರಲ್ಲಿ, 1979 ಅಲ್ಲ.

-ಎಸ್.ಜಯಸಿಂಹ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವರ್ಧಮಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಕೃತಿ ಆಹ್ವಾನ

ಮೂಡಬಿದ್ರೆಯ ವರ್ಧಮಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪೀಠವು 2004ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಾವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾವ್ಯ, ಕಾದಂಬರಿ, ನಾಟಕ, ಸಣ್ಣಕಥೆ, ವಿಮರ್ಶೆ ಕೃತಿಗಳ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು 2010ರ ಜನವರಿ 31ರ ಒಳಗಾಗಿ ಮುನಿರಾಜ ರಂಜಾಳ, ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕ, ವರ್ಧಮಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪೀಠ, ಜಿ.ಜಿ.ಕಾಲೇಜು, ಮೂಡಬಿದ್ರೆ, ದ.ಕ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ 9449936232 ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಪತ್ತೇದಾರಿ ಮಾಹಿತಿ ಕಳಿಸಿ

1986ರಿಂದ 2010ರ ವರೆಗಿನ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರ ಕುರಿತು ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಕುರಿತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಜಿ.31ರ ಒಳಗಾಗಿ ಸುದರ್ಶನ ದೇಸಾಯಿ, ರಾಜಾರ್ಜುನ್, ಕೆನರಾ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹಿಂದೆ, ಸಂಜೀವ ನಗರ, ಮಾಳವಾಡಿ, ಧಾರವಾಡ- ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಸುದರ್ಶನ ದೇಸಾಯಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ 9986292977 ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.



ಮೇಧಸ್ಸು: ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಅಥವಾ ಮೇಧಸ್ಸು ಹೃದ್ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು.. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಋತುಬಂಧವಾದ ಮಹಿಳೆ ಯರಲ್ಲಿ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಆಹಾರ: ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮೇಧಸ್ಸಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಈ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ದನದ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಚೀಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೋಕೊ ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೂಕಿಸ್, ಕ್ರಾಕರ್, ಚಿಪ್ಸ್, ನಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ.

ತೂಕ: ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಮೇಧಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೇಧಸ್ಸು ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ (ಹೈ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಆಲಸ್ಯ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸು (ಲೋ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್) ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಲಿಂಗ: 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 50ರ ನಂತರ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಮಧುಮೇಹ, ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡ್ (ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ)ನಿಂದ ಮೇಧಸ್ಸು ಮಟ್ಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ: ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆ.

ಧೂಮಪಾನ: ಒಳ್ಳೆಯ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಮದ್ದಿನಿಂದಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೇಧಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೆಂತ್ಯ: ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 38ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿದ್ದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕರಗುವ ನಾನಿನಂಶ: ಓಟ್ಸ್, ಬಾರ್ಲಿ, ಶೇಂಗಾ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣು (ಲಿಂಬು, ಕಿತ್ತಳೆ)ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಾನಿನಂಶದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸು ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ನಿಧಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ: ಇದು ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ನ ಆಗರ. ಇದು ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಗ್ಗುಲ: ಮರದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಗುಗ್ಗುಲದ ಸೇವನೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಪ್ರೊಟೀನ್: ನಿತ್ಯ ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮೇಧಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾವುದು ಬೇಡ, ಯಾವುದು ಬೇಕು: ಚೀಸ್, ಕ್ರಾಕರ್ ಬದಲು ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೋಯಾ ತಿನ್ನಿ. ಸಾಲಡ್‌ಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವ ಬದಲು ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಲಿಂಬು ರಸ ಚಿಮುಕಿಸಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯ ಬದಲು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ.