ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತಿಯಾಗಬಾರದು!

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅತಿಯಾದರೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ 622 ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೂ 629 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷ ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಕ ಕೇಶ ವರ್ಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಕೇಶಾಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೆದುಳು, ಚರ್ಮ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ಅಂಶ ಕೂದಲಿಗೆ ಮೆತ್ತುವ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಬಣ್ಣಗಳೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೋಹದಿಂದ ಬಹುತೇಕರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ರಂಗುರಂಗಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆದರೆ, ಯಾರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 60ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಯದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತವೆ!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋವು ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಭಯ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗಲೂ ಅಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಿಡ್ನಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಳುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಧರ್ಮ ಎನ್ನಲು ಆಗದು, ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಇದ್ದಕ್ಕದ್ದಂತೆ ಅಳುತ್ತೆ ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಭಯ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಹಿಳೆಗೆ ಘನತೆ ತಂದ ಪೊಲೀಸ್ ಹುದ್ದೆ

'ಸುಧಾ' ಫೆ.28ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್'ರ ಸಾಧನೆ ಕುರಿತು ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನ ಓದಿ ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ದಿಟ್ಟತನ ಕಂಡು 'ಭಲೇ' ಎನಿಸಿತು.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ವೈ.ಯಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಕೂಡಿಗೆ, ಕುಶಾಲನಗರ/ ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ರಮ್ಯಾ, ರಮೇಶ್, ಬೆಳ್ಳಾವೆ

ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೆಮ್ಮೆ

'ಜಾಗತಿಕ ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ'ದ ಸಾಧನೆ ಕುರಿತು ಕೆ.ರಾಘವೇಂದ್ರರ ಲೇಖನ ಓದಿ ಕನ್ನಡಿಗರಾದ ನಮಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಎನಿಸಿತು.

–ಮಹೇಶ ಈರಣ್ಣ, ಲಿಂಗಸುಗೂರು/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನೋಜ್ಞ ಚಿತ್ರಣ

'ಮಾಂಡು ಎಂಬ ಮಾಯ್ಕಾರ ಲೋಕ!'ದ ಕುರಿತು ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್.ಪ್ರೇಮ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಡಾ.ಕೆ.ವಿ.ಸಂತೋಷ್, ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ/ ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಹೊಸ ಅಂಶಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ

ಮಾಂಡು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಂಶಗಳು ಏನೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪದ ಪ್ರಯೋಗಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಜಹಜ್' ಅಲ್ಲ; 'ಜಹಾಜ್'. ಲೇಖನ ದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಒಂದು ಫೋಟೊದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಾಮಫಲಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಇದೆ. ದೂರದ ನೋಟದಿಂದಲೇ ನೌಕೆಯ ರೂಪ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದು ಬಾವ್ಲಿ (ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಬಾವಿ) ಬೋಯ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಮಾಂಡವ ದುರ್ಗ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ 'ಬಜ್' ಎಂದಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಬಾಜ್' ಎಂದಾಗಬೇಕು. ಆತನೊಬ್ಬ ಸಂಗೀತ ಪ್ರೇಮಿ (ಮೂಲ ಹೆಸರು ಮಲಿಕ್ ಬಾಯಜಿದ್ ಎಂದು). ಹಿಂದೋಲಾ ಮಹಲ್ ಎಂಬುದು 'ಹಿಂಡೋಲ' ಎಂದಾಗ ಬೇಕು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನೀಲ್ಕಂಟ್ ಎಂದರೂ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಪದ ನೀಲಕಂಠ.

–ಎಚ್.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ, ಗೌರಿಬಿದನೂರು

ಆಪ್ತವಾದ ಆತ್ಮಕಥೆ

ಬಿ.ಎಲ್.ವೇಣು ಆತ್ಮಕಥೆ 'ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಾ ಬಳಿಕ'ದ ಆಯ್ದ ಭಾಗ 'ಡಾ.ರಾಜ್ ನಾಟಕಕ್ಕೆ ದುಡ್ಡೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ!' ಆಪ್ತವಾಗಿತ್ತು.

–ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ಎಚ್.ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ್ಕರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮರ ನೆಟ್ಟರೆ ಫಜೀತಿ!

'ಮನೆ ಮುಂದೊಂದು ಮರ ನೆಟ್ಟ'ವರ ಫಜೀತಿಯನ್ನು ಲೀಲಾವತಿ ಎಸ್.ರಾವ್ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಡಿ.ಎಸ್.ಪಂಕಜ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ

'ಸಂದರ್ಶನ ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥರ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

–ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ನಿಶ್ಚಯ್ ಬಿ.ಎಸ್., ಹಾಸನ

'ಮುಂಬೈಕರ್'ಗೂ ಅನ್ಯಾಯ!

ವಾಸಿಮ್ ಜಾಫರ್‌ನಂತಹ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರನ್ನು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಂದ್ಯದಿಂದ ಕೈಬಿಟ್ಟಿರುವ ಕುರಿತು ಕೆ.ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡವನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಮುಂಬೈ, ದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಭಾವಿಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ತಮಿಳ್ನಾಡಿನ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ. ವಾಸಿಮ್ ಜಾಫರ್ 'ಮುಂಬೈಕರ್' ಆಗಿದ್ದು, ರಣಜಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರಿಯೂ– ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ರಣಜಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ನೆಟ್ಟವರು (ಹರ್‍ಯಾಣದ ಅಮರ್‌ಜಿತ್ ಕೈಪಿ, ರಾಜೀಂದರ್ ಗೋಯಲ್, ಮುಂಬೈಯ ಅಮೋಲ್ ಮಜುಮ್ದಾರ್, ಹೈದ್ರಾಬಾದಿನ ಕನ್ವಲ್‌ಜಿತ್ ಸಿಂಗ್) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂಡವನ್ನು ಎಂದೂ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲಿಲ್ಲ!

–ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕೇಳಿದಷ್ಟೂ ಕೇಳಬೇಕೆನಿಸಿದ ಕಥೆ

'ಪಾಂಚಾಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿತ್ತು?' ಎಂಬುದನ್ನು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಓದಿದ್ದರೂ, ಗುರುರಾಜ ಕರ್ಜಗಿಯವರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವಂತಾಯಿತು.

–ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ವಿ.ಆರ್.ಶೋಭಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಪಾಂಚಾಲಿಗೆ ಕರ್ಣ ಇಷ್ಟ!

ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ವಂಚಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ದ್ರೌಪದಿಯ ನೇರಳೆಹಣ್ಣಿನ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಪಾಂಚಾಲಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿತ್ತು?' ಕಥೆ ಓದುವಾಗ ಆ ಘಟನೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ಪಾಂಚಾಲಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಆರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕರ್ಣ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ಅಕ್ಕ ಪ್ರಣೀತಾ, ನಮಸ್ಕಾರ

ಈ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ– ತಾವು 'ಅಂಗಾರಕ' ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಚಿತ್ರ 'ಸುಧಾ' ಫೆ.28ರ ಸಂಚಿಕೆ ಪುಟ 73ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಟ್ಟ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆ ನಮೂನೆ ಒಂದು ಸೀರೆ ಖರೀದಿ ಮಾಡ ಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ನನಗೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

–ವಿ.ಎಲ್. ಜಯಂತಿ, ಹನುಮಂತನಗರ