



ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬೇಕು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚರ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೂ ಮೈ ಒಡ್ಡಲು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳೂ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕೊರತೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಶ್ರುತಿ.

ಚಳಿಗಾಲ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಡಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೀಟನಾಶಕದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕೀಟ ಭಾದೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಳಸುವ ಅಗ್ಗದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮೂರು ತಲೆಮಾರು ಕಳೆದರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ

‘ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತಗೋತಿರಾ?’ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್/ರೇಖಾ ಸತ್ಯ ನಾರಾಯಣ್ (ಸುಧಾ ಜುಲೈ 24) ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ, ಆರ್.ರಮಣಿ ಹಾಡ್ಯ, ಪ್ರಹ್ಲಾದರಾಜು ಬುರ್ಲಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಜಗದೀಶ ಎಂ. ಸಂಗಣ್ಣವರ, ಚಳಗಾವಿ, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು, ಮಂಜುನಾಥ ಎನ್. ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ವಾಭನೀಯ

‘ಕತ್ತಲೆ ಕಾಡಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಂಡವರು’ ವಿಶಲ ಮಲೆಕುಡಿಯ ಅವರ ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂಥದ್ದು. ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ದೀಪ ಬೆಳಗಿದವರ ಸಾಧನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಭನೀಯ. -ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿ

ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನ ನಡುವೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಂಟು ಮಲೆಕುಡಿಯ ಸಮುದಾಯದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಂದು ಪೈಸೆ ಖರೀದಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕರೆಂಟ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯ ಸಂಗತಿ. ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. -ರವೀಂದ್ರನಾಥ. ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಪ್ರಚೋದಕ ಚಿಂತನೆ

‘ವೈನತೇಯ’ರ ‘ಬದುಕಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳು’ ನಮ್ಮನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ‘ಚಕುರಾಶ್ರಮ’ಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. -ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು
ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ. ಆದರೆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುಗಳು ನುಸುಳಿಕೊಂಡಿವೆ. -ಬಿ.ಚಂದ್ರೇಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

ದೇವರೇ ಕಾಪಾಡಬೇಕು

ಎ.ಎಸ್. ರೇಷ್ಮಾ ಅವರ ಲೇಖನ ‘ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಕೃತಿ’ ಓದಿನ ನಂತರ ನನ್ನ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳ ನೆನಪಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜು ಎನಿಸಿಕೊಂಡ

ನಿಷೇಧಿತ ‘ಡಿಡಿಟಿ’ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಅಗ್ಗದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಬೊಜ್ಜು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ‘ವಿಷ’ದ ಉರುಳು ಇಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ಪೀಳಿಗೆಯ ತನಕ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೊಂದು ಆಫ್

ತಾಯಿ ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕುಳಿತ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಮೊಬೈಲ್ ‘ಆಫ್’ ಒಂದನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

‘ಗ್ಲೋ ನರ್ಚರ್’ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಹೊಸ ಆಫ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಾಯಿಯೊಡಲ ಮಗುವಿನ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವ ಸಮಯವನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆ ‘ಗ್ಲೋ ನರ್ಚರ್’ ‘ಆಫ್’ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಇತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಿವರದೊಂದಿಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಅಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ವಿಕೃತಿ ಮೆರೆದಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ವಿಕೃತಿ ಕಾಲಾತೀತ, ಕಾಲೇಜಾತೀತ ಇರಬಹುದೇನೋ? ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಂತಹವರನ್ನು ಆ ದೇವರೇ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. -ಬಿ. ಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಟೀಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಲೇಖಕರು ಅಧ್ಯಾಪಕರ ನಿರೀಕ್ಷಿತತೆಯನ್ನು ‘ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ’ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. - ಜಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಗೋಡೇದಹಳ್ಳಿ

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

ಅನು ಬೆಳ್ಳಿಯವರ ‘ಇಯೂ ಮುಕ್ತ’ ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿತ್ತು. -ಶಿವಗೀತಾ ಮಂಗಳೂರು, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚಿಲವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಎನ್. ಕಾಸರಗೋಡು, ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಗೋಕಾಕ

ಸೃಜನಶೀಲ ಕಥೆ

‘ಬಲಿ’ ಕಥೆ ತುಂಬಾ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಂಥ ಕಥೆಗಳು ಬರಲಿ. -ಬಾಳುಪೇಟೆ ಲೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ ಬೆಂಗಳೂರು

ನೆಗೆಡಿಗೆ ಮದ್ದು

ಡಾ. ಸಹನಾ ಪ್ರಸನ್ನರವರ ‘ಅಯ್ಯೋ ನೆಗೆಡಿ’ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ನನಗೂ ಸಹಾ ನೆಗೆಡಿ ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮೈಸೂರಿನ ಸರಸ್ವತಿ ಪುರಂನಲ್ಲಿರುವ ಆನಂದ ಮಾರ್ಗದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಸಹಕರಿಯಂತೆ, ನಾನು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೂಸಂಬಿ ರಸವನ್ನು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ (ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ) ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗೆಡಿ ಮಾಯವಾಯಿತು. -ಜಿ.ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಮೈಸೂರು

ಉಷ್ಣ ದಿಂದಲೂ ನೆಗೆಡಿ

ಉಷ್ಣದಿಂದಲೂ ನೆಗೆಡಿ ಆಗುವುದುಂಟು. ಉಷ್ಣ ದೇಹದ ನನಗೆ ಆಗಾಗ ನೆಗೆಡಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. -ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

