## ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸುವ ಒತ್ತಡ

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದು ಅವರಿಗೆ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಂಶವಾಹಿಯಿಂದ ಬಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಒತ್ತಡ ಕುಂದಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೌರುಷತ್ವದ ಪ್ರತೀಕ!

ಗಂಡಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವರದಾನ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುರುಷರ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಫಲವತ್ತತೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭ್ರೂಣಕಟ್ಟಲು ತುಂಬಾ ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅವರ ಆ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಂಡ ಸುಮಾರು 200 ಯುವಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ– ಫಲವತ್ತತೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ನೀಡಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವರ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಹಳದಿ ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯ ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವೀರ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಗಂಡಸರ ಕೂದಲೇಕೆ ಉದುರುತ್ತದೆ!

ಗಂಡಸರೇ ಏಕೆ 'ಬಾಲ್ಡಿ'ಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ!

ಪುರುಷರ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರ ತಲೆ ಕೂದಲುದುರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಹೊಸ ಸಿದ್ಧಾಂತ (ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ) ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಎಮ್ಲಿನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಡೈಹೈಡ್ರೋಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಕೂದಲು ತೆಳುವಾಗಲು ಕಾರಣ. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿಯ ತ್ವಚೆಯಡಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ. ಕೂದಲಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಪರಿಣಾಮ ತಡೆಯಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ವಿರಳವಾದಂತೆ ನೆತ್ತಿಯ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

## ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ' ನ.7ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸುಮಂಗಲಾರ 'ಹಸಿರು ಮನೆಗಳು' ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು

## ಶ್ವಾನ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಹರಿ

ಶಿಕಾಕು ಅವರ 'ಶ್ವಾನ ಪ್ರೀತಿ' ಕುರಿತ ಲಹರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

–ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

## ಹೇರಾಮ್! ಎಲ್ಲಿರುವಿರಿ?

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?'ಯಲ್ಲಿ 'ನೀರಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೂ, ನಾರಿಯ ಸೆಳೆತಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಅವರ ಉತ್ತರ ಓದಿ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವಂತೆ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು. ನಾನಂತೂ ರಾಮ್‌ಗೆ 'ಪರವಶ'ನಾಗಿದ್ದೇನೆ!

–ಪ್ರಹ್ಲಾದ ರಾಜು ಬುರ್ಲಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

## 'ಸರ್ಪಸುತ್ತು' ವಿರುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ

ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ನೀಡಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆ 'ಸರ್ಪಸುತ್ತು' ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿತು.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮಹಾನ್‌ಗಾಯಕನ ಸ್ಮರಣೆ

ಮಹಾನ್ ಗಾಯಕ ಮನ್ನಾಡೆ ಕುರಿತು ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

–ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಕೈಬಳೆ ನಾದದ ಚೆಂದ!

ಸುಮಂಗಲ ಉಡುಪಿಯವರ 'ಕೈಬಳೆ ನಾದಕೆ...' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

–ಅರುಣಾ ಸುನೀಲ್, ರಾಮದುರ್ಗ/ ಮಂಜುಳಾ ರಾಮಶೇಷ, ಕಾಡನೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ/ ಶಿವರತ್ನ, ಮೈಸೂರು

## ಜಾಹೀರಾತಿನ ಸುಧೆ!

ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಜಾಹೀರಾತು ಅವಶ್ಯ ನಿಜ. ಆದರೆ ನವೆಂಬರ್ 7ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 96 ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪುಟಗಳ 6 ಜಾಹೀರಾತು ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು 40 ಪುಟಗಳ ಭರ್ಜರಿ ಜಾಹೀರಾತು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮಾಮೂಲಿ 2 ಲೇಖನಗಳು ಹಾಗೂ 'ಪ್ರತಿಸ್ಪಂಧನ' ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಕೊಕ್!

–ಕೆ. ಆದಿತ್ಯ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

## ಪುಟ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಕೆ?

48–49ರ ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 60ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ ವರ್ಗವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಅದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಈ ವಾರ 'ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ' ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು.

–ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

## ದೀವಟಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ

'ದೀವಟಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ' (ಬರಹ: ಕೆ.ಪಿ.ಲಕ್ಷ್ಮಿಕಾಂತರಾಜೇ ಅರಸು) ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ತೀರಾ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

–ಬಿ.ಎಸ್.ಸತೀಶ್, ಮೈಸೂರು

## ಕಣ್ಣೀರು ತಂದ ಕಥೆ

ಸುಶೀಲಾ ಸೋಮಶೇಖರ್ 'ಒಡನಾಡಿ' ಕಥೆ ಮನ ಮಿಡಿಯಿತು. ಕಥೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಬಂದಿತು.

–ಚೈತ್ರಾ ಕುಕ್ಕೆಮನೆ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಆರ್.ರಮಾಮಣಿ, ರಾಯಚೂರು, ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

## ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಉಡುಗೊರೆ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಚರಿತೆ' ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದಂತಿತ್ತು.

–ಕಿರಣ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ಜೆ. ಪ್ರದೀಪ ಕುಮಾರ, ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿ

## ಒಡೆಯರ್‌ಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ

7ನೇ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ 'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಘೋರ ವಿಷಬೆರೆಸಿದ ತೀರ್ಥವನ್ನು ಹೀರಿಯೂ ಬದುಕುಳಿದರು ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯಷ್ಟು ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಾವು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು