ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ

ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೆಲ್ಬರ್ನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೊನಷ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳೆಯಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇದು ಹೇಳಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮೀನು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮಾವು, ಪಪಾಯಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಯೋಗದಿಂದ ಸದೃಢದೇಹ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಿಡ್ನಿಯ ದಿ ಜಾರ್ಜ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಗ್ಲೊಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು 60ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಯೋಗ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೋಲಿಯಿಂದ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕತ್ತಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡಿ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನಿನ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಲಗಿದಾಗ, ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ತಡಕಾಡಿ ಹುಡುಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಾಡಿಸುವವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕಿರಣಗಳು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಾದರೆ ಚದುರುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಲಿನಲ್ಲಾದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ನಾಟುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ದೃಷ್ಟಿಮಂದವಾಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಅಂಧರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

'ಸಿಂಹ'ನಿಗೆ ಸಿಂಹಾಸನ!

ಜೂನ್ 23ರ ಸುಧಾ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್ ಚಿತ್ರ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ 'ಸಿಂಹಾವತಾರ' ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಅವರ 'ಅಭಿಮಾನದ ಕೋಲಾಹಲ' ಲೇಖನಗಳು ಚಿಂತನೆ ಹಚ್ಚಿದವು. ವಿಷ್ಣು ಸ್ಮಾರಕದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಾದ ಎದ್ದಿರುವುದು ನೋವಿನ ಸಂಗತಿ. ರಾಜಕೀಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಲೋಭಕೋರತನದಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಾಯಕನಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಲಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾರತಿಯವರ ಮಾತು ಬೇಸರವೆನಿಸಿತು. ವಿಷ್ಣುಸರ್ ತೀರಿಕೊಂಡು ಆರುವರೆ ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ,ಅವರಿಗೊಂದು ಸ್ಮಾರಕ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಏಕೆ? ಇತ್ತಿಚೆಗೆ ಅವರ ಹೆಸರು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳು ನೂರು ದಿನ ಓಡಿವೆ. ಅವರ ಹೆಸರಿಂದಲೆ ಹಲವು ಸಿನಿಮಾಗಳು, ಕೆಲ ನಾಯಕ ನಟರು ಜಯಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರರಂಗದ ಎಲ್ಲ ಮಹನಿಯರು ಅವರಿಗೊಂದು ಸ್ಮಾರಕ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಅವರ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಶೋಕ ಆರ್. ಹಾಲಣ್ಣವರ ಲಕ್ಮೇಶ್ವರ, ಕೆ.ಜಿ. ಶೇಖ್ರಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರು ಅರಸೀಕೆರೆ, ಶ್ರೀನಾಥ ಕೊನೇಟಿ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕಾಡನೂರು ರಾಮಶೇಷ ಹುಲಿಮಂಗಲ, ಎಚ್.ಆನಂದ್‌ಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು,

ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಮೂಚಿ' ಅವರ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಕುರಿತ ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದು ಇತಿಹಾಸ. ಆದರೆ ಇಂದು ಸಂವಿಧಾನ ಬದ್ಧ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರಿತ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳ ಕೃತ್ಯ.

ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚಾರಣಿಗರ ರಾಮಬೆಟ್ಟ

ಸಂಪತ್ ಅವರ 'ಆ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ... ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ'ಯ ರಾಮನಗರದ ರಾಮದೇವರ ಬೆಟ್ಟ ನಿಜಕ್ಕೂ ಚಾರಣಿಗರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡ ತಾಣ. ನಿಸರ್ಗಪ್ರಿಯರ ರಮಣೀಯ ಸ್ಥಳ

ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳ ದುಡಿಮೆ ದಾರಿ ಯಾವುದು? (ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್) ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿದೆ. ಬಡರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಯ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗೆ ಹರಸಾಹಸ ಪಡಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿದರೂ ಅದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಕಾಲಿಕ ಮಲ್ಲಿಗೆ

'ಮಲ್ಲಿಗೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್' ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ. ಅವರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಯಾಮವಿದೆ.

ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ

ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ದೈತ್ಯ

ದಿಲಾವರ್ ರಾಮದುರ್ಗ ಅವರ '..ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಅಲಿ' ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಲೋಕದ ದೈತ್ಯ ಪ್ರತಿಭೆ. ಆತ ಇಂದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಕಥೆ ಓದಿಸಿಕೊಂಡಿತು

ಗುರುರಾಜ್ ರಾಮನಗರ ಅವರ 'ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಬೆಡಗಿ' ಆಕರ್ಷಕ ಶೈಲಿಯ ಕಥೆ. ಇದು ಆದ್ರಭಾವ ಮೂಡಿಸುವ ಕಥಾ ಹಂದರದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಾಕರಣ ದೋಷಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಕಥೆ ಓದುತ್ತಾ ಹಿಂದಿಯ 'ಡ್ಯಾಡಿ' ಸಿನಿಮಾ ನೆನಪಾಯಿತು, ಕಣ್ಣೂ ತೇವವಾಯಿತು.

ಮೀರಾ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೊಸತೇನೂ ಇಲ್ಲ

ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತನವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿದೆ.

ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ

ಶುಭ ವಿಧಾಯ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ರಾಜನ್ ವಿದಾಯ' ಭಾರತೀಯ ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಗವರ್ನರ್ ರಘುರಾಮ್ ರಾಜನ್ ಅವರ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲಬೆರಿಕೆ ಜಗತ್ತು

'ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲು' ನಿಸರ್ಗ ಎಚ್.ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ ಅವರ ಬರಹ ಕಲಬೆರಕೆ ಲೋಕಕ್ಕೊಂದು ಕನ್ನಡಿ.

ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಕೆ.ಆನಂದತೀರ್ಥ ಬೆಂಗಳೂರು