



ಹೆಲ್ಪ್

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ಷಕ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಆಸ್ವಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಸ್ವಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

955 ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ವಮಾ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪಾಹಾರ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಡಯಟ್ ನಪದಲ್ಲಿ ಯೋ, ಮತ್ತಿನ್ನೇನೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ದವಡೆ 'ಮೂಲ'

ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅರೆದಲೆನೋವು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ದವಡೆ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ದವಡೆ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂರುಪಟ್ಟು ವೇದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಇರಲಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಡೆಂಗಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೂ ಕೂಡ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ರಹಿತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಭುವಿಯ ಉಳಿವಿಗೆ ಪರಿಸರ ಓರಿಸಂ, ನೇಸರ ಕಾಡನಕುಪ್ಪೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ. 5) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಪ್ರವಾಸದ ಉಪಯೋಗದ ಹಲವು ಮುಖಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ.

-ಡಾ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ ವಿಚಾರಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವ ಕಾಲ' (ತೋಷ) ಚಿಂತನೆ ಮನುಕುಲದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿತ್ತು.

-ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಯಲ್ಲಿ 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಪಘಾತಗಳ ತೊಡಕು' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮರಣೆ

'ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮರಣ ಭೂಮಿ' (ಜಿ.ಆರ್. ಪಂಡಿತ್) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡುಬಿದಿರೆ, ಅಮೃತೇಶ್ವರ ತಂಡ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಅರ್ಜುನನ ಪರಿಚಯ

'ನಾನು ಅರ್ಜುನ' (ನೇಕಾರ) ಲೇಖನ ಋಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಮೈಸೂರು ದಸರಾದಲ್ಲಿ 750 ಕೇಜಿ ತೂಗುವ ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ 57 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಆನೆ 'ಅರ್ಜುನ'ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಪರಿ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು.

-ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಆನೆಯ ಅಳಲು

ಆನೆಯ ಅಳಲನ್ನು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸುಂದರ ಕಥಾನಕವನ್ನು 'ನಾನು ಅರ್ಜುನ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ವಾಸ, ಇರುವಿಕೆ, ಆಹಾರ, ಮೈಸೂರು ದಸರಾಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುವ ಅದ್ಭುತ ಕ್ಷಣ, ಅಂಬಾರಿ, ಮೆರವಣಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

-ಎಂ.ವೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಾನದಂಡ ಎನು?

'ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್' ನಲ್ಲಿ 'ತಾರಕ ಮಂತ್ರ' (ರಘು) ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಯೋಗರಾಜ ಭಟ್ ನಿರ್ದೇಶನ 'ಮುಗುಳುನಗೆ' ಚಿತ್ರದ 'ಗೆಲುವು' ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರ ಹೇಗೆ ಬಾಕ್ಸಾಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಿದೆ? ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕೇ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರಮಂದಿರದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದೆ. ಚಿತ್ರವೊಂದರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾನದಂಡ ಏನು?

-ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೇಠಲಾನಿ

'ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಜೇಠಲಾನಿ: ವಕಾಲತ್ತಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ' (ಹನಿ) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಜೇಠಲಾನಿ ಅವರ ಸುದೀರ್ಘ ವಕೀಲ ವೃತ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಪಿ.ಎ. ಸುಧೀಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು

ದ್ವಂದ್ವ ನಡೆ

ಜೇಠಲಾನಿ ಲೇಖನ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ಬಗೆಗಿನ ದ್ವಂದ್ವ ನಡೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಅವರು ಒಂದೆಡೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರದ ಪರವಾಗಿ ವಕಾಲತ್ತು ವಹಿಸಿರುವುದು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು-ಇವೆರಡೂ ಸಾಧುವೇ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು