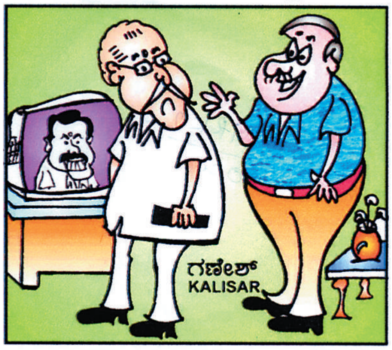
ಎಲ್ಲಾ ಪಕ್ಷದವರೂ ಹಣ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ; ಯಾರಿಗೆ ಮತ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಣೋ!

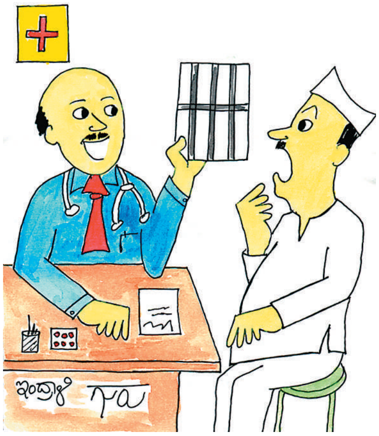
ಸಿಎಂ ಕುರ್ಚಿಗಾಗಿ ಬಿಎಸ್‌ವೈ ತೆರೆಮರೆಯ ಕಸರತ್ತು...



ಹುಷಾರು ಸಾರ್.. ಟಿವಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯೋಕೆ ಹೋಗಿ 'ರಿಮೋಟ್' ಕೈ ತಪ್ಪಿ ಹೋದೀತು..!

ನಿಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೇನು ತೊಂದ್ರೆ ಇಲ್ರಿ! ನನಗಿನ್ನು ಏಳು ವರ್ಷ 'ಶನಿದೆಶೆ' ಇದೆಯಂತೆ!

ಸೈಕಲ್ ಹಳೇದಾಯ್ತು... ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನು ಬೈಕ್ ಕೊಟ್ರೆ ಹೇಗೆ?



ನಿಮ್ಮ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಜೈಲು ಕಂಬಿಯಂತೆ ಬಂದಿದೆ ನೋಡಿ ಸಾರ್!

ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾ ಕಾಯ್ದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ್ರೆ, ನೀವು ಹೀಗೆ ಇಂದು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಗಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ..!

ಮಕ್ಕಳ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹಾಲು ಪರಿಹಾರ!

ಮುಂಜಾನೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹಾಲು– ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಚಾರ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಖಿನ್ನತೆ– ಆತಂಕದ ಗೀಳು ಒಂದು ಚೂರು ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ 'ಟೆಲಿಥಾನ್' ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಂಡ 800 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿರಂತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇಬು ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹಾಲು– ಹಣ್ಣಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡುವ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಲವಾರು ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ನೇರವಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿರುವ ಅವರು, ಸತ್ವಯುತ ತಿಂಡಿಯನ್ನು (ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು) ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಮದ್ದು!

ನೀರೊಳಗಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಎಂದೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮೀನು ಬಹೂಪಯೋಗಿ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮೀನೆಣ್ಣೆ, ಈಗ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲ್ಯುಕುಮಿಯಾ)ಗೂ ಔಷಧವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹರ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಜೀವ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತರ್ಕ.

ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಸಂದೀಪ್ ಪ್ರಭು ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ 'ಒಮೆಗಾ–3' ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಅದರಿಂದ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಏಕಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ನಾಶ ಮಾಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್