



## ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಬೊಜ್ಜು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುತ್ತು!

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅದರಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೊಜ್ಜುಳ್ಳ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಅನ್ನಾಂಗ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಅನ್ನಾಂಗ ಡಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿರುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಡಿ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಕೊರತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

## ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಟೊಮ್ಯಾಟೊ' ಮಾತ್ರ!



ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಗೆ ಹೊಸ 'ಟೊಮ್ಯಾಟೊ' ಮಾತ್ರೆಯೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ಹೌದು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೈಕೋಪೋನ್ (ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್) ನಿಂದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಗುಣದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಶಸ್ತ್ರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯು ಸುಮಾರು ಮೂರು ಕೆ.ಜಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತಿಂದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಈ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಸಂಧಿನೋವು, ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ 36 ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

## ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್

ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ, ಗೋಧಿಯ ಇಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಬ್ರೆಡ್ ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉದರಕ್ಕೂ ಸಹಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಏಕೆಂದರೆ, ಗೋಧಿಯ ಪೂರ್ಣ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರವಿದ್ದು, ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಅಂಶ, ನಂತರ ಜೀವಾಂಕುರ (ಮೊಳಕೆಯ ಭಾಗ) ಅದರ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಪೋಷಕ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

## ಸ್ಮರಣೆ ನಾಶ ಮಾಡುವ 'ಧೂಮ'



ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚೀನಾ, ಬ್ರಿಟನ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಚೀನಾದ ಆಯ್ಡು ಐದು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ 6000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿತ್ತು. ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಲಿಲೆಯಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಹವಾಮಾನವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

# ಕೆಬಿಎಲ್ ಅಪ್ನಾ ಘರ್

ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಮನೆ ಇನ್ನೇಕೆ ತಡ ?....



## ವಿಶೇಷ ಸಾಲ ಯೋಜನೆ

03.12.2012 ರಿಂದ 31.03.2013

ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ

- ▶ ಸರಳ ಶರತ್ತುಗಳು
- ▶ ಸುಲಭ ಮಾಸಿಕ ಕಂತು
- ▶ ಶೀಘ್ರ ಮಂಜೂರಾತಿ

ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ  
ಬೋಲ್ ಪ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ 1800 425 1444ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ  
ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಶಾಖೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

**ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಲಿ.**