



ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನಿ

'ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಆಗುವ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಅದರಿಂದ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಚೆನ್ನೈ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಸೇರಿದಂತೆ 300 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನಿತ್ಯವೂ 30 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ರಹಿತ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಯುವಕರಿಗೆ ವರ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಿಂದ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುವಕರ ಚಿಂತನೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ವಾಟ್‌ಆಪ್‌ಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ, ಆಂತರಿಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅವಹೇಳನ ನಡೆಯುವುದೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿಯೂ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ

ವಿಷಯ ವಿನಿಯಮಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಇವು ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರ, ನಾಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಯ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸ್ನೇಹ ಸಂಪತ್ತು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಲವರ ಸಹಾಯವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯೋಗ್ಯ

ಯಾವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎಳೆಯ ಕಂದನಿಗೆ ಸ್ವನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ? ಅಂತವರು ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವನ್ಯಪಾನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಕಿ- ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ಮರೆಗುಳಿ ಪೊಫೆಸರು ತಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ಕೂತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಗೆ 'ನೀವು ಸದಾ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವಳು ಫೆಂಡೇನು?' ಎಂದರು.

ಅದಕ್ಕವಳು 'ಅಯ್ಯೋ ನಿಮ್ಮ ಮರವೆಗಿಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಹಾಕ. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಕನ್ಯೆ' ಎಂದು ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು.

★★★

ಗಿರಾಕಿ: ಏನಯ್ಯಾ ಇದು? ಇದೇನು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯವೋ, ಗೇಣಿಸಿನ ಪಲ್ಯವೋ?

ಹೋಟೆಲಿನವ: ನಿಮಗೆ ರುಚಿಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ ಸಾರ್.

ಗಿರಾಕಿ: ಇಲ್ಲ.

ಹೋಟೆಲಿನವ: ರುಚಿ ತಿಳಿಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪಲ್ಯವಾದರೇನು ಬಿಡಿ ಸಾರ್!

★★★

ಗೆಳೆಯ: ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ಸೀರೆ ಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಗುಂಡ: ಅದೆಷ್ಟೋ ವಾಸಿ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದೇ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಸೀರೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾಳೆ.

★★★

ಆತ: ನನ್ನ ಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವೀಣೆ ನುಡಿಸೋದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾಳೆ ಗೊತ್ತೇನಿಲ್ಲ? ಅವಳ ಎರಡು ಬೆರಳು ಮುರಿದಿದ್ದೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಈತ: ಅದೇನೃಹಾ ಬಿಡಿ. ನನ್ನ ಮಗಳು ವೀಣೆ ಬಾರ್ಸೀ ಬಾರ್ಸೀ ಎರಡು ವೀಣೆಗಳನ್ನೇ ಮುರಿದಿದ್ದಾಳೆ- ಅವಳೂ ಲೆಕ್ಕಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತೀನಿ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಗೀತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

