



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ಸ್ವನಪಾನದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿ!

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮಗು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎದೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ (ಮೈಕ್ರೋಬ್). ಇವು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಘನ ರೂಪದ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರದಿಂದ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಇವು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಕ ಕಾಳುಮೆಣಸು!

ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಜೊಲ್ಲು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆ ದೂರಮಾಡಲು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಠ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳಸುವುದು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡದ ವಿವೇಕ್ ಕೃಷ್ಣನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ ದತ್ತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಿಳಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ದೇಹ ದಣಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಕಾಳುಮೆಣಸು ಇದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

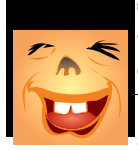
## ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಗೀಳು

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುವ ತವಕವೇ? ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಡಪಡಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಯಾವಾಗೆಂದರೆ ಆವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ಜಾಲಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಮನೋ ರೋಗದ ಒಂದು ಬಗೆ (ಫಿಯರ್ ಆಫ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಔಟ್) ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಬಳಕೆದಾರನ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದೇ ಗೀಳಾದರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವ ಅವರು, ಯುವಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದರ ಗೀಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

### ಐಪಿಎಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಐಪಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟಿ-20 ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಳೆಗಟ್ಟತೊಡಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳಿವೆ.

- ★ ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯವನ್ನು ಒಂದು ತಾಸಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.
- ★ ಪವರ್ ಪ್ಲೇ: ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭವಾದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಯಾರೂ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.
- ★ ಚೇಯರ್ ಲೀಡರ್ಸ್: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸರಿ ಉತ್ತರದ ಕೊನೆಗೆ ಡಾನ್, ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.
- ★ ಸೈ ಟೆಜಿಕ್ ಟೈಂ ಔಟ್: ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರಗಳ ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ★ ಸೂಪರ್ ಓವರ್: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು.

- ★ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು ಖುದ್ದು ಹಾಜರಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸಬೇಕು.

★★★

### ಅಂತರ

ಸಂತಾ: ಕಾಫಿ ಶಾಪ್ ಮತ್ತು ವೈನ್ ಶಾಪ್ ಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಬಂತಾ: ಪ್ರೀತಿಯ ಆರಂಭ ಕಾಫಿ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಂತ್ಯ ವೈನ್ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್.ಮುನ್ನಂಗಿ, ಮೋಟೀಬೆನ್ನೂರು



ವೈದ್ಯ: ನೀನು ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೀಯಾ.

ಹುಡುಗ: ಅಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್! ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಯೋದಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?

ವೈದ್ಯ: ನೀನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗಳೂ ಇದ್ದಾಳೆ.

★★★

ಮಹಿಳೆ: ನನ್ನ ಗಂಡ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ತೀರಿಹೋದರು

ವೈದ್ಯ: ಪುಣ್ಯಾತ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನರಕಲಿಲ್ಲ

★★★

ಭಿಕ್ಷುಕ: ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಹಸಿವು. ಏನಾದರೂ ಭಿಕ್ಷೆ ಹಾಕಿ.

ಯಜಮಾನಿ: ತಂಗಲನ್ನ ಹಾಕಬಹುದಾ?

ಭಿಕ್ಷುಕ: ಹಾಕಿ ತಾಯಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಯಜಮಾನಿ: ಹಾಗಾದರೆ ನಾಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾ.

★★★

ಹುಡುಗ: ನಿಮಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋಕೆ ಬರುತ್ತಾ?

ಹುಡುಗಿ: ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಅಂತಿದ್ದೆ.

★★★

ವೈದ್ಯ: ಅಲ್ಲಾ ನೀವು ಪೊಲೀಸಾಗಿದ್ದೂ ನಾಯಿ ಹೇಗೆ ಕಚ್ಚಿತು?

ಗುಂಡ: ನಾಯಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಚ್ಚುವಾಗ ಯೂನಿಫಾರಂ ಹಾಕಿರಲಿಲ್ಲ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಎಂ.ಕೆ. ಮಂಜುನಾಥ್, ಬೆಂಗಳೂರು

