ಮಕ್ಕಳ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು!

ಅಂದವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಭೀತಿ ಹಾಗೂ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ನಂತರ ಬರುವ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಏಳನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ, ಬೆಳೆದಂತೆ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳು ಆಟೋಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ನಿವಾರಣೆಗೆ ತರಕಾರಿ!

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಲ್ಲಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳು ಆಮ್ಲೀಯ ಕಾರಕಗಳು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ 'ಆಸಿಡ್' ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಅಂಶ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಅವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ!

ದೇಹ ದಂಡಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣದ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಣಿವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಅದು ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ಗ್ರೀಸ್‌ನ ಹಲವು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 15 ಮಂದಿ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದವು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ 9 ಮಂದಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ, ಉಳಿದ ಆರು ಮಂದಿಗೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪೇಯದ ರಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂಡಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ 'ಗ್ಲುಕೋಸ್' ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಬೇವು ಮದ್ದು!

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಬೇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲ ಚರ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರು ಬೇವನ್ನೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಗುಣ ಕೂಡ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಒಂದು ಮಾಡ್ರನ್ ಆರ್ಟ್ ಗ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಟ್ಟ ಪುಂಡ. ಒಂದು ಕಲಾಕೃತಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು, ಗ್ಯಾಲರಿ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. 'ಏನ್ ಸಾರ್! ನಿಮ್ಮ ಆರ್ಟ್ ಗ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ.. ಭಯಂಕರ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನಿಡ್ತೀರಾ?'

'ಅಪ್ಪಾ! ನೀನು ಇನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು ಸಾಕು ನಡಿ! ಅದು ಮಾಡ್ರನ್ ಆರ್ಟ್ ಅಲ್ಲ ಕನ್ನಡಿ!' ಎಂದರು!

★★★

ಪುಂಡ ಮತ್ತು ಸಿಂಗ ಇಬ್ಬರೂ ಈಜಿಪ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಮಮ್ಮಿ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು...

ಪುಂಡ: ನೀನೇನಾದರೂ ಅನ್ನಯ್ಯಾ, ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನ ನೋಡಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೇಸೇ!

ಶಿಂಗ: ಹೌದು ಕಣಯ್ಯಾ! ಅಲ್ಲಿ ನೋಡು ಕೆಳಗೆ 'ಬಿ.ಸಿ.1760' ಅಂತ ಲಾರಿ ನಂಬರೂ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

–ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪತ್ನಿ: 'ಅದೇನು, ನೀನು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಅಂತೀರಲ್ಲ?'
ಪತಿ: 'ಹೌದು ಕಣೆ, ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ ವರ್ಷ ವರ್ಷವೂ ಬದಲಿಸಬಹುದಲ್ಲ!'

★★★

ಪತ್ನಿ: 'ನೋಡ್ರಿ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಸುಮತಿಗೆ ಅವಳ ಗಂಡ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೊಡ್ತಾರಂತೆ!?

ಪತಿ: 'ಅಂಥವಳಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದೇನು ಹೆಚ್ಚಲ್ಲ ಬಿಡೆ!'

–ಶಂಕರೇಗೌಡ, ಮಂಡ್ಯ

ಆಕೆ: ರೀ ಸೀತಮ್ಮ, ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ರುಚಿಯಾಗಿದೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದಿರಿ ಹೇಳಿ?

ಸೀತಮ್ಮ: ತಾಳಿ, ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

★★★

ಭಕ್ತ: ದೇವಾ ನನಗೆ ದಿನವೂ ದುಡ್ಡೆಣಿಸುವಂತಹ ಗಂಡನನ್ನು ಕರುಣಿಸು.
ದೇವಾ: ತಥಾಸ್ತು! ನಿನಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಯಾಷಿಯರನ್ನು ಕರುಣಿಸಿದ್ದೇನೆ.

★★★

ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರು: ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಅಕ್ಷರಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆಯೇ?

ರೋಗಿ: ಬೋರ್ಡು ಎಲ್ಲಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್?

–ಜಗದೀಶ
ಎಂ.ಸಂಗಣ್ಣವರ,
ಬೆಳಗಾವಿ