



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ಆಜ್ಞಾ ಪಾಲಕ!

ಗೋಪಿಗೊಂದು ಅನಾಥ ಕೋತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದನ್ನವನು ಪೊಲೀಸ್‌ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್, 'ಇದನ್ನು ಮೃಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಿಡು' ಎಂದರು.

ಮರುದಿನ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಕೋತಿಯ ಜೊತೆ ಗೋಪಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ವಿಚಾರಿಸಿದರು,

'ಇದನ್ನು ಮೃಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಿಲ್ಲವೇ?'

ಗೋಪಿ: ನಿನ್ನೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು; ಅಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಿ ತುಂಬಾ ಮಜಾ ಆಯಿತು. ಇಂದು ಅರಮನೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತೆರಳಿದ್ದೇವೆ!

ಎಸ್ಟೆಮೈಸ್ ಯುಗ

ಯಾರಾದರೂ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ

ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಕ್ಕರೆ,

'ಆತನಿಗೆಲ್ಲೋ ಹುಚ್ಚು'

ಎಂದನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಮೊದಲು.

ಇಂದು, 'ನನಗೂ ಸೆಂಡ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡು ಮಾರಾಯಾ' ಎಂದನ್ನುತ್ತಾರೆ!

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಗೋಪಿಗೊಂದು ಅನಾಮಧೇಯ ಕರೆ ಬಂತು:

'ಹಾಯ್, ನೀವು ವಿವಾಹಿತರೇ?' ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಧ್ವನಿಯೊಂದಿತ್ತು.

ಗೋಪಿ: ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೀವು ಯಾರು?

ಹೆಣ್ಣು: ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡ್ತಿ; ಇವತ್ತು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ. ಆಗ ನಿಜ ಬಾಯಿ ಬಿಡಿಸ್ತೀನಿ...!

ಬಳಿಕ ಇನ್ನೊಂದು ಕರೆ ಬಂತು.



ಹೆಣ್ಣು: ನೀವು ವಿವಾಹಿತರೇ?

ಗೋಪಿ: ಹೌದು, ಆದರೆ ನೀವು ಯಾರು?

ಹೆಣ್ಣು: ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್; ನೀವೊಬ್ಬ ಮೋಸಗಾರ!

ಗೋಪಿ: ತಪ್ಪಾಯಿತು ಡಾರ್ಲಿಂಗ್, ನಾನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯೆಂದೆಣಿಸಿದ್ದೆ.

ಹೆಣ್ಣು: ಹೌದ್ರೀ, ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೇ... ಇಂದು ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಬನ್ನಿ. ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೂಜೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ!

ಅದೃಷ್ಟ

ಗೋಪಿ: ನನ್ನ ಮಗಳ ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಮಿಲಾಯಿಸಿತು ಕಣೋ.

ರಾಮು: ಅದು ಹೇಗೆ?

ಗೋಪಿ: ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೆರೆಮನೆಯಾತ ತನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೆಲೆಗೆ ನನಗೆ ಮಾರಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ!

ಜಾಹೀರಾತು

ಗೋಪಿ ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಹೀಗೊಂದು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿದ: 'ಹೊಸ ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅರ್ಹತೆ: ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು!' (ಸಂಗ್ರಹ) ರಮಣ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್, ಮುಂಬೈ

ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಏಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬಾಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸತ್ತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರ್ಮೋದ್ರೆಕ ಹಾರ್ಮೋನ್!

ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ಮೀರಿಸುವ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೆಕ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿಂದ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪಿಟ್ಟೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಹೊರಸೂಸುವ 'ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್' ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಕಾಮವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೀಗ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅದರ ಉತ್ಕಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ

ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ದ್ರಾವಣದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಾರ್ಮೋದ್ರೆಕ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೀಪಿ ಇಳಿಸುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿನ ಈ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಚಳಿಯ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಗಮ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್