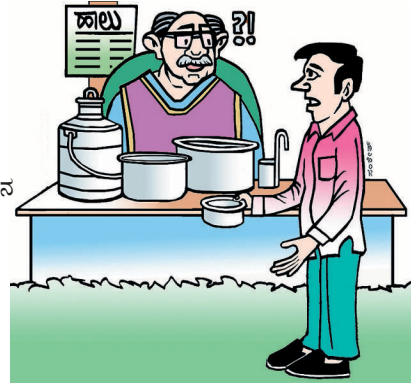
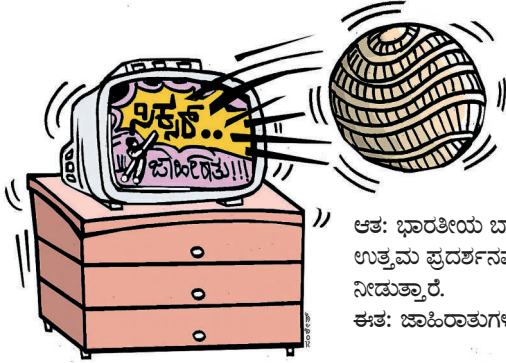


ಗಂಡ: ಹಿಪ್ಪೋಟಿಸಂ ಎಂದರೇನು?  
ಹೆಂಡತಿ: ಹಿಪ್ಪೋಟಿಸಂ ಎಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆತನಿಂದ ನಾವು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.  
ಗಂಡ: ಸುಳ್ಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಮಂಟಾ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲು ಖರೀದಿಸಲು ಹಾಲಿನಗಂಡಿಗೆ ಹೋದ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಿ ಎಂದ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿಗೆ ನಿನ್ನ ಪಾತ್ರೆ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಯಿತ್ತಲ್ಲ ಎಂದ ಅಂಗಡಿಯವ. ಹಾಗಾದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಿ ಎಂದ ಮಂಟಾ.



ಆತ: ಭಾರತೀಯ ಬ್ಯಾಟ್‌ಮನ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.  
ಈತ: ಜಾಹಿರಾತುಗಳಲ್ಲಿ!



ರಮೇಶ ಹೆಂಡತಿ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಹೆಂಡತಿ ತಡೆಯದೇ ಕೇಳಿದಳು. ನಾನು ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಏಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? 'ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಂದು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದ ರಮೇಶ.

-ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ



## ಹೊಳೆವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ...

1. ಸರಿಯಾದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ: ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಿಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಬ್ರಿಷ್ ಅನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರುವ ಕೊಳೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೈನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.
2. ಸರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ: ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಹಲ್ಲು ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒರಟಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಮದರದ ಮೇಲೆ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಹಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರ: ಸೇಬ ಅಥವಾ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿದೆ. ಹಲ್ಲು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ.
4. ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್: ಚೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಜಗಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ! ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟುವುದರಿಂದ ಇದೂ ಸಹ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೊಲ್ಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲಿದೆ.

## ಹೋದ ಕೂದಲು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು...

ಕೂದಲು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉದುರುವಿಕೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವೋ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡಲಿದೆ. ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ

ಅಂಶ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರಲೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಷಾರಕ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ, ಲೋಭಿಯಾ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೈನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಉತ್ತಮ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ: ಕೋಳಿ, ಕುರಿ ಹಾಗೂ ಮೀನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಈ ಮೂಲಗಳು ಶೇ.100ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರದ ಅಂಶ ತಗ್ಗಿಸಲು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ರಸ, ಸಾಲಡ್ ಹಾಗೂ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಂಚೆ, ಸೇಬು, ಅನಾನಸ್, ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇಂತಹ ಎರಡು ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಾದ ತ್ರಿಫಲ, ಆಮ್ಲಾ, ರಸ ಹಾಗೂ ತುಳಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮ. ಆಲಿವ್, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕ್ವಾರ್ಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸಿಹಿಗುಂಬಳ, ಪುದಿನಾ, ಪಾಲಕ್, ಶುಂಠಿ, ಸೆರೆಲ್ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ

1. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ,
2. ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ
3. ಅಸಮರ್ಪಕ ಕೂದಲ ಪೋಷಣೆ
4. ಪ್ರೋಟೀನಾಂಶದ ಕೊರತೆ
5. ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕ್ಷಾರದ ಅಂಶ
6. ನಿಶ್ಯಕ್ತ ಯುಕ್ತ
7. ಕಾಯಿಲೆ ನಂತರ
8. ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸುವ ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿದ ಕೂದಲ ಬಣ್ಣ, ಚೆಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನುವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನ
9. ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ತಲೆನೋವು.