



ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ ಚೀಸ್ ತಿನಿ

ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ನೀಡಿದೆ.

ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರಕ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವಂತೆ ಕೆಲ ತಜ್ಞರು ಅಂತಹದ್ದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸವಾಲು ಹಾಕಿರುವ ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ ಹೈನುತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಕತ್ತರಿ

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಪೊಟ್ಟಣ ಜೀವಿಗೆ ಭಾರವಾಗಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಜಂಕ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ತೆರಿಗೆ ವಿಧಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕ ಖರೀದಿಗೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಅರೋಗ್ಯಕರ ಅಲ್ಲದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು

ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುವ ಜಾಹೀರಾತು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೂ ವಿಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಾಹೀರಾತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೇರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶ ರಹಿತ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೇಳಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಮಾವು

ಈಗ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸುಗ್ಗಿ ಕಾಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಬಂಧಿ ಜರ್ನಲ್‌ವೊಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ



ಗೋಪಿ: ಪಪ್ಪಾ ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಬಿಡಲು ದಿನಾ ನೀವೇ ಏಕೆ ಬರುತ್ತೀರಿ? ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಬಿಡಲು ಅವರ ಅಮ್ಮಂದಿರೇ ಬರುತ್ತಾರೆಲ್ಲ ತಂದೆ: ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಬರುವುದು!

★★★

ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ, ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಪುರೋಹಿತರು

ಮದುವೆಗಳ ಕೈಯನ್ನು ಮದುವೆಗನ ಕೈಗೆ ಏಕೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ?

ತಂದೆ: ಕುಸ್ತಿ ಆಟಾಡಾದಲ್ಲಿ ಕುಸ್ತಿಗೂ ಮೊದಲು ಪೈಲ್ಟಾನರು ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಇದೂ ಹಾಗೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿ.

★★★

ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಗುಂಡನ ಹೆಂಡತಿ ಕಳೆದುಹೋದಳು. ತನ್ನ ಎದುರಿಗೆ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಗುಂಡ

'ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಮಹಿಳೆ 'ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೇನು ಲಾಭ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಗುಂಡ: ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಈ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜನಜಂಗುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ಅವಳೇನಾದರೂ ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ಓಡಿಬರುತ್ತಾಳೆ!

★★★

ಪತಿ: ನನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅಲ್ಟ್ರಾಕ್ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಬೇಗ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡು.

ಪತ್ನಿ: ಸರಿ, ಬೇಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ತಿಳಿಸಿ, ಫೋನ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಪತಿ: ಇರಲಿ ಬಿಡು, ಈಗ ತುಸು ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಂಜೆ ನೋಡೋಣ.

★★★

ಅಧ್ಯಾಪಕ: 2030ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ನಾಶ ಹೊಂದುವುದಂತೆ. ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದ್ದಾರೆ

ಗುಂಡ: ಸರ್ ಅಂದು ಶಾಲೆಗೆ ರಜೆ ಇರಬಹುದಲ್ಲವೆ?

★★★

ಗಿರೀಶ: ರೈಲು ಟಿಕೆಟಿನ ದರ ವರ್ಷ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ?

ಹರೀಶ: ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ದರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದೆಂದು ಇದೇ ವರ್ಷ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಲು ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಂದಿರಬಹುದು.

★★★

ಗುಮಾಸ್ತ: ನೀವು ಮದುವೆ ಆದ

ಗಂಡಸರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ನೌಕರರನ್ನಾಗಿ

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಏಕೆ ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ಬಾಬ್: ಅವರಿಗೆ ಅಪಮಾನವನ್ನು

ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ,

ಆದ್ದರಿಂದ ತುಂಬ

ವಿಧೇಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ

ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ

ತರಾತುರಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

★★★

ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ

ನೌಕರಿ ದೊರೆಯಿತು. ಆ ಊರನ್ನು

ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ಈ

ರೀತಿ ಮೊಬೈಲ್ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳುಹಿಸಿದಳು:

'ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಬಂದು

ತಲುಪಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಟವರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಸದಾ ನನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಒಂದು

ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇನೆ.

ತಪ್ಪಿ ಆ ಸಂದೇಶ ಆಗ ತಾನೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಅಂತ್ಯಸಂಸ್ಕಾರ ಮುಗಿಸಿ

ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಪತಿಗೆ ತಲುಪಿತು! ಸಂದೇಶ ಓದಿದ ಅವನು ತಲೆತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೀದರ್

