



ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಕರಿಬೇವು

ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಇಡುವವರು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಕರಿಬೇವಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕರಿಬೇವು ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೈದ್ರೋಜೆಕ್ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಘಮ್ನನ್ನು ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ2, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 30ರಿಂದ 40 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹುಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅದರ ಸ್ವಾದವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲೂ ಹಿತ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವೇ ಹೊರತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯ ಸಂದೀಪ್ ಮಿಶ್ರಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.31ರಷ್ಟು ಜನ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯನ್ನು ಶೇ.19ರಷ್ಟು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಶೇ.14ರಷ್ಟು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯನ್ನು, ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಜನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಎಂದೋ ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಅನ್ನಿಸಿದಾಗಲೇ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ನಕ್ಕುಬಿಡಿ



ಮಂಜು: ಸಾರಾಯಿಗೂ ಮತ್ತು ವಿಷಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?
 ನಂಜು: ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ನಾವು ಡ್ರಾನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತೀವಿ. ವಿಷ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಡ್ರಾನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ.

★ ★ ★

ಹೆಂಡತಿ: ರೀ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿನ ಜೊತೆಲಿ ಇಡೋದಿಲ್ಲವಂತೆ ನಿಜಾನಾ?
 ಗಂಡ: ನಿಜ, ಕಣೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಅಂತ ಕರೆಯೋದು.

★ ★ ★

ಕ್ಯಾಂಡಿಡೇಟ್: (ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ) ಕುಕ್ಕರ್ ಕಳಿಸಿದ್ದೇನಮ್ಮ, ಆ ಗುರ್ತಿಗೇ ಓಟು ಹಾಕ್ತೇಕು, ಗೊತ್ತಾಯ್ತು?
 ಗುಂಡನ ಪತ್ನಿ: ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕಾರ್ಡ್ ಕಳಿಸಿ, ಆಮೇಲೇನಿದ್ದೂ ಓಟಿನ ವಿಷ್ಣು, ಗೊತ್ತಾಯ್ತು?
 ★ ★ ★
 ಗುಂಡನ ಪತ್ನಿ: ನೀವು ಕಳಿಸಿದ ಟಿ.ವಿ. ಬಂತು. ಆದ್ರೆ ರಿಮೋಟನ್ನೇ ಕಳಿಸಿಲ್ಲವಲ್ಲ.
 ಕ್ಯಾಂಡಿಡೇಟ್: ಈಗ ಓಟು ಹಾಕ್ತೆ, ರಿಸಲ್ಟ್ ಬಂದ್ರೇಲೆ ರಿಮೋಟ್ ವಿಷ್ಣು.
(ಸಂಗ್ರಹ) ಹಾಡ್ಯ ಬ.ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು

ಧೀರಜ್: ವೋಟ್ ಹಾಕೋಕೆ 18 ವರ್ಷ ಸಾಕಂತೆ, ಆದ್ರೆ ಮದ್ದೆಯಾಗೋಕೆ 21 ವರ್ಷ ಆಗಿದ್ದೇ ಬೇಕಂತೆ. ಅನ್ಯಾಯ ಅಲ್ಲಾ ಇದು?
 ನೀರಜ್: ಅಯ್ಯೋ ಮೂರ್ಖ. ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಗೊತ್ತೇತೆ ಕಣೋ, ದೇಶ ಆಳೋದ್ ಸುಲಭ, ಆದ್ರೆ ಹೆಂಡ್ನಿ ಸಂಭಾಳಿಸೋದು ಕಷ್ಟ ಅಂತ.

★ ★ ★

ಹಳೆ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಂಜು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಶಕ: ಹಿಂದಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು?
 ನಂಜು: ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಂಪನಿ ಆಫೀಸ್ ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಆದರೆ ಅವರು ನನಗೆ ಬದಲಾದ ಜಾಗದ ಕುರಿತು ಏನೂ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ..!

★ ★ ★

ದೊಡ್ಡ ಐಟಿ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಇನ್‌ವೆಸ್ಟಿಗೇಟರ್ ಹುದ್ದೆಯ ಸಂದರ್ಶನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ
 ಬಾಸ್: ನಿಮಗೆ ಈ ಕೆಲಸ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಯಾಕೆ ಅನ್ನಿಸಿತು?
 ನೀರಜ್: ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ, ನನಗೆ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಕರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

(ಸಂಗ್ರಹ) ವಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು