



## ಒಣ ಫ್ಲೈಮ್ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ

ಒಣ ಫ್ಲೈಮ್ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಫ್ಲೋರೀಡಾ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಫ್ಲೈಮ್ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್ ವಾಸಿಯಾಗಲಿದೆಯಂತೆ.



ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ಋತುಬಂಧದಲ್ಲಿರುವ ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ 12 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ 55 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 100 ಗ್ರಾಂ ಒಣ ಫ್ಲೈಮ್ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ 45 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಣ ಸೇಬನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶ ಡಿ (400 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಮಾಣ) ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಒಣ ಸೇಬು ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಣ ಫ್ಲೈಮ್ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೂಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೋನ್ ಮಿನರಲ್ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸವೆತವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಾಗಲೀ ಕಂಡುಬಂದದ್ದು ಅಪರೂಪ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೂಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಬಹುಬೇಗನೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿರುವ ಅರ್ಜಮಂಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

## ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ತಿಂದೀರಿ ಜೋಕೆ!

ಟೋರೆಂಟೊದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಜತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಯೂ ಕಾಡಲಿದೆಯಂತೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.



ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ದಿನಗಲು ಕಳೆದಂತೆ ಕಣ್ಣು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುರುಡುತನವೂ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ಹೋಲಿಕೆ!



ಮಂಟಾಜಿ ತನ್ನ 'ಹೆಂಡತಿ'ಯನ್ನು ಟೀವಿಗೂ, 'ಗರ್ಲ್‌ಫ್ರೆಂಡ್'ಳನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ಗೂ ಹೋಲಿಸಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.

- ★ 'ಸರಿಯೇ ತಪ್ಪೋ' ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ.
- ★ ಕೆಲವು ಸಮಯವಷ್ಟೇ ಟೀವಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷ ಪಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು.
- ★ ಟೀವಿಯು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಉಚಿತ; ಅದರ ನಿವೃತ್ತಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಹಣ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಟೀವಿ ಗಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆ ಹಳೇ ಕಾಲದ್ದು. ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಸಣ್ಣ ಗಿಡ್ಡು, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿಗೆ ಜತೆಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು.
- ★ ಟೀವಿಗೆ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ; ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಪದೇ ಪದೇ ರಿಪೇರಿ ಖರ್ಚು.
- ★ ಟೀವಿಗೆ ರಿಮೋಟ್ ಇರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ರಿಮೋಟ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ, ಟೀವಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು/ ತೋರಿಸಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಬರೀ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು/ ನೋಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿನ್ನೂ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.
- ★ ಕೊನೆಯ ಹೋಲಿಕೆ- ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ವೈರಸ್ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ!

ಸಂಗ್ರಹ: ವಿದ್ಯಾ ವಿ ಹಾಲಭಾವಿ