



## ಸ್ವರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸುವ ಜಂಕ್

ಜಂಕ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ನ್ಯಾಷನಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಿದ್ಧಮಾದರಿಯ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸ್ವರಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಭಾದಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಶಂಕಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಾಫಿ ಬೇಡ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಏಕೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಲು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಐವರನ್ನು ಸುಮಾರು 49 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆಳಗಾದರೂ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರು ಇಳಿಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

## ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ದಂತ ಭಗ್ನ

ಧೂಮಪಾನದ ಚಟ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಬುರ್ಲಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಮ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಯಾರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬೊಚ್ಚರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಂತಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಧೂಮಪಾನಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ದಂತ ಭಗ್ನರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಟ ಇರುವವರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ

## ಮಕ್ಕಳ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಇರಲಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 25 ನಿಮಿಷ ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಕ್ಷಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವರು ಸರಾಸರಿ ಶೇ.13 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಮುಖ ಕಾಂತಿಗೆ ಟೊಮೆಟೋ

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವನದ ಕಳೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಟೊಮೆಟೋ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಟೊಮೆಟೋ ಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವನದ ಕಾಂತಿಯೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಮನೆಯಾಕೆ: ಮೊನ್ನೆ ಮೂರು ಕಪ್, ನಿನ್ನೆ ಎರಡು ಕಪ್, ಇವತ್ತೂ ಎರಡು ಕಪ್ ಒಡೆದು ಹಾಕಿದೆ, ನಾಳೆ ಎಷ್ಟು ಒಡೆದು ಹಾಕ್ತಿಯಮ್ಮಾ?  
ಕೆಲಸದಾಕೆ: ನಾಳೆ ನಾನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಮ್ಮಾ!

★★★

ರಂಗ: ಗುಂಡ ಮೆದುಳಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಿರಬಹುದು?  
ಗುಂಡ: ಬಹಳ ವರ್ಷ ಬದುಕಿರಬಹುದು?  
ರಂಗ: ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತೀಯೆ?  
ಗುಂಡ: ನೀನು, ಇನ್ನೂ ಬದುಕಿಲ್ಲವೆ!

★★★

ಪತಿ: ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕತ್ತೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ ಗೊತ್ತೇನೆ?

ಪತ್ನಿ: ಗೊತ್ತು, ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಎರಡು ಕತ್ತೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲಿ ಅಂತ!

★★★

ಗುಂಡ: ಕೃಷ್ಣ, ನಾನು ಬರೆದ ಕತೆ - ಕವನಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆ ನಾಯಿ ಹಾಗೆ ಕಣೋ!

ಕೃಷ್ಣ: ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಯೆ?

ಗುಂಡ: ಇನ್ನೇನು ಮತ್ತೆ, ನಾನು ಬರೆದ ಕತೆ - ಕವನಗಳು ಯಾವ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ ಕಳಿಸಿದರೂ ನೇರ ಮನೆಗೆ ಪಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತವೆ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆರೆ, ಮಂಡ್ಯ

ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

