ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮದ್ದು!

ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ..

ಈ ಔಷಧದ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಅವರು ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಔಷಧದ ಫಲಿತಾಂಶದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಬೇನೆ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ!

'ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೃದಯ ತಜ್ಞ' ಎಂಬ ಜನಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಧಾರ ಸಹಿತ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಹೃದಯ ಬೇನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮದ್ದು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಅನ್ನವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು!

ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವುದರಿಂದ, ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಭಯ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅನ್ನ 'ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ತಜ್ಞರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಚೀನಾ, ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಏಷ್ಯಾದ ಹಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅನ್ನ' ಆಧಾರಿತ ತಿನಿಸು ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

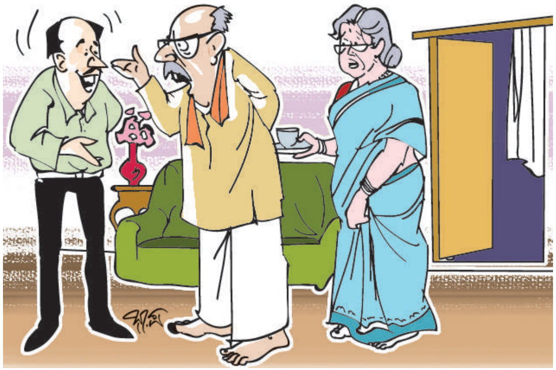
ಚರ್ಮದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದು!

ಎಷ್ಟೇ ದುಬಾರಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಚರ್ಮದ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಚರ್ಮ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿದರೂ ಶಾಶ್ವತ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಅಂದವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಅಥವಾ 'ಗುಣಪಡಿಸುವ' ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ



ರಾಯರು: ನಿಮಗೆ ಎಪ್ಪತ್ತಾಯ್ತಲ್ಲ, ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನಂತ ಕರೀತಾರೆ?

ಶ್ರೀಪತಿ: ಕರೆಯೋದರ ಮನೆ ಹಾಳಾಯ್ತು, ಅವಳು ಕರೀದೇ ಇದ್ರೆ ಸಾಕು ಅಂತಿದೀನಿ ನಾನು.

★★★

ಟೀಚರ್: ನಾನು ಟಿಪ್ಪುಸುಲ್ತಾನ್ ಪಾಠ ಮಾಡಿದ್ದು ಶುಕ್ರವಾರ ಅಂತ ನಿಂಗೆ ಅದ್ಹೇಗೆ ನೆನಪಿದೆ?

ಸೋಮು: ಅವತ್ತು ಶೀಲ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡ್ ಬಂದಿದ್ಲು ಸರ್

–ಸುಕೇಶವ

ಗಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಧಜೀವನ ಮೂಗನಾಗಿಯೇ ಕಳೆದೆ ಅಂತ ಹೇಳ್ತೀರಲ್ಲ, ಅದು ಹೇಗೆ?

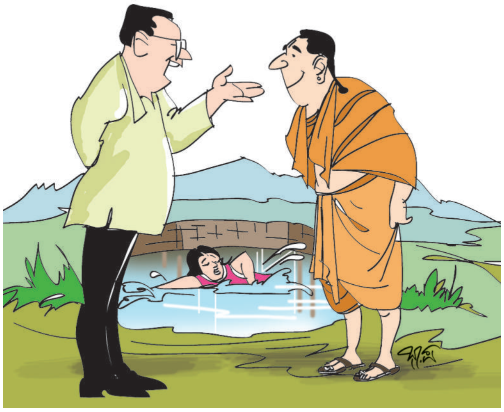
ಶಿವು: ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪಾಲು ಮನೇಲೇ ಕಳೆದಿರ್ತೀವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ!

★★★

ಈತ: ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಭಾವೀಲಿ ಈಜೋದು ಯಾಕೆ ಕಲಿಸಿದ್ದೀರ?

ಆತ: ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಟ್ಟು ಬಾವಿಗೆ ನೂಕಿದರೆ ಈಜಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿ ಬರಲಿ ಅಂತ!

★★★



ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ

ದುಡ್ಡೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಯಾರು?

ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ದೊಡ್ಡಮ್ಮ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಯಾರಿಗೂ ದುಡ್ಡು ಇದೆ ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

★★★

ಕನ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಗಂಡಿನ ಮನೆಯವರು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಹೆಣ್ಣು ನೋಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಹುಡುಗಿಯ ಅಪ್ಪ ಹೀಗೆ ಕೇಳಿದರು: 'ಬೀಗರೆ ನೀವೇನಾದರೂ 'ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?'

ಗಂಡಿನ ಅಪ್ಪ: 'ಆಫರ್ ಮಾಡ್ತಿದೀರಾ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೇಳ್ತಿದೀರಾ?