



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲೆಸ್

ನಡುಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮದ್ದು

ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ಸನ್ (ನಡುಕ ವ್ಯಾಧಿ) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಡುಕ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕೈ, ಕಾಲು, ತೋಳು, ದವಡೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ಆತನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಾಸರಿ 70ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ!

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಗುರಾಣಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ರೋಗಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಕೊಬ್ಬು ತಡೆಗೋಡೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಅಡಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ರೋಗಾಣು ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ರೋಗವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಟಿಸಂ: ಪ್ರಾಣಿಗಳಿರಲಿ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿದ್ದರೆ ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮೊಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಆಟಿಸಂ ಮಗು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು ಕೆಲ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ, ನಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಟಿಸಂ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತರಗತಿಯನ್ನು ತೆರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಮಗು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಹಾರಿಕತೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ತಿಂದದ್ದು ಯಾರು?

ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಡಂ ಗೋಟಿಯ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್ ತೆರೆದು ತಿಂಡಿಯಿಲ್ಲಾ ತಿಂದು ತೇಗಿ ಹೇಳಿದರು.

'ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು

ನಾನು ತಿಂದು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿರುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿ ಬೇಡ ಮಗೂ...'

ಪುಟಾಣಿ ಗೋಟಿ ಸರಿಯನ್ನುತ್ತಾ ತನ್ನ ತೊದಲು ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅರುಹಿದ, 'ಆಯಿತು ಮೇಡಂ, ನಾನು ನನ್ನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಪೂರಾ ನಾಯಿ ತಿಂಡಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ...!'

★★★

ಅವಧಿಯ ಮಹತ್ವ!

ಡಾಕ್ಟರ್: ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಈತನನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು...

ರೋಗಿಯ ಮಿತ್ರ: ಹೌದು ಡಾಕ್ಟರ್, 1 ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ...

ಏಕೆಂದರೆ ಆಕ್ಸಿಜೆಂಟ್ ಆಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟೇ ಆದದ್ದು ಡಾಕ್ಟರ್...!

★★★

ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ!

ಸಂತಾ: ಕೂದಲೇಕೆ ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ?

ಬಂತಾ: ಕ್ಷೌರಿಕನ ಬಳಿ 5 ರೂಪಾಯಿಯ ಚಿಲ್ಲರೆ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಆದ್ದರಿಂದ 5 ರೂಪಾಯಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಕೂದಲು ಪುನಃ ಕತ್ತರಿಸಲು ನಾನೇ ಅವನಿಗೆ ಐಡಿಯಾ ಕೊಟ್ಟೆಟ್ಟೆ!

★★★



ಹಸ್ತಾಂತರ

ಸ್ವಶಾನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಗೋರಿಯ ಬಳಿ ಕೂತು ಗೋಟಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ಸನಿಹದ ಇನ್ನೊಂದು ಗೋರಿಯ ಬಳಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೋರ್ವ ಇನ್ನೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳುತ್ತಾ, 'ನೀನೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದೆ...?' ಎಂದು ಗೋಳಿಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಗೋಟಿ ವಿಚಾರಿಸಿದ, 'ಖಾಸಗಿ ವಿಷಯ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯ ಬೇಡಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಗೋರಿಯೆ?'

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರುತ್ತರ ನೀಡಿದ, 'ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಮೊದಲ ಪತಿಯ ಗೋರಿಯೆ...!'

★★★

ವಿನಿಯೋಗ!

ಭಿಕಾರಿಯೋರ್ವನಿಗೆ ಲಾಝರಿ ಹೊಡೆಯಿತು. ಆತ ಕೂಡಲೆ ಮಂದಿರವೊಂದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿದ.

ಸಂದರ್ಶಕ: ನೀನು ದೇವಸ್ಥಾನ ಏಕೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ?

ಭಿಕಾರಿ: ಇದರ ಎದುರು ಈಗ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ...!

★★★

ಅನಿವಾರ್ಯತೆ!

ಲೋಭಿ: ಒಂದು ಟೂತ್ ಬ್ರಶ್ ಕೊಡಿ, ನನ್ನ ಬ್ರಶ್‌ನ 1 ಕೂದಲು ಉದುರಿದೆ...

ಅಂಗಡಿಯಾತ: ಒಂದೇ ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಬ್ರಶ್ ಏಕೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ?

ಲೋಭಿ: ಉದುರಿರುವ ಕೂದಲು ಆ ಬ್ರಶ್‌ನ ಕೊನೆಯ ಕೂದಲಾಗಿತ್ತು...! (ಸಂಗ್ರಹ) ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್, ಮುಂಬೈ