



ಕೊಬ್ಬು ಲಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಡಿತು!

'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತು ತಿಂಡಿಪೋತರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಈಗ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಅತಿಯಾದರೆ ಬೊಟ್ಟು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅದು 'ಲಕ್ಷ' ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಭಾದೆಗೂ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಹಿತ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುರಿ- ಕೋಳಿ ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಮೀನಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಕನಿಷ್ಠ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇರಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗಿದೆ. ಮಿತವಾಗಿ ಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವರ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'

ಯುವಕರಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಡಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಕಾಮಧೇನು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನ ಅಂಗ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವ ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ ಅಂಶವು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮುರಿಡ ಮೂಳೆ

ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕಕ್ಕೂ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶ್ವಾಸದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಮಧು ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇನಾದರೂ ಫಲಪ್ರದವಾದರೆ ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ರೋಹನ್ ಹಜ್ರಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೂಳೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಮೂಳೆಗೆ ತಲುಪಬೇಕು ಎಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸವೆದ ಹಾಗೂ ತುಂಡಾದ ಮೂಳೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಡೈರಾಓಸ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಾಡಲಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ ಇದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ!

ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು- ಓದುವುದು ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಕಚೇರಿ- ಮನೆ ನಡುವಿನ ಪ್ರಯಾಣ, ಊಟ- ಟಿವಿ ಎಂದು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ದಿನದ 12ರಿಂದ 16 ತಾಸು ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಡುವೆ ಹಲವಾರು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬೆನ್ನಿಗಂಟಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಂದರೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ ಇರುವ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬಸೆಳೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಗೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ವಿರಾಮವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕು ಬಿಡು



ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೆ ?

ಆತಂಕವಾದಿಗಳ ಗುಂಪೊಂದು ಬೋಯಿಂಗ್ 747 ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಾಯರ್‌ಗಳ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದ 200 ವಕೀಲರಿದ್ದ ವಿಮಾನವನ್ನು ಹೈಜಾಕ್ ಮಾಡಿತು.

ಆತಂಕವಾದಿಗಳ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಲಾಯರ್‌ನನ್ನು ರಿಲೀಸ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಅವರ ಮುಖಂಡ ಬೆದರಿಸಿದ.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ ಮಂಡ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಕ: ಬರಗಾಲ ಮತ್ತು ನೆರೆಹಾವಳಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಕಲ್ಲೇಶಿ: 'ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಕಾಂನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ; ನೆರೆಹಾವಳಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ'

★★★

ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಧ್ಯಾಪಕರು: ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀವು ಚಂದ್ರಗ್ರಹಣವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: 'ಯಾವ ಚಾನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾರ್?'

-ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೀದರ್



ಸಲಹೆ

ಹೆಂಡತಿ: 'ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಗಂಡ ನಿನ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ; ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಡಾಕ್ಟರ್: 'ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿಲ್ಲ; ನೀವು ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.'



ಸಾಕ್ಷಿ

ಜಡ್ಡ: 'ನೀನು ಕಾರು ಕದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಗೊಳಿಸಲು 30 ಜನ ಸಾಕ್ಷಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಏನೇ ಹೇಳ್ತೀ?' ಅಪರಾಧಿ: 'ಇರಬಹುದು; ನಾನು ಕದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಗೊಳಿಸಲು 60 ಜನ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಸಿದ್ಧವಿದ್ದಾರೆ!'

-ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು