ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ವಿಷಕಾರಿಯೇ?

ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಡಿತ್ತು. ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿದ್ದರು. ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಚಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲಿಚಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತಹ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಲಿಚಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಕೂಡ ಅಲ್ಲ.

ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು

ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋದಕರು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 11 ಅವಳಿ ಜೋಡಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ನಿದ್ರಾ ಊಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅವರ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿತ್ತು.

ಪ್ರತಿಜೀವಕವೂ ಜೀವಕಂಟಕ!

ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ (ಪ್ರತಿಜೀವಕ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತಿಜೀವಕ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಅದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವ ತಜ್ಞರು, ಇ.ಕೊಲಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಎಂಟು ಬಾರಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಂಶವನ್ನು ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಬಾರ್ ಮುಂದೆ ಬರೆದಿದ್ದ ಸೂಪರ್ ಡೈಲಾಗ್ ‘ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದವನು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ.’

★★★

ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕ ಬಾಡಿಗೆದಾರನಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುವಾಗ ಎದುರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಷ್ಟ ನರಪೇತಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದ. ಆಗ ಬಾಡಿಗೆದಾರ, ‘ತಾವು ತಮ್ಮ ಕಾಲನಿಯ ಹವೆ ಮತ್ತು ನೀರು ತುಂಬ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಇದೇನು?’ ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕ ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಂಡು ‘ಆತ ನಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್, ಪಾಪ ರೋಗಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ’ ಎಂದ.

★★★

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚುವ ಐದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳು

1) ಪಾನ್ ಬೀಡಾ ಅಂಗಡಿ 2) ಹೇರ್‌ಕಟಿಂಗ್ ಸಲೂನ್ 3) ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ 4) ರೈಲಿನ ಜನರಲ್‌ಬೋಗಿ 5) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಲ್ಲಿ.

★★★

ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಯಾರಾದರೂ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೋಕವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದ. ಯಾವಾಗಲೂ ಲೈನಿನಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಫ್ರೆಂಡ್ ರಿಕ್ವೆಸ್ಟನ್ನು ಆ್ಯಕ್ಸೆಪ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ತನ್ನ ಕಾಮೆಂಟುಗಳಿಂದ ಯಾರ ಮನಸನ್ನೂ ನೋಯಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆತನ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು ತುಂಬ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಗೆಳೆಯರು ಹಾಕಿದ ಸೆಲ್ಫಿಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಗಳುತ್ತಿದ್ದ.

★★★

ನಿಜವಲ್ಲದ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಬಟನ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಬೇಗನೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತೆ.

ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನೋಡತ್ತಿದ್ದರೆ ಟ್ರೇನ್ ಬೇಗ ಬರುತ್ತೆ.

ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದಿರುವವರು ಬೇಗ ಚಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಟು ಹೋದ ಹುಡುಗಿ ಬೀದಿ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೀದರ್.