



ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ

ಆಸೆಯನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಿಂದರೆ ಡಯೆಟ್ ಪರಿಣಾಮದಂತೆಯೇ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಯಾರು ಗಬಗಬನೆ ಅವಸರದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೋ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಲೈಸಿಡ್ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ನಿಜ, ಸಮಯ ನೋಡಿ ತಿನ್ನುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಲ್ಲ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆ ಸಮಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾಲ ಇದು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ರಾತ್ರಿ ದುಡಿಮೆ

ನಿರಂತರ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದೂ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ಅಷ್ಟು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಹಾ, ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಸುಡುವ ಟೀ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಚಟ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂತೆಂದರೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಈವರೆಗಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು, ಅದರ ಜೊತೆ ಧೂಮಪಾನ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕೇವಲ ಟೀ ಒಂದೇ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ದೋಸೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಡ: ನಮ್ಮಮ್ಮ ಮಾಡೋ ತರ ನೀನು ಮಾಡೋ ದೋಸೆ ಇರಲ್ಲ ಕಣೇ.

ಹೆಂಡತಿ: ನಮ್ಮಪ್ಪ ರುಬ್ಬೋ ತರ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ರುಬ್ಬಿ ಕೊಡಿ. ನಮ್ಮಮ್ಮ ಮಾಡೋ ತರ ದೋಸೆ ಮಾಡ್ಕೊಡ್ತೀನಿ.

★★★

ಡಾಕ್ಟರ್: ಏನು ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿದ್ದವ್ವಾ?

ಹುಡುಗ: ಏ ಈಟ್ ಬರ್ಗರ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಫ್ರೈಸ್, ಕೋಕ್ ಅಂಡ್ ಕಾರ್ನ್

ಪಿಡ್ಡಾ...

ಡಾಕ್ಟರ್: ಇದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಲ್ಲವ್ವಾ... ನಿಜ ಹೇಳು ಏನ್ ತಿಂದಿ?

ಹುಡುಗ: ರೊಟ್ಟಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಾ ಸರ್!

★★★

ಮೇಷ್ಟ್ರು: ಗುಂಡಾ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲೋ, ಕೋಳಿ ಮೊದಲು ಬಂತೋ?

ಗುಂಡ: ಸಾರ್, ಮೊದಲು ಬೀರ್ ಬಂತು, ಆಮೇಲೆ ಶೇಂಗಾ ಬಂತು,

ಆಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಬಂತು, ಆಮೇಲೆ ಕೋಳಿ ಬಂತು, ಕೊನೆಗೆ 850 ಬಿಲ್ ಬಂತು.

(ಸಂಗ್ರಹ) ಇಂದು, ತಿಪಟೂರು

ನಂಜು: ಪ್ರಿಯೆ... ನಾನು ನಿನಗೋಸ್ಕರ ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬರುತ್ತೇನೆ.

ಹುಡುಗ: ನಾನು ನಿನಗೋಸ್ಕರ ಹೆತ್ತ ಮಗುವನ್ನೇ ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಟ್ಟುಬರುತ್ತೇನೆ.

★★★

ತಿಮ್ಮ: ಇವತ್ತು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡೋಕೆ ಹೋಗೋಣ್ವಾ?

ಗುಂಡ: ಇಲ್ಲ, ಇವತ್ತು ನಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗ್ಗೆ ಬೇಕು.

ತಿಮ್ಮ: ಅವಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ 'ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಬರೋಕಾಗಲ್ಲ' ಅಂತ ಹೇಳು!

(ಸಂಗ್ರಹ) ವಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

