



## ಕರಿದ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ಕರಿದ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ ಅಧಿಕವಾದರೆ ವಯಸ್ಸು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿಯೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ಷ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ 50ರಿಂದ 79 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿನ 87,025 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತೋ ಆಗ ಸರಾಗ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಖಚಿತ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ (ನೋವು ನಿವಾರಕ) ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ, ಅದರಿಂದ ಬೇರೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಏನೇ ಆದರೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

## ಕಫ ತೆಗೆಯುವ 'ಯಂತ್ರ'

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ದಮ್ಮು- ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವರಿಗೆ ಸಂತೋಷದ ಸುದ್ದಿ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಹಬೆಯ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಈ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 83 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ನೀಡಿ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಗಾಳಿ ಚೀಲಗಳು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ, ಈ ಚೀಲಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಬೆಯ ಯಂತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡುವ ಮಾತ್ರೆ

ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ (ಎ ಅನ್ನಾಂಗ) ಮಾತ್ರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಒಂದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧನೆಗೆ 70 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

# “ನನ್ನ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ನನ್ನ ಪರಿಚಯ”



ನಾನು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ನಿರಾಲಿ ಅಡಿಗೆಮನೆ ಸಿಂಕ್‌ನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದು.

ಕೆಲವು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಮನೆ, ಅಥವಾ ಯಾಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೀವು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ತ ಬುದ್ಧಿಯ ಗ್ರಹಣೆಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಲಿಯನ್ನು ಅದರ ಚೆಂದ, ಬಾಳಿಕೆಗೆ, ಉಪಯುಕ್ತತೆಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಾದ್ಯಂತ ತೊಂದರೆ ರಹಿತ ಕಾರ್ಯ ತೀಲತೆಗೆ, ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು.

India's No. 1  
**NIRALI**<sup>®</sup>

STAINLESS STEEL KITCHEN SINKS

ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ: ಜ್ಯೋತಿ (ಇಂಡಿಯಾ) ಮೆಟಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಪೋಸ್ಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 9136, ವರ್ಲಿ, ಮುಂಬೈ - 400 025, ದೂರವಾಣಿ: 022-24315500, ಈಮೇಲ್ - nirali@nirali.com

www.niralisinks.com

data@nirali.6.11