



ಋತುಬಂಧ: ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ

ಹೆಚ್ಚು ಪಾಸ್ತಾ ಇಲ್ಲವೇ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಋತುಬಂಧದ ಕಾಲಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಬಂಧದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದಿನ ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು ಕೂಡ ಋತುಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಜ್ಞರ ಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪಾಸ್ತಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಋತುಬಂಧ ಒಂದು ವರ್ಷ ಬೇಗ ಆಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ

ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗದ ಜತೆ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ದುಶ್ಚಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮಿತಿ ಮೀರಬಾರದು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಶೇ.8.2ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಶೇ.6.5ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹೆಂಡ್ತಿ: ರೀ, ಏನು ತಿಂಡಿ ಮಾಡ್ಲಿ. ಪಲಾವ್ ಮಾಡ್ಲಾ ಅಥವಾ ಬಿರಿಯಾನಿನಾ?

ನೀರಚ್: ಮೊದ್ಲೂ ತಿಂಡಿ ರೆಡಿಮಾಡು ಆಮೇಲೆ ಹೆಸ್ಟ್ರಿಯು.

★★★

ಮಂಜು: ಲೋ ನಿನ್ನ ಭತ್ತಿಯೆಲ್ಲಾ ತೂತಾಗ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲೋ...?

ನಂಜು: ಹೂಂ... ನಾನೇ ತೂತು ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ... ಮಳೆ ಬಂದ್ರೆ ಗೊತ್ತಾಗ್ಬಿಟ್ಟೆಲ್ಲ.

★★★

ಭಿಕ್ಷುಕ: ಅಮ್ಮಾ, ಒಂದು ರೊಟ್ಟಿ ಕೊಡಿ ತಾಯಿ. ಮನೆಯೊಡತಿ: ಇನ್ನೂ ಅಡುಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ ಆಮೇಲೆ ಬಾ. ಭಿಕ್ಷುಕ: ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ತಗೊಳ್ಳಿ ರೆಡಿ ಆನ್ಲೈನ್ ಮಿಸ್‌ಕಾಲ್ ಕೊಡಿ.

ಮನೆಯೊಡತಿ: ಮಿಸ್ ಕಾಲ್ ಯಾಕೆ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದು ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮಾಡ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನು.

(ಸಂಗ್ರಹ) ವಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು



ದುಬ್ಬೀರನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ನೌಕರಿ ದೊರಕಿತು. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅವನು ಹುಲಿಯ ಪಂಜರಕ್ಕೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲಿಲ್ಲ.

ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದ ಅಧಿಕಾರಿ 'ನೀನು ರಾತ್ರಿ ಹುಲಿಯ ಬೋನಿಗೆ ಏಕೆ ಬೀಗ ಹಾಕಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಷೂರ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಯಾರು ಅಪಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

★★★

ಗುಂಡನ ಮನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ದಿಢೀರೆಂದು ಏಳೆಂಟು ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರು. ಗುಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಚಹಾ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದಳು ಹೆಂಡತಿ. ನೀನು ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಚಹಾ ಮಾಡು ಉಳಿದವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದ ಗುಂಡ. ಅವಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದಳು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಹಾ ಕೊಟ್ಟಾದ ಮೇಲೆ ಗುಂಡ ಹೇಳಿದ. 'ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಚಹಾ ಸಪ್ಪಗೆ ಇದೆ. ಸಪ್ಪನೇ ಚಹಾ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರ

ಮನೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ನಾಳೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದ'.

ಎಲ್ಲರೂ ಚಹಾ ಕುಡಿದರು. ಆದರೆ ಯಾರೂ ತಮಗೆ ಸಪ್ಪೆ ಚಹಾ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬನಂತೂ ಚಹಾ ತುಂಬ ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಹಾ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಆಗುತ್ತೋ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ಎಂದ.

★★★

ಗುಂಡ: ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಇರುವ ಆ ಹುಡುಗಿ ಯಾರು? ಗೆಳೆಯ: ನನ್ನ ಕಸಿನ್.

ಗುಂಡ: ಹೌದಾ! ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಆಕೆ ನನ್ನ ಕಸಿನ್ ಆಗಿದ್ದಳು.

-ಸಂಗ್ರಹ