ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಮಾರಕ

ಸಿಹಿಯಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಯರ್, ಸೋಡಾ, ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣದ ಪಾನೀಯಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಅದರಲ್ಲಿ ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಶರಬತ್ತು ಕೂಡ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಅತಿಯಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 23ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಬೀಪಿ!

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ಹೊಸ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಮೋಬೈಲ್ ಕರೆಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಮೋಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಅದು ಮುಂದುವರೆದು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಿಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದು ಏನೆಂದರೆ ಯಾರು ದಿನದಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮೋಬೈಲ್ ಕರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುವ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್!

'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್' ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿ ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಜಾಲಾಡುವುದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ 'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್' ಪರಿಶೀಲನೆ, 'ಚಾಟ್' ಮಾಡುವುದು ಗೀಳಾದರೆ ಅದು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಈ ಗೀಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಆಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿವೃತ್ತಿಗೂ ರೋಗಕ್ಕೂ ನಂಟು

'ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ದುಡಿಯಿರಿ, ಸುಖವಾಗಿ ಬದುಕಿರಿ' ಎಂಬ ಮಾತು ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗದ ಪಕ್ಷ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇಡನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ರೋಗಕ್ಕೆ ನಂಟು ಬೆಸೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್