



## ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಅಮ್ಮನ ಪೋನ್

ಮಾನವ ಸಂಬಂಧವೇ ವಿಚಿತ್ರ. ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸುವುದು ಅಮ್ಮನನ್ನು. ಅಮ್ಮನ ಅಪ್ಪುಗೆಯನ್ನು. ಅಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರದಿದ್ದರೆ ಏನಂತೆ! ಆಕೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್, ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಆಕ್ಟಿಟಾಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್-ಇವೆರಡರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಳಿದು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. 70ನೇ 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆಕ್ಟಿಟಾಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಅಭಿಷೇಕಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು, ಅಂದರೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಅಪ್ಪುಗೆಯಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಹಾಗೆಯೇ ತಾಯಂದಿರು ಬಳಿ ಇರದಿದ್ದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ, ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತು ಹೇಳಿದಾಗಲೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

## ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಿನ್ನಡೆ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಟಿವಿ ನೋಡುವ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಾಧನ ಮಾಡಲು ಇದೊಂದು ಹಿನ್ನಡೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಮಕ್ಕಳು, ಅದರಲ್ಲೂ 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರು ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಲಘು ಪಾನೀಯ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ತರಗತಿಯ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಉದಾಸೀನ ತೋರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

## ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಡಯಟ್ ಸೋಡಾ

ಕೆಲವೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೋಡಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ರಸ್ ಪರಿಮಳದ 7ಅಪ್, ಸ್ಪೈಟ್ ಮೊದಲಾದ ಡಯಟ್ ಸೋಡಾಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ

ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಕ್ಸಲೇಟ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಯೂರೋಲಜಿ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಒಕ್ಸಲೇಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಒಕ್ಸಲೇಟ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲು ಅವರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಕಾರಣ. ಈ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಲಿಂಬು ಸೋಡಾ ಕೂಡಾ ಈ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಲಿಂಬು ಸೋಡಾದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೆಲವು ಸೋಡಾಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೋಸ್ಪನ್ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ.ಬ್ರೈನ್ ಐಸ್ಲರ್. ಡಯಟ್ ಸೋಡಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ ಬಣ್ಣದ ಕೋಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಡಯಟ್ ಸೋಡಾ ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ನಿತ್ಯ 2-3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದು, ಲಿಂಬುರಸವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸೋರಿಕೆ

ಹೆಚ್ಚು ತಿಂಡಿಪೋತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸೋರುವ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆದ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೋಸ್ಪನ್‌ನಲ್ಲಿ 2000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವಿಸುವ, ಬೊಜ್ಜಿನಂಶ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಯೂಮೈಯಾದರೂ ಮೂತ್ರ ತಾನಾಗೇ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುವ ಅಂಶ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯೂ ಅಧಿಕ. ಇದು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಆಕುಂಚನ, ವಿಕಸನದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

■ ಸುಧಿ



ಆ್ಯಂಟಿ ವ್ರಿಂಕ್ಲ್ ಕ್ರೀಮ್

ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಯೌವನಭರಿತವಾಗಿಡಲು ಸುಲಭ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಚಿನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು