ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಜೀವನಾಂತ್ಯ ಹಾಡುತ್ತದೆ!

ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಕುರಿತ ಮಾತೊಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. 'ಮೊದಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನಲ್ಲಿದ್ದ ಮದ್ಯ ಮದ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಮದ್ಯವೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ' ಅಂದರೆ ಮದ್ಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಾಂತ್ಯವನ್ನು ಇದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಯಕೃತ್ತು) ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಂಜುಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ. ಇದು ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾವಿನ ಮನೆ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ್ದೇ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅದರ ಮೊದಲ ಶತ್ರು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯುವಕರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಾಗತಿಕ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಜೀವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳ ಪೈಕಿ ಐದನೇ ಸ್ಥಾನ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ 15ರಿಂದ 49 ವರ್ಷದವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ 28 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಪ್ರತಿಫಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮೆದುಳು ಹರೆಯದಷ್ಟೇ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಾತಾವರಣದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶುದ್ಧತೆ: ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ನಾಶ ಮಾಡದಿರಲಿ!

ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣು, ಕೆಸರು. ಕೊಳೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕೆಲ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಿಂತ ಮಾರಕವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ–ಕೀಟಾಣುಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಣವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಹಜ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅವರು ಒಗ್ಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗ, ಆಸ್ತಮ ಬರಬಹುದು. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಜ್ವರ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರೋಗಕಾರಿ ಕೀಟಾಣುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಶಕ್ತರಾದರೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಜ್ಞತೆ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ

ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಮನದಾಳದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುವುದು, ಉಪಕಾರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ತೃಪ್ತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಭಾವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೆಸುಗೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಲಾಭವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಂಸೆ ಪರೋಪಕಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್