ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿರಲಿ

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಟೈರ್‌ನಂತೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುವುದರಿಂದ ಕರುಳು, ಕರುಳಿನ, ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ದೇಹದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ತೂಕ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಂಡ 43 ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ 1600 ಮಂದಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಫೋನ್ ಬಳಕೆಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಇರಲಿ

ಪೋಷಕರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗೀಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದಲೇ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸಲು ಫೋನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಜ್ಞರು 'ಟೆಕ್ನೋಫೆರೆನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

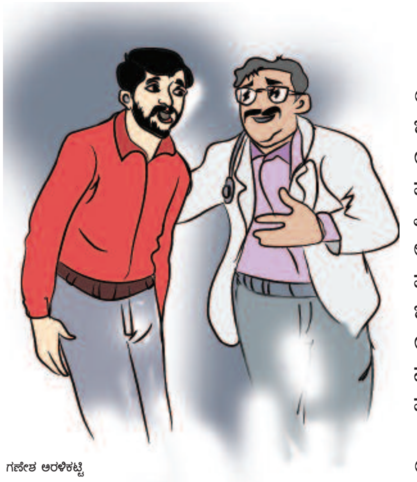
ಊಟೋಪಚಾರದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸುವಾಗಲೂ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಏನನ್ನೋ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಡಾಕ್ಟರ್: ನಿಮಗೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆಯೇ?
ನಂಜ: ಹೌದು ಹುಡುಗಿ ಜೊತೆ ಆಗಿದೆ.
ಡಾಕ್ಟರ್: ಎಲ್ರಿಗೂ ಹುಡುಗಿ ಜೊತೆಗೇ ಮದುವೆ ಆಗೋದು.
ನಂಜ: ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ವಲ್ಲ! ನನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ.

★★★



ಗಣೇಶ ಅರಳಿಕಟ್ಟೆ

ಜಪಾನೀಯರ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನಾನೂ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಾನದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭಾರತೀಯರ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನ: ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ... ಅವನೇ ಮಾಡಲಿ ಬಿಡು.

ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ... ಯಾರೂ ಮಾಡ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಗೆ ಮಾಡ್ಲಿ ಗುರು?

★★★

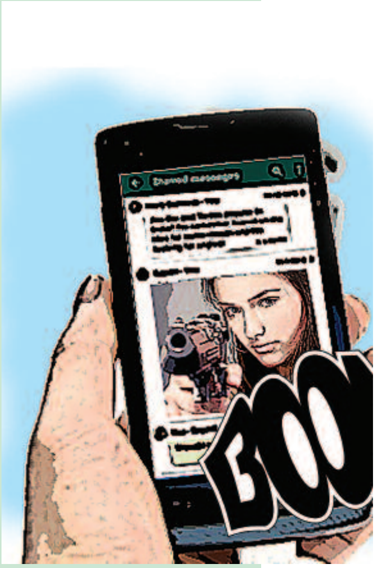
ಬಾಸ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಇನ್ಕ್ರಿಮೆಂಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಹೇಳೋ ಕಾಮನ್ ಡೈಲಾಗ್ 'ನೀನು ಏನ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತೀಯಾ ಅಂತ ನಿನಗೆ ಇನ್ಕ್ರಿಮೆಂಟ್ ಕೊಡಬೇಕಪ್ಪ?'

ಬಾಸ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ರಜಾ ಬೇಕು ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ ಹೇಳೋ ಡೈಲಾಗ್:

'ನೀನು ಹೋದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಯಾರು ನಿನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಾರಪ್ಪ?'

(ಸಂಗ್ರಹ) ವಿ.ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪತಿ–ಪತ್ನಿ ವಾಟ್ಸಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
ಪತಿ: ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಏನು ಮಾಡುವೆ?
ಪತ್ನಿ: ನಾನು ನನ್ನ ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ.
ಪತಿ: ಓಹ್ ಡಾರ್ಲಿಂಗ್, ನೀನಿಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯವಳೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ...
ಮರುತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಗುರಿಯಿಟ್ಟು ಪಿಸ್ತೂಲ್ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಳಿಸಿದಳು.



★★★

ಟೀಚರ್: ಒಂದು ಕಿಲೋ ಲೋಹ ಭಾರವೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಹತ್ತಿ ಭಾರವೋ?
ಗುಂಡ: ಲೋಹ ಟೀಚರ್!
ಟೀಚರ್: ಅಲ್ಲಯ್ಯಾ ತಕ್ಕಡಿಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸಮತೂಕ ವಿರುವಾಗ ಲೋಹವಷ್ಟೇ ಭಾರವಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಯ್ಯಾ?
ಗುಂಡ: ಸರಿ ಟೀಚರ್, ನೀವು ನನ್ನತ್ತ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಹತ್ತಿ ಎಸೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಒಂದು ಕಿಲೋ ಲೋಹ ಎಸೆಯುತ್ತೇನೆ. ಆಗ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವೆಂದು ನಿಮಗೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ...!

★★★

ಡಾಕ್ಟರ್: ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆ ಈ ಪರಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು?
ಗುಂಡ: ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ತನ್ನ ಕೈ ಉದ್ದವಿಲ್ಲ, ಅಲಮಾರಿನ ಮೇಲಿಂದ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಳು.
ನಾನು 'ನಾಲಿಗೆ ಉದ್ದವಿದೆಯಲ್ಲಾ, ಅದರಿಂದಲೇ ತೆಗಿ' ಎಂದೆ.
ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕೈ ನನ್ನತ್ತ ಉದ್ದವಾಯಿತು ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...

★★★

ಒಬ್ಬಾಕೆ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯನ್ನು ಗುಂಡ ವಿಚಾರಿಸಿದ, 'ನೀನೆಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವೆ?'
ಯುವತಿ: ಎಂ.ಜಿ. ರೋಡ್
ಗುಂಡ: ಛೆ, ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದೆ? ಬಾ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ...!

(ಸಂಗ್ರಹ) ರಮಣ್ ಶೆಟ್ಟಿ ರೆಂಜಾಳ್, ಮುಂಬೈ