



ಸ್ವನ್ಯಾಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ಲಾಭ

ಎದೆಹಾಲು ಊಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ತಾಯಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಅದರಿಂದ ತಾಯ್ತನದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಾಯಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲೂಡಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವನ್ಯಾಪಾನ ತಾಯಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಲಾಭ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡೇಂಜರ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಗೇಜರ್!

ಎಲ್‌ಪಿಜಿ (ಗ್ಯಾಸ್) ಗೇಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸುವಿಕೆ ಆಪತ್ತನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಪಿಜಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ದೆಹಲಿಯ ಸರ್

ಗಂಗಾರಾಮ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ತಂಡ 26 ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ 13 ಮಂದಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್‌ನ ನಂಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಅವರ ಹೃದಯ ಆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿತ್ತು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

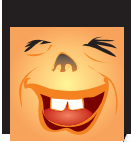
ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಭಾರತೀಯ ನರರೋಗ ಅಕಾಡೆಮಿ, ಸಮರ್ಪಕ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಪಿಜಿ ನೀರು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಾನಿಲದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲೇ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಬೇಕೆ?

ಊಟ, ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ತಿನ್ನುಣ್ಣು ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕಡಿತೆ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ಒಂದೊಂದು ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ಇಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸಪೂರಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಹಠವಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹಾಗೂ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶುಂಠಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೂಡ ಪಥ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



ನಕ್ಕುಬಿಡಿ



ಏನು ತಿನ್ನೋದು?

ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಾವ ಅಳಿಯನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಮದುವೆ ನಂತರ ನೀವು ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೇ?' ಅಳಿಯ: 'ಅಯ್ಯೋ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಉಂಟೇ! ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನು ತಿನ್ನೋದು?'

ಕೊಡಲ್ಲ ಅಂದು

ನಟರಾಜನಿಗೆ ಏನು ಓದಿದರೂ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಬಳಿ 'ದಡ್ಡ' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತನಾಗಿದ್ದ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಂಕಾಗಿ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು. 'ಸುಮ್ಮನೇ ಕೂತ್ಕೊಂಡೇ. ಹೋಗಿ ರವೀಂದ್ರ ಕಲಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೋಡ್ಡಿಯವರ ಕೊಠಲನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಾ.' ನಟರಾಜ ರಾತ್ರಿ ಬಂದು ಸಮಜಾಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ: ಕೇಳಿದೆ, ಅವರು ಕೊಡೋಲ್ಲ ಅಂದು.



ಸ್ವಿಡ್ಡ ಕ್ಯಾತನಿಗೆ ಗುಧುತ್ತಾ ಇದ್ದ. ಜನ ಕೇಳಿದ್ದು 'ಯಾಕೋ ಹಾಗೆ ಹೊಡೀತಿದೀಯಾ?' "ಇವನು ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನನ್ನನ್ನು 'ಘೇಂಡಾಮ್ನುಗ' ಎಂದಿದ್ದ." "ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಈಗ ಯಾಕೆ ಹೊಡೀತಿದೀಯಾ?" ಸ್ವಿಡ್ಡ ಸಾವಧಾನ ಚಿತ್ತನಾಗಿ ನುಡಿದ. "ನಾನು ನಿನ್ನೆ ತಾನೇ 'ಝೂ'ನಲ್ಲಿ ಘೇಂಡಾಮ್ನುಗವನ್ನು ನೋಡಿದೆ..."

-ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ