



### ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಪಾಯ

ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಮಾಂಸ, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನ, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ.33 ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೈನುತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.49ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಬಾರದು. ಸಸ್ತು ಮೂಲ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಿಂತ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 42ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 2441 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

### ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅಂಗಾಂಗ ಹಾನಿ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅಂಗಾಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವು ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಒತ್ತಡ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ವಮಾ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆತಂಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೇಳಿದೆ.

### ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ

ಹೃದ್ಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು ಇಲ್ಲವೇ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಜನರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಹೀರು ಮಾಡುವ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳಂತೆ ಔಷಧ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಆ ರೀತಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ಹೃದ್ಯೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ ಈ ದಿನ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಎದ್ದು ನಿಂತಿದ್ದು. ಅಪ್ಪ: ಶಭಾಷ್ ಮಗನೇ, ಟೀಚರ್ ಏನೆಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು?

ಮಗ: ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಪೊರಕೆಯಿಂದ ಬಾರಿಸುವುದನ್ನು ಯಾರು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ? ಎಂದು.

★ ★ ★

ಜವಾನ: ಸಾರ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆತಿದ್ದಾರೆ. ಉಪನ್ಯಾಸಕ: ನನ್ನನ್ನೇ ಕರೆ ಅಂದಿದ್ದಾರಾ.

ಜವಾನ: ಹೌದು ಸರ್! ಹೋಗಿ ಆ ಬೇಕೂಫನನ್ನು ಕಳಿಸು ಅಂದ್ರು.

★ ★ ★

ಟೀಚರ್: ಸೀನಿಯರ್‌ಗೂ ಜೂನಿಯರ್‌ಗೂ ಇರೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಗುಂಡ: ಸಮುದ್ರದ ಹತ್ತಿರ ವಾಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಸೀ-ನಿಯರ್ ಎಂದು ಮೃಗಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ ವಾಸಿಸುವವರನ್ನು ಜೂ-ನಿಯರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

★ ★ ★



ಅವಳು: ನಾನು ನಿನಗಾಗಿ ಏನು ಬೇಕಾದ್ರೂ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅವನು: ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ? ಅವಳು: ಖಂಡಿತಾ ಅವನು: ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮ? ಅವಳು: ಖಂಡಿತಾ ಅವನು: ಊಟ, ತಿಂಡಿ? ಅವಳು: ಖಂಡಿತಾ ಅವನು: ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು? ಅವಳು: ನಾಲಿಗೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡು! ★ ★ ★ ಅವಳು: ಮಗೂ ನನ್ನ ಪೆನ್ನಿಲ್ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಮಂಕ: ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ

ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ. ಅಪ್ಪ: ನನಗೀಗ ಬಿಡುವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಕಿವಿಯ ಮೇಲಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳು?

★ ★ ★

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಲ್ ಫ್ರೆಂಡ್‌ಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು? ಗುಂಡ: ಹೆಚ್ಚೇನಿಲ್ಲ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದೀತು ಅಷ್ಟ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ಕುಬೇರಪ್ಪ ಎಂ.ವಿಭೂತಿ, ಹರಿಹರ