ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ನಂಟು

ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುದ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಡ್ಯಾನಿಷ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು 50 ಸಾವಿರ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದವೇ ಕಾರಣ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 10ರಷ್ಟು ಶಬ್ದದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅದು ಪ್ರತಿಶತ 12ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ಶಬ್ದದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ ಶೇ.12 ರಷ್ಟು ಹೃದಯಗಳನ್ನು ನಡುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹಗಲಿನ ಶಬ್ದ ತೀರಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ರಾತ್ರಿಪಾಳಿ ಕೆಲಸ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲ!

ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಕಂಟಕ' ಎಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವವರು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯವರು ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಈ ಮೊದಲು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಕೆಲಸ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನೂರು ಮಂದಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 53 ಸಾವಿರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 13 ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ಸೇಬೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟಂತೆ' ಎಂಬ ಜನಜನಿತ ಮಾತಿನ ವಾಸ್ತವ ಕೂಡ ಬಹುದೂರ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ! ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಜೈವಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದ ಸೇಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ 12 ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಕಳ್ಳತನ

ಗುಂಡ: ಸಾರ್ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ಕಳ್ಳರು ಟೀವಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕದ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ..

ಪೊಲೀಸ್: ಅದೊಂದನ್ನು ಯಾಕಪ್ಪಾ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ್ರು?

ಗುಂಡ: ಆ ಟೈಮಲ್ಲಿ ನಾನು ಟೀವಿ ಸೀರಿಯಲ್ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ದೆ ಸಾರ್..

★★★

ಕನ್ನಡಕ

ಗುಂಡ: ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನಂಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಇದೆ ಅಂತಾರೆ. ನಿಜ್ವಾಗ್ಲೂ ನಂಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾ?

ಆತ: ಖಂಡಿತಾ ಬೇಕಪ್ಪಾ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ಇದು ಕಣ್ಣಾಸ್ಪತ್ರೆ ಅಲ್ಲ, ಸೆಲೂನ್!

★★★

ಖುಷಿ

ಆತ: ಸಾರ್.. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಣೆಸ್ತಾ ಇಲ್ಲ.

ಪೋಸ್ಟ್‌ಮ್ಯಾನ್: ಇದು ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್ ಕಣಪ್ಪಾ.. ಪೋಲಿಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳು.

ಆತ: ಏಹ್ ಸಾರಿ... ಖುಷೀಲೀ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಅಂತಾನೇ ಗೊತ್ತಾಗ್ಲಿಲ್ಲ..!

★★★

ಧೈರ್ಯ

ಚಿಂಟು: ಅಮ್ಮ ನೀನಾದ್ರೂ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳು

ಅಮ್ಮ: ಯಾಕೆ?

ಚಿಂಟು: ರಸ್ತೆ ಟ್ರಾಫಿಕ್‌ಗೆ ಹೆದರಿ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ನನ್ನ ಕೈ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿ ರ್ತಾರೆ!

★★★

ಕಂಜೂಸ್

ಮೇಷ್ಟ್ರು: ಕಂಜೂಸ್ ಅಂದ್ರೆ ಯಾರು?

ಗುಂಡ: ನೂರು ಮೆಸೇಜ್ ಮಾಡಿದ್ರೂ, ಒಂದಕ್ಕೂ ರಿಪ್ಲೈ ಮಾಡ್ದೇ ಇರೋರು.

ಮೇಷ್ಟ್ರು: ಸರಿ, ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡು..

ಗುಂಡ: ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ಸಾರ್.!

ಸಂಗ್ರಹ: **ವಿದ್ಯಾ ವಿ ಹಾಲಭಾವಿ**