



### ಕೂತು ದುಡಿದರೆ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ!

ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವಂತೆ! ಅಂದರೆ ಕೂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ದಿನವಿಡಿ ದುಡಿದು, ಮಾನಸಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಸುವವರು ತಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂರು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಆಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಕಡಿತೆವಾಗುವುದು ಖಚಿತ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕುಳಿತಾಗ- ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಕ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗದಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಆಗಾಗ ಅವರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

### ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ?

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯಿ ತನ್ನ ಕಂದನಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲುಡಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ (ನಟ್) ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೇವಲ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದ ಹಾಗೂ 'ನಟ್' ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ 15000 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸರಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ ಊಹೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅವರ ವಾದಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಆಕ್ಷೇಪವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಆಕರ ಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಳವನಿಗೂ ವರದಾನ

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ 'ಆಕರ ಕೋಶ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂದಿವಾತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೆಳವನಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಅಂಗ ಊನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಇದು ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ 'ಆಕರ ಕೋಶ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಊನವಾದ ಅಂಗಗಳೂ ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನಿಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ತಮಗಿದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಇದರಿಂದ ಮೂಲೆ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಕಾರ್ನೊನ್

