



### ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಬದುಕು !

ಅಜ್ಜಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಪನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಊರುಗೋಲು ಎನ್ನುವುದು ಪಾರಂಪರಿಕ ಮಾತು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಬು ಕೊಡುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿವೆ. ಅಂದರೆ, ಅಜ್ಜಿ ಜೊತೆ ಆಡಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನವ ದಂಪತಿ ತಮ್ಮ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಲವಲವಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಜಂದಿರು ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಕೂಡ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಚಹಾ ಮದ್ದು!

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ತಡೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಚಹಾ ಕೂಡ ಮದ್ದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೆ ಕರುಳು ಬೇನೆ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಹಾ ಕುಡಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ.

ಚಹಾಕ್ಕೂ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎಂದೂ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಯ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

33 ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ 'ಪಾಲೈಫೆನೋಲ್ಸ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಘಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಇದರ ವಾಸನೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ 2008ರಿಂದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಪಾನೀಯ ಎಂದರೆ ಅದು ಚಹಾ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಯೇ ಅತಿಸಾರ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಪ್ಪು ಚಹಾಕ್ಕಿಂತ ಹಸಿರು ಚಹಾ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಟೀವಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ದುರ್ಬಲ!

ಒಮ್ಮೆ ಟೀವಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಟೀವಿ ಸಂಗತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬಯಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಸಿನಿಮಾ, ಕಾಮಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋದ ಯುವಕರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಟೊರಂಟೊ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಬ್ಬರಂಗ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಟೊಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಟೀವಿ ನೋಡಬಾರದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಲವು ಪೋಷಕರೇ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಟೀವಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೂತು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟೀವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್

ಕಾರ್ಟೂನ್

