ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಗೋತಾ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೂಸ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಭಾರತೀಯನೊಬ್ಬ ಸರಾಸರಿ ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವರ ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ವಾಯುವಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನೂ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಚದರ ಘನ ಮೀಟರ್‌ಗೆ 10 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿದ್ದರೆ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಸರಾಸರಿ 0.59 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿ

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಅಪಘಾತದಿಂದ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 28 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೂಸ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಲೋಕರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರಗಳು ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲಾ, ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾರಕ. ಎಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಲು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮತೋಲ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವ ಹಾಲು ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಸಿವು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಹೆಂಡತಿ: ರೀ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಚಿನ್ನದ ಸರ, ಓಲೆ, ಬಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸಿದ್ರಿ!

ಗುಂಡ: ನೋಡು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೋ! ಮತ್ತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಿದ್ರೆ ಕೊಡಿಸಲ್ಲ

★★★

ರಾಯರು: ಏನಪ್ಪ ಗುಂಡ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾಯಿತು ನಿನ್ನ ನೋಡಿ! ಆಗ ಗುಂಡು ಗುಂಡಾಗಿದ್ದೆ. ಈಗ ಸೋರೆಕಾಯಿ ತರಹ ಸೊರಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೀಯಲ್ಲ ಯಾಕೆ?

ಗುಂಡ: ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ ರಾಯರೇ! ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಯಿತು.

★★★

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಗುಂಡ: ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ದೇವರ ಹತ್ತಿರ ಏನು ವರ ಬೇಡ್ಕೋತಿ ಗೊತ್ತಾ?

ಹೆಂಡತಿ: ಏನು ಬೇಡ್ಕೋತೀರಿ?

ಗುಂಡ: ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನನ್ನಂಥ ಹೆಂಡತಿಯೇ ಸಿಗಲೀಂತ

ಹೆಂಡತಿ: ಅರೆ ಹೌದಾ? ನಾನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆವಳೇನ್ರೀ?

ಗುಂಡ: ವಿಷಯ ಅದಲ್ಲ, ನಾನೊಬ್ಬನೇ ಯಾಕೆ ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕೂ ಅಂತ!

★★★

ಪತ್ನಿ: ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆ ಒಡೆದು ಗಾಯವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿದೆ ಗೊತ್ತಾ?

ಗುಂಡ: ನೀನು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ರೆಸ್ಟ್ ಕೊಡದೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರೆ ಇನ್ನೇನಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳು?

★★★

ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ: ನೋಡಮ್ಮ ನೀನು ಕದ್ದ ಬಿಸ್ಕತ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಬಿಸ್ಕತ್‌ಗಳಿದ್ದವು, ಹಾಗಾಗಿ ನಿನಗೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಸೆರೆಮನೆ ವಾಸದ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಅವಳ ಗಂಡ: 'ಸ್ವಾಮಿ.. ಅವಳು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ 500 ಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ ಕೂಡ ಕದ್ದಿದ್ದಾಳೆ'

★★★

ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತೇನೆ.

ತಂದೆ: ಬೇಡ! ನಾನು ಈಗ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಗ: ಅಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಪ್ಲೀಸ್.

ತಂದೆ: ಸರಿ, ಆದರೆ ಟಿವಿ ಆನ್ ಮಾಡಬೇಡ ತಿಳೀತಾ?

★★★

ಸುಂದರಿ: ಲೋ ಸುಂದರ, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಮೊಬೈಲ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಅದರ ಸಿಮ್ ನೀನೇ ಗೊತ್ತಾ?

ಸುಂದರ: ಸುಂದರಿ ನಾನು ಒಂದು ಮಾತು ಕೇಳಲೇ?

ಸುಂದರಿ: ಕೇಳು ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ.

ಸುಂದರ: ನಿನ್ನ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೆ ಎರಡೆರಡು ಸಿಮ್ ಇಲ್ಲ ತಾನೆ?