‘ಲೋ ಶುಗರ್’ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರೋಗಿ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೂ ಆಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅನುಮಾನ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ಉಪಕರಣ ನೆರವು ನೀಡಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ

ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ದೂರ ಇಡಲು ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪಥ್ಯೆ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಇದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಸಿ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫೈಬರ್ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಔಷಧ: ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ‘ಬಿ’ ವಿಟಮಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಓಹಿಯೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಲ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಅಥವಾ ಬಿ12 ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೂ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ, ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಕೂಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಹೆಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬರ್ತಾರೆ

ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆ ಹುಡುಗ: ನನ್ನ ಶಾಲೆಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗೋಕೆ ಸ್ಕೂಲ್ ವ್ಯಾನ್ ಬರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆ ಹುಡುಗ: ನನ್ನ ಕರ್ಕೊಂಡ್ ಹೋಗೋಕೆ ಹೆಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬರ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತಾ..

★★★

ಗುಂಡ ಅದೆಷ್ಟನೆಯದೋ ಹುಡುಗಿ ನೋಡಲು ಹೋದ. ಹುಡುಗಿಯ ಅಮ್ಮ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದವಳೇ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದಳು.

ಹುಡುಗಿಯ ಅಪ್ಪ: ಯಾಕೆ ಏನಾಯ್ತು?

ಹುಡುಗಿಯ ಅಮ್ಮ: (ನಾಚುತ್ತಾ) ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಅಪ್ಪ: ಯಾವಾಗ?

ಹುಡುಗಿಯ ಅಮ್ಮ: ನೀವು ಬಂದಿದ್ರಲ್ಲ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ದಿನ.

★★★

ಭಟ್ಟರು: ಈ ಹುಡುಗನ ಭವಿಷ್ಯ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಹುಡುಗಿಯ ಅಮ್ಮ: ಅವನ ಹಿಸ್ಟರಿ ಹೇಳಿ ಸಾಕು.

ಭಟ್ಟರು: ಯಾಕಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ವಾ?

ಹುಡುಗಿಯ ಅಮ್ಮ: ಅವನ ಭವಿಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಲ್ಲ.

★★★

ಹೆಂಡತಿ: ಗಂಡಸರು ಸತ್ತರೆ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಸರೆಯರು ಸಿಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಹೆಂಗಸರು ಸತ್ತರೆ?

ಗಂಡ: ಅವರಿಗೆ ಮಂಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಡತಿ: (ಬೇಜಾರಿನಿಂದ) ಛೇ ಎಂತಹ ದುರದೃಷ್ಟ ನಮ್ಮದು ಭೂಲೋಕದಲ್ಲೂ ಅದೇ, ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇನಾ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ಕುಬೇರಪ್ಪ ಎಂ.ವಿಭೂತಿ

ನಾಲ್ವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಸೈನ್ಸ್ ಫಾರ್ಮುಲಾಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದೇ ಆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿತ್ತು. ಆ ನಾಲ್ವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸಿದರು. ಆದರೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು? ನಾಲ್ವರೂ ಒಂದು ನಿರ್ಜನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂತು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು.

ಅವರ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದ.

‘ನೀವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನೂ ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದ ದೇವರು.

ಕಡೆಗೆ ನಾಲ್ವರೂ ಹೋಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಒಣ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ–ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತಂದರು. ಅವರು ಮಣ್ಣನ್ನು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಕಾರವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವವರಿದ್ದರು, ಆಗಲೇ ದೇವರು ಹೇಳಿದ: ‘ಈ ಮಣ್ಣು, ಈ ನೀರು ಮತ್ತು ಈ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವನು ನಾನು. ಹೋಗಿ ನೀವು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವುದನ್ನು ತನ್ನಿ!’