



ಮಧುಮೇಹ ಒಳ್ಳೆಯದೇ!

ಮಧುಮೇಹ ಅಂದರೆ ಗಾಬರಿಪಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರು ಏನಪ್ಪಾ ಶನಿ ಕಾಟ, ತಿನ್ನೋದಕ್ಕೂ ಕಲ್ಲು ಬಿತ್ತು ಎಂದು ಹಲಬುತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಜೀವನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಣವೂ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ವಾದ.



ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವ 5100 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸುಖಕರ ನಿದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಜ್ವರ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹಿಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ!

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಸೋಪು- ಜೆಲ್ ಬಳಸುವುದು ಬಣ್ಣದ ಜಾಹೀರಾತಿನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ನೀಡಿದೆ.

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್, ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸುವ ಸೋಪು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ಕೇಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಳಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ಎಳೆಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ಗೆ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ!

ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ? ಹೊರ ಸಂಚಾರದಿಂದ 'ಸನ್‌ಬರ್ನ್' ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಲೋಳಿಸರ ಲೇಪನ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

'ಸನ್‌ಬರ್ನ್'ನಿಂದ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನೂ ನೀಡಿರುವ ಅವರು ತಣ್ಣೀರ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದರಡು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೋಳಿಸರವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬ ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ರೋಗ ತಡೆ ಸಾಧ್ಯ!

ಜೀವವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡುವುದು ಸುಲಭ

ಧೂಮಪಾನ ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರು, ಅದರ ಮಾದಕ ಮೋಹದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಅಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಕೋಟಿನ್ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು ಸಿಗರೆಟ್ ಸೇದುತ್ತಾ ಅದರಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಿಗರೆಟ್ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧೂಮಪಾನವೇ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ಕಾಲೇಜ್ ಬೇಕಾದರೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಅದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡೋಲ್ಲಾಪ್ಪಾ...!

