



ಹೆಲ್ಪ್

ಕಾರ್ಯೋಪದೇಶ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಕಟ್ಟಿನಿಟ್ಟಿನ ಪಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೊಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಂದಿ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಆಹಾರವೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯೋಪದೇಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋಪದೇಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ

ತುಂಬಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗದಿಂದಲೇ ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ.

ಸಹಜ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ನಡೆದಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ತಜ್ಞರು 2006 ರಿಂದ 2010ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 42 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಬಂಧ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರು. ಆರು ವರ್ಷದ ನಂತರ 8598 ಮಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇದೇ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದ ತಜ್ಞರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಮಂದಗತಿಯ ನಡಿಗೆಯವರಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ಯ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಇದೇ ಸವಾಲಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ ಸಹಜ ವೇಗದ ನಡಿಗೆದಾರರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮಂದ ನಡಿಗೆಯವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧ!

ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಔಷಧ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಂದು ಲಾಭವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ನ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣ ಏನೆಂದರೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನಶೀಲ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ನ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಆಸ್ತಮಾ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಹೊರಗೆಡವಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಇಬ್ಬರು ಗೆಳತಿಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಭೇಟಿಯಾದರು.

ಮೊದಲನೆಯವಳು: ನಿನ್ನ ಡೈವೋರ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸಿದೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ.

ಎರಡನೆಯವಳು: ಹೌದು.

ಮೊದಲನೆಯವಳು: ಆದ್ರೆ ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಯ್ತು?

ಎರಡನೆಯವಳು: ಮದ್ಯದ ಚಟ, ಸಿಗರೇಟಿನ ಚಟ, ರೇಸ್ ಚಟ ಇವೆಲ್ಲಾ ಇರುವ, ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಯಾರು ಇಷ್ಟ ಪಡ್ತಾರೆ?

ಮೊದಲನೆಯವಳು: ನಾನಂತೂ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯವಳು: ನನ್ನ ಗಂಡನೂ ಅಷ್ಟೆ!

★★★

'ನಿಮ್ಮ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟೇನು?' 105 ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಪತ್ರಕರ್ತನೊಬ್ಬ ಕೇಳಿದ.

ಹಿರಿಯರು ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು- 'ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೇಲಿನವನು. ನಾನು 95 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪೂಜೆ, ಪುನಸ್ಕಾರ, ಭಜನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟೆ. ಈಗ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾನೆ ಅಂತ ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತೆ'

★★★

ಅವನ ಹೆಸರು ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಅವನು ತುಂಬಾ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆ ಅವನಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿ ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಹೇಳಿದಳು. 'ನೀನು ತುಂಬಾ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ್ತೀಯೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ನೀನಾಕೆ ಈ ನಿನ್ನ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ?'



ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆಪಾದಮಸ್ತಕ ಗಮನಿಸಿದ.

'ಏನು ನೋಡಿದ್ದೀಯಪ್ಪಾ?' ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಮೇಡಂ, ನೀವು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೀರೇ! ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅದೆಂಥಾ ಕಾಂತಿ ಇದೆ! ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಮಾದಕವಾಗಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಿಳಿ ಕೂದಲುಗಳಂತೂ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿವೆ! ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದರೆ,

ನವಯುವತಿಯರೂ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳಾರೆ! ನಿಮ್ಮ ಈ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?' ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಅವಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ.

ವೃದ್ಧ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು-

'ಅಲ್ಲ, ನಾನು ಯಾರ್ಯಾರದೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮೋಸ ಹೋದೇನಲ್ಲ! ನಿನ್ನನ್ನು ಸುಳ್ಳುಗಾರ ಎನ್ನುವವರೇ ಖಂಡಿತ ಸುಳ್ಳುಗಾರರು!'

★★★

ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬ್ರೇ, ನೀವು ನನ್ನ ರೋಗ ಪತ್ರಿಕೆ ಹಚ್ಚ ಬಲ್ಲರಾ? ಹೂಂ, ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿತು.

ನಾನು ಪಶು ವೈದ್ಯ ಅಂತ ಹೊರಗೆ ಬೋರ್ಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ಓದಿಲ್ಲ!

(ಸಂಗ್ರಹ) ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ