ಸಕ್ಕರೆ ಗೀಳು

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದರೆ, ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಹಿ ಗೀಳಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಆಗಾಗ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಆದರೂ ಹಲ್ಲು ನೋವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸಿನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದವರು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬಯಕೆಯಾದಾಗ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಲೆ ನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರೂ ಆಗಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಹುತೇಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್

ನಿತ್ಯವೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವಾಗಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಷ್ಟೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಧೂಮಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮದ್ದು

ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮನೋರೋಗದಂತಹ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧದಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಆ ಚಟದಿಂದ ಬಿಡಿಸಲು ನೀಡುವ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ– ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದ್ದರು. 150,000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಎಚ್ಚರವಾಗಿರ್ತಾಳೆ

ತಿಮ್ಮ: ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಪೆದ್ದ: ಏನಿದೆ?

ತಿಮ್ಮ: ದಿನಾಲೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರ್ತಾಳೆ.

ಪೆದ್ದ: ಏನಾದರೂ ರೋಗವಿದೆಯಾ?

ತಿಮ್ಮ: ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ ನಾನು ಬರೋದನ್ನು ಕಾಯ್ತಾ ಇರ್ತಾಳೆ.

★★★

ಕಾರಣ

ತಿಮ್ಮ: ಯಾಕೋ ನಿನ್ನ ಮಗ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದ್ರೂ ಊರ ತುಂಬ ಸಿಹಿ ಹಂಚ್ತಾ ಇದೀಯಲ್ಲ ನಿನಗೇನಾಗಿದೆ?

ಪೆದ್ದ: ಅಯ್ಯೋ, ಎದುರು ಮನೆ ಕಲ್ಲನ ಮಗ ಪಿಯುಸೀಲಿ ಫೇಲಾಗಿದಾನೆ. ಅದ್ಕೆ!

(ಸಂಗ್ರಹ): **ಪ್ರಕಾಶ. ಎಸ್. ಮನ್ನಂಗಿ, ಹಾವೇರಿ**

ಸತಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಯಮರಾಜನ ಜೊತೆಯೇ ಹೋರಾಡಿ ತನ್ನ ಗಂಡನನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿದಳು.

ಕಥೆಯ ನೀತಿ ಏನೆಂದರೆ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಿಂದ ಯಾರೂ ರಕ್ಷಿಸಲಾರರು, ಆ ಯಮರಾಜನೂ!

★★★

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು, 'ಈ ಪಕ್ಷಿಯ ಹೆಸರೇನು?' (ಪಕ್ಷಿಯ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೇಳಿದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು: ನೀನು ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿದ್ದೀಯ. ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ: ನೀವು ನನ್ನ ಕಾಲು ನೋಡಿ, ನಂತರ ನನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ?

(ಸಂಗ್ರಹ): **ಮೈಸೂರು ಕುಸುಮ, ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳ**

ಹಳೇ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವವನೊಬ್ಬ, ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಯನ್ನು 'ಮನೇಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಳೇ ಸಾಮಾನು ಇದ್ದರೆ ಕೊಡಿ ತಾಯಿ' ಎಂದನು.

ಅವಳು 'ಮನೇಲಿ ಯಜಮಾನರಿಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಾ' ಎಂದಳು.

★★★

ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಣವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಾಗಿ ಜನರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಹೆಣದ ಮುಂದೆ ಒಬ್ಬ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಮತ್ತು ಒಂದು ನಾಯಿಯು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದನ್ನು ನೋಡಿದವನೊಬ್ಬ, ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವವನನ್ನು 'ಸತ್ತಿರುವವರು ಯಾರು?' ಎಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು 'ನಮ್ಮತ್ತೆ' ಎಂದನು.

ಅದಕ್ಕೆ ಇವನು 'ಅವರು ಹೇಗೆ ಸತ್ತರು?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು 'ಅಗೋ ಆ ನಾಯಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ಅದು ಕಚ್ಚಿ ಸತ್ತರು' ಎಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವನು 'ಆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ನನಗೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕೊಡಿ' ಎಂದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವನು 'ಹೋಗು, ಕ್ಯೂನಲ್ಲಿ ಬಾ' ಎಂದು ರೇಗಿದನು.

(ಸಂಗ್ರಹ): **ಅನಂತಪದ್ಮನಾಭ ಎಚ್.ಎಂ, ಮೈಸೂರು**