ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ

ಐವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಹಿತವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೇವನೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಔಷಧ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ರಕ್ತಗತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದರೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಬೀರಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೂ 19 ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ 71344 ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಮದ್ಯ ಕೂಡದು

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು (ಜೀನ್ಸ್) ಇರುತ್ತವೆ ಅವು ಮದ್ಯದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ದಾಸರಾದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದ್ಯದ ದಾಸರಾದರೆ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

ದಯಾನಂದ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಬಂದು ಹೇಳಿದ. 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ದಯಾ ಕಳೆದ ಐದು ದಿನಗಳಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಕಾರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಅವಳಿನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.'

'ಅವರು ಹೇಗಿದ್ದರು ಅಂತ ಹೇಳಿ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಇದ್ದರು? ಅವರ ತೂಕ ಎಷ್ಟಿತ್ತು?' ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಕೇಳಿದರು.

'ಇದನ್ನು ನಾನೆಂದೂ ಚೆಕ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ' ಎಂದ ದಯಾನಂದ.

'ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದಾರೋ ಅಥವಾ ದಪ್ಪಗಿದ್ದಾರೋ?'

'ಸ್ಲಿಮ್ ಅಂತೂ ಇರ್‍ಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ಅವಳು ತುಂಬಾ ಹೆಲ್ದಿಯಾಗಿದ್ದಳು.'

'ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗಿದ್ದವು? ತಲೆಕೂದಲುಗಳ ಬಣ್ಣ ಹೇಗಿತ್ತು?'

'ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಾನೆಂದೂ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹಾಂ, ಅವಳಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲುಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.'

'ಅವರು ಯಾವ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿದ್ರು?'

'ಸೂಟ್... ಸೀರೆ... ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ ಜೀನ್ಸ್. ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಲ್ಲ.'

'ಕಾರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ?'

'ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು ಎಸ್‌ಯುವಿ ಮಾರುತಿ ಸುಜುಕಿ ಬಿಟಾರಾ ಬ್ರೇಜಾ. ಫೋರ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ 1248 ಸಿ.ಸಿ. ಉದ್ದ 3995 ಎಮ್‌ಎಮ್. ಅಗಲ 1790 ಎಮ್‌ಎಮ್, ಫೈವ್– ಸ್ಪೀಡ್ ಮ್ಯಾನುಯೆಲ್. ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಕಿ.ಮೀ. ಕೊಡುತ್ತೆ. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ಹತ್ತೂವರೆ ಲಕ್ಷ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ...' ಎನ್ನುವಾಗ ದಯಾನಂದನ ಕಂಠ ಒತ್ತಿ ಬಂತು.

'ಸಾಕು–ಸಾಕು, ನೀವು ನನಗೂ ಅಳುಬರುವಂತೆ ಮಾಡ್ತೀರ. ಧೈರ್ಯದಿಂದಿರಿ. ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಕಾರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡ್ತೀವಿ!' ಎಂದರು ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್.

★★★

ಓರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರು. 'ನಾನು ಜಯನಗರ 12ನೇ ಬ್ಲಾಕಿನಿಂದ ಹಯವದನರಾವ್ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀನಿ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ನೀವು ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ನಾಲ್ವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಿರಿ.'

'ಅದೇನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಟಿ ನಡೀತಿದೆ. ಹಾಡು– ಡಾನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಅಂತ ದೂರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು.

'ನೀವು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ ಪೇದೆಗಳು ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಪೆಗ್ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಿದರು. ಪಾಪ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ನಡೆಯಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಹಾಂ, ಅವರದೊಂದು ಬಂದೂಕು, ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಲಾಠಿ ಮತ್ತು ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂರು ಕೈಬಳೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದಿವೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕಳುಹಿಸಿ, ಕೊಡ್ತೀವಿ!'

★★★

'ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನನಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ.'

'ಆ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ?'

'ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರವೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ... ನಾನು ಆಮೇಲೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.'

(ಸಂಗ್ರಹ) ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ