ಅರೆಬೆಂದ ಮಾಂಸ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದೆ.

ಅರೆಬೆಂದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಒಂದಿದೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ನಿರ್ಜೀವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತನಾಗಲು ಅದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಏಕಾಂತದಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಏಕಾಂತ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ವರದಿಯೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಹಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸು ಅದರ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮಾರು 10 ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜದ ಸಂಘಟಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ನಂಟು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಅನುಸಾರ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದೇ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಭೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತರು ಆಗಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವ ತಜ್ಞರು, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಖಚಿತ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ಬಾಕ್ಸರ್ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಕಳ್ಳ ಅವನನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿದ.

'ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹಣ, ವಾಚು, ಮೊಬೈಲ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಈ ಚೂರಿ ಹಾಕುವೆ' ಎಂದು ಕಳ್ಳ ಬಾಕ್ಸರ್‌ಗೆ ಚೂರಿ ತೋರಿಸಿದ.

ಬಾಕ್ಸರ್ ಮರು ಮಾತನಾಡದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪರ್ಸ್ ಅವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅವನ ಬಳಿ ವಾಚ್ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕಳ್ಳ ಅವನನ್ನು ಪೂರ್ಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೇನೂ ಇವನ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟ.

ಬಾಕ್ಸರ್ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಕೂಡಲೇ ರೇಗಿ ಅವನನ್ನು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು: ನೀವು ಒಬ್ಬ ಫೇಮಸ್ ಬಾಕ್ಸರ್. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಮಾಮೂಲಿ ಕಳ್ಳನಿಗೆ ಹೆದರಿ ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸ್ ಅವನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ!

ಬಾಕ್ಸರ್: ಪ್ರಿಯೆ, ನಾನೊಬ್ಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬಾಕ್ಸರ್. ಅವನೊಬ್ಬ ಮಾಮೂಲಿ ಕಳ್ಳ. ನನ್ನ ಆ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರವಿತ್ತು. ನಾನು ಆ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕಳ್ಳನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿದರೆ, ನನ್ನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗೆ ಕುಂದು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ.

★★★

ದರೋಡೆಕೋರರ ಗುಂಪೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊಂಬರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಡೋಲು ಬಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಲಾಗ ಹೊಡೆದು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದ್ದ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೇರಿ, ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ದರೋಡೆಕೋರರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

ಈ ದೊಂಬರವನನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎರಡು– ಮೂರು ಅಂತಸ್ತುಗಳ ಮನೆಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಕದಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ದರೋಡೆಕೋರರ ಮುಖಂಡನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ದೊಂಬರಾಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ದರೋಡೆಕೋರರು ಅಪಹರಿಸಿ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

ನಗರಕ್ಕೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಬಂದಾಗ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕುಡಿದು ಉಂಡ ಬಳಿಕ ದರೋಡೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಬಂಗ್ಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು.

ದರೋಡೆಕೋರರ ಮುಖಂಡ ದೊಂಬರವನಿಗೆ ಆ ಬಂಗ್ಲೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ, 'ಮೂರನೇ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕರಿ' ಎಂದ.

ದೊಂಬರವ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತಿದ್ದ. ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದರೂ ಅವನು ಕದಲಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ದರೋಡೆಕೋರರ ಮುಖಂಡ ರೇಗಿ, 'ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತೀಯೋ, ಇಲ್ವೋ?' ಎಂದು ಚಾಕು ತೋರಿಸಿದ.

'ಹೋಗ್ತೀನಿ ಹೋಗ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಡೋಲು ಬಾರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯೇ ಬರಲ್ಲ!' ಎಂದ ದೊಂಬರಾಟದವನು!

★★★

ಅವರಿಬ್ಬರು ಬಾಲ್ಯದ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಒಬ್ಬ ಕವಿಯಾಗಿದ್ದ. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಸಂಪಾದಕನಾಗಿದ್ದ.

ಇಬ್ಬರೂ ನಗರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬಾರ್ ಕಮ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟಿಗೆ ಹೋದರು. ಕವಿ ಮಿತ್ರ ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪಾದಕ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ತಾನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬರೆದ ನಾಲ್ಕು ಕವನಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸಿ, ಅವನ ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಕಾದ. ಸಂಪಾದಕ ಮಿತ್ರ 'ಓದು' ಎಂದು ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕ.

ಕವಿ ಮಿತ್ರ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ದೀರ್ಘ ಕವನಗಳನ್ನು ಓದಲು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ನಂತರ ತನ್ನ ಭಾವನಾ ಲೋಕದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಮಿತ್ರನಿಗೆ, 'ನಿನಗೆ ವಿಸ್ಕಿ ತರಿಸಲೋ, ಜ್ಯೂಸ್ ತರಿಸಲೋ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಸಂಪಾದಕ: ಏನೂ ಬೇಡ.

ಕವಿ: ಟೀ ಕಾಫಿ?

ಸಂಪಾದಕ: ಬೇಡ.

ಕವಿ: ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು, ಹೇಳು ಗೆಳೆಯ?

'ನಿನ್ನ ರಕ್ತ!'– ಸಂಪಾದಕ ಮಿತ್ರ ಗುಡುಗಿದ.

(ಸಂಗ್ರಹ) **ಡಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀನಾಥ್**