

# బిల్డుప్

కన్నడ మాసిక

కన్నడ మాసిక



దేశ  
అభివృద్ధి  
విశేషాంశ



## COTTON WHITE SHIRTS



ಬಿಳುಪೂ

ಮೃದುತ್ವವೂ

ಕೈಜೋಡಿಸುವ ಕ್ಷಣ...

ಬೇಸಿಗೆಯೂ

ಚಳಿಗಾಲವಾಗಿರುತ್ತದ

ಸಮ್ಮರ್ ಸೆಷಲ್...!!!

ರಾಮ್ ರಾಜ್

ಪ್ಯೂರ್ ಕಾಟನ್

ವೈಟ್ ಷರ್ಟ್‌ಗಳು.



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ಶರೀರ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿತು  
ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅರಿತು  
ಜೀವನವನ್ನೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ  
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

# ದೇಹ ಅಭಿಯೋಗ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.





# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

ಜಗತ್ತಿನ ಅದ್ಭುತಗಳು ಏಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಏಳು ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಿ ನೋಡಲು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲ ಅದ್ಭುತಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರ ದೇಹವೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿಷಯ! ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದೇ ತುಂಬು ಜೀವನ ಸಾಗಿಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಸಂತೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಡುವ ಶರೀರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಡು ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕ ಇಂದಿಗೂ ಬೆರಗಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅದ್ಭುತ ಭಾವವೂ, ಅಚ್ಚರಿಯೂ, ಹೆಮ್ಮೆಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಸಾವಿರಾರು ಕೋಟಿ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಈ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. 100 ಬಿಲಿಯನ್ ನ್ಯೂಯಾನ್‌ಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಹಲವು ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

127 ಮಿಲಿಯನ್ ದೃಷ್ಟಿಪರದೆಯ ಸೆಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮಿಂದ 10 ಮಿಲಿಯನ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯಲೋಕ. ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ 1000 ಗ್ರಹಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ 50 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 1,13,200 ಸಲ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಒಂದು ಟ್ರಕ್ ಅನ್ನು 32 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 23,040 ಸಲ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವೂ ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 1.3 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ 50 ಟನ್ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ, 50 ಸಾವಿರ ಲೀಟರ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆಂದು ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಗೆಗಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಪುಟಗಳ ಪುಸ್ತಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಹೇಳಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಎನ್ನುವುದು ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಬಹುದಾದುದೇ? ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂದು. ಇಂತಹ ಶರೀರವನ್ನೇ ನಾವು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವೇ ಕಷ್ಟ ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕರೆ ತೋರಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡದೆ ನಾವು ಓಡಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದೇವೆ.

ಯಾವ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡುವುದು ರೂಢಿ. ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವುದು, ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಲಕ್ಷ ಪಟ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು... ಎಂದು ವಿವರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಯಾವ ಮಗುವೂ ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಪುಸ್ತಕವೂ ರೂಪುಗೊಂಡಿಲ್ಲ.

ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಣಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಜೀವನವಿಡೀ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ದೊರಕಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀವಮಾನ ಪರ್ಯಂತ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಕಥೆ ನನಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಒಬ್ಬ ಋಷಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ತನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಂಕಟಪಟ್ಟ, 'ನನ್ನ ತಂದೆ ನನಗೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಡಲಿಲ್ಲ. ಇದ್ದ ಕೆಲಸವೂ ದಿಢೀರನೆ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ನನ್ನ ವಿದ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕ ಕೆಲಸ ನನಗೆ ದೊರೆಯಲೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಊಟಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟಪಡುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಗೆಳೆಯರು ಯಾರೂ ನನಗೆ ಯಾವ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನೂ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ತಾನೇ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆಯೋ ಎಂಬ ಭಾವ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಯಾವ ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಹಲುಬಿದ.

'ನಿನಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಣ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು ತೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಾನೇ ನೀನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿರುವುದು?' ಎಂದು



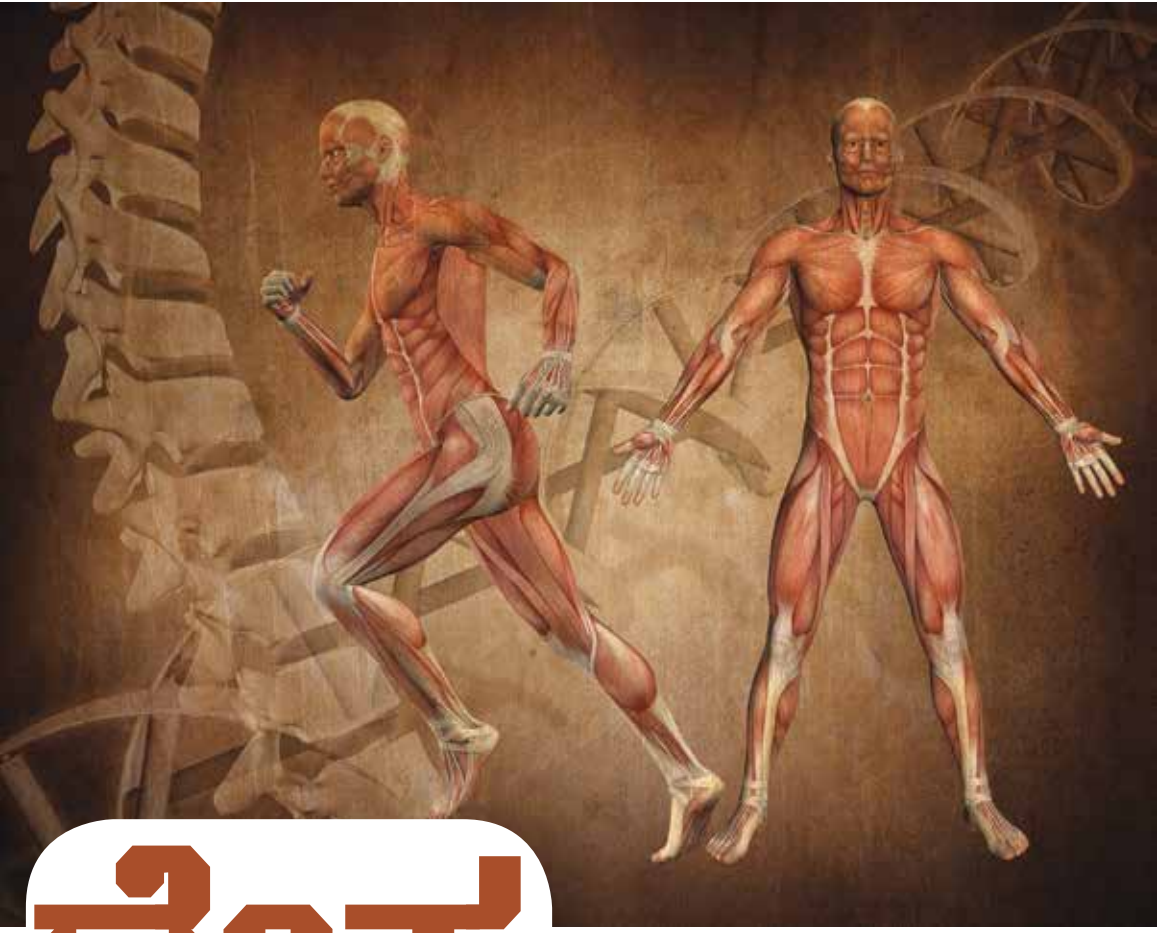
ಋಷಿ ಅವನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದ. ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಅವನು ಯೋಚಿಸದೆ 'ಹೌದು' ಎನ್ನುವಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ. 'ಸರಿ, ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ ನಾನು ನಿನಗೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನನಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡು' ಎಂದ ಋಷಿ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. 'ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ನಾನು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರೆ' ಎಂದ ಅವನು. 'ಹೋಗಲಿ. ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನನಗೆ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಿದರೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಋಷಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೇ ಅವನಿಗೆ ಭಯವಾಯಿತು.

ಹೀಗೆಯೇ ಋಷಿ ಅವನ ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ತು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹಲವು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತನಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳಿದ. ಈತ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನಿಂತುಕೊಂಡ ಯುವಕನ ಬಳಿ, 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳಿರುವ ಶರೀರವನ್ನು ಇಟ್ಟು-ಕೊಂಡು, "ನನ್ನ ಬಳಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ದುಃಖಿಸುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ!' ಎಂದು ಋಷಿ ಅವನಿಗೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರಂತೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಸ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ನನಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದರೊಂದಿಗೂ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅತಿಶಯಗಳ ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ, ಅವುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ, ಅವು ಹೇಗೆ, ಎಂತಹ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ವಿಶೇಷತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯೇನು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯೂ ಆಗದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಈ ತಿಂಗಳ ಬಿಳುಪು ಭಾವನೆಗಳು ವಿಶೇಷಾಂಕವು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದುಡಿಯುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶರೀರವೇ ಮೂಲಧನ. ಶರೀರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದಿಗೂ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸೋಣ, ಉನ್ನತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸೋಣ.

ಗುರುಕೃಪೆ  
ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ -ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ!  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**  
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್



# ದೇಹ ಆಶ್ರಯಗಳು!

❖ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಖ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು, 25 ವೋಲ್ಟ್ಸ್ ನ ಬಲ್ಬ್ ಹೊರಸೂಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಶಾಖವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಉರಿಸಲೂ ದೇಹ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಈ ಶಾಖ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

❖ ನೀವು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. 'ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಕನಸುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಧಡಕ್ಕನೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ

ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುವವರು ಚಳಿಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

❖ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಮನುಷ್ಯರು, ಮಲಗಿದ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಒಳಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾರೆ.

❖ 60 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಗಂಡಸರೂ, ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

❖ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕೂಡ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 11 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದ. ಅದರ ನಂತರ ಆತ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಏನೇನೋ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಆತ ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವೂ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಆತನನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.





❖ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ನಡುಬೆರಳ ತುದಿಯವರೆಗಿನ ಉದ್ದವೂ, ಗದ್ದದಿಂದ ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ಇರುವ ಉದ್ದವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ನಮಗೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳು, ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡು ಕಿವಿಗಳು, ಎರಡು ಕೈಗಳಿದ್ದರೂ... ಅವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಎಡಗಾಲಿನ ಚಪ್ಪಲಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಗಾಲಿನ ಚಪ್ಪಲಿ ಬೇಗ ಸವೆದು ಹೋಗುವುದು ಕೂಡ ಇಂತಹ ಸಣ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ.

❖ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಕೈನ ನಡುಬೆರಳಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯ ನಡುಬೆರಳವರೆಗೆ ಅಳತೆ ಹಾಕಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಅಳತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರಬಹುದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಈ ಅಳತೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

❖ ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಸ್ವರ್ಷ ಜ್ಞಾನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

❖ 70 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇರುವ ಒಬ್ಬ ಸರಾಸರಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 0.2 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಬಂಗಾರ ಇರುತ್ತದೆ.

❖ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಸರಿಸುಮಾರು 1,460 ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಕನಸುಗಳು 5ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ.

❖ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ, ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ವಾರದಲ್ಲೇ ಕೈರೇಖೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

❖ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಕಚಗುಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

❖ ನಗುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 6 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 300 ಸಲವಾದರೂ ನಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಗುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 18 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಸಲ ಮಾತ್ರವೇ ನಗುತ್ತಾರೆ.

❖ ತುಂಬಾ ಜನರು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ಶೇಕಡಾ 56ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಎಡಗೈಯನ್ನೇ!

❖ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

❖ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 70 ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವಾಗ, ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ 45,424 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರುತ್ತಾನೆ.

❖ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

❖ ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚುವು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 75ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಗಳು ಶೇಕಡಾ 44ರಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.

❖ ನಾವು ರಾತ್ರಿ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶೇಕಡಾ 8 ಮಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಮರುದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಮೇಲೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆ ಎತ್ತರ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೇ ಕುಗ್ಗಿ ಸಮಸ್ಮಿತಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ತುಂಬಾ ಎತ್ತರ-ಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು! ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನೂ ತುಂಬಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು! ಬಸ್ಸುಗಳು, ರೈಲುಗಳು, ಕಾರುಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದವು!

❖ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳೇ.

❖ ನಾವು ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ತಾನಾಗಿಯೇ ಆಗಾಗ ಹಳೆಯ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಹೊಸ ರಸಾಸ್ವಾದನಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 6ರಿಂದ 10 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹೊಸ ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊಸತನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ 20 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

❖ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನುವಂಶಿಕ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಜೋಡಿಸಿ ಪೋಣಿಸಿದರೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಾದ ಒಂದು ಎಳೆಯ ಸರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಈ ಭೂಮಿಗೂ ಚಂದ್ರನಿಗೂ ಇರುವ ದೂರ ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ, ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲುಗಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಅವು ನೀಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ●



# ತಲೆಯನ್ನು

ರಕ್ಷಿಸುವ  
ಕವಚ  
ಕೂದಲು!



❖ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಲೆ, ಅದರ ಒಟ್ಟು ಎತ್ತರದ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 25 ವರ್ಷಗಳಾಗುವಾಗ, ಆತನ ಒಟ್ಟು ಎತ್ತರದ ಎಂಟರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರವೇ ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳೂ ಶರೀರವೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ತಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ನಮ್ಮ ಮಂಡೆಯ ಚಿಪ್ಪು, ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಜೀನ್‌ಗಳಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಂಡೆಯ ಚಿಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ತಲೆಚಿಪ್ಪಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದೇ ಕೂದಲು!

❖ ಆದಿ ಕಾಲದ ಮನುಷ್ಯರು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಚಳಿ, ಗಾಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇ ಕೂದಲು. ಮನುಷ್ಯರು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೂದಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈಗ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

❖ ತಲೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪೆಗಳೂ, ಹುಬ್ಬು, ಕಿವಿಗಳು, ಮೂಗು, ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ

ಕೂದಲುಗಳು ಧೂಳು, ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

❖ ಪುರುಷರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಎಂಬುದು ಗಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲೇ ಆಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೂಡ ಗಡ್ಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಸರಿಸುಮಾರು 30 ಅಡಿ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

❖ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಎನ್ನುವ ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯ ಇದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ದಟ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಕಡುಗಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಲೆಗೂದಲೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅರ್ಧ ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೋಳು ತಲೆ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಕೂದಲುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

❖ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಲೆಯಿಂದ ದಿನವೂ ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ 40ರಿಂದ 100 ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು, ತಲೆಬಾಚುವಾಗ ಸುಮಾರು 20 ಕೂದಲುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಉದುರಿದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದುರಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಆ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

❖ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ತಾಮ್ರ, ತುತ್ತನಾಗ, ಅಯೋಡಿನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆ-



# ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರಗಳು!

ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೂದಲುಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದುರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

❖ ಟ್ರೈಫಾಯ್ಡ್, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಒಣಗುವ ಮುನ್ನವೇ ತಲೆ ಬಾಚುವುದು, ಒದ್ದೆ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಒರಟೊರಟಾಗಿ ಒರೆಸುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲದ ಹೇರ್ ಡ್ರೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಕೂಡ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

❖ ದಿನವೂ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಶರೀರದಿಂದ ದೊರಕುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಇದರಿಂದ ದೊರಕದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕುಗಳಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಉದುರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

❖ ಕೂದಲನ್ನು ಆಗಾಗ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ! ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ವೇಗವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ಒಂದು ಬಿಳಿಗೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ತುಂಬಾ ನರೆಗೂದಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಕಟ್ಟುಕಥೆಗಳು! ಕೂದಲಿನ ಬೇರು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಮೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇರು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ತಲೆಗೂದಲ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ಸುರಿದರೂ ಆ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗೇ ಹುಟ್ಟುವುದು.

❖ ಷಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ಕೂದಲು ತೊಳೆದ ನಂತರ, ತುಂಬ ಜನ ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಕಂಡೀಷನರನ್ನು ಇಡೀ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕಂಡೀಷನರನ್ನು ಇಡೀ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚದೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು.

❖ ಗೋರಂಟಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಕಂಡೀಷನರ್. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ 'ಹೆನ್ಸ್ ಪೌಡರ್'ಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದವುಗಳಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಒಡೆಯುವುದು, ಉದುರುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತು, ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಪ್ರಧಾನ. ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಅದು ದೃಢವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮೊಸರು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಒಮೇಗಾ3 ಎನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಓಡ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಒಮೇಗಾ3, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಬೀನ್ಸ್, ಸೋಯಾಬೀನ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಔಷಧಿಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಒಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೂದಲು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪಿಸ್ತಾ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಬೀಜಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ7, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಅವೆಕೆಡಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ಕೂದಲು ಶಕ್ತಿಗುಂದುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಗೆ ಇದೆ. ಇದು ಬಾರ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಸಹಜವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಾಮ್ರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯ ಬೀಜ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅಣಬೆಗಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್, ಗೋಡಂಬಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಗಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾಕೆರೋಟಿನ್ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಒಡೆದು ಹೋಗದೆ ದೃಢವಾಗಿರಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಸೀಬೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.





◆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ ಚರ್ಮ. ದೇಹದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15 ಭಾಗದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಚರ್ಮದ ಪ್ರಮಾಣ. ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷಗಳ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಹರಡಿದರೆ ಅದು ಸುಮಾರು 2 ಚದುರ ಮೀಟರ್ ವಿಸ್ತಾರದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಿಂದ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 10 ಲಕ್ಷ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಉದುರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಉದುರುವ ಪ್ರತಿ ಸೆಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಬೆಳಕು ಬೀರುವವರಾಗಿ ನಾವು ಬದಲಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

◆ ಹಾವು ತನ್ನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಲಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕುರಿತು ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉದುರಿ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ 27 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರಿ ಸುಮಾರು ಸಾವಿರ ಸಲವಾದರೂ ಹೊಸ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

◆ 70 ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುಮಾರು 18 ಕಿಲೋಗಳಷ್ಟು ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ನೋಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸದರಂತೆಯೂ,

ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚರ್ಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅದು ತುಂಬಾ ಶಕ್ತಿಯಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚರ್ಮ ತನ್ನನ್ನು ಒಂದು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯೊಳಗೆ ಸ್ವತಃ ತಾನೇ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವರ್ಷಜ್ವಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಚರ್ಮವೇ. ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಇದು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

◆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಮೆಲನಿನ್ ಎನ್ನುವ ವರ್ಣಕವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಬಣ್ಣ, ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಕೆಂಬಣ್ಣಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

◆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಏರ್‌ಕೂಲರ್. ಬಿಸಿಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ

**ಚರ್ಮ  
ನಮ್ಮ  
ದೇಹದ  
ಕವಚ!**



ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಕೂಡ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

♦ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ನಡುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಜೆನ್, ಎಲಾಸ್ತಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಲಾಸ್ತಿಕ್ ಗುಣವನ್ನು ಇವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲಾಸ್ತಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

♦ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ತುಂಬಾ ಜನರು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಚರ್ಮ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯಲು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ಸೀಪಮ್ ಎನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಗೈ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಇವು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

♦ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಾರಣ. ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಪದೇಪದೇ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿ ಹೋದ ಚರ್ಮದಲ್ಲೇ ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮೂಡುವುದು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು.

♦ ಪಿಷ್ಠಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

♦ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮೊಡವೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತುಂಬಾ ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

♦ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಊದಾ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮುಖವೊಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳೋ, ಚುಕ್ಕೆಗಳೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂತೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉಚಿತವಾದುದು.

♦ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಮುಖ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೊರಹೋಗಲೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ●

## ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೂಪರ್ ಆಹಾರಗಳು!

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕ್ಯಾರೆಟ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ವಿಟಮಿನ್-ಎ ಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನಾಗಿಯೂ, ಹೊಳೆಯುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆಯೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಪಲ್ ಹಾಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಪಿನಾಲ್‌ಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಚರ್ಮವು ಸಹಜವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ನೆಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೋಲಾಜೆನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯೌವನದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳೂ, ಲೈಕೋಬಿನೊ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಸರು ಕೂಡ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿದೆ. ಇವು ಚರ್ಮ ಯೌವನವಾಗಿಯೇ ಇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಂಡೋಸಯನಿನ್, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಗೇಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಕಲೆಗಳ ಬಣ್ಣವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಂಬಳ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ತುತ್ತನಾಗ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪೂ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.





# ಉಗುರುಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ ರೋಗಗಳನ್ನು!

**ನಾ**ವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಉಗುರಿನ ಕೆಲಸ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲೂ, ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಡಕಿ ನೋಡಲೂ ಉಗುರುಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂಚಿತವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಉಗುರುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವೂ ಉಗುರೂ ಸೇರುವ ಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಉಗುರಿನ ಬೇರು ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನರಗಳೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಕೊಂಚ ಒತ್ತಿದರೂ ಸಾಕು, ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆದು ಬೆರಳನ್ನು ದಾಟಿಕೊಂಡು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅವುಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ನರಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

ಉಗುರನ್ನು ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಬೆರಳಿನ ಬದಿಯವರೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಉಗುರನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕಚ್ಚಿ ಉಗಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ

ಪದೇಪದೇ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಬೇಡ. ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಉಗುರಿಗೆ ಪದೇಪದೇ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಿತಿರುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುವ ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಉಗುರು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ, ಸ್ವಾನಿನಂತೆ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದ ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೈಬೆರಳು ಉಗುರುಗಳು ಗಿಳಿಮೂಗಿನಂತೆ ಬಾಗಿ ಕೊಂಡಿರುವುದೂ, ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದೂ... ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಸಹಜವಾದ ಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ, ಕೆಳಭಾಗ ಮಾವಿನಬಣ್ಣದಲ್ಲೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಗುರುತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಗುರು ಪೂರ್ತಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಹರಿಶೀಲ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ●

ನಮಗೆ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸೆಟ್ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ 10, ಮೇಲೆ 10 ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 20 ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. 5ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೀಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ, 13 ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲುಹಲ್ಲುಗಳೂ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ, ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಇವು ಏಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೇಲೆ 16, ಕೆಳಗೆ 16 ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 32 ಹಲ್ಲುಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ಒಮ್ಮೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಲಾರವು.

ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಡುತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ತುಂಡರಿಸಲು, ಕತ್ತರಿಸಲು, ಅರೆಯಲು... ಆಮೇಲೆ ತಿನ್ನಲು ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ನಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ತುಂಡರಿಸುವ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಮುಂಭಾಗದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಇವು ಕತ್ತರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಂಭಾಗದ ಕಟೆವಾಯಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಅವುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ 3 ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಿಂಭಾಗದ ಕಟೆವಾಯಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಇವು ಅಗಿಯಲು, ಮೆಲ್ಲಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊರಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾಗ ಮಕುಟ. ಒಸಡುಗಳ ಒಳಗೆ ಹುದುಗಿರುವ ಭಾಗ ಬೇರು. ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಉದ್ದ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ, ಒಸಡುಗಳ ಒಳಗೆ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕುಟದಂತೆ ಹೊರಗೆ ಕಾಣುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ಷಾಕವಚದಂತಿರುವುದೇ ಎನಾಮಲ್. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದರಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ದೃಢವಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಂಗ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಈ ಎನಾಮಲ್ ಆಗಿದೆ. ಈ ಎನಾಮಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳನ್ನು

ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿದು ಹೋದರೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆ ಮೂಳೆ ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹಲವು ಅಂಗಗಳು ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೀಗಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿ ಆ ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಿನವೂ ಎರಡು ಸಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಕು ಏರ್ಪಡುವುದನ್ನು ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಜನರು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ, ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಿಂದ ಸುಮ್ಮನು ಆರು ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಆಗಲೇ, ಬಾತ್‌ರೂಮಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ●

# ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸೋಣ!





# ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕಣ್ಣೀರು!



**ಪ್ರ**ಕೃತಿ ನಮಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಕಣ್ಣುಗಳು. ಕರಿಗುಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ರಕ್ಷಕದ್ದಾರೆ. ಧೂಳು, ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ರೆಪ್ಪೆಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆವರೋ, ನೀರೋ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹುಬ್ಬುಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೆಲನಿನ್ ದೊರೆತು, ಆಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಬಣ್ಣ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ನೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ ದೊರಕುವುದು. ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ. ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮೂಲಕವೂ, ನರಗಳ ಎಳೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅನ್ನೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.



## ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳು!

● ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ಹೀಗೆ ಸಿಟ್ರಸ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

● ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಪುಡಿಯ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಹದವಾದ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನವಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ, ಆಯಾಸದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರಿಡ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪನ್ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಒರೆಸಿರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

● ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಎತ್ತರ ಇರುವ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನವೂ ಎಂಟುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

● ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಸೂರ್ಯನ ಊದಾ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ. ಆದುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಓದುವುದು, ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಓದುವುದು, ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 30 ಸಲ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಇರುವುದರೊಡನೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

● ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಧೂಳು, ಕಸ ತುಂಬಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಾವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದಿನದಲ್ಲಿ 25 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿ, ತೇವಾಂಶದಿಂದಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಲು, ಕಣ್ಣುಮಿಟುಕಿಸುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಸು ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರವೇ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಸರಾಸರಿ ಹತ್ತು ಸಲವಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ, ಚಿಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಮಾತ್ರವೇ ದೊರಕಿರುವ ವರ. ಉಳಿದ ಜೀವಜಾಲಗಳು ಕಷ್ಟ-ಬಿಳುಪು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಬಣ್ಣಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿರಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಜೀವಜಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯ ಕುಲ ಮಾತ್ರವೇ. ಉಳಿದ ಜೀವಜಂತುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸುರಿಯುವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಶೋಕ, ದುಃಖ, ಸಾವು ಹೀಗೆ ಯಾವುದು ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಕುಲ ಮಾತ್ರವೇ. ಕಣ್ಣೀರು ಒಂದು ಜೆಲ್‌ನ ಹಾಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೇವಾಂಶವಾಗಿಯೂ, ವೃದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೀಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಅದೇ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೊಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಮಿ.ಲೀ. ಕಣ್ಣೀರು ಮಾತ್ರವೇ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದು ಉರಿ, ನವೆ ಉಂಟಾದಾಗಲೋ, ಅಪರಿಮಿತ ದುಃಖವಾದಾಗಲೋ ಮಾತ್ರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವುದು.

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ವರ್ಣರಹಿತವಾದ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸುರಿಯುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಏರ್ಪಡುವುದು, ತೀರದ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗಿ ನವೆಯಾಗುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ●

# ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಾಯಿ!

‘ಒಂದು ತಿಂದರೆ ನೂರು ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು!’ ಎಂದು ಒಂದು ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಡೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅದು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎನರ್ಜಿ ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಮಗೆ ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣಾ ಅಂಗಗಳಾಗಿ ಬಾಯಿ, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ...

❖ ‘ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಮಂಡಲದ ಬಾಗಿಲು ಬಾಯಿ!’ ಎಂದು ಬಾಯನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಎಂಜಲು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ತೆರೆದು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಧೂಳು, ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಗಳು, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಪತ್ಕಾರಿಯಾದವುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಸುಳುವುದು ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

❖ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಲು ತುಟಿಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಲೋಟವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲೂ, ಕೆನ್ನೆ, ನಾಲಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲೂ, ಅರೆಯಲೂ ತುಟಿಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

❖ ನಾವು ಸ್ವಪ್ನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲೂ, ಹಾಡು ಹೇಳಲೂ ತುಟಿಗಳ ಸಹಾಯ ಖಂಡಿತ ಇರಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕೂಡ ತುಟಿಗಳೇ.

❖ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ತುಟಿಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತುಟಿಗಳು ಬಿಳುಪಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

❖ 60 ವರ್ಷಗಳಾಗುವಾಗ ಹಲವರು ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರಿಗೆ ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ತುಟಿಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗ ನಾಲಿಗೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇವು. ಹೃದಯ, ಯಕೃತ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹಾಗೆಯೇ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಮೂಳೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ನಾಲಿಗೆಯ ಉದ್ದ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು 8.5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಿಸುಮಾರು 8 ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಏರ್ಪಡುವ ಗಾಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯ ತುಂಬ ಬೇಗ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

❖ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಾಲಿಗೆ ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಲಿಗೆ ತೇವವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾಂಸಖಂಡದಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರವಂತೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ; ಇದು ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

❖ ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ದೃಢ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವುದು, ಅಗಿಯುವುದು,

ನುಂಗುವುದು, ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಹೀರುವುದು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಗುಳುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ನಾಲಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡಲೂ, ಹಾಡು ಹೇಳಲೂ ನಾಲಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

❖ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ರುಚಿಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹಲವು ನರಗಳ ಹೆಣೆಯುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು.

❖ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು 'ರೋಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಿಟ್ಟಿನಂಶದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ, ಟ್ಯುಫಾಯ್ಡ್, ಫಂಗಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಹರಿಶೀಲ ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

❖ ಆಹಾರದ ಮೊದಲ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಎಂಜಿಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಜಿಲು ಸ್ರವಿಸುವುದು ಎಂಜಿಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ. ನಮಗೆ ಮೂರು ಜೊತೆ ಎಂಜಿಲು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಎಂಜಿಲು ಬೆರೆತು ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಚೀಲದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು 'ಚಿನ್ನಾಗಿ ಆಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

❖ ಎಂಜಿಲಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೇವವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಲು ಈ ಎಂಜಿಲೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖ ಆಹಾರದ ರುಚಿ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೇ ನಮಗೆ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಒಗ್ಗಿ ಹೋದ ರುಚಿಗೆ ನಾವು ಮರುಳಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ ಅವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ಅವರು ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

❖ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬಾರದು. ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, 'ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ ಹೋದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿ ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದರ ರುಚಿ ಬಾಯಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ? ರಾಗಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡೋ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

❖ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

ರುಚಿಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇಸರ ಮೂಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳೂ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಕರಿಕೆಯು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬೇಸರ ಮೂಡಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕೂಡ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಅರಿಯಲು ತಡೆಯಾಗಬಹುದು.

❖ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲಿನವು ಒಳ್ಳೆತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ತಪ್ಪಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಆಪತ್ಕಾರಿಯಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಜೀರ್ಣಮಂಡಲದೊಳಗೂ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದೊಳಗೂ ಹೋಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



❖ ಕ್ರಮವಾದ ಅಂತರದೊಳಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಟೋಹಾಲ್ ಬೆರೆಸಿದ ಮೌತ್ ವಾಷ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

❖ ಕುದಿಯುವಂತಹ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ತಣ್ಣಗಿರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಲೀ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಪದೇಪದೇ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರದ ತುಂಡುಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಒಸಡುಗಳನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು.

❖ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಪಿಷ್ಟಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತಹ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದೂ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು!

❖ ಧೂಮಪಾನ ಬಾಯಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ●



# ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಮೆದುಳು!



❖ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಟ್ಟು ತೂಕದಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನ ತೂಕ ಕೇವಲ ಶೇಕಡ 2ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟನ್ನು ಅದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ಮೆದುಳಿಗೇ ಹೋಗುವುದು. ಕಾರಣ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

❖ ಮೆದುಳು ತಲೆಯೋಡಿನೊಳಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೆಲ್‌ಗಳೂ, ನರಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೂ ಶರೀರದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು ರವಾನೆಯಾಗುವುದೂ, ಮೆದುಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಜ್ಞಾಪಿಸುವುದೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

❖ ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಹಾಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಕಲಿಯುವುದೂ, ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ... ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ, ಚಿಂತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಿಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳೇ ಕಾರಣ.

❖ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಏರ್ಪಡುವ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ನಗು, ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಚಿಂತೆ, ಕೋಪ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ, ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳೇ ಕಾರಣ.

❖ ರುಮಾಲಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳು, ಮುದುರಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೆ ಮಡಿಪು ಮಡಿಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಡಿಪುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೆದುಳಿನ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಈ ಮಡಿಪುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೆದುಳನ್ನು ಬಲ, ಎಡ ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುವುದು.

❖ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 85ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶವಿದೆ. ಆರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ದಾಟುವಾಗಲೇ ಮೆದುಳು ಶೇಕಡಾ 90ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ●

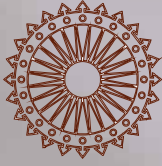


# LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTAS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



# Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION





RAMYYAM

SAREES • KURTIS

Product by





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



## SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

Available in 50+ Colours  
as plain and printed.



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ  
ಬರಬೇಕೇ?

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200**  
**ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380**

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **VENMAII** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ

VENMAII ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ :** Bilupu  
Ramraj V tower

10, Sengundapuram, Mangalam Road  
Thirupur 641604.

Ph. 0421-4304106, 9842274137  
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಲೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**ಫೋನ್ :** 0421-4304106,  
9842274137.

## ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay  
Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



**Bharat QR code** ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

**ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail**

**A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**

**IFSC Code: KVBL0001809.**



## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ. ೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುನವರಿಗೆ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**





# ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವುದು ದೇಹ!

◆ ಮನೆಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರುವುದು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಕಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿರಿಸುವ ಆಧಾರಗಳೆಂದರೆ ಎಲುಬುಗಳು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೃಢತೆಯನ್ನೂ ಆಕಾರವನ್ನೂ ನೀಡುವುದು ಎಲುಬುಗೂಡು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಎಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ವರೂಪವೇ ಎಲುಬು ಗೂಡು. ಮೆದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ದೃಢವಾಗಿರಿಸುವುದು ಎಲುಬುಗಳೇ!

◆ ಬಗ್ಗಿ, ಎದ್ದು, ಓಡಾಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ನೋಡುವುದು, ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಲನೆಗಳಿಗೂ ಎಲುಬುಗಳ ಬಾಗು ಗುಣವೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತದ ಅಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ತತ್ತಿ ಮಾಡುವುದೂ, ಕೊಬ್ಬು, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಎಲುಬುಗಳು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲಸಗಳಾಗಿವೆ.

◆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 206 ಎಲುಬುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವುದು ಒಟ್ಟು 270 ಎಲುಬುಗಳು! ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 64 ಎಲುಬುಗಳು ಬೇರೆ ಇತರ ಎಲುಬುಗಳ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಐದನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 206ಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಕ್ಕರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಲುಬುಗಳು ಇರುವುದು ಪಾದಗಳಲ್ಲೇ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 206 ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ 52 ಎಲುಬುಗಳು ಪಾದಗಳಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ ಸಲೂ, ನಡೆಯಲೂ, ತಿರುವಲೂ, ಎತ್ತಲೂ, ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲೂ ಈ ಎಲುಬುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

◆ ಎಲುಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಎಲುಬುಗಳ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ (ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್) ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ

ಕೂಡ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸದಾ ನವೀಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಅದು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನವೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವ ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತದ ಕಾಯಿಲೆ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾ ನಂತು ಹೋದವರು, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸದವರು, ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಹಾಗೂ ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರಿಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

◆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಸೈಕ್ಲೆ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜುವುದು ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಲುಬುಗಳು ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

◆ ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಇರುವ ಮೂಲಕ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಇದು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

◆ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಾಗಿ, ಹಾಲು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಮೀನು, ಸೀಗಡಿ, ಏಡಿ ಹಾಗೂ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು.

◆ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ ದೇಹದ ತೂಕ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎಲುಬುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೂಕ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮೂಳೆಗಳ ಮುರಿತ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●





# ಕಿವಿಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?



**ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಈ ಮೂರಕ್ಕೂ ಒಬ್ಬರೇ ಡಾಕ್ಟರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಮೂರೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಉಳಿದವುಗಳಿಗೂ ಅದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಗಂಟಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಹೋದರೆ, ಅವರು ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ.**

ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಕಿವಿಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಈ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಿವಿ, ಮೇಣದಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಣಗಿ ಕಿವಿಯ ಗೊತ್ತಾಗಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಜನರು ಬಡ್ಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗೊತ್ತೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ತಿರುವಿ ತಿರುವಿ ಉಜ್ಜಿ ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಬಟ್ಟೆ ಪಿನ್, ಹೇರ್ ಪಿನ್, ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ, ಕೀ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ತುರುಕಿ ತಿರುವುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಕಿವಿಯ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದೆಯೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕವೂ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು : ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಡಿ. ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.

ನಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಲೂ, ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲೂ ಮೂಗು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲು ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಅದರ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಚಲನೆಯೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮೂಗಿನ ಒಳಗಿರುವ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗವು, ಯಾವಾಗಲೂ ವರ್ಣರಹಿತವಾದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ಈ ದ್ರವವೇ ಆಗಿದೆ. ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಧೂಳು ಒಳಗೆ ಹೋದರೂ ಕೂಡ, ಮೂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಈ ಮೃದುವಾದ ಪಟಲವೇ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕಲ್ಪಶವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೀನು ಬರುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ. ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳ ನುಸುಳಿದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲೂ ಈ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನೆಗಡಿ.

ಮೂಗನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು : ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಧೂಳು, ಕಸ ತುಂಬಿಸಬೇಡಿ. ಮೃದುವಾದ ಕರ್ಚಿಫ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಳಿಸುವುದು ಗಂಟಲು! ಬಾಯಿಗೂ ಮೂಗಿಗೂ ನಡುವಿನ ದ್ವಾರವಾಗಿಯೂ ಇದು ಇದೆ. ಗಂಟಲೂ ಅನ್ನನಾಳವೂ ಒಂದು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಅನ್ನನಾಳವು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವು ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಬದಿಗೇನಾದರೂ ಹೋದರೆ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳದ ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು : ಯಾವುದನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾ-ಗಿಯೋ, ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾಗಿಯೋ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೋ, ಮುಟ್ಟುವಾಗಲೋ, ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ●



# ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ!



**ಹ**ಸಿವಾದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, 'ತಿಂದದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಮಗೆ ನಾವೇ ನೆಪ ಹೇಳಿಕೊಂಡು, ಸೋಡಾ, ಪೆಪ್ಸಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತುಂಬ ಜನರು ಬೇರಾವ ಅಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಮಂಡಲವು, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸತ್ತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಕೆಲಸ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಠರದೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ತಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕಲ್ಮಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ 'ದೊಡ್ಡದು!' ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ದುಂಡುದುಂಡಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿದ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಉದ್ದ

ಸುಮಾರು 22 ಅಡಿಗಳು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಉದ್ದ ಸುಮಾರು 5 ಅಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ! ಹಾಗಾದರೆ ಇವೆರಡರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೂ ಏಕೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಅಗಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅಗಲವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಅಗಲ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಹೆಸರುಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಕಡಲಿನೊಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನಾದರೂ ಅಲೆಗಳು ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಒಳ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ನನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆಹಾರ, ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಸಣ್ಣಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಸಾಂಬಾರು, ರಸಂ, ಮೊಸರು, ಪಲ್ಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಸಣ್ಣಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜಠರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು, ನಂತರ ಅವು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಆಮೇಲೆ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಜಠರದೊಳಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಜೀರ್ಣರಸವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಜಠರದೊಳಗೆ ಸ್ರವಿಸುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಬ್ಲೇಡನ್ನೂ ಕರಗಿಸಿ ಬಿಡುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದುದು. ಆದರೆ ಜಠರದ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಕ್ಷಣಾ ಚೀಲ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಜಠರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಪಿಷ್ಟಾಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಧಾತು ಲವಣಾಂಶ, ನೀರು ಹೀಗೆ ಆರು ಬಗೆಯ ಸತ್ವಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಕಳಿಸುವುದೇ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಕೆಲಸ. ಅದರ ನಂತರ ಅಳಿದುಳಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದ್ರಾವಕ ಪೆಪ್ಸಿನಂತೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಕಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನೂ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಧಾತು ಸತ್ವಗಳನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಉಳಿದುದನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದವುಗಳಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇವು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲೂ ಇವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಅನ್ನ ನಾಳದ ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲೂ ಕೆಳ ತುದಿಯಲ್ಲೂ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಎರಡು ಬಾಗಿಲುಗಳಿವೆ. ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಬಳಿ ಇರುವ ಬಾಗಿಲು, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ಜಠರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲು, ಜಠರದೊಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಜೀರ್ಣರಸವು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನ್ನದಾಳದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಬಿಸಿ, ತಂಪು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣ ಆಮ್ಲದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಈ ಬಾಗಿಲು ಜೀರ್ಣ ಆಮ್ಲವು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಂಬಾ ಸಿಹಿಯಾದ, ಕಾರವಾದ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಭರಿತವಾದ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳತುದಿಯ ಬಾಗಿಲು ಬಲಹೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜಠರಾಷ್ಟವು ಮೇಲ್ಭಾಗದತ್ತ ಹರಿದು ಬರಲು ನೋಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಈ ಬಾಗಿಲು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಮ್ಲ ಸ್ರವಿಸಬಹುದು. ಅದು ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳತುದಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಏರ್ಪಡಬಹುದು. 'ಅಲ್ಸರ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎದೆಯುರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಉಳ್ಳವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಇರುವವರು ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಎದೆಯುರಿ ಏರ್ಪಡಲು ಇದೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇವರು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕುಗ್ಗಿದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವವರೆಗೂ ಆತನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ●

## ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಂತ್ರಗಳು!



● ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಜೀರ್ಣರಸವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಬರಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗಿರಿ.

● ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನೂ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ. ರುಚಿಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಇತರರು ಬಲವಂತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೋ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

● ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಹೆಚ್ಚು ಖಾರವಾಗಿಯಾಗಲೀ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಮಸಾಲಾ ಬೆರೆಸಿದ, ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಇರುವ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

● ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ, ನಾರಿನಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಕರುಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ. ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

● ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕೈಬಿಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೂ ಬೇಡ.

● ರಾತ್ರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ತಲೆದಿಂಬು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕು. ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಧೂಮ ಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

● ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್, ಶ್ರಮದ ದುಡಿಯ ಹೀಗೆ ದಿನವೂ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.



# ಶ್ವಾಸ ಕಾಪಾಡುವ ಚೂಟನ!

ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಒಂದು, ಎಡಗಡೆ ಒಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಎರಡೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮರದ ದೊಡ್ಡ ರೆಂಬೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರೆಂಬೆಗಳು ಕವಲೊಡೆಯುವಂತೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳದಿಂದ 23 ಕಿರು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಳಿಯ ಚೀಲಗಳು ತೂಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಾಳಿಯ ಚೀಲಗಳಲ್ಲು ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತರಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು 30 ಕೋಟಿ ಗಾಳಿಯ ಹಾಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹೃದಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತುಂಬಿದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಚೀಲಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬೆರೆತ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುವುದಕ್ಕೂ, ಸೆಲ್‌ಗಳ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ 'ಗಾಳಿಯ ಬದಲಾವಣೆ' ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕಾದರೆ 'ಶ್ವಾಸ' ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ◆ ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಕಿರಿದಾಗಿ ನಂತರ ಉಸಿರಾಡುವುದೇ ಶ್ರಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏರ್ಪಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚು.

- ◆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೃದಯವೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿಯೂ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯವೂ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ◆ ಗೂನು ಬೆನ್ನಿನವರಂತೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಾರದು. ಎದೆಯನ್ನು ನಿಮಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ, ನಿಲ್ಲುವಾಗಲೂ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ◆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಫ್ಲೂಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೂ ಹರಡದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತುಂಬಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೋ, ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೋ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಡಿ. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಚೂಟಿಯಾಗಿರುವವರಿಗೂ, ಆಗಾಗ ನಗುತ್ತಲೇ ಇರುವವರಿಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಹೃದಯವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ●





## ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡೋಣ!

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 600ಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಕಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಎಲ್ಲುಬುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಮಾಂಸಖಂಡವೇ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಇರುವವರೆಗೂ ಬಿಡುವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ಮಾಂಸಖಂಡ ಇದು ಮಾತ್ರವೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೂ ಇದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಿದುತ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ! ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲೂ ಮಿದುತ್ ತಯಾರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 40ರಷ್ಟು ಇರುವುದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ತೂಕವೇ ಆಗಿದೆ. ನಿಲ್ಲಲು, ನಡೆಯಲು, ಬಾಗಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ಓಡಲು, ಆಡಲು, ಎತ್ತಲು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಲನೆಗಳಿಗೂ, ದೇಹದ ಆಕಾರಕ್ಕೂ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ಎಲ್ಲುಬುಗಳನ್ನೂ, ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಮಗುವಿನ ಜನನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ಇದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಇವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಇವು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲೂ ಇವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು, ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ಅಥವಾ ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು(ವಾಲಂಟರಿ ಮಸಲ್ಸ್), ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು (ಇನ್‌ವಾಲಂಟರಿ ಮಸಲ್ಸ್) ಎಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಾಲನೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಂದರೆ ನಡೆಯಲು ಬಯಸಿದರೆ ನಡೆಯಬಹುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಇವನ್ನು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮದುಳಿನ ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎನ್ನಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ನಗಲು 13ರಿಂದ 17 ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಲು 10ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಗಳಿಗೂ ಹಲವು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು :

◆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಟಿಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲೂ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕ. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು ಮೊದಲಾದವೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

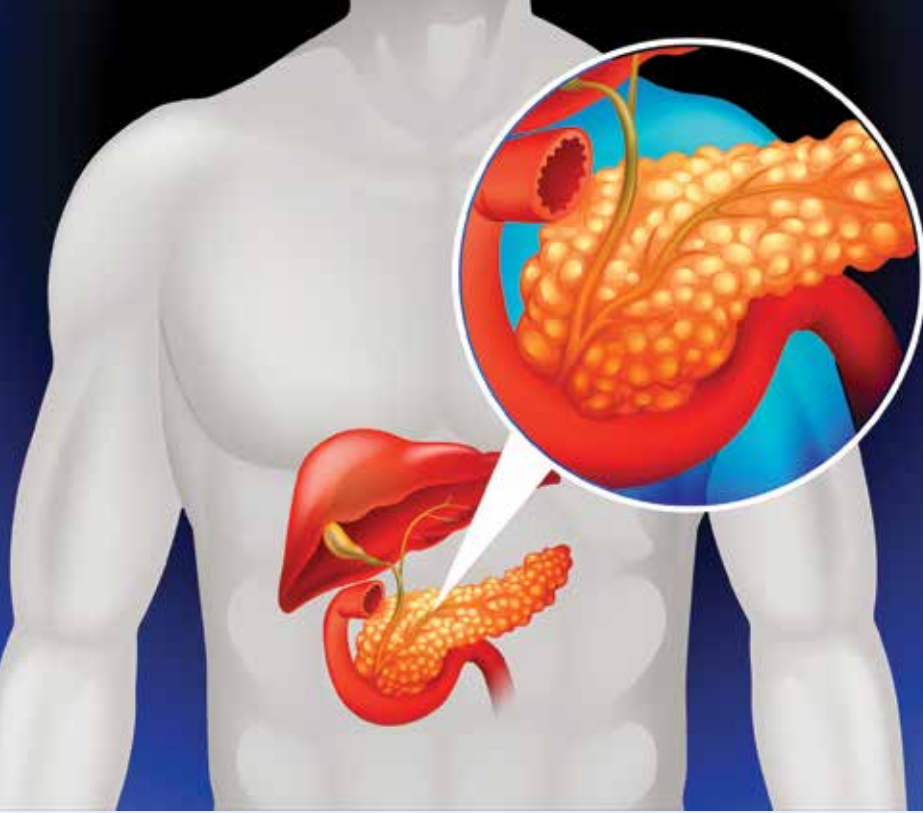
◆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈಜುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರದೆ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯುವುದು, ಸುಮ್ಮನೆ ಓಡಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

◆ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲುಬುಗಳು ಮೊದಲು ಬಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲುಬುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

◆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯಕ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಯಾವುದೇ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೋ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೋ ಸ್ವವಿಸಬಾರದು.

◆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊತ ಹೀಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯೂ ಏರ್ಪಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸ್ವಾಬ್ದರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

◆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಕೂಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೈಬಿಡಲೇಬೇಕು. ●



# ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳು!

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಧಾನವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಇರುವ ಇದು ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ 500 ಬಗೆ-ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಒಳ ಹೋಗುವ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವವರೆಗೂ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇದು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ನಂತರ, ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕುಸಿಕ್ಕಾದ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಅದು ಯಕೃತ್. ಜೀರ್ಣ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾಲು ಯಕೃತ್ತಿನದೇ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ, ಪಾನೀಯಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬರುವುದು.

ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಹೋರಾಡುವುದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಯಕೃತ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ, ಪದೇಪದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದು ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಯಕೃತ್ತೇ! ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಾವು ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರಗಳು, ಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಹೊಗೆ, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಸೇವಿಸಿದ ಮದ್ಯಪಾನ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹೋಗಿ ಸೇರುವುದು ಯಕೃತ್ತಿಗೇ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಿ ನೋಡಿ, ಔಷಧಿಗಳು, ಮಾತ್ರಗಳು ಮೊದಲಾದ ಒಳ್ಳೆಯವುಗಳನ್ನು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೇ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಗಾಯವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ರಕ್ತ ಸ್ವಾವವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಕೃತ್ ತಯಾರಿಸುವ 'ಪ್ರೋಥ್ರೋಂಬಿನ್' ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವೇ ಕಾರಣ.



ಮದ್ಯಪಾನವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶತ್ರು. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯಕೃತ್ತಿನ ನವೆ ಎನ್ನಲಾಗುವ 'ಲಿವರ್ ಸಿರೋಸಿಸ್' ಎನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಹರಿಶೀಲ ಕಾಮಾಲೆ, ಯಕೃತ್ತಿನೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸೇರುವುದು, ಪಿತ್ತಕೋಶವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಶೇಖರವಾಗುವುದು, ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಕೆಲವು

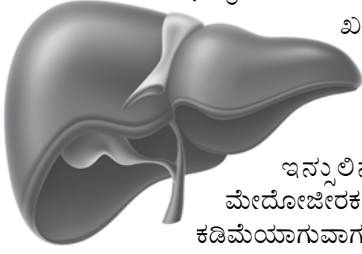
ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು : ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ. ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಖಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ, ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ತಾಕದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವ-ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಕೃತ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವಂತೆಯೇ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯು ಹಾನಿಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನಂತೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಿ ಇದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜೇನುಗೂಡಿನಂತಹ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕೇವಲ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂಗಳಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಸಿನಾರ್ ಸೆಲ್‌ಗಳೇ, ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀರ್ಣ ರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು.

ನಾವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಇದು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಸ್ಪಮಡೋಸ್ಟೇಟಿನ್, ಗ್ಲೂಕ್ಯಾನ್,

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನೂ

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ ಗ್ಲೂಕ್ಯಾನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಆಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಾಕಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಏರ್ಪಡುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ತೂಕ, ವಂಶಪಾರಂಪಾರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಏರ್ಪಡುವುದು, ವಿಜಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ, ಅಲ್ಬರ್ಜ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಏರ್ಪಡಬಹುದು.

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು : ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹರಿಶೀಣ ಕಾಮಾಲೆ, ದಢಾರ, ರೂಬೆಲ್ಲಾ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಗೆಯೊಳಗೆ ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬೇಡಿ. ನಲ್ಲತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ತುಂಬಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

# ಬಿಳುಪು

**ಭಾವನೆಗಳು**

**ಸಂಚಿಕೆ 6 ಸಂಪುಟ 12**  
**ಮೇ 2024**

---

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

---

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸಿ. ಜ್ಯಾನ್‌ವೇಲ್**

---

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ  
**ಡಾ. ತಮಿಳು ಸೆಲ್ವಿ**  
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

---

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
**ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.**  
10/55, ರಾಜು ಸ್ಟ್ರೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

---

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ  
ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ಏಷಿಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ  
ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ  
ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ  
ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್‌ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಪುನರ್‌ದಾಖಲಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು  
ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

---

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from  
10, Sengunthapuram, Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 0421-4304106

ಬಿಳುಪು 31 ಮೇ 2024





# ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಮೂತ್ರಕೋಶ!

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಎರಡೂ ಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ತಾನೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ನಾಶವಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನೂ, ಅನಗತ್ಯ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನೂ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳದಂತೆಯೂ, ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆಯೂ, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೂ ಇದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಇವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. 'ಎಟಮಿನ್ ಡಿ'ಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಅಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮೊದಲಾದ ಧಾತು ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಇದು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

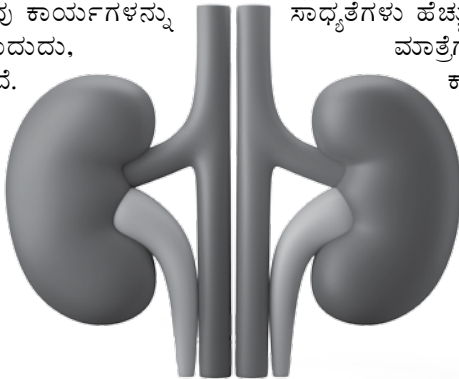
ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯದೇ ಹೋದರೆ, ಕಲ್ಮಶಗಳು ದೇಹದೊಳಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು

ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ, ತಾರುಮಾರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳು, ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು-ಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ದಿನಗಳಂತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳವರು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವರು ಮೊದಲಾದವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇಪದೇ ದಾಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ



ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಪಶಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಶ್ರಮಗಳೂ ಇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣನೆಯ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ. ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಂಧುಗಳು ದಾನ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕವೋ, ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೋ ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ಸಮಯ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಅಪಾಯದ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟದ ಮೇಲಷ್ಟೇ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ 40 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಮೆದುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು, ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದನ್ನೂ ಈ ಮೂಲಕ ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಅವರು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ●

## ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು!



- ಮೂತ್ರಕೋಶ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ ಜಾಗಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್, ಸೈಕಲ್, ಈಜು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರು ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ದಿನವೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಯಂತ್ರಣ ರಹಿತವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವು ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ನೀವು ಮೊದಲು ಮಾಡುವ ಸಹಾಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶವು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

- ಸತ್ತಯುತವಾದ, ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಟ್ಟುಮಸ್ತಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುವ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

- ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ನಿಕೋಟಿನ್, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

- ಇದರಂತೆಯೇ ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಕೂಡ ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಓವರ್ ಟೈಂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಗೊಂಡು ಬೇಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

- ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೂ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಮಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

- ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಸಿರಳೆದುಕೊಂಡು, ಹೊರಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಚಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳು ಕೂಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ. ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



# ಬದುಕಿಸುವ ಹೃದಯ!

**ಮೂ**ಳೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಅಂಗವೇ ಹೃದಯ. ಹೃದಯದೊಳಗೆ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳು, ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಬಲ ಏಟಿಯಂ, ಎಡ ಏಟಿಯಂ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕೆಳಗಿನ ಕೋಣೆಗಳಿಗೆ ಬಲ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್, ಎಡ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹೃದಯವು ತಾನು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಅನ್ನು ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿ ಮತ್ತೆ ಹಿಗ್ಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, 'ಹೃದಯ ಬಡಿತ'(ಹಾರ್ಟ್ ಬೀಟ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಅದು ಕ್ರಮವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಸಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೋ, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೋ ಅಥವಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೋ, ಅದನ್ನು ಕ್ರಮವಲ್ಲದ ಹೃದಯ

ಬಡಿತ ಎಂದು ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ, ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿಯೇ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 60ರಿಂದ 100 ಸಲ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇರಬೇಕು. 18 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗಿರುವವರಿಗೆ 70ರಿಂದ 100 ಸಲ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇರಬೇಕು. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಶೇಕಡಾ 100ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದೂ, 60ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 'ಕಡಿಮೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಬದಲಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುವಾಗ, ಆಟವಾಡುವಾಗ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಬಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ? ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅನ್ನು ಹೃದಯವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸತ್ತೆಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ 50 ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದಯಾಘಾತವೂ, ಹೃದಯ ಬೇನೆಯೂ, ಇಂದು 30 ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 17 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನವೇ





ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿರುವ ಸತ್ಯಗಳು.

ಅವಸರಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸುವುದು, ಶಾರೀರಕ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಏರ್ಪಡಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ಬೇನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ, ಮತ್ತೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಇವರ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ತುಂಬಾ ಜನ ಅದನ್ನು ವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋದರೆ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೋವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ನೋವು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೀಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೂ ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಆರಂಭದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕುಟುಂಬದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೇ ಆಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಹೃದಯದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



## ಹೃದಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳು!



❖ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯುವಕರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (6 ಗ್ರಾಂ) ಉಪ್ಪು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. 50 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು, ಎಂದರೆ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪೇ ಸಾಕಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❖ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು.

❖ ದಿನವೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

❖ ಆರೋಗ್ಯಭರಿತವಾದ, ಸತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

❖ ಅನಗತ್ಯವಾಗಾದರೂ, ಚರ್ಚೆಗಳು, ಕೋಪ, ಬೇಸರ, ಟೆನ್ಷನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಕುಟುಂಬವರು ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ.

❖ 20 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

❖ ಒಮೇಗಾ-3 ಎನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು. ಈ ಆಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪಿಸ್ತಾ, ಬಾದಾಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಣ ಬೀಜಗಳು, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

❖ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಖಂಡಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಹಿಗ್ಗಲು ನಾನಿಂತ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ನಾನಿಂತವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



# ಯಾರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಪರಿಶೋಧನೆ?



**ವಾ** ಹನ ಖರೀದಿಸಿದರೋ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದರೋ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾಲದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರ್ವೀಸ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದುಡಿಯುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಕ್ಕರೆಯೂ ಪರಾಮರ್ಶನವೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ತುಂಬಾ ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ 'ಮಾಸ್ಟರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಚೆಕ್ಅಪ್' ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇಂತಹ ಸರ್ವೀಸ್ ಆಗಿದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೋ, ಅವರು ತಿಳಿಸುವ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೋ ತುಂಬಾ ಜನರು ಸಂಶಯ ನೋಟದಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ, ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಗಳನ್ನು 'ಅಂಟು ರೋಗಗಳು', 'ಅಂಟದ ರೋಗಗಳು' ಎಂದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಏರ್ಪಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ರೋಗ ಮಾಗಿದ ನಂತರವೇ

ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಗಳು ಇವೆಯೇ, ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲೂ, ತುಂಬಾ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಇವರು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಬೆರಕೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಇವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಗಾಯವಾದರೆ ಅದು ಮಾಯಲು ತುಂಬ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ





ತುಂಬಾ ಜನರು, ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರಾಯಿತು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಶ್ರಮ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಆ ರೋಗ ತಲೆಯೆತ್ತುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ? ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜನ್ಮಜಾತವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಂತಹ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವರು ತಮ್ಮ 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಅಂತರದೊಳಗೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 35 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು, ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಉಳ್ಳವರು, ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರು, ಯಕೃತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರು, ಹೆಚ್ಚು ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರು... ಮೊದಲಾದವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಹಲ್ಲು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಹೃದಯದ ಎಕ್ಸರೇ, ಇಸಿಜಿ., ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಯೂರಿಯಾ, ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಪರಿಶೋಧನೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪರಿಶೀಲನೆ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗತ್ಯ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬೇರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ವೈದ್ಯರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರೆ, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಳಿತುಗಳಿವೆ. ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಯಕೃತ್, ಸ್ತನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕಂಡರಿಯಲೂ ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನೂಚನೆಯಂತಿರುವ

‘ಪ್ರಿ-ಡಯಾಬಿಟಿಸಿ’ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಜಠರದ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಎನ್ನುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 50 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಮತ್ತು ಮಲ ದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲೋನೋಸ್ಕೋಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ 50 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಬಿ.ಎಸ್.ಎ., ಎನ್ನುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 60 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಮೆಮೋಗ್ರಾಮ್ ಎನ್ನುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 40 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

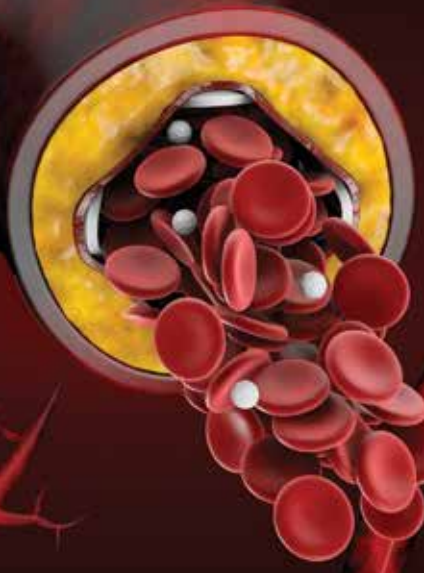
ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಬರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗ ಇಂತಹ ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ಕೂಡ ಈಗ, ಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕವರೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ತುಂಬಾ ಜನರು ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶೋಧನೆ ವೃಥಾ ಖರ್ಚು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಮಾಡುವ ಬಂಡವಾಳ ಇದು. ಭವಿಷ್ಯತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಉಳಿತಾಯವೂ ಹೌದು! ●





# ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಬಣ್ಣ!



ಒಂದು ನದಿ ತಾನು ಸಾಗುವ ನದಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಫಲವತ್ತುಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೆ, ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, ಕಲಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

• ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣವೂ ಕೆಂಪಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗಿಂತಲೂ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು 6 ಪಟ್ಟು ದಪ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 19 ಸಾವಿರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಉದ್ದದಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

• ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 55ರಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ದ್ರವ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವು ರಕ್ತಾಣುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

• ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ರಕ್ತ ಕಣಗಳೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅನ್ನು ಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುವುದೂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಾಡುವ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎನ್ನುವುದು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಆದರೂ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

• ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು, ನಾಶವಾದ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು, ಶರೀರದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದರ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 5 ಬಗೆಗಳಿವೆ. ರೋಗಗಳು

ಆಕ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

• ಮೂರನೇ ಬಗೆಯವು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಗಾಯವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳೇ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪಾತ್ರ ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ದೇಹವಿಡೀ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

• ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಗೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ, ಎಬಿ, ಓ ಎನ್ನುವ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೋ ರಕ್ತವೃಥಾ ಸ್ರಾವವಾದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

• ಓ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎನ್ನುವ ರಕ್ತದ ಬಗೆಯು ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ರಕ್ತ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎನ್ನುವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ರಕ್ತವನ್ನಾದರೂ ನೀಡಬಹುದು.

• ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, 19 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ 60 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 300 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ದೇಹ ಮತ್ತೆ ಸಂಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. •





Inners for Winners



**VESTS**  
BRIEFS • TRUNKS

**EVERYDAY  
ARMOUR  
FOR TODAY'S  
PERFORMERS**

*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**RISE-UP**  
Premium Banians

**ROMEX**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**COMPACT**  
PREMIUM COTTON RIB VESTS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**  
STRIPED BANIAN

**ARCHERY**  
Gym Vest

**ACOSTE**  
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

**suriya**  
RICH COTTON BRIEF

**udaya**  
RICH COTTON BRIEF

**minar**  
FINE COTTON BRIEF

**merc**  
MERCERISED BRIEF

**target**  
FINE TRUNKS

**softex**  
FINE TRUNKS

**imaxs**  
RIB TRUNKS

**ARROW**  
RIB TRUNKS

**VINTRACK**  
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



CULTURE CLUB<sup>®</sup>

MATCHING DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION