ಹೇಗಪ್ಪಾ ಗೊರಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು...?

(ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)

ಗೊರಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ, ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಕುಂಭಕರ್ಣನ ಗೊರಕೆ ಮೈಲು ಗಟ್ಟಲೆ ದೂರ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರ ಸುಖನಿದ್ದೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಗೊರಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಗೊರಕೆಯನ್ನೇ ನೆಪವಾಗಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದೊಡ್ಡದೇ..!

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇಕಡಾ ಐವತ್ತರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರ ಗೊರಕೆಯಂತೂ ಬಸ್ಸಿನ ಇಂಜಿನ್ನಿನ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭೀಕರವಾಗಿದ್ದು, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದವರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರಚನೆಗಳು ತೆಳುವಾದ ಪಟ್ಟಿಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಎಚ್ಚರಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೊತ್ತು ಇವು ಸೆಳೆತದಲ್ಲಿದ್ದು ವಾಯುಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಈ ರಚನೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ ಈ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದ ಇವು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಗೊರಕೆ! ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿಯ ಗೊರಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸವುದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಚಿಂತಿಸದಿರಿ, ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ನಾವು ನೀಡಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಿರಿ...

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹವೃಂದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ, ಇಂದು ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರುವವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಗೊರಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂತೋಷಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಗಮನಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದು ತಡವಾಗಿ ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊರಕೆ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಗನೇ ಮಲಗಿ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದರಿಂದ (ರಜಾದಿನಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ) ಗಾಢನಿದ್ದೆ ಆವರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಘಂಟೆಯ ಗಾಢನಿದ್ದೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರರವರೆಗಿನ ನಿದ್ದೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಣಿತರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೇ ಮಲಗಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಗೊರಕೆಗೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿದಂತೆ ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗೊರಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಮೊಣಗಂಟಿನ ನೋವನ್ನು ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲುಗಳ ಎರಡು ಗಂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಪಾದ ಹಾಗೂ ಮೊಣಗಂಟು. ಆದರೆ ಮೊಣಗಂಟಿನ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗುವಾಗ ಹಾಗೂ ಏಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚೇ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ ಕಾರಣ ಈ ಭಾಗ ಸದಾ ಅಪಾಯಕ್ಕೆದುರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಏಳಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಗಂಟುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವಾಗ ಈ ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವಾದರೂ ನೋವು ಎದುರಾಯಿತೋ, ಆಗ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸವೆತ ಶುರುವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಲಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಗಂಟುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ನೋವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ಶಿಕಾಗೋ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 103ನೇ Scientific Assembly and Annual Meeting of Radiological Society of North America ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಮೊಣಗಂಟಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಸವೆತವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕರೆನೀಡಿದರು. ನೋವಿಲ್ಲದಂತಿರಲು ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು ಎಂದು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೊಣಗಂಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಮೃದುವಾಗ ಭಾಗಗಳು ಸತತ ಚಲನೆಯಿಂದ ಸವೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ osteoarthritis ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸವೆತ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲಲೂ ಆಗದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರೆದು ಬಳಿಕ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಗಂಟನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

osteoarthritis ರೋಗಿಗಳ ಮೊಣಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೃದು ಭಾಗವಾದ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸವೆದ ಬಳಿಕ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ -ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಲೇಖಕರಾಗಿರುವ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡ್ರಾ ಜೆರ್ಸಿಂಗ್ ರವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸವೆತ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ಸವೆತವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸವೆತವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ...)

ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ ಮೆದುಳಿಗೆ ಊಟ ಇದು ನಿತ್ಯದ ಪಾಠ...!

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಓಟ. ಇದು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟವಾಗಿ ರಬಹುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಓಟವಾಗಿರ ಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಗತಿಯ ಓಟದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಮಾಂಸಖಂಡವೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನೇ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟುಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಸೈನಿಕರು, ಪೋಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗಿದ್ದು ನಿತ್ಯದ ಓಟವನ್ನೂ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ರಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಸಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಓಟ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಮವಾಗಿದೆ. ಓಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಚುರುಕು ಲಭಿಸುವ ಕಾರಣ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಅಪಾರವಾಗಿ ಬೆವರುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲ್ಮಶವೂ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಓಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಕಾರಣ ಮೆದುಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಓಟ ದೇಹವನ್ನು ಸುದೃಢ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿಸಲು ನೆರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಓಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಲ್ಲದು. ಓಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಅರ್ಹರು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನೀವು ಓಟವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಓಟ ಸಲ್ಲದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾನವ ಶರೀರ ಓಟಕ್ಕೆಂದು ನಿರ್ಮಿಸಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಅಲ್ಪದೂರದ ಓಟಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮೈಲುಗಟ್ಟಲೇ, ಇಡಿಯ ದಿನ ನಡೆಯಬಲ್ಲೆವೇ ಹೊರತು ಸತತವಾಗಿ ಓಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಪದಕ ಪಡೆಯುವ ಇರಾದೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಇಡಿಯ ದಿನ ಓಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ!

ಅಲ್ಲದೇ ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯ ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಹೊರತು ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟವೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ! ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟವನ್ನು ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಓಡುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಬೇತುದಾರರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಧಾನವಾದ ಓಟ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಊಟ, ಇದು ನಿತ್ಯದ ಪಾಠ! ಓಟ್ಟಾರೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ ಹೃದಯಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಓಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರೆ ಸರಿ. ಓಟದ ಬಳಿಕ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಣಿಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ಪ್ರಮಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಬನ್ನಿ, ಇವು ಯಾವುದು ಎಂದು ನೋಡೋಣ....

■ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು...

ಓಟದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಸ್ನಾಯುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಕಾರಣ ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತಿಗೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಳಸಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೊಸರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೊಂಚ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸಶಕ್ತಿ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆದರೆ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ, ರಕ್ತ ಈ ಅಗತ್ಯತೆಗೆಂದು ಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಳಕೆಯಾಗದೇ ಪರೋಕ್ಷ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಓಟದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸರಳ ಸೆಳೆತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸದ್ಬಳಕೆ ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೀಸುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದ ಓಟದಿಂದ ದಣಿದಿದ್ದ ದೇಹ ಮತ್ತೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಓಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಬೆವರಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಧರಿಸಿರುವುದು...

ಓಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬೆವರಿನಿಂದ ತೋಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತೇವವಾಗಿದ್ದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾನಿ ಎಸಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದವು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಓಟ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬೆವರೂ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಒಳಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಬೆವರಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಧರಿಸಿರುವುದು ಆದರೆ ಓಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಧಿ ಕಳೆದೊಡನೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ತಣಿದು ಬೆವರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. (ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ...)

ಎದೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಸಾಂದ್ರತೆ ಶಮನ ಮಾಡಲು ಮನೆ ಮದ್ದು...

ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವರು ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಎದೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಫ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು.

ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆ ಉಂಟಾದರ ಅದರಿಂದ ಎದೆ ಭಾರವಾಗುವುದು, ಎದೆನೋವು, ಕಫ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫವನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮುಂದೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಜುಗರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳು ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ...

ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು... ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆ ಉಂಟಾಗಿರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗಿರುವಂತಹ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುವುದು.

ಹಾಲು+ಅರಿಶಿಣ+ಜೇನು... ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆಗೆ ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಂತಹ ಮನೆಮದ್ದು ಇದಾಗಿದೆ. ಅರಶಿಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಈ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ... ತಾಜಾ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಕಿ. ಎದೆ ದಟ್ಟಣೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ವೇಗವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಸೋಂಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವು ಕಫವನ್ನು ತೆಳು ಮಾಡುವುದು.

ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ... ಎದೆಯು ಕಫದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ತನಕ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಲ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3-4 ಸಲ ಮಾಡಿ. ಉಪ್ಪು ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರು ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶುಂಠಿ ಚಹಾ... ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಾರಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಶುಂಠಿಯು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೇರು. ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಫದ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಚಹಾಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಚಮಚ ತಾಜಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಶುಂಠಿಯ ರಸವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ. ಶುಂಠಿ ಚಹಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸುಮಾರು ಮಧ್ಯಮಗಾತ್ರದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಳೆಗಳಾಗಿ ತುರಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ (ಮತ್ತೆ ಕುದಿಸಬಾರದು) ಈ ನೀರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಈ ನೀರನ್ನು ನೋಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ರುಚಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರು ಅನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. (ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ...)

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಗತಿ

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರಗಳು...

(ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರವು ಆ ದಿನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಡಿಬಿಡಿ, ಅವಸರದ ಜೀವನದ ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಉಪ ಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಭವನೀಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಕಚೇರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅಷ್ಟೇನೂ ಮಾಡಲು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಪಿಜ್ಜಾವು ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರ ಊಟಕ್ಕೆ ಸಾಕು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಲಘು ತಿಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅಂತವರು ತಮ್ಮ ಈಗಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ತೂಕಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೌಂಡ್ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದಿನವಿಡೀ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಓಟ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಓಟ್ಸ್ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯು ತರುವಾಯದ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು 3 ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಓಟ್ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಉಪಹಾರವು ವೇಗವಾಗಿ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಓಟ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ದರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಓಟ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭ. ಓಟ್ ಮೀಲ್ ತಯಾರಿಸಲು, 3 ಮತ್ತು 1/4ಕಪ್ ನೀರು, 1/4 ಟೀ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀರು ಕುದಿದಾಗ, 2 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಓಟ್ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಇಡಿ. ಅದರ ನಂತರ, ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಶಾಖದಿಂದ ತೆಗೆದು ಮತ್ತು ಓಟ್ಸ್ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಈಗ, ಶುಷ್ಕ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಲೋಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ನೀವು ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆಗೆ 1 1/2 ಕಪ್ ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೌಂಡ್ ಅನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಸಲು, ಇದು ಒಂದು ದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ವಿನೊವಾ (ನವಣೆ) ಕ್ವಿನೊವಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ರುಚಿಯು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ರುಚಿಕರವಾದ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಲು, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಕ್ವಿನೊವವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ, ಒಂದು ಲೋಹದ ಬೋಗುಣಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ತೈಲದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸೋಸಿದ ಕ್ವಿನೊವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಆವಿಯಾಗುವ ತನಕ ತಿರುಗಿಸಿರಿ. ಈಗ, 2 ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ, ಸಣ್ಣ ಜ್ವಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದರ ನಂತರ, ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಹಾಗೂ 5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡಿ. ಈಗ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನಯವಾದ ಕ್ವಿನೊವವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ 1 ಅರ್ಧ 1/2 ಕಪ್ ಕ್ವಿನೋವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ಕೆಲಸದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಅಮೆಲೆಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಲೋಹದ ಬೋಗುಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಭಾಗ ಬಿರುಕುಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿರಿ. ಈಗ, ನೀರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೊಸರು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಲಾಭದಾಯಕ ವಿಧಾನವೆಂದು ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ತುಂಡರಿಸಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಬೌಲ್ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಿರಾ? ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ತೂಕದ ನಷ್ಟದ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ತೂಕ ನಷ್ಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಕಾರ ಪಡೆಯಲು ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಹಾರ ಊಟಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಮೇಣದ ಬಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವರ ನೀಡಬಲ್ಲದು!

ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಮೇಣದಂತಹ ವಸ್ತು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಗಾಗ ನಿವಾರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಈ ಮೇಣಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಇದರ ಬಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಹಿಂದೆ ಕಿವಿ ಚಮಚ ಎಂಬ ಚಿಕ್ಕ ಉಪಕರಣ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತಿ ಸುತ್ತಿರುವ ಕಡ್ಡಿಗಳೇ ಸೂಕ್ತ. ಈ ಮೇಣಕ್ಕೆ cerumen ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳ ಘನರೂಪವಾಗಿದ್ದು ಉದ್ದನೆಯ ಸರಪಳಿಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೇ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಕ್ವಾಲೀನ್ ಹಾಗೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಈ ಮೇಣಕ್ಕೆ ಜಿಗುಟುತನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಣ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಆವರಿಸಿ ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರ್ದ್ರತೆಯಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಪರದೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೇ ಇರುವ ಈ ಮೇಣದಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಏನು ಎಂಬುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಆದರೆ ಈ ಪದರ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪನಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲೆಂದೇ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಗಮಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದರ ಬಣ್ಣ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ....

ಬೂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮೇಣ ಬೂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರದೇ ಇದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳನ್ನು ಈ ಮೇಣ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಿಸಿಕೊಂಡಿರು ವುದರಿಂದ ಈ ಬಣ್ಣ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ತಾಜಾ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ರಕ್ತ ಒಸರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಪಕಳೆ ಏನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದು ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗೆ ಆಗಿರುವ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟಿಟಿಸ್ (otitis) ಅಥವಾ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಡಮಾಡದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕಂದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಂದುಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡದ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗಾಗ ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಒಡನಾಟವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇದು ಯಾವಾಗಲೋ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಹಾಗೂ ಇದು ಸತತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮೇಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೇಣ ಬಿಳಿಯ ಅಥವಾ ತಿಳಿಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ರವೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೇಣ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೇಣದಿಂದ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ನಡುಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬರೆಯ ದುರ್ಗಂಧ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕಿವಿಯ ಒಳಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೋ ಯಂತ್ರ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶಬ್ಧವೂ ಕಿವಿಯೊಳಗಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಾವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡದೇ, ತಡಮಾಡದೇ ಕಿವಿ - ಮೂಗು - ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಿಯೇ ತಪಾಸಣೆಗೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮೇಣ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ದ್ರವರೂಪದ, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಉರಿಯೂತವಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗೆದ್ದಾಗ ಕಿವಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಸೋರಿರುವುದನ್ನು ಇತರರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತೀರಾ ಒಣಗಿದ್ದರೆ : ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಮೇಣವೂ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ dermatitis ಎಂಬ ಚರ್ಮರೋಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ಚರ್ಮಸಂಬಂಧಿತ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಒಣ ಚರ್ಮ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೇಣವೂ ಒಣಗಬಹುದು.

ಗಾಢಬಣ್ಣದ, ಅಂಟಾಗಿದ್ದರೆ : ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಇತರ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಈಗ ಕೊಂಚ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದು ಕೊಂಚ ಅಂಟಂಟಾಗಿರುವಂತೆ ತೋರಿದರೆ ದೇಹ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಣ್ಣ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಹರಿದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹವೇಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರೇ ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಢ ಕಂದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ : ಮೇಣ ಗಾಢಕಂದು ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಇದು ಕೊಂಚ ಆತಂಕವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಾಭರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಮೇಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸದೇ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಹಳೆಯ ಮೇಣ ಒಣಗಿ ಹೊಸ ಮೇಣದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಗಾಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದೊಡನೇ ಹಳೆಯ ಮೇಣದ ಬಣ್ಣ ಗಾಢವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ! ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ-ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ಓಡಿಸುವುದು.

ಸೋರುವ ಮೇಣ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೇಣ ಸ್ವತಃ ಕರಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದ್ದು ದೇಹವೇ ಹಳೆಯ ಮೇಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟುಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಚಮಚ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೀವು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಇದು ಹರಿದ ತಮಟೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೇ ನಿರ್ವಾಹವಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಭರಿತ ಮೇಣ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರಕ್ತದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಹಾ ಹರಿದ ತಮಟೆಯ ಪರಿಣಾಮವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಆ ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಉಳಿದಿದ್ದೂ ಇರಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮೇಣ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಈ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಾ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಧೂಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದು ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಕಿವಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೆರೆತ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಈ ಬಣ್ಣದ ಮೇಣವನ್ನು ಹತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡರೆ ಚಿಂತೆಗೇನೂ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ, ಈ ಬಣ್ಣ ಕಿವಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೇಣ ತೀರಾ ಒಣಗಿದ್ದು ಹಪ್ಪಳದಂತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಮಡಚಿದರೆ ತುಂಡಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಇದು ಇಸಬು ಅಥವಾ eczema ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.