



ಜೀರ್ಣಾಂಗ ರೋಗಾಣು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ

ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ) ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾಗಿ ಹೂಸ್‌ನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಉದರವನ್ನು ಸೇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಕ್ಕೂ ಅದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಟ್: ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಬ್ಬಳು 'ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಡಯಟ್' ಪದ್ಧತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು, ಮಾಂಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು-ಬೇಳೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ

ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮುಂದೆ ಜನಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಒಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದವರಂತೂ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿರ್ಬಂಧ ವಿಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮೋಹ ಬೇಡ

ತಕ್ಷಣದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ವ್ಯಾಮೋಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಬಳಕೆದಾರರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಂತಹ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಒಂದು ವಾರ ಅದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಸಾಕು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಬೆಲೆ ರೂ. 20 ಮಾತ್ರ

ವರ್ಷದ ಸಮಗ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

2017

ದಿನದರ್ಶಿಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ನಿಮ್ಮ ದಿನ ಗುರುತು ಹೆಚ್ಚಲು ದಾರಿದೀಪ

- ವಿವಿಧ ರಜೆಗಳು
- ಮಳೆ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು
- ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ ಸೂಚಿ
- ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಸವಗಳು, ಜಾತ್ರೆಗಳು
- ಪ್ರಮುಖರ ಪುಣ್ಯದಿನಗಳು
- ತಿಥಿ, ವಾರ, ಸಂವತ್ಸರ, ನಕ್ಷತ್ರದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ

ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ: ನಿಮ್ಮ ನ್ಯೂಸ್‌ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಸಕ್ತದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗಳು: ದಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್(ಮೈಸೂರು) ಪ್ರೈ.ಲಿ., 75, ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 001. ದೂರವಾಣಿ: 25880199/202/219/225. **ಶಾಖೆಗಳು:** ನಗರ ಕಚೇರಿ: ಕೆ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ: 25880209. ದಾವಣಗೆರೆ: 230846. ಮೈಸೂರು: 2420532/2420129. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: 2277535/2372081. ಮಂಗಳೂರು: 2215852/2218334. ಕಲ್ಬುರ್ಗಿ: 255539/ 221808 ಸಂವರ್ಕಿಸಿ