ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ತಡೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕೂಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ನಾರಿನಂಶ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ!

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇದ್ದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಂಶ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ನಾರಿನಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕ ಗಣಪತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೂಡ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಾವು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ'ಗೆ ಔಷಧ!

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಲಿವರ್)ನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ' ರೋಗವನ್ನು ಈಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವೈದ್ಯರು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಟ್ರಿಪಲ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂದಿರುವ ತಜ್ಞರು ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ 211ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಅವರು, 18 ವಿವಿಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ದೀರ್ಘ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಶೇ 98ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಸಿ' ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು!

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೇ.47ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಗು ತನ್ನ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಇಲ್ಲವೆ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಬಹುತೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಪಿತ್ತಜನಾಕಾಂಗವನ್ನೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್