ಹಾಲುಡಿಕೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಡೆ !

ಹಾಲುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗ. ಇದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಗುಲಿದ್ದು ಕೂಡ ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದ 493 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರ ಜೊತೆ 472 ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಸಮಕಾಲೀನ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ತಾಯ್ತನ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಡಿಸಿದ ಕಾಲವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಹಾಲುಡಿಕೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ನೋಯಿಸುವ ತಾಲೀಮು!

ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸದೃಢ ದೇಹ ಹೊಂದಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ತಾಲೀಮು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವ ಜನರೇನೂ ಕಮ್ಮಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಲೀಮಿನ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಏಕೆಂದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಶೋಧಕರು ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ 'ವರ್ಕ್ ಔಟ್' ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 1687 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯಿತು 10ರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಣಬೆ!

ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಣಬೆ ತಿನ್ನುವುದಾ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ, ಅಣಬೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಾರ ಜೀವಸತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೂನ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಗುಣ ಕೂಡ ಗೌಣ. ಆದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿಯ ಅಂಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರಿಗೂ ಅಣಬೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

– ಟಿಪ್ಸ್