ಹೆಲ್ತ್

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಬೇಡದ ರಕ್ತಪೂರಣ

ಅಪಘಾತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಲ್ಲ ಜೀವ ಹನಿ ರಕ್ತ. ಅದನ್ನು ನೀಡಲು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯಲು ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದಾನಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಣ, ಪಡೆಯುವವರ ರಕ್ತದ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮರ್ಯಮ್ ಟಬಿಜಿಯನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದ ಗುಣಗಳು ಹೊಂದದಿದ್ದರೂ ರಕ್ತಪೂರಣ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಮ್ಯೂನೊಕ್ಯಾಮೊಫ್ಲೇಗ್ ಎಂಬ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡಬಹುದಂತೆ. ಈ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಪೂರಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 29 ಬಗೆಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತದ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಬಿ ಮತ್ತು ಒ ಹಾಗೂ ಆರ್‌ಎಚ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಅಂಗ ವೈಫಲ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಆಪತ್ತು ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತದ ಕಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಮರ್ಯಮ್ ಟಬಿಜಿಯನ್ ತಂಡ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರು ಬಹುಪದರದ ಪಾಲಿಮೆರ್ ಕವಚ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಕವಚ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸ್ಥಾನಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ದೇಹದೆಲ್ಲೆಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಕಾಯಕವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಹೊಸ ಆಯಾಮ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಎಸೆಯಬೇಡಿ!

ಹಸಿದು ಹಲಸು ತಿನ್ನು.. ಉಂಡು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನು.. ಎಂಬುವುದು ಗಾದೆ ಮಾತು. ಆದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಖಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಂತಿಲ್ಲ. ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನೂ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೊಂದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಚೂರುಗಳು ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಗುಸ್ಟವೊ ಕ್ಯಾಸ್ಟ್ರೊ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ.

ಗದ್ದೆ, ತೋಟ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸ, ತಾಮ್ರದಂತಹ ಭಾರಿ ಖನಿಜಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಇವು ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಪ್ರಸಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಸ್ತುಗಳೇ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ

ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಅದು ಈಗ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಿಯ ಎನ್ನುವ ಸುದ್ದಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರಕ್ಕಿದೆ.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ (ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ಗೋಮಾಂಸ)ಸೇವನೆ ತೀರಾ ವಿರಳ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗಲಿವೆಯಂತೆ. ಜತೆಗೆ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ..!

ಕಾಶಿ: 'ಮದುವೆಗೂ ಮೊಬೈಲ್‌ಗೂ ಸಾಮ್ಯ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಏನನ್ನುತ್ತೀಯಾ?'

ಕಂಠಿ: 'ಹೌದು, ಕಾದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಡೆಲ್ ಸಿಗಬಹುದು!'

★★★

ಕಾಶಿ: 'ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ವರನನ್ನು ಕುದುರೆ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಏಕಿರಬಹುದು?'

ಕಂಠಿ: 'ವರ ಮದುವೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಅವಕಾಶ ಅಷ್ಟೆ!'

–ಎ.ಕೆ.ಪಟ್ಟಾಭಿ

ಕಂಡಕ್ಟರ್: ರೀ ಮೇಡಂ, ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕುಳಿತ ಹುಡುಗನ ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಮೇಡಂ: ನಾನೇಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು?

ಕಂಡಕ್ಟರ್: ಇಲ್ಲಾರೀ. ಮೇಡಂ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏನು ವಯಸ್ಸು ಇವನದು?

ಮೇಡಂ: ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕಂಡಕ್ಟರ್: ಹಾಗೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಮೇಡಂ?

ಮೇಡಂ: ನನಗೇನು ಗೊತ್ತು. ಇವನೇನು ನನ್ನ ಮಗನಾ?

★★★

ತಂದೆ: ಏ ಕಿಟ್ಟು ಏನು ನಡೆಸಿರುವಿಯೋ? ನಿನ್ನ ಶಾಲೆಯ ಹೆಡ್‌ಮಾಸ್ತರರು ತಕರಾರು ಪತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿಟ್ಟು: ಏನು, ನಾನು ತಕರಾರು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂದಾ? ಇಲ್ಲಪ್ಪ, ನಾನು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಶಾಲೆಗೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ.. ಅದ್ಹೇಗೆ ತಕರಾರು ಪತ್ರ ಬಂತು?

★★★

ಕಿಟ್ಟು ಕನ್ನಡಿಯೊಂದನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿದ್ದ.

ತಾಯಿ (ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ): ತಡಿ ಮಾಡಿಸ್ತೀನಿ ನಿಂಗೆ.. ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಬರ್‍ಲಿ.

ಕಿಟ್ಟು: ಈಗ ತಾನೆ ಅಪ್ಪ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೋಡ್ಕೊಂಡೇ ಹೊರಗಡೆ ಹೋದ್ರು..

ತಾಯಿ: ಏನಂದ್ರು.. ಏನೂ ಬೈಯಲಿಲ್ವಾ..?

ಕಿಟ್ಟು: ತಡಿ ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಬರ್‍ಲಿ ಮಾಡಿಸ್ತೀನಿ.. ಅಂದ್ರು.

–ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹ. ಬಗಲಿ