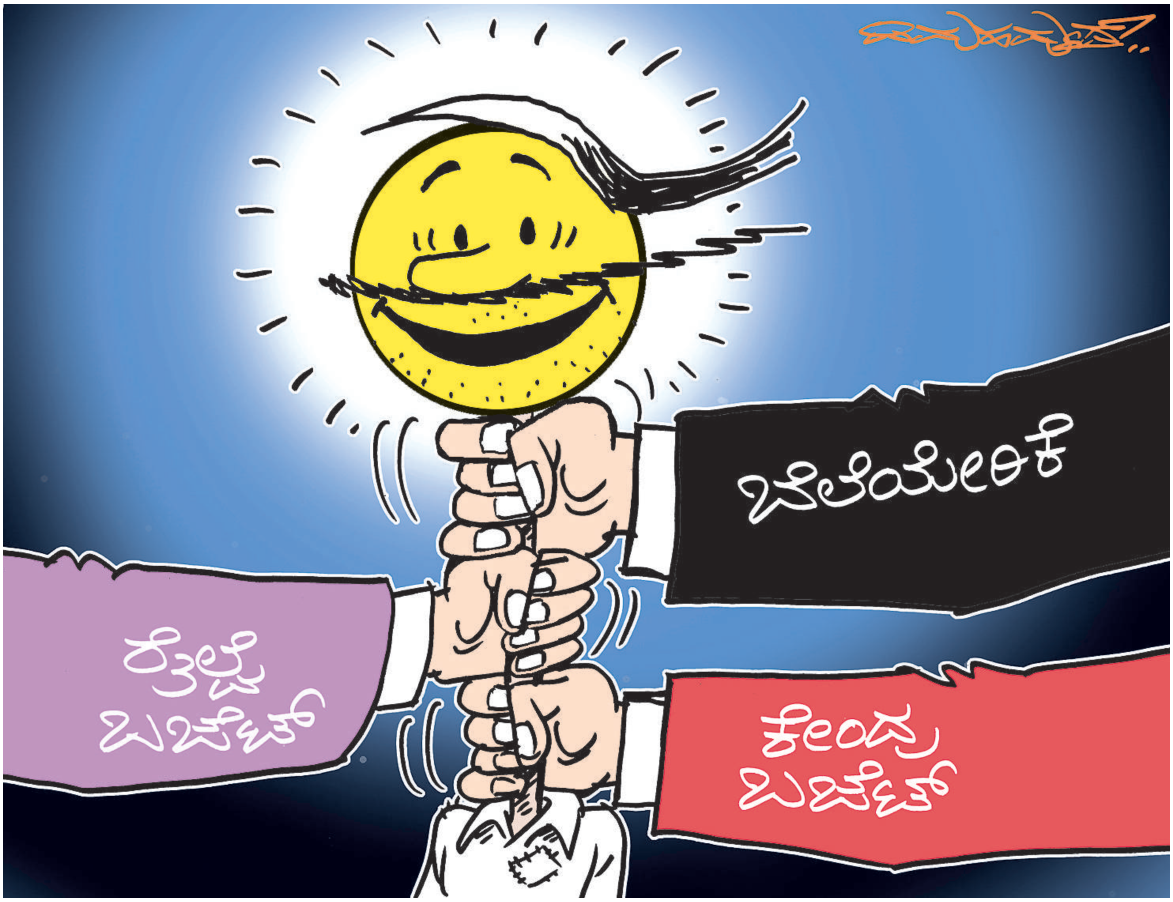

ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಸಹಜ

ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವ ಯಾತ್ರಿಗಳು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸರಾಸರಿ 108 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗಗನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿದ 27 ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಎಂಆರ್ಐ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಗಗನದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲವೂ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು. ಒಂದೆಡೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದು ತನ್ನ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಾಂಸ ಜೀವ ತಿಂದೀತು ಜೋಕೆ!

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಮಾಂಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಕಾಡಬಹುದು. ಅದೇ ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಕುರಿ ಅಥವಾ ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತಿಂದರೆ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದು ಆ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 37698 ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 83644 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. 22 ವರ್ಷ ಪುರುಷರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದರೆ, 28 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವುಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ತುಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಲಸಿಕೆ!

'ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ' ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಇದು ಜ್ವರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಧಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟವೇ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮೂಳೆ, ಕೀಲು ನೋವಿನ ನರಕಯಾತನೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕುಂದಿಸುವ ಭೀಕರ ವೈರಸ್ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ.

ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಬೇಧಿಸಿರುವ ಸಿಂಗಪುರದ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ರೋಗವನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಯೋಗದ ಫಲಿತಾಂಶ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್