ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಜೆಲ್

ಸಂಧಿ ನೋವು (Osteoarthritis) ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವುದಾಗಿ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಫ್ಲೆಕ್ಸಿಸೆಕ್ (Flexiseq) ಎಂಬ ಹೊಸ 'ಜೆಲ್' ಒಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಈ ಜೆಲ್ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಧಿವಾತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧವಾಗಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಧಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ 1300 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸೂತ್ರ!

'ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಖಂಡಿತ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮಾಮೂಲಾದರೂ ಭಯಾನಕ ರೋಗ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಅದನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಕೇವಲ ಐದು ಸರಳ 'ಟಿಪ್ಸ್' ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಿತ್ಯ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕು. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಇನ್ನು ಬೀಡಿ– ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ!

'ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೇ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ, ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಚರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ವಾದ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದರೆ ಅದು ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಳೆ ಸವೆದಾಗ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹೊಳಪಿನ ಚುಕ್ಕಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣ ಇರಬಹುದು ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು ದೋಷವೇನಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಬ್ಬ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ವಿಷವನ್ನು ಕೇಳಿದ.

ಅಂಗಡಿಯಾತ: ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮದುವೆ ಕಾರ್ಡನ್ನು ತೋರಿಸಿದ

ಅಂಗಡಿಯಾತ: ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿ ಕೊಡಲೋ ದೊಡ್ಡದೋ?

★★★

ಮಗ: ಅಪ್ಪಾ ನಾನು ಅಮ್ಮನ ಪರ್ಮಿಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಅಪ್ಪ: (ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ) ಮಗನೇ.. ನಾನೇ ಇನ್ನೂ ಅಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿಲ್ಲ.

ಸಂಗ್ರಹ: ಸಿ.ಎಸ್.ಕೊಪ್ಪಳ

ವಿಜಯ: ವಿನಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದ್ದೀಯಾ?
ವಿನಯ: ಹೌದು!
ವಿಜಯ: ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚಿದವಲ್ಲ!
ವಿನಯ: ಅವು ಸತ್ತ ಸೊಳ್ಳೆಯ ವಿಧವೆಯರಾಗಿರಬೇಕು!

–ಬಸವರಾಜ ಪಿ.ಎಚ್

ಪಿಂಕಿ: ಮಿಸ್ ನಿಮ್ಮ ಪಾಠ ಕೇಳುವಾಗ ನಮ್ಮಮ್ಮ ನೆನಪಾಗ್ತಾರೆ!
ಶಿಕ್ಷಕಿ: ಯಾಕಮ್ಮ? ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ನನ್ನ ಹಾಗೆ ಇದ್ದಾರಾ?
ಪಿಂಕಿ: ಇಲ್ಲ ಮಿಸ್ ಅವರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಗಣಿತ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡಲು ಬರೋಲ್ಲ!

★★★

ಭಿಕ್ಷುಕ: ಸ್ವಾಮಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡಿ.
ರಾಮರಾಯ: ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೀಗೆ ಕೇಳೋಕೆ ನಿಂಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಆಗೋಲ್ವೇ?
ಭಿಕ್ಷುಕ: ನೀವು ಕೊಡೋ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಗೆ ನಾನು ಆಫೀಸ್ ಇಡೋಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ?

ಸಂಗ್ರಹ: ಜಗದೀಶ ಎಂ.ಸಂಗಣ್ಣವರ