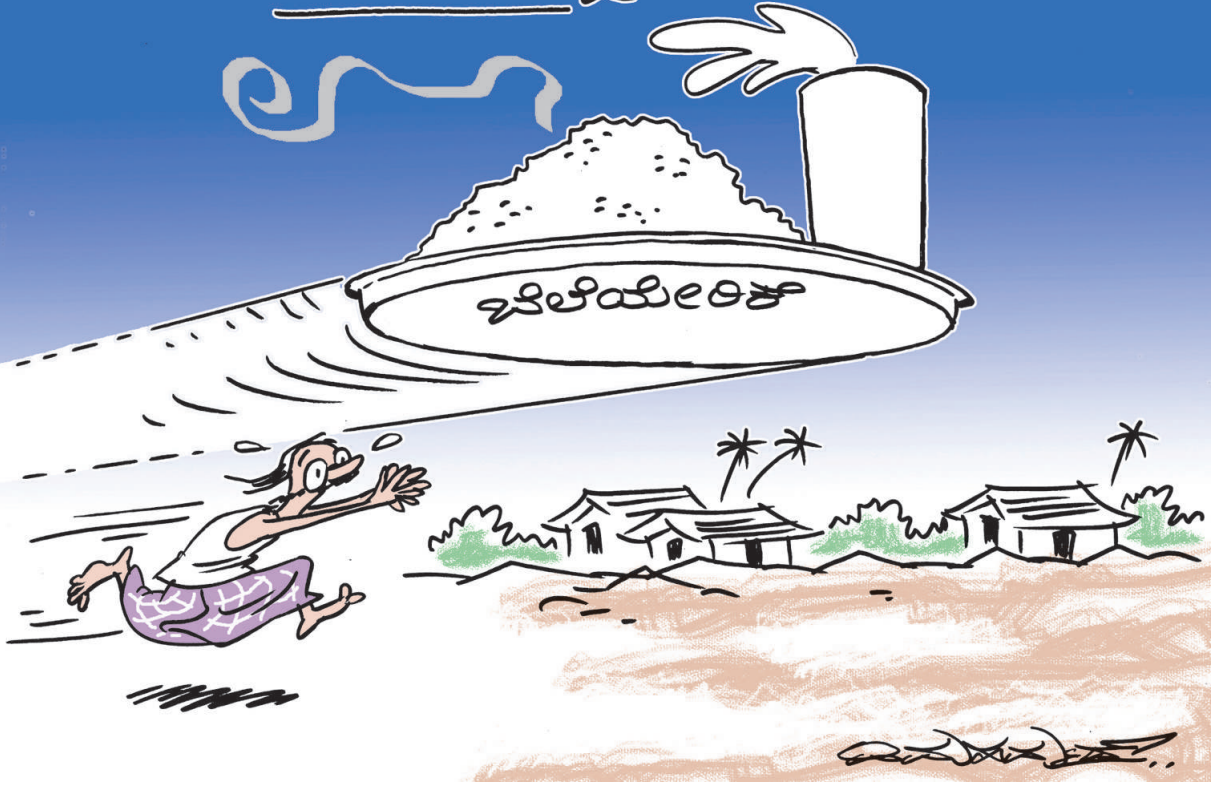


# 'ಹಾರುವ ತಟ್ಟೆ'



## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಔಷಧ



ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಲ್ಯುಟಿಫಂಗಲ್ ಔಷಧ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅಗ್ಗದ ಔಷಧವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇಟ್ರಾಕೊನರೋಲ್ ಎಂಬ ಈ ಔಷಧ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸದಿದ್ದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆಂದು ಸೇವಿಸುವ ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಲ್' ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ಋತುಬಂಧ: ತೂಕ ತಡೆಗೆ ನಡಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಋತುಬಂಧದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಲಾ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ತೂಕದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 16 ವಾರಗಳ ಈ ನಡಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ಲೈಬೆಕ್ ಲವಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ರೂಪಿಸಿತ್ತು. ಋತುಬಂಧವಾದ 35 ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಒಳಾಂಗಣ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸರಾಸರಿ 4.4 ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸೊಂಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡಾ ಕರಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

## ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೃತಕ ಮೊಳಕಾಲು ಜೋಡಣೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಆಸ್ಟಿಯೋಆರ್ಟ್ರೈಟಿಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕೃತಕ ಮೊಳಕಾಲು ಜೋಡಣೆ ನಂತರವೂ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದು ಮೊಳಕಾಲ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ. ಅಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ರೋಗಿ ಓಡಾಡದೇ ಸೋಮಾರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೆವಾರ್ಕ್ ಡೆಲಾವೇರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದೇ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸಿ ಅದನ್ನೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರವೂ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಏರೋಬಿಕ್, ಈಜು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಬಳುಕು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ

ತೆಳ್ಳಗೆ ಬಳುಕುವ ದೇಹ ಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಲೇಖನ.

ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟರೆ ಹಸಿವೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ಮರುದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಧಿಕ. ಅಂದರೆ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಶೇ 25 ರಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಸ್ತನಿಗಳು ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ. ನಿದ್ರೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಂಟು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

■ ಸುಧಿ