



ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ: ಹೊಸ ಔಷಧ

ವಿಶ್ವದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡಿರುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ವೈರಾಣು ವಿರುದ್ಧ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. 'ಬೊಸ್ಪ್ರವಿರ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತುಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ (ಎಫ್‌ಡಿಎ) ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ನೀಡುವ ಭರವಸೆಯೂ ಸಂಶೋಧಕರದ್ದು.

ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿ ಮೂಲದ ಮರ್ಕ್ ಆಂಡ್ ಕೊ., ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಬೊಸ್ಪ್ರವಿರ್ ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೂ, ಜಗತ್ತಿನ 30 ಕೋಟಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈರಾಣು ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಲಸಿಕೆ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸಿ ವೈರಾಣು ಹರಡಲು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಟೇಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಕಿಣ್ವ ಕಾರಣ. ಇದು ವೈರಾಣು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೊಸ್ಪ್ರವಿರ್ ಲಸಿಕೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಕಿಣ್ವವಾಗಿರುವ ರೋಟೇಸ್‌ಅನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ವೈರಾಣು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಧ್ಯೆ, ಅಮೆರಿಕದ ವರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಫಾರ್ಮಾಸೂಟಿಕಲ್ಸ್ ಕೂಡಾ ಇದೇ ಮಾದರಿಯ 'ಟೆಲಾಪ್ರವಿರ್' ಎಂಬ ಲಸಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ತತ್ವಗಳು

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಬದಲಾದ ನಂತರ 24 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡರಂತೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ಬಿಲ್ ಕ್ಲಿಂಟನ್, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಹೈನು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿ ಬಿತ್ತರವಾಗಿತ್ತು.



ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವೇ? ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ಮೇಲೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಡೆಯುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ? ಇದು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸಸ್ಯಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಧಿಕ ನಾರು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡಾ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ಸಾಧನ ಮಾಡಿದವರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ದಾಖಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರ್ಲ್ ಲೂಯಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕುಸ್ತಿಪಟು ಮೈಕ್ ಟೈಸನ್ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ 'ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಲಿಬಿಡೋ ಅಥವಾ ಸಂತಾನಫಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು; ಬರೀ ಸಸ್ಯ ತಿಂದರೆ ಶಕ್ತಿವಂತ ರಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಅಥವಾ ವಿವಾಹ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಬಹುತೇಕರು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತೂಕ ಏರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರಲ್ಲರದ್ದು. ಇಳಿದ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಏರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇದು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ತೂಕ ಇಳಿದ ನಂತರ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಠದಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30-45 ನಿಮಿಷ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಗ್ರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಸೇರಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಜತೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ

ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿನ್ನಿ. ಊಟ ಮಾಡಿ. ಹಸಿವಾಗದ ಊಟ ಮಾಡಲೇಬೇಡಿ. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚು ನಿಡ್ರ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಿಮರಿಂಗ್ ಏಡ್

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಿಮರಿಂಗ್ ಏಡ್ ಒಂದನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ವಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ 16 ಮಿಮೀ ಉದ್ದದ ಈ ಹಿಮರಿಂಗ್ ಏಡ್ ಅನ್ನು 24 ಗಂಟೆಯೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಅದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದೂ ಮರೆತುಹೋಗುವ ಸೈಜ್ ಅದರದ್ದು!

'ಕಿವಿಗೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಜೋಡಿಸಿದಂತೆ ಈ ಹೊಸ ಉಪಕರಣ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಆಡಿಯೋಲಜಿಸ್ಟ್ ಪೌಲ್ ಚೇಕ್ಲೀ. ಈ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇಲ್ಲ; ಪ್ರತಿದಿನ ಕಿವಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದೂ ಇಲ್ಲ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

* ಅಮೃತ * ಕರುಳಿನ ಪುಣ್ಯ * ಮಲಬದ್ಧತೆ * ಅಜಲರ್ಣ

ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು

ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ ಡೈ-ಜಿವಿನ್

ಈಗ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ಈಗ ಬೈದ್ಯನಾಥ್‌ರವರ ಡೈ-ಜಿವಿನ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಒಳಗೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದ ಹೀರಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.



ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.... ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಕಸ್ತೂರ ಕೇರ್ - ಕಮನ್‌ಹೆಲ್ತ್: 9663546007 ಕೋರಮಂಗಲ: 9591779772