



ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್

ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ತೆಗೆ ಆ್ಯಪ್

ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಚಿತ್ರ ಪಟಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ತಂತ್ರಾಂಶ ಒಂದನ್ನು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಈ ತಂತ್ರಾಂಶ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಾಂಶ ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಅಂಕಿಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧ

ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಲು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧವನ್ನು ಎಚ್‌ಎಕ್ಸ್‌ಆರ್ (HXR9) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಹಾಗೂ ಅವರ ವೇದನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭಯಾನಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿ ಪ್ರೊಟೀನ್

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಕಾರ್ಡಿಯೋಟ್ರೋಫಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಟೊರೊಂಟೊ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಸಂಚಲನ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. cardiotrophin 1 ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂಡ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದಂತಹ ಅಕಾಲಿಕ ದುರಂತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾದ ಒಟ್ಟಾವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಹಸದಾಟ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಹಸದ (ಆಕ್ಶನ್) ವೀಡಿಯೋ ಆಡುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ನೀಡಿದೆ.

ಸಾಹಸಭರಿತ ಆಟಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗವೂ ಕಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೀಡಿಯೋ ಆಟಗಳು ನೋಟದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಭಯಾನಕ ಆಟಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (grey area)ಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಾಚೀತುಗೊಂಡ ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಕ್ಲಾಸ್.. ಹೊಸ ಬುಕ್ಸ್.. ಹೊಸ ಡ್ರೆಸ್..



ಇದೀಗ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಗಳ ಶಾಂತಿ, ವಿರಾಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನ್ಯೂಟ್ರೋಪಿಕ್* ಏಜೆಂಟ್ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಗೊಂಡಿವೆ.

*ನ್ಯೂಟ್ರೋಪಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ - ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಾಕೊಲಜಿ 1997;29(ಎಸ್):359-65

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ

ಮೆಮೋರಿ ಟಾನಿಕ್

ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ



ಗ್ರಾಹಕರ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 080-26716012