ನಡೆ ಮುಂದೆ.. ನಡೆ ಮುಂದೆ!

60 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಹಿರಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ನಡೆದಷ್ಟೂ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾದ ಮರೆಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು ಎಂದೂ ಈ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಎರಡೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕುಗ್ಗಿದರೂ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಇಟಲಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಸೇರಿದಂತೆ 749 ಹಿರಿಯರನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವ ಶೇಕಡಾ 27ರಷ್ಟು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮರೆಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಇನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 13ರಷ್ಟು ಮರೆಗುಳಿ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ನರಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಓಡಾಟದಿಂದ ಅಲಜೀಮರ್‌ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ನಷ್ಟಕ್ಕಿಂಥ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದೂ ಈ ತಂಡದ ವಾದ.

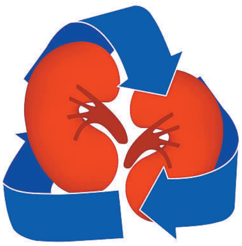
ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧ

ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರ ವರದಿಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರಕಿದ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ.

ಖ್ಯಾತ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞ ಡಾ.ವಿ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಹಾಗೂ ಸಿಎಫ್‌ಟಿಆರ್‌ಐ ನಿವೃತ್ತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶರಾವ್ ಅವರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೊದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ತನ್ನ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಭಾರತದ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಸೊಸೈಟಿ (ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಡಿಐ) ಕೂಡಾ ಅನುಮೋದಿಸಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಡಾ.ವಿ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಅವರು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಎಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕ ಪ್ರೋಟೀನ್. ಇದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥ 24 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 30 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಧಿ ಆರಂಭವಾದಂತೆ. ವ್ಯಾಧಿ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ರೋ ಆಲ್ಬುಮಿನೂರಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ವಲ್‌ಸಾರ್ಟಾನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಇಬ್ಬರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಧಿಯ ಆರಂಭ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ 40 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ 23 ಮಂದಿಗೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ 17 ಜನರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ತು. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 16 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ವಲ್‌ಸಾರ್ಟಾನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ 4 ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ 8 ವಾರದಿಂದ 16 ವಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಧಿ ಬಹುತೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಲ್‌ಸಾರ್ಟಾನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಶೇಕಡಾ 78ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಗೆಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ.



■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

UNIVERSAL
COACHING CENTRE
IF SOME ONE ELSE CAN CRACK IT, WELL...U CAN ALSO
IAS 2011
IAS CSAT 2011
G. S Paper 1 & Paper 2
ABOUT UCC: UCC is the solitary name in the world of competitive examination especially for training the rural and urban youths of Karnataka since from 1998.
ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು : ಯಶಸ್ವಿ 87 IAS / IPS / IFS ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, 82 KAS ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು 637 ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸರಕಾರಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಯುಸಿಸಿಯ ಹೆಮ್ಮೆ.
PUBLIC ADMINISTRATION mains from 21st November
Classes commencing for IAS Prelims November 15th
IAS CSAT WORKSHOP ON NOVEMBER 14TH BY SOMNATH FROM DELHI
Rank Holders

Universal Coaching Centre

Shri. R. Upendra Shetty
Director
No. 2922 / 20, Chord Road,
RPC Layout, Near Atthiguppe Bus Stop,
Vijayanagar, Bangalore - 560040.
Ph: 080-2339 6403 / 409, 2339 7437
M: 9845512052, 9686664985