



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಹೊಸ 'ಬೆಳಕು'

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇದೀಗ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿಗದಿತ ತರಂಗದ ಬೆಳಕನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಔಷಧವೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದನ್ನು ಬಳಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಮೈದರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಅನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿ ಸಿದರು. ಆ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಐಆರ್‌700 ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಬೆಳಕಿನ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸಿದರು. ಈ ಬೆಳಕು ಚರ್ಮದ ಕೆಲ ಪದರಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ

ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆಯಂತೆ. ಸ್ವೀಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.17ರಷ್ಟಾಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಆರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.7ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1960ರಿಂದ ಕಾಫಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನಡೆದ ಎಂಟು ಪ್ರಮುಖ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ 50 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಚ್ಚು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಫಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸ್ಥಿರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ದೆಗೆಡಬೇಕೆ? ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಿ!

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವುದು ಈಗ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಓದುವವರಿಗೆ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಂದು ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಿದ್ದೆಗೆಡುವವರು ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಸಾಕಂತೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಮೈದರ ಅಂದರೆ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶವು ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಿಷ್ಕತ್ ಹಾಗೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಿಂತ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇವರ ವಾದ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಹೇಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆರಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಉತ್ತೇಜಕವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಈ ಉತ್ತೇಜಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಟೋನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಚಾಮ್ ಹಾಗೂ ಟೋನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ ಯಾವುದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

■ ಇಎನ್‌ಎಸ್



ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅವನು: ನಾನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದಿನದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ!
ಅವಳು: ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಲು ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ?
ಅವನು: ಇಲ್ಲ, ಎಂದಿಗೂ ಇಲ್ಲ.
ಅವಳು: ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?
ಅವನು: ಹೌದು, ಖಂಡಿತಾ.
ಈಗಲೂ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ.
ಅವಳು: ನೀವು ನನಗೆ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?
ಅವನು: ಅದಕ್ಕಿಂತ ನಾನು ಸಾಯೋದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಅವಳು: ನೀವು ನನ್ನನ್ನು

ಅಮ್ಮ: ಎದ್ದೇಳು ಮಗನೇ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೊತ್ತಾಯ್ತು!
ಮಗ: ಯಾಕಮ್ಮ, ನಾನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲ್ಲ!
ಅಮ್ಮ: ನೀನುಕೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣ ಕೊಡು.
ಮಗ: ಒಂದು, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಎರಡು: ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ನನ್ನನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಅಮ್ಮ: ಅಯ್ಯೋ ಆ ಕಾರಣವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಿಲ್ಲ. ನೀನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು!
ಮಗ: ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಾನ್ಯಾಕೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು ನೀನು ಎರಡು ಕಾರಣ ಕೊಡು!



ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ



ಚುಂಬಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಅವನು: ಖಂಡಿತಾ, ಅದು ನನಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.
ಅವಳು: ನೀವು ನನಗೆ ಎಂದಾದರೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?
ಅವನು: ಇಲ್ಲ ನಾನು ಅಂತಹ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ
ಅವಳು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾನು ನಂಬಬಹುದಾ?
ಅವನು: ಖಂಡಿತಾ.
ಅವಳು: ಓ ಡಾರ್ಲಿಂಗ್!

ಮದುವೆಯ ನಂತರ

ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಓದಿ
★★★



ಅಮ್ಮ: ಒಂದು, ಈಗ ನಿನಗಾಗಲೇ 52 ವರ್ಷ!
ಎರಡು: ನೀನು ಆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್!
★★★

ಡಾಕ್ಟರ್: ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿದೆ; ಆದರೂ ಬದುಕಿಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ!
ನರ್ಸ್: ಸರ್, ನೀವು ಮಾಡಿದ್ದು ಆಪರೇಷನ್ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರೋಸ್ಟ್ರಾಮಾಟಿಂಗ್!