



## ಮೆದುಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ನಿತ್ಯವೂ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೆದುಳು 11 ವರ್ಷ ಕಿರಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವತಃ ಸಂಶೋಧಕರೇ ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ರಹಿತ ಜೀವನ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನೂ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

## ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಭಾರತೀಯರ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ನಿರಂತರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಸಿವೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹಿಂದೆ ಬಿಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಸ್ವಯಂ ಔಷಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಸ್ವಯಂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲೈಟುಯೋಟಿಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಯಂ ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಹೃದಯದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಯೋ ಸಹಜವಾದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

## ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಲು ಓಡಿ



ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಧೂಮಲೇಲಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಲೇಬೇಕು

ಎಂದರೆ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ತುಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಚಟದವರು ನಿತ್ಯವೂ ಓಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಧೂಮ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ದಣಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಓಡುವುದು ನಿಕೋಟಿನ್ ದಾಸ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

## ಸಂಸಾರಿ ಹೃದಯ ಗಟ್ಟಿ!

ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯದ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗೆ ಅವಿವಾಹಿತ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಿಂತ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವಿಧವೆ, ವಿಧುರ, ವಿಚ್ಛೇದಿತರು ಮತ್ತು ಅವಿವಾಹಿತ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ಸಂಸಾರಿ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಿಂತ ಶೇ.24 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆರು ಸಾವಿರ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ವಿಚ್ಛೇದಿತರಿಗೆ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.41 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ವೈಧವ್ಯದ ಯಾತನೆ ಇರುವ ಹೃದ್ಯೋಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS  
**VAIDYARATNAM**

SINCE  
**1941**

# ಮುರಿವೆಣ್ಣು

## ಈಗ ಮುಲಾಮು

### ಮಾಡಲಿಯಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ

# MURIVENNA

## ಮುರಿವೆಣ್ಣು



ವೈದ್ಯರಕ್ಕೂ  
ಜಿಷ್ಣು  
ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲ  
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಒಯ್ಯುವುದು ಸುಲಭ...  
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು  
ಬಹಳ ಸುಲಭ...

# VAIDYARATNAM

USHADHASALA PVT. LTD.

ಕೇಂದ್ರ ಕಛೇರಿ: ಒಲ್ಲೂರು, ತೈಕಾಡುಶೇರಿ, ತ್ರಿಚ್ಚಿತ್ತೂರು,  
ಕೇರಳ-680306, ದೂರವಾಣಿ: +91-487 2432732

Web: www.vaidyaratnammooss.com,  
E-commerce: www.keralaayurvedamedicine.com

ಬೆಂಗಳೂರು ಟ್ರೇಡ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್ : ನಂ. 2335, 17ನೇ ಕ್ರಾಸ್,  
24ನೇ ಮೈನ್, ಸೆಕ್ಟರ್-1, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇ-ಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು  
- 560 102. ಫೋನ್: 080-22580020

ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳ ಡಿಲಿವರಿಶಿಪ್  
ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 0-98863 21936

ಬದಲಾಗುವ ಕಾಲಗಳಿಗೆ,  
ಸತ್ವಹೀನವಾಗದ ಅಷ್ಟವೈದ್ಯ  
ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ