



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ಸಾಸ್‌ನಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ!

ಜೀನಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ವಿವಿಧ ಸಾಸ್‌ಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ದೇಶಿಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಗ್ಗೆ ಬಗೆಯ ಸಾಸ್‌ಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಟ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಸ್ತಮಾ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಐದು ನಗರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 2000 ಆಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. 20 ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಅವರು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರು.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್- ಸಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ರಕ್ತ ಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.

## ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾನಿ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲೇಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ಮೊಬೈಲ್‌ನ್ನು ಆಟಕಿಯಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಯಾವ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಪದಪದ ಕಣ್ಣು ಉಜ್ಜಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದ ಶೇ. 97ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

## ಜಠರ ಭಾದಿಸುವ ಮಾಂಸಾಹಾರ!

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ (ರೆಡ್ ಮೀಟ್)ವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುರಿ, ಹಂದಿ, ದನ, ಒಂಟಿಯ ಕಡುಗೆಂಪು ವರ್ಣದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವ ತಜ್ಞರು, ಅತಿಯಾದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಒಳಗೆ ಉರಿಯೂತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜ್ವರ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಟಿಪ್ಪಣಿ

# ನೀವು ನಾಳನ ಡಾಕ್ಟರ್

# ಅಥವಾ ಇಂಜಿನಿಯರ್

## ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಇಂದು ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ....!



**ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಿದೆ**

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಈ ಉತ್ಪನ್ನವು ಇದೀಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸುವ, ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ

ನೂಟ್ರಾಪಿಕ್ \* ಏಜೆಂಟ್ ಎಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿದೆ.

\*ನೂಟ್ರಾಪಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳಿನ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಾಕಾಲಜಿ 1997:29(ಎಸ್):359-65

**ಬೈದ್ಯನಾಥ್**

**ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ**

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್

ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ



Customer Care : 080-26716012, 26712413