



## ಉದರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ!



ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (H.pylori) ಕಾರಣ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವಂತೆ ಸದ್ಯ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನವೂ ಐದು ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು!

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ) ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಬಳುಲುುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ಶ್ವಾಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಹೃದಯಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಮುನ್ನೂ ಚನೆ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಘಾತದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಘಾತ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತವರು ಧೂಮಪಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತವರು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಅದು ಹೃದಯಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗದ 4 ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

## ರೋಗಿಗೆ ಮಮತೆ ಅಗತ್ಯ!

ಮರಣಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡಲು ಶುರುವಾದರೆ ಸಾವು ಬೇಗನೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಸ್ವೀಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ತುತ್ತಾದ 1090 ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಿಗೆ ಮಮತೆಯ ವಾತಾವರಣ ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ!

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಏಕಾಂಗಿ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಯಾದಷ್ಟು ಆತನ ದೈಹಿಕ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆತನ ಚೈತನ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆನಡದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಗುಂಡು ನಿಧ್ರೆ ಕೆಡಿಸುತ್ತೆ!

ಹಲವರು ಮೈಮರೆತು ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಲು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೊಸ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಜನರ ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಶುಖ ನಿಧ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮದ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಕಿರ್ಕೆ ನಿಧ್ರಾ ಭಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಮತ್ತಿನ ಗುಂಗು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ತಲೆ ತೂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ ಮಾತ್ರ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅದೇ ಗುಂಗು ನಿಧ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ (electroencephalogram) ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 18ರಿಂದ 21 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 24 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.



YOU CAN ALSO  
**DO IT**



BEFORE  
73 KGS



AFTER  
56 KGS



BEFORE  
85 KGS



AFTER  
63 KGS

Lose upto **5** Kgs  
@ ₹ 1,999

CALL: 1-800-102-7701  
(TOLL FREE)

**NEW THIPPASANDRA:** Above More Mall (M): 9663882399, Ph: 41155561, 25256606.  
**SADASHIVNAGAR:** Near Food World (M): 9880406060, Ph: 41116607/8. **J. P. NAGAR:** Opp. Hotel Nandini (M): 9980599835, Ph: 42246606/07/08/12.  
**KORAMANGALA:** Near BDA Complex, Next to Nandhini Place (M): 9663882388, Ph: 25536606/12, 41314174. **BASAVANAGUDI:** Near Surana College (M): 9986070707, Ph: 41219696, 41219697.

\*Conditions apply. Results may vary from person to person.

SMS "VIBES B" to 56263