



ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧ ಇರಲಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಮೊದಲ ಹಂತ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದಂತಪಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಂಗಾಂಶ ರಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಅಶುಚಿತ್ವದಿಂದ ಮೇದೋಜಿರಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಲಹೆ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರನ್ನು ಭಾದಿಸುವ ಮಧುಮೇಹ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶೇ.20 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.2.8 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಶೇ.5 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್

ನಿಂತಲ್ಲೇ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವ ಹಗ್ಗದಾಟ (ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ರೋಪ್) ಜಾಗಿಂಗ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಜಂಪ್ ರೋಪ್ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 100 ಬಾರಿ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದರೆ ಸುಮಾರು 13 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬರ್ನ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಲಿಷ್ಠ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಸಹಕಾರಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಒಂದು ವಾರ ಸ್ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್

ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾನ್ ಬೆರಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳನ್ನು ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಎಂದೂ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ, ನೇತ್ರವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇವು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ?

ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಜಿರಿ....



- ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಿರಿ.
- ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.
- ಭಾರಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ

ಮೆಮೋರಿ ಟಾನಿಕ್

ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿರಿ



Customer Care : 080-26716012