



ಮಗು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತಾಯಿ ಕಾರಣ!

ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೆ ತಾಯಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಕೂಡ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದರೂ ಆಕೆಯ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿದ ನಂತರವೂ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆತಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ: ಹುಷಾರ್!

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಚ್ಚರ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಫೆನಾಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಲಿವರ್ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆತು ಎನ್ನುವುದು ತಾವು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪತ್ರೆ!

ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯೂ ವಿಷವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಭಾದಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಅಂಕಿ- ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗದಂಜನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.33 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಎಂದರೆ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಮದ್ದು!

ಮಳೆ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶದ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಐದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಡೋಸ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ನೀಡಿದರೆ, ಶೇ.54 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯುಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳು?

ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ

ಮೆಮೊರಿ ಟಾನಿಕ್

ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿರುವ, ಮತ್ತು ಇದೀಗ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸುವ, ಸರಾಗಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ನೂಟ್ರಾಪಿಕ್ ಏಜೆಂಟ್* ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿರುವ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳಿ.

ನೂಟ್ರಾಪಿಕ್ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮದುಳಿನ ಜ್ಞಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ - ಇಂಡಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಾಕಾಲಜಿ 1997:29(ಎಸ್):359-65



ಮೊದಲ ದಿವಸದಿಂದಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ.

