



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ಪಿಚ್ಚಾದಿಂದ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಹಾನಿ

ಮಕ್ಕಳು ಹಠ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ಪಿಚ್ಚಾ- ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕೊಡಿಸಿದರೆ, ಪೋಷಕರೇ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೂಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪಿಚ್ಚಾ, ಸೋಡಾವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿರುವ 271 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಊಟದವರೆಗೂ ಕೆಲವರು ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯೂರೋಪ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಕೃತ್ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕಳೆಯುವ ನಿಕೊಟಿನ್



ಎಳೆಯ ಶಿಶು ನಿಕೊಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಜರ್ಮನಿಯ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳಿನ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಅಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಕೊಟಿನ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಧಕ್ಕೆಯಿಂದ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೂ ಈ ಅಪಾಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿಕೊಟಿನ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತೆ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ

ಸರಾಸರಿ ನಿತ್ಯ ಕೇವಲ 12 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್‌ಗೆ ಮೇಲೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ಹಲವರ ರೂಢಿ. ಇದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ತು ಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು (ಮಾಂಸ- ಬೆಣ್ಣೆ) ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಮಾರು 3349 ಮಂದಿಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಮ್ಯತೆ ಇರಲಿ 50ರ ನಂತರವೂ

ಐತ್ತು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಅದರತ್ತ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು 50ರ ನಂತರವೂ ಆ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಜೀವನ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 50 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಸುಮಾರು ಏಳು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಣ್ಣು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಹಿಸುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.



ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷದವರಿಗಿಂತ 171 ಯುವಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರು. ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದ್ಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ್ದರು. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಂಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

ಗಂಟು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾಲಿ



- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೇತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮುಂಬನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ Ph / Fax: 0820 - 2520852 Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ