ಧಗೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀರು

ಏರುತ್ತಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ, ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೇಯ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೇನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದಣಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದಣಿವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲ ಧಗೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 60ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ನೀರು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹವಾಮಾನದ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಿಂತ ಮೀನೇ ವಾಸಿ!

'ಒಮೆಗಾ– 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ (ಪಥ್ಯ) ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

'ಒಮೆಗಾ– 3' ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮೀನೆಣ್ಣೆಯ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪೂರಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಮೀನಿನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ 'ಒಮೆಗಾ– 3' ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೀನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಬೇರಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಗದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕೊಬ್ಬು!

ಕೊಬ್ಬು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಬ್ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ತಾಯ್ತನದ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರಗೊಂಡು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಅವರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 35ರಿಂದ 44 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್