



ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್



ಧೂಮಪಾನಿಗೆ ಕಾಡುವ ಕೊರೊನಾ

ಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಿಸಿರುವ ಕೊರೊನಾ ತಡೆಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಮಧ್ಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯ ಭಾಗ ಎಂದು ಪರಿಣಿತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಾಂಗ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇರುವವರ ಶ್ವಾಸಕಾಂಗ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೊರೊನಾ ರೀತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಧೂಮ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾಡಕ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ದಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಚೀನಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೂ ಕಂಠಕ

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೊಜ್ಜು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ವಾಹನಗಳು ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಂತಹ ಅಪಾಯದ ಸನ್ನಿವೇಶ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಅದರಿಂದ

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ನಾಶ

ಅಧಿಕ ಸಿಹಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಿಹಿಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಸಕ್ಕರೆಯುಂಶ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಕೇವಲ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮು ಕ್ಷೀಣ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಜೊತೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡುವ ಮನೋಭಾವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗಾರರ ಜೊತೆ ಕಾಮುಕೆಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತದ 2,232 ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು.



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಬಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

ಫೈದೀಸ ಶುಂಠಿ ರೆನ್ಸುಲಾ ನಿಂಬೆ ತುಳಸಿ

ಪ್ರಮೋಟರ್ಸ್: ರಿಗ್ನನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ
 +91 820 252 9023
 ಕನ್ಸಲ್ಟರ್ ಕೇರ್ ಸಂ:
 +91 80 2672 6337 / +91 63610 08174
 ಇ ಮೇಲ್: arecatea@gmail.com

ಅರೆಕಾ ಟೀಯನ್ನು
www.arecatea.in ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ

ಟಿಪ್ಸ್

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ amazon