



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ!

ನಿತ್ಯವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಪು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಚುರುಕಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಸರಿ, ನಿತ್ಯ ದೇಹ ದಂಡನೆ ಮಾಡುವುದು ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹಾಕಿದರೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಕೂಡ ಬರದಷ್ಟು ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಜೀವನ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಲಕ್ಷ ಮದ್ಯದ ಸಹೋದರ!

ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮದ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮೂರನೇ ಒಂದರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವ



ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮೃತ್ಯು ಕೂಡ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಂದೆರಗಬಹುದು ಎಂದು ಈಸ್ಟನ್ ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡೆಗೂ- ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ಸಹೋದರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆದರೂ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ!

ಮದ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಬದುಕಿನ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಮತಿಭ್ರಮಣೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 40 ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

# ದೇವರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.. Find god



# Koya's®

## AGARBATHI

www.koyaincense.com

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 9844915237