



ಟೆನ್ ಆಹಾರ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಟೆನ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀಡುವ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್ ಅಂಶ ಉತ್ತಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಟೆನ್ ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವು. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಣ್ಣ ಸಂಗತಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ತರಾವರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಾವುದೂ ಉದ್ದೇಶಿತ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಆಗರ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಗತ್ಯ ಮಿನರಲ್ಸ್ ಇವೆ. ಅಧಿಕ ನಾರಿನಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ ಇದು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಉಂಟಾದ ನಡುವೆ ಅಂದರೆ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಫೈಟಾಶಿಯಂ ಅಧಿಕ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸುವ ಮೊಬೈಲ್



ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗ ಎಂದು ಬೀಗುವ ಕಾಲ. ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನ ಹಲವಾರು ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ ನುಸುಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೂಪದ ಸಂದೇಶ ಬಂದರೂ ಫೋನ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ ಬಳಕೆದಾರನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತಾ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉಲ್ಬಣ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಚಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಬದಲಾವಣೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಚಟ ಭಾದೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ

ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಚಟವಾದರೆ ಏಕಾಂಗಿತನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಪಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೆದುಳು ಘಾಸಿಯಾಗುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 36 ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶ.24ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎಂದಾದರೂ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೂ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ
ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್
SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟಿನೋವು, ಬೆನ್ನಿನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವರಿಕೆಗೆ ಓತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ಯಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ
ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ