

ಹೆಲ್ಪ್



## ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತರಕಾರಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೊಪ್ಪು- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರವನ್ನು ಹುಡುಕಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಡಯಟ್ ಮಾದರಿ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು, ಗಡ್ಡಕೋಸು (ನವಿಲುಕೋಸು), ಹೂಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್, ಹಸಿಬಟಾಣಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಅಣಬೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಇರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುವ ಜೊತೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಫೈಬರ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಸವಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರು ಚಿಂತಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಚುರುಕಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಊಟೋಪಚಾರವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಬೇಕು. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಬೇಳೆಕಾಳು, ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸುವ ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು.

## ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕೂಡ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯ. ಅದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆತ ಮರಣವಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಬುದ್ಧಿ ಕೆಡಿಸುವ ಪರದೆ

ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟು ಮಲಗುವುದು ಯುವಜನಾಂಗದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದು ಹಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಟ ಇಲ್ಲವೇ ಚ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಡಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದು ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಸಂಶೋಧಕರು 17 ಸಾವಿರ ಯುವಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಟಿವಿ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಿಗೆ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಭಾರತವೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನಪಡೆದಿದೆ. 2015ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 3.5 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಾಹನ ಮೌಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇ. 92ರಷ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವಾಹನ ದಟ್ಟಣೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ಹೊರ ಸೂಸುವ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ (ಸಾರಜನಕ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್) ಕಾರಣ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳ ನಗರದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಎಮಿಷನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಇಂಧನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದೂ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್



## ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭಕ್ತ ಮೃದ್ವಗಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತೈಕ್ತಕಂ || (ವಾಗ್ಧಟ)

ಚೊಗರು, ಖಾರ, ಕಠಿ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಲಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲು ಜುಂಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಪರ್ಲಡ್ಡೆ, ಹುತ್ತೂರು, ದ.ಕ.

ಇಮೇಲ್: sdpayurveda@gmail.com Customer Care No.: +91 99004 09184