



ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವ ಹರೆಯದ ತಾಯ್ತನ

ಹದಿಹರೆಯದ ತಾಯ್ತನದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಗೆ ಬೋಜ್ಜು ಇಲ್ಲವೇ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಯುವತಿಯರು ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಬೋಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ಹದಿಹರೆಯ ಅಂದರೆ, 13ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಯುವತಿ ಬೋಜ್ಜು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.32 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಅಂಶ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು, ಬಹುಬೇಗ ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವನ್ನೂ ನೀಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

ನಿತ್ಯವೂ ಸಿಹಿಯಾದ 'ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್,' ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸರಾಸರಿ 22ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂತಹದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯದ ಪ್ರಮಾಣ 336 ಮಿ.ಲೀ.ಯಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.22ರಷ್ಟು. ಪಾನೀಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಯೂರೋಪಿನ ಎಂಟು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಸ್ವಾದದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವ 350,000

ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 16,154 ಮಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 12,403 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಖಚಿತವಾಯಿತು ಎಂದು ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ ಸ್ಮರಣೆಯ ಕೀಲಿ ಕೈ!

ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕುತೂಲಕ ಸಂಗತಿಯೊಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಮರಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ, ಮರೆತ ಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ದೇಹದ ಚಲನೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಅಧಿಕ ಲಾಭ!

ಅಧಿಕ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹುಳಿ ಎಂದು ಜರಿಯಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಳಾದ ಅಥವಾ ಜಖಂಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಲಾಭವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

Trade Enquiries for North Karnataka Tel: 9844915237

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ
ಕೋಯಾಸ್ ಅಗರ್‌ಬತ್ತಿ



All Faith,
One Fragrance...
Power for Prayer



Koya's
AGARBATHI

www.koyaincense.com