



ಮಧುಮೇಹ: ಮೊಟ್ಟೆ ಅಪಾಯವಲ್ಲ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಡಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢೀಕರಿಸಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ 12 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಕಾರಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ನಡಿಗೆ

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ನಿತ್ಯ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿದ್ದವರಿಗೂ ಕೂಡ ನಡಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಗರ್ಭ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತನದ ಬಯಕೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1214 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದ ತಜ್ಞರು ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ

ಸ್ವರೂಪ ರೂಪಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವಾಕ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ತಾಯ್ತನದ ಬಯಕೆ ಈಡೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಟಿಪ್ಸ್

ಜೀವನದ ಅರ್ಧ ಆಯುಷ್ಯದ ನಂತರವೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಐದು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಔಷಧ- ಮದ್ದಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು 34 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎನಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿತ್ಯವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ದಣಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸರಾಸರಿ 12 ವರ್ಷಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 14 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ 1,23,000 ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ 42,167 ಮಂದಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

- ಟಿಪ್ಸ್

KOF
Since 1984

ಸಫಲ್

ಫಿಲ್ಟರ್ಡ್ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ

Filtered GROUNDNUT OIL



Safal

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಹಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಬೆಳೆದಾರರ ಮಹಾಮಂಡಳ ನಿಯಮಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಹಿರಿಯರ, ಹುಣ್ಣು | ರಾಯಚೂರು | ಜಿತ್ತೂರು

ಬೆಂಗಳೂರು : ಫೋ. 080-25550268, 25583061. ಹುಣ್ಣು : ಫೋ. 0836-2371167, ರಾಯಚೂರು : ಫೋ. 08532-238626, ಜಿತ್ತೂರು : ಫೋ. 08194 - 228786

Online Orders : www.esafal.co.in

www.kof.co.in