



ವಾರಾಂತ್ಯ ನಿರ್ದಿ ದೀರ್ಘವಾಗದಿರಲಿ

ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರು ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ ನಿದ್ರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ನಿತ್ಯ 6ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಧೂಮಪಾನ: ಮಾಂಸಖಂಡ ದುರ್ಬಲ

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಹ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕಿನ ಪರಿಣಾಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ

ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ತಂಬಾಕು ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಹೃದ್ಯೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ.

ಹೃದ್ಯೋಗ ತಡೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಚೀನಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ವಯಸ್ಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಇಲ್ಲವೇ ಅಧಿಕ ತೂಕ, ಮಧುಮೇಹ ಕಾರಣ. ಇವೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಮೂಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಜಾಗರೂಕತೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

KOF
Since 1984

ಸಫಲ್

ಫಿಲ್ಟರ್ಡ್ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ

Filtered GROUNDNUT OIL



Safal

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಹಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಬೆಳೆಗಾರರ ಮಹಾದಂಡಳಿ ನಿಯಮಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಒಕ್ಕೂಟ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ | ರಾಯಚೂರು | ಜಿತ್ತೂರು

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

Online Orders : www.esafal.co.in

www.kof.co.in