



ಕಫೆಟೀರಿಯ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವು ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಹುತೇಕರು ಕಚೇರಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ಕಫೆಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಗೋಚರಿಸುವ ಆಹಾರ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಟವೂ ಪಠ್ಯವಾಗಲಿ



ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕ್ರೀಡಾ ತರಗತಿ ಇರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಟೋಟಗಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಯುವ ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜು ಕ್ರಮೇಣ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೂಳೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ

ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆದಷ್ಟು ಹೋರಾಂಗಣ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ. 8ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವೂ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಇ- ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ

ಬಗೆ ಬಗೆ ಸ್ವಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಇ- ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪರಿಮಳದ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸ್ವಾದದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಿಕೋಟಿನ್ ರಹಿತ ಇ- ಸಿಗರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಶಂಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಕೂಡ ಅವರ ಶಂಕೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆ ದಾರಿ

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇರುವವರು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಫಿಟ್‌ಆಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ದೇಹದಂಡನೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ, ಇಂದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನವ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ದಣಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಊಟದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕೂಡ ತೀರ ಅವಶ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅದರ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ತಿಂದುಣ್ಣುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಬಯಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾದ- ಇಷ್ಟವಾಗುವ ತಿನ್ನುವ ಎಂದರೆ ಬಾಯಿ ನೀರೂರುವುದು ಸಹಜ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಟಿಪ್ಸ್



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭುಕ್ತಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ನಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತೀಕ್ಷ್ಣಂ || (ವಾಗ್ಭಟ)

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

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



Proprietary Ayurvedic Medicine
ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್
ಪರ್ಲಡ್ಡೆ, ಹುತ್ತೂರು, ದ.ಕ.

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