



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಯೌವನದ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡೇ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೇ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರಕಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದರಿಂದ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟ ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನಿಂದ ಮನೋರೋಗ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೈಹಿಕ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವಿನಿಂದ ನಲುಗುವ ನರಮಂಡಲದಿಂದ ಮೆದುಳೂ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಆತಂಕ ಇಲ್ಲವೇ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂದೆ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸಿಡಿಟಿ ಔಷಧ: ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ

ಎದೆ ಉರಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಎಂದು ನಿತ್ಯವೂ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮದ್ದನ್ನು

ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಸಿಡಿಟಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 20 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 16 ಲಕ್ಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಸಿಡಿಟಿಗೆ ನಿರಂತರ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೃದ್ಯೋಗದಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿದ್ದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿವೃತ್ತರ ಸ್ನೇಹಿ ಕ್ರೀಡೆ

ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದೆ ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವವರ ವೇದನೆ ದೂರಮಾಡಲು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಟವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಇಡುವ ಜೊತೆಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ಆವರಿಸುವ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಲಾಭವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತರಾದವರಿಗೆ ಕಾಡುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಆಟ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

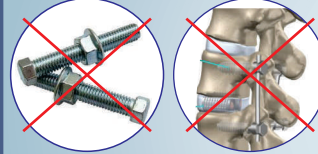
-ಟಿಪ್ಸ್



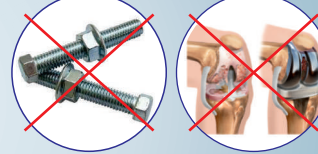
'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿ! ಮೂಳೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ



ನಾವು ಮನುಷ್ಯರು! ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲ!



ಅವನತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಂಡೊಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಂಬಲರ್ಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.



- ಮೂಳೆ ಸಂಧಿವಾತ • ರೆಮಟೊಯಿಡ್ ಸಂಧಿವಾತ • ಗೌಟಿ ಸಂಧಿವಾತ • ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲಿಸಿಸ್ • ಸೊಂಟದ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲಿಸಿಸ್
- ಆಂಕ್ರಿಯೋಸಿಂಗ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ • ಸ್ಪಿನ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಡಿಸ್ಕ್ ಹರ್ಟಿಯೇಷನ್ • ಸೊಂಟಲಾಲೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ನರದ ನೋವು



Prithvi Healthcare Pvt. Ltd.:
No.143/149, HSR Ring Road, 5th Sector,
HSR Layout, Bangalore-560 034.
E: info@healingearth.co.in /
W: www.healingearth.co.in

REDEFINING HEALING EXPERIENCE

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಅಯುರ್ವೇದ ಪಠ್ಯಪೀಠದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಸಿಕರಣಗಳನ್ನು, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

24 ಗಂಟೆಗಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ
080 6747 5757

ಬುಕಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಂಟ್‌ಮೆಂಟ್

7795414075 | 9611155156