



## ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನ ಮಹತ್ವ

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವನ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

621 ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು 1205 ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರೀ- ಪುರುಷರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರಾಮರ್ಶೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತುಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೇ ಮಲಗುವವರಿಗಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡಿ 10ಕ್ಕೆ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 46ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ತಲೆನೋವು, ಅಸಹನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 45 ನಿಮಿಷ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಬಳಸಬೇಕು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹೈನುತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಚೀಸ್ ಮಾರಕವಲ್ಲ

ಚೀಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಅವು ಚೀಸ್ ಹೈನುತ್ಪನ್ನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಚೀಸ್ ಹೈನುತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೂರೋಪಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂದಿರುವ ಹಳೆಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ತಜ್ಞರು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಬಹುತೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಚೀಸ್ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

# ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ್

ಲೈ ಶಾಂತ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್



anunaad.com

| ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಿರಿತ | ಮೊಡವೆಗಳು |  
| ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ |  
| ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ | ಕೊಯ್ | ಉರಿತ |  
ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಕ

Available in all medical stores  
12g, 20g Tube, 30g, 60g, 120g, 230g Bottle



I Manufacturer: ASUM, Pune. 020-65001785 | Customer Care: Rahul: 94816 00865, Datta: 0 91300 26068 | asumkj@gmail.com | www.asum.com |  
Distributor: Yellapur: Shri Rama Stores: 08419-262180 | Bangalore: Mohan Pharma: 080-22874575 | Mangalore: Vivek Traders: 0824-2496963 | Bellary: Kalwa Agencies: 9379999406 | Belgaum: Satyam Ayurvedic & Gen. Distributor: 0831-4206784