

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಲ್ಯನ್ ಮೀನು ತಿನ್ನಿ

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಮೀನನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಾಲ್ಯೂಜಿ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಲ್ಯನ್, ಮ್ಯಾಕೆರಲ್, ಟ್ಯೂನಾ ಮೊದಲಾದ ತೈಲಯುಕ್ತ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೆಟಿನಾ ಹಿಂದೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳೆಯುವುದು, ರೆಟಿನಾದಲ್ಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಗಂಭೀರವಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವವೇ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳ ಮಿಶ್ರಣ- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ, ಬೀಟಾ- ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು.

ಎಚ್‌ಐವಿ ತಡೆಗಟ್ಟಿ

ಜೆಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೆಲ್‌ಡ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಎಚ್‌ಐವಿ ಔಷಧಿ ಟೆನೊಫೊವಿರ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾದ ಈ ಜೆಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಶೇ 39 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಳಸುವ ಈ ಜೆಲ್ ಮೈಕ್ರೋಬೈಸೈಡ್. ದ.ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರು ಏಡ್ಸ್ ಸಂಬಂಧಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ದೂರವಿ

ಅಮೆರಿಕನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಹುದಾದ 20 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ

ಕ್ಯೋರೊಫಾರ್ಮ್, ಫಾವಮ್ಲಿ ಹೈಡ್, ಪಾಲಿಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಬೈಫೆನ್ಯಲ್, ಇಂಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೈಡ್ ಮೊದಲಾದವು ಸೇರಿವೆ.

ಸೀಸ, ಕೋಬಾಲ್ಡ್ ಮತ್ತು ಟಂಗ್‌ಸ್ಟನ್ ಕಾರ್ಬೈಡ್, ಟೆಟಾನಿಯಂ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಸಿರಾಮಿಕ್ ಫೈಬರ್, ವೆಲ್ಡಿಂಗ್ ಹೊಗೆ, ಡೀಸೆಲ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನೂ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಮ್ಮೆಲೇ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ

ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಫಿಟ್ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದುವ ವರು ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತೂಕ ಇಳಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ತೂಕ ಇಳಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ತೂಕ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ವಾದದಲ್ಲಿ ಹುರುಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ನಾರ್ಥ್ ಕೆರೊಲಿನಾ ವಿವಿಯ ಡಾ.ಡಬ್ಲೊರಾ ಟಾಟೆ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಾದ ಸುಳ್ಳು ಎಂದು.

ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮಿತಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಲಂಡನ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಡಾ.ಆನ್ ಕ್ಲೇರಿ ಮತ್ತುವರ ತಂಡ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪ್‌ನ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ 2,70,000 ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಡೆನಾರ್ಕ್, ಜರ್ಮನಿ, ಸ್ವೀಡನ್ ಹಾಗೂ ಸ್ವಿಡನ್‌ನ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ 300 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಷ್ಟು ಮಾಂಸದ ಖಾದ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ವಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಂದರೆ ವಾರ್ಷಿಕ 4.4 ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು. ಕೋಳಿಮಾಂಸದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿದರೆ, ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸವು.

■ ಸುಧಿ

ಹುಡುಗ: 'ಯೂ ಸ್ಪುಪಿಡ್, ಯಾಕೋ ನನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೀಯಾ? ನಾನು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಒಳ್ಳೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಿಲ್ಲಾ?'

ಗುಂಡ: ಹಿ.. ಹ್ಲಿ.. ಅಪ್ಪೇ ಹೇಳಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯವರನ್ನು ಫಾಲೋ ಮಾಡು ಅಂತ

★★★



ಗಣಿತದ ಮೇಡಂ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಗುಂಡನಿಗೆ ಕೇಳಿದರು. 'ಎಂಟು ಸೇಬುಗಳನ್ನು ಆರು ಜನರಿಗೆ ಸಮವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಹಂಚುತ್ತೀಯಾ?'

ಗುಂಡ: ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕೊಡಿ ಮೇಡಂ!

★★★

ಮೀನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಂಟಾ ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿಲ್ಲ ಯಾಕೆ?

ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಭಯ, ಮೀನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ ಅಂತ..

ಸಂಗ್ರಹ: ಇಂದು



ಬಿಳಿ ಮಜ್ಜೆಗಳೆ

ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು 50,000 ರೋಗಿಗಳು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣವು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನೈಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಜಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುವುದು

ನಪುಂಸಕತೆ, ಗೊನೊರಿಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗೋಷ್ಠ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಉಚಿತ ಲಿಂಗವರ್ಧಕಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಂಕೋಚಪಡದಿರಿ.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ

ಬಿಳಿಸೆರಗು- ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಬಂಜೆತನ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಶಕ್ತತೆ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಖಾತರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಆಕರ್ಷಕ ಸ್ತ್ರೀಗಳಿಗೆ



ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ವಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಗಳು ಸೂಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

Asia Ayurved P.O. Katri Sarai (Gaya)

Phone: 0631-2224881
09931840701 / 09334221088
09431025482 / 09835671211