



ಹೃದ್ರೋಗ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾಯುವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಭಾರತೀಯರ ಪ್ರಮಾಣ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೊಂದರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಭಾರತೀಯರೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಆರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಸಾವು ನೋವಿನ ಜೊತೆ ತೌಲಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಅವಶ್ಯ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆ

ಸರಾಸರಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಶೇ 70ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಬದುಕಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಮಂತ್ರ ತೂಕದ ಇಳಿಕೆ

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸುಲಭವೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ತಾಲೀಮು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಕೂಡದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಎಂದೂ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯ ಮೈಗೂಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಬೇಕು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಇರಬಾರದು. ಅಲಿವ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಒಕ್ಕಣೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಎಂದು ಜಾಹೀರ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಚ್ಛಿದ್ರಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆತಂಕಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿಯೂ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಗುಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ
ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್
SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ಬೆನ್ನು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇತೆ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವರಿತ ಒತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಮ್ಮ, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ

Ph / Fax: 0820 - 2520852

Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ