



ಸೆಲಿಯಲ್ಲೇ ಬಿ.ಪಿ. ಮಾಪನ

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಿ.ಪಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಾಪನ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಹುಸುಲಭ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡಲು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡರ್ಮಲ್ ಆಪ್ಟಿಕಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಸಂಶೋಧಕ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಡಿಜಿಟಲ್ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಗಳು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಜೀವಕಂಠಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆರಂಭ ಆಯಿತು ಎಂದರೆ ಅದು ಆಜೀವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಅದರ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಗ ಅಂಗ್ಯಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ನೆರವಿಗೆ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ: ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ

ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮುಂದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಕೋರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ

ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಅದು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಾವಭಾವದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು 5ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 3,202 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆ ಹವ್ಯಾಸ, ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಸೇರಿದಂತೆ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ವಿವರವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಎನ್ನುವ ವರದಿಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿಗಿಸಲು ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಅಣಬೆ, ಚಿಪ್, ಮೊಸರು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇ- ಸಿಗರೇಟ್: ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾನಿ

ನಿಕೋಟಿನ್ ರಹಿತ ಇ-ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದ ಎಳೆಯುವ ದಮ್ಮು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇ-ಸಿಗರೇಟ್‌ನ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವರಿಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಇ-ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವುವವರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆ ದೇಶದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳದ್ದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು. ಅವರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದು ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇ- ಸಿಗರೇಟಿನ ಮೇಲೆ ತಂಪಾಕಿನ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎನ್ನುವ ಒಕ್ಕಣೆ ಕೂಡ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣ. ಆದರೆ, ಇದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.



ಟಿಪ್ಸ್

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ...!

ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟುನೊಂದಿಗೆ

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು

ಆಯುರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪ್ಲಸ್



ಆಯೂರ್ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪ್ಲಸ್



ಬನಾನಾ ಫ್ಲೇವರ್

ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

ಹಾಕೋಲಿಟ್ ಫ್ಲೇವರ್

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರ ಉತ್ತರ:

ಪ್ರಶ್ನೆ : ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ತೆಳ್ಳಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ...? ಉತ್ತರ : ಪ್ರತಿ ಊಟ, ಅಂದಿಯಲ್ಲದಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಎಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ತೆಳ್ಳಗೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ನಿಡಮೂಲಕಗಳು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ದೇಹವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ನ್ಯೂಟ್ರಿಗೈನ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಇನ್ನಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ

8880 666 666 ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ
www.ayurwin.com

