



ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಲುಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತ!

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕರು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ತೊಂದರಗೇಡಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅದು ಹೇಳಿದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿವಿಧ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಭೀಕರವಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 75 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹದ್ದುಬಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸರಳ 5 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಿತ್ಯವೂ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಊಟ ಸಪ್ಪೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಯಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅದು ನೀಡಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ- ತಂಪು ಎರಡೂ ಹಾನಿಕರ!

ತೀರಾ ಸುಡುವ ಹಾಗೂ ಕೊರೆಯುವ ತಣ್ಣನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಹವಾಮಾನದ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾದ ತಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯ ಪದಾರ್ಥ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ತಾಪಮಾನದ ತಿಂಡಿ

ತಿನಿಸಿನಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಂದು ಬೇಗ ಮರಣವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಳೆ ಪ್ರೇಮ ಹುಡುಕ ಬೇಡಿ!

ಪ್ರೇಮ ವೈಫಲ್ಯವೇ? ಅದೇ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಪ್ರೇಮಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ತಡಕಾಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಳಾಗಿ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

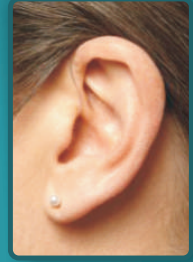
ಹಳೆಯ ಪ್ರೇಮಿಯ ಹಳಹಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಬೇಸರ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾಸ್ತವ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನ ಈ ಹುಡುಕಾಟ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉದ್ದಿಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 464 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

- ಟಿಪ್ಸ್



**Invisible
Hearing Aids.**
Designed
just for you.



FREE HEARING TEST & CONSULTATION WEEK

- World's MOST POWERFUL Custom Hearing Aids
- World's Only INVISIBLE-IN THE CANAL Hearing Aid
- Special CONCESSION on all Hearing Aids
- Special EXCHANGE OFFERS on all Hearing Aids



Camp at Hubli
Call for details

Be free from Hearing Problems.

SOUNDFUL 15 YEARS

SINCE 1994

RAJAN
SPEECH & HEARING
Listen to life

"Schedule an Appointment Now"

Call Toll-Free: 1800 103 0340

(Please call between 9.30 am & 6.30 pm)

Ph: 41510404, 65467791

email: info@rshc.in, www.rshc.in

Clinic open on Sundays also-by appointment only.

**IT'S NEW
AND 100%
INVISIBLE**

Finally there's a hearing aid
that is literally out of sight
and off your mind !

Clinics in Bangalore: Residency Road | Koramangala | Indiranagar | Malleshwaram