

ಹೆಲ್ಪ್



ಹಿರಿಯರ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧಿಕ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಅಥವಾ ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರ.

ಅಂದರೆ, ಹಿರಿಯರೂ ಕೂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೂ ನಂಟಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವುಗಳು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರಮದ ಜೀವನ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 60 ವರ್ಷದ 1451 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 971 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾ ಉಪರಕರಣವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದರು.

ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮರೆಗುಳಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರ ಆಗಲಿವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ



ಎಳನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರ. ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಪರೂಪದ ಬಿ1, ಬಿ2 ಮತ್ತು ಬಿ3 ವಿಟಮಿನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಾಂಟೋಥೆನ್ ಆಮ್ಲ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕೂಡ ಇದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಕೂಡ ಹೌದು.

ಎಳನೀರು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕಪಾನೀಯ ಎಂದು

2017ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ನಿವಾರಣೆಗೂ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು 330 ಎಂಎಲ್ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೂಡ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಎಳನೀರು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಂಟಕ

ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನಾನಾ ರೂಪದ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೊರಗೆಡವಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಶೇ. 8ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಅಂತಹ ಶಿಶುಗಳೆಲ್ಲ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ತುಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮನೋರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಸರತ್ತು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇರುವವರು ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

8000 ಮಂದಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅನುವಂಶೀಯ ಜೀನ್ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಗತಿಗಳು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಸಂಶೋಧಕರ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು ಇದ್ದರೂ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.



ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ



ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

ಇತರ ಚಹಾಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ.

ಅರಿಕಾ ಟೀ
ಒಂದು ಉತ್ತಮ
ಆಯ್ಕೆ





ಆರೋಗ್ಯಕರ • ರುಚಿಕರ • ಉಲ್ಲಾಸಕರ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಪುದೀನ, ಶುಂಠಿ, ರೆಗ್ಯುಲರ್, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ








ಪ್ರಮೋಟರ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್, ಉಡುಪಿ
+91 820 252 9023

ಕಸ್ಟಮರ್ ಕೇರ್ ನಂ:
+91 80 2672 6337 / +91 63610 08174

ಇ ಮೇಲ್: info@arecatea.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲ ಖರೀದಿಸಿ



www.arecatea.in ನಲ್ಲ ಲಭ್ಯ