



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಧೂಮದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ

ಅರವತ್ತರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.



ಸರಾಸರಿ 70 ವಯೋಮಾನದ 160,000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 2005ರಿಂದ 2011ರವರೆಗಿನ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. 60ರ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದಂತಹ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್‌ಐವಿ ಖೀಡಿತರ ಆಯುಷ್ಯ ಭಂಗ

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಖೀಡಿತರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಾಸ್ಸನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವ ಎಚ್‌ಐವಿ ಖೀಡಿತರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣುವಿಗಿಂತಲೂ ಭೀಕರವಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸೋಂಕು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಧೂಮ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಿತ ಹಾಲೇ ಕೊಡಿ

ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಹಾಲು ಮಕ್ಕಳ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಬಾರದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೋಷಕರೂ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾಲನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉದ್ದೇಶ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲನ್ನೇ ನೀಡುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



Prasiddhi saris are very good for Christmas

Wedding Collection
in Pure Silk are in
abundance at our stores

Silks, Cotton & Salwars



A renowned name for well known sarees

K.H. Road | M.G. Road | Commercial Street
Bannerghatta Road | Domlur | Marathahalli
B e n g a l u r u