

ನಿರಂತರ ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮತ್ತೆ ಸಕ್ರಿಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಘಾಗಣಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ, ಎನ್‌ಸಿ ಸರ್ಕಾರವು, ಡಿ.ಐ.ಎಫ್‌ಕಾರ್‌ರ ವಸಾಲುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರವಣವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಹುಮತವನ್ನು ನಿರ್ದಾಂಡದೊಡನೆ, ಸರ್ಕಾರವು ಬಹುಪಕ್ಷೀಯ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಎಂ ಎನ್‌ಸಿ ಮುಖಿಸ್ತರು ಹೇಳಿದರು. ವನ್ಯ ನಾಗರಿಕರು ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗುನಾರಾಹ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

Bird Flu: ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣ- ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾಹಿತಿ.

ಬೆಂಗಳೂರು: ನೆರೆಯ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ (H5N1) ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಜಿ. ಜಗದೀಶ ಅವರು ಮಂಗಳವಾರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವಲೋಕನ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ವೇಳೆ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ಹರಡದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು.



ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಪಶು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್‌ಐವ್‌! ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ನೆಗಡಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಏನಿಂದು ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ?

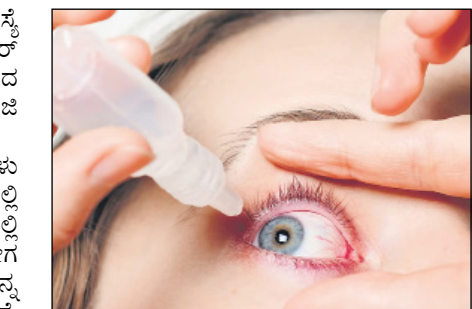
ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು,

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ ಪೀಡಿತ ಕೋಳಿಗಳು, ಹಕ್ಕಿಗಳು

ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಡೇಂಜರ್ ಗ್ಲುಕೋಮಾ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್/ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.



ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಕೂಡ ಒಂದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡವು ಅಕ್ಷಿಕ್ಷ ನರದ ಅಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ 12

ಏನಿಂದು ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಕಾಯಿಲೆ?

ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಎಂಬುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿವರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಘಾಸೀಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನ ಕಡೆತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದ ಒತ್ತಡ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ...

ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಇಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಕಾಳು ಮೀಸಿನ ಪುಡಿ, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಾಣಲೆ ಇಟ್ಟು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಹಾಗೂ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಾರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಪೈ ಮಾಡಿ. ಬದಿಗೊಕ್ಕೊಳ್ಳುನಂತರ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಪಿಸ್ ಗಳನ್ನು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ನಂತರ ಬ್ರೆಡ್ ಪೌಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಗೋಲ್ಡನ್ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರ್ತಿದ್ದಂತೆ ತೆಗೆದು, ಕರಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರಾದ ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಪೈ ಸಾಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ ಪೈ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು...

ಬೇಬಿ ಕಾರ್ನ್ - 1 ಬಟ್ಟಲು

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಬಟ್ಟಲು

ಈರುಳ್ಳಿ - 1

ಬ್ರೆಡ್ ಪೌಡರ್ - 1 ಬಟ್ಟಲು

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು - 1 ಚಮಚ

ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಂ - 1

ಅಜ್ಜಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ - 1 ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಿಸಿನ ಪುಡಿ - ಅರ್ಧ ಚಮಚ

ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಯೋಜನ..!

ಸಂಚಯ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಯಾಪಚಯ (Metabolism) ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ಬೇಗ ಮಾಡಿದರೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಡಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ.. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆಯು ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೆಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು (leptin and obesity) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೆಲಟೋನಿನ್ (melatonin) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯಸಿಡಿಟಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೆ ಒಂಕಾಳು

ಒಂ ಕಾಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಈ ಒಂ ಕಾಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಒಂ ಕಾಳುಗಳು ಇಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ



ಒಂಕಾಳು ಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ

ಪ್ರತಿ ಐವರು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ: ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗ

ನವದೆಹಲಿ: ಭಾರತೀಯರು ಗುಪ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ಐದು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವು ತೋರಿಸಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಫೌಂಡೇಶನ್ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಶದ ನೀತಿ ನಿರೂಪಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ಸೇರಿದಂತೆ 300 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ದೇಶದ ಪೂರ್ವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಶಿಶುಗಳು, ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸೀಮಿತ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದವರಿಗಿಂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ



ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಅಸ್ಟಿಯೋಮಲೇರಿಯಾದಂತಹ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದ ಅಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಮೌನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರು ಇದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದುರ್ಬಲ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಗುರಿಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕಾಶ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನೇನ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಹ-ಲೇಖಕ ಡಾ. ಅಶಿತ್ ಚೌಧರಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಹಲವಾರು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ವರದಿಯು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ವೆಚ್ಚಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕಗಳ ಮೇಲಿನ ಶೇಕಡಾ 18ರಷ್ಟು ಜಿಎಸ್ಟಿಯು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅನೇಕರಿಗೆ ಭರಿಸಲಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿರುವ ಪ್ರಯೋಜನ?



ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಿವೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಬಾದಾಮಿಯು ಮೊನೊಸಾತುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ (ಒಂಕಾಂ) ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು, ಇದು ಇನ್ಫಲಿನ್ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶವು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ, ಬಾದಾಮಿ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಟೇಷ್, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿಯ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಬಾದಾಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮೆದುಳಿನ ತಾರ್ಕಿಕ, ಸ್ಮರಣಾ ಮತ್ತು ಚಿಂತನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮರೆಗುಳಿತನವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಾಯಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಒಣದಾಗಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿಯು ಒಮ್ಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನೆನಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ, ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಮತ್ತು ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು 23 ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾದಾಮಿಯ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಳಗಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗದ ನಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮವೇ ಆದರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಸಿಪ್ಪೆ ನಿವಾರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಷ್ಟವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೂಲಕ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಕರಗದ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಬೇರೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೂ ಸಿಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೃದಯ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ? ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು

ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸ್ವತಃಸ್ಯೋಪ್ಪನಿಂದ ಮೊದಲು ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಟ್ ಬೀಟ್ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಆಳತೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವು, ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯತಾಂಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೂಡ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ರಿಂದ 100 ಬಾರಿ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ 60 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ವಿಧಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಾಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಂತಹ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಿಂದ



ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಇತರ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸಹಜ ಹೃದಯ ಬಡಿತವೆಂದರೇನು? ಅಸಹಜ ಹೃದಯ ಬಡಿತವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಸಹಜ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಿವೆ. ಒಂದು ಅತಿ ವೇಗದ ಬಡಿತ (ಟಾಕಿಕಾರ್ಡಿಯಾ). ಮತ್ತೊಂದು

ನಿಧಾನಗತಿಯ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತ ಬಡಿತ (ಬ್ರಾಡಿಕಾರ್ಡಿಯಾ). ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಡಿತಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಟಾಕಿಕಾರ್ಡಿಯಾ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟೆಗೆ 60ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಡಿತಗಳಿದ್ದರೆ ಬ್ರಾಡಿಕಾರ್ಡಿಯಾ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಆಕಾಲಿಕ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನಿಸದೇ ಇದ್ದರೂ ಹೃದಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಮೃಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಮೃಜನಕಯುಕ್ತ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂಜಿನಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಅಥವಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗ ಅಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

