

ಹೆಲ್ಪ್



ಋತುಬಂಧ

ಮುಂದೂಡಬಹುದು

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಋತುಬಂಧದ ಅವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಋತುಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 45 ರಿಂದ 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕೂಡ ಋತುಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವುದು ನಿಂತರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಅಮೆರಿಕದ 2936 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಹಜೀವನ- ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನೂ ಅವರು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಋತುಬಂಧದ ಕಾಲವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಕ್ಕಾ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ



ಹುಕ್ಕಾ ದಮ್ಮು ಎಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಅದು ತಂದೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕೂಡ ಎದುರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿದೆ. ಹುಕ್ಕಾ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಎಳೆಯುವುದು ರಕ್ತದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಯುವಕರಿಗೆ ಹುಕ್ಕಾಬಾರ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಅದು ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಹುಕ್ಕಾ ಕೊಳವೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಹೆಂಡದಿಂದ ಮರೆಗುಳಿ

ಮದ್ಯಪಾನದ ಚಟ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡದ ದಾಸರಾಗಿದ್ದವರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳಲು ಅದೇ ಕಾರಣ. ಮದ್ಯದ ಸಹವಾಸ ಬೇಡ ಎಂದರೂ ಮೆದುಳು ಅದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅರಿವಿನ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಚಟವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಚಟ ಮರೆಗುಳಿತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮದ್ಯದ ಚಟ ಇದ್ದವರ ಮೆದುಳು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವವರ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಐವತ್ತಕ್ಕಾದರೂ ಬದಲಾಗಿ

ಐವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಗಾವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಡಯೆಟ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಿಶ್ವಾಸದ ನುಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮೊದಲು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ 50ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಉತ್ತಮ

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ

Along with HERBS

100% NATURAL

ARECA TEA

HEALTHY • TASTY • REFRESHING

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಚರಾಗಿದೆ
- ಇತರ ಜಿಹಾಫಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಐಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ

5 ರುಚಿಕರ ಸ್ವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ (10ರ ಮತ್ತು 30ರ ಪ್ಯಾಕ್)

ಪುದೀಣೆ, ತುಂಬಿ, ಲಿಮ್ನಲರ್, ನಿಂಬೆ, ತುಳಸಿ

ಪ್ರಮೋಬರ್ಸ್, ಗ್ರೀನ್ ರೆಮೆಡೀಸ್, ಲಾಡುಹಿ +91 820 252 9023

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

ಇ ಮೇಲ್: arecatea@gmail.com

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ

amazon big basket Flipkart

www.arecatea.in ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ

