



## ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವಾದಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಹಮತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಕೆಲವೆಡೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

## ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಈಜಬೇಡಿ

ಸಮುದ್ರದ ತಟದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವುದು, ಕುಣಿದಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಗರಗಳ ಚರಂಡಿ ನೀರು, ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವೂ ಹರಿದು ಬಂದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರದ ತಟದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ಕಿವಿ ನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ರಾತ್ರಿ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ

ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ರಾತ್ರಿಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 47,286 ಮಂದಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ 224,928 ಮಂದಿಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿರಂತರ ಬದಲಾಗುವ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮಿಕರಿಗೆ ಶೇ.44ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಆ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಊಟದ ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಕೈಬಿಡಿ

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಮಾತ್ರ ಊಟದ ಸವಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರು ಇಲ್ಲವೇ ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯಿಂದಾಚೆ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಸವಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಸಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಸವಿಯುವ ಊಟದ ಅನುಭವವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 300 ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಗೆಳೆಯರು ಇಲ್ಲವೇ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಬಹುತೇಕರು ಮೊಬೈಲ್ ಇದ್ದಾಗ ಊಟ ರುಚಿಗಿಂತ ಏನೋ ತಿಂದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತವರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆಯೂ ಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

# ಪರೀಕ್ಷೆ?

ನಿಮ್ಮ  
ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ  
ತುಂಜರಿ  
ಶಂಖಪುಷ್ಪಿಯ  
ಶಕ್ತಿ...



- ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆರಂಭಿಸಿರಿ.
- ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಹಾಗೂ ಭ್ರಾಹ್ಮಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರಿ.
- ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಭಾರಿ ಹೊರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಬೈದ್ಯನಾಥ್**

**ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ**

ಮೆಮೋರಿ ಟಾನಿಕ್

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ



Customer Care : 080-26716012