



ಭಾರಿ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನರ್!

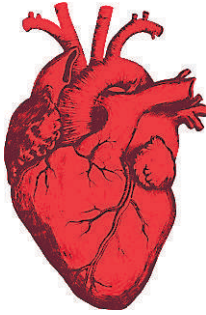
ಕಗ್ಗತ್ತಲನ್ನೂ ಝಗಮಗಿಸುವ ಬೆಳಗನ್ನೂಗಿಸುವ ತಂತ್ರ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುವ ಕೃತಕ ದೀಪ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸದ್ಯ ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು!

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಅವೋಕೆಡೊದಂತಹ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.



ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಂದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ-ಮಧುಮೇಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಕೇವಲ 13 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ವಿವಿಧ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸದೃಢ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ವಿಷ!

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಮುಂದೆ

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಳಸುವ ಮದ್ಯೂ ಕೂಡ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಎಂಬುವುದು ತಾವು ನಡೆಸಿದ 95 ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿಸೆಲ್ ಡೇಂಜರ್!

ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬೆಲೆಗಿಂತ ಡಿಸೆಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಡಿಸೆಲ್ ಎಂಜಿನ್ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಡಿಸೆಲ್ ವಾಹನಗಳು ಹೊರಸೂಸುವ ಹೊಗೆ ಜೀವ ಜಗತ್ತಿನ ಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಡಿಸೆಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಡಿಸೆಲ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾದದ್ದು. ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಪರ್ಯಾಯ ಇಂಧನವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಹಣ್ಣು

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತಡ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳೇ ಹೇಳಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿತ್ಯವೂ ಆಯ್ದು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಶ್ರೀ ನಾಯಿ ಕೃಪಾ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಕೇಂದ್ರ



ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರು

ಶ್ರೀ ರಾಘವ ದೀಕ್ಷಿತ್

ಶ್ರೀ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ಉಪಾಸಕರು

ಆರೂಢ ಶಾಸ್ತ್ರಜಾತಕ ಅಷ್ಟಮಂಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ

ದಾಂಪತ್ಯ ಕಲಹ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ಸ್ವೀವರ್ತೀಕರಣ, ಪುರುಷ ವರ್ತೀಕರಣ, ಶತ್ರುನಾಶ, ಸಾಲಭಾದೆ, ಗೃಹಕಲಹ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಡೆತಡೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುಜದೋಷ, ಲೈಂಗಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಯೋಗ, ಜನವಶ, ವ್ಯಾಪಾರ ಭವ್ಯದ್ವಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇರಳದ ಮಂತ್ರದೇವತೆ ಶ್ರೀಕುಟ್ಟಿ ಚೇತನ್ ಭಗವತಿಯ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಪೂಜಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿದ್ವೇಶನ ಸ್ತಂಬನ ದಿಗ್ವಂಧನ ಸಂಮೋಹನ ವರ್ತೀಕರಣದಂತಹ ಬಲಿಷ್ಠ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೇ ಘೋರ ನಿಗೂಢ ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ **3 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರ ತರಿಸಿದ್ದಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ರಹಸ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**

ಪೋನಿನ ಮೂಲಕ ವಿವರ ಪಡೆಯಿರಿ
9880855585

ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ದೈವದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಕೇಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮನ ನೊಂದಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ

ಮನೆ ವಿಳಾಸ: ಮೀರಾ ನಿವಾಸ
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಮಂದಿರದ ಎದುರು,
ಶಾಂತಿ ಸಾಗರ್‌ಹೋಟೆಲ್ ಪಕ್ಕ, ಶೇಷಾದ್ರಿ ಪುರಂ ಕಾಲೇಜು ಹತ್ತಿರ, ಶೇಷಾದ್ರಿ ಪುರಂ ಬೆಂಗಳೂರು