



ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀನು ತಿನ್ನಿ!

ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮೀನುಂಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರಾಸರಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಒಮೆಗಾ- 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ 'ಒಮೆಗಾ- 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀನು ತಿಂದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬಾಳಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಒಮೆಗಾ- 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಯಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಶತ 27 ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 27 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. 'ಒಮೆಗಾ- 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್' ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ನಡುಗಿಸುವ ಬೊಕ್ಕ ತಲೆ!

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಸೌಂದರ್ಯ ನಾಶದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆತಂಕವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ತರುವ ಮನ್ಯೂಚೆನ್ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆತಂಕವನ್ನು ಉಲ್ಪಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪುರುಷರ ತಲೆಯ ಬೊಕ್ಕತನ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಲೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಖಾಲಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆಲೆ ಕೂದಲುದುರುವುದಕ್ಕೆ ಆತಂಕಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಕ್ಕತಲೆಗೂ- ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ 11 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಯಾವ ಪುರುಷ ತನ್ನ ಮಧ್ಯದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು



ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಅವನಿಗೆ ಶೇ. 32ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆ ನುಂಗಿದ ಲಸಿಕೆ!

'ಹಂದಿ ಜ್ವರ' ಭೀತಿಯಿಂದ ಲಸಿಕೆಗೆ ಮಾರುಹೋದ ಯುವಕರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ನಿವ್ರುಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

2009 ಹಾಗೂ 2010ರಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಹಬ್ಬಿದ ಹಂದಿಜ್ವರ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಭಯ ಬಿತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮುಂದಾದವು. ಸ್ವೀಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗದ ತೊಂದರೆ 30ರ ಆಸುಪಾಸಿನವರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಆಗಾಗ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ನಿದ್ರೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿ ಕೂಡ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ

ಏರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗೆ ಓಡಿ ದಣಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರನ್ನರ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಟಡಿ' ಕೇಂದ್ರದ 33,060 ಓಟಗಾರರನ್ನು ಮತ್ತು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಕರ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಟಡಿ' ಕೇಂದ್ರದ 15,045 ನಡೆಯುವವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಮೂಲಕ ಹದಗೆಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು.

ಆದರೆ, ನಡಿಗೆ ಓಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಡಿಗೆ ಶೇ. 7.2ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಓಟ ಶೇ. 4.2ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಓಟ ಕ್ಕಿಂತ ನಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಸ್ಸು ಕೆಡಿಸುವ ಒತ್ತಡ

ದೈನಂದಿನ ಒತ್ತಡ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಭಾವೋದ್ವೇಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವಾರು ಮನೋವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಶ್ರೀ ಹಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗಂಧ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ



ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ತರಿಸಿದ್ದ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಿಡಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಂಪನ್ಮತ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಿವಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು **9880444450**

ಸಮಸ್ಯೆ ಬನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಮೈಸೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.8949, ವಿಜಯನಗರ 4ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ಎಸ್.ಆರ್.ಎಸ್. ಗೇಟ್ ಹತ್ತಿರ, ಯಶಸ್ವಿನಿ ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪದ ಹತ್ತಿರ, ಹುಣಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಹೊಟಗಲ್, ಮೈಸೂರು-18.