ಆಯುಷ್ಯ ಹೀರುವ ಕಾಫಿ

ನಿತ್ಯವೂ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಸಾವನ್ನೂ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ, ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 55 ವರ್ಷ ದಾಟುವುದರೊರಳಗಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಯಾರು 21 ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್‌ಗೂ ಕಾರಣ!

ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ 'ಅಲರ್ಜಿ'ಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿಗೂ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತೀವ್ರ ತರದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ. ಅದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಅಟೆನ್ಷನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸ್‌ಆರ್ಡರ್' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನದ ಸವಾಲು!

ಅವಧಿಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಹೋರಾಟ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಆ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿ, 20ವರ್ಷ ಬೆಳೆದ 102 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರ ಹೃದಯದ ಬಲಬದಿಯ ಕೆಳಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೆರವು!

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಾಭದಾಯಕವಲ್ಲ. ಹಾಲುಡಿಸುವ ತಾಯಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ತಾಯಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಪ್ಪದೇ ಹಾಲುಡಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಅವರು 19ರಿಂದ 91 ವರ್ಷದ 504 ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣಾ ವರದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ, ಅನುವಂಶಿಕ, ಬೊಜ್ಜು, ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ಹಾಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗುದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ!

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಗುದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶುಚಿತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗುದ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯಲು ಉದ್ದೀಪನ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಎಂದಿರುವ ಅವರು, ಇದರ ಲಕ್ಷಣವೇನೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗಡ್ಡೆಗಳು ನಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

ॐ ✝ ☪ INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER ॐ ✝ ☪

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ 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, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ 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, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು–18.

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ 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, ಹೂಟಗಳ್ಳಿ, ಮೈಸೂರು–18.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು **9880444450**