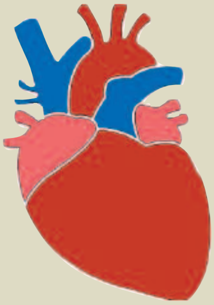
ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಹೃದಯಕೂ ಆಪತ್ತು



ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಖಿನ್ನತೆ – ಆತಂಕದಿಂದ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಶೇ. 24ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಅಂದಾಜು 30 ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 8 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನೋವನ್ನು ಅವರು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಏನಾದರೂ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಜೆಯ ಲಘು ಆಹಾರ

ಸಂಜೆ ಆರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯ. ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅಮೆರಿಕದ ಹೃದಯ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸರಾಸರಿ 33 ವರ್ಷದ 112 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಹೃದಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದು, ನಿತ್ಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುತೇಕ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಲಹೆ.

ಸಂಜೆ ಆರರ ನಂತರ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಂಶೋಧನಾ ಸೂಚಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಹೇಳಿದೆ.

ಡೆಂಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸೋಂಕೂ ಹೌದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕರಣವೊಂದರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಡೆಂಗಿ ಹರಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಶಂಕೆಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

41 ವರ್ಷದ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಡೆಂಗಿ ಇರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಆತನ ಸಂಗಾತಿ ಪುರುಷನಿಗೂ ಹತ್ತುದಿನಗಳ ನಂತರ ಡೆಂಗಿ ತಗಲಿದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಸಂಶಯಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಇಬ್ಬರ ವೀರ್ಯವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಡೆಂಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಗಿ ಸೋಂಕು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಂದಗೆಡಿಸುವ ಧೂಮ

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅಪಾಯಗಳು ಇವೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಹೊಸದೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿಪರೀತ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯೌವನದ ಕಾಂತಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಳಾಹೀನತೆ ಇಣುಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ॐ ✝ ☪ ಸರ್ವೇಜನಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತುಃ ॐ ✝ ☪
ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬ ಉಪಾಸಕರು
ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ
ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು
ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ
ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳೆಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶೂಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ
ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ
ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.
ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:
9620444460
ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ: ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ
ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬನಶಂಕರಿ ಬೆಂಗಳೂರು.
ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಪೇಪರ್ ಕಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮಾಡಾಯಿಕಾವ್ ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.