



ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಪಾಯ ತಡೆಗೆ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಷಾಣಿಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡ ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಂಡಿರುವ ನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಂತ್ರಗಳ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವೂ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರ ಎನ್ನುವುದು ರೋಗದ ಸಂಕೀರ್ಣದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ರೋಗಗಳ ಗಣಿ ಇದ್ದಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದಲ್ಲ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಕೂಡ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿಸುವ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್



ಯರ್ರಾಬಿರಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಅಸಮತೋಲನ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಂತಹ ಜಾಲ ತಾಣಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅರಿವಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯಮನಸ್ಸನಾಗಿ ಒಂಟಿತನದ ಯಾತನೆಯನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಯೂ ಗಣನೀಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಒಂದು ವರ್ಷವೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವೇ ತಪ್ಪು

ಸರಿಸುಮಾರು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಬಂಧ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವರ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ತಪ್ಪಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರ

ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳ ತಪ್ಪು ಗಣಕದಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಎಡವಟ್ಟುಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮದ್ದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ನಿಸರ್ಗ ಕಲಿಸುವ ಪಾಠ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾರು ತಮ್ಮ ಆಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೇಮವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷದವರಾದ 50 ಮಂದಿ ಯುವಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.87ರಷ್ಟು ಹುಡುಗರು, ಶೇ.100 ಹುಡುಗಿಯರು ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕೆದಕಿದಾಗ ಶೇ.84ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೇ ತಾವು ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಯೌವನದಲ್ಲಿನ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಕುರಿತ ಜಾಗೃತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಅವರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು

ಮೂವತ್ತೈದರ ನಂತರ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ತಾಯ್ನ ಅನುಭವಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕ ಕಕ್ಕುಲಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯ್ನ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮೂವತ್ತೈದರ ನಂತರ ಹೆತ್ತವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಮತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೈಯುವುದು ಹೊಡೆಯುವುದು ಕೂಡ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಡ್ಯಾನಿಶ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ 17ರಿಂದ 49 ವರ್ಷದವರಾದ 4700 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು. 35 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಆದವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಹೇರಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟ ಆಗದ ನಡವಳಿಗಳನ್ನು ದಂಡಿಸಿಯಾದರೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಆದವಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಜಲಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಪ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕಡಿಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಜಲಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧಿ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಂಕೋಚವಿರುವ ಮಾತನಾಡಲು ಕೆರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಹುನಿಲ್ಕಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. **962044460**