



### ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಟುಗಳು ಕಾರಣ

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳೂ ಕಾರಣ. ಹವ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ದುಶ್ಚಟುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಆರಂಭಿಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಐದು ಕೋಟಿ ಮಂದಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವ ತಜ್ಞರು ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಒಂದು ದುಶ್ಚಟು. ಪಿಜ್ಜಾ, ಅಧಿಕ ಚೀಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಸ್ಕೆರೆ ಮಿಶ್ರಣದ ಪಾನೀಯ ಮೊದಲಾದವು ಮಿತವಾದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಆದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಆಗದಂತೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಚಟ ಆಗದಿರಲಿ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವುದು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಸುವ ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಖಿನ್ನತೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಒಲವು, ಆ ಕುರಿತ ಚಿಂತನೆ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಸ್ವವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

240ಂದ 76ವರ್ಷದ 14 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿನದ ಉಳಿದ ಸಮಯವನ್ನೂ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

### ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದಿಷ್ಟು ತೂಕಡಿಸಿ

ಬಿಡುವು ಇಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಉಸಿರಾಡಲೂ ಪುರುಸೊತ್ತು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವುದು ವೃಥಾ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ

ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 20 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಣ್ಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಅಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಕೂಡ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬದುಕಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ

ಅವರೆ- ಹೆಸರು ರೀತಿಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಮಗ್ನೀಸಿಯಂ ಖನಿಜಗಳು, ನಾರಿನಂಶ, ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೂ ಒಳಿತು

ಕೆಲವರು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಗುಟುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಊಟದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಊಟದ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಯಾವುದೇ ಮೂಲದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೊತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಒಳಿತು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

# ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಹಲಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

## ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕೇಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜೀನ ವಿಸ್ತೃತ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ

100% ಹಲಿಹಾರ ಶತಿಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೊಂಡವರಿಂದ ಮಾತ್ರನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಿಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460