



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲನ್



ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಮಾಲಿನ್ಯ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕ

ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ

ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು ಸುಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ,

ಅದರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯ ಭೂಗದಿಂದಲೇ ಕಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಮಗುವನ್ನು ಬೇಗ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ದೇಹದ ನರ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

1979ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಪರಮಾಣು ದುರಂತವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದರು. ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಾಳೆ

ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಬೀನ್ಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾಫಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸೋಡಿಯಂ ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿಬಿ ಇರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.51 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ನಿಧನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.45 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮರೆವು

ಯೌವನದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಖ್ಯನಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬಲಹೀನತೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ನೆಗಡಿ ತಡೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ

ವಿಟಮಿನ್-ಸಿಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ 8 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ವೇದನೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ ತುಂಬಾ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಶೀತಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚು

ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಐದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಶೇ.58 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಂಜುಕಾರಕ ಸೋಂಕುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮದುಳು ಕೂಡ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಹಲಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಹಿತ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ,

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇಗಿನ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಹಲಿಹಾರ ಶತಪಿಡ್ಡೆ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿದಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಬಂದಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಐನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಐನ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460