



ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮೂಳೆಗಳ ಸವಕಳಿ ಅಥವಾ ಮುರಿತ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಮೂಳೆಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂಗೆ ಇದೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಊಟದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಜಾಗತೆಯಿಂದ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು, ಮೀನು, ಬಾದಾಮಿ ಸೇವನೆಯೂ ಕೂಡ ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಚೀನಾದ 5 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು.

ಹಸಿರು ಹಾಸಿನ ನಡಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ

ಹಸಿರು ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮರದ ನೆಲ ಹಾಸಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ



ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಹತಾಶೆಯ ಮನೋಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಸಿರು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಕಾರಣ

ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಗಲಭೆ- ಕಣ್ಣಾಟದ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಂಟಿ ಗುಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಟಿವಿ, ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಕ್ರೌರ್ಯದ ಚಿತ್ರಗಳು ವೀಕ್ಷಕನ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ದುರಾಕ್ರಮಣದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಚೀನಾ, ಜರ್ಮನಿ, ಜಪಾನ್, ಅಮೆರಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಏಳು ದೇಶಗಳ 21 ವರ್ಷದ 2154 ಯುವಕರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಚಿತ್ರಗಳು ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬ

ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಪರಾಧ ಘಟನೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಯಾಮಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರದೇಶ, ಊರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ವರ್ಗ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅಪರಾಧ ಕೃತ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಶೇ.23ರಿಂದ 28ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ

ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತಿಂದು ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೇ ಅಥವಾ ಹಸಿದಾಗಲೇ ಅದು ಸೂಕ್ತವೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ,

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಈಗಿನ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜ್ಞನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿದಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಿರುವ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಬ್ರಹ್ಮನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460



ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ