



ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣ

ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಡಲು ಪ್ರಮುಖ ನಾಲ್ಕು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಇವು ನಗರ ಪ್ರದೇಶ ಜನರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟವೂ ಕೂಡ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ದೂಳಿನ ಕಣಗಳು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಧೂಮಪಾನ ಕೂಡ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದಿದ್ದರೂ ಧೂಮಪಾನ

ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರವೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರು ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮನೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ಚಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುದ್ದಿಗಾಗಿ ಸಾಕುವ ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಕೂಡ ಆಸ್ತಮಾ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದಿಂದ ಉದುರುವ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ದೂಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೇವಾಂಶವೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತೀರ ಅವಶ್ಯ. ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧೂಮ ಲೀಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯ

ಗರ್ಭವತಿಯರು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧೂಮಲೀಲೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಶಿಶುವಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಜನನ, ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಶಿಶುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಅವಧಿ ತುಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೊದಲಿನಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರು ಆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಕಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪಡೆದು ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡುವುದು ಸುಲಭವೂ ಲಾಭದಾಯಕವೂ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಾಲ್ ನಟ್

ನಿತ್ಯವೂ ವಾಲ್ ನಟ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಒಂದು ವಾಲ್ ನಟ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಾಲ್ ನಟ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನ್ನ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ!

ಅಕ್ಕಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಉಲ್ಲಾಪಲ್ಪಾ ಮಾಡಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಕ್ಕಿ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅವರ ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ದೇಶದ ಜನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವ ದೇಶದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದ ಜನರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಜೊತೆ ಜೀವನಶೈಲಿ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಡಯೆಟ್ ಮಾದರಿ ಎಂದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ವಾದ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಶೌ + ☉ ಸರ್ವೇಜನಃ ಸುಖನೋ ಭವಂತುಃ ಶೌ + ☉

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಪರಿಚರಣೆ, ಸೌಖ್ಯಕಲೆ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಭಲೆ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಿಜಿಮು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ವ್ಯಾಜೀನ ತಾಳಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಲಾಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ನೀವು ವಿಷ್ಣೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶಿವ ಶಕ್ತಿ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿತ

ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶಕ್ತಿಸಿದ್ಧ

9620444460

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ವಿಶೇಷ ಲೇ ಜೇಪೆಲ್ ಕೆಪ್ಪಿಂಗ್ಗೆ ರೆಂವೆಲೆಗೆ ಮುಜಿರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮೊದಲನೆಯವರ ಛೇದನ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ಕೇರಳಂ) ಕೇರಳ ವಶಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಪಾಠ್ಯಂ ಮನಃ
ವಿಚಾರಣೆ:
ಜನಶಂಕಲೆ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಜಿರಾಯಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿನಶಂಕಲೆ ಬೆಂಕಲೂರು.