



### ಉಪವಾಸ ವ್ರತವೂ ಒಳ್ಳೆಯದು

ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ತೊಟ್ಟವರು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ವ್ರತದಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವಕರ ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ತಜ್ಞರೂ ಕೂಡ ಸಹಮತ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲವೇ, ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಅವೋಕಾಡೊ

ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಅಂತ ಯಾಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಅವೋಕಾಡೊ (Avocados) ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು



ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ಅವೋಕಾಡೊ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಅಧಿಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಗ್ರಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ತೂಕ ಪಡೆಯಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಕೊಬ್ಬು, ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಪೊಷ್ಯಾಸಿಯಂ ಇರುವ ಅವೋಕಾಡೊ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಯೆಟ್ ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

### ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ

ಸಂಬಂಧಿಕರಿರಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರಿರಲಿ, ಸಂಗಾತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರ ಜೊತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹನಾಗಿದ್ದು ನಿಮಗೆ ಸ್ನೇಹದ ಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಅವನು ಹತ್ತಿರದವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಮೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಬಂಧದ ಬೆಸುಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಆಂತರಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಂಬಿಕೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಮನೋ ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

### ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ನಾಶ

ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅತಿಯಾದರೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನೇ ಅದು ಮುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಆತನ ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಚ್ಯಾಟ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಂಗಿತನಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸರಾಸರಿ 2ರಿಂದ 3ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆದಾರರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸುಳ್ಳುಗಾರ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗಳಗಂಟೆ ಗುಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



# ನಮಸ್ಕೈ ನಿಮ್ಮೆಡು ಹಲಿಹಾರ ನಮ್ಮೆಡು

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 ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಹಲಿಹಾರ ಶತಿಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿದ್ಯೆಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿನ್ನಂಕೋಚಿವಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460