ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಕೆಲಸಗಳು ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಧೂಮಪಾನದಷ್ಟೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋದರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲವಂತೆ. ಜತೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪಶ್ಚಿಮ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ದಿನದ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ನೋಡುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 11ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 67ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆಯಂತೆ. ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ ಎಂದೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕೆಲಸದ ನಂತರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಂತರೂ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತದಿಂದ ತುಸು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾರಾಗಬಹುದಂತೆ.

ನೆನಪೂ ಕಡಿಮೆ: ಇನ್ನೂ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶ ಎಂದರೆ, ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಮುಸ್ಸಂಜೆವರೆಗೂ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ವಾರಕ್ಕೆ 55 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತವರಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ 41 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅರೆಗಳಿಗೆ ನೆನಪು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿರುತ್ತವಂತೆ.

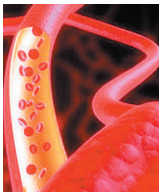
ಪರಿಹಾರಗಳೂ ಇವೆ: ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಎದ್ದು ತಿರುಗಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈ- ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಟೀ/ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಂದು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮುಂದೆ ಬಾಗುವುದು, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯ ಒಂದು ಬದಿ ಹಿಡಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೇಹವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಬದಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಕಿಟಕಿಯ ಕಡೆ ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಆಯುಷ್ಯ ತಿಳ್ಕೊಳಿ!



ಆಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು!

-ಹೌದು, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ಸೋಂಕು ಅಳೆಯಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಈ ಆಯುಷ್ಯದ ಮಾಪನ ವೈದ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಚಲನ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಇದು ಭಿನ್ನ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಯ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ಟೆಲೊಮರ್ಸ್'ನಿಂದ ಆತನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಟೆಲೊಮರ್ಸ್‌ಗಳ ಅಳತೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಟೆಲೊಮರ್ಸ್‌ಗಳು ಉದ್ದವಿದ್ದಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು- ಗಿಡ್ಡವಿದ್ದಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ' ಎಂದು ಟೆಲೊಮರ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸದ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಇಂತಿಷ್ಟೇ ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತಾನೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಪುರುಷರ ಬಂಜೆತನ

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 20 ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಈವರೆಗೂ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸ್ವೀಡಿಷ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವ ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠುರ ಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬೇಗನೆ ಇವು ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ.

ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮೇಲಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಹೊರತು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ರಚನಾತ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳೆ

ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು 50,000 ರೋಗಿಗಳು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣವು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನೈಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಜಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ

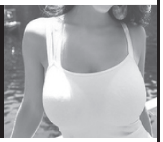
ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುವುದು

ನಪುಂಸಕತೆ, ಗೊನೊರಿಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಗೋಪ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಉಚಿತ ಲಿಂಗವರ್ಧಕ್‌ಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಂಕೋಚಪಡದಿರಿ.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ

ಬಿಳಿಸೆರಗು- ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಬಂಜೆತನ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಶಕ್ತತೆ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಖಾತರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಆಕರ್ಷಕ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ



ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ವಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ಸೂಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

Asia Ayurved P.O. Katri Sarai (Gaya)

Phone: 0631-2224881

09934068051 / 09386023246

09934066680