ದಮ್ಮು ಅಪಾಯವೇ

ಲೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಂಥಾಲ್ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಟಾರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಮಾಮೂಲಿ ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟು ಅವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಲೈಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಂಥಾಲ್ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಗರೇಟಿನಷ್ಟೇ ಅಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಫಿಲ್ಟರ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸಿಗರೇಟುಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸಿಗರೇಟ್‌ನ್ನು ಸೇದಿದರೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರಿಂದಲೇ ಅಸುನೀಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಘಾಟು ವಾಸನೆಯ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೋಚರಿಸಿದ್ದರೂ ಬಹುತೇಕರು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ನಿರಂತರ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೆರಡು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಎದೆ ಉರಿ, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಳುವಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅದರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಅಧಿಕ ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆರಹಿತವಾಗಿ ಇರುವುದು, ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಕೂಡ ಕಾರಣ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ತಾಜಾತರಕಾರಿ–ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ದಿನವೂ ಒಂದು ಸೇಬು ತಿನ್ನುವುದರಿಂಧ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿವಿಹಣ್ಣು, ಬೀನ್ಸ್, ಗೆಣಸು, ಲೆಂಟಲ್ ಬೀಜಗಳು (Lentils) ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಮನ ಇರಲಿ

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಜೀವವನ್ನು ಹಿಂಡುವ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದಲೇ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಇಂದಿನ ವೃತ್ತಿಪರ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಚೈತನ್ಯಹೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಊಟೋಪಚಾರದ ರುಚಿಯಲ್ಲೂ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಿನ್ನಬೇಕಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಲಘುಬಗೆಯಿಂದ ಪುರುಸೊತ್ತು ಸಿಕ್ಕಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಧೂಮಪಾನ– ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮದ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮನಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಓಂ ☪ ಸರ್ವೇಜನಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತುಃ ಓಂ ☪

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ಉಪಾಸಕರು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ
ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು
ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ
ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳೆಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶೂಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

9620444460

ಶುಭಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ:
ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ
ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬನಶಂಕರಿ ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಪೇಪರ್ ಕೆಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮೂಡಾಯಿಕಾವ್ ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.