



ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಜಾರ್ಜ್ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಆರು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೇತ್ರ ರೋಗ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಗ್ಲೂಕೋಮಾ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ರೆಟಿನೋ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಡಬಹುದು. ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ನೇತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ನರಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ದೃಶ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಜೀವಕಂಠಕ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಭಾರತದ ನಗರಗಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ತವರೂರಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ವರದಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಮುಂಬೈ ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಜೀವ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕಂಟಕವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ವಿಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲವೇ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ವಮಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಹೊರ ಹೋಗಿ ದುಡಿಯುವ ಯುವಕರಿಗೆ ವಾಯು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಹಾಕುವುದು ಮಲೀನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದೆ.

ಜಲ ಶುದ್ಧಿಗೆ ನುಗ್ಗೆ

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೀಜ ಬಳಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಭಾರತೀಯರು ನುಗ್ಗೆಯನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಚಿಗುರು ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೂ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನುಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೈವಿಕ ಇಂಗಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕವೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ

ಅಧಿಕ ತೂಕ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತೂಕ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅನುಸಾರ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜಿರುವ ಜೈವಿಕ ಸಂರಚನೆಯೇ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ತೂಕವೊಂದೆ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸರ್ವಜನ ನುಡಿಗೋ ಭವಂತೋ

ಶ್ರೀಕಾಳಿಕದುರ್ಗಾ ಅಂಜಿನಾ ವಶೀಕರಣ ತಂತ್ರಂ



ಪ್ರಧಾನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಗುರೂಜಿ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್ INDIA'S MOST POPULAR TANTRIK

ಕೇರಳ ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಬಂಗಾಳಿ ತಮಿಳುನಾಡು, ಅರ್ಧವಣ ವೇದದ ಮಲಯಾಳಿ ಕುಟ್ಟಜಾತನ್ ರಣಮೋಡಿ, ರಕ್ತಮೋಡಿ, ಸ್ವಶಾನಮೋಡಿ, ರಹಸ್ಯವಾದ ಅಪೋಲಿ ನಾಗನಾಥ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ 600 ವರ್ಷದ ಸ್ವಶಾನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಮದುವೆ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಸಂತಾನ, ಜನನಶಂ, ಲಕ್ಷ್ಮೀವಶಂ, ಭೂಮಿವಶ, ಶಕ್ತುನಾಶಂ, ಮಾಟಂ-ಮಂತ್ರಂ, ಭೂತಬಾಧೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ ನಂಜಮೋಣ, ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರು ನಿಮ್ಮಂತೆಯಾಗಲು ಇನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಣ ನಿಗೂಢ ಗುಪ್ತಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇರಳದ ಭದ್ರಕಾಳಿ ಬಲಿಷ್ಠ ಪೂಜಾಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇವಲ 3 ದಿನದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.



ಇವರ ಬಳಿ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ನಟ, ನಟಿಯರು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಖಾಯಂ ಮನೆವಿಕಾಸ: ಶ್ರೀನಾಯಗಣಪತಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಕೋಲ್ ಬಹೋಸ್ಕಾಪ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 50 ಅಡಿರಸ್ತೆ, ಹನುಮಂತನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು

9611228895