



ಸ್ವತಸ್ಸೋಪ್ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ

ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ವತಸ್ಸೋಪ್‌ಗಳು ಸಹ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.



ಅಶುದ್ಧ ಅಥವಾ ಕೊಳಕು

ಸ್ವತಸ್ಸೋಪ್‌ಗಳು ಟ್ಯಾಂಟಮ್‌ಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸ್ವತಸ್ಸೋಪ್ ಮೂಲಭೂತ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮೊದಲು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಶುದ್ಧತೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಸ್ವತಸ್ಸೋಪ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಮೋಜು ಒಳಿತಲ್ಲ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಮೋಜನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾ ಪ್ರಭುತ್ವ ಬೆಳೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಮಲಿನ ಅನುಭವ ನೀಡಿದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೂ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಸಾಮಾಜಿಕರಣಗೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯದಿಂದ ಮೆದುಳು ಅಸ್ವಸ್ಥಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಪಾಯ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುವ ಕೃತಕ ಸಿಹಿ

ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಚಿಂತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ದಪ್ಪವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮೇಲೆ ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಇಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಕೂಡ ವಿಫಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯರೋಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮುಖ್ಯ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರ್ಲಿನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಮದ್ಯವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನಷ್ಟು ದಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರ ಆಯುಷ್ಯ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಓಡಿದರೆ ಸಾಕು

ಮೊಳಕಾಲು ಸಂಧಿ ಬಾಧೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಬಯಸುವವರು ನಿತ್ಯ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಓಡಿದರೂ ಸಾಕು ಮೂಳೆ ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕಾಡುವ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಿರುಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 2,500 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತೌಲಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದವರ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ನಮಸ್ಕೈ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

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 ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇಗಿನ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜ್ಞನ ವಿಸ್ಮಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ

100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಪದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಬಿಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460