



## ದೈಹಿಕ ಹಲ್ಲೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೋವು

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪೆಟ್ಟು, ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಹಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಹೀಯಾಳಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆದ ನೋವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೂಡಲೇ ಪೋಷಕರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಹಿ ಘಟನೆಗೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಸಾಂತ್ವಾನ ಹೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಕ್ಷಮಾದಾನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಲ ನೀಡುವ ಟಾನಿಕ್

ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಂಘಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಂಟಿತನ ಸಹಜ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆಗಳು ಅವನಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಂತ ಭಾವಗಳು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಯಾರಿಂದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ನಿರಾಳರಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ನೀವು ಆ ಘಟನೆಗೆ ಕೋಪ ತಾಳಿದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 200 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನೂರು ಮಂದಿಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದರು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅವರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಜನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಹಾನಿಕರ. ಅದು ಅವರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ನೀಡಿದವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರುವುದು ಹೃದಯವನ್ನೂ ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಎಳೆಯರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಪೋಷಕರೇ ಪ್ರೇರಣೆ

'ನೂಲಿನಂತೆ ಸೀರೆ; ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗಳು' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವಂತೆ ಪಾಲಕರಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪಾಲಕರು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಗುಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರೇ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕರು ನಿತ್ಯವೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪೋಷಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿಶುವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಟುಂಬ ಆಧಾರಿತ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ 83 ಕುಟುಂಬಗಳು ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ 7ರಿಂದ 14 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ವಾಯುವಿಹಾರ, ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತೋ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಪಾಲಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶನಿವಾರ ಹಾಗೂ ಭಾನುವಾರ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

## ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಮೀನೆಣ್ಣೆ

ನಿರಂತರ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವವರಿಗೆ 'ಮೀನೆಣ್ಣೆ' ವರದಾನ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಹಾಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊರತಾಗಿ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಲಾಭ ಲಭಿಸಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಲಸಿಕೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೀನೆಣ್ಣೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೀನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ 3ಎಸ್ ಎಂಬ (ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್) ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮೀನನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಲಹೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ಓಂ ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರು



ಶ್ರೀ ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದವರು. ಕೇರಳ ಸಮಾಧಿಜಪ ಸರ್ವಮಾಂತ್ರಿಕ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹಾನ್ ಸಿದ್ಧಿವೇದಮೂರ್ತಿ ಜೋತಿಷ್ಯವಿದ್ವಾನ್ ಕಾಶಿ ಪಂಡಿತ: ಬಾಬುರಾವ್ ಇವರು ಅಘೋರಿ ಮತ್ತು ನಾಗಸಾಧುಗಳ ಜೊತೆ ಕೂಡಿ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ವಿಚಿತ್ರ ದೈವಶಕ್ತಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಮೋಹಿನಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಳವನ್ನೂ ನುರಿತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇರಳ, ಬಂಗಾಳಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧಾರಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಣೆವರಾಳ.

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಲಾಭ-ನಷ್ಟ, ಸ್ಥಿರ ಲಕ್ಷ್ಯ, ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ವಿವಾಹ ವಿಚಾರ, ರಂಜ-ಹೆಂಡತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆ ಕಾಟ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ರುಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ದೋಷರಕ್ಷಣೆ ಬಿಡೇಡ ಪರಿಹಾರ.



## ಕಾಶಿ ಪಂಡಿತ ಬಾಬುರಾವ್

(ಶ್ರೀ ಶಿರಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರ ಸರಮಂತ್ರರು)

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಮತ್ತು ಜಯನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು.

ಫೋನ್: 98456 50234  
98440 37362