



ಕೇಕ್ ಮೇಲೆ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಬೇಡ

ಜನ್ಮದಿನದಂದು ಕೇಕ್ ಮೇಲೆ ಮೇಣದಬತ್ತಿ ಬೆಳಗಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿಯುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಊದಿ ಆರಿಸುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ದೀಪ ಆರಿಸುತ್ತಾ ರೋ, ಬೆಳಗುತ್ತಾ ರೋ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೇಕಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕೇಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ- ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲಿ ಎಂದು ಶುಭಕೋರುವ ಸಂಭ್ರಮದ ಕ್ಷಣ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಕಾರಣ ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಕೆಡಕನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇಕ್ ಮೇಲೆ ದೀಪ ಇಟ್ಟು ಆರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಗ್ರೀಸ್‌ನಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅನುಕರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಆರಿದಾಗ ಅದು ಹೊರಸೂಸುವ ಧೂಮ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ನಾಯಿ ಸಾಕಿ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.



ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದರೆ ಅದರ ಪ್ರೀತಿ- ಮುಗ್ಧತೆ ಮಾಲೀಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಅದನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸರಾಸರಿ 69 ವಯೋಮಾನದ 3123 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಮೀಕ್ಷಾ ವರದಿ ಅನುಸಾರ ಅಂದಾಜು 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ನಾಯಿ ಮಾಲೀಕರು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ದುಡಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾಯಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಿತ್ಯವೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಾಸ್ಸನ್ ಸಂಶೋಧಕರ

ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ 'ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್' ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ನಿತ್ಯವೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಗ್ರಂಥಿ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು 95241 ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇನ್ನೂ ಮಾರಕ

ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡಿದರೆ ಅದು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹೃದಯಬೆನೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರ ಅಂಕಿ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಯಾರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇದೇ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ನೀಡಿರುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಮರಣವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನೀಡಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ಹೆಚ್ಚಳ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 43 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ಜೂನ್ ಹಾಗೂ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶವ್ಯಾಪಿ 50 ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.45 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವ ಕಾಡಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಹಲಿಹಾರ ನಿಮ್ಮದು

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 ಬನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕೇಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಷಯ ವಿಧ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಪರಿಹಾರ ಶತಿಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಪಿವರಿಂದ ಮಾತ್ರನಾಡಲು ಕರ್ಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460