



ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಹೇಗೆ?

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕಲು ನಾಲ್ಕು ಸರಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳೆಂದರೆ- ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಡೆ ಹಾಗೂ ಮೆಡಿಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೈಲಿಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಗ ಸಾಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಂತೆ. ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಲೆಂಡಿನ ಮಾಸ್ತಿಚ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ಪಿಯೆಟ್ ವ್ಯಾನ್ ಡೆನ್ ಬ್ರಾಂಡಿಟ್ ನೇತೃತ್ವದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವು 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಡೆಸಿ ಈ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು 15 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಪುರುಷರು 8.5 ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರೊ. ಬ್ರಾಂಡಿಟ್.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. 55ರಿಂದ 69ರ ವಯೋಮಾನದ 12000 ಜನರನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳೂ ಇದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮೆಡಿಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು ಎಂದು ಪ್ರೊ. ವ್ಯಾನ್ ಡಿ ಬ್ರಾಂಡಿಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಇದೆಯೇ? ಎಚ್ಚರ!

ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಇದೆ ಎಂದು ಖುಷಿ ಪಡೆದಿರಿ. 'ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿರುವ ಪಾಲಿಸ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಕ್ರಿಲಿಕ್

ಗಳೇ ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮಾರ್ಕ್ ಬ್ರೈನ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಸಮುದ್ರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಮುದ್ರದ ಮೀನುಗಳು ಸೇವಿಸುವುತ್ತವೆ. ಆ ಮೀನುಗಳನ್ನೇ ಮನುಷ್ಯರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ತಂಡದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

ಈ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಮೂಲ ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ವಸತಿ ಪ್ರದೇಶಗಳು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗಲೂ 1900 ಫೈಬರ್ ಕಣಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತಿವೆಯಂತೆ.

ಈ ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಹೇಗಾದರೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೊಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ತಯಾರಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಸ್ತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸಕಾರರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ದಾರಿ ಹೆವಿ ಮೆಟಲ್

ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಹೆವಿ ಮೆಟಲ್ ಸಂಗೀತದ ಮೋಡಿಗಿ ಬಿದ್ದ ಯುವಜನತೆಗೆ ಒಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸುದ್ದಿ ಇದು- ಹೆವಿ ಮೆಟಲ್ ಸಂಗೀತದ ದಾಸರಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ!

ಮೆಲ್ಬೋರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 13ರಿಂದ 18ರ ನಡುವಣ ವಯೋ ಮಾನದ ಯುವಜನತೆಗೆ ಮೆಟಲ್ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಹ್ಲಾದಕತೆಗೆ, ಒತ್ತಡ ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಮೆಟಲ್ ಸಂಗೀತ ಇತರ ಸಂಗೀತದಂತೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಬದಲು ಕಾಯಿಲೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತ ಪ್ರೊ.ಕ್ಯಾಥರಿನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

-ಇವಿಸ್‌ಎಸ್

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ!

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮದು

ಯಸಾಕಾ

ನಿಮ್ಮ ಭರವಸೆಯ ರಕ್ಷಕ

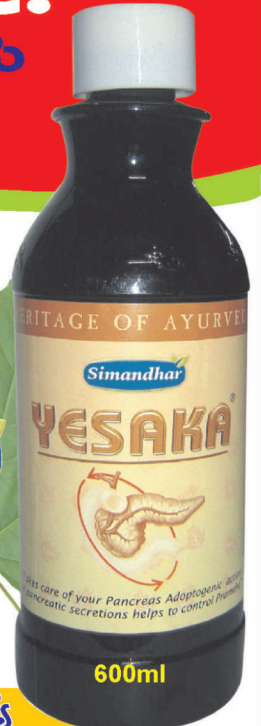
- ✔ 12 ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಪರಿರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದಿವ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ
- ✔ ಅಮೂಲ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಕಿಡ್ನಿ, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನರಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ✔ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ
- ✔ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ✔ ಜೀವರಕ್ಷಕ - ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ
- ✔ ಪ್ಯಾನಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ
- ✔ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ
- ✔ ಸುಸ್ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು
- ✔ ಶಕ್ತಿಭರಿತರನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿ ಇಡುವುದು.

A quality product from

Simandhar

E-Mail: simandharherbal@yahoo.com
www.simandharherbal.com

PHONE: 022-24380299



ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಮೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೆದಿಕ್ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

HELP LINE: 9611688499