

ಹೆಲ್ಪ್



## ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಗೀಳು

ನಾಲ್ಕನೇ ಯುಜಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಗೀಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹವನಿಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಫೋನ್ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭೀತಿಯ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಯುಗದ ಆರಂಭ ಅಂದರೆ 2011ರ ವೇಳೆಗೆ ಶೇ.10ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರು ಆ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಯಾವುದೇ ರಚನಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಹುಪಯೋಗಿ ಫೋನ್ ಈಗ ಸರಾಸರಿ ಶೇ.23ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ತನ್ನ ದಾಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಳಮಳ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಕಿಂಗ್ಸ್, ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫೋನ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಡುಪಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಹಜವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸಂಶೋಷಣೆ ಕ್ಷಣಗಳೂ ಸಿಗದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ. ಏಷ್ಯಾದ 30 ಭಾಗಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಿ 41 ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಗೀಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆದಾರರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಬಿನ್ನತೆಯ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಕೂಡ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಡಯೆಟ್

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಯ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸಮುದ್ರಾಹಾರದ ಮೊರೆಹೋಗುವುದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಡಯೆಟ್ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೇಬು ಸವಿಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೀನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅವಶ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಡಯೆಟ್‌ಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಭ್ರೂಣ ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಡಯೆಟ್‌ನ ಭಾಗ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೂ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಒಮೇಗಾ 6 ಒಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ನರಮಂಡಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೋಲೀನ್ ಅಂಶವು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಕುರಿ- ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಜೊತೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ತನ್ನ ಊಟದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನಾಳೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವರದಾನ ಆಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

## ಬಾಯಿ: ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ

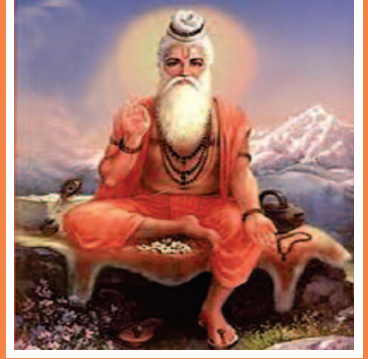
ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಪಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಕೂಡ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣಾ ಕೊರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದೂ ಒಳಿತು. ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅವು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು. ಅವರು 40ರಿಂದ 79 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 1,61,286 ಮಂದಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

# ವಶೀಕರಣ ಸ್ವೈಚ್ಚ ಅನ್ಯಾ



## ಶ್ರೀಯುತ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ

ಇಲ್ಲದೆ ದೇವಿ ಅಪೋಲಿ ಶಕ್ತಿದೇವಿ ಭಂಡಾರ, ದುಷ್ಟ ಅಪೋಲಿ ಶಕ್ತಿದೇವಿ ಅಡಿಪುನ ಅಪೋಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಡಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಸುಖ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರ ಸಹಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು, ಅಂತಹ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರಾದ

**“ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿ”**

ಇವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಾಧನ ಸಾಧ್ಯ

ಇವರು ಕೇರಳ ಬಂಗಾಳ, ಅಪೋಲಿ, ನಾಗಸಾಧುಗಳ ಮುಖ್ಯಮುನಿಗಳ ಬಳಿ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿರಂದರ ರಹಸ್ಯ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ ದೇವಶಕ್ತಿ ಕಠೋರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯಾಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಶತ್ರುಭಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ವಿವಾಹ, ಸಂತಾನ, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಶತ್ರುನಾಶ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂಮೋಹಿನಿ, ಜಾಗದ ವಿಚಾರ, ಜಿನಿನೆನ್, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಸಾಲಭಾದ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಗುಪ್ತಸಮಸ್ಯೆ, ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

**ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಜನವಶೀಕರಣ, ಲಕ್ಷ್ಮೀವಶೀಕರಣ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಶತ್ರುವಶೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ.**

ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಕರಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಿಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಶವ ನಿಮ್ಮಿಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾಲಿಂದಲೂ ಬಗೆವೆನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕರಮಾಡಿ

**ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿ**  
**9886999747**