



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ

ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸ್ಕಾರ್ಟ್ ಫೋನ್, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋದರೆ ಅದು ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಒಂಬತ್ತು ಅಥವಾ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಒಂದು ಮಗು ದಿನದಲ್ಲಿ ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣದ ಜೊತೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಮೆದುಳು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮ ವ್ಯಸನದ ಹಾನಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗು ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ತಾಯಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ 500 ಎಂ.ಜಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ತಂಬಾಕಿನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅಧಿಕ ನಿಧ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ಆರಂಭದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಲಗುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೂರೋಪಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಮೀರಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಅಪ್ಪುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಧ್ನ ಹೊಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಹೃದಯ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಮ್ಮ ನಿದ್ರಾಭಂಗವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಹಗಲು ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಲಗುವ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರ ಆರಂಭದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಮೀರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರ

ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಬಹುತೇಕರು ಗೋಣಗಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅವರ ಕೈ ತಪ್ಪಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಐದೇ ಐದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ದಣಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನೂ ಗುಡಿಸಿ ಮಂಡಿಯೂರಿ ಒರೆಸುವುದು. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವುದು, ನಿತ್ಯವೂ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಹಾಸಿಗೆ- ಹೊದಿಕೆ ಮಡಚುವುದು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಸರ್ವೇಜನ: ಸುಖನೋ ಭವಂತುಃ ನಮಸ್ಕೈ ನಿಮ್ಮುಡು ಪಲಿಹಾರ ನಮ್ಮುಡು

ॐ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ ॐ
+ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು +

☾ ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ ☾



ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ನಮಸ್ಕೈ ಏನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಚ್ಚಿಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶಾಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲ 100% ಪಲಿಹಾರ ಶತನಿಧ್ನ

ನಿವೃತ್ತಿ ದಿವ್ಯೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಪಲಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪಲಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಎಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಫಾಯಂ ಮನ ವಿಚಾರ: ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ 962044460

ಬನಶಂಕಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, **ಬನಶಂಕಲಿ** ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಶೇಷ ಕಲೆ ಪೇಪರ್ ಕಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮಾದಾಯಿಶಾಸ್ತ್ರ **ಸೂಚನೆ:** ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಲಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.