



ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ಆಯಾ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತ. ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನೂ ಬಯಸುತ್ತವೆ. ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಹಕರ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರ, ಮಾರಾಟ ಕೇಂದ್ರ - ಪ್ರತಿನಿಧಿಯ ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯೋಗದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೂಡ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹ ದಂಡಿಸಿ: ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತೆ

ದೇಹವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಸಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓಡುವುದು, ನೃತ್ಯ, ಈಜುವುದು ಹೀಗೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊಮ್ಮುವ ಲವಲವಿಕೆಯ ಭಾವ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಮರಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧ

ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊಡವೆ ತಡೆಗೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಮೊಡವೆ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ನೀರು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಶುಚಿತ್ವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮದ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕೂಡ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಮಲಗಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೊಡವೆ ತಡೆಯಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂತ ವಾರಕ. ಅದರಿಂದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖ ಕೆಂಪೇರುತ್ತದೆ. ಕಲೆ ಕೂಡ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಚಿವುಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆ ತಡೆಯಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಖರೀದಿ ಮೇಲೆ

ಚಿನ್ನದ ಸರ
(5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.1 ಲಕ್ಷ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

332 ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅವಕಾಶ

ಇಂದಿಶ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲಿ ಅಕರ್ಷಕ ಬಹುಮಾನ ಗೆಲ್ಲಿರಿ*

ಹೊಸ ಚಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನೋಂದಣಿ ಪ್ರಾರಂಭ

ಚಿನ್ನದ ಸರ
ಗೆಲ್ಲಲು ಚಿನ್ನದಂತೆ ಅವಕಾಶ

ನೋಟಾ ಟೆಲೆವಿ 40" ಎಲ್‌ಇಡಿ 380 10 ಸಂಖ್ಯೆ

ಚಿನ್ನದ ಬಲಿ (5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.75,000 ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

ಕೈಲಿಮೆ ಫೇಬರ್ 4 ಬರ್ನರ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೋವ್ 10 ಸಂಖ್ಯೆ

ಚಿನ್ನದ ಬಟ್ಟೆ (5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.50,000 ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

ಪ್ರತಿ ನೋಂದಣಿಗೆ ಖಚಿತ ಉಡುಗೊರೆ

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು:

- ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ
- ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ
- ಸುಲಭ ಹಣದ ಲಭ್ಯತೆ
- ಆಕರ್ಷಕ ಗಳಿಕೆಯ ಅವಕಾಶ
- ತೊಡಗಿಸಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಭದ್ರತೆ

ಮೈಸೂರ್ ಸೇಲ್ಸ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಒಂದು ಅಧೀನ ಸಂಸ್ಥೆ)
ಚಿಟ್ ಫಂಡ್ ವಿಭಾಗ,
36, ಕನ್ನಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಂ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560052
☎ 2226 4021-25

ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕೊಡುಗೆ ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ದಿವಾಳಿ-ಆರ್: ಕ್ಲೈಮೆರ ಪ್ರವಾಸ (40ನೇ ದಿನಗಳು) 6 ತುಸುಬೀಗ

ಇ-ಮೇಲ್: msil.chitfund@msilonline.com

ಬೇಟಿ ನಿರೀಡಿ: www.msilchits.com