



ದುಡಿತದ ಅವಧಿಗೆ ಮಿತಿ ಅವಶ್ಯ

ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ 35 ರಿಂದ 40 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ 55 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಾರ್ಕ್‌ಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹೋಗಿ

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಹೋಗಿ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷಮತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯಾನಗಳು ನೆರೆಯ ಬಂಧುಗಳು ಇದ್ದಂತೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ನಿಸರ್ಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಮನೋ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಡಯೆಟ್

ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಡಯೆಟ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಅಗತ್ಯ ಡಯೆಟ್‌ಅನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವರ್ಷ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಮೇಲೆ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಊಟದ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಲಿ ಸುಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮದಷ್ಟು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಆಮೈಟ್. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್, ಬೇಳೆಕಾಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು! ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕು

ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ್

ಲೈ ಶಾಂತ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್



| ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ |
| ಮೊಡವೆಗಳು | ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಿರಿತ |
| ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ | ಕೊಯ್ತು | ಉರಿತ |
ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಕ



I Manufacturer: ASUM, Pune. 020-24486865 | Customer Care: Rahul: 94816 00865, Datta: 91300 26068 | asumkj@gmail.com | www.asum.com |

Distributor: Yellapur: Shri Rama Stores: 08419-262180 | Bangalore: Mohan Pharma: 080-22874575 | Mangalore: Vivek Traders: 0824-2496963 | Bellary: Kalwa Agencies: 9379999406 | Belgaum: Sharma Medical & Gen. Distributor: 0831-4206784

Available in all medical stores
12g, 20g Tube, 30g, 60g, 120g, 230g Bottle

Also available on amazon

netmeds.com
India Ki Pharmacy