



## ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯ

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದವರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಒಮ್ಮಿದೊಮ್ಮೆಲೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದ ಬದುಕಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಆತಂಕ

ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆತಂಕದ ಗುಣವೇ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಚಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆತಂಕದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಂತದ ಸಂಗಾತಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆತಂಕ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 13ರಿಂದ 69 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ 640 ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಬೆರಾಳಾಡಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಮಾಂಸದಿಂದ ಬಿಪಿ ಉಲ್ಬಣ

ಆಗಾಗ ಯಾರು ಗ್ರಿಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಊಟದ ಟೇಬಲ್ ಎದುರೆ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಒಲೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಪ್ರಿಯರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಿಕನ್, ಮೆಟನ್, ಫಿಶ್ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತವಾಗಿ ಬೇಯುವುದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವರಿಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವ ಮಾಂಸ ತತ್ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ 32,925 ಮಹಿಳೆಯರು, 17,104 ಪುರುಷರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು. ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 37,123 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಮಾಂಸಾಹಾರವು ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು! ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕು

# ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ್

ಆಂಶ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಕ್ರೀಮ್



anumaad.com

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

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



I Manufacturer: ASUM, Pune. 020-65001785 | Customer Care: Rahul: 94816 00865, Datta: 0 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