



## ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೆಲಸದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲಸಗಾರನ ಜೀವನವೂ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಮಾರು 20 ಸಾವಿರ ನೌಕರರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ- ಎಂಜಿನಿಯರ್ ರೀತಿಯ ವೃತ್ತಿಪರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ.

## ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು



ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಿನಕಾರಿ ಅಂಶ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಮಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾನೊ ಕಣಗಳು ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೂ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲ ಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತ ವಿಷಕಾರಿ ನ್ಯಾನೊ ಕಣಗಳು ಹೃದಯನಾಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇಕಡಾ 72ರಷ್ಟು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಗಳಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 2012ರಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದಾಜಿಸಿದೆ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

## ಬಿಪಿಗೂ ಉಪ್ಪಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ!

ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಹೊರತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಬಾಸ್‌ನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 30ರಿಂದ 64 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 2632 ಮಂದಿಯನ್ನು 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿತ್ತು. ನಂತರ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿ

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಯಿತು. 2500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ, ಅಧಿಕ ಸೋಡಿಯಂ ಬಳಸುವವರಿಗಿಂತ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪೋಟಾಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



## ಸಿದ್ಧ 'ಡಯಟ್' ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ಆರೋಗ್ಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವ 'ಡಯಟ್' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಕೂಡ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಟ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪಥ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಬ್ಬರಹಿತ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬರವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಆಕರ್ಷಕ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಚಾರದ ಮೂಲಕ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕು

ನಿತ್ಯವೂ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಮೆದುಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಡೆಯುವಾಗ ಪಾದವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೂರಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಉರುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಎರಡು ಭಾಗದ ಕಡೆಗೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

# ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಹಲಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗೊಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

## ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ



ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಹಿತ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ,

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇವಲ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯಗಳಿಂದ

100% ಹಲಿಹಾರ ಶತಿಸಿದ್ಧಿ

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಸಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೋಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕರಿ ಮುಖ್ಯಜ್ಞನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460