ಪ್ರೀತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ!

ಸಂಗಾತಿ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವಾ? ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನಾದರೂ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹಪಡುವುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮನೋರೋಗವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು **relationship obsessive–compulsive disorder (ROCD)** ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಲುಮೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಂಬಂಧ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಃ ಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಈಜಿ

ಸಿಡುಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಈಜಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಜುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು 35%ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ 'ಬಾಡಿ ಫಿಟ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಜೊತೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ

ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನೇ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಹೆಂಗಸರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅವರು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

55 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕ ಮಾತ್ರೆ!

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬಹೂಪಯೋಗಿ. ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊದಲ್ಲಿ ಲೈಕೊಪೆನ್ ಎಂಬ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಇದ್ದು ಅದು ಅಂಗಾಂಶ 'ಇ'ಗಿಂತ 10 ಪಟ್ಟು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್