



## ವಾರ್ನಿಷ್ ವಾಸನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಪೇಂಟ್ (ಬಣ್ಣ) ವಾರ್ನಿಷ್‌ಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ನರಗಳ ಸಂಬಂಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುವ ವಾರ್ನಿಷ್, ಬಣ್ಣಗಳ ದ್ರಾವಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಶೇ.50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲದ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣದ ವಾಸನೆಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಧೂಮಪಾನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

## ಒತ್ತಡದ ಕರ್ತವ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿ

ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಒತ್ತಡದ ದುಡಿಮೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದ್ರೋಗದ ವಂಶವಾಹಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ರಹಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಬಂಧ 1,02,633 ಮಂದಿಯ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈಡು ಮಾಡಿ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದದ ವಾತಾವರಣ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಥೆನ್ಸ್ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 420 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 50ರಿಂದ 60 ಡೆಸಿಬಲ್ ಶಬ್ದ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ 60 ಡೆಸಿಬಲ್ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದಿರುವ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.70ನೂ ದಾಟಲಿದೆ ಎಂದೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ 10 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಬ್ದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರೆ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಅನಾನಸ್

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುವ ಅನಾನಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹ ತೂಕದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಇದು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಅನಾನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಹಲವು ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

## ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ

ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಟಯರ್‌ನಂತೆ ಉಬ್ಬಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಜೀವ ಕಂಟಕ. ಅದರ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ವಯಂಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಜಿಮ್ ತರಬೇತುದಾರರು ಸಹ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತವಾಗಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಆಕ್ಷೇಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

# ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

## ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

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



ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕಡಿಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ **100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ**

ಇಲ್ಲಿ ಪೇಟುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಪದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

**ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ** ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. **9620444460**