



ದೃಢಕಾಯವನ್ನೂ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಒತ್ತಡ

ನೀವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೂ ರೋಗಗುಜಿನಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಏನೋ ವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷ ತಡೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದಿನವೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. 1982 ರಿಂದ 2015ರವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಆರು ಗ್ರಾಮನಷ್ಟು



ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಯೋಕ್) ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಡಿ ಮತ್ತು ಎ ಸೇರಿದಂತೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಶಯವನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಒಂದೇ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ

ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಿಮಾಲಯದಂತಹ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು ಇಲ್ಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಹೃದಯ ಸ್ವಾಯಂ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.7 ರಿಂದ 21ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್



ಬಂಡವಾರ್ ಮೇಲೆ

ಚಿನ್ನದ ಸರ (5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.1 ಲಕ್ಷ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

ಚಿನ್ನದ ಸರ ಗೆಲ್ಲಲು ಚಿನ್ನದಂತೆ ಅವಕಾಶ

ಚಿನ್ನದ ಬಲಿ (5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.75,000 ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳು (5 ಸಂಖ್ಯೆ)
ರೂ.50,000 ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ

ಪ್ರತಿ ನೋಂದಣಿಗೆ ಖಚಿತ ಉಡುಗೊರೆ

ಪ್ರತಿಮಾಣಿ! ಈ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅವಕಾಶ ಮಾತ್ರ

332 ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಅವಕಾಶ
ಇಂದಿರಾ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಆಕರ್ಷಕ ಬಹುಮಾನ ಗೆಲ್ಲೋ

ನೋಟಾ ಬೆಂಚ್ 40"
ಎಲ್ಇಡಿ ಟಿವಿ
10 ಸಂಖ್ಯೆ

ಕೈಡಮೆ ಫೇಬರ್ 4
ಬರ್ನರ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೋವ್
10 ಸಂಖ್ಯೆ

ಸಿಬ್ಬನ್ ಬೆಂಚ್ ಬೋವರ್ ಉಬಿಬರ್
10 ಸಂಖ್ಯೆ

ಮೊಸ ಚಿಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನೋಂದಣಿ ಪ್ರಾರಂಭ

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು:

- ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ
- ಪಾರದರ್ಶಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ
- ಸುಲಭ ಹಣದ ಲಭ್ಯತೆ
- ಆಕರ್ಷಕ ಗಳಿಕೆಯ ಅವಕಾಶ
- ತೊಡಗಿಸಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಭದ್ರತೆ

MSIL ಮೈಸೂರ್ ಸೇಲ್ಸ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಒಂದು ಅಧೀನ ಸಂಸ್ಥೆ)
ಚಿಟ್ ಫಂಡ್ ವಿಭಾಗ,
36, ಕನ್ನಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಂ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560052
☎ 2226 4021-25

ಇ-ಮೇಲ್ : msil.chitfund@msilonline.com
ಬೇಟಿ ನೀಡಿ : www.msilchits.com