ನಿದ್ರಾಭಂಗ: ಯೋಗದಿಂದ ಲಾಭವಿಲ್ಲ

ಋತುಬಂಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಯೋಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಋತುಬಂಧ ಮತ್ತು ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ 40ರಿಂದ 62 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 186 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಯೋಗ, ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾರವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು 'ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಋತುಬಂಧವಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹರೆಯದ ಮನ ಕೆಡಿಸುವ ಇ ಸಿಗರೇಟ್

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ತನ್ನ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

18 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಮಾರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದಲೇ ಯುವಕರು ಅದರ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ಸಿಗರೇಟ್‌ನಂತೆ ಅಪಾಯ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗದಿದ್ದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇ ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಸ್ಟ್ ತಿನಿಸು ಒಳಿತಲ್ಲ

ಮೆಲುಕಾಡಿಸಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯ ಸ್ವಾದ ನೀಡುವ ಕುರುಕಲನ್ನು ಸಂಜೆ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿಯಲು ಖುಷಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು, ಅಷ್ಟೇ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಸಿಂಗಾಪುರ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿದ ಗರಿಗರಿ (ರೋಸ್ಟ್) ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಏಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈಗ ಉತ್ತರವೂ ದೊರೆತಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಂದು ಹೊಗೆಯಾಡಿದ ಟೋಸ್ಟ್, ರಸ್ಕ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಚಿಪ್ಸ್ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎ)ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕರುಮ್ ಕುರುಮ್ ಎನ್ನುವಂತಹ ಹುರಿದ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗೆಲ್ಲ ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಯೊಡ್ಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್