ಮದ್ಯದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ

ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅಲ್ಜೈಮೆರ್ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

57 ಸಾವಿರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ38ರಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕುಡಿತ ಕೂಡ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆ, ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ಮಹಿಳೆಯರು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೂ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಋತುಬಂಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಭಂಗ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಕಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

45ರಿಂದ 54ರ ನಡುವಿನ 776 ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನ ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದಿದ್ದು, ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

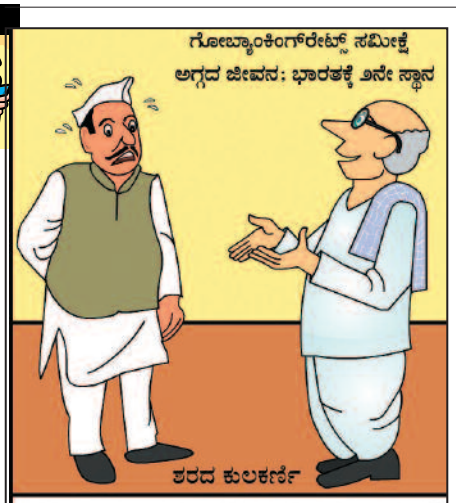
ವೈನ್‌ಗೆ ಬಾಯಿ ವೈನಾಗಿರುತ್ತೆ

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ (ವೈನ್) ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

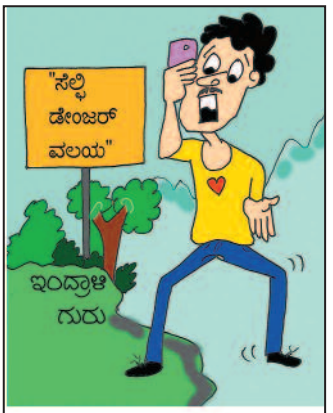
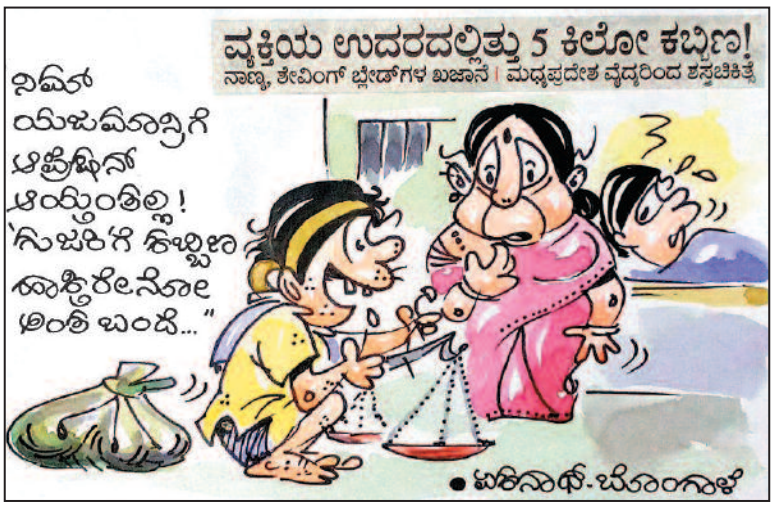
■ ಟಿಪ್ಸ್

ನಗೆ ಹೊನಲು



ಅಗ್ಗದ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಖಂಡಿತ ನಂ ಒನ್ ಬರುತ್ತದೆ

ಈ ರಸ್ತೆಗೆ ತೇಪೆ ಹಾಕಿದಷ್ಟು ಗುಂಡಿಗಳು ಜೀಲ್ತಾ ಇವೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರೇ ಸರಿ!



ನಾನು ಸೆಲ್ಫಿ ಡೇಂಜರ್ ವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದೀನಿ. ನೀನು ಲವ್ ಮಾಡ್ತೀಯ ಇಲ್ವಾ? ಕೊನೇದಾಗಿ ಹೇಳೇ....