



## ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಮಲಗುವುದು ಅಪಾಯ!

ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಲಗುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಂಭವಿಸಿ ಮಲಗಿಯೇ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿದ್ರೆಗೂ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಲಗುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. 42ರಿಂದ 81 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 10 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

## ಟಿವಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ!

ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳು ಟಿವಿ ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ, ಮುಂದೆ ಅವರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿವಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಚಟುವಾಧರೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೆಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಯೂರೋಪಿನ ಎಂಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 2 ವರ್ಷದಿಂದ 10

ವರ್ಷದವರಿಗೆ 5221 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷ ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ಗುಲಾಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಟಿವಿಯಷ್ಟೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ವಿಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವುದು ಕೂಡ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಮೀನು ತಿಂದರೆ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಮುದ್ರದ ಮೀನನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮೀನಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಇದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿವ್ಸ್

ಉಚಿತ

ತಜ್ಞಾಸಹಿ ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ ಸಮಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8:00 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8:00ರವರೆಗೆ



**ಕ್ಯಾರಿ ಫ್ರೂಟಿ ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರ**

Center for Assisted Reproduction Embryology & Endoscopy

#924, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ಎಲ್‌ಬಿಲ್ ಆಫೀಸ್ ಮೇಲೆ, ಆರ್.ಡಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 1ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.



**ಬಂಜಿತನ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಫ್ರೂಟಿ ಶಿಶು ಕೇಂದ್ರ**

**“ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಆಶಾಕಿರಣ”**

**ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ**

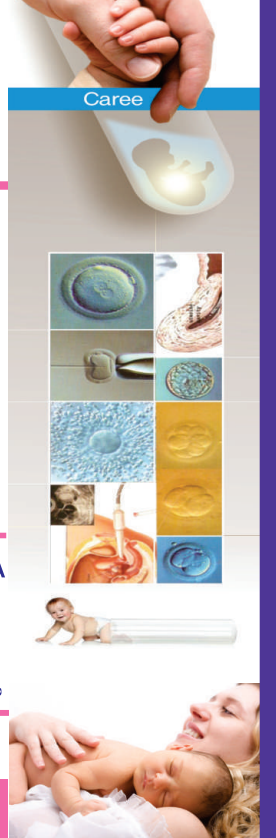
ನಿಮ್ಮ ಸಂತಾನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅದರ ಕಾರಣಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಲೀಟಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ.

- ❖ ಅಂಡಾಣು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್
- ❖ ಫೋಟೋನ್ ಫ್ರೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್
- ❖ ಅಂಡೋಲಜಿ ಮತ್ತು ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ
- ❖ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮತ್ತು ಡಯಾಗ್ನಿಸ್ಟಿಕ್ ಲ್ಯಾಬ್
- ❖ ART ಮತ್ತು ಫ್ರೂಟಿಶಾಸ್ತ್ರ ತರಬೇತಿ

❖ IUI, IVF, ICSI, IMSI, PESA, TESA

**ಡೇ ಕೇರ್ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ**

- ❖ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಪರೇಟಿವ್ ಹಿಸ್ಟರೋಸ್ಕೋಪಿ
- ❖ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಪರೇಟಿವ್ ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ



**Tel : 80 42244595 +91 84949 12345**

[www.careefertility.com](http://www.careefertility.com)