



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲೆನ್

ನಿದ್ದೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಗೆಜೆಟ್ ದೂರವಿಡಿ

ಮಲಗಿದ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳಾದ ಗೆಜೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಬೈಲ್, ಟ್ಯಾಬ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಕಣ್ಣುಬ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುವ ಕುತೂಹಲ, ಅದರ ಬಳಕೆಯ ಉತ್ಸಾಹ ಅವನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಕಾಡುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಳಮಳ ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದು ತಮ್ಮ ಗಮನಕೆಕ ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ಲೂಬೆರಿ ತಿಂದು ಮರೆವು ಮರೆಮಾಡಿ

ಅರವತ್ತು ಕಳೆಯಿತು ಎಂದರೆ 'ಅರಳು ಮರಳು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ಮರಣಾ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಲ ಅದು. ಆದರೆ, 65ರಿಂದ 77ರ ನಡುವಿನ ವಯೋಮಾನದ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿಯರು ನಿತ್ಯವೂ ಬ್ಲೂಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ



ರಸದ ಪಾನಕವನ್ನು ದಿನವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸಂಚಾರವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣೆ ನಾಶವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರಿಗೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿ ಹೀಟಿಂಗ್‌ಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ, ಬಳಕೆದಾರರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರವಾದ.

ಆರೋಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಪರಿಮಳವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಯಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಶುದ್ಧತೆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಯುಗಾದಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ



ಮದುವೆ ಮತ್ತು ಪರಿವಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅನುರೂಪವಾದ ನೈಜ ರೇಷ್ಮೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಬಣ್ಣಗಳು ಇದೀಗ ಸಮಂಜಸ ದರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

Special Designer Saris

Be at our any 6 Stores -

11 Am to 8 Pm

Silks, Cotton & Salwars



A renowned name for well known sarees

BENGALURU

K.H.Road | M.G.Road | Domlur | Bannerghatta Road

Commercial Street

Marathahalli