ರೋಗ ಹರಡುವ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಾಹಕವಾಗಬಹುದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾನದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಮಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಂದರೊಳಗಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ತೇವಾಂಶ ಅದರ ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಟೂತ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳಿಗೆ ಬೇಕು ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಸತತ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಪಡುವ ಕ್ರೀಡಾಳು ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಲ ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಹುಮುಖ ಕೆಲಸ

ಎರಡು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ಯಶಸ್ಸು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಜನಜನಿತ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಬಹುಮುಖ ಕೆಲಸಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗುವ ಕಸರತ್ತನ್ನು ಅವನ ಬಹುಮುಖ ಕೆಲಸಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಆತನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ (ಕಂಪನ ಬೇನೆ) ತೊಂದರೆಯಿರುವ 28 ಮಂದಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ 20 ಮಂದಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಒಂದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳ ನಡುವೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿತ್ತು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ

ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಗಾತಿ ಜೊತೆಗಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಹತ್ತು ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೈಹಿಕ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್