ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ ಹವಾಮಾನ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣವೂ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

13 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕೋಟಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಹವಾಮಾನ ಕೂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಪನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ 32 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ವರೆಗೂ ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 38 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಅದು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಅಲ್ಝೈಮೆರ್

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಝೈಮೆರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನವು ವಂಶವಾಹಿ (ಜೀನ್ಸ್)ಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಹಾನಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಝೈಮೆರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಆಯುಷ್ಯ ನುಂಗುವ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗ

ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಅಸಮರ್ಥನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೂ ನಿದ್ರಾಭಂಗವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡಿದಷ್ಟೇ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಉತ್ಪಾದಕತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತಗಳಿಗೂ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳು! ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕು

ಕೈಲಾಸ ಜೀವನ

ಶಾಂತ, ತಂಪು, ಮಲ್ಟಿಪರ್ಪಸ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಕ್ರೀಮ್

। ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ ।
। ಮೊಡವೆಗಳು । ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಬಿರಿತ ।
। ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ । ಕೊಯ್ತ । ಉರಿತ ।
ಮೊದಲಾದವಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಕ

anunaad.com

Available in all medical stores
12g, 20g Tube, 30g, 60g, 120g, 230g Bottle

I Manufacturer: **ASUM**, Pune. **020-65001785** I Customer Care: Rahul: **94816 00865**, Datta: **0 91300 26068** I **asumkj@gmail.com** I **www.asum.com** I

Distributor: Yellapur: Shri Rama Stores: **08419-262180** I **Bangalore:** Mohan Pharma: **080-22874575** I **Mangalore:** Vivek Traders: **0824-2496963** I **Bellary:** Kalwa Agencies: **9379999406** I **Belgaum:** Sharma Medical & Gen. Distributor: **0831-4206784**