



ವಾರಾಂತ್ಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಇರಲಿ ಕಡಿವಾಣ

ವಾರಾಂತ್ಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುವ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರ ವಾರದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಇದ್ದಿದ್ದೇ ಎಂದು ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಏರುವ ತನಕ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೇಲೆ ಏಳಲು ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದರೆ ಆಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.11 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಮಲಗಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬಯಕೆ ಕೂಡ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಬೇನೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸನ್ನೊಬ್ಬ ನಿತ್ಯ ಏಳು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 22ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 984 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರ ಮಲಗುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಪದ್ಧತಿ ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಎಂದು ಕೆನಡದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರೈಸ್ಟಿನನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗೆ ಇರಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಾದಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಅವರ ಜೊತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂವಹನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮದ್ದಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದೂ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕಿವಿ ಬೇನೆಗೆ ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ನಾಲ್ಕರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪೋಷಕರು ಮಾತ್ರ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುತೇಕ ಪಾಲಕರು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧ ಬಳಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೂ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



SESHADRIPURAM INSTITUTIONS

ADMISSIONS OPEN for 1st Year Degree Courses: 2017-18

Seshadripuram College

NAAC Accredited 'A'

27, Nagappa Street, Seshadripuram, Bengaluru-560020.

Contact : Dr. Anuradha Roy, Principal Tel: 22955354.

website: www.spmcollege.ac.in

B.Com., B.B.A., B.C.A. & M.Com.,

Seshadripuram Evening Degree College

27, Nagappa Street, Seshadripuram, Bengaluru-560020.

Contact : Prof. Santosh Kumar, Principal Tel: 22955356. www.sedc.ac.in

B.Com.

Seshadripuram Institute of Commerce & Management

40, Girls' School Street, Seshadripuram, Bengaluru-560020.

Contact : Prof. Anjanappa, Principal Tel : 22955382. www.sicm.edu.in

B.Com. | B.B.A.

Seshadripuram Academy of Business Studies

CA Site No.18, 2nd Main, Kengeri Satellite Town, Bengaluru - 560 060

Contact : Prof. Jayarama, Principal Phone : 28488676

website: www.sabs.ac.in

B.Com. | B.B.A., B.C.A.

Seshadripuram Commerce College

65, 10th Cross, Magadi Road, Bengaluru-560 023

Contact : Dr. Manjunath R., Principal, Tel : 22955383 website: www.scc.ac.in

B.Com.

Seshadripuram First Grade College

NAAC Accredited 'A'

CA Site No.26, Yelahanka New Town, Bengaluru-560 064

Contact : Dr. S. N. Venkatesh, Principal Tel : 22955369

website: www.sfgc.ac.in

B.Com, B.B.A, B.C.A., | B.Sc. EMC/BBG, M.Com. MBA and Global MBA

Seshadripuram Law College

Govinda Rao Street, Seshadripuram, Bengaluru-560 020

website: www.spmlawcollege.ac.in. Contact : Prof. D. Nirmala, Principal Tel : 22955367

LL.B. (3 Years) B.A., LL.B. (5 Years)

N. R. Pandith Aradhya
President

Dr. Wooday P. Krishna
Hon. General Secretary