ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಮರೆಗುಳಿ ಮುನ್ಸೂಚಕ

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಅದು ಮರೆಗುಳಿ (ಅಲ್ಜೈಮರ್) ರೋಗದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ಹೌದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮರೆಗುಳಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಇದೇ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅದು ಬರಬಹುದು. ಮೆದುಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಕೂಡಲೇ ಅತಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ಥತೆ ಕೂಡ ಒಂದು. ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಎದುರಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮರೆಗುಳಿತನವೂ ಒಂದಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಿಹಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಕಹಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಗು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

9000 ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಗರ್ಭವತಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿದರೆ ಮುಂದೆ ಆಕೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಏಳು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ನಡಿಗೆಯೂ ಮನೋರೋಗದ ಕನ್ನಡಿ

ನಿಧಾನದ ನಡಿಗೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ತುಂಬಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಂದಗತಿಗೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಆಕುಂಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆಗೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಡಿಗೆಯ ಮಂದಗತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಾರಣವೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿತ್ರಾವಳಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಿತ್ರಗಳು ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಅವರ ಭಾಷಾ ಕಲಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

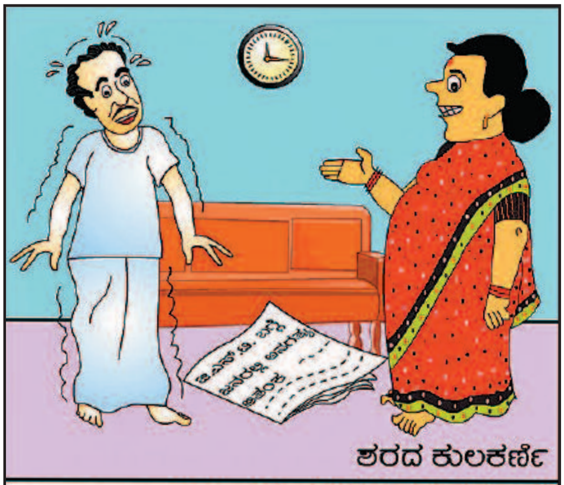
ಒಂದೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿತ್ರಗಳು ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಾವಳಿ ಪೂರ್ವಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಶಬ್ದಸಂಪತ್ತನ್ನು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಪಠ್ಯ ಸಿದ್ಧತೆ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಕಲಿಕಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಮಗನ ಮದುವೆ ಇದೆ. ಅದ್ಕೆ ಅವನಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ...

ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇಲ್ಲದೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವಂತಿಲ್ಲ, 500 ರೂಪಾಯಿ ದಂಡ ಕೊಡು



ಜಿಎಸ್‌ಟಿ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಹೆದರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ ಯಾರವಳು?