



ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಕೆಯೇ ಗೀಳಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಇದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಟ್ವಿಟರ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಚಿಂತನೆ ಕೂಡ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟೊರಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ನೇಹಮಯ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮನಗಂಡು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ 300 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಖರ್ಚುರಹಿತ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಂಗೀತ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ನಾರ್ತ್‌ವೆಸ್ಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಠ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಯನ ಅಥವಾ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಭಾಷಾ ಕೌಶಲ್ಯ ಕೂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿದ್ರಾಭಂಗ

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಕೂಡ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದರೆ ಅದು ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಬರಲು ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀನ್‌ಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದರೆ, ಅದು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಜೀವರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದವು. ನಿದ್ರೆ ಬರದೆ ಹೊರಳಾಡುವುದು, ನಿದ್ರಾಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಜೀವ ರಸಾಯನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಶ್ರವಣ ದೋಷವೇ?

ಅದೃಶ್ಯ ರೂಪದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ
ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ



ಉಚಿತ ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಪ್ತಾಹ

- ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಮೇಲೂ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ
- ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಮೇಲೂ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರೇಂಜ್ ಆಫರ್‌ಗಳು

SOUNDFUL 20 YEARS

SINCE 1994

RAJAN
SPEECH & HEARING
Listen to life

"ಈಗಲೇ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ"

ಕರರಹಿತ ಸಂ: 1800 103 0340

(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6.30ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ)

ಫೋನ್: 080-41510404, 65467791

ಇಮೇಲ್: info@rshc.in, www.rshc.in

ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಭಾನುವಾರವೂ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ - ಮಂಚಿತವಾಗಿ ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು :

ರೆಡ್‌ನಿ ರಸ್ತೆ | ಕೋರಮಂಗಲ | ಇಂದಿರಾನಗರ

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ | ಜಯನಗರ