



ಮದ್ಯದ ಜೊತೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಕೂಡದು!

ಮದ್ಯದ ಜೊತೆ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ತಂಪು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕೆಲವು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಭಂಗ ತರದಿದ್ದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮದ್ಯವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮದ್ಯದ ಜೊತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಇಬ್ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದುಂಟು ಎಂಬುದು ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ತಿರುಳು.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಕೂಡ ಮಂದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಮರೆವು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧಕರು 18ರಿಂದ 35 ವರ್ಷದವರೊಳಗಿನ 400 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಸೇರಿದ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪಾಯಕರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮದ್ಯದ ಜೊತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯ ಇನ್ನೂ ಅಪಾಯ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಭಂಗ!

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮಾದರಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಂತಿಮವಾಗಿ 400 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ 20 ವರ್ಷದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಲಗಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಭಾದೆಗೆ ಒಳಗಾದರು. ಅಂತೆಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.84ರಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮೆದುಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್!

ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ (ಹಸಿರು ಚಹಾ)ನಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಬಿವಿ ಪೀಡಿತರ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಜೀವಸತ್ವ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾದ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್‌ಬಿವಿ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೆದುಳು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಹಾಗೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸೇವನೆ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್‌ಬಿವಿಗಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಮಧ್ಯ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಚಿವ ಸ್ಥಾನ ನೀಡದಿದ್ದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಾಜ್ಯವನ್ನಾದ್ದೂ ಕೊಡಿ ಅಂತಾ ನೀವೂ ಕೇಳಿ..!

ರೂಪಾಯಿ ಕುಸಿದರೂ ಇಳಿಯದ ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸ



ಹ್ಯಾಂಗ ಕುಸಿತ ಅನ್ನೋದನ್ನ ನೋಡಿ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸವೇ ಸೂಕ್ತ..! ಅಲ್ವೋ..!

