



ಯೋಗಾಸನ ಸಹಕಾರಿ

ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯೋಗಾಸನ ಸಹಕಾರಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನ ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನಿಂಶಮಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಒಣಹಣ್ಣು, ಮೀನು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಅತಿಯಾಗಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೊಟ್ಟು, ಅತಿತೂಕ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕಾದರೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮರೆವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಜೊತೆಗೆ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವಾಗಿರುವ 'ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ'ಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೇರಳ ಮುಂದಿದೆ.

'ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ ಮತ್ತು ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಗಳು ಈಗ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೆಮೊರಿ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಟ್ಯೂಮರ್ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಕುಮಾರ್.

2018ರ ವಿಶ್ವ ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಡಿಗೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಮಾಡಿ.
- ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಸರತ್ತು ನೀಡುವ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪಜಲ್ಸ್, ಕ್ರಾಸ್ ವರ್ಡ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ. ಸದಭಿರುಚಿಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ.



ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ

ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಆದರೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಇದನ್ನು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ (Retina) ಅದರ ರೂಪದಲ್ಲಿ (Form) ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ ಅನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ತೊಡಕಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.