ಟಿವಿ ನೋಡಲು ಮಿತಿ ಇರಲಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನಿತ್ಯವೂ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕುಳಿತು ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಆತ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕನಾದಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿರಾಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಿಂತ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ವಿನಿಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಅಪಾಯ ಒಂದೆರಡು ದಶಕದ ನಂತರ ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಅರಿವಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಯುವಕರ ಪ್ರಾಣ ನುಂಗುವ ಬೊಜ್ಜು

ಆಗಾಗ ಯುವಕರು ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ತಕ್ಷಣ ಸಾವನಪ್ಪುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಯುವಕರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಹೃದಯ ಆಘಾತ ಆಗಲು ಅಧಿಕ ದೇಹದ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಕಾರಣ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯುವ ಜನತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು. ಏರಿಳಿತಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣೆಯೂ ವೃದ್ಧಿ

ಮರೆವು ಸಹಜ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ವಿಹಾರ, ಓಡಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾದ ನೆನಪುಗಳೂ ಮಾಸಬಾರದು ಎಂದರೆ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದಿರುವುದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಬಹುತೇಕರು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಾದ ಜನಪದರೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೀಟನಾಶಕ: ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ

ಕೃಷಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆಂದು ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆರ್ಗನೊಫಾಸ್ಪೇಟ್ (organophosphate) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ವಿಷದ ಅಂಶ 279 ಮಕ್ಕಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಯುಕ್ತ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಭಾದಿಸುವ 'ವಿಷ'ದ ಅಪಾಯ ರೈತರನ್ನು ಕಾಡದೆ ಬಿಡದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್