

Code No. 10 X(D)

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು – ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ – ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ, 2018

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

- ಸೂಚನೆಗಳು : 1) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು 10 ರಿಂದ 75 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಅಂಚಿನ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ತೆರಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 2) ಕಾಗದದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
- 3) ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಿದ್ರೆಯೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಿನವೂ ತನ್ನ ನಿದ್ರೆಯ ಕೋಟಾವನ್ನೂ ಪಡೆದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಏರುಪೇರಾದರೂ ಇದು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವಬೀರುವುದು ಶತಶತದ. ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಬಹಳ ಸಮಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಗಿಂತಾ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಖ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ

ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಗಮನಿಸಿರುವ ಹಾಗೆ ಬಹಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಅಥವಾ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ತನಕ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಮಯ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅನುಭವ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರ ನಂತರದ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿರಬಹುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯ ಅಪಘಾತಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಾಲ್ಕರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಕಳ್ಳರು ಕೂಡಾ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಕನ್ನ ಹಾಕಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾರೆ, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಇಂತಹ

[ Turn over

ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪುಗಳು, ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಜೀವಿತ ಕಾಲದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉನ್ನತಮಟ್ಟದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಈ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಂತೆ ಈ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಾವು ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ನಾನ್‌ರೈಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಎಂಬ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಮ್ಮ

ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿತವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತರಂಗಗಳು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತನಕ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೂವರೆ ತಾಸು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ನಾವು ರೈಪಿಡ್ ಐ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಆರ್.ಇ.ಎಮ್. ಸ್ಲೀಪ್ ಹಂತಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಏಳುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಒಂದನೇಯ ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾರಿ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.