

ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸು ತಾಯಿ ಹಾಲು!

ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ತಾಯಿ- ಮಗು ಇಬ್ಬರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಲೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಜ್ಞರ ತಂಡವೊಂದು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ತಾಯಿ 18 ವಾರದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಗು 10 ವರ್ಷ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

'ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆರು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತ, ಓದು- ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ತೋರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಎದೆಹಾಲು ಮಿದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು' ಎಂದೂ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿರುವುದಾಗಿ 'ದ ಡೈಲಿ ಟೆಲಿಗ್ರಾಫ್' ಹೇಳಿದೆ.

ಕಲಿಯುವ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ತಾಯಿಯು ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ಯಾಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

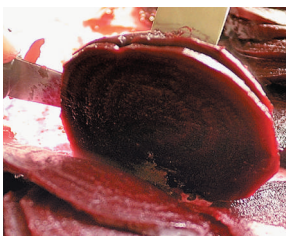
ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳು 2ನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇದೀಗ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೈನೋತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಹಾಲು, ಚೀಸ್, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾಸಿಟಾಲ್‌ನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ಫಾಟಿ

ಆಸಿಡ್‌ಗಳಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ 20 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 3,736 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿದ ಈ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪಾಲಿಟೋಲಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು 2ನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ದಾಖಲಾಯಿತು. ಜತೆಗೆ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆದದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸಿಸ್ಟಾಲ್‌ಮಿಟೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬದಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ದೇಹ ಸೇರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೈನು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.



ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಎಂಬ 'ಟಾನಿಕ್'



ಈಗ ವಯಸ್ಸಾಯಿತು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಎದೆಗುಂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾದರೆನಂತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಷ್ಠವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದರಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಓಡಾಡಲು ನಮ್ಮ ಶ್ರಮವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 12 ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಎಕ್ಸೆಟರ್ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

'ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲ ಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ' ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕ ಕೀಟಿ ಲ್ಯಾನ್‌ಲೀ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಶೋಧಿಸಿರುವ ರಸಕ್ಕಿಂತ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ರಸ ಕುಡಿದವರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ' ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸಂಶೋಧಕ ಲ್ಯಾಂಡಿ ಜೋನ್ಸ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

■ ಇವಿಸ್ ಎಸ್



INTRODUCING FOR
THE FIRST TIME EVER!

30% Lifetime
BUY BACK
ON KANJEEVARAMS

samyakk[®]

eternally graceful

Samyakk, Bangalore's finest silk store introduces for the very first time, a 30% Buy Back offer on Kanjeevarams.

Visit us to experience the delicate weaves and avail this exclusive offer.

Richmond Road. Ph: 41113330 / 41227442

Branch: # 8, Batavia Chambers, Kumarakrupa Road, Near Shivananda Circle.

Ph: 4091 7507 / 4151 2013