



ಶ್ರವ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ವೈನ್!

ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ 'ವೈನ್'ನಿಂದ ಶ್ರವ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಹೆನ್ರಿ ಫೋರ್ಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಜನ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಿವುಡುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ - ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ 'ಮದ್ದಾಗಿ' ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ, ಅದರಿಂದ ಮರೆಗುಳತನವನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಳಿತು ದುಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪದು!

'ಕುಂತು ಉಂಡರೆ ಕುಡಿಕೆ ಹೊನ್ನು ಸಾಲದು' ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಕುಳಿತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪದು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಕುಳಿತು ದುಡಿಯುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 45ರಿಂದ 64 ವರ್ಷದ 63,048 ಮಂದಿಯನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಅಧ್ಯಯನದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಯ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸವನ್ನು

ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಗೌಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರತರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ತುಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಸ್ಮರಣೆ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸಂತೋಷ!

ಮನೋರಂಜನೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮರೆಗುಳತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನೋತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಮರೆಗುಳಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವೃದ್ಧರಲ್ಲೂ, ಯೌವನದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮನೋರಂಜನೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

17ರಿಂದ 27 ಹಾಗೂ 60ರಿಂದ 78 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಬದುಕು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಸ್

Trade Enquiries for North Karnataka Tel: 9844915237

www.koyaincense.com

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ

ಕೋಯಾಸ್ ಅಗರ್‌ಬತ್ತಿ



Koya's
AGARBATHI

*All Faith,
One Fragrance...*

Power for Prayer