

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ನೀರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಿರಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೌತಕಾಯಿ, ಬೆಂಡಕಾಯಿ, ಬೂದುಗೂಂಬಳ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (ಒಂದೆಲಗ) ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತುಪ್ಪ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮೀನು, ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಾಳೆ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಸಪೋಟ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾದದ್ದು

ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಮಾಂಸ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

### ದ್ರವಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ

ಬೇಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ನಿಂಬೆಯ ಪಾನಕ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಬೇಟಿಗೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ರಾಗಿ ಹುರಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾನೀಯ, ಅಕ್ಕಿಹುರಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾನೀಯ ಉತ್ತಮವಾದವು.

### ತಿನ್ನಲೇಬಾರದ್ದು:

ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ನೀಡುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಧೂಳು, ನೋಣ ಮುತ್ತಿದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಳೆತಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪೆಪ್ಪಿ, ಕೋಲ ಮುಂತಾದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಲೇಸ್ ಮುಂತಾದ ಜಂಕ್ ಆಹಾರಗಳು. ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು ಬೇಡ, ತಂಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಪ್ರಿಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದು, ಚಾಟ್, ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

### ವ್ಯಾಯಾಮ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಡೆಗೆ ಕುಳಿತು ಓದುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕುರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಓಡುವುದು. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಸ್ವಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಓದುವುದು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಬಹುದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



ಚಿತ್ರ: ರಂಜು ಪಿ.

## ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು- ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ..

ಓದಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಶಾಲೆಗೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗಿನಿಂದ ಓದುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಯಾವ ಸಮಯ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಓದುವ ಮತ್ತು ಬರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೇನನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. 40 ರಿಂದ 50 ನಿಮಿಷ ಒಂದು ವಿಷಯ ಓದಿ ನಂತರ ಪುಸ್ತಕ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಓದಿರುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನನ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬರೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಹೊರತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಓದುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಟೆಲಿವಿಷನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂತಾದ ಮನರಂಜನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೂರವಿರಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಪರೀತ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ನಿರಾಶೆಯ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಾಯನ ಮಾಡಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಡಿಫ಼ೋ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಗ, ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ.

### ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ತಾಜಾತನ

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ನಿದ್ರೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ದೊರೆಯುವ ತಾಜಾತನ, ಚೈತನ್ಯ, ಚುರುಕುತನ ಯಾವ ಟಾಸಿಕ್‌ನಿಂದಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಸಿವಾಗ ದಿರುವುದು, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆ ಮಾಹಿತಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೆಲ್ಟಾ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಓದಿದ, ಕೇಳಿದ, ಚರ್ಚಿಸಿದ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೇರು ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೋಂದಣಿಯ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾಹಿತಿ ಏನೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಆಗ ಅದು ನರಕೋಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗೊಂಡು ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮುದ್ರಣಗೊಳ್ಳಲು ಅಸಿಟಿಲ್ ಕೊಲಿನ್ ಎಂಬ ನರವಾಹಕ ವಸ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಈ ವಸ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. 30 ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುದ್ರಣ ವಾಗಲು ಬೇಕಾದದ್ದು ಅಸಿಟಿಲ್ ಕೊಲಿನ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಗ್ರಹ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದಾಖಲೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುದ್ರಣವಾಗಿ ದಾಖಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ನೆನಪಿನ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ವಿದ್ಯಾ ಗ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನ ಹೊರತೆಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ಮರಣೆ.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಕೊರತೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ/ ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ತಂದೆತಾಯಿ ಮಧ್ಯೆ ಜಗಳ ವಾಗ್ನಾದ ಇರ ಬಾರದು. ಓದಲು ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದಾಗ ಮೆದುಳು ವಿಷಯ ವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸದಾ ಓದು ಓದು ಅಂತ ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದು ದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.