



ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ

ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಪಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಸ್ಮರಣಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕಲಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನ ಮಕ್ಕಳ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಹೈನಿನಿಂದ ಮೂಳೆ ಭದ್ರ

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಎದುರಾದರೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಬಾಸ್ಕನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಉಂಟಾದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸವಕಳಿ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಶಿವಾನಿ ಸಾಹಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋರೋಗ: ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಣೆ

ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ ಕೇಳಿ ಅದರತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿ ಅವುಗಳ ಚಲನ ವಲನ, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಹಾರಾಟ, ಚಿನ್ನಾಟ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಗರ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣದ 270 ಜನರನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಮರಗಿಡ, ಪೊದೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ 100 ಮಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಪಕ್ಷಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೊಜ್ಜು

ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಅಧಿಕ ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ 20ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ತೂಕದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಶೇ.60ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಪರಿಶೀಲಿಸಿ?

ನಿಮ್ಮ
ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ
ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ತುಂಜಿರಿ....



- ಒಂದು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿರಿ.
- ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ ಮತ್ತು ಖಾಲ್ಕಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಗೊಂಡಿದೆ.
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾರಿ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ

ಮೆಮೊರಿ ಟಾನಿಕ್

ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ



Customer Care : 080-26716012, 26712413