

ನಗು ಮಿಸುಗು



90% ನಗು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.
ಹಾಸ್ಯದಿಂದ ನಗುವ
ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ **10%**

‘ನಕ್ಕರದೇ ಸ್ವರ್ಗ’ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ನಗೆ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು.
ಮೈಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಾಗಿಸಿಬಿಡುವ ನಗುವೆಂಬ ಈ
ಟಾನಿಕ್‌ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಕಿಮ್ಮತ್ತು. ನಗುವುದರಿಂದ
ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗಬಲ್ಲದು ಗೊತ್ತೇ? ನಗುವಿನ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ
ತಿಳಿದರೆ ಖಂಡಿತ ನೀವೂ ನಗದೇ ಇರಲಾರಿರಿ...

ಮಾನವನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಷೆ ನಗು
(ಮೊದಲ ಭಾಷೆ ಅಳು). ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ
ನಂತರ **6**ರಿಂದ **12** ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಗಲು
ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಅದೂ ನಿಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ
ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ‘ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸ್ಮೈಲ್’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
3-4 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನಗಲು
ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ದಿನಕ್ಕೆ **10**ರಿಂದ **15**
ನಿಮಿಷ ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ
ನಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ
ಕರಗಬಲ್ಲ ಕ್ಯಾಲೊರಿ
40

10
ನಿಮಿಷ ಭಾರ
ಎತ್ತುವುದರಿಂದ
ಕರಗಬಹುದಾದ
ಕ್ಯಾಲೊರಿಯು
1 ನಿಮಿಷದ ನಗುವಿನಿಂದ
ಕರಗಬಲ್ಲದು.

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಗಬಲ್ಲ
ಅಂದಾಜು ಪ್ರಮಾಣ
ಮಕ್ಕಳು **300** ಬಾರಿ
ವಯಸ್ಕರು **15-20** ಬಾರಿ



ನಕ್ಕರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವ
ಪ್ರಮಾಣ
10ರಿಂದ **20%**
ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಏರುವ
ಪ್ರಮಾಣ
20%

ಸ್ವರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು
ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ
ಪ್ರಮಾಣ
20%

ಮನುಷ್ಯರು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ
ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆತಾಗ ನಗುವ
ಸಾಧ್ಯತೆ
30 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು