



ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತಂಕ ಮುಕ್ತಿ!

ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ವರ ಬೇಡುವುದಕ್ಕಲ್ಲ; ಅದರಿಂದ ಆತಂಕವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಶೇ. 39ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಬೌದ್ಧ ಬಿಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಜೆನ್ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಆತಂಕ, ದುಗುಡಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ತಿರುಳು.

ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಯೋಗ!

ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಗುವಂತದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಂತ ರಕ್ಷಕ ಹಾಲು!

ಚೀಸ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತಕುಳಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಅಂಶ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಂತ ಸವಕಳಿಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ನಡುಗಿಸುವ 'ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್'!

ಯುವಕರು ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ 'ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್' ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳ (ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್) ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ದಾಸರಾದರೆ ನಂತರದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಜನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ 1400 ಯುವಕರನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

- ಟಿಪ್ಸ್

SOUTHERN GRAND, Vijayawada



This is one of the best Hotels with pure **Vegetarian Restaurant (Adyar Ananda Bhavan)** and Conference Hall with modern amenities. Professionally managed by Southern Group of Hotels, aims to provide quality in Food, Accommodation & Service in a pleasant environment at affordable prices.

The hotel is centrally located in Gandhi Nagar, Vijayawada - 0.5 km. from Vijayawada Railway Station and 19kms. from Domestic Airport.

Stay in our hotel and avail complimentary breakfast, pick up and dropping from Airport/Railway Station to our hotel and back. **Mobile: 960 36 960 34**



SOUTHERN GRAND
Opp. Registrar's Office,
Gandhi Nagar,
Vijayawada, A.P.
Tel.: 66 77 777, 66 55 777
For Reservations: 960 36 960 34

or logon to www.hotelsoutherngrand.com

North India Tours



PACKAGE TOURS (Ex-Delhi)	Duration	Frequency	Fare : ₹
Jaipur - Agra - Taj Mahal - Mathura	2 Days	Mon./Wed./Fri	3,400/-
Mussoorie - Rishikesh - Haridwar	2 Days	Tue./Fri.	3,200/-
Shimla - Manali - Rohtang pass	7 Days	Mon./Thu./Sat.	16,400/-*
Chandigarh - Manali - Katra - Vaishno Devi	8 Days	Mon./Wed./Fri.	18,800/-*
Badrinath - Kedarnath via Haridwar - Rishikesh	7 Days	Mon./Wed./Fri./Sun.	13,900/-*
Badrinath - Kedarnath - Yamunotri - Gangotri - via Haridwar - Rishikesh	11 Days	Sun./Tue./Wed./Fri.	19,400/-*
Kashmir Package (Paradise on Earth)	8 Days	Tue./Thu./Sat.	19,400/-*
Allahabad-Varanasi-Gaya-Ayodhya	8 Days	1st & 3rd Mon.	16,100/-*

*Fares are per person on twin sharing a room basis, Transport by VOLVO | Hi-tech | Mini Coach & Pure Vegetarian Food in some of the tours

For more information & reservations please contact



SOUTHERN TRAVELS PVT.LTD.
Branch. Off.: Hotel Rajkamal Complex,
Kumara Park East, Bengaluru-560 001
Tel.: 2226 7040, 2237 5536
Mobile :93799 23236
e-mail: bangalore@southerntravels.in

For Online Booking www.southerntravelsindia.com

Winners of National Tourism Award as the "Best Domestic Tour Operator"
6 times from the Ministry of Tourism, Govt. of India.

