



## ಒಂದೇ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲ

ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ಒಡನಾಟ ಇಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುವ 250 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಂದನೆ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವ ಒಬ್ಬಂಟಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಆಟ

ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೆದುಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಹೊಸ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಆಟದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ:

### ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದವಾಗಿರಿ

ನಿವೃತ್ತಿ ನಂತರ ವಯೋಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆರ್ಥಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಜನೋಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 2.44ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನೋತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಫಲದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮನೋ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಹೃದಯ ಪೋಷಕ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಬೇಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಹಾನುಭೂತಿ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಂವೇದನಾ ಕ್ರಿಯೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

- ಟಿಪ್ಸ್

# ಪುರುಷರಿಗೆ ಗೈನಕೋಮಾಸ್ಪಿಯಾ



ಗೈನಕೋಮಾಸ್ಪಿಯಾ ಹುಡುಗರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೂ ಕಾಡುವ ಒಂದು ಮುಜುಗರ ಸಂಗತಿ, ಇಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿ ನಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು

ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14-16 ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಜುಗರ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಲು ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಮುಜುಗರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವುದು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೈಪೋಸಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ದಿನದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮರುದಿನದಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.

**ಇನ್ನಿತರ ಸೇವೆಗಳು :** ಸ್ನನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು / ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ಸರ್ಜರಿ, ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್, ಮೂಗಿನ ವಿಕಾರತೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು, ಕೆನ್ನೆಗುಳಿ, ಮುಖದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ...

**ಡಾ : ಗಿರೀಶ್ ಎ. ಸಿ., ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್, ಕರ್ಲ್ ಮತ್ತು ಕರ್ವ್ ಹೇರ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.**

[www.curlsincurves.com](http://www.curlsincurves.com)

8088400400 9448571216

"ಭಾರತ ಜ್ಯೋತಿ" ಮತ್ತು "ಅತ್ಯಂತ ಭರವಸೆಯ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸೆಂಟರ್" ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು

ಎಲ್ಲಾ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸೋಮವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಪಬ್ಲಿಕ್ ನ್ಯೂಸ್ ಚಾನೆಲ್ ವೀಕ್ಷಿಸಿ