



ಹೆಲ್ಪ್ ಪ್ಲಾಸ್

We promise
to make your child **5** times better.

SIP Academy
Creating Intelligence



SIP abacus
success assured

For 7 to 12 year old children

PROGRAMME BENEFITS

- Improved arithmetic skills
- Better concentration
- Enhanced visual memory
- Improved retention & recall
- Higher confidence levels

AMAL

For 5 to 7 year old children

Think Smart, Be Smarter

PROGRAMME BENEFITS

- Improved creative thinking skills
- Enhanced problem solving skills
- Ability to work in a team
- Better communication skills
- Higher confidence levels

a) Conditions Apply

Neuronix Centres	Phone	Neuronix Centres	Phone	Rail Dhankarika	Phone
Airport Road/Chennai	9844151467	Bellary	9844171999	Anant	9844233657
Bengaluru	9444985245	Pai Layout	9444981857	Additional centre	9444984433
Bengaluru City	9444985245	Prestige Regency	9444980073	Dollisore	9444739863
Bengaluru	9444985255	T T Nagar	9444982622	Galle - Colombo	9444986467
Bengaluru	9444985255	Rajiv Nagar	9444981946	Gaffery - Kapugad Road	9444989957
Bell 2 Stage	9444985255	Technopark/Chennai	9444981232	Galle - 2nd Mile	9444982820
BTM Layout	9444985255	KPC Layout	9444979203	Ileg	9444984451
Bopal	9444985255	Seshadri Nagar	9444981954	Chittadiapur	9444982780
Chennai	9444985255	Sathya Nagar	9444989848	Davengere	9444719812
Chennai Layout	9444985255	100ft Rd/ITI	9444984224	Gudangadlu / Ran	9444984460
Chennai	9444985255	Karipatti	9444981946	Uttara	9444979781
C V Raman Nagar	9444985255	Sholinganagar	9444979466	Gubbi	9444989980
Electronic City	9444985255	University City	9444985255	Hanbar	9444987894
Electronic City Phase II	9444985255	St. Marks Public School	9444980171	Hennur	9444982211
Gloster	9444985255	Kannakatta	9444980467	Hosur	9444987773
HBL Layout	9444985255	Jayanagar	9444982684	Hoskote	9444983630
Hemispherics Noida Road	9444985255	Victoria Layout	9444981508	Iral	9444983338
Hosur	9444985255	Vidyanagar	9447520253	Hulli	9446111047
Inchengeri	9444985255	Vijaya Bank Layout	9444980171	Koppal	9446177305
IGD Layout	9444985255	Vijaya Nagar	9444984548	Kuppala	9444982280
J P Nagar	9444985255	Vijaynagar Pipeline	9444980228	Mundgod	9444912101
Jakkur	9444985255	Yelamala	9444971042	Munnebeddu	9444971192
Jayanagar	9444985255	Yeshwanthpur	9444971241	Nizam	9444201167
Kakkare	9444985255	... Also across		Nelamangala	9444986423
Karnata Kalyan	9444985255	545 locations		Nandi	9444980713
Kengeri	9444985255	in 18 states,		Nashik	9444984460
Koramangala	9444985255			Udupi	9444984460
Laggers	9444985255			Vid	9444985255
Rajajinagar	9444985255				

Be a part of the Intelligence Revolution... Join the Leader!
Become a Successful SIP Abacus Trainer.. Call +91 93433 23376

www.sipacademyindia.com

ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟೀರಿ ಚೋಕೆ!

ದೇಹ ದಪ್ಪಗಾಯಿತು, ಸಪ್ತಾರ ಕಣ್ಣಿಕೆಳ್ಳಿಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ ತಿಂಡಿಯನ್ನೊಂದೇ ಉಟಟವನ್ನೇ ಬಿಡುವುದನ್ನು ರೂಫಿಕೆಂಪಿದೆ ಅದರಿಂದ ಮಥುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಂ ಆಹಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಸಿಗಳನ್ನೇನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ಬೇಳೆಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲ್ಲಿನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಿರುಮೆಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೃತ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಲ್ಲಿನ್ನೇ ನಿರ್ದೇಷಕ ಶಕ್ತಿ ಬೇಳೆದರೆ, ಆಗತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಇನ್ನುಲ್ಲಿನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿರಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗೊಂಡ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇನ್ನುಲ್ಲಿನ್ನೇ ಕೂಡ ಉತ್ಪಾತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ, ದಪ್ಪವಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಹಡಿಯಿರು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಮಥುಮೇಹಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಜರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಚೋಜಿ ನಿಂದ ಕಿವುಡುತನ!

ಹದಿ ಹರಯಿದಲ್ಲಿ ಚೋಜಿ ಬೇಳೆಗೊಂಡರೆ, ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕಿವುಡುತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಕ್ಷಣಿ ತಜ್ಜರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಸಹಜರೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಪರಿತೆಂದರೆ, ಚೋಜಿ ಶೈಲಿರಚೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಧರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ಕಿರಿಯ ಒಳಗಿನ ಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವುಡುತನ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರವ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೇ. 7.89ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯೆಂದರೆ, ದಪ್ಪಗಿನ ತರಿರೆದವರು ರೇ. 15.16 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯೆಂಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಲೆಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಕಿರಿಯ ಸೂಕ್ತತೆಯನ್ನು ಕಿರಿಯೆಂಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಧರ್ಥ.

ಹೃದಯ ಕದಿಯುವ ಸಕ್ಕರೆ!

ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುವುದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಏನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿಬಂದಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಆವಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಹೃದಯ ಜೀವಿಂ ಅಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಕಾಯ್ಯ ವೈಪುಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯಕೆಯನ್ನು ಹೂಸ್ಯಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿವಾ ಸಾರ್ಚ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೃದಯದ ಅರೆಗ್ಗು ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿನ ಅರೆಗ್ಗುದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದೇ ಹೃದಯ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಕ್ಷೇಮಕರ ಎಂದು ತಜ್ಜರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂನ್ ರ್ಹಾ!

ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನಿಂದ ಕುಡಿಯಿದ್ದರೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಂದ ಅಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕ್ಷರ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಜಿನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೂ ಕ್ಷೇಮ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದ್ದರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರ್ಪಿನ್ನು ಕಿರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ.

- ಶಿಪ್ಪು