

ಸೋಡಿಯಂ ಮೊನೋಲಾರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (Sodium monolauric acid) ಇದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ತಗೋತೀರೋ ಅಷ್ಟು ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮಗೆ. ತಾಯಿಯ ಬಳಿಕ ಅದು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಲಭ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ತೆಂಗು ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮರ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅದು 'ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ'.

ಹಾಗೆಯೇ ದನದ ಹಾಲು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಜೆಸಿಎಫ್ ಮಾದರಿಯ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ದನಗಳ ಹಾಲು ತುಂಬ ಹಾಳು. ಹಾಗೂ ಬೇಕಿಡ್ಡರೆ ದೇಸಿ ಹಳೆಯ ಗಿಡ್ಡ ತಳಿಯ ದನಗಳ ಹಾಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮಜಿಗೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ 'ಗುಡ್ ಫುಡ್' ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಾವೇಕೆ ನಗಬೇಕು?

ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ನಾನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಡಿಗೆಯಂತೆಯೇ ನಗುವುದು ಕೂಡಾ ಮುಖ್ಯ. ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೋದರೆ ನಗುವವರ ಕ್ಲಬ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವೊಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಬಾರಿ ನಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರದ್ದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು. ಯಾರನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಮಗು ಮುಗುಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ಗರ್ವ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಒಂದು ನಿಷ್ಕಲ್ಮ ಸಹಜ ನಗುವಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಗುವಿನ ಹೃದಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನಗುವಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ 150ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಗೆಂದು ನಗೆ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ನಗುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ. ನಗು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಬೇಕು. ಹೃದಯದಿಂದಲೇ ಅರಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಹಜ ನಗುವಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

ಹಾಗಂತ ಇನ್ನೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ನಗುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಹಾಗೆ ಹಲ್ಲು ಕಿರಿದು ಕೃತಕವಾಗಿ ನಕ್ಕರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ನಗುವಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ.

ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆತನ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಆಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು (Stress) ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸದೆ ಸಂತೋಷ ನೀಡಿ ಖುಷಿ ಪಟ್ಟಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅರಳುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಷ್ಕಲ್ಮವಾಗಿ ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ನಗಿ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ನಗಿಸಿ. ಉತ್ತಮ ನಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಯಿರಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಧಾವಂತ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ತಾಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ. ಎದುರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದವರಿಗೆ 'ಹಲೋ' ಎನ್ನುತ್ತಾ, ನಗುತ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಯಿರಿ. 'ನಡೆ ಮುಂದೆ, ನಡೆ ಮುಂದೆ ನುಗ್ಗಿ ನಡೆ ಮುಂದೆ..' ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಆಗಿರಲಿ.

(ನಿರೂಪಣೆ: ದಿವ್ಯಂ ರಾಜೇಶ್)

(ಲೇಖಕರು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಗಾಗಿ 'ಪದ್ಮಭೂಷಣ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ



Kick start your CAREER - Become a most sought after

MULTIMEDIA PROFESSIONAL

100% JOB

Assistance Programs

Why we are so sure?

ಇದು ಕೇವಲ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ 4 ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಅವು ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತರಬೇತಿ - ತರಬೇತುದಾರರ ನಡತೆ - ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಮೋರ್ಚುಫೋಲಿಯೋ - ಉದ್ಯಮದ ಬೇಡಿಕೆ

ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಭಾರತ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ 30 ಕಂಪನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಬಲವಾದ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.



Advanced Diploma in Visual Communication
Duration-18 Months

Eligibility: Degree/Engineer /Diploma (Pass/Fail)

Diploma in Animation & Visual Effects
Duration-24 Months

Eligibility: 17+ yrs

Diploma in Visual Effects (VFX)
Duration-12 Months

Eligibility: 17+ yrs

WIZTOONZ College of Media & Design

13th Cross, 3rd Phase, JP Nagar, Bangalore - 560 078

www.wiztoonzs.com facebook.com/wiztoonzs

For admission, call: **+91 90198 84884**