



ಹೃದ್ರೋಗ ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಾತೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಿಪರೀತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಔಷಧ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಪ್ರತಿದಿನ 40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಔಷಧವನ್ನು 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದಾಗ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಹೃದಯರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.28ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ

ಸಂಶೋಧಕರು ಉಕ್ತಿಸುವ ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ದೂರ

ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಜಗಿದು ಸವಿಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಖ ನಿಧೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಪಾನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಕಬ್ಬನ್ನು ಸವಿಯುವುದೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆಯನ್ನು ಸೀಳಿ ರಸವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿಗಳು ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸುಖ ನಿಧೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿದವು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ಮನೋ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ದೇಹದ ಭಂಗಿ, ಉಸಿರಿನ ಏರಿಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿಂತನೆ, ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿರುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯೋಗ ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ .

■ ಟಿಪ್ಸ್

Our Faculty Our Strength

BOSCOSS

TUTORIALS

SUMMER VACATION CLASSES

II PUC Syllabus Coaching for Science Students (PCMB) for Local and Outstation students.

JEE-M / CET / NEET-2018 CRASH COURSE

• Intensive Coaching for 9 days commencing from 9th to 17th October 2017 and will continue after II PUC / Class XII Annual Exam in March 2018.

[OR]

• Intensive Coaching for 25 days commencing immediately after II PUC / Class XII Annual Exam in March 2018.

ADMISSIONS OPEN

PROGRAMMES

- I PU and XI Classes Syllabus Coaching Classes in PCMB from June to January.
- II PU and XII Classes Syllabus Coaching in PCMB; (a) during holidays from March to May and in October. (b) during holidays from March to May and then from June to December.
- Summer Vacation Syllabus Coaching in PCMB for II PU & Class XII from March to May out-station students.
- Regular NEET / JEE / CET Coaching
- NEET / JEE / CET CRASH COURSE in April.
- IX Std. & X Std. CBSE / STATE Syllabus Maths & Science.

III & IV Floor, Essel Centre,
M. G. Road, Mangaluru - 575 003

☎ 0824 - 2494537, 4272728
4272729, 99724 58537

www.bosscoss.com

BOSCOSS - Learn from the Masters