ಮನೋರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಂಗೀತ

ಸಂಗೀತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹದಗೆಟ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ವೆಚ್ಚದಾಯಕ

ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಗ್ಗದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರೀಡಾಳುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಇದೆ. ಇದು ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೇ.38ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ

ಕರಿದ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಖುಷಿಯ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯ ಬೇನೆಯ ಭಯಕ್ಕೆ ಕರಿದ ತಿನಿಸಿನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ತುಡುಗುತನವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಆಲಿವ್ ಸೇರಿದಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಕರಿದಿದ್ದರು. ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಡತ್ವದಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜಡತ್ವಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಕೊಟ್ಟರೂ ಶೇ.16ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರ ಖಿನ್ನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಚಟುವಟಿಕೆ ಶೂನ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್