

**బాధలకు దూరంగా**

**పక్షులను** జాగ్రత్తగా పరిశీలించడమే బర్డ్ వాచింగ్. పక్షులను పరిశీలిస్తూ గడపడం మన మెదడుకు మంచి వ్యాయామం. ప్రకృతిలో సరదాగా గడిపేయడానికి ఇది ఓ మంచి ఎంపిక. ఎంతో ఏకాగ్రత అవసరమైన బర్డ్ వాచింగ్ మనల్ని ప్రాపంచిక బాధల నుంచి దూరంచేస్తుంది.

**మెదడు చురుగ్గా**

**బర్డ్ వాచింగ్** వల్ల పక్షుల ప్రవర్తన, వాటి అరుపులను అర్థం చేసుకోగలుగతాం. దీనికోసం మన మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. అలా మెదడు క్రియాశీలకంగా మారిపోతుంది. బర్డ్ వాచింగ్ మనలో ఎండార్బిన్, డోపమిన్ అనే హార్మోన్ల విడుదలకు దోహదపడుతుంది. ఇవి మనల్ని సంతోషంగా ఉంచుతాయి.

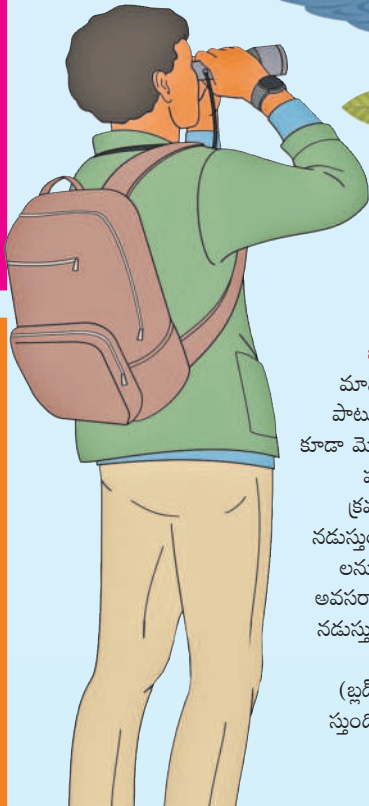
**ప్రతికూలత దూరంగా**

**బర్డ్ వాచింగ్** మన ఏకాగ్రత స్థాయిలు పెరగడానికి దోహదపడుతుంది. చిత్రకళ లానే పక్షుల పరిశీలన కూడా ప్రతికూల భావోద్వేగాల నుంచి మన మనసును ముఖిస్తుంది. మెదడును సృజనాత్మకంగా మారుస్తుంది.

ఆరుబయట ఆనందం అనుభవించడానికి బర్డ్ వాచింగ్ ఓ మంచి హాబీ. రంగురంగుల పక్షులు, వాటి రకరకాల అరుపులు, ఆకాశానికేసి ఎగరడం, గాలిలో పట్టేలు కొట్టడం మొదలైనవి మనలో ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గిస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యానికి సాయపడతాయి. ఏకాగ్రత, మైండ్ ఫుల్ నెస్ తోపాటు ప్రకృతితో అనుబంధం పెరుగుతుంది. బర్డ్ వాచింగ్ మనసుకు ఓ రకమైన ప్రశాంతతను, ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

**వర్తమానంలో**

**బర్డ్ వాచింగ్** వల్ల మనలో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ధ్యానంలాగే ఇదికూడా మనల్ని వర్తమానంలో ఉండేలా చేస్తుంది. రకరకాల పక్షుల కూతలతో మన మెదడు అలోచనా రహితమైపోతుంది. ఒక రకమైన ప్రశాంత స్థితికి చేరుకుంటుంది.



**కిచకిచలతా.. కిలకిలలు**



**వాచింగ్ ఇలా...**

పక్షుల పరిశీలన మొదలుపెట్టడానికి కొన్ని చిట్కాలు.

- మీ దగ్గర మంచి బైనాక్యులర్స్, కెమెరా ఉండాలి. వీటి ద్వారా పక్షులను స్పష్టంగా చూడటానికి, వాటి చిత్రాలను బంధించడానికి వీలవుతుంది.
- పక్షులను ఎలా పరిశీలించాలో ఓ బర్డ్ గైడ్ సహాయంతో నేర్చుకోండి.
- బర్డ్ వాచింగ్ అంటే ఏ అడవికో వెళ్లేనే కుదురుతుంది అనుకోవద్దు. మీ బాల్కనీ, ఇంటిపైకప్పు, దగ్గర్లో ఉన్న పార్కులు కూడా మంచి స్థలాలే.
- విభిన్నమైన పక్షుల అరుపులు, పాటలను వినండి. ఏ పక్షి ఎలా అరుస్తుందో గుర్తించండి. పక్షులు కూతల ద్వారానే సంభాషించుకుంటాయి. అవి సంతోషంగా ఉన్నప్పుడే పాడతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే పక్షుల అరుపులను, ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేయడం సులువు అవుతుంది.

.. Bird Watching..