

ಸಂಗೀತವೂ 'ಕಿಕ್' ಹೊಡೆಯುತ್ತೆ!

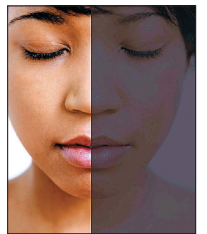
ಹಸಿವಾದಾಗ ಊಟ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಡ್ರಗ್ಸ್, ಹಾಗೂ ವಿರಹ ವೇದನೆಯವರಿಗೆ ಶೃಂಗಾರದಷ್ಟೇ ಹಿತವನ್ನು ಸಂಗೀತವೂ ನೀಡಲಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮೆಕ್‌ಗಿಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವ ತೆಂಗಿನ ಮರಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಮರಗಳಿಗೆ ಮೈಕ್ ಕಟ್ಟಿದ್ದು ಹಳೆಯ ಕಥೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಂಗೀತದ ಕುರಿತು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುತ್ತಾ ತೃಪ್ತಿ ಅರಳುವುದಂತೆ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದಂತೆ, ಉಸಿರಾಟ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದದಿಂದ ತೇಲಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದು ಅಳಿಯಲು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪಿಇಟಿ ಹಾಗೂ ಎಂಆರ್‌ಐ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಏರಿಳಿತವಿಲ್ಲದ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ, ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಭಾವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಊಟ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಮೈಥುನದಷ್ಟೇ ಸುಖವನ್ನು ಸಂಗೀತವೂ ನೀಡಲಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರಿಸಲಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ರಾಬರ್ಟ್ ರುಟ್‌ಜೋರೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪಾದ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೃಪ್ತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಎರಡು ಬಗೆಯ ನರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಜೆಕ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಡೋಪ್‌ಮೈನ್ (ತೃಪ್ತಿ, ಭಾವನೆ, ಬಯಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ.

ಫಳ ಫಳನೆ ಹೊಳೆಯುವ ತೃಪ್ತಿಗೆ ತರಕಾರಿ



ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ತೃಪ್ತಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಬೇಕಂತೆ. ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ತೃಪ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಚಿನ್ನದಂಥ ಹೊಳಪುಳ್ಳ ತೃಪ್ತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹಿತನುಡಿ.

ತಮ್ಮ ತೃಪ್ತಿ ಯೌವನದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿಯ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ

ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಹಸಿರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪರ್ಸೆಪ್ಷನ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಡಾ.ಸ್ವೀಫನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬಿನೋಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ತೃಪ್ತಿಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಜಂಜಡಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಅಂಶಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಬಿನೋಯ್ಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಹೀಗೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪುಳ್ಳಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೂ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬಿನೋಯ್ಡ್ಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸ್ವೀಫನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ಎಟಿಎಂನಿಂದ ಬಂದು ಕೈತೊಳೆಯಿರಿ!

ಎಟಿಎಂಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ನೀಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ಕೂಪಗಳಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಟಿಎಂಗೆ ಹೋಗುವವರು ಕೈಗವಸು ತೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಟಿಎಂಗಳು ಕೂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಷ್ಟೇ ಕೊಳಕಾಗಿ, ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಎಟಿಎಂ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞರು, ಲಂಡನ್ನಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಬಳಸಿರುವ ವಿವಿಧ ಎಟಿಎಂಗಳ ಕೀ ಪ್ರಾಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ದೂಳಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಂದಲೂ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಎರಡು ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಎರಡೂ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಮರುದಿನ ಈ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೆಸಿಲಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಇರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡೈಲಿ ಮೇಲ್ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಎಟಿಎಂಗೆ ಹೋಗುವವರು ತುಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ.

■ ಇಎಸ್ ಎಸ್



ಎಂಜಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರಾಶರಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ವಿಟಾ-ಎಕ್ಸ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಪ್ಲಸ್

ಸ್ವರ್ಣ ಭಸ್ಮದ ಬಲದ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ



- 100% ಖಾತರಿಯುತ ಫಲಿತಾಂಶ
- ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕ ಬಲ ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ
- ಯೌವನದ ಪೌರುಷ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

1917 ರಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ
For Customer care - Kammanhalli : 9663546007, Koramangla : 9591779772