



## ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ದುಃಖ ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತಾದ ದಂತಾಗಿದೆ. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇಲಿಯನ್, ವಿ.ವಿ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಲು 160 ಜೀವಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಂತೋಷಭರಿತ ಜೀವನದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು 8 ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಕುರಿತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ ದಿರುವುದು, ಖಿನ್ನರಾಗದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿದ್ದವು.

ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಮತ್ತೊಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಉದ್ದೇಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನರಂಜನೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ಕ್ರಮ, ನಿತ್ಯ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇದೂ ಸಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೂ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚು ಆರೈಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ದೊರಕಿ ದವು. ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ವಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಂಜರದೊಳಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿವೆಯಂತೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

## ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯದಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕೆ

ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಹೃದಯ ಒಕ್ಕೂಟದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಗದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ 1.6 ಮಿ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 0.8 ಮಿ.ಮೀಗೆ ಏರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಯಾಗುವ ಅಧಿಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಫ್ರೂಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಧಿಕ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಜೋಳದ ಸಿರಪ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಂಡುಬಂತು.

ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಡಯೆಟ್ ಸೋಡಾ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯವೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಿಗಿಂತ ಡಯೆಟ್ ಸೋಡಾ ಕುಡಿದವರಲ್ಲಿ ಬಿಂಬಂ (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್

ಇಂಡೆಕ್ಸ್) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇಯಾನ್ ಬ್ರೌನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 397 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನೂ ಏರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೀಕನ್ ಕಾಯಿ

ಪೀಕನ್ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ತಿರುಳುಳ್ಳ ಕಾಯಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿಸಿಸ್ಸಿಪ್ಪಿ ನದಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್, ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ದೇಹ ಹೊಂದಲು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಲೋಮಾ ಲಿಂಡಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಪೀಕನ್ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಗಾಮಾ-ಟೊಸೊಲೈ ರೋಲ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುವುದು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ 33 ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸಲಿದೆ.

## ಮೊಬೈಲ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾರಕ!

ಮೊಬೈಲ್ ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಮಾರಕ ಎಂದು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಐವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಭಾಷಣೆ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಆಂಟೆನಾ ಬಳಿ ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಮುಟ್ಟಿ ಏರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಮುಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜತೆಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಮಾಡ್ಯುಲೇಟೆಡ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ (ಆರ್‌ಎಫ್-ಇಎಂಎಫ್) ಏರುತ್ತಲಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಈ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅಲ್ಪ.

ಇದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಒಂದೊಂದು ಕಿವಿಗೆ ತಲಾ 50 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಲು ಫ್ಲೋರೊಡೋಕ್ಸಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಂಬ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ತುಸು ಕಡಿಮೆ.

■ ಇಎಸ್ ಎಸ್

**15 ದಿನಗಳ**  
**ಯುರೋಪ್**  
ಪ್ರವಾಸ

**9 ದೇಶಗಳು**

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್  
ಬೆಲ್ಜಿಯಂ  
ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್  
ಜರ್ಮನಿ  
ಆಸ್ಟ್ರಿಯ, ಇಟಲಿ  
ವಾಟಿಕಾನ್  
ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್  
ಫ್ರಾನ್ಸ್



ರೂ. 1,39,900/-

**15 ದಿನಗಳ**  
**ಕೈಲಾಸ ಮಾನಸ ಸರೋವರ**  
ಯಾತ್ರೆ



**ಸತ್ತಂಗ ಪ್ರವಾಸ**  
ಮಾನಸ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ  
**ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಯಜ್ಞಾ ಮತ್ತು ಚಕ್ರ ಸ್ನಾನ**

ಶ್ರೀಮನ್ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ ಸ್ವಾಮಿ ಇವರಿಂದ  
ಹೊರಡುವ ದಿನಾಂಕ **17 - 6 - 2011**  
ಬಸ್ಸು - ಭಾಗವಟಿಸಿ - ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದರದ ಸುಸ್ವಾಗ್ತ

ಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ  
**30,000/- ರೂ. ಧನ ಸಹಾಯ**  
**ರೂ. 89,900/-**

ಹೋಗಿ ಬರುವ ವಿಮಾನದ, ಊಟ, 3★ ವಸತಿ,  
ಪ್ರವೇಶದ, ಕನ್ನಡ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು,  
ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪ್ರವಾಸ  
**ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ**

**ಆರ್ಕಿಡ್**  
ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಟೂರ್ಸ್  
98, ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560004



ಫೋನ್ :  
**9880079644**  
**9845100975**  
**26670646/647**