ಧೂಮಪಾನ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ಧೂಮಪಾನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೀಡಿ– ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಮರ್ಥನೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ನಿಜವೆಂದು ಬಹುತೇಕರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. 'ಧೂಮ' ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ.

ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಪಾತ್ರ ಏನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಸುಮಾರು 500 ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಆತಂಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆದು– ನಂತರ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಭಾರ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಿ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಕಳ್ಳನಿಗೊಂದು ಪಿಳ್ಳೆ ನೆವ' ಎಂಬಂತೆ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಶುದ್ಧ ಸುಳ್ಳು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಲವಾಗಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿಯೇ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು!

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿ ಸಾಧಕರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ; ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಹಾಗೂ ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ಅಂಶವನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಮನೋತಜ್ಞರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಹಾರ ಸೇವನಾಕ್ರಮ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಇತಿ– ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹಾಗೂ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ 7403 ಮಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧನೆ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜೀವಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಕಾರಕ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೃತಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಜಪಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕೃತಕ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸದೆಬಡಿಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೃತಕ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲು ರೋಗಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಅವರು 'ಜೀವಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಪಡೆದಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್