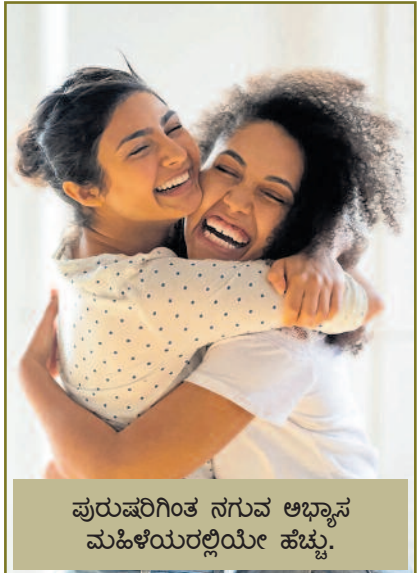


ಒಂದು ನಗುವಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಧಿ **6** ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು

ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಸ್ಯದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಜನರ ಪ್ರಮಾಣ **75%**

ನಗುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆ **10%**

ನಗುವುದು ಸಹನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆ **20%**



ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ನಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಗುವಿನ ದಾಖಲೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ **3** ಗಂಟೆ **47** ನಿಮಿಷ **54** ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಗುವಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ರಾಜಸ್ಥಾನದ ರಾಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಎಂಬುವವರು ಈ ದಾಖಲೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.



● ನಗುವಿನ ಕುರಿತ ಹಾಗೂ ನಗುವಿನಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 'ಜೆಲೊಟೊಲಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



ಒಮ್ಮೆಗೆ **15** ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮನಸಾರಿ ನಕ್ಕರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಗೆ **2** ದಿನ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಜರ್ಮನ್ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ಮೈಕಲ್ ಮಿಲ್ಲರ್.

**1875** ರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ನಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನೀಡಿದರು. "ನಗು" ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆ, ಉತ್ತಾಹ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಮ್ಮುವ ಕ್ರಿಯೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿನ **15** ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು ಹಾಗೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾಯುವಾದ ರೈಗೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ 'ನಗು' ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

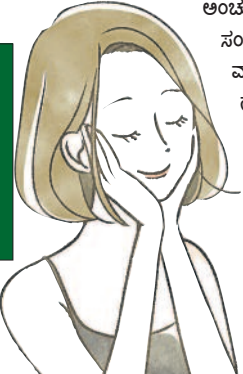
ನಗುವುದು ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರತಿಕಾಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಗು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ **14%**

ನಗುವಾಗ ಒತ್ತಡಕಾರಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ತಗ್ಗುವ ಪ್ರಮಾಣ **39%** ಅಡ್ರೆನಲೈನ್ ತಗ್ಗುವ ಪ್ರಮಾಣ **70%**



**15** ನಿಮಿಷದ ನಗು **2** ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯ ನಿರ್ದಯಿಂದ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಸಮ.

ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸ್ಮೈಲ್ (Complex Smile) ಅತಿ ಅಪರೂಪದ ಮಾದರಿಯ ನಗು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೇವಲ **2%** ಜನರು ಈ ನಗುವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ತುಟಿಯ ಲೆವೇಟರ್ ಸ್ನಾಯು, ಬಾಯಿಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಳತುಟಿಯ ಅಂಚು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು ಮೂಡುವ ಈ ನಗೆಯೇ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.



- ನಗುವಾಗ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕರಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದೆ ವ್ಯಾಂಡರ್‌ಬಿಲ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.
- ಜೋರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಗುವುದು ನಡೆಯುವಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.
- ನಗುವಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಜೆಲೊಟೊಫೋಬಿಯಾ ಎಂದರೆ, ನಗುವಿನ ಕುರಿತ ಭಯ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ **13%**

ನಗುವಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಗಳೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಭಾಗವೂ ಆಗಿದೆ.

ಮೂಲ: gitnux, bestinfographics.com