



ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಳೆಯ ವಾದ. ಆದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ವೀಡಿಯೋ ಗೇಮ್ ಅಥವಾ ವರ್ಚುವಲ್ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ತೋಳುಗಳು ಬಲವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಹೃದ್ರೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘ ಹೇಳಿದೆ.

26ರಿಂದ 88ರ ವರ್ಷದ 195ರೋಗಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಲಘು ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತೋಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಲು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸರಾಸರಿ ಶೇ 14.7ರಷ್ಟು ಮೋಟಾರ್ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಮೋಟಾರು ಕಾರ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ವರ್ಚುವಲ್ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿತ ತೇಜಸ್ಸು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೇ?

ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಆಸೆಗಳು ಚಿಗುರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಬಯಕೆಗಳು ಗರೆಗಿದರುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ತಿಂಡಿಗಳು ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್‌ನ ಸ್ವಾದ ಮೆದುಳಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋಕಾ ಎಂಬ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ವಾದವೂ ದಾಖಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾಲೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗೆ ದಾಸರಾ

ದವರ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಚಟ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ 48 ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಇದ್ದರು. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕ್ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸೊಲೂಷನ್ ನೀಡಲಾಯಿತು.

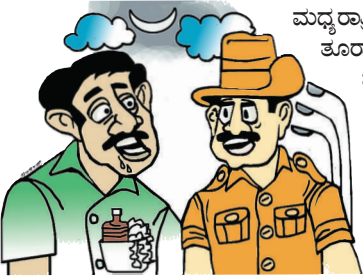
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಔಷಧ

ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುವ ರೆಟಿನಾಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ರಾಮಬಾಣ ಇದ್ದಂತೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ರೆಟಿನಾಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರೆಟಿನಾಕ್ ಆಸಿಡ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ರೆಟಿನಾಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಕೆಲಸ ಏನೂ ನಡೆಯದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಇನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಗಳು ರೆಟಿನಾಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಸಂದ್ರಾ ಫರ್ನಾಂಡೆಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ

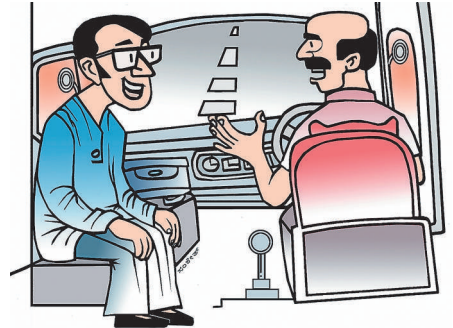


ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ತೂರಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಟ ಕುಡುಕನನ್ನು ತಡೆದು ಬೀಟ್ ಪೊಲೀಸ್ ಕೇಳಿದ. 'ಈ ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀನು ಅದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿರುವೆ?' 'ಕುಡಿತದ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಕೇಳಲು' ಕುಡುಕನೆಂದ. 'ಈ ಅಪರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಷ್ಟು ಅಂತಹ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು?'

'ಇನ್ನಾರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ'

★★★

ಬಸ್ ಡ್ರೈವರ್ ಗೋಣಿದ 'ಏನು ಹಾಳಾದ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಮರವಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕನೊಬ್ಬ ಅವನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತ 'ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ನಾನು ಮೆಚ್ಚಿದೆ ಸಾರ್' ಎಂದ. 'ಸಾಕ್ ಸುಮ್ಮಿಯೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಸರ. ಬಸ್ಸಿನ ಬ್ರೇಕ್ ಫೇಲಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ನನಗೆ' ಎಂದ ಡ್ರೈವರ್.



★★★

ಹೊಟೇಲಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬೀಡಾ ಒಂದನ್ನು ಕೊಡಿಸಿದ. 'ಬೀಡಾ ನನ್ನೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಡವೇ?' ಎಂದು ಹೆಂಡತಿ ಕೇಳಿದಳು. 'ನನಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನನಗಿದೆ' ಎಂದ ಗಂಡ.



'ಡಾಕ್ಟರ್, ನನಗೆ ದಿನಾ ರಾತ್ರಿ ಮಂಗಳಕು ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಡೋ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿವೆ' ಎಂದು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಗೋಗರೆದ. 'ಹಾಗಾದರೆ ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಈ ಮಾತ್ರ ತಗೊಳ್ಳಿ ಕನಸು ಬೀಳೊಲ್ಲ' 'ನಾಳೆ ತಗೊಂಡ್ರೆ ಆಗಲ್ವೆ' ರೋಗಿ ಕೇಳಿದ. 'ನಾಳೆ ಏಕೆ ಇಂದೇಕೆ ಬೇಡ' ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೇಳಿದರು. 'ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದು ಅವುಗಳ ಫೈನಲ್ ಪಂದ್ಯವಿದೆ' ಎಂದ ರೋಗಿ.

-ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ

