



### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಶಿಕ್ಷೆ!

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೂ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರ ಮನೋಪಟಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಆ ಬೆದರಿಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಅವರಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ.

ಭೀತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆದ ಮಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಆಸ್ತಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 70ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂತೆಯೇ 30ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ದಾಳಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವೇ ಮುಂದೆ ಅವರು ರೋಗೀಡಿತರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ‘ಡಿ ಸತ್ವ’ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ!

ಮುಂಜಾನೆಯ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಡಿ ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಕೊರತೆಯುಂಟಾದರೆ ಅದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಡಿ ಜೀವಸತ್ವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



### ನಕ್ಕುಬಿಡಿ

#### ಸ್ಯೋಟಿಸಿಬಿಡರೆ?

ಭಯೋತ್ಸಾಹಕರಿಬ್ಬರು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಂಬೊಂದನ್ನು ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ಕೇಳಿದ: ಬಾಂಬು ಈಗಲೇ ಸ್ಯೋಟಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೇಳಿದ: ಅದಕ್ಕಾಕೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿ. ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಇನ್ನೊಂದು ಇದೆ!

\*\*\*

#### ಸಾಂತ್ವನ?

ರೈಲ್ವೆ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಅಪಘಾತದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ಮಂತ್ರಿಗಳು ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರು. 'ಸ್ವಾಮೀ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೈ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿತು' ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದ. 'ಬರೀ ಕೈ ಕಡಿದು ಹೋಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕೂಗಾಡ್ತಾ ಇದೀಯಾ. ಅಲ್ಲಿ ನೋಡು, ತಲೆ ಕಡಿದು ಹೋದವರು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಮಂತ್ರಿಗಳು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದರು!

\*\*\*

#### ದೇಣಿಗೆ

ಸಂತಾ: ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಯಾರೋ ದೇಣಿಗೆ ಎತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಹಾಗಿತ್ತು.

ಬಂತಾ: ಹೌದು ಈಜು ಕೊಳಕಾಗಿ ದೇಣಿಗೆ ಕೇಳಲು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಸಂತಾ: ನೀನು ಏನು ಕೊಟ್ಟೆ?

ಬಂತಾ: ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರು!

\*\*\*



ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡಿ3 ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 2000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಡಿ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಶೀತೌಷಧ!

ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಚಿಗಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಮಧು ಎಂಬ ಅಂಶ ಲಂಡನ್ ತಜ್ಞರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ವಯಸ್ಕರು ಏಕ ಚಿತ್ತರಾಗಿ ಧ್ಯಾನ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಅಥವಾ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆಗಡಿ- ಜ್ವರವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನ ಚಿತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಧು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದವು. ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಅದಲ್ಲವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಚಿಗಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮಿಯರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೆಗಡಿಯನ್ನೂ ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

### ಸಾಲದ ಕಾರಣ

ಬಂತಾ ಅಮೆರಿಕಾ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ. ಒಮ್ಮೆ ಅಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನಗೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ 1000 ಡಾಲರ್ ಸಾಲ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಭದ್ರತೆಯಾಗಿ ತನ್ನ ರೋಲ್, ರಾಯ್, ಕಾರನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ. ಬ್ಯಾಂಕಿನವರು ಕಾರನ್ನು ತಮ್ಮ ಗ್ಯಾರೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಲ ನೀಡಿದರು.



ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದ ಬಂತಾ ಅಸಲು 1000 ಡಾಲರ್ ಮತ್ತು ಬಡ್ಡಿ 10 ಡಾಲರ್ ಅನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕಾರನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದ. ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಕೇಳಿದರು: ಬಂತಾಜಿ, ನೀವು ಕೋಟ್ಯಧೀಶರೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮಗೆ ಕೇವಲ 1000 ಡಾಲರ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಏನಿತ್ತು?

ಬಂತಾ: 1000 ಡಾಲರ್ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು? ನಾನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪಂಜಾಬಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 10 ಡಾಲರ್‌ಗೆ ಕಾರ್ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಜಾಗ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು?!

ಸಂಗ್ರಹ: ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ