



## ಕೋಪಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮದ್ದು!

ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಕೋಪವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೊಸತೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಕೆಂಡದಂತ ಕೋಪ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಏರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೋಪ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ತಕ್ಷಣ ಕೋಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಲಿದೆ.



ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ರಸ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೂಡಾ ಇದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ ಎಂದು ಓಹಿಯೋ ಸ್ಟೇಟ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಬ್ರಾಡ್ ಬುಷ್‌ಮನ್ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಲು ಬುಷ್‌ಮನ್ 62 ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮೂರು ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸಿದ್ದರಂತೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅರಿಯಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಲಾಯಿತಂತೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸವಿ ರುಚಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಮಂದಿಗೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ರಸ ಹಾಗೂ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಕೇವಲ ಎಂಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡಲಾಯಿತು.

ಇದಾದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಜತೆಗಾರರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಲು ಹೇಳಿದರು. ಹೀಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 25 ಬಾರಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ 12 ಬಾರಿ ಗೆದ್ದರು. ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾದರಿಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗಿಂತ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ರಸ ಕುಡಿದವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದುದಾಗಿ ಬುಷ್‌ಮನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ನಿಯಮಿತ ಮದ್ಯ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಡೆ



ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ 2ನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹ ಇಂದು ಹಲವರ ನಿರ್ದೆಗೆಡಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂಥವರಿಗೊಂದು 'ಸಿಹಿ' ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಆಗಾಗ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗೆ ನೂಕಲ್ಪಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಕೊಂಡವರು ಕುಡಿಯದವರು (0), ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವವರು (ವಾರಕ್ಕೆ 1-13 ಪೆಗ್), ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರು (ವಾರಕ್ಕೆ 13ರಿಂದ 34 ಪೆಗ್), ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರು (35ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಪೆಗ್) ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ 73ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ 6ರಷ್ಟು ತುಸು ಹೆಚ್ಚು, ಶೇ2ರಷ್ಟು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಿದ್ದರು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆಯ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ 2ನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಜತೆಗೆ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕುಡಿಯದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ 24ರಷ್ಟಿತ್ತು. ಶೇ 19ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ, ಶೇ 20ರಷ್ಟು ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೇ 29ರಷ್ಟು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಧುಮೇಹದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಸಹ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸದವರಲ್ಲಿ ಶೇ 6ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 3.6ರಷ್ಟು, ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 3.8ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 6.7ರಷ್ಟಿದ್ದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುವವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶ ನೀಡುವ ವಿಟ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಬ್ಬು ಕುಡಿಯದರಿಗಿಂತ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದು ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

# ನಕ್ಕುಬಿಡಿ..!

### ಲವ್ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಅಂದ್ರೆ..

## ಗೆಳೆತನ

ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮಗನನ್ನು ತಂದೆ ಕೇಳಿದ- ಯಾಕೆ ಲೇಟು? ಎಲ್ಲಿದ್ದೆ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು? 'ಗೆಳೆಯನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ ಅಪ್ಪಾ, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ'

ಎಂದು ಮಗ ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಅಪ್ಪ ಅವನ ಹತ್ತು ಜನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಫೋನು ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಿದ. ಅವರಲ್ಲಿ ಆರು ಹುಡುಗರು 'ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದೆ ಅಂಕಲ್' ಅಂತ ಉತ್ತರಿಸಿದರು! ಮೂವರು 'ಈಗಷ್ಟೇ ಹೋದ ಅಂಕಲ್..' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಭೂಪ ಮಾತ್ರ, 'ಇಲ್ಲೇ ಓದ್ತಾ ಇದ್ದಾನೆ ಅಂಕಲ್, ಅವನಿಗೆ ಫೋನು ಕೊಡಲಾ?' ಅಂತ ಕೇಳಿದ!

-ಡಿ.ಎಂ.ಹೆಗ್ಡೆ



## ಅವಕಾಶವಾದಿ

ಒಬ್ಬ ದುಷ್ಟ ಗನ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದ. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ಹೆದರಿಕಿ, ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡ. ನಂತರ ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಕೇಳಿದ- 'ನಾನು ಈಗ ಹಣ ಕದ್ದದ್ದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದಿರಾ?'

ಒಬ್ಬಾತ, 'ಹೌದು. ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದ. ತಕ್ಷಣ ದುಷ್ಟ 'ಥಮಾರ್' ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಂದ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಕೇಳಿದ. ಆತ ತಕ್ಷಣ- 'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಇಲ್ಲ.. ನಾನು ನೋಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ...' ಎಂದ 'ಏನು ಆದರೆ...?' 'ಈಕೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ. ಇವಳು ನೋಡಿದ್ದಾಳೆ ಸಾರ್...' ಎಂದ!