

ಕೈದೋಟದ ಕೊಂಚ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೆನಿಸಿದೆಯೇ? ಸರಿ, ಹೀಗೆಗೇಕಿರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿ ನೋಡೋಣ? ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರವಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮೈಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ವಾಕ್ಯೆ (*Micobacterium vaccae*) ಎಂಬ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ. ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮೈಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ವಾಕ್ಯೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ರೋಕೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವುಗಳ ಮದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿರೋಟಿನಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿರೋಟಿನಿನ್ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುವ ನರಪ್ರೇಕ್ಷಕ (Nerurotransmitter)(ನರದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ನರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಚೋದನೆಯನ್ನು ರವಾನಿಸಲು ನೆರವಿಗೆ ಬರುವ, ನರತಂತುವಿನಿಂದ ಒಸರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು) ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಬೇಸರ ಎನಿಸಿದಾಗ ಕೈದೋಟದಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೇಸರವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೈದೋಟದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಅಡ್ಡಾಡಿದರೂ ಸಾಕಾದೀತು!

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಿರಿ

◆ Antidepressant microbes in Soil: How Soil: How soil makes your brain happy
URL:<https://realfarmacy.com/antidepressant-soil/>
(ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ನಿರೋಧಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು: ಮಣ್ಣು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?)

◆ Immunization with a heat-killed preparation of the environmental bacterium *Mycobacterium vaccae* promotes stress resilience in mice.
URL: <https://www.pnas.org/content/pnas/113/22/E3130.full.pdf>

(ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಮೈಕೊಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ವಾಕ್ಯೆ ಎಂಬ ತಾಪ-ಮೃತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ರೋಗಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆ)

ರಾಮ್‌ಗೋಪಾಲ್ ವಲ್ಲಭ್ ಇವರು ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ವಾಚ್ಛಿ. ಬಾಲವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಥನವಾದ “ಊಪ್ಸ್ ದಿ ಮೈಟಿ ಗರ್ಗಲ್” ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಕೃತಿಯ ಕರ್ತೃ. ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ramg@azimpremjiifoundation.org ಮಿಂಚಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.