വെള്ളമോ കൊക്കക്കോളയോ? അമേരിക്കക്കാരോട് ബെൽമോംട് സർവ്വകലാശാല

അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിലെ ടെനിസ്സി ആസ്ഥാനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രശസ്തമായ സർവ്വകലാശാലയാണ് ബെൽമോംട്. ദാഹശമനിയായി വെള്ളമോ അതോ കൊക്കക്കോളയോ കുടിക്കേണ്ടതെന്ന് രണ്ടിന്റെയും ഗുണഗണങ്ങൾ വർണ്ണിച്ച് സർവ്വകലാശാല അമേരിക്കക്കാരോട് ചോദിക്കുന്നു.

സമാഹരണവും മൊഴിമാറ്റവും : വി. ഗോപാൽ

വെള്ളം

1. 75 ശതമാനം അമേരിക്കക്കാരും നിർജലീകരണത്തിന് വിധേയരാണ്.

2. 37 ശതമാനം അമേരിക്കക്കാരിലും ദാഹം ദാഹമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് വളരെ കുറവാണ്. ദാഹത്തെ വിശപ്പെന്നു തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു.

3. ലഘുവായ നിർജലീകരണംപോലും മെറ്റബോളിസത്തിൽ 3 ശതമാനം വരെ കുറവുണ്ടാക്കുന്നു.

4. പൊണ്ണത്തടി കുറയ്ക്കാൻ പട്ടിണി കിടക്കുന്ന ചെറുപ്പക്കാർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന അർദ്ധരാത്രിയിലെ വിശപ്പടക്കാൻ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ മതിയെന്ന് വാഷിങ്ടൺ സർവ്വകലാശാലയുടെ പഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

5. പകൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ക്ഷീണത്തിനു പ്രധാന കാരണം വേണ്ടത്ര വെള്ളം കുടിക്കാത്തതാണ്.

6. സന്ധിവേദനയും പുറം വേദനയും അനുഭവിക്കുന്നവരിൽ 80 ശതമാനത്തിനും 8-10 ഗ്ലാസ് വെള്ളം പ്രതിദിനം കുടിക്കുമ്പോൾ ആശ്വാസമുണ്ടാകുന്നതായി പഠനങ്ങൾ വെളിവാക്കുന്നു.

7. ദിവസവും 5 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ചാൽ വൻകുടൽ ക്യാൻസറിനുള്ള സാദ്ധ്യത 45 ശതമാനം കുറയുന്നു, സ്തനാർബുദത്തിനുള്ള സാദ്ധ്യത 79 ശതമാനം കുറയുന്നു. മൂത്രനാള ക്യാൻസറിനുള്ള സാദ്ധ്യത 50 ശതമാനം കുറയുന്നു.

8. ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിൽ കേവലം 2 ശതമാനം കുറവു സംഭവിച്ചാൽ പോലും അത് താൽക്കാലികമായി ഓർമ്മശക്തിയെ ബാധിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാന ഗണിതം മറന്നുപോകുന്നു, കംപ്യൂട്ടർ സ്ക്രീനിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനോ, അച്ചടിച്ച അക്ഷരങ്ങൾ വായിക്കാനോ കഴിവില്ലാതാകുന്നു.

ഇനി, കൊക്കക്കോളയുടെ ഗുണഗണങ്ങൾ

1. പല അമേരിക്കൻ സ്ഥാപനങ്ങളിലെയും ഹൈവേ പെട്രോൾ രണ്ടു ഗ്യാലൻ കൊക്കക്കോള തങ്ങളുടെ വാഹനങ്ങളിൽ കരുതുന്നു. റോഡപകടങ്ങളിൽ ഹൈവേയിൽ പുരളുന്ന രക്തവും രക്തക്കറയും കഴുകിക്കളയാൻ വെള്ളത്തിനേക്കാൾ അത്യുത്തമമാണിത്.

2. ഒരുപാത്രം കൊക്കക്കോളയിൽ എല്ലോടുകൂടിയ ഒരു മാംസക്കഷണം ഇട്ടുവയ്ക്കുക. രണ്ടുദിവസം കൊണ്ട് അത് പൂർണ്ണമായും ഇല്ലാതാവുന്നു.

3. ക്ലോസറ്റ് വൃത്തിയാക്കാൻ ഒരു കുപ്പി കൊക്കക്കോള ക്ലോസറ്റിൽ ഒഴിക്കുക. ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ ഫ്ളഷ് ചെയ്യുക. കോക്കിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സിട്രിക് ആസിഡ് എല്ലാ കറകളേയും അഴുക്കുകളേയും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

4. ക്രോമിയം പ്ലേറ്റു ചെയ്ത കാർ ബംബറുകളുടെ തുരുമ്പു കളയാൻ, അലുമിനിയം ഫോയിൽ കൊക്കക്കോളയിൽ മുക്കി തുടയ്ക്കുക.

5. കാർ ബാറ്ററി കണക്ഷൻ ടെർമിനലുകളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന തുരുമ്പു കളയാൻ കൊക്കക്കോള ഒഴിക്കുക. ക്ലാവും തുരുമ്പും കുമിളകളായി അപ്രത്യക്ഷമാകും.

6. തുരുമ്പെടുത്ത ബോൾട്ട് അഴിക്കാൻ കോളയിൽ മുക്കിയ തുണികൊണ്ട് ഏതാനും മിനിറ്റ് അമർത്തി തുടയ്ക്കുക.

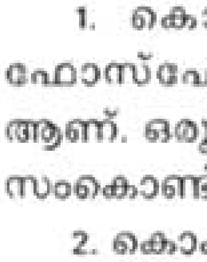
7. വസ്ത്രങ്ങളിലെ കറകളയാൻ വാഷിങ്മെഷീനിൽ സോപ്പുപൊടിയോടൊപ്പം ഒരു കുപ്പി കോക്കും ഒഴിക്കുക വസ്ത്രങ്ങൾ ശുഭസുന്ദരമാകും.

താങ്കളുടെ അറിവിലേക്കായി

1. കൊക്കകോളയിലെ ഒരു പ്രധാന പദാർത്ഥം ഫോസ്ഫോറിക് ആസിഡ് ആണ്. അതിന്റെ pH 2.8 ആണ്. ഒരു നഖച്ചീള് ഈ ആസിഡിൽ ഇട്ടാൽ നാലുദിവസംകൊണ്ട് നഖം പൂർണ്ണമായും ലയിച്ച് ഇല്ലാതാകും.

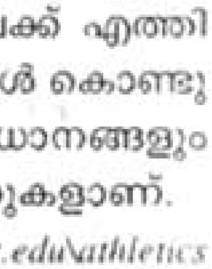
2. കൊക്കക്കോള സിറപ് (രഹസ്യമാക്കി വച്ചിരിക്കുന്ന കോക്ക് കോൺസെൻട്രേറ്റ്) ഫാക്ടറികളിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ കൊറോസീവ് ആയ രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ കൊണ്ടുപോകാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രത്യേക സംവിധാനങ്ങളും ലോഹത്തകിടുകളും ഉപയോഗിക്കുന്ന ടാങ്കറുകളാണ്.

അവലംബം : www.belmont.edu\athletics



ഇപ്പോൾ വില്പനയിൽ

കേരളീയം സൈക്കിൾ പ്രത്യേക പതിപ്പ്
ഓർമ്മകൾ, അനുഭവം, പഠനം, ചിത്രം, ചിത്രീകരണം
സിനിമ, ജീവിതം, കൂടികാഴ്ച, കാലം, നഗരം, വിയോജിപ്പ്
പേജ് 68, വില 20 രൂപ. ഗസ്റ്റ് എഡിറ്റർ : അജിലാൽ



അതിരപ്പിള്ളി പ്രത്യേക പതിപ്പ്
ചോദ്യോത്തരം, പഠനം, നിരീക്ഷണം, പശ്ചാത്തലം, നിലപാട്,
കവിത, ദിശ, ജനശബ്ദം, ഫോട്ടോകൾ... പേജ് 52, വില 15 രൂപ
കോപ്പികൾക്ക് : എം.ഒ./ഡി.ഡി./തപാൽ സ്റ്റാമ്പ് അയയ്ക്കുക
കേരളീയം, കൊക്കാലെ, തൃശൂർ - 21. ഫോൺ : 9447674375