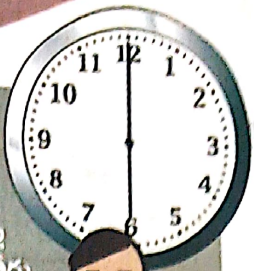


జీవనశైలి గడియారం

నిజం ఎవరు జెప్తారో ఒకలానే ఉంటుంది, అందుకేనేమో...
మన దినచర్య గురించి పెద్దలు బెప్పే మాటలు,
అయితే ప్రతి సూచనలు, శాస్త్రవేత్తలు
చేస్తున్న తిరుగుబాటు దాదాపుగా ఒకేలా
ఉంటున్నాయి. ఒకే మార్గాన్ని
సూచిస్తున్నాయి.
అ ప్రకారంగా మన
రోజు జీవన
శైలి...

ఉ
6:00

పొద్దున్నే
అరు గంటలకల్లా నిద్ర లేస్తే
మంచిది, పరిగడుపునే మూడు
నాలుగు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీళ్లు
తాగాలి. దీనివల్ల పేగుల పనితీరు
మెరుగుపడుతుంది. వ్యర్థపదార్థాలు
బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఒంటికి తానర్పిన
నీరు అందుతుంది, నానబెట్టిన
జీడివన్ను, బాదం మొదలైనవి
కాసిన్ని నోట్లో వేసుకోవచ్చు.



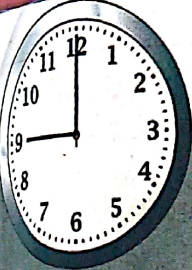
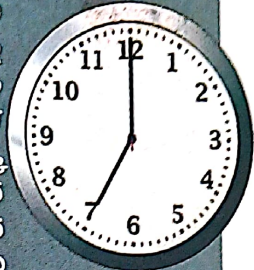
సూ
5:00

నిాయుక్తం వేళకి ముతకు అలవోవోతుంది,
కాసి కార్బోహైడ్రేట్ రఫైన్డ్ ఫ్లూరం, కందరాలు
మూత్రం ఉత్పాదకంగా ఉంటాయి. ఆ సమయంలో
కాసుపు పనితీరు తాంది అలాంటి అదీనే, బస్సు
ఎగిరిపోతుంది. శరీరానికి హాయిగా ఉంటుంది,
కందరాలు దురుసుపడితేండును, రాత్రివేళ
హాయిగా నిద్రపోవచ్చు... నిాయుక్తం లో
బలాంధి బాధలకు దారా
ఉంటుంది.



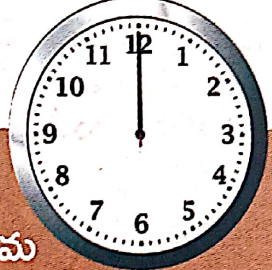
ఉ
7:00

లేవగానే, మనలో చురుకుదనాన్ని
రగిలించేందుకు ఒంటిలో రక్తపోకిటు
పెరుగుతుంది. ధ్యానం, ప్రాణాయామం ఆ
దుష్పలితాలను తగ్గిస్తాయి. యోగా వల్ల
ఒంటిలోని వివిధ భాగాలకు చైతన్యం
చేకూరుతుంది. ఉదయంవేళ
జరరాగ్ని తక్కువగా ఉంటుంది. మరోపక్క
రోజును మొదలుపెట్టేందుకు అవసరమైన
శక్తిని అందుకోవాలి. అందుకని మొలకెత్తిన
వెత్తనాలు, ఎండుపులాల వంటివి
అల్పాహారంతో పాటు తీసుకోవాలి.



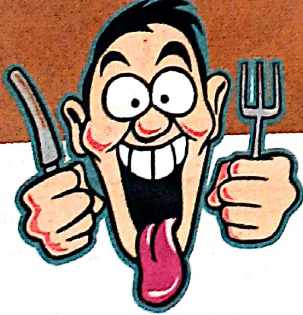
ఉ
9:00

కొమ్మిది గంటలకల్లా
కార్బోహైడ్రేట్ హోర్నిను ఉత్పత్తి
పెరిగి, శరీరం చైతన్యంగా
మారిపోతుంది. అందుకని
కాఫీ, బీల వల్ల అదనపు
ప్రయోజనం ఉండదు. ఆఫీసు
పని మొదలు పెట్టేందుకు ఇదే
సరైన సమయం.

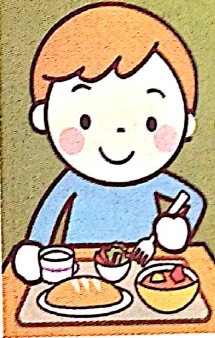


మ
12:00-2:00

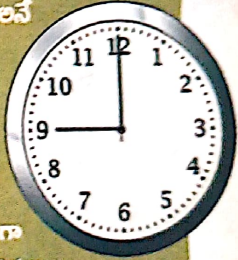
సూర్యుడు నడినెత్తిన
ఉన్నప్పుడు, జరరాగ్ని ఎక్కువగా
ఉంటుంది. అలోపతి ప్రకారం
కూడా ఈ సమయంలో
జీవక్రియల స్థాయి అధికం.
కాబట్టి, ఓ ముద్ద ఎక్కువతినా
తప్పులేదు. కానీ అందులో
సగభాగం పళ్లు, కూరలు,
పప్పులాంటి పోషకాహారమే
ఉండాలన్నది నియమం.



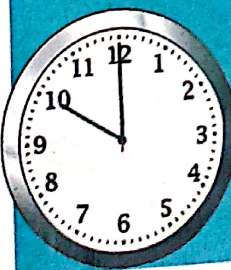
రా
9:00



ఉదయం అరుగంటలకు
నిద్రలేచినవారి శరీరంలో, రాత్రి
కొమ్మిదికల్లా మెంటోస్ అనే
హార్మోను ఎక్కువ
అవుతుంది. మనల్ని
విద్రవుచే రసాయనం
అదే! ఆ సమయానికిల్లా
ఆహారం తినేయాలి.
రాత్రివేళ జీర్ణశక్తి తక్కువగా
ఉంటుంది కాబట్టి, తేలికగా
అంగే పదార్థాల్నే
ఎంచుకోవాలి.



రా
10:00



ఎవరికైనా కనిసం ఏడుగంటల నిద్ర అవసరం.
అందుకని పది, పదిన్నరకల్లా నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.
'గుడ్ నైట్' కు గంట ముందే బీబీ, మొబైల్ లను పక్కన
పెట్టి తీరాలి. జాజికాయ,
దాల్చినచక్కెర యాలకుల
పాదులు కలిపి కాచిన
గోరువెచ్చటి పాలు తాగితే
నిద్రకు ధోకా
ఉండదన్నది పెద్దల
సూచన.





వేపపువ్వు... తింటూనే ఉండండి!

వేపపువ్వు అంటే ఉగాది పచ్చడిలో వేసుకోవడానికేగా అనుకుంటాం. కానీ అందులోని చేడు... ఎన్నో రోగాలకీ సమస్యలకీ మందు. కాబట్టి ఈ కాలంలో వచ్చే వేపపువ్వుని ఎండబెట్టి నిల్వ చేసి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వాడుకోవచ్చు అంటున్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు.

★ వేపపువ్వు సహజ యాంటీబయోటిక్. ఇందులో యాంటిమైక్రోబియల్, యాంటిబ్యాక్టీరియల్ గుణాలూ ఎక్కువే. ఎండబెట్టిన పొడిని కషాయం లేదా టీ రూపంలో తీసుకోవడం పల్ల కామెళ్ళి, నడుమేహం, ఊబకాయం, అజీర్తి, వికారం, గ్యాస్ సమస్యలు, క్షయ, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, నోటిపండ్లు... ఇలా ఎన్నో వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలని సులిపించుతుంది. వేపపువ్వుకి కొవ్వనీ పొట్టనీ కరిగించే గుణం కూడా ఉంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. వేపపువ్వుకి కొవ్వనీ పొట్టనీ కరిగించే గుణం కూడా ఉంది. ఇంకా త్వరితగతినే వెంటనే మెలకువంది. కళ్లసమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి అన్నంలో నేరుగా కలుపుకునో లేదా బారుల్లో కూరల్లో వేసుకునో... ఎలా తిన్నా మేలేనట.

★ ఈ పొడిని పరగడుపున గోరువెచ్చని నీళ్లలో కలిపి తాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లన్నీ తొలిగిపోవడంతోబాటు కాలేయం శుభ్రపడుతుంది. రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. వేపపువ్వు సహజ కాంట్రాస్టివ్. ఇందు లోని ఆల్కహాల్లిక్ గుణాలు అండం విడుదలను అడ్డుకుంటాయి.

★ ఈ పొడిని తేనెలో కలిపి గాయాలూ పొక్కులమీద రాసినా, నూనెలో కలిపి బ్ల్యాక్ హెడ్స్ మీద రాసినా అవి క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. చర్మంమీద దద్దుర్లు, పొక్కులంటివి వస్తే కానీని వేపాకుల్లో పూలు కలిపి మెత్తగా నూరి రాస్తే ఇన్నెక్షన్లు క్రమంగా తగ్గుతాయి. ఈ పేస్టుని క్రమం తప్పకుండా తలకి పట్టించి తలన్నానం చేయడం వల్ల దురద, చుండ్రు తగ్గుతాయి.

★ ఈ పూల పొడిని ఏదైనా నూనెలోనో లేదా క్రీముల్లోనో కలిపి రాసుకుంటే ఆ వాసనకి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అందుకే వేపపువ్వుని ఏడాది పొడవునా తింటూనే ఉండండి!

సైక్లింగ్ ఎంతో మేలు!



బిరువు తగ్గడం కోసం నడక, పరుగు, ఏరోబిక్స్... ఇంకా ఇతరత్రా జిమ్ వ్యాయామాలు ఎన్నో చేస్తోంది నేటి తరం. కానీ ఊబకాయాన్ని తగ్గించడంతోబాటు శారీరకంగానూ మానసికంగానూ ఫిట్ గా ఉంచే సైక్లింగ్ ని మాత్రం మరిచిపోయింది అంటున్నారు టెక్నాలజీ విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. పైగా సైకిల్ తొక్కుడాన్ని పిల్లలూ పెద్దలూ కూడా బాగా ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. దానివల్ల ఒత్తిడి చేత్తో తీసినట్టుగా పోవడంతోబాటు క్యాల్షియం రీలూ తగ్గిపోతాయి. అదేసమయంలో గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, మధుమేహం వంటి జబ్బుల్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. పైగా స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా రైడ్ కి వెళ్లినట్టు ఉంటుంది. అయితే రోడ్డుమీద సైక్లింగ్ చేసినదానికి కొండల్లో తొక్కినదానికీ తేడా ఉంటుంది. కొండల్లో తొక్కినప్పుడు కాళ్ల కాదు, మొత్తం శరీరం కదులు తుంటుంది కాబట్టి త్వరగా బిరువు తగ్గుతారట. అదీగాక చుట్టూ చెట్లు ఉండే ప్రదేశాల్లో తొక్కుడం వల్ల మానసికంగానూ ప్రశాంతంగా ఉంటుంది అంటున్నారు సదరు నిపుణులు.

ప్రేమతో సాధ్యమే!

అనగళ్లవారే ఆ అంటుంటు మార్పించడం ఓ పట్టణ సాధ్యం కాదు. అయితే రకరకాల మందులూ, రికిల్లూ వల్ల కాని పని ప్రేమకు కారణమైన ఆక్సీటోసిన్ హార్మోన్ తో సాధ్యం ముప్పుకుంది అంటున్నారు అమెరికాలోనే వేసవల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ చేందిన పరిశోధకులు. ప్రేమతో ఆనందానికి కారణమైన ఆక్సీటోసిన్ సామాజిక బంధానికి ప్రత్యుత్పత్తికీ కూడా తోడ్పడుతుందని గుర్తించారు. దాంతో వేసవల్ ప్రేమలో ఆక్సీటోసిన్ ను ఇవ్వడం వల్ల అది ఓ మత్తులా పనిచేస్తుందట. పలితంగా మత్తుమందులూ ఆల్కహాల్ జోలికి వెళ్లరని సదరు పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ఇందుకోసం వీళ్లు కొందరిని ఎంపిక చేసి వాళ్లు ప్రలిరోజూ ఆక్సీటోసిన్ వేసవల్ ప్రేమ పీల్చేలా చేశారట. దీనివల్ల వాళ్లలో ఆల్కహాల్ తాగాలన్న కోరిక క్రమేణా తగ్గిపోయినట్టు గుర్తించారు. దీన్నిబట్టి తాగుడు వ్యసనానికి గురయిన వాళ్లు ప్రేమలో పడటం లేదా ఆటలాడటం వంటివి అలవాటు చేసుకోగలిగితే అందులో వచ్చే కష్టం ఆనందాన్ని పొందగలుగుతారు, తద్వారా తాగాలన్న కోరికా క్రమంగా పోతుంది అంటున్నారు పరిశోధకులు.



నిద్ర... 8 గంటలు ఎందుకు?

రాత్రిపూట కనీసం ఎనిమిది గంటలు- తక్కువలో తక్కువ ఆరు గంటలైనా నిద్రపోవాలని అంటుంటారు. కానీ ఎనిమిదికీ ఆరు గంటల నిద్రకీ చాలా తేడా ఉంటుందట. ఎందుకంటే శరీరంలో తేమశాలాన్ని నియంత్రించే హార్మోన్ విడుదలకీ నిద్రకీ సంబంధం ఉందని పెన్ స్టేట్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ఆరు గంటల నిద్రపోయే వాళ్లలో జీవగడియారం దెబ్బతినడంతో వాసోప్రెసిన్ అనే హార్మోన్ విడుదల సరిగ్గా ఉండదు. దాంతో వీళ్లు 8 గంటల పాటు నిద్రపోయేవాళ్లకన్నా ఎక్కువసార్లు మూత్రానికి వెళ్లడంతో శరీరం డీహైడ్రేషన్ కి గురవుతుంది. అదే ఎనిమిది గంటలపాటు నిద్రపోయేవాళ్లలో వాసోప్రెసిన్ విడుదల సరిగ్గా ఉండటంతో- శరీరం నీటిని నిల్వచేసుకోగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఫలితంగా వీళ్లు మధ్యలో ఎక్కువగా లేవాల్సిన అవసరమూ ఉండదు. శరీరమూ డీహైడ్రేషన్ కి గురికాకుండానూ ఉంటుంది.



బరువు తూగు... బరువు తగ్గు!

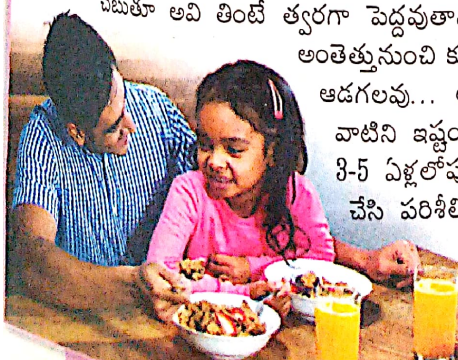


కొంతమంది

బరువు పెరిగిపోతున్నాం. అంటుంటారు. తగ్గించుకునేందుకు రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు కానీ పెద్దగా ఫలితం కనిపించదు. కానీ ఓ చిన్న చిట్కా ద్వారా పెరుగుతోన్న బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు, తగ్గనూ పచ్చు అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ జార్జియాకి చెందిన పరిశోధకులు. సాధారణంగా ఎవరైనా గానీ ఏడాదికి అరకిలో నుంచి కిలో వరకూ పెరుగుతుంటారట. కానీ ఊబకాయం వచ్చేవాళ్లలో మాత్రం ఈ పెరుగుదల ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అందుకే సదరు పరిశోధకులు 18-65 ఏళ్ల వయసులోపు వందమంది వ్యక్తుల్ని ఎంపికచేసి మూడు విభాగాలుగా చేసి, మీకిష్టమైన పద్ధతుల్ని అవలంబించండి. కానీ మూడునెలల్లో బరువు తగ్గాలి అన్న షరతు విధించారట. నెలకోసారి మాత్రం వాళ్లం పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నారో ఎంత తగ్గారో చూసి వెళ్లేవారట. చిట్టచివరగా అందరినీ పరిశీలించగా- వాళ్లలో ప్రతిరోజూ బరువు చూసుకునేవాళ్లలో మార్పు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపించిందట. అంటే- బరువు చూసుకోవడంవల్ల వాళ్లు ఆ మర్నాడు తక్కువ తినడం లేదా ఎక్కువ వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేశారని అర్థమవుతోంది. దీన్నిబట్టి ఏ రోజుకారోజు మనకు మనమే బరువు చూసుకోవడం వల్ల ఎంత పెరిగాం, ఎంత తగ్గాం అన్నదానితోబాటు మన శరీరానికి ఏ పద్ధతులయితే సరిపోతాయి అనేదానిమీద చక్కని అవగాహన ఏర్పడటం ద్వారా బరువుని నియంత్రించుకోవచ్చు అంటున్నారు సదరు పరిశోధకులు.

పిల్లలు ఆరోగ్యంగా తినాలంటే!

పిల్లలు ఆస్థం తిననని మారాం చేస్తుంటే... మా బుజ్జివి కదూ మా బంగారం కదూ... అంటూ గారం చేసేవాళ్లు కొందరయితే, తినకపోతే బానేతుకుపోతుంది అని భయపెట్టేవాళ్లు మరికొందరు. ఈ రెండూ కాకుండా త్వరగా తినేస్తే నీకు బోలెడు బలం వస్తుందంటూ ఓపిగ్గా చెప్పి తినిపిస్తుంటారు కొందరు తల్లులు. తెలిసి చెప్పినా తెలియక చెప్పినా అలా ఓపికగా చెప్పడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు వాషింగ్టన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు. సాధారణంగా పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపరు. పప్పుకూరలూ పండ్లూ కూరగాయల్లాంటివి పెట్టి తిను తిను అని పదే పదే అనడం కన్నా, వాటిలోని పోషకాల గురించి చెబుతూ అవి తింటే త్వరగా పెద్దవుతావు, బాగా పరిగెడతావు, అంతెత్తునుంచి కూడా దూకగలవు, ఆటలు బాగా ఆడగలవు... అంటూ చెప్పడంవల్ల వాళ్లు వాటిని ఇష్టంగా తింటారట. ఈ విషయాన్ని 3-5 ఏళ్లలోపు 90 మంది పిల్లల్ని ఎంపిక చేసి పరిశీలించగా- ఏమీ చెప్పకుండా పెట్టే పిల్లలతో పోలిస్తే అలా చెప్పిన పిల్లలు పోషకాహారాన్ని బుద్ధిగా తిన్నారు.



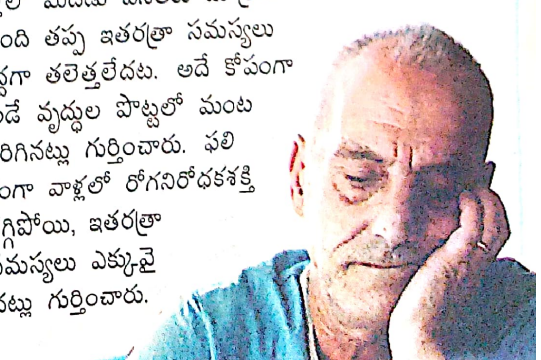
చింతచిగురుతో లాభాలెన్నో!

చింతచెట్టు ఇంట్లో ఉంటే మంచిది కాదు అంటారు కానీ చాలా కారులూ పండకూ చిగురుతో అన్నీ ఆరోగ్యకరమే అందులోనూ వేసవి గాలివానలకు చిగురుతీసే చింతచిగురులో సోపకాలూ కొవడాలూ పుష్కలంగా ఉంటాయి. పైగా ఇది ఎందులో వేసినా ఉచితంగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలంలో వేస్తే చింతచిగురును అన్నీ కూరల్లోనూ వేస్తుంటారు. అయితే ఇది గృహవైద్యంలో అనేక వ్యాధులకి ఔషధంగా పనిచేస్తుందట అంటారు.

- ★ చింతచిగురుతో మరిగించిన కషాయం లేదా బీదో కాస్త తేనె వేసుకుని తాగడం వల్ల మడుమేసాం వీయంత్రాలో ఉంటుంది. కామెడ్రక్ మందులూ పనిచేస్తుంది. ఈ కషాయం గొంతునొప్పిని మంటుంది తగ్గిస్తుంది. ఇంకాలోని చిటమిన్-సి వోటి పుండ్లనీ చిగురు వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది. ఇద్దారకీ గ్యాస్ వంటి దిట సమస్యలకీ కూడా మందులూ పనిచేస్తుంది.
- ★ పోలిక్ ఆషుం, డైమీన్, రిటోఫైవీన్, నిదాసిన్... వంటి విటమిన్ల కారణంగా చింతచిగురు జీవక్రియను పెంపొందిస్తుంది.
- ★ చింతచిగురు నూరి ముద్దలా చేసి పుండ్లమీద పెడితే, అందులోని యాంటిసెప్టిక్ గుణాలవల్ల అవి త్వరగా తగ్గుతాయి.
- ★ చింతచిగురు కషాయం వల్ల బాలింతలకి పాలు పడతాయి.
- ★ చింతచిగురులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీడాడికల్స్ని అడ్డుకుంటాయి. తద్వారా గుండెజబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అదేసమయంలో చింతాకు ఎర్ర రక్తకణాలూ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుందట. రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుందట. కీళ్లనొప్పులకీ మంచిదేనట.
- ★ నులిపురుగుల సమస్యతో బాధపడుతున్న చిన్నాడులకు చింతచిగురుతో చేసిన వంటలు తినిపిస్తే ఫలితం ఉంటుంది.

కోపంకన్నా విచారమే మేలు!

వృద్ధాప్యంలో విచారంగా ఉండటం కన్నా కోపమే ఎక్కువ హాని కలిగిస్తుందని కంకార్షియా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధకులు చెప్పుకొస్తున్నారు. ఎందుకంటే విచారంగానో దుఃఖంతోనో గడిపే వృద్ధుల్లో ఆలోచనాశక్తి మాత్రమే తగ్గుతుంది. కానీ కోపం వల్ల పొట్టలో మంట పెరుగుతుంది. దాంతో ఆర్టెరీస్, గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని వాళ్ల పరిశీలనలో తేలింది. ఇందుకోసం వీళ్లు 59-93 సంవత్సరాల వయసున్న 250 మంది వృద్ధుల్ని పరిశీలించగా- విచారంగా ఉండే వాళ్లలో మెదడు పనితీరు మాత్రమే తగ్గింది తప్ప ఇతరత్రా సమస్యలు పెద్దగా తలెత్తలేదట. అదే కోపంగా ఉండే వృద్ధుల పొట్టలో మంట పెరిగినట్లు గుర్తించారు. ఫలితంగా వాళ్లలో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి, ఇతరత్రా సమస్యలు ఎక్కువై నట్లు గుర్తించారు.



Extension Lecture 20-21

Guest: Chekkapelli Thirupathi
Dt: 30.06.21
Asst Prof in Zoology

Faculty Name: Dr. K. Kiranmai

Address: G.D.C SRR
Kannur

Topic: Cell cycle
Class: BZC IIy & IIIy, Iy.

