

மனித உடலில் கடிகாரம்...

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காபி, உணவு, தூக்கம் என நிறைய பேர் மூளையில் செட் ஆகியுள்ளது. இதில் ஏதேனும் மாறுபாடுகள் தோன் றினால் கூட அவர்கள் உடலாலும், உள்ளத்தாலும் பாதிக்கப்படும் நிலை உள்ளது. மனித உடலில் ஏற்படும் இந்த நிலைக்கு நம்முடைய உடலில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் 'சர்கார்டியன் ரிதம்' என்னும் கடிகாரமே காரணம் ஆகும்.

தற்போது பிசினஸ் பிராசசிங் கால் சென்டர்கள் இந்தியாவிலேயே இயங்குகின்றன. இந்த கால் சென்டர்களில் பணி புரிபவர்களை சர்கார்டியன் ரிதம் கடுமையாக பாதிக்கின்றது. எனவே, கால் சென்டர்களில் இரவு முழுவதும் பணி புரிபவர்களின் சர்கார்டியன் ரிதம் குறித்த ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. விமானப் பயண ஜெட்லாக்கினாலும் சர்கார்டியன் ரிதம் பாதிக்கப்படுகின்றது.

அமெரிக்க அய்ரோப்பிய நாடுகளில் இரவு வாழ்க்கை என்பது கேளிக்கைகளோடு தொடர்புடையதாக இருக்கின்றது. ஆசிய நாடுகளில் இரவு வாழ்க்கை என்பது பணி சார்ந்து இருக்கின்றது. மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளில் சர்கார்டியன் ரிதம் செயலாற்றும் விதம் குறித்து ஒப்பீடு ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன.

மாறி வரும் பொருளா தார சமூக சூழ்நிலைகளில் கால் சென்டர்கள் ஆசிய நாடுகளின் அன்னிய செலாவணிக்கு உதவுவதால் இது குறித்த ஆராய்ச்சிகளில் அய்ரோப்பிய நாடுகளை விட ஆசிய நாடுகளுக்கே அதிகப் பொறுப்பு உள்ளது.

மதிய வேளையில் சிறிதுநேரம் தூங்குபவர்களுக்கு மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு குறைவு!

`பகல்லே படுத்துத் தூங்காதே. கெட்ட பழக்கம், இதுவே பழக்கமாயிட்டா உடம்பு பெருத்துப் போகும்! இந்த வசனங்களை பல வீடுகளில் கேட்டிருப்பீர்கள். ஆனால், ஆஸ்திரியா நாட்டு வங்கிகளோ, தங்கள் அலுவலகங்களில் பணியாற்றும் ஊழியர்கள் கட்டாயம் குட்டித் தூக்கம் போடவேண்டும் என்று ஊக்கப்படுத்தி வருகின்றன. இதன்படி மதிய சாப்பாட்டு வேளைக்குப் பிறகு 20 நிமிட நேரம் தூங்குவதற்கு வாய்ப்பு கொடுக்கின்றனர்.

தூக்கமின்மையால் பல்வேறு தவறுகள் ஏற்பட

காரணமாகிறது. எனவே, குட்டித் தூக்கம் போட்டு எழுந்தால் உற்சாகம் ஏற்பட்டு, சுறு சுறுப்புடன் பணி செய்ய முடியும் என்கிறது வங்கி நிர்வாகம். இதற்கு நரம்பியல் துறை வல்லுநர்களும் முழு ஆதரவு தருகின்றனர்.

மதிய உணவுக்குப் பின் கொஞ்ச நேரம் உடலை சாய்த்து கண்ணை மூடி ஓய்வெடுக்கும், 'கோழித் தூக்கம்' நல்லதா, கெட்டதா? 10 முதல் 20 நிமிட நேரம் இப்படி தூங்கினால், நல்லதுதான் என்கின்றனர் இங்கிலாந்து, 'லப்பரா' பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜிம்கார்ன். தூக்கம் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபட்டிருக்கும் இந்தப் பேராசிரியர் ஜிம்கார்ன், இதுவும் ஒரு விதத்தில் உடம்புக்கு அளிக்கும் சிகிச்சை மாதிரிதான் என்றார்.

குறைந்தபட்சம் 10 நிமிடம், அதிகபட்சம் 20 நிமிடத்துக்குள் குட்டித் தூக்கம் போட்டுவிட்டு மறுபடி வேலையைத் தொடர்கிறவர்களால் உற் சாகமாக தங்கள் பணிகளை கவனிக்க முடிகிறது என்பது இவருடைய கண்டுபிடிப்பு. இந்தக் குட்டித் தூக்கம் அதிகபட்சம் 20 நிமிடம் வரை நீடிக்கலாம், அதற்கு மேல் போனால், இரவு வழக்கமாக நாம் தூங்குவதற்கு உடல் தயாராவதைப்போல, மதியமும் தயாராகி விடுமாம்.

அமெரிக்காவில், குட்டித் தூக்கம் போடுவதற்கென்றே தனி அறைகள் ஒதுக்கி, 10 நிமிடத்துக்கு ஒருமுறை அலாரம் அடிக்கும் வசதியை செய்திருக்கின்றன சில நிறுவனங்கள்.

மதிய உணவுக்குப் பிறகு, தொடர்ந்து வேலை பார்ப்பவரை விட சிறிது நேர ஓய்வுக்குப் பிறகு வேலை பார்ப்பவர்கள் அதிவேகமாகவும், சிறப்பாகவும் செயல்பட முடிந்தது என்று ஆய்வில் தெரிய வந்தது.

இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் உடலில் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது. உள் உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. நரம்பு மண்டலம் அமைதி அடைகிறது. உடல்நலம் மேம்பட்டு மூளையும், மற்ற உறுப்புகளும் சுறுசுறுப்பு அடைகின்றன.

பகல் உணவு உண்ட பிறகு உங்களுக்கு பதை, பதைப்பாக இருக்கிறதா? எரிச்சல் வருகிறதா? ஞாபக மறதி ஏற்படுகிறதா? பெரியவர் களானாலும் பிற்பகலில் ஒரு குட்டித் தூக்கம் போடுவது நல்லது என்கின்றனர் ஜெர்மனிய உறக்க ஆய்வாளர்கள். இதனால், உடலுக் கும், மனதுக்கும் தேவையான சக்தி புதுப்பிக்கப்படுகிறதாம்.

தினமும், மதிய வேளையில் 20 நிமிடம் குட்டித் தூக்கம் போட்டு, 'ரிலாக்ஸ்' செய்பவர்களுக்கு, மாரடைப்பு வரும் வாய்ப்பு மிகவும் குறைவு என்கின்றனர். இது சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களுக்கு இந்தத் தூக்கம் நோயின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இத்தூக்கம், அதைத் தொடர்ந்து 10 மணிநேரம் நம்மைப் புத்துணர்வுடனும், புது உற்சாகத்துடனும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மனச்சோர்வு, வேலையில் எரிச்சல் போன்றவற்றையும் நீக்குகிறது.