రోజులు మునుపటిలా లేవు. పీల్చేగాలి, తాగేనీరు కలుషితం అవుతున్నాయి. కదలకమెదలక కూర్చుని పనిచేసుకునే జీవనశైలి, అనారోగ్యాలను మన కుర్చీ దగ్గరకే డోర్ డెలివరీ చేస్తున్నది. పోనీ ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త ఉందా అంటే అదీ లేదు! అసలే పురుగు మందులతో ఆహారం కలుషితం అవుతుంటే మరింత జాగ్రత్త పడాల్సింది పోయి... మైదా, చక్కెర, రసాయనాలు తప్ప మరొకటి లేని జంక్‌ఫుడ్‌కి అలవాటుపడిపోతున్నాం. ఇది నాణానికి ఒకవైపు. మరోవైపు ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన కలిగించే సమాచారం ఇబ్బడిముబ్బడిగా అందుబాటులో ఉంటున్నది. వైద్యంలో సరికొత్త పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఎలాంటి అనారోగ్యానికైనా, పరిష్కారం దొరుకుతున్నది. వీటిన్నిటినీ ఉపయోగించుకుంటూ నిండు నూరేళ్లు చల్లగా ఉండేదుకు తెలుసుకుని తీరాల్సిన కొన్ని విషయాలను పంచుకుందాం!

గుండె-మెదడు కోసం!

దీర్ఘాయువు ఉంటే సరిపోదు. మలి వయసులోనూ గుండె మెరుగ్గా ఉండాలి, మెదడు చురుగ్గా ఆలోచించాలి. ఈ రెండు అవయవాలూ సక్రమంగా లేకపోతే, ఆయువు భారమవుతుంది. ప్రతిష్ఠాత్మక అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ఈ విషయమై ఏడు సూచనలు చేస్తున్నది. వీటిని పాటిస్తే ఏకంగా 20 శాతం మరణాలు తగ్గిపోతాయని అంచనా వేస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరిగిన ఎన్నో పరిశోధనలు, నిపుణుల సూచనలు, గత రికార్డుల ఆధారంగా రూపొందించిన ఈ ఏడు సూచనలకు 'లైఫ్స్ సింపుల్ 7' అని పేరు. అవి...

- ధూమపానం జోలికి వెళ్లకపోవడం
- పౌష్టికాహారం తీసుకోవడం
- చురుగ్గా ఉండటం
- బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం
- రక్తపోటును గమనించుకోవడం
- కొలెస్ట్రాల్‌ను అదుపు చేసుకోవడం
- మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం

కాస్త జాగ్రత్తగా గమనిస్తే వీటిలో మొదటి నాలుగు సూచనలు మన చేతిలోనే ఉంటాయి. వీటిని మోడిఫయబుల్ బిహేవియర్స్ అంటారు. అంటే మన అలవాట్లను లేదా దినచర్యను మార్చుకోవడం ద్వారా ఈ లక్ష్యాలను చేరుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు వ్యాయామం, నడక, ఆటలు లాంటివాటి ద్వారా చురుగ్గా ఉండటం అనే సూచనను అందుకోవచ్చు. ఇక మిగతా మూడు సూచనలు బయోమెట్రిక్ మెజర్స్... అంటే ఎప్పటికప్పుడు అవి నియంత్రణలో ఉన్నాయో లేదో తేలికపాటి పరీక్షల ద్వారా గమనించుకుంటే చాలు. మెరుగైన ఆరోగ్యం కోసం చాలా జాగ్రత్తలే తీసుకోవాలి! కానీ, అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ఈ ఏడిటినీ ప్రత్యేకంగా ఎంచుకోవడం వెనుక ఓ కారణం ఉంది. మన రక్తనాళాలు గట్టిపడటం లేదా కుంచించుకుపోవడమే గుండె, మెదడు దెబ్బతినేందుకు ప్రధాన కారణం. ఈ పరిస్థితిని రక్తనాళాలు గట్టిపడటం (ఎథెరోస్క్లెరోసిస్) అంటారు. రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీనికి పైన చెప్పుకొన్న ఏడు అంశాలలో అజాగ్రత్తే ముఖ్య కారణం. అందుకే ఈ సప్త సూచనలు!

కమాన్ డ్యాన్స్

ఆటపాటలు భారతీయ జీవనవిధానంలో భాగంగా ఉండేవి. శాస్త్రప్రకారం సాగే సంప్రదాయ నృత్యాలు కావచ్చు, మనసును అనుసరించే జానపద నాట్యాలు కావచ్చు... డ్యాన్స్ అంటే మనకు ప్రాణం. కానీ, కాలక్రమంలో ఎవరు ఏమనుకుంటారో అని కాలు కదపడమే మానేశాం. ఫ్లాష్ మాబ్, జుంబా లాంటి కొత్త రకాలు వస్తున్నా... అవి కార్పొరేట్ సంస్కృతిలో భాగంగానే ఉన్నాయి. ఇంతకీ ఇప్పుడు నాట్యం గురించి ఇంతలా చెప్పుకోవాల్సిన అవసరం ఏమొచ్చింది అంటే కారణం ఉంది!

వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ శరీరంలో అవయవాలు బలహీనపడటం ఒక ఎత్తు. మెదడులో ఏర్పడే సమస్యలు మరో ఎత్తు. మెదడులో ఎప్పటికప్పుడు కొత్త న్యూరాన్లు ఏర్పడి దాని పనితీరును స్థిరంగా ఉంచుతుంటాయి. కానీ, వార్ధక్యంలో కొత్త న్యూరాన్లు ఏర్పడే వేగం తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా మతిమరపు (డిమెన్షియా), అల్జీమర్స్ లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. నాట్యం చేసేవారిలో ఈ సమస్య రాకపోవడాన్ని గమనించారు పరిశోధకులు. ఈ విషయమై నిజానిజాలు తేల్చేందుకు జర్మనీకి చెందిన పరిశోధకులు ఓ ప్రయోగం చేశారు. దీనికోసం 68 ఏళ్ల సగటు వయసున్న కొందరు వృద్ధులను ఎంచుకున్నారు. వీరికి ఏడాదిన్నరపాటు రకరకాల వ్యాయామాలతో కూడిన దినచర్యను సూచించారు. వారిలో కొందరికి సైక్లింగ్, మరి కొందరికి వాకింగ్, ఇంకొందరికి నాట్యం సూచించారు. కాలపరిమితి ముగిసిన తర్వాత వీరి మెదడులోని హిప్పో కాంపస్ అనే భాగాన్ని పరిశీలించారు. ఈ హిప్పో కాంపస్ మన మెదడుకు ఆయువుపట్టు. మన నేర్పు, విచక్షణ, జ్ఞాపకశక్తులకు కీలకం. తమ దినచర్యలో ఏదో ఒక శారీరక శ్రమ చేసిన ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఈ హిప్పో కాంపస్ మెరుగైనట్టు కనిపించింది. కానీ, నాట్యం చేస్తున్నవారిలో అది మరింత శక్తిమంతంగా ఉన్నట్టు తేలింది. ఇందుకు స్పష్టమైన కారణాలు లేకపోలేదు. నాట్యాన్ని నేర్చుకునే క్రమంలో రకరకాల భంగిమలు సాధన చేయాలి. ఒకదాని తర్వాత మరొకటిగా వాటిని ఓ క్రమంలో గుర్తుంచుకోవాలి. వాటికి అనుగుణంగా శరీరాన్ని దారికి తెచ్చుకోవాలి. ఇదంతా జరుగుతున్నప్పుడు మనకు తెలియకుండానే ఏకాగ్రత బలపడుతుంది. సహనం ఏర్పడుతుంది. శరీరమూ, మెదడూ సమన్వయంతో సాగుతాయి. కండరాల మీద పట్టు పెరుగుతుంది. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అన్న జంకు దూరమవుతుంది. ఏతావాతా... నడివయసు తర్వాత నాట్యం అదనపు భారం కాదు, ఆయువును పెంచే మార్గం అని అర్థమవుతున్నది కదా!