



స్నేహమే అండ, ఆరోగ్యం!

ఏ ఇంట్లో పుట్టాలో, ఎవరికి తోబుట్టువు కావాలో మనం ఎంచుకోలేం. కానీ స్నేహితులను మాత్రం మనం ఎంచుకోవచ్చు. నేస్తాల వల్ల కష్టం దూదిపించి జలా తేలిపోతుందనీ, సుఖం రెట్టించుతుందనీ తెలుసు. రోగనిరోధక శక్తి నుంచి వ్యగ్రనాలను వదులు కోవడం వరకూ చాలా సందర్భాల్లో స్నేహితుల ప్రభావాన్ని ఎన్నో పరిశోధనలు బలపరిచాయి. కానీ నిండు ఆయుష్షు కోసం, మలి దశలో సంతోషం కోసం స్నేహం చాలా కీలకం అని గమనించాలి. ఈ విషయాన్ని నిరూపించేందుకు మిషిగన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన విలయం చోపిక్ అనే పరిశోధకుడు ఓ అరుదైన ప్రయోగం చేశాడు. దీనికోసం ఏకంగా వంద దేశాల నుంచి 2.70 లక్షల మంది వివరాలను సేకరించాడు. వీరిలో చాలామంది తమ స్నేహితుల వల్ల మెరుగైన ఆరోగ్యంతో ఉంటున్నారనీ, వార్షికంగా వారి స్నేహం మరింత అండగా ఉంటున్నదనీ చెప్పారు. ఇది కేవలం వారి నమ్మకమేనా లేకపోతే వాస్తవమూ తేల్చేందుకు మరో పరిశోధన చేశాడు చోపిక్. దానికోసం ఏడు వేల మంది ఆరోగ్య రికార్డులను పరిశీలించాడు. స్నేహితులతో కాలం గడిపేవారు నిజంగానే మెరుగైన ఆరోగ్యంతో ఉన్నట్లు ఈ నివేదికలో తేలింది. అంతేనా! వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ స్నేహితుల ప్రభావం మరింత సానుకూలంగా ఉన్నట్లు బయటపడింది. ఇందుకు స్పష్టమైన కారణాలు కూడా చెబుతున్నారు.

- కుటుంబంతో పంచుకోలేని విషయాలు కూడా నేస్తాలతో పంచుకునేంత చనువు ఉంటుంది. వారి సలహా, ఓదార్పులు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.
- రిటైర్ అయ్యాక, జీవిత భాగస్వామిని కోల్పోయాక ఒక్కసారిగా నిస్సత్తువ, ఒంటరితనం ఆవహిస్తాయి. నేస్తాల తోడు ఆ బాధను మరపిస్తుంది.
- కాలంతోపాటుగా సరదాగానో, అవసరంతోనో మొదలయ్యే స్నేహాలు దూరమైనా... నిక్కమైన నేస్తాలే మిగులుతారు. వారే కలకాలం కలిసి ఉంటారు.

కడలండి బాబూ!

అడుగులు వేయడం నేర్చుకున్న పిల్లలు కదిలేందుకు ఆరుబయలు లేదు. చదువుకునే పిల్లలు ఆడుకునేందుకు ఆటస్థలాలు లేవు. టీనేజిలో ఆడుగుబెట్టాక చదువుకి సమయం సరిపోతున్నది. కెరీర్ మొదలుపెట్టాక కెరీర్ సర్వస్వం అవుతున్నది. వీటికి తోడు మొబైల్, టీవీ లాంటి ఇతరత్రా స్ట్రీమ్లు సరే. ఈ హడావుడిలో కుర్చీలోంచో, సోఫానుంచో లేచి ఓ నాలుగు అడుగులు వేసేది ఎంతమంది? రోజుకు పదివేల అడుగులు వేయకపోయినా... వీలైనంత నడుస్తూ ఉండమని వైద్యులు చెబుతూనే ఉన్నారు. కానీ కడలని జీవనశైలితో ఊబకాయం, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు కొనితెచ్చు



సంప్రదాయ ఆహారం

ఒక పుుడు మనకు పంచదార అంటే ఏమిటో తెలియదు, సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్ ఉపయోగించ లేదు, మైదా వాడేవాళ్లం కాదు. ఇప్పుడలా కాదు... ఈ మూడూ లేకుండా రోజు గడవదు. వీధికో బేకరీ, పూటకో చిరుతిండి. పైగా మన ఆహారం మీదే లేనిపోని అపోహలు. చెడు కొవ్వును తొలగించే నెయ్యిని, ప్రొటీన్లను అందించే పప్పులనీ ద్వేషించే పరిస్థితి. ఏ ప్రాంతం వారైనా, అక్కడ దొరికే ఆహారం తీసుకోవాలనీ... అన్ని రకాల పండ్లు, కూరలను భోజనంలో భాగంగా మార్చుకోవాలనీ నిపుణుల సూచన. సంప్రదాయబద్ధంగా మన ఆహారంలో భాగమైన చాలా పదార్థాలు కేవలం రుచి, రంగుకు మాత్రమే కాదు... ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. కర్చుమినీ అనే అద్భుత రసాయం వల్ల పసుపు ఆ రంగులో ఉంటుంది, రక్తపోటును అదుపు చేసే సల్ఫర్ వల్ల వెల్లుల్లికి ఆ వాసన అబ్బింది! ఇలా మన వంటింట్లోనే ఓ ఔషధశాల కనిపిస్తుంది. అల్లం నుంచి ఉసిరి వరకు మన పెద్దలు వాడిన ప్రతీ పదార్థంలో పరమార్థం ఉంది. వీటన్నింటినీ కాదని బ్రెడ్, పిజ్జాల పేరుతో మనం తినే మైదా పదార్థాల్లో ఉన్న పోషకాలు- సున్నా! ఇక నిర్ణయం మనదే!

కునే ప్రతి ఒక్కరిని హెచ్చరించే విషయాలే ఇవి.

పంచుకోండి- పెంచుకోండి

ప్రపంచంలో ఉన్న మతాలన్నీ దానం చేయమని సూచిస్తున్నాయి. అసలు దేవుడే లేడనేవారు కూడా సాయం వల్ల సమాజం, అందులో ఉండే మనమూ ప్రభావితం అవుతామని నమ్ముతారు. అలా చేసే దానం మనలో తెలియని సంతృప్తిని కలిగిస్తుందని ఓ యాభై ఏళ్లగా వైజ్ఞానిక ప్రపంచం కూడా ఒప్పుకోంటున్నది. దీనికి హెల్పర్స్ హై అనే పేరు కూడా పెట్టారు. ఈ హెల్పర్స్ హైతో మనలోని సానుకూల హార్మోన్లు మెరుగుపడతాయనీ... అవి మెరుగైన ఆయుష్షుకూ, ఆరోగ్యానికీ దారి తీస్తాయని పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు జూరిచ్ విశ్వవిద్యాలయ శాస్త్రవేత్తలు చేసిన ఓ పరిశోధనలో ఎదుటి వ్యక్తికి సాయం చేసిన వెంటనే మన మెదడులో సానుకూలమైన మార్పులు చచ్చినట్లు గమనించారు. మన భాష, ఏకాగ్రత, ప్రవర్తనలను నియంత్రించే టెంపరామెంటల్

