



ದೇಹದೊಳಗಿನ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್!

ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿದಂ ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ಹಲವಾರು ನಿರ್ದಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಕೂಡ.

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶುಭ್ರತಾ

ಟಿಕ್ ಟಿಕ್; ಎನ್ನುವುದು ಗಡಿಯಾರ ಅಥವಾ ವಾಚ್ ತಾನೇ? ಗಡಿಯಾರ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಗೋಡೆ ಮೇಲೆ. ವಾಚ್ ಇರುವುದು ಕೈಯಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್... ಏನೆಂದು ಅಚ್ಚರಿಯೇ? ಹೌದು, ದೇಹದೊಳಗೂ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಗಡಿಯಾರ ಇದೆ. ಅದೇ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ. ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಇಡೀ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಇಷ್ಟತ್ವಾಲ್ಪ ಗಂಟೆಗಳ ನಿಯಮಿತ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು 'ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿದಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಈ ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ಪದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ 'ಸರ್ಕಾ ಡಿಯೆಮ್' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ದಿನ (Around a

day) ಎಂದರ್ಥ. ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗಿಡ ಮರ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿದಂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಎನ್ನುವುದು ಇರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮದುಳಿನ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನರಕೋಶಗಳಾದ ಸೂಪ್ರಾಕ್ವಿಯಾಸ್ಮಾಟಿಕ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೈನಲ್ಲಿ. ಈ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಭಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ, ನಿದ್ರೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿದಂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಈ ಸೂಪ್ರಾಕ್ವಿಯಾಸ್ಮಾಟಿಕ್ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು