

ఇన్స్పిరేషన్



అధ్యయనాలు ఏమంటున్నాయి?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా అకాల మరణాలకు గుండె రక్తనాళాల వ్యాధి ప్రధాన కారణమని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం ద్వారా ఈ ముప్పు తప్పించుకోవచ్చు. వ్యాయామం అంటే జిమ్, వాకింగ్, రన్నింగ్ లాంటివే కాకుండా మెట్లెక్కుడం కూడా. దీనివల్ల గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పును తప్పించుకోవచ్చు.

ప్రమాదం తగ్గుతుందోచ్

డాక్టర్ పాడాక్ బృందం 48,000 మందిపై తొమ్మిది అంశాల ఆధారంగా మెటా అనాలసిస్ జరిపింది. ఇందులో పాల్గొన్నవారిలో ఆరోగ్యవంతులు, గుండె రోగాల చరిత్ర ఉన్నవాళ్లు ఉన్నారు. ఈ అధ్యయనం ఫలితాలు పరిశోధకులను ఆశ్చర్యపరిచాయి. మెట్లెక్కుడం ద్వారా ఏ కారణంతోవైనా మరణించే ప్రమాదం 24 శాతం వరకు తగ్గుతుందట. అదే గుండె రక్తనాళాల వ్యాధులతో మరణించే ముప్పు 39 శాతం తగ్గుతుందని తేలింది. రోజూ మెట్లెక్కుడం గుండె పోటు, గుండె వైఫల్యం, స్ట్రోక్ లాంటి సమస్యల ముప్పు కూడా తగ్గిస్తుందట.

ఇప్పుడు నగరాల్లో మెట్లెక్కుడం కంటే లిఫ్ట్ వాడకమే ఎక్కువ.

అయితే, ఓ తాజా అధ్యయనం

ప్రతిరోజూ మెట్లెక్కుడంతో

ఆరోగ్యకరమైన జీవితం

సొంతమవుతుందని పేర్కొన్నది.

యూరోపియన్ సాసైటీ ఆఫ్

కార్డియాలజీ నిర్వహించిన

ప్రివెంటివ్ కార్డియాలజీ

సమావేశంలో ఈ అధ్యయనాన్ని

వెల్లడించారు. మెట్లెక్కుడం వల్ల

చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఉంటాయనేది నిజమే అని

యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఈస్ట్ ఆంగ్లియా

అండ్ నార్థాఫ్ పరిశోధకురాలు

డాక్టర్ సాఫీ పాడాక్ తెలిపారు.



చిన్న మార్పులతో...

రోజువారీగా డాబాపైకి వెళ్లేటప్పుడు, పాపింగ్ మాల్స్ లో, ఉద్యోగం చేసేచోట... లిఫ్ట్ కు బదులుగా మెట్లెక్కుడానికి ప్రయత్నించాలి. పనిగట్టుకొని మరీ మెట్లు ఎక్కడం పనిగా పెట్టుకోవాలి.



ఎన్నిమెట్లు... ఎన్నిసార్లు?

నిపుణుల ప్రకారం రోజుకు పది నుంచి పదిహేను మెట్లు చొప్పున మూడు నుంచి ఆరు సార్లు ఎక్కితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఓ అధ్యయనం ప్రకారం ఐదు విడతలుగా మొత్తం యాభై మెట్లెక్కితే గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది.

ఎలా ప్రయోజనం?

మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. ఇది గుండె కండరాలు బలోపేతం అయ్యేలా దోహదపడుతుంది. దీంతో గుండె రక్త సరఫరా సామర్థ్యం మరింత పెరుగుతుంది. పైగా పోషకాలు, ఆక్సిజన్ కలిగిన రక్తాన్ని శరీరం అంతటికీ చేరవేయాడానికి గుండె ఎక్కువగా పనిచేయాల్సిన పరిస్థితి తప్పదు.

మెట్లెక్కుడం డి! Steps

వీరికి మంచిది కాదు..

- మోకాలు, తొడ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు
- గుండె జబ్బులు, తలతిప్పడం
- నడకలో బ్యాలెన్స్, కాళ్లలోపట్టు లేనివాళ్లు
- అధిక రక్తపోటు ఉన్న గర్భిణులు
- ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు
- కీళ్లనొప్పులు, ఇన్ఫ్లమేషన్ ఉన్నవాళ్లు
- వృద్ధులు

కొన్ని జాగ్రత్తలు

- హ్యాండ్ రెయిల్స్ పట్టుకోవాలి.
- ఫోన్లు చూడొద్దు.
- తగినంత వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- మెట్ల మీద ప్రవహించేలా చూడాలి. జాగ్రత్తగా ఉండాలి.
- తగిన షూస్, చెప్పులు వేసుకోవాలి.
- తొందరపడకుండా ఒకసారికి ఒక మెట్లై ఎక్కాలి.
- చదులు దుస్తులు వద్దు.