పుష్కరమైనా.. భయం భయమే!

యావత్ దేశాన్నీ కుదిపేసిన ఢిల్లీ (నిర్భయ) అత్యాచార ఘటన జరిగి పుష్కరకాలం గడుస్తున్నా.. ఇప్పటికీ రాజధాని మహిళలు భయం భయంగానే బతుకుతున్నారు. తాజాగా, గ్రీన్‌పీస్ ఇండియా నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో.. ఇందుకు సంబంధించిన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. ఢిల్లీలో సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత బస్సుల్లో ప్రయాణించడం సురక్షితం కాదని 77 శాతం మంది మహిళలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ సర్వేలో విస్తుపోయే విషయాలు వెలువడ్డాయి. ఢిల్లీలో 45 శాతం మంది మహిళలు పబ్లిక్ బస్సులకు దూరంగా ఉంటున్నారు. 35 శాతం మంది ప్రతిరోజూ లేదా వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజులు బస్సుల్లో ప్రయాణిస్తున్నారు. ఇక బస్‌స్టాప్‌లలో వెలుతురు సరిగ్గా లేకపోవడం వల్ల కూడా మహిళలు ఆందోళన చెందుతున్నట్టు సర్వేలో తేలింది. సగటున 87 శాతం మంది మహిళలు ప్రతిరోజూ కనీసం 10 నిమిషాల కంటే ఎక్కువగా బస్‌స్టాప్‌లలో వేచి ఉంటున్నారట. 13 శాతం మంది బస్సు కోసం 30 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయంపాటు ఎదురు చూస్తున్నారనీ వెల్లడైంది. చీకటిలో బస్సుల కోసం వేచి ఉండటం వల్ల తాము తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురవుతున్నట్లు మహిళలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ సర్వేలో 95 శాతం క్షేత్రస్థాయిలో మహిళల నుంచి అభిప్రాయాలు సేకరించగా, 5 శాతం వెబ్ ఆధారంగా తీసుకున్నట్టు సర్వే ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 6 నవంబర్ 2024 www.ntnews.com

జీవిద్దాం.. ఇష్టంగా!

బోరింగ్ లైఫ్.. సాదాసీదాగా గడిచిపోతున్నదని చింతిస్తున్నారా! ఇల్లు.. పిల్లలు.. ట్రాఫిక్‌లో హారన్లు, ఆఫీస్ పంచింగ్‌లు.. జీవితం ఇలా రొడ్డకొట్టుడు వ్యవహారంలా మారిపోయిందని ఫీలవుతున్నారా! మీరు ఇలా భావిస్తున్నారూ అంటే.. జీవించడం లేదు, ఏదో బతికేస్తున్నారన్న మాట. కేవలం జీతం కోసం ఉద్యోగం చేస్తే.. కొలువు ఎంత కఠినంగా ఉంటుందో వేరే చెప్పనక్కర్లేదు. అలాగే లైఫ్ కూడా! నిస్సారంగా రోజులు గడిపేస్తే మజా ఉండదు సరికదా జీవితం భారంగా మారిపోతుంది. అతివ అయినంత మాత్రాన రొటీన్ లైఫ్ మాత్రమే గడపాలన్న రూల్ ఎక్కడుంది? వాళ్లకూ ఇష్టంగా జీవించే హక్కు ఉంది కదా! మీ లైఫ్ నిస్తేజంగా మారొద్దంటే... జీవితానికి కొత్త కిక్ ఇవ్వాలి. అదెలాగంటారా? ఇదిగో ఇలా ప్రయత్నించండి.. ఇష్టంగా జీవించండి! ఎందుకంటే జిందగీ న మిలేగా దుబారా..!!

చదువో.. ఉద్యోగమో.. ఏం చేసినా.. మీ ఇష్టాలను, అభిరుచులను వదిలిపెట్టాలని లేదు. చాలామంది ఆఫీసు, ఇల్లు ఈ రెండిటి గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుంటారు. ఒక లైన్ గీసుకుంటారు. వేరే ఆలోచనలేం చేయకుండా యాంత్రిక జీవితానికి అలవాటు పడిపోతారు. ఇది ఎంత మాత్రం సరికాదు. ఏ కాస్త సమయం చిక్కినా మీకిష్టమైన వ్యాపకాలను ఎంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు నచ్చిన పుస్తకాలు చదవండి. వాటిలో స్ఫూర్తినిచ్చే వాక్యాలను ఒకచోట రాసుకోండి. సమయం దొరికినప్పుడు వాటిని మళ్లీ మళ్లీ చదువుకోవచ్చు. నచ్చిన పాటలను వినండి. ఓ మంచి రీల్ చేయండి! మీకు కవితలు, కథలు రాయాలనే కోరిక ఉంటే ప్రయత్నించండి. వాటిని మీ స్నేహితులకు, కుటుంబసభ్యులకు చూపించండి. చదివినవాళ్లు 'బాగాలేదు' అన్నంత మాత్రాన చిన్నబుచ్చుకోకండి, మీ ప్రయత్నం ఆపకండి. సినిమాలు చూడటం ఇష్టమైతే... చూసి ఆనందించండి. ఆ చిత్రం గురించి మిత్రులతో చర్చించండి. చిన్ననాటి స్నేహితులతో కలిసి అప్పుడప్పుడూ విహారయాత్రలకు వెళ్లండి. ఇలా మీ సంతోషాన్ని రెట్టింపు చేసే ఏ ప్రయత్నాన్నీ వదిలిపెట్టకండి. ఫైనల్‌గా.. మన చుట్టూ గీత గీసుకుంటే ముందు కంఫర్ట్‌గానే ఉంటుంది. కానీ, కొంత కాలానికి అదే అన్‌కంఫర్ట్ జోన్‌గా మారిపోతుంది. కిక్ ఉండదు. అంతా కామన్‌గా అనిపిస్తుంది. గీతను చెరిపేస్తే చాలు.. ఫ్రెష్ లైఫ్ లోపలికి వస్తుంది.

> **ప్రకృతికి ప్రేమతో..**
>
> ఓటీటీ ప్లాట్‌ఫామ్స్.. వెబ్‌సిరీస్‌లు ఓకే... అప్పుడప్పుడు కిటికీలోంచి బయటికి చూడండి. ఓ విశాలమైన విశ్వం ఉంది. వస్తువులు, మనుషులనే కాదు ప్రకృతినీ ప్రేమించే మనసు మనకు ఉండాలి. ఉదయించే సూర్యుణ్ని చూసి మైమరిచిపోవాలి. కురిసే వానలో మనసునూ తడవనివ్వాలి. ఎదిగే మొక్కను, విచ్చుకునే మొగ్గను అపురూపంగా చూడాలి. జంతువులు, పక్షులను నిశితంగా పరిశీలించాలి. మాటలకు అందని వాటి ప్రేమతో మీ మనసు ఆనందంతో పులకిస్తుంది. ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండాలనుకునే వాళ్లకు ప్రకృతిని మించిన ఖజానా ఎక్కడా ఉండదు. అది మీకు అంతులేని ఆనందాన్ని పంచుతుంది, పెంచుతుంది కూడా.

లవ్ యువర్‌సెల్ఫ్

ఏకాంతంగా మీతో మీరు కాసేపు గడపండి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించండి. ఇతరులను ప్రేమించడం, వాళ్లు కాదంటే విచారంలో మునిగిపోవడం నాన్నల జమానా సంగతి. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించుకొని చూడండి. మీతో మీరు ఎంత సంతోషంగా ఉండగలరో గమనించండి. మీకంటూ కొంత సమయాన్ని వెచ్చించండి. ఆ టైమ్‌లో మీ మనసు, ఆలోచనల నిండా మీరు మాత్రమే ఉండాలి. కుటుంబం, ఆఫీసు, స్నేహితులు, బంధువులు... ఎవరినీ ఆ ఆలోచనల్లోకి రానీయకండి. మీ ఆరోగ్యం, అభిరుచులు, ఆనందం కోసం ఇంకా ఏమేం చేయచ్చో ఆలోచించండి. ఏకాంతంగా కాసేపు గడిపితే మీ గురించి మీరు మరింత శ్రద్ధ తీసుకోగలుగుతారు. మీలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగితే.. అందరితోనూ త్వరగా కలిసిపోగలుగుతారు. చెప్పొచ్చేదేంటంటే.. ఎవరో మిమ్మల్ని ఇష్టపడటం ఏంటి? బ్రేక్ ఇట్! మిమ్మల్ని మీరే ప్రేమించండి. ఒక్కరే ఓ రైడ్‌కి వెళ్లండి. ఏ నది ఒడ్డునో... సెలయేటి చెంతనో కాలం గడపండి. అందిపుచ్చుకున్న స్వేచ్ఛ.. స్వచ్ఛమైన చిరునవ్వును మీకు కానుకగా అందిస్తుంది.

> **అభిరుచుల్ని సానబెడదాం**
>
> స్ట్రెస్ అనిపిస్తే.. వీకెండ్ మస్తీ కోసం ఎదురుచూడటం.. వ్యసనాలకు దగ్గర కావడం.. అందుకోసం ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టడం! అయితే అభిరుచులు మనిషిని వ్యసనాలకు దూరం చేస్తాయి. వినడానికి చిత్రంగా ఉన్నా ఇది నిజం. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు మీ అభిరుచులకు మెరుగుపెడితే దారితప్పకుండా ఉండొచ్చు. క్షణం తీరికలేని ప్రముఖులు కూడా ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కోసం అభిరుచులను ఆశ్రయిస్తుంటారు. అలాగే స్ట్రెస్ బస్టర్‌గా వంటింట్లో ప్రయోగాలు చేసే ప్రముఖులూ ఎంతోమంది ఉన్నారు.

టైమ్ పాస్ చేసేద్దాం..

ఏ కాస్త సమయం దొరికినా దాన్ని వృథా పోనీయకుండా ఒడిసిపట్టండి. మీ ఇంటికి ఆఫీసుకు మధ్య ఎక్కువ దూరం ఉంటే ఆ డ్రైవ్‌కి ఓ పోడ్‌కాస్ట్‌ని పెట్టేయండి. లేదంటే.. కడుపుబ్బా నవ్వించే కామెడీ సీన్లు చూస్తూ ఒత్తిడిని చిత్తు చేయండి. మీకిష్టమైన పాత సినిమాలను యూట్యూబ్లో చూస్తూ ఆనందించండి. సంతోషాన్ని వెతుక్కునే ఓపిక ఉండాలి కానీ దానికి ఎన్నో మార్గాలు ఉంటాయి. సో.. ప్రయాణంలోనూ ఇంటి పనులు, ఆఫీస్ టెన్షన్ల గురించి కాకుండా.. ఆ సమయాన్ని వినోదాత్మకంగా, విజ్ఞానాత్మకంగా మలుచుకునే ప్రయత్నం చేయండి. విషయమేంటంటే.. కాలం చాలా విలువైందని పొదుపు చేయొద్దు, ఫుల్‌గా వాడేయాలి. ప్రతి నిమిషాన్ని ఆస్వాదించాలి. డబ్బును పొదుపు చేస్తే లాభం కానీ, కాలాన్ని మాత్రం తనివితీరా అనుభవించాల్సిందే!

చాలామంది గర్భం ధరించాక డాక్టర్‌ని సంప్రదిస్తారు. తొలి నుంచీ వైద్యుల పర్యవేక్షణ ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్టు భావిస్తారు. నిజానికి పండంటి బిడ్డ పుట్టాలనుకునే వాళ్లు గర్భధారణకు ముందే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. దానివల్ల వాళ్ల ఆరోగ్యాన్నిపరిశీలించి, రాబోయే సమస్యల్ని ముందుగానే నిలువరించి, తల్లీబిడ్డలు క్షేమంగా ఉండేలా సంరక్షణ చేయగలుగుతాం. అసలు పెండ్లికి ముందే డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం అన్నది మరింత మంచి నిర్ణయం. ఇలా చేయడం వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలున్నాయి.అవి తెలుసుకుంటే, ప్రతి జంటా ఆనందంగా అమ్మానాన్నలు అవ్వొచ్చు.

గర్భధారణకు ముందే పరీక్షలు

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

ఒక జంట... ముఖ్యంగా, చుట్టాలు, రక్త సంబంధీకులు పెండ్లి చేసుకోవాలి అనుకున్నప్పుడే డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం అన్నది తెలివైన పని. ఇద్దరి రక్తగ్రూపులు, వాళ్లకున్న ఇబ్బందులను ముందుగానే పరీక్షించి ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డలకు జన్మనివ్వగలరా లేదా అన్నది చెప్పే వీలుంటుంది.

కొంతమందికి తోబుట్టువుల్లో ఆటిజం, డౌన్‌సిండ్రోమ్‌లాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అలాంటి వాళ్లు గర్భం ధరించాక వచ్చి, బిడ్డకు ఆ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉందా అని అడుగుతుంటారు. అదే ముందుగా తెలిస్తే జన్యు పరీక్షలు జరపొచ్చు. ముందుగా సంప్రదించడం వల్ల డాక్టర్లు ఫ్యామిలీ హిస్టరీ తెలుసుకుని దాన్ని బట్టి పరీక్షలు, సూచనలు చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

గర్భధారణకు ముందే వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తే అవసరం అనుకుంటే క్యారియర్ జీన్స్ పరీక్షలు చేస్తారు. అంటే తల్లిదండ్రుల ద్వారా పిల్లలకు ఎలాంటి వ్యాధులు బదిలీ అయ్యే అవకాశం ఉన్నదో పరీక్షిస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో వాటిని అరికట్టే అవకాశం ఉంటుంది. మరికొన్ని రకాల వ్యాధుల రిస్క్‌ని అంచనా వేసుకుని ప్రెగ్నెన్సీ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుంది.

రక్త గ్రూపుల్లో ఆర్‌హెచ్ అని ఒక ప్రత్యేక రకం ఉంటుంది. భార్యాభర్తల్లో భార్యది ఆర్‌హెచ్ నెగెటివ్ అయ్యి, భర్తది ఆర్‌హెచ్ పాజిటివ్ అయితే తప్పకుండా ఆర్‌హెచ్ పాజిటివ్ పిల్లలే పుడతారు. అయితే ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో కానీ, డెలివరీ సమయంలోకానీ తల్లీబిడ్డల రక్తం కలిస్తే తల్లి శరీరం ఆర్‌హెచ్ పాజిటివ్‌కి యాంటీబాడీస్‌ను ఏర్పరచుకుంటుంది. అలాంటప్పుడు తర్వాతి ప్రెగ్నెన్సీలో బిడ్డకు తల్లి నుంచి రక్తం అందడం కష్టం అవుతుంది. అంటే బిడ్డకు కామెర్లు రావడం, మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు ఏర్పడటం జరుగుతాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే ముందుగా పరీక్షలు చేసి... డెలివరీ తర్వాత తల్లికి యాంటీ డీ ఇమ్యునోగ్లోబ్యులిన్ అనే ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. అలాంటప్పుడు రక్త సమస్యను రెండో ప్రెగ్నెన్సీ అప్పుడు నిలువరించగలం. లేకపోతే రెండో బిడ్డ పుట్టడం, పుట్టినా ఆరోగ్యంగా ఉండటం రెండూ కష్టమే.

తలసేమియా పరీక్ష కూడా ప్రెగ్నెన్సీకి ముందుగానే చేస్తాం. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే పెండ్లికి ముందుగానే చేయించుకోవడం ఇంకా మేలు. తలసేమియా మైనర్, మేజర్ అని ఉంటాయి. తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ మైనర్ అయితే బిడ్డకి మేజర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. అలాంటప్పుడు గర్భంలోనే బిడ్డకు ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఇద్దరికీ మేజర్ ఉన్నా పిల్లలకు వచ్చే అవకాశాలు అధికమే. కానీ ఈ తలసేమియా బిడ్డకు వచ్చిందా లేదా అన్నది పుట్టిన మూడు నెలల తర్వాత మాత్రమే తేల్చగలం. ఇలా కాకుండా ఉండేందుకు, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలోనే ఎన్ఐపీటీ (నాన్ ఇన్‌వేసివ్ ప్రినేటల్ టెస్టింగ్) అని చేస్తాం. ఈ పరీక్ష ద్వారా బిడ్డ పరిస్థితిని కడుపులోనే అంచనా వేసే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు గర్భం కొనసాగించాలా వద్దా అన్నది నిర్ణయించుకోవచ్చు.

కొందరిలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు ముందుగా మందులు వాడి, ఆహారమార్పులు చేసి సరిచేయొచ్చు. కొందరు రక్తహీనతతో బాధపడుతుంటారు. వాళ్లకు కూడా ముందు సంప్రదించడం వల్ల మేలు జరుగుతుంది.

బరువు అధికంగా ఉన్నవాళ్లకైతే ప్రెగ్నెన్సీలో షుగర్, బీపీలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు అదుపు చేసుకున్నాక బిడ్డను ప్లాన్ చేసుకొమ్మని సలహా ఇస్తాం. దాని ద్వారా తల్లీబిడ్డలిద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి పండంటి బిడ్డ కావాలంటే డాక్టర్‌ని ముందస్తుగా సంప్రదించడం ఎంతో అవసరం.

'సలాడ్స్' తాజాగా ఉండాలంటే..

ఆరోగ్యానికి, బరువు తగ్గడానికి చాలామంది ఇప్పుడు 'సలాడ్స్'నే ఆశ్రయిస్తున్నారు. పండ్లతోనేకాదు.. వివిధ రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయలనూ ఈ రూపంలోనే తీసుకుంటున్నారు. పచ్చిగానే తింటూ.. ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెడుతున్నారు. సలాడ్స్ తయారీలో రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలను ఉపయోగిస్తాం. ఇందుకోసం ఒక్కసారే ఎక్కువ మొత్తంలో కొనుగోలు చేయాల్సి వస్తుంది. అయితే, కొన్నిరకాల పండ్లు, కూరగాయలు రెండు, మూడు రోజులకే కుళ్లిపోతాయి. మరి, ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే సలాడ్స్ తాజాగా ఉండాలంటే.. కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిందే!

- ఆకుకూరలు, కూరగాయలను తడిగా ఉన్నప్పుడు నిల్వ చేస్తే త్వరగా పాడైపోతాయి. అందుకే, వాటిని శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాత పొడిగా ఉండేలా టవల్‌తో బాగా తుడుచుకోవాలి. డ్రై పేపర్‌లో చుట్టి, ఎయిర్‌టైట్ కంటెయినర్లలో స్టోర్ చేసుకోవాలి.
- కొంతమంది తీరిక దొరికినప్పుడే పండ్లు, కూరగాయలన్నిటినీ కట్‌చేసి, ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టేస్తుంటారు. దీనివల్ల ఆక్సీకరణ చెంది ముక్కలు రంగు మారుతాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే.. వాటిని గాలి చొరబడని కంటైనర్‌లో ఉంచి, ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టాలి.
- యాపిల్, అవకాడో, అరటి లాంటి పండ్ల ముక్కలను వేరువేరుగా నిల్వ చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇవి ఇథిలీన్ గ్యాస్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అది అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.
- ఎసిడిటీని కలిగించే టమాట, సిట్రస్ జాతి పండ్లను తినేముందే సలాడ్స్‌కు జోడించాలి. ద్రాక్ష, బత్తాయి, ఆరెంజ్ లాంటివి చేర్చిన తర్వాత తినడం ఆలస్యమైతే.. సలాడ్ చేదుగా మారుతుంది.
- పండ్లు, కూరగాయలతో పోలిస్తే.. ఆకుకూరలు త్వరగా కుళ్లిపోతాయి. అందుకే, పైన అలంకరణ కోసం ఉపయోగించే ఆకుకూరలను విడిగా నిల్వ చేసుకోవాలి. సర్వ్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడే డ్రెస్సింగ్ చేయడం మంచిది.

ఒత్తిడి.. అప్పడప్పుడు మంచిదే!

'మరక మంచిదే!' అని అదేదో యాడ్‌లో చెప్పినట్టు.. 'ఒత్తిడి' కూడా అప్పుడప్పుడూ మంచిదేనని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, మరీ తీవ్రంగా కాకుండా.. తక్కువ స్థాయిలో ఉండే ఒత్తిడితో కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని అంటున్నారు.

తక్కువ స్థాయిలో ఉండే ఒత్తిడి.. మీ రోజువారీ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో సాయపడుతుందట. మీ లక్ష్యాలను చేరుకోవడానికి మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. చివరికి మిమ్మల్ని తెలివైన, ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తిగా నిలుపుతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో ఆనందంగా ఉన్నప్పటికీ కొంచెం ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. బాగా కావాల్సిన వారిని చాలా రోజుల తర్వాత కలుసుకోబోతున్నప్పుడు, ప్రమోషన్ సందర్భంగా బాధ్యతలు పెరిగినప్పుడు కూడా స్ట్రెస్ ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇలాంటి ఒత్తిడి వల్ల పల్స్ వేగం పెరుగుతుంది. పాజిటివ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కూడా అధికమవుతుందట. ఇక వ్యాయామం చేసేటప్పుడు కలిగే యూస్ట్రెస్ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు కలిగిస్తుంది.

చిన్న మొత్తంలో ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల న్యూరోట్రోఫిన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుందని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమైంది కూడా. మెదడు న్యూరాన్ల మధ్య సంబంధాలు బలోపేతం చేయడంతోపాటు స్వల్పకాలికంగా ఏకాగ్రతనూ పెంచుతుందని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒక నిర్దిష్ట స్థాయి ఆందోళన, ఒత్తిడి.. విద్యార్థులు పరీక్ష కోసం మరింత ప్రభావవంతంగా సిద్ధం కావడానికి ప్రేరేపిస్తుందని అంటున్నారు.

తేలికపాటి ఒత్తిడి.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సాయపడుతుంది. శరీరంలో కార్టిసాల్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఈ స్టెరాయిడ్ హార్మోన్.. రోగనిరోధక వ్యవస్థను నియంత్రిస్తూ.. వైరస్‌లపై పోరాడటాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

వర్కవుట్లకు.. గుడ్ ఈవెనింగ్

గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సాయంత్రం వేళల్లో వ్యాయామం చేస్తే మంచిదని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు సుమారు 30,000 మంది పెద్దలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని దాదాపు ఎనిమిదేళ్లపాటు పరిశీలించారు. వీళ్లంతా కూడా అధికబరువుతోనో లేదంటే, టైప్ 2 డయాబెటిస్‌తోనో బాధపడుతున్న వాళ్లే కావడం గమనార్హం. ఈ సమాచారం నుంచి ఎనిమిదేళ్లు గడిచిన తర్వాత వ్యాయామం చేస్తున్న వాళ్లలో దాదాపుగా గుండె రక్తనాళాలకు సంధించిన వ్యాధులు, మరణాల సంఖ్య.. వ్యాయామం చేయనివారితో పోలిస్తే చాలా తక్కువగా ఉందని తేలింది. వీరిలో కూడా సాయంత్రం వేళ వ్యాయామం చేసినవాళ్లలో ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా చాలా తక్కువగా ఉన్నాయట. అలాగని సాయంత్రం వ్యాయామం చేయడం లేదని ఆందోళన చెందవద్దని పరిశోధకుల మాట. ఎందుకంటే ఉదయం వేళ వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యానికి, బరువు తగ్గడానికి మంచిదని కిందటి అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. కాబట్టి సమయం ఏదనే దానితో సంబంధం లేకుండా వ్యాయామం చేయాలని మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి.