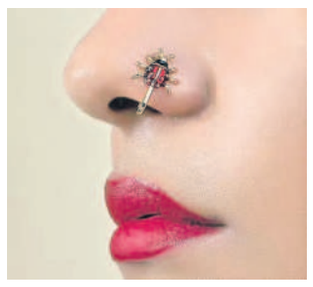

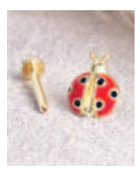

## ముక్కుకు లేడీబగ్

**బయటి** ప్రపంచంలో ఉండే అన్నిటికీ ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలోనూ చోటు ఉంటుంది. చెట్టూ పిట్టా మానూ మనిషీ... ఇలా అన్నీ అందులోనూ స్థానాన్ని సంపాదించుకుంటాయి. మరి పురుగులు మాత్రం అందులో భాగం కాదా ఏంటి?.. అనుకున్నట్టున్నారు డిజైనర్లు. లేడీబగ్ నోస్ పిన్, ఇయర్ రింగ్స్‌ను తీర్చిదిద్దారు. ఎరుపు రంగు పైభాగంలో నలుపు రంగు చుక్కలతో ఉండే పురుగును లేడీబగ్‌గా పిలుస్తారని తెలిసిందే. ఇవి ఎక్కువగా గడ్డిలో, చిన్నచిన్న పూల మొక్కల మీదా కనిపిస్తాయి. అచ్చం అలాంటి ఆకృతిలోనే ఎరుపు రంగు ఎనామిల్ మీద, నలుపు రంగు చుక్కలను పెట్టి దుద్దులు, ముక్కు పుడకలు తయారు చేస్తున్నారు. చిన్నాపెద్దా అని లేకుండా ఎవరు కాస్త వెరైటీ ఫ్యాషన్‌ని కోరుకుంటారో వాళ్లు వీటిని ధరించేస్తున్నారు. మొత్తానికి లేడీబగ్ లేడీస్ స్టీట్‌లో అడుగు పెట్టిందన్నమాట!

## కొలాజెన్‌ను కాపాడుకుందాం!

**అందాన్ని** కాపాడటంలో 'కొలాజెన్' కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. చర్మం ముడతలు పడొద్దన్నా.. ముఖం కాంతి మంతంగా ఉండాలన్నా.. శరీరంలో కావాల్సినంత కొలాజెన్ ఉండాల్సిందే! అయితే, 40 ఏళ్లు దాటితే శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. దాంతో, అందంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. 'కొలాజెన్'ను కాపాడుకోవాలి. అందుకోసం.. ఈ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

**ఆహారం:** అధిక ప్రొటీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి, గుడ్లు, సోయా, పప్పులు, గింజలు, ఆకు పచ్చ కూరగాయలను తీసుకోవాలి. బోన్ సూప్ తాగినా.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

**మంచి నిద్ర:** మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి కూడా కొలాజెన్ ఉత్పత్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం, యోగాలాంటివి చేయాలి. ప్రతిరోజూ 7–8 గంటలు నిద్రపోవాలి.

**విటమిన్ సి:** కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో 'విటమిన్ సి' సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి, 40 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లు.. రోజువారీ ఆహారంలో ఉసిరి, నారింజ, నిమ్మ, కివీ, బ్రకోలీని చేర్చుకోవాలి.

**సన్‌స్క్రీన్ లోషన్:** అసలే వేసవి కాలం. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణాలు కొలాజెన్‌ను విచ్ఛిన్నం చేస్తాయి. కాబట్టి, బయటికి వెళ్లినప్పుడే కాదు.. ఇంట్లో కూడా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి.

**ఫేస్ యోగా:** ముఖంపై ముడతలు తగ్గేందుకు ఫేస్ యోగా, ఫేస్ మసాజ్ ప్రయత్నించండి. ఇవి ముఖంపై రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తాయి.


నమస్తే తెలంగాణ

# జిందగీ

గురువారం | 17 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com
10


## విమానాల్లో పవర్ కష్టాలు

**ఎక్కడికైనా** వెళ్తున్నాం అంటే.. ఫోన్‌తో పాటు పవర్ బ్యాంకును కూడా బ్యాగులో పెట్టేస్తాం. అయితే, విమాన యానం చేసేటప్పుడు అలా కుదరకపోవచ్చు. ఎందుకంటే, విమాన ప్రయాణాల్లో పవర్ బ్యాంకుల వాడకంపై ఆంక్షలు పెరుగుతున్నాయి. విమానం ఆకాశంలో తేలిపోతున్నప్పుడు తక్కువ వెలుతురు, అధిక పీడనం, పొడిగాలి వీటన్నిటి వల్ల బ్యాటరీల్లో లోపాలు తలెత్తుతున్నాయట! అందుకే, లిథియం-అయాన్ బ్యాటరీల వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను గుర్తించిన అంతర్జాతీయ విమాన రవాణా సంఘం పలు మార్గదర్శకాలను తీసుకొచ్చింది. ఇటీవలి కాలంలో పవర్ బ్యాంక్ వల్ల విమానంలో మంటలు చెలరేగిన ఘటనలు వెలుగు చూశాయి. కొన్ని ఘటనల్లో క్యాబిన్ పొగతో నిండిపోవడంతో ప్రయాణికులు భయాందోళనలకు గురయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో విమానాల్లో పవర్ బ్యాంకులపై నిబంధనలు కఠినతరం చేస్తున్నారు అధికారులు. క్వాంటాస్ ఎయిర్వేస్ పవర్ బ్యాంక్‌లను క్యాబిన్ బ్యాగేజీలో ఉంచాలనీ, ప్రయాణంలో వాటిని వాడకూడదని షరతులు విధించింది. ఎమిరేట్స్ సంస్థ పవర్ బ్యాంకులను అనుమతిచ్చినా.. ప్రయాణంలో వాటిని చార్జింగ్ చేయకూడదనీ, ఉపయోగించకూడదని ఆంక్షలు విధించింది. సింగపూర్ ఎయిర్‌లైన్స్ సైతం తమ విమానాల్లో నిర్దేశించిన పరిమితిలో పవర్ బ్యాంకులను అనుమతిస్తున్నది. అయితే ప్రయాణంలో ఫోన్ చార్జింగ్ చేయకూడదని పేర్కొన్నది. నిర్దేశించిన సామర్థ్యం కన్నా ఎక్కువ పవర్ ఉన్నవాటిని తీసుకెళ్లడానికి అధికారుల అనుమతి తప్పనిసరి. వంద వాట్ల లోపు పవర్ బ్యాంకులను హ్యాండ్ బ్యాగులో అనుమతిస్తారు. 100-160 వాట్ల పవర్ బ్యాంకులు తీసుకెళ్లాలంటే ఎయిర్ లైన్స్ అనుమతి తప్పనిసరి. 160 వాట్ల కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే.. అనుమతివ్వరు.

వంట చేయడం ఒకెత్తు! వండే క్రమంలో గోడలపై పడే నూనె మరకలను తొలగించడం మరో ఎత్తు! ఈ నూనె మరకలు ఓ పట్టాన వదలవు. అయితే, ఇంట్లో దొరికేవాటితోనే ఈ మరకలను సులభంగా తొలగించ వచ్చంటున్నారు నిపుణులు.

## కిచెన్.. క్లీన్‌గా

**బేకింగ్ సోడా:** గోడలపై నూనె మరకలను తొలగించడంలో 'బేకింగ్ సోడా' బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక గిన్నెలో టేబుల్ స్పూన్ బేకింగ్ సోడా తీసుకుని.. దానికి కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి పేస్ట్‌గా చేసుకోవాలి. దీన్ని మరకలు పడ్డ ప్రదేశంలో రుద్ది.. 20 నిమిషాల పాటు బాగా ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత శుభ్రమైన గుడ్డను నీటిలో ముంచి.. మరకలున్న ప్రదేశంలో తుడిచేస్తే సరిపోతుంది.

**వెనిగర్:** వంటల్లో వాడే వెనిగర్.. గోడలపై నూనె మరకలను తొలగించడంలో సాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసులో వెనిగర్, నీళ్లు సమాన పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. ఒక స్పాంజ్ సాయంతో.. మరకలున్న చోట ఈ వెనిగర్ మిశ్రమాన్ని అప్లయి చేయాలి. ఇరవై నిమిషాలు ఆగి.. మెత్తని వస్త్రంతో తుడిస్తే మరకలన్నీ మాయమైపోతాయి.

**లిక్విడ్ డిష్ వాషర్:** ఒక స్ప్రే బాటిల్‌లో కొద్దిగా లిక్విడ్ డిష్ వాషర్‌ను తీసుకొని.. గోడలపై మరకలున్న చోట పిచికారీ చేయాలి. ఓ గంటపాటు అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత వేడినీటితో కడిగి.. మెత్తని గుడ్డతో శుభ్రం చేస్తే సరి.

**ఉప్పు:** గ్లాసు నీటిలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఉప్పు వేసి, బాగా కలపాలి. ఈ నీటితో కడిగితే.. నూనె మరకలు ఇట్టే వదిలిపోతాయి.

**'మంటను చూస్తే మీరు దూరంగా పరిగెడతారేమో... మేం దగ్గరగా దూసుకుపోతాం!' అని ధైర్యంగా చెప్పగలిగే ఏకైక వర్గం మనుషులు ఫైర్ ఫైటర్లు. ఇప్పటికీ ఆ పేరు చెప్పగానే ఖాకీ రంగు డ్రెస్‌లో ఉండే మగమనిషే గుర్తొస్తాడు. కానీ ఇరవై ఏండ్ల నాడే ఆ మాటను చెరిపేస్తూ దేశ తొట్టతొలి మహిళా ఫైర్ ఫైటర్‌గా విధుల్లో చేరారు హర్షిణి కాన్హేకర్. 'నేను యూనిఫామ్ వేసుకుంటే ఫ్యాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటీషన్‌కి వెళ్తున్నా అని చూసినవాళ్లు అనుకున్నార'ంటూ... తన తొలినాటి ఉద్యోగ అనుభవాలను పంచుకుంటారామె. ఇన్నాళ్లలో అగ్నిమాపక విభాగంలో ఎన్నో పదవుల్లో పనిచేసిన హర్షిణి తన స్ఫూర్తిదాయక ప్రయాణం గురించి ఆసక్తికర సంగతులెన్నో చెబుతారు.**

# ఆమె ది ఫైర్!

మనం ఏదైనా సాధించాలి అనుకుంటే ముందు దాని గురించి తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే అది మనకు ఇష్టమో కాదో తెలుస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలైనా అంతే! పెద్ద య్యాక ఏమవ్వాలి అని ఆలోచించే ముందు ఏమేం అవ్వచ్చు అన్నదీ తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఎవరో వేసిన బాటలో నడవడం కాకుండా మన బాట మనమే పరచుకునే అవకాశం ఉంటుంది. భారతదేశపు తొలి ఫైర్ ఫైటర్‌గా పేరుగాంచిన ఆమె, తొలుత ఇంజినీర్ కావాలనుకుంది. దానికి కారణం వాళ్ల నాన్న ఇంజినీర్ అవ్వడమే. అయితే సీట్ కేటాయింపులకు సంబంధించి సరైన మార్కులు రాకపోవడంతో దాన్నుంచి విరమించుకుంది. తర్వాత ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో శిక్షణ తీసుకోవాలని ఆశపడ్డా కుదర్లేదు.. అయినా సరే యూనిఫామ్ సర్వీసుల్లో పని చేయాలన్న పట్టుదల ఆమెను దేశంలోనే ప్రత్యేక మహిళగా నిలబెట్టింది.

### అదే మలుపు

విద్యార్థిగా ఉండగా హర్షిణి ఎన్‌సీసీ క్యాడెట్‌గా పనిచేసింది. ప్రత్యేకమైన దుస్తులు ధరించి, క్రమశిక్షణతో చేసే ఆ పని ఆమెను ఎంతో ఆకట్టుకుంది. అదే సమయంలో దేశపు తొలి మహిళా ఎయిర్ ఫోర్స్ పైలట్‌గా విదర్భ ప్రాంతానికి చెందిన శివాని కులకర్ణి ఎంపికయ్యారు. ఆమె గురించి పేపర్‌లో చదివింది హర్షిణి. ఎలాగైనా తాను కూడా యూనిఫామ్ ధరించే ఆఫీసర్ అవ్వాలని నిశ్చయించుకుంది. దాంతో ఎయిర్ ఫోర్స్, నేవీ, ఆర్మీ... ఈ మూడిటిలో ఏదో ఒక దాంట్లో చేరాలని అనుకుంది. అందుకోసం గణితం, రసాయన భౌతిక శాస్త్రాలు చదవాలని తెలుసుకుని కాలేజీలో ఆ సబ్జెక్టులే తీసుకుంది. ముఖ్యంగా తాను కూడా మహిళా పైలట్ అవ్వాలని కలలు కన్నది. ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో చేరేందుకు రెండు ఎంట్రన్స్ టెస్ట్‌లు ఉండేవి. కానీ అందులో ఆమె ఉత్తీర్ణత సాధించలేకపోయింది. ఇక, తనకు ప్రపంచమే లేదనిపించిందామెకు. కంటికి మింటికి ధారగా ఏడ్చింది. కొన్నాళ్లకు కోలుకుని, బ్లూ యూనిఫామ్ చేజారితే ఖాకీకి ప్రయత్నించవచ్చు కదా అనుకుంది. ఆర్మీ రిక్రూట్‌మెంట్ కోసం ట్రైనింగ్ తీసుకోవడం ప్రారంభించింది. కెప్టెన్ చింతామణ్ చాపేకర్ అప్పట్లో సర్వీస్ సెలెక్షన్ బోర్డుకు (ఎస్ఎస్‌బీ) నాగ్‌పూర్‌లో శిక్షణ ఇచ్చేవారు. ఆ సమయంలోనే ఆసియాలోనే అతిపెద్ద మెడికల్ కాలేజీ, అందులోనే ఆసియాలోని ఏకైక నేషనల్ ఫైర్ సర్వీస్ కాలేజీ (ఎన్ఎఫ్ఎస్‌సీ) నాగ్‌పూర్‌లోనే ఉందంటూ చెప్పారాయన. దీంతో హర్షిణికి ఆ కాలేజీలో చదవాలన్న ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఎంతో కష్టపడి అందులో సీటు సంపాదించింది.

### ఆమే ఫస్ట్

ఫైర్ సర్వీస్ కాలేజీలో చేరేనాటికి అక్కడ చదువుకున్న వాళ్లలో హర్షిణే తొలి ఆడపిల్ల. అడ్మిషన్ ఫామ్ నింపడానికి వెళ్లినప్పుడు, నీకేమైనా పిచ్చా... ఇది మగపిల్లల కాలేజీ అంటూ అక్కడి అభ్యర్థులు గేలిచేశారు. కానీ హర్షిణి తండ్రి ఆమెకు అండగా ఉన్నారు. మెడికల్ టెస్ట్ కోసం డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లినప్పుడు... మంట, ధూళి దగ్గర గంటల తరబడి నిలబడి పనిచేయగలవా... అంటూ డాక్టర్లూ అడిగారట. ఆమె ధైర్యంగా సమాధానం ఇచ్చిందట. అలాగే అగ్నిమాపక విభాగంలో పనిచేయడానికి ట్రక్ నడపడమూ అత్యవసరం. అందుకే ట్రక్ డ్రైవింగ్ కూడా నేర్చుకుంది. అప్పుడూ అందరూ ఆమెను విచిత్రంగానే చూశారట. తరగతిలో అయితే ఒకే ఒక్క ఆడపిల్ల ఆమె. అగ్నిమాపక దళ సభ్యురాలిగా ఖాకీ డ్రెస్ వేసుకుంటే ఫ్యాన్సీ డ్రెస్ కాంపిటీషన్‌కి వెళుతున్నానేమో అనుకునేవారంటూ చెబుతుందామె. మొత్తానికి ఫైర్ సర్వీసెస్‌లో శిక్షణ పొంది ప్రభుత్వ ఆయిల్ అండ్ నేచురల్ గ్యాస్ సంస్థ (ఓఎన్‌జీసీ)లో ఉద్యోగంలో చేరింది. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా వివిధ స్థాయుల్లో పనిచేసి జనరల్ మేనేజర్ గ్రేడ్‌కి చేరుకుంది. ఆ విధంగా ఆమే తొట్టతొలి మహిళా ఫైర్ ఫైటర్. 'మా పనిలో నీళ్లు చల్లేందుకు, నీటిని లాగేందుకు పెద్ద పెద్ద పైపులు ఉంటాయి. వాటిని సరిగ్గా పట్టుకోవడం, లాగడం లాంటివి చేయాలి. ఆ బరువుల్ని మోసేందుకు ముందు స్టోర్ రూమ్‌లో ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. లేకపోతే అమ్మాయిలకు అవసరమా అంటూ గేలి చేస్తారు. అలా అవ్వకూడదంటే మనం మరింత కష్టపడాలి. ఇక, నన్ను మా కాలేజీలో అగ్నిమాపక దళ కిరణ్ బేడీ అని మా లెక్చరర్లు పిలవడం చాలా గొప్పగా అనిపించేది' అంటూ తన విజయ రహస్యాలను, ఆనందాలను పంచుకుంటూ ఉంటుంది హర్షిణి. నిజంగానే ఆమె ఫైర్ లేడీ కదూ!

**వేసవి సెలవులు ఇచ్చేశారు. ఈ రెండు నెలలూ.. పిల్లలు ఇంటికే పరిమితం అవుతారు. ఎండల భయానికి బయటికి వెళ్లలేరు. దాంతో, చిన్నారులంతా 'స్క్రీన్'లకే అతుక్కుపోతారు. రోజంతా స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ట్యాబ్‌లు, టీవీలు చూస్తూ గడిపేస్తారు. అందులోనూ అధికశాతం మంది కార్టూన్స్‌కే కళ్లప్పగించి.. యానిమేషన్ మాయా ప్రపంచంలో విహరిస్తుంటారు. అయితే.. ఇలా కార్టూన్స్ ఎక్కువగా చూసే పిల్లల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే.. వారి ఎదుగుదలపైనా ప్రభావం చూపుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.**

# కార్టూన్ కష్టాలు..

**కార్టూన్స్..** ఈ కదిలే బొమ్మలు ఈనాటివి కావు. వందేళ్ల క్రితం నుంచే తెరపై సందడి చేస్తున్నాయి. అయితే.. కొన్నాళ్ల ముందువరకూ వీటిని కేవలం టీవీల్లో మాత్రమే చూసేవారు. కానీ, నేటితరం మాత్రం టీవీతోపాటు కంప్యూటర్లు, ట్యాబ్‌లు, స్మార్ట్‌ఫోన్లు.. ఇలా అనేక రకాల గ్యాడ్జెట్లలో వీక్షిస్తున్నారు. ఇలా నిత్యం కార్టూన్స్ చూస్తూ గడపడం.. పిల్లలకు ఏమాత్రం మంచిది కాదు.

### అనేక అనర్థాలు..

**కార్టూన్స్** ఎక్కువగా చూసే పిల్లల మానసిక ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాంటివాళ్లు దేనిపైనా శ్రద్ధ పెట్టలేరు. ఎక్కువసేపు ఫోన్, ట్యాబ్, టీవీలు చూస్తూ ఉండటం వల్ల నిద్రలేమి వేధిస్తుంది.

**బయటి** ఆటలకు దూరం కావడం వల్ల శారీరక సమస్యలు మొదలవుతాయి. దాంతో ఇట్టే బరువు పెరుగుతారు. దృష్టి సమస్యలూ పలకరిస్తాయి.

**ఎక్కువగా** ఇష్టపడే కార్టూన్ పాత్రలను పిల్లలు అనుకరిస్తారు. నిజ జీవితంలోనూ వారిలాగే ఉండాలని అనుకుంటారు. పాజిటివ్ పాత్రలను ఆదర్శంగా తీసుకుంటే ఫర్వాలేదు.. కానీ, పిల్లలు చెడుకే ఎక్కువగా ఆకర్షితులు అవుతారు. మరి, మీ పిల్లలు ఎవరిని ఫాలో అవుతున్నారో ఓ కంట కనిపెడుతూ ఉండండి.

**హింసాత్మక** ధోరణిలో వస్తున్న కార్టూన్స్ పెరుగుతున్నాయి. తుపాకులు, కత్తులు వాడే కార్టూన్స్ చూస్తూ.. అలాంటి బొమ్మలే కావాలని మారాం చేస్తారు. వాటితో ఆడుతూ.. 'నిన్ను కాల్చేస్తా.. నిన్ను పొడిచేస్తా!' అంటూ హింసా ప్రవృత్తికి అలవాటుపడే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటి కార్టూన్స్‌పై తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

**టీవీల్లో** కార్టూన్స్, రైమ్స్ ఎక్కువగా చూసేవారిలో మాటలు రావడం ఆలస్యం అవుతుంది. దాంతో.. చాలా మంది పిల్లలు సైగలకే పరిమితం అవుతున్నారు. భాషాభివృద్ధి ఆలస్యమై.. చదువులోనూ వెనకబడుతుంటారు.

### జాగ్రత్తలు..

- ముందుగా పిల్లల స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించాలి. రోజుకు 30 నిమిషాలు మించకుండా చూసుకోవాలి.
- ఉదయం, సాయంత్రం బయటికెళ్లి ఆడుకునేలా చూడాలి. ఇంటి దగ్గరి పార్కుకో, ఆరుబయటికో తీసుకెళ్లాలి.
- అందుబాటులో ఉంటే.. వేసవి శిబిరాల్లో చేర్పించాలి. దీనివల్ల వారికి ఏదో ఒక రంగంలో శిక్షణ ఇప్పించినట్టు అవుతుంది కూడా!
- స్క్రీన్‌కు బదులుగా.. పంచతంత్ర, చందమామ కథలు, ఇతర కార్టూన్ కథల పుస్తకాలను కొనివ్వండి. వీటివల్ల వారిలో పఠనాసక్తి పెరుగుతుంది. నీతి కథల వల్ల మంచి – చెడుల గురించి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.
- ఇంట్లో పెద్దవాళ్లుంటే.. వారితో పిల్లలకు రకరకాల కథలు చెప్పించండి.

## నిద్రతోనే.. గుండె భద్రం!

**మనిషి** బతకాలంటే.. 'తిండి – నిద్ర' అత్యవసరం. వీటిలోనూ కడుపు నిండా తిండికన్నా.. కంటి నిండా నిద్రే ముఖ్యం! లేకుంటే.. అనారోగ్యాల పాలవ్వడం ఖాయం! అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ కూడా ఇదే విషయం చెబుతున్నది. తాజాగా, ఆరోగ్యకరమైన నిద్రకు- గుండె ఆరోగ్యానికి మధ్య ఉండే సంబంధం గురించి ఓ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇందుకు సంబంధించిన విషయాలను 'కార్డియోవాస్కులర్ క్వాలిటీ అండ్ అవుట్ కమ్స్'లో ప్రచురించింది. రాత్రిపూట ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతున్నారు? నిద్ర పట్టడానికి ఎంత సమయం తీసుకుంటున్నారు? పగటిపూట ఎంతసేపు కునుకు తీస్తున్నారు? ఇలాంటి అంశాలన్నీ హృదయ సంబంధ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయని ఈ సందర్భంగా పరిశోధకులు వెల్లడించారు. నిద్రతోపాటు శరీరంలో కొవ్వు శాతం, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు సహా వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు – హృదయ సంబంధ రోగాలను పెంచుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. పెద్దవాళ్లకు ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర అవసరం. ఇది ఎక్కువైనా.. తక్కువైనా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రాత్రిపూట 7 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల గుండెలో దడ, కార్డియోమెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ (టైప్-2 డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం ఉండటం), రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అదే సమయంలో ఎక్కువ నిద్రకూడా ఆరోగ్యానికి హానికలిగిస్తుంది. రాత్రిపూట 9 గంటల కంటే ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం వల్ల కార్డియోమెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, ధమనులు గట్టిపడటం, పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిద్రపట్టడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకోవడం, రాత్రిపూట మాటిమాటికీ మెలకువ రావడం, రాత్రిళ్లు ఎక్కువగా మేల్కొని ఉండటం, నిద్రాభంగం (ఎవరో ఒకరు నిద్ర లేపడం) లాంటివీ గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయని చెబుతున్నారు. సోషల్ జెట్ లాగ్ వల్ల అధిక బరువు, ఊబకాయం వచ్చే ప్రమాదం 20% ఎక్కువగా ఉంటుందని అంటున్నారు. అదే సమయంలో కాంతి, గాలి, శబ్ద కాలుష్యాలతోపాటు భద్రత లాంటి పర్యావరణ – సామాజిక అంశాలు కూడా నిద్ర ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయట. అందుకే, ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో నిద్రాహారాలు మానేయడం మంచిదికాదని సూచిస్తున్నారు. ఎంత బిజీగా ఉన్నా.. రాత్రిపూట తగినంతగా నిద్రపోవాలని చెబుతున్నారు.