జుట్టుకు చేటు..

వేసవిలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. దాంతో రోజుకు రెండుసార్లయినా స్నానం చేయాల్సి వస్తుంది. కొందరికి ఎండల్లో ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేయడం అలవాటు ఉంటుంది. అయితే, ఇలా రోజూ తలస్నానం చేయడం.. జుట్టుకు చేటు చేస్తుంది. అలాకాకుండా ఉండాలంటే.. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి.

- తలస్నానానికి ముందే జుట్టును చిక్కులు లేకుండా బాగా దువ్వుకోవాలి. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. బిరుసుగా ఉండే వెంట్రుకలు తెగిపోకుండా ఉంటాయి.
- చాలామందికి తలస్నానం అంటే.. ఏదో ఒక షాంపూతో జుట్టును కడిగేసుకోవడమే! కానీ, తలస్నానం చేశాక జుట్టుకు కండిషనర్ రాసుకోవడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. కండిషనర్‌తో వెంట్రుకల చివర్లు చిట్లకుండా కాపాడు కోవచ్చు. కురులు తేమను కోల్పో కుండా, మృదువుగా ఉంచడంలోనూ కండిషనర్ ముందుంటుంది.
- ఇక తలస్నానం కాగానే.. జుట్టును దువ్వడం చేయకూడదు. తలస్నానం తర్వాత కుదుళ్లు మెత్తబడి ఉంటాయి. ఇలాం టప్పుడు తల దువ్వితే.. వెంట్రుకలు ఎక్కువగా రాలిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే.. జుట్టు బాగా ఆరిన తర్వాతే దువ్వెనకు పనిచెప్పాలి.
- జుట్టును ఆరబెట్టుకోవడానికి డ్రయర్స్, బ్లోయర్స్ వంటివి వాడటం కూడా మంచిదికాదు. వీటివల్ల జుట్టు సహజసిద్ధమైన తేమను కోల్పోతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
శనివారం | 19 ఏప్రిల్ 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

తరాలు మారినా మహిళలకు, ఆభరణాలకు ఉండే అనుబంధం ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమే. నాగరికత ఎంత పెరిగినా సంస్కృతి, సంప్రదాయాల ఆభరణాలకే మొగ్గు చూపుతారు అతివలు. అందుకే ప్రాచీన సంప్రదాయ ఆభరణాలకు ఆధునికతను జోడిస్తూ కొత్త డిజైన్లతో మహిళలను ఆకట్టుకుంటున్నారు తయారీదారులు. నయా నగిషీలు అద్దుకున్న నక్షి నగలు ఈ తరాన్ని తెగ ఆకర్షిస్తున్నాయి. రాయల కాలం నాడు ప్రత్యేకత చాటుకున్న ఈ నగలు మళ్లీ ఇప్పుడు మగువల మేనిపై రాయల్‌గా మెరిసిపోతున్నాయి.

నగ ధగలు

విలక్షణ నక్షి

నక్షి ఆభరణాల మూలాలు కర్ణాటక, తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి. ఈ నగల రూపకల్పన చాలా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. 'నక్షి' అనే పదం 'నక్ష' నుంచి వచ్చింది. నక్ష అంటే నమూనా, డిజైన్ అని అర్థం. దక్కన్ సాంస్కృతిక వారసత్వంలో లోతుగా పాతుకుపోయిన 'నక్షి' నగలు కాలానికి తగ్గట్టుగా నయా రూపాలు సంతరించుకున్నాయి. ఈ ఆభరణాల తయారీకి వాడే ప్రధాన లోహం బంగారం. సూక్ష్మంగా చెక్కే నగిషీలు నగలకు మరింత వన్నె తెస్తాయి. ప్రస్తుతం బంగారంతోపాటు పోతపోసినవీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. పైగా వీటి తయారీలో ప్రకృతి అందాలకు ప్రాముఖ్యం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పూలు, పండ్లు, పక్షులు, ఏనుగులతోపాటు వివిధ జ్యామితీయ ఆకారాలనూ ఈ నగల్లో నిగనిగలాడిస్తున్నారు డిజైనర్లు. ముత్యాలు, నవరత్నాలు పొదిగిన వెరైటీలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. పెండ్లిళ్లు, పండగల వంటి సంప్రదాయ వేడుకల్లో ధరించే దుస్తులపైకి నక్షి నగలు చక్కని ఎంపిక. వన్‌గ్రామ్ గోల్డ్‌లోనూ ఇవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి!

చాపకింద నీరులా ఉండే ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు.. ముంబయి పోలీసులకు ఎప్పుడూ తలనొప్పే! నేరాలు- ఘోరాలు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తుంటాయి. అలాంటి ముంబయిలో లా అండ్ ఆర్డర్‌ను కంటిచూపుతో కంట్రోల్‌లో ఉంచుతున్నది నగర డిప్యూటీ పోలీస్ కమిషనర్ అంబిక. ఐపీఎస్‌గా అదరగొడుతూ, అందరి మన్ననలు అందుకుంటున్న అంబిక స్కూల్ డ్రాప్ అవుట్ స్టూడెంట్. బడికి వెళ్లే వయసులోనే ఆమెకు పెండ్లి చేశారు పెద్దలు. టీనేజ్‌లోనే ఇద్దరు పిల్లలకు జన్మనిచ్చింది. తన భర్త కానిస్టేబుల్. ఆయన తన పై అధికారులకు సెల్యూట్ కొట్టడం చూసి ఆశ్చర్యపోయింది. అలాంటి గౌరవం అందుకోవడం కోసం ఐపీఎస్ కావాలనుకుంది. అనుకున్నట్టే ఐపీఎస్ అయింది. జీవితంలో ఆటంకాలను, పోటీ ప్రపంచంలో సవాళ్లను ఆమె అధిగమించిన తీరు అందరికీ ఓ గెలుపు పాఠం.

ఆ స్కూల్ డ్రాపౌట్..
అంబిక ఐపీఎస్

అంబిక బాల్య వివాహ బాధితురాలు. పద్నాలుగేండ్లు ఉన్నప్పుడు ఓ పోలీస్ కానిస్టేబుల్‌తో ఆమెకు పెండ్లి చేశారు. సంసారమే ఆ అమ్మాయి ప్రపంచం. పద్దెనిమిదేండ్లకే ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లయ్యింది. తన స్నేహితులంతా సరదాగా ఆడు కుంటూ, చదువుకుంటుంటే తాను మాత్రం సంసార బాధ్యతలు మోస్తూ వేరే ప్రపంచం తెలియకుండా బతికింది.

ఘనతంత్రం

ఓసారి జనవరి 26న గణతంత్ర దినోత్సవ వేడుకలు జరుగుతున్నాయి. ఆ వేడుకలు చూసేందుకు అంబిక భర్త వెంట వెళ్లింది. అక్కడ పోలీస్ ఉన్నతాధికారులకు తన భర్త సెల్యూట్ చేయడం ఆమె గమనించింది. 'వాళ్లకు అలా ఎందుకు సెల్యూట్ చేస్తున్నావ్? వాళ్లు కూడా నీలాగే తిరిగి ఎందుకు సెల్యూట్ చేయట్లేదు!' అని భర్తను ప్రశ్నించింది. అప్పుడాయన 'వాళ్లు ఐపీఎస్ అధికారులు. చాలా కష్టపడి చదివి, ఉద్యోగం సాధించారు. పోలీసులందరూ వాళ్ల నిర్ణయాలతోనే పని చేస్తారు' అని చెప్పాడు. అప్పుడామె ఎలాగైనా ఐపీఎస్ అధికారి కావాలని మనసులో అనుకుంది.

దూరవిద్యే సివిల్స్ వారధి

సంసార బాధ్యతలు, ఇద్దరు పిల్లల పెంపకం క్షణం తీరిక ఉండేది కాదు అంబికకు. పైగా సివిల్స్‌కి కోచింగ్ తీసుకునేంత స్తోమత కూడా లేదు. 'పదో తరగతి కూడా పూర్తిచేయని తాను సివిల్స్ రాయడం ఎలా?' అని ఆమెకు సందేహం రాలేదు. ఎలాగైనా సాధించాలనే పట్టుదలతో పుస్తకం పట్టింది. దూరవిద్య విధానంలో పదో తరగతి పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత రెండేళ్లు కష్టపడి ఇంటర్మీడియెట్ పూర్తిచేసింది. ఆ వెంటనే డిగ్రీలో చేరింది. డిగ్రీ పూర్తి కాగానే పూర్తిగా సివిల్స్ సాధించే పనిమీదే ధ్యాస పెట్టింది. 'పిల్లల బాధ్యతను నేను చూసుకుంటాను. నువ్వు సివిల్స్‌పైనే దృష్టి సారించు' అని భర్త ప్రోత్స హించాడు. తానుండే దిండిగల్ (తమిళనాడు) పట్ట ణాన్ని వీడి చెన్నై నగరానికి చేరింది. కోచింగ్ తీసు కుంటూ, రాత్రింబవళ్లు కష్టపడి చదివింది. వాళ్లాయన ఉద్యోగం చేస్తూనే ఇద్దరు పిల్లల బాధ్యతలు చూసుకున్నాడు.

ప్రిలిమ్స్ కూడా దాటలే..

యూపీఎస్సీ నిర్వహించే సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలు లక్షల మంది రాస్తే.. విజయం వరించేది వంద లమందినే! మొదటి ప్రయత్నంలో అంబిక ప్రిలిమ్స్ కూడా దాటలేకపో యింది. రెండో ప్రయత్నం చేయమని ప్రోత్సహించాడు భర్త. చెన్నైలోనే ఉంటూ మరోసారి కష్టపడింది. రెండోసారీ విఫలమైంది. పిల్లలకు దూరంగా ఉంటూ రెండేండ్లు కష్టపడి.. ఇప్పుడు ఉట్టి చేతులతో ఇంటికి వెళ్తే తన ప్రయత్నమంతా వృథా అనుకుంది. ఇంకోసారి ప్రయత్నిస్తానని భర్తతో చెప్పింది. ఆమెకు అండగా నిలిచాడాయన. మూడో ప్రయత్నంలోనూ ప్రిలిమ్స్ గండం దాటలేకపో యింది. 'ఇక వెనక్కి వచ్చేయ్, పిల్లల్ని చూసుకో' అన్నాడు భర్త. సివిల్స్ సాధించే ప్రయ త్నంలో మూడుసార్లు విఫల మైనా.. ఆమెలో పట్టుదల సడలలేదు. 'ఇంకొక్కసారి రాస్తాను. వస్తే వస్తుంది. మరో ప్రయత్నం కోసం అడ గను. ఇదే ఫైనల్ అనుకో. ఒకే ఒక్క చాన్స్ ప్లీజ్' అంటూ భర్తను బతిమాలుకుంది. ఆమె పట్టుదలకు ఆయన పొంగిపోయాడు. ఎంతో కష్టపడిన తన భార్య గెలుపు తీరం చేరడానికి మరోసారి మద్దతుగా నిలిచాడు. 'సరే నీ ప్రయత్నం నువ్వు చేయి' అంటూ మరో అవకాశానికి సహకరించాడు.

సొంతంగా రాసుకున్న గెలుపు పాఠం

ఓటమి పాఠాల నుంచి అంబిక కొన్ని గుణపాఠాలు నేర్చుకుంది. మన మెదడు కొన్నిటినే గుర్తు పెట్టుకుం టుందని, అవసరమైనదానినే గుర్తుంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలని నిర్ణయించుకుంది. కరెంట్ అఫైర్స్ కోసం దినపత్రికలు చదివి, ఏ రోజుకారోజు ముఖ్యమైన సంఘటనలు, వార్తలు నోట్స్ రాసుకు నేది. ప్రతి సబ్జెక్టుకు ఏదైనా ఒకే సోర్స్‌ను ఎంచుకోవా లని నిశ్చయించుకుంది. అంతకు ముందు రకరకాల సోర్స్‌లను ఎంచుకుని గందరగోళానికి గురైంది. ఈ దఫా సబ్జెక్టుల్లో ఎవరు నిష్ణాతులో వాళ్లు రాసిన పుస్తకం మాత్రమే చదవడం మొదలుపెట్టింది. అలాగే మాక్ టెస్టులు రాసింది. మాక్ టెస్ట్‌లలో తన బలం, బలహీనతలు అంచనా వేసుకుంది. దానిని బట్టి చదవాల్సిన అంశాలను గుర్తించి, వాటిపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపింది. రాయాల్సిన పద్ధతులను మెరుగుపర్చు కుంది. అంబిక నాలుగో ప్రయత్నం (2008)లో ప్రిలిమ్స్ దాటి మెయిన్స్‌కు అర్హత సాధించింది. మెయి న్స్‌లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని ఇంటర్వ్యూ దాకా వెళ్లింది. ముఖాముఖిలోనూ నిర్ణేతలను మెప్పించి విజయం సాధించింది. ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీస్‌కు ఎంపికైంది. ఆమెను మహారాష్ట్ర క్యాడర్‌కి కేటాయిం చారు. విధుల్లో నిక్కచ్చిగా వ్యవహరిస్తూ.. అందరి ప్రశంసలూ అందుకుంది. పట్టుదల ఉంటే మనిషి సాధించలేనిది లేదు అనడానికి అంబిక కథే ఉదాహ రణ. ప్రస్తుతం దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబయి నగరానికి డిప్యూటీ పోలీస్ కమిషనర్‌గా సేవలు అందిస్తున్న అంబికకు మనమూ సెల్యూట్ చేద్దాం!

స్నేహితులు, బంధువులు... ఎవరైనా ఒత్తిడిలో ఉండి మీ దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు వాళ్ల అవసరం ఏంటి అన్నది ముందుగా గ్రహించాలి. మీ నుంచి సలహాను కోరుకుంటున్నారా, బాధను చెప్పుకొనే తోడు కోసం చూస్తున్నారా అన్నది గ్రహించాలి. ఇందుకోసం మూడు విషయాలు మనసులో పెట్టుకోవాలి.

ఓదార్చాలంటే
ఈ మూడూ గుర్తుంచుకోండి!

వినండి..

కొన్నిసార్లు ఎదుటివాళ్లు చెప్పేది వినడం అన్నదే వాళ్లకు మీరు ఇచ్చే విలువైన దన్ను. అంటే తమ బాధ న్యాయమైనదేనా, తమ నిర్ణయాలు సరైనవేనా... అంటూ వాళ్లు అడుగుతూ మీ మద్దతు కోరుకుంటుంటారు. అప్పుడు అవును... నిజమే కదా... లాంటి చిన్న మాటలు కూడా వాళ్లకు ఎంతో ఊరటను ఇస్తాయి.

సూచించండి..

కొన్నిసార్లు అవతలి వ్యక్తి కేవలం తమ సమస్యను చెప్పుకోవడం కోసం మీ దగ్గరికి రాకపోవచ్చు. వాళ్లు ఆత్మీయులుగా భావించే మీరు ఏమైనా విలువైన సలహా ఇస్తారేమో అని ఆశించవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఆలోచించి వాళ్ల సమస్యకు మీకు మంచిదనిపించిన సూచన చేయాలి. ఉదాహరణకు ఏదైనా హానికరమైన బంధంలో మీ మిత్రుడు చిక్కుకుపోయి బాధ పడుతుంటే, కేవలం దాని గురించి వినడం అన్నది వాళ్లకు మేలు చేయడం అవ్వదు. ఆ బంధం నుంచి భద్రంగా ఎలా బయట పడాలి, మళ్లీ వాళ్ల కాళ్ల మీద వాళ్లు ఎలా నిలబడాలి అన్న దానికి మీ వంతు మార్గం చూపాలి. అప్పుడే మీరు మంచి మిత్రులవుతారు.

దగ్గరికి తీసుకోండి..

స్పర్శలో చెప్పలేనంత బలం ఉంటుంది. అందులోనూ ఆత్మీయుల స్పర్శ ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి చెప్పలేనంత ఊరటనిస్తుంది. అలాంటప్పుడు వాళ్లకు దగ్గరగా కూర్చోవడం, చేతిని పట్టుకోవడం, దగ్గరి మిత్రులు, లేదా బంధువులు అయితే భరోసానిచ్చేలా ఆలింగనం చేసుకోవడం చేయాలి. ఒత్తిడిలో ఉన్న మన మిత్రులతో కలిసి సమయం గడపడం కూడా వాళ్లకు కాస్త హాయిని చేకూర్చే పనే. కాబట్టి మీ దగ్గరి వాళ్లు మీ నుంచి ఏం కోరుకుంటున్నారన్నది అర్థం చేసుకుని ముందుకు వెళితే వాళ్లు మెరుగవ్వడమే కాదు మీ బంధమూ మరింత బలపడుతుంది.

సోలో బతుకే.. సో బెటరూ!

ఒంటరి మహిళలు ఎక్కువ సంతోషంగా ఉంటున్నారట. ఒంటరితనాన్ని తమకు దొరికిన స్వేచ్ఛగా భావిస్తుండటమే.. ఇందుకు ప్రధాన కారణమని తాజా సర్వే ఒకటి తేల్చింది. సోషల్ సైకలాజికల్ అండ్ పర్సనాలిటీ సైన్స్ ఇటీవల జరిపిన అధ్యయనం.. ఒంటరి మహిళలకు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. బ్యాచిలర్స్.. బ్రేకప్స్.. డైవర్స్.. ఇలా కారణాలేవైనా సమాజంలో ఒంటరి మహిళలు పెరుగుతున్నారు. వాళ్లలో అధికశాతం మంది తమకు మాత్రమే సొంతమైన జీవితాన్ని ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. ఒంటరితనం బాధిస్తున్నా.. సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆనందం గొప్పదని వాళ్లు ముక్తకంఠంతో చెబుతున్నారు. 'మా జీవితానికి సంబంధించిన విషయాల గురించి మేమే నిర్ణయాలు తీసుకోగలగడం.. ఎంతో ఆనందం కలిగిస్తుంది'' అంటున్నారు. అలాంటి సొంత నిర్ణయాలే.. తమకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చి పెడతాయనీ చెబుతున్నారు. ఇక ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టడానికి వారికున్న మరో మంచి ఆప్షన్.. వారి నెట్‌వర్క్. ఇలాంటి మహిళలు బలమైన సోషల్ నెట్‌వర్క్‌ను సంపాదించుకుంటున్నారట. అదే.. తమ ఒంటరి జీవితాన్ని మరింత ఆనందదాయకంగా మారుస్తున్నదని చాలామంది చెప్పుకొస్తున్నారు. ఒంటరి మహిళల ఆనందాన్ని మరోమెట్టు ఎక్కించే ఇంకో ముఖ్యమైన అంశం.. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం. కొన్నేళ్ల కిందటివరకూ మహిళలకు తండ్రి, భర్తతోనే ఆర్థిక భద్రత ఉండేది. కానీ, రోజులు మారాయి. చాలామంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఆర్థికంగా తమ కాళ్లపై తాము నిలబడుతున్నారు. ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని సాధిస్తూ.. వ్యక్తిగత ఆనందానికీ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఎవరి గురించో ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం వీళ్లకు లేదు. అందుకే, తమ గురించి తామే ఆలోచిస్తూ.. సంతృప్తిగా జీవిస్తున్నారు. తమ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి వీళ్లకు తగినంత సమయం దొరుకుతున్నది. అది ఫిట్‌నెస్ అయినా.. నచ్చింది తినడమైనా! ఇక తమ కెరీర్‌లు, అభిరుచులకే జీవితాన్ని అంకితం చేసేవాళ్లూ ఉన్నారు. అయితే, ఒంటరితనంతోనే సంతృప్తి పొందుతున్న మహిళలు.. ఎప్పటికీ ఒంటరిగానే మిగిలిపోతారని అనుకోవడానికి లేదు. వీళ్లలో చాలామంది మళ్లీ ప్రేమలో పడతామనీ, కుటుంబాన్ని ప్రారంభిస్తామనీ చెప్పుకొచ్చారు. కాకపోతే.. వీళ్ల ప్రమాణాలు ఇతరుల కన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. నచ్చినవారితోనే జీవితాన్ని కొనసాగించడానికి ఇష్టపడతారు. అందులోనూ.. వారి నిర్ణయమే ఫైనల్!

బిగుతు దుస్తులు ధరిస్తున్నారా:

స్ట్రక్చర్ బాగా కనిపించాలనీ, ఫ్యాషనబుల్ లుక్ ఉండాలని చాలా మంది బిగుతు దుస్తులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. కాసేపైతే ఫర్వాలేదు కానీ, ఒంటిని పట్టేసినట్టు ఉండే వస్త్రాలు తరచూ ధరించడం అంటే రోగాలను కొనితెచ్చుకోవడమే అని చెబుతున్నారు వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు. ఇలాంటి దుస్తులు ధరించడం వల్ల చర్మం రాపిడికి గురై కందడమే కాదు, ర్యాషెస్ వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. నరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయట. దానివల్ల ఆ భాగం తిమ్మిరెక్కి మొద్దుబారినట్టుగా అవుతుంది. గుండె, పొట్ట భాగంలో టైట్‌గా ఉండే దుస్తులు వేసుకుంటే శ్వాస అందడమూ కష్టమవుతుంది. ఇది కొద్ది సమయం పాటు బిగుతు దుస్తులు ధరించేవారి సంగతి. అదే దీర్ఘకాలం పాటు మళ్లీ మళ్లీ ఇలాంటి వస్త్రాలే వాడితే పొట్ట భాగంలో ఒత్తిడి కారణంగా ఎసిడిటీ, ఇరిటబుల్ బావెల్ సిండ్రోమ్ ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల బారినపడే అవకాశం ఉందంటున్నారు. గజ్జల్లాంటి ప్రదేశాల్లో గాలి ఆడక ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడతారట. నరాల మీద దీర్ఘకాలం పాటు ఒత్తిడి కొనసాగితే ఆ ప్రాంతం మొద్దు బారడమే కాదు, ముందు ముందు తీవ్రమైన నొప్పికి కారణం అవుతుంది. తర్వాత వదులు దుస్తులు వేసుకున్నా సరే, ఇది తగ్గడం అన్నది కష్టంగా మారుతుంది. ఇక, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోతే క్లాట్స్ ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంది. నడుము దగ్గర బిగుతైన బెల్టులు, బ్యాండ్‌లు ధరిస్తే నడుము, మెడ, కీళ్లు, కండరాలకు సంబంధించిన నొప్పులు వస్తాయి. ఊపిరి హాయిగా తీసుకోకపోవడం అన్నది ఎక్కువరోజులపాటు సాగితే ఎగ్జిమా, డెర్మటైటిస్‌లాంటి చర్మ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈసారి దుస్తులు ఎంచుకునేప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యాషన్‌కే ఓటేయండి!

నైట్‌షిఫ్ట్.. టెర్రర్!

కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో నైట్‌షిఫ్ట్ కామన్ అయిపోయింది. రాత్రంతా విధులు నిర్వహించడం వల్ల ఉద్యోగుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్నది. నిద్రలేమితోపాటు మానసిక ఒత్తిడి కూడా పెరుగుతున్నది. ఇక వారంవారం షిఫ్టులు మారడం వల్ల.. శరీరం అనేక మార్పులకు లోనవుతున్నది. ఇలాగే కొనసాగితే.. దీర్ఘకాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నది.

- నైట్ షిఫ్టులలో ఉండే ప్రధాన సమస్య.. నిద్రలేమి. పగటిపూట ఎంతసేపు పడుకున్నా రాత్రినిద్రకు సాటి రాదు. నిద్రలేమితో బీపీ, షుగర్, గుండెపోటు, బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని పలు అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇక స్లీప్ ఆప్నియాతో శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి కూడా!
- రాత్రిపూట విధులు నిర్వహించే క్రమంలో భోజన సమయం క్రమం తప్పుతుంది. దాంతో జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. నైట్‌షిఫ్ట్‌ల్లో ఉండే వారు జంక్ ఫుడ్‌కు అలవాటు పడతారు. రెగ్యులర్‌గా తింటే.. ఊబకాయం, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలూ పలకరిస్తాయి.
- రాత్రి షిఫ్టులు చేసే మహిళల్లో నెలసరి సమస్యలు, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10% మంది మహిళలు ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారట. జీవక్రియలో మార్పులు వచ్చి.. హార్మోన్ల అసమతౌల్యతకు దారితీస్తుంది.
- నైట్‌షిఫ్టుల వల్ల సూర్యోదయంతోపాటు పగటిపూట వెలుగుకీ దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల శరీరానికి సహజంగా అందాల్సిన విటమిన్ డి అందకుండా పోతుంది. ఫలితంగా, మరిన్ని అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నది.

జాగ్రత్తలు

- నైట్ డ్యూటీలతో శరీరం నిస్తేజంగా మారుతుంది. కాబట్టి, రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే.. వ్యాయామం, సూర్య నమస్కారాలు చేయడం మంచిది. ధ్యానం, యోగా వల్ల ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది.
- నిద్ర రాకుండా ఉండేందుకు చాలామంది కాఫీలు, టీలు లాగించేస్తుంటారు. దీనివల్ల అసిడిటీ, వికారం, చిరాకు కలుగుతాయి. కాఫీ, టీలకు బదులుగా.. మజ్జిగ, షర్బత్ వంటివి తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- రాత్రిపూట విధులు నిర్వహించేవారు మితాహారం తీసుకోవడం మంచిది. కూల్‌డ్రింక్స్, జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలి.