

జాట్టుకు చేటు..

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

- తలస్నానానికి ముందే జాట్టును చిక్కులు లేకుండా బాగా దువ్వుకోవాలి. దీనివల్ల జాట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. బిరుసుగా ఉండే వెంట్రుకు తెగిపోకుండా ఉంటాయి.
- చాలామందికి తలస్నానం అంటే.. ఏదో ఒక ఫాంపూతో జాట్టును కడిగేసుకోవడమే! కానీ, తలస్నానం చేశాక

జాట్టుకు కండిషనర్ రాసుకోవడం అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. కండిషనర్తో వెంట్రుకల చివర్లు చిట్టకుండా కాపాడు కోవచ్చు. కురులు తేమను కోల్పోకుండా, మృదువుగా ఉంచడంలోనూ కండిషనర్ ముందుంటుంది.

- ఇక తలస్నానం కాగానే.. జాట్టును దువ్వడం చేయకూడదు. తలస్నానం తర్వాత కుదుళ్లు మెత్తబడి ఉంటాయి. ఇలాంటివన్నీ తల దువ్వితే, వెంట్రుకలు ఎక్కువగా రాతిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే.. జాట్టు బాగా ఆరిన తర్వాతే దువ్వెనకు పనిచెప్పాలి.
- జాట్టును ఆరబెట్టుకోవడానికి క్రియర్స్, షోయర్స్ వంటివి వాడటం కూడా మంచిదికాదు. వీటివల్ల జాట్టు సహజసిద్ధమైన తేమను కోల్పోతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జూలై 10

శనివారం | 19 ఏప్రిల్ 2025

హైదరాబాద్ | www.ntnews.com



అంటికీ బాల్క వివాహం బాధితురాలు. పద్నాలుగేండ్లు ఉన్నప్పుడు ఓ పోలీస్ కానిస్టేబుల్తో ఆమెకు పెండ్లి చేశారు. సంసారమే ఆ అమ్మాయి ప్రపంచం. పద్దెనిమిదేండ్లకే ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లియ్యింది. తన స్నేహితులంతా సరదాగా ఆడుకుంటూ, చదువుకుంటుంటే తాను మాత్రం సంసార బాధ్యతలు మోస్తూ వేరే ప్రపంచం తెలియకుండా బతికింది.

ఘనతంత్రం

ఓసారి జనవరి 28న 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 నిష్ఠలయాలతోనే పని చేస్తారు' అని చెప్పాడు. అప్పుడమ్మె ఎలాగైనా ఐపీఎస్ అధికారి కావాలని మనసులో అనుకుంది.

దూరవిద్యే సివిల్స్ వారధి

సంసార బాధ్యతలు, ఇద్దరు పిల్లల పెంపకం క్షణం తీరిక ఉండేది కాదు అంబికకు. పైగా సివిల్స్ కోచింగ్ తీసుకునేంత స్తోమక కూడా లేదు. 'పదే తరగతి కూడా పూర్తిచేయని తాను సివిల్స్ రాయడం ఎలా?' అని ఆమెకు సందేహం రాలేదు. ఎలాగైనా సాధించాలనే పట్టుదలతో పుస్తకం పట్టింది. దూరవిద్యే విధానంలో పదే తరగతి పూర్తిచేసింది. ఆ తర్వాత రెండేళ్ల కష్టపడి ఇంటింటియిదే

ఆ స్కూల్ డ్రాపౌట్.. అంబిక ఐపీఎస్

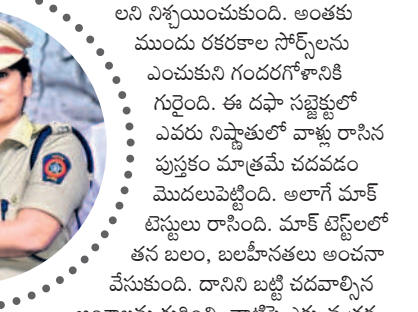
పూర్తిచేసింది. ఆ వెంటనే డిగ్రీలో చేరింది. డిగ్రీ పూర్తి కాగానే పూర్తిగా సివిల్స్ సాధించే పనిమీదే దాసు పెట్టింది. 'పిల్లల బాధ్యతను నేను చూసుకుంటాను. నువ్వు సివిల్స్ పైనే దృష్టి సారిం' అని భర్త ప్రోత్సహించాడు. తానుండే దిండిగల్ (తమిళనాడు) పట్టణాన్ని వీడి చెన్నై నగరానికి చేరింది. కోచింగ్ తీసుకుంటూ, రాత్రింబవళ్ల కష్టపడి చదివించింది.

వాళ్లాయన ఉద్యోగం చేస్తేనే ఇద్దరు పిల్లల బాధ్యతలు చూసుకున్నాడు. **ప్రిలిమ్స్ కూడా దాటలే..** యూపీఎస్సీ నిర్వహించే సివిల్ సర్వీస్ పరీక్షలు లక్షల మంది రాస్తే.. విజయం పరించేది వందలమందినే! మొదటి ప్రయత్నంలో అంబిక ప్రిలిమ్స్ కూడా దాటలేకపోయింది. రెండో ప్రయత్నం చేయమని ప్రోత్సహించాడు భర్త. చెన్నైలోనే ఉంటూ మరోసారి కష్టపడింది. రెండోసారి విఫలమైంది. పిల్లలకు దూరంగా ఉంటూ రెండేండ్లు కష్టపడి.. ఇప్పుడు ఉట్టిచేతులతో ఇంటికి వెళ్లే తన ప్రయత్నమంతా వ్యర్థం అనుకుంది. ఇంకోసారి ప్రయత్నిస్తానని భర్తతో చెప్పింది. ఆమెకు అండగా నిలిచాడాయన. మూడో ప్రయత్నంలోనూ ప్రిలిమ్స్ గండం దాటలేకపో

యింది. 'ఇక వెనక్కి వచ్చేయ్, పిల్లల్ని చూసుకో' అన్నాడు భర్త. సివిల్స్ సాధించే ప్రయత్నంలో మూడుసార్లు విఫలమైనా.. ఆమెలో పట్టుదల సడలలేదు. 'ఇంకోకొసారి రాస్తాను. వస్తే వస్తుంది. మరో ప్రయత్నం కోసం అడగను. ఇదే ఫైనల్ అనుకో. ఒకే ఒక్క చాన్స్ క్షీతో' అంటూ భర్తను బతిమాలకుంది. ఆమె పట్టుదలకు ఆయన పొంగిపోయాడు. ఎంతో కష్టపడిన తన భార్య గెలుపు తీరం చేరడానికి మరోసారి మద్దతుగా నిలిచాడు. 'సరే నీ ప్రయత్నం నువ్వు చేయ' అంటూ మరో అవకాశానికి సహకరించాడు.

సొంతంగా రాసుకున్న గెలుపు పాఠం

ఓటమి పాఠాల నుంచి అంబిక కోన్ని గణపాఠాలు నేర్చుకుంది. మన మెదడు కొన్నిటినే గుర్తు పెట్టుకుంటుందని, అవసరమైనదానినే గుర్తుంచుకుంటుందని, తన సంతోషం సమస్యల బారివస్తే కరెంట్ అప్డేట్ కోసం దినపత్రికలు చదివి, ఏ రోజుకారోజు ముఖ్యమైన సంఘటనలు, వార్తలు నోట్స్ రాసుకునేది. ప్రతి సబ్జెక్టుకు ఏదైనా ఒకే సార్వస్వం ఎంచుకోవా



లని నిశ్చయించుకుంది. అంతకు ముందు రకరకాల స్పోర్ట్స్ లను ఎంచుకుని గందరగోళానికి గురైంది. ఈ దశా సబ్జెక్టులో ఎవరు నిష్ణాతులో వాళ్లు రాసిన పుస్తకం మాత్రమే చదవడం మొదలుపెట్టింది. అలాగే మాక్ టెస్టులు రాసింది. మాక్ టెస్ట్ లలో తన బలం, బలహీనతలు అంచనా వేసుకుంది. దానిని బట్టి చదవాల్సిన అంశాలను గుర్తించి, వాటిపై ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపింది. రాయాల్సిన పద్ధతులను మెరుగుపర్చుకుంది. అంబిక నాలుగో ప్రయత్నం (2008)లో ప్రిలిమ్స్ దాటి మెయిన్స్ కు అర్హత సాధించింది. మెయిన్స్ లో మంచి మార్కులు తెచ్చుకుని ఇంటర్మీడియట్ దాకా వెళ్లింది. ముఖాముఖీలోనూ నిర్ణీతలను మెప్పించి విజయం సాధించింది. ఇండియన్ పోలీస్ సర్వీసుకు ఎంపికైంది. ఆమెను మహారాష్ట్ర క్యాడర్ కి కేటాయించారు. బిదర్లో నిక్కుల్ గా వ్యవహరిస్తూ.. అందరి ప్రశంసలూ అందుకుంది. పట్టుదల ఉంటే మనవి సాధించవలసిందే లేదు అనడానికి అంబిక కథే ఉదాహరణ. ప్రస్తుతం దేశ ఆర్థిక రాజధాని ముంబయి నగరానికి డిప్యూటీ పోలీస్ కమిషనర్ గా సేవలు అందిస్తున్న అంబికకు మనమూ సెల్యూట్ చేద్దాం!

సోలో బతుకే.. సో బెటరూ!

ఒంటరి మహిళలు ఎక్కువ సంఖ్యంగా ఉంటున్నారట. ఒంటరితనాన్ని తమకు దొరికిన స్వేచ్ఛగా భావిస్తుండటమే.. ఇందుకు ప్రధాన కారణమని తాజా సర్వే ఒకటి తేల్చింది. సోఫ్ట్ సెక్టరాజికల్ అండే పర్సనాలిటీ సైన్స్ ఇటీవల జరిపిన అధ్యయనం.. ఒంటరి మహిళలకు సంబంధించిన పలు ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించింది. బ్యాచిలర్స్.. డైవర్స్.. ఇలా కాలేజిలో వైనా సమాజంలో ఒంటరి మహిళలు పెరుగుతున్నారు. వాళ్లలో అధికాశం మంచి తమకు మాత్రమే సొంతమైన జీవితాన్ని ఆనందంగా గడుపుతున్నారు. ఒంటరితనం బాధిస్తున్నా.. సొంతంగా నిర్ణయాల తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆనందం గొప్పదని వాళ్లు ముక్కుకెంతంతో చెబుతున్నారు. 'మా జీవితానికి సంబంధించిన నిర్ణయాలను గురించి మేమే నిర్ణయాల తీసుకోగలగడం.. ఎంతో ఆనందం కలిగిస్తుంది' అంటున్నారు. అలాంటి సొంత



నిర్ణయాల్లో.. తమకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చి పెడతాయనీ చెబుతున్నారు. ఇక ఒంటరితనాన్ని పోగొట్టడానికి వారికున్న మరో మంచి అప్సన్.. వారి నెట్వర్క్. ఇలాంటి మహిళలు బలమైన సోఫ్ట్ నెట్వర్క్ ను సంపాదించుకుంటున్నారు. అదే.. తమ ఒంటరి జీవితాన్ని మరింత ఆనందంగానుకుంటూ మూడున్నన్నదని చాలామంది చెప్పుకోస్తున్నారు. ఒంటరి మహిళల ఆనందాన్ని మరోమెట్టు ఎక్కించే ఇంకో ముఖ్యమైన అంశం.. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం. కొన్నేళ్ల కిందటివరకూ మహిళలకు ఇస్తున్నారు.. వారి భద్రత ఉండేది. కానీ, రోజులు మారాయి. చాలామంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఆర్థికంగా తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడుతున్నారు. ఆర్థిక స్వీరత్వాన్ని సాధిస్తూ.. వ్యక్తిగత ఆనందానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు.. వారి గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం వీళ్లకు లేదు. అందుకే, తమ గురించి తామే అలోచిస్తూ.. సంపూర్ణంగా జీవిస్తున్నారు. తమ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి వీళ్లకు తగినంత సమయం దొరుకుతున్నది. అది ఫిట్ నెస్ అయినా.. సబ్లింది తినడమైనా! ఇక తమ కెరీర్ లు, ఆభరణాలతో జీవితాన్ని అంతరించే సేవాళ్లూ ఉన్నారు. అయితే, ఒంటరితనంతోనే సంతృప్తి చెందుతున్న మహిళలు.. ఎప్పటికీ ఒంటరిగానే మిగిలిపోతారని అనుకోవడానికి లేదు. వీళ్లలో చాలామంది మళ్ళీ ప్రేమలో పడతామనీ, కుటుంబాన్ని ప్రారంభిస్తామనీ చెప్పుకొచ్చారు. కాకపోతే.. వీళ్ల ప్రమాణాలు ఇతరుల కన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. చచ్చినవారితోనే జీవితాన్ని కొనసాగించడానికి ఇష్టపడతారు. అందులోనూ.. వారి నిర్ణయమే ఫైనల్!

బిగుతు దుస్తులు ధరిస్తున్నారా:

ప్రక్కర్ బాగా కనిపించాలనీ, ఫ్యాషన్ బుల్ లుక్ ఉండాలని చాలా మంది బిగుతు దుస్తులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. కానీపైతే పర్సాల్ ను కానీ, ఒంటిని పట్టేసన్న ఉండే వస్త్రాలు తరచూ ధరించడం అంటే రోగాలను కొని తెచ్చుకోవడమే అని చెబుతున్నారు వైద్యశాస్త్ర నిపుణులు. ఇలాంటి దుస్తులు ధరించడం వల్ల చర్మం రాపిడికి గురై కండడమే కాదు, ర్యాషెస్ వచ్చే ప్రమాదమూ ఉంటుంది. సరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయట. దానివల్ల ఆ భాగం తిమ్మిరెక్కి మొద్దుబారిసన్నగా అవుతుంది. గుండె, పొట్టు భాగంలో ట్రైకోగ ఉండే దుస్తులు వేసుకుంటే శ్వాస అందడమూ కష్టమవుతుంది. ఇది కొద్ది సమయం పాటు బిగుతు దుస్తులు ధరించేవారి సంగతి. అదే దీర్ఘకాలం పాటు మళ్ళీ ఇలాంటి వస్త్రాలే వాడితే పొట్టు భాగంలో ఒత్తిడి కారణంగా ఎసిడిటీ, ఇరిటబిల్ బావెల్ సిండ్రోమ్ ఇతర జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు బారినపడే అవకాశం ఉందంటున్నారు. గజ్జి లాంటి వస్త్రాలే కాక గాలి ఆడక ఈస్ట్ ఇన్వెన్షన్ బారిన పడతారు. సరాల మీద దీర్ఘకాలం పాటు ఒత్తిడి కొనసాగితే ఆ ప్రాంతం మొద్దు పారడమే కాదు, ముందు ముందు తీవ్రమైన నొప్పికి కారణం అవుతుంది. తర్వాత వదులు దుస్తులు వేసుకున్నా సరే, ఇది తగ్గడం అన్నది కష్టంగా మారుతుంది. ఇక, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోతే క్యాన్సర్ వర్గదే ప్రమాదం ఉంది. సదుమ దగ్గర బిగుతైన బెల్టులు, బ్యాండ్లు ధరిస్తే సదుమ, మెడ, కీళ్లు, కండరాలకు సంబంధించిన నొప్పులు వస్తాయి. ఊపిరి హాయి తీసుకోకపోవడం అన్నది ఎక్కువరోజులపాటు సాగితే ఎగ్జిమా, డెర్మటైటిస్ లాంటి చర్మ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈసారి దుస్తులు ఎంచుకునే ప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన ఫ్యాషన్ కే ఓటేయండి!

నైట్ షిఫ్ట్.. టెర్రర్!

కార్మికోలే ప్రపంచంలో నైట్ షిఫ్ట్ కామన్ అయిపోయింది. రాత్రంతా విదులు నిర్వహించడం వల్ల ఉద్యోగ గుల ఆరోగ్యంపై ప్రతిభాకు 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 సాటిరాదు. నిద్రలేమితో టీవీ, షుగర్, గుండెపోటు, ట్రెయిన్ స్టోప్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదని పలు అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇక స్లీప్ ఆప్టియాతో శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గతాయి కూడా!
- రాత్రిపూట విధులు నిర్వహించే క్రమంలో భోజన సమయం క్రమం తప్పకుండా. దాంతో జీర్ణవ్యవస్థ

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 ఆకట్టుకున్నాయి. రాయల కాలం నాడు ప్రత్యేకత చాటుకున్న ఈ నగలు మళ్ళీ ఇప్పుడు మగువల మేనిప్రైరాయల్ గా మెరిసిపోతున్నాయి.

నక్షి

విలక్షణ నక్షి

ఆభరణాల మూలాలు కర్ణాటక, తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తాయి. ఈ నగల రూపకల్పన చాలా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. 'నక్షి' అనే పదం 'నక్ష' నుంచి వచ్చింది. నక్ష అంటే సముదా, 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 సోతపోసినివీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. పైగా వీటి తయారీలో ప్రకృతి అందాలకు ప్రాముఖ్యం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పూలు, పండ్లు, పక్షులు, ఏనుగులతోపాటు వివిధ జ్యామితీయ ఆకారాలనూ ఈ నగల్లో విగనిగడాడిస్తున్నారు డిజైనర్లు. ముత్యాలు, నవరత్నాలు పొదిగిన వెర్షన్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. పెండ్లిళ్లు, పండగల వంటి సంప్రదాయ వేడుకల్లో ధరించే దుస్తులపైకి నక్షి నగలు చక్కని ఎంపిక. వన్ గ్రామీ గోల్డ్ లోనూ ఇవి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇంతోడకు ఆలస్యం.. మీరూ ఓసారి టై చేసి చూడండి!

నక్షి

సోపాతులు, బంధువులు... ఎవరైనా ఒత్తిడిలో ఉండి మీ దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు వాళ్ల అవసరం ఏంటి అన్నది ముందుగా గ్రహించాలి. మీ నుంచి సలహాను కోరుకుంటున్నారా, బాధను చెప్పుకోనే తోడు మాన్యువల్ గా అన్నది గ్రహించాలి. ఇందుకోసం మూడు విషయాలు మనసులో పెట్టుకోవాలి.

ఈ మూడూ గుర్తుంచుకోండి!

వినండి.. కొన్నిసార్లు ఎదుటివాళ్లు చెప్పేది వినడం అన్నదే వాళ్లకు మీరు ఇచ్చే విలువైన దస్తు. అంటే తమ బాధ న్యాయమైనదేనా, తమ నిర్ణయాలు సరైనవేనా... అంటూ వాళ్లు అడుగుతూ మీ మద్దతు కోరుకుంటుంటారు. అప్పుడు అవును... నిజమే కదా... రాంటి 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 ముందరినీ సూచించే సూచన చేయాలి. ఉదాహరణకు ఏదైనా హానికరమైన బంధంలో మీ మిత్రుడు చిక్కుకుపోయి బాధ పడుతుంటే, కేవలం దాని గురించి వినడం అన్నది వాళ్లకు

ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. నైట్ షిఫ్ట్ లో ఉండే వారు ఇంకా ఫ్రెడ్డు అలవాటు పడతారు. రెగ్యులర్ గా తింటే.. ఊబాకాయం, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలూ పలకరిస్తాయి.

- రాత్రి షిఫ్టుల చేసే మహిళల్లో నెలసరి సమస్యలు, ఎండోమెట్రీయోసిస్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయని ఇటీవలి అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10% మంది మహిళలు ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. జీవక్రియలో మార్పులు వచ్చి.. హార్మోన్ల అసమతౌల్యతకు దారితీస్తుంది.
- నైట్ షిఫ్టుల వల్ల సూర్యోదయతోపాటు పగటిపూట వెలుగుకి దూరంగా ఉండాల్సి వస్తుంది. దీనివల్ల శరీరానికి సహజంగా అందాల్సిన విటమిన్ డి అందకుండా పోతుంది. ఫలితంగా, మరిన్ని అలారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం ఉన్నది.
- నైట్ డ్యూటీలతో శరీరం నిశ్చలంగా మారుతుంది. కాబట్టి, రోజంతా ఉండాల్సి వస్తుంది. ఉదాహరణకు, సూర్య సమస్యలూ చేయడం మంచిది. ధ్యానం, యోగా వల్ల ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది.
- రాత్రి కూడా ఉండేందుకు చాలామంది కాఫీలు, టీలు లాగించేస్తుంటారు. దీనివల్ల అసిడిటీ, వికారం, చిరాకు కలుగుతాయి. కాఫీ, టీలకు బదులుగా.. మజ్జిగ, పచ్చి వంటివి తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- రాత్రిపూట విధులు నిర్వహించేవారు మితాహారం తీసుకోవడం మంచిది. కార్టోఫ్స్, ఇంకాఫ్రెడ్డు దూరంగా ఉండాలి.