మాట వినట్లేదా మమ్మీ!

ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలోపడి చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు తగినంత సమయం కేటాయించలేక పోతున్నారు. టార్గెట్లు, టెన్షన్లు అంటూ.. మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లతో సతమతం అవుతున్నారు. ఉసూరుమంటూ సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చేసరికి.. పిల్లలు అల్లరి చేస్తూ కనిపిస్తారు. దాంతో, విసుగు తెప్పిస్తున్నారంటూ కసురుకుంటారు. నియంత్రణ కోల్పోయి చేయి చేసుకుంటారు. దాంతో, పిల్లలు మొండి ఘటాల్లా తయారవుతున్నారు. ఈక్రమంలో చిన్నారులు మాట వినాలంటే.. చిన్నచిన్న టెక్నిక్స్ పాటించాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పిల్లలు గదిలో అల్లరి చేస్తుంటే.. తల్లిదండ్రులు బయటి నుంచే కేకలు వేస్తుంటారు. ఇలా అరవడం.. వారిని ఆదేశించినట్టే అవుతుంది. దానికి వారినుంచి స్పందన కూడా తక్కువగానే వస్తుంది. ఇది సరైన పద్ధతి కాదంటున్నారు నిపుణులు. పిల్లల దగ్గరికి వెళ్లి, ఎదురుగా కూర్చొని.. వారితో ఐ కాంటాక్ట్ అవ్వాలి. వారి కళ్లలోకి చూస్తూ ఏ పని చెప్పినా.. బుద్ధిగా వింటారు. మీరు శారీరకంగా మీ పిల్లల స్థాయిలో ఉన్నప్పుడు.. మీ మాటలకు వారు శ్రద్ధగా స్పందిస్తారన్నది నిపుణుల సూచన.

మీరు కోపంగా, మీ స్వరం గంభీరంగా ఉంటే.. పిల్లలు నోరు మూసుకొని కూర్చుండిపోవచ్చు. కానీ, అది తాత్కాలికమే! అదే మీరు ప్రేమతో నెమ్మదిగా చెబితే.. ఆ మాటలు వారిపై ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతాయి. కాబట్టి, పిల్లలతో నెమ్మదిగా, స్పష్టంగా, హృదయపూర్వకంగా మాట్లాడండి. ప్రశాంతమైన స్వరమే పిల్లల దృష్టిని బాగా ఆకర్షిస్తుంది. మీరు చెప్పేది పిల్లలు సులభంగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది.

‘అలా ఉండాలి. ఇలా ఉండాలి’ అంటూ లెక్చర్ల మీద లెక్చర్లు ఇవ్వడం వల్ల ఉపయోగం ఏమీ ఉండదు. కోపంగా మీరు ఎంత చెప్పినా.. పిల్లల చెవికెక్కదు. మీరు ఏం చెప్పాలనుకున్నా.. ఆ విషయాన్ని వారికి నచ్చేలా చెప్పండి. ‘గదిని శుభ్రం చేయండి!’ అని ఆదేశించే బదులు.. ‘మీ బొమ్మలను భద్రంగా దాచుకోండి!’ అంటూ సలహా ఇవ్వండి. ‘ఫస్ట్ బ్రష్ చేస్తారా? లేక టాయిలెట్‌కు వెళ్తారా?’ అని అడిగితే.. వారే ఏదో ఒకటి నిర్ణయించుకుంటారు.

మీరు ఆదేశించిన వెంటనే.. పిల్లలు మారాలని ఏంలేదు. వారెప్పుడూ తక్షణమే స్పందించరు. మీరు చెప్పింది అర్థం చేసుకోవడానికి, దాన్ని పాటించడానికి పిల్లలకు కొంత సమయం పడుతుంది. చెప్పిందే మళ్లీమళ్లీ చెప్పి.. వారిని ఇబ్బంది పెట్టకండి. ఓపికగా ఉండండి. అలాగే.. చెప్పిన మాట పిల్లలు వినడం లేదంటే.. మిమ్మల్ని ధిక్కరిస్తున్నట్టే అనుకోవద్దు. ముందుగా, వారు ఏదైనా ఇబ్బందిగా ఫీలవుతున్నారో తెలుసుకోండి. అలసిపోయినా.. ఆకలితో ఉన్నా పిల్లలు మాట వినరు. అలాంటప్పుడు.. వారి అవసరాలు తెలుసుకొని తీర్చండి.

అక్షయ తృతీయ, ధన త్రయోదశి... ఇలా బంగారం కొనుక్కోవడానికి ఏవో సాకులు. ఐస్‌క్రీం కొనిస్తానంటే అల్లరి చేయకుండా చెప్పింది చేస్తా అనే చిన్నపిల్లల్లా, ఎన్నిసార్లు అడిగీ అలిగీ స్వర్ణాభరణాలు కొనిచ్చుకుంటారో సుందరీమణులు. సందర్భం ఏదైనా సరే బంగారం సంగతి రాగానే మనసు ఠక్కున ఆగిపోతుంది. అంతెందుకు ఎంత కోపంలో ఉన్నాసరే, ‘అది కాదు బంగారం...’ అన్న మాట వినిపిస్తే చాలు అలక తీరిపోతుంది. ఆ మాటలోనే ఓ రిథమ్ ఉంటుంది. అంతకుమించి ఓ విలువ ఉంటుంది. ఇవేవీ కాని ఓ చనువుంటుంది. అసలు బంగారాన్నీ ఆడవాళ్లనీ విడదీయలేమేమో అనిపించేంతలా సలక్షణంగా పెనవేసుకుపోయిన ఆ రాజలోహం ఇప్పుడు సుమారు లక్ష రూపాలయ్యి కూర్చుంది. అలాగని పసిడి నగల మీద మోజు ఉన్నట్టుండి పోదే... మరిప్పుడేం చేద్దాం బంగారం?! దీనికీ ఓ ఉపాయం ఉంది. చిన్న మార్పులు చేసుకుంటే బంగారపు నగల్నే తక్కువ ఖరీదులో ధరించవచ్చు. అలా ఎలా అంటారా... ఇదిగో ఇలా!

ఏం చేద్దాం బంగారం..?!

సాధారణంగా మన దగ్గర నగలంటే 22 క్యారెట్ల బంగారమే అలవాటు. కానీ బయటి దేశాల్లో 18 క్యారెట్లు, 14 క్యారెట్ల వాడకం ఎక్కువ. అయితే ఇప్పుడు మనదేశంలోనూ ఇలా 18, 14 క్యారెట్లలో రకరకాల ఆభరణాలు తయారవుతున్నాయి. సాధారణంగా వజ్రాన్ని పట్టి ఉంచాలంటే లోహం గట్టిదనం ఎక్కువగా ఉండాలి కాబట్టి 18 క్యారెట్లదే వినియోగిస్తారు. అయితే ఇప్పుడు అన్ని రకాల నగలూ 18 క్యారెట్లలో తయారవుతున్నాయి. దాంతోపాటు, 14 క్యారెట్ గోల్డ్ కూడా బాగా ఫేమస్ అవుతున్నది. అంటే, మనకు ఏదైనా నగ నచ్చిందనుకోండి అచ్చం అలాగే అదే మెరుగుతో 14 క్యారెట్ల బంగారంతో చేసిస్తారు. నగ, నగిషీ అంతా అచ్చుగుద్దినట్టు సాధారణ బంగారం దానిలాగే ఉంటుంది. కానీ క్యారెట్లు తక్కువ కాబట్టి ఖరీదూ తక్కువ అవుతుంది. లైట్ వెయిట్ నగల తయారీ కూడా ఈ తరహాలో ఎక్కువే. 22 క్యారెట్లలో లక్ష రూపాయలు అయ్యే నగను పద్నాలుగు క్యారెట్లలో చేయించుకుంటే సుమారు నలభై వేలలో దొరుకుతుంది. ఇలా పద్నాలుగు క్యారెట్ల నగలను ఇప్పుడు రకరకాల సంస్థలు తయారు చేస్తున్నాయి. వాళ్లే తయారుచేసిన వాటితోపాటు మనం కోరినట్టు కస్టమైజేషన్ చేసి కూడా ఇస్తున్నారు. అయితే స్వచ్ఛమైన బంగారాన్ని 24 క్యారెట్లుగా చెబుతారు. దాని ధరను బట్టి ఒక్కో క్యారెట్ ధరనూ లెక్కిస్తారు. అదే విధానంలో 22 క్యారెట్లకు రేటు నిర్ణయించినట్టే, 14 క్యారెట్లకూ నిర్ణయిస్తారన్నమాట. దాన్ని అనుసరించే మనం చెల్లించాలి. అమ్మినప్పుడు కూడా అదే లెక్కన ధర వస్తుంది. రెండో విషయం ఏంటంటే, మనం కొనే నగ నిజంగానే పద్నాలుగు క్యారెట్లు ఉందా అన్నదీ తప్పకుండా పరీక్షించి చూసి తీసుకోవాలి. బంగారం లక్ష రూపాయలు అయింది కాబట్టి, ఇక పుత్తడి నగలు ధరించలేమేమో అన్న బెంగ అక్కర్లేదు. ఇలా క్యారెట్లను తగ్గించుకుంటే మన దగ్గర ఉన్న మొత్తంలోనే అభిరుచికి తగ్గ ఆభరణాన్ని చేయించుకుని ఎంచక్కా పెట్టుకోవచ్చు.

షీట్ అండ్ షైన్

ఒక్కో సమస్యా పుట్టుకొస్తున్నప్పుడు దానికి వందల్లో పరిష్కారాలూ వస్తాయని చెబుతారు పెద్దలు. అదే పద్ధతిలో బంగారం ధరలు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆ నగలను ధరించాలన్న కోరిక తీర్చేందుకు రకరకాల విధానాలూ వస్తున్నాయి. అందులో ఒక రకమే గోల్డ్ షీటెడ్ జువెలరీ. అంటే ఈ తరహాలో నగ పైభాగంలో కనిపించేది మాత్రమే బంగారం ఉంటుంది. లోపలంతా రాగిలాంటి ఇతర లోహాలు ఉంటాయి. ఇందులో బంగారాన్ని ఒక పల్చటి రేకులా చేసి నగ పైభాగమంతా పరుస్తారు. కాబట్టి చూసేందుకు ఇది అచ్చం బంగారు నగలాగే కనిపిస్తుంది. కానీ ఒక పదిహేను గ్రాముల బరువుండే గాజులను ఈ తరహాలో కేవలం మూడునాలుగు గ్రాముల బంగారంతో చేస్తారు. అమ్మినప్పుడు మాత్రం ఇందులో సగం ధరను మనం తిరిగి పొందవచ్చు. వీటిలో కూడా మనకు నచ్చిన నగల్ని చేసిచ్చే సంస్థలు ఉన్నాయి.

వెండికి బంగారు వన్నెలు

బంగారం తర్వాత ఆ స్థాయి విలువ కలిగి మనం వినియోగించే లోహం వెండి. దాని ధరలూ ఇప్పుడు పైపైకి వెళుతున్నా, బంగారంతో పోలిస్తే తక్కువే. అందుకే ఇప్పుడు సిల్వర్ జువెలరీ అన్నది ఆభరణాల రంగంలో చాలా ట్రెండింగ్‌లో ఉంది. ఇక, ఇందులోనే బంగారు పోతపోసిన వెండి నగలనూ చాలామంది ఇష్టపడుతున్నారు. ఉంగరాలు, దుద్దుల నుంచి హారాలు, నెక్లెస్‌లు, వడ్డాణాల దాకా ఇందులో అన్ని ఆభరణాలూ తయారవుతున్నాయి. మనం బంగారంతో చేయించుకోలేని పెద్దపెద్ద నగలను ఇలా వెండిలో బంగారు నీరు పోసి చేయించుకుని ముచ్చట తీర్చుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి కూతుళ్లకు పెట్టే బ్రైడల్ సెట్‌లను ఈ తరహాలో కొంటున్నారు. వివాహ సమయానికి వాటితో నిండుగా అలంకరించి వధువును పసిడి కాంతుల్లో మెరిసిపోయేలా చేస్తున్నారు. వీటిలో కూడా కొన్న ధరలో సగం తిరిగి వస్తుంది. హైదరాబాద్ లాంటి పెద్ద నగరాల్లోనే కాదు, తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని మోస్తరు పట్టణాల్లోనూ ఈ పసిడి పూత పూసిన వెండి నగల దుకాణాలు వెలిశాయిప్పుడు. చుక్కలను తాకుతున్న బంగారం ధరల నేపథ్యంలో, నచ్చిన డిజైన్‌లో పసిడి మెరుపుల్లోనే ధరించాలనే కోరిక తీరేందుకు ఇదో మంచి ఎంపికగా భావిస్తున్నారు కొందరు. అదండీ సంగతి! ప్రస్తుతానికైతే పసిడి నగలు అలంకరించుకోవాలన్న కోరిక తీరేందుకు కాస్త సులువైన మార్గాలివి! అయినా నింగిలో ఉన్న సువర్ణం నిచ్చెన మెట్లు దిగి త్వరలోనే కాస్త కిందకి వస్తుందనీ చెబుతున్నారు మార్కెట్ విశ్లేషకులు. కాబట్టి మరీ బెంగపడకండేం!

అందానికి రక్ష

ఎండలతో ఆరోగ్యమే కాదు.. అందం కూడా దెబ్బతింటుంది. బయట అడుగుపెడితే చాలు.. చర్మం కందిపోయి నల్లగా మారుతుంది. సన్‌స్క్రీన్ లోషన్ రాసుకున్నా.. అంతంత మాత్రమే ప్రభావం చూపుతుంది. అందుకే, ఆహారంలో కొన్ని పదార్థాలను చేర్చుకుంటే.. అందాన్ని ఎంచక్కా కాపాడుకోవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

టమాటాల్లో ‘లైకోపీన్’ అనే యాంటి ఆక్సిడెంట్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి చర్మానికి రక్షణ కల్పిస్తుంది. సూర్యరశ్మి నుంచి చర్మాన్ని కాపాడటంలో ఆలుగడ్డలు ముందుంటాయి. వీటిలో ఉండే పిండి పదార్థాలు ఎండలకు చర్మం కందిపోకుండా రక్షిస్తాయి. శరీరానికి కొత్త మెరుపును తీసుకొస్తాయి. కాబట్టి, ఈ కాలంలో ఆలుగడ్డ – టమాటాను మెనూలో భాగం చేసుకోండి. ఈ రెండిటికీ ఆలివ్ నూనెను జత చేస్తే.. మరిన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

స్ట్రాబెర్రీ, దానిమ్మ, జామ వంటి పండ్లలో ఉండే పోషకాలు.. ఎండల్లో చర్మం నల్లగా మారకుండా కాపాడతాయి. దానిమ్మలో పుష్కలంగా దొరికే ఎలాజిక్ ఆమ్లం.. సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాలను అడ్డుకుంటుంది. చర్మంలో కొత్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసి.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే విటమిన్ సి, జామ పండులో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎండ నుంచి చర్మాన్ని రక్షిస్తాయి. చర్మ క్యాన్సర్, ఇతర సమస్యలు రాకుండా కాపాడతాయి. ఇవేకాకుండా.. కివీ, యాపిల్, పుచ్చకాయ వంటి పండ్లు కూడా చర్మానికి రక్షణగా నిలుస్తాయి.

టీ, కాఫీలు ఎక్కువగా తాగితే.. వేడి చేస్తుందని అంటారు. కాబట్టి, ఈ వేసవిలో గ్రీన్ టీకి షిఫ్ట్ అయిపోండి. ఇందులోని పోషకాలు ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు సాయపడటంతోపాటు ఎండ నుంచీ తగిన రక్షణ కల్పిస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్రీన్ టీలో ఉండే ట్యానిక్ ఆమ్లం, ఇతర సమ్మేళనాలు.. ఎండ కారణంగా చర్మం కందిపోకుండా కాపాడతాయి. అంతేకాదు.. గ్రీన్ టీ తాగే వారిలో సన్ బర్న్ సమస్య చాలా తక్కువగా ఉంటుందని పలు పరిశోధనల్లోనూ తేలింది.

ఎండ మండిపోతుంటే శరీరం పరిస్థితి మాత్రం అందుకు భిన్నంగా ఏమీ ఉండదు. అందుకే ఈ సమయంలో చర్మానికి కాస్త హాయిగా ఉండే దుస్తులను ఎంపిక చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. గాలి ప్రసరించే వస్త్రాలు కాకుండా పాలిస్టర్ తరహాలో సింథెటిక్ దుస్తులు ధరించడం వల్ల చెమటపోసి, చర్మం అలర్జీలకు గురవుతుంది. అందుకే ఈ సమయంలో శరీరానికి ఎలాంటి వస్త్రాలు హాయిగా అనిపిస్తాయో తెలుసుకోవడం, వాటిని ఎంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

చల్లగా ధరిద్దాం..

వేసవిలో ధరించే బట్టల్లో మనకు తెలిసిందయితే ప్రధానంగా నూలు. ఇది గాలి ప్రసారానికి దోహదం చేసి చర్మం వేడెక్కకుండా కాపాడుతుంది. అందులోనే మరో రకం ‘మల్‌మల్’. ఇది బెంగాల్ ప్రాంతంలో ‘ఓవెన్ విండ్’గా ప్రసిద్ధి. అంటే గాలిని నేసినట్టుగా ఉంటుందని భావన.

ఎండకాలానికి సరిపోయే మరో రకం వస్త్రం ‘చందేరీ’. చక్కటి మెరుపుతో తేలికగా ఉండే ఇది మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి చెందిందే అయినా మన దగ్గరా బాగా ఫేమస్. శరీరానికి అతుక్కుపోకుండా రెపరెపలాడే ఈ వస్త్రాన్ని వేడుకలప్పుడు చక్కగా ధరించవచ్చు.

‘లినెన్ కాటన్’ కూడా ఈ మధ్య మనకు సుపరిచితమైంది. చీరలు, చుడీదార్‌లతోపాటు మగవాళ్ల చొక్కాలూ ఈ వస్త్రంతో రూపొందుతున్నాయి. గాలి చొరబడేలా ఉండే నేత ఈ వస్త్రపు ప్రత్యేకత. అంతేకాదు, ఇది మెత్తగా ఉండి చెమటనూ పీలుస్తుంది.

కలపగుజ్జుతో చేసే ‘టెన్సెల్’ రకం బట్ట కూడా ఎండల్లో మనల్ని చల్లగా ఉంచుతుంది. ఉక్కపోతను తగ్గించి చెమట త్వరగా ఆరిపోయేలా చేస్తుంది.

చేనేత వస్త్రాల్లో ప్రాముఖ్యం పొందిన ఖాదీ కూడా వేసవిలో చర్మానికి మంచి నేస్తం. నూలు వడికి చేసే ఖాదీ ఈ సమయంలో చర్మానికి ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిలో మీకు నచ్చిన వాటిని ధరించి ఎండల్లో చల్లచల్లగా గడిపేయండి!

అమ్మో ఇంజెక్షన్

సూదిమందు అంటే భయపడే వాళ్లకంటే భయపడని వాళ్లని లెక్కపెట్టడమే తేలిక. రోగంతో బాధపడేకన్నా కాసేపు నొప్పి భరిద్దామని కొంతమంది భయపడుతూనే సూది వేయించుకుంటారు. కానీ, కొంతమందికి రోగం తీవ్రత కంటే నీడిల్ ఫోబియా తీవ్రతే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి వాళ్లు సూది మందులు పక్కనపెట్టేస్తున్నారు. ఇలా వైద్యులు సూచించిన ఇంజెక్షన్లు తీసుకోకపోవడం వల్ల వ్యాధి తీవ్రమవడం, మందులకు లొంగని స్థితికి చేరడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రమాదం గురించి వైద్యులు హెచ్చరించినా పది శాతం రోగులు ఇంజెక్షన్లను పక్కన పెట్టేస్తున్నారట. ‘మందు గోలీలు రాయండి సారూ’ అని భయంకొద్దీ డాక్టర్లను అడుగుతూ ఉండేది ఇలాంటి వాళ్లే. అన్ని రకాల ఔషధాలూ మందుగోలీల రూపంలో ఉండవు. కాబట్టి సూదిమందు తప్పని సరి అన్నా వాళ్లు వినరు. ఇంగ్లండ్‌లో బ్రిటిష్ మెడికల్ అసోసియేషన్ అధ్యయనంలో పిల్లల్లో 63 శాతం మంది, పెద్దల్లో 25 శాతం మంది నీడిల్ ఫోబియాతో ఉన్నారట. ఈ ఫోబియా లేని దేశం లేదు. నీడిల్ ఫోబియా వల్ల కొంతమంది టీకాలు కూడా తీసుకోవట్లేదు. అందువల్ల సామాజిక లక్ష్యాల కోసం నిర్వహించే వైద్య కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావట్లేదు. ఎప్పుడో ఒకసారి సూదిమందు తీసుకునేవాళ్లే అంత భయపడితే.. ఇక రోజూ రక్త పరీక్షలు చేసుకోవాల్సిన వాళ్ల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది. దిన దిన గండంగా ఉండే ఈ సూది భయాన్ని పోగొట్టలేక, సూదికి ప్రత్యామ్నాయ ప్రయత్నాలు కూడా మొదలయ్యాయి. రక్త పరీక్ష కోసం సూది ఉపయోగించకుండా రక్తాన్ని విశ్లేషించేందుకు బయో మెడికల్ డివైజ్‌ల తయారీ కంపెనీ, రక్త పరీక్షలు నిర్వహించే సంస్థతో కలిసి సూది గుచ్చకుండానే రక్త విశ్లేషణ చేసే పరికరాన్ని రూపొందించింది. నీడిల్ ఫోబియా ఉన్నవారికి ఇది కొంత ఉపశమనమే. కానీ, ఇంజెక్షన్లు మాత్రం సూదితో తీసుకోవాల్సిందే. సూది భయానికి ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోకపోతే వచ్చే సమస్యలు అంతకంటే ఎక్కువ బాధ కలిగిస్తాయని చెబుతూ ఈ ఫోబియాను పోగొట్టవచ్చు. లేదా వాళ్లను ఒప్పించవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

11 నిమిషాలు చాలు

వాకింగ్.. వ్యాయామంలో ‘కింగ్’గా గుర్తింపు పొందింది. అనేక పరిశోధనల ఆధారంగా.. ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘాయువుకు నడకను మించింది లేదని తేలింది. అయితే.. దీని ప్రయోజనాలను పొందడానికి మైళ్లకు మైళ్లు నడవాల్సిన అవసరం లేదని మరొక అధ్యయనం తేల్చింది. నడక కోసం రోజుకు 11 నిమిషాలు కేటాయిస్తే.. ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుందని బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్‌లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం వెల్లడిస్తున్నది. ఇందులోభాగంగా, మూడు కోట్ల మందికి సంబంధించిన 196 పీర్–రివ్యూడ్ ఆర్టికల్స్ నుంచి డేటాను విశ్లేషించారు. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారి శారీరక శ్రమ, ఆరోగ్యం మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని పరిశోధకులు ప్రత్యేకంగా పరిశీలించారు. డేటాను విశ్లేషించిన తర్వాత అనేక ఆసక్తికర విషయాలను కనుగొన్నారు. వారానికి 75 నిమిషాలు చురుకైన నడకతో వ్యాయామం చేసేవారిలో ముందస్తు మరణాలు 23 శాతం తక్కువగా ఉన్నట్టు వెల్లడించారు. వీరిలో హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం 17 శాతం, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఏడు శాతం తగ్గుతుందని తేల్చారు. వారానికి 75 నిమిషాలు అంటే.. రోజుకు కేవలం 11 నిమిషాలు స్థిరమైన వేగంతో నడవడం వల్ల.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అయితే, 11 నిమిషాలు దాటిన తర్వాత నడవడం మానేయాలని కాదనీ, రోజుకు కనీసం 5,000 అడుగుల కంటే ఎక్కువ నడిస్తేనే ప్రయోజనం ఉంటుందని అంటున్నారు. ఫిట్‌నెస్ కోసం నడక అలవాటు చేసుకోవాలనుకుంటే, రోజుకు 5,000 లకు పైగా అడుగులు వేయడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.