పెంపకం.. పందెం కాదు!

పిల్లల పెంపకంలో పూర్వపు రోజులకీ ఇప్పటికీ విపరీతమైన మార్పు వచ్చింది. ర్యాంకులు, పెద్ద చదువులు, ఐదంకెల ఉద్యోగాలు... ఇలా బయటంతా విపరీతమైన పోటీ ప్రపంచమే కనిపిస్తున్నది. అందుకే ఈ కాలపు తల్లిదండ్రులను ఉద్దేశించి కొన్ని ప్రధానమైన సూచనలు చేశారు ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకురాలు, విద్యావేత్త సుధామూర్తి. 'పిల్లల పెంపకం' పరుగు పందెం కాదని అంటున్న ఆమె, వాళ్లపై లేనిపోని లక్ష్యాలను రుద్దడం, ఇతరులతో పోల్చడం ఏమాత్రం మంచి పద్ధతి కాదని చెబుతున్నారు.

అరువు తెచ్చుకున్న కలలను పిల్లలకు బహుమతిగా ఇవ్వకండి. భూమ్మీదికి వచ్చే ప్రతి బిడ్డా.. తనకే ప్రత్యేకమైన ఏదో ఒక సామర్థ్యంతోనే వస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టుగానే తన జీవితాన్ని మలచుకుంటుంది. ఆ సామర్థ్యాన్ని కాదని.. వేరొకరి నెరవేరని ఆశయాలను వారిపై రుద్దకండి. ఎవరి కలలనో నిజం చేయడానికి మీ బిడ్డపై భారం మోపడం అన్యాయమే అవుతుంది. తమకు ఆసక్తిలేని కొత్త ఆశయాల కోసం అన్వేషించడం, అందులో విఫలమవడం, తిరిగి ఎదగడానికి ప్రయత్నించడం.. ఇవన్నీ పిల్లలపై ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. అంతేకాదు.. ఇలా పెరిగిన పిల్లలు తోలుబొమ్మలే అవుతారు.

మీ బిడ్డలను ఇతర పిల్లలతో పోల్చడం.. వారి ఆత్మస్థైర్యాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. వారిలో అభద్రతను, అనవసరమైన పోటీని సృష్టిస్తుంది. పోలికలు లేకుండా.,నిశ్శబ్దంగా పిల్లల పురోగతికి మద్దతు ఇవ్వడమే మంచిది.

పుస్తకాలు పిల్లల్లో కొత్త ఆలోచనను, ప్రశ్నలనూ రేకెత్తిస్తాయి. అవే వారి మేధస్సును పెంచుతాయి. పిల్లల మనసును సజీవంగా ఉంచుతాయి. అదే గ్యాడ్జెట్లు సమయాన్ని వృథా చేస్తాయి. కాబట్టి, పిల్లల గదిలో పుస్తకాలే ఉండాలి. పాఠ్యపుస్తకాలతోపాటు చందమామ కథలు, జానపద కథల పుస్తకాలూ కొనివ్వండి.

పిల్లల ప్రతి డిమాండ్‌కు లొంగొద్దు. వారు కోరే ప్రతి వస్తువునూ కొనివ్వాల్సిన అవసరం లేదు. అదే సమయంలో వారికి అవసరమైన వేరే వస్తువును బహుమతిగా ఇచ్చినా ఫర్వాలేదు. ఇలా చేస్తే పిల్లలు సంతోషపడరని భావించొద్దు. ఇది వారి ఆనందాన్ని దూరం చేయడం కాదు.. ఆనందం అనేది అంత సులువుగా అందదనే పాఠం నేర్పడం.

డబ్బే లక్ష్యం కాదన్న సంగతి.. పిల్లలకు బాల్యం నుంచే నేర్పించండి. అంతకుమించిన ఆలోచనలతో వారిని పెరగనివ్వండి. హోదా, గౌరవం అనేవి సంపదతో మాత్రమే రావనీ.. వ్యక్తిత్వం, ఇతరులకు చేసే సేవతోనే సంఘంలో గౌరవం వస్తుందని పిల్లలకు తెలిసేలా చెప్పండి. మీరిచ్చే పాకెట్ మనీతోనూ ఇతరులకు ఎలా సహాయం చేయొచ్చో నేర్పించండి.

కాలానికి తగ్గట్టే..

ఆహార అలవాట్లను కూడా.. కాలానికి తగ్గట్టుగా మార్చుకోవాలి. ఇష్టమైన వంటకమైనా.. సీజన్‌కు సెట్‌కాకుంటే పక్కన పెట్టేయాలి. లేదంటే, ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా, వేసవిలో కొన్ని కూరగాయలతో అనారోగ్యం పొంచి ఉంటుంది. కాబట్టి, ఎండకాలంలో ఏయే కూరగాయలు, వంటకాలు తినకూడదో తెలుసుకుంటే మంచిది.

వంకాయ.. కూరగాయల్లో రారాజుగా పేరు. కానీ, వేసవిలో మాత్రం ఆరోగ్యానికి శత్రువు. వంకాయను వేడి కూరగాయగా చెబుతారు నిపుణులు. వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్ వంటి పొట్ట సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొందరిలో అలెర్జీలు కూడా రావొచ్చు.

ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేసే కాలీఫ్లవర్.. ఎండల్లో శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో సల్ఫర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచుతుంది. ఎసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకూ దారితీస్తుంది.

మూత్రపిండాల సమస్యలు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు తక్కువగా ఉన్నవారు వేసవిలో చేమదుంపలను తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో ఆగ్జాలిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల పని తీరుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా, వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మూత్రపిండాలపై అధిక భారం పడుతుంది. అలాంటి కాలంలో చేమదుంపలు తింటే.. కిడ్నీలకు మరింత హాని కలుగుతుంది.

మాంసం జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. దాంతో, జీర్ణవ్యవస్థపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఇక శరీరం వేడిగా ఉండే వేసవిలో మటన్ వంటకాలు తింటే.. శరీర ఉష్ణోగ్రత మరింతగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి, వేసవిలో మాంసాహారాన్ని తగ్గించుకోవడం మంచిది.

ఇక వేడివేడి కాఫీలు, టీలను కూడా తగ్గించాలి. ఇవి శరీర ఉష్ణోగ్రతను అమాంతం పెంచేసి, మరింత అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటికి బదులుగా మజ్జిగ, నిమ్మరసం, కొబ్బరినీళ్లను ఎంచుకుంటే బెటర్!

వేసవి అంటేనే.. పచ్చళ్ల సీజన్. ముఖ్యంగా ప్రతి ఇంట్లోనూ మామిడికాయలతో పచ్చళ్లు పెట్టుకుంటారు. కానీ, ఈ కాలంలో వీటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది. పచ్చళ్లలో ఉప్పు, నూనె అధికంగా వాడతారు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే.. శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. ఇది డీహైడ్రేషన్‌కు దారితీస్తుంది. ఇక, అధిక నూనె కూడా వేసవిలో అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది.

నా అభిమానులు..
ఇంటికి ఆహ్వానిస్తున్నారు

అమ్మానాన్న ఒప్పుకోకపోయినా నటనపై ఉన్న అభిమానంతో బుల్లితెరకు పరిచయమైన నటి తన్వియా. కన్నడ, తెలుగు సీరియల్స్‌లో లీడ్ రోల్స్‌తో అలరిస్తున్న తన్వియా సినిమాల్లోనూ నటించింది. చిన్నప్పటి నుంచే డ్యాన్స్ మీదున్న ఇష్టంతో స్టేజ్ షోలు చేసిన తన్వియా సినిమాల్లో బ్యాక్‌గ్రౌండ్ డ్యాన్సర్‌గా కెరీర్ ప్రారంభించింది. సీరియల్స్‌లో నటించే అవకాశం రావడంతో నటిగా మారిన ఈ కన్నడ బ్యూటీ అటు కన్నడ పరిశ్రమలోనూ ఇటు తెలుగులోనూ వరుస అవకాశాలతో రాణిస్తున్నది. జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న 'ఎన్నాళ్లో వేచిన హృదయం' సీరియల్‌లో త్రిపురగా బుల్లితెర ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న తన్వియా జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు ఆమె మాటల్లోనే..

మాది కర్ణాటకలోని మండ్య. మేం ముగ్గురం అక్కాచెల్లెళ్లం. అక్కలిద్దరి పెళ్లిళ్ళయ్యాయి. పెద్దక్కకు నా చిన్నప్పుడే పెళ్లవడంతో తనతో నాకు అనుబంధం తక్కువ. చిన్నక్క, నేను టామ్ అండ్ జెర్రీల్లా కొట్టుకునేవాళ్లం. మంచి స్నేహితులం కూడా. నిజానికి నా పేరు తన్వియా కాదు. చిన్నప్పుడు లత అని పెట్టారు. కానీ, స్కూల్లో ఉన్నప్పుడు నా పేరు మార్చుకోవాలనిపించింది. నా స్నేహితురాలు తనకు ఇష్టమని తన్వియా అని నాకు పేరు పెట్టింది. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. బాల్యం అంత సజావుగా ఏం సాగలేదు. కుటుంబ, ఆర్థిక సమస్యలతో అమ్మానాన్న ఎప్పుడూ గొడవపడుతూ ఉండేవాళ్లు. చదువులో ర్యాంక్ స్టూడెంట్‌ని కాదు కానీ ఫస్ట్‌క్లాస్ స్టూడెంట్‌నే. చదువుకంటే కూడా డ్యాన్స్ అంటే ఎక్కువ ఆసక్తి ఉండేది. అందుకే స్కూల్‌లో, కాలేజీలో నిర్వహించే ప్రతి ప్రోగ్రామ్‌లో తప్పకుండా ప్రదర్శన ఇచ్చేదాన్ని. ఆ ఇష్టమే డ్యాన్స్‌ను కెరీర్‌గా మార్చుకునేలా చేసింది. మా నాన్నకు నేను డ్యాన్స్ చేయడం ఇష్టం ఉండేది కాదు. ఆడపిల్లకు చదువు, ఉద్యోగమే ముఖ్యమని భావించేవారు. అందుకే సినిమాల్లోకి వస్తానంటే ఒప్పుకోలేదు. కానీ, నాన్న మాట కాదని బ్యాక్‌గ్రౌండ్ డ్యాన్సర్‌గా ఒక టీమ్‌లో జాయినయ్యా.

దాదాపు వెయ్యికి పైగా స్టేజ్ షోస్ ఇచ్చాను. సినిమాల్లోనూ డ్యాన్సర్‌గా చేశాను. అప్పుడే కలర్స్ కన్నడలో సీరియల్‌లో నటించే అవకాశం వచ్చింది. అప్పటికే చాలా సినిమాలకు, సీరియల్స్‌కు ఆడిషన్స్ ఇచ్చాను. కానీ, ఎవ్వరూ అవకాశం ఇవ్వకపోవడంతో నమ్మకం కోల్పోయా. నాలుగైదు లుక్ టెస్ట్‌ల తర్వాత 2022లో 'అంతర్పట' అనే కన్నడ సీరియల్లో మొదటి అవకాశం వచ్చింది. అందులో నటించే సమయంలోనే తెలుగు, తమిళ పరిశ్రమల నుంచి కొన్ని అవకాశాలు వచ్చాయి. కానీ, అది పూర్తయిన తర్వాతే ఒప్పుకొందామనుకున్నా. ఆ సీరియల్ పూర్తయిన కొద్దిరోజుల్లోనే జీ తెలుగు నుంచి 'ఎన్నాళ్లో వేచిన హృదయం' సీరియల్‌లో అవకాశం వచ్చింది. కథ వినగానే నచ్చడంతో వెంటనే ఒప్పుకొన్నా. మొదట్లో తెలుగు రాకపోవడంతో చాలా ఇబ్బందిపడేదాన్ని. కానీ టీమ్ సపోర్ట్‌తో త్వరగానే నేర్చుకోగలిగా. స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోయినా తెలుగు అర్థం చేసుకోగలను.

హీరోయిన్ రష్మికా మందన్నా అంటే చాలా ఇష్టం. పుష్ప సినిమాలో ఆమె చేసిన పాత్ర చాలా నచ్చింది. గ్లామర్ కంటే నటనకు ఆస్కారం ఉండే పాత్రల్లో నటించాలనుకుంటున్నా. డ్యాన్సర్‌గానూ రాణించాలనుకుంటున్నా. నాన్న మాట కాదన్నప్పటికీ నాకు నచ్చిన పనిని కెరీర్‌గా ఎంచుకుని విజయవంతంగా రాణిస్తున్నాననే సంతృప్తి ఉంది. అమ్మానాన్నలకు ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటా. స్నేహితులు, బంధువులు అందరూ చాలా ప్రోత్సహిస్తున్నారు. నా బెస్ట్ ఫ్రెండ్ వినోద్. చాలా సపోర్ట్ చేస్తాడు. అభిమానులు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహంతోనే ఈ రోజు నటిగా సంతోషంగా ఉన్నాను. చాలామంది కొన్ని సందర్భాల్లో నా దగ్గరకి వచ్చి నేను చేసిన పాత్రల గురించి చెబుతూ ఏడుస్తూ ఉంటారు. నేను చాలా ఎమోషనల్ అవుతా. అంతగా ప్రేమించే అభిమానులు ఉండటం నిజంగా నా అదృష్టం. ఇంటికి రమ్మని కూడా ఆహ్వానిస్తారు. అలాంటి సందర్భాల్లో చాలా సంతోషంగా ఉంటుంది.

ప్రపంచం చుట్టేయాలని ఉంది

చిన్నప్పుడు చాలా చలాకీగా ఉండేదాన్ని, కానీ పెరుగుతున్న కొద్దీ ఇంట్లో పరిస్థితుల కారణంగా ఇంట్రావర్ట్‌గా మారిపోయా. ఇప్పుడు మళ్లీ అందరితో కలవడానికి నన్ను నేను మోటివేట్ చేసుకుంటున్నా. ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయడం, పుస్తకాలు చదవడం, సినిమాలు చూడటం, ఆదర్శవంతమైన వ్యక్తుల జీవితకథల్ని వినడం ఇష్టం. కర్ణాటకలో దాదాపు అన్ని పర్యాటక ప్రాంతాలను చూశాను. థాయ్‌లాండ్ కూడా వెళ్లాను. ప్రకృతి అంటే చాలా ఇష్టం. పచ్చని పరిసరాల్లో గడపడం, ట్రెక్కింగ్ అంటే ఆసక్తి. భవిష్యత్తులో అమెరికా, పారిస్‌తోపాటు ప్రపంచమంతా చుట్టేయాలని ఉంది.

... హరిణి

సోనీ సత్తా చాటేలా

ఎలక్ట్రానిక్ రంగంలో దిగ్గజ సంస్థగా 'సోనీ'కి మంచి పేరున్నది. ఈ కంపెనీ ఉత్పత్తి చేసే ప్రతి ప్రొడక్ట్.. మ్యాగ్జిమం గ్యారెంటీతోనే వస్తుంది. అలాంటి బ్రాండ్ వ్యాల్యూ ఉన్న సోనీ.. స్మార్ట్‌ఫోన్ల తయారీలో మాత్రం కాస్త వెనకబడింది. ఆ లోటును పూడ్చుకొనేందుకు సరికొత్త ఫ్లాగ్‌షిప్ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను తాజాగా విడుదల చేసింది. 'ఎక్స్‌పీరియా 1 VII' పేరుతో తీసుకొచ్చిన ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో సినిమాటిక్ కెమెరా సిస్టమ్, అద్భుతమైన ఆడియో క్వాలిటీ, 4కె డిస్‌ప్లే.. లాంటి ఎన్నో అద్భుతమైన ఫీచర్లను పొందుపరిచింది. హైఎండ్ విభాగంలో ఆపిల్, సామ్‌సంగ్‌లాంటి సంస్థలకు ఈ మోడల్‌తో సోనీ గట్టి పోటీ ఇస్తుందని మార్కెటింగ్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక, ఈ ఫోన్ ఫీచర్ల విషయానికి వస్తే..

ఇందులో 6.5 అంగుళాల ఎఫ్‌హెచ్‌డీ + ఓఎల్ఈడీ ఎల్‌టీపీవో డిస్‌ప్లేను ఏర్పాటు చేశారు. 4కె రిజల్యూషన్‌లో వీడియోలను అత్యద్భుతంగా చూపిస్తుంది. క్వాల్‌కామ్ స్నాప్‌డ్రాగన్ 8 ఎలైట్ చిప్‌సెట్.. కంప్యూటర్ వేగంతో పనులు చేసిపెడుతుంది. అడ్రినో 830 జీపీయూ.. గేమింగ్, గ్రాఫిక్స్ పనిని మరో మెట్టు ఎక్కిస్తుంది. ఇక సోనీ అంటేనే.. కెమెరా! మరి తన ఫ్లాగ్‌షిప్ మోడల్‌ను చిన్నచిన్న కెమెరా సెటప్‌తో సెట్ చెయ్యదు కదా! 'సోనీ ఎక్స్‌పీరియా 1 VII'లో సినిమాటిక్ అనుభవం కోసం ప్రత్యేకమైన కెమెరాను రూపొందించింది సోనీ. ఎన్నో అత్యాధునిక ఫీచర్లు కలిగిన 48 ఎంపీ మెయిన్ కెమెరా, 48 ఎంపీ అల్ట్రావైడ్, 12 ఎంపీ టెలిఫొటో కెమెరాలను ఇందులో ఏర్పాటుచేసింది. దీని Zeiss లెన్స్.. అధునాతన ఇమేజ్ ప్రాసెసింగ్‌తో అద్భుతమైన క్వాలిటీతో ఫొటోలు, వీడియోలను అందిస్తుంది. ఇక సెల్ఫీలు, వీడియో కాలింగ్ కోసం 12 ఎంపీ ఫ్రంట్ కెమెరాను పొందుపరిచింది. ఫొటోగ్రఫీ ప్రియుల కోసం ప్రత్యేకమైన షట్టర్ బటన్‌నూ ఏర్పాటుచేసింది. డ్యూయల్ స్టీరియో వాక్‌మన్ స్పీకర్లు ఏర్పాటు చేసి.. ఆడియో టెక్నాలజీలో తన ఘనమైన వారసత్వాన్ని కొనసాగించింది సోనీ. అల్యూమినియం ఫ్రేమ్, గొరిల్లా గ్లాస్ విక్టస్ బ్యాక్‌తో దృఢంగా తయారైన ఈ స్మార్ట్ ఫోన్.. కేవలం 8.2 ఎంఎం మందంతో, 197 గ్రాముల బరువుతో లుక్ పరంగానూ మేటిగా నిలుస్తున్నది. ఆండ్రాయిడ్ 15, 5000 ఎంఏహెచ్ బ్యాటరీ.. 30 వాట్స్ వైర్డ్ చార్జింగ్, క్యూఐ వైర్‌లెస్ చార్జింగ్, ఐపీ 65/ఐపీ 68 వాటర్ అండ్ డస్ట్ రెసిస్టెన్స్.. ఇలా మరెన్నో ప్రత్యేకతలు ఈ ఫోన్ సొంతం. 12 జీబీ/ 16 జీబీ ర్యామ్, 256 జీబీ/ 512 జీబీ స్టోరేజ్ వేరియంట్లలో లభించే సోనీ ఎక్స్‌పీరియా 1 VII.. త్వరలోనే భారత్‌లోనూ అడుగుపెట్టనుంది.

అరటిపువ్వు వడ

కావలసిన పదార్థాలు

అరటి పువ్వు: ఒక కప్పు, **శనగపప్పు:** ఒక కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి(పెద్దది), **వెల్లుల్లి రెబ్బలు:** నాలుగు, **అల్లం:** అంగుళం ముక్క, **జీలకర్ర, సోంపు:** ఒక టీస్పూన్ చొప్పున, **కరివేపాకు:** రెండు రెబ్బలు, **ఉప్పు:** తగినంత, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

శనగపప్పును కడిగి నాలుగు గంటలపాటు నానబెట్టాలి. అరటిపువ్వును ఒలిచి అరగంటపాటు ఉప్పునీళ్లలో నానబెట్టి చిన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. మిక్సీ జార్‌లో శనగపప్పు, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి రెబ్బలు, అల్లం, జీలకర్ర, సోంపు, ఉప్పు వేసి కాస్త బరకగా గ్రైండ్ చేయాలి. పప్పు మిశ్రమాన్ని గిన్నెలో వేసి చిన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ, అరటిపువ్వు, కరివేపాకు వేసి బాగా కలపాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి వేయించడానికి సరిపడా నూనెపోసి వేడయ్యాక పప్పు మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని అరచేతిలో వడలా ఒత్తుకుని దోరగా కాల్చుకుంటే అరటిపువ్వు వడలు సిద్ధం.

కాఫీకీ ఓ టైముంది

కాఫీ తాగడం.. ఆరోగ్యానికి మంచిదే! కానీ, ఎప్పుడు తాగుతున్నాం? ఎంత తాగుతున్నాం? అనేది కూడా ముఖ్యమని అంటున్నారు అమెరికా పరిశోధకులు. గుండె, శరీరం మీద కెఫీన్, కాఫీ తాగే సమయం చూపించే ప్రభావాలపై ఓ పరిశోధన జరిగింది. అమెరికా నేషనల్ హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వే.. దాదాపు పదేండ్లపాటు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించింది. ఇందులో పాల్గొన్నవారు రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా తీసుకునే ఆహారం, పానీయాలను క్షుణ్నంగా పరిశీలించింది. సర్వే సమయంలో సంభవించిన మరణాలను, వాటి కారణాలను నమోదు చేసింది. ఆయా డేటాలను విశ్లేషించి.. ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. వీరిలో 52 శాతం మందికి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంది. అందులోనూ 36 శాతం మంది ఉదయం మాత్రమే కాఫీ తాగుతుండగా.. మిగిలిన 16 శాతం మంది రోజులో అనేకసార్లు కాఫీ తాగుతారని చెప్పారు. అయితే, కాఫీ తాగనివారితో పోలిస్తే.. ఉదయంపూట కాఫీ తాగేవారికి ఏ కారణంతోనైనా మరణం సంభవించే ముప్పు 16 శాతం, గుండెజబ్బుతో మరణించే ముప్పు 31 శాతం తక్కువగా ఉంటున్నట్టు తేలింది. అయితే, రోజంతా రెండు మూడు సార్లు కాఫీ తాగేవారిలో ఇలాంటి ప్రయోజనాలేవీ కనిపించలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కాఫీ తాగేవారిలో జీవ గడియారం క్రమం తప్పుతుందనీ, మెలటోనిన్ వంటి హార్మోన్ల మోతాదులు అస్తవ్యస్తమయ్యే ప్రమాదం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు. ఫలితంగా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు దారితీసి.. రక్తపోటు, గుండెజబ్బుల ముప్పు పెరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.