పుట్టుకతోనే

అన్ననాళం మూసుకుపోతే..

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

నేను ఇప్పుడు ఎనిమిదినెలల గర్భవతిని. నెలవారీ పరీక్షలన్నీ సక్రమంగానే చేయించుకున్నాను. బీపీ, షుగర్, థైరాయిడ్ లాంటి సమస్య లేవీ లేవు. ఇరవై వారాలప్పుడు చేసిన స్కాన్ బాగానే ఉంది. ఆ తర్వాత బేబీ గురించి చేసిన స్కాన్‌లో 'వాటర్ చాలా ఎక్కువై పోయింది. శిశువు పొట్ట (జీర్ణాయశయం) సరిగా కనిపించట్లేదని, బహుశా అన్ననాళ నిర్మాణం సరిగ్గా జరగకపోయి ఉండొచ్చ'ని అన్నారు. వాళ్లన్నదే నిజమైతే.. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత ఎటువంటి వైద్యం అవసరమంవుతుంది. ఆపరేషన్ తప్పనిసరిగా చేయాలా?

మీరు చెప్పే వివరాల ప్రకారం.. మీకు ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియా (పిండస్థ దశలో అన్నవాహిక నిర్మాణం సరిగా జరగకపోవడం) ఉండి ఉండొచ్చు. పిండాభివృద్ధి దశలో అన్నవాహిక, శ్వాస నాళం ఒకే నాళం నుంచి వేరుపడి, రెండు వేర్వేరు నాళాలుగా రూపొందుతాయి. అన్నవాహిక జీర్ణాశయంతో అనుసంధానమై ఉంటుంది. శ్వాసనాళం ఊపిరితిత్తుల లోకి తెరుచుకుంటుంది. పిండాభివృద్ధి జరిగేటప్పుడు ఈ చీలిక సరిగా జరగకపోతే అన్ననాళం ముందు మూసుకుపోవడం లేదా అన్నవాహిక చివరివైపు శ్వాసనాళానికి అతుక్కుని ఉండటం జరుగుతుంది. ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియా, ట్రేకియో ఈసోఫేజీల్ ఫిస్టులా సమస్య అయి ఉండడానికి ఆస్కారముంది. ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియా సమస్యను బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత పరీక్షలు చేసి మాత్రమే నిర్ధారణ చేయగలం. ట్రేకియా ఈసోఫేజీల్ ఫిస్టులా, ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియానే ఉన్నట్లయితే ఆపరేషన్ చేసి నయం చేయవచ్చు. ఇలా అనుమానం ఉన్నప్పుడు.. బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత వెంటనే పరీక్ష చేయాలి. పాలు ఇవ్వకుండా ట్యూబ్ వేసి, ఎక్స్‌రే తీసి సమస్యను నిర్ధారించాలి. కేవలం ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియానే అయితే ఆపరేషన్ తర్వాత పెద్దగా ఇబ్బంది ఉండదు. పెద్దయ్యాక మామూలుగా ఉంటారు. కానీ, బిడ్డకు ఈ సమస్య మాత్రమే ఉందా? దీనితోపాటు వేరే అవయవాల్లోనూ నిర్మాణ లోపం ఉందేమో

పిల్లల పెంపకం

పరీక్షించాలి! గుండె, కాలేయం, కిడ్నీ వంటి అవయవాల్లో ఏదైనా నిర్మాణ లోపం ఉందని ఉంటే.. జన్యు సంబంధమైన సమస్యలున్నట్లుగా అనుమానించాలి. కేవలం ఈసోఫేజీల్ అట్రేషియానే ఉండి ఉంటే ఆపరేషన్‌తో నయం చేయవచ్చు. పుట్టిన వెంటనే బిడ్డకు ఆపరేషన్ చేయగల వైద్యులు, వసతులు ఉన్న హాస్పిటల్‌లో ప్రసవం కోసం చేరడం మంచిది. అప్పటి దాకా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకుంటూ డాక్టర్ల సలహాలు పాటించండి.

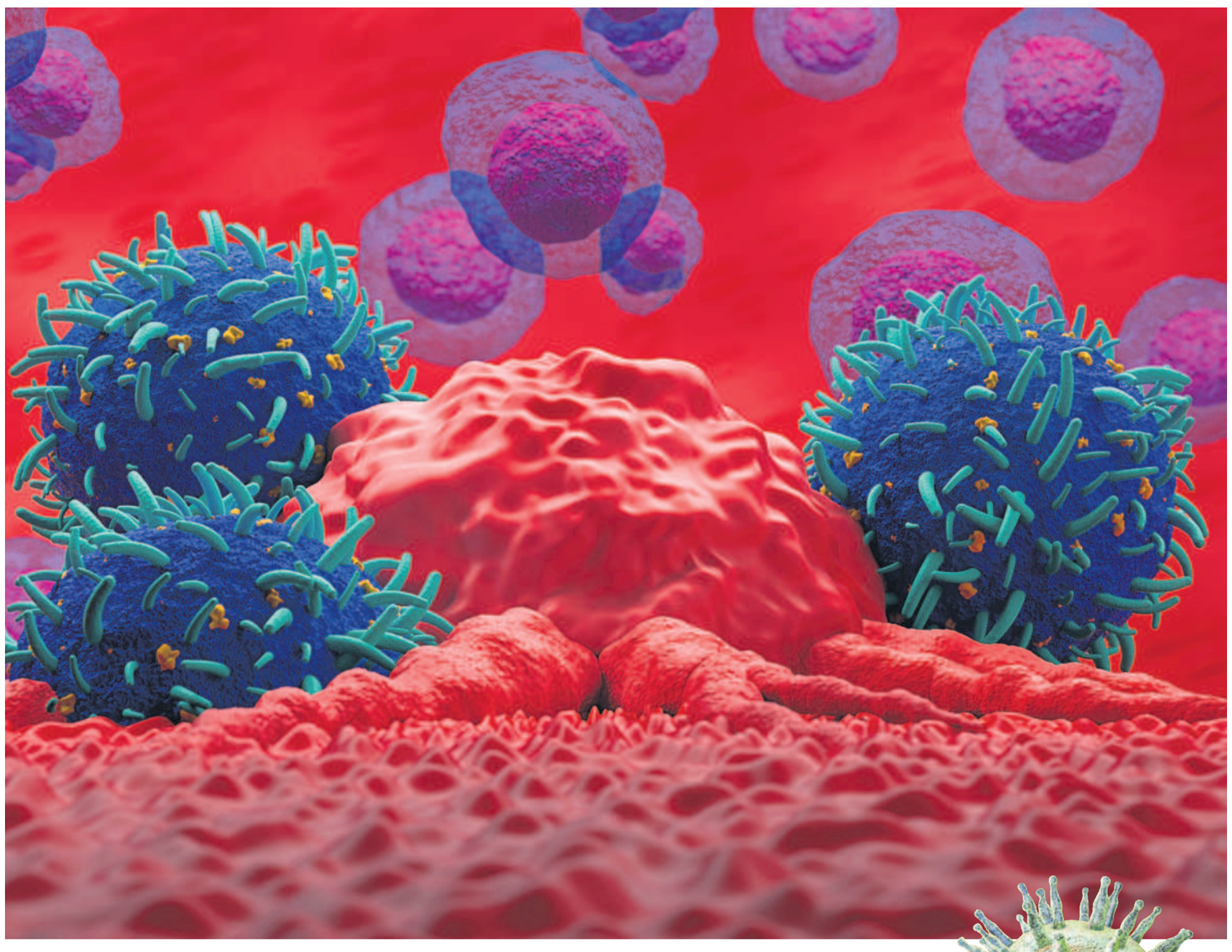
అణువణువునా జ్ఞాపకం!

గుర్తుంచుకోవడం, నేర్చుకోవడం అన్నవి మెదడు, దాని సంబంధిత కణాలకు మాత్రమే పరిమితమైన పనిగా మనం ఇన్నాళ్లూ భావించాం. కానీ మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాల కణాలూ వాటి వాటి జ్ఞాపకాలను కలిగి ఉంటున్నాయని ఇటీవలి ఒక కొత్త అధ్యయనం వెల్లడించింది. దీని ప్రకారం మళ్లీ మళ్లీ కొన్ని రకాల సంకేతాలకు లోనైనప్పుడు సంబంధిత అవయవానికి చెందిన కణాలు అచ్చం మెదడు కణాల్లాగే జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచుకుంటున్నాయట. న్యూయార్క్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తల బృందం ఇటీవల ఈ ఆశ్చర్యకరమైన విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఇందుకోసం నరాలు, కిడ్నీలకు సంబంధించిన కణాలను సేకరించి ల్యాబొరేటరీలో ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఉంచారు. కొత్త విషయాలను నేర్చుకున్నప్పుడు మెదడుకు ఎలాంటి సంకేతాలు అందుతుంటాయో, అలాగే కొన్ని రకాల రసాయన సంకేతాలను ఈ కణాలకు పంపారట. అప్పుడు ఈ కణాలలోని మెమరీ జీన్ యాక్టివేట్ అయింది. అంటే, వీళ్లు పంపే సంకేతాలను అవి గుర్తుంచుకుంటున్నాయన్నమాట! అది కూడా మనం పరీక్షకు ముందు, చివరి నిమషంలో కంగారు కంగారుగా ఒకేసారి చదివితే ఎలా గుర్తొండవో.. అచ్చం ఇవి కూడా అలాగే ప్రవర్తించాయట. అందుకు భిన్నంగా కొంచెం కొంచెం విరామాలతో... మళ్లీ మళ్లీ పునశ్చరణ చేసినట్టు ఇచ్చిన సమాచారాన్ని మాత్రం చక్కగా గుర్తుంచుకున్నాయట. కాబట్టి ఇక ముందు మనం శరీరం మొత్తాన్నీ మెదడులా పరిగణించాలని ఈ పరిశోధన ద్వారా అర్థం అవుతున్నది. అంతేకాదు, బాగా గుర్తుండటం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడానికి సంబంధించి, జ్ఞాపకశక్తి తాలూకు రుగ్మతల చికిత్స లాంటి వాటిలో మరింత సమాచారం దొరికినట్టే!

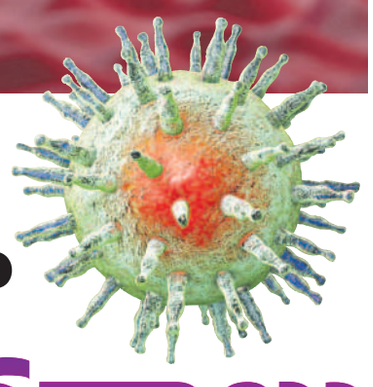
అబ్బో ఆరెంజ్!

ఏ కాలంలో కాసే పండ్లు ఆ కాలంలో తింటే మనం నాలుగు కాలాల పాటు ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అందులోనూ ఈ చలికాలంలో కాసే నారింజ పండ్లు నాలుగు రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. అవేంటో తెలుసుకుంటే వాటిని మరింత ప్రేమగా లాగించేయొచ్చు!

- విటమిన్-సి కావాలంటే నారింజలు తినాలి అన్నంతగా ఆ విటమిన్‌కు పేరు మోశాయీ పండ్లు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్‌లాంటి వ్యాధుల నివారణకు తోడ్పడుతుంది. శరీరం నిస్సారం కాకుండా కాపాడుతుంది.
- ఇందులోని హెస్పెరిడిన్ అనే ఫ్లేవనాయిడ్ రక్తపోటును నియంత్రిస్తూ, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహకరిస్తుంది. నారిజెనిన్ అనే ఫ్లేవనాయిడ్ శరీరంలోని యాంటి ఆక్సిడెంట్ల స్థాయులను నియంత్రిస్తుంది.
- ఈ పండుకు నిండైన రంగును ఇచ్చే కెరాటినాయిడ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.
- నారింజల్లో అధిక మోతాదులో పీచులు దొరుకుతాయి. ఇవి మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తాయి.
- ఇందులోని విటమిన్-సి కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచి చిగుళ్లను దృఢంగా చేస్తుంది. చిగుళ్ల వాపు, రక్తం కారడం లాంటి వాటిని నివారిస్తుంది. నోరు, చర్మం, ఎముకలకు సంబంధించిన స్కర్వీ అనే వ్యాధిని కూడా రాకుండా కట్టడిచేస్తుంది, అలాగే తగ్గిస్తుంది.



వైరస్‌లు.. క్యాన్సర్ కారకాలు



శరీరంలో ఏదైనా భాగంలో కణాల పెరుగుదల అదుపులేకుండా పెరిగి ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడాన్ని క్యాన్సర్‌గా పేర్కొంటారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది ప్రజల అనారోగ్యానికి, మరణాలకు క్యాన్సర్ ప్రధాన కారణంగా ఉంటున్నది. ఇప్పుడు ఇతర కారకాలతోపాటు వైరస్‌లు కూడా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను కలగజేయడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తున్నట్టు ఆరోగ్య రంగ నిపుణులు గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలో వైరస్‌లు క్యాన్సర్‌ను ఎలా కలగజేస్తాయి, వాటిని నిరోధించడానికి ఎలాంటి వ్యూహాలను అనుసరించాలో అవగాహన ఉండాలి.

ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమయ్యే అతి సూక్ష్మ అంటు రోగాల కారకాలే వైరస్‌లు. ఇవి బయటి వాతావరణంలో నిర్జీవులుగా ఉంటాయి. ఒకసారి జీవిలో ప్రవేశించాయంటే ఆ జీవి కణాల్లో అభివృద్ధి చెందుతూ జీవ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తాయి. అయితే, కొన్ని రకాల వైరస్‌లు అవి ఆశ్రయించిన (హోస్ట్) జీవి కణాల పనితీరులో కలిసిపోయేలా మార్పుచెందుతాయి. దీనివల్ల కణాల సాధారణ విధుల్లో అవాంతరాలు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటి వాటిలో 'ఆంకోజెనిక్' లేదా 'ట్యూమర్ వైరస్‌లు'గా పిలిచే అనేక వైరస్‌లు మనుషుల శరీరంలో క్యాన్సర్ అభివృద్ధికి కారణంగా ఉంటాయి. వీటిలో హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ), హెపటైటిస్ బి, హెపటైటిస్ సి వైరస్‌లు (హెచ్‌బీవీ, హెచ్‌సీవీ), లాలాజలం, ఇతర శరీర ఫ్లూయిడ్ల ద్వారా వ్యాపించే 'ఎప్‌స్టీన్– బార్ వైరస్' (ఈబీవీ), హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (హెచ్ ఐవీ) లాంటివి ప్రసిద్ధి చెందిన క్యాన్సర్ కారక (ఆంకోజెనిక్) వైరస్‌లుగా ఉన్నాయి.

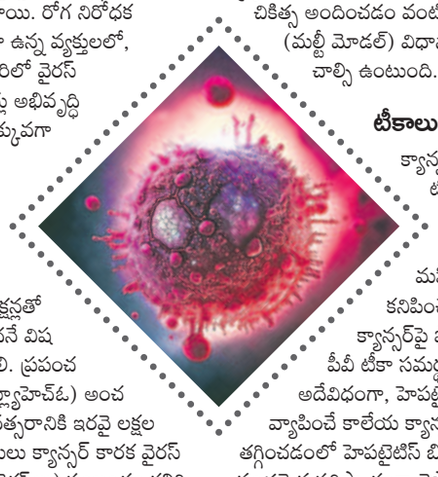
ఈ వైరస్‌లు క్యాన్సర్‌కు దారితీసే మార్గాలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కాకపోతే అవి వ్యాపించే విధానం మాత్రం దాదాపుగా ఒకేలా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) ఆంకోప్రొటీన్లను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది కణం పనితీరు సాఫీగా సాగిపోయే ప్రక్రియకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. నియంత్రణ లేకుండా కణాలు పెరిగిపోయే క్రమాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. చివరికి ప్రాణాంతకమైన క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందడానికి దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా, హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు కూడా దీర్ఘకాలిక ఇన్ఫెక్షన్లు, ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు కారణమవుతాయి. హెపటో సెల్యులర్ కార్సినోమా అనే క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ముప్పును పెంచుతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనంగా ఉన్న వ్యక్తులలో, హెచ్ఐవీ సోకిన వారిలో వైరస్ సంబంధిత క్యాన్సర్లు అభివృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

రోగాల భారం

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో క్యాన్సర్ ముప్పు వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో ముడిపడి ఉంటుందనే విషయాన్ని గమనించాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ) అంచనాల ప్రకారం సంవత్సరానికి ఇరవై లక్షల కుపైగా క్యాన్సర్ కేసులు క్యాన్సర్ కారక వైరస్‌లతో (ఆంకోజెనిక్ వైరస్‌లు) సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. దాదాపు 90 శాతం గర్భాశయ క్యాన్సర్లకు హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ), కాలేయ క్యాన్సర్లలో ఎక్కువ భాగం హెపటైటిస్ బి (హెచ్‌బీవీ), హెపటైటిస్ సి (హెచ్‌సీవీ)లు కారణం అవుతున్నాయి. అయితే, వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్లు, వాటి కారణంగా క్యాన్సర్లు రాకుండా నివారించడంలో ప్రభుత్వాలు చేపట్టే ప్రజా ఆరోగ్య కార్యక్రమాలే కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

నివారణకు బహుళ నమూనా

వైరస్‌ల వల్ల అభివృద్ధి చెందే క్యాన్సర్లను నిరోధించడానికి ఆయా రకాల వైరస్‌ల వ్యాప్తిని తగ్గించడం, టీకాలు వేయడం, ముందుగానే స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయడం, ఇన్ఫెక్షన్లకు తగిన చికిత్స అందించడం వంటి బహుళ నమూనా (మల్టీ మోడల్) విధానాన్ని అనుసరించాల్సి ఉంటుంది.



టీకాలు (వ్యాక్సినేషన్)

క్యాన్సర్ నివారణలో టీకాలు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయని రుజువైంది. మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపించే గర్భాశయ క్యాన్సర్‌పై పోరాటానికి హెచ్‌పీవీ టీకా సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. అదేవిధంగా, హెపటైటిస్ బి వైరస్‌తో వ్యాపించే కాలేయ క్యాన్సర్ ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించడంలో హెపటైటిస్ బి టీకాలు ప్రభావవంతమైన పరిష్కారంగా చెప్పొచ్చు. ప్రజారోగ్య ప్రచార కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం ద్వారా చిన్న వయసులోనే అవసరమైన టీకాలు వేయించుకోవడం, అధిక టీకా రేట్లు నమోదు కావడానికి ప్రభుత్వాలు కృషిచేయాలి.

స్క్రీనింగ్, ముందస్తు గుర్తింపు

గర్భాశయ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్‌లు... పాప్ స్మియర్ టెస్ట్, హెచ్‌పీవీ పరీక్షలు చేయించుకోవడం వంటివి వైరస్‌లతో వచ్చే క్యాన్సర్లను ముందుగా గుర్తించేందుకు ఉపకరిస్తాయి. ముఖ్యంగా ముప్పు ఎక్కువగా ఉన్న వారి విషయంలో క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తించడానికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. చికిత్సను సులభతరం చేస్తాయి.

యాంటీవైరల్ థెరపీ

హెపటైటిస్ బి వైరస్, హెపటైటిస్ సి వైరస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లకు యాంటీవైరల్ చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటితో వైరస్ స్థాయులను సమర్థంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆ విధంగా క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ముప్పును కూడా తగ్గించవచ్చు. హెపటైటిస్ సి చికిత్సలో ప్రత్యక్షంగా పనిచేసే డైరెక్ట్ యాక్టింగ్ యాంటీవైరల్ ఏజెంట్ల పురోగతి పూర్తి వైరస్ నిర్మూలనకు, క్యాన్సర్ తగ్గడానికి అవకాశం ఇస్తుంది.

ప్రజా ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు

వైరస్‌లు, కాన్సర్ల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయడంలో అవగాహన కార్యక్రమాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అంటువ్యాధులు ఎలా వ్యాప్తి చెందుతాయి, టీకాల ప్రాముఖ్యం, వ్యాధుల బారిన పడటాన్ని తగ్గించడానికి సురక్షిత చర్యలు తీసుకోవడం వంటివి ఈ వ్యాధుల ప్రభావాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి.

వ్యాధి నిరోధకత పెంపు

రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఇన్ఫెక్షన్లు సులభంగా సోకుతాయి. కాబట్టి ఇమ్యూనిటీ బలహీనంగా ఉన్నవాళ్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ముఖ్యంగా హెచ్ఐవీ, ఇతర వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి బలహీనమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ ఉన్న సమూహాలు ఎదుర్కొనే ముప్పును తగ్గించడానికి తగిన టీకా కార్యక్రమాలు, స్క్రీనింగ్ చర్యలు దోహదపడతాయి.

వైరస్‌లు సాధారణ జలుబు మొదలుకుని క్యాన్సర్ల వ్యాప్తి వరకు ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలకు కారకాలుగా ఉంటాయి. ఈ సవాలును సమర్థంగా ఎదుర్కోవడానికి వివిధ రంగాల నుంచి సమష్టి కృషి అవసరమవుతుంది. వైరస్ ప్రేరిత, వైరస్ సంబంధిత క్యాన్సర్లను నివారించడంలో టీకాలు, స్క్రీనింగ్, యాంటీవైరల్ థెరపీలు కీలకమైన అంశాలు. ఈ రక్షణ చర్యలపై ప్రభుత్వాలు, ఆరోగ్య రంగ సంస్థలు దృష్టి సారించడం ద్వారా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల వచ్చే క్యాన్సర్ ముప్పును గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. ప్రాణాలను నిలబెట్టుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య పరిస్థితులను కూడా మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. అయితే, వైరస్‌లు, క్యాన్సర్ల మధ్య పరస్పర చర్యలపై అంతర్జాతీయంగా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. కాబట్టి, క్యాన్సర్లను నివారించే దిశగా ఔషధాలు, చికిత్సలు అభివృద్ధి చేసే దిశగా నిరంతర అధ్యయనం, కొత్త కొత్త ఆవిష్కరణలు చేయాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది.

డాక్టర్ ఎస్. నిఖిల్ ఘడ్యాల పాటిల్
సీనియర్ మెడికల్ అంకాలజిస్ట్ అండ్ హెమటో అంకాలజిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్, సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్

గుండెకు పెండే కాలుష్యం

భారతీయ నగరాల్లో పెరిగిపోతున్న వాయు కాలుష్యం వల్ల గుండెజబ్బులున్న వారు మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం వస్తున్నది. వాయుకాలుష్యం ఇతరులకంటే గుండె జబ్బులున్నవారికి మరింత ప్రాణాంతకమని అమెరికా పరిశోధకులు గుర్తించారు. స్టాన్‌ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ, హార్వర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ సంస్థలతో కలిసి ఇంటర్‌మౌంటెన్ హెల్త్ సంస్థకు చెందిన పరిశోధకులు వాయు కాలుష్యం వల్ల ఆరోగ్య దుష్ప్రభావాలపై అధ్యయనం నిర్వహించారు. క్యూబిక్ మీటర్ గాలిలో 7 నుంచి 20 మైక్రోగ్రాముల కాలుష్య కారకాలు ఉన్న ఢిల్లీ మరికొన్ని నగరాల్లో ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. గాలి కాలుష్యం 2.5 పీఎం స్థాయిలో ఉన్న ప్రాంతాల్లోని సాధారణ ప్రజలు, గుండె జబ్బుతో బాధపడే వారి నుంచి రక్త నమూనాలను సేకరించి అధ్యయనం చేశారు. వాయు కాలుష్యం వల్ల గుండె జబ్బు బాధితుల రక్త నమూనాల్లో అనేక అనారోగ్యకారకమైన మార్పులు గుర్తించారు. గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్ల రక్త నమూనాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేటరీ బయోమేకర్స్ (CCL27, IL-18) చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయని తేలింది. గుండె జబ్బులు లేనివాళ్లలో ఏ మార్పూ కనిపించలేదు. హృద్రోగులు వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ అధ్యయనం చెబుతున్నది. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే గుండెకు అంత మంచిది.

హాయిగా నిద్రపోవాలంటే..

అలసిన మనసుకు, శరీరానికి నిద్రను మించిన ఉపశమనం లేదు. కంటి నిండా నిద్రపోయిన మర్నాడు మనసు తేలికపడుతుంది. శరీరం కొత్త శక్తిని పుంజుకున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కునుకు పాట్లు లేకుండా హాయిగా ఉండాలంటే ఇదిగో ఈ సూచనలు పాటించండి.

రోజూ కనీసం 7 నుంచి 9 గంటలు నిద్రపోవాలని చెబుతారు నిపుణులు. అయితే, ఏ సమయంలో నిద్రకు ఉపక్రమిస్తున్నామన్నది చాలా ముఖ్యం. ఒక్కోరోజు ఒక్కో సమయంలో పవళింపు సేవ చేస్తూ పోతే జీవగడియారం గతి తప్పుతుంది. అలా జరగకూడదంటే నిద్రాదేవిని నిర్దేశిత సమయంలోనే ఆహ్వానించడం అలవాటుగా చేసుకోవాలి.

'**నిద్ర** సుఖమెరుగదు' అంటారు. బాగా అలసిపోయినప్పుడు ఇది వర్తిస్తుందేమో కానీ, దైనందిన జీవితంలో కునుకమ్మ కంటి మీదికి చేరాలంటే పరిసరాలు బాగుండాలి. గది శుభ్రంగా ఉండాలి. దోమలు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. గాలి చక్కగా ఉండాలి. అప్పుడే గాఢ నిద్రలోకి జారుకోవచ్చు.

కొందరు పక్కలోకి చేరగానే చిటికెలో నిద్దట్లోకి జారుకుంటారు. ఇంకొందరు అటూ ఇటూ పొర్లాడుతూ కుస్తీ పట్టినా కునుకు రాదు. నిద్రకు ఉపక్రమించిన తర్వాత 20 నిమిషాల్లోగా నిద్ర పట్టిందా సరి! లేకపోతే కాసేపు అటూ ఇటూ నడిచి, పది నిమిషాలు పుస్తకం చదవడమో, శ్రావ్యమైన సంగీతం వినడమో చేసి పడుకుంటే ఇట్టే నిద్ర పట్టేస్తుంది.

పడుకునే ముందే మొబైల్ ఫోన్లు పక్కన పెట్టేయండి. సినిమాలు చూస్తూ పడుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే కలత నిదురే మిగులుతుంది. ఇదిలాగే కొనసాగితే కండ్లు దెబ్బతినే ప్రమాదమూ ఉంది.