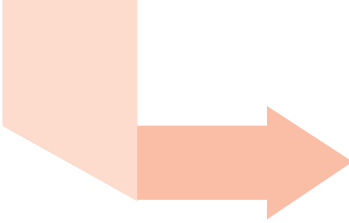


మంచి వార్త

పెద్దలకూ బొమ్మలాలి

పిల్లల్ని నిద్రపుచ్చే పని పెద్దలకు నిద్రలేకుండా చేస్తుంది. ఏ సమస్యకైనా ఓ పరిష్కారం ఉంటుంది. అలాగే పిల్లలను జో కొట్టే బాధ్యతను సాఫ్ట్టాయ్స్కి అప్పగిస్తే సరి. దానితో ముచ్చటాడుతూ వాళ్లు నిమ్మదిగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. హోమ్ వర్క్ బెంగ, ఇష్టమైన చాక్లెట్, అడిగిన ఆట బొమ్మ కొని వ్యతేదనే బాధ మర్చిపోయి హాయిగా నిద్రపోతారు. ఏ ఉలికిపాటు లేకుండా కునుకు తీస్తారు. పిల్లలకు నిద్రపోమని పదేపదే చెప్పే పెద్దవాళ్లు ఆ తర్వాత నిద్రరాక ఆపసోపాలు పడుతుంటారు. పని ఒత్తిడి, కుటుంబ బాధ్యతలు పెద్దలకు సుఖనిద్ర లేకుండా చేస్తాయి. పని పద్ధతుల్లో వస్తున్న మార్పులతో వారి జీవనశైలి పట్టు తప్పుతున్నది. అధిక పోటీ, ఉరుకులు పరుగులతో పెద్దలు కూడా అలసిపోతున్నారు. రాత్రి భోజనానికి స్థిరమైన సమయం లేకుండా పోతున్నది. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే అలవాటూ తప్పింది. నిద్రకు ఉపక్రమించారనే కానీ, సెల్ ఫోన్ లో చాటింగ్ చేస్తూనో, సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు చదువుతూనో కాలక్షేపం చేస్తూనే ఉంటుంటారు. ఇలాంటి పెద్దలు నిద్ర రావట్లేదని మానసిక వైద్యుల్ని సంప్రదిస్తే.. సాఫ్ట్టాయ్స్ తో హాయిగా ఆటలాడుతూ, మాటలాడుతూ నిద్రకు ఉపక్రమించమని సలహాల్నిస్తున్నారు. నిద్ర మాత్రం కంటే ఈ మాటలే మంచిదని కూడా వాళ్లు సలహా ఇస్తున్నారు. తేలికపాటి దుప్పటి కంటే, ఎక్కువ బరువు ఉన్న దుప్పటి కప్పుకొని పడుకుంటే తొందరగా నిద్ర పడుతుందని, గాఢనిద్రలోకి జారుకుంటారని ఇప్పటికే నిరూపణ అయింది. ఆ బరువైన దుప్పటి కలిగించే ప్రభావాన్నే సాఫ్ట్టాయ్స్ కలిగిస్తాయట. కాబట్టి పెద్దలూ బొమ్మలతో ముచ్చట్లు చెబుతూ నిద్రపోవాలని మానసిక ప్రవర్తనను అధ్యయనం చేస్తున్న వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఆందోళన వల్ల కునుకు రాక అటూ ఇటూ కదలాడుతూ ఉండేవాళ్లు సాఫ్ట్టాయ్స్ ని మంచంపైన, మంచం పక్కనా పెట్టుకోవాలని, చేతిలో ఫోన్ ని పక్కనపెట్టి నచ్చిన బొమ్మను చేతిలోకి తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. ఆ బొమ్మతో ఆడుకుంటే.. మనసులో ఆందోళన కలిగించే ఆలోచనలూ తేలిపోతాయి. చిన్నగా నిద్రలోకి జారుకుంటారట. భలేగా ఉంది కదూ!



క్యాసీన్ హై!

వైతాళికుల వాణి

ఒక వ్యక్తి ఎన్నో సంపదలు పోగు చేసి ఉండవచ్చు. ఈ ప్రపంచాన్నే గెలుచుకోవచ్చు. కానీ తనలోని ఆత్మను కోల్పోయి బాధపడుతున్నప్పుడు అతను ఏ విధంగా లాభం పొందిన వాడు అవుతాడు.

• ఓసుకీస్తు

