అన్నంతో అందం

'అన్నం'.. ఆరోగ్యానికే కాదు, అందాన్ని పెంచడంలోనూ ముందుంటుంది. అన్నంలో ఉండే విటమిన్-బి.. చర్మ కణాల పనితీరును పెంచుతుంది. విటమిన్-ఇ శక్తివంతమైన యాంటి ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేసి.. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. ఇందులో లభించే విటమిన్లు, ఖనిజాలతో.. చర్మ ఆరోగ్యం మరింత మెరుగుపడుతుంది.

- అన్నం మన చర్మం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేలా చూస్తుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. 'డ్రై స్కిన్' సమస్యను దూరం చేస్తుంది.
- బియ్యంలోని పోషకాలు.. చర్మానికి కీలకమైన కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. ముఖంపై ముడతలు రాకుండా చూడటంతోపాటు చర్మాన్ని యవ్వనంగా ఉంచడంలో ముందుంటాయి.

తయారీ ఇలా..

పూర్తిగా చల్లారిన అరకప్పు అన్నాన్ని మెత్తగా మెదిపి ముతక పేస్ట్‌లా తయారుచేసుకోవాలి. ఇందులో పాలు లేదా పెరుగు, తేనెతోపాటు ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వేసి, బాగా కలుపుకొంటే.. రైస్ ఫేస్‌ప్యాక్ రెడీ అయిపోతుంది. ఇందులోని పెరుగు.. మాస్క్‌కు మాయిశ్చరైజింగ్ లక్షణాలను అందిస్తుంది. చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడంలో తేనె సాయపడుతుంది. ఇక ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వల్ల.. ఫేస్‌ప్యాక్ మంచి సువాసన వస్తుంది.

వాడే విధానం..

రైస్ మాస్క్ అప్లయి చేసేముందు.. మీ ముఖాన్ని క్లెన్సర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఏదైనా మేకప్, ఇతర క్రీమ్స్ ఉంటే.. పూర్తిగా తొలగించుకోవాలి. ఆ తర్వాత.. రైస్ మాస్క్‌ను ముఖం మొత్తం కవర్ అయ్యేలా సమానంగా అప్లయి చేసుకోవాలి. కళ్లలోకి పోకుండా చూసుకోవాలి. పావుగంట ఆరిన తర్వాత.. గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేసుకోవాలి. కడిగేటప్పుడు.. చేతి వేళ్లతో ముఖాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. బియ్యం కడిగిన నీటితో ముఖం కడుక్కోవడం వల్ల.. చర్మం మృదువుగా తయారవుతుంది. ఈ నీటిని టోనర్‌గా వాడుకుంటే.. ముఖంపై ఉండే జిడ్డు తొలగిపోవడంతోపాటు మొటిమలు కూడా తగ్గుముఖం పడతాయి.

అమ్మకు అండ.. బిడ్డకు భరోసా

ప్రసూతి సెలవులు మీ హక్కు

అమ్మ కావడం ఆడవాళ్లకు ఓ వరం. ఆ వరం అందుకునే వేళ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, సౌకర్యంగా బతకాలని అందరూ కోరుకుంటారు. చట్టం కూడా దాన్నే ఆదేశిస్తుంది. పనిచేసే మహిళలకు మాతృత్వపు ఆనందం, ఆరోగ్యం దూరం కాకుండా ఉండేందుకు ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం చేసింది. తల్లి కాబోయే మహిళకు ప్రభుత్వ విభాగాలు, కంపెనీలు సెలవులు, వేతనం, ఇతర సదుపాయాలు కల్పించేలా రక్షణలు ఏర్పాటుచేసింది. ఉద్యోగం పోతుందనే భయం లేకుండా, పుట్టే బిడ్డతో సంతోషంగా గడపమని చెబుతున్నది. ప్రసూతి సదుపాయాల చట్టాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ప్రముఖ న్యాయ సహాయకురాలు జి. జ్యోతి రావు తెలియజేసిన వివరాలు 'జిందగీ' పాఠకుల కోసం..

ప్రసూతి సెలవులు ఎప్పుడు తీసుకోవచ్చు?

గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రసవ సమయంలో, ప్రసవం తర్వాత సెలవులు తీసుకోవచ్చు. గర్భవిచ్ఛిత్తి అయినా, కాబోయే తల్లి ఆరోగ్యం, పుట్టబోయే బిడ్డకు ఇబ్బందులున్నా డాక్టర్ల సలహా మేరకు గర్భం తీయాల్సి వస్తే.. ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం ప్రకారం సెలవులు పొందవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు ప్రైవేటు కంపెనీల్లోని ఉద్యోగులకు వర్తిస్తాయా?

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పదిమంది కంటే ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులు/ కార్మికులు పనిచేసే ప్రైవేటు సంస్థలు, కర్మాగారాలు, గనులు, దుకాణాలకు ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం వర్తిస్తుంది. ఈ సంస్థల్లోని ఉద్యోగులు, కార్మికులు ప్రసూతి సెలవులు పొందడానికి అర్హులు.

పెళ్లికాని వాళ్లు ప్రసూతి సెలవులు తీసుకోవచ్చా?

ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం ద్వారా సెలవులు, వేతనం, సదుపాయాలు పొందడానికి వివాహం, వైధవ్యంతో సంబంధం లేదు. గర్భధారణ అయినట్లుగా వైద్యులు ధ్రువీకరిస్తే చాలు.

ఈ సెలవులు గరిష్ఠంగా ఎన్ని రోజులు తీసుకోవచ్చు?

అందరి ఆరోగ్య స్థితి ఒకేలా ఉండదు. అలాగే అందరి ఇళ్లలో ఒకే విధమైన పరిస్థితులు ఉండవు. తల్లి, అత్త సహకారం ఉన్న మహిళలు బిడ్డల ఆలనాపాలనా ఇంట్లో పెద్దవాళ్లకు అప్పగించి ఆఫీస్‌కి వెళ్తుంటారు. కానీ, అందరికీ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉండవు. మరికొంతమంది ప్రసూతి సమయంలో ఆపరేషన్ జరగడం, అనారోగ్యం బారినపడటం వల్ల త్వరగా కోలుకోరు. కాబట్టి ప్రసూతి సెలువులు ముగిసినా విధులకు హాజరయ్యే పరిస్థితి ఉండదు. ఇలాంటి ఆరోగ్య, సామాజిక సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రసూతి సెలవులు పొడిగించుకునేలా చట్టం వెసులుబాటు కల్పించింది.

ప్రసూతి సెలవుల్లో వేతనం ఎంత ఇస్తారు?

ప్రసూతి సెలవులన్నీ వేతన సెలవులే. ప్రతి సంస్థ తమ ఉద్యోగినులకు మెడికల్ ఖర్చులు, బోనస్, పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడానికి సదుపాయాలు కల్పించాలని ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం నిర్దేశిస్తున్నది. ప్రసూతి ప్రయోజనాల చట్టం స్త్రీలు ఉద్యోగాలు చేయడాన్ని ప్రోత్సహించడమే కాకుండా మాతాశిశు సంక్షేమానికి వసతులు కల్పిస్తుంది. జీతభత్యాలు, ఇంటి అద్దె, వైద్య ఖర్చులకు కోత పెట్టే హక్కు ప్రభుత్వానికి గానీ, ప్రైవేట్ సంస్థలకు గానీ లేదు. కానీ, కార్యాలయానికి హాజరయ్యేందుకు ఇచ్చే ట్రాన్స్‌పోర్ట్ అలవెన్స్ లాంటి భత్యాల్లో కోత విధించవచ్చు.

తల్లీ, బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటే ముందే ఆఫీసుకు పోవచ్చా?

ప్రసూతి సెలవులకు గరిష్ఠ పరిమితి ఉంది. కనిష్ఠ పరిమితి అంటూ ఏమీ లేదు. ఆరోగ్యంగా ఉండి, పని చేయగలిగితే కాన్పు అయ్యే రోజు వరకు విధులకు హాజరు కావొచ్చు. ఆ తర్వాత ప్రసూతి సెలవులు తీసుకోవచ్చు. గరిష్ఠంగా సెలవులు వాడుకోదల్చుకోని వాళ్లు, ఆరోగ్యం బాగున్నవాళ్లు ప్రసూతి తర్వాత 18 వారాలు పూర్తికాక ముందే విధులకు హాజరుకావొచ్చు. ప్రసవానికి ముందు ఎనిమిది వారాలే సెలవు తీసుకోవాలనే నిబంధన ఏమీ లేదు. వైద్యులు విశ్రాంతి అవసరమని సూచిస్తే ఎనిమిది వారాల కన్నా ముందు నుంచే సెలవులు తీసుకోవచ్చు.

సెలవులు పొడిగించుకోవచ్చా?

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్ఠంగా 26 వారాలూ ఉపయోగించుకున్న తర్వాత అవసరాన్ని బట్టి మళ్లీ పొడిగించుకోవచ్చు. కొంతమంది ప్రసవ సమయంలో అరుదైన అనారోగ్య సమస్యలకు గురవుతారు. వాటికి చికిత్స, విశ్రాంతి ఎక్కువ అవసరం. బిడ్డకు కానీ, తల్లికి కానీ అలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే ఈ చట్టం ఎలాంటి ప్రత్యేక సదుపాయాలు కల్పించదు. కానీ, ఆర్జిత సెలవులతో లేదా వేతనం లేని సెలవులతో ప్రసూతి సెలవులను మరో 26 వారాలు పొడిగించుకోవచ్చు. గరిష్ఠంగా 52 వారాల వరకు ఈ చట్టం ద్వారా సెలవులు పొందవచ్చు.

> **"ప్రసూతి సెలవుల చట్టం 1961"**
>
> **పనిచేసే** మహిళలకు మానవీయ వసతులు కల్పించాలని, న్యాయపరమైన నిబంధనలు ఉండాలని, ప్రసవ సమయంలో పని నుంచి వెసులుబాటు కల్పించాలని, ప్రభుత్వం ఇతర ప్రయోజనాలు కల్పించాలని భారత రాజ్యాంగం, ఆర్టికల్ 42 స్పష్టం చేస్తున్నది. అంతర్జాతీయ కార్మిక సంస్థ 1952లో తన 103వ సమావేశంలో ప్రసూతి రక్షణ కల్పించాలని నిర్ణయించింది. దానికి లోబడి భారత ప్రభుత్వం 1961లో ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం తెచ్చింది. 2016లో ఈ చట్టంలో కొన్ని సవరణలు చేసింది.

సెలవులు, వేతనం ఇవ్వకపోతే ఏం చేయాలి?

ప్రసూతి సెలవులు, వేతనం వర్తించకుండా ఏదైనా సంస్థ ఉద్యోగులతో నియామక సందర్భంలో ఒప్పందం చేసుకుంటే చట్టరీత్యా నేరం. ఇలాంటి నిబంధనలతో నియామక పత్రాలు ఇస్తే వాటిని తిరస్కరించాలి. సంతకం చేయకూడదు. ఆ ఒప్పంద ప్రతిపాదన పట్ల అసమ్మతి తెలియజేస్తూ యాజమాన్యానికి ఉత్తరం రాయాలి. కార్మిక శాఖ అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలి. లేబర్ కమిషనర్‌ని లేదా కోర్టుని ఆశ్రయించాలి. కొన్ని ప్రైవేటు సంస్థలు, ప్రైవేటు పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఈ నిబంధనలు సంపూర్ణంగా పాటించడం లేదు. ఇలాంటి సంస్థలు ప్రసూతి సెలవులు నిరాకరించినప్పుడు ప్రభుత్వ సంస్థ అయితే పై అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలి. ప్రైవేటు సంస్థలు అయితే కార్మిక శాఖకు కంప్లయింట్ చేయొచ్చు. అక్కడ న్యాయం జరగకపోతే కోర్టుని ఆశ్రయించవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు ఈ కింది విధంగా తీసుకోవచ్చు.

కాన్పు కన్నా ముందు	8 వారాలు
కాన్పు తర్వాత	18 వారాలు
మొదటి, రెండో కాన్పులకు	26 వారాలు
గర్భ విచ్ఛిత్తి జరిగినప్పుడు	12 వారాలు
మొత్తం ప్రసూతి సెలవులు	26 వారాలు
మూడో కాన్పు కోసం	12 వారాలు
దత్తత తీసుకున్న తల్లులకు	12 వారాలు

చలికాలం.. ఆరోగ్యానికి రోజుకో సవాల్ విసురుతుంది. ముఖ్యంగా, ఈ కాలంలో 'కీళ్ల నొప్పుల సమస్య' అధికం అవుతుంది. రక్తం గడ్డకట్టకున్నా.. ఈ చలికి శరీరం మాత్రం బిగుసుకుపోతుంది. నరాలు పట్టేసి.. నడవడం కూడా కష్టమైపోతుంది. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ.. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా.. 'కీళ్ల'ను కాపాడుకోవచ్చు. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చు.

చలిలో వణికేదేలే

చలి వాతావరణం.. శరీరంలో ఉండే సైనోవియల్ ద్రవంపై ప్రభావం చూపుతుంది. కీళ్లు, ఎముకల మధ్య లూబ్రికెంట్‌లా పనిచేసే ఈ జిగట ద్రవం గట్టిపడటం వల్ల.. కీళ్లు, ఎముకల్లో భరించలేని నొప్పి వస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గినప్పుడు.. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిగా సాగుతుంది. ఫలితంగా.. కీళ్లు గట్టిపడి, కండరాల నొప్పులకు కారణమవుతుంది.

రోజూ వ్యాయామం

శరీరం బద్ధకిస్తే.. కీళ్ల నొప్పులు నెత్తికెక్కి కూర్చుంటాయి. అందుకే, నిత్యం తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయాన్నే ఓ గంట నడక.. మిమ్మల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. శరీరం బిగుసుకుపోతే.. చిన్నచిన్న వార్మప్స్ చేస్తే సరి. యోగాసనాల ద్వారా శరీరాన్ని ఫ్లెక్సిబుల్‌గా మార్చుకోవచ్చు. కొన్నిరకాల వర్కవుట్స్.. మీ కండరాల దృఢత్వాన్ని పెంచడంతోపాటు కీళ్ల నొప్పుల నుంచీ ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

నీళ్లు తగ్గొద్దు

ఎండకాలంలోనే కాదు.. చలికాలంలోనూ డీహైడ్రేషన్‌తో డీలా పడిపోతుంటారు. ఈకాలంలో మీకు తెలియకుండానే.. నీరు తాగడం తగ్గించేస్తారు. దాంతో శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురై.. కీళ్లలో నొప్పి పెరుగుతుంది. అందుకే, రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు కచ్చితంగా తాగాలి. శరీరాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవాలి.

'డి' లేకుంటే డీలానే..

చలి ప్రభావంతో చాలామంది ఇంటికే పరిమితం అవుతారు. బయట తిరగడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఫలితంగా, శరీరానికి తగినంత సూర్యరశ్మి తగలక.. విటమిన్-డి లోపానికి గురవుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషించే విటమిన్- డి లోపిస్తే.. కీళ్ల నొప్పులు మరింత తీవ్రం అవుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే.. శరీరానికి నేరుగా సూర్యరశ్మి తగిలేలా చూసుకోవాలి. విటమిన్-డి అధికంగా లభించే సాల్మన్ చేపలు, గుడ్డు పచ్చసొన, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఖర్జూరం, పుట్టగొడుగులు లాంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

వెచ్చ వెచ్చగా..

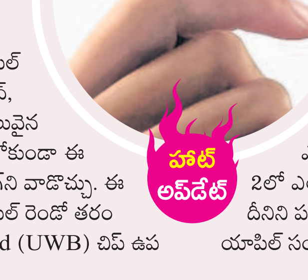
శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవడం ద్వారా.. రక్తనాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. ఫలితంగా రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడి, కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఇందుకోసం గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం, హీటింగ్ ప్యాడ్స్, హీట్ ల్యాంప్స్ లాంటివాటిని ఆశ్రయించాలి. కీళ్లకు నేరుగా చలిగాలులు తగలకుండా.. స్వెటర్లు, చేతులకు గ్లౌవ్స్, కాళ్లకు సాక్స్‌లాంటివి వేసుకోవాలి.

ఆహారమే దివ్యౌషధం..

ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా.. ఎన్ని చిట్కాలు పాటించినా.. సరైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే కీళ్ల సమస్యలు ఓ కొలిక్కి వస్తాయి. చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గాలన్నా.. రోజంతా హుషారుగా గడపాలన్నా.. ఆహారంలో సల్ఫర్, కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఈ రెండిటినీ తగిన మోతాదులో శరీరానికి అందిస్తే.. ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. క్యాబేజీ, బచ్చలికూర, సిట్రస్ జాతిపండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను ఎక్కువగా తినాలి. ముఖ్యంగా, బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి.

యాపిల్ ఎయిర్ ట్యాగ్ 2.0

యాపిల్ ఉత్పత్తి ఏదైనా సరే.. మార్కెట్‌లోకి వచ్చిందంటే ఆ సందడే వేరు. ఎందుకంటే వాటిపై ఉన్న మోజు అలాంటిది. ప్రతి ఉత్పత్తిలోనూ తమదైన ముద్ర వేసేలా యాపిల్ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో ఎప్పుడో బుల్లి ట్రాకింగ్ డివైస్ 'ఎయిర్ ట్యాగ్'ని రిలీజ్ చేసిన యాపిల్ ఇప్పుడు దానికి కొనసాగింపుగా 'ఎయిర్ ట్యాగ్ 2'ని లాంచ్ చేసేందుకు సిద్ధం అవుతున్నది. రెండో తరం ఎయిర్ ట్యాగ్‌గా దీన్ని యాపిల్ అభివర్ణిస్తున్నది. ఫోన్, పర్సు, మరేదైనా విలువైన వస్తువుల్ని పోగొట్టుకోకుండా ఈ బుల్లి ట్రాకింగ్ ట్యాగ్‌ని వాడొచ్చు. ఈ కొత్త డివైస్‌లో యాపిల్ రెండో తరం Ultra-Wideband (UWB) చిప్ ఉపయోగించింది. ఇది AirTag కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ ట్రాకింగ్ రేంజ్‌ను అందించనుంది. అంతేకాదు AirTag 2లో రీడిజైన్ చేసిన బిల్ట్-ఇన్ స్పీకర్ ఉండొచ్చని టెక్నాలజీ విశ్లేషకుల అంచనా. కాబట్టి దీని వాడకం మరింత యూజర్ ఫ్రెండ్లీగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ డివైస్‌కు B589 అనే కోడ్‌నేమ్ పెట్టారని, దీన్ని కొత్త స్మార్ట్ హోమ్ డిస్‌ప్లేతో కలిసి లాంచ్ చేయనున్నట్లు సమాచారం. 2021లో AirTag లాంచ్ అయినప్పటి నుంచి కొన్ని ప్రైవసీ సమస్యలు లేవనెత్తడంతో యాపిల్ విమర్శలను ఎదుర్కొన్నది. కొత్త AirTag 2లో ఎలాంటి ఎర్రర్స్ తలెత్తకుండా దీనిని పకడ్బందీగా రూపొందించిందట యాపిల్ సంస్థ.



హాట్ అప్‌డేట్

ఆలస్యమైతే.. అంతే!

రాత్రి భోజనం ఆలస్యమైతే.. మధుమేహం ముప్పు అధికమవుతుందని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం హెచ్చరించింది. సాయంత్రం 5 గంటలలోపే డిన్నర్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని.. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఒబెర్టా దె కాటలున్యా (యూఓసీ), కొలంబియా యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన సర్వే తేల్చింది. 'న్యూట్రిషన్ అండ్ డయాబెటిస్'లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ఈ సందర్భంగా సర్వే ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. సాయంత్రం 5 దాటిన తర్వాత తీసుకునే కేలరీల్లో 45 శాతానికి పైగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తాయట. ఫలితంగా, మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం వల్ల గ్లూకోజ్ జీవక్రియకు, ఇన్సులిన్ పనితీరుకు ఆటంకంగా మారుతుందట. రాత్రిపూట శరీరంలో ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల.. గ్లూకోజ్‌ను శోషించే శక్తి తగ్గుతుందని, ఇది మధుమేహానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇదేకాకుండా.. ఆలస్యంగా డిన్నర్ చేయడం వల్ల బరువు పెరిగే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయట. ఇక ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, ఛాతిలో మంట, అజీర్తి, గ్యాస్, ఉబ్బరం లాంటి ఇబ్బందులూ పలకరిస్తాయి. ఫలితంగా, నిద్రలేమితోపాటు మరిన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తిన్న వెంటనే నిద్రించడం వల్ల గుండె వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుందని సర్వే ప్రతినిధులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, వీలైనంత తొందరగా రాత్రి భోజనం ముగించాలని చెబుతున్నారు. సాయంత్రం 5 గంటల్లోపే భోజనం పూర్తిచేయాలని సలహా ఇస్తున్నారు.