డార్క్ నెక్.. వీటితో చెక్!

అందంగా కనిపించాలని.. ఎక్కువమంది ముఖ సౌందర్యంపైనే శ్రద్ధ పెడతారు. కాళ్లు, చేతులు, మెడ వంటి భాగాలను పట్టించుకోరు. దాంతో ఆయా ప్రదేశాలు నల్లగా మారి.. అందవిహీనంగా కనిపిస్తాయి. కాళ్లు, చేతులను కవర్ చేసినా.. మెడపై ఉండే నలుపు (డార్క్ నెక్)తో ఎక్కువ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఈక్రమంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటిస్తే.. డార్క్ నెక్ సమస్యను ఇట్టే దూరం చేసుకోవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు అంటున్నారు.

- నల్లగా మారిన చర్మాన్ని తెల్లగా మార్చడంలో టమాట, నిమ్మరసంలో ఉండే విటమిన్ సి సాయపడుతుంది. తేనెలో ఉండే సుగుణాలు.. చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తాయి. ఒక చిన్న గిన్నెలో కొద్దిగా టమాటా రసం, రెండుమూడు చుక్కల నిమ్మరసం, కొంచెం తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మెడపై నల్లగా మారిన ప్రదేశంలో అప్లయి చేయాలి. అరగంటపాటు అలాగే వదిలేసి.. ఆ తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగేయాలి.
- ఆలుగడ్డలు క్లెన్సర్‌గా పనిచేస్తాయి. నిమ్మరసం.. అద్భుతమైన బ్లీచింగ్ ఏజెంట్ కూడా. డార్క్ నెక్‌ను తగ్గించడంలో ఈ రెండిటి మిశ్రమం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఆలుగడ్డను ఉడికించి.. పొట్టు తీసి మెత్తగా మెదుపుకోవాలి. దానికి కాస్త నిమ్మరసం జోడించి.. బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మెడకు పట్టించి.. పావుగంట తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగేస్తే సరిపోతుంది.
- కీరదోసలోనూ క్లెన్సర్‌గా పనిచేసే గుణాలు అనేకం ఉంటాయి. మెడపై పేరుకున్న మురికిని పోగొట్టడంతోపాటు అవసరమైన తేమను అందించి.. చర్మాన్ని నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. ఒక కీరదోసను తీసుకొని చిన్నగా తురుముకోవాలి. దీనిని మెడ భాగంలో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి.
- కాఫీ పౌడర్.. చర్మ సంరక్షణలోనూ గొప్పగా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై మురికిని తొలగించి.. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది. కొబ్బరినూనెలో కొద్దిగా కాఫీ పౌడర్ కలిపి.. స్క్రబ్‌లా తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని డార్క్‌నెక్‌పై రాసి.. సున్నితంగా రుద్దాలి. ఆ తర్వాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

10

హైదరాబాద్ | శనివారం 18 జనవరి 2025 www.ntnews.com

మారథాన్‌లలో పాల్గొనడం కొందరికి మంచి కిక్‌ని ఇస్తుంది. ఏడాదికోసారో రెండుసార్లో ఇలా పరుగు తీసినా ఎంతో సాధించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. కానీ ప్రతి రోజూ ఇదే విధంగా 42 కిలో మీటర్లకు పైగా పరిగెత్తమంటే... ఎవరైనా అమ్మో! అనే అంటారు. 2024 సంవత్సరంలో నిత్యం ఒక మారథాన్‌ను పూర్తిచేసి గిన్నిస్ వరల్డ్ రికార్డును సృష్టించింది 55 ఏండ్ల హిల్డె డొసాగ్నె. 366 రోజుల్లో 15,000 కిలోమీటర్లకు పైగా దూరం పరిగెత్తి పరుగు బాటలో బావుటాను ఎగురవేసిన ఈమె ఎందరికో స్ఫూర్తి.

ఏడాదంతా పరిగెడుతూనే

మంచి చేయడం కోసం ఎంత కష్టమైన పనినైనా చేసేందుకు వెనకాడరు కొందరు. అదే కోవకు చెందుతారు బెల్జియం దేశానికి చెందిన హిల్డె డొసాగ్నె. రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సకు సంబంధించిన పరిశోధనలకు నిధుల సేకరణ కోసం ఆమె పోయిన ఏడాది మొత్తం మారథాన్ చేశారు. ఒకసారి 42.195 కిలో మీటర్లు పరిగెడితే దాన్ని మారథాన్‌గా చెబుతాం. కచ్చితత్వం కోసం ఆమె ప్రతి రోజూ 42.5 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తేవారు. ప్రతి రోజూ నిద్ర లేవడం అన్ని కిలోమీటర్లు పరుగు తీయడం, ఇంటిపని పూర్తి చేసుకోవడం, కుటుంబ పోషణ కోసం ఉద్యోగానికి వెళ్లి రావడం... ఇదీ ఆమె దినచర్య. 55 ఏండ్ల వయసులో అయిదుగురు సభ్యులున్న కుటుంబాన్ని చూసుకోవడమే పెద్ద కసరత్తులా ఉంటుంది ఎవరికైనా. అలాంటిది, ఓ పక్క సంపాదిస్తూ కూడా ఇన్ని గంటలు శ్రమ పడటం అన్నది అందరికీ సాధ్యమయ్యే పని కానేకాదు. కానీ సమాజానికి సేవ చేయాలన్న ఆమె సంకల్పం వయసును, బాధ్యతలను లెక్కచేయలేదు. నిజానికి గతేడాది మే 30వ తారీఖుకే ప్రపంచంలోనే వరుసగా 150 రోజులు మారథాన్ చేసిన వ్యక్తిగా గత రికార్డును బద్దలుకొట్టారామె. అయినా సరే, పరుగు ఆపకుండా 366 రోజుల పాటు వరుస మారథాన్‌లను పూర్తిచేశారు. విపరీతమైన కీళ్లనొప్పులు, ఎముకలు కొరికే చలి, ఎర్రటి ఎండ... దేన్నీ ఆమె లెక్క చేయలేదు. పోషకాహార నిపుణుల సాయంతో ఆమె తన శరీరాన్ని స్వాధీనంలో ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేశారు. అయితే మానసికంగానూ ఇది తనను ఒత్తిడికి గురి చేసిందని చెబుతారామె. ప్రతి రోజూ నిద్ర లేచి, మళ్లీ స్టార్ట్ అనే తొలి గీత దగ్గర నిలవడం నిజంగా ఆందోళన కలిగించే విషయమే అంటారు. నిజానికి ఆమె అంతకు మునుపే గ్రీస్‌లో జరిగిన 246 కిలోమీటర్ల స్పార్టథ్‌లాన్‌ను వరుసగా రెండేండ్లు పూర్తిచేశారు. దీంతో వరుసగా ప్రతి రోజూ పరిగెత్తేందుకు ప్రత్యేకమైన శిక్షణ అవసరం లేకపోయింది. అయినా సరే, మారే కాలాలను లెక్క చేయకుండా రోజుకు నాలుగు గంటల పాటు పరుగు సాగించడం నిజంగా సవాలుతో కూడుకున్న విషయమే.

‘నేను ఈ ఏడాదిలో శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నాను. కొన్నిసార్లు కింద పడిపోయి దేకుతూ వెళ్లిన సందర్భాలూ ఉన్నాయి. అందులోనూ మరీ కష్టమైన సంఘటన ఒకటి ఉంది. ఒకరోజు 25 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తాక కిందపడిపోయాను. నా కాలికి గాయం అయింది. వేలు విరిగి పోయిందేమో అనుకున్నా. డాక్టర్ దగ్గరికి వెళితే చికిత్స చేశారు. తర్వాత మళ్లీ షూ వేసుకుని తొలి అడుగు నుంచి మారథాన్ ప్రారంభించి పూర్తి చేశా. అంటే ఆ రోజు నేను మొత్తంగా 69 కిలోమీటర్లు పరిగెత్తా. అలా కాకపోతే నేను అనుకున్న ఏడాది మారథాన్‌ను పూర్తి చేయలేనేమో అని భయం వేసింది’ అని చెబుతారామె. తన కఠోర శ్రమతో ఆమె రొమ్ము క్యాన్సర్ పరిశోధనల కోసం సుమారు 60 లక్షల రూపాయల్ని పోగు చేయగలిగారు. హిల్డె గురించి తెలిసిన ఎవరైనా ఆమె సంకల్ప బలానికి సలాం కొట్టాల్సిందే మరి!

చికెన్ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థాలు

గుడ్లు: నాలుగు, **బోన్‌లెస్ చికెన్:** 100 గ్రా., **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **టమాట:** ఒకటి, **కారం:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **పసుపు:** అర టీస్పూన్, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు:** ఒక టీస్పూన్, **గరం మసాలా:** అర టీస్పూన్, **ధనియాల పొడి:** అర టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **కొత్తిమీర:** కొద్దిగా, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

తయారీ విధానం

ముందుగా చికెన్‌ను పది నిమిషాలు ఉడకబెట్టి పొరలుపొరలుగా విడదీసి పెట్టుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో చికెన్, ఒక టీస్పూన్ కారం, ఉప్పు, అర టీస్పూన్ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు, గరం మసాలా, కొద్దిగా నూనె వేసి బాగా కలపాలి. మరో గిన్నెలో గుడ్లు, కారం, ఉప్పు, తరిగిన ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, టమాట, కొత్తిమీర, పసుపు, అల్లం, ధనియాల పొడి వేసి బాగా కలపాలి. స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి నూనె వేడయ్యాక గుడ్ల మిశ్రమం వేసి పైనుంచి చికెన్ పరుచుకోవాలి. మూతపెట్టి సన్నటి మంటపై అయిదు నిమిషాలు ఉడికించాక, రెండోవైపు కూడా నూనె వేసి కాల్చుకుంటే వేడివేడి చికెన్ ఆమ్లెట్ సిద్ధం.

‘డియర్ యువర్స్ లవింగ్లీ...’ అంటూ ఆమె పలకరింపు ఓ నోస్టాలజీ! యాంకర్‌గా ఆమె పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు చెబితే.. ఎగిరి గంతేసేవాళ్లు అప్పట్లో! ఆ తర్వాత సీరియల్ ఆర్టిస్టుగా తెలుగువారికి మరింత దగ్గరైంది. ‘మొగలి రేకులు’ కీర్తనగా బుల్లితెర ప్రేక్షకుల మనసులో సుస్థిర స్థానం సంపాదించుకున్న నటి రాగమాధురి. గృహిణిగా సెటిలవ్వాలనుకున్న ఆమె.. కుటుంబ పరిస్థితుల కారణంగా యాంకరైంది. ఆ తర్వాత యాక్టర్‌గా ఎందరికో చేరువైంది. జీ తెలుగులో ప్రసారమవుతున్న ‘జగద్ధాత్రి’ సీరియల్‌లో వైజయంతిగా అలరిస్తున్న రాగమాధురి ‘జిందగీ’తో పంచుకున్న కబుర్లు ఆమె మాటల్లోనే..

ఇక సినిమాలే నా టార్గెట్

చిన్నతెర

నేను పక్కా హైదరాబాదీ. ఇక్కడే పుట్టాను, ఇక్కడే పెరిగాను. నా బాల్యమంతా వనస్థలిపురంలోనే గడిచింది. నాగార్జున స్కూల్, సిద్ధార్థ స్కూల్‌లో నా విద్యాభ్యాసం సాగింది. మా ఇంట్లో అందరూ బాగా చదువుకున్నవాళ్లే! ఏ బంధువులను కలిసినా.. పిల్లల చదువులు, ఫ్యూచర్ ప్లాన్స్ ఇవే చర్చించుకునేవాళ్లు. ఇక మా బడిలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎక్కువగా జరిగేవి. పిల్లల అభిరుచిని బట్టి ప్రోత్సహించేవాళ్లు. పోలీస్, ఆర్మీ రంగాల్లోనూ రాణించేలా ఫిజికల్ ట్రైనింగ్, ఫిట్‌నెస్ లాంటివాటిపై దృష్టి పెట్టేవాళ్లు. నాకు చిన్నప్పుడు కెరీర్ పరంగా పెద్దగా గోల్స్ ఉండేవి కావు. కాకపోతే, పెండ్లి చేసుకొని, నలుగురైదుగురు పిల్లల్ని కని, ఇంట్లో వాళ్లకు వండిపెడుతూ సంతోషంగా ఉండాలన్న ఆలోచనలు ఉండేవి. ఇంటర్‌లో అనుకుంటా ఓ టీవీ చానెల్ వాళ్లు ‘భవిష్యత్తులో ఏమవ్వాలనుకుంటున్నావ్?’ అని ప్రశ్నిస్తే.. ఇదే జవాబు చెప్పాను. కానీ, మనం అనుకున్నట్టుగా జీవితం ఉండదు కదా! కుటుంబ పరిస్థితులు నన్ను యాంకర్‌గా మార్చాయి. తర్వాత నటన నా కెరీర్‌గా మారింది.

వాళ్లకు రుణపడి ఉంటా..

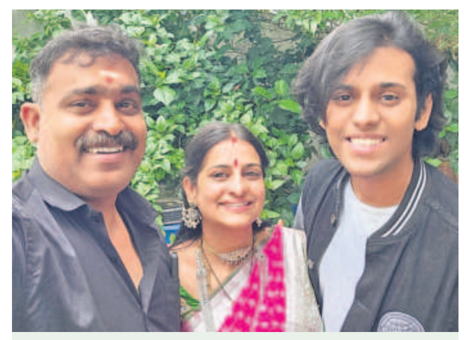
నా మొదటి సీరియల్ ‘అంతఃపురం’ చేస్తున్నప్పుడు ఒక సీన్‌లో నేను బాగా చేయడం లేదని డైరెక్టర్ కోప్పడ్డారు. బాగా ఏడ్చేశాను. సీరియల్స్ మానేసి యాంకరింగ్‌లోనే కొనసాగాలని అనిపించింది. అప్పుడు నా తోటి నటి బాబీ లహరిగారు నా దగ్గరికి వచ్చి.. ‘ఎందుకు బాధపడుతున్నావ్?’ అని అడిగారు. ‘నేను ఇక సీరియల్స్ చేయను’ అనేశాను. ‘నువ్వు ఎక్కడ పని కిరావని అన్నారో.. అక్కడే నువ్వేంటో నిరూపించుకోవాలి’ అన్నారామె. అప్పటినుంచి కెమెరాముందు భయం లేకుండా నటించాను. ‘రాగమాధురి’ సింగిల్ టేక్ ఆర్టిస్ట్ అనిపించుకున్నాను. ఆ రోజు బాబీ లహరి గారు ధైర్యం చెప్పి ఉండకపోతే.. ఈ రోజు నేను ఇలా ఉండేదాన్ని కాదు. ఆమెకు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటాను. నా కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పిన ‘గోరింటాకు’ సీరియల్ ఆఫర్ ఇప్పించిన విజయ్ యాదవ్ గారికి ఎన్ని కృతజ్ఞతలు చెప్పుకొన్నా తక్కువే!

బాబు కోసం

కాలేజీ రోజుల్లోనే ఒక చానెల్ వాళ్లు యాంకరింగ్ చేయమని సంప్రదించారు. అప్పుడు ఆసక్తి లేదని ఒప్పుకోలేదు. డిగ్రీ అవ్వగానే పెండ్లి అయింది. కొన్నాళ్లకే బాబు కూడా పుట్టాడు. నేను, మా ఆయన ఇద్దరం ఉద్యోగం చేస్తే గానీ సంసారం సాఫీగా సాగదని అనిపించింది. అలాగని నైన్ టు ఫైవ్ జాబ్ చేస్తే.. బాబును చూసుకోలేను. అప్పుడు యాంకర్‌గా ప్రయత్నించొచ్చు కదా అనుకున్నాను. గతంలో నన్ను సంప్రదించిన చానెల్ వాళ్లను అడిగిన వెంటనే.. ఒప్పుకొన్నారు. అలా 2002లో ‘యువర్స్ లవింగ్లీ’ కార్యక్రమంతో నా బుల్లితెర ప్రయాణం మొదలైంది. దాదాపు ఆరేడేండ్లు ఆ ప్రోగ్రామ్‌ని హోస్ట్ చేశాను. అలా తెలుగువారికి దగ్గరయ్యాను. యాంకర్‌గా ఉన్నప్పుడు రెండు మూడు గంటలు షూట్ ఉండేది. బాబును చూసుకునేదాన్ని. సీరియల్స్‌లోకి వచ్చాక కూడా.. నెలలో పదిహేను రోజులు కుటుంబంతో గడిపేలా ప్లాన్ చేసుకునేదాన్ని. కెరీర్ కంటిన్యూ చేస్తూనే చిన్నప్పటినుంచి నేను అనుకున్నట్లుగా గృహిణిగా ఉండగలుగుతున్నా!

ఎడిటింగ్‌లో పోయింది

కొన్నాళ్లకు ఓ ఏడాది గ్యాప్ తీసుకున్నా! మళ్లీ యాంకర్‌గా కాకుండా యాక్టర్‌గా రీఎంట్రీ ఇచ్చాను. ‘అంతఃపురం’ నా మొదటి సీరియల్. దీని తర్వాత చేసిన ‘గోరింటాకు’ సూపర్ హిట్ అయింది. ఆ తర్వాత వచ్చిన ‘మొగలిరేకులు’ నా కెరీర్‌లో మైల్‌స్టోన్ అని చెప్పొచ్చు. ఈ సీరియల్‌లో కీర్తన పాత్ర నాకెంతో పేరు తెచ్చింది. షూటింగ్ తర్వాత కూడా.. అదే పాత్రలో ఉండిపోయేదాన్ని. అంతలా ఆ పాత్ర నన్ను ప్రభావితం చేసింది. ఆ సీరియల్ తర్వాత వరుసగా అవకాశాలు వచ్చాయి. ఏడాదికి మూడు, నాలుగు సీరియల్స్ చేసేదాన్ని. టీవీలో బిజీగా ఉన్న సమయంలోనే సినిమా అవకాశాలు కూడా పలకరించాయి. సమయాభావం వల్ల కొన్ని చేయలేకపోయాను. చేసిన కొన్ని సినిమాల్లోని సీన్లు ఎడిటింగ్‌లో పోయేవి. ‘బ్రహ్మోత్సవం’ సినిమాలో మంచి క్యారెక్టర్ చేశాను. కానీ, ఎడిటింగ్‌లో పోయింది. ఇటీవల రిలీజైన ‘అమరం అఖిలం ప్రేమ’ సినిమాలో నరేష్‌గారి భార్య పాత్రలో నటించాను. మరో రెండు మూడు సినిమాలు రిలీజ్‌కు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. సీరియల్స్ ద్వారా టీవీకి చాలా ఇచ్చాను. ఇకనుంచి సినిమాల్లో నిలదొక్కుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నా! కొత్త సంవత్సరంలో నా రెజల్యూషన్ ఇదే!



జీ తెలుగులో నా మొదటి సీరియల్ ‘ముత్యాల ముగ్గు’. అక్కణ్నుంచి జీ తెలుగుతో నా జర్నీ కొనసాగుతున్నది. ‘మాటే మంత్రం’, ‘త్రినయని’, ‘ఎవరే నువ్వు మోహిని’.. ఇలా చాలా సీరియల్స్ చేశాను. ప్రస్తుతం ‘జగద్ధాత్రి’ సీరియల్‌లో వైజయంతిగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నా. ఇది చాలా డిఫరెంట్ క్యారెక్టర్. కాస్త నెగెటివ్ షేడ్స్ ఉంటాయి. పైగా నా పాత్రకు చిత్తూరు యాస మరో ప్రత్యేకత. ఇటీవల తిరుపతి వెళ్లినప్పుడు కూడా చాలామంది చిత్తూరు చిలక అంటూ పలకరించారు. చాలా సంతోషంగా అనిపించింది.

హ్యాపీ లైఫ్..

నటిగా ఇరవై ఏండ్ల అనుభవం నాది. నా పనులన్నీ నేనే చేసుకుంటా! బయటికి వెళ్తే... అభిమానులు చూస్తారనీ, పలకరిస్తారని మాస్కులు పెట్టుకోవడం, స్కార్ఫ్‌లు చుట్టుకోవడం చేయను. నేనే మార్కెట్‌కు వెళ్లి కూరగాయలు తీసుకుంటాను. బజారుకు వెళ్లి సరుకులు తెచ్చుకుంటాను. ఇలా బయటికి వెళ్లినప్పుడు చాలామంది నవ్వుతూ పలకరిస్తారు. చాలా ఆనందంగా అనిపిస్తుంది. మా ఆయన కిశోర్ హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్ చేశారు. ఫుడ్ బిజినెస్, రియల్ ఎస్టేట్ చేస్తారు. మా బాబు పేరు అలోక్. నాకు ఆడపిల్లలంటే చాలా ఇష్టం. ఒక పాప కూడా ఉండి ఉంటే బాగుండనిపిస్తుంది. మా బాబు ఒక ఆర్టిస్ట్ కొడుకులా ఉండటానికి ఇష్టపడడు. అందుకే నన్ను వాళ్ల స్కూల్‌కు రానిచ్చేవాడు కాదు. కానీ, మేం ముగ్గురం కలిసి చాలా తీర్థయాత్రలు చేస్తుంటాం. ఏ మాత్రం ఖాళీ దొరికినా.. ఏయే గుళ్లు చుట్టిరావాలో లిస్ట్ రాసుకొని వెళ్లిపోతుంటాం. నా జీవితం హ్యాపీగా సాగుతున్నది. కెరీర్‌లో మరింత ఎత్తుకు ఎదగాలన్నదే నా కోరిక!

... హరిణి

కాఫీకి నో చెప్పండి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువమంది ఇష్టపడే పానీయం.. కాఫీ! రోజును ప్రారంభించాలంటే.. వేడి వేడి కాఫీ ఉండాల్సిందే! ఉదయం లేచింది మొదలు.. రాత్రి పడుకునే దాకా రోజుకు రెండుమూడు కప్పులైనా లాగించాల్సిందే! అయితే.. ఇదంతా సాధారణ మహిళల విషయంలోనే! ‘గర్భధారణ సమయంలోనూ ఇలా కప్పులకు కప్పులు కాఫీని జుర్రేస్తామంటే సమస్యే!’ అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కాబోయే తల్లులు అతిగా కాఫీ తాగడం.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

కాఫీలో ఉండే ‘కెఫీన్’.. నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. మితంగా తీసుకుంటే ఫరవాలేదు. ఎక్కువైతేనే ఇబ్బంది. అందులోనూ గర్భధారణ సమయంలో మహిళలు కెఫీన్‌ను ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే.. కడుపులోని బిడ్డపై ప్రత్యక్ష ప్రభావం పడుతుందట. కెఫీన్‌ను సమర్థంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి అవసరమైన ఎంజైమ్‌లు పిండంలో లేకపోవడమే ఇందుకు కారణమని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాకుండా.. అధిక మొత్తంలో కెఫీన్ కడుపులో చేరితే, శిశువు మెదడు అభివృద్ధికి ఆటంకం కలిగిస్తుందట. మెదడు సర్క్యూట్లకు కెఫీన్ అంతరాయం కలిగిస్తుందని న్యూరోఫార్మకాలజీ జర్నల్ పరిశోధనలో తేలింది. ఫలితంగా, భవిష్యత్‌లో బిడ్డ ఇబ్బందులు పడే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. గర్భంలో అధిక స్థాయిలో కెఫీన్ చేరడం వల్ల.. శిశువులకు అటెన్షన్ డిజార్డర్స్, హైపర్ యాక్టివిటీ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని మరికొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. గర్భాశయంతోపాటు మావిలోని రక్త నాళాలు సంకోచించడానికి కెఫీన్ కారణమవుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఫలితంగా, పిండానికి రక్త సరఫరా తగ్గించడంతోపాటు పెరుగుదలనూ నిరోధిస్తుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పిండంలో హార్మోన్లపైనా ప్రభావం చూపుతుందనీ, పుట్టిన తర్వాత పిల్లలు వేగంగా బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉందనీ అంటున్నారు. ఇక గర్భధారణ సమయంలో.. ప్రశాంతమైన నిద్ర అవసరం. కెఫీన్‌ను ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. నిద్రలేమితో అలసట, ఒత్తిడితోపాటు ఇతర ఇబ్బందులూ కలిగే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు.

ఇలా అయితే.. ఫర్వాలేదు!

కాఫీ తాగే అలవాటును వదులుకోలేని గర్భిణులకు నిపుణులు కొన్ని సలహాలు, సూచనలు అందిస్తున్నారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ అబ్‌స్టెట్రిషియన్స్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్స్ ప్రకారం.. గర్భిణులు రోజుకు 200 మిల్లీగ్రాముల దాకా కెఫీన్ తీసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. అయినప్పటికీ.. కాఫీ రకం, బ్రూయింగ్ పద్ధతిని బట్టి కెఫీన్ పరిమాణం మారుతుందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని అంటున్నారు. రోజుకు రెండుమూడు కప్పులు కాకుండా.. ఒకటి మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇక కాఫీ కప్పు సైజును తగ్గించడం కూడా మంచి ప్రభావం చూపుతుంది. లేకుంటే, కెఫీన్ రహితమైన కాఫీ రకాలతోపాటు గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీలను ప్రయత్నించాలని చెబుతున్నారు.