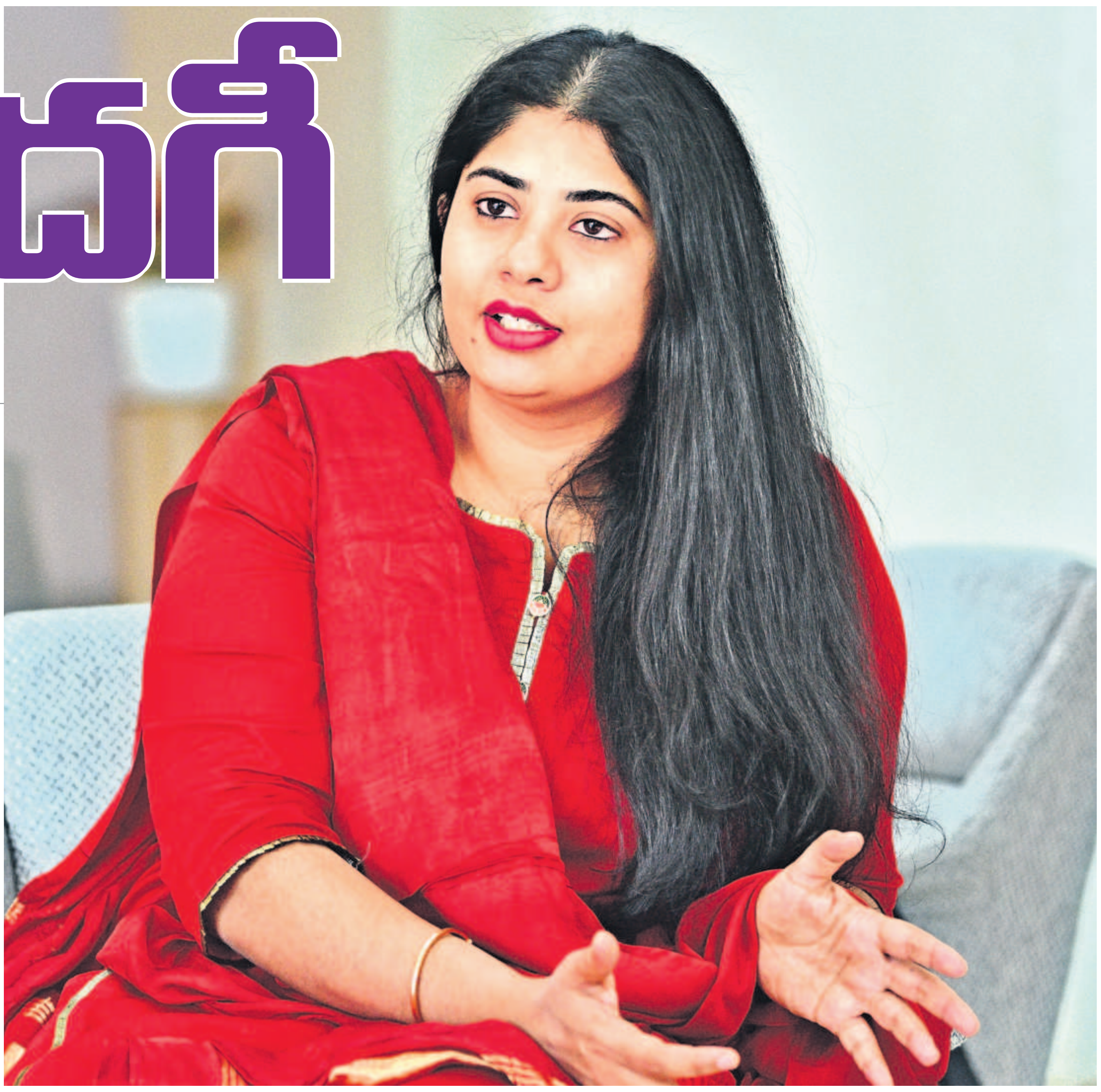
నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
కరీంనగర్ | శనివారం
8 ఫిబ్రవరి 2025
www.ntnews.com



మాంసాహారులు 'లివర్'ను ఇష్టంగా తింటుంటారు. చికెన్, మటన్ కొనేటప్పుడు అడిగి మరీ వేయించుకుంటారు. మరి, అంత ఇష్టంగా తినే 'లివర్'తో శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో తెలుసా?

లివర్‌తో భరోసా!

చికెన్, మటన్ లివర్‌లో అద్భుతమైన పోషక విలువలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. రక్తహీనతను నివారించడంతోపాటు మెదడు ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సాయపడతాయి. అయితే, అధికంగా తీసుకుంటే.. ఆరోగ్య సమస్యలూ తెచ్చి పెడతాయి.

మటన్ లివర్ : విటమిన్ ఎ, డి, బి 12, ఐరన్, జింక్, పొటాషియం, రాగి వంటి పోషకాలతో మటన్ లివర్ నిండి ఉంటుంది. ఇందులోని ఖనిజాలు.. శరీరంలో వివిధ ఎంజైమ్‌ల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. మటన్ లివర్‌ను తగినంతగా తీసుకుంటే.. రక్తహీనత దూరమవుతుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ బి12.. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

చికెన్ లివర్ : ఇందులో ప్రొటీన్, ఐరన్, సెలీనియం, విటమిన్ బి12, ఫోలేట్, విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటాయి. చికెన్ లివర్‌లోని విటమిన్ బి12.. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో.. సెలీనియం సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చెక్కర స్థాయులను నియంత్రించడంలోనూ ముందుంటుంది. చికెన్ లివర్.. డయాబెటిస్ రోగులకు ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. చికెన్ లివర్‌లో కొవ్వుశాతం తక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఉడికించి తింటే.. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

ఎక్కువ వద్దు..

ఇన్ని ప్రయోజనాలు అందించే లివర్‌ను.. మాంసంతో కలిపి తీసుకుంటేనే మంచిది. అలాకాకుండా.. కేవలం లివర్‌ను మాత్రమే అధికంగా తీసుకుంటే.. ఆరోగ్యానికి కీడు చేస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయులతోపాటు గుండె జబ్బుల ముప్పు పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా.. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడేవారు లివర్‌కు దూరం ఉండటమే మంచిది. అలాగే, కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా డాక్టర్ సలహా మేరకే తీసుకోవాలి.

అంతేకాకుండా.. లివర్‌ను డీప్ ఫ్రై చేయడం కూడా మంచిదికాదు. మాంసంతోపాటు కూరగాయలతో కలిపి ఉడికించి తినాలి. అదికూడా వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే!

పాలక్ పలావ్

కావలసిన పదార్థాలు

బాస్మతి బియ్యం: రెండు కప్పులు, **పాలకూర తురుము:** ఒక కప్పు, **ఉల్లిపాయ ముక్కలు:** పావు కప్పు, **పచ్చిమిర్చి:** నాలుగు, **లవంగాలు:** నాలుగు, **యాలకుల పొడి:** అర టీస్పూను, **టమాట తరుగు:** అర కప్పు, **గరం మసాలా:** అర టీస్పూను, **జీడిపప్పులు:** పావు కప్పు, **అల్లం వెల్లులి ముద్ద:** ఒక టీస్పూను, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **ఉప్పు:** రుచికి సరిపడా.

తయారీ విధానం

బియ్యాన్ని బాగా కడిగి అరగంటపాటు నానబెట్టుకోవాలి. పాలకూర తురుము, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్దను మిక్సీలో వేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి.. అందులో నూనె వేసి.. వేడయ్యాక పచ్చిమిర్చి, గరంమసాలా, లవంగాలు, యాలకుల పొడి, జీడి పప్పు వేసి దోరగా వేయించాలి. అందులోనే ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమాట తరుగువేసి, బాగా కలిపి.. మిక్సీ పట్టుకున్న పాలకూర పేస్టు, సరిపడా ఉప్పు వేయాలి. మసాలా బాగా వేగాక.. నానబెట్టుకున్న బియ్యం వేసి, రెండునిమిషాలపాటు వేగనివ్వాలి. ఆ తర్వాత అన్నం ఉడకడానికి సరిపడా నీళ్లు పోసి.. మూత పెట్టేయాలి. చివర్లో కాస్త నిమ్మరసం చల్లి, గరిటెతో ఒకసారి కలిపితే.. పాలక్ పలావ్ రెడీ!

పెంకి పిల్లలకు ప్రేమతో..

సమాజంలో 'మొండిఘటాలు' పెరుగుతున్నారు. సరైన పర్యవేక్షణ లేక.. పిల్లలు 'పెంకివాళ్లు'గా తయారవుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు గారాబం చేస్తే.. నెత్తినెక్కి కూర్చుంటున్నారు. కఠినంగా వ్యవహరిస్తే.. అంతే కఠినంగా మారుతున్నారు. తప్పని పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగాలు చేసుకుంటున్న తల్లిదండ్రులు.. పిల్లలకు తగినంత సమయం కేటాయించలేక పోతున్నారు. వారికి సరైన మార్గనిర్దేశం చేయడంలోనూ విఫలం అవుతున్నారు. ఫలితంగా, పిల్లలు మొండిగా తయారవుతున్నారు. వాళ్లను ఎలా అదుపులో పెట్టాలో తెలియక.. తల్లిదండ్రులు తలలు పట్టుకుంటున్నారు. అయితే, పిల్లలు మాట వినాలంటే.. ముందుగా పెద్దల వ్యవహారశైలి మారాలని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. పిల్లల తీరులో మార్పు వస్తుందని అంటున్నారు.

పిల్లల విషయంలో రామంలా రూల్స్ పెట్టొద్దు. అపరిచితుడిలా కఠినంగానూ వ్యవహరించొద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల వారిపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడుతుంది. మాట వినే పరిస్థితి చేయిదాటుతుంది. అలా కాకుండా పిల్లలను ప్రతి విషయంలోనూ ప్రోత్సహించండి. బాగా చదివినా, ఏదైనా పనిలో సహాయం చేసినా.. వారికి నచ్చినవి బహుమతిగా ఇవ్వండి. దీనివల్ల బుద్ధిగా ఉంటే బహుమతులు దొరుకుతాయన్న నమ్మకం వారిలో ఏర్పడుతుంది. పిల్లల్లో క్రమంగా మార్పు వస్తుంది.

'ముల్లును ముల్లుతోనే తీయాలి' అనేది కూడా ఇక్కడ సరైన చర్య కాదు. మొండిఘటాలతో తల్లిదండ్రులూ మొండిగానే వ్యవహరించడం.. చాలా పొరపాటు. వారిని భయపెట్టినా, బెదిరించినా, తిట్టడం, కొట్టడం చేసినా.. మరింత మొండిగా తయారవుతారు. కాబట్టి, పిల్లలు ఎలా ఉన్నా.. వారితో సానుకూలంగానే మాట్లాడాలి. వారిని తోటి స్నేహితుల్లా దగ్గరికి తీసుకోవాలి. వారు తప్పుగా ప్రవర్తిస్తున్నట్టయితే.. మంచేదో – చెడేదో ఓపికగా చెప్పాలి. చెడు అలవాట్లపై అవగాహన కల్పించాలి.

నవతరం 'స్మార్ట్ తల్లిదండ్రులు'.. పిల్లలను తమ స్టేటస్ సింబల్‌గా చూస్తుంటారు. వారికి ఖరీదైన ఫోన్లు, ట్యాబ్‌లు, వీడియో గేమ్‌లు కొనిచ్చి.. 'తోటివారికన్నా మిన్న' అనే భావన కల్పిస్తుంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. పిల్లలకు స్మార్ట్ ఫోన్, సోషల్ మీడియాను అందివ్వడం.. వారి ఎదుగుదలకు, ఆత్మ విశ్వాసానికి అడ్డుపడటమే!

చైల్డ్ సైకాలజీ, పేరెంటింగ్ ప్రాక్టీస్ పరిశోధన ప్రకారం.. పిల్లల్ని ఊరికే కొట్టడం, తిట్టడం లాంటివి చేయవద్దు. ఇలా చేస్తే కొంతకాలం వరకు పిల్లలు మీ మాట విన్నా.. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ అది వారి మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. పిల్లల మనస్తత్వాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో పిల్లలు కఠినంగా తయారవుతారు. కొట్టినా, తిట్టినా మాట వినని స్థితికి చేరుకుంటారు. అందుకే.. పిల్లలను ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకొని.. దారిలోకి తెచ్చుకోవాలి.

ఆమె అవసరానికో అడుగు

ఫ్యాషన్... మహిళలకు అవసరం. కానీ, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అత్యవసరం. తాను వ్యాపారం ప్రారంభించాలని అనుకున్నప్పుడు మొదటి దాని మీద ఆసక్తి ఉన్నా రెండోది అవసరం అని గ్రహించిందామె. అందుకే శానిటరీ న్యాప్‌కిన్స్ తయారీకి సంబంధించి చాలా రోజులపాటు అధ్యయనం జరిపింది. అదే రంగంలో ప్రవేశించాలని తలపెట్టింది. అయిదేండ్ల కింద తాను ప్రారంభించిన ఆ సంస్థ ఇప్పుడు నెలకు ఏకంగా రెండు కోట్ల దాకా ప్యాడ్లను ఉత్పత్తి చేస్తున్నది. అంతేకాదు పదుల సంఖ్యలో మహిళలకు ఉపాధినీ ఇస్తున్న మహేశ్వరి ఇండస్ట్రీస్ వ్యవస్థాపకురాలు రాత్లావత్ మహేశ్వరి జిందగీతో పంచుకున్న సంగతులు..

అందరూ నడిచిన బాటలో నడవడం తొలినుంచీ నాకు అంతగా నచ్చేది కాదు. ప్రయోగాలు చేయడం, మిగతా వారికన్నా భిన్నంగా ఆలోచించి ఆ దిశగా అడుగేయడమే అలవాటు. అందుకే ఇంజినీరింగ్ చదివిన నేను ఆ తర్వాత ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ వైపు మళ్లాను. కానీ, దానికి భిన్నమైన పారిశ్రామిక రంగంలో కెరీర్ ప్రారంభించాను. అయితేనేం, అందులో విజయం సాధించడం అన్నది సంతోషాన్ని ఇచ్చే విషయం. మలుపులతో ఈ ప్రయాణం ఎలా సాగిందో చెప్పే ముందు నా సంగతులు కొన్ని చెబుతాను. మాది హైదరాబాద్‌లోని దుండిగల్. దాంతో మొదటినుంచీ ఈ నేలతో నాకు మంచి అనుబంధం ఉంది. అప్పట్లో ఇంటర్మీడియెట్ అయిపోగానే అందరితో పాటు నేను కూడా ఇంజినీరింగ్ చదివాను. అయితే నాకు రకరకాల మోడళ్ల దుస్తులంటే బాగా ఇష్టం. వాటి గురించి బాగా తెలుసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. దాంతో ఇంజినీరింగ్ అయ్యాక ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ వైపు మనసు మళ్లింది. ఇంకేం, హైదరాబాద్‌లో ఓ కాలేజీ నుంచి ఏడాది కోర్సు చేశా. అది పూర్తవుతూనే పెండ్లయింది.

మామయ్య సూచనతో..

కొత్త జీవితంలోకి అడుగుపెట్టాక, కెరీర్‌లోనూ కొత్త అడుగులు వేయాలనుకున్నాను. అప్పటిదాకా నేను అనుకున్నట్టు ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్ రంగంలో ఉన్న అవకాశాలను చూశాను. కానీ, ఐఆర్ఎస్ అధికారి అయిన మామగారు నలుగురికీ ఉపయోగపడేలా ఇంకేదైనా చేయొచ్చేమో ఆలోచించమన్నారు. ఇక్కడి ఓ చిన్న శానిటరీ న్యాప్‌కిన్ యూనిట్‌ను చూసిరమ్మని సలహా ఇచ్చారు. నిజంగానే అప్పటికే ఫ్యాషన్ రంగంలో చాలామంది ఉన్నారు. వీధివీధికీ బొటిక్‌లు ఉన్నాయి. దాంతో ఆయన సలహా నాకు నచ్చింది. చేతితో న్యాప్‌కిన్లు చేసే ఆ చిన్న యూనిట్‌ను చూశాను. అయితే అది నాకు అంత శుభ్రమైన పద్ధతిలా అనిపించలేదు. దాంతో మెషినరీ ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోవాలని అనుకున్నా. దాని కోసం పూణె, నాగ్‌పూర్‌లాంటి చోట్ల ఉన్న పెద్ద యూనిట్లకు వెళ్లాను. ముంబయిలో జరిగిన ఓ ఎగ్జిబిషన్‌లో చైనాకు సంబంధించిన మెషినరీని చూశా. వాళ్లతో మాట్లాడి చైనా వెళ్లి యంత్రాలు, పనితీరు తెలుసుకున్నాక, ముడిసరుకు గురించీ అధ్యయనం చేశా. ఈ పనులన్నిటిలో మా వారు నాకు తోడుగా ఉన్నారు. ఒక మంచి అవగాహన వచ్చింది అనుకున్నాక 2019 నవంబరులో దుండిగల్‌లో నా పేరు మీదుగానే 'మహేశ్వరి ఇండస్ట్రీస్' పేరిట మా తయారీ యూనిట్‌ను ప్రారంభించాం. ఇంగ్లిష్‌లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కాన్ఫిడెన్స్ అంటారు కదా, ఆ అర్థం వచ్చేలా మా ఉత్పత్తులకు 'కాన్ఫిడేస్' అనే పేరు పెట్టాం.

ఐపాస్‌తో సులభంగా..

మా ప్రాజెక్టును అప్పటి ప్రభుత్వానికి నివేదించడంతో మంచి సబ్సిడీని ఇచ్చి ప్రోత్సహించింది. టీఎస్ ఐపాస్ ద్వారా పరిశ్రమ స్థాపనకు కావలసిన అనుమతుల ప్రక్రియ అంతా చాలా సులభంగా పూర్తయ్యింది. మా ఫ్యాక్టరీలో మహిళలనే ఉద్యోగులుగా నియమించుకోవాలని తద్వారా పేదలైన కొంతమంది ఆడవాళ్లకైనా సాయం చేయవచ్చని ప్రారంభించినప్పుడే అనుకున్నా! అలా ప్యాకింగ్ సెక్షన్ కోసం తొలుత 10 మంది ఆడవాళ్లను నియమించుకున్నాం. ఇప్పుడా సంఖ్య 75కు పెరిగింది. మహిళలకు పట్టులేని మెషిన్ ఆపరేటింగ్ సెక్షన్స్‌లో మాత్రమే మగవాళ్లున్నారు. ఇక, చాలా స్టార్టప్‌లలాగే మాకు కూడా మొదట్లో ఒడుదొడుకులు తప్పలేదు. ఆర్డర్ల కోసం ప్రభుత్వాలను సంప్రదించడం, ఎన్జీవోలతో కలిసి పనిచేయడం, అప్పటికే పేరెన్నికగన్న బ్రాండ్లతో సంప్రదింపులు జరపడం... ఇలా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేశాం. రెండేండ్ల పాటు మైనారిటీ, సాంఘిక సంక్షేమ, బీసీ గురుకులాల్లోని దాదాపు 38 వేల మంది పిల్లలకు ప్రభుత్వం తరఫున తక్కువ ధరకు మా శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లను అందజేశాం. ఒడిశా, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లోనూ వ్యాపారాన్ని విస్తరించాం. ఎన్జీఓల సాయంతో గ్రామాల్లోనూ, పాఠశాలలు, కాలేజీల్లో రుతుక్రమానికి సంబంధించి అవగాహన తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాం. హైదరాబాద్ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలతోపాటు, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ కొన్ని వేలమంది పిల్లలు, మహిళలకు ఉచితంగా శానిటరీ న్యాప్‌కిన్లను అందజేశాం. అన్నట్టు టీఎస్ ఐపాస్‌లోని సంస్థలకు సంబంధించి ఆ ఏడాది సెకండ్ బెస్ట్ స్టార్టప్‌గా కేటీఆర్ గారి చేతుల మీదుగా అవార్డునూ అందుకున్నా.

మావారు ఎస్బీఐ మేనేజరుగా పనిచేసేవారు. సంస్థ ప్రారంభం నుంచీ ప్రతి విషయంలోనూ ఎంతో వెన్నుదన్నుగా ఉన్నారు. బిజినెస్ కాస్త పెద్దదయ్యాక ఆయన ఉద్యోగం మానేసి వ్యాపారం చూసుకోవడం ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం మా ఫ్యాక్టరీలో రోజుకు 7.5 లక్షల వరకూ న్యాప్‌కిన్లు తయారవుతున్నాయి. ముందుముందు చిన్నపిల్లలతోపాటు వృద్ధుల కోసమూ డైపర్లు తయారు చేయాలనుకుంటున్నాం. ఈ రంగంలో ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం ఉంటే మాలాంటి ఆంత్రప్రెన్యూర్లు మరింతమంది తయారయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి
రజనీకాంత్ గౌడ్

నిద్రలో కాళ్లు పట్టేస్తున్నాయా?

కొందరికి రాత్రిపూట నిద్రలోనే కాళ్లు పట్టేస్తుంటాయి. భరించలేని నొప్పిని కలగజేస్తాయి. ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఇలాంటి సమస్యలు తరచుగా కనిపిస్తుంటాయి. ఈ సమస్య రావడానికి గల కారణాలను ఆరోగ్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. ఇవి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరిస్తున్నారు.

నిద్రలో కాళ్లు పట్టేయడానికి 'డీహైడ్రేషన్' ఓ కారణం. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యత వల్ల కండరాలు తీవ్రంగా ప్రభావితం అవుతాయి. దీనివల్ల తిమ్మిర్లు, కాళ్లు పట్టేయడం లాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మానసిక ఒత్తిడి కూడా.. కండరాల నొప్పిని కలిగిస్తుంది. శారీరక శ్రమ ఎక్కువైనా, వ్యాయామం చేసినా.. కండరాలు అలసిపోయి రాత్రిళ్లు కాళ్లు పట్టేస్తాయి. ముఖ్యంగా.. గర్భిణులలో ఈ లెగ్ క్రాంప్స్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. మూడో నెల నుంచి ఆరో నెల మధ్యలో.. చీటికీ మాటికీ కాళ్లు పట్టేసి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంటాయి. మధుమేహం, మూత్రపిండాల సమస్యలు, థైరాయిడ్, నరాల రుగ్మతలు కూడా లెగ్ క్రాంప్స్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.

నివారణ చర్యలు

డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా ఉండేందుకు తగినంత నీటిని తీసుకోవాలి. పడుకునేముందు కాసేపు కాళ్లను స్ట్రెచ్ చేయాలి. దీనివల్ల కండరాలు స్వేచ్ఛగా కదులుతాయి. లెగ్ క్రాంప్స్‌తోపాటు కండరాల నొప్పులు కూడా దూరమవుతాయి.

నిద్రలో కాళ్లు పట్టేస్తే.. కాలిని సాగదీసి ఉంచాలి. కొంతసేపు నిల్చున్నా.. నొప్పి తగ్గుతుంది. లెగ్ క్రాంప్స్ నిత్యం వేధిస్తుంటే.. హీట్ ప్యాడ్స్ వాడటం మంచిది. ఇక వేడి నీటి స్నానం కూడా లెగ్ క్రాంప్స్‌ను తరిమేస్తుంది. వేడినీళ్ల వల్ల కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. ఎక్కువగా నొప్పి పుట్టే ప్రాంతంలో మసాజ్ చేసుకున్నా.. ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వసపిట్టలు.. వాస్తవమే!

గలగలా మాట్లాడేవారిని 'వసపిట్ట'తో పోలుస్తాం. 'వాగుడుకాయ' అని ఆట పట్టిస్తుంటాం. ఇక.. 'మగవాళ్ల కంటే మహిళలే ఎక్కువగా మాట్లాడుతారు' అనే మాట కూడా అప్పుడప్పుడూ వింటూ ఉంటాం. ఈ మాటల్లో వాస్తవమెంతో తెలుసుకునేందుకు 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అరిజోనా' పరిశోధకులు ఓ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఆడవాళ్లు వసపిట్టలా ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి మాట్లాడుతూనే ఉంటారని తేల్చారు. అయితే, 25 ఏళ్ల నుంచి 65 ఏళ్ల మధ్య వయసు స్త్రీలే.. ఇలా మాటల ఊటలను సృష్టిస్తారని వెల్లడించారు. మగవారి కంటే సగటున రోజుకు 3,000 ఎక్కువ పదాలు మాట్లాడతారని కనుగొన్నారు. ఈ పరిశోధనకు సంబంధించిన వివరాలు.. 'పర్సనాలిటీ అండ్ సోషల్ సైకాలజీ జర్నల్'లో ప్రచురితమయ్యాయి. నాలుగు దేశాల పరిధిలో 22 వేర్వేరు సర్వేలు నిర్వహించారు. ఇందులో 10 నుంచి 94 సంవత్సరాల మధ్య ఉన్న 2,200 మంది పాల్గొన్నారు. వీరికి పోర్టబుల్ రికార్డింగ్ పరికరాలను అమర్చి.. వారు రోజులో సగటున ఎన్ని పదాలు మాట్లాడుతున్నారో తెలుసుకున్నారు. దాదాపు 6,30,000 రికార్డింగ్‌లను విశ్లేషించారు. ఈ సందర్భంగా పరిశోధకులు ఓ కొత్త విషయాన్ని కనుగొన్నారు. మాటల్లో లింగ భేదం.. కేవలం ఒక వయోవర్గంలో మాత్రమే కనిపించినట్టు చెప్పారు. 25 నుంచి 64 ఏళ్ల మధ్య వయసు మహిళలే ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారని వెల్లడించారు. మహిళలు రోజుకు సగటున 21,845 పదాలు మాట్లాడగా, పురుషులు 18,570 మాట్లాడినట్టు చెప్పుకొచ్చారు. మహిళలు దాదాపు మూడువేల పదాలు ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నారని తేల్చారు. అయితే, 25 నుంచి 64 ఏళ్ల మహిళలపై పిల్లల పెంపకం ప్రభావం పడుతుందని, అది వారితో ఎక్కువగా మాట్లాడించేలా చేస్తుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

పగటి కునుకు ప్రయోజనకరం

కొందరు మధ్యాహ్నం పూట ఓ పావు గంట – అర్ధగంట కునుకు తీస్తుంటారు. ఇంట్లో ఉన్నా.. ప్రయాణాల్లో అయినా.. కాసేపు నిద్రలో జోగుతుంటారు. ఇలాంటి పగటి నిద్ర మంచిదేనని నిపుణులు అంటున్నారు. మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడంతోపాటు ఆరోగ్యానికీ భరోసా ఇస్తుందని చెబుతున్నారు.

- పగటినిద్ర.. ఒత్తిడిని చిత్తు చేస్తుంది. హృద్రోగ సమస్యలనూ దూరం చేస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత కాసేపు కునుకు తీయడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని జర్నల్ ఆఫ్ అమెరికా హార్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యయనంలో తేలింది.
- మధ్యాహ్నం కాసేపు నిద్రపోవడం వల్ల మెదడుకు విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. ఆఫీస్‌లో పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండేవారు భోజన విరామంలో చిన్నగా కునుకు తీయడం మంచిది. ఓ 15 – 20 నిమిషాల నిద్ర మెదడు ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. పని ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. శారీరకంగా, మానసికంగా కొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది. పనిలో నాణ్యతతోపాటు ఉత్పాదకత కూడా పెరుగుతుంది.
- పగటి నిద్ర జ్ఞాపకశక్తినీ పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా విద్యార్థులు మధ్యాహ్నం పూట ఓ 15 – 20 నిమిషాలు పడుకుంటే.. జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సృజనాత్మక ఆలోచనలూ పెరుగుతాయని అంటున్నారు.
- మధ్యాహ్నం నిద్రపోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. కడుపుబ్బరం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- మధ్యాహ్నం నిద్ర వల్ల హార్మోన్ల అసమతుల్యత దూరం అవుతుంది. దాంతో.. థైరాయిడ్, పీసీఓఎస్, మధుమేహం, స్థూలకాయం.. వంటి దీర్ఘకాలిక సమస్యలు అదుపులో ఉంటాయి.
- శరీరం నీరసంగా ఉన్నట్టయితే.. పగటిపూట కాసేపు కునుకు తీయడం మంచిది. నిద్ర వల్ల శరీరం పునరుత్తేజితం అవుతుంది. ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడుతుంది.

అయితే.. పగటిపూట ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు నిద్ర పోవద్దు. ముందుగా.. నిద్ర కోసం సరైన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. దాన్ని ప్రతిరోజూ అనుసరించాలి. సమయం మారితే.. రాత్రి నిద్రపై ప్రభావం పడుతుంది.