



# కెరటం

ఆదివారం, 19 మార్చి 2023

పేజీలు 08

## “ఆకలి రుచి ఎరుగదు.. నిద్ర సుఖమెరుగదు”

అన్న నానుడి మనందరికీ తెలిసిందే. బాగా ఆకలి వేసి ఉన్నప్పుడు తిన్న తిండి ఎలా ఉన్నా.. ఎంతో రుచిగా అనిపిస్తుంది. అలాగే బాగా అలసినప్పుడు మంచం, పరుపు, దిండు, ఫ్యాన్ లాంటివి లేకున్నా.. కటికనేల మీద పడుకున్నా మంచిగా నిద్ర పడుతుంది. మంచి నిద్ర లేకుంటే మన శరీరానికి ఎంతో చేటు పొంచి ఉంది సుమా...!! రోజులో మనం చేసే పనులన్నీటితో మన శరీరం ఎంతో అలసిపోతుంది. ఈ అలసట నుంచి మన శరీరాన్ని తిరిగి మరుసటిరోజుకు యాక్టివ్గా తయారు చేయడానికి సరైన నిద్ర ఎంతో అవసరం. నిద్ర సరిగా లేకుంటే మన రోజువారీ పనులపై ప్రభావం చూపడమే కాదు జ్ఞాపకశక్తి, యాక్టివ్గా లేకపోవడం, ఒత్తిడికి గురికావడం, చేసే పనిపై శ్రద్ధ లేకపోవడం, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోవడం, స్నేహబంధాలు తగ్గిపోవడం, స్కూల్లో సరిగా చదవలేకపోవడం వంటి మానసిక రుగ్మతలు పెరుగుతుంటాయి. ఈ నిద్రను నిర్లక్ష్యం చేస్తే మన శరీరంలో

ఒక్క మెదడుపైనే కాదు ఉన్న ప్రతి ఒక్క అవయవంపై ప్రభావం పడుతుంది. మంచి ఆరోగ్యానికి నిద్ర చాలా అవసరమని కొత్తగూడెంలోని ప్రముఖ సంకల్ప మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి వైద్యులు జనరల్ మెడిసిన్, డీఎన్బీ, ఫిలోషిప్ ఇన్ డయాబెటిస్(ఇంగ్లండ్, యుకె), ఫిలోషిప్ ఇన్ క్రిటికల్ కేర్ డాక్టర్ గోపిచంద్ తెలియజేశారు. వరల్డ్ స్ట్రీప్ డే ఫురస్కొలించుకుని కెరటం ప్రతినెదితో నిద్ర సరిగా లేకపోవడం వలన కలిగే నష్టాలు.. నిద్ర వల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలపై కీలక అంశాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం..

డా.ఎం. మాధు18(కెరటం ప్రతినెది)

వరల్డ్ స్ట్రీప్ డే సందర్భంగా కెరటం ప్రత్యేక కథనం..



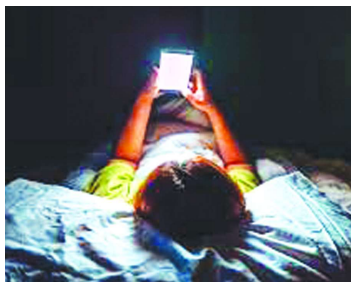
## ఆరోగ్యానికి

# నిద్ర అవసరం

సరైన నిద్ర లేకుంటే శరీరానికి అనర్థమే..

### నిద్రను విస్మరిస్తే ప్రమాదం తప్పదు..

“ఆరోగ్యానికి నిద్ర అవసరం”... ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ నిద్ర దినోత్సవం (వరల్డ్ స్ట్రీప్ డే)ను 17 మార్చి 2023న జరుపుకున్నాం. “ఆరోగ్యానికి నిద్ర అవసరం”- “స్ట్రీప్ ఈజ్ ఎస్సెన్షియల్ ఫర్ హెల్త్” అనేది ఈ సంవత్సరం నివారంగా ఉన్నది. సాధారణ నిద్ర ఉద్దేశ్యం కేవలం మన శరీరానికి వైతన్యం, విశ్రాంతి పొందిన అనుభూతిని కలిగించడమే కాదు నిద్ర ప్రయోజనాలు అంతకు మించి ఉన్నాయి. మంచి నిద్ర పరిశుభ్రత అలవాటైన అవయవాలను చేయడం ద్వారా నిద్ర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచవచ్చు. మంచి నిద్ర శరీరానికి అవసరమైన పునరుజ్జీ వనాన్ని అందించడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని మార్గాలలో ప్రతి రాత్రి స్వీదించిన నమయాల్లో నిద్రపోవడం, బెడ్ రూమ్ లోని టెలివిజన్లు, సెల్ ఫోన్లు వంటి ఎలక్ట్రానిక్



పరికరాలకు దూరంగా ఉండటం, రోజంతా తగినంత వ్యాయామం చేయడం, నిద్రపోయే ముందు 6 గంటలలో

కెఫీన్ (టీ, కూలీడ్రిక్స్)ను నివారించడం, మద్యపానం, ధూమపానం వంటివి చేయకుండా ఉండడం వంటివి ఉన్నాయి. నిద్ర పరిశుభ్రతను బాగా మెరుగుపరచడానికి మరొక మార్గం ప్రశాంతమైన, విశ్రాంతి నిద్ర వాతావరణాన్ని సృష్టించడం వంటివి చేయడం. **సరైన నిద్ర లేకుంటే శరీరానికి అనర్థమే..** సరైన నిద్ర లేకుంటే మన శరీరానికి ఎన్నో అనర్థాలు పొంచి ఉన్నాయి. నిద్ర లేకపోవడం వలన ఒక్క మెదడు మాత్రమే కాదు... మన శరీరంలో ఉన్న ప్రతి ఒక్క అవయవం ప్రభావం అవుతుంది. ముఖ్యంగా వచ్చే వ్యాధులను పరిశీలిస్తే.. **ఫైరీస్ :** మైగ్రేన్ నమస్య ఉన్న వ్యక్తులు, రాత్రి పూట 6 గంటల కంటే తక్కువ లేదా 9 గంటల

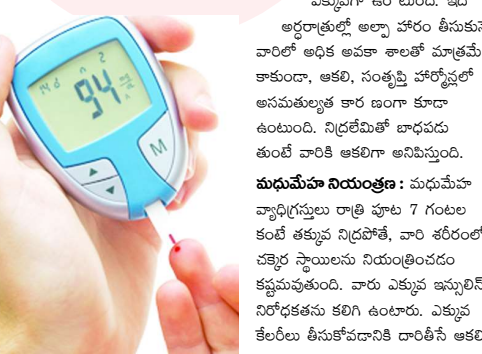
- ◆ నిద్రను దూరం చేస్తే.. అనారోగ్యాలకు చేరువ అవుతున్నట్టే..!!
- ◆ రాత్రిళ్లు చల్లటి నీటితో స్నానంతో పొంచి ఉన్న చేతులు
- ◆ నిద్ర మానుకుని ఫోన్లు, టీవీలు చూస్తే.. ముప్పు తప్పదు
- ◆ టీ, కూల్ డ్రిక్స్ అధికంగా తాగితే నిద్రపై ప్రభావం..
- ◆ సంకల్ప మల్టీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి వైద్యులు డాక్టర్ గోపిచంద్

కంటే ఎక్కువ కనుక నిద్రపోయినట్లయితే వారికి తలనొప్పి వచ్చే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది. సాధారణ నిద్ర వ్యవధి, క్రమ పద్ధతిగా నిద్ర పోవడం (రోజూ ఒకే సమయంలో పడుకోవడం) తరచుగా తలనొప్పి సంభవించడాన్ని తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.



**రాత్రి**  
 పూట పోయే నిద్రను సాధారణ నిద్ర అంటారు. ఇది 7 నుండి 9 గంటలు ఉంటుంది. సాధారణ నిద్ర లయను నిర్వహించడానికి గాను అన్ని రోజులలో (30 నిమిషాల వరకు అటు ఇటుగా మారవచ్చు) ఇదే విధమైన నిద్ర

**సాధారణ నిద్ర అంటే....**  
 ప్రారంభ సమయాన్ని నిర్వహించాలి. 5 నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్న వారిలో పగటి నిద్ర అనేది సహజమైనది కాదు. 5 నుండి 6 గంటల రాత్రి నిద్రతో పాటు పగటి పూట 1 నుండి 2 గంటల పాటు నిద్రపోవచ్చు.



**గుండెపోటు:** గుండెపోటుకు నిద్రలేమి అనేది సాంప్రదాయ ప్రమాద కారకంగా పరిగణించబడదు. అయితే, ఇటీవలి అధ్యయనాలలో, సాధారణ నిద్రలో ఉన్నవారితో పోలిస్తే నిద్రలేమితో బాధపడే వారికి గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం అధికంగా ఉందని వెల్లడయ్యింది. రాత్రి పూట 5 గంటల కంటే తక్కువ నిద్రపోయే యేవారిలో గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అతిగా నిద్రపోవడం వలన కూడా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుందిని (రాత్రి 9 గంటల కంటే ఎక్కువ) వెల్లడించింది.

**స్ట్రోక్:** 5 గంటల కంటే తక్కువ లేదా 9 గంటల కంటే ఎక్కువ నిద్రపోయే వ్యక్తులలో స్ట్రోక్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 6 నుండి 8 గంటలు సాధారణ నిద్రపోయేవారిలో స్ట్రోక్

కూడా వారిలో ఏర్పడుతుంది.  
**హైపర్ టెన్షన్:** నిద్ర లేమి ఉన్నవారికి అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్) వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. హైపర్ టెన్షన్ పేషెంట్లలో, తక్కువ నిద్ర కారణంగా బిపి నియంత్రణ అనేది తక్కువగా ఉంటుంది. రోటీషన్ లో షిఫ్ట్ వర్కర్లలో లేదా కేవలం నైట్ షిఫ్ట్ దూర్టీలు చేసేవారిలో కూడా బిపి పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.

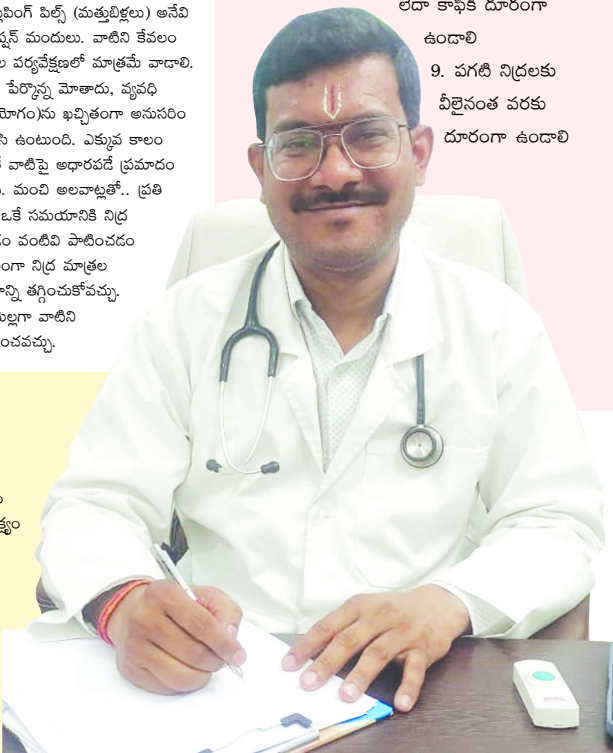
**మానసిక వ్యాధులు:** నిద్రలేమితో బాధపడే వ్యక్తులు నిరాశ లేదా ఆందోళనకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదేవిధంగా, డిప్రెషన్ లేదా ఆందోళన సమస్యలతో బాధపడేవారు తక్కువ నిద్రపోతారు. 80 ఏండ్లలో రావాల్సిన వ్యాధులు 60 ఏండ్లలోనే వచ్చే ప్రమాదం వుంది. డిమెన్షియా, అల్జిమర్స్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీని మూలంగా మతిమరపు, వణకడం, సరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు ఉంటాయి.

**నిద్ర మాత్రలు సురక్షితమేనా..?**  
 స్లీపింగ్ పిల్స్ (సుత్తుబిళ్లలు) అనేవి ట్రిప్టాఫన్ మందులు. వాటిని కేవలం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వాడాలి. డాక్టర్ పేర్కొన్న మోతాదు, వ్యవధి (ఉపయోగం)ను ఖచ్చితంగా అనుసరించవలసి ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం వాడితే వాటివై ఆధారపడే ప్రమాదం ఉన్నది. మంచి అలవాట్లతో, ప్రతి రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్ర పోవడం వంటివి పాటించడం మూలంగా నిద్ర మాత్రల వాడకాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మెల్లమెల్లగా వాటిని నివారించవచ్చు.

**సాధారణ నిద్రకి సహజ మార్గాలు...**

1. మంచి నిద్ర కోసం పరిశుభ్రతను పాటించండి
2. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రను ప్రారంభించాలి. (గరిష్టంగా 30 నిమిషాల వ్యత్యాసంతో)
3. ఆర్థరాత్రి ప్యాట్లీలు, సమావేశాలు, ఫంక్షన్లకు వీలైనంత వరకు దూరంగా ఉండాలి
4. నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో టీవీలు, ఫోన్లు వంటివి ఉపయోగించకూడదు.
5. గదిలో చీకటి ఉండేలా, ఆదోళనం గది ఉష్ణోగ్రత ఉండేలా చూసుకోవాలి
6. నిద్రపోయే సమయానికి 2 నుండి 3 గంటలకు ముందు రాత్రి భోజనం పూర్తి చేయాలి
7. మంచి నిద్రపోవడానికి 30 నుండి 60 నిమిషాల ముందు చిన్న నడక లేదా వెచ్చని స్నానం చేయాలి. చల్లటి నీటితో స్నానం చేయకూడదు.
8. సాయంత్రం 6 గంటల తర్వాత టీ లేదా కాఫీకి దూరంగా ఉండాలి

9. పగటి నిద్రలకు వీలైనంత వరకు దూరంగా ఉండాలి



**నిద్రను విస్మరించడం మంచిది కాదు**

ప్రస్తుత కాలంలో పెరుగుతున్న టెక్నాలజీతో యువత నిద్రను విస్మరిస్తున్నారు. ఫలితంగా అనేక అనారోగ్యాల పొంది ఉన్నారు. నిద్రను విస్మరించడం మూలంగా వృద్ధాప్యంలో రావాల్సిన వ్యాధులు మధ్య వయస్సులోనే వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. అంతేకాదు మన నైనందిన జీవనంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. మంచి నిద్ర మనలో నూతన ఉత్తేజాన్ని నింపుతుంది. మంచి ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. చాలా మంది ఆర్థరాత్రి వరకు సెలఫోన్లు, టీవీలతో కాలక్షేపం చేస్తూ నిద్రను విస్మరిస్తున్నారు. వీరిలో అనేక రుగ్మతలకు దారితీస్తాయి. నిద్ర సరిగా లేకుంటే మన రోజువారీ పనులపై ప్రభావం చూపడమే కాదు జ్ఞాపకశక్తి, యాక్టివ్ గా లేకపోవడం, ఒత్తిడికి గురికావడం, చేసే పనిపై

శ్రద్ధ లేకపోవడం, సరైన నిద్రయాల తీసుకోలేకపోవడం, స్నేహబంధాలు తగ్గిపోవడం, సూజ్లలో సరిగా చదవలేకపోవడం వంటి మానసిక రుగ్మతలు పెరుగుతుంటాయి. ఈ నిద్రను నిద్రవ్వం చేస్తే మన శరీరంలో ఒక్క మెదడుపైనే కాదు ఉన్న ప్రతి ఒక్క అవయవంపై ప్రభావం పడుతుంది. మంచి నిద్ర శరీరానికి అవసరమైన పునరుజ్జీవనాన్ని అందించడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర విషయంలో అశ్రద్ధ వద్దు.  
**- డాక్టర్ గోపిచంద్**  
**సంకల్ప మల్లీ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రి వైద్యులు**

**పాల్వంచ అభివృద్ధి విషయంలో బహిరంగ చర్చకు వనమా సిద్ధమా**

**రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి యెర్రా కామేశ్వర్**

కామే, మార్చి18(తెలంగాణ ప్రతినిధి)  
 ఎమ్మెల్యే నివసిస్తున్న పాల్వంచ పట్టణ అభివృద్ధి విషయంలో ఎమ్మెల్యే వనమా బహారంగ చర్చకు సిద్ధమా అని బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి యెర్రా కామేశ్వర్ సవాల్ వినిపించారు. శనివారం పార్టీ క్రేబలతో కలిసి ప్రశాంత్ కాలనీతో పర్యటించి స్థానికులను సమస్యలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పాల్వంచ పట్టణంలో విప్రాంతానికి వెళ్ళిన సమస్యలు విలయతాండవం చేస్తున్నాయని ముఖ్యంగా తాగునీరు కోసం ప్రజలు అల్లాడుతున్నారని అయినా పట్టణంకునే ఫాబ్రికే కరువయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. కాలనీలో 2020 లో సుమారు పన్నెండు



అక్షల రూపాయలతో ప్రధాన రహదారికి శిలాఫలకం ఏర్పాటు చేసి శంకుస్థాపన చేసి రెండు సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా నేటికి పనులు ప్రారంభించకపోవడంలోని

కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షుడు కోళ్ళపూడి ప్రవీణ్ కుమార్, అసెంబ్లీ మహిళా కన్వీనర్ కోలా మల్లికా, కేతిని కుమారి, మధ్యమ్య ఎర్రం శెట్టి రాజేశ్వరి, రమాదేవి, ముంతాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



అంతర్వేషం అని ప్రశ్నించారు. పాల్వంచ పట్టణంలోని ఏ ప్రాంతంలో వైనా బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమాని ఎమ్మెల్యే మీడియా సమక్షంలో చర్చకు రావాలని కోరారు. ఈ