భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

28, ఏప్రిల్ 2025, సోమవారం భారత్ సమాచార్

AC: రోజంతా ఏసీలో ఉంటే ఈ జబ్బులు వచ్చే అవకాశం!

భారత్ సమాచార్.నెట్: వేసవి కాలంలో(Summer season) ఎండల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి ఏసీయే (AC) ఏకైక మార్గం. ఇళ్లల్లో (Homes), ఆఫీస్‌లు (Offices) అంతటా ఎయిర్ కండిషనర్ (Air Conditioners)లను ఏర్పాటు చేసుకుని ఎక్కువ సమయాన్ని అక్కడే గడుతుంటారు. రోజు ఇలా ఏసీ గదుల్లోనే కూర్చోవడం వల్ల అనారోగ్యం (Illness) బారిన పడటం ఖాయం. ఏసీలను ఉపయోగిస్తే మన ఆరోగ్యం ఏ విధంగా పాడవుతుంది అనే విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం ఎండలు దంచికొడుతుండటంతో ప్రజలు ఉక్కపోతతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారు. ఈ వాతావరణానికి తట్టుకోలేక ఏసీ గదుల్లోనే ఎక్కువగా గడుపుతున్నారు అలా రోజంతా ఏసీ గదుల్లో ఉండటం వలన ఆరోగ్య సమస్యలు అధికమవుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఏసీలో ఎక్కువగా కూర్చుంటే ఆస్తమా, ఊబకాయం ఉన్నవారికి ఆరోగ్యం మరింత క్షీణించే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఏసీ వేసుకుని నిద్రపోతే బాడీ ఎక్కువగా చల్లబడి కాళ్లు, చేతులు తిమ్మిర్లులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. ఎక్కువగా ఏసీ గదుల్లో ఉండటం వల్ల శరీరంలోని కండరాల పనితీరు తగ్గుతుంది. నరాలలో రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుంది. కాబట్టి నరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. ఏసీ వల్ల చర్మం పొడిగా మారడం, దురద కూడా రావొచ్చు. ఏసీ గాలి వల్ల మెదడు కణాలు బలహీనపడి మెదడు సామర్థ్యం, పనితీరు దెబ్బతినే ఛాన్స్ ఉంది. సాధారణంగా ఆరుబయట చలి గాలిలో తిరిగే వారికి రానటువంటి జబ్బులు ఏసీ గాలితో వెంటనే వచ్చేస్తాయి. కాబట్టి వేసవి కాలంలో ఏసీ వినియోగం ఎంత తక్కువగా ఉపయోగిస్తే అంత మంచిది.

© 2025 Bharath Samachar