భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

గుడ్ న్యూస్ - ఇక నిద్రలేని రాత్రులకు చెక్..!

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : మంచి ఆరోగ్యానికి పోషకాహారం, వ్యాయామంతో పాటు తగినంత నిద్ర కూడా ఎంతో అవసరం. నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో చాలామంది పని ఒత్తిడి, మొబైల్ ఫోన్ వినియోగం కారణంగా సరైన సమయానికి నిద్రపోవడం లేదు. అయితే, నిద్రకు తగిన ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పెద్దలు సాధారణంగా రాత్రికి కనీసం 7 గంటలు నిద్రపోవడం మంచిదని ఆరోగ్య మార్గదర్శకాలు చెబుతున్నాయి. అయితే, రోజూ ఏడు గంటలు నిద్రపోతే పదేళ్లు ఎక్కువ జీవిస్తారనే వాదనకు బలమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

తగినంత నిద్ర గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు రక్తపోటు, జీవక్రియల నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. నిద్రలేమి ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లపై ప్రభావం చూపి, అధికంగా ఆహారం తీసుకోవడానికి దారితీయవచ్చు. ఫలితంగా బరువు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే, సరైన నిద్ర జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, నేర్చుకునే సామర్థ్యాలను మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా నిద్ర సరిగా లేకపోవడం మానసిక ఒత్తిడిని పెంచే అవకాశముంది.

చర్మ ఆరోగ్యంతో పాటు శరీర పునరుద్ధరణ ప్రక్రియలకు కూడా నిద్ర అవసరం. నిద్రపోయే సమయంలో శరీరం కణజాల మరమ్మతు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు వంటి ముఖ్యమైన ప్రక్రియలను కొనసాగిస్తుంది. అయితే, చర్మం కాంతివంతంగా మారడం లేదా అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోవడం నిద్రతోనే సాధ్యమని భావించకూడదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, శారీరక శ్రమ, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా అంతే ముఖ్యం.

మంచి నిద్ర కోసం ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకోవడం, నిద్రకు గంట ముందు మొబైల్ ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండడం, సాయంత్రం వేళల్లో కెఫీన్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పడకగదిని ప్రశాంతంగా, చీకటిగా ఉంచుకోవడం కూడా నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. తగినంత సమయం నిద్రపోయినా అలసట కొనసాగడం, గురకతో శ్వాసకు అంతరాయం కలగడం లేదా దీర్ఘకాలంగా నిద్ర పట్టకపోవడం వంటి సమస్యలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో గాఢ నిద్రకు ప్రత్యేక స్థానం ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి.

© 2026 Bharath Samachar