

లేడీస్ స్పెషల్



మహిళల ఆరోగ్యం, పోషక అవసరాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. రుతుక్రమం, పిల్లల్ని కనడం లాంటి బాధ్యతలతో వారిలో హార్మోన్ల తీరు ఒడుదొడు కుల మధ్య ఉండవచ్చు. ఐరన్, క్యాల్షియం లాంటి పోషకాల అవసరం ఎక్కువ కావచ్చు. వీటితోపాటు మరికొన్ని ఆహారపదార్థాల్ని కూడా తీసుకోవాలని నిపుణుల సూచన. అవి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, ఆయుష్షునూ అందిస్తాయట.

పాలు

మహిళలలో కాల్షియం లోటు ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుందో చెప్పనక్కర్లేదు. ఇది నేరుగా వారి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. క్యాల్షియం అందించే ముఖ్యవనరు పాలు. విటమిన్ డి జోడించిన (ఫోర్టిఫైడ్) పాలు తీసుకుంటే మరింత మేలు.

గుడ్లు

వీటిలో ఉండే కోలిన్ రొమ్ము క్యాన్సర్ ను నివారిస్తుందనీ... ల్యూటెన్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయనీ చెబుతారు.

బీన్స్

వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థం కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. ప్రాటీన్ ఇన్హిబిటర్ టర్బిన్ రొమ్ము కేన్సర్ రానివ్వవు. రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని అదుపుచేసే పోషకాలూ ఉన్నాయి.

పాలకూర

ఇందులో ఉండే ఐరన్, రుతు ప్రాపం వల్ల కోల్పోయే రక్తాన్ని భర్తీ చేయడంలో సాయపడుతుంది. ఇందులోని ఫోలేట్, గర్భదారణ సమయంలో అవసరమయ్యే ఫోలిక్ యాసిడ్ అందిస్తుంది.

ఇవేకాకుండా చేపలు, బాదం లాంటి పప్పులు, పెరుగు లాంటి పదార్థాలూ మహిళల ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తాయి.



జంక్షన్; మన నేర్పు, సంతోషాలకు కీలకమైన వెంట్రుక స్ట్రయటల్; మన ఉద్దేశ్యాలు, సంతృప్తిని ప్రభావితం చేసే ఆర్మిటోప్రంటల్ కార్బైక్ అనే మూడు భాగాలలో స్పష్టమైన మార్పు కనిపించిందట. ఇలాంటి ఎన్నో మార్పులు మన ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. దానం చేసే గుణంతో మనలో రక్తపోటు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యలు తగ్గుతాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. స్వచ్ఛంద సేవ చేసే అలవాటు ఉన్నవారు, ఇతరుల కంటే మరో ఐదేళ్లు ఎక్కువగా జీవిస్తున్నట్టు లాస్యెట్ పత్రికలో ఓ కథనం వచ్చింది. ఎందుకాలస్యం... సంపదో, సమయమో, నైపుణ్యమో మనకు ఉన్నదానిలోంచి కొంత సాటిమనిషితో పంచుకుందామా!

నవ్వుతూ బతకాలిరా!

అనగనగా ఓ నడివయసు మనిషి. పత్రికారంగంలో చిన్నగా మొదలైన కెరీర్, తన ప్రతిభ కారణంగా అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకుంది. తన రాతల్ని లోకమంతా చదువుతుంది. తన ఉపన్యాసాల్ని చెవులు రిక్కించుకుని వింటుంది. అలాంటి సమయంలో ఓ కుదుపు. ఓ అనూహ్యమైన వ్యాధి తనకు సోకిందని తేలింది. అప్పట్లో ఈ రుగ్మతకు సరైన చికిత్స లేదు సరికదా, దాన్ని ప్రాణాంతకంగా భావించేవారు. 'నీ చివరి రోజుల్లో చక్కదిద్దుకోవాల్సిన పనులేమన్నా ఉంటే చూసుకో'మంటూ వైద్యులు అతనికి సూచించారు. ఏం



చేయాలో పాలుపోలేదు. ఇక మరణానికి మనసును సిద్ధపరుచుకుంటున్న సమయంలో ఓ ఆలోచన వచ్చింది. బాధ, అనారోగ్యం కలిసి ఉన్నప్పుడు... సంతోషం, ఆరోగ్యం కూడా కలిసి ఉండాలి కదా! అని పించింది. దాంతో ఓ ఉపాయాన్ని ఆలోచించాడు. ఓ హోటల్ గదిని అద్దెకు తీసుకుని, ఓ ప్రాజెక్టర్ కొనుక్కుని... వరసబెట్టి కామెడీ సినిమాలు చూడటం, పోషకాహారం తీసుకోవడం చేశాడు. ఇదే తన దినచర్యగా సాగింది. ఫలితం అనూహ్యం. కొద్ది రోజుల్లోనే తను

ఆరోగ్యవంతుడయ్యాడు. మరో పాతికేళ్లు హాయిగా బతికేశాడు. తను చావును ఎలా జయించాడో చెబుతూ ఓ పుస్తకం కూడా రాశాడు. ఆ వ్యక్తి పేరు నార్మన్ కజిన్స్. తను రాసిన పుస్తకం 'అనాటమీ ఆఫ్ ఇల్ నెస్'. ఈ సంఘటన జరిగి 60 ఏండ్లు అయింది. అప్పుడంటే నార్మన్ మాటల్ని ఎవరూ నమ్మలేదు. కానీ ఇప్పుడలా కాదు! నవ్వు క్యాన్సర్ ని సైతం జయిస్తుందని, రోగనిరోధకశక్తిని మెరుగుపరుస్తుందనీ... నిండైన ఆరోగ్యంతో మెరుగైన ఆయుష్షును అందిస్తుందనీ తేల్చే పరిశోధనలు బోలెడు వచ్చాయి. హాస్య చతురత ఉన్నవారు ఏకంగా ఎనిమిదేళ్లు ఎక్కువ జీవిస్తారని ఓ నివేదిక తేల్చింది. స్మైల్ ప్లీజ్! ■

కాలం మారుతున్నా, బతికే తీరు వేరవుతున్నా... ఎప్పటికైనా గుర్తుంచుకోవాల్సిన సూచనలు ఇవి. వీటితోపాటు ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడం, బంధాలను నిలబెట్టుకోవడం, శరీరానికి విశ్రాంతినిచ్చే ప్రయాణాలు చేయడం, మనసును సేదతీర్చే సంగీతం వినడం లాంటి పనులను కూడా కాస్త మన జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే నిండు సూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా, మెదడు సంతృప్తిగా, మనసు సంతోషంగా ఉండి తీరుతుంది.