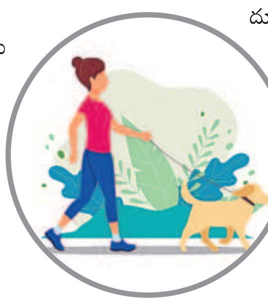
ఉదయమా.. రాత్రా!

నడక గొప్ప వ్యాయామం అని అందరూ చెప్పే మాటే! పరగడపున నడిస్తే మేలా? సాయంత్రం వెళ్తే మంచిదా? రాత్రి వేళ సాగిస్తే ప్రయోజనమా? ఈ ప్రశ్న తలెత్తితే.. సరైన సమాధానం దొరుకుతుంది. కానీ, ఆ జవాబు అందరికీ ఆమోదయోగ్యం కాకపోవచ్చు. మోదం, ఖేదం సంగతి అటుంచితే.. ఏ వేళలో నడిస్తే ఎలా ఉంటుందో తెలిస్తే... కుదిరిన సమయాన్ని ఎంచుకోవచ్చు!

మార్నింగ్ వాక్..

ప్రతి ఉదయం నడకతో మెదలుపెడితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. మన జీవక్రియలు మెరుగవుతాయి. రోజంతా ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చు. పైగా ఉదయం పూట కాలుష్యం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. స్వచ్ఛమైన గాలి లభించే అవకాశాలూ ఉంటాయి. సూర్యోదయాన వేసే ప్రతి అడుగూ సూర్యాస్తమయం వరకు దన్నుగా నిలుస్తుంది. అయితే, ఉదయం నడకకు అడుగడుగునా ఆటంకాలు ఎదురవుతుంటాయి. అందులో మొదటిది బద్ధకం. నిద్ర లేవగానే బుద్ధి పదపద అంటున్నా.. మనసు మాత్రం మంచం దిగొద్దని అడ్డుపడుతుంటుంది. ఇలా వారానికి మూడు రోజులు నడక వాయిదాపడుతుంది. నాలుగో రోజు ఉదయాన్నే ఏదో పని తగులుతుంది. ఐదో రోజు రాత్రి ఆఫీస్‌లో ఆలస్యం అవుతుంది. ఇలా.. వారానికి నాలుగైదు రోజులు కాలు గడపదాటదు. నడక లక్ష్యం నెరవేరదు.



నైట్ వాక్

రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత చేసే నడక కూడా మేలైనదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. పోస్ట్ డిన్నర్ తర్వాత నాలుగు అడుగులు వేస్తే.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు నియంత్రణలో ఉంటాయి. జీవక్రియలు సాఫీగా సాగి.. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గడంతోపాటు నిద్ర కూడా బాగా పడుతుంది. అయితే, పడుకునే ముందు నడవడం వల్ల.. అడ్రినల్ గ్రంథి ప్రభావితం అవుతుందట. అది శరీరానికి లేని ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చి నిద్రను దూరం చేసే అవకాశం కూడా ఉందని చెబుతున్నారు. దీనికితోడు రాత్రుళ్లు డాబా మీదో, వీధిలోనో తప్ప ఎక్కడికో వెళ్లి నడక సాగించలేం. గాలిలో పేరుకుపోయిన కాలుష్యం సమస్యలు కలిగించొచ్చు. ఏ వేళలో నడిస్తే ఏమవుతుందో తెలిసిందిగా, కాబట్టి.. బద్ధకాన్ని నిద్రపుచ్చి ఉదయాన్నే నడిస్తే ఆరోగ్యంతోపాటు ఉరిమే ఉత్సాహం కూడా పరిగెత్తుకుంటూ మీ చెంతకు వచ్చేస్తుంది.

బీట్‌రూట్ కుర్మా

కావలసిన పదార్థాలు

బీట్‌రూట్ ముక్కలు: ఒక కప్పు, **ఉల్లిగడ్డ:** ఒకటి (పెద్దది), **పచ్చిమిర్చి:** రెండు, **కరివేపాకు:** ఒక రెబ్బ, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్:** అర టీస్పూన్, **పసుపు:** అర టీస్పూన్, **కారం:** రెండు టీస్పూన్లు, **గరం మసాలా:** పావు టీస్పూన్, **ఉప్పు:** తగినంత, **జీలకర్ర, ఆవాలు:** అర టీస్పూన్ చొప్పున, **పెరుగు:** ఒక కప్పు, **నూనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు

తయారీ విధానం

బీట్‌రూట్ ముక్కల్ని ఒక కప్పు నీళ్లుపోసి సన్నని మంటపై పది నిమిషాలపాటు ఉడికించి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌మీద కడాయి పెట్టి నూనెవేసి వేడయ్యాక ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి వేసి బాగా వేయించాలి. అన్నీ బాగా వేగాక అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు, కారం, ఉప్పు, గరం మసాలా వేయాలి. మరో రెండు నిమిషాలు వేయించాక అందులో ఉడకబెట్టి పెట్టుకున్న బీట్‌రూట్ ముక్కల్ని నీటితోపాటు వేయాలి. ఐదు నిమిషాలపాటు సన్నని మంటపై ఉడికించి దించేయాలి. చివరగా గడ్డలు లేకుండా చిలికిన పెరుగు వేసి బాగా కలిపితే నోరూరించే బీట్‌రూట్ కుర్మా సిద్ధం.

డబ్బు సంపాదించడమే చదువుకు పరమార్థం కాదు. ఆ చదువు పదిమందికి ఉపయోగపడ్డప్పుడే చదువరులకు సార్థకత అంటున్నది నేహా ఉపాధ్యాయ. లండన్‌లో ఉన్నత విద్య అభ్యసించిన ఆమె లఢక్‌లోని చిన్న గ్రామాల్లో పెద్ద ప్రయోగం మొదలుపెట్టింది. దేశంలో అన్నదాతల బాధలకు పరిష్కారాన్ని కనిపెట్టి రైతులకు, వినియోగదారులకు మధ్య ఓ సేంద్రియ వారధి నిర్మించింది. దళారీల ఆధిపత్యం నుంచి స్వావలంబన దిశగా సాగితేనే రైతుకు మేలు... పల్లెకు వెలుగు అంటూ లఢక్‌లో ఆరు ఎకో మోడల్ విలేజ్‌లను నిర్మించింది. ఎకో విలేజ్ లేడీగా ప్రశంసలందుకుంటున్న ఆమె సేంద్రియ ప్రయాణం ఇలా మొదలైంది.

హిమాలయంపై రైతు బావుటా

బీహార్‌లోని చంపారన్ నేహ స్వస్థలం. లండన్‌లోని కింగ్స్ కాలేజ్‌లో 2012లో చేరింది. హ్యూమన్ రీసోర్స్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తిచేసింది. అక్కడే రీసెర్చ్ ఆఫీసర్‌గా ఉద్యోగం సంపాదించింది. చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్ బారినపడినవాళ్ల ఆహార అలవాట్లు, ప్రవర్తన గురించి అధ్యయనం చేసే పరిశోధన బృందానికి అధికారిగా పనిచేసేది. లండన్‌లో ఉద్యోగం చేస్తున్న రోజుల్లో పిల్లల ప్రవర్తన, ఆహారపు అలవాట్లు, వాళ్లు ఎదుర్కొనే వ్యాధులను పరిశోధించడంలో నిమగ్నమైంది. ఆ సమయంలోనే లండన్ ప్రజల ఆహారం.. మన ఆహారానికి ఎంత భిన్నమైనదో ఆమెకు అర్థమైంది. మన దేశంలో రైతుల నుంచి మనకు ఆహారం అందుతుంది. కానీ, సమస్యలు లండన్‌లో ఉన్నట్టే ఇక్కడా ఉన్నాయి. కారణం వ్యవసాయంలో ఉపయోగించే రసాయనాలు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఆరోగ్యకరమైన వ్యవసాయం ఎంత అవసరమో నిరంతర అధ్యయనం ద్వారా తెలుసుకుంది. ఈ రంగంపై ఆసక్తి ఎంతగా పెరిగిందంటే, స్వయంగా ఆర్గానిక్ ఫార్మింగ్‌లో సర్టిఫికెట్ కోర్సు చేసింది. తర్వాత ఆమె భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చింది. ఇక్కడ సంప్రదాయ, సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులతో ప్రజలను కనెక్ట్ చేయడమే లక్ష్యంగా కృషిచేసే సామాజిక సంస్థలతో జట్టుకట్టింది.

పల్లెతో పట్నం

అప్పుల భారం, తెగుళ్ల బాధలు, అతివృష్టి, అనావృష్టి వల్ల దేశంలో రైతులు నష్టపోతున్నారు. ఆ కష్టాలను అధిగమించలేక బలవన్మరణాలకు పాల్పడుతున్నారు. దేశంలో ఏదో ఒకచోట ప్రతిరోజూ రైతులు ఆత్మహత్య చేసుకుంటూనే ఉన్నారు. ఈ వార్తలు నేహను ప్రభావితం చేశాయి. తను కూడా వ్యవసాయ కుటుంబంలో పెట్టి పెరిగిన అమ్మాయే. భారత్‌లో ఉన్న ఈ పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలని ఆమెకు ఆసక్తి కలిగింది. రైతుల కోసం పూర్తిస్థాయిలో పని చేయాలనుకున్నది. ఉత్తరాఖండ్‌లోని ఎర్త్ యూనివర్సిటీలో చేరింది. అక్కడ సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతుల్ని అధ్యయనం చేసింది. ఆ అవగాహనతో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయడం వల్ల రైతులు స్వావలంబన సాధిస్తే ఫలితం ఉంటుందని భావించింది. తను ఉద్యోగం చేస్తూ కూడబెట్టిన 40 వేల రూపాయలతో రైతులకు అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు మొదలుపెట్టింది. మహారాష్ట్ర, హర్యానా, పంజాబ్ రాష్ట్రాలతోపాటు లేహ్, లఢక్ మొదలైన ప్రాంతాల్లో వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహించింది. గ్రామీణ ప్రాంత ఆహార అలవాట్లు, సేంద్రియ వ్యవసాయం గురించి రైతులకు, ప్రజలకు అవగాహన కల్పించింది. రైతులకు నేరుగా వినియోగదారులను అనుసంధానించడానికి 'గుణ' అనే సామాజిక వ్యాపార సంస్థను నెలకొల్పింది.

పశువుల కన్నా హీనం..

లఢక్‌లో పద్నాలుగేళ్ల క్రితం వరదలు సంభవించినప్పుడు పంటలు కొట్టుకుపోయాయి. జంతువుల కళేబరాలు, కొట్టుకుపోయిన ఇళ్లు, ప్రజలు వదిలిపెట్టిన ఊళ్లు ఆమె మనసును కలచివేశాయి. లఢక్ ప్రజలకు ఆహారం, పునరావాసం కోసం తనవంతు సాయం అందించింది. ఆ సమయంలోనే అక్కడి రైతుల కోసం ఏదైనా చేయాలనుకుందామె. ఓ అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించింది. ఆ సమయంలో... లీటరు నూనె కోసం 30 కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తున్నారని తెలిసి ఆశ్చర్యపోయింది. వాళ్లకు ఆ కష్టం లేకుండా చేయాలని నూనె తీసే యంత్రం కోసం అధికారులను సంప్రదించింది. నెల రోజుల్లో సమస్య తీరింది. అప్పటినుంచి ఆ ప్రజలు ఆమెను 'మా కోసం పనిచేసే మహిళ' అని భావించారు. అలాగే అక్కడి మహిళా రైతుల కష్టాలనూ గుర్తించింది. ఒక హెక్టారు భూమిని సాగుచేసే మహిళా రైతు ఏడాదిలో సగటున 3,485 గంటలు గడిపితే మగ రైతు 1,212 గంటలు గడుపుతున్నాడు. పశువులు మాత్రం 864 గంటలు మాత్రమే వ్యవసాయ క్షేత్రంలో పని చేస్తున్నాయి. పైగా ఆ మహిళలు ఉదయం, సాయంత్రం అత్తమామలు, పిల్లల బాగోగులు చూసుకోవాలి. ఇంటి పనులన్నీ చేయాలి. పశువుల కన్నా హీనంగా ఉన్న మహిళా రైతుల జీవితాలు మార్చేలా పని చేయాలని నేహ అనుకున్నది. స్త్రీలను ఈ దుర్భరమైన జీవితం నుంచి బయటపడేయాలని మొదట ఎనిమిది గ్రామాలను పర్యావరణ విలేజ్‌లుగా మార్చడం మొదలుపెట్టింది. 'గుణ' ఆర్గానిక్స్‌ని లఢక్ ప్రాంతానికి విస్తరించింది.

> ### దేశానికి అండగా నిలుద్దాం
>
> **ఇప్పటికీ** ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులు విక్రయాలు జరగాల్సినంత స్థాయిలో జరగడం లేదు. సేంద్రియ ఉత్పత్తులు ఆరోగ్య ప్రదాతలు. వాటి కొనుగోళ్లు పెరిగితే రైతులకు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. బయటి దేశాల నుంచి దిగుమతి అయ్యే ఉత్పత్తులకు వేల రూపాయలు చెల్లించి కొనుగోలు చేసే బదులు స్థానిక ఉత్పత్తులు కొనుగోలు చేయండి. మన రైతులకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా దేశం స్వావలంబన సాధించడంలో సహకరించినవాళ్లు అవుతారు. ఇలా మేడిన్ ఇండియాను ప్రోత్సహించండి. మేడిన్ ఇండియా అంటే వస్తు తయారీని ప్రోత్సహించడమే కాదు రైతుకు వెన్నుదన్నుగా నిలబడటం కూడా.
>
> • **నేహా ఉపాధ్యాయ**

ఎకో ఫ్రెండ్లీ విలేజ్

లఢఖ్‌లోని తక్మాచిక్ గ్రామాన్ని ఎకో మోడల్ విలేజ్‌గా తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నం మొదలుపెట్టింది. ఆ ఊరి రైతులు పండించే వాల్‌నట్, ఆప్రికాట్‌లు మంచి పరిమాణంలో ఉండేవి. వాటిని దళారుల ద్వారా మార్కెట్‌కు పంపించకుండా రైతుల నుంచి నేరుగా సేకరించి, గుణ ఆర్గానిక్స్ ద్వారా వినియోగదారులకు చేరవేసే వ్యవస్థ ఏర్పాటుచేసింది. రైతులు తమ ఉత్పత్తులకు గతంలో కంటే మెరుగైన ధరను పొందారు. ఒకప్పుడు 190 రూపాయలకు అమ్మిన నేరేడు పండ్లను ప్రాసెస్ చేసి కిలో 650 రూపాయలకు అమ్ముతున్నారు. ఇలా మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా సాంకేతికతను, తక్కువ ధరలో ప్రాసెస్ చేసే విధానాల్లో గుణ సంస్థ గ్రామీణ మహిళా రైతులకు శిక్షణ ఇచ్చింది. మంచు కురిసే, ఏడాదంతా చల్లగా ఉండే లఢక్‌లో పంటలను ఆరబెట్టడం చాలా కష్టం. అందు కోసం సోలార్ డ్రయర్స్‌ని ఉపయోగించడం రైతులకు నేర్పించిందీ సంస్థ. మార్కెట్లో మంచి రేటు వచ్చినప్పుడే అమ్ముకుంటున్నారు. ఆరు గ్రామాల్లోని రైతులతోపాటు మూడువేల మంది మహిళల జీవితాల్లో స్వయం సమృద్ధిని సాధించి గుణ సంస్థ లఢక్ రైతులకు ఒక భరోసా కల్పించింది. కేవలం మార్కెట్లకు తాము పండించిన పంటలు సరఫరా చేయడమే కాకుండా వాటిని పిండిగా మార్చి రొట్టెలు, బిస్కెట్లుగా తయారుచేసే సోలార్ యంత్రాలనూ ఆ రైతులు సమకూర్చుకున్నారు. ఆకలి, కరువుతో అల్లాడే ఇక్కడి రైతులకు మేలుచేసే వ్యవసాయ నమూనాని నేహ పరిచయం చేసింది. తమ ఉత్పత్తులు ప్యాకేజ్ చేయడానికి కాగితం, గాజు సీసాలు మాత్రమే వాడుతున్నారు. ఆరు గ్రామాలను ప్లాస్టిక్ రహిత గ్రామాలుగానూ మార్చింది. పోగుపడుతున్న ప్లాస్టిక్‌తో హిమాలయాలకు ముంచుకొస్తున్న ముప్పునకు పరిష్కారం కూడా ఆ గ్రామాలే చూపుతున్నాయి.

వినికిడి లోపం.. పాటకు శాపం

గాయని అల్కాకు అరుదైన సమస్య

ఎన్నో స్వరాలకు తన గళాన్ని మేళవించి మనకు మనోహరమైన పాటలను అందించిన గాయని ఆమె. 'కహో నా ప్యార్ హై..' అని ఎలిగెత్తి పాడితే... 'హం తుమ్ సే ప్యార్ హై..' అని ఎందరో ఆమె గాత్రం ప్రేమలో పడిపోయారు. 'తాళ్ సే తాళ్ మిలా..' అన్నప్పుడు 'ఆజా సాంవరియా..' అని శ్రోతలు ఆస్వాదించారు. బాలీవుడ్ సింగర్ అల్కా యాజ్ఞిక్ ఓ నోస్టాలజీ మాయ. ఆమె పాటంటే అందరూ చెవి కోసుకుంటారు. కానీ, తన పాటే తను వినలేని పరిస్థితి ఆమెకు ఎదురైంది. తన కెరీర్‌లో ఎన్నో అద్భుతమైన పాటలు ఆలపించి వీనుల విందు చేసిన అల్కా కొన్నాళ్లుగా తాను వినికిడి లోపంతో బాధపడుతున్నట్టు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వేదికగా పేర్కొన్నది. జూన్ 17న పెట్టిన ఈ పోస్టులో న్యూరల్ నర్వ్ సెన్సరీ లాస్ వల్ల తనకు ఈ అరుదైన సమస్య వచ్చినట్టు ఆమె రాసుకొచ్చింది. ఇంకా 'నా అభిమానులు, స్నేహితులు, అనుచరులు, శ్రేయోభిలాషులు అందరూ ఈ పరిస్థితుల్లో అండగా నిలవాలి' అని ఆమె విజ్ఞప్తిచేసింది. రెండున్నర నెలల కిందట అల్కా ముంబయి నుంచి గోవాకు విమానంలో ప్రయాణించింది. అప్పుడు విమానం దిగుతున్న సమయంలో తనకు ఏదీ వినబడటం లేదని గ్రహించింది. మరుసటి రోజు డాక్టర్‌ను సంప్రదించగా అల్కాకు వినికిడికి సంబంధించిన నాడుల సమస్య ఉన్నట్టు నిర్ధారణ అయింది. వైరస్ దాడి కారణంగా ఇలా జరిగిందని ఆమె తన పోస్టులో వెల్లడించింది. దీంతో ఆమె తన సంగీత కార్యక్రమాలను కొంతకాలంపాటు వాయిదా వేసుకున్నది. ఇకపోతే, ఎక్కువ ధ్వనితోగానీ, చెవులకు హెడ్‌ఫోన్స్ పెట్టుకొని గానీ సంగీతం వినకూడదని 58 ఏండ్ల అల్కా తన అభిమానులతోపాటు అందరికీ సలహా ఇచ్చింది. దీనివల్ల తన వృత్తి జీవితానికి జరిగిన ఆరోగ్య సంబంధమైన నష్టాల వివరాలను మళ్లీ ఎప్పుడైనా అభిమానులతో పంచుకుంటానని పేర్కొంది. వినికిడి లోపం తలెత్తిన క్లిష్ట సమయంలో తన పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని తనకు అండగా నిలవాలని అల్కా తన అభిమానులను కోరింది

టాప్ టిప్

మునగాకు రక్ష

కేశాల క్లేశాలు తొలగించడంలో మునగ ముందుంటుంది. మునగాకులో జింక్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు సంరక్షణకు దోహదం చేస్తుంది. చుండ్రు సమస్యకు కూడా మునగ చెక్ పెడుతుంది.

కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో మునగాకు పొడివేసి పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఇందులో అలోవేరా గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. దీనిని జుట్టుకు దట్టంగా పట్టించి, అరగంట తర్వాత షాంపూతో తల స్నానం చేస్తే.. కురులు మెత్తగా తయారవుతాయి. కుదుళ్లు బలంగా మారుతాయి.

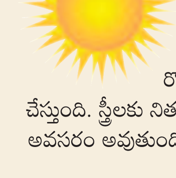
నలభైల్లో ఏం తినాలి?

ఫుడ్ సైన్స్

మహిళల్లో 40 ఏండ్లు దాటినప్పటి నుంచి జుట్టు పల్చబడటం, అలసట, కీళ్ల దగ్గర నొప్పుల్లాంటి శారీరక సమస్యలు మొదలవుతాయి. ఇలా జరుగుతున్నదంటే, మన ఆహారంలో ఏదో లోపం ఉందని అర్థం. మెనోపాజ్ సమయంలోనూ ఆడవాళ్లలో బరువు పెరగడం, ఆస్టియోపొరోసిస్, గుండె జబ్బుల్లాంటి సమస్యలూ అధికం అవుతాయి. ఈ వయసులో హార్మోన్లలో జరిగే మార్పుల్ని తట్టుకుంటూ మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఆరు ముఖ్య పోషకాలు అవసరం.

• **ఓ పాఠకురాలు**

కాల్షియం: వయసు పెరిగేకొద్దీ ఎముకల సాంద్రత తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ఆస్టియోపొరోసిస్‌లాంటి ఎముకలు గుల్లబారే జబ్బులు వస్తాయి. నేషనల్ ఆస్టియోపొరోసిస్ ఫౌండేషన్ చెప్పిన ప్రకారం మహిళలకు రోజుకు 1.2 గ్రాముల కాల్షియం అవసరం. అందుకోసం ఆకుకూరలు, పాలు, కాల్షియం ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాలు తీసుకోవాలి.

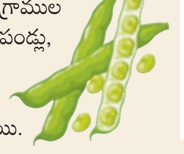


విటమిన్-డి: కాల్షియంను శోషించుకునేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకల్ని దృఢపరచి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. స్త్రీలకు నిత్యం 600-800 ఐయూ విటమిన్-డి అవసరం అవుతుంది. సూర్యరశ్మి, చేపలు, ఫోర్టిఫైడ్ ఆహారాల ద్వారా దీన్ని గ్రహించవచ్చు.

మెగ్నీషియం: నరాలు, కండరాల పనితీరుతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయుల్ని నియంత్రించడానికి మెగ్నీషియం సహకరిస్తుంది. 40 దాటిన మహిళలు రోజుకు 320 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం తీసుకోవాలి. గింజలు, తృణధాన్యాలు, ఆకుకూరల్లో ఇది ఎక్కువగా దొరుకుతుంది.

ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్: గుండె ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో అవసరం. మెదడు పనితీరును వేగవంతం చేసే ఇవి అవిసె, చియా, గుమ్మడి తదితర గింజలు, చేపల్లో దొరుకుతాయి.

ఇనుము: రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాకు ఇది చాలా ముఖ్యం. అలసట, నీరసంలాంటి వాటిని దూరం చేసేందుకు ఐరన్ చాలా అవసరం. రోజుకు 18 మిల్లీగ్రాములు తీసుకోవాలి. పప్పు దినుసులు, చిక్కుడు జాతి గింజలు, బెల్లం లాంటి వాటిలో ఇది అధికంగా ఉంటుంది.



పీచులు: జీర్ణవ్యవస్థను చురుగ్గా చేసి, గుండెజబ్బులు, మధుమేహంలాంటి వాటి నివారణలో ఇవి ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి. 40 ఏండ్లు పైబడ్డ మహిళలు రోజుకు 25 గ్రాముల పీచు పదార్థాలు తీసుకోవాలి. పండ్లు, ఆకుకూరలు, బీర, సొరకాయ లాంటి కూరగాయలు, చిక్కుళ్లలో ఇవి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com