నోటి దుర్వాసనకు గ్లిజరిన్‌తో చెక్

కన్నీళ్లు కార్చడం కోసం నటులు గ్లిజరిన్ ఉపయోగిస్తారని తెలిసిందే. అదే గ్లిజరిన్ నవ్వులు కూడా తెప్పిస్తుందని తెలుసా? చాలామంది నవ్వలేక ఏడుస్తారు. నవ్వితే నోటి దుర్వాసనతో ఎదుటివాళ్లు ఏమనుకుంటారోనని నవ్వలేరు. నవ్వు ఆపుకోలేక నవ్వితే ఎదుటివాళ్లు నవ్వారని ఏడుస్తారు. ఇలాంటి సంకట స్థితిలో ఆ దుర్వాసనకు విరుగుడు గ్లిజరిన్. నోటి దుర్వాసనతో దీర్ఘకాలంగా బాధపడుతున్నవారికే కాదు వెల్లుల్లి, ఉల్లి తిన్నతర్వాత కూడా నోటి దుర్వాసన వస్తుంది. ఈ రెండు రకాల దుర్వాసనలకు గ్లిజరిన్ చెక్ పెట్టేస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో గ్లిజరిన్ (గ్లిజరాల్) కలిపి కాసేపు పుక్కిలిస్తే దుర్వాసన మాయమైపోతుందట. ఉల్లి, వెల్లుల్లిలో గంధకం (సల్ఫర్) సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఈ సమ్మేళనాలు అమైనో ఆమ్లాలు, ఇతర ఆమ్లాలుగా మారతాయి. నోటి దుర్వాసన రావడానికి కారణం ఇవే. గ్లిజరిన్‌తో నోటిని తడపడం వల్ల నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. చిగుళ్ల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన ఉంటే గ్లిజరిన్‌తో చేసిన మౌత్‌వాష్‌లు, టూత్‌పేస్టులు కూడా మార్కెట్లో ఉన్నాయి. అయితే, నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే ప్రయత్నంలో గ్లిజరిన్ గొంతులోకి పోకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే వాంతులు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి, గొంతులో మంట వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

గురువారం | 22 మే 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

జాక్సన్ తనయ దేవనాగరి ప్రియ!

పాప్ ప్రపంచపు రారాజు మైకేల్ జాక్సన్ కూతురు కూడా ఆయనలాగే విభిన్న అభిరుచులు కలిగిన వ్యక్తి. గాయని, నటి, మోడల్‌గా రాణించడమేకాదు ఆహార్యంలోనూ తనకంటూ ప్రత్యేకతను చాటుతుంటుంది. శరీరాన్ని టాటూలతో అలంకరించుకోవడం అంటే ఆమెకు ఎంతో ఇష్టం. అయితే, ఆఫ్రో అమెరికన్ అయిన ఆమె దేహం మీద దేవనాగరి లిపిలో రాసిన వివిధ టాటూలు ఉండటం ఆకర్షించే విషయం.

పారిస్ జాక్సన్‌కు ఆటపాట తండ్రి నుంచే అందాయి. ఫ్రాన్స్ దేశ రాజధాని పారిస్‌లో ఉన్నప్పుడు ఆమె కడుపులో పడ్డట్టుగా తెలియడంతో ఆమెకు ఆ నగరపు పేరునే పెట్టాడట మైకేల్ జాక్సన్. అలా పుట్టుకతోనే విభిన్నతను సంతరించుకున్న పారిస్ జాక్సన్, పెద్దయ్యాకా అదే పంథాలో సాగింది. చర్చికి వెళ్లే అలవాటున్న ఆమె, తను గాడ్ పేరెంట్‌గా పిలిచే ఒక నటుడి ద్వారా హిందూ, బౌద్ధ మతాల వైపు ఆకర్షితురాలైంది. ఆ క్రమంలోనే ఆమెకు దేవనాగరి లిపి, యోగ సంప్రదాయంలో ఉండే చక్రాలు తదితరాలతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆమె ఇప్పటి దాకా 80కి పైగా టాటూలు వేసుకుంది. అందులో వీటికీ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఇచ్చింది.

ఏడు చక్రాలు... వాక్యాలు...

పారిస్ జాక్సన్‌కు చిన్ననాటి నుంచే టాటూలంటే అమితమైన ఇష్టం. తండ్రి జ్ఞాపకార్థం అతని ఆల్బమ్‌ల పేర్లను పచ్చబొట్టు పొడిపించుకుంది. 36 ఏండ్ల వయసులో అతను గతించాడని అర్థం వచ్చేలా... 'ఫర్ ఎవర్ 36' అనే టాటూ వేయించుకుంది. తన 18వ పుట్టిన రోజుకు 'ద క్వీన్ ఆఫ్ మై హార్ట్' (నా హృదయపు రాణి) అనే అర్థం వచ్చేలా మైకేల్ జాక్సన్ చేతిరాతతో చేతి మీద ముద్రించుకుంది. ఇలా తను జీవితంలో ప్రత్యేకం అనుకున్న వాటిని, నమ్మకాలను మేని మీద అచ్చేసుకోవడం ఆమెకు అలవాటు. అందులో భాగంగానే మన సంప్రదాయంలో చెప్పే, శరీరంలో ఉండే ఏడు చక్రాలను శరీరం మీద పచ్చబొట్టుల్లా వేయించుకుంది. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన మొదలు ఆజ్ఞా, సహస్రార వరకు ఏడు చక్రాలు, వాటికి సంబంధించిన రంగులు, సంస్కృత అక్షరాలను ఆమె ఒంటి మీద చూడొచ్చు. వెన్నెముక మీద అలాగే మెడకింది నుంచి పొట్ట దాకా కూడా వీటిని రెండు వైపులా వేయించుకుంది. మరో సందర్భంలో 'జై గురుదేవ్' అనీ పక్కనే 'ఓం' అనీ దేవనాగరి లిపిలో రాయించుకుంది. భుజం మీద కూడా అవే అక్షరాల్లో 'తత్ర దేవస్య తు అనుగ్రహాయ గచ్ఛ' అనే మరో వాక్యం కనిపిస్తుంది. ఆమె ఎప్పుడెప్పుడు ఏయే భావనలు, అనుభూతులకు లోనైతే వాటిని ఇలా తన శరీరం మీద శాశ్వతంగా అమరేలా అచ్చుగా వేసుకుంటుందట. అమెరికన్ మోడల్, మైకేల్ జాక్సన్ ఏకైక కుమార్తె అయిన ఆ అమ్మాయి దేహంపై మన భారత సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించేలా రకరకాల చిహ్నాలు, అక్షరాలు కనిపించడం తొలిసారి చూసిన ఎవరికైనా చిత్రమైన విషయంలానే అనిపిస్తుంది... ఏమంటారు!

సైన్యంలో కొలువు దక్కడమే ఎంతో కష్టం. ఇక సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వర్తించడం ఇంకా కష్టం. సంక్షోభ సమయాల్లో శాంతి కోసం యుద్ధం చేయడం అన్నిటికన్నా కష్టం. ఏ కష్టాన్నయినా గుండెధైర్యంతో గెలిచి నిలిచింది లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ మిథాలి మధుమిత. భారత సైన్యంలో శౌర్య పతకం గెలిచిన ఒకే ఒక్క ధీరగా ఆమె ఖ్యాతి గడించింది!

శూర నారి

26 ఫిబ్రవరి 2010, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ రాజధాని కాబూల్.. నగరం ప్రశాంతంగా ఉంది. అప్పుడే మేల్కొంటున్న కాబూల్ ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. తెల్లవారుజామున చెవులు చిల్లులుపడే శబ్దం. తేరుకుని.. ఏం జరిగిందో తెలుసుకునే లోపే జరగరాని నష్టం జరిగిపోయింది. హమీద్ గెస్ట్ హౌస్ ఎదురుగా ఆత్మాహుతి బాంబు దాడి జరిగింది. ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో ఉన్న భారతీయులు, మరికొంతమంది విదేశీయులే లక్ష్యంగా మిలిటెంట్లు దాడి చేశారు. ఆ శబ్దానికి ఉలిక్కిపడింది మేజర్ మిథాలి మధుమిత. ఆందోళనతో అక్కడ ఏం జరిగింది? ఎవరికి ఎలా ఉందో తెలుసుకుందామని ఆమె ప్రయత్నించింది. కానీ, కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలు పనిచేయక ఆ ప్రయత్నం సఫలం కాలేదు. బాంబు పేలుడు ఘటన జరిగిన చోటుకు వెళ్లడానికి అక్కడి పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేవు. వీధుల్లో వాహనాల సంచారం లేదు. సమయం వృథా చేయకుండా ఆమె పరుగు పరుగున ఘటనా స్థలానికి చేరుకుంది. పేలుడు జరిగిన ప్రదేశంలో తన సహచరులు గాయపడి ఉన్నారు. తూటాలు గాలిలో దూసుకొస్తున్నాయి. గ్రెనేడ్లు పేలుతున్నాయి. వెంటనే తన విధులను మర్చిపోకుండా మిథాలి సాధారణ ప్రజలను, సహచరులను కాపాడే బాధ్యత తీసుకుంది. గాయపడ్డ వాళ్లందరినీ సురక్షిత ప్రదేశానికి చేర్చి, వైద్యసేవలు అందించింది. ప్రాణానికి తెగించి ఆమె చేసిన సాహసం వల్ల పందొమ్మిది మంది బతికి బయటపడ్డారు. వారిలో ఏడుగురు భారతీయులు.

పతకం గెలిచిన శూర!

కాబూల్ బాంబు దాడుల వార్త ప్రపంచమంతా తెలిసిపోయింది. ఆ దాడిలో సహచరుల ప్రాణాలు కాపాడటం కోసం మేజర్ మిథాలి మధుమిత పోరాటపటిమను ప్రపంచం గుర్తించింది. ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌లో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొల్పేందుకు ఐక్యరాజ్య సమితి పంపిన శాంతి దళంలో పని చేసేందుకు మిథాలి నియమితురాలైంది. ఆనాటి పోరాటం మిథాలికే కాదు భారత ఆర్మీకీ ఎనలేని ఖ్యాతిని తెచ్చిపెట్టింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేనోళ్లా పొగడ్తలు అందుకున్న మిథాలికి భారత ప్రభుత్వం ఉన్నతమైన శౌర్య

> ఒడిశాకు చెందిన మిథాలి మధుమిత విద్యావంతుల కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగింది. వాళ్లమ్మ అధ్యాపకురాలు. తాను కూడా పెద్దయ్యాక అధ్యాపకురాలు కావాలని కలలు కనేది. కానీ, అనుకోకుండా ఆమె భారత సైన్యంలో చేరింది.

పతకం ప్రదానం చేసింది. సాహస వీరులైన సైనికులకు ఇచ్చే ఈ పురస్కారం పొందిన తొలి మహిళగా మిథాలి చరిత్రకెక్కింది. అంతేకాదు ఇప్పటికీ శౌర్య పతకం సాధించిన ఒకే ఒక మహిళ మిథాలి మధుమిత ఒక్కరే కావడం విశేషం.

న్యాయ పోరాటం!

విధుల్లో వీరత్వం ప్రదర్శించిన మిథాలి మేజర్ పదవీ బాధ్యతల నుంచి తప్పుకోవాల్సిన సమయం వచ్చింది. తన సర్వీస్‌ని కొనసాగించాలని ఆమె మిలటరీ అధికారులకు విన్నవించుకుంది. కానీ, ఉన్నతాధికారులు ఆ విజ్ఞప్తిని తిరస్కరించారు. తనను షార్ట్ సర్వీస్ కమిషన్ ఎంపిక చేసింది. నిబంధనల ప్రకారం షార్ట్ సర్వీస్ కమిషన్ ద్వారా ఎంపికైన వాళ్లు సైన్యంలో అయిదేళ్ల నుంచి పదిహేనేళ్ల పాటే పనిచేయాలి. అందువల్ల ఆమెను పర్మినెంట్ కమిషన్‌లోకి తీసుకోవడం సాధ్యం కాదని ఆర్మీ తెలిపింది. తన అభ్యర్థన తిరస్కారాన్ని సవాల్ చేస్తూ మిథాలి సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించింది. కోర్టు నుంచి అనుకూలమైన తీర్పు రాగానే ఆమె లెఫ్టినెంట్ కల్నల్‌గా పదోన్నతి పొందింది. దేశం కోసం సేవ చేయడం కంటే సంతోషం, గౌరవం మరొకటి లేదంటున్న మిథాలి ఎందరో సైనికులకు స్ఫూర్తి.

అప్పుడే తీరుతాయి

దేశంలో 'అప్పుల అప్పారావు'లు పెరుగుతున్నారు. 15 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో దాదాపు 50 శాతం మంది.. ఏదో ఒక 'అప్పు' తీసుకొన్నారు. వ్యాపార రుణాలు మొదలుకొని, గృహ రుణాలు, వాహన రుణాలు, పర్సనల్ లోన్స్.. ఇలా అప్పుల కోసం తిప్పలు పడుతున్నారు. మరో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే.. వీరిలో చాలామంది ఉన్న అప్పులను తీర్చేందుకు.. కొత్త అప్పుల వెంట పరుగులు పెడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో.. ఇలా పాత లోన్ క్లియర్ చేయడానికి కొత్తగా లోన్‌కు వెళ్లడం మంచిదేనా? అంటే, ఆర్థిక నిపుణులు ఇలా చెబుతున్నారు.

- పాత అప్పుల వడ్డీరేటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, తక్కువ వడ్డీతో కొత్త రుణాలు తీసుకొని, పాతవాటిని తీర్చేయడమే బెటర్.
- వివిధ బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థల నుంచి నాలుగైదు చోట్ల అప్పులు ఉన్నప్పుడు.. వాటన్నిటికి బదులుగా ఒకే దగ్గర పెద్ద మొత్తం లోన్ తీసుకొని, పాత లోన్‌లను క్లియర్ చేసుకోవాలి.
- పాత లోన్ కట్టాల్సిన గడువు సమీపిస్తున్నప్పుడు.. ఆ సమయంలో అప్పు చెల్లించలేరని అనిపిస్తే.. కొత్త లోన్‌కు వెళ్తేనే బాగుంటుంది. లేకుంటే, లేనిపోని వడ్డీలు నెత్తినెక్కి కూర్చుంటాయి.

ఊబకాయం ఇలా మాయం

భారతీయ మహిళల్లో ఊబకాయం సమస్య క్రమంగా పెరుగుతున్నది. జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే ప్రకారం.. 15-49 ఏళ్ల మధ్యలో ఉన్న మహిళల్లో దాదాపు 24 శాతం మంది అధిక బరువు, ఊబకాయంతో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడైంది. అంటే, దాదాపు ప్రతి నలుగురిలో ఒకరిని ఈ సమస్య వేధిస్తున్నది. అయితే, ఇది కేవలం బరువు సమస్య మాత్రమే కాదు. ఆరోగ్యం, భావోద్వేగాలతోపాటు భవిష్యత్తు తరాల మీదా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఊబకాయంతో బాధపడే మహిళలను.. పీసీఓఎస్, వంధ్యత్వం, గర్భధారణ సమస్యలు, గర్భస్రావాలు, మధుమేహం లాంటి సమస్యలూ చుట్టుముడుతున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో జీవనశైలిలో చిన్నచిన్న

మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఊబకాయం బారి నుంచి బయటపడొచ్చు.

- చాలామంది 'టీ'తో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు పెరుగుతాయి. కాబట్టి, గోరువెచ్చని నీటితో రోజును మొదలుపెట్టండి. అందులో చిటికెడు దాల్చినచెక్క పొడి, కొన్ని నానబెట్టిన చియా గింజలు కలిపి తాగితే.. పేగులకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీవక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది.
- వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఉదయపు ఎండలో ఓ 10 నిమిషాలు చెప్పులు లేకుండా నడవండి. దీని వల్ల పాదాలలోని నాడీ వ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లను నియంత్రిస్తుంది. అంతేకాకుండా.. శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్ డి ఉత్పత్తి జరిగి.. బరువు పెరగడాన్ని నియంత్రిస్తుంది.
- ఆహారాన్ని ఆగమాగం తినడం మానేయండి. ప్రతి ముద్దనూ.. బాగా నమిలి మింగండి. దీనివల్ల కొద్దిగా తినగానే.. కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.
- రాత్రి భోజనాన్ని నిద్రపోవడానికి మూడు గంటలకు ముందే ముగించండి. దీనివల్ల ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరానికి తగిన సమయం దక్కుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు నిల్వలు పేరుకుపోకుండా చూస్తుంది.
- భారతీయ మహిళల్లో చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళనను బయట పడనీయరు. బరువు పెరగడానికి ఇది కూడా ఓ కారణమే అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి, వీటినుంచి బయటపడేందుకు యోగా, ధ్యానం లాంటివాటిని ఆశ్రయించండి.

మౌనమే మంచిది!

'మౌనం.. మంచి భాషణం' అంటారు పెద్దలు. అతిగా మాట్లాడటమే అనేక అనర్థాలకు కారణమని చెబుతుంటారు. కాబట్టి, కొన్ని సందర్భాల్లో మౌనంగా ఉండటమే చాలా గొప్ప మేలని అంటుంటారు. తాజాగా, మానసిక నిపుణులు కూడా అదే చెబుతున్నారు. కొన్ని కీలక సందర్భాల్లో మౌనంగా ఉండటం వల్ల.. నాడీవ్యవస్థ మరింత ఎక్కువగా ప్రభావితం అవుతుందని అంటున్నారు. మెదడులోని 'హిప్పోకాంపస్'లో కొత్త కణాల అభివృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుందనీ పేర్కొంటున్నారు. ఈ హిప్పోకాంపస్ కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడం, జ్ఞాపకశక్తిలో కీలకంగా వ్యవహరించే నిర్మాణం. స్వల్పకాలిక జ్ఞాపకాలను దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలుగా మారుస్తుంది. మౌనంగా ఉండటం వల్ల సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికీ, భావోద్వేగాల్ని నియంత్రించడానికీ కావాల్సిన సమయం కూడా దక్కుతుంది. సోషల్ సైకాలజీలోనూ మౌనం ఓ శక్తిమంతమైన సందేశంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువగా మాట్లాడే వాళ్లే ప్రతికూల పరిస్థితుల్ని ఎక్కువగా నియంత్రించుకుంటారని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కౌన్సెలింగ్ సమయంలోనూ మౌనాన్ని ఓ టెక్నిక్‌గా వాడుతూ.. క్లయింట్‌ను మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకుంటామని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా, దంపతుల మధ్య వాగ్వాదాలు జరిగేటప్పుడు ఎవరో ఒకరు మౌనంగా ఉండటమే తెలివైన నిర్ణయం. దీనివల్ల పరిస్థితుల్ని మరింత మెరుగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి, పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించడానికి అవకాశం దక్కుతుంది. అలాకాకుండా.. ఇద్దరూ మాటకు మాట పెంచుకుంటూ పోతే.. పరిస్థితులు మరింత దిగజారతాయి. వృత్తిపరమైన సమావేశాల్లోనూ సందర్భం గురించి తెలియనప్పుడు మౌనంగా ఉండిపోవడమే మంచిది. ఇలాంటి సమయాల్లో వేరేవాళ్లు చెబుతున్నది వినడం, నేర్చుకోవడమే తెలివైన పని. చూశారా... ప్రతిసారీ మన భావాల్ని మాటల్లోనే వ్యక్తపరచాల్సిన అవసరంలేదు. కొన్నిసార్లు మౌనంగా ఉండటం కూడా మంచిదే!

వయసుకు తగ్గట్టు తిండి

ఇల్లు అన్నాక.. అన్ని వయసులవాళ్లూ ఉంటారు. వృద్ధులు మొదలుకొని.. చిన్నారుల దాకా అందరూ కలిసిమెలిసి జీవిస్తారు. ఎవరికి తగ్గ పనులు, బాధ్యతలు వాళ్లు నిర్వర్తిస్తుంటారు. అయితే, ఆహారం విషయానికి వచ్చేసరికి.. అందరూ ఒకేరకమైన భోజనం చేస్తుంటారు. కానీ, అందరు ఆడవాళ్ల ఆహార అవసరాలు ఒకేవిధంగా ఉండవని నిపుణులు అంటున్నారు. వయసును బట్టి మహిళల్లో పోషకాల అవసరం మారుతుందని చెబుతున్నారు. అందుకే, ఆడవాళ్ల వయసుకు తగ్గట్టుగా ఆహారం ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

10-15 ఏళ్లు

ఎదిగే ఆడపిల్లలకు ప్రొటీన్ల అవసరం ఎక్కువ. కాబట్టి, వీరి ఆహారంలో కోడిగుడ్లు, ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. నట్స్, వేరుశనగ, గోధుమలు, పెసలు వంటివీ తీసుకోవాలి. తీపి తినాలంటే.. బెల్లం - నువ్వుల లడ్డూలు, డ్రైఫ్రూట్స్ లడ్డూలు అందించాలి. స్నాక్స్ కావాలంటే.. మొలకల చాట్, సెనగలు, బొబ్బర్లతో చేసిన వడలు లాంటివి వీరి ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. ఈ వయసులో పిండి పదార్థాలు, కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారం అందిస్తే.. ఎదుగుదల తగ్గి ఊబకాయం బారినపడే ప్రమాదం ఉంటుంది.

15-30 ఏళ్లు

ఇది మహిళల జీవితంలో కీలకదశ. ఉన్నత చదువులు, కెరీర్, వివాహం లాంటి అనేక కీలక ఘట్టాలు జరిగేది ఈ వయసులోనే. ఈ హడావుడిలో కొందరు సరైన పోషకాహారం తీసుకోరు. మరికొందరు అందాన్ని కాపాడుకోవడానికి, బరువు పెరిగిపోతామని తక్కువగా తింటుంటారు. ఇలా.. లెక్క తప్పే ఆహారపు అలవాట్లు.. నెలసరితోపాటు పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం పైనా ప్రతికూల ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వయసులో అధిక క్యాలరీలు ఉండే పప్పుధాన్యాలు, నట్స్, పండ్లు, చేపలు, సోయా ఉత్పత్తులను తీసుకోవాలి. తృణధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు ఉండే పదార్థాలు, ఆకుపచ్చని కూరగాయలతోపాటు రక్తహీనత రాకుండా ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే పాలు, పౌల్ట్రీ, చేపలు, బచ్చలికూర, కాయధాన్యాలు వంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

30-40 ఏళ్లు

వ్యక్తిగత, వృత్తిగత బాధ్యతలు పెరిగే ఈ సమయంలో.. హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులు కూడా ఇబ్బంది పెడుతాయి. ఇలాంటప్పుడు డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సితోపాటు మరికొన్ని ఖనిజాలు అవసరం అవుతాయి. కాబట్టి, గుడ్లు, బీన్స్, నట్స్ - సీడ్స్, పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసం, చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు, తృణధాన్యాలను ఆశ్రయించాలి.

40-60 ఏళ్లు

మెనోపాజ్ మొదలయ్యే ఈ వయసులో మూడ్ స్వింగ్స్, అలసట, ఒత్తిడి, నీరసం లాంటి ఎన్నో చికాకులు కనిపిస్తాయి. వీటికి తోడు ఆస్టియోపోరోసిస్, కీళ్లనొప్పులూ వేధిస్తుంటాయి. వీటిని అధిగమించాలంటే.. మెగ్నీషియం, కాల్షియం, విటమిన్ డి, ప్రొటీన్లు, ఒమేగా- 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అవసర పడుతాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి అందాలంటే.. గింజలు, నట్స్, బీన్స్, గుడ్లు- మాంసం, చేపలు, ఆకుకూరలు, బ్రకోలీ, బార్లీ లాంటివి ఎక్కువగా తినాలి.

60 + ఏళ్లు

60 ఏళ్లు దాటితే.. త్వరగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి. అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండెజబ్బులు ప్రమాదకరంగా మారకుండా ఉండాలంటే.. ఆహారంలో చక్కెర, ఉప్పు తగ్గించాలి. శరీరానికి తగినంత ప్రొటీన్ అందడానికి బీన్స్, బఠాణీలు, కాయధాన్యాలు, సీ ఫుడ్, పాల ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.