రోజ్‌మేరీ.. జుట్టుకు స్నేహం!

నల్లని, ఒత్తయిన జుట్టు కావాలని అందరికీ ఉంటుంది. కానీ తినే ఆహారం నుంచి పీల్చేగాలి వరకు ప్రతీది కలుషితం కావడంతో జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. పాతికేండ్లకే తెల్లజుట్టు పలకరిస్తున్నది. కేశ సంపదను కాపాడుకోవడానికి రకరకాల నూనెలు, మాస్క్‌లు వాడుతున్నారు. అయితే రసాయనాలు కలిసిన సీరమ్‌లు, హెయిర్ డైల కంటే సహజమైన నూనెలు జుట్టు కుదుళ్లను బలంగా మారుస్తాయి. సహజ సువాసనలు వెదజల్లే రోజ్‌మేరీ ఆయిల్ జుట్టు సంరక్షణకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

- రోజ్‌మేరీ ఆయిల్ జుట్టుకు పోషణ అందిస్తుంది. ఈ నూనెను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. వేడి చేసిన ఆలివ్ నూనెలో రోజ్‌మేరీ ఆకులను కాసేపు మరిగించాలి. నూనె చల్లారిన తర్వాత ఒక సీసాలోకి వడగట్టుకోవాలి. ఈ నూనెను వారానికి రెండు సార్లు జుట్టు కుదుళ్లకు పట్టిస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
- రోజ్‌మేరీ ఆయిల్ జుట్టు చిట్లిపోవడాన్ని అరికడుతుంది. ఇందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు చుండ్రు, దురద వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. నూనెలోని యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు చుండ్రును తగ్గించి జుట్టు కుదుళ్లకు బలాన్నిస్తాయి.
- ఈ నూనెతో మసాజ్ చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా మారుతుంది. జుట్టుకు సహజమైన మెరుపు వస్తుంది.
- రోజ్‌మేరీ ఆయిల్ మాత్రమే కాదు నీటిని కూడా జుట్టు సంరక్షణకు ఉపయోగించవచ్చు. ఓ గిన్నెలో నీళ్లు తీసుకుని దానిలో రోజ్‌మేరీ ఆకులు వేసి మరిగించి చల్లార్చాలి. ఈ నీటిని వడకట్టి స్ప్రే బాటిల్‌లో పోసుకోవాలి. రాత్రి పడుకునేముందు జుట్టుపై స్ప్రే చేసుకుంటే.. మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

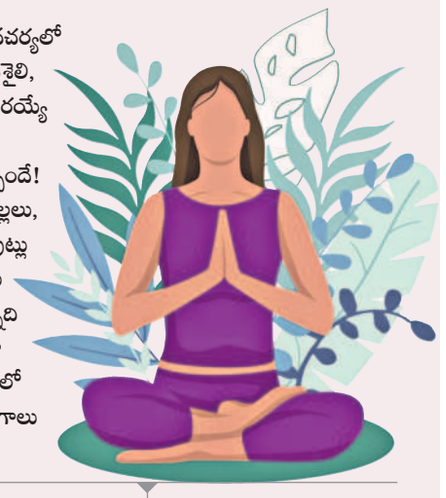
జిందగీ

11

హైదరాబాద్ | శనివారం 13 జూలై 2024 www.ntnews.com

సందెపొద్దుల కాడ.. ఒళ్లు వంచెయ్ నరుడా!

ఈరోజుల్లో వ్యాయామం చాలామంది దినచర్యలో భాగంగా మారిపోయింది. ఆధునిక జీవనశైలి, మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ఎదురయ్యే సమస్యల బారినపడకుండా ఉండాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాల్సిందే! ఈ క్రమంలో ఉద్యోగులు, గృహిణులు, పిల్లలు, వృద్ధులు వారికి వీలైన సమయాల్లో వర్కవుట్లు చేస్తూ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందుతున్నారు. వ్యాయామం ఎంతసేపు చేశామన్నది కాదు.. ఎప్పుడు చేశామన్నది కూడా చాలా ప్రధానం అంటున్నారు నిపుణులు. ఏ వేళలో చేసే వ్యాయామం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగాలు ఉంటాయో తెలుసుకుందాం..



ఉదయం

చాలామంది వ్యాయామానికి ఉదయం వేళ సరైన సమయంగా భావిస్తారు. వేకువజామున చేసే వ్యాయామం జీవక్రియను ప్రేరేపిస్తుంది. రోజంతా క్యాలరీలను కరిగించే ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేస్తుంది. సానుకూల మానసిక స్థితిని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంచుతుంది. అయితే ఉదయం వేళ కండరాలు వేడెక్కడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వ్యాయామం సరిగా చేయకుంటే గాయాల ముప్పు పొంచి ఉంటుంది. బిజీ షెడ్యూల్స్ ఉన్నవారికి, వర్కవుట్స్ కోసం ఉదయాన్నే సమయాన్ని వెచ్చించడం సమస్యగా మారుతుంది.

మధ్యాహ్నం

శరీర ఉష్ణోగ్రత, కండరాల కార్యకలాపాలు మధ్యాహ్నం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ సమయంలో వ్యాయామం అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పగటిపూట వ్యాయామం ఒంటరిగా కాకుండా స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులతో కలిసి చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. కానీ, ఆరగింపు సేవలు, ఆర్జిత సేవలు పూర్తయ్యాక ఏదో నాలుగు నిమిషాలు వర్కవుట్లు చేస్తామంటే కుదరదు. పని ఒత్తిడి కారణంగా వాయిదాలకూ అవకాశం ఉంది.

సాయంత్రం

సాయంకాలం చేసే వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. పొద్దంతా పనిచేశాక సాయంత్రం ఓ ఇరవై నిమిషాలు వర్కవుట్లు చేస్తే శరీరం కొత్త ఉత్సాహాన్ని సంతరించుకుంటుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రత, కండరాల కార్యకలాపాలు పెరిగే సమయంలో వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఫలితం మెరుగ్గా ఉంటుంది. అయితే సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల మధ్యలో మాత్రమే వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించాలి. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు వ్యాయామం చేయకూడదు. ఇది అడ్రినలిన్ స్థాయిలను పెంచడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యకు దారి తీయొచ్చు.

మనోబలమే బంగారం!

'మగరాయుడిలా మారిపోతున్నావ్!' స్నేహితుల ఎగతాళి. 'ఆడపిల్లవు నీకెందుకీ ఆటలు' ఇరుగు పొరుగు మాటలు. 'పెండ్లి చేసేస్తే సరి' బంధుగణం గుణం బయటపెట్టుకుంది. 'నిలువు.. గెలువు..' అని భుజం తట్టేవాళ్లు లేని నైరాశ్యంలో.. పట్టుదలే ఆమె మనోబలమైంది. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం ఆ పట్టుదలకు అసలు కారణం. ఎంతటి బరువైనా అలవోకగా ఎత్తేస్తూ... ఎన్నెన్నో పతకాలు సాధించింది లంబాడా బిడ్డ తేజావత్ సుకన్యాబాయి. తాజాగా ఏషియా పసిఫిక్ ఆఫ్రికన్ పవర్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో 76 కేజీల విభాగంలో బంగారు పతకం సాధించి అదుర్స్ అనిపించుకుంది. అంతర్జాతీయ పోటీల్లో బంగారమై మెరిసిన ఈ సింగరేణి బిడ్డ అంతరంగమిది.

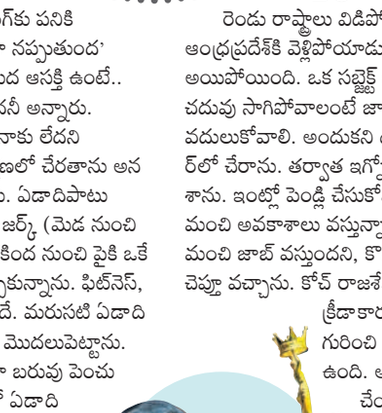
మహబూబాబాద్ జిల్లాలో 'కలెక్టర్ తండా' మా ఊరు. నాన్న తేజావత్ లక్ష్మణ్ సింగరేణి ఉద్యోగి. మణుగూరు ఓసీ2లో ఆపరేటర్‌గా పనిచేసేవాడు. అమ్మ పేరు సుభద్ర. ఇంటిపట్టునే ఉండేది. మేం ముగ్గురం ఆడపిల్లలం. మణుగూరులోనే పెరిగాం. అక్కడ హోలీ ఫ్యామిలీ స్కూల్‌లో చదివాం. నేను చదువుల్లో కాస్త మెనకుండేదాన్ని. అయినా అమ్మానాన్న బాగా చదవాలని ఎన్నడూ ఒత్తిడి చేయలేదు. మా స్కూల్లో వాలీబాల్, వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. పోటీలు ఉండేవి కావు. మణుగూరు సింగరేణి క్లబ్‌లో వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఉండేది. చాలామంది కసరత్తులు చేసేవాళ్లు. అక్కడ నేనూ ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. కొంతమంది రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొనేవాళ్లు. నేనూ వాళ్లలా మెడల్స్ గెలవాలని ఆశపడేదాన్ని. 2000 సంవత్సరం సిడ్నీ ఒలింపిక్స్‌లో కరణం మల్లీశ్వరి కాంస్య పతకం గెలిచారు. అప్పుడు నేను పదో తరగతి చదువుతున్నాను. ఆమెలా వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చాంపియన్ కావాలని ఆనాడే అనుకున్నా.

ధైర్యమే నా బలం

పదో తరగతి తర్వాత హైదరాబాద్ వచ్చాను. మాసబ్‌ట్యాంక్ పాలిటెక్నిక్ కాలేజ్‌లో డిప్లొమా (సివిల్ ఇంజినీరింగ్) చేరాను. అయితే చదువుపై ఆసక్తి లేక ఆటల్లోకి వచ్చాను. ఎప్పుడో ఒకసారి కాలేజీకి వెళ్లేదాన్ని. పొద్దున, సాయంత్రం ఎల్‌బీ స్టేడియంలో రన్నింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. అక్కడ వెయిట్‌లిఫ్టింగ్ కోచ్ వీఎన్ రాజశేఖర్ కనిపించారు. ఆయన్ను కలుసుకొని నేను ఏ ఆటలో రాణించగలనో సలహా ఇవ్వమని అడిగాను. 'నీ శరీరాకృతి వాలీబాల్, బ్యాడ్మింటన్, రెజ్లింగ్, బాక్సింగ్‌కు పనికిరాదు. వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌కి బాగా నప్పుతుంద'న్నారు. శారీరక సౌందర్యం మీద ఆసక్తి ఉంటే.. వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌కు సెట్ అవ్వదనీ అన్నారు. అందంగా ఉండాలన్న కోరిక నాకు లేదని చెప్పాను. వెయిట్ లిఫ్టింగ్ శిక్షణలో చేరతాను అనగానే ఇంట్లోవాళ్లు ఓకే చెప్పారు. ఏడాదిపాటు వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌లో క్లీన్ అండ్ జర్క్ (మెడ నుంచి పైకి రాడ్‌ని ఎత్తడం), స్నాచ్ (కింద నుంచి పైకి ఒకేసారి లేపడం) టెక్నిక్‌లు నేర్చుకున్నాను. ఫిట్‌నెస్, బాడీబిల్డింగ్... ఏడాదంతా ఇదే. మరుసటి ఏడాది 25 కిలోల వెయిట్‌తో ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టాను. తర్వాత 30, 40 కిలోలు ఇలా బరువు పెంచుకుంటూ సాధన చేశాను. మరో ఏడాది తర్వాత ఎల్బీ స్టేడియంలో డిస్ట్రిక్ట్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మీట్‌లో పోటీ పడే అవకాశం వచ్చింది. 56 కేజీల కేటగిరీలో ఫస్ట్ వచ్చాను. అదే నా మొదటి విజయం! రాష్ట్ర స్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యాను. ఖమ్మంలో రాష్ట్ర స్థాయి జూనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీ–2013లో గోల్డ్ మెడల్ వచ్చింది. హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లో జరిగిన నేషనల్ జూనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌లో నాలుగోస్థానం వచ్చింది. తర్వాత సీరియస్‌గా ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టాను. మరుసటి ఏడాది విజయవాడలో జాతీయ స్థాయి జూనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో బంగారు పతకం సాధించాను.

గెలిస్తే ప్రశంసల్లేవ్..

రెండు రాష్ట్రాలు విడిపోయాయి. మా కోచ్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌కి వెళ్లిపోయాడు. అప్పటికే డిప్లొమా అయిపోయింది. ఒక సబ్జెక్ట్ బ్యాక్‌లాగ్ ఉంది. చదువు సాగిపోవాలంటే జాతీయ స్థాయి పోటీలు వదులుకోవాలి. అందుకని డిస్టెన్స్‌లో మళ్లీ ఇంటర్‌లో చేరాను. తర్వాత ఇగ్నో నుంచి బీఏ పూర్తిచేశాను. ఇంట్లో పెండ్లి చేసుకోమని అనేవాళ్లు. నాకు మంచి అవకాశాలు వస్తున్నాయి. పతకం వస్తే మంచి జాబ్ వస్తుందని, కొన్ని రోజులు ఆగాలని చెప్తూ వచ్చాను. కోచ్ రాజశేఖర్ సర్ అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుడు. నా సామర్థ్యం గురించి ఆయనకు అవగాహన ఉంది. ఆయన దగ్గరే ప్రాక్టీస్ చేయాలనుకున్నాను. ఏపీలో ఉన్న శాప్‌లో చేరడానికి నాకు అర్హత లేదు. కాబట్టి ఆ సర్ నడుపుతున్న ప్రైవేట్ అకాడమీలో చేరాను. అక్కడ ప్రాక్టీస్ చేస్తూ తెలంగాణలో జరిగే జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. 2017లో జర్మనీలో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ సీనియర్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీల్లో పాల్గొన్నాను. అందులో నాకు ఆరోస్థానం వచ్చింది. వెంటనే... ఖేలో ఇండియా గేమ్స్, ఆల్ ఇండియా యూనివర్సిటీ గేమ్స్, నేషనల్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్ ఈవెంట్స్ ఆడాను. కానీ, విజేతలందరికీ జయజయధ్వానాలు పలకరని అప్పుడే తెలిసింది. తెలిసినవాళ్లు 'ఈ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ వల్ల నీకు ఏమొస్తుంది? నువ్వు మగరాయుడు లాగా మారిపోయావ్!' అని నానా మాటలన్నారు. మరోవైపు పెండ్లి ముచ్చట మళ్లీ ముందుకు తెచ్చారు. మానసికంగా బాగా కుంగిపోయాను.



అకాడమీ నా భవిష్యత్

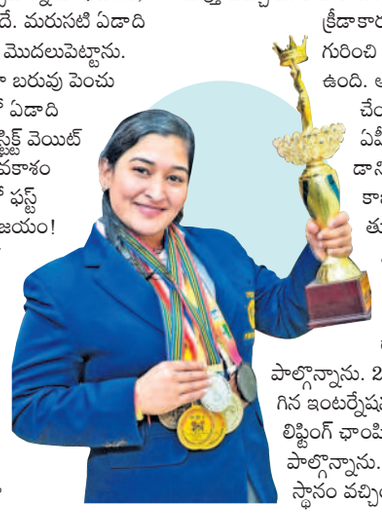
ఇప్పుడు వెయిట్ లిఫ్టింగ్, పవర్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో పతకాలు గెలుస్తున్నాను. లెక్కలేనన్ని పతకాలు గెలిచాను. ఆస్ట్రియాలో 2023లో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో ఏడో స్థానం వచ్చింది. ఈ నెల దక్షిణాఫ్రికాలో జరిగిన ఏషియా పసిఫిక్ ఆఫ్రికన్ పవర్ లిఫ్టింగ్ ఛాంపియన్‌షిప్‌లో 76 కేజీల విభాగంలో బంగారు పతకం గెలిచాను. పట్టిందల్లా బంగారం అన్నట్టుగా ఉంది నా కెరీర్. మా అమ్మానాన్న ఇప్పుడు గర్వపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు ఈ ఆటలొద్దు అన్నవాళ్లే ఇప్పుడు పొద్దునే నాలుగు గంటలకు ఫోన్ చేసి నిద్రలేపుతున్నారు. ప్రాక్టీస్‌కి వెళ్లావా? లేదా? అని అడుగుతున్నారు. నా వల్ల మా తండాల్లో వెయిట్ లిఫ్టింగ్ గురించి అందరికీ తెలిసింది. ఇన్నాళ్లూ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ టెక్నిక్‌లు తెలుసుకుంటూ, సామర్థ్యం పెంచుకుంటూపోయాను. కొన్ని క్రీడలు చాలా ఖరీదయినవి. వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌లో పేదోళ్లు ఉంటారు. వాళ్లకు అవకాశాలు కల్పిస్తే విజేతలుగా నిలుస్తారు. క్రీడాకారిణిగా రాణిస్తూనే నాలాంటి వాళ్లను పదిమందిని తయారుచేయాలన్నదే నా లక్ష్యం.

...✍ నాగవర్ధన్ రాయల

📷 కేశమోని మహేశ్‌గౌడ్

ఇట్లుంటారు జనం

జర్మనీ నుంచి వచ్చిన తర్వాత తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున శాట్ ఎండీ దినకర్ బాబు రూ.2 లక్షలు ఇచ్చారు. ఆ డబ్బుతో కొన్ని నెలలకు డైట్, సప్లిమెంట్స్ అవసరాలు తీరాయి. అప్పటికే నాన్న ఇద్దరు సిస్టర్స్‌కి పెండ్లి చేశాడు. అప్పులయ్యాయి. అయినా నా ఖర్చుల కోసం నెలకు రూ.18 వేలు పంపేవాడు. నా ప్రాక్టీస్‌ను ఆయన ఎన్నడూ భారంగా భావించలేదు. కానీ, బంధువులు నాన్నకు ఫోన్ చేసి పెండ్లి చేసేయమని చెప్పేవారు. నేను ఫోన్ చేసి అమ్మావాళ్లకు నచ్చజెబుతూ ఉండేదాన్ని. కొన్నాళ్లకు వారానికి ఒకసారి అమ్మానాన్నతో మాట్లాడి ఫోన్ స్విచ్ఛాఫ్ చేసేదాన్ని. నా సంగతులేం తెలియకపోవడంతో ఈ పిల్ల ఎటో లేచిపోయిందని అనుకున్నారు కొందరు. గెలుపుతోనే వాళ్లకు సమాధానం చెప్పాలని నిశ్చయించుకున్నా. 2018లో స్పెయిన్‌లో జరిగిన ఇంటర్నేషనల్స్ వెయిట్ లిఫ్టింగ్ పోటీల్లో వెండి పతకం సాధించి నాపై అవాకులు చెవాకులు పేలిన వారికి సమాధానం చెప్పా.



ఇప్పుడంతా సీనుండి!

ఇప్పుడంతా ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యుగం. అందులో అందంగా కనిపిస్తేనే, ఉత్పత్తి నలుగురినీ ఆకట్టుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దుస్తులు, యాక్సెసరీల్లోనే కాదు ఫుడ్ విషయంలోనూ ఇదే ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. అందుకే ఆహారాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దేందుకు తమ క్రియేటివిటీ అంతటినీ వినియోగిస్తున్నారు తయారీదారులు. అవీ ఇవీ అని కాదు, చివరికి పెరుగు తోబుట్టువు అయిన యోగర్ట్‌నూ ఇలాగే ఆకర్షణీయంగా తయారు చేస్తున్నారు. ఇక్కడి గ్లాసుల్లో సీనరీని తలపిస్తున్న పదార్థం యోగర్టే. పండ్ల ముక్కలు, గింజలు, కొన్ని రకాల జూసుల్ని కలిపి వీటిని ఇలా సీనరీని తలపించేలా రూపొందిస్తున్నది చైనాకు చెందిన బ్లూగ్లాస్ అనే ఆహారోత్పత్తి సంస్థ. ఇందులోని రంగుల కోసం అవకాడో, స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీలాంటి రకరకాల పండ్లను వాడుతున్నది. చూస్తుంటే తమకిష్టమైన విండోస్‌వాల్ పేపర్‌లా ఉందని, దాన్ని చటుక్కున తాగేసే అవకాశం ఇది అనీ... నెటిజన్లు స్పందిస్తున్నారు. ప్రొబయాటిక్‌గా పనికొస్తూ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సాయపడే యోగర్ట్‌కి ఇప్పుడు అభిమానులు పెరిగిపోవడంతో, వారిని ఆకట్టుకోవడానికి తాము ఇలా సీనరీని పోలిన అలంకారం చేస్తున్నామని సదరు సంస్థ చెబుతున్నది. ఆరోగ్యం – అందం ఒకే గ్లాసులో ఉన్నాయన్నమాట!

అమ్మతనం వరం. దాన్ని అందుకోవాలని ప్రతి ఇల్లాలూ కోరుకుంటుంది. నాన్నగా పిల్లలను లాలించాలని పురుషుడూ భావిస్తుంటాడు. అందుకోసం ఆలుమగలు నోములు నోస్తారు. ముడుపులు కడుతుంటారు. అయితే, ఆధునిక జీవనశైలి, ఒత్తిళ్లు, ఉద్యోగ బాధ్యతలు ఈ తరం దంపతులకు గండాల్లా పరిణమిస్తున్నాయి. గర్భధారణ ఆలస్యం కావడానికి కారణాలు తెలిస్తే.. వాటిని పరిష్కరించుకునే మార్గాలు అన్వేషించొచ్చు. జీవనశైలిలో మార్పులను సరిచేసుకోకపోతే.. సంతానయోగం అందని ద్రాక్షగా మిగిలిపోవచ్చు.

సంతాన యోగం ఆలస్యం!

ఉద్యోగం, వ్యాపారం, దైనందిన జీవితంలో చాలామంది ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. దీని కారణంగా స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గుతుందని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఒత్తిడి ప్రభావం మహిళల కన్నా పురుషులపై ఎక్కువగా ఉంటుందట. ఈ ప్రభావం వారి దాంపత్య జీవితం మీదా పడుతుంది.

సంతానోత్పత్తి వయసుతోపాటు మారుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ అండాల పరిమాణం, సామర్థ్యం తగ్గుతాయి. దీంతో గర్భధారణ కష్టమవుతుంది. 40 ఏండ్లు పైబడిన తర్వాత పురుషుల్లో శుక్ర కణాల సంఖ్య కూడా తగ్గుతుంది.

హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా స్త్రీ, పురుషులపై ప్రభావం చూపుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ శృంగార జీవితంపై ఆసక్తి తగ్గుతూ వస్తుంది. దీంతో భార్యాభర్తలు సరైన సమయంలో కలవలేకపోతుంటారు. ఫలితంగా గర్భధారణ ఆలస్యమవుతుంది.

అనారోగ్యమైన జీవనశైలి కూడా సంతానోత్పత్తిని దెబ్బతీస్తుందని పలు అధ్యయనాల్లో తేటతెల్లమైంది. పోషకాలు లేని ఆహారం, కల్తీ పదార్థాలు, నిద్రలేమి, శారీరక శ్రమ... వీటన్నిటినీ సంతానోత్పత్తికి గండాలుగానే పరిగణించాలి. వీటిని అధిగమించినప్పుడే ఆలుమగలు అమ్మానాన్నలయ్యేది!

అల్లంతో అలసటకు నెక్!

మనం రోజూవారి వంటల్లో వాడే పదార్థాల్లో ఒకటి అల్లం. కూరలు, గ్రేవీల్లోనే కాకుండా స్నాక్స్, చాట్‌లలోనూ మంచి ఘాటు రుచికి దీన్ని వాడతారు. ఇక వర్షాకాలంలో తరచూ పలకరించే జలుబు, గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలకు అల్లం చాయ్, అల్లం పాలతో చెక్ పెట్టేయొచ్చు. అల్లంలో మన శరీరానికి కావాల్సిన కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ప్రొటీన్స్ లభిస్తాయి. అయితే, అల్లాన్ని కూరల్లో భాగంగా తీసుకుంటే ఫలితం పరిమితంగానే ఉంటుందట. పరగడుపున చిన్న ముక్కలు తీసుకుంటే అధిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణుల మాట.

ఉదయాన్నే ఒక టీ స్పూన్ అల్లం రసం తీసుకున్నా.. మంచి ఫలితం వస్తుందట. ఇలా చేస్తే రోజంతా హుషారుగా ఉంటారట. ఉదయాన్నే అర అంగుళం అల్లం ముక్కను, తేనెతో తీసుకుంటే.. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగవుతుంది. ఫలితంగా గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం తదితర సమస్యలు దూరమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా అల్లం తీసుకోవడం వల్ల క్లీళ్లనొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. నోటి దుర్వాసన కూడా పారిపోతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరగడంతోపాటు దగ్గు, జలుబు లాంటి సీజనల్ వ్యాధులు పీడించకుండా అల్లం అడ్డుగా నిలుస్తుంది.