పట్టుతో కవర్ చేద్దాం

సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఆరేడు గంటలైనా నిద్రపోతారు. పడుకునేటప్పుడు చాలామంది తలకింద దిండు పెట్టుకుంటారు. పత్తితో తయారైన మెత్తటి పిల్లోపై.. కమ్మటి నిద్రలో జోగిపోతారు. అయితే.. కాటన్‌తో చేసిన దిండు కవర్ల వల్ల చర్మానికి, జుట్టుకు హాని కలుగుతుందని సౌందర్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాటన్‌కు బదులుగా పట్టుతో తయారైన కవర్లు వాడటమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంతోపాటు చర్మ సంరక్షణలోనూ పట్టు కవర్లు సాయపడతాయని చెబుతున్నారు.

- కాటన్ కవర్లతో పోలిస్తే.. సిల్క్ తక్కువ తేమను గ్రహిస్తుంది. దాంతో, మాడుతోపాటు పక్కలకు పడుకున్నప్పుడు ముఖం కూడా ఎక్కువ సమయంపాటు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండేందుకు సాయపడుతుంది. జుట్టు కుదుళ్లలో తేమను కూడా కాపాడుతుంది.
- పత్తి, ఉన్నితో తయారైన దిండ్లపై రాత్రంతా పడుకొని ఉండటం.. జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుంది. ఎక్కువగా రాపిడికి గురవడం వల్ల వెంట్రుకలు చిట్లిపోవడం, రాలిపోవడం లాంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడుతాయి. అదే, మృదువుగా ఉండే సిల్క్‌తో చర్మం, వెంట్రుకలు తక్కువ రాపిడికి గురవుతాయి.
- పట్టు శీతలీకరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. శరీరం నుంచి వేడి ఆవిర్లు రావడాన్ని నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి, చెమట తక్కువగా పడుతుంది. ఫలితంగా చుండ్రు, శిలీంధ్రాల పెరుగుదల తగ్గుతుంది.
- పట్టు వస్త్రాలు సహజసిద్ధమైన 'హైపో అలెర్జెనిక్' లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా అలెర్జీలు దూరం అవుతాయి.
- పట్టు మీద పడుకోవడం వల్ల సున్నితమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. నిద్రకూడా బాగా పడుతుంది.
- పట్టు వస్త్రం.. సహజంగానే ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. వేడి వాతావరణంలో చల్లగా.. చల్లని వాతావరణంలో వెచ్చగా ఉంటూ సౌకర్యవంతంగా నిద్రపుచ్చుతుంది.
- సిల్క్‌లాంటి మృదువైన ఉపరితలం కారణంగా.. నిద్రలో జుట్టు చిక్కులు పడే అవకాశం తక్కువ.

ఇలా.. ఒక్క దిండు కవర్‌ను మార్చేస్తే.. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. ముఖ్యంగా, సున్నితమైన చర్మం, జుట్టు ఉన్న వారికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 10 జనవరి 2025 www.ntnews.com

ఆమె రోటి పచ్చడి నూరుతుంటే.. ఇంటిల్లిపాదీ నోరూరాల్సిందే. వంకాయ బడితం చేస్తే.. వాడకట్టంతా ఇంటి ముందు వాలిపోతుంది. పులిహోర కలుపుతున్నదని తెలిస్తే.. ఉపవాస దీక్ష మధ్యాహ్నానికే ముగుస్తుంది. ఆ పెద్దావిడ అమృత హస్తం గురించి చుట్టాలు, పక్కాలకే కాదు ఊరంతా తెలుసు! ఏడాది క్రితం నుంచి ఆమె తిరగమోత పెట్టినా ఇన్‌స్టాలో లైకుల మోత మోగుతున్నది. 89 ఏండ్ల పెద్దావిడ రోజుకో వెరైటీతో ఈ తరాన్ని పలకరిస్తున్నది. 'ద అయ్యర్ పాతి' (@theiyerpaati) పేరుతో పాకయాగం చేస్తూ ఇన్‌స్టా అన్నపూర్ణగా పేరొందిన సరస్వతి నారాయణస్వామి ఇప్పుడు ఓ సెలెబ్రిటీ. ఏడాదిలోనే 84 వేల మంది ఫాలోవర్లను సొంతం చేసుకొని.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో దూసుకుపోతున్న బామ్మ జర్నీ ఇది..

ఇన్‌స్టా అన్నపూర్ణ

అవే కూరగాయలు.. అదే వంట పద్ధతి. కానీ, కొందరు ఆడంబరంగా వంట చేసినా ముద్ద నోటికి దిగదు. మరికొందరు పైపైన వంట కానిచ్చినా.. 'అద్భుతః' అన్నట్టుగా ఉంటుంది పదార్థం. సరస్వతి బామ్మ రెండో రకం. వంటింటి రాజ్యాన్ని ఆమె 78 ఏండ్లుగా పరిపాలిస్తున్నది మరి. పదకొండేండ్ల వయసులో గరిటె తిప్పడం అలవాటు చేసుకున్న ఆమె.. సంప్రదాయ రుచులను చేయడంలో సిద్ధహస్తురాలు. సరస్వతి తల్లిదండ్రులకు పదకొండు మంది సంతానం. ఆరో కాన్పులో ఈమె జన్మించింది. ఆమెకు పదేండ్లు ఉండగా తల్లి కన్నుమూసింది. అప్పట్లో వీళ్ల కుటుంబం కాలికట్‌లో ఉంటుండేది. ఇల్లాలు లేని ఇల్లు. పైగా పెద్ద కుటుంబం. సరస్వతి మేనత్త వారింట్లోనే ఉండేది. వంట బాధ్యత నిర్వర్తిస్తున్న మేనత్తకు చేదోడువాదోడుగా ఉండటం అలవాటు చేసుకుంది సరస్వతి. ఆమె వంట ఎలా చేస్తుందో దీక్షగా గమనించేది. అడపాదడపా తనూ చేతులు కాల్చుకునేది. ఒకట్రెండేండ్లు గడిచే సరికి మేనత్తకే పాఠాలు చెప్పేంతగా పాకశాస్త్రంపై పట్టు సాధించింది.

ముద్దుల కోడలు

1959లో సరస్వతి వివాహం అయింది. భర్త బ్యాంకు ఉద్యోగి. బెంగళూరులో కొత్త కాపురం పెట్టారు. ఆమె వంటకాలకు ఆయన దాసోహం అయ్యాడు. పూటకో వెరైటీ చేయమని పురమాయించి మరీ రుచులు ఆస్వాదించేవాడు. అత్తారిల్లూ పెద్దదే! ఆరుగురు తోడికోడళ్లు. అత్తగారి పెత్తనం షరామామూలే! పైగా సనాతన వైదిక కుటుంబం. మడి, ఆచారాలు కామన్. ఆ కాలం ఇల్లాళ్లు వీటన్నిటినీ గౌరవంగా, బాధ్యతగా భావించేవారు. సరస్వతిదీ అదే మనస్తత్వం. ఆ వైఖరే అత్తగారితో ముద్దుల కోడలు అనిపించుకునేలా చేసిందని ఇప్పటికీ సిగ్గుపడుతూ చెబుతారు సరస్వతి. 'అందరూ బాగానే వండుతారు. నువ్వు చేస్తే ఏదో మంత్రం వేసినట్టుగా ఉంటుందే కోడలా! వంట చేయడాన్ని ఏదో పనిలా కాకుండా.. క్రతువుగా భావిస్తావు' అని అత్తగారు సరస్వతికి తరచూ కితాబిచ్చేవారట. దక్షిణాది వంటకాల్లోని వెరైటీలన్నీ చిటికెలో చేసేస్తారామె. పాలక్కడ్ పాలకూర మొలకలు, మద్రాస్ రసం, బెంగళూరు సాంబారు ఇలా శాకాహార వంటకాలు వందల రకాలు చేయడంలో ఆమెది అందెవేసిన చేయి.

అలా మొదలైంది..

దశాబ్దాలు గడిచిపోయాయి. సరస్వతి దంపతులకు పిల్లలు, ఆ పిల్లలకు పిల్లలూ కలిగారు. 80వ పడిలోనూ మూడో తరానికి వండి వడ్డిస్తూ ముచ్చట తీర్చుకుంటున్నారామె. ఆ వంటకాలు తింటూ 'నువ్వు సూపర్ బామ్మ' అని పిల్లలు తెగ పొగిడేవారు. ఈ ప్రశంసలు విని ఆమె నవ్వి ఊరుకునేదంతే! ఇదిలా ఉండగా.. ఓసారి తన మనవరాలికి కూతురు పుట్టినప్పుడు దిష్టి దారం పేని కట్టింది సరస్వతి. ఆ వైనాన్నంతా మరో మనవరాలు వీడియో తీసి ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేసింది. దిష్టి దారం ప్రత్యేకతను కూడా ఆమెతోనే చెప్పించింది. ఆ వీడియోకు విపరీతంగా లైకులు వచ్చాయి. ఇదేదో బాగానే ఉందనిపించింది. 'బామ్మా! నీకెన్నో ఫుడ్ వెరైటీలు వచ్చుకదా! వాటన్నిటినీ వీడియోలు తీసి ఇన్‌స్టాలో పోస్టు చేద్దాం' అన్నదట. 'ఈ వయసులో ఇవన్నీ ఎందుకే?' అని అభ్యంతరం చెప్పారు సరస్వతి. మనవరాలు వినలేదు. చివరికి బామ్మకు ఒప్పుకోక తప్పలేదు. అలా 2024 జనవరిలో 'ద అయ్యర్ పాతి' పాకశాల మొదలైంది.

ఏడాదిలోనే..

రకరకాల వంటకాలు ఆమె వండే విధానం చూసి ఫాలోవర్ల సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. ఏడాదిలో ఏకంగా 300 రకాల వంటల తయారీ వీడియోలు పోస్టు చేశారు సరస్వతి. అవన్నీ సూపర్ హిట్టే! పప్పు, పచ్చిపులుసు లాంటి సాదాసీదా వంటలు కావవి. తరాల కిందట వాళ్లు రుచిగా, శుచిగా వండుకున్న సంప్రదాయ పాకాలు. వాటిని ఈ తరానికి పరిచయం చేస్తూ.. పాత రుచులనే కొత్తగా అందిస్తున్నారు సరస్వతి. మజ్జిగ పులుసులో వెరైటీలు, వంకాయ పచ్చళ్లలో రకాలు, ముద్దపప్పు మతలబులు, మిర్చీబజ్జీ ఘుమఘుమలు, అరటికాయ మసాలా, పెరుగుతో వండే పప్పుకూరలు ఇలా వివిధ రకాల వంటలు రీల్స్ చేసి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్టు చేస్తున్నారామె. మనవరాలి సాయంతోనే కావొచ్చు! కానీ, ఆమె మాటతీరు, వంటకాలు చేసే నైపుణ్యానికి ఈ తరం ఫిదా అయింది. ఏడాదిలోనే దాదాపు 84 వేల మంది ఆమెకు ఫాలోవర్లుగా మారారు. అంతేకాదు, 'ద అయ్యర్ పాతి' పేరుతో యూట్యూబ్ చానెల్ కూడా నిర్వహిస్తున్నారు సరస్వతి. ఇందులో పాకశాస్త్ర పాఠాలు పంచుకోవడంతో పాటు వాగ్గేయకారుల కృతులనూ రసరమ్యంగా ఆలపిస్తారు కూడా! 'నాకు పదిహేనేండ్లు వచ్చినప్పటి నుంచి వంటలు చేస్తూనే ఉన్నాను. నేను వండిన పదార్థాల్ని ఇంట్లోవాళ్లు తృప్తిగా ఆరగిస్తుంటే నా కడుపు నిండేది. కానీ, ఈ వంటకాలే నాకు ఇంతటి పేరు ప్రఖ్యాతులు తెస్తాయని ఎన్నడూ ఊహించలేదు. ఇన్నాళ్లకు నా ప్రతిభకు ఇలా గుర్తింపు రావడం చాలా ఆనందంగా ఉంద'ని చెబుతున్న సరస్వతి నారాయణస్వామి అచ్చంగా ఇన్‌స్టా అన్నపూర్ణే!

మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, అపసవ్యమైన జీవనశైలి.. కారణాలు ఏవైనా 40 ఏళ్లకే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయి. యవ్వనంలో ఉండగానే అనారోగ్య సమస్యలు పలకరిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా.. మహిళల్లో 40 ఏళ్ల తర్వాత సహజంగానే కొన్ని మార్పులు సంభవిస్తాయి. అవి.. వారి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్నీ ప్రభావితం చేస్తాయి. అయితే, ముందు నుంచే సరైన ప్రణాళికతో ఉంటే.. 50 దాటినా.. నలభైల్లో ఉన్నట్టుగానే కనిపించొచ్చు.

వయసు తగ్గించుకుందాం

శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవం మెదడు. ఇది ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే.. మీరు చురుకుగా ఉంటారు. అందుకే, మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ ఇబ్బంది పెట్టే అల్జీమర్స్ లాంటి సమస్యలు ఎదురుకాకుండా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం బెర్రీలను ఆశ్రయించాలి. ప్రతివారం కనీసం రెండు బెర్రీలను తిన్న మహిళల్లో.. జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత తగ్గినట్టు హార్వర్డ్ బ్రిగ్‌హామ్ అండ్ ఉమెన్స్ హాస్పిటల్ పరిశోధకుల అధ్యయనంలో తేలింది.

మెదడు తర్వాతి స్థానం.. కాలేయానిదే! రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం దగ్గరి నుంచి.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్స్ విడుదల వరకూ అనేక విధులు నిర్వహిస్తుంది. సాధారణంగా వయసు పెరిగేకొద్దీ కాలేయం పనితీరు నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు దాడిచేస్తాయి. అందుకే, కాలేయం ఆరోగ్యంపైనా శ్రద్ధ చూపాలి. ఇందుకోసం ఆల్కహాల్‌ను దూరంపెట్టాలి. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి.

సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం! కానీ, వయసుతోపాటు కంటి చూపు కూడా మందగిస్తుంది. కాటరాక్ట్, మాలిక్యులర్ డిజెనరేషన్, గ్లకోమా లాంటి సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. త్వరగా మేల్కోకుంటే.. చూపు మరింత మందగిస్తుంది. అందుకే, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే ఆహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. విటమిన్ ఎ అధికంగా లభించే క్యారెట్, పచ్చని ఆకు కూరలు, గుడ్డు, చిలగడదుంప, నారింజ వంటివి రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవాలి. కనీసం ఏడాదికోసారైనా కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

పేగులు బాగుంటేనే.. తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. కాబట్టి, జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. పేగుల్లో ఉండే గట్ బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మజీవుల ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవాలి. ఇందుకోసం ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కూరగాయలు, చేపలు, మాంసం.. పొట్ట ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

నలభై దాటాక చాలామందిలో ఎముకల దృఢత్వం, సాంద్రత తగ్గుతుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి పలకరిస్తుంది. మోకాళ్లు, కీళ్లనొప్పులూ దాడిచేస్తాయి. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి, ఎముకలు బలంగా తయారవడానికి.. పాలు, పాల ఉత్పత్తులను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవాలి. జున్ను తినాలి.

ఇక యోగా, ధ్యానంతో రక్తపోటును అదుపులో పెట్టుకోవాలి. 40లోకి ఎంట్రీ ఇవ్వగానే జీవనశైలిలో ఇలాంటి మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల.. ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉండొచ్చు.

కాలంతోపాటు ఎన్నిరకాల కొత్త ఫ్యాషన్‌లు పుట్టుకొచ్చినా భారతీయ స్త్రీల అలంకరణలో సంప్రదాయ ఆభరణాలదే అగ్రస్థానం. కంఠాభరణాలు, హారాలు, పాపిటబిళ్లలు, గాజులు, వంకీలు లాంటి నగలు ప్రాచీనకాలం నుంచీ మహిళల అలంకరణలో భాగమయ్యాయి. ఒక్కో నగదీ ఒక్కో ప్రత్యేకత. కొన్ని వజ్రాలు పొదిగి ఉంటే, మరికొన్ని రత్న ఖచితమై ఆకర్షిస్తుంటాయి. ఈ తరహా ఆభరణాలకు భిన్నమైనవి థెవా జువెలరీ.

వహ్వా! థెవా

స్వచ్ఛమైన బంగారంతో రూపుదిద్దుకున్న ఈ నగలకు శతాబ్దాల చరిత్ర ఉంది. రాజస్థాన్‌లోని ప్రతాప్‌గఢ్ ప్రాంతం థెవా ఆభరణాలకు పుట్టినిల్లుగా చెబుతారు. ఇక్కడి స్వర్ణకారులు తమ మేధతో వీటిని సృష్టించారు. బ్రిటిష్ పాలకుల హయాంలో ఇంగ్లిష్ దొరసానులు ఈ నగల నిగనిగలకు ఫిదా అయ్యారట. అలా ప్రతాప్‌గఢ్ గడపలో ప్రాణం పోసుకున్న థెవా నగలు ఖండాంతరాలు దాటి బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యం విస్తరించిన మేర ఆదరణకు నోచుకున్నాయి. **గాజు** పలకపై బంగారంతో రసరమ్యమైన రూపాలను నిలిపి థెవా నగలను తయారుచేస్తారు. ప్రాచీన కాలంలో ఈ కళను ప్లేట్లు, ట్రేలు, పూలకుండీల తయారీలో వాడేవారు. తర్వాత కాలంలో ఆభరణాల తయారీలో ఉపయోగించారు. రాజపుత్రుల హయాంలో థెవా ఆభరణాలకు డిమాండ్ విపరీతంగా పెరిగింది. 23 క్యారెట్ల బంగారంతో వీటిని తయారుచేస్తారు. రంగులీనే గాజు లాకెట్‌పై బంగారంతో అందమైన డిజైన్లు తీర్చిదిద్దుతారు. పక్షులు, జంతువులు, నదులు, గిరులు ఇలా ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని చిత్రికపట్టి తయారుచేసిన లాకెట్లు ముచ్చట గొలుపుతాయి. సీతారాములు, రాధాకృష్ణుల రూపాలనూ కొలువుదీర్చి ట్రెడిషనల్ లుక్ తెస్తున్నారు. వీటిని ఈ తరానికి చేరువ చేసేలా మరింత నాజూగ్గా తయారు చేస్తున్నారు డిజైనర్లు. భారీ ఆభరణాల నుంచి సన్నని గొలుసుల వరకు అందుబాటులోకి తెస్తున్నారు. రాజస్థానీ సంప్రదాయ శైలిగా పేరున్న థెవా జువెలరీపై ఈ తరం మగువలు మనసు పారేసుకుంటున్నారు. బంగారంతోపాటు వెండి, ఫ్యాన్సీ, ఇతర మెటీరియల్స్‌లోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయివి.

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్‌లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్‌లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్‌లో ఏముంటుంది?

సూప్‌లతో ఫ్లూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో సూప్‌లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్‌లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్‌లలో ప్రొటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరొటిన్‌లాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ఫ్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరళ్లు, సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్‌లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాత్ ఆధారిత సూప్‌లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్‌లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రొటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్‌ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివీ ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్‌లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్‌లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట!

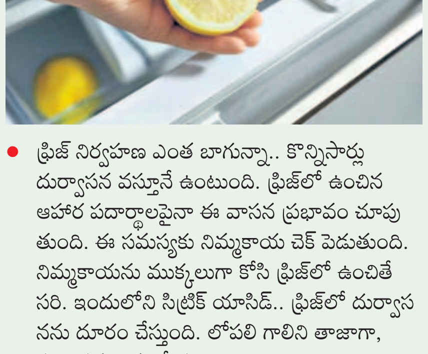
మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

ఫుడ్ సైన్స్

నిమ్మకాయతో రక్షణ!

అందం నుంచి ఆరోగ్యం వరకూ.. నిమ్మకాయ ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. వంటల్లోనే కాకుండా.. వంటగదిని శుభ్రం చేయడంలోనూ సాయపడుతుంది. 'ఫ్రిజ్'ను తాజాగా ఉంచడంలోనూ నిమ్మకాయ ముందుంటుంది. దీనిని ముక్కలుగా కోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే.. అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది.

- నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటి బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు.. ఫ్రిజ్‌లో తిష్ఠవేసిన బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో సాయపడతాయి. ఇతర ఆహార పదార్థాలపైనా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.



- ఫ్రిజ్ నిర్వహణ ఎంత బాగున్నా.. కొన్నిసార్లు దుర్వాసన వస్తూనే ఉంటుంది. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన ఆహార పదార్థాలపైనా ఈ వాసన ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యకు నిమ్మకాయ చెక్ పెడుతుంది. నిమ్మకాయను ముక్కలుగా కోసి ఫ్రిజ్‌లో ఉంచితే సరి. ఇందులోని సిట్రిక్ యాసిడ్.. ఫ్రిజ్‌లో దుర్వాసనను దూరం చేస్తుంది. లోపలి గాలిని తాజాగా, సువాసనగా మార్చేస్తుంది.
- కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్‌లో ఉంచినా.. ఎక్కువ రోజులు ఉన్నా చెడిపోతాయి. అలాంటివాటిని ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచేందుకు.. నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. ఆహార పదార్థాలు కుళ్లిపోకుండా కాపాడుతాయి. అయితే, ఫ్రిజ్‌లలో ఉంచడానికి తాజాగా, శుభ్రంగా ఉండే నిమ్మకాయలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.