ఎరువుకు ఎసరు..

తోటల్లో మొక్కలకు పోషకాలన్నీ భూమి నుంచే అందుతాయి. కానీ, బాల్కనీల్లో పెంచుకునే మొక్కలకు కుండీల్లోని మట్టే కీలకం. కాబట్టి ఈ విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇక నగరవాసులు ఎక్కువగా కుండీల్లోనే మొక్కలు పెంచుకుంటారు. వాటిని ఎంతో అపురూపంగా చూసుకుంటారు. వేసవిలో అవి ఎండిపోవద్దని ఉదయం – సాయంత్రం నీళ్లు పోస్తుంటారు. అయితే, ఇలా నీళ్లు పట్టడం వల్ల కుండీలో మట్టి సారం కోల్పోతుంది. అందులోని పోషకాలు నీటిలో కరిగిపోయి.. డ్రైన్ నుంచి కిందికి వెళ్లిపోతాయి. దాంతో, మొక్కలకు సరైన పోషణ కరువై.. అవి ఎండిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి, కుండీల్లోని మట్టికి కూడా సరైన పోషణ అందేలా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం ఎర్రమట్టి, కోకోపీట్, వర్మి కంపోస్ట్, నాచుతో తయారైన 'నేచురల్ పాటింగ్ మిక్స్'తో కుండీలను నింపుకోవాలి. కనీసం ప్రతి రెండు వారాలకు ఒక్కసారైనా నీటిలో కరిగే ఎరువులు వేయాలి. కుండీలో మొక్కను బట్టి.. ఎరువులు అందించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కుండీల్లో మొక్కలకు కావాల్సిన పోషకాలన్నీ అందుతాయి. తద్వారా అవి ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ

బుధవారం | 14 మే 2025
హైదరాబాద్ | www.ntnews.com

'భలేమంచి చౌక బేరము..' పాట వినని తెలుగువారు ఉండరు. మనందరికీ 1966లో ఎన్టీఆర్ నటించిన 'శ్రీకృష్ణ తులాభారం' సినిమా లోనిది అని మాత్రమే తెలుసు ఈ గీతం. అంతకు ముందు 31 ఏండ్ల కిందటే ఓ కృష్ణతులాభారం వచ్చింది. అంటే 1935లో పుట్టిన ఆ పాట.. ఇప్పటికీ మార్మోగుతూనే ఉంది. దశాబ్దాలు దాటినా జనం నోళ్లలో నేటికీ వినిపిస్తున్న ఆ గీత రచయిత మరెవరో కాదు.. మన తెలంగాణ ముద్దుబిడ్డ చందాల కేశవదాసు. కాలం మర్చిపోయినా, కాలమిస్టులు విస్మరించినా తెలుగు సినిమా తొలి సినీ కవి చందాల కేశవదాసు. నేడు ఆయన 69వ వర్ధంతి సందర్భంగా మన తెలంగాణ తేజాన్ని స్మరించుకుందాం..

తొలి తెలుగు సినీకవి మన తెలంగాణ బిడ్డ కేశవదాసు

మూకీ సినిమాల మనుగడ పోయి టాకీ సినిమాల ప్రస్థానం మొదలైన సంవత్సరం 1932. ఆ సినిమాకు దర్శకుడు హెచ్ఎం రెడ్డి. ఇప్పటికీ అందరికీ గుర్తున్నాడు. అందులో నటించిన నటీనటులూ సుపరిచితులు అయ్యారు. ఆ సినిమాకు పాటలు అందించిన చందాల కేశవదాసు మాత్రం ఎందుకో తెరమరుగయ్యారు. ఆయన కళా విన్యాసాలు పరిశోధకుల దగ్గరే ఆగిపోయాయి. తొలి తెలుగు సినీకవిగా అనంత కీర్తి మూటగట్టుకోవాల్సిన కేశవదాసును ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే స్మరించుకునే పరిస్థితి ఏర్పడింది.

చందాల కేశవదాసు బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. ఆయన హరికథా పితామహుడు. సాహితీవేత్త, అష్టావధాని, శతావధాని. రంగస్థల నటుడు. పద్యనాటకాలకు విశేష ఆదరణ ఉన్న కాలంలో లెక్కకు మిక్కిలి ప్రదర్శనలకు నోచుకున్న 'కనకతార' నాటకకర్త. ఇలా అనేక రంగాల్లో తనదైన ముద్రవేసిన చందాల కేశవదాసు ఖమ్మం జిల్లా జక్కేపల్లిలో 1876 జూన్ 20న జన్మించారు. వీధిబడిలో చదివి, అదే బడిలో ఉపాధ్యాయుడిగానూ పనిచేశారు. ఎందరికో విద్యాదానం చేశారు. ఆ రోజుల్లోనే కుల వివక్షను ఎదిరించి హరిజనులతో కలిసి సహపంక్తి భోజనం చేశారు. హరికథా పోషకుడిగా నాలుగు దశాబ్దాల పాటు తెలుగు నాట వందల సంఖ్యలో భాగవత సప్తాహాలు నిర్వహించారు.

నేడు కేశవదాసు వర్ధంతి

కేశవదాసు తాత శ్రీనివాస్ ఆయుర్వేద వైద్యుడిగా భద్రాచలం దగ్గర్లోని గంగదేవిపాడులో ఉండేవారు. కేశవదాసు తండ్రి లక్ష్మీనారాయణ కూడా అదే వైద్యం నేర్చుకొని బతుకుదెరువు కోసం కూసుమంచి మండలం జక్కేపల్లికి మకాం మార్చారు. చందాల లక్ష్మీనారాయణ–పాపమ్మ దంపతుల రెండో కుమారుడు కేశవదాసు. నాలుగు దశాబ్దాలకుపైగా అక్కడే జీవనం సాగించారు. వీరి అన్న వెంకటరామయ్య ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తూ బ్రహ్మచర్య జీవనంతో యోగమార్గంలోకి వెళ్లి వీధిబడి నడిపాడు. అదే బడిలో చదువుకున్న కేశవదాసు.. క్రమంగా అష్టావధాని అయ్యారు. నాడు స్వాతంత్ర్యోద్యమం సహా ఇతర పోరాటాల్లో ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేసినవి వీధి నాటకాలు, హరికథలే. వాటిలో కేశవదాసు పాత్ర ఎనలేనిది. తన సాహిత్యంతో నేటి తరాలకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. ఉన్న ఆస్తిపాస్తులు, బంగారు ఆభరణాలను కూడా ఆలయాలకు, ఆపదలో ఉన్నవారికి దానం చేసి ఔదార్యాన్ని చాటుకున్న ఉదాత్తుడు కేశవదాసు.

హరికథా పితామహుడు..

రంగస్థలంపై కేశవదాసు ముద్ర చెరగనిది. నేటికీ రంగస్థల నటులు నాటకం ప్రారంభానికి ముందు ఆలపించే 'పరబ్రహ్మ పరమేశ్వర..' ప్రార్థనా గీతం ఆయన రాసిందే. జాతీయవాదిగా ఎన్నో దేశభక్తి గీతాలు రాశారు. అవి గ్రామ్‌ఫోన్ రికార్డులుగా కూడా వెలువడటం విశేషం. కోల్‌కతాలో చాలా రోజులు సినిమాల్లో వివిధ హోదాల్లో పనిచేశారు. 1930లో 'జయతు జై' అంటూ ప్రబోధ గీతాన్ని రాశారు. 1931లో ధర్మవరం రామకృష్ణమాచార్యులు మొదలుపెట్టిన 'భక్తప్రహ్లాద'లో సినిమాలో కీలక భూమిక పోషించారు. శ్రీకృష్ణ తులాభారం (1935), సతీ అనసూయ (1935), లంకాదహనం (1936), కనకతార (1937) ఇలా తొలితరం తెలుగు చిత్రాలకు పాటలు, కొన్ని సినిమాలకు మాటలు కూడా అందించారు. అయితే, అప్పటి సమాజంలో సినిమాలకు అంతగా ఆదరణ లేకపోవడంతో.. ఆ రంగానికి దూరమయ్యారు. కోల్‌కతా నుంచి జక్కేపల్లికి వచ్చి అక్కడే ఉండిపోయారు.

తెలంగాణలో 1947 నాటికి నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమం ఉధృతమైంది. రజాకార్లు ప్రజలపై దాడులకు పాల్పడేవారు. ప్రజలను చైతన్యవంతుల్ని చేస్తున్న వారిపై భౌతికదాడులకు దిగేవారు. ఈ క్రమంలో కేశవదాసు ఇంటిపై కూడా దాడి చేశారు. ఈ సంఘటనలో ఆయన ఆస్తి ధ్వంసం కావడంతోపాటు విలువైన రచనలు కూడా అగ్నికి ఆహుతయ్యాయి. దీంతో మనస్తాపానికి గురైన కేశవదాసు.. జక్కేపల్లి నుంచి ఖమ్మానికి మకాం మార్చారు. ఆయన కుమారుడు కృష్ణమూర్తి నాయకన్‌గూడెంలో ఆయుర్వేద వైద్యం చేసేవాడు. చివరి రోజుల్లో కొడుకు దగ్గరే ఉన్న కేశవదాసు 1956 మే 14న కన్నుమూశారు. కేశవదాసుకు ఇద్దరు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. సాహితీ ప్రజ్ఞకు, ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసకు మారుపేరుగా నిలిచిన కేశవదాసు ఎప్పటికీ చిరంజీవే! కాలం విస్మరించినా.. చరిత్ర మాత్రం ఈ చిరస్మరణీయుణ్ని సదా కీర్తిస్తూనే ఉంటుంది.

... **దేవులపల్లి వెంకటరమణ,** కూసుమంచి

గుండె ఇలా పదిలం

గుండె ఆరోగ్యం కోసం రాత్రికి రాత్రే జీవితాన్ని పూర్తిగా మార్చుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్న చిన్న, స్థిరమైన మార్పులు.. మీ హృదయాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకోసం కింది చిట్కాలను పాటిస్తే సరి..

- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాల నడక.. గుండె ఆరోగ్యాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది.
- నాలుకకు నచ్చేలా కాదు.. మనసుకు నచ్చేలా తినండి. జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉంటూ.. కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులకు ఆహారంలో చోటివ్వండి.
- నిద్రకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి.
- ధూమపానం, మద్యపానం అలవాటు ఉంటే.. వెంటనే మానేయండి. ఇంట్లో ఎవరైనా ధూమపానం చేస్తుంటే.. వారికి దూరంగా ఉండాలి.
- ఒత్తిడి, భావోద్వేగాలను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి యోగా, ధ్యానం లాంటివి ప్రయత్నించండి.

బిడ్డకు జన్మనివ్వడంతో తన జన్మ తరించిందని భావిస్తుంది అమ్మ. ఆ బిడ్డకు గోరంత కష్టం వచ్చినా కొండంత బాధపడిపోతుంది. చిన్నగా నసిగినా పెద్దగా ఆందోళన చెందుతుంది. అదే బిడ్డకు ప్రాణాల మీదికి వచ్చిందంటే.. అమ్మ దుఃఖం కట్టలు తెచ్చుకుంటుంది. దేవుళ్లను నిలదీస్తుంది. అవసరమైతే.. అపర సంజీవనిగా మారి ఆయువు పోస్తుంది. అలాంటి తల్లులే వీళ్లు. కిడ్నీలు విఫలమై మంచానికి పరిమితమైన తమ బిడ్డలకు తమ కిడ్నీ ప్రసాదించి పునర్జన్మనిచ్చారు. కొడిగడుతున్న వారి బతుకులకు ఊపిరులూదారు. అమ్మదనానికి అసలైన చిరునామాగా నిలిచిన షకీలా ఖాన్, రాజ్యలక్ష్మి, కల్యాణి ద్విభాష్యం, నిర్మలను జిందగీ పలకరించింది. ఆ విశేషాలే ఇవి..

... రాజు పిల్లనగోయిన

మళ్లీ జన్మనిచ్చారు

బిడ్డకంటే ఏం ఎక్కువ?

నా కూతురు వసంతకు మూడేండ్ల కిందట సుస్తీ చేసింది. రోజుల వ్యవధిలోనే బాగా నీరసించిపోయింది. దవాఖానకు తీసుకెళ్లాం. వైద్యులు పరీక్షలు చేసి.. అమ్మాయి కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయని చెప్పారు. ఆ మాట వినగానే కాళ్ల కింద భూకంపం వచ్చినంత పనైంది. పగవాడికి కూడా రావొద్దనుకునే కష్టం నా బిడ్డకు వచ్చిందని తల్లడిల్లిపోయాను. తనను కాపాడాలని మొక్కని దేవుళ్లు లేరు. ఆ దేవుడి మీదే భారం వేసి ఎనిమిది నెలలపాటు డయాలసిస్ చేయించాం. మా అల్లుడే దగ్గరుండి ఆమెను చూసుకున్నాడు. నా కూతురు అవస్థ చూసి నేను కుమిలిపోయేదాన్ని. కిడ్నీ మార్పిడి ఒక్కటే పరిష్కారం అని వైద్యులు చెప్పారు. దగ్గరి రక్త సంబంధీకులు కిడ్నీ దానం చేస్తే మంచిదని సూచించారు. ఆ మాట వినగానే నా కిడ్నీ ఇవ్వడానికి సిద్ధపడ్డాను. ఇంట్లోవాళ్లు కూడా నా నిర్ణయానికి మద్దతుగా నిలిచారు. శస్త్రచికిత్స చేసి నా కిడ్నీ కూతురుకు అమర్చారు. ప్రస్తుతం తన ఆరోగ్యం కుదుటపడింది. నేను కూడా బాగానే ఉన్నా. కన్నబిడ్డ ఆరోగ్యం కన్నా.. ఏ తల్లి మాత్రం ఏం కోరుకుంటుంది.

•• **రాజ్యలక్ష్మి**

పెండ్లికి ముందు పిడుగు

మాది హైదరాబాద్. నా కూతురు పేరు లక్ష్మీభావజ. ఆ రోజు నా బిడ్డ పుట్టినరోజు. వేడుకగా జరుపుకొంటున్నాం. అప్పటికి కొన్నాళ్ల ముందే నా కూతురు పెండ్లి నిశ్చయమైంది. ముహూర్తాలు కూడా పెట్టుకున్నాం. ఇంట్లో అంతా సందడే! అలాంటి ఆనందకర సమయంలో ఉన్నట్టుండి నా కూతురు అనారోగ్యానికి గురైంది. వెంటనే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాం. వెంటనే ఐసీయూకి షిఫ్ట్ చేయాలన్నారు వైద్యులు. నాకేం పాలుపోలేదు. ఏవో కొన్ని పరీక్షలు చేశారు. కిడ్నీలు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయని చెప్పగానే నా ప్రాణం పోయినంత పనైంది. 'కిడ్నీ మార్పిడి చేస్తే మీ అమ్మాయికి ఏ ఆపదా లేద'ని డాక్టర్లు చెప్పడంతో కాస్త ఊరట చెందాను. మా ఆయన కిడ్నీ ఇవ్వడానికి ముందుకువచ్చారు. అయితే అది మ్యాచ్ కాదని వైద్యులు చెప్పడంతో నా కిడ్నీ ఇవ్వడానికి సిద్ధపడ్డాను. పరీక్షల తర్వాత శస్త్రచికిత్స చేశారు. అమ్మాయి ఆస్పత్రిలో చేరిందని తెలియగానే మా కాబోయే వియ్యాలవారు కూడా మాకు అండగా నిలిచారు. మాకు భరోసా ఇచ్చారు. రెండేండ్లపాటు ఆగారు. కిడ్నీ మార్పిడి తర్వాత ఆరు నెలల్లో పూర్తిగా కోలుకున్నాం. నేను తిరుమల వెళ్లి అలిపిరి నుంచి కాలినడకన స్వామిని దర్శించుకున్నా. అరుణాచలం గిరి ప్రదక్షిణ కూడా చేశాను. ఇప్పుడు ఇద్దరికీ ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు లేవు. మా అమ్మాయి, అల్లుడు జర్మనీలో హాయిగా ఉంటున్నారు. నా బిడ్డ సంతోషం కోసం తల్లిగా ఆ మాత్రం చేయలేనా!

•• **కల్యాణి ద్విభాష్యం**

నీకేం కానివ్వనంది..

ఆ క్షణంలో అమ్మ లేకుంటే నా పరిస్థితి ఎలా ఉండేదో ఊహించుకుంటేనే భయంగా ఉంది. మాది గుంటూరు. హైదరాబాద్‌లో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం చేస్తున్నా. పీజీలో ఉంటున్నా. హాస్టల్ ఫుడ్ పడకపోవడం, బయట ఫాస్ట్‌ఫుడ్, లైఫ్‌స్టయిల్ వీటన్నిటి కారణంగా నాకు తెలియకుండానే ఆరోగ్యం క్షీణించింది. అప్పుడప్పుడు వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యేవి. కరోనా లాక్‌డౌన్ టైమ్‌లో వైద్యులను సంప్రదించాను. పరీక్షలు చేసి కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయని చెప్పారు. ఆ మాట వినగానే చాలా కుంగిపోయాను. ఇక నేను బతకను అనుకున్నాను. నైరాశ్యంలో కూరుకుపోయిన నాకు అమ్మ షకీలా ఖాన్ అండగా నిలిచింది. 'నేను ఉన్నంతవరకు నీకేం కానివ్వను' అని భరోసా ఇచ్చింది. తన కిడ్నీ ఇవ్వడానికి ముందుకొచ్చింది. నెల రోజులపాటు అమ్మకు రకరకాల పరీక్షలు చేశారు. శస్త్రచికిత్స చేసి అమ్మ కిడ్నీ నాకు అమర్చారు. జన్మ ఇచ్చినందుకే తల్లికి జీవితకాలం రుణపడాలి. అలాంటిది తన ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి నాకు మరో జన్మ ప్రసాదించిన మా అమ్మకు ఏమిచ్చి రుణం తీర్చుకోగలను. ఇప్పుడు నేను తీసుకుంటున్న ప్రతిశ్వాస అమ్మ మళ్లీ ప్రసాదించిందే! ఈ బతుకంతా అమ్మకే అని ఫిక్సయ్యాను.

•• **ఫర్హా**

నా బిడ్డను కాపాడుకుంటా..

నా చిన్నకొడుకు సాయి యశేశ్‌కు పదేండ్లు ఉన్నప్పుడే కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నాయని వైద్యులు చెప్పారు. ఆ విషయం తెలియగానే కుటుంబమంతా విషాదంలో మునిగిపోయాం. ఇంత చిన్నవయసులో డయాలసిస్ చేస్తే ఇబ్బందని చెప్పడంతో వెంటనే నా కిడ్నీని తనకు ఇచ్చాను. అప్పటినుంచి వాడి ఆరోగ్యం కుదుటపడింది. వాడి ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాను. కరోనా ప్రభావం మూలాన నా కొడుకు ఆరోగ్యం క్షీణించింది. అది మళ్లీ వాడి కిడ్నీలపై ప్రభావం చూపింది. ఈసారి ఇంట్లోవాళ్లు ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నా కూడా నా కొడుకు వద్దని డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నాడు. నేను జన్మనిచ్చిన నా బిడ్డను కాపాడుకోవడం నా కర్తవ్యం.

•• **నిర్మల**

వాట్సాప్‌లో.. ఏఐకి హ్యాట్సాఫ్

ఎప్పటికప్పుడు టెక్నాలజీ అడ్వాన్స్‌మెంట్స్‌ని అడాప్ట్ చేసుకుంటూ యూజర్ల కోసం వాట్సాప్ సరికొత్త ఫీచర్లను పరిచయం చేస్తున్నది. వాటిలో 'ఏఐ' ఆధారిత ఫీచర్ల గురంచి అయితే ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. సరికొత్తగా రెండు ఏఐ ఫీచర్లను అందుబాటులోకి తెచ్చింది. అందులో ఒకటి ఏఐ ఆధారిత మెసేజ్ సమ్మరైజేషన్. ఎప్పుడైనా ఎక్కువ సంఖ్యలో మెసేజ్‌లు వస్తే, ఒక్కొక్కటి స్క్రోల్ చేస్తూ చూడటం కష్టమే! ఈ సమస్యకు పరిష్కారమే సమ్మరైజ్ విత్ మెటా ఏఐ (Summarise with Meta AI) బటన్. యూజర్ పెద్దసంఖ్యలో మెసేజ్‌లు అందుకున్నప్పుడు ఈ బటన్ ప్రత్యక్షమవుతుంది. క్లిక్ చేస్తే, ఏఐ క్విక్ సమ్మరీ తయారుచేస్తుంది. గ్రూప్ చాట్లు, బ్రాడ్‌కాస్ట్ చానెల్స్ లాంటి హెవీ చాట్ వాల్యూమ్ ఉన్న సందర్భాల్లో ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇక రెండోది ఏఐ వాల్‌పేపర్ క్రియేటర్. మీరు మీ చాట్‌కి బ్యాక్‌డ్రాప్ మార్చాలంటే.. ఇక గూగుల్ సెర్చ్ అవసరం లేదు. వాల్‌పేపర్ సెట్టింగ్స్‌లో క్రియేట్ విత్ ఏఐ (Create with AI) ఆప్షన్‌ని ఎంచుకోవచ్చు. ఇందులో మీరు వర్ణించిన సీన్ ఆధారంగా మెటా ఏఐ వాల్‌పేపర్ క్రియేట్ చేస్తుంది. ఈ కొత్త ఫీచర్లు ప్రస్తుతం వాట్సాప్ ఆండ్రాయిడ్ బీటా వెర్షన్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. త్వరలోనే లాంచ్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

అందానికి సబ్జా సాయం!

సబ్జా గింజలు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. ముఖ్యంగా, వేసవిలో వేధించే వేడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరం నుంచి టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపడంలోనూ సాయపడుతాయి. అయితే, అందాన్ని కాపాడటంలోనూ సబ్జా గింజలు ముందుంటాయి.

- చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి శుభ్రం చేయడంలో సబ్జా గింజలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. వీటిలో సహజంగా ఉండే డీటాక్స్ గుణాలు.. చర్మం లోపలి పొరల్లో చేరిన టాక్సిన్లను బయటికి పంపిస్తాయి. దాంతో చర్మం కాంతిమంతంగా మారుతుంది. మొటిమలూ తగ్గుముఖం పడతాయి.
- తక్కువ క్యాలరీలు, అధిక ఫైబర్‌తో నిండిన సబ్జా గింజలు.. ఆకలిని నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గడంలో సాయపడతాయి.
- సబ్జా గింజల్లో ఉండే యాంటి బయోటిక్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి మైక్రోబియల్ లక్షణాలు.. చర్మ ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గిస్తాయి. ఇందుకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా, ఇతర సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయి. సబ్జాలో ఉండే చర్మ స్థితిస్థాపక లక్షణాలు.. చర్మం త్వరగా కోలుకోవడానికి తోడ్పడతాయి.
- చర్మానికే కాదు.. జుట్టుకూ సబ్జా గింజలు మంచి పోషణ అందిస్తాయి. వీటిలో అధికంగా లభించే విటమిన్ కె, బీటా కెరోటిన్, ఇతర ప్రొటీన్లు.. జుట్టు, కుదుళ్లు దృఢంగా ఉండేలా చేస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గుతుంది.