

గురువారం
19 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 133
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

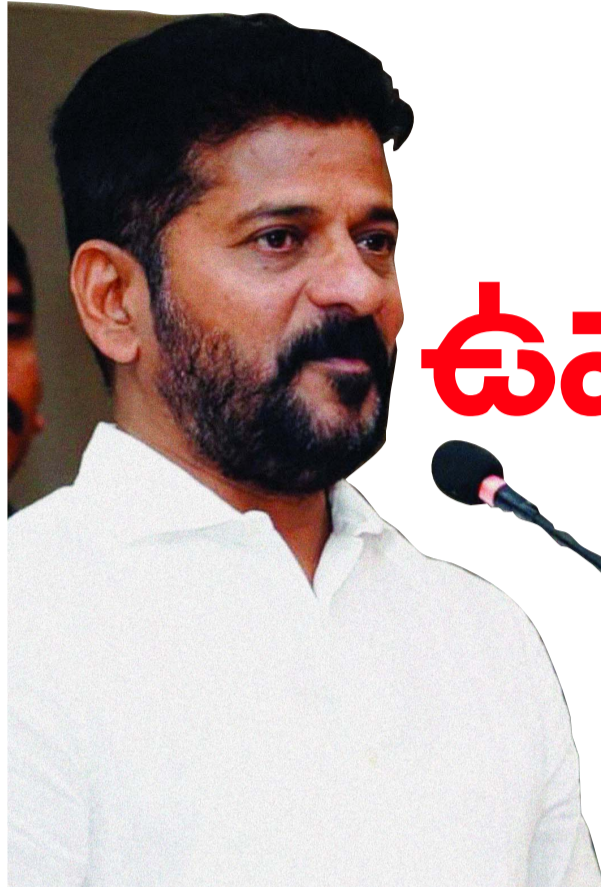
పదిహేను రోజుల్లో నేల మట్టం చేయాలి



- బీఆర్ఎస్ పార్టీకి షాక్ ఇచ్చిన హైకోర్టు
- నల్గొండలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయాన్ని కూల్చేయాలని హైకోర్టు ఆదేశం
- కూల్చివేతలకు 15 రోజుల గడువు విధింపు
- బీఆర్ఎస్ కు రూ. 1 లక్ష జరిమానా

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

బీఆర్ఎస్ పార్టీకి తెలంగాణ హైకోర్టు పెద్ద షాకిచ్చింది. నల్గొండలోని బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయాన్ని కూల్చేయాలని ఆదేశించింది. కూల్చివేతలకు 15 రోజుల గడువు కూడా విధించింది. అనుమతి లేకుండా నిర్మించిన బీఆర్ఎస్ ఆఫీస్ను కూల్చేయాలని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆధికారులను ఆదేశించింది. నల్గొండలోని ఆఫీస్ను పదిహేను - మగతా3లో



ప్రతి ఒక్కరికీ ఉపాధి అవకాశం

- కొత్త పాలసీని ప్రకటించిన రేవంత్
- 'చాలామంది విద్యార్థుల్లో డిగ్రీలు ఉన్నా పరిశ్రమలకు తగిన నైపుణ్యం ఉండడం లేదు
- విద్యార్థుల్లో స్కిల్ అప్ గ్రేడ్ షన్ చేయడానికి కృషి చేస్తున్నాం.
- ఐటీ, ఫార్మా అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ఎంతో కృషి చేసింది
- ప్రతి ఏడాది లక్షల మంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు బయటకు వస్తున్నారు
- అందరికీ ఉపాధి కల్పించేలా చర్యలు చేపడుతున్నాం
- పార్టీలకతీతంగా అభివృద్ధి ఫలాలు..
- రాష్ట్ర ప్రయోజనాల విషయంలో తగ్గం: రేవంత్

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

కాంగ్రెస్ సర్కార్ పార్టీలకతీతంగా అభివృద్ధి ఫలాలు అందజేస్తోందని సీఎం రేవంత్ పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థికి ఉపాధి కల్పించే విధంగా రాష్ట్రంలో పరిశ్రమలను ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. హైదరాబాద్ శిల్పకళా వేదికలో ఎంఎస్ఎంఈ పాలసీ - 2024ని బుధవారం విడుదల చేశారు. 'చాలామంది విద్యార్థుల్లో డిగ్రీలు ఉన్నా

పరిశ్రమలకు తగిన నైపుణ్యం ఉండడం లేదు. విద్యార్థుల్లో స్కిల్ అప్ గ్రేడ్ షన్ చేయడానికి కృషి చేస్తున్నాం. నూతన విధానాలు రూపకల్పన చేయకుండా రాష్ట్రం అభివృద్ధి చెందదు. పరిశ్రమలకు గత ప్రభుత్వం ఇచ్చిన సబ్సిడీలను చెల్లిస్తాం. కొవిడ్ వ్యాక్సిన్ తయారీలో కూడా తెలంగాణ ముందుంది. ఐటీ, ఫార్మా అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ఎంతో కృషి చేసింది. ప్రతి ఏడాది లక్షల మంది ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులు

బయటకు వస్తున్నారు. అందరికీ ఉపాధి కల్పించేలా చర్యలు చేపడుతున్నాం.' అని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగు పరిచేందుకు టూటోరియల్ ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరం ఉందని రేవంత్ తెలిపారు. 'రాష్ట్ర సంపదను పెంపొందించాలనే ఎంఎస్ఎంఈ పాలసీ-2024ను ఆవిష్కరించాం. నూక్ష్య, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలను ప్రోత్సహించేందుకు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు - మగతా3లో



జమిలి ఎన్నికలు దేశంలో సాధ్యం కావు

- కేంద్రం ప్రతిపాదనను ఎవరు అంగీకరించరు
- దేశంలోని సమస్యలను పక్కదారి పట్టించేందుకే జమిలి ఎన్నికల ప్రస్తావన తెస్తున్నారు
- ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఎప్పుడు ఎన్నిక వస్తే అప్పుడు నిర్వహించాల్సిందే
- జమిలి ఎన్నికను కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తోంది
- జమిలి ఎన్నికలపై కాంగ్రెస్ ఘాటు రియార్క్షన్

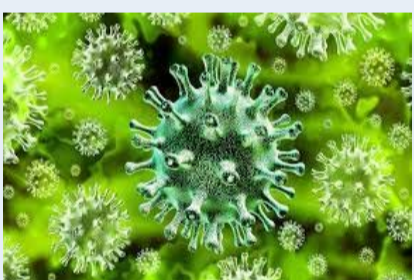
ప్రతి వారం పార్టీ కార్యాలయానికి మంత్రులు రావాల్సిందే



- టీపీసీసీ చీఫ్ సరికొత్త నిర్ణయం.. ఇకపై వారానికి రెండు సార్లు
- విధి విధానాలను, మంత్రుల షెడ్యూల్ను రూపొందించాలని గాంధీ భవన్ సిబ్బందికి టీపీసీసీ చీఫ్ ఆదేశాలు
- ప్రతి బుధ, శుక్రవారాలలో ఒక్క మంత్రి.. గాంధీ భవన్ కు రావాలని మహేష్ సూచన

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

రాష్ట్ర మంత్రులకు సంబంధించి టీపీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ సరికొత్త నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఇకపై వారానికి రెండు రోజులు మంత్రులు గాంధీభవన్ కు వచ్చేలా ప్రణాళిక రూపొందించారు. ఆ మేరకు విధి విధానాలను, మంత్రుల షెడ్యూల్ను రూపొందించాలని గాంధీ భవన్ సిబ్బందికి టీపీసీసీ చీఫ్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. టీపీసీసీ అధ్యక్షులుగా మహేష్ కుమార్ గౌడ్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన - మగతా3లో



కరోనాలో కొత్త వేరియంట్

- 27 దేశాలకు వ్యాప్తి
- కొత్తగా ఎక్స్ క్సస్ వేరియంట్
- జర్మనీలో గుర్తింపు
- యూరప్ దేశాల్లో వ్యాప్తి

అంకెలు ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పవు

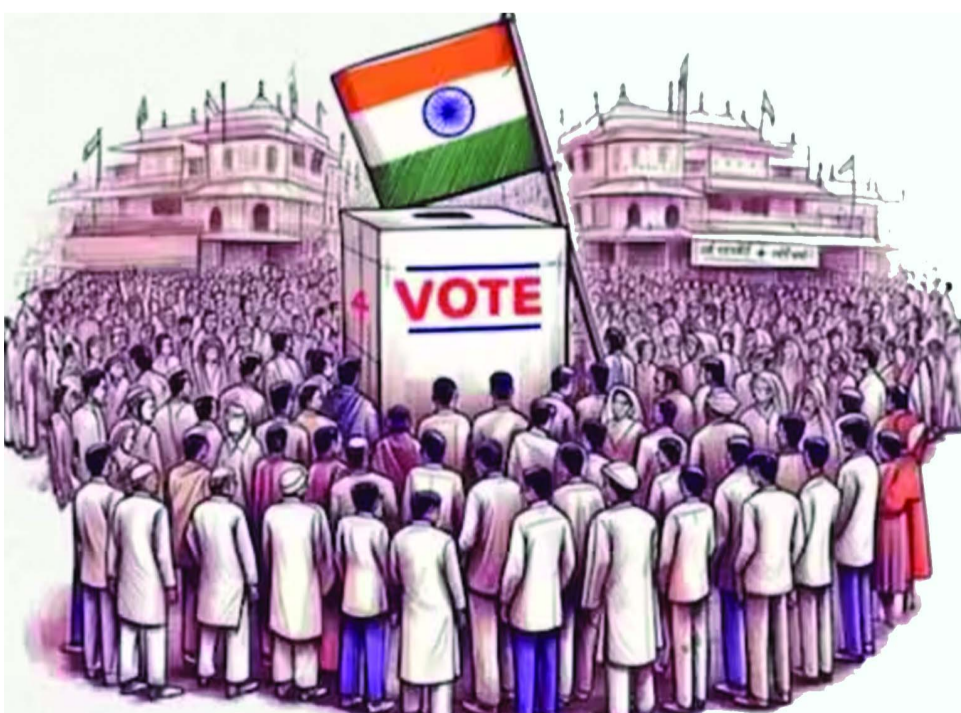
- కేసీఆర్ సాధించిన విజయాలు ఎప్పటికీ చెదిరిపోవు
- అన్ని రంగాల్లోనూ దేశానికే తెలంగాణ ఆదర్శంగా నిలిచింది
- జాతీయ సగటు కంటే అధిక తలసరి ఆదాయాన్ని నమోదు చేసిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలిచిందని స్వయంగా కేంద్రమే పేర్కొంది
- అన్ని రంగాల్లో తెలంగాణను అగ్రగామిగా నిలపారు అనడానికి ఇది నిరూపిస్తుంది

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

కేసీఆర్ హయాంలో తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. అన్ని రంగాల్లోనూ దేశానికే తెలంగాణ ఆదర్శంగా నిలిచింది. జాతీయ సగటు



కంటే అధిక తలసరి ఆదాయాన్ని నమోదు చేసిన రాష్ట్రంగా తెలంగాణ నిలిచిందని స్వయంగా కేంద్రమే పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేసీఆర్ ఎక్స్ వేదికగా స్పందించారు. బీఆర్ఎస్ పాలనలో - మగతా3లో



జమిలీ ఎన్నికల దిశగా అడుగులు

- 'వన్ నేషన్... వన్ ఎలక్షన్' ప్రతిపాదనకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం!
- కేంద్ర కేబినెట్ ముందుకు రామ్ నాథ్ కోవింగ్ కమిటీ సిఫార్సులు
- కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపినట్లు చెబుతున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాలు
- త్వరలోనే బిల్లు పార్లమెంట్ ముందుకు వెళ్లే అవకాశం
- లోక్ సభ ఎన్నికలు అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికలు ఒకేసారి జరుగుతాయి
- ఆ తర్వాత 100 రోజుల్లోగా నగర, పంచాయతీ ఎన్నికలు నిర్వహించాలనేది ప్రతిపాదనగా ఉంది

-2లో



బోడకాకర

ప్రయోజనాలు మెండు

కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. కొన్ని కూరగాయల్లో కొన్ని రకాల పోషకాలు, ఖనిజాలు లభిస్తాయి. అందుకే అన్ని కూరగాయలను తినడం వల్ల శరీరానికి పూర్తి స్థాయిలో పోషకాలు, ఖనిజాలు, విటమిన్ లు లభిస్తాయి. టమాటం, బెండకాయ, బీరకాయ, వంకాయ, ఆలు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే చాలా కూరగాయలు ఉన్నాయి. ఈ లిస్ట్ లో ఆకాకర కూడా ఒకటి. ఆకాకర కాయ అంటే చాలా ప్రాంతాల్లో దీన్ని బోడకాకరకాయ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. చాలా మందికి ఇవి తెలిసు కదా. కానీ పేర్లు వేరుగా ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు అంటే ఈ సీజన్ లో ఈ ఆకాకరలు చాలా లభ్యమవుతాయి. మార్కెట్లో ఎక్కడ చూసినా ఇవే కనిపిస్తున్నాయా? అయితే ఆలస్యం చేయకుండా తెచ్చుకొని కట్రి చేసుకొని తినేసేయండి. వీటి వల్ల ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయట.. సీజన్ వారీగా లభించే కూరగాయ కాబట్టి.. ఇందులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు అంటున్నారు నిపుణులు. ఎవరైనా ఈ కూరగాయలు తినవచ్చట కూడా. ఇంతకీ ప్రయోజనాలు ఏంటంటే? ఈ కూరగాయను ప్రాంతాలను బట్టి రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తుంటారు ప్రజలు. ఇందులో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగానే లభిస్తుంటాయి. మరి ఈ కాయకూర తినడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు ఉన్నాయో తెలిస్తే ఈ సారి మార్కెట్ వెళ్లిసప్పుడు కచ్చితంగా తెచ్చుకుంటారు. బోడ కాకర కంటి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది అంటున్నారో పోషకాహార నిపుణులు. కంటి దృష్టి మెరుగు అవుతుందట. రేచీకటి ఉన్న వారికి జైది మరింత హెల్త్ అవుతుంది. శరీరంలో ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను కూడా మరింత బెటర్ అవుతుంది. శరీరంలోని కణాలను నాశనం చేసే ఫ్రీ రాడికల్స్ నశింపజేయడంలో బోడకాకర చాలా సహాయం చేస్తుంది. అంతేకాదు వీటి వల్ల దయాబెటీస్, బీపీ కంట్రోల్ అవుతాయి. ఫ్రీ రయాబెటీస్ తో బాధ పడేవారు కూడా వీటిని తింటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. జీర్ణ క్రియ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి మంచి ఔషధం. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అంతే కాకుండా సూర్య రశ్మి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించడంలో కూడా ఈ కూరగాయ చాలా తోడ్పడుతుంది. ఆకాకర తినడం వల్ల ముఖంగా క్యాన్సర్ కి దూరంగా ఉండవచ్చు. క్యాన్సర్ రాకుండా రక్షించడంలో బోడ కాకర చాలా పని చేస్తుంది. అలాగే ఈ కాయల నుంచి తీసే నూనె కూడా చాలా మంచి అంటున్నారని నిపుణులు. దీని వల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఈ కూరగాయల తక్కువ గైసెమిక్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో కూడా సహాయం చేస్తుంది. బోడకాకరకాయ రెగ్యులర్ వినియోగం చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తుంది అంటున్నారో పోషకాహార నిపుణులు. బోడకాకరకాయ తీసుకుంటే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. మీరు అధిక రక్తపోటు సమస్యతో బాధపడుతుంటే దీన్ని తినండి. లేదంటే దాని రసాన్ని తీసుకున్న మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ-హైపర్టెన్సివ్ లక్షణాలు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. గర్భధారణ సమయంలో బోడకాకరకాయలను తీసుకోవడం తల్లికి, బిడ్డకు ఇద్దరి ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. ఇది సరాల లోపాలను తగ్గిస్తుంది.



ఆరోగ్యానికి కివి మంచిదే..

కానీ ఈ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు తినకండి

ఆరోగ్యానికి అన్ని పండ్లు మేలు చేస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. పండ్లు తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండడంతో పాటు.. అందంగా కూడా ఉంటారు. పండ్లలోని పోషకాల వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. అయితే ఎంత ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే కొన్ని రకాల పండ్లను కొంత మంది తినకూడదు. పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా ఏమైంది అని చాలామంది తినేస్తుంటారు. ఇలా తినేస్తే ఇంకా అనారోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కివి పండ్ల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. వీటి ఖరీదు ఎక్కువే. అయినా ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలామంది తింటుంటారు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు శరీర ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. బ్లడ్ ప్రెజర్స్ ను నిర్మూలనగా ఉన్నవాళ్లు వీటిని తింటే ఒక్కసారిగా పెరుగుతుంది. అయితే వీటిని అందరూ తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు అనలు కివి జోలికి పోకూడదు. ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు ఇవి ఈ కివి పండ్లు తినకూడదో తెలియాలంటే స్ట్రోక్ మొత్తం పదివేయండి. సాధారణంగా కివి పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే ఇది అంత మందికి కాదు. ఈరోజుల్లో చాలా మంది కిడ్నీ సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారు. ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు అనలు కివి జోలికి పోకూడదు. ఇందులో ఎక్కువగా పోటాషియం ఉంటుంది. దీనివల్ల కిడ్నీ సమస్యలు ఇంకా తీవ్రతరం అవుతాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే.. పోటాషియం ఉండే పదార్థాలను తీసుకోవాలి. కివిలో విటమిన్, యాసిడ్స్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది కూడా

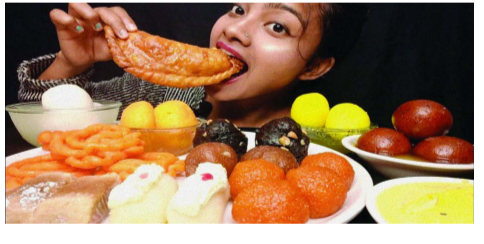


ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. చర్మ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు కివి పండ్లు తినకపోవడం మంచిది. వీటిని అధికంగా తినడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, అలెర్జిక్ తామర వంటివి వస్తాయి. కాబట్టి మీకు అలెర్జిక్ ఉంటే కాస్త వీటికి దూరంగా ఉండండి. గర్భిణీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోసం కివి ఎక్కువగా తింటుంటారు. అధికంగా తినడం వల్ల గ్యాస్ట్రిక్, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కివి పండ్లు వల్ల కొందరికి జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. అలాగే తలనొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు వంటివి కూడా వస్తాయి. కాబట్టి ఈ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు అనలు కివి తినవద్దు. వీటితో చేసిన పదార్థాలను కూడా తినకపోవడం మంచిది. ఒకవేళ తింటే అనారోగ్య సమస్యలు ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయి.

ఈ సమయంలో స్వీట్లు తింటున్నారా..

అయితే మీకు ఈ సమస్యలు తప్పవు

చాలా మందికి స్వీట్స్ అంటే ఇష్టం. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని తెలిసిన కూడా వీటిని ఎక్కువగా తింటారు. వీటిని అధికంగా తినడం వల్ల షుగర్ రావడంతో పాటు బరువు కూడా పెరుగుతారు. అయితే కొందరు స్వీట్స్ ని ఇష్టం వచ్చినప్పుడు తింటుంటారు. ఇలా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. చాలామందికి భోజనం చేసిన తరువాత స్వీట్ ఏదయినా తినాలనిపిస్తుంది. తిన్న వెంటనే స్వీట్ తినడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని ఆలోచించరు. నచ్చిందని తినేస్తారు. అయితే స్వీట్స్ ఏ సమయంలో తినాలో కూడా తెలీదు. మరి వీటిని రోజులో ఏ సమయంలో తినాలో తెలుసుకుందాం. స్వీట్లు తినడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. అయిన కొందరు తింటుంటారు.



కూరల్లో తప్పనిసరిగా పసుపు వాడతారు. ఆరోగ్యానికి పసుపు చాలా మేలు చేస్తుందనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఇది కేవలం ఆరోగ్యానికి మేలు చేయడంతో పాటు అందాన్ని పెంచడంలో కూడా సాయపడుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. అయితే ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసిన కూడా ఏ పదార్థాన్ని అయిన కాస్త లిమిట్లో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అప్పుడే అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. పసుపు యాంటీ బయోటిక్ ఆరోగ్యానికి మంచిదని కొందరు ఎక్కువగా దీనిని వినియోగిస్తారు. కానీ అధికంగా పసుపును వినియోగించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎంత ఆరోగ్యానికి మంచిది అయిన కూడా అధికంగా తీసుకుని అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. అయితే ఎక్కువగా పసుపు వాడటం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలేంటో మరి చూద్దాం. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పసుపును ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తం తొందరగా గడ్డకట్టదు. దీంతో గాయాల సమయంలో ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతుంది. అయితే రోజుకి 1.4 గ్రాముల పసుపు మాత్రమే తీసుకోవాలి. అంతకంటే ఎక్కువగా పసుపు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పసుపులో ఆక్సలేట్లను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల బాడీలో యూరినరీ ఆక్సలేట్ స్థాయిలు పెరుగుతాయని వైద్యులు అంటున్నారు. దీనివల్ల మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఏర్పడుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పసుపు ఎక్కువగా గ్యాస్ట్రిక్ ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు రావడంతో పాటు కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం, మలబద్దకం, అల్సర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే బాడీలో బరన్ ఉత్పత్తి కూడా తగ్గుతుంది. ఇది రక్తహీనతను పెంచుతుంది. కాబట్టి తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే పసుపు వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. పసుపు అందాన్ని పెంచుకోవడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. అయితే ఎక్కువగా దీనిని



వారు వల్ల అలెర్జిక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కొందరి చర్మానికి పసుపు పడకపోతే చెమట, దురద, దద్దుర్లు, మొటిమలు అధికంగా వస్తాయి. అయితే ఇది అన్ని రకాల చర్మాల వారికి జరగదు. పసుపులో కర్బుమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కాస్త తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదే. కానీ అధికంగా తీసుకుంటే.. ఐరన్ లోపం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వంటల్లో ఈ పసుపును తక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. ఎక్కువ మంది పులిహోరకి పసుపు ఎక్కువగా వేస్తుంటారు. కానీ తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే వేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిదని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి ఇకనైన పసుపు వాడకాన్ని తగ్గించండి. అప్పుడే కొన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడతారు.

మొలకలు తింటున్నారా? ఇంతకీ శుభ్రంగా ఉన్నాయా?

మొలకలు ఆరోగ్యానికి మంచివే కానీ ఏ టైమ్ లో తీసుకోవాలో తెలుసుకోవడం మరీ మంచిది అంటున్నారో పోషకాహార నిపుణులు. వీటిని బ్రోకెస్ట్ నుంచి మధ్యాహ్నం టైమ్ లో తీసుకోవడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు అందుతాయట. ఎందుకంటే, వీటిని తినడం వల్ల బాడికి ఎనర్జీ వస్తుంది. రోజంతా మీ పనులని మీరు హ్యాపీగా చేసుకోవడానికి సోఫ్ట్ ఉంటుంది. నీరసం దరిచేరదు. కొంతమంది మొలకల్ని రాత్రుళ్లు డిస్టర్ టైమ్ లో తీసుకుంటారు. కానీ, ఇది అస్సలు మంచిది కాదు ఈ అలవాటు ఉంటే మానుకోవడం మంచి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేస్తే చాలా జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ పట్టినట్లు అనిపిస్తుంది. దీనివల్ల నిద్ర కు అటంకం కలుగుతుంది. సాధారణంగా మొలకల్లో రిచ్ న్యూట్రియెంట్స్ లభిస్తాయి కాబట్టి వీటిని సరైన సమయానికి తినడం వల్ల రోజంతా ఫుల్ యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అదే రాత్రుళ్లు తింటే మాత్రం నిద్రపట్టదు. దీనివల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, వీటిని సాయంత్రాలు, రాత్రుళ్లు తింటే ఇక నుంచి మానుకోవడం బెటర్. మొలకల్లో ఎక్కువగా ఫైబర్ ఉంటుంది. వీటిని ఉదయాన్నే తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారికి గ్యాస్ బయటికి వెళ్తుంది. దీని వల్ల కొంతమంది ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతుంటారు. వీటిని బ్రోకెస్ట్, లంచ్ టైమ్ లో తింటే కడుపు ఉబ్బినట్లుగా ఉంటుంది. నిజానికి మొలకలు తిన్నప్పుడు గ్యాస్ సమస్య కొందరికి వస్తుంది. కానీ మోతాదులో తింటే మాత్రం ఈ సమస్య రాదు. అదే విధంగా.. ఈ నెగెటివ్ ఎఫెక్ట్ కంటే పాజిటివ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మొలకలు తినడానికి చాలా మంది మొగ్గు చూపిస్తుంటారు. ఇక మొలకలను ఉదయాన్నే తినడం చాలా మంచిది. వీటిని ఉదయాన్నే తింటే ఎనర్జీగా ఉంటుంది. పోషకాలు కూడా ఇందులో మెండుగానే ఉంటాయి. అంతేకాదు కాల్షియం, పోటాషియం, ఫోలేట్, మెగ్నీషియంల మిశ్రమం మొలకలు. కాబట్టి, బ్రోకెస్ట్ లో యాడ్ చేస్తే మీరు ఎనర్జీగా ఉంటారు. పనులు కూడా చక్కచక్క చేసుకుంటారు. కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. కాబట్టి అనవసరపు జంక్ ఫుడ్ తినాలి అనే కోరిక రాదు. అంటే బరువు కూడా పెరగదు. ఉదయం మొలకలను ఓట్స్, గుడ్లు, శాండ్విచ్ వంటి ఫుడ్స్ తో కలిపి తీసుకోండి. తినాలి అనిపిస్తుంది. అయితే, కొంతమంది జిమ్ కి వెళ్ళేముందు కూడా తింటుంటారు. దీని వల్ల పోషకాలు అందుతాయి కానీ జీర్ణమవ్వడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, జిమ్ కి వెళ్ళేకంటే కొన్ని గంటల ముందు తినడం వల్ల సరిగ్గా జీర్ణమవుతాయి. వర్కౌట్ చేయడం కూడా సులభం అవుతుంది. అదే జిమ్ నుంచి వచ్చాక తింటే అలసిపోయిన కండరాలు, శరీరానికి పోషకాలు ఫుల్ గా అందుతాయి. లేదంటే మీరు లంచ్ లో తిన్నా ఒకే.

