

# పట్టుతో కవర్ చేద్దాం

సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఆరేడు గంటలైనా నిద్రపోతారు. పడుకునేటప్పుడు చాలామంది తలకింద బిందు పెట్టుకుంటారు. పట్టితో తయారైన మెత్తటి పిల్లెట్లు.. కమ్మటి నిద్రలో జోగిపోతారు. అయితే.. కాటన్ తో చేసిన బిందు కవర్ వల్ల చర్మానికి, జుట్టుకు హాని కలుగుతుందని సాందర్బ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాటన్ కు బదులుగా పట్టుతో తయారైన కవర్ వాడటమే మంచిదని సూచిస్తున్నారు. జుట్టు ఆరోగ్యంతోపాటు పచ్చ సందర్భాల్లోనూ పట్టు కవర్ సాయపడతాయని చెబుతున్నారు.



- కాటన్ కవర్ తో పోలిస్తే.. సిల్క్ తక్కువ తేమను గ్రహిస్తుంది. దాంతో, మాడుతోపాటు పక్కలకు పడుకున్నప్పుడు ముఖం కూడా ఎక్కువ సమయంపాటు హైడ్రేటింగ్ గా ఉండేందుకు సాయపడుతుంది. జుట్టు కుదుళ్లతో తేమను కూడా కాపాడుతుంది.
- పట్టి, ఉన్నితో తయారైన దిండ్లపై రాత్రంతా పడుకొని ఉండటం.. జుట్టు, చర్మం ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తుంది. ఎక్కువగా రాపిడికి గురైన పడం వల్ల వెంట్రుకలు చిట్టిపోవడం, రాలిపోవడం లాంటి సమస్యలు ఇబ్బంది పెడుతాయి. అదే, మృదువుగా ఉండే సిల్క్ తో చర్మం, వెంట్రుకలు తక్కువ రాపిడికి గురవుతాయి.
- పట్టు శీతలీకరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. శరీరం నుంచి వేడి ఆవిర్భవ రావడాన్ని నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి, చెమట తక్కువగా పడుతుంది. ఫలితంగా చుండ్రు, శిలీంధ్రాల పెరుగుదల తగ్గుతుంది.
- పట్టు పుస్తాలు సహజసిద్ధమైన 'హైపో అల్లెర్జిక్' లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి బ్యాక్టీరియా, వైరస్ ల పెరుగుదలను నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా అల్లెర్జిక్ దూరం అవుతాయి.

- పట్టు మీద పడుకోవడం వల్ల సున్నితమైన అనుభూతి కలుగుతుంది. నిద్రకూడా బాగా పడుతుంది.
- పట్టు పుస్తం.. సహజంగానే ఉష్ణోగ్రతలను నియంత్రించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. వేడి వాతావరణంలో చల్లగా.. చల్లని వాతావరణంలో వెచ్చగా ఉంటూ సౌకర్యవంతంగా నిద్రపుచ్చుతుంది.
- సిల్క్ లాంటి మృదువైన ఉపరితలం కారణంగా.. నిద్రలో జుట్టు బిక్కులు పడే అవకాశం తక్కువ.



నమస్తే తెలంగాణ

# జుండగే

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 10 జనవరి 2025 www.ntnews.com

11



**ఆమె రోటి పచ్చడి నూరుతుంటే.. ఇంటిల్లిపాటి నోరూరాలిందే. వంకాయ బడితం చేస్తే.. వాడకట్టంతా ఇంటి ముందు వాలిపోతుంది. పులివోర కలుపుతున్నదని తెలిస్తే.. ఉపవాస దీక్ష మధ్యాహ్నానికే ముగుస్తుంది. ఆ పెద్దావిడ అమృత హస్తం గురించి చుట్టూలు, పక్కాలకే కాదు ఊరంతా తెలుసు! ఏడాది క్రితం నుంచి ఆమె తిరగమోత పెట్టినా ఇన్స్టాలో లైకుల మోత మోగుతున్నది. 89 ఏండ్ల పెద్దావిడ రోజుకో వెర్రిటితో ఈ తరాన్ని పలకరిస్తున్నది.**

**'ద అయ్యర్ పాతి' (@theyrpaati) పేరుతో పాకయాగం చేస్తూ ఇన్స్టా అన్నపూర్ణగా పేరొందిన సరస్వతి నారాయణస్వామి ఇప్పుడు ఓ సిలెబ్రిటీ. ఏడాదిలోనే 84 వేల మంది ఫాలోవర్లను సొంతం చేసుకొని.. సామాజిక మాధ్యమాల్లో దూసుకుపోతున్న బామ్మ జర్నీ ఇది..**

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.. నలభైలో ఉన్నట్టుగానే కనిపించొచ్చు.

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

## వయసు తగ్గించుకుందాం

**శరీరంలో** అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవం మెదడు. ఇది ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే.. మీరు చురుకూగా ఉంటారు. అందుకే, మెదడును ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ ఇబ్బంది పెట్టే అల్టిమర్స్ లాంటి సమస్యలు ఎదురుకాకుండా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం మెరీలను ఆశ్రయించాలి. ప్రతివారం కనీసం రెండు బెర్రీలను తిన్న మహిళల్లో.. జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత తగ్గినట్టు హార్వర్డ్ బ్రిగ్ హామ్స్ అండ్ మెసోస్ హాస్పిటల్ పరిశోధకుల అధ్యయనంలో తేలింది.

**మెదడు** తర్వాతి స్థానం.. కాలేయానిదే! రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం దగ్గర నుంచి.. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్స్ విడుదల వరకూ అనేక విధాలు నిర్వహిస్తుంది. సాధారణంగా వయసు పెరిగితే కొద్దికాలం పనితీరు మెరుగవుతుంది. దీంతో రకాల రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు దాడిచేస్తాయి. అందుకే, కాలేయం ఆరోగ్యంపైనా శ్రద్ధ చూపాలి. ఇందుకోసం అల్ట్రాసోన్ దూరంపెట్టాలి. జీవనశైలిలో మార్పులతోపాటు నిత్యం వ్యాయామం చేయాలి.



# ఇన్స్టా అన్నపూర్ణ

**అవే** కూరగాయలు.. అదే వంట పద్ధతి. కానీ, కొందరు అడంబరంగా వంట చేసినా ముద్ద నోటికి దిగదు. మరికొందరు పైపైన వంట కానిచ్చినా.. 'అమృత' అన్నట్టుగా ఉంటుంది వదార్లం. సరస్వతి బామ్మ రెండో రకం. వంటింటి రాజ్యాన్ని ఆమె 78 ఏండ్లుగా పరిపాలిస్తున్నది మరి. వడకొండేండ్ల వయసులో గరిటి తిప్పడం అలవాటు చేసుకున్న ఆమె.. సంప్రదాయ రుచులను చేయడంలో సిద్ధహస్తులు. సరస్వతి తల్లిదండ్రులకు వడకొండ మంది సంతానం. ఆరోకామ్మలో ఈమె జన్మించింది. ఆమెకు పదేండ్లు ఉండగా తల్లి కన్నుమూసింది. అప్పట్లో వీళ్ల కుటుంబం కాలికట్లో ఉంటుండేది. ఇల్లాలు లేని ఇల్లు, పైగా పెద్ద కుటుంబం. సరస్వతి మేనత్త వారంబోనే ఉండేది. వంట బాధ్యత నిర్వహిస్తున్న మేనత్తకు చేదోడువారోడుగా ఉండటం అలవాటు చేసుకుంది సరస్వతి. ఆమె వంట ఎలా చేస్తుందో దీక్షగా గమనించేది. అడపాదడపా తనూ చేతులు కాయుకునేది. ఒకట్రండేండ్లు గడిచే సరికి మేనత్తకే పాతాలు చెప్పేంతగా పాకశాస్త్రంపై పట్టు సాధించింది.

**మొద్దులకోడలు**  
1959లో సరస్వతి వివాహం అయింది. భర్త బ్యాంకు ఉద్యోగి. బెంగళూరులో కొత్త కాపురం పెట్టారు. ఆమె వంటకాలకు ఆయన దానోహం అయ్యాయి. పూజా విధానం వైపున పురమాణియి మరీ రుచుల ఆస్వాదించిం చేవాడు. అత్యున్నత పెద్దది! ఆరుగురు తోడికోడళ్లు. అత్త గారి పెత్తనం పూర్తిగా వేరై! పైగా సూతన వైదిక కుటుంబం. మహి, ఆచారాలు కాబూసేవారు. సరస్వతి మీద మనస్తత్వం. ఆ వైఖరి అత్తగారితో ముద్దుల కోడలు అనిపించుకునేలా చేసినదని ఇప్పటికీ సిగ్గుపడుతూ చెబుతారు సరస్వతి. "అందరూ బాగానే వండుతారు. సువ్వు చేస్తే ఏదో మంత్రం వేసేటట్టుగా ఉంటుంది

కోడలా! వంట చేయడాన్ని ఏదో పనిలా కాకుండా.. క్రతువుగా భావిస్తావు" అని అత్తగారు సరస్వతికి తరచూ కిరాచిచ్చేవారట. దక్షిణాది వంటకాల్లోని వెర్రిటిల్లన్నీ బిటి కెలో చేసేస్తారును. పాలక్కడి పాలకూర మొలకలు, మద్రాస్ రసం, బెంగళూరు సొంబారు ఇలా శాకాహార వంటకాలు వండల రకాలు చేయడంలో ఆమెది అందివేసిన చేయి.

**అలా మొదలైంది..**  
దశాబ్దాలు గడిచిపోయాయి. సరస్వతి దంపతులకు పిల్లలు, ఆ పిల్లలకు పిల్లలు కలిగాడు. 80వ వడిలోనూ మూడో తరానికి వండి వడ్డిస్తూ ముప్పలు తీర్చుకుంటున్నారా. ఆ వంటకాలు తింటూ 'సువ్వు సూపర్ బామ్మ' అని పిల్లలు తెగ పొగడేవారు. ఈ చేతులు విన ఆమె నవ్వు ఊరుకునేదంతో! ఇదిలా ఉండగా.. ఓసారి తన మనవ రానికి కూతురు పుట్టినప్పుడు దిష్టి దారం వేసి కట్టించి సరస్వతి. ఆ వైనాన్ని తా మరో మనవ రాలు వీడియో తీసి ఇన్స్టాలో పోస్టు చేసింది. దిష్టి దారం ప్రత్యేకతను కూడా ఆమెతోనే చెప్పింది. ఆ వీడియోకు వివరంగా లైకులు వచ్చాయి. ఇదేదో బాగానే ఉందనబడింది. 'బామ్మ! నీకెన్నో ఫుడ్ చెప్పింటే వచ్చుతా! పాటనిట్టి 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 పాలో వద్ద సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. ఏడాదిలో ఏకంగా 300 రకాల వంటల తయారీ వీడియోలు పోస్టు చేశారు సరస్వతి. అప్పటి సూపర్ హిట్! పప్పు, పచ్చిపులుసు లాంటి సాధారణ వంటలు కావని. తరాల కిందట వాళ్లు రుచిగా, శుచిగా వండుకున్న సంప్రదాయ పాకాలు. వాటిని ఈ తరానికి పరిచయం చేస్తూ.. పాత రుచులనే క్రీతగా అందిస్తున్నారని సరస్వతి. మజ్జిగ పులుసులో చెర్రి బిల్లు, వంకాయ పచ్చళ్లలో రకాలు, ముద్దపప్పు మతల బులు, మిర్చిబజ్జీ ముసుముసులు, అరటికాయ మసాలా, పెరుగుతో వండే పప్పుకూరలు ఇలా వివిధ రకాల వంటలు రీల్స్ చేసి ఇన్స్టాగ్రామ్లో పోస్టు చేస్తున్నారామె. మనవరాలి యాంతోనే కావచ్చు! కానీ, ఆమె మాటలకు, వంటకాలు చేసే నైపుణ్యానికి ఈ తరం ఫిదా అయింది. ఏడాదిలోనే దాదాపు 84 వేల మంది ఆమెకు ఫాలోవర్లుగా మారారు. అంతేకాదు, 'ద అయ్యర్ పాతి' పేరుతో యూట్యూబ్ వానెల్ కూడా నిర్వహిస్తున్నారని సరస్వతి. ఇందులో పాక శాస్త్ర పాఠాలు వండుకోవడంతోపాటు వాగ్గేయ కారుల కృతులనూ రసరస్వతిగా అలపిస్తారు కూడా! 'నాకు పదిహేనేండ్లు వచ్చినప్పటి నుంచి వంటలు చేస్తూనే ఉన్నాను. నేను వండే పదార్థాలన్నీ అల్ట్రా వాళ్లు తప్పిగా ఆరగిస్తుంటే నా కడుపు నిండేది. కానీ, ఈ వంటకాలే నాకు ఇంకటి పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చాయని ఎన్నడూ ఊహించలేదు. ఇన్నాళ్లకు నా ప్రతిభకు ఇలా గుర్తింపు రావడం చాలా ఆనందంగా ఉండ'ని చెబుతున్న సరస్వతి నారాయణస్వామి అచ్చంగా ఇన్స్టా అన్నపూర్ణ!



## వహ్య! డెవా

**స్వప్నమైన** బంగారంతో రూపుదిద్దుకున్న ఈ నగలకు శతాబ్దాల చరిత్ర ఉంది. రాజస్థాన్ లోని ప్రతాపగఢ్ ప్రాంతం డెవా ఆభరణాలకు పుట్టినిల్లుగా చెబుతారు. ఇక్కడి స్వర్ణకారులు తమ మేధతో వీటిని సృష్టించారు. బ్రిటిష్ పాలకుల హయాంలో ఇంగ్లీష్ డొరసానులు ఈ నగల వినిగలకు ఫిదా అయ్యారు. అలా ప్రతాపగఢ్ గడపలో ప్రాణం పోసుకున్న డెవా నగలు ఖండాంతరాలు దాటి బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యం విస్తరించిన మేర ఆదరణకు నోచుకున్నాయి. గాజు పలకపై బంగారంతో రసరవ్యమైన రూపాలను నిలిపి డెవా నగలను తయారుచేస్తారు. ప్రాచీన కాలంలో ఈ కళను పేట్లు, క్రీలు, పూలకుండీల తయారీలో వాడేవారు. తర్వాత కాలంలో ఆభరణాల తయారీలో ఉపయోగించారు. రాజపుత్రుల హయాంలో డెవా ఆభరణాలకు డిమాండ్ విపరీతంగా పెరిగింది. 28 క్యారెట్ల బంగారంతో వీటిని తయారుచేస్తారు. రంగులేని గాజు లాకెట్ల బంగారంతో అందమైన డిజైన్లు తీర్చిదిద్దుతారు. పట్టులు, జువెల్స్ పులు, నడులు, గిరులు ఇలా ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని చిత్రీకృతి తయారుచేసిన లాకెట్లు ముప్పలు గొలుపుతాయి. సీతారాములు, రాధాకృష్ణుల రూపాలనూ కొలుపు దీర్చి ట్రిడిషనల్ లుక్ తెచ్చున్నారు. వీటిని ఈ తరానికి చేరవ చేసేలా మరింత నాణ్యత తయారు చేస్తున్నారని డిజైన్లన్న భారీ ఆభరణాల నుంచి సరస్వతి గొలుసుల వరకు అందుబాటులోకి తెచ్చున్నారు. రాజస్థాన్ సంప్రదాయ శైలిగా పేరున్న డెవా జువెల్లరీ ఈ తరం మగవల మనసు పారేసుకుంటున్నాయి. బంగారంతోపాటు వెండి, ఫ్యాన్సీ, ఇతర మెటీరియల్స్ లోనూ అందుబాటులో ఉన్నాయి.



**పేగులు** బాగుంటేనే.. తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. కాబట్టి, జీర్ణవ్యవస్థను ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. పేగుల్లో ఉండే గడ్ బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మ జీవుల ఆరోగ్యాన్నీ కాపాడుకోవాలి. ఇందుకోసం ఖైరత్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. కూరగాయలు, చేపలు, మాంసం.. పొట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

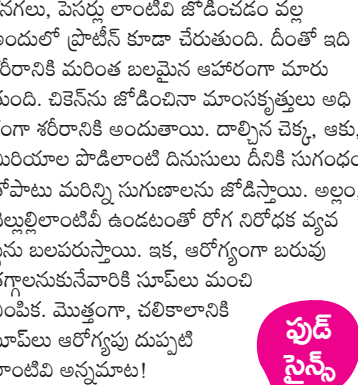
**నలభై** డాటాక చాలామందిలో ఎముకల దృఢత్వం, సాంద్రత తగ్గుతుంది. బోలు ఎముకల వ్యాధి పలకరిస్తుంది. మోకాళ్లు, కీళ్లనొప్పులూ దాడిచేస్తాయి. ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి, ఎముకలు బలంగా తయారడవాలి. పాలు, పాల ఉత్పత్తులను రెగ్యులర్ గా తీసుకోవాలి. జన్ను తినాలి.

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

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టుకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూపర్ ను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూపర్లు ఆరోగ్యానికి ఏవైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూపర్ ఏమంటుంది?

## సూపర్ తగ్గుతుందా?

**చలికాలంలో** సూపర్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయి నిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలి వేయదు. అలాంటి పుడు సూపర్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్టు నిండటంతో పాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూపర్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, చలికాలం కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలతో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగిండుకు, సులభతర వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూపర్లలో ప్రాచీన, విటమిన్ సి, డి, జింక్, బిటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాన్ని ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. ఇలుబులాంటి పులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాలను బలపరుస్తాయి. అయిన సూపర్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూపర్లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు



అందిస్తాయి. అలాగే సూపర్లు కనీసం, సోయాబీన్, శనగలు, పెసరలు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చివరకు జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉంటాయి. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలి వేయదు. అలాంటి పుడు సూపర్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్టు నిండటంతో పాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ద్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూపర్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, చలికాలం కూరగాయలతో చేసే ఈ ద్రవాలతో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగిండుకు, సులభతర వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూపర్లలో ప్రాచీన, విటమిన్ సి, డి, జింక్, బిటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాన్ని ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. ఇలుబులాంటి పులు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాలను బలపరుస్తాయి. అయిన సూపర్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూపర్లు తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియంలాంటి ఖనిజ లవణాలు

**నిమ్మకాయతో రక్షణ!**  
అందం నుంచి ఆరోగ్యం వరకూ.. నిమ్మకాయ ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. వంటల్లోనే కాకుండా.. వంటగదిని శుభ్రం చేయడంలోనూ సాయపడుతుంది. 'ప్రీజ్ నా తాజాగా ఉండడంలోనూ నిమ్మకాయ ముందుంటుంది. దీనిని ముక్కలుగా కోసి ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే.. అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంటు లక్షణాలు.. ప్రీజ్ లో తిప్పవేసిన బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో సాయపడతాయి. ఇతర ఆహార పదార్థాల పైనా బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. నిమ్మకాయలను ముక్కలుగా కోసి ఫ్రీజ్ లో ఉంచితే సులువగా ముక్కలుగా కోసి ఫ్రీజ్ లో ఉంచినా, సువాసనగా మార్చేస్తాయి. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రీజ్ లో ఉంచినా.. ఎక్కువ రోజులు ఉన్నా చెడిపోతాయి. అలాంటివాటిని ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉంచేందుకు.. నిమ్మకాయలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంటు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. ఆహార పదార్థాలు కుళ్లిపోతూ కాపాడుతాయి. అయితే, ఫ్రీజ్ లో ఉంచడానికి తాజాగా, శుభ్రంగా ఉండే నిమ్మకాయలను మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

