ఇత్తడి మెరిసేలా

ఆరోగ్యం కోసం.. ఇప్పుడంతా ఇత్తడి, రాగి పాత్రలే వాడుతున్నారు. వీటిలోనే ఆహారం వండుకుంటూ, తింటూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారు. కానీ, వీటిని సరిగ్గా శుభ్రం చేయలేక తిప్పలు పడుతున్నారు. ఇత్తడి, రాగి పాత్రలు ఇట్టే శుభ్రం కావాలంటే.. ఈ చిట్కాలు పాటించాల్సిందే!

- ఒక గిన్నెలో గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకొని, కొద్దిగా వెనిగర్ కలపాలి. ఇందులోనే రెండు టీస్పూన్ల నిమ్మ రసం, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి బాగా కలిపేయాలి. ఈ నీటితో రాగి పాత్రలను తోమితే తళతళా మెరిసిపోతాయి. వెనిగర్ లేకపోతే.. పంచదార కలిపినా అంతే ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
- ఒక గిన్నెలోకి కొద్దిగా టమాటా కెచప్, వెనిగర్, కొద్దిగా డిటర్జెంట్ కలిపి.. బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమంతో ఇత్తడి సామాన్లు బాగా రుద్ది తోమితే.. కొత్తవాటిలా తయారవుతాయి.
- ఇత్తడి పాత్రలు బాగా మురికి పట్టినట్టుగా తయారైతే.. వెనిగర్, బేకింగ్ సోడాను సమాన భాగాలుగా తీసుకొని.. కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి పేస్ట్‌లా తయారుచేయాలి. దీనిని ఇత్తడి వస్తువులపై పూసి.. 10– 15 నిమిషాలు అలాగే వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత నీటితో కడిగేస్తే సరి.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 17 జనవరి 2025 www.ntnews.com

పండ్లు.. ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం. వీటిలో లభించే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్‌లాంటి అనేక పోషకాలు.. శరీరానికి ఎంతో అవసరం. అందుకే.. పండ్లను తింటే ఆరోగ్యం! అయితే, 'పండ్లను తొక్క తీసి తినాలా? తొక్క సహా తినాలా' అని చాలామంది సందేహిస్తారు. తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయనీ.. కాబట్టి, తొక్కతో కలిపి తినాలని కొందరి సూచన. రసాయన ఎరువులన్నీ తొక్కపైనే నిలిచి ఉంటాయనీ.. కాబట్టి, దానిని తొలగించాల్సిందేనని మరికొందరి వాదన. ఈ క్రమంలో కొన్ని పండ్లను తొక్క సహా తింటేనే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. కానీ, శుభ్రంగా కడిగి.. తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఏయే పండ్ల తొక్కల్లో ఏయే సుగుణాలు ఉంటాయో వివరిస్తున్నారు.

తొక్కే కదా! అని తీసేస్తే..

మామిడి పండు: పండ్లలో రారాజు మామిడి. దీని తొక్కలోనూ ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మామిడి తొక్కలో కెరోటినాయిడ్స్, పాలీఫినాల్స్, ఒమేగా– 3, 6తోపాటు పాలీఅన్ శ్యాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పోరాడతాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడంలో మామిడి తొక్క గొప్పగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. **మామిడికాయలపై** కాల్షియం కార్బైడ్ చల్లి.. వాటిని త్వరగా పండేలా చేస్తారు. అలాగే తింటే ఎంతో ప్రమాదకరం. కాబట్టి, ఉప్పునీటిలో వేసి శుభ్రంగా కడిగిన తర్వాతే తినాలి.

సపోటా: విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం, ఐరన్‌తో నిండి ఉండే సపోటా తొక్క.. పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. చర్మాన్నీ యవ్వనంగా ఉంచుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ముందుంటుంది.

యాపిల్ : యాపిల్ తొక్కలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సాయపడుతుంది. యాపిల్‌ను తొక్కతో తింటే.. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. డయాబెటిక్ రోగులకూ మేలు చేస్తుంది. అల్జీమర్స్‌తో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. యాపిల్ తొక్కలో ట్రైటెర్పినాయిడ్స్ అనే సమ్మేళనాలు.. క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తాయని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది.
ఖరీదైన యాపిల్ పండ్లు ఎక్కువకాలం తాజాగా ఉండేందుకు కొందరు వ్యాపారులు దీనిపై రసాయనాల పూత పూస్తుంటారు. కాబట్టి, యాపిల్‌ను శుభ్రంగా కడగడం చాలా ముఖ్యం.

కివీ: ఈ విదేశీ పండు తొక్కలో ఉండే ఫైబర్.. కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, మధుమేహం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. ఈ పండ్లను తొక్కతో తీసుకుంటే.. మూడు రెట్ల ఫైబర్ శరీరానికి అధికంగా అందుతుంది. కివీ పండ్ల గుజ్జుతో పోలిస్తే.. తొక్కలోనే ఎక్కువ యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా పుష్కలంగా లభిస్తుంది.
కివీ తొక్కలో ఉండే కాల్షియం ఆగ్జలేట్ స్ఫటికాలు.. నోటిలో చికాకును కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు తినిపించేటప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

జామకాయలు: వీటిని తొక్కతో తినాలి. జామకాయ తొక్కలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్, మినరల్స్ ఉంటాయి.

పీచ్: పీచ్ తొక్కలో లభించే విటమిన్ ఎ.. కళ్లకు మేలు చేస్తుంది. బరువు తగ్గడానికీ దోహదపడుతుంది.

'బ్లాక్' చేద్దాం!

కొందరిలో ముక్కుమీద 'బ్లాక్ హెడ్స్' ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖం ఎంత కాంతిమంతంగా ఉన్నా, అందాన్ని ఇవే 'బ్లాక్' చేస్తుంటాయి. అందుకే, వీటిని తొలగించుకోవడానికి నానా తంటాలు పడుతుంటారు. కొన్ని చిట్కాలతో బ్లాక్ హెడ్స్‌ను పూర్తిగా బ్లాక్ చేయవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిమ్మరసం: చర్మ రంధ్రాలను నిమ్మరసం బిగుతుగా మారుస్తుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో రెండు టీస్పూన్ల నిమ్మరసం కలిపి.. బ్లాక్‌హెడ్స్‌పై అప్లయి చేయండి. పది నిమిషాల తర్వాత మెత్తటి టవల్‌తో తుడిచేయండి. బ్లాక్‌హెడ్స్ ఇట్టే మాయమైపోతాయి.

కలబంద: బ్లాక్ హెడ్స్‌ను నిర్మూలించడంలో కలబంద పర్‌ఫెక్ట్‌గా పనిచేస్తుంది! కలబంద గుజ్జును తీసుకొని.. బ్లాక్ హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతంపై సున్నితంగా రాయాలి. 10–15 నిమిషాల తర్వాత.. గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి.

ఆవిరి: ముఖానికి ఆవిరిపట్టడం ద్వారా.. బ్లాక్ హెడ్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. ఆవిరి వల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరచుకుంటాయి. దాంతో బ్లాక్ హెడ్స్ సులభంగా తొలగిపోతాయి. ముఖం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

ఓట్‌మీల్ మాస్క్: నీటిలో కొద్దిగా ఓట్‌మీల్‌ను కలిపి పేస్ట్‌లా చేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్‌ను బ్లాక్ హెడ్స్ ఎక్కువగా ఉన్నచోట అప్లయి చేసి.. 15 నిమిషాలపాటు అలాగే ఉంచాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేయాలి. చర్మాన్ని ఎక్స్‌ఫోలియేట్ చేయడంతో, అదనపు నూనెలను గ్రహించడంలో ఓట్‌మీల్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది.

తేనె, దాల్చిన చెక్క మాస్క్: బ్లాక్ హెడ్స్ మరీ ఎక్కువగా ఉంటే.. తేనె, దాల్చిన చెక్కను ఆశ్రయించాలి. ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనెలో కొద్దిగా దాల్చిన చెక్క పొడి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముక్కుపైన మాస్క్‌లా అప్లయి చేస్తే.. లోతుగా పాతుకుపోయిన బ్లాక్ హెడ్స్ ఇట్టే బయటికి వచ్చేస్తాయి.

వావ్..! ఆమె ఫుల్ ఖుషీ

కాలం ఎంత మారినా.. నేటికీ అతివ గడప దాటాలంటే తల్లిదండ్రుల అనుమతి కావాలి. భర్త తోడుగా ఉంటేనే విహారయాత్ర! కుటుంబం వెంట ఉంటే తీర్థయాత్ర! అంతేకానీ, ఆమె తన స్నేహితులతో ఊరు దాటడమూ గగనమే! ఇలాంటి ఒంటరిగా విహారయాత్రలకు వెళ్లే ఆడవాళ్లు సాహస వనితల్లాగానే కనిపిస్తారు. కుటుంబ సమేతంగా పర్యాటక ప్రాంతాలు చుట్టిరావడం తప్ప.. ఫ్యామిలీ లేకుండా విహరించాలనే ఆలోచన కూడా చాలామంది మహిళలకు రాదు! కానీ, సుమిత్ర సేనాపతి రంగప్రవేశం తర్వాత సీన్ మారింది. మగువలంతా మనసైన పర్యటనలకు సై అంటున్నారు. ఆమె ప్రారంభించిన 'వావ్ క్లబ్'తో గుంపులు గుంపులుగా అతివలంతా విహార యాత్రలకు వెళ్లొస్తున్నారు. సోలో పర్యటనలూ చేస్తూ ఫుల్ ఖుషీ అవుతున్నారు.

ప్రపంచాన్ని చూసి రావాలనే కోరికతో ఉన్న మహిళల కోరిక నెరవేరాలంటే చాలా ఆటంకాలు దాటాలి. ప్రయాణ మార్గంలో ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు ఉంటాయి. చదును చేసి రహదారి వేస్తే జర్నీ సాఫీగా సాగిపోతుంది. లోతైన నదులను వారధులు దాటిస్తాయి. అలాగే ట్రావెల్ చేయాలనుకునే మహిళలకూ ఎదురయ్యే అవరోధాలను వావ్ క్లబ్ దాటిస్తుంది. మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయలేని పరిస్థితులు. భద్రతకు భరోసా లేకపోవడం, మగతోడు ఉంటేనే ట్రావెల్ అనే పాత మాటలు కట్టిపెట్టి, చేయిచేయి కలిపి సాహస యాత్రలు చేసొద్దామని వావ్ క్లబ్ కొత్త హామీ ఇస్తున్నది. 2005లో సుమిత్ర సేనాపతి ఈ క్లబ్‌ను ప్రారంభించారు. ఇరవై ఏళ్లుగా వేల సంఖ్యలో మహిళా బృందాలకు కొత్త ప్రపంచాన్ని చూపిస్తున్నారు. సాధారణ ట్రావెల్ ఏజెన్సీ ద్వారా కూడా మహిళలు పర్యటనకు సిద్ధం కావొచ్చు. కానీ, ఆ బృందంలో ఉండే మగవాళ్లతో సమస్యలు రావొచ్చనే భయం. పదిమంది పురుషుల మధ్య నలుగురు మహిళలు ప్రయాణం అంటే ఆలోచించాల్సిందే! ఇక కుటుంబ సభ్యులు లేకుండా ప్రయాణం అంటే ఆగిపోవాల్సిందే! ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటున్న మహిళలు వావ్ క్లబ్‌ని ఎంచుకుంటే ప్రపంచంలోని 52 అద్భుతమైన పర్యాటక ప్రదేశాలకు తేలిగ్గా వెళ్లి, సంతోషంగా చూసి రావొచ్చు.

లీడ్ టు వండర్ వరల్డ్

ట్రావెలర్‌గా ఎన్నో దేశాలు చూసొచ్చిన సుమిత్ర సేనాపతికి ప్రపంచ పర్యాటకం కొట్టిన పిండి. ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావడం కోసం 50 పర్యాటక ప్రదేశాలతో నెట్‌వర్క్‌ని ఏర్పాటు చేసుకుని ఆమె వావ్ క్లబ్‌ని నిర్వహిస్తున్నారు. లడఖ్ ప్రాంతంలో ఎత్తయిన పర్వతాల మధ్య ఉన్న లేహ్‌లో విమానం దిగి 'ఆడవాళ్లం ఎక్కడికైనా వెళ్లొస్తాం. ఏదైనా చూసొస్తాం' అని చాటే ప్రయాణం 2005లో మొదలైంది. ఇక అప్పటినుంచి ఆమె ఆగింది లేదు. ఏడాది తర్వాత విదేశీ విహారాలు మొదలుపెట్టారు. ఈజిప్ట్‌లో దిగి నైలు నది నాగరికత వెంట నడిచివచ్చారు. మూడో ఏడాదిలో ఆనందాల రాజ్యం భూటాన్‌కు బయలుదేరారు. పులుల అభయారణ్యంలో విహరించారు. సుమిత్ర నాయకత్వంలో ఆసియా, ఆఫ్రికా, ఐరోపాతోపాటు మంచు ఖండం అంటార్కిటికానూ మహిళలు చుట్టొచ్చారు. మగవాళ్ల తోడు, సహకారం లేకుండా మహిళల నిర్వహణ, మహిళల మార్గదర్శనంలో సంతోషంగా విహరించడం విదేశీ పర్యాటకులకూ ఆశ్చర్యం కలిగిస్తున్నది.

ట్రావెల్ ఫ్రెండ్‌షిప్

సుమిత్రకు పర్యాటక ప్రాంతాల ఆనుపానులే కాదు చారిత్రక విశేషాలు, సాంస్కృతిక ప్రత్యేకతలన్నీ తెలుసు. ఆ విశేషాలను చెబుతూ ఆమె తనతో వచ్చిన మహిళలనూ నడిపిస్తున్నారు. ఇలా వావ్ క్లబ్ ద్వారా ట్రావెల్ చేసే మహిళలు జోధ్‌పూర్ సూఫీ ఫెస్టివల్‌ని ఎంజాయ్ చేసి, వియత్నాంలో విందారగించి, బోర్డెక్స్ (ఫ్రాన్స్)లో వైన్ సేవించి, అర్జెంటీనాలో టాంగో డ్యాన్స్ ఆడి.. భారత్‌కు వస్తారు. సీజన్ సీజన్‌కు పర్యాటక ప్రాంతాలు మారతాయి. సీజన్‌కి తగ్గ ఫెస్టివల్స్, ఆహారం, మరెన్నో విశేషాలు తెలుసుకుని వాటిని చేరుకునే తారీఖుల్లో ప్రయాణాలు చేస్తుంటారు. విహార పర్వంలో సాంస్కృతిక పర్యాటకం ఎక్కువమందిని ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ మహిళల బృందం ఆయా దేశాల్లో మహిళల అలంకరణ, కట్టుబొట్టుని చూసిరాదు. వాళ్ల ఆహార్యాన్ని ధరించి వస్తుంది. పర్యటనకు వచ్చిన మహిళలు కుటుంబాలకు దూరంగా ఉన్నామనే భావన రాకుండా యాత్రికులంతా ఒక కుటుంబంలా కలిసిపోయేలా ఎన్నో ప్రత్యేకమైన కార్యక్రమాలను వావ్ క్లబ్ నిర్వహిస్తుంది. మహిళలకు ఉండే అభిరుచులను బట్టి మహిళలే ఇవి నిర్వహించడం వల్ల వాళ్ల మధ్య స్నేహభావమూ పెరుగుతుంది.

వావ్ క్లబ్‌లో చేరడం వల్ల పర్యాటకం పట్ల ఆసక్తి ఉన్న మహిళలతో కలిసి ప్రపంచాన్ని చుట్టి రావడమే కాకుండా తోటి ట్రావెలర్స్‌తో స్నేహం ఏర్పడుతుంది. ఆ స్నేహంతో భవిష్యత్‌లోనూ మళ్లీ మళ్లీ వావ్ క్లబ్ ద్వారా కలుసుకుని మరికొన్ని రోజులు మరో ప్రాంతానికి వెళ్తుంటారు. తమ పర్యటన ఇంట్లో వాళ్లకు భారం కాకుండా మళ్లీ ట్రావెల్ చేయదలుచుకున్న మహిళలు ఈ వావ్ క్లబ్‌తో కొనసాగుతున్నారు. పర్యాటక బృందాలనే కాదు సోలో ట్రావెల్‌ని కూడా వావ్ క్లబ్ నిర్వహిస్తున్నది. ఒంటరిగా ప్రకృతి అందాలను చూసిరావాలనుకునే మహిళల భద్రతకు కావాల్సిన ఏర్పాట్లు, జాగ్రత్తలన్నీ సంస్థే చూసుకుంటుంది. టూర్ డిజైన్, ట్రావెల్, హాస్పిటాలిటీ అంతా వాళ్ల బాధ్యతే! మొత్తంగా మహిళల్లో నిద్రాణమై ఉన్న విహార వాంఛను తట్టి లేపడమే కాదు, మది కోరిన మధుసీమలను చుట్టివచ్చేలా వావ్ క్లబ్ చేస్తున్నది కదూ!

షాపింగ్ జనరేషన్

ఒకప్పుడు షాపింగ్ సందడి అంటే.. పండుగలకో, శుభకార్యాలకో మాత్రమే కనిపించేది. కానీ, జెన్–జెడ్ మాత్రం.. నిత్య షాపింగ్ మంత్రం పఠిస్తున్నది. అయితే, అన్నిటికీ ఆన్‌లైన్ మీదే ఆధారపడే ఈ తరం.. విచిత్రంగా షాపింగ్ కోసం ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లకు క్యూ కడుతున్నది. పేమెంట్ టెక్నాలజీ కంపెనీ.. 'అడియన్' నిర్వహించిన ఓ సర్వేలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. 18 నుంచి 27 ఏండ్ల వయసుగల వారిలో దాదాపు మూడు వంతుల మంది (73 శాతం).. కనీసం వారానికి ఒకసారైనా ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లను సందర్శిస్తారట. ఈ విషయంలో బేబీ బూమర్లు (1946–1964 మధ్యలో పుట్టినవారు) 65 శాతం మాత్రమే ఉన్నారట. ఈ సర్వేలో పాల్గొన్న జెన్–జెడ్ షాపర్లలో దాదాపు సగం మంది (49 శాతం) ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేస్తూ.. ఆయా సంస్థలకు చెందిన స్టోర్ల నుంచి డెలివరీ పొందుతున్నారట. అదే.. బేబీ బూమర్ల విషయానికి వస్తే.. 28 శాతం మంది మాత్రమే ఇలా ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసి, స్టోర్ల నుంచి డెలివరీ తీసుకుంటున్నారట. ఇలా.. ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లను సందర్శించి, నచ్చిన వస్తువును కొనుగోలు చేయడం మంచి అనుభవమని 57 శాతం మంది చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో.. ఆన్‌లైన్ ద్వారా కొనుగోలు చేయడం కూడా తమకు సౌకర్యంగా ఉంటుందని జెన్–జెడ్ అంటున్నది. ముఖ్యంగా, ఖరీదైన వస్తువులను ఆన్‌లైన్ ద్వారా కొనుగోలు చేస్తామని 38 శాతం మంది చెప్పగా.. ఇందుకు భిన్నంగా ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లను ఆశ్రయిస్తామని 37 శాతం మంది చెప్పారు. 'డిజిటల్ ప్రపంచంలోనే బతుకుతారు' అనే పేరు తెచ్చుకున్న జెన్–జెడ్.. షాపింగ్ విషయానికి వచ్చేసరికి ఆ హద్దులను చెరిపేస్తున్నారని సర్వే ప్రతినిధులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే.. వారు చాలా వేగవంతమైన, ఒత్తిడి లేని షాపింగ్ అనుభవాన్ని కోరుకుంటున్నారట. మరో విషయం ఏమిటంటే, స్టోర్లలో షాపింగ్ చేయడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నప్పటికీ.. జెన్–జెడ్ తరం కొన్ని నిబంధనలను పాటిస్తున్నది. బిల్లింగ్ దగ్గర ఆలస్యమైనా.. చెక్ అవుట్ లైన్లు పొడవుగా ఉన్నా.. షాపింగ్‌ను వదిలేస్తున్నారట. అంటే.. అప్పటిదాకా సెలెక్ట్ చేసుకున్న దుస్తులు, వస్తువులను అక్కడే వదిలేసి వెళ్తున్నారట. అలా.. క్యూ లైన్లలో వేచి ఉండటం ఇష్టంలేక షాపింగ్‌ను వదిలేస్తున్నట్లు 60 శాతం మంది చెప్పారు. తమకు ఇష్టమైన చెల్లింపు పద్ధతులు (క్రెడిట్ కార్డ్, యూపీఐ) లాంటివి అందుబాటులో లేకున్నా.. వీరు షాపింగ్ వదిలేస్తారట.

పాయా చేస్తుంది మాయ

రోజురోజుకూ చలి పెరిగిపోతున్నది. ఈ వాతావరణంలో ఆకలి కూడా బాగా తగ్గిపోతుంది. కొంచెం తినగానే.. కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో వేడివేడి 'పాయా సూప్'.. బెస్ట్ ఆప్షన్‌గా కనిపిస్తుంది. 'వింటర్ స్పెషల్'గా పిలుచుకునే ఈ ఎముకల పులుసు.. శీతకాలంలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

- ◆ పాయా సూప్‌లో కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్‌తోపాటు అనేక రకాల మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మారుస్తాయి. పోషకాహార లోపాన్ని నివారిస్తాయి.
- ◆ పాయా సూప్‌లో ఉండే యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు.. దగ్గు, జలుబు లక్షణాలను తగ్గించడంలో ముందుంటాయి.
- ◆ శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడంలో పాయా సూప్ సమర్థంగా పనిచేస్తుందని న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన నివేదిక చెబుతున్నది.
- ◆ ఇందులో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇందులో లభించే జిలాటిన్ అనే పదార్థం.. కడుపును ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దాంతో ఆకలి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గాలని అనుకునే వారికి.. పాయా సూప్ మంచి చాయిస్!
- ◆ పేగుల్లో మంటను తగ్గించే ఎల్–గ్లుటామైన్ అనే అమైనో ఆమ్లం.. ఎముకల పులుసులో పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కడుపులో మంటను ఇట్టే తగ్గిస్తుంది.
- ◆ శరీరంలో కొలాజెన్, హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తికి పాయా సూప్ భరోసా ఇస్తుంది. ఫలితంగా.. చర్మ ఆరోగ్యాన్నీ మెరుగుపరుస్తుంది. ముఖంపై ముడతల సమస్యను తగ్గించడంలోనూ ముందుంటుంది.

మేక, గొర్రెల కాళ్ల ఎముకలతో చేసే ఈ సూప్.. ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా.. ముప్పయ్ ఏళ్లు దాటిన మహిళల ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తుంది. చలికాలంలో దాడిచేసే వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. కాబట్టి, చలికాలంలో వారంలో ఒకసారైనా ఎముకల పులుసును తీసుకోవాలని ఆహార నిపుణుల సూచన.