పల్లీలు పొట్టుతో తింటే..

పల్లీలు పచ్చిగానో, ఉడికించో, వేయించో ఎవరి ఇష్టాన్ని బట్టి వాళ్లు తింటారు. కాస్త టైం పాస్‌కి బఠానీకి దోస్తీగా ఉండే వీటిని, నాలుగు అలా నోట్లో వేసుకు నమలడం చాలామందికి అలవాటు. అయితే ఈ వేరుశనగ గుళ్లను పొట్టుతో తినాలా లేదా తీసేసి తింటే మంచిదా అన్న సందేహం ఉంటుంది. దానికి ఆహార నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం. పల్లీల్లో ప్రొటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు, ఫోలేట్, మెగ్నీషియంలాంటి పోషకాలెన్నో ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తినివ్వడంతో పాటు కండరాల పెరుగుదలకు తోడ్పడతాయి. ఇక, ఒక రకమైన ఎరుపు రంగులో ఉండే దీని పొట్టులో అధిక మోతాదులో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పాలీ ఫినాల్స్ శరీరంలోని ఫ్రీరాడికల్స్‌ను అదుపు చేస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్లు పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేసేందుకు, జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఆహారం నెమ్మదిగా జీర్ణం అయ్యేలా చేయడం ద్వారా, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయులు ఒకేసారి పెరగకుండా తోడ్పడుతుంది ఈ పొట్టు. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. అందులోనూ ఉడకబెట్టిన వాటితో పోలిస్తే వేయించిన వాటిలో ఈ పోషకాలు ఎక్కువగా నిల్వ ఉంటాయి. ఇక, కొంతమందికి ఇవి పడకపోవచ్చు. అరుగుదల సమస్యలకు దారితీయొచ్చు. అలాంటి వాళ్లు పల్లీలు తినకపోవడమే మంచిది.

అమ్మానాన్న ఒప్పుకోక పోయినా నటనపై ఉన్న అభిమానంతో బుల్లితెరకు పరిచయమైన నటి ఐశ్వర్య వర్మ. కన్నడ, తెలుగు సీరియల్స్‌లో సపోర్టింగ్ రోల్స్‌తో అలరిస్తున్న ఐశ్వర్య సినిమాల్లోనూ నటించింది. భర్త ప్రోత్సాహంతో పెళ్లి తర్వాత కూడా నటిగా కొనసాగుతున్నానని చెప్పుకొచ్చింది ఈ కన్నడ బ్యూటీ. జీ తెలుగులో ప్రారంభమైన 'చామంతి' సీరియల్లో రోజాగా తెలుగు ప్రేక్షకులను మెప్పిస్తున్న **ఐశ్వర్య వర్మ** జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

చిన్నతెర

మా ఆయనకు పెద్ద థ్యాంక్స్

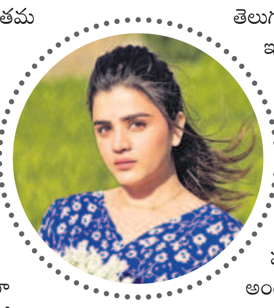
"మా ఆయన అభినయ్ వర్మ. ఐటీ ఎక్స్‌పర్ట్. పెళ్లి తర్వాత కొంత గ్యాప్ తీసుకున్నా. ఒక స్టార్టప్ మొదలు పెట్టాం. కానీ అక్కడ పనిచేస్తుంటే ఏదో మిస్సయిన ఫీల్ ఉండేది. మా ఆయన ప్రోత్సాహంతో ఇండస్ట్రీకి రీ ఎంట్రీ ఇచ్చాను. పెళ్లి తర్వాత కూడా కెరీర్, ఫ్యామిలీని మేనేజ్ చేయగలుగుతున్నానంటే అది కేవలం మా ఆయన సపోర్ట్‌తోనే. జీవితంలో ఎవరికైనా థ్యాంక్స్ చెప్పాలనుకుంటే నన్ను ఇంతగా అర్థం చేసుకుని ప్రోత్సహిస్తున్నందుకు మావారికే చెప్పాలి."

నేను పుట్టింది, పెరిగింది అంతా బెంగళూరులోనే! మాది సంప్రదాయ కుటుంబం. ఇల్లు, స్కూల్ తప్ప ఇంకేం తెలియదు. బడిలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లోనూ పాల్గొనేదాన్ని కాదు. అలాంటి నేపథ్యం ఉన్న కుటుంబం నుంచి వచ్చిన నేను నటిని అవుతానని కలలో కూడా ఊహించలేదు. పైగా మా ఫ్యామిలీలో, బంధువుల్లో ఎవరూ టీవీ, సినిమా ఇండస్ట్రీకి చెందినవారు లేరు. ఎప్పుడైనా ఫేస్‌బుక్‌లో నా ఫొటోలు పోస్టు చేసేదాన్ని. అవి చూసి తమ సీరియల్‌లో నటించమని చాలా ఆఫర్లే వచ్చాయి. యాక్టింగ్ అంటే మా పేరెంట్స్ అస్సలు ఒప్పుకోలేదు. కానీ, నా ఆసక్తిని గమనించి చివరికి ఒప్పుకొన్నారు. ఉదయ టీవీలో ప్రసారమైన 'ఈ బంధన' నా తొలి సీరియల్. తర్వాత చాలా సినిమా ఆఫర్లు వచ్చాయి. కానీ, దుస్తుల విషయంలో సీరియల్స్‌లో ఉన్న కంఫర్ట్ సినిమాల్లో ఉండదని ఒప్పుకోలేదు. నాకు సరిపోతాయనిపించిన కొన్ని సినిమాల్లో నటించాను. కొన్ని సినిమాలు కారణాంతరాల వల్ల మధ్యలోనే ఆగిపోయాయి. దాంతో ఇక సినిమాలు వద్దనుకొని సీరియల్స్‌లోనే కొనసాగుదామని నిర్ణయించుకున్నా!

తొలిసారి నెగెటివ్ రోల్

తెలుగులో సీరియల్ ఆఫర్ వచ్చినప్పుడు చాలా ఆశ్చర్యపోయాను. కన్నడలో నేను నటించిన ఓ సీరియల్ చూసి సంప్రదించారు. తెలుగులో నా మొదటి సీరియల్ 'అత్తారింటికి దారేది'. అందులో నా పాత్రకు మంచి గుర్తింపు వచ్చింది. 'మల్లీశ్వరి', 'అక్కమొగుడు' సీరియల్స్‌లో కూడా నటించాను. ఇప్పుడు జీ తెలుగులో 'చామంతి' సీరియల్ చేస్తున్నా. ఇప్పటివరకు నేను చేసిన పాత్రలన్నీ పాజిటివ్ షేడ్స్ ఉన్నవే. కానీ, చామంతిలో నాది నెగెటివ్ షేడ్స్ ఉన్న రోల్. మొదట్లో ఈ పాత్ర చేయడం గురించి కొంచెం ఆలోచించాను. ప్రభాకర్‌గారు ఫోన్ చేసి మంచి పాత్ర ఒప్పుకోమని నచ్చజెప్పారు. ఆయన మాట కాదనలేక ఒప్పుకొన్నా. కానీ, సీరియల్ స్టార్ట్ అయ్యాక ప్రేక్షకుల నుంచి వస్తున్న రెస్పాన్స్ చూస్తుంటే చాలా సంతోషంగా ఉంది.

కాస్త ఇబ్బందిపడ్డా..



తెలుగు రాక తొలినాళ్లలో కొంత ఇబ్బందిపడ్డా. అయితే తెలుగు భాష చాలావరకు కన్నడకు దగ్గరగా ఉండటంతో త్వరగా నేర్చుకోగలిగా. ఈ ప్రయాణంలో హైదరాబాద్‌తో ఎనలేని అనుబంధం ఏర్పడింది. ఇక్కడి ప్రజలు, పద్ధతులు.. ముఖ్యంగా ఫుడ్ అంటే చాలా ఇష్టం. సెట్స్‌లో కూడా అందరూ అండగా ఉంటారు. ప్రస్తుతం చామంతితోపాటు కన్నడలోనూ ఒక సీరియల్ చేస్తున్నా. సినిమాల్లోనూ మంచి పాత్రల్లో అవకాశం వస్తే నటించాలని ఉంది. 'అరుంధతి' సినిమాలో అనుష్క పోషించినటువంటి రోల్స్ చేయాలన్నది నా కల. యశ్ నా ఫేవరెట్ యాక్టర్.

... హరిణి

నిద్ర లేచింది మొదలు ఎన్ని పనులున్నా.. నెట్టింట్లోకి తరచూ తొంగి చూస్తున్నాం. లెక్కకు మిక్కిలి పోస్టులు పెడుతున్నాం. లైకులొస్తే హైకూలు పాడుకుంటున్నాం. నెగెటివ్ కామెంట్లు వస్తే కుదేలవుతున్నాం. ఇలా సామాజిక మాధ్యమాల్లో నిరంతరం ఉనికిని చాటుకుంటూనే ఉన్నాం. నిద్రలో తప్ప.. ఫోన్ పక్కన పెట్టి ఓ రెండు గంటలు ఉండటం దాదాపు అసాధ్యంగా మారిపోయింది. కాస్త కఠినంగా ఉందాం అనుకున్నా.. గంట గడవకముందే ఎక్స్‌లో చిట్టిపొట్టి కబుర్లు పంచుకోవాలనిపిస్తుంది. ఇన్‌స్టా రీల్ పోస్టు చేయాలనిపిస్తుంది. అలాగని అనుకున్నవన్నీ సామాజిక మాధ్యమాల్లో పెట్టేసి పండుగ చేసుకుంటానంటే పొరపాటే! పోస్టు చేసే ముందు కాస్త ఆలోచించాలి. అప్పుడే మీరు మంచోళ్లు అనిపించుకుంటారు.

సమాజంలో గొప్పగా బతకాలంటే.. ఎన్నో సవాళ్లు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. సంప్రదాయాలు పాటిస్తూ, నియమాలకు కట్టుబడుతూ వాటిని ఎదుర్కొన్నవాళ్లు సూపర్ అనిపించుకుంటారు! మరి సోషల్ మీడియాలో నెగ్గుకురావాలంటే.. కొన్ని సూత్రాలు తెలుసుకోవాలి. వాటిని కచ్చితంగా పాటించాలి. ఏది, ఎక్కడ పోస్టు చేయాలి? ఎవరిని ట్యాగ్ చేయాలి? ఎలాంటి హ్యాష్‌ట్యాగ్ పెట్టాలి? ఈ విషయాలన్నీ తెలిస్తే సోషల్ దునియాలో మీరు అదుర్స్ అనిపించుకుంటారు.

సోషల్ దునియాను దున్నేద్దామిలా!

ఫ్రీగా ఫొటోలు..

పొడి పొడి మాటల్లో.. చేసే పోస్టు అంత ఆసక్తిగా ఉండదు. అదే అక్షరాలకు ఆకట్టుకునే ఫొటో జోడిస్తే ఫాలోవర్లు కచ్చితంగా ఆగి చూస్తారు, తర్వాత చదువుతారు. అయితే దొరికిన ఇమేజ్ వ్యాసానికి జత చేస్తే కచ్చితంగా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కాపీరైట్స్ సమస్య రావచ్చు! అందుకే సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయడానికి మీరు క్లిక్‌మనిపించిన ఫొటోలకే తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. కాపీరైట్స్ సమస్య లేకుండా ఉచితంగా ఫొటోలను అందించే ఇమేజ్ స్టాక్ వెబ్‌సైట్లు ఉన్నాయి. వాటినుంచి ఇమేజ్‌లు డౌన్‌లోడ్ చేసుకొని వాడుకోవచ్చు. ఈ సైట్లలో విభాగాల వారీగా ఫొటోలను వెతకొచ్చు. ఈ వెబ్‌లింక్‌లు ప్రయత్నించండి.

https://unsplash.com
https://www.pexels.com
https://picjumbo.com
https://pixabay.com

అన్నిట్లో ఒకేసారి

అందరికీ ఒకటి కంటే ఎక్కువ సోషల్ నెట్‌వర్క్‌లు ఉన్నాయి. దీంతో ఏదైనా ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని అన్ని వేదికల్లోనూ పోస్టు చేస్తుంటారు. అప్పుడే మనం పంచుకున్న విషయం ఎక్కువమందికి చేరుతుంది. అయితే, ఒక పోస్టును ఒక్కోదాంట్లో వేరుగా పోస్టు చేయాలంటే కష్టమే! అయితే, కొన్ని సంస్థలు ఆటోసింక్ సదుపాయాన్ని అందిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ అన్నిటిలోకి లాగిన్ అయ్యి పోస్టు చేయడం కాస్త చికాకే! ఒక్కదాంట్లో పోస్టు చేసినా, అన్నిట్లో అప్‌డేట్ అయితే ఎంత బాగుంటుంది కదా! 'పోస్ట్ ప్లానర్'తో ఇది సాధ్యమే!! 'సోషల్ మీడియా' విభాగంలోకి వెళ్లి ఏయే సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లు వాడుతున్నారో వాటిని ఎనేబుల్ చేయాలి. అప్పుడు ఏ ఒక్కదాంట్లో మీరు పోస్టు చేసినా, అన్ని ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లోనూ అప్‌డేట్ అవుతుంది. మొబైల్ యాప్, వెబ్ సర్వీసుగా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. www.postplanner.com లింక్ ద్వారా ఈ సేవలు పొందొచ్చు.

హ్యాష్‌ట్యాగ్స్..

సోషల్ మీడియాలో చురుకైనవారికి హ్యాష్‌ట్యాగ్స్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ట్రెండింగ్ అంశాల్ని వెతికి పట్టేందుకు ఇవే ఆధారం. అయితే, సరైన హ్యాష్‌ట్యాగ్ పెట్టడమూ ఓ కళే. ఇందుకోసం https://www.veed.io/tools/script-generator/hashtag-generator లింక్‌లోకి వెళ్లండి. కంటెంట్ కీవర్డ్ ఎంటర్ చేసి ఆకర్షణీయమైన హ్యాష్‌ట్యాగ్స్‌ని పొందొచ్చు. ఇది వెబ్ సర్వీస్ రూపంలో మాత్రమే కాదు, యాప్‌గానూ అందుబాటులో ఉంది. ఆండ్రాయిడ్ యూజర్లు గూగుల్ ప్లే నుంచి https://hashtagify.app/ లింక్‌తో దీనిని ఇన్‌స్టాల్ చేసుకోవచ్చు.

ఇవీ పాటించండి

- 'స్పామ్'లా ఊసులాడొద్దు. అంటే... ఇతరులు పంపింది పదే పదే రీషేర్ చేయొద్దన్నమాట. అలాచేస్తే విసుగొచ్చి మిమ్మల్ని బ్లాక్ చేసే అవకాశం లేకపోలేదు. ఎక్కువ హ్యాష్‌ట్యాగ్‌లు వాడొద్దు. అంశానికి ఉన్న ప్రాధాన్యం ఆధారంగా ఒకటో, రెండో పెట్టడం మంచిది. ఎక్కువ ట్యాగ్‌లు పెడితే మీ పోస్టు మీరు ఆశించిన వారికి చేరకపోవచ్చు..
- అసభ్య పదజాలం, నెగెటివ్ వ్యాఖ్యానాలు వాడటం వల్ల మీ విలువను మీరే దిగజార్చుకున్నట్టు అవుతుంది.
- అశ్లీల ఫొటోలు, దృశ్యాలకు చోటు లేకుండా చూడాలి.
- ఎక్కువమందిని ట్యాగ్ చేయొద్దు. వారికి తెలియజెప్పకుండా అస్సలు ట్యాగ్ చేయొద్దు.
- అక్షరాలను విరిచేసి, పదాలను కుంచించి టెక్స్ట్ చేయడం అర్థవంతమైన భాష అనిపించుకోదు. మీదైన రచనా శైలిని ప్రదర్శించేలా పోస్టింగులు ఉంటే బాగుంటుంది. అప్పుడే సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యేక ముద్ర వేయొచ్చు.

గోంగూర రొయ్యల ఇగురు

కావలసిన పదార్థాలు

పచ్చిరొయ్యలు: పావు కిలో, **గోంగూర:** 2 కట్టలు, **పచ్చిమిర్చి:** 10, **ఉల్లిగడ్డలు:** 2 (పెద్దవి), **ఎండుకొబ్బరి పొడి:** పావు కప్పు, **అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు:** 2 టీస్పూన్లు, **గరం మసాలా:** ఒక టీస్పూను, **కారం:** టీస్పూను, **పసుపు:** అర టీస్పూను, **కొత్తిమీర తురుము:** కొద్దిగా, **నూనె:** పావు కప్పు, **ఉప్పు:** తగినంత.

తయారీ విధానం

స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టి తరిగిన గోంగూర, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి నూనె లేకుండా రెండు నిమిషాలు వేయించి మెత్తగా పేస్ట్ చేసి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్ మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేసి వేడయ్యాక సన్నగా తరిగిన ఉల్లిగడ్డ వేసి వేగనివ్వాలి. ఇప్పుడు రొయ్యలు వేసి రెండు నిమిషాలు మూతపెట్టాలి. ఉప్పు, కారం, పసుపు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి ఐదు నిమిషాలపాటు మూతపెట్టి సన్నటి మంటపై ఉడికించాలి. రొయ్యలు ఉడికిన తర్వాత గోంగూర పేస్టు, ఎండుకొబ్బరి పొడి, గరం మసాలా వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర తురుముతో అలంకరించుకోవాలి. నోరూరించే గోంగూర రొయ్యల ఇగురు సిద్ధం.

వరం.. శాపంలా!

మహిళా శ్రామిక శక్తిని పెంచేందుకు తీసుకొస్తున్న కొన్ని చట్టాలు.. ఆడవాళ్లకు అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. ప్రభుత్వాల సూచనలు, కోర్టుల తీర్పులను చిన్నతరహా సంస్థలు బుట్టదాఖలు చేస్తున్నాయి. ఫలితంగా, మహిళా ఉద్యోగులకు వరంలా ఉండాల్సిన చట్టాలు.. వారి ఉద్యోగాలకే ఎసరు పెడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా.. 26 వారాల వేతనంతో కూడిన ప్రసూతి సెలవులు ఇవ్వాలన్న తీర్పు.. మహిళా ఉద్యోగులకు శాపంగానే మారుతున్నది. బ్లూ కాలర్ జాబ్స్ ప్లాట్‌ఫామ్ 'టీమ్‌లీజ్' నిర్వహించిన పరిశోధన.. ఈ విషయాలను వెల్లడించింది. మనదేశంలో ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టాన్ని 2017లో సవరించారు. సంస్థ యజమాని చెల్లించే ప్రసూతి సెలవులను.. 12 వారాల నుంచి 26 వారాలకు పెంచారు. అయితే, ఈ తీర్పు తర్వాత దేశంలో చిన్నసంస్థల నుంచి మహిళలకు ఇంటర్వ్యూ కాల్స్ వచ్చే అవకాశం 22 శాతం తగ్గిందని సదరు పరిశోధన తేల్చింది. ఈ సర్వేలో భాగంగా దేశంలోని 7,103 కంపెనీలలో.. 11,408 మంది పూర్తిస్థాయి ఉద్యోగుల డేటాతోపాటు 6,76,797 మంది సమర్పించిన ఉద్యోగ దరఖాస్తుల నుంచి వివరాలు సేకరించారు. ప్రసూతి ప్రయోజన (సవరణ) చట్టం – 2017 ఆమోదించడానికి 17 నెలల ముందు, చట్టం అమలైన 19 నెలల తర్వాత కాలానికి చెందిన డేటాను పరిశోధకులు విశ్లేషించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నతరహా సంస్థల నుంచి మహిళలు ఇంటర్వ్యూ కాల్స్ అందుకునే అవకాశం.. 22 శాతం తగ్గిందని తేల్చారు. అయితే, ఈ విషయంలో చిన్నతరహా సంస్థల వాదనలు వేరుగా ఉన్నాయి. మహిళలకు అధిక మొత్తంలో ప్రసూతి ప్రయోజనాలు కల్పించడం.. తమకు ఆర్థికంగా ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నదని ఆయా సంస్థలు వాపోతున్నాయి. అదే సమయంలో.. పదివేల కంటే ఎక్కువమంది ఉద్యోగులున్న పెద్ద పెద్ద కంపెనీల్లో మాత్రం ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు కనిపించలేదట. ఈ సంస్థలు ఎక్కువ మానవ వనరులను ఉండట కలిగి ఉండటం వల్ల.. ప్రసూతి సెలవులను అందించడానికి ఎలాంటి ఇబ్బందిపడటం లేదని తేలింది. ఏదేమైనా.. మహిళలను ఇలా ఉద్యోగాలకు దూరం చేయడం.. వారిపై వివక్ష చూపడమేనని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

గోరంత అందం..

అందం అంటే.. ఇందువదనం కనువిందు చేయడం ఒకటే కాదు.. కేశాలు మొదలుకొని కాలి గోళ్ల వరకూ.. అన్నిటి మీదా శ్రద్ధ పెట్టాల్సిందే. ముఖ్యంగా.. చేతిగోళ్లను మకుటాల్లా తీర్చిదిద్దుకుంటే.. కనిపించే తీరే వేరుగా ఉంటుంది. అయితే, బయటినుంచి ఎన్ని నెయిల్ పాలిష్‌లు రాసినా.. కొందరి గోళ్లు మాత్రం పెళుసుగా, విరిగినట్లు కనిపిస్తాయి. శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర సూక్ష్మపోషకాల లోపం ఉన్నప్పుడే.. ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. సమతుల పోషకాహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడే.. గోళ్లు బలంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి.

యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే పాలకూర, బ్రొకోలి లాంటి ఆకుపచ్చని ఆహారాన్ని తీసుకుంటే.. గోళ్లు ఆరోగ్యకరంగా పెరుగుతాయి. వీటిలో లభించే ఐరన్, ఫోలేట్, కాల్షియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి.. గోళ్లు విరిగిపోకుండా కాపాడతాయి. ఇక చిలగడదుంపల్లో బీటా కెరోటిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది గోళ్ల ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. సాల్మన్ చేపలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల.. ఒమేగా–3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, ప్రొటీన్, విటమిన్ డి, సెలీనియంతోపాటు అనేక ఇతర సూక్ష్మపోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. ఇవి గోళ్లు విరిగిపోకుండా, పగుళ్లు రాకుండా చూస్తాయి. గోళ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి.

అవకాడోలో విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి, ఫోలేట్‌తోపాటు అనేక సూపర్ న్యూట్రియెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి గోళ్ల ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇస్తాయి. అవకాడోలో ఉండే విటమిన్ ఇ.. గోళ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. గోళ్లకు సహజమైన మెరుపును అందిస్తుంది. ఒమేగా–3 కొవ్వు ఆమ్లాలు.. గోళ్లను నిరంతరం తేమగా ఉంచడంలో సాయపడతాయి.

గోళ్లను బలోపేతం చేసే రాగి, జింక్ వంటి సూక్ష్మపోషకాలు, మాంగనీస్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ ఇ, బి–కాంప్లెక్స్ వంటి విటమిన్లు పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. బలహీనమైన, పెళుసు గోళ్లతో బాధపడేవారు.. వీటిని తరచుగా తీసుకుంటే మంచిది.