











ఉసిరితో ఒరిగే ప్రయోజనాల గురించి మనందరికీ తెలిసిందే! అయితే ఉసిరిని పరగమవున తింటే వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరగడంతో పాటు, పెద్దపేగు ఆరోగ్యం కూడా భేషంగా ఉంటుంది.



ఉదయమే ఉసిరి తింటే? సుసుపగా మారుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దాంతో గుండె జబ్బులు దరి చేరకుండా ఉంటాయి.

navabhoomi.in www.epaper.navabhoomi.in 5 హైదరాబాద్ బుధవారం 11 | సెప్టెంబర్, 2024

వీరు 'పవర్'పుల్ మహిళలు



ప్రతి ఒక్కరూ నెల నెలా ప్రభుత్వానికి పనులు, బిల్లులు సక్రమంగా చెల్లించినప్పుడే దేశ ఆర్థికవ్యవస్థ సక్రమంగా ముందుకు నడుస్తుంది.

టాటాపవర్, డిల్లీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంయుక్తంగా 'అబాస్' ఆలోచనతో ముందుకు వచ్చాయి. డిల్లీ డిస్ట్రిబ్యూషన్ లిమిటెడ్ 224 మురికివాడల్లోని 841 మంది మహిళలను బృందాలుగా ఏర్పరిచి వారితో విద్యుత్తు బిల్లులను పనులు చేయిస్తోంది.

డిప్రెషన్ నుంచి 'వాకవుట్'



వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఫిట్నెస్ తో పాటు మరో లాభం కూడా ఉంది. అదేంటంటే వాకింగ్ ప్రభావవంతమైన యాంటీ-డీప్రెషన్ లాగా పనిచేస్తుంది అంటున్నాను పరిశోధనలు.

వాళ్లలో 15 శాతం మంది డిప్రెషన్, అధిక ఒత్తిడిలతో బాధపడుతున్నారని తెలిసింది. అదే అప్పటికే డిప్రెషన్ తో బాధపడుతున్న వాళ్లలో 59 శాతం మంది క్రమం తప్పకుండా వాకింగ్ చేయడం వల్ల తమ అనారోగ్యాన్ని మర్చిపోయారు.

వంటింట్లో పచ్చదనం



వంటింట్లో చిన్న చిన్న మొక్కలు పెంచితే గది పచ్చదనంతో నిండి చూడడానికి ఎంతో బాగుంటుంది. పంటగది పరిసరాల కూడా స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. మరి మీరు కూడా మీ వంటింట్లను పచ్చదనంతో నింపాలనుకుంటున్నారా.. అందుకు ఎలాంటి మొక్కలు వేయాలి? ఎం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అని అలోచిస్తున్నారా.. అయితే కొన్ని టిప్స్ ఇస్తున్నాం.

ఇంట్లోనే 'లిప్ బామ్'లు...



శీతాకాలంలో పెదవుల పట్ల కాస్త ఎక్కువగానే జాగ్రత్త వహించాలి. ఇందుకు రసాయనాలతో నిండిన లిప్ బామ్, జెల్ వంటివి వాడాలిని అవసరంలేదు. ఇంట్లోనే తయారుచేసుకుని వాడుకోవచ్చు.

పనీర్ తినకపోతే.. ఈ ప్రయోజనాలు మీన్ అవుతారు తెలుసా..!



పాలతో తయారు చేసే పనీర్ గురించి చాలా మందికి తెలుసు. దీన్ని వెజ్, నాన్ వెజ్ ప్రియులు అందరూ ఇష్టపడతారు. పనీర్ తో చాలా రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. ఎలా చేసినా పనీర్ తో చేసిన వంటకాలు చాలా మందికి నచ్చుతాయి. అయితే దీన్ని ఎలా తయారు చేస్తారో తెలుసా..? పాలకు నిమ్మరసం, వెనిగర్, సిల్లీ ఎలా యూసిడ్ వంటి పదార్థాలను కలిపి పాలలో ఉండే పదార్థాలను చేరు చేస్తారు. ఆ పదార్థాలను అసంతరం వస్తూనే చుట్టి పిండతారు.

దీంతో అందులో ఉండే నీరు పోయి దృఢమైన పదార్థం పనీర్ ఏర్పడుతుంది. అయితే పనీర్ మన శరీరానికి మంచిదేనా..? దాన్ని తీసుకోవచ్చా..? తింటే ఏమవుతుంది..? అన్న విషయాలను పలు పాఠాలతో తయారు చేసే పనీర్ తీసుకోవడం మంచిదే. దాన్ని తీసుకోవడం వల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. దీంతో పాటు మనకు పోషకాహారం కూడా అందుతుంది. పనీర్ వల్ల కలిగే లాభాలు ఇవే...

బొప్పాయి పండు తింటే గర్భస్రావం అవుతుందా?



గర్భం దాల్చినవారు బొప్పాయి పండు తినొద్దని అంటుంటారు. అయితే అది నిజం కాదు. గర్భవతులు బొప్పాయి పండు తింటే గర్భస్రావం అవుతుందని చెబుతారు. కానీ ఇది అపోహపాత్రమైన వైద్యులు చెబుతున్నారు.





