



మాంసాహారం శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.. శాకాహారం తినాలని చాలామంది చెప్తుంటారు. కానీ ఇప్పుడొచ్చిన బిక్కెంట్ లంటే.. శాకాహారమూ ప్రమాదమంటే అదెలా?

కొవ్వలను తగ్గించడం.. కొలెస్ట్రాల్ ను నిరోధించడమే కాకుండా మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే కూరగాయలే ఉత్తమం అని సలహా ఇస్తుంటారు. కానీ అతిగా కూరగాయలు అసలుకే ఎసరు తీసుకొస్తాయంటున్నారూ హార్వర్ట్ యూనివర్సిటీకి చెందిన నిపుణులు. ఏకరీతి కూరగాయల వల్ల పెద్దగా పోషక ప్రయోజనమేమీ ఉండదట. వారానికి సరిపడా కూరగాయలు తెచ్చుకుంటాం.. అవి అయిపోగానే మళ్ళీ వారానికి సరపడా తెచ్చుకుంటాం. కూరగాయల.. ఆకు కూరల సంఖ్య మారుతుండే తప్ప.. వాటి స్థానం ఎప్పటికీ ఒకేలా ఉంటుంది.

తిన్నవే మళ్ళీ మళ్ళీ తినడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందవటం. శాకాహారపు వేపుళ్లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరానికి ప్రమాదమని నిపుణులు అభిప్రాయం. క్రమం తప్పిన శాకాహారం తీసుకోవడం వల్ల మొదటగా తల వెంట్రుకలు రాలిపోతాయట. తల వెంట్రుకల గట్టిదనానికి ఏకరీతి ఆహారం కాకుండా అన్ని రకాల పోషకాలను ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. శాకాహారం వల్ల మూడ్ మారుతుందట. శాకాహారం వల్ల 25శాతం గుండెకు మంచి జరిగితే 35 శాతం ప్రమాదకరమని సర్వేలు చెప్తున్నారట.

తొలి బిడ్డర న్యాయవాది



క్రమాటక హైకోర్టులో ఏప్రిల్ 8న ఓ అరుదైన సంఘటన చోటుచేసుకుంది. బదిలీయైన సారా సన్నీ అనే న్యాయవాది సంజ్ఞల (సైన్ లాంగ్వేజ్) ద్వారా తన వాదనలు వినిపించింది. సైన్ లాంగ్వేజ్ ఇంటర్ప్రిటర్ సాయంతో సారా తన వాదనలు అద్భుతంగా వినిపించినది హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎం.నాగప్రసన్న ప్రశంసలు కురిపించారు. అంతేకాదు సంభాషణ, వినికిడి లోపం ఉన్న న్యాయవాది వాదనలు చోటుచేసుకున్న న్యాయస్థానంగా కర్మాటక హైకోర్టు కూడా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది.

నిజానికి భారతదేశంలో రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్న తొలి బిడ్డర న్యాయవాది సారా కావడం గమనార్హం. సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి డీవై చంద్రచూడ్ కూడా భారతీయ న్యాయవ్యవస్థలో వివిధ నేపథ్యాలు ఉన్న మహిళల ప్రాతినిధ్యం పెరగాలని పదేపదే పేర్కొన్నారు. ఈ క్రమంలో శారీరక అవకాశాలు ఉన్న భారతీయులు తమ ఆటంకాలను దాటుకొని ఏ రంగంలోనైనా రాణించవచ్చునడానికి సారా ఉదాహరణగా నిలిచిపోయింది. కేరళలోని కొట్టాయంకు చెందిన

సారా బెంగళూరు సెయింట్ జోసెఫ్స్ సెస్టెంబర్లో సుప్రీంకోర్టులో సారా తన వాదనలు అద్భుతంగా వినిపించింది. అలా సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో వాదించిన తొలి బిడ్డర న్యాయవాదిగా కూడా చరిత్ర సృష్టించింది. ఈ కేసును భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి చంద్రచూడ్ వర్చువల్ గా వినడం విశేషం. "జస్టిస్ చంద్రచూడ్ విశాల హృదయం తనలాంటి ఎంతోమందికి న్యాయవ్యవస్థలో ప్రవేశించడానికి ద్వారాలు తెరిచింది" అని సారా సంతోషం వ్యక్తం చేస్తుంది.



ఉదర సమస్య పోవాలంటే ఈ ధాన్యం అద్భుత ఔషధమట... !

తృణధాన్యాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా ఒకప్పుడు అందరికీ పరిచయమైన తృణధాన్యాలను ఇప్పటి రోజుల్లో మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. బరువును తగ్గించుకునే విషయంగా చాలామంది తృణధాన్యాలను తీసుకుంటున్నారు. ఈ పురాతన ధాన్యం మాటకొస్తే ఇందులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఫారో తృణధాన్యం గురించి తెలుసుకుందాం.

- 1. ఇది చాలా పోషకమైనది.
- 2. అన్ని తృణధాన్యాల కంటే ఎక్కువ ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది.
- 3. ఇందులో అనేక రకాల ప్రయోజనకరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి.
- 4. అనేక ఇతర మొక్కల ఆహారాలతో పోలిస్తే ఇది ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉన్న ధాన్యం.
- 5. బరువు తగ్గడానికి ఇది ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం

డీఎన్ఎ ఎవరు తినకూడదు?
ఫారో ఒక పురాతన ధాన్యం, ఇది వేల సంవత్సరాలుగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇటీవల, దీనికి ప్రజాదరణ పెరిగింది. ఇది రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. ఇందులో ఫైబర్, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కూడా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలకు గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. దీనిని ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. బియ్యం, క్విన్సోవా, ఐక్వీట్, బార్లీ వంటి ఇతర ప్రసిద్ధ తృణధాన్యాలకు ఇది గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. సలాడ్లు, సూప్ల వంటి వంటలలో తీసుకోవచ్చు. అయితే, ఫారో ధాన్యంలో సహజంగా గ్లూటెన్ కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఉదరకుహర వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది సరైనది కాదు. పురాతన ధాన్యాలపై జరిగిన పరిశోధనలో ఈ ఆరోగ్య సమస్య ఉన్న వారికి విషహారితమైనవిగా తేలింది. నాలుగు కప్పుల ధాన్యంలో కేలరీలు: 170
కార్బోహైడ్రేట్లు: 34 గ్రాములు
కొవ్వు: 1 గ్రాములు
ఫైబర్: 5 గ్రాములు ప్రోటీన్: 6 గ్రాములు
విటమిన్ (నియాసిన్): లో 20%
మెగ్నీషియం: RDI లో 15%
జింక్: RDI లో 15
ఇనుము: RDI లో 4%

పూరాల ఐస్ ట్రూట్స్



మీకు పాల ఐస్ తెలుసు పూల ఐస్ తెలుసా? ఐస్క్రీమ్ తినే ఉంటారు పూల్ ఐస్ గురించి విన్నారా? అయితే ముందే ఎండల్లో ఈ చల్లచల్లది సంగతులు తెలుసుకోవలసిందే. ఇటీవల సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అయిన మామిడి పండును పోలిన ఐస్క్రీమ్ లాగా రకరకాల ఫలాలను పోలిన హిమశ్రీమలు, పూల పోలిన మంచు మిఠాయిల్ని కూడా తయారు చేస్తున్నారు. చూస్తే హాయిగా, తింటే చల్లగా ఉండే వీటి విశేషాలు మీ కోసం కొందరికి ఐస్క్రీమ్ ఎప్పుడూ ఫేవరైట్. కానీ అది అందరికీ సచ్చేది మాత్రం ఎందాకాలలోనే. ఎండల్లో హామ్ హామ్ గా అనిపించాలంటే వెన్నెలలాంటి వెనీలానో, రాత్రిలాంటి దార్క్ చాక్లెట్ పోస్టలో పదాల్సిందే! ఒకప్పుడు మనకు తెలిసింది పుల్ల ఐసూ, పాల ఐస్ అయినా 90% ఇప్పుడు విందు భోజనంలోని వంటల రకాలన్నీ వీటిలోనూ వచ్చేస్తున్నాయి. అచ్చంగా పండ్ల రుచిని తలపించేలా రియల్ ఫ్రూట్ ఐస్క్రీమ్ లూ చప్పులారిస్తున్నాయి. సీజన్ ని బట్టి పండ్లు మారినట్లే, ఎప్పటికప్పుడు ఐస్క్రీమ్ వెర్షియన్లు మారుతున్నాయి. కొత్త రుచులు మాత్రమే కాదు, కొత్త ఆకృతుల్లోనూ ఇప్పుడివి ఆకట్టుకుంటున్నాయి. చాలా మంది ఇష్టంగా తినే మక్కజొన్న కంకిలా కనిపించే వాటితో పాటు రకరకాల పువ్వులు, పండ్ల రూపాల్లో రూపదిద్దుకుంటున్నాయి.

చేస్తున్నాయి కంపెనీలు. ఈ పండ్ల ఆకృతిలో ఉండే ఐస్క్రీమ్లకు వైల్డ్ ఛాక్లెట్ పైన్ పొరలా ఉంటుంది. దాని మీద ఆయా ఫలాలకు సంబంధించిన రంగులు వేస్తారు. అరటి, మామిడి, యాపిల్, బెర్రీలు.. ఇలా విభిన్న రకాల పండ్లను పోలి ఉండే వాటితో పాటు, తరిగిన పండ్ల ముక్కల ఆకృతుల్లోనూ ఈ ఫ్రూట్ ఐస్లను చేస్తున్నారు.

తీసుకొస్తున్నారు. ఇవే ఈ ఏడాది సామాజిక మాధ్యమాల్లో బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. అంతేకాదు, అసలు పండు కన్నా, ఈ ఐస్క్రీమ్ మరింత రుచిగా ఉండంటూ వీటిని తిన్నవాళ్లు కామెంట్లు కూడా చేస్తున్నారు. కలువ, సకర, గులాబీ తదితర పూలను పోలిన ఐస్క్రీమ్ లూ కొత్త కొత్తగా

పలకరిస్తున్నాయి. ఐస్క్రీమ్ ప్రియుల హృదయాన్ని దోచేస్తున్నాయి. మనసుకు సచ్చిన పువ్వును, జిహ్వ మెచ్చిన పండును మంచు మిఠాయిలా రుచి చూసే అవకాశం వస్తే ఎవరు మాత్రం వదిలి పెడతారు చెప్పండి!



