



పిల్లలకు సరిపడా పోషప్కాలు అందాలంబే బహుళ విటమిన్ మాత్రలు వాడడం అవసరమును కొన్ని కంపెనీల ప్రక్రటులలో ఉదరుకూడుతుంది. అయితే ఆ మాత్రలు పిల్లలకు అవసరము? దీని గంచించి నిపుణులు ఏమంటున్నారో తెలుసుకుండం.. విటమిన్ ఎ, బి-కాప్ట్రైక్, సి.డి.ఇ, బెర్క, జింక, అయ్యాన్స్, క్యూలియం మాత్రలు, గమ్మిలు, ప్రాప్శాల రూపంలో అందుబాల్లో ఉంటాయి. సాఫరణంగా వీటిని పోషప్కాల లోపం ఉంటేనే వాడతారు. అయితే దీపేల చాలా ప్రాంప్లు తమ ఘట్టిచిటమిన్ సఫ్ట్ప్లెంట్లు రోగినోధక శక్తిని పెంచుటాయిని, మెదడును చుర్గగు ఉంచుటాయిని, పిల్లలకు శక్తిస్ట్రోయిని ప్రాంపర్యం చేసుకుంటున్నాయి. అయితే పిల్లలకు ఇంటిలే సఫ్ట్ప్లెంట్లకు ఇదులూగా, ఆచారం రూపానే సరిపడా పోషప్కాలు అందేలా



చూడాలని నిపుణులు నూచిస్తున్నారు. పంచు, కూరగాయలు, పాల ఉప్పుతులు, త్వంధాన్యాలు.. వాటి ర్యారా శరీరం పోషప్కాలను ఖాగా గ్రెపాంపులోని సలహా ఇస్తున్నారు. అయితే సమస్తులు ఆహారం తినిని పిల్లలు, శాకాపోర పిల్లలు, దీర్ఘులిక రుగ్గుతులు, అనారోగ్య సమస్తులు, శ్రీతోర వాడ్చుల బారిన పిల్లలో కొన్ని పోషప్కాల లోపం ఉంటేచ్చు అంగాలని వీరకు అవసరమైన విటమిన్ సస్పిష్చాలను అదించాలి. మీటిని పోషప్కాలను అందిస్తాయి. అయితే వీటిని ఎక్కువ వొసాడులో తీసుకుంటే అరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. ముఖ్యంగా పిల్లలో అంగిక పోషప్కాలు మరింత శాస్త్రాన్ని చేస్తాయి. కొన్నిలో కంగి ఎ, డి, ఇ, క విటమిన్సుల శరీరంలో పేరుకుపోయి విషంగా మారాయా. అందే పిల్లలకు ఇంటిలే సఫ్ట్ప్లెంట్లకు ఇదులూగా, ఆచారం రూపానే సరిపడా పోషప్కాలు అందేలా.

ముసగ - మిటపోషధాల మాలిక



ముసగజాతి ముగడలో ఆరోగ్యం, అందులో ఆరోగ్యం రెండూ ఉంటాయి. ఒకర సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండుటానికి అని గమనించాలి. నాగికతతో పాటు వ్యాఘుల ప్రభావాలు పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వ్యాఘుల పెరుగడలకు కారండా అవాహనాలేమీ కూడా! మన దేశంలో సాంప్రదాయానుసారం అయ్యేదం, సిక్క పైచ్చుం కు రెండు విధానాలు చాలా విలువైపి. దక్కిం భారతదేశంలో సిక్క పైచ్చుం అయిది ఒకసాధు అగ్రభాగాన ఉండేది. కానీ అలభ్యం యేయడం వలన నేడు మరుగున పడిపోయింది. సిక్క పైచ్చుం చాలా ప్రమణించాలనినది. ఎందుకును సిక్క పైచ్చుం ప్రశ్నతి పైచ్చుం కొన్నిసార్లు మహానం స్క్రీంటు అయిపో ప్రార్థాలే కొన్నాస్తు అమృతం మాత్రమే కూడా మాలైన మనదేశంలో మనం రోజు తీసుకునే ఆపర పదార్థాల ఎటువంటి జెప్పధ గుణాలు కలిగి ఉన్నాయా విధిగా తెలుపుంచోలి. నా పరిధి మేర ఒక్కోసాని గూర్చు నేడు విషించే ప్రయత్నము చేస్తాయి. దక్కిం భారతదేశంలో దాదాపు ప్రతి ఇంచి పెరట్లో మనగ పెట్టును గమనిచెపచ్చు. కొద్దర దీనిని కూర కోసమే అన్నట్లు భావించారు. కానీ ముసగలో అనేకమైన పక్కని జెప్పధ గుణాలు ఉన్నాయి. విశిష్టమైన మనగ గూర్చి కొంత తెలుకునే ప్రయత్నము చేస్తాయి!

ముసగానుకు తనకంటూ కొన్ని ప్రశ్నెకతలు ఉన్నాయి. ప్రతి వారం రెండు ముగాకును అంటాలు. వాటి గురించి క్షప్పంగా:

శరీరంలోని వేదిని క్రమాగ్రహించుటం.

నేటి ముగానును అరికడుతుంది.

ముక్కుద్దించాన్ని త్యాగుటి.

జలుభూమిని నిపాలించుటి.

శాస్త్ర క్రమంలో ఉంచుతా, కొన్ని పూరిసుంది.

ముగానుకు అందులో ఉంచుకోవడం వలన కథం మధుమొహన కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

కొన్ని త్యాగించే ప్రాప్శాల ప్రశ్నమైని.

ముగానుకు అందులో చేయుకోవడం వలన కథం మధుమొహన కంట్రోల్లో ఉంటుంది.

రక్తపూర్ణం అనే రక్తు పోషప్కాలు అంటుంగా ప్రశ్నమైని.

ఎలాగంతి కొంత ముగాకును కీసుకుని దానిలో నొఱగు క్రమంలో ఉంటాయి.

ముగానుకు అందులో ఉంచుకోవడం వలన కథం మధుమొహన అందులో ఉంటుంది.

ఇందులో ఉంచుకోవడం వలన కథం మధుమొహన అందులో ఉంటుంది.

ముగానుకు అందులో ఉంచుకోవడం వలన కథం మధుమొహన అందులో ఉంటుంది.

