

ఖాళీ కడుపుతో బ్లాక్ కాఫీ మరియు బ్లాక్ టీ తాగకండి!



వద్రాపు ఉంటుంది, ఇది మన శరీరంలో నీటి శాస్త్రాన్ని చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది మరియు దీక్షాత్మక సమస్యను కలిగిస్తుంది.

మలబద్ధకం సమస్య: పైన చెప్పినట్లుగా, బ్లాక్ టీ తాగడం వల్ల శరీరంలో దీక్షాత్మక సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది సాధారణంగా మన శరీరంలోని పెద్ద సెలూలర్ మొదల పేరుకుపోయే మలబద్ధకం సమస్యకు దారితీస్తుంది.

దంతాల పై చీర ఆద్యశ్రమణి: బ్లాక్ టీ సాధారణంగా ఆమ్ల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగడం వల్ల నోటిలో సహా శరీరం అంతటా ఆమ్ల ప్రభావం పెరుగుతుంది. ఇది దంతాల ఎనిమిల్ కంపౌండ్లను కలిగి ఉన్న ముందు చిగుళ్ల సమస్యకు దారితీస్తుంది.

ప్రస్తుత సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ పైలో మనందరం మన ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలు ఒకదానికొకటి లింక్ లాగా అనుసంధానించబడి ఉంటాయి. అందువలన, మనం ఏ ఒక్క భాగాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది ఇతర భాగాన్ని ప్రభావం చేస్తుంది.

కడుపు సమస్య: ఉదయాన్నే బ్లాక్ కాఫీ లేదా బ్లాక్ టీ తాగడం వల్ల చాలా మందికి కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు ఉబ్బరం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే బ్లాక్ టీలో ఆమ్ల ప్రభావం ఉంటుంది.

బ్లాక్ టీ ఏ సమయంలో తాగడం మంచిది? బ్లాక్ టీ తాగడం ఆరోగ్యవేదిక మంచిది. అయితే నిర్లక్ష్య సమయంలో తాగిపోవడం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత తాగి. మీకు ఆరోగ్య స్పృహ ఉంటే పాలు, మంచదార కలపకుండా తాగవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో మొదటి ఆహారం పాలు, మంచదార కలిపి కాఫీ లేదా టీ తాగడం ఆరోగ్యవేదిక వారి సూచన.

కడుపు సమస్య: ఉదయాన్నే బ్లాక్ కాఫీ లేదా బ్లాక్ టీ తాగడం వల్ల చాలా మందికి కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది మరియు ఉబ్బరం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే బ్లాక్ టీలో ఆమ్ల ప్రభావం ఉంటుంది.

చియా సీడ్స్ నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తాగితే.. ఎన్ని లాభాలో తెలుసా?!



అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది. ఇది బుద్ధి మగ్గ, బినిని కూడా నివారితస్తుంది. శిశువ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

గుండెట ఆరోగ్యకరం.. చియా గింజల్లో ఉండే ఫైబర్ అత్యంత అమోగం. ఒకేమీ-3 ఫైబర్ యానియన్లు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను అధికం కాకుండా నిరోధిస్తాయి. ఇది నిల్వలో దూకి, కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని నివారితస్తుంది. ఇది సరైన రక్త ప్రసరణను నిర్వహిస్తుంది. అలాగే, గుండెపోటు, డ్రైక్ ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే, చియా విత్తనాలను దాదాపు అందరూ ప్రస్తావిస్తారు. చియా విత్తనాలను తినే తోరణి బాగా పెరిగింది. ఎందుకంటే ఇవి ఆరోగ్యవేదిక చాలా మేలు చేస్తాయి. చియా విత్తనాలు పోషకాహార శక్తి కేంద్రంగా పేరు. ఇందులో బరన్, మెగ్నీషియం, పైలర్, ఫోస్ఫరస్, జింక్, కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి%2, విటమిన్ సి%3 మరియు ఒకేమీ-3 ఫైబర్ యానియన్లు ఉన్నాయి. చియా సీడ్స్ తీసుకోవడం ద్వారా మీకు అన్ని రకాల పోషకాహార లోపాలు తీరుతాయి. అందుకే కేంద్రం తమ సలహాలో చియా విత్తనాలను తీసుకుని తినేందుకు ఇష్టపడతారు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో చియా సీడ్ వాటర్ తాగడం కూడా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. సలహాను లేదా పోషకాహార తినలేని వారు లేదంటే దాని రుచిని ఇష్టపడే వారు చియా సీడ్ వాటర్ కూడా తాగవచ్చు. ఉదయాన్నే నిద్రలేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో చియా సీడ్ వాటర్ తాగడం వల్ల ఒంటి రెండు భాగం

అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గిస్తుంది. ఇది బుద్ధి మగ్గ, బినిని కూడా నివారితస్తుంది. శిశువ్యవస్థను కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

గుండెట ఆరోగ్యకరం.. చియా గింజల్లో ఉండే ఫైబర్ అత్యంత అమోగం. ఒకేమీ-3 ఫైబర్ యానియన్లు చెడు కొలెస్ట్రాల్ను అధికం కాకుండా నిరోధిస్తాయి. ఇది నిల్వలో దూకి, కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని నివారితస్తుంది. ఇది సరైన రక్త ప్రసరణను నిర్వహిస్తుంది. అలాగే, గుండెపోటు, డ్రైక్ ప్రమాదం చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

రక్తపోటును నివారించుతుంది.. మానసిక ఒత్తిడితో పాటు, చెడు ఆహారపు అలవాట్లు, వాన్-సర్వైడ్ ఫుడ్ల రక్తపోటును పెంచుతుంది. ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. రక్తపోటు నిర్వహణ, తగ్గినట్లుగా ఉన్న రక్తపోటులో వారు లోపా చియా సీడ్ వాటర్ తాగి. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.

వర్షం కూడా మెరుగుస్తుంది.. చియా సీడ్స్లో ఉండే పోషకాలు మేల వర్షం, జబ్బుకు కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే పోషకాలు తగ్గి నింపండితే సమస్యలను నివారించేందుకు కాకుండా వర్షాన్ని మెరుగిస్తాయి చేస్తాయి. ఈ నీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల ఇతర వర్ష సమస్యలను నివారించుతాయి.

రక్తంలో వర్షాన్ని నిర్వహించుకోవడం.. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో చియా సీడ్ వాటర్ తాగడం వల్ల వర్షాన్ని నిర్వహించుకోవడం ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో వర్షాన్ని పెరుగుదలను నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. చెక్కెర పరిమితి పరిమితులలో ఉంచబడుతుంది.

ఈ సీం, సేవారాళ్ల కలచేస్తానోనో ముసాఫర్లం గినిద్ద చిత్తా సర్వీస్, ఖైదీతి యోగిండా!!



ఆశ్రయముజ మానం ఘక్త పక్తం యొక్క ప్రతిపాద తేదీ 14 అక్టోబర్ 2023 రాత్రి 11:24 నుండి ప్రారంభమవుతుంది. ఇది అక్టోబర్ 15 మధ్యాహ్నం 12:32 గంటల వరకు కొనసాగుతుంది. మొదటి రోజు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ తిథి నాచు కలకాన్ని విచ్చూలు చేసి మధ్యాహ్నం అహారం చేస్తారు.

అతిశయ ముసారాళ్ల - వంశాంగం ప్రకారం, ఈ రోజున అధిక ముసారాళ్ల ఉదయం 11:48 నుండి మధ్యాహ్నం 12:36 వరకు ఉంటుంది.

కారడీయ నవరాత్రి ఉత్సవాలు అక్టోబర్ 15 నుండి ప్రారంభం కానున్నాయి. మొదటి రోజు, మధ్యాహ్నం అహారం మరియు కలక స్నానం కోసం రెండు ఖజ ముసారాళ్లు ఉన్నాయి.

నవరాత్రి సంవత్సరానికి 4 సార్లు జరుపుకుంటారు. మామ, చైత్ర, ఆషాఢ, ఆశ్వినీ మాసాలలో. ఆశ్వినీమాస మాసం నవరాత్రిలను కారడీయ నవరాత్రిలు అంటారు. శక్తి స్వరూపం దుర్గాదేవిని దుర్గాదేవి నవరాత్రిల 9 రోజుల పాటు పూజిస్తారు. మధ్యమాతలో విశ్వంలాగా అన్ని శక్తులు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. నవరాత్రిలలో దుర్గాదేవిని పూజించడం వల్ల ఆస్తిని సమస్యలు సరిచేస్తాయని ప్రజల నమ్మకం. 9 గ్రహాల అశుభం తొలగిస్తామంటే. జీవితం ఆనందంగా మారుతుంది.

కారడీయ నవరాత్రి ఘటాక్షయం: నవరాత్రి మొదటి రోజున ఖజ సమయంలో కలకాన్ని ప్రత్యేకంగా పూజిస్తారు. స్నానం చేసిన తర్వాత, ఎరుపు రంగు దుస్తులు ధరించండి. ఆహారం కలక స్నానం కోసం, ఒక మట్టి పాత్రలో పవిత్ర మట్టిని ఉంచి, అందులో బాద్మిన్ (బాద్మిన్ లేదా గోమతి విత్తనాలు) విత్తనం, కలకాన్ని ఉంచండి. అందుకు ఖజ ప్రదర్శనగా పరిగణించబడుతుంది. పూజా చేసినపై ఎల్ల వన ప్రసం చేయండి. దానిపై దుర్గా దేవి చిత్రాన్ని అమర్చండి.

కారడీయ నవరాత్రి 2023 ఎప్పుడు ముందు ఎన్ని రోజులు ఉంటుంది?

నవరాత్రిలను అక్టోబర్ 15, 2023 ఆదివారం నుండి ప్రారంభమవుతాయి. నవరాత్రిలు అక్టోబర్ 23, 2023 మంగళవారం ముగిస్తాయి. విజయదశమి లేదా దసరా పండుగ అక్టోబర్ 24 న జరుపుకుంటారు. కారడీయ నవరాత్రిలు ప్రతిపది తిథి నుండి ఆశ్వినీ మాసం ఖక్త పక్త సమి తిథి వరకు జరుపుకుంటారు.

కారడీయ నవరాత్రిలో ఘటాక్షయం:

కారడీయ నవరాత్రి ఘటాక్షయం: నవరాత్రి మొదటి రోజున ఖజ సమయంలో కలకాన్ని ప్రత్యేకంగా పూజిస్తారు. స్నానం చేసిన తర్వాత, ఎరుపు రంగు దుస్తులు ధరించండి. ఆహారం కలక స్నానం కోసం, ఒక మట్టి పాత్రలో పవిత్ర మట్టిని ఉంచి, అందులో బాద్మిన్ (బాద్మిన్ లేదా గోమతి విత్తనాలు) విత్తనం, కలకాన్ని ఉంచండి. అందుకు ఖజ ప్రదర్శనగా పరిగణించబడుతుంది. పూజా చేసినపై ఎల్ల వన ప్రసం చేయండి. దానిపై దుర్గా దేవి చిత్రాన్ని అమర్చండి.

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోందా?



ఉపయోగించా? దీన్ని ప్రయోగించండి మరియు మీ జుట్టు రాలే సమస్యకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

ఈ సైనాల్ హాయి మాస్కా ఎలా తయారు చేయాలో? జుట్టు పెరుగుదలకు సైనాల్ హాయి మాస్కా: ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు మీ ఆదాన్ని పెంచుతుంది. వెంట్రుకలు తగ్గితే ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా వెంట్రుకలు లేనప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి జుట్టు రాలినప్పుడు చాలా దీనిని ఉంటుంది.

ప్రస్తుత పాల్యాషన్ యుగంలో జుట్టు రాలడం అనేది ఒక సాధారణ సమస్య. దీనినే సుండి డ్రైట్ వరకు ఎదుర్కొంటున్న సమస్య జుట్టు రాలడం. జుట్టు రాలడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. పోషకాహార లోపం, నీటి కాలియం, గాలి కాలియం, ఆనాలోగ్య సమస్యలు ఇలా సలలరకాల కారణాలు ఉండవచ్చు. ఈ జుట్టు రాలడాన్ని ఎలా ఆరికట్టాలి అనేది చాలా మంది సమస్య. కొందరు ఖచ్చితమైన పాపాలు, కండీషన్లను ప్రయోగించినా జుట్టు రాలడం తగ్గదు.

సైనాల్ హాయి మాస్కా: ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు మీ ఆదాన్ని పెంచుతుంది. వెంట్రుకలు తగ్గితే ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా వెంట్రుకలు లేనప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి జుట్టు రాలినప్పుడు చాలా దీనిని ఉంటుంది.

కొన్నిసార్లు ఈ ఖచ్చితమైన పాపాలు మరియు కండిషన్లతో కలిపి కొన్ని సమస్యల వల్ల జుట్టు రాలడం తగ్గదు. ఆరోగ్యంగా సైనాల్ హాయి మాస్కా: ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు మీ ఆదాన్ని పెంచుతుంది. వెంట్రుకలు తగ్గితే ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా వెంట్రుకలు లేనప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి జుట్టు రాలినప్పుడు చాలా దీనిని ఉంటుంది.

కాబట్టి జుట్టు రాలినప్పుడు చాలా దీనిని ఉంటుంది. వెంట్రుకలు తగ్గితే ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా వెంట్రుకలు లేనప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు కనిపించవు. కాబట్టి జుట్టు రాలినప్పుడు చాలా దీనిని ఉంటుంది.

సాక్సులతో అమెజింగ్ బెనిఫిట్స్..



విషం ఎక్కువగా పడితే దుర్గాసన వస్తూ ఉంటుంది. అదే సాక్సులను ధరిస్తే.. ఆ విషంను అంతా సాక్సులు పీలుస్తాయి. ఫలితంగా దుర్గాసన దూరం అవుతుంది. కాబట్టి సాక్సులు ధరించడం మేలే.

సాధారణంగా సాక్సులను అవసరం వేళ్ల వారు, స్కూల్ కి వెళ్లే పిల్లలు వారు ధరిస్తున్నారు. కానీ నార్మల్ గా కూడా సాక్సులను ధరించడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. సాక్సులను వేసుకోవడం వల్ల పాదాలకు రక్త ప్రసరణ బాగా అందుతుంది. అలాగే ఇది గుండె, హిస్టరి తిట్లు కండరాల్ను కూడా బలోపేతం చేస్తుంది. అంతే కాకుండా సాక్సులను ధరించడం వల్ల పాదాలకు రిలీఫ్ గా ఉంటుంది. అంతే కాకుండా పాదాలకు రక్షణగా ఉంటాయి. ఎలాంటి వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. నిద్ర కూడా బాగా వస్తుంది. పాదాలకు సరైన సమస్యలతో అడుగులే వేడేవారు సాక్సులను ధరించడం వల్ల సాక్సు గా ఉంటుంది వరకు సమస్యలు తగ్గిస్తాయి. సాక్సులను ధరించడం వల్ల ఇంకా ఎలాంటి సమస్యలు తగ్గిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

విషం ఎక్కువగా పడితే దుర్గాసన వస్తూ ఉంటుంది. అదే సాక్సులను ధరిస్తే.. ఆ విషంను అంతా సాక్సులు పీలుస్తాయి. ఫలితంగా దుర్గాసన దూరం అవుతుంది. కాబట్టి సాక్సులు ధరించడం మేలే.

థైరాయిడ్-మధుమేహంతో సహా అనేక వ్యాధులకు ఈ సీరు ఔషధం వంటిది..!



పచ్చి కొత్తిమీర ఆకులు, దాని విత్తనాలు రెండూ ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. కానీ కొత్తిమీర ఆహారానికి రుచిని పెంచడమే కాకుండా దాని నీటిని తాగడం వలన ఆరోగ్యవేదిక కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ, ఈ వాస్తవం చాలా మందికి తెలియదు. నిజానికి, పొటాషియం, కాల్షియం, విటమిన్ సి మరియు మెగ్నీషియం కొత్తిమీర నీటిలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఈ మూలాలను అన్ని వ్యాధులను దూరం చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

అధిక కాదం, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, హై బీపీ సమస్యలను కూడా దూరం చేస్తుంది. మీరు కూడా ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లయితే, ప్రతిరోజూ ఖాళీ కడుపుతో కొత్తిమీర ఆకు నీటిని తాగడం ప్రారంభించండి. ఇలా రోజూ చేయడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, బీపీ అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే, ఇది అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కొత్తిమీర నీటితో కొత్తిమీర ఆకు నీరు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు.. మీరు తలపెట్టినట్లు బాధపడుతుంటే, ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీర నీరు తాగి చూడండి ఎందుకంటే ఈ వాస్తవిక వాటర్ తాగడం వల్ల తలపెట్టిన చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఇది చాలా వరకు ఉపయోగపడుతుంది.

పచ్చి కొత్తిమీర ఆకులు, దాని విత్తనాలు రెండూ ఆహార రుచిని పెంచుతాయి. కానీ కొత్తిమీర ఆహారానికి రుచిని పెంచడమే కాకుండా దాని నీటిని తాగడం వలన ఆరోగ్యవేదిక కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ, ఈ వాస్తవం చాలా మందికి తెలియదు. నిజానికి, పొటాషియం, కాల్షియం, విటమిన్ సి మరియు మెగ్నీషియం కొత్తిమీర నీటిలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఈ మూలాలను అన్ని వ్యాధులను దూరం చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

మధ్యాహ్నం పూట.. పిజ్జా, బర్గర్, సూప్ తీసుకుంటున్నారా?

అహారం ఆరోగ్యవేదిక బిజినెస్ లాంటిది అయిపోయింది నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి, మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. సాధారణంగా, ఉదయం వేళ కంటే మధ్యాహ్నం పూట తీసుకునే ఆహారంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. మధ్యాహ్నం పూట సూప్ తీసుకోవడం.

సూప్ రకాలు : మధ్యాహ్నం సమయంలో సూప్ రకాలను తీసుకోవడం మంచిది. కారణం, సాధారణంగా సూప్ రకాలను తీసుకునే భోజనం ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. సూప్ అకలిం పెంచేస్తాయి. దీంతో ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు.

అహారం ఆరోగ్యవేదిక బిజినెస్ లాంటిది అయిపోయింది నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి, మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి. సాధారణంగా, ఉదయం వేళ కంటే మధ్యాహ్నం పూట తీసుకునే ఆహారంపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. మధ్యాహ్నం పూట సూప్ తీసుకోవడం.

సూప్ రకాలు : మధ్యాహ్నం సమయంలో సూప్ రకాలను తీసుకోవడం మంచిది. కారణం, సాధారణంగా సూప్ రకాలను తీసుకునే భోజనం ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది. సూప్ అకలిం పెంచేస్తాయి. దీంతో ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటారు.



