

ఊబకాయం వారసత్వంగా వేస్తుంది పురుషులూ! బట్టతల గురించి ఇక చింతించకండి!



వధూరు. నిశ్చలమైన జీవనశైలికి అలవాటు పడి బుర్రు పెరిగిపోతున్నాడు. అది కాస్త ఊబకాయానికి దారితీస్తుంది. జైసిటి బుట్టు చాలా మందికి అనేక రకాల అపారాలు ఉంటాయి. కొందరు వాటినే నిజం అనుకుంటారు కూడా.

1. తిరతలే చాలా ఊబకాయం తగ్గిపోతుంది!

శరీరానికి అవసరమైన దాని ఉండేవికన్నా కేటలరు తినుకుంటే ఊబకాయం రావడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఊబకాయాన్ని తగ్గం చూపకదానికి తినకూడకండి. యాకాచి అని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ అలా చేయడం వల్ల అలోగ్యం పొందవుతుంది. శరీరానికి అందాల్సిన పొడి కాలు అందక శరీర వ్యర్థం గాడి తప్పు తుంది. అలాగే శరీర రోజూనూ కార్యకలాపాలకు ఎనక్టీ లేక సిటిరాలిపోతారు.

ఊబకాయం తగ్గించుకోవాలంటే... తినడాన్ని కంట్రోల్ చేయడంతో పాటు వ్యాయామం చేయాలి. కంటి నీందా నిద్ర పొందాలి. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు ప్రాణా యామం వంటివి కూడా చేయాలని మైడ్లులు సూచిస్తున్నాయి.

2. ఊబకాయం వల్ల డయాబెటిస్ వస్తుంది!

ఊబకాయం లేదా స్థూలకాయం వల్ల డయాబెటిస్ రాదు. మధుమేహం రావడానికి ఊబకాయం కూడా ఒక కారణంగా ఉంటుంది కానీ కేవలం ఒకటి వల్ల మాత్రమే డయాబెటిస్ రాదు. ఊబకాయం ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ డయాబెటిస్ ఉండదు. డయాబెటిస్ వంటివి ఊబకాయం బారిన

పొందవచ్చు. నిజం అనుకుంటారు కూడా.

3. ఊబకాయం ఉన్న వారు లేకగా ఉంటారు!

కారీక కదలిక ఎక్కువగా లేని వారిలో ఊబకాయం వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. వారు రోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల బుర్రు తగ్గిపోతారు. అయితే ఊబకాయాలు అందరూ తెలిగా ఉంటారు, ఏ పని చేయని, సామరీపోతులుగా ఉంటారని అనుకోవడం తప్ప చాలా మంది ఊబకాయంతో ఉన్నప్పటికీ చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటారు. కానీ వాళ్ళ వ్యాయామం చేయరనే..

4. ఊబకాయం వారసత్వంగా వస్తుంది!

గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్లు, డయాబెటిస్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు వారసత్వంగా రావచ్చు. అంటే ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులకు అంటే మిగతా వారికి, తరువాతి తరం వారికి వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొందరు ఎం తినకపోయినా చాలా లాభంగా ఉంటారు. చిన్నప్పటి నుంచే వారు చాలా లాభంగా ఉంటారు. అయితే ఊబకాయం వారసత్వంగా వస్తుంది అందానికి చాలా పరిమితిగానే అందుతుంటుంది ఉంటాయి.

5. ఊబకాయంతో ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు!

ఊబకాయంతో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, ఆస్టిమా, అల్లెటిఫ్, స్ట్రోక్ అన్నింటా వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. ఊబకాయంతో చాలా మందికి గుండె సంబంధిత వ్యాధులు ఉంటాయి.

పురుషులకు వచ్చే అత్యంత సాధారణ జబ్బు సమస్యలలో బట్టతల ఒకటి. చాలా మంది పురుషులకు బట్టతల రానే భయం ఉంటుంది. బట్టతల భయం పురుషులకు నిద్రలేని రాత్రులను ఇస్తుంది.

చాలా మంది ప్రజలు బట్టతలకి వ్యతిరేకంగా నిస్సహాయ పాటలు చేస్తున్నారు. మిగిలి జబ్బు యొక్క చివరి తలకువలకు కూడా ఎలాగైనా కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాంటి వారికి తుదవార్షం ఈ కథనంలో చూడవచ్చు.

బట్టతలకి కారణాలు మగ సమూహం బట్టతల, లేదా అండ్రోజెనిక్ అలోపీసీయా. ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది పురుషులను ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి. పురుషుల్లో బట్టతల ఎక్కువగా వస్తుంది. అంతేకాకుండా, 45 ఏళ్ళ పైబడిన పురుషులలో 50% కంటే ఎక్కువ మంది బట్టతలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య యొక్క సాధారణ కారణాలలో ఒకటి జన్యుత్పత్తి లేదా కుటుంబ చరిత్ర కావచ్చు. అయితే డయాబెటిస్, పీడీ, రోమ్ లాంటి వ్యాధులతో ఇతరులకన్నా బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది మేకు తెలుసా?

పర్యాయం మార్పులు మరియు రసాయనిక తగ్గుతలను నిరంతరం ఉపయోగించడం వల్ల బట్టతల అనేది సాధారణ సంబంధంగా మారింది. బట్టతల సమస్యను అన్నింటా నివారించలేకపోతే? పదనూనాం అభివృద్ధి అని చేయగలదు. అంతేకాదు, బట్టతలను నివారించడంలో ఆయుర్వేద నివారణలు చాలా సహాయపడతాయి మేషుబిట్టలు!

బట్టతలను నివారించే ఆయుర్వేద నివారణలు!

ఆయుర్వేద హనా: జబ్బు పెరుగుదలకు అక్షమమైన ఆయుర్వేద చికిత్సలలో ఒకటి వల్లర్ లింగరాజ్ బిషెన్జెలం. ఈ నూనె జబ్బు పొడిబారడానికి నివారిస్తుంది. జబ్బు మూలాలకు హనానిస్తుంది మరియు జబ్బు రావడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ బట్టిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు యుక్తవయస్సు ప్రారంభాన్ని అలస్యం చేస్తుంది. ఈ నూనెను ఉపయోగించే రెగ్యులర్ స్నాన్లు సుషాకీ చేయడం వల్ల మీ జబ్బు వేగంగా పెరగడమే కాకుండా మీ జబ్బు ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుతాయి.

మీ ఆహారంలో మారికలను జోడించండి : కలబంద, కరివేపాకు, మందార, బామకాయ, మెంతులు, కొబ్బరి నూనె మరియు నెయ్యి మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారాలు జబ్బును బలోపేతం చేయడానికి అక్షమ మూలికలు. మీరు ఈ మారికలను మీ రోజూనూ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోవచ్చు లేదా డామర్ హాన్సెలను తయారు చేయడానికి వాటిని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు వాటిని ఎలా ఉపయోగించినప్పటికీ, అవి మీకు గొప్ప ఫలితాలను ఇస్తాయని చెప్పడంలో సందేహం లేదు.

ఆరోగ్యం: మగవారి బట్టతలను నివారించడంలో సహాయపడే

సమస్యలలో బట్టతల ఒకటి. చాలా మంది పురుషులకు బట్టతల రానే భయం ఉంటుంది. బట్టతల భయం పురుషులకు నిద్రలేని రాత్రులను ఇస్తుంది.

చాలా మంది ప్రజలు బట్టతలకి వ్యతిరేకంగా నిస్సహాయ పాటలు చేస్తున్నారు. మిగిలి జబ్బు యొక్క చివరి తలకువలకు కూడా ఎలాగైనా కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అలాంటి వారికి తుదవార్షం ఈ కథనంలో చూడవచ్చు.

బట్టతలకి కారణాలు మగ సమూహం బట్టతల, లేదా అండ్రోజెనిక్ అలోపీసీయా. ప్రతి సంవత్సరం వేలాది మంది పురుషులను ప్రభావితం చేసే అత్యంత సాధారణ సమస్యలలో ఒకటి. పురుషుల్లో బట్టతల ఎక్కువగా వస్తుంది. అంతేకాకుండా, 45 ఏళ్ళ పైబడిన పురుషులలో 50% కంటే ఎక్కువ మంది బట్టతలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ సమస్య యొక్క సాధారణ కారణాలలో ఒకటి జన్యుత్పత్తి లేదా కుటుంబ చరిత్ర కావచ్చు. అయితే డయాబెటిస్, పీడీ, రోమ్ లాంటి వ్యాధులతో ఇతరులకన్నా బట్టతల వచ్చే అవకాశం ఉంది మేకు తెలుసా?

పర్యాయం మార్పులు మరియు రసాయనిక తగ్గుతలను నిరంతరం ఉపయోగించడం వల్ల బట్టతల అనేది సాధారణ సంబంధంగా మారింది. బట్టతల సమస్యను అన్నింటా నివారించలేకపోతే? పదనూనాం అభివృద్ధి అని చేయగలదు. అంతేకాదు, బట్టతలను నివారించడంలో ఆయుర్వేద నివారణలు చాలా సహాయపడతాయి మేషుబిట్టలు!

బట్టతలను నివారించే ఆయుర్వేద నివారణలు!

ఆయుర్వేద హనా: జబ్బు పెరుగుదలకు అక్షమమైన ఆయుర్వేద చికిత్సలలో ఒకటి వల్లర్ లింగరాజ్ బిషెన్జెలం. ఈ నూనె జబ్బు పొడిబారడానికి నివారిస్తుంది. జబ్బు మూలాలకు హనానిస్తుంది మరియు జబ్బు రావడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ బట్టిడిని తగ్గిస్తుంది మరియు యుక్తవయస్సు ప్రారంభాన్ని అలస్యం చేస్తుంది. ఈ నూనెను ఉపయోగించే రెగ్యులర్ స్నాన్లు సుషాకీ చేయడం వల్ల మీ జబ్బు వేగంగా పెరగడమే కాకుండా మీ జబ్బు ఆరోగ్యాన్ని పెరుగుతాయి.

మీ ఆహారంలో మారికలను జోడించండి : కలబంద, కరివేపాకు, మందార, బామకాయ, మెంతులు, కొబ్బరి నూనె మరియు నెయ్యి మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి. ఈ ఆహారాలు జబ్బును బలోపేతం చేయడానికి అక్షమ మూలికలు. మీరు ఈ మారికలను మీ రోజూనూ ఆహారంలో క్రమం తప్పకుండా చేర్చుకోవచ్చు లేదా డామర్ హాన్సెలను తయారు చేయడానికి వాటిని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు వాటిని ఎలా ఉపయోగించినప్పటికీ, అవి మీకు గొప్ప ఫలితాలను ఇస్తాయని చెప్పడంలో సందేహం లేదు.

ఆరోగ్యం: మగవారి బట్టతలను నివారించడంలో సహాయపడే



అత్యంత సాధారణ ఆయుర్వేద పదార్థాలలో ఆరోగ్యం ఒకటి. జబ్బు రావడం మరియు జబ్బు పెరుగుదలను ముందంజే కొన్నికాలే అనే హార్మోన్ ఆరోగ్యం సహాయంలో సమర్థవంతంగా నియంత్రించబడుతుంది. ఆరోగ్యంను నిశ్చల వానబెట్టి పేష్టలు చేసి, మీ జబ్బుకు అమ్మి చేసి, 30 నిమిషాలు వానబెట్టి, అమ్మి దువ్వండి.

వల్లర్ ఆకుకూరలు : వల్లర్ ఆకుకూరలు ఒకరి జ్ఞాపకశక్తిని పెరుగుదలచేసే మరియు మనస్సును కేంద్రీకరించడానికి అక్షమ మార్గాలలో ఒకటి. మగవారి బట్టతలను నివారించడంలో కూడా ఈ ఆకులు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. వల్లర్ ఆకులను వచ్చడం చేసి, వాటిని తీరేలో కలపండి మరియు మీ జబ్బు అలగండి, ముఖ్యంగా తీరేలో పూయండి. ఇలా వారానికి మూడుసార్లు చేస్తే మగవారి బట్టతల సయమవుతుంది.

మెంతులు : మెంతులు అత్యంత ప్రాచీనంగా పొందిన ఆయుర్వేద పదార్థాలలో ఒకటి. మగవారి బట్టతలను మరియు బలపరుచడానికి ఇది చాలా సహాయపడుతుంది. మెంతులు జబ్బు కుదుళ్ళను పునరుద్ధరించే బలవంతులు. మెంతులు కూడా ముంపుతో బాగా పొరబడుతాయి. ఇందుకోసం ముందుగా పెసరవప్పును బాబితో బంగాలు రంగు వచ్చేవరకు చేయండి, బాగా బచ్చాని తర్వాత మెత్తగా అమ్మి ఉంచుకోవాలి. ఇప్పుడు, కొంత పొడి తీసుకుని, నిశ్చల కలిపి పేష్టలు చేసుకోవాలి. జబ్బు మీద ఉపయోగించడం ద్వారా, మీరు అక్షమ పరిష్కారాన్ని పొందవచ్చు.

కలబంద రసం : ఆయుర్వేదంలో అలోచెరా జ్యాని శరీరంలోని పిట్టలపై తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది కాకుండా, కలబంద జబ్బు పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో కూడా గ్రేట్ లో సహాయపడుతుంది. కలబందలోని క్యాప్ సెప్టాను, ఎలమిన ఎ, బి12, సి మరియు ఇ జబ్బు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. దీన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల లేదా తలకల అమ్మి చేయడం వల్ల జబ్బు రావడాన్ని అరికట్టవచ్చు మరియు బట్టతల సంభవం తగ్గుతుంది.

వంటగది కాసేం ఈ వాస్తు చిట్కాలను అనుసరించండి, డబ్బు మేలయి ధాన్యాల కారితే ఉండదు బంగాళదుంపలతో కరకరలాడే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్



పరిశుభ్రత ఎక్కువగా ఉండే ఇంట్లో లక్ష్మి ఆకర్షణలు ఎప్పుడూ ఉంటాయని చెబుతారు. శుభ్రమైన ఇంటి వాతావరణం కూడా సాగుకూలంగా ఉంటుంది. ఇంటిలోని ప్రతి మూల ప్రాంతాన్ని ఉన్నప్పటికీ, వంటగదిలో లక్ష్మి దేవితో పాటు మన్నిస్తూనే ఉండాలి.

మిగిలిన గదుల్లాగే మనం కూడా వంటగదిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. చిన్న చిన్న విషయాలను మార్చుకోవడం ద్వారా మన ఇంటి ఆనందాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మీ ఇంట్లో డనం మరియు ధాన్యాల కొరత ఉండకూడదని మీరు కూడా కోరుకుంటే, ఖచ్చితంగా క్రింద ఇవ్వబడిన ఈ సాధారణ చర్యలను అనుసరించండి.

సరైన దిశలో బాణేష్ చేయడం మీ వంటగది సరైన దిశలో తీసుకోండి. ముఖ్యంగా ఎల్లప్పుడూ వ్యాధులు బుట్టుముడతాయి. ఇది మీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కాబట్టి వంటగది ఎల్లప్పుడూ సరైన దిశలో నిర్మించబడాలి.

ముఖ్యం. మీరు వంటగదిని సాతే తగ్గి జోన్లో చేసుకోవాలి.

ఎంతో ఈ దిశలో ఉండాలి వంటగదిలో తూర్పు దిశలో కిటికీ ఉండే, అది చాలా పవిత్రమైనదిగా కనిపించవచ్చుతుంది. ఈ దిశ నుండి వంటగదిలోకి సాగుకూల శక్తి ప్రవేశిస్తుంది. ఉదయాన్నే వంటగదిలో సూర్యకాంతి పడటం చాలా మంచిది చెబుతారు.

ఇలా వంట చేయండి వంటగదిలో తప్పుడు దిశలో ఆహారాన్ని వండడం కూడా హానికరం అని నిరూపించవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితిలో, వంట చేసేటప్పుడు, మీ స్థానం ఎల్లప్పుడూ తూర్పు వైపు ఉండాలి.

ఇక్కడ ప్రత్యేకంగా ముఖ్యమైన మిగ్గరి ఉండడం వంటగదిలో ప్రత్యేకంగా ముఖ్యమైనదిగా గ్రెండర్ మొదలైన అనేక ఎలక్ట్రానిక్ వంటగది ఉపకరణాలు ఉన్నాయి. వాస్తవ ప్రకారం, ఈ వస్తువులను ఉపయోగించే సరైన దిశ కూడా ఉంది. మీరు సాతే తగ్గి జోన్లో మిగ్గరిను ఉంచవచ్చు. మరియు ప్రత్యేకంగా ముఖ్యమైనదిగా మిగ్గరి ఉంచవచ్చు. మీకు కావాలంటే, మీరు వాటిని వేళ్ళతో వంటగదిని వెలుపల ప్రత్యేకంగా ఉంచవచ్చు. ఇది మీకు ఆహారాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఇది పాతలను సరైన స్థలం పాతలను ఉంచడానికి, ముఖ్యంగా పెద్ద పాతలను ఉంచడానికి ఎల్లప్పుడూ వెళ్ళే లేదా సాతే వెళ్ళే జోన్ ను ఎంచుకోండి. ఇది సరైన దిశ.

పాతలను కూడా వంటగదిలో ఈ రంగు

వేయవచ్చు అవును, వంటగదిని పెయింటింగ్ చేసేటప్పుడు, మీరు రంగులను కూడా చాలా జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి. ఎరుపు వంటి చాలా ముదురు రంగులను పొందడం మానుకోండి. ఇది కాకుండా, మీరు నలుపు మరియు గోధుమ రంగు పెయింట్ చేయకుండా ఉండవలసి ఉంటుంది. నిమ్మకాయ పసుపు, పొద్దు గ్రేస్ మొదలైన రంగులను ఎంచుకోవడం అభ్యంతరమైన ఫలితం కూడా లభిస్తుంది.

టాయిలెట్ పైన ఎప్పుడూ వంటగదిని నిర్మించవచ్చు మన దేశంలో ధాన్యాన్ని కూడా తెలివితేటలు చాలావైతాయి. దీన్ని ఎలా మెయిన్టెన్స్ చేయాలి వారు, దేవుడు వారు వచ్చే సందర్భాల్లో, అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇంటి వంటగది అలంకారం కంటే తక్కువ కాదు, కాబట్టి పాతలను కూడా టాయిలెట్ పైన లేదా క్రింద వంటగది చేయవచ్చు.

మీ ముందు కట్టి మరియు చెంబా ఉంచవచ్చు వంటగదిని కత్తులు, స్నాన్లు కావాలి కానీ వాటిని ఎప్పుడూ మనముందు ఉంచుకోవాలి కాదు. మీరు ఇలాంటి వాటిని లోపల ఉంచాలి.

వివిధ వస్తువులను వెంటనే తొలగించండి మీ వంటగదిలో పాత పనిగిరి పెట్టెలు, ఏవైనా పనిగిరి పాతలను మొదలైన అనేక పనిగిరి వస్తువులు పాతపాతలను ఉంచవచ్చు. మీరు వెంటనే మీ వంటగది నుండి అలాంటి వాటిని విసరాలి. అలాంటి ఇంట్లో ప్రతికూలతను తెస్తాయని సమూహం.



రుసులు : మీరు తరచుగా ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ కొని తింటున్నారా? దుకాణాల్లో ఏది కొనుక్కుని తిన్నా సరే మితంగా తినవచ్చు. మరీ ఇంట్లో తయారు చేసుకుంటే ఎంత కాలాంటి అంతో తరచుగా తినండి వరకు దుకాణాల్లో విక్రయించే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ను ఎలా తయారు చేయాలి? తెలుసుకోవాలి. మీరు ఆసక్తి చాలా మందికి ఉంటుంది. మీరు వద్దం కున్నప్పుడు సాయంత్రం వెళ్ళగా తినివారి చూస్తున్నట్లుంటే, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ రేడి. ఇది టాపిక్లో సానీతో అద్భుతమైన సువాసన ఉంటుంది.

కావల్సిన పదార్థాలు: బంగాళదుంపలు మీరు వర్క్స్ ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ చేయాలనుకుంటే, ముక్కలు చేసిన బంగాళదుంపలు ఐస్ వాటర్లో వేసి 20-30 నిమిషాలు వానబెట్టండి. తయారుచేయ విధానం : ముందుగా బంగాళదుంపల తొక్క తీసి పొడవుగా కట్టే బంగాళదుంపలను 2-3 టిమ్మల వేపరలో చేసుకోవాలి. బంగాళదుంపలను కత్తిరించేటప్పుడు చాలా మందంగా లేదా చాలా

తెలుసుకోండి. తర్వాత కట్టే చేసిన బంగాళదుంపలను ఒకసారి ఉప్పు నిశ్చల కడిగి చల్లటి నిశ్చలలో 10-15 నిమిషాలు వానబెట్టాలి. తర్వాత టిమ్మెన్లో ఫ్రెయింగ్ పానెల్ పై, మెయింపడానికి అవసరమైన కొని తింటున్నారా? దుకాణాల్లో ఏది కొనుక్కుని తిన్నా సరే మితంగా తినవచ్చు. మరీ ఇంట్లో తయారు చేసుకుంటే ఎంత కాలాంటి అంతో తరచుగా తినండి వరకు దుకాణాల్లో విక్రయించే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ను ఎలా తయారు చేయాలి? తెలుసుకోవాలి. మీరు ఆసక్తి చాలా మందికి ఉంటుంది. మీరు వద్దం కున్నప్పుడు సాయంత్రం వెళ్ళగా తినివారి చూస్తున్నట్లుంటే, ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ రేడి. ఇది టాపిక్లో సానీతో అద్భుతమైన సువాసన ఉంటుంది.

కావల్సిన పదార్థాలు: బంగాళదుంపలు మీరు వర్క్స్ ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ చేయాలనుకుంటే, ముక్కలు చేసిన బంగాళదుంపలు ఐస్ వాటర్లో వేసి 20-30 నిమిషాలు వానబెట్టండి. తయారుచేయ విధానం : ముందుగా బంగాళదుంపల తొక్క తీసి పొడవుగా కట్టే బంగాళదుంపలను 2-3 టిమ్మల వేపరలో చేసుకోవాలి. బంగాళదుంపలను కత్తిరించేటప్పుడు చాలా మందంగా లేదా చాలా

మధుమేహం, జీవితీ దూరంగా ఉండాలంటే ఈ ఫుడ్ వుత్తి రోజూ తీసుకోండి



రోజూ ప్రారంభంలో తృణాహారాలు తినండి. ఇందులో చక్కెర చాలా తక్కువగా ఉండేలా చూడాలి. ఎలాంటి నిద్రలు లేదా నిద్రలేగడం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ గింజలున్నట్టే పైలర్ అడిగి ఉంటుంది. దానితో స్పైడ్స్ వుల్లు లేదా బాదం పాలు తీసుకోండి.

రుచిగం టిట్టను ఎప్పుడూ కొనండి. మార్కెట్ లో అమ్మే మసాలా వాళ్ళి కూడా శరీరానికి చాలా వెళ్ళింది. ఎల్లప్పుడూ రోల్డ్ వాళ్ళి కొనండి. పెరుగు లేదా స్పైడ్స్ వుల్లు తో కలపండి. లేదా బాదం పాలు, టిట్ట, అరటిపండు మరియు క్రాఫ్ట్ కలపవచ్చు.

గ్రీక్ పెరుగు ఇప్పుడు మార్కెట్ లో అనేక

దుకాణాలలో అందుబాటులో ఉంది. ఈ పెరుగు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మీరు పెరుగు, టిట్ట, కొద్దిగా తేనెతో అల్పాహారం తయారు చేసి సంధ్యను ప్రయత్నించవచ్చు.

గుండ్రం ప్రాణిస్తున్నట్టులంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఆహారంలో ఒక గుండ్రం పెట్టుకోండి. గుండ్రం ఆమ్లాలతో తయారు చేసేటప్పుడు ఉప్పు తగ్గించండి. మేకుకోండి. గుండ్రం కొట్టబెట్టిన కొద్దిగా మియంపాలు మరియు ఒక చెంబా పాలు కలపండి. ఇది గుండ్రను చాలా ఆరోగ్యకరమైనదిగా చేస్తుంది. ఉడికించిన గుండ్రం అక్షమం.

తెల్ల రొట్టెకి బదులుగా బుర్రా ధాన్యం క్రైడ్ తినండి. క్రైడ్ కాస్త వచ్చే దానకాయ-టూటా, ముక్కలు, మియంపాలు వేసి కాంబినేషన్ చేసి తినండి. అలాగే, పుష్పలంగా నీరు, తాజా కర్రులు ఉంటాయి, పండ్లు తినాలి.

మగ్గ-సెయిన్ రోగులు ప్రత్యేకంగా ఉండాలి ఈ 6 ఆహారాలను తింటే వారి శరీరం ఆరోగ్యంగా, మధుమేహం నియంత్రించాలి ఉంటుంది.

వాగ్కాబలలో ప్రత్యేకంగా రెండు ఈ లక్ష్యాలను తింటే ఎలాంటి డియబిటీస్ మీ దీనివల్లనే రావు

రాగి పిండితో తయారుచేసిన ఆహారాలు తినడం వల్ల శరీరానికి మిగ్గరికల ప్రయాణాలు కలుగుతాయి. అందరికీ తెలిసినట్లు భారతదేశవ్యాప్తంగా భారతదేశ వ్యాప్తంగా రాగి పిండిని వినియోగించే రాష్ట్రాలలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలే ప్రధానమైనవి. పూర్వీకుల నుండి ఈ పిండిని వినియోగిస్తూ వస్తున్నారు. రాగి పిండితో తయారుచేసిన బాదం, రొట్టెలు ప్రత్యేకంగా ఆహారంలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మిగ్గరికల ప్రయాణాలు కలుగుతాయి. అయితే రాగి పిండిలో టిట్ట కలిపి అద్యక్షంగా కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా తయారు చేసుకోని తినడం వల్ల శరీరానికి ఇలా రకం ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

అందుకే జీవన శైలి కారణంగా చాలామందిలో శరీరం బలహీనం సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న ప్రత్యేకంగా రాగి పిండిలో టిట్ట కలిపి తయారుచేసిన అద్యక్షంగా తినడం వల్ల మంచి ప్రయోజనాలు పొందుతారు. అంతేకాకుండా తీరే ప్రత్యేకంగా సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండటం ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే



గుణాలు వాస కాలంలో వచ్చే ఇన్సులీన్ ను కూడా సులభంగా తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా చిన్నవయస్కులకు ఈ అద్యక్షలను స్వాగ్తా ఇవ్వడం వల్ల శరీరం అభివృద్ధి తో పాటు మెంతులు కూడా ద్వంద్వంగా మారుతాయని నిపుణులు తెలిపారు. తరచుగా లోగ నిద్రలో శక్తి సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పకుండా ఈ రెండు పదార్థాలతో తయారు చేసిన అద్యక్షలను ప్రత్యేకంగా తినాలి ఉంటుంది. ఈ అద్యక్షలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? బీటిక్ కావాలి స పదార్థాలు పిండి మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

రాగి, టిట్ట అద్యక్షలను కావాలి స పదార్థాలు: అర కప్పు టిట్ట, అర కప్పు నెయ్యి, సరీపా జీడివచ్చు, ఒక కప్పు రాగి పిండి, ఒక కప్పు బెల్లం తురుము.

రాగి, టిట్ట అద్యక్షలను కావాలి స విధానం: ఈ అద్యక్షల తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా ఒక బోర్ తీసుకోవాలి ఉంటుంది. తర్వాత ఈ బోర్ ను స్ట్రీ పై పెట్టి అందులో అరకప్పు నెయ్యిని వేయాలి ఉంటుంది.

దీని వేసిన తర్వాత తీసుకున్న జీడివచ్చును అందులో దోగగా వేయాలి. ఇలా వేయించి వేసి కప్పులో తీసుకోవాలి.

తర్వాత అదే నెయ్యిలో రాగి పిండిని వేసి దోగగా వేయించుకోవాలి. వేయించుకున్న తర్వాత టిట్టు పుల్లగా చేసి ఈ రాగి పిండి లోనే కలిపి మరో ఐదు నిమిషాలు పాలు వేయించుకోవాలి.

ఇలా రెండింటినీ వేయించుకున్న తర్వాత, తురుముకున్న బెల్లం అందులో వేయాలి.

ఇలా బెల్లం తురుమును వేసిన తర్వాత, అందులో జీడివచ్చు వేసి అద్యక్షంగా చిన్న చిన్న ఉండలు కట్టుకోవాలి.

ఇలా అద్యక్ష కట్టుకున్న తర్వాత 15 నిమిషాల పాటు పుల్లపెట్టే సర్వ చేసుకుని తినివాలి.

