

ప్రతిరోజు మీరు టీ ఎన్న సార్లు తాగుతున్నారు?



ఆవకాశం తక్కువని శాస్త్రవేత్తలు
కనుగొన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రోక్ వచ్చే
ప్రమాదం తక్కువని చెబుతున్నారు.
ముఖ్యంగా టీ క్రమంగా తాగేవారు
అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం
తక్కువని , టీని కనీసం వారానికి
మూడుసార్లైనా ఆస్టోదించేవారు టీ
వల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలు పొందుతారు.
బ్లూక్ టీ తో పోలైస్ట్ గ్రీన్ టీ బలమైన
ప్రభావాన్ని చూపుతుందని
చెపుతున్నారు. 50 సంవత్సరాల
వయస్సు వ్యక్తి తరచూ టీ తాగడం
వల్ల గుండె జబ్బి రాదని, ఎప్పుడూ టీ తాగని వారికంటే ఒక
సంవత్సరం ఎక్కువ కాలం ఫీరే జీవిస్తారని అధ్యయనాలు తెలిపాయి.
క్రమం తప్పకుండా టీ తాగేవారు ఆరోగ్యాన్ని (ప్రోత్సహించే
జీవనశైలిని అవలంభిస్తున్నారని ఇటలీలోని పెరుగియా
యూనివర్సిటీలో పరిశోధకురాలు వెనెస్పా బియాంకోనీ తెలిపారు.
రక్తపోటును తగ్గించే సామర్థ్యం ఉంది. కొన్ని మూలికా టీలు
జీర్ణవ్యవస్థకు నపో జెపధ విలువలకు ప్రసిద్ధి అని, జివి
అన్నిప్రాంతాల్లో దొరకవని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఈ లక్ష్మణాలు కనుక మీరా కనిపిస్తే ప్రగ్రస్తి కన్నామ్ అయిన్టెన్టు..



A photograph of a pregnant woman in a red dress, holding her belly with both hands. The image is cropped to focus on the pregnant belly.

మొదటగా ఎక్కువస్తూ రూ టాయిలెట్ కి వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఇందుకు కారణం యుపిరన్ బ్లూడర్ మీద ఒత్తిడి పెట్టడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. ఇక యుపిరన్ స్నేజ్ పెరిగే కోస్ట్ సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. అలాగే [ప్రగ్నస్ట్] మొదటకో వజైనల్ డిశ్చార్జ్ కూడా కావునే. కానీ మొదటటి మూడు నెలల్లో చాలామందికి ఎల్లో అలాగే స్పాటింగ్ కూడా కనిపించవచ్చు. ఇందులో గర్జం పోయిందేమో అన్న అండోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. దీనిని ఇంప్లౌంటేషన్ భీడింగ్ అంటారు. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే ఫ్రైలైజర్ ఎగ్ యుపిరన్ లైనింగ్ కు అతుకున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ఇలా జరగవచ్చు. ఇక రోజుల తరబడి అలాగే ఉంటే ఖచ్చితంగా డాక్టర్ ను కలవాల్సి ఉంటుంది..

ଏବେଳି ତାପାଗ୍ନି ତକ୍କିଂଚେ ଶବ୍ଦ କିଂଜିଲୁ

బయటకు వెళ్లాలంపే భయం వెన్నోది. ఇంతల్లో ఉంటే ఒకటే ఉక్క పోత. ఎన్ని నీళ్లు తాగిన దాహం తీరండం లేదు. ఎండల్లో తిరిగేవారికి కాక నీడపట్టున ఉన్నవారు కూడా దాహానికి గురవుతుంటారు. దాహం అనేది అసలు శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినపుడు జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో మంచినీళ్లకు బదులు కూల్డింకులు, ఎన్ని డ్రింకుల వైపు మనసు మరుకు తుంది. అలాంటి వంటివి తాగితే సైడ్ ఎఫెక్ట్ చాలా ఉంటాయి. వాటి బదులు సజ్జ గింజల్చి తాగితే అన్ని ప్రయోగాల్ని లొంగో లోటీల్లో ప్రయోగాల్ని ఉ



గింజలు కవ్చు కొబ్బరి నూనెలో వేసి, కొన్ని నిమిషాల పాటు వేడి చేసి అష్టై చేయండి. బాసిల్ గింజలను గింజలకు క్రమం తప్పకుండా తీనిదం వల్ల మీ శరీరంలో కొల్లాజెన్ ప్రవిష్టుంది, ఇది చర్చుం దెబ్బతినువ్వుడు కొత్త చర్చ కణాలను ఏర్పరుస్తుంది. సబ్బా గింజల్లో ఐరన్, విటమిన్ కె, ప్రోటీన్ ఉన్నాయి. ఇల్లా పొడవాటి, జుట్టుని బలంగా చేయడంలో తోడ్డుడుతుంది. ప్రోటీన్, ఐరన్ కూడా జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. జుట్టు వాల్యూమ్స్ పెంచుతుంది. చక్కర వేయకుండా అలాగే సబ్బా గింజల నీటిని తాగితే మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది. రక్తంలోని గూక్కోజ్ స్థాయిలు

ఈ పుచ్చడి తింటే కలిగే ప్రయోజనాలు తెలుసుకోండి....

Work From Home PART TIME / FULL TIME



రోజుకు 2 నుండి 3 గంటలు పని చేస్తూ
నెలకు **15 వేల నుండి 25 వేల వరకు**
సంపాదించవచ్చు ఎటువంటి అనుభవం అవసరం లేదు

**No Joining Fee
No Marketing
No Targets
No Field Work
No Door to Door**

10వ తరగతి, ఇంటర్,
వదైన డిగ్రీ, హాస్పిటల్, నిరుద్యోగులు
18 సం॥ రాలు ఫైబడిన వాళ్ళ
మరింత సమాచారం కోసం
ఈ క్రింది నెంబర్కు Hi అని మెసేజ్
WhatsAppచేయండి

జీవతం స్వదే... సర్వయం స్వదే...  7639915175

ତେଜିକୁଳମ୍ବେ ରାଶିଗଣରୀଧିକ ଶେକ୍ଟରୀଙ୍କ ପିଠାଚୁକରୀଙ୍କିଟିକୁ ପିଠାଚୁକରୀଙ୍କିଟିକୁ !!

కరోనా మహామార్గి నుంచి రక్షించుకోవాలంటే
రోగినిరోధకశక్తిని పెంచుకోవడం ఒక్కటే మార్గం.
ప్రతిరోజు ఏయే వదారాళు తీసుకుంటే ఏయే
ప్రయోజనాలు అందుతాయో పరిశీలిద్దా!

వెల్లిల్ : కూరల్లో, పచ్చక్కలో వచ్చే వెల్లిల్ రెబులను చాలామంది తినరు. ఇలా చేస్తే ఆరోగ్యాన్ని పదలేసేనట్టే వెల్లిల్ యంటీ ఆక్రిడెంట్లను కలిగి ఉంటంది. జీర్ణశయంలో ఏర్పడే పుండ్ర, క్యాస్పర్కు కారణమయ్యే కణాలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటుంది.

ఎల్లాలు : కొపల్లు, వచ్చుక్కల వచ్చ ఎల్లాలు రంబులను
 చాలామంది తినరు. ఇలా చేసే ఆర్గాఫ్యూ వదిలేసినట్టే
 వెల్లుల్లి యాంటీ ఆక్రిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది.
 జీర్జాశర్మయంలో ఏవ్వడే పుండ్ర, క్యాస్పర్క కారణమయ్యే
 కణాలను సమర్పించంగా ఎదుర్కొంటుంది.

A collage of various healthy foods including bananas, apples, quinoa, rice, nuts, seeds, and tomatoes.

నివారిస్తుంది. పాలకూర : ఇందులో ఫొల్టెట్ దండిగా ఉంటుంది. పాలకూరలో ఫీచు పద్ధార్థం నమ్మిదిగా లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా విటమిన్ సి వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో కొత్త కణాల ఉత్పత్తిలో పాలుపంచకుంటుంది.

మచ్చకాయ : నోరూరించే పుచ్చకాయలో గ్రూటాఫీయోన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్టిలంగా లభిస్తాయి. ఇది శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జీవేక్షన్లు, జబ్బుల బారిన వడకుండా కాపాడుతుంది. మాంసాహారం : స్క్రోవ్ చికెన్, చేపలు, గుడ్డలో తెల్లుసొన వంటి వాటిలో ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే మంచిది. ఇవే కాకుండా సిట్రిన్ జాతి పండ్లు నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, కాలీప్పవర్, క్యూరెట్, పుట్టగొడుగులు, ఓట్స్, ఉల్లిగడ్డలు, పసుపు వంటి ఆహార పదార్థాలూ మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి.

తగ్గుతాయి. నానబెట్టిన సబ్బా గింజలను గ్లను పచ్చిపాలలో వేసుకొని, కొన్ని చుక్కల వెనిలా కలిపి తాగితే ట్రైప్ 2 మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఉ వశమనం కలుగుతుంది. సబ్బా గింజలలో యాంటిస్పాస్టోడిక్ ఉంటుంది. అంటే ఇవి స్పాస్టోడిక్ కండరాలలో ఉద్దిక్తతను తగ్గించి ఉ వశమనం ఇస్తాయి. ఈ విథంగా దగ్గును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. ఇవి శరీరం యొక్క రోగినిరోధక శక్తిని బలపరుస్తాయి. వైసెనిన్, ఓరింటీన్, బీటా కెరోఫీన్ వంటి ఫ్లైవాయాష్ట్ శరీరం యొక్క రక్కణ వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. కేవలం శరీరం లోపలి భాగాన్నే కాక బయట భాగాన్ని కూడా కాపాడటంలో ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. ఎక్కడైనా దెబ్బలు తగిలినపుడు ఈ గింజల్ని బాగా నూరి నూనెతో కలిపి గాయాలు, పుండ్రపై రాసుకోవచ్చు, దీని వల్ల అవి త్వరగా తగ్గుతాయి. తలనొప్పి, ఘైరైన్ లాంటి సమస్యలు ఎదురైనపుడు ఈ గింజల్ని సీళ్లలో కలుపుకొని అవి ఉబ్బిన తర్వాత తాగి చూడండి, సమస్య తగ్గిపోవడమే కాదు.. మానసికంగా ప్రశాంతత కూడా మీ సొంతమవుతుంది. సమ్మర్లో సబ్బా గింజలను మన ట్రైప్ 2 లో కలిపి తీసుకుంటే దాహం నుండి బయపడవచ్చు.

మామిడికాయను కడిగి కాయను
బాగా తుడిచి మక్కలు కింద కొట్టి,

మెంతి గుండ, కారం నూనె ఇల్లా
ఎవ్వలిన తొప్పులు కో దన్ని

କୋଡ଼ି,
ଇଲା
ନିହି

తయారు చేసుకోని తింటే రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఎన్ని ఏళ్లు అలా మది లేసిన అవి పాడై పోకుండా ఉంటాయి ఈ పచ్చడి వల్ల ఇంకా లాభాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మందిచి అని స్వాత్మిషుఖిష్టు చెప్పడం జరిగింది. ఇది బోటింగ్ పంటి తగ్గించడం మాత్రమే కాకుండా ఇన్నాలిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. అలాగే కొవ్వు కూడా వూర్తిగా కరిగించడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. పచ్చడి తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది అని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇది పీహాచ లెవల్స్ ను తగ్గిస్తుంది మరియు ఇమూర్ఫునిటి ని పెంచుతుంది దీని కారణంగా చెడు బ్యాక్టీరియా ఉండడానికి వీలు అవ్వదు తద్వారా మీ రోగి నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఈ పచ్చళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల సరిగా డైజెషన్ కూడా అవుతుంది అయితే చాలా మంది రోటి లో కానీ రైన్ లో కానీ ఈ పచ్చడిని తీసుకోవడం మనం చూస్తూ ఉంటాం అయితే పైబర్ కలిగి ఉన్న రోటి లేదా రైన్ లో ఈ పచ్చడిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణం సరిగా అవుతుందని దీని వెనకాల ఉండే నిజం. కాబట్టి అరుగుదల సమస్య తొలగించుకోవడానికి కూడా పచ్చడి బాగా ఉపయోగించుతుంది. ఎప్పుడైనా డైజెషన్ సరిగ్గా అవ్వ లేదని మీ అనిపిస్తే కొడ్దిగా పచ్చడి తీసుకుంటే కూడా బాగుంటుంది. కాబట్టి మీరు ఈ పచ్చళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల లాభం కూడా పొందొచ్చు దీనితో మీ జీర్ణ సమస్యలు తగ్గి పోతాలి. పైగా మంచిగా జీర్ణం అవ్వడానికి కూడా పచ్చడి బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. మీ ఒంట్లో విటమిన్స్ తక్కువ ఉంటే మీరు ఇంట్లో తయారు చేసిన ఈ పచ్చడి తింట తప్పకుండా మీ ఇంట్లో విటమిన్ బి మరియు విటమిన్ డి కి ప్రొడక్షన్ జరుగుతుంది. ఈ పచ్చడి తీసుకోవడం వల్ల ఈ విటమిన్స్ ఒంట్లో చేరడానికి ప్రోత్సహకరం ఉంటుంది కనుక విటమిన్స్ పొందడానికి మీ పచ్చడిని ఉపయోగించ వచ్చు. పచ్చళ్ళు తీసుకోవడం వల్ల మనకి అవసరమైన ఎ 12 మరియు విటమిన్స్ 3 ప్రొడక్షన్ జరుగుతుంది.

ಅಬದ್ಧಾನಿಕಿ ಅಡ್ಡಕಟ್ಟ ವೇಯಂಡಿ...

ముద్ద ముద్ద మాటలతో మురివించే చిన్నారులు... ఒక్కొసారి అలవోకగా అబద్ధాలు చేపుస్తుంచారు. అందుకు కొన్నిసార్లు కారణాలు ఉండకపోవచు. ఇంకిన్నిసార్లు భయానికి, సరదాకో కూడా చెబుతూ ఉండి ఉండోచ్చు. అవి అలవాటుగా మారకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. భయాన్ని పోగొట్టుండి: సాధారణంగా పిల్లలు చేపు అబద్ధాల్లో భయాలో చేపువే ఎక్కువ ఉంటాయి. తాము చేసిన పోరపాటుని గుర్తిస్తే... తిడతారేమాననే అందోళనే ఇందుక కారణం. వీలైనంతరవరకూ వారు చేసే హర్షార్తగా విన్నాకే నిర్ణయం తీసుకోండి. చేసిన తప్పు నిజాయితీగా ఒప్పుకోంటే దండించమనే భరోసా ఇవ్వాలి. అప్పుడే వారు నిజం చెప్పాడనికి వెనుకడరు. సరదా చెబుతోంటే.... వారి తీరుని చిన్నాపుడే నరిద్దాలేదంటే... కొన్నిసార్లు అవి ప్రమాదాలకూ కారణం కావచ ఏ సంబంధాలైనా భయపడకుండా నిజం చెపితే చిన్నాడి బహుమతులు ఇచ్చి ప్రోత్సహించాలి.