







శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం కోసం రోజూ 30 నిమిషాలు ఓం పఠించి చూడండి..



హిందూ ధర్మంలో ఓం శబ్దానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. "ఓం" అనేది ఆది శబ్దంగా పరిగణించబడుతుంది. ధ్యానం లేదా యోగా సెషన్లలో ఓం ను పఠించడం వల్ల శారీరక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పెంచుతుంది. అంతేకాదు ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంతో పాటు దైవంతో సంబంధాన్ని సులభతరం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే రోజూ 30 సార్లు ఓం అని పఠిస్తే కలిగే అద్భుతమైన లాభాలు అనేకం. ఓం శబ్దానికి హిందూ ధర్మంలో విశిష్ట స్థానం ఉంది. ఓం చిహ్నం త్రిమూర్తులైన బ్రహ్మ, విష్ణు, శివుడితో ముడిపడి ఉంటుంది. "ఓం" ప్రతి భాగం త్రిమూర్తులైన విభిన్న కోణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది.

శరీరంలోని ఆక్సిజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతాన్ని లెక్కించింది. ఓం శబ్దంతో మిన్న తల్పాత ఆ యువతీ యువకుల శరీరంలో ఆక్సిజన్ పరిమాణం పెరిగి, కార్బన్ డయాక్సైడ్ శాతం తగ్గడం గమనించింది. అంతేకాదు రక్తంలో ఆక్సిజన్ శాతం పెరిగి, కార్బన్ డైయాక్సైడ్, లాక్టిక్ యూట్ నిల్వలు తగ్గి.. అలసట దూరం అవుతుందిని నిరూపించింది. అసలు ఓం శబ్దం ఉన్న శక్తిని గురించి ఆలోచన తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తిని ఆసక్తి ఉత్తరాఖండ్లో చార్ ధామ్ యాత్ర సమయంలో వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. ఆసక్తి బగ్గేళ్ల నుంచి 68 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న కేఠానాథ్ కౌంశిమంది పూజారులు రోజూ కాలినడకన రోజూ నీటిని తీసుకెళ్తున్నారు. ఈ సమయంలో పుజరుల్లో ఎటువంటి ఆయనం, అలసట కనిపించడం లేదని గుర్తించింది. ఎలా ఇలా అంటూ ఆశ్చర్యంగా ఆ పూజారులను అభ్యర్థి చేసింది. అప్పుడు పూజారులు నీటిని తీసుకుని వెళ్తూ.. ఓం కారాన్ని జపిస్తూ వెళ్తున్న విషయాన్ని గుర్తించింది. ఓం శబ్దమే వారికి శారీరక మానసిక శక్తిని ఇస్తుందని భావించి ఓంకారంపై

ప్రయోగాన్ని చేయాలని భావించింది. ఓం శబ్దం ద్వారా శరీరంలో 430 హెర్ట్స్ పానః పున్యాలను వెలువడుతున్నట్లు గుర్తించింది. ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించుకోవడానికి వివిధ ల్యాబ్ రిటర్నల్స్ బదు ప్రయోగాలను నిర్వహించింది.

30 నిమిషాలు ఓం జపిస్తే ఏమవుతుంది?

"ఓం" అని 30 నిమిషాలు ఎక్కువసేపు జపించడం వల్ల మనస్సు, శరీరం, ఆత్మపై తీవ్ర ప్రభావాలు ఉంటాయి. ఈ శబ్దం బయటబడ్డాయి పునరావృతం చేయడం ధ్యాన స్థితిని ప్రేరేపిస్తుంది. విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. "ఓం" కంపనాలు స్వర తంతువుల ద్వారా, శరీరంలో ప్రతిధ్వనిస్తాయి కనుక ఓం కార నాదం నాడీ వ్యవస్థను సానుకూలంగా ప్రభావించే చేస్తుంది, మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, మానసిక స్పృష్టతను పెంచుతుందిని సమృతం. ధ్యానం మనిషిని ట్రాన్స్ లోకి వెళ్ళిలా చేస్తుంది. దీంతో అంతర్గత శాంతి, ఆధ్యాత్మిక సంబంధాన్ని సులభతరం చేస్తుంది ఓంకారం నుంచి వెలువడే ప్రత్యేక పానఃపున్యం కలిగి శబ్దాలు శరీరంలోని న్యూరోట్రాన్స్మిటర్స్ తోపాటు హోర్మోన్ల (సెరోటోనిన్, డోపమిన్) స్థాయిని పెంచుతాయి. ఈ ప్రక్రియల రక్తంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలు పెరగడమే కారణమని ఆసక్తి రాయ్ తెలియజేసింది.

మరిన్ని ఆధ్యాత్మిక వార్తల కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి..

నోట్ : ఈ వార్తలలో ఇవ్వబడిన సమాచారం మత విశ్వాసాలపై ఆధారపడి ఉంది. పాఠకుల ఆసక్తి మేరకు.. పలువురు ఎండితుల సూచనలు, వారి తెలివితేటల ఆధారంగా అందించినవి మాత్రమే.. వీటిలో ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని పాఠకులు గమనించాలి. దీనిపై తెలుగు దీనిని దృఢీకరించలేదు

ప్రెస్ట్ లో వీటిని ఎలా పెడుతున్నారు ఏ ఏ రాక్ లలో ఏవి పెడుతున్నారు



ప్రెస్ట్ లో అన్నీ పదార్థాలు ఉంచటం ఆరోగ్యానికి మంచి కాదన్న విషయం మనలో చాలా మందికి తెలియదు. కొన్ని పన్నులు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలలో నిల్వ చేయకపోతే త్వరగా పాడవుతాయి, ఇంకొన్ని మాత్రం చల్లదనంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది. అందుకే సరైన రీతిలో నిల్వ చేసే పద్ధతులు తెలుసుకోవడం అవసరం. బంగాళదుంపలు, ఉల్లిపాయలు వంటి వాటిని చల్లని ప్రదేశంలో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి మొలకలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి గడిలో, గాలి చల్లగా ఉండే చోట ఉంచడం మంచిది. అలాగే క్యారెట్, మల్లంగి, కాబీషన్ వంటి కూరగాయలు మాత్రం తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ కాలం తాజాగానే ఉంటాయి. ఆకుకూరలు నేరుగా ప్రెస్ట్ లో ఉంచడం వల్ల తేమ చేరి పాడైపోతాయి. వాటిని మొదటగా శుభ్రంగా కడిగి నీరు పూర్తిగా తొలగించిన తర్వాత ప్రెస్ట్ లో పెట్టాలి. అలాగే కూరగాయలను ఫ్లాస్టిక్ కవర్ లేదా గడ్డి సంచెలో ఉంచడం వల్ల గాలి వెళ్ళేదియక పాడైపోతాయి. కాబట్టి కాగితపు సంచులు లేకపోతే పలుచటి కాటన్ బట్టలో చుట్టి పెడితే తాజాగా ఉంటాయి. తేమ ఉండే పదార్థాలు ప్రెస్ట్ లో ఉంచినప్పుడు త్వరగా పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబీషన్, నారింజ, జామం, క్యారెట్ వంటి పదార్థాలను వాడే ముందు కడగడం మంచిది కానీ నిల్వ చేసే సమయంలో తడిగా ఉంచకూడదు. శుభ్రంగా తుడిచిన తర్వాత ప్రెస్ట్ లో ఉంచితే ఎక్కువ రోజులు నిలుస్తాయి. ప్రెస్ట్ లో ప్రతి రాక్ ను అవసరమిది అనుగుణంగా వాడాలి. ఎగువ భాగంలో ఉడకజెడ్డిన పదార్థాలు, మధ్య భాగంలో పాలు, పెరుగు వంటి పదార్థాలు ఉంచితే మంచిది. తలుపులో సాని జాటిళ్లు, తాగునీరు వంటి పన్నులకు స్థానం ఇవ్వాలి. ఏదైనా తినే పదార్థాన్ని ప్రెస్ట్ లో పెట్టబట్టే ముతా పెట్టకూడదా పెడితే దాని వాసన మారిపోతుంది. అంతేకాదు ఆ వాసన వేరే అహార పదార్థాలకు కూడా అంటుకొని అవి కూడా పాడైపోయే ధాన్యం ఉంది. అందుకే ప్రెస్ట్ లో ఏదీ పెట్టినా ముతా పెట్టి ఉంచాలి. ఆరోగ్యాన్ని కాక, పేసర్ లో చుట్టి నిల్వ చేయడం మంచిది.. కానీ గడ్డిగా చుట్టడం వల్ల గాలి వెళ్ళదు. దాంతో వేడి నిలిచిపోతుంది. ఇలా ఉంచిన పదార్థం త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ సూచనలను పాటిస్తే ప్రెస్ట్ వినియోగం వల్ల కలిగే నష్టం నివారించవచ్చు. పదార్థాలు తాజాగా ఉండేలా చూసుకోవచ్చు.

వేసవి వేడికి ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నారా..? ఈ జ్యూస్ తాగితే అంతా సెట్ అయిపోతుంది..!



వేసవి కాలంలో అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో శరీరం నీరసం చెందే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉండే ప్రక్రియలను ప్రోత్సహించే అలవాట్లు అవసరం. వాటిలో బియ్యం జ్యూస్ అత్యుత్తమమైనదిగా చెప్పవచ్చు. ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఫోలేట్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, బెరన్, పైబర్ తోపాటు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన మూలకాలు. ప్రతి రోజు బియ్యం రసం తాగడం వల్ల ఈ పోషకాల నిల్వల అందుతాయి వేడి వల్ల శరీరం బలహీనంగా మారినప్పుడు గ్లూకోజు బియ్యం రసం తాగితే తక్షణం శక్తిని తిరిగి పొందే అవకాశం ఉంది. ఇది శరీరాన్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. వేడి వల్ల ఏర్పడే నీరసం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాల నుంచి సుఖం చెందడం ఇస్తుంది. ఈ రక్తస్థానం వల్ల లోపలుండే వేడి తగ్గిపోతుంది. వేసవిలో అధికంగా కనిపించే హీట్ స్ట్రోక్ నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను స్థిరంగా ఉంచే సహజ మందుల్లో ఇది ఒకటి. విటమిన్ సి శరీరంలో రోగాలకు ప్రతిఘటించే శక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ పండు ద్వారా తీసుకునే జ్యూస్ ఈ శక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతిరోజూ కొద్దిపాటి బియ్యం రసం తాగటం వల్ల మానసిక శక్తి కూడా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ తాగడం వల్ల చర్మంపై సహజమైన కాంతి కనిపిస్తుంది. వేసవిలో చర్మం డిజిటాల్ అవకాశం అంటారు ఉంటే.. బియ్యం జ్యూస్ తాగడం ద్వారా చర్మం మృదువుగా, ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. బియ్యం రసం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకం, గ్యాస్, అనీడిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గించే గుణాలు ఇందులో ఉన్నాయి. వేసవిలో తక్కువ అహారం తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ సహజంగా జరిగేందుకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది వేసవిలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడం, శక్తిని నిలుపుకోవడం, చర్మ ఆరోగ్యం పరిరక్షించుకోవడం కోసం బియ్యం జ్యూస్ నిత్యం తీసుకోవడం చాలా ఉపయోగకరం. సహజంగా లభించే ఈ రసం తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం ఎంతో మెరుగుపడుతుంది. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరక్షా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో గుర్తించి నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది

ఇవి తింటే కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.. గుండెకు మంచిదంటున్నారు నిపుణులు..!



ప్రస్తుత కాలంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ సమస్య చాలా మందిని వేధిస్తుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యంగా మారుతోంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కు బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. రోజూ కొన్ని గింజలు మితంగా తింటే శరీరానికి శక్తి లభించడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇప్పటి జీవనశైలి కారణంగా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు బాగా పెరిగిపోతున్నాయి. వనోలే ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, వేతన తినకపోవడం, సరైన ఆహారం అందుకోవడం లేకపోవడం వంటి కారణాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి దారితీస్తున్నాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యంగా మారుతున్నది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడం కోసం సరైన ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. బాదం, పైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రోజూ కొన్ని బాదం గింజలు నాణ్యత తగ్గింది.. శరీరానికి శక్తి అందడమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. బాదం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగువుతుంది. సహజమైన తీపి కలిగిన ఖర్జూరాలలో పాలిఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ 2 లేదా 3 ఖర్జూరాలు తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. మినా గింజలలో పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. ఉదాహరణకు 5 నుంచి 6 మిన్ను తినటం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఒకటి-3 ఫ్రూట్ యాన్స్ అధికంగా లభించే వాల్ నట్స్ గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి మంచి కొవ్వులను పెంచుతూ.. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే లక్షణం కలిగి ఉంటాయి. ఎండ్రోగ్రాఫోల్ సహజ తీపిదనంతో పాటు విటమిన్లు, పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. రాత్రిపూట తగ్గింది ఉండడం తీసుకుంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం తగ్గుతుంది. ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఎక్కువగా కాకుండా మితంగా రోజూ కొన్ని తీసుకోవాలి. డ్రాన్స్ ఎండ్రోగ్రాఫోల్ వల్ల ఇవి శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తాయి. వైబర్ వల్ల కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది. వీటిని స్నాక్స్ లా లేదా పండ్లలో కలిపి తినవచ్చు. పెసాన్ అనే గింజలలో అధికంగా పైబర్ ఉంటుంది. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే గుండెను కాపాడతాయి. శరీర బలంపై నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం అనేక సమస్యలకు కారణమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురవ్వకూడదా ఉండాలంటే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ కి బదులుగా డ్రై ఫ్రూట్స్ ను ఆహారంలో చేర్చాలి. ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి, గుండెను కాపాడతాయి. ప్రతిరోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకుంటే మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని పొందొచ్చు. ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరక్షా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో గుర్తించి నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది

పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ వీటిలో ఏవి ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది

ఫిట్నెస్ కోసం తినే ఆహారం వల్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఇందులో వేరుశనగ వెన్న, బాదం వెన్నకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. రెండింటిలో పోషకాలు సమృద్ధిగా, కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండింటిలో ఏది ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం అనేది తెలుసుకుని ఎంచుకోవడం సరైనది. వేరుశనగ వెన్న ఎక్కువ ప్రయోజనకరమైన లేదా బాదం వెన్న అనేది ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. పన్నుతం అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రజలు ఫిట్నెస్ కోసం వ్యాయామంతో పాటు తినే ఆహారంపై పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తారు. తినే ఆహారంలో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్ల వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉండేలా చూసుకుంటారు. ఈ సందర్భంలో వేరుశనగ వెన్న , బాదం వెన్న చాలా ఇష్టపడతాయి. ఈ రెండు వెన్నలు వ్యాయామం చేసే వ్యక్తుల ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ ఏది ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఏది ఎంచుకోవడం మంచిది అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. రెండు వెన్నలలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ రెండింటి పోషకాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. వేరుశనగ వెన్నలో ఎక్కువ మొత్తంలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్నాయి. అయితే బాదం వెన్నలో ఎక్కువ విటమిన్ 9% ఉంటుంది. కనుక మీరు పీనట్ బటర్ లేదా బాదం బటర్ ఏది ఎంచుకోవాలా అని గుండెగోళంగా ఉండే. ఈ రోజు వేరుశనగ , బాదం వెన్నలలో ఏది ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం..



రెండింటిలో ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందంటే

మీరు చౌరెస్, ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే వెన్నని తీసుకోవాలనుకుంటే వేరుశనగ వెన్న మంచి ఎంపిక. ఇది శక్తినిచ్చే , గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వులతో నిండి ఉంటుంది. మరోవైపు పైబర్, విటమిన్ మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చినా లేదా వేరుశనగ తింటే ఆల్ట్రీ ఉన్నవారు బాదం వెన్నని ఎంచుకోవడం మంచిది. ఇది చర్మం, జీర్ణక్రియ, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను మంచి ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. మొత్తంమీద బెస్ట్ పరిమితులగా ఉంది.. ప్రోటీన్ కావాలి అనుకుంటే వేరుశనగ వెన్నను ఎంచుకోండి. అయితే శరీరానికి అధిక మొత్తంలో పోషకాలు కావాలనుకుంటే బాదం వెన్న మంచి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

మరిన్ని లైఫ్ స్టైల్ న్యూస్ కోసం క్లిక్ చేయండి..

ఇందులోని అంశాలు కేవలం అవగాహన కోసం మాత్రమే. నిపుణులు అందించిన సమాచారం ప్రకారం ఇక్కడ తెలియజేయడమైనది. ఆరోగ్యరక్షా ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నారో గుర్తించి నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది

రోజుని ఆరోగ్యకరమైన ఈ ఐదు టిఫిన్స్ తో మొదలు పెట్టండి.. పుష్కలమైన శక్తి మీ సొంత



పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. 4 / 7 సుజీ ఉప్పా లేదా పానీకేక్ ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్పా లేదా పానీకేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు ఆహారాలు కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్నెస్ దృక్పథంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మంచి ఉప్పా లేదా పానీకేక్ ఉదయం గోధుమలతో చేసిన లేదా సుజీ ఉపయోగించి ఉప్పా లేదా పానీకేక్ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ రెండు ఆహారాలు కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. పోషకాలతో కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ రెండు విషయాలలోనూ నూనెను పరిమిత పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తారు. కనుక ఇది ఫిట్నెస్ దృక్పథంలో కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. 5 / 7 ఓట్స్: ఆల్పాచోరంలో ఓట్స్ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓట్స్ తో తయారు చేసే ఓట్స్ ఆహారంలో పైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, రాగి, ఇనుము, సెలినియం, విటమిన్ బి1, బి2, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు ముమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. ఓట్స్: ఆల్పాచోరంలో ఓట్స్ తినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఓట్స్ తో తయారు చేసే ఓట్స్ ఆహారంలో పైబర్, ప్రోటీన్, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, రాగి, ఇనుము, సెలినియం, విటమిన్ బి1, బి2, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి మీకు శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు ముమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. 6 / 7 బ్యాన్: ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా బ్యాన్ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బ్యాన్ కిచిడి, బ్యాన్ ఉప్పా, బ్యాన్ గంజిని ఉదయమే ఆల్పాచోరంగా తీసుకోవచ్చు. బ్యాన్ గంజిని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. పైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బ్యాన్ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బ్యాన్ గంజిని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజిని పెసలతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి. బ్యాన్: ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా బ్యాన్ వంటకాలు బెస్ట్ ఎంపిక. బ్యాన్ కిచిడి, బ్యాన్ ఉప్పా, బ్యాన్ గంజిని ఉదయమే ఆల్పాచోరంగా తీసుకోవచ్చు. బ్యాన్ గంజిని సిద్ధం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. పైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. బ్యాన్ శీతలీకరణ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉన్న ధాన్యం కనుక వేసవి కాలంలో బ్యాన్ గంజిని తీసుకోవాలి. మీరు పాలతో తీపి గంజి చేయవచ్చు లేదా ఉప్పు గంజిని పెసలతో కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనికి వేరుశనగపప్పు జోడించడం వల్ల రుచితో పాటు పోషకాలు కూడా పెరుగుతాయి. 7 / 7 మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొక్కజొన్న పిండి కలిపి మళ్ళిగ్రయన్ చీలా తయారు చేసుకుని ఆల్పాచోరంగా తినవచ్చు. రోజూవారి ఇబ్బందులను నివారించడానికి అన్ని పదార్థాలను కలిపి రుబ్బుకుని సిద్ధంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ చీలాకు వివిధ రకాల కూరగాయలను జోడించడం వల్ల ఇది మరింత ఆరోగ్యకరమైన ఆల్పాచోరంగా మారుతుంది. మళ్ళిగ్రయన్ పిండి: పెసర్ పప్పు, శనగపిండి, సుజీ, మొ