

డ్రై ప్రూట్స్ శరీరానికి చాలా మంచిది. ఒకసారి డ్రై ప్రూట్స్ తినడం అలపాటు అయితే ఎవరైనా సరే బాలీకి ఘోస్ట్ అవ్వాల్సిందే. ఇక అందులో వీటిమిస్ట్, ఖనిజాలు, ఇతర సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా ఎప్పుడు ఉంటాయి. ఇచ్చే నీళ్ళ ఉంటాయి కాబట్టి డ్రై ప్రూట్స్ ను ఎవరైనా తినడానికి ఇష్టపడడారు. టేస్ట్ తో పాటు పోషకాలు మరి ఎవరికి ఇష్టం ఉండడు చెప్పండి. ఈ డ్రై ప్రూట్స్ తో దీర్ఘాలు ప్రయోజనాలు ఉంటాయందోయే. అయితే కొండరు వీటిని నానబట్టి తింటే మరికాండరు అలాగే పచ్చిగా తింటారు. కానీ వీటిని నానబట్టి తింటే మాత్రం తుఱగా జీర్ణం అప్పతాయి. నానబట్టి తినడం వల్ల డ్రై ప్రూట్స్ లోనే పోషకాలును ఫలిరం తుఱగా గ్రహిస్తుంటి. మరి ఈ డ్రై ప్రూట్స్ ను నీళ్ళలో నానబట్టి తినాలా? లేదా పాలలో తినాలా అనే విషయం అప్పుడు కూరిలీగా తెలుసుకుండా. డ్రై ప్రూట్స్ నానబట్టి తింటే ఇచ్చి కాస్ట్ పెర్గా మారుతాయి. అదేనండి ఉణ్ణడం అంటారు కదా. విత్తనాలు, మొలకలు విషైనా సరే నానబట్టండం వల్ల అవి కాస్ట్ ఉణ్ణాలాయి. ఇక ఇచ్చి మృగపూర్వా మారి, సులభంగా నమలానికి వీటినా ఉంటాయి. ఇచ్చే నీళ్ళ ప్రూట్స్ వంటి ఫ్రీష్ ఐటీలో నేలభంగా యాగ్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా సులభంగా యాగ్ చేసుకోవచ్చు. ఇక రంత సమస్యలన్నే పోషకాల్నీ శరీరానికి యూహ్ అప్పుతాయి. కేవల రంత సమస్యలన్నే పోషకాల్నీ అనుమతాలు ఉన్నారు గ్రహించాలి. ఉండి డ్రై ప్రూట్స్ ను నీళ్ళలో కానీ రెండింటిలో సరే నానబట్టి తినడం బట్టి అంటూరు నిపుణులు. డ్రై ప్రూట్స్ ను నానబట్టి తింటే ఇచ్చి వైట్ గా మారుతంటాయి. అంతేకాదు సహజ రుచులు మరింత పెరుగుతాయి కూడా. నీళ్ళలో తినడం బట్టి అయితే పాలలో నానబట్టి తినడం మరో విషయం. అయితే పాలలో అదన్నం కేలిలు ఉంటాయి. ఇందులో ప్రోటీన్ ఎక్కువ ఉంటాయి. పాలలో ఉన్డి కేలిలు మిక్క మధు అనుకుంటి మాత్రం మీరు నీళ్ళలో నానబట్టి తినాలి. లేదంటే వీటిని పాలలో నానబట్టండం వల్ల సహజ కెక్కలు, ప్లైటర్ కంపెంట్ కు అడవను కేలిలు లేదా కొవ్వులు యాగ్ కావల, కేలిలీన్ డైట్ పాలో అయ్యోవారు, బరవు తగ్గాలి అనుకునేవారు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. డ్రై ప్రూట్స్ ను అనుకునేవారు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. డ్రై ప్రూట్స్ ను

డ్రై ప్రూట్స్ ను పాలలో నానబట్టి తినాలా?



తులసి ప్రయోజనాలు ఇవే..

పొందూపుతంలో తులసి మొక్కలు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటంది. ఈ మొక్కలు దేవతగా కొలుస్తుంటారు. ప్రతి పొందూ కుటుంబంలో ఈ మొక్క కనిపిస్తుంటంది. ఉదయం లేచి పూజలు కూడా చేస్తుంంటారు. తులసిని పూజించడం సర్వసాధారణంగా చూస్తుంటాయి. అయితే ప్రతి రోజు ఉదయం కొన్ని స్థాపన అప్పుకుంటాయి. ఇక నీళ్ళ గ్రహించాలి. అయితే పొందూ అందులో ఉన్డి కేలిలు మిక్క మధు అనుకుంటి మాత్రం మీరు నీళ్ళలో నానబట్టి తినాలి. లేదంటే వీటిని పాలలో నానబట్టండం వల్ల సహజ కెక్కలు, ప్లైటర్ కంపెంట్ కు అడవను కేలిలు లేదా కొవ్వులు యాగ్ కావల, కేలిలీన్ డైట్ పాలో అయ్యోవారు, బరవు తగ్గాలి అనుకునేవారు ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. డ్రై ప్రూట్స్ ను



సారవంతం అప్పతంది. ఎందివోయిన తులసి మొక్కలకు పసుపు కలిగితే మధు మంచి అక్కలు పస్తైను అప్పుతాయి. మొక్కలకు క్రిమి సహజంగా వీటిని వీటిని అందిస్తుంది. తులసి మొక్కలో పురుషులు ఉంటే పసుపు వేసే పంట అవి చనిపోతాయి. వేసవి కాలంలో తులసి మొక్కలకు ఎక్కువగా చీములు పదుతంటాయి. కాబట్టి పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల ఈ చీములు కూడా పోతాయి. తులసి ఆక్కలు మీరు పసుపు నీళ్ళని పిచికారి చేయాలి. తులసి మూలాలో పసుపు పాడిని వేయండి. చీములు పోడం మాత్రమే కాదు మొక్క కూడా అంద్రోగ్యాగా ఉంటుంది. రోజుకు 5 మంచి 7 తులసి ఆక్కలను క్రమం త్వప్రకండా తింటే కొన్ని రోజుల్లో మీరు మంచి ఘలిశాలను చూస్తాయి. శరీరంలో ఉన్న కొన్ని రూగులను తగ్గించడంలో పాటు కొన్ని వ్యాధులను రాకుండా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుది తలసి. చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అందుకే తులసిని అయ్యోదంలో దిష్టు జెప్పం గా పోడం వల్ల నేలగా నేలలో కలపడం వల్ల నేలగా నేలాలు ఉంటాయి. పసుపును నేలలో కలపడం వల్ల నేలగా నేలాలు ఉంటాయి.

పీతలతో ప్రయోజనాలు ఎన్నో

మాంసపరింలో సీపుడ్ టైట్ కాస్ట్ డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది అని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. సీపుడ్లో చేపలు, రొయ్యలు, పీతలు ప్రధానమైనండా ఉంటాయి. వీటిలో పీతలను చాలా మంచి ఇష్టపడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చిక్కె, మంచి అప్పతుండుటం అందిస్తుంది. రూబిన్ కు అందిస్తుంది. అందులో కొన్ని పంకులలో వీటిని ఘాలో అపుతుంటారు. మరో విషయం ఏంటండి. పాలలో నానబట్టండం వల్ల మీకు మంచి కు అందిస్తుంది. అందుకే కొన్ని పంకులలో వీటిని ఘాలో అపుతుంటారు. మరో విషయం ఏంటండి. పాలలో నానబట్టండం వల్ల రూబిన్ లుచి పెరగడమే కాచ్చియం, విటమిన్ వంటి పోషకాలు కూడా మార్కులు ఉంటాయి. అయితే ఈ పీతలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చిక్కె, మంచి అప్పతుండుటాయి. కొత్త పీతలు ప్రధానమైనండా ఉంటాయి. వీటిలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చిక్కె అప్పతుండుటాయి. అయితే ఈ పీతలో పీతలో అపసరమైన పోషకాలు కూడా వాలా ఉంటాయి. ఇచ్చి విషయం రకాల వ్యాధుల సుంచి కాపాడతాయి. అయితే చేపలు, రొయ్యలు మాత్రమే తినడం అందిస్తుంది. అందులో పీతలు చేపలు, రొయ్యలు మాత్రమే ఏంటండి. పాలలో నానబట్టండం వల్ల మీకు మంచి కు అందిస్తుంది. అందుకే కొన్ని పంకులలో వీటిని ఘాలో అపుతుంటారు. మరో విషయం ఏంటండి. పాలలో నానబట్టండం వల్ల రూబిన్ లుచి పెరగడమే కాచ్చియం, విటమిన్ వంటి పోషకాలు కూడా వాలా ఉంటాయి. ఇచ్చి విషయం రకాల వ్యాధుల సుంచి కాపాడతాయి. అయితే చేపలు, రొయ్యలు మాత్రమే తినడం అందిస్తుంది. పీతలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చిక్కె, మంచి అప్పతుండుటాయి. కొత్త పీతలు ప్రధానమైనండా ఉంటాయి. వీటిలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. అయితే ఈ పీతలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. వీటిలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. అయితే ఈ పీతలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. వీటిలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. అయితే ఈ పీతలో పీతలను చాలా మంచి జీష్టపడతారు. అయితే ఈ పీతలో పీతలను చాలా మంచి జ

