



శ్రీజీలో సీక్ష్మి...

తెగుతున్నరో?

ఒక్క నిమిషం ఆలోచించండి!

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రైట్లో బాటర్ బాలీస్ తో నిమిషారు. వేసి తాపాన్ని తట్టుకునేందుకు మాబేమాటికి చల్లలో నీరు తాగి గొంతును తిమ్పుకుంటుంటారు. చల్లలో నీట్లు తాగడం వల్ల తాత్మాతిక ఉపశమనం లభిస్తుంది కానీ. బీర్కులాంకంగా దాలా రకాల అనార్థిక్ సమస్యలు ఉదర్పత్తాయి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

చల్లలో నీట్లు గుండెలోని వాగ్నె సారాల్ని ప్రభావం చూపుతూది. దీని ద్వారా గుండ పనితీరు నెప్పుదిస్తుంది.. హృదయ స్వరూప రేటును తగ్గిస్తుంది. పరితంగా గుండెలోటు వచ్చే ఛాన్స్ కూడా ఉంటుంది. అందుకే హృద్యగురు చల్లలో నీట్లకు దూరంగా ఉంటుంచే మంచిని వైట్టులు సూచిస్తాంచురు.

చల్లలో నీట్లు తాగడం వల్ల మలులుక్కం, గ్రౌణిక్ సమస్యలు కూడా ఉంటాయి. దీని ప్రభావం మెడడులై చల్లలో నీట్లకు దూరంగా ఉంటుంది. తాగ్గు తలనొప్పి వచ్చే అవాకం ఉంది.

ఎడలో బయటకు వెళ్లి చల్లలో నీట్లు వెంపనే చల్లలో నీట్లు తాగితే వెమ్ముమకలోని సారాల చల్లగా అపాయా. దీని ప్రభావం చల్లతుంది. తాగ్గు తలనొప్పి వచ్చే అవాకం ఉంది.

ఒక్క తాగ్గులని అపాయిసేవారు చల్లలో నీట్లు దూరంగా ఉండుంచి. పంచించి చల్లలో నీట్లు తాగడం వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు మరింత ఉండం పూర్తిగా మరడంతో అంత ఈగొ బరువు తగ్గలేదు.



శనగపప్పుతో టేస్టీ స్వీట్స్..

కావలసిన పదార్థాలు

శనగపప్పు: ఒక కప్పు, పొలు: రెంపుల్లు కప్పులు, నెయ్యా: అర్కప్పు, తప్పరు: మాపుప్పు కప్పు, కోపా: పాప కప్పు, యాలకుల పొడి: ఒక లీస్పూన్, తగిన బాదం ప్పు: పాప కప్పు.

తయారీ విధానం...

శనగపప్పు బాగా కడిగి రెండు గంటలపైటి నానట్టాలి. స్టోక్స్ కుక్కలో నీట్లుగా పెట్టాలి. పెట్టే ప్రేరణ కప్పుకుండి. ప్రేరణ ప్రేరణ కప్పు ప్రేరణ కప్పు ప్రేరణ కప్పు నెయ్యా వేయాలి. పెట్టే ప్రేరణ కప్పు నెయ్యా వేయాలి. నెయ్యా ప్రేరణ కప్పు నెయ్యా వేయాలి. కొంతమంది ఈగొప్పుకోశ సమస్యలు కూడా ఏదుపూళాయి. నీట్లో పాటు గుంత ఔరిషిక్ వస్తాయి.

బిట్స్ తో ఇలా టేస్టీ స్వీట్స్

కావలసిన పదార్థాలు... అంబుద్దులు: రెండు, కీళ్ల తుర్మామ: రెండు తేబుల్లు స్వీట్స్ మసాలా కీళ్లు: అర్కప్పు, ప్రేరణ: రెండు తేబుల్లు స్వీట్స్ కోపా: ప్రేరణ కప్పు నీట్లు వేయాలి. పెట్టే ప్రేరణ కప్పు నీట్లు వేయాలి. కోపాలోని ర్షామిక్ ప్రారంభం ఉండిని పెట్టుకుండా...

బిట్స్ తో ఇలా టేస్టీ స్వీట్స్

మిరియాల పొడి: అర లీస్పూన్, కారం: ఒక లీస్పూన్, ఉప్పు: కాపింటం, నూలు: వేయించాలి. నెయ్యా ప్రేరణ తేల్లా వేగిన ప్రమంలో కోపా, ప్రేరణ, యాలకుల పొడి వేసి దగ్గర పడే పెరక ఈకించాలి. విపరాగ తగిన బాదం చిలకంించి దించు కుంటే శనగపప్పు పాల్పు స్ట్రోం.

బిట్స్ తో ఇలా టేస్టీ స్వీట్స్

మిరియాల పొడి: అర లీస్పూన్, కారం: ఒక లీస్పూన్, ఉప్పు:

అంబుద్దులు: రెండు, కీళ్ల తుర్మామ: రెండు, తేబుల్లు స్వీట్స్ మసాలా కీళ్లు: అర్కప్పు, ప్రేరణ: రెండు తేబుల్లు స్వీట్స్ కోపాలోని ర్షామిక్ ప్రారంభం ఉండిని పెట్టుకుండా...

బిట్స్ తో ఇలా టేస్టీ స్వీట్స్

