

ఆరోగ్యం



కొబుచా టీ తాగిసే ఎంబాపి లాబాలు క్లుగుతాయి తెలుసు..?

మనకు తాగేందుకు అందుబాటులో ఉన్న ఉన్న రకాల టీలో కొంపచా టీ కూడా ఒకటి. ఇది రష్యా మొదటి సారిగా తయారు చేయబడిందని చెబుతారు. కానీ దానికి స్వరూపాలు అధారాలు లేవు. కొన్ని పండిల వెళ్ల నాచి నుంచే ఈ టీని అనేక దేశాల్లోని పటల పద్మలకు చెందిన ప్రజలు నేనిపుస్తారు. అయితే ఇప్పుడిన్నింటి పటల ఇతర దేశాలకూ ఈ టీ రుచి తెలింది. అందుకే ఈ టీని తాగేందుకు ఇప్పుడు చాలా మండి అనస్తి మహిసుస్తారు. అయితే కొంపచా టీని నిత్యం తాగడం పటల మనకు ఎంబాపి లాబాలు కలుగుచూయా ఇప్పుడు

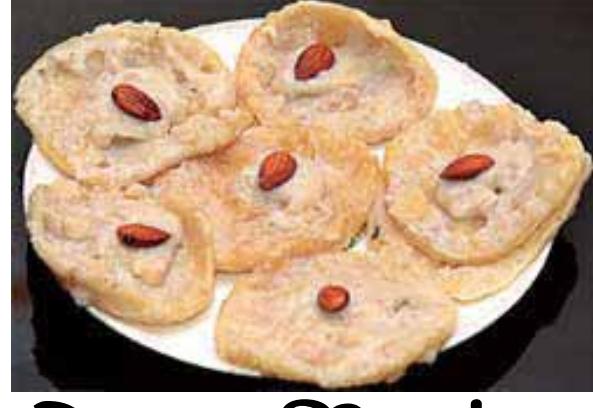


తెలుగుకుండం. 1. కొంపచా టీలో పాల, పాల సంబంధ పద్మాలలో ఉండే పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఈ టీలో ఉండే ప్రో బయాలీక్కి మన జీస్టార్టమం, పేగుల్లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా సంబుధును పెంచుతాయి. దీనితో శీర్ష సమస్యలు రాకూడా ఉంటాయి. అలాగే జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ పటిశిల్చి మెరుగు పడుతుంది. జీస్టార్టమం, పేగుల్లో ఉండే సాక్ష్య క్రిములు నిశిస్తాయి.

2. గ్రైన్ టీ లాగే కొంపచా టీలోను నాచాంటి ఆశ్చీర్ణింట్లు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. వ్యాధుల రాకూడా చూస్తాయి.

3. కొంపచా టీని నిత్యం వెళ్ల నుండి వెళ్ల పచ్చులు వెళ్ల అవశ్యకంగా భాగా తగ్గుతుంది నైప్పెస్టులు చేపుటినీ పరిశీలించి ఉన్న రక్తంలో ఉండే చెడు కొలప్పుల్లో తగ్గి మంచి కొలప్పుల్లో పెరుగుతుంది. శులింగా కొన్ని కుర్కి కొన్ని ప్రఘస్ట్ క్రిములు నిశిస్తాయి.

4. క్రైస్తవ దయాబెట్టి ఉన్నారు నిత్యం కొంపచా టీని తాగితే మంచిది. పారి రక్తంలో ఉండే మగ్రోస్ స్టోయలు తగ్గుతాయి. దయాబెట్టి అందుపులో ఉంటాయి. 5. కొన్ని కుర్కి పుష్పలేకంగా పోరాడే గుజాలు కొంపచా టీలో ఉంటాయని సైంపుస్తులు చేపేస్తిన పరిశీలనల్లో వెల్లటంది.



వాల బొబ్బట్టు

కావలిని: ప్లైడా - కప్పు, నెయ్యి - టీఎల్స్ స్ప్రోస్, ఉప్పు - చికిత్స, నీళ్లు - పిండి కల్పించుక, వియ్యిప్పిండి - పాపుకప్పు, సూనె - నెయ్యి నెయ్యి కల్పించుక, వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి.

పాయసం కోసం కావలిని: తాజా కొబుచా టీరుము - కప్పు, గుగులు - రెండ బెబుల్స్ స్ప్రోస్, జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ - వెనిమిది, పాల - బక్టీస్ రుప్పు, నీళ్లు - అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. ఉప్పు తీసుకోవాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి నిరిపడాలి. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. నీళ్లు అరకప్పు, పెల్లం తురుము - ఒకటింబావు కప్పు, యాలకులపాడి - అరచెంగా.

తయారి: ఒ గిల్లో ప్లైడా, ఉప్పు తీసుకోవాలి. దానిలో సిరిపా నాచా నీళ్లు బోసుకుంటూ పూర్తి పిండికి కల్పించుక. తప్పాల నెయ్యా నెయ్యా పరిశీలించుక. జీడ్రెఫ్స్ ప్రఘస్ట్ నిరిపడాలి. కావలిని వెనిపించుక. వియ్యిప్పిండి నిరిపడాలి. పాపుకప్పు వెనిపించుక. సూనె నెయ్యి

