

ఇలా చేస్తే వర్షాల్లో ఇంటి అందం డబుల్!

వానా కాలం వచ్చడంతో చాలు వీధులన్నీ బురదమయంగా మారుతాయి. ఎక్కడ చూసినా అపరిశుభ్ర వాతావరణం చిరాకు తెప్పిస్తుంది. ఫ్యామిలీతో సరదాగా బయటకు వెళ్లాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఇంట్లో అయినా మంచి వాతావరణం ఉండాలి.. అప్పుడే కొంచెం ప్రశాంతంగా ఉండగలుగతాం.. మరి ఈ వర్షా కాలంలో ఇంటిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలంటే ఏం చేయాలో చూసేయండి...

డోర్ మ్యాట్స్....
డోర్ మ్యాట్స్ ఇంటి అందాన్ని పెంచుతాయి. ప్లాస్టిక్, జుట్, రబ్బర్, ఫైబర్ సహా అధునిక అల్తాధునిక డోర్ మ్యాట్లు ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వర్షా కాలంలో వర్షపు నీటిని పీల్చుకునే డోర్ మ్యాట్ లతో పాటు వివిధ డిజైన్ల డోర్ మ్యాట్ ల ఎంపిక ఉంటే మంచిది. అంతే కాకుండా ప్లాస్టిక్ మ్యాట్లలో ఆకాస్మాత్మిక మ్యాట్లను ఎంచుకోవడం మంచిది. ఇది తేమను గ్రహిస్తుంది. **వాల్ హుక్స్....**
వర్షా కాలం కావడంతో తడి రియిన్కోట్లు, గొడుగులు తెచ్చి ఇంటింటా పెడితే ఇల్లు పాడవుతుంది. అందంగా కనిపించడం ఉండదు. అందువలన ఈ సమయంలో గేడ్ హుక్స్ ఉపయోగంలోకి

వస్తాయి. అనేక రకాల హుక్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి కాబట్టి సరైనదాన్ని కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవచ్చు. అలాగే ఇంటి అందం చెక్కుచెదరకుండా ఉంటుంది. **ఆర్గనైజింగ్గా ఉండటం ముఖ్యం...**
ఇంట్లో వస్తువులను చక్కగా అమర్చుకోవడం ముఖ్యం. వస్తువులను చక్కగా అమర్చండి. ఇది ఇల్లు చక్కగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఉపయోగించిన తర్వాత పదార్థాలను ఒకే చోట ఉంచడం ఇంటి సభ్యులకు అలవాటు చేయండి. వస్తువుల సరైన అమరిక ఇంటి రూపాన్ని మారుస్తుంది.

పూలమొక్కలతో ఎంతో ఆహ్లాదం...
ఇంటి ముందు పూల తోటను సంరక్షించడానికి ఇది మంచి సమయం. ఈ సీజన్ మొక్కలు లేకుండా కుండలను నాటడానికి లేదా పూల మొక్కలను నాటడానికి అనువైనది. అలాగే పెరిగిన మొక్కలను కత్తిరించి శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఇది మీ ఇంటి ముందు అందాన్ని పెంచుతుంది. **బాల్కనీ చాలా స్వేచ్ఛలే...**
ఇంటి ముందు బాల్కనీ ఉంటే దానిని కూడా పూలతో అందంగా అలంకరించుకోవచ్చు. పూల కుండలను పైన లేదా చిన్న మొక్కలకు వేలాడదీయవచ్చు. ఇది ఇంటి చుట్టూ పచ్చటి వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తుంది.

మెంతులతో ఇన్ని ప్రయోజనాలా..

మెంతులు.. చూడడానికి ఇంతే ఉన్నా.. వాటిని తింటే మాత్రం బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఔషధ లక్షణాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం శతాబ్దాలుగా వీటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ చిన్న ముదురు పసుపు రంగు విత్తనాలు మీ ఆరోగ్యంలోని వివిధ అంశాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అవేంటో మీకోసం..

పోషకాల సమృద్ధిగా:

మెంతులు ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, రాగి వంటి విటమిన్లతో పాటు అనేక ఖనిజాలకు మంచి మూలం. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి మీ ఆహారంలో పోషకమైన అదనంగా ఉంటాయి. **జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది:**
మెంతి గింజలలో కరిగే సీమ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇవి మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి అలాగే ఉబ్బరం తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది:

మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మెంతులు సహాయపడతాయని తెలియింది. అవి ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచగల లక్షణాలను కలిగి ఉంది. వీటిని తినడం ద్వారా భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలను తగ్గించగల సమర్థత నాలను కలిగి ఉంటాయి. **వాపును తగ్గిస్తుంది:**
మెంతి గింజలలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆర్తరైటిస్, ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి వంటి పరిస్థితులు ఉన్నవారికి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది:

మెంతులు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడం, గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడం వంటి గుండె ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని కనుగొనబడింది. ఇవి ఎల్డిఎల్ (ఐదు) కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజెర్స్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. మెంతి గింజలను మీ ఆహారంలో చేర్చడం సులభం. మీరు వాటిని సలాడ్లు, సూప్స్ లేదా కూరలలో చల్లబోవచ్చు. లేదా వాటిని టీగా తయారు చేయవచ్చు. అయితే, ఇతర ఆహారాల లేదా సప్లిమెంట్ల మూలంగానే ప్రతికూల ప్రభావాలను నివారించడానికి మెంతి గింజలను మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం.



మీకు చుండుందా..? బిర్యానీ ఆకులతో చెక్ పెట్టండి

ప్రస్తుతం చుండు సర్వసాధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. నీటి కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యం, కెమికల్స్ తో కూడిన మార్పులు వాడడం కారణం ఏదైనా.. చాలా మందిని చుండు వేదిస్తోంది. దీంతో చుండును తగ్గించుకోవడానికి మార్పిడి లభించే రకరకాల షాంపూలను, సూనెలను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే ఎన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేసినా ఉపశమనం లభించకపోతే బిర్యానీ ఆకులతో సేవరచి చిట్కా పాటించండి.. చుండు ఇట్టే పారే అవుతుంది. ఇంతని చుండును బిర్యానీ ఆకులతో ఎలా తరిమి కొట్టవచ్చుగా మీ నందేహం. అయితే ఈ స్టోరీలోకి వెళ్లిందే.

గుణాలు చుండు సమస్యను దూరం చేస్తాయని మీకు తెలుసా.? అవును బిర్యానీ ఆకుల ద్వారా కేవలం చుండు మాత్రమే కాకుండా.. తలపై ఉండే వాపు, దురద, దద్దుర్లు, పొడి బారడం వంటి సమస్యలను దూరం అవుతాయి. ఇంతకీ బిర్యానీ ఆకులతో హెయిర్ ప్యాక్ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇందుకోసం ముందుగా.. కొన్ని బిర్యానీ ఆకులను తీసుకొని, కొన్ని నీళ్లు పోసుకొని బాగా మరిగించాలి. ఆకులు పూర్తిగా మరిగిన తర్వాత, చల్లాగ్ని బిర్యానీ ఆకులను మిక్స్ పట్టుకోవాలి. అలాగే అందులో.. కాస్త మేప ఆయిల్ లేదా అలోవెరా జెల్, ఉసిరి పొడి లాంటివి యాడ్ చేసి మిక్స్ చేయాలి. అనంతరం ఈ మిశ్రమాన్ని తలకు బాగా పట్టించాలి. ఇలా 5-6 రోజులు నిమిషాలు సుమారు చేసిన తర్వాత పావుగంట పాటు ఆరబెట్టాలి.