

ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിച്ച് കുടിക്കൂ: സർവ്വരോഗ ദുരിതം ഉറപ്പ്

ആരോഗ്യത്തിന് വളരെയധികം അത്യാവശ്യമുള്ള ഒന്നാണ് വെള്ളം. ശരീരത്തിൽ ജലാംശം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ അത് ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേ. അതു കെട്ടി തന്നെ ദിവസവും ചുരുങ്ങിയത് ഒരു വ്യക്തി എട്ട് ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിച്ചിരിക്കണം. ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും നിലനിർത്തുന്നതിന് വെള്ളം വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നാം വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ് വേനൽക്കാലം. വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരത്തിൽ നീർജലീകരണം സംഭവിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലായത് കെട്ടി തന്നെ വളരെയധികം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് നമുക്കൊന്ന് ശ്രമിച്ചാലോ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളമെങ്കിലും ദിവസവും ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ കുടിക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ. ഇത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മൊത്തത്തിൽ മാറ്റിമറിക്കും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേ. പല രോഗങ്ങളെയും ചെറുക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യത്തിന് വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന പല അവസ്ഥകളെയും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നതാണ് ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം. എന്തൊക്കെ ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളാണ് ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത് എന്നും എപ്രകാരം ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ വെള്ളം സൂക്ഷിച്ച് വെക്കാം എന്നും നമുക്ക് നോക്കാം.



ഇത്തരത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചതായി വെള്ളം സൂക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. എന്തൊക്കെയാണ് ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാൻ ഉണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്ന് നോക്കാം.

കുറുപ്പിൻ പ്രതിരോധം
ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പലപ്പോഴും കുറുപ്പിൻ എന്ന വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന ഒന്നാണ്. അതിൽ നിന്ന് പരിഹാരം കാണുന്നതിനും ആരോഗ്യത്തിനും വേണ്ടി ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ശീലമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് കുറുപ്പിൻ സർക്കോസിസ് എന്ന വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന പെട്ടെന്ന് വർദ്ധിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ വിളർച്ച, ക്ഷീണം, എല്ലുകൾക്കുറവ് എന്നിവ ഉയർത്തുന്ന പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറയുന്നതിലൂടെ അത് മറ്റ് പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളെ എത്തിക്കുന്നു.

ബിവി നിയന്ത്രിക്കുന്നു
ബിവി നിയന്ത്രിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധ അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ഇതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ചെമ്പ് വളരെ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇത് കുടാതെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ് ചെമ്പ് എന്നതിൽ സംശയം വേ. ഇത്തരം ആളുകൾ എത്രയും ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഇത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ പുറന്തള്ളാനും സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കേ

മ്ബോൾ ഡോക്ടറെ കത്ത് ശേഷം മാത്രം കുടിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ഹിമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന രക്തക്കുറവ് പലപ്പോഴും നിങ്ങളിൽ പല വിധത്തിലുള്ള അവസ്ഥകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കളിലെ ഫോട്ടീൻ തന്മാത്രയായ ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ വിളർച്ച, ക്ഷീണം, എല്ലുകൾക്കുറവ് എന്നിവ ഉയർത്തുന്ന പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറയുന്നതിലൂടെ അത് മറ്റ് പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളെ എത്തിക്കുന്നു.

ഹിമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
രക്തക്കുറവ് പലപ്പോഴും നിങ്ങളിൽ പല വിധത്തിലുള്ള അവസ്ഥകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കളിലെ ഫോട്ടീൻ തന്മാത്രയായ ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതോടൊപ്പം തന്നെ വിളർച്ച, ക്ഷീണം, എല്ലുകൾക്കുറവ് എന്നിവ ഉയർത്തുന്ന പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഹിമോഗ്ലോബിൻ അളവ് കുറയുന്നതിലൂടെ അത് മറ്റ് പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളെ എത്തിക്കുന്നു.

ബിവി നിയന്ത്രിക്കുന്നു
ബിവി നിയന്ത്രിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ വളരെയധികം ശ്രദ്ധ അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം ഇന്നത്തെ കാലത്ത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന ഒന്നായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. എന്നാൽ ഇതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ചെമ്പ് വളരെ വലിയ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. ഇത് കുടാതെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും ഒരു സുപ്രധാന ഘടകമാണ് ചെമ്പ് എന്നതിൽ സംശയം വേ. ഇത്തരം ആളുകൾ എത്രയും ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ സൂക്ഷിച്ച് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. ഇത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ പുറന്തള്ളാനും സഹായിക്കുന്നു. എന്നാൽ തൈറോയ്ഡ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കേ

മ്ബോൾ ഡോക്ടറെ കത്ത് ശേഷം മാത്രം കുടിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ വെള്ളം സൂക്ഷിക്കേ

ചെമ്പ് പാത്രം വെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന നല്ലൊരു സഹായകം ആയിട്ടും ചെമ്പ് പാത്രത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമായി ആയുർവ്വേദ പ്രകാരം വാത, കഫം, പിത്ത രോഗങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഇതിനെ പലപ്പോഴും താമസം എന്ന് വരെ അറിയപ്പെടുന്നു. നല്ലൊരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആണ് ഇത്തരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന വെള്ളം. ഇതിലുള്ള ആന്റിമൈക്രോബയൽ ഗുണങ്ങളാണ് ആരോഗ്യത്തിന് സഹായിക്കുന്നത്. ചെമ്പ് പാത്രത്തിലോ കൃത്യമായ വെള്ളം സൂക്ഷിച്ച് വെക്കുമ്പോൾ പലപ്പോഴും എട്ട് മണിക്കൂർ വരെ നമുക്ക് അതിന്റെ സാദൃശ്യം പിന്തുടർന്നു നില നിൽക്കുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. ഇത് അനുബന്ധകരമായ കാരണമാകുന്ന സൂക്ഷ്മജീവികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. കൂടുതൽ സമയം താപനില നിലനിർത്തുന്നതിനും പുറമെ, ചെമ്പ് പാത്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണമോ വെള്ളമോ ആരോഗ്യത്തിന് നൽകുന്ന ഗുണങ്ങൾ നിസ്സാരമല്ല എന്ന കാര്യം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. അനുബന്ധകരമായ കാരണമാകുന്ന ബാക്ടീരിയകളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നമുക്ക്

അസ്ഥി സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതിന് പരിഹാരം കാണുന്നതിന് വേണ്ടി നമുക്ക് ദിവസവും ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് നിങ്ങളുടെ എല്ലുകൾക്ക് ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ് പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണുന്നതിന് വേണ്ടി നമുക്ക് ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ശീലമാക്കാം. ഇത് വികാസം വേഗതയും കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മികച്ച മാറ്റങ്ങൾ കൈ വരുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു.

ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് മികച്ചത്

ഹൃദയാരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വളരെയധികം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നതാണ്. എന്നാൽ അതിന് പരിഹാരം കാണുന്നതിനും ഹൃദയം ശക്തമാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ചെമ്പ് പാത്രത്തിലെ വെള്ളം ശീലമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇത് ഹൃദയത്തിന്റെ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ രക്തം പമ്പിച്ച് വെക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ മികച്ച മാറ്റങ്ങൾ കൈ വരുന്നു.

വേനലിലെ വയറിന്റെ അവസ്ഥ സന്തുലിപ്പിക്കാൻ

വേനലിലെ വയറിന്റെ അവസ്ഥ സന്തുലിപ്പിക്കാൻ ഞൊടിയിടയിൽ ആശ്വാസം നൽകും ഭക്ഷണം

വെള്ളം കുടിക്കേണ എപ്രകാരം?

വെള്ളം കുടിക്കേണ എപ്രകാരം എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം. ശുദ്ധമായ ഒരു ചെമ്പ് പാത്രം അല്ലെങ്കിൽ കൃത്യമായ വെള്ളം നിറയ്ക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ഫ്രീഡ്ജിൽ ഒരിക്കലും സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതും ആണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം. കൃത്യമായ ശുദ്ധമായ വെള്ളം മാത്രമേ നിറയ്ക്കാവൂ. പ്ലസ് തേച്ചതിന് ശേഷം വെറും വയറിൽ വേണം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്. ദിവസവും പത്ത് മിനിറ്റ് ഗ്ലാപ്പിന് ശേഷം വീറും കുടിക്കാവുന്നതാണ്. എപ്പോഴും സാധാരണ വെള്ളം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ഒരിക്കലും തേങ്ങ നാങ്ങയോ ഒരു മിശ്രിതമോ ഇതിൽ ചേർക്കരുത്. ഇത് നിങ്ങളിൽ അസുഖം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. 8 മാസം തുടർച്ചയായി കുടിച്ച ശേഷം വേണ്ട മെട്രിക് ഒരു മാസം കുടിക്കാതിരിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ അധികം വെള്ളം കുടിക്കരുത്. ഇത് ചെറിയ രീതിയിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ അൽപം ശ്രദ്ധിക്കണം. എന്തെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അവസ്ഥ ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം.



മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കും ആയുർവ്വേദം: വിഷാംശത്തെ പാടേ പുറന്തള്ളും

ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ് നമ്മളെല്ലാവരും. എന്നാൽ പല ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിൽ എങ്കിലും അനാരോഗ്യം നമ്മളെ പിടികൂടുന്നു. പലപ്പോഴും അതിന് കാരണം നമ്മുടെ തന്നെ ചില മോശം ശീലങ്ങൾ ആയേക്കാം. എന്നാൽ ഇതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യത്തോടെ മുന്തിയ പേരുന്നതിനും വേണ്ടി അൽപം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ആയുർവ്വേദം ഇത്തരത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിന് നിരവധി ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നതാണ്. നല്ല ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. അതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതാണ് ആയുർവ്വേദം. ആയുർവ്വേദം അനുസരിച്ച് പല വിധത്തിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് പരിഹാരം കാണാം. ആയുർവ്വേദം അത്രയധികം ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ് എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട. എന്തെന്ന് തന്നെയാണോ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും അമിത വണ്ണം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലെ പോഷകങ്ങളെ ശരീരത്തിന് ഉപയോഗിക്കാനാകുന്ന ഊർജ്ജമാണ് മാറ്റുന്നതും, ശരീരത്തിന്റെ വികസനത്തിനും പുതിയ തന്മാത്രകളുടെ സമന്വയം, ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളൽ എന്നിവയെക്കൂടാതെ തന്നെ മെറ്റബോളിസം അത്യാവശ്യമാണ്. അതിന് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ചില ആയുർവ്വേദ പൊടിമരുന്നുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

ഹെർബൽ ടീ

ഹെർബൽ ടീ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നതാണ്. ഇത് നിങ്ങളുടെ മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും പ്രകൃതിദത്തമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് എന്ന കാര്യം അതിൽ സംശയം വേണ്ട. അതിന് വേണ്ടി ഹെർബൽ ടീ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഇഞ്ചി, കറുവപ്പട്ട, ഏലം തുടങ്ങിയ ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ ചേർക്കുന്നത് എന്തൊക്കെയാണെന്നല്ലതാണ്. ഇതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അത് മാത്രമല്ല അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദിവസവും ഒരു ഗ്ലാസ്സ് കുടിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ അത് ഏറ്റവും നല്ലതാണ് എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട.

തേൻ

പ്രമേഹ രോഗമുള്ളവർ റംസാൻ പ്രത്യേകമായി ചേർക്കേണ്ട കഴിക്കേണ്ട കഴിക്കാൻ പാടില്ലാത്തതും

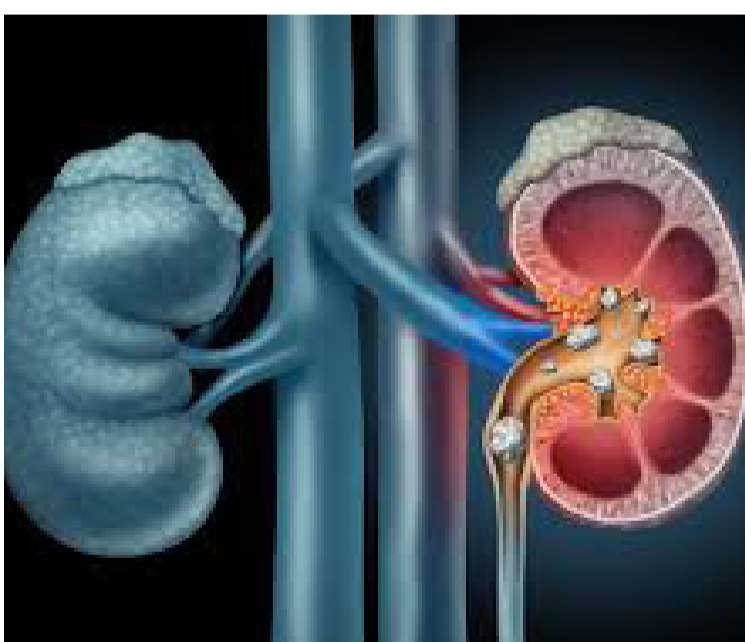
പല ആയുർവ്വേദ ഉത്പ്പന്നങ്ങളിലും തേൻ ചേർക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് മികച്ച മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് വരുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളാനും പുറന്തള്ളുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. അത് മാത്രമല്ല ഇത് മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്ന തരത്തിലേക്ക് വരെ കാര്യങ്ങൾ എത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ദിവസവും തേൻ ശീലമാക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

ആയുർവ്വേദ ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ

ആയുർവ്വേദത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണം നൽകുന്ന നിരവധി ഉത്പ്പന്നങ്ങൾ ഉണ്ട്.

കാലിൽ നിർ ഇങ്ങനെയെങ്കിൽ കിഡ്നിക്ക് ഗുരുതര തകരാർ

വ്യക്തികളിൽ തകരാറുണ്ടെങ്കിൽ അത് പലപ്പോഴും നിങ്ങളിൽ പകടമായ ലക്ഷണം കാണിക്കുന്നതിന് വൈകുന്നു. എന്നാൽ ശരീരം കാണിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങളായി കണക്കാക്കുന്നത് രോഗത്തിന്റെ തീവ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ അപകടാവസ്ഥയിലേക്ക് കാര്യങ്ങളെ എത്തിക്കുന്നു. വ്യക്തികൾ ശരീരത്തിൽ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് നിസ്സാരമല്ല എന്നതാണ് സത്യം. ഇത് നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നു. ഭക്ഷണം, ജീവിത ശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ എല്ലാം നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ആന്തരികാവയവങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് വ്യക്തികളുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയെ അത്യാവശ്യമാണ്. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന് ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ കൂടിയേ തീരൂ. എന്നാൽ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയുള്ള വ്യക്തികൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്നതാണ്. വ്യക്തികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പ്രശ്നമുണ്ടാകുമ്പോൾ അത് ശരീരത്തെ എപ്രകാരം ബാധിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.



ന്നു എന്നുള്ളതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് നോക്കാവുന്നതാണ്. പ്രമേഹ രോഗികളിൽ ഇത്തരം അവസ്ഥകൾ അപകടമുണ്ടാക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗികൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ, വൃക്കരോഗത്തിന്റെ കുടുംബ ചരിത്രമുള്ളവർ, വ്യക്തികളുടെ ഘടനയിൽ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർ, പ്രായം അനുപാതിന് മുകളിലുള്ളവർ, ചില പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ എന്നിവരിലേല്ലാം തന്നെ പലപ്പോഴും വൃക്കരോഗം ഗുരുതരമായ അവസ്ഥകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ശരീരത്തിൽ എന്ത് സംഭവിക്കും

വൃക്കകളുടെ തകരാർ സംഭവിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ എന്ത് സംഭവിക്കും എന്നുള്ളതാണ് അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത്. കാരണം വൃക്കകളെ രോഗം ബാധിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഓരോ ഘട്ടങ്ങൾ ആയാണ് രോഗത്തെ തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഗ്ലോമെറുലാർ ഫിൾട്ട്രേഷൻ നിരക്ക് (ഇജിഎഫ്ആർ) എന്നിങ്ങനെയൊണ് അതിനെ പറയുന്നത്. നിങ്ങളുടെ വ്യക്ത ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ എപ്രകാരം ക്ലീൻ ചെയ്യുന്നു എന്നതിന്റെ ഏകദേശ കണക്കാക്കൽ ഇജിഎഫ്ആർ നിരക്ക്. സാധാരണ അവസ്ഥയിൽ ഒരു മനുഷ്യനിൽ ഇജിഎഫ്ആർ എന്ന് പറയുന്നത് ഏകദേശം 100 ആണ്. എന്നാൽ രോഗം

എന്നാണ് പറയുന്നത്. എന്നാൽ നാലാം ഘട്ടത്തിലേക്ക് എത്തുമ്പോൾ ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ഇജിഎഫ്ആർ 29-ൽ താഴെയാണിത്. ഇടയിലേക്ക് എത്തുന്നത്, ഇതിന്റെ അർത്ഥം ഗുരുതരമായ വൃക്കരോഗത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നിട്ടുണ്ട്. ഉടൻ ചികിത്സ വേണ്ടതാണ്. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രമേഹം, കൊളസ്ട്രോൾ പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്ന തരത്തിലേക്ക് വരെ കാര്യങ്ങൾ എത്തുന്നു. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ദിവസവും തേൻ ശീലമാക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുക.

ലക്ഷണങ്ങൾ

പലപ്പോഴും രോഗം തുടക്കത്തിലേക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കാത്തതാണ് ഗുരുതരമായ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ഗുരുതരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് കടന്നിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശരീരം ചില ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. കടുത്ത ക്ഷീണം, ഓടാനോ, ഛർദ്ദി, ശ്വാസ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട്, ശരീരത്തിൽ വീക്കം, പ്രത്യേകിച്ചു നിങ്ങളുടെ കൈകൾ, കണങ്കാൽ അല്ലെങ്കിൽ മുഖം എന്നിവയ്ക്ക് ചുറ്റും വീക്കം, ഇടക്കിടെ മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുന്നത്, പേശികളിൽ അവസ്ഥ, ചർമ്മത്തിൽ ചൊറിപ്പിട്ട് വരൾച്ച, ഭക്ഷണത്തിൽ ലോഹമൂലം എന്നിവയെല്ലാം ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങളാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

രോഗനിർണയവും പരിശോധനകളും

കിഡ്നിയുടെ അനാരോഗ്യം എപ്രകാരമാണ് കണ്ടെത്തുന്നത് എന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം. ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം എന്നതാണ് പ്രധാന കാര്യം. നിങ്ങൾ ഡോക്ടറെ കാണുമ്പോൾ അതിന് പരിശോധനകൾ നടത്തുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം. രക്തപരിശോധന നടത്തുകയും രക്തത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യം നീക്കം ചെയ്യുന്നത് എപ്രകാരമാണ് മനസ്സിലാക്കുകയും വേണം എന്നതാണ് സത്യം. ഇത് കൂടാതെ മൂത്ര പരിശോധനയും നടത്തുന്നു. കൂടാതെ കിഡ്നി അൾട്രാസൗണ്ട്, സിടി സ്കാൻ, എംആർഐ എന്നിവയെ ഉപയോഗിച്ച് കിഡ്നിയുടെ തകരാറുകൾ കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്.

വ്യക്തരോഗത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങൾ

എന്നാൽ മൂന്നാം ഘട്ടത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അതിൽ ഇജിഎഫ്ആർ നിരക്ക് 59-ൽ താഴെയാണിത്. ഇടയിലേക്ക് അതിനോടൊപ്പം അവസ്ഥയിൽ ഗുരുതരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യക്തരോഗം ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്

അതിൽ തന്നെ പെരുംജീരകം, ഉല്പവ, അശഗന്ധം, ത്രിഫല തുടങ്ങിയ ദഹന ഔഷധങ്ങൾ ദഹനത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും പോഷകങ്ങളുടെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതെല്ലാം സ്ഥിരമാക്കുന്നതും ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുന്നതും ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. പെരുംജീരകമെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും വീക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാ ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിന് ശേഷം ഒരു ടീസ്പൂൺ പെരുംജീരകം ചവയ്ക്കുക.

ഉല്പവ

ഉല്പവയും ഒട്ടും മോശമല്ല എന്നതാണ്. അമിതവണ്ണത്തിൽ നിന്നും പരിഹാരം കാണുന്നതിന് ഉല്പവ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നു. ഇത് കൂടിതൽ അതിരാവിലെ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന് നല്ലതാണ്. അത് മാത്രമല്ല പ്രമേഹം വളരെ കുറവുള്ളവർ ഇത് കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കണം. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും ഉല്പവ സഹായിക്കുന്നു. പല വിധ ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും പ്രമേഹത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ മാത്രം അൽപം ശ്രദ്ധിക്കണം.

അയമോദകം

കടുത്ത സമ്മർദ്ദത്തിലോ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കണം: അല്ലെങ്കിൽ അപകടം

നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതാണ് അയമോദകം. ഇത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ മികച്ച അവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കാനും എന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ട. നിങ്ങൾ കാണാവുന്ന അസുഖം പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ പുറന്തള്ളാനും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യത്തിന് മികച്ച മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് വരുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. കൂടാതെ ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ, ആന്റിഫംഗൽ ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ ഇത് കലോറി എരിച്ച ശരീരമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

ത്രിഫല

ആയുർവ്വേദത്തിൽ ഏത് പ്രതിസന്ധികൾക്ക് പരിഹാരം കാണുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നതാണ് ത്രിഫലം. ഇത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുകയും ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതാണ് എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട. നെല്ലിനെ ഉൾപ്പെടുത്തിയ മൂന്ന് വസ്തുക്കൾ ത്രിഫലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ മെറ്റബോളിസം ഉയർത്തുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ എത്തിക്കാനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതാണ് എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട. നെല്ലിനെ ഉൾപ്പെടുത്തിയ മൂന്ന് വസ്തുക്കൾ ത്രിഫലയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം ശരീരത്തിന്റെ മെറ്റബോളിസം ഉയർത്തുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് കാര്യങ്ങൾ എത്തിക്കാനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ചതാണ് എന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട.

യോഗ ചെയ്യുന്നത്

യോഗ എന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് വളരെയധികം ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നതാണ്. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് ശാരീരികമായും മാനസികമായും മികച്ച മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് വരുന്നു. മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് വേണ്ടി നമുക്ക് യോഗ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യണം. ഇത അമിതവണ്ണത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ മെറ്റബോളിസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീര വ്യായാമങ്ങളും വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരത്തിൽ രക്തചക്രമാണ് വർദ്ധിക്കുകയും പ്രതിസന്ധികളെ തടയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ആരോഗ്യവും സാമ്പത്തികവും തരും ക്യാരറ്റ്

ഏതു പച്ചക്കറിയും ഇഷ്ടമില്ലാത്തവർക്ക് പോലും ഇഷ്ടമുള്ള ഒന്നാണ് ക്യാരറ്റ്. കറിയായും ജ്യൂസായുമെല്ലാം കഴിക്കാൻ ഏറെ നല്ലതാണ് ക്യാരറ്റ്. ധാരാളം വിറ്റാമിനുകളും ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ക്യാരറ്റിലുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ എ സമ്പുഷ്ടമായുള്ളതാണ് ക്യാരറ്റ്. ആരോഗ്യത്തിനും മുടിയിലൂടെ വളർച്ചയ്ക്കുമെല്ലാം ഇത് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ക്യാരറ്റ് കഴിക്കാൻ മടി കാണിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ക്യാരറ്റ് ഹൽവയായും, ജ്യൂസായും നൽകാം. രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ഫൈബർ ഉള്ളതിനാൽ മലമ്പുറത്തെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യും. ക്യാരറ്റ് നീർ മുഖത്ത് തേക്കുന്നത് മുഖകാന്തി വർദ്ധിക്കും. മുഖത്തെ കറുപ്പുള്ളി മുറുപ്പാക്കാനും ക്യാരറ്റ് നല്ലതാണ്.

സെൽഫിൽ കൊമ്പുകുത്തി കൊമ്പൻസ്



തിരുവനന്തപുരം : സുപ്ലർ ലീഗ് കേരള ഫുട്ബോളിൽ തലസ്ഥാനത്തിന്റെ ടീമായ തിരുവനന്തപുരം കൊമ്പൻസിന് രണ്ടാം സീസണിലെ ആദ്യ മത്സരത്തിൽ കനത്ത തോൽവി. ചന്ദ്രശേഖരൻ നായർ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ രണ്ടിനെയെങ്കിലും മുന്നോട്ടോട്ടുകൾ കണ്ണൂർ വാരിയേഴ്സാണ് കൊമ്പൻസിന്റെ കൊമ്പുരിയത്. ആദ്യ പകുതിയിൽ ഒരു ഗോളിന് മുന്നിലായിരുന്ന വാരിയേഴ്സിനെ രണ്ടാം പകുതിയിൽ സമനിലയാക്കിയെങ്കിലും രണ്ടു ഗോളുകൾ കൂടി വഴങ്ങി കൊമ്പൻസ് തോൽവിയിലായിരുന്നു കയ്യടിയേറ്റത്. 28-ാം മിനിറ്റിൽ ടി.ജി.ജി.നിലയുടെ വാരിയേഴ്സാണ് ആദ്യം സെൽഫിൽ കോമ്പുകുത്തി കൊമ്പൻസിന്റെ രണ്ടാം ഗോളടിച്ചത്.

കോർ ചെയ്തത്. ഈ ഗോളിന് ആദ്യ പകുതിയിൽ അവർ ലീഡ് ചെയ്തു. 52-ാം മിനിറ്റിൽ റുട്ടിമാർ പെനാൽറ്റിയിലൂടെ സമനിലപിടിച്ചെങ്കിലും 74-ാം മിനിറ്റിൽ ഫിലിപ്പോസ് അൽവേസിന്റെ സെൽഫിൽ ഗോൾ വാരിയേഴ്സിനെ മുന്നിലെത്തിച്ചു. 80-ാം മിനിറ്റിൽ കരീം കണ്ണൂരിന്റെ മുന്നോട്ടോട്ടം നേടി. ഇൻജറി ടൈമിൽ പകരക്കാരനായിരുന്ന വിഷിയാസ് സമനില പിടിച്ചത്. സെൽഫിൽ റുട്ടിമാറിനെ വാരിയേഴ്സ് പ്രതിരോധം താരം വികാസ് ബേക്കർസിനകത്ത് വെച്ച് വീഴ്ത്തിയതിന് ലഭിച്ച പെനാൽറ്റി റുട്ടിമാർ തന്നെ ഗോളാക്കി മാറ്റി. എന്നാൽ 74-ാം മിനിറ്റിൽ കണ്ണൂർ വാരിയേഴ്സ് വീണ്ടും മുന്നിലെത്തി. നേടി. വലത് വിംഗിൽ നിന്ന് പകരക്കാരനായി എത്തിയ മുഹമ്മദ് സിനാൻ പൊസ്റ്റിലേക്ക് നൽകിയ കോസ് ക്ലീയർ ചെയ്തവേ കൊമ്പൻസ് പ്രതിരോധം താരം ഫിലിപ്പോസ് അൽവേസിന്റെ കയ്യിൽ തട്ടി സെൽഫിൽ ഗോളായി മാറുകയായിരുന്നു. പിന്നാലെ അണ്ണു സലാം സാബു കണ്ണൂരിനായി മുന്നോട്ടോട്ടം നേടി. ഇൻജറി ടൈമിൽ പകരക്കാരനായിരുന്ന വിഷിയാസ് ഒരു ഫ്രീകിക്കിൽ നിന്ന് കൊമ്പൻസിന്റെ രണ്ടാം ഗോളടിച്ചത്.

നാണംകെട്ട് വനിതകളും; ലോകകപ്പിൽ ഇന്ത്യക്ക് മുന്നിൽ തകർന്നടിഞ്ഞ് പാകിസ്ഥാൻ



കൊളംബോ: വനിതാ ലോകകപ്പ് ക്രിക്കറ്റിലും ഇന്ത്യക്ക് മുന്നിൽ നാണംകെട്ട് പാകിസ്ഥാൻ. ഗ്രൂപ്പ് മത്സരത്തിൽ 88 റൺസിനാണ് ഇന്ത്യ പാകിസ്ഥാനെ തകർത്തെറിഞ്ഞത്. ആദ്യം ബാറ്റ് ചെയ്ത ഇന്ത്യ ഉയർത്തിയ 248 റൺസിന്റെ വിജയലക്ഷ്യം പിന്തുടർന്ന പാക് വനിതകളുടെ പോരാട്ടം 43 ഓവറിൽ 159 റൺസിൽ അവസാനിച്ചു. 81 റൺസെടുത്ത സിദ്ര അമീൻ മാത്രമാണ് പാക് നിരയിൽ പിടിച്ചുനിന്ന ഏക ബാറ്റർ. 10 ഓവറിൽ നിന്ന് 20 റൺസ് മാത്രം വഴങ്ങി മൂന്ന് വിക്കറ്റുകൾ പിഴുത് പാകിസ്ഥാന്റെ നടുവൊടിച്ച് യുവ ഇന്ത്യൻ പേസർ ക്രാന്തി ഗൗഡ് ആണ് പ്ലെയർ ഓഫ് ദി മാച്ച്. വിജയലക്ഷ്യം പിന്തുടർന്ന പാക് നിരയെ വരിഞ്ഞുമാറ്റിയ യുജ്ജ ബൗളിംഗ് പ്രകടനമാണ് ഇന്ത്യ പുറത്തെടുത്തത്. ഓപ്പണർമാരായ മുനീസ അലി (212), സദാഫ് ഷമാസ് (24) എന്നിവർ പെട്ടെന്ന് പുറത്തായി. മൂന്നാം നമ്പറിൽ ഇറങ്ങിയ സിദ്ര അമീൻ 81(106) റൺസ് നേടിയില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ പാകിസ്ഥാന്റെ ഗതി ഭയനീയമാകുമായിരുന്നു. ആലിയ റിയാസ് (28) റൺസ് നേടി പുറത്തായി. നതാലിയ പെർവായിസ് 33(46) റൺസ് നേടി സിദ്രയ്ക്ക് പിന്തുണ നൽകിയെങ്കിലും ഈ കൂട്ടുകെട്ട് പൊളിഞ്ഞതോടെ പാക് ഇന്നിംഗ്സ് നിലംപൊത്തി. ക്യാപ്റ്റൻ ഫാത്തിമ സന 2(15), വിക്കറ്റ് കീപ്പർ സിദ്ര നവാസ് 14(22), റമീൻ ഷമീൻ 0(1), ഡയാന ബായ്റ്റ് 9(13), സാദിയ ഇഖ്ബാൽ 0(2) എന്നിങ്ങനെയാണ് പുറത്തായ ബാറ്റർമാരുടെ സംഭാവന. നഷ്ഠ സസ്യ 2*(9) റൺസ് നേടി പുറത്തായ

കാതെ നിന്നു. ഇന്ത്യക്ക് വേണ്ടി ക്രാന്തി ഗൗഡിന് പുറമെ ഓൾറൗണ്ടർ ദീപതി ശർമ്മയും മൂന്ന് വിക്കറ്റ് വീഴ്ത്തി. സന്ദേപ് റാണയ്ക്ക് രണ്ട് വിക്കറ്റ് കിട്ടി. രണ്ട് പാക് താരങ്ങൾ റണ്ണൗട്ടായി. കളിച്ച രണ്ട് മത്സരങ്ങളും വിജയിച്ച ഇന്ത്യ നാല് പോയിന്റുമായി പട്ടികയിൽ ഒന്നാം സ്ഥാനത്താണ് ഇപ്പോൾ. നേരത്തെ ടോപ്പ് നഷ്ടപ്പെട്ട് ആദ്യം ബാറ്റ് ചെയ്ത ഇന്ത്യ നിലവിൽ 50 ഓവറിൽ 88 റൺസ് നേടി 247 റൺസിന് എല്ലാവരും പുറത്തായി. മുൻനിരയിൽ ഹാർലിൻ ഡിയോൾ, അവസാന ഓവറുകളിൽ വച്ച ഫോഷ് എന്നിവർ നടത്തിയ ബാറ്റിംഗ് പ്രകടനമാണ് ബാറ്റിംഗ് ദുഷ്കരമായ പീച്ചിൽ ഇന്ത്യൻ സ്പോർട്ട്സ് കോർട്ടിൽ എത്തിച്ചത്. ഓപ്പണർമാരായ സമുദ്ധി മനോന 23(32), പ്രഥിക റാവൽ 31(37) സഖ്യം 48 റൺസ് നേടിയ ശേഷമാണ് പിരിഞ്ഞത്. മൂന്നാമതായി എത്തിയ ഹാർലിൻ ഡിയോൾ 46(65) റൺസ് നേടി ടോപ്പ് സ്കോററായി. ക്യാപ്റ്റൻ ഹർമൻപ്രീത് കാർ 19(34), ജെമിൻ റോസഗസ് 32(37), ദീപതി ശർമ്മ 25(33), സന്ദേപ് റാണ 20(33), ശ്രീ ചരണി 1(5), ക്രാന്തി ഗൗഡ് 8(4), രേണുക സിംഗ് 0(0) എന്നിങ്ങനെയാണ് പിന്നീട് വന്നവരുടെ സ്കോറുകൾ. അവസാന ഓവറുകളിൽ ആഞ്ഞടിച്ച വച്ച ഫോഷ് 35(20) പുറത്താകാതെ നിന്നു. പാകിസ്ഥാൻ വേണ്ടി ഡയാന ബായ്റ്റ് നാല് വിക്കറ്റുകൾ വീഴ്ത്തി ബൗളിംഗിൽ തിളങ്ങി. സാദിയ ഇഖ്ബാൽ, ക്യാപ്റ്റൻ ഫാത്തിമ സന എന്നിവർ രണ്ട് വിക്കറ്റുകൾ വീതം നേടിയപ്പോൾ റമീൻ ഷമീൻ, നഷ്ഠ സസ്യ എന്നിവർ ഓരോ വിക്കറ്റ് വീതം പങ്കിട്ടു.

ജോണ്ടി റോഡ്സ് മന്ത്രി റിയാസിനോട്: കേരളത്തിന്റെ പ്രകൃതിദാനം മനംകുളിർപ്പിക്കുന്നത്

തിരുവനന്തപുരം: ദൈവത്തിന്റെ സന്താനം നാടായ കേരളത്തിന്റെ ആതിഥ്യമര്യം യും പ്രകൃതിദാനം മനംകുളിർപ്പിക്കുന്നതാണ് ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽ മുൻ ക്രിക്കറ്റ് താരവും പരിശീലകനുമായ ജോണ്ടി റോഡ്സ്. പത്തു ദിവസത്തെ ആരോഗ്യ പുനരുജ്ജ്വലന ചികിത്സയ്ക്കായി കേരളത്തിലെത്തിയ അദ്ദേഹം മന്ത്രി പി.എ. മുഹമ്മദ് റിയാസുമായി നടത്തിയ ഓൺലൈൻ സംഭാഷണത്തിലാണ് കേരളത്തെ പ്രശംസിച്ചത്. ആലപ്പുഴയിലെ അർത്തുകൽ ബീച്ചിൽ യുവാക്കൾക്കൊപ്പം ജോണ്ടി റോഡ്സ് ക്രിക്കറ്റ് കളിക്കുന്ന വീഡിയോ വൈറലായിരുന്നു. ആലപ്പുഴയുടെ സൗന്ദര്യത്തിൽ അത്ഭുതപ്പെട്ടതായും അദ്ദേഹം മന്ത്രിയോ



ട പാഞ്ഞു. ലോക ക്രിക്കറ്റിൽ ഫിൻഡിംഗ് സമാഹരണങ്ങൾ മാറ്റിയെഴുതിയ ജോണ്ടി റോഡ്സിന്റെ കടുത്ത ആരാധകനാണ് മന്ത്രി റിയാസും. അദ്ദേഹത്തിന് ആതിഥേയത്വം വഹിക്കാനായതിൽ

അടിമതിക്കുന്നു. കേരളത്തിലെ മനോഹരങ്ങളായ വിനോദ സഞ്ചാര കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് അദ്ദേഹത്തെ വീണ്ടും സാഗ്രഹം ചെയ്യുന്നതിനായി മന്ത്രി പാഞ്ഞു. സുറിനം വകുപ്പ് ജോണ്ടിന്റെ ഡയറക്ടർ സുരേഷ് കൂട്ടി പി.എ. ഡെപ്യൂട്ടി ഡയറക്ടർ ശ്രീകുമാർ.ജി എന്നിവർ ജോണ്ടി റോഡ്സിനെ സന്ദർശിച്ച് ഉപഹാരം സമ്മാനിച്ചിരുന്നു. കൂടുതൽ അടുത്തടുത്താണ് അദ്ദേഹം കേരളത്തിലെത്തിയത്. ആലപ്പുഴയ്ക്കടുത്തുള്ള മാരാരിയിലെ ഹൗസ് ബോട്ടിലായിരുന്നു താമസം. ഫോർട്ട് കൊച്ചിയിലും സന്ദർശനം നടത്തി. ഫോർട്ട് കൊച്ചിയും ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിലെ കേപ് ടൗണും തമ്മിലുള്ള സമാനതകൾ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയതായി അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ലീവർപൂളിനെ വീഴ്ത്തി ചെൽസി, ഒന്നാമതേക്കുയർന്ന് ആഴ്സനൽ

ലണ്ടൻ : ഇംഗ്ലീഷ് പ്രീമിയർ ലീഗ് ഫുട്ബോളിൽ കഴിഞ്ഞരാത്രി നടന്ന മത്സരത്തിൽ ചെൽസി നിലവിലെ ചാമ്പ്യനായ ലീവർപൂളിനെ തോൽപ്പിച്ചപ്പോൾ വെസ്റ്റ് ഹാമിനെ തോൽപ്പിച്ച ആഴ്സനൽ പോയിന്റ് പട്ടികയിലെ ഒന്നാംസ്ഥാനത്തേക്ക് ഉയർന്നു. ചെൽസിയുടെ തട്ടകത്തിൽ നടന്ന മത്സരത്തിൽ ഒന്നിനെതിരെ രണ്ടു ഗോളുകൾക്കായിരുന്നു ലീവർപൂളിന്റെ തോൽവി. 14-ാം മിനിറ്റിൽ മോയ്സസ് കാൽസിയോയിലൂടെ മുന്നിലെത്തിയ ചെൽസി ആദ്യപകുതിയിൽ ഈ ലീഡ് നിലനിറുത്തി. 63-ാം മിനിറ്റിൽ കോഡി ഗാപ്കോയിലൂടെ ലീവർപൂൾ സമനില പിടിച്ചെങ്കിലും ഇൻജറി ടൈമിന്റെ അഞ്ചാം മിനിറ്റിലെ എസ്റ്റിംഗിയുടെ ഗോൾ ചെൽസിക്ക് വിജയം നൽകി. ലീവർപൂളിന്റെ സീസണിലെ രണ്ടാം തോൽവിയായി. 38-ാം മിനിറ്റിൽ ഡെക്ലാൻ റൈസും 67-ാം മിനിറ്റിൽ പെനാൽറ്റിയിൽ നിന്ന് ബുക്കായോ സാക്കയും നേടിയ ഗോളുകൾക്കാണ് ആഴ്സനൽ വെസ്റ്റ് ഹാമിനെ തോൽപ്പിച്ചത്. ഏഴ് മത്സരങ്ങളിൽ നിന്ന് 16 പോയിന്റുമായാണ് ആഴ്സനൽ ഒന്നാമതേക്ക് എത്തിയത്. രണ്ടാമതുള്ള ലീവർപൂളിന് ഏഴ് കളികളിൽ നിന്ന് 15 പോയിന്റാണ്. 14 പോയിന്റുമായി ടോട്ടൻഹാം മൂന്നാമതുള്ളപ്പോൾ 11 പോയിന്റ് നേടി ചെൽസി ആറാമതാണ്



വർഷ ഇന്ത്യൻ വാട്ടർപോളോ ടീം ക്യാപ്റ്റൻ

അഹമ്മദാബാദ് : ഏഷ്യൻ അക്കാദമിക് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിന്റെ ഭാഗമായുള്ള വാട്ടർപോളോയിൽ ഇന്ത്യൻ ടീമിനെ മലയാളി താരം എസ്. വർഷ നയിക്കും. തിരുവനന്തപുരം പിൻഫ്രീക്കോട് സ്റ്റേഡിയത്തിൽ കൂടി അംഗീകൃതമായി. ആർ.വിദ്യാലക്ഷ്മി, സഫാ സക്കീർ, എസ്. മധുരിമ, എസ്. ഭദ്രസുദേവൻ, ആർ. ആർ കൃപ എന്നിവരാണ് ഇന്ത്യൻ ടീമിലുള്ള മറ്റ് മലയാളി താരങ്ങൾ. മലയാളിയായ എസ്. വിനായകാണ് ഇന്ത്യൻ ടീമിന്റെ പരിശീലകൻ. പുരുഷ ടീമിൽ മലയാളികളായ ഷിബിൻലാൽ, എസ്. അനീഷ് ബാബു (റെയിൽവേ), അനന്തു. ജി, പ്രവീൺ (സർവീസസ്) എന്നിവരുണ്ട്.



ആകാശത്ത് ഇപ്പോഴും ഇസ്രയേൽ വിമാനങ്ങളുണ്ട്; സമാധാനമോ കെണിയോ നിങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുന്നത്? (ഡിപ്ലോമ 20 ഇന സമാധാന പദ്ധതികൾ ഹമാസ് അംഗീകരിച്ചത് ശാസനയിൽ സമാധാനം പുലർച്ചുമോ?)



അമേരിക്കയുടെ ഗൗസ സമാധാന പദ്ധതി ഹമാസ് ഭാഗികമായി അംഗീകരിക്കുകയും ഇസ്രയേലിനോട് ട്രാപ്പ് ബോംബുകളെക്കുറിച്ചും നിർത്തിവയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്ത പദ്ധതിയെക്കുറിച്ചാണ് ഗൗസയിൽ സമാധാനം പുലരുന്നതെന്ന് പൊതുവിൽ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. എന്നാൽ തങ്ങളുടെ ഭാവിയിൽ ഗൗസയിലെ ജനങ്ങൾ ഇപ്പോഴും യെത്തിൽ തന്നെയാണ്. സമാധാന ശ്രമങ്ങൾ ആരംഭിച്ചു എന്നു പറയുമ്പോഴും, ഇസ്രയേലിന്റെ യുദ്ധവിമാനങ്ങൾ ഗൗസയിൽ ബോംബുകൾ ഇട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനുഷ്യരെ ഇപ്പോഴും കൊന്നൊടുക്കുമ്പോൾ, സമാധാനത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം എവിടെയാണെന്നാണ് ഗൗസ നിവാസികൾ ചോദിക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ ഒരു കെണിയിലാണ് എനിക്ക് തോന്നുന്നു. ഹമാസ് സമ്മതിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും, ഞങ്ങൾ സുരക്ഷിതരായിരിക്കില്ല. ഇവിടെ ആക്രമണങ്ങളുടെ തീവ്രതയിൽ ഒരു കുറവുമില്ല ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഒരു ഇസ്രയേലി വിമാനവും ആകാശത്ത് നിന്ന് പീൻവാങ്ങിയിട്ടില്ല. ഖാൻ യൂനിസിനെ അടയാർത്തിയും 23 വയസ്സുള്ള ഇംഗ്ലീഷ് അധ്യാപികയുമായ അരിഷ്-അൽ ഹറ ദി ഗാർഡിയനോട് പറയുന്ന വാചകങ്ങളാണ്. ഖാൻ യൂനിസിൻ ഹറ താമസിക്കുന്ന അയോർത്വൽ ടെന്റിന് സമീപം കഴിഞ്ഞ ദിവസവും ഇസ്രയേൽ ബോംബുകളെക്കുറിച്ചും നടത്തിയിരുന്നു. അതിൽ നിന്നും കഷ്ടിച്ചു രക്ഷപ്പെട്ടൊരാളാണ് ഹറ. അവർ ചോദിക്കുന്നത്, എന്താണ് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കേണ്ടതെന്ന്. ട്രാപ്പിന്റെ പദ്ധതികൾ ഹമാസ് അംഗീകരിച്ചാൽ രണ്ടര വർഷത്തോളമായി തുടരുന്ന യുദ്ധം അവസാനിക്കുമെന്ന് ഗൗസക്കാർ വിശ്വസിക്കുന്നു എന്ന് ഹറയെ പേച്ചലുള്ളവരുടെ വാക്കുകളിൽ നിന്നും വ്യക്തം. ഗൗസയുടെ അധികാരം വിട്ടൊഴിയുന്നതിനോട് മോചിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഹമാസ് തയ്യാറായിട്ടുള്ളത്. ഈ തീരുമാനം സമാധാനത്തിലേക്കുള്ള ചുവട് വയ്പ്പാണ് അമേരിക്കയോ അന്താരാഷ്ട്ര സമൂഹവും കാണുന്നത്. എന്നാൽ സമാധാന ആഹ്വാനവും അത് നടപ്പാക്കാൻ ചോദിക്കുന്നു എന്ന പ്രഖ്യാപനവും ഇതാദ്യമായല്ല ഗൗസക്കാർ കേൾക്കുന്നത്. ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വെടിനിർത്തൽ നിലവിൽ വരുന്നു എന്ന് ട്രാപ്പ് ഇതാദ്യമായല്ല ലോകത്തിനും പലസ്തീനികൾക്കും ഉറപ്പു കൊടുക്കുന്നത്. ആ ഉറപ്പുകളൊക്കെയും

തകർന്നു പോയിട്ടേയുള്ളൂ. ഇക്കോളം ഫെബ്രുവരിയിൽ വെടി നിർത്തൽ നിലവിൽ വന്നു. ഇനി സമാധാനമെന്നാണ് ട്രാപ്പ് വിളിച്ചു പറഞ്ഞത്. എന്നാൽ മാർച്ചിൽ ഏകപക്ഷീയമായ യുദ്ധം പുനരാരംഭിക്കാനും ഗൗസയിൽ സമ്പൂർണ്ണ ഉപരോധം ഏർപ്പെടുത്താനും തീരുമാനിച്ചു ആറ് ആഴ്ച നീണ്ടുനിന്ന വെടിനിർത്തൽ ഇസ്രയേൽ ലംഘിച്ചു. പിന്നീട് ട്രാപ്പ് അവർ ഗൗസയിൽ പലസ്തീനികളെ വംശഹത്യ നടത്തി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആ യുദ്ധങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു മാത്രമല്ല പട്ടിണിയിലേക്കും ദാരിദ്ര്യത്തിലേക്കും തള്ളിയിട്ടുകൊണ്ടും ഈ കരാറിൽ എനിക്ക് വലിയ പ്രതീക്ഷയില്ല. കാരണം വെടിനിർത്തലിന്റെ വകിലെ യുദ്ധവെള്ളം, കരാറുകളെ ഗതി മാറ്റുന്ന എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നു, ഹറ അവളുടെ അനുഭവം പറയുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് ഓരോ പലസ്തീനികളുടെയും മനസ്സിലുള്ളതെങ്കിലും, പ്രതീക്ഷ ബാക്കി നിർത്തുകയാണ്. ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ യുദ്ധം അവസാനിപ്പിക്കുമെന്ന് അവർ കണക്കുകൂട്ടുന്നു. 67,000-ത്തിലധികം പലസ്തീനികളാണ് രണ്ടര വർഷത്തിനിടയിൽ ഗൗസയിൽ കൊല്ലപ്പെട്ടത്. 1,70,000-ത്തിലധികം പേരാണ് യുദ്ധത്തിന്റെ മുൻവേറ്റത്. ഗൗസയുടെ ഭൂരിഭാഗവും നശിപ്പിക്കപ്പെട്ടു. ഇതിനെല്ലാം കാരണമായ യുദ്ധം അന്തസ്സി കണ്ടെയനാണ് അവർ സ്വന്തം കാണുന്നത്. ഇത്തവണത്തെ സമാധാന കരാർ മുൻപത്തെക്കാൾ ഗൗസയുള്ളതാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. 43 കാരനായ അബൂ ഫാരിസിന്റെ വാക്കുകളിൽ ആ പ്രതീക്ഷയാണുള്ളത്. 'വെടിനിർത്തൽ കരാറിൽ ഒരു വഴിത്തിരിവ് ഉണ്ടാകുന്നത് നല്ല കാര്യമായിരിക്കും. അത് പലസ്തീൻ ജനതയുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറുകയും വടക്കൻ ഗൗസയിലെ സാധാരണക്കാർക്ക് പ്രതീക്ഷയും സുരക്ഷിതത്വവും നൽകുകയും ചെയ്യും.' ഫാരിസ് പറയുന്നു. സമാധാന പ്രതീക്ഷകൾ നൽകുമ്പോഴും, അമേരിക്കയുടെ സമാധാന പദ്ധതികൾക്ക് പിന്നിൽ വലിയൊരു ചതിയുണ്ടെന്ന ആശങ്കയും പലസ്തീനികൾക്കുണ്ട്. 20 ഇന പദ്ധതികളും പുർണ്ണമായി നടപ്പിൽ വരികയാണെങ്കിൽ ഹമാസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള പലസ്തീൻ രാഷ്ട്രീയ-സായുധ സംഘടനകൾക്ക് അത് വലിയ തിരിച്ചടിയായിരിക്കും നൽകുക.

ഹാപ്പി നൂഡിൽസ് ഡേ'; ഇന്ന് ദേശീയ നൂഡിൽസ് ദിനം

ഇന്ന് ഒക്ടോബർ 6 ദേശീയ നൂഡിൽസ് ദിനം. വളരെ എളുപ്പത്തിൽ തയ്യാറാക്കാൻ കഴിയുന്ന നൂഡിൽസിന് ഏകദേശം 4,000 വർഷത്തിലേറെ ചരിത്രമുണ്ട് പാരമ്പര്യം വിലാസിക്കുമോ? 2000 ബിസി യിൽ ചൈനയിലാണ് ആദ്യമായി നൂഡിൽസ് കണ്ടുപിടിച്ചത്. പിന്നീട് യൂറോപ്യൻ രാജ്യത്തേക്ക് നൂഡിൽസ് ട്രെൻഡ് എത്തുകയായിരുന്നു. ഫ്രാൻസിൽ നിന്ന് വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം യുഎസിലേക്ക് മടങ്ങിയ തോമസ് ജെഫേഴ്സൺ ആണ് അമേരിക്കയിൽ ഈ വിഭവം പരിചയപ്പെടുത്തിയത് എന്നും അപകാശവാദങ്ങൾ ഉണ്ട്. അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ നൂഡിൽ എന്ന പദം സാധാരണയായി മുട്ട കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച റിബബ് ആകൃതിയിലുള്ള പാസ്തയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പല രീതികളിലായാണ് ഇവ ഉണ്ടാക്കി വരുന്നത്. നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ചില നൂഡിൽസുകൾ ഇതാ...



റാമൻ നൂഡിൽസ്
20-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ യോക്കോഹാമ എന്ന നഗരത്തിൽ നിന്നാണ് റാമൻ നൂഡിൽസിന്റെ ഉത്ഭവം. 'നീളം കൂടിയ നൂഡിൽസ്' എന്നർത്ഥം വരുന്ന ലാമിയൻ എന്ന ചൈനീസ് പദത്തിൽ നിന്ന് ജാപ്പനീസ് നൂഡിൽ കടമെടുത്തതാണ് 'റാമൻ' എന്ന വാക്ക്. ജപ്പാനിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് അഞ്ചാം ലോകമഹായുദ്ധത്തെത്തുടർന്ന് ദക്ഷ്യക്ഷമാരായ ഉണ്ടായപ്പോൾ ജനപ്രീതി നൂഡിൽസാണ് സോവൻ നൂഡിൽസ്. വളരെ നേരിയ തുപത്തിലായിരിക്കും ഇത് കാണപ്പെടുന്നത്. സൂപ്പ്, സലാഡുകൾ, സ്റ്റേർ-ഫ്രൈഡിൽ എന്നിവയ്ക്കും സോയ ഉപയോഗിച്ച് തണുപ്പിച്ചും സോമൻ നൂഡിൽസ് കഴിക്കാം.

5.വെർമിസെല്ലി നൂഡിൽസ്
വളരെ വേഗത്തിൽ പാകം ചെയ്യാനുള്ള കഴിയുന്ന നൂഡിൽസുകളിൽ ഒന്നാണിവ. ഇവ പ്രധാനമായും ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്. സേവ്യ അല്ലെങ്കിൽ സേമിയ എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഗോതമ്പ് കൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ സേമിയ എന്നും തമ്മിഴിൽ അതി ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ സേവായി എന്നുമാണ് ഇവ അറിയുന്നത്. മധുരത്തിലോ മസാലകൾ ഉപയോഗിച്ചോ ഇത് പാകം ചെയ്യാനാകും.

6.സോമൻ നൂഡിൽസ്
ജാപ്പനീസുകാർ ഏറ്റവും കൂടുതലായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്ന നൂഡിൽസാണ് സോമൻ നൂഡിൽസ്. വളരെ നേരിയ തുപത്തിലായിരിക്കും ഇത് കാണപ്പെടുന്നത്. സൂപ്പ്, സലാഡുകൾ, സ്റ്റേർ-ഫ്രൈഡിൽ എന്നിവയ്ക്കും സോയ ഉപയോഗിച്ച് തണുപ്പിച്ചും സോമൻ നൂഡിൽസ് കഴിക്കാം.

2.ഉഡോൺ നൂഡിൽസ്
ഗോതമ്പ് മാവ് നിന്ന് നിർമ്മിച്ച കട്ടിയുള്ള നൂഡിൽ ആണ് ഉഡോൺ. മുട്ട ഓലൈറ്റ് കഷണങ്ങൾ, പൊടിച്ച് ചിക്കൻ, ക്യാമ്പർ, റാഡീഷ് പോലുള്ള പുതിയ പച്ചക്കറികൾ എന്നിവയുമായി ചേർത്താണ് ഇത് തയ്യാറാക്കുക. സൂപ്പുമായി കലർത്തിയാണ് ഉഡോൺ നൂഡിൽസുകൾ തയ്യാറാക്കാറുള്ളത്.

3.ഓറെൻ നൂഡിൽസ്
അരിപ്പൊടിയും വെള്ളവും പ്രധാന ചേരുവകളായി ഉണ്ടാക്കുന്ന നൂഡിൽസ് ആണ് ഓറെൻ നൂഡിൽസ്. ചൈന, ഇന്ത്യ, തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യ എന്നിവിടങ്ങളിലെ പാചകരീതികളിൽ ഓറെൻ നൂഡിൽസ് ഏറ്റവും സാധാരണമുള്ളത്. പാചക ഇതിന്റെ



നേടിയ വിഭവം കൂടിയാണിത്. ഗോതമ്പ് നൂഡിൽസുകൾ ആണിവ, ചാറിൽ വിളമ്പുന്ന രീതിയിലാണ് ഇത് കാണപ്പെടുക. ചിക്കൻ, പന്നിയിറച്ചി, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചും ഈ വിഭവം തയ്യാറാക്കാം.

