

Written by

Sunday, 03 August 2008 18:40 -

மீண்டும் சாப்பிடாம் பழக்கம் உள்ளவர் என்றால், நீங்கள் எந்த நாயே பற்றியாம் கவலைபெட்ட வண்டாம்! ஆஸ்தாமா மாதல் இராதய நாயே வரதே, எதாவாம் உங்களை அண்டவே அண்டாதா.

ஏகப்பட்ட மராத்தாவ நிபாணர்கள், மீண்டுமில் உள்ள மராத்தாவ காணாவ்கள் பற்றி பல மாற்றை எடுத்தாச் சொல்லிவிட்டனர்.

மீண்டுமில், கலோழப்பா அறவேஇல்லதே. அதிகமாக பார்தோட்டே நீசத்தா உள்ளதா. இதில் உள்ள "ஓமகோ 3' என்ற ஓராவக்கை ஆசிட், வறேஷ எந்த உணவிலாம் இல்லதே. உடலில் எந்தநாயேயாம் அண்டாமல் இராக்க, இந்த ஆசிட் பரிதாம் உதவாகிறதா. அதனால் தான், மீண்டுமில் சாப்பிடாபவர்களாகக்கா அவர்கள் அறியாமலயே, "ஓமகோ 3' கிடகைக்கிறதா.

அதனால், வாரத்தில் கற்றைத்தபட்சம் ஓன்றா அல்லதா இரண்டா மாற்றயோவதா, மீண்டுமில் சாப்பிடாபவர்கள் மிக மிக நல்லதா.

என்ன என்ன என்ன?

* என்ன: மீண்டுமில் சாப்பிடாபவர்களுக்கா ஆஸ்தாமா நாயே வரவே வராதா. அதிலாம், காழந்தகைளாகக்கா, மீண்டுமில் கலோடாத்தா வந்தால், அவர்களாகக்கா கண்டிப்பாக ஆஸ்தாமா வரவே வராதா.

* என்ன: மூளைகைக்காம், கண்பார்வகைக்காம் மிகவாம் பயனளிக்கிறதா மீண்டுமில் உள்ள "ஓமகோ 3' ஆசிட், மூளை சாறாசாறாப்பாக இயங்கவாம், கண்பார்வகையில் பாதிப்பா வராமலாம் சியெக்கிறதா இதா.

* என்ன: பலவக்கை பாற்றாநாயேயாம் வராமல் தட்டாப்பதில், "ஓமகோ 3' யின் பங்கா 70 சதவீதம் வரதே உள்ளதா. மீண்டுமில் சாப்பிடாம் பணைகளாகக்கா மார்பக பாற்றாநாயே உட்பட எந்த வக்கை பாற்றாநாயேயாம் வராதா.

* என்ன: கலோழப்பா அறவேஇல்லாமல் இராப்பதால், இராதய பாதிப்பா வராவதா என்ற களேவிக்கடேஇடமில்லதே. ரத்தம் கட்டாவதா, ரத்தக்காழாயில் வீக்கம், வால்வாபிரச்னனை படோன்ற எதாவாம் வராதா. இராதயத்தாகக்கா மிகாந்த பாதாகாப்பதை தராகிறதா மீண்டுமில் சிறிய அளவா வணைண்ணியெப்போட்டாம் பிராரித்தா சமகைக்கலாம். "ஓவன்" சாதனத்தில் வதைத்தாம் சமகைக்கலாம்.

என்ன என்ன என்ன?

மீண்டுமில், எந்த வக்கையில் சாப்பிடாலாம், அதன்சத்தாகக்கள் படோகாதா. ரிளாட்டி படோல சாட்டா தயாரிக்காம் படோதாநன்றாக சமகைக்க வணைடாம். எலாமிச்சுடை மற்றாம் ஆலிவு ஆயிலுமீலம் தயாரித்தால் நல்லதா.

வாணவியில், சிறிய அளவா வணைண்ணியெப்போட்டாம் பிராரித்தா சமகைக்கலாம். "ஓவன்" சாதனத்தில் வதைத்தாம் சமகைக்கலாம்.

ஒரை குறைபாடுகளை என்ற விடையை கொடுவது!

Written by

Sunday, 03 August 2008 18:40 -

உற்பை வகை கப்பட்டம் னாக இராந் தால் அதற்கிணேப, நரேம் விட்டா சமகை க
வணேட்டாம். சில வகை மீ ன் களில் பாதரசம் அதிகம். அதனால், அவற்றை சமகை காம்
பாதூ, மிகாந் த கவனம் தவேன.

பாதரசம் அதிகமான என் வகையாக இராந் தால், கராத் தரிக் க இராக் காம் பண்களாம்,
ஆறா வயதாக கட்ட பட்ட கழிந் தகைளாம் தவிர் த தாவிட வணேட்டாம்.

மார்க்கார் அதிகமாக உள்ள காலங்கள், கட்டகைளில் பிடித்த மீ ன் களை சமதை தாச் சாப் பிடக்
கடாதா. அதனால், வறேஷ பாதிப் பாகள் வரலாம்.

நன் ரி தினமலர்

மார்க்கார் அதிகமாக உள்ள காலங்கள், கட்டகைளில் பிடித்த மீ ன் களை சமதை தாச் சாப் பிடக்
கடாதா. அதனால், வறேஷ பாதிப் பாகள் வரலாம்.