



# Kamarajar Social Service



**Kamarajar social service**

**Kalladikuppam.**

**Email: [vinayag103@gmail.com](mailto:vinayag103@gmail.com)**

**[www.kamarajarsocialservice.yolasite.com](http://www.kamarajarsocialservice.yolasite.com)**



## கொழுப்பை குறைக்க எப்படி

குறைந்த கொழுப்பு வீட்டு வைத்தியம்

வெங்காயம் சாறு நரம்பு மண்டலம் ஒரு டானிக் போல கொழுப்பு மற்றும் படைப்புகளை குறைக்கிறது. இது, இரத்தம் சுத்தம் செரிமான அமைப்பு உதவுகிறது, தூக்கமின்மை குணமாகி மற்றும் இதய நடவடிக்கை ஒழுங்குபடுத்தும் & கொழுப்பு குறைக்க உதவுகிறது.

சூரியகாந்தி விதைகள் தமனிகள் சுவர்களில் கொழுப்பு வைப்பு குறைப்பதில் பயனுள்ளதாக உள்ளது linoelic அமிலம் ஒரு கணிசமான அளவு உள்ளது.

வெண்ணெய் & கிரீம் போன்ற திட கொழுப்புகள் சில சூரியகாந்தி விதைகள் எண்ணெய் அளித்தால், எனவே உடல்நலம் குறைந்த கொழுப்பு உள்ள ஒரு பெரிய முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

### படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: [vinayag105@gmail.com](mailto:vinayag105@gmail.com) வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்