

జీవనశైలి గడియారం

న్యాం ఎవరు చేసిగా ఒకలానే ఉంటుంది, అందుకేనేమో...
పునర్ దిక్కులు నురించి వెళ్లు చేపే మాటలు,
అయితే దీర్ఘంగా నుర్చులు, కాస్తపెత్తులు
చెప్పుత్తు తొల్లాలు దాదాపుగా ఒకెలా
ఉంటున్నాము. ఒకే మార్గాన్ని
ఉపాయికలు మన
రథాలు ఇలా
స్వార్థం...

6:00

లేవగానే, మనలో చురుకుదనాన్ని
రగించేందుకు ఒంట్లో రక్తపోటు
పెరుగుతుంది. ధ్యానం, ప్రాణాయమం ఆ
మధ్యవితాలను తగ్గిస్తాయి, యోగా వల్ల
ఒంట్లోనే విధి భాగాలకు దైత్యం
చేకూరుతుంది. ఉదయం వేళ
జరరాగ్గి తక్కువుగా ఉంటుంది. మరోవక్క
గోబు మొదలుపెట్టేందుకు లభసర్వేను
శక్తిని అందుకోవాలి. అందుకని మొలకెత్తిన
విత్తనాలు, ఎండుఫలాల వంటివి
అల్పాహారంతో పొటు తీసుకోవాలి.

మ

9:00-12:00-2:00

శ్వాసిగంటలక్కల్లు
ఎఱులే హర్షిస్తేను ఉత్సత్తు
పెట్టి, శీరం చైతన్యంగా
మధ్యాహ్నంది. అందుకని
క్షుణ్ణీ తీసి వల్ల అడనపు
ప్రయోగం ఉండదు. ఆఫీసు
పీ ముదలు పెట్టేందుకు ఇదే
స్వీన సమయం.



సుమారు
5:00

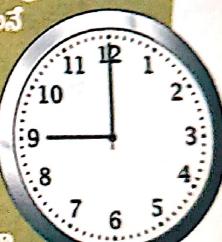
సాయంత్రం జీవి మండం ఉండిపోయాడ.
అస్తిత్వానికి దయిస్తున్నారం, కంఠాలు
మార్గు ఉప్పుగా ఉండాలి. ఉండిపోయి
అస్తిత్వానికి దయిస్తున్నారం, కంఠాలు ఉండాలి.
కంఠాల ఉండిపోయాడ, ఉండాలు
పోయా విరుద్ధంగా ఉండాలి... మాయంచేర్చి
బొంధి బ్యాంకు ఉండాలి.



రా
9:00

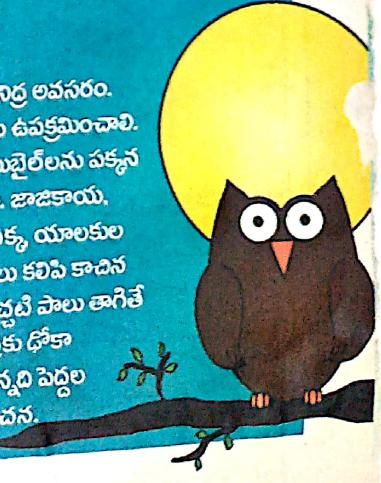
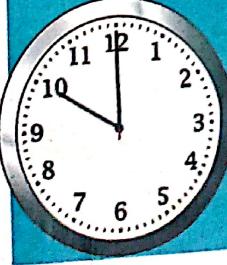


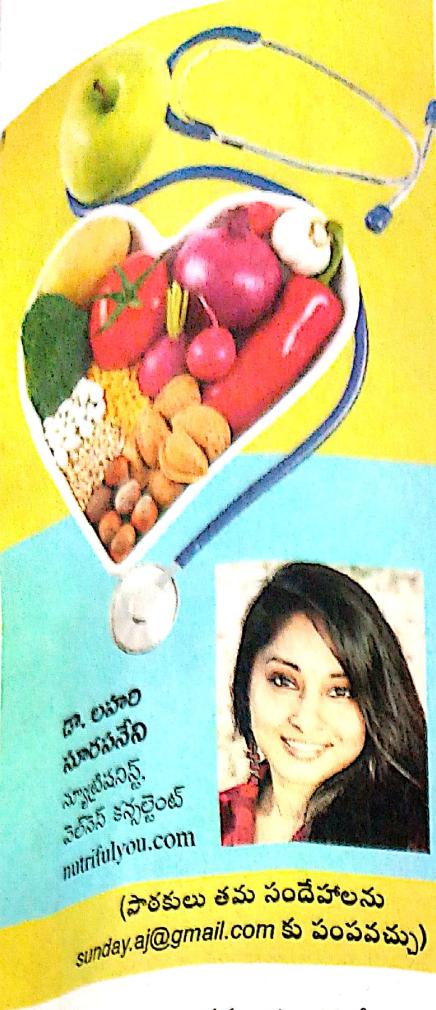
ఉదయం ఉఱుగంటలకు
విద్యుతీవార శరీరంలో రాత్రి
పొషణాల్లు మేలాల్ని ఉన్
వెళ్లున్న ఉదయం
అప్పుమంది. మనవ్వు
విద్యుత్తే రామాయం
లభించి నమయావికల్లు
ఉపసం కినేయాలి.
స్వాతంత్ర్య తక్కువుగా
ఉంటుంది కాబట్టి, వేచికా
లభించి వీరాగ్గే
ఎంచుకోవాలి.



రా 10:00

ఎపలక్కునా కనీసం ఏడుగంటల నిద్ర లభసర్చం.
అందుకని పది, పభిన్నరక్కలూ నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.
'గుడ్డనైబ్'కు గంట ముందే చీటి, మెబ్బేలను పక్కన
పెట్టి తీరుచి. జాడకాయ,
దాల్చినచెక్క, యాలకుల
పొడులు కలిపి కాదిన
గోరువెచ్చటి పాట తగించే
నిద్రకు దీపుక
ఉండదన్నాది పెద్దల
సూచన.





ద్రా. లుకార్ నెలర్సన్స్ నేని
మాన్యాల్జిస్ట్.
వెండ్ల్ కస్టార్ట్
nutrifulyou.com

(పాతకలు తమ సంచేషణలను
sunday.aj@gmail.com కు పంపచు)

నెమ్మీదిగా ఒకదని తరువాత ఒకటి తీసుకుంటే సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అప్పరంలో ఈ తగించండి లేదా మానెయ్యాండి.

గ్యాస్ ను ఎలా వటివించుకోవాలి?

గ్యాస్ సమస్య తపోరంలో మొర్చులతో పరిష్కారమయిపుతుందా?

- డాక్టర్ శుఖర్ కె. రిషాయిహులు
సాస్క్రోట్రైన్స్ గ్రేడ్ డాక్టర్. అధిక వాయిష్ నివచం అని సాఫార్ లక్ష్మియు. ఆపోరం కీపుకునేష్ట్ర్యూ కేంక గాలిగా కూడా మింగడం వల్ల త్రైస్యులు ఎక్స్చుప్పగా స్టేచ్ ఆపోరం ఉండి. కీపల పాసీయూలు, బోక్స్ ఐప్పు, బాబుల్ ఐప్పు పంచిది తిపడు. హడావిడీగా లోంచేయండి. దూమపాసం గ్యాస్ సమస్య మాన్యా కార్బాలు ఆపోరంలో హృద్రూగా తీర్చుం కాని కొస్త్ర్యూ రకాల పదార్థాలను పెడ్డ పేగులలోని ఓ రకమైన బాక్ట్రీయా తీర్చుం చేస్తుంది. ఈ సమస్యలో పాటు అశ్రూలు, కడుపు సాస్క్రో, ఏకారంలాంటి ఇబ్బండులు కూడా ఉంచే కొర్కుశయంలో కానీ, పేగుల్లో కానీ ఏదైనా సమస్య ఉన్నట్టు దీని ఉపశమనానికి ఆపోరాన్ని బాగా నమిలి మెల్లూగా తిఱారి కూర్ల ట్రైంకులకు, దూమపాసానికి దూరంగా ఉండాలి. వేయించిన పదార్థాలు, పంచదారతో చేసిన పంటాలు మానెయ్యాలి. పీచుపదార్థాలు అదికంగా ఉండే ఆపోరం ఒకటి రెండు వారాల పాటు మానేసి, ఆ తరువాత ఉపశమనం పాలు, గోధుమలు వంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కొన్ని పాటు ఏదైనా తొంటపుడు, దాన్ని తగించండి లేదా మానెయ్యాండి.

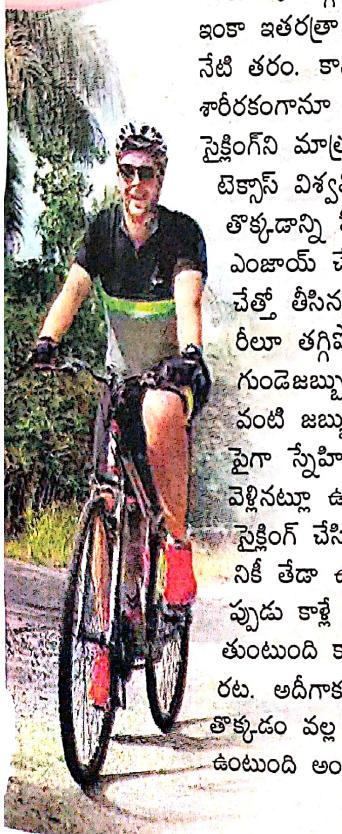


మా అమ్మాయికి ఇర్కై ఎనిమిదేళ్లు. ఎత్తు జాడుగుల ఆరంగులాలు. ఇట్లు మాచ్చులు నాలుగే. తన బయపు పెరిగి శరీర సాప్చమం మెరుగవ్వారంబే ఏం చెయ్యాలి?

వాక్ క్రైవిక్ పాంక్రైయాటైటీన్
(క్రొమప్ వాపు) ఉంది. ఆపోరంలో ఏ జాగ్రత్తలు
తీసుకోవాలి?

క్రొమ గ్రంథి ఆపోరం జీవ్ర్మమవడానికి అవసరమయ్యే ఎంక్లైమలను ఉత్సత్త్రీ చేస్తుంది. ఈ గ్రంథి వాచినప్పుడు ఎంక్లైముల ఉత్సత్త్రీ తగ్గడం లేదా ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. తీప్రమైన కడుపునోప్పి, వాంతులు, ఏకారం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువకాలం ఈ వాపు కొనసాగితే (క్రైవిక్ పాంక్రైయాటైటీన్) తీసుకున్న ఆపోరం సరగా శోఫించుకోకపోవడం వల్ల బరువు తగ్గిపోతారు. క్రైవిక్ పాంక్రైయాటైటీన్ ఉన్నప్పుడు మాంసం, వేపత్తు, బేకెర్ ఉత్పత్తులు, వెన్న, మీగడ, వస్తుతి, స్టోట్లు వంచివి పూర్తిగా మానెయ్యాలి. కూరగాయలు, పండ్లు, అన్ని రకాల ధన్యాలు, చిరు ధన్యాలు, పప్పు ధన్యాలు, వెన్న లేని పాలు, పెరుగు తీసుకోవచ్చు. యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆక్కకూరలు, బీట్రూట్, క్యూట్, దానిమ్మ, రంగుల కాఫీమ్, బోప్పాయి, పుచ్చకాయ లాంచివి తప్పకుండా తినాలి. వేరుశనగ, బాదాం, జీడిప్పు, ఆక్రోట్ లాంచివి తక్కువగా తీసుకోవాలి. కొబ్బరి నూనెతో వండిన ఆపోరం మంచిది. కానీ, అది తక్కువగానే. రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది సార్లు తక్కువ మోతాదుల్లో ఆపోరం తీసుకోవాలి. మధుపొనం, ధూమపాసం పూర్తిగా మానెయ్యాలి. వైద్యులు సలపోతో ఎంక్లైములు, విటమిన్ టూటెట్లు, కొన్ని రకాల సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. మెస్టోఫాం, కొగడ తీయించి పెరుగు రోజుకు కేసినం అర లీటిడ్ హండ్ ముప్పు లీటిర్ రిప్పుల అన్నం, గోధుమలలో పాటు రంగుల పప్పు కాక్కు, సోయా, సెనగులు, బాదాం లోంచి గింజులు మాడ బాగా తీసుకోవాలి. వెన్న తీయించి పాటు, మీగడ తీయించి పెరుగు రోజుకు కేసినం అర లీటిడ్ హండ్ ముప్పు లీటిర్ రిప్పుల వరకు తీసుకోవాలి. రోజు రెండు గుచ్ఛులు, పారానికి రెండు లేదా మూడు పాటు కొన్ని వేడా చేప లంచివి మంచిది. ప్రతి రెండు, మూడు గంటలకు కొసారి ఏదైనా తినాలి. కాక్క పట్ట తప్పునిరి రోజుకు తీయించు బాదాం, కొన్ని, ఆక్రోట్, వేరుశనగ లాంచి గింజులు తీసుకోవాలి. తగినస్సి సీష్టు కాగాలి. ఔ, కాచీలు హృద్రూగా మానెయ్యాలి. విద్రుకు కేసినం రెండు గంటలముండే ఫోజునం ముగించి, నిద్రపోవడానికి పది నిమిషాల ముందు ఓ గ్రాను పాటు కాగితే మంచిది. కేసినం ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర ఆపసరం, తేలికపేచి వ్యాయామాలు చేయాలి. శరీర సౌష్టవం మెరుగవ్వడానికి ముఖ్యంగా సోయా ఉత్పత్తులు, సుప్పులు, అవిసె గింజలు ఆపోరంలో భాగం చేసుకుంటే మంచిది.





వేష్టపుష్టి... తంయానే ఉండుండి!

అంబ్ కాగిడి పచ్చడిలో వేసుకొవడానికిగో అనుమంటాం. కానీ అందులోని చేడు... శేషవున్న సమస్యల్ని మందు, కాబట్టి ఈ కాలంలో పచ్చ వేపపుపున్ని ఎండబోట్టి నెల్ని చేసి లోగాలకీ సమస్యల్ని మందు, కాబట్టి ఈ కాలంలో అందున్నారు అయిర్చేద నిపుణులు.

క్షేత్రానికి వచ్చి కూడా చారుల్లో కూరల్లో వేసుకునో... ఎలా తిన్నా మేలేనట.
 కలుపుకునో లేదా చారుల్లో కూరల్లో వేసుకునో... ఎలా తిన్నా మేలేనట.
 ★ ఈ పొడిని పరగడువున గోరువెచ్చని నీళ్లలో కలిపి తాగడం వల్ల
 శరీరంలోని ఛాయాస్వర్ణ తెలిగిపోవడంతో బాటు కాలేయం శ్రుతపడుతుంది.
 శరీరంలోని ఛాయాస్వర్ణ వెపువువ్య సహజ కాంట్రాసెప్టివ్. ఇందు
 రక్త ప్రసరణ బాగుంటుంది. వెపువువ్య సహజ కాంట్రాసెప్టివ్.
 రక్త ప్రసరణ గుణాలు అండం విడుదలను అడ్డుకుంటాయి.

ఈ పొడిని తెనలో కలిపి గాయాలూ పొక్కులమీద రాసినా,
 ★ ఈ పొడిని తెనలో కలిపి భూషించి మీద రాసినా అవి క్రమంగా తగిపోతాయి.
 నూనలో కలిపి దశ్మర్థులు, పొక్కుల్లాంచిటి వస్తే కాసిని వేపాకుల్లో పులు
 చుట్టుయీద దశ్మర్థులు, పొక్కుల్లాంచిటి వస్తే కాసిని వేపాకుల్లో పులు
 కలిపి మెత్తగా నూరి రాస్తే ఇన్నెక్కన్న క్రమంగా తగ్గితాయి.
 ఈ పొడిని క్రమం తప్పకుండా తలకి పట్టించి తలస్త్వానం
 ఉన్నాడిని వల్ల దురద, చుండ్రు తగ్గితాయి.

★ ఈ పూర్వ పోడిణి ఎదైనా నూనెల్లోనే లేదా క్రీముల్లోనే
కల్పి రాసుకుంటే ఆ వాసనకి మనసు ప్రశాంతంగా
ఉంటుంది. అందుకే వేపవువ్యని
ఏకాది పోడవునా తింటూనే
కుండి!

భవువ తగడం కోసం నడక, పరుగు, ఏరోబిక్స్...
ఇంకా ఇతరత్రా జిమ్ వ్యాయామాలు ఎన్నో చేసోంది
నేటి తరం. కానీ ఊబకాయాన్ని తగించడంతో బాటు
శారీరకంగానూ మానసికంగానూ ఫిట్స్గా ఉంచే
సైకింగ్ని మాత్రం మరిచిపోయింది అంటున్నారు
టెక్స్స్ విశ్వవిద్యాలయ నిపుణులు. పైగా పైకిల్
తొక్కుడాన్ని పిల్లలూ పెద్దలూ కూడా బాగా
ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. దానివల్ల ఒత్తిడి
చేత్తో తీసునట్టుగా పోవడంతో బాటు క్యాల
రీలూ తగిపోతాయి. అదేనమయంలో
గుండిజబ్బులు, పక్కవాతం, మధుమేహం
వంటి జబ్బుల్నీ దూరంగా ఉంచుతుంది.
పైగా స్నేహితులతో కలిసి సరదాగా ట్రైక్సి
వెల్నిసట్లు ఉంటుంది. అయితే రోడ్స్క్రీమీద
పైకిల్గ చేసినదానికి కొండల్లో తోచ్చినదా
నికీ తేడా ఉంటుంది. కొండల్లో తొకిపైన
పుడు కాణ్చే కాదు, మొత్తం శరీరం కదులు
తుంటుండి కాబట్టి త్వరగా బయపు తగ్గితా
రట. అదీగాక చుట్టూ చెట్లు ఉండే ప్రదేశాల్లో
తొక్కడం వల్ల మానసికంగానూ ప్రశాంతంగా
ఉంటుంది అంటున్నారు సదరు నిపుణులు.

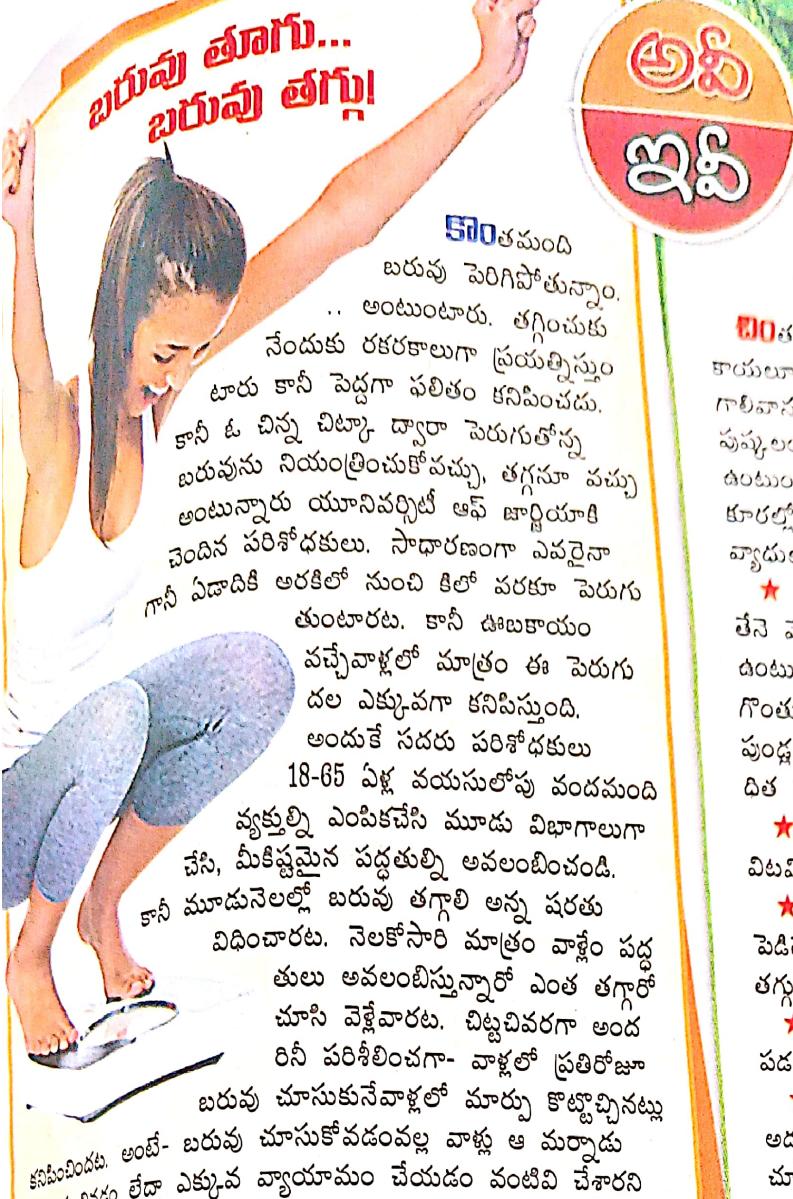


ପ୍ରମାଣ ଲେଖନ

మాన్యంరడం ఏ పట్టున
సాధ్యం ఇదు, అయినే రకర
తాల మంచియా, తిథిలు వాల
కాని వని మైపుట కారణమైన
ఆశ్చర్యస్థిన్ పుట్టుకోలే సాధ్య
మహాతుండి అయియాదు అమె
రికాలోని నేపసరీ ఎంబుయ్యాలీ
అంచె పొర్కె చెందిన పరోద
కుల, మైపుట అవానాయి కారణ
మైన ఆశ్చర్యస్థిన్ సామాజిక యంఘానికి
ప్రత్యుత్త్మాకీ కూడా తెడ్డుయందని
గుర్తించాడు. దాంతే నేసర్ ప్రై ఉపాధి
ఆశ్చర్యస్థిన్ పుట్టుడట, పరితంగా మహుమంచుయా
ఆల్ఫ్రోద్ కోరికి పెళ్ళాలి నెడు పరిశోధకులు
పెర్మింటున్నారు. ఇందుకోసం వీట్లు కెందరిని ఎంతక
చేసి వాళ్ల ప్రతిరోహి ఆశ్చర్యస్థిన్ నేసర్ స్ట్రోమ్ పీల్చేరా
చేశారట. దీనివల్ల వాళ్లలో ఆల్ఫ్రోద్ కాగాస్ట్ కెరిక
క్రమేణ తగ్గిపోయినట్లు గుర్తించాడు. వీట్లుమై తాగుడు
ష్ట్యసనానికి గురువున వాళ్ల మైపుటో పడుటం లేదా బట్టా
డటం వంటివి అలాపు చేసుకేగలిగినే అందులో కష్ట కింతో
అనందాన్ని పొందగలుగుతారు, రద్దుయా కాగాపు కేరిక క్రమంగా
పోతుంది అంటున్నారు పరిశోధకులు.

స్వర్గ... ఏ గొంటు పండుకు?

రాత్రిపూర్వ కనీసం ఎనిమిది గంచలు-
తక్కువలో తక్కువ ఆదు గంచలైనా నిద్రపోవాలని
అంటుంటారు. కనీ ఎనిమిదే ఆదు గంచల నిద్రకే
చాలా తేడా ఉంటుందట. ఎండుకంబే శరీరంలో
చేమాతాన్ని నియంత్రించే హర్షోన్ విదుదలకే నిద్రకే
సంబంధం ఉందని పెన్ స్టేట్ విశ్వవిద్యాలయ
పరిశోదకలు పేర్కొంటున్నారు. ఆదు గంచలే నిద్రపోయే
వాళ్లలో జీవగడియారం దెబ్బతినడుంతో వాసోఫ్రెన్ అనే
హర్షోన్ విదుదల సరిగ్గా ఉండదు. డాంతో వీళ్ల కి గంచల
పాటు నిద్రపోయేవాళ్లకన్నా ఎక్కువస్తూ మాత్రానికి
వెళ్లడంతో శరీరం ఢీష్టౌడ్రెప్షన్కి గురవుతుంది. అదే ఎనిమిది
గంచలపాటు నిద్రపోయేవాళ్లో వాసోఫ్రెన్ విదుదల సరిగ్గా
ఉండటంతో శరీరం నీటిని నిల్చుచేసుకోగలిగి సామర్చైన్ని
కలిగి ఉంటుంది. ఫలితంగా వీళ్ల మర్యాదలో ఎక్కువగా
లేవాల్సిన అవసరమూ ఉండదు. శరీరమూ ఢీష్టౌడ్రెప్షన్కి



బుట్టవు తోగు...
బుట్టవు తెగు!

అ
భ

500 తప్పాలు

బలరువు పెరిగిపోతున్నాం.
.. అంటుంటారు. తగ్గించుకు
నేందుకు రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తుం
టారు కానీ పెద్దగూ ఫలితం కనిపొందణ.
కానీ ఓ చిన్న చిట్టు ద్వారా పెరుగుతోన్న
బలరువును నియంత్రించుకోవచ్చు, తగ్గసూ వచ్చు
అంటున్నారు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బొర్డీయాకి
చెందిన పరిశోధకులు. సాధారణంగా ఎవరైనా
గానీ ఏడాదికి అరకిలో సుంచి కిలో పరకూ పెరుగు
తుంటారటు కానీ లేకపోవడా

ఉడులు. కన డాబక్కయిం
వచ్చేవాళ్లలో మూత్రం ఈ పెరుగు
దల ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.
అందుకే సదరు పరిశోధటలు

18-65 ఏళు వయస్సులోన్న వందకుండి

వ్యక్తిల్ని ఎంపికచేసి మూడు విభాగాలుగా
చేసి, మీకిష్టమైన పద్ధతుల్ని అవలంబించండి.
కానీ మూడునెలల్లో బరువు తగ్గాలి అన్న పరట
విధించారటు వెలక్కొస్తారి నుండి ఉన్న కు

కనీ మాడులల్ల చుప్పు తగ్గిల తన్న ఏరటు
విధించారట. నెలకోసారి మాత్రం వాళ్ళోం పద్ధ
తులు అవలంబిస్తున్నారో ఎంత తగ్గారో
చూసి వెళ్లివారట. చిట్టచివరగా అంద
రినీ పరిశీలించగా- వాళ్ళలో ప్రతిరోజు

బరువు చూసుకునేవాళ్లలో మార్పు కొట్టాచ్చినట్లు
ఉరువు చూసుకోవడంవల్ల వాళ్ల ఆ మర్మాదు
క్రూవ వ్యాయామం చేయడం వంటివి చేశారని
ఏ ఏ రోజుకారోజు మనకు మనమే బరువు చూసు
గాం, ఎంత తగ్గాం అన్నదానితోబాటు మన శరీరా
నిరిపోతాయి అనేదానిమీద చక్కని అవగాహన ఏర్ప
నియంత్రించుకోవచ్చు అంటు
ఱలు.

ପ୍ରକାଶକ

ଓଡ଼ିଆ ଲାଙ୍ଘଣି

బ్రిల్లు అన్నం తిననని మారాం చేస్తున్టే... మా బుజ్జివి కడూ హ బంగారు కడూ... అంటూ గారం చేసేవాళ్లు కొందరయితే, తినకపోతే జూబ్రిత్తుక్కపోతుంది అని భయ పెట్టేవాళ్లు మరికొందరు. ఈ రెండూ కాకుండా త్వరగా తినేస్తే నీకు బోలెడు బలం వస్తుందంటూ ఓపిగ్గా చెప్పి తినిపిస్తుం చూటు కొందరు తల్లులు. తెలిసి చెప్పినా తెలియక చెప్పినా అలా ఓపికగా చెప్పుడు వ్యు మంచి ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు వాణింగ్న్ స్టేట్ యొనివ్వటిన్నే పరిశోధకులు. సాధారణంగా పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీవ్రమానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపరు. పవ్పుకూరలూ పండ్కూ కూరగాయల్లాంచివి పెట్టి తిను తిను అని పదే పదే అనడం కన్నా, వాటిల్లోని పోషకాల గురించి చెబుతూ అవి తింటే తీరగా పెదవుతావు, బాగా పరిగెడతావు,

చెబుతూ అవి తింటే త్వరగా పెద్దపుత్రావు, బాగా పరిగెడతావు,
అంతెత్తనుంచి కూడా దూకగలవు, ఆటలు బాగా

ఆడగలవు... అంటూ చెప్పుడంపల్ల వాళ్ళు
 వాటిని కష్టంగా తింటారట. ఈ విషయాన్ని
 8-5 ఏళ్ళలోపు 90 మంది పిల్లల్ని ఎంపిక
 చేసి పరిశీలించగా- ఏమీ చెప్పుకుండా పెట్టే
 పిల్లలతో పోల్చిన్న అలా చెప్పిన
 పిల్లలు పోకుహరాన్ని
 బుద్ధిగా తిన్నారట.



ବିଂତ ଚର୍ଚାକାରୀ ଲାଭାଲାନ୍ତି

**ప్రాతచిక్కలు అంటే ఈయి మంచిది రావు ఆంధ్రాను రావు నాను
కాయలూ సంగ్రహ చీక్కలు అంటే అశ్విన్ కోసి సంగ్రహాలు వేసి
గాలివాసనలు చీక్కలించిన లొతాలలో పోల్చాలు కొండాలు
పుష్టులంగా ఉండాలు పైకా ఏది సంగ్రహాలో వేసినా ఉన్నాగా
ఉంటుంది. అంగుళీ కు కాలుంరో వేసే దీపచిన్ గుండులు అండ్లు
కూరభూషణాలు వేస్తుండాలు. అయితే ఏది గ్రంథాలైఫ్ఱండో అండ్లు
వ్యాధులకి ఔషధగా వసిచేస్తుండట అందులు అంటే**

★ చింతనిగుర్తి పురీంచిక కొచుం లేదా లేది కావు
పేసి వేసుకుని శాగడు మళ్ళ మడుమేహం దియంత్రణలే
ఉంటుంది. కామెద్యో మందులు వచ్చిపేస్తుంది ఈ కొచుం
గొంతునోహ్యానీ మంటసి తగ్గిపుండి ఇందులోని విషయాలకు లేది
పుండ్రసీ చిగుళ వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది ఆశ్రామి గ్రాన్ పంచం
దిత సమస్యలకీ కూడా మందులు వచ్చిపేస్తుంది.

★ పోలిక్ ఆమ్మం, డైమీన్, లిఫ్ట్ స్టేషన్, నియామ్మం... కండి విటమిన్ కారణంగా చింతనిర్దూ క్లీప్ చెయ్యాలి. హెపాటిటిస్ కండి

★ చించిగురు నూరి ముద్దులు చేసి పుండ్రమీద
పెడిచే, లందులోని యాంటీస్ట్రిక్ గుణావళ్ల అని త్వరగా
తగ్గుతాయి.

★ చింతచిగురు కషాయం వల్ల ఘరీంపలకి పొలు
పడతాయి.

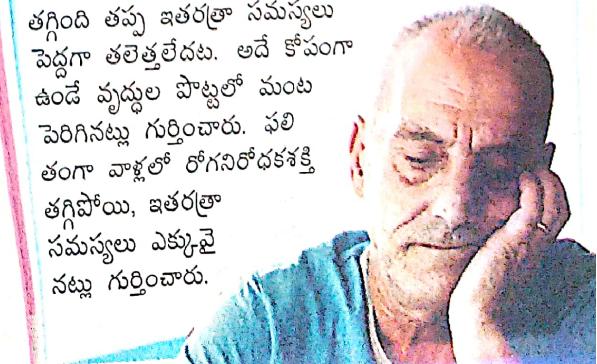
★ చింతగురులోని యాంటేఫ్స్‌డెంబ్స్ ట్రైప్‌కట్‌ని
అడ్డకుంటాయి. తద్వారా గుండెజబ్బులు రామండ
చూసుకోవచ్చు. అదేసమయంలో దింతాపు విక్ర రక్కయా
ఉత్సవీకి దోషాదవపురుందట. రక్కస్తు షష్ఠి చెండుందట
కీళనొప్పులకీ మంచివేసటి.

★ నులిపురుల సమస్యలో బాదవమయన్న చిన్నాయలు చింతచిగురుతో చేసిన వంబలు లినిపిస్తే పటితం ఉంటుంది.

కోపంకన్న విచారమే మేలు

వ్యుద్ధప్యంలో విచారంగా ఉండటం కన్నా కేపమే
ఎక్కువ హని కలిగిస్తుందని కంకార్తియా చిన్నవిడ్యులయ
పరిశోధకులు చెప్పుకొన్నారు. ఎందుకంటే విచారంగానే
దుఃఖంతోనే గడిపే వ్యధుల్లో ఆలోచనాశకై మాత్రమే
తగ్గుతుంది. కానీ కోపం వల్ల పొళ్ళులో మంట పెయస
తుంది. డాంతో తల్లికినే, గుండజబ్బులు, క్యాఫ్ఫార్లు వచ్చే
తగ్గుతుంది. డాంతో అట్రైటిన్, గుండజబ్బులు, క్యాఫ్ఫార్లు వచ్చే
అవకాశం ఎక్కువని వాళ్ళ పరిశీలనలో తెలింది.
ఇందుకోసం వీళ్ళ 59-93 సంవత్సరాల వయసున్న
250 మంది వ్యధుల్లి పరిశీలించగా- విచారంగా ఉండే
వాళ్ళలో మెడడు పనిశీలు మాత్రమే

తగింది తప్ప ఇతరత్రా సమన్యలు
 పెద్దగా తలత్తలేదట. అదే కోపంగా
 ఉండే వయిస్తుల పొట్టలో మంట
 పెరిగినట్లు గుర్తించారు. ఫలి
 తంగా లాళలో రోగనిరోదకశక్తి
 తగిపోయి, ఇతరత్రా
 సమన్యలు ఎక్కువై
 నట్లు గుర్తించారు.



Extension Lecture

20-21

Guest:

Chekkapelli Thirupathi
Asstt Prof in Zoology

Dt: 30.06.21

Faculty Name:

Dr. K. Kiranmai

Address:

G.D.C SRR

Karimnagar

Topic

: Cell cycle

Class

: Bzc IIy & IIIy, Iy.

The image shows a video conference interface. On the left, there is a video feed of a man with a mustache, wearing a green striped shirt, smiling. On the right, there is a list of participants. The list includes:

- Close
- Participants (33)
- Search
- Dr.K.Kiran mai (me) (green icon)
- Thirupathi Chekkapelli (Host) (blue icon)
- THAJEENA (5022) (purple icon)
- 1B 1 Bzc Saikumar Karu (blue icon)
- 1A 1Bzc Asampalli Praveen (pink icon)
- 1B 1bzc Biyyala vineesha (blue icon)
- A A.Bhavani (teal icon)
- A A.pravalika(5001) (yellow icon)
- Anusha 5003 (pink icon)
- A Ayesha 5002 (blue icon)
- BS Bhukya sandyarani 5006 (green icon)
- Chandra Shekar. Samala (brown icon)
- D sharanva (5011) (blue icon)
- Invite