



! ଶ୍ରୀ କଣତୁଳା ମହାପାତ୍ର

నల్లని, ఒత్తుయన జ్ఞాపు కావాలని  
 అందరికి ఉంటుంది. కానీ ఇనే  
 ఆహిరం నుంచి పీల్స్-గ్రాం వరకు  
 ప్రతిది కలుపుత్తం కావడుతో జ్ఞాపు  
 అరోగ్యం దెబ్బతింటున్నది. పాతికెం  
 డ్యూ తెల్లజ్ఞు పలకింపున్నది. కేసు  
 సంపదను కావాడుకోవడానికి రకరక  
 కాల నూనెలు, మాన్సులు వాడుతున్న  
 నూరు. అయితే రసాయనాలు కలి  
 సిన సీరములు, హారు డై లకంటే  
 సహజమైన నూనెలు జ్ఞాపు కరు  
 35 శ్వస బలంగా మారుస్తాయి. సుపు  
 సువాసనలు వెడజలే రోణమేరి  
 ఆయల్ జ్ఞాపు సంరక్షణకు ఎంత  
 గానో ఉపయోగపడుతుంది.

- ◆ రోడ్మేరీ అయిల్ జాట్లు చిల్డ్రన్స్ ప్రదాన్‌ని అరికుడుతుంది. ఇందులోని యాంబీ మైక్రో వియల్ లక్షణాలు చుండు, దురద పంటి సమస్యలను వివరిస్తాయి. నూనెలోని యాంబీ ఫంగర్ లక్షణాలు చుండును తగించి జాట్లు కుద్దక్కు బలాన్చిస్తాయి.
- తీసుకుని దానిలో రోడ్మేరీ ఆకులు వేసి మరిగించి చల్లార్చాలి. ఈ నీటిని పడకళీ స్నే బాటిల్ లో పోసు కోవాలి. రాత్రి పండుకునేమందు జాట్లుపై స్నే చేసుకుంటే.. మంచి గుణం కనిపిస్తుంది.

# సందేషాధ్వల కండ.. బశ్చ వంచెంయ నరుడా!



ఉదయం చూలుమంది వ్యాయామానికి ఉదయం వేళ సరైన సమయంగా భాగిస్తారు. వేళవజ్ఞమును చేసే వ్యాయామం జీవక్రియను ప్రేరిస్తుంది. రోజుంతా క్యాలెరీలను కరిగిచే ఎండార్స్‌నెలను విడుదల చేస్తుంది. సానుకూలమాననికి ఫీతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజుంతా ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. అయితే ఉదయం వేళ కండరాలు వేడక్కడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వ్యాయామం సరిగా చేయకుంటే గాయాలముపై పొంచి ఉంటుంది. బిజీ పెడ్డుల్ని ఉన్నపూరికి, వర్షపుట్టీ కోసం ఉదయాన్నే సమయాన్ని వెచ్చించడం సమస్యా మార్పుతుంది.

శరీర ఉప్పేశ్వరు, కండరాల కార్బూకలాపాలు మధ్యాహ్నా అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ సమయంలో వ్యాయామం అవయవాల పనితీర్ణును మెరుగుపరుస్తుంది. పగటిపూట వ్యాయామం ఒంటరిగా కాకుండా స్నేహితులు, కుటుంబసభ్యులతో కలిసి చేసే మంచి ఘితం ఉంటుంది. కానీ, ఆరగింపు నేపలు, ఆర్థిక నేపలు పూర్వాయూక ఎదో నాలుగు నిమిషాలు పర్షపుట్టు చేస్తామంటే కుదరదు. పని ఇత్తిడి కారణంగా వాయిదాలకూ అవకాశం ఉంది.

మధ్యాహ్నం సాయంత్రం సాయంకాలం చేసే వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సాయమపడుతుంది. పొద్దుంతా పనిచేశాక సాయంత్రం ఓ ఇరకైని నిమిషాలు వర్షపుట్టు చేసే శరీరం కొత్త ఉత్సాహస్ని సంపర్ించుకుంటుంది. శరీర ఉప్పేశ్వరు, కండరాల కార్బూకలాపాలు పెరిగే సమయంలో వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఘితితం మెరుగు ఉంటుంది. అయితే సాయంత్రం 5 నుంచి 7 గంటల మధ్యలో మాత్రమే వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించాలి. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు వ్యాయామం చేయికూడదు. ఇది అడ్డినలిక్ సాయము లను పెంచడం వల్ల నిద్రలేమి సమస్యకు దారి తియ్యించు.

A close-up photograph of a hand holding two large, vibrant smoothies or milkshakes. The smoothies are served in clear plastic cups with lids. The one on the left has a blue and white design resembling a landscape or sky. The one on the right is green and yellow, also with a similar abstract design. The background is a blurred urban scene with buildings and a bridge.

A photograph showing a person's hand holding two large, clear plastic cups filled with vibrant smoothies. The cup on the left is a bright blue color, while the one on the right is a lush green. Both cups have visible ice cubes and some fruit pieces floating on top. The background is slightly out of focus, showing what appears to be a food court or a restaurant with other tables and chairs visible.

అమృతనం వరం. దాన్ని అందుకోవాలని ప్రతి ఇల్లాలూ కోరుకుంటుంది. నాన్నగా పిల్లలను లాలించాలని పురుషుడూ భావిస్తుంటాడు. అందుకోనం ఆలుమగలు నోములు నోస్తారు. ముడుపులు కడుతుంటారు. అయితే, ఆధునిక జీవనశైలి, బత్తిష్ట, ఉడ్యోగ బాధ్యతలు రం తరం దంపతులకు గండాల్లా పరిణిమస్తున్నాయి. గర్జధారణ ఆలస్యం కావడానికి కారణాలు తెలిపే.. వాటిని పరిష్కరించుకునే మార్గాలు అన్వేషించేచ్చు. జీవనశైలిలో మార్పులను సరిచేసుకోకపోతే.. సంతూస్థుగా అందని ద్రాక్షగా మిగిలిపోవచ్చ.

A photograph of a pregnant woman with long blonde hair, wearing a white tank top. She is holding a brown teddy bear against her pregnant belly. The background is slightly blurred, showing an indoor setting.

A photograph of a white ceramic cup filled with a light-colored tea. Next to the cup is a slice of lemon on a white saucer, along with some green leaves and a piece of ginger root.

మనం రోజువారి పంటల్లో వాడే పదార్థాల్లో ఒకటి అల్లం. కూరలు, గ్రీవీల్స్ నే కాకుండా స్నాక్స్, చాట్లలోనూ మంచి ఘాటు రుచికి దీన్ని వాడతారు. ఇక వర్షాకాలంలో తరచూ పలకరించే జలబు, గొంతునొప్పి వంచి సమస్యలకు అల్లం చాయ్, అల్లం పాలతో చెక్ పెట్టేయొచ్చు. అల్లంలో మన శరీరానికి కావాల్చిన కాళ్ళియం, మెగ్గిప్పియం, పొటాషియం, విటమిన్ సి, యాంటి ఆక్సిడెంట్స్, ప్రోటీన్స్ లభిస్తాయి. అయితే, అల్లాల్చి కూరల్లో భాగింగా తీసుకుంటే ఫలితం పరిమితంగానే ఉంటుందట. పరగడుపున  
చిన్న ముక్కలు తీసుకుంటే అదిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని నిపుణుల మాట.  
ఉదయాన్నే ఒక టీ  
స్నాక్ అల్లం రసం  
తీసుకున్నా.. మంచి  
ఫలితం వస్తుందట.  
ఇలా చేసే రోజంతా  
పుషపుగా ఉంటారట.  
ఉదయాన్నే అర  
అంగుళం అల్లం  
ముక్కను, తేనెతో తీసు  
కుంట.. జీడ్రప్పువస్త పనితీరు మెరుగ్వ  
తుంది. ఫలితంగా గ్యాస్, ఎసిడీటీ, మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం తదితర సమస్యలు దూర మవుతాయి. క్రమం తుప్పకుండా అల్లం తీసుకోవడం వల్ల కీళ్ళనొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. నోటి దుర్మాసన కూడా పాఠిపోతుంది. రోగులో ధక శక్తి పెరగడంతో పాఠు