

జ్ఞానకుం ఉంచుకోండి



మారుతున్న జీవనకెలి, స్టేజ్ భోల్ ల అతివాడకం.. పిల్లల మానసిక స్థితిపై ప్రభావం చూపుతున్నది వాళ్ళ జ్ఞాపకశక్తిని పరిష్కర్ణున్నది. ఘనితంగా. చదువులోనూ నెనకబడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ విషయంలో నరిగా స్పందించకుంటే.. భావప్రతీలో తీవ్ర పరిణామాలు ఎదుర్కొప్పాల్సి వస్తుంది. అందుకే.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడానికి ప్రత్యేక చర్చలు తీసుకోవాలి. చినొర్నుల ఆనక్కలు, వారి ఇష్టాలక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. వారి అలోచనా శక్తిని పెంచేందుకు ప్రయత్నించాలి. కొత్త కొత్త విషయాలను నేర్చించాలి. అప్పుడు వాళ్ల మెడడు కూడా మరింత క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది. ధ్వనం, యోగా చేయడాన్ని చ్చిత్తనం నుంచే అలవాటు చేయాలి. ఇవి పిల్లల్లో ఏకాగ్రతను పెంచుతాయి. జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. రెండేళ్ల నుంచి ఆర్టెల్జోప్పు పిల్లల్లో ఉండే అలోచనా పద్ధతిని ‘మ్యూజికల్ థింకింగ్’గా పూపహరిస్తారు. వీరు రోజంతా ఏవేవో ప్రత్యేక అడుగుతానే ఉంటారు. వారి ప్రశ్నలకు తల్లిదండ్రులు టీప్పు.. ఓటికటో సమాధానం చెప్పాలి. ప్రతి విషయాన్ని ఉదాహరణలతో విపరించాలి. చినొర్నులతి ఎక్కువ సమయం గడపాలి. అది వారి మానసిక ఆర్గోగ్యూపై ప్రభావం చూపుతుందని మానసిక నిపుణుల చెబుతున్నారు. పేరంట్యో గడిపే నాణ్యమైన సమయం.. చినొర్నుల్లో జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి తోడ్పుతుంది. వారితో మాట్లాడటం, వారితో కలిసి అటలు ఆడటం వల్ల గ్యాఫ్టోస్కు డినీకన్సెట్ అవుతారు. తల్లిదండ్రులతో మరింత కనెక్ట్ అవుతారు. పిల్లల తమ పాతాలను అర్థం చేసుకోవడానికి అవసరమై సమయాన్ని ఇవ్వాలి. ఏడైనా కొత్త విషయం నేర్చుకునేటప్పుడు వారిపై ఎలాంటి బత్తిది లేకుండా చూసుకోవాలి. పిల్లల ఉపుకతను ప్రోటప్పించాలి. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడంలో వారి ఉత్సాహపర్చాలి. కంటినిండా నిద్ర.. పిల్లల్లో జ్ఞాపకశక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. వాళ్ల ప్రతిరోజు 8 నుండి 10 గంటల పాటు నిరపోయేలా చూడాలి. అందుకోసం ప్రత్యేక డెహ్యూప్ రూపొందించాలి. పిల్లల మెడడుకు పదును పెట్టే ఆటలు ఆడించాలి. చెన్ నేర్చించడంతో పాటు వపిల్లో, సుడోకు, ఆపికార్బన్ ఇల్యూపాస్స్, క్రాన్స్ వర్ట్ వపిల్లో, పిల్క్రూ వపిల్లో వంచిపి సాల్వ్ చేయినివ్వాలి. దీనివల్ల పిల్లల మెరడు మరింత చూరుకూ మారుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కూడా మెరుగుతుంది.

చాప కీంద నీరులా విస్తరిస్తున్న **ఫోటో లవర్ ఏం చేయాలి**



ధీర్ఘమైన ప్రతి జడద్రిలు ఒకరూ ఫ్యాషన్ లో వివర్ సమస్య ఉండని వైద్యులు పొచ్చిరిస్తున్నారు. అందువల్ల ఫ్యాషన్ లివర్స్‌పై ప్రతి ఒకరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని వారు అంటున్నారు. అయితే ఆసలు ఫ్యాషన్ లివర్ ఎందుకు వస్తుంది, ఇది వచ్చేందుకు ఆసలు కారణాలు ఏమిటి.. ఆన్న విపరాలను వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఖిల్కరులో పేరుకుపోయే కొన్ని..

మను ఆహారం తీసుప్పుడు దాన్ని శరీరం ప్రాణీస్తు, కార్బోప్లైడ్టు, కొవ్వులు, విధమిస్తు, మినరల్గో లివర్ విడగ్గడుతుంది. ఈ క్రమంలో లివర్ శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీర అవసరాలకు సరిగ్గాగా మిగిలిన పోషకాలతో లివర్ హర్టోస్తు, ఎంజైమ్లను ఉప్పుత్తి చేస్తుంది. ఇంకా పోషకాలు మిగిలిపోతే లివర్ వాణిసి కొవ్వుగా మార్పి నిల్చ ఫేసకుంటుంది. అయితే శరీర అవసరాల కన్నా ఎవ్వున్న శక్తిని ఇచ్చు అపోరాలను తింటే శరీరానికి కూలారీలు అధికంగా లభిస్తాయి. అవస్తే లివర్లో కొవ్వుగా మారుతాయి దీర్ఘకాలంలో ఇది థ్యాటీ లివర్కు దారి తీస్తుంది.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಕೇತಾಲು..

విపర్లో 5 శాతం కొవ్వు ఉంటే దాన్ని స్టేజ్ 1 ఫ్లోరీ లివర్ డిసెక్షన్ చెబుతారు. అదే 50 శాతాంతి దాన్ని అడ్వ్యూస్‌డ్ ఫ్లోరీ లివర్ డిసెక్షన్ అంటారు. ఈ స్టేజ్‌కు వేస్తే సాధారణంగా లివర్ పనిచేయడు అంది క్యాస్పర్ లేదా లివర్ సిల్రోసిన్‌కు దారి తీస్తుంది. దీంతో పరిశీలించి ప్రాణంతకం అప్పుతుంది. కనుక లివర్ లో ఫ్లోరీ పేరుకుపోయినప్పుడు అది ఇచ్చే సంకేతాలను బట్టే మనం జాగ్రత్త పదాల్చి ఉంటుంది. దీంతే లివర్ క్యాస్పర్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. లివర్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోతే శరీరం మనకు వలసంకేతాలను ఇస్తుంది.

నిర్ణయం వద్దు..

విపర్లో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటే తీవ్రమైన అలనట ఉంటుంది. సడెగ్గా బరువు తగ్గిపోతారు. పొట్టలి అశోకర్యంగా, నొప్పిగా ఉంటుంది. నీరసం ఎక్కువగా వస్తుంటుంది. ఎక్కువగా ఆందోళన, కంగారు ఉంటాయి. కొండరికి కామర్చు కూడా అవుతాయి. అలాంటప్పుడు చర్చం పసుపు రంగులోకి మార్చుతుంది కళ్ళ కూడా పసుపు రంగులోకి మారి కనిపీస్తాయి. అలగా చర్చంపై దురదలు, దర్శన్లు వస్తుంటాయి మాంత్రం ముదురు గోధుమ రంగులో వస్తుంటుంది. పొట్ట ఉప్పిపోయి కనిపీస్తుంది. కొండరికి వాంతులు విచీరనాలు కూడా అవుతాయి. కనుక ఈ లక్ష్మణులు కనిపీస్తే ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంట దాకర్ణను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. సమర్ప్య ఉన్నట్లు తేలితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. దీనితే

ప్రాణంతకం కాకుండా బయట పడవచ్చు.

లివర్ లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం అనేది సాధారణంగా అస్త్రవుపున్నమైన జీవన విధానం వల్ల వస్తుందని తెల్పుతున్నారు. లేదా దయాదీలోని ఉన్నపారికి, మర్యాద ఎక్కువా సేవించేవారికి, పొత్తాపోవారికి కూడా వస్తుంయని అంటున్నారు. అభికి బయపు ఉన్న కూడా ఫ్యాటీ లివర్ వస్తుందని అవకాశాలు ఉంటాయి. అయితే ఫ్యాటీ లివర్ వచ్చిన పారు దాక్టర్ సలహా మెరకు చికిత్స తీసుకోవడంతో పాటు ఆపరాంలోనూ పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. దీంతం ఈ వ్యాధి నుంచి త్వరగోలుకునేందుకు అపాశం ఉంటుంది. జంక్ ఫ్లైస్, సూసా పద్ధతాలను మానేయాలి. మర్యాద సేవించరాదు పొగ తాగారాదు, ఆజ్ఞా ఆకుకూరలు, పండ్ల, నట్టు తినాలి. ఈ జీవనశైలిని పోటిస్తే ఫ్యాటీ లివర్ నుండి త్వరగా బయలు పడతారు.

టీడిపి జాతీయ అభికార ప్రతినిధి టీటీడి పాలకవర్గ సభ్యుడు నన్నూలి నరసింహరెడ్డి ని. సన్నానం చేసిన తెలుగుదేశం పాట్ల అభికార ప్రతినిధి కొంతంసిద్ధార్థ గాద్ది



క్రతునిది కొంత సిద్ధార్థ గోడ. ఈ కార్యక్రమంలో తెలుగుదేశం పాటీ మాజీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బిక్కనీ నరసింహులు ఆలేరు నియోజకవర్గం తెలుగుదేశం పాటీ ఇన్స్టి రేగు బాల నరసయ్య బోనగిరి పార్లమెంటు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పాటీ ఇన్స్టి కుండాల క్షుణ్ణమాచారి యాదగిరిగుట్ట మండల్ తెలుగుదేశం పాటీ అధ్యక్షుడు మచ్చ నరసింహ గౌడ కళ్యాణ బాబురావు గౌడు చిత్రల రాజు. ఏ కళ్యాణ బాబురావు గౌడు మక్కల్ క్రీస్తేలం యాదవు. లివెంఫ్ రాం కార్యదర్శి భోగ జనగాం తెలుగుదేశం పాటీ ఇన్స్టి రామిని హరీష్ గ్రహ్ అనంతుల నస్సిరెడ్డి గడ్డ అంజల్య గౌడ గుండు భాస్కర్. సంతోష్ ఆలేరు మండల తెలుగుదేశం పాటీ కార్యదర్శి రాచర్ నరసింహులు తదితరుల పాలోనారు

కొలుపుల హరిధ్ర మందిరాజీ



వాటిని కూర్చి చేపల పెంపక్కన్నా అభివృద్ధి చేయాలని ప్రథమశ్రం తేడ్వాటు ఉండాలని పండుగ మహేష బాబు అన్నారు. తెలంగాణ ముదిరాజ్ మహాసభ జెండాను ముదిరాజు ఎజెండాను బలంగా ముందుకు తీసుకుపోవాల్సిన అవసరం ఎంత్తొనా ఉండి ప్రతి గ్రామంలో పట్టంలంభే జిల్లా కేంద్రం రాష్ట్ర కేంద్రంలో ముదిరాజ్ ఎగరవేయండి పరియు ర్యాలీలు నంబరాలతో తెలంగాణ ముదిరాజ్ మహాసభ దశాబ్ద ఉత్సవాలు ప్రపంచ మత్తుకారుల దినోత్సవం ఖనంగా నిర్వహించుకుండామని అన్నారు తెలంగాణ ముదిరాజ్ డిమాండ్స్. అభ్యాసం కామారెడ్డి బీసీ డికలరేషన్ మొదటి అంశం అయిన బీసీ రిజిస్ట్రేషన్ అంశానికి చర్చలు చేపబో కులగడ సంపూర్ణంగా పూర్తి చేసి బీసీల రిజిస్ట్రేషన్లు కూడా బీసీల జానాభా ప్రతిపదికను పెంచాలి పెరిగే రిజిస్ట్రేషన్లు ముదిరాజులకు మాజానాభా కు తగ్గుబు మా వాటా ఇవ్వాలిందిగా కోరుతున్నాం. రాబోయే స్థానిక సంస్కరితిల్లో 42 శాతం రిజిస్ట్రేషన్లు బీసీలకు కలిపించాలి ముదిరాజ్ సంఘం జిల్లా అర్థాత్తడు కొలుపుల పారిసార్థి అని అన్నారు. అభ్యాసంలో పేర్కొన్న పోషి ప్రకారం జీవో 15వ తేదీ 19 20009 ముదిరాజు మధ్య రాసి పెనుగోలు బీసి-డి సండి బీసివి పునాదికరణ చేసి తళ్ళించే దానిని బిసివీ లో చేర్చడం జరగాలి

తెలంగాణ గ్రామీణ విడిపి మోబైల్ బల్రోపేటం శు లక్ష్యం



చేస్తామన్నారు ఈ కార్బూక్షమంలో దీఢిపి పార్టీ జాతీయ కమిటీ సభ్యులు మాజీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బక్కనీ నరసింహులు జోనిగిరి పార్లమెంటు తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్స్పెక్షన్ కుండారం పుక్కష్టమాచారి తెలుగుదేశం పార్టీ అశేరు నియోజకవర్గం కోర్టులైసేటర్ లేదు బాల నర్సయ్య జనగామ తెలుగుదేశం పార్టీ ఇన్స్పెక్షన్ రామణి పార్టీ గుప్తా తెలుగుదేశం పార్టీ మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు మన్మ నరసింహ గాండి వట్టం అధ్యక్షుడు రాజు వట్టం ప్రధాన కార్బూర్టరీ ముక్కెర్ర శీలం యాదవ్ మండల కార్బూర్టరీ క్రాం బాబురావు గాండి

రిప్పోర్ట్ అయ్యి ఇంటి దగ్గర ఉండున్న వాళ్ల కోసమే ఈ స్వేచ్ఛల్ సర్వీస్!

మధ్యతరగతి జీవితం.. బాధ్యతల లందిఖానా.. వచ్చువు, పెళ్లి, కుటుంబం, పీటిలు, శదువులు, వాళ్ల విపాహలు, అంతలోనే రిటైర్మెంట్. ఆ పరుగులో పడిపోయి నాలుగు గోడలే ప్రపంచంగా బికినిస్తారు. అనసులిసలు ప్రపంచాన్ని దర్శించే అపకారమే ఉండదు. అరపై తర్వాతబోలదంత తీరిక ఉన్నా. ఎక్కువీకీ వెళ్లానిపించదు. 'జీవిక లేకపోవడం అనేది ఓ మానసిక జాడ్యూం. మీరు ప్లాన్ చేసుకోండి. మేం తీసుకెళ్లా' అంటున్నారు కొందరు టూర్ అవచేటర్లు. సీనియర్ సిటీజన్స్ ను పెస్సన్ వస్తుంటాయి. ఎంతోకొంత పొదువు సామ్యా ఉంటుంది. లేనిదల్లా.. ఉత్సాహమే. ఆ ఒకడై అందించగలిగితే.. అరపైలో ఇరువై వచ్చేస్తుంది. బాక్ట్ర్ వేసుకుని, భ్యాక్టివ్ ఐలించుకుని టూర్లకు శిథిం అవుతారు. దీన్నికి చెందన సీనియర్ వరల్డ్. అనే సంస్ ఆ వయాదిక యాత్రికులకు టూర్ అవచేటర్గా వ్యవహరిస్తుంది. రంగురంగుల చేపలు, వగదాల దిభ్యలతో కునుపిందు చేసే సముద్ర గర్జులో ఈదులుడటం అంతే కలల ప్రపంచంలో అడుగుపెట్టడమే. కాకపోతే.. సాహస విన్యాసాలు చేయడం. పరాతాలను అరించిపాంచదం పెదలకు తలకుచించిన



