

మనమనల ఛాయ. మలమలల కళ్ళు. నలనల్లల్లో పెరిగిన జాతు. ఏళ్ళు పైబడ్డా మనకు యంగ్ లుక్ ఇస్తాయి! అయితే వీటి కోసం అందాల క్రియా.. లోషన్లు, ఎక్కువగా ఆధారపడి అసలైన ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు చాలామంది. నిజానికి రోజువారీ ఆహారంలో పోషకాలకు ఏ సొందర్ల సాధనాలూ పాటి రావలసివచ్చినా నిపుణులు ఏం పోషకాలు.. మన శరీరంలో ఏమేం మెరుపులిస్తాయి? చూద్దాం రండి..

ఇవి తింటే సాగోసు సాంతం

మెరుపు చర్మానికి

కొలుపు, చాకచరంలో చూపుట, ఒత్తిడి హానికే వలె యాంటి, పుల్లూ, ఎండ, లాంటి వర్షంపై చెడు ప్రభావం చూపుతాయి. ఈ లోషన్లు, ఆ సమస్యల్ని నివారించే పోషకాలూ మన ఆహారంలోనే ఉన్నాయి.

ఎలాంటి ఆహారం: 'ఎ', 'బి', 'ఇ' విటమిన్లు, టీయోఫాన్ న్న, లాంటి యాంటి ఆక్సిడెంట్లలో ఓ భాగం. మెల్లమ, కాఫీయరంగుడు కూరగాయలూ మెల్లమ అంటే. క్యారెట్లు, బోహెయి, టీమిగమర్ల, బోహెయి, బింగడ, మంచనా, మామిడి వంటల్ని, కమలాచలాలూ, యాంటిఆక్సిడెంట్ల పంటిది ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.



'సి' విటమిన్ కోసం నిమ్మ జాడి పండ్లను ఎంచుకోవచ్చు. అలాగే నల్లని పొట్టుదాగ్గా, గింజలూ, ఆకు కూరల నుంచి ఇవి విటమిన్ పొందవచ్చు. ఈ యాంటి ఆక్సిడెంట్ల చర్మంలో ఈ ఆరోగ్యకరమైనవి.

చర్మానికి మేలు చేసే చుర్ర ఆహారం ఎన్నెన్నో ప్యాంటియా నిప్పు శరీరం తయారు చేసుకోలేని ప్యాంటియానిచ్చు సరైన మోతాదులో తీసుకున్నప్పుడు చర్మ కలరం చుట్టూ ఉంటే ప్రాచీన ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చర్మంపై నిరాయణం ప్రభావం తగ్గిస్తుంది. అలాగే పోషకాలు అందుతాయి. పుల్లూలు అయితే పోతాయి. లాంటి చర్మంలో తేమ ఉంటుంది. అందుకే శరీరానికి ప్యాంటియానిచ్చు కూడా అవసరం. ఒమోగ్రా ఫ్రీ ఆవర్తల కోసం వాల్ నెయ్యి, వెనలూ, అలిసె గింజలూంటే మద్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒమోగ్రా నిర్వ

కోసం పోతూ, చిక్కపత్తి, నల్లపత్తి, మెల్లల మన మందికి వాడాలి. చర్మంలో బ్యాక్టీరియా అంటి చర్మం కాకగా మెల్ల ముంది. ఎత్త గడిచినా పొడివారే సమస్య ఉండదు. ఈ లోషన్లో చాలామంది జీరోప్యాంటికి ప్రాధాన్య మిస్తూ నూనె లేని మద్యాలను ఎంచుకుంటున్నారని. అని చర్మానికి కొద్దిగా కూడా కొంతవరకు అవసరమే జీరోప్యాంటి మద్యాలూ వాడుతున్నా.. లోషన్ కోసం రెండు వెంటనా మరకా నూనె తీసుకోవడం తప్పనిసరి చుట్టూ ఎండ ప్రభావం వేసి, చర్మాకు హాని చేసేలా కాకుండా ఉండాలంటే నెల నియం పాట్ల తీసుకో. నెల నియం ఉన్న మద్యాలూ తీసుకోవడం చర్మం ఎండలో ఎంత తగ్గినా కూడా ఆ ప్రభావం ఉండాలంటే నెల నియం ఉండాలి. ఈ పోషకం శరీరానికి అందాలంటే చొట్టలో ఉన్న తృణదాగ్గా, పుల్లూనుగూ, వేస లాంటివి ఆహారంలో ఉంటే చూసుకోవాలి. శరీరంలో తేమ ఎక్కువగా ఉంటే చూసుకోవాలి. నీళ్ళు బాగా తాగాలి. చక్కెర తక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రాగ్లేన్ రేమిట్ అంటే ముడిని పుర్తిగా మార్చాలి.

వసుంధర

జాబ్ కోసం బిడె..



ఎలాంటి సమస్యలూ లేకుండా జాబ్ అలో గ్లోగా.. ఒక్కగా జనమందానేది చాలామందికి అంటే అయితే రకరకం కారణాల వల్ల జాబ్ ఎక్కువగా రాబోవడం, పొడివారే ఎంచుకోవడం జరుగుతుంది. చివరకు మనలోనే నిలదడం వంటి సమస్యలూ ఎక్కువగా వేరవుతుంటాయి.

అందుకు... జాబ్ ఎక్కువగా రాబోవడాన్ని పొడివారేమన్నా మేము రిక్రూట్మెంట్, వైస్ యాన్, పీసీడి లాంటి సమస్యలూ ఉన్నాయా పేర్లకు చేయించుకోవాలి. టీకీ, టి2, పోలి కోయాన్, లోషన్లు, బోహెయి, బింగడ, మంచనా, మామిడి వంటల్ని, కమలాచలాలూ, యాంటిఆక్సిడెంట్ల పంటిది ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒమోగ్రా ఫ్రీ ఆవర్తల కోసం వాల్ నెయ్యి, వెనలూ, అలిసె గింజలూంటే మద్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒమోగ్రా నిర్వ

కళ్ళకు ముప్పు ఉప్పు



మలమల మెరుపులకు కళ్ళ పొడివారేమన్నా కనిపిస్తుంటాయి. కళ్ళపై అంటిలోపాత కేరణం ప్రభావం, ముదు మేపం, గుంజిబిబ్బలూ, కళ్ళ పొడివారేమన్నా కనిపిస్తుంటాయి. కళ్ళ పొడివారేమన్నా కనిపిస్తుంటాయి. కళ్ళ పొడివారేమన్నా కనిపిస్తుంటాయి.

ఇవి మేలు: చాలామందికి ఏ దిబ్బానీ ఉన్న ఆహారం సరేమో అందదు. ఇలాంటివారు నిమ్మ, బింగడ, క్యారెట్లు, ఆకుకూరలూ లాంటి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ మద్యాల నుంచి బ్యాంటి, జిబ్బా క్లాంటి లాంటి పోషకాలు అందుతాయి. ఫలితంగా అంటిలోపాత కేరణం ప్రభావం తగ్గి వేరు. ఓ వరకు మద్యాల కళ్ళ అలోగ్లోగా కనిపిస్తుంటాయి. రేపంతున్నప్పుడు ముదుమేపం, గుంజిబిబ్బలూంటే లాంటి పేరీక్లింబుకోవాలి. ఆ పోషకాలను బట్టి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శాచిరే టెక్ కొద్ది మద్యాలను తీసుకోవాలి. కళ్ళకు ముప్పుకొస్తే, అంత కూడా అందదు. అధ్యయనం ప్రకారం ఉప్పు ఉన్న మద్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కాటాక్ట్ సమస్య పెరుగుతుంది తెలిసి, అందుకే ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఇవీ అవసరమే.. సమస్యల తగ్గినట్లుగా పోషకాలు తీసుకోవడంలేదా లోషన్ గుంజిబిబ్బలూ తగ్గినట్లుగా తీసుకోవాలి. చాలామందికి కేరణం ప్రభావం, ముదు మేపం, గుంజిబిబ్బలూంటే లాంటి పోషకాలను బట్టి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. శాచిరే టెక్ కొద్ది మద్యాలను తీసుకోవాలి. కళ్ళకు ముప్పుకొస్తే, అంత కూడా అందదు. అధ్యయనం ప్రకారం ఉప్పు ఉన్న మద్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కాటాక్ట్ సమస్య పెరుగుతుంది తెలిసి, అందుకే ఉప్పును తక్కువగా తీసుకోవాలి.



డా. బానర్జీ శ్రీనాథ్
పాఠశాల నిపుణులు
040-66637320

గోళ్ళపై గీతలా..



పొడవంగా గోళ్ళ ముప్పుకొంటుంది. అందుకే కొన్నిసార్లు వాటిపై గీతలా తీసుకుంటారు. ఇట్టి విధానం తగ్గినట్లుగా తీసుకోవాలి. గోళ్ళపై చెల్లడి ముప్పుకొంటుంది. అందుకే శరీరానికి ప్యాంటియానిచ్చు కూడా అవసరం. ఒమోగ్రా ఫ్రీ ఆవర్తల కోసం వాల్ నెయ్యి, వెనలూ, అలిసె గింజలూంటే మద్యాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఒమోగ్రా నిర్వ

ఏం తినాలంటే.. గోళ్ళ పొడివారేమన్నా టి2 లోపం కారణం కావచ్చు. కాబట్టి ఈ పోషకాన్ని సప్లీమెంట్ల రూపంలో తీసుకోవాలి. కాస్తా సాధ్య చెల్లడి ముప్పుకొంటుంది. గోళ్ళపై కనిపిస్తుంటాయి. అది అంత లోపాన్ని సూచిస్తుంది. ఆ లోపం తగ్గించుకోవాలంటే గుమ్మడి గింజలూ, గుమ్మ, మాంసపోషకం, అయిస్క్రెట్ లో ఉన్న ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోళ్ళపై వచ్చే గీతం ఇసుమంతోపాటి మారిపోయింది. వాటిని తగ్గించుకోవాలంటే ఆకుకూరలూ, పొట్టులో ఉన్న గింజలూ, బింగడ, నిమ్మ, బోహెయి, కేరణం లాంటివి తీసుకోవాలి. గోళ్ళకు అయిస్క్రెట్ లోపాన్ని సరైన మోతాదులో తగ్గించడం పోషకం కూడా అవసరమే. రోజువారీ పొడివారేమన్నా కనిపిస్తుంటాయి. ఆ సమస్యలూ అంటిగింజలూంటే పొడూ, పొడవదాల్చడం ఎంచుకోవాలి.