











# స్వ

## డాక్టర్

కుటుంబ కదంబం

### కరీనా వేళ...



ఒక షైపు కొవిద్... మరీ షైపు కీటాకాలం...  
రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు...  
పీటిణి అనేక మంచి కంట నిండా కునుకు  
లేకుండా పాత్రించి. ఇలా పాలపాతితున్న  
నిద్రను ఎలా బిడిసి పట్టుకొంచే  
చెబుతున్నారు లీఫ్ స్పైస్ల్స్...  
డాక్టర్ విశ్వోర్జన్ బాలసుఖమణియ్

# కంటి నిండా నిద్ర

### కుల్లిమి నిద్ర

**రో** జుకు కనీసం 8 గుటల నిద్ర అవసరం.  
నిద్రలో శరిం విచారణ స్థితిలో చేరుకు  
బుద్ధి ద్వారా మయ్యన రోజుల సరి  
పడా ఉఱ్ఱాం, శక్తి నిద్రతో  
పొందుటాం. అయితే కరెనా  
కారణంగా ఇంటి నుండి ఏదులు  
నిర్వహిస్తున్నాట్లు ఎప్పుడు సమయం  
యం కొట్టుటామ, ల్యాప్టాప్ లు,  
సెల్ఫోన్లు గట్టుపడున్నారు.  
వాటి సుంది వెఱువునే నీటి  
వెలుగు నిద్రలేమికి కారణయ  
పుతూ ఉంటుంది. అలాగే కరెనా  
గురించిన భయం, అందేకన కూడా  
నిద్రలేమికి దారి తీస్తున్న ఉంటాయి.



నకుమమైన పార్టీస్ ఉత్తర్తికి, రోగిలోడకశికి ఎంతో  
కీలకమమన నిద్రక ప్ర్యాడ్ ఈ అపరోదలను తేలికగ  
తీసుకొకూడు. కీర్తులు నీటిప్పున  
రగులలక్ష దార్శించుటం, పంచి ఏగాగ్  
తగ్గడం, శక్తి లోపంచడం అంటి స్వాస్థ  
అభిముఖ్యమై సామాను అందిక రక్తపోటు,  
మధుమేహం ఇంటి తీస్త ఆరోగ్య నుండి  
స్వాస్థ తల్లుతూటాయి.

### అంప్రుక్షిక స్వీ ఆప్యూయా

గుర్తుతో నిద్ర మే పడే భగుం తలగ  
దమే అంప్రుక్షిక స్వీ ఆప్యూయా, మనుండరం  
నిద్రలో ఎంతో కొంత గుర్త పడుతూ  
ఉంటాం. అందిక బరువు ఉన్నవారిలో, అండి

**నిద్రతో**  
**రోగినిరోడకశక్తి**  
నిద్రకూ, రోగిలోడకశక్తి

నిండండం ఉండి పట అధ్యయనాలో రుజు

ప్రోస్టా నుండి ఏలువడే భయానక  
వార్షలు, చివిప్పుతుంది, విశాంత శిల్పి చేరుకొపల  
నీటి సమయంలో శీరిం అప్రమత్తునుచుండి ఆ  
ప్రభాపం పల ఆరోగ్య సమస్యలను చేయి తెలుపుతుంది.

● శ్రూప్రచువ్వును: రక్తసామాలు, గుండి ఉండి పటప్పుతుంది.

● అధుమేహం: గుండు రక్తసామాలు, గుండి ఉండి పటప్పుతుంది.

● అధుమేహం: గుండు రక్తసామాలు, గుండి ఉండి పటప్పుతుంది.

● మధుమేహం: గుండు రక్తసామాలు, గుండి ఉండి పటప్పుతుంది.

● ప్రాప్తిప్పును: గుండు రక్తసామాలు, గుండి ఉండి పటప్పుతుంది.

























