



మీగతా కాలాలో పోల్చిని, వలి కాలంలో గుండె పోటు ముఖ్య 53% పెరుగుతుంది. కుంచించుకుపోయిన రక్తశాలలో శరీరానికి వెళుదున్నాన్ని సుమక్కాన్ని తమంలో శరీరం బ్లిండికి లోనుపంచి. అంతే కాటండా ఈ కాలంలో శరీరకి కొరక శ్రుతుడం, క్యాలాలీలు ఎత్తున్న కలిగి ఉండే ఆశం ఎక్కువుగా తీసుకోవడం లాంటి కారాటలు కూడా గుండె పోటు ముఖ్యము అదనంగా తోడుతాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో గుండె జబ్బు రోగులు,



చలికి పెల్గే గుండెపోటు ముఖ్య

గుండెను సురక్షితంగా బేసేసిరి చల్లని వాతావరణంలో నుంచి వేడి వాతావరణంలోకి లేదా ఉంచుకోవడం కోసం వేడి వాతావరణంలో నుంచి చల్లని వాతావరణంలోకి లేకుడు, పునర్జని పండు, భమోగాలి ప్లాట్టు కలిగి ఉండే దార్సస్ట్టు, అప్పినె గొంబు తీసుకోవాలి. సూనెలో వేయించిన అల్ఫాపోర్సాలు, తీయిని పొనీయాలు మానేయాలి. గుండె మీద ఒక్కిటిని రక్తపోటును పర్ఫీంచుంటూ మైద్యుల ప్రైవేట్ కోసం కలిగి ఉండుట వేయబడుతుంటుండు. గుండె పోటు ముఖ్యము అదనంగా ఒక కమాన్ని పాలించాలి.

పిల్లలు గొడవపడుతుంటే..



ఇంట్లో ఇద్దరు పిల్లలలో ప్లెటింగ్స్కి కొదువుండడు. వాళ్ళను సమమాయుచడం తల్లిదంపులక రోజుసా సపులునే ఉంటుంది. ఈ విషయంలో పేరెంటింగ్ ఎవ్వుప్పు చేసున్న సూపసలు ఇవి...

పిల్లలు గొడవపడినప్పుడు “వాళ్ళ చూడు ఎంత బాగా కిల్సినంటారో, ఎంత బాగా చదువుకుంటారో” అంటూ ఇతర పిల్లలలో ఎవుదూ పోల్చుప్పు ఇంట్లో పిల్లలలో కూడా పోల్చుచడు.

పిల్లలు ఏ విషయంలో దెబ్బాలుకుంటున్నారో గమనించాలి. గొడవ కారణం ఎవరో తెలుసుకోవాలి. ఒక సందృష్టినే కాటండా ఉండివిష్టువుల అప్పస్తు పెట్టి పరిశీలించాలి.

ఇంట్లో ఇద్దరు పిల్లలలో ఎవుదూ వేర్సేరూ కూర్చోబెట్టాలి. ఒకేరూమోలో కూర్చోబెట్టినప్పుడు గొడవ పడటాకి అవకాశం ఉండుంది.

పుస్కాలు, పెస్టలు, హెచ్చ్ విషయంలో తరచూగా గొడవమధుంచారు. ఒకరిలే మూకుకు తీసుకుంటారు. ఓడితే పెంటి గుండెని ఉండుటాల్స్ పేరింట్ గుండెనించాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి. అలాంటి మారులు ఈ ఇంట్లో చేయాలి.

పిల్లలు కలిసి ఆడకునేలా తల్లిదంపులు ప్రోట్ప్హించాలి. అడేలుపుడు వాళ్ళను గుమనిస్తుంది. ఓడితే పుస్కాలు కుపొనికి గుండెని ఉండుటాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

ఇంట్లో ఇద్దరు పిల్లలలో కాపెన్స్కి కొదువుండడు. ఒకరిలే మూకుకు తీసుకుంటారు. ఓడితే పెంటి గుండెని ఉండుటాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

ఇంట్లో ఇద్దరు పిల్లలలో కాపెన్స్కి కొదువుండడు. ఒకరిలే మూకుకు తీసుకుంటారు. ఓడితే పెంటి గుండెని ఉండుటాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

ఇంట్లో ఇద్దరు పిల్లలలో కాపెన్స్కి కొదువుండడు. ఒకరిలే మూకుకు తీసుకుంటారు. ఓడితే పెంటి గుండెని ఉండుటాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

పిల్లలకు ఒకప్పాకంగా గొరిపిచడం నేర్చించాలి. కోపంలో కూడా అగౌరవపరిచే తీటుకోవాడని గట్టించాలి. పిల్లలు కొట్టుకునే సమయంలో ఒకరినికి రింగ్ పిల్లలకు ఉండుంచాలి.

