



నిద్రలో గొంతులోని కండరాలు లిలాక్ష్మి అపుతూ, శ్యామ హృదానికి అడ్స్ట్రమిడి, శ్యామ పీల్చుకోడానికి వీలగా తరచూ నిద్ర మెలకువ అపుతూ ఉండే సమస్యలో అవ్యాప్తికీ జ్ఞాన ఆప్యోయా. ఈ అంతరాయం జారీకి ఆప్యోజన మొత్తాలున తల్లంచి, మెదరు పనితీరున ప్రమాదం చేస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యకు పరిపూర్గాగా సిపాప్ డెరపి అందుబాటులోకాచ్చింది హృద్యు ద్వారా గాలి కషాయమార్గంలోకి ప్రమాదాన్ని శ్యామార్గాన్ని తెలిచి ఉండే ఈ పరికరం రల్ నిద్రాభంగం కలగుండా కంటే నిండా నిద్రపోయే వీలుంటుంది. అయితే జ్ఞాన ఆప్యోయా సమస్యలో బాధపడేవారు, ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తించలేక చికిత్సను అలస్యం చేస్తూ ఉంటారు.



ఫలితంగా దీర్ఘ కాలంలో కేంద్ర నాడి ప్రవస్తక సంబంధించిన పారిశ్శున్న రుగ్గత బారిన పహే ప్రమాదం ఉండని తాజా ఆధ్యయనాల్లో తేలింది. ఇందుకోసం పరిశేధక బ్యండం, జ్ఞాన ఆప్యోయాను కలిగిన ఉన్న 15 లక్ష మందికి చెందిన షైట్ నివేదికలను, ఆ సమస్య లేని షైక్కులు నైపేదికలతో సరిపోచినప్పుడు, జ్ఞాన ఆప్యోయాతో బాధపడుతూ సిపాప్ పరికరాన్ని ఉపయోగించి షైక్కులు అంతిమంగా పారిశ్శున్న రుగ్గతకు గురవుతున్నట్టు తేలింది.

ఈ ఐదు మాటలు అనొద్దు!



ఎక్కువగా రియాక్ష్మి అపుతున్నావు!

ఈ ఐదు మాటల బిలపడాలంబే ఒక అనుబంధం బిలపడాలంబే ఒక అనుబంధం గారవించుకోవాలి. అభిప్రాయాలను స్పష్టం చేస్తూలి. వారు చేస్తే అభిప్రాయాను అర్థం చేసుకోవాలి. దీనికి చాలా సహానం అవసరం. కొన్ని సార్లు వాదన పెరిగినప్పుడు ఇతరుల అభిప్రాయాలను మెగ్గున్ని నేపులిపితో తెలిపాయి. వారు చేస్తూలి. వీలుంటుంది.

మా వాక్కే ఇలా చేయరు...

ప్రతి వ్యక్తి జీవించే తళ్ళకుండులు చాలా ముఖ్యమిగిల్లాలు కానీ అపుతున్నావు. ఇందుకి వినిపించే ద్రెలగ్ ఇది. “నువ్వు ఎప్పుడూ మర్మిలోతాపు; ” నువ్వు ఎప్పుడూ నా మాట విప్పావు” అంటే వ్యాఖ్యలు అతరుల షైక్కుల్ని కించపరచబట్టమే. ఇలాటి వ్యాఖ్యలు వఱ భార్యాభర్ల మధ్య దూరం పెరుగుతుంది.

నేనిపు దీంచే కాబ్స్టీ..

ఇతరుల పట్ల ప్రైమ, అభిమానం ఉన్నా కొన్ని సార్లు వ్యాపారాలికి కొన్ని వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయి. ఇంటుంది ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

అధ్యయనం చేయకుండానే రాశేస్తున్నారు!

ఐ డోట్ కేరీ

వారు దీనికి ప్రాయిల్ కేరీ అంటుం సమస్య జిల్లలపైతుంది. ఇతరులో మనకు అభిప్రాయ భేదాలు ఉండుటు. అభిప్రాయ భేదాలు ఉన్నాయనే పిపయ్యాకు కూడా గౌరవంగా చేస్తూలి. లేకపోతే ఇతరుల మనస్సు దెబ్బింటుంది.

మస్యుల్లుడూ ఇంటీ..

చాలా ఇంటీలో వినిపించే ద్రెలగ్ ఇది. “నువ్వు ఎప్పుడూ మర్మిలోతాపు; ” నువ్వు ఎప్పుడూ నా మాట విప్పావు” అంటే వ్యాఖ్యలు అతరుల షైక్కుల్ని కించపరచబట్టమే. ఇలాటి వ్యాఖ్యలు వఱ భార్యాభర్ల మధ్య దూరం పెరుగుతుంది.

నేనిపు దీంచే కాబ్స్టీ..

ఇతరుల పట్ల ప్రైమ, అభిమానం ఉన్నా కొన్ని సార్లు వ్యాపారాలికి కొన్ని వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయి. ఇంటుంది ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

చిన్నప్పటి సుంచి ఇంటీపు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన దానిని సరిదిద్దునికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ భార్యాభర్ల మధ్య ఇంటం భిస్టుపునిది. ఇందుకి వినిపించే ద్రెలగ్ ఇది. “నువ్వు ఎప్పుడూ మర్మిలోతాపు; ” నువ్వు ఎప్పుడూ నా మాట విప్పావు” అంటే వ్యాఖ్యలు అతరుల షైక్కుల్ని కించపరచబట్టమే. ఇలాటి వ్యాఖ్యలు వఱ భార్యాభర్ల మధ్య దూరం పెరుగుతుంది.

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవశల వ్యక్తి శీసుకున్న నిర్మించే ఇంటుంది నిప్పులు సూచిస్తున్నారు. దెబ్బలుకొనే సమయంలో కొన్ని మాటలు వాడవడ్ని హితపు చెబుతున్నారు. ఆ మాటలేపించే...

సాహిత్యం చేయాలు వీటిల్లాలు కొన్ని ఇంటీలో వెల్లు చేసిన సమయంలో ఉపసంహితలు సాధారణం వెంటనే అవ

