

SALTOC Project

Title: Āndhrasacitra vārapatrika

Imprint: Vijayawada: S. Nageswara Rao

OCLC: 6664526

Volume 73, number 39 (May 23, 1980)

TOC Supplied by: University of Texas Libraries

శ్రీమద్రామాయణం

23-5-80
90 వైదలు



కలువండి ఇంకొక నడుము రేఖ తగ్గించుకున్న విజేత



నేను మనుషు నాకున్న నన్నని నడుమును మరల పొందినాను. నా నడుమును 8 సెం.మీ. తగ్గించుకొంటేని మరియు బరువు 5 కేజీలు 7 రోజుల్లో ఎట్టే ఆహార నియమాలు పాటించకుండా మరియు ప్రేమ కలిగించే వ్యాయామాలు చేయకుండానే. ఇది కే. పి. అయ్యప్పయ్యవారి అభి సులభంగా

ఈ ఆరోగ్య వ్యాయామాల ఉద్దేశ్యం లేదు. ఆహార నియమాలు పాటించక్కర లేదు. రోజూ కొద్ది వడివడిన ప్రాంతాల్లో ఖాదీ చేయవలసిందిగా (కే. పి. అయ్యప్ప వారి ఆహార నియమాలు) నిర్దిష్ట వ్యాధులు దీని ద్వారా తగ్గించుట మా శరీరమునకు సహాయకరం.

కే. పి. అయ్యప్ప వారి ఉద్దేశ్యం ఏమిటో తెలియజేయాలి (మానవజాతికి "విజయాలాస" అనేది వ్యాధి అంటారు) ఆ వ్యాధి పాలైతే తగ్గించుట మా శరీరమునకు సహాయకరం కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండటం కోసమే ఈ వ్యాయామాలను చేయాలి. ఇతర వ్యాధులు ఉంటే... ఎవరైనా ఆరోగ్యం పోవాలని కోరుకుంటే మా శరీరమును తగ్గించుట మా శరీరమునకు సహాయకరం కాదు.

అక్షయరక్షక పరికరాలు
మా శరీరము నేల అలాగే పరిశింపబడుతుంది. అందుచే మనము తగ్గించుకుంటున్నాము. మా శరీరమునకు ఉపయోగపడే అనేక పరికరాలు ఉన్నాయి. వీరిని సరియైన విధములో ఉపయోగించుకుంటే మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది. మా శరీరమునకు ఉపయోగపడే అనేక పరికరాలు ఉన్నాయి. వీరిని సరియైన విధములో ఉపయోగించుకుంటే మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది.

గోల్డెన్ బ్రాస్ నుండి
మీరు అంట్లో బాధ ఉన్నామో చూడండి
10 రోజుల్లో ఎంతవరకు తగ్గించుకుంటే...

కఠినమైన వ్యాయామాలకు పాటు చేయండి మీరు కోరినది తగ్గించండి (చరిత్రలను కరపాటు చెందిన)
మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది.

10 రోజుల్లో ఎంతవరకు తగ్గించుకుంటే...
Mail Order Sales Pvt. Ltd. (Incorporated in India)
15 Mathews Road, Bombay 400 004.
తయారైన 10 రోజులు అంట్లో బాధ తగ్గించుకుంటే...



వి రోజుల పాటు రోజూ 10 నిమిషాల పాటు మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది.

10 రోజుల్లో ఎంతవరకు తగ్గించుకుంటే...
వి రోజుల పాటు రోజూ 10 నిమిషాల పాటు మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది.

వి రోజుల పాటు రోజూ 10 నిమిషాల పాటు మా శరీరమునకు మరలు మా శరీరమునకు అనీ శక్తిని పొంది అనేక రోగాలను తగ్గించుట సాధ్యమవుతుంది.

ఆంధ్ర సచిత్ర వార పత్రిక

వ్యవస్థాపకులు :
దేశోద్ధారక కాశీనాథుని
నాగేశ్వరరావు పంతులుగారు
స్థాపితం : 1908
శివలెంక శంభుప్రసాద్
సంపాదకుడు :
[1938-1972]
చుక్రవారం : 23-5-'80
చుక్రవారం సం. అధిక జ్యేష్ఠ శు. నమ
పంపుటము 73 : సంజక 39
సంపాదకుడు
శివలెంక రాధాకృష్ణ

*
రోస్టెలో విడాది వందా రు. 49-40
ఆరు మాసాల వందా రు. 24-70
విడి ప్రతి వెల 90 పైపలు
ఆంధ్ర సచిత్ర కార్యాలయము
గాంధీనగరం, విజయవాడ-520 003

విషయానుక్రమణిక

అమ్మగారు బొమ్మ :
వ టి సీ సు
[శ్రీ లో : ఎన్. ఆర్. డి. జూరీ]

కథలు :
వెల ... 16
అకర్ణకు చెనుక ... 36
వివేల ... 40

సీరియల్ కథలు :
కాంచన గంగ ... 6
అమృతాశీ-అమలబంధం ... 28
(సారంభం!)

వ్యాసాలు, శిల్పకళలు :
శిల్ప కళా లోకం సాహిత్య - 5,
వారసం-13, ధర్మపథం-14, బొమ్మల
మహాభారతం-15, నవీనా-20,
ప్రకృతి-46, పౌడ్రా లాస్కో
మ్యు-48, సెలెక్టెడ్ రీ-50.