



Kamarajar Social Service



Kamarajar social service

Kalladikuppam.


Email: vinayag103@gmail.com

www.kamarajarsocialservice.yolasite.com



உயரமாக இருக்கக்கூடாது: உயரம் சுமத்தும் ஒரு உணர்வு அதை நம்பிக்கை மயக்கங்கள், அது உலகம் முழுவதும் மக்கள் தங்கள் உயரத்தை அதிகரிக்க உதவும் என்று விருப்பங்களை முதலீடு என்று எந்த ஆச்சர்யமும் இல்லை. இது பெரும்பாலும் பெரியவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிறகு வளர்ந்து நிறுத்த என்று கூறினார். புதிய ஆராய்ச்சி இப்போது அதை தொடையில், தாடை மற்றும் உயரம் பங்களிக்கும் என்று மற்ற எலும்புகள், ஆனால் முள்ளந்தண்டு என்று கூறுகிறார். பத்தியில் டிஸ்க்குகளை விரிவாக்குதல் நீங்கள் உயரமான வளர உதவுகிறது. முள்ளந்தண்டு வளர்ச்சி திறன் என்று டிஸ்க்குகளை உள்ளது. நமது உடலில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி தேவையான வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி செய்கிறது. உற்பத்தி அளவு அதிகரிக்கும் போது, அது வளர முள்ளந்தண்டு Discal பகுதியை ஊக்குவிக்கிறது எனவே முதுகெலும்பு தன்னை நீட்டிய உள்ளது. இந்த எலும்புகள் இணைவு நடந்துள்ளது மற்றும் ஒரு கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உள்ளே எலும்பாகி செட் அமைப்பு முள்ளந்தண்டு நீட்டிக்கப்பட்டு, மற்றும் வளைந்த இது ஒரு முதுகுத்தண்டை நேராக்க பிறகும் முடியும். இது நீங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்து மற்றும் உயரமான நின்று பொருள் என்று நன்றாக காட்டி பங்களிக்கிறது. முறையான வளைக்கும் மற்றும் தூக்கும் டிஸ்க்குகளை அழுத்தப்பட்ட அல்லது அழுத்தம் இல்லை என்று உறுதி செய்வோம். இந்த உயரம் வகிக்கிறது. Reflexology சிகிச்சை சமநிலையை உடல் உதவுகிறது மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான சமநிலையை உருவாக்குகிறது.

உயரம் குறிப்புகள் அதிகரிக்கும்: வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் சரியான அளவில் உங்கள் கணினியில் செல்ல உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் மற்றும் வளர்ச்சி அதிகரிக்க இது சரியான உணவுகள் உட்கொள்வதன் மூலம், உயரம் வளர்ந்து வரும் அது தெரிகிறது போல் கடினமாக இல்லை. புரதங்கள், இழைகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் பழங்கள், காய்கறிகள், மற்றும் பால் போன்ற உணவுகள் உடல் நன்றாக இருப்பது வளர்ச்சி பங்களிக்கும். மெதுவாக எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஈடு செய்ய அத்தியாவசிய கூடுதல் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் சில வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் உள்ளன. Somatotrophin என்று, அது ஒரு அற்புதமான எதிர்ப்பு வயதான சிகிச்சை ஆகிறது. Somatrophs அடிப்படையில் 191 அமினோ அமிலங்கள் கொண்ட புரத நொதிகள் மற்றும் இயற்கையாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. வளர் இளம்



பருவத்தின் போது, அளவு அதிகரிக்கும் மற்றும் எலும்பு, தசை வளர்ச்சி உற்பத்தி, மற்றும் செல் துரிதப்படுத்துகிறது. வயதுவந்த எட்டியதும், இந்த ஹார்மோன் அளவு குறையும்போது மற்றும் வளர்ச்சி வர்கள் உள்ளது.

இந்தியா மற்றும் சீனா அதன் வேர்கள் கொண்ட Reflexology, மேற்கு பிடித்து மற்றும் உயரமான வளர்ந்து பங்களிப்பு செய்துள்ளது. உங்கள் கால்களை சில நிர்பந்தமான புள்ளிகள் மசாஜ் இந்த பிட்யூட்டரி சுரப்பி வளர்ச்சி ஹார்மோன் சுரப்பு காரணிகள்.

பயிற்சிகள் நீட்சி இணைந்து நீட்டி உங்களுக்கு தேவைப்படும் செயலில் விளையாட்டு பங்கேற்கும் நீங்கள் உயரமாக வளர உதவும் பங்களிக்கிறது.

, நன்றாக உணவு தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி மற்றும் ஓய்வு போதுமான உடல் அதன் முழு திறனை அடையும் என்று உறுதி.

உபகரணங்கள், குறிப்பாக உயரம் தூண்டியான நல்ல ஒட்டுமொத்த சுகாதார உறுதி மேலும் எடை இழப்பு மற்றும் உயரம் ஆதாயம் பற்றி கொண்டு வருகிறது.

நீங்கள் ஒரு குறுகிய அந்தஸ்தும் இல்லாதவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் ஒருவர் இருக்க நேர்ந்தால் நீங்கள் உயரமான வளர நம்பிக்கை இல்லை.

ஒரு புதிய வளர்ச்சி முறை பி வளர்ச்சி எலும்பு மற்றும் குருத்தெலும்பு ஊட்டச்சத்து காட்டி, நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இதுவரை உயரம் அதிகரிப்பு அக்கறை உள்ளது போல் நம்பிக்கைக்குரிய முடிவு தயாரிக்கப்பட்டது. நிச்சயமாக இந்த சில எளிய சூடான உடற்பயிற்சி இணைந்து செய்ய வேண்டும். குறைந்தது கடந்த ஆனால், தவிர்க்க முடியாத உயர் ஹீல் செருப்பு உங்கள் உயரம் சேர்க்க நீங்கள் உயரமான வளர்ந்து தோன்றும் செய்யலாம்

உயரமாக இருக்கக்கூடாது: உயரம் சுமத்தும் ஒரு உணர்வு அதை நம்பிக்கை மயக்கங்கள், அது உலகம் முழுவதும் மக்கள் தங்கள் உயரத்தை அதிகரிக்க உதவும் என்று விருப்பங்களை முதலீடு என்று எந்த ஆச்சர்யமும் இல்லை. இது பெரும்பாலும் பெரியவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு பிறகு வளர்ந்து நிறுத்த என்று கூறினார். புதிய ஆராய்ச்சி இப்போது அதை





தொடையில், தாடை மற்றும் உயரம் பங்களிக்கும் என்று மற்ற எலும்புகள், ஆனால் முள்ளந்தண்டு என்று கூறுகிறார். பத்தியில் டிஸ்க்குகளை விரிவாக்குதல் நீங்கள் உயரமான வளர உதவுகிறது. முள்ளந்தண்டு வளர்ச்சி திறன் என்று டிஸ்க்குகளை உள்ளது. நமது உடலில் உள்ள பிட்யூட்டரி சுரப்பி தேவையான வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் உற்பத்தி செய்கிறது. உற்பத்தி அளவு அதிகரிக்கும் போது, அது வளர முள்ளந்தண்டு Discal பகுதியை ஊக்குவிக்கிறது எனவே முதுகெலும்பு தன்னை நீட்டிய உள்ளது. இந்த எலும்புகள் இணைவு நடந்துள்ளது மற்றும் ஒரு கடுமையான உடற்பயிற்சி திட்டத்தை உள்ளே எலும்பாகி செட் அமைப்பு முள்ளந்தண்டு நீட்டிக்கப்பட்டு, மற்றும் வளைந்த இது ஒரு முதுகுத்தண்டை நேராக்க பிறகும் முடியும். இது நீங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்து மற்றும் உயரமான நின்று பொருள் என்று நன்றாக காட்டி பங்களிக்கிறது. முறையான வளைக்கும் மற்றும் தூக்கும் டிஸ்க்குகளை அழுத்தப்பட்ட அல்லது அழுத்தம் இல்லை என்று உறுதி செய்வோம். இந்த உயரம் வகிக்கிறது. Reflexology சிகிச்சை சமநிலையை உடல் உதவுகிறது மற்றும் ஒரு ஆரோக்கியமான சமநிலையை உருவாக்குகிறது.

உயரம் குறிப்புகள் அதிகரிக்கும்: வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் சரியான அளவில் உங்கள் கணினியில் செல்ல உறுதிப்படுத்துவதன் மூலம் மற்றும் வளர்ச்சி அதிகரிக்க இது சரியான உணவுகள் உட்கொள்வதன் மூலம், உயரம் வளர்ந்து வரும் அது தெரிகிறது போல் கடினமாக இல்லை. புரதங்கள், இழைகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் பழங்கள், காய்கறிகள், மற்றும் பால் போன்ற உணவுகள் உடல் நன்றாக இருப்பது வளர்ச்சி பங்களிக்கும். மெதுவாக எலும்பு வளர்ச்சிக்கு ஈடு செய்ய அத்தியாவசிய கூடுதல் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படும் சில வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் உள்ளன. Somatotrophin என்று, அது ஒரு அற்புதமான எதிர்ப்பு வயதான சிகிச்சை ஆகிறது. Somatrophs அடிப்படையில் 191 அமினோ அமிலங்கள் கொண்ட புரத நொதிகள் மற்றும் இயற்கையாக பிட்யூட்டரி சுரப்பி உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. வளர் இளம் பருவத்தின் போது, அளவு அதிகரிக்கும் மற்றும் எலும்பு, தசை வளர்ச்சி உற்பத்தி, மற்றும் செல் துரிதப்படுத்துகிறது. வயதுவந்த எட்டியதும், இந்த ஹார்மோன் அளவு குறையும்போது மற்றும் வளர்ச்சி வர்கள் உள்ளது.

இந்தியா மற்றும் சீனா அதன் வேர்கள் கொண்ட Reflexology, மேற்கு பிடித்து மற்றும் உயரமான வளர்ந்து பங்களிப்பு செய்துள்ளது. உங்கள் கால்களை சில



நிர்பந்தமான புள்ளிகள் மசாஜ் இந்த பிட்யூட்டரி சுரப்பி வளர்ச்சி ஹார்மோன் சுரப்பு காரணிகள்.

பயிற்சிகள் நீட்சி இணைந்து நீட்டி உங்களுக்கு தேவைப்படும் செயலில் விளையாட்டு பங்கேற்கும் நீங்கள் உயரமாக வளர உதவும் பங்களிக்கிறது.

, நன்றாக உணவு தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி மற்றும் ஓய்வு போதுமான உடல் அதன் முழு திறனை அடையும் என்று உறுதி.

உபகரணங்கள், குறிப்பாக உயரம் தூண்டியான நல்ல ஒட்டுமொத்த சுகாதார உறுதி மேலும் எடை இழப்பு மற்றும் உயரம் ஆதாயம் பற்றி கொண்டு வருகிறது.

நீங்கள் ஒரு குறுகிய அந்தஸ்தும் இல்லாதவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் ஒருவர் இருக்க நேர்ந்தால் நீங்கள் உயரமான வளர நம்பிக்கை இல்லை.

ஒரு புதிய வளர்ச்சி முறை பி வளர்ச்சி எலும்பு மற்றும் குருத்தெலும்பு ஊட்டச்சத்து காட்டி, நெகிழ்வுத்தன்மை அதிகரிக்கிறது மற்றும் இதுவரை உயரம் அதிகரிப்பு அக்கறை உள்ளது போல் நம்பிக்கைக்குரிய முடிவு தயாரிக்கப்பட்டது. நிச்சயமாக இந்த சில எளிய சூடான உடற்பயிற்சி இணைந்து செய்ய வேண்டும். குறைந்தது கடந்த ஆனால், தவிர்க்க முடியாத உயர் ஹீல் செருப்பு உங்கள் உயரம் சேர்க்க நீங்கள் உயரமான வளர்ந்து தோன்றும் செய்யலாம்

படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல் முகவரி: vinayag105@gmail.com வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ, வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும். அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்