



ఆకాశంలో
అద్భుతం
సంపూర్ణ చంద్రగ్రహణం



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
పాక్షికంగా 39
నిమిషాలు కనువిందు
గౌహతిలో అత్యధికంగా
1.43 గంటలు
కనిపించిన గ్రహణం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 8, ప్రభాతవార్త:
 ఖగోళ అధ్యుతంగా పేరొననగిన సరి
 పూర్వ చంద్ర గ్రహణం కారకు పౌర్ణమి
 నాడు మంగళాశాసనం ప్రవచనం వ్యాప్తం
 కా అనెడ దేశాలను కనువిందు చేసింది.
 ఆమెరికా నహా వలుదేశాల్లో ఈ గ్రహ
 ణం సంపూర్ణంగా కనిపించగా భారత్
 లోని ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లోనూ ఇదే స్థాయి
 కనువిందు చేసింది. అయితే భార
 త్లోలోని ఇతర ప్రాంతాలలో
 పోకొకగానే కనిపించింది.



శ్రీలక్ష్మికి హైకోర్టులో
దాఖలు
ఓబులాపురం మేనింగ్ కేసు

విజయవాడ, నవంబరు 8, ప్రధానకార్యప్రతినిధి:
ఓటూపురం మైనింగ్ కంపెనీ(ఓఎంసీ) కేసులో
ఏపీ ఐఎన్ఎస్ అధికారిణి యూర్రా శ్రీలక్ష్మికి తెలంగాణ
గాజు హైకోర్టులోకిరాలింది.ఆమెపై ఓఎంసీలో
కేసులో ముడుపులు స్వీకరించారు అభియోగ
గోరం నీటిపై కేసును నమోదు చేసింది.ఈ కేసు
ను విచారించిన తెలంగాణ హైకోర్టు ఆమెపై మోక్షాన
అభియోగాలను సరైన ఆధారాలు లేవని
అభియోగముపడింది.ఈ కేసులో శ్రీలక్ష్మికి హైకోర్టు
క్షీన్ చీల్స్ ను ఇచ్చింది.సీనియర్ ఐఎన్ఎస్
అధికారిని 2004-09 మధ్య

ಹಾರ್ಡ್ @100

పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ప్రభావం
చూపనున్న కొత్త పార్టీ
తెలంగాణలోని 17 సీట్లకు
ఎపి, మహారాష్ట్ర,
కర్ణాటకను
జోడించడానికి కసరత్తు

త్వరలో
సామాజికరంగానికి
రెడీ

భారత రైతు
ఉద్యమం, రైతు
నేతలతో త్వరలో
ముఖ్యమంత్రి వర్గ్‌షాపు
వచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు
ఇప్పటి నుంచే వ్యూహాలు

ప్రధానమంత్రి ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, నవంబరు 8: రాజ్ యే పార్లమెంట్ జనరల్ ఎన్నికల్లో వంద లోకసభ స్థానాలకు థావర త రాష్ట్ర నుండి తరఫున అభ్యర్థులను పోటీపడనున్నట్లు నమా కుల్య కు మేరకు టీఆర్ఎస్ అధినేత, ముఖ్యమంత్రి తల్పు కుల్యుల చంద్రబాబునాయుడు ఆదేశనలు జరుపుతున్నట్లు ఆ పార్టీ మధ్యలు వెల్లడించాయి. 2024 లోకసభ ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎస్ తరఫున అభ్యర్థులను నిలబెట్టాలని ఇప్పటికే నిర్ణయించినట్లు తెలిపాయి. అయితే, మొత్తం 543 స్థానాలకు పోటీ చేయడం ఇప్పటికేప్పుడు సాధ్యం కాదని వివరించాయి. తెలంగాణలోని 17 స్థానాలకు పాటు పోటీపడేకే, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలోని 10 లోకసభ స్థానాలకు పోటీపడే పార్టీ అధినేత దుగ్గి సారి

చారిన బీజిఎన్ఎస్ వర్గాలు తెలిపాయి. బీజిఎన్ఎస్ అభ్యర్థులు ఎక్కడెక్కడ పోటీ చేస్తారు. బీజిఎన్ఎస్ పార్టీ ఎవరు పార్టీలతో కలుస్తుందనే వివరాలను ఇప్పుడే చెప్పలేదని బీజిఎన్ఎస్ నేత బి.వి.నరేష్ మార్కెట్ పేర్కొన్నారు. డిసెంబర్ 7న బీజిఎన్ఎస్ సేను అధికారాలకు భగదూరం తర్వాత పార్టీ అనేకనే కేసెలార్ అని వివరాలు వెల్లడించాలని విమంహారు. బీజిఎన్ఎస్ తరపున పోటీకి ఎవరికే చేసే అభ్యర్థులతో అర్థిక, రాజకీయ పరపతికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు బీజిఎన్ఎస్ మార్కెట్ చెప్పారు. పెద్ద రాష్ట్రాల్లో అధికారం ఎక్కువలభ్యం అని అభిమానంగానే రూ. 75 లక్షలకు ఉండని, చిన్న రాష్ట్రాలలో ఈ మొత్తం రూ. 75 లక్షలకు ఉందని చెప్పారు. ఈ క్రమంలో సాగునాగా బలపడే కేడి

డిష్టన్సు ఎంపిక చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. రైతుబంధుడు అనేక వధనాు ప్రవేశపెట్టి ప్రాజెక్టులు నిర్మించి ముగ్గురే వేలకున్న కౌలీ దేశవ్యాప్తంగా రైతాంగంలో భరోసా ఎంపెలా అనగా కల్పించేలా భారీ ఈర్వప్రమాకుల రూపకల్పన చేయ నున్నారు. డిలీవరీనాును భారత్ సెల్స్ సమితికి వరుసగాను మనసి, అభ్యంతరాలు ఉన్నవారు సెల్స్ రోజుల్లో కేంద్ర ఎంపె కల సంచూసారి డెప్పాలంటూ తాజాగా పోర్ట్ తరపున పత్రికా ప్రకటన ఇచ్చిన వయమం తెలిసిందే. నెల రోజుల్లో ఎన్నికల సంచం క్షీరీ వచ్చునని, డిసెంబర్లో ఢిల్లీ వేలకే డిలీవరీనాు అని ఇండియా ప్రకటింపాలని కేబినెట్ తానున్న ఢిలీవరీ. మువరూపు, రైతాకులపై మెయిదా దుప్పి

ఆ ముగ్గురిపై ఇక విచారణ



ఫాంహౌస్ కేసులో స్టే ఎత్తివేసిన హైకోర్టు
రామచంద్రభారతి, సింహయాజులు, నంద
కుమార్ను కష్టదీకి కోర్టునున్న పోలీసులు
బజెపి పిట్టెవ్సపై 18న విచారణ

హైదరాబాద్, నవంబర్ 8, ప్రధానవార్త: తెలంగాణలో రాజకీయంగా దుమారం రేపిన టీఆర్ఎస్ ఎంపీలకు ఎర్ర కేసు పై రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఉత్తరంతకు తెరపడింది. ఈ కేసు విచారణకు సంబంధించి విడివిడిగా స్టేషన్ మంగళవారం రాష్ట్ర హైకోర్టు ఎత్తివేసింది. ఈ కేసును ముయ్యనాపాటి పోలీసులు విచారణ చేయవచ్చును, ఈ విషయంపై లో ఎలాంటి ఆటంకాలు లేవని హైకోర్టు పేర్కొంది. ఇదే సమయంలో ఈ కేసును సిబిఐ లేదా న్యాయతంత్ర దర్యాప్తు సంస్థ చేత విచారణ జరపాలని పింఛానల్ న్యూ టీబీఎస్ఎస్ మెడికల్ గోల్డ్ ఫంక్షన్ హైకోర్టు దీనిపై ఈ నెల 18వ తేదీన విచారణ జరపనున్నట్లు వెల్లడించింది. టీఆర్ఎస్ ఎంపీలకు ఎంపీలను ప్రత్యేక పట్టణంలో సంబంధించిన కేసు విచారణ ఇవ్వవచ్చునని మంత్రివర్గం గత నెల26వ తేదీన ముయ్యనాపాటి డిఎల్ఐ ఠాండూరు ఎంపీలకు పైలట్ రోహిటాడ్రెస్టిషన్ హోస్టల్

రామచంద్రభారతిపై మరో కేసు 2

MARUTI SUZUKI ARENA

S-PRESSO

**LIVE
IT UP!**

25.30[#] km/l
INCREDIBLE
FUEL EFFICIENCY

NEXT-GEN K SERIES ENGINE
WITH IDLE START STOP

11+ SAFETY FEATURES*
WITH HILL HOLD ASSIST AND ESP

SPACIOUS CABIN & INTERIORS

**ELECTRICALLY ADJUSTABLE
OUTSIDE MIRRORS**

**DYNAMIC CENTER CONSOLE
WITH SMARTPLAY STUDIO**

S-PRESSO
SAVE UP TO
₹64 100**

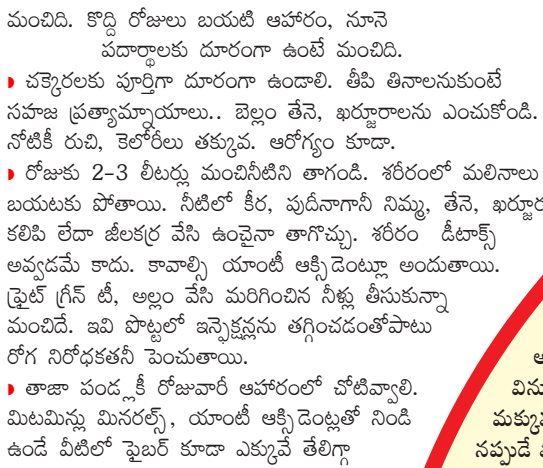
S-PRESSO

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: **TELANGANA STATE:** ADARSHA: (KARIMNAGAR) CALL: 9133308022, (WARANGAL) CALL: 7799790501. **VARUN:** (NIZAMBAD) CALL: 8462236236, (KARIMNAGAR) CALL: 0878-2950555. **PAVAN:** (NALGONDA) CALL: 8790902131. **SRI JAYARAMA:** (MEHABUBNAGAR) CALL: 8096998841. **WIN MOTORS:** (WARANGAL) CALL: 8688828002. **E-OUTLETS:** ADARSHA: (MANCHERIAL) CALL: 8886006633, (NIRMAL) CALL: 9133307720, (JAGITYAL) CALL: 8886776633, (GODAVARIKHANI) CALL: 8886556633, (ADILABAD) CALL: 7799784536, (JANGAON) CALL: 8886256633, (SIDDIPET) CALL: 9581656633. **VARUN:** (KAMAREDDY) CALL: 9966111132, (ARMUR) CALL: 9052022990, (KOTTAGUDEM) CALL: 9885260333. **PAVAN:** (MIRYALAGUDA) CALL: 8790902154, (KODADA) CALL: 8790902135. **SRI JAYARAMA:** (SHADNAGAR) CALL: 8096998841, (WANAPARTHY) CALL: 8096998841. **MITHRA AUTO:** (KHAMMAM) CALL: 8886063524. **SAI SERVICE:** (ZAHEERABAD) CALL: 7331168888. **HYDERABAD:** ADARSHA: (ATTAPUR) CALL: 8897973366, (KARMANGHAT) CALL: 8297576633. **KALYANI MOTORS:** (NACHARAM) CALL: 9100102157, (LB NAGAR) CALL: 9100102157. **GEM MOTORS:** (KONDAPUR) CALL: 9272506060. **ACER:** (TIRUMALGIRI) CALL: 9154073240. **AUTOFIN:** (BOWENPALLY) CALL: 040-67292222. **JAYABHERI:** (GACHIBOWLI) CALL: 8100823456. **PAVAN:** (SERILINGAMPALLY) CALL: 7093711199. **VARUN:** (BEGUMPET) CALL: 040-44607676, (BANJARA HILLS) CALL: 040-44887676, (KUKATPALLY) CALL: 040-44587676, (VANASTHALIPURAM) CALL: 040-24029979, (GACHIBOWLI) CALL: 040-49497676. **RKS:** (SOMAJIGUDA) CALL: 9848898488, (MALAKPET) CALL: 9848898488, (SECUNDERABAD) CALL: 9848898488, (KUSHAIGUDA) CALL: 9848898488. **MITHRA:** (HIMAYATHNAGAR) CALL: 040-27634444, (MEHDIPATNAM) CALL: 7799884949. **SAI SERVICE:** (ERRAGADDA) CALL: 7331168888, (MIYAPUR) CALL: 7331168888. **E-OUTLETS:** **SAI SERVICE:** (SANGAREDDY) CALL: 7331168888. **ADARSHA:** (SIDDIPET) CALL: 9581656633. **VARUN:** (MEDAK) CALL: 9703656111. **AUTOFIN:** (MEDCHAL) CALL: 8885040034. **PAVAN:** (IBRAHIMPATNAM) CALL: 7093711199.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange offer, and ISL/ Corporate offer (wherever applicable) on S-Presso (Petrol- all variants). **Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. *As certified by Test Agency Under Rule 115 (G) of CMVR 1989. (CMVR is an Acronym for Central Motor Vehicles rules, 1989). Mileage Mentioned is for VXI(O) AGS & VXI+(O) AGS. *For details on functioning of safety features, including airbags, kindly refer to the owner's manual. Creative Visualization. The black glass is the vehicle is due to the lightning effect. Images used are for illustration purposes only. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer is valid till 30th November 2022.





అరగడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల్నుంచి పడంలోనూ సామవదతాయి. జ్యయామం తప్పని సరి చేసుకోండి. నడక, యోగా, తేలికపాటి న్యూ కెరోలీలను తగించి శరీరాన్ని తేలికగా చేయండి. అయితే దాన్ని కొనసాగించడం

కొందరు కోరుకొన్న అజ్ఞానం చేరుకొంటూ కెరీర్లో చక్కవకా ముందుకు వెళ్లిపోతుంటారు! మరికొందరికి ప్రతిది వెనకకుగిరి అవుతుంది. అలాంటివాళ్లు ఈ విషయాలపై ఓసారి దృష్టిసారించండి..

❖ మీరే పనిచేసినా దానికి అటంకాలు వస్తున్నాయా? ఇందుకు ప్రధాన

ఆధ్యయనం చేసి తెలుసుకోండి. అలాగని ఇతరుల సలహాలను తీసుకోవద్దని కాదు. ఆ సలహాలు మీ నిర్ణయంలో లోటుపాట్లను సరిదిద్దేవిగా ఉండాలే కానీ, వాళ్ల ఆలోచనల మూసలో మీరు ఒదిగిపోకూడదు.

నీవేద్యో ప్రక్రియ మిమ్మల్ని ఎ
ఈతరం వ్యక్తిగా ఉంచుతుంది
❖ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు
కనీసం ఈ రోజు సాధించిన
మూడు విజయాలని ఓసారి
మనసులో తలచుకోండి.
ఆది మీలో
ఆత్మవిశ్వాసాన్ని
పెంచుతుంది.

కారణం ' ఈ పనకాదేమో' అనే అనుమానంతో మొదలు పెట్టడమే. అందువల్ల మీరు పనినిస్తున్నంత సేపూ ప్రకటనలగానే ఆలోచిస్తుంటారు. అలాకాకుండా ' ఈ పని పూర్తయితీరుతుంది. అనే ఆశాపహ దృక్పథంతో పనిని ప్రారంభించండి. మీ సామర్థ్యానికీ మించిన పనులు కూడా చేసేసారు.

❖ కేరళలో ఒకడుడుకురియ నూజం, కానీ దాన్నే పట్టణాని కూర్పుబే
విషయంధారులు మూసముకురియన్ల అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురవునప్పుడు
"ఇది తొలగించబడింది" అనుకుంటే, అప్పుడే సమస్యని వదిలి రేపే
విషయంలో విజయం సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందులో విజయం
సాధిస్తే మీ పాత సమస్య అసలు సమస్యగానే అనిపించదు.

❖ అభివృద్ధ్యానంతో దాన్ని అధిగమించగలుగుతారు.

❖ నిర్ణయం తీసుకోవటప్పుడు ఎవరో ఒకరు నలభై
ఇవ్వకుండా? అని ఎదురుచూడొచ్చు. సమయం కేటాయించి,

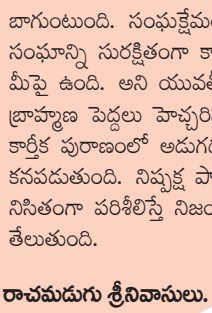
కూరమాడిపోతే దానిలో మూడు
బ్రెడ్స్ పైనులు వేసి
ఐదునిమిషాలయ్యాక తీసి వేయాలి.
మూడు వాననను బ్రెడ్ పీల్స్

ಚಲಿ ಚಿಟ್ಟಾ

తమలపాకు జీర్ణాశయ వసతిరహితమైన మెరుగుపరచడమే కాదు. జిరోశాలనూ ఆరోగ్యంగా ఉంచుటలు. యాంటిమైక్రోబయల్, యాంటీ బాక్టీరియల్ గుణాలున్న ఈ ఆకుల లేపనాలు జుట్టును ఒత్తుగా పెరిగేలా చేస్తాయని చెబుతున్నారు.

పది తమలపాకులకు తగినంత నీటిని కలిపి మిక్సీలో వేసి పేస్టు చేయాలి. ఇందులో మూడు చెంచాల నెయ్యి, చెంచాన్నర తేనె నీటి బాగా వేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముడుము, జిరోశాలంతటికీ లేపనంలా లేచి వుద్దానగా నాలుగైదు నిమిషాలు మర్దన చేసి ఆరగంటు లి. గోరువెన్నుని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఈ లేపనం మూడు రోజులకు ఒకసారి చేయాలి. జిరోశాల విపరీత బిడ్డలంత తగ్గదంతపాలు రాతే రం చేస్తుంది. ముద్దుతాన్ని అందించి జుట్టును ఒత్తుగా చేస్తుంది. యిద్దరు తమల పాకులను తీసుకొని తగినంత నీటిని చేర్చి పేస్టు చేయాలి. ఇందులో రెండు చెంచా కొబ్బరినూనె, చెంచా ఆముదంపేనె బాగా

వివేకానంత అందారు.
బ్రాహ్మణు ట్టే, పురుషుల్లో
శీల నిర్మాణాన్ని చేసి వారిని
సంఘానికి ఆదర్శ ప్రాయంగా
నిలబెట్టాడున్నది కాకతీ పురాణ
ఉక్త్యంగా గోపదంతుడు. పూర్వం
ఎవరికీ ఏది బోధించానా
దేవాలయ ప్రాంగణమే కేంద్రం.
పండుగలు, ఉత్సవాలు
ఆరాంబి బోధనకు తగిన
సమయం. యువత



- రాచమడుగు శ్రీనివాసులు.

డి..

❖ పాత స్నేహితుల నుండి సహాధ్యోగుల వరకూ ప్రతి ఒక్కరినీ సందర్శించి మానుకోని పలకరిస్తూనే ఉండాలి. ఈ

మిమ్మల్ని ఎప్పటికప్పుడు ఉంచుతుంది.

జోయే ముందు సాధించిన లాని ఓసారి చూకోండి.

కలిపి

తలకు వట్టింపాలి. గంట ఆరనిచ్చి రనాయనాల్లేని పాంపుతో తలస్నానం చేసి బివర్డ్ కండిషనర్ చేసుకోవాలి.

అయినా తలపాకుల పేస్టుల రెండు రెండు నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరినూనె కలిపి తలకు వట్టించి గంటసేపు వుద్దుపూగా మారుతుంది.

జోకాలు రాతే సమస్య తగ్గుతుంది.

బిస్కూగా ఉన్నాయి. దీంతో ఈ పరిస్థితిని మార్చాలని నిర్ణయించుకున్నా.' అంటూ

మత్తగా చేయాలి. ఇందులో రెండుచాల కొబ్బరినూనె కలిపి తూరానీ గంట తర్వాత స్నానం చేయాలి. వారానికి కనీసం రెండుసార్లు ఈ లేపనాలు చేయడం తలస్నానం చేస్తే మృదువైన ఒత్తైన జుట్టు సొంతమవుతుంది.





రొమ్ముక్కాన్నని ఆచుపులో ఉంచుతుందిని
తాజా అద్ర్యమనాలు చెబుతున్నాయి. ♦ పనీర్తో మనలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెరుగుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ ఫెక్షన్ల నుంచి శరీరానికి రక్షణ దొరుకుతుంది.

♦ పిల్లలు చురుగ్గా లేకపోయినా, జ్ఞాపకశక్తి లేకపోయినా.. వాళ్ళకి పనీర్ వంటకాలని తినిపించండి.

దీనిలోని ఒమెగా- పిల్లల్లో చురుకుదనం పెంచుతుంది.

♦ విటమిన్ ఇ, సెలీనియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వర్షాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచతాయి.

♦ సరాస్సు, కూరలు, చిరుతిళ్లలో పనీర్ని భాగాం చేస్తే బరువు తగ్గడం తేలిక అవుతుంది. □

అల్లరిగా గెంతుతూ.. తుళ్లుతూ..

పరుగులు పెట్టే విన్నారలను అదుపు లేకుండా
రూరపుత్తన్నావంటూ ఆపేయకూడదు అంటున్నారు
పుణులు. మరేం చేయాలని నిపుణులు
చెబుతున్నారో చూడండి..
పెద్దవాళ్ళకు నచ్చకుండా పిల్లలు ఆడే విధానమే
అల్లరి. కిందపడితే దెబ్బ తగులుతుందని,

పెద్దవాళ్లకు నచ్చకుండా పిల్లలు ఆడే విధానమే
అల్లరి. కిందపడితే దెబ్బ తగులుతుందని,

Summary

గన్మంచూరు. అప్పుడు కోపపడుతాడు. గది అందమే పోయింది విమర్శిస్తే.. వారు మనసు గాయపడుతుంది. దీంతో వారిలోని స్వస్థాపకత్వకు పుల్చేస్తే.. పడుతుంది. ఇది వారి మెదడును ఎదగజేస్తుంది. ఆరాకూరు దిల్లెలు గోసిన ప్రతి గీతనూ మెచ్చుకోవాలి. అయితే అక్కడ కాదు. అని వారి కోసం డ్రాయింగ్ బోర్డును ఏర్పాటు చేయాలి. వారి స్వజ్ఞానాన్ని పునఃస్థాపించేందుకు రంగం విప్పుక్కున అనివ్వాలి. దీంతో ఆ చిట్టి మెదడు అత్యంత ఆకర్షించబడుతుంది.

ధమవుతుంది. బలాగ్.. ఎప్పుడూ స్వేచ్ఛాలతోనా అనకుండా ఇతరులతో కలిసి

ఆడుకునేలా చేయాలి. అప్పుడే

చేసున్నారనుకోకుండా పిల్లలకు ప్రపంచాన్ని చూపించాలి. బయటి నుంచే వారు రకరకాల ఆనుభవాలును నేర్చుకుంటారు. వస్తువుల కొనుగోలు, అమ్మకాలు వంటివిన్నీ అర్థవాయ్యేలా చెప్పాలి. కొత్త వారిను వరివరయం చేసుకోవడం నేర్పాలి. ఎదుటి వారితో తేలికగా కలిసిపోయేలా అలవాటు చేయాలి. ఇవన్నీ వారితో జీవన వైఖ్యలను నేర్పుతాయి. ❏

చెప్పగొకవారు మను.
వినుత్య పద్మతల్లి బోధన.. ిద్ది ప్రభుత్వ పాఠశాలలో
నుమారు బడళ్ళ పాట ప్రాధుడవ్ తరగతులకు ఇంగ్లీష్ బోధన
సేసినా ఈ టీచర్మయ్య త్రావేదీ న్యూగ్రేడ్ కు తరగతులకు
ప్రెమియో ఆయారు. సాధారణంగా ఇంగ్లీష్ నువ్వెళ్ళు అంటే
వారామందిలో భయం, అనానక్తి కంటాయి. వీటిని దూరం
చేయడానికి వివిధ బోధనా పద్ధతుల్ని అనుసరించేవారు
మను. ఈ క్రమంలో గేయూని హాల్వేడి పాటరా
పరిచేవారు. పాటల్ని ఆర్మీ-క్రాఫ్ట్ గా, డ్యాన్స్-సంగీతం



మెదడుకు
స్పిట్ స్పాట్ ..

పయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మెదడు ఆరోగ్యంపై నిద్రపోయే సమయం ప్రభావాన్ని చూపేస్తుందని ఓ అధ్యయనం తెల్పింది. నాలుగు పదులు నిండేసరికి సరిగ్గా ఏడు గంటల నిద్ర మెదడును నిత్యం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుందని పేర్కొంది. తేలికపాటి, ఘనైన విశ్రాంతినిచ్చాలన్నా చూసిన పరిశోధనలో ఇంకా ఏం తెలిందంటే..

ఎదు గంబలకన్నా తక్కువగా, ఎనిమిది గంబలకన్నా ఎక్కువగా నిద్రను పరిణామంలోకి తీసుకుంటే ఈ రెండు మధ్యలో ఆరోగ్యకరమైన నర్సింగ్ సాఫ్ట్ 7 గంబల నిద్రగా పరిగణించవచ్చు గర్భిణీలు. లండన్ బయోబ్యాంకు నుంచి 38-73 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న ౧౮౭౭ మంది డాక్టాను తీసుకొన్నారు. ఇందులో నిద్ర పోయే సమయం నుంచి మానసికత్యాగినికి నిద్రపోయేవని అలాగ పరకూ వారు చేసిన సమాధానాలున్నాయి. వీరిలో 40 వేలమంది మెదడు స్పాన్స్, జెనిటిక్ డాక్టాను కూడా సేకరించి పరిశీలింపారు. ఆరోగ్యకర సమయం నిద్రపోయే వారి మెదడులో కొత్త తరహా మచ్చులు గుర్తించారు. సరిగ్గా ఎదు గంబల నిద్ర ఉన్నవారి మానసికత్యాగిన్ని పరిశీలించాక, నిద్ర సమయం, వేళ్లు తదితర అంశాలన్ని మెదడు అంతర్భాగం ప్రభావించే చేస్తున్నట్లు పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ౮ గంబలకన్నా ఎక్కువ నిద్ర. అలాగ నిద్రలేచే వంటిది డివైనియా, అల్జీమర్ వంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నట్లు తెలిసింది. మెదడులోని పరిణామం ప్రాథమిక ఉత్పత్తిలో నిద్ర ప్రపంచ పరిణామంకుంటుంటే ఆతి తక్కువ సమయం నిద్రపోయే వారిలో పలు అనారోగ్యలు చోటు చేసుకుంటున్నట్లు



పేర్కొంటున్నారు. మానసిక రుగ్మతలకు గురి కావడంలో నిద్రలేమి పాత్రా ప్రధానంగా ఉందని పరిశోధకులు అనుమానిస్తున్నారు.

నిర్భీత సమయం... ప్రయోజనాలనిస్తే...
మిక్కిలే, తక్కువ కాకుండా నిద్రను ఏడు గంటల నిద్రలో ప్రయోజనాలనిస్తే ఉన్నాయి.
మానసికారోగ్యంతోపాటు వీరి మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తోంది. రోజూ 7 గంటల నిద్రను పాటిస్తున్న వారిలో మెదడునై జ్ఞాపకశక్తి, లాలాచిని కనపరచుకొనే తేలికగా వదిలివేయగల ప్రవృత్తులు కనిపిస్తాయి. ఆదమరిచి నిద్రపోయినప్పుడు మెదడులోని ట్యాక్సిస్టు బయటకు వంపే ప్రక్రియ నశ్చమంగా జరిగి, మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండేది. ఇందువలన రోజూ నిర్భీత సమయంలో నిద్ర ఆచరణపరచాలంటున్నార. పరిశోధకులు, నిద్రకు ముందు ఘోషకు దూరంగా ఉంటారు, డిస్సెల్లో తేలికగా జీర్ణమయ్యే, పోషక విలువలన్న ఆహారాన్ని రాత్రి ఏడు గంటల తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. రోజూ ఆరగంట వ్యాయామం తప్పనిసరి, నిద్రపోయే ముందు పుస్తకపఠనం, మనసును నచ్చిన సంగితం వినుట వంటివి స్ఫీర్త స్ఫూర్తి ఏడు గంటల నిద్రను ఆందిస్తాయని చెబుతున్నారు. ▣

