



STUDY ABROAD

TOP GLOBAL DESTINATIONS

Free IELTS coaching

GradsUniversity

+91 6301726400

వృధయం

సంబరాల జీవితం సౌభాగ్యాల సౌరభం



కపిల్ చిట్స్

Visit Us: www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

46 Years

2029 నాటికి డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణే లక్ష్యం



ఈగల్ ఫోర్స్ కు జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు
మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనలో తెలంగాణ ముందంజ
జాతీయ అవార్డు సాధించిన ఈగల్ ఫోర్స్
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 23 (పుడయం) : రాష్ట్రంలో మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణలో విశేష సేవలు అందిస్తూ దేశంలోనే అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన తెలంగాణ ఈగల్ ఫోర్స్ ను ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మాదకద్రవ్యాల విక్రయం, వినియోగాన్ని సముాలంగా నిర్మూలించాలనే దృఢ సంకల్పంతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన కఠిన చర్యలకు ఈ జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు నిదర్శనమని ఆయన కొనియాడారు. రాష్ట్రాలు మరియు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల యాంటీ నార్కోటిక్స్ ట్రాన్స్ ఫోర్స్ మూడో జాతీయ సదస్సులో ఈగల్ ఫోర్స్ సంచాలకులు సందీప్ తాడిపత్రి అత్యుత్తమ పురస్కారాన్ని అందుకోవడం తెలంగాణ పోలీస్ వ్యవస్థకు, రాష్ట్రానికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. మాదకద్రవ్యాల నిర్మూలనలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న సమర్థవంతమైన విధానాలకు ఈ పురస్కారం మరింత ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. మాదకద్రవ్యాల మహమ్మారిని అరికట్టడం కేవలం పోలీసు వ్యవస్థ బాధ్యత మాత్రమే కాదని, యువతను ఈ వ్యవసరం బారిన పడకుండా కాపాడుకోవడం ప్రతి కుటుంబం, విద్యాసంస్థలు మరియు పౌరసంఘాల సమిష్టి బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. యువతే రాష్ట్రానికి, దేశానికి భవిష్యత్తు అని పేర్కొంటూ, వారిని రక్షించేందుకు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ప్రజాప్రతినిధులు కలిసి కట్టుగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సమాజంలో డ్రగ్స్ విక్రయాలు లేదా వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం తెలిస్తే వెంటనే అధికారుల దృష్టికి తీసుకరావాలని కోరారు. రెండు వేల ఇరవై తొమ్మిది డిసెంబర్ నాటికి పూర్తిస్థాయి డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణను నిర్మించడమే లక్ష్యంగా ఈగల్ ఫోర్స్ మరింత దృఢ నిశ్చయంతో ముందుకు సాగాలని, సషా ముక్త భారత్ సాధనలో రాష్ట్రం ముందుండాలని ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

ఆర్థిక ప్రగతికి నూతన బాటలు

2047లో 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థ



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 23 (పుడయం) :

తెలంగాణ రాష్ట్రానికి భారీగా విదేశీ మరియు దేశీయ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే పరమావధిగా రాబోయే రెండు వేల ఇరవై ఆరు డిసెంబర్ ఏడు సుంచి తొమ్మిదో తేదీ వరకు నిర్వహించనున్న 'ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్ 2026' ఏర్పాట్లను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కు అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్ర భవిష్యత్తును, ఆర్థిక ప్రగతిని నూతన శిఖరాలకు చేర్చే ఈ చారిత్రాత్మక ఘట్టంలో అధికారులంతా పూర్తి స్వార్థితో భాగస్వాములై సదస్సును దిగ్విజయం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. సెక్టేరియల్ లో బుద్ధివంతుల నిర్వహించిన ఉన్నత స్థాయి సన్మానక సమావేశంలో రాష్ట్ర మంత్రులు దుద్దిళ్ళ శ్రీధర్ బాబు, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, అజారుద్దీన్, అష్టాధి లక్ష్మణ్, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజా సహా పలువురు సీనియర్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత నిర్వహిస్తున్న రెండో అంతర్జాతీయ సదస్సు ఇదని, దీని ద్వారా రాష్ట్ర సముగ్ర వికాసానికి బలమైన పునాదులు వేయాలని డిప్యూటీ సీఎం స్పష్టం చేశారు. రెండు వేల సలభై ఏడు నాటికి తెలంగాణను మూడు ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని, ఈ గ్లోబల్ సమ్మిట్ ఆ బృహత్తర గమ్యానికి కీలక మైలురాయి కానుందని భట్టి విక్రమార్కు పేర్కొన్నారు. సదస్సు పర్యవేక్షణకు

పది ప్రత్యేక అధికారుల కమిటీలతో పాటు మంత్రుల నాయకత్వంలో ఏగ్రిక్యూల్చర్ కౌన్సిల్లను ఏర్పాటు చేసినట్లు వెల్లడించారు. పనుల రూపకల్పన, నిధుల అంచనాలు, అమోదాల ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యానికి తావులేకుండా నిరంతరం సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. సదస్సు ప్రచారాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేసేందుకు అన్ని రకాల ప్రసార మాధ్యమాలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని, అంతర్జాతీయ మీడియా ప్రతినిధులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్న దేశాలు, నగరాలను గుర్తించి అంతర్జాతీయ, దేశీయ స్థాయిలలో ప్రచార కార్యక్రమాలు (రోడ్ షోలు) నిర్వహించేందుకు స్పష్టమైన కార్యాచరణ సిద్ధం చేయాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. గతంలో కుదిరిన ఒప్పందాల అమలు పురోగతిని కూడా సమీక్షించాలని కోరారు. అధికారులు వెంటనే ప్రత్యేకాధికారుల బృందాలతో సమావేశమై నిరంతర పర్యవేక్షణ కేంద్రం (వార్ రూమ్) ద్వారా పనులను ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రతినిధుల స్పందనకు అనుగుణంగా సభా ప్రాంగణాల సంఖ్యను పెంచేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలని తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక ప్రగతిని మార్చే ఈ అంతర్జాతీయ సదస్సు నిర్వహణలో ఎక్స్ డరాజీ పడకుండా విజయవంతం చేయాలని ఉప ముఖ్యమంత్రి ఆకాంక్షించారు.

'కాంగ్రెస్ వచ్చింది.. కరెంట్ పోయింది'

రైతులకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం 24 గంటల కరెంట్ ఇవ్వాల్సిందే: కేటీఆర్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 23 (పుడయం) :

కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వస్తే విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోతుందని తాము గతంలోనే హెచ్చరించామని, ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఆదేశపరిస్థితి పు సరఫరాపై పట్టుకోవడం బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర సమితి కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ విమర్శించారు. బుద్ధివంతుల విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ పాలన మొదలవుగానే విద్యుత్ కోతలు ప్రారంభమయ్యాయంటూ మండిపడ్డారు. తమ ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రంలో



విద్యుత్ వ్యవస్థ అత్యంత సమర్థవంతంగా నడిచిందని, కానీ ప్రస్తుత ప్రభుత్వం వచ్చాక అన్ని ప్రాంతాల్లో కరెంట్ కట్టాలు మొదలయ్యాయని పత్రికల్లో సైతం కథనాలు వస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని ఏ

సబ్ స్టేషన్ ను పరిశీలించినా రోజుకు ఆరు గంటలకు మించి సరఫరా జరగడం లేదని ఆయన ఆరోపించారు. కరెంట్ కోతలపై ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తే ప్రకృతి వైపరీత్యమైన ఎల్ సినోను కారణాలుగా చూపుతున్నారని, కానీ ఇది ఎల్ సినో సమస్య కాదని, రాష్ట్రంలో సదున్న 'కాంగ్రెస్ నివో' పాలన వల్లే ఈ దుస్థితి దాపురించిందని ఎద్దేవా చేశారు. రాష్ట్రంలో జెన్ కో పద్ధతిగనివ్వట్లేగు నిల్వలు లేకపోవడంతో పాటు సింగరేణి నుంచి ఏకంగా సలభై లక్షల టన్నుల బొగ్గు మాయమైంద

ని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. నిల్వలు సమృద్ధిగా ఉంటే ధర్మాల్ విద్యుత్ కేంద్రాలను ఎందుకు మూసివేస్తున్నారో సమాధానం చెప్పాలని నిలదీశారు. మరోవైపు నీటి లభ్యత లేక జల విద్యుత్ కేంద్రాలు కూడా మూతపడ్డాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం రాష్ట్రంలోని ఇరవై నాలుగు రంగానికి ఖచ్చితంగా ఇరవై నాల్గు గంటల ఉపబి విద్యుత్ ను సరఫరా చేయాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా డిమాండ్ చేశారు.

ఉస్మానియా ప్రాంగణంలో ఉద్యోగ అవకాశాలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 23 (పుడయం) : ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలోని ఉద్యోగ సమాచార సహాయ కేంద్రం (ఎంప్లాయిమెంట్ బ్యూరో) మరియు అపోలో ఫార్మాస్ సయక్త ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల ముప్పైవై తేదీన ప్రాంగణ ఉద్యోగాల ఎంపిక (జాబ్ మేళా) నిర్వహించనున్నారు. విశ్వవిద్యాలయ ఆర్ట్స్ కళాశాల ఎదురుగా ఉన్న ఎంప్లాయిమెంట్ బ్యూరో కార్యాలయంలో ఉదయం పదకొండు గంటలకు ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. అపోలో ఫార్మాస్ లో ఖాళీగా ఉన్న యాభై ఫార్మసిస్టు మరియు సహాయ ఫార్మసిస్టు ఉద్యోగాలను ఈ ప్రక్రియ ద్వారా భర్తీ చేయనున్నట్లు నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. పద్దెనిమిది నుంచి ముప్పై ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు కలిగి, డిగ్రీహోల్డీ, బి.ఫార్మసీ, ఎం.ఫార్మసీ లేదా ఏదైనా డిగ్రీ ఉత్తీర్ణులైన అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చని ఎంప్లాయిమెంట్ బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది.

ఖంతే కదా...!



చోరీ రాజ్యాంగంపై దాడే...

సీఈసీపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిందే



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 23 (ఎఎన్ఎస్) :

భారత్ ఎన్నికల సంఘంలో ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ జ్ఞానేశ్ కుమార్ నిర్ణయాలను ఏకపక్షంగా తీసుకుంటున్నారంటూ జాతీయ ప్రసార మాధ్యమాల్లో వెలువడిన కథనాలు దేశ రాజకీయాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపాయి. ఈ నివేదికలపై స్పందించిన ప్రతిపక్ష నేతలు కేంద్ర ప్రభుత్వంపై, ఎన్నికల సంఘం తీర్పు విమర్శలతో విరుచుకు పడ్డారు. దేశంలో ప్రజాస్వామ్య పునాదులను, ఎన్నికల వ్యవస్థను పూర్తిగా బలహీనపరిచిన సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను తక్షణమే అరెస్ట్ చేయాలని విపక్షాలు ఏకగ్రీవంగా డిమాండ్ చేశాయి. అధికార భారతీయ జనతా పార్టీ, రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ మరియు ఎన్నికల సంఘం పరస్పరం కుమ్మక్కై రాజ్యాంగ విరుద్ధమైన చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని, ఎన్నికల ప్రక్రియను అడ్డుపెట్టుకుని ఓట్ల బోరికి హనుకుంటున్నాయని తీవ్రస్థాయిలో ఆరోపించారు. ఈ అంశంపై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ ఓట్ల తొలగింపు మరియు అక్రమాలు రాజ్యాంగంపై జరుగుతున్న ప్రత్యక్ష దాడి అని మండిపడ్డారు. ఈ కుట్రకు సీఈసీ ప్రధాన సూత్రధారు వ్యవహరిస్తున్నారని, దీని వెనుక ప్రధాని మోదీ మరియు ఇతర ముఖ్య నేతల ప్రమేయం ఉందని ప్రజలు గ్రహించారని వ్యాఖ్యానించారు. ఆమె ఆద్యీ

పార్టీ అధినేత అరవింద్ కేజ్రీవాల్ స్పందిస్తూ.. సీఈసీ అక్రమాల పట్ల మోదీ పరుసగా ఎన్నికల్లో విజయం సాధిస్తున్నారని ఆరోపించారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను అరెస్ట్ చేయడంతో పాటు ఆయన హయాంలో ఢిల్లీ, మహారాష్ట్ర, బీహార్, పశ్చిమ బెంగాల్, హర్యానా, మధ్యప్రదేశ్, ఛత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రాల్లో జరిగిన ఎన్నికలను తక్షణమే రద్దు చేసి, తిరిగి పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. మరోకవైపు కాంగ్రెస్ నాయకుడు కేసీ మేఘగోపాల్ మాట్లాడుతూ ఓటు హక్కు ప్రజాస్వామ్యానికి మూలస్థంభమని, పౌరుల ప్రాథమిక హక్కులను కాలరాసిన జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను కచ్చితంగా సీఈసీ పదవిలో కొనసాగించేదిక కనహర్ ను అరెస్ట్ చేశారు. అక్రమంగా ఓట్లను తొలగించినందుకు సీఈసీని తక్షణమే చేరాలని, ఈ కుట్ర వెనుక ఉన్న అసలు సూత్రధారులను తేల్చడానికి ముందున్న ప్రభు సమాచార నివేదిక కనహర్ ను చేసిన మగ్గ విచారణ జరిపించాలని సీనియర్ న్యాయవాది, రాజకీయ నాయకుడు కపిల్ సింఘ్ కోరారు. భారత్ ఎన్నికల సంస్థాన్ని సంపూర్ణంగా నిర్మూలించేయదానికే జ్ఞానేశ్ కుమార్ ను అరెస్ట్ చేయమిందని, కోట్ల మంది భారతీయుల ఓటు హక్కును హరించినందుకు ఆయనకు కఠిన శిక్ష పడక తప్పదని కాంగ్రెస్ నేత పవన్ ఖేదా తీవ్రస్థాయిలో హెచ్చరించారు.

ట్రంప్ కు ఎదురుదెబ్బగా మారిన జిన్ పింగ్

ఎలాంటి పారిశ్రామిక బృందం లేకుండానే అమెరికాకు జిన్ పింగ్

వాషింగ్టన్: చైనా అధ్యక్షుడు జి జిన్ పింగ్ రెండు రోజుల అమెరికా పర్యటన ఆ దేశ అధ్యక్షుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ నకు అనుకున్న స్థాయిలో కలసివచ్చేలా కనిపించడం లేదు. చైనా అగ్రనేతకు స్వాగతం పలికేందుకు స్వయంగా ట్రంప్ విమానాగ్రయానికి వెళ్తున్నప్పటికీ, చైనా వ్యాపార సంస్థలతో భారీ వాణిజ్య ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవాలనే ఆయన ఆశలు నెరవేరేలా లేవు. ఈ పర్యటనకు జిన్ పింగ్ ఒక్కరే హాజరవుతున్నారని, ఆయన వెంట చైనాకు చెందిన ఏ ఒక్క వ్యాపార వేత్త లేదా పారిశ్రామిక దిగ్గజం రావడం లేదని అమెరికా ఉన్నతాధికారి ఒకరు స్పష్టం చేశారు. రెండు దేశాల మధ్య

జరగనున్న కీలక ఘోషిక అమెరికా వైపు నుంచి ప్రముఖ సాంకేతిక, ఆర్థిక సంస్థల అధిపతులు హాజరవుతుండగా, చైనా వైపు నుంచి పారిశ్రామికవేత్తలు ఎవరూ లేదని అంతర్జాతీయ కథనాలు వెల్లడించాయి. గతంలో పెద్ద అత్యున్నత వ్యాపార చర్యలతో పచ్చిన జిన్ పింగ్, ఈసారి రాజకీయ, కృత్రిమ మేధ, తైవాన్ వివాదాల నేపథ్యంలో ఒంటరిగానే సమావేశంలో సాధించే ఫలితాలను తమ విజయంగా చెప్పుకుని ఎన్నికల



బరిలోకి దిగాలని పాలకవర్గం భావిస్తోంది. ఒకవేళ ఎన్నికల్లో ప్రతికూల ఫలితాలు వస్తే చట్టసభల్లో అధికార పార్టీ అధిపత్యానికి గండిపడే ప్రమాదం ఉంది. ఇదిలా ఉండగా, చైనా అధ్యక్షుడికి అట్టహాసంగా స్వాగతం పలకానున్న ట్రంప్ నిర్ణయంపై సొంత రిపబ్లికన్ పార్టీలోనే తీవ్ర నిరసన వ్యక్తమవుతోంది. చైనా కమ్యూనిస్ట్ పార్టీతో ఉన్న తీవ్రమైన విభేదాలు దృష్ట్యా జిన్ పింగ్ ను వాషింగ్టన్ కు ఆహ్వానించడం సరికాదని సెనేట్ ఆయుధ సేవల కమిటీ చైర్మన్ రోజర్ వికర్ అక్షేపించారు. చైనా సైనిక చర్యలు, ఇతర దేశాలకు అందిస్తున్న సహకారాన్ని విందు సమావేశం వేళ ట్రంప్ నిలదీయాలని, మన ముందుకు వస్తున్న అతిథి ఒక నియంత అని అధ్యక్షుడు గుర్తుంచుకోవాలని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు.

తరుణంలో ఈ ఘోషిక ట్రంప్ యంత్రాంగానికి ఎంతో కీలకంగా మారింది. ఈ సమావేశంలో సాధించే ఫలితాలను తమ విజయంగా చెప్పుకుని ఎన్నికల



24th SEP 2026

గులాబి దళవత్తి

నిజాంపేట్ సర్కిల్ జి.ఆర్.యన్ పార్టీ అధ్యక్షులు

శ్రీ వాకలపూడి రంగారాయప్రసాద్ గారికి

నాడు దేశం కోసం... నేడు ప్రజల కోసం... గతంలో సైనికుడు... నేడు గులాబి సాంబి...

నిజాంపేట్ సర్కిల్ కార్మికర్లు మరియు అభిమానులు

నిద్ర పట్టడం లేదా ?



చక్కని ఆరోగ్యం



పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం ప్రశాంతమైన నిద్రకే కాదు.. కండర, నాడీ వ్యవస్థల పనితీరును మెరుగుపరిచేందుకు సహకరిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇందులో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు తగ్గలనుకునేవారు నిపుణుల సలహామేరకు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. వేడి పాలలో కొద్దిగా వెనీలా ఎసెన్స్, తేనె చేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పడుకునే ముందు కొద్దికొద్దిగా నీవి చేయాలి. పాలలో ఉండే అమైనో ఆమ్లాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన తర్వాత సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్స్ విడుదలయ్యేలా చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా నిద్ర బాగా పడుతుందని చెబుతున్నారు. మార్కెట్లో దొరికే చామెమైల్ బ్రాగ్గిని కాసేపు వేడి నీటిలో ఉంచడం వల్ల చామెమైల్ డ్రింక్స్ సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పానీయాన్ని నిద్ర పోవడానికి ముందు తాగడం వల్ల చక్కని నిద్ర సొంతమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ఒక కప్పు బాదం పాలు తీసుకొని అందులో చిటికెడు యాలకుల పొడి, కొద్దిగా అల్లం వేసి మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమం గొరువెచ్చగా అయ్యాక అందులో కొద్దిగా తేనె వేసి కలుపుకోవాలి. ఈ పాలును పడుకునే ముందు తాగితే హాయిగా నిద్రలోకి జారుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం, రాత్రి వేళల్లో గ్లాసు చెర్రీ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. చెర్రీలో ఉండే మెలటోనిన్ అనే పదార్థమే ఇందుకు కారణమట! కేవలం పైన పేర్కొన్న పానీయాలు మాత్రమే కాకుండా.. ఫ్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం.. స్లీప్ టైమ్ తగ్గించడం..

సాయంత్రం తర్వాత కెఫీన్ ఉండే పదార్థాలు తీసుకోకపోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే పడకగది వాతావరణాన్ని సుఖనిద్రకు అనుగుణంగా మార్చుకోవాలంటున్నారు. ఒకవేళ నిద్రలేమి సమస్య దీర్ఘకాలం ఉంటే మాత్రం తప్పకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలని చెబుతున్నారు.

‘అమ్మా, నేను దాక్టర్... నువ్వేమో పేమెంట్వి’... స్వస్థానా? చేయని వ్యర్థం. ఏం చేసినా అది వాళ్ల ఎదు

నటించనిదాం!



నేను అమ్మని, నువ్వూ పాపమి... అడుకుండా చూడాలి అడగని పిల్లలు ఉండరేమో! అయితే, సవాలక్ష పనులతో అలసిపోయే తల్లులు మాత్రం కొన్నాసార్లు మావల్ల కాదు బాటోయే అనేసార్లు కదా... కానీ, ఇలాంటి ఆటలు పిల్లల్లో స్పృహనాశకక, ఊహా శక్తిని పెంచుతాయి. అవ్వకపోకాదు, పిల్లలకు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయంటోంది యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సిడ్నీ తాజా అధ్యయనం. వీటి ద్వారా స్వేచ్ఛగా తమ భావాలను వ్యక్తపరచడం, ఇతరుల పట్ల సానుభూతి చూపించడం, వాళ్ల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, ఒకరికోకరు సహకరించుకోవడం వంటివి అలవడతాయి. ఇలా ఆటలాడే పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు, ప్రవర్తనాలోపాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించారు పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా రెండుమూడేళ్ల పిల్లలను ఈ విధంగా ప్రోత్సహిస్తే స్కూలుకెళ్లే వయసావ్వేసరికి మంచి ప్రవర్తనతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారట. అందుకే, పిల్లలు ఓ బొమ్మని తీసుకొచ్చి అన్నం

తినేపించమంటే తినిపించేయండి. లేదా ఇప్పుడు ‘మీరంతా డైన్ సార్లు’ అంటే.. అలానే నటించండి. వాళ్లని నటించని వ్యర్థం. బొమ్మలు విందరచందర చేసి గుడలకే సాయపడుతుందట. పన్ను వలను మట్టి తెచ్చివ్వాలం. కానీ, బాల్కనీ కాదు. అందుకే, వీలైనంతగా ఆడమివ్వండి.

అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అందుకు ప్రశాంతంగా నిద్ర పోవడం ముఖ్యం. కానీ ప్రస్తుతం వివిధ కారణాల వల్ల చాలామందికి సుఖనిద్ర కరువవుతోంది. అందుకే రాత్రుళ్ళు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు కొన్ని పానీయాలు తాగితే సుఖంగా నిద్ర పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడానికి మెగ్నీషియం లోపం కూడా ఓ కారణమే. కాబట్టి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి ముందు అరటిపండు సూప్ తీసుకోవడం వల్ల సుఖంగా నిద్ర పొందవచ్చు. నిద్ర కోలమానాలు అందానికొలమానాలు అందరికీ ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు. కానీ, పరుసు ఎంతైనా సరే... ప్రకాశవంతమైన, ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని అవ్వాలి. ఎవరు? అందుకు రకరకాల సౌందర్య ఉత్పత్తులు వాడుతూ వేల రూపాయలు ఖర్చు చేసేవారూ ఉన్నారు. కానీ అవి పై మెరుగులు మాత్రమే. తక్కువ ఖర్చులో అంతకంటే మెరుగైన ఫలితాలు రావాలంటే ఏం చేయాలి? తెలుసా? డ్రాక్ష చక్కను తినాలి. అవును.. డ్రాక్ష చర్మానికి సూపర్ ఫుడ్ లా పనిచేస్తుందని వెస్టర్న్ సూజింగ్ యూనివర్సిటీలో తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. ఇవి సూర్యరశ్మి వల్ల దెబ్బతిన్న చర్మాన్ని కాపాడతాయి.

మోత్వామ్..

ఆరోగ్యకరంగా..

మన నోట్లో మంచి బ్యాక్టీరియానే కాదు.. చెడు బ్యాక్టీరియా కూడా ఉంటుంది. ఈ చెడు బ్యాక్టీరియాను తొలగించడానికి చాలామంది మోత్వామ్లను ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే మార్కెట్లో లభించే మోత్వామ్లలో రసాయనాలు నిండి ఉంటాయి. కాబట్టి, వీలైతే ఇంట్లోనే దీన్ని సహజసిద్ధంగా తయారు చేసుకోవడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. కావాలిన పదార్థాలు: మరిగించిన నీళ్లు - రెండు కప్పులు పెద్ద చాల్సిస్ చెక్క ముక్క - ఒకటి లవంగాలు - ఒక టేబుల్ స్పూన్

రెండు వారాలు చాలట!



సాధారణంగా వ్యాయామం చేసేటప్పుడు పెట్టుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం పైనే దృష్టి పెడతారు చాలామంది. ఈ క్రమంలో ఆయా చర్యలపట్ల, వల్ల శరీరంపై పడే ఒత్తిడి, అయ్యే గాయాల గురించి పట్టించుకోరు. ఈ నిర్లక్ష్యమే కొన్ని శరీర బాగాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందంటున్నారు నిపుణులు. ‘జాగర్స్ నిపుల్’ సమస్య కూడా ఇలాంటిదే! పరుగు, జాగింగ్ వల్ల నిపుల్లో పేషంట్లు కలిగి ఒక రకమైన ఆసాకర్మమే ఇది. దీనివల్ల చనుమైనలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, కొన్నిసార్లు రక్తం కారడం.. వంటివి గమనించవచ్చు. మరి, ఈ సున్నితమైన పట్టడం, ధరించే దుస్తుల మెటీరియల్.. వంటివి ఈ సమస్యను తెచ్చిపెడతాయంటున్నారు. ఈ రాపిడి వల్ల చనుమైనలు ఎరుపెక్కడం, వాపు రావడం, పగుళ్లు ఏర్పడడం, కొంతమందిలో రక్తం కారడం.. వంటి లక్షణాలు గుర్తించవచ్చంటున్నారు. తీవ్రమైన నొప్పితో పాటు ఆసాకర్మాన్ని కలిగించే ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే వ్యాయామం పైనే కూడా.. రోజువారీ పనుల పైనా దృష్టి పెట్టలేమంటున్నారు. శరీరాన్ని వేగంగా కదిలించే వ్యాయామాలు చేసే వారిలో, రస్సర్స్లో ఎక్కువగా తలెత్తే ఈ సమస్యను కొన్ని సులభమైన చిట్కాలతో దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. చనుమైనలో నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి నిపుల్ లిటాటికంట్స్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని అప్లై చేసుకోవచ్చు. లేదంటే ఇంట్లో ఉండే పెల్టోలియం జెల్లీని వాడినా ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి ఒక

‘జాగర్స్ నిపుల్’.. ఏమిటి సమస్య?

సమస్యను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి? నిపుణులు చెబుతున్న విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం రండి.. పరుగు, జాగింగ్తో పాటు శరీరంపై ఒత్తిడి కలిగించే కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు కొంత మందిలో చనుమైనలో నొప్పి రావడం గమనించవచ్చు. ‘జాగర్స్ నిపుల్’గా పిలిచే ఈ సమస్యకు వ్యాయామాల తీవ్రత కారణమనుకుంటారు చాలామంది. కానీ పరిగెత్తేటప్పుడు, శరీరాన్ని వేగంగా కదిలించే వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు.. దుస్తులకు, నిపుల్ కు మధ్య రాపిడి జరిగి ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఇదొక్కటే కాదు.. బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, చెమట



ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డును జన్మిస్తాయని ప్రతి తల్లి కోరుకుంటుంది. కానీ, గర్భధారణ సమయంలో కొందరిలో వచ్చే ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా ఆ ఆకాంక్షకు అడ్డుకట్ట వేస్తుంది. సరైన సమయంలో దీన్ని గుర్తించి, చికిత్స అందించకపోతే తల్లిబిడ్డా ఇద్దరికీ ప్రమాదమే మరి. అయితే, ఏమి సాంకేతికత ఉపయోగించినా ప్రమాదాన్ని ముందే కనిపెట్టాలి. కాబట్టి ఉదయాన్నే ఒక గ్లాసు కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రైట్లు, ఖనిజాలు అంది రోజంతా కావాలి. శక్తి లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ ఎంజైమ్స్ జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరిచే కడుపులో మంట, ఎసిడిటీ, గ్యాస్ సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి. వీటిని పరధర్మమైన తీసుకుంటే కిడ్నీలు, కాలేయంలో ఉన్న వ్యర్థాలన్నీ బయటికి పోయి, కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశం తగ్గుతుంది.

‘పవేమెడ్ సెంటర్’ జర్నల్ తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ‘ప్రాంప్ట్’ అనే ఏమి మోడల్తో కంటి రెటీనా ఫోటో తీసి, సూక్ష్మ రక్తనాళాల నమూనాలను విశ్లేషించారు శాస్త్రవేత్తలు. దాంతో పాటు వారి క్లినికల్ డేటాను పోల్చిచూడారు. దీంతో ఎలాంటి ముందస్తు లక్షణాలు కనిపించకముందే గర్భధారణ జరిగిన 14వారాల్లోనే ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా వచ్చే ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయగలిగారు. పైగా ఈ పద్ధతి ఇప్పుడున్న వాటిలో సురక్షితం, చౌక అయినది కూడా అట. అందుకే, ఈ ప్రక్రియను అన్ని ప్రసూతి కేంద్రాల్లో వినియోగించొచ్చని సూచిస్తున్నారు పరిశోధకులు. వీటిలో ఉండే పొటాషియం శరీరంలో శాతాన్ని సమతుల్యం చేసి, రక్తపోటుని అదుపులో ఉంచుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉండాలన్నా.. మెరిసే చర్మం మన సొంతం కావాలన్నా రోజూ ఒక గ్లాసు

టీ, కాఫీలకు బదులుగా!

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే సరి. వీటిలో కెలోరీలు, చక్కెర తక్కువగా ఉండి బరువు తగ్గడంలో సాయపడతాయి. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఇది ఎంత మేలు చేసినప్పటికీ.. కిడ్నీ సమస్యలు, మధుమేహం ఉన్న వాళ్లు వైద్యుల సలహా మేరకే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



