రిపోర్టర్లు కావలెను
ప్రకాశం జిల్లాలో
'జాతీయ వార్త' తెలుగు దినపత్రికలో
పనిచేసేందుకు ఆసక్తి ఉన్న
రిపోర్టర్లు సంప్రదించగలరు
9908862557

జాతీయ **వార్త**
తెలుగు దిన పత్రిక
epaper:jatheeyavaartha.com www.jatheeyavaartha.com

ప్రకాశం

జిల్లా వార్తలు

బుధవారం | 18-3-2026 | ప్రకాశం | సంపుటి: 3 సంచిక: 618 పేజీలు: 2 వెల: రూ.7

గంజాయి తరలిస్తూ.. ఆటోను ఢీ కొట్టారు

- ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మృతి చెందగా, ఆరుగురికి గాయాలు
- ప్రమాదానికి కారణం.. ఆ నలుగురు
- గంజాయి ప్యాకెట్లను కల్వర్టులో పడేసి, కారు వదిలేసి పరారీ
- వాటిని గాలిస్తుండగా ఒకరిని పట్టుకున్న పోలీసులు
- మరో ముగ్గురికి కోసం గాలింపు
- రెండు బ్యాగులలో 19 కిలోల గంజాయి స్వాధీనం
- వివరాలను వెల్లడించిన కందుకూరు డీఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం

క్రైం వార్తలు

కందుకూరు, మార్చి 17 (జాతీయ వార్త): జాతీయ రహదారిపై గంజాయి రవాణా చేస్తూ కారుతో ఆటోను ఢీకొట్టి ఇద్దరి మృతికి కారణమైన కేసులో ఓ వ్యక్తిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. మంగళవారం స్థానిక సబ్ డివిజన్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో కందుకూరు డీఎస్పీ సీహెచ్వీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం వివరాలను వెల్లడించారు. ఒడిసా నుంచి చెన్నైకి కారులో ఇటీవల గంజాయి తీసుకెళ్తున్న స్మగ్లర్లు 16వ నెంబరు జాతీయ రహదారిపై గుడ్లూరు మండలం వీరేపల్లి వద్ద ముందు వెళ్తున్న కూలీల ఆటోను ఢీకొట్టారు. ఈ ప్రమాదంలో ఆటోలోని ఇద్దరు మృతిచెందగా మరో ఆరుగురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే కారులో ఉన్న రెండు సంచుల్లోని గంజాయిని సమీపంలోని ఓ కల్వర్టులో పడేసి కారు వదిలేసి స్మగ్లర్లు పరారయ్యారు. అదే రోజు రెండు బ్యాగులు గంజాయిని, కారును పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. కేసులో కీలకమైన డ్రైవరు తురిమెళ్ల సాయికుమార్‌ను మంగళవారం అరెస్టు చేశారు. చెన్నైకి చెందిన సాయికుమార్.. చరణ్ అనే వ్యక్తివద్ద డ్రైవరుగా పనిచేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో తరచూ చరణ్ గదికి సాయికుమార్ వెళ్లేవాడు. అక్కడికి వచ్చే సతీష్, జగదీష్ అనే యువకులతో చరణ్‌కు పరిచయం ఏర్పడింది. దీంతో చరణ్ ఆలోచన మేరకు నలుగురూ కలిసి ఒడిసా నుంచి చెన్నైకి గంజాయిని అక్రమంగా తరలించేవారు. అక్కడ అధిక ధరకు విక్రయించే వ్యాపారం ఎంతోకాలంగా చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో గంజాయి కోసం ఒడిసాకు వెళ్లిన సతీష్ మోటారు సైకిల్ పై గంజాయి తీసుకుని వస్తున్నాడు. పల్నాడు జిల్లా యడ్లపాడు వద్ద మోటారుసైకిల్ మరమ్మతులకు గురైంది. దీంతో సతీష్ తన మిత్రుడైన చరణ్‌కు ఫోన్చేసి విషయం చెప్పాడు. ఆయన వెంటనే సాయికుమార్, జగదీష్లను వెంటబెట్టుకుని తన కారులో యడ్లపాడు వద్దకు చేరుకున్నాడు. సతీష్‌ను ఎక్కించుకుని తిరిగి చెన్నై వస్తున్న సమయంలో వీరేపల్లి వద్ద ప్రమాదం చోటుచేసుకొంది. ఈ ప్రమాదంలో కారు ముందుభాగం నుజ్జునుజ్జయ్యింది. కారును వదిలేసి గంజాయి బ్యాగులను దూరంగా వదిలేసి వారు నలుగురూ పరారయ్యారు. ఈ క్రమంలో సోమవారం సాయికుమార్ ప్రమాదస్థలికి చేరుకున్నాడు. ఆ ప్రాంతంలో గంజాయి బ్యాగుల కోసం గాలిస్తుండగా స్థానికులు పోలీసులకు సమాచారం ఇచ్చారు. గుడ్లూరు పోలీసులు వెళ్లి నిందితుడిని అరెస్టు చేసి విచారించారు. దీంతో వివరాలను నిందితుడు వెల్లడించారు. గంజాయి అక్రమ రవాణాతో సంబంధం ఉన్న చరణ్, సతీష్, జగదీష్ తో పాటు మరికొందరి కోసం గాలింపు ముమ్మరం చేశామని వారిని త్వరలోనే అరెస్టు చేస్తామని డీఎస్పీ తెలిపారు. పట్టుబడిన గంజాయిని మధ్యవర్తుల సమక్షంలో పంచనామా నిర్వహించగా 19 కిలోలు ఉన్నట్లు తేలిందన్నారు. దీనివిలువ రూ.1.90 లక్షలు ఉంటుందని డీఎస్పీ తెలిపారు. నిందితుడు సాయికుమార్ ను గంజాయి, ప్రమాదానికి కారణమైన కారుతో సహా కోర్టుకు హాజరుపరుస్తున్నట్లు తెలిపారు.

మృత్యు శకటం

- ఆటోను ఢీకొట్టిన కారు
- ఇద్దరు మృతి, ఆరుగురికి గాయాలు
- వీరేపల్లి ఎస్టీ కాలనీలో విషాదం
- కన్నీరుమున్నీరైన మృతుల కుటుంబీకులు

గుడ్లూరు, మార్చి 14 (జాతీయ వార్త): కూలి పనులకు ఆటోలో వెళుతున్న వారిని కారు ఢీ కొట్టిన ఘటనలో ఇద్దరు మృతి చెందగా, మరో ఆరుగురికి గాయాలయ్యాయి. ఈ ఘటన గుడ్లూరు మండలంలోని మోచర్ల, వీరేపల్లి గ్రామాల మధ్యలో చోటుచేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఉలవపాడు మండలం వీరేపల్లి ఎస్టీ కాలనీకి చెందిన ఎనిమిది మంది కూలీలు పొలం పనుల కోసం తెట్టు గ్రామానికి శనివారం ఆటోలో బయలుదేరి వెళ్లారు. వీరి ఆటో హైవేపై వెళుతుండగా విజయవాడ నుంచి చెన్నై వెళ్తున్న కారు వెనుక నుంచి ఢీకొంది. దీంతో ఆటోలో ప్రయాణిస్తున్న యాకసిరి రాములు(50) అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. వెంకయ్య యాకసిరి నాగేశ్వరరావు, సుల్తాన్ బాషా, ఇండ్ల పోలయ్య చేవూరు మహేశ్, పోట్లూరు వెంకటేశ్వర్లు, బావట్ల అంజయ్యలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న గుడ్లూరు సీఐ నరేశ్ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని, క్షతగాత్రులను కావలి ఆసుపత్రికి తరలించారు. వెంకయ్య చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందాడు. మృతుల కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై వెంకట్రావు తెలిపారు. కాగా, కారులోని వ్యక్తులు రెండు బ్యాగులను తీసుకుని అక్కడి నుంచి పరారవుతూ వాటిని వీరేపల్లి సమీపంలో రహదారి పక్కన పడేశారు. పోలీసులు వాటిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. అసలు ఆ బ్యాగులో ఏముందన్నది ఎవరూ చెప్పడం లేదు. గంజాయి ఉన్నట్టుగా కొందరు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆ బ్యాగును స్వాధీనం చేసుకున్నామని, అందులో ఏమున్నది అన్నది పరిశీలించి చెబుతామని పోలీసులు చెబుతున్నారు.

జాతీయ
వార్త
తెలుగు దిన పత్రిక

పరీక్షలు బాగా రాస్తున్నారా!

- విద్యార్థులకు ఆల్‌దిబెస్ట్ చెప్పిన ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి
- మాచవరం ఉన్నత పాఠశాల ఆకస్మిక తనిఖీ

కందుకూరు, మార్చి 17 (జాతీయ వార్త): మండలంలోని మాచవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలను శాసనసభ్యులు ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు మంగళవారం మధ్యాహ్నం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని వసతులు, సౌకర్యాలు నిశితంగా పరిశీలించారు. మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్ సామర్థ్యం, మెనూ అమలు, బియ్యం ఇతర స్టాక్ వివరాలను గమనించారు. అలాగే విద్యార్థులతో మాట్లాడి, మధ్యాహ్న భోజనం రుచి, నాణ్యత ఎలా ఉందని అడిగి తెలుసుకున్నారు. నేరుగా తరగతి గదుల్లోకి వెళ్లి 10వ తరగతి విద్యార్థులతో ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు. పరీక్షలు బాగా రాస్తున్నారా అని అడుగుతూ... వారికి ఆల్ ద బెస్ట్ చెప్పారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు, ఇన్చార్జ్ హెచ్ఎం, ఉపాధ్యాయు లతో మాట్లాడారు. మెనూ సక్రమంగా అమలు చేయాలని సూచించారు. పరిసరాలు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలని ఆదేశించారు. అలాగే స్కూల్ భవనం స్లాబ్ అక్కడక్కడా దెబ్బతిని ఉండడాన్ని గమనించి, వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఎమ్మెల్యే వెంట కందుకూరు మండల టిడిపి మాజీ అధ్యక్షులు నార్నే రోశయ్య, స్థానిక నాయకులు చిరంజీవి రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

ప్రకాశం

కలెక్టర్, జాయింట్, కలెక్టర్‌లతో
ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి భేటీ

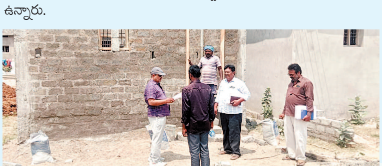
ఒంగోలు, మార్చి 17 (జాతీయ వార్త): ప్రకాశం కలెక్టర్ పి.రాజా బాబు, జాయింట్ కలెక్టర్ కల్పన కుమారితో ఇందుకూరి ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వర రావు భేటీ అయ్యారు. నియోజకవర్గంలో రెవెన్యూ సిబ్బంది తగినంతమంది లేరని, వీఆర్వో సహా పలు పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నాయని ఎమ్మెల్యే వారి దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. ఆ కారణంగా రెవిన్యూ సమ స్యల పరిష్కారంలో జాప్యం జరుగుతోందని చెప్పారు. ముఖ్యంగా భూము లకు సంబంధించి అనేక ఫైల్స్ పెండింగ్ లో ఉన్నాయని వివరించారు. వీలైనంత త్వరగా రెవిన్యూ శాఖలో ఖాళీలు భర్తీచేయాలని ఎమ్మెల్యే నాగేశ్వరరావు కోరారు. ఇంకా నియోజవర్గంలో పలు అభివృద్ధి పనుల గురించి వారితో చర్చిం చారు. కందుకూరు సబ్ కలెక్టర్ దామెర హిమవంశీ కూడా చర్చల్లో పాల్గొన్నారు.

నవోదయకు ఇద్దరు
శ్రీ ప్రగతి విద్యార్థులు ఎంపిక

వలేటి వారి పాలెం, మార్చి 17 (జాతీయ వార్త): వలేటివారిపాలెం శ్రీ ప్రగతి పాఠశాలలో ఐదవ తరగతి చదువుతున్న నీలం వర్షిత్ రాజ్, మద్దులూరి యశ్వంత్‌లు నవోదయ పాఠశాలకు ఎంపికైనట్లు పాఠశాల కరస్పాండెంట్ దాసరి తిరుమలరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరు విద్యార్థులను పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ వాకమల్ల అజయ్ కుమార్ , పాఠశాల సిబ్బంది అభినందించారు. నవోదయ పాఠశాలకు ఎంపికైన విద్యార్థులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా నిర్వహించబడుతున్న నవోదయ పాఠశాలలో ఆరో తరగతి నుండి ఇంటర్మీడియట్ వరకు సీబీఎస్ఈ సిలబస్‌లో హాస్టల్ వసతి కల్పించి ఉచిత విద్య అందిస్తారు. సీటు సాధించిన విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాఠశాల యాజమాన్యానికి అభినందనలు తెలిపారు.

గృహ నిర్మాణాలను పూర్తి చేసుకోవాలి
జిల్లా హౌసింగ్ శాఖ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శ్రీనివాస ప్రసాద్

ఉలవపాడు, మార్చి 17 (జాతీయ వార్త): లబ్ధిదారులు తమ గృహ నిర్మాణాలను త్వరగా పూర్తి చేసుకోవాలని గృహ నిర్మాణ శాఖ జిల్లా ప్రాజెక్టు దిరెక్టర్ పెరుగు శ్రీనివాస ప్రసాద్ సూచించారు. ఉలవపాడు మండలంలోని కొల్లూరుపాడు, డిగ్రీ కాలేజీ లేఔట్‌లలో మంగళవారం ఆయన పర్యటించారు. ఇళ్ల నిర్మాణాలను పరిశీలించారు. తక్షణం నిర్మాణాలను పూర్తి చేయాలన్నారు. ఎస్టీలకు రూ.75వేలు, ఎస్సీ, బీసీలకు 50వేలు చొప్పున అదనంగా అందజేస్తామన్నారు. మరుగుదొడ్ల నిర్మాణాలను కూడా పూర్తి చేయాలన్నారు. ఆయన వెంట ఉలవపాడు హౌసింగ్ శాఖ అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ షైక్ గౌస్ బాష, వర్క్ ఇన్స్పెక్టర్ సి హెచ్ మురళి తదితరులు ఉన్నారు.



హాస్టల్స్‌ను తనిఖీ చేసిన బీసీ వెల్ఫేర్ అధికారి

లింగసముద్రం మార్చి 17(జాతీయ వార్త): మండల కేంద్రమైన లింగసముద్రంలోని బీసీ సంక్షేమ వసతి గృహాలను జిల్లా బిసి వెల్ఫేర్ అధికారిని ఎస్ నిర్మల జ్యోతి మంగళవారం ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె బలిజ పాలెంలో అద్దె భవనంలో కొనసాగుతున్న బిసి బాలుర వసతి గృహాన్ని మొదట తనిఖీ చేశారు. మెనూ ప్రకారం భోజనం అందుతుందా లేదా అని విద్యార్థిని తెలుసుకున్నారు. అద్దె భవనంలో వసతులు ఎలా ఉన్నాయి అని అడిగారు. వంటగదిని చూసి, రిజిస్టర్లను పరిశీలించారు. అదేవిధంగా శిథిలావస్థకు చేరిన బాలుర వసతి గృహాన్ని పరిశీలించారు. ఇంజనీరింగ్ అధికారులతో మాట్లాడి త్వరలోనే భవనానికి మరమ్మతులు చేపించడమా, లేక కొత్త భవనాన్ని నిర్మాణానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలన్నది తెలియజేస్తామన్నారు. అనంతరం బిసి బాలికల వసతి గృహాన్ని కూడా తనిఖీ చేశారు. పదవ తరగతి విద్యార్థులు బాగా చదివి, పరీక్షలు రాసి మంచి మార్కులతో పాస్ అవ్వాలని చెప్పారు. వసతి గృహంలోని రూములను తనిఖీ చేసి వసతి గృహాధికారులకు పలు సూచనలు సలహాలు ఇచ్చారు. మెనూ ప్రకారం విద్యార్థులకు నాణ్యమైన భోజనాన్ని అందించాలని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏబిసి జబ్బార్, వసతి గృహ అధికారులు వి.మాల్యాద్రి, టి.హెచ్ కృసెన్, సిబ్బంది ఉన్నారు.

ఉస్తాద్.. ఉగాదికి గిఫ్ట్!

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కథానాయకుడిగా హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'. దీనిపై సినీ వర్గాల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ నెల 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుందీ మూవీ. ఉగాది పండుగ సీజన్‌లో థియేటర్లలోకి రాబోతోంది. శ్రీలీల, రాశీఖన్నా హీరోయిన్లు. మైత్రీ మూవీస్ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్ ఈ సినిమాను నిర్మించారు. అశుతోష్ రాణా, నవాబ్ షా, అవినాష్, గౌతమి కీలక పాత్రల్లో నటించారు. సినిమా టిక్కెట్ ధరల పెంపుపై కొద్ది రోజులుగా విస్తృతంగా చర్చ జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో అభిమానులకు శుభవార్త అందింది. నైజాం ప్రాంతంలో టికెట్ రేట్లు పెంచకూడదని మైత్రీ మూవీస్ మేకర్స్ నిర్ణయించింది. ఎప్పట్లాగే సాధారణ టిక్కెట్ ధరలకే ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకుని రాబోతోంది. మామూలు టికెట్ రేట్లకే ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ విడుదల కానుంది. ఈ నిర్ణయం తెలంగాణలో పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులను ఆనందంలో నింపింది. స్టార్ హీరోల భారీ చిత్రాలు విడుదలైనప్పుడు మొదటి వారం లేదా 10 రోజుల పాటు టిక్కెట్ ధరలను పెంచడం తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో ఆనవాయితీగా వస్తోన్న విషయం తెలిసిదే. హైబడ్జెట్ సినిమాల ద్వారా ప్రారంభ రోజుల్లో ఎక్కువ ఆదాయం పొందాలనే ఉద్దేశంతో అదనపు ఛార్జీలు, ప్రత్యేక ప్రదర్శనలను నిర్వహించడం మనం చూస్తుంటాం. దీనికి భిన్నంగా నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ తాజా నిర్ణయం తీసుకుంది. నైజాం ప్రాంతంలో ఈ సినిమా పంపిణీ బాధ్యతలను కూడా మైత్రీ మూవీ మేకర్సే చూసుకుంటోంది. ఈ ఏరియాలో టిక్కెట్ ధరలను ఏమాత్రం పెంచకుండా ప్రభుత్వం ఆమోదించిన సాధారణ రేట్లకే సినిమాను ప్రదర్శించాలని చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ నిర్ణయించింది. దీనివల్ల నైజా ఏరియా ప్రేక్షకులు ఎటువంటి అదనపు ధరను చెల్లించకుండానే ఈ చిత్రాన్ని వీక్షించగలరు. తెలంగాణలో ఈ సినిమా మొదటి షో గురువారం ఉదయం 7:30 గంటలకు ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఈ నిర్ణయం వెనుక రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయనేది ఫిల్మ్ నగర్ టాక్. మొదటిది- తెలంగాణ హైకోర్టు గతంలో స్పష్టంగా జారీ చేసిన మార్గదర్శకాలను పాటిస్తూ చట్టపరమైన చిక్కులను నివారించడం. ఈ విషయంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లి హైకోర్టు ఇచ్చిన ఉత్తర్వులపై స్టే తెచ్చుకుంది. రెండవది- సినిమాను సామాన్య ప్రేక్షకులకు మరింత అందుబాటులోకి తీసుకురావడం. సాధారణ టిక్కెట్ ధరలు ఉంటే ఉగాది పండగ సీజన్ లో ఎక్కువ మంది ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు వచ్చి చిత్రాన్ని చూస్తారని భావిస్తోంది.

ఈ చిట్కా పాటిస్తే..
రాత్రి హాయిగా నిద్ర

చాలా మంది నిద్రలేమి సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. ఒత్తిడి, ఫోన్‌లను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకపోవడం ప్రధాన కారణాలుగా గుర్తించారు. అదే సమయంలో తీసుకొనే ఆహారం సైతం నిద్రపైన ప్రభావం చూపిస్తుంది. రాత్రి నిద్రకు సహాయం చేసే కొన్ని రకాల సూపర్ ఫుడ్స్ గురించి నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటి ద్వారా నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్ పెట్టి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. రాత్రి సమయంలో మంచి నిద్ర కావాలంటే మన లైఫ్ స్టైల్ లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలని. గాఢ నిద్రకు మేలు కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఉన్నాయి. వాటిల్లో బాదంపప్పు ఒకటి. దీనిలో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మెరుగైన నిద్రకు, విశ్రాంతికి తోడ్పడే ఖనిజం. సాయంత్రం 5 నుండి 7 గంటల సమయంలో నానబెట్టి తొక్క తీసిన బాదంపప్పును తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రాత్రి సమయంలో మేల్కొనడం తగ్గడంతో పాటు నాణ్యమైన నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. అరటిపండ్లు కూడా నిద్రపోవడానికి ఉపకరిస్తాయి. భోజనం తరువాత లేదా రాత్రి భోజనం తరువాత అరటిపండును తీసుకోవడం వల్ల తగినంత విశ్రాంతిని పొందవచ్చు. ఇక నిద్రపోయే ముందు గోరు వెచ్చని పాలల్లో పసుపు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల సహజంగా ప్రశాంతమైన నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో చిటికెడు జాజికాయ పొడిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల తక్కువ నిద్ర ఉన్న వారికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. నిద్రకు ఉపయోగపడే మరో ఆహారం చెర్రీలు. ఇవి శరీరాన్ని చల్లబరిచే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. రాత్రిపూట స్క్రీన్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, కెఫిన్‌ను తక్కువగా తీసుకోవడం, రాత్రి సమయంలో ఆలస్యంగా భారీ భోజనాలు చేయడాన్ని తగ్గించడం, ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవడం వంటి వాటిని పాటించడం వల్ల సహజంగా నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు.

Printed and published and Owner by Chowdari Pramod Kumar , printed at Chowdari Printers, Near RTC complex, Arts colleage wall beside, Hodco colony,srikakulam-532001, AP.
Published at Near RTC complex, Arts colleage wall beside, Hodco colony, Srikakulam-532001. Editor: Chowdari Pramod Kumar, E-mail:jatheeyavaartha@gmail.com.cell. 9963063761, 9160000247, RNI/APTEL:2023/87546