



ప్రకాంతమైన నిద్ర రోజును ఉత్సాహంగా మారుస్తుంది. రాత్రి నిద్రపోవడం కష్టంగా మారడం, తరచుగా నిద్ర సుంచి మేల్కుపడం నిద్రపోవడాన్ని కష్టంగా మారుస్తుంది. నిద్ర గురించి నిద్రమాత్రలు వాడుతంటారు. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం అనేది చిన్న సమస్య కాదు. బలమంతంగా నిద్రపోవడం మరిన్ని అరోగ్య సమస్యలను తెస్పుంది. ఒక్కాళ్ళ సరిగా నిద్రలేకపోతే రోజుంతా దగ్గర్గా అనిపిస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్య పరుసగా ఉన్నట్టియలే మందులు కాకుండా వేరే మార్గాలను తెలుసుకుండాం. నిద్రలేమికి కారణమయ్యే కారణాలు దాని రకాలును బల్చి మార్గాలను ఉంటుంది. తాత్కాలిక నిద్రలేమి.. ఒక నెల కంటే తక్కువ ఉంటుంది.

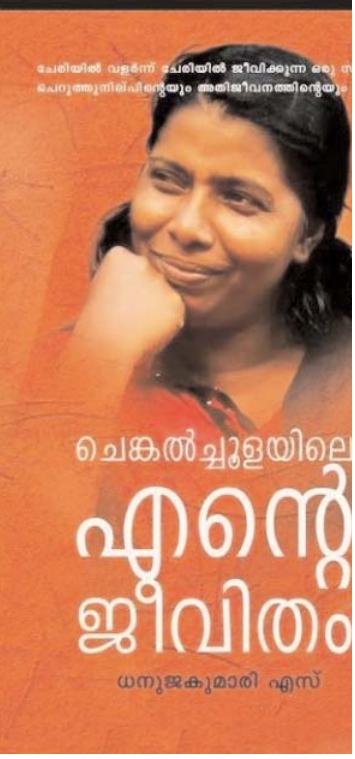
సరైన నిద్ర లేకపోతే, నిద్రమాత్రల జీవికషికుండా ఇలా చేయండి..!



తీవ్రమైన నిద్రలేమి.. ఒకటి సుంచి ఆరు నెలల మర్చు ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక నిద్రలేమి.. అరులెల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. నిద్రలేమి కారణాలు ఏమిది?

1. బలిది, అండోళస, డిప్రెసన్ మానసిక అరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తాయి. నిద్రలేమికి కారణం అవుతాయి.
2. సరైన నిద్ర కోసం పెడుగ్లాల్ వేసుకోవాలి. ఆలసంగా నిద్రపోవడం, దిన చర్చ సరిగు ఉండకపోవడం, పగలు అలిగించాలి.
3. దీర్ఘకాలిక నొప్పి, అస్థమా, కీళ్ళమొప్పుల, అలరీలు భీక్రికశ సమస్యలు, సరాల సంబంధిత రుగ్సతలు, హరోఫ్ అసమత్వాత్మక వంటివి నిద్రకు అంతరాయం కలిగాస్తాయి.

ఆమె జీవితం పోరచుండి



ఆమె జీవితం పోరచుండి ధనుజ కుమారి... చదివింది తొమ్మిలో తరగతే. కానీ డిగ్రీ, పీఎస్ విద్యార్థికు ఆమె జీవితం ఇప్పుడు పార్శ్వగంధం. ఈ పారిపుట్టు కార్బుకూలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని అభ్యర్థించు చేశారు.

పేరికండ, వెప్పకల మర్చు నలికిపోతున్న జంం వేదనను తన గొంతుతో చాలిచుటున్నారు.

“తీవ్రమంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పుతును పలకరించాడు. నేను కార్బుకూలు పార్శ్వమొల్లు తెలుసుకున్నారు. “మీరు శక్తిమంతమైన మహిళా” అంటు నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగార్మానా పఠగాసించి నాకు... ఇంటకన్నా గొప్ప గౌరం పిమంచించి గాన్ని. గాన్ని ఎంచుకొని వేసుకొని నాకు వేసుకొని నాకు తేచేయాడు. ఒక్కాళ్ళ సమాజంలో ఉన్న మార్గాలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని.

“తీవ్రమంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పుతును పలకరించాడు. నేను కార్బుకూలు పార్శ్వమొల్లు తెలుసుకున్నారు. “మీరు శక్తిమంతమైన మహిళా” అంటు నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగార్మానా పఠగాసించి నాకు... ఇంటకన్నా గొప్ప గౌరం పిమంచించి గాన్ని. గాన్ని ఎంచుకొని నాకు వేసుకొని నాకు తేచేయాడు. ఒక్కాళ్ళ సమాజంలో ఉన్న మార్గాలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని.

ప్రశ్నలో పోరాటమే... మాది తిరువసనంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పుతును పలకరించాడు. నేను కార్బుకూలు పార్శ్వమొల్లు తెలుసుకున్నారు. “మీరు శక్తిమంతమైన మహిళా” అంటు నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగార్మానా పఠగాసించి నాకు... ఇంటకన్నా గొప్ప గౌరం పిమంచించి గాన్ని. గాన్ని ఎంచుకొని నాకు వేసుకొని నాకు తేచేయాడు. ఒక్కాళ్ళ సమాజంలో ఉన్న మార్గాలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని.

ప్రశ్నలో పోరాటమే... మాది తిరువసనంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పుతును పలకరించాడు. నేను కార్బుకూలు పార్శ్వమొల్లు తెలుసుకున్నారు. “మీరు శక్తిమంతమైన మహిళా” అంటు నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగార్మానా పఠగాసించి నాకు... ఇంటకన్నా గొప్ప గౌరం పిమంచించి గాన్ని. గాన్ని ఎంచుకొని నాకు వేసుకొని నాకు తేచేయాడు. ఒక్కాళ్ళ సమాజంలో ఉన్న మార్గాలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని.

ప్రశ్నలో పోరాటమే... మాది తిరువసనంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పుతును పలకరించాడు. నేను కార్బుకూలు పార్శ్వమొల్లు తెలుసుకున్నారు. “మీరు శక్తిమంతమైన మహిళా” అంటు నన్ను ప్రశంసించారు. సమాజంలో చాలామంది తోటి మనిషిగార్మానా పఠగాసించి నాకు... ఇంటకన్నా గొప్ప గౌరం పిమంచించి గాన్ని. గాన్ని ఎంచుకొని నాకు వేసుకొని నాకు తేచేయాడు. ఒక్కాళ్ళ సమాజంలో ఉన్న మార్గాలు... ఒక మురికిమాడతో పెనవేసుకున్న తన జీవితాన్ని.

ప్రశ్నలో పోరాటమే... మాది తిరువసనంతపురం రాజుబ్బావు. రోజు నా వ్యక్తిలో భాగంగా ఆ పక్కమంచే వెళ్లాడు. కానీ ఈ ఏడాది అగ్నస్తు పరిపోవేనే తేడినే... మొదటిసాంగా ఆ భసంపంటికే... ప్రశ్నల అధికారి, కేరళ గవర్నర్ అర్థి మహముద్ ఖాన్ ఆశ్చర్యమంతంలే అధుగాపచ్చను. నేను, నా కటుంబ సభ్యులు లోపకి వెళ్లాడు. గవర్నర్ నస్పు

