



 సముద్రాల్లో పేరుకుపోతున్న హైస్ట్రిక్ చెత్త పర్యావరణ నిపుణులను భయపడుతోంది. ఇది ఇలాగే కొనసా 2050 కల్ప సముద్రాల్లో ఒక వ్యక్తి చేప కూడా కనిపించు వారు అంటున్నారు. అయితే ఈ మార్గులను పట్టించు వారే లేరు. కానీ చెప్పేకు చెందిన పదేళ్ళ తారగై అరా మాత్రం మెర్కెన్ పొల్యూషన్స్ ను తొలగించే జార్ధుతను తీసుకుంది. సూడా దెవర్కగా మారి సముద్రంలో హైస్ట్రిక్ ను ఏరివేసే పని ప్రారంభించి ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు స్టేష్చు ర్ట్ ప్రావ్ ప్రెర్చ

రణ పదకొండున్నర గంటలు కండి రికార్డు నెలకొల్పింది. ఆ చిన్నారి విషపోలు మరికొన్ని జివి...% పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బితినకూడదంటే గితే నముద్రాలను కాపాడుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ బ్యాగులకు బదులుగా కల్తు దని బ్యాగులు వాడాలి' అంటూ ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం పున్నా చేస్తుంది తారగై ఆరాధన. పదేళ్ళ పయసులోనే పర్యావరణ కార్బూక్టర్గా ధన చేస్తుంది మార్కెట్లు ఆరాధన. పదేళ్ళ పయసులోనే పర్యావరణ కార్బూక్టర్గా పూరి మెర్నెన్ లైఫ్ ప్రాటెక్షన్ కోసం పనిచేస్తుంది. ఇందియా యంగెస్ట్ పీఎండ్రిప్ సంస్కరించే డ్యూప్యూపు కలించడం కోసం శేలంకలోని తల్లుపూర్ తోతో

నుంచి ధనుష్కండి వరకు ఈది అందరి మన్సునలు అందుకుంది. తార్కా సర్పిష్టెడ్ దైవర్గా మారడంలో ఆమె తండ్రి అరవింద్ తరువుర్లే కృష్ణ ఉంది. తండ్రి సుమృతితోనే ఆమె ఈ రంగంలోకి వచ్చింది. అరవింద్ ప్రొఫెషనల్ స్యాబూ డైవర్, ఎవ్వురాన్‌మెంటల్ యాక్షిపిష్ట్. తార్కా ఎనిమిదేళ్ వయసులోనే డైవింగ్ చేయడం మొదలుపెట్టింది. “తార్కా పుట్టిన మూడో రోజే నీళ్లలో దింపాను. తొమ్మిదినెలలు వచ్చే సరిగ్గి నీళ్కు తేలియాడింది. రెండుస్నర ఎళ్ల వచ్చేసరికి ఈదడం నేర్చుకుంది” అని తండ్రి అరవింద్ చెప్పించారు.

మన ప్రభుత్వం నీంచి వద్దులే లంచుకున్న సంస్కరణ.. ఈమె గురించి ఫీకు తెలుసా!

ಭಾರತ ಪ್ರಭುತ್ವಂ ನುಂಚಿ ಪದ್ಧತ್ಯೇ ಅಂದುಕುನ್ನ ಸೌಳಿ ಮಹಿಳೆ.. ಈಮೆ ಗುಲಿಂಚಿ ಮೀಕು ತೆಲುಸೊ! ನವ್ಯಾಖ್ಯಾ ಅಲ್ಲೂ..

సాంగీత అంగాల్లో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున

ఉత్సవం నిర్వహించి లకార్పు సృష్టించారు. సాధి ప్రజలు స్వతప్తగా ఫిట్నెస్ ప్రియులు. ఆరోగ్యానికి ఆధాన్యం జిస్తారు. బీంతీ తన పని సులభమైందని చెబుతారు నవ్వాఫ్. ‘యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది.



నహాచ అల్లరీ.. సౌది అరేబియాలో తాలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మండితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు స్థాపించారు. సౌది ప్రజలు స్వతపోగా ఫిట్నెస్ ట్రైములు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీనితో తన వని సులభమైందని చెబుతారు నహాచ. ‘యోగా మనసును పుట్టి చేస్తుంది. హాంసాత్కర ఆలోచనలను బుర్లోంచి తొలిగిస్తుంది. ఆధునిక నమాజానికి అవసరమైంది ఇదే’ అని విపరిస్తారెమె. తను చేపట్టిన యోగా ప్రచార ఉద్ఘాసానికి గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2018లో పర్శుశ్రీ పరసారుంతో గౌరవించింది. నహాచ దృష్టిలో మత విశ్వాసాలకు, దేశాల సరిహద్దులకు అతితమైంది యోగా.

‘సౌది తర్వాత భారతదేశమే నా మాత్యభూమి. ఈ దేశం నాకు ఇఖ్నాన్ని ప్రసారించింది. నాలోని నన్ను తెలుసుకునే అవకాశం ఇఖ్నింది’ అని ఉద్వేగంగా చెబుతారు. సౌది ప్రభుత్వం తమ దేశంలో యోగా క్లాసులను అనుమతించడానికి ముందు చాలా కసరట్ట చేసింది. అనేక ఆధ్యయనాల తర్వాతే.. పచ్చజెండా ట్సిపింది. ‘అయిర్చేద విజ్ఞానాన్ని సౌది ప్రజల్లోకి తీసుకొల్పాలన్నది నా ఆలోచన. నా తదుపరి ప్రయత్నం ఆ కోప్పగానే ఉంటుంది’ అంటూ భవిష్యత్త ప్రణాళిక విపరిస్తారు నహాచ. తాజా భారత పర్యటనలో భాగంగా అనె కోణార్కులోని సూర్య దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. ఆ శిల్ప కళా నంపదను రాతితో మలిచిన కావ్యంగా అభివర్షించారు.

అండల కోసం.. ఓ యంగ్ సుంటిన్!



ఉస్కానియా క్యాంపస్ నుంచి ఆడియాలజీలో పీజీ చేసిందో అమ్మాయి. గురుగ్రామ్లోని మేదాంత హోస్పిటల్లో రీసెర్చ్ చేసే అవకాశమూ దక్కించుకుంది. ఆ అనుభవాన్ని నిరుపేదలనేవకు ఉపయోగిస్తున్నది. అంతేకాదు, డిస్టోఫెజియా అనే వ్యాధి మీద పరిశోధనచేస్తానే.. ప్రాదరూహాదీలోనివైద్య విద్యార్థులకు తాను తెలుసుకున్న విషయాలను బోధిస్తున్నది. ఆ సేవలకు గానుజాతీయల ఫిల్మ్ ప్రభుత్వ పెద్దల చేతుల మీదుగా యంగి సైంటిస్ట్ పురస్కారాన్ని అందుకున్న డాక్టర్ కర్ణారం గోవతి నిఖిల తన ప్రయాణాన్ని ‘జిందగి’తో పంచుకున్నదిలా ఆడపిల్లలను గౌరవంగా చూసే వృత్తిలోనే స్థిరపడాలని చిన్నప్పటి నుంచీ ఉండేది. అంతటి గౌరవం పైచ్చులకే దక్కుతుంది. డాక్టరు కనిపిస్తే జనం చేతులెత్తి మొక్కారు. మా తాతయ్య కూడా ‘నువ్వు డాక్టర్ కావాలి. నేను నీకు తలుపు తీయాలి అని ఎవ్వుడూ చెప్పేవారు. డాక్టర్ అయితే లేనివాళ్కు సాయపడవచ్చనీ అనేవారు. అలా నా మనుసులో వైద్యవృత్తి మీద గొప్ప భావన ఏర్పడింది. అయితే, ఎంబీబీఎస్ చదవడం కష్టమని నా తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం. నాకేమో మెడికల్ ఫీల్డ్సు రావాలని కోరిక. అందుకే, ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్కను ఒప్పించి ఉస్కానియా యూనివరిటీలో ఆడియాలజీ కోర్సులో చేరాను. అక్కడే పీజీ కూడా పూర్తి చేశాను. వెంటనే, మేదాంత హోస్పిటల్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. మన దేశంలో ఎయిమ్స్ తర్వాత అంతపెద్ద దవాళాన అదే. ఉద్యోగమే కాదు, రీసెర్చ్

A photograph showing a group of people in traditional Indian clothing. On the left, a man is seen from the side, wearing a white short-sleeved shirt and light blue trousers. Next to him is a woman in a red saree with a black border and a white blouse. To her right is another woman in a blue saree with a patterned border and a white blouse. They appear to be posing for a photo at an event. The background shows other people and what might be a stage or exhibition area.

ఆర్థిక మంత్రం.. అందరికీ ఒకేలా పారదు



మన భవిష్యత్తును నిర్వయించేది మనం సంపాదించే డబ్బు కాదు.. మన పెట్టుబడులే! ఇన్వైస్ట్మెంట్ అనగానే.. లాభాలను ఊహించేస్తుంటారు. ఇందుకోసం ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన శార్యులాలను పాచిస్తుంటారు. వయసు ఎంత ఉంటే అంత డెటల్లో దాచాలనీ, వందలోంచి వయసు తీసేయగా వచ్చిన మొత్తం ఈక్విటీలో పెట్టాలనీ ఫిక్చుయిపోతారు. మరికొందరేమో.. నికర ఆస్తిలో ఇంత మొత్తం పెట్టుబడిగా పక్కన పెట్టాలని భావిస్తారు. కానీ, పర్సన్ లేకుండా ఇన్వైస్ట్ చేసే డబ్బులు అవసరానికి ఆక్రమకు రాకుండా పోతాయని గుర్తెరాగాలి. అన్నిటికీ మించి పేరుమాసిన ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన విధానాలు కూడా సర్వజీవినం, సర్వకాలీనం కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రమాద్, ప్రణీత్ పరిస్థితులు దీనిని తేటతెల్లం చేస్తాయి. ప్రమాద్ది ఎగువ మధ్యతరగతి కుటుంబం. తల్లిదండ్రులు ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులుగా పనిచేసి పదవి విరమణ పొందారు. ఇద్దరికీ పెన్సన్ వస్తుంది. ఊళ్లో సాంతృత్యాల్లో ఉంటారు. అక్కడ పొలం చూసుకుంటా.. శేష జీవితం హింగా గడువుతున్నారు. తల్లిదండ్రుల బాధ్యత ప్రమాద్కు లేదు. నెలకు ఒకసారి ఫ్యామిలీతో ఊరికి వెళ్లాడు. రెండు రోజులు సరదాగా గడిపి తిరుగు ప్రయాణం అవుతాడు. అతగాడి నెల వేతనం రూ.80 వేలు. భార్య కూడా ఉద్యోగం చేస్తుంది. ఆమెకు నెలకు రూ.80 వేలు వస్తుంది. పైదరాబంద్లో ఫ్లాట్ కొంటానంటే.. పాతిక లక్ష్ము తల్లిదండ్రులు సర్వజాటు చేశారు. మరో రూ.40 లక్ష్ము లోన్ తీసుకున్నాడు. భార్య, తన సేవింగ్స్తో రిజిస్ట్రేషన్, వుడ్వర్క్ చేయించాడు. ఇద్దరి జీతంలో పాపవంతు ఈఎమ్ చెల్లిస్తున్నాడు ప్రమాద్. ఇక ప్రణీత్ విషయానికి వడ్డాం! అతనూ ప్రమాద్ పనిచేసే సంస్థలోనే ఉద్యోగి. జీతం నెలకు రూ.90 వేలు. భార్య చిన్న ఉద్యోగం చేస్తుంది. ఆమెకు రూ.30 వేల వరకు వస్తాయి. ప్రణీత్ తల్లిదండ్రులు కొడుకుతోపాటే ఉంటారు. వయసు పైబడటంతో ఇద్దరికి చిన్నపాటి అనారోగ్య నమస్కలు ఉన్నాయి. పైగా అతని తండ్రి ప్రైవేట్ సంస్థలో గుమూస్తాగా పనిచేసి లిట్టేర్ అయ్యాడు. కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లల వదువులకు అతని సంపాదన అంతం మాత్రంగా సరిపోయేది. వెనక వేసిందేమీ లేదు. పైగా చెల్లెలు పెండ్లి బాధ్యత ప్రణీత్దే! ఉద్యోగం చేస్తున్న చెల్లి సంపాదనను ఆమె పేరిట జాగ్రత్త చేసేవాడు. ప్రణీత్ దంపతుల సంపాదన ఇంటి వ్యవహరాలు, ఇద్దరి పిల్లల చదువులకు సరిపోయేది! చిన్నాచితకా చీటిలీ, పాలసీలు గట్టా మినహ పెద్దగా ఇన్వైస్ట్ చేసేందుకు కూడా అతని దగ్గర ఏం లేవు. ఈ ఇద్దరూ ఒకే వయసు వారు. సంపాదన విషయంలోనూ ఇద్దరిదీ ఒకే రేంజ్. కానీ, ప్రమాద్ తన జీతంలో పాతిక శాతం రకరకాల మార్గాల్లో ఇన్వైస్ట్ చేస్తూ వచ్చాడు. తండ్రి సపోర్ట్స్ ఊళ్లో పొలంలో పామాయిల్ తోట వేశాడు. భార్య పేరిట గోల్డ్ స్ట్రీమ్ కడుతున్నాడు. ఆడంబరాలకు పోకుండా, అదే సమయంలో కక్కుర్రి పడకుండా 70% పొదుపు, మదుపు చేస్తూనే జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నాడు. ప్రమాద్ లీడ్ చేస్తున్న జీవితం ప్రణీత్కు సాధ్యం అవుతుందా! ఆర్థికవేత్తలు సూచించిన ఇన్వైస్ట్మెంట్ శార్యులాలు ఇద్దరికి ఒకేలా వర్తించవ కదా!

మదమల్ పగుళా!



చుల్కిలం పస్తోండంటే కొంతమందికి అది ఒక పీడకలలగే అనిపిస్తుంది. పాదాలు, మడమలు పగిలి రక్తం వెలికి రావడం, దాని తాలూకు నొప్పి, మంటలు కొండరికి నిజంగానే సరకాన్ని తలపిస్తాయి. నిజానికి ఈ సమస్యను చిన్నపాటి చిట్టు వైద్యులతోనే అభిగమించవచ్చు. ముఖ్యంగా చలి కాలమంతా రోషకు రెండు సార్లు మాయశ్వరైజర్స్‌తో పాదాల్ని శుర్థం చేసుకోవడం ఒక పద్ధతి. ఇలా చేయడం వల్ల పాదాలు ఎంపిపోవడం గానీ, గరుకుగా మారడం గానీ ఉండదు. గోరు వెచ్చుని నీళ్లల్లో కొంచెం తెనెని పేసే, ఆ నీళ్లల్లో పాదాలు ఉంచితే పాదాలు పగుళ్లు పోయి మృదువుగా మారతాయి. అయిర్చేద శాస్త్రం, భూక్రీయా, స్ఫైర్ సమస్యలు నుంచి మడమలు, పాదాల్ని కాపాడుకోవడానికి ఈ విదానాన్నే సూచిస్తుంది. తెనెలో మాయశ్వరైజర్గా ఉపయోగపడే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటన్నించితో పాటు, పాదాల పరిష్కారంలో ఆలివ్ ఆయిల్ పాత్ర కూడా కీలకంమే. పాదాలు పగుళ్లు బారిన చేట ఆలివ్ ఆయిల్తో మర్మనా చేస్తే ఆ భాగాల్లో రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. చాలామంది స్నానానికి మందు ఆలివ్ ఆయిల్ మర్మనం చేసుకోవడంలోని ఉఠేరం ఇదే. వీటితో పాటు చలికాలంలో పాదాలకు కాటన్ సాక్స్ పాడటం చాలా మేలు. ఇవి కాలుప్పాలనుంచి, దుమ్ము ధూళిసుంచి కాపాడతాయి. పాదాల్ని కాపాడటంలో హెర్బల్ క్రీములు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ క్రీమును గోరువెచ్చుని నీళ్లతో కలిపి పొదాలు పరిచిన సేట్ పూర్యాలి. కొరయం వేళల్లోపూ విరుద్ధ కు పుంచు ఇలా రోజుకు రెండు స్టోర్స్

ఈ క్రిమును వాడి తే మదమల, పాదాల బాధలు చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి.
కార్దియో ఎస్ట్రోపైట్
గుండ వేగం పెరిగేలా చేసే వ్యాయామాల వల్ల తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చుతాయి. ఇందుకోసం కార్దియో ఎస్ట్రోపైట్ బ్ష్యు చాయిన్. ప్రొఫీల్: ప్రొఫీల్ మీద పరిగెతగలిగేంత వేగం, శైల్డ్ సెట్ చేసుకుని అగకుండా 20 ని.లు పరిగెత్తుంటే మధ్యలో 3 ని.లపాటు వేగం తగ్గించి తిరిగి పెంచుతూ పరిగెత్తితే రెట్టీంపు ఫలితం ఉంటుంది. సైడ్ జావ్: నిలబడ్ హోటునుంచి కుడి, ఎడమ పక్కకు జంప్ చేసి తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 20 సార్లు చేయాలి.స్పోర్ట్ లెగ్ లిఫ్ట్: కాలు మదిచి పైకి లేపి తిరిగి దించేయాలి. అలా రెండో కాలితో కూడా చేయాలి. ఇలా వేగంగా 20 సార్లు చేసేసప్పుడే ఫలితం ఉంటుంది.జంపింగ్ జాస్క్స్: రెండు కాళ్ళ దూరంగా జరుపుతూ చేతులు కూడా పైకి లేపి ఎగురాలి. ఇలా జంపింగ్ జాస్క్ 25 చేయాలి.

