

FOR ADS.....

ఆకాంక్ష

CONTACT: 8333818121

ఆకాంక్ష

TGTEL/25/A1964

తెలుగు సంచలన దిన పత్రిక

విలేకరులు కావాలెను

ప్రజా సమస్యల పరిష్కార మార్గాలనే లక్ష్యంగా ఉన్నత ఆశయంతో ముందుకు పోతున్న **తొలి ఆకాంక్ష** దినపత్రికలో భువనగిరి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, జనగాం, మాహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి మేడ్చల్ మల్కాజగిరి, వరంగల్, జోగులాంబ గద్వాల, సూర్యాపేట, జిల్లా కేంద్రాలకు స్థానిక రిపోర్టర్స్ తో పాటు ... అన్ని జిల్లాలోని నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు విలేకరులు కావాలెను ..

సంప్రదించండి...

8333818121

ఎడిటర్ పెనగొండ సతీష్

ఆకాంక్ష

ప్రచురణ : తెలంగాణ సంపుటి : 01 సంచిక : 134 ఎడిటర్ : పెనగొండ సతీష్ పేజీలు : 08, వెల. 5రూ/ బుధవారం- 14 -జనవరి - 2025

2 లో

పదాదికి 200 రోజుల ఉపాధి దొరుకుతుంది

కేంద్ర సహాయం

మంత్రి బండి సంజయ్

ఈ పథకం ద్వారా ఉపాధి హామీ కూలీల ఆదాయం రెట్టింపు అవుతుందన్న బండి సంజయ్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రూ.340 కోట్లు ఇస్తున్నట్లు వెల్లడి

రైతులకు న్యాయం చేసినా ఈ పథకం తెచ్చినట్లు వెల్లడి

తెలంగాణలో తగ్గిన నేరాలు పెరిగిన ఖైదీలు

8 2025లో తెలంగాణలో నేరాలు తగ్గాయి కానీ... పెరిగిన ఖైదీల సంఖ్య!

8 2025లో తెలంగాణ జైళ్లలో 12% పెరిగిన ఖైదీల సంఖ్య

8 సైబర్ క్రైమ్, డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసుల్లో భారీ పెరుగుదల ప్రధాన కారణం

8 జైలుకు వెళ్లినవారిలో సగానికి పైగా 18-30 ఏళ్ల మధ్య వయసు వారే

8 మొత్తం ఖైదీలలో 40 వేల మంది మొదటిసారి నేరం చేసినవారే కావడం ఆందోళనకరం

8 రాష్ట్రంలో మొత్తం నేరాలుతగ్గినప్పటికీ కొన్ని రకాల కేసుల్లో పెరుగుదల

ANNA

హైదరాబాద్ : తెలంగాణలో 2025వ సంవత్సరంలో జైలుకు వెళ్లిన వారి సంఖ్య ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరిగింది. గత ఏడాదితో పోలిస్తే ఖైదీల సంఖ్య దాదాపు 12% పెరిగిందని, మొత్తం 42,566 మంది జైలుకు వెళ్లారని రాష్ట్ర జైళ్ల శాఖ తన వార్షిక నివేదికలో వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా సైబర్ నేరాలు, డ్రంకెన్ డ్రైవ్ కేసుల్లో భారీ పెరుగుదల నమోదవడం ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణం.

- మిగతా 2 లో

కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంపై స్పందించిన మహేశ్ గౌడ్

కవిత పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్న టీపీసీసీ చీఫ్

కవిత ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధం లేదన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

కాంగ్రెస్ నాయకులే అసలైన హిందువులు అన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

గతంలో జిల్లాల విభజన అశాస్త్రీయంగా జరిగిందని విమర్శించారు

బీజేపీ గతమేనని, దానికి భవిష్యత్తు లేదని జోస్యం మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ చెప్పారు

కవిత కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంపై స్పందించిన మహేశ్ గౌడ్

కవిత పార్టీలో చేరుతారనే ప్రచారంలో వాస్తవం లేదన్న టీపీసీసీ చీఫ్

కవిత ఆరోపణలతో కాంగ్రెస్ పార్టీకి సంబంధం లేదన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

కాంగ్రెస్ నాయకులే అసలైన హిందువులు అన్న మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

గతంలో జిల్లాల విభజన అశాస్త్రీయంగా జరిగిందని విమర్శించారు

బీజేపీ గతమేనని, దానికి భవిష్యత్తు లేదని జోస్యం మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ చెప్పారు

బావట్ల వట్టణ వ్రజలకు,మిత్రులకు మరియు శ్రేయోభిలాషులకు

మీకు మీ కుటుంబసభ్యులకు

గౌరవార్థం

సమర్పణ

మీ.... బండ్రెడ్డి రజిని నమాజు సేవకురాలు బావట్ల

సార్లంకపల్లె అగ్నిప్రమాద బాధితులకు సీఎం చంద్రబాబు భరోసా

8 తక్షణ సాయం, పక్కా ఇళ్లు

8 కాకినాడ జిల్లాలో అగ్నిప్రమాదం, 26 గుడిసెలు దగ్ధం

8 నిరాశ్రయులైన 33 గిరిజన కుటుంబాలు

8 బాధితులకు రూ. 25 వేల తక్షణ సాయం ప్రకటించిన సీఎం

8 ప్రతి కుటుంబానికి పక్కా ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని ఆదేశం

8 గ్రామంలో పర్యటించి బాధితులను పరామర్శించిన ప్రజాప్రతినిధులు

అమరావతి : కాకినాడ జిల్లా రౌతులపూడి మండలం సార్లంకపల్లె గ్రామంలో భారీ అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ దుర్ఘటనలో 26 గిరిజన గుడిసెలు పూర్తిగా నశించాయి.

- మిగతా 2 లో

ఏపీలో 11 జిల్లాలకు కొత్త జేసీలు

8 కొత్తగా ఏర్పడిన మార్కాపురం జిల్లాకు జేసీగా పి.శ్రీనివాసులు నియామకం

8 రంపచోడవరం ఐటీడిపి ప్రాజెక్టు అఫీసర్ బహుస్పర్శ, రాజ్ కు పోలవరం జిల్లా జాయింట్

8 కలెక్టర్ గా పూర్తి అదనపు బాధ్యతలు

8 ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె.విజయాసర్వ

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

2 లో

ఆపరేషన్ సిందూర్ ను కచ్చితత్వంతో అమలు చేశాం

8 ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ద్వివేది

8 త్రివిధ దళాల సమన్వయానికి ఇది నిదర్శనం

8 పరేషన్ సిందూర్ త్రివిధ దళాల సమన్వయానికి ఇది నిదర్శనమని వెల్లడి

8 88 గంటల పాటు సాగిన ఆపరేషన్ సిందూర్ ను కచ్చితత్వంతో అమలు చేశాం

8 భద్రతా సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో సైనిక సంసిద్ధత సిందూర్ ద్వారా స్పష్టమైందని వెల్లడి

8 ఆపరేషన్ సిందూర్ ద్వారా ఉగ్రవాద శిబిరాలను నేలమట్టం చేశామన్న ఆర్మీ చీఫ్

8 దాదాపు 100 మంది ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారన్న జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది

8 ఆపరేషన్ సిందూర్ పై కీలక వ్యాఖ్యలు చేసిన ఆర్మీ చీఫ్

2 లో

ధీల్లీ : పహల్గా ఉగ్రదాడికి ప్రతిగా చేపట్టిన ఆపరేషన్ సిందూర్ త్రివిధ దళాల సమన్వయానికి నిదర్శనమని ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది తెలిపారు. స్పష్టమైన రాజకీయ ఆదేశాలు, పూర్తి స్వేచ్ఛతోనే ఈ ఆపరేషన్ అమలు చేసినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. మంగళవారం దిల్లీలో జరిగిన విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ ఆపరేషన్ సిందూర్ ఇంకా కొనసాగుతూనే ఉందని స్పష్టం చేశారు. 'ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో చర్యలు తీసుకోవడానికి లేదా ప్రతిస్పందించడానికి సాయుధ దళాలకు పూర్తి స్వేచ్ఛ ఉంది. భవిష్యత్లో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు ఎదురైనా వాటిని సమర్థవంతంగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఆపరేషన్ సిందూర్ కొనసాగుతోంది. ఈ

- మిగతా 2 లో

ఇరాన్ లో భగ్గుమన్న ప్రజాగ్రహం

నిరసనల్లో 2 వేల మంది మృతి

ఇరాన్ లో నిరసనల్లో వేల మంది మృతి

రాయిటర్స్ కు వెల్లడించిన ఇరాన్ ప్రభుత్వ అధికారి

ఆర్థిక సంక్షోభంతో దేశవ్యాప్తంగా చెలరేగిన ఆందోళనలు

అల్లర్ల వెనుక విదేశీ శక్తుల హస్తం ఉందని ప్రభుత్వ ఆరోపణ

దేశవ్యాప్తంగా ఇంటర్నెట్ సేవల నిలిపివేత

‘బ్రిక్స్’ సారథిగా ప్రపంచ సంక్షేమమే మా లక్ష్యం

8 విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్

8 బ్రిక్స్ - 2026' లోగో, అధికారిక వెబ్ సైట్లను ప్రారంభించిన విదేశాంగ మంత్రి జై శంకర్

8 'అందరికీ వికాసం' అనే లక్ష్యంతో ఈసారి బ్రిక్స్ సదస్సు

8 ఈ ఏడాది జనవరి 1 నుంచి బ్రిక్స్ కూటమి సారథిగా భారత్ వ్యవహరిస్తోంది

8 బ్రెజిల్, రష్యా, ఇండియా, చైనా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో అత్యంత కీలకమని విశ్లేషించింది

2 లో

ధీల్లీ : ఈ ఏడాది బ్రిక్స్ కూటమి సారథిగా ప్రపంచ సంక్షేమానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని భారత విదేశాంగ మంత్రి ఎస్ జైశంకర్ వెల్లడించారు. కూటమిలోని అన్ని దేశాలను కలెక్షన్ ప్రపంచ సంక్షేమానికి ప్రభావవంతంగా కృషి చేస్తామన్నారు. 2026 సంవత్సరం నాటికి బ్రిక్స్ కూటమి ఏర్పాటై 20 ఏళ్లు గడిచాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ వ్యవస్థలో ప్రపంచ ప్రధాన మార్కెట్లు, వికసిత ఆర్థిక వ్యవస్థల మధ్య సహకార భావనను

- మిగతా 2 లో

**చలి కారణంగా వ్యాయామం
చేయలేకపోతున్నారా? .. ఈ టిప్స్ మీకోసమే!**



అసలే చరిత్రకాలం. వ్యాయామం చేయాలని ఉన్న చాలామంది చరిత్ర కారణంగా నిద్రలేచలేకపోతారు. మరికొందరు టైమ్ సెట్ అవుట్టైన్ ఎక్స్ట్రీమ్లైజ్ మానేస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో హెల్త్ గా ఉంటే ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా రోజువారీ ఆహారపదార్థాల అపాక్షలో చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అవేమీ? లాంటి బెసిస్స్ ఉంటారు చూద్దాం. లివ్ యామామాల చేయలేనివారు, సరైన ఆహార విధుమాల పాటించలేని పరిస్థితుల్లో, మీ రోజువారీ డైట్లో ఆధిక చెక్కెరలను తగ్గించినా మంచి ఫలితం ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఎందుకంటే చెక్కెరలో తియ్యటి ఆహారాలు, పానీయాలలో ప్రత్యేక అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఇబ్బంది సేగిరడతతకు, మెటబాలిక్ సీమ్స్, ఫ్యాట్ లివర్ వంటి వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అట్లనే పుగర్ లివర్లో ఆహారాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడంవల్ల అందులోని సుక్రత్ అండ్ ప్రత్యేక సమ్మేళనాలు ఉబిజతయి, టైమ్ 2 దయరబెడిని, గుండె జబ్బులు ముప్పును పెంచుతాయి. కాబట్టి వాటిని తగ్గించాలంటున్నారు నిపుణులు. లైఫ్లో పుగర్ తగ్గించడంవల్ల కలిగే బెసిస్స్ గురించి మాస్ట్ర్ రక్తంలో పుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గకుండా, ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా మీ రోడ్లో నుంచి పుగర్ను తగ్గించడంవల్ల డైజెస్ట్ పాల్స్ కాన్సర్ వంటి ముఖ్యమైన వ్యాధులు, కేటలం ఆరోపేషన్లు బర్న్ అవుతాయి. దీంతో బాధిస్తే చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతే చాన్స్ ఉంటుంది. కాబట్టి ఆధిక బరువు కూడా తగ్గతారు. లివర్లో ఆధిక చెక్కెరల కలిగిన వందలాది మానేయడంవల్ల ముఖ్యం వృద్ధాప్య ఛాయలు, మెమరీలు వంటివి దూరం అవుతాయని. యంగ్స్ లుక్ వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అట్లనే టైమ్ 2 దయరబెడిని వచ్చే అవకాశాలు కూడా తగ్గుతాయి. దంతాలు పుచ్చిపోవడం, నోటి దుర్వాసన వంటివి కూడా, డ్రైస్, యాంగ్స్, డైజెస్ట్ వంటి వ్యాధుల సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి. అయితే ఎల్లప్పుడూ వ్యాయామాలు చేసుకోవడం మాత్రం మంచిది కాదు. తారతమ్య శ్రమ ఉంటేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అప్పుడప్పుడూ కొన్ని రోజులు లేదా ఆహారాన్ని తగ్గించి, చరిత్ర కారణంగానే షుజిజ్ యూజిబిటిన్లో పాల్గొనని వారు ఈ విధమైన ఆహారాలతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. లిగమన్స్ : పైవారని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు.

గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా..? ప్రతీ



కప్పులో ప్రమాదం పొంచి ఉంది జాగ్రత్త..!

ఒకప్పుడు డి పౌరర్ వేసే మాత్రమే డి తయారు చేసేవారు. గ్రేస్ డి కూడా తేయూకున్న డినిలో మురింగి
చేసేవారు. కానీ ఇవటల కొత్త డ్రైంగ్ ముందుకొచ్చింది. ఏంటంటే... గ్రేస్ డి, మిల్కీ డి వంటివి తాగుటప్పుడు
దారంతో కలిపి ఉన్న డినిపై డి మిల్కీ డి బ్యాగులను వాడేలో ముంచుతూ తాగుతుంటారు. ఎందుకంటే
అంతలో తేయూకు ఉంటుంది. అంత డి ఉడికినతేయూకు వడీ పౌరర్కు వరుణగా కచ్చులో తాగుతున్నప్పుడు
అప్పుడీకప్పుడు ఇలా ముంచేస్తే తేయూకు ద్వారా కలిగి ప్రయోజనాలు మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటాయని
చెబుతుంటారు. కానీ వాస్తవంలో ఇది ప్రమాదకరమని కెనడానియ్ మ్యూగల్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు
ఓపివేసే అధ్యయనంతో వెల్లడించి. డి మిల్కీ డి బ్యాగులను ముంచిన డిలో మైక్రోప్లాస్మా చేరి ఆరోగ్యాన్ని
హాని చేస్తాయని తేలించి. ప్రతి కచ్చు ప్రమాదం... వేడి వేడి గ్రేస్ డిలో తాగి, పాలలో కానీ నీటిలో కానీ
బ్యాగులను ముంచుతూ... ఆ సూచనను అన్సైనిడ్లు చాడ్ తాగడం చాలా మందికి ఒక అలవాటుగా ఉంటుంది.
ఇది అద్భుతంగా అనిపించవచ్చు. కానీ వాస్తవం చాలా అందోళనకరం అంటున్నారు పరిశోధకులు.
కానీ ఎందుకంటే... ఈ డి మిల్కీ డి బ్యాగ్స్ డి బ్యాగ్స్ ముందుంచవల్సి వేరు తాగుతున్న ప్రతి కచ్చు డిలో 11.6
బిలియన్ మైక్రోప్లాస్మా(566 క్యాట్స్ 3.1 బిలియన్ నాన్-పాథోజెనిక్ ముందుల చేస్తుంది. ఈ విషయాన్ని
పరిశోధకులు ఎంక్లౌడ్ మైక్రోస్కోప్తో గుర్తించారు. ఇవి డిబ్యాక్ తయారీకేసం ఉపయోగించే నైలాన్, పాలిస్టర్
మెటీరియల్స్ నుంచి వస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. కొండరు ఏడీ తయారీ పూర్తిగా అచేయడేనిలో అని
చెబుతున్నప్పటికీ పరిశోధనలు మాత్రం అది వాస్తవం కాదంటున్నాయి. చాలావరకు వాడేలో గ్లోబాల్ అనే
ఫ్యాక్టరీ ఉంటున్నట్లు పేర్కొన్నప్పటినుం ఒక జరుగుతుంది? డి మిల్కీ డి బ్యాగులను డిలో మంచి తాగడంకోసం
వాడీ నుంచి వెలువడే మైక్రోప్లాస్మా డి ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. జన్యు
లోపాలకు, రీ డ్రాడ్డ్డ్ వస్తున్నట్లు దానిచేయ్. అంతోకేతాకుదా రక్తం, ఉపివీరితల్లు, ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ను
కాదాగా అంత తయారీని నిర్మణలు చెబుతున్నారు. 2024లో బార్నిలోనా యూనివర్సిటీలో అధ్యయనం కూడా
డి మిల్కీ డి బ్యాగుల్లోని మైక్రోప్లాస్క్ మనవ కణాల్లో చేరి గర్ల బారెయర్ను దెబ్బబిస్తాయని చెప్పింది.



మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచే ఆహారాలు..
రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండాలంటే కావాల్సింది ఇవే..

మనం ఏ పని చేయన్నా ముందు ఆరోగ్యంగా, ఎస్పీడిక్ గా ఉండాలంటారు నిపుణులు. శరీర బలంతోపాటు మనకు సాధ్యమైన చాలా ముఖ్యమైన, అప్పుడే రోజంత యాక్టివ్ గా ఉండగలమంటారు నిపుణులందరూ. పనిచేయమని చెబుతుంటారు. అయితే అందుకు కార్ని రకాల ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే ఆహార నాణానికి, మెదడుకు మధ్య అనుసంధాన వ్యవస్థ ఉంటుంది. కాబట్టి మెదడుకు మేలు ఆహార పదార్థాలు అందుకు దోహదం చేస్తాయని అమెరికాలోని హార్వర్డ్ మెడికల్ కాలేజీకు చెందిన న్యూరాలజీస్ట్ సైకియోట్రీషియల్ శత్యమయిన పేర్వార్డు, పైగా మెదడు, సేగుల ఒత్తిడి ఎంతెక్కువైతే కఠినాల సులభ తయారైనందు కారణం అందుకు కారణంగా పేర్కొంటున్నాడు. బీదీమధ్య సమాచార మార్పిడి కొన్ని రకాల దురుసుత చర్మలపై ఆధారపడి జరుగునవల్ల ఇతను ఆహారాలు కీకతపాత్ర పోషిస్తాడు. ఆహారాన్ని ఆకలి నీయంతగ్గ, శరీరంలోని వివిధ జీవక్రియలకు సంబంధించిన 90 శాతం సెలెబ్రిటీస్ ని పోషిస్తే సేగుల్లో ప్రాధాన్యత పెట్టుతుంటే. ఆరోగ్యవైపు ఆహారాలపట్లే ఇది సాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి బీదీ పుష్ట మోస్తే ఇంబాల్స్టెంట్ అంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ ఆహారం ఆరోగ్యకరమైనది కాకపోతే సేగుల్లో ముందుకోపాలు ఏదైనా, యాక్టివ్ వంటి సమస్యలకు దారితీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి మెదడు సమస్యలకు పెరగాలంటే. ముఖ్యమైన ఆరోగ్యంగా ఉండంలో సహాయపడే ఆహారపు అంశమన్న కలిగి ఉండాలి. లిమన్లుగా విటమిన్ బి, బి-12, బి-9, బి-1 ఇందుకు దోహదం చేస్తాయి. ఆకు కూరలు, గ్రీన్ కరెంట్ ఉంటే దాదాపు అన్ని రకాల హానీయంలో బి లభిస్తాయి. అలాగే యూరల్ క్షిప్రదాన కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీటీఆర్ కూడా వసనపు, కుకుమకు పుష్ట వివిధ గుణాల గ్రహణకు కూడా తరగతగా ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం మంచిది. యాండ్ ఇన్స్యుమిలరీ, యాండ్ ఆక్సిడెంట్లకు మూలం కాబట్టి.

ఈ అలవాట్లు మీలో ఉన్నాయా..? మార్చుకోకపోతే జరిగే నష్టాలివే..!

మీరేదైనా ఒక లక్ష్యం సాధించాలంటే.. ముందుగా అందుకు తగిన మెటాలర్ ప్రెసిడెన్ట్‌తో పాటు మీ అలవాట్లను కూడా మార్చుకోవాలి మనసిక నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. అలా చేయకపోతే సాధించాల్సిన అంశాలపై మనసు కేంద్రీకరించలేకపోవచ్చునని చెబుతుంటారు. పైగా లక్ష్యానికి అనుగుణంగా హబీనైనా, ఆహారమునా మార్పుకోకపోతే మీ పట్టన గల గ్రేడ్ గరించదు. అతే విషయంలో మెనక బడటానికి, పట్టనందర్నాల్లో మైఖేలం చెందడానికి ఇది కారణం అవుతుంది. అందుకు వాటిని గుర్తిచి అధిగమిస్తే సక్సెస్ సాధించడం చాలా ఈజీ. ఆవేమేమో? ఎలా అధిగమించాలో చూడాలి. నగెటివ్ సెల్లో టాక్సు సాధ్యమున్నప్పుడు మీరు విషయాల్లో చాలామంది విభింం కావడానికి గల ప్రధానకారణం బలహీనతల్లో నెగెటివ్ సెల్లో టాం ఒకటి. అంటే వ్యక్తుల తమను తామే తామే స్వీయ ప్రతీకార భావోత్సాహం పెంచుకుంటారు. క్రమంగా ఇది సెల్లో క్లిటిసిజం, సెల్లో దోర్తి, డిప్రెషన్తో నిండిన ఇంకొందర్ల డ్రెగ్‌గిలతో కూడిన ఒక సాధారణ అలవాటగా మారుతుంది. ఇది వ్యక్తుల్లో అంతర్గత సమస్యలను, లోపాలను మరింత పెంచుతుంది. తమకు తాము బలహీనులుగా భావించేలా, ఇంకొందర్ల చులకన అంశాలూ చేస్తుంది. ఈ విధమైన ప్రతీకార స్వీయ మనసిక రోగిడి ఆల్కహేమిక ఆమృతంగా మారుస్తాన్ని. అట్లు విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. లక్ష్య సాధనకు అటంకంగా తీసుకుంటారు. మీలో గునుక ఈ అలవాటు ఉంటే వెంటనే మార్పుకోండి అంటున్నారని నిపుణులు. ఎలవెరువతో మార్పుండి.. స్వీయ ప్రతీకార భావాలను విరసిద్దించాలంటే.. సెల్లో ఆవేసినవే ప్రాక్టీస్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. అందుకోసం మీ ఆలోచనలపై క్రత్ర వేమాంచండి. ఒక విషయం గురించి ప్రతీకారంగా ఆలోచించే ముందు ఇది నిజంగా అవసరమా? లేదా అది శాస్త్రీయంగా లేదా విశ్వాసాల ఆధారంగా ఉందా? అనేది మీకు మీరే ప్రత్యుపచారం. అప్పుడు మీ మనస్సని ప్రతీకార వర్ధన సానుకూల దృక్పథంతో పోగొట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అవసరమైతే మీరు సాధించడం సక్సెస్ గురించి, సంతోషకరమైన విషయాల గురించి ఆలోచించండి. ఇతరులతో చెప్పండి. మీపట్ల మీరు దయ, కరుణ, జాలి వంటి భావాల్తో మనస్ లోండి. పర్యవక్షతోనే వైకెండి కొందరు ప్రతీతి పర్యక్షగా చేదూరనే ఆలోచనలతో, అలాంటిలో సతమతకావుతుంటారు. చివరికి మీ చేయలేక ఇబ్బంది పడుతుంటారుకారణం.. పర్యక్షునింటి. దీనిని కొందరు తాజీబీవ్ లక్షణంగా చెబుతుంటారు. నిజానికిది బెడిసి కొడుతుంది. పర్యక్షినిజంపై ఎక్కువగా ఆధారపడటం, ఎక్కువగా ఆలోచించడం అంటేనే మైఖేలానికి దారిమీరుతుంది. అయితే ఆలోగ్రువకువైన కృషి, అన్వేషణ లాల్లీ పర్యక్షినిండు మద్య ఇక్కడ తేదా ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. పరిపూర్వవాదులు చాలా వరకు వాస్తవ విరుధమైన



ప్రవాణాలను ఏర్పర్చుకుంటూ ఉంటారు. దీనివల్ల వైరల్లుం చెందుతూ, అవస్థకు భాషాంతే పోరాడుతూ ఉంటారు. ఇది విధంగా చెప్పాలంటే, పరిమళం నుంచే చేతి నుంచున్న స్పీడును మానసిక రోగిణికి, వెన్నెల్లూగిని దారికిస్తుంటాయి. పరిపూర్ణతకుదీ... పురోగతి ముఖ్యం అనుకున్నది సాధించుకుంటుంది. పరిపూర్ణతను సాధించే ప్రయత్నం చేయాలంటున్నాను నిపుణులు దీనిని ఆధిగమించదానికీ, రియల్లిస్టిక్ గాగ్నీను చేరుకోవడానికీ, వాస్తవిక లక్ష్యాలను, అంచనాలను సేవ చేయడం చాలా ముఖ్యం. తప్పులు, పొరపాట్లు జీవితంలో సహజం అని గుర్తించి, మరోసారి అలా జరగకుండా వాటిని మీ ఆభివృద్ధి అవకాశాలుగా మార్చుకోండి. పరిపూర్ణతతోనే పురోగతివై సోకునట్టెట్టండి. ఆ తర్వాత మీ సక్సెస్ను సెలబ్రేట్ చేసుకునే రోజు తప్పక వస్తుంది. ఇతరులతో పోలిక పన్ను సోపానం మీదేయాలి యొక్కనే చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న పన్ను తమను ఇతరులతో పోల్చుకుని ఇబ్బంది వరదం. కానీ ఇది మనల్ని బలహీనలుగా మార్చువచ్చు. ఎందుకంటే తరచుగా ఇతరుల జీవితాశకు సందర్భించి కన్నుగోటి చూస్తే రిల్లీ చూడడం, తమవల్ల మీకులే సంతోషంగా, సంతృప్తిగా పాల్గొనిన భావింపండి, సమృద్ధి చేస్తున్నారని. దీంతో ఇతరులను

పేపర్స్ నున్న దాము సంతోషంగా లేమని బాధపడుతుంటారు. నిజానికి ఇటువంటి ఆశించనల, అలవాట్లు మీలో అసంబద్ధతకు, స్వీయమైన సందేహాలకు ఆజ్ఞం పోస్తాయి. అటువచ్చారు. కాబట్టి మీ విషయంలోనూ ఇతరులతో పోల్చుకోవద్దు. పోలిక భావాల నుంచి దూరమై బయటపడటానికి కృతజ్ఞత, స్వీయ ప్రశంసలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీ విజ్ఞాన, విజయాల, యునిక్ క్వాలిటీస్ ని క్రమం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోండి. ఇతరులతో పోల్చుకోవడం మీరు వచ్చిన గ్రేడ్ అండ్ ఐడెంటిటీని ప్రతినిధిత్వం వహిస్తున్నట్లు పెట్టండి. మీరు ఆన్ థిస్ కోర్స్ చూసినప్పుడు ఏమిటి తెలుసుకున్నారో గుర్తుంచుకోవండి కాదు. ముందుగా భయం నశిస్తే తెలుసుకుంటారు..

ఏదైనా ఒకటి వని ప్రారంభించకముందే వైఖరిని చెందడావచ్చు. భయం కారందని వెంటాడుతూ ఉంటుంది. ఇదే సగం వైఖరిని ప్రకటిస్తూ దాటివస్తుంది. ముందుకంటే ప్రతికూల ఆలోచన అతిపెద్ద మానసిక అవరోధం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యక్తులు తమ ప్రయత్నాలు చేయకుండా అడ్డుకొనడంలో ఇది కీ రోల్ పోషిస్తుంది. మానసిక సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. తరచూ స్త్రీలు పరిమితి నమ్ముతూ, తమ సామర్థ్యాలుపై తమకు విశ్వాసం లేకపోవడంవల్ల ఈ భయం ఏర్పడుతుంది. ఎప్పుడైతే మీరు వైఖరిని చెందవద్దనే ముందున్న

లోన్లీనెస్తో తగ్గుతున్న దీర్ఘాయుష్షు.. మహిళలపైనే ప్రభావం ఎక్కువ!

లోన్నేనె.. ప్రస్తుతం అనేకమందిని వేదస్వస్థుల సైబెల్స్ కిల్లర్ ఇది. వ్యక్తిగత నష్టాలు, సామాజిక అపరాధాలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, అజాతాగ్నియ వంటివి ఇప్పుడు కారణం ఉంటుంటాయి. ఏది ఏమైనా ఒకరి తనం మనషిని మానసికంగా కృంగివేస్తుంది. చాలామంది కొంతకాలానికి రియలైజ్ అవుతుంటారు. కానీ ఇది దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే మాత్రం ఆరోగ్యపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మనస్థిరాత్మ వ్యూహమును తగ్గిస్తుంది. ప్రపంచాన్ని ఉద్ధరించే మహిళలపై దీక్షాపాతా ఉంటోందని జర్మనీలో వచ్చిపైన అధ్యయనం చేయబడుతుంది. డీఎన్ఎలో మార్పు కూడా.. కేవలం మానసిక భాధ మాత్రమే కాదు. లోన్నేనెని శరీరంలో డీఎన్ఎ ను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. ముఖ్యంగా కిరీటాల్స్ ఈ ప్రభావం చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల ప్రకారం.. దీర్ఘకాలం ఒంటరితనం ఉన్న స్త్రీల శరీరంలోని కణాల చివర ఉండే 'లోలేమిలయిన్' అంటే డీఎన్ఎలోని రక్షణ కవచం లాంటి కణాలు చాలా త్వరగా కాలించినకూడావుంటాయి. ఇవి ఎంత ఎక్కువ కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటే, శరీరం ఎంత యువవయస్సగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడైతే అవి కాలించినకూడావంద లేదా తగ్గినవంద ప్రాంతంవచ్చితే ఆమెకు వ్యూహపూర్వ వేగంగా వేస్తేస్తుంది. అంటే ఒంటరితనం అక్షరాలా మహిళల జీవిత కాలాన్ని తగ్గిస్తుందన్నమాట! మహిళలపై అధిక ప్రభావం లోన్నేనెని ప్రధానం పురుషులకంటే మహిళలపై ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటుంది అంటే.. సహజంగానే మహిళలు నందింబంగా భావోద్వేగా నందింబాలపై, మైగ ఇతరుల ఆకర్షణానికి హరోన్స్ కి లోలే తప్పిస్తుంది. అదే విధంగా జీవితంలో హరోన్స్ అనవతుల్యత, గర్భధారణ, పిల్లల పెంపకం వంటి బాధ్యతల విషయంలో మహిళలు, అధిక్యముగా ఉన్నప్పుడైనా మహిళలు సఫర్ అవుతుంటారు. డ్రైన్ హరోన్స్ పెరిగి, రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి



బెటోమియర్స్ కళలు త్వరగా క్షీణిస్తాయి. కాబట్టి లోనోస్ని మహిళలను ఎక్కువ ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. పరిష్కారం ఏమిటి? మానసిక ఒత్తిడికి, ఒంటరి తనానికి దారితీసే పరిస్థితుల నుంచి బయటపడటమే చక్కటి పరిష్కారం. ఆర్థం చేసుకునే కుటుంబం, స్నేహితులు, సామాజిక పరిస్థితులు మరింత మేలు చేస్తాయి. సంతోషంగా గడిపే ప్రతీ క్షణం బెటోమియర్స్ ను

కాపాడుతుంది. బయోలాజికల్ విజింగ్సు నెవ్వుదిన్నంది. అందుకే స్నేహం, ప్రేమ, ఎవకాషనల్ సపోర్ట్ అందించే కుటుంబం చాలా ముఖ్యం. పురుషులకంటే మహిళలకు ఇవి ఇంకా ముఖ్యం అంటున్నారు నీవుబులు. ఇది కేవలం మనసుకు ఆనందం ఇస్తే విషయం మాత్రమే కాదని, కాచినా సామెతలకా నిరూపితమైన “యూంటీ-విజింగ్ మెడిసిన్” లాంటిదని చెబుతున్నారు.

మీ ఆరోగ్యం కోసం ఈ రాగాన్ని ఆలపించండి - కీలక సూచనలు చేస్తున్న నిపుణులు!

- మీకోసం మీరు సమయం

కేటాయించుకోవాలని సూచన - పలు

సింపుల్ టిప్స్ సూచిస్తున్న ఎక్స్?పర్ట్స్?

జీవితం మొత్తం కుటుంబం కోసం కష్టపడటంతోనే సరిపోతోందని మోహరిణి జనం ఆవేదన పెందుతుంటారు. అశ్విన వర్షా, రావత్తుం, పుల్లూర పెంచవకం... ఉదాహరణకు నిర్దుష్టించడానికి విశ్వనాథశాస్త్రిలు చెప్పుకుంటారు. అయితే... ఈ సమస్యలో పది వ్యక్తులకంటే టైమ్ కేటాయించలేకపోతున్నారు. ఇది చాలా ముఖ్యమన్న సంగతే మర్చిపోతున్నారు. వర్షా కుటుంబంకోసాటూ, వ్యక్తిగత సమశాల్సం కూడా చాలా అవసరమంటేదాన్ని నిపుణులు. ఇందుకోసం పలు సూచనలు చేస్తున్నారు. అవేలేక ఇప్పుడు తెలుసుకుండా! ఆదయమ్మ పెరగా? - జననిన టెక్నిక్ సూచనలు నిపుణులు!

2024లో 'మైదో' ఇందియా' సంస్థ. 18-35 ఏళ్లలోపు యువతలో "అసెస్మెంట్ ఆఫ్ సెల్ఫ్ కేర్ ప్రాక్టీసెస్ అవగాహన అభివృద్ధి" పేరిట ఓ అధ్యయనం నిర్వహించినది. 'లో' నీవేకేట ప్రచురించినది. యువతలో సెల్ఫ్/కేర్ మేనే అంత గొప్పగా లేదని, మధ్యస్థంగా ఉందని ఈ రిపోర్ట్ పేర్కొంది. వర్క్-లైఫ్ బ్యాలెన్స్ నిరంగా లేదని, మేదోవే మేదోవే అజ్ఞి అతకుగా ఉందని వ్యవహరించంది. మనచేతలో మహిళలు, ఉద్యోగులు తమ కోసం తాము నమయం కేటాయించుకోవట్లేదని తెలిపింది. ఇలా చేస్తే నమయం "స్వాస్థ్యరలులు"గా మనుస్తుంపేవాననే అజ్ఞిని ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొంది. ఇలాంటి కారణాలతో భావోద్వేగాలు బ్యాలెన్స్ చేసుకోవడంలో, మానసిక ప్రశాంతతను పొందడంలో మనవాళ్లు మెనుకబడే ఉన్నారని చెబుతుంది. శరీరం: శారీరక సౌందర్యం కోసం కాకుండా... ఆరోగ్యాన్ని కాపాడకోవడంపై దృష్టిపెట్టాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నమతులారోపం, తగినంత పుష్కల, పూర్వాయం ఎంటివి ముఖ్యమని చెబుతున్నారు. ప్రాసెస్స్ పుష్, తీపి, ఫ్రైడ్ ఆహారాన్ని మెతంగా తీసుకోవాలంటున్నారు. 7-8 గంటల పై, మనసానిక స్థిరత్వానికి కేలకమని చెబుతున్నారు. రోజూ నడక లేదా యోగా చేయడం మన శరీరాన్ని బలహీకం చేస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒక గైని నూతనీ తాగాలని లేదా అభ్యుక్తరమైన స్పాక్స్ తీగాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి శక్తిని పెంది, అజ్ఞిని తగ్గిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. శారీరక వ్యాయామం అజ్ఞిని తగ్గించడానికి, మానసిక స్థితిని పెంచడానికి ఇట్టి ముఖ్యమని మెరుగుపరచడానికి ఒక గొప్ప మధ్యం అని అధ్యయనం పేర్కొంది. భావోద్వేగాలు: మనలోని భావాలను అర్థం చేసుకోవడం, వాటిని వ్యక్తపరచడం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. దీకోసం రోజూ 5 నిమిషాలు డైరీ రాయాడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. స్పీజుతులతో గంపాలని చెబుతున్నారు. దీకో మన మానసిక అర్థ్యాన్ని రక్షిస్తాయని, భావోద్వేగరతుగా నమస్థితిని ఇస్తాయని చెబుతున్నారు. స్వీయ



సంరక్షణ అంతోతేవలం లబ్ధి జీవితం గడవడం, అందునానీ ప్రాధాన్యమివ్వడం మాత్రమే కాదు. అది మన జీవనశైలితో ముడిపడి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవితానికి ఇది చాలా అవసరం. ఉదయం లేచినానే ఒక గ్లాస్ నీళ్ళ తాగడం, మధ్యాహ్నం 5 నిమిషాల డీప్ బ్రీటింగ్, సాయంత్రం మనకు ఇష్టమైన హబీతో 10 నిమిషాల గడవడం... ఇలాంటి చిన్న చిన్న పద్ధతులే మనల్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యకరమైన మనస్థాయికి తీసుకురావడానికి సహాయపడతాయి. అవి మన జీవితంలో ఒక ప్రసారంపుల్ల, స్పీయర్ మనసినక వైరస్ నిపుణులు మనను; మన మనసును హామీగా ఉంచుకోవాలి. ఇందుకోసం పుస్తకాలు చదవడం, పజిల్స్ పూర్తి చేయడం లేదా మెమరైజ్ చేయడం వంటివి చేయాలంటున్నాడు నిపుణులు. కొత్త నైపుణ్యం నేర్చుకోవడం చాలా ఉత్తరమైనది చెబుతున్నారు. మనసినక ఒత్తిడి తీవ్రంగా ఉంటే కాన్సెన్సింగ్ లేదా థెరపీని పొందొచ్చని సూచించున్నారు. “మాటలు; వాళ్ళతో నత్తలంబంలా మనస్థాయిని కాపాడుకోవాలి. అదే నమయంతో ఆరోగ్యకరమైన వాడులను ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు

నిష్పబలులు. సెగెగిటి ప్రభావాల నుంచి దూరంగా ఉండటం, బెక్కాంటిజీ
నియమం తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. రోజులో కనీసం ఒక గంట
స్ట్రాపిక్ దూరంగా నిలబడటం నలభై ఇన్సున్నాలు. వారంలో ఒక రోజు
కుటుంబంతో లేదా స్నేహితులతో కాఫీ షాప్ లో గడపాలని
పేర్కొంటున్నారు. ధ్యానికృత: మన ఆలంకరణల్ని అన్వేషించడం చాలా
మలు చేస్తుంది. ప్రావృత, మెడిటేషన్ లేదా ప్రవృత్తి నమయం
గడవడం ముందరినీ సూచిస్తున్నాయి నిష్పబలులు. రోజూ కాన్సం
నమయం తీసుకుని మనతో మనం గడపాలని అంటున్నారు.
సూర్యోదయ నూడడం, ఇష్టమైన, నచ్చిన వ్యక్తులు, సంబంధాల
గెరించి రానాకోవడం... ఇవన్నీ మనల్ని తాళంగా ఉంచుతాయిని
నిలబడి నిష్పబలు. ఇక్కడ మీరు అందించిన తాళంగా, నునబలు
అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, ఆ
అవ్వడమూ, వైద్య శాస్త్రాన్ని నిష్పబలు నునబల ప్రకాశం మేము ఈ
నమనచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటిస్తే ముందు కల్పితంగా మీ
వ్యక్తిగత వైద్యం నలబలు తీసుకోవడమే

