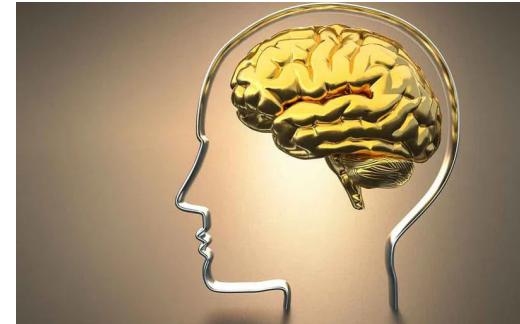


గోజూ ఈ పనులు చేస్తే చాలు.. మీ మెదడు కంప్యూటర్లా యాక్షిఫ్ గా ఉంటుంది

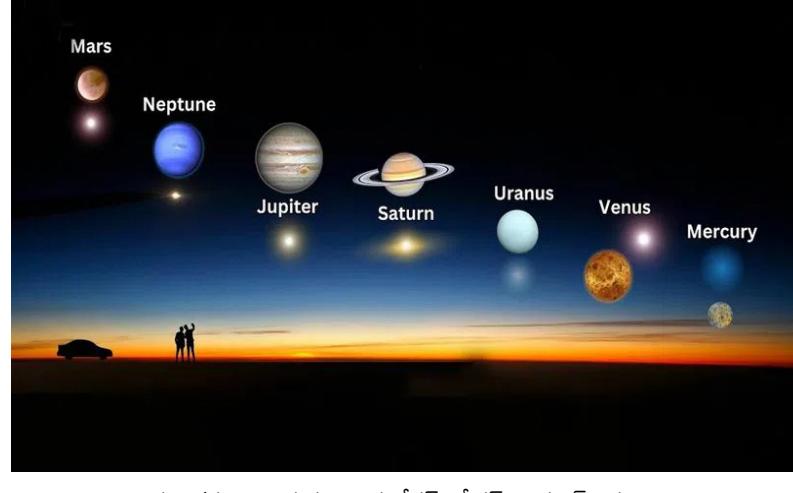
శ్రాద్ధాబాధి: మన శరరీరంలోని అవయవాల్లో మెదడు అత్యున్నతముఖ్యమైన భాగం అని చెప్పవచ్చు. మన శరీరానికి అందే ఆక్రిషణ్ లేదా శక్తిలో దారాపుగా 20 శాతం వరకు మెదడు ఉపయోగించుకుంటుంది. మెదడు ఎల్లప్పుడూ యాక్షిఫ్ గా ఉంటుంది. అందుకే మనం యాక్షిఫ్ గా పనిచేయగలుగుతాం. చురుగ్గా ఉండగలుగుతాం. మనం నిర్విచించినా కూడా మన మైండ్ ఎల్లప్పుడూ అలర్ట్ గానే ఉంటుంది. అయితే వయస్సు పీద పదే కొడ్డి మతిమురుపుతోపాటు జ్ఞావకశక్తి తగ్గురదలు, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఇక ఒకిటి, అందోళన, డిప్రెషన్ పంటి సమస్యలు ఈ రోజుల్లో చాలా మండికి ఉంటున్నాయి. ఇవి కూడా మెదు సమస్యలకు కారణం అవుతున్నాయి. కానీ ఇప్పుడు చెప్పటియే పలు చిట్టాలను పాటిస్తే దాంతో మెదడును ఎల్లప్పుడూ అరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు. దీంతో ఒక్కి, అందోళన కూడా తగ్గుతాయి. ఇక ఆ చిట్టాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. ఏదో ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవాలి.. నిత్యం మనం ఏదో ఒక విషయాన్ని నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. దీని వల్ల మైండ్ ఎల్లప్పుడూ షార్ప్ గా ఉంటుంది. మెదడుకు నిరంతరం పని కల్పించాలి. ఏదో ఒక కొత్త అలవాటును నేర్చుకోవాలి. లేదా ఒక కొత్త భాష, కొత్త కోర్సు ఇలా ఏదో ఒకటి నేర్చుకోవాలి. దీంతో మెదడుకు ఎల్లప్పుడూ పని ఉంటుంది. మెదడు యాక్షిఫ్ గా ఉంటుంది. చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. దీంతో మతిమరుపు రాదు. జ్ఞావకశక్తి, ఏకాగ్రత కూడా పెరగుతాయి. అదేవిధంగా రోజు



బారిపోతుంది. మెదడు చురుగ్గా ఉండదను. దీంతో పాటు బద్దక్కం కూడా వస్తుంది. మెదడు యాక్షివ్‌గా ఉండేందుకు ఆహారం కూడా ఎంతగానో రోహదపడుతుంది. ముఖ్యంగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలను తింటుండాలి. అలాగే తృప్తి ధాన్యాలు, చేపలు, వాల్ నట్టు, ఓట్టు, భాదంపవ్వు, అవినె గింజలు, గుమ్మడైకారు విత్తనాలు వంటి ఆహారాలను తింటుండాలి. ఇవి మెదడుకు కావల్సిన పోషకాలను అందజేస్తాయి. దీంతో మెదడు చురుగ్గా వనిచేస్తుంది. యాక్షివ్‌గా ఉంటారు. వ్యాయామం తప్పనిసరి. రోజు కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం కూడా మానసిక అరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. కనీసం 30 నిమిషాల పాటు రోజు వాకింగ్ చేస్తే మూడు మారుతుంది. శరీరంలో హోపీ పచోర్సైన్లు లిలీట్ అవుతాయి. ఇవి మానసికంగా అరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. అలాగే మెదడును యాక్షివ్‌గా ఉంచుతాయి. కనుక రోజు వ్యాయామం తప్పనిసరి. మెదడు అరోగ్యంగా ఉండాలంటే పజిల్సును నింపడం, పుస్కాలను చదవడం, చెన్ ఆడడం, కొత్త అంశాలను నేర్చుకోవడం వంటి పనులు చేయాలి. దీనిని వల్ల మెదడుకు తగినంత శ్రమ లభిస్తుంది. దీంతో మెదడు యాక్షివ్‌గా ఉంటుంది. ఇలా పలు చిట్టాలను పాటిస్తే మెదడును ఎల్లప్పుడూ అరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చి. వృధాఘ్యంలోనూ మెదడు యాక్షివ్‌గా ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత కోల్పొకుండా ఉంటారు.

**వినీలాకాశంలో ఆవిష్కరితమవనున్న అద్భుత దృశ్యం..! ఈ
నెల 22 నుంచి ఒకే వరుసలోకి ఆరు గ్రహాలు..!**

ప్రాదుర్బాధ: ఈ నెల 22న వినిలాకాశంలో అద్యుత దృశ్యం ఆవిష్కర్త కాబోల్డున్నది. ఒకే వరుసలోకి ఆరు గ్రహాలు వచ్చి కనువిందు చేయనున్నాయి. ఆయా గ్రహాలు ఎలాంటి బైనాక్యులల్క సహాయం లేకుండానే నేరుగా చూసేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నెల 22వ తేదీ నుంచి 31 వరకు గ్రహాలు ఒకే వరుసలోకి రాబోతున్నాయి.గ్రహాలు ఒకే వరుసలోకి చాలా అరుదుగా కనిపిస్తాయి. గ్రహాలు ఒకే వరుసలోకి రావడాన్ని ప్లానెటరీ అలైన్మెంట్గా ఖగోళ నిపుణులు పేర్కొటున్నారు. తుక్కడు, అంగారకుడు, బృహసపుత్రి, శని, యురేనన్, నెప్హాస్ గ్రహాలు ఒకే వరుసలోకి రాశున్నాయి. చాలా అరుదుగా గ్రహాలన్నీ ఒకే వరుసలోకి వస్తునంటాయి. ఈ దృశ్యావయాన్ని ప్లానెటరీ అలైన్మెంట్, పరేడ్ ఆఫ్ ప్లానెట్స్గా పిలుస్తునంటారు. వాస్తవానికి గ్రహాలకు మధ్య భారీగానే ఉంటాయి. గ్రహాలు ఏవీ అలంకరికంలో వరుస ఉండవు. కానీ, మనకు భావిష్యాలైని చూసిన నప ఒకే వరుసలో దర్జనమిస్తాయి. ఈ దృశ్యాన్ని బైనార్యా చూస్తే మాత్రం మరింత స్వస్థంగా కనిపిస్తు కుడు, కుజుడు, బృహసపుత్రి, శని, యురేనన్, నెప్హా చూసేందుకు ఫిబ్రవరి ప్రారంభం ఉత్తుత్తుమమైన నప ఖగోళ నిపుణులు పేర్కొం టున్నారు.ఇక



మెర్కురీ గ్రహాలు ఒకేవ రుసలోకి వచ్చి కనువిందు చేయనున్నాయి. దీన్ని ట్రైట్ ప్లానేటరీ అలైన్మెంట్‌గా పిలుస్తారు. ఈ భగోళవిందును తెలిసోవ్ నహ యం లేకుండా చూడచ్చు. కానీ, స్పష్టంగా నాలుగు గ్రహాలు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. నెప్పుల్నాన్, యురేనస్ గ్రహాలను చూసే ఒడుకు తెలిసోవ్ అవసరమ వుటంది. సూర్యాశ్వమయం తర్వాత రాత్రి 8.30 గంటల నుంచి ఆకాశంలో ఈ అద్భుత దృశ్యం

ఆవిష్కరణలువుతుంది. ఆ సమయంలోనే
అన్ని గ్రహాలు ఒకివరుసలో దర్జనమిస్తాయి.
రాత్రి 11.30 గంటల తర్వాత మళ్ళీ
కనిపించవు. కానీ, బృహప్సతి, మార్పి,
యురేనస్ గ్రహాలు కనిపిస్తాయి. ఆ తర్వాత
మళ్ళీ కనిపించకుండా పోతాయి. ఈ నెల 22
నుంచి 31 వరకు ఆయా గ్రహాలను
భావిష్యిస్తే నుంచి నేరుగా చూడాల్సిని, శని,
బుధుడు, సెప్టెంబర్ సూర్యాస్థమయం
సమయంలో సూర్యుడికి దగ్గరగా వెళ్తాయి.
పెరుగ్చిని, శని, సెప్టెంబర్ సూర్యుడికి చాలా
దగ్గరగా వెళ్తడంతో గ్రహాలు భావిష్యికి
కనిపించడం తగ్గిపోతుంది. శుక్ర గ్రహం
పైతం అంతగా కనిపించేందుకు ఛాన్స్
ఉందదు. బృహప్సతి, అంగారకుడు,
యురేనస్ సైతం మాత్రమే కొద్దివారాల
పాటు అలాగే ఉంటాయి. ఈ అరుదైన దృశ్యాల్ని అమరికా,
మెక్సికో, కెనడా, భారతీయ మాసేందుకు అవకాశం ఉంది.
జనవరి 22 నుంచి 31 వరకు మాత్రమే స్పృషంగా కనిపిస్తాయి.
ఆయా గ్రహాలను చూసేందుకు వీలైసంత వరకు ఎక్కువగా
చీకిటిగా ఉండే ప్రాంతాలకు వెళ్తడం మంచిది. ఎందుకంటే
లైట్ వెలుతురులో అంత స్పృషంగా కనిపించకపోవచ్చ.
అందుబాటులో పెలిస్ట్రో ఉంటే గ్రహాలను మరింత స్పృషంగా
తిలకించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

వచ్చే నెలలో డిప్యూషన్ సిఎం గా నారా లీకేవు ?



అమరావతి : చంద్రబాబు తరువాత స్నేహ లో ఉన్నారు ఆయనను భవిష్యత్తు నేతగా అంతా గురించి గౌరవిస్తు న్నారు. నారా లోకేష్ కి ప్రమాణం వస్తుందా అది కూడా కేవలం నెల రోజులలో జరుగుతుందా అంటే సాగుతున్న రాజకీయ పరిణామాలు బట్టి చూస్తే అలాగే ఉంది అంటున్నారు. నిజానికి నారా లోకేష్ ఈ రోజుకు టీడిపీలో నంబర్ టూ గా ఉన్నారు. ఆయన స్థానం అక్కడ అత్యుంత కీలకం. చంద్రబాబు తరువాత స్పేష్న్ లో ఉన్నారు ఆయనను భవిష్యత్తు నేతగా అంతా గురించి గౌరవిస్తున్నారు. ఈ నేవధ్యంలో నారా లోకేష్ కి ప్రథమంలో అంతే ప్రాధాన్యత దక్కుతోంది. జనసేన మంత్రులు ముగ్గురు బీచేపీ మంత్రి ఒకరు మినహాయించి మిగిలిన 19 మంది మంత్రులు సీనియర్లు జూనియర్లు అన్న తేడా లేకుండా లోకేష్ కి చంద్రబాబు తో నరిసమానంగా గౌరవం ఇస్తున్నారు. ఆ మధ్యన లోకేష్ అమరికా టూర్ కి వెళ్లి ఏకగం పద్ధనిమిది మంది కేబినెట్ మంత్రులు అంతా లోకేష్ ఇంటికి వెళ్లి మరీ ఆయనను అభినందించి వచ్చారు. అలా చూసుకుంటే ఏఫీలో

పండంలో ఓడి చనిపోయన కోడికి రూ.1,11,111!



తిరుమలలో ప్రత్యేక దర్శన టికెట్లు కోటా పెదువ్వల్ విడుదల



తిరుపుల : తిరుపుల శ్రీవారి ఆర్జిత్ సేవా టీకెట్లకు సంబంధించిన సుప్రాతం, తోముల, అర్పన్, అప్పడక పాదవర్యార్థాదన సేవల ఏప్రిల్ నెల కోటాను టీటీడీ శనివారం ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేసింది. ఈ సేవా టీకెట్ల రిజిస్ట్రేషన్ కోసం జనవరి 18 నుంచి 20 వ తేదీ ఉదయం 10 గంటల వరకు ఆన్‌లైన్‌లో సమాయ చేసుకోవచ్చి అధికారులు వెల్లించారు. ఈ టీకెట్లు పొందిన భక్తులు జనవరి 20 నుంచి 22వ తేదీ మధ్యాహ్నం 12 గంటల లోపు సొమ్యు చెల్లించిన వారాకి లక్ష్మీద్విల్ టీకెట్లు మంజూరవతాయని వివరించారు. 21న ఆర్జిత్ సేవా టీకెట్ల విడుదలకల్యాంతోస్త్వపం ఊంగల్ సేవ, ఆర్జిత్ బ్రహ్మాంత్స్వపం, సహాద్రీపాలంకార సేవా టీకెట్లు, ఏప్రిల్ 10 నుండి 12వ తేదీ వరకు నిర్వ్యాహించసున్న శ్రీవారి సాలకట్ల వసంతోస్త్వాల ఆర్జిత్ సేవా టీకెట్లను జనవరి 21న ఉదయం 10 గంటలకు విడుదల చేయసున్నట్లు ప్రకటించారు. వర్షపవర్ల సేవలు, వారి దర్శన స్థాలకు సంబంధించిన ఏప్రిల్ నెల కోటాను మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేయసున్నామని వివరించారు. జనవరి 23న అంగప్రదక్షిణం టోకేస్లు, శ్రీవాళి ట్రుస్టు టీకెట్లుఏప్రిల్ నెలకు సంబంధించిన అంగప్రదక్షిణం టోకేస్లు, శ్రీవాళి ట్రుస్టు టీకెట్ల కోటాను జనవరి 23న ఉదయం 10 గంటలకు, వయోవృద్ధులు, దివ్యాంగులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులునువారు మార్చి నెల ఉచిత ప్రత్యేక దర్శనం టోకేస్లు జనవరి 23న మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు టీటీడీ ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేయసుందని తెలిపారు. జనవరి 24న ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శన టీకెట్ల కోటా విడుదలవిప్రిల్ నెలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శన టీకెట్ల కోటాను జనవరి 24న ఉదయం 10 గంటలకు టీటీడీ ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేయసుందని, తిరుమల, తిరుపతిలలో ఏప్రిల్ నెల గదుల కోటాను మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఆన్‌లైన్‌లో విడుదల చేస్తామని వివరించారు. భక్తులు వెల్సైట్ ద్వారా శ్రీవారి ఆర్జిత్ సేవలు, దర్శన టీకెట్లు బుక్ చేసుకోవాలని టీటీడీ అధికారులు కోరారు.

సాధువుల మీడియాలో పాకిస్తాన్ అనుకూల
పోస్టు.. యూహీ యువకుడు అరెస్టు



చేడంతూ వినియోగదారులు పోలీసులకు ఫ్రైండు చేశరు, దీంతో రంగంలోకి దిగిన పోలీసులు దర్శావు ప్రారంభించారు. అధారాలను నేకరించిన తర్వాత ఇమ్మాను అదురులోకి తీసుకున్నారు. ప్రజల మనోభావాలను కింపవరిచేలా తన ఇన్సెప్ట్రామ్ ఆకొంటర్లో పాకిస్టాన్ జిదాబాద్ అంటూ స్టోగెన్సు పోస్టు చేసినందుకు అతడిని ఆశేషు చేశామని బరేలీ ఇన్సెప్టర్ రాజ్ కుమార్ శర్మ తెలిపారు. ఈ ఘటనలో దర్శావు కొనసాగతున్నదని వెల్లడించారు.

30 పశ్చిగా ఈ దుర్వాయిలు నన్న వేధిస్తున్నారు: లక్ష్మీ పార్వతి

తనను వేస్తున్నారుని దివంగత ఎస్టీఆర్ నిశ్చిమబీ లక్ష్మీపార్వతి అన్నారు. తన టై మీకు ఎందుకు కళ్ల ఎందుకని, తానే తప్ప చేశానని ఏపీ సీఎం చంద్రబాబును ఉండిశించి అన్నారు. లక్ష్మలాది మంది ముందే ఎస్టీఆర్ తనను పెళ్లి చేసుకున్నారుని, భార్యగా ఇంటికి తీసుకొచ్చారని చెప్పారు. ఆయన ఆనందం కోసం, ఆంగ్ల్యం కోసం నేవ చేశానని, చివరికి కొందరి కుతంత్రాల వల్ల ఆయన తనను పదిలేసి వెళ్లిపోయారని చెప్పారు. ఇప్పటికీ నా జీవితాన్ని నాశనం చేయడానికి కొందరు దుర్మాగ్యాలు ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అగ్రహంం వ్యక్తం చేశారు. ఎస్టీఆర్ 29వ వర్ధంతి సందర్భంగా ఎస్టీఆర్ ఘాట పద్ధతి నివాళి అర్పించారు. అనంతరం మాటలాడుతూ.. ‘29 ఏంట్టగా ఎస్టీఆర్కు దూరమై మనోవేదనకు గుర్తుపున్నా నా ఫోన్ నంబింగ్సు ఎవరో టీడీపీ వాళ్ల సోశల్ మీడియాల్ పెట్టారు. నిన్నటి నుంచి వరుసగా వెయ్యికిపైగా బెంచిపు కాల్స్ పసున్నాయి. మీరు అనుకున్నా.. అనుకోకున్నా నేను మీ అత్తగారిని కాదా చంద్రబాబు. ఇలాంటి అవమానం నాకు జరుగుతుందే మీరు చూస్తూ ఉంటారా?. మీకు బాధ్యత లేదా?

ఇన్నార్ధం డబ్బుల జూన్ లక్షన్స్ ఎవర్ చయాచా అడగలదు. ఎణ్ణార్ గారి కొమాద్లా బతుకుతున్నా: నాపై క్రష్ణ ఎందుకు, నేనేం తప్పు చేశా. ఎస్టీఆర్ పేరుతో మీరంతా లక్ష్ల కోట్లు సంపాదించారు. అలాగే పెద్దాయన్ను సాగసంపారు. నాపై జరుగుతున్న వేధింపులపై సుందించాలిన బాధ్యత మీకు లేదా' అంటూ చంద్రబాయను ప్రశ్నించారు.

సీపీఆర్ చేసి చిన్నాలని కాపాడిన 108 స్థుంది



అవ్వడ వుట్టన
శిశుకు శ్వాస

ମେଦକ୍ :
ପ୍ରମାଦାଲୁ
ଜଳିନିଷ୍ଠାଦୁ
ନକାଳାନିଲୋ
ବୈର୍ଯ୍ୟଂ ଅନିନ୍ତା
ପ୍ରାଣାଲୁ
କାପାଦପଚନୀ
ବୈର୍ଯ୍ୟାଲୁ
ନଲହୋଲୁ
ଅକ୍ଷରାଲ
ନିଜମନି
ନିରାପିଂଚାରୁ
108 ସିବ୍ୟାଂଦି.
ମେଦକ୍ ପ୍ରଭୁତ୍ବ
ଆମୁପତ୍ରିଲୋ
କୁର୍ରେ କୁର୍ରିକୁ

