



అందాల నివేదిక

తూర్పు వేదిక సూర్యుడి సొంతం. అప్పుడైన సాగను మాత్రం నటి వేదిక సొంతం! గులాబీ రంగు సూట్ లాంగ్ కోట్ లో తేత రోజులా మెరిసిపోతున్నది. పింకు వన్నె దుస్తుల్లో బింబం ప్రదర్శన పూజా లకు ఇలా పోజిచ్చింది ఈ తార. రజాకార్ చిత్రంలో నటించిన వేదిక నయాల లుకోట్ కనువిందు చేస్తుంటే... అప్పుడెప్పుడో 'మును' సినిమాలో మెరిసిన వైవాన్ని గుర్తుచేస్తున్నట్లు ఉంది కదూ!

జై బోలో జోలో

కోజీకోడకు చెందిన స్నేహ చౌదరి ఐఐఎంలో చదివిన తర్వాత ఏదో ఒక ఉద్యోగంలో స్థిరపడితే చాలు అనుకోలేదు. తనే ఓ సంస్థను స్థాపించాలని అనుకున్నారు. ఆ వెతుకులాటలో తట్టిన ఆలోచన జోలో (ZOLO). ఇది వసతి సేవలు అందిస్తుంది. గడులు, అందులో మంచాలు మాత్రమే కాదు... అవకాశాన్ని బట్టి పసి, పార్కింగ్ లాంటి సౌకర్యాలను కూడా జోలో ద్వారా ఎంపికచేస్తూ కొవిడ్ సమయంలో సొంత ఊరికి వెళ్లలేకపోయినవారు, ఎక్కడ గడపాలో తెలియక విలవిలాడిపోయారు. లాక్ డౌన్ తో హాస్టల్ మాత్రమే, కాలేజీలకు సేదపులిచ్చి, ఆపే సులు పని అపేయడంతో... ఒక్కసారిగా ఎక్కడివారక్కడ ఉండిపోయారు. ఇలాంటి సమయంలో సేద దొరకని వారిని జోలో ఆదుకుంది. మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. అలాగని జోలో ప్రయాణం సజావుగా సాగించిన కాదు. అద్దెల దగ్గర్నుంచి చెల్లింపుల వరకూ రకరకాల సమస్యలను ఎదుర్కొంది ఈ సంస్థ. చాలాన్నిటిని దాటుకుని ఇప్పుడు డిప్పుడే వివజిలో నిలదొక్కుకున్నది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్, బెంగళూరు, దిల్లీ నహా పది నగరాల్లో విస్తరించింది. రూ.800 కోట్లకు పైగా టర్నోవర్ తో స్థిరంగా ప్రయాణిస్తున్నది. ఇక స్నేహ చౌదరి తనకు ఇష్టమైన వంటలు, ప్రయాణంతో పాటుగా జోలోను కూడా మనసుకు ఇష్టమైన పనిగా... ఆస్వాదిస్తూ ఆడుగులు వేస్తున్నారు.



వార్తల్లో ముసాళి

నమస్తే తెలంగాణ

జిందగీ II

కరీంనగర్ | శనివారం 16 మార్చి 2024 www.ntnews.com

తక్షణ శక్తికి..

అంబులం పరమోషధం అంటారు. ఏదన్నా అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు ఒంట్లో శక్తి అంతా జీర్ణశక్తికి ఖర్చయిపో కుండా ఈ సూచన చేస్తారు. కానీ, ఇప్పటి రోజులు వేరు! ఉడుకుల పరుగుల జీవితంలో అనారోగ్యాన్ని తట్టుకుం టూనే రోజువారీ పనులకు కావల్సిన శక్తి అందుకోవాలి. అలాగని జీర్ణశక్తి మీద భారమూ పడకూడదు. దానికోసం ఉపయోగపడే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఇవి...

విటన్ సూప్: ఇందులోని అమైనో యాసిడ్స్ కఫాన్ని నియంత్రి స్థాయి. వాపును, గొంతులో గరగరను తగ్గించే గుణమూ దీనికి ఉంది.

అల్లం టీ: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, వికారాన్ని తగ్గించి, జీర్ణవ్యవస్థకు సాయం చేస్తుంది.

ఆరటిమండు: తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ఇందులోని విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఒంట్లోని ఎలక్ట్రోలైట్స్ ను సమతులంగా ఉంచుతుంది.

అలగడ్డ: ఉడికించిన అలగడ్డలు చక్కగా జీర్ణమవుతాయి. రుచి గానూ ఉంటాయి. వీటిలోని విటమిన్ సి, బి6 ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకునేలా చేస్తాయి.

అన్నం: చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు కానీ, అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మెత్తగా పిసికిన అన్నాన్ని మించిన బలవర్ధక ఆహారం లేదు. త్వరగా జీర్ణమై తగినంత శక్తినిస్తుంది.



ఆభరణాలంటే వెండి, బంగారు నగలు మాత్రమే కాదు... ఇప్పుడు నవలక్ష్మి రకాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. దగ్గరల్లో ఇవి ఖరీ దైన ఖనిజాలకు ఏమాత్రం తీసిపోవడం లేదు. అయితే వీటిని శుభ్రం చేసుకోవడం, జాగ్రత్త పరు చుకోవడం ఎలా అన్నది ఒక సమస్య. అందుకు పరిష్కారాలివే!

రంగుల (క్రియల్) నెయిల్ పాలిష్: దీంతో ఆభరణాల మీద ఒక పైభాకలాగా రాస్తూ... వాటి రంగు, మెరుపు కోల్పోవు.

వేర్చేయూ: ఆభరణాలన్నిటిని విడివిడిగా పెట్టడం వల్ల, ఒకదానికొకటి రాసుకుని పాడవకుండా ఉంటాయి.

శుభ్రం: ప్లాస్టిక్, రాతి ఆభరణాలను సబ్బునీటిలో అద్దిన మెత్తటి బ్రష్ తో రుద్దితే శుభ్రపడతాయి.

బేబీ ఆయిల్: మెత్తటి వస్త్రాన్ని బేబీ ఆయిల్ తో అద్ది ఆభరణాలను శుభ్రం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా: ఈ మిశ్రమాన్ని మేస్తులా చేసి లోపాపు ఆభరణాలను రుద్దితే వాటి మీద ఉన్న మరకలు పోతాయి.

కంటికి రెప్పలా..

గంటల కొద్దీ స్టీమ్ ట్రైమ్, పోషకాలు లేని ఆహారం, శ్రమ లేని జీవనశైలి.. వీటివల్ల చలకలించే రకరకాల ఇబ్బందులలో ఒకటి కంటి సమస్య. 30 ఏళ్ల తర్వాత చత్యారం లాంటివి తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది తీరుతుంది. దానినుంచి దూరంగా ఉండే దుకు ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి..

30 ఏళ్ల తర్వాత తరచూ పర్యవేక్షణలో కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. కాటార్స్, గ్లౌకోమా లాంటి సమస్యలను వారు తొలి దశలోనే గుర్తించగలరు.

చంపారంపర్తంగా కంటి సమస్యలు ఉంటే మరికం జాగ్రత్తపడి, ఆ విషయాన్ని వైద్యుడితో పంచుకోవాలి.

కంటి ఆరోగ్యం కోసం తాజా పండ్లు, కాయగూరలతో పాటు ఒక్కో 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలంగా ఉండే పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తులతో కాదు... కంటికి కూడా చేటన్నది పరిశోధకుల మాట. పాగ, సిగ్ టీన్ రెండూ కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు.



నిగనిగలు కాపాడుకుందాం



హెల్త్ లడ్డూ కావాలా!

లడ్డూలంటే.. మనవాళ్లకు ఎంతో ఇష్టం! పెండ్లి భోజనంలో లడ్డూ వడ్డన శుభప్రదం. తిరుపతి లడ్డూ అదృష్ట సూచకం. 'ఇవ్వండి లడ్డూ' అని అల్లుడుగారు అప్యాయంగా అడిగి మరీ వేయించుకునే చొరవ లడ్డూ కల్పిస్తుంది! ఈ లడ్డూలకు కొత్త భావ్యం చెబుతున్నారూ గోవు కవిత. ఐటీ ఉద్యోగం వదిలి, విదేశాల్లో కొలువు కాదనుకొని 'లడ్డూ బాక్స్' స్టార్టప్ ను ప్రారంభించారు. ఆమె స్థాపించిన తీపి పేటికలోని లడ్డూ లడ్డూలూ కమ్మదనాన్ని రుచి చూపించేవే! అంతకుముందే ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించేవే! స్త్రీ శక్తిని చాటుతూ పోషకాల రుచులను పంచుతున్న ఈ ఆంత్రప్రెన్యూర్ జిందగితో పంచుకున్న స్టార్టప్ స్టోరీ చదివేయండి.



పోషకాలను దట్టించి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసా దించే లడ్డూలు, చిరుతల్లి తీసుకొచ్చాయి. ఫిట్ నెస్ ట్రీట్, పీ పవర్ లడ్డూ, కిడో జాయి లడ్డూ, హాల్ తీ సమ్ గ్రెయిన్ లడ్డూ, మిల్కేట్ మేసీయా లడ్డూ, లప్టీ లాంటిట్స్, మిక్స్డ్ బిక్సీబాక్స్, ఆస్టర్ లడ్డూ వీరిది చిరునావ్యాలు. శ్రీ ప్రాట్లతో చేసిన లడ్డూలు, ఆహార పదార్థాలు అందుబాటులోకి తెచ్చారు. ఇంట్లో నలు గురు ఉన్నారంటే.. వాళ్ల వయసు, లింగభేదం, చేసే పనులను బట్టి వారి ఆవసరాలను అనుగుణంగా వీటిని రూపొందించారు. ఈ వెబ్సైట్ లకు మంచి ఆద రణ లభిస్తున్నది. క్రమంగా వ్యాపారం పుంజు కుంది. ఇప్పుడు మరిన్ని వెబ్సైట్లు అందిస్తున్నానికి సిద్ధమవుతున్నాం.

వీ హాట్ మర్చంట్స్..

కరోనా సమయంలో వీ హాట్ మర్చంట్స్ నిలిచింది. ఎప్పుడైతే వీ హాట్ ను ఆశ్రయించామో.. అప్పుటి నుంచి మా వ్యాపార స్వరూపమే మారిపోయింది. కష్టపర్చుకు అనుగుణంగా కొత్త ఉత్పత్తులు తయారు చేసే దారి దొరికింది. నా ఆలోచనలను అమలు చేయడానికి వీ హాట్ తగిన అవకాశాలు కల్పించింది. ఒకప్పుడు ముడి సరుకులు సాధారణ హోల్ సేల్ మాార్కెట్ లో కొనుగోలు చేసేవాన్ని, వీ హాట్ చొరవతో నేరుగా రైతుల నుంచే నాణ్యమైన దినుసులు తీసుకునే వెసులుబాటు దొరికింది. వీని యోగదారులను మెప్పించేలా పదార్థాలు తయారు చేయగలుగుతున్నాం. ప్యాకింగ్, మెను తయారీ నుంచి ప్రోడక్టులు లాంటి చేసే వరకూ ప్రత్యేకంగా నిలిచాం అంటే.. అందుకు వీ హాట్ చొరవే కారణం అని చెబుతాను. ఒకప్పుడు మా ఉత్పత్తులను ఓ గేటెడ్ కమ్యూనిటీలో పంచుకునే స్థాయి నుంచి ఇప్పుడు వేలాది మంది కష్టపర్చుకు చేరువ చేయగ లిగాం. ప్రస్తుతం మా 'లడ్డూ బాక్స్' తీపి రుచుల ఖజానాగా హైదరాబాద్ లను అలవిస్తున్నది.

...కడార్ కిరణ్

Advertisement for STAR HOSPITALS featuring text about kidney donation, QR code, and contact information. Includes a group photo of people at an event.