మృదువుగా కానిద్దాం..

చిన్నపిల్లల పెంపకం ఓ కళ. దానిని మనసారా ఆస్వాదించాలంటే పెద్దల సలహాలు పాటించడం తప్పనిసరి. నెలల వయసున్న పిల్లల స్నానానికి ముందు నూనెతో ఒళ్లంతా మర్దనా చేయడం చూస్తుంటాం. అలా మసాజ్ చేయడం వల్ల.. పిల్లల కండరాలు బలంగా తయారవుతాయి. చక్కగా మర్దనా చేసి, గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయగానే బుజ్జాయిలు బుద్ధిగా బజ్జుంటారు. కంటి నిండా నిద్ర.. చంటిపాపలకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాళ్లు చక్కగా ఎదగడానికి దోహదం చేస్తుంది.

మసాజ్ చేయడం అంటే... ఏదో నూనె రాసేశాం, నీళ్లు పోసేశాం అన్నట్టు ఉండొద్దు. పిల్లలు నిద్రమత్తులో జోగేలా ఈ వ్యవహారం నడిపించాలి. వెచ్చని వాతావరణం ఉండేలా చూసుకోవాలి. మర్దనా చేసేది అమ్మ అయితే.. బిడ్డకు గాజులు తగలకుండా చూసుకోవాలి. ఈ కార్యాన్ని నాన్న చేసే పనైతే... ఉన్న బలాన్నంతా ప్రయోగించకుండా సున్నితంగా డీల్ చేయాలి. అంతేకాదు పిల్లల ఒళ్లంతా నూనె రాసినప్పుడు వాళ్లు కాళ్ల నుంచి జారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. అలా కాకుండా.. కాళ్లపై దళసరి వస్త్రం పరిచి మసాజ్‌కు శ్రీకారం చుట్టాలి.

స్నానానికి ముందు మసాజ్ చేయడం మంచిది. శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి నూనె లేదా ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ అప్లయ్ చేసి మృదువుగా మర్దనా చేయాలి. తల, మెడ, భుజాలు, తొడలు, కాళ్లకు మసాజ్ చేస్తే పిల్లలు యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. నెమ్మదిగా మర్దనా చేయడం వల్ల పిల్లల్లో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. శ్వాసక్రియ మెరుగవుతుంది. జీవక్రియలు నిరాటంకంగా సాగుతాయి. చక్కని నిద్ర పడుతుంది. పొట్ట పైభాగంలో మృదువుగా మర్దనా చేస్తే గ్యాస్, అజీర్తి సంబంధిత సమస్యలు దరిచేరవు.

ఇలా బరువు తగ్గుదాం

ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఎందరో అధిక బరువుతో సతమతమవుతున్నారు. పెరిగిన బరువును తలుచుకొని చాలామంది బాధపడుతుంటారు. వెయిట్ లాస్ కోసం రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, సరైన రీతిలో బరువు తగ్గకపోతే మరిన్ని సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులు పాటిస్తూ బరువు తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

బరువు తగ్గాలనుకునేవారు శరీరాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. ఉదయం నిద్ర నుంచి లేవగానే గ్లాసు నీరు తాగితే మంచిదని నిపుణుల మాట. దీనిద్వారా జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ బయటికి వెళ్లిపోవడానికి నీరు అవసరం. ఒక గ్లాసు వేడినీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగితే మరీ మంచిది.

బరువు తగ్గడం కోసం చాలామంది ఆహారాన్ని నియంత్రిస్తుంటారు. కఠోర ఉపవాసాలు పాటిస్తుంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల బరువు తగ్గడం మాట అటుంచితే.. కండరాలు బలహీనం అవుతాయి. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కండరాలు బలంగా ఉంటూ, బరువు తగ్గాలంటే ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారంలోని ప్రొటీన్ కంటెంట్ పొట్టను ఎక్కువ సమయం నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలిని నియంత్రిస్తుంది. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటూనే బరువు తగ్గొచ్చు.

బద్ధకించకుండా క్రమం తప్పకుండా వర్కవుట్లు చేయడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గొచ్చు. పొట్ట కొవ్వు తగ్గడానికి యోగా, జాగింగ్ సరైన ఎంపికలు. రెగ్యులర్‌గా కసరత్తులు చేయడం వల్ల ఒంట్లో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి.

నిద్ర నుంచి లేవగానే ఫోన్‌కు అతుక్కుపోకుండా.. పది నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మానసిక ఒత్తిళ్లు తలెత్తినప్పుడు శరీరంలో కార్టిసోల్ అనే హార్మోన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. ధ్యానంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో కార్టిసోల్ అదుపులో ఉండి.. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

వర్చువల్ రియల్ స్టార్!

కనిపించని ప్రపంచాన్ని కండ్ల ముందు ఆవిష్కరిస్తుంది వర్చువల్ రియాలిటీ. కనిపించే ప్రపంచాన్ని మనది కాదేమో అనిపించేలా చేసింది కొవిడ్. ఈ రెండూ ఆమె జీవితంపై అత్యంత ప్రభావాన్ని చూపించాయి. ఒకటి నిలబెడితే.. ఇంకోటి పడగొట్టింది. కష్టనష్టాల్లో తొణక్కపోవడం అమ్మ నుంచి నేర్చుకుందామె. అందుకే, ఓ పక్క కొవిడ్, మరో పక్క క్యాన్సర్ మూకుమ్మడిగా దాడిచేసినా స్థైర్యం సడలనివ్వలేదు. కరోనాకు ముందూ తర్వాతా ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా తన జీవితాన్ని రెండు భాగాలుగా విభజిస్తే... ఇంటర్వెల్ సహా ఆమె జీవితం హిట్టే! కోల్‌కతాకు చెందిన డీసీ విజన్ వీఆర్ సంస్థ స్థాపకురాలు ధృతి ఛటర్జీ... ఒడుదొడుకులతో సాగిన తన జీవితం గురించి 'జిందగీ'తో పంచుకున్నారిలా..

డ్రీమ్ హోమ్.. ఇన్ని గదులు, ఈ రంగుల గోడలు, ఇలాంటి ఇంటీరియర్... ఎన్నో ఊహలు. వాటికి నిజరూపం తీసుకొచ్చి మీరనుకున్నట్టే ఉందా... అని అడుగుతుంది వర్చువల్ రియాలిటీ. మనం ఉండబోయే ఇంటిని ఇలా చూపించడం బిల్డర్లకు, ఇంటీరియర్ డిజైనింగ్ వాళ్లకూ ఎంత అవసరమో.. ఇంటి యజమానులకూ అంతే మంచిది. రంగులన్నీ వేసి, కర్టెన్లు జతచేశాక... అబ్బే కాంబినేషన్ బాలేదు... అనిపిస్తుంది. అప్పుడు మార్చాలంటే డబ్బు, శ్రమ, సమయం వృథా! అదే వర్చువల్ రియాలిటీ ద్వారా మనమే నేరుగా వెళ్లినట్టు అన్నీ చూడగలిగితే వీటన్నిటినీ ఆదా చేసుకోవచ్చు. మా సంస్థ డీసీ విజన్ వీఆర్ చేసే పని ఇదే. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే పునాదిరాయి వేయకముందే... గృహప్రవేశం అయిన ఇంట్లో వర్చువల్‌గా అడుగు పెట్టొచ్చన్నమాట! ఒక్క ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అనే కాదు, కాలేజీలు, ఫ్యాక్టరీలు, సాఫ్ట్‌వేర్, ఫార్మా సంస్థలు... ఇలా ఎన్నిటికో మేం సేవలందిస్తున్నాం. గతేడాది 50కి పైగా ప్రాజెక్టులు పూర్తిచేసి, ఈ రంగంలో మాకంటూ పేరును సంపాదించుకున్నాం. నిజానికి దీనికి ముందు కూడా డిడాక్టిక్స్ ఐటీ సొల్యూషన్స్ పేరిట మరో సంస్థను ప్రారంభించి విజయవంతంగా నడిపాం. హైదరాబాద్ సహా అన్ని మెట్రో నగరాల్లోనూ మాకు క్లయింట్లు ఉన్నారు. బంగ్లాదేశ్, నేపాల్, భూటాన్ దేశాల్లోనూ... చాలా ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేశాం. ఆంత్రప్రెన్యూర్‌గా నా ప్రయాణం చెప్పాలంటే ముందు నా నేపథ్యం గురించీ చెప్పాల్సిందే.

అలా మొదలైంది

మధ్యతరగతి జీవితం విలువల్ని నేర్పింది. పద్ధతులు, చదువు, నాట్యం, సంగీతం... ఇవే చిన్నప్పుడు నా ప్రపంచం. డిగ్రీ అయిపోయాక పీజీ (ఆంధ్రపాలజీ) చదివాను. అయితే ఆ సమయానికి మంచి ఉద్యోగం రావాలంటే హార్డ్‌వేర్, నెట్‌వర్కింగ్‌లలో అవకాశాలు బాగున్నాయి... అన్నారు నాన్న. దీంతో డిప్లొమాలో చేరాను. నాన్న బ్యాంకర్. అమ్మకు సొంతంగా సెలూన్ ఉంది. అలా డిప్లొమాలో చేరినప్పుడు అక్కడ నేను తప్ప అంతా మగపిల్లలే. అయినా బెరుకు లేకుండా పూర్తిచేశాను. అదే ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో మొదటి లేడీ ఫ్యాకల్టీగా రెండేండ్లు పనిచేశా. తర్వాత కూడా కొన్ని ఉద్యోగాలు చేశా. అయిదేండ్లు గడిచేసరికి పెద్ద హోదా కలిగిన ఉద్యోగంలోనే ఉన్నా.. ఒకానొక సమయంలో నాకంటూ సొంతంగా కంపెనీ ఉంటే బాగుండు అనిపించింది. అమ్మ కూడా సొంతంగా సెలూన్ ప్రారంభించి నడుపుతూ ఉండటం వల్ల కాస్త ధైర్యమూ వచ్చింది. అలా 2011లో ముగ్గురు మిత్రులం కలిసి 'డిడాక్టిక్స్ ఐటీ సొల్యూషన్స్' ప్రారంభించాం. వివిధ కంపెనీలకు ట్రైనింగ్, ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అందించడం మా సంస్థ పని. అంటే, ఒక సంస్థకు సంబంధించిన ఉద్యోగులకు ఒక సాఫ్ట్‌వేర్‌లో శిక్షణ కావాలి అంటే, మేమే నిపుణుల్ని మాట్లాడి, హాల్స్ బుక్ చేసి, భోజనం ఏర్పాటుచేసి... ఎన్నాళ్లు అవసరం అయితే అన్నాళ్ల శిక్షణ ఇచ్చేవాళ్లం.

ఐబీఎం, క్యాప్‌జెమిని, టీసీఎస్, యాక్సెంచర్... ఇలా ఎన్నో పేరెన్నికగన్న ఐటీ సంస్థలకు మా సేవలందించాం. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే, అసలు మా రంగంలో తిరుగులేకుండా దూసుకెళ్లాం. అదే సమయంలో నాకు ఏఆర్ వీఆర్ (అగ్మెంటెడ్ రియాలిటీ, వర్చువల్ రియాలిటీ) టెక్నాలజీ గురించి ఒక ప్రొఫెసర్ ద్వారా తెలిసింది. బాగా ఆసక్తిగా అనిపించడంతో దాని గురించి సింగపూర్, మలేషియాలాంటి దేశాల్లోని ఎగ్జిబిషన్లకు వెళ్లి మరీ తెలుసుకున్నా. లండన్ యూనివర్సిటీ నుంచి సర్టిఫికెట్ కోర్సు కూడా చేశా. కొవిడ్ సమయంలో దీని అవసరం మరింత ఉందనిపించి 2020 డిసెంబరులో డీసీ విజన్ వీఆర్ సంస్థ ప్రారంభించా. 250 మందికి పైగా విద్యార్థులకు దీని ద్వారా ట్రైనింగ్ కూడా ఇచ్చా. అయితే అన్నీ అనుకున్నట్టు జరిగితే జీవితం ఏముంటుంది. ఒడుదొడుకులూ ఎదురుదెబ్బలూ మనమేంటో పరీక్షిస్తాయిగా...

దెబ్బ మీద దెబ్బ

కొవిడ్ దెబ్బకు మా శిక్షణ సంస్థ అతలాకుతలం అయింది. అందులోని ఉద్యోగులకు జీతాలు ఇవ్వడమే కష్టమైన పరిస్థితి ఏర్పడింది. నాకు అంతకుముందు నుంచీ ఎండోమెట్రియాసిస్ అనే నెలసరి సంబంధిత సమస్య ఉండేది. నెలలో 20 రోజులపాటు సమస్య ఎదుర్కొనే దాన్ని. కొన్నేండ్లపాటు దాంతో సహజీవనం చేశా. కానీ, నాకు సెకండ్ వేవ్‌లో కొవిడ్ వచ్చాక ఇది తట్టుకోలేని సమస్యగా మారిపోయింది. నొప్పి తీవ్రంగా వేధించింది. లాక్‌డౌన్ వేళ ఆసుపత్రులకు వెళ్లలేని పరిస్థితి. ఆ సమయంలో నరకం అనుభవించా. చివరికి ఫ్యామిలీ డాక్టర్ సాయంతో కొన్ని పరీక్షలు చేసుకున్నాక, డాక్టర్‌ని కలిశా. గర్భాశయ క్యాన్సర్ తొలిదశలో ఉందన్నారు. ఆపరేషన్ చేశారు. వ్యాపారాలు, ఆరోగ్యం అన్నీ ఒకేసారి కుదేలయ్యాయి. దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో ఓ మెంటార్‌ని కలిశా. ఆర్థికంగానే కాదు, మానసికంగానూ ఆమె నాకు దన్నుగా నిలిచారు. అలాగే, ఎత్తుపల్లాలు వచ్చినప్పుడు తొణక్కుండా పనిచేయడం అమ్మ నుంచి నేర్చుకున్నా. అమ్మా, నాన్న, మావారు నాకు ఎప్పుడూ సపోర్ట్‌గా ఉన్నారు. అలా కోలుకుని, ఏడాది విరామం తర్వాత నా కొత్త సంస్థ మీద దృష్టి పెట్టా. అది విజయవంతంగా నడుస్తున్నది. తొలి సంస్థ డిడాక్టిక్స్‌కూ పునరుత్తేజం తీసుకొచ్చాం. వర్చువల్ రియాలిటీ రంగానికి సంబంధించి నా అనుభవాన్నీ, ఆలోచనలనూ పంచుకోమంటూ చైనా ప్రభుత్వం పిలిచింది. సొంతకాళ్లపై నిలబడాలన్న ఆశ ఉన్న నాలాంటి 250 మందికిపైగా మహిళా ఆంత్రప్రెన్యూర్లకు మెలకువలు నేర్పించాను.

...లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

ఆ పిల్లల కోసం

తొలి నుంచీ నాకంటూ ఒక ప్రత్యేకత ఉండాలని కోరుకునేదాన్ని. నేను చేసే పనులకు కూడా పరంపర కొనసాగాలనుకుంటా. ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా.. కష్టపడటం ఆపకపోవడానికి అదే స్ఫూర్తి. ఆ పరంపరను ఏర్పాటు చేయడమే నా లక్ష్యం కూడా. అలాగని నా పిల్లలు ఇదే వ్యాపారం చేయాలని నేను ఒత్తిడి చేయను. నాకు కవల పిల్లలు. వయసు పదహారేండ్లు. మా పాప నన్ను అనుసరిస్తుంది. తను ఇప్పటికే యూట్యూబర్. బాబు టీం ఇండియాకు ఆడాలన్న లక్ష్యంతో క్రికెట్‌ను కెరీర్‌గా ఎంచుకున్నాడు. ఇలా, ఎవరికి నచ్చిన రంగంలోకి వాళ్లు వెళ్లే వసతి అందరి పిల్లలకూ ఉండదు. అలాంటి పిల్లల కోసం 'స్కూల్ ఆఫ్ ఆల్టర్నేటివ్ థాట్' పేరిట ఒక శిక్షణాలయం ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నా. అక్కడ వాళ్లు తమకు నచ్చిన నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవచ్చు. మనం జీవించడానికి పుస్తకాల్లోని చదువుకన్నా, మనం నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలే ఎక్కువ ఉపయోగపడతాయని నమ్ముతాను. ఇకమీదట దీని కోసమూ కష్టపడతాను!

గర్భం ధరించాలంటే జిమ్ ఆపేయాలా?

జిందగీ క్లినిక్

నమస్తే మేడం. నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. పెండ్లయి ఏడాది దాటింది. కాస్త బొద్దుగా ఉంటానని సన్నబడే ఉద్దేశంతో రెండేండ్ల నుంచీ జిమ్‌కి వెళ్తున్నాను. రోజూ బరువులెత్తే వ్యాయామాలు కూడా చేస్తున్నాను. ప్రస్తుతం తల్లిని కావాలి అనుకుంటున్నాను. ఈ వ్యాయామాలు ఆపేయాలా? గర్భధారణ మీద వీటి ప్రభావం ఉంటుందా? • ఓ పాఠకురాలు

బరువు తగ్గడం అన్నది 75 శాతం ఆహారం మీద, 25 శాతం వ్యాయామం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. చిన్న కప్పెడు అన్నం, అంతే మొత్తంలో కాయగూరలు, పప్పులాంటివి తినాలి. నిజానికి అన్నానికన్నా ఎక్కువ కూర తినాలి. తినగానే ఓ పది నిమిషాలు నడవాలి. అప్పుడు ఆహారంలోని గ్లూకోజ్‌ని కండరాలు తీసుకుంటాయి. శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిల్వ ఉండదు. ఉప్పు, పంచదారలకు దూరంగా ఉండాలి. జంక్‌ఫుడ్ జోలికి పోవద్దు. జ్యూస్‌ల స్థానంలో పండ్లు, కూరగాయల్ని నేరుగా తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఎవరైనా ఇట్టే తగ్గిపోతారు. ఆరోగ్యమూ బాగుపడుతుంది. ఇక, వ్యాయామం విషయానికి వస్తే ఇందాక మనం చెప్పుకొన్నట్టు బరువు మీద పాతిక శాతం ప్రభావమే చూపుతుంది. గట్టిగా తిని వ్యాయామం చేస్తే కండపడతారు తప్ప తగ్గరు. ఆహారాన్ని నియంత్రించుకుంటూ వ్యాయామం చేస్తే సులభంగా బరువు తగ్గుతారు. ఎత్తుకు తగ్గ బరువు అన్నది కూడా త్వరగా నెలతప్పేందుకు ఉపయోగపడే విషయమే. ఇక, నిస్సంకోచంగా బరువులెత్తే వ్యాయామాలు సహా అన్నీ మీరు చేయొచ్చు. ఇవి గర్భధారణ మీద ప్రభావం చూపవు. యోగాలాంటివీ చక్కగా చేసుకోవచ్చు. నెలతప్పాక మాత్రం కొన్ని వ్యాయామాలు చేయకూడదు. మీ పరిస్థితిని బట్టి అప్పుడు డాక్టర్లు అవేంటో చెబుతారు.

డాక్టర్ పి. బాలాంబ
సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్

స్పామ్.. బ్లాక్ చేసేద్దాం

పలకరింపు సందేశాలకు కొత్త భాష్యం చెప్పిన ప్లాట్‌ఫామ్ వాట్సాప్. ఒకప్పుడు చాటింగ్‌కే పరిమితమైన వాట్సాప్ ఇప్పుడు 'ఆల్ ఇన్ వన్'గా మారింది. వాయిస్ కాల్స్, వీడియో కాల్స్, పేమెంట్స్, చానెల్స్, కమ్యూనిటీలు... ఇలా అన్నిటికీ వేదికైంది. యూజర్లకు మరింత దగ్గర కావడానికి వాట్సాప్ రెగ్యులర్‌గా కొత్త ఫీచర్స్‌ను పరిచయం చేస్తున్నది. ఈ క్రమంలో వచ్చిన మరో హాట్ అప్‌డేట్ 'స్పామ్ బ్లాకర్'. ఇది త్వరలోనే ఆండ్రాయిడ్ ఐఓఎస్‌లపై లాంచ్ కానుంది. దీని సాయంతో గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే సందేశాలకు అడ్డుకట్ట వేయొచ్చు. వాట్సాప్‌లో తరచూ అన్‌నోన్ నంబర్స్, గ్రూప్స్ నుంచి మెసేజ్‌లు రావడం, వాటిని చూసి డిలీట్ చేయడం రొటీన్‌గా మారింది. ముఖ్యంగా ఆఫర్లు, డిస్కౌంట్లు, వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్.. ఇలా రకరకాల మెసేజ్‌లు వరుసకట్టి వస్తుంటే.. చికాకు కలగకమానదు. ఈ ఇబ్బందులకు 'స్పామ్ బ్లాకర్' ముగింపు పలకనుంది. దీన్ని ఉపయోగించి గుర్తు తెలియని వ్యక్తుల నుంచి వచ్చే స్పామ్ మెసేజ్‌లను ఫిల్టర్ చేయొచ్చు. ఒకవేళ మీరు ఈ బీటా వెర్షన్‌ని వాడుతున్నట్లయితే సెట్టింగ్స్‌లో 'ప్రైవసీ'లోకి వెళ్లి 'బ్లాక్ అన్‌నోన్ అకౌంట్ మెసేజెస్' ఆప్షన్ ఎనేబుల్ చేసుకుంటే సరి!

హాట్ అప్‌డేట్

సరిగమప.. సమరం

బుల్లితెర ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని అందించడంలో ముందుండే జీ తెలుగు.. సరిగమప సమరానికి సిద్ధమవుతున్నది. పదిహేను సీజన్లుగా ఎంతోమంది ప్రతిభావంతులైన గాయనీ గాయకులను వెలికితీసిన ఈ కార్యక్రమం 'ది నెక్స్ట్ సింగింగ్ యూత్ ఐకాన్' శీర్షికతో పదహారో సీజన్‌కు నాంది ప్రస్తావన చేస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఆడిషన్స్ నిర్వహిస్తున్నది. ఈ నెల 25 ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో ఆడిషన్స్ చేపట్టనుంది. ఉదయం 9 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు సనత్‌నగర్‌లోని హిందూ మహిళా కళాశాల, హిందూ పబ్లిక్ స్కూల్ దగ్గర ఈ కార్యక్రమం జరగనుంది. 15 ఏండ్ల నుంచి 30 ఏండ్ల మధ్యనున్న గాయనీ గాయకులు ఇందులో పాల్గొనవచ్చు. ఇతర వివరాల కోసం 9154670067 నెంబర్‌ను సంప్రదించవచ్చు. అంతేకాదు ఔత్సాహికులు ఈ నెల 30 వరకు డిజిటల్ ఆడిషన్స్ ద్వారా కూడా ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోవచ్చు. పాల్గొనదలచిన వారు తాము పాడిన పాటకు సంబంధించిన వీడియోను 9154670067 నెంబర్‌కు వాట్సాప్ గానీ, ztsaregamapa@zee.com ఐడీకి ఈ-మెయిల్ చేయొచ్చు.