



















ఖర్జూరం, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారా..?

శరీరంలో ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా ఉండాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరిగా అవసరం. అంతేకాదు.. దంతాలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు కూడా కాల్షియం తప్పనిసరి. వయసుకు తగినట్లుగా కండరాలు కదలడానికి, ఎముకల సాంద్రతను, వాటిలో బలాన్ని కాపాడడంలోనూ కాల్షియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

అంతేకాకుండా మీ మెదడు నుంచి శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి సందేశాలను తీసుకువెళ్లడానికి నరాలు కాల్షియం అవసరం. రక్త నాళాలు మీ శరీరం అంతటా రక్తాన్ని తరలించడంలో కాల్షియం సహాయపడుతుంది, మీ శరీరంలోని అనేక విధులను ప్రభావితం చేసే హార్మోన్లను విడుదల చేయడంలో కాల్షియం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ కాల్షియం సమృద్ధిగా లభించే ఆహార పదార్థాలతో తెలుసుకోవటం తప్పనిసరి అంటున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు. పాలు, ఖర్జూరం కాల్షియం, ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు. అదేలాగే పూర్తి వివరాలానికి వెళ్లితే, మీరు తరచుగా జీర్ణ సమస్యతో బాధపడుతుంటే, రాత్రి పడుకునే ముందు ఖర్జూరం పాలు తాగండి.



తాగడం మంచిది. ఖర్జూరంలో కేలరీలు, పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు పెరగడానికి తోడ్పడతాయి. పాలలో ఖర్జూరం కలపడం వల్ల కండరాలకు మంచి పోషకాలు అందుతాయి. ఖర్జూరంలో ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ డ్రింక్ కండరాల నిర్మాణానికి, దృఢంగా ఉండటానికి సహాయపడుతాయి. బిపిని నియంత్రించడానికి పాలలో ఖర్జూరం కలిపి తాగండి. ఎందుకంటే వాటిలో మంచి పోషకాలు ఉంటుంది.

విటమిన్ ఎఫ్ గురించి విన్నారా..?

చర్మ సౌందర్యానికి శ్రీరామరక్ష..



విటమిన్ ఎఫ్ అనేది సాంప్రదాయ విటమిన్ కాదు. కానీ రెండు ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లాలను సూచించే పదం. ఆల్ఫా-లిపోయిక్ ఆమ్లం (ALA), ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లం, లినోయిక్ ఆమ్లం (LA), ఒమేగా-6 కొవ్వు ఆమ్లం కలిపితే విటమిన్ ఎఫ్ అంటారు.ఇది చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ కొవ్వు ఆమ్లాలు ఆరోగ్యకరమైన కణ త్వచాలను నిర్మించడం, శోధ ప్రక్రియలను నియంత్రించడం, మొత్తం హృదయ, నాడీ ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం వంటి వివిధ శారీరక విధులకు కీలకమైనవి.

చర్మ అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది: విటమిన్ ఎఫ్ చర్మ అవరోధానికి అవసరమైన భాగాలు అయిన సిరామైడ్లు, లిపిడ్ల విరాళాలుకు దోహదం చేస్తుంది. బలమైన చర్మ అవరోధం తేమను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పర్యావరణ దురాక్రమణల నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మ అవరోధాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా, విటమిన్ F ట్రాన్స్ఎపిడెర్మల్ సిటీ నెక్సాన్స్ (TEWL) నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మం హైడ్రేటెడ్గా, మృదువుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

చర్మ సౌందర్యానికి శ్రీరామరక్ష..

చర్మ అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది: విటమిన్ ఎఫ్ చర్మ అవరోధానికి అవసరమైన భాగాలు అయిన సిరామైడ్లు, లిపిడ్ల విరాళాలుకు దోహదం చేస్తుంది. బలమైన చర్మ అవరోధం తేమను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పర్యావరణ దురాక్రమణల నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మ అవరోధాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా, విటమిన్ F ట్రాన్స్ఎపిడెర్మల్ సిటీ నెక్సాన్స్ (TEWL) నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మం హైడ్రేటెడ్గా, మృదువుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

చర్మ సౌందర్యానికి శ్రీరామరక్ష..

చర్మ అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది: విటమిన్ ఎఫ్ చర్మ అవరోధానికి అవసరమైన భాగాలు అయిన సిరామైడ్లు, లిపిడ్ల విరాళాలుకు దోహదం చేస్తుంది. బలమైన చర్మ అవరోధం తేమను నిలుపుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. పర్యావరణ దురాక్రమణల నుంచి రక్షిస్తుంది. చర్మ అవరోధాన్ని బలోపేతం చేయడం ద్వారా, విటమిన్ F ట్రాన్స్ఎపిడెర్మల్ సిటీ నెక్సాన్స్ (TEWL) నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మం హైడ్రేటెడ్గా, మృదువుగా ఉండేలా చేస్తుంది.



సమ్మర్లో తరచూ తలనొప్పి.. ! కారణాలేంటో తెలుసా..?

వేసవిలో చాలామందికి తరచూ తలనొప్పి వస్తుంటుంది. అయితే, దానిని తగ్గించే అంశాలు ఏంటో తెలిస్తే, నివారణ ఈజీ అవుతుంది. అందుకే సమ్మర్ ఎక్కువగా తలనొప్పి కారణాలేంటో జాగ్రత్తగా గ్రహించినట్లుతే.. సమ్మర్లో ఎక్కువగా దీహైడ్రేషన్ వల్ల తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానిని తగ్గించుకోవడానికి హైడ్రేటెడ్గా ఉండాలి. ఎక్కువ చేమల రావడం, పూయిడ్లు బయటకు వెళ్లడం వల్ల కూడా

తలనొప్పి వస్తాయి. నేరుగా సన్లెట్ పడడం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. హెట్ రిలేటెడ్గా తలనొప్పి వస్తాయి. రక్తంలో పుగ్గరి లెవెల్స్ డ్రాప్ అయినప్పుడు కూడా తలనొప్పి వస్తాయి. సమ్మర్లో వేడి వల్ల నిద్ర సమస్యలు వస్తాయి. వీటివల్ల కూడా తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సైన్స్ సమస్య ఉన్నవారికి దుమ్ము, కాలుష్యం.. సమ్మర్లో గాలి వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల



కొందరు వెస్టిన్ తీసుకోవడం తగ్గించారు. దీనివల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ ఇంబ్యాలెన్స్ అవ్వడం వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. (స్క్రీన్ టైమ్ ఎక్కువగా ఉంటే కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.

అద్భుత ఔషధం అలోవెరా..

ప్రయోజనాలు తప్పక తెలుసుకోండి..

అలోవెరాలోని పోషకాలు, ఎంజైములు, అమైనో యాసిడ్లు, ఖనిజాలు వంటివి సమృద్ధిగా నిండివున్నాయి. ఇవన్నీ అధిక బరువును తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఇందుకోసం ప్రతిరోజూ గ్లాస్ నీటిలో 20 శాతం అలోవెరా గుజ్జును తీసుకోవటం వల్ల కడుపులోని కొవ్వు, చెడు పదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే అయిల్ వంటివన్నీ మొత్తం క్లీన్ అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణ చర్మంతో చాలా మంది ఇబ్బందిపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు కలబంద ఆకుని నీళ్లలో కాసేపు మరిగించి దాన్ని పేస్ట్లాగా వాడుకోవచ్చు. మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖం, శరీరంపై ట్యాన్ సమస్యకు కూడా అలోవెరాతో చేకూర్చుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

ఇందుకోసం అలోవెరా గుజ్జు నిమగ్నం, పసుపు వేసి బాగా కలుపుకుని చిక్కిలి ఫేస్ప్యాక్లా తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ముఖానికి అప్లై చేసి సుమారు 15నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తరువాత వాష్ చేసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. త్వరలోనే ట్యాన్ సమస్య తగ్గుతుంది. అలోవెరాలో గాయాలను మూర్చించే గుణాలు, చర్మాన్ని కోమలంగా మార్చే లక్షణాలు ఉన్నాయి.



కలబంద గుజ్జునూ... కబ్బరి నూనెనూ కలిపి.. దాన్ని తలకు పట్టిస్తే చాలు. జుట్టు రిపేర్ అవుతుంది. చుండ్రు వదిలిపోతుంది. మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. మీ జుట్టు మెరుస్తూ, నూర్తగా మారిపోతుంది. జుట్టు రాలిపోయేవారు ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయి.

కేక సౌందర్యంలోనూ అలోవెరా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. జుట్టు సమస్యలకు సేవారణగా

ఆహా చద్దన్నం..

ప్రయోజనాలు అనేకం..

ఇప్పుడు కాదు కానీ.. ఒక 25 సంవత్సరాల క్రితం ఉదయాన్నే టిఫిన్గా మన పూర్వుకులు ఏం తీసుకునేవారో తెల్సా.. చద్దన్నం. అప్పుడు ముఖ్యంగా పల్లెటూర్లలో ఉదయాన్నే చద్దన్నంలో పెరుగు వేసుకుని.. ఉల్లిపావు. పచ్చి మిరపకాయ లేదా ఏదైనా పచ్చడి నంజు పెట్టుకుని తినేవారు. ఆ సమయంలో పొద్దున్నే పనులకు వెళ్లేముందు టైం లేక.. రాత్రి అన్నం వేస్తే చేసే ఉద్దేశం లేక అలా చేసేవారు కానీ.. అది అమృతంతో సమానం అని ఆ తర్వాత కాలంలో తెలిసింది. కాగా పల్లెటూర్లలో కొందరు ఇప్పటికీ చద్దన్నమే తింటున్నారు. దాని ఉపయోగాలు తెలిసిన తర్వాతే ఇప్పటి జనరేషన్ వాళ్లు సైతం చద్దన్నం వైపు మళ్లుతున్నారు. చద్దన్నం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

- నేపరుల్ ప్రోబయోటిక్: చద్దన్నం పులిసిన్నపదం అందులో లాక్టోబాసిల్స్ అనే పాల్బీ బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. పులిసిన అన్నం తీసుకోవడం ద్వారా ఫుడ్ ఈజీగా జీర్ణమవుతుంది.
- శరీరానికి చల్లదనం: చద్దన్నం మన శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తుంది. ఎండకాలంలో చద్దన్నం తింటే.. బాడి ఎక్కువ డీహైడ్రేట్ అవును.
- ఎన్నో పోషక విలువలు: చద్దన్నం పులియడం వల్ల అన్నంలో ఉన్న పోషకాలు శరీరానికి ఈజీగా అందుతాయి. మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం అయిన విటమిన్ బి12 లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు దీని ద్వారా అధికంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎనర్జీ ప్రొడక్షన్ కోసం.. నాడీ వ్యవస్థ యాక్టివ్గా పని చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి.
- కోలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ: చద్దన్నం తీసుకోవడం ద్వారా రక్తంలోని బ్యాడ్ కోలెస్ట్రాల్ నిల్వలు తగ్గిపోయి, సో.. మీ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- రోగనిరోధక శక్తి పెంపు: చద్దన్నంలోని తేలికపాటి యాసిడిటీ, సహజ ఫెర్మెంటేషన్ శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. వివిధ రకాల వ్యాధులను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
- దయాబెటిస్ ఉన్న వారికి ఉపయోగం: చద్దన్నంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల దయాబెటిస్ ఉన్నవారు కూడా భయపడకుండా తినవచ్చు. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. చద్దన్నం తక్కువ ఖర్చుతో అందరికీ అందుబాటులో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం. మన పూర్వుల నుంచి వచ్చిన సహజమైన ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్. దీన్ని ప్రతిరోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు.



ఆర్బీఐ గుడ్ న్యూస్.. లాభాలతో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్లు



అంచనాలకు మించి రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా వడ్డీ రేట్లను అరశాతం మేర తగ్గించడం దేశీయ సూచికకు బూస్ట్ ఇచ్చింది. అలాగే అంతర్జాతీయ పరిణామాలు, సగటు నిల్వల నిష్పత్తిలో ఆర్బీఐ కోత విధించడం కూడా మార్కెట్లకు కలిసివస్తోంది. ఈ పరిణామాల కారణంగా మార్కెట్ పాజిటివ్గా రియాక్ట్ అయింది. దీంతో సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ లాభాలతో రోజును ముగించాయి.

గత శుక్రవారం ముగింపు (82, 188)తో పోల్చుకుంటే సోమవారం ఉదయం దాదాపు 380 పాయింట్లు లాభంతో మొదలైన సెన్సెక్స్ రోజంతా లాభాల్లోనే కదలాడింది. ఒకే దశలో దాదాపు 500 పాయింట్లు లాభపడి 82, 669 వద్ద ఇంట్రాడే గరిష్ఠానికి చేరుకుంది. చివరకు సెన్సెక్స్ 256 పాయింట్ల లాభంతో 82, 445 వద్ద రోజును ముగించింది. మరో వైపు నిఫ్టీ కూడా సెన్సెక్స్ లాటలోనే కదలాడింది.

చివరకు 100 పాయింట్ల లాభంతో 55, 103 వద్ద రోజును ముగించింది. సెన్సెక్స్లో ఐఐఎఫ్ఎల్ ఫైనాన్స్, బిఎస్ఎల్ బ్యాంక్, ఎమ్ఎస్ఎల్ ఇండియా, మనవర్చరం ఫైనాన్స్, షిర్డీ లాభాల్లో ముగిశాయి. కల్యాణ్ జువెల్లరీ, ఏపీఎల్ ఆఫోలో, ఎటర్నల్, ఐసిఐఎస్ బ్యాంక్ షేర్ల సెల్లాలను మూలభిట్టుకున్నాయి. నిఫ్టీ మీడ్ క్యాప్ ఇండెక్స్ 664 పాయింట్ల లాభంతో రోజును ముగించింది. బ్యాంక్ నిఫ్టీ 261 పాయింట్ల లాభపడింది. దాల్బరీలో పోల్చుకుంటే రూపాయి మారకం విలువ 85.62గా ఉంది.

హామీ అందిస్తుంది.

గ్రామ సురక్ష యోజన ప్రయోజనం ఏమిటి?

గ్రామ సురక్ష యోజనలో పెట్టుబడి పెట్టేవారు రూ. 35 లక్షల పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. పెట్టుబడిదారుడు 80 సంవత్సరాల వయస్సులో ఈ పథకం ఈ మొత్తాన్ని బోనస్‌తో పాటు పొందుతారు. పెట్టుబడిదారుడు 80 సంవత్సరాల వయస్సులోపు మరణిస్తే, అతని నామినీ ఈ మొత్తాన్ని పొందుతారు. 19 సంవత్సరాల నుండి 55 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఏ భారతీయ పౌరుడైనా ఈ పథకంలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు. దీనిలో రూ. 10,000 నుండి రూ. 10 లక్షల వరకు పెట్టుబడులు పెట్టవచ్చు. మీరు నెలవారీ, త్రైమాసిక, అర్ధ-వార్షిక లేదా వార్షిక ప్రాతిపదికన దాని వాయిదాలను చెల్లించవచ్చు. మీరు 19 సంవత్సరాల వయస్సులో గ్రామ సురక్ష యోజనను



కొనుగోలు చేస్తే, 55 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు మీరు రూ. 1,515 ప్రీమియం చెల్లించాలి.

సంవత్సరాల తర్వాత దానిని సరెండర్ చేయవచ్చు. ఈ పథకంలో పెట్టుబడిపై ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత బోనస్ కూడా లభిస్తుంది.

ఎంత మొత్తం వస్తుంది? ఈ పథకంలో అర్హత ఉన్న ఎవరైనా వ్యక్తి ప్రతి నెలా రూ.1,500 డిపాజిట్ చేస్తే, అతను రోజుకు రూ.50 మాత్రమే ఖర్చు చేయాలి. పథకం మెయిన్ అర్హత అతను రూ.35 లక్షల వరకు రాబడిని పొందవచ్చు.

ఒక పెట్టుబడిదారుడు 55 సంవత్సరాలలో మెయిన్ రూ. 31,60,000, 58 సంవత్సరాలలో మెయిన్ రూ. 33,40,000, 60 సంవత్సరాలలో రూ. 34.60 లక్షలు పొందుతారు. గ్రామ సురక్ష యోజన కింద 80 సంవత్సరాల నిండిన తర్వాత దబ్బును అందజేస్తారు. వ్యక్తి మరణిస్తే ఈ దబ్బు నామినీకి అందిస్తారు.

ప్రపంచ ఫ్యాషన్ ఎగుమతి కేంద్రంగా భారత్



ఫ్యాషన్ రంగంలో భారత్ను ప్రపంచ తయారీ కేంద్రంగా మార్చే లక్ష్యంతో దేశీయ అభివృద్ధి రిలయన్స్ రిటైల్, గ్లోబల్ బ్రాండ్ షీస్ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. వచ్చే 6-12 నెలల్లో దేశంలో షీస్-బ్రాండ్స్ దుస్తులను సాగిన అమ్మకాల కోసం హాత్రమే కాకుండా, ఆమెరికా, యూరప్ సహా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లకు ఎగుమతి చేసే ప్రణాళికను ఇరు కంపెనీలు సిద్ధం చేసినట్లు వెల్లడించాయి. సోగమార్ట్ బ్రాంస్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న ఫ్యాషన్ బ్రాండ్ షీస్, మనదేశంలో కార్డులకా పాలను విస్తరించేందుకు ముఖ్య అంశానికి చెందిన రిలయన్స్ రిటైల్తో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. ఇందులో భాగంగా 2026 వరకు నాటికి భారతీయ గార్మెంట్ తయారీదారుల నెట్వర్క్ను 150 నుంచి

1,000కి పెంచడానికి కంపెనీలు పోటీ పడతాయని కంపెనీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రధానంగా ఫ్యాషన్ రిటైలర్లు చైనాపై ఆధారపడకుండా భారత్ మార్కెట్లో తయారీ, సరఫరా, అమ్మకాలు, కార్డులకాపాల బ్యాడ్లను చేపట్టాలని షీస్, రిలయన్స్ భావిస్తున్నాయి. షీస్ బ్రాండ్ తొలిసారి 2018లో భారత్ మార్కెట్లోకి అడుగు పెట్టింది. కానీ సరిహద్దు ఉద్రిక్తతల మధ్య చైనా-సంబంధిత యావేలపై నిషేధం కారణంగా 2020లో షీస్ యూజీ నిషేధానికి గురింది. తిరిగి 2025లో రిలయన్స్తో భాగస్వామ్యం ద్వారా షీస్ఇండియా ఇన్వెస్ట్మెంట్ పార్ట్నర్షిప్ నిర్వహించేందుకు లైసెన్సింగ్ ఒప్పందం జరిగింది. తద్వారా షీస్ బ్రాండ్ మళ్లీ మన మార్కెట్లోకి అడుగుపెట్టింది.

జేఎన్డబ్ల్యూ నుంచి భారీ వర్క్ ఆర్డర్ పొందిన ఎల్ అండ్ టీ

లాంసన్ & టూబ్రో(ఎల్&టీ)కు యూనిట్లను కలిగి నిలిచే ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్(HCI) ఈ రోజు(సోమవారం) మహారాష్ట్రలో భవానీ పంప్ స్టోరేజ్ ప్రాజెక్ట్ (PSP)కు సంబంధించిన పనుల కోసం JSW ఎనర్జీ నుంచి భారీ వర్క్ ఆర్డర్ను పొందింది. 1500 మెగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన ఈ ప్రాజెక్ట్లో రిజర్వాయర్లు,



థానే జిల్లాలో ఉంది. వివిధ చిన్న యూనిట్లను కలిగి ఉన్న ప్రాజెక్ట్ మొత్తం 1500 మెగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగి ఉండేలా రూపొందించారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ పనిలో అప్రోచ్ రోడ్డు, జలాశయాలు, వాటర్ కండక్టర్ సిస్టం, ట్రెన్స్మిట్టర్లు, భూగర్భ సవరణ యూనిట్, నిర్మాణంతో సహా ప్రాజెక్ట్కు సంబంధించిన అన్ని నిలిచే వర్క్స్ ఉంటాయి.



