



/woodayam



/Woodayam



MotherIndia
Farmhouses & Resorts LLP

RESORT WITH 12 TYPES OF AMENITIES

**SUNDAY
CUSTOMER
MELA**

5 GuntaS (approx Sq. Yds)

₹ 827
Per Sq. Yd

₹ 5.0 Lakhs
Actual Price ₹ 6.0 Lakhs

9989856995

Venkatesh Jetti
General Manager (Marketing)

Simultaneously published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Khammam, Karimnagar & Warangal

స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ & రిపోర్టర్స్ కావలెను

పుడయం

తెలుగు దినపత్రికను రద్దీవైట్ లోని
ఆన్లైన్ వెబ్సైట్ లోని రిపోర్టర్లు కావలెను
క్రింద ఇవ్వబడిన ఈ మొదటి రిపోర్టర్లు ఎంపికలను
అనుసరించండి తగిన వేతనం ఇవ్వబడుతుంది

◆ సీనియర్లకు ప్రధానం ◆ కొత్తవారికి కూడా అవకాశం

రియల్ టైమ్స్ జర్నలిస్టులు, వెబ్సైట్ నిర్వహించండి

E-mail: bureauchiefwoodayam@gmail.com Cell: 9494614805

సంపుటి: 12

సంచిక: 42

గుంటూరు

శనివారం, జూన్ 14, 2025

VOODAYAM Telugu Daily

వెల: రూ. 1.00

పేజీలు: 12

షర్మిళకు సొంత పార్టీలోనే సెగ?

- వైఎస్ షర్మిల వ్యవహారశైలి నేతలకు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు
- వైఎస్ షర్మిల కేవలం ఒక అజెండాతోనే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినట్లు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది
- బీజేపీతో కలసి నడుస్తున్న టీడీపీపై విమర్శలు చేయాల్సిన పరిస్థితుల్లో కేవలం జగన్ ను ఆ పార్టీ నేతలను టార్గెట్ చేయడం వైఎస్ షర్మిల అజెండా ఏంటో స్పష్టంగా తెలుస్తుందని సీనియర్ కాంగ్రెస్ నేతలు కూడా అంటున్నారు

కడప
అంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ వీఫ్ వైఎస్ షర్మిలకు సొంత పార్టీ నేతల నుంచి సెగ వుండుతుంది. వైఎస్ షర్మిల వ్యవహారశైలి నేతలకు ఎవరికీ నచ్చడం లేదు. ప్రాంతీయ పార్టీ తరహాలో జాతీయ పార్టీ అయిన కాంగ్రెస్ లోనూ అంతా తాను చెప్పినట్లే నడుచుకోవాలనుకోవడమే ఆమెకు సొంత పార్టీలో శత్రువుల సంఖ్య పెంచేలా చేస్తుంది. వైఎస్ షర్మిల కేవలం ఒక అజెండాతోనే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరినట్లు స్పష్టంగా అర్థమవుతుందని నేతలు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కేవలం జగన్ తో పాటు ఆ పార్టీ నేతలపై నిత్యం విమర్శలు చేస్తూ కాలంగడిపేస్తున్నారన్న కామెంట్స్ వినపడుతున్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేయడం వదిలేసి అధికారంలోని లేని పార్టీపై విమర్శలు చేయడం చూస్తుంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ మరింత ఓటు బ్యాంకు కోల్పోయే ప్రమాదముందని ఇప్పటికే హైకమాండ్ కు ఫిర్యాదులు వెళ్లారు, అధికార పార్టీని ఏమనకుండా... వైఎస్ జగన్ అధికారంలో ఉన్నప్పుడు విమర్శలు చేస్తే ఎవరూ పట్టించుకోరు. కానీ అధికారంలో లేనప్పుడు కూడా విమర్శలు చేయడం, ప్రస్తుత ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా మారుతున్నట్లు కాదా? అని కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రశ్నిస్తున్నారు. కూటమితో అధికారంలోకి వచ్చిన తెలుగుదేశం పార్టీ ఎవరితో పాటు పెట్టుకున్నారన్న విషయాన్ని వైఎస్ షర్మిల గమనిస్తున్నారా? - మిగతా3లో



తల్లికి వందనంపై వైసీపీ తప్పుడు ప్రచారం మానాలి. లేదంటే

- ‘వైసీపీ ప్రచారం చేస్తున్నట్లుగా రూ. 2 వేలు నా ఖాతాలో పడినట్లు రుజువు చేయాలి
- లేకుంటే క్షమాపణ చెప్పి ప్రకటన ఉపసంహరించుకోవాలి
- అసత్య ఆరోపణలని గతంలో మాదిరి భరించేది లేదు
- నిరాధార ఆరోపణలు చేసేవారు మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు
- ప్రజలందరూ పిల్లలని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించాలి
- తల్లికి వందనం అర్ఘ్యం ఎంత మంది ఉంటే అంత మందికీ లబ్ధి చేకూర్చేందుకు ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉంది

ఇంటర్వ్యూ డెస్క్

‘తల్లికి వందనం’లో రూ. 13 వేలు ఇచ్చి రూ. 2 వేలు నా ఖాతాలో పడ్డాయన్న వైసీపీ నేతలకు తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవు’ అని స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు ఏపీ విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేష్. - మిగతా3లో

ప్రజల్లోకి వెళ్లండి

- అమలు చేసిన ప్రతి హామీని వివరించండి
- మంత్రులు, ఎంపీలు, పార్టీ ముఖ్యనేతలతో సీఎం చంద్రబాబు టెలికాన్ఫరెన్స్
- ఏడాది పాలన విజయాలను, సూపర్-6 హామీలు దాదాపు అమలు చేశామనేది బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలి
- “అమలు చేసిన ప్రతి హామీని ప్రజలకు వివరించాలి

అమరావతి

ఈనెల 23 నుంచి పార్టీ నేతలు ప్రజల్లోకి వెళ్లి.. అమలు చేసిన ప్రతి హామీని వివరించాలని సీఎం చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు. మంత్రులు, ఎంపీలు, పార్టీ ముఖ్యనేతలతో సీఎం చంద్రబాబు శుక్రవారం టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఏడాది పాలన విజయాలను,



సూపర్-6 హామీలు దాదాపు అమలు చేశామనేది బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నారు. “అమలు చేసిన ప్రతి హామీని ప్రజలకు వివరించాలి. చేసిన మంచిని చెప్పుకోవడంలో విఫలం కాకూడదు. పార్టీ సంస్థాగత కమిటీలు త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి. యోగాంధ్ర ప్రభుత్వం కార్యక్రమ మైనా.. పార్టీ నేతలూ భాగస్వాములై విజయవంతం - మిగతా3లో



అందుకే నాకు మంటలు అంటుకోలేదు

- విమాన ప్రమాద మృత్యుంజయుడు విశ్వాస్
- “నేను విమానం నుంచి దూకలేదు
- టేకాఫ్ అయిన కానీపటికే విమానం ముక్కులైంది
- నా సీటు విరిగిపోవడంతో దూరంగా ఎగిరిపడ్డా



ఎయిరిండియా పెను విషాదం.. డీజిసీఏ కీలక నిర్ణయం

- తక్షణమే ఎయిర్లైన్స్ డ్రిమ్మలైన్స్ విమానాల్లో తనిఖీలు చేపట్టాలి
- ముఖ్యంగా బోయింగ్ విమానాల్లోని 787 విమానాల్ని పరిశీలించాలి

వైఎస్సార్ సీపీ లీగల్ సెల్ పనితీరు అద్భుతం



గుంటూరు

తమ పార్టీ క్రేణులను లక్ష్యంగా చేసుకుని కూటమి ప్రభుత్వం అక్రమంగా బనాయ్నున్న కేసుల విషయంలో వైఎస్సార్ సీపీ లీగల్ సెల్ అద్భుతంగా పనిచేస్తోందని మాజీ మంత్రి,

- కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి వైఎస్సార్ సీపీ కార్యకర్తలు నాయకులు పై తప్పుడు కేసుల్లో బనాయ్ నోంది.
- ఒక్కొక్కరి పైన 10 కేసులు తక్కువ పెట్టడం లేదు
- పార్టీ నాయకుల్ని కార్యకర్తలని వేధించాలన్న లక్ష్యంతోనే అక్రమ కేసులతో ప్రభుత్వం ముందుకు వెళ్తుంది
- మాజీ మంత్రి, గుంటూరు జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు అంబటి రాంబాబు

గుంటూరు జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షుడు అంబటి రాంబాబు ప్రశంసించారు. శుక్రవారం గుంటూరులో జిల్లా వైఎస్సార్ సీపీ లీగల్ సెల్ సదస్సు నిర్వహించారు. ఇందులో అంబటి రాంబాబు, పోలిన మహేష్, - మిగతా3లో



విమాన ప్రమాదం..

సహాయక చర్యలకు

అండగా ఉంటాం

- సాధ్యమైనంత వరకూ అన్నివిధాలా సాయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉంది
- బాధితులకు జరిగిన నష్టాన్ని తట్టుకునే శక్తిని ఇవ్వాలని భగవంతున్ని ప్రార్థిస్తున్నాం
- రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధిపతి ముకేష్ అంబానీ

పేర్ని నాని పాపం పండింది.. ఇక వదిలేది లేదు

ఎక్సెజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర
బద్దేళ్లు ప్రజలను పీక్కుతినే నేడు పిచ్చి ప్రేలాపనలు చేస్తున్నారని పేదలపై ప్రేమింట్ 6,400 టిడ్కో ఇళ్లు ఎందుకు ఇవ్వలేదు



విజయవాడ

వైకాపా నేత పేర్ని నాని పాపం పండిందని.. ఇక వదిలేది లేదని ఎక్సెజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర హెచ్చరించారు. బద్దేళ్లు ప్రజలను పీక్కుతినే నేడు పిచ్చి ప్రేలాపనలు చేస్తున్నారని మండి పడ్డారు. 2023లో బదిలీ అయిన తహశీల్దార్ 2024లో పట్టాలు ఎలా ఇచ్చారని ప్రశ్నించారు. పేదలపై ప్రేమింట్ 6,400 టిడ్కో ఇళ్లు ఎందుకు ఇవ్వలేదని నిలదీశారు. సీఆర్డెడ్ భూముల్లో పట్టాలివ్వడాన్ని కోర్టులే తప్పుబట్టాయని గుర్తు చేశారు. 2006లో బందరు పోర్టుని అమ్మేసేందుకు పేర్ని నాని ప్రయత్నించారని - మిగతా3లో



పరిస్థితి చేయిదాటకముందే ఒప్పందానికి రండి..

- దాడులతో విదగ్ధ పరిణామాల్లో తప్పు సాధించేదేమీ లేదు
- తమతో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడానికి ఇరాన్ కు అవకాశం తర్వాత అవకాశం ఇస్తూ వస్తున్నాం
- ఇరాన్ లో ఇప్పటికే చాలామంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు



ఆకాశాన్నంటుతున్న బంగారం ధరలు..

బంగారం ధరలు పరుగులు పెడుతున్నాయి. వెండి కూడా తగ్గేదేలే అన్నట్లుగా తన పెరుగుదలను కొనసాగిస్తూనే ఉంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర ఒక లక్షా 8 వేల, 800 పలుకుతోంది. ఈ ధరలు ఉదయం 6 గంటలకు నమోదైనవి.. బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. గత కొన్ని రోజుల క్రితం లక్ష రూపాయలను ఢీకొట్టిన బంగారం ధర ఆ తర్వాత మెల్లిగా తగ్గుతూ వచ్చింది. ఇప్పుడు మరోసారి లక్ష దాటేందుకు సిద్ధమవుతోంది. ప్రపంచ మార్కెట్లలో నెలకొన్న అనిశ్చితితో పాటు అమెరికా చైనా మధ్య వాణిజ్య చర్చలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో బంగారం ధరలు ఇకలా పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక బంగారానికి మన భారతీయ సాంప్రదాయంలో ప్రత్యేక స్థానముంది.

జూన్ 13న దేశీయంగా తులం బంగారం ధర 99,290 రూపాయల వద్ద ట్రేడవుతోంది. మరో వక్క వెండి కూడా తగ్గేదేలే అన్నట్లుగా తన పెరుగుదలను కొనసాగిస్తూనే ఉంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో కిలో వెండి ధర ఒక లక్షా 8 వేల,

800 పలుకుతోంది. ఈ ధరలు ఉదయం 6 గంటలకు నమోదైనవి మాత్రమే. రోజులో పెరగవచ్చు.. తగ్గవచ్చు.. లేదా స్థిరంగా కొనసాగవచ్చు. ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 99,440 రూపాయలు ఉండగా, అదే 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల ధర 91,160 రూపాయల వద్ద కొనసాగుతుంది.ముంబైలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 99,290 రూపాయలు ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 91,010 వద్ద కొనసాగుతోంది. హైదరాబాద్‌లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 99,290 రూపాయలు ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 91,010 వద్ద కొనసాగుతోంది.విజయవాడలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 99,290 రూపాయలు ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 91,010 వద్ద కొనసాగుతోంది. బెంగళూరులో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 99,290 రూపాయలు ఉండగా, 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర 91,010 వద్ద కొనసాగుతోంది.



ఐటీ రిటర్న్స్ దాఖలు చేయలేదా?

దేశాభివృద్ధికి ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపులు చాలా కీలకం. ఇది ప్రభుత్వానికి ప్రాథమిక ఆదాయ వనరుగా ఉంటుంది. ఈ నిధులను జీతాలు, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, ప్రభుత్వ ప్రాజెక్టులు, రక్షణ, ఇతర ప్రయోజనాల కోసం చెల్లించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రతి పన్ను విధించదగిన సంస్థ ప్రభుత్వానికి తన బకాయిలను చెల్లిస్తుందని నిర్ధారించుకోవడానికి పన్ను చెల్లింపుదారులు పన్ను మొత్తంతో పాటు ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్లను (ఐటీఆర్) దాఖలు చేయాలి. అయితే ఐటీఆర్ అంటే ఏమిటి? ఇచ్చిన వ్యవధిలోపు ఒక వ్యక్తి దానిని దాఖలు చేయకపోతే ఏమి అవుతుందో? ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ లేదా ఐటీఆర్ అనేది ఒక నిర్దిష్ట ఆర్థిక సంవత్సరానికి మీ స్థూల పన్ను విధించదగిన ఆదాయాన్ని చూపించే ఫార్మ్. పన్ను చెల్లింపుదారులు తమ ఆదాయం, తగ్గింపులు, మినహాయపులు చెల్లించిన పన్నులను ఆధికారికంగా వెల్లడించడానికి ఈ ఫార్మ్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఫలితంగా ఇది ఇచ్చిన ఆర్థిక సంవత్సరానికి మీ నికర ఆదాయ పన్ను బాధ్యతను నిర్ణయిస్తుంది. పన్ను ఆడిట్‌కు బాధ్యత వహించని

వ్యక్తుల కోసం ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్లను దాఖలు చేయడానికి గడువు తేదీ తదుపరి ఆర్థిక సంవత్సరం జూలై 31గా ఉంటుంది. అయితే ఈ గడువు తేదీలోపు మీ ఐటీఆర్‌ను దాఖలు చేయకపోతే, సెక్షన్ 234 ఎఫ్ కింద మీకు రూ. 5,000 అలస్య రుసుము విధించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే మీ వార్షిక ఆదాయం రూ. 5 లక్షల కంటే తక్కువ ఉంటే అలస్య ఖర్చులు రూ. 1000 కి పరిమితం చేశారు. సెక్షన్ 234ఎ ప్రకారం, మీరు పన్నులు చెల్లించకపోతే మీరు బకాయి ఉన్న పన్ను మొత్తంపై ప్రతి నెలా 1 శాతం వడ్డీని చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఈ వడ్డీని మీరు సంబంధిత ఆర్థిక సంవత్సరానికి రిటర్న్ దాఖలు చేసిన రోజు నుండి గడువు తేదీ వరకు లెక్కిస్తారు. రూ. 25,000 దానిని ఆదాయపు పన్ను బకాయదారులకు కనీసం 6 నెలలు నుండి 7 సంవత్సరాల వరకు కఠిన జైలు శిక్ష, అలాగే జరిమానా విధించవచ్చు. రూ. 25,000 కంటే తక్కువ ఉంటే కనీసం మూడు నెలలు, గరిష్టంగా రెండు సంవత్సరాల వరకు కఠిన జైలు శిక్ష, అలాగే జరిమానా విధించవచ్చు. మీరు గడువు తేదీకి ముందు లేదా గడువు తేదీలోపు మీ ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్‌ను దాఖలు చేస్తే మీరు నష్టాలను తదుపరి సంవత్సరాలకు బదిలీ చేయడానికి అనుమతి ఇస్తారు.

టీఎంసీకి ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ రూ.550 కోట్ల విరాళం

విశాఖపట్నంలో అడ్వాన్స్‌డ్ క్యాస్టర్ కేర్ బ్లాక్ ఏర్పాటుకు ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్, టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ (టీఎంసీ) శంకుస్థాపన చేశాయి. ఇరు సంస్థలు సంయుక్తంగా హెమామీ బాబా క్యాస్టర్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్ (హెచ్‌బీసీహెచ్‌ఆర్‌సీ)లో కొత్త భవనాన్ని ఏర్పాటు చేయ నున్నాయి. దీని కోసం ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ రూ.550 కోట్ల భారీ విరాళాన్ని ప్రకటించింది. ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ సుధీప్ బాత్రా, టాటా మెమోరియల్ సెంటర్ (ముంబయి) డైరెక్టర్ సుదీప్ గుప్తా సమకూర్చి ఐసీఐసీఐ బ్యాంక్ ఛైర్మన్ ప్రదీప్ కుమార్ సిన్హా కొత్త భవనం శంకుస్థాపన శిలాఫలకాన్ని అవిష్కరించారు. దాదాపు 3.9 లక్షల చదరపు అడుగుల చిహ్నంలో ఈ



బ్లాక్‌ను ఏర్పాటు చేస్తున్నాయి. 2027 నాటికి పూర్తి కానున్న ఈ ఎనిమిది అంతస్తుల భవనం ఏడాదికి 3,000 మంది రోగులకు సేవలను అందించనుంది. ప్రస్తుత హెచ్‌బీసీహెచ్‌ఆర్‌సీ ఏడాదికి 6,200 రోగులకు సేవలందిస్తోంది. కొత్త బ్లాక్‌లో 555 పడకలు ఉంటాయని సుధీప్ బాత్రా తెలిపారు. విశాఖ, నవీ ముంబయి, న్యూ చండీగఢ్‌లో

కొత్తగా మూడు టీఎంసీ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసేందుకు తొలుత రూ.1200 కోట్ల విరాళం ఇవ్వాలని యోచించామని.. ప్రస్తుతం పెరిగిన అవసరాల రీత్యా రూ.1,800 కోట్లకు పెంచుతున్నందుకు సంతోషిస్తున్నామన్నారు.

అల్పైన్ లిబే తొలి లిక్విడ్ చాకో ఫిల్డ్ పావ్

అల్పైన్ లిబే ఎక్స్ట్రెన్ ను కుటుంబాలు ఎంతో కాలంగా ఇష్టపడుతున్నాయి. దాని సిగ్నేచర్ సమ్మిడ్, లిక్విడ్ చాకో వంటి సెంటర్ - వినియోగదారులు ప్రేమించి ఆశించే ఆనందం హాల్ మార్ట్ భోగలాలసత్వం. ఈ దిగ్గజపు అనుభవం ఆధారంగా, అల్పైన్ లిబే ఇప్పుడు చాకో వంటి లిక్విడ్ ఫిల్లింగ్ తో భారతదేశపు మొదటి లాటిపావ్ - అల్పైన్ లిబే ఎక్స్ట్రెన్ పావ్ విడుదల చేసి సరికొత్త రూపంలో అదే చాకో వంటి ఆనందాన్ని తెచ్చింది.రూ.5కి, ఎక్స్ట్రెన్ పావ్ ప్రీమియం ఇంధిరూల అనుభవం అందిస్తుంది - సమ్మిడ్లైన, సెంటర్ లో ప్రపహించే చాకో వంటి దానితో ప్రసిద్ధి చెందిన సమిలే కారామెల్ ఎక్స్ టీరియర్ ను కలిపింది. ఇది ఏ సమయంలోనైనా తమ కోరికలను సంతృప్తిపరచుకోవాలని కోరుకునే యువత, యుక్త వయస్కుల వారి కోసం సౌకర్యవంతంగా, ప్రయాణిస్తూనే నమలదగిన రూపంలో,

రూపొందించబడింది. మీరు దానిని నెమ్మదిగా ఆస్వాదిస్తున్నా లేదా ఆ ఒక్క ఆనందకరమైన బ్రెట్ ను ఎంచుకున్నా, ఎక్స్ట్రెన్ పావ్ రోజువారీ చిరుతిండిని సృచ్చమైన చాకో వంటిది ఆనందంగా మారుస్తుంది. “అల్పైన్ లిబే ఎక్స్ట్రెన్ పావ్ తో, అత్యంతగా ఇష్టపడిన అనుభవాన్ని కొత్త, సౌకర్యవంతమైన రూపంలోకి విస్తరించడమే మా లక్ష్యం. ఎక్స్ట్రెన్ చాకో వంటిది సెంటర్ ను ఎంత లోతుగా ప్రేమించారో మాకు తెలుసు. ఈ ఉత్పత్తి అన్ని విధాల ఆ లాలసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్తుంది. యువత, యుక్త వయస్కుల వారు సమ్మిడ్లైన, మరింత లీనవయ్యే (ట్రీట్స్) ను రోజువారీ రూపాల్లో కూడా కోరుకుంటున్నారు %- % ఎక్స్ట్రెన్ పావ్ అక్షరాలా అది మాత్రమే. ఇది ఒంపు తిరిగినది కాదు, వారు ఇప్పటికే ఆనందిస్తున్న దానికి సహజమైన అభివృద్ధి.” అని గుంజన్ ఖేతన్, డైరెక్టర్ మార్కెటింగ్, బర్నెట్స్ వాస్ మిల్లె ఇండియా అన్నారు.

1.80 లక్షల మోసపూరిత లింక్‌లను

బ్లాక్ చేసిన ఎయిర్టెల్..

భారతదేశంలోని అత్యంత డిజిటల్‌గా అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రాలలో ఒకటిగా తెలంగాణ స్థానం పొందడంతో, దాని పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో ఆన్‌లైన్ మోసాల ముప్పు పెరిగింది. మోసగాళ్ళు ఫిషింగ్ లింక్‌లు, నకిలీ డెలివరీలు, నకిలీ బ్యాంకింగ్ హెచ్చరికల ద్వారా వినియోగదారులను లక్ష్యంగా చేసుకుంటున్నారు. భారతీ ఎయిర్టెల్ తెలంగాణలో పెరుగుతున్న ఆన్‌లైన్ మోసాల నుండి కస్టమర్‌లను రక్షించే లక్ష్యంలో గణనీయమైన పురోగతిని ప్రకటించింది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ టెక్నాలజీ ద్వారా మోసాలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తిస్తోంది. ఈ వ్యవస్థను దేశవ్యాప్తంగా అమలు చేయడంలో భాగంగా ఎయిర్టెల్ 180,000 కంటే ఎక్కువ హానికరమైన లింక్‌లను బ్లాక్ చేసింది. అలాగే తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 5.4 మిలియన్లకు పైగా వినియోగదారులను రక్షించింది. దాని అధునాతన మోస-గుర్తింపు వ్యవస్థను ప్రారంభించిన కేవలం 25 రోజుల్లోనే ఈ ఘనతను సాధించినట్లు ఎయిర్టెల్ తెలిపింది. అయితే పెరుగుతున్న ఆన్‌లైన్ మోసాల నుంచి తెలంగాణలోని వినియోగదారులను రక్షించే వ్యవస్థలో తాము గణనీయమైన పురోగతి సాధించామని ఎయిర్ టెల్



ప్రకటించింది. అన్ని ఎయిర్టెల్ మొబైల్, ట్రాడ్‌బ్యాండ్ కస్టమర్లకు స్వయంచాలకంగా ప్రారంభించిన ఈ అధునాతన వ్యవస్థ SMS, WhatsApp, టెలిగ్రామ్, Facebook, Instagram, E-mail, ఇతర ట్రోజర్‌లలో లింక్‌లను స్పాన్ చేసి ఫిల్టర్ చేస్తుంది. ఇది ప్రతిరోజూ 1 బిలియన్ URL లను పరిశీలించడానికి రియల్-

టైమ్‌లో మేధస్సును ఉపయోగించుకుంటుంది. అలాగే 100 మిల్లిసెకన్లలోపు హానికరమైన సైట్‌లకు యాక్సెస్‌ను బ్లాక్ చేస్తుంది. మోసగాళ్ళు ఇతర లింకులను పంపిస్తూ వినియోగదారులను మోసగిస్తున్నారు. అలాంటి లింక్‌లను ఎయిర్టెల్ గుర్తించి వెంటనే బ్లాక్ అయ్యేలా చర్యలు చేపడుతోంది. ఎయిర్టెల్ ఈ సైట్‌ను ప్రమాదకరంగా గుర్తించి బ్లాక్ చేస్తుంది. దీని వల్ల వినియోగదారులు మోసపోకుండా రక్షించేందుకు దోహదపడుతుందని ఎయిర్టెల్ తెలిపింది. ఈ రియల్-టైమ్ ఇంటర్‌సెప్షన్ వినియోగదారులు అన్ని రకాల మోసాలకు బలైపోకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా ఎయిర్టెల్ తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ సిఇఐ అజయ్ అనంతవద్దనాభన్ మాట్లాడుతూ.. మా కస్టమర్లను అన్ని రకాల మోసాల నుండి రక్షించడం మా అత్యున్నత ప్రాధాన్యత.. ఈ పరిష్కారాన్ని ఉచితంగా అందించడానికి అంకితభావంతో ఉన్నాము.. ఈ ప్రాంతంలో మా సామర్థ్యాలను పెరుగుపరచడానికి, మా కస్టమర్ల అత్యవసర అవసరాలను తీర్చడానికి కృషి చేస్తున్నామని అన్నారు. AI-ఆధారిత మోస గుర్తింపు వ్యవస్థ చాలా అవసరం. మా పరిష్కారం తెలంగాణలోని కస్టమర్లకు సైబర్ మోసానికి వ్యతిరేకంగా బలమైన రక్షణను అందిస్తుందని, వారు డిజిటల్ ల్యాండ్‌స్కేప్‌ను హామీతో నావిగేట్ చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుందని తాము విశ్వసిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. అలాగే తెలంగాణ సైబర్ సెక్యూరిటీ బ్యూరో డైరెక్టర్, డిజి అండ్ డైరెక్టర్, ఐపిఎస్, శిఖా గోయెల్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో సైబర్ సెక్యూరిటీ చొరవ మోసాలను పరిష్కరించడానికి దాని ప్రయత్నాలను విస్తృతం చేస్తోందన్నారు. వినియోగదారులకు అలాంటి సైబర్ మోసాలు జరుగకుండా భద్రతా చర్యలను బలోపేతం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు.

పెట్టుబడిదారులకు శుభవార్త..

భారతదేశంలోని పెట్టుబడిదారులు తక్కువ సమయంలో అధిక రాబడి వచ్చే వధికాలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా పెట్టుబడి రిస్క్ అయినా వర్లేదు కానీ మంచి రాబడి కోరుకునే వారి సంఖ్య పెరిగింది. ఇలాంటి వారికి లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ మెరుగైన ఎంపిక అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ అనేది స్వల్పకాలిక రుణ సాధనాల్లో పెట్టుబడి పెట్టే రుణ నిధి. సాధారణంగా లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడి (ట్రెజరీ బిల్లులు (టీ-బిల్లులు), వాణిజ్య పత్రాలు, డిపాజిట్ సర్టిఫికెట్లు, కొలేటరలైజ్డ్ రెండింగ్, బాలోయింగ్ ఆబ్లిగేషన్స్ (సీబీఎల్ఓ) వంటి సాధనాల్లో చేస్తారు. వీటి పరిపక్వత కాలం సాధారణంగా 91 రోజుల వరకు ఉంటుంది. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడులు స్వల్ప కాలానికి ఉద్దేశించినవి కాబట్టి అవి వడ్డీ రేటు హెచ్చుతగ్గుల నుంచి తక్కువ రిస్క్‌ను ఎదుర్కొంటాయి. కనీస పెట్టుబడి మొత్తం పథకాలను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. పెట్టుబడిదారులు తమ బడ్జెట్ ప్రకారం పెట్టుబడి పెట్టడానికి సరళతను అందిస్తుంది. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ పనితీరు లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ పెట్టుబడిదారునికి భద్రత, ద్రవ్యతను అందిస్తుంది. దీని ప్రకారం ఫండ్ మేనేజర్ మంచి క్రెడిట్ రేటింగ్, డిఫాల్ట్ అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్న సాధనాల్లో పెట్టుబడి పెడతాడు. రాబడిని సృష్టించడం కంటే మూలధన రక్షణ చాలా ముఖ్యం. ఇది స్వల్పకాలిక పెట్టుబడి ఎంపిక కాబట్టి, వడ్డీ రేటు హెచ్చుతగ్గులకు ఇది తక్కువ హాని కలిగిస్తుంది. తక్కువ



రిస్క్‌తో స్వల్పకాలిక పెట్టుబడి పెట్టాలనుకునే పెట్టుబడిదారులు లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టవచ్చు.వెంటనే నగదు అవసరం లేని మిగులు నగదు ఉన్న వ్యక్తి లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా మంచి రాబడిని పొందవచ్చు. లిక్విడ్ ఫండ్ల సాధారణంగా సేవింగ్ బ్యాంక్ డిపాజిట్ కంటే మెరుగైన రాబడిని అందిస్తాయి.పెట్టుబడిదారులు తరచుగా అత్యవసర నిధిని నిర్మించడానికి తమ డబ్బును లిక్విడ్ ఫండ్లలో పెడతారు. అవసరమైన సమయంలో డబ్బును సులభంగా పొందవచ్చు.పెట్టుబడి పెట్టడం ఇలా లిక్విడ్ ఫండ్‌లో పెట్టుబడి పెట్టడానికి, మీరు పెట్టుబడి పెట్టాలనుకుంటున్న పథకాన్ని అందించే ఫండ్ హౌస్ వెబ్‌సైట్‌ను సందర్శించవచ్చు. మీరు వెబ్‌సైట్‌లో ప్రవేశించిన తర్వాత పెట్టుబడి పెట్టడానికి అవసరమైన దశలను అనుసరించాల్సి ఉంటుంది. లిక్విడ్ మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడి పెట్టడానికి మీరు థర్డ్ పార్టీ పెట్టుబడి యాప్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.



చక్కని ఆరోగ్యం



ఈ అలవాట్లు మీ జీవితాన్నే మార్చేస్తాయి..!

ఉదయం ఎలా మొదలుపెడితే ఆ రోజు అంతా మన ఆలోచనలు శరీర స్థితి దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. రోజూ ఉండే ఒత్తిళ్లు, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి కొంత సమయం మనకు మనమే కేటాయించుకోవాలి. ఉదయాన్నే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తే శరీరం మనసు రెండూ ఉల్లాసంగా ఉండగలవు. రాత్రిపూట 5 నుంచి 7 తులసి గింజలను నీటిలో నానబెట్టండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఆ నీటిని తాగండి. ఇవి శరీరానికి తేమను చక్కగా సమతుల్యం చేస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతి మీ రోజును బాగా ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఫోన్ చూస్తే మనసుకు ప్రశాంతత లేకుండా మారుతుంది. చుట్టూ జరుగుతున్న వార్తలు, సోషల్ మీడియా నోటిఫికేషన్లు మన ఉదయాన్ని తొందరగా ఆందోళనలోకి నెడతాయి. మొదటి 30 నిమిషాలు మొబైల్ కు దూరంగా ఉండండి. దానికి బదులుగా పచ్చని చెట్ల వుడ్డులో కాసేపు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవచ్చు లేదా ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉండండి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని ఉదయం తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపించవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను



మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీరు తాగడం మన శరీరానికి ఒక సహజ డిటాక్స్ ప్రక్రియగా పని చేస్తుంది. రోజంతా శక్తిగా ఉండాలంటే సరైన బ్రేక్ ఫాస్ట్ చాలా అవసరం. తక్కువ చక్కెర కలిగిన జీర్ణానికి అనుకూలమైన ధాన్యాలు, పండ్లు, నట్స్ తీసుకోవడం మంచిది. ఫ్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా స్వచ్ఛమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక స్పృశత కూడా పెరుగుతుంది. ఉదయాన్నే 5 నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని రోజూ ఉండే ఆందోళనల నుంచి కాసేపు విరామం తీసుకోవడం అవసరం. శ్వాసపై ధ్యానం లేదా మెలోడీ సంగీతం వినడం ద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది శరీరానికే కాదు మన ఆలోచనల తీరుకు కూడా మంచి మార్గాన్ని కలిగిస్తుంది. మీకు ఎక్కువ సమయం లేకపోయినా సరే ఉదయాన్నే కనీసం 5 నిమిషాలు స్టైలింగ్ లేదా సూర్య నమస్కారాలు చేయడం శరీరానికి మంచి శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాల ఉల్లాసం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, శరీరం ఫ్రెష్ గా మారడం లాంటి లాభాలు ఉంటాయి. నిద్రలేచిన వెంటనే ఆ రోజు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పనులను గుర్తించండి. వాటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి ధృష్టి పెట్టండి. ఇలా చేస్తే పనులపై స్పృశత ఏర్పడి ఇతర ఆందోళనలు దూరంగా ఉంటాయి. ఇది మీ పనిదినాన్ని విజయవంతంగా మారుస్తుంది. ఈ అలవాట్లను ప్రతి ఉదయం పాటిస్తే శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా మీకు దక్కుతుంది. చిన్న చిన్న మార్పులతో పెద్ద మార్పులను సాధించవచ్చు.

దానిమ్మ ఆకులతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని అందరికీ తెలుసు. కానీ, దానిమ్మ ఆకులు కూడా అంతే ఆరోగ్యవంతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని

రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకులు మంచి ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆకులను ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తారు. కామోద్దీపన వ్యాధులు, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసం తాగడం ద్వారా త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారని చెబుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను సజావుగా చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆకులు కడుపు నొప్పి, జీర్ణ సమస్యలు వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ దానిమ్మ ఆకుల కషాయాన్ని ప్రతి ఉదయం మీరు నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు తాగితే మంచిది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, దానిమ్మ ఆకును తినడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

స్టార్ ఫ్రూట్ ఉంటే చాలు.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..



పండ్లలో స్టార్ ఫ్రూట్ ఒక ప్రత్యేకమైన ఆకారంను కలిగి ఉంటుంది. సక్రత ఆకారంలో కనిపించే ఈ పండు జ్యూసీ జ్యూసీగా ఉండడమే కాదు బాగా పండిన పండ్లు పనుపురంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చి పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ ఎ, బి , సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధికంగా ఫైబర్: ఈ పండులో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్, తక్కువ కేలరీలు నిండి ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది. అంతేకాదు ఈ పండు ప్రేగు శుభ్రపరుస్తుంది. దీని తరచు తింటే అనారోగ్యం దరి చేరదు. కొలిస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుతుంది: స్టార్ ఫ్రూట్ మీ కొలిస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతేకాదు రక్తంలోని పేరుకున్న కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. మీకు కొలిస్ట్రాల్ సమస్య

ఉంటే ఈ పండును కచ్చితంగా తినండి.బరువు తగ్గడానికి మంచి సహాయకారి: పోషకాలతో నిండి, తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడానికి అనువైన పండు. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలోని ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మంచిది: గుండె సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి కూడా ఈ పండు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. సోడియం, పొటాషియం, ఇతర ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న స్టార్ ఫ్రూట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తినిచ్చే మంచి బూస్టర్: స్టార్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్టార్ ఫ్రూట్ లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, మాంగనీస్, పొటాషియం . ఫాస్ఫరస్ ఉన్నాయి. అందుకే వీటిని తినాలని డాక్టర్లు కూడా సూచిస్తారు.

డయాబెటిస్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతింటుందా..?

ఈ రోజుల్లో డయాబెటిస్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గే ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మెదడుకు శక్తిని అందించే గ్లూకోజ్ సరఫరా లేకపోవడం, ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల మెదడు పనితీరు ప్రభావితమవుతుంది. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక విశ్రాంతి తో జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ప్రస్తుత రోజుల్లో డయాబెటిస్ సమస్య సాధారణ జీవనశైలి వ్యాధిగా మారిపోయింది. ఈ వ్యాధి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచడమే కాదు.. శరీరంలోని చాలా భాగాలపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తిపై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి కారణాలు ఎంటి..? విజ్ఞానపరంగా అమ్మిషియా అని పిలిచే జ్ఞాపక లోపం చాలా కారణాల వల్ల రావచ్చు. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడం మెదడులో గాయాలు, దెబ్బలు ఎక్కువ కాలం మధ్యం తాగడం మెదడును ప్రభావితం చేసే వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల కొంత మందికి షుగర్, థైరాయిడ్, మెటబాలిజం సంబంధించిన వ్యాధులు మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి డయాబెటిస్ జ్ఞాపకశక్తి మధ్య సంబంధం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు.. మెదడుకు కావాల్సిన గ్లూకోజ్ సరఫరాకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. దీనివల్ల మెదడు శక్తిని కోల్పోయి తాత్కాలిక జ్ఞాపక లోపానికి దారితీస్తుంది. ఇది రోజురోజుకూ పెరుగుతూ ఎక్కువ కాలం ఉండి మెంటల్ డిక్లైన్ (జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం)గా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్సులిన్ సరిగా విడుదల కాకపోవడం వల్ల మెదడులోని సరాలో సంతృప్తి పంపడం మారిపోతుంది. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు మెదడుకు అవసరమైన శక్తిని ఇవ్వకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొన్ని వద్దతులు పాటిస్తే జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, తీపి పదార్థాలను తగ్గించండి. ఫైబర్, ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రతిరోజూ కనీసం



30 నిమిషాలు నడక, యోగా లేదా ప్రాణాయామం లాంటి గుండెకు మంచి చేసే వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మద్యం, ధూమపానం మానేయాలి.. ఇవి మెదడు పనితీరును తగ్గించడమే కాకుండా.. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనంగా చేస్తాయి. రోజూ కనీసం 7 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవడం మెదడు విశ్రాంతికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదలకీ చాలా ముఖ్యం. చదవడం, క్రాస్ వర్క్, పజిల్స్, క్రడ్లగా వినడం

లాంటివి మెదడును చురుకుగా ఉంచుతాయి. ధ్యానం కూడా మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. జ్ఞాపక లోపం ఎక్కువగా ఉంటే స్వూరాలజిస్ట్ లేదా ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం మంచిది. అవసరమైతే మెమరీ ఎస్ హాస్పిగ్గి మందులపై సలహా తీసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ వల్ల మెదడు పని తీరు తగ్గే అవకాశం ఉన్నా.. సరైన జీవనశైలి, ఆహార నియమాలు, మానసిక ప్రశాంతతతో ఉన్నప్పుడు మనం జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే మానసిక ఆరోగ్యానికి మంచి భవిష్యత్తును అందిస్తుంది.

కలబంద జ్యూస్ తాగితే ఎన్ని లాభాలో..

జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీపీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను సబ్బు రాసుకున్నట్టుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.



కలబంద ఎన్నో సుగుణాలు ఉన్న ఔషధ మృక్క. కలబందలోని విటమిన్ డీ, జి, జి, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి అనేక పోషకాలు ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కలబంద జ్యూస్ తాగితే మెరుగైన

ఫలితాలు ఉంటాయి. కలబంద రసం మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గులనుకునే వారికి కూడా ఇది బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంపై ఎర్వుడే గాయాలు మాన్పించే గుణాలు కలబందలో ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కలబంద గుజ్జు, కొబ్బరి నూనెను కలిపి జుట్టుకు పట్టిస్తే ఎంతో వృద్ధువుగా తయారవుతుంది. తలలో చుండ్రు వదిలిపోతుంది. కలబందలోని పోషకాలు, ఎంజైములు, అమైనో యాసిడ్స్, ఖనిజాలు

అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. ప్రతిరోజూ గ్లాస్ నీటిలో 20 శాతం అలోవెరా గుజ్జును కలిపి తాగాలి. ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కడుపులోని కొవ్వు, చెరుపదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ క్లీన్ అయిపోతాయి. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను బయటికి పంపించడంలో అలోవెరా జ్యూస్ సాయం చేస్తుంది

. జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంటివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీపీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను సబ్బు రాసుకున్నట్టుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ ను తగ్గించే జ్యూస్..!

మన శరీరంలో కాలేయం చాలా ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది సరిగా పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం. ఈ మధ్య నాన్ ఆల్బుమిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిస్జిజ్ అనే సమస్య చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. దీన్ని నివారించడంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. బీట్ రూట్ లో పొటాషియం, సోడియం, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం, మాగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ లాంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, ఫైబర్, చక్కెర, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శక్తి పెరుగుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఉండే బీటైన్ అనే పదార్థం కాలేయానికి చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. ఇది డిటాక్స్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తూ శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శరీరంలో అలసట లేకుండా శక్తివంతంగా ఉండటానికి బీట్ రూట్ జ్యూస్ సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే నైట్రేట్ పదార్థం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారి రక్తనాళాలను విస్తరిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త ప్రవాహం బాగా జరుగుతుంది.

ఇది శరీరానికి తక్కువ ఒత్తిడితో రక్తాన్ని అందించేందుకు సహాయపడుతుంది.బీట్ రూట్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో కణాల దెబ్బతినుటాన్ని అరికట్టవచ్చు. దీని వల్ల కాలేయ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం పెరుగుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ రోజూ తాగడం వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొంతమంది బీట్ రూట్ ను ఉడకబెట్టి తింటారు. మరికొందరు జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటారు. జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే శక్తి త్వరగా శరీరానికి అందుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అవసరం లేని పదార్థాలు త్వరగా బయటకు వెళ్తాయి.ప్రతిరోజూ 100 మిల్లీలీటర్ల బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే దాదాపు 95 కిలో కేలరీల శక్తి, 22.6 గ్రాముల కార్బోహైడ్రేట్లు, కొంత ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు, ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిపి శరీరానికి అవసరమైన అన్ని మినరల్స్ ను అందిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్స్ చురుకుగా పనిచేస్తాయి కాలేయానికి మేలు జరుగుతుందని తేలింది. కాలేయం సహజంగా చేసే డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. బీట్ దీర్ఘకాలంలో కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ కొవ్వు కాలేయ సమస్యను నివారించడమే కాక శరీరానికి శక్తిని అందించి కాలేయాన్ని చురుకుగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. రోజూ పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే.. దీర్ఘకాల కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక అద్భుత సహాయకారిగా నిలుస్తుంది.

