

చర్మం ఆరోగ్యానికి ఇవి కూడా అవసరమే..



చర్మం ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉండాలంటే కేవలం ఖరీదైన స్కిన్ కేర్ ఉత్పత్తులు వాడటం మాత్రమే సరిపోదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మంపై రాసుకునే క్రిములు, సీరమెంట్ పాటు రోజువారీ ఆహారంలో ఉండే పోషకాలు కూడా చర్మ ఆరోగ్యంపై కీలక ప్రభావం చూపుతాయి. సరైన పోషకాహారం చర్మానికి లోపలి నుంచి పోషణ అందించి సహజమైన మెరుపును తీసుకురావడంలో సహాయపడుతుంది. ఇటీవలి పరిశోధనల ప్రకారం మనం తీసుకునే ఆహారం శరీరంలోని వాపు (ఇన్ ఫ్లే

ఇవ్వాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సాల్విన్స్ చేపలు, అవకాడో కలయిక ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సాల్విన్స్ లో ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ (EPA, DHA) సమృద్ధిగా ఉండటంతో ఇవి శరీరంలోని వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాకుండా చర్మ కణాల ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ప్రోటీన్, విటమిన్-డి, సెలీనియం కూడా ఇందులో లభిస్తాయి. అవకాడోలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన మెనాన్ అసోకామ్యురేటెడ్ కొవ్వులు చర్మ రక్షణ పొరను బలపరచడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో చర్మం తేమను ఎక్కువసేపు నిల్వ చేసుకుని పొడిబారకుండా ఉంటుంది. అలాగే ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కాలుష్యం, సూర్యకిరణాలు వంటి పర్యావరణ ప్రభావాల నుంచి చర్మ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. చర్మం బిగుతుగా, మృదువుగా, కాంతివంతంగా కనిపించేందుకు కూడా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. సాల్విన్స్, అవకాడో కలయిక ఒకే సమయంలో శరీరంలోని వాపును నియంత్రించడంతోపాటు చర్మ రక్షణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేసి పోషకాలను అందిస్తుంది. అందుకే చర్మ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెట్టే వారు ఈ ఆహారాలను తమ డైటో చేర్చుకోవడం ప్రారంభించాలి. అయితే ఒక్క ఆహారం తిన్నంత మాత్రాన రాత్రికి రాత్రే చర్మం మెరుస్తుందని భావించకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పోషకాలు అధికంగా ఉండే

ఆహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం, తగినంత నీరు తాగడం, సరైన నిద్ర, వ్యాయామం వంటి ఆరోగ్య కరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా మాత్రమే చర్మం దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంగా, సహజమైన కాంతితో కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు.

ఉదయాన్నే తీసుకునే ఆల్టాహారం రోజంతా శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉండే ట్రెక్ ఫ్యాన్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా ఉండటంతోపాటు కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. అయితే బిజీ జీవితంలో చాలామంది ఆల్టాహారాన్ని వదిలేయడం లేదా పోషకాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటుంది. అలాంటి వారికి ముందురోజే నిద్రం చేసుకునే

అందులో గింజలు తీసిన ఖర్చురాలను చేసి సుమారు ఐదు నిమిషాలు రెండు వైపులా తిప్పుతూ వేయించాలి. అవి మెత్తగా మారి తేనె పాకం పూతలా పట్టే వరకు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు ఒక సర్కింగ్ బోల్ లో మిగిలిన గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి, దానిపై ఒక బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియూ వుడ్డింగ్స్ వేసి

స్నాక్స్ లా పనిచేసే అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇది..

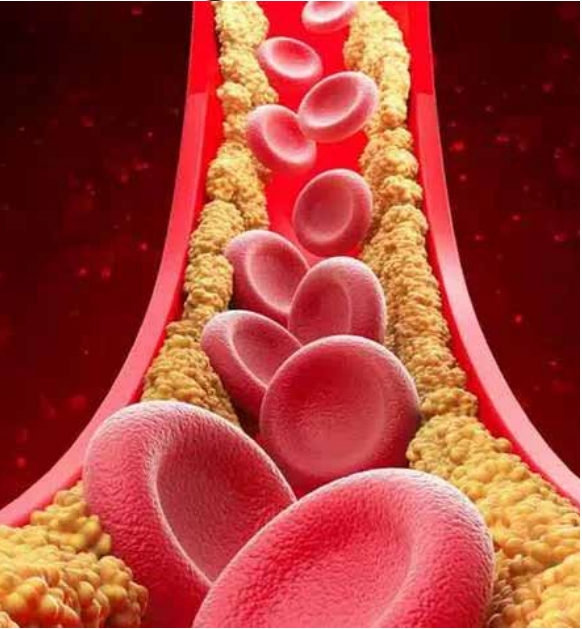
కాఫీ చియూ యోగర్ట్ బోల్ మంచి ఎంజికగా ఉంటుంది. ఈ రెసిపీలో చియా గింజలు, గ్రీక్ యోగర్ట్, కాఫీ, ఖర్చురాలు వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ప్రోటీన్, ఫైబర్ తో పాటు శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించి ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తాయి. ఆల్టాహారంగా మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్యకరమైన డిజెర్ట్ గా కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. ఈ రెసిపీ తయారు చేయడానికి కాఫీ చియా వుడ్డింగ్ కోసం 2 బేబుల్ స్పూన్స్ (20 గ్రాములు) చియా గింజలు, 1 టీస్పూన్ ఇన్ స్టంట్ బ్రాక్ కాఫీ లేదా కప్పుచిన్స్ పౌడర్, 2 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్



(90 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్ అవసరం. క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాల కోసం 1 బేబుల్ స్పూన్ (10 గ్రాములు) తేనె, 1 టీస్పూన్ వెన్న గింజలు తీసిన 2 ఖర్చురాలు తీసుకోవాలి. అలాగే యోగర్ట్ బోల్ కోసం 4 నిండుగా బేబుల్ స్పూన్స్ (180 గ్రాములు) హై ప్రోటీన్ గ్రీక్ యోగర్ట్, ముందుగా నిద్రం చేసిన 1 బేబుల్ స్పూన్ కాఫీ చియూ వుడ్డింగ్, క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాలు, 10 గ్రాముల దార్క్ చాక్లెట్ తురుము సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. ముందుగా ఒక చిన్న గిన్నెలో చియా గింజలు, ఇన్ స్టంట్ కాఫీ పౌడర్, రెండు బేబుల్ స్పూన్స్ గ్రీక్ యోగర్ట్ వేసి బాగా కలపాలి. కాఫీ పూర్తిగా కలిసేలా చేసి, మోతాపిల్లి కనీసం రెండు గంటలు లేదా రాత్రంతా ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి. దీంతో చియా గింజలు విస్తరించి వుడ్డింగ్ లా తయారవుతాయి. తర్వాత ఒక వానిస్క్ పాన్ లో తేనె, వెన్న వేసి చేదీ చేయాలి.

సల్బంగా కలపాలి. అనంతరం వేడిగా ఉన్న క్యారమల్లెట్ ఖర్చురాలను యోగర్ట్ పై అమర్చి, పై నుంచి దార్క్ చాక్లెట్ తురుము చల్లాలి. ఖర్చురాల వేడి వల్ల చాక్లెట్ కొద్దిగా కరిగి మరింత రుచిని అందిస్తుంది. ఈ కాఫీ చియూ యోగర్ట్ బోల్ ను ఉదయం ఆల్టాహారంగా, సాయంత్రం ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్ గా లేదా తీపి తినాలనిపించినప్పుడు పోషకమిలువలతో కూడిన డిజెర్ట్ గా అస్వాదించవచ్చు.

గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు కేవలం కొలెస్ట్రాల్ ఒక్కటే కారణం కాదు..



కొలెస్ట్రాల్, ఏపీఓబీ గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే అంశాలే అయినప్పటికీ అవి మాత్రమే ప్రమాదాన్ని నిర్ణయించని పేర్కొంటున్నారు. రక్తనాళాల లోపలి పొర (ఇంటిమా) దెబ్బ తీసినడం వల్లే గుండె జబ్బుల ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ లోపలి పొర దెబ్బతిన్నప్పుడు కొలెస్ట్రాల్ కణాలు రక్తనాళాల గోడల్లోకి చొచ్చుకుపోయి కొవ్వు పేరుకుపోవడానికి దారితీస్తాయి. ఆ తర్వాత క్రమంగా రక్తనాళాలు ఇరుకుగా మారి గుండెపోటు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. ధూమపానం రక్తనాళాల లోపలి పొరను నేరుగా దెబ్బతీస్తుంది. అలాగే రక్తపోటు ప్రతి గుండె కొట్టుకునే సమయంలో రక్తనాళాల గోడపై అధిక ఒత్తిడిని కలిగించి వాటిని బలహీనపరుస్తుంది. బ్లెడ్-2 మధుమేహం లేదా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ కూడా సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా రక్తనాళాలను దెబ్బతీసి అవకాశం ఉంటుంది. పొట్ట చుట్టూ పేరుకుపోయే అంతర్గత కొవ్వు (విస్కరల్ ఫ్యాట్) శరీరంలో దీర్ఘకాలిక వాపులను పెంచి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని అధికం చేస్తుంది. అదేవిధంగా నిద్ర సరిగా లేక పోవడం కూడా గుండె ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ సమస్యల్లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కలిసి ఉన్నప్పుడు గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అందువల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా ధూమపానానికి దూరంగా ఉండడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నాణ్యమైన నిద్రపోవడం, బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడం, రక్తపోటు, మధుమేహాన్ని నియంత్రించడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అలవాట్లను పాటించడం ఎంతో ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఉత్పత్తులు, డీప్ ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్, క్రీమ్, వెన్న, అధిక చిక్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్ ఫుడ్స్ వంటి వాటిలో సంతృప్త కొవ్వులు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. సానీజలు, బేకర్స్, సలామ్ వంటి ప్రాసెస్ చేసిన మాంసాలను తరచుగా తినడం గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అలాగే బిస్కెట్లు, కేకులు, చక్కెర ఉండటం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్, సమానాలు, పకోడీలు వంటి డీప్ ఫ్రై చేసిన పదార్థాలను పడవేదే వేదీ చేసిన సూనెలో తయారు చేయడం వల్ల అవి మరింత హానికరంగా మారుతాయి. క్రీమ్ తో చేసిన కూరలు, వెన్న, అధిక చిక్ కూడా హానికరంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే బంగాళాదుంప చిప్స్, ఫ్లెవర్డ్ బ్రాకెట్స్ వంటి ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్ లో ఉప్పు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరం.

బీటికి బదులుగా వికెన్, చేపలు, పప్పుదాణ్యాలు, బీన్స్, వేయించిన శనగలు, డ్రైఫ్రూట్స్, తాజా పండ్లు, ఇంట్లో తయారుచేసిన పానీయాల్ని తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పేరుగు వంటి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలను తీసుకోవడం మంచిది. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆకలి ఎందుకు తగ్గిపోతుంది?



వికారం, గొంతునొప్పి, శరీర నొప్పలు వంటి లక్షణాలు కూడా ఆహారం తీసుకోవాలి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆకలి తగ్గడం సహజమే అయినప్పటికీ, పూర్తిగా ఆహారం మానేయడం మంచిది కాదు. శరీరం ఇన్ ఫ్లేక్షన్ తో పోరాడేందుకు ఎక్కువ శక్తి, పోషకాలు అవసరం అవుతాయి. ఎక్కువసేపు తినకుండా ఉంటే బలహీనత పెరిగి కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఒకటిసారి ఎక్కువ తినడం కాకుండా, తక్కువ మోతాదులో పలు మార్లు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. కొద్దిసేపు తగ్గిపోవడం లేదా అతివేగం వల్ల నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

మినీ స్ట్రాక్.. ఈ లక్షణాలను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు



జ్వరం అనేది సాధారణంగా వైరస్ లు లేదా బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ ఫ్లేక్షన్ కు శరీరం ఇచ్చే సహజ ప్రతిస్పందన. శరీరంలోకి సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించినప్పుడు వాటితో పోరాడేందుకు రోగనిరోధక వ్యవస్థ ముందుకు వచ్చివేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగి జ్వరం వస్తుంది. అదే సమయంలో తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పలు, అలసటతో పాటు ఆకలి కూడా తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం.. ఇన్ ఫ్లేక్షన్ తో పోరాడే సమయంలో శరీరం సైటోకైన్స్ అనే రసాయనాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి మెదడులో ఆకలిని నియంత్రించే భాగంపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఫలితంగా ఆకలి తగ్గిపోతుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా శరీరం జీర్ణక్రియపై శక్తిని ఖర్చు చేయకుండా, ఇన్ ఫ్లేక్షన్ తో పోరాడేందుకు శక్తిని లేదా బ్యాక్టీరియా ఇన్ ఫ్లేక్షన్ సమయంలో రుచి, వాసన గ్రహించే సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీంతో ఆహారం రుచిగా అనిపించదు. అంతే కాకుండా ఉంటుంది మినీ స్ట్రాక్ ను ఎలా నివారించాలి? రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ ను అలసట, క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. ధూమపానం, మధుమేహానికి దూరంగా ఉండాలి. వైద్యుడు సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. మినీ స్ట్రాక్ వచ్చిన అనుమానం ఉంటే అలసట చేయకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.



తలస్నానం చేయాలి. ఈవిధంగా చేయడం వల్ల కేశ సంపదను పెంచుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. కావాలనుకుంటే తెల్లసాన గిలక్కొట్టిన తర్వాత అందులో కాస్త నూనె, కొద్దిగా నీళ్లు కూడా జత చేసుకోవచ్చు. అయితే ఈ మిశ్రమాన్ని కుదుళ్లకు పట్టించి

కుదుళ్లను దృఢంగా మార్చుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఉల్లిపాయలో ఉండే సల్ఫర్ కేశాల ఎదుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇందుకోసం ఉల్లిరసంతో కుదుళ్లను మృదువుగా మర్దన చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కలబంద గుజ్జును కేశాలకు, కుదుళ్లకు పట్టేలా అప్లై చేసుకోవాలి. తర్వాత 30 నుంచి 40 నిమిషాలు ఆరనిచ్చి గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

ఫార్మ్యూన్ ఇండియా అత్యంత శక్తిమంత మహిళ నీతా అంబానీ

ఫార్మ్యూన్ ఇండియా అత్యంత మహిళల జాబితా 2026లో రెలయన్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ నీతా అంబానీ అగ్రస్థానంలో నిలిచారు. దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రంగాల్లో రాణిస్తున్న 100 మంది మహిళలతో ఈ జాబితాను ఫార్మ్యూన్ ఇండియా రూపొందించింది. వ్యాపారం, ఆర్థిక, టెక్నాలజీ, ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగాలతో పాటు ప్రజావిధానాల్లో ప్రాధాన్యం వహిస్తున్న వారు, పారిశ్రామికవేత్తలు ఈ జాబితాలో చోటుచేసుకున్నారు. ఈ జాబితాలో రెండో స్థానంలో రోష్నినాథర్, 3వ స్థానంలో అపోలో హాస్పిటల్ నిర్వాహకులు, 4వ స్థానంలో ఓపీ జిందాల్ గ్రూప్ గౌరవ చైర్మన్ సావిత్రి జిందాల్, 5వ స్థానంలో అదానీ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ ప్రీతి జి అదానీ, 6వ స్థానంలో బయోకాన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ కిరణ్ మజుందార్ షా, 7వ స్థానంలో రెలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఈశా అంబానీ.

ఐపీఓ వాచ్: ఈ వారం 2 ఐపీఓలు..



దేశీయ ప్రైవేట్ మార్కెట్ మళ్ళీ జోరందుకుంటోంది. ఈ వారమూ మెయిన్ బోర్డు కేటగిరీలో ఎంపిక కంపెనీలు పబ్లిక్ ఇష్యూకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇందులో ఎన్ఐఐఐ అనుబంధ ఎన్ఐఐఐ ఫండ్స్ అతిపెద్ద

ఐపీఓపై ఆసక్తి నెలకొంది. దీంతో పాటు గత వారం సబ్సిస్టెన్స్ పూర్తి చేసుకున్న రెండు కంపెనీలూ ఈ వారం స్టాక్ మార్కెట్లో లిస్ట్ కానున్నాయి. ఎన్ఐఐఐ ఫండ్స్ మేనేజ్మెంట్ ఐపీఓ జూలై 14న

సబ్సిస్టెన్స్కు రానుంది. 16వ ముగియనుంది. జూలై 21న స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలో లిస్ట్ కానుంది. మార్కెట్ నుంచి సుమారు రూ.9,812 కోట్లు సమీకరించనుంది. ధరల శ్రేణిని రూ.545-574గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. పూర్తి ఆఫర్ ఫర్ సేల్ రూపంలో జరగనుంది. ఎన్ఐఐఐ, అమూండి ఇండియా హోలింగ్ ఐపీఓలో భాగంగా తమ వాటాలు విక్రయిస్తున్నాయి. గుజరాత్కు చెందిన టెక్స్టైల్ కంపెనీ ఆర్మన్ టెక్స్టైల్.. మార్కెట్ నుంచి రూ.126 కోట్లు సమీకరించనుంది. ధరల శ్రేణిని రూ.100-105గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. పబ్లిక్ ఇష్యూ ద్వారా సమీకరించిన నిధులను కొత్త తయారీ కేంద్రం ఏర్పాటుకు కంపెనీ వినియోగించనుంది. మిల్లివర్క్స్ టెక్నాలజీస్ అనే మరో సంస్థ ఎన్ఎంఈఈ కేటగిరీలో రూ.160.3 కట్టు సమీకరించనుంది. ధరల శ్రేణిని రూ.315-331గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. టెక్నికల్ టెక్స్టైల్స్ తయారీచేసే కుసుమపురి సంస్థ పేర్లు జూలై 15న స్టాక్ ఎక్స్చేంజీలో లిస్ట్ కానున్నాయి. జూలై 8 నుంచి 10 మధ్య సబ్సిస్టెన్స్ వచ్చిన ఈ కంపెనీ 128.85 రెట్లు బిట్లు అందుకుంది. దీంతో లిస్టింగ్పై ఆసక్తి నెలకొంది. ఐపీఓలో ధరల శ్రేణిని రూ.398-419గా నిర్ణయించింది. లెజర్ పవర్ అండ్ ఇన్ఫ్రా పేర్లు జూలై 16న స్టాక్ మార్కెట్ లిస్ట్ కానున్నాయి. జూలై 13 వరకు సబ్సిస్టెన్స్ పూర్తి కానుంది. ఐపీఓలో ధరల శ్రేణిని రూ.203-214గా కంపెనీ నిర్ణయించింది. ఈ రెండూ కాకుండా డెప్యూటీ కాలలిన, హ్యాపీ స్టీల్ ఎన్ఎంఈఈ సెగ్మెంట్లో లిస్టింగ్ కానున్నాయి.

మెటా మ్యూజ్ ఇమేజ్ ఉపసంహరణ

ఇన్స్టాగ్రామ్లోని ఫోటోల సాయంతో ఫేక్ ఇమేజెస్ సృష్టించేందుకు వీలుగా ఉందనే ఆందోళనల వెల్లువెత్తడంతో, అధునాతన ఏఐ ఇమేజ్ జనరేటర్ 'మ్యూజ్ ఇమేజ్'ను ఉపసంహరిస్తున్నట్లు మెటా ప్రకటించింది. మెటా సూపర్ఇంటెలిజెన్స్ ల్యాబ్స్, అభివృద్ధి చేసిన తొలి మీడియా జనరేషన్ మోడల్ ఇది. ఈ ఏఐ టూల్ వల్ల డేటా గోప్యత, ఇమేజ్-సౌహింధ్యం, అనుమతుల విషయంలో వినియోగదారులనుంచి ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మెటా మ్యూజ్లో ఉన్న ఫీచరుల సాయంతో.. పబ్లిక్ ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాల్లోని ఫోటోలను తీసుకుని, ఏఐ చిత్రాలను వినియోగదారు సృష్టించగలరు. ఇందువల్ల ఎవరో తయారు చేసే ఏఐ జనరేటర్ చిత్రాల్లో.. మన



అనుమతి లేకుండానే, మన ముఖాలు కనిపించే అవకాశం ఉంది. ఏఐ జెనరేటర్ అని వాటర్మార్క్ చేస్తామని మెటా చెబుతున్నా కూడా, గోప్యత విషయంలో వినియోగదారు ఆందోళన చెందడంతో చివరకు మెటా దిగి వచ్చింది. ఈ టూల్ను ఉపసంహరిస్తున్నట్లు ప్రకటించింది.

రూ.3.5 లక్షల కోట్లకు ఈవీ విడిభాగాల మార్కెట్

భారత విద్యుత్ వాహన (ఈవీ) విడిభాగాల వివణి, 2032 కల్లా ప్రస్తుతం కంటే ఎనిమిదింతలు పెరిగి రూ.3.55 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంటుందని ఒక నివేదిక అంచనా వేసింది. 2025లో ఈ వివణి విలువ రూ.41,000 కోట్లుగా పెరగొంది.ఇండియా ఎనర్జీ సోరేజీ అలయన్స్, కన్సల్టెంట్ ఎనర్జీ సొల్యూషన్స్ (సీఈఎస్) రూపొందించిన నివేదికను ఇండియా ఎనర్జీ సోరేజీ ఏప్రిల్ 2026లో విడుదల చేశారు. దీని ప్రకారం.. భారత పారిశ్రామిక, స్వచ్ఛ మెటాలిటీ లక్ష్యాల సాధనలో ఈవీ విడిభాగాల వ్యవస్థ కీలక పాత్ర పోషించనుంది. దేశీయ సరఫరా వ్యవస్థ బలోపేతం అయితే స్వచ్ఛ మెటాలిటీ విజయవంతం అవుతుంది. 2025లో బ్యాటరీ ప్యాకెట్ విడిభాగాల మార్కెట్లో సగానికి పైగా వాటా ఆక్రమించాయి. మోటార్లు, ఇన్వర్టర్లు, పవర్ ఎలక్ట్రానిక్స్ కూడా ఎంచదగ్గ పాత్ర పోషించాయి. ఈవీల తయారీదారు (ఓఈఎమ్ఎల్) తమ డ్రైవ్ట్రైయింగ్ను పీకీకరణ చేయడం పెంచగా, ఇతర పరికరములు అధునాతన ఉప వ్యవస్థల్లో పెట్టుబడులు పెంచడంతో విడిభాగాల మార్కెట్లో ఇన్వర్టర్లు, బ్యాటరీ మేనేజ్మెంట్ వ్యవస్థ (బీఎమ్ఎస్)ల వాటా వేగంగా పెరుగుతోంది. బ్యాటరీ ప్యాకీలు, ఇన్వర్టర్ వాటాయే ఈవీ వ్యయంలో 60% పైగా ఉందని నివేదిక తెలిపింది. భారత ఈవీ మార్కెట్లో వేగం పెరుగుతుండడం, టెక్నాలజీ, తయారీ విషయంలో ప్రపంచానికి నేతృత్వం వహించడానికి దేశ సంసిద్ధతను ప్రతిబింబిస్తోంది. వ్యూహాత్మక పెట్టుబడుల కారణంగా అంతర్జాతీయ ఈవీ వ్యవస్థలో భారత్ తన స్థానాన్ని పదిలం చేసుకోగ



లదు. 2025-32 మధ్య 38% సీమీజీఆర్తో భారత్ ఈవీ విడిభాగాల మార్కెట్ వృద్ధి చెందే అవకాశం కనిపిస్తోంది. ఆర్ అండ్ డీ,

తయారీ, సరఫరాలో పెట్టుబడులు పెట్టే దేశీయ కంపెనీలకు ఇది మంచి అవకాశాన్ని అందించనుంది.

జ్యోతి, చికిత బృందానికి రజతం

ఆర్యల్ ప్రపంచకప్ స్టేజ్ -4 టోర్నమెంట్లో భావం మహిళల కాంపౌండ్ బృందానికి రజతం దక్కింది. శనివారం జరిగిన తుది పోరులో జ్యోతి సుబ్బి, చికిత తానిపర్తి, ప్రీతిక ప్రదీపలతో కూడిన భారత్ 228-232తో కాలంబియా చేతిలో ఓడింది. తొలి సెట్లో 55-57తో వెనుకబడిన భారత్, సగం పోటీ ముగిసేసరికి 113-117తో వెనుకంజలోనే ఉంది. ఆఖర్లో ఘంజుకున్నా.. కాలంబియా తగ్గకపోవడంతో భారత్కు ఓటమి తప్పలేదు. ప్రీతిక ఖాతాలో వ్యక్తిగత కాంస్యం కూడా చేరింది. కాంపౌండ్ సింగిల్స్లో కాంస్య పోరులో ప్రీతిక 145-142తో ప్రపంచ 11వ ర్యాంకంలో హజల్ బయన్ (తుర్కీ)కి షాకిచ్చింది. మరోవైపు కీర్తి శర్మ రెండు పతకాలకు పోటీలో ఉంది. మహిళల రికర్స్ సింగిల్స్లో సెమీస్ చేరిన కీర్తి... మిక్స్డ్ టీమ్లో ధీరజ్ బొమ్మదేవరతో కలిసి కాంస్యం కోసం పోటీపడనుంది.

టీమ్ ఇండియాలో మార్పులు.. ఆ ఇద్దరి స్థానంలో.. ఈ ఇద్దరు



ఇంగ్లాండ్తో వన్డే సిరీస్.. జింబాబ్వేతో టీ20 సిరీస్ను ఆడే టీమ్ ఇండియా స్క్వాడ్లో టీసీసీఐ రెండు మార్పులు చేసింది. గాయం కారణంగా ఇంగ్లాండ్తో టీ20 సిరీస్ మధ్యలోనే హరీత్ రాణా, పరుణ్ చక్రవర్తి వైద్యుల సలహా తిలకించడం వల్ల, రవి బిష్ణోయ్కు కీలక పాత్ర వహించింది. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరు ఇంగ్లాండ్లోనే టీ20 జట్టుతో ఉన్నారు. ఇంగ్లాండ్తో వన్డేలకు ట్విన్స్ యాదవ్.. జింబాబ్వేతో టీ20 సిరీస్కు స్క్వాడ్లోకి రవి బిష్ణోయ్ వచ్చారు. 'ఇంగ్లాండ్తో వన్డే, జింబాబ్వేతో టీ20 సిరీస్ల కోసం హరీత్ రాణా, పరుణ్ స్థానంలో ట్విన్స్ యాదవ్, రవి బిష్ణోయ్కు అవకాశం వచ్చింది. ఇంగ్లాండ్తో మూడో టీ20 సందర్భంగా కుడి తొడ కండరం సమస్య ఉన్నట్లు హరీత్ మేనేజ్మెంట్ దృష్టికి తీసుకొచ్చాడు. స్పానింగ్లో గ్రేడ్ 1 గాయం ఉన్నట్లు తెలిసింది. దీంతో వన్డే సిరీస్కు అతడు దూరమయ్యాడు. సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ట్రెమిటీలో రిపోర్ట్ చేశాడు. పరుణ్ చక్రవర్తి కూడా ఎంపిక తొడ కండరంలో ఇబ్బంది పడ్డాడు. గ్రేడ్ 2 గాయమైనట్లు స్పానింగ్లో వచ్చింది. దీంతో అతడు జింబాబ్వేతో టీ20 సిరీస్లో ఆడటం లేదు' అని టీసీసీఐ వెల్లడించింది. మంగ

ళవారం నుంచి ఇంగ్లాండ్తో వన్డే సిరీస్ మొదలుకానుంది. జూలై 14: ఎడ్వైట్స్ వేదికగా ఇంగ్లాండ్తో తొలి వన్డే జూలై 16: సోనియాగర్వే వేదికగా ఇంగ్లాండ్తో రెండో వన్డే జూలై 19: లార్డ్ వేదికగా ఇంగ్లాండ్తో మూడో వన్డే జూలై 23: హారె వేదికగా జింబాబ్వేతో తొలి టీ20 జూలై 25: హారె వేదికగా జింబాబ్వేతో రెండో టీ20 జూలై 26: హారె వేదికగా జింబాబ్వేతో మూడో టీ20 టీమ్ ఇండియా స్క్వాడ్లో ఇంగ్లాండ్తో వన్డే: శుభేష్ గిల్ (కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా, శ్రేయస్ అయ్యర్ (వైస్ కెప్టెన్), కేవల్ రాహుల్ (వికెట్ కీపర్), ఇషాన్ కిషన్ (వికెట్ కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, అక్షర్ పటేల్, శివమ్ దూబే, కులదీప్ యాదవ్, జనవీత్ బుద్ధా, ప్రసిద్ధి కృష్ణ, అర్జున్ సింగ్, గుర్నాద్ ఖాన్, ట్విన్స్ యాదవ్ జింబాబ్వేతో టీ20లు: శ్రేయస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, తిలక్ పర్వ (వైస్ కెప్టెన్), ఇషాన్ కిషన్ (వికెట్ కీపర్), శివమ్ దూబే, సూర్యాంత్ షెడ్డె, రింకు సింగ్, హర్ష దూబే, ట్విన్స్ యాదవ్, యశ్ రాథోర్, అశోక్ శర్మ, మయాంక్ యాదవ్, ప్రభాస్మిన్ సింగ్ (వికెట్ కీపర్), రవి బిష్ణోయ్.

ఫిఫా ప్రపంచ కప్ సెమీ ఫైనల్స్..

ప్రపంచ కప్ లీగ్ స్టేజీలో మూడు మ్యాచ్లోనూ గెలిచి నాకోట్ చేతన జట్టు మూడో.. అందులో ఫ్రాన్స్ ఉంది. నాకోట్లోనూ అదరగొట్టింది. ఈ జట్టు ఇప్పుడు సెమీఫైనల్ చేరుకుంది. క్రియాన్ ఎంబాపే ప్రపంచ కప్లోనే హోట్ టాపిక్. గోల్డెన్ బూల్ రేసులోనూ ముందున్నారు. ఈ ప్రపంచ కప్లో అతడు 8 గోల్స్ చేశాడు. మరో మూడు అస్సీన్, ఇచ్చాడు. సెమీఫైనల్ చేరుకున్న ప్రతి జట్టులోనూ ఓ స్టార్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తుంది. కానీ, స్పెయిన్లో అలాకారు. ఈ టీమ్ సమస్త కృషితో ఇక్కడి వరకు వచ్చింది. మరి ఇలాంటి స్పెయిన్లోనూ ఓ కుర్రాడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. కేవలం 17 ఏళ్ల రామినె యమాల్ కీలక ప్లేయర్గా



మారాడు. అతడు ఈ ప్రపంచ కప్లో చేసింది ఒకే గోల్.. మిడ్ఫీల్డ్ అయిన అతడు వెస్ట్ స్ట్రైకర్గా పేరొందాడు. స్పెయిన్ - ఫ్రాన్స్ మధ్య ఇప్పటి వరకు 30 మ్యాచులు జరిగాయి. ఇందులో స్పెయిన్ 17 గెలుచుకోగా.. ఫ్రాన్స్ 13 మాత్రమే విజయం సాధించింది. గతేడాది ఇరు

జట్లూ యూకెఎఫ్ఎఫ్ఎస్ లీగ్లో తలపడ్డాయి. అందులో స్పెయిన్ చే గెలుపు. ఇది స్టార్ మ్యాచ్.. అంటే ఆర్గెంటీనా - ఇంగ్లాండ్ జట్లలో పెద్ద ఫైయర్ వాలా మందే ఉన్నారు. మరో ముఖ్యంగా ఆ జట్టు సారథులు లియోనల్ మెస్సీ, హ్యరీ కేన్పైనే అభిమానం దృష్టి ఉండటం తోంది. గోల్డెన్ బూల్ కోసం ఎంబాపేతో మెస్సీ పోటీపడుతున్నాడు. గత మ్యాచ్లో మెస్సీ గోల్ చేయలేదు. క్వార్టర్ ఫైనల్లో స్క్వెర్లాండ్ నుంచి సమయంలో గోల్స్ పోటీనే ఎదుర్కొంది. అదనపు విజయం సాధించి మరోవైపు ఇంగ్లాండ్ హోలాండ్ వంటి దృఢమైన ఆటగాడు ఉన్న నార్వేను ఇంగ్లాండ్ చిత్తు చేసి

నోస్కోవాదే వింబుల్డన్

వింబుల్డన్లో కొత్త ఛాంపియన్.. అదేదే ఆటతో చెకియా అమృతులు లిందా నోస్కోవా ఆల్ ఇంగ్లాండ్ క్లబ్లో విజయవంతం ఎగదేసింది. మువోవాన్ ఆమె తన దేశానికే చెందిన కరోలినా షైన్తో ఆమె తన దేశానికే తెలిసింది. తొలి రౌండ్లో టైటిల్ను సొంతం చేసుకుంది. నోస్కోవా అదరగొట్టింది. దూకుడైన ఆటతో ఈ చెకియా కెరటం వింబుల్డన్ మహిళల సింగిల్స్ టైటిల్ను కైవసం చేసుకుంది. శనివారం 2 గంటలకు పైగా సాగిన తుది పోరులో తొమ్మిదో సీడ్ నోస్కోవా 6-2, 5-7, 6-3తో పదో సీడ్ కరోలినా మువోవా (చెకియా)ను ఓడించింది. ఈ పోరులో ఆరంభం నుంచి నోస్కోవాదే ఆధిపత్యం. బలమైన సర్వీసులు, మెరుపు శ్రావ్యత వల్ల విజయం సాధించి చివరలో నోస్కోవా నాల్గో గేమ్లో టైల్స్ సాధించి 3-1తో ఆధిక్యంలోకి వెళ్లింది. అదే జోరుతో సెట్ గెలిచింది. రెండో సెట్ హతాశయంగా సాగింది. 5-2తో నోస్కోవా టైటిల్ను అదుగు దూరంలో నిలిపింది. ఓటమి అంచుల నుంచి మువోవా అమృతులు వుంజుకుంది. తర్వాతి అయిదు గేమ్లను ఖాతాలో వేసుకుని 7-5తో సెట్ గెలిచి మ్యాచ్లో నిలిచింది. కానీ నిర్ణయాత్మక మూడో సెట్లో నోస్కోవా జోరు ముందు మువోవా నిలవలేకపోయింది.



దూకుడుగా ఆడి రెండో గేమ్లోనే టైల్ సాధించిన నోస్కోవా.. ఆపై 3-0తో నిలిచింది. అదే జోరుతో సెట్లో పాటు టైటిల్ను సొంతం చేసుకుంది. ఈ మ్యాచ్లో ఆమె 10 ఏసెలు, 44 వన్లు కొట్టింది. క్విట్ వా (21 ఏప్రిల్, 2011లో) తర్వాత వింబుల్డన్ మహిళల విజేతగా నిలిచిన పిన్న వయస్కురాలిగా నోస్కోవా (21 ఏళ్లు) పునత సాధించింది.

అర్జున్ సానల్ కి ఇంగ్లాండ్

చెతిలో సిరీస్ను కోల్పోయింది. దీంతో ఇంగ్లాండ్ అగ్రస్థానంలోకి దూసుకొచ్చింది. కనీసం ఆఖరి మ్యాచ్లోనైనా భారత్ గెలిచి ఉంటే టాప్ ర్యాంక్ను కాపాడుకొనే అవకాశం ఉండేది. భారీ స్కోర్లు సమోదైన ఈ మ్యాచ్లో టీమ్ ఇండియా 56 పరుగుల తేడాతో ఓడింది. ఈ క్రమంలో సుదీర్ఘంగా ఉన్న అగ్రస్థానం పునత చేశారని టీమ్ ఇండియా 2022 ఫిబ్రవరిలో నందీవన్ ర్యాంక్కు చేరింది. అప్పట్నుంచి ఇప్పటి వరకూ టైమ్ క్లిక్ సిరీస్లో మరుగ్గా రాణించింది. రెండు టీ20 ప్రపంచ కప్లను నెగ్గింది. ఆసియా కప్ను సొంతం చేసుకుంది. దీంతో అగ్రస్థానం దాదాపు 1600 రోజులకు పైగా పదిలంగా ఉంది. ఎప్పుడైతే టైమ్ క్లిక్ సిరీస్ను కోల్పోయిందో.. అప్పట్నుంచి రెటింగ్ పదిహేనవం మొదలైంది. ఇప్పుడు ఇంగ్లాండ్ ఐదు టీ20ల సిరీస్ను క్లిక్ సిరీస్ చేయడంతో భారత్ (268) టాప్ ర్యాంక్ను కోల్పోయింది. మరోవైపు ఇంగ్లాండ్ (268) తన రెటింగ్ను మెరుగుపర్చుకుంది. రెటింగ్ పరంగా ఇరు జట్లూ సమంగా ఉన్నప్పటికీ.. సిరీస్ను ఇంగ్లాండ్ నెగ్గడంతో అగ్రస్థానం దక్కించుకుంది. ఐసీసీ టీ20 బ్యాట్లర్ ర్యాంకింగ్లో భారత్ షేయర్లు ఇషాన్ కిషన్ (897), అభిషేక్ శర్మ (881) టాప్-2లో ఉన్నారు. ఇంగ్లాండ్తో సిరీస్లోనూ వీరధర్వా మెరుగైన ఆటతీరే ప్రధర్మించారు. పోలింగ్ విభాగంలో భారత్ నుంచి పరుణ్ చక్రవర్తి (697), బుద్ధా (668) మాత్రమే టాప్-10లో ఉన్నారు.



[illegible]

Quesada: ¿Qué es una cámara de video digital? ¿Cómo funciona? ¿Por qué es importante?

A: Una cámara de video digital es un dispositivo que captura imágenes en formato digital. Funciona al convertir la luz que entra por el lente en señales eléctricas que se procesan y almacenan en un chip de memoria. Es importante porque permite grabar videos de alta calidad sin necesidad de cintas.

[illegible]