

త్వరలో పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల్లో బీమా సవరణ బిల్లు

భారత బీమా రంగంలో కొత్త కొత్త మార్పులు రానున్నాయి. అవును రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని ప్రైవేటు పెట్టుబడులు రానున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలో విదేశీ ప్రభుత్వ పెట్టుబడుల పరిమితిని 74 శాతం నుంచి 100 శాతానికి పెంచే ప్రతిపాదనతో ఉన్నారు. అందుకు సంబంధించిన బీమా సవరణ బిల్లు త్వరలో పార్లమెంట్ వర్షాకాల సమావేశాల్లో ప్రవేశపెట్టే ప్రక్రియ మొదలవుతుంది.

ఈ మార్పుల వెనుక ఉద్దేశం ఏంటి

బీమా రంగాన్ని మరింత బలోపేతం చేయడం, గ్లోబల్ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం, వ్యాపార అవకాశాలు విస్తరించడం ప్రధాన లక్ష్యం. ఇకపోతే, వినియోగదారులకు కూడా మరిన్ని ఆఫర్లు ఉంటాయి. ప్రైవేటు పెట్టుబడులు పెరిగితే, ఇంకొన్ని కొత్త కంపెనీలు మార్కెట్లోకి వస్తాయి. తద్వారా వినియోగదారులు మెరుగైన సేవలను పొందడంతోపాటు ఆఫర్లు పొందే ఛాన్సుంది.

బడ్జెట్ నుంచి మొదలైన మార్పు

2024 బడ్జెట్లో ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ప్రకటించిన ఈ ప్రతిపాదన ఇప్పుడు కార్యరూపం



దాల్చబోతోంది. ఇది ఆర్థిక రంగాన్ని ఆధునికీకరించే విస్తృత సంస్కరణల భాగంగా తీసుకొస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న 74 శాతం FDI పరిమితిని పూర్తిగా తొలగించి, విదేశీ కంపెనీలు భారత బీమా కంపెనీలలో 100 శాతం వాటాను స్వాధీనం చేసుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

బీమా చట్టానికి కీలక సవరణలు

ఈ బిల్లు ద్వారా కేవలం FDIని పెంచడం మాత్రమే కాదు, ఇతర కీలక మార్పులు కూడా వస్తున్నాయి. చెల్లించిన మూలధన అవసరాలు తగ్గింపు మిశ్రమ లైసెన్సులు అనుమతించడం ఏజెంట్లకు బహుళ సంస్థల ఉత్పత్తులు విక్రయించే స్వేచ్ఛ ప్రత్యేక ఏజెంట్లు మోడల్ నుంచి బయటకు రావడం ఇవన్నీ బీమా రంగంలో పోటీని పెంచి, వినియోగదారులకు కొత్త అవకాశాలను అందించనున్నాయి

మూడు ప్రధాన చట్టాల్లో సవరణలు

బీమా చట్టం - 1938
LIC చట్టం - 1956
IRDAI చట్టం - 1999
LIC బోర్డుకు మరింత స్వయం ప్రతిపత్తి ఇచ్చేలా LIC చట్టాన్ని కూడా సవరించనున్నారు. ఈ మార్పులు LIC వంటి ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు మరింత అనుకూలంగా ఉండే విధంగా ఉంటాయి.

పాలసీదారుల ప్రయోజనాలపై దృష్టి

ఈ ప్రతిపాదిత మార్పులు కేవలం పెట్టుబడులకు సంబంధించి కాకుండా, పాలసీదారుల భద్రత, సేవల నాణ్యత వంటి అంశాలపై దృష్టి పెడతాయి. ఎటూ చూసినా, బీమా మార్కెట్లో పోటీ పెరగడం వల్ల వినియోగదారులకు ఎక్కువ ఎంపికలు, తక్కువ ప్రీమియం, వేగవంతమైన క్లెయిమ్స్ ప్రాసెసింగ్ వంటి ప్రయోజనాలు వచ్చే ఛాన్సుంటుంది.

కీలక మార్పులు

ప్రస్తుతం దేశంలో: 25 జీవిత బీమా సంస్థలు, 34 జనరల్ బీమా సంస్థలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు కొత్త కంపెనీలు మార్కెట్లోకి రావడం ద్వారా మౌలిక సదుపాయాల పెరుగుతాయి. దీంతోపాటు సాంకేతికత ఆధారిత సేవలు అందుబాటులోకి రావడం ద్వారా రాష్ట్రాల, గ్రామీణ ప్రాంతాల వరకు బీమా సేవలు మరింత విస్తరించే అవకాశం ఉంది.

కృత్రిమ మేధతో నైపుణ్యాలకు కొత్త రూపు

మరిన్ని ఉద్యోగాలకు పీలు: టీసీఎస్ హెడ్

దిల్లీ: కృత్రిమ మేధ (ఏఐ)తో కొత్త టెక్నాలజీలు పుట్టుకొస్తాయని, తద్వారా పని స్వభావంలో మార్పులు వస్తాయని టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (టీసీఎస్) ఏఐ గ్లోబల్ హెడ్ అశోక్ క్రిష్ తెలిపారు. నైపుణ్యాల అభివృద్ధికి చోదకంగా ఏఐను పరిగణించాలని, ఉద్యోగాలకు ముప్పుగా చూడరాదని అన్నారు. కంపెనీల్లో చాలా మార్పులు చోటుచేసు కుంటున్నాయని, ఏఐను ఒక బడ్డీ ప్రాజెక్టుగా చూడటం లేదని, బోర్డు స్థాయి ప్రాధాన్యంగా మారందని తెలిపారు. ఏఐ అనేది కేవలం ఒక సాంకేతిక మార్పు కాదని, ఉద్యోగులు పనిచేసే తీరును మార్చే ఒక సాంస్కృతిక మార్పు అని వివరించారు. గత మూడు దశాబ్దాల్లో మెయిన్ ఫ్రేమ్ నుంచి ఇంటర్నెట్ వరకు.. ఆ తర్వాత ఇ-కామర్స్, డిజిటల్, క్లౌడ్ వంటి సాంకేతిక పరమైన మార్పులు వచ్చాయని.. భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్న ప్రతిసారీ, భవిష్యత్తుపై ఉద్యోగులకు కొత్త భయాలు రావడం సహజమేనన్నారు. ఏఐ భవిష్యత్తు విప్లవమని, తద్వారా మరిన్ని టెక్నాలజీలు వస్తాయని, ప్రక్రియలు సులభతరం అవుతాయని అశోక్ క్రిష్ పేర్కొన్నారు. ఈ సాంకేతికత వల్ల ఉద్యోగాలు పోతాయనే భయాలు వదిలేసి, నైపుణ్యాల పెంచుకుని ముందుకు సాగేందుకు ప్రయత్నించాలని ఉద్యోగిచారు. 'ప్రస్తుతం ఒక ప్రాజెక్టులో 100 మంది పనిచేస్తుంటే, ఏఐ వల్ల 50 మంది సరిపోవచ్చు. అయితే మరిన్ని కొత్త ప్రాజెక్టులు/సేవలకు అవకాశం ఉంటుందన్నది గమనించాలి' అని వివరించారు. గత దశాబ్దాల్లోనే/మానవ చరిత్రలోనే అతిపెద్ద సాంకేతిక విప్లవంగా ఏఐని చూడొచ్చని పేర్కొన్నారు. హ్యూమనాయిడ్ రోబోటిక్స్ కంపెనీలు, సమాజంలో పెనుమార్పులకు కారణమవుతాయని తెలిపారు.



సౌర ఫలకాల తయారీ ప్రారంభించిన రిలయన్స్

దిల్లీ: ముకేష్ అంబానీ నేతృత్వంలోని రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ (ఆర్ఐఎల్) సౌర ఫలకాల (ఫోటోవోల్టాయిక్ మాడ్యూల్స్) తయారీని ప్రారంభించింది. బ్యాటరీ నిల్వ ఉత్పత్తి సౌకర్యాలను నిర్మించే పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నట్లు సంస్థ తెలిపింది. 2035 నాటికి నికర శూన్య ఉద్ధారాల స్థితిని చేరుకునే లక్ష్యంలో భాగంగా, పునరుత్పాదక ఇంధనం, నిల్వ, హైడ్రోజన్ ఉత్పత్తి కోసం 2021లో 10 బిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ.85,000 కోట్ల) ప్రణాళికను రిలయన్స్ ప్రకటించిన సంగతి విదితమే. ఇందులో భాగంగా సౌర పీవీ మాడ్యూల్స్ తొలి లైన్ ఏర్పాటు చేయడం పూర్తయిందని రిలయన్స్ తెలిపింది. వీటి ఉత్పత్తిలో ఉన్న అదనీ గ్రూప్, టాటా, వారి ఎనర్జీ, విక్రమ్ సోలార్ వంటి సంస్థల జాబితాలో చేరింది. చైనా దిగుమతులపై ఆధారపడటాన్ని తగ్గించి, దేశీయ తయారీ సామర్థ్యాలను పెంచే ఉద్దేశంతో 2026 జూన్ నుంచి అన్ని స్వచ్ఛ ఇంధన ప్రాజెక్టులు దేశీయంగా ఉత్పత్తి చేసిన సెల్స్ ను సౌర పీవీ మాడ్యూల్స్లో వినియోగించాలని ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల (జీడబ్ల్యూ) పునరుత్పాదక ఇంధన సామర్థ్య లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో దేశీయ సోలార్ ప్యానెల్ల తయారీ సహాయపడనుంది.

ప్రపంచంలోనే దిగ్గజ ఎనర్జీ, మెటీరియల్స్ కంపెనీ

గుజరాత్ లోని జామ్ నగర్ లో 5,000 ఎకరాల స్థలంలో రిలయన్స్ 'గిగా ఫ్యాక్టరీ'లను నిర్మిస్తోంది. సౌర ఫలకాలు, బ్యాటరీలు, హైడ్రోజన్ ఎలక్ట్రోలిజర్, ఫ్యూయల్ సెల్స్ ఉత్పత్తి చేస్తోంది. సౌర ఫలకాలు సూర్యరశ్మిని గ్రహించి, ఫోటో వోల్టాయిక్ ప్రభావంతో విద్యుత్తుగా మారుస్తాయి. ప్రస్తుతం ఏడాదికి 10



గిగావాట్ల సామర్థ్యం ఉందని, వీలైనంత త్వరగా 20 గిగావాట్లకు చేరుకుంటామని రిలయన్స్ ముఖ్య ఆర్థిక అధికారి వి.శ్రీకాంత్ వెంకటాచారి మదువర్ల సమావేశంలో పేర్కొన్నారు. 30 గిగావాట్ అవర్ బ్యాటరీ తయారీపైనా కంపెనీ దృష్టి సారించిందని తెలిపారు. 20 గిగావాట్ అవర్ సామర్థ్యాన్ని మాడ్యూల్ల పద్ధతిలో విస్తరిస్తామని వెల్లడించారు. పునరుత్పాదక ఇంధన ఉత్పత్తిలో 150 బిలియన్ యూనిట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడానికి భూమి, పంపిణీ వ్యవస్థ కోసం కంపెనీ చూస్తోందని వివరించారు.

గుజరాత్ లోని కాండ్లాలో హరిత హైడ్రోజన్-రసాయనాల కాంప్లెక్స్ ను రిలయన్స్ నిర్మిస్తోంది. ఇది మల్టీ జీడబ్ల్యూ ఎలక్ట్రోలిజర్ తయారీకి ఊతమిస్తుంది. ఈ ఏడాది ఆఖరుకల్లా 55 ఇంటిగ్రేటెడ్ కంప్లెక్స్ బయోగ్యాస్ (సీబీజీ) ప్లాంట్లను కూడా కంపెనీ నిర్మించనుంది. కంపెనీకి ప్రస్తుతం 10 ఆపరేషనల్ ప్లాంట్లు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ రిలయన్స్ ప్రపంచంలోనే దిగ్గజ 'ఎనర్జీ అండ్ మెటీరియల్స్ కంపెనీ'గా మార్చడంలో సహాయపడతాయని కంపెనీ వివరించింది.



మే 1 నుంచి ఫ్లిప్ కార్డ్ మెగా సేల్..

కస్టమర్లకు జాకెట్.. ఈ వస్తువులపై 50% తగ్గింపు

ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ ఫామ్ ఫ్లిప్ కార్డ్ త్వరలో మెగా సేల్ మొదలుపెట్టనుంది. కోట్లాది మంది కస్టమర్ల కోసం SASA LELE సేల్ ను తీసుకురాబోతోంది. ఈ సేల్ మే 2, 2025 నుంచి ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ ఫామ్ లో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సమయంలో మీకు ఇష్టమైన స్మార్ట్ ఫోన్ ల నుంచి పెద్ద పెద్ద గృహాపకరణాల వరకు అన్నీ సరసమైన ధరకు కొనుగోలు చేయవచ్చు. మీరు ఫ్లిప్ కార్డ్ ప్లస్ సభ్యులైతే ఒక రోజు ముందుగానే అంటే మే 1, 2025 నుంచి SASA LELE సేల్ ను సద్వినియోగం చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది.

ఎస్బీఐతో కార్డుంట బంపర్ ఆఫర్..

ఈ సేల్ కోసం ఫ్లిప్ కార్డ్ దేశంలోని అతిపెద్ద బ్యాంక్ స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాతో చేతులు కలిపింది. SBI క్రెడిట్ కార్డ్ ద్వారా చెల్లింపు చేసే కస్టమర్లు 10 శాతం వరకూ తగ్గింపును పొందుతారు. పూర్తి చెల్లింపు లేదా EMIలో కొనుగోలు చేసే వారికి ఈ డిస్కాంట్ వర్తిస్తుంది. దీనితో పాటు సేల్ ఆఫర్ లో కస్టమర్లకు ఎక్స్ ప్లెంజ్ ఆఫర్, నో కాస్ట్ EMI ఆఫర్లు లభిస్తాయి. ఈ సేల్ లో ఫ్లిప్ కార్డ్ కస్టమర్లకు 50 శాతం వరకు భారీ తగ్గింపులను ఉండబోతున్నాయి.



అహార మార్కెట్ లోకి పేరెంట్ పెట్ ఫుడ్

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న అంకుర సంస్థ న్యూట్రీషన్ సెక్స్.. పెంపుడు జంతువులకు వాటి వయసుకు తగిన పోషణ అందించేందుకు 'పేరెంట్' పేరిట ఆహారోత్పత్తులను ఆదివారం విడుదల చేసింది. ఇక్కడ నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సంస్థ సీఈఓ ప్రహ్లాద్ చెరుకూరి మాట్లాడుతూ.. పెంపుడు జంతువుల ఆహార మార్కెట్ లో తమ ఉత్పత్తులు విప్లవాత్మక మార్పులు తెస్తాయని తెలిపారు. ప్రస్తుతం థాయిలాండ్ లో ఈ ఉత్పత్తులు తయారవుతున్నాయని, అక్కడి నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణలోని వర్గల్ వద్ద అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా సాంతంగా తయారీ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నామని వెల్లడించారు. సుమారు రూ.84 కోట్ల పెట్టుబడితో, సంవత్సరానికి 40,000 టన్నుల పెంపుడు జంతువుల ఆహారోత్పత్తులను తయారు చేయాలనేది తమ లక్ష్యమన్నారు. సంస్థ సహ వ్యవస్థాపకుడు, చీఫ్ మెంటారి డాక్టర్ వెంకట ధర్మేంద్ర బొప్పన మాట్లాడుతూ పెంపుడు జంతువులకు తగిన పోషకాహారాన్ని అందించే ఉత్పత్తుల ఎంపికలో చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారని, వారికి 'పేరెంట్' ఎంతో ఉపకరిస్తుందన్నారు. రెండేళ్ల పాటు అనేక పరీక్షోధనలు నిర్వహించి, ఈ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లోకి తీసుకొస్తున్నట్లు తెలిపారు.



ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాల తయారీలోకి డిక్సన్ టెక్నాలజీస్

న్యూఢిల్లీ: డిక్సన్ టెక్నాలజీస్ ఎలక్ట్రానిక్స్ విడిభాగాల తయారీలోకి కూడా ప్రవేశిస్తోంది. అయితే తాము ప్రస్తుతం ఉత్పత్తి చేసే విడిభాగాలను తమ అవసరాలకే వినియోగిస్తామని, తదుపరి దశలో ఎగుమతులపై దృష్టి పెడతామని కంపెనీ సీఈఓ అతుల్ లాల్ తెలిపారు. తమ కంపెనీ భవిష్యత్ వృద్ధికి ఈ విడిభాగాల తయారీ మంచి అవకాశంగా నిలుస్తుందని చెప్పారు. తాము ఇప్పటికే డిన్ ఫ్లే మాడ్యూల్స్ పై ఒక ప్రాజెక్టును ప్రారంభించామని వెల్లడిస్తూ కెమెరా మాడ్యూల్స్, మెకానికల్ ఎంక్లోజర్స్, లిథియం అయాన్ బ్యాటరీలు వంటి విభిన్న రంగాల్లో గల అవకాశాలను మదింపు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

అమెరికా టారిఫ్ వార్తలనూ గమనించాలి

పాకిస్థాన్ పరిణామాలపై అప్రమత్తత

ఎఫ్ఎస్ఐజీ షేర్లకు నష్టాలు

స్టాక్ మార్కెట్ దిశపై విశ్లేషకులు ఎటూ తేల్చలేకున్నారు. భారత్, పాకిస్థాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు మరింత తీవ్రమైతే.. మార్కెట్లో ఒడుదొడుకులు తప్పవని పేర్కొంటున్నారు. గతవారం వివరి 2 రోజులు నష్టపోయిన సూచీలు ఈవారం కొంతమేర లాభ పడొచ్చని మరికొందరు విశ్లేషిస్తున్నారు. సాంకేతికంగా చూస్తే.. నిష్ఠి-50 సూచీ 23,800-23,500 స్థాయిలో దిద్దుబలాటుకు గురికావచ్చని.. లాంగ్ పొజిషన్లు జత చేసుకునేందుకు ఇది సమయమని అంటున్నారు. సమీప కాలంలో 25,500 పాయింట్లకు సూచీ వెళ్లొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. మన మార్కెట్లో ఈనెల 21-25 తేదీల్లోనే విదేశీ ఫోర్డ్ ఫోలియో మదుపర్లు రూ.17,425 కోట్ల పెట్టుబడులు పెట్టారు. అయితే ఈనెల మొత్తంమీద చూస్తే, వీరి నికర ఉపసంహరణలు రూ.5,678 కోట్లుగా ఉన్నాయి.మహారాష్ట్ర దినోత్సవం సందర్భంగా గురువారం (మే 1న) సెలవు కావడంతో, ఈవారం ట్రేడింగ్ 4 రోజులే జరగనుంది. వివిధ రంగాలపై విశ్లేషకుల అంచనాలవీ..



నిష్ఠి బ్యాంక్ ఒక శ్రేణిలో కదలాడొచ్చు. స్వల్పకాలానికి 55,000 పాయింట్ల స్థాయి కీలకం. ఫలితాలపై మదుపర్లు దృష్టి సారిస్తున్నందున ఔషధ షేర్లు స్తబ్ధంగా చలించొచ్చు. జియో మాతృసంస్థ రిలయన్స్ ఫలితాల ప్రభావం టెలికాం షేర్లపై కనిపించొచ్చు. మే 13న ఫలితాలు ప్రకటించనున్న ఎయిర్ టెల్ సాంకేతికంగా సానుకూలంగా ఉంది. లోహ రంగానికి వస్తే దేశీయంగా ఉక్కు వినియోగ వృద్ధి అంచనాలు మెరుగుపడితే, సంబంధిత షేర్లు పెరగొచ్చు. జిందాల్ స్టీల్ (బుధ), జిందాల్ సా(శుక్ర)

సంకేతాలు అందిపుచ్చుకోవచ్చు. చాలా వరకు కంపెనీలు వాహన ధరలను పెంచినా మార్కెట్పై ఒత్తిడి తప్పుకపోవచ్చు. టీవీఎస్ మోటార్, ఎక్స్లెడ్ ఇండస్ట్రీస్ ఈ వారమే ఫలితాలను వెల్లడించనున్నాయి. సిమెంట్ కంపెనీల షేర్లు స్వల్పకాలంలో కాస్త పెరగొచ్చు. అయితే విలువలు ఇంకా అధికంగానే ఉన్నందున లాభాలు పరిమితంగానే ఉండొచ్చు. అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్, అంబుజా సిమెంట్ సోమ, మంగళ వారాల్లో ఫలితాలు ప్రకటించనున్నాయి.

స్కిన్ కేర్తో.. కొరియన్ గ్లాస్ లుక్ సొంతం చేసుకోండి..!

కొరియన్ సినిమాలు, సీరీస్లు అంతే యువతలో మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఇక కొరియన్ అమ్మాయిల ఆందానికి ఎట్రాక్ట్ అవుతున్నారు. కొరియన్ భామల్లా గ్లాస్ స్కిన్తో మెరిసిపోవాలని కోరుకుంటారు. కొరియన్లా మృదువైన, స్కాట్లెస్ బ్యూటీ పొందడానికి స్కిన్కేర్ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి.. కొరియన్ పూర్తి స్కిన్కేర్ పాటిస్తారో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం..?

బియ్యం కడిగిన నీళ్లు.. మనం ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఫేస్వాష్లు, రకరకాల సబ్బులు వాడుకుంటాం. కానీ కొరియన్ అమ్మాయిలు మాత్రం రైస్ వాటర్ను ఫేస్ వాష్గా వాడుకుంటారు. రైస్ వాటర్ చర్మాన్ని ఎక్కువకాలం హైడ్రేట్గా ఉంచుతుంది. ఇది న్యూచరల్ క్లెన్సర్లా పనిచేస్తుంది. మీరు రైస్ వాటర్ తయారు చేసుకోవడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో ఒక చెంచా బియ్యం వేసి అరగంబు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాతా నీటిని వడకట్టి ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ నీటిని ఫేస్వాష్గా ఉపయోగిస్తే.. ముఖం తేమగా, హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. గ్రీన్టీ.. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపడమే కాకుండా చర్మాన్ని డిటాక్సిఫై చేస్తుంది. గ్లాస్ నీటిలో రెండు టీ స్పూన్ల గ్రీన్ టీ పొడి వేసి మరిగించి చల్లారనివ్వాలి. దీన్ని ట్రైడ్ బస్ క్యూబ్ ట్రోలో పోసి ఫ్రీజర్లో ఉంచండి. ఈ ఐస్ క్యూబ్స్ తో చర్మంపై బాగా మసాజ్ చేస్తే రంధ్రాలు



తెరుచుకుని అందులోని మినెరాలు విడుదలవుతాయి. ఇది కళ్లు, ముఖం వాపులు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా, మెరిసిపోతుంది.?

తేనె, నిమ్మరసం మాస్క్.. నిమ్మరసం, తేనె మాస్క్.. చర్మంపై పేరుకున్న మెరినాలను, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. తేనె చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. నిమ్మరసం టాన్ తొలగించి, స్కిన్ టోన్ లైట్ చేస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి..

10-15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మృదువుగా మర్దన చేయండి. ఆ తర్వాత చల్లదీని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. వారానికి రెండు సార్లు ఈ ప్యాక్ అప్లై చేస్తే.. మృదువైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది.

గ్లోయింగ్ స్కిన్.. కొరియన్ మహిళలు తమ చర్మాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుకోవడానికి పెరుగును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సంరక్షణలో పెరుగు చాలా ముఖ్యమైన భాగం. పావు టేబుల్ స్పూన్ కస్టూర్ పసుపులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు కలపండి. తర్వాత మృదువుగా మసాజ్ చేసి చల్లదీని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది పొడి చర్మం ఉన్నవారి సహాయపడుతుంది. పెరుగు చర్మాన్ని హైడ్రేట్గా, తేమగా ఉంచుతుంది. బంగాళాదుంప.. స్కిన్ కేర్, ఫేస్ కేర్ అని చెప్పినప్పుడు



మన దృష్టి అంతా ముఖంపైనే ఉంటుంది తప్ప కళ్ల గురించి పెద్దగా ఆలోచించం. బంగాళాదుంపను తొక్క తీసి.. సన్న ముక్కలుగా కట్ చేయండి. వీటిని కళ్లపై ఉంచి రెస్ట్ తీసుకోండి. ఇలా చేస్తే.. కళ్లు రిలాక్స్ అవుతాయి, డార్క్ సర్కిల్స్ దూరం అవుతాయి. నైట్ మాస్క్.. కొరియన్లు రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని.. ఆలోచనా జెల్ను అప్లై చేసుకుంటారు. ఆ మరిసటి రోజు చల్లదీని నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఈ స్కిన్కేర్ చర్మ గాయాలు, నల్ల మచ్చలు, దురదలు, చర్మం సమస్యలను నయం అవుతాయి. కలబంద చర్మానికి పోషణ అందిస్తుంది. షీట్ మాస్క్.. కొరియన్ మహిళల చర్మ సంరక్షణలో షీట్ మాస్క్లకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఈ షీట్ మాస్క్లు చర్మం పొడిబారకుండా చేస్తాయి, చర్మాన్ని ఎల్లవేళలా హైడ్రేట్గా ఉంచుతాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ షీట్ మాస్క్లు చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మానికి తేమనందించి, మృదువుగా మారుస్తాయి. ఇంట్లోనే లివ్ బామ్.. ఇలా తయారు చేసుకోండి..! గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. చాలా మంది సైసీ ఫుడ్ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, నిజానికి ఇది మంచిదేనా పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. వర్షాకాలంలో సైసీ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ఈ సమస్యలు తప్పవు.. సైసీ ఫుడ్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని చెబుతారు. మన

ఇండియా ఫుడ్లో ఉప్పు, పులుపు, కారం ఉండాలనుకుంటాం. ముఖ్యంగా ఘాటైన మసాలా దినుసుల సువాసన వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచిని ఇస్తుంది. నాలుకని ఆహ్లాదపరుస్తుంది. ఇండియాలో చాలా మంది మసాలా, కారాన్ని ఎక్కువగా తింటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత



వర్షాకాలంలో పైసీ ఫుడ్స్..

మంచిది కాదు. దీని వల్ల సప్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. గుండెకి.. గుండె సమస్యలు ఇటీవల కాలంలో చాలా ఎక్కువయ్యాయి. గుండె సమస్యల్ని తగ్గించడానికి మన లైఫ్ స్టైల్ కి రోల్ పోషిస్తుంది. హైబీపీ, హై కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. ఇలాంటి కారణాలు ప్రమాదకరమైన గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఉప్పుగా ఉండే ఆహారాలు రక్తపోటుపై ఎఫెక్టివ్ ప్రభావాలను

చూపుతాయని అనేక అధ్యయనాలు

చూపించినప్పటికీ, మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. అలాగే సైసీ ఫుడ్స్ కొలెస్ట్రాల్ కి మంచివని చెబుతారు. జీవక్రియ.. మీరు తీసుకునే ఆహారాలు జీవక్రియని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ శక్తిగా మారుతుంది. మీ మెటబాలిజం ఎంత ఎక్కువైతే అంత ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. మసాలా ఫుడ్స్ జీవక్రియని పెంచుతాయి. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అదే విధంగా, ఇది రోజంతా కేలరీలను తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యం.. అయితే, ఉప్పు, సైసీ ఫుడ్స్ గట్ హెల్త్ కి మంచివని చెబుతారు. నిజానికీ, కాలేయంలో చాలా బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీని, జీర్ణక్రియని బ్యాలెన్స్ చేయచ్చు. సైసీ ఫుడ్స్ గట్లోని చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గించి మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతాయి. నొప్పి నివారిణి.. అవును, సైసీ ఫుడ్స్ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తాయి. అధ్యయనాల ప్రకారం, సైసీ ఫుడ్స్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పిని తగ్గించేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. సైసీ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇష్టమే అయినప్పటికీ, దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి. ఇన్ఫ్లేమేటరీ ప్రేగు వ్యాధి ఉన్న వారు సైసీ ఫుడ్స్ తింటే సమస్యలొస్తాయి. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, అతिसారం, వికారం, కడుపునొప్పి సహా కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.

ఈ పాలు రోజూ తాగితే..



బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ట్రై చేస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. అందులో ఒకటి వెల్లుల్లి తినడం. బరువు తగ్గడమనేది చాలా ముఖ్యం. అదే విధంగా బెల్లీ ఫ్యాట్ని తగ్గించడం కూడా కష్టమైన పని. ఎంతో కష్టపడితేనే బెల్లీని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ బరువు తగ్గించే జర్నల్ ఫుడ్, వర్సెస్ కీ రోల్ పోషిస్తాయి. 70 శాతం ఆహారంతో, 30 శాతం వర్సెస్ బరువు తగ్గించుకోవచ్చు. అలాంటి బరువు తగ్గించే పదార్థాల్లో వెల్లుల్లి కూడా ఒకటి. వెల్లుల్లితో బెనిఫిట్స్.. వెల్లుల్లి తీసుకుంటే ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో సజావుగా రక్త సరఫరా చేస్తుంది. రక్తపోటుని తగ్గిస్తుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఫైబర్, కాల్షియం, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి విసిగిపోతే.. ఈ టిప్ ఫాలో అవ్వండి. దీని కోసం పరగడపున వెల్లుల్లి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. మీ శక్తి స్థాయిని పెంచి అదనపు కేలరీలని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియ.. వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు జీవక్రియని పెంచుతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే, అది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. అతిగా తినకుండా చూస్తుంది. ఈ రెండు బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇలా వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అతిగా తినే అలవాటు కూడా దూరమవుతుంది.



ఈ పాలు రోజూ తాగితే.. బరువు తగ్గడమే కాదు ఎముకలు బలంగా ఉంటాయి..! ఈ మధ్యకాలంలో మొక్కల ఆధారిత ఆహారం బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉన్నవారు, జంతు ప్రేమికులు.. ఆవు, గేదె పాలు, గుడ్లు వంటి జంతు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉంటున్నారు. ఆవు, గేదె పాలకు బదులుగా.. సోయా పాలు, బాదం మిల్క్, కొబ్బరి పాలు తీసుకుంటున్నారు. వీటిలో ఎక్కువమంది బాదం పాలను ఇష్టపడుతుంటారు. బాదం పోషకాల స్టోర్ హౌస్. దీనిలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, లాక్టోస్ ఫ్రీ. బాదం పాలు రోజూ తాగితే.. ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కాల్షియం రిచ్.. బాదం పాలలో కాల్షియం మెండుగా ఉంటుంది. ఇది రోజువారీ అవసరాలలో 37% వరకు అందిస్తుంది. ఇది సాధారణ పాల కంటే కూడా ఎక్కువ. బాదంలో విటమిన్ డి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి, కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మెగ్నీషియం మెండుగా.. బాదం పాలలో మెగ్నీషియం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. మెగ్నీషియం కండరాల పనితీరు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్ చేయడానికి, ఎముక, ప్రోటీన్, ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం పాలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన, అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బాదం పాలు కాఫీ మరియు టీలకు కూడా గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.. బాదం పాలు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ ను అంతగా పెంచదు. ఈ పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండవు, ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఎనర్జీ స్ట్రోక్లకు తగ్గిస్తుంది. బాదంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్ పేషెంట్స్, టీసీఓఎస్ తో బాధపడేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. యాంటీఆక్సిడెంట్ రిచ్.. బాదం పాలలో విటమిన్ ఇ మెండుగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్గా పని చేస్తుంది. ఇది శరీర కణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ కారణంగా దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుపరుస్తుంది.

