

ఎస్ఎస్సి అడ్వాన్స్డ్ సప్లిమెంటరీ
పరీక్షలకు 86 శాతం హాజరు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 51,237

మంచి దరఖాస్తు

హైదరాబాద్, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలో మార్చిలో నిర్వహించిన 10వ తరగతి వార్షిక పరీక్షల్లో ఫెయిలైన విద్యార్థుల కోసం నిర్వహించే అద్యాప్నీడ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు సాగువారం నుంచి ప్రారంభమయ్యాయి. సోమవారం జరిగిన పన్నీ లాంగ్వేజీకి 86.59 శాతం మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో మొదటి లాంగ్వేజీకి 16,215 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా వారిలో 14,041 మంది పరీక్షకి హాజరైనట్లు ప్రభుత్వ పరీక్షల డైరెక్టర్ ఏ కృష్ణారావు సోమవారం ఒక ప్రకటనలో

తెలిపారు. ఒక్క మాల్ ప్రాక్టీస్ కేసు కూడా గానంలో వస్తారు కాబోదని తెలిపారు.

పర్యటన ఈ నెల 13 వరకు కొనసాగినట్లుగా ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని నల్లమండల పర్యటన 51.237 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వారిలో 5000 రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 170 పరీక్షా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. పర్యటనకు ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు పర్యటనకు నిర్వహించబడుతుంది. అయితే ఫస్ట్ రాంగ్స్ (కంప్యూటర్ కోర్సు) పర్యటన మాత్రం ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.50 వరకు నిర్వహించారు. మిగిలిన పర్యటన 9.30 నుంచి 12.30 వరకు యథావిధిగా నిర్వహిస్తున్నారు.

ಅಮೆರಿಕಾಲ್ ತೆಲಂಗಾಣ

విద్యార్థిని అదృశ్యం

హైదరాబాద్, జూన్ 3,

కాళాహరి: అమెం కాళాహరి
కాళాహరియూ రాష్ట్రంలో ఓ
223 మేళ్ల తెలుగు విద్యార్థిని
అదృశ్య శక్తిమైన ఘటన తాజాగా
వెలుగు చూసింది.
కాళాహరియూ స్టేట్ యూని
వర్సిటీలో శాన్ బెర్నార్డిన్స్
సీనియర్ ఎన్టీఆర్
చదువు తున్న హైదరాబాద్
నివాసిని నితీశ్ కందుల మే28వ తేదీ నుంచి అదృశ్య
శక్తిమైన నమూనాం. చివరిసారిగా అమె లాస్యం
జిల్లాలో కనబడి నట్లు కాళాహరియూ యూనివర్సిటీ
సామాజిక మాధ్యమం వ్యా్లో ప్రకటించింది. ఆ తరువాత
నుంచి అమె అహూరి లభించలేదు. ఈ ఘటనపై స్థానిక
సామాజిక ప్రజల నాయకుల చేతులు, అమెకేసం గాలింపు
తెలియక పోవడంతో, గాలింపు చర్యలో భాగంగా విదేశీ
హోటెలులు అక్కడి ప్రజల నాయకుల కోరారు. ఈ మేరకు
సమాఖ్యగి ప్రజలను విడుదల చేశారు. నితీశ్ గరించి
పరచారం తెలిసిగా తక్షణమే తమకు
తెలియజేయవలసినదిగా విదేశీ ప్రజలను కోరారు.
అదృశ్య శక్తి అహూరి కనుగొనమంటూ భారత
సామాజిక శాఖ ఉపకారాలను నితీశ్ కుటించికులు
కారడంతో విదేశీ హోటెలులపై ఒడ్రెడ్ పెరిగింది.



నితీశ కందుల (స్కాల్)

రాష్ట్రమంతా 50 రోజులుగా పోలీసు దాడులు

రూ.200.27 కొట్ల నగదు, మద్యం, డ్రస్, నగలు తదితర వస్తువుల జప్తు: డిజిపి రవిగుప్తా

హైదరాబాద్, జూన్ 3, ప్రభాతకాలం: రాష్ట్రంలోని పాఠశాలల్లో ఎన్నికల వేళ ఎన్నికల కోడ్ అమలు చేయాలన్న విషయంపై 50 రోజుల వ్యవధిలో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పాఠశాలలను జరిపిన దాడుల్లో 200.27 కోట్ల రూపాయల మేరకు నగదు, మద్యం, డ్రగ్స్, నగలలు ఇతర విలువైన వస్తువులను జప్తు చేసినట్లు తెలుగు రవి గ్రూప్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆరు ఏళ్ల క్రితం సీమవారం ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. పాఠశాలల్లో ఎన్నికలకు సంబంధించి గత మార్పులను 16వ తేదీ నుంచి ఎన్నికల కోడ్ అమలు చేస్తున్నందున, ఈ సేవత్యంలో ఈ నేల మాడవ తేదీ

ఎవరు రాష్ట్ర వ్యాపకంగా పోలీసు సేవ
 ఉపయోగించు నిరంతరం పాతకాండకు వున్నారా
 దామలు తెలిపారు. ఎన్నికల కోసం సందర్భంగా
 నేకవార్డు పోలీసులు తనిఖీలు చేయడంతో పా
 వెకేహాస్టులు ఏర్పాటు చేసి సేవ
 రిక్రూట్మెంట్నున్నారని, వాహనాలను త
 చేస్తున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఇందులో
 466 షుయంగ్ స్కాఫ్డ్స్ ను రంగంలో దింపాడు
 రాష్ట్ర సరిహద్దులో 89 వెకేహాస్టులను నెలక
 నిర్దాట వేసామని, దీనికి అదనంగా
 బృందాలు చేపట్టేనా గ్రామీని డిజిపి తెలిపా

ఆ నందిపుగ్గా ఉమ్మడి పనుకు 99 కోట్లు 16 లక్షల 48 వేల 968 రూపాయలు నగలు, 11 కోట్లు 48 లక్షల 955 రూపాయలు విలువచేసే పనులను, 14 కోట్ల 52 లక్షల 53 వేల 412 రూపాయలు డ్రగ్స్ పట్టుబడ్డాయో ఆయన తెలిపారు. పట్టుబడ్డ డ్రగ్స్ లో 5068.88 గ్రాముల కిలోల గంజాయి, 266.51 గ్రాముల మలలెంపింపం, 7.666 కిలోల అల్పజాతింపం, 17.588 కిలోల పవీడి ఆయిల్, 10.80 గ్రాముల మురగి, 243 పచ్చాని బిల్స్, 243 గంజాయి మురగిలు, 65 గ్రాముల హోర యన్, 120 గ్రాముల ఓమియం, ఆ ఆరిటిలో మేరకు గంజాయి వాక్సెట్లు, బడులెంపింపి డ్లాష్లు వున్నాయి. 63 కోట్ల 19 లక్షల 83 వేల 40 రూపాయల బంగారు, 19 లక్షల 11.91 కోట్లు ఇతర వస్తువులు వున్నాయి.

ఇదిపూర్వం బీహారులోని సర్వంగాం జిల్లాలో చేసిన నష్టాన్ని అంచనా వేసినప్పుడు 149.54 కోట్ల రూపాయలుగా ఉన్నాయి. ఎన్ఎస్ఐటి, ఎ సీఎస్ఐటి సిస్టెండ్రి జిల్లాలో చేసిన నష్టాన్ని అంచనా వేసినప్పుడు 50.73 కోట్ల రూపాయలుగా ఉన్నాయి. ఎన్ఎస్ఐటి నందర్బంగా 7272 లైసెన్స్ ఆధునధారులను స్టాడింగ్ చేసుకోవడం జరి గింది. లైసెన్స్ లేకుండా వున్న 20 ఆక్రమయూధాలను కూడా జిల్లాలో చేపాం. 2019 ఫార్మేషన్లో ఎన్ఎస్ఐటిలో చేరిన నష్టం దాడుల్లో 46.30 కోట్ల రూపాయలుగా ఉన్నాయి. ఎన్ఎస్ఐటి నందర్బంగా 200.27 కోట్ల రూపాయలు చేరకు పెరగడం గమనార్హం. కాగా రాష్ట్రంలో ఫార్మేషన్లో ఎన్ఎస్ఐటి నందర్బంగా 200.27 కోట్ల రూపాయలు చేరకు పెరగడం గమనార్హం. కాగా రాష్ట్రంలో ఫార్మేషన్లో ఎన్ఎస్ఐటి నందర్బంగా 200.27 కోట్ల రూపాయలు చేరకు పెరగడం గమనార్హం.

ఆడుతూ గుండెపోటుతో కుప్పకూలిన క్రికెటర్

ధాడె, జాన్ 3: క్రికెట్ ఆడుతూ సిక్సర్ కొట్టిమర్ ఒక్కసారిగా గుండెపోటుతో ఒక క్రికెటర్ కువృక్కాలిపోయాడు. మహాధాష్ట్రలోని థానెకు చెందిన కొందరు వ్యక్తులు స్థానిక మైదానంలో క్రికెట్ ఆడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో బ్యాటింగ్ చేస్తున్న 42 యేళ్ల రామ్ గణేశ్ తేవార్

కాసపు చురుగ్గా ఆడాడు. సిక్స్ లతో
చెలరేగాడు. మరో బంతిని ఎదుర్కొనే
క్రమంలో అస్వస్థతకు గురయ్యాడు.
ఒక్కసారిగా నిలుచున్న చోటే కుప్ప
కూలాడు. వెంటనే స్పందించి సహచర
ఆటగాళ్లు ఆతడిని కాపాడే ప్రయత్నం
చేసినా ఫలితం లేకపోయింది. అతడు

ప్రాణాలు పోగొట్టు కోవడంతో మైదానంలో విషాదం అలుముకుంది. గతంలోనూ గ్రౌండ్లో క్రికెట్ ఆడుతూ ఆటగాళ్ళు ప్రాణాలు కోల్పోయిన సందర్భాలున్నాయి.

రాధాకిషన్‌రావుకు మాతృవియోగం..

ఎస్కార్లు బెయిల్ మంజూరు

ప్రధానాంశం, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త: పోస్ట్ ట్యాంకింగ్ కేసులో నిందితుడుగా వున్న ట్యాంక్ డ్రైవర్ మాజీ డిఎస్ఐ రాధాకృష్ణరావుకు మాతృత్వ పీఠిని కల్గించింది. ఆయన తల్లి సరోజినీదేవి (98) సోమ వారం తెల్లవారుజామున కర్రలనగరోల్లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో తీవ్ర శ్వాసాయనానికి గురైనందుకు మరణించారు. దీంతో రాధాకృష్ణ రావుకు సంబంధించిన కేసులు ఒక రోజుపాటుల పన్నార్డు బెయిల్ మంజూరు చేసినది. ఇదే విషయమై రాధాకృష్ణ రావు పిచ్చిపాతం నాడు. దాఖలు చేసిన చీటివీధినను తత్వవనరంగా విహరించిన

శ్రీరంగ ఆయనకు 24 గంటలపాటు
సామ్యార్థ జైలు లోను మంజూరు చేసింది.
సోమవారం సాయంత్రం నుంచి
మంగళవారం సాయంత్రం వరకు తన
శ్రీలక్ష్మి అశక్తియులు ముగిసే వరకు
తన కారకు జైలులో మంజూరు చేసిన కోర్టు
ఆదేశాలకు ముగిసిన తరువాత జైలు
లో ఉద్ధిశాలలు ఎదుట లోగిసోవాలని
జేడీపీచింది. కాగా కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం
రాధాకృష్ణన్ రాష్ట్ర సోమవారం సాయంత్రం
నందేవీగూడ జైలు నుంచి ఎస్సార్లు
సామ్యార్థ విడుదల చేయాలి నేరుగా సోమంత
రామస్వామి వయనమయ్యగా

లాసెట్, పిజి లాసెట్-2024 పరీక్షలకు 79.45 శాతం హాజరు

[illegible]

6న ప్రాథమిక కీ విడుదల

7 నరకు అభ్యంతరాల స్వీకరణ

హైదరాబాద్, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రంలోని న్యాయశాస్త్ర కోర్సుల్లోని 3 సంవత్సరాలు, 5 సంవత్సరాల లా కోర్సుల్లో చేరడానికి నిర్వహించిన లాసెట్-2024కోపాటు పీజీ లా కోర్సుల్లో చేరడానికి నిర్వహించిన పీజీ లాసెట్-2024కి సంబంధించిన పరీక్షలు సోమవారం జరిగాయి. పరీక్షలకి 79.45 శాతం మంది అభ్యర్థులు హాజరయ్యారు. పరీక్షను ఉత్తీర్ణులయి యూనిస్వర్సిటీ నిర్వహించినది. మూడు సంవత్సరాల లాసెట్-2024 పరీక్షలను రెండు సెషన్లలో నిర్వహించారు. లాసెట్, లాసెట్ లాసెట్ పరీక్షలకి మొత్తం 50,684 దరఖాస్తులు రాగా పరీక్షలో 40,268 మంది హాజరయ్యారు. మొత్తంలో

79.45 శాతం హాజరయ్యారు. తెలంగాణకేపాటు, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లోని వర్తకా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. మూడు సంవత్సరాల వరకు నెలవారీ-2024 వరకు క్షీణిస్తున్న మంది దరఖాస్తు చేసుకోవడంతో.. ఈ సారి రెండు సెషన్లలో నిర్వహించారు. 3 సంవత్సరాల లాన్లలో వర్తకులు సోమవారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి 10.30 గంటల వరకు మరో సెషన్‌ను మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల వరకు 2 గంటల వరకు చేపట్టినా వారు. ఇందుకోసం 36.079 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా వారిలో 27,993 హాజరయ్యారు. మొత్తం 68 కేంద్రాలలో వర్తకులను నిర్వహించారు. తెలంగాణలో 64 కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం.. ఏపీలో 4 కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రాథమిక క్షీణి ఈ నెల 6వ విడుదల చేయనున్నట్లు లాన్-2024 కస్టోడన్ ప్రొఫెసర్ డి విజయలక్ష్మి తెలిపారు. అభ్యర్థితలను ఈ నెల 7 వరకు, షీట్‌లను 8వ తేదీ వరకు గ్రహిస్తారు.

ಪೆಲ್-2024

ప్రాథమిక శ్రీ విడుదల

5లోపు అభ్యంతరాలు స్వీకరణ..

వెబ్‌సైట్‌లో అభ్యర్థుల రెస్పాన్స్‌షీట్స్

[illegible]

Tel: 23019269
 Additional Directorate General
 Discipline and Vigilance (DV-2)
 Adjutant General's Branch
 Integrated HQ of MoD (Army)
 Sena Bhawan P.O
 New Delhi-110011
 05 July 2023

C/06270/SC/921/19(40)/AG/DV-2
 MS-15782Y Captain Perraju Dinavahi
 S/o Dinavahi Chana Hanumanta Rao,
 Plot No 15, Om Sai Nagar, Jillellaguda,
 Meerpet, Sarcoanagar, Hyderabad-500097,
 Mobile: 8985786898, E-mail: perraju@gmail.com

**SHOW CAUSE NOTICE FOR TERMINATION OF SERVICE IN ACCORDANCE WITH ARMY
 ACT SECTION 19 READ WITH ARMY RULE-14: MS-15782Y CAPTAIN PERRAJU DINAVAHIL OF
 MILITARY HOSPITAL, SECUNDERABAD**

1) WHEREAS, you were granted Short Service Commission in the Army Medical Corps and were taken
 on strength of Military Hospital, Secunderabad on 24 April 2008.
 2) AND WHEREAS, while posted to Military Hospital, Secunderabad, you submitted an application for
 resignation on 10 June 2008 and while the same was under process you illegally absented yourself
 without leave with effect from 18 June 2008.
 3) AND WHEREAS, an Apprehension Roll was issued to the Civil Police authorities on 19 June 2008 for
 your apprehension and further handing you over to Military authorities.
 4) AND WHEREAS, a Court of Inquiry was held to inquire into the circumstances under which you
 absented yourself without leave and the said Court of Inquiry declared you a deserter with effect from
 18 June 2008.
 5) AND WHEREAS, on 26 January 2016 you were apprehended after a period of seven years and seven months
 by the Bureau of Immigration at Rajiv Gandhi International Airport, Hyderabad, when you
 returned from USA on the basis of Look Out Circular (LOC) dated 06 January 2015 issued against you.
 6) AND WHEREAS, upon apprehension you reported to Military Hospital, Secunderabad for initiation of
 disciplinary proceedings against you, however, subsequent to the completion of pre-trial proceedings,
 you did not report for the General Court Martial scheduled to be assembled on 28 August 2017 in your
 respect and again deserted.

C/06270/SC/921/19(40)/AG/DV-2
MS-15782Y Capt Perraju Dinavahi

7) AND WHEREAS, the Bureau of Immigration Rajiv Gandhi International Airport, Hyderabad claimed
 that you reached Rajeev Gandhi International Airport on 15 March 2017 with a new passport and you
 were cleared to immigrate based on your false pretext of having received telephonic clearance from
 one Colonel Raja Shekhar of Military Hospital Secunderabad. Thus, you deceived the Bureau of
 Immigration official and departed.
 8) AND WHEREAS, an Apprehension Roll was initiated by the unit on 08 September 2017 and a Court
 of Inquiry was held on 15 November 2017, which declared you a deserter again with effect from 15
 March 2017. Now, a total commutative period of 14 years has elapsed since you deserted the service.
 9) AND WHEREAS, the facts of the case were placed before the Chief of the Army Staff who is satisfied
 that trial by Court Martial is inexpedient and impractical and is of the opinion that due to your
 continued unauthorised and illegal absence as mentioned in the preceding paragraphs, your further
 retention in service is undesirable.
 10) NOW THEREFORE, in accordance with the directions of the Chief of the Army Staff, you are hereby
 informed and on his behalf called upon to submit your defence, if any, in writing as to why your services
 should not be terminated in accordance with the provisions of Section 19 of Army Act, 1950, read
 in conjunction with Rule 14 of the Army Rules, 1954.
 11) In case a reply is submitted by you within 30 days of receipt of the Show Cause Notice, it will be
 presumed that you have nothing to state in your defence and action as deemed appropriate will be
 taken exparte.
 12) A copy of declaration of Court of Inquiry made under Army Rule 183 (2) is enclosed herewith for your
 reference.

Sd/- (Munish Matta)
 Col
 Offg Brig D&V (Army)
 for the Chief of the Army Staff

Encl.: As stated above

పైదారాబాద్, జూన్ 3, ప్రభాకరవార్త: రాష్ట్రంలో ఉపాధ్యాయులు అర్హత పరీక్ష(బిటె)- 2024 పరీక్షలు అనుచరంలో ముగిశాయి. బిటె-2024క సంబంధించి ప్రాథమిక కీని సామవారం విడుదల చేశారు. ప్రాథమిక కీతోపాటు అభ్యర్థుల రెస్సాన్స్ షీట్స్ను కూడా బిటె వెబ్సైట్లో అందుబాటులో ఉంచినట్లు బిటె-2024 కన్వీనర్ సామవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

అభ్యర్థులు ప్రాథమిక కీపై తమ అభ్యంతరాలను ఈ నెల 5వ తేది సాయంత్రం 5 గంటల లోపగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. మే నెల 20 నుంచి బిటె పరీక్షలు ప్రారంభమై జూన్ 2 వరకు కొనసాగిన విషయం తెలిసిందే. మే 20 నుంచి 24 వరకు పేపర్-2 పరీక్షలు జరగగా... తిరిగి 28, 29లో పేపర్-2 పరీక్షలు ముగిశాయి. మే 30 నుంచి జూన్ 2 వరకు పేపర్-1 పరీక్షలు జరిగాయి.

10 రోజులపాటు బిటె-2024 పరీక్షలను నిర్వహించారు. మొదటిసారి బిటె ఆన్లైన్లో నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని 11 జిల్లా కేంద్రాల్లో బిటె పరీక్షలను ఆన్లైన్ విధానంలో నిర్వహించారు. బిటె-2024క 2,86,381 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వారిలో పేపర్-1కి 99,958 దరఖాస్తు చేసుకోగా వారిలో 85,996 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న వారిలో 86.03 శాతం మంది హాజరయ్యారు. పేపర్-2కి 1,86,423 దరఖాస్తులు వచ్చాయి. దరఖాస్తు చేసుకున్న వారిలో 1,50,491 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారు. పేపర్-2 దరఖాస్తుల్లో ఇవే సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులు 48,582 మంది ఉన్నారు.

మొత్తంగా బిటె పరీక్షలకి 2,86,381 మంది దరఖాస్తు చేసుకోగా వారిలో 2,36,487 మంది హాజరయ్యారు. మొత్తంగా 82.58 శాతం మంది పరీక్షలకి హాజరయ్యారు.



Admission Announcement for Post Graduate Diploma Courses in ICT domain for August 2024 Batch



C-DAC announces admission to the following 14 career-oriented full-time 24 weeks courses for Graduate in Engineering (selected streams) or Post Graduate in Science (selected discipline) or M.C.A. For common and course-wise eligibilities please visit website www.cdac.in; acts.cdac.in

- ▶ PG Diploma in Advanced Computing (PG-DAC)
- ▶ PG Diploma in Embedded Systems Design (PG-DESD)
- ▶ PG Diploma in Big Data Analytics (PG-DBDA)
- ▶ PG Diploma in IT Infrastructure, Systems & Security (PG-DITISS)
- ▶ PG Diploma in VLSI Design (PG-DVLSI)
- ▶ PG Diploma in Internet of Things (PG-DIoT)
- ▶ PG Diploma in Artificial Intelligence (PG-DAI)
- ▶ PG Diploma in Mobile Computing (PG-DMC)
- ▶ PG Diploma in Advanced Secure Software Development (PG-DASSD)
- ▶ PG Diploma in HPC System Administration (PG-DHPCSA)
- ▶ PG Diploma in Robotics and Allied Technologies (PG-DRAT)
- ▶ PG Diploma in Fintech and Blockchain Development (PG-DFBD)
- ▶ PG Diploma in Cyber Security and Forensics (PG-DCSF)
- ▶ PG Diploma in Unmanned Aircraft System Programming (PG-DUASP)

National Common Campus Placement Programme (NCCPP) will be organised at Bengaluru, Hyderabad, Mumbai, Noida, and Pune.

Course Highlights

- Well-established courses with excellent placement records.
- 900 hours of Theory + Lab + project work.
- 6-8 hours per day theory + lab sessions on 6 days a week at most centres.
- Continuous lab and internal assessments during the course.
- Courses designed and developed in consultation with the domain experts in C-DAC, academia and ICT industry.
- Syllabus regularly updated with the latest trends in the ICT industry.
- Expert faculty from C-DAC and ICT industry with widespread domain knowledge.
- Tutorials, hands-on and projects meeting quality standards of the ICT industry.
- Well-equipped computer labs.
- Centralized course-end examinations across all centres.
- Special training on aptitude, interview skills and communication.
- Excellent participation from top ICT companies in campus placements.

Important Dates

Last date of Online Registration

JUNE 26, 2024

C-DAC's Common Admission Test

C-CAT I: JULY 06, 2024

C-CAT II: JULY 07, 2024

Course Commencement

AUGUST 29, 2024

Courses offered at: • Bengaluru • Bhubaneswar • Chennai • Guwahati • Hyderabad • Indore • Jaipur • Kochi • Kolkata • Karad • Mumbai • Nagpur • Nashik • New Delhi • Noida • Patna • Pune • Silchar • Thiruvananthapuram

For further details on Courses, Syllabus, C-CAT, Eligibility, Registration and Application, Admission and Delivery Mode, visit website www.cdac.in; acts.cdac.in



+91 20 25503134

Available between 10am-1pm & 2pm-5pm on working days



www.facebook.com/OfficiallyACTS



www.cdac.in; acts.cdac.in



CBC No. - 0613212/200012/425

వీటితో అందంగా మెరిసిపోదాం !



మేలు చేసే విటమిన్ 'ఇ' పుష్పలంగా లభిస్తుంది. ఇది చర్మానికి అవసరమైన పోషణనిచ్చి, కాంతివంతంగా మారేలా చేస్తుంది. అలాగే ఈ గింజల్లో విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ 'సి', పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాపర్.. లాంటి పోషకాలు పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ చర్మ సౌందర్యాన్ని ద్విగుణింప చేసేవే. దీంతో చర్మానికి తగినంత పోషణ అంది ఆరోగ్యంగా, మృదువుగా మారుతుంది.

ముదతలు పడకుండా ఇరవైల నుంచి ముప్పైలోకి రాగానే మహిళలంతా ఎదుర్కొనే సమస్య చర్మం ముదతలు పడడం. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు కనిపిస్తాయి. అయితే ఇలా కనిపించకుండా ఉండటం కోసం చాలామంది యాంటీఏజింగ్ క్రింలను వాడుతుంటారు. కానీ ఈ సమస్యకు సజ్జా గింజలు మేల్పైనే పరిష్కారం

చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి మెరిపించే సహజసిద్ధమైన పదార్థాల్లో సజ్జా గింజలు ఒకటి. కాస్త తగ్గితే చాలు ఉబ్బిపోయే వీటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే జీవక్రియలన్నీ సజావుగా సాగుతాయి. ఈ గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యవరంగానే కాదు.. సౌందర్యవరంగానూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు సొందవచ్చుంటున్నాడు నిపుణులు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..

.డిపటాక్సిఫికేషన్..

వాహనాల నుంచి వెలువడే పొగ, కాలుష్యం కారణంగా.. చర్మం కాంతిని కోల్పోతుంది. దుమ్ము, ధూళి ప్రభావం వల్ల చర్మంపై ముడిమలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. అయితే కాలుష్యం ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి చర్మాన్ని లోలోపలి నుంచి శుభ్రం చేయాలంటే సజ్జా గింజలు అందుకు సరైన ఎంపిక అంటూన్నరు నిపుణులు. వీటిలో ఉండే సహజ డీటాక్స్ గుణాలు చర్మం లోపలి పొరల్లో చేరిన టాక్సిన్లను బయటకు పంపిస్తాయి. దీనివల్ల సౌందర్య సమస్యలు తగ్గి చర్మం మెరుపును సంతరించుకుంటుంది.

ఇన్ఫ్లెక్సన్ రాకుండా..

కొంతమందిలో చర్మ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్ల వచ్చాయంటే ఓ పట్టాన తగ్గవు. అలాంటివారు క్రమం తప్పకుండా సజ్జా గింజలను ఆహారంగా తీసుకోవడం మంచిది. వీటిలో ఉన్న యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు చర్మానికి ఇన్ఫెక్షన్ల కలిగించే బ్యాక్టీరియా, ఇతర సూక్ష్మక్రిములను నశింపజేస్తాయి. దీనివల్ల చర్మం ఇన్ఫెక్షన్లను గురవకుండా ఉంటుంది.

కాంతివంతంగా..

సజ్జా గింజల్లో చర్మానికి మృదువులను వాడకపోవడం మంచిది. అలాగే కాన్సర్స్ ను కారణమయ్యే రసాయనాలను విడుదల చేసే పరిశ్రమలకు దూరంగా ఉండడం అన్ని రకాలుగానూ మంచిది. ఏ రకంగా ఇనా సర్వే ఫ్లాస్టిక్ వినియోగానికి సాధ్యమైనంత వరకు దూరంగా ఉన్నప్పుడే బలమైన కాన్సర్స్ అటర్ ఇతర

సందేహం ఉంటుంది. ఫ్లాస్టిక్, కాన్సర్స్ మధ్య గల సంబంధాన్ని పరిశీలిస్తే.. ఫ్లాస్టిక్ తయారీ వాడే రసాయన సమ్మేళనాలు ఇందుకు కారణమవుతుంటాయి. ఫ్లాస్టిక్ తయారీ పరిశ్రమల్లో ఈ సమ్మేళనాలు గ్యాస్ రూపంలో బయటకు వస్తాయి. వాటిని పీల్చినప్పుడు కొంత ఫ్లాస్టిక్ కరిగి జీర్ణకోశంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. కాబట్టి, వుడ్ గ్రేడ్ కాని ఫ్లాస్టిక్ వస్తువుల్లో వేడి పదార్థాలను పెట్టుకోవడం, అవేసేలో పెట్టి వేడి చేయకపోవడం, అలాంటి

రామహమాన్ని స్మరించినంతలో ఆ రామసిక్తా ముందుగా ఆంజనేయుడు మలుకుతాడని సమ్మతారు భక్తులు. 'రామభక్త హనుమాన్' అంటూ ప్రేమగా పిలుచుకుంటారు. తమను సర్వదా రక్షిస్తాడని నిండైన

భక్తితో ఆరాధిస్తారు. భక్తి నవవిధాలు. అందులో స్మరణ భక్తికి, దాస్యభక్తికి ఆంజనేయుడు ప్రబల ప్రతిక. ఆంజనేయి దేవి పుత్రుడు కనుక ఆంజనేయుడని, వాయుదేవుని అంతో పుట్టినవాడు కనుక మారుతి, పావని అని, హనువు (దవద) దెబ్బతిన్న కారణంగా హనుమతుడని ఆ పవనతనయిడికి ఎన్ని పేర్లే! హనుమంతుడు జన్మతః వానరం. పరమశివుని మరో రూపమైన రుద్రుని అంతో, అగ్నితేజంతో, వాయుబలంతో జన్మించినవాడు. పసివాడుగానే



'హనుమాన్' అని పేరు పెట్టుకుంటారు. □

కనుచూపుమేర ఎటుచూసినా నీలి సముద్రం. ఎప్పుడెలా మారుతుందో తెలియని వాతావరణం బలమైన ఈదురు గాలులు.. ఎగసిపడే కెరటాలు.. అందుకే సెయిలింగ్ అంటే మగవాళ్లే వెనకడుగు వేస్తారు. కానీ ఆ క్రీడతోనే అమె ప్రేమలో పడింది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ వేదికలపై ఎన్నో పతకాలు సాధించింది. **2020 ఒలింపిక్స్ నుంచి 2024 పారిస్ సమ్మర్ ఒలింపిక్స్ కు అర్హత సాధించిన 26 ఏళ్ల కుమారినేను గూర్చి తెలుసుకుందాం..**

మాది చెన్నై. నాన్న పిని కుమారన్ సాఫ్ట్వేర్ సంస్థ నిర్వహిస్తారు. అమ్మ శ్రీజ. చదువుతోపాటు ప్రతి దాంట్లోనూ ప్రవేశం ఉండాలని వేసవి సెలవుల్లో నన్ను, తమ్ముడు సవీన్ ను కాన్పూర్ లో పంపారు. అలా ఆర్ట్స్, క్రీడ, యుద్ధకళ కళరిచయ్యబ్బి వంటివన్నీ నేర్చుకున్నా. 2011 తమిళనాడు సెయిలింగ్ ఆసోసియేషన్ వాల్ట సమ్మర్ కాంపెట్ చేరా. అదే నా జీవితంలో కీలక మలుపు.

.. నెదర్లాండ్స్ లో... సెయిలింగ్ శిక్షణలో మరచిపోలేని అనుభవావన్నీ. మొదటిసారి నెదర్లాండ్స్ లో సముద్రంలోకి దిగిన వెంటనే చలికి బిగుసుకుపోయా. ఒకరకంగా గడ్డకట్టుకుపోయాననే అనుకున్నా. తిరిగి సాధారణజీవిత రీతిలో గంటలకు పైగా పట్టింది. శిక్షణవ్వడూ, తరవాత పోటీల్లోనూ పొరబాట్లు చేసే దాన్ని క్రమంగా వాటి నుంచి కొత్తపాఠాలు నేర్చుకొన్నా. తొలిసారిలో సెయిలింగ్ లాంటి సాహసోపేతమైన క్రీడ మరోకటి ఉండదు అనిపించేది.

ఎందుకంటే గంటలసేపు ఉప్పు నీళ్లలోనే మునిగి తేలాల్సి. దీంతో ఒళ్లంతా జిగురుగా అయిపోతుంటుంది. కానీ సముద్రంలో అలా సయ్యాటలాడటం చెప్పలేనంత ప్రార్థింకగానూ ఉండేది. దీనికోసం అమ్మనాన్నల ప్రోత్సాహం, తమిళనాడు ప్రభుత్వం ఆర్థిక చేయూత నన్ను ముందుకు నడిపించాయి.

.. గాలిని నీటిని జయిస్తే..

పోటీ తరవాత వచ్చే ప్రశంసలతో కష్టాన్ని మర్చిపోతాం. కానీ సెయిలింగ్ లో శిక్షణ చాలా క్లిష్టతరం. రోజుకి మూడు గంటలు సెయిలింగ్, మరో మూడు గంటలు వ్యాయామాలు, మరోగంట తరగతిలో పాఠాలుంటాయి. నీటిలోకి వెళ్లిన వెంటనే ప్రశాంతంగా

అనిపిస్తుంది. దాన్ని ఆస్వాదిస్తూ కాస్త ముందుకెళ్తామో లేదో.. పోటెత్తే అలలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటాయి. ఇక్కడే సముద్రంలోకి వెళ్లేసరికి ఉన్నట్టుండి కెరటాలు ఉవ్వెత్తున ఎగసి పడుతుంటాయి. ఉప్పుగాలి వేగంగా మీస్తూ ఈడ్చి కొడుతుంటుంది. ఒళ్లంతా సూదులతో గుచ్చినట్లే ఉంటుంది. వాతావరణం ఎప్పుడెలా మారుతుందో చెప్పలేం. నిర్దేశించిన మార్గంలో వేగాన్ని ఓ పట్టాన అందుకోలేం. మొత్తం మీద ఈ సక్రీడలో సమద్రం. గాలి, ఉష్ణోగ్రత, అటుపొట్టు ప్రతీదీ మన ఓపికని పరీక్షిస్తుంటాయి. వీటిని ఎదుర్కొనేందుకు శారీరక, మానసిక సామర్థ్యం ఉండాలి. అప్పటికప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. వీవే గాలిని ఎగసిపడే అలల్ని సమస్యయం చేసుకుంటూ ముందుకెళ్తాల్సి. అప్పుడే లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలం. సెయిలింగ్ చేయడమంటే కెరటాలపై స్కాగ్రి చేయడమే. అయితేనేం. ఆ నీలిసముద్రంలో ఒక్కరమే ఉన్నప్పుడు



పారిస్ సమ్మర్ ఒలింపిక్స్ కు తొలి ఆసియన్

సువిశాల ప్రపంచాన్ని గెలిచినంత ఆనందం కలిగేది. ఎంతో స్వేచ్ఛగా అనిపించింది. దాంతో ఎంత కష్టమైనా ఇదే జీవితం

రెగట్టా ఈవెంట్ లో అవకాశం వచ్చింది. తరవాత దేశం తరపున రెండుసార్లు ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొన్నా. ఆమెరికాలోని మియామిలో జరిగిన 'హెంపెల్' సెయిలింగ్ ప్రపంచమే



అనుకున్నా. పట్టుదలతో సాధన చేశా. ప్రతిగా శిక్షణ తీసుకున్న మూడేళ్లకే చెన్నైలో జరిగిన ఆల్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్

సీరీస్ లో కాన్స్ల వతకాన్ని గెలిచిన తొలి భారతీయ మహిళగా నిలవడం నాకు మరింత ఉత్సాహాన్నిచ్చింది. ఒమన్ లో జరిగిన ఆసియా సక్రీడల్లో పాల్గొని ఇండియా తరపున టోక్యో ఒలింపిక్స్ కు అర్హత సాధించిన తొలి ఇండియన్ గా కాదు. ఆసియన్ గానూ నిలవడంతో నా మీద నాకు మరింత నమ్మకం పెరిగింది. జాతీయ, అంతర్జాతీయ సెయిలింగ్ ఛాంపియన్ షిప్ లలో 2018 పైగా పతకాలు గెలుచుకున్నా. ఇప్పుడు రెండోసారి 2024లో సమ్మర్ ఒలింపిక్స్ కు అర్హత సాధించడం గర్వంగా ఉంది. ఈ ఏడాది ఆగస్టులో జరగనున్న పోటీలో విజేతగా నిలవడం నా లక్ష్యం. మెకసికోలో ఇంజనీరింగ్ చదివా. ఎంబీఎ చేస్తున్నా. అమ్మాయిలూ ఈ రంగంలోకి రావాలి.

పట్టుదల, సహనం ఉంటే ఎంతటి సాహస క్రీడలోనైనా పాల్గొని విజయాన్ని అందుకోవచ్చు. □

చెలి చిట్కా

కొత్తచీపురు ఎక్కువ కాలంరావాలంటే కొంచెం నీటిలో ఉప్పు వేసి వేడి చేయండి వేడి చేసిన నీటిలో చీపురు మొదళ్ళను నాన బెట్టండి. □

వేసవిలో ఉపశమనం కోసం ఒకసారి చంద్రభేదన ప్రాణాయామాన్ని ప్రయత్నించి చూడండి. ఇది పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ ఎవరైనా సుఖబంగా చేయవచ్చు.

శరీరాన్ని చల్లబరిచే చంద్రభేదన !

ముందుగా పద్యాసనలో కూర్చోవాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కళ్ళుమూసుకోవాలి. ఎడవ చేతిని చిన్నముద్రలో ఉంచి, కుడిచేతిని నాసికా ముద్రలో అంటే.. చూపుడువేలు, మధ్యవేలు లోనికి మడిచి బొటనవేలిలో ఉంచి కుడిచేతిని నాసికా ముద్రలో అంటే.. చూపుడువేలు, మధ్యవేలు లోనికి మడిచి బొటనవేలితో మీ కుడివైపు నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి. ఆపై ఉంగరం, చిటికెన వేళ్ళని దగ్గరగా చేర్చి రెండిటితో ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి,



తీసుకోవాలి. ఈ ప్రాణాయామం చేయడంవల్ల వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, హాయి అనిపిస్తుంది. రక్తపోటు, ఫైర్స్ అదుపులో ఉంటాయి. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరు తుంది. వీటితోపాటు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడానికి మంచిచిటికే పాటు



ఒకపూట దాంతో మరోపూట కేవలం నీటిని పోస్తూ చేత్తో రుద్ది కడిగితే సరి పోతుంది. అంటారు నిపుణులు. ♦ ఒక టబ్బుని గోరువెచ్చని నీటితో నింపి, అరకప్పు పాలు పోయండి. ఆ నీటిలో బిన్నారలను కూర్చోబెట్టి, అడుకొనిస్తే సరి. వాళ్లకి హాయి ఉంటుంది. చర్మానికి కావాల్సిన తేమ అందుతుంది. తేనె, కన్నా వెనెగర్ కలిపినా మంచిదే. వీటిల్లోని యాజ్ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు దద్దర్ల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

చివళ్ళ గోరువెచ్చని నీటితో మరోసారి ఒళ్లంతా కడిగితే చాలు. ♦ టబ్బులో గోరువెచ్చని నీటిని పోసి, కొన్ని బొమ్మలు వేసి కూర్చోబెట్టండి. నీటిని కొడుతూ, బొమ్మలతో ఆడుగుతూ ఉంటారు. కదా! దీని వల్ల వారిలో మోటార్ స్పీడ్ లో అభివృద్ధి చెందుతాయట. కంటికి, చేతికి, మధ్య సమస్యయం కూడా ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు, నీటితో ఆట వాళ్లల్లో విశ్రాంతి భావననీ కలిగిస్తుంది. దీన్ని కేవలం ఆటగానే భావించొద్దు. ఇది వారికి ఏకాగ్రతను పెంచే సాధనం కూడా. అందుకే జలకాటలను బిన్నారి రోజువారీ ప్రక్రియలో తప్పక భాగం చేయమంటారు నిపుణులు. అయితే.. సెలల నుంచి ఆరేళ్ళ వయసు వరకు పిల్లల నీటితో ఆడుతోంటే ఎవరో ఒకరు పెద్దవాళ్ళ వచ్చినే ఉండటం తప్పనిసరి. అప్పుడే ఎలాంటి ప్రమాదాలకూ తావుండదు. □

బుజ్జాయిలకూ జలకాలాట..

అయితే ఈ ఇబ్బంది మనకే కాదు పసివాళ్లకీ ఉంటుంది. అందుకే వాళ్లని నీటిలో కాస్తపు అడుక్కోవద్దం. దీనివల్ల బోలెడు అదనపు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ♦ చక్కగా నిద్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా అవుతుందని రోజూ వేడినీటి స్నానాలు, నలుగు పెట్టడం వంటివి చేయొద్దు. అసలే సున్నితమైన చర్మం. ఎరుపెక్కడం, అల్లర్లల దాటితీస్తాయి. నూనె ఎక్కువగానే ఉపయోగించుకోవద్దు. నీటితో స్నానం చాలా. అలాగని సబ్బునీ అతిగా వాడొద్దు.

వివళ్ళ గోరువెచ్చని నీటితో మరోసారి ఒళ్లంతా కడిగితే చాలు. ♦ టబ్బులో గోరువెచ్చని నీటిని పోసి, కొన్ని బొమ్మలు వేసి కూర్చోబెట్టండి. నీటిని కొడుతూ, బొమ్మలతో ఆడుగుతూ ఉంటారు. కదా! దీని వల్ల వారిలో మోటార్ స్పీడ్ లో అభివృద్ధి చెందుతాయట. కంటికి, చేతికి, మధ్య సమస్యయం కూడా ఏర్పడుతుంది. అంతేకాదు, నీటితో ఆట వాళ్లల్లో విశ్రాంతి భావననీ కలిగిస్తుంది. దీన్ని కేవలం ఆటగానే భావించొద్దు. ఇది వారికి ఏకాగ్రతను పెంచే సాధనం కూడా. అందుకే జలకాటలను బిన్నారి రోజువారీ ప్రక్రియలో తప్పక భాగం చేయమంటారు నిపుణులు. అయితే.. సెలల నుంచి ఆరేళ్ళ వయసు వరకు పిల్లల నీటితో ఆడుతోంటే ఎవరో ఒకరు పెద్దవాళ్ళ వచ్చినే ఉండటం తప్పనిసరి. అప్పుడే ఎలాంటి ప్రమాదాలకూ తావుండదు. □

మౌనానికి కారణం

కొంత మంది అమ్మాయిలు ఆకస్మాత్తుగా మౌనమైపోతారు. పరిశీలించినా కూడా సరైన సమాధానమివ్వకుండా నిత్యం ఏదో కోల్పోయినట్లు ఉండటం చూసి తల్లిగ ఏం చేయాలో తెలియడం లేదు. ఇటువంటిప్పుడు పిల్లలను సాధారణ స్థితికెలా తీసుకురావాలో చెబుతున్నాడు నిపుణులు.

పిల్లలు ఎదుగుతున్నప్పుడు పలురకాల భావోద్వేగాలకు గురవుతుంటారు. చదువులో అనుకున్న రాష్ట్రం నాందిపడకపోవడం, ఇంట్లోవాళ్ళ ఆడింగి ఇవ్వకపోవడం వంటివి ఏమైనా కావొచ్చు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో మౌనాన్ని వారెక్కువగా ఆశ్రయిస్తానట. అలాగే ఏదో కోల్పోయిన భావన వాళ్లలో కనిపిస్తుంది. ఈ మార్పును అమ్మనాన్నలే గుర్తించగలగాలి. ఆపై ముందు వాళ్ళ మనసు తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రేమగా దగ్గరకు తీసుకుని ఏది ఏమైనా మేముమామనే బలోపాసావాలి. వాళ్ళ మనసులోని మాటలను బయటకు చెప్పే ధైర్యాన్నివ్వగలగాలి. నిందించకూడదు..



ఏదైనా పొరపాటు జరిగినా, మార్పులు తగ్గినా, అనుకున్న సీటు సంపాదించలేకపోయానా.. పిల్లలను వెంటనే నిందించకూడదు. నిన్ను చదివించడానికి మేమెంత కష్టపడుతున్నాము.. నీకు చదువు వృద్ధా వంటి మాటలతో గాయపరచకూడదు. అప్పటికే వారితో ఆందోళన చెందుతుంటారు. అటువంటి సమయంలో లోకపోలేదు. ఇలా కాకుండా మరోసారి ప్రయత్నిస్తే అనుకున్నది సాధించగలమనే ధైర్యాన్నిస్తే మంచిది. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ప్రతికూలతగా ఆలోచించకుండా సానుకూల ధోరణి అలవడేలా చేయాలి. అప్పుడే వారిలో తిరిగి మరోసారి కృషి చేద్దామనే ఆసక్తి వే మొదలవుతుంది.

సూత్రి నింపాలి.. ఏ విషయాన్నైతే తమ సమస్యగా భావిస్తున్నారో దాన్ని పరిష్కరించుకునే పలు మార్గాలను వారిదుట ఉంచాలి. తీరని సమస్య అంటూ లేదని అవగాహన కలిగించాలి. ఇవన్నీ వారిలో ఆత్మస్వచ్ఛతను దూరం చేసి, ప్రేరణ పొందేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, దేన్నైనా సాధించగలిగే సామర్థ్యం నీలో ఉందంటూ ఉత్సాహపరచాలి. గతంలో తను చేసిన సాధనలను గుర్తు చేసి ప్రశంసించాలి. ప్రతిభను మెచ్చుకుంటూ.. ముందడుగు వేసేలా ప్రోత్సహిస్తే చాలు. చదువులోనే కాదు. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకూ ఎదురు నిలిచి పోరాడే తత్వాన్ని నేర్చుకుంటారు. అనుకున్నవన్నీ సాధించి విజేతలగా నిలుస్తారు. □

ఆరోగ్యానికి ఆవ ఆకు



సైడ్ డిష్ అయిపోతుంది. సలాడ్ రూపంలో అయితే పిల్లలూ పెద్దలూ అందరికీ చేసేబజ్జీలు పాలకూర వకోటిల్లానే ఘుమాయిస్తాయి. ఆవాకు ఎ, బి1, బి3, బి6, సి, ఇ, కె మిటమిన్లు, ప్రోటీన్లు, కాపర్ ఇలా శరీరానికి అవసరమైనవన్నీ ఉన్నాయి. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాధులను తీరిమి కొట్టేయాలంటేఆక్సీడెంట్స్ అవాకులో విస్తారంగా ఉన్నాయి. ఇది టైప్-2 దయాబెటీస్, గుండెజబ్బులను నిరోధిస్తుంది. కొల్స్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బ్లెడ్, ఆందోళనల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తం గడ్డకుదా చేస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉండుతుంది. కంటిమాపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఆవాకు మతిమరపును కూడా తగ్గిస్తుందని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇన్ని తాభాలన్నీ ఈ ఆకును మనమూ తిందామా. □



