ముందుగానే మేల్కోవాలి!

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఆహారానిదే కీలకపాత్ర. పోషకాలతో నిండిన సంపూర్ణ ఆహారమే మనిషికి రక్ష. అయితే, ఆహారంలో ఏవైనా పోషకాలు లోపిస్తే.. అవి ఆరోగ్య సమస్యల రూపంలో హెచ్చరికలు పంపుతాయి. వాటిని సరైన సమయంలో గుర్తించి.. తగిన ఆహారం తీసుకుంటే సమస్య తీరిపోతుంది. లేకుంటే.. సమస్య ముదిరి అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. మరి.. ఎలాంటి పోషకాహార లోపానికి శరీరం ఎలాంటి సంకేతాలను చూపిస్తుందో చూద్దాం..

- శరీరంలో అయోడిన్ లోపిస్తే.. మాటిమాటికీ జలుబు పలకరిస్తుంది. రక్తం లేకపోవడం, డయాబెటిస్, విటమిన్ బి-12 లోపం కూడా ఎక్కువగా జలుబు రావడానికి కారణం అవుతాయి.
- విటమిన్-డి లోపిస్తే.. వెన్నులో, కాళ్లలో నొప్పి కనిపిస్తుంది. ఆందోళన, డిప్రెషన్‌తోపాటు తరచుగా అనారోగ్యానికి గురవుతున్నా.. విటమిన్-డి లోపించిందేమో పరీక్షించుకోవాలి.
- కాళ్లు, చేతుల కండరాల్లో తరచుగా నొప్పి, తిమ్మిర్లు వస్తుంటే.. మెగ్నీషియం లోపం కావొచ్చు. దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
- సరైన నిద్ర లేకపోతే సహజంగానే ఆవలింతలు వస్తుంటాయి. అలా కాకుండా కొందరు కంటినిండా నిద్రపోయినా.. పదేపదే ఆవలింతలు తీస్తుంటారు. అలాంటి వారి శరీరంలో ఐరన్ లోపించిందని అర్థం.
- కాళ్లు, చేతుల్లో జలదరింపులా అనిపిస్తుందా? అయితే, విటమిన్ బి-12 లోపం కావొచ్చు. మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతినటం, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలూ.. విటమిన్ బి-12 లోపిస్తేనే కనిపిస్తాయి.

త్వరలో సినిమాల్లోకి..

'ఉమ్మడి కుటుంబం' సీరియల్‌తో తెలుగు ప్రేక్షకులను పలకరించిన కన్నడ ముద్దుగుమ్మ సాక్షి. తన అసలు పేరుతో కన్నా 'ఉమ్మడి కుటుంబం' శరణ్యగానే ప్రేక్షకుల మదిలో స్థానం సంపాదించింది. చిన్నప్పటి నుంచి నటనపై మక్కువ పెంచుకుని దాన్నే వృత్తిగా ఎంచుకుంది. బుల్లితెరపైనే కాకుండా వెండితెరపైనా తానేంటో నిరూపించుకోవాలని భావిస్తున్న సాక్షి జిందగీతో పంచుకున్న ముచ్చట్లు..

మాది కర్ణాటకలోని గుల్బర్గా. నేను పుట్టింది, పెరిగింది అక్కడే. అమ్మ గృహిణి, నాన్న వ్యాపారి. తమ్ముడు, చెల్లి ఉన్నారు. ఇంట్లో నేనే పెద్దదాన్ని కావడంతో కాస్త గారాబం ఎక్కువ. చిన్నప్పటి నుంచే యాక్టింగ్ అంటే ఇష్టం. స్కూల్ డేస్‌లో కల్చరల్ ప్రోగ్రామ్స్‌లో చురుగ్గా పాల్గొనేదాన్ని. కాలేజీ రోజుల్లో రీల్స్ చేసి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసేదాన్ని. నా రీల్స్ చూసి చాలామంది సీరియల్స్ వాళ్లు నన్ను సంప్రదించారు. నాకే కాస్త సమయం తీసుకోవాలనిపించింది. కొన్నాళ్లు వెయిట్ చేసిన తర్వాత జీ తెలుగు నుంచి 'ఉమ్మడి కుటుంబం' సీరియల్‌లో హీరోయిన్‌గా అవకాశం రావడంతో ఒప్పుకొన్నా. మొదట్లో తెలుగు రాదని కొంచెం భయపడ్డా! కానీ, నేను తీసుకున్న నిర్ణయం సరైనదేనని తర్వాత అర్థమైంది. ప్రస్తుతం తెలుగు బాగా అర్థం చేసుకోవడమే కాదు కొద్దిగా మాట్లాడగలుగుతున్నా.

'ఉమ్మడి కుటుంబం' సీరియల్‌లో నా పాత్ర చాలా సున్నితమైనది. మొదటి ప్రాజెక్టుకే ఇంత ఆదరణ రావడం సంతోషంగా ఉంది. నిజంగా తెలుగు ప్రేక్షకులు చూపిస్తున్న అభిమానం మాటల్లో చెప్పలేను. ఇక సెట్‌లో నేను తెలుగు రాకుండా ఇబ్బంది పడుతుంటే, సహనటులు ఎంతగానో ప్రోత్సహించారు. డైలాగులు నాకు అర్థమయ్యేలా చెప్పేవారు. ముఖ్యంగా సీరియల్ డైరెక్టర్ చాలా హెల్ప్ చేశారు. ఆయనకు కన్నడ రావడంతో.. ప్రతి సన్నివేశాన్నీ నా మాతృభాషలో వివరించేవారు. దాంతో నా పాత్రను పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని నటించగలిగా! ఇప్పుడు తెలుగు బాగా అర్థమవుతున్నది. సీరియల్ చేస్తూనే చదువు కొనసాగిస్తున్నా! బీటెక్ ఫైనలియర్ చదువుతున్నా.

భిన్నమైన పాత్రలు పోషించాలనుకుంటున్నా. బబ్లీ క్యారెక్టర్లంటే ఇష్టం. పాటలు పాడటం, డ్యాన్స్ చేయడం అంటే ఇష్టం. చిన్నప్పటి నుంచి చాలా పాటల పోటీల్లో పాల్గొన్నా, పలు అవార్డులు కూడా అందుకున్నా. సంగీతం నేర్చుకున్నా. హార్మోనియం, పియానో వాయిస్తాను. హైదరాబాద్ బిర్యానీ అంటే చాలా ఇష్టం. ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు పచ్చని పరిసరాల్లో గడపడానికి ఇష్టపడతాను. నాకు ఇష్టమైన టూరిస్ట్ ప్లేస్ చిక్‌మంగళూరు. ఇటీవల ఒక అన్‌గ్రౌండ్ ఈవెంట్ కోసం వెళ్లినప్పుడు చాలామంది నన్ను గుర్తుపట్టారు. నా పేరుతో కాకుండా సీరియల్లో నా పాత్ర పేరుతో పిలవడం చాలా కొత్తగా అనిపించింది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో చాలామంది నా పాత్ర గురించి తమ అభిప్రాయం చెబుతుంటారు. వాళ్లతో చాట్ చేయడానికి ఇష్టపడతా. సెట్‌లో నవీన, సుస్మిత, సౌజన్య గారు చాలా బాగా సపోర్ట్ చేస్తుంటారు. తెలుగులోనే ఇంకా అవకాశాలు వస్తున్నాయి! అయితే, ఒక ఏడాదిపాటు ఒకే ప్రాజెక్ట్‌పై ఫోకస్డ్‌గా ఉందామని వేరే ఆఫర్లు ఒప్పుకోవడం లేదు. సినిమాల్లోనూ అవకాశాలు వస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో మంచి పాత్రల్లో అవకాశం వస్తే తప్పకుండా సినిమాలు చేస్తాను.

... హారిణి

మార్పు పేరుతో అడిగిన తీర్పు.. పట్నాన్ని పరేషాన్ చేస్తున్నది. పల్లెల్లో మళ్లీ పల్లేర్లు మొలిపిస్తున్నది. అతీగతీ లేని పాలకుల నిర్వాకంతో రాజధానిలో రియల్ ఎస్టేట్ ధమాల్ అయింది. పల్లెలకు కరువును పరిచయం చేసింది. చివరికి ఆదివాసీ అతివలకు కష్టాలు తెచ్చిపెట్టింది. అందుకు ఉదాహరణే.. కుమ్రం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలోని కౌటాగూడలోని మిల్లెట్ పరిశ్రమ. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఏర్పాటై.. లక్షల టర్నోవర్ సాధించిన చిరుధాన్యాల పరిశ్రమకు నేడు తాళం పడింది. స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న గిరిజన మహిళల భవిష్యత్తు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది.

చిరు పరిశ్రమకు పెద్ద కష్టం

ఆసిఫాబాద్ మండల పరిధిలో ఉంటుంది కౌటాగూడ. 2021 ఆగస్టులో అప్పటి బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం రూ.40 లక్షలతో ఇక్కడ మిల్లెట్ పరిశ్రమ (చిరుధాన్యాల పొడుల తయారీ కేంద్రం)ను ఏర్పాటుచేసింది. గిరిజన మహిళలకు ఉపాధి కల్పించడం, వారిని పారిశ్రామిక రంగంలో ముందుకు నడిపించడం కోసం దీన్ని ప్రారంభించింది. పరిశ్రమను నడిపించే విధంగా మహిళలకు శిక్షణ ఇవ్వడంతోపాటు వ్యాపార మెలకువలు, ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్ ఇలా అన్ని విషయాల్లోనూ నిపుణులతో శిక్షణ ఇప్పించింది. అలా శిక్షణ పొందిన పదిమంది ఆదివాసీ బిడ్డలు సంఘంగా ఏర్పడి ప్రభుత్వ సాయంతో శ్రీ ఆంజనేయ డ్రై మిక్స్ ఇండస్ట్రీస్ పేరుతో మిల్లెట్ పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఇక్కడ చిరుధాన్యాలను ప్రాసెస్ చేసి పొడులుగా మార్చి, ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని ఐటీడీఏ పరిధిలో ఉన్న ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాల్లో చదివే గిరిజన విద్యార్థులకు సరఫరా చేసేవాళ్లు.

లక్షల్లో టర్నోవర్..

ప్రభుత్వ తోడ్పాటు, గిరిజన మహిళల పట్టుదలతో.. ఈ చిరుధాన్యాల పరిశ్రమ త్వరితగతిన పురోగతి సాధించింది. ఏడాదికి సుమారు రూ.20 లక్షల టర్నోవర్ సాధించి ఔరా అనిపించుకుంది. పరిశ్రమ లాభాల్లోంచి పదిమంది మహిళలు రూ.15 వేల చొప్పున వేతనంగా తీసుకునేవారు. మిగిలిన లాభాన్ని పరిశ్రమ అభివృద్ధికి వెచ్చించేవారు. దాదాపు 20 రకాల చిరుధాన్యాలను కలిపి స్వీట్‌మిల్, మల్టీగ్రేన్, జవార్‌మిల్ మూడు రకాల ఉత్పత్తులు తయారు చేసేవారు. జిల్లాలో రక్తహీనత, పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతున్న చిన్నారులు, గర్భిణులు, కిశోర బాలలకు అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా వీటిని అందించేవారు. ఈ పరిశ్రమ ద్వారా జిల్లాలోని అన్ని ఐటీడీఏ ఆశ్రమ పాఠశాలలు, వసతి గృహాలకు కావాల్సిన సంతులిత ఆహారం అందేది. అదే సమయంలో మహిళా

సంఘం ఆర్థికంగా బలపడింది. జొన్నలు, మినుములు, పల్లీ, జీలకర్ర, ఎర్రమిరప, ఆవాలు, ఉప్పు, కొర్రలు, పెసర, మిరియాలు, ధనియాలు, సజ్జలు, చక్కెర, బాదం, బొంబాయి రవ్వ, వసస్పతి, ఏలకులు, పసుపు తదితర 20 రకాల చిరుధాన్యాలు, పప్పులు, మసాలా దినుసులు మల్టీగ్రెయిన్ పొడులను ఉత్పత్తి చేసి.. మంచి లాభాలు గడించారు. స్థానికంగా దొరికే ధాన్యంతోపాటు గిరిజన సంహకార సంస్థ ద్వారా రాజమండ్రి నుంచి చిరుధాన్యాలను దిగుమతి చేసుకునేవారు. ప్రతి నెలా డిమాండ్‌కు తగ్గట్లుగా డ్రైమిక్స్డ్ పొడులను ఉత్పత్తి చేసి మహిళా సంఘటిత శక్తికి చిరునామాగా నిలిచారు.

బిల్లులు రాక..

బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో మూడు ఉత్పత్తులు.. ఆరు ఆర్డర్లుగా సాగిపోయిన మిల్లెట్ పరిశ్రమకు కాంగ్రెస్ రాకతో కష్టకాలం దాపురించింది. బిల్లులు రాక నీరిగారిపోయింది. ఐటీడీఏ ద్వారా నిర్వహించే ఆశ్రమ పాఠశాలలకు, వసతి గృహాలకు సరఫరా చేసే చిరుధాన్యాల పొడులకు సంబంధించి బిల్లులు గిరిజన సహకార సంస్థ (జీసీసీ) దగ్గర పేరుకుపోయాయి. ప్రతినెలా బిల్లులు వస్తేనే ముడిసరుకు కొనుగోలు చేసి, ఉత్పత్తులు తీసుకొచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సుమారు రూ.10.88 లక్షల బిల్లులు జీసీసీ వద్ద పెండింగ్‌లో ఉండటంతో ఈ చిరు పరిశ్రమ నిర్వహణ కునారిల్లుతున్నది. బీఆర్ఎస్ హయాంలో మూడేండ్లపాటు నిరాటంకంగా సాగిన పరిశ్రమ.. కాంగ్రెస్ వచ్చిన ఏడాదిన్నరకే మూతబడే దుస్థితికి చేరుకుంది. మూడేండ్లపాటు తమకు అన్నం పెట్టిన పరిశ్రమ ఇప్పుడు బోసిపోయింది. దీనినే నమ్ముకున్న గిరిజన మహిళల జీవితాలు మళ్లీ మొదటికొచ్చాయి.

... జాడి హన్మయ్య, ఆసిఫాబాద్

గత్యంతరం లేక..

మిల్లెట్ పరిశ్రమలో ఉత్పత్తి అయిన చిరుధాన్యాల పొడులను ఐటీడీఏ ఆధ్వర్యంలోని ఆశ్రమ పాఠశాలలకు, వసతి గృహాలకు సరఫరా చేశాం. వీటికి సంబంధించిన బిల్లులను జీసీసీ ద్వారా మాకు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. గత కొద్ది నెలలకు సంబంధించిన బిల్లులు సుమారు 10 లక్షల 88 వేల రూపాయలు పెండింగ్‌లో ఉండటంతో ముడిసరుకులు కొనటం సాధ్యం కావటం లేదు. దీంతో పరిశ్రమను మూసి ఉంచాం. పెండింగ్ బిల్లుల విషయాన్ని ఐటీడీఏ పీఓ దృష్టికి కూడా తీసుకువెళ్లాం. త్వరలోనే బిల్లులు ఇప్పిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బిల్లులు వస్తేనే గానీ పరిశ్రమలో ఉత్పత్తులు తిరిగి ప్రారంభించలేం!

• మంజుల, నిర్వాహకురాలు

గృహిణులకూ క్రెడిట్ కార్డు..

ఇప్పుడు ఎవరి చేతిలో చూసినా క్రెడిట్ కార్డు కనిపిస్తున్నది. ఒకప్పుడు పెద్దపెద్ద వ్యాపారులు, ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగులకే పరిమితమైనా.. నేడు చిరుద్యోగులకూ చేరువైంది. కానీ, సాధారణ గృహిణులకు మాత్రం అందని ద్రాక్షగానే మిగులుతున్నది. ఉద్యోగం లేదనో.. ఇంకేదో కారణంతోనో.. సంపాదన లేని మహిళలకు క్రెడిట్ కార్డులు ఇవ్వడానికి పలు సంస్థలు నిరాకరిస్తుంటాయి. కానీ, ఇలా చేస్తే.. గృహిణులు కూడా క్రెడిట్ కార్డు పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్యుములేటివ్, రీఇన్వెస్ట్‌మెంట్, ఆటో రెన్యూవల్ మోడ్‌లో ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ అకౌంట్ (ఎఫ్‌డీ ఖాతా) ఉన్న మహిళలు సులభంగా క్రెడిట్ కార్డు పొందవచ్చు. సదరు క్రెడిట్ కార్డ్ లిమిట్.. ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్‌లో వేసిన మొత్తంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎఫ్‌డీ విలువలో 100% కనీస క్రెడిట్ లిమిట్ కూడా పొందవచ్చు. కొన్ని సంస్థలు ఎఫ్‌డీ వాల్యూలో 200% వరకూ క్రెడిట్ లిమిట్ అందిస్తున్నాయి.

యాడ్ ఆన్ కార్డ్, సేఫ్ కార్డ్ ద్వారా కూడా గృహిణులు క్రెడిట్ కార్డును పొందవచ్చు. భర్తకు క్రెడిట్ కార్డ్ ఉన్నట్టయితే.. ఆ కార్డుకు లింక్ చేసి యాడ్ ఆన్ కార్డ్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఇక్కడ భర్త ఆదాయమే యాడ్ ఆన్ కార్డ్ క్రెడిట్ లిమిట్‌ను నిర్ణయిస్తుంది.

ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్ల (ఎఫ్‌డీ) ద్వారా కూడా సేఫ్ కార్డ్స్ పొందవచ్చు. ఇక్కడ కూడా ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లే.. క్రెడిట్ లిమిట్‌కు సెక్యూరిటీగా పనిచేస్తాయి.

కొన్ని బ్యాంకులు మహిళల కోసమే ప్రత్యేకంగా క్రెడిట్ కార్డులను అందిస్తాయి. వారి కోసమే ప్రత్యేకమైన ఫీచర్లు, ప్రయోజనాలతో తీసుకొస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా షాపింగ్, ఇతర అవసరాలు తీర్చేలా రూపొందిస్తున్నాయి.

జాగ్రత్తలు

క్రెడిట్ కార్డు తీసుకోవడమే కాదు.. దాన్ని సమర్థంగా నిర్వహించాలి. అప్పుడే అప్పుల పాలవ్వకుండా ఉంటారని నిపుణుల అభిప్రాయం. అందుకోసం ఈ సూత్రాలను పాటించాలని చెబుతున్నారు.

క్రెడిట్ స్కోర్‌ను మెరుగుపరుచుకుంటే.. క్రెడిట్ కార్డు పొందడం సులభం అవుతుంది.

చిన్న క్రెడిట్ పరిమితితోనే లావాదేవీలను ప్రారంభించాలి. ఆ తర్వాత క్రమంగా క్రెడిట్ లిమిట్‌ను పెంచుకోవచ్చు.

క్రెడిట్ కార్డును క్రమం తప్పకుండా ఉపయోగించాలి.

బిల్లులను సకాలంలో చెల్లించడం ద్వారా క్రెడిట్ స్కోర్‌ను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

'స్ట్రా'తో స్ట్రాంగ్‌గా..

వేసవిలో ఏదైనా చల్లచల్లగా తాగేందుకే ఇష్టపడతారు. జ్యూస్‌లోనైనా, మజ్జిగలోనైనా రెండుమూడు ఐస్ ముక్కలు వేసుకొని మరీ లాగించేస్తుంటారు. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ సరేసరి. ఇలా చల్లని పానీయాలు.. పళ్లను బలహీనపరుస్తాయని డెంటిస్ట్‌లు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఒక్క 'స్ట్రా' సాయం తీసుకుంటే.. దంతాలను 'స్ట్రాంగ్'గా ఉంచుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఇష్టంగా తాగే పానీయాలను ఆస్వాదిస్తూనే.. దంతాలను రక్షించుకోవడంలో 'స్ట్రా' ముందుంటుందనీ అంటున్నారు.

ఎన్నో ప్రయోజనాలు..

- పీహెచ్ స్థాయిలు నాలుగు (పీహెచ్4) కన్నా తక్కువగా ఉండే ఏ పదార్థమైనా దంతాలపై ఉండే ఎనామిల్‌ను దెబ్బతీస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో పళ్లకు తీవ్ర నష్టం చేకూరుతుంది. 'స్ట్రా' సాయంతో ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు.
- కూల్‌డ్రింక్స్‌లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు పళ్ల రంగును మార్చేస్తాయి. 'స్ట్రా'తో తాగితే.. ఆ ఇబ్బంది ఉండదు.
- దంత సమస్యలు ఉన్నవారు చల్లని పదార్థాలు తీసుకుంటే.. జివ్వుమని లాగుతాయి. అదే 'స్ట్రా'తో సాఫీగా తాగేయొచ్చు.
- నిమ్మరసం, ఆమ్ల లక్షణాలు ఉండే ఇతర పానీయాలు నేరుగా తాగితే పళ్లు దెబ్బతింటాయి. ఆ తర్వాత ఏది తిన్నా నొప్పిగా అనిపిస్తాయి. 'స్ట్రా' ఉపయోగిస్తే.. ఇలాంటి ఇబ్బందులు దూరమవుతాయి.
- స్ట్రా వాడకం.. పళ్లు పుచ్చిపోవడాన్నీ తగ్గిస్తుంది.

ఫిట్‌నెస్ కోసం..

హాట్ రిలీజ్!!

మీ ఫిట్‌నెస్‌ను రోజూ మానిటర్ చేస్తున్నారా? జీవనశైలిలో మార్పులతో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? అందుకోసం జిమ్‌లు, ప్రత్యేక కోచ్‌ల కోసం చూస్తున్నారా? ఇక ఆ అవసరం లేదు. HUAWEI Watch Fit 3.. ఒక్కటుంటే చాలు. ఈ స్మార్ట్‌వాచే.. మీ పర్సనల్ ఫిట్‌నెస్ కోచ్‌లా పనిచేస్తుంది. మీ వ్యాయామం, వర్కవుట్లను ట్రాక్ చేస్తుంది. బిల్ట్-ఇన్ జీపీఎస్‌తో రన్నింగ్ రూట్‌ను చక్కగా మ్యాప్ చేసి చూపిస్తుంది. HUAWEI స్మార్ట్ సజెషన్స్ ఫీచర్.. మీ అలవాట్లు, క్యాలరీలను ఖర్చు చేసే విధానం, వాతావరణాన్ని బట్టి.. మీకే ప్రత్యేకమైన వర్కవుట్లను సూచిస్తుంది. అంటే.. ఓ జిమ్ ట్రెయినర్‌లా మిమ్మల్ని గైడ్ చేస్తుంది. మీ రోజువారీ జీవితాన్ని మరింత ఆరోగ్యకరంగా మార్చేందుకు కావాల్సిన సలహాలు, సూచనలు అందిస్తుంది. 1.82 అంగుళాల అమెలెడ్ డిస్‌ప్లే, 480 X 408 పిక్సెల్స్ రిజల్యూషన్, ఎస్‌పీఓ2 మానిటరింగ్, స్లీప్ ట్రాకింగ్, హార్ట్ హెల్త్ అలర్ట్స్ లాంటి అనేక ఫీచర్లు ఉన్నాయి. మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా హెల్త్ ట్రాకింగ్, క్యాలరీ కౌంటింగ్, 100కు పైగా వర్కౌట్ మోడ్స్‌తో వస్తున్నది. ఆండ్రాయిడ్, ఐ ఓఎస్ పరికరాలతో చక్కగా జతకట్టి పనిచేస్తుంది. 400 ఎంఏహెచ్ బ్యాటరీ.. ఒకసారి చార్జ్ చేస్తే 10 రోజులు వాడుకోవచ్చు. 10 నిమిషాలు చార్జ్ చేసి రోజంతా వాడేయొచ్చు. బరువు 26 గ్రాములు. ధర: రూ.14,999. అన్ని ఆన్‌లైన్, ఆఫ్‌లైన్ స్టోర్లలో లభిస్తున్నది.