

GAJAJYOTI

WE ARE THRILLED TO INVITE YOU TO "GAJAJYOTHI,"
THE MOST AWAITED FEST AT CENTURION UNIVERSITY!

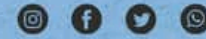
GET READY FOR AN EXHILARATING EXPERIENCE FILLED
WITH VIBRANT DANCE PERFORMANCES,
DELECTABLE FOOD STALLS, A PULSATING
DJ NIGHT, AND AN ARRAY OF CULTURAL EVENTS.



GAJAJYOTI

Join Our FEST 2025
of CENTURION UNIVERSITY

Starting on 22nd Feb - 23rd Feb



EVENTS FOR THE MONTH OF FEBRUARY

- 3rd Feb - Vasantha Panchami
Expert visit -School of Paramedics and Allied
Health Sciences
- 5th Feb - Vizag Pharma and Lab Expo
- 6th Feb-Drug Discovery and Molecular
Doping Workshop .
- 7th -Research workshop awareness
program
- 8th Feb -Health camp at Ramatheertham
@Neerlimalla
- 13th - Dr S R Chakravarthi Guest talk
- 15th - Health care on Wheels at Gurajada
School
- 17th-MOU exchange at Maharaja Institute
- 19th - Prof Alluri Rama Krishnam Rahi
garu is delivering his insights on Agri
- 22nd -23rd -Gajajyoti 2025



**"Unlocking Potential: A Workshop on
Aspiration and Achieving Your Dreams" by
Prof. D N Rao, Vice President, Centurion
University.**





Centurion
UNIVERSITY
*Shaping Lives...
Empowering Communities...*

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



Expert committee from Andhra University visit for inspection of School of Paramedics and Allied Health sciences - Department of Optometry ,Radiology, Forensic and Anaesthesia .



Expert members visiting all the labs and inspecting them .

LIVE HEALTHY BE WEALTHY



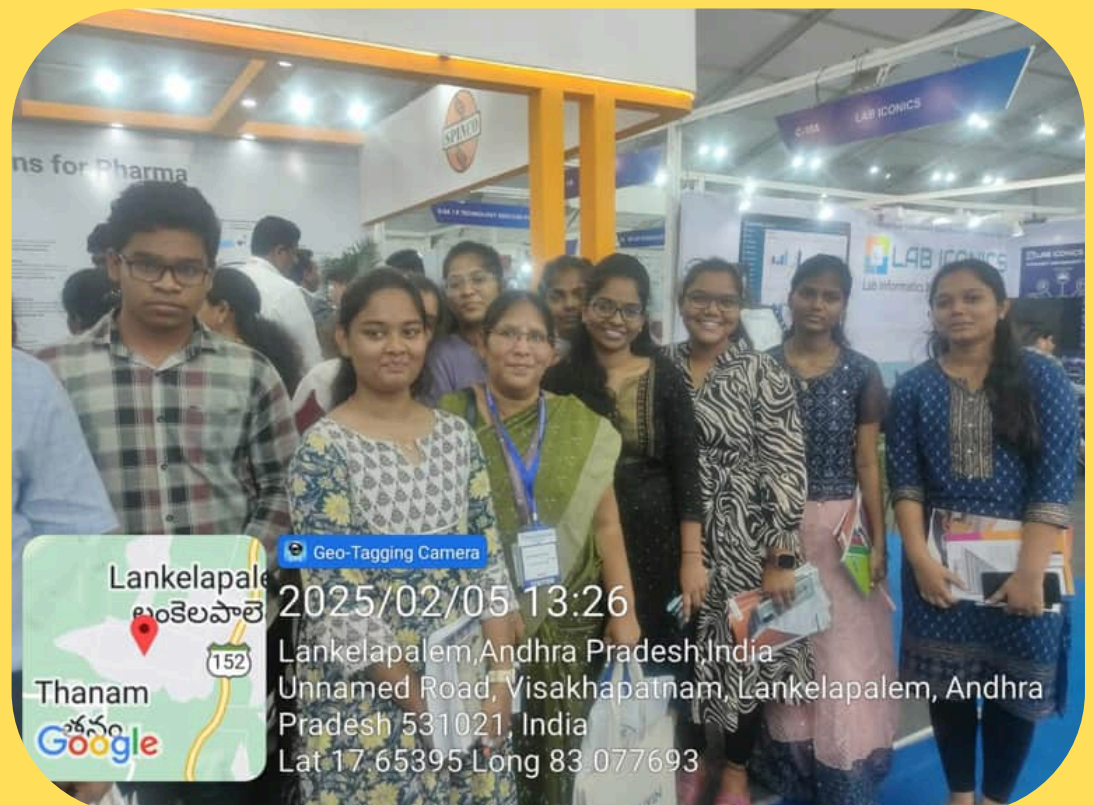
Vasantha Panchami - Saraswathi pooja was organized in CUTM AP worshipping Maa Saraswathi for her blessings.



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



Students from the Department of Pharmacy have participated in VIZAG PHARMA & LAB EXPO





**Centurion
UNIVERSITY**
Shaping Lives...
Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY



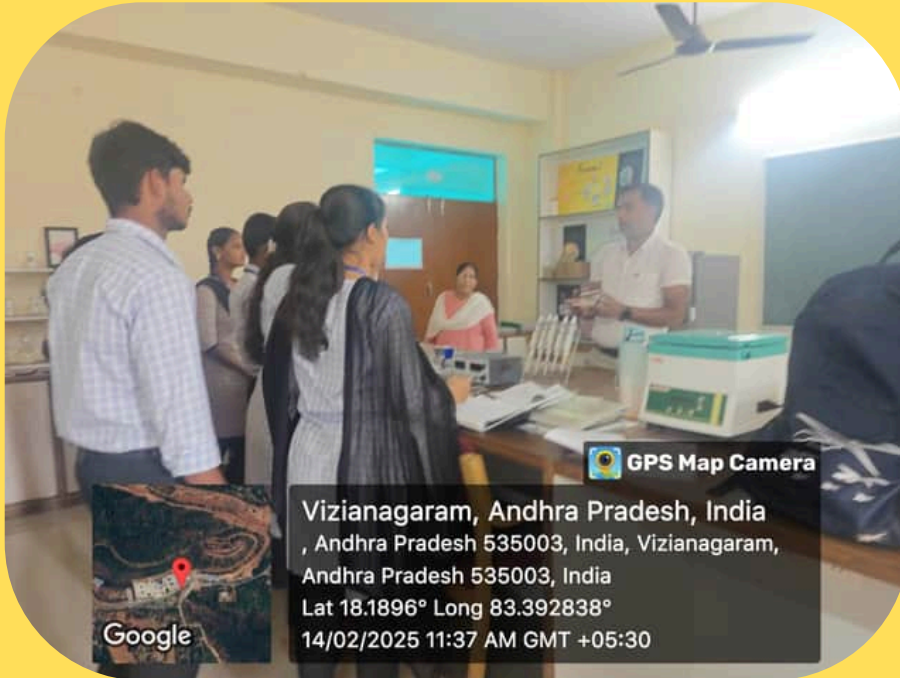


NYAYA DRISHTI

MAHILA AWARENESS-THE VISION OF JUSTICE

THE VISION OF JUSTICE IN INDIA, OR NYAYA DRISHTI, IS TO ENSURE THAT JUSTICE IS ACCESSIBLE, FAIR, AND EQUITABLE TO ALL CITIZENS. THE GOVERNMENT HAS TAKEN SEVERAL INITIATIVES TO ACHIEVE THIS GOAL, INCLUDING JUDICIAL REFORMS, THE ESTABLISHMENT OF GRAM NYAYALAYAS, AND THE INTRODUCTION OF COMMUNITY SERVICE.





WORKSHOP ON ELECTROPHORESIS

WORKSHOP INCLUDED LECTURE, DEMONSTRATION, AND HANDS-ON TRAINING FOR THE STUDENTS

THE SESSION WAS GIVEN BY DR NAGA JOGAYYA ,HOD ,FORENSIC DEPARTMENT ,CUTM AP

POINTS COVERED IN THE WORKSHOP

- **THEORY:** LEARN THE PRINCIPLES OF ELECTROPHORESIS AND THE REAGENTS USED
- **TECHNIQUES:** LEARN HOW TO POUR GELS, LOAD SAMPLES, AND STAIN AND PHOTOGRAPH GELS
- **APPLICATIONS:** LEARN HOW TO APPLY ELECTROPHORESIS TO SEPARATE DNA, RNA, OR PROTEIN MOLECULES





BIOVIA WORKSHOP -

BIOVIA PROVIDES A SCIENTIFIC COLLABORATIVE ENVIRONMENT FOR ADVANCED BIOLOGICAL, CHEMICAL AND MATERIALS EXPERIENCES. BIOVIA SOLUTIONS TRANSFORM SCIENTIFIC INNOVATION, HELPING ORGANIZATIONS DISCOVER AND CREATE NEW MATERIALS AND PRODUCTS TO IMPROVE THE WAY WE LIVE.



STUDENTS MONITORING CRIME SCENE WITH THE HELP OF DRONE PILOT AT SP OFFICE - SUPPORTED BY GTIDS





**Centurion
UNIVERSITY**
Shaping Lives...
Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY





PROF ALLURI RAMA KRISHNAM RAHI GARU IS DELIVERING HIS INSIGHTS ON AGRI ENTREPRENEURSHIP

AGRI-ENTREPRENEURSHIP INVOLVES COMBINING TRADITIONAL FARMING KNOWLEDGE WITH BUSINESS ACUMEN TO DEVELOP INNOVATIVE SOLUTIONS FOR AGRICULTURAL CHALLENGES, AIMING TO CREATE PROFITABLE VENTURES THAT ADDRESS FOOD SECURITY, ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY, AND ECONOMIC DEVELOPMENT, OFTEN BY INTRODUCING NEW TECHNOLOGIES, PRODUCTS, OR BUSINESS MODELS WITHIN THE AGRICULTURAL SECTOR; KEY INSIGHTS INCLUDE ITS FOCUS ON MARKET-DRIVEN SOLUTIONS, THE NEED TO NAVIGATE COMPLEX ENVIRONMENTAL AND SOCIAL FACTORS, AND POTENTIAL FOR JOB CREATION AND RURAL EMPOWERMENT THROUGH INNOVATION.

**DR. S. R. CHAKRAVARTHY, MS (ORTHO),
FNJR (GERMANY) DELIVERED A GUEST
LECTURE TO B.SC. ANAESTHESIA
STUDENTS.**



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



Health on Wheels - an outreach program

The program is run by Centurion University of Technology and Management, School of Allied Health Sciences, a diagnostics company that uses technology to provide affordable and accurate healthcare services conducted a camp at Gurajada School offering medical checkup for the faculty and the school students.

Students of different age groups were tested and prescribed glasses and given several health care tips for the protection of the eyes and the remedial methods for taking care of the eye and health care.



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



BIOVIA Discovery Studio offers a wide range of powerful tools that enable computational chemists and computational structural biologists to engineer stable and optimized novel biotherapeutics and small molecule drugs with desired safety profiles.

How to use BIOVIA's modeling and simulation solutions

How to apply AI and cloud computing to drug discovery and materials modeling
 How to use BIOVIA's tools to model, analyze, and simulate interactions at an atomic level
 How to use BIOVIA's tools to visualize, share, and analyze protein and small molecule data.



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



Community Engagement Programme





Gajajyoti - Technical, Cultural & Social (SDG) Procession

The procession showcases innovations, artistic expressions, and social initiatives by departments, programs, schools, research centers, production units, and start-ups, highlighting Centurion University's commitment to technology, culture, and sustainable development goals (SDGs)- Highlighting the event was the star night by Indian idol winner Mr.Revanth followed by dashing performances by the students of CUTMAP,Choreographed by Mr Munna Michael ,special short film competition and Dj by Ms Dj Rix and what not many tech and intra competitions with exciting prizes



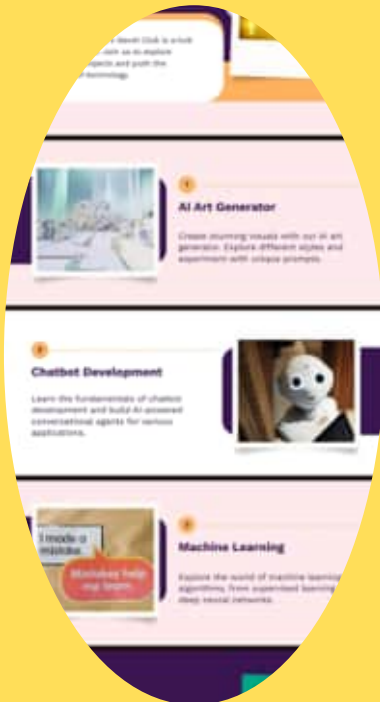
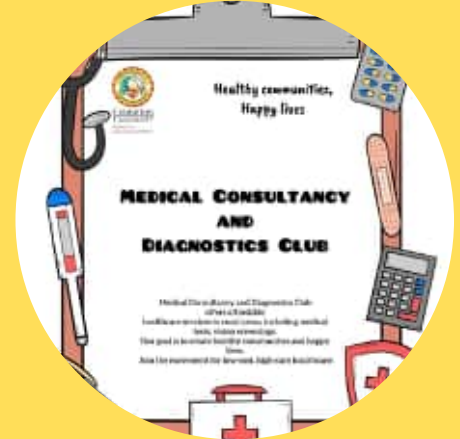
LIVE HEALTHY BE WEALTHY



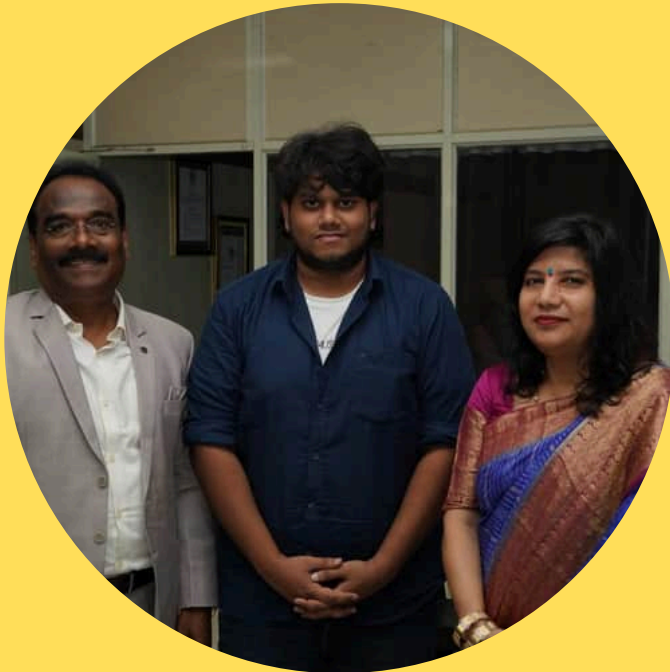
CLUBS

TEAM ASPIRATION 2025

- THINK TANK .
- POST OP HEALTH HERO.
- MEDICAL CONSULTANCY AND DIAGNOSTIC CLUB .
- GEN AI CLUB.
- EV CLUB.
- EDA CLUB.
- DIGITAL FORENSICS CLUB.
- CYBER SECURITY CLUB .
- BLOCKCHAIN CLUB.
- EVENTS



LIVE HEALTHY BE WEALTHY



LIVE HEALTHY BE WEALTHY





Centurion
UNIVERSITY

*Shaping Lives...
Empowering Communities...*

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY





Centurion UNIVERSITY
Shaping Lives... Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY





Centurion UNIVERSITY
Shaping Lives... Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



IDE VIEW

Friday, February 28, 2025

Stevia : Sugar substitute and useful for diabetics

* Research on 'Stevia' plant at Centurion University
* Six patents to Centurion on Stevia



that it is about 200 to 300 times sweeter than sugarcane and can also control the sugar level of diabetic patients. Under the guidance and encouragement of Professor D.N. Rao, the founder and Vice President of Centurion University, the faculty here not only conducted research on Stevia mandamus but also obtained six patents on it. Scientists Professor Eswar Reddy, Professor S.P. Nanda, Dr. V. Triveni are conducting extensive research. The substance made from this stevia plant material is used in 86 percent of bakery products in Japan. The US government has also issued permits for the use of ingredients made from Stevia. In our country, Stevia is cultivated extensively in the states of Punjab, Chhattisgarh, Karnataka, Maharashtra, Madhya Pradesh and Andhra Pradesh. If farmers in our state also cultivate Stevia as a commercial crop, they have the opportunity

(Ringside View Bureau) Vizianagaram, February 27: Sugar reduction is one of the primary ways consumers believe foods and beverages can be made healthier, however, these same consumers still expect sweetness and great taste. To deliver on both these demands, food manufacturers are turning to stevia, a plant-based, zero-calorie sweetener. The most recent scientific evidence supporting the use of stevia to help reduce the risk of chronic

diseases and improve quality of life. As part of this Prof. Eswar Reddy explained its benefits to the people. This plant originated from Mexico. Its scientific name is "Stevia rebaudiana. Stevia powder is prepared from the juice obtained by drying the leaves of this plant through a mechanical method. Stevia powder can be used in the preparation of pastries and various types of sweet dishes, like sugar. It is an association to...

to increase their income significantly along with good remunerative prices. In the first year, farmers would get about 1 ton of yield per acre. The cost of cultivating this crop is Rs 1.8 lakh per acre, which yields three times a year, while scientists say that the farmers will get the income per acre is Rs 3 lakh in the first year, Rs 5 lakh in the second year, and Rs 5.5 lakh in the third year. While this plant, which is in demand all over the world, is being sold for Rs 400 (5 dollars) in Australia, Centurion University is preparing plans to provide plant at the cost of Rs 100 to farmers and buy their products themselves, says Professor Anil Kumar. Moreover, it is said that if Tirupati laddu is made with stevia instead of sugar, diabetic patients can also enjoy the Tirupati prasadam. Recently they had explained the benefits of this Stevia substance to State Endowments Minister Anam Rama Narayana Reddy.

Centurion and M.R. College (Arts) sign MoU on research and collaboration

(Ringside View Bureau) Vizianagaram, February 17: Centurion University and Maharaja's College (Arts) have signed a Memorandum of Understanding (MoU) for research and knowledge exchange and educational activities. The MoU was signed on Monday between MR College Principal Dr. M. Sambasiva Rao and Centurion University Registrar Dr. P. Pallavi. The MoU will facilitate opportunities such as educational internships, research,



knowledge exchange, and skill transfer as per the new National Education Policy. Dean Dr. Sunny Dial, Dean Dr. Vijay Babu, IQAC Head Professor MLN Acharyu, Dean Professor Anil Kumar, Dean Dr. Pushpalatha, Dr. P. Ganapathirao and others participated in this program.

విశాల ఆరోగ్య



Medical check-ups for students through Health Care on Wheels



(Ringside View Bureau) Vizianagaram, February 15: Centurion University's mobile van 'Health Care on Wheels' conducted medical check-ups for students. On Saturday, eye tests, hemoglobin and blood group tests were conducted for students at Gurajada Public School, Gurajada. School Director MVR Krishnaji, Correspondent MVR Swarupa, HM P. Shekhar, Primary School HMB Latha and several students participated in this program. At PSR School... In PSR School at Ring Road Medical tests were conducted for students. Correspondent P.Sanyasi Raju, Principal GS Krishna, PS Krishna, Damodhar and students were participated in the Program.

విజయనగరం రూరల్ : సంచారియన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన హెల్త్ కేర్ ఆన్ వీల్స్ ద్వారా విద్యార్థులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. శనివారం పట్టణంలోని గురజాడ పబ్లిక్ స్కూల్ లో విద్యార్థులకు నేత్ర పరీక్షలు, హీమోగ్లోబిన్, బ్లడ్ గ్రూపు వంటి పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గురజాడ స్కూల్ డైరెక్టర్ ఎంవిఆర్ కృష్ణాజీ, కరెస్పాండెంట్ స్వరూపా, హెచ్ఎం పి.శేఖర్, ప్రైమరీ స్కూల్ హెచ్ఎం బి.లత పలువురు

మెడికల్ కోడింగ్ పై వర్క్ షాప్

నెల్లిమర్ల, ఫిబ్రవరి 14, మేజర్ స్కూల్: సంచారియన్ విశ్వవిద్యాలయంలో మెడికల్ కోడింగ్ పై వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. శుక్రవారం యల్ మెడికల్ కోడింగ్ డైరెక్టర్ నవీన్, ఫిజియోథెరపిస్ట్ డాక్టర్ లావణ్య కోడింగ్ లో అవకాశాల గురించి వివరించారు. ఇతర రంగాలలో ఆర్థోపీడియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ప్రభావం ఉన్నప్పటికీ మెడికల్ కోడింగ్ పై దీనిపై ఉండదన్నారు. సైన్స్ విద్యార్థులేగాకుండా ఆర్ట్స్ విద్యార్థులు కూడా ఈ రంగంలో శిక్షణ పొంది ఉపాధి అవకాశాలు పొందవచ్చని వివరించారు. ఈ

LIVE HEALTHY BE WEALTHY



Vasudha promises to assist in constructing a 100-bed hospital in Centurion

Ringside View Bureau
Vizianagaram, February 10: The famous Industrialist Vasudha Ramaraju has made it clear that he will contribute to the 100-bed hospital that will be set up here soon to provide medical services to the poor. On Monday Prominent industrialists Vasuda Ramaraju, Siva Prasad Reddy, Zamindar Narasimha Raju and others visited Centurion University. They visited the AR VR lab, 3D printing, gyroplane, e-vehicle manufacturing, sewing machine unit, drone manufacturing and research unit, anatomy lab, tissue culture unit, etc., and said that the labs were impressed very much to them. Chancellor Professor GSN Raju and Vice Chancellor Professor Prasanta Kumar Mohanty explained to them about the facilities provided to the students at the university. Dean Dr. Sunny Deyol, Dean Dr. Vijay Babu and others participated in this program.



Campus placements at Centurion

Ringside View Bureau
Vizianagaram, February 10:

On-campus placements for various IT and engineering roles were conducted at Centurion University on Thursday, February 10. The program was inaugurated by the CEO Tanvi Reddy. There would be 100 seats. The roles offered include Java Script, Java, JD Analyst, and Sales Executive. Along with her, the university's director of placements, Dr. Anjali, conducted the selections. CSE students participated in this program. Chancellor Professor Prasanta Kumar Mohanty and Registrar Dr. Anjali congratulated the students for conducting the program.



సాక్షి

సెంచూరియన్ లో గజజ్యోతి వేడుకలు



సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను తిలకిస్తున్న వీసీ, ఆధికారులు

నెల్లెమ్మర్ల యాశ్రమం: మండలంలోని టెక్నాలజీ సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయంలో గజజ్యోతి వేడుకలు శనివారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. వీసీ ప్రొఫెసర్ గె. ప్రకాశ్ కుమార్ మహాంతి జ్యోతిని వెలిగించి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, రెండు రోజుల పాటు జరిగే

వేడుకల్లో విద్యార్థులు తమ ఆనందాలను పంచుకోవాలని సూచించారు. ప్రముఖ సినిమా విమర్శకుడు, రచయిత రామ్మవెంకట శ్రీకర్ తొలిరోజు వేడుకల్లో పాల్గొని సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో సీబ్బంది పాల్గొన్నారు.

Centurion and M.R. College (Arts) sign MoU on research and collaboration

(Ringside View Bureau)
Vizianagaram, February 17: Centurion University and Maharaja's College (Arts) have signed a Memorandum of Understanding (MoU) for research and knowledge exchange and educational activities. The MoU was signed on Monday between MR College Principal Dr. M. Sambasiva Rao and Centurion University Registrar Dr. P. Pallavi. The MoU will facilitate opportunities such as educational internships, research,



knowledge exchange, and skill transfer as per the new National Education Policy. Dean Dr. Sunny Dial, Dean Dr. Vijay Babu, IQAC Head Professor M.L.N Acharyu, Dean Professor Anil Kumar, Dean Dr. Pushpalatha, Dr. P. Ganapathirao and others participated in this program.



Centurion UNIVERSITY
Shaping Lives... Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY



సంకల్ప బలంతో జ్యోతి

సోమవారం 24 | ఫిబ్రవరి | 2025

ఘనంగా ముగిసిన గజజ్యోతి వేడుకలు

సెంచూరియన్ లో జోష్ నింపిన పాప్ సింగర్ రేవంత్ గీతాలు

విజయనగరం జ్యోతి స్కూల్స్

ప్రముఖ నేపథ్య గాయకులు ఎల్. వి. రేవంత్ పాటలు ఆలపిస్తుంటే కుర్రలూ పూపారుకో ఉర్రూతలూగారు. ఆదివారం సాయంత్రం గజజ్యోతి ముగింపు వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆహ్వానాలుగా ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు సినీ గీతాలను ఆలపించారు. ఆనంతరం కళాశాల విద్యార్థులు స్వచ్ఛ ప్రదర్శనతో పలువురిని ఆకట్టుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్వవిద్యాలయ ఉపాధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ డి.ఎన్.రావు, ఆయన సతీమణి పద్మ, వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ ప్రకాశం కుమార్ మహాంతి, రిజిస్ట్రార్ దాక్షర్ పి.పద్మి, డిప్యూటీ రిజిస్ట్రార్ దాక్షర్ ఆర్.ఎస్.వర్మ, డిప్యూ చార్జర్ సస్యదయాల్, దాక్షర్ విజయ్ బాబు, పద్మలత, అనీల్ కుమార్, జ్యూనియర్ హెడ్ ప్రొఫెసర్ ఎం.ఎల్.ఎస్. ఆచార్యలు, జీడిపండ్ల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ వెంకటేశ్వరం కుమార్, గ్రూప్ తరంగ్ టెక్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ బాబు శంకర్, సిఎస్.ఎల్. కోఆర్డినేటర్లు శ్రావణి, అలనా, జోసూయూసు, పలువురు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.



సాక్షి

సెంచూరియన్ లో గజజ్యోతి వేడుకలు



సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను తిలకిస్తున్న డిసీ, తదితరులు

నెల్లిమర్ల రూరల్: మండలంలోని టెక్నాలి సెంచూరియన్ విశ్వ విద్యాలయంలో గజజ్యోతి వేడుకలు శనివారం ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. వీసీ ప్రొఫెసర్ ప్రశాంతకుమార్ మహాంతి జ్యోతిని వెలిగించి లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. రెండు రోజుల పాటు జరిగే

వేడుకల్లో విద్యార్థులు తమ ఆనందాలను పంచుకోవాలని సూచించారు. ప్రముఖ సినీ విమర్శకుడు, రచయిత రామ్ వెంకట శ్రీకర్ తొలిరోజు వేడుకల్లో పాల్గొని సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. కార్యక్రమంలో సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

23/02/2025 | Vijayanagaram(Mana Vizianagaram) | Page : 9
Source : <https://epaper.sakshi.com/>

సెంచూరియన్ లో క్యాంపస్ డ్రైవ్

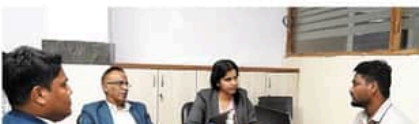
సమర్థులను ఎంపిక చేసుకున్న ప్రముఖ కంపెనీలు



విజయనగరం జ్యోతి స్కూల్స్

సెంచూరియన్ విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రాంగణ ఎంపికలు జరిగాయి. గురువారం స్కూల్ డివిజన్ కిక్ టెక్నాలజీ సంస్థ వివిధ రకాల ఉద్యోగాలకు ఎంపిక చేసింది. నోడ్ జావా స్క్రిప్ట్, రియాక్ట్ జావా స్క్రిప్ట్, రియాక్ట్ నేటివ్, జెడి అనలిస్ట్, సోషల్ మీడియా, సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్ వంటి ఉద్యోగాలకు నియామకాలు జరిపింది. ఈ ఉద్యోగాలకు ఏటా రూ.3.5

లక్షల ప్యాకేజీ ఉంటుందని సంస్థ సిఇఓ తన్వి దామిజ తెలిపారు. ఆమెతోపాటు సంస్థ డైరెక్టర్ సోమ్నాద్ దామిజ, నిధి, అభిషేక్ కుమార్ ఈ ఎంపికలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి సుమారు 120 మంది సిఎస్ఇ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఎంపిక కార్యక్రమం చేపట్టినందుకు వైస్ చాన్సలర్ ప్రొఫెసర్ ప్రకాశం కుమార్ మహాంతి, రిజిస్ట్రార్ దాక్షర్ పద్మిని నిర్వాహకులను అభినందించారు.





**Centurion
UNIVERSITY**

Shaping Lives...
Empowering Communities...

LIVE HEALTHY BE WEALTHY

VOLUME 20
FOR PRIVATE CIRCULATION
ONLY



SUMMER HEALTH TIPS



Protect From The Sun



Apply sunscreen at least 15 to 30 minutes before going outside. Use a broad-spectrum sunscreen that has an SPF-30 or higher. Reapply sunscreen every two hours, even on a cloudy day. Be aware around water and sand as these surfaces reflect the sun's UV rays which can cause sunburn.

Stay Hydrated



High temperatures and outdoor activities make it essential to stay hydrated in the summer. Drink plenty of water, and know the signs of dehydration, heat cramps, or heat exhaustion. Drink at least 8-oz. of water every hour to stay hydrated before, during, and after working out.

Prevent Mosquito Bites



Use proper insect repellent, and prevent standing water in your yard and flower pots. Use screens on windows and doors. Wear light-colored clothing, long-sleeved shirts and long pants. Stay indoors during dusk and dawn to limit your exposure to prime feeding time for mosquitoes.

Eat Healthy



Take advantage of summer fruits and vegetables. Cucumbers, watermelon, strawberries, grapefruit, tomatoes, celery, and peaches contain high water content and can optimize your body for keeping cool. Try freezing grapes and bananas for an ice cold summer treat.

Keep Moving



Kids need at least an hour of physical activity each day, and adults need at least 30 minutes to stay healthy. Engage in outdoor activities the family can enjoy, such as camping, fishing, or hiking. Visit a local water park or swimming pool to have fun and cool off from the heat.

Stay Rested



Give your body and mind the rest needed by getting seven or more hours of good-quality sleep each night. Keeping your bedroom cool at night will help you get restful sleep. Maintain a regular sleep-wake schedule, and avoid caffeine or alcohol that can interfere with sleep.

Summer + Safety = FUN!

Kids are out of school so it's time to start having fun!

Fun summer activities raise important safety issues.

Avoid a trip to the emergency room by following these safety tips.

