



జిహె



టూట్యా టియాగో లవర్కు గుడ్సుస్..

నయా వెర్షన్లో అదిరే పీచర్స్

భారత అటోమెబైల్ రంగంలో అప్డేట్స్ ఫీవర్ నడుస్తుంది. చాలా కంపెనీలు మార్కెటునంచి తమ మోడల్స్ కార్బు, బైకలు 2025 వెర్షన్ ను అప్డేట్ చేసి రీలీస్ చేస్తున్నాయి. ఇదే బాటలో టాటా కంపెనీ కూడా తన బీయాగో కారును ఎన్అర్జీ పేరుతో అప్డేట్ చేసింది. సరికొత్త ఫీచర్స్ పాటు ఆకర్షణీయ రంగులో ఈ కారు అందుబాటులో ఉంది. టాటా బీయాగో ఎన్అర్జీ కారును కొత్త ఫీచర్లు, స్టేలింగ్ అప్డేట్స్, కొత్త ప్రాణ్య మిహు ఎపికసు శీలుకుపుచ్చింది. 2025 టాటా బీయాగో అన్అర్జీ ధర ఇప్పుడు రూ. 7.2 లక్షల నుంచి రూ. 8.75 లక్షల (ఎక్స్-పోర్సామ్) వరకు ఉంది. ఈ కారు టాప్-స్నైక్ ఎక్స్‌జెడ్ ట్రిమ్ మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. ఎంతో-లెవల్ ఎక్స్‌ట్రో ట్రిమ్ 2025 బీయాగో వెర్షన్లో అందుబాటులో ఉండదు. కొత్త బీయాగో ఎన్అర్జీ పెద్ద

ఆన్నిటైన్యంట స్క్రీన్స్‌తో ఆకర్షణియ సీవెన్జీ-ఎపంటి ఎంపికకో వస్తుంది. 2025 టాటా టీయాగో ఎన్‌ఆర్‌బీ నూతన షైలింగ్ అవడేట్స్‌తో వస్తుంది. కొత్త మ్యాట్ భ్లాక్ క్లాడింగ్‌తో పునఃరూపకల్పన చేసిన బంపర్, ముందు, వెనుక భాగంలో మండపైన సిల్వర్ స్మిధ్ ఫ్లైట్ ఉన్నాయి. 15 అంగుళాల స్టీల్ వీల్ వేర్సేరు కవర్లతో వస్తున్నాయి. టాటా టీయాగో ఎన్‌ఆర్‌జీ మరింత దృఢంగా కనిపించేలా సల్లటి క్లాడింగ్‌తో వస్తుంది. టాటా టీయాగో ఎన్‌ఆర్‌బీ క్యాబిన్ విషయానికి వస్తే వైట్ అంద్రాయిడ్ ఆటో, ఆపిల్ కార్ ఫ్లైప్‌తో కూడిన పెద్ద 10.25 అంగుళాల జెణ్ణైటైన్యంట యూనిట్ ఆకట్టుకుంటుంది. అలాగే రిపర్స్ కెమెరా, ఆటో హెడ్‌లైట్‌స్టోర్మ్ వైపట్లు, డిజిటల్ ఇప్పుమెంట్ కన్వోల్ వంటివి అడవనపు ఆకర్షణగా నిలుస్తాయి. స్టోర్డ్ టీయాగోతో పోలిస్టే టీయాగో ఎన్‌ఆర్‌జీ సీట్లు డోర్ ప్లాఫ్ట్, డాష్‌బోర్డ్‌తో సహ పూర్తిగా భ్లాక్ క్యాబిన్‌తో వస్తుంది. ఆకర్షణియ టాటా లోగోతో టూ-స్పైక్ స్ట్రింగ్ వీల్ ఆకట్టుకుంటుంది.

టాటా బీయాగో ఎన్ఆర్జెక్షి 5 స్పీడ్ మాన్యూవల్ ల్ ఏంబీ యూనిట్స్ జత చేసిన 84.8 బీపాచెఫ్స్ 1.2 లీటర్ల నేచరల్ అస్పీరేట్డ్ పెట్రోల్ ఇంజన్ శక్కినిస్తుంది. సేవన్జీ వెర్న్ 71 బీపాచెఫ్స్ మున్యూనిట్స్ త్వర్తి చేయడానికి డిట్లూఫ్ చేశారు. 5 స్పీడ్ మాన్యూవల్, ఏంబీ యూనిట్స్ జత చేసి వస్తుంది.

సేవన్జీ-ఏంబీ మొదల్స్లో పూర్తిగా కొత్త ఎంపికగా ఉంటుంది. గత సంవత్సరం బీయాగో సేవన్జెక్షలో ప్రవేశ పెట్టారు. అవ్వేడెట్ టాటా బీయాగో ఎన్ఆర్జెక్షి మారుతి సుజకి స్విప్ట్ హ్యాండాయ్ గ్రాండ్ ఐ 10 నియోన్ వంటి కార్క్కర్క గట్టి పోలీస్టుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

පුරුෂුන් නැංවයා වෙරුණ..



ಭಾರತದೆಶಂಲ್ ಮಹಿತರಗತಿ ಪ್ರಜಲು ಸೊಕರ್ಪವಂತಮೈನ ಬೈಕ್ ಅಂಬೇ ಸ್ವೀಂಡರ್ ಫ್ಲಾನ್ ಅನಿ ಟಕ್ಕುವ ಚೆಬುತನ್ನಾರು. ಮೊದಲ್ಲೋ ಹೀರ್‌ ಪೆಣಾಂಡಾ ಬ್ರಾಂಡ್ ದ್ವಾರಾ ಅಂದಬಾಳುಲ್ ಈ ಬೈಕ್ಸು ಅನಂತರ ಪರಿಸ್ಥಿತುಲ್ ಹೀರ್ ಕಂಪೆನೀ ರಿಲೀಞ್ ಚೇಸ್ಟುಂದಿ. ಮಾರುತುನ್ನ ಕಾಲಾನಿಕಿ ಅನುಗುಣಂಗಾ ಎವೆಟಿಕ್ಕುಡು ಸೂಪರ್ ಫಿರ್ಸ್ಟ್‌ತೋ ಈ ಬೈಕ್ಸು ಅವ್ಯಾದೆಟ್ ಚೇಸ್ಟುಂದಾರು. ಅಯಿತೆ ಶಾಜಾಗಾ ಈ ಬೈಕ್ 2025 ವರ್ಷನ್ನನು ಕಂಪೆನೀ ಪ್ರಕಟಿಂಬಿಂದಿ. ಹೀರ್ ಮೊಲ್‌ಕಾರ್‌ ತನ ಬೆಟ್ಟೆ ಸೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೊಟಾರ್ ಸ್ನೈಕ್ಲಿರ್ ಸ್ವೀಂಡರ್ ಫ್ಲಾನ್ ಅದೀರ್ ಫಿರ್ಸ್ಟ್‌ತೋ ಅವ್ಯಾದೆಟ್ ಚೇಸ್ಟಿಂದಿ. 2025 ಹೀರ್

ఉండర్ ఫ్లస్ జీవెల హీరో డీలర్ వద్దకు చేరింది. ముఖ్యంగా రంట డిస్క్ బ్రైట్కో ఈ బైక్సును అప్గ్రేడ్ చేశారు. అలాగే ఈ బైక్లో కొత్త కలర్ ఆప్షన్సును కూడా అందుబాటులోకి సుమారుచ్చింది. 2025 హీరో సెండర్ ఫ్లస్ ప్రస్తుత మోడల్ నాదిగానే డిజెన్ ఉంది. అయితే ఫీచర్స్ పరంగా కొన్ని రథాన మార్పులు ఉన్నాయి. 2025 సెండర్ ఫ్లస్ ప్రైమాట్ లీసిసం మరో రెండు కొత్త కలర్ ఆప్షన్సో వస్తుంది. గోల్డ్ కలర్తో కూడిన ఎరువు రంగులో ఉంటే మరొకటి బాడిరంగులో ఉంటుంది. ఈ కొత్త కలర్ స్టీల్మ్యూతో పాటు కొత్త ఉండర్ ఫ్లస్ అప్గేడ్ బాడి గ్రాఫిక్స్ కూడా వస్తుందని ఏపుస్తున్నారు. 2025 హీరో సెండర్ ఫ్లస్ హార్డ్ వేర్ అవ్ డిండ్ విషయానికి వస్తే ప్రంట డిస్క్ బ్రైండ్ ఒక పెద్ద మార్పుగా

ఉంటుంది. కొత్త హిరో సెండర్ ఫ్లోను ప్రాంట్ డిస్క్ బ్రైం హిరో స్ప్రోండర్ ఫ్లోను ఎవ్వ క్లో అందుబాటులో ఉంటుంది. అలగా గే డిజిటల్ స్ట్రీచ్‌లో వచ్చే ఆధునిక వెర్వోనా ఉంటుంది. డిస్క్ బ్రైం ఇప్పటికే ఉన్న డ్రమ్ బ్రైం సెటప్‌లో పోలిస్తే మెరుగైన బ్రేకింగ్ పవర్‌లో మోటార్ సైకిల్‌కు సంబంధించిన భద్రతా గుణాన్ని పెంచుతుందని భావిస్తున్నారు. అయితే ఈ బ్రైం వెనుక టైర్ డ్రమ్ బ్రైం సెలవ్‌లో వస్తుంది. పవర్ ట్రైయాన్ విషయానికి వస్తే ముందు భాగంలో మోటార్ సైకిల్ 97.2 సిఎస్ ఎయిర్-కూల్డ్ ఇంజన్‌లో వస్తుంది. ప్రస్తుత మోడల్‌ను 7.91 బీచ్‌ఏచ్‌మీ పీక్ పవర్, 8.05 ఎవ్వంగి గరిష్ట టార్క్ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 2025 హిరో సెండర్ ఫ్లోను స్ప్రోఫిక్స్‌పస్ము పెద్దగా వచ్చారకుండా ఉంటాయాని భావిస్తున్నప్పటికీ ఇంజన్ ఓట్‌డి-2బీ నార్క్స్ కంప్లెంట్‌లో అవడేట్ ఉంటుంది. ట్రూన్స్‌మిపస్ ద్వారా కోసం మోటార్ సైకిల్ నాలగు-స్టీల్ గేర్ బాక్స్‌లో ఆకట్టుకుంటుంది. కొత్త సెండర్ ఫ్లోను ఎప్పుడు విడుదల అవుతుందో? హిరో మోటోకార్స్ ఇంకా వెల్లింపించలేదు. హిరో సెండర్ ఫ్లోను ప్రస్తుత ధర రూ. 77,176 రూ. 79,926 (ఎక్స్-పోరుమ్) వర్ష అందుబాటులో ఉంటే, కొత్త సెండర్ ఫ్లోను కొంచెం ఎక్కువ ధరకు వస్తుందని అంచనా వేస్తున్నారు.

ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ವೆತ್ತೆ ಪ್ರಾಕ್ತಿಚ್ಯಾನ್ ಬಂಗಾರಂ ಧರಲು..



పోళీ పండగ వేళ బంగారం కొనుగోలు చేయాలనుకనేవారికి నడవ్న షాక్ తగిలింది. గత కొద్ది రోజులుగా పరుగులు పెడుతున్న పసిడి ధరలు ఇప్పుడు మళ్ళీ రెక్కలు వచ్చాయి. ఈరోజు ఉదయం 7 గంటల సమయానికి దేళీయ, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో బంగారం ధరలు మరింత పుంజుకున్నాయి. గత కొద్ది రోజులుగా తగ్గుతూ పెరుగుతూ వచ్చిన బంగారం ధరలు.. ఈరోజు పోళీ పండగ వేళ మరింత పుంజుకున్నాయి. మార్చి 14న ఉదయం 7 గంటల సమయానికి దేళీయ మార్కెట్లో పసిడి ధరలు స్వల్పంగా పెరిగాయి. దేశంలోని పలు ప్రధాన నగరాలతోపాటు ఇటు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ బంగారం ధరలకు రెక్కలు వచ్చాయి. ఈరోజు ఉదయం ప్రాదుర్బాబ్లో 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ మొదటిపారిగా రూ. 90 వేల మార్క్ చేరింది. అటు ఇప్పటికే వెండి సైతం లక్ష రూపాయాలను చేరుకున్న సంగతి తెలిసిందే. దీంతో బంగారం, సిల్వర్ కొనాలనుకనేవారికి ఈ పండగ వేళ షాక్ తగిలింది. ఈరోజు ఉదయం దేళీయ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ. 88,590కి చేరింది. అలాగే 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 81,210వద్ద కొనసాగుతుంది. ప్రాదుర్బాబ్ మార్కెట్లో ఈరోజు ఉదయం 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 88,590 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ. 81,210కు చేరింది. అలాగే విజయవాడ, విశాఖపట్టం, నెల్లూరు, వరంగల్, కరీంనగర్, నిజమాబాద్ ప్రాంతాల్లోనూ ఇప్పే బంగారం ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇక చెష్టెలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 88,590 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ. 81,210కు చేరింది. అలాగే ముంబైలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ 88,590 ఉండగా.. 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రేట్ రూ. 81,210కు చేరింది. దేశ రాజధాని ధీల్లీలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ. 88,740, 10 గ్రాముల 22 క్యారెట్ల గోల్డ్ రూ. 81,360 వద్ద కొనసాగుతుంది. అలాగే కోల్డ్ కత్తా, బెంగుళూరు, కేరళ, హృషేణుండి నగరాల్లోనూ 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 88,740కు చేరింది.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

గడిచిన ఏడాదిలో పైదరాబాద్లో గిడ్డంగుల
డిమాండ్ 35 లక్షల చదరపు అడుగులుగా
నమోదుయ్యాందని రియల్ ఎస్టేట్ కన్సల్టెంట్
సంస్థ నైట్‌ఫ్రాంక్ ఇండియా రిపోర్ట్ చేసింది.
మొత్తం లావాదేవీలో తయారి రంగం
అత్యధికంగా 34 శాతం వాటాను.. రిటైల్
రంగం 33 శాతం వాటాను కలిగి ఉన్నాయి.
బెంగళూరు-పైదరాబాద్ జాతీయ రహదారి
శంఖాబాద్ క్లస్టర్లో గిడ్డంగులకు ఎక్కువ
డిమాండ్ చోటు చేసుకుంది.

గతేడాది మొత్తం లావాదేవీల్లో శంషాబాద్ క్రస్టర్ ఏకంగా 47 శాతం వాటాను కలిగి ఉండబుం విశేషం.

ఈ క్రస్టర్లో శంషాబాద్, ఎరోట్రోపోలిస్,

ଶ୍ରୀଶେଲଙ୍କ ପ୍ରାଵେନ୍, ବୋଂଗିଲୁର୍, କ୊ତୁର୍, ଷାଦିନଗର୍ ପ୍ରାଂତାଳୁ ଈ କ୍ଷଣ୍ଡର୍ଲେ ପସ୍ତୁଯି.

A wide-angle photograph of a large, modern industrial or warehouse interior. The space is defined by a complex steel truss roof system supported by thick columns. Large, floor-to-ceiling windows are positioned along the back wall, allowing bright light to illuminate the interior. The floor is made of polished concrete, showing some wear and reflection. In the background, there are some industrial structures and what appears to be a staircase or platform area.

2024லో ప్రాదరాబాద్ గిడ్డంగుల మార్కెట్లో సగటున చదరపు అడుగుకు రూ. 20.7 అడ్డె చెల్లింపులు జరిగాయి. ఇంతకితం ఏడాదితో పోల్చితే అడ్డెలో 1 శాతం పెరుగుదల చోటు చేసుకుంది. మెద్డల్ క్షణ్ణర్ 46 శాతం, పటాన్చెరు క్షణ్ణర్ 7 శాతం చొప్పున వాటాను కలిగి ఉన్నాయి.

ట్రంప్ సుంకాలతో ఫార్మ్‌లో అనిశ్చితి

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్
సుంకాల హెచ్చరికలతో భారత
ఫొర్మా కంపెనీలూ
బడిరిపోతున్నాంఱా. ఈ
హెచ్చరికలతో ఫొర్మా రంగంలో
ప్రస్తుతం డేసన్సు కాదన్నా అనిఖ్యాతి
నెలకొందని అరచిందో ఫొర్మా
సీఎఫ్టి సంతానం సుఖమణియన్
‘ఈటీ సౌ’ బిజినెస్ స్వూన్ టీఎచ్ చాన్సర్కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూల్
చెప్పారు. అయితే అమెరికాతో పాటు ఇతర దేశాలు
మార్కెట్లుపైనా దృష్టి పెదుతున్నందున ఈ ప్రభావం తమ
కంపెనీపై పెద్దగా ఉండకపోవచ్చన్నారు. తమ ఎగుమతుల్లోనీ



The image is a composite. On the left, there is a photograph of US President Donald Trump, shown from the chest up, wearing a dark suit, white shirt, and blue tie, gesturing with his right hand while speaking. On the right, there is a large, semi-transparent white speech bubble containing Telugu text. The background of the entire image is a dark, textured surface.



ବନ୍ଦୁମା ପରିଷକ



శ్రీ పండు జెర్రీక్లిఫ్ట్ సూపర్ హార్స్

మనం తీసుకనే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్జల్యస్తుంది అందుకే స్వర్న ఆహారాలు తీసునని వైపుల్య చెబుతుంటారు.. అప్పుడే ఎలాంటి రోగాలు దరిచేరకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మంచి ఆరోగ్యం కోసం పండు తప్పనిసరిగా తినమని చెబుతుంటారు.. మనం రోజు తినే ఆహారంలో విటమిన్లు, ప్రొటెన్సు సమ్మిద్గా అందాలంటే.. సనుత్యులు ఆహారం తప్పనిసరి. అందులో భాగంగా పండును కూడా క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అందులో ఒకటి సపోటా పండు. ఈ పండు తీంటే మనకు సహజిస్తుంగా ఎన్నర్స్తు అందిస్తుంది. సపోటా పండు మామిడి పండుతో సమానంగా తియ్యగా ఉంటుంది. రోజు రెండు సపోటా పండు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం అందుతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది మన శరీరానికి తక్షణ శక్తి అందిస్తుంది. అంతేకారు మన ఇమ్మూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తుంది. సపోటాలో విటమిన్లు, బి, సి, ఇ, కాల్చియం, మెగ్నెషియం, పొటాషియం మాంగనిస్టెన్, ఫైబర్, ఖనిజాలు, యాంటిఆక్షిడెంట్లు పండు పోషకాలు కూడా పుష్టిలంగా దౌరుకుతాయి. ఇది మీరోగిస్టోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. దగ్గు, జలుబు పండు చిన్న వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోరాడే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సపోటా పండును రెగ్యూలర్గా తీసుకోవటం వల్ల చర్చ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. అంతే కాదు జాత్యు ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పుడుతుంది సపోటా. తప్పనిసరిగా పండులో విటమిన్ ఇ, ఎ, సి పుష్టిలంగా ఉండటం వల్ల



చర్యం సహజంగా మెరుస్తుంది. ధృష్టి సమస్యలతో బాధపడేవారికి సపోటా మంచిగా వనిచేస్తుంది. విటమిన్ ఎత్తో నిండి ఉంటుంది. ఆరోగ్యశరమైన పేగు కడలకు సపోటా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ పండు కేవలం రుచికరమైనది కాదు.. ఇది బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఇందులోని అధిక పైబర్ కంటెంట్ శరీరంలో పేరుకుపోయిన సూక్ష్మపోషకాలను కరిగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్సు శరీరం నిర్గా పని చేసేందుకు సహాయపడతాయి. సపోటా పండు కొత్తప్రాల్ట్ లేనిది. చెడు కొత్తప్రాల్ట్ను తగ్గిస్తుంది. మీ గుడెకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి, ఇ పుష్టలంగా ఉంటుంది. పైబర్, విటమిన్సు, యాంటీ అక్సిడెంట్లతో సపోటా జీర్ణశక్తి సూపర్ హీల్స్ లాంటిది.

పచ్చ కొత్తిమీరతో ఘనర్ కంట్రాల్..!

జీవనకైలిలో మార్పులు, చెడ
ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగ
ప్రస్తుత రోజుల్లో దయాబెట్టిన్ వాల
మందిని బ్రావితం చేస్తాంది. ఉ
వ్యాధి భారిన వడటానికి గాలి
కారణాల గురించి మాట్లాడుకుంటే
పెరుగుతున్న ఊబకాయం, మద్యాల
సిగరెట్లు, ఫాష్ట్ ఫుడ్ వినియోగి
ప్రజలను ఘగర్ బాధితులుగా
వాచేస్తున్నాయి. అఱుతే
దయాబెట్టిన్ ఉన్న రోగులు తప్ప
చక్కర స్థాయిలను అదుల్లో
ఉంచుకోవాలి. చక్కరను
నియంత్రించడంలో మందులు ఎం
ప్రభావవంతంగా ఉన్నాయో, ఇం
నివారణలు కారాడా అంశ
ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి
చక్కరను నియంత్రించడాని
కొత్తమీర ఎంతగానో
వయాగవడుతండని ఆరోగ్య
నిమణలు చెబుతున్నారు.
దయాబెట్టిక బాధితులకు కొత్తమీర
ధనియాలు అద్యాత గం
పనిచేస్తాయి. కొత్తమీర, ధనియాల
కొల్పొట్లును నియంత్రించగలవన్ని
అకిని ప్రేరిపిస్తాయని, అలా
జీర్ణమీరును మెరుగుపరుస్తాయని
అనేక అస్థయునాలు చూపించాయి



కొత్తమీర అనేది పంటలో ఉపయాగించే ఒక మసాలా. ఇది మన ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా మన ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ధనియాలు యాంటి ఇశ్వర్మేటరీ, యాంబీ బాక్సీరియల్ లక్ష్మణాలతో నిండి ఉంటాయి. దయాబెట్టిక్ లోగులుకు కొత్తమీర ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. ఇది ఇస్కులిన్ ప్రావాన్స్ ప్రేరించడం ద్వారా సహజంగా మధుమేహాన్ని నిర్వహించాడనికి సహాయపడుతుంది. ఇస్కులిన్ అనేది క్లోమం ద్వారా తయారు చేయబడిన హార్ట్‌న్ ఇది మీ శరీరం చక్కెరను ఉపయాగించుకోవడానికి అనుమతిస్తుంది. ఇస్కులిన్ లోపం ఏర్పడినప్పుడు, ఎంత చక్కెర జీవకియ చేయబడాలో శరీరం చెప్పలేకపోవచ్చ, దీని వలన రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. కొత్తమీరలో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగానికిథక శక్తిని బలపరుస్తుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్సత్తిని ప్రోత్స్థితిస్తుంది. అంతే కాకుండా చర్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది మొబిలు, మన్చలు, ముడతలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీర రనం ఆశ్వాసము తగ్గిస్తుంది. జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. గ్రాన్స్, గుడెల్స్ మంట, అబ్జెక్టం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కొత్తమీరలో విటమిన్స్ ఎ, సి, కె లు లభిస్తాయి. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీర చట్టి తినడం వల్ల గ్రాన్స్, మలబాడకం, అబ్జెక్టం సుండిం

ఉన్న వశవునం లభిస్తుంది. కొత్తమీరలో యాంటీఆక్షిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని వ్యాధుల నుండి రక్కొప్పాయి. కొత్తమీర శరీరంలో ఇన్సులీన్ వాడకాన్ని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. ఇది గుండెకు చాలా ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఆకుపచ్చ కొత్తమీరలో యాంటీఆక్షిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని నిర్విష్కరణ చేయడంలో, శరీరంలో పేరుకుపోయిన మురికిని తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. దయాబోటిక్ రోగులకు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కొత్తమీర ఆకులు తీనిదం చాలా ప్రయోజనసరంగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దయాబోటిన్ క్షున్హారు దీని రోజుజా తీసుకుంటే చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. కొత్తమీర ఆకులతో తయారుచేసిన నీటిని ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొత్తమీర రసం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన విష పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. కొత్తమీరలోని విటమిన్ కె రక్తం గడ్డకట్టడానికి, ఎముకల మరముతుకు సహాయపడుతుంది. కొత్తమీర జ్యున్ క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలప్పొస్తాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

వార్నిట్స్ తింపే ఆరోగ్యానికి ఎంత మీలా..?

వాల్నట్ అత్యంత పోషకవంతమైనవి. ఇవి ఒమేగా-2 శ్యాటీ యాసిడ్సు, విటమిన్సు, ఫినిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పైబర్ వంటి పోషకాలు అందిస్తాయి. ప్రతిరోజూ వాల్నట్ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం, మెదడు శక్తి, బరువు నియంత్రణ, జీర్ణక్రియ మెరుగుపాటు, చర్చుం, జూట్లు ఆరోగ్యం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వాల్నట్ అనేవి శరీరానికి పోషకాలు అందించే అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన గింజలు. వీటిలో ఒమేగా-3 శ్యాటీ యాసిడ్సు, విటమిన్సు, ఫినిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పైబర్ వంటి పోషకాలు పుపులంగా ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ వాల్నట్ తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. వాల్నట్స్ లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పైబర్ మన శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. ఇవి తిన్నప్పుడు పొట్టాలు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఆకలి కాకుండా కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీని వల్ల ఎక్కువ తినకుండా ఉండడడం సాధ్యమవుతుంది. పైబర్ ఎక్కువగా ఉండటంతో ఇది జీర్ణక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఇలా వాల్నట్ తినడం వల్ల బరువు తగ్గేందుకు సహాయపడుతుంది. వాల్నట్ తక్కువ సైమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాంగులు బాగా నియంత్రించి చబడతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు వాల్నట్ ఒక మంచి చిరుతిందిగా ఉంటుంది. వాల్నట్లోని మంచి కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. వాల్నట్ తినడం ద్వారా చెడు కొలప్పాల్ స్థాంగులు తగ్గుతాయి. ఇది గుండె పవిత్రించాలు మౌరురసరచి రుండె జిబులు ప్రపూరాదాల్ లేదా ప్రపూరాదాల్ లో ఉండుతాయి.



తగ్గిన్నంది. వాల్నట్స్‌లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తాయి. వాల్నట్స్ తినడం వల్ల పేగుల్లో ఆరోగ్యకరవైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది గట్ మైక్రోబియామ్సిని మెరుగుపరుస్తుంది. శరీరంలో జీర్ణకియ బాగా జరిగేదుకు ఇది నహియపడుతుంది. దీనివల్ల రోగిస్తోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మంచి పేగు ఆరోగ్యం శరీరంలో పలు రకాల వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది.

వాల్నట్స్‌లో భాస్వరం, మెగ్నెషియం చూస్తున్నాడు. తీవ్రంగా లొచ్చి



សិរីអ៊ូលីម៉ែល

అల్ల అర్థన్ - అట్లి.. సినిమా ఎలా ఉండబోతేందంట?

ఇటీవల కాలంలో పాన్ ఇండియా
 సినిమాల స్థాయి పూర్తిగా
 మారిపోయింది. ఇక మామూలు మాన్
 కమర్చిల్యుల్ సినిమాలతో ప్రైవెక్షకులను
 బ్యూకోవడం కష్టమవతోంది. భారీ బడ్జెట్,
 భిన్న కథ, ఊహాంచని మేకింగ్ ప్లేల్
 కుండ ఉండాలి. ముఖ్యంగా దర్శకులు
 ఏము కథకు తగ్గట్టుగా కొత్త ప్రపంచాన్ని
 సృష్టించేందుకు ఎక్కువ సమయం
 కొట్టాయిస్తున్నారు. అదే రూట్లో మరో
 కాంబినేషన్ కూడా రెడీ అవుతోంది.
 జవ్వాళి ‘బాహుబలి’ కోసం మహిషుత్తిని
 వృష్టించాడని, ప్రశాంత నీల్ కేచీవ్హిఫ్ లో
 గోల్డ్ ఫీల్డ్ మాఫియాను చూపించాడని,
 అదే ప్రొండ సలర్, దేవర సినిమాల
 వరకూ కొనసాగింది. ఇప్పుడు ఇదే
 తరఫోలో అల్లు అర్చన - అట్లీ
 సినిమా కూడా రూపొందబోతోందనే
 టాక్ ఫిల్మ్ నగర్లో వినిపిస్తోంది.
 రు భారీ ప్రాజెక్టులు జూన్ లో
 లాంచ్ చేసి, 2026 ఆగ్స్ట్ లో
 రిలీజ్ చేయాలని మేకర్చు ప్లేన్
 చేసున్నారు. అంతే, ఈ

ಸಿನಿಮಾ ಮಾಲೆಂಗ್ ಕೋಸಂ ವೀಡಾದಿ ಸಮಯಂ ವೆಚ್ಚಿಂಚಬೋತುನ್ನಾರು. ಚೂಸುಂಟೆ ಅಳ್ಳಿ ಇಪ್ಪತ್ತಿ ವರಕು ಚೇಸಿನ ಸಿನಿಮಾಲು ಪೂರ್ತಿಗಾ ಭಿನ್ನಂಗ ಉಂದೇಲಾ, ವಿಭಿನ್ನಮುನ ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಸಿದ್ಧಂ ಚೇಸುಕುಂಟುನ್ನಿಲ್ಲು ಸ್ವಷ್ಟಮಾನತ್ವದಿಂದಿ. ಹಕ್ಕಾ ಕರ್ಮಲ್ಯಾಂಗ್ ಮೇಕರ್ಕಾ ವೇರು ತೆಮ್ಮುಕನ್ನು ಅಳ್ಳಿ, ಈಸಾರಿ ತನ ಮಾರ್ಕ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲು ಕೆಜ್ಜೆವೆ' ಲೇದಾ 'ದೇವರ' ತರಹೋಳೆ ಮಾನ್ ಲೆವಲೆಕು ತಿಂಸುಕೆಲ್ಕಬೋತುನ್ನಿಲ್ಲು ತೆಲುಸ್ತೋಂದಿ. 'ಜವಾನ್‌ತೋ ಬಾಲೀವುದ್ದನ್ ಸಾಸಿಂಬಿನ ಅಳ್ಳಿ, ಇಪ್ಪುದು ಟಾಲೀವುದ್ದಲೋ ಮುನುಪೆನ್ನಾರು ಲೇನಿ ಸ್ನೇಹ್‌ಲೋ ಸಿನಿಮಾ ಚೇಯಾಲನಿ ಪಟ್ಟುದಲಗಾ ಉನ್ನಿಲ್ಲು ಸಮಾಚಾರಂ. ಈ ಸಿನಿಮಾ ಗುರಿಂಬಿ ಬಿಯಾಕು ವಸ್ತುನ್ನು ಅವೆಡೆಟ್ ಪ್ರಕಾರಂ, ಒಂ ಕೊತ್ತಲ್ ಪ್ರಪಂಚಾನ್ನಿ ನೆಟ್‌ವ್ ಚೇಸೇಲಾ ಕಥನು ಡಿಜೆನ್ ಚೇಸಿನಿಂತ್ಲು ಸಮಾಚಾರಂ. ಕಥಲೋ ಕೊತ್ತಲ್ ವಾತಾವರಣಾನ್ನಿ ರೂಪಾಂದಿಂಚೆಂದುಕು ಗ್ರಾಂಡ್ ಸೆಟ್, ಪ್ರೈಟ್‌ಕಿ ವಿಜವರ್ನ್, ಯೂಕ್‌ನ್ ಬ್ರ್ಯಾಕ್‌ಡ್ರಾಪ್‌ಲೋ ಅಳ್ಳಿ ಸಿನಿಮಾನು ಫ್ಲೈ ಚೇಸುನ್ನಿಲ್ಲು ಟಾಕ್. ಬನ್ನೀ ಕೋಸಂ ಪ್ಲೈ ಇಂಟೆನ್‌ಬಿ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟ್ ಡಿಜೆನ್ ಚೇಯಡಂ ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾಟುಂಡಾ, ಪ್ಲೈಲ್, ಲುಕ್ ಪರಂಗಾ ಕೂಡಾ ಕೊತ್ತಗಾ ಕನಿಪಿಂಚೆಲಾ ಪುಲ್ ಮೇಕೋವರ್ ಇಪ್ಪನುನ್ನಿಲ್ಲು ತೆಲುಸ್ತೋಂದಿ. ಪಾನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸಿನಿಮಾ ಕಾವಡಂ ವಲ್ಲ, ಇಂದುಲೋ ತಮಿಕ, ಹೊಂದಿ ಪರಿಶ್ರಮಲ ಸುಂಡಿ ಸೀನಿಯರ್ ಸಟುಲನು ತೀನುಕೋವಾನಿಕಿ ಕೂಡಾ ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ರಿ ಡಿಜೆನ್ ಇರುಗುತ್ತೋಂದನಿ ಸಮಾಚಾರಂ. ಇಪ್ಪುದು ಬನ್ನೀ - ಅಳ್ಳಿ ಕಾಲಿನೆವರ್ನ್ ಕೂಡಾ ಅದೆ ತರಹೋಳೆ ಪ್ರೈಕ್‌ಕುಲನು ಊಹಿಂಬಿನಿ ದಿಕಾಗ್ ತೀನುಕೆಲ್ಲಾ ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಚೇಸುನ್ನಿಲ್ಲು ಸಮಾಚಾರಂ. ಪ್ರ್ಯಾಚರಿಸ್‌ಕಿ ಯೂಕ್‌ನ್ ಕ್ರಾಮಾ, ಒಂ ರಿವ್‌ಲ್ಯಾಷನ್‌ರೀ ಕಥ, ಪೀರಿಯಾಡಿಕ್ ಯೂಕ್‌ನ್ ಕ್ರಾಮಾ ಅನೇ ಮೂಡು ಪ್ರಥಾನ ಕಥಾಂಡಾಲತ್ತೋ ಈ ಸಿನಿಮಾ ಉಂದೊಂಬ್ಬನಿ ಇಂಡಿಟ್ ವರ್ಡ್‌ಲೋ ಪ್ರಚಾರಂ ಸದುಸ್ತೋಂದಿ. ಈ ಸಿನಿಮಾ ಕೋಸಂ ಬಡ್ಡೆಲ್ ಪರಂಗಾ ಕೂಡಾ ಭಾರೀ ಸ್ಥಾಯಿಲೋ ಭರ್ಪು ಚೇಯಬೋತುನ್ನಿಲ್ಲು ಟಾಕ್. ಬನ್ನೀ ಕ್ರೀಟ್, ಅಳ್ಳಿ ಟ್ರಾಕ್ ರಿಕಾರ್ಡ್‌ನು ಬಳ್ಳಿ ಈ ಸಿನಿಮಾ 400-500 ಕೋಟ್ಟಿ ಬಡ್ಡೆಲ್‌ತೋ ರೂಪಾಂದಿಂಚೆ ಅವಕಾಶಂ ಉಂದನಿ ಸಮಾಚಾರಂ. ಇಪ್ಪಬೀಕೆ ಪ್ರಪ್ಪು 2'ತೋ ಬನ್ನೀ ಮಾರ್ಕೆಟ್ 1800 ಕೋಟ್ಟಕು ಪ್ರೈಗ್ ವಸ್ತಾಳ್ಲ ಸಾದಿಂದೆ ಸಾಯಿಕಿ ವೆಚಿಂದಿ.

దీంతే, ఈ సినిమా తర్వాత ఇంకో మెట్టు బైకి వెళ్లే బన్నీ ప్లాన్ చేస్తున్నాడు. ఈ లెవెల్లో సినిమాకు పైప్ క్రియెట్ చేయాలంటే, కేవలం స్టోర్, యాక్షన్ మాత్రమే కాకుండా, అట్లీ ప్రత్యేకమైన మాన్ కమర్బియల్ ట్రైట్యూంట్ కూడా ఉండాలి. మరి అట్లీ ప్లానింగ్ ఏ లెవెల్లో ఉంటుందో చూడాలి.

ದೇವಿಯಾನಿ
ಸರ್ತ್ವ ಯೊಕ್ಕ
ತಾಜಾ ಲುಕ್
ಸಿಂಹಿಸಿಟೀ
ಶಕ್ತಿವಂತಮೈ
ನದನಿ
ರುಜುವು
ಚೆನ್ನುಂದಿ

శ్రీయా శర్మ
తన తాజా
ఇన్స్టాగ్రామ్
సౌమయాటలలో
అందాలను
అరబ్బీనింది

రాజు సాబ్ అడియన్స్‌కు రేం ఎక్కి పీరియన్స్?

రెబల్ స్టోర్ ప్రభాన్ మారుతి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న సినిమా రాజు సాచ్. పీపుల్ మీదియా ఫ్యాక్టరీ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాలో మాజవిక మోహన్, నిధి అగర్వాల్ హీరాయిం గా నటిస్తున్నారు. తః సినిమాకు థమన్ ముఖ్యజీవ్ అందిస్తున్నారు. ట్రిల్లర్ జోనర్ లో వస్తున్న ఈ సినిమా విషయంలో మేకర్స్ ష్టానింగ్ అంతా ఒక రెంజ్ లో ఉంది. ఐతే స్టోర్ సినిమాల్లో ట్రిల్లర్ జోనర్ సినిమాలు చాలా అరుదు. అందులోనూ ప్రభాన్ లాంటి స్టోర్ తో ఇలాంటి అటెంట్ నెవర్ బిఫోర్ అని చెప్పాచ్చు. ఇప్పటివరకు రాజు సాబ్ సినిమా నుంచి కేవలం ప్రభాన్ ఎంట్రీ తో పాటు మొషన్ పోస్టర్ మాత్రమే వచ్చాయి. సినిమా నుంచి టీజర్ కోసం ష్టోన్ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారు. ఐతే రాజు సాబ్ సినిమా నుంచి లేపెట్ గా వస్తున్న టాక్ ఏంటంటే ఇది అడియన్స్ కు ఒక రేకర్ ఎక్స్ పీరియన్స్ అందిస్తుందని అంటున్నారు. రెగ్యులర్ ట్రిల్లర్ కథలు, సినిమాలకు భిన్నంగా ఈ సినిమా నెక్కి లెవెల్ లో ఉండబోతుందని తెలుస్తుంది. ట్రిల్లర్ సినిమా అనగానే భయ పెట్టడం నవ్వించడం ఉంటాయి ఐతే ఈ సినిమాలో ఆ రెండిటితో పాటు అడియన్స్ కు ఒక కొత్త ఎక్స్ పీరియన్స్ కూడా ఫీల్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉంటుందట. పాన్ ఇండియాలో భారీ క్రీజ్ ఓస్ ప్రభాన్ ఇలాంటి కథను ఎంపిక చేసుకోవడమే పెద్ద సాహసం అనిపించేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని తెలుస్తుంది. సినిమాను అసలైతే ఈ సమ్మర్ కి తీసుకు రావాలని అనుకున్నారు కానీ కుదరలేదు. ప్రభాన్ రాజు సాబ్ రిలీష్ కన్ ఘూజ్జన్ కొనసాగుతూనే ఉంది. సినిమాలో చాలా సర్ ప్రైజ్ లు ఉన్నాయని మేకర్స్ డోరిస్తున్నారు తప్ప సినిమా నుంచి ఎలాంటి ప్రమాపన్ల కంటెంట్ రిలీజ్



చేయట్లేదు

విషయంలో ఫ్ర్యాన్ డిజప్యూయింటెడ్ గా ఉన్నారు. రాజు సాబ్ సెప్పెంబర్ రిలీజ్ అని కొందరు అంటుంటే దసరా బరిలో దిగుతుందని కొందరు చెబుతున్నారు. మరి ఈ సినిమా ఏ రేంజ్ లో ఆడియన్స్ ని అలరిస్టుండో చూడాలి. రాజు సాబ్ తో పాటుగా ప్రభాన్ హాను రాఘవపూడి టైరెక్షన్ లో ఫౌజీ (వర్ధుల్గి టైటిల్) ని కూడా ఘాటింగ్ చేస్తున్నాడు. రాజు సాబ్ ఈ ఇయర్ రిలీజ్ అవుతుందని తెలుస్తుండగా ఫౌజీని నెక్కి ఇయర్ రిలీజ్ పోన్ చేస్తున్నారు.

