

సంపాదకీయం

సామాజిక సమానత్వానికి మార్గదర్శి

జ్ఞానవిలో ముక్కొన్నానం

**మార్కోడ్ కీట ధాటివే
అశాంతి మంటల్ !**

సైలాబ్ భయాత్మణం...

సైలాబ్... ఈ పేరు నేటి తరానికి అంతగా
తెలియకపోవచ్చు. దాదా అర శతాబ్ది క్రితం
జివలీనున్నానీ అణ్ణాకుతుంది చేసిన సునుటన

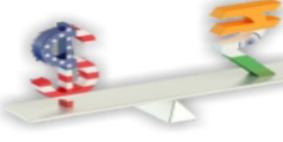




డా: బుర్జ మధుసూదన్ రెడ్డి

A portrait photograph of Dr. B. Venkateswaran, a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a white shirt and a blue tie. He is smiling at the camera.

నముచితంగా గౌరవించడం
అలాపటు చేసుకోవాలి. ఇతరుల
అభిప్రాయాలను వ్యక్తిరేకించినా
నున్నితంగా చెప్పగలగాలి.
మాటలను అదుషులో
పెట్టుకోవాలి. అనేక
సందర్భాద్యాసో మన మాటలే
మనకు శత్రువును
పెంచుతాయి, అవకీర్తిని తెచ్చి
పెడతాయి. వాదన కాకుండా
చర్చించడం నేర్చుకోవాలి.
వాదనలతో మనుషులు హాద్దు
టీగి వూటాడడం టేడా



యాజీవు



ఆయ ప్రీధాన్ నగరాలకు విమానాలు రద్దు..!!

බදුතා කාරණාල දුපුසු බයිරු ඇංධීයා මේ 13, 2025න ජම්වාදු, අමුත්සන්ර, සංධීග්ධ, එල්ක්, ජ්‍රීනග්‍රැ, රාජකීර්ත්ලකු පෙන්ශ් අනු විමානාලනු රදු තේසිංද. ඇස්ව්ල චරිඟාමාලනු දුපුසිල් ඉංඩුකුන් තු නිරුත්‍ය යෝ තීසුවක්නුදා තේවිපිංද. බාරතයේදර්ං - පාකිස්ථාන් සංඝිත්ත්වල ජ්‍රාතුත් තු විමානාශයාලන් ඇස්ව්ල පිරිගි ප්‍රාරං්ඡමයායායි. පාකිස්ථාන්තේ හ දිකු පරිසිතුලු කාන්සාගුත්තු නේවදුංල්, බාරත විමානයාන සංස්ථා පුර්යාංකික්ලකු ක්ෂිලක මාන්‍ය ගැන්වනු ඇත් තේයාය. බ්‍රදුතා කාරණාල එෂ්‍යා පලු විමානාලු රදු ජ්‍යෙෂ්ඨ්‍යනුදා තේවිපිංද. අලාග්, පුර්යාංකික්ල ජේක් ජ්‍යන් කේස් මාදා ගංඩලු මුංදාගාන් බයිර් ප්‍රාග්‍රැකු තේරුක්වාලනි බයිරු ඇංධීයා ආචාර්‍ය ප්‍රාප්‍රේ ප්‍රාජ්‍යංස් ඇත් තේසිංද. බාරත් - පාකිස්ථාන් මදු සංඝිත්ත්වල පේරුගුතුස්ථානුදා, දේකාඩුප්‍රංග විමානාශයාල්ලේ බ්‍රදුත්තනු කුඩා දිංත් තේසාරු. තු නේවදුංල් 75 නිමුඩාල මුංද් ජේක් ජ්‍යන් ක්ලේ අවව්‍යාංදනි බයිර් ඇංධීයා තේවිපිංද. පුර්යාංකික්ල බ්‍රදුතා තනිඩ්ල ජේක් ජ්‍යන් පාරාඛුලිඩ්ව ප්‍රාග්‍රැකු තේස්ක්වදානික සමයානික

A white Air India Airbus A350-900 is shown from a side-front angle, parked on a paved surface. The aircraft features red and gold stripes on the tail and engine nacelles, and the word "AIR INDIA" in red on the fuselage. It is positioned in front of a dense green forest under a clear blue sky.

రాజ్యానికి తిరిగి వచ్చిందని వర్ణాలు తెలిపాయి. భారత్-పక్ష మధ్య కాల్పుల విరమణ తర్వాత, పరస్పితి మెరుగుపడింది. విమానాశయం మరోసారి కార్బూకలాపాలతో సందడిగా మారింది. అయినప్పటికే జమ్ము, శ్రీనగర్, లేకొ, జోధ్పుర్, అమృతసర్, భుజ్, జామ్మనగర్, చండీగఢ్, రాజ్యకోట్లకు విమానాలు మే 13 నుండి తిరిగి ప్రారంభమవుతాయని ఎయిర్ ఇండియా టైఫ్ చేసింది.

క్రమంగా ఒకి వేస్తున్న ఏగొడి, వెండి ధూరులు..



ఆంతర్జాతీయ మార్కెట్ ప్రభావం దేశీయంగా పడుతుంది. దాల్ర్ మారకం ఆధారంగా పనిచి ధరలు ఉంటాయి.

ఈ నేపథ్యంలో దేశీయంగా బంగారం ధరలు స్థిరంగా ఉండడం లేదు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే వాణిజ్య యుద్ధ భయాలు తగ్గడంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు భారీగా దిగివస్తున్నాయి. దీనితో దేశీయంగా కూడా పనిచి ధర పరగుకి కళ్ళుం పడింది. క్రమంగా దిగి వస్తుంది. ఇదే ఖాటలో వెండి కూడా పయనిస్తూ.. రోజు రోజుకి

దిగి వన్నుంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్ ప్రభావం దేశీయంగా పడుతుంది. దాలర్ మారకం ఆధారంగా పసిడి ధరలు ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో దేశీయంగా బంగారం ధరలు స్థిరంగా ఉండడం లేదు. అయితే ఇప్పుడిప్పుడే వాణిజ్య యుద్ధ భయాలు తగ్గడంతో అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు భారీగా దిగివస్తున్నాయి. దీంతో దేశీయంగా కూడా పసిడి ధర పరగుకి కళ్ళుంచు పడింది. క్రమంగా దిగి వన్నుంది. ఇదే బాటలో వెండి కూడా పయనిస్తూ.. రోజు రోజుకీ దిగి వన్నుంది. ఈరోజు మంగళవారం మే 13 వ తేదీన



స్వ సేవలు అందించండి అమెరికా ఒత్తుడితోనే

ఆమెరికా అద్భుతుడు డోనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రిమ్ సన్మిహాతుడైన ఎలన్ మస్టకు చెందిన స్టోర్లింక్ కంపెనీ త్వరలో మన దేశంలో కార్బోక్ లాపొలు ప్రారంభించబోతోంది. స్టోర్లింక్ కు అప్పోనం పలుకుతూ కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ల మంత్రిత్వ శాఖ నుండి ఓ లేఖ పంపారు. భారత ప్రథమశ్రీ నూతన జాతీయ భద్రతా మార్గదర్శకాలను పాటించేందుకు స్టోర్లింక్ అంగీకరించడంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్జయం తీసుకుంది.

వారం సపరించిన భద్రతా నిబంధనలు విడుదలైన తర్వాత వాటికి ఆ కంపెనీ అంగీకరించడంతో వెంటనే అనుమతులు లభించాయి. ఉపగ్రహ ఇంటర్వెల్ట్ ప్రొఫెడర్ల కోసం ప్రభుత్వం తీసుకొనిచ్చిన నూతన భద్రతా నిబంధనల ప్రకారం ८०% వారు తమ వద్ద ఉన్న సమాచారాన్ని భారత నిరిపాద్యుల లోపలే ఉంచుకోవాలి. బయటకు పంపకూడదు. విదేశీ టర్మినల్స్ లేదా ఫేసిలిటీలకు యూజర్ కనెక్షన్లను అనుసంధానం చేయడాన్ని నిషేధించారు.

దలాల్ నీట్ జిగ్లె

పెరిగిన రూ.16 లక్షల కోట్ల సంపద

పెరిగిన రూ.16 లక్షల కోట్ల సంపద



భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం దలాల్ స్టీట్సు జిగేల్ మనిషించింది. మరోవైపు అమెరికా, చైనా వాణిజ్య చర్చలు, రష్యా, ఉట్రాయిన్ మధ్య కాల్పుల విరమణ చర్చల్లో పురోగతి అంశాలు ఇన్వెస్ట్రుల్లో విశ్వాసాన్ని నింపాయి. ఈ నేపథ్యంలోనే సోమవారం బిఎస్‌జి సెన్సెక్స్ 2975 పాయింట్లు లేదా 3.7 శాతం పెరిగి రూ. 82,429.90కి చేరింది. ఎన్వెస్‌జి నిష్టీ 916 పాయింట్లు లేదా 3.8 శాతం లాభంతో 24,925 వద్ద ముగిసింది. ఇంట్రాడేల్లో సెన్సెక్స్ 3000 పైగా పాయింట్లు పెరిగింది. 2024 డిసెంబర్ 16 తర్వాత సూచిలు ఈ స్టాయిని చేరుకోవడం ఇదే తొలిసారి. బిఎస్‌ఇల్లో లిస్టెడ్ కంపెనీ మార్కెట్ కాపిటల్జెప్స్‌ప్స్ రూ. 16 లక్షల కోట్లు పెరిగి రూ. 432 లక్షల కోట్లకు చేరింది. భారత్, పాకిస్తాన్ మధ్య ఉద్దిక్తతలు చల్లారాడంతో ఇన్వెస్ట్రుల్లో కొనుగోళక్కు మొగ్గు చూపారు. సెన్సెక్స్ శుక్రవారం ముగింపు 79,454తో పోల్చితే సోమవారం ఉదయం 80,804 వద్ద ప్రారంభమెన సూచి.. ఏ దశలోనూ వెనక్కి తగ్గలేదు.

ఆంట్రాడేలో 3,000 పాయింట్లకు పైగా లాభంతో 82,495.97 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది బివెన్ ఇచ్ మిద్ క్యాప్ 3.85 శాతం, స్నాల్ క్యాప్ 4.18 శాతం చొప్పున లాభపడ్డాయి నిష్టీలో అన్ని రంగాలు పరుగులు పెట్టాయి. ఐలీ, రియాల్సీ సూబీలు ఏకంగా 6.1 శాతం, 5.9 శాతం చొప్పున రాణించాయి. లోహ, ఎనర్జీ, బ్యాంకింగ్, కన్స్మామ్ ద్వారాచెట్లు, ఆయల్ అండ్ గ్యాస్, ఎఫ్ఎంసిజి రంగాలు 5.8 శాతం వరకు పెరిగాయి గడిచిన ఐదేళ్లలో ఒక్కలోజులో ఈ స్టోయిలో పెరగడం ఇదే తొలిపారి. సెన్సెక్స్ 3 సూబీలో సన్సఫార్మా, ఇండ్సెన్ ఇండ్ బ్యాంక్ మినహా మిగిలిన పేర్లు లాభాలు చవిచూశాయి ఇన్వోసిస్, హోచీసిల్ టెక్నాలజీస్, టూటా స్టీల్, ఎటర్లూల్, టెక్ మహాంద్రా పేర్లు గరిష్టంగా 7.6 శాతం వరకు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్యారెల్ చమరు 6 డాలర్లుగా, బంగారం ఔస్సు 3222 డాలర్ వద్ద నమోదుయ్యాయి. భారతీ, పాకిస్తాన్ మధ్య శనివారం కాల్చుల విరమణ ఒప్పందం కుదరడంతో ఇరు దేశాల మధ్య ఉద్ద్రిష్టి పరిస్థితులు తగ్గముఖం వట్టడం మార్కెట్లకు కలిసివచ్చిందని నిపుణులు పేరొన్నారు మరోపైపు అమెరికా, చైనా మధ్య వాణిజ్య వివాదం ఓ కొలిక్కి రావడం, ఎఫ్షిష కొనుగోల్కు మదతతు ఇనేసరలో విశ్రాపాని నింపిందనారు.

କେନ୍ଦ୍ର ବାୟୋଟିକ ଚିତ୍ରଗୁଲୁ ପତ୍ର..



కీమ్ పోస్టల్ లాబం రూ 106 కోటు



కృష్ణ ఇన్సిస్ట్యూట్ అఫ్ మెడికల్ సైన్స్ లిమిటెడ్ (కిమ్స్ హోస్పిటల్స్). గడవిన ఆర్థిక సంవత్సరం మార్కెట్ ముగిసిన చివరి త్రయోదశికంలో కన్సాలిస్ట్స్ ప్రాతిపదికన రూ. 801 కోట్ల మొత్తం ఆదాయంపై రూ. 106 కోట్ల నికర లాభాన్ని ఆర్జించింది. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే కాలంలో ఆదాయం రూ. 637 కోట్లగా ఉండగా లాభం రూ. 72 కోట్లగా ఉంది. మార్కెట్ ముగిసిన పూర్తి ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రూ. 3,067 కోట్ల మొత్తం ఆదాయంపై రూ. 415 కోట్ల నికర లాభాన్ని నమోదు చేసింది. 2024-25 ఆర్థిక సంవత్సరం అన్ని రకాలూగా బాగుందని, కేరళలో కొత్త హోస్పిటల్సు ప్రారంభించటంతో పాటు విధి ప్రాంతాల్లో కొత్త యూనిఫోర్ము అందుబాటులోకి తీసుకురావటం ఎంతాగనో కలిసి వచ్చిందని కిమ్స్ హోస్పిటల్స్ సీఎండ్ బీ భాస్కర్ రావు తెలిపారు. కాగా ఈ ఏడాది ఏప్రిల్లలో మహిర్ రాధార్ నీ ధాన్యతో కొత్త హోస్పిటల్సు ప్రారంభించగా ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ద్వితీయార్థంలో ఉన్నాయాడనో కేవల జాగ్రత్త కూడా ఉన్నదనాయాన్ని తీసుకున్నారు.



ବନ୍ଦୁମି ପରିଚୟ



వేసువిలాస కంప్యూటర్ గీత్స్ తాగుటున్నారా..?

କ୊ବ୍ବରି ନୀତ୍ତ ଚାଲା ଅର୍ପେଣ୍ଗରମୈନଵି କୁଦା. କୋଷ୍ଟ ତକୁପଗା ଉଠିଥିଲାଏବେ, କୋତ୍ତିପ୍ରସ୍ତାର୍ ଉଠିଥିଲା. ଜୀର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟାବ୍ୟାକ୍ଷମିତି ମେରୁଗୁପରଚାନିକି, ରୋଗିନିରୋଧକ ଶକ୍ତିନି ପେଂଚାନିକି କୁଦା ଅବି ସହେଯପଦତାଯି. ବ୍ୟାର୍ଯ୍ୟାମଂ ତର୍ଫୁତ ଲେଦା ହେବିଲେ ଶରୀରାନ୍ବି ଚଲିବରଚାନିକି ଒କ ଅଧ୍ୟୁତ୍ତମେନ ପାନୀଯଂ. କ୊ବ୍ବରିନୀରୁ ତାଗଦଂ ପଲ୍ଲ ଶରୀରଂ ପ୍ରେର୍ଦ୍ଦିତ ଅପୁତୁଂଦି. କ୊ବ୍ବରି ନୀତ୍ତାଙ୍କୁ ଒କ ସହଜନିର୍ଦ୍ଦେଶ୍ୱରେନ ପାନୀଯଂ. ଏଲକ୍ଷ୍ମୀଶ୍ରୀଟ୍ରୀଟ୍ରୀ, ପ୍ରାଚୀଷୀଯଂ, ମେଗ୍ନିଷୀଯଂ ବଂଦି ଭାବିଜାଲୁ ପୁଷ୍ଟିଲାଗା ଉଠିଥିଲା. ଅଧି ଶରୀରାନିକି ତକ୍ଷଣ ଶକ୍ତିନି ଅନିଦିନ୍ତୁଂଦି, ଦେଖ୍ରେପ୍ରେର୍ଦ୍ଦେଶନମ ତର୍ଗୁନ୍ତୁଂଦି. କ୊ବ୍ବରି ନୀତ୍ତାଙ୍କୁ ଚାଲା ଅର୍ପେଣ୍ଗରମୈନଵି କୁଦା. କୋଷ୍ଟ ତକୁପଗା ଉଠିଥିଲାଏବେ, କୋତ୍ତିପ୍ରସ୍ତାର୍ ଉଠିଥିଲା. ଜୀର୍ଣ୍ଣକ୍ରିୟାବ୍ୟାକ୍ଷମିତି ମେରୁଗୁପରଚାନିକି, ରୋଗିନିରୋଧକ ଶକ୍ତିନି ପେଂଚାନିକି କୁଦା ଅବି ସହେଯପଦତାଯି. ବ୍ୟାର୍ଯ୍ୟାମଂ ତର୍ଫୁତ ଲେଦା ହେବିଲେ ଶରୀରାନ୍ବି ଚଲିବରଚାନିକି ଒କ ଅଧ୍ୟୁତ୍ତମେନ ପାନୀଯଂ. କ୊ବ୍ବରି ନୀତ୍ତାଙ୍କୁ ପଲ୍ଲ ଶରୀରଂ ରକ୍ତପୋଟୁ କଂଟ୍ରୋଲର୍ଲୋ ଉଠିଥିଲାଏବେ, କ୊ବ୍ବରିନୀରୁ ତାଗଦଂ ପଲ୍ଲ ଶରୀରଂ ରକ୍ତପୋଟୁ ନିଯମାନ୍ତ୍ରିତୁଂଦି. କ୊ବ୍ବରିନୀରୁ ତାଗଦଂ ପଲ୍ଲ ଶରୀରଂ କିଲୋପ୍ଲାର୍ ସ୍ଥାଯିଲୁ ତର୍ଗୁତାଯି. ଦିନ ପାଇଁ ପଲ୍ଲ ରକ୍ତଂ ଗନ୍ଧକଟଟଙ୍କ ତର୍ଗୁତାଙ୍କୁ ଉଠିଥିଲା. ଗୁଂଡ଼େପୋଟୁ ପ୍ରମାଦାଳୁ ତର୍ଗୁତାଯି. କ୊ବ୍ବରିଲୋ ଚକ୍ର, କାର୍ବୋପ୍ରେର୍ଦ୍ଦେଶ୍ୱରୀ ତକ୍ଷଣଗା ଉଠିଥିଲା. ବିଦୀ ପଲ୍ଲ ବରୁପ ତର୍ଗୁନ୍ତମକ ଅପକାଶଂ ଲଭିନ୍ତୁଂଦି. ହେବିଲେ କ୊ବ୍ବରିନୀତ୍ତ ତାଗଦଂ ପଲନ ଜୀବକିର୍ଯ୍ୟନ କୁଦା ପେଂପାଂଦିମହିମାମ୍ବ୍ୟ. ଦିନତେ ଶରୀର ଅପରିବାଲ ପନ୍ଥିରୁ ମେରୁଗୁପଦତୁଂଦି. କ୊ବ୍ବରିନୀତୀଲୋ ଉଠିଦେ ପୋଟାଷୀଯଂ ଶରୀରଂ ରୋଗିନିରୋଧକ ଶକ୍ତିନି ପେଂପାଂଦିନ୍ତୁଂଦି. ଦିନତେ ନୀଜନାର୍ଥ ବ୍ୟାଧିଲ ନମଚି ରକ୍ଷଣ ଲଭିନ୍ତୁଂଦି. ହେବି କାଳିଲୋ ପଦଦୟବ୍ୟ, ଦେଖ୍ରେପ୍ରେର୍ଦ୍ଦେଶନ ବାରିନ ପଦକୁଂଦା ଉଠିଥାଲିବେ କ୊ବ୍ବରି ନୀରୁ ତପ୍ତକୁଂଦା ତାଗାଲି.

వేసవిలార్ ఈ ట్రీప్ తీసుకుండే ఎగ్గి లాభాల్ ?



A wooden bowl filled with a light brown, granular substance, likely chana dal powder, surrounded by whole chana dal and green leaves.

తక్కువగా ఉంటుంది. దీనితో రక్తంలో మగర్ సైయలు ప్రీరంగా ఉంటాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు ఈ జావను తాగడం వల్ల బ్లడ్ మగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. తిన్ను తర్వాత గ్లూకోస్ ఉఱ్చుతి ఉండవుండా నెమ్ముదిగా విడుదలవుతుంది. రాగిలో పాటి ఫీనాల్స్ వంటి యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోనీ ప్రీ రాడికల్స్ ను తగ్గించి సెల్ డ్యూమేషన్సు నివారిస్తాయి. అలాగే ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయి. మనసుకు ప్రశాంతము అందిస్తాయి. రాగి జావలో మెగ్గిపియం కూడా ప్రాధాన్యం కలిగి ఉంది. ఇది రక్తపోటు నియంత్రణకు తోడ్పడుతుంది. అధిక రక్తపోటుతో భాధపడుతున్న వారు దీన్ని తాగితే అరోగ్య పరిరక్షణలో సహాయపడుతుంది. గుండె అరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే రాగి జావ తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన పోఫాలు అందుతాయి. ఎముకలు బలపడుతాయి, జీర్ణాన్ని మెరుగుతుంది, రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్నవారికి ఇది మంచిది. ఇది ప్రతి వయస్సులోని వారికి అరోగ్యభలాన్ని ఇచ్చే తేపమెన దింక్.

కిల్వ బోలెడన్ బెనిధియ్..!

କବ୍ରିଲ୍ୟ ତୁଳାନ୍ଦିନିଙ୍କ ଚର୍ଚା ମରଚାନ୍ତି. ଆଜି ହାତକୁଳା
ଗନିଗା ପିଲୁସ୍ତାରୁ. କିମ୍ବି ପଂଦୁଲୋ ବିଠମିନ୍ ନି, କେ ମରିଯୁ
ବିଠମିନ୍, ପାଟାଧୀଯିଂ, ପୈବିର ପଂତି ପୋକୁଳା ସମ୍ବନ୍ଧିଗା
କୁଣ୍ଡାଯି. ରେଶୁଲର୍କା କିମ୍ବି ପଂଦୁ ତିନିନଂଦ ପଲନ ଅନେକ
ଆର୍ଦ୍ରଗ୍ରୁ ପ୍ରଦୟୋଜନାଲୁ ଉନ୍ନାଯି. ତଥା ପଂଦୁ ପ୍ରତି ରୋଜୁ



ఒకటి తినటం వల్ల ఊహించని ప్రయోజనాలు పొందుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కిఫీ పండులో విటమిన్ కె, కాల్యూలిం, మెగ్నోపియం కంపెంట్ సమ్మద్దిగా ఉంటాయి. దీని పలన సి కంపెంట్, యూంటీ ఆక్సిడెంట్లు కిఫీ పండులో సమ్మద్దిగా ఉంటాయి. దీని పలన చర్చు అరోగ్యంగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి రోగినిరోధక శక్తిని బలంపేతం చేయడానికి, ఇన్వాక్షన్లతో పోరాటటానికి, శరీర కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడటానికి

ఎముకబు బిలంగా ఉంటాయి. కపి పండ్లలో విటమిన్ సి కంపెంట్ అభికంగా ఉంటుంది. దీని వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, ఇన్ ఫెడ్జుస్ నుండి పోరాడ్ శక్తి పెరుగుతుంది. పొట్టాష్టియం కంపెంట్ మరియు యూంటీ అక్సీడెంట్లు కివీ పండులో సమ్మిగ్నిగా ఉంటాయి. దీన వలన రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది, గుండ అరోగ్యం మెరుగవుతుంది. రోజుకు కనీసం 7 నుండి 8 గంటల నిద్ర ఎంతో అవసరం.

కివీ పండులో సెరటోనిన్ ఫోర్మెట్ ఉంటుంది.

వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు బోలెడు..!



వేరుశనగలు చిన్నవిగా కనిపించినా అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇందులో పుష్టులంగా ఉండే ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు, విటమిన్లు శరీరానికి కావలసిన శక్తినిస్తాయి. చలికాలంలో కూడా వేడి కోసం, బరువు నియంత్రణ కోసం వేరుశనగలు హార్టీ స్నౌక్ లా పని చేస్తాయి. మనం తినే వాటిలో వేరుశనగలు కూడా చాలా ముఖ్యమైనవి. ఇవి చిన్నగున్నాగానీ, మన బాడీకి కావాల్సిన పోషకాలన్నీ ఇందులో ఉంటాయి. ఊర్రూల్లో అయితే ఇవి బాగా దొరికేవి. ఇప్పుడు సిటీలల్లో కూడా చాలా మంది వీటిని హార్టీ స్నౌక్ లా తింటున్నారు. అంతేకాదు ఇవి మన ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచివి. వేరుశనగల్లో ప్రోటీన్ బాగా ఉంటుంది. ముగ్గుప్పియం, ఫాస్పురన్, జింక్ లాంటి ఖనిజాలు కూడా చాలా ఎక్కువు. ఇవన్నీ మన బాడీకి కావాల్సిన పోషకాలు. వీటి వల్ల మనకు మంచి ఎనర్జీ వన్నుంది. అంతేకాదు జబ్బులతో కూడా పోరాదే శక్తి పెరుగుతుంది. వేరుశనగల్లో వోస్టాచురేట్డ్, పాలీ అన్సాచురేట్డ్ కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇవి చెడు కొలప్పాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. ఈ కొవ్వుల వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె నంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు తగ్గుతుంది. ఇది వయోవృద్ధులకే కాక గుండుతున్నాయి.

మంచిది. చలికాలంలో వేరుశనగలు తినడం ద్వారా శరీరం పెప్పగా మారుతుంది. ఎందుకంటే వీటిలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు శరీరంలో వేడిని ఉత్సత్తి చేస్తాయి. ఇలా వేడి ఉత్సత్తి కావడం వల్ల చలి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. శరీరంపై చలికాల ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. వేరుశనగలలో ప్రోటీన్, ప్రైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతాయి. ఎక్కువనేపు ఆకలి అనిపించకుండా చేస్తాయి. దీని వల్ల అనవసరమైన తిండిని నివారించవచ్చు. దీనివల్ల బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. బరువు నియంత్రణ కోరుకునే వారికి ఇది ఉత్తమమైన ఆహారం. విటమిన్-ఇ, విటమిన్-బి6, నయాసిన్, ఫోలేట్ వంటి విటమిన్లు, మెగ్నిషియం, జింక్ లాంటి భిన్నజాలు వేరుశనగలలో ఉంటాయి. ఇవి చర్యానికి మంచిగా పని చేస్తాయి. నరాలు, ఎముకలు బలపడుతాయి. జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగవుతుంది. రోజు కొద్దిగా వేరుశనగలు తీసుకుంటే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా పని బరువు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వేరుశనగలు తినడం శక్తిని అందిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకునేందుకు శక్తినిస్తాయి. వ్యాయామం చేసే వారికి ఇది మంచి శక్తివంతమైన ఆహారం. వేరుశనగలు చిన్నవి అయినా శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. ఇవి నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేస్తే ఏం కావడం అంటే వేరుశనగలు ప్రాప్తి కొనుతాయి.



ఎనిడిటీ సమస్య నుంచి బయటవడేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, ఎనిడిటీ సమస్య రాకుండా కొన్ని సింపుల్ టిప్పు పాటిస్తే సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాంతో పాటు సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కూడా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు అర్థాత పరిపొర్చం చూపుతాయని చెబుతున్నారు. మారిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాటు కారణంగా చాలా మంది ఎనిడిటీ సమస్యతో ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. ఎనిడిటీ సమస్య ఉంటే ట్లోలింగ్, గొంతులో నోప్పి, ఛాలీలో నోప్పి, మంట వంటి ఇఖ్యందులు వేధిస్తుంటాయి. ఎనిడిటీ సమస్య నుంచి బయటవడేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, ఎనిడిటీ సమస్య రాకుండా కొన్ని సింపుల్ టిప్పు పాటిస్తే సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాంతో పాటు సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కూడా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు అర్థాత పరిపొర్చం చూపుతాయని చెబుతున్నారు. మారిన జీవనశైలి, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాటు కారణంగా చాలా మంది ఎనిడిటీ సమస్యతో ఇఖ్యంది పడుతున్నారు. ఎనిడిటీ సమస్య ఉంటే ట్లోలింగ్, గొంతులో నోప్పి, ఛాలీలో నోప్పి, మంట వంటి ఇఖ్యందులు వేధిస్తుంటాయి. ఎనిడిటీ సమస్య నుంచి బయటవడేందుకు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. అయితే, ఎనిడిటీ సమస్య రాకుండా కొన్ని సింపుల్ టిప్పు పాటిస్తే సరిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాంతో పాటు సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కూడా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలు అర్థాత పరిపొర్చం చూపుతాయని చెబుతున్నారు.



సినిమా

నయన దూకుడు తగ్గడానికి లీజన్ అతనేనా..?

కోలీవుడ్ లేటీ సూపర్ స్టార్ నయనతార ఈమధ్య కాస్త దూకుడు తగ్గించిందని చెప్పాచ్చు. బాలీవుడ్ లో జవాన్ సినిమా చేసి సూపర్ హిట్ అందుకున్న నయనతార కోలీవుడ్ లో వరుస సినిమాలు చేస్తుంది. ఐతే ఎందుకో అమృదు ఇదివరకు అంత దూకుడు చూపించలేక పోతుంది. అంతేకాదు స్టార్ సినిమా అఫర్లు కూడా చాలా తగ్గపోయాయి. ఇదివరకు అక్కడ టాప్ స్టార్స్ ఒకరు కాకపోతే మరొకరు నయనతారతో సినిమాలు చేస్తుంటారు.

ఆమె డెట్టి అడ్డస్ట్ కాకపోయినా సరే పైం ఇచ్చి మరీ ఆమెను తీసుకునే వారు. కానీ ఇష్టుడు పరిస్థితి చూస్తే అలా లేదు. నయనతారకు అవకాశాలు రాకపోవడం వెనక రీజన్ ఆమె ధనుష్ తో పడిన గొడవే అన్న టాక్ ఉంది. నయనతార పెళ్ళి దాక్యుమెంటరీ పై ధనుష్ కేసు వేయడంపై తిరిగి నయన్ కూడా అదే రేంజ్ లో ఎటాకింగ్ కి దిగింది. ఐతే ఇక్కడ తప్ప ఎవరిది అన్నది పక్కన పెడితే నయన్ ధనుష్ మధ్య ఉన్న దూరం ఆడియోన్స్ కు తెలిసింది.

ఈ క్రమంలో ధనుష్ వల్ల నయనతారకు అవకాశాలు రాకుండా అవుతున్నాయి. కారణం అతనా కాదా అన్నది పక్కన పెడితే ధనుష్ తో నయన్ గొడవ ఆమె కెరీర్ మీద ఎఫ్టై పడేలా చేసిందని చెప్పాచ్చు. ధనుష్ తో నయనతార కూడా కలిసి నటించింది. వాళ్ళిద్దరు కలిసి నటించినప్పుడు ఎలాంటి గొడవలు లేవు. ఎప్పుడైతే ధనుష్ నిర్మాణంలో

చేసిన నాన్ రౌడ్ ధాన్ సినిమా ల్యాప్ ని తన దాక్యుమెంటరీలో వాడిందో అప్పటి నుంచి ఆమెకు ధనుష్ తో దూరం పెరిగింది. ఇద్దరు ఎదురుపడ్డా పలకరించుకోలేనంతగా పరిస్థితులు వచ్చాయి. ఇలా స్టార్ హార్స్ స్టార్ హార్స్ యెన్ ఫైట్ పరిప్రమకు మంచిది కాదని తెలిసినా కూడా వాళ్లు దాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. ఇక ఇదే దారిలో నయనతారకు రావాల్సిన అవకాశాలు కూడా కొన్ని మిన్ అవుతున్నట్టు తెలుస్తున్నాయి. మరి నయనతార ధనుష్ మధ్య ఈ డిస్టన్స్ ని ఎవరు దగ్గర చేస్తారన్నది చూడాలి. ఎవరికి వారు తమ సినిమాలు చేస్తూ ఉన్నా కూడా నయనతార కెరీర్ లో స్పీడ్ తగ్గిందన్నది మాత్రం ప్రత్యుషంగా కనిపిస్తుంది.

జినాల్ జోపి ఒక ప్రైమ్ కోసం చాలా గ్లామ్



చెరణీ, తారచ్, బ్రెఖాన్ లా మేహోవ్ ట్రెముంచలేదా?



ప్రభాస్ కష్టపుంతా అందులో కనిపించింది. అలాగే ఎల్లిఅర్ కొమారం ఫీమ్ రోసం అంతకు మిచి త్రమించాడు. బయపు మరింతగా తగ్గి సిన్క్ ప్యాక్ లంగోటిల్ లక్ చూడోచ్చు. అడవి విశ్విగా తారక్ ఎంటో త్రమించాడు. రాజమాళీతో సినిమా అంటో హార్స్ ఇలా తయార్కవ్వాల్చి ఉంటుంది. మేహోవ్ రాజమాళీ సినిమా విషయం బయటక వచ్చినప్పుడు ఎల్లిఅర్ చేస్తున్నావ్ గా? ఇక్కణ్ తో! సినిమా అంటో ఎలా ఉంటుందోనని ఓపోలో అటపట్టించాడు. మరి మేహోవ్ అలా రెడీ అయ్యాడా? మిల్క్ బోమ్ ని జక్కన్ అంతగా కళ్ళపెట్టడా? అంటో అదెక్కడా కనిపించడం లేదు. లక్ పరంగా మేహోవ్ హాడీలో ఎలాంటి కొత్త మార్పులు రాలేదు. %-%గుంటారు కారం%-% ట్రైమ్ లో ఉన్న వెయిట్ లోనే కొనసాగుతున్నారు. వచ్చిన మార్పు ఏదైనా ఉంది? అంటో అది కేవలం ఒక్క హైయిర్ షైల్డ్ మాత్రమే. అంతకు మిచి ఒక్క ఛెంట్ కూడా మేహోవ్ లో రాలేదు.

విధేకాల్టో... ఆట్రికన్ అడవుల్లో క్రొనింగ్ తీసుకున్నాడని ప్రచారం జిగింది. కానీ అలా క్రొనింగ్ తీసు కుంబే శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కనిపిస్తాయి. స్ప్రైన్ టోన్ మార్పులుంది. ముఖులో మార్పులొస్తాయి. కానీ అవెక్కడా మేహోవ్ లో కనిపించలేదు. దీంతో రాజమాళీ మేహోవ్ నెప్ట్యూన్ కెప్చెన్ లో క్రొప్పెల్లోన్నిస్తున్నాడని. మేకోవర్ టార్డెట్ లేకుండానే మేహోవ్ బిల్లోకి దిగుడంటున్నారు.



ఆకాంక్ష సింగ్ ఒక ఘోవున్ ట్రైండ్ సెట్టర్ కూడా అయిన బహుముఖ నటీ

పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌పై ట్రంప్‌నకు ఘాట్ ఇచ్చిన ప్రధాని మోదీ



స్వాధీని: ఆక్రమిత కాశ్మీర్‌పై ప్రధాని మోదీ సంభంద వ్యాఖ్యలు చేశారు పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ అంశంపై మధురప్రభుత్వ అపసరం లేదని ప్రధాని తెల్పి చెప్పారు. పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ ను భారత్కు అప్పగింపడం మినపు పాకిస్తాన్‌కు మరొ మధ్యం లేదని అయిన అన్నారు. కాశ్మీర్ అంశం పరిష్కరించు కునేదుకు తాము మధురప్రభుత్వం వ్యాపారముని అమెరిక చెప్పిన వేళ ప్రధాని వ్యాఖ్యలు ఒకసారిగా హీచెప్పించాయి. కాశ్మీర్ చిపయంలో భారత్కు తైరి పెప్పుడూ ఒకటేని మోదీ కుండ బ్రదల కెట్టారు. కాశ్మీర్ చిపయంలో ఇంతక మించి మాట్లాడేమి లేదని సుప్పుం చేశారు. ఉగ్రవాదులు అప్పగించే చెప్పయంలై పాక్ మధ్యాంశిలే. మేమూ మాట్లాడు తామని ప్రధాని మోదీ చెప్పారు. ఇక త్రివిధ దళాల అధిపతులకు ప్రధాని మోదీ సూచించారు. అటు ముంచి తపాకీ గుణ వస్తే భారత్ నంచి వ్యాప్తి ప్రయోగించాలని తెలిపారు. అపేర్స్‌వ్ సించార్ తో ప్రపంచానికి కొత్త సందేశం పుట్టమారు. టగ్ లిఫ్టర్ ను సుస్ ప్రార్థించాడని చెప్పారు. సించా జలాల ఒప్పుంచాన్ని సీమాంశ దాదుల తర్వాత పాకిస్తాన్ చేతిల్లేసిందని అయిన పేర్సోన్‌స్టార్స్. సించా జలాల ఒప్పుంచాన్ని సీమాంశ ఉగ్రవాదంలో ముంచి తపాకుని. ఉగ్రవాదులు అగే వరకు ఒప్పుంచం నిలుపులలైని ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ పేర్సోన్‌స్టార్స్ తెలిపారు. అపేర్స్‌వ్ సించార్ తో ప్రపంచానికి కొత్త సందేశం పుట్టమారు. టగ్ లిఫ్టర్ ను సుస్ ప్రార్థించాడని చెప్పారు. పాక్ మధ్యాంశ దాదుల అధిపతులకు మోదీ కుండ బ్రదల కెట్టారు. అటు ముంచి తపాకీ గుణ వస్తే భారత్ నంచి వ్యాప్తి ప్రయోగించాలని తెలిపారు. అపేర్స్‌వ్ సించార్ తో ప్రపంచానికి కొత్త సందేశం పుట్టమారు. టగ్ లిఫ్టర్ ను సుస్ ప్రార్థించాడని చెప్పారు. సించా జలాల ఒప్పుంచాన్ని సీమాంశ ఉగ్రవాదంలో ముంచి తపాకుని. ఉగ్రవాదులు అగే వరకు ఒప్పుంచం నిలుపులలైని ఉంటుందని ప్రధాని మోదీ పేర్సోన్‌స్టార్స్ తెలిపారు. అపేర్స్‌వ్ సించార్ తో ప్రపంచానికి కొత్త సందేశం పుట్టమారు. టగ్ లిఫ్టర్ ను సుస్ ప్రార్థించాడని చెప్పారు. పాకిస్తాన్ ద్రోన్, యూఎస్ దామలకు ప్రతిస్పందనగా ఆ దేశానికి అందియన ఎల్యూపోర్స్ డిటీల్స్ భీటులా బయలిచ్చింది. కర్మా సమీపంలోని కీలకమైన సైనిక స్టోర్ మాల్రి కంబోన్స్‌పై దాడి చేసింది. అక్కడున్న సర్వేస్ టాయిల్ ఏల్యూర్ క్రీపిస్ స్టోర్ నిక్ స్టోర్ కలిగించింది. కాగా, సోమవారం త్రివిధ దళాధికారుల మీదియా సమావేశం సందర్శించారు. ఏల్యూర్ అపేర్స్‌వ్ ట్రైక్ట్ ఇంజనర్, ఏల్యూర్ మార్ల్ర్ కేస్ భారత్ ని దృష్టికి ప్రయోగించారు. పాకిస్తాన్ ట్రైక్ట్, యూఎస్ దామలకు ప్రతిస్పందనగా ఆ దేశ సైనిక స్టోర్ స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకుస్తులు తెలిపారు. మా ప్రైమానిక రక్షణ సంస్థాత సైనిక స్టోర్ రూలు లేదా పోరులకు భూమిపై ఎలాంచి స్టోర్ ఇరుగుండా చూసుకుస్తుది. అయితే, శతువ మరోసారి బలప్రదర్శనకు దిాడు. పోరాటం కోయుక్కాడు. దానికి మేం సిద్ధంగా ఉన్నాడు. కళ్తుపైన ప్రతిస్పందనలో మరోసారి అంది (పాకిస్తాన్) సైనిక స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకున్నాడు. మాల్రి కంబోన్స్‌పై ఎన్విపిఎం (సర్వేస్-ట్యూ-ఎల్యూర్ క్రీపిస్) స్టోరం కూడా ఇందులో ఉన్నది అని మీదియాకు వెల్డించారు. భారత ప్రైమానిక దాడుల్లో పాకిస్తాన్‌లోని సర్కోర్, రహీం యార్ భాన్, చ్ఛాలాతోని నూర్ భాన్, సుకూర్, భోలారి, జకోబాద్ ప్రైమానిక స్టోర్ రూలు గజియుంగా స్టోరం జలిగించి ఆధారాలతో సహా అయిన చిపరించారు.

కర్మాచిలోని క్రీపిస్ స్టోరంపై భారత్ దాడి



స్వాధీని: పహల్మా ఉగ్రవాద దాడికి ప్రతీకారంగా 'ఆపేర్స్‌వ్ సించార్' పేరుతో పేట్టిన సైనికులు దాడిలో పాకిస్తాన్ భారత్ చుక్కలు చూసించింది. సరిహాస్తో ఉపరితలు పెంచిన ఆ దేశానికి అందియన ఎల్యూపోర్స్ డిటీల్స్ భీటులా బయలిచ్చింది. కర్మా సమీపంలోని కీలకమైన సైనిక స్టోర్ మాల్రి కంబోన్స్‌పై దాడి చేసింది. అక్కడున్న సర్వేస్ టాయిల్ ఏల్యూర్ క్రీపిస్ స్టోర్ నిక్ స్టోర్ కలిగించింది. కాగా, సోమవారం త్రివిధ దళాధికారుల మీదియా సమావేశం సందర్శించారు. ఏల్యూర్ అపేర్స్‌వ్ ట్రైక్ట్ ఇంజనర్, ఎల్యూర్ మార్ల్ర్ కేస్ భారత్ ని దీనిని ధృష్టికి ప్రయోగించారు. పాకిస్తాన్ ట్రైక్ట్, యూఎస్ దామలకు ప్రతిస్పందనగా ఆ దేశ సైనిక స్టోర్ స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకుస్తులు తెలిపారు. మా ప్రైమానిక రక్షణ సంస్థాత సైనిక స్టోర్ రూలు లేదా పోరులకు భూమిపై ఎలాంచి స్టోర్ ఇరుగుండా చూసుకుస్తుది. అయితే, శతువ మరోసారి బలప్రదర్శనకు దిాడు. పోరాటం కోయుక్కాడు. దానికి మేం సిద్ధంగా ఉన్నాడు. కళ్తుపైన ప్రతిస్పందనలో మరోసారి అంది (పాకిస్తాన్) సైనిక స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకున్నాడు. మాల్రి కంబోన్స్‌పై ఎన్విపిఎం (సర్వేస్-ట్యూ-ఎల్యూర్ క్రీపిస్) స్టోరం కూడా ఇందులో ఉన్నది అని మీదియాకు వెల్డించారు. భారత ప్రైమానిక దాడుల్లో పాకిస్తాన్‌లోని సర్కోర్, రహీం యార్ భాన్, చ్ఛాలాతోని నూర్ భాన్, సుకూర్, భోలారి, జకోబాద్ ప్రైమానిక స్టోర్ రూలు గజియుంగా స్టోరం జలిగించింది. కాగా, సోమవారం త్రివిధ దళాధికారుల మీదియా సమావేశం సందర్శించారు. ఏల్యూర్ అపేర్స్‌వ్ ట్రైక్ట్ ఇంజనర్, ఎల్యూర్ మార్ల్ర్ కేస్ భారత్ ని దీనిని ధృష్టికి ప్రయోగించారు. పాకిస్తాన్ ట్రైక్ట్, యూఎస్ దామలకు ప్రతిస్పందనగా ఆ దేశ సైనిక స్టోర్ స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకుస్తులు తెలిపారు. మా ప్రైమానిక రక్షణ సంస్థాత సైనిక స్టోర్ రూలు లేదా పోరులకు భూమిపై ఎలాంచి స్టోర్ ఇరుగుండా చూసుకుస్తుది. అయితే, శతువ మరోసారి బలప్రదర్శనకు దిాడు. పోరాటం కోయుక్కాడు. దానికి మేం సిద్ధంగా ఉన్నాడు. కళ్తుపైన ప్రతిస్పందనలో మరోసారి అంది (పాకిస్తాన్) సైనిక స్టోర్ రూలు లభ్యంగా చేసుకున్నాడు. మాల్రి కంబోన్స్‌పై ఎన్విపిఎం (సర్వేస్-ట్యూ-ఎల్యూర్ క్రీపిస్) స్టోరం కూడా ఇందులో ఉన్నది అని మీదియాకు వెల్డించారు. భారత ప్రైమానిక దాడుల్లో పాకిస్తాన్‌లోని సర్కోర్, రహీం యార్ భాన్, చ్ఛాలాతోని నూర్ భాన్, సుకూర్, భోలారి, జకోబాద్ ప్రైమానిక స్టోర్ రూలు గజియుంగా స్టోరం జలిగించింది. కాగా, సోమవారం త్రివి