

# సిహివు



# బడ్డిట్ కార్బన్ సెగ్రెంటల్స్ ప్రియాపెట్టి.. ది బెస్ట్ కారు ఏదంట?



భారతదేశంలో జనాభావరంగా ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఈ జనాభాల్లో కూడా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు సొంత కారు అనేది ఓ కల. కాబట్టి ఇలాంటి మధ్యతరగతి ప్రజలను ఆకట్టుకనేనుడుక అన్ని కంపెనీలు బడ్డెట్ ఫ్రోంట్ కార్బన్ రిలీస్ చేస్తూ ఉంటాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ కంపెనీలు అయిన టాటా మోటర్స్, మారుతీ సుజకీ కంపెనీలు బడ్డెట్ ఫ్రోంట్ కార్బన్ రిలీస్ చేశాయి. ముఖ్యంగా టాటా టీయాగ్ కో మారుతీ సుజకీ వ్యాగ్నస్ ఆర్ పోటీ పదుతుంది. టాటా టీయాగ్ కో బేస్ వేరియంట్ థర రూ. 5.70 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. మారుతీ సుజకీ వ్యాగ్నస్ ఆర్ బేస్ వేరియంట్ థర రూ. 6.60 లక్షల నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. అయితే టాటా టీయాగ్, మారుతీ సుజకీ వ్యాగ్నస్ ఆర్ రెండూ అధునాతన ఫీచర్లతో అందుబాటులో ఉన్నాయి. టాటా టీయాగ్ లో 10.25 అంగుళాల ఇన్స్ట్రుమెంట్ నిస్సమ్, డిజిటల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, ఆటోమేటిక్ క్రైమెంట్ కంట్రోల్ ఇతర ఫీచర్లు ఉన్నాయి. అయితే వ్యాగ్నస్ ఆర్లో సెమీ-డిజిటల్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ క్లస్టర్, 8.8 అంగుళాల ఇన్స్ట్రుమెంట్ స్క్ర�ైన్, మాన్యువర్ ఎయర్ కండిషనింగ్ వంటి ఫీచర్లు ఉన్నాయి. ప్రయాణికుల భద్రత విషయానికి ప్రస్తుతి టాటా మోటర్స్ టీయాగ్ కార్బన్ రో ముందు భాగంలో ఎయర్బ్యాగ్లు, ఏబీఎస్, ఈఎస్సీ, ప్రాక్సన్ కంట్రోల్, ఇతర భద్రతా లక్షణాలతో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ కారు గోబల్ ఎన్సిపీలో పోర్ స్టోర్ భద్రతా రేటింగ్సు సాధించింది.

మార్కెటు వూరుత సుజక వ్యాగన ఆరి ఇబలవ తల ఎయింబ్యగలను ప్రామాణిక లక్షణంగా అవ్ దేట చేసింది. అలాగే ట్రాక్షన్ కంట్రోల్, ఏటీఎస్, జిఎస్సీ వంటి ఫీచర్లు కూడా ఉన్నాయి. టూటూ టియాగోలో 1.2 ఎల్ జిఎస్‌లోన్ ట్రీ-సిలిండర్ నేచురల్ ఆస్పిట్‌ప్రోట్ పెల్టోల్ ఇంజన్ ఉంది. అందువల్ల 82 బీపొచ్చీ శక్తిని 113 ఎవ్వం పీక్ టార్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసుంది.

ఈ కారు పైవ్-స్టీడ్ మాన్యువల్ లేదా ఏపింటీ గేర్బాక్స్‌తో వస్తుంది. అలాగే ఈ కారు ఇంజన్ సీఎన్జి ఎంపికతో కూడా అందుబాటులో ఉంది. మరొమైపు వ్యాగన్ అర్ కొనుగోలుదారులు 1.0 ఎల్ ఇష్టేన్ మూడు సిలిండర్ల పెల్టోల్ ఇంజన్ లేదా 1.2 ఎల్ జిఎస్ నాలుగు సిలిండర్ల

ఎట ల ఇప్పజను సుపర్ నెచ్చునాన్న పరిచు వచ్చు. ఉద్దు ఇర్జిషన్ క్రీస్టీడ్ మాన్యువల్ లేదా ఏపింటీ గేర్బాక్స్‌తో వస్తుంది. అయితే సీఎన్జి ఎంపిక మాత్రం 1.0 ఎల్ ఇంజన్తో మాత్రమే అందుబాటులో ఉంది. మారుతి సుజకి వ్యాగన్ ఆర్, టూటూ టియాగో రెండూ భారతీయ కొనుగోలుదారుల ప్రసిద్ధ ఎంపికలు అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొనుగోలుదారులు మరింత భద్రత, మెరుగైన ఫీచర్లను కోరుకుంటే టూటూ టియాగోను పరిగిణించడం ఉత్తమమని పేరొంటున్నారు. ప్రాథాన్యత విశ్వసనీయత, ఇంజన్ మెరుగుదల, ఇంధన సామర్థ్యం గురించి కారును కొనుగోలు చేసే వార్తెతే మారుతి సుజకి వ్యాగన్ ఆర్ను ఎందుకోవచ్చిని పేరొంటున్నారు.

# ఒద్ద వ్రథుత్వ ఉద్దేశ్యాలకు మూడు శాతం పెంచే ఆవకాశం



# ప్రంపణీ ముక్కేషు అంబానీ బేటి

రిలయ్స్ ఇండిస్ట్రీస్ అభినైతి ముక్కె అంబాని అమెరికా అధ్యయన దొనాల్చ ట్రింప్టో భట్టి అయ్యారు. ట్రింప్ కోసం ఎమిర్ అఫ్ ఖతార్ డోహోలో ప్రభుత్వ విందు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ విందుకు ముక్కె అంబానీస్ పాజిరయ్యారు. ట్రింప్ ఎన్నికెన తర్వాత ఇది రెండో సారి భట్టి. ఈ ఏడాది జనవరిలోనూ ట్రింప్ అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన సమయంలో 100 మందికి ఇచ్చిన ప్రత్యేక విందులో నీశా అంబానీ, ముక్కె అంబానీ పాల్గొన్నారు. రఘ్య నుంచి ముడిచమరును రిలయ్స్ దిగుమతి చేసుకొని, పెట్రోలు వంటి ఇంధనాలు తయారుచేసి వాటిని అమెరికాకు విక్రయిస్తోంది. గూగల్, మెటా వంటి అమెరికా దీగ్జిలకు రిలయ్స్ జియోలో వాటాలున్నాయి. ఖతార్తోనూ రిలయ్స్ కు వ్యాపార సంబంధాలున్నాయి. ఈ క్రమంలో ట్రింప్ ముక్కె అంబానీ భట్టి ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

କଂଠରେ ପ୍ରଭୃତୀ ଜୀବିଗଲକ କଂଠରେ ଗାନ୍ଧୀ ଚଖିଲାମାଣି ଦ୍ଵାରା ଛୁଟାଇଲା ନେପଥ୍ୟାନ୍‌ଲୋ ସାରାରଣ ଧରଲାମୁ ଏଦୁର୍ବ୍ଲେହାଦାନିକି ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗରୁ ପେନସନ୍‌ରାଜ୍କ ଦ୍ଵାରା ନେନ୍ ଅଲାବେନ୍ତି ନହୋଯିପଦୁତୁଂରି ଦ୍ଵାରା ଜନମନ୍ତର ନାହିଁ ଜାନ୍ମ ପରକ, ଜ୍ଞାନ୍ତ୍ରେ ନୁଂବି ଦ୍ଵିନେଂବର ପରକ ନମନ୍ତ୍ରାନ୍ତିରୀ ରେଂପୁନ୍ତାର୍ଥ ନହିଁପାରୁ. କି ନେପଥ୍ୟାନ୍‌ଲୋ ଜ୍ଞାନ୍ତ୍ରେ ନହିଁପରଣ ଗୁରିଂଚି କେଂଠରେ କୀଳକ ନିର୍ଜନ୍ୟ ଶିଶୁକଂଦନି ନିଷ୍ପଳଲୁ ଚେବିତୁନ୍ତାରୁ. ପ୍ରଧାନମଧ୍ୟ ନେରେଂଦ୍ର ମୋଦି ନେତ୍ର୍ପତ୍ତାନ୍‌ଲୋନି କେଂଠ ମନ୍ତ୍ରିପରାମରିତରୁ କି ଏହାଦି ମାର୍ବିରୁ ଦ୍ଵାରା 2 ଶାତଂ ପେଂଚିଲିନି. କି ପେଂପୁ ଜନମରି 1, 2025 ମୁଠା ଅମୁଳ୍ଲୋକି ପଚାରିବି, ଦ୍ଵାରା ପଲ୍ଲ କୋଟି ମନ୍ଦିକି ପୈଗା ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗରୁଲୁ, ପେନସନ୍ ପ୍ରଦୟୋଜନଂ ପୋଂଦାରୁ. କି ନହିଁପରଣତେ ଦ୍ଵାରା ନେନ୍ ଅଲାବେନ୍ତି (ଦ୍ଵାରା) 5 ଶାତଂ ନୁଂବି 55 ଶାତାନ୍ତିକି ପେରିଗିଲି. ଦ୍ଵାରା ପଲ୍ଲ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗରୁ ଜୀତଂ ପେରିଗିଲି. ମୁମନ୍ତରି ଦ୍ଵାରା ପେଂପୁ ଜ୍ଞାନ୍ତ୍ରେ 2024ଲୋ କେଶରୁ. ନମୟନ୍‌ଲୋ ଦ୍ଵାରା 50 ଶାତଂ ନୁଂବି 53 ଶାତାନ୍ତିକି ପେଂଚାରୁ. ପ୍ରସ୍ତୁତ କେଂଠ ପ୍ରଭୁତ୍ୱ ଉଦ୍‌ଦ୍ୟୋଗରୁ, ପେନସନ୍‌ରାଜ୍କ ଜ୍ଞାନ୍ତ୍ରେ-ଦ୍ଵିନେଂବର 2025 କାଳାନ୍ତିକି ତଥପରି ଦ୍ଵାରା ପେଂପୁ ନହିଁକରଣ କେଂଠ ଏଦୁର ଚାନ୍ଦୁନ୍ତାରୁ. ଯଦି 7 ବେତନ ନମୟନ୍‌ଲୋ କିମଂଦ ପେନ୍ଦ୍ରାର୍ଥ ଚେସିନ ଚିରିର ଦ୍ଵାରା ଭତ୍ତ୍ୟ ପେଂପୁ ଅବୁତୁଂବି ଯଦି ଅକ୍ଷେଭର୍ତ୍ତ/ନମନବର୍ତ୍ତ ନାହିଁକି ପ୍ରକଟିସ୍ତାରି ଭାବିଷ୍ୟତାରୁ. ଦ୍ଵାରା ପେଂପୁ ନମୟନ୍‌ଲୋ କି ରେଂଡ଼ାନ୍ତାର୍ଥ ପ୍ରକଟିସ୍ତାର ଭାବିଷ୍ୟତାରୁ %-% ମାର୍ବି/ପିପିଲର୍ଲୋ ଭକନ୍ତା ଅକ୍ଷେଭର୍ତ୍ତ/ନମନବର୍ତ୍ତର୍ଲୋ ରେଂଡ଼ାନ୍ତାର ପ୍ରକଟିସ୍ତାର. କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ତ୍ରିତ୍ୱ ଶାକିରି ପରିଧିଲୋନି ଲେବର ବ୍ୟାର୍ଟ୍ ମାର୍ବି 2025 ନମନ୍ତ୍ରାନ୍ତିକି ଆର୍ଟ ଇଂଦିରି କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୈନ୍ ଇଂଦିରି ଫର୍କ ଇଂଦିରିଯାର୍ ପରାର୍ଦ୍ଦ ଦେଟାନୁ ବିଦୁଦ ଚେସିଲି. କି ଦେଟାର୍ଲୋ ଦ୍ଵାରା ପେଂପୁପୈ କୌତୁ ଆଶଲୁ କଲ୍ପିନାରୁ. ମାର୍ବିଏ ସୀମୀପଦବ୍ୟାପକ 0.2 ପାଇଁଅଟ୍ଟୁ ପେରି 143.0 କି ଚେରକଲାଂବି

The image shows a close-up of Indian currency. In the foreground, there is a stack of silver-colored coins. Behind them are several 500 rupee notes. The notes feature the portrait of Mahatma Gandhi and have the text 'RESERVE BANK OF INDIA' and '500' printed on them. The background is slightly blurred, showing more of the same currency.

# నాలీ అకోంట్స్ ప్రయోజనాలు..



ఉండాలు. అయితే కొన్ని భాతాల వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కానీ చాలా మందికి తెలియవు. బ్యాంకు అందించే వివిధ రకాల భాతాలు ఉన్నాయి. వీళీలో కరంట్ భాతా, ఫిన్క్స్ డిపాల్జీట్ భాతా, సేవింగ్ భాతా మొదలైనవి ఉన్నాయి. సాధారణంగా చాలా మందికి పొందుపు భాతాల ఉంటాయి. మీరు ఆ అకోంట్సు సాలరీ అకోంట్గా మార్పుకోవచ్చు. ఇదిలా ఉండగా, సాలరీ అకోంట్తో చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయింటున్నారు నిపుణులు. ఆ ప్రయోజనాలు చాలా మందికి తెలియవు. దీనివల్ల ప్రజలు సాలరీ అకోంట్సు నిర్వహించడానికి భయపడుతుంచారు. సాలరీ అకోంట్ కింద ఓవర్డ్రాఫ్ట్ ప్రయోజనం ప్రజలకు లభిస్తుంది. ఓవర్డ్రాఫ్ట్ అంటే అత్యపసర పరిస్థితుల్లో మీరు భాతా నుండి దబ్బును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. అంటే మీ అకోంట్లో దబ్బులు లేకున్నా ఓవర్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా కొంత అమోంట్సు పొందవచ్చు. ఓవర్డ్రాఫ్ట్ సద్గులియోగి చేసుకున్న తర్వాత అత్యపసర పరిస్థితుల్లో మీరు దబ్బు అప్పుగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు లేదా క్రెడిట్ కార్డును ఎక్కువగా ఉ పయోగించాల్సిన అవసరం ఉండదు. చాలా బ్యాంకులు సాలరీ అకోంటలకు బీమా కవరేజేని కూడా అందిస్తున్నాయి. మీరు దీని కింద ఆరోగ్య బీమా తీసుకుంటే ఆకస్మిక వైట్ ఖర్చుల గురించి మీరు అందోళన చెంచాల్సిన అవసరం లేదు. ఆరోగ్య బీమా నల్ల కూడా అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నేటి కాలంలో వైట్ ఖర్చులు పెరగుతున్నాయి. ఈలోగా బీమా మాత్రమే ఉపయోగపడుతంది. అయితే, దీని కోసం మీరు శ్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మీ వేతనం అంత కాకపోతే ప్రథమం రూ. 5 లక్ష ల పరక ఉచిత ఆరోగ్య బీమాను కూడా అందిస్తుంది. ఇది ఆయుష్మాన్ యోజన ద్వారా ఉన్నిటిలో ఉన్నాయి. కు చక్కని ప్రయోజనాలు సోంక—లైట్ కేర్డు లిఫ్టులులోని





# ଛକ୍ଷୁଣ ପ୍ରସାଦ



# ରାଗିଜୀବି ରୋଜୁର ତାଙ୍କୁ ମୁଣ୍ଡରାହି..?

ప్రతిరోజు రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి. ఎప్పుడుపడిని అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు రోజుం రాగిజావ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మంచి పోపుకాలను కలిగి ఉంటుంది. విటమిస్టు మినరల్స్, కార్బోప్లైడ్స్‌లు, షైల్చర్లు, కొవ్వులు, ప్రోటీన్ల వంటి అన్ని అవసరమైన స్ఫూలపోపుకాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతిరోజు రాగిజావను తీసుకోవచ్చు. అయితే దీనికంటూ ఓ టైమ్ ఫిక్స్ చేసుకోవాలి ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తాగటం మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాగి జావను ఉదయం తీసుకుంటే చాలా మంచిది. కానీ రాత్రిపూట తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. జక మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు రాగిజావకు దూరంగా ఉంటేనే మంచిది. బరువు పెరగాలనుకునేవారు రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. కొంచెంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే రాగజాప వినియోగంతో బరువు తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. రాగి జావ అభిక వినియోగం వల్ల కడ్పు ఉఖ్యరంగాన్ని, దయేరియా వచ్చే అవకాశముంది. కొండరికి దీని వల్ల కొంరిలో అల్రెడ్ వంటిని కూడా రావోచ్చు కైరాయ్డ్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాగులు తినకపోవటం మంచిది. రాగిలో కైరాయ్డ్ గ్రంథి సాధారణ పనితీరుకు ఆటంకం కలిగించే గోయిల్సోజన్‌లతో నిండి ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే రాగి జావ ఎక్కువగా తీసుకోవటం వల్ల కడ్పు ఉఖ్యరం, గ్యాస్, దయేరియా వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశముందిని చెబుతున్నారు. అలాగే, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళ లేదా మూత్ర విసర్జన సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా దీనికి దూరంగా ఉంటే మంచిదని అంటున్నారు.

**పీరగడువును మున్గాకు నీచెగి తాగితే..  
ఉంపించేని ప్రయోజనాలు..!**



నువ్వుకూ లో విట్టాన్నా ఏ కీ

ప్రాణియం, పొట్టాఫియం, మెగ్నీషియం వంటకాలు అధికంగా ఉంటాయి. మునగాక్కు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచడం కోసయివదతాయి. విటమిన్ సి సమృద్ధి ఉండే మునగాకు నీళ్ళు జలబు, దగ్గు, జ్వాలం ఉండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మునగాక్కు తాగడం వల్ల జీవవ్రకీయ పెరిగి, ఆక్రమించి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుండలించుకం, విరేచనాలు, గ్యాస్ వంటి ఒక్కస్వలును తగ్గించడంలో మునగాకు నీళ్ళు కోయివదతాయి. మునగాకు నీళ్ళు భోధియాడైనేట్లు ఉంటాయి. ఇవి రక్తం క్రిందికి వ్యాపార స్థాయిలను నియంత్రించడం కోసయివదతాయి. పౌలీఫైనాల్, టానిని ప్రాసోనిస్టు వంటివి మునగాకులో ఉంటాం కిందిపోతేటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. మునగాకులో ఉంటాయి.

# ಮಾರ್ಗಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಅರ್ಥತ್ವ

## ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಾಲು

మామిడి పండ్లలో యాంటి ఆక్రమించి వెరుగువరుస్తుంది. మామిడి పండ్లలో షైబర్ మప్పలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్జ్ క్రియను మెరుగువరుస్తుంది ఓబ్బరం, మలబండకం, అజ్జెర్ఱం వంటి జీర్జ్ రుగ్గుతల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మామిడి పండ్లు తినటం వల్ల రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. సీజన్ వ్యాధులు దరిచేరకుండా శరీరానికి మంచి జమ్మునిటీ పవర్లా పనిచేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే విటమిన్లు, యూఎటి ఆక్రమింట్లు రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి ఇష్టేక్షన్లను నివారిస్తాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పొట్టాషీయం, వెంగ్కిషియం రక్తపోటును నియంత్రించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన హృదయునాళ వ్యవస్థకు తోడ్పుడుతాయి. అంతేకాదు.. మామిడి పండ్లలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుకు మేలు చేస్తుంది. మంచి దృష్టికి విటమిన్ ఎ అవసరం. వయస్సు సంబంధిత కంటి వ్యాధులను నివారించడంలో

A close-up photograph of two ripe mangoes on a wooden surface. One mango is whole, showing its red-orange skin, while the other is partially sliced, revealing its bright yellow flesh and a single large seed. Several green mango leaves are scattered around the fruit.

ఇది ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. మామిడి పండ్లలో యాంటీ ఆస్కిడెంట్ గుణాలున్నాయి. ఇది ట్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాల నుండి చర్యాన్ని రక్షిస్తుంది. చర్య కణాలు దెబ్బతినకుండా నిపారిస్తుంది. మామిడి పండ్లలో ఉండే పైబిల్ కంపెంట్ మిమ్చుల్ని ఎక్కువ సేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయ పడుతుంది. అయితే, మామిడి పండ్లను ఎల్లప్పుడూ మితంగా తినాలి.

# ପ୍ରିଜ୍ଞାନ ନିଲ୍ୟ ଚେସିନ ମାଠନାଗ୍ରୀ ତିର୍ଯ୍ୟକାର..?

ప్రిజ్ఞలో నిల్వ చేసిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు అరోగ్యకరమాను ఆహారం కోసం కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. ప్రిజ్ఞలో ఉంచిన మాంసం బయటకు తీసినప్పుడు కొన్నిసార్లు చల్లడనం కోల్పోతుంది. బాగా చల్లగా ఉన్న మాంసం బయట వేడి వాతావరణంలోకి వచ్చినప్పుడు భ్యాక్షీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఈ కారణంగా అది విషపూరితం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ప్రిజ్ఞలో నుండి తీసిన మాంసాన్ని ఎల్కువ సమయం వ్యధి చేయకుండా వెంటనే వండాలి లేదా తిరిగి ప్రిజ్ఞ లోనే ఉంచాలి. ప్రిజ్ఞ నుండి తీసిన మాంసాన్ని స్విట్ ఉష్టోగ్రతలో ఉంచకపోతే.. అందులోని భ్యాక్షీరియా అనుకూల పరిస్థితుల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. చూడటానికి మాంసం తాజాగా అనిపించినప్పటికీ అది విషపూరితమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనిని నివారించడానికి మాంసాన్ని తరచుగా వేడిగా లేదా చల్లగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ప్రిజ్ఞ నుండి మాంసాన్ని బయటకు తీసినప్పుడు, దాని

A photograph showing a person's hand holding a white plastic container filled with raw, cut-up chicken pieces. The container is open, revealing the pale meat. The background shows the interior of an open refrigerator with various vegetables like tomatoes and lettuce visible on the shelves.

తక్కువ ఉప్పొగ్రతలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ ఉప్పొగ్రత బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. ప్రైజ్లో మాంసాన్ని కింద ఉండే అరలో ఉంచడం వల్ల అది ఎక్కువనేపు చల్లగా ఉంటుంది. ప్రైజ్ నుండి మాంసాన్ని తీసిన తర్వాత కానేపు చల్లలీ నీటిలో ఉంచడం మంచిది. ఈ ప్రక్రియ మాంసం చల్లగా ఉండటానికి, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నీటిలో ఉంచిన తర్వాత దానిని వేడి లేదా చల్లగా ఉంచి వండటానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రైజ్లో పెట్టిన మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు ఉంచితే పాండిష్టుంది. కాబట్టి వాడే ముందు అది మంచిగా ఉందో లేదో బాగా చూసుకోవాలి. ఏమైనా తేడా అనిపిస్తే తినకూడదు. ప్రైజ్లో పెట్టిన మాంసాన్ని వందేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే ఆరోగ్యం పాడవకుండా ఉంటుంది. మాంసంలో బ్యాక్టీరియా తొందరగా పెరగుతుంది, దానివల్ల ఘ్వండ పాయిజన్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉంది, రుచి కూడా మారిపోతుంది. అందుకే మాంసాన్ని నరైన చల్లదనంలో ఉంచాలి, బాగా ఉడికించాలి. ఇలా చేస్తేనే మంచిగా, రుచిగా ఉంటుంది.

# ఎంబుడ్ పీడితే అంబుడ్ వెరుగు తింటే..

వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలబు, దగ్గు వంటి నమస్కయలు వస్తాయి. ఉ దయాన్నే ఓ కష్ట పెరుగు తింటే వెంటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనష్టీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రాణిబయోటిక్స్ జీర్జ్ శక్కిని పెంచి గట్ట హార్నీ కాపాడుతుంది. ఇందుకోసం హొల్ క్రియాన్, సెర్వ్స్ టో కలిపి తీసుకోవచ్చు. పెరుగును ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తింటే జలబు, ఇతర అనారోగ్య నమస్కయలు వస్తాయి. పెరుగు చల్లని గుణం కలిగి ఉండటం వల్ల, దానిని ఉదయం లేదా మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం భోజనంలో పెరుగు తీసుకుంటే జీర్జ్ వేవన్ పెరుగు పడుతుది. ముఖ్యంగా శరీరంలో వేడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. మధ్యాహ్నం పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా వేసవి వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్తిస్తుంది. ఆపోరం నులభంగా జీర్జ్ రంకావడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి పెరుగు తింటే దగ్గు, జలబు వంటి నమస్కయలు వస్తాయి. జీర్జ్ క్రియా నెమ్మిదిస్తుంది. దీనివల్ల పెరుగు జీర్జ్ రంకావడం కష్టం అవుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో పెరుగు తింటే జీర్జ్ సమస్కయలు వస్తాయి. దీనివల్ల గ్యాస్, ఆమ్లత వంటి నమస్కయలు వస్తాయి. వ్యాయామం వల్ల అధికంగా చెమట పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెంటనే పెరుగు తింటే జలబు, దగ్గు వంటి నమస్కయలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే ఓ కష్ట పెరుగు తింటే వెంటబాలిజం పెరుగుతుంది. ఎనష్టీగా ఉంటారు. పెరుగులోని ప్రాణిబయోటిక్స్ జీర్జ్ శక్కిని పెంచి వెంటబాలిజం పెరుగుతుంది.



ఒక వేల ఇలాంబి వారు రాత్రిపూట పెరుగును తింటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, విరేచనాలు పంటి జీర్జ సమస్యలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. లాకోన్ అసహానం ఉన్నపారు రాత్రిపూట పెరుగు ఇష్టకణ్ణిపుడుచే మంచిదని వేర్చాలు పూర్తిపూర్తి.

# కంటి ఆరోగ్యం కోసం ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినాల్సిందే

କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ପରିରକ୍ଷିତ ପଦଙ୍କଳେ ଆହେରଂ କୀଲକ ପାତ୍ର ପୌଷ୍ଟିଣି କାନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକମୈନ ପଂଢି ଜୁଟ୍ଟୁ, ଚର୍ଚାଂ ପଂତି ବାବି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ମେରୁଗୁପରଚାନିକି ଅଵସରମୈନ ପୌଷ୍ଟିକାଳନୁ ଅଧିନିଃପଦଙ୍କଳେ ପାଟୁ କଂଟି ଚାପୁନୁ କ୍ଷାଦା ମେରୁଗୁପରୁନ୍ତାଯା, କଂଟି ସମୟାଲନ ତ୍ରିଗ୍ରଂଥକେ ପଦାନିକି ସହୋଯପଦେ ପଂଢିନୁ ତୀରୁକୁଣ୍ଡିପଦଂ ଦ୍ୟାରା ମୀରୁ ମୀ କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ପେଂପାଂ ଦିନପଚ୍ଚା, ମାମିଦି ପଂଢିଲୋ ଉଠିଦେ ବୀଟା କେରୋଲିନ ପଲ୍ଲ ଅଧି ଶରୀରଙ୍କଳେ ବିଟମିନ୍ ଏଗା ମାରୁତୁଣିଦି, ବିଟମିନ୍ ଏ କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ଏତେ ଅଵସରଂ, ଦୀନି ପଲ୍ଲ କଂଟି ପେଲଗୁ ମେରୁଗୁପଦତୁଂଦି, ମାମିଦି ପଂଢି ତିମିଟେ ରୈକିକି ନମ୍ବୁଲ, କଂଟି କୁରଲ ତରିପୋତାଯା, ଜି କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ପେଂଚେନ୍ଦରକୁ ସହୋଯପଦତାଯା, ବୋପ୍ପୋଯିଲୋ ପୁଷ୍ଟିଗା ଉଠିଦେ ବିଟମିନ୍ ନି, ବିଟମିନ୍ ଇ, ବୀଟା କେରୋଲିନ କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ବାଗା ଉପଯୋଗପଦତାଯା, ତଃ ପଂଢି କଂଟି କିଞ୍ଚିତମୁ କାପାଦେ ପ୍ରତିରୁଲନୁ ପ୍ରତ୍ୟେକିନ୍ତାଯା, ବୋପ୍ପୋଯି ତିନିଦଂ ପଲ୍ଲ କଂଟି ନଂବିନିଧିତ ବ୍ୟାଧିଲୁ ତରିଗୁତାଯା, ଅଲାର୍ଗେ କଂଟି ପେଲଗୁନୁ ପେଂଚଦଂଲୋ କ୍ଷାଦା ସହୋଯପଦତାଯା, କିମ୍ବାଲୋ ବିଟମିନ୍ ନି ଏକପାଦା ଉଠିଦୁଣି, ତଃ ବିଟମିନ୍ କଂଟିଲୋନି ରକ୍ତନାଶାଳନୁ ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ଉଠିଦୁଣି, କିମ୍ବି ପଂଢି କଂଟିଲୋନି ରକ୍ତ ପ୍ରସରଣନୁ ପେଂଚି.. କଂଟି ନମ୍ବୁଲା ଦୂରଂ ଚେଯଦଂଲୋ ସହୋଯପଦତାଯା, କିମ୍ବି ତିନିଦଂ ଦ୍ୟାରା କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ମେରୁଗୁପଦତୁଂଦି, ନେଇଁଦୁ ପଂଢିଲୋ ବୀଟା କେରୋଲିନ ଅଧିକଠିଗା ଉଠିଦୁଣି, ଅଧି ଶରୀରଙ୍କଳେ ବିଟମିନ୍ ଏଗା ମାରି କଂଟି ଅର୍ଦ୍ଦୀଗ୍ର୍ୟାନ୍ତି ମେରୁଗୁପରୁନ୍ତାନିଦି, ତଃ ପଂଢି



కంటి నంబంధిత నమన్యలను తగ్గించడంలో, దృష్టి నమన్యలను నిహారించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయలు అధికంగా నీటిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ వంద్లు కంటిని కైద్రెవైస్‌గా ఉంచటంలో కీలకమానివి. పుచ్చకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇవి పొడి కన్నల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అరటి పండ్లలో విటమిన్ ఏ, పొటాషియం పుష్టలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అరటి పండ్లు కంటి న్యూట్రియంట్స్‌ని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కంటి సంబంధిత సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. డ్రాగన్ ప్రూట్ రువికరమైన పండు.. ఇది విటమిన్ సి పుష్టలంగా కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండ్లలోని పోషకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని పట్టిప్పం చేస్తాయి. డ్రాగన్ ప్రూట్ తినడం వల్ల కంటి వెలుగు పెరిగి కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. నీతాఫలం ఎంతో రువికరమైన పండు. ఇందులో విటమిన్ బి, విటమిన్ సి పుష్టలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నీతాఫలం కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే పోషకాలను అందిస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. నారింజ, నిమ్మ, జామ, ప్రాశ్న వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్ళను కాపాడటంలో, దృష్టి సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

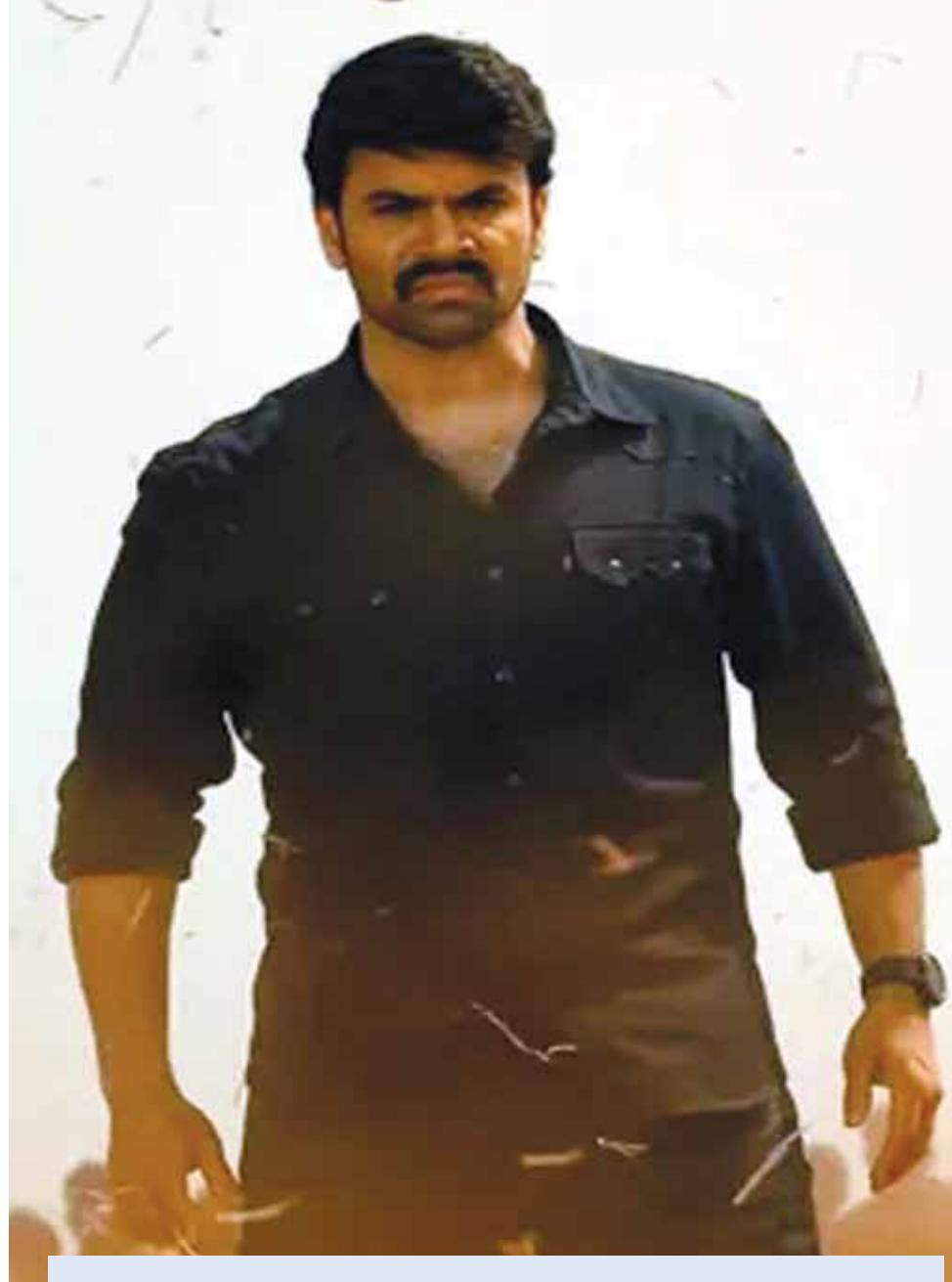


# సునామ

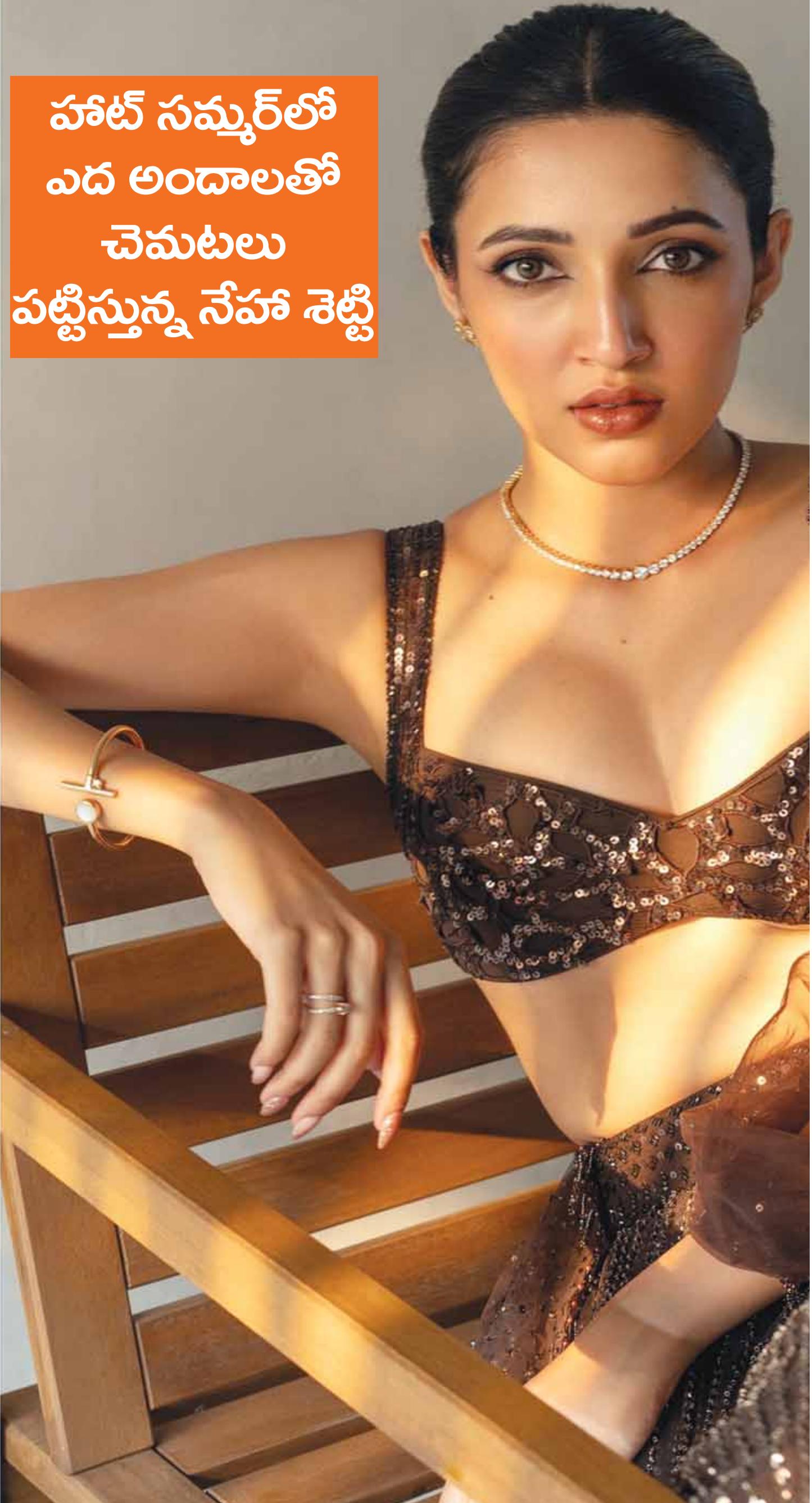


## బెట్టి జీడీ లహీట.. క్లావ్ కొట్టిన రఘ్యుక!

బెట్టి మూవీతో నూవర్ హిట్ కొట్టిగ జీడీ అనంద్ దేవరకొండ - బైష్ణవి కైత్తస్తు వీరిద్దరి త్రైజ్ కొండో మరోసారి రిహిట్ కాయంది. అనంద్, బైష్ణవి మరోసారి లవ్ ఎంటర్టెన్మెంట్ ప్రైస్కమల ముందుక రాసున్నారు. తాజాగా కొత్త సినిమాకు సంబంధించిన హృజా కార్యక్రమం గ్రాండ్గా జరిగింది. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్ బ్యాసర్లో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఇవాళ పైదరాబాద్లో నిర్మాణాచిన హృజా కార్యక్రమానికి నేపసల్ క్రెచ్ రఘ్యుక ముందున్న క్లావ్ కొట్టిగ మాలీగ్ ప్రెరంభించారు. దీనికి సంబంధించిన ప్రోటోలసు నిర్మాణ సంస్ సోపల్ మీదియాలో పంచుకుండి. ఈ కార్యక్రమలో రఘ్యుక ముదున్న క్లావ్ కొట్టిగ.. శివాళి కెమరా స్నైచర్స్ చేయగా.. ఔర్కెర్ వెంకీ అట్టారి. కళ్చుణ శంకర్ రైష్యు అందించారు జూన్లో రెగ్స్యూర్ మాలీగ్ ప్రెరంభముపుటుందని మేకర్ తెలిపారు. ఈ లవ్ సోర్కి అదిత్య హసన్ దర్జకత్తుం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రీకర స్నేధియోన్ సమర్పణలో సితార ఎంటర్టెన్మెంట్ బ్యాసర్పై నాగ వంశి, సాయి సౌజన్య నిర్మిస్తున్నారు. త్వరలోనే ఈ సినిమాకు సంబంధించి మరిచి విపరాలు ప్రకటించచున్నారు.



## హట్ సమ్మర్లో ఎద అందాలతో చెమటలు వట్టిస్తున్న నేహ శెట్టి



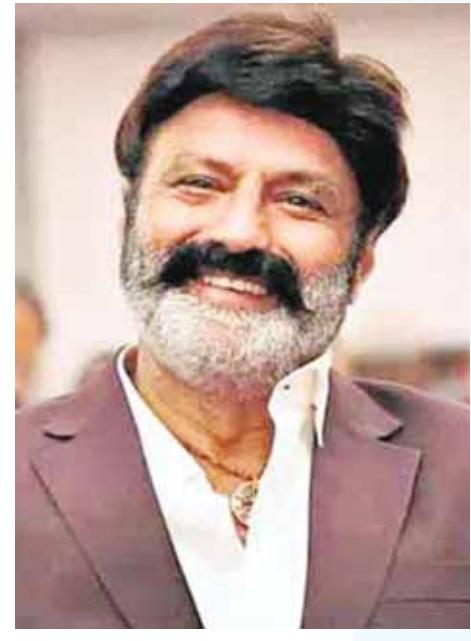
**'ధర్మం దాలి తప్పినప్పుడు..**

**వచ్చినవాడు గొతమ్'.. అస్క్రిగా టీజర్**

అశ్వీన్ బాబు లీట్ సలిస్ట్స్ హాజా బిత్తం వచ్చినవాడు గొతమ్'. ఈ చిత్రంలో రియా సుమన్, అయ్యేషాన్ హీలోయస్సూ సినిమాకున్నారు. ఈ సినిమాను అరుణ శ్రీ ఎంటర్టెన్మెంట్ బ్యాసర్లో లీగపాలి రెడ్ నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాకు అరుణ శ్రీ జీజర్ నేపసల్ వీడియో రఘ్యుక్ ముస్తాఫి రఘ్యుక్ ట్రిల్యూడా తెలుగొంది. ధర్మం రారితప్పినప్పుడు.. ఏ అవతారం రాసుప్పుడు.. వచ్చినవాడు గొతమ్' అనే ట్రైలర్ ఈ సినిమాకు అంచనాలు పెంచేసింది. ఈ లిత్తంలో అజయ్, సచిన్ ఫేడేకర్, ముఖర్జీ శర్మ, సాయి రోన్స్, అభినయ్, నెల్లారు సుదర్శన్, షైవా రాఘవ, విద్యుత్-శేఖ, పకలకశంకర్ కీలక పాత్రల్లో నలీంచారు. ఈ సినిమాకు గౌర హరి సంగీతమందిస్తున్నారు.

**వన్న ఐ స్టేప్ ఇన్..**

**బాలకృష్ణ మ్యాన్స్ హాట్ యాడ్ అభిప్రాలా..!**



గాడ్ అఫ్ మాసెన్ సంఘమారి సంసింహం బాలయ్ ఎంత ప్రైవ్ ప్రార్థన్ అనేది ప్రత్యేకంగా చెప్పుకొన్నారు. అయిన విషయాన్ని అయిన కూడా చాలా టిప్పోన్గా మాట్లాడతారు. బాలయ్ లేచివిర తెలుగు ప్రస్తకం అని చెప్పువచ్చు. అయిన తాగే ట్రైల్ కూడా అందరికి తెలుసు. అదే మ్యాన్స్ హాట్. అమెరికా వెఫ్టిలా సరే తన వెంట మ్యాన్స్ హాస్ కిసుకుని వెళతారని చిన్న అల్లుడు భరత టీ అంటుయ్యల్ చెప్పుడం చూశాం. కొన్ని సినిమాల్లో మ్యాన్స్ హాస్. బాలకృష్ణ మీద దైలాగులు వినిపించాయా కానీ బాలయ్ తన నోలీ వెంట చెప్పిది లేదు. తాజాగా 'వెల్ కమింగ్ సూన్ టు యువర్ ఫేరెల్ హాస్' అంటూ మ్యాన్స్ హాస్ ఒక యాడ్ చేయగా, ఆ వీడియోలో 'వస్త్ ఈ స్టేప్ ఇన్ జో%' (ప్రార్థనీ రిహిట్) అంటూ బాలకృష్ణ డైల్రెగ్ చెప్పురు. అయితే భరత టీలుగు ఉండగా, ఆ పోకి మ్యాన్స్ హాస్ అడ్డుకైంగ్ పెర్ఫూమ్. దాండో బాలయ్ నేటి వెంట మ్యాన్స్ హాస్ అనే పదాన్ని కొన్ని సాట్లు విన్నాం. ఇప్పుడు డైల్రెగ్గా ఆ సంశ్రక అయిన ప్రసారం చేస్తూ ఒక వాఇట్ ప్రకటన చేయడం విశేషం. పరన హిట్లో దూసుకుపోతున్న బాలయ్ ప్రస్తుతం టోయిపాలీ శీను దర్జకత్తుంలో అఖండ 2 విత్తం చేసున్నారు. ఈ సినిమా శరవేగంగా మాట్లాడి జరుపుకుంటుంది. బాలయ్ ప్రైవ్ సోషల్ సంఘర్షంగా జాన్ 10 ఆ సినిమా న్రింప్యే లేదా టీజర్ విడుదల అయ్యే అపకారం ఉంది. దాని కోసం ఛోట్ ఎంతో అస్త్రిగా ఎదురు చూసున్నారు. ఆ తర్వాత 'పీసిసిపో రెడ్డి' వంటి హిట్ తీసిన గపీచండ్ మలినేని దర్జకత్తుంలో ఓ సినిమా చేయస్తున్నారు బాలయ్ రజజీకాంత్ షైల్ టోలో అతిథి పాత్రలో మెరమస్తున్నట్లు వినిపిసి.

