

తెలంగాణ, అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో వుదయం తెలుగు బిస పత్రికలు లిపిల్లో వని చేయటకు అస్త్రిగల, అనుభవజ్ఞులైన అభ్యర్థులు కావలెను.

- సిలకొండ అగ్నిస్థి
BA. L.L.B. M.C.J.
పుస్తయం ఎడిటర్

సెల్: 9247698676

సంపుటి: 28 || సంఖిక: 111 ||

ప్రాధారాద్వార ||

శుక్రవారం, మే 30, 2025

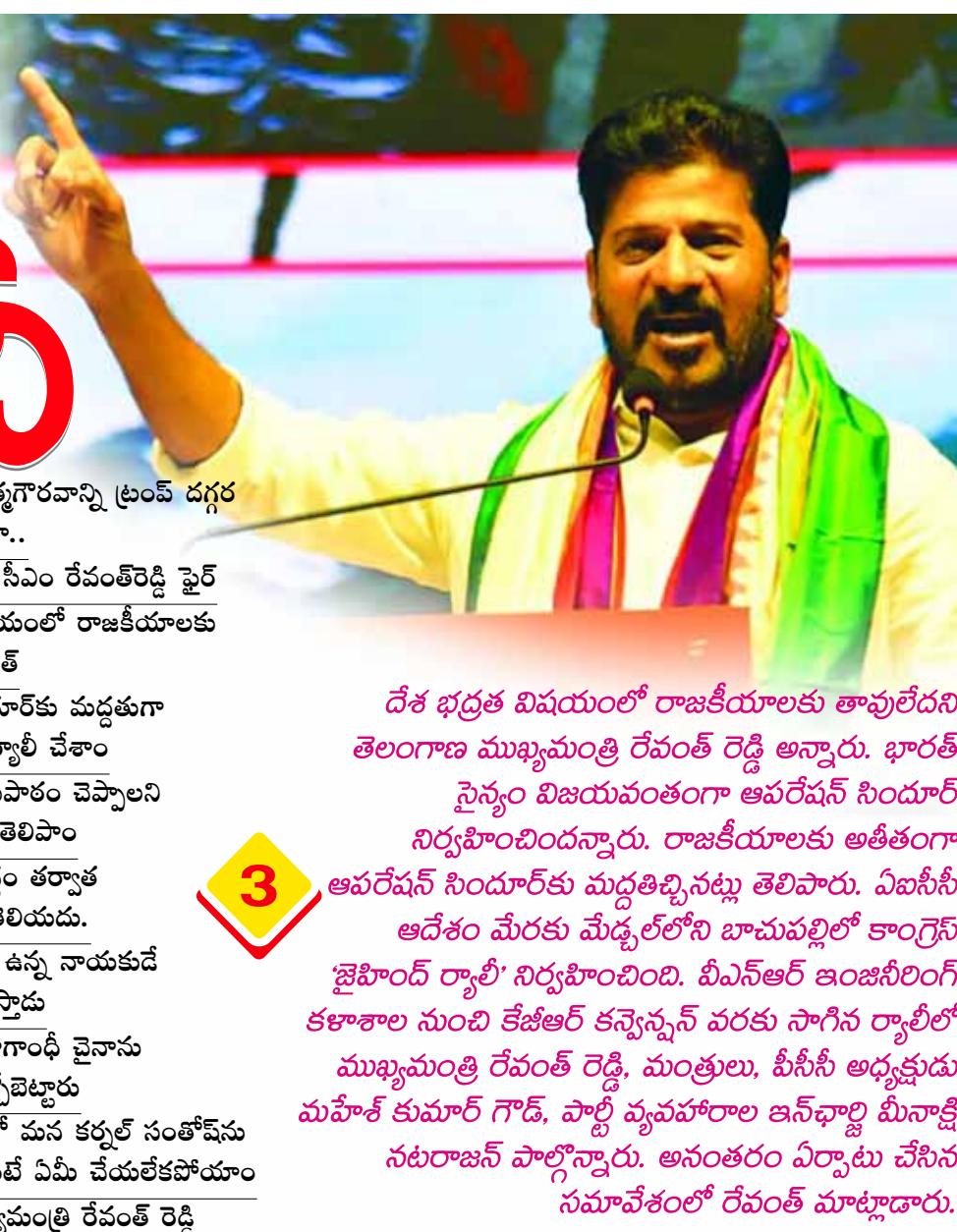
|| VOODAYAM Telugu Daily ||

వెల : రూ. 3.00 || పేజీలు : 12

కాలం చెల్లిన రూపంయ మోది



- భారతీయుల అత్మగౌరవాన్ని ట్రిప్ దగ్గర తాకట్టు పెడతా..
- ప్రధాని మోదీపై సీఎం రేవంతెడ్డి పైర్
- దేశ భద్రత విపయంలో రాజకీయాలకు తావులేదు: రేవంత్
- “ఆపరేషన్ సిందూర్కు మద్దతుగా నెక్కన రోడ్డులో రూళీ చేశాం
- పొకిపొన్క గుణపారం చెప్పాలని మోదీకి మద్దతు తెలిపాం
- 4 రోజుల యుద్ధం తర్వాత ఏం జరిగించో తెలియదు.
- గుండెల్లో దైర్యం ఉన్న నాయకదే యుద్ధాన్ని గెలిపిస్తాడు
- గతంలో ఇందిరాగాంధీ కైనాను మోకాళ్లు కూర్చోబెట్టరు
- గల్లాక్కు ఘటనలో మన కర్తల్ సంతోషము పొట్టం పెట్టుకుంటే ఏమి చేయలేకపోయాం
- తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత రెడ్డి



దేశ భద్రత విపయంలో రాజకీయాలకు తావులేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత రెడ్డి అన్నారు. భారత్ పైర్షాం విజయవంతంగా ఆపరేషన్ సిందూర్ నిర్వహించినాన్నారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆపరేషన్ సిందూర్కు మద్దత్తిచ్చినట్లు తెలిపారు. మిస్టీస్ ఆదేశం మేరకు మెడ్టల్లోని బాచువల్లిలో కాంగ్రెస్ ప్రాంతింద్ర రూళీ నిర్వహించింది వీఎల్ఐర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల నుంచి కేబీఎర్ కన్సెఫ్స్ వరకు సాగిన రూళీలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత రెడ్డి, మంత్రులు, ఫీసీస్ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, పాటీ ప్రైవేటోరల ఇన్ఫాష్ మినాజీ నటరాజన్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో రేవంత మాట్లాడారు.



బంగ్లాదేశ్లో ఎన్నికలు?

- దినోబర్ కల్ప దేశంలో ఎన్నికలు నిర్వహించాలని పలు పార్టీలు డిమాండ్
- ముహూర్త యూన్ సార్ట్చుంటోనే బంగ్లాదేశ్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వంపై సాధికంగా ఒత్తుట్టి

రైతాంగానికి ప్రభుత్వం అంద

- 65 మెట్రోపిటన్ ఉన్నత ధాన్యం రైతాంగం పండించారు
- రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరుగుతోంది
- అర్పుతైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇత్తు..
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి వికమార్కు



అమృతు
చరిత్రలో ఎన్నికలు నిర్వహించారని విధంగా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దైర్యులు ఈ విదాది ధాన్యం పండించారని, 65 మెట్రోపిటన్ ఉన్నత ధాన్యం రైతాంగం పండించారని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం - మగతా 3 లో

మాకూ కేవినెట్లో చోటివ్యండి!



- మంత్రివర్గంలో మాదిగ సామాజిక పగ్గనికి ప్రాతినిధ్యం గురించి సీఎం, పీఎసీపీ, రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్ కి తెలిపే ధీభీ వచ్చాం
- మాదిగ న్యాయమైన దిపండ్. మాదిగ కులస్తునికి ఖచ్చితంగా కేబినెట్లో స్థానం కల్పించాలి
- తెలంగాణలో మాదిగ సామాజిక పగ్గం పెద్ద సామాజిక పగ్గం.
- మాదిగ కులానికి చెందిన తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్చేయాలి

పాన్ పోర్ట్ వచ్చిన ముాడు రోజుల్లో ఇండియాకు రావాలి



విచారణకు
పూర్తిగా
సహకరించాలని
ప్రభాకర్
రావును
ఆదేశించిన
ధర్మాసనం

చిరునామా కనుగొనడంలో ఇబ్బందులకు ఇక చెక్కి!



ఆధార్ తరఫోలో యూనిక్ సంబంధం కేటాయించు డిజిటల్ అధ్యక్ష సిస్టమ్ తేసున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం

సాంత వోల్ట్ వాళ్లే ఓడించారు



ఉన్నారంటున్నారు. నా మీర పడి ఏస్టేచ్ ఎలా ఇంది అడవిల్ గురించి ఎలా పడితే అలా మాట్లాడిస్తే అది మర్యాదేని? లిక్ర్ లేకు సమయంలో రాజీనామా చేస్తానిచే కేసీఎర్ వద్దని వారించారు. ఎంపీగా పోటీ చేస్తే సొంత పార్టీ వాళ్లే కుట్టపూర్తంగా ఓడించారు. అదే జిల్లాలో ప్రాంతోకార్ ఉండాలని కేసీఎర్ ఎమ్మెల్చి ఇచ్చారు. లీకు పరించు ఎండగ్లుమంటే నాపై ప్రత్యామం చూపుతున్నారు. కాంగ్రెస్, భాజప్పు మాట్లాడాలి కానీ.. నాపై దాడి చేస్తే ఎలా? క్లెలులో ఉన్నప్పుడే ఆ - మగతా 3 లో



బెంగాల్లో సిర్కమత సర్పార్

- మాది మండిపాటు
- ప్రసుతం రాష్ట్రం పరస సంక్షేఫతలో సంకులుతుపుతోంది
- మరీధాద్వాద్, మాల్టాలో చోటుచేయకున్న మర్యాదలు అమె ప్రభుత్వి క్రూరత్తం, ఉదసీనతక నిద్రుసు

కాంట్రాక్టులపై సంతకాలు చేస్తారు.. దెలివరీలు జరగవు



- మన దళాలు.. పరిశ్రమ మధ్య విశ్వాసం పెరగాల్సిన ఆవసరం ఉంది.
- వాయుసేన చీఫ్ అసంతృప్తి



సిహెవల్



ದೇಶವ್ಯಾಪ್ತಿಗಾ ಸೀಲ ಎಂಬ್ರಿ ಪೋರ್ಟ್‌ಲ್ಯಾಬ್ ಮಾಸಿದೆ..!

అపరేషన్ సిందూర్ కింద భారతేశం పాకిస్తాన్లోని జైష్-వ-మొహమ్మద్, లఘ్రే-వ-తోయిబా ప్రధాన కార్యాలయాలను లక్ష్మింగా చేసుకుంది. అపరేషన్ సింధూర్తో అప్రమత్తమైన పాక్ సరిహద్దుల్లో కాల్పులకు పాల్పడింది. దీంతో ఆప్రమత్తమైన భారత ప్రభుత్వం జమ్ము కశ్మీర్లోని ట్రైనగర్ ఎంయిర్పోర్ట్స్ ను తాత్కాలికంగా మూసివేసింది. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడికి భారత్ ప్రతీకిరం తీర్చుకుంది. మంగళవారం అర్ధ రాత్రి దాటిన తర్వాత పాక్ ఉగ్రస్థావరాలపై భారత అర్థ విరుచుపడింది. పాకిస్తాన్లోని తొప్పిది స్థావరాలపై మెరుపు దాడులు చేసింది భారత పైన్యం. అయితే అంతర్జాతీయ సరిహద్దుక దగ్గర్లోనే ఉగ్రవాదుల స్థావరాలను మాత్రమే భారత్ టార్డ్ చేసింది. అంతర్జాతీయ సరిహద్దుకు 100 కి.మీ దూరంలోని బహావల్ఫూర్లో ఉన్న జైష్ విమెహమ్మద్ ప్రధాన కార్యాలయం మురిద్మే సాంబా ఎదురుగా సరిహద్దుకు 30 కి.మీ దూరంలో ఉన్న లఘ్రే క్యాప్టై దాడి చేసింది. అయితే అపరేషన్ సింధూర్లో 80 మందికి పైగా ఉగ్రవాదులు హతమైనట్లు తెలుస్తోంది. అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. అపరేషన్ సింధూర్ కింద భారతదేశం పాకిస్తాన్లోని జైష్-వ-మొహమ్మద్, లఘ్రే-వ-తోయిబా ప్రధాన కార్యాలయాలను లక్ష్మింగా చేసుకుంది. అపరేషన్ సింధూర్తో అప్రమత్తమైన పాక్ సరిహద్దుల్లో కాల్పులకు పాల్పడింది. దీంతో ఆప్రమత్తమైన భారత ప్రభుత్వం జమ్ము కశ్మీర్లోని ట్రైనగర్ ఎంయిర్పోర్ట్స్ ను తాత్కాలికంగా మూసివేసింది. పహల్గామ్ ఉగ్రదాడికి భారత్ ప్రతీకిరం తీర్చుకుంది. కేవలం ట్రైనగర్ మాత్రమే కాదు.. సరిహద్దులకు సమీపంలో ఉన్న జమ్ము, అమృతసర్ లేవ్హా, చండిగఢ్, దర్జుకాల ఎంయిర్పోర్ట్లను కూడా తాత్కాలికంగా మూసివేశారు. ఈ విమానాశ్రయాల ద్వారా వెళ్లే విమానాల రాకపోకలు నిలిచిపోయాంఱ. పాకిస్తాన్ పై భారతదేశం వైమానిక దాడి చేసిన నేపథ్యంలో ఎంయిర్ ఇండియా తన ప్రయాణికులకు ఒక హాప్చరిక జార్జి చేసింది. దీని ప్రకారం ఈరోజు

గమనించాలన అళ్ళగ్రహంరచం. ఆ యెకు బకనం, శ్రీగా, జమ్ము అప్పాలు; లేహ్, చంద్గాధ్, ధర్మశాల సహ అవేక నగరాలకు విమానాలు రద్ద చేసినట్టుగా సోషల్ మీడియా పోర్ట్ డ్వోరా ప్రకటించారు.



మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు దేవశ్వాప్తంగా ఎయిర్ ఇండియా విమానాలు రద్దు చేశారు.. ఇందిగో, షైన్ జెట్ ఎయిర్లెన్స్ కూడా తమ విమానాలను రద్దు చేసుకున్నాయి. తప్పరి ప్రకటన వచ్చేవరకు ఉత్తర భారతదేశంలోని విమానాశ్రయాలు మూసినేయబడతాయిని ప్రకటించాయి. పెకిస్తాన్ - పింజకోల్ ని ఉగ్రవాద బిబిరాలపై భారత సైన్యం దాడుల తర్వాత ఎయిర్ ఇండియా, ఇందిగో ఎయిర్లెన్స్, షైన్ జెట్ ప్రయాణీకులకు ముఖ్య ప్రకటన చేశాయి.. సోఫ్ట్ మీడియాలో పోష్ట్ ద్వారా ఎయిర్లెన్స్ ప్రయాణీకులు విమానాశ్రయానికి చేరుకోవటానికి ముందుగానే ఈ ప్రకటన



ಜಿಬಿಕೆ ರೂ.5,048 ಕ್ರೀಟ್ ಲಾಭಾಲು

గదిచిన ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) మార్కెట్లో
ముగిసిన నాలుగో త్రిమాసికం (క్యాప్ 4)లో బ్యాంక్ అఫ్
బర్డోడా (బిబి) నికర లాభాలు 3 శాతం వృద్ధితో
రూ. 5,048 కోట్లకు చేరాయి.

మం 10 శతం ఛర్చలుగాల ద్వారా అప్పబడు
చేరీది. బ్యాంక్ 26 శాతానికి పెట్టుబడి కాదు, నంస్కృతి,
మానికం నాటికి నంప్రదాయాలతో లోతుగా
ముదిష్టిన భాగం. ముఖ్యంగా శ్రీమాన్ వుండుగులు, శ్రీమాన్ వుండుగులు

చేసుకుంది. ఇద్ద
0.68 శాతంగా
ంపు నాటికి 10
58 శాతంగా
ల్ల 10.3 శాతం
చేరాయి. గృహ్య
రూ. 1,31,123
ను 20.3 శాతం
మోదయ్యాయి.

రాయల్ ఎన్ఫెల్డ్ బైక్ లవర్జుకు బ్యాడ్ న్యూస్..



రాయల్ ఎన్ఫీల్ ప్రోమ్ 440 ఒక రిపైన్
440cc LS ఇంజన్స్ వస్తుంది. ఇది
 శక్తివంతమైన లో-ఎండ్ టార్గెట్ను
 అందించగలదు. ప్రోమ్ 411టో పోలిస్టే,
 ఇందులో 6-స్ట్రోంగ్ గేర్బాక్ ఉంది. రాయల్
 ఎన్ఫీల్ ప్రోమ్ 440 బైక్కు సంబంధించి
 కష్టమర్చక అండోళన కలిగించే వార్త పచ్చింది.
 కంపెనీ ఈ మొడల్ బుకింగ్, విక్రయాలను
 తాత్కాలికంగా నిలిపివేసింది. నిజనికి చాలా
 మంది యూజర్లు బైక్ కొంత సమయం నడిచిన
 తర్వాత మళ్ళీ స్టోర్ కాకుండా ఉండని ఫిర్యాదు
 చేశారు. ప్రోమ్ 440ని ఈ ఏడాడి జనపరిలో
 లాంచ్ చేశారు. ఇది ప్రోమ్ 411 అవ్వెబెడ్
 వెర్షన్. ఇది హార్ట్ డేవిడ్సన్ **X440**,
 శ్రుయంఫ్ ప్రోమ్బల్జర్ 400X వంటి బైక్లతో
 నేరుగా పోటీపడుతుంది. కంపెనీ ఈ సాయేటిక
 సమస్యను సరిచేయడానికి త్వరలో రీకార్ల
 ప్రకటించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ సమస్య
 ప్రోమ్ 440 అన్ని యూనిట్లలో కాకుండా
 సుమారు 2% యూనిట్లలో మాత్రమే ఉండని
 కంపెనీ ఈ సాయేటిక్ లో లోయిడ్ టైట్ ఆండ్ టై

యుల్ ఎన్ఫీల్ ప్రోట్మ్ 440 ఒక రైప్లైస్ 40cc LS ఇంజన్తో వస్తుంది. ఇది క్రితంత వైన లో-ఎండ్ టార్గ్యూను ఉండించగలదు. ప్రోట్మ్ 411తో పోలిస్ట్రైట్, ఉండులో 6-స్ట్రీట్ గేరెబాక్స్ ఉంది. రాయల్ ఎన్ఫీల్ ప్రోట్మ్ 440 బైక్కు సంబంధించి స్పుష్టశక్తు అందోళన కలిగించే వార్త పచ్చింది. అంపే ఈ మొడల్ బికింగ్, విక్రయాలను త్రాల్చికంగా నిలిపివేసింది. నిజానికి చాలా ఉండి యూజర్లు బైక్ కొంత సమయం నడిచిన ర్యాత మళ్ళీ స్ట్రేట్ కాకుండా ఉండని ఫిర్యాదు శారు. ప్రోట్మ్ 440ని ఈ ఏడాడి జనపరిలో ఉంటే చేశారు. ఇది ప్రోట్మ్ 411 అవేడేచెండ్ రణ్ణ. ఇది హార్ట్ డేవిడ్సన్ X440, ఉంయంట్ ప్రోథల్లర్ 400X వంటి బైక్లుతో రుగు పోటీపడుతుంది. కంపెనీ ఈ సాంకేతిక మస్యులు సరిచేయడానికి త్వరలో రీకార్డ్ ఉకటించవచ్చని భావిస్తున్నారు. ఈ సమస్య ఆఫ్మ్ 440 అన్ని యూనిట్లలో కాకుండా ఉమారు 2% యూనిట్లలో మాత్రమే ఉండని ఉండి. ఈ సమానాన్ని అంచించి ఉండి.

జీవస్థు లేకుండా దుబాయ్ రేట్లకు చీవగా బంగారం ఎలా కొనాలి?



లాభదాయకంగా చేస్తాయి. ఈ కారణాల వల్ల చాలా మంది దుబాయ్ నుంచి బంగారం తెచ్చుకునేడుకు ప్రయత్నిస్తారు, కొందరు చట్టవిరుద్ధ మార్గాలను కూడా ఎంచుకుంటారు. సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇన్డస్ట్రీర్క్ష ట్రాక్స్‌న్ అంద్ కష్టమ్య్ (సీటీఐసీ) నిబంధనల ప్రకారం, దుబాయ్లో 6 నెలలకు ప్రోగ్రామించిన వ్యక్తులు కష్టమ్య్ డ్యూటీ చెల్లించి 1 కిలో వరకు బంగారాన్ని తమ బ్యాగేజీలో తీసుకురావచ్చు. ఈ పరిమితిని దాత్తే, బంగారం సుంకం చెల్లించినదిగి (డ్యూటుబుల్ గోర్డ్) నిరూపించి, రెడ్ థానెల్ ద్వారా కష్టమ్య్ విధానాలను పాటించాలి. ప్రస్తుతం భారత్లో బంగారం దిగుమతి సుంకం 6% గా ఉంది, దీనిని కొందరు తప్పించుకునేడుకు స్కుద్గింగ్ కు ప్రయత్నిస్తారు, ఇటీవల కుస్తదు నది రన్స్ రావు 14 కిలోల బంగారంలో బెంగళూరు విమానాశ్రయంలో పట్టుబడిన సంఘటన దీనికి ఉదాహరణ. కష్టమ్య్ సుంకం చెల్లించకుండా కూడా కొంత పరిమాణంలో బంగారం తీసుకురావచ్చు. అయితే దీనికి నిర్మిష్ట పరిమితులు ఉన్నాయి. పురుషులు రూ. 50,000 విలువ కలిగిన 20 గ్రాముల వరకు బంగారాన్ని (బార్లు లేదా నాచేల రూపంలో) తీసుకురావచ్చు. మహిళలు రూ. 1 లక్ష విలువ

ఎలక్ష్మి కారు కొనాలనుకునేవారికి బెస్ట్ ఆప్టమ్స్..

మన దేశంలో ఎలక్ట్రిక్ కార్బు
డిమాండ్ పెరుగుతోంది. నెమ్ముదిగా
పూర్వాపరణ లొతు వాష్ణవీ తివ్వ

ముద్ర వేస్తున్నాయి. అనేక రకాల వొడ జ్ఞ మన దేశంలో అందుబాటులో ఉంటున్నాయి ముఖ్యంగా సంప్రదాయ పెత్రోల్ డీజిల్ వాహనాల భరలు పెరుగుతుండటం, వాటిమెయింటెన్స్ అధికమపడంతో

పాటు పెత్తొల్ రెట్లు కూడా భారీ
 పెరగడంతో అందరూ ఎలక్ష్మిక్క
 వావానాల వైపు
 మొగ్గుచూపుతున్నారు. చాలా
 మంది ఈ కార్బ్ పై అనేక రకాల
 సందేహాలు వ్యక్తపరస్తున్నప్పటికీ
 వాటి సేల్స్ మాత్రం పెరుగుతున్న
 ఉన్నాయి. అందుకు ప్రధాన
 కారణం అవి మొయింబెనెన్ క్రీ
 కావడంతో పాటు పూర్తి పర్మాపరం
 హితం కావడమే. అయితే వీటి
 ధరలు కార్బ్ ఎక్కువగానే ఉ
 ఠంతున్నాయి. అయితే రూ. 10లక్ష
 లోపు కూడా మంచి బ్రాండ్ ఎలక్ష్మిక్క
 కార్బ్ అందుబాటులో ఉన్నాయి
 పాటిల్లో టాటా మోటార్స్, జెప్సన్
 డబ్బు, ఎంజీ మోటార్స్ వంటివి ఉన్నాయి



న్నాయి. భారతదేశంలో అత్యంత చవక్కెన ఎలక్ట్రిక్ కారు ఎం కామెట్ ఈపీ. ఇది రూ. 7 లక్షల (ఎక్కు-షౌరుమ్) ప్రారంభ భరుతు అందుబాటులో ఉంది. దీనిలో బ్యాటురీ-యాడ్-ఎ-సర్వీస్ (బీఏపిఎస్) ఎంపికతో వస్తుంది.

ఇది మరింత సరసమైనదిగా చేస్తుంది. ఎంజీ కామెట్ ఈపీ ఒకాంపాక్ట్ డిజ్యూన్సు కలిగి ఉంటుంది. ఇది నగర ట్రాఫిక్ లో ప్రయాణించడానికి అనువగా ఉంటుంది. అంతేకాక రద్దిగా ఉంటుంది. ప్రదేశాలలో ఎక్కువ ఇబ్బంది లేకుండా పార్క్ చేయడానికి వీల కలిగ్గాలుంది. ఈ ఈపీ ప్లౌవ్ డ్రైవింగ్ కు తగినిది కానపుటీకి, నగరంలో చుట్టూపుక్కల రోజువారి ప్రయాణానికి బెట్టు ఎంపికగా ఉంటుంది. క్యాబిన్ లోపల ఉన్న అనేక రకాల అవ్ గ్రేడ్ ఫీచర్లు ఉంటాయి. ఇ

భారతదేశంలో రెండవ అత్యంత సరసవేన ఎలక్ట్రిక్ కారు.

ಅಲಾಗೆ ಇದಿ ದೇಶಂಲೋನೇ ಅತ್ಯಂತ ಸರಸನ್ನೈನ ಟಾಟಾ ಎಲಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಾರು ಕೂಡಾ. ಇದಿ ರೂ. 7.99 ಲಕ್ಷಲ (೬೯)-ಪೋರುಮ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಧರಕು ಅಂದುಬಾಟುಲೋ ಉಂಡಿ. ಟಾಟಾ ಟೀಯಾಗ್ ಈವಿ ಒಕ ಕಾಂಪಾಕ್ಟ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಹಿನ್ನೆಸ್ತೆ ವಸ್ತುಂದಿ. ಇದಿ ನಗರಂತ್, ಚುಟ್ಟುವ ಕ್ಕುಲ ರೋಜ್‌ವಾರ್



ବନ୍ଦୁମ ପ୍ରକାଶନ

ಕೆನ್ನಗಲನ್ನ ನಾನ್ ಪೆಟ್ಟಿ ತಿಂಟೇ ಇನ್ನು ಉಭಾರಾ..?



బాధపడుతుంటే ప్రతి ఉదయం
నానబెట్టిన శనగలు తినడం
అలవాటు చేసుకుంటే మంచి ఘలితం
ఉంటుంది. నల్ల శనగలలో
యాంభీత్యిడెంట్లు అంభోషైనిలు,
షైల్సోన్స్యూల్రైమెంట్లు ఉంటాయి.. ఈ
లక్షణాలు రక్త నాళాలను బలంగా,
ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో
సహాయపడతాయి.

ధీనితో పాటు, ఇందులో
మెగ్నీషియం, ఫోలోట్ కూడా ఉ
ంటాంగా. ఇవి అనేక గుండె
నంబందిత వ్యాధులను
నిపారించడంలో సహాయపడతాయి.

ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన శనగలు తింటే, ఎక్కువైనేపు ఆకలి వీయదు. ఎందుకంటే ఇందులో పోటీన్, పైబం అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, నానబెట్టిన శనగలు తినటం వల్ల చాలా సేపు నిండినట్టు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీరు అతిగా తినడం కూడా ఉంటారు. నానబెట్టిన శనగలు తొంటే కండి అరోగ్యానికి కూడా వాలా వేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఇందులో బీటా కోరోబిన్ ఉంటుంది. ఈ రుగ్యాలకం కంటి కణాలను బెబ్బుతినకుండా కాపాడుతుంది. విని రోజువారీ వినియోగం కంటి వహావును కూడా మేరుగుపరుస్తుంది. ఒక గ్రాము శనగలలో ఐరన్ పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్కొనత సమస్య సుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది. ఇనుము ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తినీ పెంచుతుంది. తద్వారా హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. రక్తహీనతను తోలగిస్తుంది.

卷之三



గుమ్మడి గీంజలు ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

గుమ్మడి గింజలతో అలర్నీ ఉన్నవారిలో అతిగా తినటం వల్ల తీప్పుపైన గొంతు నొప్పి, తమ్ములు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో బీఫీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో బీఫీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు వీటిని తినకపోవటమే ఉత్తమం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్మడి గింజలు ఇవ్వకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని బాగా నమిలి తినాలి.

ముఖ్యిగింజలు అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలతో ఉండి ఉంటాయి. అందుకే వీటిని రెగ్యులర్గా మనం షైటలో యాడ్ చేయడం వల్ల చాలా బాభాలు ఉన్నాయని అరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్ముడి గింజల్లో విటమిన్ ఇ, బీటాయిల్, ఐఏఎస్, కాలిథియం, బి 2, ఫోలేట్, బీటా ఆరోబిన్, మెగ్నెషియం, జింక్ మంటి పోషకాలు ఉపవులంగా ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా మన అరోగ్యానికి, శరీరానికి అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి, వీటిని రెగ్యులర్గా ఉపసుకోవడం చాలా మంచిది. అయితే, ఏదైనా రే అతిగా తినటం వల్ల అనర్థాలకు వారితిస్తుందని మనందరికి తెలిసిందే.. గుమ్ముడి గింజల విషయంలో కూడా అంతే. గుమ్ముడి ఉంజలు ఎక్కువగా తినటం వల్ల తీవ్ర సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్ముడి ఉంజల్లో షైట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఉక్కప్పగా తినటం వల్ల తీవ్రమెన కడువు నొప్పి), వీటనాలు కలిగించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, గుమ్ముడి గింజలు కొంతమందిలో బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. మరికొంత మందిలో ఇవి అల్లేట్లేను కూడా కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. గుమ్ముడి గింజలతో అల్లేట్ ఉన్నవారిలో అతిగా తినటం వల్ల తీవ్రప్రేపున గొంతు నొప్పి, తుమ్ములు వస్తాయి. గుమ్ముడి గింజలు తరచుగా తినడం వల్ల కొంతమందిలో చీఫీ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లో చీఫీ వంటి నమస్యలతో ఇఖ్వంది వడుతున్నవారు వీటిని తినకపోవటమే ఉత్కతుం అంటున్నారు. అలాగే, చిన్న పిల్లలకు గుమ్ముడి గింజలు ఇప్పకూడదు. అవి గొంతులో ఇరుక్కుపోవచ్చు. పెద్దలు కూడా వాటిని బాగా నమిలి తిఱాలి. అయితే, వీటిని సరైన పద్ధతిలో తిన్నప్పుడు మాత్రమే వాటి పూర్తి ప్రయోజనాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్ముడి గింజలను సలాద్, గ్రాన్టోలా బార్లు, స్వాతీతీలు వంటి వంటకాలలో చేర్చుకొని తీసుకోచ్చు. లేదంటే దొరగా వేయించుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు.

A large, ripe watermelon is cut into several thick slices, revealing its vibrant red flesh and dark green rind. The slices are arranged on a light-colored wooden surface, with some pieces stacked and others lying separately. The background is blurred, showing more of the watermelon and some foliage.

ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ರೈಂಡ್ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಹಿಂತ್ತೇ?



డై ప్రాట్సలో ఖర్జూరానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఎందుకంటే.. ఈ ఖర్జూరాల్లో పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయని పోషకాహసరి నిపుణులు చెబుతున్నారు.. ఖర్జూరాలు కమ్మలే రుచితో పొటు ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎప్పుడైనా శక్తి కోల్పోయినట్లు, నీరసంగా ఆనిపిస్తే ఒక్క ఖర్జూరం తిన్నా.. వెంటనే ఎనర్జీ వచ్చిన అనుభూతికలుగుతుంది. ప్రతిరోజు రెండు ఖర్జూరాలు తీవుదం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఖర్జూరంలో పోషకాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి.

అవి ముఖ్యంగా షై బర్, పొట్టాయిం, మెగ్రీఫియం మరియు విటమిన్ %దీ% 6 లలో సమ్మిధ్మిగా ఉంటాయి. ఇందులో కొలప్రోల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, ఫినాలిక్ యాసిడ్ చాలా తక్కువ. కెరోటినాయిడ్, ఫైవనాయిడ్

ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఇది ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి, హృదయ నాశ వాపుని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజు రెండు ఖర్జాలూ తినడం వల్ల గుండి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

రోజూ ఖర్జారం తినడం వల్ల జీర్జుక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో పైబింగ్ ఎమ్ఫుగు ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కదలికలని సులభం చేస్తుంది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. జీర్జువ్యవస్థ

ఆరోగ్యనికి చాలా మంచిది. కరిగే పైబర్ ఇందు
ఉండడం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్జీరియా
పెంచుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన గట్ నూక్కజీవుల
నిర్వహిస్తుంది. రోజుకి రెండు ఖర్జులాలను తినట
వల్ల అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఖర్జు
తినటం వల్ల శరీరంలో కొత్తప్రోల్ స్థాయిల
తగ్గించడంలో కూడా నవోయివడుతుంది.
యాంటిఆక్సిడెంట్లు మీ కణాలను ప్రీరాడికల్ నుం

రక్షిస్తాయి. అంజీరా, బాదం వంటి ఇతర పండుతో పోలిస్తే, ఖర్చురంలో అధిక యాంటీఆస్ట్రిడెంట్ కంపెంట్ ఉంటుంది. రోజు ఖర్చురం తీసుకుంటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. ఖర్చురాలని రోజు తీసుకుంటే ఐరన్ కంబెంట్ పెరిగి రక్తపోనతని దూరం చేస్తాయి. కానీ, ఇతర అహరాలతో పోలిస్తే, ఖర్చురాలు తక్కుపు డైసెమ్బిక్ సూచికని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు చాలా నెమ్ముదిగా పెరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా దీన్ని తక్కువ పరిమాణంలోనే తీసుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడంలో రోజు ఖర్చురం తినడం ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నది వైపులు అంటున్నారు. ప్రతిరోజు రెండు ఖర్చురాలు తినడం వల్ల శరీరానికి తక్కుణ శక్తి లభించడమే కాకుండా, అరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

పుచ్చపండు.. దీనిని ప్రతి ఒక్కరు ఇష్టపడతారు. ఇందులో నీచి శాతం అధికంగా ఉంటుంది. సమ్యక్ సేజ్సన్లో ప్రతి ఒక్కరికి ఎంతో మంచిది. అయితే దయాబెట్టిన ఉన్నవారు ఈ పండును తినవచ్చా? ఒక వేళ తింటే రక్తంలో ఘగర్ లెవల్స్ పెరుగుతాయా? మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తీపి పదార్థాలు తినకూడదని అందరికి తెలుసు. ఎందుకంటే అవి చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో మధుమేహంలో అనేక పండ్లు తినొద్దని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఎందుకంటే వాటిలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచే సుఖ చక్కెర ప్రక్రియల్ ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరాన్ని ప్రాదేహిగా ఉంచడంలో ప్రసిద్ధి చెందిన పుచ్చకాయను చాలా గందరగోళం చాలా మందిలో ఉంటుంది. ఇక్కడ మీరు దయాబెట్టిన లో పుచ్చకాయ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, హని గురించి తెలుసుకోవచ్చ. అలాగే దానిని సరిగ్గా ఎలా తినాలో కూడా తెలుసుకోండి. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా పుచ్చకాయ తీసుకుంటే చక్కెర స్థాయిలపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావం ఉండడంటున్నారు నిపుణులు. డయాబెట్సిన ఉన్న రోగులలో గుండ జబ్బులు చాలా సాధారణం. నియంత్రిత వరిమాణంలో పుచ్చకాయ తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పుచ్చకాయకు ఎరువు రంగును ఇచ్చే లైకోపీన్ అనే భాగం శక్తివంతమైన యాంటీఆఫీడింట్. నేపసల్ ఇన్విట్యూన్ అఫ్ హెల్చ్ ప్రకారం, లైకోపీన్ ప్యాడయ సంబంధ వ్యాధుల

ఒక్క గ్రాను లీ జీవితానికి మార్చగలదు..!



చాలా మండి ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగుతారు. ఈ అలవాటు చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయాన్నే కాస్త వేడి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయని అంటున్నారు. నిజంగానే ఇలా పరగడుపునే గోరువెచ్చని నీళ్లు తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే షాక్ అవుతారు. ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల మీ కడుపు పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. ఉదయం గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. ఇది అసిఫిటీ వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది.

ఖాళీ కడుపుతో వేడి నీళ్లు తాగడం వల్ల రక్తనాళాలు చురుగ్గా మారి శరీరమంతటా రక్త సరఫరా వేగవంతమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో శరీర భాగాల పనితీరు మరింత మెరుగుపడుతుంది. గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటుంది. గోరు వెచ్చని నీళ్లు జీర్ణవ్యవస్థను శుభ్రపరుస్తుంది. పేగు కండరాలను సడలించి, పేగు కడలికలను సులభతరం చేయుంది.

చింతలనీ దూరం చేసే ఐవోఫ్పదం..!



స్విట్జర్లాండ్



సూపర్ హార్ట్ కానెవ్వెట్ 'మిరాయ్'..

‘హనుమాన్’ సినిమాతో పాన్ ఇండియా వైద్ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న తేజసజ్జు.. ఇష్టుడు మరోసారి సూపర్ హీరోగా అలరించేందుకు సిద్ధపైపోయాడు. ‘మిరాయ్’ మూవీతో రాబోతున్నాడు. తాజాగా టీజర్ రిలీస్ చేశారు. అలానే మూవీ కొత్త రిలీస్ తేదీని కూడా ప్రకటించారు. తేజసజ్జు హీరోగా నటిస్టున్న ‘మిరాయ్’లో పవర్ఫుల్ విలన్గా మంచు మనోజ్ కనిపించబోతున్నాడు. టీజర్ అయితే బందోబస్తుగా ఉంది. ప్రభాన్ కెల్కి తరఫోలో త్రైలర్ యుగం, కలియుగం మధ్య ఏదో లింక్ ఉన్నట్టు చూపించారు. విజావల్స్ మాత్రం టాప్ నాచ్ ఉన్నాయి. అలాన్ లాక్సప్స్ కూడా అదిరిపోయాయి. కార్బ్రీక్ ఘుట్టుమనేని దర్జకత్తుం పహించిన ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్స్ మీడియా ప్లౌడ్స్ బారీ బడ్జెట్? తో నిర్మించింది. తొలుత అనుకున్నట్టు ఆగస్టు 1న కాకుండా సెప్టెంబరు కన ఏదు భాషణ్లో రిలీస్ చేయస్తున్నట్టు అధికారికంగా ప్రకటించారు. మరి తేజసజ్జు ఈసారి హిట్ కొడితే.. పాన్ ఇండియా వైద్ హీరోగా సట్టిల్పోవచ్చు. విలన్గా మనోజ్ కూడా అంచనాలు పెంచేలా కనిపించాడు. చివర్లో రాముడి ఎంత్రీ ఉందన్నట్టు చూపించి ఆసక్తి పెంచారనే చెప్పాచ్చు.

కథ నచ్చడంతో నేనే నిల్చంచా: రూపేష్



A portrait of a man with dark hair, a well-groomed beard, and a mustache. He is wearing a light-colored button-down shirt with a subtle floral or paisley pattern. The background is plain and light-colored.



ఆ సినిమాకి వెళ్తే హారీ కార్త్స్ ని
థియేటర్ నుండి బయటకు
నెట్వేషారా!

సూర్య తమ్ముడిగా ఇండప్రైకి ఎంట్రీ జచ్చి ఆ తర్వాత తనదైన టాలెంట్స్‌తో మంచి పేరు ప్రభ్యాతలు అందిపుచ్చుకున్నాడు హీరో కార్టి. పరత్తివీరన్ (2007) సినిమాతో నటుడిగా అడుగుపెట్టిన కార్టి అంతకముందు మణిరత్నం దగ్గర అసిసెంబ్ డైరెక్టర్గా తన కెరీను ప్రారంభించాడు. కార్టి సినిమాలకి తమిళంలోనే కాక తెలుగులోను మంచి క్రేజ్ ఉంది. ఆయన పలు తెలుగు సినిమాలలోను నచించి మెప్పించాడు. హిట్, ష్లోపులతో సంబంధం లేకుండా సినిమాలు చేస్తూ పోతున్నారు కార్టి. ఇప్పుడు ఆయనకి సంబంధించిన ఒక అసక్తికరమైన వార్త ఇప్పుడు నెఱిటించ వైరల్ అవతుంది. కార్టికి చిన్నప్పటి నుండి సినిమాలు అంటే చాలా పిచ్చి. ఏ కొత్త సినిమా పచ్చన వెంటనే చూడాలిందే. కాలేజీ రోజుల్లో చదువుకునేటప్పుడు ‘రంగిలా’ సినిమాని వస్తిసార్లు చూశానో లేక్కె లేదు అంటూ ఇచ్చివల ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొన్నాడు. ఇక ఆ సినిమాలోని తప్పా తప్పా పాటకు ఫిదా అయిపోయి తరుచూ థియేటరికి వెళ్లి ఆ పాటని చూసేవాడట. ఒకసారి టీక్కెట్లోకి ఉప్పులు లేకపోవడం పలన దొంగచాటుగా ఇయిటర్కి వెళ్ళాను. నా హడావిడి చూసి థియేటరు సిబ్బుంది టీక్కెట్ అడగడంతో నా దగ్గర లేదని చెప్పాను. దాంతో నన్ను బయటకి గెంటేశారు. అప్పుడు పంతూనికి పోయి ఆ నెట్కు పోకి టీక్కెట్ తీసుకుని మళ్లీ సినిమా చూశా అని తన చిన్నాటి ఘటనను గుర్తుచేసుకున్నారు కార్టి. కేవలం సినిమా కోసమే కాదు, సంగీతంపై తనకును ఇష్టం అలా ఉండేదని కార్టి వెల్లడించారు. ఇక కాలేజీ చదివే రోజుల్లో టికెట్ లేకుండా వెళ్లిన కార్టి, ఇప్పుడు కోలీవుడ్? లో స్టౌర్ హీరోగా ఓ వెలుగు వెలుగున్నారు. ‘ఆవారా’ సినిమాతో అదరగొట్టిన కార్టి అ తర్వాత ‘యుగానికి ఒకక్కడు’, ‘ఊపిరి’ ‘శక్తని’, ‘భాకీ’, ‘షైటీ’ సినిమాలతో తనకంటూ పోన్న బేస్ విరుద్ధుకున్నారు.

కన్నివ్వ నుంచి 'శ్రీకాళహస్తి' పుల్ సాంగ్ విడుదల



శాలీవుడ్ నటుడు మంచు విష్ణు
 ప్రధాన పాతల్లో నటిస్తున్న ‘కన్నపు’
 చిత్రం విదుదలకు సిద్ధమవతోంది.
 జూన్ 27న ఈ సినిమా
 ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో
 సందడి చేయనుంది. ఇప్పటికే
 ఘూసీంగ్ ఫ్యారి చేసుకొన్న ఈ
 చిత్రం, విదుదలకు నెల రోజుల
 నమయం మాత్రమే ఉండటంతో ప్రమాణ్ కార్బూకమాలను వేగవంతం చేశారు
 మంచు విష్ణు. ఈ నేపథ్యంలోనే సినిమాలోని ఒక ప్రత్యేక భక్తి గీతాన్ని తాజాగా
 విదుదల చేశారు మేకర్స్. ‘కన్నపు’ చిత్రం నుండి “శ్రీకాళహస్తి” అనే లిరికల్
 సాంగ్రసు విదుదల చేశారు. ఈ భక్తి గీతానికి ఒక ప్రత్యేక ఆకర్షణ తోడైంది.
 మంచు విష్ణు కుమారెలు అరియానా, వియిరూ ఈ పాటను ఆలపించారు.
 వారి గాత్రం ఈ పాటకు మరింత ఆధ్యాత్మికతను జోడించిందని ప్రేక్షకులు
 అభిప్రాయపడుతున్నారు. శ్రీఫెన్ దేవస్ని ఈ పాటకు అధ్యాత్మమన సంగీతాన్ని
 అందించారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక గీతం ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటూ,
 సినిమాపై అంచనాలను పెంచుతోంది. ముకేష్ కుమార్ సింగ్ దర్జకత్వం
 వహించిన ఈ చిత్రాన్ని 24 ప్రేమ్మ ఫోటోర్ మరియు అవా ఎంటర్టెన్మెంట్
 బ్యానర్లపై నిర్మించారు.

