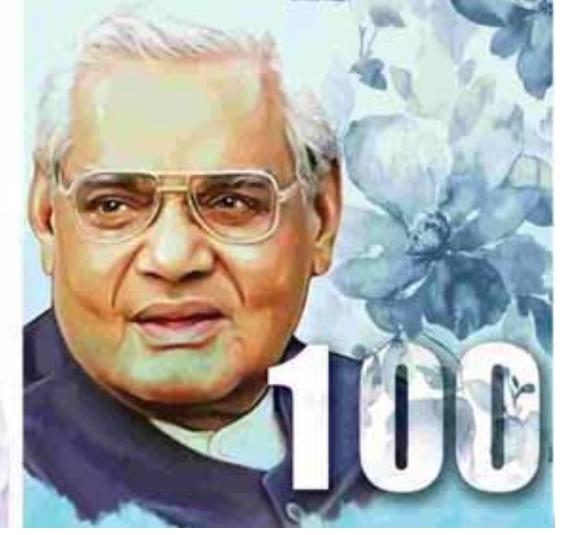


ಆಯನ ರಾಜ್ಯತ್ವಜ್ಞತ್ವ ಜಾತಿಕಿ ಪ್ರಗತಿ ಬಳಂ



సంపాదకీయం

పేద వీర్భాగ గుర్తించిన చీర్చ పేరుకే

చరిత్రపై గెలిచిన అంబేడక్షన్

నన్ను రాహుల్ గాంధీ తోసేశారు' అని బీజేపీ ఎంపి మఖ్యేక్ రాజపుత్ ఆరోపించారు. 'ముఖ్యేక్ రాజపుత్ నావై పడితే నేను క్రింద పడ్డాను. నా తలకు గాయం తగిలింది' అని మరో బీజేపీ ఎంపి ప్రత్యాప సారంగి చెప్పారు. 'నన్ను క్రింద పడేశారు. నేను లేచి కుంటుకుంటూ సభలోకి వెళ్లాను' అని కాంగ్రెస్ పాట్ ఆధ్యాత్మిక మథ్కికార్పున ఖర్చె తెలిపారు. రాహుల్ నాకు చాలా సమీపంగా వచ్చాడు. దానితో నాకెంతో భయం వేసింది.. అని మరో మహిళా ఎంపి అన్నారు. పార్ట్ మెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు ఇంత ఫోరమైన ఆరోపణల మర్యాద మగుస్తాయిని ఏసాడు ఎవరూ ఊహించలేదు. ఒకప్పుడు అనెంబీల పనితీరును విమర్శించేవారు. కానీ ఇప్పుడు పార్ట్ మెంట్ సమావేశాలు అనెంబీ సమావేశాల కన్నా దారుణంగా తయారయ్యాయి. పార్ట్ మెంట్ ఆవరణలో ఎంపిలు ఒకర్కొకరు తోసేసుకునే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. ఇలాంటి ఘటనలు భవిష్యత్తులో ఉభయ సభల్లో కూడా జరిగే అవకాశాలు లేకపోలేదు. భాబా సాపోట్ అంబేడ్కర్ సారభ్యంలో రూపొందించిన రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చి 75 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా ఇలాంటి ఘటనలు దేశంలోని జాతీయ చట్ట సభల్లో సంభవించడం దేశ రాజకీయాలలో ఏలువలు, ప్రమాణాలు ఎంత దిగజారాయో సప్పం చేస్తున్నాయి. పట్టుమని 10%-12 రోజులు కూడా జరగని ఈ శీతాకాల సమావేశాల్లో అధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మర్యాద భాషణభౌమి జరగడం తప్ప సాధించిన మమన్నది? కొన్ని ఆర్థిక బిల్లులతో పాటు ప్రధానంగా జమిలి ఎన్నికలపై బిల్లును ప్రవేశపెట్టి సంయుక్త పార్ట్ మెంట్ కమిటీ పరిశీలనకు పంపడం తప్ప ఈ సమావేశాలు గురించి చెప్పుకోవడానికి పెట్టగా ఏమీ లేదు. 2014లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమాదీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచీ ఈ జమిలి ఎన్నికల గురించి ఉధృత ప్రచారం జరుగుతానే ఉన్నది. తీరా ఈ బిల్లు ప్రవేశపెట్టిన తర్వాత చూస్తే అందులో అత్యంత కీలకమైన స్థానిక ఎన్నికలను పక్కన పెట్టారు. దేశంలో క్రింది స్థాయిలో అధికార వికేరింద్రికరణకు ఎలా అపసరుమైన పంచాయతీ, మునిసిపల్ ఎన్నికలు జరగడం. అయితే గుజరాతీతో సహా చాలా రాష్ట్రాల్లో స్థానిక ఎన్నికలు జరగడం లేదు సరికదా అధికారాలు, నిధుల పంచితీ కూడా చట్ట ప్రకారం జరగడం లేదు! అంతేకాదు, లోక్సభ, అనెంబీలకు సంబంధించి కూడా ఈ జమిలి ఎన్నికలు వచ్చే లోక్సభ ఎన్నికల తర్వాత జరుగుతాయిని బిల్లులో పేర్కొన్నారు. అంటే ఇప్పుడ్లో జమిలి ఎన్నికలు జరిగి అపకాశం ప్రార్థించారు. అంటే ఇప్పుడ్లో జమిలి ఎన్నికల తర్వాత జరుగుతాయిని బిల్లులో పేర్కొన్నారు.



యాపంయ 100కు ఫ్రెంచ్!

ఆల్టోమ కనిష్టంతో ఆర్థిక వ్యవస్థాపై ఒత్తిడి

ప్రపంచ మార్కెట్లో రూపాయి విలువ పురింత పడిపోవచ్చని అంచనాలు వెలుపడుతున్నాయి. గడిచిన ఐదేళ్లలో 20 శాతం పతనం కాగా.. వచ్చే ఐదేళ్లలోనూ ఇదే స్థాయిలో క్షీణించపచ్చని అంచనా. అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్లో దాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ అమాంతం పడిపోవడంతో దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడనుంది. గత వారం దాలర్తో పోలిస్తే భారత రూపాయి విలువ రూ.85 దిగువకు పడిపోయింది. ఇది రూపాయి చరిత్రలోనే అత్యంత కనిష్ఠ విలువ. 2030 నాటికి అంతర్జాతీయ ద్రవ్య మార్కెట్లో దాలర్తో రూపాయి మారకం విలువ 100కు పడిపోవచ్చని దిక్కింట్ ఓ కథనంలో వెల్లడించింది. 2019లో దాలర్తో రూపాయి విలువ 70గా ఉంది. గడిచిన ఐదేళ్లలో 20 శాతం పతనపై 85కు దిగజారింది. వచ్చే ఐదేళ్లలోనే మరో 20 శాతం పడిపోయే అవకాశాలున్నాయని అంచనాలు వెలుపడుతున్నాయి. 2029 డిసెంబర్ నాటికి 100కు దిగువకు పతనం కావొచ్చని అంచనా. 2025 డిసెంబర్ నాటికి 87-88 మధ్య ఉండోచ్చని.. 2027 నాటికి రూ.95కు క్షీణించోచ్చని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. 2029 నాటికి మాడో సారి మోడీ ప్రభుత్వ పదవీ కాలం హృది కానుంది. దాలర్తో

బ్రాంకు లాకర్ నుంచి బంగారం వీలీకి గురెతే ఎంత డ్రఖు, ఏనుండి?



బ్యాంకులు తమ సొంత పరిశులను సాకుగా చూపుతూ భాతాదారులను వెనకేసుకురావడం చాలాసార్లు చూశాం. అయితే బ్యాంకులు మీ వస్తువులు లాకర్లో పెట్టే ముందు ఏదైనా నష్టం జరిగితే తమ బాధ్యత కాదని పేర్కొంటుంటాయి. అంటుకే ముందు బ్యాంకు లాకర్ నియమ నిబంధనలు తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. విలువైన వస్తువులు, ఆభరణాలు ఇంట్లో ఉంచుకోవడం సురక్షితం కాదని భావించి తమ విలువైన వస్తువులను బ్యాంకు లాకర్లలో ఉంచుతారు. అయితే ఈ లాకర్లు దొంగతనానికి గుర్తితే ప్రజలు ఏమి చేయాలి? లక్కోలో జరిగిన ఓ ఘటన శనివారం రాత్రి నుంచి దేవహృషింగా సంచలనం రేపుతోంది. ఉత్తరపదేశ్ రాజధాని చిన్నాట్ ప్రాంతంలోని ఇందియన్ ఓవర్‌స్టేట్ బ్యాంక్ బ్రాంచ్‌లోకి ప్రవేశించిన దొంగలు గోడను కూలగొట్టి, ఆపై 42 లాకర్లను వ్యక్తి చేశారు. కోట్ల విలువైన నగలు, విలువైన వస్తువులను దొంగలు ఎత్తుకొల్పారు. ఇప్పుడు ఉత్తరపదేశ్ కు చెందిన %౧౦౦% (స్పెషల్ టాన్స్ ఫోర్స్) ఈ విషయంపై దర్శాపు చేస్తోంది. అయితే బ్యాంకు లాకర్లో ఉంచిన మీ నగలు చోరీకి గుర్తితే దాని విలువ మీక అందుతుందా అనేది ప్రత్యుత్తతోంది. చోరీకి గుర్తితే ఎంత వస్తుంది? దీని గురించి నిబంధనలు ఏం చెబుతున్నాయి? చాలా బ్యాంకులు విలువైన వస్తువులు లేదా ఆభరణాలను ఉంచడానికి లాకర్లను అందిస్తాయి. అన్ని బ్యాంకుల శాఖల్నినూ ఇదే పరిస్థితి లేదు. వారు భద్రతా కారణాల దృష్టి కొన్ని శాఖలలో మాత్రమే అందిస్తారు. ప్రజలు తమ వస్తువులను ఉంచి, ఆ లాకర్ కోసం ప్రతి సంవత్సరం బ్యాంకుకు నిరీత ఆడ్డె చెల్లిస్తారు. ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రారంభంలో బ్యాంకులు ప్రజల నుండి లాకర్ అడ్డెను వస్తాలు చేస్తాయి. లాకర్లను ఉంచడానికి సంబంధించి ప్రజలకు ఎలాంటి హక్కులు, బాధ్యతలు ఉన్నాయి. తెలుసుకునేందుకు లాకర్ ఒప్పందం కూడా చేయబడుతుంది. ఈ ఒప్పందంపై బ్యాంక్, క్షమపర్ ఇధరూ సంతకం చేస్తారు. గత సంవత్సరం % = d × % (రిజర్వ్ బ్యాంక్ అఫ్ ఇండియా) కొత్త లాకర్ ఒప్పందాన్ని జారీ చేయాలని కోరింది. బ్యాంకులు కూడా జారీ చేశాయి. ఇప్పుడు అసలు ప్రత్యుత్త వస్తే, దొంగతనం జరిగితే బ్యాంకులు ఎంత డబ్బు ఇస్తాయి? నిబంధనల ప్రకారం.. బ్యాంకు నిర్క్షణ వల్ల లాకర్లో ఉంచిన వస్తువుకు నష్టం వాచిల్లితే బ్యాంకు బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది.

వరున నష్టాల నుంచి ఉపశమనం



ఉచితం, తక్కువ టారీఫ్ల పేరుతో మార్కెట్లోకి వచ్చిన రిలయ్స్ జియోకు ఇటీవల భాతాదారులు వరుసగా షాక్ ఇస్ట్రున్యారు. ఈ ఏడాది జులైలో రిలయ్స్ జియో తొలుత భారీగా టారీఫ్లను పెంచడం.. ఆ బాటల్నో భారతీ ఎయిర్పెల్, హోదాఫోన్ పడియాలు 27 శాతం వరకు టారీఫ్ లను పెంచే శాయి. దీంతో వినియోగదారులపై ఆర్థిక భారం నెలకొంది. చౌక ధరల్లో ష్లోస్సను అందిస్తున్న బిఎన్ఎవ్ఎల్ను ఎంచుకుంటున్నారు. హెచ్చు ఛార్జీలతో అత్యధికంగా రిలయ్స్ జియో నష్టపోవడం విశేషం. మరోపెల్లో హోదాఫోన్ ఎడియా తన భాతాదారులను కోల్చేతోంది. అక్షోబర్ నెలలో ఎయిర్పెల్కు మాత్రం మద్దతు లభించింది. మరోవైపు ప్రభుత్వ పెలికం కంపెనీ బిఎన్ఎవ్ఎల్లోకి వరుసగా నాలుగు నెలలుగా లక్ష్మణాది మంది వచ్చి చేరుతున్నారు. ఈఏడాది అక్షోబర్ నెలలోనూ అదే రిపీట్ అయ్యంది. ప్రయిచేటు పెల్లోటు జియో, హోదాఫోన్ ఐడి యాలు భారీగా వినియోగదారులను కోల్చేయాయి. ఎయిర్పెల్ మాత్రం కొత్త భాతాదారులను జోడించుకోగలిగింది. ట్రారు గణంకాల ప్రకారం.. గడిచిన అక్షోబర్ నెలలో ఎయిర్పెల్ కొత్తగా 19.29 లక్షల భాతాదారులను పొందింది. ఇంతక్కితం నెలలో ఈ కంపెనీ 14.35 లక్షల మంది వినియోగదారులను పోగొట్టుకుంది. సెప్టెంబర్ నెలలో జియో దాదాపు 79.7 లక్షల మంది



యూజర్లను కోల్పగా.. అక్షేబర్లో మరో 37.60 లక్షల మంది ఆ నెట్వర్కు గుడ్సై చెప్పారు. వొడాఫోన్ ఐడియాను మరో 19.77 లక్షల మంది యూజర్లు ఆ నెట్వర్కు పీడారు. అక్షేబర్ నెలలో బిఎస్‌వెన్‌వెల్ కొత్తగా మరో 5 లక్షల మంది భాతాదారులను పొందింది. ఇంతక్రితం సెప్టెంబర్లో కూడా 8.5 లక్షల భాతాదారులను జోడించుకుంది. ఆగస్టులో 25.3 లక్షల మంది, అంతక్రితం నెల జులైలోనూ 29.3 లక్షల మంది కొత్తగా వచ్చి చేరారు. నాలుగు మాసాల్లో బిఎస్‌వెన్‌వెల్ 68 లక్షల పైనా భాతాదారులను సంపాదించుకుంది. పెలికం దిగ్జిం రిలయ్స్ జియో అక్షేబర్తో ముగిసిన నాలుగు మాసాల్లో మొత్తంగా 1.65 కోట్ల భాతాదారులను పొగొట్టుకుంది. దీనితో 39.9 శాతం మార్కెట్ వాటా కలిగి ఉంది. ఎయిర్పెల్ 33.50 శాతం, వొడాఫోన్ ఐడియా 18.30 శాతం, బిఎస్‌వెన్‌వెల్ 8.50 శాతం వాటాను కలిగి ఉన్నాయి.

నశిష్ట ముడియా ట్రైట్లర్ ఎక్స్ యూజర్లకు ఎలాన్ మస్ట్ బిగ్ వోక్.. ధరల పెంపు..!

ఎక్కు యూజర్లకు ఎలాన్ మస్ట్ మరో బిగ్ పొక్ ఇచ్చారు. ఇప్పటి వరకు ఉన్న ప్రీమియం ఫ్లై ధరలను పెంచినట్లు స్వప్తం చేశారు. Elon Musk X తన టాప్-బ్రైర్ సబ్సిస్ట్యూప్షన్ నరీన్ (ప్రీమియం ఫ్లైన్) ధరలను గ్రోబిల్ మార్కెట్లలతో సహా భారతదేశంలోని పెంచింది. కొత్త ధరలు డిసెంబర్ 21 నుండి అమలులోకి వచ్చాయి. దీని వలన భారతదేశంలోని వినియోగదారులు నెలకు రూ. 1,750 చెల్లించవలని ఉంటుంది. ప్రముఖ సోపల్ మీడియా దిగ్గజం ఎక్కు సేవలు ఇప్పుడు భారతదేశంలో మరింత ప్రియం అయ్యాయి. ఎక్కు ప్రీమియం ఫ్లై ధరలను పెంచినట్లు ఎక్కు అధినేత ఎలాన్ మస్ట్ ప్రకటించారు. ఇప్పటికే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న చాలా దేశాల్లో ఎక్కు ప్రీమియం ధరలు పెరగగా. తాజాగా భారత దేశంలోనూ పెంచుతున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కొత్త



ధరలు ఇప్పటికే అమలులోకి వచ్చాయి. ఇప్పటికే ప్రీమియం ఫ్లౌన్ ప్లౌన్ తీసుకున్నవారు తప్ప మిగిలినవారంతా కొత్త ధరల ప్రకారమే డబ్బులు చెల్లించాలి ఉంటుంది.

ఈక నుంచి ప్రీమియం ఫ్లౌన్ ప్లౌన్ సబ్సైబర్లు ప్రస్తుతం ఉన్న ధర కంటే 25 రూపాలు ఎక్కువ తెలివ్వాలి ఉంటుంది. ల్యాప్‌టాప్‌లో కూడా ఏకో నీటి

ధర వికంగా 40 శాతం వరకు పెంచినట్లు తెలుస్తోంది. భారతీలో ఇప్పటి వరకు ఎవ్వు ప్రీమియం ధర నెలకు రూ. 1,300 ఉండగా.. ఇక్కెవై రూ. 1,750 చెల్లించాలి. అంటే ఏడాది మొత్తునికి రూ. 18,300 ఎవ్వు ప్రీమియం ఘన్ వారు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. భారతీలో పాటు కెనడా, సైజీరియాలో కూడా ఇంతే పెంచారు. అన్నిచోట్ల ఒకేలా కాకుండా ప్రొంతాలు, పమ్పలు బిధి ధరలు మార్పాయి. ఈ ధరలు పెంచేందుకు అనేక కారణాలున్నాయని ఎలాన్ మణ్ణు అంటున్నారు. ఈ కొత్త పైన్ ప్రకారం యూజర్లకు యూడ్ ప్రీ కంపెంట్ చూసే అవకాశం లభిస్తుంది. అలాగే కంపెంట్ క్రియేటర్లు మరింత డబ్బు సంపాదించుకునేందుకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ప్రకటనలు ఎన్నిసార్లు చూశారు అనేదే కాకుండా ఏ కంపెంట్ ప్రజలు ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారు అనే దాన్ని పరిగణలోకి తీసుకోబోతున్నారు. ఇంకా ఎన్నో సరికొత్త ఫీర్లు అందుబాటులోకి రాసున్నట్లు మన్సు గడకటించారు.

ಸ್ವಾದ್ವರ್ತಿಲ್ ನಿರ್ಮಿಷಣಿಕೆ 158 ಬಿರ್ಜನ್‌ಲು ಅರ್ಥರ್ಹ..

ఈ ఏడాది స్విగ్గీలో నిమిషానికి 158 బిర్యానీలు ఆర్డర్లు వచ్చినట్టు స్విగ్గీ సంస్థ ఓ రిపోర్టు విడుదల చేసింది. ఆ రిపోర్టులో ఆసక్తికరమైన విషయాలు బయలు పడ్డాయి. ఈ ఏడాది భారతదేశంలో 83 మిలియన్ బిర్యానీ ఆర్డర్లు వచ్చినట్టు చెప్పారు. జనవరి 1, 2024 నుంచి నవంబర్ 22, 2024 మధ్య సేకరించిన దేటాపై ఈ నివేదకను విడుదల చేశారు. 2024 సంవత్సరానికి సంబంధించిన ఓ నివేదికను విడుదల చేసింది. ఈ రిపోర్టులో సంవలన విషయాలు బయలుపడ్డాయి. జనవరి 1, 2024 నుంచి నవంబర్ 22, 2024 మధ్య సేకరించిన దేటాపై ఈ నివేదకను విడుదల చేశారు. గత సంవత్సరం మాదిరిగానే, బిర్యానీ భారతదేశంలో పాపులార్గా నిలిచింది. అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన ఘడ్గిగా బిర్యానీ నిలిచింది. 2024లో స్విగ్గీ 83 మిలియన్ బిర్యానీ ఆర్డర్లను అందుకుంది. దీని ప్రకారం దేశంలో నిమిషానికి 158 బిర్యానీలు (ప్రతి సెక్కనుక దాదాపు 2 ఆర్డర్లు) ఆర్డర్ వచ్చాయి. బిర్యానీ తర్వాత, స్విగ్గీ దేస ప్రజాదరణ పొందింది. అందులో ఈ సంవత్సరం 23



బిర్యానీని ఎక్కువ మంది ఇష్టపడినట్లు తెలిపింది. సిగ్గికి ఈ ఏడాది 49 మిలియన్ ఆర్డర్లు వచ్చాయి. ఈ సిగ్గి ఆర్డర్లలో ఎక్కువ భాగం దక్కిణాది రాష్ట్రాల ప్రజలే ఉండడం గమనార్థం. . 2024లో 9.7 మిలియన్ బిర్యానీ ఆర్డర్లతో “బిర్యానీ లీడర్స్‌రోర్”లో ప్రాదర్శాద అగ్రస్టాన్సనలో ఉంది. దాని తర్వాత బెంగళారు (7.7 మిలియన్ ఆర్డర్లు), చెన్నె (4.6 మిలియన్లు) ఉన్నాయి. రాత్రి 12 నుండి 2 గంటల మధ్య చికెన్ బగ్గర్లను ఎక్కువ మంది ఆర్డర్ చేసుకోగా, బిర్యానీ దాని తర్వాత స్టేషనల్లో ఉంది. రైట్లలో సర్పాశాధరణంగా ఆర్డర్ చేయబడిన ఆహారంలో బిర్యానీ కూడా ఒకటి అని సిగ్గి వెల్లడించింది. భారతదేశంలో రంజాన్ 2024 సందర్భంగా ఫ్లాట్ట్‌ఫేర్ మీ ద్వారా సమారు 6 మిలియన్ పేట్ల బిర్యానీని ఆర్డర్ చేసినట్లు సంవత్సరం ప్రారంభంలో సిగ్గి వెల్లడించింది.

ప్రాండి, నిన్నాన్ కంపెనీల విలీనం

జపాన్‌కు చెందిన రెండు దిగ్గజ అటోమ్యూబైల్ కంపెనీలు హొండా, నిస్సాన్ పరస్పరం విలీనం కానున్నాయి. ఈమేరకు ఇరు సంస్థలు విలీన ప్రాణశిక్షలను ప్రకటించాయి. 2025 జూన్ నాటికి చర్చలు పూర్తి చేసి 2026 ఆగస్టు నాటికి విలీనాన్సి పూర్తి చేయాలని ఇరు కంపెనీలు నిర్దేశించుకున్నాయి. ఎలాక్ట్రిక్ వాహనాల (ఇవి) మార్కెట్లో ఫోలీతప్పాన్ని పెంచడం, టెస్లా, చైనా వాహన తయారీదారు బీవెడి వంటి ప్రత్యర్థులను ఎదుర్కొప్పాలని భావిస్తున్నాయి. నిస్సాన్ జాయింట్ హోల్డింగ్ కంపెనీకి హొండా నాయకత్వం వహిస్తున్నది హొండా ప్రెసిడెంట్ తోషిహిరో మిబే పేర్కొన్నారు. బ్యాటరీలు, ఎలాక్ట్రిక్ వాహనాలు తయారు చేయడంలో నిస్సాన్‌కు వాలా ఏట్టూ అనుభవం ఉందని.. ఇది హొండాకు దాని సొంత ఇపిలు, తదుపరి తరం ప్లాట్ఫోరమ్ వాహనాలు అభివృద్ధి చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుందన్నారు. ఆయన చెప్పారు. ఈ విలీనంతో దాడప రూ.4 లక్షల కోట్లకు పైగా విలువ చేసే కంపెనీగా వీర్పడనుండని ఇరు సంస్థలు ప్రకటించాయి. దీంతో రెండు సంస్థలు అమృక్కాల పరంగా ప్రపంచంలో మూడో అతిపెద్ద వాహన తయారీదారుగా అవతరించనున్నాయి.

నిద్రశేయే మందు పసుపు పాలు తాగిపే శరీరానికి ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?



వైద్య ప్రపంచంలో అత్యంత ముఖ్యమైన పదార్థం పసుపు. పసుపు ప్రపంచంలోని అత్యంత శక్తివంతమైన మరియు సహజమైన బౌపథ పదార్థాలలో ఒకటి. ముఖ్యంగా, పసుపు రోగినిఁడక శక్తిని పెంచడానికి మరియు తాతపంచక రుగ్మశతలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. కానీ దాని ప్రయోజనాలు అక్కడ ఆగవు. అలాగే పసుపు మరియు పాలు సహజ యాంటీ బయోటీక్ లక్ష్మణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ రెండు సహజ పదార్థాలను మీ రోజువారీ అపోరంలో చేర్చుకోవడం వల్ల వివిధ వ్యాధులు మరియు ఇన్స్క్రోఫ్టసు నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా పసుపు పొడిని కొద్దిగా గోరువెచ్చిని పాలలో కలిపి తీసుకుంటే, అసంఖ్యాకమైన అనేక అరోగ్య బిల్లి, విటమిన్ బి12, జింక్, పొట్టాషియం, ఫోస్ఫరస్ మరియు సెలీనియం ఉంటాయి.

పసుపులో కర్యామ్మిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది శోధ నిరోధక స్వభావం కలిగి ఉంటుంది మరియు మీ శరీరాన్ని స్వాధారణ జలబు మరియు ఘృత నుండి రక్తిస్తునుంది. మీరు సీజన్సల్ జ్వరం, ముక్కు కారటం మరియు దగ్గుతో బాధపడుతుంటే, మీరు ప్రతిరోజు పసుపు పాలు తీసుకుంచుటాలి. ఎందుకంటే ఇది రికార్డ్ ప్రక్కియను

వేగవంతం చేస్తుంది. మీరు తరచుగా ఉఱ్పురం మరియు అజీర్ణంతో బాధపడుతుంటే, మీ చివరి భోజనంగా ఒక గ్లాసు వెళ్లని పసుపు పాలు తినండి. ఇది మీ కడుపుని నయం చేస్తుంది మరియు జీర్జ్ ప్రక్రియలో సహాయపడుతుంది.

డయాబెటీస్ ఉన్న రోగులు కూడా ఈ కలయికను నుర్చికితంగా తీసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది ఇన్ఫ్లమేటరీల్ సైటోకినెలను తగ్గిస్తుంది. అదనంగా, ఇది రక్తంలో గ్లూకోస్ స్టోయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెళ్లని పసుపు పాలు తాగడం వల్ల మంచి నిద్ర పస్తుంది. మీకు నిద్రలేమి సమస్య ఉంటే లేదా రాత్రికి చాలా సార్ధు మేల్కొపండి, మీరు మీ సాధారణ పసుపు పాలను త్రాగాలి. పసుపు పాలు రికవరీ రేటును వేగవంతం చేస్తుంది. అంతర్గత గాయం లేదా మంచును కూడా నయం చేస్తుంది. మీ శరీరం విక్రాంతి సమయంలో విక్రాంతి తీసుకుంటుంది కాబట్టి, శరీరం దాని మరమృతు పనిని చేయడానికి ఇది సమయం. పసుపును పాలు, దాల్చిన చెక్కు నల్ల మిరియల పొడియు మరియు బెల్లం కలిపి మొత్తం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. పసుపును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధావ్య సంకేతాలను ఆలస్యం చేయవచ్చు, చక్కబ్బిగితలు, ముడతలు మరియు చర్చం మెరిసేలా చేసుంది.

చలికాలంలో గల్లిణీ స్వీలకు రీగనిరీధక శక్తి కోసం...



చలికాలం చాలా మంది
 అనేక వ్యాధులన
 తెచ్చిపెడతుంది. ఈ సీజన్లలో
 జలబు, ఘ్రా, వైరల్, బ్యాక్టీరియం
 ఇన్ ఫెక్షన్లు వంటి సాధారణ
 రోగాల బారిన ఎవరైన
 పదవచ్చు). ఇక ముఖ్యంగా చు

వల్ల జీర్ణశక్తిని పెంపాందించడంతో
 పాటు పొట్ట నమన్యల నుంచి
 బయటపడవచ్చు. అల్లం శరీరాన్ని
 వెచ్చగా ఉంచుతుంది. అందుకే దీన్ని
 గర్భిణీలు డైటలో తప్పనిసరిగా
 చేర్చుకోవాలి. పసుపులో యాంచీ
 వైరల్, యాంటీ సెఫ్టైక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. చలికాలంలో పసుపు పాలు
 ఖ్యాంగా గర్భిణుల్లో రోగనిరోధక శక్తి
 ఉంది. ఇది శేతాకాలంలో గర్భధారణ
 కు జలబు, దగ్గర నుండి కూడా ఉన్న
 కలిగిస్తుంది. ఈ పండు సహజమైన
 ఏర్పాత మరియు విటమిన్ సి పుష్పలంగా
 ఐరన్ గర్భిణీ ట్రైలకు అవసరమైన
 పండును మీ ఆపోరంలో చేర్చుకోవచ్చు.
 ను చాలా సులభంగా గ్రైపాంచడంలో
 ఉన్నపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్
 మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.
 రోజుం ఒక గ్లూసు ఆవు పాలు తాగడం
 కాలంలో రోగనిరోధక శక్తి
 ఉంది. ఇందులో ఉండే లాక్టోఫెట్రిన్ అనే
 వైరన్ల బారిన వడకుండా
 ఉంది. ఈ మూలకం రోగనిరోధక శక్తిని
 ది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి
 పోసుపును కూడా వేయువచ్చు.

సీర్య త్రాగేటప్పుడు చేసే ఈ తప్పలు

అన్ని శరీర వ్యవస్థల సజ్ఞావుగా పనిచేయడానికి ప్రాద్రేష్ణన్ చాలా ముఖ్యం. ఇతర పోషకాల మాదిరిగానే, నీరు మనుగడకు ముఖ్యమైనది. ప్రతిరోజు కనీసం 8-10 గ్రాసుల నీరు త్రాగాలని సాధారణ సిఫార్సు, సరిపడా నీళ్ళు తాగడం మాత్రమే ఆరోగ్యకరం కాదు. మనం నీటిని ఎలా తాగుతాం అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. మనమందరం నీటిని సేవించేటప్పుడు కొన్ని సాధారణ తప్పులు చేస్తాము మరియు అది మనల్ని ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. ఆ తప్పులు ఏమిటో ఈ పోస్ట్లో చూదాం. మీలో ఎంతమంది నిలబడి నీళ్ళ తాగుతున్నారు? మనలో చాలా మంది రోజు చేస్తుంటారు. మన ఇంటి పెద్దలు ఎప్పుడూ కూర్కొని నీళ్ళ తాగాలని చెప్పడం వెనుక కారణం ఉంది. నిలబడి నీళ్ళ తాగడం వల్ల నరాలలో పెస్సన్ ఏర్పడుతుంది, ప్రవ సమతల్యత దెబ్బితింటుంది మరియు అజీర్ణం కలిగిస్తుంది. ఆయుర్వేదం కూడా నిలబడి నీరు త్రాగకూడదని సిఫారసు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం, మీరు నిలబడి నీరు త్రాగినప్పుడు, అది కడువు దిగువ భాగానికి వెచుతుంది మరియు ఇది మీకు పోషకాలను అందించదు.

A woman with long, dark, wavy hair is shown in profile, facing right. She is wearing a light blue tank top and is holding a clear plastic water bottle to her mouth, taking a drink. The background is a bright, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting like a park.

త్రాగాలని మనమందరం ఎప్పుడూ చెప్పాము. కానీ, వ్యాసం చదివిన తర్వాత, నీరు మంచిదని మీరు అర్థం చేసుకున్నారుని నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను, కానీ ఎక్కువ చేయడం ఎలిప్పుడూ హానికరం. మీ శరీరానికి తగినంత నీటిని పొందడం చాలా ముఖ్యం, కానీ దానిని అతిగా తీసుకోవడం చాలా హానికరం. తక్కువ నీరు త్రాగడం నిర్జలీకరణానికి దారితీస్తుందేని నిజమే కాని ఓవర్‌హైప్‌హెచ్ తీప్రమున అరోగ్య ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. మీరు ఇప్పటి వరకు దీన్ని తయారు చేసి ఉంటే, ఖచ్చితంగా ప్రయత్నించండి మరియు మీ నీటి తీసుకోవడండై కొంత నియంత్రణ కలిగి ఉండండి.

మీ ఆల్ఫాపోరంలో ఆల్లం ఎందుకు చేర్చకూడదు?



నుట్టయితే, మీ అల్పాహరంలో అల్లం చేర్చండి.
మీ ఆహరంలో అల్లం జోడించడానికి
ఆసక్తికరమైన మార్గాల గురించి ఇక్కడ
తెలుసుకోండి. మీ ఉదయపు కాఫీ కోసం
మరింత రుచి చూడండి. కాఫీలో అల్లం కలిపి
తాగడం వల్ల యాంటీ ఆక్రిపెంట్స్ గా
వనిచేస్తుంది. అల్లంతో కాఫీ ఒక శక్తివంతమైన
మిశ్రమం. ఎందుకంటే అవి రెండూ
శక్తివంతమైన ప్రై-రాడియిల్స్ అలాగే మీ ఉ
దయం కాఫీలో అల్లం కలుపుకోవడం వల్ల
జీర్చక్కి పెరుగుతుంది.

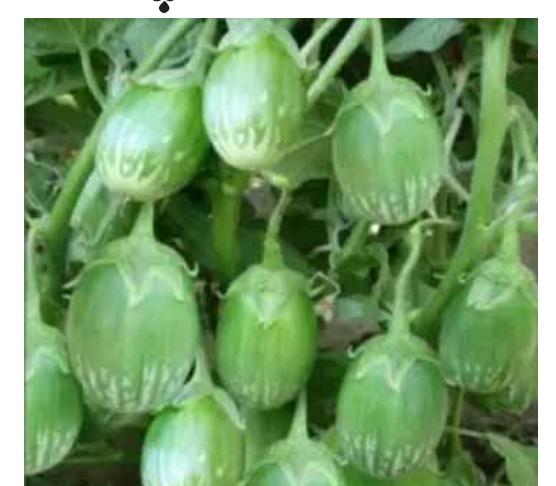
మీ అల్పాహశరంలో అల్లం జోడించానికి
జది ఒక సాధారణ మార్గం. అల్లం కలిపి ఒక
కవ్వు పైన్ పైన్ టీ తాగడం వల్ల వికారం,
మౌషణ్ సిక్కనెస్ మరియు ప్రైన్సీ-ప్రేరిత
మార్గింగ్ సిక్కనెస్ నుండి ఉపశమనం
పొందవచ్చు. ప్రూట్ జామ్కి బులుగా,
మరింత ఆరోగ్యకరమైన అల్లం జామ్కి
మారండి. మీ అల్పాహశరం పెళుసుగా ఉంటే,
మీరు ఇప్పటివరకు పండ్ల జామ్ను రుబ్బుకుని
తింటారు. కానీ, దీని పైన అల్లం జామ్తో
తినండి. ఈ జామ్ మీ ఆరోగ్యానికి చాలా
మంచిది. ఈ అల్లం జామ్ బిస్కిట్ని బ్రైడ్ అని
పిలిచే ఏడ్నా టచ్తో తినవచ్చు. చక్కెర
వేయకుండా బ్రైడ్ ముక్కలతో అల్లం బ్రైడ్
చేయండి. ఇది చక్కెరలో తక్కువగా ఉంటుంది
మరియు కాస్కిం వాసన కలిగి ఉంటుంది. ఇది
చిరుతిండికి తీవిని జోడిస్తుంది మరియు

ఆస్తమా ఉన్నవారికి రూ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..!!



ఆస్తమా ఉన్నవారు ప్రాణాలను అరచేతిలో పెట్టుకుని జీవిస్తారు అన్న విషయం వాస్తవమే. అందుకే వారు కాలయ్యంలో ..దుమ్ము ధూళిలో తిరగడానికి భయపడుతూ ఉంటారు. ఎందుకంటే ఈ ఆస్తమా ఎప్పుడు ..ఎలా వస్తుందో.. కూడా తెలియని పరిశీతుల్లో మనిషి ప్రాణాలకి ముప్పును తీసుకొసుంది కాబట్టి.. తప్పకుండా ఈ ఆస్తమా రోగులు తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఎప్పుడు ఏ సమస్య ఎలా చుట్టుముడుతండో కూడా చెప్పడం చాలా కష్టం.. కాబట్టి ఆస్తమా వారు ముందు జాగ్రత్తగా ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఆస్తమా సమస్య ఉన్నవారికి ఈ శీతాకాలంలో వచ్చే చలిగాలి మహా చెడ్డి.. ఎందుకంటే శ్యాసనాళాల గొట్టాలను ఈ చల్ల గాలి మూలి వేస్తుంది. ఈ వ్యాధి యొక్క లక్షణాలను కూడా ప్రేరిపిసుంది. అందుకే మీరు కూడా ఒకవేళ ఆస్తమా సమస్యతో బాధపడుతున్నట్టితే ఈ చల్లని శీతాకాలపు వాతావరణంలో వీలునంతపరకు బయట తిరగుండా ఇంట్లోనే ఉండడానికి ప్రయత్నం చేయండి.. ఇక ఎప్పుడైతే వెచ్చని వాతావరణం లో శరీరాన్ని ఉండుటానో ఉండుకు ఉండుకు ఉండుకు ఉండుకు ఉండుకు ఉండుకు ఉండుకు

ప్లగ్ కెన్స్‌వారికీ అద్భుత



వంటి లక్ష్మాలు సహజంగానే కనిపిస్తాయి. ఘగర్ వేపింటుకు వంకాయలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి. ఘగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించేందుకు సహా పడతాయి. వంకాయల్లో విండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని అనుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. కార్బోప్లైట్‌టైప్ చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఘగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు వంకాయలు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. వంకాయలను తినడం వల్ల ఘగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. పైగా గుండి ఆర్డర్గ్యూంపై ఎలాంటి ప్రభావం పడదు. అందువల్ల వీటిని నిర్మయంగా తినవచ్చు. వీటి గైసీమిక్ ఇండెక్స్ (జీఐ) విలువ కూడా తక్కువే. అందువల్ల వీటిని తిన్న వెంటనే రక్తంలో ఘగర్ లెవల్స్ పెరగు. ఫలితంగా ఘగర్ అధువులో ఉంటుంది. కనుక దయాబెట్టిన ఉన్నవారు వంకాయలను తమ రోజువారీ ఆయోరంలో భాగం చేయుకోవాలి. వంకాయలను తినడం వల్ల వారించుకుపోతుంది. ఆ తర్వాత దుర్గుతాల్ని మాయమపూర్తాయి.. అందుకే ప్రతీ ఒక్క హిందువు వారంలో రెండురోజులైనా దేవుడి దగ్గర దీపం పెట్టడం మనం చూస్తునే ఉంటాం. చాలా మందికి దీపారాధనకు ఏ నూనె వాడాలన్నది ఎదురుయ్యే ప్రత్యు. అయితే మనం పూర్ణించే దేవత, పాంధాల్యిన ఘలు పైన కూడా ఏ నూనె వాడాలన్న విషయం ఆశారపడి కొంటుండయారు విజ్ఞలు. దీపారాధనకి అవు నెఱ్యా ఉపయోగిస్తే. ఆర్టిక్ సమస్యలు దూరం అవుతాయని కి నమ్మకం. అతే కాదు.. ఆలోగ్గుం, ప్రశాశత్త, అనంద వెలివిరుస్తాయట. నుప్పుల నూనెతో చేసే దీపారాధన వల్ల మనల్ని వేధించే సమస్యలు, చెడు ప్రభావాలు, మనకు ఎదురుయ్యే కష్టాలు తోలిగిపోతాయి. అందుకే శని గ్రహ శాంతి కోసం ప్రయుచ్ఛించే వాళ్ళ యుస్ల నూనెని ఎవుపుగా ఉపయోగిస్తారు కీర్తి. ప్రతిష్టిపు పొందాలనుకైనే వాళ్ళ ఇష్టప్రాణాన్ని అముదంతే ఆరాధించే మంది. అందిలోని చెడు ప్రభావాలు తోలిగించడానికి, గ్రహంలో శాంతిని నెల్కొల్పాడానికి.. పండిత నూనెతో దీపారాధన చేయాలి. ఈ దీపారాధన మనలోని చెడు అలోచనల్ని దూరం చేయడమే కాదు.. అలాలోగ్గుం, పేరికాలును కూడా దరి చేరనివ్వడని పెద్దలు చెబుతారు. ఈ నూనెను కొప్పి లేదా నుప్పుల నూనె, ఆముదం, పేప నూనె, ఇప్ప నూనె, ఆవు నెఱ్యా కలగలిని తయారు చేసారు.

శరీరంలో యూటో ఆక్షిడెంట్లు పెరుగుతాయి. దీనంతో ప్రీ ర్యాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. ఈ క్రమంలోనే గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి. దయాబెచ్చిన్ ఉన్నవారు గుండె జబ్బుల బారిన వదే అవకాశాలు ఉంటాయి కనుక వంకాయలను తినడం వల్ల ఏ ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

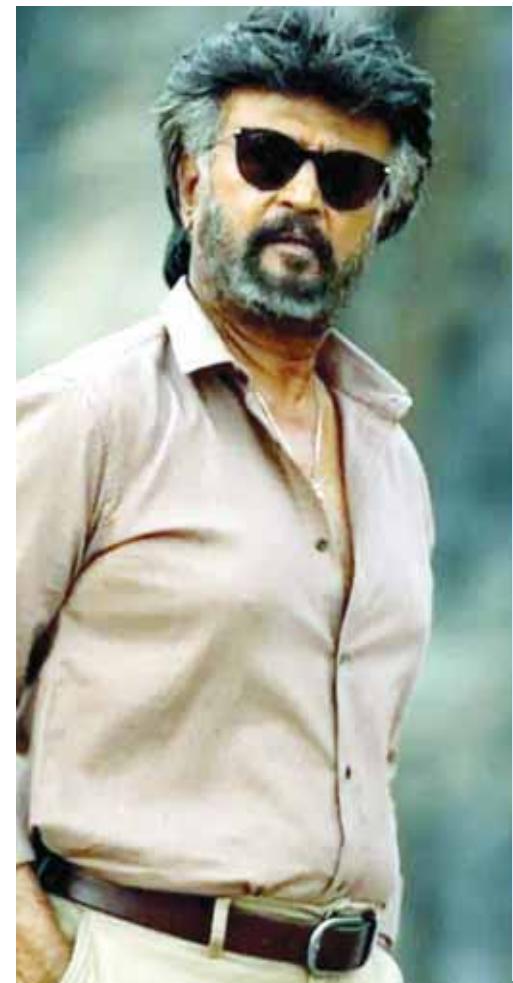
ದೇವುಡಿಕಿ ಏ ಸೂನೆತ್ತೀ ಲೀಲ್ಯಾಂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಲೋಗಿಸ್ಟಿಕ್?

ದೀಪಂಲ್ ಉನ್ನ ಸೂನೆ ಮನ್‌ಲೋ ದಾಗನ್ನ ಅನೇಕ ದುರ್ದುಳಾಲಿಕ ಸಂಕೇತಂ ಅಂಬಾರು ಪೆಡ್ಲು. ಅಂದುಲೋನಿ ವಿಶ್ಲಿ ಮನ್‌ಲೋನಿ ಅಜ್ಞಾನಾಸಿಕಿ ಪ್ರತೀಕ. ಎವ್ಯುದೈತೆ ಮನ್‌ಲೋ ಭಿಕ್ ಭಾವನತೆ ಮನ್‌ಲೋನಿ ದೀಪಾಣಿ ವೆಲಿಸ್ತುಮ್ರೊ.. ನೆಮ್ಯೂರಿಂಗಾ ಮನ್‌ಲೋನಿ ಅಜ್ಞಾನ್ ಹಾರಿಂಗುಕಣಿತುಂದಿ. ಅ ತರ್ವಾತ ದುರ್ದುಳಾಲಿನ್ ಮಾಯಮುತ್ತಾಯಾ.. ಅಂದುಕೆ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಹಿಂದುವು ವಾರಂಲೋ ರೆಂಡುಳೋಜುಲ್ಲಾ ದೇವ್‌ಡಿ ದಗ್ಗರ ದೀಪಂ ಪೆಣ್ಣುಂ ಮನ್‌ಲೋ ಚೂಸ್ಯಾ ಉಂಟಾಂ. ಚಾಲಾ ಮಂಡಿಕೆ ದೀಪಾರಾಧನು ಏ ಸೂನೆ ವಾದಾಲಸ್ಸಿ ಎದುರುಯ್ಯೆ ಪ್ರತ್ಯು.. ಅಲ್ಲಾತೆ ಮನ್‌ಲೋ ಘೂಜಿಂಚೆ ದೇವತ, ಪೊಂದಾಲ್ಯಿನ ಫಲಾಲ ಪ್ಲೇನ್ ಕೂಡಾ ಏ ಸೂನೆ ವಾದಾಲಸ್ಸಿ ವಿಷಯಂ ಇಧಾರ್ಥಿ ಉಂಟುಂದಂಬಾರು ವಿಜ್ಞಿಲು. ದೀಪಾರಾಧನಕಿ ಅವು ನೆಯ್ಯೆ ಉಪಯೋಗಿಸ್ತೇ. ಅಲ್ಲಿಕೆ ಸುಮಸ್ಯಲು ದೂರಂ ಅವತ್ತಾರ್ಯಿ ಓ ನವ್ಯಕ್ತನ್. ಅಂತೆ ಕಾಡು.. ಅಲ್ಲೋಗ್ರೂ, ಪ್ರಕಾಶತ್ತ, ಅನಂದರ ವೆಲ್ಲಿವಿರಸ್ತಾಯಿಲು. ಸುವ್ಯೂಲ ಸೂನೆತೋ ಚೇಸೇ ದೀಪಾರಾಧನ ವಲ್ಲ ಮನ್‌ಲ್ಯಿ ವೆಧಿಂಚೆ ಸಮಸ್ಯಲು, ಚೆಡು ಪ್ರಭಾವಾಲು, ಮನ್‌ಕು ಎದುರುಯ್ಯೆ ಕಡ್ಡೆಲು ತೊಲಿಗಿಸೇತಾಯಾ.. ಅಂದುಕೆ ಶನಿ ಗ್ರಹ ಶಾಂತಿ ಕೆಂಪಂ ಪ್ರಯಂತಿಂಬೆ ವಾಳ್ಳು ಸುಮ್ಯಲ ಸೂನೆನಿ ಎವ್ಯುತ್ಥಗಾ ಉಪಯೋಗಿಸ್ತಾರು. ಕ್ರಿತ್ಯ ಪ್ರತಿಪಳು ಪೊಂದಾಲಸುಕ್ನೆ ವಾಳ್ಳು ಇಷ್ಟದ್ವಾನ್ಯಿ ಆಮುದಂತ್ತೆ ಆರಾಧಿಸ್ತೇ ಮುಂದಿಬಿ. ಇಂದೀಲೋನಿ ಚೆಡು ಪ್ರಭಾವಾಲ ತೊಲಿಗಂದಾನಿಕಿ, ಗ್ರಹಂಲೋ ಶಾಂತಿನಿ ನೆಲ್ಲೊಲ್ಲಾಡಾನಿಕಿ.. ಪಂಚದಿವ ಸೂನೆತೋ ದೀಪಾರಾಧನ ಚೇಯಾಲಿ. ಈ ದೀಪಾರಾಧನ ಮನ್‌ಲೋನಿ ಚೆಡು ಅಳೋವಣಲ್ಲಿ ದೂರಂ ಚೇಯದ್ದೆ ಕಾಡು.. ಅನಾಲೋಗ್ರೂ, ಪೆರಿಕಾಲಸು ಕೂಡಾ ದರಿ ಚೇರನಿವ್ಯಾದಿನಿ ಪೆಡ್ಲು ಚೆಬುತ್ತಾರು. ಈ ಸೂನೆನು ಕೊಳ್ಳುರಿ ಲೇದೆ ಸುವ್ಯೂಲ ಸೂನೆ, ಅಮುದಂ, ವೆವ ಸೂನೆ, ಇವ್ ಸೂನೆ, ಆವು ನೆಯ್ಯೆ ಕಳಗಲಿಪಿ ತಯಾರು ಚೇಸಾರು.



కంటెంట్ ఉన్న క్లైమాక్స్ చాలు.. బోమ్మ హాట్టు..

ఏ సినిమాకైనా క్లైమాక్స్ కీలకం. అది బాగుంటే భోమ్మ భూక్షిష్టర్. అంతకే క్లైమాక్స్ పైనే ఎత్తువగా భోక్స్ పెదుతున్నారు మన దర్జకులు. మరీ ముఖ్యంగా చివరి 5 నిమిషాల్ఫోనే సినిమాపై ఉన్న బేసినియు కూడా మారిపోయేలా క్లైమాక్స్ రాసుకుంటున్నారు. తాజగా మరో సినిమాకు ఇదే చేస్తున్నారని తెలుస్తుంది. మంతకి ఏంటే సినిమా..? ఓ కథనే ఎలా ముదలపెట్టం అన్నది కాదు.. ఎలా మగిచాం అనే దాన్ని బట్టి దాని స్థాయి దీస్టైన్ అవుతుంది. మన దర్జకులు కూడా దీనిపై భోక్స్ దీవాళికి వచ్చిన క, ల్యాం భాస్కర్ సినిమానే తీసుకోండి. ఈ సినిమాకు క్లైమాక్స్ ప్రాపొనా. మరీ మినిమాకు వచ్చిన క, ల్యాం భాస్కర్ సినిమాలే చివరి 2 నిమిషాల్ఫోనే టీగ్నై రిటీర్ వేసార దర్జకులు ద్వారయం సుటీక్, సందీవ్. వాక్ టైటింగ్కు ఫిదా అవ్వని ఆదియోవ్ లేరేపో..? అ క్లైమాక్స్ కారణానే సినిమా భూక్షిష్టర్ అయింది. మిగిలిన సినిమా అంతా ఎలా ఉన్నా. చివరి 2 నిమిషాల వరకు హొట్లే చేసారు దర్జకులు. ఇది కిరణ్ సబ్బపురం కెరీక్ బీగ్నై భూక్షిష్టర్. అలాగే ల్యాం భాస్కర్ క్లైమాక్స్ కూడా అంతే. చివరి 2 నిమిషాల్ఫోనే వెంకీ అట్లారీ మ్యాటిక్ చేసారు పోర్చు 100 కోట్లు ఆచ్చేయడంతో కథ ముగిస్తే ల్యాం భాస్కర్ మంచి సినిమా అయ్యుడేది. కారి నీ అక్కడుంచే వెంకీ టీగ్నై పే మ్యాటిక్ ముదలైంది. తాజగా గమ్ చేంజర్ క్లైమాక్స్ నూ అలాగే డిజెక్ చేస్తున్నారు శంకర్. బేసిక్కానే అపరిచితుడు, రోబో, 2.0 లాంటి సినిమాల్ఫోనే క్లైమాక్స్ అదిరిపోతుంది. గెమ్ చేంజర్ వీటికి మించి ఉంటుందని తెలుస్తుంది. అదౌ ఉండబోతుందో తెలియాలంటి జనవరి 10 వరకు ఆగాల్సింది.



జైలర్ 2 వచ్చేస్తుంది

సూపర్ స్టార్ రఙ్గసీకంతీ ప్రస్తుతం లోకేష్ కనగరాజ్ దర్జకుత్తుంలో కూలీ చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. గత సెప్టెంబర్లో ముదలైన ఈ సినిమా ఘాటింగ్ ప్రస్తుతం విదేశాల్ఫోనే కరవేగంగా జరుపుకుంటుంది. నటుడు రఙ్గసీకంతీతో పాటు నాగార్జున్, శ్రుతి పోస్ట్, ఉపేంద్ర, సత్యరాజ్, కాబిన్ ఘాసిర్, సందీవ్ కిషన్ కూడా ఈ చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఈ మామి ఘాటింగ్ కరవేగంగా జరుగుతుందగా, తదుపరి చిత్రాన్ని 2025 మేలో విడుదల చేయుస్తుట్టు సమాచారం. రఙ్గసీకంతీ నిమిషాల్ఫోనే సినిమాను రాబోతున్న ఈ సినిమాను పూర్తిగా యాక్షన్, క్రైమ్ క్రిల్వర్ కథాంకుత్తుం రూపాందిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే.. రఙ్గసీకిరీక్ లో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న సినిమా జైలర్. ఈ చిత్రానికి నెల్వైన్ దర్జకుత్తుం వహించారు. తాజగా జైలర్ 2 కు సంబంధించిన అభికారిక ప్రకురుసును డైల్కెట్ నెల్వైన్ తన సోషల్ మీదియా భాసాల్ఫోనే ఛేరు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ఘాటింగ్కు సంబంధించిన సమాచారం ఇంటర్వెట్లో చక్కన్న కొడుతోంది. నటుడు రఙ్గసీకంతీ ప్రస్తుతం కూలీ చిత్రంలో నటిస్తున్నందన, తదుపరి చిత్రం 2025 మార్చిలో విడుదల కాపుండని వార్తల వచ్చాయి. దీని తర్వాత జైలర్ 2 2026 దిసెంబర్ విడుదల కాపుండి. నెల్వైన్ దిలీకెకుమార్ దర్జకుత్తుంలో 2023లో విడుదలైన జైలర్ సినిమాకు ప్రజల సుండి భారీ స్పృహయిన లభించింది. నన్ క్రైస్తవ్ పతంగై కళానిధి మార్కెన్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రఙ్గసీకంతీతో పాటు వినాయక్, రమ్యకృష్ణ ప్రార్ణవ్ మినస్, సునీల్, యాగి బాబు, తమన్నా నటిస్తున్నారు. రఙ్గసీకంతీ 169వ చిత్రానికి అనిరుద్ధ సంగీతం అందించారు. యాక్షన్, క్రైమ్ కథాంకాలతో విడుదలైన ఈ చిత్రం ప్రపంచ వ్యాపంగా బాక్సోఫిన్ వద్ద రూ. 600 కోట్ల ప్రార్థన పూర్వాలు చేసింది. అలాగే సినిమాల్ఫోనే సటి తమన్నా ప్రత్యేక పాటలో ద్వాన్ని చేసింది. బియాండ్ బిలియన్ మంది వీషకులను దాటింది. నేటికి ఇంటర్వెట్లో ట్రైండింగ్లో ఉంది.



మోహన్ బాబుకు చుక్కెదురు..!

బెయిల్ పిటిషన్సు కొట్టేసే ప్రైవెక్టు.. నెక్క ఏంటి..?

మీడియాపై దాడి, హత్యాయుత్తుం కేసులో సటులు మోహన్ బాబుకు చుక్కెదైంది.

మోహన్ బాబు మందుస్తు బెయిల్ పిటిషన్సు తెలంగాణ ప్రైవెక్టు

కొట్టేసేసింది.. టీవీ9 ఇర్రులిట్టే రంజిట్ లో దాడి కేసులో

మందుస్తు బెయిల్ కేసును ఘాటింగ్ చేయాలి

తన మనవాలిని చూసేందుకు

దుబాయి వెళ్లి తిరుపతి వచ్చినట్టు

అభివృద్ధిలో మోహన్ బాబు పేర్కొన్నారు.

మోహన్ బాబు అసార్గ్ సమస్యలతో

బాధపడుతున్నారని అయిన తరువు లాయర్

వాదనలు వినిపించారు.. కాగా.. దీనిపై

ప్రైవెక్టు స్టోర్స్ న్యూమ్సుల్ స్టోర్స్

మోహన్ బాబు మెడిక్ రిస్ట్రైక్ చూసింగ్లో ఉంది

బాధపడిన ఇర్రులిట్టే రంజిట్ లో దాడి చేశారు.. వాదనల అనంతరం

బెయిల్ పిటిషన్సు కొట్టేసేందుకు ఉంది

ఇంట్లోకి తనసు రాయిప్రైవెక్టులో మందు మనేజ్

మీడియాపై దాడి, హత్యాయుత్తుం కేసులో సటులు మోహన్ బాబు ప్రార్థించారు.

మోహన్ బాబు మందుస్తు బెయిల్ పిటిషన్సు తెలంగాణ ప్రైవెక్టు

కొట్టేసేసింది.. టీవీ9 ఇర్రులిట్టే రంజిట్ లో దాడి కేసులో

మందుస్తు బెయిల్ కేసును ఘాటింగ్ చేయాలి

చేశారు.. తన మనవాలిని చూసేందుకు

దుబాయి వెళ్లి తిరుపతి వచ్చినట్టు

అభివృద్ధిలో మోహన్ బాబు పేర్కొన్నారు.

మోహన్ బాబు అసార్గ్ సమస్యలతో

బాధపడుతున్నారని అయిన తరువు లాయర్

వాదనలు వినిపించారు.. దీనిపై

ప్రైవెక్టు కొట్టేసేందుకు ఉంది

ఇంట్లోకి తనసు రాయిప్రైవెక్టులో మందు మనేజ్

మీడియాపై దాడి, హత్యాయుత్తుం కేసులో సటులు మోహన్ బాబు ప్రార