

నొర్హవ్‌లకు గడ్డకాలం యట ఉపాధి వెల్లడి

బెంగళూరు : భారతీలోని స్టార్ వ్ నంస్ లు గడ్డకాలాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయి. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ దూసుకుపోతోందని మొది ప్రథమం చేస్తున్న ప్రచారానికి, స్టార్ట్పోల్స్ నెలకొన్న వాసువ పరిస్థితికి చాలా వ్యత్యాసం కనపడుతోంది. ఒకప్పుడు భారతీయ టెక్ వెంచర్లో వందల కోట్ల దాలర్లు పెట్టుబడిగా పెట్టడానికి ఆసక్తి చూపిన విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు ఇటీవల కాలంలో దానికి భిన్నమైన వైఫారిని అవలంబిస్తున్నారు. దీంతో జిత్తుహిక వ్యాపారవేత్తలకు నిధుల కొరత వెంటాడుతోంది.

ఈ విడాది అక్షోబర్ నుంచి డిసెంబర్తో ముగిసిన నాలుగో త్రిమాసికం (కృంగా4)లో భారత్ స్టార్ప్వెలలో పెట్టుబడులు భారీగా తగ్గాయని ట్రాక్స్ న్ (అంతర్జాతీయంగా స్టార్ప్వెలపై అధ్యయన సంస్థ) గురువారం ఓ నివేదికలో వెల్లడించింది. ప్రస్తుత కృంగా4లో 1.8 బిలియన్ దాలర్ల (దాచాపు రూ. 15,350 కోట్లు) నిధులు సమకూరాయి. గత మూడేళ్ళకాలంలో ఇదే ప్రస్తుత తొలిసారి నిధుల సమీకరణలో 40 శాతం తగ్గుదల నమోదైంది. అంటే కొత్త స్టార్ప్వెలు మరింత గడ్డకూలాన్ని ఎదురుచూటున్నాయని నిప్పుమవుతోంది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో నెలకొన్న బిలహినతలు, డిమాండ్లో తగ్గుదల స్టార్ప్వె నిధులకు ప్రధాన సవాళ్లగా నిలుస్తున్నాయని నిప్పణులు భాయిస్తున్నారు.

శ్రవణబల్లయ గుడిసుమ్మయి..

ఒక నెల పాటు ఉచిత ఇంటర్వెట్ సదుపాయం!



నియో, పైబర్ బేసిక్ భ్రాడ్బూండ్ ప్లాన్లలో ఈ ఆఫర్సు అందిస్తోంది. మీరు ఒకేసారి మూడు నెలలపాటు ఏదైనా ప్లాన్ తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే మీరు ఉచిత ఇంటరైట్ ప్రయోజనం పొందుతారు. BSNL పైబర్ బేసిక్ నియో ప్లాన్ ధరరూ. 449 మాత్రమే. ఈ ప్లాన్లో మీరు నెలకు 3.3%ది% డేటాను పొందుతారు. అంటే మీరు ఒక నెలలో 3300GB డేటాను ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీకు 30Mbps పై స్పీడ్ కనెక్టివిటీని అందిస్తుంది. ఇది మొబైల్ అంబుబాటులో ఉన్న డేటా వేగం కంటే చాలా ఎక్కువ. మీరు వెంత్తుం 300GB డేటాను 4Mbps వేగం పొందుతారు. బీఎస్వెన్వెల్ తో మీరు అన్ని నెట్వర్కులకు ఉచిత కాలింగ్ కలిసి 3 నెలల ప్లాన్ను కొనుగోలు చేస్తే, తగ్గింపు కూడా పొందుతారు. బీఎస్వెన్వెల్ 499. మీకు మరింత డేటా స్పీడ్ కావాలంటే ఈ ప్లాన్లో కూడా కంపెనీ వినియోగదారులకు ఉండిస్తుంది. మీరు 50Mbps వేగం ఉపయోగిస్తున్న వలె, ఇది కూడా డేటా పరిమితిని 4Mbps వేగాన్ని అందిస్తుంది. ఈ ప్లాన్లో తొలిసాంగాను ఉచిత అపరిమిత కాలింగ్ సుఖాన్ని ఒకేసారి 3 నెలల పాటు కొనుగోలు పు కూడా లభిస్తుంది. మీరు ఈ బీఎస్వెన్వెల్ తో ఇది పరిమిత కాల అవహర్. మీరు ఈ ప్లాన్ని కొనుగోలు చేసినప్పుడు మాత్రమే ఉచిత మూల్లో ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి.

దేశవ్యాప్తంగా 3200 కొత్త స్టోర్సును ప్రారంభించిన ఓలూ

ଭଲା ଏଲକ୍ଟ୍ରିକ୍ ରୁ କ୍ରିସ୍ତୀନ୍ ହେଚ ତନ ସାମର୍ଦ୍ଦୀଯାଳଙ୍କୁ
ପ୍ରଦର୍ଶିତୁ ଭାରତୀୟ ରାଜୀନ୍ତିର ରାଜୀ ମାର୍ଗିଣ୍ଡ୍ ମରିଅନ୍ତ
ସ୍ଥାନଂ ସଂପାଦିମଙ୍କମୁଣ୍ଡି. ବିଶ୍ୱତ ବ୍ୟାପାରଂ,
ବିନାରୁ ଉତ୍ତରତୁଳାତ୍ମେ ଭାବିଷ୍ୟତାତ୍ମେ ମରିନିବୁ
ବିଜ୍ୟାଳଙ୍କୁ ସାଧିଂ ଚେଂଦୁକୁ କଳେ ପାଇଁ
ନିର୍ଦ୍ଦମପୁତ୍ରତ୍ତେଂଦି. କ୍ରିସ୍ତୀନ୍ ପଂଦୁଗ ସଂଦର୍ଭଂଗା
ଭାବିଷ୍ୟ ଅଗର୍ବାଳ ନେତୃତ୍ବାଲୋନେ ଭଲା ଏଲକ୍ଟ୍ରିକ୍
ମରୋ ସାରି ସରିକାତ୍ତ ଚରିତ୍ ସୃଷ୍ଟିଂ ଚିନ୍ଦିନି.
ଭାରତଦେଶପୁ ଅତିପେନ୍ଦ୍ର ରାଜୀ ପଂଦିତୀଦାରୁ
କଳେ ନିର୍ଦ୍ଦମା ଅଵତରିତିନ ଭଲା, ଦେଶବ୍ୟାପୁଣଂଗା
3200 କୋତ୍ତ ସ୍ତରରୁ ପ୍ରାରଂଭିତିନି. ରା ତାଜା
ପ୍ରାରଂଭାଲାତ୍ମେ ମେତ୍ରଂ ସ୍ତର ସଂଖ୍ୟା 4000କି
ଚରେକୁଣିଦି. ରା ଫୁନ୍ତମନୁ କଳେ ପାଇଁ ଶିଳ୍ପାଙ୍କ ଭାବିଷ୍ୟ
ଅଗର୍ବାଳ ସୋଷର୍ ମୀଦିଯା ପ୍ଲଟ୍ଫର୍ମପାଠଂ ଏକ୍ସି
(ମୁମୁପଟି ଟ୍ରୈଟ୍ଟର) ଦ୍ୟାରା ପ୍ରପଂଚନିକି
ତେଲିଯଜେଶାରୁ. ପ୍ରତି କୋତ୍ତ ଫୌରାମ୍ବତ୍ତେ ପାଇୟା,
ବିନିଯୋଗଦାରୁଙୁ ମେରୁଗୈନ ଅନୁଭବଂ
କଲିଗିଂଚେଂଦୁକୁ ନର୍ମିନ୍ ସେଂଟରନୁ କୁରାଦା
ଆନ୍ଦୁଭାଟୁଲୋ ଉଚ୍ଚଚିନ୍ତୁ ଅଗର୍ବାଳ ପେଲାଦିଂଚ



నేవలు అందించేందుకు విశేష కృషి చేస్తోంది. కొత్త నేవా ప్రణాళికలతో మార్కెట్లో తిరిగి విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంటుందని కంపెనీ ఆశాభావం వ్యక్తం చేసింది.

ఈ క్రిస్టున్ శుభతరంగాల నేవధ్యంలో ఓలా ఎలక్ట్రిక్ పేర్లకు పుంజుకొనే అవకాశం లభించింది. మంగళవారం కంపెనీ పేర్లు 1.53% పెరుగుదలతో రూ. 94.05 పద్ధతి ముగిసాయి. గత కొన్ని నెలలుగా వివిధ వివాదాల కారణంగా పడిపోయిన కంపెనీ పేర్లు ప్రస్తుతం కొంత స్థిరత్వం సాధించాయి.

ఆయతే, 52 వారాల గరిష్ట స్థాయి రూ. 157.53తో పోలిస్ట్ పేర్లు ఇంకా చాలా తక్కువ స్థాయిలోనే ఉన్నాయి. కంపెనీ తన మార్కెట్లలో విస్తరణ ప్రణాళికలపై పూర్తిస్థాయి దృష్టి పెట్టింది. కొత్త స్థాయిలలో ప్రవేశపెట్టడం, నేవా మధ్యత మెరుగువరచడం ద్వారా వినియోగదారుల అభిరుచులను గెలుచుకునే దిగా ముందుగు వేస్తోంది.



గోల్డ్ లోన్ కంపనీ బంగారాన్ని ఎందుకు వేలం వేస్తున్నాయి?



ఈ రోజుల్లో బంగారం రుణాలు భారీగా పెరిగిపోతున్నాయి. అంతేకాదు బంగారం తాకట్టు పెట్టి రుణాలు తీసుకున్న తర్వాత సకాలంలో చెల్లించని సమయంలో బంగారం వేలం వేసే వారి సంఖ్య కూడా పెరిగిపోతేంది. రిజ్యూ బ్యాంక్ కరినంగా వ్యవహారిస్తున్నడంతో సకాలంలో రుణం చెల్లించలేని ఖాతాదారుల వద్ద తాకట్టు పెట్టిన బంగారాన్ని కంపేనీలు విక్రయిస్తున్నాయి. ఈ రోజుల్లో సులభంగా రుణాలు లభించాలంటే అది బంగారంపైనే అని చెప్పక తప్పదు. పెద్ద ప్రాసెన్ లేకుండా బంగారంపై రుణాలు సులభంగా లభిస్తాయి. గత కొన్ని త్రైమాసికాల దేటాను పరిశీలిసే, బంగారం రుణాలు తీసుకునే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఇప్పుడు వచ్చిన రిపోర్టులో అప్పు తీసుకున్న తర్వాత తిరిగి చెల్లించలేని పరిస్థితి నెలకొంది. ఒకానొక వరుసలో బంగారం రుణాలు తీసుకునే వారి సంఖ్య పెరగడంతో పాటు.. తిరిగి చెల్లించని వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతోందని దేటా చెబుతోంది. ఈ కారణంగా గోల్డ్ లోన్ కంపేనీలు తాకట్టు పెట్టిన బంగారాన్ని వేలం వేస్తున్నాయి. మొదటి పోరాటంలో ముత్తుట్టు పైనాన్ జాలై-సెప్టెంబర్ మధ్య మాత్రమే రూ. 250 కోట్ల విలువైన బంగారాన్ని వేలం వేసింది. ఏపిల్-జూన్లో ఈ సంఖ్య రూ. 69 కోట్లుగా ఉంది. మణప్పురం పైనాన్ పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంది. ఈ కంపేనీ జాలై-సెప్టెంబర్ మధ్య రూ. 360 కోట్ల విలువైన బంగారాన్ని కూడా వేలం వేసింది. ఒక వ్యక్తి గోల్డ్ లోన్ తీసుకున్నప్పుడు రుణాన్ని తిరిగి చెల్లించడానికి అతనికి కాలపరిమితి ఇస్తుంది. సకాలంలో చెల్లించని పక్కంలో, కంపేనీని సంప్రదించనట్లుతే, కంపేనీలు తాకట్టు పెట్టిన బంగారాన్ని వేలం వేస్తాయి. అయితే, వేలానికి ముందు వినియోగదారునికి నోటీసు కూడా అందిస్తుంది. దెండవ త్రైమాసికంలో వేలం ఆదాయం మూడు రెట్లు పెరగడం, సకాలంలో చెల్లించని వినియోగదారుల పట్ల కంపేనీలు ఇప్పుడు కినింగా వ్యవహారిస్తున్నాయని చూసిస్తుంది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ మార్కెట్‌కాల ప్రకారం.. కంపేనీలు బంగారం వేలం ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, నిబంధనల ప్రకారం చేస్తున్నాయి.

సర్వోదాన్ - నితిచిన షటర్సీటిసీ సేవలు



డాలర్కు పరిగిన డమాండ్ను
మరింత పెంచుతోంది. మరోషైపు
దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో చోటు
చేసుకుంటున్న అత్యంత
బలహీనమైన గణంకాలు, స్టాక్
మార్కెట్ల వరుస పత్రనం, విదేశీ
నంసాగత పెట్టుబడులు
తరిఖిపోవడం, పేలవ ఎగుమతుల
తీరు, దిగుమతులు పెరగడం తదితర
అంశాలు రూపొయి విలువను
బక్కబిక్కులా చేస్తోందని నిపుణులు
పేర్కొంటున్నారు. డాలర్కో
పోవడంతో ఇప్పటికే వాహన కంపెనీలు
యి. ఇట్లే బాటలో ఎలక్ట్రానిక్స్, చమరు,
హార్టులు, ఆర్గామ ఇంజన్యూర్లు

ಅಂತರ್ರಜ್ಞತೀಯ ದ್ರವ್ಯ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಲ್ಯಾ
ರುಪಾಯಿ ವಿಲುವ ವರುಸ ಪತನದ
ಕಾನಸಾಗುತ್ತೇಂದಿ. ಗುರುವಾರ್ಥ
ಅವೆರಿಕಾ ಡಾಲರ್‌ತ್ವೆ ರೂಪಾಯಿ
ಮಾರ್ಕಂ ವಿಲುವ 12 ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳಿಂಬಿ
85.27 ಕನಿಷ್ಠ ಸ್ಥಾಯಿಕಿ ದಿಗ್ಜಾರಿ..

భారత కనెసి చరిత్రలోనే అత్యంత
కనిష్ఠానికి పడిపోవడం గమనార్థం.
ఇంటర్ బ్యాంక్ ఫారిన్ ఎక్స్‌ప్రోంజీ
మార్కెట్‌లో రూపాయి విలువ
85.23 నద | పోగండ్రెడ్‌ఎం

బక్కపుక్కలూ చెస్తాందని నిపుణులు
పేర్కొండున్నారు. డాలర్ తో
సోవడంతో ఇప్పటికే వాహన కంపేనీలు
యి. ఇదే భాటులో ఎలక్ట్రానిక్స్, చమురు,
పుట్టులు ఆర్డర్ లో ఉన్నాయి.



କ୍ଷେତ୍ରକାଳୀନ ଚନ୍ଦ୍ର

ଆଗିତ୍ତେ ଏକ୍ ଲାଭକାରୀ

రోజు ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరి రసం తాగటం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా డైస్టోఫి సిస్టమ్ మెరుగ్గా పని చేయడం మొదలవుతుంది. అట్టిరీ, గ్యాన్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. దీనిలో పైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. కాబట్టి మలబడకం సమస్య నుంచి పూర్తిగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఆకలి కూడా తగ్గుతుంది. కడుపు ఉభయరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్య తోలిగిపోతాయి. ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరి రసం తీసుకోవటం వల్ల కలిగే మరిన్ని లాభాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండాం. ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరికాయ రసం తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బెస్ట్ రెమిడీ. ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరికాయ రసం తీసుకోవటం వల్ల కేలరీలు ఈజీగా బర్ను అవుతాయి. ఆకలి తగ్గుతుంది. దాంతో మీరు బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరికాయ రసం తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి బెస్ట్ రెమిడీ. ఖాళీ కడుపుతో ఉనిరికాయ రసం తీసుకోవటం వల్ల కేలరీలు ఈజీగా బర్ను అవుతాయి. ఆకలి తగ్గుతుంది. దాంతో మీరు బరువు కూడా తగ్గుతారు. ఉనిరికాయ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో కూడిన పండు. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కలిగిన ఉనిరికాయను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం, చర్చు, జాట్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఉనిరికాయలో విటమిన్ బి, సి, ఐరన్, క్యాల్చియం, పైబర్ ఉంటాయి. ఉనిరికాయలోని కాల్చియం ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. గూస్పైర్ జ్యాన్ రెగ్యులర్ వినియోగం అరోగ్యకరమైన స్థాయిలో కొలెప్టాల్స్ ను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అదేవిధంగా, గుండె ధమనుల ఆరోగ్యాన్ని పెంచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉనిరికాయ సహాయపడుతుంది. ఉనిరికాయలో ఉండే ఐరన్ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ని పెంచి తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. విటమిన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్పలంగా ఉండే ఉనిరికాయ రసాన్ని రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల కంటి చూమ మెరుగుపడుతుంది. పైబర్ పుష్పలంగా ఉండే గూస్పైర్ జ్యాన్, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, కడుపు నోప్రికి చికిత్స చేయడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోజు ఉదయాన్నే ఉనిరి రసం తాగడం వల్ల మలబడ్డకం నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. విటమిన్ సి పోర్ట్స్చౌస్ అయిన ఉనిరి రసాన్ని ప్రతిరోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం వల్ల రోగినిర్భథ శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

డೈ ಆರ್ಥಿಕಾರ್ಟ್‌ನ ನಿಂದೆ.. ಬೋಲೆಡು ಉಂಬಾಲು !



డై ఆప్రికాట్లు పోషకాలు అధికంగా ఉండే డై ప్రొట్రోట్. ఇందులో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. నోట్లో వేసుకుంపే కరిగిపోయేంత రుచిగా ఉంటాయి డై ఆప్రికాట్లు. వీటిలోనీ పోషక విలువలు కూడా అంతే మంచివి. ఇది పోషకాల విషయంలో జీడిప్పు, బాదంప్పుల కంటే తక్కువమే కాదని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎండిన ఆప్రికాట్ తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. ఎండిన ఆప్రికాట్లు చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఇవి పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ఈ చిన్న పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. ఐరన్ లోపంతో బాధపడే వారు ఎండిన ఆప్రికాట్ తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆప్రికాట్లో విటమిన్ ఎ పుష్పులం. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. ఆప్రికాట్లో ఉండే పైబర్ జీర్జు శక్కిని మెరుగుపరుస్తుంది. ప్రేగులను పుట్టిన చేస్తుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రోల్ స్థాయిలను

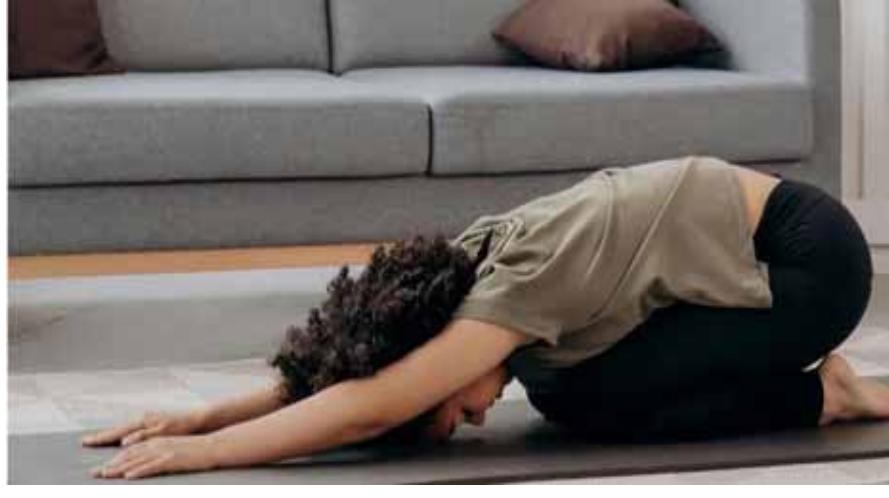
ఆదుపులో ఉంచుతుంది. ఆప్రికాట్లో ఉండే పొట్టాయిం రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.

గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. చక్కబి రుచితో పాటు బోలెడన్ని పోవక విలువలను కలిగి ఉన్న పండు ఆప్రికాట్లు. అందుకే ఇవి ఆరోగ్య పరంగా అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తాయిని పోవకపోర నిష్పణలు చెబుతున్నారు. గోల్డ్ ఎల్లో కలర్ లో ఉండే ఈ సుధాఫలాలో శిఖార్విక్ టీ టీఎస్

రక్తపొన్నతి సమస్యల నుంచి బయట వదే న్నుంది. జీర్ణిక్యు యిను మెరుగుపరుస్తాయి. ప్రేగులను శుభ్రం చేస్తుంది. ఎపుకలు ధృడంగా తయారపుతాయి. వ్యధాప్యాయలను దరిచేరకుండా చేస్తుంది. చర్చిం కొంతివంతంగా తయారపుతుంది. ప్రతి రోజూ ఒకటి, రెండు డై ఆప్రికాట్లను నానబెట్టి తీసుకోవడం వల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ଶ୍ରୀ ମେହିତା ପାତ୍ର କୁମାର ପାତ୍ର

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శారీరక ప్రమ,
సంపూర్ణ ఆహారం, తగినంత నిద్ర తప్పని
సరి. అయితే నేటి యుగం చింజి యుగం..
కాలంతో పాటు పరుగులు తీస్తా జీవనం
సాగించాల్సి వస్తుంది. దీంతో జీవన శైలిలో
మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. తినే
అపోరంలో మార్పులు మాత్రమే కాదు నిద్ర
విషయంలో కూడా అనేక సమస్యలు
ఎదురోవడం నర్వ సాధారణంగా
మారిపోయిది. రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్రపోలేక
అల్లాడుతున్నవారి సంబంధికు కొదవే లేదు.
అయితే నిద్ర లేమి సమస్యతో ఇట్టంది
పదేవారు జీవన శైలిని మార్పుకోవడంతో పాటు
సింపుర్ యోగాసనాలు వేయడం ద్వార కూడా
సమస్య నుంచి బయలు పడవచ్చ. ప్రశ్నతం
ప్రతి ఒక్కరూ కాలంతో పోటీ పడుతూ
వేగవంతమైన జీవితాన్ని గడువుతున్నారు.
ఒత్తిథి, ఆందిళ్ళన కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య
నర్వ సాధారణమైంది. చాలా మంది వ్యక్తులు
నిద్ర పట్టక రాత్రంతా తిరుగుతూ ఉంచారు.
మంచి సుఖ వంతమైన, ప్రశాంతమైన నిద్రను
పొందలేరు. మంచి నిద్ర మన ఆరోగ్యాన్ని
ప్రభావించి చేయడానే కాదు న్నాపాచిక



సర్వ సాధారణమైంది. చాలా మంది వ్యక్తులు నిద్ర పట్టక రాత్రంతా తిరుగుతూ ఉంటారు. మంచి సుఖ వంతమైన, ప్రశాంతమైన నిద్రను పొందలేరు. మంచి నిద్ర మన ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాదు మానసిక ప్రశాంతత, శక్తికి కూడా చాలా ముళ్ళం. నిద్ర లేకపోవడం వల్ల దేనిటైనా సరిగ్గా దృష్టి పెట్టలేరు. రోగినిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో నిద్ర లేమి నుంచి ఉ పశమనం కోసం సహజమైన, సులభమైన పరిష్కారాన్ని కనుగొనడం అవసరం. నిద్ర లేమి నమస్కు యోగా నులభమైన పరిష్కారం. ఎవరైనా రాత్రి నిద్ర పోలేక ఇబ్బంది పడుతుంటే యోగ సహాయం చేస్తుంది. యోగా శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వడవే కాదు మనన్నను ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో, గాడంగా నిద్రపోయెలా సహాయపడుతుంది. ఈ రోజు సుఖవంతమైన, ప్రశాంతమైన నిద్రను పొందడంలో సహాయపడే 5 యోగా ఆసనాల

గురించి తెలుసుకుండా. బాలసానా: దీనినే పిల్లలు అని కూడా అంటారు. రాత్రి బాగా నిద్ర బాలానం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. నిద్రపోయే ముందు మోకాళ్లపై శరీరాన్ని ముందుకు వంచి నుదిచిని నేలపై దీని తరువాత. మీ చేతులును ముందుకు చాశ్వాసను తీసుకోవాలి. ఈ అసనాన్ని 1-2 చేయాలి. ఇలా చేసిన తర్వాత మీకి తేడా కిపరీత కరణి ఆసనం:

సాధారణ అనసన్తో శరీరం, మనస్సు విక్రాంతిని పొందుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా రిలాక్స్ గా నేల మీద పడుకుని చేతులు, కాళ్ళను వదులుగా చేసి రిలాక్స్ అయ్యు.. తరువాత కళ్ళు మూసుకుని దీర్ఘ శ్వాస తీసుకుంటూ విషపాలి. ఈ ఆసనాన్ని 5-10 నిమిషాలు చేయండి. నువ్వు బభుకోనాసనసు: ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల శరీరం రిలాక్స్ అవడమే కాదు మానసిక ప్రశాంతత కాశాదా లభిస్తుంది. దీని కోసం వెనుకభాగంలో పడుకుని.. కాళ్ళను స్తోత్కోచిలుకలా విస్తరించండి. అరచేతులను నేలటై ఉంచండి. లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. ఇలా 3-5 నిమిషాలు చేయండి. అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం: ఇది ఒక రకమైన ప్రాణాయామం. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. మంచి నిద్ర పొందడానికి సహయపడుతుంది. దీన్ని చేయడం చాలా నులభం. దీని కోసం సౌకర్యవంతమైన భంగిమలో కూర్చుని ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, మరొక నాసికా రంధ్రం ద్వారా లోపలికి శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇలా పూర్వి పూర్వి శ్వాస తీసుకుంటూ ప్రాణాయామం 5-7 నిమిషాలు చేయాలి. దీని తుప్పత కొన్ని రోజుల్లో నే ఎన్నో విధాలుగా ఆరోగ్య విషయంలో తేడా కనిపిస్తుంది.

ತಾಯಿ ಬೆಲ್ಲಂ ತಿಂಹೆ ಲಾಭವು!



మంచిది. తాటి బెల్లన్ని. తాటి చెట్ల నుంచి వచ్చే రసంతో దీన్ని తయారు చేస్తారు. శీతా కాలంలో ఎక్కువగా రోగాల బారిన పడుతూ ఉంటారు. జలబు, దగు, జరం వంటివి ఎట్టకి చేస్తూ ఉంటాయి. తాటి బెల్లం తింటే

మీ పాదాలు, చేతులు మాటిమాటిక్ చల్లబడుతున్నాయా?



సాధారణంగా వాతావరణం చల్లగా ఉంటే కాళ్లు, చేతులు, పాదాలు చల్లబడటం కావున్. ఇలా ఎప్పుడో ఒకసారి జరుగుతుంది. కానీ కొండరికి ఎల్లవేళలూ ఇలా పాదాలు, చేతులు చల్లగానే ఉంటాయి. అది అనారోగ్యానికి సంకేతం. మీలో కూడా ఇలాంటి లక్ష్యాలు కనిపిస్తే. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చల్లని గాలి ఒంటికి తాకితే ఒక్కసారిగా చేతులు, కాళ్లలో రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోతుంది. అనంతరం కానేపదీకి ఒళ్లు మళ్లీ వేడెక్కుతుంది. ఇలా చల్లని వాతావరణంలో శరీర భాగాలు వేడెక్కుతున్నాయి అంటే అది మంచి ఆరోగ్యం అని అర్థం. అంటే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సమయంగా సాగుతుందని అర్థం. కానీ చేతులు, కాళ్ల విపరీతంగా చల్లగా ఉండి, మంచులా చల్లగా మాంపుతే శరీరంలో పలు పోపుకాల నిద్రిష్ట లోపానికి సంకేతం అని అర్థం. అసలు చేతులు, కాళ్లు ఎందుకు చల్లగా మారతాయో ఇక్కడ తెలుసుకుండం. చేతులు, కాళ్లు చల్లగా మారడం వెనుక ఉన్న అతిపెద్ద కారణాలలో ఒకటి వారి రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా లేకపోవడం ఇది. రక్త ప్రసరణను తలిపుగా గీ

స్వీట్ పొటుపొటు తింటే..

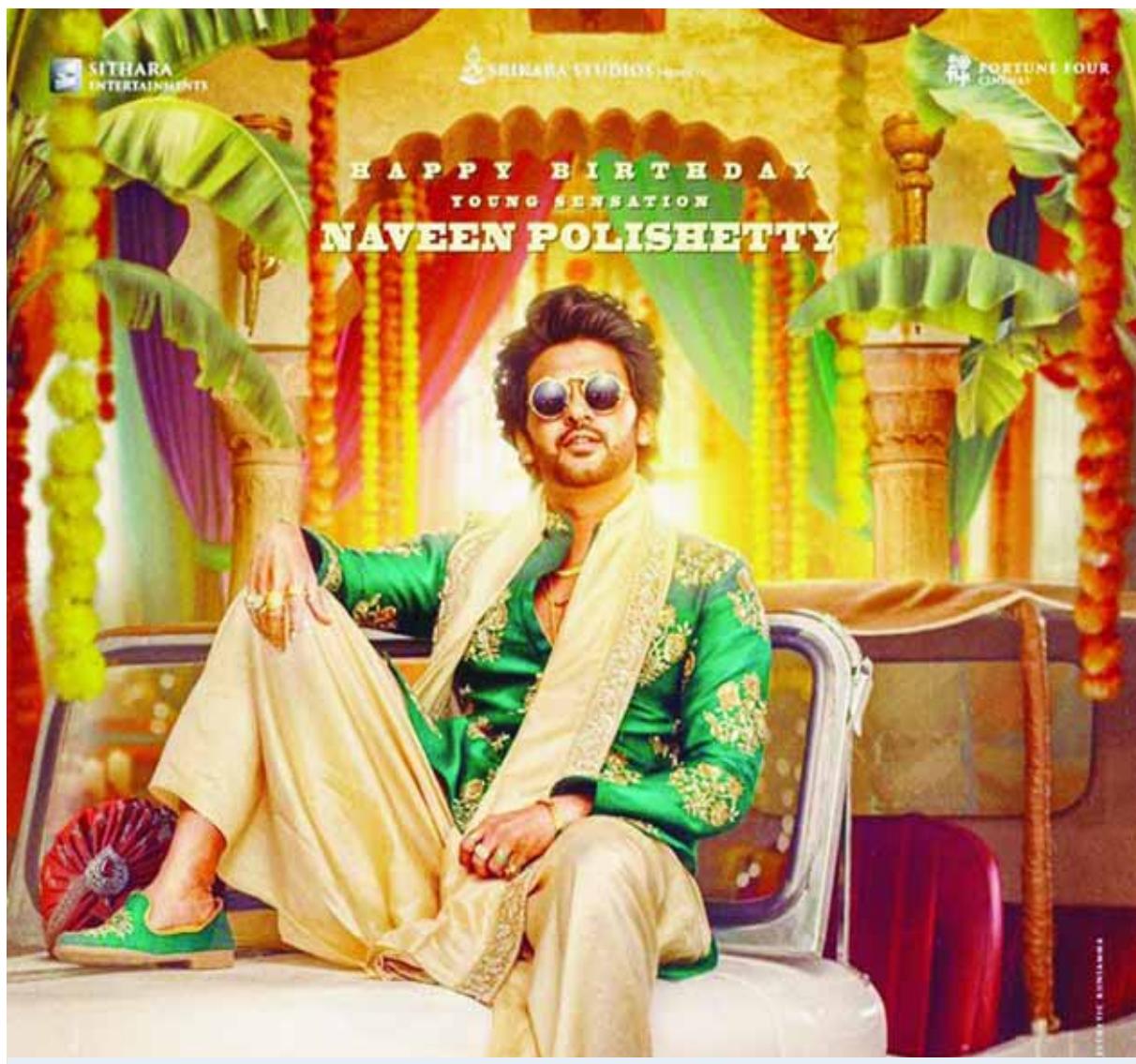
గుండె ఆరోగ్యనికి ధోకా ఉండదు

స్వీట్ పాటూటోల్డ్ ఉన్నన్ని 



A close-up photograph of a pile of raw sweet potatoes (yam) with their skin on, showing various sizes and shades of orange and red.

ಅಲ್ಲವುಲ್ಲ ಉಂಟುಹೋವಚ್ಚು. ಸ್ವೀಟ್ ಪಾಟಾಟ್‌ಲೋ ಕಾರ್ಬೋಫ್ಲೈಟ್‌ತೋ ಪಾಟು ಪ್ರೈಬರ್ ಕೂಡಾ ಉಂಟುಂದಿ. ದೀನಿವಲ್ಲ ಜೆಜ್ಜಾಯುಂ ಅರ್ಬೋಗ್ರೊಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಎಸಿಡಿಟೀ, ಅಲ್ಲಿರ್ಲ ತಗ್ಗುತಾಯಿ. ಈ ದುಂಪಲು ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ಚರ್ಚಂ ಪ್ರಕಾಶವಂತಂಗಾ ಮಾರ್ಪತ್ತಂದಿ. ಶ್ವೇತ್ ಲಕ್ಷ್ಮಣಾಲು ದರಿಚೇರುಂದಾ ಕಾಪಾಡತಾಯಿ. ಸ್ವೀಟ್ ಪಾಟಾಟ್‌ಲೋ ತಿನಡಂ ದ್ವಾರಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಾಲ ಸಮಸ್ಯೆಲು, ಎಮುಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಲು, ಕಂಡರಾಲ ನೋವ್ಯುಲು ಉಂಟಿವಿ ತಗ್ಗುತಾಯಿ. ಸ್ವೀಟ್ ಪಾಟಾಟ್‌ಲೋನಿ ಯಾಂಬಿಂಕಿಡೆಂಟ್‌.. ಕಾನ್ಸರ್ ಕಣಾಲತ್ತೋ ಪೋರಾಡಗಲವನಿ ಪರಿಕೀಧನಲ್ಲಿ ತೆಲಿಂದಿ.



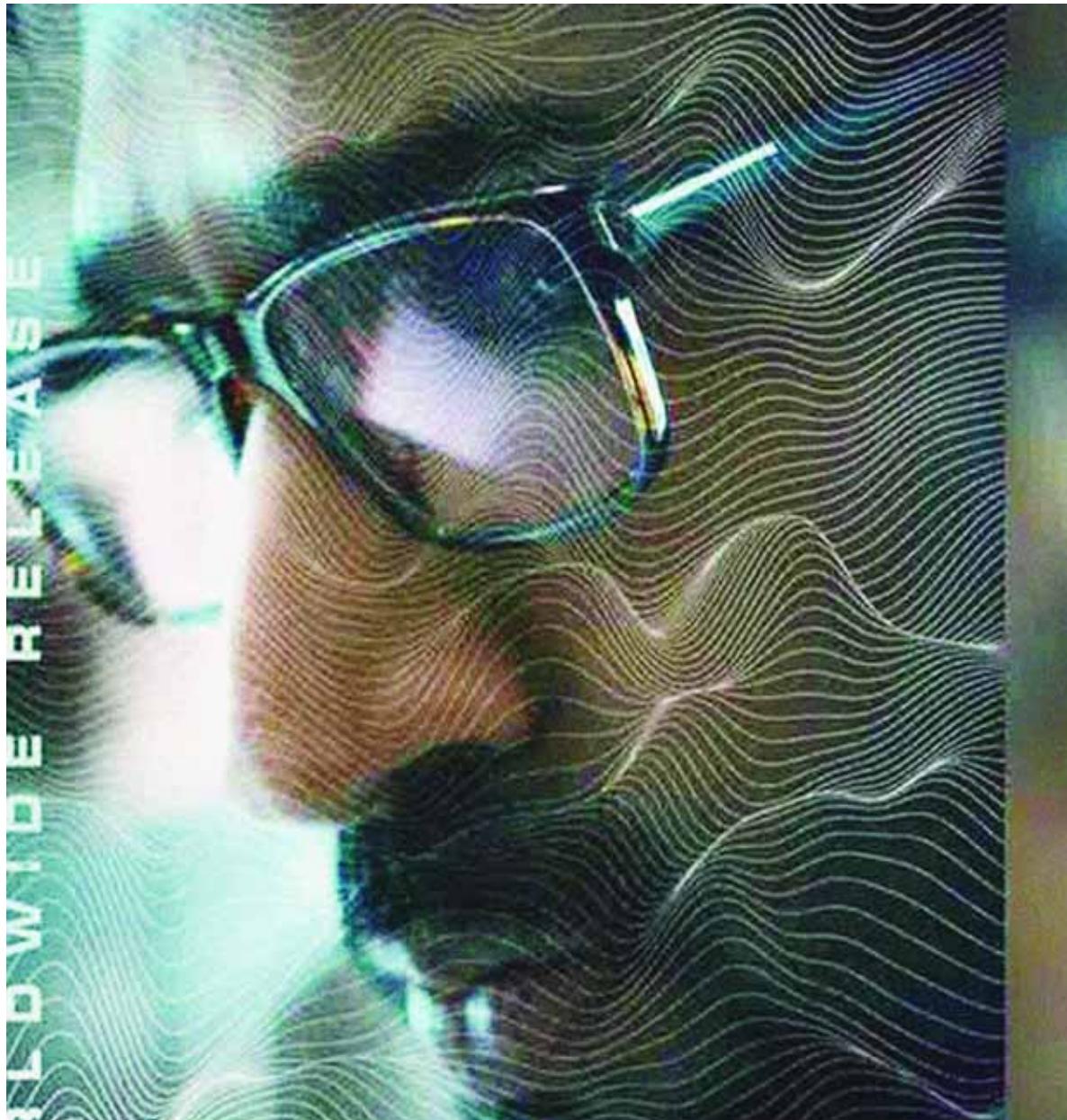
ముఖేం మామయ్య సెలబ్రేటీల ఫోన్ నంబర్లు పెట్టు

జాతిరత్నాలు హీరో నవీన్ పొలిశెట్టి ట్రైన్ వీడియో చూశారా..?

జాతిరత్నాలు, ఎకెంట సాయి ట్రైన్ సినిమాలో హీరోగుపర్ ట్రైన్ అందుకోవడమే కాకుండా.. తన ఘోం చేసేను అమాంతం పెంచేసుకున్నారు నవీన్ పొలిశెట్టి మన్ రెట్లీ విశ్వర్ పొలిశెట్టి సినిమా తర్వాత నవీన్సెలిశెట్టి కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న సినిమాల్ని ఒకటి అసగగా ఒక రాజు.. లాల రోజుల తర్వాత నవీన్ పొలిశెట్టి పుత్రులోఱు తుఫకాంక్షలు తెలియజేస్తూ.. ట్రైన్ వీడియో లాంచ్ చేశారు మెకర్న్. రాజుగారి పెళ్లి విందులో చమ్ముక్ చండ్ర అరేయ్ ఇది రాజుగారి పెళ్లి.. గెస్టులందరికి గోల్డ్ ఫ్లేట్స్ మాత్రమే పెట్టండి.. అంటూ చెప్పే డెలాగ్నో మొదలైంది ట్రైన్ వీడియో.. అతిథులో ఉన్నతి ఏంటండి వీళ్లు ఫ్లేట్లు గోల్డ్.. స్టీటు గోల్డ్ అంటున్నారు.. ఇద్దొనా మలబార్ గోల్డ్ వాళ్ల పెళ్లి అని అడుగుతంటే.. మరో పుత్రీ ఏవుడి ఇది మా రాజుగారి పెళ్లండి అని అంటున్నాడు. నవీన్ పొలిశెట్టి ముఖేం అంబాసీ కుమారుడు అనంత్ అంబాసీ వెద్దింగ్ కౌసెట్ చూస్తాడు. ముఖేం అంబాసీకి ఫోన్ చేసి. ముఖేం మామయ్య ఈవెంటకు వచ్చిన సెలబ్రేటీల ఫోన్ నంబర్లు పెట్టు చెబుతా.. ఈ ఇయర్ అంతా అంబాసీ పెళ్లి.. వచ్చే విదాదంతా రాజుగారి పెళ్లి అంటున్నాడు. జాతిరత్నాలు హీరో షైల్ ఆఫ్ హ్యామర్ టాచ్టో సాగుతున్న వీడియో సినిమాపై సూపర్ హైప్ క్రిమెట్ చేస్తోంది. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీలో మీకాక్సీ చౌడరి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిసోంది. ట్రైన్ సూడియోస్ సమర్పణలో వస్తోన్ ఈ విత్తాన్ని % లీటీబీలావ ఫీలీటి జఱాలముం% కో ప్రాధ్యాన్ చేసుంది. మిక్కీ జే మేయర్ మూజ్జిక్ ట్రైన్రెక్రిగ్.

బిటీటీలోకి రాబీతున్న ‘కేసీఆర్’ మూవీ

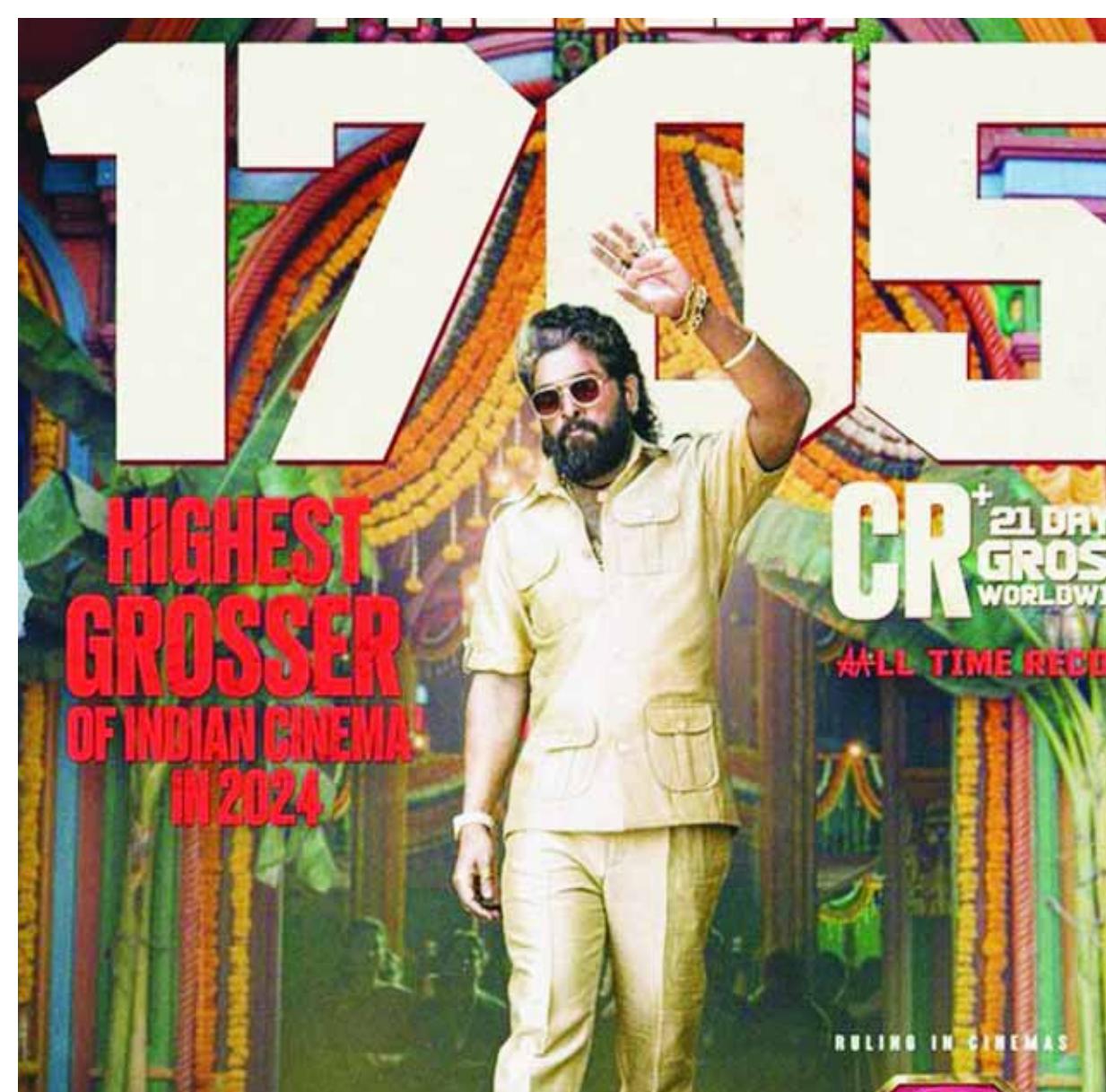
జబర్దస్త్ రాంటిక్ రాంటిక్ క్రూనాయకుడిగా నటిస్తూ నిర్మించిన తాజ చిత్రం కేవల చండ్ర రమావత్ (కేసీఆర్). ఈ సినిమాకు ‘గురుడు వేగ’ అంజ దర్శకత్వం వహించగా.. అనుస్తు కృష్ణన్, లోహిత్, షైవ్ మధు, తనికెళ్ భరణి, తాగుభోతు రమేష్, ధనరాజ్, జీల్క్రోప్ సుజాకు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. నమంబర్ 22న ప్రైక్కల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం మంచి విజయాన్ని అందుకుంది. ఇప్పుడు ఇదే చిత్రం ఓటీలోకి రాబీతుంది. ప్రముఖ తెలుగు ఓటీలో వేదిక ఆపాలోణ ఈ సినిమా దినింటి 28 సుచి ట్రైన్ మీమింగ్ కాబోస్టుట్లు చిత్రభూందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా బ్రిల్సు విదురల చేసింది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. వరంగల్ జిల్లా నర్జుపేట మండలంలోని రంగబాయి తండ్రాకు చెందిన యువకుడే కేవలంద్ర రమావత్ (కేసీఆర్). చిన్నతంటి తెలంగాం ఉర్ధుమం నదుస్తున్న సందర్భంలో కేసీఆర్ ప్రసంగాలు విని ఆయన్నా అభిమానును పెంచుకుంటాడు. తండ్రాలో అందరూ ఆత్మి చీటా కేసీఆర్ అని పిలుస్తుంటారు. పేద గిరిజన కటుంబం కావడం పట్ల పుటుంబన్ని తానే వృద్ధిలోకి తీసుకురాలని తప్పిసుంటాడు. అదే ఊరిలో ఉదే మరదల మంజ అసజ (అనుస్తు కృష్ణన్) కేవల చండ్ర రమావత్ను ప్రేమిసుంటంది. ఇరు కటుంబాల కూడా వారిద్దరికి పెళ్లి చేయాలనే విశ్వయానికి వస్తామ.. అయితే బాగా చదువుకున్న పట్టుం అమ్మాయిని పెళ్లిదితే జీవితం బాగుంటుందని, కుటుంబ అర్థక స్థితిగతులు కూడా మెరుగుపడతాయినే స్నేహితుల తప్పుడు మాటల ప్రభావంతో మంజును పెళ్లడటానికి నిరాకరిస్తాడు కేవల చండ్ర రమావత్ (ఢిల్ము మధు) ఆగ్రహానికి గురవుతాడు. ఈలోగా తండ్రాలో ఉండే బాగా డబ్బున్న అసామి కూతురులో కేవల చండ్ర సంబంధం కుదుర్చుకుంటాడు. అక్కడ అతనికి ఎలాంటి కట్టోలు ఎదురుయ్యాయి? రింగ్ లోడ్స్ పల్ల తన ఊరి ఉనికి ప్రశ్నార్థానికి కేవల చండ్ర రమావత్ ఏం చేశాడు? కుటుంబానికి మాల్హినిన విభంగానే కేసీఆర్ను తన ఊరికి తీసుకుగాలిగాడా? చివరకు కేవల చండ్ర రమావత్ ఎపరితో కలిసి పెళ్లిటించాడు? అనే అసక్తికరమైన ప్రశ్నలకు సమాధానంగా సినిమా కథ నడుస్తుంది.



భయపెట్టించేందుకు వస్తోన్న శబ్దం..

అదిపినిశ్చై ధియేటర్లోకి వచ్చే త్రైమ్..!

తలుగు, తమిలులో మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యాక్షర్లో ఒకరు అది పినిశ్చై ఈ టాలెంటెడ్ యాక్షర్ కాంపౌండ్ నుంచి వస్తోన్న సినిమా శబ్దం పెట్టాలి ఫీం ఆరిపజగన్ ఎంటకూలం దర్శకత్వం వహించగా.. ఈ చిత్రం నుంచి ఇప్పటికే రిలీషన్ చేసిన ఘృత్ లుక్ పోస్టర్ కూరియాసిటీ పెచ్చేసుంది. దాలా రోజుల తర్వాత విదురల తేదీపై కూరియాసిటీ ఇచ్చారు మెకర్న్. ఈ చిత్రాన్ని 2025 ఫ్యాపర 28న విదుదల చేసుకొన్నారు. ఇప్పటికే ఇచ్చారు మెకర్న్ చేసిన ఘృత్ లుక్ పోస్టర్లో నిర్మించిన ఘృత్ లుక్ పోస్టర్లు విషయానికి వస్తామ.. అయితే బాగా చదువుకున్న పట్టుం అమ్మాయిని పెళ్లి అంటున్నాడు. జాతిరత్నాలు హీరో షైల్ ఆఫ్ హ్యామర్ టాచ్టో సాగుతున్న వీడియో సినిమాపై సూపర్ హైప్ క్రిమెట్ చేస్తోంది. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్ నిర్మిస్తున్న ఈ మూవీలో మీకాక్సీ చౌడరి ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్లో నటిసోంది. ట్రైన్ సూడియోస్ సమర్పణలో వస్తోన్ ఈ విత్తాన్ని % లీటీబీలావ ఫీలీటి జఱాలముం% కో ప్రాధ్యాన్ చేసుంది. మిక్కీ జే మేయర్ మూజ్జిక్ ట్రైన్రెక్రిగ్.



రూ.1700 కోట్లు..

‘బాహమబలి 2’ లక్ష్మి దగ్గరైన పుష్టి 2 రు రూల్

ఇకాన్ స్టోర్ అల్లు అర్జున్ నటించిన పుష్టి 2 సినిమా బాక్సోఫిస్ రికార్డులను తిరగుఱ్ఱున్న విషయం తెలిసింది. కేవలం బాలీవుడ్లోనే రూ. 700 కోట్లలో ప్రైగా రాబిన్ ఈ చిత్రం బాక్సోఫిస్ లో అత్యధిక కలక్కున్న సాధించిన చిత్రంగా విలివింది. ఇదిలావుంటే తాజగా ఈ చిత్రం మరో రికార్డును నమోదు చేసింది. ఈ చిత్రం కేవలం 21 రోజుల్లో రూ. 1705 కోట్ల మస్తకును రాబిట్ రూ. 2000 కోట్ల దిగఱా దూసుకునేటుంది. అయితే ఇదే ట్రైన్ పుర్కోన్ రోజుల ఉంటే ప్రభావం లాభించున్న కలక్కున్ కలక్కున్ రికార్డును కూడా ఈ సినిమా చెరిపేయుస్తున్న తెలుస్తున్. బాహుబలి 2 చిత్రం రూ. 1800 కోట్ల వసుక్కును సాధించి రెండో స్టోర్లలో ఉంది. దీనికంటే ముదు రూ. 2300 కో