

contact: 6305464224

JB's TERRA

On 8 Lanes Vijayawada Highway @TUPRANPET

Very Near by ORR | Ramoji Film City | Fruit Market | Green Industrial Park

Green Hills

On 8 Lanes Vijayawada Highway @TUPRANPET

Villa Open Plots

Hurry up..!

Bookings Open

ANU FURNITURE

HYDERABAD | BENGALURU

Call: +91 9100913033, 8688003033

RECLINER SOFA SET 3+1+1

Now at ₹39,990/-

Published from Hyderabad and Vijayawada

వెదిక : అజీద్

Navabhoomi daily follows..

హైదరాబాద్ 27 శుక్రవారం డిసెంబర్ 2024 పేజీలు 8-12 వెల: రూ.6 సంపుటి:3 సంచిక: 100

ఆర్థిక సంస్కరణల రూపశిల్పి మన్మోహన్ సింగ్ ఇక లేరు

- ◆ అనారోగ్యంతో ఎయిమ్స్ లో చికిత్స ఫలించక కన్నుమూత..పలువురి సంతాపం
- ◆ బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న దేశాన్ని గట్టెక్కించిన మేధావి
- ◆ 33 ఏళ్ల పాటు పార్లమెంట్ సభ్యునిగా కొనసాగిన ప్రఖ్యాత ఆర్థిక వేత్త
- ◆ అధ్యాపకుడిగా, వాణిజ్యశాఖకు ఆర్థిక సలహాదారునిగా, మంత్రిత్వ శాఖకు ప్రధాన సలహాదారుగా, ప్రణాళికా సంఘం డిప్యూటీ చైర్మన్ గా, ఆర్బీఐ గవర్నర్ గా, యూజీసీ చైర్మన్ గా, 2 సార్లు ప్రధానిగా దేశానికి సేవలు
- ◆ ప్రధాని పీఠాన్ని అధిష్టించిన తొలి హిందూయేతర వ్యక్తిగా సూరికార్డు



సెలవిక!

హైదరాబాద్ - నవభూమి మన్మోహన్ సింగ్ (92) ఇక లేరు. తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఎయిమ్స్ లో చేరిన ఆయన గురువారం రాత్రి తుదిశ్వాస విడిచారు. మృతుడు స్వభావి అయిన మన్మోహన్ సింగ్.. ఉన్నత విద్యావంతుడు, ప్రఖ్యాత ఆర్థికవేత్త క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో ఉన్న దేశాన్ని గట్టెక్కించి అభివృద్ధిపథంలో పరుగులు పెట్టేలా చేసిన ఆర్థిక సంస్కరణల రూపశిల్పిగా ప్రసిద్ధిగాంచారు. పార్లమెంటు సభ్యుడిగా దాదాపు 33 ఏళ్ల పాటు కొనసాగారు. ఆరోగ్యం.



సాయం చేయండి

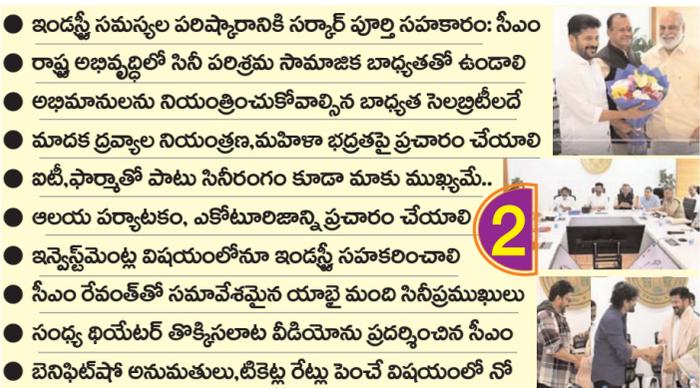
- ◆ గత ఐదేళ్లలో ఆర్థిక వ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేసిన వైకాపా సర్కార్
- ◆ ఐదేళ్లకు రావాల్సిన రెవెన్యూ లోటు గ్రాంట్ రెండేళ్లకు వాడేసింది
- ◆ ఏపీసీ అడుగునందుకు ప్రత్యేక సాయాన్ని అందించాలి
- ◆ స్వర్ణాంధ్ర విజన్-2047 ప్రతిన ప్రధాని మోదీకి అందజేత
- ◆ వచ్చే నెలలో భారీ ప్రాజెక్టుల ఆవిష్కరణకు ప్రధానికి అహ్వానం
- ◆ దిల్లీలో ప్రధాని, మంత్రులతో సమావేశమైన ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు

దిల్లీ-నవభూమి మన్మోహన్: "రాష్ట్ర ఆర్థికవ్యవస్థను వైకాపా ప్రభుత్వం అస్తవ్యస్తం చేసింది. ఐదేళ్లకు రావాల్సిన రెవెన్యూ లోటు గ్రాంట్ ను మూడేళ్లలోనే వాడేసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ను అడుగునందుకు ప్రత్యేక సాయం చేయాలి" అని ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీకి ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు విజ్ఞప్తిచేశారు. దివంగత నేత అటల్ బిహారీ వాజ్ఞేయీ శతజయంతి కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు, దిల్లీ వచ్చిన ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు బుధవారం సాయంత్రం ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీతో సుమారు గంటపాటు సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఇటీవల ఆవిష్కరించిన స్వర్ణాంధ్ర విజన్ - 2047 ను ప్రధానమంత్రికి అందించి, దాని సాకారానికి కేంద్రం తరఫున అన్నిరకాలుగా సాయం అందించాలని కోరారు. వచ్చే నెలలో ప్రధాని చేతుల మీదుగా రాష్ట్రంలో ఆవిష్కరించే భారీ ప్రాజెక్టుల గురించి చర్చించారు. గత ఐదేళ్లలో పోలవరం, అమరావతి ప్రాజెక్టులను



సినీ పరిశ్రమను ప్రోత్సహిస్తాం

- ◆ ఇండస్ట్రీ సమస్యల పరిష్కారానికి సర్కార్ పూర్తి సహకారం: సీఎం
- ◆ రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో సినీ పరిశ్రమ సామాజిక బాధ్యతతో ఉండాలి
- ◆ అభిమానులను నియంత్రించుకోవాల్సిన బాధ్యత సెలబ్రిటీలదే
- ◆ మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణ, మహిళా భద్రతపై ప్రచారం చేయాలి
- ◆ ఐటీ, ఫార్మాతో పాటు సినీరంగం కూడా మాకు ముఖ్యమే..
- ◆ ఆలయ పర్యాటకం, ఎకోటూరిజాన్ని ప్రచారం చేయాలి
- ◆ ఇన్వెస్ట్ మెంట్లు విషయంలోనూ ఇండస్ట్రీ సహకరించాలి
- ◆ సీఎం రేపంత్ తో సమావేశమైన యాభై మంది సినీప్రముఖులు
- ◆ సంధ్య థియేటర్ తొక్కిసలాట వీడియోను ప్రదర్శించిన సీఎం
- ◆ బెసిఫిట్ షో అనుమతులు, టిక్కెట్ల రేట్లు పెంచే విషయంలో నో



పదవుల పంపిణీ

- ◆ నూతనసంవత్సరం, సంక్రాంతి కానుకగా నామినేట్ల పదవులు
- ◆ కొడిగెల నాగబాబు, పల్లె శ్రీనివాసరావుకు మంత్రి పదవులు
- ◆ నామినేట్ల పదవులపై కనరత్తు చేస్తున్న సీఎం చంద్రబాబు
- ◆ ఎమ్మెల్యే పదవులకోసం తీవ్రమైన పోటీ...
- ◆ ఎమ్మెల్యే సీట్లు త్యాగం చేసిన వారికి జాబితాలో ప్రాధాన్యత
- ◆ కూటమిలోని మూడుపార్టీలకు ప్రాధాన్యతను బట్టి పదవులు

అమరావతి-నవభూమి మన్మోహన్: ఎన్టీపి పార్టీల నేతలకు సీఎం చంద్రబాబు నూతన సంవత్సరం కానుకగా ఇవ్వనున్నారు. మూడు పార్టీల నుంచి నామినేట్ల పదవుల కోసం నిర్ణీతులను వారికి గుడ్ న్యూస్ నిచ్చింది. ఇప్పటికే ఖరారు చేయాల్సిన పదవులు.. వ్యక్తుల గురించి బీజేపీ, జనసేన నుంచి చంద్రబాబుకు జాబితాలు అందాయి. చంద్రబాబు - పవన్ మధ్య చర్చలు జరిగాయి. దీంతో, పెద్ద మొత్తంలో నామినేట్ల పదవులను ప్రకటించేందుకు తుది కనరత్తు జరుగుతోంది. చంద్రబాబు కనరత్తు కొత్త సంవత్సరం వేళ చంద్రబాబు కూటమి పార్టీ నేతలకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఈ సారి జాబితా పెద్ద సంఖ్యలో ఉంటుందని తెలుస్తోంది. గత రెండు జాబితాల్లో జనసేన, బీజేపీల కంటే.. టీడీపీ నేతలకే ఎక్కువగా పదవులు దక్కాయి. కానీ, టీడీపీ నుంచి పదవులు ఆశిస్తున్న వారి సంఖ్య భారీగా ఉంది. ఈ సారి జాబితాలో తమకు న్యాయం జరుగుతుందనే ఆశతో ఉన్నారు. ఎమ్మెల్యే పదవులు కోసం పోటీ ఎక్కువగా ఉంది. దీంతో, ఎవరికి ఎమ్మెల్యే పదవులు ఇవ్వాలి.. ఎవరిని నామినేట్ల పదవులకు ఎంపిక చేయాలనేది నిర్ణయానికి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. వారికి పదవులు టీడీపీ

అల్ప వీడన ప్రభావంతో భారీ వర్షాలు

- ◆ అల్ప వీడన ప్రభావంతో 3 రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు
- ◆ నెల్లూరు, ప్రకాశం, కోస్తా ప్రాంతాల్లో భారీ వర్షం
- ◆ తీరం వెంబడి 65 కి.మీ వేగంతో కదురుగాలులు
- ◆ రాయలసీమ జిల్లాల్లో పలు ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి వర్షాలు

అమరావతి-నవభూమి మన్మోహన్: ఆంధ్రప్రదేశ్ ను ఇప్పటి వరకు వీడేలా లేదు. అల్పవీడనం ప్రభావంతో రానున్న మూడు రోజుల్లో కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ వెల్లడించింది. అల్పవీడనం ప్రభావంతో ఏపీలో రానున్న 3 రోజులు వాతావరణం ఇలా ఉండనుంది. కోస్తా ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పలు చోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఈ అల్పవీడన ప్రభావంతో 1.5 కిలోమీటర్ల ఉపతల ఆవర్తనం ఏర్పడిందని పేర్కొంది. ఇక ఈ అల్పవీడనం కారణంగా తీరం వెంట గంటకు 65 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. దీని ప్రభావంతో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురుస్తాయని.. నెల్లూరు జిల్లాలో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ ప్రకటించింది. మరో వైపు తెలంగాణపై కూడా అల్పవీడన ప్రభావం కనిపిస్తోంది. రెండు రోజులు

కాంగ్రెస్ కంటే బీఆర్ఎస్ కే విరాళాలెక్కువ!

- ◆ విరాళాల వసూళ్లలో మొదటి స్థానంలో బీజేపీ
- ◆ 2023-24లో బీజేపీకి 2,244 కోట్ల విరాళాలు
- ◆ చేతికి రూ.289 కోట్లు, కారుకు రూ.580 కోట్లు
- ◆ బీజేపీ, కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, వైసీపీకి అత్యధికంగా విరాళం ఇచ్చిన ప్రదెంట్ ఎలక్టోరల్ ట్రస్ట్



న్యూఢిల్లీ-నవభూమి మన్మోహన్: 2023-24 సంవత్సరంలో పార్టీలకు ఇచ్చిన డొనేషన్లలో తెలంగాణలోని ప్రాంతీయ పార్టీ బీఆర్ఎస్ జాతీయ పార్టీ కాంగ్రెస్ ను దాటవేసింది. కేసీఆర్ నేతృత్వంలోని బీఆర్ఎస్ రూ.580 కోట్లు వచ్చాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీకి కేవలం రూ.289 కోట్ల విరాళాలు వచ్చాయి. డొనేషన్లలో రూ.2,244 కోట్లతో బీజేపీ అగ్రస్థానంలో నిలిచింది. రూ.20 వేలు అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తంలో విరాళాల రూపంలో ఈ మొత్తం వచ్చింది. అంతకుముందు ఏడాది కాంగ్రెస్ పార్టీకి రూ.79.9 కోట్లు మాత్రమే వచ్చాయి. గత సంవత్సరం బీజేపీకి రూ.776.82 కోట్ల విరాళాలు వచ్చాయి. అంటే, అంతకుముందు ఏడాదితో పోలిస్తే బీజేపీకి ఈసారి దాదాపు మూడు రెట్లు ఎక్కువగా విరాళాలు వచ్చాయి. ఈ ఏడాది ఏపీలో టీడీపీకి రూ.100 కోట్ల విరాళాలు వచ్చాయి. ఎన్నికల సంఘం వద్ద ఉన్న డేటా ప్రకారం... బీజేపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలకు అత్యధికంగా విరాళాలు ఇచ్చింది ప్రదెంట్ ఎలక్టోరల్ ట్రస్ట్. ప్రదెంట్ ఎలక్టోరల్ ట్రస్ట్ బీజేపీకి రూ.723 కోట్లు, కాంగ్రెస్ కు రూ.156 కోట్లు ఇచ్చింది. ఇదే ప్రదెంట్ ఎలక్టోరల్ ట్రస్ట్ బీఆర్ఎస్ కు రూ.85 కోట్లు, ఏపీలోని వైసీపీకి రూ.62.5 కోట్లు ఇచ్చింది. అయితే ఈ రెండు పార్టీలు కూడా అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తిరిగి అధికారం దక్కించుకోలేకపోయాయి. 2023-24 సంవత్సరానికి గాను ఆమ్ ఆడ్వీ పార్టీకి రూ.11.1 కోట్లు, సీపీఎం రూ.7.6 కోట్ల విరాళాలు రూపంలో అందుకున్నాయి.

Grand Launching on Sunday, 29th December 2024

హైదరాబాద్ మహానగరానికి తూర్పున ఉదయించే ఉషోదయపు 'విజయ' కిరణాలు

విజయవాడ హైవే ఫీసింగ్, తుప్రాన్ పేటలో

Vijay's J.B. Infra Group వారి

222 3 Acres MEGA LAYOUT

5 Acres Club House with Swimming Pool

63054 64224

నూతన సంవత్సర ముఖ్య సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు

అమ్మ ప్రేమను గుర్తుండి - భూమి భవిష్యత్తును గుర్తుండి. VJB లో షాట్లు ఆ నమ్మకాన్ని గుర్తుండి.

H.No7-113/2, 2nd Floor, JSR Complex, Sagar Road, Manneguda, R.R.Dist., Telangana



చలికాలంలో మనకు రోగనిరోధకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే తరచూ జబ్బుల బారిన పడుతుంటాం. ఇలాకాకుండా ఉండాలంటే బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. శీతాకాలంలో తినాల్సిన ఆహార పదార్థాల్లో నువ్వులు ప్రధానమైనవి. వీటిలో కాలియం, పీచుపదార్థాలు, ఇతర పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. నువ్వులను గానుగలో చేసి తిప్పి నూనెను తీసాక మిగిలిన పిప్పినే తెలగపిండి అంటారు. ఇది కూడా మంచి

పోషకాహారం. చలికాలంలో తెలగపిండి కూర తినడం శ్రేష్టమని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇలా చేయాలి... ప్లవ్ మీద మందపాటి గిన్నె పెట్టి మూడు చెంచాల నూనె వేసి వేడి చేయాలి. అందులో ఆవాలు, జీలకర్ర, పచ్చి శనగపప్పులను ఒక్కోటి ఒక చెంచా చొప్పున వేసి వేగనివ్వాలి. తరవాత నాలుగు ఎండు మీరపకాయలు, రెండు రెమ్మల కరివేపాకు వచ్చేదాకా గరిటితో తిప్పుతూ ఉంచాలి. నీళ్లన్నీ ఇంకిపోయి పిండి పొడిగా మారాక కొత్తిమీర తరగు చల్లి స్టవ్ మీద నుంచి దించాలి. ఇది వేడి అన్నంలోకి చాలా బాగుంటుంది.

మూతపెట్టి మగ్గనివ్వాలి. తరవాత అర చెంచా పసుపు, రెండు చెంచాల కారం, ఒకటిన్నర చెంచా ఉప్పు వేసి కలిపి ఒక చిన్న గ్లాసు నీళ్లు పోసి మరగనివ్వాలి. ఈ నీళ్లలో ఒక చిన్న గ్లాసు తెలగపిండిని ఎడమ చేత్తో వేస్తూ కుడిచేత్తో పట్టుకున్న గరిటితో వేగంగా తిప్పాలి. స్టవ్‌ని చిన్న మంటమీద ఉంచి పిండి ఉండలు కట్టకుండా దగ్గరకు వచ్చేదాకా గరిటితో తిప్పుతూ ఉంచాలి. నీళ్లన్నీ ఇంకిపోయి పిండి పొడిగా మారాక కొత్తిమీర తరగు చల్లి స్టవ్ మీద నుంచి దించాలి. ఇది వేడి అన్నంలోకి చాలా బాగుంటుంది.

చలి కాలం వ్యాయామం!



చలికాలం పొగమంచుతో ఊపిరితిత్తుల ఇన్‌ఫెక్షన్లు వేధించడం సహజం. కాబట్టి ఉదయం వేళ నడక సాధ్యమైనప్పుడు, జీమ్‌కు వెళ్లి వ్యాయామాలు చేసే అలవాటున్న వాళ్లకు ఇతరుల నుంచి జలుబు, దగ్గు వ్యాపించే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువే! ఈ ఇబ్బందులేవీ ఎదుర్కోకుండా ఉండాలంటే ఇంటి పట్టునే వ్యాయామాలు చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. ఎలాంటి వ్యాయామం మొదలుపెట్టాలన్నా మొదట శరీరాన్ని వ్యాయామానికి సిద్ధం చేయాలి. ఇందుకోసం స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఆ తర్వాత అసలైన వ్యాయామాలను మొదలుపెట్టాలి. ఇందుకోసం నిలబడిన చోటే స్టాట్ జాంగింగ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత...

పైకి లేపి, నడుముకు సమాంతరంగా తీసుకువచ్చి, మళ్లీ దింపేయాలి. ఇలా 25 సార్లు, మూడు సెట్లు చేయాలి. సైడ్ ఆబ్లిక క్రంచెస్: పక్కకు తిరిగి పడుకుని, కాళ్లు మడవాలి. చేతులను తల వెనకకు తీసుకువచ్చి, మెడకు ఆసరాగా ఉంచాలి. ఈ భంగిమలో నడుము పైభాగాన్ని పక్కకు లేపే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇలా 25 సార్లు, మూడు సెట్లు చేయాలి. ఇలా మొత్తం వ్యాయామాలకు కనీసం 45 నిమిషాలు

కేటాయించాలి. ఒక్కొక్క వ్యాయామానికి మధ్య 30 సెకండ్ల పాటు విరామం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామాలు చేస్తున్నప్పుడు ఫ్యాన్ లేదా ఎసి వేసుకోకూడదు. స్ట్రెచింగ్ వ్యాయామాలు ముగిసిన తర్వాత శరీరాన్ని తిరిగి స్ట్రెచ్ చేసుకోవాలి. ఇందుకోసం నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని, చేతులు తల వెనకకు చాపి, నడుపు పైభాగాన్ని పైకి, నడుము కింద



కాంబో పర్చుట్టి! హై నీస్: కాళ్ల మధ్య అడుగు దూరం ఉండేలా నిలబడాలి. మోకాళ్లను మడిచి నడుము దగ్గరకు మార్చి, మార్చి లేపుతూ ఉంచాలి. ఇలా కాళ్లను లేపినప్పుడు చేతులతో మోకాళ్లను తాకుతూ ఉండాలి. ఇలా 30 సెకండ్ల పాటు చేయాలి. బర్పీ: రెండు చేతులు గాల్లోకి లేపి ఎగరాలి. వెంటనే ముందుకు నేల మీద పడుకోవాలి. ఆలస్యం చేయకుండా లేచి నిలబడి మళ్లీ గాల్లోకి లేవాలి. ఇలా 30 సెకండ్ల పాటు చేయాలి. హాంటియన్ క్రెంబ్: చేతులు, పాదాల ఆసరాతో నేల మీద బోర్లా పడుకోవాలి. ఈ భంగిమలో మిగతా శరీరం నేలను తాకకూడదు. ఈ భంగిమలో ఉండి, పర్చుట్టం ఎక్కుతున్నట్లుగా కాళ్లను నడుము దగ్గరకు, కిందకూ మార్చి, మార్చి కదిలించాలి. ఇలా 30 సెకండ్ల పాటు చేయాలి. ఫ్లాంక్: మోచేతులు, పాదాల ఆసరాతో నేల మీద బోర్లా పడుకోవాలి. ఈ భంగిమలో మిగతా శరీరం నేలను తాకకూడదు. ఇలా 30 సెకండ్లు ఉండాలి. ఈ వ్యాయామాలు 3 సెట్లు చేయాలి. పొత్తికడుపు వ్యాయామాలు! క్రంచెస్: నేల మీద వెల్లకిలా పడుకుని, రెండు చేతులు తల దగ్గర ఉంచి, నడుము పైభాగాన్ని వీలైనంతగా ముందుకు లేపే వ్యాయామం ఇది. ఇలా 25 క్రంచెస్ 3 సెట్లు చేయాలి. లెగ్ రైజ్: వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్లు రెండూ ఒకేసారి నిటారుగా

వేసవి కాలం.. బరువు తగ్గే సమయం



శ్రీతాకాలం కంటే ఎండాకాలంలో మనం ఎక్కువ చురుగ్గా ఉంటాం. చెవట రూపంలో శరీరంలోని నీరు బయటికి పోతుంది. ఈ సమయంలో అన్నం సరిగ్గా తినాలనిపించదు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగుతాం. ఈ కారణంగా బరువు తగ్గుతాం. చలికాలంలో వెయిట్‌లాస్ అయిన వాళ్లు దాన్ని కొనసాగించడానికి కూడా ఇది మంచి సమయం. ఉక్కుపోతగా ఉంటుంది కనుక, ఎక్కువ సేపు ఇంట్లో ఉండలేం. చల్లగాలి కోసం కాస్త బయట నడుస్తూ ఉంటాం. అలాగే స్విమ్మింగ్ చేసేందుకూ ఈ సమయంలో చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తారు. అలా ఫిజికల్ యాక్టివిటీ పెరుగుతుంది. ఈ సమయంలో ఎక్కువ దాహం వేయడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోలేం. అలాంటప్పుడు నీళ్లతో పాటు మజ్జిగ, పచ్చివెల్లు, పండ్ల రసాలు, జావ తదితర ద్రవ్యాలు తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందుతాయి.

అలాగే ఘనాహారం తినాలనిపించదు కాబట్టి పప్పువారు, గోధుమ, జొన్న గటకలాంటివి తినొచ్చు. వీటి ద్వారా శరీరానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్ అందుతుంది. మామిడి పండ్లలో క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దయాబెటీస్‌లాంటి ఇబ్బందులు లేని వాళ్లు రాత్రి పూట అవి తిని మజ్జిగ తాగినా సరిపోతుంది. కీరదోస, పుచ్చకాయ, క్యారెట్.. లాంటివి కూడా సాయంత్రం లేదా రాత్రి పూట తింటే పొట్టా నిండిన అనుభూతి ఉంటుంది. కాబట్టి ఎండాకాలం తినే వేళల్లో కొత్తగా మార్పులు ఏమీ చేసుకోనక్కర్లేదు. తీసుకునేది సమతుల్యమైన అయ్యేలా చూసుకుంటే సరి. మగ్గర్ ఉన్న వాళ్లు న్యూట్రిషన్‌ను సాయంతో మంచి డైట్ ప్లాన్ తీసుకుంటే దయాబెటీస్‌ని నియంత్రించే అవకాశం ఉంటుంది. మరో విషయం ఏమిటంటే, వేసవిలో శరీరానికి ఎండ ఎక్కువగా తగులుతుంది. కాబట్టి విటమిన్ డి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. ఇది ఎముకలు దృఢంగా ఉండేందుకు, రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేందుకు సాయపడుతుంది. అంతేకాదు వేసవిలో డీ, కాఫీలు తాగడం తగ్గిస్తుంటాం. దీనివల్ల మనం తినే ఆహారంలోని పోషకాలను శరీరం బాగా శోషించుకుంటుంది. కాబట్టి ఎండగా ఉండని, ఏసీల్లో ఎక్కువగా కూర్చోకుండా కాస్త కాలు కదిలిస్తే మొత్తంగా శరీర వ్యవస్థ చక్కబడుతుంది. అది తప్పిడి దయతో ఆరోగ్యం మన సొంతమవుతుంది!



కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఎరువు రంగు ఆహారాల గురించి తెలుసా..!



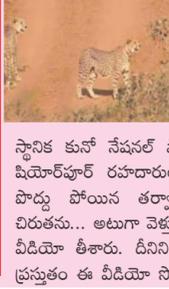
- 1. గుండె ఆరోగ్యం**
రెడ్ ఫుడ్స్, ముఖ్యంగా టమాటోలు, లైకోపీన్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది గుండె రక్తనాళాలను ప్రసరించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. లైకోపీన్ రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బయోస్ట్రెస్ రీసెర్చ్ ప్రచురించబడిన 2021 అధ్యయనంలో పుష్కలంగా రెడ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం అభివృద్ధి పాటాపియం, గుండె జబ్బులను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందని తేల్చింది. మంచి జీర్ణ ఆరోగ్యానికి వేసవిలో తీసుకోవాల్సిన డ్రింక్స్ ఇవే..
 - 2. క్యాన్సర్ నివారణ**
రెడ్ ఫుడ్స్‌లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇవి రొమ్ము, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌తో సహా కొన్ని క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తాయి.
 - 3. మెరుగైన దృష్టి**
ప్రాబెలిన్, పుష్కలంగా వంటి ఎర్రటి పండ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతాయి.
 - 4. రోగనిరోధక శక్తి పెరిగింది**
రెడ్ ఫుడ్స్‌లో విటమిన్ సి ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అవి శరీరానికి అంటువ్యాధులతో పాటు అనారోగ్యాలను కూడా దూరం చేస్తాయి.
 - 5. ఆరోగ్యకరమైన చర్మం**
రెడ్ ఫుడ్స్‌లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడతాయి.
 - 6. జీర్ణ ఆరోగ్యం**
రాస్బెర్రీస్, చెర్రీస్ వంటి ఎర్రటి పండ్లలో పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అవి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి.
- గమనిక:** పైన పేర్కొన్న వివరాలను ఆరోగ్య నిపుణులు అందించిన సమాచారం మేరకు ఇవ్వడం జరిగింది. దీనిని ధృవీకరించడం లేదు. ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా మేరకు పైన చెప్పిన సూచనలు పాటించాలి.

అధిక బరువు తగ్గించే శాకాహారం.. రోజూ తీసుకుంటే !



1. బచ్చలికూర, కాలే, స్పినాచ్, కొల్కాట్ గ్రీన్స్‌లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.
 2. టీన్స్, కాయధాన్యాలు, చిక పీస్ మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, పైబర్ అధికమైన మూలాలను.
 3. క్యూబ్‌బాట్ పూర్తిగా ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అంటే ఇందులో మొత్తం తోమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇది పైబర్ ను కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.
 4. బాదం, వాల్ నట్స్, చియా గింజలు, అవిసె గింజలలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, పైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాలరీలు దట్టంగా ఉన్నప్పటికీ కడుపునిండిన ఫీలింగ్‌ని ఇస్తాయి.
 5. సాధారణ పెరుగుతో పోలిస్తే గ్రీకు పెరుగులో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కడుపు నిండుగా ఉన్న ఫీలింగ్‌ని ఇస్తాయి. బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి.
 6. ఈ సోయా ఆధారిత ఉత్పత్తులు మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ అధికమైన మూలాలను. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది.
- దంతాలను సహజంగా తెల్లగా చేసుకోవడం ఎలా..!**
జుట్టు పెరగడానికి ఈ సమస్యలు దాటేస్తే చాలా.. ఒత్తైన జుట్టు మీ సొంతం..!
అలోపతి మార్చి పడేసే పాప్‌కాన్స్ బ్రెయిన్ గురించి తెలుసా..!
7. ప్రాబెలిన్, బ్యాబెల్స్, రాస్బెర్రీస్ వంటి బెర్రీలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మంటను తగ్గిస్తాయి.
- 8. ట్రాన్ రెస్, క్యూబా, బాట్లీ, ఓట్స్ వంటి తృణధాన్యాలలో పైబర్ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.
- 9. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి.
- 10. ఇందులో క్యాలరీలు దట్టంగా ఉన్నప్పటికీ ఇది సలాడ్లు, శాండ్ విచ్, టోస్ట్‌కు సరిగ్గా సరిపోతుంది.

పార్క్ నుంచి పారిపోయిన చిరుత.. ఆందోళనలో ప్రజలు



భోపాల్-సవభూమి: మధ్యప్రదేశ్ లోని షియోర్పూర్ లో చిరుత సంచారం కలకలం రేపింది.

చిరుత సంచారం.. షియోర్పూర్ ప్రజలు భయాందోళన చెందుతోన్నారు. ఈ చిరుతను త్వరగా బంధించాలని అలటి శాఖ అధికారులకు షియోర్పూర్ ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేశారు.

సోషల్ మీడియాలో కామెంట్ చేశారు. అలాగే కున్ నేషనల్ పార్క్ సమీపంలో సైతం చిరుత వాయును ప్రత్యక్షంగా చూశామని పేర్కొంటున్నారు.

భయభ్రాంతులకు గురిచేస్తూ బైక్ రేస్..



వెన్నె-సవభూమి: స్థానిక అన్నాసైల్లో మంగళవారం అర్ధరాత్రి ప్రజలను భయభ్రాంతులు చేసేలా రేస్ లు నిర్వహించిన ఘటనలో 48 కేసులు నమోదాచేసి 48 ద్వైచక్రవాహనాలను పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

తమిళనాడులో 56 శాతం పెరిగిన బాల్యవివాహాలు..



వెన్నె-సవభూమి: ప్రభుత్వాలకు, సామాజిక సంస్థలకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్న ప్రజల్లో మార్పు రావడం లేదు.

దురాశకు పోయి బాలికల బాల్యాన్ని ఛిద్రం చేసేస్తున్నారు. ఎదుటి వ్యక్తుల నుంచి వస్తున్న 'ఆశాజనక' మాటలు, తమ భారం తగ్గించుకుందామనే ఆలోచనతో వినిపిస్తున్న పెళ్లివీటలెక్కిస్తున్నారు.

జనవరి నుంచి టాస్మాక్ లో 'క్యూ ఆర్' కోడ్ తో మద్యం విక్రయాలు



వెన్నె-సవభూమి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జనవరి నుంచి క్యూ ఆర్ కోడ్ విధానంలో మద్యం విక్రయాల జరుగుతున్నాయి. టాస్మాక్ సంస్థ దుకాణాల ద్వారా మద్యం విక్రయంపై విషయం తెలిసింది.

పాగమంచు ఎఫ్ టిక్ట్.. 15 కుపైగా రైళ్లు ఆలస్యం



ఇబ్రూదులకు గురయ్యారు. సాధారణంగా డిసెంబర్ చివరి వారంలో పాగమంచు మరింత తీవ్రం అయ్యింది.

ఢిల్లీకి ఆలస్యం అయిన రైళ్ల జాబితా ఇదే ఈ క్రమంలో ఉదయం 7:07 గంటలకు చెరుకోవాల్సిన అవధి అస్సాం ఎక్స్ ప్రెస్ 4 గంటల 38 నిమిషాలు ఆలస్యంగా నడుస్తోంది.

పాల్నెట్ నంబర్లు జాబితా రైల్వే భద్రతా బృందాలు ఈ సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాయి. పలు రైళ్లను గడుపు సమయం పెంచి, జాగ్రత్తగా నడిపిస్తున్నారు.

వెక్స్ ప్రెస్ 1 గంట 10 నిమిషాలు ఆలస్యంగా వచ్చింది ఉదయం 9:45 గంటలకు రావాల్సిన న్యూ ఢిల్లీ వెక్స్ ప్రెస్ 1 గంట 5 నిమిషాలు ఆలస్యంగా బయలుదేరింది.

పర్యాటకుల పడవ బోల్తా.. ఒకరు మృతి, మరో 20 మంది..



అప్రమత్తమైన సిబ్బంది సమీపంలోని వారికి సహాయం అందించారు. సహాయం అందుకున్న గోవా జలమండలి, పోలీసులు రంగంలోకి దిగి పర్యాటకులను రక్షించారు.

వీరిచారు. ఈ రెన్నూ ఆవరోషనోల్, మొత్తం 18 మంది లైఫ్ సేవర్లు ప్రయాణికులకు సహాయం చేయడానికి పరిగెత్తి వారిని సురక్షితంగా ఒడ్డుకు తీరారు.

వనాజీ-సవభూమి: పర్యాటకులతో వెళ్తున్న బోటు అకస్మాత్తుగా బోల్తా పడింది. ఈ ఘటనలో ఓ వ్యక్తి మృతి చెందగా, మరో 20 మంది ప్రయాణికులు గాయపడ్డారు.

Happy New Year 2025. కొత్త సంవత్సర వేడుకలు.. లక్షమంది పోలీసులతో భద్రత

కోచింగ్ 'కోట'కు బీటలు



మరో ఐబిటీ పట్టభద్రుడు కెరీర్ పాయింట్ పేరుతో మరో కోచింగ్ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించాడు. అలా ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా వందల సంఖ్యలో కోచింగ్ సెంటర్లు పుట్టుకురావడంతో కోటా దేశంలోనే అతిపెద్ద 'ప్రవేశ' పరీక్షల శిక్షణ కేంద్రంగా మారిపోయింది.

నడిపినవారు.. ఇప్పుడు విద్యార్థులు లేక, రాజడి రాక.. బ్యాంకులకు నెలవారీ చెల్లింపులు చేయలేక ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

కోటా-సవభూమి: కోటా.. జాతీయస్థాయిలో పేరొందిన కోచింగ్ సెంటర్ల కేంద్రం! నీట్, యూపీఎస్సీ, ఐబిటీ జేఈఈ.. తదితర ప్రవేశపరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత సాధించి, జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలనుకునే విద్యార్థుల తొలి గమ్యస్థానం! కానీ.. లక్షలాది మంది విద్యార్థులతో కళకళలాడిన కోటా ఇప్పుడా పూర్వవైభవాన్ని కోల్పోయింది!

వదు రోజులు మోస్తూ వర్షాలు..

1994లో.. కోటాలోని కోచింగ్ సెంటర్లకు చెందిన 15 మంది విద్యార్థులకు ఐబిటీలో ప్రవేశం లభించడంతో ఆ నగరం పేరు దేశవ్యాప్తంగా మాటుమోగిపోయింది.

వెన్నె-సవభూమి: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం, లక్షద్వీప్ ప్రాంతంలో నెలకొన్న ఉపరితల ఆవర్తనం కారణంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఐదు రోజులు స్వల్ప వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ పరిశోధన కేంద్రం తెలియజేసింది.

