

కాకరకాయ పేరు చెప్పగానే చాలామంది విసుక్కుంటారు



చేరుగా ఉండడం వల్ల వాలీని తినేందుకు ఇష్టపడదు. కానీ ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన వాలా రకాల పోషక విలువలు లభిస్తాయి. కాబట్టి వాలీని తినడం వల్ల శరీరానికి కాపర్, విటమిన్ బి, ఆమ్లలు, అసంతృప్తి కొవ్వులు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా వచ్చే సీజన్సర్ వ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటి పైరార్, యాంటి బయోటెక్ గుణాలు అంటువ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాదేందుకు కీలక పొత్త పోషిస్తాయి. కాబట్టి శరీరాలంలో ఎక్కువగా ఆపోరంలో కాకరకాయలు వినియోగించాలని ఆగోర్గె నిప్పులు చెబుతున్నారు.

కాకరకాయ ప్రయోజనాలు:

1. వాతావరణంలో మార్పుల కారణంగా శరీరంలో కూడా మార్పులు సంభవించే అవకాశుల ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మధుమెత్తాలో భాగంలో వాతావరణంలో తేమ కారణంగా ఘనగీర్ లెనెట్ పెరిగి అవకాశులు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ సీజన్ లో చీరి తప్పకుండా శరీరంపై ద్రుష్టిక్ క్రష్ట పహించాల్సి ఉంటుంది. ఘనగీర్ లెనెట్ నియంత్రించుకోవడానికి కాకరతో తయారుచేసిన రసాన్ని తీసుకోవాలి. ఇలా వాతావరణంలో క్రమ తప్పకుండా ఈ రసాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని వెర్పించాలి. ఇందులో ఉండే యాంటి పైరార్, యాంటి బయోటెక్ గుణాలు అంటువ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాదేందుకు కీలక పొత్త పోషిస్తాయి. కాబట్టి శరీరాలంలో ఎక్కువగా ఆపోరంలో కాకరకాయలు వినియోగించాలని ఆగోర్గె నిప్పులు చెబుతున్నారు.

కాకరకాయ ప్రయోజనాలు:

శ్రీజర్లో పెట్టుకూడగి ముల్యమైన వస్తువులు ఇవే..!!



మర్యాదా పేట్టార్డు.. మనలో వాలా మంది కావాల్సిన అపరపడ్డలు, పచుపులు చేకగా లభిస్తున్నాయంతే.. ఎక్కువ మొత్తంలో కొనులోలు చేసి నిల్వ చేసుకుండారు. అయితే కలోనా అనంతర కలంలో చాలా మందిలో ఇలా కొనుగోలు, నిల్వ చేసి అలవటు పెరిగింది. దీని ప్రకారం, విధి కంపెనీ పెద్ద నిల్వ స్థలంతో శ్రీజర్ ప్రీజరలు తయారు చేసి సరఫరా చేస్తున్నాయి. దీని వల్ల జనాలు కూడా కావాల్సిన ప్రస్తుతి ఎక్కువ మొత్తంలో కొని శ్రీజర్ పెట్టేసుకుంటారు. అయితే శ్రీజర్ లో ఏ పచుపులు పెట్టాలి, ఏది పెట్టుకూడదు అనే విషయంలో చాలా మందికి స్పష్టత రావడం ఇచ్చుకునే కాబట్టి ప్రీజరలో నిల్వ చేయగల వచ్చే అందుల్లా పెట్టే పరమాణుల మార్పులు ఉన్నాయి. చర్చు పొడియార్డం వచ్చే అపకాయాలు ఉన్నాయి. చర్చు పొడియార్డం వచ్చే వాతావరణంలో తేలు పరమాణుల మార్పులు ఉన్నాయి. చర్చు పొడియార్డం వచ్చే వాతావరణంలో తేలు పరమాణుల మార్పులు ఉన్నాయి. కాబట్టి ఈ క్రమంలో ఏన్ని జాగ్రత్తలు పాటించిన వాలి భారీలూ పడక తప్పుట. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ అంటి విభ్యాము నుంచి ఉపశమనం పొందడం వాలా మంది. అంటువ్యాధులు, చర్చు సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కాకర రసం కీలకపొత్త పోషిస్తుంది. ఇది దెబ్బతిన్న మార్పున్న కూడా రివేర్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

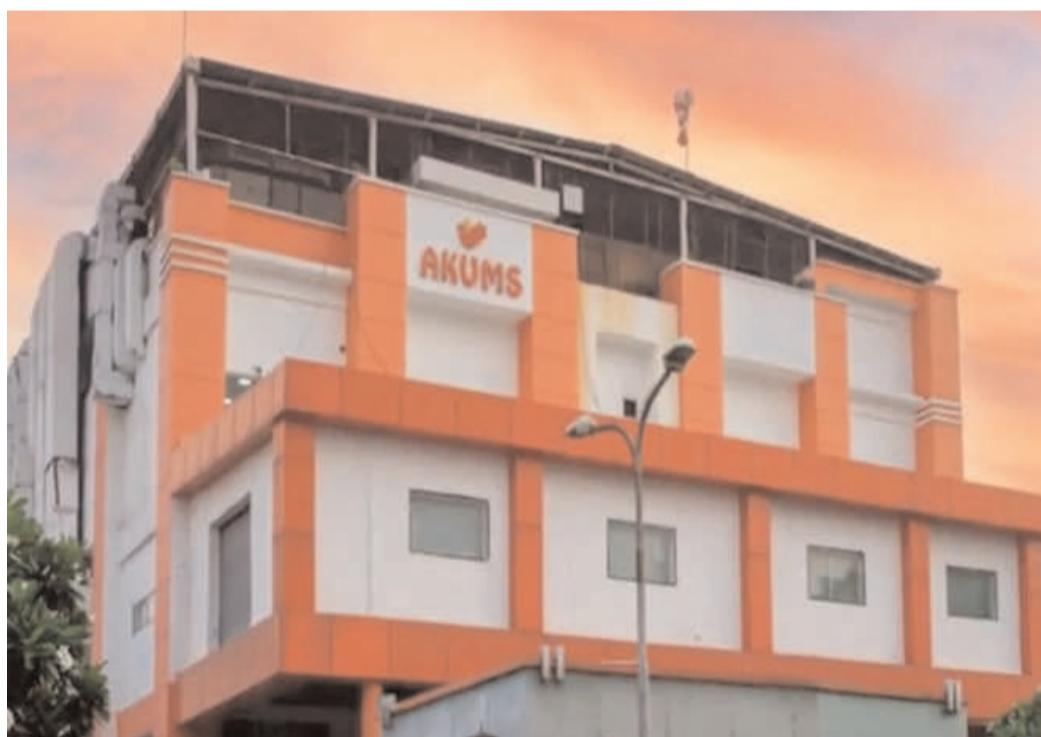
ఎక్కువ సమయం శ్రీజర్లో ఉండకుండా చూసుకోండి.

మనలో వాలా మంది కావాల్సిన అపరపడ్డలు, పచుపులు చేకగా లభిస్తున్నాయంతే.. ఎక్కువ మొత్తంలో కొనులోలు చేసి నిల్వ చేసుకుండారు. అయితే కలోనా అనంతర కలంలో చాలా మందిలో ఇలా కొనుగోలు, నిల్వ చేసి అలవటు పెరిగింది. దీని ప్రకారం, విధి కంపెనీ పెద్ద నిల్వ స్థలంతో శ్రీజర్ ప్రీజరలు తయారు చేసి సరఫరా చేస్తున్నాయి. దీని వల్ల జనాలు కూడా కావాల్సిన ప్రస్తుతి ఎక్కువ మొత్తంలో కొని శ్రీజర్ పెట్టేసుకుంటారు. అయితే శ్రీజర్ లో ఏ పచుపులు పెట్టాలి, ఏది పెట్టుకూడదు అనే విషయంలో చాలా మందికి స్పష్టత రావడం ఇచ్చుకునే కాబట్టి ప్రీజరలో నిల్వ చేయగల వచ్చే అందుల్లా పెట్టుతున్నాయి. మన ఇంటిలో వచ్చే అందుల్లా పెట్టే పరమాణుల మార్పులు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే యాంటి పైరార్, యాంటి బయోటెక్ గుణాలు అంటువ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని కాపాదేందుకు కీలక పొత్త పోషిస్తాయి. కాబట్టి శరీరాలంలో ఎక్కువగా ఆపోరంలో కాకరకాయలు వినియోగించాలని ఆగోర్గె నిప్పులు చెబుతున్నారు.



ప్లాట్‌గా ప్రారంభమైన మార్కెట్లు..

సన్మేళించి 81,320



రూ. 15 కోట్ల విలువ చేసే శేర్లను తమ ఉన్సైర్సలకు ప్రైవేట్ కార్పొరేషన్ లో రిజిస్టర్డ్ చేసింది. ఈ లోటిలో నమీకరించిన నిధులను రూ. 10 లక్షలక్కు మార్పాలను అపసరాలకు ఉపయోగించుటకు సమయంలో విప్పించి ఉన్నాయి. ఇలా కొనులో ఇంటిలో నిధులను ఇతర కలంపీల కొనులోట్ల, విలీనాలకు ఉపయోగిస్తుంచుని వెల్లించి చింది. మిగిలిన వాలిని కార్బోన్ లోని శ్రీజర్ అపసరాలకు వాపంకండాలని చేర్చించి ఉన్నాయి. కానీ ఇంటి శ్రీజర్ లో ఉన్న క్రిస్టల్ కోర్పుల ఉపయోగిస్తుంచుని విషయంలో కాబట్టి ప్రమాదం ఉన్నాయి. ఇలా కొనులో ఇంటిలో నిధులను ఇతర కలంలో కొనులోట్ల, విలీనాలకు ఉపయోగిస్తుంచుని వెల్లించి చింది. మిగిలిన వాలిని కార్బోన్ లోని శ్రీజర్ అపసరాలకు వాపంకండాలని చేర్చించి ఉన్నాయి. కానీ ఇంటి శ్రీజర్ లో ఉన్న క్రిస్టల్ కోర్పుల ఉపయోగిస్తుంచుని విషయంలో కాబట్టి ప్రమాదం ఉన్నాయి. ఇలా కొనులో ఇంటిలో నిధులను ఇతర కలంలో కొనులోట్ల, విలీనాలకు ఉపయోగిస్తుంచుని వెల్లించి చింది. మిగిలిన వాలిని కార్బోన్ లోని శ్రీజర్ అపసరాలకు వాపంకండాలని చేర్చించి ఉన్నాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించిన వాలి భారీలూ పడక తప్పుట. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ అంటి విభ్యాము నుంచి ఉపశమనం పొందడం వాలా మంది. అంటువ్యాధులు, చర్చు సమస్యలు నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి కాకర రసం కీలకపొత్త పోషిస్తుంది. ఇది దెబ్బతిన్న మార్పున్న కూడా రివేర్ చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

ప్రీటి పరిమాణంలో 75 శాతం అడ్డత గల సంస్కృత మధువర్షు, 15 శాతం సంస్కృత మధువర్షు, మిగిలిన 10 శాతం రిటైర్ ఇంప్రెస్టర్లు కంపెనీల కొనులోట్ల, విలీనాలకు ఉపయోగిస్తుంచుని వెల్లించి చింది. మిగిలిన వాలిని కార్బోన్ లోని శ్రీజర్ అపసరాలకు వాపంకండాలని చేర్చించి ఉన్నాయి. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించిన వాలి భారీలూ పడక తప్పుట. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించిన వాలి భారీలూ పడక తప్పుట. కాబట్టి జాగ్రత్తలు పాటించ

సినీప్రియులకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం గుడ్నుయ్యన్

రూ.200లకే సినిమా టికెట్లు పరిమితం



సినిమా ప్రియులకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం గుడ్నుయ్యన్ చెప్పింది. రాష్ట్రంలోని అన్ని థియేటర్లో సినిమా టికెట్లను రూ.200కే పరిమితం చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ మేరక శ్క్రిప్టారం ఆ రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో సీఎం నిర్దారించి కీలక ప్రకటన చేశారు. 2025-26కు సంబంధించిన కర్ణాటక బడ్జెట్లను నేడు ప్రవేశపెట్టారు. రూ.4,08,647 కోట్ల బడ్జెట్లను సఫ్త మందుకు తీసుకుపచ్చారు. మాలిక సదుపాయాలు, సినిమా ప్రమోషన్లు, మహిళా సాధికారికత వంటి అంతరల గురిచి ఈసారా బడ్జెట్లో కీలకంగా ప్రస్తావించారు. మఖ్యాలుగా ఈ బడ్జెట్లో సిని రంగానికి సంబంధించి కీలక నిర్ణయాలను ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని మహిళీపుల్లు, సింగిల్ స్ట్రీస్ థియేటర్లో సినిమా టికెట్ల ధరను రూ.200కే పరిమితం చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. సామాన్యులకు కూడా సినిమాను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు అయిన వెల్లడించారు. అంతేకంఠా కన్నడ సినిమాల ప్రమాణం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక ఓటీటీ ప్లాట్ఫార్మని కూడా తక్కువ ధరకే అందుబాటులోకి తీసుకురావస్తులు సీఎం ప్రకటించారు.

నా ఎక్కు అకెంట హ్యాక్స్ అయింది : సంగీత దర్శకుడు ఇమ్మాన్



ఎస్సన్ల అవార్డు విస్తర్, ప్రముఖ తమిళ సంగీత దర్శకుడు డి. ఇమ్మాన్ ఎక్కు అకెంట హ్యాక్స్ అయింది. ఈ విషయాన్ని ఇమ్మాన్ ఇంస్ట్రామ్ వేదికగా తన అభిమానులకు తెలియజేశాడు. నా అభికారిక ఎక్కు భాత హ్యాక్స్కి గుర్తంది. హ్యాక్స్ నా భాషాకు సంబంధించిన ఈమ్మాన్ మార్కెట్లు నువ్వున్న మార్కెట్లు వేగంగా పని చేస్తున్నాను. నేను గత 20 సంవత్సరాలుగా సంగీత రంగంలో ఉన్నాను. అందువలన నా విషయాన్ని అంచులలో ఉన్న రిలేషన్ నాకు వాలా మఖ్యాలు. హ్యాక్స్ ఎద్దన పోక్కు పెట్టి తప్పు దారి పట్టించే అవార్డం ఉంది. కాలాట్టి నా భాతా నుండి పచ్చే వెప్పొని అముసాస్పర పోక్కులు లేదా సందేశాలను ప్రస్తుతానికి పట్టించుకోవర్తవి అందరినీ కోరుతున్నానట్టు ఇమ్మాన్ వెల్లడించాడు. నేను ఎక్కు (ప్రైప్టర్) ను తప్పక వర్ష తీసుకోవాలని, నాకు భాతా యాక్సెస్ తిరిగి పొందంలో సహాయం చేయాలని పూర్వయుపూర్వకంగా కోరుతున్నాను. నా భాతా మహీ తిరిగి వస్తే మీకు అవేడేట్ చేస్తానని ఇమ్మాన్ వెల్లడించాడు.

నా భరత్తో ఎలాంటి విభేదాలు లేవు : కల్వన్



సిగం కల్వన్ కోలుకోగా అమె తాజాగా వీడియో విషయాల చేసింది. తన భరత్తో మీదియాలో తప్పు దు ప్రచారం జరుగు తుందని, డానిని అపేయలాని వీడియాలో చెప్పింది. నేను నా భరత్ నా కూతురు సంతోషంగా ఉన్నాము. నాకు ఇప్పుడు 45 సంవత్సరాలు. ఈ వయస్సులో వీపేక్ డి., ఎలెవెల్ చేస్తున్నాను. నా భరత్ సహకారం వల్లనే ఇప్పు చేస్తున్నాము. మా కుటుంబం చాలా అన్యోన్యంగా ఉన్ది. వృష్టిపరమైన ఒత్తించి కారణంగా నిర్మి పుట్టుంచి లేదు. అందుకే చికిత్స తీసుకున్నాను. పెద్దులు సాచించిన టాష్టెట్టు కాస్ట్ టిప్పర్ డేస్ తీసుకున్నాను. అందువలన స్పుర్ష తప్పి పడిపోయాను నా భరత్ సంకాలంలో స్పుర్షంచి వాయిలు, కాలాసి వాయిలు నిఱించిన స్పుర్షం వలన ఈ కల్వన్ నేను మీ మందుకు ఉన్నాను. అయిన సహకారం అందులలో రాసిన్నాము. నా జీవితంలో బెస్ట్ గిట్ నా భరత్. నా ఆశోగ్గుం గురించి ఎంక్షెర్ చేసిన అందరికి నా కృత్యతలు అని కల్వన్ వీడియాలో తెలిపింది.

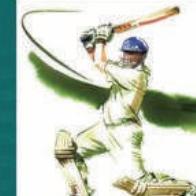
చాలా దయం

పర్వత లైఫ్ ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న నాగచైతన్య దంపతులు



పోనిమాన్కు వెళ్లిన చైతన్య, శోటోలు కైరల్ తండ్రెల్ సినిమాలో ఇల్కు బస్టర్ అందుకున్న నాగ చైతన్య ప్రసుతం తన పర్వత లైఫ్ ను ఎంజాయ్ చేస్తున్నాడు. పెళ్లి అయిన అనంతరం తొలిసారి తన భార్య శోటోలు ధూళిపెళ్తతో కలిసి ఇంటర్నేషన్ల ట్రైవ్ యార్డ్ వెప్పేస్కుల వెళ్లగా.. అందుకు సంబంధించిన పొట్లోలు శోటోలు పంచుకుంది. ఇద్దరి కలిసి పుడ్డ తింటును ఒక పొట్లోలు పోస్ట్ చేయడంతో పాటు దీనికి 'పైస్' అంటూ కొప్పును ఇచ్చింది. ప్రసుతం వైరలపుతును ఈ పొట్లోలు మీరు చూసియది. సమంతతో విధాకుల అనంతరం చైతన్య శోటోలో ప్రేమలో పడిన విషయం తెలిసిందే. గత కొంతకాలంగా దేటింగ్లో ఉన్న ఈ జంట దిసెంబర్ 4న ప్రారూబార్లోని అన్నపూర్జ స్టోర్మ్ వీప్లొన్లో విధాపం చేసుకున్నారు. అయితే పెళ్లి అయిన అనంతరం నాగ చైతన్య తండ్రెల్ సినిమా ప్రమోషన్లో బిట్టిగా ఉండడంతో ట్రైవ్ వెళ్లకుండా సినిమా స్టోర్మ్ ను ఎంజాయ్ చేసింది ఈ జంట. ఇప్పుడు సినిమాల నుంచి విధాపం తొలిసుకున్న చైతన్య శాజగా హిమాన్ ట్రైవ్ వెళ్లించు తెలుసుంది. సినిమా విషయానికి వస్తే. ఇప్పేమా తండ్రెల్ కోసం రూ. 100 కోట్ల క్లోర్ లో చేసిన చైతన్య ప్రసుతం విరుప్పాక్ రర్పుకు కార్ట్రీడ్ వర్ష దండుతో ఒక సినిమా చేయబోతున్నాడు. ప్రైఫాలాజికర్ స్టోర్ ఫిష్ట్రోగా రాబోతున్న ఈ చిత్రం తుర్లోనే పట్టాలెక్కుసుంది.

క్రీడల దయ



రోహిత్ వీలైనంత ఎక్కువ సేపు బ్యాటీంగ్ చేయాలి

ఇలాంటి అటుతీరు ప్రదర్శించడం సరికాదు

బిగ్జ క్రిటటర్ సునీల్ గావస్కర్

భారత వన్, బెస్ట్ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ కొంతకాలంగా దిపరెంట అప్రోల్ పొట్లో అవతున్న సంగతి తెలిసింది. ప్రత్యుథి ఎప్పొల్లా, ఏ గీమ్ అయి నాటా, ధాలీగా బ్యాలీంగ్ చేసి జిట్టుకు ప్లేట్ ఇప్పు చేస్తున్నాడు. అయితే దీని వల్ల చాలాకాలంగా తసు 20-40 పట్టుల మధ్య కెప్పు పెట్టాలను విధించాడు. తాజాగా హెడ్ కోవ్ గా జంతం గంభీర కూడా దిన్ని సమర్థించాడు. రోహిత్ బ్రోహ్ గా ప్రార్థించాడు. అందినచే స్టేట్ తప్పకంతో అవసరమి అపసరమని వ్యాఘ్యానించాడు. తన నుంచి ఇలాంటి ఇన్వోగ్ కోరుకున్నాము. అయితే తాజాగా దిన్ని నిర్మి క్రికెటర్ సునీల్ గావస్కర్ తప్పుబట్టాడు. రోహిత్ ఇలాంటి అటుతీరు ప్రదర్శించడం సరికాదని, తను విల్లనం ఎక్కువ ప్రసుత సేపు బ్యాలీంగ్ చేస్తే జిట్టుకే మందిని వ్యాఘ్యానించాడు. ఏ బ్యాలీంగ్ క్లోనా, 25-30 పట్టులు చేస్తే అందంగా ఉన్డని, మిగా బ