



పీఎంక్ కలర్ జావు

పీఎండ్ర్లో పేరొచ్కాలెన్ట్స్..

జామ పండ్లు ప్రస్తుతం మనకు
 దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా
 అన్ని నీజస్తలోనూ
 లభిస్తున్నాయి. జామ పండ్లను
 చాలా మంది ఇష్టంగా
 తింటుంటారు. వీలెల్లో రెండు
 రకాల పండ్లు ఉంటాయనే
 విషయం తెలిసిందే. తెలుపు
 రంగు పండ్లను మనం
 ఎక్కువగా చూస్తుంటాం. అలా
 పింక్ రంగులో ఉండే జామ
 పండ్లు కూడా మనకు దర్శనాని
 స్తుంటాయి. అయితే పింక్
 కలర్ జామ పండ్లను సూపర్
 ఫుడ్గా పిలుస్తారు. ఎందుకంట
 ఇవి మనకు అనేక ఆరోగ్య
 ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.
 పింక్ కలర్ జామ పండ్లలో
 బీటా రెండోటిన్, యాంథో
 సయనిన్ ఉంటాయి.

అందుకనే అవి పింక్ ఉగులో ఉంటాయి. ఈ రంలోనే పింక్ రంగు జాము కూడా తరచూ ఆపరంలో ఉకోవాలని అరోగ్య నిపుణులు ఉన్నారు.

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

జామ పండ్లలో విటమిన్ సి
ఉత్కురది ఔషాగే తు పుదుళ

పెక్కిన్ కూడా ఎక్కువగానే
100 గ్రాముల పింక్ కలర్
మి తింటే 20 శాతం పైబర్
ఉలాగే విటమిన్ ఎ, బి1
బి2 (లైట్ ఫ్లైవిన్), బి3
విటమిన్ ఇ కూడా ఈ
దం పల్ల మనకు లభిస్తాయి.
కలర్ జామ పండ్చు
నెలవుగా చెప్పవచ్చు. ఈ
టై పోషికవర్ లోపం నుంచి
రచ్చు. పింక్ కలర్ జామ
ర్స్, పెక్కిన్ అధికంగా ఉండడం
పైబర్ తింటే శరీరంలోని చెడు
(ఎల్డిపెల్) తగ్గుతుంది. మంచి
అరోగ్యంగా ఉంటుంది. హోర్
డా చూసుకోవచ్చు.
వ్యవస్థకు..
జామ పండ్చులో విటమిన్ సి
ఉంటుంది కనుక ఈ పండ్చును
అరోధక సక్కి పెరుగుతుంది.
ల జామ పండ్చు తింటే 228
మేర విటమిన్ సి లభిస్తుంది.
అరోధక వ్యవస్థను పిటిప్పంగా
తో శరీరం వ్యాధులు,
ప్రతికేరంగా పోరాదుతుంది.

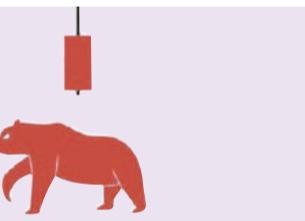


សៀវភៅ នាយុទ្ធសារ រៀបចំ ពិនិត្យ លើការអនុវត្តន៍..!

నారింజ పండ్లు మనకు ఏదాది పొదవునా అన్ని సీజన్లోనూ లభిస్తాయి. ఈ పండ్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. వీటి వాసన చూసే వాలచాలా ప్రశాంతమైన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. తాజాదనపు అనుభూతిని ఇస్తాయి. నారింజ పండ్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ సీజన్లో కవ్యితంగా రోళుకు బాధారింజ పండును తప్పవినిరిగా తిసాలిని పోషకాలో నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవి కాలంలో సహజంగానే మన శరీరంలోని ద్రవాలు తృప్తగా అవిరైపోతుంటాయి మూత్రం కన్నా చెపుబు ఎక్కువగా వస్తుంది. అయితే ఈ నుమస్తును తగించేందుకు, మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చేలా చేసేందుకు నారింజ పండ్లు దోషాదం చేస్తాయి. దీన్తో శరీరంలోని ద్రవాలు పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే వ్యాధాలు ఎప్పటికప్పుడు బయలుకు వెళ్లి పోయి శరీరం అంతర్భతంగా పుట్టుగా మారుతుంది.

రోగ నిల్చథక శక్తిః..
నారింజ పండులో విటమిన్ సి
అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ
నిల్చథక శక్తిని పెంచుతుంది. దీని
వల్ల శరీరం జ్ఞాపుష్టు, వ్యాధులకు
వ్యక్తిరేకంగా పోరాదుతుంది. తరచూ
దగ్గర్ల, జలబు, ఘ్రూ వంటి వ్యాధుల
బాలిన పదుతున్నవారు నారింజ
పండును రోజుకు ఒకటి కొవ్వున తింటుంటే
ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. నారింజ పండులో
ఉండే విటమిన్ నిహోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు
ప్రీర్యాడికర్ను నిర్మాలిస్తాయి. దీంతో
ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా చర్చ
చేయాలి.

ర్యం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. చర్యం లెప్పుడు కాంతివంతంగా ఉండి ప్రకాశిస్తుంది. వాపునంగా కనిపొశ్చరు. నీటి తారలు చాలా ఉంది నారింజ పండసు రోజుం తింటారు. ఉండుకనే వారు వ్యధాప్య వచ్చినా కూడా వాపునంగానే కనిపొశ్చరు. కాబిటి మీరు కూడా



వాట్సాప్ లో ఆకట్టుకుంటున్న అదిరే ఫీచర్..

పడ సాయంతో గ్రావ్ వక్కన
 ఇల్లివల కాలంలో స్ట్రైఫ్ ఫోన్ వినియోగం
 బాగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా స్ట్రైఫ్ ఫోన్లో
 వాట్సాప్ నుండి యువత ఎక్కువగా వాడుతున్నారు
 అలాగే వాట్సాప్ గ్రావ్ ద్వారా అభిషేయల్,
 (ఫ్లోండ్) గ్రావ్ పేట్టుకుని అందరూ కనెక్ట
 అవుతున్నారు. ఇంత ప్రాచుర్యం పొందన
 వాట్సాప్ లో గ్రావ్ కోసం ఓ కొత్త ఫీవర్
 రాబోతుంది. గ్రావ్ చార్ల్ కోసం వాట్సాప్
 కొత్త ఏమ ఆరాిత ప్రొఫైల్ పిక్చర్ జనరేటన్
 ప్రారంభించడానికి సన్నాహాలు చేసోందని పల
 నివేదికలు వెల్లిడిస్తున్నాయి. ఈ ఫీవర్ ప్రస్తుత
 పరిమిత శీటా వినియోగాగారులకు
 అందుబాటులో ఉంచి పరీక్షిస్తున్నారు. మెట్రా
 విషిను ఉపయోగించి పర్సనల్టైట్ ప్రత్యేకమైన
 గ్రావ్ కొట్టు స్టేషన్లపై అయితే ఈ
 ఫీవర్ గురించి మిగిలిన వివరాలతో పాటు
 అంది వినియోగాగారులకు ఎప్పుడు
 అందుబాటులోకి వస్తుందో వంటి వివరాలను

A close-up photograph showing a person's hand holding a black smartphone. The phone's screen displays the green WhatsApp logo. In the background, a laptop screen is visible, showing the initial steps of a WhatsApp account setup, including a QR code and some text instructions in Spanish.

ఏబిథీచర్ పూజయరిణ్ణిక్ పెక్, పొంటసీ లేదా ప్రకృతి ప్రేరిపిత దిస్టిన్స్ల పంటి ముందే సెట్ చేయబడిన థీమ్లను అందించవచ్చు. దీని వల్ల వినియోగదారులు అధ్యుత్తమైన విజపల్స్తను స్వప్షించడం సులభం అవుతుంది. వాట్టావ్ ఏష ప్రాశ్వల్ పిక్కర్ జనరేటర్ థీచర్ ప్రస్తుతం బీటా పరీక్షకులకు అందుబాటులో ఉంది.

అలగ్గ అంట్రాయిడ్లోని కొంతమంది వాట్టావ్ బీటా పెస్టర్స్ ఇప్పటికే ఏబ - జన్సేపెడ్ గ్రూప్ ఒకనొలకు యాక్సెస్ ను పొందారు. బీటా పెస్టింగ్ ప్రోగ్రామ్లో భాగం కాని వినియోగదారులకు కూడా అంట్రాయిడ్ కోసం వాట్టావ్ కు సంబంధించిన స్టీర్మేపున వెర్న్లో ఈ థీచర్ కనిపిస్తుంది. అలగ్గ ఐ థీచర్

వినియోగదారులకు మాత్రం ఈ అవ్వెడ్ ఎప్పుడు అందుబాటులోకి వస్తుందో? అనే విషయంపై అధికారిక సమాచారం లేదు. కానీ త్వరలోనే అందుబాటులోకి వస్తుందని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు.



మార్కెట్లో తఱవీ సూక్షటర్ల జీవు

భారతదేశంలోనీ ఆటోముట్లెర్ రంగంలో ప్రస్తుతం ఈవీ వాహనాల జోరు పెరిగింది. ముఖ్యంగా ఈవీ స్కూటర్ల అమ్మకాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ట్రాక్స్ కంపెనీల నుంచి స్టోర్స్ కంపెనీల వరకు ఈవీ స్కూటర్ల వెర్షన్లు రిలీఫ్ చేస్తున్నాయి. అయితే విరివిగా దొరికి ఈ స్కూటర్లో ఏ స్కూటర్ ఎంచుకోవాలనే అనుమానం అందరికీ ఉంటుంది. ఈ నేపద్ధులో మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉండే ఈ స్కూటర్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఇప్పటికే స్కూటర్లుపై ఓలుక్కేడ్యాం. ఘన్ ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ ధర రూ. 71,250 నుంచి రూ. 94,450 (ఎక్స్-పోర్చు) మర్యాద ఉంటుంది. రేసర్ లైట్ ఏల్ విషయానికి వస్తే శక్తివంతమైన, వాటార్ రెసిస్పెంట్ మోటారుతో వస్తుంది. అలాగే లిథియం-అయాన్ బ్యాటురీ మూడు-నాలుగు గంటల్లో పూర్తిగా ఛార్జ్ అవుతుంది. ఈ స్కూటర్ 75 కిలోమీటర్ల మైలేజ్సు అందిస్తుంది. ఈ స్కూటర్లో ఎలక్ట్రిక్ లైట్లు, పెద్ద బ్యాట్ స్పేస్ అకట్టుకుంటాయి. ఒడిస్టే రేసర్ లైట్ ఏల్ ఘన్ స్కూటర్ స్కోర్చర్ వంతమైన, దేయియంల్ రెడ్, పాసెల్ పీఎస్, సఫయర్ బ్యాట్, మింట్ గ్రైన్, పెర్లైట్, మ్యాట్ ల్యాంక్ కాంబాట్ గ్రైన్ వంటి ఆక్రూట్సులు ఉన్నాయి. ఒడిస్టే రెసర్ లైట్ ఏల్ మాదిగానే ఉంటాయి. ఓలా ఎన్ 1 ఎయిర్ కావీ స్కూటర్ ధర రూ. 1.07 లక్షలు (ఎక్స్-పోర్చు)గా ఉంది. ఈ స్కూటర్లును ఓ పారి చార్జ్ చేస్తే 151 కి.మీ.ల మైలేజ్ ఇస్తుంది. అలాగే ఈ స్కూటర్ 5.5 నెక్సటల్లో 0 నుంచి 60 కి.మీ.ల వేగాన్ని అందుకుంటుంది. ఈ స్కూటర్ గిరిష్టంగా గంటకు 90 కి.మీ.ల వేగంతో చూసుకుపోతుంది. ఫీచర్ పరంగా ఈ స్కూటర్ విడు అంగుళాల కలర్ తీవ్రించి ట్రైన్, మూవ్ కిలస్ 4.0, డిజిల్ స్మిధ్యోప్పిలర్తో పాటు నావిగేషన్, బ్లూటూత్, క్లెక్షన్లో వస్తుంది. పీఎస్ ఎలక్ట్రిక్ ఆయిమా సిఎస్ కావీ స్కూటర్ ధర రూ. 1.06 (ఎక్స్-పోర్చు) నుంచి ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ స్కూటర్ 550 వాట్స్ వీల్కాఫీస్ మోటారుతో శక్తివి పొందుతుంది. అలాగే ఈ స్కూటర్ 1.2 బీపాచాపీ గిరిష్ట శక్తిని ఉప్పుత్తి చేస్తుంది. 5.2 పీ.ఎల్ విపోచ్ లిథియం ఫోస్ఫేట్ బ్యాటురీతో వస్తుంది. ఈ స్కూటర్ పూర్తిగా ఛార్జ్ కావడానికి 4-5 గంటలు పడుతుంది. ఈ స్కూటర్ సింగిల్, డబల్ బ్యాటురీ వేంయంల్లో అందిస్తుంది డబల్ బ్యాటురీ వెర్షన్ బక్సుపారి ఛార్జ్ చేస్తే 140 కి.మీ.లు ప్రయాణించగలదు, గంటకు 45 కి.మీ.ల గిరిష్ట వేగాన్ని అందుకోగలదు. నియా ఎస్ఎస్ వెంటాన్ ఈవీ స్కూటర్ రూ. 73,999 (ఎక్స్-పోర్చు) అందుబాటులో ఉంటుంది.



ଭାର୍ତ୍ତିରୁ ନାମପଦାର୍ୟାଙ୍କେ ପଂଦଗଲକୁ ଏହାରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟଂ
କୁଣିଲି. ବିନ୍ଦୁମିତ୍ରଲୁ, କୁମଳଙ୍କ ନାମରୁଲା, ଶ୍ରୀହିତ୍ୱାତୁଳତୋ କଲିନି
ପ୍ରତି କତ୍କରୁ ଏହାରେ ଉତ୍ସାହାଙ୍ଗା ବୀତିନି ଜରୁପୁକ୍କାଂଟାର.
ଚର୍ଯ୍ୟଲ କୌଣ୍ଠ, ଅନ୍ଦ୍ରୀଗାଲ ନିମିତ୍ତଂ, ଵ୍ୟାପାରର ଚେସ୍ତୁ ବେରେ
ପ୍ରେଇଂତାଲାରେ ଫୀରପଦିନ ଵାରଂଦରରୁ ତମ ନାମୀ ଗୁଡ଼ିକି
ଚେରକୁଣଂଟାର. ପ୍ରସ୍ତୁତଂ ଦେଶଙ୍କେ ମରୋ ପ୍ରମୁଖ ପଂଦଗ
ନାମଦିନ ମେରାଟିଲିନି. ମାର୍ଗୀ 13, 14 ତେଣ୍ଟିଲ୍ଲି ଅନ୍ଦରକି ଇଷ୍ଟମେନ

A photograph of a train journey through a lush green landscape with hills in the background. The train, featuring orange and blue carriages, is moving along a track. The scene is framed by trees and foliage on either side.

