





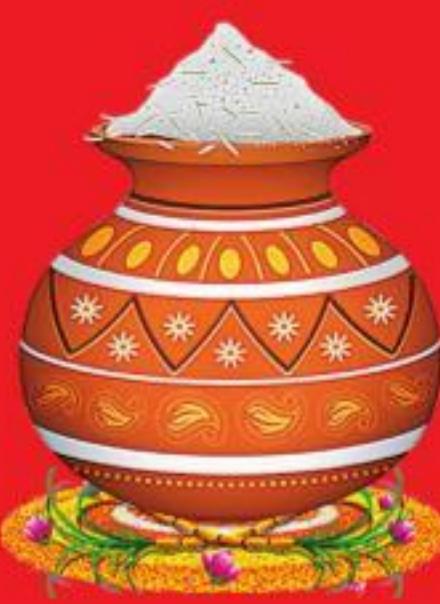




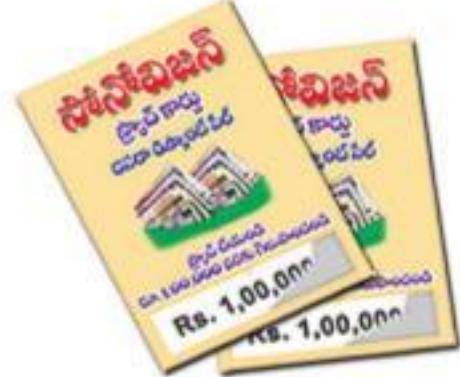
తెలుగు వారి పెద్ద పండగ, సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలతో  
అందరికన్న తక్కువ ధరలు, నమ్మకమైన సర్వీస్ అందిస్తామీ అభిమానం పొందిన షేరూం



# సాంస్కృతిక విజ్ఞాన సంక్రాంతి సేల్



మిరంతగానో అభిమానించి, ఆదరించిన ప్రాచ్య కార్ద్ స్ట్రోమ్ మళ్ళీ ప్రారంభం,



ప్రతి కస్టమర్కు కనీసం 5% అంతకన్నా ఎక్కువ అదనపు లాభం



ప్రతి ₹ 2000/- కొసుగోలుతో ప్రాచ్య కార్ద్ పొందండి

**₹ 100/- సుండి ₹ 1,00,000/- వరకు తక్కు నగదు బహుమతి అందుకోండి.**

(సర్వీస్ ప్రారంభం)

సంక్రాంతి లక్ష్మీద్రాలో ఖరీదైన 2 Honda Amaze, 4 Maruti కార్లు బహుమతులు

త్రా : ది. 16 జనవరి 2021



సాంస్కృతిక విజ్ఞాన  
పోండా అమేజ్ కార్



సాంస్కృతిక వైఎస్ నైఱ్ కార్



సాంస్కృతిక విజ్ఞాన ఏబారు



సాంస్కృతిక విజ్ఞాన ఒంగోలు



సాంస్కృతిక విజ్ఞాన కర్ణాతక



సాంస్కృతిక విజ్ఞాన ఖమ్మం



ఒప్పిల్ దే సందర్భంగా జనవరి 26వ తేది మరొక లక్ష్మీద్రాలో 4 ఖరీదైన కార్లు బహుమతులు



## 0% ఖైనాన్ సాకర్యం, పేపర్ లెస్ ఖైనాన్

(సర్వీస్ ప్రారంభం)

ఖైనాన్ ప్రాసెన్ ముందెన్నడూ లేనంత సులభం QR కోడ్ స్కాన్ చేసి మీ లోన్ ఎలిజిబిలీ వెంటనే తెలుసుకోండి.

BAJAJ FINSERV

IDFC FIRST Bank

బ్యాంక్ కార్లు పై చెల్లించే సదుపాయం (అదనపు చార్ట్లు లేకుండ)

HDB FINANCIAL SERVICES

HDFC BANK

amazon pay  
కొసుగోలుతో  
క్రొష్ట్ బ్యాక్ అఫర్స్

Bharat Pe  
పోర్ట  
PhonePe

1-EMI లఘువు,  
30 నెలల వరకు EMI లు

10% వరకు క్రొష్ట్ బ్యాక్

క్రెడిట్ కార్డ్ క్షెప్పుకి మరియు అన్న ఖైనాన్ కంపసిల్ కార్డ్ పోర్ట్ లోన్ కి ఉదా

SAMSUNG మూబైల్ పై స్పెషల్ అఫర్స్

ఎగ్గా ఒక సంవత్సరం సబ్స్క్రిప్షన్

ఆర్ స్ట్రోంగ్ రూ. 9500/- సుండి అప్పె కొసుగోలుతో (Jan 11th - Jan 26th)

బంపర్ త్రా (58" QLED)  
వీక్లి త్రా (32" QLED)  
10% క్రొష్ట్ బ్యాక్ అఫర్స్

సాంస్కృతిక వెబ్సైట్ దర్శించండి. మా టీమ్ అన్లైన్ & అఫ్లైన్ సేవలను అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. క్రీడ్ అన్ : [www.sonovision.in](http://www.sonovision.in)

LG SAMSUNG SONY Haier Whirlpool Godrej DAIKIN HITACHI VOLTAS Carrier IIFB BOSCH Panasonic LLOYD BAJAJ

LIEBHERR TCL V-GUARD Preethi EUREKA FORBES KENT ULTRA Butterfly Usha Crompton Orient electric KEELINE A.O.Smith Vivo oppo iPhone ONIDA morphy richards

రామమందిరం ద్వారా, విభాగు రోడ్, విజయవాడ.  
Ph : 9440804182, 9246666202

విభయిష్టా మిషన్ రోడ్, విజయవాడ.  
Ph : 9154281648, 649, 650.

పాచ్చి ప్లైట్ బంగీ ద్వారా, విభయిష్టా రోడ్, విజయవాడ.  
Ph : 9154281191, 92

పాచ్చి గాంధి పార్క్, డిస్ట్రిక్ట్, యిల్లే, రాజీవ్ పార్క్,  
కడవ. Ph : 9154281194, 96

గెర్గిబండ్ ద్వారా, పార్క్ లోడ్, కెర్కుల్లు, Ph : 9154281642, 43,

మెత్తుచోప్పు ద్వారా, కొకట్లు, ప్రించుల్లు.  
Ph : 9154281180, 9154281181

సాయి కృష్ణ దియేల్, ఇంవ్హాల్, జాలమండిరం, ద్వారా.  
Ph : 9154281197, 98, 99

ప్రియదర్శి భియేల్, అంధంల్ లోడ్,  
విజయవాడ. Ph : 9100991701

మాస్టర్ డాన్ భియేల్ ద్వారా విభయిష్టా  
విజయవాడ. Ph : 9246661616

ఉంఘియా రెండీయా ఎయిస్, యిల్లే లోడ్,  
విభయిష్టా Ph : 9246662023

కంట్రోల్ యాస్ ద్వారా, యిల్లే లోడ్,  
విభయిష్టా Ph : 9440804183

మెయిన్ రోడ్ సింటర్, పోరంకిల్,  
పాచ్చి లోడ్, Ph : 9154281645, 46, 47

అంతర్మిష్టులో క్లియర్, సిల్వర్ లోడ్,  
విభయిష్టా Ph : 8333924930

పిభాగు లోడ్, ఎల్కెషన్,  
విభయిష్టా Ph : 9100991703

విభాగు లోడ్, గుండివాడ.  
Ph : 9100991708

ద్రైమండ్ పార్క్ - 1, ద్రైమండ్ పార్క్,  
వైఎస్. Ph : 9390006608

ద్రైమండ్ పార్క్ - 2, ద్రైమండ్ పార్క్,  
వైఎస్. Ph : 9246667474

ప్రస్తుతి ద్వారా, విభయిష్టా  
విజయవాడ. Ph : 9440804187.

శ్రీ కృష్ణ భియేల్ ద్వారా,  
గాజువాడ. Ph : 9246667575

పుట్టు భియేల్ ద్వారా,  
గొల్లాపుర్ లోడ్. Ph : 9100991704

కార్ ప్లాట్ జంక్షన్, మధురవాడ.  
Ph : 9246666214

3 లాంతర్ సింటర్, విభయిష్టాలో.  
Ph : 9246666208

రామలక్ష్మీ జంక్షన్, జాలమండిరం.  
Ph : 08942-220002, 220005.

శీటీప్లీ బ్యాంక్, రాజమండ్రి.  
Ph : 9246662288

డైయు. లోడ్, రాజమండ్రి.  
Ph : 9100991700

రామయ్య లోడ్, కాకీనాడ.  
Ph : 9246665511

బిట్టీ ప్లైట్ లోడ్, విభయిష్టా  
విజయవాడ. Ph : 9246666205.

అశ్విన్ లోడ్, భియేల్ లోడ్.  
Ph : 9390006620

జూస్ ప్లాట్ లోడ్, తుమ్మల్ లోడ్.  
Ph : 8333924936.

ప్రైవెట్ లోడ్, తుమ్మల్ లోడ్.  
Ph : 8333924938.

మునిసిపల్ లోడ్ ఎదురు,  
రేప్లీ. Ph : 9390006609

చెన్నయ్య బ్యాంక్ ద్వారా,  
నెల్లూరు. Ph : 9246666206

బాపుజి మార్కెట్, బింగోలు.  
Ph : 9246666329

నేత్తాజ లోడ్, తిర





# సువు

కుటుంబ కదంబం

బుధవారం • 13 జనవరి 2021

features@andhrrajyothy.com

విశేషం

తెలుసూ!

## నిద్రతో చర్చనాయగం!

చుట్టం ఆరోగ్యగా అందగా ఉండే దుక శీర్షందర్శ ఉత్సులు ఎట్టువగా వాడా లీన అవసర లేదు. చచ్చగా వేళ నిద్ర పోతా మాలు అందుల్లా చర్చనాయగాలు గితికా మిట్లు. చర్చంపై నిద్ర ప్రభావం గురించి అమె ఊమహ్య తన ఇంస్ట్రోగ్రామలో పంచమ్య విషయాలేమిటంటే..

■ నిద్ర అనేకి శరీరం, శరీర అపయావాలను ఆరోగ్యగా ఉంచుటకి. మన శరీరలో అతి పెద్ద అవయవం అనిన చర్చం అలోగా, తాజాగాన. నిమారింప మీద నిద్ర ప్రభావం చూపుటం.

■ కంటి నిద నిద్రపోవడం ప్రతి చర్చం తనను ఆను మరపుతు చేసుకుం బుల్లు. క్రత చర్చ కూలు ఉట్టి అవ ఆయా. దాని ప్రీరాడికి తెలిగపో ఆయా. నల్లుమహులు, ముండలు వాయ మప ఆయా.

■ చచ్చగా కుసుక తీస్తే మూత్రపిండాల్లో సోడియం, నీటి మోతాదు ఉక్కుల్లో ఉంటండి. దీని పరితంగ శరీరం తోద రగా నీటిని కోల్చేదు. చర్చం తాజాగా, ఆరోగ్యగా మారుతుంది.

■ రక్కసపరా చుట్టగా జరిగితే చర్చ కూల స్థితికి పోషణ అందుంది. ఈ చర్చతో చర్చ రుగు అంతా ఒపేటా ఉంటుంది.



ప్రఫ్

## డైటలో ఉండాల్సినవి...

అసరం దుగ్గినే కాదు ఆరోగ్యక రంగానూ ఉండాలి. అసరంలో విభిన్న లోపం తర్వాతండూ జూల్చుతుంది.

■ వాయు కాలుఘుం ప్ల తలత్తే ఇంప్లస్టేచన్సులు పుల్పులు, ముంగులు, ఆకు కూర్చుని పుల్పులు పుస్పను వ్యాపించి. విరధాయాలు, చాయలు, చిక్కుభుజులు, రకరకాల విష్టాలు, స్టీట్సులు, అందులు, అవసరం, అరటి పుస్పంలు ఉంటండి.

■ విటమిన్స్ గాయాలును తొందరగా పూనెట్టు చేస్తుంది. కిలీ, నిమ్మజుతి పుస్పం, స్టీట్సు, టోమాటోలో సి విటమిన్ విష్టాలు ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లో జోడుతుంది. పుస్పం లోపం, ఇంప్లస్టేచన్సులు పుస్పను వ్యాపించి. విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. అందులు పుస్పను వ్యాపించి. విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.

■ విటమిన్ లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది. పుస్పం లోపం కుటుంబంలో ఉంటుంది.









