

సమస్యలను ఎత్తిచూపితే

సస్పెండ్ చేస్తారా..?: మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి



ప్రభుత్వ తైఫుల్లాలను ఎత్తిచూపిందుకు మాజీ మంత్రి జగదీం రెడ్డి సస్పెండ్ చేయడం దారుణమని మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి అన్నారు. బడ్జెట్ సెప్టెన్బర్ పూర్తయ్యొకా సస్పెండ్ చేయడం మంత్రి కార్బూరూరు. ముఖ్యమంత్రి రేవం రెడ్డి దుష్టపూర్వ కౌన్సిల్సునారు అమెంటోన్ ప్రథమ నేతారు. అనంతోన్ సమస్యలను ప్రస్తావించకండా చేయడానికి ఈ నీర్ధయం తీసుకున్నట్టు తెలుసుందార్యారు. ప్రసాద్యోమ్యాన్ని ఖానీ చేస్తున్నారని అమె అరోపించారు.

ఓర్మి లేని వాక్యమార్పులా తెలుగు ఉపాధికరి టీట్స్



శ్రీవారి దర్శనాలు కల్పిస్తామని శిచ్చిన హమీని నెరవేర్చాలి ఎంపి రఘునందన్ రావు



తెలంగాణప్రజాప్రియుల సిపాస్టు లేచుటాను తిరుపతి తిరుపతి డేపార్ట్మెంట్ (టీటీడి) అనంతపురమంకటింగ్ అన్నా స్టోలు ప్రజాప్రియులు కలిసి తిరుపతి డీటీడి అధికారులతో తేల్చుకుంటామని మెరక ఎంపి, శిచ్చిన నేత రఘునందన్నాపు తెలుపుంచారు.

బ్రిప్స్ నేతులకు రేవంత్ రఘున్ భేటీల మర్మమేమి?



కేటీఆర్

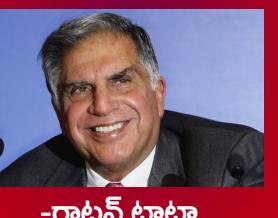
కొతున్నార్ అంటూ ఎవ్ వేదికా కేటీఆర్ నిలిధించారు.
“39 సార్లు ధీర్ఘ పోలు మీదియా ముందు సెఫ్టు కొట్టుకున్నదు తప్ప.. ధీర్ఘ సుంచిన సాధించిన పని.. తెల్చిన రూపాయి కేరు. రఘున్ గాంధీతో నీ సంబంధాల గరించి తెలుగాణక ఏం అపసరం.. మీ మర్మ సంబంధం ఉంటే మాకేంటి-ఉండితే మాకేంట.. తెలుగాణక బిలీరీ ఏంకి?.. గ్రామ గ్రామాన, గ్రు గ్రీల్స్ మీకి ఉంటే మొసాపోయాం అని జసం చివాట్లు పెడుతుండ్లే-చీముక్కొన్నట్టు కూడా లేని నుప్పు ధీర్ఘ కొట్టుకొడుతున్నామ్.. మొహం బాగోల్క అర్థం పగలగొస్సినట్లు.. ఆడ లేక పొతగళ్లుల అర్థంలు పోలీల అమలు చేతాక గాలి మాటలు.. గమ్మ కూతలు.” అంటూ కేటీఆర్ దుయ్యాట్టుకున్నదు.

కాంగ్రెస్ సర్కార్కు వ్యతిరేకంగా కదం తొక్కిన గులాబి శ్రేష్ఠులకు ధన్యవాదాలు : కేటీఆర్

అసంఖ్యీ సాస్క్షీలు అప్రజాస్వామీకంగా వ్యవహరిస్తున్న కాంగ్రెస్ సర్కార్కు వ్యతిరేకంగా బీఐఎస్ పాస్టీ బ్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు

నేపిమాట

మిక్రోసం వేయించిన రాళ్లను తీసుకుని వాచిని స్వీరక స్తుపాన్ని నిర్తించడానికి ఉపయోగించండి.



-రాటన్ టాటా

సత్తుప్పల్లి ట్రింక్ పనులను ఈ సంవత్సరంలోపు పూర్తి చేయాలి

సీతారామ ప్రాజెక్ట్ మిగిలిన పనులపై సీటిపారుదల శాఖ మంత్రి త్రిపుల్ కుమార్ రెడ్డితో రాఘ్ వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాయికర్ రావు శేరీ అయ్యారు. సత్తుప్పల్లి ట్రింక్ పనులు జనరల్ నాలీకి పూర్తి ప్రతిపాంచారా. సీతమ్ సాగర్ బ్యాంకి నిర్మాణం పూర్తి చేసే జల విద్యుత్ అందుబాలోకి పనులని నిర్మాణ పనులు వేగవంం చేయాలని తుమ్మల నాయికర్ రావు కోరారు.



12 టో

ఛాలెంజ్ చేసిన తిడలను బద్దలుకొట్టాం

• పవన్ గ్రజన - జనసేన జయకేతనం సభలో

పొఱారాపొలారీ ప్రసంగం!

• నిర్భంధాలను చేందించి - జనసేన విజయం పై పవన్ క్లారటీ!

• అసంబీ గెట్లు బద్దలు కొట్టాం - పవన్ కళ్యాణ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు!

• జనసేన 21 ఎమ్మెల్యోల్తో శాసనసభలో - ఎస్టీయే కూటమికి బలమైన మద్దతు! **అస్టో**



పొరాట యాత శేశాం. ఓటమి భయం లేదు కాల్పో 2019 లో పోటి చేశాం. ఓటిం అధుగు మందుకే వేశాను. మనం నిలబడ్డాం. పాట్టేని నిలబడ్డాం. మనం నిలబడ్డాం కొతుండా.. నాలుగు దశాల్ల తీటిపీని కూడా నిలబడ్డాం. మనం 2019లో ఓటిన్పుడు మీసాలు మేలేశారు, జయులు జరిగారు, తొడలు కొట్టారు. మన ఆడపదుమలను అవమానించారు.

ఆ వ్యాఖ్యలను

సీఎం వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలి.. మాజీ మంత్రి డిమాండ్



జగదీష్ రెడ్డి చేసింది తప్ప..

స్వీకర్సు విమర్శాంచడం బీలర్వెన్స్కి మంచిది కాదు

ప్రశ్నశభల్లో ప్రజాసామ్యాలికి సభకు నాయకుడు ముఖ్యమంత్రి అయితే, సభ మొత్తాలికి అడిపతి స్వీకర్ అని మంత్రి పొన్ను ప్రభార్ తెలిపారు. అటువంటి స్వీకర్ ని పట్టుకొని సభ మీ ఒక్కడిది కాదు అని పాటుపడుం ప్రజాసామ్యాలికి ప్యతిపేకం.. స్వీకర్ మీకు మృత్యు అవకాశం ఇచ్చి పొరపాటు అటువంటి అపున సభ మీదికి కాదు అని మాట్లాడుతూ కనీసం నుస్స సంప్రదించలేదు అని చెప్పుకోవానికి అవకాశం కూడా ఇప్పుడేదని బీలర్వెన్ నేతులు మాటలుతున్నారు అని ఆయన మండిపడ్డారు.



పూర్తిక్రమ లోపించాలి

పాకిస్తాన్కు రఘున్ సమాచారం లీక్..

అర్థాన్న షాక్టుల్ ఉద్యోగి అరెస్ట్..



అతనాక ఆర్టిస్ట్ షాక్టుల్ ఉద్యోగి.. దేశ భద్రతకు సంబంధించిన కీలకమైన, రఘున్ సమాచారం దీల్ దేశ చేసి శాఖ అది. అంతలే సెస్టోర్స్ దిప్పాల్ దేశ భద్రత కోసం కుబంబాన్ని తైత్తించాలి. దేశ భద్రత కోసం ప్రార్థించాలి. దేశ భద్రత కోసం ప్రార్థించాలి. దేశ భద్రత కోసం ప్రార్థించాలి. దేశ భద్రత కోసం ప్రార్థించాలి.



మిత్రుడి కూతురు కృపిని గుర్తించి ఉన్నత చదువులకు 60 వేల ఆర్థిక సహాయం



మాత్రార్ తొలి ప్రాంత స్వాన్ : ఎద్దుకేషవ్ నల్ లో మొదటి అడగు వేసిన తండ్రి ఆశయాన్ని నెరవేర్చేందుకు, సందర్భంగా, 1987-88 ఎస్టోనీ కూతురు కృషణి గుర్తించి, బ్యాచ్ మిత్రులు కలిసి అమెను తు మిత్రులుండం ఆ తటుంచానికి క్రవారం అభినందించారు. పేదికంక చేయూతనిచ్చింది. యాదాది విద్యార్థులకు ఆడ్డంకి కాకూడదని, రవి భవనగిరి జెల్లా మాత్రార్ కుటుంబం ఎదుర్కొంటున్న ఆర్థిక మున్సిపాలిటీకి చెందిన మెడిగ్ రవి ఇఖ్బందులను గుర్తించిన మిత్రులు, మిషన్ కొట్టుకొంటూ జీవనం అమె విద్యార్థుసానికి చేయూత కొనసాగిస్తున్నాడు కుమార్తె మెడికల్ అందించారు. అందరి మిత్రులు,

కలసి సుమారు 60,000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందజేసారు. ఒకే తరగతి గదిలో కూర్చొని చదువుకున్న మిత్రులంతో, కాలం గడిచినా తమ బంధనాన్ని నిలచెట్టుకుంటూ, ఒకరి కోసం మరొకరు ఆదుకుంటూ ఆదర్శంగా నిలిచారు. ఈ సందర్భంగా మిత్రులు మాట్లాడుతూ, కష్టకాలంలో తోడు నిలవడమే విజయైన స్నేహం. మా మిత్రుడు రవి కూతురు మెడికల్ సీటు సాధించినదిని తెలియగానే మేమందరం ఎంతో గర్వించాం. కానీ ఆమె చదువులకు ఆటంకం కలగుడుడనే ఉద్దేశంతో చిన్న సహాయాన్ని అందించామని అన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి, గొప్ప వైద్యురాలిగా నిలవాలని కోరుకుంటున్నాం అని భావ్యద్వేగంగా తెలిపారు. ఈ సూఫ్తిదాయక సంఘటన మౌతూర్చ ప్రాంతంలో అభినందనియుమంది.

ମେଂମେଟିର୍‌ରେ ଏହାକିମ୍ବିଲ୍ ଫର୍ମର୍କୋ ଫେନ୍‌ମୁ ପ୍ରେସିଡେନ୍‌ସିଙ୍କ ଫ୍ରାନ୍ତି ଚିନ୍ମୟାନ୍. ମେଂମେଟିର୍



ఇమ్మం / రఘునాథ పొలం, 14 మార్గ
 (క్రతిమూర్తిను): రైతులకు సాగనీరు
 అదిదించే మంచుకొండ ఎత్తిపోతల పథకం
 పనులు త్వరితగతిని పూర్తి చేయాలని రాష్ట్ర
 వ్యవసాయ, మార్కెటీంగ్, సహకార, చేతి,
 కౌశి శాఖామార్కెట్ల తమ్ముల నాగేశ్వర
 రావు అన్నారు. కుప్రార్థ మంత్రి తమ్ముల
 నాగేశ్వరరావు మంచుకొండ ఎత్తిపోతల
 పథకం పనులు తీవ్రశాయిల్లో

೫ ಜಾಯ್ ಘೋಮಿಲ್ ಕಿಟ್ಟಿ ಅರ್ಥರ್ಯಂಲ್
ಪೆಬಾಲ್ ವೆಡುಕಲು.

పానుమకొండ లో జీఅర్ఎస్ భాలీ బహిరంగ సభ కు ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన మాజీ మంత్రులు తన్నీరు పాల్టిప్ రావు, ఎరబెలి దయాకర్ రావు, అర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్.



హనుమకొండ, 14 మార్చి (క్రితిమాయ్యా) : హనుమకొండ జల్లా బట్టువల్లిలో ప్రీల్ 27న జగనున్న శీతావెనిసి బహిరంగ సభకేసం వరంగల్లో మాజీ మంత్రులు హరీష్ రావు, ఎరత్తిల్లిదయాకర్ రావు, , జనగాం ఎమ్బుల్లే పల్లె రాజేశ్వర్ రెడ్డి, ఆర్థిన్ ప్రవీన్ కుమార్ మాజీ ఎమ్బుల్లేలు పెద్ద సుదర్శన్ రెడ్డి, చల్లుధర్మ రెడ్డి, దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, నుస్సునేని నరేదర్, ఉమ్మిది వరగల్ జిల్లా శీతావెనిసి పారీ ముఖై నేతులు ఉనికిడెర్ బట్టువల్లి ప్రాంతాల్లోని సభా వేదిక శ్శలాలను పరిశీలించారు ఈ కార్యవమంలో పొగ్గులు మాజీ మంత్రులు ఎరబెల్లి దయాకర్ రావు సభ ఏర్పాట్లు ప్రార్థి నేతలతో తర్వాంచి బహిరంగ సభకు అవసరమణ మార్పులు సూచనలను చేశారు. భారీ సంఘాలో ప్రజలు హారపనున్న సేపర్యూలో అవసరమణ ఏర్పాట్లు సముగంగా ఉండేలా చూడాలని ఉమ్మడి వరంగల్ జల్లా నాయకులకు తడితరులు పాలొనారు.

ಅಂಗರಂಗ ವೈಭವಂಗಾ

ಶ್ರೀ ಶಿವ ಪಾರ್ವತುಲ ಕಳ್ಯಾಣ ಮಹೇಶಾತ್ಮನಂ



మంగళ విహారం
ఘనంగా
నిర్వహించారు. తీ
స్వామివారి కళ్యాణ
తిలకించేయకు
పెద్ద సంబులో
హజరయ్యారు. భ
జయజయధ్వనాల
కుండల అంధులు

పుష్పాలతో అందంగా
 శోభాయమానంగా ముస్తాబు
 చేశారు. స్వామివారి కళ్యాణ
 సమయానికి ఆలయ ప్రాంగణం
 పుజ్యప్రహాంగా మారింది.
 అర్థకులు సంప్రదాయబద్ధంగా
 స్వామివారి పాణిగ్రహణ
 కార్యక్రమాన్ని నిర్మించగా, భక్తులు
 ఆనందోత్సహాలతో కాంగ్రెంచి
 స్వామివారికి కర్మార హోరతులు
 సమర్పించారు. వేడుకు భక్తుల
 కేరింతలు, శంఖాన్దాలు విశేష
 శోభను చేకూర్చాయి. పుష్పవర్షం
 మధ్య భక్తుల కోలాపూలంతో
 ముగిసిన శివ పార్వతుల కళ్యాణ
 మహేశాత్మవం భక్తుల మనసుల్లో
 చిరస్థాయిగా నిలిపిచోయేలా
 అనిపించింది.

ಅಂತಹವೇಲು ಲೋ ಫ್ರೀನಿಕ್ಸ್ ಫ್ರಾಂಡೆವ್ನು ನಂತರ ಕಂಡಿ ಅನುಪತ್ತಿ ಅರ್ಥರ್ ಅಧಿವಾರಂ ಉಚಿತ ಕಂಡಿ ವೈದ್ಯರಿಗಿರಂ

ಜಾರ್ಕಿಲ್ ಎಮ್‌ಲೈಟ್‌ಲ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಫ್ರೆರ್ ಅಧಿಕ್ ಮಂತ್ರಿ ಪೊನ್‌ಡ್



కసీనం నన్న సంప్రదించలేదు
చెప్పుకోవడానికి అవకాశం కూడా
ఇప్పలేదు మాట్లాడుతున్నారుఇవ్వే
గమమిస్తున్న లి ఆర్ ఎన్ నాయకత్వం
కూడా జగద్గుర్ రద్ది చేసింది తప్ప స్కీకర్
ని సధలో ఇలా మాట్లాడడం మంచిది
కాదని చెప్పడం లేదునికి నిన్న ద్రాలు
చేయడం నియోజకవర్గాల్లో
ప్రజాసామ్యానికి వ్యతిశేరంగా ప్రవర్తిచిన
వాళ్ళు కార్బోజు నిరసనలు
తెలుపుతున్నారుఇది హస్యాన్ధం
ప్రజాసామ్య విలువలను కాపాడడానికి
కసీనం జ్ఞానం రావాలిసభలో ఏపిధంగా
ఉండాలి సభ వేదిక పై ఏ విధంగా
ప్రవర్తించాలో తెలిసి కూడా ఇలా
చేస్తున్నారంటే ఇది ఉడిశ్చార్థకంగా
చేస్తున్నారు. ఇది ప్రజలు గమనించాలి
సభకు కొన్ని సంప్రదాయాలు పద్ధతులు
ఉంటాయి. ఉదాహరణకు అబద్ధం
అనడానికి కూడా విలు లేది సత్కరూరం
అనాలిశాసన సభలో కొన్ని అంశాలు
ఉన్నప్పుడు సభ మీ ఒకడిదా అంటే
అయిన శాసన సభకు అధివతి అందులోనే
అర్థం ఉండిదశిక్ష కాబట్టి ఆ విధంగా
వ్యవహరించారని మాట్లాడుతున్నారు. ఇదే
బిఆర్ఎస్ గతంలో శాసన మందలి ఛైర్మన్
మీద కాగితాలు పడేసారని ఇద్దరు
సభ్యులను తొలగించారు భర్తరహ చేశారు
ప్రజాసామ్యాన్ధంలో ఇది మర్చియారా
ఇటువంటి మాటలు పద్ధతి ఇటువంటి
నిరసనలు బిఆర్ఎస్ కి మంచిది కాదు

పొలాలీ సంబరాల్క పర్యాతగీరి ఎన్ఱ, ముండుల పైన్ క్రీబ్ జర్జులిస్తు



పర్వతగిరి, 14 మార్చి (క్రాంతిస్వాన్): మండల వ్యాప్తంగా కుప్రారం హౌలి పండుగ వేదుకలను ప్రజలు సంబరంగా జరుపుతున్నారు. మండల ప్రైన్ క్లేఫ్ సఖ్యలు పర్వతగిరి ఎన్నిటి ప్రాతిక్తి తో కరిణి హౌలి పండుగ జరుపుతున్నారు. ఏ వీరిలో

**ప్రమాదవశాత్తు ఎన్నిరేస్ట్ కెనాల్ లో మృతి చెందిన మహిళ
కేను నమోదు చేసి దుర్మాపు చేస్తున్న ఎన్పి ఐ.ప్రఫీస్**



పర్వతగిరి, 14 మార్చి (క్రాంతిన్యాసం): పర్వతగిరి మండల పరిధిలోని హార్షతుండ గ్రామానికి చెందిన (ఎర్కుంట తండ) బాదావత చంద్రు, తండ్రి కి “శే” మీట్టు, కులం లంబాద వృత్తి: కూలి పని, ఫిర్మార్థ మేరకు తన తల్లి మృతురాలు బాదావత నేడు గురువారం, సాయంత్రం అందాజ ఆరు గంటల సమయంలో ఎస్సార్సీ కాలువలో బట్టలు ఉత్కతదామని వెళ్లి ప్రమాదవాత్మ జారిపడి కొట్టుకు పోయిందని, కుక్కవారం ఉరయం 7:30 గంటలకు బౌల్కోండ తండ నెక్కొడు మండలం ఎస్సార్సీ కాలువలో పైకి తేలి కనిపించినది. భిర్మార్థ కుటుంబ సభ్యులు వెళ్లి చూడగా ఆమె చనిపోయి ఉన్నది. ఇట్టి విషయంపై పర్వతగిరి ఎప్పె బి.ప్రవిణ్ కేను నమాదు చేసి దర్శాపు చేసున్నట్టు తెలిపారు.



మీ ఊపిరితిత్తులు కీన్ అవ్యాలంటే రోజు వీటిని తీసుకోండి..

హెల్చ్ న్యూస్, 14 మార్చి (కొంతిన్యూస్):

ప్రస్తుతం మనం కాలుష్యభరితమైన ఊపిరితిత్తులు పుట్టింగా మారి ఆరోగ్యంగా వాతావరణంలో నివసిస్తున్నాం. ఒకప్పుడు కేవలం ఉంటాయి. పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న నగరాలకు మాత్రమే పరిమితం అయిన కాలుష్యం ప్రకారం పాలకూరలో మన శరీరానికి ఇప్పుడు గ్రామాలకు కూడా వ్యాపించింది. దీంతో ఊపిరితిత్తులు ఉంటాయి. ఎక్కడ చూసినా స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చులేకపోతున్నాం. గాలిలో ఉండే అనేక కాలుష్య కారకాలు మన ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరి మనకు రోగాలను కలగజేస్తున్నాయి. మానవుడు చేస్తున్న బయటకు పోయి ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా అనేక తప్పల వల్లే గాలిలో కాలుష్యం ఉంటాయి. వెల్లుల్లి కూడా ఊపిరితిత్తుల పెరుగుతుందని నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. వెల్లుల్లిలో అలాంటి కాలుష్య పూరితమైన వాతావరణంలో నివసిస్తున్నందున ఊపిరితిత్తులు తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలకు గురవుతున్నాయి. చాలా మందికి కాలుష్యం కారణంగా ఊపిరితిత్తుల క్యాస్టర్ కూడా పస్టోంది. అయితే ఇలాంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలిన అవశ్యకత



విర్ఘడిందని ఔద్య నిపుణులు పొచ్చరిస్తున్నారు. అందులో భాగానే అహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

పసుపు..

క్యాన్ రకాల అహారాలను మనం నిత్యం తీసుకుంటే దాంతో ఊపిరితిత్తులు పుట్టింగా మారుతాయి. ఊపిరితిత్తులు అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా రక్షించుకోవచ్చు. మనం రోజు పసుపును అనేక పంటల్లో వాడుతుంటాం. ఊపిరితిత్తులను పుట్టింగా చేయడమే కారుడా ఊపిరితిత్తులను పుట్టింగా చేయడమే కారుడా పసుపులను తగించడంలోనూ పసుపు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పసుపు రోజు పాలలో కలిపి రాత్రి పూట సేవిస్తుండాలి. లేదా పసుపు వేసి పరిగించిన నీళ్ళను కూడా తాగవచ్చు. పసుపులో యాంటి ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే కర్కులిమ్ అనే సమ్మేళనం కాలుష్యం కారణంగా వ్యాధాలతో నిండిన ఊపిరితిత్తులను బాగు చేస్తుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తులు పుట్టింగా ఉంచుకోవచ్చు. క్లోరీను అనే కర్కులిమ్ అనేక పంటల్లో ఉంచుకోవచ్చు.

బెర్రీలు..

బ్లూ బెర్రీలు, స్ట్రోబెరీలు, చెర్రీలు, రాస్ట్రోబెరీలను తరచూ తిసాలి. వీటిల్లో యాంటి ఆపిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రీ ఊపిరితిత్తులు ఇప్పుడు అయి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రీబ్లీ కార్బోన్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

బల్య పత్రంలో బెషధ గుణాలు, ఎలా ఉపయోగపడతాయి?



హెల్చ్ న్యూస్, 14 మార్చి (కొంతిన్యూస్): బిల్య పత్రంలో బెషధ గుణాలున్నాయి. ఈ ఆకును మారేడు ఆకు అంటారు. బిల్య పత్రం అతిసార, మొలలు, చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మారేడులో విటమిన్లు ఎ, బి1, బి2, సి, భినజాలు, కాల్చియం, పాటాషియం, ఇన్సుములో కూడిన అనేక పోషకాలున్నాయి. బిల్య పత్రం ఉండటం వల్ల ఇది శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందిస్తుంది. బిల్య పత్రంలో పాటాషియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటులో భాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. మారేడు ఆకులలో ధపుపులు గ్లోబ్సపడకుండా నిరోధించే గుణం వుంది. గుండె జబ్బులను నివారిస్తుంది. మారేడులో ఉండే కాల్చియం దంతాలు, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి, బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారిస్తుంది. బిల్యలో పుండె జసుము రక్తంలో ఎప్ర రక్త కణాలు, హిమోగ్లోబిన్ కౌంట్సు పెంచుతుంది. మారేడులో గుండె - కాలేయ వ్యాధులకు వ్యతిహకంగా శక్తిపంతంగా పనిచేస్తుంది. అధిక కొల్పొల్ని తగిస్తుంది.

ఇదొం చేస్తుందిలే అనుకునేరు.. సిక్రెట్ తెలిస్తే జింగ్ జింగ్ అమేంజింగ్ అంతే.. అస్సులు వదిలిపెట్టరు

హెల్చ్ న్యూస్, 14 మార్చి (కొంతిన్యూస్): మన న్యూయిల్లిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పంటగదిలో సాధారణంగా ఉపయోగించే ఎలుకలపై నిర్మించిన ప్రయోగాలలో, లవంగం మసాలా దినుసుల్లో లవంగం ఒకటి.. లవంగాలు సారం జన్మలిన్ నిరోధకతను తగిస్తుందని, మంచి సువానతోపాటు ఘూటుగా ఉంటాయి.. ఇవి ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.. లవంగాలను శతాబ్దాలుగా భారతీయ, ఆసియా పంటకాల్లో ఉపయోగిస్తున్నారు.. వాటి రుచి, వాసన, ఔషధ గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. అయితే.. లవంగాలు శరీరానికి అనేక

రకాలుగా మేలు చేస్తాయి.. అనేక రకాల శరీర సమస్యలను నయం చేయడానికి అయిర్చేదంలో లవంగాల ప్రస్తావన ఉంది.. దీనిని శక్తిపంతమైన జెషధంగా పేర్కొంటారు అయిర్చేద నిపుణులు.. లవంగాల చిన్న మొగ్గలను సుగంధ ద్రవ్యంగా మాత్రమే కాకుండా అయిర్చేద వైద్యంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది శక్తిపంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇస్ట్రోమేటరీ, నొప్పి నివారిసిగా పనిచేస్తుంది.

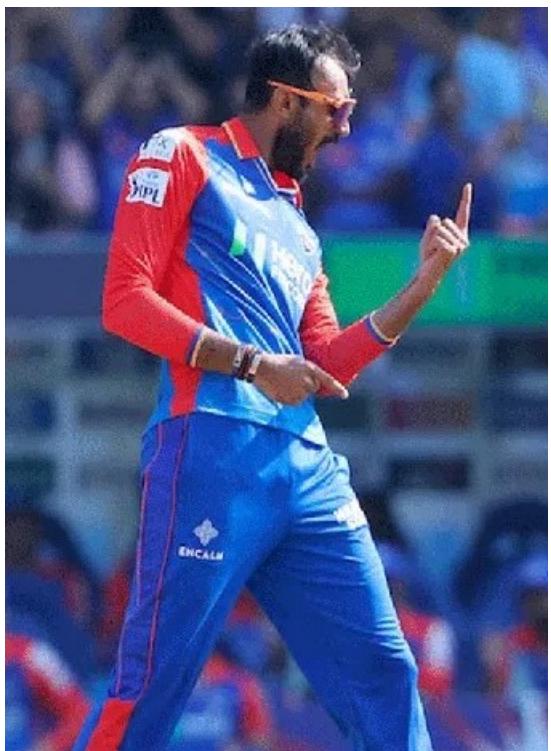
లవంగాలు వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.. మన ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో దీనిని తినడం వల్ల అనేక అయిర్చేద ప్రయోజనాలు ఉంటించే మూలకాలు కణాల జిల్గి నప్పొన్ని తగిస్తారుని, క్యాస్టర్ ప్రమాదాన్ని తగించడంలో సహాయపడతాయిని అనేక పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. లవంగం అనేక రకాల క్యాస్టర్ కణాల పెరుగుదలను ఈ పరిశోధన లవంగాల వినియోగం మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని రుజువు చేస్తుంది.

క్యాస్టర్: క్యాస్టర్కు వ్యతిహకంగా లవంగాల ప్రయోజనాలపై కూడా పరిశోధనలు జరిగాయి. లవంగాలలో లభించే మూలకాలు కణాల జిల్గి నప్పొన్ని తగిస్తారుని, క్యాస్టర్ ప్రమాదాన్ని తగించడంలో సహాయపడతాయిని అనేక రకాల చిన్న మొగ్గలను సుగంధ ద్రవ్యంగా మాత్రమే కాకుండా అయిర్చేద వైద్యంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. ఇది శక్తిపంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటి ఇస్ట్రోమేటరీ, నొప్పి నివారిసిగా పనిచేస్తుంది.

లవంగాలు వేడి స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.. అనేక రకాల క్యాస్టర్ కణాల పెరుగుదలను అనేక అయిర్చేద ప్రయోజనాలు ఉంటించే మూలకాల జిల్గి నప్పొన్ని తగిస్తారుని, క్యాస్టర్ చికిత్సలో కూడా సహాయపడతాయిని అనేక పరిశోధనలు చూపిస్తున్నాయి. లవంగం అనేక రకాల క్యా



ధీటీ క్యాపిటల్స్ కెప్పెన్గా అక్షర్ పటేల్..



సోప్ట్ న్యూస్, 14 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): అలోండర్ అక్షర్ పటేల్ .. ఐపీఎల్ ప్రాంచైట్ ధీటీ క్యాపిటల్స్కు కెప్పెన్గా నియమితుడయ్యాడు. ఈ యేటి ఐపీఎల్లో ఆ జట్టు సారథిగా బాధ్యతలు నిర్వహించమన్నాడు. కెప్పెన్ నుంచి రిపబ్లిక్ పంత్ తప్పుకోవడంతో.. అతని స్థానంలో అక్షర్ పటేల్ ను ప్రకటించారు. 31 ఏళ్ల అక్షర్ 2019 నుంచి ధీటీ జట్టుకు అడుతున్నాడు. అతన్ని 16.50 కోట్లకు ఆ జట్టు రిపేస్ చేసుకున్నది.

గతంలో గుజరాత్ జట్టుకు కెప్పెన్గా చేసిన అనుభవం అక్షర్కు ఉంది. ఈ విదాది ఆరంభంలో భారత టీ20 జట్టుకు వైన్ కెప్పెన్ బాధ్యతలు కూడా నిర్వహించాడు. గత సీజన్లో అతను ధీటీ జట్టు తరఫున 235 రన్లు సోక్కే చేశాడు. 11 వికెట్లను కూడా తన భాతాలో వేసుకున్నాడు. ధీటీ క్యాపిటల్స్ జట్టుకు సారథిగా వ్యాపారించడం గౌరవంగా భావిస్తున్నట్లు అక్షర్ తెలిపాడు. ఓ క్రికెటర్గా ఎదిగానని, కెప్పెన్ చేపోందుకు విశ్వాసంతో రెఫీగా ఉన్నట్లు తెలిపాడు.

వాస్తవానికి ధీటీ జట్టుకు కేవెల్ రాపూల్ కెప్పెన్ చేపడుశాడన్న ఊహిగానాలు వినిపించాయి. కానీ ఆ పాత్రను పోషించేందుకు రాపూల్ సముఖంగా లేనట్లు తెలిసింది. రిపబ్లిక్ పంత్ కెప్పెన్ చేపోందుకు నిరాకరించడంతో.. అక్షర్ ను ఆ ఛాన్స్ పరించింది. ఇందియన్ ప్రీమియర్ లీగ్లో ఇప్పటి వరకు 150 మ్యాచ్లు ఆడాడు అక్షర్. అతను మొత్తం 1653 రన్లు చేశాడు. 123 వికెట్లు తీశాడు.

మంబయి ఇండియన్స్కు ఘోషించి కెప్పెన్ హర్లుక్ పొంద్యాపై నిప్పిధం..!

సోప్ట్ న్యూస్, 14 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2025 ఈ నెల 22న మొదలవున్నది. కోల్కతా సైట్ రైట్-రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు మధ్య మ్యాచ్తో ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సీజన్లో ముంబయి ఇండియన్ మార్చి 23న తొలి మ్యాచ్లు చెప్పేలోని చిదంబరం స్టేడియంలో చెప్పే సూపర్కింగ్స్తో మ్యాచ్ అడసున్నది. మ్యాచ్కు ముందే ముంబయికి షాక్ తగిలింది. ఈ మ్యాచ్కు కెప్పెన్కు హార్ట్రిక్ పాండ్యా దూరం కానున్నాడు. మ్యాచ్ నిప్పేధం కారణంగా తొలి మ్యాచ్కు దూరమవున్నాడు.

పాండ్యాపై ఎందుకు ఒక మ్యాచ్ నిప్పేధం?

హార్ట్రిక్ పాండ్యా గత సీజన్లోనే ముంబయి కెప్పెన్గా చేశాడు. అతని కెప్పెన్లో ముంబయి జట్టు చెత్త ప్రదర్శనతో పాయింట్లు పట్టికలో చివరి స్థానంలో నిలచింది. అంతే కాకుండా పాండ్యా కెప్పెన్లో లక్ష్మి సూపర్ జెయింట్స్తో జిరిగిన మ్యాచ్లో ముంబయి ఇండియన్స్కు మూడోసారి స్లో ఓవర్ రెట్ కారణంగా ఐపీఎల్ పాలకవర్గం జిరిమానా విధించింది. నిటంధనల ప్రకారం.. మూడుసార్లు స్లో ఓవర్ గురవడంతో కెప్పెన్కు రూ.30లక్షల జరిమానతో పాటు మ్యాచ్ నిప్పేధం విధిస్తారు.

గ్రాఫ్ దశలోనే ముంబయి ఇండియన్స్ స్లో ఓవర్ రెట్కు గుర్తింది. ఆ జట్టు స్లైప్ప్టోక్స్ కి ప్రవేశించకపోవడంతో హార్ట్రిక్ పాండ్యాపై నిప్పేధం సాధ్యం కాలేదు. ఈ క్రమంలో ఐపీఎల్ 2025 సీజన్లో తొలి మ్యాచ్లోనే నిప్పేధాన్ని ఎదురోప్పాల్చిన పరిష్కారి ఎదురైంది. దాంతే చెప్పెన్లో జిరిగే మ్యాచ్కు పాండ్యా దూరం ఉండాల్చి రాశున్నది. ఇక పాండ్యాపై నిప్పేధం నేపథ్యంలో ముంబయి ఇండియన్స్ కెప్పెన్గా ఎవరు బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారనే చర్చ జరుగుతున్నది.

గాయం కారణంగా శాస్త్ర బొల్లు జస్ట్స్ బొమ్మ అడేది అనుమానమే. ఈ పరిస్థితుల్లో సూర్య కుమార్ యాదవ్, మాజీ కెప్పెన్ రోహిత్ శర్మలో ఎవరు కెప్పెన్గా బాధ్యతలు స్వీకరిస్తారనే చర్చ సాగుతున్నది. టీ20 క్రికెటలో సూర్య కుమార్ యాదవ్కు మంచి రికార్డు ఉన్నది. అతని కెప్పెన్లో ప్రీమిందియా 18 మ్యాచ్లల్లో.. కేవలంలో నాలుగు మ్యాచ్లల్లోనే ఓపిపోయింది. ఈ క్రమంలో సూర్య కుమార్ యాదవ్కు కెప్పెన్ బాధ్యతలు ఇచ్చే అవకాశాలున్నాయి. ఈ విషయంలో టీమ్ మేనేజ్మెంట్ స్పుందించలేదు.

రిపబ్లిక్ పంత్ ఐపీ వికెట్ కీపర్లలో ఒకడు..

ప్రశంసించిన వెస్టిండిస్ మాజీ కెప్పెన్ దినేష్ రామ్చిన్

సోప్ట్ న్యూస్, 14 మార్చి (క్రాంతిన్యూస్): టీమిందియా స్టౌర్ వికెట్ కీపర్, స్టౌర్ బ్యాటర్ రిపబ్లిక్ పంత్ను వెస్టిండిస్ మాజీ కెప్పెన్ దినేష్ రామ్చిన్ ప్రశంసలతో ముంచెత్తాడు. ప్రపంచంలోని టాప్ వికెట్ కీపర్లలో ఒకడని పేర్కొన్నారు. పంత్ ఐపీఎల్లో లక్ష్మి తరఫున జిల్లా దిగున్న విషయం తెలిసిందే. మార్చి 22 నుంచి ఐపీఎల్ మొదలవున్నది.



చాలాకాలం పాటు ధీటీ క్యాపిటల్స్ తరఫున బిరిలోకి దిగిన రిపబ్లి.. తాజాగా లక్ష్మి సూపర్ జెయింట్ తరఫున బిరిలోకి దిగుతున్నాడు. లక్ష్మి యాజమాన్యం కెప్పెన్గా నియమించిన విషయం తెలిసిందే.

వెస్టిండిస్ మాజీ కెప్పెన్ మాట్లాడుతూ.. పంత్ బ్యాటింగ్, పరుగులు చేసే విధానం ప్రత్యేకమైందని చెప్పాడు. ఆప్స్ట్రీలియా నుంచి జోవ్ ఇంగ్ల్యాన్ స్టేట్ స్టేటం చాంపియన్స్ ట్రోఫీలో రాణించాడని చెప్పారు.

వెస్టిండిస్ తరఫున 71 వెస్టులు, 139 వెస్టులు, 74 టీ20లు అడిన 40 రామ్చిన్.. గిల్క్ష్ వికెట్ కీపర్ ప్రమాణాలను మార్చాడని పేర్కొన్నారు. గతంలో వికెట్ కీపర్ కేవలం.. కీపర్ మాత్రమేనని.. కానీ, క్రికెట్ ప్రస్తుతం చాలా అభివృద్ధి చెందిందని.. కీపర్ పాత్ర బ్యాట్స్మెన్గా విస్తరించిందని చెప్పాడు. ఇది ఆడమ్ గిల్క్ష్ వికెట్ ప్రస్తుతి మొదలైందని.. కీపర్గా, బ్యాట్స్మెన్గా రాణించాడని చెప్పారు. క్రీంట్ డి కాక్, బ్రైండన్ మెక్లార్మ్, మహేంద్ర సింగ్ ధోని వంటి ప్లేయర్స్ వికెట్ కీపర్ రోల్సు కొత్త శిఖరాలకు తీసుకెళ్లారని పేర్కొన్నారు.

అందరూ ఇండియన్స్.. ఎంట్ కమ్మున్ ఒకడే



కెప్పెన్లగా బార్తె అటగాళ్ల వ్యాపారించనుండగా.. ఒక్క సన్రేజెన్ ప్రైండరాబాద్కే విదేశీ ఆటగాడు సా

