



ఎండాకాలం.. చల్లచల్లగా ఏన్ వేసిన జ్యోన్ లు తాగుతున్నారా? జాగ్రత్త!

హెల్చ్ న్యూస్ ,14 ఏప్రిల్ క్రాంతిన్యూస్ చెప్పపచ్చ. అయితే ఈ రా ఐస్ తో తయారు ప్రష్టుతం ఎండలు మండిపోతున్నాయి.

ఎండాకాలంలో చల్లచల్లని కూల్ కూల్ గా ఉండే జ్యోసులు తాగడాన్ని చాలాపుంది ఇష్టపడుతుంటారు. ఇంట్లో జ్యోసులు తయారు చేసుకోలేని వారు, బయట జ్యోస్ పాయింట్ల మీద ఆధారపడుతుంటారు.



అయితే జ్యోస్ పాయింట్ వద్ద తయారు చేసే చేసిన జ్యోసులు తాగినప్పుడు జీర్జ్ జ్యోసులు ఏమాత్రం మంచిది కాదని, వాటిలో సంబంధితమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం వినియోగించే ఐస్ తో కూడా అనారోగ్య ఉంటుంది. వీటితో గొంతు నొప్పి, దగ్గర, సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉండని వైద్య జలుబు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. వాంతులు, విరోచనాలు, దీప్మాద్రేషన్ వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చ.

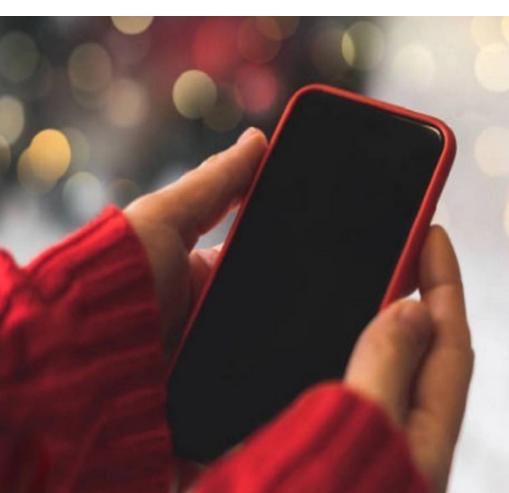
రా ఐస్ వేసిన జ్యోస్ లతో అనారోగ్యాలు

సాధారణంగా మంచినీళతో ఇంట్లో బయట జ్యోస్ పాయింట్ వద్ద జ్యోస్ తయారు చేసుకునే ఐస్ క్రూప్స్ బాగానే ఉంటాయి. కానీ బయట జ్యోస్ పాయింట్ వద్ద దారికి రా ఐస్ మాత్రం అనేక అరోగ్య ప్రమాదాలకు కారణమని చెప్పాచ్చ. దీనిని శుభ్రమైన నీళతో తయారు చేయకపోవడం వల్ల, వీటిలో కలుపితాలు, మలినాలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. రా ఐస్ లో హోకిరమైన బ్యాక్టీరియా ఉండడంవల్ల ఇది అనేక రోగాలకు కారణమవుతుంది.

ఐస్ వేసిన జ్యోస్ లతో ఈ అనారోగ్య సమస్యలు

రా ఐస్ లో నోరో షైరస్, ఈకోలీ వంటి తో తయారు చేసిన ఏ పాసీయాలను బ్యాక్టీరియా ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధి కారకాలుగా తాగకుండా ఉంటేనే మంచిదిని సూచిస్తున్నారు.

మొబైల్ చూస్తూ మలవిసర్జన చేస్తున్నారా? అయితే అంతే..!!



హెల్చ్ న్యూస్ ,14 ఏప్రిల్ (క్రాంతిన్యూస్):చాలా మ ఉంటుంది. మరికొండరు లెట్రీన్లో కూర్చొని పేపర్ చేతిలో పట్టుకుంటేగానీ మలవిసర్జన చేయలేదు. కొంతకాలానికి ఇది ఓ వ్యసనంగా మారిపోతుంది. ఇది వ్యసనంతో పాటు అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని అంటున్నారు. మొబైల్ ఫోనుతో బాత్రాంకు తీసుకెళ్ళే అలవాటు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురిచేస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాను బాత్రామ్ నుంచి ఇంట్లోకి తీసుకొస్తారు. ఇది పలు అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందని అంటున్నారు. మొబైల్ ఫోనుతో బాత్రాంకు తీసుకెళ్ళే అలవాటు మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురిచేస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియాను బాత్రామ్ నుంచి ఇంట్లోకి తీసుకొస్తారు. అయితే, మీరు మొబైల్ బాత్రామ్ల కూర్చొన్నప్పుడు, ఫోనుపైన మీ పూర్తి శ్రద్ధ ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే మీరు సాధారణ సమయం కంటే ఎక్కువ సమయం మరుగుదొడ్డిలోనే ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇలా చేయడం వల్ల హేమోరైట్ట్ అంటే పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం పెంచుతుంది. కాబట్టి ఇక్కొనా మొబైల్ ఫోను టాయిటెల్ కోసి తీసుకెళ్ళకండి.

వంద రకాల వ్యాధులకు నయం చేయగలిగే దివ్యమైన ఆకు ఇది

హెల్చ్ న్యూస్ ,14 ఏప్రిల్ (క్రాంతిన్యూస్): నేరుగా ఉపయోగించకుండా లేత ఆకులను మనక్కాయలను మనం వివిధ రకాల తీసుకొని చల్లబి నీటిలో శుభ్రంగా కడిగి పంటలలో చేర్చి ఆహారంగా తీసుకుంటాము, కడిగిన ఆకులను ఎండలో ఎండబెట్టుకొని అయితే మనక్కాయలే కాకుండా మునగ వాతిని పాడి చేసుకోవాలి.

ఆకులోను అద్భుతమైన అరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని చాలా మంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. పందల ఏళ్ల నుంచే మన పూర్వీకులు మనగాకును ఒక మెడిసిన్ గా కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు.

మనగాకు లో విటమిన్, అమ్మైనో యాసించ్చు, మినరల్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.



వందగ్రాముల మనగాకులో వుండే పోషక పదార్థాలు ఇవే

పిండి పదార్థాలు - 13.4 గ్రాములు.

పోట్టు - 17 గ్రాములు.

మాంసక్రత్తులు - 6.7 గ్రాములు

కాల్చియం - 440 మిల్లీ గ్రాములు.

పాసురన్ - 70 మిల్లీ గ్రాములు

ఐరన్ - 7 మిల్లీ గ్రాములు.

సి విటమిన్ - 200 మిల్లీ గ్రాములు.

ఖనిజ లవణాలు - 2.3 శాతం.

పీచు పదార్థం - 0.9 మిల్లీ గ్రాములు.

ఎన్ట్రీ - 97 కేలరిలు.

మనగాకుతో ఈ లాభాలు

ఆ పాడిని నీళలో కలిపి మొహం మీద లేదా బాడీకి సల్ల మచ్చలు ఏర్పడినచేట రాసుకుంచే మచ్చలు తగ్గుతాయి.. లేదా ఆకులను కడిగి కొద్దినేపు నీటిలో మరిగించి ఆ నీటిని తాగడం పలన చర్చ సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే జీర్జ్ క్రియ మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.

మూత్ర పిండాల సమస్యలో బాధపడుతున్నారా?

మనగాకుల రసం తాగితే మూత్ర పిండాల సమస్యలో బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు ఉండి కడుపులో నొప్పి రావడం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఉన్న వారికి మంచి చూపు మెరుగుపడుతుంది. మహిళలు రోజుకి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. క్రమం తప్పకుండా ఒక వారం రోజులు తాగితే వారికి మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి..

మనగాకు రసం తాగిన ఒక గంట తరువాత తగిన మోతాదులో చల్లని మంచినీరు తాగాలి. మూత్ర విసర్జనలో రాళ్ళు పోతాయి.

ఇలా ఉపయోగిస్తే చర్చ సంబంధిత వ్యాధులు మాయం

యాంటి ఆక్రిడెంట్ లు మనగాకులో ఉండటం వలన చర్చ సంబంధిత వ్యాధుల సమస్యలను అరికడతాయి. చర్చం పై మొహం పండుకుండా చేయడం వలన కంటే చూపు మెరుగుపడుతుంది. మహిళలు రోజుకి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. క్రమం తప్పకుండా ఒక వారం రోజులు తాగితే వారికి మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి..

మనగాకు చర్చ సంబంధిత వ్యాధులు మాయం చేయడం వలన కంటే మాత్రమే కాల్చియం నుంచి మంట ఉన్న వారికి మంచి చూపు మెరుగుపడుతుంది. మహిళలు రోజుకి ఉపశమనం కలుగుతుంది.. క్రమం తప



ఎనీసీ క్రికెట్ కమిటీ చైర్‌న్యూన్‌గా సారవ్ గంగులీ పునర్జీవామకం

స్వాధీన నూవ్యాన్ , 14 ఏప్రిల్ (క్రాంతినూవ్యాన్): క్రికెట్ దళ్ళిణాప్రికా ఫోలెట్టి మౌనేకి ఇతర ఐసీఎస్ (అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కాన్సిల్) మెన్స్ సభ్యులుగా ఉన్నారు.

క్రికెట్ కమిటీ షైర్స్‌నుగా టీమిండియా మాజీ కెప్టన్ సారవ్ గంగాలీ పునర్వియమితుడయ్యాడు.

గంగుల్ ఆపనిసాన్ మహిళా కికెటర కోసం పత్తేకు



2000 నుండి 2005 వరకు భారత జట్టుకు నాయకత్వం వహించిన గంగులీ 2021లో తొలిసారి ఐసేసీ పురుషుల క్రికెట్ కమిటీ వైర్‌రూన్‌గా ఎంపికయ్యారు. నాటి నుంచి గంగులీ ఈ పదవిలో కొనసాగుతున్నారు. 52 టాన్స్‌ఫోర్మ్ అప్పున్నాన వహించి క్రికెటర్లు భవితవ్యంపై ఐసేసీ కీలక చర్య తీసుకుంది. తాలిబాన్ పాలన ప్రారంభమైన తర్వాత తీవ్రంగా ప్రభావితమైన ఆప్సీనిస్టాన్ మహిళా క్రికెట్కు పునరుజ్జీవనం కలిగించేదుకు ప్రత్యేక టాన్స్‌ఫోర్మ్ ఏర్పాటు చేసింది.

వీళ్ల గంగాల్ భారత లెజిండరీ స్పీన్సర్ అనిల్
కుంబ్యే నుండి ఈ పదవిని స్వీకరించారు. కుంబ్యే
గిరిష్టంగా అనుమతించబడిన మూడు మూడు
సంవత్సరాల పదవీకలాన్ని పూర్తి చేసిన
తర్వాత పదవీ విరమణ చేశారు.

తాలిబన్ పరిపాలనలో మహిళలు క్రిడల్లో పాల్గొనలేని పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కొందరు ఆఫ్సర్సినిస్తాన్ మహిళా క్రికెటర్లు అష్ట్రేలియా లాంటి దేశాలకు శరణార్థులుగా వెళ్లి క్రికెట్ ఆడుతున్నారు. ఇలాంటి వారితో పాటు క్రికెట్సు కెరీర్గా ఎంచుకోవాలనుకునే ఆఫ్సర్సినిస్తాన్ యువతులకు మద్దతుగా ఐసీఎస్ ఈ టాస్ట్స్టోర్సు వీర్యాటు చేసింది. ప్రత్యేక టాస్ట్స్టోర్సుతో పాటు ఆఫ్సర్స్ మహిళా క్రికెటకు మద్దతు నిధిని ప్రారంభిస్తున్న విషయాన్ని ఐసీఎస్ అధ్యక్షుడు జై షా ఓ అధికారిక ప్రకటనలో తెలిపారు.

మహిళల క్రికెట్ కమిటీ విషయానికాస్తే..
నూజిలాండ్ మాజీ అఫ్ స్పీనర్ కేథరిన్
క్వాంబెల్ షైర్ పర్సన్సగా ఎంపిక కాగా,
ఆఫ్సైచియా మాజీ క్రీడాకారిణి అవ్రిల్ ఫాహే,

పీయాస్... మళ్లీ గెలిచాడు

పోర్ట్ న్యాస్ ,14 ఏప్రిల్ (క్రాంతిన్యాస్):
 క్వాలిఫిల్మింగ్లో కనబరిచిన జోరును ప్రధాన
 రేసులోనూ కొనసాగించిన మెక్కలారెన్ జట్టు
 డ్రివర్ అస్స్యార్ పియాట్రి ఈ సీజన్లో రెండో
 విజయాన్ని అందుకున్నాడు. ఛార్యులాపన్
 2025 సీజన్లో భాగంగా ఆదివారం జరిగిన
 సీజన్ నాలుగో రేసు బహ్రాయిన్ గ్రాండ్ప్రైలో
 పియాట్రి విజేతగా నిలిచాడు. ‘పోల్
 పొజిషన్’తో రేసును ఆరంభించిన
 ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన పియాట్రి... నిర్ణిత 57
 ల్యాప్లను అందరికంటే వేగంగా, అందరికంటే
 ముందుగా 1 గంట 35 నిమిషాల 39.435
 సెకషన్లో పూర్తి చేసి అగ్రస్థానాన్ని
 దట్టించుకొను

A composite image featuring a Formula 1 race scene. In the foreground, a Renault Formula 1 car is shown from a low angle, racing on a track. In the background, several other Formula 1 cars are visible, including one with 'GULF' branding. On the far left, a driver in a yellow racing suit and helmet is holding a large trophy, smiling, suggesting a race victory.

స్థానాన్ని సాధించాడు.
 24 రేసుల కః సీజన్లో నాలుగు రేసులు
 పూర్తయ్యాయి. 77 పొయింట్లతో లాండ్సో నోరిస్ అగ్ర
 స్థానంలో... 74 పొయింట్లతో ఆస్క్ర్యూ
 పియాష్టి రెండో స్థానంలో... వెర్సప్పాపెన్ 69
 పొయింట్లతో మూడో స్థానంలో ఉన్నారు.
 సీజన్లోని ఐదో రేసు శాండ్ అరేబియా
 గ్రాండ్స్ప్రి కఃనెల 20వ జిడ్డా నగరంలో
 జరుగుతుంది.

సన్డేజర్స్ ప్రాదరాబాద్ జట్టు బన చేసే హెచ్చాటల్స్

అగ్నిప్రమాదం



స్టేట్ మ్యాన్ 1 విప్రిల్ (క్రాంతిమ్యాన్): ప్రాదురూపాన్ బంజారాహిత్వాలోని పార్కు హాయత్ పెళాటల్లో అగ్నిపుష్టమాడం జరిగింది. మొదటి అంతస్తులో మంటలు చెలరేగాయి. అప్రమత్తమైన పెళాటల్ యాజమాన్యం వెంటనే ఫైర్ సిబ్బందికి సమాచారం అందజేశారు.

సమాచారం అందుకున్న అగ్నిఘాషక సిబ్బుంది హుటాహుటిన ఘుటనాస్తలికి చేరుకుని మంటలు ఆర్పివేశారు. మొదచి అంతస్తులో విద్యుత్ వైర్లు కాలడంతోనే ప్రమాదం జరిగినట్లు ఫైర్ సిబ్బుంది15 తెలిపారు. ప్రస్తుతం హౌటల్లో పరిస్థితి అదుపులోకి వచ్చినట్లు చెప్పారు. ఎలాంటి ప్రాణసప్తం సంభవించలేదని పేరొన్నారు. అయితే, ప్రస్తుతం ఆ హౌటల్లో సన్వీజన్ హైదరాబాద్ జట్టు బస చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మంటల ధాటికి పరిసర ప్రాంతాల్లో దట్టంగా పొగలు అలముకున్నాయి. దీంతో హౌటల్లో అలజడి చెలరేగింది. టూరిస్టులు, సిబ్బుంది భయాండోళనకు గురై బయటకు పరుగులు తీశారు.

35 లక్షల ఖరీదైన వైద్య పరికరాలు ఆస్థాత్మిక విరాళం ఇచ్చిన శుభమన్ గిల్

స్వాధీన మాసిక, 14 విప్రిల్ (క్రాంతిమాసిక) :భారత క్రికెటర్, గుజరాత్ టైటాన్స్ కెప్టెన్ శుభమన్ గిల్ బెదార్యాన్ని ప్రదర్శించారు. మొహశ్వరీలో ఉన్న ఫేఫ్ 4 సివిల్ హాస్పిటల్కు మెడికల్ పరికరాలను దోసేట్ చేశారు. సుమారు 35 లక్షల ఖరీదైన హాల్టీకేర్ ఎక్విప్మెంట్సు శుభమన్ అందజేసినట్లు తెలుస్తోంది. కార్బోరేట్ సోపల్ రెస్ప్యూనిబాలీట్ (సీవెస్సెఅర్) ప్రోగ్రామ్లో భాగంగా క్రికెటర్ శుభమన్ సీక్రెటర్గా ఆ డానేషన్ చేశారు. ఆ ప్రాంతంలో వైద్య సేవల్ని మరింత బలోపేతం చేయాలన్న ఉద్దేశంతో గిల్ ఆ ఛారిటీలో పాలొన్నారు. విరాళం ఇచ్చిన ఎక్విప్మెంట్లో వెంటిలేర్రు, షస్సీయూ బెడ్లు, అపరేషన్ థియేటర్ పేఱుళ్లు, సీలింగ లైట్లు, సిరంజి పంపలు, ఎక్స్ రే మొఫీస్లు ఉన్నట్లు సివిల్ సర్జన్ డాక్టర్ సంగీత జ్ఞాన తెలిపారు. అస్పతికి విరాళం అందజేసిన గిల్కు ఆ డాక్టర్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. హాస్పిటల్ రిక్వెర్చెంట్సు బట్టి .. ఆ ఎక్విప్మెంట్సు కేటాయించమన్నట్లు అమె చెప్పారు. మొహశ్వరీ పట్టణంతో గిల్కు అనుబంధం ఉంది. ఆ సిటీలోనే అతను క్రికెట్ శిక్షణ పొందాడు. ప్రస్తుతం అక్కడే ఇల్లు కట్టుకుంటున్నాడు.

సూపర్ ఇన్‌ఎంగ్.. ఇంగ్లాండ్ తో టెస్టుల్లో అతడు ఉండాల్సిందే: రాయుడు

స్టేర్స్ న్యూస్ ,14 ఏలీప్ (క్రాంతిన్యూన్స్ నాయర్ వంటి క్రికెటర్లు మళ్ళీ పునరాగమనం): పాపీఎల్లోకి పునరాగమనం చేసి అధ్యాత్మమైన చేసేందుకు సిద్ధమయ్యవాళ్ళే కాదు. మన చుట్టూ ఇన్నింగ్స్తో కరుణ నాయర్ ఆకట్టుకున్నాడు. దిల్లీ తరఫున బరిలోకి దిగిన కరుణ ముంబయిపై 40 బంతుల్లోనే 89 పరుగులు చేశాడు. మాడేళ్ళ తర్వాత నాయర్ పాపీఎల్లోకి అడుగుపెట్టాడు. 2018 తర్వాత తొలి హాఫ్ సెంచరీ కావడం గమనార్థం. గతేడాది దేశవాళీ సీజన్లో కరుణ నాయర్ భారీగా పరుగులు రాబట్టాడు. దీంతో అతడిని మళ్ళీ జాతీయ జట్టులోకి తీసుకోవాలనే డిమాండ్లు పెరిగాయి. ఇప్పుడీ ఎన్నో అంశాలు మానసికంగా ప్రభావం ఇన్నింగ్స్తో కరుణను ఇంగ్లాండ్‌తో పెస్టు చూపిస్తాయి. క్రికెట్ అనేది చాలా త్వరగా సిరీస్‌కు ఎంపిక చేయాలని మాజీ క్రికెటర్ మారిపోయే క్రిడ. ఎన్నో మార్పులు అంబటి రాయుడు వ్యాఖ్యానించాడు.

‘కరుణ నాయర్ పట్టుదల అధ్యాత్మం. పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడు ఎప్పుడూ కష్టపడటాన్ని వదల్లేదు. తప్పకుండా ఎదుర్కొనేందుకు ఎల్లవేళలా సిద్ధంగా ఉండాలి. జాతీయ జట్టుకు మళ్ళీ ఆడతాననే నమ్మకంతో కెరీర్లో ప్రతి క్రికెటర్కూ ఇలాంటి పరిస్థితి ఉన్నాడు. టెస్టుల్లోకి పునర్ాగమనం కోసం ఎదురపుతుంది. దానిని తట్టుకోవడం తేలికేం కాదు. చాలా తక్కువమంది మాత్రమే ఇలాంటి వాటి నుంచి బయటపడ్డారు. ఈ జాబితాలో కరుణ నాయర్ ఉంటాడు. ఎందుకంటే భారత దేశవాళీ సిసమ్ దెబ్జుతింటే మాత్రం కరుణ వెల్లడించాడు. ఇంగ్లాండ్తో జూన్ నుంచి ఐదు

