

ಕರ್ನಾಟಕ



నకీల් බිතුනාලපේ කඩන ඡරුලු

పెద్దమండడి మండల కేంద్రంలో ఆకస్తిక దాడులు! ఎన్ ఐ శివకుమార్



వసపర్తి ,28 మే, (క్రాంతి స్వాన్): నకీలీ విత్తనాల అమృతాలను నివారించడానికి పెద్దమందడి లోని మజీగిల అధికారులు విత్తన దుకాణాలలో ఆక్రమిక తనిఖీలు నిర్వహించారు.వ్యవసాయ అధికారులు మరియు పోలీసులు స్టేక్ రిజిస్టర్స్ బిల్ వ్పస్కులు మరియు విత్తన భ్యాన్ నంబర్లను పరిశీలించారు.ఖ్యాపారులు ధృవీకరించబడిన నాణ్యమైన విత్తనాలను మాత్రమే అమృతాలని లేదా కలిన వర్షాలు తీసుకుంటారని పోశారించారు.ఈ కార్బూక్షమం లో ఏవో పైలులు యాదవ్, త్రినింగ్ ఎప్పి దివ్య, పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పొల్చారా.

అర్థాలైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్స్

అందిస్తాం : కాలె యాదయ్య

పొబాద్, 28 మే (క్రాంతి న్యాన్):అర్థలైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇంద్రు అందినచేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుండని చేప్పు ఎమ్ముచ్చే కాలె యాదయ్య, గ్రంథాలయ నంస్త జిల్లా చైర్మన్ ఎలుగంటి మధుసూడనర్ది అన్నారు. బుధవారం పొబాద్ మండల పరిధిలోని అంతారం, పొబాద్, సంకేపల్లిగూడ, నాగరకుంట, హైతాఖాద్ గ్రామాల్లో నూతనంగా నిర్మించబోయే ఇందిరమ్మ ఇండ్రు శంకుశాపన చేశారు. అనంతరం లభ్యిదారులకు మంజుశ్రీన ఇందిరమ్మ ఇంటి నియామక పత్రాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా చేప్పు ఎమ్ముచ్చే కాలె యాదయ్య, గ్రంథాలయ నంస్త జిల్లా చైర్మన్ మధుసూడనర్ది మార్గాడుతూ.. ఇతరు విన్యాపీఱంందరికి ఇందిరమ్మ ఇంద్రు అంది



ఎలుగంబీ లేని చుట్టువుర్చు 66 గజాల స్థలం ఉన్న పేదలకు ఇంటి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం నాలుగు విదుతలుగా రూ. 5లక్షులు ఇవ్వాలన్నట్టు చెప్పారు. అర్థాన లభిదారులు ప్రభుత్వ సర్కారు పరిశీలనాలలో ప్రాచీనమైన పూర్వాచారు

ఎన్నిఅర్ ఫూట్ వద్ద ఎన్నిఅర్, కల్యాణ్ రామ్ నివాళి!



ప్రాదుర్బాహర్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్)బుధవారం నట సార్వభౌముడు, తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు సందమూరి తారక రామారావు (ఎస్టీఆర్) 102వ జయంతి. ఎస్టీఆర్ జయంతి సందర్భంగా ప్రాదుర్బాహాదర్లోని ఎస్టీఆర్ ఘూర్చు వద్ద సందమూరి హీరోలు జూనియర్ ఎస్టీఆర్, కల్యాణ్ రామ్ నివాశులు అర్పించారు. ఎస్టీఆర్, కళ్యాణ్ రామ్ ఒకే కారులో వచ్చి తాత సమాధి వద్ద పుష్పగుచ్ఛులు ఉంచి ఘనంగా నివాశులింపించారు. ఈ సందర్భంగా తెలుగు ప్రజలకు ఎస్టీఆర్ చేసిన సేవలను గుర్తు చేసుకున్నారు.సందమూరి మిగితా కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఎస్టీఆర్ ఘూర్చు వద్దకు వచ్చి నివాశులింపచున్నారు. ఎస్టీఆర్ ఘూర్చు వద్దకు భారీగా తీడివీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు తరలిపచ్చారు. దీంతో ఎస్టీఆర్ ఘూర్చు వద్ద పోలీసులు భారీ బండోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. మరోషైపు ఎస్టీఆర్ జయంతి సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ప్రతి ఏదాది మే 28న ఎస్టీఆర్ జయంతిని రాష్ట్ర వేదుకగా నిర్వహించాలని పేర్కొంటా జీవే జీర్ణించి.

కల్విలప్పల్ పంట మార్కెట్ రైతులకు అవగాహన



మునుగోదు, 28 మే (క్రాంతి న్యాయం): మునుగోదు మండలం కల్వలపల్లి గ్రామంలో పంట మార్పిడి విధానంపై వ్యవసాయ విస్తరణ ఆధికారి మాదగోని నర్పింపు గౌడ్ రైతులకు బుధవారం అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడుతూ.. పంట మార్పిడి చేసినట్లుటే భూమి సారవంతం అవుతుందని, పెట్టుబడి ఖర్చు తగ్గుతుందన్నారు. రైతులు పత్తి విత్తనాలు కొనేమందు తీసుకోవాలిన జాగ్రత్తలను విపరించారు. ప్రతి రైతు విత్తనాలు కొనేటప్పుడు బిల్లులు కల్పితంగా తీసుకోవాలని, బిల్లులుపై ముద్దించిన విపరాలు విత్తన మృకెట్ పైన ముద్దించి వచ్చినవా లేదా చూసుకోవాలని, దళారులను నమ్మి మొనపోవదని తెలిపారు.

మంచి వర్షాలు పడిన తర్వాత భూమిలో పదును ఉన్నప్పుడు మాత్రమే విత్తనాలు వేసుకోవాలని, తొందరపడి విత్తనాలు విత్తకోకూడదన్నారు. భూమి ఉన్న ప్రతి రైతు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఫార్మర్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఫార్మర్ రిజిస్ట్రేషన్ కు రైతు ఆధార్ కార్డ్ నంబర్తో ఆధార్కు లింక్ ఉన్న ఫోన్ నంబర్ను ఏకశం వద్దకు తీసుకువచ్చి ఫార్మర్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ రైతులు పాలోనారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో కలెక్టర్ నతీమణి ప్రసవం..



భద్రాద్రి కొత్తగూడిం, 28 మే (క్రాంతి సూన్) : ప్రభుత్వ ఆస్పుత్రుల్లో చికిత్స, ప్రసవం అంటే చాలా మంది భయపడిపోతుంటారు. ప్రభుత్వ వైద్యంపై ఇప్పటికీ కొందరిలో చిన్న చూపు కూడా ఉంది. అక్కడ వైద్య శాకర్యాలు నరిగా ఉండవని, దాక్షర్య నరిగా పద్ధించుకోరని జనాలు అఱటుంటారు. అయితే కొందరు ఉన్నతాధికారులు ప్రభుత్వ ఆస్పుత్రులై ప్రజల్లో నమ్మకం కలిగించేందుకు కృషి చేస్తుంటారు. తాజాగా ఓ జిల్లా కలక్కర్ తన భార్య ప్రసవంను ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చేపించి.. జనాల్లో నమ్మకం పెంచే ప్రయత్నం చేశారు.

పాల్వంచ వైద్య విధన పరిషత్ ఆసుపత్రిలో భద్రాది కొత్తగూడం జిల్లా కలెక్టర్ జీతేవ్ వి పాటిల్ నశిమణి ప్రశ్న జీతేవ్ వి పాటిల్ బుధవారం ప్రసవించారు. కలెక్టర్ నశిమణి వండండి మగ బిడ్డకి జన్మనిచ్చారు. తల్లి, బిడ్డ అరోగ్యంగా ఉన్నారని డాక్టరు చెప్పారు. కలెక్టర్ నశిమణి గత కొన్ని నెలలుగా పాల్వంచ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనే పరీక్షలు చేయించుకొన్నారు. కలెక్టర్ నశిమణి తల్లి కానులో కూడా మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. కలెక్టర్ స్థాయిలో ఉండి కూడా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో నశిమణికి ప్రసవం చేయించడంపై ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. భద్రాది కొత్తగూడం కలెక్టర్ చాలా మండికి ఆదర్శం అంటూ ప్రశంసలు కురాపిస్తున్నారు.

టీ కాంగ్రెస్ నేతలతో మినాక్షి నటురాజన్ భేటీ

ప్రైదర్ గూడ, 28 మే (క్రాంతి నృస్వరం) తెలంగాణ తొలుత ఆదిలాబాద్ లోక్ సభ సెగ్యంట్ నేతులతో నమీకు
కాంగ్రెస్ లో తాజగా చోటు
చేసుకుంటున్న పరిషామాలు
అస్కిని రేపుతున్నాయి.
మంత్రి వర్ధ విస్తరణ, పీసీఎస్
కార్యవర్తకురులు అంశంపై
అదిష్టసునంతో రాష్ట్ర
అగ్నేతల సంప్రదింపులు
ఉత్సంరగా మారాయి. ఈ
నేపథ్యంలో తెలంగాణ
కాంగ్రెస్ నేతులతో ఏసీఎస్
వ్యవహారాల ఇన్ చార్జ్ మీనాస్టి నటరాజన్ సమావేశం
అయ్యారు. బుధవారం ప్రైదర్ గూడలోని క్యాంపు
కార్యాలయంలో పార్డుమెంట్ నియోజకవర్గాల వారీగా
మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలతో ఆమె సమీక్ష
నిర్మిపొస్తున్నారు. బుధవారం ఆదిలాబాద్, పెద్దపల్లి,
కర్కింసగర్, నిజామాబాద్, జిల్లాబాద్, మెర్క్, మల్కజిగిరి
అండ్రు పశ్చిమ సౌసాంగ్ నేపథ్యంలో ఏం జరగబోతోందేని పాటీలో
నిర్మిపొస్తున్నారు. ఇలా
రాష్ట్రంలో 119
నియోజకవర్గాల ఎమ్మెల్యేలు,
పోటీ చేసిన అభ్యర్థులతోనూ
ఆమె విదివిడిగా భీటీ అయి
ప్రభుత్వం, పార్టీకి
సంబంధించి నేతుల వర్ధఫీడ్
బ్యాక్ తీసుకోనున్నటల్లు
తెలుస్తోంది. మంత్రి వర్గ
విప్సరణ విషయంలో మాదిగ
సమాజిక వర్గానికి చెందిన ఎమ్మెల్యేలు రపస్య సమావేశం
కావడం వారిలో కొంత మంది మీనాస్టి నటరాజన్ తో ఫోన్
లో మాట్లాడటం లెన్సెప్సన్ గా మారింది. ఈ క్రమంలో
మాదిగ ఎమ్మెల్యేలు తనను కలవాలని ఆమె బుధవారం
సమయం ఇచ్చింది. దీంతో వారంతా బుధవారం మీనాస్టిని
కలబోతున్న నేపథ్యంలో ఏం జరగబోతోందేని పాటీలో
ఆసుక్కి దేవాశ్రమాది



తెలంగాణ ప్రజలకు అల్స్‌ 3 రీజుల పాటు భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు



ବିକାରାଭାବ, ପ୍ରେସରାଭାବ, ରଂଗାରେଢ଼ି, ମୁହୂର୍ତ୍ତାବ୍ଦ ନଗର ଜିଲ୍ଲାଲ୍ଲୋ ମୋହୁରୁ ନମିଂଭାର୍ତ୍ତ ପର୍ଦ୍ଦାଳ କୁରିନେ ଅବକାଶଙ ଉନ୍ନତିଲ୍ଲ ତେଣିପିଣିଦି. ତଥ ମେରକ ଆ ଜିଲ୍ଲାଲକ ପାତାଵରଣ ଶାଖ ଏଲ୍ଲୋ ଅଲଟ୍ଟ ଜାରୀ ଚେସିଂଦି.

ໄຊເກມ ສົງຄະໂນ້ຍ ກອບາະຈົວເປັດ ຈົ່ງໃກ້ ລົງ ດັ່ງ

అమరావతి, 28 మే (క్రిం
స్పృథిరు సందమూరి తారక
రామూరావు 102వ జయంతి
సందర్భంగా తెలుగు
రాష్ట్రాలలో తీవ్రికి నేతలు
ఎంతో విగ్రహానికి
పూలమాలు వేసి ఘనంగా
నివాళలిపిస్తున్నారు . ఈ
సందర్భంగా జనసేన అధినేత
ఎవీ ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్
కళ్యాణ్ మాట్లాడుతు..
ఎంతో చరిత్ర అజరామరం
అని అన్నారు. త్రికరణ రు
దీశ్ చేసే ఏ కార్యమైనా
సత్తలాని ఇసుందని తాను

విశ్వసిస్తానని. అటువంటి త్రికరణ శుద్ధితో
కార్యాచరణ చేసిన వ్యక్తి స్వగీయ నందమూరి
తారకరామారావు అని ఆన్నారు. మను, మాట, కర్మ
(పని) మాడు అంశలు నమస్కయం చేసుకొంటూ
పని చేయడం ఆయనలో తాను గమనించానని,
అందుకే వేషం వేసినా, రాజకీయం ఆచరించినా,
ప్రజాసేవ చేసినా ఎప్పింగ్ సత్కలితాలను
సాధించారని కొనియాడారు. నటుడిగా, రాజకీయ



చెపిపేవులేని చరిత్ర ఆయనదని.. ఈరోజు ఆ
 మహామనిషి కళా బుఖి జయంతి సంరర్థంగా
 ఆయనకు పుష్పాంజలి అర్పిస్తున్నానని ఏమీ దిహృత్యుల్లో
 నీఎం పవన్ కల్యాణి ఆన్నారు
 మహానాడు అన్న పదం విన్నా, చదివినా..
 కాగా ‘మహానాడు అన్న పదం విన్నా, చదివినా
 నెంటనే గుర్తుకు వచ్చేది తెలుగుడశం పార్టీయేనని.
 అంతలా తెలుగువారి గుండెల్లో స్త్రిరపిపోయింది

నున్నేన అధినేత, ఏపీ పిహ్వాలీ సీఎం పవన్ కల్యాణి అన్నారు. మహోదు సందర్భంగా ఆయన సోషల్ మీదియా ఎక్స్ వెదికగా స్పృధించారు. తడవలో అంగరంగ వైభవంగా మహోదు చారిత్రక రాజకీయ పండుగ ప్రారంభమైన శుభవేళ నా పకాన, జనసేన పక్కన టీడీపీ జాతీయ అధ్యక్షుడు, సీఎం చంద్రబాబు, మంత్రి లోకేష్ కు హృదయపూర్వక పుభాకాంక్షలు. చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఏపీ, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో పారీ అధ్యక్షులుగా సేవలు అందిస్తున్న పల్లా ట్రేనివాన్, బక్కని నరసింహలకు పుభాధినందనలు. ఈ మాయ రోజుల వేదుకలో వర్ణించున్న ఆరు అంశాలు ప్రశంసనీయంగా ఉన్నాయి. కర్తే అధినేత, యువగతం, ట్రీ శక్తి, సామాజికమం, పేదల ప్రగతి, అస్వరూపతు అంద వంటి కొలపై చర్చించి తగిన విధంగా ప్రణాళికలు చేయాలని నిర్ణయించడం ఆధినందియింది. ఈ క విజయవంతంగా జరగాలని మనస్సుల్గా కుంటున్న అని పవన్ కల్యాణి ఎక్స్ లో ఉన్నారు.

బలపడిన అల్పపీడనం.. 24 గంటల్ని వాయుగుండం

వాడ్క స్వరూపులు వర్షాలు, మరోవైపు తీవ్ర అల్పప్రవీణనం ప్రభావంతో కోస్తా జిల్లాల్లో మాసరు నుంచి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని తెలిపింది. ఉత్తర కోస్తాల్లోని పలు జిల్లాల్లోనూ భారీ వర్షాలు కురిసే ధాన్య ఉన్నట్లు చెప్పింది.

దీనిప్రాథావంతో నేడు, రేపు శ్రేకాకుళం, విజయనగరం, తైజగ్ర, అరకు, పార్వతీపురం, అనకాబల్లి, కాకినాడ, ఏలూరు, విజయవాడ, ఈస్ట్ అండ్ వెస్ట్ గోదావరి జిల్లాల్లో వర్షాల ప్రభావం ఎక్కడగా ఉంటుందని అంచనా వేశారు. అకాల వర్షాలు కారణంగా ఇప్పటికే త్రైత్యసులు సప్పాయారు. ధాన్యం కొస్తాగోళు కేంద్రాలకు చేరినా.. కొనుగోళ్ల త్విరితగతిన జరగకపోవడంతో తీవ్రపుష్టం జరిగిందని వాపిస్తున్నారు. మిగతా పంటలు సైతం అకాల వర్షాలకు దెబ్బతిస్తాయి. తెలంగాణలోనూ సైరుతి వేగంగా విస్తరించడంతో రాష్ట్రపూష్టంగా జోరుగా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి.

**రాజ్యసభ సభ్యుడిగా వెంకట సత్యనారాయణ
ప్రమాணం.. హజరైన పలువురు ప్రముఖులు**



వీ, .28 మె (క్రాంతి స్వాన్): వీచి నుంచి బీజేపీ తరఫున రాజుసభ సభ్యుల్లాగా ఎన్నికలైన భీమవరంకు చెందిన పాకా వెంకట సత్యారాయణ ఇవాళ ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. సరిగ్గా మధ్యాహ్నాం 2 గంటలకు ఆయసతో ఉప రాష్ట్రపతి, రాజుసభ శైర్పతి జగన్నిష్ట ధన్యుల్లాగా ప్రయాణం చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి భూపతిరామా ట్రైనివాసవర్మ, ఎంపి దాక్టర్ లక్ష్మణ్, వీచి ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాగా, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా భీమవరానికి ప్రాంతానికి చెందిన వెంకట సత్యనారాయణ ఏళ్ళగా ఆర్వవేణువ్వు లో క్రియాజీలకంగా పని చేస్తున్నారు. 1996 పొద్దుమెంటు ఎన్నికల్లో నరసాగుపరం నియోజకవర్గం సుంచి పోతీ చేసి ఓడిపోయారు. ఉ ఔషధ న్యాయపాద వృత్తిలో కొనసాగుతున్నానె 2018-2019 మధ్య కాలంలో అంద్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర బీజేపీ ఉపాధ్యక్షుడిగా కూడా ఉన్నారు. ప్రస్తుతం పాకా వెంటక సత్యనారాయణ బీజేపీ రాష్ట్ర క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్‌గా కొనసాగుతున్నారు.

సెల్ టవర్ ఎక్స్‌న్ టీడీఎి మహిళా నేత్..

కడవ, 28 మే (క్రాంతి న్యాస్): కడవలో పనపు వండగ లీడింగ్ మహానాదు.. ఘనంగా జరుగుతుంది.
 రెండు రాత్రెల నుంచి పెద్ద ఎత్తున తీవ్రివి కార్బూకర్లు పెద్ద ఎత్తున మహానాదకు హజరయ్యారు. మహానాదలో నేడు (బుధవారం) రెండో రోజు కూడా ఘనంగా జరుగుతుంది.
 నేడు ఎట్టీఆర్ జయంతి సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు.. ఆయనకు నివాళి అర్పించారు. మహానాదు ప్రాంగణంలో ఎట్టీఆర్ విశ్రవేష్ణు ఏరాటు కేరూ కోక్కెక్క స్కట్

వలువురు నేతలు పూల మాలలు వేసి నివాళులు
అర్పించారు. ఇదిలా ఉండగా ఓటైపు మహానాదు
కార్యక్రమం జరుగుతుండగా.. మరోపైపు కడప
టీఫిపీలో కలకలం రేగింది. జిల్లాకు చెందిన టీఫిపీ
మహిళా నేత ఒకరు.. పార్టీలో తమకు అన్యాయం
జరుగుతుండటూ సెల్ టపర్ ఎక్కు నిరసన
తెలిపారు. కడప ఎమ్మెల్చీ తమను పట్టించుకోవడం
లేదని.. మహానాదుకు కనీసం తమకు ఆపోసం
అందలేదని అవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆ వివరాలు..

రిడ్డ ఆందిదిలు ప్రవృత్తిలుగా
అందుతున్నాయన్నారు. పార్టీ పెద్దలను కలిసి తమ
గోదు వెళ్ళాస్తునుకుండామన్నా.. అమె కోటరీ వారి
ప్రయత్నాలను అడ్డుకుంటుందని తెలిపారు. ఇదే
పరిస్థితి కొనసాగితే.. భవిష్యత్తులో పార్టీ ఉనికికి
ప్రమాదం వాటిలై పరిస్థితి ఉండన్నారు. పార్టీ కోసం
కష్టపడేవారిని గుర్తించాల్సిందిగా కోరుతున్నాను
అంటూ మీనాక్షి లేఖలో రాసుకొచ్చింది. ఓ శైవ
మహానాదు వైశవంగా జిరుగుతుండగా.. మరోపైవు
పార్టీ నేతల మధ్య కుమ్మాలాటలు బయటపడటం
ప్రానికంగా కలకలం ఇప్పతుంది. దీనికి అధిష్టానం
పోయి సుందరికుండలే కూడా వాచి అంగుహారు.

మూడు రీజుల పాశ్చాత్యిక కస్టాడ్‌కి నందిగం సురేన్



తుళ్లారు, 28 మే (క్రాంతి స్వాస్థ) : వైకాపా నేత, మాజీ ఎంపి నందిగం సురేణ్యును మూడు రోజుల పోలీసు కష్టాద్ధికి తీసుకున్నారు. గుంటూరు జిల్లా జైల్లు నుంచి తుళ్లారు పోలీసు స్టేషన్కు ఆయను తరలించారు. మూడు రోజులవాటు సురేణ్యు తుళ్లారు పోలీసులు ప్రశ్నించన్నారు. ఇస్కప్పల్లి రాజు పై దాడి కేసులో నందిగం సురేణ్యు రిప్రాండ్ పెద్దగా ఉన్నారు.

ఒత్తిడిని అధిగమించాలంటే యోగా తప్పనిసరి: సీఎం చంద్రబాబు



ఆధిగమించాలంటే యోగా తప్పనిసరి. మే 21 నుచి జాన్ 21 వరకు యోగా నెలగా నిర్వహిస్తున్నాం. విశాఖపట్టంలోని ఆర్ట్ బీఎస్ నుంచి భీమునిపట్టం వరకు 25కి.మీ పరిధిలో 5 లక్షల మందితో యోగా చేయబోతున్నాం. ఒకే ప్రాంతంలో 5 లక్షల మందితో ఇలా చేయడం గిర్విన్ రికార్డు కాబోతోంది. ఆరోజు రాష్ట్రం మొత్తం 2 కోట్ల మంది యోగా చేసేలా లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాం. కనీసం 20 లక్షల మంది యోగా సర్ఫిష్టేషన్స్ తీసుకోవాలి. ఏకాగ్రత పెంచుకునేందుకు అందరూ చేయాలి. యోగాపై మంచి పాట రాస్తే బహుమతి ఇస్తాం” అని చూడాలా కేరళాశాస్త్రాలు

వది నుంచి విశాఖలో డబుల్ డెక్కన్ బస్‌లు

విశాఖపట్నం, 28 మే (క్రాంతి న్యాయం): నగర రహదారులపై డబల్ డక్టర్ బస్సులు వరుగులు పెట్టినన్నాయి. శ్రీలప్పంట్ శీవస్వార్ నిధులతో ఓ బస్సును నమకూరుస్తుండగా, మరొ రెండు బస్సుల్ని జీవీలాసీ కొనుగోలు చేయసంది. బస్సుల కొనుగోలుకు నంబంధించి అర్థాటి (రిష్ట్ ఫర్ ప్రాపోజల్) పెండల్లను జీవించి ఆప్స్టోవించింది. ఆయ్యా బస్సుల్ని నగరంలోని సింహపటలం, కైలాసగిరి, తోల్కొండ తదితర ప్రాంతాల్లో రహదారిపేందుకు అధికారులు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నారు. వచ్చే నెల 10 కీమీ నాలికి ఒక్క బస్సు ల్యూషన్ అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చి, ఏంచంచంద్రబాటునాయిదు చేతుల మీదుగా ప్రారంభించాలని ఇంచ్చాళి కమిషనర్ హర్సెందిరపసార్ అధికారులను ఆదేశించారు.

**ఉగ్రవాదుల అంత్యక్రియల్ని ఆర్థ అధికారులు..
ఇంతకంటే సాక్షాం ఏంకావాలి..**

సింగపూర్, 28 మే (క్రాంతి నువ్వు)
ఉగ్రవాదాన్ని తృప్తమూల్ కాంగ్రెస్
ఎంపీ అబిషేక్ బెన్నీ
వండగట్టారు. ఆ దేశ
ఉగ్రవాదానికి సంబంధించి పల్లిక్
డొమెన్స్‌లో ఎన్నో
సాక్ష్యాలున్నాయని చెప్పారు.
జాతీయ భద్రత, దేశ
సార్వభూమాధికారం అనేవి
రాజకీయ విధీదాలకు
అతీతమవని చెప్పారు. ఒక
రాజకీయ పార్టీకి చెందిన వ్యక్తిగా
అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వంతో
తమకు విధీదాలు ఉండూచ్చని,
కానీ నా దేశం, నా దేశ భద్రత



ಸಂಬಂಧಿಂಬಿನ ಕೀಲಕ ಮೆಸ್ಟೆಲನು ವಿಸ್ತೃತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ
ಮೀಸುಕುವಸ್ತೂ ಸೋಫ್ಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಸತ್ಯ
ಚಾಟುಕುಂಟೋದನ್ನಾರು. ಸಂಪ್ರದಾಯ ದೌತ್ಯಂ ಕಂಟ್ ಹೇಳಿ
ವೇಗಂಗಾ ಸೋಫ್ಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ದೂಸುಕೆತ್ತೋದನಿ
ಪ್ರಶಂಸಿಸಿಕಾರು.

ఇందియన్ హైకమిషనర్ శిల్పక్ అంబల్‌
మాట్లాడుతూ, ఇందియా-సిగపూర్ మధ్య 60 ఏక్క
గ్యారా బలమైన సంబంధాలు కొనసాగుతున్నాయని
ఆన్నారు. పరస్పరం మరింత సహకరించేచుకు
డిజిటల్ స్వేచ్, స్క్రీన్స్, పోత్, మారటైమ్, ఎయిర్
కనెక్షివ్‌ల్, అడ్వోట్ మాస్ట్యూఫ్స్‌కూరింగ్ వంటి ఆర్య
కీలక రంగాలను గుర్తించానని చెప్పారు. జేడీయా
ఎంపీ సంజయ్ కుమార్ రూప సారథ్‌ల్
సిగపూర్‌లో పర్యాటికస్టున్చు ఎంపీ ప్రతిభిధుల
ఖుండంలో అపరాజిత సౌరంగి (బీజేపీ), తీంసింగ్
ఎంపీ అభిషేక్ బెన్స్, బ్రిట్ లాలా (బీజేపీ), జాన్సి
శ్రీపూర్ (సీపీఎం), ప్రదాన్ బారుహ్య (బీజేపీ),
హేమాంగి జోష్ (బీజేపీ), సల్వాన్ ఖుర్దీద్, మోహన్
కుమార్ ఉన్నారు.

నల్గంపాబ్స్తీని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేస్తాః కాలేరు వెంకటేం



ಅಂಬರ್‌ಹೆಟ್, 28 ಮೇ (ಕ್ರಾಂತಿ ಸ್ಯಾನ್) : ಕ್ರಾದರಾಫ್‌ಲೋನಿ ನಸ್ತಳುಂಟ ದಿವಿಜನ್ ಸ್ಯಾನ್‌ಪಾ ಬಸ್ತೀನಿ ಅನ್ನಿ ವಿಧಾಲುಗಾ ಅಭಿಪೃಥ್ಮಿ ಕೇಸಾನನಿ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೆ ಕಾಲೇರು ವೆಂಕಟ್‌ಹೆಚ್‌ ಸ್ಯಾನ್‌ಪಾರ್. ದಿವಿಜನ್ ಕಾರ್ಪೋರೆಟ್ ಪೈ-ಅಮ್ಮತತ್ವ ಕಲಿಸಿ ನಸ್ತಳು ಬಸ್ತೀಲೋ ಸ್ಯಾ. ರೆ. ಲಳತ್ತತ್ವ ಮಂಚಿ ಸೀಟಿ ಪೈಟ್‌ಲೈನ್ ಏರ್‌ಪ್ರಾಟ್, ರೂ. 35ಲಕ್ಷ ವ್ಯಯಂತೆ ಸೀಟಿ ಸ್ಯಾನ್‌ಲೋನ್‌ನ್ ನಿರಾಳೆ ಪನುಲು ಬಳಧಾರಂ ಪ್ರಾರಂಭಿಂಚಾರು. ಈ ಸಂದರ್ಭಂಗಾ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೆ ಕಾಲೇರು ವೆಂಕಟ್‌ಹೆಚ್ ಬಸ್ತೀಲೋನಿ ಅನ್ನಿ ಗ್ರಹಿಲ್ಲೋ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಅಕಡ್‌ನೆ ಸಮಸ್ಯೆಲು ಪಲುಸುಕ್ತನಾರು. ಅನಂತರಂ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೆ ಮಾಣ್ಣಾಪುತ್ರ.. ನಸ್ತಳು ಬಸ್ತೀಲೋ ಉನ್ನ ಮಸ್ಯೆಲು ಅನ್ವಿನಿಂದಿನಿ ತಾನು ತೆಲುಸುಕ್ತನಾನನಿ ಚೆಪ್ಪಾರು. ಮೊದಲೀ ಸಂಚಿ ಬಸ್ತೀ ಬಿಭಿಪೃಥ್ಮಿಕಿ ತಾನು ಕೃಷಿ ಚೇಸುಕ್ತನಾನನಿ ತೆಲಿಪಾರು. ಈ ಬಸ್ತೀಲೋ ಇಪ್ಪಣಿಕೆ ಡ್ರಿನೆಜ್, ಮಂದಿನಿಂದಿ ಪೈಟ್‌ಲೈನ್ ಪನುಲು ಚೇಯಡಂ ಜರಿಗಿಂದನಾರು. ಇಪ್ಪಣಿ ಸೀನ್ ರೋಡ್‌ ಪನುಲು ಚೇಪಡಹುಕ್ತನಾಮನಿ ಪೇರ್‌ನಾರು. ನಿಯೋಜಕವರ್ಧಂಲೋನಿ ಪ್ರತಿ ಬಸ್ತೀಲೋ ಕೂಡಾ ದಿವಿಪೃಥ್ಮಿ ಪನುಲು ಚೇಸುಕ್ತನಾಮನಿ ವೆಲ್ಲಡಿಂಚಾರು.

దీఱంకే మద్దతుతో రాజ్యసభకు కమల్హను..

తమిళనాడు .28

మే (క్రాంతి న్యూస్) : తమిళనాడు అధికార దివంకెతో ఎన్నికల తర్వాత మక్కల నీది మయ్యాం (ఎవెన్సెం) అధినేత, నటుడు కమల హసన్ రాజుసుభలోకి అగ్గు పెటునూరు.



తమిళనాడులో ఆరు, అస్పూర్ణంగా రెండు స్టోర్లకు ఎనిమిది రాజ్యసభ స్టోర్లకు జూన్ 19న ఎన్నికలు జరుగున్నాయి. 2024 లోకసభ ఎన్నికలకు ముందు తన మక్కల్ నీది మయ్యాగు పార్టీ డివిఎం నేత్తుల్లోని కూటటిమితీ ఒప్పండం కుదురుతుంది. దీనిలో భాగంగా కమల్ హసన్ కు ఒక లోకసభ స్టోర్నికి పోటీ చేసే అవకాశం లేదా ఎన్నికల తర్వాత రాజ్యసభ సభ్యత్వాన్ని అంగీకరించే విధంగా ఒప్పండం కుదిరింది. 70 ఏళ్ల ఆయన లోకసభ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయకుండా పైదొలిగారు. అయినప్పటికీ ఆయన పార్టీ తమిళనాడులో డివిఎం-కాంగ్రెస్ కూటటికి పూర్తి మర్యాద ఇచ్చింది. డ్రవిడ పార్టీలను డివిఎం, ఎపబడివిఎకలకు ప్రత్యామ్మాయంగా కమల్ హసన్ 2018 లో ఎంఎస్ ఎంసు స్థాపించారు. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో చెన్నెల్ల జరిగిన పార్టీ ఒక వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేదుకల్లో ప్రసంగిస్తూ పౌరుంటు అరంగీటం గురించి సూచనాపోయింగా చెప్పారు.

తమిళనాడుకు చెందిన ఆరుగురు ఎంపీలు - అన్నవంసి రామరావు, ఎం షట్టుగుం, ఎన్ చంద్రశేఖరన్, ఎం మహ్మద్ అబ్బల్లా, పి విల్సన్, వైకో - పదవీకాలం జాలై 25తో మందిగియనుంది. తమిళనాడు అసెంబ్లీలో ప్రస్తుత బిలం ప్రకారం, దీనికి 134 మంది ఎప్పుతోలు ఉన్నారు, ఆ పాట్లే ఆరు రాజుల్లభ స్థానాల్లో నాలుగు స్థానాలను గిలుచుకుంటుందని భావిస్తున్నారు. మిగిలిన రెండు స్థానాలు బీజేపీతో మళ్లీ చేతులు కలిపిన అనాడీంకేకు వైళ్ళే అవకాశం ఉంది.

పాక్ సరిహద్దు రాష్ట్రాల్లో మాక్ ద్రీల్!



క్రాంతి న్యూన్ : పాకిస్థాన్ సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో మే 29న మాక్రొల్డ్ నిర్వహించేందుకు భారత ప్రభుత్వం సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది. గుజరాత్, పంజాబ్, రాజస్థాన్, జమ్ము కశ్మీర్లోనీ ఆయా జిల్లాల్లో అత్యవసర పరిస్తుల్లో వ్యవహరించాల్సిన తీర్మాన స్థానికలకు అవగాహన కల్పించనస్తుల్లు నమచారం. ఈ నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని సరిహద్దు రాష్ట్రాలకు కేంద్రం సూచించినట్లు సంబంధిత వర్యాలు వెల్లిడించాయి.

పూర్వాను ఉగ్రదాడి ఆనంతరం భారత్-పాక్ మధ్య ఉద్దిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో హౌర సన్మానశత్రువై అపరేషన్ అభ్యాస్తు పేరుతో మే 7న దేశవ్యాప్తంగా మాక్ ట్రైట్ నిర్వహించారు. అదేరోజు 'అపరేషన్ సింధూర్' చేపట్టిన భారత సైన్యం.. ప్రాకిస్టాన్, పీఎస్‌లో దాదులు చేసింది. అక్కడి ఉగ్రవాద, సైనిక స్వామాలను ధ్వంసం చేసింది.

ଓ এয়ের্পেৰৰুল্ৰ চিবলি বিমানানু কুদাৰ ধৰণসং চেহাৰ: ইজুয়েল

జంటర్చుడ్వస్తు 28
 మే (క్రాంతి నూర్ణి) : యొమెనీలోని పూశాతీలు
 రెబ్బు ఆధీనంలోని
 సనా ఎయిర పోర్చుకై
 ఇజ్రాయెల్ ఫైటర్ జెట్టు
 విరుచుకుపడ్డాయి.
 అక్కడ ఉన్న
 విమానాలను ధ్వనినం
 చేసినట్టు ఇజ్రాయెల్
 రక్కాల వుగిపి ఇ



విమానాశ్రయంపై రాదులను
 భ్రమికిరించాయి. ఈ ఏడాది మే
 నెలలో హూతీ రెబల్స్
 ప్రయోగించిన క్లిపటలు బెన్ గురియన్ అంతర్జాతీయ
 విమానాశ్రయం సమీపంలో
 పడ్డాయి. దీంతో నాడు కొన్ని
 విమాన సరీస్వతులు రద్దుయ్యాయి.
 యొవెన్లోని హూతీ రెబల్స్
 పాలస్ట్రాలోని హమాన్కు
 రైవై దాడులు చేపట్టిన విషయం
 దు ఈ బృందం ఎల్ర సముద్రంలో
 దేసుకోవడంతో.. అమెరికా సంకీర్ణ
 నెన్నులు లక్ష్మిగా చేసుకొన్నాయి. గత
 10చి వచ్చిన అక్రమ వలసదారులతో
 ఆగారంపై అమెరికా జరిపిన దాదిలో
 రని, మరో 47 మంది గాయపడ్డరని వి
 వారులు వెళ్లించారు. హూతీ
 పొలియోమ్యూన్ సాదా గవర్నరేటులో ఈ
 ఈ కారాగారంలో బందిలంతా
 ర ఆఫ్రికా దేశాల నుంచి సాది
 గా వలసవెళ్లా పటుబడిన వారు.

వరంగల్ అర్బన్ బ్యాజిపో రాష్ట్ర సంస్థాగత జీన్చాల్జికి సన్మానం



కాశీలుగ్గ, 28 మే (కొనంతి న్యాయః) : భారతీయ జనతా పార్టీ(భాజపా) సంస్థాగత పర్వతసలో భాగంగా పార్టీ తెలంగాణ రాష్ట్ర సంస్థాగత ప్రధాన కార్యరప్పి వంద్రెశ్ఫర్ ఉమ్మేశ్ వరంగల్ జిల్లాలో పర్యాటిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో వరంగల్లోని క్యాంపు కార్యాలయానికి బుధవారం వెళ్లారు. భాజపా రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యుడు, వరంగల్ అర్పన్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ ఎప్రచెళ్లి ప్రదీప్ రావు, ఇతర నేతులు ఆయనకు ఘనస్వాగతం పలికారు. శాలువాతో వంద్రెశ్ఫర్ని ప్రదీప్ రావు సత్కరించారు. పార్టీ నాయకులు అభినందించారు.

‘వద్దతీ’ ఉద్యమాలకు దక్షిణ గుర్తొంపుడా భావిస్తున్నాడు

న్యాటీటీ, 28 మే (క్రాంతి న్యాట్) : రాజుపుత్రి త్రైపది ముర్యు చేతుల మీదుగా పద్మశ్రీ పురస్కారం అందుకోవడం గర్వంగా ఉండని.. ఈ అవార్డు ఉధ్యమాలకు దక్కిన గుర్తింపుగా భావిస్తున్నానని ఎమ్ముట్టివేస్త వ్యవస్థాపక ఆధ్యాత్మికుడు , పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత మంద కృష్ణ మారిగ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం ఆయన ఫిల్మ్లో మీడియాతో మాట్లాడారు. పద్మశ్రీ పురస్కారం ఎమ్ముట్టివేస్త శైఖలు, ఉధ్యమానికి దక్కిన గౌరవమని, జాతికి అందగా ఉన్న నమాజునికి వచ్చిన గుర్తింపుగా భావిస్తున్నామని అన్నారు. లక్ష్మిం కోసం పరిచేస్తే గుర్తింపు, గౌరవం వస్తుందనదానికి తనకు వచ్చిన పురస్కారమే నిదర్శనమని మంద కృష్ణ అన్నారు.



ಅನೇಕ ಪೋರಾಟಾಲು ಚೇಸ್ತುನ್ನಾಮವಿ ಅನ್ನಾರು. ಕುಲಾಲು, ಮತಾಲು, ರಾಜಕೀಯಲಕ್ಷ ಸಂಬಂಧಂ ಲೇಕುಂಡಾ ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯಂ ಅನವಂತರಂ ಅಪರಿಪೂರ್ತಂಗಾ ಉನ್ನ ಅಂಶಾಲಂಪೈ ರೃಷ್ಣಿ ಪೆಡತಾಮನ್ನಾರು. ಪ್ರಜಾ

ఆకాంక్షలకు అఱగుణంగా మంచుకు
వెళతామని, మేధావులు, సంఘాలు,
రాజకీయ వర్గాలతో చర్చించి భవిష్యత్తు
అజెండా రూపొందించుకని మంచుకు
వెళతామని స్పష్టం చేశారు. దేశంలో
పెండిగ్ నమస్కరమై పోరాడతామని,
అర్వవైనవి నుంచి ఎర్జిండా మేధావుల
వరకు అందరితో చర్చించి నిర్ణయం
తీసుకుంటామని మంద కృష్ణ మాదిగ

స్వప్తం చేశారు.
ఎన్ని సుప్రదీకరణలో మంద కృష్ణ
కీలక పొత్ర..

కాగా రాఘ్వపతి భవన్లో పద్మ
పురస్యారాల రెండో విడత ప్రదానోత్సవం
మంగళవారం ఖునంగా జిరిగింది. ఈ
సందర్భంగా తెలంగాణ నుంచి
ఎమార్కీవిన వ్యవస్థాపకుడు మంద కృష్ణ
మాదిగ రాఘ్వపతి ద్రౌపది ముర్యు చేతుల
మీదుగా పద్మశీల ఆవార్దన
అందుకున్నారు. సమాజిక కార్యక్రమ,
రాజకీయ నాయకుడైన మందకృష్ణ మాదిగ
తన అవిక్రాంత పోరాటంతో ఎన్ని
ప్రదీకరణను కేంద్ర, రాఘ్వపతిత్వాలు
సాధించడంలో కీలకపొత్ర పోవించారని
ఏర్పడుతోప్పు అందజేసిన ప్రశంసాపత్రంలో
ప్రపత్తి భవన పేరొంది.

నోటి దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..?

హెల్చ్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): నోరు, సమస్య తగ్గిపోతుంది. లవంగాలను కూడా ఇలాగే దంతాలు, చిగుళ్ళను అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా నోట్లో ఒకటి రెండు ఉంచుకోవాలి. ఎల్లప్పుడూ శుభ్రతను పాటించాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. నోటి దుర్వాసన అన్నది చాలా మంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్యనే. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. నోరు, దంతాలు, చిగుళ్ళను సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకోకపోవడంతో పాటు చిగుళ్ళ ఇష్టోక్కన్ ఉండడం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. అలాగే నోరు తరచూ పొచిభారిపోవడం, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, పలు రకాల మసాలా దినసులను అధికంగా లవంగాలను వేసుకుని బాగా సమయాలు తినడం, పొగాకును సమలడం లేదా పాగ చప్పరిస్తూ ఉండాలి. నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా తగిడం, చిగుళ్ళ వ్యాధులు ఉండడం, పైన్సె, నశించి నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, టాపిస్ట్, గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం చిగుళ్ళ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చిగుళ్ళ ఇష్టోక్కన్ ఉండడం, దయాబట్టినే లేదా కిడ్నీ వ్యాధులు, లిప్పర్ సమస్యలు ఉండడం వంటి అనేక కారణాల వల్ల నోటి దుర్వాసన వస్తుంటుంది. అయితే కొన్ని ఇంటి చిట్టాలను పాటిస్తే ఈ సమస్య మంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. .

ఉపపు, బేకింగ్ సోడా..

ఒక గ్లాస్ గోరు వెళ్ళని నీటిలో పావు టీస్సూన్

లేదా అర టీస్సూన్ ఉపపును వేసి బాగా కలిపి ఆ నీటిలో నోటిని పుక్కిలించాలి. 30 సెకస్ట పాటు ఇలా చేయాలి. రోజులో కనీసం 3 మంచి 4 సాఫ్ట్ నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో నోటిని శుభ్రం ఉండే బ్యాక్టీరియా నశించి సమస్య మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బేకింగ్ సోడా మిట్రమం కూడా ఇందుకు అధ్యాతంగానే పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెళ్ళని నీటిలో అర టీస్సూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి ఈ మిట్రమాన్ని హోత్ వాస్ గా ఉపయోగించాలి. దింతో సమస్య తగ్గుతుంది. ఒక టీస్సూన్ వెళ్ళని నీటిలో ఒకటి కాల్చించి చేస్తుంది. నోటి నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో నోటిని శుభ్రం ఉంటుంది. కొత్తిమీర అకులు కూడా నోటి దుర్వాసనను తగ్గించేందుకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. భోజనం చేసిన అనంతరం గుప్పెడు సోంపను నోట్లో వేసుకుని బాగా సమిలి తింటున్నా కూడా నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.



నీమ్మజాతికి చెందిన పండ్లు.. నోటి దుర్వాసన సమస్య ఉన్నవారు ఇలా చేయాలి. రోజులో కనీసం 3 మంచి 4 సాఫ్ట్ నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో నోటిని శుభ్రం ఉండే బ్యాక్టీరియా నశించి సమస్య మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బేకింగ్ సోడా మిట్రమం కూడా ఇందుకు అధ్యాతంగానే పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాస్ గోరు వెళ్ళని నీటిలో అర టీస్సూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి ఈ మిట్రమాన్ని హోత్ వాస్ గా ఉపయోగించాలి. దింతో సమస్య తగ్గుతుంది. ఒక టీస్సూన్ వెళ్ళని నీటిలో అర టీస్సూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి ఈ మిట్రమాన్ని హోత్ వాస్ గా ఉపయోగించాలి. దింతో సమస్య తగ్గుతుంది. ఒక టీస్సూన్ వెళ్ళని నీటిలో అర టీస్సూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి ఈ మిట్రమాన్ని హోత్ వాస్ గా ఉపయోగించాలి. దింతో సమస్య తగ్గుతుంది. ఒక టీస్సూన్ వెళ్ళని నీటిలో ఒకటి కాల్చించి చేస్తుంది. నోటి నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో నోటిని శుభ్రం ఉంటుంది. కొత్తిమీర అకులు కూడా నోటి దుర్వాసనను తగ్గించేందుకు చక్కగా పనిచేస్తాయి. భోజనం చేసిన అనంతరం గుప్పెడు సోంపను నోట్లో వేసుకుని బాగా సమిలి తింటున్నా కూడా నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది.

దాల్చిన చెక్క..

దాల్చిన చెక్క ముక్కును నీటిలో వేసి మరిగించి

ఆ నీటిను నోట్లో పొసుకుని పుక్కిలిస్తున్నా కూడా

అశ్వగంధ అందించే ప్రయోజనాలు

హెల్చ్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): అయిర్సేడంలో అనేక రకాల మూలికలు ఉన్నాయి. అవి అనేక ఔషధ విలువలను కలిగి ఉంటాయి. అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తాయి. వాటిల్లో అశ్వగంధ కూడా ఒకటి. దీని పేరు మీరు వినే ఉంటారు. అశ్వగంధనే ఇండియన్ జిసెంగ్ అని, వింటర్ చెట్రీ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది మనకు మార్కెట్లో ఎక్కువగా పొడి రూపంలో లభిస్తుంది. అశ్వగంధకు చెందిన వేర్లను పొడిగా తయారు చేసి మనకు విక్రయిస్తారు. దీన్ని రాత్రి పూట పాలలో కలిపి శాగాల్చి ఉంటుంది. అశ్వగంధ చూర్చాన్ని రోజు తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని అయిర్సేడ వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అనేక వ్యాఘరులను నయం చేసే శక్తి అశ్వగంధకు ఉండని వారు అంటున్నారు. అశ్వగంధ మనకు అనేక అధ్యాత్మమైన లాభాలను అందిస్తుందని వారు చెబుతున్నారు.

ఒత్తిడి, అందోళనకు..

అశ్వగంధ ఒత్తిడి హోర్స్‌స్ట్రుస్ తగ్గిస్తుంది. దీంతో ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అపుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. నేటి తరువాంలో చాలా మంది నిత్యం ఒత్తిడి, అందోళనకు ఎదుర్కొంటున్నారు. అశ్వగంధ చూసుకోవచ్చు. అశ్వగంధ పురుషుల్లో శృంగార సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది వారి జన్మనావయవాలకు రక్త సరఫరా జిగిలా చూస్తుంది. దీంతో శృంగారంపై అసక్తి పెరుగుతుంది. వీర్యం వ్యక్తి చెందుతుంది. సంతాన కలిగే అవకాశాలు మెరుగు పడతాయి. మెదడు పనితీరుకు..

అశ్వగంధను తీసుకోవడం వల్ల మెరడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకక్తి, వికాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. అశ్వగంధ యాంటీ ఇన్ ప్లామ్‌టెల్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పాడిని తీసుకుంటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తీసుకుంటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా అర్థారెస్ మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దయాబట్టినే తీసుకుంటే మరుసటి రోజు మొత్తం ఉత్సాహంగా ఉంటారు. యాక్టీవ్‌గా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. బధ్యకం పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట దీన్ని తీసుకుంటే మరుసటి రోజు మొత్తం ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

పురుషుల శృంగార సామర్థ్యానికి..

శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేసేవారు కండరాల నొప్పుల బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారు అశ్వగంధ చూర్చాన్ని పాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఆయా నొప్పుల మంచి ఉపశమనం లభ



సెంచరీ హో పంత్కు జరిమాన.. 30 లక్షల ఫైన్

స్టోర్స్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): లక్ష్మీ సూపర్ గెయింట్ కెప్పెన్ రిష్ట్ పంత్కు .. 30 లక్షల జరిమానా విధించారు. షాపీవెల్లో తెల్పిటో జరిగిన మ్యాచ్లో లక్ష్మీ జట్టు స్టోర్ బెలర్ రెట్టో బొలింగ్ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో లక్ష్మీ జట్టుకు ఫైన్ వేశారు. అయితే లక్ష్మీ ప్లేయర్లకు కూడా 12 లక్షల జరిమానా విధించారు. దీంట్లో ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్ కూడా ఉన్నాడు. ఈ సీజన్లో ప్రపంచాని నియమావళిని మూడోసారి లక్ష్మీ జట్టు ఉల్లంఘించినట్లు షాపీవెల్లో తన ప్రకటనలో తెలిపింది.



అందుకోసమే పంత్కు 30 లక్షల ఫైన్ వేసినట్లు చెప్పింది. లక్ష్మీ జట్టులోని మిగితా ఆటగాళ్ళకు 12 లక్షలు లేదా 50 శాతం ఫీజులో కోత విధించున్నారు.

ప్రైస్ స్టోరింగ్ గెమ్లో ఆర్టీభీ జట్టు ఆరు వికెట్లు తేడాతో లక్ష్మీపై విజయం సాధించింది. రిష్ట్ పంత్ సెంచరీ చేసినా తమ జట్టుకు విక్టరీని అందించలేకపోయాడు. ఈ మ్యాచ్లో అతను 61 బంతుల్లో 118 రన్స్ చేసి నాటాటగా నిలిచాడు. ఆర్టీభీ ఈ గెలుపుతో కౌలిఫయర్ 1కు వెళ్లింది. గురువారం చండిఫుడ్లో ఆ జట్టు పంజాబ్ కింగ్స్ తో ఆడనున్నది.

సింధు, ప్రణయ్ ముఖూరంభం

స్టోర్స్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): భారత స్టోర్ పట్టర్లు పి.వి.సింధు, పొచ్.విఎస్.ప్రణయ్లు సింగపూర్ ఓపెన్ ప్రపంచ టూర్ సూపర్ 750 టోర్స్లో శుభారంభం వేశారు. మంగళవారం జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ తొలి రొండ్లో సింధు 21-14, 21-9తో వెన్ జాంగ్ (కెనడా)పై గెలిచి ప్రిక్స్పోర్ట్స్పైనల్లోకి ప్రవేశించింది. మహిళకి బాస్టోన్ 21-14, 18-21, 11-21తో సుపనిద (ఫాయలాండ్) చేతిలో, రక్కిత శ్రీ 14-21, 8-21తో కిమ్ యున్ (కొరియా) చేతిలో, అన్జుల్ భార్త్ 11-21, 22-24తో వెన్ యుఫెయ్ (చైనా) చేతిలో పరాజయం చవిమాశారు. పురుషుల సింగిల్స్ తొలి రొండ్లో ప్రణయ్ 19-21, 21-16, 21-14తో రసెమున్ గెమ్మీ (డెనార్కు)పై నెగి ప్రిక్స్పోర్ట్స్పైనలో అడుగుపెట్టాడు. ప్రియాన్న రజావత్ 21-14, 10-21, 14-21తో కొడయ్ నరవోక (జపాన్) చేతిలో, కిరణ్ జార్జ్ 19-21, 17-21తో వెంగ్ యాంగ్ (చైనా) చేతిలో ఓడారు. మిక్రోడ్ డబుల్స్లో ధ్రువ్ కవిల - తనిషా క్రాస్ట్ 18-21, 13-21తో చెంగ్ షింగ్ - జాంగ్ షి (చైనా) చేతిలో, అశిక్ సూర్య - అమృత 11-21, 17-21తో యూచి షిమోగమి - సయాక పొబారా (జపాన్) చేతిలోచీ మహిళల డబుల్స్లో కవిప్రియ - సిమున్ 4-21, 9-21తో బేక్ హో - లీ హీ (కొరియా) చేతిలో ఓడి టోర్స్ సుంచి నిప్పుమించారు.



విజయోత్సవ ర్యాలీలో విషాదం

స్టోర్స్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): పుట్బాల్ అభిమానులు అమితంగా ఇష్టపడే 'ట్రీమియర్ లీగ్'లో విజేతగా నిలిచి విజయోత్సవ రాలీ తీస్తున్న ప్రముఖ పుట్బాల్ క్లబ్ లివర్పూల్ విక్టరీ పరేడ్ విషాదానికి దారితీసింది. ఈ లీగ్లో లివర్పూల్ జట్టు రికార్డుస్టాయిలో 20వ ట్రైటీల గెలిచిన నేపథ్యంలో తమ అభిమాన ఆటగాళ్ళను చూసేందుకు వేలసంబ్యోలో జనం తరలిరాగా.. వారిపై ఒ దుండగుడు కారుతో దూసుకురావడంతో ర్యాలీలో అపశ్చతి చేటుచేసుకుంది. లివర్పూల్లోని వాటర్ ట్రీట్ వద్ద జరిగిన ఈ ఘటనలో సుమారు 47 మందికి గాయాలవ్వగా వారిలో నలుగురి పరిస్థితి విప్పమంగా ఉండని పోలీసులు తెలిపారు. బాధితులలో నలుగురు చిన్నారులు కూడా ఉన్నారు. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే పలువురు అభిమానులు.. మాటలాటిని కారు వద్దకు వెళ్లి దుండగుడిని దాస్తోంచి బయటకు తీసి పోలీసులకు అప్పగించారు. ప్రమాదానికి కారణమైన నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు.. ఇది ఉప్పవాద చర్చ కాదని తెలిపారు. ప్రమాద ఘటనపై బ్రిటన్ ప్రధాని కీర్త స్టోర్ట్రో స్పుండిస్ట్రూ.. లివర్పూల్ ఇలాంచి కిలన సపాళ్ళను ఎన్నో తట్టుకుని నిలబడిందని, దేశం మొత్తం వారికి అండగా ఉండని తెలిపారు.



టీమిండెయాతో టెస్ట్ సిరిస్.. ఇంగ్లండ్కు ఉంహిందని వాక్

స్టోర్స్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): టీమిండెయాతో టెస్ట్ సిరిస్కు ముందు ఇంగ్లండ్ డాపించని షాక్ తగిలింది. ఆ జట్టు స్టోర్ ఫ్యాస్ట్ బొలర్ గన్ అట్టిస్టున్ గాయం బారిన పడ్డాడు. జింబాబ్వోతో జరిగిన ఏక్ట్ టెస్ట్ మ్యాచ్లో అట్టిస్టున్ తోడు కండరాలు పట్టేశాయి. అతడు గాయం సుంచి కోలుకోవడానికి రెండు వారాల సమయం పట్టునున్నట్లు తెలుస్తోంది. అతడు ప్రస్తుతం ఇంగ్లండ్ క్రికెట్ వైద్య బ్యాండం పర్యవేక్షణలో ఉన్నాడు.



ప్రారంభం కానుంది.

ఇంగ్లండ్ వన్నే జట్టు: హీరీ బ్రూక్ (కెప్పెన్), జోన్ బట్లర్, విల్ జాక్స్, జో రూబ్, బెన్ డకెట్, జోప్రా ఆర్ప్ర్, గుస్ అట్టిస్టున్, టామ్ బాంటన్, జేకబ్ బెథెల్, బ్రిడన్ కార్స్, టామ్ హార్ట్లె, సాకిబ్ మహమూద్, మాథ్యూ పాల్స్, జేమీ బప్ప్రెన్, అదిల్ రష్ట్, జేమీ స్క్రీట్.

ఇంగ్లండ్ టీ20 జట్టు:

హీరీ బ్రూక్ (కెప్పెన్), రిచ్స్ అప్ప్, జేకబ్ బెథెల్, టామ్ బాంటన్, జోన్ బట్లర్, బ్రిడన్ కార్స్, లియామ్ దాసన్, బెన్ డకెట్, విల్ జాక్స్, సాకిబ్ మహమూద్, మాథ్యూ పాల్స్, జేమీ బప్ప్రెన్, అదిల్ రష్ట్, ఫిల్ సాల్ట్, ల్యాక్ పుడ్.

భారత-ఎ జట్టు నుంచి తప్పుకున్న ముబ్బమన్ గిల్..!

స్టోర్స్ న్యూస్ ,28 మే (క్రాంతి న్యూస్): ఇంగ్లండ్ కండీషన్స్కు అలవాటు పదేందుకు ఇంగ్లండ్-భారత్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్ల టెస్ట్ గిల్కు తః ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్లు ఉపయోగపడతాయని సెలక్టర్లు భావించారు.

షాపీవెల్ ప్లే ఆప్స్ కారణగా తొలి వార్యా మ్యాచ్కు గిల్ దూరంగా ఉంటాడని, రెండవ ప్రాక్టీస్ మ్యాచ్ కోసం ఇండియా-ఎ జట్టులో చేరతారని భారత చీఫ్ సెలక్టర్ అజిత్ అగార్డర్ ప్రెన్ కాస్పర్సన్లో తెలిపాడు. కానీ ఇప్పుడు గత కొన్ని రోజుల సుంచి నిర్విరామంగా క్రికెట్ అడుతున్న గిల్కు విశ్రాంతి ఇవ్వాలని సెలక్టర్లు కూడా యోచిస్తున్నట్లు సమాచారం.

ఇక ఇష్టపటికే భారత-ఎ జట్టు ఇంగ్లండ్కు పయనమైంది. ఈ జట్టు కెప్పెన

రామ చరణకు అవ్యక్తమింగి సినిమా గురించి ఓ వార్త నెట్లోంట వైరల్గా మారింది. టుల్పివ్వడ స్కోర్ దర్జకుడితో ఆయన సినిమా చేయనున్నట్లు వార్లు పసుఱ్ఱాయి.



మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ తో ఓ సినిమా చేయసున్నట్లు బాక్సోఫిస్ వద్ద టాక్ వినిపిస్తోంది.

ಅಗ್ರ ಕಢಾನಾಯಕುಡು ವೆಂಕಟೇಶ್‌ತೋ ತ್ವಿವಿಕ್ರಮ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಸಿನಿಮಾ ಶೀಯನುಸ್ತಾಪಿತ. ದೀನಿ ತರ್ಹಾತ್ ರಾಮ ಪರಾತ್‌ತೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಷ್ವಾಸ ಶೇಸಿನಷ್ಟು ವಾರಲು ವಹನಸ್ಯಾಯ. ಈ ಪ್ರಾತ್ಯೇಕ ವಚ್ಚೆ ಏಡಿದಿಲ್ಲ ಪಟ್ಟಲೆಕ್ಕುನ್ನರುಣ್ಣಿ ಸಂಮಾರಾರಂ. ಇಷ್ಟವೈಕೆ ಚರ್ಚುಲು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾರಂಭಮಯ್ಯಾಯನಿ.. ಪರಾತ್ ಕೂಡಾ ಗ್ರೀನ್ ಸ್ಕ್ರಾನ್‌ ಇವಿನಷ್ಟು ತೆಲುಸ್ತೋಂದಿ. ದೀನಿಕಿ ಸಂಬಂಧಿചಿನ ಅಭಿಕಾರಿಕ ಪ್ರಕಟನು ಕೋಸಂ ಫೋಟ್‌ ಎದುರುಮಾಸ್ಯಾನ್ನಾರು.

ప్రస్తుతం రామ చరణ్ పెద్ది సినిమాతో బీట్కాగా ఉన్నారు. బుబ్బిబాబు దర్జక్కత్తులో ఇది రానుది. పోల్చీ నేడ్చుక్కలో ముస్తావిపుత్తను ఈ సినిమాతో రామ చరణ్ సరసన జాస్టిషఫర్ కథానాయక. ఇప్పుడికే దినికి సంబంధంచి 30 శాతం ఘాలింగ్ హర్యాయింది. అ తర్వాత సుకమార్కోల్ ఒక మావీ ఉంది. దానితో పాతే త్రివిక్రమ సినిమా కూడా వహించున్నట్లు తెలుసోంది. ఒకళేశ ఈ కాంటో కుదిరితే అయితే బాక్సోఫిన్ రికార్డులు తిరగారుయాడం భాయమిని అభిమానులు భావిస్తున్నారు.

ఎప్పుడూ మనసు చెప్పేదే వింటాను: దీపికా పదుకొణ

న మనసు చెప్పేవే వింటానన్నారు బాలీవుడ్ నటి దీపికా పదుకొణ . ఏ సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్స్‌నగా నిలిచే అమ్మ.. తాజాగా ఓ ఫ్యాషన్ పోలో అక్కడ మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. “జీవితంలో బ్యాల్ఫోన్‌డిగా కి ముఖ్యం. నేను దానికి ప్రాధాన్యతనిపోతు. స్కిప్ట పరిస్థితులు ఎదురైపుడుల్లా నా మనసు తర్వాతే నిర్ణయాలు తీసుకుంటాను. ఎలాంటి పరిస్థితులవైనా ఎదుర్కొంటాను” అని దీపిక

దిపికా పేరు సోషల్ మీడియాలో టైరల్స్‌గా మారిన విషయం తెలిసిందే. తన సినిమాను చేస్తున్నారంటూ ఒక స్టోర్ డైరెక్టర్ చేసిన కామెంట్స్ ఆమెను ఉద్దేశించే అంటూ నెలిజన్లు రూరు. ఈ నేపథ్యంలో నిజాయతీ గురించి దిపికా చేసిన వ్యాఖ్యలు పరోక్షంగా ఆంచే అనుకుంటున్నారు.

రపిసారిగా “సింగం అగైన్ ‘లో కనిపించారు. రోహాత్ శెట్టి దర్జకత్తుం వహించిన లో అజయ్ దేవగం, కర్నికపూర్ణభాన్, రణవీరసింగ్, అభ్యమ్యుషమార్లు ఆప్తతలు పోఇంచారు. దీనితో పాటు గతేడాది ‘కల్పి 2898 ఏచ్ లో సుమతి

ప్రతిలో కనిపించి సందడి చేశారు. ప్రస్తుతం దీని సీక్వెల్ పమలు జరుగుతున్నాయి.

ఫహర్డ్ టో కలిసి పనిచేయాలనుకుంటున్నా!

- ಅವಿಯಾ ಭಟ್

మరికొద్ది రోజుల్లో ‘అల్వ’తో తనలోని యాక్షన్ కోణాన్ని తెరపై అవిష్టప్రించడానికి ముస్తాబపుతోంది బాయిపుడ్ అందాల తార అలియా భట్ . ఇప్పుడామె మలయాళ విలక్షణ నటుడు ఘపోద్ ఫాంజిలో నటించాలనుకుంటున్నట్లు తన మనసులోని మాటను బయలపెట్టింది. ఇటివలే కేస్వీలో మెరిసిన ఈ భాషమ కి అంగ్గ మీడియాతో మాట్లాడుతూ ఘపోద్ పట్ల తనకున్న అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేసింది. “ఘపోద్ నిజంగా నేను ఆరాధించే నటుల్లో ఒకరు. ఆయన చాలా అయ్యుత్తమైన నటుడు. అయన నటించిన చిత్రాల్లో ‘అవేశం’ లాకు చాలా ఇష్టం. కచ్చితంగా అపకాశం వస్తే అతనితో కలిసి పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా” అని చెప్పుకొచ్చింది. “ఇప్పుడు భాషతో సంబంధం లేకుండా సినిమాల్ని అస్సాదిస్తున్నారు ప్రెక్షకులు. అందుకే చిత్రపరిశ్రమలన్నీ ఒకే యూనిట్ అని మహావ్యారి రోజుల్లో తెలుసుకున్నా” అని అంది అలియా. ప్రస్తుతం ‘లవ్ అండ్ వార్’ సినిమా చిత్రీకరణలో ఉండామె.



టాటులు

వేయించుకోకండి..

టాలీవుడ్ అగ్రమార సమంత రూత్ ప్రభు టాటూల విషయంలో తన అభిమానులకు కీలకమైన సలహా ఇచ్చింది. మీరు ఎప్పటికీ, ఎప్పటికీ టాటూ వేయించుకోవచ్చు అని ఆమె చెప్పుకోచ్చారు. కాగా ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశంగా మారాయి. గతంలో సమంత తన శరీరంపై మూడు టాటూలు వేయించుకున్న విషయం తెలిసిందే. వీలీలో రెండు ఆమె మాజీ భర్త నాగ చైతన్యకు సంబంధించినవి కావడం గమనార్థం. ఆమె తొలి సినిమా 'ఏ మాయ చేశావే' పేరులోని మొదటి అక్కరాలు YMCA ఆమె మెద వెనుక భాగంలో ఉన్నాయి. 'Chay' టాటూ: ఆమె పక్కమిముకల మీద నాగ చైతన్య ముద్దు పేరు 'Chay' అని పచ్చబొట్టు వేయించుకున్నారు. రెండు బాణాలు: ఆమె మణికట్టుపై రెండు బాణాల గుర్తు ఉంటుంది. దిని అర్థం "మీ స్వంత వాస్తవికతను సృష్టించుకోండి". ఇదే టాటూ నాగ చైతన్యకు కూడా ఉంది.

ఆయతే నాగ శైల్పణ్ణతో విదాకుల తర్వాత, సమంత తన టాటూల పట్ల పశ్చాత్తాపాన్ని వ్యక్తం చేసింది. గతంలో ఇంస్టాగ్రామ్ Q&A సెషన్లో ఒక అభిమాని టాటూ అలోచనల గురించి అడిగినపుడు, ఆమె తన అభిమానులకు సలహా ఇస్తూ “ఎప్పుకీళీ, ఎప్పుకీళీ టాటూ వేయించుకోవద్దు” అని చొపుటోచింది.

