

పెన్నే కదాని తృణీకరిస్తే గన్నే కూల్చింది



- కవులు, కళాకారులతోనే తెలంగాణ సాహిత్యం
- ఉద్వేగముకారులను నాటి పాటలు విప్పించారు
- అందెల్లో రాష్ట్ర గీతం అందించిన ఘనము
- ఆయన లేకుండా తెలంగాణ ఉద్వేగమునభలు లేవు
- అందెల్లో సంస్కరణ సభలో సీఎం రేపంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 22: తెలంగాణ మరదళ ఉద్వేగములో కవులు, కళాకారులు కీలక పాత్ర పోషించారని ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి అన్నారు. వారే ముందుండి ఉద్వేగమున్న ప్రాంతాల్లో కీనుకుని వెళ్లారని అన్నారు. వారు లేకుంటే తెలంగాణ లేదని అన్నారు. హైదరాబాద్ రవీంద్రభారతిలో ఏర్పాటు చేసిన అందెల్లో సంతాప సభలో సీఎం ప్రసంగించారు. ఉద్వేగమునీ కవులు, కళాకారులు ఇచ్చిన ఊపుతోనే తెలంగాణ సాహిత్యమైందని, చదివినవారూ కాదనలేని నిజమన్నారు.

గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల రిజల్ట్స్పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం శనివారం జీకో 46వ విడుదల చేసింది. సర్పంచి, వార్డు సభ్యుల రిజల్ట్స్పై విధివిధానాలు ఖరారు చేసింది. రిజల్ట్స్పై 50 శాతానికి మించకుండా మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాల మేరకు రిజల్ట్స్పై ప్రత్యేక కమిషన్ ఏర్పాటు చేయనుంది.

హైదరాబాద్, నవంబర్ 22: తెలంగాణ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో రిజల్ట్స్పై తేటాంతుకు ప్రభుత్వం కీలకమైన జీకో 46ని జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వుల్లో మొత్తం రిజల్ట్స్పై ఎప్పటికీ 50 శాతం చాలకుండానే నిబంధనను స్పష్టంగా పేర్కొన్నది. ఈ నియమం వల్ల ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళల రిజల్ట్స్పై మధ్య సమతుల్యత చెరచిపోయింది. ఈ చర్యతో గ్రామీణ పాఠంలో న్యాయమైన ప్రాతినిధ్యం లభిస్తుందని అధికారగణం భావిస్తున్నది.

పంచాయతీ ఎన్నికలకు

గ్రేడ్ సిగ్నల్

50 శాతానికి మించకుండా రిజల్ట్స్పై రోటేషన్ పద్ధతిలో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మహిళా రిజల్ట్స్పై



ట్రంప్ శాంతి ప్రణాళికకు పుతిన గ్రీన్ సిగ్నల్ ఉక్రెయిన్కు హెచ్చరిక!

- ట్రంప్ శాంతి ప్రణాళికకు ఆమోదం తెలిపిన పుతిన
- ఇదే తుది పరిష్కారానికి ఆధారం కావచ్చని వ్యాఖ్య
- పతిపాదనను తిరస్కరిస్తే తీవ్ర పరిణామాలు తప్పవని హెచ్చరిక
- అత్యగ్రహణం, అమెరికా మద్దతు మధ్య నలిగిపోతున్న ఉక్రెయిన్
- నిర్ణయం తీసుకోవడానికి ఉక్రెయిన్కు గురువారం వరకు గడువు

సత్యసాయి ఆశిస్సులతో అగ్రస్థానానికి భారత్



పుట్టపర్తి, నవంబర్ 22: సత్యసాయి ఆశిస్సులతో 2047 నాటికి భారత్ అగ్రస్థానానికి చేరుకుందని ఆశిస్సుపట్టు ఉప రాష్ట్రపతి రాధాకృష్ణన్ తెలిపారు. సత్యసాయి విద్యాసంస్థ స్వాతంత్ర్యవంశీ పాల్గొనడం గౌరవంగా భావిస్తున్నాడని అన్నారు. పుట్టపర్తిలోని శ్రీసత్యసాయి ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్ రిలీజ్ 44వ స్వాతంత్ర్యవంశీ ఉప రాష్ట్రపతి ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్నారు. నవంబర్ 22 విశిష్టత గురించి సీఎం చెప్పగానే మన్ననని చెప్పి, ఇప్పటికే దేశంలో ముగ్గురు ప్రమాణాలు పుట్టపర్తిని సందర్శించారు.

- సత్యసాయి విద్యాసంస్థ స్వాతంత్ర్యవంశీ ఉపరాష్ట్రపతి
- సాయి సమాధి వద్ద నివాళి అర్పించిన రాధాకృష్ణన్



వీరిలో రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు ఆజాద్, అప్పాసి నారాయణ, సోమదా

- మిగతా వారిలో డివీసీఎం-3, ఏసీఎం-9, పార్టీ సభ్యులు-22 మంది
- సరెండ్రాయిని వారిలో 25మంది మహిళలు
- తెలంగాణ డిజిపీ ఎదుట ఆయుధాల అప్పగించ
- ఇంకా అజ్ఞాతంలో 59మంది తెలంగాణవాసులు
- సెంట్రల్ కమిటీలోని ఐదుగురు లొంగిపోవాలి
- డిజిపీ శివధర్మరెడ్డి పిలుపు

37మంది మావోలు లొంగుబాటు



కాకిలెక్కల డొల్లతనంపై సీఎం రేపంత్ రెడ్డి క్షమాపణలు చెప్పాలి: కేటీఆర్

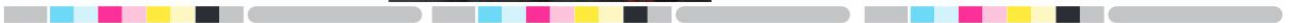
హైదరాబాద్ : అచ్చలపై తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి క్షమాపణలు చెప్పాలని మాజీ మంత్రి, డిఆర్ఎస్ పర్సన్ (ఎసిడెంట్) కెల్లూరంబు తారకరామారావు డిమాండ్ చేశారు. సీఎం రేపంత్, మంత్రిలు, రాష్ట్ర నాయకులు రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితిపై ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వం చేసిన అచ్చలపై చేపడిన చెయ్యమన్న 'కాకిలెక్క' డొల్లతనం కాగి నష్టంకల్పితా మరోసారి పూర్తిగా బహిష్కరిస్తుందని కేటీఆర్ తీవ్రపాటి విమర్శించారు.



బదేళ్లు నిద్రపోయి ఇప్పుడు లేచావా

- ఆనాడు కృష్ణాజలాల గురించి తెలియదా
- జగన్ తీరుపై మండిపడ్డ మంత్రి నిమ్మల

పాలకొల్లు, నవంబర్ 22 : కృష్ణా స్త్రీబహుళ అడుగు ప్రభుత్వ వాదనలపై జగన్ మాట్లాడటం చెయ్యాలి వేరాలి వర్గం చివరకొచ్చి ఉందని ఏపీ జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విమర్శించారు. బదేళ్లు పూర్తిగా అధికారం ఇచ్చివచ్చిన ఆయన ఎక్కడ నిద్రపోయాడని ప్రశ్నించారు. జలవనరులపై ఇప్పుడు ప్రదర్శిస్తున్న కపట ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు ఏమైందని మండిపడ్డారు.





[illegible]

సమస్యలు ఉండడం, వల రకాల మందులను వాడడం, గాయాలు, దెబ్బలు తగలడం వంటివి కూడా కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు వచ్చేందుకు కారణం అవుతాయి. శరీరంలో కొన్ని రకాల రోషాలను రోపించడం వల్ల కూడా ఇలా జరుగుతుంది. చరిత్రలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అయితే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులు ఉన్నవారు నొప్పిని తగ్గించే మందులను వాడుతుంటారు. ఇవి అన్నిటి వరకు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం అందించినా దీర్ఘకాలంలో తరచూ నొప్పి నివారణ మందులను ఉపయోగం అంత మందిది కాదు. వీటి వల్ల రక్తీకృతం భారం పడుతుంది. ఇంకా అనేక సమస్యలు వస్తాయి. కనుక కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను సహజసిద్ధంగా తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు గాను యోగీ షన్ ప్లామెటరీ గుణాలు ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవాలి ఉంటుంది. వీటి వల్ల ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది.

అకుకూరలు, కూరగాయలు..
కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించేందుకు గాను అకుకూరలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లో అనేక రకాల మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా మార్చి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. పాలకూర, తోటకూర, బచ్చలికూరను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది వాపులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తుంది. అకుకూరల్లో ఉండే యోగీ షన్ అక్విడెన్ట్ ఫ్రీ రాపిడికల్స్ ను కొలిస్తాయి. అక్విడెన్ట్ ఒక్సిడ్, వాపులను తగ్గించేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల అక్విడెన్ట్ లేదా కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్యాబేజీ, కీరదోస, కొత్తిమీర వంటి కూరగాయలు, అకుకూరలను తింటూవు కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి సమస్య నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

పసుపు, ఆల్ఫా..
పసుపు ఆల్ఫా యోగీ షన్



మీకు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అంటే ఏమిటో తెలుసా?

దీంతో ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?
పూర్వం ప్రజలు బొగ్గులతో దంతాలను తోముకునే వార్లు సంగతి తెలిసిందే. అంతేకాకుండా బొగ్గును పొత్తలను శుభ్రం చేసేందుకు కూడా ఉపయోగించేవారు. అయితే ఇప్పుడు బొగ్గు దాదాపుగా లభించట్లేదు. అందుకే వంట గ్యాసు వాడుతున్నారు. కనుక బొగ్గు వాడడం లేదు. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో మనకు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అని లభిస్తుంది. దీన్ని కొందరు వినే ఉంటారు. దీన్ని ఎక్కువగా మెడిసిన్లు, సౌందర్య సాధన ఉత్పత్తులను తయారు చేసేందుకు ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం కొన్ని కంపెనీలు తమ టూల్ స్టోర్లలోనూ చార్ కోల్ ను అందిస్తున్నాయి. అయితే వాస్తవానికి చార్ కోల్ మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది మనకు మార్కెట్లో పొడి, ట్రాప్లెట్ల రూపంలో లభిస్తుంది. దీన్ని బాప్యంగా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా అంతర్గతంగా కూడా తీసుకోవచ్చు. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్తో మనకు అనేక రకాల కలుగుతాయి. దీంతో పలు వ్యాధులను సమం చేసుకోవచ్చు.

శీర్ష సమస్యలకు..
యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ అంటే కర్రలను కాల్చడం వల్ల ఏర్పడే బొగ్గు. కానీ దీన్ని మనకు నేరుగా విత్తించరు. చార్ కోల్ ను తయారు చేసే తరువాత శుభ్రం చేసి మనకు ప్యాకెట్లో అందిస్తారు. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను చార్ కోల్ అని సంపూర్ణంగా కూడా పిలుస్తారు. కొందరు దీన్ని కొన్ని పిండులు లేదా బొట్టలను కట్టి చాంతో వచ్చి బొగ్గు ద్వారా తయారు చేస్తారు. అయితే పదార్థం ఉపయోగించినా కూడా చార్ కోల్ ఒకటి విధంగా ఏర్పడుతుంది. ఇక చార్ కోల్తో దంతాలను తోముకోవడం వల్ల నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియ నశించి నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. చార్ కోల్ కు చెందిన ట్రాప్లెట్లు మనకు అనే లైన్లో,



మెడికల్ పాపుల్స్ లభిస్తాయి. వీటిని పోషకాహార నిపుణులు లేదా వైద్యుల సూచన మేరకు తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా వీటిని రోజుకు 500 మిల్లీగ్రాముల మోతాదులో తీసుకుంటారు. ఈ ట్రాప్లెట్లను వాడడం వల్ల శీర్ష వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గ్లాస్, అనీమీ, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

వృద్ధులను బయటకు పంపించుకు..
ఫుడ్ ప్యాజనింగ్ అయిన వారు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను చాడీట్ ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. సాధారణంగా కొన్ని సార్లు మనకు మనం తాగే ద్రవాలు, తినే ఆహారం కారణంగా ఫుడ్ ప్యాజనింగ్ అవుతుంది. అలాంటివన్నీ యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం కూడా తొలగిపోతుంది. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను తీసుకుంటుంటే శరీరంలోని వ్యర్థాలు, బాక్టీర్లు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దీంతో శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బాడి డిటాక్స్ అవుతుంది. మద్దుడు విపరీతంగా సేవించడం వల్ల వచ్చే హ్యాంగ్ ఓవర్ సమస్యను చార్ కోల్ తగ్గిస్తుంది. హ్యాంగ్ ఓవర్ ఉన్నవారు యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను తీసుకుంటే ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చర్మ సమస్యలకు..
పురుగులు, కీటకాలు కుట్టిన చోట కొద్దిపాటుపాత యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను కలిపి రాయాలి. దీంతో మంట, దురద, నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే అన్ని రకాల చర్మ సమస్యలకు కూడా చార్ కోల్ ను ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని పలు రకాల ఫస్ ప్యాకెట్లలోనూ వాడవచ్చు. దీన్ని వాడడం వల్ల చర్మంపై ఉండే మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. చర్మం తేమగా, మృదువుగా మారిపోతుంది. కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. వృద్ధాప్య చాయలు తగ్గుతాయి. యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ ను తీసుకుంటే చర్మంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఇలా యాక్టివేటెడ్ చార్ కోల్ మనకు ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.

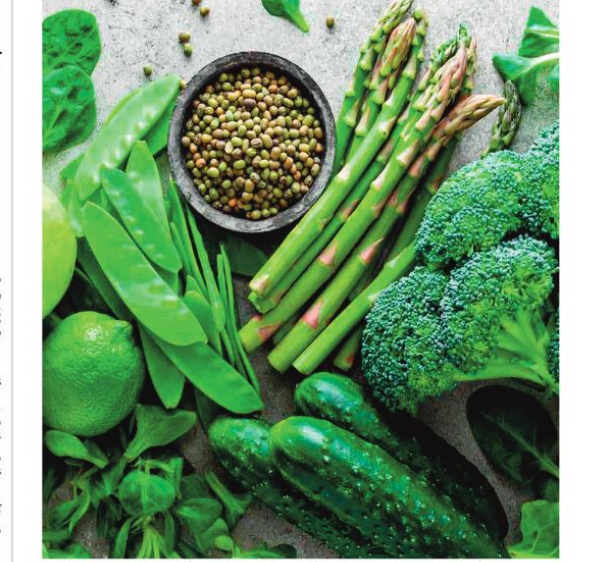


సరిపోదు. కనుక సమస్యను విడిగా తీసుకోవాలి ఉంటుంది. ఒక కప్పు గోరు పప్పుని వీటిలో లేదా పాలలో పావు టీస్పూన్ ముప్పును కలిపి రోజూ రాత్రి పూట తాగి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. నొప్పులను, వాపులను తగ్గిస్తుంది. అలాగే మనం తరచూ వంటల్లో వేసే అల్లం కూడా మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల అనేక అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. అల్లంలో నూ యోగీ షన్ ప్లామెటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అల్లం రసంను రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒక టీస్పూన్ దొప్పిన పోషకాహార తీసుకుంటే సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. దీని వల్ల ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. నొప్పులు, వాపులు తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డిట్ యో, చేమం..
వీటిలోనూ చాలా మంది అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ ఇది అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో

ంటాయి. కనుక రోజూ వీట్ రూట్ ను ఒక కప్పు మోతాదులో తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించుకోవచ్చు. వీట్ రూట్ ను నేరుగా తినలేకపోతే జ్యూస్ చేసి ఒక కప్పు మోతాదులో రోజూ తాగి. దీని వల్ల సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. అలాగే వారంలో కనీసం రెండు సార్లు చేమలను తింటూవు ఉపయోగం ఉంటుంది. చేమల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చేమల్లో ఒమోగ 3 ప్లామెటరీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి యోగీ షన్ ప్లామెటరీ పోషకాలుగా పనిచేస్తాయి. అలాగే చేమల్లో విటమిన్ థి, వి12, విటమిన్ డి ఉంటాయి. ఇవి కూడా నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో సహాయం చేస్తాయి. కనుక తరచూ చేమలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా అయితే ఆహారాలను తరచూ తింటుంటే కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను సహజసిద్ధంగా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి.. ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!



అకుకూరలు, కూరగాయలతోపాటు పలు ఇతర ఆహారాలు కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను పోషకాలకు గమని చెబుతుంటారు. ఈ ఆహారాల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అనేక రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్, శక్తివంతమైన యోగీ షన్ అక్విడెన్ట్ అధికంగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారాల్లో క్లోరోఫిల్ అనే వర్ణ ద్రవ్యం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అందుకనే అవి ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. అయితే ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఇవి మన శరీరానికి శ్రేణిపాటు, శక్తిని అందిస్తాయి. శీతగ్రీష్మల సక్రమంగా నిర్వహించబడేలా చూస్తాయి. మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

ఎముకల దృఢత్వానికి..
ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాల్లో పాలకూర ఒకటి. ఇందులో ఫోలేట్, విటమిన్ కె, విటమిన్ ఎ, బి12, లూటీన్ అధికంగా ఉంటాయి. పాలకూరను తినేటప్పుడు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటాయి. పాలకూరలో ఉండే విటమిన్ కె, క్యాల్షియం ఎముకల మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే లూటీన్, జియాంజాంజిన్ అనే పోషకాలు కళ్లను ఆరోగ్యంగా మార్చుతాయి. కళ్లలో శుభ్రాలు ఏర్పడకుండా చూస్తాయి. కంటి మాపును మెరుగు పరుస్తాయి. అలాగే ఆకుపచ్చని ఆహారాల్లో ట్రోకోలి కూడా ఒకటి. ఇది చూసేందుకు అచ్చం కాల్షిఫైర్ లా ఉంటుంది. కానీ అపరీచిత ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, రెలతోపాటు ఫైబర్, సల్ఫోరాఫేన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం

చేస్తాయి. క్యాన్సర్ కణాలను అడ్డుకోవచ్చు. **కొవ్డుల స్థాయిలకు..**
అవకాశాల కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. వీటిల్లో మోస్ అనీసాపరేట్ కీళ్లను ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు జాబితాకు చెందుతాయి. అలాగే వీటిల్లో పొటాషియం, విటమిన్ కె, ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటాయి. అవకాశాలను తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. కెల్సియం తగ్గిస్తుంది నియంత్రణలో ఉంటాయి. వీటి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే గ్రీన్ టీ కూడా రోజూ తీసుకోవాలి. ఇందులో పాలిఫెనాల్స్, ఎల్-థియోప్రెన్ అనీసా యోగీ షన్ అక్విడెన్ట్ అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల గ్రీన్ టీని సేవిస్తుంటే మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. క్యాన్సర్లు ఖచ్చితంగా కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతాయి. అలాగే ఒక్సిడ్, అంధోళన నుంచి బయట పడవచ్చు. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

పెద్ద పేను ఆరోగ్యానికి..
ఇక ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే బీన్స్, అదే రంగులో ఉండే అలనందలను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. వీటిల్లో ఫైబర్తోపాటు విటమిన్ కె, సి, మాంగనీస్ అధికంగా ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే పెద్ద పేను ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే సిలికాన్ వల్ల ఎముకల దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే కివి వండ్లను కూడా తినవచ్చు. ఇవి కూడా ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటాయి. ఈ వండ్లలో విటమిన్ సి, కె, ఫైబర్, సెలెనియం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ వండ్లను తింటే శీతగ్రీష్మల మెరుగు పడుతుంది. అపరీచిత సులభంగా శీర్షం అవుతుంది. అజీర్తి ఉంటుంది. నిద్ర లేమి తగ్గుతుంది. పడుకున్న పొడువే గాడ్లగా నిలిస్తారు. ఇలా ఆకు పచ్చ రంగులో ఉండే ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



తలి టెస్టులో ఇంగ్లాండ్‌పై ఘన విజయం
అసీస్‌ను ఊచకోత కోసిన బ్రావిస్ హెడ్
10 వెట్రత్ సత్తా చాటిన మిచెల్ సార్స్

35వ తేదీ 52 కుప్పక పైకి సుంపెలలో రావడం కాదు. ఓటి పైకి(58 ఎంబి) ఉన్నది 4 ఫుట్లలో 46. మేసి స్పెడ్(122 ఎంబి)లో 6 ఫుట్లలో 33 ముక్కలనుపెంచారు. తీసి వారల్లో మిగిలిన వాల్టేజ్(7/58) నిలు వేల్టేజ్ నున్నది తెలుగుదాని. త్రిందర్ న్యూస్(2/27) రిమి వేల్టేజ్ తీసుకు... ఇంకా మిగిలిన గ్రీన్వీక్ 132 వేల్టేజ్ కుంది. అంతరిం ఆస్ట్రేలియా దారి పుట్టింగులో 132 మరలకు వేల్టేజ్ కుంది. అక్కో స్పాక్(26), కియామో(19)మీద సోన్యూగా నిలిచారు. ట్రామ్(21)మీద ముందుయ్యారు. మేస్ న్యూస్(5/23) ఎంబి వేల్టేజ్ కుంది... త్రిందర్ పైకి (3/45) ముందు వేల్టేజ్ మరగిలారు. కొత్తా-కొత్తా(5/21)కు రిమి వేల్టేజ్ కెల్లాలు 45 40 మరలకు వేల్టేజ్ నుల్లు అక్కోకు రిమి 26లో లోకు రెండో పుట్టింగులో కొత్తామిందు ఎంబి 164 ముందు వేల్టేజ్ కుంది. గోలి అడ్మిన్(3/32 ఎంబి) 2 ఫుట్ల, 2 క్యూలో 37, ఓటి పైకి(57 ఎంబి) 2 ఫుట్లలో 33 టాప్ సోన్యూగా నిలిచారు. తీసి వారల్లో మిగిలిన వాల్టేజ్(3/55)తో సామె న్యూస్ తో(4/42) 4/33 నామర్ కియామో వేల్టేజ్ త్రిందర్ న్యూస్(3/51) ముందు వేల్టేజ్ కుంది. రాంకో తీసి ముందు 205 మరలకు వేల్టేజ్ నుల్లు నమ్మింది. టాంబోంకు పక్షికలారాని పుట్టి ఆ నిల్వలో ఆ కల్లస్ట్రా పుట్టింది అనిమకు కన్నపములమిందు అలలో తీసుకున్నారు. కానీ త్రిందర్ పైకి 1.మేసినా గోలి ఓటి 820 టాంబోంకు

[illegible][illegible]

కి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లుగా ఓ టాక్ ఉంది. ఇప్పుడు యాత్ర ఫౌజీ రిజర్వ్ను బిల్డ్ ఈ ప్రాజెక్ట్ ఉంటుందా? యాత్ర ప్రీక్వెల్ టాక్ ఛాన్స్ ఉంది, లేదంటే లేదు. సిగ్నల్ ఇవ్వడే ఉంది. ఇందులో ప్రభాస్ సైనికుడిగా ఉంటాడని ముందు నుంచి ప్రచారంలో ఉంది.

[illegible]