

శెంబల్ రిడైట్ బ్యాక్‌మెంట్ రాజకీయాలు

పైదరాబాద్: ఇచ్చిన హిమాలు అమలు చేయలేక చతుకిల పడ్డ సిఎం రేవంత్ రెడ్డి తనపై పది ఏడుస్తున్నారని, వ్యక్తిగతంగా ఏమర్థలు చేస్తున్నారని, అబద్ధాలు చెప్పినంత మాత్రాన రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై వ్యతిరేకత తగ్గడని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి అన్నారు. సిఎం రేవంత్‌రెడ్డిని ప్రజలు నమ్మే పరిసితి లేదని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. గత వారం రోజులుగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి బీజేపీపై.. వ్యక్తిగతంగా తనపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా బాధ్యతారహితంగా మాట్లాడుతున్నారు.. అవగాహన, అనుభవ రాహిత్యంతో, అనహంతో మాట్లాడుతు న్నారని ఆరోపించారు. తాను కేంద్ర మంత్రిగా చేసిన పనులు ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు తెలియ చేస్తున్నానని.. కేంద్ర పథకాల్చి తెలంగాణలో అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. భాజపొ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మిాడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'రాష్ట్రాలకు కేంద్రం నిధులు ఇవ్వడంలో ఒక విధానం ఉంటుంది. తెలంగాణలో కేంద్రం చేపట్టిన రూ. 10లక్ష కోట్ల విలువైన పనులను ఇప్పటికే వివరించాం. నేను ఇతర కేంద్ర మంత్రులను జెదిరించానని దిగజారుడు మాటలు మాట్లాడారు. కేంద్ర పథకాలను సమర్థంగా ఆమలు చేయాలని సిఎంలకు ఎన్నో లేఖలు రాశాను. సిఎంతో సంబంధం లేకుండా రాష్ట్ర అభివృద్ధిని కోరుకునే వ్యక్తిని. దేశంలో నిర్మించే 7 టెక్నోపెల్ పార్కుల్లో ఒకటి తెలంగాణకు తెచ్చాను. రాష్ట్రానికి ఆర్థికార్బన్ కేంద్రం మంజారు చేసింది. ఇచ్చిన హిమాలను ఆమలు చేయాలిన బాధ్యత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ఉంది. వాటిని



పక్కన పెట్టి భాజపాటై ఆరోపణలు చేస్తున్నారని
కిషన్‌రెడ్డి విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకారం
లేక పోవడంతో కొన్ని అమలు చేయలేక పోయామని
పేర్కొన్నారు. 14 నెలల్లో ఇచ్చిన హామిలు అమలు
చేయలేక తన మిాద దాడి చేస్తున్నారని ఆగ్రహం
వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత
కుమ్ములాటలు, ఆయన పైన అసంతృప్తి.. ఆయన
మాటల్లో స్వప్తంగా కనిపిస్తుందని కిషన్ రెడ్డి
తెలిపారు. బీజేపీని భ్లాక్ మెయిల్ చేసినంత
మాత్రాన రేవంత్ రెడ్డి మిాద వ్యతిరేకత పోడని
కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి మాట
తెలంగాణ ప్రజకు నమ్మీ పరిస్థితి లేదు.. తాను
అంతిక భావంతో పని చేస్తున్నానని తెలిపారు. రాష్ట్ర
ప్రభుత్వం సహకారం కోసం కేసీఆర్కు 40
ఉత్తరాలు రాశానని.. రేవంత్ రెడ్డికి కూడా ఉత్తరాలు
రాశానని అన్నారు. తెలంగాణ రేవంత్ రెడ్డి సాంత
జాగీరా.. రేవంత్ రెడ్డి మిాద కోపంతో తెలంగాణ
అభివృద్ధిని అడ్డకుంటామా.. అని అన్నారు.
విలువలకు కట్టబడి పని చేస్తానని.. చిన్నపుటీ
నుండి సిద్ధాంతం కోసం పని చేశా.. నీ తాటాకు

నేరం జరిగిన వందరోజుల్లోనే శిక్ష అమలు

నానంతపురం: నేరం జరిగిన వంద రోజుల్లో శిక్ష అమలు చేయడమే లక్ష్యం అని హోం మంత్రి వంగలపూడి అనిత చెప్పారు. శనివారం అనంతపురంలో జరిగిన ఎప్పుల పాసింగ్ అవుట్ హర్డీకు మంత్రి ముఖ్య అతిథిగా హోజరయ్యారు. ఈ కార్బూక్మంలో సివిల్ ఇండోర్, అవుట్ డోర్ విభాగాల శిక్షణలో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరచిన ఎప్పులను మెడల్, సర్టిఫిక్ట్, బీఫ్ మినిస్టర్ పిస్టల్ తో మంత్రి అనిత సత్కరించారు. సివిల్ విభాగం ఫైరింగ్ లో ప్రతిభ చాటిన ఎప్పులను సత్కరించారు. సివిల్ విభాగంలో ప్రతిభ చాటిన విషేషములకు క్రోఫీ అందజేశారు. ఏపీఎస్సీ విభాగాల్ని ఇండోర్, అవుట్ డోర్, అల్ రొండ్ ప్రతిభ కనబరచిన ఎప్పులను అభినందించారు. ప్రజలు, పోలీసుల భాగస్వామ్యంతో లక్ష్మీన్రి సాధిస్తామన్మారు. ప్రజల భద్రత విషయంలో పోలీసుల పాత వెలకట్టలేనిదని చెప్పారు. 394 మంది ఎప్పులు శిక్షణ పూర్తి చేసుకోవడం హోంశాఖకు అదనపు బలం అని ఆమె సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. శిక్షణలో పాల్ని కష్టాలను లెక్కచేయకుండా అత్యుత్తమ ప్రతిభ చాటిన అందరికీ అభినందనలు తెలిపారు. ' మిా కుటుంబ సభ్యాలిగా మిారు సాధించిన విషయంపై గర్వస్తున్నా ' అని చెప్పారు. పోలీస్ శాఖలో ప్రజలకు సేవ చేసున్న ప్రతి పోలీస్ తన తోబుట్టువుతెని సమానం అని అన్నారు. ఆర్పీ, పోలీస్ విభాగాలకు వంపే కుటుంబాల త్యాగం అనిర్వచనియమని తెలిపారు. ప్రజల ధన, మాన, ప్రాణ రక్షణ ధ్యేయంగా అమర్చిశలు శ్రమించే పోలీసులందరికి మంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. ఖాక్ కొక్కు వేసుకోవడం గర్వంతో పాటు బాధ్యత అని చెప్పారు. ప్రజలకు కష్టమేస్తే దేవుడి తర్వాత పోలీసుల దగరకు వస్తరని తెలిపారు. టెక్నాలజీని అందిపుచ్చుకుని సైబర్ నేరాలను అరికట్టలని సూచించారు. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నవారిలో 97మంది మహిళా ఎప్పులు ఉండడం పట్ల గర్వపడుతున్నా నని అన్నారు. చిన్నారులు, మహిళలపై అఘాయిత్యాల విషయంలో కలినంగా వ్యవహరించాలని చెప్పారు. దాడి, వేదింపులు జరిగిన వంద రోజుల్లో శిక్షపదే వ్యవస్థను తీసుకువస్తామని వెల్లడించారు. గంజాయి, ట్రెప్పి రహిత అంధప్రదేశ్ ను నెలకొల్పాతామని మంత్రి అనిత అన్నారు. కూటామి ప్రభుత్వం వచ్చిన 9 నెలల్లో లక్ష కేజీల గంజాయి స్టోర్స్ నం చేసుకున్నామని ప్రకటించారు. ఏపీబీ సరిపాద్మల్ని వేల ఎకరాల గంజాయి సాగును ప్రక్కాశన చేశామన్నారు. పోలీసుల సరఙ్కేమంచై ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వం ప్రద పెదుతుందన్నారు. లక్ష సీఎస్ కెమరాలను ఏర్పాటు చేయసున్నామని వెల్లడించారు. ప్రతి పోలీస్ సేపన్ క్రెడోస్సు అందుబాటులో ఉంచుతామన్నారు. ఈ కార్బూక్మానికి స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పోలీస్ ఉన్నాధికారులు హోజరయ్యారు.

పాట్ల నియమాలు పాటించనందుకు మర్లన్న సస్పెండ్ చేసిన కాంగ్రెస్ పాట్ల

ప్రాదరూబాద్: కాంగ్రెస్ పార్టీ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిచినందుకు ఎమ్పుల్చీ తీన్యార్ మల్లన్ను నస్పండ్ చేశారు. ఈమేరకు ఆ పార్టీ క్రమశిక్షణ కమిటీ చెర్రున్ చిన్నారెడ్డి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పార్టీ నిరియాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించడమే కాకుండా బీసీ కులగణన ప్రతులు చించడంపై ఆ పార్టీ అభిఘోసం సీరియస్ అయింది. దీనిపై వివరణ ఇవ్వాలంటూ మల్లన్ను ఫిబ్రవరి 5న పోకాజ్ నోటీస్ జారీ చేశారు. 12వ తేదీలోపు వివరణ ఇవ్వాలని కోరినా.. మల్లన్న నుంచి ఎలాంటి స్పురందనా రాలేదు. పార్టీ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిచినందుకు మల్లన్ను నస్పండ్ చేస్తున్నట్లు చిన్నారెడ్డి తెలిపారు. టీపీఎస్ నిచ్చి మహేశ్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ పార్టీ లైన్ దాళితే ఊరుకునేడి లేదన్నారు. మల్లన్ను ఎన్నో సార్లు హెచ్చరించినా మార్పు రాలేదన్నారు. బీసీ కులగణన ప్రతులు చించడంపై ఏటిసీసీ సీరియస్ అయిందన్నారు. మల్లన్న చేసిన వాఖ్యలు చాల తప్పు అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ఎమ్ముఖీ తీన్యార్ మల్లన్న సస్పెన్షన్‌పై తీ పీసీసీ చీఫ్ మహార్ గౌడ్ స్పందించారు. తీన్యార్ మల్లన్న వివయంలో ఏటసీసీ నిరయం తీసుకుందన్నారు. రాపుల్ గాంధీ ఆదేశాలతోనే తీన్యార్ మల్లన్నను పార్టీ నుంచి సస్పెన్షన్ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. పార్టీ కార్బూకలాపాలకు వ్యక్తిరేకంగా వ్యవహారించేవారికి ఇది ఒక హెచ్చరిక అని ఆయన తెలిపారు. భివ్యతీలో ఎవరైనా పార్టీ లైన్ దాటితే చర్చలు తప్పవని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ హెచ్చరించారు. కాంగ్రెస్ ఎమ్ముఖీ తీన్యార్ మల్లన్నపై ఆ పార్టీ వేటు వేసిన సంగతి తెలిసిందే. తీన్యార్ మల్లన్నను సస్పెన్షన్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ క్రమశిక్షణ కమిటీ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఫిబ్రవరి 15న తీన్యార్ మల్లన్నకు కమిటీ షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేసింది. పార్టీ వ్యక్తిరేక చర్చలపై మల్లన్నను కమిటీ వివరణ కోరింది. ఫిబ్రవరి 12వ తేదీలో వివరణ ఇప్పాలని మల్లన్నకు కమిటీ గడువు ఇచ్చింది. వివరణ ఇప్పకపోవడంతో తీన్యార్ మల్లన్నపై కాంగ్రెస్ పార్టీ వేటు వేసింది.

ఇజర్వోప్సన్ ఎక్కువగా మాలలే అనుభవించారు : మందక్కపుమాదిగ

పైదరాబాద్: ఇప్పటి వరకు జనాభా ప్రతిపాదన కాకుండా ఎస్సిలో మాలలే ఎక్కువ రిజర్వేషన్ ఫలాలు అనుభవించారని ఎవ్వాల్సీవ్ అధినేత, పద్మశ్రీ మందగృష్ణ మాదిగ ఆరోపించారు. ఎస్సి రిజర్వేషన్ సమాన కంపెనీ కోసం తాము వీరీకరణ ఉత్సవమం చేపడితే మాలలు ఆడ్డకున్నారని విషయించారు. జస్టిస్ పట్టి ఆక్టర్ నివేదిక శాస్త్రియంగా లేదని గ్రూపుల్లో కులాల చేర్చు సరిగ్గా లేదని, దీనిని సపరించాలన్నారు. బిలీర్బాగ్ ప్రెస్కటర్లో అయిన మాట్లాడుతూ ఎస్సిలలోని నేతుకాని, మహర్, ఓలియ దాసరి, మాల దాసరి, మిత్ అయ్యల్వార్, డోర్, మంగ్, మాంగ్ గరోడి తదితర కులా లను ప్రత్యేక గ్రూపులో కాకుండా గ్రూపు-3లో చేర్చారని, మాలల ఒత్తిడి వల్లనే ఇది జరిగిందని ఆరోపించారు. ఎస్సి వీరీకరణలో అన్ని కులాలకు న్యాయం జరగాలన్నదే తన లక్ష్యమన్నారు. ఎస్సిలలోనీ అన్ని కులాలకు తపసీల్దార్ ద్వారా కుల ద్రువీకరణ పత్రాలు ఇవ్వాలని దిమాండ్ చేశారు. మాజీ ఎంపి వెంకటేష్ మెహతా మాట్లాడుతూ నేతుకాని కులస్థలను ప్రత్యేక గ్రూపులో చేర్చాలని, మాలలలో కలిసి ఉండమని అన్నారు. కార్బూకమంలో వివిధ సంఘాలకు చెందిన నేతలు బి. దీపక్కమార్, వృధ్వరాజ్యయాదవ్, దుర్గం రాజేష్, రాంబాబు, బాలాజీ, చంద్రశేఖర్, సోమయ్య, కిష్మయ్య, ముత్తాయిలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అశాస్త్రియ విభజన....కేంద్రం చోద్యం !

କୁମୁଦି ଏବି ବିଭଜନ ଵଲ୍ଲ ରେଂଦୁ କୁଟୁଂବାଳୁ ବାଗୁପଦ୍ଧାୟ. ଦାଦାପୁ ବିଭଜନ ହେବାନୁ ଲକ୍ଷ୍ମ କୋଟ୍ଟ ଅପ୍ପୁଲୁ ରେଂଦୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀଲୁ ନେତ୍ରିନ ପଦ୍ଧାୟ. ବାଗୁପଦ୍ଧାୟ ମାତ୍ରଂ କେନିଅର୍ କୁଟୁଂବଂ, ଜଗନ୍ କୁଟୁଂବଂ ମାତ୍ରମେ. ବିଭଜନ ନମ୍ବଯଂଳୋ କାଂଗ୍ରେସ ପାଇଁ ଅନୁସରିଂଚିନ ଦୁଂଦୁଦୁକ ଚର୍ଯ୍ୟାଲ କାରଣଂଗା ଅନେକାନେକ ନମ୍ବୁଲୁ ଏରୁଦ୍ଧାୟ. ପଦ୍ମଭୂଷଣ ଦୀନୀ ନମ୍ବୁଲୁ କୌତ୍ତିକ ରାହଦଂ ଲେଦୁ. ବିଭଜନ ନମ୍ବଯଂଳୋ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟତ ଲୋପିଂଚିନି. ଆନ୍ତରୁଲୁ, ଅପ୍ପୁଲୁ ଏଲା ପଞ୍ଚକୋହାଲନ୍ଦାନୀପୈନ୍ଦ୍ରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲେକୁଂଦା ଚେଶାରୁ. ତାଂବୁଲାଲୁ ଇଚ୍ଛାନ୍ତ ତନ୍ମୁକୁ ଚାହନ୍ତି ଅନ୍ତି ଚନ୍ଦାନ ବିଭଜନ ଚେତି ପଦିଲି ପେଟ୍ଟାରୁ. ତଃ ପଦ୍ମଭୂଷଣ ପାଲକୁଲୁ ଜଫ୍ଟଂ ପଚିନଟୁଗା ଅପ୍ପୁଲୁ ଚେସିନା, କେଂଦ୍ରଂ ଦୃଷ୍ଟି ପେଟ୍ଟିଲେଦୁ. ପଟ୍ଟିଂଚୁକୋହାଲନ୍ଦାନୀପୈନ୍ଦ୍ରା ଲେଦୁ. ଅପ୍ପୁଲୁ ଚେସାରିନି ପେଦବି ବିରିଚାରୁ. ଅନୁମତିଂଚିନ ଧିଲ୍ଲି ପେଦର୍ଲେ ଜପୁଦୁ ଚୋର୍ଦ୍ଧ୍ୟଂ ଚାନ୍ତନ୍ତନ୍ତାରୁ. ତରପାତ୍ର ଅଧିକାରଂଳୋକି ପଚିନ ମୋହି ନେତ୍ରତ୍ଵଂଳୋନି ବିଜପି କୁଦା ଚିତ୍ତପୁଦ୍ଧିତେ ପନିଚେଯଦଂ ଲେଦୁ. ନମ୍ବୁଲୁ ମୁଦୁରୁତୁନ୍ତାନ୍ତେ ତପ୍ତ ପରିଷ୍ଟାରଂ କାହଦଂ ଲେଦୁ. ବିଭଜନ ଚଟ୍ଟଂ ପ୍ରକାରଂ.. କେଂଦ୍ର ଜଲଶକ୍ତି ମଂତ୍ରିତ୍ୱଶାଖା ନେତ୍ରତ୍ଵଂଳୋ... ଒କ ସ୍ଵତଂତ୍ର ଵ୍ୟବସ୍ଥନୁ ଏର୍ପାଟୁ ଚେସି.. ଦାନିକି କୃଷ୍ଣ ରିପର୍ ମେନେଜମେଂଟ୍ ବୋର୍ଡ ଅନି ପେରୁ ପେଟ୍ରି.. ମାର୍ଗଦର୍ଶକାଳୁ ଜାରିଚେସିନା.. ଏପରିକି ପାରେ ଯମୁନା ତୀରେ ଅନ୍ତି ଚନ୍ଦାନଂ ସାଗଦିନ୍ତନ୍ତାରୁ. ଦିଂତେ.. ଏମ୍ବେଳିକାଯେଦୁ କୃଷ୍ଣନଦି ଜଳାଳ ପଞ୍ଚକଂ ସଂକଳିଷ୍ଟଂଗାନେ ମାରୁତ୍ତାନେ ଉଂଦି. ଦଶାନ୍ତିଂ ଗଦିଚିନା... ମୁଖ୍ୟମଂତ୍ରଲୁ ମାରିନା ଚିକ୍କମୁଖ୍ଲ ବୀଦିଂଦି ଲେଦୁ. ତେଲାଗୁ ରାଷ୍ଟ୍ରଂ ରେଂଦୁଗା ବିଦିପୋଯିଅନ୍ତି ନୀକ୍ଷା ନିଧିଲୁ ନିଯାମକାଳ ପଞ୍ଚାୟତ୍ତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାଙ୍କାରୀ ଅନୁଦର୍ଶନ କୋଟ୍ଟାଦୁକୁଂଟାମନି ଅପ୍ପୁଟ୍ଟେ ପଚିନ ବିମର୍ଶାଲନୁ ବିଭଜନପାଦୁଲୁ ପଟ୍ଟିଂମୁ କୋହାଲନ୍ଦାନୀପୈନ୍ଦ୍ରା ଲେଦୁ. ସରିକଦା କେଂଦ୍ରଂ ଚୋର୍ଦ୍ଧ୍ୟଂ ଚାନ୍ତନ୍ତାରୀନି. ଦିନିକି ଗୋଦାପରୀ, କୃଷ୍ଣ ଜଲାଳ ଏହାଦାମନେ ନିରର୍ଥନ. ଇରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରାଲ୍ପରି ଅମୋଦ ଯୋଗ୍ୟଙ୍ଗା ତଃ ବିପାଦଂ ପରିଷ୍ଠରିଂଚଦଂଳୋ କେଂଦ୍ରଜଲଶକ୍ତି ସଂମୁଖ ପ୍ରାର୍ଥିତା ବିଫଲ ମୁଖ୍ୟାନ୍ତି. ପ୍ରାତମଂଦୁ ଲାଗା ଅପ୍ପୁଟୀକର୍ପୁଦୁ ଏହୋ ଒କ ପରିଷ୍ଟାରଂ ଚାପି ତପ୍ତିଂମୁ କୁଂଟୋଂଦି. ଇହ ଅନ୍ତି ରାଷ୍ଟ୍ରୀଲୁ ବିଷୟଂଳୋ ଅଳାଗେ ଉଂଟିଲୁଂଦି. ସ୍ଵପ୍ନମୈନ ଜଲବିଧାନଂ ଅବଲଂବିଂଚଦଂଳୋ ମୋହି ପ୍ରଭୁତ୍ୱରଂ ପ୍ରାର୍ଥିତା ବିଫଲ ଅଯ୍ୟାନ୍ତି. ଇଂକା ଚେପାଲଂତେ ଜାତୀୟ ଜଲବିଧାନଂ, ନଦୁଲା ଅନୁସଂଧାନଂ ଅଂଶାଳନୁ ପେଦର୍ଗା ପଟ୍ଟିଂଚୁକୋହାଲନ୍ଦାନୀପୈନ୍ଦ୍ରା ଲେଦୁ. ରେଂଦୁରାଷ୍ଟ୍ରୀଲୁ ମୀଦୁଗା ପ୍ରତିପାନ୍ତନ୍ତନ୍ତୁ କୃଷ୍ଣ, ଗୋଦାପରି ନଦୁଲ୍ଲୋ ନୀକ୍ଷା ପାଟୁଲୁ ପଞ୍ଚାୟତ୍ତ ତେଲକ.. ପାଲିକା ପଞ୍ଚାୟତ୍ତିଲ୍ଲାଗା ସାଗୁତୁନ୍ତନ୍ତାରୀନ୍ଦ୍ରା ଏହାଦାମନେ ଚେତି ପରିଷ୍ଟାରଂ କେଂରିଏବି, ଜୀଅର୍ପିଂବି ପ୍ରେରତ୍ତେ ମେନେଜମେଂଟ୍ ବୋର୍ଡରୁଲୁ ଏର୍ପାଟୁ ଚେସିନା.. ଅଵ୍ନୀ ଉନ୍ନାତେନ୍ତୁ.. ଉତ୍ସବ ବିର୍ଗଲୁଗାନେ ମିଗିଲି ହେତୁନ୍ତନ୍ତାରୀନ୍ଦ୍ରା. ଏପରି ରାଷ୍ଟ୍ରାଲ୍ପରି ପ୍ରଯୋଜନାଲାନୁ ବାକ୍ଷ୍ମ ଏକରୂପ ପେଟ୍ଟକୁଂଟା.. ବାକ୍ଷ୍ମ ବାକ୍ଷ୍ମ ରାଷ୍ଟ୍ରୀଲ୍ଲୋ ଓଟୁ ବ୍ୟାଙ୍ଗକୁ ରାଜିକୀୟାଳୁ ଚେତୁନ୍ତନ୍ତାରୀନ୍ଦ୍ରା. ଦିଂତେ ନମ୍ବୁଲୁ ନେତ୍ରତ୍ଵଂଳୋ ପ୍ରଭୁତ୍ୱରଂପୈ ଉତ୍ସବ ପେରୁଗୁତ୍ତେଂଦି. ଜପ୍ତୁଦେ କାଢି.. ଭିର୍ଭିର୍ଭ, ରବୀ ନୀଜନ୍ମ ମେଦଲମ୍ବ୍ୟ ଵେନବିକାଳଂ ପନ୍ତୁଂଦଂତେ ଚାଲୁ ଏଟା ଇହେ ଜିଲ୍ଲାକୁ ତାଙ୍ଗନୀତି ଅପରାଲୁ ତୀରିଲେଦୁ. ଦିଂତେ ସହଜଂଗାନେ କୃଷ୍ଣ ନଦିଜଳାଳ ବିଷୟଂଳୋ ପ୍ରଭୁତ୍ୱରଂପୈ ଉତ୍ସବ ପେରୁଗୁତ୍ତେଂଦି. ଜପ୍ତୁଦେ କାଢି..

వదేళ్లయనా కొత్తక్కరాని పంచాయతీ

మహిళా దినోత్సవం రోజున కొత్త పద్ధతికాలకు శ్రీకారం

ప్రౌదరాబాద్: మహిళా దినోత్సవం రోజున కొత్త పథకాలకు శ్రీకారం చుట్టునున్నట్లు మహిళా, శిశు సంక్షేపమ శాఖ మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. సికింద్రాబాద్ పరేడ గ్రోండ్స్‌లో సుమారు లక్ష

మంది మహిళలతో సభ నిర్వహిస్తామన్నారు. ఈ సభలో ఇందిరా మహిళా శక్తి పాలనీని సీఎం రేవంత్రిడ్డి విడుదల చేస్తారని చెప్పారు. నారాయణపేట జిల్లా మాదిరిగా

మిగతా 31జిల్లాల్లోనూ పూర్తిగా మహిళలే ప్రెల్స్‌లు బంకులు నిర్వహించేలా చమరు సంస్థలతో ఆ రోడ్సున ప్రథమత్వం ఒప్పందం చేసుకుంటుందని సీతక్క చెప్పారు. మహిళా దినోత్సవం నిర్వహణపై అధికారులతో మంత్రి సీతక్క సమాజ నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా ఆమె మాటల్లాడుతూ మహిళా సంఘాల కోసం 32 జీల్లాల్లో 64 మెగా వాట్ల పోలార్ విద్యుత్ ఎ-లాంట్లను నీటిని వర్షపవర్ గా ప్రారంభిస్తారన్నారు. వద్దలేని కుల్లులు తెచ్చుటక్కి వేసి ఉనికిసే విధానికి ఆమె ప్రారంభిస్తారన్నారు.

రుణల చెక్కులను సీఎం పంపిణి చెస్తారని తెలిపారు. ఎడాది కాలంలో ప్రమాదపూత్తు మరణించిన 400 మంది మహిళలకు రూ.40 కోట్ల బీమా చెక్కులను సీఎం రేవంత్ ఇవ్వనున్నట్లు సీతక్క వివరించారు. పట్టణాల్లో మహిళా సంఘాలను బలోపేతానికి సీఎం కీలక ప్రకటన చేసే అవకాశం ఉండని.. సెర్ట్, మెప్పులను ఒకే గొడుగు కిందకు తీసుకొచ్చే అంశాన్ని పరిశీలిస్తున్నట్లు మంత్రి చెప్పారు.

త్వరలో ఉప ఎన్నకలు తప్పవు



ప్రారంభాద్య: తృవరలో ఉప ఎన్నికల
వస్తాయని బీటర్వెన్ వర్చింగ్ ప్రైసిడెంట్
కేటీబీర్ మరోమారు అన్నారు. కాంగ్రెస్
మిట్టింగ్ లో మూడు ఆణిముత్యాలు
మాటలు చెప్పారు.. మంచి ప్లైంక్లు
చెప్పాలి చెడు చెవిలో చెప్పాలి అన్నారు.
మంచి చెప్పడానికి మహ్య చేసిన ఒక
మంచి పని లేదని కేటీబీర్ విమర్శించారు
రేవంత్ రెడి చేసిన చెడు చెబితే చెప్పిన

ప్రమాద ర్షి చనని చడు చబతి.. చల్లి
రక్తాలు కారుతాయని అన్నారు.
తెలంగాణ భవన్‌లో బీఆర్‌ఎన్ వర్ధింగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ సమక్షంలో పలువురు కార్యక్రమాలు ప్రార్థించారు. ఈ సందర్భంగా వారికి ప్రార్థించువా కమ్మిం ఆహారాలు నించారు. అనంతరం ఆయన మాటల్లాడుతూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. కార్టీక రెడ్డి ఉండుటికి గొప్పాల్స్ నిషేధి తెలుగు కేటీఆర్ దళం గూడాలీ నదుంలోకి వచ్చున్న

అనింబడ ఎమ్ముళ్లగా వస్తానిన తెలపారు. కసణం దళం గులాబ వనంలాక వస్తున్న అందరికీ స్వాగతం అని పేర్కొన్నారు. కొత్తగా వచ్చిన ఇంచార్జి మిసాష్టి తన బ్యాగ్ మోయొద్దు అని చెప్పింది.. నీ పక్కన కూర్చున్న రేవంత్ రెడ్డినే బ్యాగ్లు మోసి పైకి వచ్చాడని కెట్టిఅర్ తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

చూయి. వక్కు చూసినా పరపత ర్షణ పరిప పూతులు తయారున్నాయి.. ప్రతి పరిప ఎవరికీ పడడం లేదు అని తిడుతున్నారని అన్నారు. కేసీఆర్ ఉన్నప్పుడు టింగ్ టింగ్ మని పడేవి అని చెబుతున్నారు.. అందుకే రేవంత రెడ్డికి టింగ్ టింగ్ అనే పడం పడడని విష్ట్యించారు. అందుకే టక్కి టక్కి మని రైతు భరోసా పడుతుంది అంటున్నాడు.. ఎక్కడ చూసినా రైతు భరోసా పడబ్బేదని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. ఫాం హాస్టలు ఎవరికీ లేపు లోకం మిాద.. నాకు ఒక్కడికే ఉన్నట్టు చెబుతున్నారు.. జెన్వ్యాదలో ఉన్న తన కోసమే ప్రైధ్రా ఏర్పాటు చేశారని కేటీఆర్ అరోపించారు. మాస్టేప్పు.. ఎన్వెల్టబీసీ ప్రమాదానికి కారణం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. వేగంగా కమిషన్ కోసం పనులు స్టాట్ చేశారు.. ఎన్వెల్టబీసీ వద్ద ఒక మంత్రి చేపలు తిందాం అంటాడు.. ఇంకో మంత్రి నీళ్ళ వాటర్ కలవడం నల్ల జరిగింది అంటున్నాడు.. ఇలాంటి మంత్రులు ఉన్నారని దుయ్యబట్టారు. ఎన్వెల్టబీసీ ప్రమాదానికి కారణం కేసీఆర్ అని అంటున్నారు.. అధికారం కోల్పోయి ఇన్ని నెలలు అయినా కేసీఆర్ అనే అంటున్నారని పేర్కొన్నారు. వచ్చే పంచాయతీ ఎన్నికలు అయినా.. పొర్కమెంట్ ఎన్నికలు అయినా గులాబీ జెండానే ఎగురుతుందని తెలిపారు. ఎన్నికల ముందు కాంగ్రెస్ వాళ్ళ వచ్చి మాయమాటలు చెబుతారు.. ఇంకోసారి అసలు మోసపోవదని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

మణిషుర్వార్లో దారికొన్నిస్తన్న పరిస్థితులు

నూర్చిదిలీ: గత రెండేళ్లగా జాతుల మధ్య వైరంతో అల్లకల్లోలంగా మారిన మణివుర్లో సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొనేలా కేంద్రం కృషి చేస్తోంది. ఇప్పుడు అక్కడ రాష్ట్రపతి పాలన కొనసాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర హోంమణి అమిత్ షా రాష్ట్రంలోని భద్రతా పరిస్థితులపై ఉన్నత స్థాయి అధికారులతో నమిక్క నిర్వహించి.. కీలక ఆడేశాలు జారీ చేశారు. ఇందులో భాగంగా మార్పి కినుంచి రాష్ట్రంలోని అన్ని మార్గాల్లో ప్రజల రాకషోకలు స్వేచ్ఛాయుతంగా సాగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు నూచించారు. అడ్డంకులు స్వప్తించేవారిపై కరిన చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. హింసతో రగిలిపోతున్న ఈశాస్య రాష్ట్రంలో సాధారణ స్నితిని పునర్వర్ధించడంట్టే అమిత్ షా అధికారులతో చర్యలు జరిగినట్లు సమాచారం. దిలీలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో మణివుర్ గవర్నర్ అజయ్ కుమార్ భల్లా, ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు, ఆర్య, పారామిలటరీ అధికారులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రంలో రాష్ట్రపతి పాలన విధించిన తర్వాత అక్కడి పరిస్థితులపై సమిక్ష సమావేశం నిర్వహించడం ఇదే మొదటిసారి. దాదాపు రెండేళ్లగా జాతుల మధ్య వైరంతో రగులుతున్న మణివుర్లో కల్లోల పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఇటీవల సీఎం బీరెన్ సింగ్ రాజీనామా చేసిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో అక్కడ రాష్ట్రపతి పాలన విధించిన కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారాలన్నింటినీ అక్కడి గవర్నర్కు అప్పగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో తమ వద్ద ఉన్న అక్కమ ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలను ఏడు రోజుల్లోగా అప్పగించాలని రాష్ట్రంలోని అన్ని మార్గాల ప్రజలకు గవర్నర్ అజయ్ కుమార్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఏడు రోజులలో దాదాపు 300 ఆయుధాలను ప్రజలు ప్రభుత్వానికి అప్పగించినట్లు సమాచారం.



విస్తరణలో నాకు మంత్రి పదవి ఇవ్వండి

ప్రైదరాబాద్:విస్తరణ ఎప్పుడు జరిగినా రంగారెడ్డి జిల్లాకు అవకాశం ఇవ్వాలని ఇల్లహీంపట్టును కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే మర్లదెర్డి రంగారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఆయన మిండియాతో మాట్లాడారు. రాష్ట్ర జనభాలో సగం జనాభా.. రంగారెడ్డి, ప్రైదరాబాద్ జిల్లాల్లోనే ఉన్నారని తెలిపారు. సగం జనాభా ఉన్న చోట ఒక్క మంత్రి కూడా లేదన్నారు. గలిచిన వాళ్లలో తాను ఒక్కడినే ఉన్నట్లు చెప్పారు. తనకు మంత్రి వర్గంలో చోటు కల్పించాలని పేర్కొన్నారు. సామాజిక వరదాలకు న్యాయం జరగడం లేదు అనుకుంటే.. తన సానంలో ఎవరిని గలిపించమంటే వాళ్లను గలిపిసానని ప్రకటించారు. గతంలో ఉమ్మడి రంగారెడ్డి, ప్రైదరాబాద్ జిల్లాలకు కనీసం ఆరుగురు మంత్రులు ఉండేవాళ్లు అని గుర్తుచేశారు. రానున్న ట్రైటర్ ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని స్థానిక నేతలకు మంత్రి పదవి అవకాశం ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

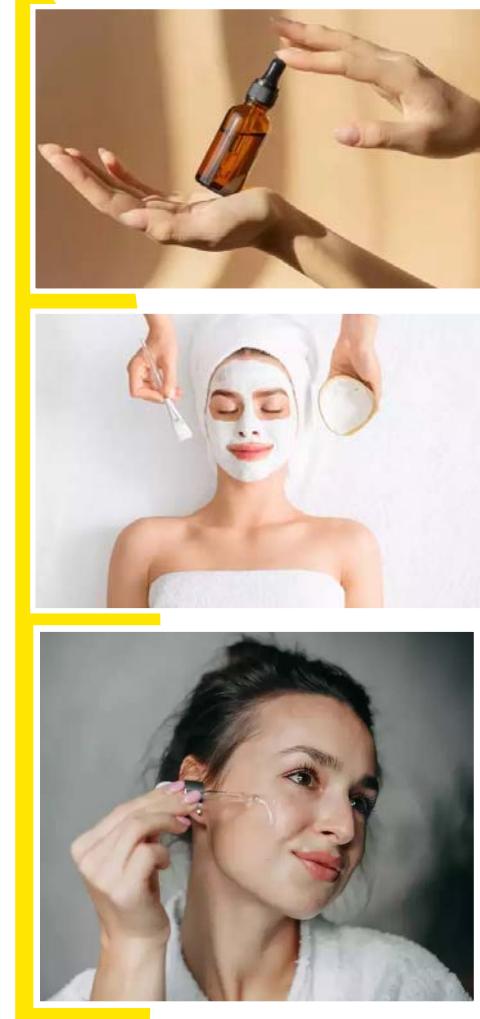
ବୁଦ୍ଧି କାନ୍ଯକୀ ଲକ୍ଷ୍ମୀଜୀବ...



క్యాన్సర్ అనే మాట వినగానే చాలా మంది
 భయపడతారు. ఎంతగా ఆపగాహన
 కళిస్తున్నప్పటికీ రోజురోజుకి ఈ సమస్య
 పెరుగుతోంది. బ్లైడ్ క్యాన్సర్ అత్యంత
 సాధారణ రకం క్యాన్సర్. బ్లైడ్ క్యాన్సర్
 అనేది రక్తకణాలు, ఎముక మజ్జలని
 ప్రథావితం చేసే క్యాన్సర్. ఇది తెల్ల
 రక్తకణాల ఆసాధారణ ఉత్సుక్తి వల్ల
 వస్తుంది. హృతి వివరాలు తెలుసుకుండా.
 లకేమియా అంటే.. ఆసాధారణ తెల్ల రక్త
 కణాలు నియంత్రణ లేకుండా విఫలించనడి,
 చివరికి సాధారణ తెల్ల రక్త కణాలని భర్తి
 చేస్తాయి. లకేమియా సమస్య దాని ప్రధాన
 లక్షణాలు, చికిత్స గురించి ప్రాదుర్భాద్ర
 యశేద హస్తాంధ్రాలోని సీనియర్ కస్టట్టంట్
 మెడికల్ అంకాలజీస్ % 10 పేమటో
 అంకాలజీస్ డా. నిఖిల్ ఎన్ ఘర్మ్యూల్ పాటిల్
 పూర్తి విషయాల చెబుతున్నారు.
 లకేమియా రకాలు. లకేమియాలో చాలా
 రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో సిరప్పున, దీర్కాలిం
 రకాలైన లకేమియా, లింఫోమా, ప్లైమోఫిసిస్ కి సింప్రోమ్, ప్లైమోప్లైమోఫిసిస్ కి
 నియోప్లాజమ్ (క్రానిక్ ప్లైమోయిడ్)
 లకేమియా)లు ఉన్నాయి. అక్స్యూట్ అంటే
 పీఎంసా (స్ప్రోట్ అవుటన్సు క్యాన్సర్. క్రానిక్
 అంటే నెమ్మిదిగా పెంగే క్యాన్సర్. ఏ
 వయసు వారినొ



ಇಂಟ್ರೋನ್ ತಯಾರು ಚೆಯಂಡಿ..



చాలా మండికి ముఖంపై మొద్దిమలు, భృతులు, పిగ్గంపేషన్, అన్నతసెవె స్క్రీన్ వంటి నమస్కరయు ఉంటాయి. ఇప్పుడ్నీ దూరమవ్వాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అందులో ఒకటి విటమిన్ సి సీరమ్ రాయడం. అయితే, దీనిని చాలా మండి కొంటుంటారు. ఇవి చాలా ఎక్కుపెస్సిని. అలా కాకుండా ఈ సీరమ్ని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అదెలానో చూద్దం.

కావాల్చిన పదార్థాలు.. విటమిన్ సి క్యాప్చాల్ -4, తేనె -ఓ చెంచా, గ్రిజిల్ - ఓ చెంచా, అలోవేరా జెల్ - ఓ చెంచా.

తయారి విధానం.. విటమిన్ సి ట్యూబ్లెట్టు మెడికల్ పొప్టల్ దౌరుకుతాయి. వాలీని తీసుకుని మెత్తగా చేయాలి. ఓ గిన్నె తీసుకుని అందులో విటమిన్ సి ట్యూబ్లెట్టు పొడి, తేనె, గ్రిజిల్, అలోవేరా జెల్ వేసి బాగా కలపాలి. అంతే సీరమ్ రెడీ.

బెనిఫిట్స్.. విటమిన్ సి సీరమ్ అనేడి స్క్రీన్ రొల్ఫింగ్లో చాలా మంచిది. దీనిని రాయడం వల్ల నెమ్ముదిగా చర్చుంలోకి చర్చుంలోకి చూచుకుపోయి మొద్దిమలు, మఘ్నలు, పిగ్గంపేషన్నని దూరం చేస్తుంది. దీనిని మాస్క్ ఫేస్ ప్యాక్టల్ వాడ్చు. దీని వల్ల మీ స్క్రీన్ కాంతిపంతంగా మెరుస్తుంది. ముందుగా ముఖాన్ని కీల్క్ చేశాక ఏడైనా టోనర్నని కొండ్రా రాయండి. ఆ తర్వాత విటమిన్ సి సీరమ్ అప్పే రెండు నిమిషాల పాటు బాగా మసాజ్ చేయాలి.

పగటి పూట సీరమ్ని అప్పే చేసి మాయశ్రూరెజర్, నెన్నిట్రోన్ లోఫ్ట్ రాయండి. ఎందుకంటే బయల్కికి పెళ్ళివుపుడు ఎండవల్ల రేడియోపస్ట్ రాకుండా. మీరు రాత్రి పూట సీరమ్ అప్పే చేయాలనుకుంటే ముందుగా ముఖాన్ని కీల్క్ చేసి సీరమ్ రాయండి. తర్వాత మాయశ్రూరెజర్ రాయండి. ఈ సీరమ్లో గ్రిజిల్, తేనె ఉంటుంది. కాబట్టి కాస్టా జిగటుగా అనిపిస్తుంది. కాసీ, కచ్చితంగా మంచి రిజల్ట్ ఉంటాయి.

సైండ్ ఎఫెక్ట్స్.. ఈ సీరమ్ వాడడం వల్ల సైండ్ ఎఫెక్ట్ విమ్మెనా ఉంటాయా అని అనుకుంటారు. చాలా వరకూ దీని వల్ల సైండ్ ఎఫెక్ట్ ఉండవు. అయితే, ముందుగా ప్యాప్ ఐప్స్ చేయండి. దీనిని మీరు ప్రైజ్లో సోర్ చేసుకోండి.

ఆస్తినాలు చేస్తే జలుబు, దగ్గర్లు తగ్గుతుంది..



ధ్యానం, యోగా, వర్షాట్, మంచి పుడ్
తీసుకోవడం వల్ల బాధిలో ఇమ్మూనిటీ
పెరుగుతుంది. దీని వల్ల జలబు, దగ్గ వంటి
సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ ఆనాలు చేస్తే
జలబు, దగ్గ త్వరగా తగ్గుతుంది..
పాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల
కారణంగా కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి.
వీటి వల్ల జలబు, దగ్గ వంటి
సమస్యలూ స్తాయి. బాధిలో ఇమ్మూనిటీ
తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు
వస్తాయి. జలబు, దగ్గ చూడానికి
పెద్ద సమస్యలు కానప్పుకీటి ఇవి ఇవి
చాలా చిరాకు పట్టిస్తాయి. వీటిని
పెట్టగా పట్టించుకోకపోతే దగ్గ
సమస్య కథంగా మారుతుంది. దీని
వల్ల శ్యాసన సమస్యలు కూడా
పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా
వర్షాకలంలో. ఇలాంటివాటికి కేవలం
మెడిసిన్ వాడడమే కాకుండా పూర్తిగా
సమస్యన్ని దూరం చేయాలంటే కొన్ని
యోగాసనాలు హౌట్ చేస్తాయి. అవేంతో
చూడాం. ఈ పర్వతాసనం చేయడం వల్ల
కూడా జలబు, దగ్గనీ తగ్గించడంలో హౌట్
చేస్తాయి. ఇందుకోసం ముందుగా
సుఫ్యాసనంలో కూర్చోవాలి. ఆ తర్వాత
రెండు చేతులని నెమ్మిదిగా పైకి లేపాలి.
ఆరచేతులని ఒకచొనికటిని కలపండి.



ఇప్పుడు
రెండింటీనీ కలిపి
కళ్ళు మాసి దీర్ఘంగా
ఊపిరి వీల్చి శ్వాసని
వదులుతూ చేతులని విడదీయండి.
రోజుకి రెండు, మూడు సారు చేయడు

నీట్లు తాగండి.. దీ ప్రైద్రేవ్స్‌ను అలనట, ఇతర లక్ష్మణలను
క్రైద్రేవ్స్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి రోజంతా నీరు పుష్టి
అలప్పాల్స్‌ను పరిమితం చేయండి. ఎందుకంటే.. ఇవి నిద్రకు భం
గితిస్తాయి. సున్నితమైన వ్యాయామాలు చేయండి.. తీవ్రస్థాయి వ్యాయామ
సింప్రోమ్ లక్ష్మణలను మరింత తీవ్రతరం చేస్తాయి. ఉన్నావారికి.. సున్ని
ప్రభావపెంతమైన వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరగా ఉంటాయి.
స్పిన్బూర్ట్, స్ట్రేచ్యూర్ట్ వంటి వ్యాయామాలు.. మేలు
—

— సీట్లు తాగండి.. దీ ప్రాద్రేష్వర్ అలనట, ఇతర లక్ష్మణాలు మరింత తీవ్రపత్రం ప్రాద్రేష్వర్ స్థాయిలను నిర్వహించాడిని రోజంతా సీరు పుప్పలంగా త్రాగాలి. కథి అలప్పాలోను పరిమితం చేయండి. ఎందుకంబే.. ఇవి నిద్రకు భంగం కలిగిస్తాయి, దీక్క ఆర్తిస్తాయి. సన్నితమైన వ్యాయామాలు చేయండి.. తీవ్రస్థాయి వ్యాయామాలు.. క్రానిక్ ఫేలీగ్ సింప్రోమ్ లక్ష్మణాలను మరింత తీవ్రపత్రం చేస్తాయి. ఉన్నావారికి.. సన్నితమైన, తక్కువ ప్రభావమంతమైన వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్, స్టైప్పింగ్, స్ట్రేచ్ వంటి వ్యాయామాలు.. మేలు

వని తగ్గించుకోండి.. అధిక శ్రమ కారణంగా.. లక్ష్మాలు తీవ్రమవుతాయి. సమతల్యాలు దినవర్షాను విప్పరుకోవడం, శారీరక శ్రమ తగ్గించుకోవడం, పనులను విభజించుకోవడం వంటివి చేస్తే.. లక్ష్మాలు తగ్గుతాయి. అవసరమైనవ్యుత మీ శరీరానికి విభాగాలినివ్యంది. లక్ష్మాలను తగ్గించుకోవడానికి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర చాలా అవసరం. శీరపైన నిద్ర షెఫ్యూల్సు మెయింటెన్ చేయండి. నిద్ర నాట్యతను మెరుగువరహదానికి ధ్యానం, లోతున శ్వాస వ్యాయామాలు ప్రాక్షిక్ చేయండి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. ఒత్తిడి క్రానిక ఫెలీగ్ సింట్రోమ్ లక్ష్మాలను తీవ్రపరం చేసాయి. మైండ్స్టర్లోనేన్, యోగా, నచ్చిన పనుల చేయడం వంటివి మీ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. సమతల్య అషోరం తీసుకోండి.. సమతల్య అషోరం మీ అరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. మీ డెటల్లో పంచులు, కూరగాయలు, తృప్తిధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్సులు, అరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో సహా పోషకాలు సమ్మిగ్ధాలు ఉండే డెలట్పే ర్యాష్ట్ పెట్టండి. సరిపడా తల్లి తాగడి.. దీ ప్లౌడ్రెషన్ అలసట, ఇతర లక్ష్మాలను మరింత తీవ్రపరం చేస్తుంది. సరైన వ్యాయామాలు స్థాయిలను నిర్వ్యాహించడానికి రోజంతా నీరు పుష్పలంగా త్రాగాలి. కెఫిన్, ఎందుకంటే.. ఇవి నిద్రక భంగం కలిగిస్తాయి, దీ ప్లౌడ్రెషన్కు ప్రొపున వ్యాయామాలు చేయండి.. తీవ్రస్థాయి వ్యాయామాలు.. క్రానిక ఫెలీగ్ లను మరింత తీవ్రపరం చేస్తాయి. ఉన్నావారికి.. సున్నితుపైన, తక్కువ తత్త్వమన వ్యాయామాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. వాకింగ్, స్టేషన్స్, స్టేబిల్స్ వంటివి మీ విభజించుకోవడం వంటివి చేస్తే.. లక్ష్మాలు తగ్గుతాయి.

విశ్రాంతి తీసుకున్నా.. సీరసం, ఆలసం తీగ్గట్టేదా..?



దీన్నే ప్రయాణీక ఎస్విఫలోష్టులిచ్చిన అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ నమస్క ఉంటే.. విపరీతమైన అలనట ఉంటుంది. విత్తాంతి తీసుకున్నా అలనట, నీరసన దూరం కావు. ఈ నమస్క కనీసం ఆరు నెలల పాటు కొనసాగుతుంది. కొనికి పెట్టి సిందోమ్ రావడానికి గల కచితమైన కారణాలను



పీటలెట్ల కౌంట్ పెంచుతాయ..!



