

వరద బాధతులకు భూజనం ప్రోకెట్టు ఏంపిణి చేసిన విస్తం చాలటబుల్ ప్రస్తుతి

సుబ్బదారి (హనుమకొండ జిల్లా) నేటిధాత్రి: 29వ డివిజన్ రామన్నపేట లో గత రెండు రోజులుగా కురుస్తన్న అకాల వర్షానికి పెద్ద మోరి అవతల వరద నీటిలో చిక్కుకుపోయిన తమిళనాడు ప్రాంతానికి చెందిన మధురై వలస కూలీలను వరదల నుంచి బయటికి తీసుకొచ్చి రామన్నపేట లో ఉన్నటువంటి మార్యాది సత్యంగ్ భవన్ లో 29 డివిజన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు ఓరుగంటి పూర్కచంద్ర ఆధ్వర్యంలో ఆశ్రయం కల్పించారు. ఆలాగే వారందరికి మధ్యాహ్నం భోజనం విస్తం చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో సుమారు 50 మంది వరద బాధితులకు బోజనాన్ని అందించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ సబ్యులు మాటల్లడుతూ వరదలూ చిక్కుకున్న వారికి పునర్వస్తు కల్పించిన వాళ్ళకు బోజనాన్ని అందించడం తమ వంతు బాధ్యతగ సహాయాన్ని అందించాపున్ని ఐపారు.



వీరంగ సీఎస్ లోపించుకు ద్రైప్లాన్ శిథ్

- ▶ ముందస్తు చర్యలు సత్వలితాలిస్తున్నాయన్న మేయర్
 - ▶ టోల్ ప్రీ నెంబర్ ను సద్గ్నియోగం చేసుకోండి.
 - ▶ ముంపుప్రాంతాల వారిని పునరావాస కేంద్రాలకు తరలింపు.
 - ▶ వరద నీటి మల్లింపుకు డి.పి.ఆర్. సిద్ధం చేశామన్న మేయర్
 - ▶ వరద ముంపు ప్రాంతాల్లో పర్యాటించిన మేయర్, కమీషనర్.

వరంగల్ ప్రతినిధి, నేతీధాత్రి: గత రెండు రోజులుగా కురుస్తున్న భారీ వర్షాలకు జలమయమై ప్రాంతాల్లో మంగళ వారం నగర మేయర్ గుండు సుధారాజి, కమీషనర్ ప్రావీణ్య నగరం లోనే లక్ష్మీ గింపతి కాలనీ, మధురా నగర్, సంతోష మాత కాలనీ, ఎన్. టి.ఆర్. నగర్, బృందావన్ కాలనీ, సాయి నగర్, మైసుర్యు నగర్, కాథి కుంట, బి.ఆర్. నగర్, సి.ఆర్. నగర్, సంతోష మాత కాలనీ లలో పర్వతీంచారు. వానలో తడుస్తూ... నీటిలో నడుస్తూ.. భోట్ లో ప్రయాణిస్తూ.. వరద ముంపు బాధితులను పరామర్శిస్తూ.. వరద సహాయక చర్యలను పర్వతేష్టిస్తూ, పునరావాస కార్యక్రమాలను పురమాయిస్తూ, జిదబ్బువాంసి అండగా ఉంటుందని వారు భర్తాసా కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాటల్లడుతూ భారీ వర్షాల నేపథ్యం లో నగర వ్యాప్తంగా సోమవారం రోజునే అన్ని రకాల ముందస్తు చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందని, దివిజన్ ల వారీగా బృందాలను నియమించడం జరిగిందని, అగ్రరూ సుంచి వచ్చే వరద నీటి వల్ల, ఉర్నా, భట్టుపల్లి, కోటు చెరువు సుండి వచ్చే నీరుబొంది వాగు నాలా ద్వారా భద్రకాళి బండ్ కు చేరుతుందని, ఈ మధ్య ఉన్న ప్రాంతాలు భాగం వర్షాలు కురసినపుడు వరద ముంపును ఎదుర్కొంటున్నాయిని వరద నీటి సమర్పంత నిర్వహణ కోసం ఇరిఁశ్వర్, ఇతర అధికారుల సహకారంతో సముద్ర ప్రణాలిక (కస్టాప్టీన్) ద్వారా రూపొందించడం జరిగిందని, వరద ముంపు నకు గురియైన మైసుర్యు నగర్, బి.ఆర్. కాలనీ, కాలనీ కుంట, సి.ఆర్. నగర్, బి.ఆర్. నగర్ ప్రాంత వాసుల కోసం రాజీవ్ కాలనీ లో పునరావాస కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా లేని ప్రజలు స్థానికంగా ఉంటావాడు. తెలుపుడం తో వారికి త్రాగు నీరు, పాలు, ఆహారాన్ని అందించడం జరుగుతుందని, సంతోష మాత కాలనీ, ఎన్. టి.ఆర్. నగర్, బృందావన్ కాలనీ, సాయి నగర్ ప్రాంత వాసులను హంతుర్ రోడ్ లోగా సంతోషించారు. మాత గార్డెన్ లోప్రాణు చేసిన పునరావాస కేంద్రానికి తరలించడం జరిగిందని, ముంష తీవ్రత దృష్టి రెసర్క్స్ సిబ్బంది పదవల ద్వారా ప్రజలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించడం జరిగిందని, గతంలో నగరం లో వరదలు సంభవించిన క్రమంలో ప్రపాలక శాఖ మాత్యుల కే.టి.ఆర్ నగరంలో పర్వతీంచిన నేపథ్యం సూచించి నట్టుగా రూ. 77 కోట్లతో చేపట్టున్న పనుల ప్రాసెన్ లో ఉన్నాయని, కొన్ని డ్రెస్ విస్తరణ, అభివృద్ధి పనులు కొనసాగుతున్నాయని, గతం లో చేపట్టిన సమర్పంతమైన చర్యల వల్ల నయినాగర్ లో వరద నీటిని అరికట్టడం జరిగిందని హన్సుకొండలో పనులు కొనసాగుతున్నాయని, వరంగల్ లో పనులు ప్రారంభం కావాల్చి 4 దశల్కురు. వర్ష బీభత్సమ్ కొనసాగే అవకాశం ఉండుట వాతావరణ శాఖ ముందస్తు పౌన్చిరక నేపథ్యంలో బట్టియా లో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేసి టోల్ ప్రైస్ నంబర్ 18004251980



మొద్దీల్ నెంబర్ 9701999645, వార్ట్ అవ్ నెంబర్ 7997100300 లను ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని వాటిని సద్గ్యినియోగం చేసుకోవాలని, నగరం లో స్టోర్ సిటీ పనులు కొనసాగుతున్నాయని, మిషన్ థర్ఫీరథ పనులు స్టోర్ సిటీ పనులు సమాంతరంగా కొనసాగాలని మరో 2-3నెలల్లో అల్సి పనులన్ని ఒక కొలిక్కి వచ్చే అవకాశం ఉండని తద్వారా నగరానికి ఒక రూప వస్తుందని మేయర్ ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. బల్దియా కమీషనర్ ప్రావీణ్య మాటల్లడుతూ 42 లోతట్టు ప్రాంతాలను గుర్తించి డివిజన్ వారీగా ప్రత్యేక సిబ్జెండితో బృందాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని అన్నారు. అధికారులు, సిబ్జెండి అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అవస్థలు తక్షణం సహాయం అందేలా చూడాలని, వరద తీర్పత దృష్టి రెస్యూట్ టీం లు చురుకుగా స్పుందించాలని, ఆయా అన్నారు. ఈ కార్బూక్మం లో డిప్యూటీ మేయర్ రీజ్యూన్ శమిమ మస్తాద్, కార్బూనేటర్లు పల్లం రవి, అరుణ సుదర్శన్, పోశాల పర్సు సోంసెట్లి ప్రవీణ్, తుఱ్యాటి సులోచన , మరుపల్లి రివివెన్. ఈ. సత్యనారాయణ, సి.ఎం.పోచ్. ఓ.డా.రాజారద్ది, ఈ. శ్రీనివాస్, డి.ఈ.రవీందర్, వి.ఈ లు కృష్ణమూర్తి, రంజిత్, ఎన్.బి. శ్యామ్ రాజ్ తదితరులు పెట్టాన్నారు.

తులసీమయా వ్యాధిగ్రస్తుల కశ్సం యువత స్వచ్ఛందంగా రక్తదాసం చేయాలి



కార్లుకులకు ఎమ్మెల్చే నరీందర్ శుభాకాంక్షలు



వరదముంపు ప్రాంతాలను సందర్శించిన వేణీన్ కమిషన్



వరంగల్ ప్రతినిధి, నేటిధాత్రి: గ
ండు రోజులుగా కరుస్తున్న భారీ వర్షా
కారణంగా ముంపుకు గదైన ప్రాంతాలను వరంగల్ పోలీన్ కమిషనర్ దా
తరువ్వు బోషి సెంట్రల్ జోన్ డిసిపి సాప్పు రెడిడ్టో కల్పి క్షేత్ర సాయలో వ
దఫీట్లు రోడ్ లోని అమరపతి, భద్రకాల్
పోతననగర్, హంటర్ రోడ్ ప్రాంతాలను పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా వ
దనీటి ముంపుగురైన ప్రాంతాల్లో ఎలా
బి ప్రాణ, ఆస్థి సప్టు లేకుండా సానికి
అధికారులు తీసుకుంటున్న చర్యల్లో

పోలీన్ కమిషనర్ ఆరా తీయడంలీ
పాటు వంతెనల పై నుండి వరదనీయ
ప్రవహిస్తుందటంతో వంతెనలకే
రాకపోలను నియంత్రించేందుక
తీసుకోవాల్సి ముందున్నా జాగ్రత్త
చర్చలను పోలీన్ కమిషనర్ అధికారులు

కాళీపేట, నెట్లిధాత్రి: సోమవారం
కురిసిన భారీ వర్షాన్నికి గ్రేటర్ వర
47వ డివిజన్ పరిధిలోని పలు ప్రాంతాలలో
జలమయమవగా కార్బోర్ రేటర్ లో
నర్సింగరావు సహాయక చర్చలను చేపాడు.
డివిజన్ పరిధిలోని బాడిదరిలు
బాపూజీనగర్, రాంనగర్, తదితర లో
ప్రాంతాలలో మంగళవారం కార్బోర్ లో
పర్యాటించి ప్రజలకు ఇబ్బందులు తల్లి
దా సహాయక చర్చలను చేపట్టారు.
సందర్శింగా కార్బోర్ రేటర్ మాట్లాడి
రాబోయే రెండు రోజులు వర్షాలు
అవకాశాలు ఉన్నండున ప్రాంతాలలో
అత్యవసరమైతే తప్ప ఇళ్ల నుంచి బయలు
రావొడ్డని నూచించారు. డివిజన్ ప్రాంతాలలో



ఎటువంటి సమస్య ఎదురైన తనకు నేరుగా తెలుపాలని కోరారు
స్వయంగా నహయక చర్యల్లో పాల్గొన్న కార్బోర్చర్ సంకట
నర్సింగారావును దిఖిజిన్ ప్రజలు అభివందించారు. ఈ కార్బోక్రూమంల
దువ్వు నర్సేషన్, ఎండి. మతిన్, వై. శ్రీనివాస్, సిరాజ్ భాయ్, పల
కాలసీల యువత పాల్గొన్నారు.

నాసిరకం పనులతో ప్రజాదనం దురిణియోగం



కాజీపేట, నేిధిధాత్రి: నాసిరకం పనులతో ప్రజాధాన్మి దుర్విణియోగం చేశారని 47 వ డివిజన్ కాంగ్రెస్ నాయకులు సందేల విజయ్ కుమార్ విమర్శించారు. సోమవారం కురసిన మాధ్వికి డీజిల్ కాలనీ లో వరపు నీరు ఇళ్ళలోకి చేరడంతో పాటు రోడ్స్‌పై నిల్వడంతో స్థానిక ప్రజలు, ప్రయాణికులు తీవ్ర ఆబ్యందులు ఎదుర్కొన్నారు. ఈ వీరకు మంగళవారం ఆయన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలతో కలిసి డీజిల్ కాలనీలో పర్పటించారు. ఈ సందర్భంగా విజయ్ కుమార్ మాధ్వాపుతూ గతంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యర్థంలో నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడితే కల్పులు పనులు ప్రారంభించారని, పనులు తూతుమంత్రంగా కొనసాగించడం వల్ల వార్షికి మళ్ళీ నీరు ఇళ్ళలోకి చేరి గత చిత్రము పునర్వాపుతం చేసింది ఆవేదనము వ్యక్తం చేశారు. గత 3 నెలులుగా కల్పులు పనులు కొనసాగిన రోడ్స్‌కు ఇరువైపులా డ్రైనేజీని కట్టించకపోవడం, రోడ్స్‌ను పొటు లేపకపోవడంతో పాటు పనులన్నిటి నాసిరకంగా చేయడం జరిగిందని, లక్షల రూపాయాలు ఖర్చు చేసి నిర్మిచిన కల్పుల్ని వాడుకలోకి రాకపోవడం ఈ పాలకుల అనమర పాలనసుకు నిదర్శనమని అనారు.

రోడ్‌కుటిరువులూ నీళ్ళ పోతా ఉంటే ఈ పాలకులు సోయ్ లేదా అని ప్రశ్నిచూరు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ సినియర్ నాయకులు రావుల సాగర్, ఇమ్మడి బాబు, దొంగల కుమార్, కాసరద నెఱ్చే, మాతంగి విలియమ్స్, మానస శాంతి ప్రీయ, ఉమా, నాగరూజు మధు, పంశి, హరి, ప్రేమ దినేష్, అభిల్, వినయ్ పాల్గొన్నారు.

ఎల్లమ్మ దేవాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు చేసిన ఎన్నప

హసన్ పర్తి, నేటిధాతి: గ్రేటర్ వరంగల్ మునిపల్ కార్బోర్చన్ 1వ డివిజన్ ముఖ్యమంత్రి లోని శ్రీరేణుక ఎల్లమ్మ తల్లి దేవాలయంలో హసన్ పర్తి ఎన్సి దేశిని విజయ్ కుమార్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ పూజలను అర్పకుడు బీర్ నాగరాజు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవస్థాన చైర్మన్ చిర్ రాజేందర్ గౌడ, జై గౌడ సంఘం ఉమ్మడి వరంగల్ విద్యార్థి విభాగం అదృక్కుడు చిర్ గౌడ సుమన్ గౌడ, చిర్ బుచ్చిరాజుము గౌడ, పిసి రమేష్ గౌడ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.





ఈ 20 రకాల ఆవీరాలతో అద్భుతమైన ఆరోగ్యం మించినపటి



జిద్ది నివారిస్తున్ది. ఎరరక్క కణల సంఖ్య పెరుగుతుంది. జీర్జు సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. విటమిన్ సి కూడా వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎముకల్చీ, దంతాలను ఇవి దృఢంగా ఉంచుతాయి. రోజుా ఓ ఉపికించిన దుంప తీసుకుంచే ఎంతో మేలు. 10. దగ్గరుకు మంచి జెపథండ ల్షిపాయ రసం, తేనె రెండించిని సమభాగంలో తీసుకొని రెండూ బాగా మిక్కు చేసి తీసుకోవడం పల్గొంతు నొప్పి, దగ్గరు, ఇతర ఇష్టైక్స్సును నివారిస్తుంది. ఉపిపాయను రెండుగా కట్టచేసి ఒక పేబుల్స్స్సున్ బ్రోన్ మగర్ అప్పటి చేయాలి. ఇలా ప్రతీ లేయర్క అప్పటి చేసిన తర్వాత రెండు భాగాలను క్లోజ్ చేయాలి. దానిని ఒక జార్లో పెట్టాలి. ఒక గంట తర్వాత బయటకు 11. దోస్కాయదోస్కాయలో విటమిన్ బీ, మినరల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రోబేడ్స్ గా ఉంచుతుంది. అలాగే దోస్కాయలు తింటే ఒంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కేవలం 15 నిమిషాల పాటూ కళ్ళపై, తాజా దోస్కాయ ముక్కలను ఉంచితే చాలు. మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు, దోస్కాయ రసాన్ని తాగితే మంచిది. బఱువు తగ్గించడానికి కూడా దోస్కాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. దోస్కాయను రోజు తింటే జట్టు బాగా పెరుగుతుంది. 12. రక్తహీనతశరీరంలో జ్లడ్ కౌంట తక్కువైతే ఎనీమియా అంటే రక్తహీనత ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఐరిపాథ్లు లేకపోవడం, విటమిన్ డఫియిట్స్ నీ పల్ల ఇది ఏర్పడుతుంది. తోటకూర, గోంగూర, పాలకూర, మెంతి కూర లాంటివి రోజూ తీసుకోవడం పల్ల రక్తహీనత రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బాదం, జీడిపప్పు, ఎండు ఖర్జూరాలు వంటి పదార్థాల్లో కూడా ఇనుము పుష్పలంగా లభిస్తున్దియులకెత్తిన పుష్పధాన్యాలు, విటమిన్ సి ఎక్కువగా వుండే నిమ్మ, ఉసిరి, జామ లాంటివి తీసుకోవాలి. బీట్ రూట్ ఆకులలో విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి బీట్ రూట్ రోజుా తినే ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. నువ్వులను పాలలో నానబెట్టి లేదా బెల్లంతో కలిపి తింటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అరటిపండ్లు, ద్రాక్ష, స్ట్రోబెరీ, కిమ్మెన్, ఉల్లి, క్యారెట్, ముల్లగి, టోమాటోలు తీసుకోవాలి. 13. నల్లల్చి వలయాలక్క కింది వలయాలను ఈ విధంగా తొలగించుకోవోచ్చు. టమాట మన ఇంట్లో ఉండే నిత్యపసర వస్తువు. ఒక టమాట, ఒక టేబుల్ స్స్యాన్ నిమ్మరసం, చిటికెడు పెనర లేదా శెనగపిండి, చిటికెడు పసుసు వేసి మెత్తగా పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఈ చిక్కటి పేస్ట్ ను మింక కళ్ళ యట్టు అప్పె చేయాలి. 20నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో పుట్టు చేసుకోవాలి. ఇలా వారంలో మూడు సార్లు చేస్తే తప్పకుండా ఘలితం కనిపిస్తుంది. అలాగే కీరదోస్ రసం, నిమ్మరసం, టమాటా జ్యూస్ అన్నిటినీ కలిపి వలయాల చుట్టూ రాసి, 15 నిమిషాల తర్వాత కడిగితే సరిపోతుంది. అలాగే ఒక చెంచా తాజా నిమ్మకాయ రసం మరియు టమాట రసాన్ని కలపండి. ఈ మిశ్రమానికి ఒక చెంచా శనగపిండిని కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి, కళ్ళ కింద పూసి కనీసం 10 నుండి 15 నిమిషాల వరకు వేచి ఉండండి. కొన్ని రోజులలోనే గమనించతగ్గా మార్పులను గమనిస్తారు. 14. గొంతులో గరగురగాంతులో గరగురా అనిపించడం లేదంటే గొంతులో కాస్త ఇఖ్యందిగా అనిపించినా కొన్ని చిట్టాలు పాటిస్తే చాలు. కప్ వేడి నీరు తీసుకోండి. పేబుల్ స్స్యాన్ ఉప్పు తీసుకోండి. స్స్యాన్ పసుపు తీసుకోండి. విటమిన్ పింట్ చేయండి. ఆ మిశ్రమాన్ని నోట్లో పోసుకుని పుక్కలించి ఉమ్మి వేయండి. మింగకండి. తాగకండి. అయితే దీని తర్వాత అరగంట వరకు ఏమి తినకండి. తాగకండి. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ రెమిడీ బాగా పని చేస్తుంది. మింగ ఒక రోజులో పలుమార్లు ఇలా చేస్తూ ఉంటే చాలు సమస్య పరిష్కారమువుతుంది. 15. చెవినాప్పిమిారు చెవినాప్పితో బాధపడుతూ ఉంటే ఒక చుక్క వెల్లుల్లి రసాన్ని చెవిలో వేసుకోండి. ఇది మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. వెల్లుల్లిరసం ఇందుకు చాలాబాగా పని చేస్తుంది. 16. దుర్మాసన పోతుండిబేకింగ్ సోడా, నిమ్మ రసాన్ని సమపాశ్లల్లో కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని మింగ చెంచా చంకంలో పూసుకోవడం వల్ల శరీర దుర్మాసన అనేది ఉండదు. మింగ నుంచి మంచి సుఖాసన వెదజల్లుతుంది. 17. సోంపునీటల్లో కొన్ని సోంపు గింజలను వేయండి. ఆ నీటల్ను తక్కువ మంటపై ఐదు నిమిషాల పాటు మరిగించండి. తర్వాత చల్లగయ్యాక ఆ మిశ్రమాన్ని తాగడం. అలాగే తాజా సోంపు ఆకులను సమలవచ్చు, దీనివల్ల గ్యాన్స్, ఉఖ్యరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కొన్ని నీటల్లో సోంపు ఆకులు వేసి, ఆ నీట్లు సంగం అయ్యే వరకూ మరిగించాలి. చల్లల్ని తర్వాత ఆ నీటితో అప్పుడుపుడు కళ్ళను పుట్టు చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. 18. నిమ్మకాయనిమ్మ లో విటమిన్ సి పుష్పలంగా ఉంటుంది. రోజుా ఉదయం వేడి నీటిలో కాస్తుంత నిమ్మరసం పిండుకుని తాగితే జీర్జువ్వపస్త పరిశుభ్రమవుతుంది. అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. గ్లూసు నిమ్మరసం తాగితే పూలు, జలబుల నుంచి ఉపశమనం పొండోచ్చు. అలాగే, రక్తాన్ని పుడ్చికరించడమే కాకుండా శరీరంలోని విషతుల్య ద్రవాన్ని బయటకు విడుదల చేయడంలోనూ దోహాదపడుతుంది. నిమ్మతో చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. 19. హ్యాంగ్సేవర్లారది మిల్క్ పేక్ లో తేనె కలుపుకుని తాగడం వలన హ్యాంగ్సేవర్ బారి నుంచి అతి తొందరగా కోలుకోవచ్చు. అరటి మింగ శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. తేనె రక్తంలో చక్కర శాతాన్ని సమపాశ్లల్లో ఉంచుతుంది. పాలు మింగ శరీరాన్ని ర్ప్రోడేట్ చేస్తాయి. 20. దగ్గరుతలుసి రసంలో కాస్త తేనె, వెల్లుల్లి రసాన్ని కలపాలి. దాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతుంది. రోజులో ఎన్నిసార్లు వీలైట్ అన్నిసార్లు ఇలా చేయాలి. పడకొండు తీసుకుంటారు.

ఈ ఐదు సులువైన దశలను పాటించడం ద్వారా ఇంట్లోనే అత్యద్యుతమైన ఫ్లాయర్ చేసుకోవచ్చు

ప్రైదరాబండ, (వ.ఎ.ఎన్): ఫేఫియల్ ద్వారా ముఖాన్ని గూర్చి వుట్టపుచుకోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా ముఖాన్ని మర్దన చేయడం ద్వారా ముఖం ఎంతో ఆర్గ్యూవంతంగా వెలిగిపోతూ ఉంటుంది మరియు చర్చం యొక్క అనస్తన నిర్మాణం కూడా వేఖి తినదు. అయితే సాధారణంగా ఫేఫియల్ చేయించుకోవాలి నిని భావించినుట్టే ఎక్కడికొనా బయటకు వెళ్ళాలి లేదా ఇంట్లోనే రథారుచేసుకోవాలి అని భావిస్తే, దానిని తయారు చేయడానికి గాలా సమయం పడుతుంది. ఇందుమూలంగానే చాలామంది మహిళలు ఫేఫియల్ చేయించుకోరు. ఫేఫియల్ వల్ల ఎన్నో గాభాలు ఉన్నాయి అనే విషయం మహిళలకు తెలిసినా కూడా ఇంట్లో దీనిని తయారుచేసుకోవాలంటే చాలా పరయడిపోతుంటారు. అందుచేత ఫేఫియల్ చేసుకోవడాన్ని స్వీస్టుంటారు. ఈ సమస్క్యు సరళీకృతం చేయడానికి మరియు క్రమం తప్పకుండా ఫేఫియల్ ని చేసుకుంటూ అందాన్ని ప్రతి క్రూ మహిళా పెంపాందించుకోవాలి అనే ఉద్దేశ్యంతో ఇంట్లోనే ఫేఫియల్ ఎలా చేసుకోవాలి అనే విషయానికి సంబంధించి ముఖ్యమైన త్రయోదశి సులువైన దశల్లో ఎలా చేసుకోవచ్చే వివరంగా ఇక్కడ విపరించబడింది. ఈ క్రింద చెప్పబడ్డ పదు శల్లో ఒకడాని తర్వాత ఒకబి ఇంట్లో చేయడం ద్వారా ఇంట్లోనే ఫేఫియల్ ని మించి అంతట మించే సుకున్న 24 రంటులలోపే వింగ చూడగలరు. ఈ ప్రక్రియను ముదలుపెట్టబోయే ముందు మారు చేయవల్సిన పని ఏమిటంటే, ఫేఫియల్ కు కావాల్సిన వస్తువులన్నింటినీ ముందుగానే పుమకార్పుకోవాలి. ఇలా సమకార్పుకున్న వెంటనే మారు ఫేఫియల్ చేసుకోవడాన్ని మొదలు పెట్టవచ్చు. ఇంట్లోనే అత్యద్యుతివైన ఫేఫియల్ ను ఎలా చేసుకోవాలో మింకు తెలుసా ముఖ్యమైన త్రయోదశి సంబంధించి, మించి ముఖం ఆ పరిస్థితుల్లో ఎలా ఉండి అనే విషయం పై ఆధారపడి ఉంటుంది. మించి ముఖానికి ప్రక్రియలో అప్పక ఉంటే దానిని ముందుగా కొబ్బరి నూనెని ఉంచుటానికి తీసివేయాలి. ఆ తర్వాత సాధారణ నీటిని ఉంచుటానికి తీసివేయాలి. మించి ముఖం అత్యద్యుతివాలి. మించి ముఖం అత్యద్యుతివాలి. మించి ముఖం అత్యద్యుతివాలి.



వల్ల మించుటం పై ఉన్న పైట్ హెడ్జ్ మరియు
 పైట్ తొలగిపోతాయి. దీనిని మెదిములు లేదా వర్షం జి
 ప్రదేశాల్లో చేయకూడదు. ఈ భూక్ హెడ్ తీసివేసే పరికర
 పరిశుభ్రతలో భాగంగా వినియోగించిన తర్వాత మించు
 ఉపట తో శుభ్రంగా తుడువుకోలి. ఇక ఇష్టుడు మింకు ఇష్టు
 ప్రూత్ టోనర్ ని దూడితో మించుటంపై రాసుకోండి
 చివరిగా ముఖానికి మాస్ట్ వేసుకోవాలి: ముఖానికి టో
 ప్రక్రియ పూర్తి అయిన తర్వాత ఇంట్లో చేసుకునే ఫేమి
 చివరిది మరియు చివరాభరిది అయిన దశ ఏమిటంటే,
 మాస్ట్ ను రాసుకోవడం. ఫేన్ మాస్ట్ ను రాసుకోవడానికి వి
 ఇష్టువున బ్రాండ్ ను ఎంచుకోవచ్చు లేదా మించ్యానికి సం
 వ్యాపారం విద్యుత్ గుజ్జు తో కూడిన పండుని ఎంచుకోవచ్చు. ఇం
 మందమైన ఫేన్ ప్యాట్ ని తయారుచేసుకొని మించు
 బాగా రాసుకోండి. ఇరవైనిమిషాలు పొటు అల్సె ఉండండి
 మాస్ట్ విద్యుత్ మించుటం పై రాసుకుంటారో దానిని వి
 కడిగివేసే ముందు అది పూర్తిగా ఎండిపోవాల్సి ఉంది. పూ
 అది ఎండిన తర్వాత నీటి తో శుభ్రంగా కడుక్కోండి
 తర్వాత కొణ్ణిగా రోష్ వాటర్ ని మించుటం పై చిలకరించ
 ఈ దశలన్నించిని చేయడం ద్వారా ఇంట్లో ఫేమి
 చేసుకోవడం అనే ప్రక్రియను సఫలిక్కుతం చేయవచ్చు.
 చేసిన తర్వాత 24 గంటల సమయం వేచి ఉండండి
 తర్వాత ఫలితాన్ని మించే చూస్తారు.

చిగుళ్ళ నుండి రక్తప్రావం అవుతుంటే
తగ్గడానికి వెంటనే ఏం చేయాలి?

ప్రౌదరాబాద్, (వ.ఎ.ఎ.ఎన్): రాత్రి మంచి నిద్ర తర్వాత ఉదయం మంచి మూడ్ తో నిద్రలేవాలి. కానీ ఉదయం నిద్రలేవాగానే మన ముఖం పక్కకు తీప్పుతున్న నేరుగా బాత్రామ్ కు వెళ్లి, టూట్ బ్రైఫ్ చేస్తుంటాం. ఇది మనం రోజు చేస్తున్న ఒక ప్రౌదీనికి దినచర్య అయితే సదెన్ గా బ్రైఫ్ చేస్తున్నప్పుడు చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రాపాస్మి చూస్తే భయమేస్తుంది. నిజంగా చెప్పాలంపే చాలా మందికి ఒర్ల హైత్ గురించి చాలా మందికి తెలియదు. మన రోజు బ్రైఫ్ చేసి దంతక్కుయం నుండి దంతాలను కాపాడుకుంటాము. మరి చిగుళ్ల సంగతేందీ? ఇంట్లోనే కొన్ని ఒర్ల ప్రౌదీనికి రూల్స్ పాటించకపోవడం వల్ల ఇస్ట్రైఫ్స్ పెరుగుతాయి. నోట్లో బ్యాక్టీరియా వల్ల చిగుళ్ల వాపు, చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రాపం జరుగుతుంది. చిగుళ్ల వాపు నోట్లో దంతా మద్య పాచి కట్టడం దూరా ఏప్రదుతుంది. రెగ్యులర్ బ్రైఫ్ తో దంతా మద్య పాచిని తొలిగించకపోవడం వల్ల నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి, చిగుళ్ల వాపు, రక్తప్రాపం జరుగుతుంది. బ్రైఫ్ చేసుకునేటుప్పుడు చిగుళ్ల మద్య నుండి రక్తం కారడం.. నోరు బంక బంకగా జిగటగా తయారపడం.. నోటీ దుర్వాసన.. చిగుళ్ల వదులుపడం ఇస్టీనీ చిగుళ్ల వ్యాధి లక్షణాలు. చిగుళ్లవ్యాధిని ప్రాథమిక దశలోనే అంటే చిగుళ్ల నుంచి రక్తప్రాపం రాపడం గమనించిన తక్కణమై దంత వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. స్క్రైంగ్ చేయస్తే ఈ సమస్యలు ప్రాథమిక దశలోనే నివారించవచ్చు. ఈ దశలో అలసత్తం వహిస్తే చిగుళ్ల వదులుయి పళ్ల మద్య సందలు రాపడం. వైద్యో ఆపోరం తిన్నా ఆ పదార్థాలు పళ్ల సందల్లో ఇలక్కుపోవడంతో సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్తే కొన్ని యాంటిబోటిక్స్ ను సూచిస్తారు. అయితే పీటి వల్ల నుంచి అప్పడానికి కొంచెం ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లడానికంటే ముందుగా కొన్ని హోం రెమెడీస్ ను ప్రయత్నిస్తే చిగుళ్ల వాపు, చిగుళ్ల నుండి రక్తప్రాపం నివారించుకోవచ్చు. కొంత వరకూ ఉపశమనం పొందవచ్చు ఇతరు కొన్ని హోం రెమెడీస్ సూచించడం జరిగింది, ఇవి చిగుళ్ల వాపు, మరియు రక్తప్రాపం నుండి తక్క ఉ ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. చిగుళ్ల నుండి రక్తారుతుంబే వెంటే తగ్గడానికి ఏం చేయాలి. 1) ఉపు నీక్టోలో నోరు ప్రక్తిలించడం; ఉపు చాలా వరకూ న్యాయరల్ రెమెడీ. ఇది నోటీ ఇస్టైఫ్స్ తగ్గిస్తుంది. ఇది పవర్ పుల్ యాంటి ఇస్టైప్పెటీర మరియు యాంటి సెప్టిక్ గుణాలు కలది. ఇది బ్యాక్టీరియాను వెంటనే నాశనం చేస్తుంది. చిగుళ్ల వాపు మరియు రక్తప్రాపం, నోప్పిని వెంటనే తగ్గిస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ ఉపును ఒక గ్లాసు వేసి నీటితో వేసి నోట్లో పోసుకుని గారిలింగ్ చేయాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో



నిజాల నిష్ట కెంట-

వాస్తవాల దృఢ రూపం

‘నేటిధత్తి’ టీవిలో ఏనిచేయటకు

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తింగా

అన్ని ప్రాంతాల నుండి లిలేకరులు కావేలను.

జర్నలిజం మీద ఆస్క్రి, అనుభ్వవేజ్యాలైన్ వార్య

సింప్రైంచేగలరు



కట్టా రాఘువేంద్రరావు

సీఈఎస్-నేటిధత్తి టీఎస్

8297779999, 9908658888



