

కల్కర్ కార్బూలయంలో కాజోడీ జన్మిన వేడుకలు

ములగు జిల్లా నేటిధాత్రి : కాళోడీ నాయింణావు జయంతిని వుం స్నుంచుకొని జిల్లా కల్కర్ క్రష్ ఆదిత్య అదేశాల మేరకే డిఇఎస్ రమాదేవే ప్రజాకవికాళోడీ విత్వ టానికి హలవాలుల వేసి వారిని ఘనంగా నివాళులు అభ్యంచా రూ. దిఅర్ట్ మాట్లాడుతు పుట్టకు నీది చావు నీది లభుకుండ దేవాలు అని తెచ్చిన మహాశ్వాసుత పుక్కి ప్రజల కవి కాళోడీ జాపిధత్తి నాయింణావు అని వారు అన్నారు. వారు ఎన్నో గొప్ప వున్కాలు రాయటంలో ముందు తాలకు స్వామై ప్రథాత ఏప్పురుని అన్నారు. రచయితగా ఎన్నో వున్కాలు కల్కర్ నూపరిందం రాజీ ప్రకాశ్, కల్కర్ నీఖుంది, ఆదీవో రాయటంలో పాటు వారు ఎన్నో పురస్కారాలు అందుకున్నారని పేర్కొన్నారు. అనంతరం ఆదీవో కార్బూలయంలో కాళోడీ జయంతిని వేడుకలు సిఖుంది ఘనంగా నివాళులు అభ్యంచా రూ. దిఅర్ట్ మాట్లాడుతు పుట్టకు నీది చావు నీది లభుకుండ దేవాలు అని తెచ్చిన మహాశ్వాసుత పుక్కి ప్రజల కవి కాళోడీ జాపిధత్తి నాయింణావు అని వారు అన్నారు. వారు ఎన్నో గొప్ప వున్కాలు రాయటంలో ముందు తాలకు స్వామై ప్రథాత ఏప్పురుని అన్నారు. రచయితగా ఎన్నో వున్కాలు కల్కర్ నూపరిందం రాజీ ప్రకాశ్, కల్కర్ నీఖుంది, ఆదీవో రాయటంలో పాటు వారు ఎన్నో



మొక్కలు నాటిన సీపి



కాళోడీ, నేటిధాత్రి : నాటిన ప్రతి మొక్కలు సంరక్షించాలని కాళోడీ జిల్లా మహాపాండిం రెడ్సి అన్నారు. గురువారం హరితసరం కార్బూకమంలో ఆగంగా ఆయన కార్బోరేటర్ జక్కుల రపిందర్ యాద్ తో కలిసి సొమిచి ఎల్లాముగులికి అపాశాలో మెక్కలు నాటాలు. ఈ సంచారంగా సొమిచి మాట్లాడుతూ ఆధికూలు మనం అందించే వెలుపునిసంపద వ్యక్తసంపద అని, నాటిన ప్రతి మొక్కలు సంరక్షించాలన్నించాలు బాధ్యత అదరిపై ఉండని అన్నారు. కార్బోరేటర్ జక్కుల రపిందర్ యాద్ తో మాట్లాడుతూ ఆధికూలు మనం అందించే వెలుపునిసంపద వ్యక్తసంపద అన్నారు. కార్బోరేటర్ జక్కుల రపిందర్ యాద్ తో మాట్లాడుతూ మొక్కలును ఇప్పుడు మనం కాపాడిన భవిష్యతులో అచి మనల్ని కాపాడుతాయిని అన్నారు. ఈ కార్బూకమంలో ఎప్పు వెంకటక్కప్పు చిరున్సింగ్ గార్స్, బండి రాజు గార్స్, వెంకటేం, రాజు, బాబురామ, మాడెం సురేందర్, మెరుగు రాజుయ్, సందేల విజయ్, గుర్పు కౌశ్శేష్వర్ తితరులు పాణ్ణార్సు.

సిమ్మజ్జసానికి చెరువు పులశీలన్



సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం వంతం చేసిన ప్రజల కవితా నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన విలపునిచ్చారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని భాలుర కుప్పత పారశల ప్రధానో ధ్యాయులూ మరియు ప్రాజెక్చు బ్యాక్ పాటు తో వరదర వాలు పాటు వారి అందించి వున్కాలు అతుకూరి సాయి తితరులు పాణ్ణార్సు.

సంప్రంపేట, నేటిధాత్రి : మింయిక చమతి సమాచారి ఉత్సవాలలో ఆగంగా వినాయకుని నివాళునం ఏర్పాటు కొని సంప్రంపేట పట్టణం ద్వారా నీటికి నిపిపుని ప్రాంతం అయిన వ

మున్మారు కాపులకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం



- ఎం సిపిఎ యు జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి మద్దికాయల అశోక్
- జైలునుంచి విడుదలైన భూపోరాట నాయకులకు ఘన స్వాగతం
- నర్సుంపేటలో భారీ ప్రదర్శన

వైద్యకళాశాల స్తులాస్మి సందర్భంలో చిన్న కలెక్షన్

స్వామ పార్టీ అధ్యక్షుడు క్యాతం లైనివాన్, మాజీ సర్పంచ్ కొత్తపెళ్ళి కోచిలింగాచారి, నాగెలి ట్రైను, గోనెల నరపారి, ఎమడి నేన్నసాహెబ్, నాగెలి ప్రకార్, అంగారిన వర్షాల ఐక్య వేదిక జిల్లా అర్థక్షుడు పరికి కౌర్ల్, విద్యా వంతుల ఐక్య వేదిక జిల్లా కార్యదర్శి భట్టు సాంబయ్య, ఎబియన్స్ ఎఫ్ జిల్లా కార్యదర్శి బట్ట నేరేస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నుంచి అమరవల్లు స్తాపం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రోలీ జిల్లా సహాయ కార్బూర్యర్లై పెద్దార్పు రమేష్ అధ్యక్ష న జరిగిన సభలో మద్కాయల అశోక్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్రం వచ్చి 75 సంవత్సరాలు కావస్తున్నా నేటికీ పేదవాడికి కనీస అవసరాలు పాలకులు తీర్పక పోగా సమస్యలు పరిషురించాలని పోరాడితే తప్పుడు పద్ధతుల్లో చట్టలను ఉపయోగించి అణచి వేస్తున్నారని రాజ్యాంగం కల్పించిన ప్రాథమిక హక్కులను సైతం కాలరాస్తున్నారని చట్టలు దోషించి వర్గాల చుట్టాలుగా మార్కీ వేశార్వి ఈ క్రమంలో దేశంపదను పెట్టుబడిదారి మార్గాలకు కార్బూర్యేట్ శక్తులకు దారాదత్తం చేస్తున్నారని అందుకు అనుగుణమైన చట్టలను సైతం నిస్సిగ్గా తీసుకువస్తున్నారని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. పేదోషికి కావలిని కూడు గూడు నీడ కల్పించాల్సిన పాలకవర్గాలు అది మాట్లాడుతూ నర్సరంపేట భూ పోరాటం ఎంతో ఆదర్శాన్నియమని రాష్ట్రంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఇంటి స్థలాలు డబల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్స్ ప్రచార ఆర్యాటం తప్ప ఆచరణలో అమలు లేదున్నారు. పోరాటాల ద్వారానే వాతి సాధించకోవాలిని ఈ క్రమంలో కేసీఆర్ ప్రభుత్వం నైజాం తరహాలో ఎంత నిర్వంధం ప్రయోగించిన అంతకంబే ఎక్కువ రెట్లింపు స్టోల్సే ఉద్యమాలు ఎగిసిపడతాయి అని అందుకు ప్రత్యుష నిదర్శనమే నర్సరంపేట పోరాటమని ఎన్ని నిర్వంధాలు ప్రయోగించిన ఎన్ని తప్పుడు ప్రచారాలు కేసులు పెట్టినా నర్సరంపేట పోరాటం వెనక్కి తగ్గదని ఎం సిపిఐయు ఆధ్వర్యంలో నాయకత్వం అన్ని త్యాగాలు సిద్ధంగా ఉండని పేదల సైతం అందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని అధికార యంత్రాంగం ఇలాంటి తప్పుడు పద్ధతుల్లో కేసులు పెట్టకుండా నాయకత్వాన్ని టార్గెట్ చేసుకొని ఇబ్బందులకు గురి చేయకుండా పేదల పక్కాన నిలిచి తమ చిత్తపుద్దిని ప్రదర్శించాలని కోరారు. భూ పోరాటాలను మరింత విస్తరించేందుకు ప్రభుత్వ హోమీలను అమలు చేయించుకునేందుకు ప్రజా ఉద్యమాలు ఉర్కతం చేస్తామని పొచ్చురించారు. ఈ కార్బూక్మంలో ప్రోలీ సహాయ కార్బూర్యర్ గాధగోని రవి, మహిళా సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్బూర్యర్ కుంధం సుక్స్సు, యువజన సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కర రాజీరెడ్డి, విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్ష కార్బూర్యర్లు పల్లె మురళి, గడ్డం నాగార్జున, వరంగల్ ఉమ్మడి జిల్లా నాయకులు హంసా రెడ్డి, కుటుంబ బాటురావు, మంద రవి, కసకం సంధ్య, మహమ్మద్ రాజు సాహెబ్, నాగేలి కొమురయ్య, జన్మ రమేష్, మార్త నాగరాజు, దామ సాంబయ్య, కలకోట యాదగిరి, ఒంటేరు రాజు, ఎల్లబోయిన రాజు, బత్తిని కుమారస్వామి, వెండి రాజు, మాతంగి బాబురావు లతో పాటు రైతులు పొల్చాన్నారు.

గిబంధనలను పొటీస్తూ గణేష్ సవరాత్మలను సర్వహించుకుండా

తెలంగాణ భాషా దిన
హనుమకొండ, నేటిధాత్రి: ప్రజాకవి కాళోజీ జయంతి వేదుక
హనుమకొండ లో కాళోజీ శాందేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఫనంగ
జరిగింది..సాహిత్య అకాదమీ అవార్డు గ్రహీత ప్రముఖ నవలా రచయిత
అంపశయ్య నవీన్, కాళోజీ శాందేషన్ చైర్మన్ నాగిళ్ళ రామశాస్త్రి, ప్రముఖ
కవులు ప్రధాన కార్యదర్శి వి ఆర్ విద్యార్థి, కార్యదర్శి పొట్లవ్యా
శ్రీనివాసరావు, శాందేషన్ బాధ్యాలుడాక్సర్ బన్న లిల్యు, మహామృద్ద
సిరాజుద్దీన్, కాళోజీ కుటుంబ సభ్యులు కాళోజీ రవికుమార్ వాణి
తదితరులు కాళోజీ విగ్రహసికి పూలమాల సమర్పించి నివాళులు
అర్పించారు. కాళోజీ ఆశయాలను, ఆలో చనలను భావితరానికి
తెలపాలనిఅ దిగాగా కాళోజీ శాందేషన్ క్యాపిట్ చేస్తునది తెలిపారు. కాళోజీ
బతికున్నప్పుడే ఆయన అంగీకారంతోనే కాళోజీ శాందేషన్ ఏర్పడి
ఆయన పుట్టిన రోజును మండలిక భాషా దినోత్సవంగా కాలేజీ
శాందేషన్ జరిగింది. మన భాషకు పట్టంగట్టిన పలుకుబడి కాళోజీ నా
గాడవ. ఆయన స్వార్థితో తెలంగాణ యూవతు కవులంతా ఒకటిగా నిలిచి
తెలంగాణ ఉద్యమానికి వెన్నుదన్నుగా నిలిచారు. తెలంగాణ సాధించిన
తరువాత కాళోజీ జయంతిని లితెలంగాణ భాషా దినోత్సవం గా మన
ప్రియతమ ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్ గారు ప్రకటించి ఆసాటిసంది ప్రతి
ఏటాట్తత్తు కవులను ఎంపిక చేసి కాళోజీ స్నార్క అవార్డు ప్రభుత్వం
ప్రకటిస్తున్నది. అందుకు కాళోజీ శాందేషన్ అనందాన్ని
ప్రకటిస్తున్నది. కాళోజీ శాందేషన్ వరంగల్ అంతకుముందే రాష్ట్రాస్టాయిల్
ఉత్తమ ఉత్తమ సాహితీత్తెలుకు కాళోజీ శాందేషన్ ప్రజా కవి కాళోజీ జయంతి



తెలంగాణ బాపా డినరీత్వం..హితాకథి కాల్చేజీ జయంతి

మనంగా జన్మించిన వేడుకలు



చేటు కల్పించాలి పిల్లలు, పెద్దలు రోజు కొన్ని గంటలైన వినాయకుని చెంత ఉండి పూజ భజన ఇతర కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. పేరుక వినాయకుడిని నిలిపి మన వని మనం చూస్తేకప్పి ఉండా నిత్యపూజలు నిర్వహించాలి. నిమజ్ఞన శేఖర యాత్రలో ప్రీతి పురుషులు, పిల్లలు కలిసి కోలాటు, నృత్యం, భక్తి పాటలతో గంగేఘణ్ణి నిమజ్ఞనానికి తీస్కొళ్ళాలి. నిమజ్ఞనలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మద్య పానం, మానం భక్తజి చేయరాదు. నిమజ్ఞనలు అమ్మాయిలు, అబ్బాయిలు కలిసి అసభ్యకరంగా దాన్పులు చేయరాదు, సినిమా పాటలు పెట్టరాదు. గ్రాఫలుగా గొడవలు పడరాదు. విధిగా దాతల సహకారంతో అన్నదానం, అల్పాహం వెుదలైన కార్యక్రమాలు, నిర్వహించాలి. అధికారులు సూచించిన విధంగా నిమజ్ఞన యాత్రకు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. గంభేర్ష నవరాత్రి లు ముగిసిన తర్వాత జమభర్ములు లెక్కించి వాటిని భక్తమండలికి అందుబాటులో ఉంచాలి.

కళావ్యాఖ లక్ష్మి చెక్కు పంపిడీ

చెన్నారావు పేట - నేటి ధార్మి:
కళ్యాణ లక్ష్మీ పేదింటి ఆడపెల్లలకు
వరం లాంటిదని జడ్పుతేసి బానో
తీ పత్తి నాయక్ అన్నారు. గురువా
రం మండలంలోని ఖాదర్ పేట
గ్రామానికి చెందిన ఆరూరి హొని
కకు కల్యాణ లక్ష్మీ చెక్కు రూ. 1
లక్ష్మీ 116 మంజూరై ఉంది. ఈ
చెక్కును నర్సంపేట ఎమ్మెల్చే పెద్ద
సుదర్శన్ రెడ్డి పంపిణీ చేయగా
హొనికి తల్లి మాధవికి అందజేశా
రు. ఈ కార్బూకమంలో జిల్లా
వరివత్తి కోఆపవ్వర్ నభ్యులు
మహాముద్ద రప్పి, సర్పంచుల ఫోర్స్ ర



ରୂପାଳୀୟ ବିଜ୍ଞାନ ମୁଠିନ୍ ବାଲୁ



నర్సుపేటు, నేచీధాత్రి: వెన్నారావుపేట మండలం జల్కి గ్రామానికి చెందిన అజయ్య
ఆనే 3 విళ్ళ బాలుడు తేలిక రూపాయి బిళ్ళ మిగారు. ఇంది పదుత్తను బాలుడని
చూసి తల్లి తండ్రులు నర్సుపేట త్రిశాఖ చెపి ముక్కుగాంతు క్లినిక లో జాల్యైన్
చేయగా బాలుడు మిగిన రూపాయి బిళ్ళను వైద్యుడు త్రిశాఖ వైద్య శాప్రాం
ప్రకారంగా చాకచక్కంతో ఎలాంటి ప్రాణహనేని జరుగకుండా బయలుక
తీసాడు. దీంటో తల్లిరంగులు ఊపిరి పీల్పుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యున్ని
పుఱుగు అంతర్విధించాడు

కందన చర్యానికి.. కొనగోటి అందానికి..



ముఖ్యంగా నున్నిష్టమైన చర్యం కలిగి ఉన్నవారిలో తీవ్ర సమస్యలు కలుగుతాయి. ఇలాంటే ఖరీదుగల చికిత్సలకు బదలగా ఆఫీల్ సైడర్ వెనిగెర్ ను వాడటం ద్వారా సర్వరథియై పల్ల కందన చర్య సమస్యలను నంది ఉపశమనం పొందచున్న అతిమిలీపోషణ కిరణాల పల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండే చర్యకొలకు కలిగి ప్రమాదం నుండి ఉపశమనాన్ని పొందడానికి ఇస్పుచేషన్లకు గురవుతాయి. మరోషైపు శరీరం కొత్త కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొన్సిప్పాల్ ఈ రెండ పురుషుల మర్హు సమతులుత లేకంటే చర్య కేస్ట్రీ కలిగి ప్రమాదం కూడా ఉంది. సర్ప్యాకాంటిలో గడిపే సమయం, చర్యాలో రిషిప్పి అధారపడి చర్యం మంచుకు గురవుతుంది. ఒకవేళ చర్య రంగు తెల్గగా ఉంటే.. మద్యాహ్న సమయాల్లో కేవలం పడిపేను నిముజుల పాటు ఎండలో ఉండటం పల్ల చర్యం ఉండిపోతుంది. దీర్ఘాలిక సమయం పాటు మార్గాలంతికి బహిశ్రాతమహం పల్ల చర్యలో ఉండే రిష్టాలు వెడల్పుగా మారి, చర్యామై ఏరుపడనాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. ఇలా జరిగిన శరూత అడే రోజున చర్యం కందన లక్షణాలు బహిశ్రాతమహపు.

చర్యం కందన 24 గంటల తరువాత లక్షణాలు బహిశ్రాతమహపు. అయితే మూడు సందు ఐడ్ రోజుల్లో ఈ భీమితిని వెరుగుపరచవచ్చు. సూర్యకాంతి పల్ల కందన చర్యాల్ని ఆఫీల్ సైడర్ వెనిగెర్ వాడక ద్వారా సిలచేయవచ్చు. దీనిపల్ల చర్య కణాల్లో కలిగిన ప్రమాదాల్ని కూడా త్రయించవచ్చు. స్ట్రైప్ప్ బాల్ ఈ రోజుల్లో స్ట్రైప్ప్ చేయాలి. అలాగే శుశ్రీప్రెస్చెన్ కాంటిని వెనిగెర్లో ముంచి, దీనితో చర్యామై తడవవచ్చు. అలాగే డ్రెల్యాప్లిక్ ఆఫీల్ సైడర్ వెనిగెర్తో స్టోను చేయవచ్చు. ఇలా చేయడు పల్ల సూర్యకాంతి పల్ల ప్రమాదాలికి గుర్తించు కొడ్డి సమయంలోనే తిగి తన సహజ కాంతిని పొందడుయి. కాబట్టి సూర్యకాంతి పల్ల మారిన చర్య రంగును తిరిగి తెచ్చుకొనేందుకు రాసుయన క్రీములకి బదులు అలాగే ప్రెల్చుకొనేందుకు రాసుయన క్రీములకి గుర్తించు చర్యం ఉన్న రోఫించును చూస్తామి. కానీ అమృతాలు నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు రాసుయనికి క్రీములను వాడితే లేనిపోని అలార్జీలను కొని తెచ్చుకున్నట్లు అవుతుంది.

బరువు తగ్గండి..

పొట్టునే నిర్విచి వ్యాయామం చేస్తాంటారు..

కానీ చేయు! కొప్ప పదార్థాలు మానేస్తాని చెబుతారు.. కానీ సాన్సలు, పిజాలు, బర్డర్లు లాగించేస్తారు. వేళు నిద్రపొష్యుంచే.. కంప్యూటర్లు మందుసుంచే కరలరు. కూరల్లో కాస్త ఉపు తగ్గిసే.. ఏంటే చప్పిడి తిండి అనుకుంచు.. మిమ్మల్ని మారే కోప్పుడాలు. కానీ బురువు తగ్గడానికి ఏన్న చింపులు ఉన్నాయా అన్ని చేపేస్తారు.. కానీ మార్ప వాడిని పాలీంచరు. ఇలా ఈబిరీ మాట్లాడిందులు.. బరువు తగ్గిపుట్టును నేను ఎందుకు చేయును? అని మిచు మిచు అలోచించడంటి. బయట తగ్గట్టు. అందగా మార్పు. దానికి ఏరి చేయాలంబే.. ప్లెక్సి మందు ఫిట్స్టాగా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలి, విడికుడు నస్తుము కూడా ఉండకూడా.. అని అమ్మాయిలే కాదు, అఖాయిలు కూడా అంచోచిస్తారు. డాసినే నియుమాలు చాలా ఉంటాయి. తీరా పెట్టుచూక్క ఉండ్చోగం, కుటుంబం, పిల్లలు, అలస్యంగా పడ్డుకేపడం, ఆపార నియుమాలు గోడకట్టేలు వేయుచ్చు. సాఫ్ట్ ప్రయుచ్చించోచు. నిపుణులై సంప్రదించి బయట తగ్గడానికి పాటించకటేవడం.. అన్ని కాలి విచి ఉన్నాయి. అన్ని కాలి పొందాలను, ఐడ్ రోజుల్లో ఉండుటకు మందుసుంచే కంపలరు. కూరల్లో కాస్త ఉపు తగ్గిసే.. ఏంటే చప్పిడి తిండి అనుకుంచు.. మిమ్మల్ని మారే కోప్పుడాలు. కాబట్టి సూర్యకాంతి ఏన్న చింపులను ఉన్నాయా అన్ని చేపేస్తారు.. కానీ మార్ప వాడిని పాలీంచరు. ఇలా ఈబిరీ మాట్లాడిందులు.. బరువు తగ్గిపుట్టును నేను ఎందుకు చేయును? అని మిచు మిచు అలోచించడంటి. బయట తగ్గట్టు. అందగా మార్పు.. దానికి ఏరి చేయాలంబే.. ప్లెక్సి మందు ఫిట్స్టాగా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలి, విడికుడు నస్తుము కూడా ఉండకూడా.. అని అమ్మాయిలే కాదు, అఖాయిలు కూడా అంచోచిస్తారు. డాసినే నియుమాలు చాలా ఉంటాయి. తీరా పెట్టుచూక్క ఉండ్చోగం, కుటుంబం, పిల్లలు, అలస్యంగా పడ్డుకేపడం, ఆపార నియుమాలు గోడకట్టేలు వేయుచ్చు. సాఫ్ట్ ప్రయుచ్చించోచు. నిపుణులై సంప్రదించి బయట తగ్గడానికి పాటించకటేవడం.. అన్ని కాలి పొందాలను, ఐడ్ రోజుల్లో ఉండుటకు మందుసుంచే కంపలరు. కూరల్లో కాస్త ఉపు తగ్గిసే.. ఏంటే చప్పిడి తిండి అనుకుంచు.. మిమ్మల్ని మారే కోప్పుడాలు. కాబట్టి సూర్యకాంతి ఏన్న చింపులను ఉన్నాయా అన్ని చేపేస్తారు.. కానీ మార్ప వాడిని పాలీంచరు. ఇలా ఈబిరీ మాట్లాడిందులు.. బరువు తగ్గిపుట్టును నేను ఎందుకు చేయును? అని మిచు మిచు అలోచించడంటి. బయట తగ్గట్టు. అందగా మార్పు.. దానికి ఏరి చేయాలంబే.. ప్లెక్సి మందు ఫిట్స్టాగా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలి, విడికుడు నస్తుము కూడా ఉండకూడా.. అని అమ్మాయిలే కాదు, అఖాయిలు కూడా అంచోచిస్తారు. డాసినే నియుమాలు చాలా ఉంటాయి. తీరా పెట్టుచూక్క ఉండ్చోగం, కుటుంబం, పిల్లలు, అలస్యంగా పడ్డుకేపడం, ఆపార నియుమాలు గోడకట్టేలు వేయుచ్చు. సాఫ్ట్ ప్రయుచ్చించోచు. నిపుణులై సంప్రదించి బయట తగ్గడానికి పాటించకటేవడం.. అన్ని కాలి పొందాలను, ఐడ్ రోజుల్లో ఉండుటకు మందుసుంచే కంపలరు. కూరల్లో కాస్త ఉపు తగ్గిసే.. ఏంటే చప్పిడి తిండి అనుకుంచు.. మిమ్మల్ని మారే కోప్పుడాలు. కాబట్టి సూర్యకాంతి ఏన్న చింపులను ఉన్నాయా అన్ని చేపేస్తారు.. కానీ మార్ప వాడిని పాలీంచరు. ఇలా ఈబిరీ మాట్లాడిందులు.. బరువు తగ్గిపుట్టును నేను ఎందుకు చేయును? అని మిచు మిచు అలోచించడంటి. బయట తగ్గట్టు. అందగా మార్పు.. దానికి ఏరి చేయాలంబే.. ప్లెక్సి మందు ఫిట్స్టాగా ఉండాలి, అందంగా కనిపించాలి, విడికుడు నస్తుము కూడా ఉండకూడా.. అని అమ్మాయిలే కాదు, అఖాయిలు కూడా అంచోచిస్తారు. డాసినే నియుమాలు చాలా ఉంటాయి. తీరా పెట్టుచూక్క ఉండ్చోగం, కుటుంబం, పిల్లలు, అలస్యంగా పడ్డుకేపడం, ఆపార నియుమాలు గోడకట్టేలు వేయుచ్చు. సాఫ్ట్ ప్రయుచ్చించోచు. నిపుణులై సంప్రదించి బయట తగ్గడానికి పాటించకటేవడం.. అన్ని కాలి పొందాలను, ఐడ్ రోజుల్లో ఉండుటకు మందుసుంచే కంపలరు. కూరల్లో కాస్త ఉపు తగ్గిసే.. ఏంటే చప్పిడి తిండి అనుకుంచు.. మిమ్మల్ని మారే కోప్పుడాలు. కాబట్టి సూర్యకాంతి ఏన్న చింపులను ఉన్నాయా అన్ని చేపేస్తారు.. కానీ మార్ప వాడిన



నిజాల నిష్ట కెంట-

ఎస్తువాల దృఢ రూపం

‘నేటిధత్తి’ టీవీలో ఏనిచేయటకు

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యాప్తింగా

అన్ని ప్రాంతాల నుండి లిలేకరులు కావేలేను.

జర్నలిజం మీద ఆస్క్రి, అనుభ్వవేజ్యాలైన్ వార్య

సింప్రైంచేగలరు



కట్టా రాఘువేంద్రరావు

సీఈఎస్-నేటిధత్తి టీఎస్

8297779999, 9908658888



