

మంగళవారం రాత్రి పైచివర్లు బంద్

సత్కమేవ జయతే - ప్రార్థనార్థ స్వా ఇయర్ వేడుకల నేప్పుంగో ప్రార్థనార్థ లో పోలీసులు కట్టడిట్టిషన్ విభాగ్లు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో నగరంలో అన్ని ప్రత్యేక బంండ చేయాలి పోలీసులు నిర్ణయించారు. దినోంబర్ 31న రాత్రి 10 గంటల తర్వాత శైలులు, వాచిజ్ఞ హాసనాలకు ఛై ఓపట్లకు అనుమతి ఉండదని పోలీసులు తెలిపారు. గత ఏడాది అనుభవాల ర్ఘష్ట్యు అతివేగంతో దూసుకెక్కే ప్రార్థన పొందిన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

పోలీసుల ప్రత్యేక శ్రస్తి స్వా ఇయర్ వేడుకలు తెలంగాం పోలీసుల శాఖ ప్రత్యేకంగా నిఖా వేస్తోంది. కీమి రెపండ రెండ్ ప్రథమం డ్రై రెసార్ట తెలంగాం. డ్రై రెపాత ప్రార్థనార్థ లక్ష్మాను నీరేంచిన నేప్పుంగో పోలీసులు తెలిపారు. గత ఏడాది అనుభవాల ర్ఘష్ట్యు అతివేగంతో దూసుకెక్కే ప్రార్థన పొందిన ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

దయల్ 100...

సత్కమేవ జయతే - కరీంగర్ కరీంగర్ కమిషనర్స్ పొలిసులము ప్రశ్నివ్యాపం ప్రజలలు అంచుటులో వుంటు సారచుకుంగా, నిష్పత్తప్రతంగా నేవలందించుటక అనుకుంట వసిచేస్తున్నము కమిషనర్స్ లో 2023 సంపత్తురంలో దయల్ 100 ద్వారా 43,815 ఫిర్మాదులు రాగా, ఈ సంపత్తురం దయల్ 100 ద్వారా 46,191 ఫిర్మాదులు రాగా బ్లాక్ కోర్ట్ ద్వారా ఆట్లా పిర్మాదులు స్పుందించామ.

ఫిర్మాదులు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా అన్ని పోలిసుసేవకులు కలిపి 14,296 ఫిర్మాదులు అందినవి. 2024 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా అన్ని పోలిసుసేవకులు కలిపి 18,625 ఫిర్మాదులు అందినవి. పోలిస్ స్టేషన్ ద్వారా అందిన పిలిపుల్లో ప్లౌన్స్ సంబంధించిన 23% కాగా, బాధించి అభివృష్టి (శారీరక నేరాలు) 11%, రోడ్ యూనిటెంస్ 5%, మరియు ఇతరాలు 61% గా ఉన్నవి.

సిసీసీ ఫిర్మాదులు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ కార్యాలయానికి సిసీసీ ద్వారా 1301 ఫిర్మాదులు రాగా, 2024 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ కార్యాలయానికి సిసీసీ ద్వారా 3121 ఫిర్మాదులు అందినవి. ఇదఱో భూమికి సంబంధించిన 57% కాగా, కటుంబ సంబంధించిన 7%, మొసానికి సంబంధించిన 16% మరియు ఇతరాలు 20% గా ఉన్నవి.

ఎఫ్.ఐ.ల నేరాలు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 6041 కేసులు నమోదు కాగా, 2024 సంపత్తురంలో 7027 కేసులు నమోదు అయినవి. అయితే మొత్తాగా కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 7027 (ఎఫ్.ఐ.ల.) కేసులు నమోదు కాగా 5180 వివారణ పూర్తి అయినవి.

నేరాల వీఫ్స్: ఈ సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 4061 కేసులు నమోదు కాగా, 2024 సంపత్తురంలో 7027 కేసులు నమోదు అయినవి.

చిట్ ఫండ్ కేసులు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2024 సంపత్తురంలో భూతగాదాలకు సంబంధించి మరియు నీటి ప్రక్రాలు స్థిరించి భూమి కాస్టిస్ ఘటనల్లో 113 కేసులు నమోదై, 179 మంది అర్టై చేయబడారు. అందలో 60 కేసులు నకిలి సరిపులు స్థిరించినదుకు నమోదు కాస్టిస్ నిచినవి.

చిట్ ఫండ్ కేసులు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2024 సంపత్తురంలో భూతగాదాలకు సంబంధించి మరియు నీటి ప్రక్రాలు స్థిరించి భూమి కాస్టిస్ ఘటనల్లో 10 కేసులు నమోదై, 16 మంది అర్టై చేయబడిని.

భార్మికి సంబంధించిన నేరాలు: 2023 సంపత్తురంలో కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 46%, భార్మికి సంబంధించిన నేరాలు 15%, సగదుకు సంబంధించి 8%, చిట్టండ సంబంధించిన 7%. ఆట్లా పోలిస్ కేసులు 44% తగినవి.

1. రాఫ్.ఐ.ల (అల్లర్ / దొమ్మి) కేసులు 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) 25 కేసులు నమోదుకుగా, 2024 లో 14 కేసులు నమోదుయ్యాలు. గత సంపత్తురంలో పోలిస్ రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 44% తగినవి.

2. రాఫ్.ల మరియు దెకాయాలి (పోలిస్) కేసులు 38% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాఫ్.ల మరియు దెకాయాలి కరిపి 08 కేసులు నమోదుకుగా, 2024 లో 05 కేసులు నమోదుయ్యాలు. గత సంపత్తురంలో పోలిస్ రాఫ్.ల మరియు దెకాయాలి కేసులు 38% తగినవి.

3. హార్టలు 33% తగినవి: కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో 19 హార్టు కేసులు నమోదుకుగా, 2024 లో 14 కేసులు నమోదుయ్యాలు. గత సంపత్తురంలో పోలిస్ హార్టుకులు 33% తగినవి.

4. ఛైన్ స్టోర్స్ కేసులు 30% తగినవి: కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో ఛైన్ స్టోర్స్ కేసులు 30% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో ఛైన్ స్టోర్స్ కేసులు 10 నమోదుకుగా, 2024 లో 07 కేసులు నమోదుయ్యాలు. గత సంపత్తురంలో పోలిస్ క్లోన్ స్టోర్స్ కేసులు 30% తగినవి.

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 44% తగినవి.

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

కమిషనర్స్ వ్యాప్తంగా 2023 సంపత్తురంలో రాయిలీగి (అల్లర్) కేసులు 2024 కేసులు 33% తగినవి:

సత్యమేవ జయతే

మంగళవారం 31 డిసెంబర్ 2024

మన్స్యమంగ వ్యక్తిత్వం, లభిక లిబడు



రాజకీయ విభేదాలను మంచి అసహన దూషణలు తాండవిస్తున్న ఈ రోజుల్లో కూడా మాటి ప్రధాని మనోహన్ సింగ్‌కు దేశం ఏకోన్యునింగా జోపోరులర్పించింది. ఆయనను పితామహుడుగా చెప్పే సరళీకరణ, ప్రైలీకరణ, ప్రపంచీకరణ (ఎలపీఎఫ్) విధానాలతో గట్టిగా విభేదించి పోరాదే వామపక్షాలు కూడా ఆయన లొకికి నిబద్ధతను గౌరవించాయి. దేశానికి మేలు చేసేవిగా తను నమ్మిన విధానాలనే ఆయన అనుసరించారని, వ్యక్తిగా ఆయన నిబద్ధత ప్రత్యుంచడానికి వీలు లేనిదని పేర్కొన్నాయి. ఆ కార్బోరేట్ విధానాలకు తన మత రాజకీయాలు జోడిస్తూ కాంగ్రెసును బద్ధ శత్రువుగా పరిగణించే ఖిజపి నేతులూ ఆర్థిక రంగంలో మనోహన్ ముద్రిసు కీర్తిస్తున్నారు. ఆర్థిక మంత్రిగా, ప్రధానిగా ఆయన తీసుకున్న నిర్ద్రయాలు విధానాలు ‘మనోహనామిట్స్’ అనే పేరు పెట్టారు గాని నిజానికి వాటిని స్పష్టమైన చారిత్రక నేపత్యంలోనే చూడవలసి వుంటుంది. 1991లో సోవియట్ యూనియన్ విచ్ఛిన్యువడం, పివి సరసింహారావు ప్రధాని పదవి చేపడుడం కాన్న అటు ఇటుగా జరిగాయి. భారత పాలకవర్గాలు అప్పటివరకూ కొన్ని తేదాలతో అనుసరిస్తూ వచ్చిన అలీన, స్వాపలంబన విధానాల నుంచి విడగొట్టు కోవడానికి సిద్ధమన్నారు. కార్బోరేట్ ప్రైనేటీకరణ విధానాల వైపు మరలే ఆ ప్రక్రియను అమలు చేయడానికి అటు పి.వి తో పాటు ఇటు మనోహన్ సరైన వ్యక్తిగా ఆ పర్గాలు కూడా భావించా యనేది

"బి జాయ్ అఫ్ లిడింగ్: సెలబైటింగ్ బి మ్యాజిక్ అఫ్ బుక్స్" %0%వుస్త మహాత్మవానికి ఏపి (ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజన్స్) ఇచ్చిన క్వాప్ష్ ఇది.

చదవడంలోని ఆనందాన్ని పుస్తకంలోని మ్యాజిన్‌ని సంబరం చేసుకోమంటున్నది ఏపి. పుస్తకంగొంతున్నాంపరనం మానవ వికాసానికి, విజ్ఞానానికి ఆధారం. ‘చదవడం ఒక సంభాషణ. అన్ని పుస్తకాలు మనతో మాట్లాడతాయి. కానీ, మంచి పుస్తకం వింటుంచి కూడా’ అంటారో రచయిత. శరీరానికి వ్యాయామం ఎంత అవసరమో, మనసుకు చదవడం అంత అవసరం. ‘సంస్కృతిని నాశనం చేయడానికి మీరు పుస్తకాలను కాల్పాల్పిస్త అవసరంలేదు. వాటిని చదవడం మానేయంది’ అంటాడు రచయిత రే బ్రాడ్‌బరీ. సంస్కృతి వికాసంలో పుస్తకం విర్మిపాంచే భూమిక ఎంత కీలకమైనదో టీస్‌బ్రాబ్ట్ అర్థమౌతుంచి. గతంలో ప్రయాణాల్లో, తీరిక సమయాల్లో చదువాచ్చిన ఎవర చేతిలో చూసినా పుస్తకం కనిపించేది. నట్టించిలోకి నడిచొచ్చిన టీవీగొంతున్నాంపరనం పట్టుకోమండా చేస్తే, ఆ తర్వాత

వచ్చిన మొబైల్‌లో% పుస్తక పరశాస్ని దూరం చేసింది. ప్రతిరోజు కనీసం ఆరు నిమిషాల పాటు పుస్తకం చబివితే చాలు, హృదయ స్వందనతో పాటు కండరాలపై ఒత్తిడి 60శాతం తగ్గుతుందని నిప్పణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనుడానికి టీ, కాఫీ తాగడం, నడక వంటివి చేస్తుంటారు. విటన్సింటికంటే తేష్టమైనని, ఆరోగ్యకరమైనని పుస్తకపరశం అని యుక్కలోని 'ససెక్' యూనివర్సిటీ గతంలో నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో వెల్లడైంది. రక్తప్రాణిటు, హృదయ స్వందనరేటు, మనోవేదన, ఒత్తిడి వంటివి పుస్తక పరశం ద్వారా తగ్గుతాయని అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ అఫ్ టెక్నాస్ పరిశీలన వెల్లడించింది. పుస్తకం ఏదైనా కావొచ్చు. పరశం మెదడుకు జైషధం అని మానసికవేత్తలు చెబుతున్నారు. "పుస్తకం ఓపంలా వెలుగునిచ్చి, మనోమాలిన్స్యమనే చీకటిని తొలగిస్తుంది" అంటారు అంబేడ్కర్. అంతేకాదుగో% పుస్తకాలు చదవని వాలతో పాశ్చితేగో% చబివేవారు మెరుగైన ప్రతిభ కలిగివుంటారని బ్రిటన్లోని నేషనల్ లిటర్సీ ట్రస్ట్ సర్వే తేల్చింది. అమెరికా, సుశ్రావులాండ్, ఫిలాదెలిప్పి, జింగ్స్లాండ్, కెనడా, సింగపూర్ వంటి దేశాలలో ఎన్ని పుస్తకాలు చబివామో చెప్పుకోవడం గొప్పతనంగా భావిస్తారు. వాల సూజ్ఞలో బోధనతోపాటు పుస్తక పరశం ఒక పాల్చుంశంగా వుంటుంది. తల్లిదండ్రులు రోజు కొంత

సమయం పుస్తకాలు చదవడానికి కేటాయినే^{50%} పిల్లలు వారిని అనుసరిస్తారు. ఖాళీ సమయాల్లో పిల్లలను పుస్తకాల పొపులకు, పుస్తక ప్రదర్శనలకు, గ్రంథాలయాలకు, పుస్తక ఆవిష్కరణ సభలకు తీసుకెళుతుండటం వలన, పిల్లల్లోనూ పుస్తకాలు చదవాలన్న జిజ్ఞాస పెరుగుతుంది. ‘చదువని వాడజ్ఞాండగు/ చంబిన సదస్థివేక చతురంగ గలుగున్న!’ అంటాడు పోతన. పుస్తక పరిశం పెంచుకోవాలన్న నిర్ణయం తీసుకోదానికి ఇదొక సందర్భం. 35వ పుస్తక మహాత్మవం విజయవాడ వేదికగా జనవరి 2 నుంచి 12 వరకూ జరగనుంది. సంక్రాంతికి ముందొచ్చే అతి పెద్ద పండుగ ఈ పుస్తక ముహూర్తంలో, 11రోజుల పొట్టు 200 సౌకు పొగా ఏర్పాటు

చేసిన ఈ మహాత్మవంలో 10లక్షల మందికి పైగా పుస్తక ప్రియులు వాల్ఫింటారని అంచనా. పుస్తక సాంగత్యం పెంచుకోవడం ద్వారా విజ్ఞానం, మానసిక వికాసం అలవడుతుంది. 'పుస్తకాలు లేని ఇల్లు, అత్తలేని శరీరం లాంటిబి' అంటాడు సిసిరీ. డిజిటల్ పుస్తకాలొచ్చిన తర్వాత మామూలు పుస్తకాలకు కాలం చెల్లింది అనుకునే వారూ లేకపోలేదు. సాంకేతికత ఉచ్చస్థితిలో వున్న దేవాల్మీ సైతం పుస్తక అమృకాలు పెరుగుతుందడం,

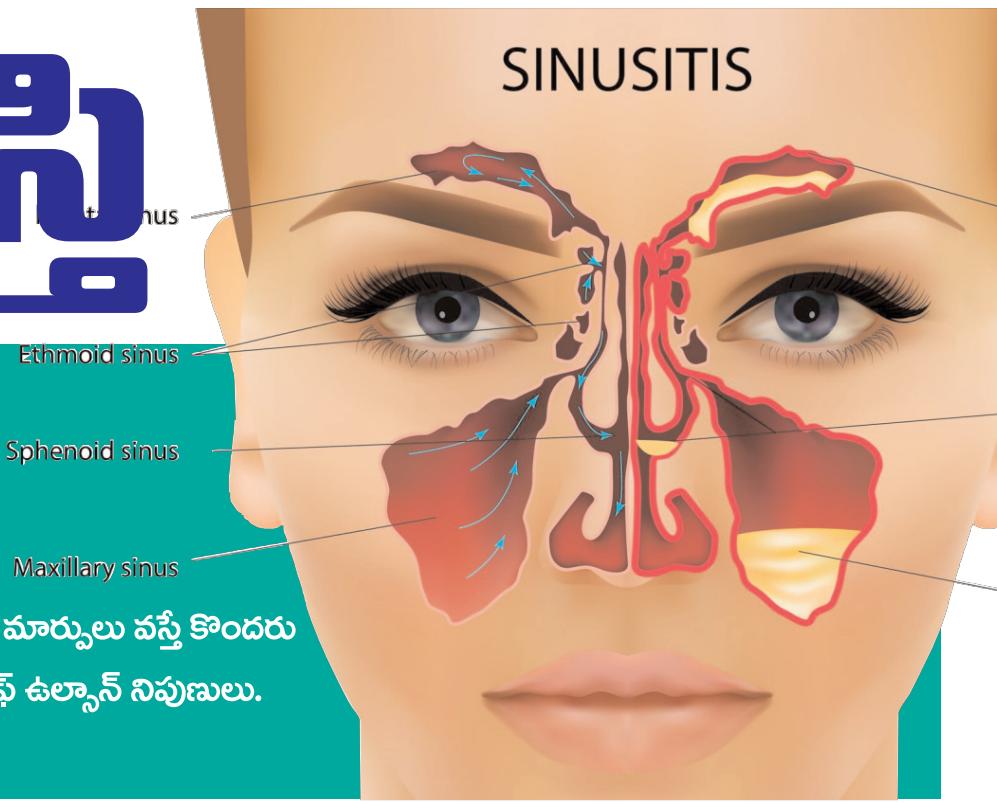
ప్రపంచవ్యాప్తంగా బుక్ ఫైల్లు జరుగుతుండట పున్స్కాదరణకు నిదర్శనం. డిజిటల్ కంప్యూటర్లు పున్స్కా స్పృధ్యతీని అనుభవం గొప్పగా వుంటుంది. పున్స్కంలోని మ్యాజిక్ అదే. పున్స్కాలు, అక్షరాలు లేకుంటే మానవ విజ్ఞానం ఎలా వుండేబి? అందుకే \approx % నచ్చిన, మెచ్చిన, ప్రభావితం చేసిన పున్స్కం నునుకోవాలి. ఈ కొత్త సంవత్సరాన్ని పున్స్క పరిశంతో ప్రారంభించేందుకు పూనిక తీసుకోవాలి. పిల్లల్ని ఈ పున్స్క మహామాత్రవానికి తీసుకురావడం అంటే \approx % వాలిలో పున్స్కాల పట్ల, పరిశం పట్ల అసక్తిని పాదుకొలిపే ఒక సదవకాశంగా భావించాలి. పున్స్కాల అదుగుజాడల్లో పిల్లల్ని అక్షరాలా

ఆర్టిస్టిక్ లాయన్స్ రిండు లాబుకలు

సమాజికులు న్యాయం

వాన చినుకులకు కొందరు ములిసిపోతారు. కానీ మరికొందరు భయపడతారు. వర్షంలో తడిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కడ వస్తాయోనని వాలి బాధ. చలికి.. చల్లగాలికి.. వర్షానికి అలా వేధించే సమస్య సైనసైటిస్. చూడడానికి చిన్న సమస్యగానే కవించినా ప్రథి పుస్తకాలక్షణాలి? శికిత్స గ్రంథి? తీసుకొనాలి త జూగఫోలి? తేలొపుకొని

సైనస్టుటీస్ నుండి ప్రాథమిక డాయాగోలు కొనసాగించాలని అన్నారు. ఇది ప్రాథమిక డాయాగోలు కొనసాగించాలని అన్నారు.



సైనసైట్ అంటే? : కపాలంలో గాలితో నిండిన కురూన్ని సైనస్
 అంటారు. మృగుక్కన మెంట్రోన్ అనే మెత్తాబి పోరాతో సైన్ ను
 కప్పులుడి పలుచబి దవపదార్థాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఇది మనం
 ఊపిరి పీట్లినప్పుడు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన గాలికి సరైన
 ఉప్పోగ్రత, తేమ కల్పిస్తుంది. కపాలంలోని ఎముకల్లో గాలి
 ఉండడం వల్ల వాటి బరువు తగ్గించడంలో క్రియాశీలకంగా
 పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు.. మనం మాట్లాడినప్పుడు శబ్దం
 రావడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎలాంటి
 పొర అడ్డులేకుండా సైన్ నేరుగా ముక్కు రంధ్రంలోకి
 తెరుచుకుంటుంది. ఆ సమయంలో స్ఫవించిన ప్రావాలు
 వాటి మార్గంలో అడ్డుపడటం వల్ల శ్వాస సమస్యలు
 ఏర్పడుతాయి. దీనినే సైనసైట్ అంటారు.
లక్షణాలు : తలనొప్పి, ముక్కు దిఖ్మిద్, నీరు
 కారడం, దగ్గు, జలబు సైనసైట్ లక్షణాలు.
 వాతావరణం మారినప్పుడల్లు వైరన్, భాక్షిరియా,
 జెస్ఫోక్షమ్ వల్ల సైనసైట్ వస్తుంటుంది.
 ఎన్ని రకాలు? : సిపుల్గా చెప్పాలంటే కళ్లు, ముక్కు
 పక్కభాగం ఎముకల్లో ఉండే సస్నేహి గాలితో నిండిన సైన్ ను
 భాగం జెస్ఫోక్షమ్తో వాచిపోవడాన్ని సైనసైట్ అంటారు. దీనిలో
 ప్రాంటల్, పారానాసల్, ఎత్తియిటల్, యూగ్లిలర్, స్పియాయిడల్
 వంటి రకాలు ఉన్నాయి. కానీ ముఖ్యంగా వీటిని మాడు
 రకాలుగా చెప్పారు. ఒక్కే దశలో ఒక్కే రకమైన తీవ్రతతే
 ఉండుటామని

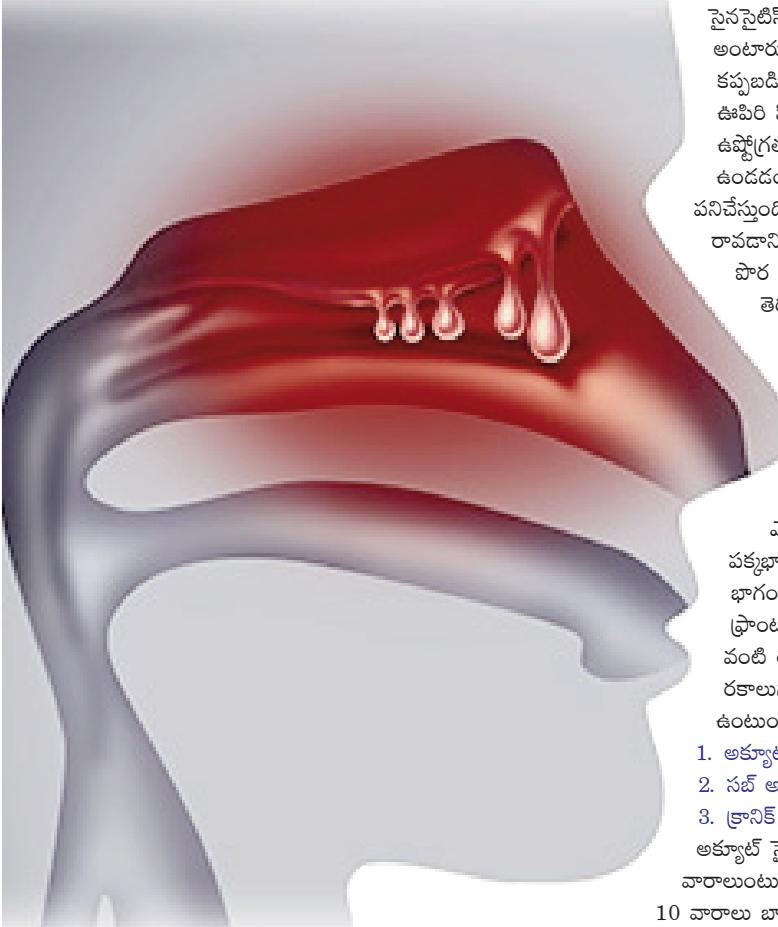
- డెరటురం.

 1. అక్కాట్ సైనసైటీస్
 2. సబ్ అక్కాట్ సైనసైటీస్
 3. — కు కు కు కు కు

3. క్రానిక సెనసైస్
అక్కాట్ సైనసైస్ వారం రోజులుంటుంది. సవ్ అక్కాట్ 4-8 వారాలుంటుంది. క్రానిక్ ను దీర్ఘకాలిక సైనసైస్ అంటారు. ఇది 8-10 వారాలు బాధిస్తుంది. ఇదియూలో కన్నా అమరికాలో సెనసైస్

కారణమేంది?
 పైనెన్లో సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోవడం ముఖ్య
 కారణం. సాధారణంగా పైనెన్లో మూడుకన్
 ద్రవాలు సీలియర్ మూమెంట్ వల్ల ఆశ్చర్యాను
 చేరి అక్కడ నుంచి ముక్కు రంధ్రాల్లోకి చేరుతాయి.
 ఇది జరుగుండా పైనెన్లో తయారయ్యే దార్శను
 నిల్వ ఉండి విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా నాసికా కవచం,
 స్ఫూటం నిర్మాణంలో తేడాలు ఏర్పడతాయి. కొండరికి ముక్కులోని ద్రవాల
 చికిధనం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఒకసారి పైనెనైట్స్ వచ్చి
 మూడుకపో దెబ్బతింపే పదే పదే వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాతావరణం
 తేమగా, వల్లగా ఉన్నప్పుడు వాటి ప్రభావం వల్ల పైనెనైట్స్ వస్తుంది.
చికిత్స: అమాక్రిస్టిల్థిస్ లేదా ఆంపిలిస్టిల్థిస్ మందులతో కూడా తగ్గుతుంది. స్టీమ్స్ ను పీల్చుకొనుట
 ద్వారా హీటను కలిగించుట ద్వారా ముక్కు నుంచి ప్రావాలు బయటకు
 రపించి ఉపకమనం కలిగించవచ్చు. నాసల్ ప్రైలు కొంతవరకు
 ఉపకమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులకు తగ్గకపోతే మాత్రం శస్త్రచికిత్స
 ద్వారా పైనెన్కు కారణమైన దుర్మాంసాన్ని తొలగించవచ్చు.
తీసుకోవాలిన జాగ్రత్తలు

- ఎల్లా కలిగించే వస్తువులను దూరంగా ఉంచాలి.
 - తగిన పోపకార్బం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపాడించుకోవాలి.
 - శ్యామల్కోశ అంటువ్యాఘ్రులతో భాదపడుతూ ఉన్న ఘృత్కలకు దూరంగా ఉండాలి.
 - శ్యామల్కోశ వెలువలి భాగాల్లో అంటు 7- 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవాలి.
 - ముక్కు నుండి వచ్చే ప్రాపాల రంగు మారినా లేదా చెడు వాసన వస్తున్నా డాక్టర్లును సంప్రదించాలి.
 - టాప్సిలైట్టిస్ట్‌తో భాదపడుతున్నవారు వెంటనే ఈఎన్టీ నిపుణులను సంప్రదించాలి.



କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା କିମ୍ବା

పెద్దలైనా, పిల్లలైనా వ్యాఘుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉండాలి. అప్పుడే ఇస్క్రొషన్కు దూరంగా ఉంటారు. అయితే, పసిపిల్లలకు ఇమ్మూన్యూ సెల్స్ తల్లి పాల ద్వారా వస్తాయి. అలాగే, వయసుకు తగిన వ్యాక్టివ్స్ వేయిస్తుంటే, చాలా రకాల ఇస్క్రొషన్ నుంచి పిల్లలను కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే పోషకాహిరం అందించడం ద్వారా కూడా ఇమ్మూన్యూనిటీ పెరుగుతుంది. తల్లి పాలలోని కొలోప్ర్మ్యూ పిల్లల్లో ఇమ్మూన్యూనిటీ పెంచుతుంది. పుట్టినప్పటి నుంచీ కానీనం ఆరు నెలలపాటు తల్లి పాలు తాగితే వాళ్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు చెప్పాన్నాయి. ఖఫిజ లవణాలన్నిటిలోకి జింం పిల్లల ఇమ్మూన్యూనిటీ సిస్టమ్పై ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇది బీస్సు, నట్టు వంటి ప్రోటీన్ పుట్ట్స్లో పుష్టులం.తాజా వండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లాన్ని యాంటీ ఆస్కిదెంట్స్ కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వ్యాఘుల బారినుంచి ర్ధుస్త్రాయి బార్టెన్, బ్రోక్టోలీ, పాలకూర, ఆవాల ఆకులు (ముస్టార్ లీఫ్స్) మొదలైన వాటిలో యాంటీ ఆస్కిదెంట్స్ చాలా ఉంటాయి.గట్ పెల్లెల్ కూడా చాలా ముఖ్యం. జీడ్ వ్యవస్థ వనిటిరు బగుంబినే ఇస్క్రొషన్ రాకుండా ఉంటాయి. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగాలన్నా, పేగు మార్గాలు భృఢంగా ఉండాలన్నా ప్రోబయిల్టిక్స్ పుష్టులంగా ఉండే ఆపరం పిల్లలకు ఇవ్వాలి. రోజుా పెరుగుతేపాటు ఒక పండు కచ్చితంగా పెట్టాలి. కొంచెం పెద్ద పిల్లలైతే పెరుగులో క్యారెక్ట, కీరా తరుగు వేసి ఇస్తే ఇష్టంగా తింటారు. పిల్లలకు రోజుా 10 నుంచి 14 గంటల నిద్ర అవసరం. అది కూడా మధ్యలో ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా

A close-up photograph of a baby lying on their stomach on a light-colored bedsheet. The baby has dark hair and is wearing a grey long-sleeved onesie with small white heart patterns. An adult's hands are visible above the baby, holding their small hands. The baby is looking towards the camera with a curious expression.

నెట్ వీడ్యుల్ చేసునారా? ఆర్టిఫిషియల్ ఇంప్రోచ్ కోసం కషాత్రంగా పాటించాల్సిన రూల్స్ ఇవే!!

చాలామంది పటీ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు రాత్రిజ్ఞ పని చేస్తూ ఉంటారు. ఇక నెట్ పిఎప్ దూటీ చేసే వాళ్లు, తగిన జాగరుతలు తీసుకోవాలే అనారోగ్యం

బాలన పద్మ అవకాశం ఉంటుంది. నైట్ పిట్ చేసేవాళ్ళు ఏం చేపిం చేయకూడదు? ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం. నైట్ పిట్ డూర్లు

చేసే వాళ్ళు నిద్ర అపుకోవటానికి ఏది పడితే అది తీ

1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1

ଶ୍ରୀ କୌଣସିଙ୍ଗାରରୁ ଶ୍ରୀଜୀ ଉଦ୍‌ଘାଟନା ବିଧ

ವರ್ಷದಾನಿಕ ಚಾಲಾ ಇಬ್ಬಂದಿಕರಮೇನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

ఉంటుంది. అంతేకాదు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే

ಅವಕಾಶಂ ಉಂಟುಂದಿ. ನೈರ್ ಪಿಪ್ಪು ಚನೆವಾಕ್ಯ ಸಲ್ಲಿಗಂ ಡಿಪ್ಪಾಡ್ರೆಟ್

కాకుండా నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. మజ్జగు, జావా ఇలాంటివి నీ లో—నీ లో వేర్పు కావి లేదు—తాగు ఉన్న విషా తో

తనుకుపాలు. బింతె సిరిం అలన వాకుండా ఉంటుంది. నైట్ డ్యూటీ చన వాకు రాతివేళ మస్తాకాలు. కొన్ని లిలికండా నుండి అస్ట్రిట్రాలు కార్బిఫోట్రైట్.

ప్రాణికి మరింత వ్యాపారాలను కొనసాగించాలని ప్రశ్నలు

ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తెనకూడదు. ఒకవేళ రాత్రి సమయంలో తినాలి
అనుకుంపే డై ప్రూట్స్, ప్రూట్స్, సలాడ్స్, వంచివి తీసుకొవాలి. క్రమం
చూసుకొని నీ ప్రాణాన్ని బేచువాచి

పూర్వమార్గము వ్యాఖ్యలు చెయ్యాలి.

హరిహర వీరమల్లు ఘాటింగ్ లో భారీ అగ్నిప్రమాదం...
ఉదయం, సాయంత్రం కానేపైనా వ్యాయామం యోగా వంటివి చేస్తే
శారీరక, మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.మధ్యాషాం నా
అస్పులు మంచిది కాదు. సైట్ షిట్ చేసేవాళ్ళు మర్దం సేవిసే పని
నరిగా చేయలేక బట్టిడితో ఇబ్బంది పడతారు.కాబట్టి జాగ్రత్త
ప్రతిరోజు కానేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. శరీరానికి
ఎండ తగలుకుండా ఉంటే ఆలోగ్యం పొడవతుంది. ఇక
సైట్ దూచ్చటి చేసే వాళ్ళు నిద్రపోయే సమయాన్ని
విభజించుకోవాలి. వాళ్ళ నిద్ర పోవాలి ఉదయం పూట
నాలుగు గంటలు, మళ్ళీ దూచ్చటి సమయానికి ముందు మరో
రెండు మూడు గంటలు నిద్ర పోవాలి. నిద్ర పోవడానికి వీలుగా
ఇంట్లో బెడ్ రూమ్ సిద్ధం చేసుకొని, కుటుంబ సభ్యులకు
సహకరించవలసిందిగా ముందే చెప్పి పెట్టుకోవాలి. నిద్ర సమయంలో సేల్
ఫోన్ మూల్యట్ పెట్టుకుంటే మంచిది. రాత్రివేళ దూచ్చటి చేసే వాళ్ళ ఇంట్లో
పనులు చేయడానికి కూడా నిర్మిష్టమైన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. పక్కాగా
పెడ్చుట్టులో చేసుకోవాలి.మధుమేహం, ప్రాచీవీ ఉన్నవారు ఆలోగ్య విషయంలో మరింత
ప్రత్యుత్తగా ఉండాలి. వెద్దుల సలహ మేరక మందులు వేసుకోవాలి. శరీరంలో ఏ చిన్న
కుచ్చితించినా వెరుగుతూ సంపర్కించి వెరుగులు సూక్షుర్ ప్రశాంగ నూరులు ఎణ్ణాలి