

ఆదివారం  
15 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగశ్శ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 129  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



**హ్యట్టిక్ విక్టరీతో ఆశీర్వదించండి**

- 100 రోజుల్లోపై రైతులు, పేదలు, యువకులు, మహిళలకు లబ్ధి చేకూర్చేందుకు భారీ నిర్ణయాలు తీసుకుంటాం
- పేద కుటుంబాలకు 3 లక్షల వరకు గృహాలకు ఆమోదం తెలిపాం
- అక్కడికి వెళ్లాలంటే భయపడే రోజులు పోయాయి..
- వారసత్వ రాజకీయాలు చేసే పార్టీలే దేశంలో అభివృద్ధిని దెబ్బతీశాయి
- 'ఈ ఎన్నికలు జమ్మకశ్శీర్ భవిష్యత్తును నిర్ణయించనున్నాయి
- స్వాతంత్ర్యం పచ్చిపచ్చి గుంచి జమ్మకశ్శీర్ను విదేశీ శక్తులు లక్ష్యంగా చేసుకున్నాయి
- జమ్మకశ్శీర్ ఎన్నికల ప్రచారంలో ప్రధాని

## దేశాన్ని కాపాడేవారే ఎన్నికల్లో గెలవాలి



లోక్సభలో విద్వేషం పంచే, పెంచేవాళ్లే ఎక్కువ పేదల గొంతుకను వినిపించేవాళ్లు తక్కువ రానున్న పదేళ్లు ప్రజల కోసమే పనిచేస్తాం.. కాంగ్రెస్కు వ్యతిరేకంగా ఒకవైసీ మాట్లాడితే శత్రువుగా చూడలేం: సీఎం 'ప్రాఫెట్ ఆఫ్ ది వరల్డ్' పుస్తకావిష్కరణ

**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
లోక్సభలో ప్రజల గొంతుకను వినిపించేవాళ్లు తక్కువగా ఉన్నారని, విద్వేషం పెంచి, పంచేవాళ్లు ఎక్కువగా ఉన్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ప్రజల తరఫున మాట్లాడేందుకు గతంలో జైపాల్ రెడ్డి వంటి గొప్ప నేతలు ఉండేవారని.. ఇవాళ.. కార్పొరేట్, వ్యాపార దృక్పథం ఉన్నవారు రాజకీయాల్లో కొస్తున్నారన్నారు.. అలాంటివారి వారుంటే వారి వ్యాపారం పెరుగుతుంది తప్ప.. పేద వర్గాల గొంతుకగా వాళ్లు పనిచేయలేరని ఆక్షేపించారు. దేశాన్ని కాపాడేవారే ఎన్నికల్లో గెలవాలన్నారు. శనివారం హైదరాబాద్లోని - మిగతా3లో



## పామాయిల్ రైతులకు ఊరట

- దిగుమతి సుంకాన్ని 27.5 శాతానికి పెంచిన కేంద్రం
- కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపిన మంత్రి తుమ్మల

**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
పామాయిల్ రైతులకు కేంద్రం శుభవార్త చెప్పింది. పంట పండించే రైతులకు ఊరట కలిగిస్తూ.. ముడి పామాయిల్ దిగుమతి సుంకాన్ని పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు దిగుమతి సుంకాన్ని 5.5 శాతం నుంచి 27.5 శాతానికి పెంచుతూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర రైతాంగం - మిగతా3లో



**జాన్వాపి మసీదు కాదు**

- సీఎం యోగి సంచలన వ్యాఖ్యలు
- నిజానికి అది శివుడి దేవాలయం
- పరమేశ్వరుడి సన్నిధికి వచ్చే భక్తులు గందరగోళానికి గురవుతున్నారు
- ఇది జాతీయ ఐక్యత, సమగ్రతకు కూడా అతిపెద్ద అడ్డంకిగా మారింది



## హైద్రా చట్టబద్ధమైనదే

- హైద్రా చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ ఆర్డినెన్స్ రాబోతుంది
- హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్..
- చాలా మంది హైద్రాపై అనేక అనుమానాలు లేవనెత్తున్నారు
- కొంతమంది కోర్టులను సైతం ఆశ్రయించారు
- హైద్రాను చట్టబద్ధం చేసేందుకు తెలంగాణ సర్కార్ పని చేస్తుంది
- త్వరలో క్యాబినెట్ ఆమోదంతో దీనికి విశేషాధికారాలు రానున్నాయి

**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
హైద్రా చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ ఆర్డినెన్స్ లోపు ఆర్డినెన్స్ రాబోతుందని హైద్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ సంచలన విషయాన్ని వెల్లడించారు. చాలా మంది హైద్రాపై అనేక అనుమానాలు లేవనెత్తుతున్నారని, కొంతమంది కోర్టులను సైతం ఆశ్రయించారని.. అలాంటి వారికి త్వరలోనే సమాధానం దొరుకుతుందని రంగనాథ్ - మిగతా3లో

## అక్కగా వచ్చా, సీఎంగా కాదు..



- నిరసన శిబిరంలో వైద్యులతో ముఠా బెనర్శీ
- బాధితురాలికి న్యాయం జరగాలనే తాను కోరుకుంటున్నా
- రోడ్లపై మీరు నిరసనలు చేస్తుంటే నేను నిద్రలేసి రాత్రులు గడుపుతున్నాను
- మీ డిమాండ్లను అధ్యయనం చేస్తాను
- దోషులను తేలిస వారిపై చర్యలు తీసుకుంటాను



## గల్ఫ్ సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు

- ప్రజా భవన్లో జరిగే ప్రజావాణిలో గల్ఫ్ బాధితుల కోసం ప్రత్యేక కౌంటర్ ఏర్పాటు
- మరణించిన గల్ఫ్ కార్మికుల కుటుంబానికి 5 లక్షల ఎక్స్ గ్రేషియా..
- గల్ఫ్ కార్మిక కుటుంబాల పిల్లలకు గురుకులాల్లో సీట్లు
- రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమం కోసం కట్టుబడి ఉంటామని తెలంగాణ ప్రభుత్వం మరోసారి స్పష్టం చేసింది. గల్ఫ్ కార్మికుల కోసం గల్ఫ్ సంక్షేమ బోర్డు ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటన చేసింది. గల్ఫ్ కార్మికుల కోసం తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అధ్యక్షతన గల్ఫ్ కార్మికులు అధికంగా ఉండే నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యేలు ఇతర ముఖ్య నేతలతో ఈ రోజు సమావేశం జరిగింది. ప్రభుత్వ వివ, వేమలవారి ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, డీసీసీఎస్ ఎన్ఆర్ఎస్ సెల్ - మిగతా3లో

## పేద ప్రజల కడుపు కొట్టడానికి సీఎం అయ్యావా?



- చేతగాని సీఎం రేవంత్ వల్లే ఇదంతా?
- పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని హాస్ అరెస్ట్ చేసి, పోలీసులే దాడి చేయించారు
- దాడి సమయంలో విధుల్లో ఉన్న పోలీసులను సస్పెండ్ చేయాలి
- బీఆర్ఎస్ వర్కయింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ డిమాండ్
- ఆ అధికారులను సస్పెండ్ చేస్తారో, తొలగిస్తారో..
- రమ్మంబే రేవంత్ రెడ్డి ఓ నిర్ణయం తీసుకోవాలి: కేటీఆర్
- అదర్స్ నగర్లో 75 ఇళ్లను కూల్చేవారని మండిపాటు
- పేద ప్రజల కడుపు కొట్టడానికి ముఖ్యమంత్రి అయ్యావా? అని నిలబిత
- రేవంత్ రెడ్డి పాలమూరు జడ్జల కడుపు కొడుతున్నారని ఆగ్రహం

**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని హాస్ అరెస్ట్ చేసి, పోలీసులే దాడి చేయించారని ఆ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. పాడి కౌశిక్ రెడ్డిని హాస్ అరెస్ట్ చేసిన అనంతరం కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. తొమ్మిదిన్నర నెలలుగా అసమర్థుడి జీవనయాత్రలా రేవంత్ ప్రభుత్వం కొనసాగుతుందని విమర్శించారు. 100 రోజుల్లో ఆరు

గ్యారంటీలు అమలు చేస్తామని, రెండు లక్షల రుణమాఫీ అని చెప్పి, రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు అని చెప్పి అన్ని వర్గాలను రేవంత్ రెడ్డి మోసం చేశారని కేటీఆర్ అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి స్వయంగా ఎమ్మెల్యేల ఇంటికి చేరి, కాళ్లు పట్టుకొని మరీ కందువూలు కప్పుతాడని కేటీఆర్ విమర్శించారు. పది మంది ఎమ్మెల్యేలు పోయారు, ఇంకా వస్తారు అని కాంగ్రెస్ మంత్రులు నుంచి ఎమ్మెల్యేల వరకు మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు. - మిగతా3లో



## నెల నెలా ఆస్తి పన్ను!

- గ్రేటర్ హైదరాబాద్లో అమలుకు యోచన.. ఆస్తి, నల్లా, విద్యుత్ బిల్లుల అనుసంధానం
- పేమెంట్ యాప్ ద్వారా చెల్లింపు సౌకర్యం.. గడువులోగా చెల్లించకపోతే సేవలు బండ్





# మా సిఎం పనికి రాని వాడు అంటే నాలుక కొస్తుం

**హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ :** మా సిఎం పనికి రాని వాడు అంటే నాలుక కొస్తుం .. కేసీఆర్ కానీ.. వాళ్ళ అయ్య కానీ ఎవరన్నా.. నాలుక కొస్తుమని టిపిసిసి వర్సెస్ డిఎన్డీ జగ్గ రెడ్డి హెచ్చరించారు.. శనివారం గాంధీ భవన్ లో మీడియా సంమావేశం లో మాట్లాడుతూ మా పార్టీ కార్యకర్తలను రెచ్చు కొట్టకండి హరిష్ రావు కి ఎలుగు బంటి కరించినట్టు ఉంది కేసీఆర్ కత్తితో పొడిస్తే.. రేవంత్ చూస్తూ ఉరుకోలేరు కదా..? సర్కార్ నీ కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత రేవంత్ దే.. అందుకే ఎదురు దాడి చేస్తున్నారన్నారా. రాజకీయంగా ప్రత్యర్థి నన్ను కత్తితో పొడవటానికి వస్తే.. నేను ఉరుకోనని, తిరిగి ఎదురు దాడి చేస్తాం.. అదే రాజనీతి అని అన్నారు. కేసీఆర్.. రేవంత్ నీ పొడవడానికి వస్తే.. చూస్తూ ఉరుకుంటారా అని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత రేవంత్ సర్కార్ దే నన్నారూ... మా పార్టీ కార్యకర్తలను రెచ్చు కొట్టకండి హరిష్ రావు కి ఎలుగు బంటి కరించినట్టు ఉంది కేసీఆర్ కత్తితో పొడిస్తే.. రేవంత్ చూస్తూ ఉరుకోలేరు కదా..? సర్కార్ నీ కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత రేవంత్ దే.. అందుకే ఎదురు దాడి చేస్తున్నారూ.. రేవంత్ చేసేది కరక్తే నని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ఎంఎల్ఎ లు ఇంత చిల్లర చేయరు.. ఆనవసర రచ్చ బిఆర్ఎస్ చేస్తుంది హైదరాబాద్ ప్రజల మూడు కరాన్ చేశారు వినాయకుడి పూజలో చూడకుండా చేశారు బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎ లు లుఖైరతాబాద్ వినాయకుడి నీ చూపించే దీపి లు బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎ లు లాల్ల పెట్టి ఖైరతాబాద్ వినాయకుణ్ణి ప్రజల మూడకుండా చేశారు వినాయకుడి సేవలో పోలీసులు ఉన్నారు. హరిష్ రావు నీకు బుర్ర పని చేయడం లేదా రోడ్డుమీద కు కేసీఆర్ ఫ్యామిలీ వచ్చింది పోలీసులు.. పెండ్లాం పిల్లల పదిలేసి మండపాల్లో ఉన్నారా ఆంధ్ర ఎంఎల్ఎ లను పార్టీలోకి తీసుకున్నది మీరే.. చేపల పులును తిప్పి మిర్రే.. ఆంధ్రలో కి టిక్కెట్ ఇచ్చింది మీరే పవర్ బియ్యే సరికి నిర్ల పట్టడం లేదనారా. వాళ్లకు కళ్ళు తాగిన కోటి లెక్క ఉంది బిఆర్ఎస్ ఎంఎల్ఎ లు



పడ్డతి. నేను వైఎస్ హయం లో కాంగ్రెస్ కందువా కప్పుకోలేదు ఎంఎల్ఎ లకు డైరెక్ట్ కండువా కప్పి న సంస్కృతి లేదు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత నే మొదలైంది కందువలూ కప్పుడు 2014 నుండి 2018 వరకు ఎంపీ లు నలుగురు.. 25 ఎంఎల్ఎ ..18 మంది ఎంఎల్ఎ లను పార్టీలో చేర్చుకుంది కేసీఆర్ . ఫిరాయింపులకు ఆజ్ఞ పోసిందే కేసీఆర్ కదా..? సిఎల్పీ లు విలీనం కూడా కేసీఆర్ తెచ్చాడు కాంగ్రెస్ ఎంఎల్ఎ లను కలుపుకుని విలీనం చేసింది సుప్రీ కదా? మీ మామ.. మీ నాన్న తెచ్చిన పాలసినే కదా..? ముందు మీ మామ.. మీ నాన్న నీ ఆడగండి ముందు.. సుప్రీ తప్ప చేశావు అని ఆడగండి కేసీఆర్ సిఎం అయ్యాకా.. రాజకీయాల్లో ఎఫెక్ట్ పోయాయి మీ రాజకీయం నువ్వు.. మా రాజకీయం మేము చేస్తున్నాం కేసీఆర్ .. కాంగ్రెస్

నీ వెనుపోటూ పొడిచారు బీజేపీ డైరెక్టర్ లో... కాంగ్రెస్ కి వెనుపోటూ పొడిచారు కేసీఆర్ నీతి మాలిన.. నిరుపాటు లేని పాలన చేశారు కేసీఆర్. కేసీఆర్ పరిపాలన చేసింది తెలంగాణ లో ఖాళీ మాత్రం ఆంధ్ర భాష మాట్లాడుతున్నారో కేసీఆర్ తాజు విజయనగరం నుండి వలస వచ్చారు అందుకే కేసీఆర్ కి ఆంధ్ర భాష వచ్చింది హరిష్ రావు నీ ఎలుగు బంటి కరిచినట్టు ఉంది ఎంఎల్ఎ లు రోజులూ ఆయన దుంకుడు చూస్తుంటే ఎలుగు బంటి కరిచింది అనిపిస్తుంది లేకపోతే ఎలుగు బంటి నీ బిఆర్ఎస్ వాళ్ళు కరిచినట్టు ఉంది కౌశిక్ రెడ్డి కి... ఉత్తమ్ కి ఏం సంబంధం బీజేపీ.. నందుల్లో దూరా లి అని.. వచ్చింది రాజకీయం చేయడం తప్పితే బీజేపీ ఏం తెలుసుకొశిక్ పంచాయతీ విషయంలో రేవంత్ ... ఉత్తమ్ కి క్షారితీ ఉంది రెండు రోజులు టివి లో ఎంటర్వ్యూల్ ఇచ్చారు

# అరికెపూడి గాంధీ, సోదరుడు, కుమారుడిపై హత్యాయత్నం కేసు నమోదు

**హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ :** హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి ఇంటిపై దాడి వ్యవహారంలో శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీపై హత్యాయత్నం కేసు నమోదైంది. కౌశిక్ రెడ్డి ఫిర్యాదుతో గచ్చిబౌలి పోలీసులు కేసు రిజిస్టర్ చేశారు. గాంధీ సోదరుడు, కుమారుడు పుట్టికాడపాటు కార్పొరేటర్ల వెంకటేశ్ గౌడ్, శ్రీకాంత్ లను నిందితులుగా చేరారు. ఈ నెల 12న కౌశిక్ రెడ్డి నివాసంపై అరికెపూడి గాంధీ ఆసుచరులు దాడికి పాల్పడిన విషయం తెలిసింది. నవాఖ్ ప్రతిపక్ష నేపథ్యంలో కౌశిక్ రెడ్డిని హాస్ అరెస్టు అంటూ ఇంటికే పరిమితం చేసిన పోలీసులు.. కూకట్ పల్లి నుంచి కొండాపూర్ దాక 9 కిలోమీటర్లు మందిమార్గంలో అరికెపూడి బయల్దేరినా పోలీసులు చూడనట్లే ఉండిపోయారు. భారీ కాన్వాయ్ తో కౌశిక్ ఇంటికి చేరిన గాంధీ.. తన ఆరుచరులతో కలిసి ఆయన నివాసంపై దాడికి పాల్పడ్డారు. టమాటాలు, గుడ్డు, రాజ్ తో విధ్వంసం సృష్టించారు. ఇంటి అద్దాలు పగలగొట్టారు. పూల కుండలను ధ్వంసం చేశారు. కాగా, ఇదే వ్యవహారంలో ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీ సహా 15 మంది ఆయన ఆసుచరులపై పోలీసులు వివిధ సెక్షన్ల కింద ఇబ్రతికే రెండు వేర్వేరు ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదుచేశారు. కౌశిక్ రెడ్డితోపాటు గచ్చిబౌలి పోలీసుల సైతం ఎమ్మెల్యే గాంధీ, అతడి ఆసుచరులపై ఫిర్యాదులు చేయడంతో ఈ ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదయ్యాయి. దాడి, హత్యాయత్నం చేసినట్టు కౌశిక్ రెడ్డి ఫిర్యాదు చేయగా, తమ విధులకు ఆటంకం కలిగించినట్టు గచ్చిబౌలి ఎస్ఐల మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ సైతం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు రెండు వేర్వేరు ఫిర్యాదులపై గచ్చిబౌలి పోలీస్ స్టేషన్ లో



ఎమ్మెల్యే గాంధీ సహా 15 మందిపై వివిధ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదయ్యాయి. బిఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ఫిర్యాదు మేరకు శేరిలింగంపల్లి ఎమ్మెల్యే అరికెపూడి గాంధీతోపాటు అతడి ఆసుచరులు ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్, బీ గౌతమ్ గౌడ్, రాంపల్లి వెంకటేశ్, జీ రాములు, సరేశ్, మేల శివ, రాధిక, మంజుల, చంద్రిక గౌడ్, రంగం నాగేందర్ రాయాద్, డీ వెంకటేశ్ గౌడ్, అక్షయ్, రఘునాథ్ రెడ్డి, మోహన్ గౌడ్ తదితరులపై 109(1), 189, 191(2), 191(3), 132, 329, 333, 324(4), 324(5), 351(2),

రెడ్ విత్ 190 టిఎన్ఎస్ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారు. తమ విధులకు ఆటంకం కలిగించారంటూ గచ్చిబౌలి ఎస్ఐల మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ ఫిర్యాదు మేరకు ఎమ్మెల్యే గాంధీ సహా 15 మందిపై 189, 191(2), 191(3), 61, 132, 329, 333, 324(4), 324(5), 351(2) రెడ్ విత్ 190 టిఎన్ఎస్ సెక్షన్ల కింద కేసులు నమోదు చేశారు. దీంతో దాడికి పాల్పడిన గాంధీ, అతడి ఆసుచరులపై రెండు వేర్వేరు ఎఫ్ఐఆర్లు నమోదయ్యాయి.

# సిద్దిపేట పోలీస్ కన్వీన్షన్ హాల్ లో ట్రైన్యా ఆధ్వర్యంలో గురు పూజత్వ వ వేడుక

**హైదరాబాద్ మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు సిద్దిపేట, శుభ తెలంగాణ :** సిద్దిపేట పోలీస్ కన్వీన్షన్ హాల్ లో ట్రైన్యా ఆధ్వర్యంలో గురు పూజత్వ వ వేడుక కు మాజీ మంత్రి ఎమ్మెల్యే హరిష్ రావు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా హరిష్ రావు మాట్లాడుతూ సిద్దిపేట జిల్లా కు ప్రత్యేకత ఉంది మీ ప్రయత్నం కృషి వల్లే వదవ తరగతి ఫలితాల్లో సిద్దిపేట అగ్రగామిగా ఉంది. ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు పాఠశాలల చిత్తశుద్ధి మంచి ఫలితాలు వచ్చాయి. కొద్ది తేడాతో రెండవ స్థానంలో ఉన్నాము. సీఎం రేవంత్ ప్రసంగం చూసిన. ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు సాధారణ మధ్య తేడా చూపుతూ వెచ్చడం దురదృష్టకరం. ఉపాధ్యాయుల విషయం లో తేడా తగదు. ఇలా కించపరచునూ మాట్లాడటం సీఎం కు వివక్ష ఉండొద్దు అని సూచిస్తున్న జీతాలు తక్కువ ఉండొచ్చు సామర్థ్యం విషయంలో ప్రయత్నాలు తీవ్రంగా బాగా ఉన్నాయి. ప్రయత్నం తీవ్రంగా సాలర్ లో మాత్రమే తేడా కానీ సామర్థ్యం లో కాదు. ఒకరిని మెచ్చుకునే క్రమంలో ఒకరిని కించపరిచే వ్యాఖ్యలు సీఎం స్థాయి మనిషికి తగదు, ప్రభుత్వ పాఠశాల లను మెరుగు పరచు కానీ ప్రయత్నం పాఠశాల లపై చిన్న చూపు తగదు. ప్రయత్నాలు ఉపాధ్యాయుల గౌరవ ఏర్పాటు సంకల్పం గురువుల మధ్య భేదం వద్దు. ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు ఉపాధ్యాయులు ఇద్దరి వృత్తి ఒక్కటి. ప్రభుత్వ ప్రయత్నం గురువు లెక్క శిష్యులు చూడరు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల చర్య చేపట్టి వాటికి ప్రయత్నం పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల సంఖ్య అధికం ప్రయత్నాలు పాఠశాలల మీద నమ్మకం ఉండే. ఇంగ్లీషు కూడా ఇప్పుడు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కూడా ఉంది పిల్లలను బాగా చదివించడమే ఒక ఆస్తి భావన



తల్లిదండ్రులలో వచ్చింది. విద్య విషయం లో తల్లిదండ్రులు రాజీ పడడం లేదు. ప్రయత్నాలు విద్య వ్యవస్థ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కీలకమైన పాత్ర లో ఉంది. ప్రభుత్వాల చేయాల్సిన పనిని ప్రయత్నాలు విద్య సంస్థలు చేస్తున్నాయి.. తెలంగాణ పిల్లలు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్నారు. తెలంగాణ నిలబెట్టే వన్ గా ఉండడం వల్ల కేంద్రం నిధులు తక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. 16వ ఆర్థిక సంఘము సమావేశంలో కూడా చెప్పిన. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో నిధుల కోటాయించు ఎక్కువగా ఉంటే. తెలంగాణ వెనక్కి పలా అని ప్రశ్నించారు. దక్షిణ భారతదేశం అంటే చిన్నచూపు. బాగా పనిచేయడం కూడా మనకు ఇబ్బంది గా ఉంది బాగా పనిచేసే వారిని ప్రోత్సహించడం ముఖ్యం. సీఎం రేవంత్ కూడా ఆలోచన చేయాలి. ప్రయత్నాలు పాఠశాలల పట్ల చిన్నచూపు తగదు. ప్రభుత్వ ప్రయత్నాలు

సూట్ లో రెండు కండ్లు.. ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థులను ప్రభుత్వం చిన్నచూపు చూసింది 10 నెలల అయిన నిధులు రాలేదు. బెస్ట్ ఆవేలబల్ సూట్ నిధులు ప్రభుత్వం వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్, సిద్దిపేట జిల్లా వ్యాప్తంగా ఐదు లక్షల టీమా స్వంతంగా చేసిన ఈ జిల్లా గౌరవము పెంచారు. ఈ ఏడు కూడా 5 లక్షల ఉచిత భిమా వధకం అందిస్తూ విద్యార్థులలో నార్మల్ ఉంది కానీ మాట్లాడే తప్పు పెరగాలి. కుటుంబ సంస్కృతి పెరగాలి కుటుంబ బంధాలు బలవడే విధంగా తీవ్రంగా బోధించి చేయాలి. తల్లిదండ్రుల విలువ పిల్లలకు తెలిసి విధంగా చూడాలి. కుటుంబ బంధాలు పెరిగి విధంగా చూస్తే ప్రయోజనం మన కుటుంబం. మన ఊరు. మన రాష్ట్రం మన దేశం గూర్చి ఆలోచన వచ్చేలా పిల్లల్లో మార్పు తెచ్చాలి.



ప్రయాణం అంటే ఎవరికీ ఇష్టం ఉందదు? ఎందుకంటే ఇది మనకు కొత్త ప్రదేశాలను చూడటమే కాకుండా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కొత్త, అందమైన ప్రదేశానికి వెళ్లే వారి మానసిక ఒత్తిడి అక్కడికి చేరుకోగానే గణనీయంగా తగ్గుతుందని అనేక పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. భారతదేశంలో అనేక ఆధునిక ప్రయాణ వద్దతులు ప్రయత్నించబడ్డాయి, వాటిలో ఒకటి స్లీప్ టూరిజం. దీనిలో మీరు నిద్రపోవాలని సూచించినట్లు దాని పేరులోనే స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అయితే ఈ పద్ధతి ఎలా ప్రత్యేకమైనదో మేము మీకు వివరించబోతున్నాం. మీరు స్లీప్ టూరిజంను ఆస్వాదించడం ద్వారా మీ మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి లేదా ఉపశమనాన్ని పొందే అనేక ప్రదేశాలు భారతదేశంలో ఉన్నాయి. దాని గురించి మీకు తెలియజేద్దాం. ఇది ప్రయాణానికి సంబంధించిన కొత్త కార్యకలాపం, దీనిని న్యాప్ కేషన్స్ లేదా ఎన్ఎఫి హోలిడేస్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ రోజుల్లో ప్రకృతి మధ్య అందమైన ప్రదేశంలో మంచి నిద్రపోవాలని సూచించడం ట్రెండ్ లో ఉంది. ఇది మిమ్మల్ని మీరు రీఛార్జ్ చేసుకోవడానికి ఒక మార్గం, దీనిలో మీరు బిజీ లైఫ్ కు దూరంగా సమయాన్ని వెచ్చించగలరు. నిజానికి, నిద్ర ఒక్కటే మన మనసుకు విశ్రాంతినిచ్చి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ప్రయాణంలో కొత్త ప్రదేశాలను అన్వేషించడమే కాకుండా, మంచి నిద్ర కూడా పొందాలి. అలసటను అధిగమించడానికి ప్రజలు ప్రయాణం చేసిన తర్వాత నెలవు లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవడం గమనించబడింది. కానీ స్లీప్ టూరిజం విషయంలో ఇది కాదు. ఈ తరహా టూరిజంలో స్విమ్మింగ్, ట్రికింగ్, పార్లర్ సెషన్, యోగాతో పాటు నిద్రించడానికి కూడా వాతావరణం సృష్టించబడుతుంది. దీని ద్వారా, మీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం రెండూ మెరుగుపడతాయి. ఈ టూరిజానికి వెళ్లే వారిలో ఎక్కువ మంది బిజీ లైఫ్ వల్ల నిద్ర పట్టలేని వారే. దీనిలో, మీరు యోగా, ఆయుర్వేద మసాజ్, ఇతర పద్ధతుల ద్వారా నిద్రను పొందడంలో సహాయపడతారు. ధ్యానం చేయడం ద్వారా, మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, మీరు సరిగ్గా నిద్రపోగలుగుతారు. అందువల్ల, పర్యాటకం యొక్క ఈ పద్ధతి మెరుగైన మార్గంలో ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. భారతీయులకు చాలానే ప్రయాణానికి ఉత్తమ ఎంపిక రిషికేత్ ఎందుకంటే ఇక్కడ బన చేయడం, తినడం, ప్రయాణించడం ఇతర ప్రదేశాల కంటే చౌకగా ఉంటుంది. ప్రకృతి అందాలతో చుట్టూముట్టబడిన రిషికేత్ను భారతదేశ యోగా సగరంగా కూడా పిలుస్తారు. ధ్యానం, యోగా చేయడానికి భారతదేశం, విదేశాల నుండి పర్యాటకులు ఇక్కడకు వస్తారు. ఈ ప్రదేశం స్లీప్ టూరిజానికి ఉత్తమమైనది, ఎందుకంటే ఇక్కడ ప్రకృతి అందాల మధ్య నిద్రించడం వల్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. భారతదేశంలో వినోదానికి ప్రసిద్ధి చెందిన గోవా స్లీప్ టూరిజంకు కూడా ఉత్తమమైన ప్రదేశం. సముద్రపు ఒడ్డున నెలకొని ఉన్న ఈ ప్రదేశం యొక్క ప్రకృతి అందాలు ఒకరిని పిచ్చెక్కిస్తాయి. సముద్రపు ఒడ్డున ఇసుకపై పడుకోవడం ద్వారా, ప్రకృతిని దగ్గరగా తెలుసుకునేటప్పుడు మీరు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. అయితే, స్లీప్ టూరిజం కోసం సందర్శించదగిన అనేక ప్రసిద్ధ ప్రదేశాలు దక్షిణ భారతదేశంలో కేరళ, తమిళనాడు, ఇతర రాష్ట్రాలు ఉన్నాయి. కూర్ట్, మైసూర్, మున్నార్ , అనేక ఇతర ప్రాంతాలు పచ్చదనంతో నిండి ఉన్నాయి. పచ్చని పర్వతాల మధ్య మేఘాలు కప్పబడిన ప్రదేశాలలో నడవడం, నిద్రించడం వల్ల ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. కూర్ట్ లో అనేక రిసార్ట్లు ఉన్నాయి, ఇక్కడ ధ్యానం, ఆయుర్వేద చికిత్స కోసం సౌకర్యాలు అందించబడతాయి.



### అల్పాహారంలో బొప్పాయి తింటే..?

పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే బొప్పాయి మన ఆరోగ్యానికి ఒక వరం. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో బొప్పాయి తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. ఈ రుచికరమైన పండు మీ రుచి మొగ్గలను సంతృప్తిపరచడమే కాకుండా మీ శరీరాన్ని అనేక పోషకాలతో నింపుతుంది. అల్పాహారంలో బొప్పాయి తినడం ? వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చో తెలుసుకుందాం. బొప్పాయిలో జీర్ణక్రియకు సహాయపడే పపైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. బొప్పాయిలో కేలరీలు తక్కువగానూ, పీచుపదార్థం ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన అసభూతిని కలిగిస్తుంది. అలాగే బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో అధిక నీటి కంటెంట్ ఉంది. ఇది శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది. జీవక్రియను పెంచుతుంది. బొప్పాయిలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుంది. విటమిన్ సి ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్. ఇది గుండె జబ్బులతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గించి రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో ఉండే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ మృత చర్మ కణాలను తొలగించి చర్మాన్ని మృదువుగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపుకు చాలా మంచిది. కంటిబిక్షం, ఇతర కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. బొప్పాయిలో బీటా కెరోటిన్. విటమిన్ సి , ఇ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి నుండి కళ్ళను రక్షిస్తాయి. బొప్పాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో ఉండే పాపైన్ అనే ఎంజైమ్ మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది.



### నువ్వులనూనె దీపం వెలిగించడం గ్రహసమస్యలు నయం అవుతాయా?



నువ్వుల నూనె దీపాన్ని వెలిగించడం హిందూ మతంలో పురాతన, పవిత్రమైన సంప్రదాయం. నువ్వుల దీపం వెలిగించడం వల్ల పర్యవరణం శుభ్రపడుతుందని, ప్రతికూల శక్తి తొలగిపోతుందని నమ్మకం. జ్యోతిషం ప్రకారం నువ్వుల నూనె రాస్తే గ్రహదోషాలు తొలగిపోతాయి. పూజ సమయంలో దీపం వెలిగించడం కూడా ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారు. దీపం లేకుండా, పూజ అసంపూర్ణంగా భావించబడుతుంది, భగవంతుని ముందు నెయ్యి నూనె దీపం వెలిగించడం ద్వారా పూజ పూర్తవుతుంది. వివిధ నూనె దీపాలను వెలిగించడం హిందూ మతంలో దాని స్వంత ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. ఆవనూనె కంటే నువ్వుల నూనెతో దీపం వెలిగించడం శుభప్రదంగా భావిస్తారు. ఈ నూనె దీపాన్ని వెలిగించడం వల్ల ప్రజలు అనేక ప్రయోజనాలను పొందుతారు. నువ్వుల నూనె దీపాన్ని వెలిగించడం వల్ల వాతావరణంలో ఉన్న ప్రతికూల శక్తి తొలగిపోతుంది, తద్వారా పర్యవరణం స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా సాధకుడికి మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుంది. ఇంకా, ప్రధాన ద్వారం వద్ద నువ్వుల నూనె దీపాన్ని వెలిగించడం ద్వారా, లక్ష్మి దేవి సంతోషించి, సాధకుడిపై తన దయగల కన్నులను వేస్తుంది. అంతేకాదు నెగిటి వినోది ఇంట్లోకి ప్రవేశించదు. గ్రంథాల ప్రకారం నువ్వుల నూనె చాలా శక్తివంతమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. దానిని భగవంతునికి సమర్పించడం వల్ల భగవంతుడు సంతోషిస్తాడు. నువ్వుల నూనెకు శని గ్రహానికి ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది, శనిగ్రహ ప్రభావాన్ని శాంతపరచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. జాతకం నుండి గ్రహ దోషాలను తొలగిస్తుంది నువ్వుల నూనె దీపం వెలిగించడం జాతకంలో సూర్యుని స్థానాన్ని బలపరుస్తుంది, ఇది సాధకుని వృత్తిలో పురోగతికి అవకాశాలను సృష్టిస్తుంది. అలాగే, ఇది జాతకంలో చంద్రుని స్థానాన్ని బలపరుస్తుంది, గ్రహ దోషాలను వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ విషయాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి నువ్వుల దీపం వెలిగించేటప్పుడు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవడం ముఖ్యం. ఉదాహరణకు, నువ్వుల నూనె దీపం వెలిగించడానికి, ఎరువు దారం విక్త ఉత్తమంగా పరిగణించబడుతుంది. దేవతలకు ఎడమవైపు నువ్వుల నూనె దీపం వెలిగించాలి. పూజ మధ్యలో దీపం అరిపోకుండా గుర్తుంచుకోండి, లేకపోతే దాని పూర్తి ప్రభావం సాధించబడదు. నువ్వుల నూనె యొక్క ప్రాముఖ్యత జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, నువ్వుల నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల వాతావరణంలో సువాసన వెదజల్లుతుంది, ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ప్రతికూల శక్తిని తొలగిస్తుంది. నువ్వుల దీపం వెలిగించడం ద్వారా శని దోషం, రాహు-కేతు దోషాలు మొదలైన గ్రహాలు తొలగిపోతాయి. దేవుడికి నువ్వులనూనె నైవేద్యంగా సమర్పించి ప్రసన్నుడై భక్తులపై తన దయ కురిపిస్తాడు. నువ్వుల నూనె దీపం వెలిగించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది, ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది.

### నెయిల్ పాలిష్ వాడే వారికి బిగ్ అలర్ట్..?

మహిళలు తమ చేతులకు, కాళ్ళకు గోళ్లపై నెయిల్ పాలిష్ వేయడానికి ఇష్టపడతారు. ప్రత్యేకంగా ఒక ప్రత్యేక సందర్భం ఉన్నప్పుడు నెయిల్ పాలిష్ ఉపయోగిస్తుంటారు. అంతేకాకుండా సందర్భానుసారంగా తమ గోళ్లపై రకరకాల రంగులు వేసుకుంటూ కనిపిస్తారు. కొంత మంది అమ్మాయిలకు రోజూ నెయిల్ పెయింట్ మార్చుకోవాలనే క్రేజ్ ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నెయిల్ పెయింట్ వేయడం వల్ల క్యాన్సర్ కూడా వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నెయిల్ పాలిష్ తయారీలో అనేక రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. ఇవి క్యాన్సర్ కారకమైనవి. ఈ రసాయనాల నుండి తయారైన నెయిల్ పెయింట్ ను పూయడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నెయిల్ పాలిష్ వేయడం మానేయాలని ఏ నిపుణుడు చెప్పనప్పటికీ.. నెయిల్ పాలిష్ లో క్యాన్సర్ కారకాలు ఉన్నాయని కొన్ని నివేదికలు, నిపుణులు తెలుసుకున్నారు. నెయిల్ పెయింట్ వేయడానికి టోలూన్, ఫార్మాలిన్, డిప్రోజైల్ వంటి పదార్థాలను కలుపుతారు. ఇవి క్యాన్సర్ కారకమవుతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఈ నెయిల్ పెయింట్స్ ఉపయోగించడం ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. నెయిల్ పాలిష్ క్యాన్సర్ కాదనే విషయంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. బ్యాటిల్ ప్రాడక్ట్ గురించి ఇంతకు ముందు చాలా సార్లు చాలా హానికరమైన విషయాలు బయటపడ్డాయి. అందువల్ల నెయిల్ పాలిష్ ఉపయోగించినప్పుడు కూడా నిపుణులు దానిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించమని సలహా ఇస్తున్నారు. చాలా మంది వైద్యులు నెయిల్ పెయింట్ లో విషపూరిత పదార్థాలు ఉన్నాయని గుర్తించారు. అదే సమయంలో, మరికొందరు నిపుణులు నెయిల్ పెయింట్ ఎంత ప్రకాశవంతంగా ఉంటే అది మరంత ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. వాటిలో చొప్పించిన మెరుస్తున్న కణాలు క్యాన్సర్ కు కారణమవుతాయి. టోలూన్ కలిగి ఉన్న నెయిల్ పెయింట్లను అపై చేసిన తర్వాత తలనొప్పి, మైకును రావచ్చు. డైబ్యూటిల్ థాలోటీత్ చేసిన నెయిల్ పెయింట్ ను పూయడం వల్ల సంతానోత్పత్తి తగ్గుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం నెయిల్ పెయింట్ కొనుగోలు చేసేటప్పుడు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి.



### గంటల తరబడి కుర్చీలో కూర్చుంటున్నారా..?

నేటి బిజీ లైఫ్ లో చాలా మంది డెస్కు జాబ్ లు చేస్తుంటారు. దీని కారణంగా వారు కుర్చీకి అతుక్కుపోతారు. నిరంతరం కూర్చునే అలవాటు మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కూర్చునే అలవాటు వలన ఊబకాయం, వెన్నునొప్పి, మెదపొప్పి మొదలైన అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో కొన్ని సులభమైన కార్యాలయ వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా దాని హానికరమైన ప్రభావాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నేరుగా కుర్చీపై కూర్చుని మీ కాళ్ళను పైకి క్రిందికి కదిలించండి. ఈ వ్యాయామం కాళ్ళ కండరాలను బలపరుస్తుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక కుర్చీపై కూర్చుని మీ మడమలను పైకి క్రిందికి కదిలించండి. ఈ వ్యాయామం కాళ్ళ, చీలమండల కండరాలను బలపరుస్తుంది. బలమైన మడమ కండరాలు కాలు అలసటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కుర్చీపై కూర్చుని మీ మోకాళ్ళను వంచి, నితారుగా ఉంచండి. ఈ

వ్యాయామం తొడ కండరాలను బలపరుస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడేవారికి ఈ వ్యాయామాలు చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వ్యాయామాలు నొప్పిని తగ్గించడంలో, మోకాళ్ళ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. కుర్చీపై కూర్చుని మీ చేతులను పైకి క్రిందికి కదిలించండి. ఈ వ్యాయామం చేతులు, భుజాల కండరాలను బలపరుస్తుంది. చేతులను పైకి క్రిందికి కదిలించడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీని కారణంగా కండరాలు మరింత ఆక్సిజన్ ను పొందుతాయి. మరింత చురుకుగా ఉంటాయి. కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు నెమ్మదిగా మీ తలను ఎడమ.. కుడి వైపుకు తిప్పండి. ఈ వ్యాయామం మెద కండరాలను బలపరుస్తుంది. తల తిప్పడం వల్ల మెద, తలలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది మీకు రిఫ్రెష్ గా అనిపిస్తుంది. కుర్చీపై కూర్చున్నప్పుడు మీ కళ్ళను పైకి, క్రిందికి, కుడి, ఎడమకు తిప్పండి. ఈ వ్యాయామం కంటి అలసటను తొలగిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా కంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక కంటి సంబంధిత వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇది కళ్లలో తేమను కాపాడుతుంది. పొడి కళ్ల సమస్యను తగ్గిస్తుంది.

