

ఆదివారం  
29 సెప్టెంబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 142  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

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



## అక్టోబర్లో మహారాష్ట్ర ఎన్నికలు

- నవంబర్ 26వ తేదీతో ముగియనున్న అసెంబ్లీ గడువు
- రెండు విడతల్లో ఎన్నికలు జరిగే అవకాశం
- ఎన్నికల సమయంలో చోటుచేసుకున్న ఎన్నికల నేరాలపై విచారణను వేగవంతం చేయాలని రాష్ట్ర పోలీస్ అధికారులను ఆదేశం
- అసెంబ్లీ ఎన్నికల సన్నాహకాలపై సమీక్షించిన బీఫ్ ఎలక్షన్ కమిషనర్ రాజీవ్ కుమార్

## ఘోషిలీ కార్డులలో యజమానిగా మహిళ



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా ప్రవేశపెడుతున్న ఘోషిలీ డిజిటల్ కార్డులో.. మహిళను కుటుంబ యజమానిగా గుర్తించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ తీవ్ర ఆధికారులను ఆదేశించారు. ఇతర కుటుంబ సభ్యుల పేర్లు, వారి వివరాలను కార్డు వెనుక పేర్కొనాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం ఉన్న రేషన్ కార్డు, ఆలోగ్యుటీ కార్డు, వ్యవసాయ, ఇతర సంక్షేమ పథకాల్లోని సమాచారం ఆధారంగా డిజిటల్ కార్డుకు కుటుంబాల నిర్ధారణ చేయాలన్నారు. శనివారం ఘోషిలీ డిజిటల్ కార్డుల అంశంపై సచివాలయంలో ముఖ్యమంత్రి ఉన్నతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఇతర రాష్ట్రాల్లో అమల్లో ఉన్న కార్డులను పరిశీలించి ఉత్తమ విధానాలు స్వీకరించాలని సూచించారు. - మిగతా3లో



## త్వరలోనే కొత్త ఇంటర్నెట్

- ఏ మూలకైనా అదిరిపోయే సిగ్నల్..
- ట్రాయ్ శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చేందుకు ఏర్పాట్లు
- శాటిలైట్ ఇంటర్నెట్ సేవలు అందుబాటులోకి వస్తే మారుమూల గ్రామాల్లో వేగవంతమైన అంతర్జాల సేవలు అందుబాటులోకి

## జనతా గ్యారేజీని తలపిస్తున్న బీఆర్ఎస్ ఆఫీస్

- తెలంగాణ భవన్ కు హైద్రా బాధిత కుటుంబాలు
- ఎఫ్టీఎల్, బిఫర్జోన్ పేరుతో ఎలాంటి నోటీసులు ఇవ్వకుండానే నిర్మాణాలను హైద్రా కూల్చివేస్తున్నది.
- దీనికోసం అపరేషన్ మూసీ పేరుతో మూసీ నది పరివాహక ప్రాంతాల్లో అధికారులు మార్కెటింగ్
- ఏం జరుగుతుందోనని బిక్కుబిక్కుమంటున్న ప్రజలు



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
జనతా గ్యారేజీ సినిమాలో వివిధ సమస్యలు చెప్పుకోవడానికి జనతా గ్యారేజీని సంప్రదించినట్లుగానే ఇప్పుడు బీఆర్ఎస్ ఆఫీస్ కు హైద్రా బాధితులు క్యూ కడుతున్నారు. ఉదయం నుంచి ఆ ప్రాంత మంతా జనంతో కిక్కిరిసిపోయింది. ప్రజా సమస్యలు వినేందుకు మాజీ మంత్రులు, బీఆర్ఎస్ లో కీలక నేతలంతా ఆఫీస్ లోనే ఉంటున్నారు. బాధితులు చెబుతున్న సమస్యలను వింటున్నారు. వాటిని నోట్ చేస్తున్నారు. ఈ మధ్య హైదరాబాద్ లోని వివిధ ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ప్రజలతో మాట్లాడారు. వారి ఆవేదన తెలుసుకున్నారు. హైద్రా కూల్చివేతలపై మండిపడ్డారు. ప్రజలకు ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా వారి ఇళ్లను కూల్చేస్తున్న ప్రభుత్వం - మిగతా3లో

## హైద్రా అంటే భరోసా, బాధ్యత

- ప్రభుత్వ ఆస్తులను పరిరక్షించే బాధ్యత హైద్రాకు ఉంది
- ప్రభుత్వ ఆస్తుల పరిరక్షణకే సీఎం హైద్రాను తీసుకొచ్చారు
- వివత్తు నిర్వహణ, ఆస్తుల పరిరక్షణ హైద్రా బాధ్యత
- అక్రమ కట్టడాలను మాత్రమే కూల్చివేశాం
- హైద్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
ప్రభుత్వ ఆస్తులను పరిరక్షించే బాధ్యత హైద్రాకు ఉందిని కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ స్పష్టం చేశారు. హైద్రా అంటే భరోసా, బాధ్యత.. దీనిపై సోషల్ మీడియాలో తప్పుడు ప్రచారం చేయొద్దని ఆయన సూచించారు. మూసీ, హైద్రా పై నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఏవీ రంగనాథ్ మాట్లాడారు. కొన్ని కట్టడాలను కూల్చితే హైద్రా బాగా పని చేస్తుందని కితాబిచ్చారు. ప్రభుత్వ ఆస్తుల పరిరక్షణకే సీఎం హైద్రాను తీసుకొచ్చారు. వివత్తు నిర్వహణ, ఆస్తుల పరిరక్షణ హైద్రా బాధ్యత. ఎన్ కన్వెన్షన్ ను కూల్చేశాం.. - మిగతా3లో



## వందే భారత్ అంతర్జాతీయ డిమాండ్

- కొనుగోలుకు కెనడా సహా పలు దేశాల ఆసక్తి..!
- ఈ రైళ్లకు దేశవ్యాప్తంగా డిమాండ్
- ఈ క్రమంలోనే పలు దేశాలు సైతం సెమీ హైస్పీడ్ రైళ్లపై దృష్టి
- వందే భారత్ లో ఉన్న అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో రైళ్లను తయారు చేసేందుకు రూ.160 సుంచి రూ.180కోట్ల పరక ఖర్చు అవుతుందని అంచనా.
- ఇది జపాన్ బుల్లెట్ రైలు కంటే ఎక్కువ.

## డిక్లరేషన్ పై అనవసర రాద్ధాంతం

- జగన్ తీరు హిందుత్వంపై దాడి
- డిక్లరేషన్ ఇస్తే తప్పేంది?
- అన్యమతస్తులు హిందూ ఆలయాల్లోకి ప్రవేశిస్తే డిక్లరేషన్ ఇచ్చిన ఉదంతాలెన్నో ఉన్నాయ్
- దళితులు అసలైన హిందూ ధర్మ రక్షకులు
- దళితులను క్రిస్టియన్లు గా మార్చే కుట్ర సాగుతోంది
- బీఫ్ తినేటోళ్లను, నక్కలైట్ల భావజాలమున్న వాళ్లను విద్యా కమిషన్ లో చోటు కల్పిస్తారా?



**శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్**  
ఏపీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి తిరుమల డిక్లరేషన్ పై రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. హైదరాబాద్ లోని బండ్లగూడ జాగీర్ లో శ్రీ విద్యారణ్య నూతన భవన ప్రారంభోత్సవంలో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మాజీ సీఎం జగన్ దళితులకు తిరుమలలో అన్యాయం జరుగుతోందని చెప్పడం సిగ్గు చేటన్నారు. దళితులే అసలైన హిందూ ధర్మ రక్షకులని చెప్పారు. దళితులపై తేనిపోని ప్రేమ ఒకటోస్తూ క్రిస్టియన్లుగా మార్చే కుట్ర జరుగుతోందన్నారు. జగన్ పాలనలో ఎంత మంది దళితులకు తిరుమలలో అన్యాయం జరిగిందో చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అన్యమతస్తులు తిరుమల వస్తే డిక్లరేషన్ ఇవ్వాలనే నిబంధనలు కొత్తగా పెట్టిన నిబంధన కాదని, అలాంటి తిరుమలకు క్రిస్టియన్ అయిన - మిగతా3లో

## సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కోదండరాం సహా విద్యావేత్తల బహిరంగ లేఖ

- అంబేద్కర్ యూనివర్సిటీ భూమిని ఫైన్ ఆర్ట్స్ వర్సిటీకి కేటాయించడంపై లేఖ
- ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని కోదండరాం సహా విద్యావేత్తల డిమాండ్
- అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని వెల్లడి







# భగత్ సింగ్ స్మార్టితో పోరాడి మతోన్మాదాన్ని తరిమికొడదాం

దేవనకొండ, శుభ తెలంగాణ : భగత్ సింగ్ 117వ జయంతి కార్యక్రమాన్ని డివైఎఫ్ఐ మండల కార్యదర్శి కే. శ్రీనివాసులు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. డివైఎఫ్ఐ మండల సహాయ కార్యదర్శి చిన్న వీరేంద్ర నాయుడు అధ్యక్షతన జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాలను ఉద్దేశించి డివైఎఫ్ఐ మండల కార్యదర్శి కే. శ్రీనివాసులు నాగరాజు మాట్లాడుతూ 1907 సెప్టెంబర్ 28వ తేదీ లాయల్ నగర్ జిల్లా బంగా గ్రామంలో జన్మించిన భగత్ సింగ్ లాల లజపతిరాయ మహాత్మా గాంధీ పిలుపులను అందుకొని భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు తెలిపారు. ఏడు సంవత్సరాల వయసులో గద్దర్ వీరుడైన కత్తర్ సింగ్ ని బ్రిటిష్ పోలీసులు అరెస్టు చేస్తే వాళ్లు చిన్నమ్మకు ద్వారం చెప్పాడని తెలిపారు. తమ పెరట్లో తుపాకులు నార్తే అవి పెరిగి భాగీని తుపాకులు కాస్తాయి వాటి ద్వారా బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యవాదులను తరిమి కొట్టాల్సి వచ్చింది తెలిపారు. భగత్ సింగ్ నౌజవాన్ భారత్ సభ, హిందూస్థాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ ఆర్మీ అనే నాయుడు పేరుతో ఆనాటి విద్యార్థులను యువకులను స్వతంత్ర పోరాటంలో పాల్గొనడానికే తోరణం తెలిపారు. స్వతంత్ర పోరాటానికి తూట్లు పొడిసే విధంగా లాలలజపతిరాయ ఇండు మహాసభకు వెళ్లడంతో మహమ్మద్ అలీ జిన్నా ముస్లిం లీగ్ తో పనిచేయడం వల్ల తీవ్రంగా వ్యతిరేకించిన వ్యక్తి భగత్ సింగ్ అని తెలిపారు. నాన్



ప్రమాణిత్య కోరమంటే సుస్థాపితం తిరస్కరించి తండ్రిగా జన్మ ఇవ్వడం వరకే నీ హక్కు ఎలా బ్రతకాలి ఎలా చనిపోవాలని నా ఇష్టమని తెలిపిన వ్యక్తి భగత్ సింగ్ అని తెలిపారు. నేడు భగత్ సింగ్ కోరుకున్న సమ సమాజం కాకుండా మతోన్మాద రాజ్యం రావడం ఇలాంటి తరుణంలో మతోన్మాదానికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తెలిపారు. ఉత్తరప్రదేశ్లో మతోన్మాదం తెచ్చుకొన్న మూఢత్వం పెరిగిపోయి రెండు సంవత్సరాల విద్యార్థిని ఉపాధ్యాయులే

**కోర్టులో స్వచ్ఛభారత్**  
పరిసరాలను శుభ్రం చేసిన జూనియర్ సివిల్ జడ్జి



**వేములవాడ :** స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం వేములవాడ కోర్టు పరిసరాలను బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో శుభ్రం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కిరణ్మయి న్యాయవాదులు కోర్టు సిబ్బందితో కలిసి కోర్టు పరిసరాలను శుభ్రం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ పరిసరాలను పరిశుభ్రం ఉంచుకుంటేనే ఎలాంటి వ్యాధులు రావని, కోర్టుకు ఎంతో మంచి కేసు నిమిత్తం రావడం జరుగుతుందని, వారు కోర్టు పరిసరాల్లోకి రావడంతోనే మంచి వాతావరణం కనిపించాలని చెప్తూ చెదరాన్ని తొలగించడం జరిగిందని అన్నారు.

**మెగా లోక్ అదాలత్**  
నేషనల్ లోక్ అదాలత్ లో భాగంగా శనివారం వేములవాడ కోర్టులో 539 కేసులు పరిష్కారమయ్యాయని జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కిరణ్మయి తెలిపారు. 100 రాజీ కాబడిన కేసులను, 439 పిల్ కేసులను పరిష్కరించడం జరిగిందని, రాజీయే రాజా మార్గమని ఆమె అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యం గుడిసె నదానందం, ప్రధాన కార్యదర్శి అవధాత రజనీకాంత్, ఏ.వీ.వీ విక్రమ్, న్యాయవాదులు నాగుల సత్యనారాయణ, తిరుమల్ గౌడ్, కిషోర్ రావు, నాగుల నంపల్, బొమ్మ ప్రశాంత్ కుమార్, గౌండ్ల శంకర్, పంపర శంకరయ్య, రేగుల రాజ్ కుమార్, బొమ్మ నరేష్, సర్పంచి రావు శ్రీనివాస్, నయము నాసారి, అనుపూర్ణ, పావని న్యాయవాదులు ఉన్నారు.

**గుర్తు తెలియని వ్యక్తులచే భూలక్ష్మి ప్రతిమ తొలగింపు**  
జూలపల్లిలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన



**కమాన్ ఫూర్, శుభ తెలంగాణ :** కమాన్ ఫూర్ మండలంలోని జూలపల్లి గ్రామంలో శుభ్రం రాత్రి భూలక్ష్మి విగ్రహాన్ని ఎక్స్కలెంట్ గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు అక్కడికి కొంత దూరంలో గడ్డి వాము ప్రక్కన చెట్ల పొదల్లో వదిలిపెట్టారు. విషయం తెలుసుకుని సంఘటన స్థలానికి వచ్చిన ఎస్. బి కొత్త ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు గాలింపు చేపట్టగా చెట్ల పొదల్లో లభించింది. అనంతరం పంచాల వాళ్లు భూలక్ష్మి విగ్రహాన్ని ప్రత్యేక పూజల మధ్య పునః ప్రతిష్ఠా చేశారు. కాగా ఈ దురాగతానికి పాల్పడిన వ్యక్తిని కఠినంగా శిక్షించాలని కమాన్ ఫూర్ మండలం జూలపల్లి గ్రామ నీకీ చెందిన పలువురు విలేజరు సమావేశంలో కోరారు. ఈ సమావేశంలో పాల్గొని సాయకుమార్ చొప్పు తిరుపతి బర్స నదానందం బొమ్మగాని అనిల్ కుమార్ మారబోయిన ముత్యాల కుమార్ ఇరుగురాళ్లు తిరుపతి చొప్పు గట్టయ్య ఎలబోయిన రామ్మూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**పోలీసులు అదుపులో నిందితుడు**  
ఆసిఫాబాద్, శుభ తెలంగాణ : ఆసిఫాబాద్ మండలం బూరు గూడ గ్రామానికి చెందిన ప్రభుత్వ పాఠశాలలో 5వ తరగతి చదువుతున్న మైనర్ బాలిక (11) పై ఆ జై గ్రామానికి చెందిన వ్యక్తి అత్యాచారానికి పాల్పడ్డాడు. పాఠశాల అనంతరం విద్యార్థులంతా ఇంటికి వెళ్లడం ద్వారా నిర్దమవుతున్న తరుణంలో ఒంటరిగా వెళుతున్న విద్యార్థిని గమనించిన యువకుడు మధ్యం మత్తులో బాలికను తన ఇంటికి బలవంతంగా తీసుకెళ్లి ఇంటి లోపల ఆఘాతానికి పాల్పడ్డాడు అటుగా వెళుతున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు గమనించి స్థానిక పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో సంఘటన స్థలానికి వచ్చిన పోలీసులు నిందితుడిని పోలీస్ స్టేషన్లో తరలించారు. అనంతరం బాలికను వైద్య పరీక్ష నిమిత్తం ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లారు. బాధిత కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుని పై కేసు నమోదు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నిందితున్ని ఛోక్లి చట్టం ద్వారా కఠినంగా శిక్షించి ఉరితీయాలని బూరుగూడ జాతీయ రహదారి పై బాధిత కుటుంబ సభ్యులతోపాటు పాఠశాల విద్యార్థిని విద్యార్థులు, గ్రామస్థులంతా రోడ్డుపై జైరాయింది నిరసన తెలిపారు.

**పసీబీ వలో విక్టోరియా**  
మెమోరియల్ సూల్ ప్రిన్సిపాల్

**హైదరాబాద్ , శుభ తెలంగాణ:** కొత్తపేట లోని విక్టోరియా మెమోరియల్ హామ్ రెసిడెన్షియల్ సూల్ లో ఏసీబీ రైడ్ జరిపింది. ఫుడ్ కాంట్రాక్టుకు సంబంధించి 29,000/- రాహాయల లంచం తీసుకుంటుందాగా ఏసీబీ అధికారులకు రేడ్ విఎం హామ్ ప్రిన్సిపాల్ ప్రభు దాన్ హ్యుండెడ్ గా పట్టబడ్డాడు. సూల్ కు సంబంధించిన ఫుడ్ కాంట్రాక్టు విషయం లో అవకతవకల పై పలు ఫిర్యాదులు రావడం తో ఏఎం హామ్ సూల్ పై నిఘా ఏర్పాటు చేసారు ఏసీబీ అధికారులు. ఏఎం హామ్ సూల్ కు నేపథ్యంలో ఏసీబీ అధికారులు ఏఎం హామ్ లో సోదాడు నిర్వహించారు. ఫుడ్ కాంట్రాక్టు బిల్లు కు సంబంధించి వాస్తవ బిల్లులు కన్న అధిక బిల్లులు సృష్టించి, అధిక మొత్తం బిల్లులకు సంబంధించిన డబ్బులు 29,000/- వేలు కాంట్రాక్టర్ వద్ద నుండి తిరిగి తీసుకుంటుందాగా రేడ్ హ్యుండెడ్ గా ప్రిన్సిపాల్ ప్రభు దాన్ దొరికిపోయాడు. ప్రభుదాన్ ను అదుపులోకి తీసుకుని సంబంధించిన వివరాల పై ప్రిన్సిపల్ ను ప్రశ్నిస్తున్నారు.

**ఎలక్ట్రికల్ బైకులో మంటలు**  
కుళ్ళుల్లో, శుభ తెలంగాణ : సూరారం పోలీస్ స్టేషన్ పరిధి సూరారం చౌరస్తా లో గల ఆదిత్య మెడికల్ షాప్ ముందు ఎలక్ట్రికల్ బైక్ లో మంటలు చెలరేగాయి. దాంతో ఎలక్ట్రికల్ వాహనం పూర్తిగా దగ్ధమయింది. పక్కనే గల మెడికల్ షాప్ కు కూడా మంటలు అంటుకోవడంతో షాపు ముందు భాగం పాక్షికిగా దగ్ధమయింది. ఈ నేపథ్యంలో రోడ్డుపై ట్రాఫిక్ స్టంబిలింది. వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలిగింది. పైర్ సిబ్బంది? సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని మంటలను అదుపు చేసారు. ఎలక్ట్రికల్ వాహనం బ్యాటరీ ఛార్జ్ చేస్తుండగా మంటలు వచ్చాయని

## అడ్డదారిలో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాల భర్తీ

**హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ :** తెలంగాణలో మళ్ళీ అడ్డదారిలో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రయత్నం చేస్తున్నారని తెలంగాణ నిరుద్యోగ రక్షణ జెపీసి చైర్మన్ డా. మహిపాల్ యాదవ్ ఆరోపించారు. సోమాజిగూడ ప్రెస్ క్లబ్ లో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశం లో డా.మహిపాల్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... గత ప్రభుత్వంలో అడ్డదారుల్లో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసిన అనేక తప్పిదాలు చేశారని, ఆ బాటలోనే ఈ ప్రభుత్వంలో ఉన్న కొంత మంది అధికారులు వారం రోజుల్లో మళ్ళీ అడ్డదారుల్లో గుట్టుపప్పుడు కాకుండా తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల్లోని మున్సిపల్ ఇంజనీర్ రెవెన్యూ తదితర శాఖలో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాల భర్తీకి సిద్ధపడుతున్నట్లు డా. మహిపాల్ యాదవ్ ఆరోపించారు. గతంలో అడ్డదారిలో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాల ద్వారా నియమించబడ్డ వాళ్లని తొలగించాలని, అలా అక్రమంగా నియమించిన వాళ్లను కఠినంగా శిక్షించాలన్నారు. అర్హులైన వారిని మాత్రమే బ్యాక్ లాగ్

ఉద్యోగాలలో నియమించాలి. తమ ప్రధాన డిమాండ్ కూడా ఇదేనని ప్రభుత్వం వారం రోజుల్లో మళ్ళీ అడ్డదారుల్లో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగాల భర్తీ చేయాలనుకుంటున్న అధికారులను గుర్తించి వారిని అడ్డుకోవాలి, హెచ్చరించాలి. అడ్డదారుల్లో బ్యాక్ లాగ్ ఉద్యోగం కొనాళి అనుకునే వారికి మీ డబ్బులు పోతాయి, మీ జాబులు పోతాయి, మీరు జైలుకు వెళ్లారని ప్రభుత్వం గట్టిగా హెచ్చరికలు జారీ చేయాలని మహిపాల్ యాదవ్ పేర్కొన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో కూడా అడ్డదారిలో నిర్ణయ మున్సిపల్ లో ఏకంగా 44 పోస్టులు భర్తీ చేశారని, కొన్నిటిని బంధుప్రీతితో, కొన్నిటిని వేలం వేసి అమ్ముకున్నారు. ఒక్కో జాబుకు 16 ఉద్యోగ వసూలు చేసినట్లు డాక్టర్ మహిపాల్ యాదవ్ ఆరోపించారు. గతంలో కెనీఆర్ సామాజిక వర్గానికి సంబంధించిన ఒక మహిళ కు తెలంగాణ జెసీ కో లో ఏక ఏగ్జామ్ రాదుకుందానే ఆమెకు ఏక పోస్ట్ ను ఇచ్చిన సంగతినీ ఆయన గుర్తు చేశారు.

# రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో అక్రమ నియామకాలు

**దరఖాస్తులు స్వీకరించకుండానే ఎంపిక ప్రక్రియ నిరుద్యోగుల ఆశలపై నీళ్లు.**  
నిలుపుదల చేయాలని ప్రజాసంఘాల డిమాండ్  
**వరంగల్, శుభ తెలంగాణ :** తమరిని అడిగేవారు ఎవరు అన్న ధీమానే ఏమోగానీ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని రిజిస్ట్రేషన్ శాఖలో అక్రమ నియామకాల ప్రక్రియ జోరుగా కొనసాగుతుందని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న సుమారు 15 సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయాలు ఉన్నాయి. వాటిలోని ఖాళీలను ప్రభుత్వం ఔటర్స్ టెండర్స్ వీధిసంస్థలో భర్తీ ప్రక్రియను గతంలో చేపట్టి భర్తీ చేసింది. ఆ క్రమంలో వరంగల్ పోస్ట్ సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయంలో ఖాళీ ఉండన్న కారణంతో ఓ వ్యక్తిని ఔటర్స్ టెండర్స్ విధానం ద్వారా అప్పట్లో భర్తీ చేసింది. అతను అనారోగ్య కారణాలతో కార్యాలయంకు వెళ్లకపోవడంతో దాన్ని సాకారు తీసుకున్న స్థానపులు రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ అధికారులు ఎలాంటి ప్రకటన చేయకుండా ఆ ఖాళీని భర్తీ చేయడం పై అనేక అసమానాలు వినిపిస్తున్నాయి. ఖాళీ భర్తీపై ప్రకటన చేసినట్లుంటే వాటిని ప్రజలకు చూపించాలని వారు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. రెండు నెలల క్రితం ఆ ఖాళీని స్థానపులు రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ భర్తీ



చేసింది. జిల్లాలో ఎంతోమంది నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాలు లేక ఖాళీగా ఉంటున్న పరిస్థితుల్లో స్థానపులు రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఖాళీల భర్తీ కోసం ప్రకటన చేయకపోవడం విద్వేషంగా ఉందని పలువురు నిరుద్యోగులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వరంగల్ పోస్ట్ సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయంలో భర్తీ చేసిన ఆ వ్యక్తికి ఉన్న అర్హతలు తమకు లేవా అంటూ అధికారుల తీరుపై నిరుద్యోగులు మండిపడుతున్నారు. ఈ నియామకం వెనుక రిజిస్ట్రేషన్ శాఖ ఉన్నతాధికారుల హస్తం ఉందని నిరుద్యోగులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు ఆరోపిస్తున్నారు.

ఆ భర్తీ వెనుక జరిగిన తంతం ఏమిటని ప్రజలు అధికారులపై ఆగ్రహాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వరంగల్ పోస్ట్ సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయంలో ఉన్న ఖాళీని భర్తీ చేయడం కోసం చేపట్టినప్పటికీ అతను వరంగల్ రూరల్ సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయంలో పనిచేయడంపై ప్రజల అసమానాలకు బలం చేయకపోయినట్లు అయిందని నిరుద్యోగులు అంటున్నారు. వరంగల్ పోస్ట్ కార్యాలయంలో గతంలో పనిచేసిన వ్యక్తికి ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండా ఈ ప్రక్రియ చేపట్టినట్లు అసమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. జిల్లాలోని సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయాల్లో ఇటీవలే భర్తీ చేసిన అక్రమ ఉద్యోగ నియామకాలను నిలుపుదల చేయాలని నిరుద్యోగులు ప్రజలు ప్రజాసంఘాల నాయకులు అధికారులను ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దాటా ఎండ్రీ ఆవరేటర్లుగా పనిచేయాలని వారు సబ్ రిజిస్ట్రే కార్యాలయాలలో జూనియర్ ఆసిస్టెంట్ స్టాయి వరకు విధులు నిర్వహించడం పై అనేక సందేహాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. గతంలో ఔటర్స్ టెండర్స్ విధానం ద్వారా పనిచేసిన ఉద్యోగులు కార్యాలయంలో అనేక అవినీతి అక్రమ కార్యక్రమాలకు పాల్పడిన సంఘటనలు ఉన్నాయి. అలా అధికారులు వాటిని విప్పించి కార్యాలయంలో వారికి స్థాయిని మించిన పనులు అప్పగించడంపై ఉద్యోగుల్లో అసంతృప్తి నెలకొంది.

## ప్రధాని జన్మదినం వేళ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రక్తదానం

**పెద్దపల్లి, శుభ తెలంగాణ :** ప్రధాని సరేంద్ర మోడి జన్మదిన సందర్భంగా సేవ పక్కా కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్ర శాఖ, బిజెపి రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి దుగ్యుల ప్రదీప్ కుమార్ పిలుపు మేరకు జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి ఆవరణలో రెడ్ క్రాస్ బ్లడ్ బ్యాంక్ వారి సౌజన్యంతో రక్తదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు మాట్లాడుతూ సేవ కార్యక్రమంలో భాగంగా మోడి జన్మదినం పురస్కరించుకుని సేవా పక్కా కార్యక్రమంలో భాగంగా భారతదేశమంతా బిజెపి జాతీయ పార్టీ పిలుపు మేరకు అన్ని రాష్ట్రాలలో అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ స్థాయిలో యువమోర్చా, బిజెపి అనుబంధ సంస్థల ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాలు నిర్వహించడం జరుగుతున్నదని అన్నారు. అలాగే మన రాష్ట్రంలో కూడా రాష్ట్ర శాఖ ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరాలు ఏర్పాటు చేశారన్నారు. అలాగే చాలామంది బయటికి వచ్చి రక్తదానం చేయకపోవడం వల్ల తలసీమియా, ప్రసవ సమయం, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల వారికి, ప్రమాదాల సమయంలో అధిక రక్తస్రావం జరిగే పేషెంట్లకి సరైన



సమయానికి రక్తం లభించక తీవ్ర ఇబ్బంది వడుతున్నారని ఆవేదన చెందారు. అలా భాధపడి వారికి ఈ విధంగా చేసినటువంటి రక్త దానాల ద్వారా రోగులకు మేలు చేసిన వరమవుతామన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో రామగుండం ఇంచార్జ్ కందుల సంధ్యారాణి ముదిరాజ్ తంగిడ రాజేశ్వర్ రావు, క్యాబం వెంకటరమణ, పోల్వారి సంపత్ రావు, ఒల్లె తిరుపతి, కారంగుల శ్రీనివాస్, కోడూరి రమణారావు, ఎర్రేశ్వర్ శ్రీకాంత్ ముంజు రాజేంద్ర ప్రసాద్, వే ల్లుల రమేష్, పూడి హరీష్ పతేల్, వినయ్, గాడాని సతీష్, హరీష్, అంజి, పలువురు బిజెపి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

# మేడారం కోర్టులో లోక్ అదాలత్

పరిష్కారమైన 358 కేసులు రాజీ పడటమే రాజమార్గం జూనియర్ సివిల్ జడ్జి వెంకట సచిన్ రెడ్డి

ధర్మారం, శుభ తెలంగాణ: ధర్మారం మండలం నంది మేడారంలోని జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు ఆవరణలో శనివారం జాతీయ లోక్ అదాలత్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ఎన్.వెంకట సచిన్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కక్షిదారులతో మాట్లాడి, రాజీ కుదిర్చి లోక్ అదాలత్ ద్వారా శనివారం 358 కేసులను పరిష్కరించారు. అనంతరం వెంకట సచిన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కోర్టు కేసుల సత్య పరిష్కారంపై కక్షిదారులకు అవగాహన కల్పించినట్లు తెలిపారు. కోర్టు కేసుల్లో రాజీ పడటమే రాజ మార్గమని, తద్వారా ఆర్థిక, మానసిక ఉపశమనం కలుగుతుందని చెప్పారు. లోక్ అదాలత్ లో కేసుల పరిష్కారం ద్వారా కక్షిదారులకు డబ్బు, సమయం వృథా కాకుండా ఉంటుందని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మారం ఎస్ఐ శీలం లక్ష్మణ్, ఛార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు నారా అశోక్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి, లోక్



అదాలత్ మెంబర్ ఆకారి రాజేంద్రం, జూనియర్ సెక్రటరీ నూనె సత్యనారాయణ, సోన్స్ అండ్ కల్చర్ సెక్రటరీ, లోక్ అదాలత్ మెంబర్ భీమారపు సంపత్ కుమార్, సీనియర్ ఈసీ మెంబర్ గడ్డం లింగారెడ్డి, న్యాయవాదులు పురాణం సందీప్ కుమార్, బల్ల సరిత, రజిత, నలిగికి కళ్యాణి, సూపరిండెంట్ కొమురయ్య, కోర్టు సిబ్బంది, కక్షిదారులు పాల్గొన్నారు.

## రక్తదానం చేసి మరొకల ప్రాణాన్ని కాపాడండి జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్



కామారెడ్డి, శుభ తెలంగాణ: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో శనివారం రోజున కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో స్వచ్ఛంద రక్త దాన శిబిరం సు కలెక్టర్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి శిబిరాలు మరిన్ని నిర్వహించాలని, అత్యవసర సమయంలో రక్తం అందుబాటులో ఉంచాలని అన్నారు. ఆరోగ్యవంతులగా ఉన్న వారు రక్తాన్ని దానం చేయవచ్చని, రక్తం దానం చేయడం ద్వారా మరొకరి ప్రాణం కాపాడగలిగిన వారమవుతామని తెలిపారు. డి.ఆర్. డి. ఎ. ఆధ్వర్యంలో 35 మంది నుండి రక్తాన్ని సేకరించామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సి. పి. ఓ. రాజారాం, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, రెడ్ క్రాస్ ప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

ఈడి దాడులకు భయపడేది లేదు కంచర్ల జీవన్ రెడ్డి ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ: తెలంగాణలో సుపరిపాలన అందిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పెద్దలపై కుట్ర చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కంచర్ల జీవన్ రెడ్డి అన్నారు. బీజేపీలో అభివ్రతాభావం పెరిగిందని ఈ కంట్రీకి నేడు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పై జరుగుతున్న ఈడి దాడులే నిదర్శనమన్నారు. దేశంలో బీజేపీ పై వ్యతిరేకత వ్యక్తం అవుతున్న వేళ కాంగ్రెస్ నేతలను భయాందోళనకు గురి చేసేందుకే ఐటి, ఈడీ, పోలీసుల దాడులను బీజేపీ నేతలు చేయిస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. పేదల పెన్షింగి, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆర్థిక బంధువు మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి పై ఎన్ని సార్లు దాడులు చేసిన ఆయన్ని ఆయన అనుచరగణాన్ని ఆయన వెనకున్న ప్రజాస్వామ్యాన్ని భయపెట్టలేదని ఆయన అన్నారు. కాశీశ్వరం సహా, అనేక అవినీతి అక్రమాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ గా ఉన్న కేసీఆర్ అండ్ కో లపై మోడీ ఈడి ని పంపగలరా అని సవాల్ విసిరారు.

## కులాంతర వివాహం చేసుకున్న వారికీ ప్రోత్సాహక బడ్జెట్ తక్షణమే విడుదల చేయాలి సంఘం సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు యేలేటి ఆంజనేయులు

మరంపల్లి, శుభ తెలంగాణ: సూర్యాపేట జిల్లా మరంపల్లి లో శనివారం తెలంగాణ కులాంతర వివాహాల సంక్షేమ సంఘం సమావేశం నిర్వహించడం జరిగినది. ఈ సమావేశం లో సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు యేలేటి ఆంజనేయులు మాట్లాడుతూ 2019 లో పెద్దపల్లి కులాల అభివృద్ధి సంక్షేమ శాఖ కులాంతర వివాహం చేసుకున్న నవ దంపతులకు ఇచ్చే ప్రోత్సాహం 50,000 లను ఐదు రేట్లు పెంచి, 2,50,000 ఇవ్వాలని గత ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసి కొందరికి ఇవ్వడం జరిగినది. మూడు సంవత్సరాల నుండి ప్రతి జిల్లాలో 80 నుండి 100 దరఖాస్తులు ప్రోత్సాహం కొరకు ఎదురు చూస్తున్నాయి. కానీ నేటికీ ఒక్కరికి కూడా ప్రోత్సాహం అందక ఎదురు చూపులు చూస్తూ ప్రతి జంట కార్యాలయాలు చుట్టూ



తిరుగుతున్నారు. ఇప్పటి కి ఆయన తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్య మంత్రి సుందీబి పెండింగ్ లో ఉన్న దరఖాస్తులకు బడ్జెట్ రిలీజ్ చేసి కులాంతర వివాహం చేసుకున్న దంపతులని ఆదు కోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## రైతు రుణమాఫీ దరఖాస్తుల స్వీకరణలో పాల్గొన్న వ్యవసాయ శాఖ ఏడిప సరిత

ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ: ఖమ్మం రూరల్ మండలం గొల్లపాడు గ్రామంలోని రైతు వేదికలో కొనసాగుతున్న రైతు రుణమాఫీ దరఖాస్తుల స్వీకరణలో డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు సరిత పాల్గొన్నట్లు ఖమ్మం రూరల్ మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి జె ఉమా నాగేశ్వరి తెలిపారు. శనివారం ఖమ్మం రూరల్ మండలం గొల్లపాడు గ్రామంలోని రైతు వేదికలో రుణమాఫీలో భాగంగా రేషన్ కార్డు లేని రైతుల కుటుంబ నిర్ధారణ కార్యక్రమానికి డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు సరిత హాజరయ్యారు. రైతుల నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించి క్రాస్ లోని వేవర్ యామ్ లో అప్లోడ్ చేయించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రైతులను ఉద్దేశించి డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు సరిత మాట్లాడుతూ మూడు విధాల రేషన్ కార్డు లేని కారణంగా రుణమాఫీ కానీ రైతు సోదరులు రుణమాఫీ ప్రువీకరణ పత్రం పై రైతు సంతకం చేసి, కుటుంబ సభ్యుల ఆధార్ కార్డులు జతపరిచి కుటుంబ నిర్ధారణ చేయించు కోవాలని కోరా రు.మండలంలోని రేషన్ కార్డు లేని



అర్జున ప్రతి రైతు కుటుంబ సభ్యుల నిర్ధారణ చేయించుకుని వంట రుణమాఫీ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం రూరల్ మండలం వ్యవసాయ అధికారి ఉమా నాగేశ్వరి తది తరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రజాక్షేత్రంలో మంత్రి పొంగులేటిని ఎదుర్కోలేకనే ఈడి దాడులు కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు కొర్ర రమేష్ నాయక్

ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ: ప్రజాక్షేత్రంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ని ఎదుర్కోలేకనే ఈడి రూపంలో మోడీ దాడి చేయించడం సిగ్గుచేటని కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు కొర్ర రమేష్ నాయక్ అన్నారు. శనివారం ఆయన వెలుగు నిఘా ప్రతినిధితో మాట్లాడుతూ ప్రజా నాయకుడు, పేదల పక్షపాతి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రజాదారణ చూసి నివ్వరపోయిన కేంద్ర పెద్దలు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ని ప్రజల నుంచి దూరం చేయడం సాధ్యతరం కాదని, మచ్చలేని నాయకుడు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అని అన్నారు. గత పది ఏళ్ల నుంచి ఒక్క బీజేపీ నాయకుని పై ఈడి దాడులు జరగలేదని అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రజానాయకులపై

అర్జున ప్రతి రైతు కుటుంబ సభ్యుల నిర్ధారణ చేయించుకుని వంట రుణమాఫీ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం రూరల్ మండలం వ్యవసాయ అధికారి ఉమా నాగేశ్వరి తది తరులు పాల్గొన్నారు.



ఈడి దాడులు చేపించడం, అసత్య ఆరోపణలు చేయడం అలవాటుగా మారినందుకు ఉదాహరణ ఉద్దమ నాయకుడు జార?ండ్ ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరన్, ఢిల్లీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాల్ అని అన్నారు. ఎన్ని ఈడి మోడీ దాడులు జరిగినా పొంగులేటి ప్రతిష్ఠకు భంగం కలగదన్నారు. ఈ అసత్య ఆరోపణలు నుంచి కడిగిన ముత్యం వలే పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో కొనసాగుతారని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవ హేళన చేస్తున్న మోడీ ప్రభుత్వానికి రాజీనామా చేస్తేనే ప్రజల్లో బదులు చెబుతారని కొర్ర రమేష్ నాయక్ హెచ్చరించారు.

## ఎరువుల దుకాణాలు తనిఖీ

ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ ఖమ్మం రూరల్ మండలం వల్లె గూడెం గ్రామంలోని ఎరువుల దుకాణాలను శనివారం డివిజన్ సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు సరిత తనిఖీ నిర్వహించారు. ఎరువుల స్టాక్ రిజిస్టర్, బిల్లు బుక్కులను పరిశీలించారు. రైతులకు ఎరు వులు ఈ పాస్ మిషన్ ద్వారా అందుతున్నాయా లేదా అని తెలుసుకున్నారు. ఆధార్ కార్డు ఆధారంగా ఎరువులను విక్రయం చాలని సూచించారు. దుకాణా లోని నిల్వల రిజిస్టర్లను పరిశీ లించారు. డిల్లర్లు ఎరువులు, పురుగు మందులు, విత్తనాల స్టాక్ బోర్డులను రైతులకు కనబడే విధంగా ప్రదర్శించాలని సూచించారు. రైతులకు అందుబాటులో ఎరువులతో పాటు పురుగు మందులు ఉంచాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం రూరల్ మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి జె ఉమా నాగేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నిల్వల రిజిస్టర్లను పరిశీ లించారు. డిల్లర్లు ఎరువులు, పురుగు మందులు, విత్తనాల స్టాక్ బోర్డులను రైతులకు కనబడే విధంగా ప్రదర్శించాలని సూచించారు. రైతులకు అందుబాటులో ఎరువులతో పాటు పురుగు మందులు ఉంచాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఖమ్మం రూరల్ మండల వ్యవసాయ శాఖ అధికారి జె ఉమా నాగేశ్వరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రెవెన్యూ ఉద్యోగుల సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టిన టీఎన్టీవోస్ కామారెడ్డి జిల్లా శాఖ బృందం



కామారెడ్డి, శుభ తెలంగాణ: కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలో టీఎన్టీవోస్ కేంద్ర సంఘం పిలుపు మేరకు టీఎన్టీవోస్ ప్రాథమిక సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు కామారెడ్డి జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులు సరాల వెంకటే రెడ్డి అధ్యక్షతన కామారెడ్డి జిల్లా కేంద్రంలోని రెవెన్యూ ఉద్యోగుల ప్రాథమిక సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగినది. ఇట్టి సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో భాగంగా రెవెన్యూ ఉద్యోగులు టీఎన్టీవోస్ కామారెడ్డి జిల్లా అధ్యక్షులు సరాల వెంకటే రెడ్డి మరియు జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుల చేతుల మీదుగా టీఎన్టీవోస్ ప్రాథమిక సభ్యత్వమును తీసుకోవడం జరిగినది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షులు సరాల వెంకటరెడ్డి గారితో పాటు.. కల్పల్లె సెక్రటరీ రాజ్ కుమార్, ఈ సి మెంబర్ సాయిసాధ్, రెవెన్యూ కార్యాలయల ఉద్యోగులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రతి పేదరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు

మాట ఇచ్చాం మాట నిలబెట్టుకుంటాం కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు చెన్ను వెంకటరమణ

ఖమ్మం, శుభ తెలంగాణ : ప్రతి పేదరికీ ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం ద్వారా లబ్ధి చేకూరు తుందని కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు చెన్ను వెంకటరమణ అన్నారు. శనివారం ఆయన మాట్లాడుతూ గత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ద్వారా ప్రతి పేదరికం ఏదో రకంగా సహకారం జరిగిం దన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభు త్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన ఆరు హామీల్లో భాగంగా అత్యంత విలువైనది ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం అని తెలిపారు. కూసుమంచి మండలంలోని ప్రతి గ్రామం లో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కమిటీల ద్వారా ఎలాంటి అన్యాయాలు జరగ కుండా, పేదలకు లబ్ధి చేకూర్చే విధంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వ ర్యంలో ఎలాంటి అవకతవకలకు తావివ్వకుండా సంపూర్ణంగా కృషి చేసామని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కమిటీల ఏర్పాటుకు సంబంధించి ఒక్కటి రెండు రోజుల్లో విధివిధానాలు రూపొందించాలని సూచించడం పట్ల హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అర్హులైన లబ్ధిదారులకు ఇంది రమ్మ ఇళ్ల ద్వారా ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అనడం అభినందనీయ మన్నారు.



## పౌష్టిక ఆహారాన్ని అందించాలి

నార్సూర్, శుభ తెలంగాణ విద్యార్థులకు పౌష్టిక ఆహారాన్ని అందించాలని ఎన్సార్ గ్రోపుట్ డిటి మధుసూ దన్ అన్నారు. శనివారం ఆయన మండలం లో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా మండలంలోని తాడిపాడవూర్ మరియు జూమడలోని ఆశ్రమ హైస్కూల్ లను సందర్శించారు. భోజనశాలను పరిశీలించారు. నాణ్యమైన విద్యతో పాటు ఆహారం కూడా అవసరమని అన్నారు. విద్యార్థులు ఇబ్బందులు పడకుండా చూడాలని సూచించారు. హెడ్ మాస్టర్ వందన ఉన్నారు.



## తుది దశ ఓటర్ల జాబితా విడుదల

నార్సూర్, శుభ తెలంగాణ తుది దశ ఓటర్ల జాబితాను మండల కేంద్రంలోని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో పంచాయతీ సెక్రటరీ కుమ్ర మూతిరాం శనివారం విడుదల చేశారు. మొదటి దశలో ఓటర్ల జాబితాను గతంలో విడుదల చేసి అభిప్రాయాలు సేకరించామన్నారు. సవరణలు చేసిన తుది జాబితాను విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ ఓటర్లు



# ఈ వెజిటబుల్ జ్యూస్లో చక్కెర కలిపి రాసుకుంటే..!



చేదు అనేక ప్రయోజనకరమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. కాకరకాయ రసం మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా చర్మం, జుట్టు సమస్యలను కూడా నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ చేదు రుచిగల కూరగాయను ఆయుర్వేదంలో అనేక సంవత్సరాలగా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఇది ఆరోగ్యంతో పాటు జుట్టుకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిస్తే ఆశ్చర్యపోతారు. పొడిబారిన జుట్టు సమస్యకు కూడా కాకర మంచి మందుగా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం కాకరకాయ రసం మీ జుట్టును అనేక సమస్యల నుండి రక్షిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ బి1, బి2, బి3 మరియు సి, బి6, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, ఫాస్ఫరస్, జింక్, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టు పెరుగుదలకు చాలా ముఖ్యమైనవి. జుట్టు రాతే సమస్యకు కాకర రసం ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. అరకప్పు కాకర రసాన్ని తీసుకొని, అందులో చెంచా కొబ్బరి నూనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు, మాడుకు పట్టింది 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి. 40నిమిషాల పాటు ఆరిన తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారంలో రెండుసార్లు అప్తే చేస్తే జుట్టు రాతే సమస్య అదుపులోకి వస్తుందని అంటున్నారు. వెంట్రుకలు నిశ్చేజంగా ఉండి, మెరుపు కోల్పోయి ఉంటే, కాకరకాయను రసాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. మీకు జుట్టు రాలుతున్నట్లు అనిపిస్తే, కాకరకాయ రసంలో పంచదార కలిపి తలకు పట్టింది, అరగట తర్వాత కడిగేయండి. తరచూ ఇలా చేస్తూ ఉంటే.. క్రమంగా జుట్టు రాతే సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు.. ఇది మీ జుట్టు మూలాలను బలపరుస్తుంది. కాకరకాయ ముక్కను తీసుకుని జుట్టు మూలాలపై రుద్దండి. దీని రసాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల చుండ్రు చాలా వరకు తొలగిపోతుంది. జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా కాకరకాయ జ్యూస్ను ఉపయోగించవచ్చు. కాకరకాయలో ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలను మెరుగుపరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా, కాకరకాయ రసం రక్త ప్రసరణకు సహాయపడుతుంది. తాజా చేదు సారకాయ రసాన్ని జుట్టుకు రాసుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే జుట్టు నెరసిపోవడం ఆగిపోతుంది. వారానికి ఒకసారి ఈ చిట్కాలను పాటించండి. కాకర రసం, పెరుగు అరకప్పు చొప్పున తీసుకోవాలి. ఇందులో రెండు చెంచాల నిమ్మరసం యాడ్ చేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో కొంత భాగాన్ని మాడుకు పట్టింది కానిప్పు మునివేళ్లతో మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. మిగిలిన భాగాన్ని వెంట్రుకలకు మొత్తం పట్టింది 30 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగిపోవాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే క్రమంగా పొడిబారిన జుట్టుకు మంచి నిగారింపును సొంతం చేసుకుంటుంది.

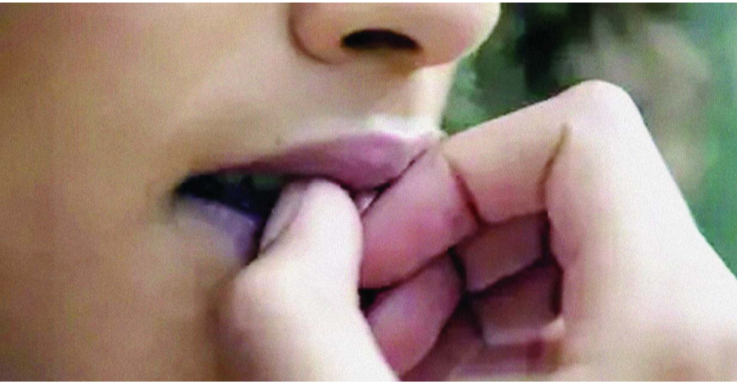
# మహిళల్లో కనిపించే ఈ లక్షణాలు.. క్యాన్సర్కు సంకేతాలు కావొచ్చు..



ప్రస్తుతం ప్రపంచాన్ని భయపెడుతోన్న వ్యాధుల్లో క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఒకటి. రోజురోజుకీ క్యాన్సర్ బారిన పడుతోన్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. మారుతోన్న జీవన విధానం, తీసుకుంటున్న ఆహారంలో మార్పుల కారణంగా క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య ఎక్కువుతోంది. అయితే క్యాన్సర్ను ముందుగా గుర్తిస్తే ప్రాణాలు నిలబెట్టుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతుంటారు. శరీరంలో క్యాన్సర్ మొదలైన కొన్ని రోజుల్లోనే కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. శరీరం మసల్చి ముందుగానే అలర్ట్ చేస్తుంది. అయితే ఈ లక్షణాలు మహిళల్లో, పురుషుల్లో వేరువేరుగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో క్యాన్సర్ లక్షణాలు ఏవరగా ఉంటాయి. మహిళల్లో కనిపించే కొన్ని ముందస్తు లక్షణాల గురించి ఇప్పుడుత తెలుసుకుందాం.. మహిళల్లో క్యాన్సర్ ముందస్తు లక్షణాల్లో రక్తప్రావం ప్రధానమైంది. ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో విపరీతమైన నొప్పి, రక్తప్రావం వంటి లక్షణాలు గర్భాశయ క్యాన్సర్కు ముందస్తు లక్షణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి వైద్యుల సూచనలు పాటించడమే ఉత్తమం. శరీరంలో జరిగే కొన్ని మార్పులు కూడా క్యాన్సర్కు ముందస్తు లక్షణంగా చెప్పొచ్చు. ముఖ్యంగా మొవ్వలలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉబ్బినట్లు కనిపించినా. రొమ్ము ప్రాంతంలో ఉబ్బు కనిపించినా వెంటనే అలర్ట్ అవ్వాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది కూడా క్యాన్సర్కు ముందస్తు లక్షణంగా చెప్పొచ్చు. ఉన్నవలంగా బరువు తగ్గుతున్నా? లేదా ఉన్నవలంగా బరువు పెరుగుతోన్నా క్యాన్సర్కు ముందస్తు లక్షణంగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మహిళల్లో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి, సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. దీర్ఘకాలంగా శరీరంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో నొప్పి ఉంటే వెంటనే అలర్ట్ అవ్వాలని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా రొమ్ము, కడుపు, పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించి.. పరీక్షలు చేయించుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు. చర్మం రంగులో మార్పు కనిపించినా, ముదతల వచ్చినా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎలాంటి కారణం లేకుండా ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను కూడా లైట్ తీసుకోకూడదు. దీర్ఘకాలంగా అజీర్ణ లేదా ఇతర జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి సంబంధిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

# గోర్లు కొరికే అలవాటు ఉందా?

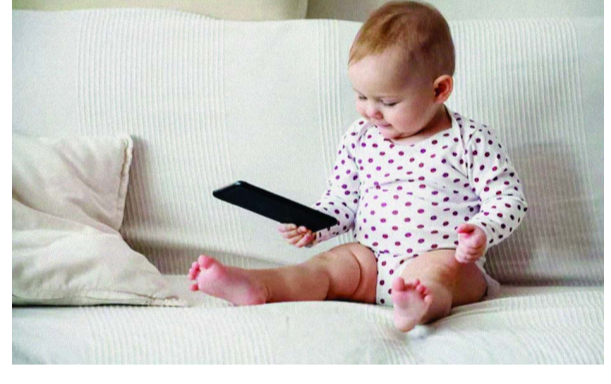
ఒక్కోసారి గండరగోళం, ఆందోళన, భయం కారణంగా కొందరు గోర్లు కొరుకుతుంటారు. ఈ అలవాటు ఉన్న వారు ఏ మాత్రం ఒత్తిడి కలిగిన చేతి గోర్లు నోట్లో పెట్టుకుని నమలడం, కొరకడం చేస్తుంటారు. దీంతో గోర్లు విరగడంతోపాటు అనేక సమస్యలను కలిగిస్తాయి. గోర్లు కొరికే అలవాటు మీకు కూడా ఉంటే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో ఇక్కడ తెలుసుకోండి.. సాధారణంగా ఆందోళన లేదా నెర్వస్నెస్ కారణంగా దానిని ఎలా వ్యక్తీకరించాలో తెలియక చాలా మంది గోళ్లు కొరుకుతుంటారు. ఇలా గోళ్లు కొరుకుతూ భావోద్వేగాలను అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయితే, ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. ఇది వలు రకాల శారీరక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. మీ గోళ్లను కోరికే అలవాటును వీలైనంత త్వరగా మార్చుకోవాలి. గోర్లు కొరకడం వల్ల శరీరంపై ఈ విధమైన చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల గోళ్ల నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది. గోళ్లు కొరకడం వల్ల దంతాలు సైతం దెబ్బతింటాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల నోట్లో చిగుర్లు దెబ్బతింటాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల గోర్లు చుట్టూ ఉన్న చర్మం పొడిబారడంతోపాటు పొరలుగా మారి ఉడిపోతుంది. ఇది ఆరోగ్యకరం కాదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. గోర్లు కొరకడం జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. గోళ్లను నమలడం వల్ల అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి వివిధ రకాల కడుపు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గోళ్లలోని మురికి నోటిలో పేరుకుపోయి జలుబు, ఇతర అంటు వ్యాధులు వస్తాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కూడా వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.



గోర్లు కొరకడం వల్ల శరీరంపై ఈ విధమైన చెడు ప్రభావాలు పడతాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల గోళ్ల నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది. గోళ్లు కొరకడం వల్ల దంతాలు సైతం దెబ్బతింటాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల నోట్లో చిగుర్లు దెబ్బతింటాయి. గోర్లు కొరకడం వల్ల గోర్లు చుట్టూ ఉన్న చర్మం పొడిబారడంతోపాటు పొరలుగా మారి ఉడిపోతుంది. ఇది ఆరోగ్యకరం కాదు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. గోర్లు కొరకడం జీర్ణవ్యవస్థపై కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. గోళ్లను నమలడం వల్ల అనేక రకాల బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి వివిధ రకాల కడుపు సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గోళ్లలోని మురికి నోటిలో పేరుకుపోయి జలుబు, ఇతర అంటు వ్యాధులు వస్తాయి. గోళ్లు కొరకడం వల్ల పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కూడా వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వాలి సరైన వయసు

డెయిలీ లైఫ్లో సెల్ ఫోన్ వాడకం ఎక్కువైపోవడంతో తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పిల్లలను వీటికి దూరంగా ఉంచాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తుండగా.. ఈ డిజిటల్ యుగంలో వారిని ఎలా కంట్రోల్ చేయాలో తెలియక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఇంతకీ ఏ వయసులో పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వొచ్చు? ఏ ఏజ్లో ఎంత స్క్రీన్ టైమ్ ఉండాలి? అనే విషయాల్లో కూడా అసమానాలు ఉండగా.. ఇక్కడ కొన్ని సూచనలు అందిస్తున్నామి నిపుణులు. అతేళ్లు అంతకంటే ఎక్కువ వయసు కలిగిన పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వొచ్చని సూచిస్తున్నారు ఎక్స్పర్ట్. అది కూడా రోజులో రెండు గంటలు మాత్రమేనని చెప్తున్నారు. ఇక అతేళ్ల కన్నా తక్కువ ఉన్న వారికి గంట సమయం రెకమెండ్ చేస్తున్నారు. అయితే పద్దెనిమిది నెలల కన్నా తక్కువ ఉన్న చిన్నారులను అసలు అనుమతించకూడదని హెచ్చరిస్తున్నారు. లేదంటే ట్రయిన్ డెవలప్మెంట్, కంటి చూపు, ఫోకస్ చేయడంలో లోపం ఏర్పడుతుందని చెప్తున్నారు. సోషల్ ఇంటరాక్షన్, క్రిమిటివిటీ, మోటార్ స్క్యూల్ డెవలప్మెంట్ కోసం ఆఫ్ స్క్రీన్ యాక్టివిటీస్ మళ్ళీ ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. కుటుంబంతో స్పెండ్ చేయడం, బయట ఆడుకోవడం, కథలు చదవడం లాంటి అలవాట్లు నేర్పించాలని అంటున్నారు. ఇంట్లో ఫోన్ ప్రీ టైమ్ తప్పకుండా పాటించాలని.. డిస్టర్ తర్వాత అసలు మొబైల్స్ ముట్టకుండా ఉండాలని, ముఖ్యంగా టెడ్ రూమ్లో ఫోన్ అనుమతి ఉండకూడదని చెప్తున్నారు. పిల్లలు మారాం చేస్తే స్క్రీన్ టైమ్ షెడ్యూల్ చేయాలని.. హెమాన్ వర్క్ ఫినిష్ చేసిన తర్వాత లేదంటే అప్పగించిన టాస్సులు పూర్తి చేస్తేనే ఇస్తామని కండిషన్స్ పెట్టడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు టెక్నాలజీని ఎలా యూజ్ చేయాలి, ఎలా హ్యాండ్లిల్ చేయాలనే విషయాలను పిల్లలకు దగ్గరండి నేర్పించాలి.. అప్పుడే రాంగ్ కంటెంట్ చూడకుండా ఉండగలరని చెప్తున్నారు నిపుణులు.



బాడీ పాలిషింగ్ అనేది ప్రసిద్ధ చర్మ చికిత్స, కాగా వివిధ ప్రస్థానాల సహాయంతో చనిపోయిన చర్మ కణాలను తొలగిస్తారు. బాడీ మసాజ్, స్కిన్ మాయిశ్చరైజేషన్ కు కూడా చేస్తారు. ఇది యువనమైన మెరుపు, మృదువైన చర్మాన్ని అందిస్తుంది. అయితే ఈ ఎక్స్ఫోలియేషన్ చికిత్స కోసం మీరు సెలూనిక్ లేదా క్లినిక్ విజుల్చు అవసరం లేదు. ఈ పూర్తి శరీర చికిత్సను ఇంట్లో కూడా చేయవచ్చు. మృదువైన బాడీ బ్రష్ తీసుకోండి. చర్మాన్ని ఎక్స్ఫోలియేట్ చేయడానికి వృత్తాకార కడలికలలో సున్నితంగా బ్రష్ చేయండి. తడి చర్మంపై బాడీ స్రుజ్చిని అప్లై చేయండి. మళ్ళీ అలాగే ముప్పై సెకన్ల పాటు మసాజ్ చేస్తూ ఉండండి. తర్వాత తేనె, పెరుగు, అలోవెరా జెల్ వంటి పదార్థాలను ఉపయోగించి హైడ్రేటింగ్ బాడీ మసాజ్ అప్లై చేయండి. 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచిన తర్వాత శుభ్రం చేయండి. మీ శరీరాన్ని సరిగ్గా శుభ్రపరచడానికి గోరు వెచ్చని నీరు ఉపయోగించండి. స్నానం చేసేటప్పుడు.. చర్మపు తేమ సమతుల్యత కోసం తేలికపాటి, హైడ్రేటింగ్ షవర్ జెల్ ఉపయోగించండి. స్నానం పూర్తయ్యాక బాధం నూనె లేదా కొబ్బరి నూనె వంటి బాడీ ఆయిల్ను అప్లై చేయండి. తేమను లాక్ చేయడానికి మీ చర్మంపై సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఎక్స్ఫోలియేషన్ : బాడీ పాలిషింగ్ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం డెడ్ స్కిన్ సెల్స్ ను తొలగించి సూత్ బెత్టర్ ఇవ్వడం. ఇది ఎక్స్ఫోలియేటింగ్ స్రుజ్చును ఉపయోగించడం ద్వారా చేయబడుతుంది. రక్త ప్రసరణలో సహాయం చికిత్సలో వృత్తాకార పద్ధతిలో మసాజ్ చేయడం జరుగుతుంది. 2005లో స్కోప్ మెడిసిన్లో ప్రచురితమైన పరిశోధన ప్రకారం.. బాడీ మసాజ్ రక్త ప్రసరణను పెంచడం, కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గించడం వంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని వృత్తాకార పద్ధతిలో మసాజ్ చేసినప్పుడు.. పోషకాలు బాగా గ్రహించబడతాయి. చర్మ కణాలకు రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరుగుతుంది. మచ్చల తగ్గింపు : బాడీ పాలిషింగ్ చికిత్స. చర్మపు మచ్చలు, మోటిమల మచ్చలు కనిపించడాన్ని గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఉపయోగించిన ఎక్స్ఫోలియేటర్ల రంగు మారిన ప్రాంతాన్ని

# బాడీ పాలిషింగ్ అంటే ఏమిటి?

పొగొత్తి.. సమానంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. ఒత్తిడి తగ్గింపు: రిపోర్ట్లో ప్రచురించబడిన 2020 అధ్యయనంలో 10 నిమిషాల బాడీ మసాజ్ ఒత్తిడిని అధిగమించడానికి, శరీర వ్యవస్థను సరిగ్గా చేయడంలో సహాయపడుతుంది కనుగొంది. బాడీ పాలిషింగ్ అనేది రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్. ఇది మీకు ఒత్తిడి లేని, రిలాక్డ్ అనుభవాన్ని అందించడంలో సహాయపడుతుంది. రిథిమిక్, సర్క్యులర్ మసాజింగ్ టెక్నిక్ ఓడారు, ప్రశాంతమైన అనుభవాన్ని అందించడానికి సహాయపడుతుంది. స్కిన్ మాయిశ్చరైజేషన్: ఎక్స్ఫోలియేషన్ ప్రక్రియను మార్స్నులు, షవర్ జెల్, అయిల్ ఉపయోగించి చేస్తారు. మృత చర్మ కణాలు తొలగించబడిన తర్వాత అవి చర్మంలోకి బాగా శోషించబడతాయి. స్కిన్ మాయిశ్చరైజ్ గా ఉంటుంది. టాన్ తొలగిస్తుంది: అసమాన స్కిన్ టోన్ లేదా టాన్డ్ స్కిన్ ఉన్నవారికి ఇది బెస్ట్ చాయిస్. ఉదాహరణకు మీరు ఈ చికిత్సలో పెరుగును ఉపయోగిస్తే, ఇందులోని లాక్టిక్ యాసిడ్ కారణంగా హైపర్పిగ్మెంటేషన్ ను ఎదుర్కోగలరు.