

గురువారం
24 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:
నాగేశ్వ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8
సంచిక : 167
పేజీలు : 6
వెల : 3/-

శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధ్యల్

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



అన్ని రంగాల్లో వైఫల్యం.. అన్ని వర్గాల్లో ఆగ్రహం!

- కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై కేటీఆర్ పైర్
- సకల జనులను ఈ కాంగ్రెస్ సర్కార్ దగా చేసింది
- ఉద్యోగులు.. నిరుద్యోగులు.. విద్యార్థులు.. రైతులు.. కార్మికులు.. మహిళలు సమాజంలోని ప్రతి సెక్షన్ ఆందోళన బాటలోనే ఉన్నారు

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో వైఫల్యమైందని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. అన్ని వర్గాల్లోనూ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతుందన్నారు. సకల జనులను ఈ కాంగ్రెస్ సర్కార్ దగా చేసిందని ధ్వజమెత్తారు. ఉద్యోగులు.. నిరుద్యోగులు.. విద్యార్థులు.. రైతులు.. కార్మికులు.. మహిళలు - మగతా3లో

గత ఏడాది కంటే తగ్గిన రాబడి

- ఆర్కెల్లో వచ్చింది 39 శాతమే!
- ప్రాధమ్యాలు పెరుగుతున్న వేళ రాబడి తగ్గుదలతో సర్కారు ఆందోళన
- 2652 కోట్ల పన్నేతర రాబడులే ఊరట
- ఆర్కెల్లో 1,01,131 కోట్ల వ్యయం
- 'కాగ్' సెప్టెంబరు నెల నివేదిక



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆర్కెల్లో గడిచిపోయిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆశించిన స్థాయిలో ఆదాయం రాలేదు. సర్కారు అంచనాలకు, వస్తున్న రాబడులకు పొంతన ఉండడం లేదు. బడ్జెట్లో అంచనా వేసిన దానికంటే చాలా తక్కువ రాబడి

వస్తుండడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఓవైపు ప్రభుత్వ ప్రాధమ్యాలు పెరిగిపోతుండగా.. అందుకు తగ్గట్లుగా రాబడులు లేకపోవడం ఇబ్బందికరంగా మారుతోంది. మూడో దశ రుణమాఫీ, ఖరీఫ్ సీజన్ రైతు భరోసా, సమగ్ర గురుకుల విద్యాలయాల భవనాల నిర్మాణం వంటివాటికి నిధులు అవసరమైన వేళ.. - మగతా3లో



టెర్రర్ ఫండింగ్పై ద్వంద్వ ప్రమాణాలు

- చైనాకు మోబీ చురకలు
- ఉగ్రవాదంపై పోరుకు యావత్ ప్రపంచం ఏకతాటిపై నిలవాలి
- ఉగ్రవాదం, ఉగ్రవాదులకు నిధుల సరఫరా అనేది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలు
- వీటిని చాలా సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలి
- ప్రపంచ శాంతికి విఘాతం కలిగించే రాడికలైజేషన్పై అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- యువతను అలివాదులుగా మారేందుకు ప్రేరేపించడాన్ని (రాడికలైజేషన్) సమష్టిగా ప్రపంచదేశాలు అడ్డుకోవాలి

జీవన్ రెడ్డి ఆవేదనతో మాట్లాడుతున్నారు

- ఫిరాయింపులు హైకమాండ్ నిర్ణయమే..
- టీపీసీసీ చీఫ్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- జీవన్ రెడ్డి విమర్శలపై టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు
- ఫిరాయింపులు పార్టీ విధానానికి వ్యతిరేకమని, ఫిరాయించిన వారిపై వేటు వేయాలన్న జీవన్ రెడ్డి
- ఆ వ్యాఖ్యలు జీవన్ రెడ్డి వ్యక్తిగతమన్న టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్
- అందరితో చర్చించాకే ఎమ్మెల్యేలను చేర్చుకున్నట్లు వెల్లడి



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే జీవన్ రెడ్డి ఆసమ్మతి నేపథ్యంలో టీపీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. పార్టీ ఫిరాయింపులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించడంపై ఆసక్తి వ్యక్తం చేశారు.

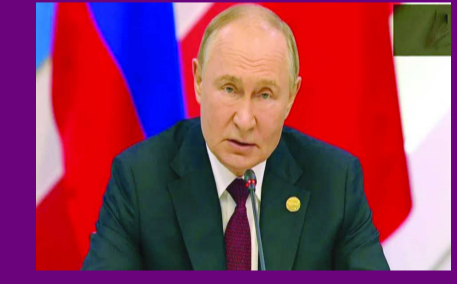
వారిల్లదని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తెలిపారు. గంగారెడ్డి హత్యపై ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడామని పేర్కొన్నారు. హత్య కేసులో విచారణ జరుగుతుందని.. త్వరలోనే అన్ని విషయాలు తెలుస్తాయని తెలిపారు. - మగతా3లో

తాటాకు చప్పళ్లకు భయపడేది లేదు

- కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసుపై బండి సంజయ్ ఘాటు జవాబు
- రాజకీయంగా ఎదుర్కోలేక నోటీసులా.. విమర్శలకు నోటీసులే సమాధానమా..
- మాటకు మాట... నోటీసుకు నోటీసుతోనే జవాబిస్తా"



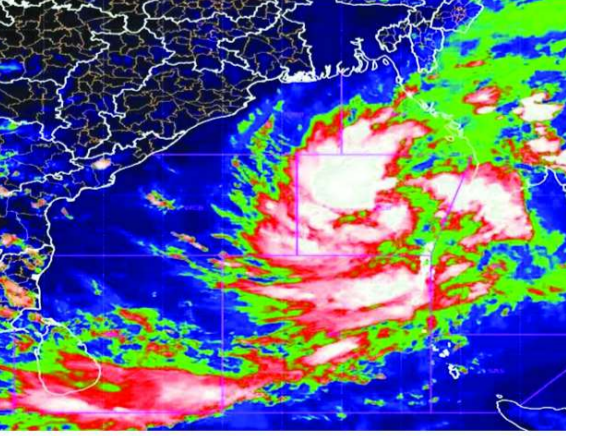
శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
తన పరువుకు నష్టం కలిగించేలా వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ కేంద్రమంత్రి బండిసంజయ్ కు బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసు పంపిన విషయం తెలిసింది. తాజాగా కేటీఆర్ లీగల్ నోటీసుపై కేంద్రమంత్రి ఘాటైన జవాబిచ్చారు. "తాటాకు చప్పళ్లకు - మగతా3లో



బ్రిక్స్లో చేరేందుకు 30 దేశాలు ఆసక్తి చూపుతున్నాయ్

- రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్
- కూటమి విస్తరణ కోసం ఎవరినిపడితే వారిని చేర్చుకోదల్చుకోలేదు
- సమర్థంగా పని చేయడాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనే గ్రూపు విస్తరణపై చర్చిస్తాం

దూసుకొస్తున్న 'దానా' తుఫాన్



- ఓడరేవుల్లో రెండో ప్రమాద హెచ్చరికలు జారీ
- వాయవ్య బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర తుఫాన్ గా రూపాంతరం చెందుతుందని వాతావరణశాఖ అంచనా
- గురువారం అర్ధరాత్రి నుంచి శుక్రవారం తెల్లవారుజాము లోపు తీరం దాటి అవకాశం



భారత్లోనే పాఠశాలలో పంపిణీ

- 77 శాతం చిన్నారులకు పాఠశాలలో పంపిణీ
- మధ్య ప్రాంతాల్లో ఈ సమస్య భారత్లోనే ఎక్కువగా ఉంది
- 6-23 నెలల పయస్సు గల 77 శాతం మంది పిల్లలకు పాఠశాలలో పంపిణీ
- పిల్లలకు అందించే ఆహార నాణ్యతను అంచనా వేయడానికి కనీస ఆహార వైవిధ్యం సర్కిల్స్ను ఉపయోగించాలి

నిషేధిత జాబితాలోకి ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తులు

- రియాల్టీ రంగం తీవ్ర ఒక ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటోంది
- ప్రభుత్వం హైద్రాబాద్ తెరపైకి తీసుకురావడంతో చెరువులను ఆక్రమించి నిర్మించిన భవనాలు నేలకూలుతున్నాయి.
- హెచ్ఎంసీఏ అధికారులు ఈ లేఅవుట్లను "ఏపీ రిజిస్ట్రేషన్ చట్టం" ప్రకారం నిషేధిత జాబితాలో చేర్చారు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్
అవి హెచ్ఎంసీఏ పరిధిలో లేవు.. ఎల్ఆర్ఎస్ దరఖాస్తు చేసుకుంటే.. నిషేధిత జాబితాలోకి.. ఇందులో మీ ప్లాట్లు ఏమైనా ఉన్నాయో చూసుకోండి.. హైదరాబాద్లోని రియాల్టీ రంగం తీవ్ర ఒక ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటోంది. ప్రభుత్వం హైద్రాబాద్ తెరపైకి తీసుకురావడంతో చెరువులను ఆక్రమించి నిర్మించిన భవనాలు నేలకూలుతున్నాయి. అక్రమంగా ఏర్పాటు చేసిన లేఅవుట్లు రద్దవుతున్నాయి. బిఫర్ జోన్, ఎఫ్ఐఆర్ పరిధిలో ఉన్న

నిర్మాణాలు నేలమట్టమవుతున్నాయి. హైదరాబాద్ మెట్రో డెవలప్మెంట్ అథారిటీ పరిధిలో వందలాది పంచాయతీలు ఉన్నాయి. వాటి పరిధిలో చాలావరకు లేఅవుట్లు ఉన్నాయి. అయితే వాటిని బ్లాక్ లిస్ట్ లో పెట్టారని వార్తలు వస్తున్నాయి. దీనిపై హైదరాబాద్ నగర వ్యాప్తంగా విస్తృతంగా చర్చ నడుస్తోంది. దీంతో లే అవుట్లు చేసిన యజమానులు.. వాటిని కొనుగోలు చేసిన వారు ఆందోళన చెందుతున్నారు.. హైదరాబాద్ మెట్రో డెవలప్మెంట్ అథారిటీ ఏర్పడక ముందే హైదరాబాద్ నగర - మగతా3లో

ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విడుదల చేయకపోతే విద్యార్థుల చదువులు ఎట్లా సిఎం గారు?

విద్యార్థుల జీవితాలతో చెలగాటం ఆడుతున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్ విడుదల పై ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం సరికాదు ప్రభుత్వాలు మారినా విద్యార్థుల జీవితాలు మారటం లేదు ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దత్తు రెడ్డి



(శుభ తెలంగాణ /సంగారెడ్డి) తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల చేయడానికి నిధులు ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేస్తే విద్యార్థుల చదువుకునేది ఎట్లా అని, ఫీజు బకాయిలు విడుదల పై అనాడు రేవంత్ రెడ్డి చెప్పింది ఏం దీనేడు చేస్తున్న జాప్యం ఏంటని ఫీజు బకాయిలను 27లోపు విడుదల చేయకపోతే చలో ఇందిరాపార్క్ నిర్వహిస్తామని వేలాది మంది విద్యార్థుల తో హైదరాబాద్ దిగ్బంధనం చేస్తామని ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దత్తు రెడ్డి హెచ్చరించారు. బుధవారం ఏఐఎస్ఎఫ్ సంగారెడ్డి జిల్లా ఆధ్వర్యంలో పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఛలో కలెక్టరేట్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. విద్యార్థులతో కలిసి ఐటీఐ కళాశాల నుండి కలెక్టరేట్ వరకు ర్యాలీగా వెళ్లి అక్కడ కలెక్టరేట్ గేటు ముందు ధర్నా నిర్వహించి అనంతరం ఏవో పరమేశ్వర్ కు



వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దత్తు రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో గత మూడు విధానంవత్సరాల నుండి ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల లేక విద్యార్థులు వారి తల్లిదండ్రుల ఇబ్బందులు, సిబ్బందికి జీతాలు ఇవ్వలేక భవన కిరాయిలు చెల్లించలేక ప్రైవేట్ డిగ్రీ, పీజీ ఇంజనీరింగ్ ఫార్మేషన్ కళాశాలల యాజమాన్యాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదు రొంటున్నాయని గత మూడు సంవత్సరాల నుండి ఫీజు బకాయిలు విడుదల కాకపోవడంతో ఆర్థిక ఇబ్బందులు తప్పక లేక ప్రైవేట్ కళాశాలల యాజమాన్యాలు నాలుగు రోజులు బంద్ చేసిన ప్రభుత్వం విడుదల చేయకుండా పెడచెవిస పెట్టడం సిగ్గు చేటనీ, గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది అని మాట్లాడి కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే ఫీజు బకాయిలు మొత్తం ఒకే సారి విడుదల చేస్తామని చెప్పిన ఆనాటి పీసీసీ అధ్యక్షుడు, నేడు

కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చి పది నెలలు కావస్తున్న ఇప్పటికీ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, స్కాలర్షిప్ బకాయిలు విడుదల చేయడంలో నిర్లక్ష్యం చేయడం సరికాదని విద్యార్థులు కూడా తన వద్దే పెట్టుకున్న విద్యార్థుల కి నిధులు కేటాయింబి విద్యార్థులకు ఖర్చు చేయడం లో తీవ్ర నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని, రాష్ట్రంలో అనేక రకాల ఖర్చులు చేస్తూ అనేక చెల్లింపులు చేస్తున్న ప్రభుత్వం ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయడంలో చేస్తున్న నిర్లక్ష్యం సరికాదని వెంటనే ప్రభుత్వం పెండింగ్ లో ఉన్న ఫీజు బకాయిలు లోకేన్ ఇచ్చినవి కాకుండా పెండింగ్ లో ఉన్న బకాయిలు మొత్తం ఒకే సారి విడుదల చేయాలని లేనిచేతంలో ఏఐఎస్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో ఫీజు బకాయిలు విడుదల అయ్యే వరకు పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని చలో సచివాలయం నిర్వహిస్తామని దత్తు రెడ్డి హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా నాయకులు ఇసాక్, అశోక్, ప్రసాద్, ప్రవీణ్, లింగం తదితరులు పాల్గొన్నారు

భూదాన్ భూముల భాగోతంలో ఈడీ విచారణకు ఏఐఎస్ అధికారి అమోయ్ కుమార్ హాజరయ్యారు.

మీడియా కంటపడకుండా ఉడయం ఈడీ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. 50 ఎకరాల భూదాన్ భూములు అన్యాయం తం అయినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. విజిలెన్స్ విచారణలో భూదాన్ భూముల భాగోతం బట్టబయ్యింది. ఇదే వ్యవహారంలో నాటి ఎమ్మెల్యే జ్యోతిపై కేసునమోదైన తర్వాత విజిలెన్స్ అధికారులు విచారణ జరిపారు. విజిలెన్స్ విచారణ ఆధారంగా ఈడీ దర్యాప్తు ప్రారంభించి నాడు రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరేగా ఉన్న అమోయ్ కుమార్ కి నోటీసులు ఇచ్చారు. నాగారంలోని సర్కి నెంబర్ 181, 182లోని 102.2 ఎకరాలపై విచారణ ఉంది. ఇందులో 50 ఎకరాల భూమి భూదాన్ కి చెందినదిగా టోర్స్ వాధిస్తోంది. రికార్డ్ లను తారుమారు చేసి భూములు అన్యాయం చేసినట్లు అమోయ్ కుమార్ పై ఆరోపణలున్నాయి. దీనిపై విచారణకు ఆయన హాజరయ్యారు.



విద్యార్థులకు ఆన్లైన్ నందు వ్యాసరచన పోటీలు..

-జిల్లా ఎస్పీ కే, నారాయణరెడ్డి వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: పోలీస్ అమరవీరుల సంస్కరణ వారోత్సవాలలో భాగంగా జిల్లా లోని పోలీస్ స్టేషన్ ల పరిధిలోని పాఠశాలలో విద్యార్థులకు ఆన్లైన్ నందు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. కావున జిల్లా లోని విద్యార్థిని, విద్యార్థులు తెలుగు, ఇంగ్లీష్ మరియు ఉర్దూ భాషలలో నిర్వహించే ఇట్టి వ్యాసరచన పోటీలలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఎస్పీ కే. నారాయణ రెడ్డి, అన్నారు. విద్యార్థులు రాసిన వ్యాసాలను 28.10.2024 రోజు వరకు ఆన్లైన్ నందు అప్లోడ్ చేయాలని జిల్లా ఎస్పీ తెలిపారు. వ్యాసరచనలకు సంబంధించిన వివరాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి. ఆన్లైన్ లో <https://forms.gle/iNv6Y5mSjJW8W1Uj7> ఈ వెబ్ సైట్ ద్వారా వ్యాసరచన పోటీలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. వ్యాసరచన పోటీలు మూడు భాషల్లో అనగా తెలుగు, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ భాషల్లో అభ్యర్థులు పాల్గొనవచ్చును. వ్యాసరచన పోటీలు కేటగిరిల వారిగా



కేటగిరి-1 : ఇంటర్మీడియట్ స్టూడెంట్స్ వరకు Judicious usages of mobile (వివక్షణతో కూడిన మొబైల్ వాడకం), కేటగిరి-2: డిగ్రీ అండ్ స్టూడెంట్స్ కు my role on making Telangana a drug free state (తెలంగాణను డ్రగ్ రహిత రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దడంలో నా పాత్ర) అనే అంశాల మీద విద్యార్థులకు "ఆన్లైన్ నందు వ్యాసరచన పోటీలు నిర్వహించడం జరుగుతుంది ఆన్లైన్ 28 అక్టోబర్ 2024 వరకు సమర్పించవచ్చును. ప్రతిభ కనబరిచిన మొదటి ముగ్గురు అభ్యర్థులకు జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో బహుమతుల ప్రధానం చేసి, తదుపరి ఈ ముగ్గురు అభ్యర్థులను రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపిక చేయడం జరుగుతుంది తెలిపారు. విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని రాష్ట్రస్థాయిలో, జిల్లా స్థాయిలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి బహుమతులు పొందాలని అన్నారు.

పోలీస్ అధికారి ప్రజాసేవలో, అంకిత భావంతో పనిచేయాలి.. జిల్లా ఎస్పీ కే. నారాయణ రెడ్డి

ఆర్ అండ్ బి అధికారులు పట్టించుకోని సమస్య...

పంచాయతీ కార్మికులు పరిష్కరించారు..!! -అధ్యానంగా జిల్లా ఆర్ అండ్ బి రోడ్డు.. -ప్రమాద భారిన పడుతున్న వాహనదారులు.. -పట్టించుకోని సంబంధిత శాఖ అధికారులు వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: జిల్లాలో రోడ్ల పరిస్థితి ఎక్కడ చూసినా చాలా అధ్యానంగా మారాయి. ఇందుకు నిదర్శనం వికారాబాద్ జిల్లా నవాబుపేట మండల పరిధిలోని మమ్మూడాన్ పల్లి పై నుండి సదాశివపేట కు వెళ్లే ఆర్ అండ్ బి, రోడ్డు మమ్మూడాన్ పల్లి గ్రామ సమీపాన పూర్తిగా గుంతల మాయంగా మారి వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారు.. నిత్యం మండల సంఖ్యలో వాహనాలు రాకపోకలు కొనసాగే ఈ రోడ్డుపై వాహనదారులు గుంతలను గమనించలేక ప్రమాదాలకు గురవుతున్న ఆర్ అండ్ బి అధికారులు ఏమాత్రం పట్టించుకోకపోవడం ఏమిటని వాహనదారులు మండిపడుతున్నారు.. వాహనదారులకు గుంతలు శాపంగా మారి ప్రమాదాలకు గురవుతున్నారని విషయం తెలుసుకున్న మమ్మూడాన్ పల్లి గ్రామ ప్రధాన అధికారి, స్పందించి పంచాయతీ కార్మికులతో, గుంతలలో కంకర, దట్ట కలిపి వేయించి వాహనదారులు ప్రమాద భారిన పడకుండా పనులు చేయించారు.. ఇలా జిల్లాలో చాలాచోట్ల ఈ పరిస్థితి దాపురించినది ప్రజలు ఆర్ అండ్ బి అధికారుల పనితీరుపై మండిపడ్డారు.. సంబంధిత శాఖ అధికారులు ఇప్పటికైనా గుంతలు ఉన్నచోట వాహనదారులు ప్రమాదాలకు



గురికాకుండా స్పందించి సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతున్నారు.

పబ్ కి వెళ్తే... అడ్డంగా బుక్కెనట్టే....

హైదరాబాద్, శుభ తెలంగాణ : ఒంటరిగా పబ్ కు వెళ్తే.. పరిచయం లేకుండానే అమ్మాయిలు పక్కకొస్తున్నారు.. సొల్లు కార్పి.. తీరా జేబులు చూసుకునేసరికి.. చెవులు దద్దరిలే మ్యూజిక్, కళ్ళు మిరమిట్లు గొలిపే లైటింగ్.. ఒకరి కారు అడ్డం కాదు.. వందల మంది.. తాగేవాళ్ళు తాగుతుంటారు. తూగే వాళ్ళు తూగుతుంటారు. మొత్తంగా అదొక నిషే రాజ్యం. వ్యవసరాలు ఇష్టానుసారంగా వ్యవహరించే మత్తు ప్రపంచం. అలాంటి ప్రపంచంలో అదుగు పెట్టే వాళ్ళకు మత్తు లభించే సంగతిమోగాని.. జేబులకు చిల్లు పెట్టే కార్యం మాత్రం దర్జాగా సాగిపోతోంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని హైదరాబాద్ నగరంలో గప్పిబోలి, బంజారా హిల్స్, మాదాపూర్ వంటి ప్రాంతాలలో పబ్ లకు కొద్దర ఉండదు. పైగా ఈ ప్రాంతాలలో ఐటీ ఉద్యోగులు ఎక్కువగా ఉంటారు. కాస్త విశ్రాంతి పొందాలని పబ్ లకు వెళ్లేవారు నిలుపు దోపిడీకి గురికావాలి వస్తోంది. పబ్ లకు వెళ్ళిన వెంటనే పక్కనే ఒక అందమైన అమ్మాయి పరిచయం లేకపోయినప్పటికీ పలకరిస్తుంది. ఆ తర్వాత ఓ నవ్వు నవ్వి వివరాలను తెలుసుకుంటుంది. తన బాధ్యు డ్రాబెస్ రాతేదని..

ట్రాఫిక్ జామ్ లో చిక్కుకుపోయాడని కల్లబొల్లి కబుర్లు చెప్పి మాటల్లో పెడుతుంది. ఇవన్నీ నిజమేనని సొల్లు కార్పితే.. చేయాల్సిన పని మొత్తం చేసేసి వెళుతుంది. ముందుగా మాటల్లో పెట్టే.. ఆ తర్వాత వలపు బాణాలు వేస్తుంది. కౌగిట్లోకి తీసుకొని.. అందరూ చూస్తుండగానే ముద్దులు పెడుతుంది. ఆ తర్వాత సిగరెట్ వెలిగించి? తను కూడా దమ్ముల మీద దమ్ములు లాగుతుంది. ఆ తర్వాత చీర్టీ అంటూ మందు తాగుతుంది. చేతిలో చేయి వేసి కాలు కదుపుతుంది. రోమాన్స్ చేద్దామంటూ కాలు మీద కాలు వేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఆ మైకం నుంచి సదరు వ్యక్తి తేరుకునే లోగానే మాయమవుతుంది. ఈలోగానే పబ్ నిర్వాహకులు బిల్లు చేతులో పెడుతున్నారు. వేలకు వేలను వసూలు చేస్తున్నారు. హైదరాబాద్ నగరంలోని పలు పబ్ లలో ఈ తరహా దందా దర్జాగా సాగుతోంది. అయితే ఇలాంటి వ్యవహారాలపై పోలీసులు చర్యలు తీసుకుంటున్నప్పటికీ.. పబ్ ల నిర్వాహకులు ఏమాత్రం మారడం లేదు. పైగా ఇతర ప్రాంతాల నుంచి అందమైన యువతులను తీసుకొచ్చి, ఇలాంటి బీకరీ కార్మికలపాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఇటీవల

ఓ పబ్ లో నిర్వాహకులు ఇలాంటి వ్యవహారాలు చేపట్టి కష్టమర్ద నుంచి భారీగా లాగారు. బంజారాహిల్స్ లోని ఓ పబ్ లో అమ్మాయిలను తీసుకువచ్చి దర్జాగా ఆ సాంఘిక కార్యకలాపాలు చేపట్టారు. ఇక ఇటీవల ఓ పబ్ లో పోలీసులు దారులు చేశారు. 42 మందిని అడ్డులోకి తీసుకున్నారు. ఇందులో 20 మంది వివాహితులు.. 22 మంది యువతులు. వీరంతా కూడా ఆర్థిక అవసరాలకు పబ్ కు వెళ్తున్నారు. అక్కడికి వచ్చిన వారిలో చనువుగా ఉంటూ పబ్ నిర్వాహకులు చెప్పినట్లు చేస్తున్నారు. ఆ తర్వాత బిల్లుపై అవేషన్ తీసుకొని ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చుకుంటున్నారు. ఇదే విషయాన్ని పోలీసులు ఎదుట చెప్పి ఆ మహిళలు కన్నీటి వర్షంవచ్చారు. అయితే ఈ సందర్భంగా పోలీసులు మాట్లాడుతూ పబ్ లకు వెళ్లేవాళ్ళు జాగ్రత్తగా ఉండాలని.. ముక్కు ముఖం తెలియని మహిళలు పక్కకు వచ్చి కూర్చొని కరకాల విన్యాసాలు చేస్తే తమకు ఫిర్యాదు చేయాలని పేర్కొన్నారు. గతంలో బంజారాహిల్స్ లోని కొన్ని పబ్ లలో 175 మందిని ఇదే తరహాలో.. మాదాపూర్ లోని ఓ పబ్ లో 142 మందిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు.



వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: గురువారం జిల్లా ఎస్పీ కే. నారాయణ రెడ్డి బంటూరు పోలీస్ స్టేషన్ ను సందర్శించారు. ముందుగా ఎస్పీ పోలీస్ స్టేషన్ విభాగాలను, రికార్డులను తనిఖీ చేయడం జరిగింది. అదే విధంగా పోలీస్ సిబ్బందితో మాట్లాడి ప్రజాసేవలో మరింత అంకిత భావంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ సభ్యులు డి.ఎస్పీ కే. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, దారులు సర్కిల్ సిఐసి రఘురాములు, బంటూరు ఎస్సై మహిపాల్ రెడ్డి ఇతర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మర్నల్ల మాజీ ఎంపీపీని పరామర్శించిన స్వీకర్

గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్... వికారాబాద్, శుభ తెలంగాణ: జిల్లవల అస్పత్రులకు గురై ఆసుపత్రి లో చికిత్స తీసుకొని సంగారెడ్డిలో తన పెద్ద కుమార్తె ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు , మాజీ మర్నల్ల మండల ఎంపీపీ రావులపల్లి మోహన్ రెడ్డి ని తెలంగాణ శాసనసభాపతి, వికారాబాద్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ పరామర్శించారు. పరమర్శించిన వారిలో లో మాజీ ఎమ్మెల్యే యాదవరెడ్డి ,%లూ%%, వెంకట్ , మాజీ గ్రంథాయ సస్య చైర్మన్ కొండల్ రెడ్డి , కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు గూడెం రాములు యాదవ్ , మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రాంచంద్రారెడ్డి , పిలారం మైపాల్ రెడ్డి , మాజీ మునిసిపల్ చైర్మన్ చిగులపల్లి రమేష్ , పట్నర్ ఎంపీపీని స్వస్థ సురేష్, తదితరులు ఉన్నారు.



వృద్ధుడి అదృశ్యం

వెళ్ళే, శుభ తెలంగాణ: వృద్ధుడు అదృశ్యమైన ఘటన మోకిలా పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో చోటచేసుకున్నది. సీబి వీరబాబు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొంకల్ గ్రామానికి చెందిన ఒక్క విరలయ్య (70) ఈనెల 22వ తేదీ (మంగళవారం) రాత్రి 8 గంటల తర్వాత దోపిడీ ఎవరికి చెప్పకుండా వెళ్లి పోయాడని తెలిపారు. చుట్టుపక్కల, బంధువుల ఇంట్లలో వెతికినా ఆచూకీ లభ్యం కాకపోవడంతో కుమారుడు ఒక్క గోపాల్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు సీబి వీరబాబు తెలిపారు.



శరీరంలో ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా?

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి.. అందుకే.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. అయితే.. శాఖాహారులు తరచుగా ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య బి12 విటమిన్ లోపం.. ఈ విటమిన్ లోపం ఉంటే.. కొన్ని స్పష్టమైన లక్షణాలు రూపంలో బయట పడుతూ ఉంటుంది. చాలాసార్లు గమనిస్తూ వైద్యుల సూచన మేరకు విటమిన్ బి 12 భర్తీ చేస్తూ ఉండాలి. నాడుల ఆరోగ్యం, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి, మెదడు పనితీరులకు బి12 అవసరం.. ఈ విటమిన్ లోపిస్తే పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి బి 12 లోపంతో తలెత్తే సమస్యలు ఏంటి? దీని లోపంతో శరీరంలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.. వీటన్నింటి మీద అవగాహన ఏర్పరచుకోవడం తప్పనిసరి.. కావున బి 12 విటమిన్ లోపం ఉంటే శరీరంలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో తెలుసుకోండి.. విటమిన్ బి 12 లోపం ప్రారంభంలో చేతుల్లో, పాదాల్లో నూరులతో పొడుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ చిత్తమైన లక్షణానికి కారణం బి 12 లోపం. ఈ లోపం కారణంగా నాడీ కణాలు సమర్థంగా పనిచేయకపోవచ్చు. ఈ సమస్యను నిర్మూలన చేస్తే నాడులకు మరింత నష్టం జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.. కాబట్టి చేతుల్లో, పాదాల్లో నూరులతో గుచ్చుతున్నట్లు అనిపించినా మంటగా అనిపించినా వెంటనే వైద్యుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లాలి. అలాగే విటమిన్ బి12 తగ్గితే రక్తంలో ఆక్సిజన్ మోతాదు కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో రక్తాన్ని సరఫరా చేయడం కోసం గుండె అవసరానికి మించి కష్టపడాల్సి వస్తుంది. ఈ కారణంగా గుండె దడ పెరుగుతుంది. అకస్మాత్తుగా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం మొదలుపెట్టినా, గుండె వేగంలో హెచ్చుతగ్గులు గమనించినా బి-12 లోపం ఉందని గమనించాలి. బి 12 లోపంతో బాధపడే వ్యక్తుల చర్మం పాలిపోయి జీవం కోల్పోతుంది. దీనికి కారణం ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి తగ్గడమే. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి బి12 దోహదపడుతుంది. ఈ విటమిన్ లోపిస్తే రక్తహీనత తలెత్తి, చర్మం పాలిపోతుంది. దాంతో చర్మం లేత పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఇలా చర్మం రంగు మారితే విటమిన్ బి 12 లోపం ఉందని గ్రహించాలి. బి12 విటమిన్ లోపం ఉంటే నోటిలో అల్సర్లు, పుండ్లు ఏర్పడతాయి.. అంతేకాకుండా నోట్లో తరచూ పుండ్లు ఏర్పడుతూ.. అవి తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతూ ఉంటుంది.



ప్యాకెట్ పాలను పచ్చిగా తాగాలా?



చాలా మందికి అల్పాహారంగా ఓట్లీ లేదా కార్న్ ఫ్లేక్స్ తినడం అలవాటు. కాబట్టి వీరికి తప్పనిసరిగా పాలు అవసరం. ఇంట్లో పిల్లలు ఉంటే ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు పాలు తప్పకుండా ఇవ్వాలి. అలాగే చాలా మందికి రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లాసు పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కొందరైతే కొద్దిగా పసుపు కలిపి పాలు తాగుతుంటారు. రోజూ పాలు తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తక్కువేమీ కాదు. శరీరంలో కార్బియం లోపాన్ని పూరించడానికి పాలు సహాయపడుతుంది. పాలలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, విటమిన్ డి వంటి వివిధ క్రియాశీల పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. నిత్యం పాలు తాగడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. రోగాలు త్వరగా నయం కావాలంటే పాలు తాగడం మంచిది. పాలలో ఉండే అనేక ప్రయోజనకరమైన పదార్థాలు దంతాలు, ఎముకల సంరక్షణలో సహాయపడతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పాలు కూడా చాలా ముఖ్యం. అయితే చాలా మంది ప్యాకెట్ పాలు వాడుతుంటారు. మార్కెట్ నుండి కొనుగోలు చేసిన ప్యాకెట్ పాలు ఆరోగ్యానికి సురక్షితమేనా? ప్యాకెట్ పాలను నేరుగా పచ్చిగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? లేదా కాచినవే తీసుకోవాలా? గతంలో ఆవులు, గేదెల నుంచి సేకరించిన పాలను వినియోగించేవారు. ప్రస్తుతం అందరూ 'టెట్రా ప్యాక్' లేదా ప్యాకెట్ పాలను వాడుతున్నారు. అన్ని చోట్లా ఈ పాలను వినియోగించే ట్రైండ్ కూడా పెరిగింది. కానీ ప్యాకెట్ పాలు ప్యాకెట్లలోనే ఉంటాయి. పాలను స్టెరిలైజ్ చేసి నిల్వ చేసే ప్రక్రియను ప్యాకెట్లలోనే ప్యాకెట్లలో అంటారు. పాలను 72 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత వద్ద 15 సెకన్ల పాటు ఉడకబెట్టడం ద్వారా ప్రత్యేక పద్ధతిలో ఎక్కువ కాలం నిల్వ చేయడానికి ప్యాకెట్లలో చేస్తారు. మార్కెట్లో స్టెరిలైజ్ చేసిన ప్యాకెట్ పాలను కాగబెట్టకుండా పయోగించవచ్చని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ స్టెరిలైజ్ చేసినా మరిగించకుండా పాలను నేరుగా తీసుకోవడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఇన్వెక్ట్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. కాబట్టి ప్యాకెట్లలో పాలను తప్పనిసరిగా కాగబెట్టి వినియోగించాలి.

రెండు అరచేతులు కాసేపు రుద్దతే

అప్పుడప్పుడు చాలా మంది రెండు అరచేతులు రుద్దుతుంటారు. రెండు చేతుల అరచేతులను రుద్దడం ముద్రా దోషమని చాలామంది నమ్ముతారు. అలాగే చాలా మందికి తరచుగా చెమటతో చేతులు తడిసిపోతుంటాయి. ముఖ్యంగా చలికాలంలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది. ఇలాంటిప్పుడు కూడా చేతులు మళ్ళీ మళ్ళీ రుద్దుతుంటారు. చాలా మంది పాస్టమ్ హాలోలో కూర్చున్నప్పుడు లేదా ఇంటర్వ్యూ ఇస్తున్నప్పుడు టేబుల్ కింద పడేపడే చేతులు రుద్దుతుంటారు. పరిశీలన లేదా ఇంటర్వ్యూల ఒత్తిడి నుంచి బయటపడటానికి ఇలా చేస్తే ప్రయోజనం ఉంటుంది. భయం, మానసిక ఆందోళన, చంచలత్వం సంభవించినప్పుడు కూడా దీన్ని చేయవచ్చు. ఈ విధానం మనస్సుకు సానుకూల శక్తిని ప్రసారం చేయడానికి ఉద్దేశంగా పనిచేస్తుంది. ఈ ముద్ర మానసిక స్థితిని నిర్వహించడానికి, మనస్సును శాంతపరచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రెండు చేతుల అరచేతులను రుద్దడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. రెండు చేతుల అరచేతులను రుద్దడం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసారం మెరుగుపడుతుంది. అప్పుడు శక్తి ప్రసారం అవుతుంది. మంచి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా ఏకాగ్రత లోపిస్తే లేదా అనిశ్చితితో బాధపడుతుంటే, ఈ విధానాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. చేతులు రుద్దడం కూడా నాడీ ఉద్దేశ్యం అవుతుంటే ఉండడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతుంటే రెండు చేతుల అరచేతులను రుద్దడం ద్వారా మీరు దీనిని అధిగమించవచ్చు. ఈ ట్రిక్ శారీరక అలసటను కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. ఆనందం, విచారం, నిరాశ, వీటిలో ఏదీ అతిగా ఉండటం మంచిది కాదు. దాంతో మనస్సుపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శారీరక, భావోద్వేగ శాధన నుంచి ఉపశమనం కలిగించి, భావోద్వేగాలను నియంత్రించే ఉంటాయి. మనస్సు చంచలంగా ఉంటే లేదా నాడీ ఉద్దేశ్యం నియంత్రించలేకపోతే నిద్ర రాదు. కాబట్టి మీరు రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రెండు చేతుల అరచేతులను రుద్దడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.



గోరువెచ్చని నీరు తాగితే బరువు తగ్గుతారా?

రోజూ వేడి నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం నిద్రలేచగానే ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ పిండుకుని తాగడం వల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ఉండే విషాన్ని తొలగిస్తుంది. ఇది కాలేయానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యంగా ఉండడమేకాకుండా జీవక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. అంతేకాదు బరువును తగ్గించడంలో ఎంతోబాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఉదయాన్నే వేడినీళ్లు తాగడం వల్ల మలబద్దకం, అజీర్తి వంటి సమస్యలు దరిచేరవు. రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల చర్మం ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. ఇది చర్మంలోని టాక్సిన్స్, మురికిని తొలగిస్తుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల రక్త ప్రసారం మెరుగుపడుతుంది. తద్వారా చర్మ సమస్యలు కూడా దూరం అవుతాయి. అంతే కాకుండా చర్మం పొడిబారకుండా చేసి హైడ్రేషన్ గా ఉంచుతుంది. వేడి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు కరిగిపోతుంది. బరువు అదుపులో ఉండడమే కాకుండా జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. స్నానానికి ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుందని వైద్యునిపాలు వెల్లడిస్తున్నారు.



పసుపు -
వేడినీరు: ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో అర టీస్పూన్ పసుపును ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. అంతేకాదు దీనివల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇది ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. తద్వారా బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీర్ఘకాలిక మంట గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, అల్టిమర్స్ వ్యాధితో సహా అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పసుపు నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల శరీరంలో మంట తగ్గుతుంది, ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. పసుపు-పాలు: రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక కప్పు వేడి పాలలో పసుపు కలుపుకుని తాగండి. మంచి నిద్రతో పాటు, కొవ్వు కూడా తగ్గుతుంది. అజీర్తి, ఛాతీలో మంట వంటివి తగ్గిపోతాయి. కీళ్ల నొప్పుల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇంకా రక్తపోటు నియంత్రించే వుంచుతాయి. ఈ పాలలోని గుణాలు రోగ నిరోధక శక్తిని బలోపేతం అవుతుంది. జీవక్రియల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. దీనివల్ల అదనపు బరువు తగ్గి కంట్రోల్లో వుంటుంది. కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను బాగా తగ్గిస్తుంది. కనుక పసుపు పాలను తాగుతూ వుంటే అనారోగ్యాలను దరి చేరనివ్వదు. పసుపు, నిమ్మరసం తాగితే శరీరంలో కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపెస్తాయి. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. శ్వాసకోశ సమస్యల నుంచి రక్షణ కలిగిస్తాయి. పసుపు, నిమ్మరసం కలిపి సేవిస్తే కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. పసుపు, నిమ్మ రసం వల్ల గుండె జబ్బులను దూరం పెట్టచ్చు. వీటిలో ఉండే యాంటీయాక్సిడెంట్లు, యాంటీ డిప్రెసెంట్ గుణాలు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. నిమ్మరసం, పసుపు మిశ్రమాన్ని ముఖానికి ఫేస్ ప్యాక్లా ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ముఖంను అందంగా మార్చుతుంది. పసుపు -దాల్చిన చెక్క: పసుపు దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి వేడి నీటిలో తాగడం వల్ల జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది,

