

STUDY ABROAD
TOP GLOBAL DESTINATIONS
Free IELTS coaching
GradsUniversity
+91 6301726400

వృద్ధయం

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మి మీ వెంటే
KAPIL GROUP
కపిల్ చిట్స్ Visit Us: www.kapilchits.com
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

గుంటూరు 08-07-2026 బుధవారం సంపుటి : 13 | సంచిక : 116 **SINCE 25 YEARS CIRCULATED TELUGU DAILY** రూ. 3.00 | పేజీలు : 12 **VOODAYAM Telugu Daily**
Simultaneously Published from Guntur, Hyderabad, Adilabad, Karimnagar, Khammam & Warangal Postal Regd. No. GTR/117/2025-27 Follow us on

* 2008 నాటి అహ్మదాబాద్ వరుస బాంబు పేలుళ్ల కేసులో గుజరాత్ హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. ఈ కేసులో 38 మంది దోషులకు గతంలో ప్రత్యేక న్యాయస్థానం విధించిన మరణశిక్షను, మరో 11 మందికి విధించిన జీవిత ఖైదును కోర్టు సమర్థించింది. జస్టిస్ ఎ.వై. కొగ్గే, జస్టిస్ సమీర్ దవేలతో కూడిన హైకోర్టు డివిజన్ బెంచ్, దిగువ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాలు చేస్తూ దాఖలైన అన్ని అప్పీళ్లను తోసిపుచ్చింది. నిషేధిత ఉగ్రవాద సంస్థ 'ఇండియన్ ముజాహిదీన్' సభ్యులకు ప్రత్యేక కోర్టు విధించిన శిక్షలను ఉన్నత న్యాయస్థానం సమర్థించింది. అలాగే, నిందితుల అప్పీళ్లన్నింటినీ హైకోర్టు తిరస్కరించింది. దీనితో పాటు, మృతుల బంధువులకు రూ.10 లక్షల పరిహారం చెల్లించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ఆదేశించింది. తీవ్రంగా గాయపడిన వారికి రూ.5 లక్షలు, స్వల్పంగా గాయపడిన వారికి రూ.1 లక్ష పరిహారం ఇవ్వాలని పేర్కొంది.



నాటి తీర్పు సబబే

38 మందికి మరణశిక్ష

అహ్మదాబాద్ వరుస పేలుళ్ల కేసులో గుజరాత్ హైకోర్టు తీర్పు
మరణశిక్షను సమర్థించిన హైకోర్టు
మరో 11 మందికి జీవిత ఖైదు
ఈ కేసులో 77 మందిపై అభియోగాలు
2008లో అహ్మదాబాద్లో జరిగిన వరుస పేలుళ్లలో 56 మంది మృతి, 200 మందికి గాయాలు

అహ్మదాబాద్, జులై 7 (ఎంఎస్) : అహ్మదాబాద్లో గతంలో జరిగిన వరుస పేలుళ్ల కేసులో గుజరాత్ హైకోర్టు సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. 38 మందికి మరణశిక్ష, 11 మందికి జీవితఖైదు విధిస్తూ 2022లో ప్రత్యేక న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పును సమర్థించింది. కిందికోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును సవాలు చేస్తూ దాఖలైన వీటిపైన కొట్టివేసింది. ఈ పేలుళ్లలో మృతుల కుటుంబాలకు రూ.10 లక్షలు, గాయపడినవారికి రూ.5 లక్షల పరిహారం ఇవ్వాలని గుజరాత్ ప్రభుత్వాన్ని హైకోర్టు ఆదేశించింది. మార్చి 31, 2027లోగా పరిహారం చెల్లింపులు పూర్తి చేయాలని పేర్కొంది. 2008 జులై 26న అహ్మదాబాద్లో 21 చోట్ల జరిగిన వరుస పేలుళ్లలో 56 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 246 మంది గాయపడ్డారు. సగరవ్యాప్తంగా అనుమతులు సహా పలుచోట్ల పేలుళ్లకు బంధువులకు తర్వాత సూరత్లోనూ బాంబులు గుర్తించారు. ఇక పేలుళ్ల శిక్షలకు సమీపంలో ఉన్నవారు కొంతకాలం విసికిడి శిక్ష కోల్పోయారు. దర్యాప్తులో భాగంగా అహ్మదాబాద్ సగర నేరవిభాగం 100 మందిని నిందితులుగా పేర్కొంది. 78 మందిపై విచారణ చేపట్టింది. 2022లో ప్రత్యేక న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పులో 49 మందిని రోపూలుగా నిర్ధరించింది. 28 మందిని నిరోధులుగా విడుదల చేసింది. అప్రెహెన్షన్ గా చేసిన ఒక నిందితుడికి క్షమాభిక్ష ప్రసాదించింది. తొలుత ఇచ్చిన వాంగ్మూలాల ఉపసంహరించుకున్న మరో నలుగురు అప్రెహెన్షన్లకు శిక్ష విధించింది. మిగతా 2లో

పాలనలో మరింత పారదర్శకత

పరిపాలనలో పారదర్శకత కోసం పూర్తిస్థాయిలో డిజిటలైజ్ : సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు 1వ తారీఖున జీతాలు అందించేలా వివరాలన్ని డిజిటలైజ్ లో 4,800 కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఏజెన్సీలు ఉండగా, ఇందులో 4,300 ఏజెన్సీలు ఉద్యోగులకు ఈఎస్ఐ, పీఎఫ్ చెల్లించడం లేదు ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకవచ్చిన అధికారులు ఏజెన్సీలకు ప్రభుత్వం చెల్లింపులు చేసినా, ఉద్యోగులకు సమయానికి జీతాలు చెల్లించడం లేదు పూర్తిస్థాయిలో కనరత్తు చేసేందుకు వీలుగా ఒక ఉన్నత స్థాయి కమిటీని నియమించాలి అవసరమైన మేరకు చట్టాలను రూపొందించాలి



హైదరాబాద్, జులై 7 (పుడయం ప్రతినిధి) : పరిపాలనలో మరింత పారదర్శకత కోసం వ్యవస్థ పూర్తిస్థాయిలో డిజిటలైజ్ చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రంలో డిజిటల్ గవర్నెన్స్ పథకాలు నేరుగా అధికారులకు చేరే విధంగా రమైన మేరకు చట్టాలను రూపొందించాలని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగుల సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి ఎం.ఎస్.ఆర్. హెచ్.ఆర్.ఎస్.లోని బోర్డు సెలెక్షన్లలో ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షించారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలను అందించడంలో పాలు సంతకేమ పథకాలు నేరుగా అధికారులకు చేరే విధంగా డిజిటల్ గవర్నెన్స్ మిగతా 2లో

వ్రజలకు మెరుగైన సేవలందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

* డిజిటల్ గవర్నెన్స్లో ఇలాంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు 1 నుంచి గరిష్టంగా 5 వేల రోజుల పాటు పారదర్శకంగా జీతాలు చెల్లింపులు జరిపేందుకు డిజిటల్ గవర్నెన్స్ ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. అందుకే పూర్తి వివరాలను డిజిటలైజ్ చేయాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వం నుంచి చెల్లింపులు జరిగినప్పటికీ సమయానికి ఉద్యోగులకు జీతాలు చెల్లించని కాంట్రాక్టు, ఔట్ సోర్సింగ్ ఏజెన్సీలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. దీనిపై పూర్తిస్థాయిలో కనరత్తు చేసేందుకు వీలుగా ఒక ఉన్నత స్థాయి కమిటీని నియమించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. ఈ కమిటీ 100 రోజుల్లో నివేదిక సమర్పించి ఈ అంశాన్ని ఒక కొలిక్కి తీసుకురావాలని ఆదేశించారు.

● రూ.360 కోట్లతో రెవెన్యూ శాశ్వత భవనాలు
● 10 ఆర్టివో, 107 తహశీల్దార్లు,
53 సబ్ రిజిస్ట్రార్ భవనాల నిర్మాణం
● రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి

హైదరాబాద్, జులై 7 (పుడయం ప్రతినిధి) : రాష్ట్రంలో రెవెన్యూ పరిపాలనను మరింత బలోపేతం చేయడంలో పాలు ప్రజలకు ఆదానిక, గౌరవప్రదమైన సేవలు అందించాలనే లక్ష్యంతో దశలవారీగా తహశీల్దార్లు, ఆర్టివో, సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలకు శాశ్వత భవనాల నిర్మాణాన్ని ప్రభుత్వం ధృవం చేస్తోంది. రాష్ట్ర రెవెన్యూ, హౌసింగ్, సమాచార, పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి తెలిపారు. భవనాల నిర్మాణాలపై మంగళవారం నాడు అధికారులతో మంత్రి గారు సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కొలిదిడతలో అర్ధ భవనాలు, శిథిల భవనాలతో ఉన్న 107 తహశీల్దార్ కార్యాలయాలు, 10 ఆర్టివో కార్యాలయాలు 263 కోట్ల రూపాయలతో అలాగే స్టాంప్, రిజిస్ట్రేషన్ శాఖకు సంబంధించి రూ.97 కోట్ల రూపాయలతో 48 సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలు, ఆదిలాబాద్, ఖమ్మం, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాల్లో జిల్లా రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాలు, నిజామాబాద్, వరంగల్ జిల్లాల్లో డిజిటల్ కార్యాలయాలను నిర్మిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ మొత్తం భవనాల కోసం రెండు విభాగాలకు సంబంధించి 360 కోట్ల రూపాయలతో పరిపాలనా అనుమతులు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ భవనాలన్నీ ఒకే సమూహాన్ని ఆదానిక సౌకర్యాలతో నిర్మించి ప్రజలకు వేగవంతమైన, పారదర్శకమైన సేవలు అందించేలా రూపొందిస్తామని చెప్పారు. వీటి నిర్మాణ బాధ్యతను తెలం గాణ హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ కు అప్పగించినట్లు తెలిపారు. మిగతా 2లో

బీసీ స్టడీ సర్కిల్స్ బలోపేతానికి ప్రత్యేక కమిటీ

గురుకులాలు, హాస్టళ్లలో క్లీన్ అండ్ గ్రీన్ కు ప్రాధాన్యం
జూలై 16 నుంచి కులవృత్తుల మేళా. అన్ని కులాలకు అవకాశం
స్కూల్ డెవలప్మెంట్ తో బీసీలకు మరిన్ని ఉపాధి అవకాశాలు
ఎకనామిక్ సపోర్ట్ స్కీమ్ పై అధ్యయనం చేయాలి
బీసీ సంక్షేమ శాఖలో సంక్షేమం, నాణ్యత, ఉపాధి కల్పనకు ప్రాధాన్యత
బీసీ సంక్షేమ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షలో మంత్రి పాస్నం

హైదరాబాద్, జులై 7 (ఎంఎస్) : గురుకులాలు, హాస్టళ్ల ప్రారంభమై 20 రోజులు పూర్తైన సేపట్లో గత సమీక్షా సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల అమలుపై బీసీ సంక్షేమ శాఖకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలపై సచివాలయంలో రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పాస్నం ప్రధాన అధికారులతో మిగతా 2లో

ప్రభుత్వ పాఠశాలల మూసివేత తగదు

వైవేటు పాఠశాలలను నియంత్రించాలి
ప్రభుత్వ పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేయాలి
ముఖ్యమంత్రికి విద్యావేత్తలు, మేధావులు, పౌర సమాజం బహిరంగ బహిరంగ లేఖ

హైదరాబాద్, జులై 7 (ఎంఎస్) : రాష్ట్రంలోని 27 వేల ప్రభుత్వ పాఠశాలలను నాలుగు వేలకు కుద్రాపించే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవల బెంగళూరులో డి.హిందూ హాదల్ కాంగ్రెస్ పత్రికా విలేజ్ ప్రకటించడానికి తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రముఖ విద్యావేత్తలు మేధావులు ప్రముఖ కవులు ప్రజా సంఘాల నాయకులు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. తక్షణమే ఆ ప్రకటనను ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. వంద మందికి పైగా వివిధ రంగాలకు చెందిన మేధావులు ముఖ్యమంత్రికి ఒక బహిరంగ లేఖను రాశారు. మంగళవారం జులై 7 2026 రోజున సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రం హైదరాబాద్ లోని కారాడులో పత్రికా విలేజ్ లు సమావేశాన్ని నిర్వహించి బహిరంగ లేఖను విడుదల చేశారు. ఇందులో గ్రామీణ ప్రాంతంలో విస్తరించి ఉన్న 23 వేల బడుల మూసివేతను ఉపసంహరించుకోవాలని, విశ్రంభలంగా పెరిగిపోతున్న విద్యా ప్రైవేటీకరణ కార్యక్రమాన్ని నియంత్రించాలని అన్ని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో పూర్వ ప్రాథమిక తరగతులను ప్రవేశపెట్టాలని, అన్ని పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులు కల్పిస్తూ, సరిపడా టీచర్లను నియమించాలని డిమాండ్ చేశారు. మీడియా సమావేశంలో ప్రముఖ పాత్రికేయుడు సంపాదకులు కె రామచంద్ర మూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వాల అధికారంలోకి రాకముందు ఇచ్చిన హామీలకు భిన్నంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని రాష్ట్రంలో విద్యార్థులు లేరని 23 వేల పాఠశాలల మిగతా 2లో

లిఫ్ట్ల పునరుద్ధరణకు భారీ నిధులు మంజూరు

గత ప్రభుత్వం లిఫ్ట్ల నిర్వహణకు రూపాయి ఖర్చు చేయలేదు
అమరచింత మండలంలో రూ.6.60 కోట్లతో
చంద్రపూర్ - నాగిరెడ్డి వల్లి - బెక్కరపల్లి ఎత్తిపోతల పథకాల మరమ్మత్తు పనులకు మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి శంకుస్థాపన
సన్న వద్ద క్వింటాల్ కు రూ.500 బోనస్ ఇస్తూ రైతులకు అందగా

మక్తల్, జులై 7 (పుడయం ప్రతినిధి) : మక్తల్ నియోజకవర్గంలోని అమరచింత మండలం ఉద్దెన్చె గ్రామంలో చంద్రపూర్-నాగిరెడ్డివల్లి-బెక్కరపల్లి ఎత్తిపోతల పథకాల మరమ్మత్తు పనులకు రూ.6 కోట్ల 58 లక్షల 50 వేల (రూ.66058000) వ్యయంతో చేపట్టనున్న మరమ్మత్తు పనులకు రాష్ట్ర మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ గత పదేళ్లలో లిఫ్ట్ల నిర్వహణకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయలేదని, కనీసం గ్రీన్ డెవలప్మెంట్ అండ్ సర్టిఫికేషన్ నెలకొన్నాయని విమర్శించారు. ప్రజాప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రైతుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ లిఫ్ట్ల పునరుద్ధరణకు భారీ నిధులు మంజూరు చేసినందుని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమారావు, సాగునీటి శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి సహకారంతో రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితులు సవాళ్లగా ఉన్నప్పటికీ సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు నిధులు తీసుకొస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. తనను ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించిన ప్రజలకు అభివృద్ధి చేయడం తన బాధ్యత అని స్పష్టం చేసే మంత్రి, బంగారెడ్డిపల్లి భూత్పూర్ ప్రాంతాల్లో కూడా కోట్ల సాగునీటి పథకాలు తీసుకొస్తున్నామని వెల్లడించారు. మిగతా 2లో

మంత్రికి సమాచారమివ్వడా..?

ఎమ్మెల్యే కడియం శ్రీహరి వ్యవహారపైపై సెఎం రేవంత్ రెడ్డికి మంత్రి కొండా సురేఖ ఫిర్యాదు
పరిపాలనా పరంగా అభ్యంతరకరమని, నిబంధనల స్ఫూర్తిని ఉల్లంఘించడమే.
ఇలాంటి చర్యలు ప్రభుత్వంలో పరిపాలనా సమస్యయాన్ని దెబ్బతీయడమే లేఖలో ఫిర్యాదు

భారత్-ఇండోనేషియాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు

సైహితులకు కాపీరైట్ వర్తింపదు : ప్రభోవోతో ప్రధాన మోడీ
ఎలక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ మెషిన్ల అభివృద్ధికి భారత్ సాయం
ఉర్ర ఘటనలో భారత్ కు అందగా ఉన్నందుకు కృతజ్ఞతలు

ఢిల్లీ, జులై 7 (ఎంఎస్) : రామాయణ కాలం నుంచి భారత్-ఇండోనేషియా మధ్య ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు ఉన్నాయని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తెలిపారు. ఈ బంధాన్ని ముందుకు తీసుకువెళ్లడానికి ఇరుదేశాలు కృషి చేస్తున్నాయన్నారు. అక్కడి పార్లమెంటులో మోడీ మాట్లాడారు. 2లో



రైతు చట్టాలపై అవగాహన

చీఫ్ లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ లక్ష్యపథి గాడ్ నారాయణపేట టౌన్, జూలై 7 (పుడయం ప్రతినం):

నారాయణపేట జిల్లా న్యాయ సేవ అధికార సంస్థ అధ్యక్షుర్యం మంగళ వారం సింగారం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో వ్యవసాయ అవగాహన శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ శిబిరానికి చీఫ్ లీగల్ ఎయిడ్ డిఫెన్స్ కౌన్సిల్ కె. లక్ష్మీపతి గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ రైతులు అధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు అవలంబించాలని సూచించారు. భూసార పరిక్షలు చేయించుకోవడం, పంటల బీమా తీసుకోవడం, డ్రైవ్ ఇరిగేషన్ వంటి పద్ధతులు

ద్వారా ఉత్పత్తి ఖర్చులు తగ్గించి లాభాలు పెంచుకోవచ్చని తెలిపారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందుల వాడకం తగ్గించి సేంద్రీయ ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మళ్లాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇది మన ఆరోగ్యానికి, భూసారాన్ని కాపాడటానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుందన్నారు. బాల్యవివాహాలు, బాలకార్యకచక్రాలు, పోస్ట్ చట్టం, 1098 చైల్డ్ హెల్త్ వెల్ఫేర్ గురించి కూడా అవగాహన కల్పించారు. ఉచిత న్యాయ సేవల కోసం 15100 టోల్ ఫ్రీ నంబర్ ను ఉపయోగించుకోవాలని సూచించారు. ఈ శిబిరంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి శ్రీ నివాసి, సర్పంచి గాగిరెడ్డి, ఉప సర్పంచి లక్ష్మయ్య, కానిస్టేబుల్, డి. జయప్రకాశ్ గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

బాచారంలో ఆదర్శ పునరావాస కాలనీ

- అన్ని సౌకర్యాలతో తీర్చిదిద్దాలని కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ పరిశీలించారు. ప్రభుత్వ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ప్రతి లెట్టి దారునికీ గృహ స్థలాలు, విశాలమైన అంతర్గత రహదారులు, తాగునీటి సరఫరా, విద్యుత్, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు, పారిశుధ్యం, వర్షపు నీటి పారుదల వ్యవస్థలను నాణ్యతతో ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.
- అవూబాద్ ట్రైగర్ రిజర్వ్ గ్రామాల స్వచ్ఛంద పునరావాస పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్
- నిర్ణీత గడువులో నాణ్యతతో పూర్తి చేయాలి

కొనం ఏర్పాటు చేస్తున్న కాలనీ సమగ్ర లక్ష్యాలు మూవ్స్ కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ పరిశీలించారు. ప్రభుత్వ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ప్రతి లెట్టి దారునికీ గృహ స్థలాలు, విశాలమైన అంతర్గత రహదారులు, తాగునీటి సరఫరా, విద్యుత్, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు, పారిశుధ్యం, వర్షపు నీటి పారుదల వ్యవస్థలను నాణ్యతతో ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు.



అందుబాటులో ఉండేలా కాలనీని తీర్చిదిద్దాలన్నారు. పనుల్లో నాణ్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు లెట్టిదారుల భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. **శాఖల సమన్వయంతో పూర్తి చేయాలి** పునరావాస కాలనీ అభివృద్ధిలో అటవీ, రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ సేవ సరఫరా, విద్యుత్, ఆర్ & డి శాఖలు, సమన్వయంతో పనిచేసే పనుల నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ ఆదేశించారు.

అందుబాటులో ఉండేలా కాలనీని తీర్చిదిద్దాలన్నారు. పనుల్లో నాణ్యతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో పాటు లెట్టిదారుల భవిష్యత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రణాళికలు అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. శాఖల సమన్వయంతో పూర్తి చేయాలి పునరావాస కాలనీ అభివృద్ధిలో అటవీ, రెవెన్యూ, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణ సేవ సరఫరా, విద్యుత్, ఆర్ & డి శాఖలు, సమన్వయంతో పనిచేసే పనుల నిర్ణీత గడువులో పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ ఆదేశించారు.

తక్షణమే రూ.8 వేల కోట్ల ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు విడుదల చేయాలి

- జీవో నెం.9ను వెంటనే రద్దు చేయాలి: ఎంపీ ఆర్. కృష్ణయ్య
- జూలై 14న ఇందిరా పార్క్ వద్ద వేలాది మందితో సత్యాగ్రహ దీక్ష ముఖ్యంగా జూలై 7 (పుడయం):



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెండింగ్లో ఉన్న ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలను తక్షణమే విడుదల చేసి, పాత విధానాన్ని కొనసాగించాలని ఎంపీ ఆర్. కృష్ణయ్య ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. జీవో నెం.9ను వెంటనే రద్దు చేయాలని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వం చెలగాటం ఆడవద్దని హెచ్చరించారు. హైదరాబాద్ బీసీ భవన్లో సోమవారం విద్యార్థుల విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలు, పాత విధానం పునరుద్ధరణ, జీవో నెం.9 రద్దు భద్రాను దిమాల్ చేయాలి జూలై 14న హైదరాబాద్ ఇందిరా పార్క్ వద్ద 14 బీసీ సంఘాలు, కుల సంఘాలు, ప్రజా, రాజకీయ సంఘాల అధ్యక్షులతో వేలాది మందితో సత్యాగ్రహ దీక్ష చేపడుతున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రభుత్వం ఫీజు బకాయిలు విడుదల చేయకపోవడంతో వేలాది మంది విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కోర్టులు హద్దించే విద్యార్థులకు కళాశాలలు సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వడం

లేదని, దీంతో ఉన్నత విద్య, ఉద్యోగాలు, విదేశీ విద్య, పోలీస్ పరీక్షలకు దరఖాస్తు చేసుకుని అనుకూలం కోల్పోతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ అధ్యక్షులలో సీడీసీ నిజాం కాలేజీ, కోటి ఉమ్మడి కాలేజీ, జేగంపేట్ పీజీ కాలేజీలలో కూడా అందివ్వని సమయంలో విద్యార్థుల పద్ద సంఖ్యలు, తల్లిదండ్రులు వసూలు చేయడం అత్యంత దురదృష్టకరమని విమర్శించారు. విద్యార్థులకు అందగా ఉండాలని ప్రభుత్వం, వారి విద్యా హక్కులను కాలరాస్తోందని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో ఇంజనీరింగ్ కౌన్సిలింగ్ ప్రారంభం కానున్నప్పటికీ ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ ప్రభుత్వం ఇవ్వకపోవడం ఇబ్బందికరం. విద్యార్థుల్లో తీవ్ర ఆందోళనకు దారితీస్తోందన్నారు. దాదాపు రూ.8 వేల కోట్ల ఫీజు బకాయిలు పెండింగ్లో ఉండగా కేవలం రూ.300 కోట్లు మాత్రమే విడుదల చేయడం సమస్యకు పరిష్కారం కాదని ప్రశ్నించారు. బీసీ, ఈబీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని రూ.8 వేల కోట్ల ఫీజు బకాయిలను విడుదల చేయాలని, లేకుంటే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని మురంజీతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. జూలై 14న ఇందిరా పార్క్ వద్ద జరిగే సత్యాగ్రహ దీక్షకు విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ప్రజా సంఘాలు, అన్ని వర్గాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. జీవో నెం.9 రద్దు కోరారు. రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ సంఘం చర్చింగ్ ప్రెసిడెంట్ సీల వెంకటేశ్, బీసీ విద్యార్థి సంఘం రాష్ట్ర కన్వీనర్ మోడీ రాధికా, బీసీ కులాల బక్ష్ వేదీక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు జి. అనంతయ్య, రాష్ట్ర బీసీ ప్రజాసమితి అధ్యక్షుడు భీరాజు, బీసీ సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రాజేందర్, వృద్ధి గౌడ్, తిరుమలగిరి అశోక్, బాస్కర్ ప్రజాసమితి, సిబిల్ పబ్లిక్, నరేష్ గౌడ్, శివ ముదిరాజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించాలి



భద్ర సబ్ కలెక్టర్ నారాయణభద్ర, జూలై 07 (పుడయం): నారాయణభద్ర నియోజకవర్గంలోని నాగల్లిపా మండలం ఇరకే పల్లి గ్రామంలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక కౌన్సిల్ పాఠశాల ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన సబ్ కలెక్టర్ ఎన్. ఉమా హారీ విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ మంచిగా చదువుకోవాలని చర్చించారు. విద్యార్థులకు అక్షరాలా రాసి వాటిని గుర్తు పట్టమని తెలిపారు. విద్యార్థులకు మంచి విద్యను అందించాలని ఉపాధ్యాయులకు తెలిపారు. జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టీచర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సాంఘిక సంక్షేమ గురుకులాల్లో పార్టీటైం పోస్టుల డెమోలు వాయిదా

సంగారెడ్డి, జూలై 7 (పుడయం): తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకులు విధాలయాల సంస్థ పరిధిలోని పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో పార్టీటైం జూనియర్ కెల్చర్ గ్యాల్, పీజీటీలు, డీజీటీలు, మరియు ఇతర పోస్టుల భర్తీ కోసం ఈ నెల 8వ తేదీన నిర్వహించాలని డెమోలును వాయిదా వేసినట్లు తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకులు విద్యాలయాల సంస్థ జిల్లా సమన్వయ అధికారి కల్పన ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హైదరాబాద్ లోని గురుకులాల నిర్వహణ కార్యాలయం నుంచి వచ్చిన ఆదేశాల మేరకు డెమోలులను తాత్కాలికంగా వాయిదా వేయడం జరిగిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. డెమోలు నిర్వహణకు సంబంధించి సంస్థ నిర్ణయించే కొత్త తేదీని త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటిస్తామని ఆమె తెలిపారు.

నారాయణపేట జిల్లా పోలీసుల ప్రతిభ

ప్రతిభ కనబరిచి బహుమతులు కైవసం నారాయణపేట పోలీస్ జూలై 7 (పుడయం ప్రతినం): మహబూబ్ నగర్ జిల్లా పోలీస్ హెడ్ క్వార్టర్స్ లో 6, 7 తేదీన నిర్వహించిన జిగ్సా లాంఛన్ పోలీస్ జోన్-7 పోలీస్ డివిజన్ ముఖ్య నారాయణపేట జిల్లా పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది వివిధ విభాగాల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి పలు బహుమతులను కైవసం చేసుకున్నారు. వ్యక్తిగతంగా నారాయణపేట జిల్లా పోలీసు సిబ్బంది వివిధ సాంకేతిక, దర్యాప్తు, ప్రత్యేక విభాగాల్లో పాల్గొని విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచారు. క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్, క్రైమ్ నెట్ లాస్ విభాగంలో ఎన్.ఎం. నవీన్ ద్వితీయ స్థానం సాధించారు. ఫోటోగ్రఫీ విభాగంలో - పీసీ సి. వెంకటే రాములు (పి.ఆర్.డి) ప్రథమ స్థానం సాధించారు. వీడియోగ్రఫీ విభాగంలో - పీసీ బి. నరేష్ ప్రథమ స్థానం సాధించారు. ట్రాకింగ్ విభాగంలో - పోలీస్ జాగిం రుద్ర, హృంధ్యుల, రవి, నరేష్ ద్వితీయ స్థానం సాధించారు. బాంబు డిస్పోజిట్ టీమ్ - రూమ్ సెర్చ్ విభాగంలో

డి. లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి, అంజనేయులు ప్రథమ స్థానంలో రావడం జరిగింది. యుక్తికంఠ కంట్లో విభాగంలో - డి. లక్ష్మీకాంత్ రెడ్డి, అంజనేయులు ద్వితీయ స్థానం సాధించారు. ఈ సందర్భంగా మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఎస్సీ జానసీ విజేతలకు ప్రశంస పత్రాలు అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు. జోన్ వారీ ప్రాంతీయ ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీసు అధికారులు, సిబ్బంది రాష్ట్ర స్థాయి పోలీస్ డ్యూటీ మీట్ లో కూడా ఇదే సత్కారాలు, ప్రైవేట్లతో పాల్గొని పురస్కారాలు సాధించారు. ఆకాంక్షించారు. నారాయణపేట



వృద్ధయం వార్తతో కదిలిన విద్యాశాఖ

ఇద్దరు టీచర్లపై పాటు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా, జూలై 7 (పుడయం ప్రతినం): భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలోని చర్ల మండలం గుంపెనగూడెం ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో విద్యులు నిర్వహిస్తున్న ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు సేవా నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన నేపథ్యంలో వారిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు జిల్లా విద్యాధికారి డి. వాసంతి తెలిపారు. ఉపాధ్యాయుడు శ్రీ శ్యామల సత్యజాన్ (ఎన్.జి.టి) తరచూ అనుమతి లేకుండా సెలవులు తీసుకోవడం, మధ్యలో సేవింపిన స్థితిలో పాఠశాలకు హాజరైనట్లు వచ్చిన ఆరోపణలు విచారణలో నిర్వహించిన నేపథ్యం పేర్కొన్నారు. ఆదేశాలలో సస్పెండ్ చేయబడిన తీసుకునే చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల విద్యా కార్యక్రమాలకు అంతరాయం కలిగించినట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. ఈ ఇద్దరి చర్యలు విద్యార్థుల చదువుపై ప్రతికూల ప్రభావం



నిగికిరిన తార సయ్యద్ బషీర్

చూపడంతో పాటు ప్రభుత్వ సేవా నియమాలుక విరుద్ధంగా ఉన్నందున, తెలంగాణ సిబిల్ సర్వీస్ (సీసీఎం) నియమావళి-1991 ప్రకారం వారిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు జిల్లా విద్యాధికారి వెల్లడించారు. జిల్లాలో విద్యా ప్రమాణాలను మరింత పెరుగుపరచడం, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును కాపాడడం లక్ష్యంగా విద్యలో నిర్ణయం ప్రదర్శించే ఉద్దేశ్యంపై ఇలాంటి కఠిన చర్యలు కొనసాగితాయని ఆమె విచారణలో నిర్వహించిన నేపథ్యం పేర్కొన్నారు. ఆదేశాలలో సస్పెండ్ చేయబడిన తీసుకునే చర్యలు తీసుకోవడం వల్ల విద్యా కార్యక్రమాలకు అంతరాయం కలిగించినట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. ఈ ఇద్దరి చర్యలు విద్యార్థుల చదువుపై ప్రతికూల ప్రభావం

మున్సిపల్ కార్మికులకు 26,000 వేతనం ఇవ్వాలి

- రెండో పిఆల్ఎ అమలు చేయాలి
- మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి
- సిబిటియూ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కడారి నాగరాజు సర్కూలార్ జూలై 07 (పుడయం):



మున్సిపల్ కార్మికుల సమస్యలు పరిష్కారం చేయాలి మంగళవారం తెలంగాణ మున్సిపల్ చర్చింగ్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ యూనియన్ (సిబిటియూ) అధ్యక్షులలో సర్కూలార్ కమిషనర్ సాయి కుమార్ కు విశిష్టత అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబిటియూ జిల్లా అధ్యక్షులు, పుష్ప మున్సిపల్ లో పనిచేస్తున్న కార్మికులందరికీ పనివేతనం చేయాలని రెండో పిఆల్ఎ అమలు చేసి పెరుగుతున్న ధరలకు అను

గుణంగా 26,000 వేతనం అందించాలి కార్మికులందరికీ రిజర్వ్ బెనిఫిట్స్, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని అన్నాడు. ఉపాధ్యక్షులు కడారి నాగరాజు మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ పరిధిలో పనిచేసే కార్మికులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇబ్బు ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మున్సిపల్ కార్మికుల యొక్క సమస్యలు పరిష్కరించడానికి కృషి చేయాలని లేని పక్షంలో రాష్ట్ర

వర్షా కాల వ్యాధులపై అప్రమత్తం

- ఐజెస్సీ గ్రామాలకు ప్రత్యేక వైద్య సేవలు
- కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్
- అన్ని శాఖలు యుద్ధస్థాయికి పనిచేయాలి
- ఆసుపత్రుల్లో మందులు సిద్ధంగా ఉండాలి

వల్, పంచాయతీరాజ్, గ్రామపంచాయతీ, ఐటీడిఎ శాఖలు సమన్వయం పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామం, ప్రతి వార్డులో ప్రత్యేక కార్యచరణ వాతావరణ మార్పులు, నిల్వ నీరు, అందచుట్ట పరిసరాల కారణంగా దోమల ద్వారా వ్యాపించే డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్ గ్యాంగ్లె, చైల్డ్ జ్వరాలు, అతిసార వ్యాధులను అరికట్టేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో యుద్ధస్థాయికి పనిచేయాలి జిల్లా కలెక్టర్ హేమంత్ కేశవ్ పాటిల్ అధికారులను ఆదేశించారు. మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ టోటల్ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ సమావేశం ముగించిన తర్వాత అధికారులకు పంచాయతీరాజ్, శాఖల అధికారులతో నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో కలెక్టర్ మాట్లాడారు. ప్రణాళిగ్మ పరీక్షణలో లాంటి నిర్ణయం చోటు చేసుకోకుండా వైద్య ఆరోగ్య, మున్సి

ఉంచాలని తెలిపారు. అవసరమైతే ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించి ప్రజలకు తక్షణ వైద్య సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. ఆసుపత్రుల్లో మందులు, కిట్లు నిల్వ ఉండాలి జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఉపకేంద్రాల్లో అవసరమైన మందులు, అత్యవసర వైద్య సామగ్రి, పరీక్షా కిట్లు, ఐవి ఘూయడ్స్ తగినంతగా నిల్వ ఉండాలని చెప్పారు. జ్వరాలు కేసులు సమాధిని చేసుకునే అలవాటు చేయకుండా ఉన్నత వైద్య కేంద్రాలకు తరలించే ఏర్పాట్లు ఉండాలని సూచించారు. **పారిశుధ్యం, ఫాగింగ్ ముఖ్యం చేయాలి** మున్సిపల్, పంచాయతీరాజ్ శాఖలు గ్రామాలను, పట్టణాల్లో పారిశుధ్య కార్యక్రమాలను మరింత ముమ్మరం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కేసులు, డ్రైనేజీలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయడం, నిల్వ నీరు లేకుండా చర్యలు చేపట్టడం, చెత్తను సకాలంలో తొలగించడం, తాగునీటి వనరులను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం నిరంతరం



కొనసాగించాలని, దోమల నివారణ కోసం యూటీ లార్వా స్ప్రేయింగ్, ఫాగింగ్ కార్యక్రమాలను తాత్కాలికంగా నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. ఇంటింటికీ అవగాహన - అత్యవసర బ్యూడాంట్ నిర్వహణ, ఏఎస్ఎం, అంగన్ వాడీ సిబ్బంది గ్రామాల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి పరిశుభ్రత, వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ, తాగునీటి వినియోగం, దోమల నివారణ చర్యలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని ఆదేశించారు. జ్వరం, అంటులు, ఎర్రవనాలు లేదా ఇతర అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే సమీప ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు సందర్శించాలని సూచించాలని చెప్పారు. అత్యవసర పరిస్థితులు తలెత్తినప్పుడు వెంటనే

అణు నిర్మాణాల గణిత నమూనాపై పరిశోధనకు పీహెచ్.డి

పటాన్జలి (పుడయం): హైదరాబాద్ లోని గీతం స్కూల్ ఆఫ్ సైన్స్, గణిత, గణాంక శాస్త్ర విభాగం పరిశోధక విద్యార్థి జైనా ప్రజాపతి డాక్టర్ కు అర్జున్ సాధించారు. 'టెన్సో లాజికల్ సూచికలను ఉపయోగించి అణు నిర్మాణాల గణిత నమూనా రూపొందించేలా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ బృందాలను నిర్వహించాలని, ప్రతి మండలంలో పరిస్థితులను నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. శాఖల పద్ధతులను అత్యంత కీలకమని, అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతర పర్యవేక్షణ నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ దేవ సహాయం, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డాక్టర్ కృష్ణ, డి.పి. శ్రీరాములు, ఇమ్మనెంటిఫికేషన్ అధికారి డాక్టర్ రవి నాయక్, మున్సిపల్ కమిషనర్ నాగిరెడ్డి, పంచాయతీరాజ్, గ్రామపంచాయతీ తదితర శాఖల అధికారులు

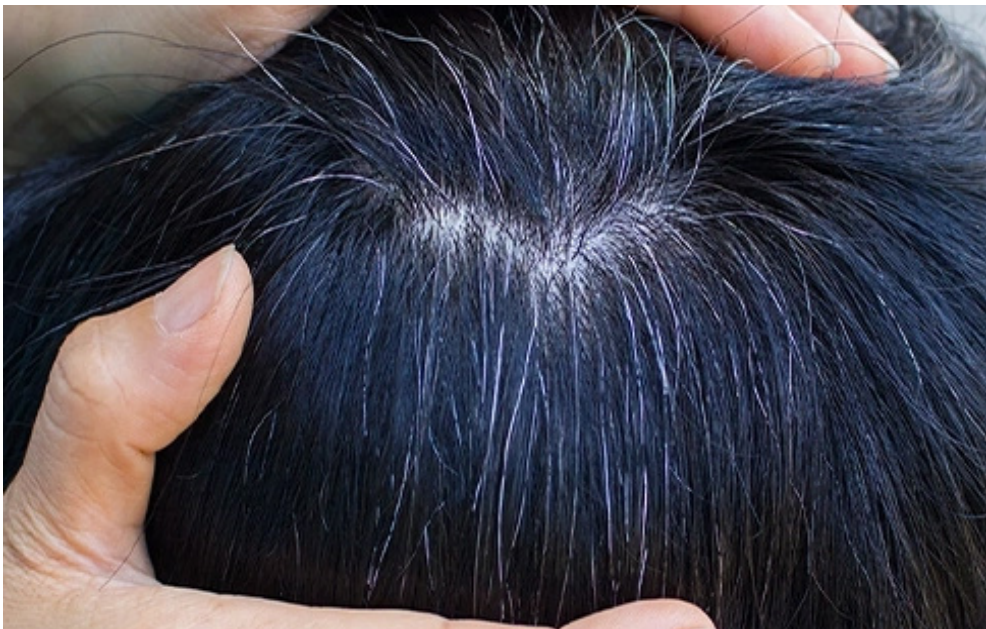


పరిశోధన, అభివృద్ధి కీలకం. కొత్త ఆధునాలు, క్యాన్సర్ నిరోధక సమీక్షనాలలో సహా వివిధ రకాల అణువులను విశ్లేషించడానికి టెన్సో లాజికల్ సూచికల ఆధారంగా గణిత నమూనాలను అభివృద్ధి చేయడం, ప్రతిభవన స్థానం, మోలార్ మనసరిహిత్యం, ఎంథాల్పీ, టెంపరేచర్ వంటి కీలక అణు ధర్మాలను అధిక కచ్చితత్వంతో విజయవంతంగా అంచనా వేసినట్లు తెలిపారు. ఈ అధ్యయనం గ్రాఫ్ సిద్ధాంతాన్ని మాలిక్యులర్ మోడలింగ్ కోసం ఒక సరళమైన, సమృద్ధి, గణనపరంగా

తెలజుట్టు కనపడకుండా..!



చక్కని ఆరోగ్యం



తెలజుట్టు.. ఈ రోజుల్లో వయసుతో సంబంధం లేకుండా చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న సమస్య ఇది. అయితే నెరిసిన జుట్టు కనిపించకుండా హెయిర్ డై చేసుకోవడం, హెయిర్ పెట్టుకోవడం.. వంటి చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా కొందరు. అయితే ఈ పద్ధతి అనుసరించడానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. మరి, తక్కువ టైంలోనే తెలజుట్టును దాచేసి నల్లగా కనిపించేలా చేయాలంటే.. కొన్నిసార్లు చిట్కాలు ఉపయోగించడం ద్వారా నివారించుకోవాలి. తెల జుట్టును తక్షణమే నల్లగా మార్చుకోవాలంటే.. రూట్ టచ్ స్పెషల్ / పౌడర్లు ప్రస్తుతం మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి. వాటిని కడుక్కునే సమయంలో వీటిని దాకా అప్లై చేసుకుంటే సరిపోతుంది. క్షణాల్లో జుట్టు నల్లబడుతుంది.

జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కన్సిలర్ స్ట్రీక్స్ తో సైజు నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపోవడం వస్తుంది. జుట్టు రంగును బట్టి విభిన్న షేడ్స్ లో లభించే ఇవి.. తలస్నానం చేసే దాకా రంగు వెలిసిపోకుండా కాపాడతారు. అయితే వీటిని వాడే ముందు సంబంధిత నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మార్కెట్లో దొరికే హెయిర్ మస్కారా, కన్సిలర్ స్ట్రీక్స్ తో సైజు నెరిసిన జుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చుకోవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. కొంతమందికి అప్పుడప్పుడే జుట్టు నెరిసిపోవడం వస్తుంది.

వదం మొదలవుతుంది. అలాంటి వారిలో ఈ మార్పు కుదుళ్ల వద్ద ఎక్కువగా గమనించవచ్చు. ఇలాంటి వారు తెలజుట్టు కనపడకుండా ఉండడానికి ఉపకరించే కొన్ని విభిన్న హెయిర్ స్టైల్స్ ప్రయత్నించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. జుట్టుకు అదనపు హాంగులవేయడం ప్రస్తుతం మార్కెట్లో విభిన్న రకాల హెయిర్ షైయర్స్ దొరుకుతున్నాయి. అగ్రిఫిషియల్ ఫ్యూజులు, టీగలు, ముత్యాల.. వంటివి ఉపయోగించి తయారుచేసే ఇవి హెయిర్ బ్యాండ్ లా, ఫ్లక్సర్ మాదిరిగా, బస్ చుట్టూ, వదులైన హెయిర్ స్టైల్ చేసుకున్నప్పుడు అక్కడక్కడా అమర్చుకునేలా.. ఇలా ఎలాగైనా వీటితో జుట్టును స్టైలింగ్ చేసుకోవచ్చు. తద్వారా అందాన్ని ఇనుముడింపజేసుకోవడంతో పాటు వీటి మాటున తెలజుట్టునూ దాచేయవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు.

అయితే వీటిలో కొన్ని రకాల ఉత్పత్తులు కొంతమందికి వదం, పడకపోవచ్చు. మరికొన్ని కుదుళ్ల వైపు ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు. కాబట్టి వాడే ముందు ఒకసారి ప్యాన్ టెస్ట్ చేసుకుంటే ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలు ఎదురవుతాయో తెలుసుకోవడం మంచిది. ఫిట్ నెస్సు నిపుణులు.

ఈ రోజుల్లో చాలామంది కండలు తిరిగి బాడి కోసం జిమ్ లో గంటల తరబడి కనరత్తులు చేస్తున్నారు. డాంట్ పాటు అతి త్వరగా కండలు పెంచాలని రకరకాల ప్రాటీన్ పౌడర్లు వాడుతున్నారు. పెంపొందించడం ప్రకారం.. కండలు పెంచుకోవడానికి, ఫిట్ నెస్సు నిపుణులు.

ఎంత ప్రాటీన్ కావాలి? లెక్కించి, అంతే తీసుకోండి. ల్యాబ్ పరీక్షలు పూర్తి చేసుకుని, గుర్తింపు పొందిన కంపెనీల ఉత్పత్తులు మాత్రమే కొనండి. పుష్కరాలూ, పాలు, గుడ్లు, టోఫు, పసీర్, చేపలు..

మోతాదు మించితే ముప్పే!



నెస్ లక్ష్యాల్ని సాధించడానికి ప్రతి కిలోగ్రాము శరీర బరువుకు ప్రతి రోజూ 1.2 నుంచి 2 గ్రాముల ప్రాటీన్ మాత్రమే అవసరం. కానీ, అవగాహన లేకపోవడం తో ప్రాటీన్ పౌడర్లను విపరీతంగా వినియోగిస్తున్నారు. సరైన పద్ధతిలో ప్రాటీన్ పౌడర్లను వాడతే ఎలాంటి ముప్పు ఉండదు. కానీ, మోతాదు మించి వాడటం.. నాణ్యత లేని ప్రాటీన్లను ఎంచుకోవడం వల్ల కాలేయ సంబంధ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రాటీన్లను జీర్ణం చేసి, శరీరానికి అందించడం కాలేయం ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. అవసరానికి మించి ప్రాటీన్ పౌడర్లను వాడటం, భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయంగా మార్చడం, కొన్ని నియంత్రణ లేని పౌడర్లలో అనబాలిక్ స్టెరాాయిడ్స్, హానికరమైన మూలికలు ఉంటే ఇవి కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి. అయితే శరీరాకృతి కోసం సప్లీమెంట్స్ వాడుతున్న వారిలో ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారు, దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, ఊబకాయం, షుగర్ వంటి ఇతర జబ్బుల నయం కావాలని మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే వీటిని వాడాలి. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడా ప్రాటీన్ పౌడర్లను పలు చిట్కాలను పాటించి వాడటం ఉత్తమం. మీ శరీరానికి రోజుకు

నిద్రతోనే పెరుగుదల

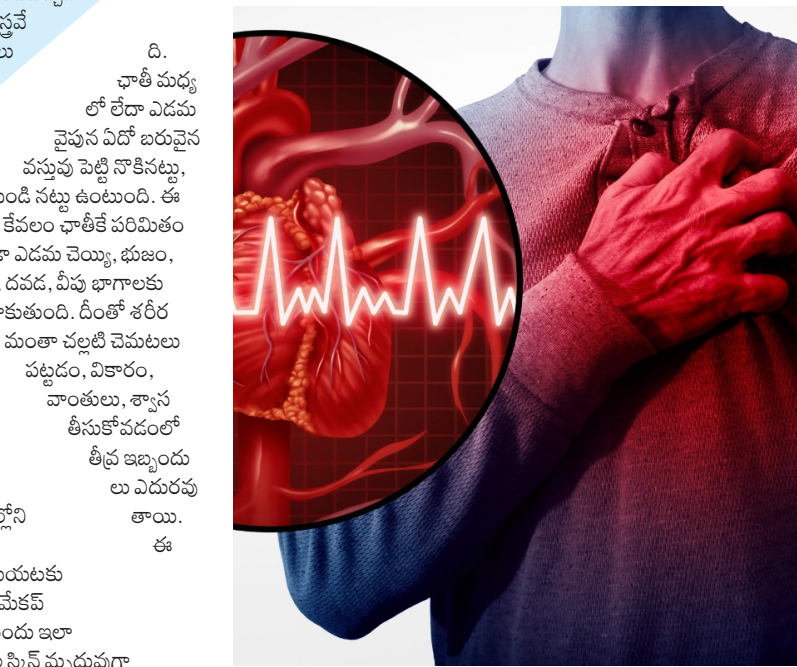
పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢ నిద్రలోనే ముడిపడి ఉన్నాయని కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తెలుస్తోంది. గాఢ నిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే ట్రెయిన్ సర్కూలర్ నిద్ర పుష్కలం. పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢ నిద్రలోనే ముడిపడి ఉన్నాయని కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తెలుస్తోంది. గాఢ నిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే ట్రెయిన్ సర్కూలర్ నిద్ర పుష్కలం.



ధాన్యం పనిచేసే ట్రెయిన్ సర్కూలర్ నిద్ర పుష్కలం. పెరుగుదల, కండరాల పునర్నిర్మాణం, కొవ్వు నిల్వల నిర్వహణ, మెదడు పనితీరు... ఇవన్నీ గాఢ నిద్రలోనే ముడిపడి ఉన్నాయని కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో తెలుస్తోంది. గాఢ నిద్రకు అనుసంధానమై పనిచేసే ట్రెయిన్ సర్కూలర్ నిద్ర పుష్కలం.

గుండెనొప్పా? పానిక్ అటాకా?

పానిక్ అటాక్ (తీవ్రమైన భయందోషం) సమయంలో నోరు చాతీలో నొప్పి వస్తుంది. దీన్ని కొందరు గుండెబాటానోషా అని అంటారు. పానిక్ అటాక్, గుండెబాటానోషా అని పిలువబడతాయి. ఇవి రెండూ భిన్నమైన సమస్యలు గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ ఆగిపోయినప్పుడు లేదా బ్లాక్డ్ ఏర్పడినప్పుడు గుండెబాటానోషా వస్తుంది.



లక్షణాలు సాధారణంగా 10 నుంచి 15 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సమయం ఉంటాయి. చికిత్స అలభ్యమయ్యే కొద్దీ పరిస్థితి మరింత విషమిస్తుంది. పానిక్ అటాక్ అంటే.. ఇది అనాస్థెటిక్ శరీరం లో తీవ్రమైన ఆందోళన లేదా భయం వల్ల కలిగే మానసిక / శారీరక స్పందన. ఇందులో వచ్చే నొప్పి సాధారణంగా నూటిలో గుర్తునట్లు ఉంటుంది. ఇది శరీరం అంతటా వ్యాపించినట్లు ఉంటుంది. ఇది శరీరం అంతటా వ్యాపించినట్లు ఉంటుంది. ఇది శరీరం అంతటా వ్యాపించినట్లు ఉంటుంది.

రోజూ 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే ఎన్ని ప్రయోజనాల్లో..



ముఖ్యం. ఇందుకోసం ప్రతిరోజూ కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయడం మంచి అలవాటుని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజుకు కేవలం 10 నిమిషాలు ధ్యానం ఆధిక బరువు అనేక అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. దాదాపు 19 రకాల క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఈ విషయాన్ని తాజా అధ్యయనం ఒకటి బయటపెట్టింది. 'నేవర్ మెటాబాలిజం' ఇబ్బందిలో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం.. ఊబకాయ బాధితులను గట్టిగా హెచ్చరిస్తుంది. ఇందులో భాగంగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా వివిధ దేశాల్లోని 15 లక్షలకు పైగా క్యాన్సర్ కేసులను పరిశీలించారు. లుకిమియా, బిల్డర్ క్యాన్సర్, గ్రియూమా పంటి కొత్త రకాల క్యాన్సర్లకు సూలకాయానికి ఉన్న లింకులను గుర్తించారు. అలాగే, ఈ క్యాన్సర్ల ప్రభావం లింగభేదం, వారు రిస్కున్నారు. అదనపు కొవ్వు శరీరంలో ఒక క్రియాశీల అవయవంలా పనిచేస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీని కలిగించే రోసినానాలను విడుదల చేస్తుంది. హార్మోన్ల స్థాయిలను మారుస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీని కలిగించే రోసినానాలను విడుదల చేస్తుంది. హార్మోన్ల స్థాయిలను మారుస్తుంది. ఇన్ఫ్లమేటరీని కలిగించే రోసినానాలను విడుదల చేస్తుంది. హార్మోన్ల స్థాయిలను మారుస్తుంది.

అధిక బరువు.. అనారోగ్యం



నివారించే ప్రాంతాన్ని బట్టి మారుతుంది కూడా కనుగొన్నారు. కాబట్టి, శరీరంలో అదనపు కొవ్వు.. కేవలం అందానికి సంబంధించి మాత్రమే లభిస్తుంది. అంతకు మించిన తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యకు దారితీస్తుంది పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్పుల కూడా దీర్ఘకాలంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. మంచి జీవనశైలితో జీవితీయం ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ల వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. కాబట్టి, సూలకాయాన్ని తీవ్రంగా మారే వరకు వేరే చూడకూడదని సూచిస్తున్నారు.

అందానికి హాట్ ప్యాక్!



చర్మానికి వెచ్చని స్పర్శ తగ్గిలిస్తుంది రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మ రంధ్రాలూ తెరచుకుంటాయి. అందుకే, ఈసారి ఫేస్ వాష్ చేసుకునే ముందు శుభ్రమైన మెత్తని టవల్ ను గోరువెచ్చని నీటిలో ముంచి తీయండి. నీటిని పిండేసి ముఖంపై నిమిషం పాటు ఉంచండి. స్కిమ్మింగ్ లానే

