



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

ESTD: 1999

www.voodayam.com

వృధయం

కపిల్ చిట్స్ మీ వెంట ఆనందం మీ ఇంట



కపిల్ చిట్స్

Visit Us:
www.kapilchits.com

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



చెరువుల రక్షణే.. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి భావి తరాలకు భవిష్యత్తు



హైదరాబాద్ రూపురేఖలు మారుస్తున్న చెరువుల పునరుజ్జీవం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 (పురయం) : హైదరాబాద్ నగరం పరిధిలోని ఉప్పల్ నల్ల చెరువు పునరుజ్జీవనం పొంది పూర్వవైభవంతో జలకళ సంత రిండుకోవడంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేశారు. క్యూర్ (CURE) పరిధిలోని చెరువుల పునరుద్ధరణ ద్వారా హైదరాబాద్ నగర రూపురేఖలు మారుతుండటం ఎంతో సంతోషాన్ని ఇస్తోందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. నల్ల చెరువును పునరుజ్జీవంపజే



భద్రపరచడమే" అని ఉద్ఘాటించారు. నగరంలోని ప్రతి చెరువునూ కాపాడుకుంటూ, ప్రజా ఆస్తులను సరర క్షించే క్రమంలో ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ముందుకు సాగుతుందని, ఈ దిశగా అందరూ భాగస్వాములు కావాలని సీఎం పిలుపునిచ్చారు.

అమెరికా నుంచి 4,840 మంది భారతీయుల వెనక్కి



న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 1 (ఎఎన్) విదేశీయులను వారి స్వదేశాలకు తిరిగి పంపించే (డి పోర్ట్ బ్యాక్) ప్రక్రియపై కేంద్ర ప్రభుత్వం సుప్రీం కోర్టుకు తీలక సృష్టత ఇచ్చింది. సదరు వ్యక్తుల జాతీయత (సానోపోర్ట్ / పౌరసత్వం) ఖరారైన తర్వాత మాత్రమే వారిని డిపోర్ట్ చేస్తామని కేంద్ర హోం మంత్రిత్వ శాఖ అత్యున్నత న్యాయస్థానానికి వెల్లడించింది. ఒకవేళ ఏ వ్యక్తివైనా తమ పౌరుడిగా గుర్తించడానికి సంబంధిత దేశం నిరాకరిస్తే, వారిని బహిష్కరించడం సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేసింది. అన్యాయంలో 'విదేశీయులు'గా ప్రకటించిన వ్యక్తులను నిర్బంధ కేంద్రాల్లో ఉంచడాన్ని సవాలు చేస్తూ ధాఖ్యలైన పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా కేంద్రం ఈ వివరణ ఇచ్చింది. **డిపోర్ట్ చేయకుండా సుదీర్ఘకాలం నిర్బంధ కేంద్రాల్లో ఉంచడాన్ని సవాలు చేస్తూ ధాఖ్యలైన పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా కేంద్రం ఈ వివరణ ఇచ్చింది.** **డిపోర్ట్ చేయకుండా సుదీర్ఘకాలం నిర్బంధ కేంద్రాల్లో ఉంచడాన్ని సవాలు చేస్తూ ధాఖ్యలైన పిటిషన్లపై విచారణ సందర్భంగా కేంద్రం ఈ వివరణ ఇచ్చింది.** విదేశీ పౌరుడిపై కోర్టు విచారణ లేదా విధించిన శిక్ష పూర్తయిన తర్వాత.. వారి వద్ద తెల్లబాటు అయ్యే ప్రయోజనాల (సానోపోర్ట్) ఉండి, ఎలాంటి క్రిమినల్ కేసులు పెండింగ్లో లేకపోతేనే బహిష్కరణ ప్రక్రియ చేపడతామని హోం శాఖ తెలిపింది. అంతేకాకుండా, సదరు వ్యక్తిని పంపించే ముందు సంబంధిత దేశ రాయబార కార్యాలయం (ఎంబెసీ) నుంచి జాతీయత ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని తెప్పనిసరిగా

20 శాతం పెరిగిన రిజిస్ట్రేషన్ల ఆదాయం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 (పురయం) : రాష్ట్రంలో ధరణి పోర్టల్ వేదికగా జరిగిన అక్రమాలపై ప్రభుత్వం ఉక్కుపాదం మోపుతోందని రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సచివాలయంలో ఆయన మీడియాతో ఇష్టాగోష్ఠిగా చిట్టా



చాట్) ముఖాదారు. ధరణి నుంచి భూభారతీ వరకు జరిగిన ప్రతి భూ లావాదేవీపైనా లోతైన విచారణ జరుపుతున్నామని మంత్రి వెల్లడించారు. అమాయకులైన పేదల భూములను కాజీసిన వారిని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వదిలిపెట్టే ప్రవృత్తి లేదని, వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.

అలాగే, నిషేధిత భూముల జాబితా (ప్రాహిబిటెడ్ లిస్ట్) లోకి కొత్తగా ఒక్క అంగుళం భూమిని కూడా ప్రభుత్వం చేర్చలేదని మంత్రి ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా.. ఇటీవల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన భూముల మార్కెట్ విలువల సవరణ సానుకూల ఫలితాలనిస్తోందని, దీంతో రిజిస్ట్రేషన్ల

దశలవారీగా నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీ

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 (పురయం) : రాష్ట్రంలో నామినేటెడ్ పోస్టుల భర్తీ ప్రక్రియ ప్రారంభమైందని రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వెల్లడించారు. గాంధీభవన్లో ఆయన మీడియాతో ముఖాదుతూ ఈ నియామకాలపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయాలకు అనుగుణంగానే ఈ పోస్టుల భర్తీ ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నామినేటెడ్ పదవులను ఆశీస్సులు ఆశావహాలం

తా తమ పేర్లతో కూడిన వివరాలను పీసీసీ (PCC) కి పంపుకోవాలని మంత్రి సూచించారు. త్వరలోనే వివిధ కార్పొరేషన్ల వైర్లడ్ల నియామకాలను సైతం చేపడతామని ఆయన ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు. అదేవిధంగా, వివిధ విభాగాల్లో ఖాళీగా ఉన్న నామినేటెడ్ పోస్టుల భర్తీ ప్రభుత్వం దశలవారీగా పూర్తి చేస్తుందని తుమ్మల తెలిపారు. వీటితో పాటే



ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాల పాలకవర్గాల పోస్టుల కూడా త్వరలోనే భర్తీ చేసేందుకు

ఉత్తయిన్లపై రష్యా క్షిపణి దాడి 9 మంది మృతి, 22 మందికి గాయాలు

కీవ్: రష్యా దళాలు ఉక్రెయిన్ నైట్ మరోసారి భయానక దాడులతో విరుచుకుపడ్డాయి. ఉక్రెయిన్ రాజధాని కీవ్ లక్ష్యంగా శనివారం ఉదయం బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, లాంగ్ రేంజ్ డ్రోన్లతో విరుచుకుపడ్డాయి. ఈ దాడిలో కనీసం 9 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, మరో 22 మంది తీవ్రంగా గాయపడి నల్లు ప్రాథమిక సమాచారం ద్వారా తెలుస్తోంది. నివాస ప్రాంతాల్లో విధ్వంసం.. భయానక ధ్వజాలు రష్యా ప్రయోగించిన క్షిపణులు, డ్రోన్లు కీవ్లోని పలు నివాస ప్రాంతాలపై పడటంతో తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది. సోల్ మియాన్స్కో జిల్లాలోని ఒక బంధుత్వం రెసిడెన్షియల్ భవనం దాడికి గురై పాక్షికంగా ధ్వంసమైంది. రెన్యూబిల్ టీమ్లు వెంటనే రంగంలోకి దిగి ఆ భవనంలో చిక్కుకున్న 35 మందిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించాయి. అటు దర్జిన్స్కో జరిగిన

క్షిపణి దాడి అత్యంత తీవ్ర నష్టాన్ని మిగిల్చింది. అక్కడ ఇట్టే కూలిపోయి ఒక్కసారిగా మంటలు వ్యాపించడంతో ఎదుగుతున్న అక్కడక్కడే మృతి చెందగా, మరో 14 మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. **మిలిటరీ కేంద్రాల్ లక్ష్యం:** రష్యా ప్రకటన ఈ భయానక దాడులపై రష్యా రక్షణ శాఖ ప్రకటన విడుదల చేసింది. శుక్రవారం రాత్రి నుంచి శనివారం ఉదయం వరకు హైటెక్నోలజీ గ్రౌండ్, సీలాండ్స్ ఆయుధాలు, సుదూర శ్రేణి డ్రోన్లతో దజన్ల సంఖ్యలో క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు తెలిపింది. కీవ్ సమీపంలో ఉన్న మిలిటరీ పారిశ్రామిక కేంద్రాలు, లాజిస్టిక్ హబ్ లక్ష్యంగా ఈ దాడులకు పాటు సాగిందని పేర్కొంది. ముఖ్యంగా క్షిపణులు, డ్రోన్లు, రాదార్ పుష్పలు, ఎలక్ట్రానిక్ వార్ ఫేర్ పరికరాలు తయారు చేసే ప్రాదక్షన్, స్టోరేజ్ కేంద్రాలను ధ్వంసం చేసినట్లు రష్యా అర్థి వెల్లడించింది.

కేరళలో వానల బీభత్సం 3 మంది మృతి శిథిలాల కింద పలువురు

తిరువనంతపురం:



కేరళ రాష్ట్రంలో కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు తీవ్ర విధ్వంసం సృష్టిస్తున్నాయి. ఎడతెరిపి లేని వానలతో రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాలు జలదిగ్బంధంలో చిక్కుకోగా, వాగులు వంకలు పొంగిపొర్లుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కొండచరియలు విరిగిపడటంతో తీవ్ర ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం సంభవిస్తోంది. ఇడుక్కి, కొట్టాయం, వాగమాన్ జిల్లాల్లో శనివారం చోటుచేసుకున్న విపత్తుతో కొండచరియలు పడి ముగ్గురు ప్రాణాలు కోల్పోగా, పలువురు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయారు.

కొండచరియలు విరిగిపడి తీవ్ర నష్టం
ఇడుక్కి జిల్లాలో ఒక ఇంటిపై కొండచరియలు విరిగిపడటంతో అందులో ఉన్న మహిళ అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయింది.



సంభించిన వాహన రాకపోకలు ఈ ప్రాంతానికి వర్షాల వల్ల రాష్ట్రంలో రవాణా వ్యవస్థ పూర్తిగా పడకేసింది. కోవిడ్ సెంటర్లలో నెషనల్ హైవే పరిధిలోని మాచిలై వద్ద కొండచరియలు విరిగిపడటంతో మాచిలై రాకపోకలు స్తంభించాయి.



నిజం గడప దాటేలోపే.. అబద్ధం ఊరంతా చుట్టివస్తోంది!

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 1 (పురయం) సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న దుష్ప్రచారం, ఫేక్ న్యూస్లకు కేవలం అధికార పక్షమే కాదు, తాము కూడా బాధితులమేనని బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. నిజం గడప దాటేలోపే, అబద్ధం అంగీ చేసుకుని ఊరంతా చుట్టివచ్చే పరిస్థితి ఉందన్నారు. నవతెలంగాణ దినపత్రిక 11వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా బాగ్లింగంపల్లి సుందరయ్య విజ్ఞాన కేంద్రంలో 'రాజ్యాంగం-ప్రజాస్వామ్యం-పత్రికా స్వేచ్ఛ' అనే అంశపై

అబద్ధాలను ప్రచారం చేశారని మండి పడ్డారు. "ఇప్పుడు ఆ భవనంలో ఎవరో ఉంటున్నారో? నిజంగా అక్కడ 150 బెడ్ రూమ్లు ఉన్నాయా? ఆ ఫేక్ న్యూస్ వ్యాప్తి చేసింది ఎవరు?" అని ఆయన సూటిగా ప్రశ్నించారు. అలాగే రూ.84 వేల కోట్లతో నిర్మించిన కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టును ఏకంగా లక్ష కోట్ల సంభకోణం గా దుష్ప్రచారం చేశారని, ఇవన్నీ ఫేక్ న్యూస్ కాదా? అని ఆయన నిలదీశారు. అలాంటి వాటిని కచ్చితంగా ప్రశ్నించాలన్నారు. **నటీనటుల ఫోన్స్ ట్యాపింగ్ లంఘన కట్టుకథ..** వ్యవహారంలోనూ తమపై మీడియాను అడ్డం పెట్టుకుని

అసత్యాలు ప్రచారం చేశారని కేటీఆర్ విమర్శించారు. కొందరు సినిమా యాక్టర్ల ఫోన్స్ ట్యాప్ చేశారని వార్తలు రాయించారని ఆరోపించారు. "ఫోన్ ట్యాపింగ్ విచారణకు పిలిచినప్పుడు నేను వెళ్లాను. ఏ యాక్టర్ల ఫోన్స్ ట్యాప్ అయ్యాయో అసంబద్ధ ఇవ్వాలని విచారణ అధికారి (ఏసీపీ)ని అడిగాను. ఎవరేమి కాలేదు సార్ అని ఆయన చెప్పారు. మరి అదే మాట మీడియాకు చెప్పొచ్చు కదా అని అడిగితే.. ఒక పత్రికకు మాత్రం చెప్పానని ఆ అధికారి బదులిచ్చారు" అని కేటీఆర్ వివరించారు. జరగనివి జరిగినట్లుగా, ఉన్నవి లేనట్లుగా ఫేక్ న్యూస్ సృష్టించి ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని ఆయన విచారం వ్యక్తం చేశారు.



We care about your health. In any emergency, call us.

- General Medicine
- General & Laparoscopic Surgery
- Gynaecology
- Critical Care
- Trauma

24/7 EMERGENCY SERVICES

+91 79933 01302

www.arogyahospital.net



ఆరోగ్య హాస్పిటల్

Beside Dominos Pizza Store Opp.Pochamma Kaman, Bellampalli Road, Mancherial-504208



జాతీయం - అంతర్జాతీయం

నిఘూ.. నిఘూ.. నిఘూ..

- **అంతటా ఇదే తంతం**
- **సాధారణ కక్షధాల్లా కనిపించే మెట్రో స్టాన్స్**
- **నిరసనకారులను గుర్తించేందుకు ఫేషియల్ రికగ్నిషన్తో ఏటా కక్షధాలు**
- **వాటితో రహస్యంగా ఫోటోలు, వీడియోలు**
- **రికార్డు చేసే అవకాశం**
- **భద్రతకు ఉపయోగపడే టెక్నాలజీతో పోరుల స్వేచ్ఛకు ముప్పు**
- **గోప్యత, నిరసన హక్కులపై విరుగుతున్న ఆందోళనలు**
- **కేంద్రపై పోర హక్కుల సంఘాల విమర్శలు**
- **సాంకేతిక నిఘూపై సుప్రీంలో పిల్**

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 1 (ఎ.ఎం.ఎస్) : సాంకేతికత ప్రజల జీవితాలను సులభతరం చేయడానికి ఉద్దేశించి నడ. కానీ అదే సాంకేతికతను భద్రత పేరుతో పౌరులపై నిఘూ కోసం వినియోగిస్తే ప్రజాస్వామ్యానికి ముప్పు తప్పదని పౌర హక్కుల కార్యకర్తలు, నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా ఏటా ఆధారిత నిఘూ వ్యవస్థలు, ఫేషియల్ రికగ్నిషన్ (ముఖ గుర్తింపు) టెక్నాలజీ వినియోగాన్ని విస్తరిస్తున్న వేళ.. వాటిపై స్పష్టమైన చట్టపరమైన నియంత్రణలు, స్వతంత్ర పర్యవేక్షణ లేకపోవడం తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేస్తోందని పౌరహక్కుల సంఘాలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఢిల్లీలో సీజీబీ నిరసనల సందర్భంగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఏటా స్టార్ట్ గౌసన్ వ్యవహారం ఈ చర్యను మరింత తీవ్రతరం చేసింది.

ఢిల్లీలో జరిగిన కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) నిరసనల సందర్భంగా విడుదలై ఉన్న ఓ పోలీసు అధికారి ఏటా ఆధారిత స్టార్ట్ గౌసన్ ధరించి కనిపించారని వచ్చిన ఆరోపణలు దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు దారితీశాయి. ఇప్పటికే జంతర్ మంతర్ పరినెరాల్లో పందలాది సీజీబీవీ కెమెరాలు ఉండగా.. కక్షధాల రూపంలో ఉండే ఈ పరికరాలతో ఎవరికి తెలియకుండా వీడియోలు, ఫోటోలు తీయడం, వాటిని ఏటా ద్వారా విశ్లేషించడం ప్రజల గోప్యతకు ముప్పుగా మారుతుందనే ఆంధోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. మెట్రో వంటి సంస్థలు రూపొందించిన



ఏటా స్టార్ట్ గౌసన్ సాధారణ కక్షధాల్లాగే కనిపిస్తాయి. అయితే ఇవి కేవలం చూపును మెరుగుపరచే పరికరాలు మాత్రం కావు. వాయిస్ కమాండ్తో ఫోటోలు తీయడం, వీడియోలు రికార్డు చేయడం, కార్డ్స్ మాట్లాడడం, సందేశాలు పంపడం, సంగీతం వినడం, ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తున్న వస్తువులు, ప్రదేశాల గురించి సమాచారం తెలుసుకోవడం వంటి అనేక పనులు చేయగలవు.

ఈ టెక్నాలజీ దుర్వినియోగమైతే పౌరులపై నిఘూ, వేధింపులు, వ్యక్తిగత గోప్యత ఉల్లంఘన వంటి సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. గౌసన్తో సేకరించిన ఫోటోలు, వీడియోలను ఇతర ఏటా వ్యవస్థలు, ప్రభుత్వ నిఘూ వ్యవస్థలతో అనుసంధానం చేసి చక్రకులను గుర్తించే అవకాశం ఉందని గోప్యత హక్కుల కోసం పనిచేసే సంస్థలు, పౌర హక్కుల కార్యకర్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రజలు నిరసనల్లో పాల్గొనడానికి కూడా భయపడే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చని వారు అంటున్నారు. అదే సమయంలో పరీక్షల్లో అక్షమాలకు, గోప్యమైన సమాచారాన్ని రూపంగా సేకరించడానికి, సినిమాల పైరసీకి, అలాగే అనుమతి లేకుండా నకిలీ నక్కు చిత్రాలు, వీడియోలు తయారు చేయడానికి కూడా ఈ గౌసన్ ను ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇటీవల ఢిల్లీలో జరిగిన సీజీబీ నిరసనల్లో ఢిల్లీ పోలీసులు డీవీడ్యుప్లి, ఇక్షణ నిఘూ వాహనాలు, మొబైల్ కమాండ్ అండ్ కంట్రోల్ వెహికల్స్ ను వినియోగించారు. వీటిలో ఏటా ఆధారిత ముఖ గుర్తింపు వ్యవస్థ ప్రభుత్వ సీజీబీవీ దృశ్యాలను విశ్లేషించి నేర చరిత్ర ఉన్న వ్యక్తులను గుర్తించేందుకు ఉపయోగించామని పోలీసులు తెలిపారు. నిరసనలు ముగిసిన తర్వాత జంతర్ మంతర్ వద్ద గతంలో నేర చరిత్ర ఉన్న 2,873 మందిని ఈ వ్యవస్థ ద్వారా గుర్తించామని ఢిల్లీ పోలీసులు వెల్లడించారు. అయితే ఇలాంటి నిఘూ అనేది భారత రాజ్యాంగంలోని 14,

19, 21 అధికరణాల కింద ఉన్న సమానత్వం, భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ, వ్యక్తిగత గోప్యత హక్కులను ఉల్లంఘిస్తోందంటూ సీజీబీ(ఎం) రాజ్య సభ సభ్యుడు ఎ.ఎ. రహ్మాను సుప్రీంకోర్టులో ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యం (పిల్) దాఖలు చేశారు.

దృష్టిలోపాలు ఉన్న వారికి మార్గదర్శనం చేయడం, ప్రయాణాల్లో సహాయపడటం, ప్రజా సౌకర్యాలను సులభంగా వినియోగించుకునేలా చేయడం వంటి సామాజిక ప్రయోజనాలు కూడా ఈ సాంకేతికత సొంతం. అయితే ప్రభుత్వం, పోలీసులు ఈ సాంకేతికత ప్రజా భద్రత, ఉగ్రవాద నిరోధం, నేరాల దర్యాప్తు వంటి అవసరాల కోసం ఉపయోగిస్తున్నామని చెప్తున్నప్పటికీ, పౌర హక్కుల సంఘాలు మాత్రం భద్రత అవసరమే అయినప్పటికీ అదే స్థాయిలో గోప్యత, జవాబుదారీతనం, న్యాయపరమైన పర్యవేక్షణ కూడా ఉండాలని అంటున్నాయి. లేకపోతే ప్రజల రక్షణ కోసం వచ్చిన ఏటా సాంకేతికత, ప్రజలపైని నిరంతర నిఘూ పెట్టే సాధనంగా మారే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఇలా కాకుండా ఉండాలంటే చట్టపరంగా నియంత్రణ, మార్గదర్శక విధానాలు, గోప్యత రక్షణకు బలమైన వ్యవస్థ అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ గౌసన్లో అమర్చిన కెమెరాలు, మైక్రోఫోన్లు, ఏటా మోడళ్లు ధరించిన వ్యక్తి చూసే దృశ్యాలను అర్థం చేసుకుని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇస్తాయి. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని వస్తువులు, ప్రదేశాలు, గుర్తింపు చిహ్నాలను విశ్లేషిస్తాయి. రికార్డింగ్ జరుగుతున్నప్పుడు గౌసన్ పై చిన్న ఎల్ఈడీ లైట్ వెలిగిరా మెట్రో సెకండ్ జెనరేషన్ పరికరాల్లో ఏర్పాటు చేసినది. అయితే బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఆ చిన్న లైట్ ను గమనించడం, షట్టర్ కళ్లం వినిపించడం చాలా కష్టమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. దీంతో ఎదుటి వ్యక్తికి తెలియకుండానే రికార్డింగ్ జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

గౌసన్ వినియోగదారుల గోప్యత కూడా ప్రశ్నార్థకంగానే ఉంది. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో స్వీడన్ మీడియా కథనాల ప్రకారం... కెన్యాలో పనిచేస్తున్న మెట్రో కాంట్రాక్టర్ల ఉద్యోగులు స్టార్ట్ గౌసన్తో రికార్డు చేసిన వ్యక్తిగత, క్యాన్సెండ్ దర్యాప్తులో అత్యంత వ్యక్తిగత వీడియోలను కూడా పరిశీలించడం గమనార్హం. దీంతో వినియోగదారుల వ్యక్తిగత సమాచారం ఎంతవరకు సురక్షితమనే ప్రశ్నలు తలెత్తాయి. ముఖ గుర్తింపు సాంకేతికతతో కలిపి ఈ గౌసన్ వినియోగం మరింత

రికార్డు స్టాయిలో చమురు కొనుగోళ్లు

- **పశ్చిమాసియాలో యుద్ధమే కారణం**
 - **2.78 మిలియన్ బ్యారెల్స్ దిగుమతి ముంబయి, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎస్):**
- పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న భౌగోళిక ఉద్రిక్తతల మధ్య రష్యా ముడి భారత్ చమురు కొనుగోళ్లు నిలిచిపోయింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన దిగుమతుల్లో రష్యా వారి 55.3 శాతానికి చేరగా.. జూన్లో పోలిస్తే రష్యా సరఫరా 1.8 శాతం పెరిగింది. మొత్తం దిగుమతులు స్వల్పంగా మాత్రమే పెరిగినప్పటికీ రష్యా ప్రధాన సరఫరాదారుగా తన ఆదిపత్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో 23.4 శాతంగా ఉన్న రష్యా వారి.. ప్రస్తుతం రెండోతరలకు మైగ పెరిగి 55 శాతాన్ని దాటడం విశేషం. రష్యా చమురు సరఫరా పెరగడానికి పలు అంతర్జాతీయ పరిణామాల కారణమయ్యాయి. ఉక్రెయిన్ డ్రైన్ తల మధ్య రష్యా ముడి భారత్ చమురు కొనుగోళ్లు నిలిచిపోయింది. ఇప్పటి వరకు జరిగిన దిగుమతుల్లో రష్యా వారి 55.3 శాతానికి చేరగా.. జూన్లో పోలిస్తే రష్యా సరఫరా 1.8 శాతం పెరిగింది. మొత్తం దిగుమతులు స్వల్పంగా మాత్రమే పెరిగినప్పటికీ రష్యా ప్రధాన సరఫరాదారుగా తన ఆదిపత్యాన్ని మరింత బలోపేతం చేసుకుంది.

యుఎఇ రోజుకు 4.89 లక్షల బ్యారెల్స్ తో రెండో అతిపెద్ద సరఫరాదారుగా నిలిచినప్పటికీ జూన్లో పోలిస్తే దాని సరఫరా తగ్గింది. సౌదీ అరేబియా నుంచి దిగుమతులు మాత్రం 55 శాతం పెరిగి రోజుకు 4.53 లక్షల బ్యారెల్స్ కు చేరాయి. మరోవైపు అట్లాంటిక్ ప్రాంతంలో నిలిచిపోయిన నౌకలను మళ్లీ ప్రయాణం ప్రారంభించడంతో భారత్ కు సరఫరా సులభమైంది. 2-3 దాల్దలకు తగ్గిన భారత్ రిఫైన్మెంట్ కొనుగోళ్లు తగ్గించలేదు. పశ్చిమాసియా దేశాల నుంచి కూడా దిగుమతులు జారైతే కొంత పెరుగుతుంది.



దిగుమతులు పెరిగాయి. దీంతో భారత్ చమురు దిగుమతుల్లో రష్యాపై ఆధారపడటం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

పదో రోజుకు మహిళా సంఘాల ఐక్య ఆందోళన

- **మహిళలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం లభించే వరకు పోరాటం**
 - **రాజ్యసభ సీపీఐ(ఎం) పక్షనేత జాగ్రత్తలు సంఘభావం**
 - **న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎస్):**
- పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు తక్షణమే అమలు చేయాలని మహిళా సంఘాల డిమాండ్ చేశాయి. 'నేషనల్ కోయిలిషన్ ఫర్ ఉమెన్స్ రిజర్వేషన్స్ (ఎన్ఎఫ్ఐజిఎల్) ఆధ్వర్యంలో జంతర్ మంతర్ వద్ద చేపట్టిన ఐక్య ఆందోళన శుక్రవారం నాటికి పదో రోజుకు చేరుకుంది. ఢిల్లీలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వందలాది మంది మహిళలు, అలాగే కేరళ నుంచి వచ్చిన భారీ ప్రతినిధి బృందం రంగు గుర్రుల బ్యానర్లు, పతాకాలు, బొమ్మలు, జెండాల్తో ఆందోళనలో పాల్గొన్నారు. మహిళల రాజకీయ హక్కుల కోసం నిలకడగా పోరాడుతున్న నామపక్ష పార్టీల తరఫున మద్దతు, సంఘభావం తెలిపేందుకు రాజ్యసభ సీపీఐ(ఎం) పక్షనేత జాగ్రత్తలు సంఘభావం ప్రదేశాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టం అమలును ఉత్తేజపూర్వకంగా జాప్యం చేస్తున్న బీజేపీ ప్రభుత్వ చర్యలను ఆయన 'మనుషుల కుట్ర'గా అభివర్ణించారు. పోరాటంతో తమ హక్కులను ఎలా సాధించుకోవాలో దేశంలో మహిళలకు తెలుసనని, ప్రభుత్వాన్ని బాధ్యత నుంచి తప్పించుకోనివ్వరని ఆయన అన్నారు. బీజేపీ దుర్మంత్వాలపై ప్రజల ముందు బట్టలయలు అప్పుతుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఈ నిరసన సభలో



పలు మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు ప్రసంగించారు. వీరిలో ఐదా జాయంటి సెక్రటరీ, ఢిల్లీ రాష్ట్ర కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి నిషా సిన్హ, ఎన్ఎఫ్ఐజిఎల్ నాయకురాలు మైమానా ముల్లా, మణిపూర్ నుంచి అరుణ, రహీమా బేగం రాజ్, వైద్యుని సీమి సుందర్ ప్రజ్ఞ, విజయవాడ నుంచి పూజ తదితరులు ఉన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టాన్ని అమలు చేయడానికి మోడీ ప్రభుత్వం నిరంతరం పాటించానని ఆయన పేర్కొన్నారు. పక్షాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

పార్లమెంటు, రాష్ట్ర శాసనసభలలో మహిళలకు తగిన ప్రాతినిధ్యం లభించే వరకు పోరాటాన్ని ఉధృతం చేస్తామని వారు పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ధర్మాల్లో పాల్గొన్న సీనియర్ నాయకులలో ఐదా అఖిల భారత్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పి.కె. శ్రీమతి, కనినిక

హోష్, జాతీయ కార్యదర్శి సి.ఎస్. సుజాత, ఢిల్లీ రాష్ట్ర కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఆశా భూదన్, ఎన్ఎఫ్ఐజిఎల్ ప్రధాన కార్యదర్శి నిషా సిన్హ, ఎన్ఎఫ్ఐజిఎల్ నుంచి భావన శర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ప్రస్తుత పార్లమెంటు సమావేశాలు ముగిసే వరకు ఈ ఆందోళన ప్రతిరోజూ కొనసాగుతుందని 'నేషనల్ కోయిలిషన్ ఫర్ ఉమెన్స్ రిజర్వేషన్స్' మరోసారి స్పష్టం చేసింది.

33 శాతం రిజర్వేషన్ అమలులో ఇక ఏమాత్రం జాప్యాన్ని దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళలు అంగీకరించబోరని వివరించింది. సమాన రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం చేస్తామని వారు పునరుద్ఘాటించారు. ఈ ధర్మాల్లో పాల్గొన్న సీనియర్ నాయకులలో ఐదా అఖిల భారత్ అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు పి.కె. శ్రీమతి, కనినిక

పర్యాటక వీసాలపై అమెరికా కీలక నిర్ణయం

- **బాండ్ ప్రోగ్రామ్ అమలు చేస్తామని వెల్లడి**
- **రూ.20 వేల దాల్దల వరకు డిపాజిట్ కు రూల్స్ వాషింగ్టన్, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎస్):**

పర్యాటక వ్యాపార వీసాల విషయంలో అమెరికా మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రభుత్వ హయాంలో 50 దేశాలకు చెందిన బి1 (వ్యాపారం), బి2 (ప్రయాటకం) వీసా దరఖాస్తుదారులపై శాశ్వత వీసా బాండ్ ప్రోగ్రామ్ అమలు చేయనున్నట్లు అమెరికా విదేశాంగ శాఖ ప్రకటించింది. ఈ కొత్త విధానం ప్రకారం ఎంపిక చేసిన దేశాలకు చెందిన సందర్శకులు గరిష్టంగా 20 వేల దాల్దల వరకు బాండ్ డిపాజిట్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

మొదట ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేసిన ఈ పథకాన్ని ఇప్పుడు కొన్ని మార్పులతో శాశ్వతంగా అమలు చేయాలని అమెరికా ప్రభుత్వం నిర్ణ



యించింది. కొత్త నిబంధనలు 2026 ఆగస్టు 3 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఈ బాండ్ విధానం ప్రకారం వీసా గడువు ముగిసిన తర్వాత కూడా అమెరికాలో అత్యమంగా ఉండిపోయే (ఓవర్స్టే) వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిందని అధికారులు గుర్తించారు. దీంతో దీనిని కొనసాగించాలని నిర్ణయించారు. షెడరల్ రిజిస్టర్లో విడుదలైన నోటీసు ప్రకారం ఫైల్డ్ ప్రాజెక్ట్ లో బాండ్ మొత్తం 5 వేల, 10 వేల, 15 వేల దాల్దలగా నిర్ణయించారు. అయితే తుది

క్యూబాలో ఆర్థిక వ్యవస్థ ప్రక్షాళన



- **అమెరికా ఆంక్షల్ని తిప్పికొట్టేందుకే**
 - **భూ వినియోగంపై ఆంక్షల సడలింపు**
 - **జాతీయ అసింబ్లీలో చర్చ**
- హవానా, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎస్) :** అమెరికా ఆంక్షల ఇబ్బంది పెడుతున్న సమయంలో ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రక్షాళన చేయడానికి క్యూబా సరికొత్త అడుగులు వేసింది. ప్రభుత్వ అధీనంలోని కీలక రంగాల్లో కీ ప్రైవేటు పరిశ్రమలను అనుమతించేందుకు ఉద్దేశించిన ప్రజాళిక వివరాలను ప్రకటించింది. భూ వినియోగంపై ఆంక్షలను సడలించడం, ఇంధనం - ఔషధాల దిగుమతులకు వ్యాపార సంస్థలను అనుమతించడం, క్యూబా ద్వీపంలో పనిచేసేందుకు ప్రయత్నం పర్యాటక సంస్థలను అనుమతించడం

కూడా జరగదు. ఈ విషయాన్ని చాలా స్పష్టంగా చెబుతున్నా' అని ఆయన తెలిపారు.

అమెరికా దిగ్బంధనం కారణంగా ఇంధన రంగంలోని కొన్ని భాగాలను క్యూబా ప్రయత్నించేకొనసాగింది. గత నెలలో చట్టపర సభ్యులు 176 చర్యల ప్యాకేజీని ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకొని విక్రయించేందుకు తొలిసారిగా విదేశీ సంస్థలకు అనుమతి ఇచ్చామని, అలాగే ఇంధనాన్ని లోకాల పంపిణీ చేసేందుకు సుమారు 200 దేశీయ సంస్థలు ఇప్పటికే అనుమతులు పొందాయని ప్రధాని మాన్యువల్ మారెల్ క్రూజ్ రెండు రోజుల క్రితం జాతీయ అసింబ్లీలో తెలిపారు. దేశంలో వ్యవసాయ, పర్యాటక రంగాల పునరుద్ధరణ కోసం క్యూబా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. ప్రభుత్వ అధీనంలోని 80 చట్టాన్ని ఆమోదించింది. అమెరికా ఆంక్షలతో కుదరని పర్యాటక రంగంలో జీవన నింపేందుకు చట్టపర సభ్యులు 10 చర్యలను ఆమోదించారు.

కీలక ఖనిజాల అన్వేషణలో ఎన్.ఎం.డి.సీ.

- **అర్జెంటీనాపై ప్రత్యేక దృష్టి**
 - **రాగి నిక్షేపాల వెలిశీలన ఫోకస్**
 - **న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 01 (ఎ.ఎం.ఎస్) :**
- దేశీయ ప్రభుత్వ రంగ మైనింగ్ దిగ్బం ఎన్ఎండిసీ విదేశాల్లో కీలక ఖనిజాల (క్రిటీకల్ మినరల్స్) అన్వేషణను మరింత వేగవంతం చేసింది. ఇందులో భాగంగా అర్జెంటీనాలోని రాగి నిక్షేపాల అత్యధిక లభించే ప్రాంతాలపై ఆ సంస్థ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది. భవిష్యత్తులో దేశీయ అవసరాలను తీర్చడంతో పాటు గ్లోబల్ మార్కెట్లో పట్టు సాధించే దిశగా అర్జెంటీనాలోని ఆరు అత్యంత ఖనిజ సంపద కలిగిన ప్రావిన్సుల అధికారులతో ఎన్ఎండిసీ ఉన్నత స్థాయి చర్యలు జరుపుతోంది. ఈ వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాల ద్వారా ముడి ఖనిజాల దిగుమతి



తిక ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నట్లు

కంపెనీ పర్గాలు వెల్లడించాయి. కేవలం రాగి మాత్రమే కాకుండా లిథియం, భూసార ఖనిజాలు (రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్), భవిష్యత్ టెక్నాలజీ రంగానికి అత్యంత కీలకమైన ఇతర వ్యూహాత్మక ఖనిజాలను వెలిశీలన దిశగా ఎన్ఎండిసీ తన విదేశీ వ్యూహాన్ని విస్తరిస్తోంది. గ్రీన్ ఎనర్జీ రంగానికి మారుతున్న యుగం దేశీయ సేవల్లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, బ్యాటరీల తయారీకి అవసరమైన ముడి పదార్థాల కొరతను నివారించడమే లక్ష్యంగా ఈ ముందడుగు వేసింది. అర్జెంటీనా ప్రభుత్వం కుందే ఒప్పందాలు ఇరు దేశాల మధ్య పారిశ్రామిక సంబంధాలను మరింత బలపరచునని ఆ విధాలు భావిస్తున్నారు. రానున్న రోజుల్లో జరిగే అధికారిక ఒప్పందాలు ఖరారైతే దేశీయ మైనింగ్ రంగ చరిత్రలో ఎన్ఎండిసీ విదేశీ విస్తరణ మరో W మైలురాయిగా నిలవనుంది.

మెట్రో ఇండియా హెడ్ పై కేసు

- **అరుణ్ శ్రీనివాస్ పై సైబర్ క్రైమ్**
 - **ప్రధానిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినందుకే**
- సీఎన్ ఓపరేటివ్ క్రిమినల్ కేసుగా ఇటీవల కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) చేపట్టిన ఆందోళనల సమయంలో ప్రధాని మోడీ లక్ష్యంగా మార్చింగ్, ఎటా వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారిన సంగతి తెలిసిందే . వ్యాపారవేత్త ఎన్.అరవిందరెడ్డి, తెలంగాణ బీజేపీ కార్యకర్త టి.సాయి కిరణ్ గౌడ్ పిర్యాయల

మేరకు కేసులు నమోదు చేసినట్లు తెలిపారు. ఈ ఖాతాల్లో ప్రధాని మోడీపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు, తప్పుదారి వట్టించేవి పోస్ట్ చేసినప్పటికీ సీఎన్ ఓపరేటివ్ క్రిమినల్ కేసుగా ఇటీవల కాకోన్ జనతా పార్టీ (సీజీబీ) చేపట్టిన ఆందోళనల సమయంలో ప్రధాని మోడీ లక్ష్యంగా మార్చింగ్, ఎటా వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారిన సంగతి తెలిసిందే . వ్యాపారవేత్త ఎన్.అరవిందరెడ్డి, తెలంగాణ బీజేపీ కార్యకర్త టి.సాయి కిరణ్ గౌడ్ పిర్యాయల

ఆపరేషన్ ముస్కాన్ ద్వారా 314 మంది చిన్నారులకు విముక్తి: సీపీ శ్వేత

వరంగల్ జైం, ఆగస్టు 01 (వృధయం ప్రతినది): వరంగల్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో జూలై 1 నుండి 31 వరకు నిర్వహించిన ‘ఆపరేషన్ ముస్కాన్-ద్వారా మొత్తం 314 మంది చిన్నారులను రక్షించినట్లు వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత, ఐపిఎస్ వెల్లడించారు.? ఈ ఆపరేషన్ వివరాలను వెల్లడిస్తూ... బాల కార్మిక వ్యవస్థ నిర్మూలనే ధ్యేయంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహించిన ఈ ప్రత్యేక డ్రైవ్లో 269 మంది బాలురు, 45 మంది బాలికలు రక్షించబడ్డారని సీపీ తెలిపారు. రక్షించిన వారిలో 226 మంది బాల కార్మికులు ఉండగా, బడి మానేసిన (డ్రాబౌట్) చిన్నారులు 85 మంది ఉన్నారు.?రక్షించబడిన వారిలో తెలంగాణీతర రాష్ట్రాలైన బీహార్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, రాజస్థాన్, యూపీ, ఛత్తీస్‌గఢ్, పశ్చిమ బెంగాల్ తదితర రాష్ట్రాలకు చెందిన 130 మంది చిన్నారులు ఉన్నారు.?చిన్నారులను వరంగల్, హనుమకొండ,



జనగాం జిల్లాల చైల్డ్ వెల్ఫేర్ కమిటీల (జబీజి) ముందు హాజరుపరిచి, వారి తల్లిదండ్రులకు సరైన కౌన్సిలింగ్ ఇచ్చి అప్పగించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి చిన్నారులతో పని చేయୁన్న యజమానులపై 55 ఎఫ్.ఐ.ఆర్‌లు నమోదు.?కార్మిక శాఖ ద్వారా 92 ఇన్‌వెక్టివ్ రిపోర్టులు నమోదు. పిఎస్ జనరల్ డైరీలలో 118 మంది పిల్లల వివరాల నమోదు. ఈ ఆపరేషన్ కోసం 9 నబ్-డివిజన్ పరిధిలో 9 మంది ఎస్పీలు, 36 మంది సిబ్బందితో ప్రత్యేక టీమ్స్ ఏర్పాటు చేశారు. యాంటీ మ్యూజన్ ట్రాఫికింగ్ యూనిట్ మహిళా-శిశు సంక్షేమ శాఖ, కార్మిక శాఖ, చైల్డ్ లైన్ మరియు ‘షేర్’, ‘సోప్’, ‘భీవీ గ్లాస్’ స్వచ్ఛంద సంస్థల భాగస్వామ్యంతో ఈ తనిఖీలు చేపట్టారు.”పిల్లలు బడిలోనే ఉండాలి, పనిలో కాదు. బాల కార్మిక వ్యవస్థను ప్రోత్సహించే యజమానులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం. ఎక్స్‌డ్రెస్ బాల కార్మికులు ఉనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని వరంగల్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎన్. శ్వేత కోరారు.

కర్ణాటక తరహాలో గొర్రెల కాపరులకు లైసెన్స్ తుపాకులు ఇవ్వాలి: జీఎంపీఎస్ డిమాండ్.

ఆగస్టు 22--24 రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని పిలుపు.



పరకాల ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది): పరకాల మండలం సీతారాంపురంలో గొర్రెలు, మేకల పెంపకందారుల సెషన్ (జీఎంపీఎస్) సమావేశం అధ్యక్షుడు ఓడెల బాలకౌమురు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులుగా సంఘం హనుమకొండ జిల్లా కార్యదర్శి కాదబోయిన లింగయ్య, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు, ఉమ్మడి జిల్లా డైరెక్టర్ బండారి నారాయణ హాజరై మాట్లాడుతూ.

గొర్రెలు, మేకల పెంపకమే ఆధారంగా జీవనం సాగిస్తున్న కాపరులు అదవుల్లో గొర్రెలు మేకల మండలను మేపీ సమయంలో దోపిడీ దొంగలు, క్రూర మృగాల దాడుల నుంచి అత్యురక్షణ కోసం కర్ణాటక తరహాలో లైసెన్స్‌తో కూడిన తుపాకులను ప్రభుత్వం అందించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు.

కాపరుల భద్రతకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.అనంతరం కామరెడ్డి, సీతారాంపురం తదితర గ్రామాలను సందర్శించిన నాయకులు గొర్రెలు, మేకలకు పీవీఆర్--ఈటీ వ్యాక్సినేషన్ వంపిటీ నత్తనడకన సాగుతోందని, ఈ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని పకు సంవర్తక శాఖ అధికారులను కోరారు. ఈ సందర్భంగా ఈ నెల 22 నుంచి 24 వరకు మేడ్చల్--మల్కాజ్జిరి జిల్లాలోని చెంగివెర్రలో నిర్వహించనున్న గొర్రెలు, మేకల పెంపకందారుల సంఘం నాలుగో రాష్ట్ర మహాసభలను జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మహాసభల్లో గత కార్యక్రమాలపై సమీక్షతో పాటు భవిష్యత్ కార్యాచరణను రూపొందించనున్నట్లు తెలిపారు. తొలి రోజు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, రెండో, మూడో రోజుల్లో ప్రతినిధుల మహాసభలు నిర్వహించనున్నట్లు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కార్యదర్శి గంధ్రకోట కుమార్, ఉడుత విజయ్, మహేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత దేశ నిర్మాణంలో భాగస్వాములు కావాలి



హనుమకొండ టౌన్, ఆగస్టు 01 (వృధయం ప్రతినది) : యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల (యూఎఎస్ఎస్) జాతీయ సేవా పథకం (ఎన్ఎస్ఎస్) ఆధ్వర్యంలో ‘పై భారత్ సేవారు కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం కళాశాల ప్రాంగణంలో నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం జాతీయ సేవా పథకం సమన్వయకర్త ప్రొఫెసర్ నారాయణ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడుతూ, దేశ నిర్మాణంలో యువత పాత్ర ఎంతో కీలకమని అన్నారు. యువతలో సామాజిక బాధ్యత, సేవాభావం పెంపొందించేందుకు ‘పై భారత్ వేదిక ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని వివిధ సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొనాలని సూచించారు.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ ఎన్. జ్యోతి మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు ‘పై భారత్’లో నమోదు చేసుకోవడం ద్వారా సేవా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు కావడంతో పాటు నాయకత్వ లక్షణాలు, వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని

పెంపొందించుకోవచ్చని తెలిపారు. సమాజ అభివృద్ధికి యువత తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు “సేవా ముక్తి యువ -- వికసిత్ భారత్ 2047” ప్రతిజ్ఞ చేశారు. మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉంటూ ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో యూనివర్సిటీ ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాలకు చెందిన సుమారు 400 మంది ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు పాల్గొన్నారు.కార్యక్రమాన్ని ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ అధికారులు డా. ఎన్. రేణి, డా. ఎన్. చందర్, డా. ఎ. రమేష్. ఎ. శ్రీలత సమన్వయం చేశారు. కళాశాల అధ్యాపకులు, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

మండల వ్యాప్తంగా వార్షిక విద్యాప్రణాళిక పటిష్టంగా అమలు చేయాలి

విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యను ఉపాధ్యాయులు అందించాలి. పాఠశాలలోని మౌలికసౌకర్యాలను ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఎంపీడీవో అద్వైత, ఎంఈఓ చరణ్ సింగ్.



ఖానాపూరం, ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది):ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యారోధన ఉపాధ్యాయులు చేయాలని పాఠశాలలోని మౌలిక సౌకర్యాలను ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలని మండల అభివృద్ధి అధికారి వనవర్తి అద్వైత, మండల ఇన్చార్జ్ ఎంఈఓ చరణ్ సింగ్ ఉపాధ్యాయులకు తెలిపారు. మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో అధ్యక్షతన మండలంలోని ప్రాథమిక, ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులతో సమీక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేసుకొని సమావేశంలో ముఖ్యఅతిథిగా ఎంపీడీవో, ఇంచార్జ్ ఎంఈఓ హాజరై మాట్లాడుతూ మండల వ్యాప్తంగా వార్షిక విద్యా ప్రణాళిక పటిష్టంగా అమలు చేయాలని ఉపాధ్యాయ బృందానికి తెలుపుతూ, విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యారోధన ఉపాధ్యాయుల చేస్తూ, ఆయా పాఠశాలలోని మౌలిక సౌకర్యాలపై ప్రాధాన్యత క్రమంలో అమలు చేసే విధంగా ప్రణాళికలు తయారు చేసే నుకోవాలని తెలుపుతూ, ప్రధానోపాధ్యాయులు తమ పాఠశాలల్లోని సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. విద్యార్థుల అధ్యన



గోరింటాకుతో సందడి.. శ్రీ వేదలో మెహందీ వేడుకలు

ఆనందోత్సాహంతో పాల్గొన్న చిన్నారులు. తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాల విశిష్టతను వివరించిన ఉపాధ్యాయులు.

పరకాల ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది): శాయంపేట మండలం పెద్దకాడపాక గ్రామంలోని శ్రీ వేద పాఠశాలలో శనివారం మెహందీ (గోరింటాకు) ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థినులకు గోరింటాకు అలంకరించి భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల విశిష్టతను వివరించారు. అనంతరం నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చిన్నారులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని సందడి చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయుడు విజయ్ మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాల్లో ప్రతి ఆచారానికి శాస్త్రీయ కారణం ఉందన్నారు. గోరింటాకు వేయడం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడటంతో పాటు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుందని తెలిపారు. చిన్ననాటి నుంచే పిల్లలకు తెలుగు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా పూర్వీకుల వారసత్వాన్ని భావితరాలకు అందించవచ్చని పేర్కొన్నారు.కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు ప్రియాంక, కీర్తిరెడ్డి, సౌందర్య వేదతో పాటు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

రెండు ద్విచక్ర వాహనాలు ఢీకొని ఇద్దరికీ తీవ్ర గాయాలు

పర్వతగిరి , ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది):పర్వతగిరి మండలం సోవారం గుంటూరు పల్లి శివారులో చోటు చేసుకుంది లవద్యా గణేష్ (40)కుకుడి కాలు విరిగినది. గుంటూరుపల్లి నివాసి పర్వతగిరి నివాసి నిరికొండ ప్రశాంత్ కు(35)ఎడమ చేతి విరిగినది. ఇద్దరు ఎదురు ఎదురు గా రావడం ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుంది స్థానికులు 108కి కాలీ చేసారు సమాచారం అందుకున్న సిబ్బంది ఈఎంబీ (జుమ్మి) రాజు నాయక్ హైల్ రవీందర్ హుటాహుటిసఫుటన స్థలానికి చేరుకొని ప్రథమ చికిత్స అందించి వరంగల్ ఎంజి ఏం ఆసుపత్రి తరిలించారు.



అంబులెన్స్‌లోనే సురక్షిత ప్రసవం తల్లి, మగశిశువు క్షేమం



పరకాల ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది): పరకాల మండలంలోని వెల్లంపల్లి గ్రామానికి చెందిన పెండేల స్వర్ణలతకు పురిటి నొప్పులు రావడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆమెను పరకాల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరిలించారు. మెరుగైన వైద్యం కోసం హనుమకొండకు 108 అంబులెన్స్‌లో తీసుకెళ్తుండగా మార్గమధ్యలో నొప్పులు తీవ్రం కావడంతో అంబులెన్స్‌లోని ఈఎంబీ డాక్టర్, హైల్ ఆర్డర్ సమయస్ఫూర్తితో సురక్షితంగా ప్రసవం చేయించారు. స్వర్ణలత పండంటి మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. అనంతరం తల్లి, శిశువును ఆసుపత్రికి సురక్షితంగా తరిలించగా, ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు వైద్య సిబ్బంది తెలిపారు. అత్యవసర వరసిద్ధి లో సమయస్ఫూర్తితో వ్యవహరించి ప్రసవం విజయవంతంగా నిర్వహించిన 108 సిబ్బంది భానగర్, ఆర్వలెనుల స్థానికులు అభినందించారు.

ప్రభుత్వం ప్రకటించిన విధంగా ఆటో డ్రైవర్లకు నెలకు 12 వేల రూపాయల జీవనభృతి కల్పించాలి

- ఆటో డ్రైవర్ల పిల్లలకు కార్పొరేట్ స్కూలులో ఉచితంగా విద్యను అందించాలి.
- 50 సంవత్సరాలు దాటిన ఆటో డ్రైవర్లకు నెలకు 6వేల రూపాయల పింఛను అందించాలి.
- ఘనంగా ప్రపంచ ఆటో కార్మికుల దినోత్సవం.
- కేక కళ చేసి ఆటో ర్యాలీని ప్రారంభించిన ఏఎస్ వైస్ వైర్లను శాఖమూరి.

ఖానాపూరం, ఆగస్టు 1 (వృధయం ప్రతినది):తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి మహిళలకు మహిళాత్వి పథకం ప్రవేశపెట్టడంతో ఆటో డ్రైవర్ల ఓనరులు జీవనోపాధిని కోల్పోతున్నామని తక్షణమే ప్రజా ప్రభుత్వం ఆటో డ్రైవర్ల అందరికీ గుర్తింపు కార్డులు అందించి నెలకు 12 వేల రూపాయల జీవనభృతిని అందించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు గణేష్ ఆటో యూనియన్ అధ్యక్షుడు రంగు కుమార్ తెలిపారు. మండల కేంద్రంలోని ఎన్ హెచ్ 365 జాతీయ రహదారి క్రింది బస్టాండ్ సమీపంలోని ప్రపంచ ఆటో డ్రైవర్ల దినోత్సవం సందర్భంగా భారీ కేక్ ను కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు యుద్ధ జగన్మోహన్ రెడ్డి, గణేష్ ఆటో యూనియన్ అధ్యక్షుడు కుమార్ సీనిటీ పర్వతి జెటింగి నాగరాజుతో కలిసి సర్పంపేట వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ శాఖమూరి హరిబాబు కేక్ కట్ చేసి ఆటో ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గణేష్ ఆటో యూనియన్ అధ్యక్షుడు మాట్లాడుతూ 50 సంవత్సరాలు దాటిన ఆటో డ్రైవర్లకు ప్రతినెల 6వేల పింఛను అందించాలని, ఆటో డ్రైవర్ల కుటుంబాలకు హెల్త్ కార్డులను అందజేసి ఉచితంగా వైద్యం



చేసి మందులను ఉచితంగా అందించాలని, ఆటో డ్రైవర్ల పిల్లలకు కార్పొరేట్ పాఠశాలలో ఉచిత విద్యను అందించాలని, ప్రతి ఆటోకు ఉచిత ఇన్సూరెన్స్ సౌకర్యం కల్పించాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గణేష్ ఆటో యూనియన్ ఉపాధ్యక్షుడు మదత బిక్రమ్, కార్యదర్శి కుందిక రాంబాబు, యూనియన్ సభ్యులు ముగ్రి సురేష్, గుల్లపల్లి సదానందం, భీమగాని సురేష్, యాకాంబరం, గాలిపాప, ప్రభాకర్, హైమన్ పాపా, ఉపేందర్, కిరణ్, చంటి తో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆరు నెలల వరకు తల్లిపాలు పట్టించాలి

నేటి నుండి 7 వరకు తల్లిపాల వారోత్సవాలు

హనుమకొండ టౌన్, ఆగస్టు 01 (వృధయం ప్రతినది) : గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచే మహిళలకు తల్లిపాల ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పించాలని హనుమకొండ జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారి డాక్టర్ ఎ. అప్పయ్య సూచించారు. శనివారం ప్రభుత్వ ప్రసూతి ఆసుపత్రిలో సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ విజయలక్ష్మితో కలిసి నిర్వహించిన ‘తల్లిపాల వారోత్సవాల’ (ఆగస్టు 1 - 7) కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.మొదటి గంటలోనే ముగ్రపాలు, కాన్ను అయిన మొదటి గంటలోనే బిడ్డకు పాలు పట్టించాలని, ఆరు నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలని డిఎంహెచ్ఓ తెలిపారు. ముగ్రపాలు సుజీవని లాంటివి, మొదటి కొద్ది రోజులు వచ్చే పసుపు రంగు ముగ్రపాలు (కొలెస్ట్రమ్) ప్రోటీన్లు, విటమిన్ ఎ, బి, ఐరన్ మరియు రోగనిరోధక శక్తితో నిండి ఉంటాయని, ఇవి బిడ్డకు సంజీవనీలా పనిచేస్తాయని డాక్టర్ విజయలక్ష్మి పేర్కొన్నారు. వ్యాధుల నుండి రక్షణ, తల్లిపాలు తాగడం వల్ల పిల్లలకు శ్వాసకోశ వ్యాధులు, అల్లర్లు, ఆస్టమా, చర్మవ్యాధుల నుండి రక్షణ లభిస్తుందని ఆసుపత్రి వైద్యులు వివరించారు.?రోజుకు (పగలు, రాత్రి కలిపి) కనీసం 8 నుండి 10 సార్లు పాలు పట్టాలి. 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లిపాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి;



ఎలాంటి పైఆహారం, నీళ్లు ఇవ్వకూడదు. 7 - 8 నెలల వయస్సులో తల్లిపాలతో పాటు రోజుకు 3 సార్లు పైఆహారం.ఈ వారం రోజుల పాటు ఆరోగ్య సిబ్బంది, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు క్షేత్రస్థాయిలో సమన్వయంతో పనిచేసి గర్భిణులు, తల్లులకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలని డిఎంహెచ్ఓ ఆదేశించారు. అనంతరం వారు వెల్మెన్ సెంటర్, పట్టణ కుటుంబ సంక్షేమ కేంద్రాన్ని సందర్శించి టీకాల ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఇమ్మునైజేషన్ అధికారి డాక్టర్ శ్రీకృష్ణారావు, పిల్లల వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సుభాష్, ఆర్.ఎమ్.ఓ డాక్టర్ మంజుల, డెమో ఆతోక్ రెడ్డి, ఆసుపత్రి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ప్రతి నెల 1వ తేదీనే ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులకు వేతనాలు చెల్లించాలి

ధర్మసాగర్ ఆగస్టు 01(వృధయం ప్రతినది) తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కాంట్రాక్టు మరియు ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులకు ప్రతి నెల 1వ తేదీననే వేతనాలు చెల్లిస్తామని పలు ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు విడుదల చేయడంతో పాటు ఆనేక సమావేశాల్లో హామీ ఇచ్చింది. అయితే, ఆ హామీలు ఇప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో అమలు కాకపోవడంతో ఉద్యోగుల ఆశలు ప్రతిసారి నిరాశగా మిగిలిపోతున్నాయి

పోషిస్తూ తెలంగాణ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులను నిస్వార్థంగా నెలవెలవిస్తున్నారు. ప్రజారోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు అంకిత భావంతో పనిచేస్తున్న ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులకు ప్రతి నెల 1వ తేదీననే వేతనాలు చెల్లించే విధంగా ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని, అలాగే 5% వార్షిక ఇంక్రిమెంట్లు, 8% లాయల్టీ బోనస్, పీఆర్‌సీ అమలు

మయ పెండింగ్‌లో ఉన్న అన్ని న్యాయమైన డిమాండ్లు వెంటనే పరిష్కరించాలని ఎన్‌హెచ్‌ఎం జేపీసీ తెలంగాణ రాష్ట్రం డిమాండ్ చేసింది.ప్రభుత్వం ఈ న్యాయమైన డిమాండ్లను వెంటనే పరిష్కరించని పక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులతో కలిసి ఉద్యమ కార్యాచరణ చేపట్టి, అవసరమైతే సమీక్ష కూడా వెనుకాడబోమని ఎన్‌హెచ్‌ఎం జేపీసీ రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు డా. మహేందర్ రావు పుట్ల, వర్గింగ్ ప్రెసిడెంట్ డా. భరత్, ప్రధాన కార్యదర్శి రుక్మిణి, ఉపాధ్యక్షులు ప్రవీణ్ మరియు గౌస్ పాపా, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి సుమన్, కోశాధికారి ంసోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జ్ నరేష్, జిల్లా అధ్యక్షులు, జిల్లా కోఆర్డినేటర్లు మరియు రాష్ట్రంలోని ఎన్‌హెచ్‌ఎం ఉద్యోగులు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతు హెచ్చరించారు.

ఫిల్మలైజర్ షావులపై వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణ కరువు....

- రైతులకు అందుబాటులో లేని మండల వ్యవసాయ అధికారి - అధిక ధరలకు ఎరువుల విక్రయాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ -బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు అల్లం రవీందర్ చిట్టాల, ఆగస్టు01(వృధయం ప్రతినది)ఖర్చి సాగు సీజన్‌లో చిట్టాల మండలంలోని ఫిల్మలైజర్ దుకాణాలపై వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో రైతులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని,బీఆర్‌ఎస్ చిట్టాల మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు అల్లం రవీందర్ అన్నారు.శనివారం మండల కేంద్రంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి మండల వ్యవసాయ అధికారి త్రీనివాస్ రెడ్డి అందుబాటులో ఉండడం లేదన్నారు. ఖరీదీ సీజన్‌లో ఆనకాగా చేసుకుని కొందరు ఫిల్మలైజర్ దుకాణాల నిర్వాహకులు ఎరువులను ఎమ్మార్సీ కంటే అధిక ధరలకు విక్రయిస్తూ రైతులను దోచివే చీస్తున్నారన్నారు.వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీలు నిర్వహించకపోవడంతో ఆగ్రేస్, రైతు సేవా కేంద్రాల పేరుతో కొందరు వ్యాపారులు అక్రమంగా అధిక ధరలు వసూలు చేస్తున్నారని ఆయన విమర్శించారు.రైతుల నుంచి అక్రమంగా డబ్బులు వసూలు చేస్తున్న వారిపై అధికారులు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.



ఈబకాయం సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి..



ఊబకాయం (ఒబిసీ) ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. శరీరంలో అధిక కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, హార్ట్ వైఫు అసమతుల్యత వంటి అనేక అనారోగ్య సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా యువతలో ఊబకాయం కేసులు పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అయితే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను సమర్థవంతంగా నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ఊబకాయం నియంత్రణలో అత్యంత కీలకం. రోజువారీ ఆహారంలో కొవ్వుపైడెట్లు, ఫ్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సరైన మోతాదులో ఉండాలి. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న పాల ఉత్పత్తులు, డ్రైఫ్రూట్స్ ను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు, ఖనిజాలు, ప్రొటెన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఆహారం తీసుకునే సమయం కూడా బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఉదయం అల్పాహారాన్ని ఎట్టి పరిస్థి

నెయ్యిని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం భారతీయ ఇళ్లలో సర్వాధారణం. అయితే ఈ నెయ్యి కేవలం రుచిని పెంచడానికే కాదు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేదం పేర్కొంటోంది. ఈ చిట్కాలను వైద్య సలహాతో మాత్రమే పాటించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నెయ్యిని భారతీయ సంప్రదాయంలో ఎంతో

నెయ్యి అన్ని విధాలుగా మంచిది..



విలువైన ఆహారంగా భావిస్తారు. బలహీనత, పొడి చర్మం, క్షీణ నష్టాలు వంటి అనేక సమస్యలకు ఇది ఉపయోగపడుతుందని చాలా కాలంగా విశ్వ

మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన వెంటనే చాలా మందికి నిద్రమత్తు, బద్ధకం రావడం సహజం. ముఖ్యంగా కార్యాలయంలో పనిచేసేవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. భోజనం చేసిన తర్వాత పనిపై ఏకాగ్రత తగ్గదం, ఉత్సాహం తగ్గిపోవడం వల్ల పనితీరు కూడా దెబ్బతింటుంది. అయితే కొన్ని సులభమైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను చాలావరకు నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మధ్యాహ్నం భోజనం ఎక్కువగా

మధ్యాహ్నం భోజనం చేశాక నిద్ర మెత్తు ఎక్కువగా వస్తుంటే ఇలా చేయండి..

తీన్లున్న శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించేందుకు ప్యాంక్రియాస్ అధికంగా ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ పెరగడంతో మెదడులో సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్ వంటి నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరం మందగించి నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. అయితే ఈ కారణంగా మధ్యాహ్నం భోజనం మానేయడం సరైన పరిష్కారం కాదు. బదులుగా భోజనం చేసిన తర్వాత కొన్ని



కాదు. రోజంతా తగినంత నీరు తాగడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. శరీరంలో నీటి కొరత ఏర్పడితే అలసట, మూసినక నిరుత్సాహం, ఏకాగ్రత లోపించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తతాయి. అందువల్ల మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత కూడా తగినంత నీరు లేదా ఇతర ఆరోగ్యకరమైన ద్రవాలను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయవచ్చు. అలాగే మధ్యాహ్నం భోజనాన్ని మితంగా తీసుకోవడం, ఎక్కువ నూనె, కొవ్వు, అధిక చక్కెర ఉన్న ఆహారాలను తగ్గించడం, పీచుపదార్థాలు, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉండే సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం కూడా భోజనం తర్వాత వచ్చే నిద్రమత్తును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఒకవేళ తగినంత నిద్రపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకున్నా ప్రతిరోజూ అధికంగా నిద్రమత్తు వస్తుంటే, దాని మెనుక ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడిని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

ప్రభావం చూపుతుండగా, మధ్యం అధిక క్యాలరీలను అందించి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతుంది. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల కంటే తృణధాన్యాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నజలు, రాగులు, జొన్నలు, మొక్కజొన్న వంటి ధాన్యాలను తరచూ ఆహారంలో చేర్చాలి. అలాగే తెల్ల బియ్యానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్, రెడ్ రైస్, బ్లూ రైస్ వంటి ప్రత్యామ్నాయాలను ఉపయోగించడం మంచిది. కేవలం కందివంట్లో, మినపప్పుతోనే కాకుండా రాజ్మా, శనగలు, సోయాబీన్స్, ఇతర సంపూర్ణ పప్పుధాన్యాలను కూడా ఆహారంలో చేర్చాలి. మొలకల రూపంలో లేదా వండుకుని వారంతో పలుమార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా అందుతాయి. మాంసాహారం తీసుకునేవారు తక్కువ కొవ్వు ఉన్న ముక్కలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. రోజుకు కనీసం మూడు సార్లు కూరగాయలు, రెండు సార్లు సంపూర్ణ పండ్లు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వీటిలో ఉండే పీచుపదార్థం జీర్ణక్రియను మెరుగ్చేయడంతోపాటు ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. రోజుకు 25 నుంచి 30 గ్రాముల పైబర్ అవసరమవుతుంది కాబట్టి ఒక్క యాపిల్ పైనే ఆధారపడకుండా వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలను తీసుకోవాలి. ఫ్లవోయిడ్స్, ప్యాకెట్ స్క్వెక్స్, డీప్ ఫ్రై చేసిన పదార్థాలు, కుకీలు, మార్షెల్స్ వంటి ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలను వీల్చినంత వరకు తగ్గించాలి. ప్యాకెట్ ఆహారాలను కొనుగోలు చేసే ముందు వాటి లేబుళ్ళను పరిశీలించి ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవడం మంచిది. సరైన ఆహారం, క్రమం

నిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వాతావరణం చల్లగా ఉన్న సమయంలో శరీరానికి వెచ్చదనం అందించడంలో నెయ్యి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే చాలామంది రోజువారీ ఆహారంలో నెయ్యిని తక్కువగా చేర్చుకుంటారు. జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ లేదా సైన్స్ వంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు కూడా నెయ్యిలో చేసే కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి నెయ్యిలో కొన్ని వెల్లుల్లి రెబ్బలను స్వల్పంగా వేయించి గోరువెచ్చగా తీసడం. ఇది శరీరానికి వేడి అందించి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మరో సాంప్రదాయ పద్ధతి ఏమిటంటే.. గోరువెచ్చని నెయ్యిని చాల్చి, చేతులు, కాళ్ళపై మర్చు చేయడం. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలోని ఈ భాగాల ద్వారా చలి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నిద్రపోయే ముందు

కొద్దిగా గోరువెచ్చని నెయ్యిని చేతులు, కాళ్ళకు రాస్తే శరీరం వెచ్చగా ఉండడంతోపాటు చర్మం పొడిబారకుండా కూడా సహాయపడుతుంది. ఆయుర్వేదంలో నస్య (Nasya) అనే చికిత్సా విధానంలో గోరువెచ్చని న్నపై మెత్తు అవు నెయ్యిని ముక్కులో కొన్ని చుక్కలు వేయడం గురించి కూడా ప్రస్తావిస్తారు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఈ విధానం పాటిస్తే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గి ఉపశమనం లభిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. తీవ్రమైన దిబ్బడ ఉన్నప్పుడు ఉదయం, రాత్రి నిద్రకు ముందు రోజుకు రెండు సార్లు చేయవచ్చని కూడా పేర్కొంటున్నారు. అయితే

ఈ విధానాన్ని తప్పనిసరిగా అనుభవం ఉన్న ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలోనే చేయాలి. ఉపయోగించే నెయ్యి స్వచ్ఛమైన అప్పు పాలతో తయారైనదై ఉండాలి. అలాగే అది కేవలం గోరువెచ్చగా మాత్రమే ఉండాలి; ఎక్కువ వేడిగా ఉంటే ముక్కు లోపలి భాగానికి హాని కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ఇంటి చిట్కాలు కొంత ఉపశమనం ఇస్తాయి. అయితే జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ లేదా సైన్స్ సమస్యలు ఎక్కువ రోజులులా కొనసాగా, జ్వరం, తీవ్రమైన నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపించినా న్నయంగా చికిత్స చేసుకోకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

ప్రకారం.. ఇంటి చిట్కాలు కొంత ఉపశమనం ఇస్తాయి. అయితే జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ లేదా సైన్స్ సమస్యలు ఎక్కువ రోజులులా కొనసాగా, జ్వరం, తీవ్రమైన నొప్పి లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు కనిపించినా న్నయంగా చికిత్స చేసుకోకుండా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

అందిస్తాయి. అయితే మంచి నాణ్యమైన స్ట్రాబెర్రీలను ఎంపిక చేయడం, వాటిని సరైన విధంగా నిల్వ చేయడం తెలియజేసే అవి త్వరగా మెత్తబడిపోవడం లేదా పాడైపోవడం జరుగుతుంది. కొన్ని సులభమైన సూచనలు పాటిస్తే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎక్కువ కాలం ఉంచుకోవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల సంచిత్యరమంగా కొన్ని ప్రాంతాల్లో లభించినప్పటికీ, శీతాకాలంలో కొనుగోలు చేసే మరలత తాజా రుచి, మంచి నాణ్యత లభిస్తుంది. ఈ కాలంలో పండే స్ట్రాబెర్రీల సహజమైన తీపి, సువాసనతో ఉంటాయి. అందువల్ల సీజన్ లోనే వీటిని కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమం. అయితే అన్ సీజన్ లోనూ వీటిని సరిగ్గా ఎంపిక చేసి నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను కొనుగోలు చేసే సమయంలో వాటి సువాసన గమనించాలి. తాజాగా ఉన్న పండ్లకు సహజమైన తియ్యని వాసన ఉంటుంది. దుర్వాసన లేదా ఫలినిన వాసన వస్తే వాటిని కొనుగోలు చేయకపోవడం మంచిది. వీలైతే సూపర్ మార్కెట్ లు కంటే సానిక రైతు బజార్లు లేదా తాజా పండ్ల విక్రయించే దుకాణాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తే మంచి నాణ్యత లభించే అవకాశం ఎక్కువ. స్ట్రాబెర్రీల రంగు, ఆకారాన్ని కూడా పరిశీలించాలి. మంచి స్ట్రాబెర్రీల గట్టిగా ఉండే ప్రకాశవంత తమైన ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తాయి. పండుపై నల్లని మచ్చలు, గుండూలు లేదా బాజా ఉండకూడదు. ఇంకా పచ్చగా ఉన్న పండ్లను ఇంటికి తీసుకెళ్లి పండిస్తామని భావించకూడదు. అలాంటి పండ్లకు పూర్తి రుచి ఉండదు. అలాగే పండుకు పైభాగంలో ఉండే అకుపచ్చ కాదా తాజాగా, గట్టిగా ఉండటం కూడా నాణ్యతకు సూచిక. చాలా పెద్ద స్ట్రాబెర్రీల కంటే మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇవి ఎక్కువ రుచిగా, రసంతో నిండుగా ఉంటాయి. చాలా పెద్ద పండ్లు కొన్నిసార్లు లోపల ఖాళీగా లేదా నీటి తాతం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరీ చిన్న పండ్లలో గుండూలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. తినితీర్చు, చాలా తక్కువ నూనెతో, చిన్న మంటపై 2-3 స్ట్రాబెర్రీల సీమిపాలు లైట్ గా చేయించి తీసుకోవచ్చు. పర్ఫెక్ట్ మెలకెలను తీసి గింజలు లేదా కూరగాయల తురుమును క్యాప్సికమ్ లో నీటి, తేలికగా బేక్ చేసిన గ్లైస్ తో చేసి నాన్ ఆరోగ్యమే.

తక్కుకుండా వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ, ధూమపానం, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం వంటి అలవాట్లు పాటిస్తే ఊబకాయాన్ని సహజంగానే నియంత్రించడంతోపాటు దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో డైరాయిట్ గ్రంథి పనితీరు తగ్గడం (హైపోథైరాయిడిజం) వల్ల కూడా ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. దీంతోపాటు బరువు పెరగడం, అలసట, చలని ఎక్కువగా భరించలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. కళ్ళలోని తెల్లని భాగం పసుపు రంగులోకి మారడం సాధారణంగా కామెడన్ (ఛాండ్రిస్) ప్రధాన సంతేకంగా పరిగణిస్తారు. ఇది కాలేయ సమస్యలను సూచించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలాంటి లక్షణం కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం. మహిళల్లో గర్భం, పై పెదవి లేదా దవడ భాగంలో అనాధారణంగా వెంటుకు పెరగడం పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ (PCOS) వంటి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు సంతేకం అవుతుంది. దీంతోపాటు చెలసరి సమస్యలు, బరువు పెరగడం, మొటిమలు వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. ముఖంపై బరువంతో కూడిన ఎర్రని మచ్చలు లేదా దద్దురు కనిపిస్తే కొన్ని అల్లెలలు, జీర్ణవస్థపై సమస్యలు లేదా గ్లూటెన్ సుంబంధించిన ఉదరగుహార వ్యాధి (సీలియాక్ డిసీజ్) వంటి సమస్యలకు సంతేకం అవుతుంది. కళ్ళ కింద వాపులు లేదా నీలం, ఉదా రంగు వలయాలు కనిపించడం కొన్నిసార్లు అల్లెలలు, నిద్రలేమి లేదా ఇతర కారణాలతో రక్తనాళాలు విస్తరించడం వల్ల సంభవిస్తుంది. ఇది నిరంతరం కొనసాగితే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. కళ్ళ కింద నల్లని వలయాలు ఎక్కువగా నిద్రలేమి, ఒత్తిడి లేదా అల్లెల వల్ల ఏర్పడతాయి. కొన్ని సార్లు పోషకాహార లోపం కూడా దీనికి కారణం అవుతుంది. కాబట్టి ఈ సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖంపై చిన్న తెల్లని మొటిమలు లేదా గడ్డలు కనిపిస్తే అవి

సహజ గుణాలు మొటిమలకు కారణమయ్యే పెరుగుదల అడ్డుకోవడంలో సహాయపడుతాయి. చాలాసార్లు చెక్ చేసిన చర్మవైద్యుల సలహా ముంచి వసరు. ఇవి శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడటంతోపాటు చర్మంలో తేమను నిల్వ ఉంచి పొడిబారకుండా కాపాడతాయి. దానివల్ల పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలోనే కాకుండా వృద్ధాప్య లక్షణాలను అలసట చేయడంలో, ఎండ వల్ల దెబ్బతీసిన చర్మాన్ని సురక్షితపడంలో కూడా దోహదపడతాయి. కొద్దిగా నూనె సహజమైన మాయిశ్చరైటిక్స్ వని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. దీన్ని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు లేదా అవసరమైతే చర్మంపై కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రెడ్ వైన్ ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మం ఆరోగ్యానికి కూడా కొంత మేలు చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. అయితే మద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని గుర్తుంచుకోవాలి. అందువల్ల దీనిని చర్మం ఆరోగ్యం కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రారంభించడం లేదా సేవించాలని సిఫారసు చేయడం లేదు.

కలిపిన వేడి పాలు అనారోగ్య సమయంలో మాత్రమే కాకుండా చర్మం ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తాగితే చర్మం శుభ్రంగా ఉండటం తోపాటు సహజమైన కాంతి లతో బాధపడేవారికి దాల్చిన లతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని

స్ట్రాబెర్రీలను కొనే ముందు తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలివే..

స్ట్రాబెర్రీలు రుచికరమైన జెల్లీ పండ్లలో ఒకటి. తీపి, స్వల్ప ఫులుపు కలిసిన వీటి ప్రత్యేక రుచి నిన్నూలు నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. రుచితోపాటు పోషక విలువలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, మాంగనీస్, ఫోలేట్, పొటాషియం, బి6 విటమిన్ వంటి అనేక కీలక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల సీజన్ లోనే వీటిని కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమం. అయితే అన్ సీజన్ లోనూ వీటిని సరిగ్గా ఎంపిక చేసి నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను కొనుగోలు చేసే సమయంలో వాటి సువాసన గమనించాలి. తాజాగా ఉన్న పండ్లకు సహజమైన తియ్యని వాసన ఉంటుంది. దుర్వాసన లేదా ఫలినిన వాసన వస్తే వాటిని కొనుగోలు చేయకపోవడం మంచిది. వీలైతే సూపర్ మార్కెట్ లు కంటే సానిక రైతు బజార్లు లేదా తాజా పండ్ల విక్రయించే దుకాణాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తే మంచి నాణ్యత లభించే అవకాశం ఎక్కువ. స్ట్రాబెర్రీల రంగు, ఆకారాన్ని కూడా పరిశీలించాలి. మంచి స్ట్రాబెర్రీల గట్టిగా ఉండే ప్రకాశవంత తమైన ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తాయి. పండుపై నల్లని మచ్చలు, గుండూలు లేదా బాజా ఉండకూడదు. ఇంకా పచ్చగా ఉన్న పండ్లను ఇంటికి తీసుకెళ్లి పండిస్తామని భావించకూడదు. అలాంటి పండ్లకు పూర్తి రుచి ఉండదు. అలాగే పండుకు పైభాగంలో ఉండే అకుపచ్చ కాదా తాజాగా, గట్టిగా ఉండటం కూడా నాణ్యతకు సూచిక. చాలా పెద్ద స్ట్రాబెర్రీల కంటే మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇవి ఎక్కువ రుచిగా, రసంతో నిండుగా ఉంటాయి. చాలా పెద్ద పండ్లు కొన్నిసార్లు లోపల ఖాళీగా లేదా నీటి తాతం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరీ చిన్న పండ్లలో గుండూలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. తినితీర్చు, చాలా తక్కువ నూనెతో, చిన్న మంటపై 2-3 స్ట్రాబెర్రీల సీమిపాలు లైట్ గా చేయించి తీసుకోవచ్చు. పర్ఫెక్ట్ మెలకెలను తీసి గింజలు లేదా కూరగాయల తురుమును క్యాప్సికమ్ లో నీటి, తేలికగా బేక్ చేసిన గ్లైస్ తో చేసి నాన్ ఆరోగ్యమే.

కనీసం ఒక రంగు రంగురంగుల క్యాప్సికమ్ ముక్కలను చేర్చుకోవాలి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను, రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుదలగా పొందొచ్చు! స్ట్రాబెర్రీ దానిలోని పోషకాల సరిగ్గా. అందుకే, పచ్చి క్యాప్సికమ్ ముక్కలను సన్నగా తరిగి, కాస్త నీరు, పప్పు, పచ్చిపప్పు నుంచాగా ఉంటుంది. తినితీర్చు, చాలా తక్కువ నూనెతో, చిన్న మంటపై 2-3 స్ట్రాబెర్రీల సీమిపాలు లైట్ గా చేయించి తీసుకోవచ్చు. పర్ఫెక్ట్ మెలకెలను తీసి గింజలు లేదా కూరగాయల తురుమును క్యాప్సికమ్ లో నీటి, తేలికగా బేక్ చేసిన గ్లైస్ తో చేసి నాన్ ఆరోగ్యమే.

మన ముఖం కేవలం అందాన్ని మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూడా ప్రతిబింబిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చర్మం, పెదవులు, కళ్ళలో కనిపించే కొన్ని మార్పులు శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు లేదా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకు సంతేకాలు అవుతాయి. అయితే ఈ లక్షణాలు కనిపించాయంటే తప్పనిసరిగా అదే వ్యాధి ఉందని భావించకూడదు. వీటిని హెచ్చరిక సంతేకాలుగా పరిగణించి అవసరమైతే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెదవులు లేదా చర్మం తరచూ పొడిబారడం శరీరంలో నీటి కొరతకు సంతేకం

కొన్నిసార్లు విటమిన్ ఎ, జింక్, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు వంటి పోషకాల లోపానికి సంతేకంగా ఉంటాయి. అయితే మొటిమలకు హార్మోన్ల మార్పులు, చర్మ సంరక్షణ అలవాట్లు వంటి అనేక ఇతర కారణాలు కూడా ఉంటాయి. అద్దంలో ముఖాన్ని చూసేటప్పుడు కేవలం అందాన్ని మాత్రమే



కాకుండా ఇలాంటి మార్పులను కూడా గమనించడం మంచిది. ముఖంపై కనిపించే ఒక్క లక్షణం ఆధారంగా స్వయంగా వ్యాధిని నిర్ధారించుకోవద్దు. లక్షణాలు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే లేదా ఇతర అవకాశాలు కూడా ఉంటే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

సహజ గుణాలు మొటిమలకు కారణమయ్యే పెరుగుదల అడ్డుకోవడంలో సహాయపడుతాయి. చాలాసార్లు చెక్ చేసిన చర్మవైద్యుల సలహా ముంచి వసరు. ఇవి శరీరంలో వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడటంతోపాటు చర్మంలో తేమను నిల్వ ఉంచి పొడిబారకుండా కాపాడతాయి. దానివల్ల పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలోనే కాకుండా వృద్ధాప్య లక్షణాలను అలసట చేయడంలో, ఎండ వల్ల దెబ్బతీసిన చర్మాన్ని సురక్షితపడంలో కూడా దోహదపడతాయి. కొద్దిగా నూనె సహజమైన మాయిశ్చరైటిక్స్ వని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడతాయి. దీన్ని ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు లేదా అవసరమైతే చర్మంపై కూడా ఉపయోగించవచ్చు. రెడ్ వైన్ ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మం ఆరోగ్యానికి కూడా కొంత మేలు చేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. అయితే మద్యం సేవించడం ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని గుర్తుంచుకోవాలి. అందువల్ల దీనిని చర్మం ఆరోగ్యం కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రారంభించడం లేదా సేవించాలని సిఫారసు చేయడం లేదు.

కలిపిన వేడి పాలు అనారోగ్య సమయంలో మాత్రమే కాకుండా చర్మం ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని పాలలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి తాగితే చర్మం శుభ్రంగా ఉండటం తోపాటు సహజమైన కాంతి లతో బాధపడేవారికి దాల్చిన లతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులోని

స్ట్రాబెర్రీలు రుచికరమైన జెల్లీ పండ్లలో ఒకటి. తీపి, స్వల్ప ఫులుపు కలిసిన వీటి ప్రత్యేక రుచి నిన్నూలు నుంచి పెద్దల వరకు అందరినీ ఆకట్టుకుంటుంది. రుచితోపాటు పోషక విలువలు కూడా సమృద్ధిగా ఉండే ఈ పండ్లు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, మాంగనీస్, ఫోలేట్, పొటాషియం, బి6 విటమిన్ వంటి అనేక కీలక పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల సీజన్ లోనే వీటిని కొనుగోలు చేయడం ఉత్తమం. అయితే అన్ సీజన్ లోనూ వీటిని సరిగ్గా ఎంపిక చేసి నిల్వ చేస్తే ఎక్కువ రోజుల పాటు తాజాగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను కొనుగోలు చేసే సమయంలో వాటి సువాసన గమనించాలి. తాజాగా ఉన్న పండ్లకు సహజమైన తియ్యని వాసన ఉంటుంది. దుర్వాసన లేదా ఫలినిన వాసన వస్తే వాటిని కొనుగోలు చేయకపోవడం మంచిది. వీలైతే సూపర్ మార్కెట్ లు కంటే సానిక రైతు బజార్లు లేదా తాజా పండ్ల విక్రయించే దుకాణాల నుంచి కొనుగోలు చేస్తే మంచి నాణ్యత లభించే అవకాశం ఎక్కువ. స్ట్రాబెర్రీల రంగు, ఆకారాన్ని కూడా పరిశీలించాలి. మంచి స్ట్రాబెర్రీల గట్టిగా ఉండే ప్రకాశవంత తమైన ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తాయి. పండుపై నల్లని మచ్చలు, గుండూలు లేదా బాజా ఉండకూడదు. ఇంకా పచ్చగా ఉన్న పండ్లను ఇంటికి తీసుకెళ్లి పండిస్తామని భావించకూడదు. అలాంటి పండ్లకు పూర్తి రుచి ఉండదు. అలాగే పండుకు పైభాగంలో ఉండే అకుపచ్చ కాదా తాజాగా, గట్టిగా ఉండటం కూడా నాణ్యతకు సూచిక. చాలా పెద్ద స్ట్రాబెర్రీల కంటే మధ్యస్థ పరిమాణంలో ఉన్న పండ్లను ఎంచుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇవి ఎక్కువ రుచిగా, రసంతో నిండుగా ఉంటాయి. చాలా పెద్ద పండ్లు కొన్నిసార్లు లోపల ఖాళీగా లేదా నీటి తాతం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశాలు ఉంటాయి. మరీ చిన్న పండ్లలో గుండూలు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. తినితీర్చు, చాలా తక్కువ నూనెతో, చిన్న మంటపై 2-3 స్ట్రాబెర్రీల సీమిపాలు లైట్ గా చేయించి తీసుకోవచ్చు. పర్ఫెక్ట్ మెలకెలను తీసి గింజలు లేదా కూరగాయల తురుమును క్యాప్సికమ్ లో నీటి, తేలికగా బేక్ చేసిన గ్లైస్ తో చేసి నాన్ ఆరోగ్యమే.

సి విటమిన్ అందించే క్యాప్సికమ్!



• **what's off?** each parameter has a **default** value

Spokane's Solution: "We've found that the best way to get people to take the time to get their car inspected is to make it as easy as possible. We've found that the best way to do that is to have a mobile inspection station that can go to the customer's home or work. This way, the customer doesn't have to take time off work to go to a station, and the station can be set up in a convenient location. We've found that this is the best way to get people to take the time to get their car inspected."

[illegible]

David's profile told the
officer only 1 of 2 things
about David's physical
appearance. The officer
could not tell David's
height or weight from
David's profile photo.



ఘనంగా స్పిడర్-మ్యాన్: లూయిస్ మ్యా డే స్ట్రీమియర్



1. **Introduction**
 The purpose of this study is to investigate the effects of a new educational program on student learning outcomes. The study is designed to evaluate the effectiveness of the program in improving student performance and understanding of the subject matter.

2. **Methodology**
 The study employs a quasi-experimental design, comparing the performance of students who participated in the program (experimental group) with those who did not (control group). Data was collected through standardized tests and classroom observations.

3. **Results**
 The results of the study indicate that students in the experimental group showed significantly higher scores on the standardized tests compared to the control group. This suggests that the program had a positive impact on student learning.

4. **Conclusion**
 Based on the findings, it can be concluded that the new educational program is effective in enhancing student learning outcomes. Further research is needed to explore the long-term effects of the program and its applicability in other educational settings.

Spencer's Index: 17, 23, 24
 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853,



రూ.100కోట్ల కబల్లోకి 'లెనిన్'..

**‘ఆగధ’ ట్రైలర్ ఆగస్టు
3న విడుదల!**

Spedizione in:
Contratto: ☐ **Spese:** ☐
Spese di: ☐ **Spese di:** ☐
Spese di: ☐ **Spese di:** ☐

[illegible]

'కాళాంకి భైరవుడు'నుంచి 'పింటో ఏమో' వాడు

1990-1991 **1992-1993** **1994-1995** **1996-1997** **1998-1999** **2000-2001** **2002-2003** **2004-2005** **2006-2007** **2008-2009** **2010-2011** **2012-2013** **2014-2015** **2016-2017** **2018-2019** **2020-2021** **2022-2023** **2024-2025** **2026-2027** **2028-2029** **2030-2031** **2032-2033** **2034-2035** **2036-2037** **2038-2039** **2040-2041** **2042-2043** **2044-2045** **2046-2047** **2048-2049** **2050-2051** **2052-2053** **2054-2055** **2056-2057** **2058-2059** **2060-2061** **2062-2063** **2064-2065** **2066-2067** **2068-2069** **2070-2071** **2072-2073** **2074-2075** **2076-2077** **2078-2079** **2080-2081** **2082-2083** **2084-2085** **2086-2087** **2088-2089** **2090-2091** **2092-2093** **2094-2095** **2096-2097** **2098-2099** **2100-2101** **2102-2103** **2104-2105** **2106-2107** **2108-2109** **2110-2111** **2112-2113** **2114-2115** **2116-2117** **2118-2119** **2120-2121** **2122-2123** **2124-2125** **2126-2127** **2128-2129** **2130-2131** **2132-2133** **2134-2135** **2136-2137** **2138-2139** **2140-2141** **2142-2143** **2144-2145** **2146-2147** **2148-2149** **2150-2151** **2152-2153** **2154-2155** **2156-2157** **2158-2159** **2160-2161** **2162-2163** **2164-2165** **2166-2167** **2168-2169** **2170-2171** **2172-2173** **2174-2175** **2176-2177** **2178-2179** **2180-2181** **2182-2183** **2184-2185** **2186-2187** **2188-2189** **2190-2191** **2192-2193** **2194-2195** **2196-2197** **2198-2199** **2200-2201** **2202-2203** **2204-2205** **2206-2207** **2208-2209** **2210-2211** **2212-2213** **2214-2215** **2216-2217** **2218-2219** **2220-2221** **2222-2223** **2224-2225** **2226-2227** **2228-2229** **2230-2231** **2232-2233** **2234-2235** **2236-2237** **2238-2239** **2240-2241** **2242-2243** **2244-2245** **2246-2247** **2248-2249** **2250-2251** **2252-2253** **2254-2255** **2256-2257** **2258-2259** **2260-2261** **2262-2263** **2264-2265** **2266-2267** **2268-2269** **2270-2271** **2272-2273** **2274-2275** **2276-2277** **2278-2279** **2280-2281** **2282-2283** **2284-2285** **2286-2287** **2288-2289** **2290-2291** **2292-2293** **2294-2295** **2296-2297** **2298-2299** **2300-2301** **2302-2303** **2304-2305** **2306-2307** **2308-2309** **2310-2311** **2312-2313** **2314-2315** **2316-2317** **2318-2319** **2320-2321** **2322-2323** **2324-2325** **2326-2327** **2328-2329** **2330-2331** **2332-2333** **2334-2335** **2336-2337** **2338-2339** **2340-2341** **2342-2343** **2344-2345** **2346-2347** **2348-2349** **2350-2351** **2352-2353** **2354-2355** **2356-2357** **2358-2359** **2360-2361** **2362-2363** **2364-2365** **2366-2367** **2368-2369** **2370-2371** **2372-2373** **2374-2375** **2376-2377** **2378-2379** **2380-2381** **2382-2383** **2384-2385** **2386-2387** **2388-2389** **2390-2391** **2392-2393** **2394-2395** **2396-2397** **2398-2399** **2400-2401** **2402-2403** **2404-2405** **2406-2407** **2408-2409** **2410-2411** **2412-2413** **2414-2415** **2416-2417** **2418-2419** **2420-2421** **2422-2423** **2424-2425** **2426-2427** **2428-2429** **2430-2431** **2432-2433** **2434-2435** **2436-2437** **2438-2439** **2440-2441** **2442-2443** **2444-2445** **2446-2447** **2448-2449** **2450-2451** **2452-2453** **2454-2455** **2456-2457** **2458-2459** **2460-2461** **2462-2463** **2464-2465** **2466-2467** **2468-2469** **2470-2471** **2472-2473** **2474-2475** **2476-2477** **2478-2479** **2480-2481** **2482-2483** **2484-2485** **2486-2487** **2488-2489** **2490-2491** **2492-2493** **2494-2495** **2496-2497** **2498-2499** **2500-2501** **2502-2503** **2504-2505** **2506-2507** **2508-2509** **2510-2511** **2512-2513** **2514-2515** **2516-2517** **2518-2519** **2520-2521** **2522-2523** **2524-2525** **2526-2527** **2528-2529** **2530-2531** **2532-2533** **2534-2535**

[illegible]

సోనులేమి కుడ్డి చిత్ర ఫస్ట్ లుక్

[illegible]

ယူနိုက်တက်

[illegible]

“నుధిర్స్ పోకర్” లో
నటీ అజరామి

"နိရဏ္ဏ" ဟိုဘက်, အဓိပ္ပာယ် လာဝဏ်



Wiederholungsfragen: Was ist die Aufgabe des Zellschalters? Wie wird die Zellspannung gemessen? Wie wird die Zelltemperatur gemessen? Wie wird die Zellkonzentration gemessen? Wie wird die Zellaktivität gemessen? Wie wird die Zellgröße gemessen? Wie wird die Zellform gemessen? Wie wird die Zellfarbe gemessen? Wie wird die Zellstruktur gemessen? Wie wird die Zellfunktion gemessen? Wie wird die Zelllebensdauer gemessen? Wie wird die Zellreife gemessen? Wie wird die Zellviabilität gemessen? Wie wird die Zelltoxizität gemessen? Wie wird die Zellgenotoxizität gemessen? Wie wird die Zellmutagenität gemessen? Wie wird die Zellkaryotyp gemessen? Wie wird die Zellzyklus gemessen? Wie wird die Zellteilung gemessen? Wie wird die Zellmigration gemessen? Wie wird die Zelladhäsion gemessen? Wie wird die Zellproliferation gemessen? Wie wird die Zellapoptose gemessen? Wie wird die Zellnecrose gemessen? Wie wird die Zellautophagie gemessen? Wie wird die Zellfusion gemessen? Wie wird die Zellaggregation gemessen? Wie wird die Zellkollaps gemessen? Wie wird die Zellreife gemessen? Wie wird die Zellviabilität gemessen? Wie wird die Zelltoxizität gemessen? Wie wird die Zellgenotoxizität gemessen? Wie wird die Zellmutagenität gemessen? Wie wird die Zellkaryotyp gemessen? Wie wird die Zellzyklus gemessen? Wie wird die Zellteilung gemessen? Wie wird die Zellmigration gemessen? Wie wird die Zelladhäsion gemessen? Wie wird die Zellproliferation gemessen? Wie wird die Zellapoptose gemessen? Wie wird die Zellnecrose gemessen? Wie wird die Zellautophagie gemessen? Wie wird die Zellfusion gemessen? Wie wird die Zellaggregation gemessen? Wie wird die Zellkollaps gemessen?

ALL INFORMATION CONTAINED HEREIN IS UNCLASSIFIED
DATE 08-28-2001 BY 60322 UCBAW/STP

[illegible]

2000
 2001
 2002
 2003
 2004
 2005
 2006
 2007
 2008
 2009
 2010
 2011
 2012
 2013
 2014
 2015
 2016
 2017
 2018
 2019
 2020
 2021
 2022
 2023
 2024
 2025
 2026
 2027
 2028
 2029
 2030

