







# ក្រុងការ មេរិចីស់ លទ្ធភាពអនុបាល

- పాన్సంనీ.. మహాన్ గాడునీ  
సీలం చేస్తారా?
  - సీలం రేవంత్ వ్యాఖ్యలకు  
జీజీపీ అధ్యక్షుడు రామ్  
కొంటర్



చేయడానికి కుట్టలు జరుగుతున్నాయన్నారు. మేము 42 శాతం రిజర్వేషన్స్కు సపోర్ట్ ఇస్తున్నాం.. అసెంబ్లీ ప్రత్యే క నమావేశాలు పెట్టి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేయాలని కోరారు. కేం ద్రంబై నెట్టవద్దని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బీసీ రిజర్వేషన్స్ అమలు చేయాలిన బాధ్యత ఉండని వెల్లడిం చారు. బీసీపీలో ఉన్న రెడ్డి నేతులవరు బీసీ రిజర్వేషన్స్కు వ్యతిశేఖరంగా లేరని, పార్టీ లీదర్ మహేశ్వర్ రెడ్డి కూడా ఈ విషయాన్ని తెలియజేశారని చెప్పారు. గవర్నర్ దత్తాత్రేయ మింద రేవంత్ రెడ్డికి ప్రేమ ఉండడం సంతోషం అని రామచందర్ రావు తెలిపారు. నరేంద్ర మోడి బిసి కాదని రేవంత్ రెడ్డి అవమానించారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ కన్వర్ట్ అని రేవంత్ రెడ్డి

# అప్పిలిచితుడిలా రేవంత్

- ఒక్కసారి రెమో.. మరీసారి  
రామ్లా కనిపిస్తాడు
  - కేసీఆర్ ఇచ్చిన ఉద్యోగాలకు  
కాగితాలు ఇచ్చి గొప్పలు
  - గురుకులాల్లో విద్యార్థులకు విషం
  - స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ కుబుట్టి  
చెప్పాలినిందే
  - లింగంపేట అత్మగర్జన సభలో  
బాబు ఎన్ వర్కుంగ్ ప్రైసిడెంట్  
కేటీఆర్



కామారెడ్డి జాలై 25: సీఎం రేవంత్లో అపరిచితుడు ఉన్నాడు.. ఒక్కసారి రెమో, రామేలా కనిపిస్తాడని బిఅర్ఎస్ వర్షింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ చెప్పుకొచ్చారు. ప్రజలకు నిజమైన ముఖాన్ని చూపకుండా నట్టిస్తున్నాడని మండిపడ్డారు. స్థానిక సంఘల ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ను ఓడించాలంటూ ప్రజలకు ఫిలుపునిచ్చారు. మిగి ఓటే తూటా.. కాంగ్రెస్ బట్టలు విప్పాలి అన్నారు. ఇక, రెతులకు ఇవ్వాలిన రైతు బంధు నిధులు ఇంకా అంద లేదు.. కానీ, మూటలు డిటీషి వెళ్తున్నాయి.. రాహుల్ గాంధీ భాతాలో దబ్బులు పడుతున్నాయ్ అంటూ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేటలో బీఅర్ఎస్ పారీ ఘనంగా నిర్వహించిన ఆత్మగ్రజన సభలో కేటీఆర్తో పాటు మాజీ మంత్రి ప్రశాంత్ రెడ్డి, అర్ణు ఎన్ ప్రవీణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. ఈ సభలో కేటీఆర్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. కేసీఆర్ ఇచ్చిన ఉద్యోగాలకు ఇప్పుడు కాగితాలు ఇచ్చి నేనే ఉద్యోగాలు ఇచ్చినట్లు రేవంత్ రెడ్డి చెబుతున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. ఇది ప్రజలను మౌనగించడమేనన్నారు. ప్రభుత్వాన్ని నడిపించే వాడు నిజంగా బాధ్యత గల నాయకుడు అయితే సంపద, ఆదాయం పుడుతుండన్నారు. అలాగే, గురుకులాల్లో విద్యార్థులకు విషం పెడుతున్నారు.. ఇప్పటి వరకు 100 మంది విద్యార్థులు చనిపోయారు అని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై కేటీఆర్ తీవ్రంగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. దళితుల జీవితాల్లో అధ్యుత

మైన మార్పు తీసుకురావాలన్న లక్ష్యంతో లక్ష్మాది దళితులకు మేలు చేయాలన్న సంకల్పంతో దళిత బంధు పథకాన్ని కేసీఆర్ తీసుకొచ్చారని కేటీఆర్ తెలిపారు. దళిత బంధు పేరుమాద కేసీఆర్ రూ.10 లక్షల మాత్రమే ఇస్తున్నారని.. తాము అధికారంలోకి వస్తే రూ. 12 లక్షలు ఇస్తామని చేవెళ్లలో ఏపసీసీ డైనిడెంట్ మల్టికార్పున భద్రే సమక్షంలో ఎస్టి, ఎస్టి డిక్టార్ ఫన్ ను రేవంత్ రెడ్డి, భద్రీ విక్రమార్కులు ప్రకటించారని గుర్తుచేశారు. ఈ శతాబ్దపు అతిపెద్ద మోసం తెలంగాణ కాంగ్రెస్ మేనిఫిస్టో అని కేటీఆర్ విమర్శించారు. తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేతిలో అన్ని వర్గాల ప్రజలు దారుణంగా మోసపోయారన్నారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్ ఇద్దరి ఉద్యోగాలు ఉడగాడితే మొదటి సంవత్సరం రెండు లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్నారు. కానీ ఒక్క ఉద్యోగం కూడా ఇవ్వాలేదని విమర్శించారు.. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హాయాంలో పూరెన నియామకాలకు సిగ్గు లేకుండా ఆఫర్ లెటర్లు ఇస్తూ తామే ఇచ్చామని రేవంత్ రెడ్డి చెప్పుకుంటున్నాడు. మండి పిల్లల్ని నా పిల్లలని చెప్పుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. కేసీఆర్ అప్పులపాలు చేశారని కాంగ్రెస్ వాళ్లు అబద్ధాలు ప్రచారం చేస్తున్నారని కేటీఆర్ అన్నారు. కరోనా లాంటి కష్టకాలంలో కూడా కేసీఆర్ గారు ఆపకుండా రైతుబంధు, కేసీఆర్ కిట్లు-, పెన్ఫ్లు, కళ్యాణ లక్ష్మి, గురుకులాల్లో సన్న బియ్యం పెట్టారని గుర్తుచేశారు.

## పలన్స్ న సాగర్లో పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం

**ప్రాదురబాద్, జాలై 25:** ఎగువ ప్రాంతాలనుంచి వస్తున్న వరద ప్రవాహంతో హన్సేన్ సాగర్ నిండుకుండలా మారింది. బంజారా, కూకట్ పల్లి, బుల్లాపూర్ నాలాలనుంచి హన్సేన్ సాగర్ కు భారీగా వరద నీరు వచ్చి చేరుతోంది. దీంతో హన్సేన్ సాగర్ నీటి మట్టం పుల్ ట్యాంక్ లెవెల్ కు చేరింది. హన్సేన్ సాగర్ పూర్తి స్థాయి నీటిమట్టం 513.41 మిట్టరు కాగా.. ప్రస్తుతం నీటిమట్టం 513.19 మిట్టర్లకు చేరింది. ఎందుకి పరిధి దాటకుండా వాటర లెవెల్ ను మొయింటెన్ చేస్తున్నారు అధికారులు. తూముల ద్వారా మిగతా నీటిని మూసిలోకి విడుదల చేస్తున్నారు. హన్సేన్ సాగర్ కు ఎగువనుంచి 400 కూడా సెక్కులు ఇన్ ఎడి-లో వస్తుండగా.. 776 కూడా సెక్కులు నీటి ని షెట్ ఎడి-లో ద్వారా దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ వరదనీరు అశోక్ సగర్, దోమలగూడ, అంబర్ పేట్ గోల్కు ద్వారా వెళ్లి మాసి లో వరద నీరు కలుస్తుంది.



# రాజన్యాన్ధులో వ్యోర దుర్భటన పాతశాల కూలి ఐడుగురు మృతి

జయపుర, జూలై 25: రాజసాన్లోని



**జయపుర, జాలై 25:** రాజస్థాన్‌లోని రూలవర్లో ప్రభుత్వ పారశాల భవనం కుప్పకూలిన ఘటనలో మృతుల సంఖ్య ఏడుకు పెరిగింది. తుక్కవారం సందుంధం 8.30 గంటల సమయంలో రూలవర్ల జిల్లా మనోహర ధానాలోని ఫిష్ట్లోడి ప్రభుత్వ పారశాల భవనం ఒక్కసారిగా కూలిపింది. ఈ ప్రమాదంలో నలుగురు చిన్నారులు అక్కపికక్కడే మరణించారు. మరొక ముగ్గురు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దాంతో మొత్తం మృతుల సంఖ్య ఏడుకు పెరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో సుమారుగా మరో 40 మంది విద్యార్థులు శిథిలాల కింద చిక్కుకుపోయినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న అధికారులు, సహాయక సంబుంది ఘటనాపుటిన ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. శిథిలాల కింద చిక్కుకున్న వారిని రాజీంచేందుకు యత్నిస్తున్నారు. ఈ ఘటనలో మృతుల సంఖ్య మరింత పెరిగే అవకాశం ఉండని అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. కాగా శిథిలావస్తకు చేరిన పారశాల భవనంపై గ్రామస్తులు ఇప్పటికే పలుమార్గుల అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. అయినప్పటికీ ఎవరూ పట్టించుకోక పోవడంతో వర్షం కారణంగా బిల్లింగ్ గోడ కూలిపోయింది. అధికారుల నిర్ణయింపల ప్రమాదం జిరిగిందని స్థానికులు మండిపెడుతున్నారు.



# బసీ లజర్వెషన్లు తప్పుల తడక

**కేవలం ముస్లింలకు మాత్రమే లభ్య  
ఎందింటు లభ్య చేకూరెలా రిజర్వ్పున్లు  
బసిని ప్రధానిని చేసిన ఘనత బిడ్జెపిది  
మిాడియా సమావేశంలో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి**

**పైదరూబాద్, జాలై 25:** రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొన్నిన్న రిజర్వేషన్స్‌తో నిజమైన బిసి

నస్పపోతారని బిజిపి కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. బిసిలకు రిజర్వేషన్ పేరుతో ముఖ్యింలకు రిజర్వేషన్ కల్పిస్తున్నారని అన్నారు. నామపల్లిలో పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో అయిన మిాదియాతో మాటల్డుడుతూ.. 10 శాతం ఈబిసి రిజర్వేషన్సు ముఖ్యింలు కూడా పొందుతున్నారని తెలియజేశారు. 42 శాతం రిజర్వేషన్సుతో బిసిలకు న్యాయం జరగడని చెప్పారు. బిసి రిజర్వేషన్ వల్ల ఎంబిఎం పార్టీకి లభి చేకూరుతుండని అన్నారు. బిసిని ముఖ్యమంత్రి చేసిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ కు ఉండా అని ప్రశ్నించారు. బిసిని ప్రధానిని చేసిన ఘనత బిజిపిదే అని కొనియాడారు. రాజకీయ లభి కోసమే బిసి రిజర్వేషన్ అంశాన్ని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఎత్తుకుండని విమర్శించారు. ప్రజలు తిరస్కరిస్తున్నా కాంగ్రెస్ కు బుద్ధి రాలేదని మండిపడ్డారు. అధికారంలో ఉన్న 3 రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ ఓపిపోతుండని, నరేంద్ర మెడీ కులాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమే బిసి జావితాలో చేర్చిందని చెప్పారు. పెంచిన బిసి రిజర్వేషన్సుతోనే ఎన్నికలు జరగాలని కోరుకుంటున్నాం అని కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇకపోతే హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేన్ - 2 గురించి తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి పచ్చి అబద్ధాలు చెబుతున్నారు అని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అరోపించారు. ఈ మధ్యనే డిపీఅర్ కేంద్రానికి వచ్చింది.. మెట్రోపై అవగాహన లేకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాటల్డుడుతుంది.. మెట్రో గురించి కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఇంకా సమాచారం ఇప్పాల్సి ఉంది.. సీఎంకి మెట్రో గురించి అవగాహన లేదు.. మెట్రో లైస్ నిర్మాపణ ఎవరు చేస్తారు.. సప్టేలు ఎవరు భరిస్తారు.. గతంలో ఇచ్చిన సంస్కర రెండో దశ నిర్మాణ నిర్వాహక ఇస్తారా.. కొత్త సంస్కరమే వాటితో సమన్వయం ఒప్పండం అంశాలు కేంద్రానికి తెలియజేయాలిపి ఉంటు-ండన్నారు. మెట్రో విషయంలో కేంద్రం రాష్ట్రాన్నికి సహకారంతో పాటు - నిధులను ఇస్తుంది.. మెట్రో విషయంలో కేంద్ర - రాష్ట్ర అధికారులతో సమావేశం ఏర్పాటు-కు మెడీ సర్కార్ సిద్ధంగా ఉంది అని కిషన్ రెడ్డి వెల్లించారు. ఇక, నేను రాష్ట్ర అంశాలను అనేక సార్లు కేంద్రమంత్రుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాను అని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి వేసే పనికిరాని ప్రశ్నలకు నేను సమాధానం చెప్పాను అని తేల్చి చెప్పారు. కేసీఆర్ ను కాపాడాలని రాపుల్ గాంధీ చూస్తున్నారు.. కాంగ్రెస్ - బీఆర్ఎవ్ పార్టీల మధ్య అవగాహన కుదిరింది.. ఇక, బండి సంజయ్ - ఈటల రాజేందర్ విషయంలో బీజేపీ అధిష్టానం నిర్ణయం తీసుకుంటుందని కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు.

# చిత్రశుద్ధి ఉంటే ఈనీ బల్లు ఆమోదింపజేయండి

## జీజేపీ నేతులకు వివ్ర అది శ్రీనివాస్ సవాల్

A portrait of Sri Sri Radha-Krishna Gaudiya Vaishnava Swami, a bearded man with a tilak on his forehead, wearing a white shawl with yellow stripes.

## ప్రవేట్ కాలేజీల్లో ఫీజుల నియంత్రణకు కమిటీ ఏర్పాటు

**ప్రాదురాబాద్, జూలై 25:** రాష్ట్రంలోని ప్రైవేట్ కాలేజీల్లో ఫీజుల నియంత్రణకు తెలంగాణ సర్కార్ కీలక నిరయం తీసుకుంది. ప్రైవేట్ కాలేజీల్లో ఫీజుల నియంత్రణ కోసం రెగ్యులరేషన్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసింది. ఈ మేరకు శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. మొత్తం 9 మందితో ఏర్పాటైన ఈ రెగ్యులరేషన్ కమిటీ చైర్మన్‌గా ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ బాలకృష్ణరెడ్డి నియమితులయ్యారు. 2025 నుంచి 28 మధ్య పారామిటర్స్ పరిగణలోకి తీసుకుని రిపోర్ట్ ఇప్పాలని కమిటీ-ని ఆడేశించింది ప్రభుత్వం. ఈ కమిటీ- అధికారులు, ప్రైవేట్ కాలేజీల యాజమాన్యాలతో చర్చించి ఫీజుల నియంత్రణకు ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించనుంది. ఈ కమిటీ- సిఫారసుల ఆధారంగా ప్రైవేట్ కాలేజీల్లో ఫీజుల నియంత్రణ పై తెలంగాణ సర్కార్ నిర్ణయం తీసుకోనుంది.



ప్రస్తుతం చాలా మంది గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగాలే చేస్తున్నారు. ఒకవ్వుడు శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే ఉద్యోగాల్లో ఉండేవారు. మన హరీకులు చేతి వృత్తులు, వృత్తి పనులు చేసేవారు. దీంతో వారికి రోజు శారీరక శ్రమ ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు అలా కాదు, ఎక్కడ చూసినా కంప్యూటర్లు వచ్చేశాయి. దీంతో మన పని కాలా తేలికపోయాయి. శారీరక శ్రమను మొత్తానికి తగ్గించేశారు. నూల్చి 90 శాతం మంది కూర్చుని చేసే ఉద్యోగాలే చేస్తున్నారు. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు లేదా శైల్పిక్ ఫైల్స్ అయితే రాత్రి నుంచి ఉదయం వరకు కూర్చుని గంటల తరబడి పనిచేస్తున్నారు. అయితే అంతా బాగానే ఉన్నా ఇలాంటి జీవన విధానం మంచిది కాదని వైట్లులు చెబుతున్నారు. రోజు శారీరక శ్రమ కల్పించగా ఉండాలని అంతున్నారు. రోజుకు 8 గంటల కన్నా ఎక్కువగా కూర్చుని పనిచేసే వారికి భావిష్యత్తులో పలు అనారోగ్య సమస్యలు పోటుని అంతున్నారు.

**పెస్టు ఖరు..**

రోజుకు 8 గంటలకన్నా ఎక్కువగా కూర్చుని పనిచేసే మన వెన్నెముక ఆకారం మారుతుందని వైట్లు నిపుణులు అంతున్నారు. ఎక్కువ సేపు కూర్చుని ఉండడం వల్ల వెన్నెముక కండరాలు బలపోతాయి. అలాగే పొట్ట, ఛాతి దగ్గర ఉండే కండరాల పట్టుపుం తగ్గిపోతుంది. అయి భాగాల్లో రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరిగక అయి భాగాల్లో రక్తం గడ్డ కడుతుంది. దీంతో వెరెకోన్ వీచ్ సమస్య పసుంది. అలాగే ఎక్కువ సేపు కూర్చుని పనిచేసేవారు అధికంగా బరువు పెరుగుతుంది. ఏదో ఒక సమయంలో గుండె పోటు పసుంది. ఘనితంగా



## అధిక బరువు రామ్యు క్యాన్సర్కు ప్రమాదం

**WHO తాజా పోచ్చరిక..!**

పూర్వయ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న మహిళలు, ముఖ్యంగా రుతుక్రమం ఆగిన మహిళల్లో బరువు ఎక్కువగా ఉన్నట్లులు చేసే (ఆధిక BMI) రోమ్యు క్యాన్సర్ వచ్చే అపాశం ఎక్కువగా ఉండని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) తాజా అర్థాయనంలో తెలిపింది. BMIలో ప్రతి 5 kg/m<sup>2</sup> పెరిగితే, గుండెజబ్బులు ఉన్న మహిళల్లో రోమ్యు క్యాన్సర్ ప్రమాదం 31% పెరుగుతుంది. గుండెజబ్బులు లేనివారిలో ఈ ప్రమాదం 13% పెరుగుతుంది. బరువు ఎక్కువగా (ఆధిక BMI) ఉండటం వల్ల, టైప్ 2 మగర్ ఉన్న లేకెందులు, రోమ్యు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదంలో ప్రార్థించాడి. రక్తంగా పెరుగుతుందని WHO నివేదిక చెబుతోంది. అంతే మగర్ కన్నా బరువు ఎక్కువగా ఉండటమే ఎక్కువగా మారుతోంది.

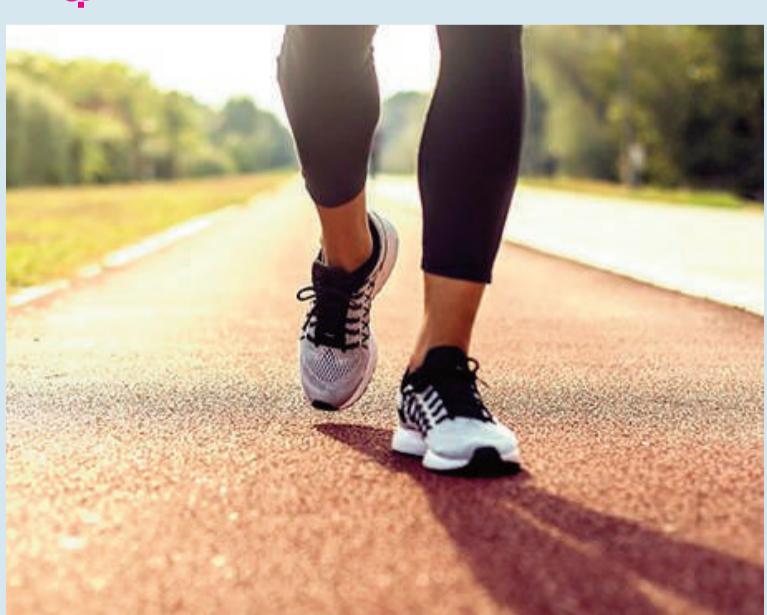


సంప్రూలపాటు ఏరి ఆరోగ్యాన్ని గమనించారు. ఆ కాలంలో 6,793 మహిళలకు రోమ్యు క్యాన్సర్ వచ్చినట్లు గుర్తించారు. బరువు ఎక్కువగా ఉండడం, గుండెజబ్బులు కలిగి ఉన్న మహిళల్లో రోమ్యు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం గుండెజబ్బులు కలిగి ఉన్న మహిళల్లో క్యాన్సర్ ప్రార్థకులు (ట్రైనిగెర్లు) ఎలా చేయాలి, వాటిని ఎవరికి ప్రాశాన్స ఇప్పాలో నిర్మించి ఉన్న మహిళలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుగుకుండా..

**ముఖ్యగణిక:**

మహిళల ఆరోగ్యానికి బరువు నియంత్రణ చాలా అవసరం. ఇది కేవలం గుండె ఆరోగ్యం లేదా మగర్ (డయాబెటిస్) కోసమే కాదు.. క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా బరువు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి, రోమ్యు క్యాన్సర్కు గుర్తయే అవకాశమున్న మహిళలు బరువు తగ్గించుకు ప్రయత్నించాలని ఈ అర్థాయనం సూచిస్తోంది.

## రోజుకు 7,000 అమ్మగులు.. అరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు!



రోజుకు కేవలం 7,000 అమ్మగులు నడవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని లాస్ట్ పట్టి పోత్త తాజా అర్థాయనం వెల్లించింది. ఈ అర్థాయనం ప్రకారం, నడక వల్ల కాబట్టినికి కాదు మనసుకు కూడా ప్రయోజనం ఉండుటకు కలుగుతాయి. ఈ అర్థాయనం ప్రకారం, రోజుకు 7,000 అమ్మగులు నడవడం వల్ల అపాశం 47% తగ్గించి, దిసెనియూ వచ్చే అపాశం 38% తక్కువగా ఉంటుంది.

2014 నుండి 2025 మద్దకాలంలో

ప్రచంతమైన 88 ప్రమాణ అర్థాయనాలు దేశానికి పరిశీలించారు. ఇది నడక ఆరోగ్యంపై ఇంత పరచు ఇగ్గిన పరిశీలనలోనే అత్యంత సమగ్ర అర్థాయనం అని పరిశీలనలు చెబుతున్నారు.

ఈ అర్థాయనం ప్రకారం, రోజుకు 7,000 అమ్మగులు నడవడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే అపాశం ప్రయోజనాలు ఉంటుంది. గండ సంఘం వ్యాధులు 25%, టైప్ 2 డయాబెటిస్ 14% తక్కువగా ఉంటుంది.

7,000 అమ్మగులు నడవడం వల్ల అరోగ్యానికి అనే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని పరిశీలనలు స్పష్టం చేశారు ముఖ్యంగా చురుకుగా లేని

అమ్మగులు నడవడం వల్ల:

మీ శారీరక ఆరోగ్యం అంటుంది.

మనస్సికి స్థిరంగా ఉంటుంది.

చీర్పుల మార్పులు తగ్గించాయి.

అమ్మగుల నడకక కొద్దిపై సమయం

చెబుతున్నారు.

## రోజు గంటల తరబడి కూర్చుని పని చేస్తున్నారా..?

**కొన్సెషన్ తర్వాత మీకు వచ్చే అనారోగ్యసమస్యలు ఇవే..!**

ప్రాణంతకం అపుతుంది. కనుక రోజు తగ్గుతుంది. తలనొప్పి సమస్య అధికంగా వస్తుంటాడి. రోజు శారీరక శ్రమ లేకుండా గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేసేవారికి కొన్సెషన్ సమస్యలు వచ్చేశాయి.

మాపులో కూడా తేడా పసుంది. దృష్టి అంతా కాదు, కొన్సెషన్ పనిచేసేవారికి కొన్సెషన్ సమస్యలు వచ్చేశాయి.

మారుతాయి. తీప్పమైన నౌపులు వస్తాయి. అయి భాగాలను కంటించాలి.



# పట్టణ స్నితలీ ఆంగ్రండ్

**మాంచెస్టర్ టెస్టుపై పట్టు కోల్పేతున్న భారత్**

**తొలి ఇన్‌అంగ్స్ 544/7**

**రూట్ లికార్డుల మోత్**

**మాంచెస్టర్ :** ప్రతి లక్ష్మం అంగ్రండ్ -బెంధూల్స్ టెస్టు నిరీక్షలో మాంచెస్టర్ వేదికా ఇంగ్లండ్తో జిరుగుతున్న నాలుగే మాచ్ క్రమంగా భారత తేచుల్లోనిచి జారిపోతున్నది. జీవం లేని పిచ్చు ఎంగ్లీష్ బ్యాట్టు పరుగుల పండుగ చేసుకుంటుండంతో ఆ జిట్టు తోలి ఇన్‌అంగ్స్ భారీ ఆధిక్యం దికాగ సాగుతున్నది. ఇంగ్లండ్ దిగ్జి బ్యాట్టర్ జో రూట్ (248 బంతుల్లో 150, 14 ఫోట్లు) ఒకి ఇన్‌అంగ్స్లో ముగ్గురు క్రికెట్ దిగ్జాలు రికార్డులను తిరగాన్నా చిరున్నటీయ తతకంతో కడం తొకడుతో ఫస్ట్ ఇన్‌అంగ్స్లో ఆ జిట్టు మాడో రోజు అట మగినే సమయానికి 7 విట్లు స్పానికి 544 పరుగుల చేసింది. కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్ (77 బ్యాటీంగ్) , బీలి పోవ్ (71) రాచించడంతో ఆ జిట్టు ఫస్ట్ ఇన్‌అంగ్స్లో 186 పరుగుల కీలక అధిక్యం సాధించి మాచ్ పై పూర్తి పట్టు సాధించింది. రెండో రోజుంత దూకుడు లేకపోయినా ఇంగ్లీష్ జిట్టు నిలకడగా అడుతూ అధిపత్యాన్ని కొనసాగించింది. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విట్లు పోవ్.. స్టోక్లో రాపులుకు క్యాన్ ఇష్ట్యా రెండు ఓపట్ తర్వాత ట్రైట్ (3) ముందుకోచి అడబోయి స్పంపోట్ అయిశ్శు. కానీ స్టోక్ అండో రూట్. ఇన్‌అంగ్స్ ముందుకు నడిపించాడు. ఇజెన్జానే వేసిన 77 విట్లు పోవ్.. స్టోక్లో నిలిచాడు మాడో రోజు వ్యక్తిగత స్టోర్ రెండో అంతడు.. పెస్టులో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాట్రల్లో రాపులు ద్రవిడ్ (13,288), జాపున్ కల్వి (13,289) రికార్చులు అధిగమించి థర్డ్ పాయుల్ని స్టోక్రగా నిలిచాడు. ఆ తర్వాత తతకం పైతం పూర్తి చేసిన రూట్.. 120 పరుగుల పశ్చ రీకి పాంటింగ్ (13,378) రికార్చునూ ట్రైక్ చేసి రెండో స్టోనానికి దూసుక్కారు. పెస్టులో అత్యధిక పరుగులు చేసిన అటగాల్లో మాప్ట్రో ఇష్ట్ప్రో సచ్చిన్ పెందూల్చుక్కారు. కెప్టెన్ బంతి తీసుకుస్త్రా భారత బొలర్లు చోండితో టెస్టులో 33 విపట్ తతకాన్ని నమెదుచేశాడు. కెప్టెన్ బంతి తీసుకుస్త్రా భారత బొలర్లు చోండితో టెస్టులో 33 విపట్ తతకాన్ని నమెదుచేశాడు. కెప్టెన్ బంతి తీసుకుస్త్రా భారత బొలర్లు చోండితో టెస్టులో 33 విపట్ తతకాన్ని నమెదుచేశాడు. కెప్టెన్ బంతి తీసుకుస్త్రా భారత బొలర్లు చోండితో టెస్టులో 33 విపట్ తతకాన్ని నమెదుచేశాడు. కెప్టెన్ బంతి తీసుకుస్త్రా భారత బొలర్లు చోండితో టెస్టులో 33 విపట్ తతకాన్ని నమెదుచేశాడు.



**కెప్టెన్ ఇష్ట్ప్రో వాటిల్లు**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విపట్ అంతడు.. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విపట్ అంతడు.. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విపట్ అంతడు.. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విపట్ అంతడు.. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన్లో రూట్, పోవ్. భారత బొలర్డకు ఏమాత్రం అవకాశమిష్టుండా జ్యాగ్రాట్ప్రాట్టర్. ఈ జోడీని విడిసీసెండుకు కెప్టెన్ గిల్. పశేష్ దేవాన్ పై బొలర్లు భోల్సులు చేసిన 77 విపట్ అంతడు.. రెండో రోజు మాదిగానే భారత వేసర్లు మాడో రోజు నిరాశపరిచారు. వాసిల్గ్ సుందర్ (2/57) కీలక విచిల్లు తియు అఖర్లో జెడేజా (2/117), బహు (1/95) మరపడం ఒక్కటే మాడో రోజు భారతీకు కొరఁ!

**సాధించాలి**

రెండో రోజు బింబాల దూకుడతో అలరించిన ఇంగ్లండ్. మాడో రోజు నిలకడగా అడింది. ఉన్నయం సెఫన

## విశ్వంభర మాటింగ్ బిజీలో చిరంజీవి

అగ్ర కథానాయకుడు మొగాస్ట్రో చిరంజీవి నటిస్టున్న పాన్ ఇందియా చిత్రం 'విశ్వంభర' సినిమా మాటింగ్ శరవేగంగా పూర్తి కావసేంది. ఈ చిత్రం ప్రార్థించే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. సోషియో-ఫ్యాంటిస్టీ చిత్రంగా తెరక్కుతున్న ఈ విత్రానికి వశప్ర ద్రుష్టవ్తుం వహిస్తుందగా.. త్రిష కథానాయకగా నిటిస్టున్ది. యూవి క్రిమీషన్స్ భారీ బడ్జెట్లో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఈ విచారి వినరిలో ప్రైక్స్కులు ముందుకు రాబోతుంది. అయితే ఈ మార్కెట్ జాగ్రత్త అవ్యాప్తిను పంచుకున్నాడు దర్జుకు వచ్చిప్ప. ఈ మార్కెట్ చివరి పెద్దుల్ ఫూటింగ్ తొఱగా స్టోర్ అందుల్ అందుల్ ను విచిత్రం ఈ విచారి వినరిలో ప్రైక్స్కులు ముందుకు రాబోతుంది. అయితే ఈ మార్కెట్ జాగ్రత్త అవ్యాప్తిను పంచుకున్నాడు దర్జుకు వచ్చిప్ప. ఈ మార్కెట్ చివరి పెద్దుల్ ఫూటింగ్ తొఱగా స్టోర్ అందుల్ ను విచిత్రం ఈ విచారి వినరిలో ప్రైక్స్కులు ముందుకు రాబోతుంది. అయితే ఈ మార్కెట్ జాగ్రత్త అవ్యాప్తిను పంచుకున్నాడు. ఈ సందర్భంగా సెట్లో ఉన్న చిరు ఫోటోసు పంచుకున్నాడు. అయితే ఈ మార్కెట్ జాగ్రత్త అవ్యాప్తిను చిత్రీకరించబోతున్నట్టు తెలుసుంది. ఈ సినిమాలో ఒక రీమ్యు సాంగ్ ఉండబోతోంది ప్రచారం జరుగుతోంది చిరంజీవి నటించిన సాపర్ హిట్ సినిమాలోని విద్రోహ ఒక పాటను విశ్వంభర సినిమాలో రీమ్యు చేయబోతున్నాడు. ఈ వార్తల్ ఎంతపరకు నిజముంది తెలియదు కావి సోషల్ మాడియాలో దీనిపై పెద్ద చర్చ జరుగుతోంది. భాలీప్పుడీ నటి మార్కెట్ రాయ్ ఈ స్పెషల్ సాంగ్ లో చిరంజీవితో కలిసి స్పెషప్పులు వేయమన్నారని కూడా సమాచారం. 'విశ్వంభర' సినిమాకు ఎం.ఎం. కీరవాణి సంగీతం అందిస్తున్నారు.



## వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ పై మిల్క్ బ్యాల్టీ సెన్సోపునల్ కామెంట్స్



ఫిల్మ్ ఇండియోలో వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ పై మిల్క్ బ్యాల్టీ తమ తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించా ఇప్పుడు మిల్క్ బ్యాల్టీ తమన్నా లాగ్ వర్లో అవర్ మరియు పాల్చీ పెద్దుల్ అవసరం గురించి మాట్లాడారు. ఇనెంట్ గా జరిగిన ఇందియోన్ కాపర్ వీక్ సందర్భంగా తమన్నా కం వ్యాఖ్యలు చేయారు. ఈ విచయంలో తమన్నా మాట్లాడుతూ తన వ్యక్తిగత అభిప్రాయాలను చాలా నొయిలీగా వెల్లడించారు. వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ ను జాను నమ్మణి, మనలో ఉండే ఇన్నర్ బ్యాలెన్స్ ను మాత్రమే జాను నమ్మణినని తమన్నా ఈ సందర్భంగా వేరొన్నారు. అనులు వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ అనేది అబద్ధమనిది తన అభిప్రాయాలని, మంగళ బ్యాలెన్స్ గా ఉంటే అ రాప్రాత వర్క్ లైఫ్ బ్యాలెన్స్ గా ఉంటా అందియున్న తమన్నా రాపుల్ వింగ్ లేప్పు కల్పుల్ రెండు రకాల క్రొచ్ కోపర్ దుస్తుల్ కనిపించి అంది దృష్టిని ఆకర్షించారు. అందులో భాగంగా ముందుగా శీర్చానికి అతుక్కుని పోయే డిజెన్సర్ వేర్ లో సింపుల్ మేకప్ తో తడి జాట్టుతో కనిపించారు. ఈ దుస్తుల్ తమన్నా మునుపటి కంటే అందంగా ఉండని నెలీజస్టు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.



## లక్ కోసం ఎదురు చూస్తున్న కృతిశేషి

తాలి సినిమాలోనే పాన్ ఇందియా స్టాయలో గుర్తించు తెచ్చుకున్న ముద్దగుమ్మె కృతి శెట్టికి అర్థప్పం ఎక్కువులు కాలం నిలవలేదు. శ్యామ్ సింగ్ రాయ్, బంగారాజు పంచి సినిమాల్లో కృతి ఉక్కే అనిపించుకున్నా.. ఆ తర్వాత వరుసగా చేసిన సినిమాలు మాత్రం అమెను స్కేప్పర్గా నిలబెట్టుతో ప్రచారం చేయాలి.

ప్రైక్స్కులు పెద్దుకు కాన్కె కాకపోవడంతో అమెపై అస్త్రి తగిపోయింది. చివరగా.. 'పాన్ మే' వీత్తతో కూడా నిలబెట్టుతోయింది. దీంతో తెలుగులో అవడ్ పాన్ టాపిక్ గా మారింది. ఇలాండి త్రైమ్ లో తమన్నా కం వ్యాఖ్యలు చేయడంతో అవి నెటీంచి వైరల్ అప్పుతున్నాయి. ఇదిలా ఉండే ఇందియా కాపర్ వీక్ లో తమన్నా రాపుల్ వింగ్ లేప్పు కల్పుల్ రెండు రకాల క్రొచ్ కోపర్ దుస్తుల్ కనిపించి అంది దృష్టిని ఆకర్షించారు. అందులో భాగంగా ముందుగా శీర్చానికి అతుక్కుని పోయే కోపర్ వేర్ లో సింపుల్ మేకప్ తో తడి జాట్టుతో కనిపించారు. ఆ తర్వాత ఓ భోర్లెర్ లెహొగాలో మరింత అందంగా ఉండని నెలీజస్టు కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

## తాండవం ఘాటింగ్లో బాలకృష్ణ

చిత్రసీమలో కొన్ని కలయికలు ఎంతో ప్రత్యేకం. వాళ్ల మల్లీ జిప్పుకట్టరంటే చాలా... అంచనాలు ఆకాశాన్ని తాకుతాయి. అభిప్రాయాలు అత్తురు ఎదురు చూస్తారు. సందరుసారి బాలకృష్ణ - భోయపాటి శ్రీను కలయిక అలాంటిదే! రఘుసగా మూడు సినిమాలతో సంచలన విజయాల్చు సాంతం చేసుకున్నారు ఈ ఇద్దరా. నాలుగో చిత్రం కేసం మార్పారి జట్టు - కట్టరు. ఆ చిత్రం విజయవంతపైన అభండికి కొనసాగింపుగా 'అభండ 2: తాండవం' పేరుతో రూపొందుతోంది. 14 రీల్స్ ప్రైస్ పతాకంపై రామ్ అవంట, గోవి అంట సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఎం.టెజస్సిని సందరుసారి సంయుక్త మెన్స్ సినిస్టున్నారు. ఇంద్రులో బాలకృష్ణ సరసన సంయుక్త మెన్స్ సినిస్టున్నారు. ఆది హినెట్లో ముఖ్యమైన పొషిస్తున్నారు. ప్రస్తుతమైన కొస్టిప్ రీల్స్ పై విప్పాతి అందుతో సాగుతోంది. వారం రోజులపాటు - సాగే ఈ పెద్దుల్ కోసం బాలకృష్ణపై కొన్ని కీలక సస్పైష్యేల్ తెరకెప్పున్నట్టు - సిని పాలు తెలిపాయి దసరా సంప్రాం సప్పింబం రెండు వెర్కుల్ అందించారు. ఈ పాలకృష్ణ సినిపున్నారు. ఆది హినెట్ సాగుతోంది. వారం రోజులపాటు - సాగే ఈ పెద్దుల్ కోసం బాలకృష్ణపై కొన్ని కీలక సస్పైష్యేల్ తెరకెప్పున్నట్టు - సిని పాలు తెలిపాయి దసరా సంప్రాం సప్పింబం రెండు వెర్కుల్ అందించారు. ఈ పాలకృష్ణ సినిపున్నారు. ఆది హినెట్ సాగుతోంది. వారం రోజులపాటు - సాగే ఈ పెద్దుల్ కోసం బాలకృష్ణపై కొన్ని కీలక సస్పైష్యేల్ తెరకెప్పున్నట్టు - సిని పాలు తెలిపాయి దసరా సంప్రాం సప్పింబం రెండు వెర్కుల్ అందించారు. ఈ పాలకృష్ణ సినిపున్నారు. ఆది హినెట్ సాగుతోంది. వారం రోజులపాటు - సాగే ఈ పెద్దుల్ కోసం బాలకృష్ణపై కొన్ని కీలక సస్పైష్యేల్ తెరకెప్పున్నట్టు - సిని పాలు తెలిపాయి దసరా సంప్రాం సప్పింబం రెండు వెర్కుల్ అందించారు. ఈ పాలకృష్ణ సినిపున్నారు. ఆది హినెట్ సాగుతోంది. వారం రోజులపాట