

జీస్లాపై కాంగ్రెస్ దొంగ ప్రేమ

- 50 ఏళ్ల పాలనలో
బీసీలకు ఎనలేని నష్టం
 - కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్

ప్రజానామ, ప్రాదురూబాహీ: 50 ఏండ్ కాంగ్రెస్ పాలనలో ఏన్నాడైనా బీసీలను పట్టించుకున్న దాఖలాలు ఉన్నాయ్యా?.. సీఎంను చేసిన లెక్కలు ఉన్నాయ్యా ఉంటే చెప్పాలని కేంద్ర మంత్రి బండిసంజయ్ ప్రశ్నించారు. ముస్లిం రిజర్వ్స్‌ఫ్లా కోసమే కాంగ్రెస్ ధర్మ చేస్తోందని ఆరోపణలు చేశారు. ఇది కామారెడ్డి డిక్కరేవ్ ను కానే కాదని. ముమ్ముళీకి ముస్లిం డిక్కరేవ్ నేని విషపులు చేశారు. బీసీలకు నొత్తం పెంచి.. ముస్లింలకు అదనంగా పదిశాతం రిజర్వ్స్‌ఫ్లా కల్పించేందుకు కుట్ర చేస్తున్నారని తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బుధవారం ధిల్లీ వేదికగా బండి సంజయ్ మీదియాతో మాట్లాడారు. బీసీ ముసుగులో ముస్లింలకు వంద శాతం రిజర్వ్స్‌ఫ్లాను అమలు చేసే కుట్ర జరుగుతోందని ఆశ్చేపించారు. కాంగ్రెస్ ధర్మకు బీసీల మధ్యతు కరువైందని విషపుంచారు. బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వ్స్‌ఫ్లాను అమలు చేస్తే మధ్యతిస్థామని క్లారిటీ ఇచ్చారు. బీసీలకు ఏ పార్టీ ఏం చేసిందో బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమని సవాల్ విస్తారు బండి సంజయ్. 50 ఏళ్ళ కాంగ్రెస్ పాలనలో ఎన్నాడైనా బీసీని ప్రధాని చేశారా? అని బండి సంజయ్



ప్రశ్నించారు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 48 ఏక్క కాంగ్రెస్ పాలనలో ఒక్క బీసీఎన్‌నా సీఎం చేశారా? అని నిలదీశారు. తెలంగాణ కేబినెట్, నామినేషన్ పదవుల్లో ఎంతమంది బీసీలకు సీఎచ్‌చార్జ్ సమాధానిమివ్వగలరా? అని ప్రత్యుల వర్షం కురిపించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీనా బీసీల గురించి తమకు నీతులు చెప్పేది? అని నిలదీశారు. బీసీని ప్రధాని చేసిన ఘనత బీజేపీదేనని ఉధాటించారు బండి సంజయ్. 27మంది బీసీ కేంద్రమంత్రులను, అనేక రాష్ట్రాలకు బీసీ సీఎంలను నియమించిన ఘనత బీజేపీదేనని బండి సంజయ్ కేంద్రంపై నెపం మొసిందని చెప్పారు. బీసీ రిజర్వేషన్ల నుంచి కాంగ్రెస్ నేతులు తప్పుకోవాలనుకుంటున్నారని ధ్వజమెత్తారు. యూపీ, బెంగాల్, బిహార్ తరఫోలో తెలంగాణలోనూ కాంగ్రెస్ కనుమరుగవడం తథ్యమని బండి సంజయ్ పోచ్చిరించారు. ఈరోజు న్యూఫ్యిల్లో కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో ముస్లింలకు వంద శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించేందుకే జంతర్ మంతర్ వర్ధ ధర్మ చేస్తోందే తప్పా బీసీల కోసం కానేకాదని సృష్టం చేశారు. కామార్డి డిక్కరేషన్‌నై కాంగ్రెస్ మాట తప్పిందని విమర్శించారు. మైనార్ట్ ఓట్ల కోసం ముస్లిం డిక్కరేషన్‌ను అమలు చేయాలనుకుంటోందని విమర్శించారు. బీసీలను ఘోరంగా మొసం చేస్తోంది. అందుకే కాంగ్రెస్ ధర్మకు బీసీల మద్దతు కరుపెందని బండి సంజయ్ ఆక్షపించారు.

ప్రజలను భవు పెట్టేందుకే ధిన్నిలో ధరాలు

- ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ಪೈ ಕವಿತ ಘಾಟು ವಿಮರ್ಶೆ

ప్రజనావ, ప్రాదర్శబాణి: బీసీల రిజర్వేషన్ బిల్లు కోసం ప్రజలను భ్రమ పెట్టేందుకే ధీశ్వరీలో కాంగ్రెస్ ధర్మ పేరుతో నాటకాలు అడుతుందని ఎమ్ముచ్చి కవిత విమర్శించారు. సామాజిక తెలంగాణ అంటే ధీశ్వరీకి వెళ్లి వట్టిగా ధర్మాలు చేయడం కాదని విమర్శలు చేశారు. బుధవారం తెలంగాణ జాగృతి వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా బంజారాహిల్స్లోని కార్యాలయంలో జాగృతి జెండాను కవిత ఆవిష్కరించారు. ప్రాఫేనర్ జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా చిత్రపటానికి నివాటలు అర్థించారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మీడియాతో మాట్లాడారు. బీసీలకు ఇచ్చే 42 శాతం రిజర్వేషన్లో ముస్లింలు ఉండవద్దని ముందు నుంచి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతునే ఉన్నారని చెప్పుకొచ్చారు. బీజేపీ బీసీలను మోసం చేస్తోందని ఆరోపించారు. తెలంగాణ ఉద్యమం సమయంలో ప్రతి ఒక్క పార్టీతో జై తెలంగాణ అనిపించామని గుర్తుచేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్రీడ్రి జై తెలంగాణ అని ఎందుకు అనడం లేదని ప్రశ్నించారు. బీసీల కోసం తాము ప్రాదర్శబాణిలో 72గంటల పాటు దీక్ష చేశామని ఉదాహరించారు. కోర్పు నుంచి తమకు పర్మిషన్ రాలేదని గుర్తుచేశారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు ధీశ్వరీలో దొంగ దీక్షలు చేయడం కాదని, నిజమైన దీక్షలు చేయాలని హితవు



చాలామంది రెడీగా ఉన్నారని.. తమకు అన్నివర్గాల మద్దతు వసోందని ఎప్పుటీ కవిత స్పష్టం చేశారు. బీసీల కోసం కాంగ్రెస్, బీజీపీ రెండు పారీలు చిత్తశ్చిత్తతో పని చేయటం లేదని మండిపడ్డారు. బీసీల కోసం జాగ్రత్తి కార్బూచరణ సిద్ధం చేస్తుందని ప్రకటించారు. ముఖ్యం రిజిస్ట్రేషన్స్‌పై ఒండి సంజయ్ మాట్లాడకపోతేనే విచిత్రమని ఎద్దాయా చేశారు. బీసీ రిజిస్ట్రేషన్‌లపై కాంగ్రెస్ ధిలీకి అభిలప్పున్ని తీసుకెళ్లాలని, అన్ని పారీల నాయకులకు లేఖలు రాయాలని సూచించారు. రాష్ట్రపతి అపాయింట్‌మంత్ర తీసుకొని, అభిలప్పున్ని ధిలీకి తీసుకొని వెళ్లాలనీ ఎప్పుటీ కవిత డిమాండ్ చేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమం సమయంలో కేసీఆర్ చెప్పినట్లుగా, వారి భాటలో తెలంగాణ జాగ్రత్తి ముందుకు వెళ్లిందని ఉద్ఘాటించారు. జయశంకర్ సార్ ఆలోచనలను తూచా తప్పకుండా పాటించామని చెప్పుకొన్నారు. తెలంగాణ చూడకుండానే జయ శంకర్ సార్ దూరం అయ్యారని ఆవేదన వ్యక్తంచేశారు. జయ శంకర్ సార్ జయంతి సందర్భంగా జాగ్రత్తి హాండెషన్ దే జరుపుకుంటున్నామని తెలిపారు. సామాజిక తెలంగాణ కోసం పాటుపడాలని జయశంకర్ సార్ అనేక సార్లు చెప్పారని గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత అన్నివర్గాల వారికి సమన్యాయం జరగాలని జయశంకర్ సార్ చెప్పే వారని పేర్కొన్నారు.

ଲୋଚନ ତୀର୍ତ୍ତମାଣସ

ଏକୀକରିତାକାରୀ ପଦ୍ଧତିର ଅନୁଭବ

ప్రజానాయ, జగిత్తాలు: తమ విధులను స్వక్రమంగా నిర్ద్యరించేటానికి కొండరు అధికారులు డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేప ధ్వనిలో ఏసీబీ అధికారులు పక్కా వల వన్ని ఓ అధికారిని పట్టుకున్నారు. మరుకొద్ది రోజుల్లో పదువి విరమణ చేయబోతున్న ఓ జిల్లా అధికారి లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీ చిక్కారు. జగి

ରେଲ୍ସ୍ ନେଟ୍‌ଵୁନ୍ ପିଥାଲ୍‌ର୍ ବ୍ୟାଂତର୍ ସ୍କ୍ରିପ୍ଟର୍ କେଂଘଳୁ



- ఇండిఫోన్స్ ఎనర్జీతో చేతులు కలిపిన భారతీయ రైల్స్
 - ప్రాదురాబాద్, సికింధ్రాబాద్ డివిజన్లలో కేంద్రాలు
 - 25 రైల్స్స్పేషన్లలో 80 కేంద్రాల ఏర్పాటు

ప్రజానావ, హైదరాబాద్: దేశంలో ప్రముఖ బ్యాటరీ స్పైఫింగ్ ప్రావైడర్ ఇండోఫోన్ ఎనజీటో భారతీయ రైల్వేశాఖ చేతులు కలిపింది. ఇంధన దిగ్జిట్సెన్ ఇండియన్ అయిల్, సుసీర మొబిలిటీ సంస్కరణ అయిన నన్ మొబిలిటీలతో 50-50 జాయింట్ వెంపర్ ఏర్పాటు చేసి హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్ డివిజనల్లోని కీలక రైల్వేస్టేషన్ల వద్ద అత్యాధనిక బ్యాటరీ స్పైఫింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ భాగస్సొమ్యూని కింద ఇప్పటికే 25 రైల్వేస్టేషన్ల పరిధిలో మొత్తం 80 స్పైఫింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేశారు. వీటిలో 56 స్పైఫింగ్ స్టేషన్లను సికింద్రాబాద్ డివిజనలో, మరో 24 హైదరాబాద్ డివిజనలో ఉన్నాయి. రాబోయ్ మూడు నెలల్లో ఇంకో 40 స్పైఫింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు కానున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం తలపెట్టిన స్వచ్ఛ ఇంధన మిషన్‌కు తోడ్పాటు అందించి, విద్యుత్ వాహనాల వాడకాన్ని మరింత ప్రోత్సహించేందుకు ఈ చౌరవ ఎంతగానో ఉపయోగపడునుంది. ప్రయాణికులు, వ్యాపార కోశాల్లో ఎలా చూసినా ఈ స్పైఫింగ్ స్టేషన్లు రోజువారి అవసరాలును తక్షణం తీర్చడమే కాకుండా.. స్వచ్ఛైన, హరిత భవిష్యత్తును అందించడానికి మార్గం సుగమం చేస్తాయి. దక్కిం మధ్య రైల్వేలో ఈ వినూత్త కార్బూకమాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఇతర డివిజనల్లు కూడా ఈ మార్గంలో పయనించే అవకాశం ఉంది. వ్యాపారుత్తుకంగా ఎంపిక చేసిన ప్రాంతాల్లో ఉన్న ఈ స్పైఫింగ్ స్టేషన్లను ఏర్పాటు చేయడం, నిర్వహించడం రెండు పనులూ ఇండోఫోన్ ఎనజీటో చూసుకోనుంది. రాబోయ్ మూడేళ్లలో 40 నగరాల్లో 10 వేల స్పైఫింగ్ స్టేషన్లు ఏర్పాటు చేయాలన్నది ఇండోఫోన్ ఎనజీ లక్ష్మణ. తడ్డారూ మెరువువేగంతో 10 లక్షల మంది కథివీ వాడకం దారులు తమ బ్యాటరీలను మార్గుకుని చక్కగా వెళ్లిపోవచ్చు. ఈ

ప్రజానాయ

ప్రతి అక్షరం జనం కోసం..

గురువారం
7 అగస్టు 2025

ପ୍ରାଦରାବାଦ

3

మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చేది బీఆర్‌ఎన్ : జగదీన్‌రెడ్డి

ప్రజానాథ, సూర్యాపీట: వచ్చే ఎన్నికల్లో మళ్ళీ బీఆర్ఎస్ పార్టీనే అధికారంలోకి వస్తుందని, కేసీఆర్ మళ్ళీ సీఎం అవుతారని మాజీ మంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి అన్నారు. కాళేశ్వరం నివేదిక, ధీలీలో కాంగ్రెస్ బీఎస్ ధర్మపై మాజీమంత్రి జగదీశ్ రెడ్డి స్పందించారు. అది కాళేశ్వరం కమీషన్ రిపోర్ట్ కాదు.. కాంగ్రెస్, బీఎస్ పార్టీల ఆరోపణల చిట్టా అని విమర్శించారు. అనఱు కమీషన్ రిపోర్ట్ తొక్కిపెట్టి కాంగ్రెస్ సాంత కథలు అల్లుతోంది. కాళేశ్వరమే తెలంగాణాకు జీవ ధార. మళ్ళీ కేసీఆర్ పసాదు కాళేశ్వరం నీరు అందిస్తారు. మోదీ, చంద్రబాబు దైరెక్షన్లో కేసీఆర్ను బధ్యం చేయాలని కుత్త చేస్తున్నారు. కాళేశ్వరం నివేదిక పేరుతో కాంగ్రెస్ మొసపూరిత ప్రచారం చేస్తోంది. కాళేశ్వరం నీళ్ళ కోసం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజలు పోరాటానికి సిద్ధమాతున్నారు. బనకచర్ల కోసమే కాళేశ్వరాన్ని పండచెదుతున్నారు. కాళేశ్వరం కుట్టలపై శాసనసభలో ప్రభుత్వాన్ని నిలిపిస్తాం అని జగదీశ్ రెడ్డి తేల్చిచెప్పారు. అరెస్టులు ఉండొచ్చని చిల్లర ప్రచారం చేస్తున్నారు.. ఈ బెదిరింపులకు భయపడేది లేదు. స్థానిక ఎన్నికల్లో లబ్ధి కోసమే కాంగ్రెస్ చిల్లర ప్రయత్నం చేస్తోంది. దైవర్థన్ పాలిటీక్స్ తో విషప్రచారం చేసి మరోసారి ప్రజల్ని మోసం చేయాలని కాంగ్రెస్ చూసుంది. బీఎస్ రిజర్వేషన్ పేరుతో కాంగ్రెస్ మోసం చేసుంది. కామారెడ్డి డిక్కరేషన్ పేరుతో ఓట్లు వేయించుకుని జంతురమంతర్ వద్ద ధర్మ పేరుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ వేషాలు వేసుంది. అన్ని రంగాల్లో కాంగ్రెస్ విఫలమై కప్పిపుచ్చుకునేందుకు నాటకాలు ఆడుతుందని ఎమ్ముచ్చే జగదీశ్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు.

వేధింపుల కేనుల్లో రేవెణ్ట పిటిషన్

బెంగుళూరు: జేడీయూ ఎంపి, మాజీ ప్రధాని హాచ్డీ దేవేగాడ మనవడు ప్రజ్వల్ రేవత్తిను లైంగిక వేధింపుల కేసు నుంచి బయటపడేసేందుకు అతడి తండ్రి, జేడీయూ ఎమ్మెల్స్ హాచ్డీ రేవత్తి అన్ని విధాలుగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. తన కుమారుడిపై నమోదైన లైంగిక వేధింపుల కేసును కొట్టివేయాలంటూ కర్రాటుక ష్టోక్స్‌రూల్ పిటిషన్ వేశాడు. పని మనిషిని లైంగికంగా వేధించాడనే అరోపణలతో హాసన్ జిల్లాలోని హెచ్‌లెనరసిపుర పోలీన్‌స్టేషన్లో ప్రజ్వల్ రేవత్తిపై కేసు నమోదైంది. దాంతోపాటు అతడిపై మరో ముడు లైంగిక వేధింపుల కేసులు కూడా నమోదుయ్యాయి. వాటిలో ఒక కేసులో ఇటీవల ప్రజాప్రతినిధుల కోర్సు ప్రజ్వల్ను దోషిగా తేల్చింది. అతడికి జీవితష్టైదు కూడా విధించింది. ఈ నేపథ్యంలో హెచ్‌లెనరసిపుర పీఎస్లో నమోదైన కేసును కొట్టివేయాలని హాచ్డీ రేవత్తి ష్టోక్స్‌రూలు ఆశ్రయించారు.

రాష్ట్ర సాధనే ఉపాయిలగా బతికిన జయవంకర్నార్

ఆయన సేవలను ఎప్పటికీ వెలకట్టలేనివి: హరీశ్ రావు

ప్రజానాథ, ప్రాదురూబావ్: జీవితాంతం తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనే లక్ష్మింగా, ఏకైక ఎజిండాగా బతికిన మహానీయుడు జయశంకర్ సార్ అని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు కొనియూడారు. ఆయన తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు చేసిన కృష్ణ ఎప్పులీకీ వెలకట్టిలేమని పేర్కొన్నారు. నాలుగునురు కోట్ల తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షకు ప్రతీక, తెలంగాణ ముద్దుబిట్ట, సిద్ధాంత కర్త ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ సార్ జయంతి సందర్భంగా ఘన నివాశలర్పించారు. భవిష్యత్తు తరాలకు జయశంకర్ సూటినీ అందించాలనే ఉద్దేశంతో వారి జీవిత విశేషాలను పార్శ్వపుస్తకాల్హీ మాజీ సీఎం కేసీఆర్ చేర్పించారని గుర్తుచేశారు. అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ, భూపాలపల్లి జిల్లాలకు వారి పేరు పెట్టడంతో పాటు, ఏటా ఆయన జయంతి, వరంతిని ప్రభుత్వమే అధికారికంగా నిర్వహించేలా నిర్ణయించారని తెలిపారు. జయశంకర్ సార్.. ఆశయాలను సూటిగా తీసుకొని వారి మార్గంలో పయనించడమే వారికి మనమిచ్చే నిజమెన నివాళి అని హరీశ్‌రావు పేర్కొనారు.

మహిళా ప్రతినిధిపై పాలీసు చర్యలు బాధాకరం : పాలీసేరావు

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చర్యలు రోజుల్లోను దిగిజారిపోతున్నాయని, మొట్టమొదటి మహిళా పోంపంత్రి, సీనియర్ శాసన సభ్యులాలు అయిన సబితా ఇంద్రారెడ్డి వట్ల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహారించిన తీరును తీప్పంగా ఖండిస్తున్నామని మాజీ మంత్రి హరీకీరావు పేర్కొన్నారు. ఇందిరమ్మ రాజ్యం అని చెప్పుకుంటూ మహిళా సభ్యులాలి వట్ల ఇంత కర్మశంగా, అవమానకరంగా వ్యవహారించడం సిగ్గుచేటని మండిపడ్డారు. రేపున్ కార్డుల విషయంలో ప్రభుత్వాన్ని నిలాదీయడమే సబిత చేసిన తప్పా? మంత్రి సమాజంలోనే కాంగ్రెస్ నాయకులు వీధి రౌటీలుగా బెదిరింపులకు పాల్పడుతుంటే అడ్డకోవాల్సిన పోలీసులు వారితో కలిసి మహిళా ఎమ్ముచ్చేతై దౌర్జన్యానికి పాల్పడడం దుర్భాగ్యమన్నారు. సబితపై అనుచితంగా, అమర్యాదగా ప్రవర్తించిన పోలీసులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. పోంపంత్రిగా కూడా ఉన్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే కపూరుపులు చెప్పాలి కోరారు.



చెప్పులు, ఘాన్ లేకుండా వాకింగ్ చేస్తే ఎన్న లాభాలు కలుగుతాయా తెలుసా?

గురువారం
7 అగస్టు 2025

ପ୍ରାଦରାବାଦି

5

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజులు పొషించావచ్చిరం తీసుకోవడంతో పాటు వ్యాయామం కూడా చేయాలన్న విషయం తెలిసిందే. వ్యాయామం పల్ల శరీరానికి శారీరక శ్రమ లభిస్తుంది. దీంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. రోగాలు రాకుండా నుర్చితంగా ఉండవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే వ్యాయామం విషయానికి వస్తే చాలా మంది చేసేది వాకింగ్ అని చెప్పవచ్చు. అయితే వాకింగ్లోనూ పలు రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో బేర్ పుట్ వాకింగ్ కూడా ఒకటి. అంటే కాళ్ళకు ఏమీ ధరించకుండా చేసే వాకింగ్ అన్నమాట. దీని వల్ల మన పాదాలు నేరుగా భూమికి తాకుతాయి. దీంతో భూమిలో ఉండే సహజసిద్ధమైన విద్యుత్ శక్తి మనలో ప్రసారం అవుతుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. చెప్పులు లేదా మాన్సి చేరుకుంటూ ఎక్కించే కేవల అందులు కుఱుకుంచుని

లక్కరడు వాకరగ చస్త తనక లాభాలు కల
వెదు విషణువు చెఖుతువారు

ప్రయ్య నవ్వమలు చబునున్నాయి.
ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి..
బేర్ పుట్ వాకింగ్ చేస్తే పాదాలు, కాళ్ళ కండరాలపై
ఒత్తిడి పదుతుంది. దీంతో ఆయు భాగాలు మరింత
శ్రవమిస్తాయి. ఘలితంగా ఆయు భాగాలకు మరింత
వ్యాయామం అవుతుంది. ఆయు భాగాల్లో మొత్తం 29
రకాల కండరాలు ఉంటాయి. అవనీ యూకివేట్

ఉత్తరాయి. ఎముకలు, కీళ్ళు, లిగమెంట్స్ దృఢంగా ఉత్తేజం చెందుతాయి. దీంతో మెడడు చురుగ్గా రుతాయి. దీంతో పాదాలు, మడమలకు బలం పనిచేస్తుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మతిమంసుంది. గారూల బారిన పడకుండా ఉంటారు. జేర్ రుపు తగ్గుతుంది.

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

బెర్ పుట్ వాకింగ్ వల్ శరీరంలో ఉండే వాపులు తగ్గిపోతాయి. భూమి నుంచి పాదాల ద్వారా ఎలక్ట్రోన్స్ మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఉండే వాపులను తగ్గిస్తాయి. ప్రీ ర్యాషిటర్స్ ను నిరూపిస్తాయి. రోగి నిరోధక వ్యవస్థను పట్టిప్పం చేస్తాయి. బెర్ పుట్ వాకింగ్ చేయడం వల్ శరీరం సహజిస్తాంగా నడిచే భంగిమక

సేర పుట వాకింగ్సనె గ్రౌండ్స

టారు. దీని వల్ల భామికి మన పాదాలు నేరుగా మతాయి. గడ్డి, మట్టి లేదా ఇసుకలో వాకింగ్ మయపచ్చ. దీని వల్ల నాడీ మండల వ్యవస్థాపై ప్రభావం ఉపుంది. ఒత్తిడి హర్షణ్ అయిన కార్బిన్లో ప్రభావం ఉపుంది. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం ఇలా కింగ్ చేయడం వల్ల నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. నిద్రలేపి ఉచి బయట పడవచ్చ. ఒత్తిడి, అందోళన తగ్గి మైంట్ ఆస్క్ అవుతుంది. బేర్ ఫుట్ వాకింగ్ వల్ల మెదడుకు రక్త ఘరా మెరుగు పడుతుందని పైంటిస్టులు చేపట్టిన ఆయునాలో తేలింది. దీని వల్ల మెదడులో ఉండే నాయలు రాకుండా అడ్డుకొపచ్చ. పాదాల కడలికలు పైతం సరిగ్గి ఉంటాయి. పాదాల వాపుల నుంచి బయట పడవచ్చ అయితే బేర్ ఫుట్ వాకింగ్ మంచిదే అయినపుట్టికి ఇలా వాకింగ్ చేసేవారు జాగ్రత్తలను పాటించాలి. నడిచే దారిలో పడువైన వస్తువులు లేకుండా చూసుకోవాలి. లేదంటే గాయాలు అవుతాయి. కొన్ని ప్రదేశాల్లో భూక్షించి, వైరస్ ఫంగస్ ఉండేందుకు అపకారం ఉంటుంది. అలాంట్ ప్రదేశాల్లో బేర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేయకూడదు. బేర్ ఫుట్ వాకింగ్ చేస్తే కొండరు అసౌకర్యానికి గురవుతారు అలాంటి వారు కూడా దీని పాటించకూడదు.



అర్థాలందరిక్క రేపున్ కార్యలు

- రేపున్ కార్బూల జాలీ నిరంతర ప్రక్రియ
 - సిలిసిల్ కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ రుచి

పరిశ్రమలో భారీ అగ్నిప్రమాదం

అన్నారంలోని గుబ్బ కోల్డ్ సోరెజ్

ప్రజానావ., గుమ్మడిదలు: సంగారేడై జిల్లా గుమ్మడిదల మునిపల్ పరిధి అన్నారుం గ్రామ సమీపంలో గల గుబ్బ గోల్డ్ స్టోరేజ్ కంపెనీలో భారీ అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. ఈ ప్రమాదం రాత్రి 7 గంటల సమయంలో మొదలైందని ప్రత్యక్ష సాక్షులు చెబుతున్నారు. సోలార్ ప్యానల్ పోర్ట్ సర్కూట్ కారణంగా ఈ ప్రమాదం సంభవించవన్ని అనుమానం వ్యక్తంచేస్తున్నారు. ఈ ప్రమాదంలో భారీగా ఆస్తి నష్టం జరిగినట్లు తెలుస్తుంది. కోల్డ్ స్టోరేజ్ లో వివిధ రకాల మెడికల్ సంబంధించిన వాక్సిను, రసాయనాలు ఉంటాయని పరిశుమలో పని

ముడుచుకుని చెంచాలా కనిపిస్తాయి.

వ్యక్తులలో ఈ సమన్య తరచుగా కనిపిస్తుంది. ఇనుము లోపాన్ని అధిగమించడానికి పాలకూర, బీటర్చాట్, మాంసాన్ని తినండి.

జింక, విఘమిన్ సి తక్కువైతే గోళ్ళపై గుంతలు రావడం లే గరుకుగా మారవచ్చు. ఈ సమయ తరచుగా సోరియాసిన్ లే తామర వంటి చర్చ వ్యాధుల లక్ష్మణాతో ముహిషపడి ఉంటుంది. ఈ వేణు ఏపెరి నిర్విషాకారించి ఒకి

విటపున్న సి, జింక లోపాన్ని అధిగమించడానికి నారిం నిమ్మకాయలు, విత్తనాలను ఎక్కువగా తీసాలి.
గోర్రు నీలం రంగులోకి మారడం
 శరీరంలో ఆక్రిషణ లోపిస్తే గోర్రు నీలం రంగులోకి మారతాయి అంతేగాక పరన్ తక్కుపైనా ఇలా జరుగుతుంది. రక్తఫీసత లేచి పిరితిత్తుల వ్యాధులకు కూడా సంకేతం కావచ్చు. అటువంపు సగిలింటినో దేరుగాలిని పండితుడు చాలా నుంచిని.



A group of approximately 20 police officers in uniform are seated at long tables in a classroom or lecture hall. They are facing a man in a dark suit and glasses who is standing on the right side of the frame, holding a microphone and gesturing with his hands as if giving a speech or presentation. The room has white walls and a polished floor.

పోలీసు అధికారులకు డిజిటల్ శిక్షణ

కృతిమ మేధస్వాపై లిఫ్టెపర్ కోర్సు

ప్రజానావ, హైదరాబాద్ : నేటి డిజిటల్ ప్రపం చంలో నేరాల తీరు వేగంగా మారిపో తున్న వేళ, పోలీస్ శాఖ సైతం టెక్నాలజీసి తమ ద్వారా లో సమ-రెంగా ఉపయాగించాల్సిన అవసరం పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో మెర్చల్ పోలీస్ ట్రైనింగ్ సెంటర్లో పోలీసు అధికారులకు “పోలీసు రిప్రోపర్ కోర్సు - కృతిమ మేధస్సు మరియు డిజిటల్ యుగం” అనే అంశంపై ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ శిక్షణంలో గౌన్ ట్రైనర్గా పాల్గొన్న AI, డిజిటల్ నిపుణుడు నికిలు గుండా, ఆధునిక టెక్నాలజీసి ఎలా వినియోగించాలో ప్రాక్టికల్ ఉదాహరణలతో వివరించారు. ఈ సెప్పన్లో సోపల్ మీదియా వేదికగా పోలీస్ శాఖ ఎలా ప్రజలతో నేరుగా కమ్యూనికేట్ చేయవచ్చు, ఆధికారిక సమాచారం ఎలా పంచుకోవాలి, ఫేక్ స్న్యాస్సను ఎలా ఎదుర్కొచ్చాలి, విచారణను ఎలా వేగవంతం చేయాలో చూపించారు.



జూనియర్ ఎస్టేటర్ సినిమాకు భారీగా ధరలు

జూనియర్ ఎస్టీఆర్ నటిస్టున్న వార్ 2 చిత్రం. ఈ సినిమా హిందీలో సాధారణ ధరలతో విడుదల కాబోతుండగా, డబీంగ్ వెర్నన్ తెలుగులో మాత్రం టీకెట్ ధరలను నిర్మాతలు పెంచబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ప్రతి స్టార్ సినిమాకు పెరుగుతున్న టీకెట్ ధరలతో పాటు, డబీంగ్ సినిమాలకు కూడా టీకెట్ రేట్లు పెంచడం ప్రస్తుతం నెటిజన్ల ఆగ్రహానికి కారణమవుతోంది. ఎస్టీఆర్ నటిస్టున్న వార్ 2 సినిమాతో పాటు రజనీకాంత్ నటిస్టున్న కూతీ చిత్రాలు సాంత భావల్లో సాధారణ టీకెట్ ధరల్లోనే ప్రేక్షకులకు అందుబాటులోకి రాబోతుండగా.., తెలుగులో ఈ సినిమాలకు టీకెట్ ధరలను పెంచబోతున్నట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. ఇవే కాకుండా ఇంతకుముందు వచ్చిన చాలా తెలుగు సినిమాలకు కూడా టీకెట్ ధరలను పెంచి జనాన్ని దియేరుక్క రాకుండా చేస్తున్నారు నిర్మాతలు. దీంతో సోపాల్ మీదియాలో ఈ అంశంపై తీప్రమైన ట్రోలింగ్ జరుగుతోంది. “ఒకే సినిమా, ఒకే కంపెంట్, కానీ వేర్యేరు భాషలకు వేర్యేరు ధరలు ఎందుకు?” అని నెటిజన్ల ప్రశ్నిస్తున్నారు. “ఇది తెలుగు ప్రేక్షకులను దోచుకోవడమే” అని వారు ఆరోఫిస్తున్నారు. ఈ విషయంలో తెలుగు సినీ పరిశ్రమ స్పురించాల్సిన అవసరం ఉందని, లేకపోతే ప్రేక్షకులు సినిమా చూడటం మానేసి ఓటీటీ ప్లౌట్ఫామ్లలపై ఆధారపడటం పెరుగుతుందని నెటిజన్ల ఆరోఫిస్తున్నారు. ఇది భవిష్యత్తులో తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకు చాలా నష్టం కలిగించే అవకాశం ఉందని తెలుపుతున్నారు. గతంలో ఒక సినిమా టీకెట్ ధర గలిషంగా రూ. 150 నుండి రూ. 200 వరకు ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు కొత్తగా విడుదలయ్యే ప్రతి స్టార్ సినిమాకు టీకెట్ ధరలు రూ. 300 నుండి రూ. 400 వరకు చేరుకున్నాయి. కొన్ని మళ్ళీప్లైస్‌లలో అయితే మొదటి వారం టీకెట్ ధరలు రూ. 500 వరకు కూడా పెంచుతున్నారు. ఈ ధరలు సామాన్య ప్రేక్షకుడికి చాలా భారంగా మారాయి. దీంతో కుటుంబంతో కలిసి సినిమా చూడాలంటే దాదాపు రూ. 2 వేలకు పైగా ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది.



ఈడీ విచారణకు హజ్రెన విజయ్యదేవరకొండ

అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ బెట్టింగ్ యావ్ కేసులో ఈడీ మందు విచారణకు హోజరయ్యాడు. అన్నలైన్ బెట్టింగ్ యావ్ల ప్రమాణం కేసులో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరక్టర్స్ (ఈడీ) దూకుడు పెంచిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ కేసులో విచారణకు హోజరు కావాలని నటుడు ప్రకార్ రాజ్తో పాటు పలువురు నటులకు ఈడీ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. దీంతో గత నెల 30న ప్రకార్ రాజ్ ప్రౌదరాబాద్ బిష్టీర్బాగ్లో ఉన్న ఈడీ కార్యాలయంలో విచారణకు హోజరయ్యారు. అయితే నేడు విచారణకు రావాలని విజయ్ నోటీసులు జారీ చేయగా.. తాజాగా అతడు ఈడీ మందు విచారణకు హోజరయ్యాడు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిషేధించిన ఆన్లైన్ బెట్టింగ్ యావ్లను ప్రమాట్ చేసినందుకు పలువురు సినిమాల సెలవ్చిల్లిలపై ఆరోపణలు వచ్చిన విషయం తెలిసిందే. ఈ యావ్ల ప్రమాణం ద్వారా పెద్ద ఎత్తున మనీలాండరింగ్ జరిగినట్లు ఈడీ అనుమానిస్తోంది. ఈ నేడుధ్యంలోనే బెట్టింగ్ యావ్ల ప్రచారం చేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న నటులకు ఈడీ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ కేసులో ఇప్పటికే హీరోలు ప్రకార్ రాజ్, విజయ్ దేవరకొండతో పాటు రానా దగ్గబాటి, నటి మంచు లక్ష్మి వంటి వారికి కూడా ఈడీ నోటీసులు పంచింది. రానా దగ్గబాటి ఇప్పటికే విచారణకు హోజరుకావాల్సి ఉండగా.. సినిమా ఘాటింగ్లు ఉండడంతో విచారణకు మరికొంత సమయం కోరాడు.



సోపల్ మీడియా ట్రోల్స్‌కు స్వందించను : చిరంజీవి

సోషల్ మీడియాలో తనపై వచ్చే ట్రోల్స్‌పై తాను స్పూండించనని తెలిపాడు అగ్రనటుడు చిరంజీవి. థీనిక్స్ ఫౌండేషన్‌తో కలిసి ఏర్పాటు చేసిన బ్లడ్ డోస్‌ప్హెన్ క్యాంపికి ముఖ్య అతిధులుగా హజరయ్యారు నటుడు చిరంజీవి, తేజ సజ్జ. ఈ సందర్భంగా చిరంజీవి మాట్లాడుతూ.. తనకు బ్లడ్ బ్యాంక్ పెట్లాలనే ఆలోచన ఒక జర్జులిట్ వలన వచ్చిందని ఈ విషయంలో అతడికి ఎప్పుడూ రుణపడి ఉంటానని చిరంజీవి అన్నారు. ఈ కార్బ్రూక్మంకి వచ్చి బ్లడ్ డోసేట్ చేసిన వారందరికి ధన్యవాదాలు. ముఖ్యంగా నా బిడ్డ లాంటి తేజసజ్జక్ కూడా బ్లడ్ డోసేట్ చేసినందుకు ధన్యవాదాలు రక్తదానం పేరు చెప్పాగానే నేను గుర్తొస్తున్నానంటే అది నా పూర్వజన్మ పుణ్యం. ఈ సందర్భంగా ఒక విషయం మీతే పంచుకోవాలి అనుకుంటున్నాను. ఎవరో ఒకరు రాజకీయ నాయకుడు కారణం లేకుండా నన్ను విమర్శించడాని మొదలుపెట్టాడు. నేను ఇప్పుడూ రాజకీయల్లో కూడా లేను. అయిన కూడా అప్పుడప్పుడు విమర్శలు వస్తునే ఉంటాయి అయితే ఈ నాయకుడు ఒకరోజు ఎదో ముంపు ప్రాంతానికి వెళ్లినప్పుడు అక్కడ ఒక మహిళ అతడిని నిలిధిస్తూ. చిరంజీవిని అలాంటి మాటలు అనాలని మీకు ఎందుకు అనిపించిందంటూ కడిగి పారేసింది. దీంతో ఆ వీడియో చూసి ఎమోషనల్ అయ్యాను. ఆ తర్వాత ఆమె విపరాలు తెలుసుకోగా.. చిరంజీవి బ్లడ్‌బ్యాంక్ ద్వారా ఆమె బిడ్డ ప్రాణాల నిలిచాయని అందుకే నేనంచే ఆమెకు గౌరవమని తెలిసి నాకు గుండె ఉప్పగింది. అయితే సోషల్ మీడియాలో వచ్చే విమర్శలైపై నేను ఎందుకు స్పూండించరంటూ అందరూ నన్ను అడుగుతారు. నేను ఎప్పుడూ స్పూండించను. నేను చేసే మంచి పనులు నాపై అభిమానుల ప్రేమే నాకు రక్షణ కవచాలు. విమర్శలైపై నేను స్పూండించాల్సిన వనిలేదు. నా మంచితనమే మాట్లాడుతుందంటూ చిరంజీవి చెప్పుకోచ్చాడు.



శీరకట్టుతో కవిసున్న నిత్యశీ

కంచరపాలెం సినిమాలో చూపించిన సంఘటనల్లో ఒకక్షతైనా మన జీవితంలోనూ ఎదురై ఉంటుంది. ఇక కంచరపాలెం సినిమాలోని ప్రతి క్యారెక్టర్ ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరయింది. అలాగే ఈ సినిమాలో నటించిన చైల్డ్ ఆర్టిస్టులు గుర్తున్నారా..? చక్కటి నటనతో ఆకట్టుకున్నారు అందరూ. పై ఫోటోలో కనిపిస్తున్న చిన్నది కూడా తన నటనతో ప్రేక్షకులను మెప్పించింది. తన క్యాట్ క్యాట్ నటనతో ముద్దు ముద్దు మాటలతో ఆకట్టుకున్నంది ఆ చిన్నది. పై ఫోటోలకనిపిస్తున్న చిన్నారి పేరు నిత్యా శ్రీ.. కంచెరపాలెం సినిమాతో ఇండస్ట్రీలోకి అడుగు పెట్టింది నిత్యా. ఈ సినిమా తర్వాత పలు సినిమాల్లో నటించింది. ఇక ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో సందడి చేసోది నిత్యా. మొన్సుమధ్య ధనుష్ నటించిన సార్ సినిమాలో కనిపించింది. ఈ చిన్నారి ఇప్పుడు ఎలా ఉండో తెలుసా..? ఈ అమ్మడు చాలా అందంగా మారింది. హీరోయిన్ కు ఏమాత్రం తీసిపోని అందంతో ఆకట్టుకుంటుంది నిత్యా. సోషల్ మీడియాలో చాలా యాస్టివ్ గా ఉండే ఈ అమ్మడు. రీల్స్ చేస్తూ ఆకట్టుకుంటుంది. పలు పార్ట్ ఫిలిమ్స్ లోనూ నటిస్తుంది ఈ చిన్నారి. అలాగే క్రేజీ ఫోటోలు పేర్ చేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటుంది. ఇటీవలే ఓ సినిమాలో హీరోయిన్ గా ఎంపికైందని తెలుస్తుంది. తాజాగా ఈ చిన్నదాని ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ఈ ఫోటోల పై మీరూ ఓ లుక్కేయండి. తాజాగా నిత్యా బీరకట్టులో కొన్ని ఫోటోలు వదిలింది. ఈ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాను పేక్ చేస్తున్నాయి. బీరకట్టులో వయ్యారాలు ఒలకబోస్తూ క్యాట్ పోజులు ఇచ్చింది. ఈ ఫోటోల పై కుప్రకారు క్రేజీ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు.

పుప్ప-2 తెక్కినలాటపై ఎన్వోచెర్పీ సీనియన్

ఐక్య స్టోర్ అల్లు అర్జున్ నటించిన 'పుష్ప 2' సినిమా ప్రిమీయర్ షేసందర్భంగా ప్రారుణాద్ ఆర్టీసీ క్రాన్సరోడ్స్‌లోని సంధ్య ధియేటర్ వద్ద జరిగిన తొకిస్తున్నలాట ఘుటనపై జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ సీరియస్ అయ్యంది. ఈ ఘుటనపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరుతూ తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శికి మానవ హక్కుల కమిషన్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ తొకిస్తున్నలాటలో ఒక మహిళ మరణించగా, ఆమె కుమారుడు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ విషయంపై అందిన ఫిర్యాదును పరిశీలించిన జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్, సినిమా ధియేటర్ వద్ద తగిన భద్రతా చర్యలు కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ ఘుటనను సీరియస్‌గా పరిగణిస్తూ, మృతురాలి కటుంబానికి రూ.5 లక్షల పరిశోరం అందించాలని అలాగే ఈ సంఘుటనపై పూర్తి నివేదికను నమర్చించాలని తెలంగాణ పోలీసులను ఆదేశించింది. కాగా.. ఈ ఘుటనకు నంబంధించి మరిన్ని వివరాలు వెలువడాలి ఉంది.