

ఆశ్వి అప్డేట్స్

AASHWI UPDATES ENGLISH | TELUGU | HINDI DAILY



వరాల సమయంలో ఉరుములు మెరుపులతో పిడుగులు

4

ఎదుటివారి జీవితంలో ఎం జరుగుతుందో

ఎవరికీ తెలీదు



8

శనివారం, 20-06-2026

రంగారెడ్డి Rangareddy

సంపుటి : 01 Volume : 01

సంచిక : 51 Issue : 51

పేజీలు : 08 pages : 08

వెల : రూ.02 price : ₹.02

www.aashwi.net/in

మూసీ రివర్ ఫ్లంట్ కు కేంద్రం గ్రీన్ సిగ్నల్

అనుమతులిస్తూ రక్షణ శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ రూ.533.42 కోట్ల విలువైన 83.81 ఎకరాల డిఫెన్స్ భూమి అప్పగించే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పార్కు కేంద్ర మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ కు కృతజ్ఞతలు



2

మన వనరులే మన పెట్టుబడి

- సంపద సృష్టి దిశగా అడుగులు
- పొరుగు రాష్ట్రాలకు ఇసుక ఎగుమతిపై అధ్యయనం
- వీవీపీ మోడల్ పర్యాటక ఆస్తుల అభివృద్ధి
- టెంపుల్, ఎకో, హిల్ టూరిజంపై దూకుడు
- వీకెండ్స్ లో హెలికాప్టర్ పర్యటకానికి ప్రణాళికలు
- పర్యాటకం, రిజిస్ట్రేషన్ పై ప్రత్యేక దృష్టి
- డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క

2



23 జిల్లాల్లో 82 ఆధునిక సైలో టెర్మినల్స్ ఏర్పాటు

47.5 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల నిల్వ సామర్థ్యం లక్ష్యం రూ.4,450 కోట్లతో భారీ ప్రాజెక్టుకు ప్రణాళిక తెలంగాణలో ధాన్యం నిల్వకు అత్యాధునిక సైలోలు..



హైదరాబాద్, జూన్ 19, ఆశ్వి అప్డేట్స్: రాష్ట్రంలో ధాన్య కొనుగోలు, నిల్వ వ్యవస్థను మరింత ఆధునికీకరించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం భారీ ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టింది. రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో భద్రపరిచేందుకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అత్యాధునిక సైలో టెర్మినల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించింది. ఈ అంశంపై సచివాలయంలో పౌర సరఫరా శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని 23 జిల్లాల్లో మొత్తం 82 సైలో టెర్మినల్స్ నిర్మించేందుకు మిగతా 3వ పేజీలో..



తెలంగాణ భవిష్యత్తుకు విద్యే పునాది

- 60 ఏళ్ల పోరాట ఫలితమే తెలంగాణ రాష్ట్రం
- విద్యాశాఖకు రూ.26,600 కోట్ల కేటాయింపు
- డ్రగ్స్ రహిత సమాజ నిర్మాణానికి విద్యార్థుల ప్రతిజ్ఞ
- ఒలింపిక్స్ లక్ష్యంగా స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు
- 119 యంగ్ ఇండియా పాఠశాలలతో విద్యలో విప్లవం

హైదరాబాద్, జూన్ 19, ఆశ్వి అప్డేట్స్: తెలంగాణ రాష్ట్రం భాషా ప్రయుక్త రాష్ట్రంగా గానీ, పాలనా సౌలభ్యం కోసమో ఏర్పడలేదని, 60 ఏళ్ల సుదీర్ఘ పోరాటం, త్యాగాలు, ఆత్మబలిదానాల ఫలితంగానే తెలంగాణ ఆవిర్భవించిందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. గత పదేళ్లలో విద్యారంగాన్ని నిర్వీర్యం చేశారని విమర్శించిన ఆయన, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విద్యను వికాసం దిశగా తీసుకెళ్తున్నామని మిగతా 3వ పేజీలో..

కార్పొరేట్ కు పోటీగా ప్రభుత్వ స్కూళ్లు



చిన్నారుల ఆరోగ్యం, ఆనందమే అసలైన అభివృద్ధి

3



సోలార్ రూఫ్ టాప్ టెండర్ల నిబంధనలు మార్చాలి

2



మైనర్ డ్రైవింగ్ ను క్షమించేది లేదు

2

- స్కూల్ పిల్ల భద్రత యాజమాన్యాలదే బాధ్యత
- యాజమాన్యాలతో భేటిపి సీపీ సజ్జన్నార్

ఫేక్ ఐడీలతో యువతులకు టోకరా

- పెళ్లి పేరుతో రూ.12 లక్షలు, బంగారం కాజేసిన యువకుడు
- ఐపీఎస్, ఎంబీబీఎస్ విద్యార్థినింటూ నమ్మించిన కేటుగాడు

2



మీనాక్షి నటరాజన్ పై ప్రజాప్రతినిధుల కోర్టులో పిటిషన్

3

- ప్రతివాదుల జాబితాలో ఏడుగురు
- త్వరలో విచారణ చేపట్టనున్న న్యాయస్థానం



భూ వివాదాలు లేని రాష్ట్రమే లక్ష్యం

2

- రాష్ట్రంలో దశల వారీగా భూముల రీసర్వే
- రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పాంగులేటి

కేంద్రం నిర్ణయం మేరకే కొంటే మీరెందుకు ?

కాంగ్రెస్ ది రైతు వ్యతిరేక, విశ్వాస ఘాతుక ప్రభుత్వం రాహుల్ జన్నదీనం రోజే రైతు డిక్లరేషన్ కు చెల్లుచీటి రైతులపై విషం కక్కిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మిడియా సమావేశంలో ప్రభుత్వంపై హరీష్ రావు విమర్శలు

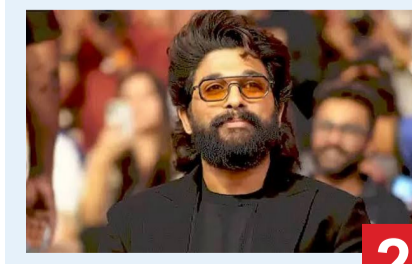
3



హామీలను విస్మరించిన కాంగ్రెస్

మాఫియా నాయకుడిగా రేవంత్ వ్యవహార శైలి కేసీఆర్ ను తిట్టడమే పనిగా పాలన సాగిస్తున్నారు మల్యాజిగిరి కార్యకర్తల సమావేశంలో కెటిఆర్ విమర్శలు

3



అల్లు అర్జున్ కు నాంపల్లి కోర్టు సమన్లు

2

- సోమవారం వ్యక్తిగతంగా హాజరుకావాలని ఆదేశం



చికిత్స పొందుతూ అస్సాం వాసి మృతి

ఆస్పెక్ట్స్ : చిట్టూరు

నల్గొండ జిల్లా చిట్టూరు మండల పరిధి లోని పిట్టంపల్లి సమీపంలో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో అస్సాం రాష్ట్రానికి చెందిన చెరబహదూర్ (47) అనే వ్యక్తి తీవ్ర గాయాలతో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. పోలీసుల తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ప్రకారం అస్సాం రాష్ట్రం నాగోల్ జిల్లాకు చెందిన చెరబహదూర్ పిట్టంపల్లిలోని శ్రీ ప్రైవేట్ ఆండ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలో కూలీగా పని చేస్తూ అక్కడే నివసిస్తున్నాడు. ఈ నెల 14న సాయంత్రం వెలిమినేడుకు కూరగాయల కోసం వెళ్లిన ఆయన, తిరిగి

రాత్రి 10:30 గంటల సమయంలో ద్విచక్ర వాహనంపై వస్తుండగా సెవెంటీ కం కంపెనీ వద్ద జైక్ అడుపుతూ కింద పడిపోయాడు. ఈ ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన చెరబహదూర్ను చికిత్స నిమిత్తం నార్కట్ పల్లి కామినేని ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ గురువారం (తేదీ 18.06.2026) సాయంత్రం ఆయన మృతి చెందాడు. మృతుడి తమ్ముడు అంబహదూర్ ఇద్దిన ఫిర్యాదు మేరకు చిట్టూరు ఎస్ఐ రవికుమార్ కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.



వర్షాల సమయంలో ఉరులు మెరుపులతో పడుగులు

- ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
- సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్సీ నరసింహ విఎస్సీ.

ఆస్పెక్ట్స్

ఈదురుగాలులు, ఉరుములు మెరుపులతో వర్షం కురిసే సమయంలో చెట్ల కింద, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఆశ్రయం పొందవద్దు పడుగు పాటువల్ల ప్రమాదం పొంచిఉన్నది అని సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్సీ నరసింహ విఎస్సీ గారు ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. జిల్లాలో రాగల రోజుల్లో వర్షాలు, ఈదురుగాలులతో కూడిన వాతావరణం ఉండే అవకాశం ఉన్నది అని వాతావరణ శాఖ సూచనలు ఉన్నందున ప్రజలందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్సీ ఒక ప్రకటనలో విజ్ఞప్తి చేశారు. ముఖ్యంగా వర్షం కురిసే సమయంలో పడుగులు పడే ప్రమాదం ఉన్నందున రైతులు, కూలీలు, సాధారణ ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని చెబుతుంటే, పాత భవనాల్లో ఉండవద్దు వాతావరణ పరిస్థితులను గమనించి రైతులు ప్రజలు పరితరచిన సురక్షితంగా ఇండ్లకు చేరుకోవాలని సూచించారు. గురువారం సాయంత్రం జిల్లాలో కురిసిన వర్షాల సమయంలో నాగారం మండలం వర్షమాసకోట గ్రామం శి వాడలో కురిసిన భారీ వర్షం, ఈదురుగాలులు

సమయంలో ఒక్కసారిగా పడుగు పడింది. పొలంలోని తాటి చెట్టుపై పడుగు పడటంతో, దానికి సమీపంలో ఉన్న వేప చెట్టు కింద ఆశ్రయం పొందిన అదే గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు వ్యక్తులు గాయపడ్డారు. అలాగే మెట్ల చేరువు మండలం రోహారు గ్రామంలో పిడుగుపాటుకు మేకలు మృతి చెందిన ఘటన నమోదైనది అన్నారు. **ముఖ్యమైన సూచనలు:** వర్షం, పిడుగులు పడే సమయంలో పొలాల్లో ని చెట్ల కింద, ముఖ్యంగా తాటి చెట్టు, వేప చెట్టు కింద అస్సాం నిలబడకూడదు. ఈదురుగాలులు, మెరుపులు వచ్చేటప్పుడు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉండకుండా, వెంటనే పక్కా గృహాల లేదా సురక్షితమైన భవనాల్లోకి వెళ్లాలి. వర్షం పడే సమయంలో విద్యుత్ తీగలు, ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉండకుండా, వెంటనే పక్కా గృహాల లేదా సురక్షితమైన భవనాల్లోకి వెళ్లాలి. వర్షం పడే సమయంలో విద్యుత్ తీగలు, ట్రాన్స్మిషన్ లైన్లు ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్, బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉండకుండా, వెంటనే పక్కా గృహాల లేదా సురక్షితమైన భవనాల్లోకి వెళ్లాలి. ప్రజల ప్రాణనష్టం నివారించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ వాతావరణ హెచ్చరికలను పాటించాలి, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో స్థానిక పోలీస్ నాగారం మండలం వర్షమాసకోట గ్రామం శి వాడలో కురిసిన భారీ వర్షం, ఈదురుగాలులు



కందుకూరు మండలంలో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల శంకుస్థాపన

రంగారెడ్డి, ఆస్పెక్ట్స్

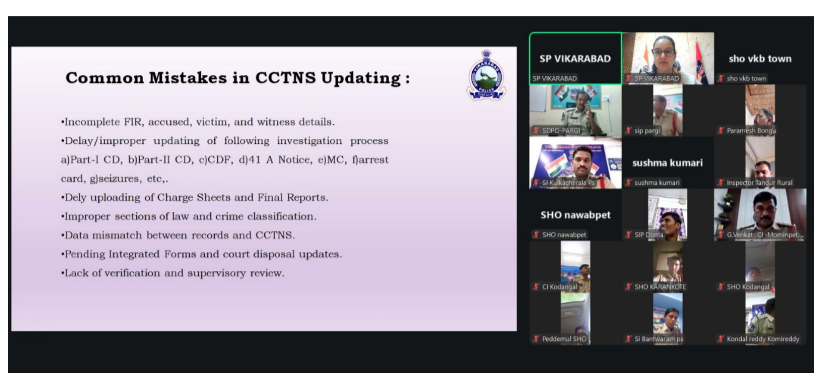
రంగారెడ్డి జిల్లా కందుకూరు మండలంలో వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాల్లో కేంద్ర బృందం, గనుల శాఖ మంత్రి శ్రీ గంగాధరం కిషన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర రోడ్డు, భవనాల శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డితో కలిసి ఇటాలియన్ పట్టు ఎమ్మెల్యే మల్ రెడ్డి రంగారెడ్డి గారు పాల్గొన్నారు. లేమూరు గ్రామంలో రూ.38 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో 14 కిలోమీటర్ల మేర సూతసంగా నిర్మించనున్న డబుల్ లేన్ రహదారి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. లేమూరు నుండి శ్రీశైలం వైపు మేడుగా తిమ్మాపూర్ (ప్రయాగ రహదారి) మార్గాన్ని అనుసంధానించే ఈ సౌకర్యాల అందుబాటులోకి వస్తాయి. బేగంపేట గ్రామంలో రూ. 17 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో చేపట్టనున్న 6.2 కిలోమీటర్ల డబుల్ లేన్ రహదారి అభి

వృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన చేయడం జరిగింది. బేగంపేట - ఎలిమినేడు (ప్రయాగ రహదారి) మార్గాన్ని అనుసంధానించే ఈ సౌకర్యాల అందుబాటులోకి వస్తాయి. తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో రూ.30 కోట్ల వ్యయంతో కొత్తగా నిర్మించిన 22 కిలోమీటర్ల రోడ్లను గేట్ మీరింగ్ పేట్ ప్రధాన రహదారిని ఈరోజు ప్రారంభించడం జరిగింది. రవిరాల, కొంగరకలూర్, తిమ్మాపూర్, మాదాపూర్, గుమ్మడపల్లి, ఆకుల మైలారం గ్రామాల మీదుగా వెళ్లే ఈ విశాలమైన రహదారి ద్వారా చుట్టూపక్కల గ్రామాల ప్రజలకు మెరుగైన, సురక్షితమైన రవాణా సౌకర్యాల అందుబాటులోకి వస్తాయి. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతోనే అభివృద్ధి నాణ్యమని నేతలు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రోడ్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మల్లెడ్డి రాంరెడ్డి, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీచీటలకు 'స్టేషన్ హౌస్ మేనేజ్మెంట్' పై ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమం. వికారాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా, IPS

ఆస్పెక్ట్స్

వికారాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ శ్రీమతి స్నేహ మెహ్రా, ఐపీఎస్ గారు జిల్లా జిల్లాలోని పోలీస్ అధికారులకు వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా 'స్టేషన్ హౌస్ మేనేజ్మెంట్' పై ఒక ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. పోలీస్ స్టేషన్ల పనితీరును మరింత మెరుగుపరచడానికి, రికార్డులను క్రమబద్ధీకరించడానికి మరియు ప్రజలకు జవాబుదారీతనంతో కూడిన పోలీసింగ్ సేవలను అందించడమే ఈ శిక్షణ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అని ఎస్సీ గారు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ గారు మాట్లాడుతూ, పోలీస్ స్టేషన్లలో పారదర్శకతను సులభం చేయడానికి పోలీస్ స్టేషన్లకు సంబంధించిన దాదాపు 50 రకాల ముఖ్యమైన రికార్డులను మరియు డిజిటల్ డేటాను క్రమబద్ధీకరించి నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. స్టేషన్లలో పని సామర్థ్యాన్ని మరియు సేవ నాణ్యతను సులభం చేయడానికి పోలీసింగ్ సేవలను అందించడమే ఈ శిక్షణ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అని ఎస్సీ గారు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ గారు మాట్లాడుతూ, పోలీస్ స్టేషన్లలో పారదర్శకతను సులభం చేయడానికి పోలీస్ స్టేషన్లకు సంబంధించిన దాదాపు 50 రకాల ముఖ్యమైన రికార్డులను మరియు డిజిటల్ డేటాను క్రమబద్ధీకరించి నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. స్టేషన్లలో పని సామర్థ్యాన్ని మరియు సేవ నాణ్యతను సులభం చేయడానికి పోలీసింగ్ సేవలను అందించడమే ఈ శిక్షణ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం అని ఎస్సీ గారు తెలిపారు.



'5S' (స్టాండర్డ్, స్వీయ్ కంట్రోల్, స్టాండర్డ్ డాక్యుమెంట్, స్టాండర్డ్ ప్రాసీచ్యూర్) పద్ధతినీ విధిగా అమలు చేయాలని, సాంకేతికత వినియోగంపై మాట్లాడుతూ, మొబైల్ ఫ్రాంట్లో మారిన 'CCTNS 2.0' వెర్షన్లో వంద శాతం రియల్ టైమ్ డేటాను సమాచారం చేయాలని, నేరాల నియంత్రణకు విజిల్ జిజిఎస్ మరియు విజిబిఎస్ పోలీసింగ్ ను

పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ శిక్షణలో భాగంగా ప్రజా రక్షణ మరియు నిఘా వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే కిలకమైన్ సురక్ష మిత్ర మరియు 'రక్షణ నేత్రం' అంశాల ప్రాధాన్యతను కూడా జోడించి వివరించడం జరిగింది. ప్రజలతో సత్సంబంధాలను పెంపొందించుకుంటూ, కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ ద్వారా ప్రతి గ్రామంలో

మరియు కాలనీలలో ప్రజలను భాగస్వామ్యం చేస్తూ భద్రతను పర్యవేక్షించడమే 'సురక్ష మిత్ర' యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. అలాగే, సాంకేతిక నిఘాను బలోపేతం చేసే నేరాలను అరికట్టడానికి 'రక్షణ నేత్రం' కార్యక్రమం కింద ప్రతి విధి, గ్రామం మరియు పట్టణంలోని ప్రతి కూడలిలో సీసీటీవీ (CCTV) కెమెరాలను విస్తృతంగా ఏర్పాటు చేసి, వాటిని పోలీస్ నిఘా పరిధిలోకి తీసుకురావడమే 'రక్షణ నేత్రం' యొక్క ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఒక చక్కని పోలీస్ స్టేషన్ అనేది సమర్థవంతమైన నాయకత్వానికి మరియు పౌర స్నేహపూర్వక పోలీసింగ్ కు అద్దం పడుతుంది అని పేర్కొంటూ ఎస్సీ గారు అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డి.పి.ఎస్. డి.పి.ఎస్. శ్రీనివాసులు, వికారాబాద్ డి.పి.ఎస్. అంజయ్య, తాండూర్ డి.పి.ఎస్. యాదయ్య, పరిగి డి.పి.ఎస్. శ్రీనివాస్, సి.బి.ఎస్. ఎ.ఎస్.బి. ఇతర అధికారులు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

వేములపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ను వార్షిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్ ఐపీఎస్ ...

ఆస్పెక్ట్స్

నల్గొండ జిల్లా వేములపల్లి పోలీస్ స్టేషన్ ను జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్, ఐపీఎస్ వార్షిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పోలీస్ స్టేషన్ లోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి, రికార్డుల నిర్వహణ, కేసుల దర్యాప్తు పురోగతి, సిబ్బంది పనితీరు తదితర అంశాలను సమీక్షించారు. తనిఖీలో భాగంగా స్టేషన్ లో నిర్వహిస్తున్న ఎఫ్ఐబి ఆర్ రిజిస్టర్లు, కేసు డైరీలు, బీట్లు, వారంట్లు, పెండింగ్ కేసులు, కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ రికార్డులు తదితర పత్రాలను పరిశీలించారు. పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి బాధితులకు న్యాయం అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అదేవిధ నమోదైన రోడ్డు ప్రమాదాలు, దొంగతనాలు, ఇతర నేరాల వివరాలను సమీక్షించి, వాటి నివారణకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలని సూచించారు. జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులపై ప్రమాదాల నివారణకు ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చర్యలు, అవగాహన కార్యక్రమాలు, ప్రమాదకర ప్రాంతాల గుర్తింపు



వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. గ్రామాలు, ప్రధాన కూడళ్లు, వ్యాపార సముదాయాలు, దేవాలయాలు మరియు ప్రజా రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటును మరింత విస్తరించాలని సూచించారు. సీసీ కెమెరాల నేరాల నియంత్రణ తో పాటు నేరస్థులను గుర్తించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. దొంగతనాల నివారణకు రాత్రి వేళల్లో నైట్ బీట్లు, వాహన తనిఖీలు, అనుమానిత వ్యక్తులపై నిఘా చర్యలను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని ఆదేశించారు.

గ్రామంలో బీట్ అధికారులు ప్రజలతో నిరంతరం సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ స్థానిక సమస్యలను తెలుసుకోవాలని సూచించారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో అక్రమ ఇసుక రవాణా, పీడిపీ బిల్డింగ్ అక్రమ నిర్మాణ మరియు తరలింపు, పేకాట, గుట్టా మరియు ఇతర అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచాలని ఆదేశించారు. ఇటువంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, సమాచారం సేకరణ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం

చేయాలని సూచించారు. అలాగే మహిళల భద్రత, సైబర్ నేరాల నివారణ, యువతలో అవగాహన కార్యక్రమాలు, ద్రోహ నిర్మూలన చర్యలు, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ప్రజలకు సత్వర సేవలు అందించే విధంగా స్టేషన్ సిబ్బంది మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని, ప్రతి మర్యాదను బాధ్యతతో స్వీకరించి చట్టపరమైన చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్ పరిసరాల పరిశుభ్రత, సిబ్బంది హాజరు, ఆయుధాల నిర్వహణ, కమ్యూనిటీషిప్ వ్యవస్థలు, అత్యవసర స్పందన విధానాలను కూడా ఎస్సీ పరిశీలించి తగిన సూచనలు చేశారు. ప్రజల సహకారంతోనే నేరాల నియంత్రణ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ సాధ్యమవుతుందని పేర్కొంటూ, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా ఘటనలపై వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీ సీబి ఆదిరెడ్డి, మిర్రాపగూడ రూరల్ సీబి పి.ఎస్. డి. ప్రసాద్, వేములపల్లి ఎస్.బి. వెంకటేశ్వర్లు మరియు సిబ్బంది ఉన్నారు.

పెద్దపూర మండలం రోడ్డు ప్రమాద ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్ ఐపీఎస్ ..

ఆస్పెక్ట్స్

నల్గొండ జిల్లా పెద్దపూర మండలం రామన్ గూడెం స్టేజ్ సమీపంలో గురువారం రాత్రి జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాద ఘటన స్థలాన్ని జిల్లా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్, ఐపీఎస్ పరిశీలించారు. ఈ ప్రమాదంలో ముగ్గురు వ్యక్తులు మృతి చెందగా, మరో ముగ్గురు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న వెంటనే ఎస్సీ సంఘటనా స్థలాన్ని చేరుకుని ప్రమాద పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ప్రమాదానికి దారితీసిన కారణాలు, ప్రమాదంలో చిక్కుకున్న వాహనాల స్థితిగతులు, రహదారి పరిస్థితులు తదితర అంశాలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఘటనకు సంబంధించిన అన్ని వివరాలను సేకరించి, ప్రమాదానికి గల కారణాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టాలని సంబంధిత పోలీస్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రమాదంలో పల్నాడు జిల్లా ముప్పాల మండలం కాకర్లపాలెం గ్రామానికి చెందిన కాకర్ల థామస్ (51), ప్రకాష్ రావు (35), అలాగే వరంగల్ ప్రాంతానికి చెందిన వేగ ఎస్ఎల్బీసీ (SLBC) ఫైట్ ఇంజనీర్ సాయి కుమార్ (20) మృతి చెందినట్లు తెలిపారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన వారిని వెంటనే నాగార్జునసాగర్ విధియా ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్న విషయాన్ని ఎస్సీ తెలుసుకున్నారు. బాధితులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా



చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. మృతుల కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతి వ్యక్తం చేశారు ఈ సందర్భంగా ఎస్సీ శరత్ చంద్ర పవార్ మాట్లాడుతూ, వాహనదారులు రోడ్డు భద్రతా నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. అతివేగం, సీట్ బెల్ట్ లేకుండా ప్రయాణం, మద్యం సేవించడం వంటి నిర్లక్ష్య డ్రైవింగ్ కారణంగా ఇలాంటి ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారులపై ప్రయాణించే సమయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని, వేగ పరిమితులను పాటించడంతో పాటు ఓవర్ టేకింగ్ విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రమాదానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాల దర్యాప్తులో వెల్లడయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు.

NEET (UG) పరీక్షల సందర్భంగా గద్వాల పట్టణంలో 163 BNSS అమలు

- కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు
- జిల్లా ఎస్సీ టీ. శ్రీనివాసరావు ఆస్పెక్ట్స్

జోగకాంబ గద్వాల జిల్లాలో జూన్ 21 వ తేదిన నిర్వహించబడుతున్న NEET (UG)-2026 ప్రవేశ పరీక్షల సేవలపై పరీక్షలు ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా సాగేందుకు గద్వాల పట్టణంలో సెక్షన్ 163 భారతీయ నాగరిక సురక్షా సంఘాత-2023 అమలులో ఉంటుందని జిల్లా ఎస్సీ టీ. శ్రీనివాసరావు, ఐ.పి.ఎస్., తెలిపారు. పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణకు కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. పరీక్ష రోజు ఆదివారము మధ్యాహ్నం 12:00 గంటల నుండి సాయంత్రం 7:00 గంటల వరకు పరీక్ష కేంద్రాల పరిసర ప్రాంతాల్లో ఈ నిబంధనలు అమలులో ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు పరీక్ష కేంద్రాలకు 200 మీటర్ల పరిధిలో ఐదుగురికి మించి గుంపులుగా ఉండటం పూర్తిగా నిషేధమని, అలాగే సభలు, సమావేశాలు, ర్యాలీలు, దర్బారులు నిర్వహించరాదని ఎస్సీ తెలిపారు. మైకులు, డిజేలు వినియోగంపై కూడా పూర్తి నిషేధం విధించినట్లు చెప్పారు. పరీక్షల సమయాల్లో ఇంటర్నెట్ సెంటర్లు, జిరాక్స్ కేంద్రాలు, స్టేషనరీ దుకాణాలు తాత్కాలికంగా మూసివేయాలని



ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 4 పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయగా, అవన్నీ గద్వాల పట్టణ పరిధిలోనే ఉన్నట్లు జిల్లా ఎస్సీ తెలిపారు. ప్రతి పరీక్ష కేంద్రం వద్ద పటిష్టమైన పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, పరిసర ప్రాంతాల్లో నిరంతర పోలీస్ పెట్రోలింగ్ బృందాలను నియమించినట్లు చెప్పారు. ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ నియంత్రణ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు, అలాగే నిఘా బృందాలను ఏర్పాటు చేసి పరిస్థితిని నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఈ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరిగేలా ప్రజలు పోలీస్ శాఖకు సహకరించాలని జిల్లా ఎస్సీ టీ. శ్రీనివాసరావు విజ్ఞప్తి చేశారు. నిబంధనలు అతిక్రమించిన పక్షంలో చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడతయని ఆయన హెచ్చరించారు.

గ్రామీణ ఆర్థికాభివృద్ధికి సమన్వయంతో పనిచేయాలి: నాబార్డ్ సీజీఎం ఉదయ్ భాస్కర్

సిద్దిపేట, ఆస్పెక్ట్స్

గ్రామీణ ప్రాంతాల సమగ్ర ఆర్థికాభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వ శాఖలు, బ్యాంకులు, సహకార సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని నాబార్డ్ తెలంగాణ ప్రాంతీయ కార్యాలయం ప్రధాన మహాప్రబంధకులు (సీజీఎం) బి. ఉదయ్

భాస్కర్ అన్నారు. సిద్దిపేటలో నాబార్డ్ జిల్లా కార్యాలయాన్ని శుక్రవారం ప్రారంభించిన ఆయన అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, గ్రామీణాభివృద్ధి, సుస్థిర వ్యవసాయం, గ్రామీణ మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, జీవనోపాధి అవకాశాల విస్తరణలో నాబార్డ్ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్నారు.

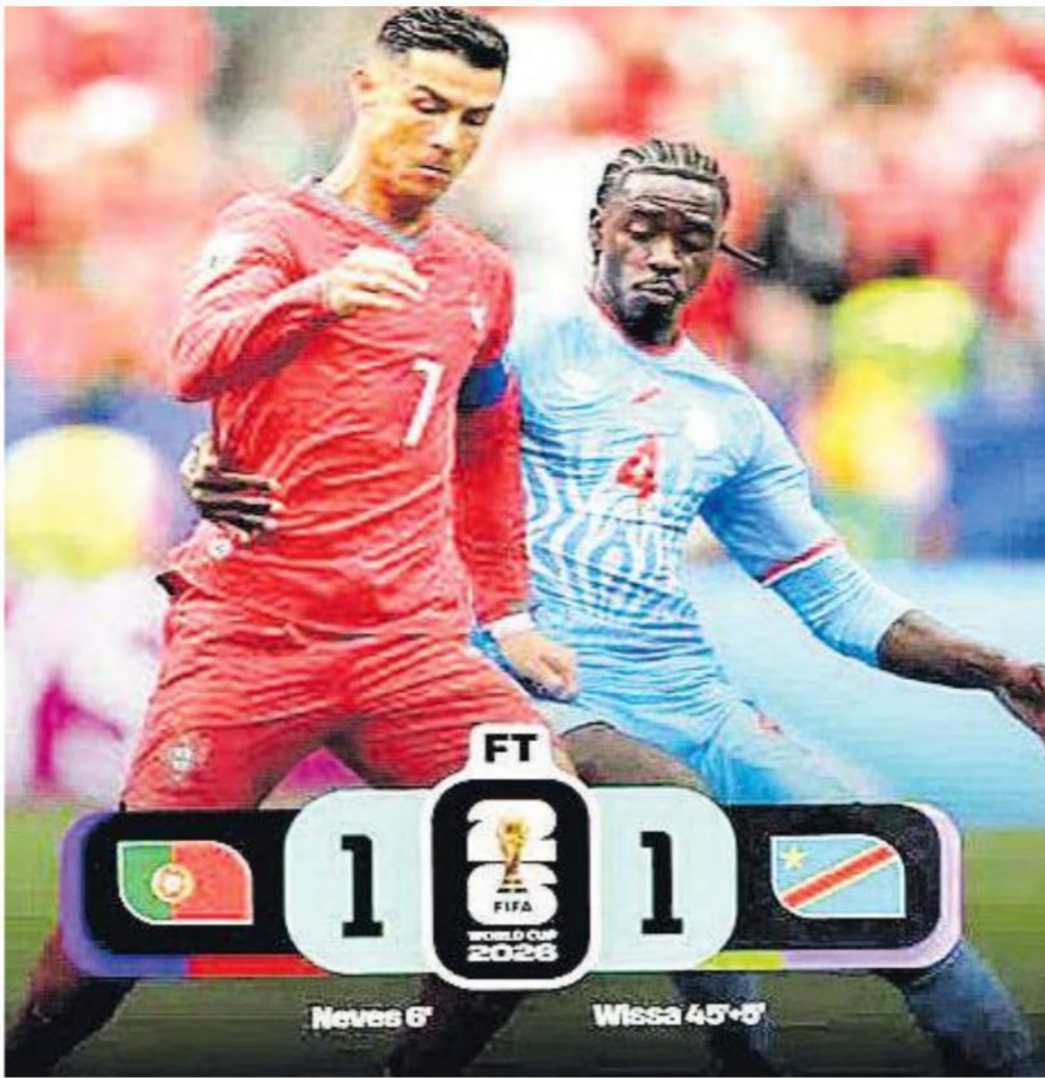
రైతులు, గ్రామీణ పారిశ్రామికవేత్తలు, స్వయం ఉపాధి వర్గాలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు బ్యాంకులు సకాలంలో రుణ సహాయం అందించాలని సూచించారు. అనంతరం జిల్లా ఆభివృద్ధి మేనేజర్ జి. నిఖిల్ రెడ్డి జిల్లాలో నాబార్డ్ అమలు చేస్తున్న వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వివరించారు. కార్య

క్రమంలో నాబార్డ్ ఏజీఎం సి. సునీల్ చిట్టంపల్లి, లీడ్ డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ హరిబాబు, ఆర్.సి.టి. డైరెక్టర్ గెమునాయక్ కాబోడ్, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, బ్యాంకర్ల ప్రతినిధులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు, స్వయం సహాయక సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.



కాంగో షాక్.. పోర్చుగల్ కు డ్రా

హయాస్కన్, జూన్ 18: ఫిఫా ప్రపంచకప్-2026 గ్రూప్ 'కె' తొలి మ్యాచ్లో బలమైన పోర్చుగల్ కు డీఆర్ కాంగో గట్టి షాక్ ఇచ్చింది. హయాస్కన్లో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ 1-1తో డ్రాగా ముగియడంతో కాంగో ప్రపంచకప్ చరిత్రలో తొలి పాయింట్ను ఖాతాలో వేసుకుంది. మ్యాచ్ అరంభం నుంచే దూకుడుగా ఆడిన పోర్చుగల్ ఆరో నిమిషంలోనే ఆదికృష్ణ సాధించింది. పెడ్రో నెవెస్ అందించిన అద్భుతమైన ట్రాన్స్ను జోవాన్ నెవెస్ హెడర్ ద్వారా గోల్గా మలచడంతో పోర్చుగల్ 1-0తో ముందంజ వేసింది. అయితే తొలి అర్థభాగం ముగిసే సమయానికి కాంగో సమాధానం ఇచ్చింది. యోవాన్ విస్సా లభించిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ హెడర్తో గోల్ నమోదు చేశాడు. దీంతో సోర్సు 1-1తో సమమైంది. ఇదే ప్రపంచకప్ చరిత్రలో కాంగో జట్టు సాధించిన తొలి గోల్గా నమోదైంది. రెండో అర్థభాగంలో ఇరు జట్లు గెలుపు కోసం ప్రయత్నించినప్పటికీ మరో గోల్ నమోదు కాలేదు. కాంగో రక్షణ శ్రేణి పోర్చుగల్ దాడులను సమర్థంగా అడ్డుకోవడంతో మ్యాచ్ డ్రాగా ముగిసింది. ఇక తన కెరీర్లో ఆరో ప్రపంచకప్ ఆడుతున్న పోర్చుగల్ స్టార్ క్రీస్టియోనో రోనాల్డో తీవ్రంగా నిరాశపరిచాడు. మొత్తం మ్యాచ్లో అతడు కేవలం 29 సార్లు మాత్రమే బంతిని తాకాడు. ప్రపంచకప్ కెరీర్లో అతని అత్యల్ప భాగస్వామ్య ప్రదర్శనల్లో ఇది ఒకటిగా నిలిచింది. రెండో అర్థభాగంలో రోనాల్డోకు రెండు స్పష్టమైన గోల్ అవకాశాలు వచ్చినప్పటికీ వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. కాంగో రక్షణ అటగాళ్లు అతడిని సమర్థంగా కట్టడి చేయడంతో పోర్చుగల్ పూర్తి పాయింట్లు సాధించే అవకాశాన్ని కోల్పోయింది. ఈ ఫలితంతో 'గ్రూప్ కె'లో పోటీ ఆసక్తికరంగా మారింది. పోర్చుగల్ తన తదుపరి మ్యాచ్లో ఉజ్జెక్సిస్టాన్సు ఎదుర్కోవడంగా, కాంగో మరో సంచలన ఫలితంపై కన్నేసింది.



సూర్యాపేట ఒకటో పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ ను వార్షిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ ఇపీఎస్ గారు

- సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రాన్ని సురక్షిత పట్టణంగా తీర్చిదిద్దటాం.
- పట్టణంలో అదనంగా మరో 20 సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు.. కమాండ్ కంట్రోల్ కు అనుసంధానం*
- భూకలభాదాలు, రౌడీషీట్లపై నిరంతర నిఘా..
- ట్రాఫిక్ సమస్యల నివారణకు ప్రత్యేక ప్రణాళిక అవరేషన్ రోస్
- మహిళలు, విద్యార్థినుల భద్రతకు అత్యధిక ప్రాధాన్యత.. వేధింపులకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు
- ఫిర్యాదులపై తక్షణ స్పందన.. బాధితుల ఇళ్లకు వెళ్లి కేసులు నమోదు, స్టేషన్ల చుట్టూ లింగ్ అవసరం లేదు.

రక్షణ, భద్రత కల్పించడం ప్రాథమిక విధి, బాధ్యత అన్నారు. సిబింది విధులను పర్వవే క్షణ చేయాలి సమర్థవంతంగా పని చేసేలా నైపుణ్యాలను వృద్ధి చేయాలను అన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలో అప్రమత్తంగా ఉంటూ నేరాలను పట్టిష్టంగా నిరోధించాలని అన్నారు. **20 సీసీ కెమెరాల ప్రారంభం:** ప్రజల రక్షణ మరియు ట్రాఫిక్ నియంత్రణను మరింత బలోపేతం చేయడంలో భాగంగా పట్టణ కేంద్రంలో కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన మరో 20 సీసీ కెమెరాలను ఎస్పీ ప్రారంభించారు. వీటిని తక్షణమే కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ కు అనుసంధానం చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ ఇపీఎస్ మాట్లాడుతూ సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రాన్ని అత్యంత సురక్షిత పట్టణంగా మార్చడమే మా ప్రాధాన్యత. ముఖ్యంగా మహిళల, విద్యార్థినుల భద్రతకు మేము అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాము. మహిళలను వేధించే వారిపై, అకాశాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం. ప్రస్తుతం పాఠశాలలు, విద్యాసంస్థలు ప్రారంభమైందన, విద్యార్థినుల భద్రత పట్ల అవగాహన కల్పించేందుకు విద్యాసంస్థల్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాము. పోలీస్ సేవలను ప్రజలకు మరింత సులభతరం చేసేందుకు సరికొత్త విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. ప్రజల నుండి ఏదైనా ఫిర్యాదు అందిన వెంటనే పోలీసులు నేరుగా బాధితుల ఇళ్లకు వెళ్లి ఫిర్యాదులను స్వీకరిస్తున్నాం. అక్కడికక్కడే కేసులు నమోదు చేసి తక్షణ సహాయం అందిస్తున్నాం. దీనివల్ల బాధితులు పోలీస్ స్టేషన్ల వద్దూ తిరగాల్సిన అవసరం లేకుండా, వారి ఇంటి వద్దే పోలీసు సేవలను చేరవేస్తున్నాం." ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగించే రౌడీషీట్లు, భూకలభాదాలు, చట్టవిరుద్ధ పనులకు పాల్పడే వారిపై పూర్తి స్థాయి నిఘా ఉంచుతాం. శాంతిభద్రతలకు విఘ్నం కలిగిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు. అలాగే పట్టణంలో ట్రాఫిక్ సమస్యల నివారణకు ప్రత్యేక నివారణ ప్రణాళికను సిద్ధం చేసి అమలు చేస్తున్నాం. ఈ వార్షిక తనిఖీ కార్యక్రమంలో డిఎస్పీ ప్రసన్నకుమార్, పట్టణ ఇన్స్పెక్టర్ వెంకటయ్య, డిసిఆర్ ఇన్స్పెక్టర్ ముగ్గుం అలీ, ట్రాఫిక్ వినియోగ నియంత్రాం, ఎస్పైలు ఏడు కొండలు, మహేందర్, శివతేజ, సందీప్, వెంకన్న, రహిమాద్దీన్, ఏఎస్సై శంకర్, మరియు స్టోర్ ఆర్ఎస్ఐ అఖిల్, డిసిఆర్ సిబింది ఎస్ఐ యాకూబ్, ఏఎస్ఐ అంజన్ రెడ్డి, వాడ్ కానిస్టేబుల్ శేఖర్ రెడ్డి, సీసీ సందీప్ పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జిల్లాలోని పోలీస్ స్టేషన్ల వార్షిక తనిఖీల్లో భాగంగా సూర్యాపేట జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ ఇపీఎస్ గారు ఈరోజు సూర్యాపేట 1వ పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ ను సందర్శించి, క్షేత్రస్థాయిలో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారు. పోలీస్ స్టేషన్ ను చూడకున్న ఎస్పీ గారికి డిఎస్పీ ప్రసన్నకుమార్, పట్టణ ఇన్స్పెక్టర్ వెంకటయ్య, ఎస్పైలు మరియు సిబ్బంది ఘనంగా స్వాగతం పలికి, గౌరవ వందనతో స్వాగతం తెలిపారు. అనంతరం సిబ్బంది నిర్వహించిన కవాతును పరిశీలించిన ఎస్పీ గారు, వారి యూనిఫామ్స్ మరియు కిట్లను తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సిబ్బందితో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి, వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వనమ హోత్రువ కార్యక్రమంలో భాగంగా పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణంలో ఎస్పీ గారు మొక్కులు నాటారు. అనంతరం స్టేషన్ పరిసరాలను క్షణంగా పరిశీలించి, స్టేషన్లోని వివిధ కార్యాలకు కేలక రికార్డులను, శాంతిభద్రతల నిర్వహణ పైక్షను తనిఖీ చేసి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. పిర్యాదులు, కేసులు పెండింగ్ ఉంచకుండా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి, కోర్టులతో సమన్వయంగా పని చేసి ఎక్కువ కేసుల్లో శిక్షలు అమలయ్యేలా కృషి చేయాలని అన్నారు. బాధితులకు

12 ఏళ్ల విశ్వాసం, వికాసం, ప్రజా సంక్షేమం అంశంపై మహాబాబ్ నగర్, జూన్ 19:

ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ పథకాల గురించి ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడంలో విలేకరులు క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలని మహాబాబ్ నగర్ జిల్లా ప్రజా సంబంధాల అధికారి (డిపీఆర్ఓ) శ్రీ పీ శ్రీనివాస్ అన్నారు. "12 ఏళ్ల విశ్వాసం, వికాసం, ప్రజా సంక్షేమం" పేరిట దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న ప్రచారంలో భాగంగా పత్రికా సమాచార కార్యాలయం (పీఐబీ) హైదరాబాద్ విభాగం ఈ రోజు మహాబాబ్ నగర్ లో ప్రత్యేక వార్తాలాపి మీడియా వర్క్ షాపును నిర్వహించింది. వర్క్ షాపును డిపీఆర్ఓ శ్రీ పీ శ్రీనివాస్ ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ... కృత్రిమ మేధ, డిజిటల్ సమాచార యుగంలో వాస్తవ నిర్ధారణ, బాధ్యతాయుతమైన పాత్రికేయాలికి ఉన్న ప్రాధాన్యం గురించి వివరిస్తూ, ప్రచారణకు ముందే సమాచారాన్ని సరిచూసుకోవాలని, నైతిక విలువలతో కూడిన రిపోర్టింగు ద్వారా సమాజంలో అవగాహన పెంపొందించడానికి తోడ్పడాలని విలేకరులను కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీఐబీ హైదరాబాద్ విభాగం మీడియా, కమ్యూనికేషన్ అధికారి శ్రీమతి పద్మలీ గారు ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను విశిష్టత గురించి తెలుసుకోవాలి, ప్రజలకు మద్దతు ఉన్న అంశాలను తగ్గించడంలో పీఐబీ కీలకపాత్ర పోషిస్తోందన్నారు. గత 12 ఏళ్లలో కేంద్ర ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలపై ఈ వర్క్ షాపులో ప్రముఖ పాత్రికేయులు శ్రీ ముద్దం నరసింహ స్వామి ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం



అమలు చేస్తున్న ప్రధాన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాలు, పాలన సంస్కరణలపై ఆయన పాత్రికేయులకు సమగ్ర అవగాహనను అందించారు. **డిజిటల్ యుగంలో ఫ్యాక్ట్-చెకింగ్** డిజిటల్ యుగంలో ఫ్యాక్ట్ చెకింగ్, తప్పుడు సమాచారాన్ని ఎదుర్కోవడంలో ఫ్యాక్ట్ చెక్ శిక్షకురాలు శ్రీమతి బీఎన్ సత్యవతి అవగాహన కల్పించారు. విశ్వసనీయ వర్గాల ద్వారా సమాచారాన్ని ధ్రువీకరించుకోవడం, అసత్య కథనాలను గుర్తించడం, బాధ్యతాయుతమైన వార్తా నివేదనకు ఉత్తమ పద్ధతులను స్వీకరించడానికి ప్రాధాన్యతను అందించారు. ప్రభుత్వ విధానాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని అందించేందుకు వాస్తవ నిర్ధారణ సామర్థ్యాలను పెంపొందించుకోవాలని, విశ్వసనీయత ప్రాధాన్యమివ్వాలని పాత్రికేయులకు సూచించారు. సుమారుగా 140 మంది జర్నలిస్టులు ఈ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. ఈ వర్క్ షాపులో ఎంతో ఉత్సాహంతో పాల్గొన్న జర్నలిస్టులు జర్నలిజం, సమాచార ప్రసారం, డిజిటల్ మీడియా పద్ధతుల గురించి నిపుణులతో చర్చించారు. విలేకరుల సందేహాలకు నిపుణులు సమాధానాలిచ్చారు. వ్యక్తిపరమైన నైతిక విలువలను, వార్తలపై దండం దండం కచ్చితత్వాన్ని పాటిస్తూనే మారుతున్న పాత్రికేయ రంగానికి అనుగుణంగా సిద్ధం కావడంపై వారు పాత్రికేయులకు సూచనలు అందించారు.

మన్ ప్రీత్ సింగ్ కు అరుదైన ఘనత

కోల్కతా, జూన్ 18: భారత హాకీ జట్టు స్టార్ అటగాడు మన్ ప్రీత్ సింగ్ దేశ హాకీ చరిత్రలో కొత్త అధ్యాయాన్ని లిఖించాడు. భారత జట్టు తరఫున అత్యధిక అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ఆడిన అటగాడు సరికొత్త రికార్డు సృష్టించాడు. నెదర్లాండ్స్ లోని కోల్కతాలో వేదికగా జర్మనీతో జరిగిన ఎన్ఎఫ్ఎస్ హాకీ ట్రోఫీ మ్యాచ్ లో జరిగిన మన్ ప్రీత్ తన 413వ అంతర్జాతీయ మ్యాచ్ ను పూర్తి చేశాడు. దీంతో హాకీ ఇండియా అధ్యక్షుడు దిలీప్ దిర్గి పేరిట ఉన్న 412 మ్యాచ్ల రికార్డును అధిగమించి అగ్రస్థానంలో నిలిచాడు. ఈ చారిత్రక విజయాన్ని గుర్తిస్తూ హాకీ ఇండియా మన్ ప్రీత్ సింగ్ కు రూ. 10 లక్షల నగదు బహుమతిని ప్రకటించింది. గత పదిహేనేళ్లుగా భారత హాకీ జట్టుకు అతడు కీలక అటగాడిగా సేవలందిస్తున్నాడని, అతని అంకితభావం, నిలకడ అసాధారణమని ప్రశంసించింది. 2011లో కేవలం 19 ఏళ్ల వయసులో భారత జట్టులోకి ప్రవేశించిన మన్ ప్రీత్, తన ప్రతిభతో జట్టులో కీలక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాడు. టోక్యో ఒలింపిక్స్, పారిస్ ఒలింపిక్స్ లో కాంస్య పతకాలు



గెలిచిన భారత జట్టులో సభ్యుడిగా నిలిచి దేశానికి

గౌరవం తీసుకొచ్చాడు. అంతర్జాతీయ హాకీలో అత్యధిక మ్యాచ్లు ఆడిన అటగాళ్ల జాబితాలో మన్ ప్రీత్ ప్రస్తుతం ఐదో స్థానంలో ఉండటం మరో విశేషం. భారత హాకీకి ఆయన అందించిన సేవలు విశేషమైనవిగా క్రీడా వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా మన్ ప్రీత్ సింగ్ మాట్లాడుతూ, భారత్ తరఫున ఇన్ని మ్యాచ్లు ఆడటం తనకు గర్వకారణమని పేర్కొన్నాడు. ఈ ఘనతను తన సహచర అటగాళ్లు, కోచ్ లు, కుటుంబ సభ్యులకు అంకితం చేస్తున్నానని తెలిపాడు. భవిష్యత్తులో భారత జట్టుకు ఒలింపిక్ స్వర్ణ పతకం, ప్రపంచకప్ ట్రోఫీ అందించడమే తన ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశాడు. హాకీ ఇండియా అధ్యక్షుడు దిలీప్ దిర్గి మాట్లాడుతూ, మన్ ప్రీత్ సాధించిన ఈ ఘనత అతని కృషి, క్రమశిక్షణ, అంకితభావానికి నిదర్శనమని అన్నారు. రాబోయే తరాలకు అతడు ఆదర్శంగా నిలుస్తాడని కొనియాడారు. హాకీ ఇండియా ప్రధాన కార్యదర్శి భోలా నాథ్ సింగ్ కూడా మన్ ప్రీత్ ను అభినందిస్తూ భారత హాకీకి ఆయన చేసిన సేవలను ప్రశంసించారు.

వైభవ్ పై చర్యల ప్రచారం.. బీసీసీఐ ఖండన

ముంబయి, జూన్ 18: శ్రీలంక-ఏ, భారత్-ఏ జట్ల మధ్య జరిగిన ముక్కోణపు వన్డే టోర్నీలో యువ బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ ప్రవర్తనపై క్రమశిక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలంటూ సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న ప్రచారాన్ని భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి ఖండించింది. మైదానంలో జరిగే ఘటనల విషయంలో బీసీసీఐ నేరుగా జోక్యం చేసుకోవడం సంస్థ కార్యదర్శి దేవజిత్ సైకియా స్పష్టం చేశారు. ఈ నిల 9వ దంబుల్లా వేదికగా జరిగిన భారత్-ఏ, శ్రీలంక-ఏ మ్యాచ్ అనంతరం ఇరు జట్ల అటగాళ్ల మధ్య ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. శ్రీలంక అటగాడు విషెన్ హాలంబగ్ భారత యువ అటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీపై రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేయడంతో వాగ్వాదం చోటుచేసుకుంది. ఆ సమయంలో హాలంబగ్ దగ్గరకు రావడంతో వైభవ్ అతడిని తోసిన ఘటన చర్చనీయాంశమైంది. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో వైభవ్ పై బీసీసీఐ కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం వార్తలు ప్రచారంలోకి వచ్చాయి. దీనిపై స్పందించిన దేవజిత్ సైకియా, మైదానంలో జరిగే సంఘటనలపై నిర్ణయం తీసుకునే అధికారం మ్యాచ్ రిఫరీలు, అంపైర్లకే ఉంటుందని తెలిపారు. "మ్యాచ్ సందర్భంగా చోటుచేసుకునే ఘటనలు పూర్తిగా మ్యాచ్ రిఫరీ, అంపైర్ల పరిధిలోకి వస్తాయి. అలాంటి అంశాల్లో బీసీసీఐ జోక్యం చేసుకోదు. ఇప్పటికే అందుకు సంబంధించిన వ్యవస్థ అమల్లో ఉంది. తుది నిర్ణయం వారి చేతుల్లోనే ఉంటుంది" అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇదిలా ఉండగా, మ్యాచ్ అనంతరం జరిగిన వేర్వేరు ఘటనలకు సంబంధించి శ్రీలంక అటగాళ్లు విషెన్ హాలంబగ్, సీరోషన్ డిక్సెల్లా మ్యాచ్ రిఫరీ ప్రెడిష్ జయప్రకాష్ చర్యలు తీసుకున్నట్లు సమాచారం. సూపర్ ఓపర్ విజయం తర్వాత భారత అటగాళ్లను అలాంటి అంశాల్లో ప్రవర్తించినందుకు హాలంబగ్ పై, అతిగా అప్పీల్ చేసినందుకు డిక్సెల్లాపై ఆంక్షలు విధించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే వారికి విధించిన శిక్షల స్వరూపం



విమలస్థు దానిపై ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు.

విమలస్థు దానిపై ఇంకా అధికారిక ప్రకటన వెలువడలేదు. దీంతో ఈ అంశంపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది. మరోవైపు వైభవ్ సూర్యవంశీపై ఎలాంటి చర్యలు ఉండవన్న బీసీసీఐ వివరణతో అతడి అభిమానులు ఊరట వ్యక్తం చేస్తున్నారు. యువ అటగాళ్ల మధ్య మైదానంలో అప్పుడప్పుడూ అలాంటి ఉద్రిక్త పరిస్థితులు సహజమేనని, వాటిని నియంత్రించే బాధ్యత మ్యాచ్ అధికారులదేనని క్రీడా వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

క్రోయేషియాపై ఇంగ్లాండ్ విజయం

డల్హన్, జూన్ 18: ఫిఫా ప్రపంచకప్--2026 గ్రూప్ ఎలోలో ఇంగ్లాండ్ జట్టు విజయంతో శుభారంభం చేసింది. టెక్సాస్ లోని డల్హన్ స్టేడియంలో జరిగిన ఉత్తరగోళ ప్రదేశాలలో క్రోయేషియాను 4-2 తేడాతో ఓడించి పూర్తి సాయింట్లు సాధించింది. కొత్త ప్రధాన శిక్షకుడు థామస్ తుచెల్ అంశాల్లో ఇంగ్లాండ్ కు ఇది తొలి ప్రధాన టోర్నమెంట్ విజయం కావడం విశేషం. మ్యాచ్ ప్రారంభం నుంచే దూకుడుగా ఆడిన ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ హరీ కేన్

నాయకత్వం వహించాడు. 12వ నిమిషంలో లభించిన పెనాల్టీని గోల్ గా మలిచి జట్టుకు తొలి ఆదికృష్ణం అందించాడు. అనంతరం 42వ నిమిషంలో హెడర్ ద్వారా మరో గోల్ నమోదు చేశాడు. దీంతో ప్రపంచకప్ లో ఇంగ్లాండ్ తరఫున అత్యధిక గోల్స్ చేసిన గ్యారీ లినెకర్ 10 గోల్స్ రికార్డును కేన్ సమం చేశాడు. అయితే క్రోయేషియా కూడా గట్టి పోరాటం చేసింది. ఇంగ్లాండ్ రక్షణ విభాగంలోని లోపాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ 36వ నిమిషంలో మార్షిన్ బాతురినా గోల్ సాధించాడు. తొలి అర్థభాగం ముగిసే వేళ టూల్ ముసా మరో గోల్ నమోదు చేయడంతో రెచ్చగొట్టే విధంగా ప్రవర్తించినందుకు హాలంబగ్ పై, అతిగా అప్పీల్ చేసినందుకు డిక్సెల్లాపై ఆంక్షలు విధించినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే వారికి విధించిన శిక్షల స్వరూపం

జట్టులో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. రెండో భాగం ప్రారంభమైన రెండు నిమిషాలకే జూడ్ బెల్లింగ్ హమ్ అద్భుతమైన గోల్ చేసి ఇంగ్లాండ్ ను మళ్లీ ఆదికృష్ణంలోకి తీసుకెళ్లాడు. మ్యాచ్ ముగింపుకు ఐదు నిమిషాల ముగిసిందిగా ప్రత్యామ్నాయ అటగాడిగా బరిలోకి దిగిన మార్షిన్ రాష్ఫోర్డ్ మరో గోల్ నమోదు చేశాడు. బుకాయో సాకా అందించిన చక్కటి పాస్ ను గోల్ గా మలిచిన రాష్ఫోర్డ్ ఇంగ్లాండ్ విజయాన్ని ఖాయం చేశాడు. ఈ విజయంతో గ్రూప్ ఎలోలో ఇంగ్లాండ్ బలమైన సందేశం పంపింది. తదుపరి మ్యాచ్ లో ఇంగ్లాండ్ ఘనతో తలపడనుండగా, క్రోయేషియా పనామాతో పోటీ పడనుంది. ప్రపంచకప్ లో ట్రోఫీ ఆశలతో బరిలోకి దిగిన ఇంగ్లాండ్ జట్టు ఈ విజయంతో అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు పెంచింది.



బద్ధకాన్ని బద్దలు చేసి యోగాసానాలు

చాలా మందికి నిద్ర లేవగానే మత్తుగా, బద్దకంగా ఉంటుంది. ఏ పని చేయబుద్ధి కాదు. మంచంపైనే అలా పడుకుని ఉండాలనిపిస్తుంది. శరీరంలో శక్తి లేనట్లు నీరసంగా కూడా అనిపిస్తుంది. సరిపడా నిద్ర పోయినప్పుడు కూడా ఒక్కోసారి ఇలా అనిపిస్తుంది. గాఢ నిద్ర పోయిన సందర్భాల్లో కూడా ఈ ఫీలింగ్స్ మనం చూస్తుంటాం. కానీ ఇది తరచూ ఉంటుంటే మాత్రం మంచిది కాదు. ఇలాంటి సమస్యను అధిగమించి ఉదయాన్నే నిద్ర లేచిన సమయంలో కూడా ఎనర్జిటిక్ గా ఉండాలంటే సింపుల్ యోగాసానాలు కొన్ని వేస్తే సరిపోతుందని యోగి గురువులు చెబుతారు. ఈ ఆసనాలను తరచూ వేయడం ద్వారా శరీరం చాలా ఎనర్జిటిక్ గా మారుతుందని, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా దరిచేరవని చెబుతారు. మరి ఆ ఆసనాలేంటో ఒకసారి చూద్దామా..

బాలాసనం:

ఈ ఆసనం ద్వారా లెక్కలేనన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆసనం కూడా ఆందోళనను తగ్గించి మనశ్శాంతిని పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం ద్వారా వెన్ను, ఛాతి, భుజాలు లలాక్స్ అవుతాయి. నీరసం, సత్తన లేనట్లు ఉండే భావనలు తొలగుతాయి. శక్తి పెరిగిన భావన కలుగుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఒక చోటు మౌళికం కావాలి. అనంతరం శరీరాన్ని వంచి మోచేతులతో నేలను తాకాలి. అతి ఒక 30 క్షణాలు ఉన్న తర్వాత మెద్దగా సాధారణ స్థితికి చేరుకోవాలి. ఇలా రోజూ కనీసం 20 సార్లు చేస్తే అద్భుతమైన మార్పును గమనించొచ్చు. పెల్లలు బోర్ల పడుకున్న భంగిమలో ఈ ఆసనం ఉంటుంది. అందుకే దీనికి బాలాసనం అని పేరు వచ్చిందని కొందరు చెప్తుంటారు.



ధనురాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా బోర్ల నేలపై పడుకోవాలి. అక్కడి నుంచి మన చేతులను వెనకకు పెట్టి మన పాదాలను అంచుకోవాలి. ఈ ఆసనం వేసిన సమయంలో కాళ్లు, చేతుల కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి ఉంటుంది. మన బరువు అంతా కూడా పొత్తికడుపుపై ఉంటుంది. దీని వల్ల మలబద్ధకం లాంటి కడుపు సమస్యలు తగ్గుతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎనర్జీ పెరుగుతుంది.



ఈ ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా బద్దకం, నీరసం, నిస్సత్తవ సమస్యలు తగ్గకుండా వైద్యులను ఆశ్రయించడం మేలని నిపుణులు చెబుతారు. శరీరంలో ఏమైనా లోపాలు ఉండటం వల్ల కానీ, ఏమైనా ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నా కానీ ఈ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని, వీటి విషయంలో అలసత్వం, నిద్రకొం చేయకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.

గరుడాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఆందోళన వంటి భావనలు తగ్గుతాయి. రిలాక్స్ అయిన భావన కలుగుతుంది. ఒక చోట నిలబడి కాళ్లు చేతులు మెలేసినట్లు ఉండే ఈ భంగిమ అనేక ప్రయోజనాలు కలిగిస్తుంది. మన శారీరక బ్యాటరీస్ ను పెంచుతుంది. శరీర వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపేలా వరీరాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. శరీరంలో ఎనర్జీ స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వల్ల శరీరంలో రక్తప్రసరణ మెరుగు పడి గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మెద, భుజాల నొప్పి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

వీరభద్రాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడం కూడా శరీర అవయవాలన్నీ ప్రీ అవుతాయి. ఈ ఆసనం మన రక్తప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతుంది. ఎక్కిని అధికం చేస్తుంది. భుజాల సామర్థ్యాన్ని, శరీర బ్యాలెన్స్ ను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి నితారుగా నిల్చువాలి. ఒక కాటి వెనకు తీసుకెళ్లాలి. పెద్ద అంగ వేస్తున్న క్రమంలో నిల్చుని, ముందు కాలును వంచాలి. ఆ భంగిమలో ఉండి.. చేతులను సైకిల్ పీ సమస్యలకు పెడుతున్న భంగిమలో ఉంచాలి. అదే విధంగా కాళ్ళను మార్చి మరొక చేయాలి. ఇలా రోజూ చేయడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.



త్రికోణాసనం:

ఈ ఆసనం వేయడానికి కాళ్ళను దూరంగా పెట్టి నిల్చువాలి. ఆ తర్వాత ఒక పక్కగా వంగి చేతి వేళ్లతో పాదాలను తాకాలి. అలానే ఉండి మరో చేతిని గాల్లోకి నితారుగా ఉంచి మన చూపును అకాశం వైపు ఉంచాలి. ఈ భంగిమలో మన శరీరం ఒక త్రిభుజాకారంలా ఉంటుంది. అందుకే దీనిని త్రికోణాసనం అంటారు. ఈ ఆసనం మనల్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. మలబద్ధక సమస్యను తగ్గిస్తుంది. బద్దకంగా, నీరసంగా ఉండే భావనను పటాపంచలు చేస్తుంది. మన బ్యాటరీస్ ను పెంచుతుంది. ఈ ఆసనాన్ని రెండు వైపులకు వేయాలని. దీని వల్ల బాడీ చాలా రిలాక్స్ అవుతుంది.



హైబీపీ రాకూడదంటే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..

ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో చిన్న వయసులోనే అనేక రకాల రుగ్గుతలు వస్తున్నాయి. వాటిలో అధిక మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్న సమస్య రక్తపోటు అని నిపుణులు అంటున్నారు. యువకుల్లో కూడా ఈ రక్తపోటు సమస్య అధికంగా ఉంటుందని, విద్యార్థి దశ నుంచే ఈ సమస్యలు మొదలవుతుందని వైద్యులు చెబుతారు. బీపీనేగా అని కొట్టి పారేస్తే ఇది ప్రాణాంతక సమస్యగా మారొచ్చని, దీనిని గుర్తించినప్పటి నుంచి నియంత్రణకు చర్యలు చేపట్టడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే బీపీ ఒక్కసారి వచ్చిందంటే అది నయం కాదు. దానిని నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. ఏమాత్రం ఆవేశపడినా, ఆపారంలో ఒక్కసారిగా ఉన్న, కారాలు పెరిగినా బీపీ పెరిగి తీవ్ర స్థాయిలో ఇబ్బంది పెడుతుంది. అంతేకాకుండా హైబీపీ సమస్య ఉంటే దాంతో పాటు మరికొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు, డయాబిటీస్, కంటి సమస్యలు వంటి వాటికి కూడా హైబీపీ కారణం కావొచ్చని నిపుణులు చెబుతారు. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా హైబీపీ సమస్య రాకుండా ముందు నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఉత్తమం అని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మన జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా హైబీపీని రాకుండా చేయడమే కాకుండా.. వచ్చినా కూడా నియంత్రించడం సులభతరం అవుతుందని వైద్యులు అంటున్నారు.



బరువు:

హైబీపీని కంట్రోల్ చేయాలంటే ముందుగా మన బరువును కంట్రోల్ చేయాలని నిపుణులు చెబుతారు. ఊబకాయం ఉండే హైబీపీ వచ్చే ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది. నరాలపై ఒత్తిడి పెరడం వల్ల హైబీపీ వస్తుంది. అందుకే హైబీపీ సమస్య రాకూడదంటే ముందుగా మన బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. మన ఎత్తును బట్టి బరువును మెయింటెయిన్ చేయాలి. అధిక బరువు ఉండకుండా చూసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయడంతో పాటు శరీరానికి కావల్సిన పోషకాలు అందే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఉప్పు, కారాలు తగ్గించాలి:

హైబీపీ రాకూడదన్నా వచ్చిన రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండాలన్నా నోటిని కాస్తంక అదుపులో పెట్టుకోవాలని నిపుణులు చెబుతారు. ఆహారంలో ఉప్పు, కారాలతో పాటు రక్తపోటుకు ధాతువులుగా పనిచేసే వాటిని గణనీయంగా తగ్గించుకోవాలి. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ ను దూరం పెట్టాలి.

వ్యాయామం తప్పనిసరి:

తరచూ వ్యాయామం చేసే వారికి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మన రక్తపోటు కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. వరీమంతా రక్తసరఫరా సౌఖ్యం జరుగుతుంది. హైబీపీ తగ్గుతుంది. పూర్తి ఆరోగ్యానికి కూడా వ్యాయామం చాలా మేలు చేస్తుంది. వారంలో కనీసం 150 నిమిషాల పాటు అయినా వ్యాయామాలు చేయాలి. వేగంగా నడవడం, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి వాటిని చేయడం కూడా చాలా మంచిది

ఒత్తిడి వద్దు:

వీటితో పాటుగా అధికంగా ఒత్తిడి గురికాకుండా కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒత్తిడి పెరిగిందంటే దాంతో పాటే మన రక్తపోటు కూడా పెరుగుతూ పోతుంది. ఇదే ఒత్తిడి ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే హైబీపీ వస్తుంది. అందుకే హైబీపీ లిస్ట్ కు తగ్గించుకోవడం కోసం రోజూవారి జీవితంలో ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. డీప్ బ్రీత్ వ్యాయామం చేయాలి. దీని వల్ల మనపై ఒత్తిడి పెరుగుతుండో గుర్తించి దానిని తగ్గించుకోవాలి. స్ట్రెస్ లివ్స్ పనులు చేయాలి.

ధూమపానం, మద్యపానం నోనో:

పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం సాధారణంగానే మన ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు చూపుతాయి. ఇవి తీసుకుంటే మన రక్తపోటులో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. కాబట్టి ఈ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. ఇవి అలవాటు అయిపోయి ఉంటే మానేయడానికి ప్రయత్నించాలి. కుదిరితే వీగెట్లు, వీడియో తాగడం, మద్యం సేవించడం, పొగకు ఉత్తమ వాడడం పూర్తిగా మానేయాలి.

డైట్: హైబీపీ రాకూడదంటే మన డైట్ ను మెయింటెయిన్ చేయడం కూడా చాలా ముఖ్యం. బీపీ రాకుండా చేసే డైట్ ను డయాట్ అంటారు. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్, కొవ్వు తక్కువగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు కచ్చితంగా తినాలని ఉంటుంది. సోడియం, సాచురేటెడ్ ఫ్యాట్, కొలెస్ట్రాల్ తక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను ఈ డైట్ లో తీసుకోవాలి. ఈ డైట్ పాటించడం ద్వారా హైబీపీ బాగా తగ్గుతుంది.

ఆహారం తగ్గితే ఆరోగ్యం పెరుగుతుందా?

ఈ మధ్య చాలా కామన్ గా వింటున్నాం అందరూ అదపాదడపా ఉపవాసం చేస్తున్నామని, ఇది ఒక ట్రెండ్ మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఇది శాస్త్రీయంగా రుజువైన పద్ధతి. ముఖ్యంగా ఒబిసీటీ ఉన్నవాళ్ళకి మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలోరి తగ్గించుకోవడం ద్వారా మరలయ్యే బరువు తగ్గడంలో మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడం ద్వారా మరియు క్యాలోరి తగ్గించుకోవడం తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది రక్తపోటు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఇన్ఫ్లేమేషన్ ని తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది.



ఆరోగ్య నిపుణుల సలహా ఏమిటంటే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అందరికీ ఒకే విధంగా ఉండదు మీకు డయాబెటీస్ లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నట్లయితే ప్రారంభించడానికి ముందు మీ పర్సనల్ ఫిజిషియన్ ని సంప్రదించండి. మీ ఆరోగ్యము జీవనశైలికి అనుగుణంగా ఫాస్టింగ్ విధానాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ అనేది సాంప్రదాయ జ్ఞానం మరియు ఆధునిక శాస్త్రాల మిశ్రమం. ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఏ వయసులో అయినా చేయవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

భారతీయ సంస్కృతిలో ఉపవాసాలు చాలా కామన్. మతపరమైన ఉపవాసాలతో పోలిస్తే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ భోజన సమయంపై దృష్టి పెడుతుంది. కానీ భోజనాన్ని స్వీయ చేయడం కాదు చాలా మందిలో అపోహలు ఉన్నాయి. ఈ ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఆకలిని పెంచుతుంది శారీరకంగా బలహీనతను కలిగిస్తుంది అని, కానీ చాలా అధ్యయనాల్లో తేలిందని ఏంటంటే ఇది నిజం కాదు. సరిగ్గా అమలు చేసినట్లయితే ఇది చాలా సురక్షితం.

18 నెలలు ఇంటర్వ్యూలు ఇవ్వను

'ధురందర్' సూపర్ హిట్ తో ఒక్కసారిగా హైలైట్ అయ్యారు బాలీవుడ్ ఆగ్ర కథా నాయకుడు రణవీర్ సింగ్. ఆ సినిమా విజయం అనంతరం ఆయన 'డాన్ 3' వివాదంలో చిక్కుకున్న విషయం తెలిసింది. తాజాగా దీనిపై ఆయన ఓ సంవత్సరం నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. తన తర్వాతి సినిమా విడుదలయ్యే వరకూ ఎక్కడా ఏమీ మాట్లాడనని రణవీర్ చెప్పారని బాలీవుడ్ మీడియా పేర్కొంది. ఇటీవల ఓ బాలీవుడ్ మీడియా సంస్థ ఇంటర్వ్యూ కోసం ఆయన్ను సంప్రదించగా వారితో రణవీర్ ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. 'మేం రణవీర్ ను వ్యక్తిగతంగా కలిశాం. ఆయన 'డాన్ 3' వివాదం గురించి మాట్లాడనని, కనీసం 18 నెలల పాటు ఇంటర్వ్యూలు కూడా ఇవ్వనని స్పష్టంచేశారు. 'ప్రశం' విడుదలయ్యేక ముఖా దానాన చెప్పారు' అని మీడియా పేర్కొంది. 'డాన్ 3' నుంచి మధ్యలో వైదొలగిన కారణంగా రణవీర్ పై 'ఫెడరేషన్ ఆఫ్ షెడ్యూల్డ్ ఇండియా సిని ఎంప్లాయిస్' నిషేధం విధించింది. దీనిపై వివాదం ముద్రపడితే సమస్యను సామరస్యంగా పరిష్కరించుకోవాలని సూచిస్తూ.. ఆయనపై (Ranveer Singh) విధించిన నాన్ కోఆపరేషన్ ఆదేశాలను ఉపసంహరించుకుంది. ఈ అంశంపై చిత్రబృందంతో చర్చలు జరిపి పరిష్కరించుకోవాలని తాము రణవీర్ కు విజ్ఞప్తి చేసి నట్లు ఎఫ్డబ్ల్యూఐసిఈ (FWICE)



నెలబిట్ల బరువుకు సంబంధించి సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక చర్చ జరుగుతూనే ఉంటుంది. కొన్ని రోజుల క్రితం సమంత లుక్ హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ఆమె డైటింగ్ చేసి చాలా సన్నగా అయ్యారని కొందరు కామెంట్స్ చేశారు. తాజాగా వాటిపై ఆమె స్పందించారు. మయోసైటిస్ కారణంగా తాను ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చేసుకోవాల్సి వచ్చిందని దాని కారణంగానే తాను (Samantha) సన్నగా అయినట్లు తెలిపారు. ఎదుటివారి గురించి జవాబు సులభంగా కామెంట్ చేసేస్తారని అసహనం వ్యక్తంచేశారు. "గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు నేను కావాల్సింది తినగలుగుతున్నా. మరీ ఎక్కువ తిన్నా కూడా మయోసైటిస్ కు ఎన్నెక్స్ అవుతుందని మితంగా తింటున్నా. చాలామంది నేను కనిపించగానే 'ఎందుకు బరువు తగ్గావు' అని అడుగుతుంటారు. ఒకరి జీవితంలో ఏం జరుగుతుందో ప్రజలకు ఎప్పటికీ తెలియదు. నేను కావాలని డైటింగ్ చేసి బరువు తగ్గలేదు. నాకు తినాలని ఉన్నా కూడా తినలేని పరిస్థితి. అందుకే తినలేకపోయాను" అని చెప్పారు. ఇక తన పెంపుడు పిల్లికి జెలాటో అనే ఐస్ క్రీమ్ పేరు పెట్టడం వెనక ఉన్న కారణాన్ని కూడా సమంత వివరించారు. తాను రెండేళ్లు ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోలేదని.. ఏం తిన్నారో గుర్తించడం కష్టమై ప్రభావం చూపేదని చెప్పారు. పరిమితంగా ఉప్పు, కారం లేకుండా ఒకే రకమైన ఆహారం రెండేళ్లు తీసుకున్నట్లు చెప్పారు. ఆ తర్వాత డాక్టర్లు అనుమతించిన మొదటి పదార్థం 'జెలాటో' ఐస్ క్రీమ్ అని అది కూడా చక్కెర లేకుండా తినాలని సూచించినట్లు తెలిపారు. తాను ఆ ఐస్ క్రీమ్ కోసం ఎంతో ఆశగా ఎదురుచూసేదానినన్నారు. అందుకే తన పెంపుడు పిల్లికి ఆ పేరు పెట్టినట్లు చెప్పారు. ఇక సినిమా విషయానికొస్తే.. సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన 'మా ఇంటి బంగారం' నేడు ప్రేక్షకుల



అప్పుడే మీ పతనం ప్రారంభం

"స్టార్ డమ్ అందమైనదే కానీ.. పనికి నేను ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాను"ని అంటోంది అందాల తార రకుల్ ప్రీత్ సింగ్. 'పతి పత్నీ ఔర్ వో దో' సినిమాతో ఇటీవలే థియేటర్లలోకి వచ్చిన ఈ భామ.. నటిగా పరిణతి చెందడానికి అవకాశం కల్పించే కథల వైపే దృష్టి సారించుకున్నానని చెప్పింది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న రకుల్ మాట్లాడుతూ.. "ప్రేక్షకులు నిజాయితీగా తీసి చిత్రాలకు మాత్రమే కనెక్ట్ అవుతారని గ్రహించాను. అందుకే ఆలస్యమైనా.. సినిమీయల్ గుర్తుండిపోయే కథల్లో భాగం కావాలనుకుంటున్నా. ఈ రోజుల్లో అందరికీ స్టార్ డమ్ మాత్రమే ముఖ్యం. అది అందమైనదే కానీ నేను పనికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాను. ప్రేక్షకులు నా సినిమాలను ఇష్టపడి, నటనను మెచ్చుకుంటే అదే పెద్ద బహుమతి. అలాగే నన్ను నేను ఒకే మూస పద్ధతిలో బంధించాలనుకోవద్దు. ప్రతి సినిమా నాకు ఏదో ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్పించాలి. ఇండస్ట్రీలో ఒక వ్యక్తిగా.. సోషల్ మీడియాలో వచ్చే ట్రోల్స్ కు దూరంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నా. బయటి ప్రపంచంతో సంబంధం తెంచుకోనీ, మీ పని మీరు చేసుకుంటూ పోవాలి. ఎందుకంటే సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే విమర్శలకు మీరు ప్రభావితం కావడం



ఎమిటివారి జీవితంలో ఏం జరుగుతుందో ఎవరికీ తెలీదు

టాలీవుడ్ హీరో అల్లరి నరేష్ ప్రస్తుతం 'రంభ ఊర్వశి మేనక' చిత్రంలో ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్నారు. 'రాధా' ఫేమ్ చంద్రమోహన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని హాస్య మూవీస్, అస్పృహార్థ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో ముగ్గురు హీరోయిన్లు కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఆ పాత్రల కోసం ఎవరిని ఎంపిక చేశారనే విషయాన్ని చిత్ర బృందం ఇంకా అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. ఇక ఈ సినిమా కోసం నిర్మాతలు భారీ బడ్జెట్ ను వెచ్చిస్తున్నట్లు సమాచారం. అందుకు ప్రధాన కారణం చిత్రంలో దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు సీజీ (CG) ఫుటేజీ ఉండనున్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ విజువల్ ఎఫెక్ట్ సన్నివేశాల కోసం పెద్ద మొత్తాన్ని ఖర్చు చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో సినిమా బడ్జెట్ కూడా గణనీయంగా పెరిగినట్లు సమాచారం. అనేక అవజయాల అనంతరం అల్లరి నరేష్ 'నాంది' చిత్రంతో మంచి కమీజ్యాక్ ఇచ్చారు. అయితే ఆ తర్వాత ఆయనకు ఆశించిన స్థాయి విజయాలు దక్కలేదు. ఈ నేపథ్యంలో భారీ వ్యయంతో తెరకెక్కుతున్న 'రంభ ఊర్వశి మేనక' చిత్రం నరేష్ కెరీర్ కు ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుందో, ప్రేక్షకులను ఏ



టాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ అనన్య నాగళ్ల 'మల్లేశం' సినిమాతో హీరోయిన్ గా మారి.. 'వకీల్ సాబ్' తో పులి పాపులారిటీ దక్కించుకున్నారు. దీంతో వరుస అవకాశాలు క్యాకట్లయ్యాయి. హీరోయిన్ గా, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టు పలు చిత్రాల్లో నటించిన అనన్య పలు హిట్ల తన ఖాతాలో వేసుకున్నారు. ఇటీవల 'లేచింది మహిళా లోకం' చిత్రంతో మెప్పించారు. ప్రస్తుతం 'లీసా' మూవీలో నటిస్తున్నారు. సినిమాలతోనే కాకుండా అనన్య నాగళ్ల గత కొంతకాలంగా తన వ్యక్తిగత విషయాలు, సోషల్ మీడియా పోస్టులతో నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. ఇటీవల ఇన్స్టాగ్రామ్ లో సబ్స్క్రిప్షన్ ఫీచర్ ను ప్రారంభించిన ఈ భామ, నెలకు రూ. 390 ఛార్జ్ చేస్తూ అభిమానులకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అయితే ఈ సబ్స్క్రిప్షన్ డ్వారా వచ్చే డబ్బును తాను అనాధ పిల్లల చారిత్రా కోసం ఉపయోగించబోతున్నట్లు ఆమె ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ, ఆమె పెట్టే గ్లామరస్ ఫాటోలు, వీడియోలపై సోషల్ మీడియాలో నిరంతరం చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. తాజాగా అనన్య నాగళ్ల సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఒక బోల్ట్ వీడియో తీవ్ర దుమారం రేపిస్తోంది. చాలా షార్ట్ డైస్ ధరించి తొడలు కనిపించేలా ఎంతో హాట్ గా పోజులిస్తూ ఆమె ఈ వీడియోను షేర్ చేశారు. దానికి క్యాప్షన్ ఇస్తూ.. "కనిపించిన ప్రతి డోర్ బాగుందని ఫాటోలు దిగితే ఇలాగే ఉంటుంది? ఇదే కదా మీ కామెంట్.. నాకు ముందే తెలుసు" అంటూ క్యాప్షన్ వెలుకారంగా రాసుకొచ్చారు. ఈ హాట్ వీడియోను చూసిన నెటిజన్లు ట్రిల్ చేయడం స్టార్ట్ చేశారు. ఫాటోలు దిగాలనే తొందరలో అన్యలు ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అందుకేనా అంతలా హాట్ షేర్ చేస్తున్నావు? ఇదంతా డబ్బుల కోసమే రెచ్చిపోతున్నావ్ కదా అని నెటిజన్లు విమర్శలు చేస్తున్నారు.

డబ్బుల కోసం రెచ్చిపోతున్న అనన్య నాగళ్ల..

టాలీవుడ్ బుట్టబొమ్మ ఒకప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్ గా రాజీంచిన పూజా హెగ్డేకు గత కొంతకాలంగా అదృష్టం కలిసి రావడం లేదు. ఆమె చేసిన సినిమాలు బాక్సాఫీసు వద్ద బోలెడ పడుతున్నాయి. వరుసగా ఫ్లాప్ అవుతుండటంతో కొందరు నెటిజన్లు ఆమెపై ఐరన్ లెగ్ అనే ముద్ర కూడా వేస్తున్నారు. తమిళం, హిందీ భాషల్లో వరుసగా అవకాశాలు అందుకుంటున్నప్పటికీ.. ఆమెకు సరైన హిట్ మాత్రం దక్కడం లేదు. ఇటీవల వచ్చిన హై జానీతో ఇక్కడ హాట్ నా హై' సినిమా కూడా బాక్సాఫీసు వద్ద ఫూరంగా నిరాశపరిచింది. తెలుగులో 2022లో వచ్చిన 'రాధె శ్యామ్' తర్వాత ఆమె మరే ఇతర సినిమాలోనూ కనిపించలేదు. టాలీవుడ్ లో ఛాన్సులు తగ్గడంతో ప్రస్తుతం 'జననాయగన్'; కాంచన-4, దుల్కర్ సల్మాన్ 'DQ-41' వంటి ప్రాజెక్ట్ లలో నటిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే పూజా హెగ్డేకు సంబంధించి ఒక ఆసక్తికరమైన వార్త సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతోంది. ఆమెకు టాలీవుడ్ నుండి కొన్ని ఆఫర్లు వచ్చినప్పటికీ.. పూజా బాలీగా రెమ్యునరేషన్ డిమాండ్ చేయడం వల్లే నిర్మాతలు ఆమెను పక్కన పెడుతున్నారని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఒక్కో సినిమాకు ఆమె ఏకంగా రూ.5 కోట్లు అడుగుతుండటంతో, నిర్మాతలు అంత బడ్జెట్ పెట్టలేక తక్కువ రెమ్యునరేషన్ కు వచ్చే యంగ్ హీరోయిన్ల వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. వరుస ఫ్లాపులన్నా ఇండస్ట్రీలో పెరుగుతున్న కాంట్రాక్టు వల్ల పూజా టాలీవుడ్ లో మంచి అవకాశాలు కోల్పోతోందని సమాచారం. ఈ విషయం తెలుసుకున్న నెటిజన్లు.. వరుసగా ఫ్లాపులు వస్తున్నా క్షేమే అన్యలు తగ్గలేదుగా, తగ్గేదేలే అంటోంది అంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. అలాగే మరెక్కోవారు మాత్రం వరుసగా ఫ్లాపులు వస్తున్న సమయంలో అంత టెక్కు అవసరమా అని అంటున్నారు.

అన్నలు తగ్గేదేలా అంటున్న పూజా హెగ్డే..

టాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ అనన్య నాగళ్ల 'మల్లేశం' సినిమాతో హీరోయిన్ గా మారి.. 'వకీల్ సాబ్' తో పులి పాపులారిటీ దక్కించుకున్నారు. దీంతో వరుస అవకాశాలు క్యాకట్లయ్యాయి. హీరోయిన్ గా, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్టు పలు చిత్రాల్లో నటించిన అనన్య పలు హిట్ల తన ఖాతాలో వేసుకున్నారు. ఇటీవల 'లేచింది మహిళా లోకం' చిత్రంతో మెప్పించారు. ప్రస్తుతం 'లీసా' మూవీలో నటిస్తున్నారు. సినిమాలతోనే కాకుండా అనన్య నాగళ్ల గత కొంతకాలంగా తన వ్యక్తిగత విషయాలు, సోషల్ మీడియా పోస్టులతో నిత్యం వార్తల్లో నిలుస్తున్నారు. ఇటీవల ఇన్స్టాగ్రామ్ లో సబ్స్క్రిప్షన్ ఫీచర్ ను ప్రారంభించిన ఈ భామ, నెలకు రూ. 390 ఛార్జ్ చేస్తూ అభిమానులకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అయితే ఈ సబ్స్క్రిప్షన్ డ్వారా వచ్చే డబ్బును తాను అనాధ పిల్లల చారిత్రా కోసం ఉపయోగించబోతున్నట్లు ఆమె ఇప్పటికే స్పష్టం చేశారు. అయినప్పటికీ, ఆమె పెట్టే గ్లామరస్ ఫాటోలు, వీడియోలపై సోషల్ మీడియాలో నిరంతరం చర్చ జరుగుతూనే ఉంది. తాజాగా అనన్య నాగళ్ల సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేసిన ఒక బోల్ట్ వీడియో తీవ్ర దుమారం రేపిస్తోంది. చాలా షార్ట్ డైస్ ధరించి తొడలు కనిపించేలా ఎంతో హాట్ గా పోజులిస్తూ ఆమె ఈ వీడియోను షేర్ చేశారు. దానికి క్యాప్షన్ ఇస్తూ.. "కనిపించిన ప్రతి డోర్ బాగుందని ఫాటోలు దిగితే ఇలాగే ఉంటుంది? ఇదే కదా మీ కామెంట్.. నాకు ముందే తెలుసు" అంటూ క్యాప్షన్ వెలుకారంగా రాసుకొచ్చారు. ఈ హాట్ వీడియోను చూసిన నెటిజన్లు ట్రిల్ చేయడం స్టార్ట్ చేశారు. ఫాటోలు దిగాలనే తొందరలో అన్యలు ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అందుకేనా అంతలా హాట్ షేర్ చేస్తున్నావు? ఇదంతా డబ్బుల కోసమే రెచ్చిపోతున్నావ్ కదా అని నెటిజన్లు విమర్శలు చేస్తున్నారు.

సెట్స్ పైకి 'జాంబిరెడ్డి 2'



'హనుమాన్', 'మరాయ్' విజయాలతో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న యువ హీరో తేజ సజ్జా. ఇప్పటికే జోషిలోనే వరుసగా కొత్త చిత్రాల్ని పట్టాలెక్కించే పనిలో వద్దారు. ఇప్పటికే 'మరాయ్ 2' కి సంబంధించి ఓ షిడ్యూల్స్ ని పూర్తి చేసిన ఆయన.. తాజాగా 'జాంబిరెడ్డి 2' ని సెట్స్ పైకి తీసుకెళ్లారు. ప్రసాంత్ వద్ద దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'జాంబిరెడ్డి' కి కొనసాగింపుగా రూపొందుతున్న చిత్రమిది. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టర్ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో సెట్లం చేసిన ప్రత్యేక సెట్లలో తేజపై కీలక సన్నివేశాలు తెరకెక్కిస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈసారి ఈ సిక్వెల్ కి ప్రసాంత్ కథ అందిస్తుండగా.. మరో దర్శకుడు తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలిచ్చి చిత్ర వర్గాలు త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించనున్నాయి. ప్రస్తుతం తేజ చేస్తున్న రెండు సినిమాల్లో 'జాంబిరెడ్డి 2' నే ముందుగా తెరపైకి రానుందని తెలిసింది.