



స్పీకర్పై కోర్టు భిక్షరణ పిటిషన్

- గడువులోగా విచారించని స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్
- మరోమారు సుప్రీం గడప తొక్కిన బీఆర్ఎస్

03



ఔషధ తయారీ సంస్థలకు

కేంద్రం అల్లిమేటం

- కోల్డ్ లిఫ్ మరణాలతో కేంద్రం అప్రమత్తం
- జనవరి 1 నాటికి అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలు పాటించాలని ఆదేశం

04



నేడు జాబ్ హిల్స్ పోలింగ్

ఉదయం 7 గంటల నుంచి పోలింగ్ ప్రారంభం

- పోలింగ్ కు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి
- పోలింగ్ కేంద్రాలకు అన్నికల సిబ్బంది
- డ్రోన్ల ద్వారా పోలింగ్ కేంద్రాల పర్యవేక్షణ

మద్దం.. డబ్బుల పంపిణీ

- ఆధారాలతో ఈసీకి ఫిర్యాదు చేసిన బీఆర్ఎస్
- చర్యలు తీసుకోవాలన్న ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు

03



ప్రజానావ, హైదరాబాద్: జాబ్ హిల్స్ ఉపఎన్నిక పోలింగ్ కు ఏర్పాట్లు పూర్తైనట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి ఆర్వీ కర్కన్ ప్రకటించారు. యూసెఫ్ గూడలోని కోట్ల విజయ భాస్కర్ రెడ్డి స్టేడియం డిఆర్ఎస్ నుంచి పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఈవీఎల తరలింపు ప్రక్రియ సాగిందన్నారు. ఈ ఉప ఎన్నిక కోసం తొలిసారి డ్రోన్ల ద్వారా సెక్యూరిటీ మానిటరింగ్ చేయబోతున్నామని, అభ్యర్థులు ఎక్కువ ఉన్నందున సాయంత్రం ఆరు గంటల దాకా పోలింగ్ పొడిగించామని తెలిపారు. జాబ్ హిల్స్ ఉప ఎన్నికకు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. నేడు (మంగళవారం) ఉదయం 7 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు పోలింగ్ జరుగుతున్నది. జాబ్ హిల్స్ నియోజకవర్గంలో మొత్తం 4 లక్షల 1,365 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు.

మిగతా 2 లో



అందెల్లో అస్తమయం

తిరిగిరాని లోకాలకు తెలంగాణ గొంతుకు

తెల్లవారుజామున అస్తమిస్తే.. పీఎం, సీఎం సహా సినీ, రాజకీయ ప్రముఖుల సంతాపం కేసీఆర్, చంద్రబాబు విచారం అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలకు సీఎం ఆదేశం



02

ప్రముఖ కవి, రచయిత అందెల్ (64) కన్నుమూశారు. ఆయన హైదరాబాద్ లోని నివాసంలో తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు గాంధీ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అందెల్ అప్పటికే మృతి చెందినట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఆయన భౌతిక కాయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు ఆసుపత్రి నుంచి లాలాపేటలోని ఇంటికి తరలించారు. అనంతరం స్థానిక జిహాద్ ఎంసీ ఇండోర్ స్టేడియంలో అభిమానుల సందర్శనార్థం ఉంచారు. అందెల్ కి అధికారిక లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు జరపాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.

ఢిల్లీ ఎర్రకోట వద్ద భారీ పేలుడు

- కారులో పేలుడు పదార్థాలను రిమోట్ తో పేల్చితే
- 8 మంది మృతి.. పలువురికి గాయాలు
- ఢిల్లీలో రెడ్ అలర్ట్ ప్రకటించిన పోలీసులు
- ముమ్మరంగా గాలింపు చర్యలు



03

దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో భారీ పేలుడు సంభవించింది. ఎర్రకోట మెట్లో స్పెషల్ గేట్ నంబర్ 1 వద్ద పార్కింగ్ స్థలంలో నిలిపి ఉంచిన ఓ కారులో పేలుడు సంభవించింది. ఈ ఘటనలో 8 మంది మృతి చెందగా 24 మంది గాయపడ్డారు. క్షతగాత్రులను స్థానిక ఎల్ఎన్జిఎ ఆస్పత్రికి తరలించారు. గాయపడిన వారిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.



యూపీ స్కూళ్లలో వందేమాతరం తప్పనిసరి

పిల్లలకు దేశభక్తి అలవాటు చేయాలన్న యోగి

వివరాలు 3వ పేజీలో

గ్రూప్-2 అభ్యర్థుల సర్టిఫికేట్లు వెరిఫికేషన్

నేటి నుంచి

తెలుగు వర్సిటీలో ప్రక్రియ



ఢిల్లీ సమీపంలో భారీగా ఆయుధాల స్వాధీనం

- పలువురు ఉగ్రవాదుల అరెస్ట్.. వారిలో నలుగురు డాక్టర్లు



04

ఢిల్లీ సమీపంలో 350 కిలోల పేలుడు పదార్థాలు, ఒక రైఫిల్ సహా 20 బ్రెమర్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు స్థానిక పోలీస్ కమిషనర్ సతేందర్ కుమార్ గుప్తా వెల్లడించారు.

అత్యాధునికంగా సికింద్రాబాద్ రైల్వే స్టేషన్

- శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టులా ఆధునీకరణ
- ఆధునీకరణ పనులను పరిశీలించిన కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

03



ప్రజానావ

www.prajanaava.in

ఉద్యోగ అవకాశం

ఉమ్మడి జిల్లాల వారీగా కరీంనగర్, వరంగల్, ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్, నల్లగొండ, ఖమ్మం, మెదక్, జిల్లాలకు స్టాఫ్ లిపోర్టర్లు కావాలెన్న. ఆయా ప్రాంతాల్లో పనిచేసేందుకు ఉత్సాహం కలిగిన విలేకరులకు స్వాగతం. అనుభవం, అవగాహన, అర్థవంతంగా రాయగలిగిన సామర్థ్యం, స్వదించే గుణం ఉంటే చాలు.

సంప్రదించాల్సిన చిరునామా

ప్రజానావ ప్రధాన కార్యాలయం: హనుమాన్ స్వాతిప్లాజా, రెండో అంతస్తు, వికాస్ నగర్, దిల్లీసుఖ్ నగర్, హైదరాబాద్ - 500060
మీ రెజ్యుమే పంపించాల్సిన వాట్సాప్ నంబర్ 96766 67020

మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు పాటించాల్సిన చిట్కాలు..

తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఇవే..!

వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ శరీరంలో మినరల్స్ శాతం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ తోపాటు విటమిన్ డి కూడా తగ్గుతుంది. దీంతో సహజంగానే ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. దీని ప్రభావం మోకాళ్లలో, కీళ్లలో ముందుగా కనిపిస్తుంది. దీని వల్ల ఆయా భాగాల్లో నొప్పులు వస్తుంటాయి. అయితే వయస్సు మీద పడకపోయినా కొందరికి యుక్త వయస్సులో అయినా సరే పలు ఇతర కారణాల వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. అలాగే ఆ ప్రాంతంలో వాపులు కూడా ఉంటాయి. సాధారణంగా మోకాళ్లలో ఉండే పలు రకాల ఎముకలు లేదా నాడులు, కండరాలకు దెబ్బలు తగలడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఈ నొప్పులు అప్పటికప్పుడు రాకపోయినా తరువాత నెమ్మదిగా వచ్చి ఇబ్బందులకు గురి చేస్తాయి. అలాగే ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ లేదా ఆర్థరైటిస్ సమస్య ప్రారంభంలో ఉన్నా, గోట్ ప్రారంభంలో ఉన్నా, పలు రకాల మందులను దీర్ఘకాలికంగా ఉపయోగిస్తున్నా శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం ఎక్కువ సేపు చేసినా, గంటల తరబడి కూర్చుని ఉన్నా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఈ నొప్పులను తగ్గించేందుకు పలు ఇంటి చిట్కాలు పనిచేస్తాయి. అలాగే పలు రకాల ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

చిట్కాలు..

మోకాళ్ల నొప్పులకు శౌంఠి, జీలకర్ర, పుదీనా ఆకుల మిశ్రమం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. వీటిని 30 గ్రాముల చొప్పున తీసుకోవాలి. మిరియాలను 15 గ్రాముల మోతాదులో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి పొడి చేయాలి. దీన్ని పూటకు అర టీస్పూన్ చొప్పున రోజుకు రెండు పూటలా అర కప్పు నీటిలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా చేస్తుంటే కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే ఈ నొప్పులకు వెల్లుల్లి కూడా బాగానే పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి రెబ్బలను రెండు తీసుకుని కాస్త దంచి ఒక టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లి రెబ్బలను దంచి పాలలో వేసి మరిగించి ఆ పాలను కూడా తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అదేవిధంగా ఆముదం పప్పును తింటుండం వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ఆముదం పప్పును ఒక గింజతో మొదలు పెట్టి రోజుకు ఒక గింజ చొప్పున పెంచుతూ ఏడు రోజుల పాటు తినాలి. తరువాత ఎనిమిదో రోజు నుంచి ఒక్కో గింజను తగ్గించుకుంటూ తినాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఇవి కూడా అవసరమే..

గసగసాలను నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను తాగుతున్నా కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. అర టీస్పూన్ శౌంఠి పొడి, ఒక టీస్పూన్ నువ్వుల పొడి, అర టీస్పూన్ బెల్లంలను కలిపి ముద్దగా నూరి దాన్ని రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకోవాలి. అర కప్పు శౌంఠి కషాయంలో రెండు టీస్పూన్ల ఆముదం కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. అలాగే లేత మునగ ఆకులను నెయ్యిలో వేయించి తింటున్నా కూడా ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. ఈత చేర్లకు చెందిన బెరడును కషాయంగా చేసి తాగుతుండాలి. దీని వల్ల కూడా



సమస్య తగ్గుతుంది. మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు ఒకేసారి 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఇవి మనకు ఎక్కువగా చేపలు, అవిసే గింజలు, చిరు విత్తనాలు, వాల్ నట్స్ లో ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను తరచూ తినాలి. అలాగే వంటల్లో ఆలివ్ ఆయిల్ ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి.

తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు..

మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గించేందుకు గాను యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గి మోకాళ్లపై భారాన్ని తగ్గించవచ్చు. దీంతో మోకాళ్ల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. బ్లూబెర్రీలు,

స్ట్రాబెర్రీలు, చెర్రీలు, నారింజ, నిమ్మ, పాలకూర, బ్రోకలీ, క్యాప్సికం, చిలగడదుంపలు వంటి ఆహారాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాగే పసుపును రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పసుపు కలిపిన గోరు వెచ్చని నీళ్లను తాగుతుండాలి. లేదా పసుపును పాలలో కలిపి తాగాలి. పసుపులో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తాయి. మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. అల్లం కూడా యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. కనుక రోజూ అల్లం రసం సేవిస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తూ ఆహారాలను తింటుంటే మోకాళ్ల నొప్పులను చాలా సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు.



సోంపు గింజలను అంత తేలిగ్గా తీసుకోకండి..

అవి అందించే లాభాలు తెలిస్తే రోజూ తింటారు..!

భోజనం చేసిన అనంతరం కొందరికి సోంపు గింజలను తినే అలవాటు ఉంటుంది. హెల్సులో లేదా రెస్టారెంట్లలో ఆహారం తిన్నప్పుడు కచ్చితంగా సోంపు గింజలను ఇస్తారు. వాటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. అయితే భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తినడం వల్ల నోటి దుర్వాసన రాకుండా అడ్డుకోవడమే కాక ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకనే చాలా మంది భోజనం చేసిన తరువాత ఈ గింజలను తింటుంటారు. అయితే వాస్తవానికి సోంపు గింజలు కేవలం ఇవే కాదు, ఇంకా మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. అయితే ఇందుకు గాను సోంపు గింజలను రోజూ తినాల్సి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేసిన అనంతరం ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో సోంపు గింజలను తింటుండాలి. దీని వల్ల అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయం చేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలకు..

సోంపు గింజలను తినడం వల్ల కేవలం ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై అజీర్ణ తగ్గడమే కాదు, ఇతర జీర్ణ సమస్యల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ గింజల్లో కార్బోనైటేడ్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటుంటే జీర్ణాశయంలోని కండరాలు ప్రశాంతంగా మారుతాయి. దీంతో పొట్టలో ఉత్పత్తి అయ్యే గ్యాస్ ఎప్పుటికప్పుడు బయటకు వెళ్తుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిపోతుంది. సోంపు గింజలను తినడం వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఎంజైమ్ల పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్ణ ఉండదు. అలాగే ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను సైతం శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. ఇక ఈ గింజలను రోజూ తినడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఈ గింజల్లో సహజసిద్ధమైన యాంటీ సోస్టాస్టిక్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని రోజూ తింటుంటే జీర్ణాశయం, పేగుల్లో ఉండే కండరాలు బలపడతాయి. దీంతో కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఇరిటబుల్ బోల్ సిండ్రోమ్ (బిబిఎస్) అనే సమస్య తగ్గిపోతుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

సోంపు గింజలను తినడం వల్ల నోట్లో ఉండే బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. దీంతో నోటి దుర్వాసన తగ్గుతుంది. దంతాలు, చిగుళ్లు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. సోంపు గింజల్లో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ గింజలను



తింటుంటే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమ స్థాయిలో ఉంటాయి. దీని వల్ల ద్రవాలు సమతుల్యం అవుతాయి. సోడియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి. బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కిడ్నీలపై పడే భారం తగ్గుతుంది. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ గింజల్లో డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సోంపు గింజలను తినడం వల్ల పాలిఫినాల్స్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను సమృద్ధిగా పొందవచ్చు. ఇవి కణాలకు జరిగే సమస్యల్ని నివారిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధుల రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు..

ఈ గింజల్లో విటమిన్ సి కూడా అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టం చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. విటమిన్ సి వల్ల కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఇది చర్మాన్ని సంరక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. చర్మం పొడిబారకుండా వుండుటగా మారి తేమగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. సోంపు గింజల్లో ఐరన్ అధిక మొత్తంలో లభిస్తుంది. అలాగే కాపర్ ను కూడా పొందవచ్చు. ఇవి రెండూ ఎర్ర రక్త కణాలు, హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. ఇలా సోంపు గింజలను తినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే రోజూ కచ్చితంగా ఈ గింజలను తినాల్సి ఉంటుంది.

కడుపు నొప్పిని తగ్గించే అద్భుతమైన ఇంటి చిట్కాలు.. వీటిని పాటిస్తే చాలు..!

కడుపు నొప్పి అనేది సాధారణ సమస్యే. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కొన్ని సార్లు పొట్టలో అసౌకర్యం ఏర్పడి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, గుండెల్లో మంట, వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటివి కడుపు నొప్పిని కలగజేస్తాయి. కొన్ని సార్లు అజీర్ణ వల్ల కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవకపోతే పొట్టలో గ్యాస్ తయారై కడుపు నొప్పిని సృష్టిస్తుంది. ఇక కొన్ని సార్లు ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవడం, కారం, మసాలాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తినడం, కొన్ని రకాల మందులను వాడడం వల్ల కూడా కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఇది సాధారణ సమస్యే. కనుక దీనికి ఇంగ్లీష్ మెడిసిన్లను వాడాల్సిన పనిలేదు. పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తూ పలు ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే ఈ సమస్య సులభంగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే జీర్ణ సమస్యల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు.

అల్లం, పుదీనా ఆకులు..

కడుపు నొప్పిని తగ్గించడంలో అల్లం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని అందులో కొద్దిగా అల్లం వేసి బాగా మరిగించాలి. అనంతరం నీళ్లను వడకట్టి గోరు వెచ్చగా ఉండగానే తాగేయాలి. రుచి కోసం అందులో కాస్త తేనెను కలుపుకోవచ్చు. అలాగే పూటకు ఒకసారి ఒక టీస్పూన్ చొప్పున అల్లం రసాన్ని భోజనానికి ముందు రోజుకు మూడు పూటలా తాగాలి. ఇలా చేస్తున్నా కూడా కడుపు నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. అల్లంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కడుపు నొప్పిని తగ్గించి జీర్ణ సమస్యల నుంచి



ఉపశమనం లభించేలా చేస్తాయి. దీంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే పుదీనా ఆకులు కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడేలా చేస్తాయి. కొన్ని పుదీనా ఆకులను తీసుకుని శుభ్రంగా కడిగి నేరుగా అలాగే తినేయాలి. లేదా ఆ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం ఆ నీళ్లను అయినా తాగవచ్చు. లేదా పుదీనా ఆకుల నుంచి రసం తీసి కూడా తాగవచ్చు. ఇలా చేస్తున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది.

నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా..

కడుపు నొప్పి సమస్య ఉన్నవారు నిమ్మరసం, బేకింగ్ సోడా మిశ్రమాన్ని ప్రయత్నించాలి. ఒక గ్లాస్ నీటిని తీసుకుని అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టీస్పూన్ బేకింగ్ సోడాను వేసి బాగా కలిపి

తాగాలి. దీని వల్ల పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తొలగిపోతుంది. గ్యాస్ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. అలాగే దాల్చిన చెక్క పొడి కూడా ఈ సమస్యకు బాగానే పనిచేస్తుంది. ఇందుకు గాను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో పావు టీస్పూన్ దాల్చిన చెక్క పొడిని కలిపి తాగాలి. లేదా దాల్చిన చెక్కను వేసి మరిగించిన నీళ్లను అయినా తాగవచ్చు. దీంతో ఎంతగానో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే భోజనం చేసిన తరువాత సోంపు గింజలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి అన్ని రకాల జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగేలా చేస్తాయి.

లవంగాలు, జీలకర్ర..

భోజనం చేసిన అనంతరం ఒకటి లేదా రెండు లవంగాలను నోట్లో వేసుకుని బాగా నమిలి మింగాలి. లవంగాల నుంచి వచ్చే రసాన్ని మింగాలి ఉంటుంది. దీని వల్ల కూడా సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే జీలకర్రను నీటిలో వేసి మరిగించి అనంతరం ఆ నీళ్లను వడకట్టి తాగుతుండాలి. ఈ చిట్కా కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీని వల్ల గ్యాస్, అజీర్ణ తగ్గుతాయి. వాటి కారణంగా వచ్చిన కడుపు నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అదేవిధంగా అంజీర్ వండ్లను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నొప్పిని తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. కలబంద గుజ్జును తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇలా ఆయా చిట్కాలను పాటిస్తుంటే కడుపు నొప్పి నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

వ్యాసరచన, క్విజ్ పోటీలు



ప్రజానామ, సిరిసిల్ల: సిరిసిల్ల జడ్పీహెచ్ఎస్ గర్వ్ పాఠశాలలో టీ-శాట్ తెలంగాణ ప్రధానోపాధ్యాయుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు సోమవారం వ్యాసరచన, ఉపన్యాసం, క్విజ్ పోటీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయుల సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మోతిలాల్ మాట్లాడుతూ పోటీ పరీక్షలపై అవగాహన, ఆసక్తి కలిగించేందుకు ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు ప్రతిభ పోటీలు నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. జిల్లాస్థాయిలో ఎంపికైన విద్యార్థులను రాష్ట్రస్థాయి పోటీలకు పంపించడం జరుగుతుందన్నారు. అంతకుముందు గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ప్రశంస పత్రాలు, మెమెంటోలను అందించారు. వ్యాసరచన పోటీలో రాచర్ల గొల్లపల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్ విద్యార్థిని ఎల్.త్రిపుర ప్రథమ బహుమతి గెలుచుకోగా, సిరిసిల్ల గర్వ్ పాఠశాలకు చెందిన ఎండ్ సిద్ధ ద్వితియ, నేరేళ్ల పాఠశాలకు చెందిన జీ.సాయిచరణ్ తృతియ బహుమతి అందుకున్నారు.

ఎల్ఓసీ మంజూరు



ప్రజానామ, వేములవాడ: జగిత్యాల జిల్లా కోరుట్ల నియోజకవర్గానికి చెందిన పుష్పకు అత్యవసర చికిత్స అవసరం ఉందని తెలుసుకున్న ప్రభుత్వ ఏమ్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తక్షణమే స్పందించారు. ఏమ్మ ఆసుపత్రిలోని వైద్య సిబ్బందితో చర్చలు జరిపి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అందించాల్సిందిగా ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వం నుంచి రూ.2.75 లక్షల ఆర్థిక సహాయంగా వెంటనే వైద్య ఖర్చులకు డబ్బులను మంజూరు చేయించారు.

బాల్య వివాహం అడ్డగింత



ప్రజానామ, సిరిసిల్ల: రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా తంగళ్లపల్లి మండల కేంద్రంలోని బాబాజీ కాలనీలో జరగాల్సిన ఓ బాల్య వివాహాన్ని బీసీడీఎస్, చైల్డ్ వెల్ఫేర్ అధికారులు అడ్డుకున్నారు. పెళ్లి కూతురు మైనర్ అని ఫిర్యాదు అందడంతో అధికారులు ఈ చర్య తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. వివరాల కోసం వెళ్తే.. తంగళ్లపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన ఇసుకొండ లక్ష్మణ్, రాజేశ్వరి దంపతుల కుమారుడికి వేములవాడలోని ఆర్ఆండ్ఆర్ కాలనీ చీర్రవంప గ్రామానికి చెందిన మేకల రమేష్, సమృద్ధుల కూతురుతో సోమవారం వివాహం జరగాల్సి ఉంది. వివాహం మరికొద్ది సేపట్లో జరగుతుందనగా ఓ అజ్ఞాత వ్యక్తి పెళ్లికూతురు మైనర్ అని చైల్డ్ వెల్ఫేర్ సెంటర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదు అందుకున్న అధికారులు వెంటనే అప్రమత్తమై, వివాహం జరుగుతున్న ఘంక్షన్ హాల్ వద్దకు చేరుకొని నిలిపివేశారు. అలాగే ఘంక్షన్ హాల్ కు సైతం తాళం వేశారు.

సూర్యాపేటలో ప్రభుత్వ పాఠశాలకు తాళం

ప్రజానామ, సూర్యాపేట: అద్దె చెల్లించలేదని భవన యజమాని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలకు తాళం వేశాడు. సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని తిలక్ నగర్లో సోమవారం ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. ప్రభుత్వం కొంతకాలంగా అద్దె చెల్లించడం లేదని చెల్లించేంత వరకూ తాళం తీసే ప్రసక్తి లేదని తెగేసి చెప్పి యజమాని అక్కడి నుంచి వెళ్లిపోయాడు. దీంతో పాఠశాలకు వచ్చిన విద్యార్థులు ఆరు బయట చెట్ల కింద కూర్చోవాల్సి వచ్చింది. ఈ ఘటనపై మండల విద్యాధికారి శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ.. పాఠశాలకు సొంత భవనం లేకపోవడంతో ప్రైవేట్ భవనంలో ఏర్పాటు చేశామన్నారు. బిల్లులు ఆగిన మాట వాస్తవమేనని, త్వరలోనే చెల్లిస్తామని తెలిపారు. ఇదే విషయాన్ని డి.ఈ.పి దృష్టికి తీసుకెళ్లగా సమస్య పరిష్కారమయ్యే వరకూ విద్యార్థులకు ఇబ్బంది లేకుండా సమీపంలోని హైస్కూల్ భవనంలో తరగతులు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు.

కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అన్ని వసతులు కల్పించాలి

- సరైన తేమ శాతం వచ్చిన ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలి
- ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే

ప్రజానామ, ఎల్లారెడ్డిపేట: కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు అన్ని వసతులు కల్పించాలని ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే ఆదేశించారు. ఎల్లారెడ్డిపేట మండలంలోని రాగట్లపల్లిలో ఐకేపీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ సోమవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఇంత వరకు ఎంత ధాన్యం వచ్చింది? ఎంత కొనుగోలు చేశారో ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తప్పనిసరిగా టెంట్, నీటి, విద్యుత్ సరఫరా వసతి కల్పించాలని సూచించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఎక్కడా చెత్తాచెదారం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. రైతులకు



ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు. సరైన తేమ వచ్చిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని ఆదేశించారు.

మెనూ ప్రకారం భోజనం పెడుతున్నారా?

ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాగట్లపల్లిలోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలను ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలను పరిశీలించి బోర్డు పేర్లు రాయించారు. మెనూ ప్రకారం నాణ్యమైన భోజనం విద్యార్థులకు అందించాలని, విద్యార్థులతో నిత్యం చదివించడం, రాయించాలని సూచించారు. ప్రతి విద్యార్థిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని పేర్కొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పరిశీలన

ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం సింగారంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలను ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ పరిశీలించారు. ఇంటి నిర్మాణం, ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహాయంపై ఆరా తీశారు. ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయో అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరైన లబ్ధిదారులు త్వరితగతిన పనులు పూర్తి చేసుకోవాలని, ప్రభుత్వ ఆర్థిక సహాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇండ్ల నిర్మాణంపై అధికారులు అవగాహన కల్పించి, పర్యవేక్షణ చేయాలని ఆదేశించారు. ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ వెంట జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అష్టల్ బేగం, నాయబ్ తహశీల్దార్ మురళి, ఎంపీఓ రాజు తదితరులున్నారు.

ప్రజావాణి అర్జీలు పెండింగ్లో పెట్టొద్దు

ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే

ప్రజావాణికి 86 దరఖాస్తులు

ప్రజానామ, సిరిసిల్ల: ప్రతి సోమవారం ప్రజావాణికి వచ్చే అర్జీలను పెండింగ్లో పెట్టవద్దని ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే ఆదేశించారు. జిల్లా సమీపృత కార్యాలయాల సముదాయంలోని ఆడిటోరియంలో సోమవారం ప్రజావాణి నిర్వహించగా, ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ హాజరై ప్రజల నుంచి దరఖాస్తులను స్వీకరించారు. మొత్తం 86 అర్జీలు రాగా, వాటిని పరిశీలించి సంబంధిత శాఖల అధికారులకు అందజేసి, గడువులోగా పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. అన్ని దరఖాస్తులు ఆన్లైన్లో పూర్తిగా పరిష్కరించాలని పెండింగ్ పెట్టవద్దని ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల అధికారులు బాధ్యులు తప్పనిసరిగా ప్రజావాణికి హాజరుకావాలని స్పష్టం చేశారు. మండలాల ప్రత్యేక అధికారులు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఇతర అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాలు అమలు పరిశీలించాలని సూచించారు. రెవెన్యూకు 30, డిఆర్డీకు 14, హౌసింగ్కు



13, డిపీఓకు 8, ఎస్సీసీ, డిఎంహెచ్ఓ, ఉపాధి కల్పన అధికారికి మూడు చొప్పున, సెస్, డిపీఓకు 2 చొప్పున, డిసీఎస్ఓ, డి.ఈ.పి, ఏడీ సర్వే ఎక్సైజ్, జిల్లా రిజిస్ట్రార్, డిపీహెచ్ఓ, గిరిజన సంక్షేమ అధికారి, లీడ్ బ్యాంక్

మేనేజర్కు 1 చొప్పున దరఖాస్తులు వచ్చాయి. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ సగేష్, సిరిసిల్ల వేములవాడ ఆర్డీవోలు వెంకటేశ్వర్లు రాధాభాయ్, డిఆర్డీ కేషాద్రి, ట్రైని డి.హృత్ కలెక్టర్ నిఖిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్వే పకడ్బందీగా చేయాలి



ప్రజానామ, సిరిసిల్ల: చిన్న నీటి పారుదల వనరుల సర్వే పకడ్బందీగా చేయాలని ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే ఆదేశించారు. చిన్న నీటి పారుదల వనరుల సర్వే డిఆర్డీ, వ్యవసాయ, ఈ.ఈ పీఆర్, నీటి పారుదల శాఖ, సెస్, సీపీఓ తదితర శాఖల డిస్ట్రిక్ట్ లెవెల్ స్టీరింగ్ కమిటీ అధికారులతో జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలోని మిని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో సోమవారం సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఇన్-చార్జ్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలోని చిన్న నీటి పారుదల వనరుల సర్వే ప్రణాళిక ప్రకారం పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. రెండు వేల హెక్టార్ల లోపు విస్తీర్ణం ఉన్న జల వనరుల సర్వే మొదలై అప్లికేషన్ ద్వారా చేయాలని ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసిందని వెల్లడించారు. ఛార్జ్ ఆఫీసర్ గా తహసీల్దార్, ఎంపీఎస్ఓ, నీటిపారుదల శాఖ ఏకలు సూపర్వైజర్ గా ఉంటారని, జీపీఓలు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్లు, ఏకలులు ఎన్నుకోవబడ్డారు కొనసాగుతారని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని చెరువులు, కుంటలు ఇతర జల వనరుల వివరాలు సేకరించడంపై అందరూ ఎన్నుకోవబడ్డారు ఆయా తహసీల్ కార్యాలయాల్లో తహసీల్దార్, ఎంపీఎస్ఓ, నీటిపారుదల శాఖ ఏకలు, ఎంపీడీఓలు ఈ సర్వేపై కనివారంలోగా శిక్షణ పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. నీటి పారుదల శాఖ, విద్యుత్ శాఖ ఇతర శాఖల అధికారులు తమ శాఖకు సంబంధించిన వివరాలను సర్వే చేస్తున్న అధికారులకు అందజేయాలని సూచించారు. ఆయా శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేసి విజయవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం సగేష్, వేములవాడ ఆర్డీవో రాధాభాయ్, సీపీఓ శ్రీనివాసాచారి, డిఆర్డీ కేషాద్రి, డి.ఎ. అష్టల్ బేగం, జిల్లా నీటి పారుదల శాఖ అధికారి కిషోర్ కుమార్, ఈ.ఈ పీఆర్ సుదర్శన్ రెడ్డి, ఆయా శాఖల అధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.





8

హైదరాబాద్

మంగళవారం

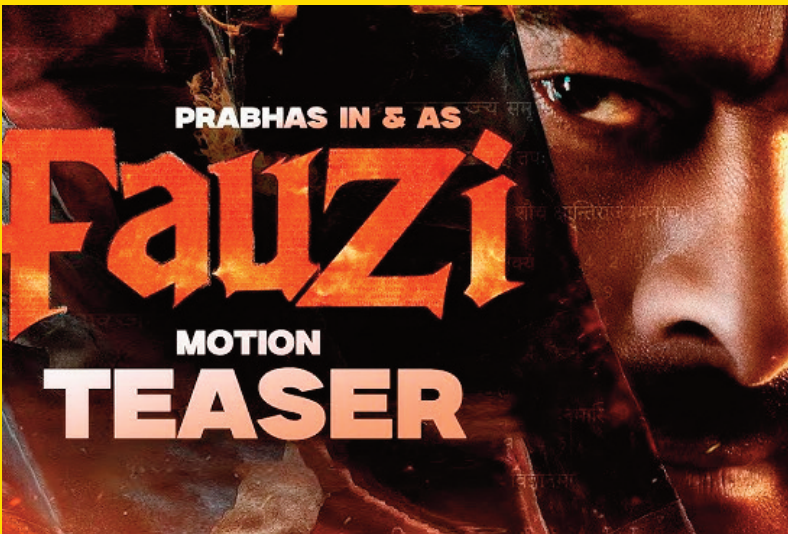
11 నవంబర్ 2025



షు ఆతిథ్యం అడుక్కు

ప్రభాస్ కు ఇమాన్స్ కితాబు

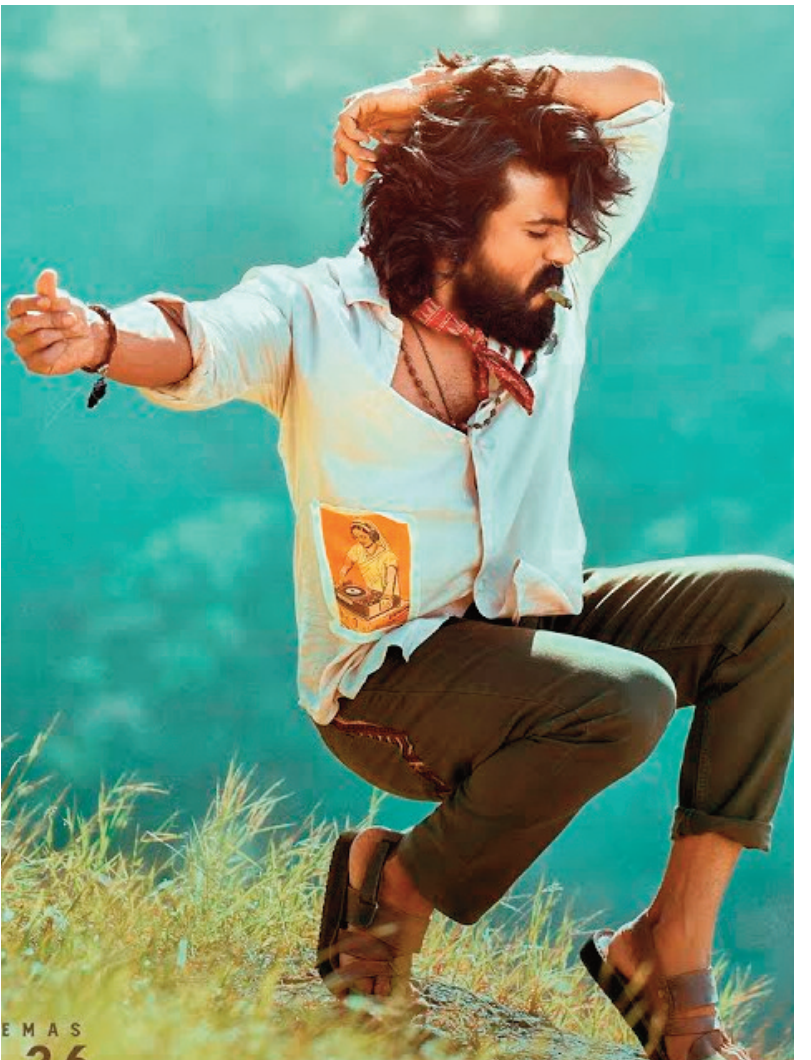
పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ ఆతిథ్యం ఎలా ఉంటుందో అభిమానులు, మూవీ లవర్స్ కు ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ఇప్పటికే చాలా మంది సెలబ్రిటీలు ప్రభాస్ ఇంటి భోజనం ఎంత ప్రత్యేకమో పలు సందర్భాల్లో షేర్ చేసుకున్నారు. ప్రభాస్ ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించిన వారిలో తాజాగా అతడి కోస్టార్ ఇమాన్స్ కూడా చేరిపోయింది. ప్రభాస్, ఇమాన్స్ కాంబినేషన్ లో ఫౌజీ సినిమా వస్తోన్న విషయం తెలిసిందే. ఫౌజీ మూవీ షూటింగ్ ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో కొనసాగుతోంది. షూటింగ్ బ్రేక్ టైంలో ఇమాన్స్ ప్రభాస్ ఇంట్లో పసందైన భోజనాన్ని రుచి చూసింది. సర్ప్రైజ్ లాగా, సంతోషంగా అనిపించింది.. మీ ఆతిథ్యానికి నా మనస్సు, పాట నిండుగా మారిపోయాయి. ప్రభాస్ గారు మీ ఆతిథ్యానికి ధన్యవాదాలు.. అంటూ ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో పోస్ట్ చేసింది ఇమాన్స్. ఇప్పుడీ పోస్ట్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతోంది. హను రాఘవపూడి డైరెక్ట్ చేస్తున్న ఫౌజీ చిత్రంలో శాండల్ వుడ్ భామ, సింగర్ పైత్ర జే అచర్ కీలక పాత్రలో నటిస్తోంది. పీరియాడిక్ యాక్షన్ రామాంజీత్ ద్రామా వస్తోన్న ఈ మూవీని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తోంది. మిథున్ చక్రవర్తి, అనుపమ్ ఖేర్ కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. విశాల్ చంద్రశేఖర్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. మేకర్స్ ఈ చిత్రాన్ని 2026 ఆగస్టులో విడుదల చేసేందుకు ఎ+-లాన్ చేస్తున్నారు. ప్రభాస్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలను లైన్ లో పెట్టడని తెలిసినదే. మారుతి డైరెక్షన్ లో రాజానాబ్ చేస్తున్నారు. దీంతోపాటు నలార 2, కల్లి 2, స్పిరిట్ చిత్రాలు ట్రాక్ పై ఉన్నాయి.



ప్రేమంటే మూవీ నుంచి పెళ్లి షురూ పాట



ప్రియదర్శి, ఆనంది జంటగా తెరకెక్కిన చిత్రం 'ప్రేమంటే' శ్రీ వేంకటేశ్వర సినిమాస్ ఎల్ఎల్పీ షేనర్ పై పుస్పూర్ రామేష్ వాహన్ రాష్ట్ర, జాన్వీ నారంగ్ నిర్మించారు. రానా దగ్గుబాటి సమర్పిస్తున్నారు. ఈనెల 21న విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా ఈ చిత్రం నుంచి పెళ్లి పాట 'పెళ్లి షురూ'ను హీరోయిన్ శ్రీలీల చేతుల మీదుగా విడుదల చేశారు.వివాహ వేడుకల ఉత్సాహాన్ని, సంబరాలన్నీ తెలిపేలా ఉన్న ఈ పాటను శ్రీమణి రాశారు. దీపక్ బిర్లా, శ్రేయా ఘోషల్ ఆలపించగా, లియోన్ జేమ్స్ సంగీతం అందించారు. ఈ పాట సూతన జంట భావోద్వేగాలను అందంగా అవివరిస్తుందని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి ఎడిటర్: రాఘవేంద్ర తిరుణ్, సినిమాటోగ్రఫీ: విశ్వనాథ్ రెడ్డి.



తండ్రికొడుకుల పోటాపోటీ

ఒకప్పుడు హీరోల మధ్య పోటీ ఉండేది. ఒక హీరో చేసిన కథ, పాట్యం+ట్ హిట్టయితే అలాంటిదే తమ హీరో కూడా చేయాలని అభిమానులు కోరుకునేవారు. అందుకు తగ్గట్టే హీరోలు, దర్శకులు ఆయా సస్పెన్సాలను డిజైన్ చేసుకునేవారు. ఇప్పుడు సొంతవారి నుంచే పోటీ ఎదురవుతోంది. అటు చిరంజీవి , ఇటు రామ్ చరణ్ తమ కొత్త చిత్రాల్లోని పాటలతో సోషల్ మీడియాను ఊపేస్తున్నారు. పోటీ మాట ఎలా ఉన్నా, మెగా అభిమానులు మాత్రం ఆనందంలో తేలియాడుతున్నారు.అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వంలో చిరంజీవి కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న చిత్రం 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు'. నయనతార కథానాయిక. శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకొంటున్న ఈ మూవీ

పాటల డ్యాన్స్ లతో దుమ్మురేపుతున్న చిరు, చరణ్

సంక్రాంతి కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. చిత్ర ప్రచారంలో భాగంగా విడుదల చేసిన 'మీసాల పిల్ల సాంగ్ యూత్ ను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. భీష్మ సినిరోలియో సంగీతం, ఉదిత్ నారాయణ్ గాత్రానికి చిరంజీవి గ్రేస్ తోడవడంతో ఈ పాట ట్రెండ్ అవుతోంది. ఇప్పటికే 50 మిలియన్ వ్యూస్ తో దూసుకుపోతోంది. సాంగ్ ను ఎంజాయ్ చేస్తూ డ్యాన్స్ చేయడంలో చిరంజీవి ఆయనకు ఆయనే సాటి. తెరపై ఆ గ్రేస్ చిరులో మాత్రమే చూడగలం. తండ్రి బాటలోనే పయనిస్తూ అదరగొడుతున్నారా రామ్ చరణ్. ఆయన కథానాయకుడి

గా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న చిత్రం 'పెద్ది'. జాన్వీకపూర్ కథానాయిక. ఎఆర్ రెహమాన్ సంగీత దర్శకుడు. శరవేగంగా చిత్రీకరణ జరుపుకొంటున్న ఈ మూవీ నుంచి 'చికిరి.. చికిరి' అంటూ సాగే పాటను విడుదల చేశారు. ఇందులో చరణ్ వేసిన స్టేప్ సోషల్ మీడియాను ఊపేస్తోంది. చిన్నా, పెద్దా పయనుతో నంబంధం లేకుండా దీన్ని రీక్రియేట్ చేసి, పంచుకుంటున్నారు. అతి తక్కువ సమయంలోనే ఈ పాట 50 మిలియన్ వ్యూస్ ను సొంతం చేసుకోవడం గమనార్హం. వచ్చే ఏడాది మార్చి 27న 'పెద్ది ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.

రవితేజ కొత్త సినిమా పోస్టర్ జెట్

మాన్ మహారాజా రవితేజ, కిషోర్ తిరుమల దర్శకత్వంలో ఆర్76 తెరకెక్కుతున్నసంగతి తెలిసిందే. సుధాకర్ చెరుకూరి భారీగా ఈ సినిమాను ప్లాన్ చేసారు. ఇందులో రవితేజ సరసన అషికా రంగనాథ్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. ఈ సినిమాకి 'భర్త మహాశయులారా' టైటిల్ అనుకుంటున్నట్లు సోషల్ మీడియాలో వార్తలు వైరల్ అవుతున్నాయి. అయితే సోమవారం ఈ సినిమా టైటిల్ విడుదల చేయడానికి టైం ఫిక్స్ చేశారు మేకర్స్. ఈ లోపే టైటిల్ సగం చెప్పి చెప్పకుండా పోస్టర్స్ లీక్ చేసారు. టైటిల్ చూస్తే.. మొత్తానికి 'భర్త మహాశయులారా' టైటిల్ పై నెట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా ఓ పాట కోసం ప్రత్యేకమైన సెట్ వేశారు. శేఖర్ మ్యాస్టర్ కొరియోగ్రఫీలో రూపొందుతున్న అదిరిపోయే డ్యాన్స్ నంబర్ చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఎమోషనల్ కథలతో అలరించే దర్శకుడు కిశోర్ తిరుమల ఈ చిత్రాన్ని అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల ఆకట్టుకునేలా రూపొందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి సెన్సేషనల్ కంపోజర్ భీష్మ సినిరోలియో మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. సినిమాటోగ్రఫీ ప్రసాద్ మూరళ్య. నేషనల్ అవార్డు గ్రహీత శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటర్. ఎఎస్ ప్రకాష్ ఆర్ట్ డైరెక్టర్.



యువ హీరో శర్వానంద్ తాజా చిత్రం బైకర్

అభిలాష్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో టాలీవుడ్ యువ హీరో శర్వానంద్ నటిస్తున్న చిత్రం బైకర్. ఈ చిత్రంలో మాళవిక నాయర్ హీరోయిన్ గా నటిస్తోంది. మీరు బైకర్ స్పీడ్ ఎలా ఉందో చూశారు. ఇక ఇప్పుడు ప్రెస్టీ మెలోడీ టైం వచ్చేసిందంటూ.. ఫస్ట్ సింగిల్ ప్రోమో అవ్వడేట్ లుక్ విడుదల చేశారు. హెల్మెట్ పెట్టుకున్న హీరోయిన్తో రామాంజీత్ మూడిలో ఉన్న శర్వానంద్ స్టిల్ సాంగ్ పై క్యూరియాసిటీ పెంచుతోంది. ఈ పాట ప్రోమోను నవంబర్ 11న లాంచ్ చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. గిటాన్ మ్యూజికల్ ఆల్బమ్ ను రెడీ చేస్తున్నట్లు తాజా లుక్ చెప్పకనే చెబుతోంది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన గ్లింప్స్.. ఇక్కడ ప్రతి బైకర్ కు ఓ కథ ఉంటుంది. సమయంతో పోరాడే కథ.. చావుకు ఎదురెళ్లే కథ.. అంటూ సాగే వాయిస్ తో ఓవర్ తో మొదలైన గ్లింప్స్ బైక్ రేసుతో సాగుతుంది. ఏం జరిగినా పట్టుపడని మొండోళ్ళ కథ అంటూ బైక్ రేసింగ్ డ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో సినిమా ఉండబోతున్నట్లు హింట్ ఇచ్చేస్తుంది. మీ హెల్మెట్ ను పట్టుకోండి.. రైడ్ వైల్డ్ గా ఉండబోతుంది.. గూస్ బంప్స్ తెప్పించే అద్వైతరస్ రైడ్ కు సిద్ధంగా ఉండండి.. అంటూ శర్వానంద్ టీం ఇప్పటికే బైకర్ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెంచేస్తుంది. ఈ సినిమాను యూవీ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ లో వంశీ కృష్ణారెడ్డి, ఉప్పలపాటి ప్రమోద్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తున్నారు. బైకర్ లో డాక్టర్ రాజశేఖర్ శర్వానంద్ తండ్రి పాత్రలో కనిపించనుండగా బ్రహ్మజి, అతుల్ కులకర్ణి కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి గిటాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.