



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా.. ఇదే మా లక్ష్యం.. ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి.. వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి.. మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, నిత్యాన్ని విగ్న తేలుస్తూది జనతా.. రండి.. మీ కలాన్ని కదపండి.. మీ గళాన్ని వినిపించండి.. లండరం కలిసికట్టుగా.. "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం!! మొక్కువేది దీక్షతో మది చేద్దాం.. ఆగ్నేదేరే!! జనం కోసం "జనతా"..

బెత్తాపాకులు.. సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

8.12.2025

సోమవారం Monday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 229

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

పల్లె పోరులో ముగిసిన నామినేషన్ల ప్రక్రియ

పల్లెపోరులోకి పార్టీల అగ్రనేతల ప్రవేశం

పోటీలో పలువురు వృద్ధ అభ్యర్థులు.. ఉత్సాహంగా ప్రచారం నాగర్ కర్నూలు జిల్లాలో పలు వార్డుల్లో పోటీకి అభ్యర్థులే లేని పరిస్థితి రిజర్వ్ సామాజిక వర్గ జనాభా లేని వైనం నిరసనగా నాలుగు పంచాయతీల్లో ఎన్నికల బహిష్కరణ

జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ వ్యాప్తంగా పల్లెల్లో పంచాయతీ ఎన్నికల వాతావరణం నెల కొంది. గ్రామాల్లోని సర్పంచ్ అభ్యర్థులు ప్రచార కార్యక్రమాల్లో బిజీబిజీ అయిపోయారు. నామినేషన్ల ప్రక్రియ ముగియడంతో అభ్యర్థులు ఇక ప్రచార రంపై దృష్టి సారించారు. ఓ వైపు ఏక గ్రీవాలు, మరోవైపు పోటాపోటీ ప్రచారాలతో పల్లెల్లో ఎన్నికల వాతావరణం వేడెక్కింది. సర్పంచ్ పీఠమెక్కేందుకు



మిగతా 2 లో



హైదరాబాద్ రోడ్లకు దిగ్గజ కంపెనీల పేర్లు

ఫ్యూచర్ సిటీ ప్రధాన రోడ్లకు రతన్ టాటా పేరు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విమర్శ ప్రతిపాదన



02



610 కోట్ల రీఫండ్

ఇప్పటికే విమానాల రద్దు, ఆలస్యాలతో ప్రయాణికులకు రీఫండ్ రూపేణా రూ.610 కోట్లను ఇండిగో చెల్లించింది దని పౌర విమానయాన మంత్రిత్వ శాఖ అధికారం ప్రకటించింది. 3,000 మంది ప్రయాణికులకు బ్యాగ్ జీలెటరీ చేసిందని తెలిపింది.

మూడు వేల మందికి బ్యాగ్ జీలెటరీ చేసింది ఇండిగోపై కేంద్రం ప్రకటన ఈ నెల 10 నాటికి సాధారణ స్థితి పరిస్థితి 95% కనెక్టివిటీ పునరుద్ధరణ గణనీయంగా తగ్గిన విమానాల రద్దు ఇండిగో సీకావో పీటర్ ఎల్జర్స్ ప్రకటన 6వ రోజునా 650 విమానాల రద్దు ఎయిర్పోర్టుల్లో ప్రయాణికుల పడిగాపులు ఇండిగో సీకావోకు షాకాజ్ నోటీసులు హైదరాబాద్ ఎయిర్పోర్టులో వందకు పైగా విమానాలు రద్దు భారీ క్యూలైన్లో ప్రయాణికులు

04

అర్జన్ నక్సల్స్ ను అంతం చేస్తాం

రియల్ ఎస్టేట్ దందా కోసమే హిల్స్ పాలసీ రాష్ట్రంలో సీఎం అండ్ బ్రదర్స్ మోడల్ సాగుతోంది కాంగ్రెస్ వంచనకు రెండేళ్లు పేరుతో బీజేపీ మహాధర్మాల్లో రాంచందర్ రావు కాంగ్రెస్ పాలకులను ఎక్కడికక్కడ నిలదీయాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి విలుపు



అసెంబ్లీ స్పూర్తిని దెబ్బ తీస్తున్నారు

డిప్యూటీ స్పీకర్ నియామకం లేదు హౌస్ కమిటీలేవి? ఫిరాయింపులపై నిర్ణయం ఇంకెప్పుడు? స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కు హరీష్ రావు బహిరంగ లేఖ

రేపు విజయ్ దివన్ నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లో ఘనంగా సంబరాలు జరపండి పింగ్ బెలూన్లు ఎగరేయండి.. బీఆర్ఎస్ నేతలకు కేటీఆర్ పిలుపు



3

అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులకు గ్లోబల్ విజన్ నేడు.. రేపు గ్లోబల్ రైజింగ్ సమ్మిట్

ఆక్టోపస్ ఆధీనంలో ప్రధాన ప్రాంగణం

ద్రోణ్తో నిరంతర నిఘా

27 అంశాలపై చర్చాగోష్టులు

6 వేల మంది పోలీసులతో బందోబస్తు

సమ్మిట్ ప్రాంగణంలో 45 స్టాల్స్

హైదరాబాద్ చేరుకున్న విదేశీ ప్రతినిధులు

3 హెలికాప్టర్లు, హెలికాప్టర్ల ఏర్పాటు

బేగంపేట, శంషాబాద్ ఎయిర్పోర్టు నుంచి

సదస్సు ప్రాంగణానికి హెలికాప్టర్లు

రోడ్డుమార్గాన వచ్చే దిగ్గజ సంస్థల

అధిపతులకు హైసెక్యూరిటీ

గ్లోబల్ సమ్మిట్టు బీజేపీ తరపున హాజరు

కానున్న కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి

రేపు సాయంత్రం ఆరింటికి

తెలంగాణ విజన్ డాక్యుమెంట్

ఆవిష్కరించనున్న సీఎం రేవంత్



జనతా న్యూస్, హైదరాబాద్ : అంతర్జాతీయ సంస్థల పెట్టుబడులకు హైదరాబాద్ను గమ్యస్థానంగా నిలిపేలా తెలంగాణ ప్రభుత్వం గ్లోబల్ రైజింగ్ సమ్మిట్-2025 నిర్వహిస్తోంది. నేడు, రేపు (8, 9 తేదీల్లో) రంగారెడ్డి జిల్లా కందుకూరు మండలం మీరాఖాన్ పేట ప్రాంతంలో ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్విస్తూన్న భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో నిర్వహిస్తున్న ఈ సమ్మిట్టు అంగరంగం వైభవంగా జరిపేందుకు అధికార యంత్రాంగం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. సోమవారం మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు ప్రారంభమయ్యే సమ్మిట్ 9వ తేదీ సాయంత్రం 6 గంటలకు ముగుస్తుంది. సమ్మిట్టు తెలంగాణ గవర్నర్ జిష్టు దేవ్ వర్మ ప్రారంభించిన అనంతరం 2.15 గంటలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగిస్తారు. ఫ్యూచర్ సిటీలో స్మిల్ యూనివర్సిటీ, స్మిల్

మిగతా 2 లో

ఆరంభం ఆలా

నేటి మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు గవర్నర్ జిష్టు దేవ్ వర్మ చేతుల మీదుగా రైజింగ్ గ్లోబల్ సమ్మిట్ ప్రారంభం రాష్ట్ర ప్రగతిపై గవర్నర్ ప్రసంగం మ.2.30 గంటలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రసంగం

నిన్నటి వరకు ఒక లెక్క గ్లోబల్ సమ్మిట్ తర్వాత మరో లెక్క

నేటి ఫ్యూచర్ సిటీ.. రేపటి తెలంగాణ ప్రగతికి వేగుచుక్క ప్రజాపాలన విజయోత్సవాల సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ట్వీట్



02

గోబల్ సమిష్టి వివిధ అంశాలపై సేబల్ బహుమతి గ్రహీత అభిజిత్ ఔస్థి, ట్రాప్ మీడియా-టెక్నాలజీ గ్రూప్ సీనియర్ అండ్రియూస్, హర్ష వకనామి ఫోటో జర్నలిస్ట్ జెమిని జగదీష్, నర్సల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత కైల శత్యార్థి, బయోకాన్ లిమిటెడ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్ పర్సన్ కిరణ్ మజుందార్-షా, తదితరులు ప్రసంగించుచున్నా

గుర్తుచేశారు. నవంబరి 23ని ద్వీక్షాదినన్ గా స్మరించుకున్నట్లే, కేసీఆర్ 11 రోజుల కఠోర దీక్ష ఫలితమైన డిసెంబర్ 9ని విజయ్ దినన్ పేరుతో పండుగగా జరుపుకోవాలని సూచించారు. నాటి ఉద్యమ స్ఫూర్తిని, కేసీఆర్ త్యాగాన్ని, విద్యార్థుల సేవా ట్యాన్ ఈ సందర్భంగా మరోసారి ప్రజలకు గుర్తుచేయాలి అన్నారు. ప్రస్తుతం స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు పాదాపరంజి ఉన్నందున, గ్రామాల్లో కార్యకర్తల కేటాం ప్రతి నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లోనే ఈ వేడుకలను నిర్వహించాలని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు. నాయకులంతా నియోజకవర్గ కేంద్రాలకు తరలివెళ్లి ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామ్యులు కావాలని కోరారు. నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లోనే తరింగాజ తల్లి విగ్ర హాళకు పాలాబోషిక్లం చేసి, పూలమాలలు వేసి గౌరవించి చుకోవాలి. రాజ్యాంగం నిర్మాత దాక్షర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి పువ్వుల నివాళులర్పించి. పాల్వీ కార్యాలయాల వద్ద లేదా ప్రధాన కూడళ్లలో విజయానికి ప్రతీకగా పింక్ బెల్లాన్నను గాలితోకి ఎగురవేయాలి. ప్రభుత్వ ఆలయపురుకు వెళ్లి రోగులకు పండ్లు, ట్రైడ్ పంపిణీ చేయాలి. కార్యక్రమం అనంతరం మిడియా సభావేసేం ఏర్పాటు చేసి, నాటి చరిత్రకే పుటాన్ని తెలంగాణా కోసం జరిగిన పోరాటాన్ని భవిష్యత్ తరాలకు వివరించాలని కేటీఆర్ సూచించారు.

అసలు రాగి (కాపర్) మన శరీరానికి ఎందుకు అవసరం..?

ఏయే ఆహారాలను తినాలి..?

మన శరీరానికి కావల్సిన మినరల్స్ అనగానే ముందుగా మనకు క్యాల్షియం, పొటాషియం వంటివి గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే అన్ని రకాల మినరల్స్ మనకు అవసరమే. ఒకటి ఎక్కువ కాదు, ఒకటి తక్కువ కాదు, అన్నింటినీ మనం సమానంగా లభించేలా చూసుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే కాపర్ మనకు మనం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. కాపర్ అంటే రాగి పాత్రలో నీటిని పోసి తాగితే చాలని, రాగి లభిస్తుందని అనుకుంటారు. అయితే అది వాస్తవమే అయినప్పటికీ అలా లభించే రాగి చాలా స్వల్ప పరిమాణంలో ఉంటుంది. కనుక రాగి మనకు సరిపోయినంతగా లభించేలా చూసుకోవాలి. అందుకు గాను మనకు పలు ఆహారాలు దోహదం చేస్తాయి. రాగి ఉండే ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. పలు వ్యాధులను నయం చేసేందుకు కూడా రాగి మనకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది మనకు చాలా సులభంగా లభిస్తుంది.

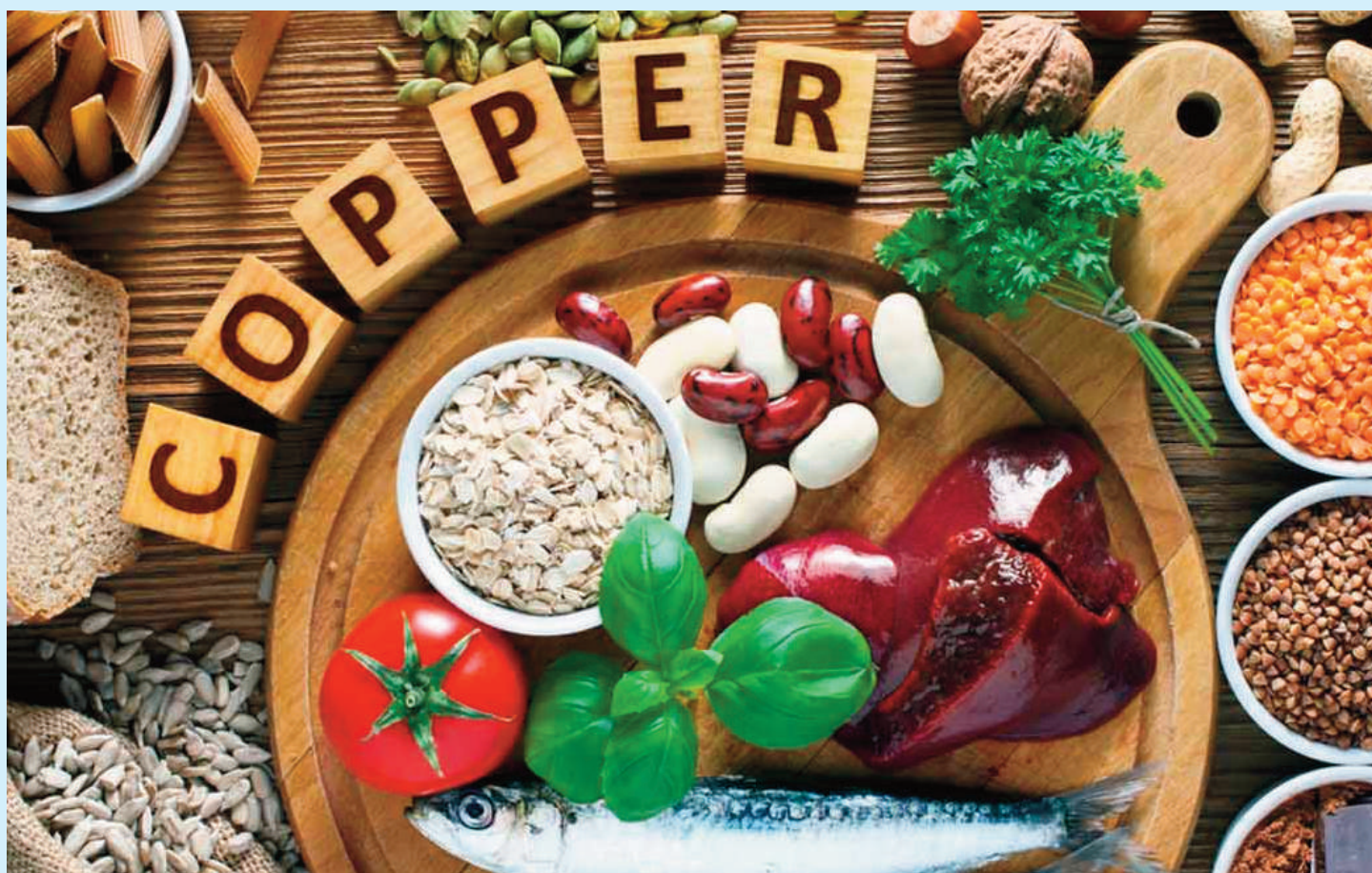
తినాల్సిన ఆహారాలు..

అలుగడ్డలు, చిలగడ దుంపలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా, వాల్ నట్స్, డార్క్ చాక్లెట్, మటన్ లివర్, ఆల్మిప్పలు, పుట్ట గొడుగులు, నువ్వులు, రొయ్యలు తదితర ఆహారాలను తరచూ తీసుకోవడం ద్వారా మనకు రాగి లభిస్తుంది. ఇక రాగి మనకు వయస్సును బట్టి అవసరం

సీజన్స్ మారినప్పుడు లేదా వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు, మరి చల్లని పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు సహజంగానే చాలా మందికి దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అయితే దగ్గు, జలుబు ఉంటే చాలా వరకు మన ముక్కు కూడా సరిగ్గా పనిచేయదు. వాసన చూసే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీంతో ఆహారాలను తినాలనిపించదు. వాటి వాసన తెలియక వాటి రుచిని ఆస్వాదించలేకపోతాం. అయితే దగ్గు, జలుబు లేకపోయినా కొందరికి ముక్కు వాసనను చూసే శక్తిని కోల్పోతుంది. కరోనా సమయంలో చాలా మంది ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొన్నారు. కానీ ఇప్పుడు కూడా ఇలాంటి సమస్య అనేక మందికి వస్తోంది. అయితే దీన్నే వైద్య పరిభాషలో అనోస్మియా అంటారు. ముక్కు తాత్కాలికంగా వాసన చూసే శక్తిని కోల్పోవడాన్నే అనోస్మియా అని వ్యవహరిస్తారు. అయితే ఈ సమస్యకు ఇంగ్లీష్ మెడిసిన్ ను వాడాలని పనిలేదు. పలు ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే ఈ సమస్య నుంచి సులభంగా బయట పడవచ్చు.

వెల్తుల్లి, నిమ్మరసం..

నాలుగు లేదా ఐదు వెల్తుల్లి రెబ్బలను తీసుకుని వాటిని ఒక కప్పు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. 2 నిమిషాల పాటు నీటిని మరిగించాక అందులో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గోరు వెచ్చగా ఉండగానే తాగేయాలి. దీన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగాలి. దీంతో ముక్కుకు వాసన చూసే శక్తి తిరిగి వస్తుంది. అలాగే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక నిమ్మకాయను పూర్తిగా పిండి అందులో కొద్దిగా తేనె కలిపి రోజుకు 2 సార్లు తాగాలి. దీని వల్ల కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అదేవిధంగా ఆముదాన్ని కొద్దిగా వేడి చేసి దాన్ని ఒక్క చుక్క



అవుతుంది. 19 ఏళ్లకు పైబడిన వారికి అయితే రాగి రోజుకు 900 మైక్రోగ్రాముల మోతాదులో అవసరం అవుతుంది. గరిజేలకు 1000 మైక్రోగ్రాములు, పాలిచ్చే తల్లులకు రోజుకు 1300 మైక్రోగ్రాముల మోతాదులో కాపర్ కావల్సి ఉంటుంది. ఆయా ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా రాగి మనకు తగినంతగా లభించేలా చూసుకోవచ్చు. అయితే రాగి మన శరీరంలో ఏం చేస్తుంది, ఇది మనకు ఎందుకు అవసరం అవుతుంది.. అనే విషయాలు చాలా మందికి తెలియవు. వీటిని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు.

రాగి వల్ల కలిగే లాభాలు..

మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక మినరల్స్ రాగి ఒకటి. ఇది అనేక జీవక్రియలు సక్రమంగా నిర్వహించబడేందుకు దోహదం చేస్తుంది. పలు వ్యాధులు రాకుండా

చూస్తుంది. రాగి వల్ల మన శరీరానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. రాగి ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే మెదడు యాక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చురుగ్గా పనిచేస్తారు. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. పిల్లలు అయితే చదువుల్లో రాణిస్తారు. తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. రాగి ఉండే ఆహారాలను తింటుంటే పెద్దలు మతిమరుపు రాకుండా

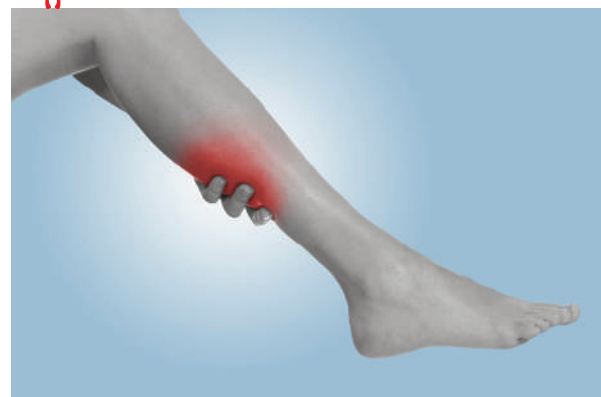
రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతున్నాయా..?

అలా ఎందుకు జరుగుతుంది.. తగ్గించాలంటే ఏం చేయాలి..?

వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ చేసినప్పుడు, అటలు ఆడే సమయంలో, ఇంకా ఇతర సందర్భాల్లో కొందరికి అప్పుడప్పుడు కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. కండరాల్లో అనూహ్యంగా వచ్చే కదలికల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అయితే కాసేపటికి సమస్య తగ్గుతుంది. కానీ కొందరికి నిద్రలో ఇలా జరుగుతుంది. ఈ సమస్య అంత సులభంగా తగ్గేది కాదు. ఇలా కొందరికి రోజూ జరుగుతుంది. దీంతో బాధతో విలవిలలాడిపోతారు. అయితే ఇలా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోవడాన్ని వైద్య పరిభాషలో %చీశీవేలితీఅల్లి శాస్త్ర జఠీఘం% అంటారు. ఇలా రాత్రి పూట జరగడం వల్ల చాలా మందికి నిద్రకు అటంకం కలుగుతుంది. కాసేపు నొప్పి తీవ్రంగా ఉండి మళ్లీ దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. అయితే కొందరికి కాలి పిక్కలు మాత్రమే కాకుండా పాదాలు, తొడల్లోనూ ఇలా జరుగుతుంది. ఇక ఈ సమస్య వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి.

యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారిలోనూ..

కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయినప్పుడు సాధారణంగా ఆ ప్రదేశంలో ఉండే కండరాలు ముడుచుకుపోతాయి. దీంతో కాసేపు నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడగానే నొప్పి తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ నొప్పి వచ్చినప్పుడు కొన్ని సార్లు పాదాలు లేదా కాళ్లు, వేళ్లు వంకర తిరిగినట్లు అవుతాయి. దీంతో తీవ్ర భయందోళనలకు గురవుతారు. కొందరికి కేవలం కాలి వేళ్లకు మాత్రమే ఇలా జరుగుతుంది. కండరాలు పట్టేసినప్పుడు సహజంగానే నొప్పి సుమారుగా 5 నుంచి 10 నిమిషాల వరకు ఉంటుంది. తరువాత దానంతట అదే తగ్గుతుంది. కానీ కొందరికి ఈ సమస్య రోజూ రాత్రి ఉత్పన్నం అవుతూనే ఉంటుంది. అలాగే కొందరికి పగటి పూట కూడా ఇలా



జరుగుతుంది. అయితే ఈ సమస్య ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారిలోనే ఎక్కువగా వచ్చేది. కానీ ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్యతో సతమతం అవుతున్నారు.

కారణాలు ఇవే..

ఫెరిఫెరల్ న్యూరోపతి, పార్సిస్సన్స్, లివర్ వ్యాధులు, కిడ్నీ జబ్బులు, రక్త నాళాల్లో క్లాట్స్ ఏర్పడడం, వెరికోస్ వీన్స్ ఉన్నవారికి సాధారణంగా ఈ సమస్య వస్తుంది. వారికి తరచు కండరాలు పట్టేస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు ఎక్కువగా పట్టుకుపోతుంటాయి. రక్త నాళాల్లో రక్త సరఫరా సరిగ్గా జరగకపోవడం, కండరాలు కుంచించుకుపోవడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అయితే ఆయా వ్యాధులు ఉన్నవారితోపాటు డైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారిలో, మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నవారిలోనూ ఇలాగే జరుగుతుంది. కనుక ఎవరికైనా ఇలా జరుగుతుంటే డాక్టర్ ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. వారు మీకున్న సమస్యను బట్టి వ్యాధిని నిర్ధారిస్తారు. కాలి పిక్కలు ఎందుకు పట్టుకుపోతున్నాయో కారణం అన్వేషిస్తారు. దీంతో అందుకు అనుగుణంగా చికిత్సను అందిస్తారు.

ఏం చేయాలి..?

అయితే ఆయా వ్యాధులు ఉన్నవారు డాక్టర్ సలహా మేరకు చికిత్స తీసుకుంటే ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. కానీ మెగ్నీషియం లోపం ఉన్నవారు మాత్రం ఆ పోషక పదార్థం ఉండే ఆహారాలను తినాల్సి ఉంటుంది. పెరుగు, అరటి పండ్లు, తర్రాజా, క్యూబెట్లు, నారింజ పండ్లు, పాలు, చేపలు, పాలకూర, బటాటాలు, చిలగడ దుంపలు, బాదంపప్పు, పచ్చికొబ్బరి, అవకాడోలు, జీడిపప్పు, చింతపండు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్త సరఫరా మెరుగు పడి కండరాలు పట్టేయడం తగ్గుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలోనూ కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోకుండా ఉంటాయి. అలాగే రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయడం, వేళ్లకు నిద్రించడం, అన్ని పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను రోజూ తీసుకోవడం, విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవడం వంటివి చేస్తున్నా కూడా ఈ సమస్య తగ్గుతుంది.

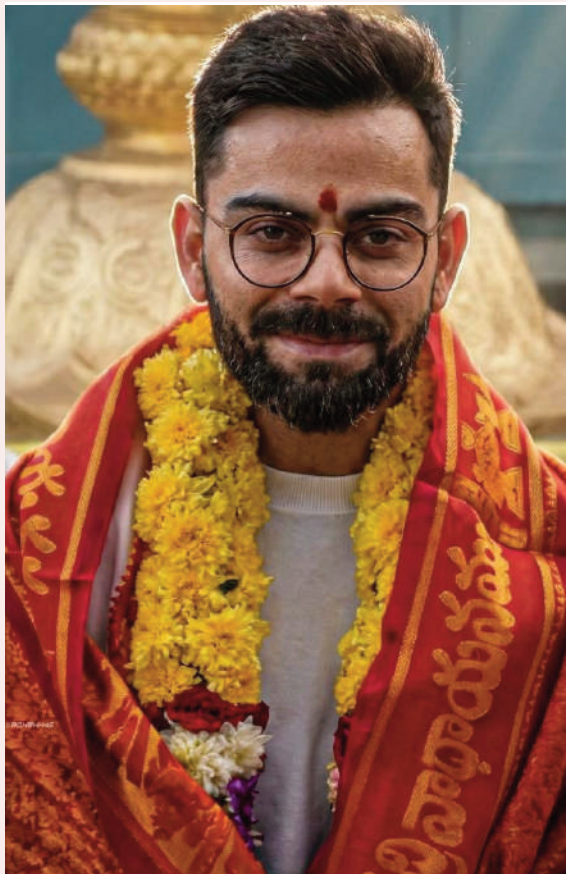
మీ ముక్కు వాసన చూసే శక్తిని కోల్పోయిందా..? అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!



మోతాదులో రెండు నాసికా రంధ్రాల్లోనూ వేయాలి. రాత్రి పూట ఇలా చేయాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే తిరిగి అన్నింటినీ వాసన చూడగలుగుతారు. **పుదీనా ఆకులు, అల్లం..** ఈ సమస్యను తగ్గించేందుకు పుదీనా ఆకులు కూడా బాగానే పనిచేస్తాయి. ఇందుకు గాను పది లేదా పదిహేను పుదీనా ఆకులను తీసుకుని వాటిని ఒక కప్పు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. తరువాత ఆ మిశ్రమంలో కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగాలి. దీన్ని రోజుకు 2 సార్లు తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే ముక్కు తిరిగి వాసన చూసే శక్తిని పొందుతుంది. అలాగే అల్లం కూడా ఈ సమస్యకు పనిచేస్తుంది. ఒక అల్లం ముక్కును తీసుకుని దాన్ని నీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆ నీటిని కప్పు మోతాదులో రోజుకు 2 సార్లు తాగాలి. కోల్పోయిన వాసన శక్తి తిరిగి వస్తుంది. అలాగే వాము గింజలను నీటిలో వేసి మరిగించి రోజుకు 2 సార్లు తాగుతున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది.

ఆహారాలు..

ముక్కు కోల్పోయిన వాసన శక్తిని తిరిగి రప్పించేందుకు జీలకర్ర కూడా అదుతంగానే పనిచేస్తుంది జీలకర్రను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను రోజుకు 2 సార్లు ఒక కప్పు మోతాదులో సేవిస్తుండాలి. దీంతో ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. పలు ఆహారాలను తీసుకుంటున్నా కూడా ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఉసిరికాయలను రోజుకు ఒకటి చొప్పున తింటుంటే ఫలితం ఉంటుంది. స్ప్రాబెర్రీలు, నారింజలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చియా సీడ్స్, అవిసె గింజలు వంటి వాటిని తింటుంటే ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. ఇలా ఆయా ఆహారాలను తీసుకుంటుంటే ముక్కు కోల్పోయిన వాసన శక్తిని తిరిగి పొందవచ్చు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.



అప్పన్నను దర్శించుకున్న విరాట్ కోహ్లా

సింహాచలంలోని వరాహ లక్ష్మీస్థనిహస్వామిని భారత క్రికెటర్లు విరాట్ కోహ్లా, వాషింగ్టన్ సుందర్ దర్శించుకున్నారు. ఆదివారం సింహగిరికి చేరుకున్న వీరిద్దరికి దేవస్థానం ఏకావో కె. తిరుమలేశ్వరరావు ఆలయ మర్యాదలతో స్వాగతం పలికారు. కప్పుస్తంభం ఆలింగనం తరువాత బేదా మండప ప్రదక్షిణలు చేసి అంతరాలయంలోకి ప్రవేశించిన క్రికెటర్ల గోత్రనామాలతో ప్రధానార్చకులు స్వామికి అభ్యోతర శతనామార్చన చేశారు. గోదాదేవి సన్నిధిలో కర్పూర నీరాజనాలిచ్చిన తరువాత పండితులు చతుర్వేద స్వస్తి వచనాలతో ఆశీర్వాచనాలిచ్చగా, ఏకాక్షరాలు వ్రాసిన సత్కరించి స్వామివారి ఛాటోను, ప్రసాదాలను అందజేశారు. ఆలయ అధికారుల అభ్యర్థన మేరకు విజిటర్స్ బుక్ లో కోహ్లా సంతకం చేశారు. స్వామి అనుగ్రహంతో విజయం సాధించామని లిఖితపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



రెండోదీ ఆసీన్ దే.. ఇంగ్లండ్ కు తప్పని పరాభవం

సిరీస్ లో 2-0 ఆధిక్యం



బ్రిస్టోన్: దూకుడైన ఆటతో టెస్టు క్రికెట్ ఆడే తీరునే మార్చేసిన ఇంగ్లండ్.. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై మాత్రం దారుణంగా చతికిలపడుతున్నది. కంగారూల గడ్డపై 'బజ్ బాల్' వప్పులుదాకడం లేదు. యాషెస్ సిరీస్ లో భాగంగా బ్రిస్టోన్ లో నాలుగు రోజుల్లో ముగిసిన రెండో టెస్టులోనూ ఆస్ట్రేలియా చేతిలో ఇంగ్లండ్ కు మరో ఘోర పరాభవం తప్పలేదు. మూడో రోజుకే ఇంగ్లండ్ ఓటమి దాదాపుగా ఖరారైనప్పటికీ నాలుగో రోజు ఓవర్ నైట్ స్కోరు 134/6తో ఆట ఆరంభించిన ఆ జట్టు.. 241 పరుగులకే ఆటోట్ అయింది. కెప్టెన్ బెన్ స్టోక్స్ (50), విల్ జాక్స్ (41) పోరాడటంతో ఆ జట్టుకు ఇన్నింగ్స్ ఓటమి తప్పింది. మైకెల్ నెసర్ (5/42) అంతర్జాతీయ కెరీర్ లో తొలిసారి ఐదు వికెట్లు ప్రదర్శనతో ఇంగ్లండ్ లోయార్డర్ పనిపట్టాడు. అనంతరం 65 పరుగుల స్వల్ప లక్ష్యాన్ని ఆసీన్.. 10 ఓవర్లలోనే 2 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి రుంచేసింది. ట్రావిస్ హెడ్ (22), తాత్కాలిక సారథి స్టీవ్ స్మిత్ (9 బంతుల్లో 23లి) వేగంగా ఆడారు. ఈ విజయంతో సిరీస్ లో ఆసీన్ 2-0 ఆధిక్యంలో ఉంది. మిచెల్ స్టార్క్ కు వరుసగా రెండో టెస్టులోనూ 'షేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు దక్కింది.

గువహతి మాస్టర్స్ విజేత సారస్వత్

ఉమెన్స్ సింగిల్స్ రన్నర్స్ అప్ తన్వి

గువహతి: భారత యువ షట్టర్ సంస్కార సారస్వత్ స్వదేశంలో జరిగిన గువహతి మాస్టర్స్ సూపర్ 100 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీ పురుషుల సింగిల్స్ టైటిల్ గెలుచుకున్నాడు. ఆదివారం జరిగిన మెన్స్ సింగిల్స్ ఫైనల్ లో ఈ జోధీధార్ కుర్రాడు.. 21-11, 17-21, 21-13తో భారత్ కే చెందిన మిథున్ మంజునాథ్ పై గెలిచి తన కెరీర్ లో తొలి బీదబ్యాంప్ 100 టైటిల్ ను గెలుచుకున్నాడు. మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్ లో హర్షానా సంచలనం తన్వి శర్మ.. 18-21, 18-21తో టుంగ్ చియో-టాంగ్ (తైవాన్) చేతిలో పోరాడి ఓడి రన్నర్స్ తో సరిపెట్టుకుంది.

సిమ్రన్ పసిడి గురి..

ఐశ్వర్య అనీశ్ కు రజతాలు

దోహా: ప్రతిష్టాత్మక ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ వరల్డ్ కప్ ఫైనల్ లో భారత షూటర్లు అదరగొడుతున్నారు. దోహాలో జరుగుతున్న ఈ టోర్నీలో తొలిరోజే 3 పతకాలతో సత్కారాటిన మన షూటర్లు.. రెండో రోజూ అదే జోష్ కొనసాగించారు. మహిళల 25 మీటర్ల పిస్టల్ ఈవెంట్ లో సిమ్రన్ ప్రిత్ కార్ బ్రెన్ పసిడి పతకాన్ని గురిచేసి కొట్టింది. 21 పిండ్ల సిప్రస్ ప్రిత్.. 41 పాయింట్లు స్కోరుచేసి పారిస్ ఒలింపిక్స్ చాంపియన్ యాంగ్ జి-ఇన్ (దక్షిణకొరియా) కు షాకిచ్చి స్వర్ణం దక్కించుకుంది. ఇక తొలిసారి ఈ టోర్నీ ఆడుతున్న యువ షూటర్ ఐశ్వర్య ప్రతాప్ సింగ్ తోమర్.. మొదటి ప్రయత్నంలోనే రజతంతో సత్కారాలూడు. ఆదివారం జరిగిన 50 మీటర్ల రైఫిల్ త్రి పోజిషన్ లో ఐశ్వర్య.. 0.9 పాయింట్ల తేడాతో స్వర్ణం చేజార్చుకున్నాడు. ఫైనల్ పోరులో అతడు 413.3 పాయింట్లు స్కోరు చేయగా చెక్ ఆటగాడు జిరి ప్రిప్రస్నీ (414.2) పసిడి దక్కించుకోగా చైనా షూటర్ యుకున్ లియూ (388.9) కాంసెంయ గెలిచాడు. పురుషుల 25 మీటర్ల ర్యాపిడ్ ఫైర్ పిస్టల్ ఈవెంట్ లో అనీష్ భన్వాలా సైతం రజతం నెగ్గాడు.

మా పెళ్లి రద్దయ్యింది

సోషల్ మీడియాలో

ప్రకటించిన స్మృతి, పలాశ్

క్రికెట్ ఫైనల్ దృష్టి అన్న మంధాన

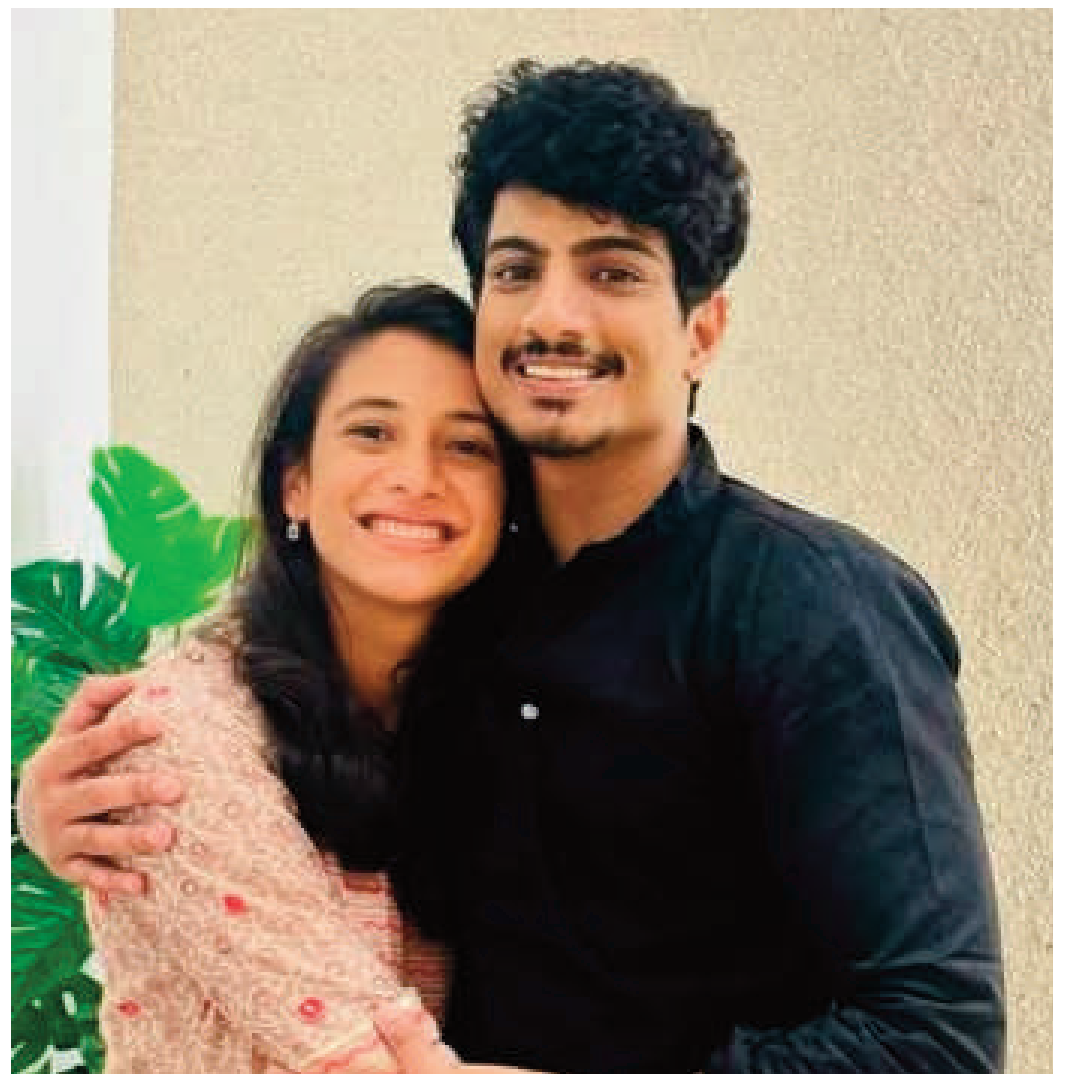
న్యాయ పోరాటం

చేస్తానన్న ముచ్చల్

ముంబై: భారత మహిళా జట్టు క్రికెట్ స్మృతి మంధాన, సంగీత దర్శకుడు పలాశ్ ముచ్చల్ పెండ్లి రైదైంది. గత నెల 23న ఈ ఇద్దరి వివాహం నిశ్చయమై నందడిగా హల్లీ. ఇతర కార్యక్రమాలు జరిగినా పెండ్లికి సరిగ్గా ఒక్కరోజు ముందు మంధాన తండ్రి అనారోగ్యానికి గురై దవాఖాన పాలవడంతో ఆ కార్యక్రమం వాయిదాపడ్డ విషయం తెలిసిందే. తాజాగా రెండు వారాల అనంతరం ఈ ఇద్దరూ సోషల్ మీడియా వేదికగా వేర్వేరుగా పోస్టులు పెట్టి తమ పెండ్లి రైదైందని ప్రకటించారు. ముందుగా మంధాన.. 'గత కొన్ని వారాలుగా నా జీవితం చుట్టూ చాలా ఊహగానాలు సాగుతున్నాయి. దీనిపై నేను మాట్లాడాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.

నా గురించి అన్ని గోప్యంగా ఉండాలనే భావించే వ్యక్తిని. నా వివాహం రైదైందని స్పష్టం చేయడమవుతున్నా. ఈ విషయాన్ని ఇక్కడితో ముగిస్తారని భావిస్తున్నా. మా ఇరు కుటుంబాల గోప్యతను గౌరవించి ముందుకు సాగేందుకు స్పేస్ ఇవ్వాలని అభ్యర్థిస్తున్నా' అని ఇన్ స్టాలో షేర్ చేసిన పోస్ట్ లో రాసుకొచ్చింది.

వివాహం రైదైనా ఇకపై తన దృష్టంతా క్రికెట్ మీదే నిలుపుతానని, దేశానికి అత్యున్నత స్థాయిలో మరిన్ని ట్రోఫీలు అందించేందుకు తనవంతు కృషి చేస్తానని పేర్కొంది. పలాశ్ సైతం ఇన్ స్టాలో ఈ విషయాన్ని ప్రకటించాడు. 'జీవితంలో ముందుకు వెళ్లాలని



నిశ్చయించుకున్నా. నా వర్చునల్ రిలేషన్ షిప్ నుంచి బయటకు వచ్చాను. ఎటువంటి ఆధారాలైన వదంతులను నమ్ముతున్న వారిని చూసి తట్టుకోవడం కష్టంగా ఉంది'

అని రాసుకొచ్చాడు. తన ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని ముచ్చల్ ప్రకటనలో పేర్కొనడం గమనార్హం.

భారత్ ఓటమి.. సెమీస్ లో షాకిచ్చిన జర్మనీ



చెన్నై: స్వదేశంలో జరుగుతున్న ఎస్ఎఫ్ఎచ్ మెన్స్ హాకీ జూనియర్ వరల్డ్ కప్ లో భారత్ కు సెమీస్ లో ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఇక్కడ జరిగిన రెండో సెమీస్ లో భారత్.. 1-5తో ఏడుసార్లు చాంపియన్ జర్మనీ చేతిలో ఓటమిపాలైంది. తొమ్మిదేండ్ల తర్వాత సొంతగడ్డపై అయినా కప్పు కలను నెరవేర్చుకోవాలనే ఆశలతో సెమీస్ ఆడిన భారత జట్టుకు నిరాశ తప్పలేదు. తొలి క్వార్టర్ నుంచే దూకుడుగా ఆడిన జర్మనీ.. మ్యాచ్ ఆనంతం అదే జోరు కొనసాగించి పూర్తి ఆధిపత్యాన్ని ప్రదర్శించి ఫైనల్స్ కు అర్హత సాధించింది. ఆ జట్టు తరఫున లుకాస్ (14, 30 నిమిషాల్లో) రెండు గోల్స్ కొట్టగా టీటన్ వెక్స్ (15), జోహాన్ గెర్నమ్ (40), బెన్ హ్యాన్సెన్ (49) తలా గోల్ చేశారు. భారత్ నుంచి అన్యోల్ (51) ఏకైక గోల్ చేశాడు. మరో సెమీస్ లో స్పెయిన్.. అర్జెంటీనాను ఓడించింది. జర్మనీ, స్పెయిన్ బుధవారం జరుగుతోయే ఫైనల్ లో తలపడతాయి. అదే రోజు భారత జట్టు కాంస్య పోరులో అర్జెంటీనాతో అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది.

ఐపీబీఎల్ విజేత ముంబై.. ఫైనల్ లో హైదరాబాద్ కు నిరాశ



ఢిల్లీ: తొలి ఇండియన్ పికిల్ బాల్ లీగ్ (ఐపీబీఎల్) టైటిల్ ను ముంబై స్వాధీన్ కైవసం చేసుకుంది. ఆదివారం ఇక్కడ జరిగిన ఫైనల్ లో ముంబై.. 5-1తో హైదరాబాద్ రాయల్స్ పై ఘనవిజయం సాధించి ఈ టోర్నీ తొలి సీజన్ టైటిల్ నెగ్గిన జట్టుగా చరిత్ర సృష్టించింది. శనివారం జరిగిన క్వాలిఫయర్-1లో చెన్నైని ఓడించి ఫైనల్ చేరిన హైదరాబాద్.. అదే జోరున కొనసాగించలేక రన్నర్స్ తో సరిపెట్టుకుంది.



యాదగిరిగుట్ట.. భక్తుల కిటకిట

ధర్మదర్శనానికి మూడు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం ఆదివారం ఆలయానికి రూ.51.74 లక్షల ఇన్ కమ్

యాదగిరిగుట్ట :
యాదగిరిగుట్ట శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి క్షేత్రం ఆదివారం

భక్తులతో కిటకిటలాడింది. రాష్ట్ర నలుమూలల నుండి తరలివచ్చిన భక్తులతో ఆలయ పరిసరాలు కోలాహలంగా మారాయి. రద్దీ కారణంగా కొండపైన బస్ బే, దర్శన, ప్రసాద క్యూలైన్లు, కొండ కింద లక్ష్మీపుష్పరిణి, కల్యాణకట్ట, వ్రత మండపాలు సందడిగా దర్శనమిచ్చాయి. భక్తులు ఎక్కువ సంఖ్యలో తరలిరావడంతో.. స్వామివారి ధర్మదర్శనానికి మూడు గంటలు, స్పెషల్ దర్శనానికి గంట సమయం వట్టింది. మరోచైపు ఆలయంలో నిత్య పూజలు శాస్త్రోక్తంగా జరిగాయి. ఉదయం సుప్రభాతంతో మొదలై రాత్రి పవళింపు సేవతో ముగిశాయి. ఆలయంలో

నిర్వహించిన స్వామివారి నిత్యకల్యాణం, సుదర్శన నారసింహ హోమం, సుమరపుష్పార్చనలో భక్తులు పాల్గొని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఇక భక్తులు జరిపించిన పలు రకాల పూజలు, నిత్య కైంకర్యాల ద్వారా ఆదివారం ఆలయానికి రూ.51,74,567 ఆదాయం వచ్చింది. అత్యధికంగా ప్రసాద విక్రయం ద్వారా రూ.18.75 లక్షలు, వీటి దర్శన టికెట్ల ద్వారా రూ.8.85 లక్షలు, కొండపైకి వాహనాల ప్రవేశంతో రూ.7.16 లక్షలు, బ్రేక్ దర్శనాలతో రూ.4.20 లక్షల ఆదాయం వచ్చినట్లు ఆలయ అధికారులు వెల్లడించారు.



అబాకన్ కాంపిటీషన్ లో రాష్ట్రస్థాయికి ఎంపికైన డార్విన్ స్కూల్ విద్యార్థులు..

విద్యార్థులను అభినందించిన స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ సమ్మిరెడ్డి..

చిగురుమామిడి,జనత న్యూస్:జిల్లాస్థాయిలో జరిగిన అబాకన్ పోటీల్లో తమ విద్యార్థులు పాల్గొని రాష్ట్రస్థాయికి సెలెక్ట్ కావడం అభినందనీయమని డార్విన్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ కొంపెల్లి సమ్మిరెడ్డి విద్యార్థులను అభినందించారు.కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలో ఆదివారం జరిగిన జిల్లా స్థాయి అబాకన్ కాంపిటీషన్ లో చిగురుమామిడి మండల కేంద్రానికి చెందిన డార్విన్ స్కూల్ విద్యార్థిని పీ సామాన్యత (జూనియర్ లెవెల్2) స్టేట్ లెవెల్ కి సెలెక్ట్ అయినట్లు డార్విన్ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్ కొంపెల్లి సమ్మిరెడ్డి తెలిపారు.జిల్లాస్థాయిలో రాణించిన విద్యార్థులను డార్విన్ స్కూల్ ప్రిన్సిపల్ సమ్మిరెడ్డి,కరస్పాండెంట్ డమయంతి,ఉపాధ్యాయులు పత్తెం జ్యోతి,పోలు మౌనిక రెడ్డి,ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.



సర్పంచులును కాంగ్రెస్ పార్టీ మద్దతు దారులను గెలిపించండి

రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వడి కృష్ణారావు



కోరుట్ల, జనతా న్యూస్: ఈనెల 11న జరిగే గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ ఎన్నికల్లో నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామ పంచాయతీలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మద్దతుదారులను అత్యధిక మెజార్టీతో సర్పంచులుగా గెలిపించాలని రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు జువ్వడి కృష్ణారావు కోరారు ఈరోజు కోరుట్ల మండలంలోని యూసుఫ్ నగర్ గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి శ్రీమతి ముక్కెర నర్సు - లింబాద్రి కి మద్దతుగా గ్రామంలో ప్రచారం నిర్వహించారు గ్రామాలు మరింత అభివృద్ధి సాధించాలంటే కాంగ్రెస్ పార్టీ మద్దతుదారులను గెలిపించడం వలన సాధ్యమవుతుందని కృష్ణారావు.ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ ఎన్నికల ప్రచార కార్యక్రమాల్లో నియోజకవర్గంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లెల్లగడ్డ చెక్ పోస్ట్ వద్ద లారీ బోల్తా



హుస్సాబాద్,జనత న్యూస్: సిద్దిపేట జిల్లా, హుస్సాబాద్ పోలీస్ చెక్ పోస్ట్ వద్ద బుధవారం ఆర్ధరాత్రి వేళ పెను ప్రమాదం త్రుటిలో తప్పింది.నిలిచివున్న పోలీస్ వాహనం లో ఎవ్వరూ లేని కారణంగా పోలీసు సిబ్బంది ప్రాణాహయం నుంచి బయటపడ్డారు. వివరాల లోకి వెళితే ... హుస్సాబాద్ వైపు నుంచి హుస్సాబాద్ మీదుగా వేగంగా వస్తున్న చేపల లోడు లారీ జిల్లెల్లగడ్డ చెక్ పోస్ట్ వద్ద ఆగి ఉన్న పోలీస్ వాహనం ను అదుపు తప్పి బలంగా ఢీకొట్టింది. ఈ ధాటికి వాహనం సుమారు 200 మీటర్ల దూరం పంట పొలాల్లోకి దూసుకుపోయింది. ఢీకొట్టిన వెంటనే లారీ రోడ్డు పక్కనే బోల్తాపడింది.అయితే,ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో జీపులో చెక్ పోస్ట్ లో విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది ఎవరూ లేకపోవడంతో పెను ప్రమాదం తప్పింది. ఒకవేళ సిబ్బంది జీపులో ఉండి ఉంటే తీవ్ర ప్రాణనష్టం జరిగి ఉండేది. అయితే, ఈ ఘటనలో లారీ డ్రైవర్ తో పాటు క్షీనరకు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. వెంటనే అప్రమత్తమైన స్థానికులు, పోలీసులు క్షతగాత్రులను హుస్సాబాద్ లోని ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్సనందిస్తున్నారు.పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



ఎన్నికల నియమావళి అతిక్రమిస్తే చర్యలు

ఓటర్లను బెదిరిస్తే ఆరు నెలలు జైలు, లక్ష జరిమానా: ఎస్సె సాయికృష్ణ

చిగురుమామిడి,జనత న్యూస్: రానున్న పంచాయతీ ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తున్న అభ్యర్థులందరూ తప్పనిసరిగా ఎన్నికల ప్రవర్తన నియమావళిని (కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్) పాటించాలని చిగురుమామిడి ఎస్సె సాయికృష్ణ స్పష్టం చేశారు. నిబంధనలు అతిక్రమించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆయన హెచ్చరించారు.ప్రచార వాహనాలు, ప్రచార కార్యక్రమాలకు తప్పనిసరిగా ముందుగానే అనుమతులు పొందాలని ఎస్సె తెలిపారు. ఇందుకోసం మండల తహశీల్దార్ ను సంప్రదించాలని సూచించారు. ఓటర్లను బెదిరించడం, డబ్బు లేదా ఇతర ప్రలోభాలకు గురిచేయడం చట్టరీత్యా తీవ్రమైన నేరమని ఎస్సె సాయికృష్ణ పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడిన వారిని ఉపక్షించేది లేదని తేల్చి చెప్పారు.మండల వ్యాప్తంగా ఎన్నికలను ప్రశాంతంగా, నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించేందుకు వీలుగా ఇప్పటివరకు 55 మంది అనుమనీతులను మండల తహశీల్దార్ ఎదుట బైండోవర్ చేశామని ఆయన వెల్లడించారు.బైండోవర్ నిబంధనలను అతిక్రమించిన వారికి ఆరు నెలలు జైలు శిక్ష, లక్ష రూపాయల వరకు జరిమానా విధిస్తారని హెచ్చరించారు.ఎన్నికల ప్రక్రియ ప్రశాంత వాతావరణంలో పూర్తయ్యేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ పోలీసులకు, అధికార యంత్రాంగానికి సహకరించాలని ఎస్సె సాయికృష్ణ ప్రజలను కోరారు.



మెగా బాస్ శశిరేఖ సాంగ్.. గ్రేస్ అదిరింది..!

మెగాస్టార్ చిరంజీవి అనిల్ రావిపూడి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న మన శంకర వరప్రసాద్ సినిమా నుంచి రెండో సాంగ్ రిలీజైంది. మైనే స్ట్రీన్, గోల్డ్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ లో సాహు గారపాటి, సుప్తిత కొడిదెల నయంకృంగా ఈ సినిమా నిర్మిస్తున్నారు. చిరంజీవి సరసన నయనతార హీరోయిన్ గా నటిస్తున్న ఈ మూవీకి భీష్మ సినిరోలియో మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. 2026 సంక్రాంతి బరిలో దిగుతున్న ఈ సినిమా నుంచి ఫస్ట్ సాంగ్ గా వచ్చిన మీసాల పిల్లకు అదిరిపోయే రెస్పాన్స్ వచ్చింది. సూపర్ హిట్ మెలోడీగా మీసాల పిల్ల సూపర్ రెస్పాన్స్ తెచ్చుకోగా సినిమా నుంచి రెండో సాంగ్ గా శశిరేఖ సాంగ్ లేటెస్ట్ గా రిలీజైంది. థీంస్ నుంచి మరో బ్యూటీఫుల్ కంపోజింగ్ తో ఈ సాంగ్ వచ్చింది. అనంత్ శ్రీరామ్ రాసిన ఈ సాంగ్ ని భీష్మ, మధుప్రియ ఆలపించారు. సాంగ్ కి తగినట్లుగా చిరు గ్రేస్ ఫుల్ డ్యూస్ నయనతార లుక్కి ఆకట్టుకున్నాయి. ముఖ్యంగా సాంగ్ లో అలా మెగాస్టార్ చిరంజీవి గుర్తాన్ని పట్టుకుని అలా నడిచి వచ్చే పాల్ అయితే మెగా ఫ్యాన్స్ కి పిచ్చెక్కేలా చేస్తుందని చెప్పొచ్చు. అనిల్ రావిపూడి ఈ సినిమాలో స్టోరీ, స్ట్రీన్ ప్లే తోనే కాదు మెగాస్టార్ మెగా వింటేజ్ వైట్ ని సాంగ్స్ తో కూడా చూపించేలా ఉన్నారు. మెగా బాస్ మన శంకర వరప్రసాద్ నుంచి రెండో సాంగ్ శశిరేఖా సాంగ్ అయితే ఆడియన్స్ కి ఫుల్ జోష్ ఇచ్చింది. సాంగ్ లో చిరంజీవి కలర్ ఫుల్ డ్రెస్ లు మెగా ఫ్యాన్స్ కి డ్రీట్ ఇస్తున్నాయి. మన శంకర వరప్రసాద్ సినిమా నుంచి ఇప్పటికే వచ్చిన టీజర్ కి సూపర్ రెస్పాన్స్ రాగా సినిమాలోని సాంగ్స్ కూడా క్రేజీగా చూరాయి. మీసాల పిల్ల సినిమా సాంగ్ తో ట్రెండింగ్ లో ఉన్న మన శంకర వరప్రసాద్ నుంచి రెండో సాంగ్ గా శశిరేఖా కు కూడా రెస్పాన్స్ బాగుండేలా ఉంది. అనిల్ రావిపూడి సూపర్ హిట్ మేనియాని కొనసాగించేలా మన శంకర వరప్రసాద్ వస్తున్నాడని చెప్పొచ్చు. సంక్రాంతికి ఫుల్ ఎంటర్టైనర్ గా ఈ సినిమా అటు ఆడియన్స్ తో పాటు మెగా ఫ్యాన్స్ కి సూపర్ డ్రీట్ ఇవ్వబోతుందని అంటున్నారు. మెగాస్టార్ చిరంజీవి మన శంకర వరప్రసాద్ సినిమాలో విక్టరీ వెంకటేష్ కూడా ఒక స్పెషల్ క్యామియో చేస్తున్నారు. ఇద్దరు కలిసి ఒక సాంగ్ కూడా చేస్తున్నారని టాక్. మొత్తానికి మన శంకర వరప్రసాద్ గారు సాంగ్స్ తో టాప్ ట్రెండింగ్ కొనసాగిస్తుంది. సంక్రాంతికి పోటీగా స్టార్ సినిమాలు వస్తుండగా శంకర వరప్రసాద్ డామినేషన్ చూపించేలా మంచి స్టఫ్ తో రాబోతుంది. అనిల్ రావిపూడి కూడా ఈ మూవీ విషయంలో మెగా ఫాన్స్ తో వస్తున్నారు. సినిమా ప్రమోషన్స్ లో కూడా డిఫరెంట్ గా ఫాన్స్ చేస్తున్నారు.



రాజా సాబ్ కు ఆర్థిక సమస్యలా? విశ్వప్రసాద్ ఏమన్నారంటే?

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్, డైరెక్టర్ మారుతి కాంబినేషన్ లో ది రాజా సాబ్ మూవీ రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. హీరో కామెడీ డ్రైల్స్ గా తెరకెక్కుతున్న ఆ సినిమాను ప్రముఖ పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది సంక్రాంతికి కాసుకగా విడుదల చేసేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తున్నారు. జనవరి 9వ తేదీన మూవీ వరల్డ్ వైడ్ గా పాన్ ఇండియా రేంజ్ లో విడుదల కానుండగా.. కొన్ని గంటలుగా సినిమా రిలీజ్ పై ఊహాగానాలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. రీసెంట్ గా బాలయ్య ఆఖండ 2 తాండవం మూవీ పోస్ట్ పోన్ అవ్వడంతో రాజా సాబ్ కూడా సంక్రాంతికి వచ్చే అవకాశం లేదని కొందరు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నారు. అంతే కాదు.. ఆ సినిమా మేకర్స్ కు కూడా ఆర్థిక సమస్యలు ఉన్నాయంటూ రూమర్స్ స్పెడ్ చేస్తున్నారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ సంస్థ కూడా బాలీవుడ్ నిర్మాణ సంస్థకు డబ్బులు పెండింగ్ ఉండంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. దీంతో నిర్మాత విశ్వప్రసాద్.. ఇప్పుడు స్పందించారు. రూమర్స్ పై రెస్పాండ్ అవుతూ పోస్ట్ డ్వారా క్లారిటీ ఇచ్చారు. “విడుదలకు ముందే సినిమాలు ఆగిపోవడం, అది పరిశ్రమలోని వివిధ రంగాలపై చూపే ప్రభావం దురదృష్టకరం. చిన్న చిత్రాల నిర్మాతలు తమ మూవీలను పెద్ద సినిమాల ప్రకారం ప్లాన్ చేసుకుని.. ఇప్పుడు వేచి ఉండటం నన్ను తీవ్రంగా కలవరపెట్టింది” అంటూ విశ్వప్రసాద్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. “చివరి నిమిషంలో సినిమా విడుదలకు అంతరాయం కలిగించడానికి ప్రయత్నించడం చాలా దురదృష్టకరం. ఇటువంటి చర్యలను తీవ్రంగా ఖండించాలి. అంతరాయాలు ఎగ్జిబిటర్లు, డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, నిర్మాతలు, సాంకేతిక నిపుణులు సహా వేలాది మంది జీవనోపాధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుకే దాన్ని ఖండించాల్సిందే” అని చెప్పారు. “చివరి నిమిషంలో అంతరాయాలను నివారించడానికి థర్డ్ పార్టీ వ్యక్తులు విషయంలో స్పష్టమైన చట్టపరమైన మార్గదర్శకాలు రూపొందించడం చాలా ముఖ్యం. బాధ్యతారహిత ప్రయత్నాలపై తగిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి” అని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రాజా సాబ్ మూవీ చుట్టూ.. దాన్ని రిలీజ్ చుట్టూ అనేక ఊహాగానాలు ఉన్నాయని అన్నారు. అయితే రాజాసాబ్ మేకింగ్ కు తీసుకున్న ఫైనాన్స్ పూర్తిగా క్లియర్ అయిందని, వడ్డీలు కూడా అనుకున్నదాని కంటే ముందుగానే క్లియర్ చేస్తామని చెప్పారు. రాజా సాబ్ తో పాటు వస్తున్న అన్ని సంక్రాంతి రిలీజ్ చిత్రాలు ఇబ్బందులు లేకుండా విడుదల కావాలని ఆకాంక్షించారు. అన్ని సినిమాలు కూడా ఘన విజయం సాధించాలని కోరుతున్నట్లు ట్వీట్ చేశారు.

తమన్ హైప్.. ఆ కొత్త హీరో ఎవరు?

టాలీవుడ్ లో కొత్త హీరోల ఎంట్రీలు కామన్ గా జరుగుతూనే ఉంటాయి. కానీ ఒక స్టార్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్, ఒక కొత్త కుర్రాడి గురించి ప్రత్యేకంగా హైప్ ఇవ్వడం మాత్రం చాలా అరుదుగా చూస్తుంటాం. ఇప్పుడు సెన్సేషనల్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ ఎస్.ఎస్. తమన్ ఒక ‘కొత్త హీరో’ గురించి చేసిన ట్వీట్ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. సాధారణంగా స్టార్ హీరోలతో బిజీగా ఉండే తమన్, ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్ పై ఇంత ఆసక్తి చూపించడం అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. తమన్ తన ట్వీట్ లో.. “అతను పెద్దగా మాట్లాడడు. కానీ అతని రాక మాత్రం గట్టిగా సౌండ్ చేస్తుంది” అంటూ ఒక రేంజ్ లో ఎలివేషన్ ఇచ్చారు. New Guy in the Town అంటూ ఆయన ఇచ్చిన హైప్ చూస్తుంటే, వస్తున్నది సామాన్యమైన వ్యక్తి కాదని, ఏదో గట్టి బ్యాక్ గ్రౌండ్ లేదా విషయం ఉన్న కుర్రాడే అనిపిస్తోంది. ఈ ఒక్క ట్వీట్ తో నెటిజన్లలో ఆ కొత్త ముఖం ఎవరు అనే చర్చ మొదలైంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన వివరాలు కూడా చాలా ఆసక్తికరంగా ఉన్నాయి. కేవలం హీరో మాత్రమే కాదు, హీరోయిన్ కూడా కొత్తమ్మాయనట. అంతేకాకుండా ప్రొడక్షన్ హౌస్, టెక్నికల్ టీమ్ అంతా ఫ్రెష్ గా ఉండబోతున్నట్లు సమాచారం. ఇదొక రొమాంటిక్ యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ గా రూపొందనుంది. కొత్త రక్తం ఇండస్ట్రీకి వస్తుందంటే ఆ కిక్కి వేరుగా ఉంటుంది. ఇక సినిమా అనాన్స్ మెంట్ కోసం వదిలిన వీడియో కట్ కూడా చాలా వెర్రిటిగా ఉంది. రెగ్యులర్ గా కాకుండా ఒక కామిక్ బుక్ స్టైల్ లో వీడియోను డిజైన్ చేశారు. అందులోని విజవల్స్, కలర్ గ్రేడింగ్ చూస్తుంటే మేకింగ్ క్యాబిల్ విషయంలో ఎక్కడా కాంప్రమైజ్ కాలేదని అర్థమవుతోంది. చాలా స్పెలిష్ గా ఫైజెంట్ చేశారు. ఒక కొత్త సినిమాకు, అదీ పరిచయం లేని హీరో సినిమాకు ఈ రేంజ్ లో బజ్ క్రియేట్ అవ్వడం వెనుక తమన్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్ పాత్ర కూడా కీలకం కావచ్చు. వీడియోలో వినిపించిన సౌండ్ డిజైన్ గూస్ బంప్స్ తెప్పించేలా ఉంది. ఆ విజవల్స్ కు తమన్ మార్క్ మ్యూజిక్ తోడైతే థియేటర్లో రచ్చ ఖాయం. మరి ఇంతకీ ఆ ‘కొత్త కుర్రాడు’ ఎవరు? ఆ ప్రొడక్షన్ హౌస్ ఏది? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం దొరకాలంటే కొద్ది రోజులు ఆగాల్సిందే. డిసెంబర్ 14న ఈ సస్పెన్స్ కు తెరదించుతూ, ఆ మిస్టరీని గ్రౌండ్ గా రివీల్ చేయబోతున్నారు. అప్పటివరకు ఈ New Guy ఎవరోనని గెస్ చేయడం ఆడియన్స్ వంతు.



అదృష్టం అంటే ఈ తెలుగమ్మాయిదే!

కొందరికి సినిమా అవకాశాలు అన్నవి అనుకోకుండా వస్తాయి. కెరీర్ ప్లానింగ్ లో సినిమా లేకపోయినా? అనూహ్యంగా వచ్చిన అవకాశాలతో ఈ రంగంలో స్థిరపడిన వారు చాలా మంది ఉన్నారు. నటుడు రాహుల్ రామకృష్ణ ఇండస్ట్రీలో ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయకుండానే సక్సెస్ అయ్యాడు. టాలీవుడ్ లో స్థిరపడ్డాడు. -అర్జున్ రెడ్డి- చిత్రం అతడి జీవితాన్నే మార్చేసింది. ఇంకా ఇలాంటి వాళ్లు చాలా మంది ఉన్నారు. తెలుగు అమ్మాయి శివానీ నాగరం కదూఆ అలాగే క్విక్ అయినట్లు తెలిపింది. శివానీ సినిమాల్లోకి రావాలని ముందెప్పుడు అనుకోలేదని. ఓ షార్ట్ ఫిల్మ్ కోసం తొలిసారి కెమెరా ముందుకొచ్చింది. ఆ గుర్తింపు తోనే సినిమా అనే థాట్ మనసులో మొదలంది. అటుపై -అంబాజీ పేట మ్యారేజ్ బ్యాండ్ లో ఛాన్స్ అందుకుంది. ఆ చిత్ర దర్శక, నిర్మాతలు యూ ట్యూబ్ లో చూసి అమ్మడిని ఆప్రోచ్ అవ్వడం..పాత్రకు సెట్ అవుతుందని భావించి ఎంపిక చేసారు. తొలి సినిమా ఘాటింగ్ సమయం లో చాలా టెన్షన్ పడింది. కానీ ఇప్పుడా టెన్షన్ పోయి నటిగా ధైర్యంగా పని చేస్తోంది. ఆ తర్వాత నటించిన -లిటిల్ హీర్స్- కూడా మంచి విజయం అందుకుంది. ప్రస్తుతం కొత్త అవకాశాలు బాగానే వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కాలమే తనని స్టార్ గా మార్చిందని..తనని తాను ఎప్పుడూ అలా ఊహించుకోలేదని శివానీ. తాను నటించి అయినా బ్యూటీ విషయంలో చాలా సింపుల్ గా ఉంటానంది. చర్మ సంరక్షణ కోసం క్రీమలు వాటికి దూరంగా ఉంటానంది. వీరైనంత వరకూ నేచురల్ గా కనిపించడానికి ఇష్టపడతానంది. శరీరానికి కావాల్సినన్నీ నీళ్లు మాత్రం క్రమం తప్పకుండా తాగుతానంది. రాత్రి సమయంలో మాత్రం మాయి-ంశ్యరైజర్ తప్పనిసరిగా వాడుతానంది. వారానికి ఒకసారి చర్మానికి పెసరడిండి మాత్రం రాస్తానంది. ఇక టాలీవుడ్ లో నటిమణుల మధ్య ఎలాంటి కాంపిటీషన్ ఉండస్పది తెలిసిందే. ఒక్క ఛాన్స్ కోసం ఎంతో మంది క్యూలో ఉన్నారు. స్థానిక భావంతో పాటు ముంబై, చెన్నై, కేరళ, బెంగళూరు ప్రాంతాల నుంచి దిగుమతి అవుతోన్న వారి సంఖ్య అంతకంతకు కనిపిస్తోంది. సాధారణంగా తెలుగు హీరోయిన్లకు అవకాశాలివ్వడానికి దర్శక, నిర్మాతలు కూడా ముందుకు రారు. స్థానిక నటులతో కొన్ని రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయని భయం కూడా ఓ కారణం. వాటన్నింటినీ బ్రేక్ చేసి శివానీ ఛాన్సులు అందుకుంటుంది. ఇంత వరకూ గ్లామర్ పాత్రల్లో నటించలేదు. మరి ఆ తరహా పాత్రల విషయంలో శివానీ ఎలా స్పందిస్తుందో చూడాలి.

