

పోలీస్ అభ్యర్థుల సమస్యల పరిష్కారానికి పాదెం వీరయ్యకు వినతిపత్రం

వయోపరిమితి పెంపు, 20 వేల పోలీస్ పోస్టుల భర్తీకి నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని డిమాండ్

నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేయాలని ప్రభుత్వానికి విజ్ఞప్తి

భద్రాచలం, జూన్ 12 (పుధయం ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పోలీస్ శాఖలో ఉద్యోగాల కోసం ఎన్నో సంవత్సరాలుగా క్రమిస్తూ, ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం ఆశగా ఎదురుచూస్తున్న వేలాది మంది నిరుద్యోగ యువత తరఫున పోలీస్ నియామకాల అభ్యర్థులు తెలంగాణ రాష్ట్ర అటవీ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే పాదెం వీరయ్యను శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తమ సమస్యలను వివరించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పోలీస్ ఉద్యోగాల కోసం సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం చూపించాలని కోరుతూ వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అభ్యర్థులు మాట్లాడుతూ, గత కొన్ని క్రమంలో పోలీస్ నియామకాల ప్రక్రియలో జరిగిన జాప్యం కారణంగా అనేక మంది యువత తీవ్ర నిరాశకు గురవుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పోలీస్ ఉద్యోగాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పగలు, రాత్రి కష్టపడి శారీరక దౌర్లభ్య పరీక్షలు, రాత పరీక్షల కోసం సిద్ధమవుతున్నప్పటికీ నియామకాలు ఆలస్యం కావడం వల్ల వారి భవిష్యత్తు ప్రస్థాభకంగా మారిందన్నారు. కరోనా మహమ్మారి కారణంగా దేశవ్యాప్తంగా అనేక నియామక ప్రక్రియలు నిలిచిపోయాయని, తెలంగాణలో కూడా పోలీస్ నియామకాలకు సంబంధించిన ప్రక్రియలు ఆలస్యమయ్యాయని గుర్తు చేశారు. ఆ సమయంలో అభ్యర్థుల వయస్సు పెరిగిపోయినా, నియామక అవకాశాలు మాత్రం రాకపోవడంతో ఎంతో మంది వయోపరిమితి దాటిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. దీనివల్ల సంవత్సరాల తరబడి కష్టపడి సిద్ధమైన అభ్యర్థులు ఉద్యోగ అవకాశాలను కోల్పోయే ప్రమాదంలో ఉన్నారని తెలిపారు. ప్రస్తుతం కానిస్టేబుల్ పోస్టులకు గరిష్ట వయోపరిమితిని 36



సంవత్సరాలకు, సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ పోస్టులకు 37 సంవత్సరాలకు పెంచాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. వయోపరిమితి పెంపు వల్ల వేలాది మంది అభ్యర్థులకు మరో అవకాశం లభిస్తుందని, ప్రభుత్వం మానవతా దృక్పథంతో ఈ అంశాన్ని పరిశీలించాలని కోరారు. అలాగే రాష్ట్రంలో పోలీస్ శాఖలో సుమారు 20 వేలకు పైగా ఖాళీలు ఉన్నాయని, ప్రజలకు సమర్పణతమైన సేవలు అందించాలంటే ఈ ఖాళీలను తక్షణమే భర్తీ చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పోలీస్ స్టేషన్లలో సిబ్బంది కొరత కారణంగా ఇప్పటికే విధుల్లో ఉన్న సిబ్బందిపై ఆదనపు భారం పడుతోందని పేర్కొన్నారు. పెరుగుతున్న జనాభా, ఆధునిక నేరాల స్వరూపం, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ వంటి అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం వెంటనే ఖాళీ స్థానాల్లో పోలీస్ నియామకాలకు నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని కోరారు. పోలీస్ ఉద్యోగాల కోసం సిద్ధమవుతున్న యువతలో చాలామంది ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు చెందిన వారేనని అభ్యర్థులు తెలిపారు. ఉద్యోగం సాధించాలనే ఆశతో కుటుంబ సభ్యుల సహకారంతో శిక్షణ పొందుతూ, కోవింగ్ సెంటర్లకు వెళ్లి, శారీరక పరీక్షల కోసం ప్రత్యేకంగా సాధన చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. నియామకాలలో జాప్యం వల్ల వారి కుటుంబాలు కూడా మానసిక, ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం యువత ఆకాంక్షలను గుర్తించి పోలీస్ శాఖలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టుల భర్తీకి వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలని

కోరారు. ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తున్న నిరుద్యోగులకు ఆశలు కల్పించేలా త్వరితగతిన నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. నియామక ప్రక్రియ పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా నిర్వహించాలని కూడా అభ్యర్థించారు. వినతిపత్రాన్ని స్వీకరించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర అటవీ అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ చైర్మన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే పాదెం వీరయ్య మాట్లాడుతూ, పోలీస్ ఉద్యోగాల కోసం సిద్ధమవుతున్న యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు తన దృష్టికి వచ్చాయని తెలిపారు. వారి డిమాండ్లకు సమంజసమైన మేనేజ్మెంట్ పేర్కొంటూ, అభ్యర్థుల సమస్యలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి తెలియజేసి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకునేలా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేయాలని జాబితాను అవసరం ఉందని, ప్రభుత్వం కూడా ఈ అంశంపై సానుకూలంగా స్పందిస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పోలీస్ శాఖలో ఖాళీ భర్తీ వల్ల యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు లభించడమే కాకుండా రాష్ట్ర శాంతిభద్రతల వ్యవస్థ కూడా మరింత బలోపేతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వలపురు అభ్యర్థులు మాట్లాడుతూ, తమ సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు సహకరించిన పాదెం వీరయ్యకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమ డిమాండ్ల సాధన కోసం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న పోలీస్ అభ్యర్థులు ఐక్యంగా ఉద్యోగం కోరుతున్నారని, ప్రభుత్వం త్వరలోనే సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటుందనే ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ నియామకాల కోసం సిద్ధమవుతున్న అభ్యర్థులు, యువజన నాయకులు, నిరుద్యోగ సంఘాల ప్రతినిధులు, వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి పోలీస్ నియామకాల ప్రక్రియ ప్రారంభించి నిరుద్యోగ యువతకు న్యాయం చేయాలని వారు మరోసారి డిమాండ్ చేశారు.

ఇల్లందు బస్టాండ్ వద్ద ఆటో స్టాండ్ స్థలంలా అక్రమ కట్టడాలను తాలగించాలి బిముగ్లిపేల్ కార్యాలయం ముందు ఐ ఎఫ్ టి యు ధర్మా



ఇల్లందు, జూన్ 12, (పుధయం) ఇల్లందు కొత్త బస్టాండ్ వద్ద ఆటో స్టాండ్ స్థలంలో అక్రమ కట్టడాలను తాలగించాలని కోరుతూ తెలంగాణ ప్రగతిశీల ఆటో-డెమోటార్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఐఎఫ్ డిఎ) ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు ధర్మా నిర్వహించారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ మరియు కమిషనరీకి వినతిపత్రాలు సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆటో, డెమోటార్ వర్కర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు తోనేటి నాగేశ్వరరావు, ఐ ఎఫ్ టి యు జిల్లా అధ్యక్షులు కొక్క సారంగపాటి మాట్లాడుతూ గత 30 సంవత్సరాలుగా ఇల్లందు బస్టాండ్ వద్ద ఐఎఫ్ డిఎ ఆధ్వర్యంలో ఆటో స్టాండ్ ను ఏర్పాటు చేసుకొని వివిధ గ్రామాలకు ఆటోలను సదుపకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ స్థలంలో కొక్కు

సారయ్య అనే వ్యక్తి అక్రమంగా పాన్ షాపు ఏర్పాటు చేసుకున్నాడని అన్నారు. దీనివల్ల ఆటో కార్మికుల కుటుంబాలు రోడ్డున పడే పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తక్షణమే అధికారులు స్పందించి ఆటో స్టాండ్ స్థలంలో అక్రమ కట్టడాలను తాలగించాలని, ఆటో కార్మికులకు న్యాయం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ముందుగా ఇల్లందు ఎస్ హెచ్ ఓ కి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ప్రగతిశీల ఆటో-డెమోటార్ వర్కర్స్ యూనియన్ (ఐఎఫ్ డిఎ) ఇల్లందు బ్రాంచ్ కమిటీ అధ్యక్షకార్యదర్శులు పల్లి సుధాకర్, డి. డి. వేణుగోపాల్ రావు నాయకులు కాంపాటి కిరణ్ కుమార్, అజీత్ రవికుమార్, బానోత్ శ్రీను, బానోత్ సకీందర్, మూడు సరేష్, జి. జి. లక్ష్మణ్, బానోత్ వీరన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీఎన్టీవో అధ్యక్షుని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన ఆయుష్ ఉద్యోగులు

ఖమ్మం పుధయం బ్యారో జూన్ 12 జాతీయ జరిగిన బిడిలీలో ఖమ్మం ఆయుష్ ప్రధాన అనుపతి ఫార్మాసిస్టుగా విధుల్లో చేరిన జి వీరయ్య డి.ఎస్.టి. జిల్లా అధ్యక్షులు గుంటుపల్లి శ్రీనివాస్ అన్నను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు ఈ సందర్భంగా ఆయుస్ సాలువాతో సత్కరించారు. అనంతరం కేక్ తినిపించి అభినందించారు. యూనియన్ కార్యక్రమాల్లో తమకు ప్రతినిధ్యం కలిపించాలని కోరారు. యూనియన్ చేపట్టే కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ బలోపేతం చేసేందుకు కృషిచేస్తానని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా గుంటుపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ గతంలో ఆయుష్ శాఖ నుండి డి.ఎస్.టి. సంఘానికి బిల్లులను నాయకత్వం ఉండేదని దాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని కోరారు. యూనియన్ చేపట్టే ప్రతి కార్యక్రమంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఉద్యోగులు ఎదుర్కొన్న సమస్యల పరిష్కారానికి యూనియన్ ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తూ అందంగా ఉంటుందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగానే కేంద్ర సంఘం ఆర్గనైజింగ్ సెలెబ్రిటీ జెడ్ ఎస్ జైవల్ ను కూడా శాలువాతో సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయుష్ శాఖ రాష్ట్ర మాజీ అధ్యక్షులు సర్గల్ ప్రకాష్ రావు, హోమియో శాఖ ఫార్మాసిస్టు జయశ్రీ ఆయుర్వేద ఫార్మాసిస్టు ఎల్ వజ్రమ్మ, యూనియన్ ఫార్మాసిస్టు పి సూర్య కళ, క్రాంతి, శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సూర్యాపేట బడ్డకు రాష్ట్ర గుర్తింపు

బందారు రాజా ఆర్కవైశ్య మహాసభ కార్యనిర్వాహక సభ్యుడిగా ప్రమాణం



సూర్యాపేట జూన్: 12 పుధయం ప్రతినిధి సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రానికి చెందిన బందారు రాజా శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో జరిగిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్కవైశ్య మహాసభ ప్రమాణ స్వీకార మహోత్సవం లో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు అమరవారి లక్ష్మీనారాయణ చేతుల మీదుగా జ్ఞాపిక అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఆర్కవైశ్య మహాసభ కార్యనిర్వాహక సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వీరు గతంలో జిల్లా ఆర్కవైశ్య మహాసభ ప్రధాన కార్యదర్శి గా, ప్రస్తుతం సూర్యాపేట జిల్లా ఆర్కవైశ్య మహాసభ క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ గా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన సందర్భంగా జిల్లా ఆర్కవైశ్య మహాసభ ఉపాధ్యక్షులు బచ్చు పురుషోత్తంపాటి పలువురు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బందారు రాజా మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ఆర్కవైశ్య మహాసభలో కార్యవర్గ సభ్యులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేయడం ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందని, నా వంటకా శక్తివంతం లేకుండా ఆర్కవైశ్య అభివృద్ధి కొరకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ఆర్కవైశ్యులు పాల్గొన్నారు.



వీరాపురం ఇసుక రీచ్ కేటాయింపులో గిరిజన మహిళా సంఘానికి అన్యాయం జరుగుతోందని ఆరోపణలు?

పిసపాక జూన్: 12 పుధయం ప్రతినిధి పిసపాక: భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పిసపాక మండలం దుగినేపల్లి గ్రామానికి చెందిన 'శ్రీ గిరి లక్ష్మి ఇసుక క్వారీ ట్రైబుల్ లీబర్ కాంట్రాక్ట్ సహకార సంఘం లిమిటెడ్' సభ్యులు వీరాపురం ఇసుక రీచ్ కేటాయింపు విషయంలో తమ సంఘానికి అన్యాయం జరుగుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 1964 చట్టం ప్రకారం నమోదైన తమ సంఘం ఎన్నో ఏళ్ళుగా గిరిజన మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ ప్రభుత్వ అనుమతులతో ఇసుక కార్యకలాపాలు నిర్వహించిందని తెలిపారు. వీరాపురం ఇసుక రీచ్ సంబంధించి 2025 మే 19న జిల్లా స్థాయి ఇసుక కమిటీ (డి.టి.సి) 1,85,500 క్యూబిక్ మీటర్ల ఇసుక తప్పకాలకు ఆమోదం ఇచ్చిందని, అయితే ఆ ఉత్తరువులో ఏ సాఫైటీ పేరును ప్రస్తావించలేదని పేర్కొన్నారు. అనంతరం రెండు గిరిజన మహిళా సంఘాలు ఉన్నాయని అధికారులు గుర్తించినప్పటికీ, తమకు

ఎలాంటి నోటీసు ఇవ్వకుండా, అభిప్రాయం తీసుకోకుండా గ్రామపంచాయతీ ఏకపక్షంగా మరో సంఘానికి అనుకూలంగా తీర్మానం పంపిందని ఆరోపించారు. గ్రామసభ చట్టబద్ధంగా నిర్వహించబడిందా లేదా అనే అంశంపై కూడా అనుమానాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ విషయంపై కలెక్టర్, జిల్లా సహకార అధికారి (డి.టి.సి) తెలంగాణ గనుల అభివృద్ధి సంస్థ (టి.జి.ఎం.డి.సి) అధికారులకు వలుమార్చు వినతిపత్రాలు సమర్పించినప్పటికీ ఇప్పటివరకు న్యాయం జరగలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వివాదం పూర్తిగా పరిష్కారమయ్యే వరకు వీరాపురం ఇసుక రీచ్ సంబంధించి వర్క ఆర్డర్ జారీ చేయకుండా నిలిపివేయాలని, రెండు సంఘాలకు సమాన అవకాశాలు కల్పించాలని, గ్రామపంచాయతీ తీర్మానం చట్టబద్ధమై విచారణ జరిపి తమ సంఘానికి వినికీడి అవకాశం కల్పించాలని సంఘ ప్రతినిధులు డిమాండ్ చేశారు. గిరిజన మహిళా జీవనోపాధి, హక్కులను పరిరక్షించే విధంగా అధికారులు న్యాయమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు.

రైతులను వేచిచిగి కాంగ్రెస్ సర్కార్

చర్ల జూన్, 12, (పుధయం ప్రతినిధి) రైతు భరోసా వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేసిన టిఆర్ఎస్ పార్టీ కన్వీనర్ డాక్టర్ తాతారావు. కాంగ్రెస్ పాలనలో అన్యాయాలకు అన్యాయం జరిగిందని తక్షణమే రైతు భరోసా నిధులు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని అని తెలిపారు. మారు మాటలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చి రైతులను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని. కనీసం పాత పోలింగ్ 'టింగ్ టింగ్' మంటూ పట్ల పైనులు నేడు కాంగ్రెస్ రాజ్యంలో దబ్బలు కోసం రైతులు ఎదురుచూస్తున్నారని అప్పుడు రైతు రాజు.. ఇప్పుడు రైతు కుడేలు అంటూ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రెస్టేజి మెత్తిన తాతారావు. నాడు మే నిలలోనే రైతు బంధు, నేడు వర్షాకాలం వచ్చినా రైతు బంధు ఊపే లేదని తెలిపారు. ఎకరానికి ?15 వేలు ఇస్తానని చెప్పి రుణమాఫీ పేరిట రైతులను కాంగ్రెస్ సర్కార్ మోసం చేసిందని అద్దెలా చేశారు. హామీలను తుంగలో తొక్కారని కొలు రైతులను, పోడు భూముల రైతులను విస్మరించారని విమర్శించారు. బ్యాంకుల్లో ఉన్న అప్పులు కట్టించుకొని మొహం చాటిందనని విమర్శించారు.



ప్రజా ప్రభుత్వంలో విద్యుత్ రంగ అభివృద్ధికి పెద్దపీట

ఖమ్మం పుధయం బ్యారో తిరుమలాయపాలెం, జూన్ 12: ప్రజా ప్రభుత్వంలో విద్యుత్ రంగ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ, సమాచార పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. శుక్రవారం తిరుమలాయపాలెం 33/11 కేపీ సబ్ స్టేషన్ లో రూ. 3 కోట్ల వ్యయంతో ఏర్పాటు చేయనున్న 0.8 మెగావాట్ల సోలార్ పవర్ ప్లాంట్ కు, విద్యుత్ నియంత్రకల మరమ్మత్తు కేంద్రానికి మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆదనపత్రం కలెక్టర్ పి. శ్రీనివాస్ రెడ్డితో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పేద సంక్షేమం, అభివృద్ధి రేపంతం రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని అన్నారు. గతంలో విద్యుత్ సమస్యతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందినందు ఎదుర్కొన్నారు. రాత్రి వేళల్లో చిల్లర కారణంగా పొలాలకు వెళ్లిన రైతులు పాముకాటుకు



ఇళ్లపై నుంచి వెళ్లి హైటెన్షన్ విద్యుత్ లైన్ల కారణంగా దశాబ్దాలుగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న ప్రజల సమస్యలను ప్రజా ప్రభుత్వం పరిష్కరిస్తోందన్నారు. రూ. 9 కోట్ల వ్యయంతో మూడు సబ్ స్టేషన్ల పనులు చేపట్టినట్లు తెలిపారు. విద్యుత్ సరఫరా మెరుగుదలకు పాల్పడే నియోజకవర్గంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపట్టినట్లు మంత్రి తెలిపారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. మహిళలకు ఉపాధి బిల్లు ప్రయోజనం, కొత్త రేషన్ కార్డులు, 200 యూనిట్ల వరకు ఉపాధి విద్యుత్, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల వంటి సంక్షేమ పథకాలు విజయవంతంగా అమలువుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యుత్ శాఖ ఎస్. ఈ. శ్రీనివాసచారి, జిల్లా పునసాయి శాఖ అధికారి డి. పుల్లయ్య, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యుత్ శాఖ అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

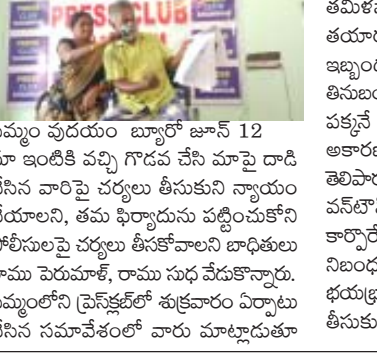
చిన్నకొర్రాజుల జాతర మహోత్సవంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే తాటి



దమ్మపేట జూన్ 12 (పుధయం ప్రతినిధి) : దమ్మపేట మండలం పార్లమెంట్ గ్రామంలో ఘనంగా నిర్వహిస్తున్న చిన్నకొర్రాజుల జాతర మహోత్సవంలో బ్యారోపహాద్, అశ్యాపాపేట మాజీ ఎమ్మెల్యే తెలంగాణ రాష్ట్ర మాజీ తొలి ట్రెికార్ చైర్మన్, టి.ఆర్.ఎస్ రాష్ట్ర

నాయకులు శ్రీ తాటి వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జాతరలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి చిన్నకొర్రాజుల స్వామి ఆశీస్సులు పొందారు. గ్రామ పెద్దలు, యువత కమిటీ సభ్యులు, భక్తులతో కలిసి జాతర వేడుకల్లో పాల్గొని అందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. గ్రామీణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడే ఇటువంటి జాతరలు సామాజిక ఐక్యతకు ప్రతీకలని తాటి వెంకటేశ్వర్లు పేర్కొన్నారు. జాతర మహోత్సవాల విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న గ్రామ పెద్దలు, యువత కమిటీ సభ్యులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కొమరం సుశీల, కొమరం వెంకటేశ్వర్లు, కాక శివశంకర్ ప్రసాద్, పద్దం అశోక్, సున్నం సరోధ్ర, కొండ్రు రంగం, కారం ఎర్రబాబు, జైల వీరస్వామి, కొండ్రు మహేష్, కొమరం శివరామకృష్ణ, రాజు వెంకటేశ్వర్లు, పెనుబిల్లి వంశీ, కుర్నం భద్రయ్య, కుంజా పొలబాబు, కుర్నం నాగబాబు, కుర్నం కాంతారావు, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

మాపై దాడి చేసిన వారిని శిక్షించి న్యాయం చేయాలి మీడియా సమావేశంలో బాధితుల వేడుకోలు



తమిళనాడు నుండి వచ్చిన వచ్చిన తాము పాకబందజబాబ్లో ఉంటూ తినుబండారాలు తయారు చేసి అమ్ముకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నామని తెలిపారు. చుట్టూపక్కల వారికి ఇబ్బందులు కలుగుతుంటే పాక గొట్టాన్ని సుమారు 40 ఆడుగులు పైనే ఉంచి చివ్వితో తినుబండారాలు తయారు చేసుకుంటున్నామని తెలిపారు. పాక గొట్టం వల్ల పాక వస్తుండటాన్ని తప్పక ఉన్న బాధితి సంబంధించిన వ్యక్తికి పాటు కొంతమంది తమ అంట్లోకి తొరబడి అతారణంగా దాడి చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మహిళ అని చూడకుంటూ కొట్టారని తెలిపారు. వారు దాడి చేసిన దృశ్యాలు సిసి కెమెరా ఫుట్టేజీలో ఉన్నాయన్నారు. దాడి సంఘటనపై పన్నోట్ల సిఐసి ఫిర్యాదు చేసి నా బట్టింతుకోవడం లేదని తెలిపారు. అతారణంగా మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారులు దాడి చేసి తమ వ్యాపారంపై జరిమానాలు విధిస్తున్నారని తెలిపారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించకపోయినా జరిమానాలు విధించడమేంటని ప్రశ్నించారు. తమను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్న వ్యక్తిపై, తమ ఫిర్యాదును పట్టించుకోని పోలీసులపై చర్యలు తీసుకుని తమకు న్యాయం చేయాలని వేడుకున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యానికి బ్లాక్ కాఫీ?



బ్లాక్ కాఫీ ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన పానీయాల్లో ఒకటి. పాలు లేదా చక్కెర లేకుండా తయారు చేసే బ్లాక్ కాఫీ ఆరోగ్యానికి మంచిగా పరిగణిస్తారు. వైద్య పరిశోధనల ప్రకారం, ఇది గుండె జబ్బులను తగ్గించడంలో సహాయపడవచ్చు. ఇందులో కేలరిలు ఉండవు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఉపయోగపడతాయి. మితంగా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియ మెరుగుపడి అకలి తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ ఒక ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చే పదార్థం. ఇది కొంత మందిలో తాత్కాలికంగా రక్తపోటు, గుండె మోగాన్ని పెంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగిన వారిలో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి యీ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం ప్రకారం, కెఫిన్ శరీరంలో నొర్రాడినలిన్, నొర్రెనెఫిన్ వంటి హార్మోన్లను పెంచుతుంది. దీనివల్ల హృదయ స్వందం మేగం, రక్తపోటు పెరగవచ్చు. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే పాలిఫెనోల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తిని పెంచి శక్తి వినియోగాన్ని ఎక్కువ చేస్తాయి. దీంతో బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. రోజుకు 2-3 కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తాగడం వల్ల గుండెపోటు, కరోనరీ హార్ట్ డిజీస్ వంటి ప్రమాదాలు

తగ్గవచ్చు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధనల ప్రకారం, మితంగా కాఫీ తాగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె వైఫల్యం, గుండె సమస్యల ప్రమాదం తగ్గవచ్చు. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు వాచ్ను తగ్గించి రక్తనాళాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ అధ్యయనం ప్రకారం, తీవ్రమైన అధిక రక్తపోటు (160/100 mm Hg లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ఉన్నవారు రోజుకు రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కప్పుల కాఫీ తాగితే గుండె సంబంధిత సమస్యల ప్రమాదం పెరగవచ్చు. ఆరోగ్యవంతులైన పెద్దవారికి రోజుకు 400 మిల్లీ గ్రాముల వరకు కెఫిన్ సురక్షితంగా పరిగణిస్తారు. ఫిల్టర్ చేయని కాఫీలో ఉండే సహజ నూనెలు (కెఫెస్టాల్, కమ్మియోల్) చెమట కొలిపోతే పెంచవచ్చు. పేపర్ ఫిల్టర్ ఉపయోగించి తయారుచేసిన కాఫీ (డ్రైట్ లేదా ఫ్లోట్ ఓవర్) ఆరోగ్యానికి మంచిగా భావిస్తారు. ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు 2 నుంచి 4 కప్పుల వరకు తాగవచ్చు. గుండె సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు లేదా గర్భిణీలు కాఫీ తాగి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మొత్తంగా, చక్కెర లేదా పాలు లేకుండా మితంగా బ్లాక్ కాఫీ తాగడం ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు.

మగర్ వల్ల జుట్టు రాలుతుందా?



జీవితంలో మధుమేహం, రక్తంలో అధిక చక్కెర (బ్లడ్ సుగర్) సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణంగా ఇవి గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లపై ప్రభావం చూపతాయిని అందరికీ తెలుసు. అయితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నియంత్రణలో లేకపోతే శరీరంలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరగదు. దీంతో చర్మ కణాలకు అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందవు. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారడం, దురద, ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, గాయాలు త్వరగా మానకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొంతమందిలో చర్మం రంగులో కూడా మార్పులు కనిపించవచ్చు. అలాగే జుట్టు కుదుళ్లకు సరైన పోషణ అందకపోవడంతో జుట్టు బలహీనంగా మారి ఎక్కువగా రాలే అవకాశం ఉంటుంది. కొత్త జుట్టు పెరుగుటకు కూడా నెమ్మదించవచ్చు. తరచుగా దాహం చేయడం, తరచు మూత్ర విసర్జన చేయడం కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, చూపు మసకబారడం, తరచు చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, గాయాలు అలసటగా మానడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడం, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. తిండి పదార్థాలు, ప్రానెస్ షెడ్ తగ్గించాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. బాగా నిద్రపోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. వైద్యుల సహాయ ప్రకారం మందులు వాడాలి.

టీ, కాఫీ, కోలా పానీయాలు.. ఏది పళ్లకు ఎక్కువ హాని చేస్తుంది?

చాలామంది ఉదయం లోనే రోజు ప్రారంభిస్తారు. ఆఫీసులో కాఫీ తాగుతారు. ఇంకొక మంది కోలా పానీయాలు కూడా తాగుతారు. కానీ ఈ పానీయాల్లో ఏది పళ్లకు ఎక్కువ హాని చేస్తుందో చాలామందికి తెలియదు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన

పట్టింపుకోపోతే మరకలు ఇంకా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కాఫీ కూడా పళ్లపై మరకలు ఏర్పరచేందుకు ప్రధాన కారణాల్లో ఒకటి. ఇందులో ఉండే రంగు పదార్థాలు పళ్ల పైపొరకు అతుక్కుని, కాలక్రమేణా పళ్లకు పసుపు లేదా గొడుగు రంగులోకి రంగులోకి



సహజంగా ప్రకారం.. ఈ మూడు పానీయాలు నోటి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపతాయి కానీ వాటి ప్రభావం వేరుగా ఉంటుంది. పళ్లపై మరకల విషయానికి వస్తే బ్లాక్ టీనే ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. బ్లాక్ టీలో ఉండే టానిన్లు, రంగు పదార్థాలు పళ్ల పై పొర (ఎనామెల్) కు అతుక్కుంటాయి. కాలక్రమేణా ఇవి పళ్లకు పసుపు లేదా గొడుగు రంగులోకి మారుతాయి. రోజూ ఎక్కువ టీ తాగిన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా దంత శుభ్రతను

మారు స్నాయి. ముఖ్యంగా రోజుకు పలుమార్లు కాఫీ తాగిన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాఫీలో చక్కెర కలపడం వల్ల నేరుగా మరకలు పెరగకపోయినా, అది దంత క్షయం, ఇతర నోటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసి అవకాశం ఉంటుంది. కోలా పానీయాలు పళ్లకు ఎక్కువ హాని చేస్తాయని చాలామంది భావిస్తారు. అయితే, పళ్లపై మరకలు ఏర్పరచే విషయంలో ఇది టీ లేదా కాఫీతో పోలిస్తే తక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. కానీ ఇందులో ఉండే ఆమ్లాలు పళ్లకు రక్షించే ఎనామెల్ను క్రమంగా బలహీనపరుస్తాయి. ఎనామెల్ దెబ్బతింటే ఇతర ఆహారాలు, పానీయాల వల్ల మరకలు పళ్లకు సులభంగా అంటుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అదనంగా, ఇందులోని అధిక చక్కెర దంత క్షయం ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుంది. పళ్లకు కాపాడుకునే నూనెలు: టీ, కాఫీ, కోలా పానీయాలు తాగిన తర్వాత నీటితో నోరు తుక్కోవాలి. కోలా పానీయాలు తాగిన వెంటనే బ్రష్ చేయకూడదు. స్నా ఉపయోగించడం మంచిది. చక్కెర తగ్గించాలి.

చక్కని ఆరోగ్యం

వాతావరణ మార్పుల వల్ల కీళ్ల నొప్పులు.. సౌందర్య పోషణకూ.. కాఫీ!

జీవితంలో కాలంలో దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వాతావరణ పరిస్థితులు తరచు మారుతున్నాయి. ఎండలు, వర్షాలు, ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఉష్ణోగ్రతలో వచ్చే మార్పులు కొంతమందిలో కీళ్ల నొప్పులను పెంచే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా చల్లటి వాతావరణం లేదా తేమ అధికంగా ఉన్న రోజుల్లో కీళ్లలో



బిగుతు, నొప్పి, భారంగా అనిపించడం వంటి సమస్యలు కనిపించవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా ఎక్కువసేపు ఒకే భంగిమలో కూర్చున్న తర్వాత ఈ లక్షణాలు మరింత ఎక్కువగా అనిపిస్తాయి. అయితే వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం ప్రతి ఒక్కరిపై ఒకే విధంగా ఉండదు. కొందరికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకపోయినా, మరికొందరు మాత్రం కీళ్ల నొప్పులతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంటుంది. వాతావరణ మార్పుల వల్ల కీళ్ల నొప్పులు కొంత మందిలో పెరగడం సాధారణం. అయితే నొప్పి ఎక్కువకాలం కొనసాగినా, రోజువారీ పనులకు అటంకం కలిగించినా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. సరైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా కాపాడుకోవచ్చు.

కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది...! కాఫీ ప్రియులు తరచుగా చెప్పే మాట ఇది. మూడేని ఉల్లాసంగా మార్చే కాఫీ సౌందర్య పోషణలో మా ఉపకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ పొడి / గింజలు వల్ల ఎన్నో సౌందర్యరమైన ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు. కాఫీ పొడి చర్మానికి మంచి స్కర్బ్ కాఫీ పని చేస్తుంది. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. ఇందుకోసం స్నానం చేసే సమయంలో కాఫీ పొడిని నూనె / జెల్ తో కలిపి చర్మంపై రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. స్కర్బింగ్ కోసం కాఫీ గింజలను సైతం వాడవచ్చు. ముఖంపై నిపుణులు, కాఫీ యాంటీ ఏజింగ్ ఏజెంట్ల కూడా పని చేస్తుంది. దీనికోసం రెండు కప్పుల కాఫీ గింజలకు ఒక కప్పు నీటిని, కొన్ని చుక్కల టీటీ నూనెను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జైందర్ తో బాగా కలిపి, బ్రష్ తో ముఖానికి రాసుకోవాలి. కానీ వేడి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. జుట్టును సంరక్షించుకోవడానికి మనం అనేక రకాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తుంటాం. మరీ కాఫీ వల్ల జుట్టుకి కలిగే ప్రయోజనమేటి అనుకుంటున్నారా? ఇది మంచి కండిషనర్ గా పనిచేసే జుట్టును మృదువుగా అయిలా చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికోసం కాఫీ పొడిని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత దీనిని ఒక గిన్నెలోకి వదలించాలి. ఈ నీటిని జుట్టుకు అప్లై చేసి అర్దగంట వరకు తర్వాత తర్వాత చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు.

జీవనశైలిలో మేగం... నిరంతర ఒత్తిడి... రసాయనాలతో నిండిన బ్యూటీ ఉత్పత్తుల వినియోగం... వీటన్నింటితో మిగిలిన అనుభవాలను పాత రోజుల్లో అనుసరించే సహజ సౌందర్య పద్ధతుల వైపు అడుగులేస్తున్నారు. అందులో భాగమే ఈ మడ్ థెరపీ. ఇది అందంపోషణ అనారోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది చెబుతున్నారు నిపుణులు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ సర్వే ప్రకారం - నల్లమట్టి, డెడ్ నీ మట్టిలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంలో ఉండే హానికర టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. ఆరటిలెస్ బాధపడే వాళ్లపై చేసిన సర్వేలో వాదానికి రెండుసార్లు 'వార్మి మడ్ ప్యాక్స్' చేయడంవల్ల నొప్పులు తగ్గిపోయాయి. 40-50 శాతం తగ్గిపోయాయి. మొటిమలు, మచ్చలు, ఎగ్జెమా వంటి సమస్యల్ని తగ్గించడంలో మడ్ థెరపీ బాగా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తొలగించి కొంతమంది తంగా మెరిసేలా చేస్తుంది థెరపీ. మట్టి సహజంగానే ఒత్తిడి, విషపదార్థాలను గ్రహించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి పట్టించినప్పుడు చర్మ రంధ్రాల ద్వారా వ్యర్థాలి బయటకు లాగిస్తుంది. దాంతో శరీరం చల్లబడి సరాలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. గంటల తరబడి కంప్యూటర్ ముందు గడిపే వాళ్ల కళ్లపై పడే ఒత్తిడి ఇల్లీ వాయుం చేస్తుంది. ఇందుకు సుమద్ది మట్టితో ప్యాక్ చేయాలి. ఇలా

మడ్ థెరపీతో అందం... ఆరోగ్యం!



చేయడం వల్ల కంటి సరాలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి నిద్ర బాగా పడుతుంది. పొట్ట భాగంలో మట్టితో ప్యాక్ చేస్తే గ్యాస్, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు కొంతవరకు తగ్గి జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజూ వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?



కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అందుకే, రోజూ కనీసం కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో సంతోషాన్ని కలిగించే హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేస్తే శరీరంలో ఉన్న అదనపు కేలరిలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణలో ఉండటమే కాకుండా, సూర్యులకు సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలిస్ట్రాల్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి కూడా రక్షణ లభిస్తుంది. ఒత్తిడి, అపోజీవితో బాధపడుతున్నవారికి వ్యాయామం మంచి పరిష్కారం. రోజూ అరగంబ సడక కూడా మనసుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. వ్యాయామం కండరాలను బలపరిచి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రోజంతా చురుకుగా ఉండగలుగుతారు. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారికి వ్యాయామం ఎంతో ఉపయోగకరం. ఇది త్వరగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత, ఆలోచనా శక్తి మెరుగుపడి సానుకూల దృక్పథం పెరుగుతుంది. రోజూ కొద్దిసేపు వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి వ్యాయామం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. కాబట్టి రోజువారీ జీవితంలో వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవడం మంచిది.

వేప ఆకులే కాదు.. పండు కూడా జైషధమే!

వేప ఆకులే కాకుండా వేప పండు కూడా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుందిని ఆయుర్వేద నిపుణులు అంటున్నారు. దీనిని తినడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద నిపుణులు తెలిపిన

వేప పండులో యాంటీబయోటిక్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడంలో, అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. సరైన మోతాదులో వాడతే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. భారతదేశంలో వేపను సంప్రదాయంగా జైషధ గుణాలున్న చెట్టుగా పరిగణిస్తారు. ఆయుర్వేదంలో వేప ఆకులు, ఔషధం, పువ్వులు, విత్తనాలు వంటి భాగాలను వివిధ రోగాల చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. అయితే వేప పండు కూడా ముఖ్యమైన జైషధ గుణాలు ఉన్నాయని చాలామందికి తెలియదు. వేప పండు శరీరంలోని హానికరమైన బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది భావిస్తారు. అందువల్ల చర్మ సమస్యలు, కొన్ని ఇన్ఫెక్షన్ల చికిత్సలో కూడా దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇది శరీరాన్ని అంతర్లతంగా శుభ్రపరచడంలో సహాయపడుతుందిని నిపుణులు అంటున్నారు. జీర్ణ వ్యవస్థకు కూడా వేప పండు మేలు చేస్తుందని చెబుతారు. కొన్ని కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీర శుద్ధి ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే దీన్ని పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. వేప పండులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్లీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలకు కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీని వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి, కాలానుగుణ వ్యాయామం నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా వేప పండు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేద చికిత్సల్లో దీనిని కొన్ని చర్మ సమస్యలను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయితే ఏ జైషధ మొక్కనైనా లేదా దాని భాగాలను ఉపయోగించే ముందు నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. ప్రతి వ్యక్తి శరీర పరిస్థితి బట్టిగా ఉంటుంది కాబట్టి వైద్యుల సహాయంతో మాత్రమే వాడటం మంచిది.

నలభై దాటినా.. ఇమ్మ్యూనిటీ తగ్గుకుండా..!

మెనోపాజీ వల్ల కావచ్చు, జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల కావచ్చు.. ఇలా కారణమే దేనా నలభైలోకి అడుగు పెట్టిన మహిళలు వయసుతో పాటు ఉన్నట్లుంటే బరువు పెరుగుతుంటారు. శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, చక్కటి ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం వల్ల కూడా ఈ వయసులో వివిధ ఆనారోగ్యాలు చుట్టుముడతాయి. మరీ, ఇలా జరగకుండా.. ఈ వయసులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు రోజువారీ మెనూలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. మరీ, అనేక తెలుసుకుందాం.. నల్ల దాణాక బరువు పెరుగుటకు కారణం ఏమిటో తెలుస్తాయి. అంతేకాదు.. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండెకు రక్షణనిస్తాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యానికి ఈ పోషకాలు ఎంతో మంచివంటున్నారు నిపుణులు. మెనోపాజీకు దగ్గరవుతోన్న మహిళల్లో బరన్, విటమిన్-డి స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గిపోతుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ రెండు పోషకాలు పుష్కలంగా లభించే కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. వీటి వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంటున్నారు. అదేవిధంగా గుడ్డలోని ప్రోటీన్లు మెనోపాజీ కారణంగా స్టీలర్ పెరిగి చెమట కొప్పును కరిగించడంలో సహాయపడుతున్నాయి నిపుణులు.



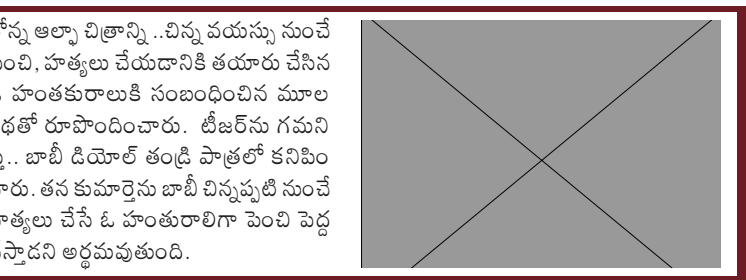
గుడ్డలో ఉండదు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు.. నిండి ఉన్న నల్ల గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ గింజల్లో ఔజెన్ పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. తద్వారా అధురపు కొరికలు అధురపు ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టుకుని తీసుకోవాలి ఉంటుంది. లేకపోతే నల్లదా, సూర్యులతో కలుపుకొని తీసుకున్నా ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ, డ్రాక్స్, నిమ్మ.. వంటి వందల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఔజెన్, విటమిన్-సి తదితర పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీర బరువును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచొచ్చు. అంతేకాదు.. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గుండెకు రక్షణనిస్తాయి. అలాగే చర్మ ఆరోగ్యానికి ఈ పోషకాలు ఎంతో మంచివంటున్నారు నిపుణులు. మెనోపాజీకు దగ్గరవుతోన్న మహిళల్లో బరన్, విటమిన్-డి స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గిపోతుంటాయి. ఇలాంటిప్పుడు ఈ రెండు పోషకాలు పుష్కలంగా లభించే కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. వీటి వల్ల రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంటున్నారు. అదేవిధంగా గుడ్డలోని ప్రోటీన్లు మెనోపాజీ కారణంగా స్టీలర్ పెరిగి చెమట కొప్పును కరిగించడంలో సహాయపడుతున్నాయి నిపుణులు.

వృద్ధయం నిమిషం

MOVIE TIME!

'అల్పా' టీజర్ రిలీజ్..

పురుషం సినిమా ఆదిత్య ఛోప్రా నిర్మాణాన్ని భారీ యాక్షన్ మూవీ 'అల్పా'. బుధవారం (జూన్ 10) మేకర్స్ ఈ మూవీ టీజర్ను విడుదల చేశారు. ఇందులో అలియా భట్ ఓ హాంతు కురాలి పాత్రలో నటించింది. వైఆర్ఎఫ్ స్టూ యూనివర్సిటీలో భాగంగా రూపొందించిన అల్పా టీజర్ను.. చిన్న వయస్సు నుంచే పెంచి, హాంతులు చేయడానికి తయారు చేసిన ఓ హాంతుకురాలికి సంబంధించిన మూల కథతో రూపొందించారు. టీజర్ను గమనిస్తే.. బాబీ డియోల్ తండ్రి పాత్రలో కనిపించారు. తన కుమార్తెను బాబీ చిన్నప్పటి నుంచే హాంతులు చేసే ఓ హాంతుకురాలిగా పెంచి పెద్ద చేస్తాడని అర్థమవుతుంది.



'పెద్ది' చిత్ర బృందాన్ని అభినందించిన చిరంజీవి



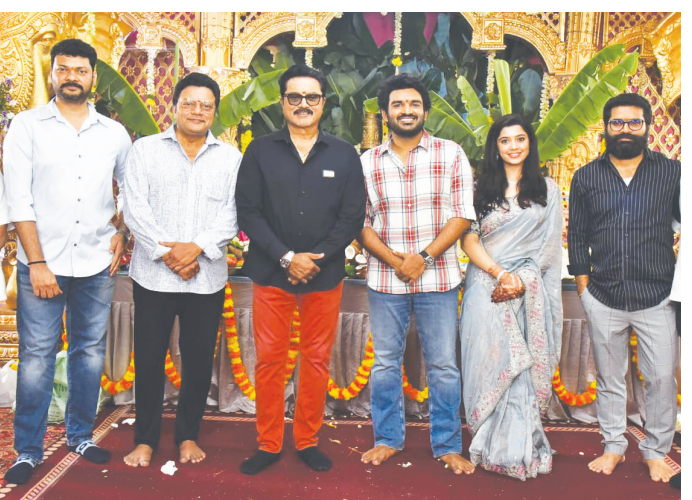
పురుషం: రామ్ చరణ్ సెన్సేషనల్ భాక్టర్స్ 'పెద్ది' చిత్ర బృందాన్ని మెగా స్టార్ చిరంజీవి అభినందించారు. 'పెద్ది' చిత్రాన్ని విక్రమించిన చిరంజీవి, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానూ, నిర్మాత వెంకట సతీష్ కిలారు, చిత్ర బృంద సభ్యులను ప్రత్యేకంగా అభినందించి, వారికి పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'పెద్ది' ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద సంపదనం సృష్టిస్తోంది. రామ్ చరణ్ కెరీర్లో మరో మైలురాయిగా నిలిచిన ఈ చిత్రం 350 కోట్ల క్లబ్ కి చేరింది. రెండో వారంలో కూడా కలెక్షన్లు చాలా బలంగా ఉన్నాయి. రామ్ చరణ్ కెరీర్లోనే బిగ్గెస్ట్ హిట్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం విజయం సులభంగా దూసుకుపోతోంది. 'పెద్ది'లో రామ్ చరణ్ నటన ప్రత్యేకతలు, విమర్శకుల నుంచి ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ఆయన ట్రాన్స్ఫర్మేషన్, స్ట్రీట్ ప్రాజెక్ట్, భాషోద్ఘోషలతో కూడిన నటన అందరినీ కట్టిపడేస్తోంది. ప్రస్తుతం హాస్యనాటక కలెక్షన్లతో దూసుకెళ్తున్న 'పెద్ది' రానున్న రోజుల్లో మరెన్ని సంవత్సరాలు సృష్టించేందుకు సిద్ధంగా ఉంది.

'సింగ' - మాస్ అప్పీలింగ్ గూస్ బంప్ టైటిల్ ప్రామో రిలీజ్

పురుషం: బి. గోపీచంద్ ప్రతిష్టాత్మక యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'సింగ'తో అలరించబోతున్నారు. ప్రముఖ యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ వి వెంకట్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రాన్ని 70ఎంఎం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై విజయ్ చిల్లా, శశి దేవిరెడ్డి నిర్మిస్తున్నారు. విభిన్నమైన కథలను ప్రేక్షకులకు అందిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందిన ఈ నిర్మాణ సంస్థ ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్లో ముందుకొస్తోంది. గోపీచంద్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ సినిమా టైటిల్తో పాటు ఆయన లుక్ ను కూడా రివీల్ చేశారు. పక్కల కిలకిలారా వాల్తో ప్రారంభమయ్యే ఈ టైటిల్ గింప్ ప్రేక్షకులను దట్టమైన అడవి మధ్యలోకి తీసుకెళ్తుంది. టైటిల్ నేపథ్యం గోపీచంద్ సులభమైన రిలీజ్ చేస్తూ మేకర్స్ నర్ ప్రజెక్ట్ ఇచ్చారు. కళ్లలో ఆగ్రహం, చేతిలో గొడ్లబలి, ప్రతికారంతో రగిలిపోతున్న పాంథర్ లా కనిపిస్తూ పవర్ ఫుల్ ప్రాజెక్ట్ అక్కట కున్నారు. తర్వాత 'సింగ' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ ను రిలీజ్ చేశారు. టైటిల్ డిజైన్ కూడా ఎంతో అక్కట కునేలా ఉంది. టైటిల్ టీజర్ మాస్ ప్రేక్షకులను అక్కటకునే అన్ని అంశాలతో రూపొందింది. గడ్డం, మీసం, చెవిపోగు, రక్తం, చెమటతో కనిపించే రగ్ గ్ అవతారంలో గోపీచంద్ అదరగొట్టారు. అభిమా



ప్రాడక్షన్ నెం 1 చిత్రం గ్రాండ్ గాలాంచ్



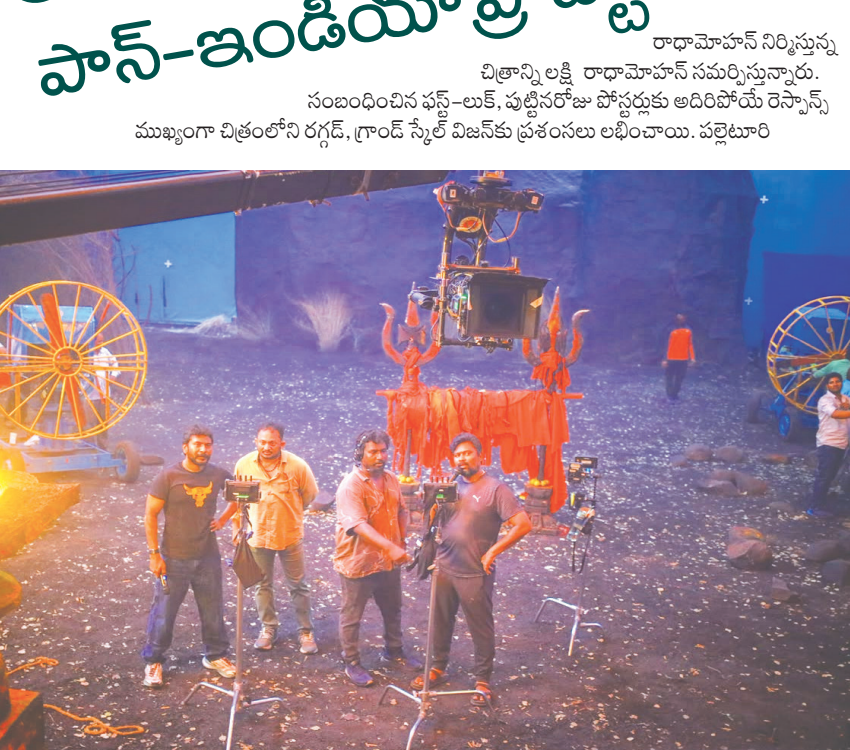
పురుషం: డైరెక్టర్ యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం 'క', 'కె-రాంప్' వంటి పరుస భాక్టర్స్ తర్వాత అలరించారు. 'ఎన్ఆర్ కళ్యాణమండపం' సంచలన విజయంతో తన రెటింగ్ ట్రాకర్లలోని ఇప్పటికే చాటుకున్న కిరణ్ అబ్బవరం, ఇప్పుడు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ కు హీరో, కథా రచయితగా, స్టోరీ రచయితగా, దర్శకుడిగా బాధ్యతలు చేపట్టడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈ చిత్రాన్ని జూయ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాతగా అరంగేట్రం చేస్తున్న ప్రముఖ ఓపెన్ రిలీజ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ సుధాకర్ చాగంటి నిర్మిస్తున్నారు. సురేష్ ఎర్ర సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. భారీ స్కాయిలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, కిరణ్ అబ్బవరం కెరీర్లో ఇప్పటివరకు అత్యధిక బడ్జెట్తో రూపొందుతోంది. అనాస్మెంట్ పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. భారీ గంగాంకం, మంటలు, పోగల మధ్య వ్యాక్స్ సైట్ నుంచి కనిపిస్తున్న కిరణ్ అబ్బవరం సంప్రదాయ గ్రామీణ యువకుడి గెటప్ లో అక్కటకు అంటున్నారు. గ్రామీణ వేడుకల వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించే ఈ పోస్టర్, ఈ చిత్రాన్ని కూడా ఒక ప్రత్యేక విందులా ఎంతో ప్రార్థన రూపొందిస్తున్నామనే ఫీలింగ్ కలిగిస్తోంది. "Ek Dum Bindass Pakaane Waale" అనే ట్యాగ్ లైన్ మరొక ఆసక్తికరంగా మార్చింది.

రాజేంద్రనగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ క్లాప్ తో ప్రారంభమైన ప్రాడక్షన్ నెం.3



పురుషం: కొత్త సినిమా హైదరాబాద్ ఆరె మైసమ్మ టెంపుల్ లో పూజా కార్యక్రమాలతో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సినిమాను నిసా ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, సెవెన్ డిజైన్స్ బ్యానర్స్ తమ ప్రాడక్షన్ నెం.3 చిత్రంగా నిర్మిస్తున్నారు. క్రెమ్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ గా దర్శకుడు జి.మధుసూదన్ రెడ్డి రూపొందిస్తున్నారు. ఈ రోజు జరిగిన ఈ చిత్ర పూజా కార్యక్రమాలకు రాజేంద్ర నగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ముహూర్తం వేసి, ప్రాజెక్ట్ క్లాప్ ఇచ్చారు. ప్రముఖ పబ్లిసిటీ డిజైన్స్ అనిల్ - భాను, "రోమాంచితం" చిత్ర దర్శకుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డి కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు. అనంతరం జరిగిన ప్రెస్ మీట్ లో దర్శకుడు జి.మధుసూదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ - ఈ రోజు మా చిత్ర పూజా కార్యక్రమాలకు అతిథిగా వచ్చి క్లాప్ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ గారికి, కెమెరా స్విచ్చాన్ చేసిన పబ్లిసిటీ డిజైన్స్ అనిల్ భాను, దర్శకుడు వేణు గోపాల్ రెడ్డికి ధ్యాంక్. మా సినిమాను క్రెమ్ కామెడీ జానర్ లో మంచి ఎంటర్ టైన్ మెంట్ తో రూపొందిస్తున్నాం. మూవీ ప్రాడక్షన్ వ్యాల్వూస్ లో ఎక్కడా రాజీ పడకుండా నిర్మాతల ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నాం. త్వరలోనే మా సినిమాకు సంబంధించిన మరెన్ని ఆఫ్ఫర్స్ వెల్లడిస్తాం. అన్నార. సటి నటులు - సాయి సోహన్, విస్మయ శ్రీ, మిట్ట ఓయ్, నరేంద్ర రవి, హరితేజ, జీవన్ కుమార్, మురళీధర్ గౌడ్.

శ్రీ సత్య సాయి ఆర్ట్స్ ప్రతిష్టాత్మక పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ 'బోగి'



పురుషం: 'వారింగ్ స్టార్' శర్వా భారీ పాన్-ఇండియా పీరియడ్ యాక్షన్ చిత్రం 'బోగి' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. దర్శకుడు సంపత్ నందితో శర్వా చేస్తున్న మొదటి సినిమా అదే కావడం విశేషం. ఈ కాంట్రీవీషన్ ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. శ్రీ సత్య సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై తె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న చిత్రాన్ని లక్ష్మీ రాధామోహన్ సమర్పిస్తున్నారు. సంబంధించిన ఫస్ట్-లుక్, పుట్టినరోజు పోస్టర్లుకు అదిరిపోయే రెస్పాన్స్ ముఖ్యంగా చిత్రంలోని రగ్ గ్, గ్రాండ్ స్కేల్ విజనకు ప్రశంసలు లభించాయి. పల్లెటూరి

"ఈశ్వర్" సినిమా రిలీజ్ సందర్భంగా ట్రిబ్యూట్ గా "సాV3" మూవీ టీమ్ స్పెషల్ ప్రెస్ మీట్



పురుషం: సాహూర్, డీమోన్ పవన్, లలిత (రాను బొంబాయికి రాను సాంగ్ ఫేమ్) హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా "సాV3". ఈ చిత్రాన్ని లక్ష్మీ కృష్ణ ఫిలింస్ బ్యానర్ పై ప్రాడక్షన్ నెం.2గా నిర్మాత వి. విజయ నిర్మిస్తున్నారు. నటుడు, దర్శకుడు కృష్ణ మారు ఈ సినిమాను రూపొందిస్తున్నారు. చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా త్వరలోనే గ్రాండ్ రిలీజ్ కి రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ 'ఈశ్వర్' సినిమాలో కృష్ణమారు ఫ్రెండ్ క్యారెక్టర్ లో నటించి పెరు తెచ్చుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈశ్వర్ సినిమా రిలీజ్ సందర్భంగా ట్రిబ్యూట్ గా ఈ రోజు "సాV3" మూవీ టీమ్ స్పెషల్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ఈ

'మండాడి'.. సెప్టెంబర్ 4న గ్రాండ్ రిలీజ్

పురుషం: సుహాస్, సూరి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'మండాడి'. ఇప్పటికే ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్లు, టైటిల్ పోస్టర్లతో బజ్ త్రయోజ్ చేశారు. ఈ సినిమాపై అలు కోలిప్ డి.సూ, ఇలు టాలెంట్ టీమ్ అంచనాలు అమాంతం పెరిగాయి. తీర్మానం, మత్స్యకారుల నేపథ్యంలో సాగి ఈ మూవీలో సూరి, సుహాస్ ఇద్దరూ కూడా రా అదే రస్టిక్ లుక్ లో కనిపిస్తారు. ఇక ఈ సెన్సిటివ్ డ్రామాని ఎరెడి కుమార్ సమర్పణలో ఆర్ఎన్ ఇన్ఫోటైన్ మెంట్ నిర్మిస్తోంది. మదిమారన్ పుగళెంధి తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన షూటింగ్ ఆరెడి హూర్లయింది. రియల్ లాకేషన్లలో ఎంతో శ్రమించి ఉత్తరభారతమైన యాక్షన్ నమ్మకాలు, ఎమోషనల్ సీన్స్, ఒళ్లగుర్తుడిచే సెయిల్ బోట్ రెన్ సీక్వెన్సులూ పూర్తి చేశారు. దాదాపు 80 కోట్ల బడ్జెట్ లో నిర్మించిన ఈ సినిమాని సెప్టెంబర్ 4న రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. ఈ మేరకు రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్లు రివీల్ చేశారు. ఈ రిలీజ్ డేట్ పోస్టర్లో సుహాస్, సూరి ఎదురెదురుగా నిల్చుని కనిపిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో ఈ ఇద్దరి మధ్య వచ్చే సీన్స్ ప్రతి ఒక్కరినీ అక్కటకునేలా ఉండబోతోన్నాయని సమాచారం.



#VenkyAnil5 #NkrAR2 కు స్పెషల్ అనౌన్స్ మెంట్ వీడియో

పురుషం: శ్రీమతి అర్చన సమర్పణలో, జీ స్టూడియోస్ సహనిర్మాణంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం 2027 సంవత్సరం టైటిల్ రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు కలిసి రూపొందిస్తున్న ఈ భారీ కమె రియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. దక్షిణ భారత సినీ పరిశ్రమలో అగ్ర సంగీత దర్శకుల్లో ఒకరైన జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించునున్నారు. సంగీత దర్శకుడిగా, నటుడిగా బహుముఖ ప్రజ్ఞతో రాజీస్తున్న జీవీ ప్రకాష్ ప్రస్తుతం ఇండస్ట్రీలో అత్యంత బిజీ టాలెంట్ లో ఒకరు. ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్ లో భాగమైన విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా, వినోదాత్మకంగా ప్రకటిస్తూ మేకర్స్ అనిల్ రావిపూడి స్టేట్ లో ఓ ఫస్ట్ లోక్ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఈ ప్రమోలో దిగ్గజ దర్శకుడు ఇంద్రాణి క్రాస్ టాక్ చిత్రం 'అహా నా వెళ్లంట'లోని బానీస్ సన్నివేశానికి నివాళిగా, పాత్రలను మెద పరకు ఇసుకోతో పాలివెట్టిన సన్నివేశాన్ని రీక్రియేట్ చేశారు. సరదా ట్విస్ట్ గా జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ కూడా అదే పరిస్థితిలో కనిపిస్తారు. అప్పుడు అనిల్ రావిపూడి వచ్చి, సినిమా పండుగ వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా డార్ట్ బ్యాంక్ ట్యాక్స్ కావాలని అడగడం నవ్వులు పూయిస్తుంది. ఈ వీడియో ద్వారా ప్రముఖ గేయరచయిత అనంత శ్రీరామ్ కూడా ఈ చిత్ర బృందంలో భాగమని అధికార ప్రకటించారు. ఈ క్రీమిటివ్ అనాస్మెంట్ తో మరోసారి అనిల్ రావిపూడి తన సినిమాలోనే కాదు, ప్రమాదస్థలో కూడా ఫస్ట్ లుక్ ఎంత బలంగా ఉంటుందో చూపించారు.

