



నేను ఎన్నోనినాదాలు విన్నా.. మళ్ళీ వింటా...
 దీదీ (మమతా బెనర్జీ), పశ్చిమ బెంగాల్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి పశ్చిమ బెంగాల్ లో ఎన్నికల తర్వాత త్వణముల్ కాంగ్రెస్ ఘోర పరాజయాన్ని చవిచూడటం, పార్టీలో తిరుగుబాటు, రాజీనామా నేపథ్యంలో బెంగాల్ పరిస్థితిపై మమతా బెనర్జీ తీవ్ర నిరాశను వ్యక్తం చేశారు. తన పార్టీ బహిరంగ సభలో పరిస్థితిని చూసి ఆమె, "నేను చాలా నినాదాలు విన్నాను, మళ్ళీ వింటాను. దయచేసి నన్ను డిస్టర్బ్ చేయకండి. పరిస్థితి ఇంత దారుణంగా ఉందని నాకు తెలియదు, కనీసం 150 మంది కూడా రాలేదు" అని పేర్కొన్నారు.

వే'మన' పద్యం

అనగ ననగ రాగ మతిశయిల్లుకునుండు

తినగ తినగ వేము తియ్యునుండు

సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన

విశ్వభారామ! వినున వేమ!

ప్రభుత్వంలో ఉన్న వారికి విజ్ఞత, దక్షత, బాధ్యత ఉండాలంటారు పెద్దలు. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితి అందుకు పూర్తి భిన్నంగా ఉంది. వంద మార్గదలును సంకల్ప పరమితతో చుట్టూ కొట్టి చుక్కోపచూసి, తమకు మరూ జిబ్బలు చదువుకోవటానికి అన్నట్లు నేతలు వ్యవహరించటం ఇప్పుడు ఒక ట్రెండ్ గా మారింది. ఈ ఊపులో మనమేం మాట్లాడుతున్నాం... తద్వారా ప్రజలకు ఏం నందేమిస్తున్నా మనే కనీస స్పృహ వారికి లేకపోవటం శోచనీయం. ఇటీవల ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన సభ్యాలు ఈ కోవలోనే వస్తాయని చెప్పటానికి ఎలాంటి సంకోచం అక్కర్లేదు. హైదరాబాద్ డిజిజెన్ రెస్టోరాన్స్ అండ్ అసెట్స్ ప్రొజెక్ట్ ఎజెన్సీ (ప్రాద్) గురించి సీఎం ఇటీవల మాట్లాడు తూ...నియంత హిట్ లను ఉంటుంటుంటే విజ్ఞలను నివేదించబడింది. తాను హిట్ లు సూట్ లోనే హైద్రాబాద్ నివాసం విశాఖకు ముఖ్యమంత్రి ఉపాప. దీంతో మేధావులు, అభ్యుదయవాదులు, అతిక్రమకాంగ్రెస్ నాయకులు సైతం నోరెత్తటానికి పరిస్థితి, హిట్ల గురించి, అతడు సాగించిన సరవేళం గురించి తెలిసి అందారా? లేక ఎలాంటి అవగాహన లేకుండా మాట్లాడారా? అంటూ తెలుగంజుల సమాజం అందరూ అయ్యింది. నేను ఇంటిలో మహిళలు జీవనోపాధులను చూపుతుంది అయ్యితే అయ్యితే కట్టు యంత్రం. నేను వస్తే పరిశ్రమ కొత్త పుంతలు తొక్కడానికి నేను కట్టు మిషన్లు మానవ ప్రయత్నం అయ్యాయి, ఎల్ ఇంజనీర్, కంప్యూటర్, ఎలక్ట్రిక్ రూపొందిన పలు సైబలు, ఆకస్మాత్తుగా కనిపిస్తున్నాయి. కట్టు మిషన్లు రాకలో టైలరింగ్ వృత్తితో పాటు అనభ్యాత మహిళలు అద్దెలు తీసుకొని ఇంటి నుంచే బట్టలు కడుతూ తమ తమ జీవనోపాధులను పొందడం జరుగుతున్నది.

మాదాలన్నది తీవ్రదామ వివరణ. ఇది ఒకరకంగా మోకాలుకి, బోడి గుండుకి లంక పెట్టుటమే. నిజంగా తాను చేపట్టడలుచుకున్న పని గురించి గట్టిగా చెప్పడలుచుకుంటే పట్టువదలని వికటమారుడి ననే పదాలను వాడుకోవచ్చు. కానీ హిట్ల గురించి స్పూర్తి పొందానని సీఎం చెప్పటం ఆయన స్థాయికి తగిన పని. తెలంగాణ ప్రభుత్వ సారథిగా ఉన్న సీఎం... ఇలాంటి అవగాహన రావటానికే చేసే వ్యా

కొంగ్రెస్ రాగం ఎత్తుకున్న హిట్ల స్పూర్తి పని చేస్తున్నానని చెప్పటం మాన్పించే ప్రయత్నం సైతం మింగుడు పడని పరిస్థితి. ఈ విషయంపై ఢిల్లీ స్టాయిలో పెద్ద చర్చ... అంతకు మించి ఏమీ సీనియర్ లు నడిచిన దని విచికినీ. ఇప్పుడు మన దేశంలో సైతం మైనారేలు, ముఖ్యంగా ముస్లింలను వ్యతిరేకంగా హిందువులందరూ ఏక కావాలనే రెచ్చగొట్టడం చర్చలకు పాల్పడుతున్న టీడీపీ కేంద్రంలో అధికారంలో ఉంది. ఆహారంలోనూ, ప్రజలను మభ్యపెట్టటంలోనూ అచ్చం హిట్ల సైన్యం అనుసరించిన తీరునే అంది. ఎన్.ఎస్. అనుసరించినది. దాని నిడలో, అడుగుజాడల్లో నడిచే టీడీపీ ఇప్పుడు దేశంలో మత విద్వేషాలను, ఉద్రిక్తతలను రెచ్చగొట్టే తన పట్టు గడుపుతుంటోంది. అలాంటి పట్టు టీడీపీకి వ్యతిరేకంగా అందరం కలిసికట్టుగా ధోరాడాలంటున్న కాంగ్రెస్ వైఖరికి భిన్నంగా రేవంత్ రెడ్డి వ్యవహరించటాన్ని ఆ పార్టీ అధిష్టానం ఎలా చూస్తుంది? ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు ద్వారా టీడీపీకి చర్యలకు ప్రజలూ దంభించటం పట్టు సీఎం చేయడం సమస్య? గతంలో ఏదీ పీఠి గురించి... అది మన సమాజాన్ని ఉద్ధరించే సంస్థ అంటూ రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇలాంటి అనుచూరాలకు, ఆపోహిత తావి స్పృహలు. అందువల్ల కాశీకే కవిత్యం కొంత... నా పైత్యం కొంత... అనే పద్ధతుల్లో కాకుండా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిగా విశేషం, విశేషంతో ఆయన మాట్లాడాలి. లేదంటే మూర్ఖులకు మాటలెక్కువ... విజ్ఞలకు కట్టుబాట్లుక్కువ... అనే నానందిని గుర్తు చేసుకోవాలి వస్తుంది.

హిట్లర్ నుంచి స్మూర్తి పొందటమా...?

ఖ్యలు వ్యక్తిగతంగా ఆయన ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీయడమేగాదు... రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని అప్రస్తుత పక్షాల్పన్నాయి. గతంలో సచివాలయంలో మూసీ ప్రక్షాళనపై నిర్దోహించిన పవర్ పాయింట్ ప్రజల టీవీ సమయంలో కూడా ముఖ్యమంత్రి ఇదే రకంగా పాపాలు చేశారు. ఆ సందర్భంగా కొన్ని విగ్రహాల గురించి చెప్పడం మహిళలు ప్రస్తావించారు. కానీ అది దేశంలో ఎక్కడా లేకపోవడం గమనార్హం. ఇటీవల జరిగిన కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా కూడా సీఎం ఇదే రకమైన వ్యవహారాలను ప్రదర్శించి అభాసుపాలయ్యారు. ఆ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ను ఓడించేందుకు సీపీఐ (ఎం), టీడీపీ... కలిసిపోయారు

కుట్టు మిషన్ - ఇంటింటి ఆత్మీయనేస్తం

పూర్వకాలంలో నూలు వస్త్రాలను శ్రమించి చేతులతో కుట్టుకునే సంస్కృతి నుంచి నేడు కుట్టు యంత్రం లేదా సీవింగ్ మిషన్ అవిష్కరణ తర్వాత అతి తక్కువ సమయం, శ్రమ వెచ్చించకుండానే అత్యంత సులభంగా, అందమైన రీతల్లో వస్త్రాలు కుట్టుకోవడానికి మార్గం సుగమం అయ్యింది. నేడు ఇంటింటి మహిళల ఆత్మీయ నేస్తం అయ్యింది కుట్టు మిషన్. మహిళలకు ప్రతి మిట్టడ వలే పలుస్తూ, జీవనోపాధులను చూపుతుంది అయ్యితే కుట్టు యంత్రం. నేడు వస్త్ర పరిశ్రమ కొత్త పుంతలు తొక్కడానికి నేడు కుట్టు మిషన్లు మానవ ప్రయత్నం అయ్యాయి, ఎల్ ఇంజనీర్, కంప్యూటర్, ఎలక్ట్రిక్ రూపొందిన పలు సైబలు, ఆకస్మాత్తుగా కనిపిస్తున్నాయి. కుట్టు మిషన్లు రాకలో టైలరింగ్ వృత్తితో పాటు అనభ్యాత మహిళలు అద్దెలు తీసుకొని ఇంటి నుంచే బట్టలు కడుతూ తమ తమ జీవనోపాధులను పొందడం జరుగుతున్నది.

విషయం కూడా జరగడం జరిగింది. 10 సెప్టెంబర్ 1847 అమెరికన్ "ఇలియన్స్ హోమ్" తొలిసారి కుట్టు మిషన్ను పేటెంట్ చేశారు. 1851లో "బ్రాడేసింగ్" అనుశాస్త్రవేత్త అత్యాధునిక కుట్టు యంత్రం రూపొందించి వాణిజ్యపరంగా ఉత్పత్తి చేయడం జరిగింది. కుట్టు మిషన్ తయారీలో తమ మేధావులను వెచ్చించిన పలువురు అవిష్కరణకు కృతజ్ఞతలు తెలపడం మన కనీస బాధ్యత అవుతుంది. నేడు వస్త్ర పరిశ్రమ పెద్ద ఎత్తున పెరగడానికి పునాదిగా నాటి, నేటి కుట్టు మిషన్ నిలుస్తున్నది. నేడు కుట్టు మిషన్ సామాన్యంగా ఇంటిలో ఒక అవిభాజ్య భాగం అయ్యింది. మహిళలు తమ ఇంటి వస్త్రాలను, జీవనోపాధిగా ఇతరుల వస్త్రాలను కుట్టుడానికి మన కుట్టు మిషన్ ధోహదం చేస్తున్నది. మనకు వస్త్రాలను కట్టి, మన అందాన్ని ఇనుమడింపజేస్తున్న టైలరింగ్ కృతజ్ఞతలు తెలుపుదాం. కుట్టు మిషన్ ప్రదర్శనలకు వైఫల్యం కలకల్లు యంత్రాలను మనకి వచ్చాలి.

అల్పనిజంపై సరైన అవగాహన అవసరం

అంతర్జాతీయ కార్మిక సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 13న అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహనా దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపుతుంటారు. అల్పనిజం అనే అర్థమైన జన్యుపరమైన వైకల్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడమే ఈ దినోత్సవం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఈ రుగ్ణత కారణంగా బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ రకాల ఆరోగ్య సామాజిక, మానసిక సహజమైన ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యల పట్ల ప్రపంచ సమాజం గతవైపు, అల్పనిజం ఉన్నవారికి హక్కులు, గౌరవం, రక్షణ లభించేలా కృషి చేయాలి అవసరం ఎంతో ఉంది. అల్పనిజం అనేది శరీరంలో మెలనిన్ అనే వర్ణ ద్రవ్యం తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం వల్ల కలిగే స్థితి. మెలనిన్ చర్మానికి, కళ్ళకు, వెంట్రుకలకు రంగును ఇవ్వే పదార్థం. దీనిలో లోపం వలన బాధితుల చర్మం తెలుపుగా, జుట్టు పసుపు లేదా తెల్లగా, కళ్ళు నీలం లేదా గంధూరీ రంగులో కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధి కేవలం శారీరకంగా కాకుండా, భావోద్వేగ మరియు సామాజికంగా తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. అల్పనిజం అనేది ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇందులో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా అక్యూట్ క్యూటి టేన్యూరి అల్పనిజం (Oculocutaneous Albinism OCA) అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మం, కళ్ళు, వెంట్రుకలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అక్యూట్ అల్పనిజం (Ocular Albinism OA) అనే రకం ప్రధానంగా కళ్లను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది.

డిజైన్లను పరిచయం చేయడం, వస్త్ర పరిశ్రమ రూపురేఖల్ని మార్చి వేయడం, కొససాగితో ఉంటుంది. నేడు టైలరింగ్ వృత్తులు, ఫ్యాషన్ డిజైన్లు, సాధారణ మహిళలు, అభిరుచి కలిగిన వ్యక్తులు కుట్టు మిషన్ ప్రాధాన్యతను గుర్తించి దాని ప్రచారానికి ఎనలేని కృషి చేస్తున్నారు. జాతీయ కుట్టు మిషన్ దినం వేదికగా కుట్టు మిషన్ ప్రదర్శనలు, కుట్టు మిషన్ పని తీరు పట్ల అవగాహన, కుట్టు మిషన్ సహాయంతో శ్రమలను చేసిన పలు రకాల వస్త్ర డిజైన్ ప్రదర్శనలు, ప్రఖ్యాత టైలర్లను సన్మానించడం, కుట్టు మిషన్లో వచ్చిన అధునిక సాంకేతిక మార్పులు లాంటివి అవగాహన చేసుకోవచ్చు.

అంతర్జాతీయ కార్మిక సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 13న అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహనా దినోత్సవాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జరుపుతుంటారు. అల్పనిజం అనే అర్థమైన జన్యుపరమైన వైకల్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడమే ఈ దినోత్సవం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఈ రుగ్ణత కారణంగా బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ రకాల ఆరోగ్య సామాజిక, మానసిక సహజమైన ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యల పట్ల ప్రపంచ సమాజం గతవైపు, అల్పనిజం ఉన్నవారికి హక్కులు, గౌరవం, రక్షణ లభించేలా కృషి చేయాలి అవసరం ఎంతో ఉంది. అల్పనిజం అనేది శరీరంలో మెలనిన్ అనే వర్ణ ద్రవ్యం తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం వల్ల కలిగే స్థితి. మెలనిన్ చర్మానికి, కళ్ళకు, వెంట్రుకలకు రంగును ఇవ్వే పదార్థం. దీనిలో లోపం వలన బాధితుల చర్మం తెలుపుగా, జుట్టు పసుపు లేదా తెల్లగా, కళ్ళు నీలం లేదా గంధూరీ రంగులో కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధి కేవలం శారీరకంగా కాకుండా, భావోద్వేగ మరియు సామాజికంగా తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. అల్పనిజం అనేది ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇందులో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా అక్యూట్ క్యూటి టేన్యూరి అల్పనిజం (Oculocutaneous Albinism OCA) అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మం, కళ్ళు, వెంట్రుకలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అక్యూట్ అల్పనిజం (Ocular Albinism OA) అనే రకం ప్రధానంగా కళ్లను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది.

మాత్రమే కాదు - ఇది ప్రతి ఒక్కరికీ బాధితుల బాధను అర్థం చేసుకునే, మార్పు కోసం ముందడుగు వేయాలి అనే రోజు. అల్పనిజం ఉన్న వారు మానవజాతిలో భాగం. వాళ్ళు కూడా సమాజంలో గౌరవంతో, భద్రతతో జీవించ గలారు. మన అందరినీ కలిసి - అవగాహన, ఆమోదం, సహ సుభూతి ద్వారా - ఒక సమానతాభి మాన సమాజాన్ని నిర్మించాలి.

కుట్టు మిషన్ ప్రాధాన్యత గురించి అంతర్జాతీయ పౌరసమాజం ప్రతి ఏట 13 జూన్ న "జాతీయ కుట్టు మిషన్ దినం" లేదా "నేషనల్ సీవింగ్ మిషన్ డే" పాటింపడం ఆనవాయితీగా మారింది. కుట్టు మిషన్ అవిష్కరణ మానవాళి నిత్య జీవితంలో, జీవనోపాధి విషయాలకు మార్పులకు నాంది పలికింది. ఫ్యాషన్ ప్రపంచానికీ ఇది ఓ అద్భుత పరంగా మారింది. పెద్ద ఎత్తున వస్త్రాలను తయారు చేయడం, ఫ్యాషన్ లోకంలో అనభ్యాత

అవగాహనా దినోత్సవం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ఈ రుగ్ణత కారణంగా బాధపడుతున్న వ్యక్తులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వివిధ రకాల ఆరోగ్య సామాజిక, మానసిక సహజమైన ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ సమస్యల పట్ల ప్రపంచ సమాజం గతవైపు, అల్పనిజం ఉన్నవారికి హక్కులు, గౌరవం, రక్షణ లభించేలా కృషి చేయాలి అవసరం ఎంతో ఉంది. అల్పనిజం అనేది శరీరంలో మెలనిన్ అనే వర్ణ ద్రవ్యం తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం వల్ల కలిగే స్థితి. మెలనిన్ చర్మానికి, కళ్ళకు, వెంట్రుకలకు రంగును ఇవ్వే పదార్థం. దీనిలో లోపం వలన బాధితుల చర్మం తెలుపుగా, జుట్టు పసుపు లేదా తెల్లగా, కళ్ళు నీలం లేదా గంధూరీ రంగులో కనిపిస్తాయి. ఈ వ్యాధి కేవలం శారీరకంగా కాకుండా, భావోద్వేగ మరియు సామాజికంగా తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది. అల్పనిజం అనేది ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇందులో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా అక్యూట్ క్యూటి టేన్యూరి అల్పనిజం (Oculocutaneous Albinism OCA) అత్యంత సాధారణ రకం. ఇది చర్మం, కళ్ళు, వెంట్రుకలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అక్యూట్ అల్పనిజం (Ocular Albinism OA) అనే రకం ప్రధానంగా కళ్లను మాత్రమే ప్రభావితం చేస్తుంది.

స్కూళ్లు.. పేరెంట్స్ గుండె గుబ్బలు... గాత్ర జగత్తులో అరుదైన గౌరవం



జూన్ నెల వసంతం విడిచి ఒకప్పుడు పిల్లల్లో కొత్త తరగతుల ఉత్సాహం, కొత్త పుస్తకాల సువాసన, కొత్త స్నేహితుల సందర్శన కనిపించేది. కానీ, ఇప్పుడు జూన్ పేరు వినగానే తల్లిదండ్రుల గుండెల్లో గుబ్బలు మొదలుపెట్టేవి. పిల్లల చదువు కోసం డబ్బు ఎంత సమకారాలి? ఫీజులను ఎంత పెరిగాయి? పుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, యూనిఫాం కోసం ఇంకెంత ఖర్చవుతుంది? - ఈ ప్రశ్నలే వారిని వేదిస్తున్నాయి. ఓవైపు అంతర్జాతీయంగా యుద్ధ ప్రకారంతో పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్, నిత్యాసన సర సరకులు ధరలు పెరిగాయి. మరోవైపు ఈ ఏడాది, అప్పులు, కుటుంబ పోషణకే నిలుజీతం సరిపోని పరిస్థితి ఉంది. ఇలాంటి స్థితిలో పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం పడుతున్న ఈ ఆర్థిక ధోరణులను జూన్ లో మరంత తీవ్రంగా మారుతుంది. ఈ రోజు పిల్లలను పాఠశాలకు పంపాలంటే తల్లిదండ్రులు భయపడుతున్నారుంటే - అది ముమ్మాటికీ పాఠశాల వైఫల్యమే తప్ప వేరేకాదు ప్రభుత్వాల విద్యను మోలిక పక్కాగా చెబుతున్నప్పటికీ, అతరణలో విద్య క్రమంగా వ్యాపార వస్తువుగా మారిపోయింది. ముఖ్యంగా ప్రయివేటు, కార్పొరేట్ విద్యార్థులకు ప్రతి ఏడాది ఫీజులను ఇప్పానుసారంగా పెంచడం తల్లిదండ్రులకు అదనపు భారం హైదరాబాద్ లోని ఒక ప్రైవేటు పాఠశాలలో ఇటీవలే తరగతి ఫీజు అక్రమాలం దండలం నల్లచెట్ల రూపాయలు నిజంగా ఆశ్చర్యం. ఒక్కోజీ

పబ్లిక్ స్కూల్ వంటి చోట ఫీజులు తగ్గించాలని ఆందోళన కూడా దిగారు. కోర్టులు కూడా పలుమూపు ప్రభుత్వాలకు మార్గదర్శకంగా వచ్చాయి. అయినప్పటికీ తరగతులను నియంత్రించే వ్యవస్థ విచ్ఛేదం చేయడం పాఠశాల విఫలం చేస్తున్నాయి. విద్యార్థులందరినీ పెరుగుతున్న వ్యాపార ధోరణి ఇతరకన్నా నిదర్శనం ఏం కావాలి? ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేస్తే ఈ పరిస్థితి ఉండేది కాదునీ, పాఠశాలకు ఆ వికలత లేదనే తెలుస్తోంది. నేడు ఇదీలో నూటయాభై మంది విద్యార్థులకు ఒకే బాత్రూం ఉండటం ప్రభుత్వాల దౌర్జన్యాన్ని బయట పెడుతోంది. ఇలాంటి కారణాలతోనే తల్లిదండ్రులు ప్రయివేటును ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఆక్యుటెండ్ యాజమాన్యాలు వారిని నిలుపు దోపిడీ చేస్తున్నాయి. విద్యార్థులందరినీ కార్పొరేట్ కరణ పెరుగుతుంటే, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయడంలో మాత్రం తగిన శ్రద్ధ కనపించడం లేదు. ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు నాణ్యంగా తీర్చిదిద్దే సహజంగానే ప్రయివేటు విద్యార్థులకు దోపిడీ అడ్డంకులను పెడుతుంది. కానీ అందుకు అవసరమైన ఉపాధ్యాయ నియామకాలు, మౌలిక సౌకర్యాలు, నిధుల కేటాయింపులు సరైన స్థాయిలో లేవు. ఒకవైపు ప్రభుత్వ విద్య విఫలమవుతుంటే, మరోవైపు ప్రయివేటు విద్యార్థులకు విద్యాసంస్థలు దాన్ని అవకాశంగా మార్చుకుని తమ వ్యాపారాన్ని విస్తరించుతున్నాయి. అందువల్ల ఫీజులు నియంత్రణ పట్టాల్సి వెంటనే అవలసి చేయడం అత్యవసరం. జూన్ నెల అంటే పిల్లల భవిష్యత్తుకు పునాది వేసే కాలం. కానీ నేడు అది లక్షల కుటుంబాలకు భయం, ఆందోళనను మిగిలుస్తోంది. విద్యను వ్యాపారంగా మార్చింది విద్యాలయాలను ఆడ్డంకోకపోతే ఈ పరిస్థితి మరింత తీవ్రమవుతుంది. పాఠశాల కార్పొరేట్ విద్యార్థులకు కొమ్మకాయడం మానేసి ప్రజల పక్షానగా ఉండి, అలాగే డి.జె. అనేక అడ్డంకులను తీసివేయాలి. రవాణా ఖర్చులు భరించాలి. చాలామంది ఇది పేద, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం మార్చింది. ప్రభుత్వ ఇది పేద, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం మార్చింది. ప్రభుత్వ ఇది పేద, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం మార్చింది.

మాతల్లో తన గాత్రాన్ని వినిపించి సంగీతాభిమానుల ప్రశంసలను అందుకున్నారు. ఇప్పటివరకు 1600కు పైగా సంగీత కచేరీలు నిర్వహించడం ఆయన గానజీవితంలోని అసాధారణ ఘనతగా చెప్పాలి. ప్రతి ప్రదర్శనలోనూ శాస్త్రీయ సంగీత ప్రవేషాలను ప్రదర్శించే వ్యవస్థను చేయడం ఆయన ప్రవేశం. అవాధులు, పురస్కారాల పరంగా కూడా ఆయన ప్రస్తావన విశేషంగా నిలిచింది. ఇప్పటివరకు 135కు పైగా అవాధులు అందుకోవడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనం. ఎన్నో బాలులబ్రహ్మచారి సంస్థలకు సేవలు చేసినట్లు ప్రధానం అయ్యింది. ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందర్శనలు ఆఫ్ రికార్డ్, జీనియస్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండీపెండెంట్ రికార్డిస్ లలో ఆయన పేరు సమాధి కావడం ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందర్శనలు ఆఫ్ రికార్డ్, జీనియస్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండీపెండెంట్ రికార్డిస్ లలో ఆయన పేరు సమాధి కావడం ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందర్శనలు ఆఫ్ రికార్డ్, జీనియస్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండీపెండెంట్ రికార్డిస్ లలో ఆయన పేరు సమాధి కావడం ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది.

అందుకు వచ్చిన సంగీతాభిమానుల ప్రశంసలను అందుకున్నారు. ఇప్పటివరకు 1600కు పైగా సంగీత కచేరీలు నిర్వహించడం ఆయన గానజీవితంలోని అసాధారణ ఘనతగా చెప్పాలి. ప్రతి ప్రదర్శనలోనూ శాస్త్రీయ సంగీత ప్రవేషాలను ప్రదర్శించే వ్యవస్థను చేయడం ఆయన ప్రవేశం. అవాధులు, పురస్కారాల పరంగా కూడా ఆయన ప్రస్తావన విశేషంగా నిలిచింది. ఇప్పటివరకు 135కు పైగా అవాధులు అందుకోవడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనం. ఎన్నో బాలులబ్రహ్మచారి సంస్థలకు సేవలు చేసినట్లు ప్రధానం అయ్యింది. ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందర్శనలు ఆఫ్ రికార్డ్, జీనియస్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండీపెండెంట్ రికార్డిస్ లలో ఆయన పేరు సమాధి కావడం ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది.

అందుకు వచ్చిన సంగీతాభిమానుల ప్రశంసలను అందుకున్నారు. ఇప్పటివరకు 1600కు పైగా సంగీత కచేరీలు నిర్వహించడం ఆయన గానజీవితంలోని అసాధారణ ఘనతగా చెప్పాలి. ప్రతి ప్రదర్శనలోనూ శాస్త్రీయ సంగీత ప్రవేషాలను ప్రదర్శించే వ్యవస్థను చేయడం ఆయన ప్రవేశం. అవాధులు, పురస్కారాల పరంగా కూడా ఆయన ప్రస్తావన విశేషంగా నిలిచింది. ఇప్పటివరకు 135కు పైగా అవాధులు అందుకోవడం ఆయన ప్రతిభకు నిదర్శనం. ఎన్నో బాలులబ్రహ్మచారి సంస్థలకు సేవలు చేసినట్లు ప్రధానం అయ్యింది. ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సందర్శనలు ఆఫ్ రికార్డ్, జీనియస్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండీపెండెంట్ రికార్డిస్ లలో ఆయన పేరు సమాధి కావడం ఆయన ప్రతిభకు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది.

గుండె ఆరోగ్యానికి బ్లాక్ కాఫీ?



బ్లాక్ కాఫీ ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన పానీయాలు లలో 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 ఆకలి తగ్గుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బ్లాక్ కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ ఒక ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చే పదార్థం. ఇది కొంత మందిలో తాత్కాలికంగా రక్తపోటు, గుండె మోగాన్ని పెంచుతుంది. క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగని వారిలో ఈ ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి యీ యానివర్సిటీ అధ్యయనం ప్రకారం, కెఫిన్ శరీరంలో నొర్రాడిన లిన్, నొర్రెనెఫ్రీన్ వంటి హార్మోన్లు పెంచుతుంది. దీనివల్ల హృదయ స్పందన 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 డిజీజీ వంటి ప్రమాదాలు

తగ్గవచ్చు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధనల ప్రకారం, మితంగా కాఫీ తాగడం వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె వైఫల్యం, గుండె సమస్యల ప్రమాదం తగ్గవచ్చు. ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు వాపును 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 (కెఫెస్టోల్, కవ్వియోల్) చెమట కొలిసాల్సిన పెంచవచ్చు. పేపర్ ఫిల్టర్ ఉపయోగించి తయారుచేసిన కాఫీ (డ్రైట్ లేదా ఫ్లోటర్) ఆరోగ్యానికి మంచిదిగా 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.

చక్కని ఆరోగ్యం

వాతావరణ మార్పుల వల్ల కీళ్ల నొప్పిలు..

జీవీవలి కాలంలో దేశంలోని పలు ప్రాంతాల్లో వాతావరణ పరిస్థితులు తరచూ మారుతున్నాయి. ఎండలు, వర్షాలు, ఉష్ణోగ్రతలో మార్పులు ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఉష్ణోగ్రతలో వచ్చే మార్పులు కొంతమందిలో కీళ్ల నొప్పిలను 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 నొప్పిలతో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంటుంది. వాతావరణం మారినప్పుడు కీళ్ల నొప్పిలు కొంత మందిలో పెరగడం సాధారణం. అయితే నొప్పి ఎక్కువకాలం కొనసాగినా, రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలిగించినా నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. సరైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో కీళ్ల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా కాపాడుకోవచ్చు.

సౌందర్య పోషణకూ.. కాఫీ!

'కొంచెం కాఫీ తాగితే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో...' కాఫీ ప్రయులు తరచుగా చెప్పే మాట ఇది. మూడేని ఉల్ట్రాసౌండ్ మార్కెట్ కాఫీ సౌందర్య పోషణలోనూ ఉపకరిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. కాఫీ పొడి / గింజల వల్ల ఎన్నో సౌందర్యరమైన ప్రయోజనాలున్నాయని చెబుతున్నారు. కాఫీపొడి చర్మానికి మంచి స్కర్బ్ కాఫీ పని చేస్తుందట. ఇది చర్మంపై ఉన్న మృతకణాలను సులభంగా తొలగిస్తుంది. ఇందుకోసం స్నానం చేసిన సమయంలో కాఫీపొడిని నూనె / జెల్ తో కలిపి చర్మంపై రుద్దుకుంటే సరిపోతుందట. స్కర్బింగ్ కోసం కాఫీ గింజలను సైతం వాడవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాఫీ యాంటీ ఏజింగ్ ఏజెంట్ లా కూడా పని చేస్తుందట. దీనికోసం రెండు కప్పుల కాఫీ గింజలకు ఒక కప్పు నీటిని, కొన్ని చుక్కల టీటీ నూనెను కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బెండల్ తో బాగా కలిపి, బ్రష్ తో ముఖానికి రాసుకోవాలి. కాసేటి తర్వాత చల్లని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం చర్మాన్ని బిగుతుగా మార్చుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. జుట్టును సంరక్షించుకోవడానికి మనం అనేక రకాల ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తుంటాం. మరి కాఫీ వల్ల జుట్టుకి కలిగే ప్రయోజనమేమిటి అనుకుంటున్నారా? ఇది మంచి కంటిమెంట్ గా పనిచేసే జుట్టును మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికోసం కాఫీపొడిని నీటిలో వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత దీనిని ఒక గిన్నెలోకి వదలివేయాలి. ఈ నీటిని జుట్టుకు అప్లై చేసి అరవై నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు.



మగ్గర్ వల్ల జుట్టు రాలుతుందా?



జీవీవలి కాలంలో మధుమేహం, రక్తంలో అధిక చక్కెర (బ్లడ్ సుగర్) సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. సాధారణంగా ఇవి గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లపై ప్రభావం చూపుతాయని అందరికీ తెలుసు. అయితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువకాలం 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 రాల్చే అవకాశం ఉంటుంది. కొత్త జుట్టు పెరుగుడకు కూడా నెమ్మదించవచ్చు. తరచుగా దాహం చేయడం, తరచూ మూత్ర విసర్జన చేయడం కారణం లేకుండా బరువు తగ్గడం, చూపు మసకబారడం, తరచూ చర్మ ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, గాయాలు అలసటగా మానడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడం, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. తీసి పదార్థాలు, ప్రాస్టెన్ ష్ డ్ తగ్గించాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. బాగా నిద్రపోవాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. వైద్యుల సహజ ప్రకారం మందులు వాడాలి.

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

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

పట్టించుకోవడంలో మరకలు ఇంకా ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. కాఫీ కూడా పళ్లకు మరకలు ఏర్పరచుతుంది ప్రధాన కారణం ఒకటి. ఇందులో ఉండే రంగు పదార్థాలు పళ్ల పైపొరకు అతుక్కుని, కాలక్రమేణా పళ్లకు పసుపు లేదా గొరుసు రంగులోకి రంగులోకి



సమాచారం ప్రకారం.. ఈ మూడు పానీయాలు నోటి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి కానీ వాటి ప్రభావం వేరుగా ఉంటుంది. పళ్లకు 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 గొరుసు రంగులోకి మారుతాయి. రోజూ ఎక్కువ టీ తాగినారితే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా దంత శుభ్రతను

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

రోజూ వ్యాయామం చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?



కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. అందుకే, రోజూ కనీసం కొంత సమయం వ్యాయామానికి కేటాయించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరంలో సంకోచాన్ని తగ్గించే హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. దీంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి, ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. రోజూ వ్యాయామం చేస్తే శరీరంలో ఉన్న అదనపు కేలరిలు ఖర్చవుతాయి. దీంతో బరువు నియంత్రణలో ఉండటమే కాకుండా, సూర్యకాంతం 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, అసౌకర్యంతో బాధపడుతున్నవారికి వ్యాయామం మంచి పరిష్కారం. రోజూ అరగంబ సడక కూడా మనసుకు ప్రశాంతతను అందిస్తుంది. వ్యాయామం కండరాలను బలపరచి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో రోజూ చురుకుగా ఉండగలుగుతారు. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారికి 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 రోజూవారీ జీవితంలో వ్యాయామాన్ని తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవడం మంచిది.

జీవనశైలిలో మేగం... నిరంతర ఒత్తిడి... రసాయనాలతో నిండిన బ్యూటీ ఉత్పత్తుల వినియోగం... వీటన్నింటితో పనిగిపోయిన అవస్థయిల పాత రోజుల్లో అనుసరించే సహజ సౌందర్య పద్ధతుల వైపు అడుగులేస్తున్నారు. అందులో భాగమే ఈ మద్ థెరపీ. ఇది అందంపోషణ అనారోగ్య సమస్యల్ని దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ సర్వే ప్రకారం - నల్లమట్టి, డెడ్ నీ మట్టితో మెగ్నీషియం, కాలియం, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంలో ఉండే హానికర టాక్సిన్లను తొలగిస్తాయి. అరబియన్ బాదామి వాళ్లపై చేసిన సర్వేలో వారానికి రెండుసార్లు 'వార్మ్ మట్ట్ ప్యాక్స్' చేయడంవల్ల నొప్పులు తగ్గించి 40-50 శాతం తగ్గుతున్నట్లు గుర్తించారు. ముడిమలు, మచ్చలు, ఏగ్గింపు వంటి సమస్యల్ని తగ్గించడంలో మద్ థెరపీ బాగా పని చేస్తుంది. చర్మంపై ఉండే మృతకణాలను తొలగించి కొంతమంది తగ్గుతారు. మెరినోలా చేస్తుంది థెరపీ. మట్టి సహజంగానే ఒకటి వేడిని, విషపదార్థాలను గ్రహించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి పట్టించినప్పుడు చర్మ రంధ్రాల ద్వారా వ్యర్థాన్ని బయటకు లాగిస్తుంది. దాంతో శరీరం చల్లబడి సరాలకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. గంటల తరబడి కంప్యూటర్ ముందు గడిపే వాళ్ల కళ్లపై పడిన ఒత్తిడి ఇట్టి మాయం చేస్తుంది. ఇందుకు సుమద్ది మట్టితో ప్యాక్ చేయాలి. ఇలా

మద్ థెరపీతో అందం... ఆరోగ్యం!



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

వేప ఆకులే కాదు.. పండు కూడా జైషధమే!

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

నలభై దాటినా.. ఇమ్మ్యూనిటీ తగ్గుకుండా..!

వెనోవే పళ్ల కావచ్చు. జీవనశైలిలో మార్పుల వల్ల కావచ్చు.. ఇలా కారణమే దైనా నలభైలోకి అడుగుపెట్టిన మహిళలు వయసుతో పాటు ఉన్నట్లుంది బరువు పెరుగుతుంటారు. శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేకపోవడం, చక్కటి ఆహార నియమాలు పాటించకపోవడం వల్ల కూడా ఈ వయసులో వివిధ అనారోగ్యాలు చుట్టుముడతాయి. మరి, ఇలా జరగకుండా.. ఈ వయసులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలంటే కొన్ని ఆహార పదార్థాల రోజూవారీ మోసాల్సి చేరుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అనేక తెలుసుకుందాం.. నల్ల దాణాక బరువు అడుపులో ఉంచుకోవాలన్న రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలన్న సాధ్యమే గింజలు మంచి ఆహారమంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి.



గూడిన ఉండదు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఓమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు.. నిండి ఉన్న నల్ల గింజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇక ఈ గింజల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. తద్వారా ఆహారపు కొరికలు అదుపులో ఉంటాయి. వీటిని నీటిలో నానబెట్టుకుని తీసుకోవాలి ఉంటుంది. లేకపోతే సలాడ్లు, సూతీలతో కలుపుకొని తీసుకున్నా ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. నారింజ, ట్రాక్స, నిమ్మ... వంటి వడ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, 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 దగ్గరకున్న 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 గుడ్లలోని ప్రోటీన్లు మెనోపాజీ కారణంగా స్టీలర్ పెరిగి చెమట కొప్పుకు కరిగించడంలో సహకరిస్తున్నాయన్నారు నిపుణులు.



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

వృద్ధయం నిశిమా

అక్షయ్ కుమార్ లపై ఇదే!

వృద్ధయం నిశిమా బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్ ప్రధాన పాత్రలో, అమృత్ ఖాన్ దర్శకత్వంలో రూపొందిస్తున్న చిత్రం 'వెల్ కమ్ టు ది జంగిల్'. ఈ నెల 26న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ముంబయిలో సినిమా ట్రైలర్ ను లాంచ్ చేసింది చిత్రబృందం.

రిటైర్మెంట్ గురించి విషయాలు అలోచించా రా? అని విలేకరి అక్షయ్ కుమార్ ప్రశ్నించా. ఆయన అనక్షీకరమైన సమాధానమిచ్చారు. "నిద్రలేచినప్పుడు నేను రిటైర్మెంట్ గురించి అలోచించా. కానీ, ఐదు సెకన్ల తర్వాత, నాకు మాటింగ్ ఉందని, నా కోసం 300 మంది ఎదురుచూస్తున్నారు. సెట్ కు వెళ్లాలని గుర్తుకొస్తుంది."



'పెద్ది' చిత్ర బృందాన్ని అభినందించిన చిరంజీవి



వృద్ధయం: రామ్ చరణ్ సెన్సేషనల్ భాక్ బస్టర్ 'పెద్ది' చిత్ర బృందాన్ని మెగా స్టార్ చిరంజీవి అభినందించారు. 'పెద్ది' చిత్రాన్ని వీక్షించిన చిరంజీవి, దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానూ, నిర్మాత వెంకట సతీష్ కిలారు, చిత్ర బృంద సభ్యులను ప్రత్యేకంగా అభినందించి, వారికి పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'పెద్ది' ప్రపంచవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద సంవలనం సృష్టిస్తోంది. రామ్ చరణ్ తెర్రేలో మరో మైలురాయిగా నిలిచిన ఈ చిత్రం 350 కోట్ల క్రేజ్ లోకి చేరింది. రెండో వారంలో కూడా కలెక్షన్లు చాలా బలంగా ఉన్నాయి. రామ్ చరణ్ తెర్రేలోనే బిగ్గెస్ హిట్ గా నిలిచిన ఈ చిత్రం విజయ మంతంగా దూసుకుపోతోంది. 'పెద్ది'లో రామ్ చరణ్ నటన పై ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల నుంచి ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. ఆయన ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్, భాషోద్గోలతో కూడిన నటన అందరినీ కట్టిపడేస్తోంది. ప్రస్తుతం హ్యాస్ టెట్ కలెక్షన్ తో దూసుకెళ్తున్న 'పెద్ది' రానున్న రోజుల్లో మరెన్ని సంవలనాలు సృష్టించేందుకు సిద్ధంగా ఉంది.

'సింగ్'-మాస్ అప్పీలింగ్ గూన్ బంప్ టైటిల్ ప్రామో లివ్

వృద్ధయం: బి. గోపీచంద్ ప్రతిష్ఠాత్మక యాక్టర్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'సింగ్'తో అలరించబోతున్నారు. ప్రముఖ యాక్టర్స్ కొరియోగ్రాఫర్ వి వెంకట్ దర్శకత్వంలో 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 ప్రాజెక్ట్ తో ముందుకొస్తోంది. గోపీచంద్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా మేకర్స్ సినిమా టైటిల్ తో పాటు ఆయన లుకునూ కూడా రివీల్ చేశారు. పక్కల కిలకిలారా వాల్తో ప్రారంభమయ్యే ఈ టైటిల్ గింప్ ప్రేక్షకులను దట్టమైన అడవి మధ్యలోకి తీసుకెళ్తుంది. టైటిల్ నేపథ్యం గీతం ఆసక్తికరమైనది. పెంచుతుంది. చీకటిలో మెరుస్తున్న రెండు కళ్లను చూస్తే మొదట అడవిలో సంచరిస్తున్న పాంథర్ అనిపిస్తుంది. అయితే వెంటనే గోపీచంద్ ను రివీల్ చేస్తూ మేకర్స్ నర్ ప్రజెట్ ఇచ్చారు. కళ్లలో ఆగ్రహం, చేతిలో గొడ్డలి, ప్రతికారంతో రగిలిపోతున్న పాంథర్ లా కనిపిస్తూ పవర్ ఫుల్ ప్రెజెన్స్ తో ఆకట్టు కున్నారు. తర్వాత 'సింగ్' అనే పవర్ ఫుల్ టైటిల్ ను రివీల్ చేశారు. టైటిల్ డిజైన్ కూడా ఎంతో ఆకట్టు కునేలా ఉంది. టైటిల్ టీజర్ మాస్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే అన్ని అంశాలతో రూపొందింది. గడ్డం, మీసం, చెవిపోగు, రక్తం, చెవటతో కనిపించే రగ్గీ అవతారలో గోపీచంద్ అదరగొట్టారు. అభిమా



ప్రాడక్షన్ నెం 1 చిత్రం గ్రాండ్ గాలాంచ్



వృద్ధయం: డైరెక్టివ్ యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం 'క', 'కె-ర్యాంప్' వంటి పరుస భాక్ బస్టర్ తర్వాత అలరించారు. 'ఎన్ఆర్ కళ్యాణమండపం' సంవలన విజయంతో తన రెటింగ్ ట్రాసెలెంట్ ని ఇప్పటికీ చాటుకున్న కిరణ్ అబ్బవరం, ఇప్పుడు తన అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మక ప్రాజెక్ట్ కు హీరోగా, కథా రచయితగా, స్టోరీ టెల్లర్ గా, దర్శకుడిగా బాధ్యతలు చేపట్టడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈ చిత్రాన్ని జాయ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాతగా అలంగోట్రం చేస్తున్న ప్రముఖ ఓవర్సీస్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ సుధాకర్ వాగంటి నిర్మిస్తుంది. సురేష్ ఎర్ర సహ నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. భారీ స్కాయిలో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం, కిరణ్ అబ్బవరం తెర్రేలో ఇప్పటివరకు అత్యధిక బడ్జెట్ తో రూపొందుతోంది. అనాన్ సెంట్ షోట్స్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. భారీ గంగాంక, మంటలు, పోగల మధ్య వ్యాక్స్ సైట్ నుంచి కనిపిస్తున్న కిరణ్ అబ్బవరం సంప్రదాయ గ్రామీణ యువకుడి గెటప్ లో ఆకట్టుకుంటున్నారు. గ్రామీణ వేడుకల వాతావరణాన్ని ప్రతిబింబించే షోట్స్ లో, ఈ చిత్రాన్ని కూడా ఒక ప్రత్యేక విందులా ఎంతో శ్రద్ధతో రూపొందిస్తున్నామనే ఫీలింగ్ కలిగిస్తోంది. "Ek Dum Bindass Pakaane Waale" అనే ట్యాగ్ లైన్ మరంత ఆసక్తికరంగా మార్చింది.

రాజేంద్రనగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ క్లాప్ తో ప్రారంభమైన ప్రాడక్షన్ నెం.3



వృద్ధయం: కొత్త సినిమా హైదరాబాద్ ఆరె మై నమ్మ టెంపుల్ లో ఘాజా కార్యక్రమాలలో భాగంగా ప్రారంభమైంది. ఈ సినిమాను నిశా ఎంటర్ టైన్ మెంట్స్, సెవెన్ డిజైన్స్ బ్యానర్స్ క్లబ్ ప్రాడక్షన్ నెం.3 చిత్రంగా నిర్మిస్తున్నారు. క్రెమ్ కామెడీ ఎంటర్ టైన్ గా దర్శకుడు జి.మధుసూదన్ రెడ్డి రూపొందిస్తున్నారు. ఈ రోజు జరిగిన ఈ చిత్ర ఘాజా కార్యక్రమాలకు రాజేంద్ర నగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాష్ గౌడ్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ముహూర్తం వేసి, ప్రాజెక్ట్ కు క్లాప్ ఇచ్చారు. ప్రముఖ పబ్లిసిటీ డిజైన్స్ అనిల్ - భాను, "రోమాంచితం" చిత్ర దర్శకుడు వేణుగోపాల్ రెడ్డి కెమెరా స్విచ్చాన్ చేశారు. అనంతరం జరిగిన ప్రైవేట్ లో దర్శకుడు జి.మధుసూదన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ - ఈ రోజు మా చిత్ర ఘాజా 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. మా వీని ప్రాడక్షన్ వ్యాల్వ్ లో ఎక్కడ రాజే పడకుండా నిర్మాతల ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నాం. త్వరలోనే మా సినిమాకు సంబంధించిన మరెన్ని ఆఫ్ టేర్స్ వెల్లడిస్తాం. అన్నారు. సటి నటులు - సాయి సోహాన్, విషయ శ్రీ, విష్ణు ఓయ్, నరేంద్ర రవి, హరితేజ. జీవన్ కుమార్, మురళీధర్ గౌడ్.

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



వృద్ధయం: సాహూర్, డీ.మోన్ పవన్, లలిత (రాసు బొంబాయికి రాసు సాంగ్ ఫేమ్) హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న సినిమా "సాV3". ఈ చిత్రాన్ని లక్ష్మీ క్రేట్ ఫిలింస్ బ్యానర్ పై ప్రాడక్షన్ నెం.2గా నిర్మాత వి.జి.గెట్ పెట్టాకావాలని, అందుకు కృష్ణమూర్తి గారు ఇనిషియేటివ్ తీసుకోవాలి కోరుతున్నా. ఈశ్వర్ చిత్రంలో మేము ప్రధాని గారి ఫ్రెండ్స్ గా సటిచిత్రి రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది. రెంట్ స్టార్ ప్రభాస్ "ఈశ్వర్" సినిమాలో కృష్ణమూర్తి ఫ్రెండ్ క్వారెటర్ 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

వృద్ధయం: సుహాస్, సూరి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం 'మండాడి'. ఇప్పటికే ఫస్ట్ లుక్ షోట్స్ లు, టైటిల్ షోట్స్ తో బట్టి క్రియేట్ చేశారు. ఈ సినిమాపై అటు కోల్ పుడ్ లోనూ, ఇటు టాలివుడ్ లోనూ అంచనాలు అమాంతం పెరిగాయి. తీర్ ప్రాంతం, మత్యకారుల నేపథ్యంలో సాగి ఈ మూవీలో సూరి, సుహాస్ ఇద్దరూ కూడా రా అండ్ రిస్కిక్ లుకోలో కనిపిస్తారు. ఇక ఈ సీక్వెన్స్ డ్రామాని ఎరెడి కుమార్ సమర్థంలో ఆర్ఎన్ ఇన్స్ ట్రైన్ మెంట్ నిర్మిస్తోంది. మదిమారన్ పుగళెంధి తెరకెక్కిస్తున్న ఈ మూవీకి సంబంధించిన హుటింగ్ ఆల్టెడ్ హూరయింది. రియల్ లాకేషన్ లో ఎంతో శ్రమించి ఉత్పరభరితమైన యాక్టర్ నాన్ వెటాలు, ఎమ్మెఘల్ సిన్స్, ఒళ్లగుర్నాడినే సెయిల్ బోట్ రెన్ సిక్వెన్స్ ను హుల్ చేశారు. దాదాపు 80 కోట్ల బడ్జెట్ లో నిర్మించిన ఈ సినిమాని సెప్టెంబర్ 4న రిలీజ్ చేయబోతోన్నారు. ఈ మేరకు రిలీజ్ డేట్ షోట్స్ ను తాజాగా రివీల్ చేశారు. ఈ రిలీజ్ డేట్ షోట్స్ లో సుహాస్, సూరి ఎదురుదురుగా నిల్చుని కనిపిస్తున్నారు. ఈ మూవీలో ఈ ఇద్దరి మధ్య వచ్చే సీన్స్ ప్రతి ఒక్కరినీ ఆకట్టుకునేలా ఉండబోతోన్నాయని సమాచారం.

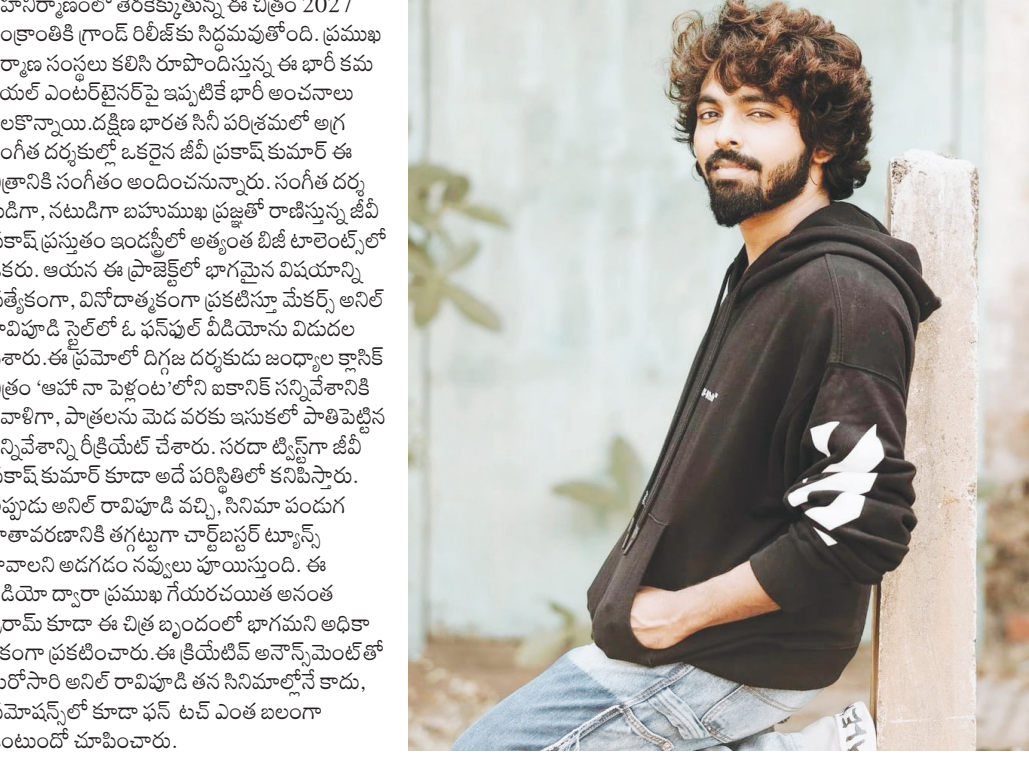


శ్రీ సత్య సాయి ఆర్ట్స్ ప్రతిష్ఠాత్మక పాన్-ఇండియా ప్రాజెక్ట్ 'బోగి'



వృద్ధయం: 'వారింగ్' స్టార్ శర్వా భారీ పాన్-ఇండియా పీరియడ్ యాక్టర్స్ చిత్రం 'బోగి' పై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. దర్శకుడు సంపత్ నందితో శర్వా చేస్తున్న మొదటి సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. ఈ కాంటినిస్ మెంట్ ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తిని రేకెత్తించింది. శ్రీ సత్య సాయి ఆర్ట్స్ బ్యానర్ పై తె.కె. రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్న చిత్రాన్ని లక్ష్మీ రాధామోహన్ సమర్థిస్తున్నారు. సంబంధించిన షేఫ్-లుక్, పుట్టినరోజు షోట్స్ కు అదిరిపోయే రెస్టోరేన్ ముఖ్యంగా చిత్రంలోని రగ్గెడ్, గ్రాండ్ స్కేల్ విజనకు ప్రశంసలు లభించాయి. పల్లెటూరి

#VenkyAnil5 #NkrAR2 కు స్పెషల్ అనాన్ సెంట్ వీడియో



వృద్ధయం: శ్రీమతి ఆర్కన సమర్థంలో, జీ స్టూడియోస్ సహనిర్మాణంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం 2027 సంక్రాంతికి గ్రాండ్ రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు కలిసి రూపొందిస్తున్న ఈ భారీ కమె రియల్ ఎంటర్ టైన్ మెంట్ పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. దక్షిణ భారత సిని పరిశ్రమలో అగ్ర సంగీత దర్శకుల్లో ఒకరైన జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించుతారు. సంగీత దర్శకుడిగా, నటుడిగా బహుముఖ ప్రజ్ఞతో రాజీస్తున్న జీవీ ప్రకాష్ ప్రస్తుతం ఇండిస్ట్రీలో అత్యంత బిజీ టాలెంట్ లో ఒకరు. ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్ లో భాగమైన విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా, వినోదాత్మకంగా ప్రకటిస్తూ మేకర్స్ అనిల్ రావిహూడి స్టేట్ లో ఓ షేఫ్ వల్ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఈ ప్రమోలో దిగ్గజ దర్శకుడు ఇంద్రాన్ క్లాసిక్ చిత్రం 'అహ నా వెళ్లంబ'లోని ఐకాన్ సన్నివేశానికి నివాళిగా, పాత్రలను మెద వరకు ఇసుకో ప్రాతిపేత్తిన సన్నివేశాన్ని రీక్రియేట్ చేశారు. సరదా ట్రిప్పింగ్ జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ కూడా అదే పరిస్థితిలో కనిపిస్తారు. అప్పుడు అనిల్ రావిహూడి చచ్చి, సినిమా పండుగ వాతావరణానికి తగ్గట్టుగా డార్ట్ బస్టర్ ట్యాంక్ కావాలని అడగడం నచ్చులు వూరుతుంది. ఈ వీడియో ద్వారా ప్రముఖ గేయరచయిత అనంత శ్రీరామ్ కూడా ఈ చిత్ర బృందంలో భాగమని అధికారంగా ప్రకటించారు. ఈ క్రియేటివ్ అనాన్ సెంట్ లో మరోసారి అనిల్ రావిహూడి తన సినిమాలోనే కాదు, ప్రమాదస్థలో కూడా ఫన్ టచ్ ఎంత బలంగా ఉంటుందో చూపించారు.