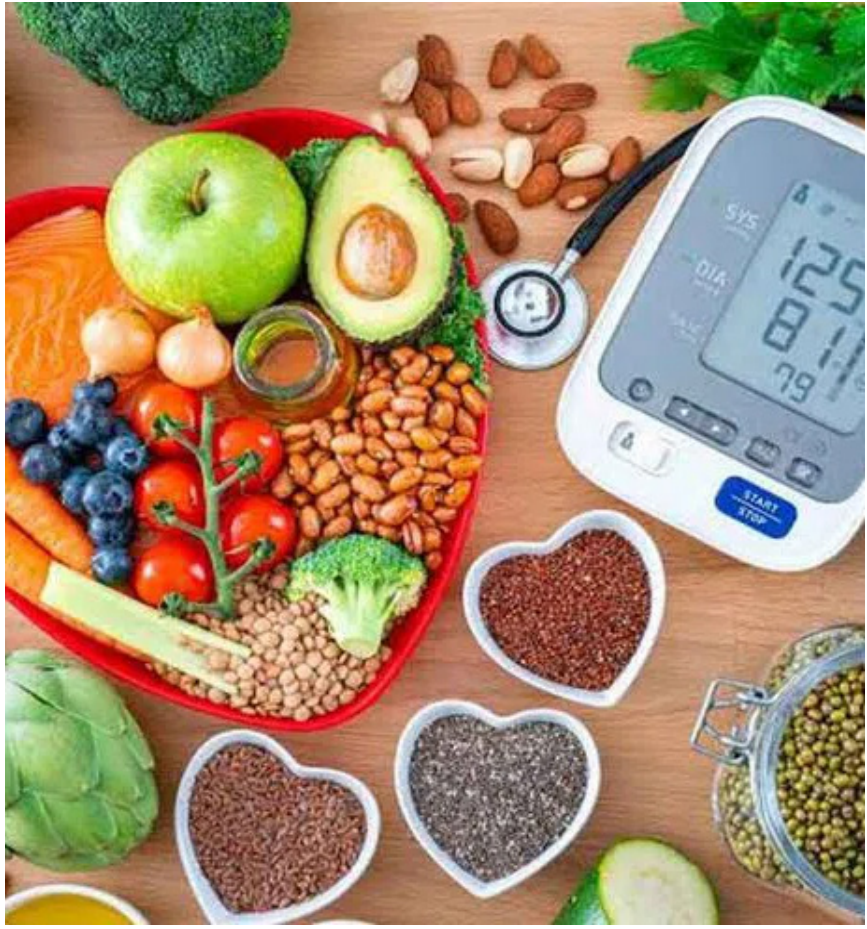


ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాధాన్యం పొందుతున్న క్యులినరీ మెడిసిన్..



ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లను పెంపొందించడం తోపాటు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నివారించడానికి, నియంత్రించడానికి ఉపయోగపడే విధానంగా క్యులినరీ మెడిసిన్ ప్రాధాన్యం సంపాదించుకుంటోంది. పోషకాహార శాస్త్రాన్ని వంట చేసే పద్ధతులతో అనుసంధానిస్తూ, రోజువారీ జీవితంలో ఆరోగ్యకరమైన భోజనాన్ని ఎలా నిర్మించేసుకోవాలి? ఇది నేర్పిస్తుంది. ఏ ఆహారం తీసుకోవాలనే విషయంపై అవగాహన ఉన్నప్పటికీ, దానిని పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే భోజనంగా ఎలా తయారు చేసుకోవాలి? చాలామందికి తెలియదు. వైద్య విద్యలో పోషకాహారంపై తగిన శిక్షణ లేకపోవడం వల్ల, కొందరు వైద్యులు కూడా వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా ఆహార సూచనలు ఇవ్వడంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఆర్థిక ఇబ్బందులు, ఆహార లభ్యత సమస్యలు ఉన్నవారికి సాధారణంగా ఇచ్చే ఆహార సూచనలను పాటించడం మరింత కష్టమవుతుంది. క్యులినరీ మెడిసిన్ అనేది వైద్యం, పోషకాహార శాస్త్రం, వంటకళ, ప్రవర్తనా శాస్త్రం వంటి విభాగాలను కలిపి ఆధారపూర్వక విధానం. ఇందులో భాగంగా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పదార్థాలను ఎంచుకోవడం, సమతుల్యమైన భోజనం తయారు చేయడం, వెంటకాల్లో అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవడం వంటి వైద్యజ్యాలను నేర్పిస్తారు. ఆహారంలోని పోషకాలు శరీర జీవక్రియలు, వాపు ప్రక్రియలు, కణాల పనితీరుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఎం.టి.ఆర్, ఎంఎస్కీ, సిర్క్యూయన్ వంటి కణసాము ప్రక్రియలపై పోషకాల ప్రభావాన్ని కూడా శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలిస్తున్నారు. అయితే, వీటికి సంబంధించిన కొన్ని పరిశోధనలు ప్రధానకాలాలలోని కణాలు, జంతువులపై నిర్వహించినవే. అందువల్ల క్యులినరీ మెడిసిన్ ద్వారా మానవుల్లో ఈ ప్రక్రియల్లో నిర్దిష్ట మార్పులు వస్తాయని ఇప్పుడే నిర్ధారించలేమని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు, టైప్-2 మధుమేహం, గుండె సంబంధిత

వ్యాధుల నిర్వహణలో కూడా ఈ విధానాన్ని వైద్య చికిత్సకు అనుబంధంగా ఉపయోగించవచ్చు. వ్యక్తి ఆరోగ్య పరిస్థితి, పోషక అవసరాలు, ఆహారపు అభిరుచులు, ఆర్థిక స్థితిని బట్టి భోజన ప్రణాళికలను రూపొందించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. పోషకాహార నిపుణులు వ్యక్తిగత అవసరాలను అంచనా వేసి తగిన సూచనలు అందిస్తారు. అలాగే ప్రాంతీయ ఆహారపు అలవాట్లు, సంస్కృతి, అందుబాటులో ఉన్న పదార్థాలకు అనుగుణంగా వంటకాలను మార్పుచేస్తూ దానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలును రోజువారీ జీవితంలో పాటించడం సులభం అవుతుంది. అయితే, ఈ విధానం ఒక్కటే వ్యాధుల నియంత్రణలో ఎంతవరకు ప్రభావం చూపుతుందో నిర్ధారించడానికి మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం. సామాజిక ఛైన్స్ సెట్లోను క్యులినరీ మెడిసిన్ భాగం చేయవచ్చు. ఒకే సమయంలో పలువురు రోగులకు వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించడంతోపాటు, ఆరోగ్యకరమైన వంటకాల తయారీపై ప్రత్యక్ష శిక్షణ అందించే కార్యక్రమాలను నిర్వహించవచ్చు. ఇలాంటి సమావేశాల్లో పాల్గొనే వారు వంట పద్ధతులు నేర్చుకోవడం, ఆహార నియమాలను పాటించడంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించడం, ఇతరుల అనుభవాలను నుంచి తెలుసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను కొనసాగించేందుకు ప్రోత్సాహం పొందవచ్చు. అయితే, ఈ కార్యక్రమాల నిర్వహణ ఖర్చులు, నిబ్బంది అవసరాలు, రోగుల హాజరు, నిధుల లభ్యత వంటి అంశాలు వాటి అమలుపై ప్రభావం చూపుతాయి. పోషకాహారంపై ఇచ్చే సూచనలను ఆచరణలో పెట్టేందుకు అవసరమైన వంట వైద్యజ్యాలను అందించడం ఈ విధానం ప్రధాన లక్ష్యం. సంప్రదాయ వైద్య సలహాలకు ఇది తోడ్పడగలిగినప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ఫలితాలపై దీని స్వతంత్ర ప్రభావాన్ని నిర్ధారించేందుకు మరింత శాస్త్రీయ ఆధారాలు అవసరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిరుధాన్యాలతో చేసినంత మాత్రాన చిరుతిళ్లు ఆరోగ్యకరమేనా..

పండుగల సమయంలో సంప్రదాయ వంటకాలతోపాటు చిరుధాన్యాలతో చేసిన వంటకాలు, అవకాశాల్లో తయారుచేసిన ఆహార పదార్థాలు, కాల్చిన చిరుతిళ్లు, గాలి వేడితో వేయించే వంటకాల ఆదరణ పెరుగుతోంది. గుబ్బలే, గుజిబిలు, ఇంట్లో తయారుచేసే తీపి పదార్థాలు, సమకీపాతీ వంటి సంప్రదాయ వంటకాలు పండుగల ఆనందంతోపాటు చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేస్తాయి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలనే అవగాహన పెరగడంతో, రుచిని తగ్గించకుండా తక్కువ సూనెతో, పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలతో వంటకాలను రూపొందించేందుకు చాలామంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు సాగే వేడుకల్లో కడుపు నిండగా, భారంగా అనిపించకుండా ఉండే తేలిక

నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిరుధాన్యాలలో పీచు పదార్థం, ఖనిజాలు వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. శుద్ధి చేసిన ధాన్యాల స్నానంలో తృణధాన్యాలను ఎంచుకోవడం వల్ల ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కానీ చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన డిమ్మెనమ్ లేదా ఇతర అల్పాహారాలు అన్నీ తప్పనిసరిగా ఆరోగ్యకరమైనవి చెప్పలేం. వాటిలో ఉపయోగించే పదార్థాలు, రోపల పదార్థాలు లేదా ఇతర పదార్థాలు, సానిలు, సూనె పరిమాణం, వడ్డించే మోతాదుపై పోషక విలువలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అవకాశాల్లో అనంతపుర కొవ్వూలు, పీచు పదార్థం ఉంటాయి. అయితే బీజ్, క్రిమ్ సానిలు, అధిక కేలరీల పదార్థాలు ఎక్కువగా కలిపిన అవకాశ్ టాకో ఆరోగ్యకరమైన ఎంచుకో కాదు. అలాగే గాలి వేడితో వేయించడం లేదా కాల్చడం ద్వారా సాధారణంగా ఎక్కువ సూనెతో వేయించే విధానంతో పోలిస్తే సూనె వినియోగాన్ని తగ్గించవచ్చు. అయినప్పటికీ, అలా తయారుచేసిన వంటకంలో కేలరీలు, ఉప్పు, సంతృప్త కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయని హామీ లేదు. చిరుధాన్యాలతో తయారైనవి చెప్పే వంటకంలో ఇతర ధాన్యాలు, అదనపు చక్కెరలు, రుచిని పెంచే పదార్థాలు ఎంతవరకు ఉన్నాయో కూడా పరిశీలించాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒక్క పండుగ భోజనం ఆధారంగా ఆరోగ్యాన్ని అంచనా

వేయలేమని, దీర్ఘకాలంలో మనం అనుసరించే ఆహారపు అలవాట్ల కీలకమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తరచూ అధిక కేలరీలు, ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన పదార్థాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం కంటే, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, తృణధాన్యాలు, పీచు పదార్థం, తగినంత ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారాన్ని సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ముఖ్యం. చిరుధాన్యాలతో తయారైన డిమ్మెనమ్, గుజిబిన్ రహితమని, కాల్చిన పదార్థమని లేదా మెక్కుల ఆధారిత ఆహారమని ప్రచారం చేసినంత మాత్రాన అది మెరుగైన పోషకాహారమని భావించకూడదు. పదార్థాల నాణ్యత, ఆహారాన్ని ఎంతవరకు శుద్ధి చేశారు, అదనపు చక్కెరలు, ప్రోటీన్, పీచు పదార్థం, వడ్డించే పరిమాణం వంటి అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. రెస్టారెంట్లలో భోజనం చేసేటప్పుడు వంటకాల్లో ఉపయోగించే సూనెలు, సానిలు, ఉప్పు, చక్కెర, ఇతర సంతలిక పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవడం మంచిది. ఒక్క ఆరోగ్యకరమైన పదార్థం మిగతా అసమతుల్య ఆహారాన్ని సరిచేయలేదని, అప్పుడప్పుడు ఇష్టమైన వంటకం తిన్నంత మాత్రాన ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు దెబ్బతినవని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. పండుగల సమయంలో

ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపడం అంటే ఇష్టమైన సంప్రదాయ వంటకాలను పూర్తిగా మానేయడం కాదు. ఎంత పరిమాణంలో తింటున్నాం, ఎంత తరచూ తింటున్నాం, మిగతా భోజనాల్లో ఎలాంటి ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటున్నాం అనే విషయాలపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి. సూనెతో ఎక్కువగా వేయించిన పదార్థాలకు బదులుగా కాల్చిన వంటకాలను ఎంచుకోవడం, భోజనంలో కూరగాయలు పెంచడం, తీపి పదార్థాలను పరిమితంగా తీసుకోవడం, తక్కువ కొవ్వు ఉన్న వంటకాలతోపాటు తేలికపాటి ఆహారాన్ని కూడా చేర్చుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మిడులు ఏర్పాటు చేసేవారు సంప్రదాయ వంటకాలతోపాటు తాజా సలాడ్లు, కూరగాయలతో చేసిన అల్పాహారాలు, తృణధాన్యాలతో తయారైన పదార్థాలను అందించడం ద్వారా అభిరుచుల వైవిధ్యమైన ఎంచుకుట కల్పించవచ్చు.



పాటి వంటకాలకు అవకాశం పెరుగుతోంది ఆహార రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిరుధాన్యాలతో చేసిన అల్పాహారాలు, కూరగాయలతో కూడిన వంటకాలు, ఉడికించిన లేదా కాల్చిన పదార్థాలు సంప్రదాయ రుచులను కొత్త పద్ధతుల్లో అందిస్తున్నాయి. అయితే వంటకం పేరుతో ఆరోగ్యకరమైన పదార్థం ఉందని మాత్రమే దాన్ని పోషక విలువలను ఆధారంగా భావించకూడదని

చక్కని ఆరోగ్యం

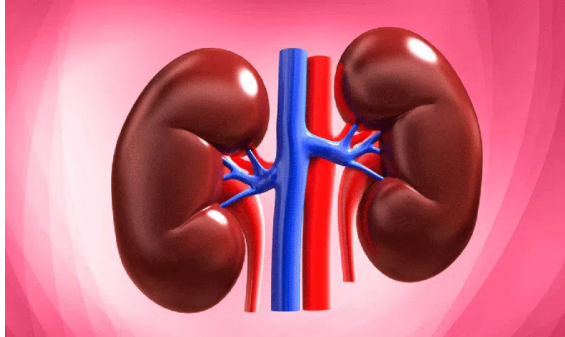
చుండ్రు తగ్గించే హాయిర్ ప్యాక్!

చుండ్రు.. ఎంతోమందిని వేధించే సమస్య ఇది. దీన్నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి వివిధ రకాల పాంపూలు వాడడం కొందరికి అలవాటే! ఈ క్రమంలో ఇంట్లోనే లభించే కొన్ని పదార్థాలకు హెన్సా పొడి కలిపి తయారు చేసుకునే హాయిర్ ప్యాక్తో కూడా ఈ చుండ్రు సమస్యను తగ్గించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. గుడ్డలోని తెల్లని జుట్టుకు పోషకం అందించడంలో ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. అంతేకాదు.. ఇది చుండ్రును తొలగించడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. మూడు టేబుల్ స్పూన్ హెన్సా పొడి, టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె, రెండు టేబుల్ స్పూన్ బాగా బీట్ చేసిన గుడ్డ తెల్లని.. ఈ మూడింటిని ఒక బోల్లో తీసుకొని కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు కలుపుతూ మృదువైన పేస్ట్లా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టు కుదుళ్ల నుంచి చివర వరకు అప్లై చేసి 45 నిమి



వాలి. అపై గాఢత తక్కువగా ఉండే పాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే చుండ్రు సమస్య నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అయితే ఈ చిట్టా సహజనిద్రమైనదే అయినప్పటికీ.. వ్యక్తిగతంగా ఎవరికీ వారు తమ జుట్టు తత్వానికి సరిపడుతుందో లేదో పరిశీలించుకోవాలి. అవసరమైతే సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించి, సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవడం మంచిది.

కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఎప్పటికప్పుడు ఒంట్రోని మలినాలు తొలగిపోవాలి. మలినాలు తొలగిపోవాలంటే కిడ్నీల పనితీరు బాగుండాలి. లేదంటే శరీరం మొత్తం అస్తవ్యస్తం అవుతుంది. మరి కిడ్నీలు సమర్థంగా పనిచేయాలంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను మీ డైట్లో కచ్చితంగా చేర్చుకోవాలి. మరి ఆ ఆహార పదార్థాలేమిటో? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. వెల్లుల్లిని మూత్రపిండాల రక్షణకు మంచి ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. వెల్లుల్లిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ క్రాంటిక్ కణాలు ఉండటంవల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ రేపల్స్ ను తగ్గిస్తుంది. శరీరాలు, పెసర్లు లాంటి ధాన్యాలను తరచూ మొలకెత్తించి తినడంవల్ల మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వీటిలోని ఫైబర్ శరీరంలోని మలినాలను తనతో కలుపుకుని విసర్జిస్తుంది. అందువల్ల మూత్రపిండాలు శుభ్రపడి కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్య రాకుండా ఉంటుంది. క్యాబేజీ మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపర్చడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. సాధారణంగా క్యాబేజీని కిడ్నీల ద్వారానే తాగి కిడ్నీల సహజ ఔషధంగా వినియోగిస్తారు. ఉదాహరణలు కిడ్నీల్లో రాళ్లను తొలగించడానికి తోడ్పడుతాయి. అంతేకాక మూత్రపిండాలను నిర్మిక్షరణ చేయడంలో కూడా ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. బెల్లెన్ వివిధ రంగుల్లో లభ్యమవుతాయి. వాటిలో భాక్ బెల్లెన్ మినహా మిగతా ఆర్నిరకాల జెల్లెలు కిడ్నీలకు మేలు చేసేవే. స్టాబెల్, క్రాన్ బెల్లెన్, బ్లాబెల్లెన్ అన్నింటిలోనూ స్టూటీయంట్స్, యాంటి ఇన్ ఫ్లమేటరీ క్యాంటిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

హిట్లు తీసుకున్న జాము చేసే మరి తోపాలు కనిపిస్తున్నాయో అని వెతుక్కుంటూ ఉంటారు. అది అంతటితో ఆగితే వర్తదు. కానీ అంతకుమించిన నష్టం చేసుకుంటున్నారని అంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. అలా చూసుకుంటూ తమ రూపం పట్ల వ్యతిరేకత పెంచుకుంటున్నారు. అంతేనా, ఒక చిన్న గీత వచ్చినా దాన్ని పదే పదే గమనించుకుంటూ పెద్దదా మారదని కంకారుపడుతున్నారు. అందుకే,

అలా చూస్తే... అందం తగ్గిపోతుంది



వాటిని కప్పివు

చుక్కపాదానికి కెమెరాకి ఫిల్లర్లు పెట్టడం, పోటోలను ఎడిట్ చేయడం వంటివెన్నో చేస్తున్నారు. దీనికోసం సోషల్ మీడియా మామ.. పలనా విధంగా ఉంటే అందమన్న నిర్వచనాలు. అలా లేకపోతే చక్కగా లేరంటారన్న భయంతోనూ తమను తాము విమర్శించుకుంటున్నారు. కానీ ఇది ఒ పట్లా ఆగేది కాదు. దీంతో అత్తవీశ్యాసం కొరవడడం, అందోజనం పెంచుకోవడం చేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకే ముందు అలా పదే పదే చూసుకోవడం అవంటి. చర్మం పొడిబారతోందా, చర్మరంధ్రాలు పెద్దగా అవుతూ న్నాయో అంటూ కంగారు పడకండి. కనుబొమలు ఇలా ఉండాలి. పెదాలు ఇంకోచేం పలువగా ఉంటే బాగుండా అంటూ వరకు వెతుక్కుంటూ పోతే మిగిలే అసంతృప్తి, అయినా పరిశీల్లే సేసే అంటూ ఎవరికీ ఉండదు. ఆ మాయలో పడి ముమ్మిల్ల మీరు కోల్పోకండి. బదులుగా మిమ్మల్ని మీరు స్వీకరించుకోండి. ప్రేమించుకోండి. ఆ ఆనందంతో మీకుంటూ కొత్త వెలుగు నింపుకోగలరు. కావాలంటే ప్రయత్నించండి.

పిల్లలకు తలలో పేలు ఎలా ఏర్పడుతాయి..

పిల్లలకు తలలో పేలు ఉండటం అపరిశుభ్రతకు సంకేతం కాదని వైద్య నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. పేలు ఉన్న పిల్లలను అవమానించడం, పాఠశాలకు రాకుండా చేయడం వల్ల వారిలో అసవసరమైన ఆందోళన, చిన్నపూవు ఎదురవుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పాఠశాలలు, ట్రీ-స్కూల్లలో చదివే పిల్లల్లో తల పేలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. ఇవి మనుషుల తలపై మాత్రమే జీవిస్తూ, తల చర్మాన్ని కుట్టి రక్తాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటాయి. ఆడ పేలు తల చర్మానికి దగ్గరగా వెంటుకలకు గడ్డంగా అంటిస్తాయి. సుమారు ఎనిమిది నుంచి తొమ్మిది రోజుల్లో అవి పొడుగుతాయి. పేలు ఎగరలేవు, దూకలేవు. పిల్లల దగ్గరగా కూర్చున్నప్పుడు లేదా తలలు తగిలినప్పుడు ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి. టోపీలు, దువ్వెలను వంటి వస్తువులను పంచుకోవడం ద్వారా వ్యాపించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ, ఇది తక్కువగా జరుగుతుంది. తల పేలు ఇతర వ్యాధులను వ్యాపింపజేయవని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. పిల్లలు తరచూ తల గోక్కుంటుంటే పేలు ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి. పేల లాఠాఠానికి శరీరం స్పందించడం వల్ల దురద వస్తుంది. గతంలో పేలు లేని పిల్లల్లో ఈ స్పందన ఏర్పడడానికి నాలుగు నుంచి ఆరు వారాలు పడుతుంది. అందువల్ల దురద మొదలయ్యే సమయానికి తలలో పేలు కొంతకాలంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. పేలు వేగంగా కదులుతూ వెలుతురున తప్పించుకుంటాయి కాబట్టి వాటిని గుర్తించడం కష్టమవుతుంది. చెవుల వెనుక, మెడ వెనుక భాగంలో వెంటుకలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. పేల గుడ్డు వెంటుకలకు గడ్డిగా అంటుకుని ఉంటాయి; చుండ్రులా సుభంగా రాలిపోవు. పిల్లలకు పేలు ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయితే ఇంట్లోని ఇతర సభ్యులను కూడా పరీక్షించాలి. పేలు ఉన్నవారితోపాటు, వారితో ఒకే మంచంపై నిద్రించే వ్యక్తులకు కూడా అవసరమైతే చికిత్స చేయాలని వైద్య మార్గదర్శకాలు సూచిస్తున్నాయి. పేలను తొలగించేందుకు పలు చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. పిల్లల వయస్సును బట్టి పెర్మెత్తినీ లోషన్, వైరెత్తినీ కలిగిన పాంపూ, ఐవర్మెక్సినీ లోషన్ వంటి మందులను వైద్యుల సూచన మేరకు ఉపయోగించవచ్చు. కొన్ని మందులు జీవించి ఉన్న పేలను చంపినా గుడ్డను పూర్తిగా నాశనం చేయలేవు. అందువల్ల మందు వాడిన తర్వాత సన్నని రంధ్రాలన్న దువ్వెనతో వెంటుకలను జాగ్రత్తగా దువ్వే పేలు, గుడ్డను తొలగించాలి. కొన్ని చికిత్సలను తొమ్మిది నుంచి పది రోజుల తర్వాత మళ్లీ చేయాలి వస్తుంది. మందులు పనిచేయకపోతే, పేలు మళ్లీ పోతే లేదా వాటితో మందులకు నిరోధకత ఏర్పడితే వైద్యులను సంప్రదించాలి. అవసరాన్ని బట్టి మలారియాన్, స్పిస్ వేన్ వంటి ఇతర మందులను సూచిస్తారు. వేడి గాలి, సూనెలు, మయోనైజ్ వంటి ఇంటి చిట్టాలు పేలును సమర్థంగా నిర్మూలిస్తాయని నిరూపించే ఆధారాలు పరిమితంగా ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మందులను స్వయంగా ఎంచుకోవడం కంటే పిల్లల వయస్సు, ఆరోగ్య పరిస్థితికి తగిన చికిత్సను వైద్యుల సలహాతో తీసుకోవడం ముఖ్యం.



పేలు పాలు ఉంచుకో

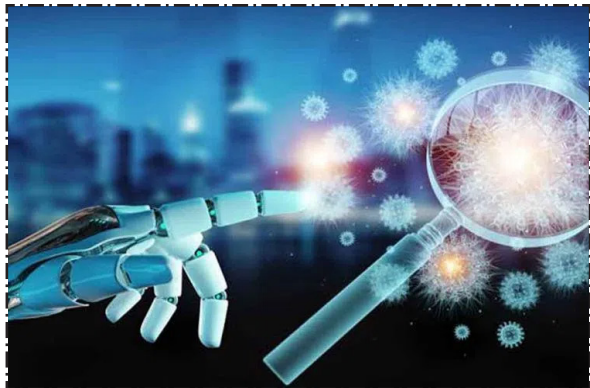
శారీరక సౌందర్యంలో గోళ్లు కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అందుకే నెయిల్ ఆర్ట్, నెయిల్ జ్యుయరీ.. అంటూ గోళ్లకు కూడా అదనపు సౌభాగ్యం వస్తుంటుంది. ఈ క్రమంలో గోళ్లను అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడం ఎంతో అవసరం. దీనికోసం కొన్ని సహజనిద్రమైన చిట్టాలు ఉపయోగపడతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. గోళ్లు పొడిబారడం కనిపించకుండా ఒక కారణం కావచ్చు. దీనివల్ల నిద్రపంగా కనిపించడమే కాదు.. క్రమంగా పెళుసుబారడం, విరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా ఎదురవుతాయి. కాబట్టి వాటికి తగినంత తేమను అందించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో పెల్టోలియం జెల్లీ లేదంటే మాయజుల్లెజిన గోరు

గోళ్లు విరిగిపోతున్నాయా..?



మెదడు (క్యూటికల్) చుట్టూ పూసి, చేతులకు కాటన్ గ్లోబ్బుల్ని ధరించాలి. రాత్రంతా ఇలా ఉంచుకొని ఉదయాన్నే శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈవిధంగా తరచూ చేయడం వల్ల గోళ్లు తిరిగి తేమను సంతరించుకుంటాయంటుంది. గోళ్లు పొడిబారడంపై ఎలాగిపోతున్నాయో? అయితే విటమిన్ 'బి' సూనెను వాడాలి అంటున్నారు నిపుణులు. కొన్ని చుక్కల విటమిన్ 'బి' సూనెను గోరుపై, గోరు మెదడు వేసి కాసేపు అలాగే ఉంచాలి. ఇలా క్రమంగా

వ్యక్తుల ముఖాల పొటోలతో క్యాన్సర్ ఉండో లేదో చెప్పేయవచ్చు..



అమెరికాలోని మాన్ జనరల్ బ్రిగ్ హామ్ వైద్య పరిశోధనా సంస్థకు చెందిన పరిశోధకులు ముఖచిత్రం ఆధారంగా ఒక వ్యక్తి జీవనంబంధ వయస్సును అంచనా వేయడంతోపాటు, క్యాన్సర్ రోగుల మునుగడ అవకాశాలకు సంబంధించిన అంచనాలు అందించే కృత్రిమ మేధస్సు సమూహాన్ని అభివృద్ధి చేశారు. ఫౌండేషన్ ఆర్థిషిప్ యల్ ఇంటిలిజెన్స్ ఫర్ హెల్త్ రికగ్నీషన్ (ఎఫ్ఐహెచ్ఆర్-సెన్) గా పిలిచే ఈ సమూహాన్ని నాలుగు కోట్లకు పైగా ముఖచిత్రాలతో శిక్షణ ఇచ్చారు. దీనిలో రెండు వ్యక్తుల సమూహం ముఖంలోని వివిధ భాగాలను విశ్లేషించి ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కొన్ని సమాచారాన్ని గుర్తిస్తుంది. జీవనంబంధ వయస్సును అంచనా వేసే సాధనం నుదురు, కణతలు, ముక్కు నుంచి పెదవుల మూలల వరకు కనిపించే మడతలను పరిశీలిస్తుంది. క్యాన్సర్ రోగుల మునుగడను అంచనా వేసే సాధనం కళ్లకింద, ముక్కు పైభాగం చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. అయితే ముఖాలను ఈ లక్షణాలు శరీరంలోని దీర్ఘ ప్రక్రియలతో సంబంధించి కలిపి ఉన్నాయో పరిశోధకులు ఇంకా నిర్ధారించలేదు. ఈ అధ్యయనంలో రేడియేషన్ చికిత్స పొందిన క్యాన్సర్ రోగులను సుమారు నాలుగేళ్లపాటు పరిశీలించగా, వాస్తవ వయస్సు కంటే ముఖచిత్రం ఆధారంగా కనీసం ఐదేళ్లు ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లు అంచనా వచ్చినవారిలో మరణ ప్రమాదం పోలిక వర్తంలో పోలిస్తే 21 శాతం ఎక్కువగా సమాధింది. అదే వాస్తవ వయస్సు కంటే కనీసం ఐదేళ్లు తక్కువ వయస్సు ఉన్నట్లు అంచనా వచ్చినవారిలో ఈ ప్రమాదం 17 శాతం తక్కువగా కనిపించింది. ఇవి రెండు పర్యాల మధ్య సమాధి ప్రమాద వ్యత్యాసాలు మాత్రమేనని, వ్యక్తిగతంగా ఒకరి మనుగడను కచ్చితంగా అంచనా వేయలేమని నిపుణులు స్పష్టం చేశారు. ధూమపానం, అలకంగా మద్యం సేవించడం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం వంటి అంశాలు ముఖం ఎక్కువ వయస్సు కలిగినట్లుగా కనిపించడంతో సంబంధం చూపినట్లు అధ్యయనం పేర్కొంది.

'మెగావర్న్' షూటింగ్ ప్రారంభం



పుదయం సినిమా: మెగాస్టార్ అంటేనే వైవిధ్యానికి మరో పేరు. దశాబ్దాలుగా తన అద్భుతమైన నటనతో వెండితెరపై కోట్లాది మంది ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న మెగాస్టార్ చిరంజీవి.. ఇప్పుడు నెట్ ఫ్లిక్స్ అరంగేట్రంతో మరో అసక్తికరమైన ప్రయాణానికి సిద్ధమయ్యారు. 'మెగావర్న్' పేరుతో రూపొందుతున్న ఈ షో డ్యారా ఆయన డిజిటల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడుతున్నారు. గ్లోబల్ స్ట్రీమింగ్ ప్లాట్ ఫామ్ నెట్ ఫ్లిక్స్ పై ప్రసారం కానున్న ఈ ప్రత్యేకమైన టాక్ షోలో చిరంజీవి తనదైన చరిష్మా, హాస్యం, విభిన్నమైన ఆలోచనా విధానంతో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు. అసక్తికరమైన సంభాషణలు, అద్భుతమైన కథలు, ఎన్నో కొత్త విషయాల అవిష్కరణతో ఈ షో సాగనుంది. 'మెగావర్న్'లో ప్రేక్షకులతో తరతరాలుగా ప్రత్యేకమైన అనుబంధాన్ని కొనసాగిస్తున్న చిరంజీవి.. వివిధ రంగాలకు చెందిన ప్రముఖులు, విభిన్న తరాలకు చెందిన స్టార్స్ తో ముచ్చటించనున్నారు. తన సహజమైన ఆత్మీయత, సందర్భానికి తగ్గట్టుగా స్పందించే ప్రత్యేకమైన శైలి, ఆకట్టుకునే వ్యక్తిత్వంతో ఈ వెదికే ప్రపంచం చేరుతున్నారని భారతీయ సినిమా గొప్ప లెగెండ్ సిల్వెస్టర్ చౌహాన్, 'మెగావర్న్' డ్యారా ప్రేక్షకులు అభిమానించే దిగ్గజాల జీవితాలు, వారి ప్రయాణంలోని అసక్తికరమైన విషయాలను మరింత సన్నిహితంగా పరిచయం చేయనుంది. ఈ షోకు మెగాస్టార్ చిరంజీవి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నారు. గ్లోబల్ బాక్స్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, అటమ్ మీడియా వెంచర్స్, SOL ప్రొడక్షన్స్ LLP సంయుక్తంగా ఈ షోను నిర్మిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం 'మెగావర్న్' షూటింగ్ జరుగుతోంది. ఈ షోకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలను త్వరలో వెల్లడించ నున్నారు.



'ఆదర్శ కుటుంబం' సినిమా మీ అందరికీ నచ్చుతుంది



పుదయం సినిమా: విక్టరీ వెంకటేశ్, మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ కలయికలో రూపొందిన ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'ఆదర్శ కుటుంబం' - హాస్య నెం. 47. హాస్య అండ్ హాస్య శ్రీయే పతాకంపై ఎస్. రాధాకృష్ణ (చినబాబు) నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో శ్రీనిధి శెట్టి కథానాయిక. తమనీ సంగీతం అందించిన ఈ సినిమాలో నారా రోహిత్, నివేదా పేతురాజ్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. 20 ఏళ్ల తర్వాత వెంకటేశ్, త్రివిక్రమ్ కలయికలో వస్తున్న సినిమా కావడంతో 'ఆదర్శ కుటుంబం' పై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన టీజర్, ట్రైలర్, పాటలు విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. అక్టోబర్ 30న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ స్థాయిలో థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం గ్రాండ్ రిలీజ్ ఘోషించి మిలీ ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విక్టరీ వెంకటేశ్ మాట్లాడుతూ.. "మీడియా మిత్రులను ఇలా కలుసుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. ఎప్పుడూ బాజీబీట్ ఎన్టర్ ప్రెజెంటేషన్స్. ఇప్పుడు మా 'ఆదర్శ కుటుంబం' సినిమాను కూడా అదే ఉత్సాహంతో సపోర్ట్ చేస్తున్నాం" అన్నారు.

చేరుదానికి రావడం ఆనందాన్ని ఇస్తోంది. 'ఆదర్శ కుటుంబం' సినిమాను మేము చాలా కొత్తగా ప్రయత్నించాము. త్రివిక్రమ్ ఈ సినిమాను అద్భుతంగా మలిచారు. థియేటర్లలో ప్రేక్షకులంతా గొప్ప అనుభూతిని పొందుతారు. ఈ సినిమా మిమ్మల్ని ఏ మాత్రం నిరాశపరచకుండా నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మల్లీశ్వరి సినిమాల స్థాయిలో అలరిస్తుందని నమ్ముతున్నాము. మేము కొత్తగా ప్రయత్నించిన ఈ అసక్తికర కుటుంబ కథా చిత్రాన్ని ఆదర్శ స్థాయి అభివృద్ధిగా.. అన్నారూ మాటల మాంత్రికుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ నచ్చుతుంది. రేపు థియేటర్లలో కలుద్దాం. 'ఆదర్శ కుటుంబం' సినిమా మీ అందరికీ నచ్చుతుందని, మీరందరూ థియేటర్లలో చూసి ఎంతో ఆనందం చెందాలని, ఆస్వాదిస్తారని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాము. నువ్వు నాకు నచ్చావ్, మల్లీశ్వరి సినిమాల తర్వాత ఓ అద్భుతమైన కథతో రావాలనే ఉద్దేశంతోనే ఇంత సమయం తీసుకోవడం జరిగింది. ఇప్పుడు 'ఆదర్శ కుటుంబం'తో మీ ముందుకు వస్తున్నాం" అన్నారు.

'డియర్ ఆస్టోనాల్' సాంగ్ లాం

పుదయం సినిమా: యువన్ కృష్ణ ఎంటర్టైన్మెంట్స్, మనస్విని భాగ్యరాజు సమర్పణలో కార్తీక్ భాగ్యరాజు రచన, దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'డియర్ ఆస్టోనాల్'.

ఇచ్చేలా సినిమాని గా ఉందనిపిస్తోంది 20న రిలీజ్ కాబోతున్న ఈ కామరాజ్ మాట్లాడుతూ..



ఆస్టోనాల్'. ఈ చిత్రంలో సౌమిక్, శ్రేయసి సేన్, కమల్ కామరాజు, గీతా భాస్కర్, చైత్ర ముఖ్య పాత్రలను పోషించారు. ఈ మూవీని నవంబర్ 20న విడుదల చేయనున్నారు. ఈ కేసులో గురువారం నాడు సాంగ్ ను రిలీజ్ చేశారు. ఈ కేసులో నిర్వహించిన సాంగ్ లాండ్ ఈవెంట్ కి సెన్నిబుల్ డైరెక్టర్ శేఖర్ కమ్మల ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. శేఖర్ కమ్మల మాట్లాడుతూ.. "ఆస్టోనాల్ అవ్వాలనే కోరిక ఉండటం, ఆ కోరిక చుట్టూ కథను తీయడం భాగం. ఈ అమ్మాయి కూడా చక్కగా నటించింది. ఇది చాలా మంచి ప్రయోగం. ఎవరైనా సరే ఎంత పెద్ద కలలైనా కళావంతు, వాటిని సాకారం చేసుకోవచ్చు అనే గొప్ప

నేను ఈ స్థాయిలో ఉన్నాను. భాగ్యరాజు గారు నన్ను ఈ అవకాశాన్ని ఇచ్చారు. సౌమిక్ గారు అద్భుతంగా నటించారు. ఆకాశ్, అంజలికి ఆల్ ది బెస్ట్. నవంబర్ 20న ఈ చిత్రం రాబోతోంది. ఇందులో అన్ని రకాల అంశాలుంటాయి. అందరూ చూడండి" అని అన్నారు. శ్రేయసి సేన్ మాట్లాడుతూ.. "డియర్ ఆస్టోనాల్' చిత్రంలో అందమైన ప్రేమ కథ ఉంటుంది. అందరినీ ఆకట్టుకునేలా ఈ సినిమా ఉంటుంది. అందరినీ ఇన్ స్పైర్ చేసేలా మూవీ ఉంటుంది. నాకు ఈ అవకాశం ఇచ్చిన దర్శక, నిర్మాతలకు థాంక్స్ అని అన్నారు. సౌమిక్ మాట్లాడుతూ.. "డియర్ ఆస్టోనాల్' చిత్రంలో అన్ని రకాల ఎమోషన్స్ ఉంటాయి. అందరికీ కనెక్ట్ అవుతుంది. ప్రేక్షకులు అందరి పాత్రలతో ప్రయాణం చేస్తారు. మా సినిమా కచ్చితంగా హిట్ అవుతుంది. ఆ విషయంలో మారాండ్ గారికి కూడా షేర్ ఉంటుంది. మాకు ఈ అవకాశం ఇచ్చిన కార్తీక్ గారికి థాంక్స్" అని అన్నారు. గీతా భాస్కర్ మాట్లాడుతూ.. "డియర్ ఆస్టోనాల్' అందరినీ ఆలోచింపజేస్తుంది. ఇంత గొప్ప సినిమాని తీసినందుకు కార్తీక్ థాంక్స్. శేఖర్ కమ్మల గారి వల్లే నాకు ఐదంటి వచ్చింది.

పుదయం సినిమా: వెస్టెల్ సిల్వర్ స్క్రీన్ బ్యానర్ మీద దీపక్ నిర్మాణంలో శరత్ తెరకెక్కించిన చిత్రం 'డాడ్స్ లిటిల్ ఫ్రెండ్'. ఈ సినిమాలో రజత్ రావు, కాజల్, హాస్య సుధీర్ హోస్, హీరోయిన్లుగా జేబీ పరిణిత రుద్రరాజు ముఖ్య పాత్రలో రూపొందించిన ఈ మూవీకి నవంబర్ 20న విడుదల కానుంది. ఈ సినిమాలో రజత్ రావు, కాజల్, హాస్య సుధీర్ హోస్, హీరోయిన్లుగా జేబీ పరిణిత రుద్రరాజు ముఖ్య పాత్రలో రూపొందించిన ఈ మూవీకి నవంబర్ 20న విడుదల కానుంది.



వారం నాడు రిలీజ్ చేశారు. ఈ టీజర్ లాండ్ కి స్టార్ రెటర్ విజయేంద్ర ప్రసాద్ ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో.. స్టార్ డైరెక్టర్ వి. విజయేంద్ర ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. "పరిణితతో సినిమాని తీసినందుకే దర్శకుడు, నిర్మాత పూర్వరనిపిస్తోంది. పరిణితకు ఈ తెలుగు సినిమా చరిత్రలో ఓ పేజీ ఉండబోతోంది. శరత్ గారు సినిమాని అద్భుతంగా తీసి ఉంటుంది అభివృద్ధి. రజత్ ఈ చిత్రంలో పేరు, డబ్బు అన్నీ చూడాలని కోరుకుంటున్నాను. ఈ సినిమా పెద్ద విజయం సాధించాలని కోరుకుంటున్నాను" అని అన్నారు. హీరో రజత్ రావు

మాట్లాడుతూ.. "విజయేంద్ర వర్మ గారితో స్నేహ పంచుకుని 9 ఏళ్లు అవుతోంది. ఆయన నన్ను నమ్మి 'జేబీ' చిత్రానికి అవకాశం ఇచ్చారు. నాకు ఈ ఐదంటిని ఆయనే ఇచ్చారు. హాస్య సెల్లో ఎంతో సరదాగా ఉంటారు. రోలర్ కోస్ట్ రైడ్ లా సినిమా ఉంటుంది. కుటుంబ విలువల్ని చాటి చెప్పే చిత్రమిది. ప్రతి ప్యామిలీకి ఈ చిత్రం కనెక్ట్ అవుతుంది" అని అన్నారు. దర్శకుడు శరత్ మాట్లాడుతూ.. "రజత్ నాకు మంచి అవకాశం ఇచ్చాడు. మా మధ్య ఎన్నివిడేళ్ల స్నేహ బంధం ఉంది. నేను చెప్పిన సబ్జెక్ట్ అతనికి నచ్చింది. ఈ ప్రయాణంలో నాకు ఎప్పుడూ అందగానే ఉంటూ వచ్చాడు. నిర్మాత శరత్ గారు ఎప్పుడూ, ఎక్కడా వెనుకంజ చేయలేదు. ప్రతి అర్జిస్టు నాకు ఎంతో సపోర్ట్ చేశారు. సెట్ అండా పిక్సిలలా ఉండేది. ప్రతి ఒక్కరూ అద్భుతంగా నటించారు" అని అన్నారు. నిర్మాత దీపక్ మాట్లాడుతూ.. "ఇది నాకు తొలి చిత్రం. సెట్ లో ఎప్పుడూ పండుగ వాతావరణం కనిపించేది. మాకు సపోర్ట్ చేసినందుకు వచ్చిన విజయేంద్ర ప్రసాద్ గారికి థాంక్స్. మా సినిమా నవంబర్ 27న రాబోతోంది. అందరూ చూడండి" అని అన్నారు. హాస్య సుధీర్ మాట్లాడుతూ.. "డాడ్స్ లిటిల్ ఫ్రెండ్' చిత్రంలో అవకాశం ఇచ్చిన దర్శక, నిర్మాతలకు థాంక్స్. నిర్మాత వల్లే అందరికీ ఉపాధి కలుగుతుంది. డైరెక్టర్ గారు ఎంతో సగం సినిమాని పూర్తి చేశారు. శరత్ గారికి ఎంతో డెడైకేషన్ ఉంది. పరిణిత, బన్నీ ఇద్దరూ చక్కగా నటించారు. నవంబర్ 27న మా చిత్రం రాబోతోంది. అందరూ తప్పకుండా చూడండి" అని అన్నారు. నటుడు రాజ్ కే మాట్లాడుతూ.. "డాడ్స్ లిటిల్ ఫ్రెండ్'కి అవకాశం ఇచ్చిన దర్శక నిర్మాతలకు థాంక్స్. ఈ మూవీ కోసం అందరూ చాలా కష్టపడ్డారు. ఈ సినిమా నవంబర్ 27న రాబోతోంది. అందరూ తప్పకుండా చూడండి" అని అన్నారు. జేబీ పరిణిత మాట్లాడుతూ.. "డాడ్స్ లిటిల్ ఫ్రెండ్' జల్లెల్లో అందరూ నాకు సపోర్ట్ చేశారు. సెట్ లో మేమంతా సరదాగా ఉండేవాళ్ళం. ఈ మూవీని మీడియా ముందుకు తీసుకు వెళ్లాల్సి అని అన్నారు. మాస్టర్ బన్నీ మాట్లాడుతూ.. "బిల్లలకు పేరెంట్స్ మాత్రమే ఫస్ట్ ఫ్రెండ్స్. 'డాడ్స్ లిటిల్ ఫ్రెండ్' అందరినీ ఆకట్టుకునేలా ఉంటుంది."

'కాళాంకి బైరవుడు' థర్డ్ సింగిల్ విడుదల

పుదయం సినిమా: విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కుతున్న మిస్సికర్ ట్రిల్లర్ 'కాళాంకి బైరవుడు' చిత్రం నుంచి థర్డ్ సింగిల్ విడుదల.



సుకున్న కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి హీరో హాస్య. విదర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో రాజశేఖర్ చర్య ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా, రితిక, హాజి కిరణ్, భవ్యశ్రీ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. డి.కె.ఎల్. శ్రీధర్ సమర్పణలో గాయత్రి ప్రొడక్షన్స్, రాచమర్తి బ్రదర్స్ బ్యానర్లపై ఎస్. రావు, డా. రాచమర్తి, శ్రీనివాస్ రావు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఐ.ఆర్. సంగీతం అందిస్తుండగా, అశోక్ సినిమా టోగ్రాఫర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు.

సింగిల్ ను రాకింగ్ స్టార్ మంచు మోహన్ విడుదల చేశారు. అనంతరం చిత్ర బృందానికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. చేతబడులు, క్షుద్ర ఫూలు, నిజ జీవితంలో చోటుచే

'డెస్టినీ' నుంచి 'ఇద్దరి గుండెలపైన' సాంగ్ రిలీజ్

"యద్దా వం తద్ద వతి" నుండి 'జినక్ చిక' పాట

పుదయం సినిమా: రమేష్ జక్కల దర్శకత్వంలో ప్రసన్న లక్ష్మి భూమిరెడ్డి నిర్మాతగా ప్రసన్న భూమి ఎంటర్టైన్మెంట్ బ్యానర్ పై ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న చిత్రం 'యద్దా వం తద్ద వతి'. పరుణ్ సందేశ్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జనయ సుల్తానా, రేణు శ్రీ హార్షి యస్ గా నటిస్తుండగా సుమన్, నాగ మహేష్, రోహిత్ కుమార్, ధనరాజ్, శేక్ వర్మ, దయానంద్ రెడ్డి, శ్రీకాంత్ అయ్యంగర్ తదితరులు కీలకపాత్రలు పోషిస్తున్నారు. శ్యామ్ సినిమాటోగ్రఫీ చేసిన ఈ చిత్రానికి మిహిరామ్ సంగీతం అందించగా ఈ చిత్ర పాటలను కే మ్యూజిక్ డ్యారా చిత్ర దండం విడుదల చేస్తుంది. విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ చిత్రం నుండి 'జినక్ చిక' అంటూ సాగే పాటను ప్రముఖ సింగర్ ఎం.ఎం. శ్రీలేఖ గారు చేతుల మీదగా విడుదల చేయడం జరిగింది. బిట్ట విజయ్ కుమార్ రాసిన ఈ పాటను రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ పాడగా జెడ్ మాస్టర్ కొడుకు చేశారు. ఈ సందర్భంగా సింగర్ ఎం.ఎం. శ్రీలేఖ గారు మాట్లాడుతూ.. "అందరికీ నమస్కారం. ఈ రోజు నేను 'యద్దా వం తద్ద వతి' చిత్రం నుండి 'జినక్ చిక'

పాటను విడుదల చేయడం జరిగింది. రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ పాడిన ఈ పాట పెట్టిగా, మాన్ వెబ్ తో పండగలకు పెట్టిలో. ఫంక్షన్స్ లో అలాగే కాలేజ్ ఫంక్షన్స్ లో ఎంతామో చేసే విధంగా చాలా బాగుంది. రాహుల్ సిద్ధిగంజ్ పాడిన పాటలు హై ఓల్డ్ టైమ్ లో ఉంటాయనే సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. ఈ పాట కూడా అలాగే ఉంది. మోస్ట్ ఎన్టర్టింగ్ హీరో పరుణ్ సందేశ్ నటిస్తున్నారు.



రీసెంట్ గా నంది రెడ్డి విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ కు మంచి స్పందన వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రం నుంచి ఓ యూత్ ఫుల్ లవ్ సాంగ్ ను విడుదల చేశారు. 'ఇద్దరి గుండెలపైన' అంటూ సాగే ఈ ప్రేమ గీతాన్ని హిట్ మెషిన్, సక్సెస్ ఫుల్ డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి విడుదల చేసి టీంకు బెస్ట్ విమెస్ అందించారు. పాట చాలా బాగుందని, సినిమా కాన్సెప్ట్ విన్నాను, చాలా బాగుందని మెచ్చుకున్నారు. ఇమోన్యయేల్ చాలా కోట్ అని, ఈ సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. మారుతి రాజా అందించిన బాణీ యూత్ ను ఆకట్టుకునేలా ఉంది. చూపుండి ఈ పాట ఇన్స్పైర్ చేస్తుంది. మారుతుందేమోనని అనిపిస్తోంది. ఈ పాటకు శ్రీరామ్ తపస్వి సాహిత్యం, సాయి చరణ్ భాస్కర్ రచన, అభిఖ్య తదితర గ్రామ ప్రధాన ఆకర్షణ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక చంద్రకీరణ్ మాస్టర్ స్టైల్ ను ఎంతో నెలపర్తగా, అందరూ రిలీజ్ టైండ్ చేసేలా ఉన్నాయి. ఆయన కొరియోగ్రఫీతో ఈ పాట మరింత అందంగా మారింది. ఈ మూవీకి మారుతి రాజా సంగీతం అందిస్తుండగా, పంకజ్ తొట్టాడ కెమెరామెన్ గా వర్క్ చేస్తున్నారు. డి. వెంకట ప్రభు ఎడిటర్ గా పని చేస్తున్నారు. త్వరలోనే ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఇతర అప్డేట్లను ప్రకటించనున్నారు.

