

BRS
భారత రాష్ట్ర సమితి

జై తెలంగాణ...
జై బీఆర్ఎస్...

జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

శ్రీ తుడుము పద్మారావు గారు
దుండిగల్ మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్

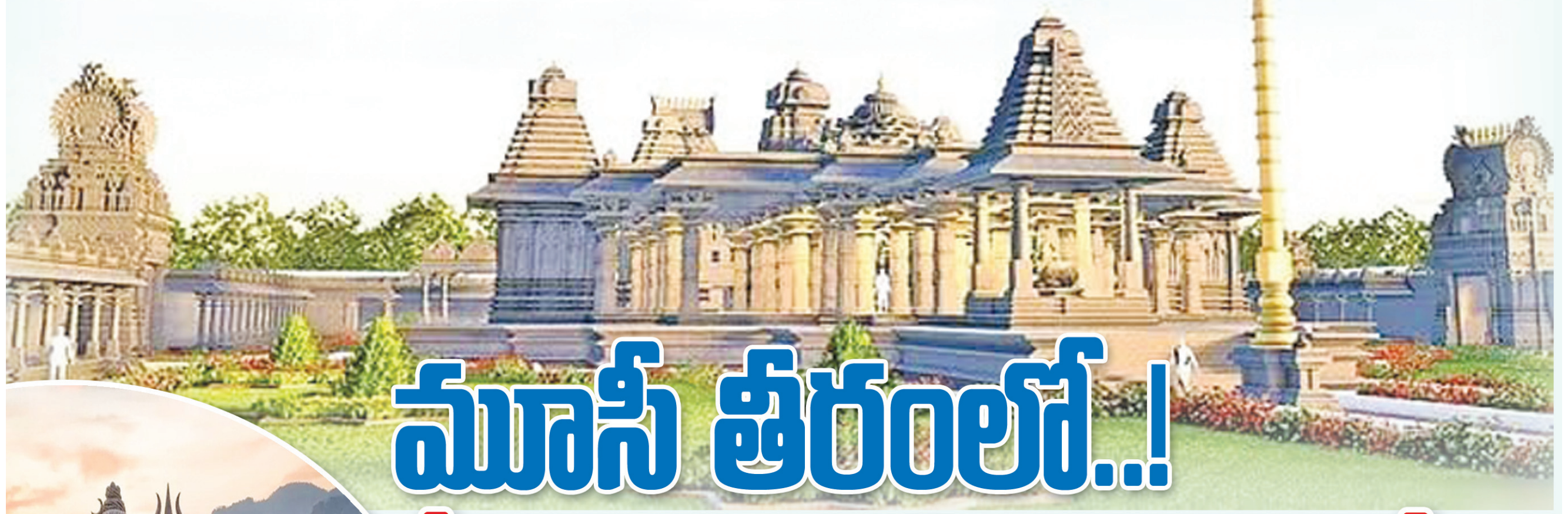
మీ జన్మదినం సందర్భంగా మీరు
ఆయురారోగ్యాలతో సుఖసంతోషాలతో
ఉండాలని కోరుకుంటూ..

హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు
దుండిగల్ సర్కిల్-59 సీఎంసి

హైదరాబాద్, పెన్ పవర్, అక్టోబర్ 7:

మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, పర్యాటక మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం భారీగా నిధులు కేటాయించింది. గండిపేట మండలం మంచిరేవుల గ్రామంలో శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయ సముదాయం అభివృద్ధికి రూ.948.65 కోట్లు, ఆలయాన్ని అనుసంధానించే 30 మీటర్ల (100 అడుగుల) వెడల్పుతో ఆరు లేన్ల రహదారి నిర్మాణానికి రూ.159.62 కోట్లు కలిపి మొత్తం రూ.1,108.27 కోట్లకు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరిపాలనా అనుమతి మంజూరు చేస్తూ మున్సిపల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ (మెట్రోపాలిటన్ ఏరియా అండ్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్) శాఖ G.O.Rt.No.928ను జారీ చేసింది. ఈ ఉత్తర్వులు 07-10-2026 తేదీలో (బుధవారం) వెలువడ్డాయి.. మూసీ లివర్ ప్రంట్ డెవల్ప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఎంఆర్ డీసీఎల్) ఎండి ఆగస్టు 29న పంపిన ప్రతిపాదనల ఆధారంగా ఈ ఉత్తర్వులు వెలువడినట్లు తెలుస్తోంది.. ప్రధాన ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయంతో పాటు వీరభద్ర-భద్రకాళి, లలితా మహా త్రిపురసుందరీ దేవి, బాల గణపతి, బాల సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఉపాలయాలు నిర్మిస్తారు. మహా మండపం, నంది మండపం, ప్రాకారాలు, రాజగోపురాలు, యాగశాల, పుష్కరిణితో పాటు భారీ శివుడి విగ్రహం ఏర్పాటు చేస్తారు..



మూసీ తీరంలో..! ఓంకారేశ్వర ఆలయానికి రూ.948.65 కోట్లు..!

ఆధ్యాత్మిక వైభవానికి మహా ప్రణాళిక. ఆరు లేన్ల రహదారికి మరో రూ.159.62 కోట్లు..

నిర్మాణ వ్యయంలో ప్రధాన భాగం.. ఆలయ వాస్తు పనులకే..

రూ.948.65 కోట్ల ఆలయ సముదాయ వ్యయంలో రూ.598.98 కోట్లు ఆలయ ఆర్కిటెక్చరల్ పనులకు కేటాయించారు.. అలాగే రూ. 349.67 కోట్లు సివిల్, స్ట్రక్చరల్ పనులు, ఎంఈపి (మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్, ప్లంబింగ్), ఇతర అనుబంధ సదుపాయాల కోసం ప్రతిపాదించారు.. దీంతో ప్రభుత్వం రూపొందించిన ప్రణాళికలో ఆలయ నిర్మాణ శిల్పం, నిర్మాణ నాణ్యతతో పాటు భక్తులకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు, అనుబంధ సౌకర్యాలకు కూడా ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు జీవో స్పష్టం చేస్తోంది..

ఆలయ సముదాయానికి రూ.948.65 కోట్లు..!

ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం మంచిరేవులలో ప్రతిపాదిత శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయ సముదాయం కేవలం ప్రధాన ఆలయ నిర్మాణానికి పరిమితం కాకుండా విస్తృతమైన ఆధ్యాత్మిక-- సాంస్కృతిక సముదాయంగా తీర్చిదిద్దేలా ప్రణాళిక రూపొందించారు. ఇందులో ప్రధాన శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయం, ఉప ఆలయాలు, వివిధ మంటపాలు, గోపురాలు, యాగశాల, పుష్కరిణి, శివుని ప్రతిమ తదితర నిర్మాణాలు ఉండనున్నాయి.. ప్రభుత్వ జీవోలో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం ఆలయ సముదాయంలో శ్రీ వీరభద్ర-- భద్రకాళి ఆలయం, శ్రీ లలితా మహా త్రిపురసుందరి దేవి ఆలయం, శ్రీ బాల గణపతి స్వామి ఆలయం, శ్రీ బాల సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆలయం వంటి ఉప ఆలయాలతో పాటు మహా మండపం, నంది మండపం, ప్రాకారాలు, రాజగోపురాలు, యాగశాల, పుష్కరిణి, ఐకానిక్ శివ విగ్రహం వంటి అనుబంధ ఆధ్యాత్మిక మౌలిక సదుపాయాలు కూడా ఏర్పాటు చేయాలని ప్రణాళికా రూపొందించారు..

రోడ్డు పనుల్లో ఇవీ భాగమే..

రూ.159.62 కోట్ల రహదారి వ్యయంలో కేవలం రోడ్డు వేయడం మాత్రమే కాకుండా పేవ్ మెంట్, డ్రైనేజీ, రిటైనింగ్ రక్షణ పనులు, కల్వర్టులు, లైటింగ్, రోడ్ సేఫ్టీ పనులు, ఇతర అనుబంధ మౌలిక సదుపాయాలు కూడా ఉంటాయని జీవోలో స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు.. ఈ పనులను (ఐఆర్ సి, ఎంఓఆర్ టిపిఎచ్) నిర్దేశించిన రహదారి నిర్మాణ, నాణ్యత, భద్రతా ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా పనులు చేపట్టనున్నట్లు ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది..

2.50 కిలోమీటర్ల మేర ఆరు లేన్ల రహదారి..

ఆలయ సముదాయానికి సులభంగా చేరుకునేలా ప్రత్యేక రహదారి నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం పెద్ద మొత్తంలో నిధులు కేటాయించింది. ఇస్తానా విల్లాస్ నుంచి కీర్తి వెస్ట్ విండ్ విల్లాస్ వరకు, మంచిరేవులలోని శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయ సముదాయాన్ని అనుసంధానిస్తూ 30 మీటర్ల (100 అడుగుల) వెడల్పుతో ఆరు లేన్ల హైవే ఎండిండ్ మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్డును ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించారు.. ఈ ప్రతిపాదిత రహదారి పొడవు సుమారు 2.50 కిలోమీటర్లుగా పేర్కొన్నారు.. ఈ మార్గంలో గ్రేహౌండ్స్ భూములు, యంగ్ ఇండియా పోలీస్ స్కూల్ సమీప ప్రాంతాలు ఉండటంతో పాటు, మొత్తం రహదారిని మూసీ లివర్ ప్రంట్ డెవల్ప్ మెంట్ రోడ్ నెట్ వర్క్ తో అనుసంధానం చేయనున్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది..

మూసీ ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకానికి కేంద్రంగా..

మూసీ నది పునరుజ్జీవనం, లివర్ ప్రంట్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ ప్రాజెక్టును ప్రభుత్వం కేవలం నది అభివృద్ధి కార్యక్రమంగా కాకుండా సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక, పబ్లిక్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ అభివృద్ధితో అనుసంధానించే విస్తృత ప్రాజెక్టుగా ముందుకు తీసుకున్నట్లు ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచిరేవుల ఆలయ సముదాయం ప్రాజెక్టుకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఏర్పడుతోందని చెబుతున్నారు.. మొత్తానికి, మంచిరేవులలో ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం అభివృద్ధి, ఆలయ నిర్మాణ సముదాయం, భక్తుల సౌకర్యాలు, అనుబంధ మౌలిక వసతులు, అలాగే ఆలయానికి చేరుకునే భారీ ఆరు లేన్ల రహదారి.. ఈ రెండు కీలక అంశాలను కలిపి ప్రభుత్వం రూ.1,108.27 కోట్ల భారీ ప్రాజెక్టుకు పచ్చజెండా ఊపింది.. ఇది పూర్తయితే మంచిరేవుల ప్రాంతంలో ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక కేంద్రంగా, రహదారి కనెక్టివిటీ, మూసీ లివర్ ప్రంట్ అభివృద్ధికి కొత్తదనాన్నిచ్చే అవకాశమందని భావిస్తున్నారు..



- మొత్తం రూ.1,108.27 కోట్లకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిపాలనా అనుమతి..
- మంచిరేవులలో శ్రీ ఓంకారేశ్వర స్వామి ఆలయ సముదాయం..!
- అనుసంధాన రహదారి అభివృద్ధికి భారీ నిధులు కేటాయించు..
- ఆలయ సముదాయానికి రూ.948.65 కోట్లు..!
- ప్రధాన ఆలయంతో పాటు వీరభద్ర స్వామి--భద్రకాళి, లలితా మహా త్రిపురసుందరి..
- బాల గణపతి, బాల సుబ్రహ్మణ్య ఆలయాలతో నది ఒడ్డున మహా పుణ్యక్షేత్రం..
- సివిల్, స్ట్రక్చరల్, ఎంఈపి తదితర పనులకు మరో రూ.349.67 కోట్లు..
- 100 అడుగుల వెడల్పుతో ఆరు లేన్ల రహదారి..
- ఇస్తానా విల్లాస్ నుంచి కీర్తి వెస్ట్ విండ్ విల్లాస్ మీదుగా ఆలయానికి రోడ్డు నిర్మాణం..
- సుమారు 2.50 కి.మీ. రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ.159.62 కోట్లు..
- డ్రైనేజీ, కల్వర్టులు, లైటింగ్, రోడ్ సేఫ్టీ, ఇతర మౌలిక వసతులు ఇందులో భాగమే..
- మూసీ పునరుజ్జీవనంతో ఆధ్యాత్మిక పర్యాటకానికి అభివృద్ధి దిశగా..

- చేసుకుంటామని తెలిపారు. 2022 ఏప్రిల్ లో ఆ ఒప్పందాన్ని రద్దు చేసి సింగరేణి నుంచే మొత్తం 14 మిలియన్ టన్నులూ సరఫరా చేస్తామని చెప్పారు. అయితే 2022-23 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సింగరేణిలో జీ9 గ్రేడ్ రకం బొగ్గు ఉత్పత్తి కేవలం 1.71 మిలియన్ టన్నులే. అప్పటికే ఉన్న పాత ప్లాంట్లకే అది సరిపోలేదు. మరి 14 మిలియన్ టన్నులూ సింగరేణి నుంచి ఇస్తామని ఎలా ఒప్పందం చేశారు? ఇది వాస్తవమా.. కాదా చెప్పాలని హరీశ్ పాపకు సవాల్ విసురుతున్నా. యాదాద్రి విద్యుత్ ఉత్పత్తి వ్యయం యూనిట్ కు రూ.6.66 అవుతుంది. ఈ ధర ఎక్కువగా ఉండటంతో తెలంగాణ ప్రజలపైనే ఆర్థికభారం భారం పడుతుంది. ఈ పాపం భారాన పాలకులదే” అని భట్టి విమర్శించారు. బ్రాహ్మి ఛార్జింగ్లపై హరీశ్ పాపం విమర్శలు విలేకరులు ప్రస్తావించగా భట్టి.. దక్షిణ దీప్తం జిజ్ఞాసు వివరించాలని మైక్ ఇచ్చారు. సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుల మేరకు ఈ ఆర్డీ నిర్ణయం తీసుకుందని జేజేవ్ తెలిపారు.



బంగారాన్ని అమ్ముద్దండి.. ప్రకటనలు చూసి మోసపోకండి



: బంగారం ధరలు ప్రియమవుతాయా? తగ్గుతాయా? ఇదే రకమైన సందేహాలు అందరిలోనూ నెలకొన్నాయి. బంగారం ధరలను చూసి ఇప్పటికే చాలా మందిలో ఆసక్తి పోయింది. అయినా ధరలు ఏ మాత్రం తగ్గినా కొనుగోలు చేయడానికి మాత్రం వెనకాడటం లేదు. వసీడి ధరలు మరింత ప్రియమవుతాయని అంచనాలు నిజమయ్యే టట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అలాగే ధరలు తగ్గుతాయన్న అంచనాలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇందులో ఏది నిజం? ఏది అబద్ధం? అన్నది మాత్రం తేలకుండా ఉంది. గత కొన్నాళ్లుగా దేశంలో బంగారం, వెండి ధరలు అనిశ్చితిలో కొనసాగుతున్నాయి. ఒకరోజు ధరలు పెరగడం, మరొక రోజు ధరలు తగ్గుతుండటం కొంత గందరగోళానికి తావిస్తుంది.

ఎప్పుడూ ప్రియమే...

బంగారం అనేది ఎప్పుడూ ప్రియమే. దానిని ఎవరూ కాదనరు. బంగారం ఎప్పుడూ కొనాలన్నా అది మనకు భారంగానే కనిపిస్తుంది. కానీ భవిష్యత్ లో అదే భరోసాగా ఉంటుంది. పదేళ్ల క్రితం ఉన్న బంగారం ధరలు, నేటి ధరలతో పోల్చుకుని చూస్తే చాలా మందికి నిద్రపట్టదు. నాడు ఎందుకు వసీడి కొనుగోలు చేయలేకపోయామన్న బాధ, ఆవేదన కనపడుతుంది. అదే పరిస్థితి మరికొన్నాళ్లకు మళ్లీ కనిపించవచ్చు. అందుకే డబ్బులు ఉన్నప్పుడు బంగారం కొనుగోలు చేస్తే అలాంటి బాధ భవిష్యత్ లో ఎవరికీ రాకపోవచ్చు. బంగారం అనేది సుస్థిరమైన పెట్టుబడిగా చూసేవారు సయితం ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో కొంత ఆలోచనలో పడ్డారు.

వ్యాపార ప్రకటనలు చూసి...

తాకట్టు పెట్టడం కంటే.. నగలు అమ్మేయడమే మంచిది.. తాకట్టు పెడితే.. టెన్షన్.. అమ్మితే నే బెటర్ అన్న ప్రచారాలు చోరెత్తిస్తున్నాయి. ఇది కేవలం వ్యాపార ప్రకటనలుగానే చూడొద్దు. రానున్న కాలంలో బంగారం ధరలు భారీగా పెరుగుతాయనడానికి సంతకాలుగానే చూడాలి. అందుకే పెట్టుబడి పెట్టేవారు కూడా కొంత మొత్తాన్ని బంగారం, వెండిపై పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. ఈరోజు దేశంలో బంగారం ధరలు పెరిగాయి. వెండి ధరలు తగ్గాయి. పది గ్రాముల బంగారం ధరపై వెయ్యి రూపాయలు పెరిగింది. కిలో వెండి ధరపై వంద రూపాయలు తగ్గింది. ఉదయం ఆరు గంటలకు హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్ లో నమోదయిన బంగారం, వెండి ధరలు ఇలా ఉన్నాయి. 22 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర 1,37,710 రూపాయలుగా నమోదయింది. 24 క్యారెట్ల పది గ్రాముల బంగారం ధర 1,50,230 రూపాయలుగా కొనసాగుతుంది. కిలో వెండి ధర 2,44,900 రూపాయల వద్ద ట్రేడ్ అవుతుంది. మధ్యాహ్నానికి ధరల్లో మార్పులుండవచ్చు. పెరగవచ్చు. తగ్గవచ్చు.

తిరుమలలో సాధారణంగానే భక్తుల రద్దీ.. స్వామి దర్శనానికి?



తిరుమలలో భక్తుల రద్దీ తక్కువగానే ఉంది. గతంతో పోల్చుకుంటే తిరుమలలో ఓ మోస్తారుగా భక్తుల రద్దీకొనసాగుతుంది. నేడు బుధవారం కావడంతో పాటు వరస సెలవులు పూర్తి కావడంతో రద్దీ తగ్గిందని అధికారులు తెలిపారు. తిరిగి శుక్రవారం నుంచి రద్దీ ప్రారంభమయ్యే అవకాశముందని చెబుతున్నారు. నిన్నటి వరకూ పెరటాసి మాసం లో తమిళనాడు నుంచి వచ్చే భక్తుల సంఖ్య కూడా చాలా వరకూ తగ్గింది. ఇక దసరా సెలవుల సందర్భంగా భారీ సంఖ్యలో తిరుమలకు భక్తులు తరలి వస్తారని, శ్రీవారి మొక్కులు తీర్చుకుంటారని, అందుకోసం అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు.

నేడు ప్రత్యేక ప్రవేశ టోకెన్లు జారీ...

తిరుమల శ్రీవారి నవరాత్రి బ్రహ్మాత్మవాల్లో ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనాల టిక్కెట్లు నేడు విడుదల కానున్నాయి. ఆన్ లైన్ లో ఉదయం 10 గం.కు రూ.300 టిక్కెట్ల కోటా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు విడుదలచేయనున్నారు. ఈనెల 12, 13, 14, 19, 20 తేదీల్లో రూ.300 ప్రత్యేక ప్రవేశ దర్శనం టిక్కెట్లు జారీ చేయనున్నారు. భక్తులు <https://ttdevasthanams.ap.gov.in> ద్వారా టిక్కెట్లు బుక్ చేసుకోవాలని టీటీడీ అధికారులు కోరుతున్నారు. భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా ఈనెల 11 నుంచి 20 వరకు వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలు రద్దు చేస్తూ తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ముందుగా టిక్కెట్లున్న భక్తులు మాత్రం వచ్చి దర్శనం చేసుకుంటున్నారని అధికారులు తెలిపారు. కాలినడకన వచ్చే భక్తులకు అవసరమైన ఏర్పాట్లను చేస్తున్నారు.

31 కంపార్ట్ మెంట్స్ లో...

ఈరోజు తిరుమలలోని వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్ లోని 31 కంపార్ట్ మెంట్స్ లో భక్తులు వేచి ఉన్నారు. సర్వదర్శనం క్యూ లైన్ లోకి ఉదయం టోకెన్లు లేకుండా ప్రవేశించిన భక్తులకు శ్రీవారి సర్వదర్శనం 12 గంటల సమయం పడుతుందని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు. శీఘ్రదర్శనం టోకెన్లున్న భక్తులకు రెండు గంటలకు పైగానే సమయం పడుతుంది. నిన్న శ్రీవారిని దర్శించుకున్న భక్తుల సంఖ్య 73,629గా ఉంది. శ్రీవారికి తలనీలాలు సమర్పించిన భక్తులు 27,525గా ఉంది. నిన్న శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం రూ. 5.33 కోట్లు వచ్చిందని అధికారులు తెలిపారు. శ్రీవారి లడ్డూ ప్రసాదం అమ్మకం 3.91 లక్షలు జరిగినట్లు అధికారులు తెలిపారు. తిరుమలలో అన్న ప్రసాదం స్వీకరించిన భక్తులు 1.75 లక్షలుగా ఉంది.

కూటమి అగ్రనేతలు ఒక్కటయితే సరిపోతుందా? కిందిస్థాయిలో ఏకం కావద్దా?

రాజకీయాల్లో కూటమి అగ్రనేతలు ఒక్కటైతే సరిపోదు. కిందిస్థాయి క్యూడర్ ఏకం కావడం అత్యంత కీలకం అనేది అక్షరసత్యం. నాయకులు వేదికలపై చేతులు కలిపినంత సులభంగా, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీల కార్యకర్తలు, స్థానిక నాయకులు ఒకతాటిపైకి రావడం జరగదు. ఈ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల కోసం ద్వితీయ శ్రేణి నేతలు కాచుక్కార్చుని ఉన్నారు. వారు చాలా రోజుల నుంచి ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇప్పుడు రాజీవడి కాలదన్నకుంటే తాము భవిష్యత్ లో రాజకీయంగా ఎదగలేమన్నది వారి భావన. అందుకే ఈసారి పై స్థాయిలో నేతలు ఒక్కటయి తమకు అన్యాయం చేస్తే ఊరుకునే పరిస్థితులు మాత్రం కనిపించడం లేదు. రెండేళ్ల కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో మూడు పార్టీలు క్షేత్ర స్థాయిలో నేతల సయోధ్యకు ఇసుమంత కూడా ప్రయత్నించలేదు. వారితో కనీసం మాట్లాడేందుకు కూడా అవకాశం ఇవ్వలేదు. ఇప్పుడు వారి సమయం. సీటు వచ్చినా రాకున్నా పోటీ చేసి కూటమి ఓట్లను వీలినీ నష్టపోయేది అధికార పార్టీ మాత్రమేనని గుర్తుంచుకోవాలి. అందుకే పై స్థాయిలో మీటింగ్ లు పెట్టుకుంటే సరిపోదు.. కింది స్థాయి నేతలతో సమన్వయం కుదర్చాలి.

సమన్వయం లేకపోతే...

గతంలో మాదిరిగా ఇప్పుడు ఎవరూ రాజకీయాలను దీర్ఘకాలంగా తీసుకోవడం లేదు. ఇప్పుడు కాక ఇంకెప్పుడు? అన్న ధోరణి నేటి నేతలలో నెలకొంది. అదే ఇప్పుడు కూటమి పార్టీలకు ప్రధాన సమస్యగా మారనుంది. కూటమి విజయవంతం కావాలంటే కిందిస్థాయిలో ఎందుకు ఐక్యత అవసరమో, దానికి ఎలాంటి సహజ ఉంటాయన్నది ముగ్గురు అగ్రనేతలకు తెలుసు. క్షేత్రస్థాయిలో ఉండే సహజ అనేకం ఉంటాయి. దశాబ్దాలుగా స్థానికంగా ఒకరితో ఒకరు కొట్టుకున్న నాయకులు, కార్యకర్తలు రాత్రికి రాత్రి మిత్రులు కాలేరు.అగ్రనేతలు ఒకటైనా, కిందిస్థాయిలో సమన్వయం లేకపోతే ఒక పార్టీ ఓట్లు మరో పార్టీకి బదిలీ కావు. ఇది



కూటమి కొంపముంచుతుంది. ఈ ప్రక్రియ ముందు నుంచి ఉండాలి. ముందు నుంచి పదవులు పంపకాల్లోనూ, వారికి నియోజకవర్గాలలో ప్రాధాన్యత కల్పించడంలోనూ కూటమి పార్టీల నాయకత్వం శ్రద్ధ పెట్టి ఉంటే ఈ సమస్య తలెత్తేది కాదు. ఇప్పటికిప్పుడు ముగ్గురు కలసి కూర్చుని తాము సీట్ల సర్దుబాటు చేసుకున్నామని చెప్పినా సర్దుబాటు కారన్నది అంతే వాస్తవం.

ఇలా చేస్తేనే...

కూటమి వల్ల కొన్ని నియోజకవర్గాలను మిత్రపక్షానికి కేటాయించాల్సి వస్తుంది. అప్పుడు అక్కడ దశాబ్దాలుగా పనిచేస్తున్న స్థానిక నేతలకు టికెట్ల దక్కక, తిరుగుబాటు చేయడం లేదా లోపాయికారీగా వేరే పార్టీకి సహకరించడం జరుగుతుంది. నియోజకవర్గ, మండల, గ్రామ స్థాయిల్లో అన్ని

మిత్రపక్షాల నాయకులతో ఉమ్మడి సమన్వయ కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలి. అందరికీ సమచిత స్థానం, నామినేటివ్ పదవులు దక్కుతాయనే సమ్మతాన్ని అధిష్టానం కిందిస్థాయి నేతల్లో కల్పించాలి.ప్రచార జెండాలు, ఫ్లెక్సీలలో అన్ని పార్టీల సింబల్స్, నేతల బొమ్మలు వాడుతూ కార్యకర్తల కలిసి తిరిగేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. నాయకులు కేవలం పూర్వహేలు మాత్రమే రచించగలరు, కానీ పోలింగ్ బూత్ వరకు ఓటర్లను తీసుకెళ్లి ఓట్లు వేయించేది కిందిస్థాయి కార్యకర్తలే. అందువల్ల అగ్రనేతల కలయిక అనేది ఒక ఆరంభం మాత్రమే, అనలైన విజయం కిందిస్థాయి ఐక్యతపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ వాస్తవాన్ని తెలుసుకుని కూటమి నాయకత్వం ముందుకు అడుగు వేస్తే మంచిది. లేకుంటే కొంపముంచడం ఖాయంగా కనిపిస్తుంది.

అందని జామ చేదు అనుకోవాల్సిందే.. ధరలు ఇంతగా పైకి ఎగబాకడంతో?



జామపండు ధరలు ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. కిలో 175 రూపాయల నుంచి రెండు వందల రూపాయల వరకూ విక్రయిస్తున్నారు. సాధారణ రోజుల్లో కిలో జామకాయలు కేవలం అరవై నుంచి డెబ్బయి రూపాయలు ధర పలికేవి. ఒక దశలో కిలో యాభై రూపాయలకు కూడా విక్రయించారు. కానీ నేడు ఎల్ నిస్ ప్రభావంతో జామపండు అందకుండా పోయింది. సామాన్యుడికి అందుబాటులో ధరలు

లేకపోవడంతో జామ దూరమయింది. జామపండును సాధారణంగా “పెదల యాపిల్” అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది తక్కువ ధరలో ఎక్కువ పోషకాలను అందిస్తుంది. కానీ ప్రస్తుతం మార్కెట్లో జామపండు ధరలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి.

ధరలు పెరగడానికి ...

సాధారణంగా అందుబాటులో ఉండే ఈ పండు ధరలు

పెరగడం వల్ల సామాన్యులు దీనిని కొనడానికి జంకుతున్నారు. జామపండు ధరలు పెరగడానికి గల కారణాలు ఎల్ నిస్ ప్రభావంతో దిగుబడి తగ్గడమే ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. వాతావరణ మార్పులు, అకాల వర్షాలు లేదా తెగుళ్ల వల్ల జామ తోటల్లో దిగుబడి గణనీయంగా తగ్గింది. ఇంద్రం ధరల పెరుగుదల వల్ల తోటల నుండి మార్కెట్కు పండ్లను తరలించే రవాణా ఖర్చులు పెరిగాయి. ఆరోగ్య స్పృహ పెరగడంతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే జామపండ్లకు మార్కెట్లో డిమాండ్ బాగా పెరిగింది.

జామలోని అద్భుతమైన పోషక విలువలు...

ధర ఎక్కువైనా, ఆరోగ్య పరంగా జామపండు అందించే ప్రయోజనాలు అమూల్యమైనవని వైద్యులు చెబుతారు.

విటమిన్ సి : జామలో నారింజ పండు కంటే 4 రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియకు మేలు : ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం తగ్గుతుంది, జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగవుతుంది.

మధుమేహ నియంత్రణ : దీని గైనిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది.

గుండె ఆరోగ్యం : ఇందులో ఉండే పొటాషియం, సోడియంను రక్తపోటును నియంత్రించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కానీ ధరలు పెరగడంతో సామాన్యులకు జామ దూరం అయింది.

ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయా? ఉక్కపోత వదులుతుందా?



గణనీయంగా నమోదవుతున్నాయి. ఉత్ప్రోత ఇబ్బంది పెడుతుంది. దీంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ఒకితో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఎల్ నిస్ ప్రభావం రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలపై గణనీయంగానే చూపిందనే చెప్పాలి. ఇప్పటికే రెండు ప్రభుత్వాలు కరువు మండాలను ప్రకటించాయి. **ఏపీలో నేడు తేలిక పాటి వానలు...** ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నేడు కొన్ని చోట్ల తేలికపాటి వానలు పడతాయని

అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. కొన్నాండ్ర, యానాం ప్రాంతాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు ఒకటి రెండు చోట్ల కురిసి అవకాశం ఉంది. రాయలసీమలో అక్కడక్కడ తేలికపాటి వర్షాలు పడే అవకాశముంది. ఉష్ణోగ్రతలు కొన్ని చోట్ల భారీగ నమోదు కావచ్చు. విజయవాడ లాంటి ప్రాంతాల్లో పగటి ఉష్ణోగ్రత దాదాపు 34 డిగ్రీల వరకు ఉండొచ్చు, స్వల్పంగా మేఘావృతమై ఉండే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఇక ఉత్తరాంధ్రలో తేలికపాటి వానలు పడతాయని చెప్పింది. శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నంలో తేలికపాటి జల్లులు పడే ఛాన్స్ ఉంది. అలాగే

పశ్చిమ గోదావరి, తూర్పు గోదావరి జిల్లాల్లోనూ వానలు పడతాయని. గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన గాలులు వీచే అవకాశముంది. రాయలసీమలో పొడి వాతావరణం ఉంటుంది.

తెలంగాణలో నేడు వానలు...

తెలంగాణలోనూ వానలు కొన్ని చోట్ల పడే అవకాశముందని హైదరాబాద్ వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు పడే నూచనలు ఉన్నాయని చెప్పింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన జల్లులు పడే అవకాశం ఉంది.పగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణంగా ఉండి, సాయంత్రానికి వాతావరణం చల్లబడవచ్చు. హైదరాబాద్ లో పగటి ఉష్ణోగ్రత దాదాపు 31 నుంచి 33 డిగ్రీల మధ్య ఉండే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు అంచనా వేశారు. నైరుతి రుతుపవనాలు వెల్లిపోవడంతో ఇక వానలు పడే ఛాన్స్ లేదు. అయితే ఇప్పుడు వానల కంటే చల్లదనం ఎక్కువ క్కరుకుటున్నారు. వాతావరణం కొంత కూల్ అయితే చాలని భావిస్తున్నారు. తెలంగాణలో నేటికీ ఉత్ప్రోత ఎక్కువగా ఉంటుంది. తెల్లవారు జాముకు కొంత చల్లబడుతుంది. అంతే తప్ప ఉదయం నుంచి రాత్రంతా ఉష్ణోగ్రతలు భారీగానే నమోదవుతుండటం అందోళనకు గురి చేస్తుంది. ఎల్ నిస్ ప్రభావం ఇంత తీవ్రంగా ఉంటుందని ఉజ్జయిని ప్రజలు అనేకరకాలుగా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రధానంగా వాతావరణం మార్పులతో కొంత జ్వరాలతో సతమతమవుతున్నారు. ఆసుపత్రులన్నీ రోగులతో కిక్కిరిలాడిపోతున్నాయి.

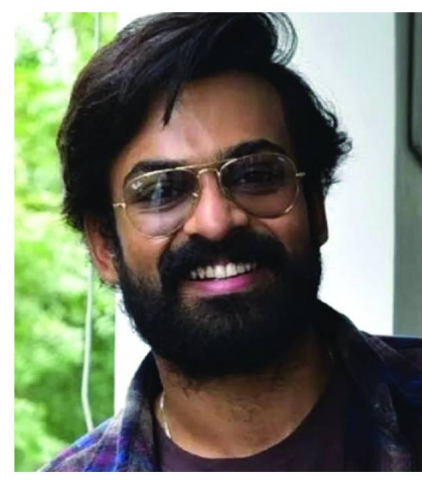


విద్యుత్ జమ్మాల సైలెంట్ సెన్సేషన్!

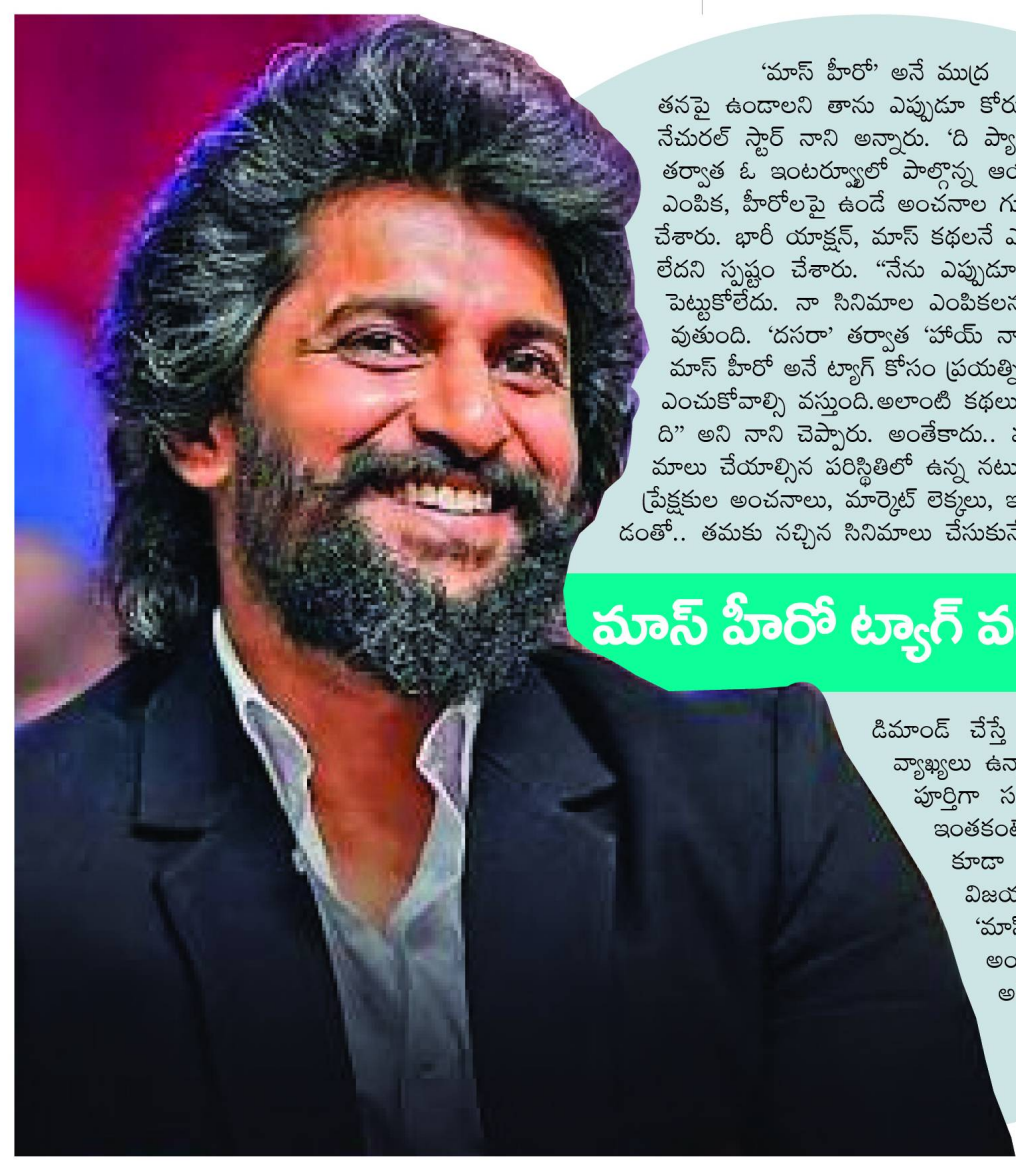
బాలీవుడ్ యాక్షన్ హీరో విద్యుత్ జమ్మాల మరోసారి తన ప్రత్యేకతతో ఆకట్టుకున్నారు. ముంబైలో జరిగిన హాల్లీవుడ్ చిత్రం 'స్ట్రీట్ ఫైటర్' ప్రమోషన్లలో ఈవెంట్‌లో ఆయన చేసిన విన్యాసం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. వేదికపై ఏకంగా 15 నిమిషాలపాటు ఎలాంటి కదలిక లేకుండా, శ్వాసను నియంత్రిస్తూ విద్యుత్ చేసిన ధ్యానం ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. భారతీయ యుద్ధకళ కలరిపయట్టు, యోగా, ప్రాణాయామంపై తనకున్న పట్టును మరోసారి విద్యుత్ ఈ కార్యక్రమం ద్వారా చాటిచెప్పాడు. 'ధల్మిమ్' పాత్రకు సంబంధించిన కాస్ట్ లుక్‌లతో ఉన్న వారితో కలిసి వేదికపైకి వచ్చిన ఆయన.. ప్రశాంతంగా కూర్చుని 15 నిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేశాడు. హాల్లీవుడ్‌లో విద్యుత్ నటిస్తున్న తొలి చిత్రం 'స్ట్రీట్ ఫైటర్'. ప్రముఖ వీడియో గేమ్ ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న సినిమాలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గేమింగ్ అభిమానులకు పరిచయమైన 'ధల్మిమ్' పాత్రలో కనిపించనున్నారు. యోగాను తన ప్రధాన కత్తిగా ఉపయోగించుకునే ఈ పాత్రకు విద్యుత్ సరిగ్గా సరిపోతాడనే విషయాన్ని ఈ ఈవెంట్ మరోసారి చూపించింది. విద్యుత్ మాట్లాడుతూ.. ప్రాచీన యోగసూత్రాల్లోని ఒక ప్రత్యేకమైన టెక్నిక్‌ను అనుసరించినట్లు తెలిపాడు. శ్వాస నియంత్రణ, ధ్యానం తన జీవితంలో ఎన్నో మానసిక లక్ష్యాలను సాధించేందుకు సహాయపడ్డాయని చెప్పాడు. యువత జీవితంలో ఏదో సాధించాలనే పరుగులో కాసేపు ఆగి ప్రశాంతంగా ఉండటం కూడా నేర్చుకోవాలని సూచించాడు. పారామౌంట్ పిక్చర్స్ నిర్మిస్తున్న 'స్ట్రీట్ ఫైటర్' అక్టోబర్ 16న ఇంగ్లీష్‌తోపాటు హిందీ, తమిళ, తెలుగు భాషల్లో విడుదల కానుంది.

మూడేళ్ల తర్వాత.. వైష్ణవ్ తేజ్ నెక్స్ ఐంటి?

వైష్ణవ్ తేజ్ తన డెబ్యూ మూవీతోనే టాలీవుడ్‌లో సంచలనం సృష్టించాడు. బుబ్బిబాబు సానా దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'ఉప్పెన'తో హీరోగా పరిచయమైన వైష్ణవ్.. తొలి సినిమాతోనే భారీ విజయాన్ని అందుకున్నాడు. ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ.100 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్ళు సాధించి, వైష్ణవ్ తేజ్‌కు మంచి ఓపెనింగ్ ఇచ్చింది. అయితే ఆ తర్వాత వచ్చిన సినిమాలు మాత్రం 'ఉప్పెన' స్థాయిలో విజయాన్ని అందుకోలేకపోయాయి.



తదుపరి ప్రాజెక్ట్‌పై అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. దీంతో వైష్ణవ్ నెక్స్ట్ సినిమా ఎప్పుడు? ఎవరితో? అనే ఆసక్తి అభిమానుల్లో నెలకొంది. తాజాగా వైష్ణవ్ తేజ్ తదుపరి సినిమాకు సంబంధించి ఓ ఆసక్తికరమైన టాక్ ఇంటర్వ్యూలో వినిపిస్తోంది. ప్రముఖ దర్శకుడు పరశురామ్ పెట్ట దర్శకత్వంలో వైష్ణవ్ ఓ సినిమా చేసే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. గతంలో పరశురామ్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో సబ్బైన్ ఫ్యాన్ చేస్తున్నట్లు వార్తలు వచ్చిన నేపథ్యంలో.. అదే కథతో వైష్ణవ్‌తో సినిమా చేయబోతున్నారా? లేక ఇది పూర్తిగా కొత్త ప్రాజెక్టా? అనేది తెలియాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం ఇది కేవలం ప్రచారం మాత్రమే. అయితే నిజంగానే ఈ కాంటినేషన్ నెట్ అయితే.. 'ఉప్పెన' తర్వాత వైష్ణవ్ తేజ్‌కు మరో మంచి ప్రోజెక్ట్ దక్కే అవకాశం ఉంటుందనే ఆసక్తి నెలకొంది.

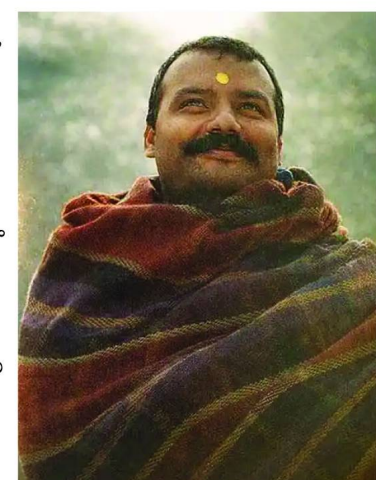


మాన్ హీరో ట్యాగ్ వద్దు..

'మాన్ హీరో' అనే ముద్ర తనపై ఉండాలని తాను ఎప్పుడూ కోరుకోలేదని నేచురల్ స్టార్ నాని అన్నారు. 'ది ప్యారడైజ్' విడుదల తర్వాత ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఆయన.. తన సినిమాల ఎంపిక, హీరోలపై ఉండే అంచనాల గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారీ యాక్షన్, మాన్ కథలనే ఎంచుకోవాలనే ఉద్దేశం తనకు లేదని స్పష్టం చేశారు. "నేను ఎప్పుడూ మాన్ హీరో కావాలని ఆశలు పెట్టుకోలేదు. నా సినిమాల ఎంపికలను పరిశీలిస్తే ఈ విషయం అర్థమవుతుంది. 'దసరా' తర్వాత 'హామ్ నాన్'లాంటి సింపుల్ సినిమా చేశాను. మాన్ హీరో అనే ట్యాగ్ కోసం ప్రయత్నించే నటులు ప్రతిసారి భారీ సినిమాలనే ఎంచుకోవాల్సి వస్తుంది. అలాంటి కథలుచేయాలంటే ఒకరకమైన ఒత్తిడి ఉంటుంది" అని నాని చెప్పారు. అంతేకాదు.. మాన్ ఇమేజ్ కోసం నిరంతరం భారీ సినిమాలు చేయాల్సిన పరిస్థితిలో ఉన్న నటులను చూస్తే తనకు జాలేస్తుందని అన్నారు. ప్రేక్షకుల అంచనాలు, మార్కెట్ లెక్కలు, ఇతర అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాల్సి రావడంతో.. తమకు నచ్చిన సినిమాలు చేసుకునే స్వేచ్ఛ తగ్గిపోతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. అయితే 'ది ప్యారడైజ్'కంటే మరింత భారీ, మాన్ సినిమా చేయాల్సి వస్తే తాను సిద్ధమేనని నాని స్పష్టం చేశారు. అది తనపై ఉన్న ట్యాగ్ కోసం కాదని, కథ డిమాండ్ చేస్తే తప్పకుండా చేస్తానని చెప్పిలా ఆయన వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం తన కెరీర్ విషయంలో పూర్తిగా సంతృప్తిగా ఉన్నానని నాని తెలిపారు. ఇంతకంటే పెద్ద స్టార్‌గా మారాలనే కోరిక కూడా తనకు లేదన్నారు. సినిమా విజయాన్ని కేవలం కలెక్షన్‌తోనో, 'మాన్', 'క్లాస్' అనే ట్యాగ్‌లతోనో అంచనా వేయలేమని నాని అభిప్రాయపడ్డారు.

యువతకు నిర్మాత రవి క్లాస్..

ఇటీవల బాలీవుడ్‌లో సంచలన విజయాన్ని అందుకున్న సినిమాల్లో 'హనుమాన్ అంత్' ఒకటిగా నిలిచింది. సౌభినా సత్య ప్రధాన పాత్రలో దర్శకుడు విశాల్ చతుర్వేది తెరకెక్కించిన ఈ డివోషన్‌ల్ డ్రామా.. కేవలం రూ.2 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందించి భారీ వసూళ్ళు సాధించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద రూ.420 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్ళు రాబట్టినట్లు చిత్రవర్గాలు చెబుతున్నాయి. హిందీలో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న సినిమాను తెలుగులో విడుదల చేసేందుకు కూడా చాలాకాలంగా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. ఎట్టకేలకు హోంబలే, మైత్రి డిస్ట్రిబ్యూషన్ సంస్థలు కలిసి తెలుగు వెర్షన్‌ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొస్తున్నాయి. అక్టోబర్ 9న సినిమా తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో నిర్వహించిన తెలుగు ప్రెస్‌మీట్‌లో మైత్రి నిర్మాత రవి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. ప్రస్తుత యువత సోషల్ మీడియాలో వ్యవహరిస్తున్న తీరు,ముఖ్యంగా ఏబి వినియోగం విషయంలో కొందరు బాధ్యత లేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని అభిప్రాయపడ్డారు. టెక్నాలజీని సరైన మార్గంలో ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉందని సూచించారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యువతకు 'హనుమాన్ అంత్' వంటి సినిమాలు అవసరమని రవి అన్నారు. ఈ తరహా కథలను చూడటం ద్వారా యువతలో ఆలోచనా విధానంలో కొంతైనా మార్పు రావచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు. విరోధంతో పాటు విలువలు, ఆలోచనను అందించే సినిమాలకు ఆదరణ పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు.



దశరథుడిగా.. అరుణ్ గోవిల్

బాలీవుడ్ దర్శకుడు నితిష్ తివారీ తెరకెక్కిస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక పౌరాణిక చిత్రం 'రామాయణం' నుంచి మరో ఆసక్తికర అప్‌డేట్ వచ్చింది. అయోధ్య రాజు దశరథుడిగా నటిస్తున్న సీనియర్ నటుడు అరుణ్ గోవిల్ ఫస్ట్‌లుక్‌ను మేకర్స్ తాజాగా విడుదల చేశారు. రామానంద్ సాగర్ రూపొందించిన ఐకానిక్ టీవీ సీరియల్ 'రామాయణ్'లో శ్రీరాముడిగా నటించి దేశవ్యాప్తంగా ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అరుణ్ గోవిల్.. దశాబ్దాల తర్వాత అదే రామాయణ కథలో మరో థీలక పాత్రలో కనిపించనుందంటే విశేషం. ఒకతరం ప్రేక్షకులకు రాముడిగా పరిచయమైన ఆయన.. ఇప్పుడు అదే రామాయణ ప్రపంచంలో అయోధ్య రాజు దశరథుడిగా కనిపించనున్నారు. 'దశరథుడిగా అరుణ్ గోవిల్' అంటూ చిత్రబృందం ఈ పోస్టర్‌ను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది. ఇందులో 68 ఏళ్ల అరుణ్ గోవిల్ రాజసంగా

అయోధ్య సింహాసనంపై కూర్చున్నట్లు కనిపిస్తున్నారు. ఆయన లుక్‌కు అభిమానుల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోంది. నితిష్ తివారీ తెరకెక్కిస్తున్న సినిమాలో

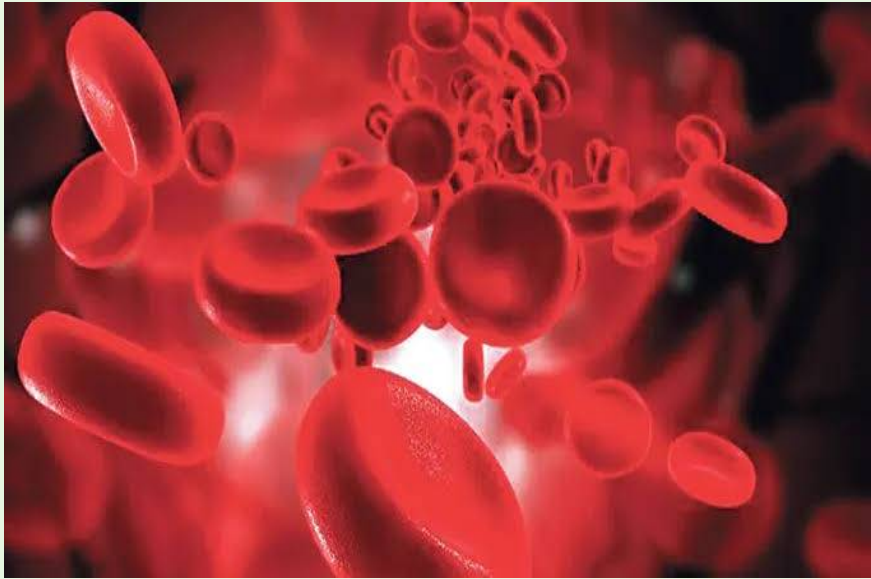
రణ్‌బీర్, సాయి పల్లవి సీతారాములుగా నటిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న చిత్రంలోని తొలి భాగం నవంబర్ 6న దీపావళి సందర్భంగా విడుదల కానుంది. హిందీ, తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ భాషలతో పాటు ఐమ్యాక్స్ ఫార్మాట్‌లోనూ చిత్రం విడుదల కానుంది.



విక్టర్ వెంకటేశ్ హీరోగా, శ్రీనిధి శెట్టి హీరోయిన్‌గా దర్శకుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ తెరకెక్కిస్తున్న డ్రామా 'అదర్బ కుటుంబం'. భారీ అంచనాలతో రూపొందుతున్న సినిమాకు సంబంధించి తాజాగా ఆసక్తికర విషయం బయటకు వచ్చింది. ఘాటింగ్ ఇంకా కొంత భాగం పూర్తి కావాల్సి ఉండటంతో.. ముందుగా ప్రకటించిన విడుదల తేదీని మేకర్స్ వాయిదా వేసిన విషయం తెలిసిందే. కొత్త రిలీజ్ డేట్‌ను త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటిస్తామని చిత్రబృందం వెల్లడించింది. అయితే మేకర్స్ కంటే ముందే ఈ విషయాన్ని సంగీత దర్శకుడు ధమన్ లీక్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా ఆయన సోషల్ మీడియాలో పెట్టిన ఓ పోస్ట్లో 'అదర్బ కుటుంబం' అక్టోబర్ 30న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అయితే ఆ పోస్ట్ కాసేపటికే డిలీట్ కావడం ఆసక్తికరంగా మారింది. తర్వాత ధమన్ మరోసారి అదే పోస్ట్‌ను రిలీజ్ చేసినప్పటికీ.. ఈసారి విడుదల తేదీని ప్రస్తావించకుండా కేవలం అక్టోబర్‌ను మాత్రమే సూచించాడు. దీంతో 'అదర్బ కుటుంబం' అక్టోబర్ 30న విడుదలయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయనే టాక్ సోషల్ మీడియాలో మొదలైంది. ధమన్ పొరపాటున రిలీజ్ డేట్‌ను బయటపెట్టాడా? లేక మేకర్స్ నిర్ణయం మారిందా? అనేది ఇప్పుడు ఆసక్తిగా మారింది.

ధమన్.. ఏకే డేట్ లీక్!?





రక్తం పులుపెక్కుతోంది

వాతావరణంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ (సీవో2) మోతాదులు పెరగటం పెద్ద సప్లమే కలిగిస్తోంది. వేడిగాలులు, కరవులు, కార్నిచ్చులు, భీకర తుపాన్ల వంటి పర్యావరణ విపత్తులే కాదు.. ఆరోగ్యానికి పెను ప్రమాదం తెచ్చిపెడుతోంది. వాతావరణంలోని మార్పులు రక్తంలోనూ రసాయన మార్పులకు కారణమవుతున్నట్టు, ఇది ప్రమాదకర పరిణామాలకు దారితీస్తున్నట్టు ఎయిర్ క్వాలిటీ, అట్యూస్పియర్ అండ్ హెల్త్ పత్రికలో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం హెచ్చరిస్తోంది. కార్బన్ డయాక్సైడ్ మన రక్తంతో ఆడుకోవటం కొత్తేమీ కాదు. ఆదిమ మానవులు ఎదుగుతున్న సమయంలో వాతావరణంలో సీవో2 280 పీపీఎం స్థాయిలో ఉండేది. అంటే ప్రతి పది లక్షల భాగాల్లో ఒక వంతుగా ఉండేదన్నమాట. పారిశ్రామిక విప్లవం మొదలయ్యేంతవరకూ అలాగే కొనసాగుతూ వచ్చింది కూడా. ఫ్యాక్టరీ గొట్టాల్లోంచి గ్రీన్ హౌజ్ వాయువులు వెల్లువెత్తటంతో 1900 సంవత్సరం వచ్చేసరికి సీవో2 మోతాదులు 300 పీపీఎంకు, 1980 నాటికి 330 పీపీఎంకు పెరిగాయి. అప్పటి నుంచీ ఎగబాకుతూనే వస్తోంది. ఇప్పుడిది ఏకంగా 425 పీపీఎంకు చేరుకుంది. ఇది మన భూమి ఆరోగ్యానికే కాదు, శరీర ఆరోగ్యానికీ చేబే. మన శరీరాలు అలవాడిన మోతాదుకు మించి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను పీల్చుకునే స్థితికి చేరుకున్నాం. ఇంటా బయటా మనం పీల్చుకునే ప్రతి శ్వాసతోనూ ఇది పెద్దమొత్తంలో ఒంట్లోకి వెళ్తోంది. దీని ప్రభావాన్ని నిర్ధారించటానికి ఆస్ట్రేలియన్ నేషనల్ యూనివర్సిటీ, కర్టన్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు దృష్టి సారించారు. మొత్తం 21 ఏళ్ల పాటు సాగిన అమెరికా నేషనల్ హెల్త్ అండ్ స్టూడీల్లోషన్ ఎగ్జామినేషన్ సర్వే వివరాలను క్షుణ్ణంగా విశ్లేషించారు. పర్యావరణ కాలవ్య కారకాలకు శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోవటానికి ఈ సర్వేలో ప్రతి సంవత్సరం 7000 మంది రక్త సమూహాలను తీసుకున్నారు. రక్తంలో సీవో2 మోతాదులను ప్రతిబింబించే బైకార్బనేట్ అనే రసాయన సూచిక ఆధారంగా ప్రభావాలను అంచనా వేశారు. మొత్తం సర్వే కాలంలో వాతావరణంలో సీవో2 మోతాదులు 369 పీపీఎం నుంచి 420 పీపీఎంకు ఎగబాకగా.. రక్తంలో బైకార్బనేట్ మోతాదులు 7% పెరిగినట్టు తేలటం గమనార్హం.

రక్తం ఆమ్ల పూరితం

కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను శోషించుకుంటున్నకొద్దీ సముద్రాల్లో ఆమ్లం ఎక్కువవుతుంది. మన రక్తమూ అంతే. ఆమ్లగుణం పెరుగుతుంది. ఇది పెరగకుండా చూడటానికే బైకార్బనేట్ తోడ్పడుతుంది. ఒకరకంగా దీన్ని కార్బన్ డయాక్సైడ్ ‘షాక్ అబ్జర్బర్’ అనుకోవచ్చు. ఇది రక్తంలో మితిమీరిన కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను సంగ్రహించుకుంటుంది. బైకార్బనేట్ మోతాదులు పెరుగుతున్నాయంటే శరీరం అధిక సీవో2కు మూల్యం చెల్లించుకుంటోందనే అర్థం. సీవో2 మోతాదులు ఒకమాదిరిగా పెరిగినా తలనొప్పి, అలసట, ఏకాగ్రత తగ్గటం, నిర్ణయాలు సరిగా తీసుకోలేకపోవటం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నట్టు స్వల్పకాల అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. జంతువులపై నిర్వహించిన దీర్ఘకాల అధ్యయనాల్లోనైతే మరింత తీవ్ర దుష్ప్రభావాలూ కనిపించాయి. విశృంఖల కణాలను నిర్వీర్యం చేసే సామర్థ్యం సన్నగిల్లటం, కణ అంతర్గత వాపు (ఇన్ ఫ్లమేషన్).. కిడ్నీ, గుండెలో కణజాలం గట్టిపడటం, ఎముకల మీద ప్రభావాల వంటి వాటికి దారితీస్తున్నట్టు వెల్లడైంది.

క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్ తగ్గుముఖం

అధిక సీవో2 మూలంగా- ఒకవైపు రక్తంలో బైకార్బనేట్ మోతాదులు పెరుగుతుంటే.. మరోవైపు క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్ తగ్గుతుండటం గమనార్హం. రక్తంలో మితిమీరిన కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను సంగ్రహించుకునే క్రమంలో శరీరం బైకార్బనేట్ ను పెద్దమొత్తంలో ఉత్పత్తి చేయటంతో పాటు సీవో2 అణువులను కార్బనేట్ రూపంలో ఎముకల్లో నిల్వ చేస్తుంటుంది కూడా. ఈ ప్రక్రియకు క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్ సహకరిస్తుండటం వల్ల అవి రక్తంలోంచి ఎముకల్లోకి చేరుకుంటాయి. దీంతో రక్తంలో వీటి మోతాదులు పడిపోతాయి. ఇదీ శరీర క్రియలను ప్రభావితం చేస్తుంది. క్యాల్షియం పడిపోతే కండరాలు పట్టేయటం, నిస్సత్తవ, వేళ్లు మొద్దుబారటం, సూదులు పొడిచినట్టు అనిపించటం, గుండెలయ అస్తవ్యస్తం కావటం వంటి వాటికి దారితీస్తుంది. ఇక పాస్ఫరస్ తగ్గితే బలహీనత, నీరసం, ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గటం వంటివి తలెత్తుతాయి. మంచి విషయం ఏంటంటే- ఇంకా అలాంటి పరిస్థితి రాకపోవటం. కానీ పరిస్థితి ఇలాగే కొనసాగితే మాత్రం మున్ముందు ప్రమాదం తప్పదు.

భావి తరాలకు ముప్పు

ప్రస్తుతం మన శరీరాలు వాతావరణంలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ మోతాదులకు అనుగుణంగా బాగానే సర్దుకుంటున్నాయి. చాలామందిలో పెద్దగా విపరీత లక్షణాలేవీ కనిపించటం లేదు. కానీ రోజురోజుకీ గ్రీన్ హౌజ్ వాయువులు, ప్రపంచ ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతుండటం మనల్ని ప్రమాదంలోకి నెడుతోంది. భవిష్యత్ తరాలు దీనికి భారీ మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదు. ఇప్పుడు పుట్టే పిల్లలు మరింత ఎక్కువకాలం అధిక కార్బన్ డయాక్సైడ్ ప్రభావానికి గురవుతారు. గ్రీన్ హౌజ్ వాయువుల కట్టడిని సమర్థంగా అమలు చేయలేకపోతే శతాబ్దం మధ్యలో సీవో2 మోతాదులు 500 పీపీఎం దాటొచ్చని అంచనా. అప్పుడు రక్తంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ మోతాదులను శరీరం తట్టుకోలేని స్థితికి చేరుకుంటుందని పరిశోధకులు వివరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఇప్పటికైనా కళ్లు తెరవటం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే.. మీకు కచ్చితంగా షుగర్ వస్తుంది

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నారు పెద్దలు.. ఈ ఆధునికి యుగంలో మన ఆహారపు అలవాట్లు మనకు చాలా రోగాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. అందులో ఎక్కువ మందికి డయాబెటిస్? సమస్య. చాలా మంది డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. అటువంటి వాళ్లు ఆహారం విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే మంచిది. ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటే ఆరోగ్యం అంత బాగుంటుంది. నిజంగా మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం మన మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సులో ఆహారపు అలవాట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరి ఆహార అవసరాలు మరియు ప్రాధాన్యతలు భిన్నంగా ఉంటాయి ..మధుమేహం అదుపులో ఉంచాలంటే పాటించవలసిన ఆహార నియమాలను ఇప్పుడు చూద్దాం. . .

అధిక చక్కెర ఎంత హాని తెలుసా

చక్కెర అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు వంటి ప్రయోజనకరమైన ఆహారాల వినియోగం తగ్గిపోతుంది. ఇవన్నీ శరీరానికి అవసరమైన కీలకమైన ఫైబర్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలకు ముఖ్యమైన మూలాలు. అధిక చక్కెర వినియోగం బ్రెస్ట్ 2 మధుమేహం పెరుగుతుంది.

ప్రాసెస్ చేయబడిన కార్బోహైడ్రేట్లు

కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇస్తాయి. వీటిని తక్కువ నీటితో జీర్ణం చేసుకోవచ్చు. తెల్ల రొట్టె, తెల్ల బియ్యం పాస్తా శుద్ధి చేసిన ధాన్యాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచుతాయి.

ఫైబర్ లేకపోవడం

ఫైబర్ లేకపోవడం వల్ల, శరీరంలో అనేక రకాల సమస్యలు పెరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఫైబర్ తగినంత మొత్తంలో తీసుకోకపోతే, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలతో పాటు డయాబెటిక్ కారకాలు.



కూడా పెరుగుతుంది. తృణధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు , చిక్కుడులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. డ్రెటరీ ఫైబర్ లేని ఆహారం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థిరంగా ఉండదు, దీని వలన ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది . రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఫైబర్ ద్వారా బాగా నియంత్రించబడతాయి.

అనారోగ్య కొవ్వులు

కొవ్వు ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల బ్రెస్ట్ 2 డయాబెటిస్ వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రాసెస్ చేయబడిన , వేయించిన ఆహార పదార్థాలతో పాటు పాల ఉత్పత్తులలో అధిక కొవ్వు ఉంటుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరిగి.. ఇన్సులిన్ తగ్గుతుంది.

అతిగా తినడం

క్రమం తప్పకుండా అధికంగా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుట మరియు ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది., ఇది బ్రెస్ట్ 2 డయాబెటిస్ కు ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు.

భోజనం వేళలు పాటించకపోవడం

భోజన వేళలు కూడా పాటించాలి. ఆహారపు అలవాట్లు మారితే రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణను దెబ్బతీస్తుంది. మీరు ఆకలితో అలమటిస్తున్న సందర్భంలో మానసిక కల్లోలం మరియు చికాకు కలిగించే వైఖరి చాలా సాధారణం. మీ శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ స్థాయి తక్కువగా ఉండటం వల్ల, మీరు త్వరగా చికాకు పడతారు. మీరు దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటే లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి. మీరు మరింత ఒత్తిడికి గురవుతారు మరియు నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటారు

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్ తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు , ఇన్సులిన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వలన మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, వీటిలో అనారోగ్యకరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు, సోడియం అధికంగా ఉంటాయి.

మహిళల్లోనే కిడ్నీ సమస్యలు ఎక్కువ.. ఎందుకని?

ఎక్కువ మందిలో కిడ్నీల్లో రాళ్లు యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్, క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే కిడ్నీలు డ్యామేజ్

కిడ్నీ సమస్యలు, ముఖ్యంగా 30 ఏళ్లకే మహిళల్లో పెరిగిపోతున్నాయి. దీనిపై ఆండోళన కూడా వ్యక్తం అవుతోంది. మహిళల్లో కిడ్నీ సమస్యలు పెరగకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

కిడ్నీల్లో రాళ్లు

కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఏర్పడే సమస్య ఎక్కువ మంది మహిళల్లో కనిపిస్తుంది. హార్మోన్లలో ఏర్పడే మార్పులు, ఆహార అలవాట్లు, జన్యువుల స్థితి కిడ్నీల్లో రాళ్లకు కారణం కావచ్చు. సదుముఖ్యంగా ఒకవైపు నొప్పి వస్తుంది. లేదంటే కడుపులోనూ రావచ్చు. మాత్రంలో రక్తం పడడం, తరచూ మాత్ర విసర్జన ఇవన్నీ సంకేతాలుగా భావించాలి. దీనికి నివారణగా తగినంత నీటిని తాగాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి. మధుమేహం, స్థూలకాయం కూడా కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యకు దారితీస్తాయి.

యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్

మహిళల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువ. దీనికి సకాలంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి. బాక్టీరియా మూత్రాశయంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. మాత్ర విసర్జన సమయంలో, ఆ తర్వాత మంట అనిపిస్తుంది. జననాంగాలపై నొప్పి వస్తుంది. అలస్యం చేయకుండా చికిత్స తీసుకోవాలి.

పాలీ సిస్టిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

ఇది జన్యుపరంగా వచ్చే సమస్య. కిడ్నీలో

ఎన్నో సిస్ట్ లు ఏర్పడతాయి. స్త్రీ, పురుషులు ఇద్దరిలోనూ సమస్య రావచ్చు. కడుపులో నొప్పి, అధిక రక్తపోటు, మూత్రంలో మంట ఈ సమస్యకు సంకేతాలు. చికిత్స తీసుకోకపోతే కిడ్నీలు దెబ్బతింటాయి.

క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్

ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్య. నిర్ణీత కాలంలో కిడ్నీల పనితీరును మార్చేస్తుంది. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, వ్యాధి నిరోధక శక్తి సమస్యలు క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ కు దారితీస్తాయి. హార్మోన్లలో మార్పుల వల్ల కూడా సమస్య రావచ్చు.

ప్రధాన రిస్క్ లు

రక్తపోటు, మధుమేహం, స్థూలకాయం వీటివల్ల కిడ్నీల్లో సమస్యలు కనిపిస్తాయి. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని నియంత్రించుకోవడం అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి. పోషకాహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.



