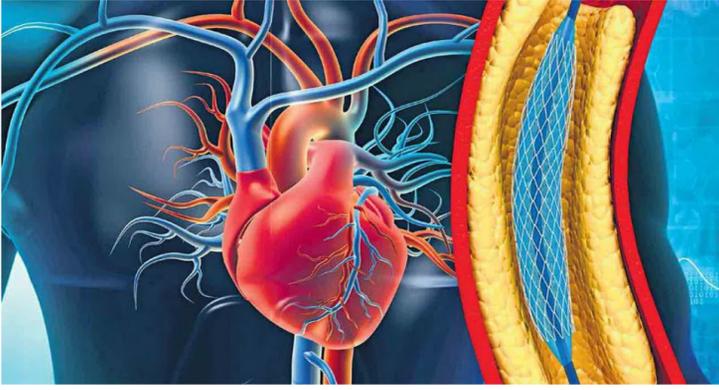


బైపాస్ కు భయపడొద్దు..

గుండె భద్రతే ముఖ్యం..



వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ మధ్యకాలంలో యుక్త వయసు వారే ఎక్కువగా గుండెపోటుతో మృత్యువాత పడుతున్నారు. చికిత్స తీసుకోని వారి పరిస్థితి అలా ఉంది. సైంటిస్టు వేయించుకుని, బ్లాక్ చేసిన తొలగించుకుని రోగులు సైతం గుండెపోటు మరణాలకు గురవుతుండటం భాదాకరం. కొంతమంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు గుండె ఆపరేషన్ అంటేనే భయపడతారు. అలాంటి వారు ఎక్కువగా యాంజియోప్లాస్టి ద్వారా సైంటిస్టు వేయించుకునే అప్రమేయం. ఈ క్రమంలో కొంతమంది రోగులు ఒకటి కంటే ఎక్కువ సార్లు కూడా సైంటిస్టు వేయించుకుంటారు. మరి ఈ సైంటిస్టు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎంతవరకు కాపాడతారు? ఎలాంటి సందర్భంలో యాంజియోప్లాస్టి చికిత్స మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది? బైపాస్ సర్జరీ ఏ సందర్భంలో చేయించుకోవాలి? తదితర అంశాలను నేటి ఊపిరితో తెలుసుకుందాం. ఆమెరికన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. మాడు ఆర్టరీ సమస్యలు, దయాబెటీస్, లెప్టామెన్ డిస్జీస్ ఉన్నవారికి బైపాస్ ఉత్తమం. సీపీబీ ద్వారా మంచి ఫలితాలు ఉండటంతోపాటు భవిష్యత్తులో గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాల్లో అవరోధాలు ఏర్పడినప్పుడు గుండెపోటు వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో గుండెపోటు కారణంగా కార్డియోక్ ఆరెస్ట్ ఏర్పడి రోగి అకస్మాత్తుగా మృత్యువాత పడతారు. అయితే ఈ రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన అవరోధాలను అంటే బ్లాక్ చేసిన తొలగించేందుకు సాధారణంగా రెండు రకాల చికిత్స పద్ధతులను అవలంబిస్తారు. ఒకటి

యాంజియోప్లాస్టి. రెండు బైపాస్ సర్జరీ. ఈ రెండు చికిత్సా పద్ధతులు **బ్లాక్ చే లక్షణాలు**
 ఛాతీ ఎడమ భాగంలో నొప్పి, ఎడమ భుజం లేదా ఎడమ చేయి లాగడం లేదా నొప్పిగా ఉండటం, ఛాతీ మధ్య భాగంలో నొప్పి రావడం, కడుపు పైభాగంలో ఆయాసంగా అనిపించడం, కింది దవడ వద్ద నొప్పి, గొంతులో ఏదో ఇరుక్కున్నట్లు అనిపించడం **నిర్ణయించే పరీక్షలు**
 ఈసీజి, ట్రెన్ మిల్ పరీక్ష లేదా ఎక్జర్సైజ్ ఈసీజి ద్వారా గుర్తించవచ్చు ఇకో కార్డియోగ్రాఫి కరోనరీ యాంజియోగ్రాఫీ ద్వారా బ్లాక్ లను గుర్తించవచ్చు. దీని ద్వారా 100 శాతం నిర్ణయించుకోవచ్చు.

రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటాయి.

బ్లాక్ అంటే..
 మనిషి గుండె యంత్రం లాంటిది. ఒక యంత్రం పనిచేయాలంటే ఇంధనం ఎలా అవసరమో.. గుండె పనిచేయడానికి ఆక్సిజన్, న్యూట్రిషన్స్ రక్తం ద్వారా అందుతుంది. సహజంగా ప్రతి హార్ట్ బీట్ కి గుండెకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో నిమిషానికి 72 సార్లు గుండె నుంచి కరోనరీ ధమనుల ద్వారా గుండె కండరాలకు రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అదే సమయంలో గుండె నుంచి శరీరానికి బృహద్రాశి ద్వారా

రక్తం సరఫరా అవుతుంది. గుండె కొట్టుకుంటుంటే నిమిషానికి 5 లీటర్ల బొప్పిన రక్తం శరీరానికి సరఫరా అవుతుంది. గుండెకు రెండు కరోనరీ ధమనుల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతుంది. అందులో ఒకటి ఎడమ కరోనరీ ధమని. ఇది పెద్దగా ఉంటుంది. ఈ ధమని మళ్లీ రెండుగా విడిపోతుంది. అందులో ఒకటి గుండె ముందుభాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. మరొకటి గుండె ఎడమ భాగానికి రక్తాన్ని అందిస్తుంటుంది. కుడి ధమని మాత్రం గుండె కుడి భాగానికి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ రెండు కరోనరీ ధమనుల్లో కొన్ని పేరుకుపో వడం వల్ల పూడికలు ఏర్పడినప్పుడు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ జరగకుండా పూడికలు ఏర్పడినప్పుడు బ్లాక్ చే లేదా బ్లాక్ లు అంటారు. ఇలా బ్లాక్ లు ఏర్పడినప్పుడు గుండెకు రక్తం సరఫరా సరిగ్గా జరగకపో వడంతో ఆక్సిజన్ సరఫరా మందగిస్తుంది. దీని వల్ల గుండెపోటు వస్తుంది.

యాంజియోప్లాస్టి అంటే..
 కొప్పు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టడం వల్ల మూసుకుపోయిన గుండెకు రక్తం సరఫరా చేసే రక్తనాళాన్ని (ధమని) తెరవడానికి ఉపయోగించే వైద్య ప్రక్రియనే యాంజియోప్లాస్టి అంటారు. ఈ పద్ధతిలో ఒక సన్నని గొట్టం (కాథెటర్) ద్వారా రక్తనాళం లోకి చిన్న బెలూన్ ను పంపించి, దాన్ని ఉబ్బించి రక్త ప్రవాహాన్ని సరిచేస్తారు. అంటే బెలూన్ ను ఉబ్బించడం వల్ల మూసుకుపోయిన రక్తనాళం తెరుచుకుంటుంది. దీనినే 'ధమని విస్తరణ' లేదా 'రక్తనాళ విస్తరణ' అని కూడా అంటారు. ఈ రక్తనాళం మళ్లీ మూసుకుపోకుండా ఉండేందుకు ఒక స్ట్రెంట్ లాంటి

పరికరాన్ని అమరుస్తారు. దానినే 'స్టెంట్' అంటారు. ఛాతీలో నొప్పి వచ్చిన మొదటి ఆరు గంటల్లో ఈ యాంజియోప్లాస్టి చేయించుకుంటే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. అయితే అన్ని సందర్భాలలో యాంజియోప్లాస్టి చేయడం సరికాదు. చాలామంది రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు బైపాస్ సూచనలు ఉన్నప్పుడు కూడా స్టెంట్ వేయమని వైద్యులను కోరుతుంటారు. రోగి బంధువులు మెడికల్ పరంగా కాకుండా ఎమోషనల్ గా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

యాంజియోప్లాస్టి ఎప్పుడంటే..
 ఒక ధమని (రక్తనాళం)లో బ్లాక్ ఉంటే యాంజియోప్లాస్టి ద్వారా స్టెంట్ వేయవచ్చు. యుక్తవయసు వారిలో కొప్పు స్థాయిలు తక్కువగా ఉండి, ఘగ్గరేని వారికి స్టెంట్ వేయవచ్చు. హార్ట్ పంపింగ్ చక్కగా ఉంటే అంటే (ఇంజెక్షన్ ప్రాక్షన్) సాధారణంగా ఉన్న వారిలో యాంజియోప్లాస్టి చేయవచ్చు. లెప్టామెన్ డిస్జీస్ లేకుండా ఉన్న వారికి కూడా యాంజియోప్లాస్టి సూచించవచ్చు.

బైపాస్ అంటే
 సాధారణంగా బైపాస్ అంటే ఒక మార్గానికి మరో ప్రత్యామ్నాయ మార్గం అని అర్థం. అయితే గుండెకు సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు మూసుకుపోయినప్పుడు వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా మరో మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే బైపాస్ సర్జరీ. ఈ శస్త్రచికిత్సలో రక్తనాళాల్లో ఏర్పడిన బ్లాక్ ను తీయకుండా కార్త్రాగ మరో మార్గం ద్వారా రక్తప్రసరణను మళ్లీస్తారు. సాధారణంగా ఒకే రక్తనాళంలో బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేస్తారు. అది కూడా రెండు సెంటిమీటర్ల లోపు పొడవు ఉంటే మాత్రమే స్టెంట్ వేయడానికి వీలుంటుంది. రక్తనాళం ప్రారంభంలో (అన్యూల్ స్టెనోసిస్) బ్లాక్ ఉంటే స్టెంట్ వేసే అవకాశం ఉండదు. అంతేకాకుండా క్రానిక్ టోటల్ అక్రూషన్ (రక్తనాళం మొత్తం బ్లాక్ కావడం) అయితే కూడా స్టెంట్ వేయడానికి అనుకూలత చాలా తక్కువ. ఈ సందర్భాలలో బైపాస్ సర్జరీ చేయాల్సిందే!

ఎక్కువ బ్లాక్ లు ఉంటే..
 గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే ధమనుల్లో 50 శాతం పూడికలు ఏర్పడితే ఛాతీ నొప్పి, ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మూడు ధమనుల్లో బ్లాక్ ఏర్పడితే దానిని

ట్రీపుల్ వెనల్ డిస్జీస్ అంటారు. ఈ మూడు ధమనుల్లో కూడా 70 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాక్ ఉండి, ఎడమ ప్రధాన ధమనిలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ బ్లాక్ ఉండి.. రోగికి ఛాతీ నొప్పి వచ్చినప్పుడు బైపాస్ సర్జరీ అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఈ రెండు సందర్భాలలో..
 బైపాస్ సర్జరీని బ్లాక్ లు ఏర్పడినప్పుడే కాకుండా గుండెపోటుతోపాటు వీఎన్ఐ (మెకానికల్ కాంప్లికేషన్స్) వంటి క్లిష్ట పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు, ఎడమ కవాలం లీకేజీ ఉన్నప్పుడు, వాల్వ్ లీకేజీ ఉన్నప్పుడు (మైట్రల్ రిగర్డెషన్), లెప్టామెన్ డిస్జీస్ ఎన్యూరిజం వచ్చిన సందర్భాల్లో కూడా బైపాస్ చేస్తారు.

బైపాస్ సర్జరీ పద్ధతి
 సాధారణంగా బైపాస్ శస్త్రచికిత్స కోసం శరీరంలోని రక్తనాళాలను వినియోగిస్తారు. ఇందుకోసం ధమనులు లేదా కార్త్రాగ్ ఉన్న సీరలను వినియోగిస్తారు. ధమనుల్లో ఎడమ పక్కను ఉన్న రొమ్మ ధమనిని తీసి గుండె ముందు వైపున ఉన్న ఎల్ఎఫ్ ధమనికి వేస్తారు. మిగిలిన ధమనులకు కాలు నుంచి తీసి సీరలను వేస్తారు. కాలు నుంచి తీసిన సీరలు 12 నుంచి 15 సంవత్సరాలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. ఈ క్రమంలో 10 సంవత్సరాలు గడిచిన తరువాత మళ్లీ గుండెకు వేసిన సీరల గ్రాఫ్ట్ లో బ్లాక్ లు ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం. దీనివల్ల రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీ అవసరం వస్తుంది. మొదటి సారి బైపాస్ చేయించుకున్న వారిలో 10 సంవత్సరాల తరువాత 10 శాతం, 15 సంవత్సరాల తరువాత 15-20 శాతం మందికి బైపాస్ అవసరం వస్తుంది. రెండోసారి బైపాస్ సర్జరీలో కుడి రొమ్మ ధమని లేదా రేడియల్ ఆర్టరీ (మణిపల్ల ధమని)ని వేయడం జరుగుతుంది. లేదా మరో కాలులో ఉన్న సీరలను తీసి వాడతారు.

రెండు పద్ధతులు
 ఈ బైపాస్ సర్జరీని రెండు పద్ధతుల్లో చేస్తారు. అందులో ఒకటి ఆన్ పంప్ విధానం. దీనిలో హార్ట్ లంకీ మిషన్ ను ఉపయోగించి గుండె స్పందనను నిలిపి, బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. రెండో పద్ధతిలో స్పందించే గుండె (బీటింగ్ హార్ట్)పై బైపాస్ సర్జరీ చేస్తారు. ఇది ఇటీవల వచ్చిన అధునిక పద్ధతి. మన దేశంలో అధికంగా ఈ బీటింగ్ హార్ట్ పద్ధతిలోనే 60 శాతం మంది రోగులకు బైపాస్ సర్జరీలు చేస్తున్నారు.

అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నారా..?

అయితే పాలను రోజూ ఏ సమయంలో తాగితే మంచిది తెలుసుకోండి..!



మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ పాలను తాగితే మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు, వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. పాలను ఎంతవూర్తి పాలలో మన శరీరానికి కావల్సిన దాదాపు అన్ని పోషకాలు ఉంటాయి. కనుకనే పాలను రోజూ తాగాలని సూచిస్తుంటారు. పాలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ పాలను తాగడం వల్ల మన శరీరానికి కావల్సిన అన్ని పోషకాలను పొందవచ్చు. పాలలో ప్రోటీన్లు కూడా అధిక మొత్తంలోనే ఉంటాయి. ఒక కప్పు పాలను తాగడం వల్ల సుమారుగా 8 గ్రాముల ప్రోటీన్లు లభిస్తాయి. ప్రోటీన్లు మన శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. ఉష్ణాహారం, చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తాయి. నీడరం, అలసటను తగ్గిస్తాయి. బద్ధకం పోయేలా చేస్తాయి. కనుక పాలను రోజూ తాగడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

రాత్రి పూట అయితే..
 పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం రోజూ రాత్రి నిద్రకు ముందు ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని పాలను తాగాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్ర చక్కగా వస్తుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. పాలలో ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, మెలటోనిన్ అనే పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి నిద్ర చక్కగా పట్టేలా చేస్తాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయ్యేలా చేస్తాయి. దీంతో నిద్ర త్వరగా వస్తుతుంది. రోజూ పాలను తాగుతుంటే నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. పాలను రాత్రి పూట సేవించడం వల్ల శరీర మెటబాలిజం పెరుగుతుంది. దీంతో రాత్రి పూట నిద్రస్థితి కూడా మీ శరీరం క్యాలరీలను ఇచ్చుచేస్తుంది. దీంతో కొవ్వు కలిగి బరువు తగ్గుతారు. ఇలా బరువు తగ్గేందుకు పాలను తాగడం దోహదం చేస్తాయి.

ఉదయం పాలను తాగితే..
 శారీరక క్రమం లేదా వ్యాయామం చేసిన వారు పాలను తాగితే శక్తి లభిస్తుంది. దీంతో మళ్లీ ఉష్ణాహారం పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. కండరాలు మెరుగుతుంటాయి. గుర్రపుతాయి. కండరాల నిర్మాణం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి స్థాయిలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో సీరసం, అలాగే రాఫు, యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన పొట్ట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం పూట తాగితే రోజంతా శక్తి స్థాయిలు శరీరంలో అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో సీరసం, అలాగే రాఫు, యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అలాగే పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన పొట్ట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పాలను ఉదయం తాగడం వల్ల కండరాలు నిర్మాణమవుతాయి. కండరాలు మెరుగుతుంటాయి. గుర్రపుతాయి. శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. రోజంతా యాక్టివ్ గా పనిచేయవచ్చు. పాలను రాత్రి పూట సేవించే బరువు తగ్గడంతోపాటు నిద్ర సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. అయితే రాత్రి పూట పాలను తాగేవారు కొవ్వు తీసిన పాలను తాగాలి. లేదంటే తాగితే మన శరీరంలో డిఎల్పీ-1, ఓఎస్ఎ, సీసీజి వంటి హార్మోన్లు ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి అకలిని తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గడం నుంచి సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి పూట అలస్యంగా భోజనం చేస్తున్నారా..? అయితే ఎన్ని అనర్థాలు సంభవిస్తాయో తెలుసా..?

ప్రస్తుతం ఉరుకుల పరుగుల బిజీ యుగంగా మారింది. అందరూ అన్నింటిని వేగంగా కోరుకుంటున్నారు. విద్య, ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఇలా అన్ని రంగాల్లోనూ వేగంగా మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహారంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం అలవాటు కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. యంపై స్పష్టత ఉండడం లేదు. ఆహారపు పుష్కలం కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గడం నుంచి సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

రాత్రి పూట అలస్యంగా భోజనం చేస్తే కొన్ని రోజులకు కొంత మందికి నైట్ ఊటింగ్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల రాత్రి పూట మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహారంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం అలవాటు కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. యంపై స్పష్టత ఉండడం లేదు. ఆహారపు పుష్కలం కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గడం నుంచి సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

మెదడు పనితీరు..
 రాత్రి పూట అలస్యంగా భోజనం చేయడం వల్ల అనేక తీవ్ర దుష్ఫలితాలను ఎదుర్కొనాల్సి వస్తోంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది ఈ విధమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉంటున్నారు. అయితే ఇలా పాటించడం వల్ల అనేక సమస్యలు బారిన పడతాయి. ఈ విధంగా ఆహారపు అలవాటు వల్ల మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావం వస్తుంది. వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల సర్కియల్ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుందని అంటున్నారు. దీంతో మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. నేర్చుకోనే శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతాయి. మతిమరపు వస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో పనిచేస్తుంది. వీటి ద్వారా సరిగ్గా పనిచేయడం వల్ల మెదడును మాత్రం మనం మర్చిపోతుంటామట. అయితే ఒక పని మళ్లీ మళ్లీ చేయడం ద్వారా కూడా అది దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకశక్తికి వ్యతిరేకం. ఈ రీసెన్స్ అల్టిమర్న్ లాంటి వ్యాపాల చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుంది భవిష్యత్తు.

జీర్ణ వ్యవస్థ..
 రాత్రి పూట అలస్యంగా భోజనం చేస్తే కొన్ని రోజులకు కొంత మందికి నైట్ ఊటింగ్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల రాత్రి పూట మార్పులు వస్తున్నాయి. ప్రజలు కూడా వేగంగా పనులు జరగాలని ఆశిస్తున్నారు. ఇక ఆహారం విషయంలోనూ ప్రజలు ఇదే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నారు. చాలా వేగంగా భోజనం చేస్తున్నారు. ఆహారం విషయంలో చాలా హడావిడి కనబరుస్తున్నారు. ఆహారంపై అసలు శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. ఏం అలవాటు కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. యంపై స్పష్టత ఉండడం లేదు. ఆహారపు పుష్కలం కూడా పూర్తిగా మారిపోయాయి. దీని వల్ల మనం ఆహారం తక్కువగా తింటాం. ఇది బరువు తగ్గడం నుంచి సహాయం చేస్తుంది. కనుక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు పాలను ఉదయం తాగితే మేలు జరుగుతుంది.

ఆ జ్ఞాపకాలు కలకాలమెలా..?



దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడానికి మెదడులో దశల వారీగా చర్యలు జరుగుతాయి. ఇందులో పరమాణువులు క్రమపద్ధతిలో పనిచేస్తూ కొన్ని పొరలుగా వీటిని దాస్తాయి. మెదడులోని ధర్మామన్,

కార్టెక్స్, జీన్ రెగ్యులేటర్ల మధ్య సమన్వయం ద్వారా ఇది సాధ్యమవుతుందని న్యూయార్క్ లోని రాక్ ఫెల్లర్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధన అధ్యయనం వెల్లడించింది. పర్యవేక్షణ రియాల్టీ ద్వారా

నేర్చుకోవడం అన్ని సందర్భాల్లో వీళ్లు తీసుకున్నారు. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఒక వ్యవస్థలోకి ఎలకలను పంపి వాటిని గమనిస్తూ దీన్ని నిర్వహించారు. అక్కడి విషయాలను మెదడు ఎలా

గ్రహించి, జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నది అన్న దాని మీద వీళ్లు పనిచేశారు. అంటే మెదడు ఒక సంఘటనను లేదా విషయాన్ని తీసుకోవడం, దాన్ని పదిల పరచడం లాంటి పనులు ఎలా చేస్తాయి, ఆ వ్యవస్థ పనితీరు ఏంటి అన్నది అర్థం చేసుకోగలిగారు. ఇక్కడ పనిచేసే ఒకటి పరమాణువు ఒక్కో కాలం సంబంధించిన సమాచారాన్ని భద్రపరుస్తుంది. అది తర్వాతి అణువుతో అనుసంధానమవుతూ ఉంటుంది. ఈ పనులే దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకాలను ఏర్పరచడానికి సహకరిస్తుంది. మెదడులోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండే మామిడి లాంటి బియ్యం వీటిని యాక్టివ్ చేస్తూ ఉంటాయి. అయితే ఏది చాలా రోజులు గుర్తు పెట్టుకుంటాం, ఏది కొంత కాలం తర్వాత మర్చిపోతాం

అన్నదాన్ని మెదడులోని ధర్మామన్ అనే ప్రాంతం బాధ్యత తీసుకుంటుంది. రోజువారీ సంఘటనలన్నీ వదలాలి కార్టెక్స్ అని పిలిచే మరో చోటికి పంపుతుంది. అక్కడ కొన్ని ఈ అణువుల్లో ఉన్న సమాచారం ద్వారా, రుచి, వాసన, లేదా అనుభూతి ద్వారా ఉత్తేజిత పుతాయి. అలా వాటిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోగలుగుతాం. అయితే మెదడులోని మూడు ప్రత్యేక రకాల పరమాణువులు ఇలా జ్ఞాపకాలను దాచేందుకు కాకుండా, వాటిని తాజాగా ఉంచేందుకు పనిచేస్తాయని కూడా దీని ద్వారా కనిపెట్టారు. వీటిలో రెండు రకాలు ధర్మామన్ లో ఉంటే, ఒకటి మాత్రం కార్టెక్స్ లో పనిచేస్తుంది. వీటి ద్వారా సరిగ్గా పనిచేయడం వల్ల మెదడును మాత్రం మనం మర్చిపోతుంటామట. అయితే ఒక పని మళ్లీ మళ్లీ చేయడం ద్వారా కూడా అది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తికి వ్యతిరేకం. ఈ రీసెన్స్ అల్టిమర్న్ లాంటి వ్యాపాల చికిత్సకు ఉపయోగపడుతుంది భవిష్యత్తు.

ప్రజల సహకారంతోనే టీబీ రహిత సమాజం సాధ్యం



అక్షిటిపేట ఫిబ్రవరి 04 (మన సమాజం)
ప్రజలందరి సహకారంతో త్వరలోనే టీబీ రహిత భారతదేశం దిశగా ప్రభుత్వం ప్రయత్నం చేస్తుందని వెంకట్రావుపేట వైద్యధికారి డాక్టర్ సతీష్ కుమార్ అన్నారు. బుధవారం నాడు చందారం గ్రామంలో టీబీ ముక్తి భారత్ అభియాన్ కార్యక్రమం లో ఆయన పాల్గొని ప్రజలకు క్షయ వ్యాధి పై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ అక్షిటిపేట మండలం లోని కొత్తూర్ గ్రామాన్ని టీబీ రహిత గ్రామంగా ప్రకటించడం జరిగిందని తెలిపారు. టీబీ ముక్తి భారత్ అభియాన్ లో భాగంగా రెండవ విడత కార్యక్రమంలో అనుమానితులందరికీ పోర్టబుల్ మోజైల్ ఎక్స్ రే ద్వారా

ఎక్స్ రే పరీక్షలు నిర్వహించి టీబీ నిర్ధారణ చేసినట్లు తెలిపారు. గత మూడు రోజుల నుండి కొత్తూర్, దాడపల్లి, తిమ్మాపూర్ గ్రామాలలో క్యాంపులు నిర్వహించి 265 మందికి ఎక్స్ రే పరీక్షలు 80 మందికి తెమడ పరీక్షలు, 200 మందికి షుగర్, బీబీ తోపాటు సాధారణ పరీక్షలు నిర్వహించి మందులను అందజేసినట్లు డాక్టర్ సతీష్ కుమార్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వెంకట్రావుపేట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం, సూపర్ వైజర్లు శోభ, టీబీ సూపర్ వైజర్ సురేష్, ఎంఎల్ హెచ్ పి లు సుమలత, అక్షయ, హెల్త్ అసిస్టెంట్లు గృహార్, ఇసాక్ అహ్మద్, ఏఎన్ఎం యేసువర, ఆశావర్కర్ని పాల్గొన్నారు.

అవినీతి రహిత పాలన అందించడమే ధ్యేయం..

మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్..



రామకృష్ణపూర్, ఫిబ్రవరి 04, (మన సమాజం):
క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో అవినీతి రహిత పాలన అందించడమే ధ్యేయంగా పని చేసామని చెప్పారు మాజీ ఎమ్మెల్యే బాల్క సుమన్, ఏబిటియూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సీతారామయ్య, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కలవనే శంకర్ అన్నారు. బాల్క సుమన్ నివాసంలో బిఆర్ఎస్ సిపిఐ కూటమిలో బాగంగా ఏర్పాటు చేసిన సమన్వయ సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు. నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే మంత్రి వివేక్ ఎన్నికల సమయంలో ఇరామన్న నలభై వేల ఉద్యోగాలు ఏమయ్యాయని ప్రశ్నించారు. మహిళలకు 2500

4000 పెన్షన్లు, కళ్యాణ లక్షి తులం బంగారం ఇలా అనేక వాగ్దానాలు చేసి అధికారంలోకి వచ్చి ప్రజలను మోసం చేశారని మండిపడ్డారు. ఈ ప్రాంతంలో బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలోనే చేసిన అభివృద్ధి తప్ప ఇంకేమీ లేదని ఎద్దేవా చేశారు. క్యాతనపల్లి మున్సిపాలిటీలో ఉమ్మడిగా పోటీ చేస్తున్న అన్ని వార్డుల్లో తమ అభ్యర్థులను గెలిపించాలని కోరారు. అలాగే అభ్యర్థులు నిత్యం ప్రజల్లో ఉండాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఎన్నికల ఇంచార్జ్ పల్లె భూషేష్, నాయకులు రాజరమేష్ బాబు, కంభగోని సుధర్షన్ గౌడ్, రామడుగు లక్ష్మణ్, మిట్టపల్లి శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

చరిత్రను విస్మరించిన వందేమాతరం వివాదం!

భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రక విస్తృతమైన బంధించిన చరిత్ర 'వందేమాతరం' గీతం విరచితమై 150 సంవత్సరాలైన సందర్భంగా కొనసాగుతున్న వివాదం నిరర్థకమైనది. చరిత్రను విస్మరించి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదు. 1937లో జరిగిన ఎన్నికలలో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ విజయం సాధించి వివిధ రాష్ట్రాలలో ప్రభుత్వాల నేతృత్వం వహించింది. అయితే బెంగాల్ లో ముస్లిం లీగ్ నాయకుడు ఎ.కె.ఫఖర్ హక్ నేతృత్వంలో సంకీర్ణ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వంలో చేరుకునే చుట్టూ ఉన్న సమఖాత పాపినా అందుకు కాంగ్రెస్ అంగీకరించలేదు. కాంగ్రెస్ తరఫు ప్రభుత్వం నెలకొనడంతో బెంగాల్ లో హిందూ %-ముస్లిం వర్గాల మధ్య రాజకీయంగానూ, సామాజికంగానూ విభేదాలు తీవ్రమయ్యాయి. జాతీయ దైవిక మాతృమూర్తిగా వ్యక్తికరించిన వందేమాతరం గీతంలో హిందూ ప్రతికూడం, దుర్గామాత ప్రస్తుతి వ్యతిరేకంగా ముస్లిం నాయకులు అందోళన చేస్తున్న రోజులవి. వందేమాతరం జాతీయగీతంగా స్వీకరించకూడదనీ దీమండ్. దేశవ్యాప్తంగా మత సామరస్యాన్ని దెబ్బతీసే అవకాశమున్నందున ఈ వివాదంలో జోక్యం చేసుకోవడం జాతీయ కాంగ్రెస్ కేంద్ర నాయకత్వానికి అనివార్యమయింది. కాంగ్రెస్ వర్గం కమిటీ (సీడబ్ల్యూసీ) రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ను సంప్రదించింది. వందేమాతరం గీతంలోని మొదటి రెండు చరణాలను జాతీయగీతంగా అలవించవచ్చని ఆయన అన్నారు. అయితే కాంగ్రెస్ విశ్వసించే అహింసా నిర్ధారణ, లౌకికవాద విలువలకు వందేమాతరం గీతం పూర్తిగా విరుద్ధమైనందున **National Anthem** గా స్వీకరించేందుకు అది యోగ్యమైనది కాదని కృష్ణ కృపలాసి (రచయిత, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, ఠాగూర్ స్వంత మనుమడు) అక్టోబర్ 1937 'విశ్వభారతి న్యూస్'లో రాసిన ఒక వ్యాసంలో వాదించారు. 1896లోనే వందేమాతరం గీతానికి స్వరరచన చేసిన రవీంద్రుడు తన 70వ

సరికారు. అందుకు సర్దుబాటుపాదం ఉండదు' అని సుభాష్ బోస్ కు రాసిన లేఖలో ఠాగూర్ పేర్కొన్నారు. సుభాష్ బోస్ ఈ వివాదంపై బహిరంగంగా ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయలేదు. వందే మాతరంపై ఆయన మౌనం ఆ గీతం మద్దతుదారులను నిరాశపరిచింది. కాంగ్రెస్ వర్గం కమిటీ 1937లో కలకత్తాలో సమావేశమయింది. మహాత్మాగాంధీ, జవహర్లాల్ నెహ్రూ, ఆచార్య జేబీ కృపలాసి మొదలైన వారందరూ ఆ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. వందేమాతరంలోని మొదటి రెండు చరణాలను మాత్రమే కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో ఆలపించాలని ఆ సమావేశంలో నిర్ణయించారు. ఆ గీతంపై ముస్లిం దృక్పథాన్ని అంగీకరించినది ఆ నిర్ణయం స్పష్టం చేసింది. కాంగ్రెస్ నిర్ణయం బెంగాల్ హిందువులకు ఆశాభంగం కలిగించింది శరత్ బోస్ (సుభాష్ అన్నయ్య) అన్నారు. మహాత్మా జేబీ కృపలాసి కాంగ్రెస్ నిర్ణయానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన ప్రదర్శనలు జరిగాయి. **National Anthem** ను ఎంపిక చేసేందుకు మౌలానా ఆజాద్, నెహ్రూ, సుభాష్ ఆచార్య సరేంద్రదేవ్ లతో కాంగ్రెస్ ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఆ కమిటీకి సమావేశాలలో ఆలపించాలని ఆ సమావేశంలో నిర్ణయించారు. అయితే సుభాష్ తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోలేదు. ఇచ్చిన నలభైపై కాంగ్రెస్ వర్గం కమిటీ ఒక ప్రకటనను విడుదల చేసింది. సీడబ్ల్యూసీ నిర్ణయాన్ని జాతీయవాద పత్రికలు అంగీకరించాయి. అయితే సుభాష్ తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోలేదు. 'కాంగ్రెస్ నుంచి వెలివేత తరువాత కూడా సుభాష్ బోస్ తన తొలి నిర్ణయాన్ని మార్చుకోలేదు. కాంగ్రెస్ గౌరవించవలసి ఉన్నదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 1938లో బంకించంద్ర ఫట్టీ శత జయంత్యుత్సవాల సందర్భంగా వందేమాతరం పునరుద్ధరించేందుకు ప్రయత్నాలు జరిగాయి. ఆ గీతం మొత్తాన్ని

కోడ్ ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు.. మందమర్రి సిఐ రమేష్..



రామకృష్ణపూర్, ఫిబ్రవరి 04, (మన సమాజం):
మున్సిపల్ ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని మందమర్రి సిఐ రమేష్ హెచ్చరించారు. బుధవారం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఎన్నికల పోటీలో నిలబడిన అభ్యర్థులతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడారు. జరుగబోవు ఎన్నికల దృష్ట్యా ఎలాంటి అందోళనలు, గొడవలు, అల్లర్లు తావు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. శాంతియుత వాతావరణంలోనే ఎన్నికల జరిగేలా సహకరించాలని, చట్టవ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడితే కేసులు నమోదు చేస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ మారుతి ప్రసాద్, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అతిశయోక్తులు, అవాస్తవాలు

విశాఖపట్టణంలో 15 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడితో గూగుల్ నిర్మిస్తున్న ఒక గిగావాట్ హైపర్ స్పీడ్ ఏబి డేటా సెంటర్, మౌలిక సదుపాయాల ప్రాజెక్టు ఏర్పాటు గురించి నవంబర్ 19న 'ఆంధ్రజ్యోతి'లో ప్రచురితమైన గూర్ఖా రోహిత్ వ్యాసంలో అనేక అతిశయోక్తులు, అవాస్తవాల ఉన్నాయి. మొదటగా గూగుల్ డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టులో అదానీ, ఎయిర్బెల్ కేవలం సహాయకులే (ఎనేజర్లు) కానీ భాగస్వాములు కాదు. డేటా సెంటర్ స్థాపనకు అవసరమైన నిర్మాణాలు, గ్రీన్ ఎనర్జీ, మౌలిక వసతుల కల్పన అదానీ గ్రూప్ ఏర్పాటు చేస్తే, సముద్ర గడ్డు కేబుల్స్, అంతర్జాతీయ డేటా ట్రాన్సిట్, అంతర్జాల సదుపాయాలను ఎయిర్బెల్ సమకూరుస్తుంది. నిజానికి యూఎస్ఎల్లోని 50 రాష్ట్రాలలో 5,426 డేటా సెంటర్లు, చైనా, యూరోప్, సింగపూర్ తదితర దేశాలలో వందలాది డేటా సెంటర్లు ఉన్నాయి. భారతదేశంలో ప్రభుత్వ డిజిటల్ ఇండియా కార్యక్రమం, డేటా లోకల్ డిజిటల్ విధానాలు, ఇంటర్నెట్ విస్తరణ, స్మార్ట్ ఫోన్లు, ఈ %- %కామర్స్, డిజిటల్ సేవల విస్తరణ వల్ల డేటా ఉత్పత్తి పరిమాణం విపరీతంగా పెరిగి డేటా సెంటర్ పరిశ్రమ వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. ప్రపంచ డేటాలో భారత్ 20శాతం ఉత్పత్తి చేస్తున్నా, ప్రపంచ డేటా సెంటర్ సామర్థ్యంలో దాని వాటా కేవలం మూడు శాతం మాత్రమే. మన డేటా వేరే దేశాల్లో ఉండకూడదని ఇటీవల ప్రభుత్వం విధించిన నిబంధన వల్ల మన దేశంలో డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటు అనివార్యం అయ్యింది. గూగుల్ అమెరికా వెలుపల ఇంత భారీ స్థాయి పెట్టుబడులతో భారతదేశంలో తొలి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ హాట్ విశాఖలో ఏర్పాటు చేయడం సామాన్య విషయం కాదు. కేవలం డేటా సెంటర్ ఏర్పాటే కాకుండా సబ్ సీ కేబుల్, కేబుల్ లాండింగ్ స్టేషన్ ఏర్పాట్లపై దృష్టి పెట్టిన గూగుల్, క్రాత్ గ్రోబల్ సబ్ సీ కేబుల్ వ్యవస్థను విశాఖ డేటా సెంటర్ తో అనుసంధానించడం ద్వారా విశాఖను గ్లోబల్ కనెక్టివిటీకి గేట్ వేగా మార్చబోతోంది. ఇందువల్ల ఈ డేటా సెంటర్లో ప్రాసెస్ అయిన డేటా మొత్తం సబ్ సీ కేబుల్ ద్వారా నేరుగా సింగపూర్, మలేసియా, ఆస్ట్రేలియాతో సహా మరో 12 దేశాలకు లింక్ అవుతుంది. డేటా సెంటర్ లో విద్యుత్, నీటి వినియోగం అధికంగా ఉంటుందనీ నిజం. అయితే గూగుల్ డేటా సెంటర్ కు అవసరమయ్యే నీరు, విద్యుత్ సరఫరా చేయడం వల్ల విశాఖ సగంపై ప్రభావం పడుతుందనీ పూర్తిగా అపోహ. డేటా సెంటర్ కోసం విశాఖపట్టణం మొత్తానికి రోజుకు అవసరమైన నీటిలో 11శాతం కావాలన్న వ్యాసకర్త అభిప్రాయం సత్యమే. పోలవరం నుంచి ప్రధాన ఎడమ కాలువ ద్వారా 2027 డిసెంబర్ నాటికి 24 టీఎంసీల నీరు విశాఖకు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వ సంకల్పం. ఈ దిశలో పోలవరం పనులు వేగంగా జరుగుతుంటే, ఎడమ ప్రధాన కాలువ పనులు రెండు నెలల్లో పూర్తవుతాయి. కాబట్టి డేటా సెంటర్ నిర్మాణం పూర్తయ్యేనాటికి (2028) పోలవరం నీళ్లు అందుబాటులోకి వస్తాయి. ప్రస్తుతం వినియోగిస్తున్న సంప్రదాయ విధానాల్లో గూగుల్ డేటా సెంటర్ కోసం అత్యధికంగా 0.5 టీఎంసీల నీరు అవసరం అవుతుందని అంచనా. కానీ గూగుల్ ప్రస్తుతం అనుసరిస్తున్న నీటి స్రోయింగ్ విధానాలు కాకుండా అత్యంత సమర్థమైన, ఆధునిక లిక్విడ్ కూలింగ్ సిస్టమ్ వినియోగించడం వల్ల నీటి వినియోగం తగ్గడంతో పాటు విద్యుత్ వినియోగం కూడా 20శాతం తగ్గుతుంది. పోలవరం నుంచి మనం ఇప్పటికే గూగుల్ వాడుకునేది అర టీఎంసీ కన్నా తక్కువ నీరు మాత్రమే. ఎక్కువ నీరు అవసరమైతే డిశాలినేషన్ విధానం ద్వారా సముద్రపు నీటిని శుద్ధి చేసి వాడుకుంటారని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఏ విధంగా చూసినా నీటి లభ్యత పెద్ద సమస్య కానేకాదు. రాష్ట్రంలో 2025 ఏప్రిల్ నాటికి స్థాపిత విద్యుత్ సామర్థ్యం 18,552.9 మె.వా (పునరుత్పాదక విద్యుత్ 9,419 మె.వా, థర్మల్ విద్యుత్ 7,655.50 మె.వా, జల విద్యుత్ 1,672.60 మె.వా) కాగా 2030 నాటికి 31,000 మె.వాల్కు చేరుతాం. కాబట్టి డేటా సెంటర్ కు అవసరమైన విద్యుత్ సరఫరా చేయడం సమస్య కాదు. అయితే గూగుల్ "చూ డేటా సెంటర్ నిర్వహణకు కావలసిన విద్యుత్ అదానీ నిర్మించబోతున్న సొంత సౌరశక్తి ప్లాంట్ల ద్వారా తయారు చేసే గ్రీడ్ కు అనుసంధానించుకుని వాడుకుంటాం, మీ విద్యుత్ అవసరం లేదు" అంటోంది. కాబట్టి రాష్ట్రానికి విద్యుత్ భారం దాదాపు ఉండదు. ఐటీ కంపెనీల కంటే తక్కువ మంది ఉద్యోగులను డేటా సెంటర్లు నియమించుకున్నప్పటికీ సాధారణంగా అధిక వేతనాలు ఇస్తాయి.



ఆకాశానికి కలల నిచ్చిన

కెరీర్ ఆరంభం నుంచి వైవిధ్యమైన కథల్ని ఎంచుకుంటూ ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తుంటారు మలయాళ అగ్ర హీరో దుల్కర్ సల్యాన్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న మరో వినుత్య కథా చిత్రం 'ఆకాశంలో ఒక తార'. పవన్? సాధినేని దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని గీతా ఆర్ట్స్, స్వప్న సినిమాస్ సమర్పిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే విడుదలైన ఫస్ట్ లుక్, టీజర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచాయి. ఈ చిత్రం ద్వారా సాత్విక వీరవల్లి కథానాయికగా పరిచయమవుతున్నది. సోమవారం ఆమె ఫస్ట్ లుక్ తో పాటు క్యారెక్టర్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు. ఓ పల్లెటూరి అమ్మాయి ఆకాంక్షలకు అడ్డం పట్టే కథ ఇదని టీజర్ ను చూస్తే అర్థమవుతున్నది. 'రోడ్డు కూడా సరిగ్గా లేని ఈ ఊరు నుంచి ఆకాశానికి నిచ్చిన వేశావా? ఈ ఊరు పొలిమేర దాటి చూపించు చూద్దాం..' అంటూ కథానాయికను సవాలు చేస్తూ ఓ వ్యక్తి చెప్పిన డైలాగ్ కథ తాలూకు భావోద్వేగాలను ఆవిష్కరించేలా ఉంది. జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ ఆకట్టుకుంది. ఇప్పటివరకు 30శాతం చిత్రీకరణ పూర్తయిందని, వేసవిలో పాస్ ఇండియా స్టాయిలో విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి రచన: గంగరాజు గుణ్ణం, నిర్మాతలు: సందీప్ గుణ్ణం, రమ్య గుణ్ణం, దర్శకత్వం: పవన్ సాధినేని.

ఒక రాజు.. వందకోట్లు

ఇప్పటికే వరుస హిట్స్ తో హ్యాట్రిక్? సాధించిన హీరో నవీన్ పాలిశెట్టి.. తన



తాజా సినిమా 'అనగనగా ఒక రాజు'తో మరో విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకున్నారని, నవీన్? కెరీర్ లోనే అతిపెద్ద బ్లాక్?బస్టర్?గా ఈ సినిమా నిలిచిందని సోమవారం విడుదల చేసిన ప్రకటనలో చిత్ర నిర్మాత సూర్యదేవర నాగవంశీ పేర్కొన్నారు. కేవలం అయిదు రోజుల్లోనే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ 100.2 కోట్ల గ్రాస్ ను సాధించి, బాక్సాఫీస్? రికార్డులను ఈ సినిమా తిరగరాసిందని నాగవంశీ అన్నారు. ఇంకా చెబుతూ 'ఇది చారిత్రాత్మక విజయం. ఈ సంక్రాంతికి తీవ్ర పోటీ నెలకొన్నప్పటికీ కేవలం నాలుగు రోజుల్లోనే అన్ని ప్రాంతాల డిస్ట్రిబ్యూటర్లు బ్రేక్? ఈవెన్?కు చేరుకోవడం అరుదైన విషయం. యూఎస్?లోనూ నవీన్? పాలిశెట్టి గత చిత్రాల వసూళ్లకు రెట్టింపు వసూళ్లను 'అనగనగా ఒక రాజు' సాధించింది. ఈ సినిమాపై మా సమ్మత్యాన్ని నిజం చేస్తూ జనం పెద్ద ఎత్తున థియేటర్లకు కదిలిరావడంతో, రికార్డు స్థాయి వసూళ్లు వస్తున్నాయి. కడుపుబ్బ నవ్వింపే హాస్యం, కంటతడి పెట్టించే భావోద్వేగాలు, దర్శకుడు మారి బలమైన రచన.. ఈ సినిమా విజయానికి ప్రధాన కారణాలు. ఈ సినిమా జోరు ఇప్పట్లో ఆగే సూచనలు లేవు. మరిన్ని మైలురాళ్లను చేరుకునే దిశగా ఈ సినిమా పరుగులు పెడుతున్నది.' అంటూ నిర్మాత సూర్యదేవర నాగవంశీ ఆనందం వెలిబుచ్చారు. మీనాక్షి చౌదరి ఇందులో కథానాయికగా నటించిన విషయం తెలిసింది.

ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్ నేపథ్యంలో..

ప్రస్తుతం ప్రభాస్ అభిమానుల దృష్టి అంతా 'ఫౌజ్' మీదే. హను రాఘవపూడి



దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ పీరియాడిక్? వార్? డ్రామా ఈ ఏడాదే విడుదల కానుంది. అయితే.. రిలీజ్? డేట్? మీద ఇప్పటివరకూ క్లారిటీ లేదు. తాజా సమాచారం ప్రకారం గణతంత్ర దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ నెల 26న ఈ సినిమా గ్లింప్స్?ని విడుదల చేయనున్నారని తెలిసింది. ఆ రోజే విడుదల తేదీపై కూడా క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉందని వినిపిస్తోంది. మరో విషయం ఏంటంటే.. ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా రూపొందుతున్నదట. తొలి భాగానికి ప్రీక్వెల్?గా రెండో భాగం ఉంటుందని తెలిసింది. అభిమానుల్ని ఈ సినిమా కచ్చితంగా నిరాశపరచదని, ప్రభాస్? కెరీర్?లోనే 'ఫౌజ్' ఓ మెమోరబుల్? మావీగా నిలుస్తుందని ఇన్?సైడ్? టాక్?. ఆజాద్? హింద్? ఫౌజ్? నేపథ్యంలో సాగే ఈ సినిమాలో ప్రభాస్?కు జోడీగా ఇమాన్సి నటిస్తున్నారు. అనుపమ్?ఖేర్?, మిథున్? చక్రవర్తి కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: విశాల్?, చంద్రశేఖర్?, నిర్మాతలు: నవీన్? యర్నేని, వై.రవిశంకర్?, భూషణ్?కుమార్?, నిర్మాణం: మైత్రీమూవీమేకర్స్?.

ఎప్పటికైనా నిజం తెలుస్తుంది!

ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని అందించడమే కథానాయికగా తన లక్ష్యమని, భాషాపరమైన హద్దులు లేకుండా వైవిధ్యమైన చిత్రాలను ఎంచుకుంటున్నారని చెప్పింది అగ్ర కథానాయిక రష్మిక మందన్న. గతేడాది ఈ భాషు ఖాతాలో ఛావా, ధామా, ది గర్ల్?ఫ్రెండ్? వంటి భారీ విజయాలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో రెట్టింపిన ఉత్సాహంతో కొత్త సినిమాలపై దృష్టిపెడుతున్నది. తాజాగా అభిమానులతో జరిపిన చిట్?చాట్?లో కెరీర్?కు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది రష్మిక మందన్న. 'ప్రేక్షకుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా ప్రేమకథలతో పాటు కమర్షియల్? చిత్రాలు, లేడీ ఓరియెంటెడ్? సబ్జెక్ట్స్?.. ఇలా సినిమాల ఎంపికలో వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నా' అని ఆమె చెప్పింది. సోషల్?మీడియా ట్రోల్స్? గురించి స్పందిస్తూ 'సిని సెలబ్రిటీలపై నెగిటివ్? న్యూస్? రావడం సాధారణమే. అలాంటి వార్తల ద్వారా ఎంతో మంది ఉపాధి పొందుతున్నారు. వాళ్లు కూడా బతకాలని పదిలేస్తా. అయితే ఎన్ని దుష్ప్రవారాలు చేసినా, ఏదో ఒకరోజు మాత్రం నిజం తెలుస్తుందని నా నమ్మకం. అందుకే ఒకప్పుడు రూమర్స్? విస్తృతమై బాధగా అనిపించేది. కానీ ఇప్పుడు వాటిని ఎలా కౌంటర్? చేయాలో తెలుసుకున్నా' అని వివరించింది రష్మిక మందన్న. ప్రస్తుతం ఆమె తెలుగులో 'మైసా', హిందీలో 'కాక్? బెయిల్? -2' చిత్రాల్లో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది.

