స్వల్పంగా తగ్గిన బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,55,730

న్యూఢిల్లీ,జూన్5 భారత్‌లో బంగారం ధరల్లో పతనం కొనసాగుతోంది. గత రెండు రోజులుగా తగ్గిన బంగారం ధరలో శుక్రవారం కూడా స్వల్ప స్థాయిలో కొత పడింది. అయితే, కొన్ని రోజులుగా స్థిరంగా ఉంటున్న వెండి ధర మాత్రం తగ్గింది. గుడ్ రిటర్న్స్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, ఉదయం 10.30 గంటల సమయంలో హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్‌లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర రూ.1,55,730కు పడిపోయింది. నిన్నటి ముగింపుతో పోలిస్తే ధరలో రూ.380ల మేర కోత పడింది. ఇక 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర కూడా రూ.350ల మేర తగ్గి రూ.1,42,750కు చేరుకుంది. ఇక నగరంలో కిలో వెండి ధరలో రూ.5 వేల మేర కోత పడింది. ప్రస్తుతం కిలో వెండి రూ.2.8 లక్షలుగా ఉంది. విజయవాడలో కూడా దాదాపు ఇవే రేట్స్ ఉన్నాయి. ఇక దేశవ్యాప్తంగా 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పసిడి ధర సగటున రూ.350ల మేర తగ్గింది. చెన్నైలో ప్రస్తుతం 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,57,960గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,44,300గా ఉంది. ముంబైలో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ.1,55,730గా, 22 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,42,750గా ఉంది. దేశరాజధాని ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర రూ.1,55,880గా, 10 గ్రాముల ఆర్నమెంటల్ పసిడి ధర రూ.1,42,900గా ఉంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ప్రస్తుతం ఔన్స్ (31.10 గ్రాములు) 24 క్యారెట్ల పసిడి ధర 4,444 డాలర్ల వద్ద, ఔన్స్ వెండి ధర 72 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు, విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడుల నిరవధిక ఉపసంహరణ నేపథ్యంలో కొత్త పెట్టుబడుల విషయంలో మదుపరులు వేచి చూసే ధోరణిని ప్రదర్శిస్తున్నారని మార్కెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. విదేశీ సంస్థాగత ఇన్వెస్టర్లు బుధవారం రూ.5,616.56 కోట్లు, గురువారం రూ.4,447.06 కోట్ల నికర విక్రయాలు జరిపారు. డాలర్‌తో రూపాయి మారకం విలువ 2 పైసలు పెరిగి రూ.95.74 వద్ద ముగిసింది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో బ్రెంట్ ముడి చమురు పీపా ధర ఒకదశలో 2.5 శాతానికి పైగా తగ్గి 95.33 డాలర్లకు దిగివచ్చింది. ఢిల్లీ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల మేలిమి బంగారం ధర రూ.700 పెరిగి రూ.1,60,300 పలకగా.. కిలో వెండి రూ.3,800 తగ్గుదలతో రూ.2,65,700కు దిగివచ్చింది. ఇంటర్నేషనల్ మార్కెట్లో ఔన్స్ (31.10 గ్రాములు) బంగారం ధర 4,472 డాలర్లు, సిల్వర్ 73.56 డాలర్ల స్థాయిలో ట్రేడయ్యాయి.

మాజీ ప్రియురాలి దారుణ హత్య

- **కత్తితో పొడిచి దారుణంగా హత్య చేసిన దుండగుడు**
- **అనంతరం అదే కత్తితో పొడుచుకున్న దుర్మార్గుడు**
- **యువతి మృతి..యువకుడి పరిస్థితి విషమం**

చండీఘడ్,జూన్5 పంజాబ్‌లో దారుణం చోటుచేసుకుంది. ఓ యువతి మాజీ ప్రియుడి చేతిలో దారుణ హత్యకు గురైంది. మాజీ ప్రియుడు ఆ యువతిని 20 సార్లు కత్తితో పొడిచి చంపాడు. యువతిని చంపిన తర్వాత అదే కత్తితో తనను తాను పొడుచుకుని ఆత్మహత్యకు యత్నించాడు. గురువారం రాత్రి ఈ సంఘటన చోటుచేసుకుంది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల్లోకి వెళితే.. మొహాలికి చెందిన హర్వీందర్ మన్ అలియాస్ హ్యారీ, డింపుల్ మూడేళ్ల క్రితం ఓ కంపెనీలో కలిసి పని చేశారు. ఈ నేపథ్యంలోనే ఇద్దరి మధ్యా పరిచయం ఏర్పడింది. పరిచయం ప్రేమగా మారింది. కొన్ని నెలల క్రితం ఇద్దరూ కొత్త కంపెనీలో చేరారు. కొత్త కంపెనీలో చేరిన కొంతకాలం వీరి బంధం సజావుగానే సాగింది. తర్వాత నుంచి గొడవలు మొదలయ్యాయి. కొద్దిరోజుల క్రితం ఇద్దరూ విడిపోయారు. డింపుల్‌తో విడిపోవటం హ్యారీకి ఇష్టం లేదు. మళ్లీ ఆమెతో ఒక్కటవ్వడానికి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు. డింపుల్ ఇందుకు ఒప్పుకోవటం లేదు. దీంతో అతడు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయాడు. గురువారం డింపుల్ డ్యూటీలో ఉండగా.. రాత్రి 7.40 గంటల ప్రాంతంలో హ్యారీ ఆఫీస్‌కు వచ్చాడు. ఆమెతో గొడవ పెట్టుకున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలోనే కత్తితో డింపుల్‌ను 20 సార్లు అతి కిరాతకంగా పొడిచాడు. తర్వాత అదే కత్తితో తన గొంతులో 30 సార్లు పొడుచుకుని ఆత్మహత్యకు యత్నించాడు. రక్తపు మడుగులో పడి ఉన్న ఇద్దరినీ సహోద్యోగులు ఆస్పత్రికి తరలించారు. పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. డింపుల్‌ను పరీక్షించిన వైద్యులు ఆమె చనిపోయినట్లు ధ్రువీకరించారు. హ్యారీ పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సంఘటనపై కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. హత్యకు గల కారణాలను అన్వేషిస్తున్నారు.

జార్ఖండ్‌లో కాంగ్రెస్‌కు జెఎంఎం ఝలక్

రెండు రాజ్యసభ సీట్లకు అభ్యర్థుల ప్రకటన

రాంచీ,జూన్5 జార్ఖాండ్‌లోని 'ఇండియా' కూటమిలో తాజాగా విభేదాలు పొడచూపే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. జార్ఖాండ్ నుంచి రెండు రాజ్యసభ సీట్లకు ఎన్నికల జరగాల్సి ఉండగా, రాష్ట్రంలో జేఎంఎం భాగస్వామిగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఒక సీటును ఆశిస్తోంది. పార్టీ నుంచి పోటీ చేసే రాజ్యసభ అభ్యర్థి పేరును ఇప్పటికే ప్రకటించింది.అయితే రెండు రాజ్యసభ స్థానాల్లోనూ పోటీ చేసేందుకు జేఎంఎం తాజాగా నిర్ణయం తీసుకోవడం ఆసక్తికరంగా మారింది. దీనిపై భాగస్వామ్య పార్టీల మధ్య విభేదాలు తలెత్తే అవకాశాలు ఉన్నాయని పరిశీలకులు అంచనా వేస్తున్నారు. రాజ్యసభ ఎన్నికల్లో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై జేఎంఎం శాసనసభ్యులు, మంత్రులు, ఎంపీలు, సీనియర్ నేతలు శుక్రవారంనాడు సమావేశమయ్యారు. ఖాళీగా ఉన్న రెండు సీట్లలోనూ జేఎంఎం పోటీ చేయాలని సమావేశంలో ఏకాభిప్రాయం కుదరినట్టు సమావేశానంతరం రాష్ట్ర మంత్రి యోగేంద్ర మెహతో మీడియాతో మాట్లాడుతూ చెప్పారు. అయితే దీనిపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే బాధ్యత ముఖ్యమంత్రి హేమంత్ సోరెన్‌కే అప్పగించినట్టు వివరించారు. ఈ క్రమంలో రాజ్యసభకు పోటీ చేసే అభ్యర్థులను ఖరారు చేసేందుకు భాగస్వామ్య పార్టీలతో సోరెన్ సంప్రదింపులు చేపట్టనున్నట్టు తెలుస్తోంది. కాగా, కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇప్పటికే జార్ఖాండ్ నుంచి పోటీ చేసే అభ్యర్థితో పాటు ఏడు రాజ్యసభ స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. భాగస్వామ్య పక్షంగా తమకు ఒక సీటును జేఎంఎం కేటాయిస్తుందనే అభిప్రాయంతో కాంగ్రెస్ ఉంది. రెండు సీట్లూ తమకే కావాలని జేఎంఎం పట్టుపడితే దీనిపై రాబోయే రోజుల్లో ఇరుపార్టీల మధ్య ముమ్మరంగా సంప్రదింపులు జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వివిధ రాష్ట్రాల్లోని 24 రాజ్యసభ స్థానాలకు జూన్ 18న ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. జార్ఖాండ్‌లో చాలాకాలంగా జేఎంఎం, కాంగ్రెస్ భాగస్వాములుగా ఉన్నాయి. సోరెన్ నాయకత్వంలో రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలో కూడా ఉంది. రెండు రాజ్యసభ సీట్లు ఆశించడం ద్వారా జార్ఖాండ్ రాకీయాల్లో తమ బలం చెక్కుచెదరకూడదని జేఎం భావిస్తుండగా, కూటమి ప్రభుత్వంలో తాము రాజకీయ ప్రాధాన్యం కోల్పోరాదని కాంగ్రెస్ పట్టుదలగా ఉంది.

ఏటేటా పెరుగుతున్న పర్యావరణ విధ్వంసం!

న్యూఢిల్లీ,జూన్5 ఏటా పర్యవారణ దినోత్సవం జరుపు కుంటున్నా.. మన వాతావరణంలో మార్పులు రావడం లేదు. ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఏటా జూన్ 5న మొక్కలు నాటడం, ఫోటలకు పోజులు ఇవ్వ డం, సైకిల్ తొక్కడం వంటివన్నీ చేస్తున్న పాలకులు చిత్తశుద్దితో పర్యవారణ పరిరక్షణ చర్యలకు పూనుకోవడం లేదు. పర్యావరణ విధ్వంసాన్ని ఆపేందుకు ఉపక్రమించక పోవడం వల్ల ఎల్‌నినో లాంటి సమస్యలు ఉత్పాతంలా వచ్చి పడుతున్నాయి. ఈ యేడు కూడా నైరుతి ఆలస్యంగా ప్రవేశించింది. ఇంకా ఎండల తీవ్రత కొనసాగుతోంది. ఒకప్పుడు జూన్ మాసం వచ్చే వరకు జోరు వర్షాలు పడేవి. కానీ ఆ పరిస్థితి ఇప్పుడు ఎక్కడా కానరావడం లేదు. పెరుగుతన్న జనాభే పర్యావరణ విధ్వంసానికి మొదటి చేటుగా గుర్తిచాలి. పెరిగన జనాభా తమ అవసరాల కోసం పర్యవరణ విధ్వంసానికి పాల్పడుతోంది. దీనికి పాలకులే బాధ్యత వహించాలి. ఊరూరా చెరువులను మింగేస్తున్నారు. ఇసుకను,మట్టిని తోడస్తున్నారు. చెట్లను ఎడాపెడా నరికేస్తున్నారు. అడవులను ధ్వంసం చేస్తున్నారు. కొండలను ఆనవాళ్లు లేకుండా చేసేస్తున్నారు. నదీ, సముద్ర జలాలను కలుషితం చేస్తున్నారు. నాలాలను ఆక్రమిస్తున్నారు. ఇవన్నీ కూడా పర్యావరణ విధ్వంసానికి పరాకాష్ఠగా చూడాలి. పర్యావరణం అంటే భూమి, నీరు, గాలి, చెట్లు, జీవ జంతు జాతుల రూపంలో మన చుట్టూ ఉన్నది ప్రకృతి అని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం. అడవుల విధ్వంసం వల్ల చిరుతలు, పెద్దపులుల జానావాసాల్లోకి వచ్చి పడుతున్నాయి. పంచభూతాలను రక్షించుకోవడం అన్నది మానవ మనుగడకు, అభివృద్ధికి అత్యంత ఆవశ్యకం. మన చుట్టూ ఉన్న బాహ్య పర్యావరణం, రెండవది అంతర్గత పర్యావరణం. ఈ రెండింటినీ కూడా భగవంతుడే సృష్టించాడు. ఈ రెండింటి మధ్య సంబంధం ఉంది. దానిని మనం అర్థం చేసుకోవడం లేదు. పర్యావరణంలో జీవనానికి హాని కలిగించే భౌతిక, రసాయనిక, జీవ సంబంధమైన పదార్థాలు అవసరానికి మించిన పరిమాణంలో పోగయ్యాయి. దీనివల్ల ప్రతీ చోట వీటి సాంద్రత పెరిగి, పర్యావరణంలో అసమతుల్యత ఏర్పడి కాలుష్యం సంభవిస్తోంది. అందుకే నేడు ఈ పర్యావరణానికి నష్టం వాటిల్లుతోంది, దీనికి కారణం కాలుష్యం. హోలీ, దీపావళి, శరత్ పూర్ణిమ, వైశాఖి, మకర సంక్రాంతి, జన్మాష్టమి,రామ నవమి వంటి పర్వదినాలు ఆయా ఋతువులను అనుసరించి ప్రకృతి గొప్పతనాన్ని, సౌందర్యాన్ని మనకు తెలియ చేస్తున్నాయి. భారతీయ మహర్షులు యావత్ ప్రకృతిని, ప్రాకృతిక శక్తులను దైవ స్వరూపాలుగా ఆరాధించారు. సౌరశక్తిని సూర్యదేవునిగా కొలిచారు. భారతీయ సంస్కృతిలో జలాన్ని కూడా దేవీ స్వరూపం గా భావించారు. నదులను జీవనదాయిని అయిన మాతలుగా భావించారు. అందుచేతనే ప్రాచీన సంస్కృతి నదీ తీరాల వెంబడి ఉద్భవించి ముందుకు కొనసాగింది. భారతీయ సంస్కృతిలో అరటి, రావి, మర్రి, తులసి, మామిడి మొదలైన చెట్లను పూజిస్తారు. వీటిని రక్షించుకోవడం కోసమే వీటిని పూజించేవారు. చెట్టు జాతులను ఇలా పూజించి రక్షించుకోవడం మన సంస్కృతికి మూలాధారం. పర్యావరణం అంటే మనల్నీ, మనపరిసరాలనూ, చెట్టూ,పుట్టా, గాలీ, నీరు, కొండాకోనా, వాగూవంకా,పిట్టాపిచికా, అన్నిటినీ రక్షించుకోవడం అన్న అర్థంలో చెప్పారు. అయితే కాలక్రమేణా మనమే మన పరిసరాలను దెబ్బతీసు కుంటూ వస్తున్నారు. ఏది చేసినా ఆలోచన చేయడం లేదు. పాలకుల విధ్వంసకర విధానాలవల్ల భారతదేశంలో పర్యావరణం దెబ్బతింటోందనడంలో సందేహం లేదు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో కఠిన చట్టాలు ఉండాల్సిందే. వాటిని అమలు చేయాల్సిందే. కానీ అలా జరగడం లేదు. జూన్ 5న విశ్వవ్యాప్తంగా పర్యావరణ దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. దీన్ని పురస్కరించుకొని ఐక్యరాజ్య సమితి అంతర్జాతీయ పర్యావరణ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ జాగృతపరిచే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని ఐక్యరాజ్యసమితి 1972లో ప్రారంభించింది. ఈ సందర్భంగా ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రపంచ సమ్మేళనం ఒకటి నిర్వహించింది. అన్ని దేశాలను ఆహ్వానించింది. స్వీడన్ లో నిర్వహించిన ఈ సమ్మేళనంలో సుమారు 119 దేశాలు పాల్గొన్నాయి. అలా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 5న ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. ఈ కార్యక్రమ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ప్రజలకు పర్యావరణం పట్ల అవగాహన కలిగించడం అని వేరుగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. భూగోళంపై 80శాతం జలం విస్తరించి ఉంది. అయినప్పటికీ తాగడానికి ఉపయోగపడే శుద్ధమైన నీరు దొరకడం లేదు. స్వచ్ఛమైన నీటి లభ్యత మూడు శాతం కంటే తక్కువగా ఉంది. ఎక్కువ శాతం నీరు కలుషితమై లేదా ఉప్పు నీటి రూపంలో ఉంది. లభించే కొద్దిపాటి శుద్ధజలం మానవ చర్యలవల్ల పనికిరాకుండా పోతోంది. దీనివల్ల కేవలం మనుషులేకాక సమస్త ప్రాణికోటి, ముఖ్యంగా జలచరాలు తీవ్రంగా ప్రభావితం అవుతున్నాయి. భూగర్భజల కాలుష్యాన్ని ఆపడానికి మనం తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే వ్యవసాయానికి, త్రాగడానికి స్వచ్ఛమైన నీరు అత్యంత ఆవశ్యకం. జలాన్ని సంరక్షించడం, పరిశు భ్రంగా ఉంచడం మనందరి నైతిక బాధ్యత. మన సంస్కృతిలో నదులను మాతగా పూజిస్తారు. కానీ తల్లిగా భావించే గంగ, యమున, గోదావరి వంటి నదుల పరిస్థితి ఎంత దారుణంగా ఉందో చూడవచ్చు.నివాస ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే వ్యర్థాలు, చెత్త చెదారం, పరిశ్రమల నుండి వచ్చే విషతుల్య రసాయనాలు నదులలో కలుస్తున్నా, పాలకులు పట్టించుకోవడంలేదు. ప్రజలు అంతకు మించి అన్నట్లు మిన్నకుంటున్నారు. దీని పర్యవసానంగా దేశంలో ఉన్న ప్రముఖ నదులన్నీ పెద్ద మురికి కాలువలుగా మారిపోయాయి. కాబట్టి నదులను కాపాడుకోవడానికి మనమంతా సంకల్పబద్ధులం కావాలి. వృక్షాలను నిర్దాక్షిణ్యంగా నరికి వేయడం కారణంగా నీటిని సంరక్షించే వృక్షజాతులు తరిగిపోయి అనావృష్టి సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. కాబట్టి పట్టణాలలో పెద్ద ఎత్తున మొక్కలు నాటాలి. నదుల కాలువలను ఎప్పటికప్పుడు శు భ్రపరుస్తూ వాటిని సంరక్షించుకోవాలి. ప్రస్తుతం పెరుగుతున్న పట్టణీకరణ, వాహనాల నుండి వచ్చే పొగతో వాయు కాలుష్యం పెరిగిపోతోంది. మానవ ప్రేరిత చర్యల వల్ల వాతావరణంలో కొన్ని విషపూరితమైన వాయువులు చేరి, ప్రాణవాయువు తగ్గిపోతోంది. మనకు జీవితాన్ని ప్రసాదించి, జీవనం కోసం ఉపయోగ పడుతున్న భూమిని తన స్వార్థ ప్రయోజనాలు, సుఖభోగాల కోసం అనేక రకాలుగా నష్టపరుస్తున్నాడు. ఆహారం, జీవనాన్ని ఇచ్చే భూమిని నాశనం చేస్తున్నాడు. గృహ వ్యర్థాలు, చెత్తాచెదారం వల్ల భూసారం దెబ్బ తింటోంది. మన దేశంలో ప్రతి రోజూ 15 వేల టన్నుల కంటే ఎక్కువగా చెత్త ఉత్పత్తి అవుతోంది. వివిధ రకాల ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు కొన్ని వందల సంవత్సరాల వరకు భూమిలో నాశనం కాకుండా నిల్వ ఉండి భూమి ఉత్పాదక శక్తిని తగ్గిస్తున్నాయి. పశుపక్ష్యాదులు వీటిని తినడం వల్ల చనిపోతున్నాయి. పెరుగుతున్న జనాభా, తరుగుతున్న ఉత్పాదకత మానవ జాతి మనుగడకే ప్రమాదం. దీని ప్రభావం పర్యావరణంపై పడుతుంది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని పర్యావరణ పరిరక్షణకు పాలుపడాల్సిన అవసరం ఉంది.

వైభవంగా శ్రీకళ్యాణ వేంకటేశ్వరుడి బ్రహ్మోత్సవాలు

శాస్త్రోక్తంగా చక్రస్నానం నిర్వహణ

తిరుపతి,జూన్5తిరుపతి సమీపంలోని నారాయణ వనంలోని శ్రీ పద్మావతి సమేత శ్రీ కల్యాణ వేంకటేశ్వర స్వామివారి వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో చివరి రోజైన శుక్రవారం చక్రస్నానం వైభవోపేతంగా, శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఈ దివ్య ఘట్టాన్ని దర్శించేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చిన భక్తులు భక్తి పారవశ్యంలో పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి స్వామివారి అనుగ్రహాన్ని పొందారు. అంతకుముందు ఉదయం 7 గంటల నుండి 8.15 గంటల వరకు స్వామి, అమ్మవార్లకు పల్లకీ ఉత్సవాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు. అనంతరం పుష్కరిణి సమీపంలో శ్రీదేవి, భూదేవి సమేత శ్రీ కల్యాణ వేంకటేశ్వరస్వామివారికి, శ్రీ సుదర్శన చక్రత్తాళ్వార్లకు స్నపన తిరుమంజనం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉదయం 9.15 గంటల నుండి 10.30 గంటల వరకు పాలు, పెరుగు, తేనె,

కొబ్బరినీళ్లు, పసుపు, చందనంతో అభిషేకాలు నిర్వహించి విశేష పూజలు చేశారు. అనంతరం ఉదయం 10.30 గంటలకు శ్రీ సుదర్శన చక్రత్తాళ్వార్లకు చక్రస్నానం ఘనంగా నిర్వహించారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు నిర్వహించిన బ్రహ్మోత్సవాల్లో జరిగిన అన్ని సేవలు సఫలమై, లోకక్షేమం, సకాల వర్షాలు, ప్రజల సుఖశాంతులు, ఆయురారోగ్యాల కోసం చక్రస్నానం నిర్వహించినట్లు ఆగమ పండితులు తెలిపారు. బ్రహ్మోత్సవాల్లో పాల్గొని చక్రస్నానాన్ని దర్శించిన భక్తులు సమస్త పాప విముక్తులై, ఐశ్వర్యాలు, ధనధాన్య సమృద్ధిని పొందుతారని విశ్వాసం. రాత్రి 7 గంటల నుండి 8 గంటల వరకు ధ్వజావరోహణం నిర్వహించి తొమ్మిది రోజుల పాటు వైభవంగా సాగిన బ్రహ్మోత్సవాలకు పూర్ణాహుతి పలుకనున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ డిప్యూటీ ఈవో నాగరత్న, సూపరింటెండెంట్ శ్రీనివాసులు రెడ్డి, టెంపుల్ ఇన్‌స్పెక్టర్లు నాగరాజు, చెంగల్రాయులు, అర్చకులు, అధికారులు, విశేష సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొన్నారు.

వేసవిలో కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. ఈ సూచనలు పాటించాలి..

గతేడాది కన్నా 2026లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలతో వేసవి ఉండబోతుందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. సాధారణంగా ఈ సమయంలో ప్రజలు చల్లగా ఉండటం, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అయితే శరీరంలో, ముఖ్యంగా కిడ్నీలలో, కనిపించని ఆరోగ్య సంక్షోభం మెల్లగా పెరుగుతోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయ నెఫ్రాలజీ సంఘం గణాంకాల ప్రకారం, 2023లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 788 మిలియన్ మందికి దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. భారత్‌లోనే 138 మిలియన్ మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వేడి తీవ్రత పెరుగుతున్న కొద్దీ కిడ్నీ ఆరోగ్యం మౌనంగా దెబ్బతింటోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్చి నుంచి మే వరకు దేశవ్యాప్తంగా హీట్‌వేవ్ రోజులు పెరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చెమట పట్టడం, దాహం మాత్రమే కాకుండా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని ముందుగానే గుర్తించడం అత్యవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేడి ఎక్కువగా ఉంటే..

కిడ్నీలు శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, వ్యర్థాలను తొలగించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తాయి. కానీ అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఈ వ్యవస్థలో అంతరాయం కలుగుతుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం చల్లబడేందుకు రక్తప్రసరణను చర్మం వైపు మళ్లిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు చేరే రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది. దీనిని రెనల్ హైపోపర్ఫ్యూషన్ అంటారు. ఇదే సమయంలో డీహైడ్రేషన్ కలిసివస్తే, కిడ్నీలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గి, విషపదార్థాలను అధికంగా ఫిల్టర్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పరిశోధనలు సూచిస్తున్నట్లుగా, భారత్‌లో బయట పనిచేసే కార్మికుల్లో తెలియని కారణాలతో వచ్చే

కిడ్నీ వ్యాధి పెరుగుతోంది. దీని ప్రధాన కారణాలు నిరంతర వేడి ఒత్తిడి, తగినంత నీరు తీసుకోకపోవడమే అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వీరికి ప్రమాదం ఎక్కువ..

కొన్ని వర్గాల వారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. వృద్ధులు దాహం గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం వల్ల ప్రమాదంలో ఉంటారు. రైతులు, కూలీలు, వీధి వ్యాపారులు వంటి బయట పనిచేసేవారు నేరుగా ఎండలో ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇప్పటికే హైపర్‌టెన్షన్, డయాబెటిస్ లేదా ప్రారంభ దశ కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ వేడి మరింత ప్రమాదకరం. వారి కిడ్నీలు అదనపు ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ ఒత్తిడికి సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణ వేసవి అలసటగా కనిపించవచ్చు. మూత్రం తగ్గిపోవడం, 6-12 గంటల పాటు మూత్ర విసర్జన లేకపోవడం ముఖ్య హెచ్చరిక. మూత్రం గాఢమైన రంగులో (గోధుమ లేదా కోక్ రంగు) కనిపించడం తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా మసిల్ బ్రేక్‌డౌన్ సంకేతం కావచ్చు. కాళ్లు లేదా ముఖంలో అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం కూడా కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయడం లేదనే సూచన. అలాగే మానసిక గందరగోళం, చిరాకు, దిక్కుతోచకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మెదడు, కిడ్నీల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక వేసవిలో కిడ్నీల సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో కిడ్నీ రక్షణ కోసం కేవలం నీళ్లు తాగడం సరిపోదు. సరైన హైడ్రేషన్ వ్యూహం అవసరం. దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండకుండా తరచూ ద్రవాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు మజ్జిగ, నిమ్మరసం, ఓఆర్ఎస్ వంటి పానీయాలు శరీరంలో కోల్పోయిన లవణాలను భర్తీ చేస్తాయి. బయట పనిచేసేవారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం మంచిది. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, తర్బూజా, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు, దోసకాయ, సొరకాయ వంటి కూరగాయలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతాయి. అత్యధిక ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయాల్లో తగ్గించడం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రోటీన్ మెటబాలిజం వల్ల నీటి అవసరం పెరిగి కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల మధ్య ఎండలో బయటకు వెళ్లడం నివారించాలి. టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలు ద్రవ నష్టం పెంచుతాయి కాబట్టి పరిమితంగా తీసుకోవాలి. శరీరం వేడెక్కినప్పుడు కాళ్లను చల్లని నీటిలో ఉంచడం వంటి చిన్న మార్పులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాతావరణ మార్పులతో పాటు ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు కూడా మారాలి. 45 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతల సమయంలో కిడ్నీలు సులభంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ వేసవిలో కిడ్నీ సంరక్షణను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన చర్యగా భావించాలి. మూత్రాన్ని గమనించడం, నీడలో ఉండడం, సరైన హైడ్రేషన్ పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ సమస్య.. ఏంటిది.. దీని వల్ల ఏం జరుగుతుంది..?

గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ అనేది అధికారిక వైద్య నిర్ధారణ కాకపోయినా, సమాజం విధించిన అంచనాల ప్రభావంతో ఏర్పడే ప్రవర్తనా నమూనాగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో మహిళలు పరిపూర్ణంగా కనిపించడానికి, ఇతరుల అభిమానం పొందడానికి తమ వ్యక్తిగత అవసరాలను అణచివేస్తుంటారు. దీని వల్ల పీపుల్ ప్లీజింగ్, గొడవల పట్ల భయం, స్వీయ హద్దులను నిర్ధారించలేకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాగే ఈ సిండ్రోమ్ వల్ల మహిళలలో హార్మోన్ అసమతుల్యతలు పెరుగుతున్నాయని, బయటకు ఒత్తిడి కనిపించకుండా ఎప్పుడూ అంచనాలకు తగ్గట్టు ఉండాలనే ప్రయత్నం శరీరంలో నిరంతర ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా భావోద్వేగాలను ఎక్కువ కాలం అణచివేయడం వల్ల శరీరం ఎప్పుడూ స్ట్రెస్ మోడ్ లోనే ఉండిపోతుంది. న్యూరోసైన్స్ అండ్ బయో బిహేవియరల్ రివ్యూస్ వంటి పరిశోధనలు భావోద్వేగ ఒత్తిడి కారణంగా హార్మోన్లలో తీవ్రమైన మార్పులు చోటుచేసుకుంటున్నాయని సూచిస్తున్నాయి.

కార్టిసాల్ స్థాయిలు నిరంతరంగా అధికమే..

మాలిక్యులర్ సైకియాట్రీ పరిశోధన ప్రకారం, నిరంతరం ఇతరుల ఆమోదం కోసం ప్రయత్నించడం, వైఫల్య భయం ఉండటం వంటివి మెదడులో థ్రెట్ సిగ్నల్‌ను కలిగిస్తాయి. దీంతో హైపోథాలమస్-పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ యాక్సిస్ సక్రియమై హార్మోన్ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఈ ప్రక్రియలో ముఖ్యంగా కార్టిసాల్ అనే స్ట్రెస్ హార్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. సాధారణంగా ఇది తాత్కాలికంగా పెరిగి తగ్గిపోవాలి. కానీ పరిపూర్ణత కోసం ఎప్పుడూ ఒత్తిడిలో ఉండే మహిళలలో ఇది నిరంతరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. 2025లో లాన్సెట్ డయాబెటిస్ అండ్ ఎండోక్రైనాలజీ

జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం, అధిక కార్టిసాల్ వల్ల ప్రొజెస్టిరోన్ తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల మెన్స్ట్రువల్ సమస్యలు, మొటిమల వంటి సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరగడం ద్వారా పోలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్ లక్షణాలు మరింత తీవ్రమవుతాయి. అధిక కార్టిసాల్ కారణంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరిగి, దాన్ని నియంత్రించేందుకు శరీరం ఎక్కువ ఇన్సులిన్ విడుదల చేస్తుంది. దీని ఫలితంగా పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పెరగడం, అండోత్పత్తి లోపాలు వస్తాయి.

అనేక అనారోగ్య సమస్యలు..

ఈ సమస్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, విదేశాల్లో నివసిస్తున్న భారతీయులు, ఆసియా కుటుంబాల్లో దీన్ని ఎక్కువగా గమనిస్తున్నామని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. పాత విలువలను కొనసాగించే తల్లిదండ్రుల ఒత్తిడి కూడా ఈ పరిస్థితికి కారణమవుతుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. గుడ్ గర్ల్ సిండ్రోమ్ వల్ల శరీరంలో అనేక హెచ్చరిక సంకేతాలు కనిపిస్తాయి. నెలసరిలో మార్పులు, అండోత్పత్తి ఆగిపోవడం (అమెనోరియా), నిద్రలేమి, నిరంతర అలసట వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే ఆందోళన, మూడ్ స్వింగ్స్, మెదడు మబ్బుగా ఉండటం వంటి న్యూరోలాజికల్ లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మెటాబాలిక్ మార్పుల కారణంగా కఠినమైన డైట్ పాటించినా బరువు తగ్గకపోవడం, థైరాయిడ్ పనితీరు మందగించడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ భావోద్వేగ ఒత్తిడి, హార్మోన్ అసమతుల్యతల సంకేతాలుగా భావించాలి.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి నిపుణులు సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. థైరాయిడ్, ఇన్సులిన్, ప్రొక్రియేటివ్ హార్మోన్ల (ొా, ఖీొా, ప్రోలాక్టిన్) కోసం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ొజూూ లేదా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉంటే వెంటనే చికిత్స తీసుకోవడం ప్రారంభించాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను నియంత్రించవచ్చని వారు చెబుతున్నారు. వీటితో పాటు జీవనశైలి మార్పులు కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరైన నిద్ర హార్మోన్ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే యోగా, వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలోని ఫైట్ ఆర్ ఫ్లైట్ ప్రతిస్పందన తగ్గుతుంది. అదేవిధంగా భావోద్వేగాలను అణచివేయకుండా జర్నలింగ్ లేదా థెరపీ ద్వారా విడుదల చేయడం కూడా అవసరం. ఈ విధంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు. పరిపూర్ణత కోసం పరుగులు తీయడం కన్నా శారీరక-మానసిక సమతుల్యతను కాపాడుకోవడం ముఖ్యం. ఇతరుల ఆమోదం కంటే స్వీయ ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా మహిళలు నిజమైన ఆరోగ్యాన్ని సాధించగలరని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

తలనొప్పి సాధారణ సమస్యే. చాలా మంది దీనిని వదిలించుకోవడానికి వివిధ పరిష్కార పద్ధతులను ప్రయత్నిస్తారు. అయితే పదే పదే తలనొప్పి వస్తుంటే మాత్రం.. దానికి కొన్ని కారణాలు ఉండొచ్చు. ఇవి ఎక్కువగా మన జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, నిద్ర విధానానికి సంబంధించినవే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలు..

డీహైడ్రేషన్: రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోతే తలనొప్పి రావచ్చు. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నొప్పి వస్తుంటే ముందుగా నీటి పరిమాణం పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్రమం తప్పిన ఆహార అలవాట్లు: సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం లేదా భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. కొందరికి ఎక్కువగా తీపి పదార్థాలు లేదా కార్బొహైడ్రేట్లు తీసుకున్న తర్వాత కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. అలా ఉంటే ఆ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

నిద్ర లోపం: సరైన నిద్ర లేకపోవడం కూడా తలనొప్పికి ముఖ్య కారణం. ఆలస్యంగా నిద్రపోవడం, నిద్రకు ముందు భారమైన ఆహారం తినడం, సరైన భంగిమలో పడుకోకపోవడం వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరిగి తలనొప్పి వస్తుంది.

ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు: వాయు కాలుష్యం వల్ల వచ్చే జలుబు, అలెర్జీలు, శ్వాస సమస్యలు కూడా తలనొప్పికి కారణం కావొచ్చు. అలాగే అధిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వల్ల వచ్చే హార్మోన్ మార్పులు కూడా తలనొప్పిని పెంచుతాయి.

తలనొప్పి ఇలా తగ్గించుకోండి..

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. నుదురు, తల, చెవుల వెనుక భాగాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది. కూర్చునేటప్పుడు వీపు నిటారుగా ఉంచాలి, పాదాలు నేలపై సరిగా పెట్టాలి. నిద్రకు ముందు మద్యం, పొగతాగడం మానేయాలి. తరచూ లేదా తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎండలు మండిపోతాయి. ఈ ఎండలవల్ల నిత్యం శరీర ఉష్ణోగ్రతలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో తరచూ ఒళ్లు అలసిపోయి నీరసం ఆవహిస్తుంది. ఏం చేయాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. శరీరం సహకరించదు. అలాంటి పరిస్థితి రావద్దంటే శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. రోజూ రెండు కప్పుల తాటి బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగడం ద్వారా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది.
3. అదేవిధంగా రోజూ ఉదయం కొబ్బరి నూనె లేదా పొద్దు తిరుగుడు నూనెతో శరీరానికి మర్ధన చేసుకుని స్నానం చేయడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
4. క్రమం తప్పకుండా ఎర్ర మందారం టీ తాగడంవల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి.
5. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
6. అంతేగాక మెంతులను వేయించి, పొడిచేసి రోజూ గోరు వెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగడం ద్వారా కూడా ఒంట్లో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
7. సోంపు, జీలకర్ర, ధనియాలు రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు తాగడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
8. దానిమ్మ గింజల్లో కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంది. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారైనా దానిమ్మ గింజలు తినడం లేదా దానిమ్మ రసం తాగడంవల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.
9. అదేవిధంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలైన పుల్లటి పండ్లు, బీట్‌రూట్‌లు, క్యారెట్‌లను వేసవిలో ఎక్కువగా తినకుండా ఉండటం ద్వారా కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

- **30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..**

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంటుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారత్‌లో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్‌లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రబలత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ కేసులు భారత్‌లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..

కిడ్నీ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రమాదకర అంశం ఏంటంటే, ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మంది తమ కిడ్నీ పనితీరు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నదని తెలియకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తుంటారు. అందువల్ల ముందస్తు గుర్తింపు అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటిస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్క్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజీఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యుమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.

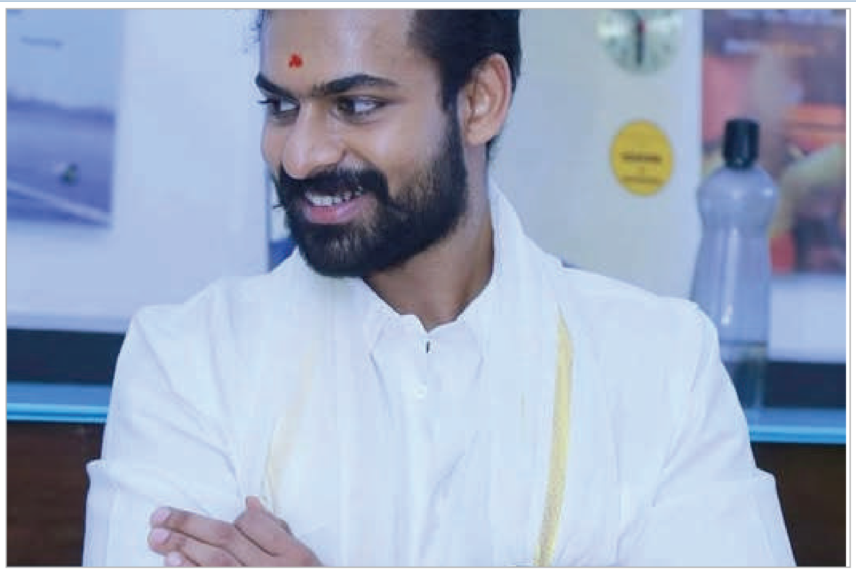
కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

కిడ్నీ వ్యాధులకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, హైపర్‌టెన్షన్ ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారత్‌లో జఖణ కేసుల్లో పెద్ద భాగం ఈ రెండు కారణాల వల్లనే వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి కాకుండా స్థూలకాయం, అధిక ఉప్పు వినియోగం, పొగ త్రాగడం, ఎక్కువగా పెయిన్‌కిల్లర్స్ వాడటం, కుటుంబంలో కిడ్నీ వ్యాధుల చరిత్ర ఉండటం వంటి అంశాలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కలుషిత నీరు, వ్యవసాయ కార్మికుల్లో నీటి కొరత వంటి పర్యావరణ కారణాలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి. జఖణ ప్రధాన సవాలు దాని నిశ్శబ్ద ప్రగతి. ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి లక్షణాలు ఉండవు. కాళ్ల వాపు, అలసట, మూత్రంలో మార్పులు, ఆకలి తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపించే సమయానికి కిడ్నీల పనితీరు గణనీయంగా తగ్గిపోయి ఉంటుంది. అయితే ముందస్తు గుర్తింపు ద్వారా పరిస్థితిని పూర్తిగా మార్చుకోవచ్చు. సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం ద్వారా వ్యాధి ప్రగతిని నెమ్మదింప చేయవచ్చు.

జూలైలో విడుదల కానున్న ది ఇండియా స్టోరీ

భారతదేశంలో జరిగిన కొన్ని నమ్మలేని సంచలన నిజాల ఆధారంగా తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ అండ్ హార్డ్ హిట్టింగ్ మూవీ 'ది ఇండియా స్టోరీ'. 'స్లో పాయిజన్ ఇన్ ప్రోగ్రెస్' అనే పవర్‌ఫుల్ ట్యాగ్‌లైన్‌తో వస్తున్న ఈ చిత్రంలో కాజల్ అగర్వాల్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుండగా, శ్రేయాస్ తల్పాడే కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. సాగర్ బీ దేశ్‌పాండే దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. తాజాగా ఈ సినిమా విడుదల తేదీతో పాటు టీజర్‌ను విడుదల చేసింది చిత్రబృందం. ఈ చిత్రం జూలై 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా భారీ ఎత్తున థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సినిమా ప్రియులను ఆకట్టుకునేలా ఈ చిత్రాన్ని హిందీ, తమిళం మరియు తెలుగు భాషల్లో ఒకేసారి ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురాబోతున్నారు. ఇక టీజర్ చూస్తుంటే.. సమాజంలో దాగి ఉన్న అత్యంత దిగ్భ్రాం÷–రతికరమైన నిజాలను, తెరవెనుక జరిగిన పరిణామాలను కళ్లకు కట్టినట్లు చూపించబోతున్నామని చిత్ర యూనిట్ ఈ సందర్భంగా ప్రకటించింది. ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ సినిమా అనౌన్స్‌మెంట్ పోస్టర్ సామాజిక మాధ్యమాల్లో విపరీతమైన ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఒక విలక్షణమైన కథాంశంతో, ప్రేక్షకులను ఆలోచింపజేసే సస్పెన్స్ డ్రామాగా ఈ సినిమాను రూపొందించినట్లు తెలుస్తోంది.

సుదీర్ఘ కాలం తరవాత వైష్ణవ్ తేజ్ మూవీకి ఓకే



'ఉప్పెన' సినిమాతో టాలీవుడ్‌లోకి బ్లాక్‌బస్టర్ ఎంట్రీ ఇచ్చిన మెగా హీరో పంజా వైష్ణవ్ తేజ్, గత కొంతకాలంగా ఆశించిన స్థాయిలో విజయాలు లేకపోవడంతో తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. సాలిడ్ హిట్‌తో మళ్లీ ట్రాక్‌లోకి ఎక్కాలనే పట్టుదలతో ఉన్న ఈ యంగ్ హీరో, కథల ఎంపిక కోసం గత మూడు సంవత్సరాలలో ఏకంగా 100కు పైగా స్క్రిప్ట్‌లను తిరస్కరించినట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో గట్టి టాక్ నడుస్తోంది. అయితే ఎట్టకేలకు ఈ సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించుతూ వైష్ణవ్ తేజ్ తన తదుపరి సినిమాను అధికారికంగా ఖరారు చేశారు. యువ దర్శకుడు మహేష్ ఎస్ చెప్పిన ఒక కథ ఈ యంగ్ హీరోను ఎంతగానో ఆకట్టుకోవడంతో ఆయన వెంటనే ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. గతంలో సుధీర్ బాబు హీరోగా వచ్చిన 'హంట్' చిత్రానికి మహేష్ ఎస్ దర్శకత్వం వహించిన సంగతి తెలిసిందే. టాలీవుడ్‌లో వరుస క్రేజీ చిత్రాలను నిర్మిస్తున్న ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ ఏకే ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ ఈ సినిమాను భారీ బ్జడెట్‌తో నిర్మించనుంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ప్రీ–ప్రొడక్షన్ పనులు హైదరాబాద్‌లో శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. వచ్చే నెలలో ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటనతో పాటు మిగిలిన నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలను చిత్ర యూనిట్ వెల్లడించనుంది. ఆ వెంటనే సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్‌ను కూడా ప్రారంభించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత ఎంతో ఆలోచించి వైష్ణవ్ తేజ్ ఓకే చేసిన ప్రాజెక్ట్ కావడంతో మెగా అభిమానుల్లో ఈ సినిమాపై అప్పుడే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

పెద్ది బాక్సాఫ్ కలెక్షన్ల సునామీ

- తొలిరోజే రూ.135.36 కోట్లు వసూలు
- బాక్సాఫీస్ ఛాంపియన్' అంటూ పోస్టర్ విడుదల

ఆటలోనూ, పోరాటంలోనూ ఛాంపియన్ అనిపించుకున్నాడు 'పెద్ది'. రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు తెరకెక్కించిన ఈ సినిమా తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకువచ్చి హిట్‌గా నిలిచింది. పెద్దిగా రామ్ చరణ్ తన నటనతో మెప్పిస్తుండగా.. చాలా రోజుల తర్వాత ఆయన ఖాతాలో హిట్ పడిందంటూ అభిమానులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు. ఈ సినిమా మొదటి రోజు కలెక్షన్స్‌ను నిర్మాణ సంస్థ తాజాగా వెల్లడించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫస్ట్‌డే రూ.135.36 కోట్లు వసూలుచేసినట్లు అధికారికంగా ప్రకటించింది. 'బాక్సాఫీస్ ఛాంపియన్' అంటూ పోస్టర్ విడుదల చేసింది. 'పెద్ది' బాక్సాఫీస్ వద్ద తొలిరోజే కలెక్షన్ల సునామీ సృష్టించింది. గురువారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత భారీ స్థాయిలో విడుదలైన ఈ చిత్రం మొదటి రోజే ఏకంగా రూ. 135.36 కోట్ల గ్రాస్ వసూలు చేసి సరికొత్త రికార్డులను సృష్టించినట్లు చిత్ర యూనిట్ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ అద్భుతమైన ఓపెనింగ్స్‌తో భారతీయ చిత్ర పరిశ్రమలో సరికొత్త సంచలనం సృష్టించింది. ట్రేడ్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం.. ఈ చిత్రం ఇండియాలో గురువారం నాడు సుమారు రూ. 51 కోట్ల నెట్ కలెక్షన్స్ సాధించగా, బుధవారం నాటి పెయిడ్ ప్రివ్యూల ద్వారా మరో రూ. 18.50 కోట్లు రాబట్టింది. దీనితో మొత్తంగా ఇండియా నెట్ కలెక్షన్ రూ. 69.50 కోట్లకు చేరింది. ఇక ఇండియా గ్రాస్ కలెక్షన్ దాదాపు రూ. 82.49 కోట్లుగా నమోదు కాగా, ఓవర్సీస్ గ్రాస్ సుమారు రూ. 30 కోట్లుగా ఉంది. మరోవైపు వర్కింగ్ డే అయినప్పటికీ ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలలోని థియేటర్లలో దాదాపు 68 శాతం ఆక్యుపెన్సీతో ప్రేక్షకులు థియేటర్లకు బారులు తీరారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, జియో స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రంలో రామ్ చరణ్ సరసన జాన్వీ కపూర్ కథానాయికగా నటించగా, కన్నడ స్టార్ శివ రాజ్‌కుమార్, బొమన్ ఇరానీ, జగపతి బాబు, దివ్యేందు ముఖ్య పాత్రలు పోషించారు. ఆస్కార్ విజేత ఏఆర్ రెహమాన్ అందించిన అద్భుతమైన సంగీతం, రత్నవేలు సినిమాటోగ్రఫీ ఈ చిత్రానికి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. రామ్ చరణ్ అభిమానులతో పాటు సాధారణ ప్రేక్షకులు కూడా ఈ చిత్రానికి బ్రహ్మరథం పడుతుండటంతో, వీకెండ్ ముగిసే సరికి ఈ కలెక్షన్ల జోరు మరిన్ని రికార్డులను తిరగరాయడం ఖాయమని ట్రేడ్ విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. విజయనగరం జిల్లాలోని కొండ కింద ఊరు అది. వందల మంది జీవనం సాగిస్తున్నా, ప్రభుత్వ రికార్డుల్లో ఆ ఊరికి గుర్తింపు అన్నదే ఉండదు. అందుకే ఆ ఊరు అన్నా, అక్కడి నుంచి వచ్చిన మనుషులన్నా అందరికీ చిన్న చూపు. ఆ ఊళ్లో పుట్టి పెరిగినవాడే పెద్ది (రామ్‌చరణ్). రోజూ విజయనగరం వెళ్లి కూలి పనులు చేసుకుంటుంటాడు. పేరుకి కూలి అయినా క్రికెట్‌లో మాత్రం రాటుదేలిన ఆటగాడు. అందుకే విజయనగరం, బొబ్బిలి క్రికెట్ జట్లు వేలంలో పెద్దిని కొనేందుకు పోటీపడుతుంటారు. అలాంటి ఆటగాడు క్రికెట్‌ని వదిలి కుస్తీ క్రీడాకారుడిగా ఎందుకు మారాల్సివచ్చింది? పెద్ది ప్రయాణంపై అప్పలసూరి (జగపతిబాబు), గౌర్‌నాయుడు (శివరాజ్‌కుమార్) ఎలాంటి ప్రభావం చూపించారు? ఈ కథలో అచ్చియమ్మ (జాన్వీ కపూర్) ఎవరు? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాలి.

పెద్దిలో జాన్వీ పాత్రపై విమర్శలు

- సరైన ప్రాధాన్యం లేదంటూ సోషల మీడియా పోస్ట్
- జాన్వీ లైక్ కొట్టడంతో మరింత దుమారం

నటి జాన్వీకపూర్ ఒక ఇన్‌స్టా పోస్ట్‌కు చేసిన లైక్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'పెద్ది' తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. దీనికి సంబంధించి ఇన్‌స్టాలో ఓ పేజ్ పెట్టిన రివ్యూను జాన్వీకపూర్ లైక్ చేశారు. అయితే ఆ రివ్యూలో జాన్వీకపూర్ పాత్రకు సరైన ప్రాధాన్యం దక్కలేదని రాశారు. 'పెద్ది: భారతీయ సినిమా చరిత్రలో ఒక కథానాయికకి జరిగిన అత్యంత అవమానం' అని హెడ్డింగ్ పెట్టారు. దీన్ని జాన్వీ లైక్ చేయడం ఒక్కసారిగా హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. తన పాత్రకు ప్రాధాన్యం దక్కలేదని జాన్వీ స్వయంగా సమర్థించారని కొందరు అంటుంటే.. పొరపాటున కొట్టి ఉంటారని మరికొందరు భావిస్తున్నారు. ఈ వార్తలు రావడంతో జాన్వీ ఆ పోస్ట్‌ను అన్‌లైక్ చేశారు. అయితే ఈలోపే దీనికి సంబంధించిన స్క్రీన్‌షాట్‌లు నెట్టింట ప్రత్యక్షమయ్యాయి. రూ.350 కోట్ల భారీ బ్జడెట్‌తో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో జాన్వీకపూర్ 'అచ్చియమ్మ' పాత్రలో కనిపించిన విషయం తెలిసిందే. ఇక భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమా తొలిరోజు కలెక్షన్లలో జోరు చూపించింది. మొదటి రోజు ప్రీమియర్స్‌తో కలిపి రూ.135 కోట్లు వసూలు చేసింది.

జననాయగన్ మూవీ రిలీజ్ వ్యవహారం

- థియేట్రికల్ ఒప్పందాలు రద్దు చేసుకున్నట్లు వార్తలు

ఈ ఏడాది ప్రారంభం నుంచి వార్తల్లో ఉన్న చిత్రం 'జననాయగన్'. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, అగ్ర కథానాయకుడు విజయ్ చివరి సినిమాగా రూపొందిన 'జననాయగన్' సెన్సార్ కారణంగా ఆగిపోయిన విషయం తెలిసిందే. తాజాగా దీనికి సంబంధించిన ఓ వార్త చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన థియేట్రికల్, నాన్–థియేట్రికల్ డీల్స్ విషయంలో విజయ్ ఒక సంచలన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు కోలీవుడ్‌లో వార్తలు వస్తున్నాయి. జనవరి 9నే 'జననాయగన్' థియేటర్లలోకి రావాల్సిఉంది. అయితే, సెన్సార్ పరమైన కొన్ని ఇబ్బందుల వల్ల చివరి నిమిషంలో వాయిదా పడింది. ఐదు నెలలు గడిచినా ఇప్పటివరకు రిలీజ్ డేట్‌పై ఎలాంటి స్పష్టత రాలేదు. ఇప్పటికే ఈ సినిమా నాన్–థియేట్రికల్ ఒప్పందాలు రద్దయినట్లు తెలుస్తోంది. దీనితోపాటు ఇప్పటివరకు జరిగిన అన్ని థియేట్రికల్ అగ్రిమెంట్లను కూడా రద్దు చేసి, డిస్ట్రిబ్యూటర్లకు అడ్వాన్స్ డబ్బులను తిరిగి ఇచ్చేయాలని విజయ్ నిర్మాతలకు సూచించినట్లు సమాచారం. దీంతో నిర్మాణసంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ మీటింగ్ ఏర్పాటుచేసినట్లు తెలుస్తోంది. సినిమా విడుదల తేదీ ఖరారైన తర్వాత సొంతంగా రిలీజ్ చేసుకోవాలని విజయ్ సలహా ఇచ్చారట.
హెచ్.వినోద్ దర్శకత్వంలో సామాజిక కథాంశంతో రూపొందిన చిత్రం 'జన నాయగన్'. ఈ పొలిటికల్ డ్రామాను కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మించింది. ఇందులో విజయ్‌కు జోడీగా పూజా హెగ్డే నటించారు. మమితా బైజూ, బాబీ దేవోల్ కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ చిత్రం తెలుగు హిట్ సినిమా 'భగవంత్ కేసరి' ఆధారంగా రూపొందినట్లు గతంలో వార్తలు వచ్చాయి.

దూత వెబ్ సీరిస్‌కు నిర్మాతగా నాగచైతన్య

'దూత' వెబ్‌సిరీస్‌తో తొలి ప్రయత్నంలోనే విజయాన్ని అందుకున్నారు నటుడు నాగచైతన్య. ఇప్పుడు ఈ హిట్ సిరీస్‌కు సీక్వెల్ సిద్ధమవుతోంది. శుక్రవారం పూజా కార్యక్రమాలు జరగ్గా.. నాగార్జున క్లాప్ కొట్టి దీన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సీక్వెల్‌కు నాగచైతన్య నిర్మాతగా వ్యవహరించనుండటం విశేషం. 'దూత సెకండ్ చాప్టర్‌లో నిర్మాతగా నా తొలి అడుగు' అంటూ నాగచైతన్య ఫొటోలు పంచుకున్నారు. మరోసారి మ్యాజిక్ చూడడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని కోరారు. విక్రమ్ కె. కుమార్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'దూత'.. 2023 డిసెంబరు 1న 'అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో'లో విడుదలై పలు రికార్డులు సొంతం చేసుకుంది. ఈ హారర్ మిస్టరీ థ్రిల్లర్‌లో జర్నలిస్టు సాగర్ వర్మ అవధూరిగా నాగచైతన్య ఆకట్టుకున్నారు.

జైస్వాల్‌తో కలిసి ఓపెనర్‌గా బరిలోకి రాహుల్

న్యూచండీగఢ్‌లో జరుగుతున్న ఈ చారిత్రాత్మక మొదటి టెస్ట్ మ్యాచ్‌కు ముందు టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ మ్యాచ్‌లో బరిలోకి దిగబోయే జట్టు కలయికపై ఆయన కొన్ని కీలక సంకేతాలు ఇచ్చారు. ఆ సూచనల ఆధారంగా అఫ్గానిస్తాన్‌తో తలపడే భారత్ అంచనా తుది జట్టు ఇలా ఉండే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం టెస్ట్ ర్యాంకింగ్స్‌లో భారతదేశం తరఫున అత్యుత్తమ స్థానంలో ఉన్న ఈ యువ ఓపెనర్ ఇన్నింగ్స్‌ను ప్రారంభించడం ఖాయమైంది. జైస్వాల్‌తో కలిసి రాహుల్ ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగనున్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌కు అతడిని టీమిండియా వైస్ కెప్టెన్‌గా కూడా మేనేజ్‌మెంట్ నియమించింది. ఎడమచేతి వాటం బ్యాటర్ సాయి సుదర్శన్ నంబర్ 3 పొజిషన్‌లో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చే అవకాశం ఉందని కోచ్ గంభీర్ హింట్ ఇచ్చారు. ఐపీఎల్ 2026లో 722 పరుగులతో సూపర్ ఫామ్‌లో ఉన్న సుదర్శన్, అదే జోరును టెస్టుల్లోనూ కొనసాగించాలని పట్టుదలగా ఉన్నాడు. జట్టు కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తన రెగ్యులర్ స్థానమైన నంబర్ 4లో బ్యాటింగ్‌కు రానున్నాడు. మెడ గాయం కారణంగా గువాహటిలో సౌతాఫ్రికాతో జరిగిన గత టెస్టుకు దూరమైన గిల్.. ఇప్పుడు పూర్తిగా కోలుకుని జట్టులోకి పునరాగమనం చేస్తున్నాడు. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్‌గా పంత్ నంబర్ 5లో బరిలోకి దిగనున్నాడు. అఫ్గానిస్తాన్‌తో జరిగే ఈ మ్యాచ్ పంత్‌కు కెరీర్‌లో 50వ టెస్ట్ కావడం విశేషం. ఫాస్ట్ బౌలింగ్ ఆల్‌రౌండర్‌గా నితీష్ కుమార్ రెడ్డి తుది జట్టులో చోటు దక్కించుకోవడం దాదాపు ఖాయమైంది. బ్యాట్, బాల్ రెండింటితోనూ రాణించాలని ఈ యువ ఆటగాడు చూస్తున్నాడు. స్పెషలిస్ట్ స్పిన్ బౌలింగ్ ఆల్‌రౌండర్‌గా సుందర్ తుది జట్టులో ఉంటాడు. విదర్భ స్పిన్నర్ హర్ష్ దూబే.. మానవ్ సుతార్‌ను కాదని న్యూచండీగఢ్ టెస్టులో అరంగేట్రం చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఐపీఎల్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించలేకపోయినప్పటికీ, కుల్దీప్ స్థానానికి ఎలాంటి ఢోకా లేదు. రవీంద్ర జడేజా అందుబాటులో లేకపోవడంతో భారత స్పిన్ విభాగాన్ని అతడే ముందుండి నడిపించనున్నాడు. భారత పేస్ దళానికి సిరాజ్ నాయకత్వం వహించనున్నాడు. వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ 2025-27 సైకిల్‌లో భారత్ తరఫున అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్ అతడే కావడం గమనార్హం. పంజాబ్ అన్‌క్యాప్డ్ పేసర్ గుర్నూర్ బ్రార్ కంటే ప్రసిద్ధ్ కృష్ణకే తుది జట్టులో ఎక్కువ అవకాశం ఉంది. సిరాజ్‌తో కలిసి అతడు పేస్ బాధ్యతలను పంచుకోనున్నాడు.

టీమిండియా తుది జట్టు (అంచనా): శుబ్‌మన్ గిల్ (కెప్టెన్), యశస్వి జైస్వాల్, కేఎల్ రాహుల్, సాయి సుదర్శన్, రిషభ్ పంత్, వాషింగ్టన్ సుందర్, నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, హర్ష్ దూబే, కుల్దీప్ యాదవ్, సిరాజ్, ప్రసిధ్ కృష్ణ

టీమిండియా కొత్త కెప్టెన్‌గా శ్రేయస్ అయ్యర్?

ఇండియా టీ20 క్రికెట్ లో మరో సంచలన మార్పుకు తెర లేవనుంది. టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 టైటిల్ గెలిచిన కొద్ది నెలలకే సూర్యకుమార్ యాదవ్ ను కెప్టెన్సీ నుంచి తప్పించడానికి బీసీసీఐ సిద్ధమైంది. అప్కమింగ్ ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ టూర్లకు కొత్త కెప్టెన్ గా శ్రేయస్ అయ్యర్ బాధ్యతలు తీసుకోనున్నట్లు పలు కథనాల్లో వెల్లడైంది. ఆన్‌లైన్ లో జరగబోయే బీసీసీఐ అపెక్స్ కౌన్సిల్ మీటింగ్ లో ఈ డెసిషన్ ను అఫీషియల్ గా అనౌన్స్ చేయనున్నారు. సూర్య స్థానంలో నాలుగో నంబర్ బ్యాటర్ గా, లీడర్ గా శ్రేయస్ ను నియమించాలనే నిర్ణయం ఆల్రెడీ జరిగిపోయింది. అలాగే అక్షర్ పటేల్ ప్లేస్ లో యంగ్ ప్లేయర్ తిలక్ వర్మను వైస్ కెప్టెన్ గా ప్రమోట్ చేయనున్నారు. హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ప్లేస్ లో సంజూ శాంసన్ ను టీ20 కెప్టెన్ చేయాలని గట్టిగా కోరుకున్నట్లు సమాచారం. అయితే బీసీసీఐ చీఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్కర్ దీనికి అంగీకరించలేదు. సెలెక్షన్ కమిటీలోని ఇతర మెంబర్స్ కూడా గంభీర్ ప్రతిపాదనతో విభేదించారు. శాంసన్ కెరీర్ లో కన్సిస్టెన్సీ లేకపోవడమే దీనికి మెయిన్ రీజన్ అని వాళ్లు భావించారు. వరల్డ్ కప్ గెలిపించడంలో సంజూ కీలక పాత్ర పోషించినప్పటికీ, అతడిని లాంగ్ టర్మ్ కెప్టెన్సీ ఆప్షన్ గా సెలెక్టర్లు చూడటం లేదు. అంత పెద్ద రెస్పాన్సిబిలిటీ ఇవ్వడానికి ఇది సరైన టైమ్ కాదని సెలెక్టర్లు స్పష్టం చేశాడు. వరల్డ్ కప్ విన్నింగ్ స్క్వాడ్ లో

లేని శ్రేయస్ అయ్యర్ ఐపీఎల్ లో మాత్రం అద్భుతంగా రాణించాడు. ఐపీఎల్ 2025 లో పంజాబ్ కింగ్స్ ను ఫైనల్స్ కు తీసుకెళ్లిన శ్రేయస్, రీసెంట్ గా ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో కూడా బ్యాట్ తో మెరిశాడు. పంజాబ్ టీమ్ ప్లే ఆఫ్స్ చేరనప్పటికీ, శ్రేయస్ 14 మ్యాచుల్లో 168.81 స్ట్రైక్ రేట్ తో 498 రన్స్ చేశాడు. ఇందులో ఒక సెంచరీ, ఐదు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఈ సాలిడ్ పర్ఫార్మెన్స్ వల్లే అతడికి కెప్టెన్సీ ఛాన్స్ దక్కింది. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరును వరుసగా రెండు సార్లు ఐపీఎల్ చాంపియన్ గా నిలిపి, బ్యాటింగ్ లో కూడా ఇరగదీసిన రజత్ పాటిదార్ పేరును మాత్రం సెలెక్టర్లు అస్సలు కన్సిడర్ చేయలేదు. లీడర్ షిప్ రేస్ లో అతడికి చోటు కల్పించడంపై ఎలాంటి డిస్కషన్ జరగలేదని సోర్సెస్ ద్వారా తెలిసింది. కేవలం శ్రేయస్ అయ్యర్ ను మెయిన్ లీడర్ గా ప్రాజెక్ట్ చేస్తూ టీమ్ ను ఫ్యూచర్ కోసం బిల్డ్ చేయాలని బోర్డు భావిస్తోంది. త్వరలోనే ఈ లైనప్ పై అఫీషియల్ ప్రెస్ నోట్ రానుంది.

సాయి సుదర్శన్ నెంబర్ 3లో ఆడుతాడు

టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్

అఫ్గానిస్థాన్‌తో ఏకైక టెస్ట్‌లో సాయి సుదర్శన్ నెంబర్ 3లో ఆడుతాడని టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ అన్నాడు. ఇప్పటి వరకు అతనికి ఎక్కువ అవకాశాలు రాలేదని చెప్పాడు. అంతేకాకుండా ప్రస్తుతం అతను సూపర్ ఫామ్‌లో ఉన్నాడని గుర్తు చేశాడు. న్యూ చండీగఢ్ వేదికగా శనివారం నుంచి అఫ్గానిస్థాన్, భారత్ మధ్య ఏకైక టెస్ట్ ప్రారంభం కానున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే ఈ మ్యాచ్ కోసం టీమిండియా సన్నాహకాలను పూర్తి చేసుకుంది. ఈ మ్యాచ్ నేపథ్యంలో శుక్రవారం గౌతమ్ గంభీర్ మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నాడు. టీమ్ కాంబినేషన్ గురించి ప్రశ్నించగా.. సాయి సుదర్శన్ నెంబర్ 3లో ఆడుతాడని స్పష్టం చేశాడు. తద్వారా దేవదత్ పడిక్కల్ బెంచ్‌కే పరిమితమవుతాడనే విషయాన్ని వెల్లడించాడు. 'సాయి సుదర్శన్‌కు ఇప్పటి వరకు తగిన అవకాశాలు రాలేదు. అతను ఇంగ్లండ్ పర్యటనలో కూడా ఆడాడు. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకొని అతనికి వరుస అవకాశాలు ఇవ్వాలనుకుంటున్నాం. మేం 11 మంది ఆటగాళ్లను మాత్రమే ఎంపిక చేయగలం. సాయి సుదర్శన్ ఏం చెత్త ఫామ్‌లో లేడు. ఐపీఎల్‌లో 700 పరుగులు చేశాడు. 4-5 మ్యాచ్‌ల ప్రదర్శన ఆధారంగా సాయి సుదర్శన్‌ను జడ్జ్ చేస్తే.. మేం జట్టును నిర్మించలేం. డబ్ల్యూటీసీ టైటిల్ గెలుస్తామనే నమ్మకం

మాకుంది. జట్టులో ప్రతిభకు కొదవలేదు. ఆటగాళ్లంతా డబ్ల్యూటీసీ గెలవాలనే కసితో ఉన్నారు. ఐపీఎల్ ముగిసిన వెంటనే టెస్ట్ మ్యాచ్ జరుగుతుందని సాకులు చెప్పడానికి లేదు. టెస్ట్ మ్యాచ్‌లు అనేవి మెంటల్ టఫ్‌నెస్‌ను పరీక్షిస్తాయి. ఆగస్టులో వెళ్లే శ్రీలంక పర్యటన కోసం నలుగురు స్పిన్నర్లను సిద్ధం చేస్తున్నాం. మానవ్ సుతార్, హర్ష్ దూబే రూపంలో ఇద్దరు యువ స్పిన్నర్లు అందుబాటులో ఉన్నారు. ఈ మ్యాచ్ వారికి మంచి అవకాశం. శ్రీలంక పర్యటన కోసం నాలుగో స్పిన్నర్‌ను పరీక్షిస్తాం.

ఘోరంగా విఫలమైన లివింగ్ స్టోన్

ఐపీఎల్ 2026 మెగా వేలంలో ఆటగాళ్లపై ఫ్రాంచైజీలు కోట్ల వర్షం కురిపించిన సంగతి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ యజమాని కావ్య మారన్ ఇంగ్లాండ్ విధ్వంసకర ఆల్‌రౌండర్ లియామ్ లివింగ్ స్టోన్‌ను ఏకంగా రూ. 13 కోట్లకు సొంతం చేసుకుంది. మిడిల్ ఆర్డర్‌లో అతడు సిక్సర్ల వర్షం కురిపిస్తాడని ఫ్రాంచైజీ ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుంది. కానీ, తీరా ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ముగిసేసరికి కావ్య మారన్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ఎంత పెద్ద తప్పో అర్థమైందని క్రికెట్ వర్గాలు చర్చించుకుంటున్నాయి. ఈ సీజన్‌లో లివింగ్ స్టోన్ ఘోరంగా విఫలమయ్యాడు. సన్‌రైజర్స్ తరఫున కేవలం రెండంటే రెండు మ్యాచ్‌ల్లో మాత్రమే అతడికి ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్‌గా బరిలోకి దిగే అవకాశం దక్కింది. ఆ రెండు ఇన్నింగ్స్‌లలో కలిపి అతడు చేసింది కేవలం 15 పరుగులు మాత్రమే. మిగిలిన బ్యాటర్లు పరుగుల వరద పారిస్తున్న వేళ లివింగ్ స్టోన్ తడబడటంతో, మేనేజ్‌మెంట్ అతడిని మిగతా మ్యాచ్‌లన్నింటికీ బెంచ్‌కే పరిమితం చేయాల్సి వచ్చింది. అయితే ఐపీఎల్ ముగిసిన తర్వాత లివింగ్ స్టోన్ సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్‌పై సంచలన కామెంట్స్ చేశాడు. తమ తుది జట్టు ఎంపికలో యాజమాన్యం జోక్యం ఉంటుందని లివింగ్‌స్టోన్ వ్యాఖ్యానించాడు. కేవలం ముగ్గురే విదేశీ క్రికెటర్లను ఆడించిన ఫ్రాంచైజీ.. తనకు అవకాశాలు మాత్రం ఇవ్వలేదని పేర్కొన్నాడు. అతడికి వేలంలో దక్కిన ధర (రూ. 13 కోట్లు), అతడు చేసిన పరుగులను (15 రన్స్) పోల్చి చూస్తూ సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు దారుణంగా ట్రోల్ చేస్తున్నారు. దాదాపు ఒక్కో పరుగుకు కోటి రూపాయల చొప్పున లివింగ్ స్టోన్ వసూలు చేశాడంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. పేలవ ఫామ్‌తో సతమతమవుతున్న ఇతడిని వచ్చే సీజన్ కోసం జట్టులో కొనసాగించడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం లేదని క్రికెట్ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ తదుపరి మినీ వేలానికి ముందే అతడిని జట్టు నుంచి విడుదలచేసే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఆ రూ. 13 కోట్ల పర్స్ మనీతో వేలంలో మరొక మంచి ఫామ్‌లో ఉన్న ఆటగాడిని కొనుగోలు చేయవచ్చని ఫ్రాంచైజీ భావిస్తున్నట్లు సమాచారం.

వన్డే సిరీస్‌కు విరాట్ కోహ్లీ దూరం!

భారత బ్యాటింగ్ సూపర్ స్టార్ విరాట్ కోహ్లీ క్రికెట్ అభిమానులకు గట్టి షాక్ ఇచ్చారు. హ్యామ్‌స్ట్రింగ్ గాయం కారణంగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌తో జరగనున్న మూడు వన్డేల సిరీస్ మొత్తానికి ఆయన దూరమయ్యారు. ఈ విషయాన్ని ప్రముఖ వార్తా సంస్థ పీటీఐ గురువారం (జూన్ 4) వెల్లడించింది. ఇటీవల ఆదివారం (మే 31) జరిగిన ఐపీఎల్ 2026 ఫైనల్‌లో రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు తరఫున గుజరాత్ టైటాన్స్‌పై 42 బంతుల్లో 75 పరుగులు చేసి 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు గెలుచుకున్న 37 ఏళ్ల కోహ్లీ.. అదే మ్యాచ్‌లో గాయపడ్డారు. ఫలితంగా ఆఫ్ఘనిస్తాన్‌తో భారత్ ఆడబోతున్న మొట్టమొదటి ద్వైపాక్షిక వన్డే సిరీస్‌లో ఆయన భాగం కాలేకపోతున్నారు. హ్యామ్‌స్ట్రింగ్ గాయం కారణంగా కోహ్లీ వన్డే సిరీస్‌కు దూరం కావలసి వచ్చింది. ఐపీఎల్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లోనే ఆయనకు ఈ గాయమైంది. స్కానింగ్ రిపోర్టులలో ఆయనకు 'డిస్టల్ సెమీమెంబ్రానోసస్ టెండన్ టియర్'అయినట్లు తేలింది" అని బీసీసీఐ వర్గాలు పీటీఐతో పేర్కొన్నాయి. ఇది మోకాలి వెనుక భాగం కింద ఉండే హ్యామ్‌స్ట్రింగ్ కండరాలను అనుసంధానించే దట్టమైన నరానికి సంబంధించిన ఒక అరుదైన గాయం. అయితే కోహ్లీ గాయంపై మరియు సిరీస్ నుండి ఆయన తప్పుకోవడంపై బీసీసీఐ అధికారిక ప్రకటన చేయాల్సి ఉంది. విరాట్ కోహ్లీ దూరం కావడంతో ఆయన స్థానంలో యశస్వి జైస్వాల్ లేదా రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌లను జట్టులోకి తీసుకునే అవకాశం ఉంది. న్యూజీలాండ్‌తో జరిగిన గత వన్డే సిరీస్‌లో జైస్వాల్ జట్టులో ఉన్నప్పటికీ ఆడే అవకాశం రాలేదు. మరోవైపు గైక్వాడ్ గత ఏడాది దక్షిణాఫ్రికా సిరీస్‌లో మిడిల్ ఆర్డర్‌లో ఆకట్టుకున్నాడు. అయితే, ప్రస్తుతం గైక్వాడ్ శ్రీలంకలో జరగబోయే త్రైపాక్షిక సిరీస్ కోసం 'ఇండియా ఎ' జట్టులో ఉన్నాడు. మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మను మే 19నే ఈ చారిత్రక హోమ్ సిరీస్ కోసం ఎంపిక చేశారు. అయితే ఐపీఎల్ 2026లో హ్యామ్‌స్ట్రింగ్ గాయంతో బాధపడిన రోహిత్.. ఫిట్‌నెస్ సాధిస్తేనే ఆడతాడనే నిబంధనతో జట్టులోకి తీసుకున్నారు. ఆయన ఈ సిరీస్ మొత్తానికి అందుబాటులో ఉంటాడా లేదా అనేది ఇంకా చూడాల్సి ఉంది.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609