పార్టీ నిర్ణయాలకు కట్టుబడి పనిచేయాలి ... ధనావత్ శంకర్ నాయక్ ...

యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా/ యాదగిరిగుట్ట / అక్షరం న్యూస్ / జూన్ 16 / :మంగళవారం రోజు ఏఐసీసీ, టిపిసీసీ మరియు డీసీసీ అధ్యక్షులు ప్రభుత్వ విప్ ఆలేరు శాసనసభ్యులు బీర్ల అయిలయ్య ఆదేశానుసారం తుర్కపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ధనావత్ శంకర్ నాయక్ ఆధ్వర్యంలో 1) ఇబ్రహీంపూర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా:- మెండు రామ్ మోహన్ రెడ్డి, 2) దత్తయపల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా :- ధ్యానబోయిన నవీన్ , 3) వేల్పు పల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా:- జేరిపోతుల నరేందర్ , 4) గుజ్జవాణి కుంట తండా గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా:- గూగులోత్ చందర్ నాయక్ ,5) వెంకటాపుర్ గ్రామ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా:- వేముల దశరథ లను ఏకగ్రీవంగా నియమించడం జరిగింది. అనంతరం ఆయ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ విప్, ఆలేరు శాసనసభ్యులు బీర్ల అయిలయ్య నాయకత్వంలో ఆలేరులో అభివృధిలో ముందంజలో దూసుకెళ్తుందని ,కష్టపడ్డ ప్రతి కార్యకర్తకు న్యాయం జరుగుతుందని, అభివృద్ధి పనులను , సంక్షేమలను ప్రతి పెడోడికి చేరేలా కృషి చేయాలని, కాంగ్రెస్ పార్టీనీ బలోపేతం చేయాలని, పార్టీ క్రమశిక్షణ కు కట్టుబడి పనిచేయాలన్నారు... ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ల ఫోరం మండల అధ్యక్షులు చాడ భాస్కర్ రెడ్డి,డీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు ధనావత్ భాస్కర్ నాయక్, డీసీసీ కార్యదర్శి ధనావత్ మోహన్ బాబు నాయక్, బీసీ సెల్ జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ దేవరుప్పల అయిలయ్య, మండల మహిళా శాఖ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి తుమ్మల మమత తిరుపతి రెడ్డి ,సీనియర్ నాయకులు ఐనాల మహేందర్ రెడ్డి, సర్పంచ్లు జేరిపోతుల కరుణాకర్, గుండా సిద్ధులు, గూగులోత్ ధూప్సింగ్ నాయక్, కర్రే మాధవి కరుణాకర్, మండల బీసీ సెల్ అధ్యక్షులు రామగోని వెంకటేష్ గౌడ్, మండల ఉపాధ్యక్షులు పనగట్ల సుదర్శన్ గౌడ్, యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు వల్లపు రమేష్ ,ఉప సర్పంచ్లు శివ రాములు, జెట్ట కిషన్, ఉదయ్ రెడ్డి,సిద్ధులు నాయకులు సముద్రాల వెంకటేష్, ఎరుకల వెంకటేష్ గౌడ్, దేవరుప్పల మల్లేష్, రాజలు గౌడ్, రాగుల శ్రీను, లింగా రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు....

మహిళల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆయుర్వేద మూలికలు.. ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మహిళలు పని ఒత్తిడి, అసమయ జీవనశైలి, మానసిక భారం వల్ల ఒత్తిడి, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, నిద్ర సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జీవనశైలి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని ఔషధ మొక్కలు శరీరం రోజువారీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళల జీవితంలో వివిధ దశలలో వారి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి అనేక మూలికలను ఆయుర్వేదంలో చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్నారని, కొన్ని ప్రత్యేక మూలికలు మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, స్ట్రెస్, ఆందోళన, నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, వీటిని వీటిని దినచర్యలో జాగ్రత్తగా చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణలు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధ, శతావరి..

అశ్వగంధను అడాప్టోజెనిక్ మూలికగా పరిగణిస్తారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో రసాయనంగా పరిగణిస్తారు. శరీర పునరుజ్జీవనం కోసం, జీవశక్తికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అశ్వ గంధను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల కార్టిసాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నాడీ వ్యవస్థ అతిగా ఉత్తేజితం కాకుండా నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్, అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. మొత్తం బలం, జీవశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని హెర్బల్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. అలాగే మహిళల ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో దీనిని హెర్బ్స్ క్వీన్ అని పిలుస్తారు. PCOS, ఇన్ఫర్టిలిటీ, మెనోపాజ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న మహిళలకు శతావరి సహాయకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడడంలో, అండాశయాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, నెలసరి సక్రమంగా ఉండేలా చేయడంలో, PMS లక్షణాలను తగ్గించడంలో, గర్భధారణ తర్వాత పాల ఉత్పత్తి పెంచడంలో కూడా శతావరి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీనిని టీ రూపంలో లేదా లేహ్యం రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

తులసి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, భావోద్వేగ సమతుల్యత విషయంలో తులసి ఎంతో సహాయపడుతుంది. తులసిని తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రెస్, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కార్టిసాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. సెరోటోనిన్, డోపమైన్ వంటి హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు తగ్గుతుంది. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. అన్ని వయసుల మహిళలకు తులసి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ మూలికలు అన్ని వయసుల మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని తీసుకునే ముందు నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మూలికలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ దీర్ఘకాలిక హార్మోన్ల ఆరోగ్యం రోజువారీ జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక జీవనశైలిలో కూడా మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో హాజరు శాతం పెంచాలి

కుంగిపోయిన కల్వర్టుకు తక్షణమే మరమ్మత్తులు చేపట్టాలి -- జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ జూన్ 16/ అక్షరం న్యూస్ -:జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో విద్యార్థుల హాజరు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదలకు అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఆదేశించారు.

మంగళవారం ఆళ్ళపల్లి మండలంలో పర్యటించిన జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్, ఆళ్ళపల్లి మండల ప్రాథమిక పాఠశాలను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో మొత్తం విద్యార్థుల సంఖ్య, హాజరు శాతం వివరాలను ప్రధానోపాధ్యాయుడిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాఠశాల ఆవరణలో నిర్వహిస్తున్న ప్రీ-ప్రైమరీ విభాగం, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాన్ని పరిశీలించి, చిన్నారులకు అందిస్తున్న బోధన విధానం, విద్యా కార్యకలాపాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు.

ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల హాజరు శాతాన్ని పెంచేందుకు తల్లిదండ్రులతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరపాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అందిస్తున్న సౌకర్యాలు, నాణ్యమైన విద్యపై విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో పిల్లలకు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉంచిన భోజనం, పాలు, బాలామృతం తదితర పోషకాహార పదార్థాలను పరిశీలించారు. కేంద్రంలో కేవలం ఇద్దరు పిల్లలు మాత్రమే ఉండటాన్ని గమనించిన కలెక్టర్, హాజరు శాతాన్ని పెంచేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

అనంతరం పెద్ద వెంకటాపురం గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, విద్యార్థుల హాజరు వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.గొత్తికోయలు నివసించే ఈ మారుమూల గిరిజన ప్రాంతంలో బడిఈడు పిల్లలందరూ తప్పనిసరిగా పాఠశాలకు హాజరయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

పాఠశాల ఆవరణలోని అంగన్‌వాడీ కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన కలెక్టర్, పిల్లల సంఖ్య, వారికి అందిస్తున్న సేవలు, పోషకాహార సరఫరా వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేంద్రంలో తక్కువ మంది పిల్లలు ఉన్నప్పటికీ అధిక మొత్తంలో నిల్వలు ఉండటాన్ని గమనించి, అవసరానికి మించి ఉన్న సరుకులను సమీప అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు తరలించాలని సూచించారు. అలాగే కేంద్రాల్లో పిల్లల చేరికలు పెంచేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

పరిశీలన సందర్భంగా పాఠశా లలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ఉన్న సమస్యలపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్న కలెక్టర్, అంగన్‌వాడీ కేంద్ర భవనానికి పెయింటింగ్ వేయించి పరిశుభ్రంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా, పోషకాహార సేవలు అందేలా అధికారులు నిరంతర పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆళ్ళపల్లి నుండి పెద్ద వెంకటాపురం గ్రామానికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారిపై ఉన్న కల్వర్టు కుంగిపోయి ఉండటాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ గమనించారు. వెంటనే వాహనం దిగి కల్వర్టును పరిశీలించిన కలెక్టర్, వర్షాకాలంలో వాహనాల రాకపోకలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా అత్యవసరంగా మరమ్మత్తు పనులు చేపట్టాలని ఆర్ అండ్ బీ శాఖ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేసి రాకపోకలు సాఫీగా కొనసాగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ పరిశీలనలో కలెక్టర్ వెంట కొత్తగూడెం ఆర్డీవో మధు, ఆళ్లపల్లి తాసిల్దారు ఉషారాణి, ఎంఈఓ శాంతారావు సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటిపారుదల ప్రాజెక్టుల భూసేకరణ వేగవంతం చేయాలి - జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం/ కొత్తగూడెం/ జూన్ 16/ అక్షరం న్యూస్ -:

జిల్లాలోని వివిధ నీటిపారుదల ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి, పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అధికారులను ఆదేశించారు.మంగళవారం ఐడీఓసీ కార్యాలయం సమావేశ మందిరంలో భద్రాచలం సబ్ కలెక్టర్ మృణాల్ శ్రేష్ఠ,అదనపు కలెక్టర్ వేణుగోపాల్ తో కలిసి ఇరిగేషన్, రెవెన్యూ, భూసేకరణ శాఖల అధికారులతో సీతారామ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు డిస్ట్రిబ్యూటరీ కెనాల్, సీతమ్మసాగర్ బహుళార్థక ప్రాజెక్టు, పులుసుబొంత ప్రాజెక్టు, సింగభూపాలెం ప్రాజెక్టులకు సంబంధించిన భూసేకరణ,పెండింగ్ అనుమతులు, సమస్యలపై పురోగతిపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మండలాల వారీగా భూసేకరణ పురోగతి, భూ సర్వే పనులు, వివిధ ప్యాకేజీల వారీగా పెండింగ్‌లో ఉన్న అంశాలు, కోర్టు కేసులు, అనుమతుల స్థితిగతులను అధికారులు కలెక్టర్‌కు వివరించారు. నీటిపారుదల శాఖకు సంబంధించిన ప్రాజెక్టుల భూసేకరణ పురోగతిపై సమగ్రంగా చర్చించి, పనులు వేగవంతం చేసేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను సమీక్షించారు.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ సీతారామ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టు డిస్ట్రిబ్యూటరీ కెనాల్ నిర్మాణ పనులు నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తయ్యేలా భూసేకరణ ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యం చోటుచేసుకోకుండా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులను ఆదేశించారు. భూసేకరణకు సంబంధించిన అంశాలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ, క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించి తక్షణమే పరిష్కరించాలని సూచించారు.భూ సర్వే పనులను మరింత వేగవంతం చేసేందుకు అవసరమైతే అదనపు సర్వేయర్లను కేటాయించేందుకు ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే భూసేకరణకు సంబంధించిన పెండింగ్ కోర్టు కేసులు, వివిధ అనుమతుల అంశాలను ప్రత్యేక దృష్టితో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని సూచించారు. రెవెన్యూ, ఇరిగేషన్, భూసేకరణ శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రాజెక్టుల అమలుకు అవసరమైన భూమి సేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు.

ప్రాజెక్టుల పురోగతి జిల్లాలో అభివృద్ధికి కీలకమని, అందుకే ప్రతి అధికారి బాధ్యతగా వ్యవహరించి లక్ష్యాలను సాధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.ఈ సమావేశం లో స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్ రవీంద్రనాథ్, డి ఆర్ ఓ పద్మావతి, ఆర్ డి ఓ మధు, సంబంధిత మండలాల తాసిల్దార్లు, ఇరిగేషన్ అధికారులు, భూ సర్వే అధికారులు తదితరులు 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 నీళు 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 (ఎల్‌హెచ్, ఎఫ్‌ఎస్‌హెచ్, ప్రోలాక్టిన్) కోసం క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. పీసీఓఎస్ 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.

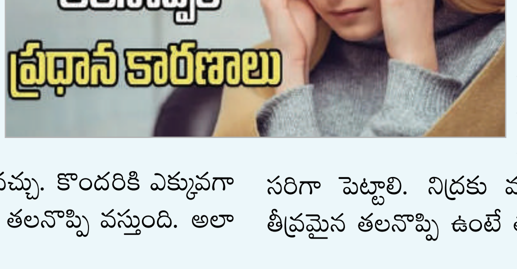
తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

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 కార్బోహైడ్రేట్లు 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.

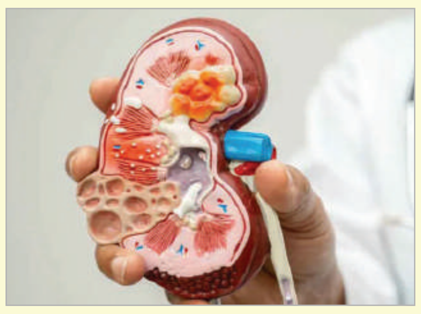
ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

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 పెరగకుండా 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 మర్దన 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.

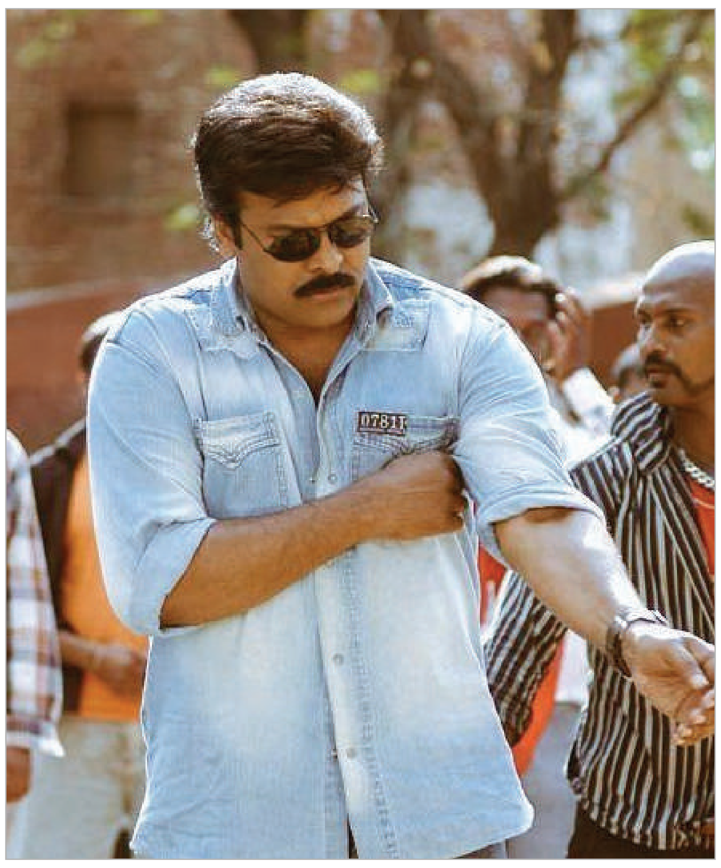
కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

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.

విశ్వంభర విడుదల తేదీపై సందిగ్ధత

- అధికారికంగా ప్రకటించని మేకర్స్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి హీరోగా తెరకెక్కుతున్న భారీ సోషియో-ఫాంటసీ సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రం 'విశ్వంభర' కోసం అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే సినిమా విడుదల తేదీ విషయంలో కొనసాగుతున్న అనిశ్చితి మెగా ఫ్యాన్స్‌ను తీవ్ర నిరాశకు గురి చేస్తోంది. ఇప్పటికే పలుమార్లు వాయిదా పడిన ఈ చిత్రం ఎప్పుడు ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుందనే అంశంపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. వశిష్ట దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌పై మొదటి నుంచే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. మెగాస్టార్‌ను మరోసారి ఫాంటసీ ప్రపంచంలో చూడబోతున్నామని అభిమానులు ఉత్సాహంగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే షూటింగ్ పూర్తయినప్పటికీ విడుదల తేదీపై



ఇంకా స్పష్టత లేకపోవడం ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. మొదట ఈ చిత్రాన్ని జూలైలో విడుదల చేసే అవకాశాలు ఉన్నాయని ప్రచారం జరిగింది. ఆ తర్వాత ఆగస్టు రిలీజ్‌పై కూడా వార్తలు వినిపించాయి. కానీ చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాకపోవడంతో ఆ వార్తలన్నీ కేవలం ఊహాగానాలు గానే మిగిలిపోయాయి. తాజా సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, 'విశ్వంభర'ను ఈ ఏడాది దసరా కానుకగా విడుదల చేయాలనే ఆలోచనలో నిర్మాతలు ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. దసరా సీజన్‌కు భారీ చిత్రాలకు మంచి మార్కెట్ ఉండటంతో ఈ పండుగను లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని టాక్ వినిపిస్తోంది. దీనికి ప్రధాన కారణం రాబోయే నెలల్లో టాలీవుడ్‌లో భారీ చిత్రాలు క్యూ కడుతుండడం. డిసెంబర్ నుంచి వరుస స్టార్ హీరోల సినిమాలు విడుదలకు సిద్ధమవుతున్నాయి. అలాగే 2027 సంక్రాంతి, సమ్మర్ సీజన్లు కూడా ఇప్పటికే పలు క్రేజీ ప్రాజెక్టులతో బుక్ అయ్యాయి. దీంతో 'విశ్వంభర'కు సరైన విడుదల తేదీ ఎంపిక చేయడం మేకర్స్‌కు సవాలుగా మారిందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

కల్కి సీక్వెల్‌లో ఆలియా భట్

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్, డైరెక్టర్ నాగ్ అశ్విన్ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన సైన్స్ ఫిక్షన్ వండర్ 'కల్కి 2898 ఏడి' బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి ప్రభంజనం సృష్టించిందో అందరికీ తెలిసిందే. పురాణాల నేపథ్యంతో తెరకెక్కిన ఈ విజువల్ వండర్‌కు ప్రేక్షకులు బ్రహ్మరథం పట్టారు. అమితాబ్ బచ్చన్, కమల్ హాసన్ వంటి దిగ్గజాల నటన ఈ సినిమాను నెక్ట్స్ లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లింది. ప్రస్తుతం ఈ భారీ బ్లాక్‌బస్టర్ సీక్వెల్ 'కల్కి-2' కూడా ప్రస్తుతం శరవేగంగా

షూటింగ్ జరుపుకుంటుంది. ఈ క్రమంలోనే 'కల్కి' ఫ్రాంచైజీ నుంచి ఒక ఆసక్తికరమైన అప్‌డేట్ సోషల్ మీడియాలో సెన్సేషన్ క్రియేట్ చేస్తోంది. ఈ సీక్వెల్‌లో బాలీవుడ్ స్టార్ బ్యూటీ ఆలియా భట్ ఎంట్రీ ఇవ్వబోతున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో గట్టిగా వినిపిస్తోంది. గతంలో మొదటి భాగంలో నటించిన దీపికా పదుకొనె కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ ప్రాజెక్ట్ నుండి తప్పుకున్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఆలియా భట్ దీపికా పోషించిన 'సుమతి' పాత్రను చేయడం లేదని తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాలో వచ్చే ఒక పవర్‌ఫుల్ స్పెషల్ రోల్‌లో ఆమె కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. మరింత షాకింగ్ విషయమేమిటంటే.. ఆలియా భట్ ఇప్పటికే తన పాత్రకు సంబంధించిన కొంతమేర షూటింగ్‌ను కూడా సైలెంట్‌గా పూర్తి చేసిందని టాక్. 'ఆర్ఆర్ఆర్' చిత్రంతో ఇప్పటికే తెలుగు ప్రేక్షకులకు బాగా దగ్గరైన ఆలియా.. ఇప్పుడు ఈ క్రేజీ సైన్స్ ఫిక్షన్ సీక్వెల్‌లో భాగం కావడం సినిమాపై అంచనాలను మరింత పెంచేస్తోంది. ఈ అలియా ఎంట్రీపై త్వరలోనే వైజయంతీ మూవీస్ టీమ్ నుండి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉంది.

శ్రీలంక ఆటగాళ్లే హద్దులు దాటారు..

వైభవ్‌కు అండగా నిలిచిన తిలక్ వర్మ

టీమిండియా టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొంటున్నాడు. ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా శ్రీలంకతో ఏతో మంగళవారం జరిగిన మ్యాచ్‌లో వైభవ్ సూర్యవంశీ సహనం కోల్పోయి ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్లతో గొడవకు దిగిన సంగతి తెలిసిందే. ఉత్కంఠగా సాగిన ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్-ఏ సూపర్ ఓవర్‌లో ఓటమిపాలైంది. సూపర్ ఓవర్ ముగిసిన అనంతరం బయటకు వెళ్లే సమయంలో వైభవ్ సూర్యవంశీని శ్రీలంక ఆటగాళ్లు ఏదో అనగా.. అతను వారిపైకి దూసుకెళ్లాడు. ఓ ఆటగాడిని తన చేతులతో నెట్టేసాడు. అంపైర్లు, శ్రీలంక వికెట్ కీపర్ జోక్యం చేసుకొని ఇద్దర్ని విడదీసారు. ఈ ఘటన నేపథ్యంలో వైభవ్ సూర్యవంశీపై ఐసీసీ చర్యలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది.మరోవైపు 15 ఏళ్ల వయసులోనే సహనం కోల్పోయి ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్లతో గొడవపడిన వైభవ్ సూర్యవంశీని మాజీ క్రికెటర్లు తప్పుబట్టారు. ఇలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండి ఆటపై ఫోకస్ పెట్టాలని హితవు పలికారు.అయితే ఈ విమర్శల నేపథ్యంలో కొందరు ఆకతాయిలు.. వైభవ్ సూర్యవంశీకి అండగా ఫేక్ పోస్టులు క్రియేట్ చేసి వైరల్ చేశారు. భారత్-ఏ కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ అండగా నిలిచినట్లు ఓ ఫేక్ వార్త సృష్టించారు. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం బ్రాడ్‌కాస్టర్‌తో మాట్లాడుతూ తిలక్ వర్మ.. వైభవ్ సూర్యవంశీకి అండగా నిలిచాడనేది ఆ వార్త. ఈ పోస్ట్ ప్రకారం.. 'మ్యాచ్ ఆసాంతం శ్రీలంక ఆటగాళ్లు మమ్మల్ని నిరంతరం దూషిస్తూనే ఉన్నారు. చివరకు అంపైర్లు కూడా కొన్ని నిర్ణయాలు వారికి అనుకూలంగా తీసుకున్నారు. మేం వాటన్నింటినీ పట్టించుకోకుండా ఆటపై మాత్రమే ఫోకస్ పెట్టాం. కానీ, వైభవ్ డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌కు తిరిగి వెళు_న్న సమయంలో శ్రీలంక ఆటగాళ్లలో ఒకరు అనవసరంగా అతన్ని దూషించాడు. అది హద్దులు దాటడమే. దానికి వైభవ్ సూర్యవంశీ గట్టిగా బదులిచ్చాడు. అతను చేసింది సరైన పనే'అని తిలక్ వర్మ అన్నట్లుగా ఫేక్ పోస్ట్‌ను క్రియేట్ చేశారు. అయితే ఈ మ్యాచ్ అనంతరం తిలక్ వర్మ ఏ బ్రాడ్‌కాస్టర్‌తో మాట్లాడలేదు. వైభవ్ సూర్యవంశీ గొడవ గురించి కూడా మాట్లాడలేదు.

వారణాసి బిజీలో మహేశ్‌బాబు

- సందీప్ వంగాతో మూవీపై అప్పడే క్లారిటీ

సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు, సంచలన దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంబినేషన్‌లో సినిమా రాబోతోందంటూ గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం జోరుగా సాగుతున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ ఏషియన్ సినిమాస్ బ్యానర్‌పై ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ సెట్స్ పైకి వెళ్లనుందని ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో టాక్ నడుస్తోంది. మహేశ్ బాబు ప్రస్తుతం రాజమౌళితో చేస్తున్న 'వారణాసి', సందీప్ వంగా కమిట్ అయిన 'స్పిరిట్', 'యానిమల్ పార్క్' ప్రాజెక్టులు పూర్తయిన తర్వాత ఈ కాంబో సెట్ అయ్యే అవకాశం ఉందని అభిమానులు ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు. నిజానికి వీరిద్దరి కలయికలో సినిమా రావడం ఇదే మొదటి ఆలోచన కాదు. గతంలో ఏషియన్ సినిమాస్ నిర్మాణంలోనే మహేశ్, సందీప్ వంగా కలిసి 'డెవిల్' అనే సినిమా చేయాల్సి ఉంది. ఆ సమయంలో ఇద్దరికీ ఈ నిర్మాణ సంస్థ అడ్వాన్స్‌లు కూడా ఇచ్చినట్లు సమాచారం. కానీ కొన్ని అనివార్య కారణాల వల్ల ఆ ప్రాజెక్ట్ కార్యరూపం దాల్చలేదు. అప్పటి నుంచి ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్ కోసం టాలీవుడ్ ప్రేక్షకులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ప్రస్తుతానికి ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన లేదు. మహేశ్ 'వారణాసి' చిత్రం ముగిసిన తర్వాతే ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ఒక స్పష్టత వచ్చే అవకాశం ఉంది. మరి నిజంగానే ఈ కాంబో సెట్ అవుతుందో లేదో చూడాలి.

సూర్యతో నెల్సన్ మూవీకి ప్లాన్

నటుడు సూర్య 50వ చిత్రానికి 'జైలర్' దర్శకుడు నెల్సన్ దిలీప్ కుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తారా? అనేది కోలీవుడ్‌లో ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ప్రస్తుతం నెల్సన్, రజనీకాంత్‌తో 'జైలర్ 2' పనుల్లో బిజీగా ఉన్నారు. అయితే 'సూర్య 50' కోసం వీరిద్దరూ కలిసి పని చేయనున్నట్లు సమాచారం. ఈ మైలురాయి చిత్రాన్ని ఫుల్ కామెడీ ఎంటర్‌టైనర్‌గా తీయాలని ప్లాన్. ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను సితార ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ నిర్మించే అవకాశం ఉందని, దీనికి అనిరుధ్ సంగీతం అందిస్తారని టాక్. నెల్సన్ కామెడీ స్టైల్‌కి, సూర్య ఎనర్జీ తోడైతే థియేటర్లలో నవ్వులే నవ్వులని ఫ్యాన్స్ అంచనా. నెల్సన్ ప్రస్తుతం 'జైలర్ 2' ప్రీ-ప్రొడక్షన్ పనుల్లో ఉన్నారు. దీంతో 'సూర్య 50' సెట్స్ పైకి వెళ్లేందుకు ఇంకా టైమ్ పడుతుంది. అయితే దీనిపై ఇంకా అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. నెల్సన్-సూర్య కాంబో కుదిరితే తెలుగు, తమిళ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొంటాయి.

19న రానున్న మా ఇంటి బంగారం

'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రంతో ప్రేక్షకుల్ని అలరించేందుకు సిద్ధమవుతోంది నటి సమంత. ఆమె ప్రధాన పాత్రధారిగా నటించిన ఈ సినిమాని నందినీ రెడ్డి తెరకెక్కించిన సంగతి తెలిసిందే. రాజ్ నిడిమోరు, సమంత, హిమాంక్ దువ్వూరు నిర్మించారు. దిగంత్, గుల్షన్ దేవయ్య, గౌతమి తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 19న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే సోమవారం రాత్రి హైదరాబాద్‌లో ప్రీరిలీజ్ వేడుకని నిర్వహించారు. దర్శకులు దేవా కట్టా, డీకే, రాహుల్ రవీంద్రన్, నిర్మాతలు డి.సురేశ్‌బాబు, వై రవిశంకర్, స్వప్న దత్ అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా నటి సమంత మాట్లాడుతూ.. 'ఈ సినిమాతో కచ్చితంగా ఒకొక్కర్ని ప్రేమతో కొడతా. దీన్ని మేమంతా చాలా ప్రేమతో చేశాం. ఇప్పటి వరకు నటిగా నా కెరీర్ చాలా సాఫీగా సాగిపోయింది. కానీ, నటిగా, నిర్మాతగా ఉండటంలో ఉన్న కష్టమేంటన్నది నాలుగైదు రోజులుగా అర్థమవుతోంది. సమష్టి కృషి వల్లే ఈ చిత్రం సాధ్యమైంది. ఈ సినిమాలో నేను చాలా సహజంగా నటించానంటే దానికి ప్రధాన కారణం దీంట్లో ఉన్న సంభాషణలే. ఇందులో నేను చీరలో ÷ట్లు చేశాను. చాలా కష్టంగా అనిపించింది. దీంట్లో యాక్షన్ సన్నివేశాలన్నీ అలరిస్తాయి. ఈ సినిమాలో ప్రతిఒక్కరూ అద్భుతంగా నటించారు' అన్నారు.'నా జీవితంలో ఈ సినిమాకి పడినంత కష్టం ఏ చిత్రానికి పడలేదు. సమష్టి కృషితో దీన్ని ఆరు నెలల్లో పూర్తి చేయగలిగాం. సమంత, రాజ్ నాపై పెట్టుకున్న నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకున్నానని నమ్ము తున్నా. ఈ నెల 19న మీకు నచ్చిన సామ్‌ని పది రెట్లు గొప్పగా తెరపై చూస్తారు' అన్నారు దర్శకురాలు నందినీ రెడ్డి. ఈ కార్యక్రమం లో చిన్మయి, దిగంత్, ఆనంద్, హిమాంక్, శ్రీలక్ష్మి, గవిరెడ్డి, పోనీ వర్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెండో వన్డేలో కుల్దీప్ యాదవ్ రీఎంట్రీ..?

అఫ్గానిస్థాన్‌తో మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో శుభారంభం చేసిన టీమిండియా మరో ఆసక్తికర పోరుకు సిద్ధమైంది. బుధవారం లక్నో వేదికగా జరగనున్న రెండో వన్డేలో శుభ్‌మన్ గిల్ సారథ్యంలోని భారత జట్టు పర్యాటక అఫ్గానిస్థాన్‌తో అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో విజయం సాధించి మూడు వన్డేల సిరీస్‌ను ఆఖరి మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే 2-0తో కైవసం చేసుకోవాలనే పట్టుదలతో టీమిండియా ఉంది. తద్వారా ఆఖరి మ్యాచ్‌లో బెంచ్ బలాన్ని పరీక్షించాలని టీమిండియా మేనేజ్‌మెంట్ భావిస్తోంది. ఈ సిరీస్‌తోనే

టీమిండియా వన్డే ప్రపంచకప్ 2027 సన్నాహకాలను ప్రారంభించింది. మెగా టోర్నీకి కావాల్సిన కాంబినేషన్ కోసం ప్రయోగాలు చేస్తామని సిరీస్ ప్రారంభానికి ముందే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ స్పష్టం చేశాడు. ఈ క్రమంలోనే రెండో వన్డేలో భారత తుది జట్టులో మార్పులు ఉంటాయనే చర్చ జరుగుతోంది.తొలి మ్యాచ్‌లో సీనియర్ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్‌ను కాదని హర్ష్‌దూబేను టీమిండియా ఆడించింది. అతను అరంగేట్ర మ్యాచ్‌లోనే (3/47) మూడు వికెట్లతో సత్తా చాటాడు. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో తీవ్రంగా నిరాశపర్చడం, అఫ్గాన్‌తో ఏకైక టెస్ట్‌లో వికెట్లు తీయకపోవడంతో కుల్దీప్ యాదవ్‌పై విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. అరంగేట్ర పేసర్ మానవ్ సుతార్ ఐదు వికెట్లతో సత్తా చాటగా.. కుల్దీప్ యాదవ్ ఆ స్థాయిలో రాణించలేకపోయాడు. కానీ కుల్దీప్ యాదవ్‌కు వన్డేల్లో మంచి రికార్డ్ ఉంది. ఈ క్రమంలోనే అతన్ని రెండో వన్డేల్లో బరిలోకి దించే అవకాశం ఉంది. తొలి వన్డేలో రోహిత్ శర్మ మణికట్టుకు గాయమైంది. మైదానంలోనే చికిత్స తీసుకున్న అతను ఆ తర్వాత ఆట కొనసాగించినా.. శుభ్‌మన్ గిల్‌తో సమన్వయ లోపం కారణంగా రనౌటయ్యాడు. తొడ కండరాల గాయం నుంచి ఇటీవలే కోలుకున్న రోహిత్.. తొలి వన్డేలో చాలా అసౌకర్యంగా కనిపించాడు. దాంతోనే అతను రెండో వన్డే ఆడటంపై సందేహాలు నెలకొన్నాయి. అతనికి విశ్రాంతి ఇస్తే యశస్వి జైస్వాల్ ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగుతాడు. జైస్వాల్ కూడా చాలా రోజుల నుంచి వన్డే టీమ్‌లో అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు.ధర్మశాల వన్డేలో అరంగేట్రం చేసిన గుర్నూర్ బ్రార్ అద్భుత ప్రదర్శన కనబర్చాడు. మూడు వికెట్లతో అఫ్గాన్ పతనాన్ని శాసించాడు. జట్టులో ఉన్న మరో అన్‌క్యాప్‌డ్ ప్లేయర్ ప్రిన్స్ యాదవ్ ఆఖరి వన్డే వరకు వేచి చూడాల్సిందే. ఒకవేళ అతనికి అవకాశం ఇవ్వాలనుకుంటే గుర్నూర్ బ్రార్, ప్రసిధ్ కృష్ణలో ఒకరు బెంచ్‌కు పరిమితమవుతారు. మిగతా కాంబినేషన్‌లో పెద్దగా మార్పు జరిగే అవకాశం లేదు.

అఫ్గాన్‌తో రెండో వన్డేకు భారత తుది జట్టు(అంచనా)

శుభ్‌మన్ గిల్(కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ/యశస్వి జైస్వాల్, కేఎల్ రాహుల్, శ్రేయస్ అయ్యర్, ఇషాన్ కిషన్(కీపర్), వాషింగ్టన్ సుందర్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హర్ష్‌దూబే, గుర్నూర్ బ్రార్, అర్ష్‌దీప్ సింగ్,ప్రసిధ్ కృష్ణ/ప్రిన్స్ యాదవ్.

భారత 'ఏ' జట్టులోకి అశోక్ శర్మ

శ్రీలంకలో జరుగుతున్న ముక్కోణపు సిరీస్‌లో భారత 'ఎ' జట్టులోకి గుజరాత్ టైటాన్స్ పేసర్ అశోక్ శర్మ ఎంపికయ్యాడు. భుజం గాయంతో టోర్నీకి దూరమైన యుధ్వీర్ సింగ్ స్థానంలో బీసీసీఐ ఇతడిని ఎంపిక చేసింది. ఐపీఎల్ 2026లో గంటకు 154.2 కిలోమీటర్ల వేగంతో బౌలింగ్ చేసి అశోక్ శర్మ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. జూన్ 17న అఫ్ఘనిస్థాన్ 'ఎ' జట్టుతో జరగబోయే కీలక మ్యాచులో ఇతడు బరిలోకి దిగే అవకాశం ఉంది. శ్రీలంకలో ముక్కోణపు సిరీస్ ఆడుతున్న భారత- జ ఏట్టులోకి కొత్త ప్లేయర్ చేరనున్నాడు. ఈ మేరకు గాయపడిన యధ్వీర్ సింగ్ స్థానంలో గుజరాత్ టైటాన్స్ పేసర్ అశోక్ శర్మ ను బీసీసీఐ ఎంపిక చేసింది. దీంతో అతడు తక్షణమే శ్రీలంకకు బయలుదేరి వెళ్లనున్నాడు. ఇప్పటికే ఈ ట్రై సిరీస్‌లో మూడు మ్యాచులలో రెండు ఓటములతో భారత్-ఏ ఫైనల్ అవకాశాలను సంక్లిష్టం చేసుకుంది. ఇలాంటి సమయంలో అశోక్ శర్మ చేరిక జట్టుగా బలంగా మారుతుందని విశ్లేషకులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ వ్యూయర్‌షిప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. టీవీ, డిజిటల్ వేదికలపై కలిపి ఏకంగా 120 కోట్ల మంది ఈ లీగ్‌ను వీక్షించినట్లు అధికారిక ప్రసారకర్త 'జియో హాట్‌స్టార్' వెల్లడించింది. ఆర్‌సీబీ వరుసగా రెండోసారి టైటిల్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌ను రికార్డు స్థాయిలో 40 కోట్ల మంది వీక్షించారు. డిజిటల్ వేదికలపై ప్రాంతీయ భాషల కంటెంట్ వాటా ఏకంగా 33% పెరిగింది. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ వ్యూయర్‌షిప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. టీవీ, డిజిటల్ వేదికలపై కలిపి ఏకంగా 120 కోట్ల మంది ఈ లీగ్‌ను వీక్షించినట్లు అధికారిక ప్రసారకర్త 'జియో హాట్‌స్టార్' వెల్లడించింది. ఆర్‌సీబీ వరుసగా రెండోసారి టైటిల్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరిగిన

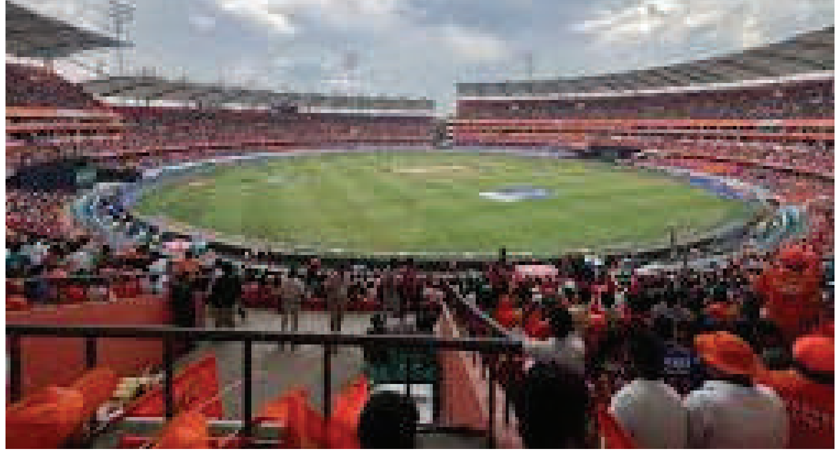
ఫైనల్ మ్యాచ్‌ను రికార్డు స్థాయిలో 40 కోట్ల మంది వీక్షించారు. డిజిటల్ వేదికలపై ప్రాంతీయ భాషల కంటెంట్ వాటా ఏకంగా 33% పెరిగింది. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ వ్యూయర్‌షిప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. టీవీ, డిజిటల్ వేదికలపై కలిపి ఏకంగా 120 కోట్ల మంది ఈ లీగ్‌ను వీక్షించినట్లు అధికారిక ప్రసారకర్త 'జియో హాట్‌స్టార్' వెల్లడించింది. ఆర్‌సీబీ వరుసగా రెండోసారి టైటిల్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌ను రికార్డు స్థాయిలో 40 కోట్ల మంది వీక్షించారు. డిజిటల్ వేదికలపై ప్రాంతీయ భాషల కంటెంట్ వాటా ఏకంగా 33% పెరిగింది. ఇటీవల ముగిసిన ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ వ్యూయర్‌షిప్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది. టీవీ, డిజిటల్ వేదికలపై కలిపి ఏకంగా 120 కోట్ల మంది ఈ లీగ్‌ను వీక్షించినట్లు అధికారిక ప్రసారకర్త 'జియో హాట్‌స్టార్' వెల్లడించింది. ఆర్‌సీబీ వరుసగా రెండోసారి టైటిల్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌ను రికార్డు స్థాయిలో 40 కోట్ల మంది వీక్షించారు. డిజిటల్ వేదికలపై ప్రాంతీయ భాషల కంటెంట్ వాటా ఏకంగా 33% పెరిగింది. ఈ సిరీస్‌లో భాగంగా జూన్ 17 అంటే బుధవారం భారత-ఏ జట్టు.. అఫ్ఘానిస్థాన్-ఏ జట్టుతో తలపడనుంది. ఈ మ్యాచులో టీమిండియా తరఫున అశోక్ శర్మ బరిలోకి దిగే అవకాశం ఉంది. అశోక్ వర్మ ఐపీఎల్ 2026లో గుజరాత్ టైటాన్స్ తరఫున ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఈ సీజన్‌లో అశోక్ వర్మ గంటకు 154.2 కిలోమీటర్ల వేగంతో బంతులు విసిరి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. అయితే ఐపీఎల్ 2026లో అతడు ధారాళంగా పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. ఈ సీజన్‌లో ఆరు మ్యాచులు ఆడిన అతడు.. మొత్తంగా 21 ఓవర్లు వేశాడు. 6 వికెట్లు తీశాడు. అయితే సుమారుగా ఓవర్‌కు 11 రన్స్ చొప్పున అతడు సమర్పించున్నాడు. అయినప్పటికీ అతడిపై భారత సెలక్టర్లు విశ్వాసం ఉంచారు. తన వేగంతో ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను ఇబ్బంది పెట్టగలడని భావించారు. అందుకే యుధ్వీర్ సింగ్ ప్లేసులో తీసుకున్నారు.యుధ్వీర్ సింగ్ భుజం గాయంతో ట్రై సిరీస్‌లో టీమిండియా-ఏ తరఫున ఒక్క మ్యాచ్ కూడా ఆడలేకపోయాడు. ప్రాక్టీస్ సమయంలో బౌలింగ్ వేయడంలో ఇబ్బంది పడిన యధ్వీర్ బెంచ్‌కే పరిమితమయ్యాడు. దీంతో అతడి స్థానంలో అశోక్ శర్మకు చోటు లభించింది. యుధ్వీర్ బెంగళూరులోని బీసీసీఐ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్‌కు వెళ్లనున్నాడు.

ట్రై సిరీస్ కోసం భారత-ఏ జట్టు:

తిలక్ వర్మ (కెప్టెన్), రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (వైస్ కెప్టెన్), ప్రియాంశ్ ఆర్య, వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఆయుశ్ బదోని, నిషాంత్ సింధు, సూర్యాంశ్ షెడ్జే, ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ (వికెట్ కీపర్), కుమార్ కుషాగ్రా, అర్ష్ కనబ్, విప్రాజ్ నిగమ్, అనుకుల్ రాయ్, అశోక్ శర్మ.

రూ.50కే ఉప్పల్ మ్యాచ్ టికెట్స్..

తెలంగాణలో యువ క్రికెటర్ల ప్రతిభను వెలికితీయడమే లక్ష్యంగా హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్(హెచ్‌సీఏ) నిర్వహిస్తున్న టీజీ20 లీగ్ 2026 తొలి సీజన్‌కు రంగం సిద్ధమైంది. జూన్ 21 నుంచి హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్ స్టేడియం వేదికగా ఈ టోర్నీకి తెరలేవనుంది. అయితే ఈ టోర్నీకి టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. టైటిల్ స్పాన్సర్‌షిప్‌ను శ్రీనిధి యూనివర్సిటీ దక్కించుకుంది. లీగ్ ప్రారంభానికి సమయం దగ్గరపడటంతో అభిమానులను ఆకర్షించడానికి హెచ్‌సీఏ, ఫ్రాంచైజీలు క్యాంపైన్‌ను నిర్వహిస్తున్నాయి. తెలంగాణలో యువ క్రికెటర్ల ప్రతిభను వెలికితీయడమే లక్ష్యంగా హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్(హెచ్‌సీఏ) నిర్వహిస్తున్న టీజీ20 లీగ్ 2026 తొలి సీజన్‌కు రంగం సిద్ధమైంది. జూన్ 21 నుంచి హైదరాబాద్‌లోని ఉప్పల్ స్టేడియం వేదికగా ఈ టోర్నీకి తెరలేవనుంది. అయితే ఈ టోర్నీకి టాలీవుడ్ స్టార్ హీరో విజయ్ దేవరకొండ బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌గా వ్యవహరించనున్నారు. టైటిల్ స్పాన్సర్‌షిప్‌ను శ్రీనిధి యూనివర్సిటీ దక్కించుకుంది. లీగ్ ప్రారంభానికి సమయం దగ్గరపడటంతో అభిమానులను ఆకర్షించడానికి హెచ్‌సీఏ, ఫ్రాంచైజీలు క్యాంపైన్‌ను నిర్వహిస్తున్నాయి.ఈ టోర్నీలో 8 జట్లు ఇతర టీమ్స్‌తో ఒక్కో మ్యాచ్ ఆడనున్నాయి. లీగ్ దశ ముగిసే సరికి టాప్-4లో నిలిచిన టీమ్స్ ప్లే ఆఫ్స్ ఆడుతాయి. జులై 11న ఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. పాలమూరు స్ట్రైకర్, అన్విత ఖమ్మం ఏసెస్ మధ్య తొలి మ్యాచ్ జరగనుంది. మంగళవారం బేగంపేట్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి హెచ్‌సీఏ కార్యదర్శి జీవన్ రెడ్డి, టీజీ20 గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ ఛైర్మన్ ఆగం రావు, హెచ్‌సీఏ, ఫ్రాంచైజీల యాజమానులు హాజరయ్యారు. టీజీ20 గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ ఛైర్మన్ ఆగం రావు లీగ్ వివరాలను వెల్లడించారు. విజేత జట్టుకు రూ. కోటి నగదు



బహుమతి, రన్నరప్‌గా నిలిచిన టీమ్‌కు రూ.50 లక్షలు, మూడు, నాలుగు స్థానాల్లో నిలిచిన జట్లకు రూ.25 లక్షల చొప్పున ప్రైజ్‌మనీ అందజేస్తామని చెప్పారు. ఉప్పల్ స్టేడియంలో తొలి మ్యాచ్‌కు ముందు వేడుకలు ఉంటాయని చెప్పారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమన్ మ్యూజిక్ కాన్సర్ట్, లేజర్ షో ఉంటుందని చెప్పారు. ఇంపాక్ట్ ప్లేయర్ రూల్ మినహా.. ఐపీఎల్ రూల్స్ అన్నీ ఈ లీగ్‌లో ఉంటాయని స్పష్టం చేశారు. డిస్ట్రిక్ యాప్‌లో మ్యాచ్‌ల టికెట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయని, ఒక్కో టికెట్ ధర రూ.50 నుంచి 100గా నిర్ణయించామని చెప్పారు.ఈ మ్యాచ్‌లన్నీ స్టార్ స్పోర్ట్స్ తెలుగు ఛానెల్‌తో పాటు ఓటీటీ ఫ్లాట్‌ఫామ్ జియో హాట్‌స్టార్ యాప్‌లో ప్రత్యక్ష ప్రసారం కానున్నాయి.

గొడవపై వైభవ్ సూర్యవంశీకి జరిమానా

కేవలం 15 ఏళ్ల వయసు ఉందని చెప్పి ఎలాంటి ప్రవర్తనకైనా మినహాయింపు లభించదు. భారత యువ క్రికెటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవా ల్సిన అవసరం ఉందని క్రీడా విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడు తున్నారు. సోమవారం జరిగిన భారత్-ఏ, శ్రీలంక-ఏ జట్ల మధ్య మ్యాచ్ అనంతరం సూర్యవంశీ ఓ శ్రీలంక ఆటగాడితో వాగ్వాదానికి దిగినట్లు, అనంతరం అతడిని తోసినట్లు వీడియోల్లో కనిపించింది. భారత్ సూపర్ ఓవర్‌లో ఓడిపోయిన తర్వాత ఈ ఘటన చోటుచేసుకోవడంతో మ్యాచ్‌పై చర్చ మొత్తం ఈ వివాదం వైపు మళ్లింది. ఈ ఘటనపై న్యూస్18తో మాట్లాడిన మాజీ అంపైర్ అనిల్ చౌదరి తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఆటగాళ్లు భౌతికంగా ఒకరినొకరు తాకే పరిస్థితి రావడం సరైంది కాదని, మ్యాచ్ నిర్వహించిన ఫీల్డ్ అంపైర్లు కూడా పరిస్థితిని మరింత సమర్థంగా నియంత్రించాల్సి ఉండేదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఐసీసీ నిబంధనలు ఏమంటున్నాయి? ఇప్పటివరకు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేయకపోయినా, ఈ ఘటనను ఐసీసీ ప్రవర్తనా నియమావళిలోని ఆర్టికల్ 2.12 కింద పరిశీలించే అవకాశం ఉంది. ఈ నిబంధన ప్రకారం మ్యాచ్ సమయంలో ఆటగాడు, సపోర్ట్ స్టాఫ్, అంపైర్, మ్యాచ్ రిఫరీ లేదా ఇతర వ్యక్తితో అనుచితంగా తాకడం ఉల్లంఘనగా పరిగణిస్తారు. అనిల్ చౌదరి ప్రకారం, వీడియోలో ఆటగాళ్ల మధ్య భౌతిక ఘర్షణ జరిగినట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని, ఇప్పుడు ఈ వ్యవహారంలో మ్యాచ్ రిఫరీ పాత్ర కీలకంగా మారుతుందని చెప్పారు. మ్యాచ్ రిఫరీ ప్రదీప్ జయప్రకాశన్ ఈ అంశంపై త్వరలో నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు. నిర్ణయం ఎలా తీసుకుంటారు? ఈ ఘటన వెనుక అసలు కారణాలు ఏమిటి, దాగడం వెనుక ఉద్దేశపూర్వకంగా జరిగిందా లేదా అనుకోకుండా జరిగిందా, దాన్ని నివారించే అవకాశం ఉందా వంటి అంశాలను మ్యాచ్ రిఫరీ పరిశీలిస్తారు. అంపైర్ల నివేదికను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. అలాగే క్రికెట్ రూల్స్ తీవ్రత ఎంత, ఎదుటి ఆటగాడికి గాయమైందా లేదా, వివాదం ఎంతవరకు వెళ్లింది వంటి అంశాలు కూడా తుది నిర్ణయాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. సూర్యవంశీకి ఎలాంటి శిక్ష పడొచ్చు? అనిల్ చౌదరి అభిప్రాయం ప్రకారం, ఈ ఘటనను ఉల్లంఘనగా నిర్ధారిస్తే వైభవ్ సూర్యవంశీపై మ్యాచ్ ఫీజులో 50 శాతం వరకు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంది. అదనంగా ఒకటి లేదా రెండు డీమెరిట్ పాయింట్లు కూడా ఇవ్వవచ్చు. తక్కువ తీవ్రత కలిగిన కేసుల్లో అధికారిక హెచ్చరిక లేదా మందలింపు విధించే అవకాశమూ ఉంది. ఒక ఆటగాడు 12 నెలల వ్యవధిలో నాలుగు డీమెరిట్ పాయింట్లు సంపాదిస్తే మ్యాచ్‌ల నుంచి సస్పెన్షన్ విధించే అవకాశం ఉంటుంది. అసలు ఏమి జరిగింది? సూపర్ ఓవర్‌లో భారత్-ఏ జట్టుకు 17 పరుగుల లక్ష్యం లభించింది. అయితే సూర్యాంశ్ షెడ్గే, వైభవ్ సూర్య వంశీ జోడీ కేవలం 9 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. దీంతో శ్రీలంక-ఏ జట్టు విజయం సాధించింది. మ్యాచ్ ముగిసిన తర్వాత మైదానం విడిచివెళ్తున్న సమయంలో ఇరు జట్ల ఆటగాళ్ల మధ్య మాటల యుద్ధం జరిగినట్లు సమాచారం. ఆ సమయంలో సూర్యవంశీ ప్రత్యర్థి బౌలర్ వైపు దూసుకెళ్లి, మధ్యలో జోక్యం చేసుకున్న మరో ఆటగాడిని కూడా తోసినట్లు తెలుస్తోంది. పరిస్థితిని అదుపులోకి తెచ్చేందుకు సీనియర్ ఆటగాళ్లు జోక్యం చేసుకోవాల్సి వచ్చింది.

న్యూజిలాండ్‌తో డ్రా చేసుకున్న ఇరాన్

- ఈజిప్ట్‌తో 1-1తో డ్రా అయిన బెల్జియం
- సౌదీ అరేబియా, ఉరుగ్వే మ్యాచ్ డ్రా

ఫిఫా వరల్డ్‌కప్ 2026లో తొలి మ్యాచ్‌ల నుంచే అనూహ్య ఫలితాలు నమోదవుతున్నాయి. సోమవారం మూడు మ్యాచ్?లు జరగ్గా, అన్నీ కూడా డ్రానే అయ్యాయి. అయితే ఈ మెగా టోర్నీకి ముందు రాజకీయ వివాదాలు, నిరసనలతో వార్తల్లో నిలిచిన ఇరాన్ జట్టు, మైదానంలోనూ తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంది. ప్రపంచకప్‌లో అట్టడుగు ర్యాంక్‌లో ఉన్న న్యూజిలాండ్‌తో ఇరాన్ 2-2తో డ్రా కావడంతో నాకౌట్ అవకాశాలకు తొలి మ్యాచ్‌లోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. మరోవైపు బెల్జియం, ఉరుగ్వే వంటి జట్లు కూడా తమ తొలి మ్యాచ్‌ల్లో విజయం సాధించలేకపోయాయి. లాస్ ఏంజెలెస్‌లో జరిగిన గ్రూప్-జి మ్యాచ్‌లో ఇరాన్ రెండుసార్లు వెనుకబడినా పోరాడి 2-2తో డ్రా చేసుకుంది. మ్యాచ్ ఏడో నిమిషంలోనే న్యూజిలాండ్ ఆధిక్యంలోకి వెళ్లింది. క్రిస్ వుడ్ ఇచ్చిన పాస్‌ను ఎలిజా జస్ట్ అద్భుతంగా గోల్‌గా మలిచాడు. ఆరంభ షాక్ నుంచి కోలుకున్న ఇరాన్ ఎటాక్ పెంచింది. స్టార్ ఫార్వర్డ్ మెహదీ తారెమీ చేసిన ప్రయత్నం పోస్టును తాకి బయటకు వెళ్లింది. చివరకు 32వ నిమిషంలో రామిన్ రెజాయియాన్ సమం చేశాడు. అయితే ఆ తర్వాత మరోసారి ఎలిజా జస్ట్ గోల్ చేసి న్యూజిలాండ్‌కు ఆధిక్యం అందించాడు. ఇరాన్ ఓటమి దిశగా సాగుతున్న సమయంలో మహమ్మద్ మొహేబీ 64వ నిమిషంలో హెడ్డర్‌తో గోల్ చేసి స్కోరును 2-2గా మార్చాడు. చివరి అరగంట పాటు ఇరాన్ ఎటాక్స్ చేసినా విజయం అందుకోలేకపోయింది.

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