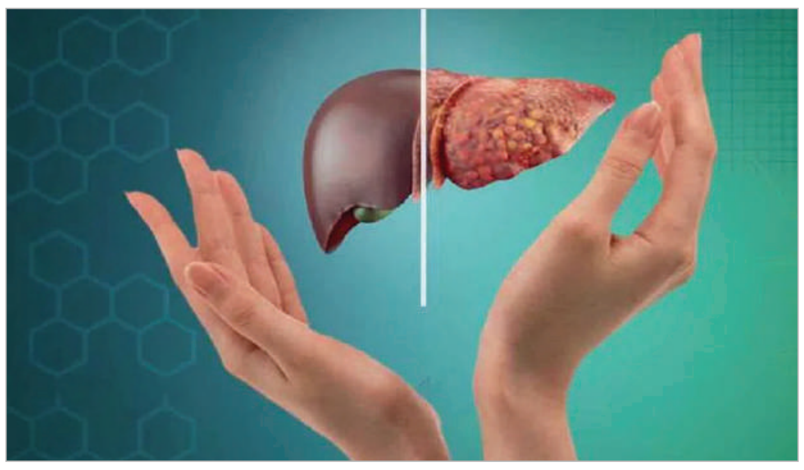
వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• **ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..**

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే లివర్ కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్‌లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మద్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు బ్లాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

అలాగే ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, అక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బోహైడ్రేట్స్‌కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్‌రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, బెటలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సూల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, టెండన్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అలర్జీ రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా అనిపించడం, హార్ట్‌బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా షెల్‌ఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీఫుడ్ అలర్జీ ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెర్రీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా సూర్యకిరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అవి అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అలర్జీలు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రెనింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ తప్పనిసరి. జిమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ద్వారా కండరాలుపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్ఫిన్స్ పెంచి, కార్టిసోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది ,సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అలర్జీ సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తగలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.

సరైన దుస్తులు అవసరం

పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పేలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్‌లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకొకసారి ఏసీ ఆపడం మంచిది. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అలర్జీలు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను నివారించవచ్చు.

సాలీడు కాటు ప్రమాదకరమైందా.. సాలీడు కాటు వేస్తే ఏమవుతుంది..?

సినిమాలో పీటర్ పార్కర్ ఒక స్పైడర్ కాటు వల్ల సూపర్ పవర్స్ పొందాడు. కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం స్పైడర్ బైట్ ప్రమాద కరంగా మారవచ్చు. Chris Keegan అనే యూకే వ్యక్తికి జరిగిన ఘటనే దీనికి ఉదాహరణ. అతని చేతిపై ఉన్న చిన్న కాటును మొదట పట్టించుకోలేదు. తర్వాత అది ఎర్రగా మారడంతో మెడిసిన్ తీసుకున్నాడు. కానీ పరిస్థితి క్రమంగా క్షీణించడం మొదలు పెట్టింది. చేయి వాపులకు గురై, ఊదా రంగులోకి మారి, బౌలింగ్ బాల్ సైజ్‌కి చేరింది. చివరకు ఆసుపత్రికి వెళ్లగా, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా సాలీడు కాట్లు హానికరం కావు. చాలా సందర్భాల్లో వాటిని అందరూ అస్సలు గమనించకపోవచ్చు. కానీ కొందరిలో చర్మం ఎర్రబారడం, నొప్పి, వాపు, చర్మంపై పుండ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం నిజంగా సాలీడు కాటు వేసిందో లేదో కచ్చితంగా చెప్పడం కూడా కష్టమని సాలీడు కాటును చూసినప్పుడే దానిని నిర్ధారించవచ్చునని వారు చెబుతున్నారు.

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

ప్రపంచంలో కొద్ది రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే మనుషులకు ప్రమాదకరం. వాటిలో విడో స్పైడర్, రెక్లూస్ స్పైడర్ వంటి కొన్ని జాతుల సాలీడులకు మాత్రమే మనుషులను గాయపరచగలిగేంత పెద్ద కోరలు ఉంటాయి. సాధారణ స్పైడర్ కాటు వేసిన చోట చర్మం ఎర్రగా మారడం, వాపు, దురద, నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ విడో స్పైడర్ కాటు లక్షణాలు అయితే 1-3 రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. కాటు చుట్టూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. ఇది పొట్ట, వెన్ను, ఛాతికి వ్యాపించవచ్చు. పొత్తి కడుపు బిగువుగా ఉండడం లేదా తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. వాంతులు, వికారం, వణుకు, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే సాలీడు కాటుకు చికిత్స ఎలా చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లోనే ఫస్ట్ ఎయిడ్‌తో చికిత్స చేయవచ్చు. సాలీడు కాటు వేసిన చోట గోరువెచ్చని నీటితో, సబ్బుతో కడగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా యాంటీ బయోటిక్ క్రీమ్ రాయాలి. కాటుకు గురైన చోట ఐస్ ప్యాక్ పెట్టి వాపు తగ్గించాలి. దురద, వాపు తగ్గేందుకు యాంటీ హిస్టమిన్ మందులు తీసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉంటే ఐబుప్రోఫెన్ లేదా పారాసిటమాల్ తీసుకోవచ్చు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో స్పైడర్ కాటు తీవ్రమవుతుంది. కాటు వేసిన చోట సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బ్రౌన్ రెక్లూస్ సాలీడు కాటు వల్ల కణజాల క్షయం చెందిన గాయాలు సాధారణంగా కనబడతాయి. చర్మ కణజాలం నశిస్తుంది. పుండ్లు, బొబ్బలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి నెమ్మదిగా మానిపోవడం, మచ్చలు పడటం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

కాటు వేసిన చోట ఎరుపు చీము లేదా పసుపు రంగు స్రావం కనిపిస్తే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యల్ప సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమైన స్పైడర్ కాటు చిన్నారులకు ప్రాణాపాయం కలిగించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా స్పైడర్ కాట్లు చిన్నవే అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. కనుక కాటు వేసిన చోట వాపు పెరగడం, నొప్పి ఎక్కువవడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాలీడు కాటును అన్నిసార్లు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చిన్న సమస్యగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

పిల్లలకు ఫోన్లను ఇచ్చే విషయమై స్వీడన్ కీలక నిర్ణయం.. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు..

పిల్లల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో స్వీడన్ ప్రజారోగ్య సంస్థ కీలక సిఫారసు చేసింది. 13 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు పిల్లలకు వ్యక్తిగత స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వొద్దని తల్లిదండ్రులకు సూచించింది. స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల పిల్లలు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య, సామాజిక, మానసిక సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. పిల్లలకు స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఇవ్వడంపై నిర్వహించిన అధ్యయనాలు, ఇంటర్వ్యూల ఆధారంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో సులభంగా సంప్రదింపులు కొనసాగించడానికి ఫోన్లు ఉపయోగపడుతున్నప్పటికీ, వాటి వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ప్రయోజనాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పిల్లల్లో ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుందని, సామాజిక ఒత్తిడిని పెంచుతుందని, హానికరమైన కంటెంట్, అనుచిత వ్యక్తుల పరిచయాలకు అవకాశం కల్పిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా అధిక స్క్రీన్ టైమ్ కారణంగా నిద్ర నాణ్యత దెబ్బతినడం, ఫోన్ వినియోగంపై వ్యసనంలాంటి అలవాట్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా ఉందని పేర్కొన్నారు.

ఇంటర్నెట్ వద్దు..

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంటే, ఇంటర్నెట్ సౌకర్యం లేని సాధారణ మొబైల్ ఫోన్‌ను ఇవ్వాలని సంస్థ సూచించింది. దీని ద్వారా అవసరమైన కమ్యూనికేషన్ కొనసాగుతూనే, స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల వల్ల కలిగే అనేక ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని తెలిపింది. ఈ సిఫారసులు స్వీడన్‌కు పొరుగు దేశాలైన డెన్మార్క్, ఫిన్లాండ్ అమలు చేస్తున్న మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయని అధికారులు తెలిపారు. కుటుంబాలు రోజువారీ జీవితంలో సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఈ సూచనలు ఉపయోగపడతాయని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పిల్లలపై స్క్రీన్‌ల ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి స్వీడన్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రజారోగ్య సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఈ ఏడాది జూన్‌లో పిల్లలతో సమయం గడిపేటప్పుడు తల్లిదండ్రులు కూడా తమ మొబైల్ ఫోన్లను పక్కన పెట్టాలని సంస్థ సూచించింది.

9వ తరగతి వరకు ఫోన్లు వద్దు..

ఇక జనవరిలో స్వీడన్ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తొమ్మిదో తరగతి వరకు చదివే విద్యార్థులు, అంటే సుమారు 15 నుంచి 16 ఏళ్ల వయస్సు వరకు ఉన్న పిల్లలు పాఠశాలల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు ఉపయోగించకుండా నిషేధం విధించనున్నట్లు ప్రకటించింది. డిజిటల్ పరికరాల వినియోగం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో పిల్లల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు కుటుంబాలు, పాఠశాలలు, ప్రభుత్వాలు కలిసి సమతుల్యమైన విధానాలను అనుసరించాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కలుషితం.. కకావికలం

సురక్షితమైన ఆహారం.. కేవలం ఒక వ్యక్తిగత బాధ్యత కాదు. అది ఒక సామాజిక అవసరం. ఎందుకంటే, కలుషిత ఆహారం.. మానవాళి ఆరోగ్యాన్ని కకావికలం చేస్తున్నది. ఏటా 86.6 కోట్ల మంది అనారోగ్యాలకు, 15.2 లక్షల మంది మరణాలకు కారణం అవుతున్నది. వీరిలో ఐదేళ్లలోపు పిల్లలే ఎక్కువగా ఉండటం ఆందోళన కలిగిస్తున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ తాజాగా చేపట్టిన అధ్యయనం.. ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. 'ది లాన్సెట్ గ్లోబల్ హెల్త్'లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. కలుషిత ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతు చిన్నపిల్లలే బాధితులుగా మారుతున్నారు. ముఖ్యంగా, ప్రాణాంతకంగా మారే అతిసార వ్యాధులతో సతమతం అవుతున్నారు. ఇందుకు కారణాలను అధ్యయనకారులు వివరించారు. చిన్నారుల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా వృద్ధి చెందదు. పెద్దలు తట్టుకోగలిగే బ్యాక్టీరియాను వీరి శరీరం తట్టుకోలేదు. ఇక పిల్లల శరీర బరువు తక్కువగా ఉండటం వల్ల, ఆహారంలోని విషపదార్థాల ప్రభావం వీరిపై చాలా వేగంగా, తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ కారణాల వల్ల కలుషిత ఆహార బాధితుల్లో చిన్నారులే ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. తీవ్రమైన విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్, అవయవాల వైఫల్యంతో మరణానికి చేరువ అవుతున్నారు. క్యాన్సర్, మెదడు ఎదుగుదలలో లోపాలతో జీవశ్చవాలుగా మారుతున్నారు. అంతేకాకుండా, ప్రమాదకర రసాయనాల ప్రభావంతో పిల్లల మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలుగుతున్నది. నాడీ సంబంధిత, అభివృద్ధిపరమైన సమస్యలు.. వీరిని జీవితాంతం వెంటాడుతున్నాయి. 2021లో ఆహారంలో రసాయన ప్రమాదాల కారణంగానే 73 శాతం మరణాలు సంభవించాయని అధ్యయనకారులు వెల్లడించారు. ఇందులోనూ అధిక భాగం మరణాలు.. ఇన్‌ఆర్గానిక్ ఆర్సెనిక్ (42 శాతం), సీసం (31 శాతం)తో ముడిపడి ఉన్నాయని తెలిపారు. ఈ ప్రమాదకర రసాయనాలకు గురికావడం వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ల ప్రమాదం పెరగడమే మరణాలకు కారణమని చెబుతున్నారు. 194 దేశాల నుంచి 42 ప్రధాన ఆహార సంబంధిత ప్రమాదాలను అంచనా వేసి ఈ విషయాలను కనుగొన్నారు. శుభ్రమైన నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత, పాశ్చరైజేషన్ వంటి ఆహార భద్రతా పద్ధతులతో కలుషిత ఆహారాన్ని అరికట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. వాటితోపాటు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఆరోగ్య సంరక్షణను అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా చిన్నారులను కాపాడుకోవచ్చని అంటున్నారు.

ఫిట్ నెస్ ప్రియుల్లో జోన్ 2 కార్డియో పట్ల పెరుగుతున్న ఆసక్తి.. ఏంటిది..?

ఇటీవలి కాలంలో ఫిట్‌నెస్ ప్రపంచంలో ఒక కొత్త పదం ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది - జోన్ 2 కార్డియో. అధిక తీవ్రతతో చేసే వ్యాయామాలైన హెచ్‌ఐఐటీ , స్ప్రింట్లు, బూట్‌క్యాంప్ వర్కౌట్లు వంటి వాటి మధ్య, మితమైన వేగంతో చేసే ఈ కార్డియో వ్యాయామం శాస్త్రవేత్తలు, గుండె నిపుణులు, ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యంపై పరిశోధనలు చేసే నిపుణుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వును శక్తిగా మార్చే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలిక ఫిట్‌నెస్‌కు బలమైన పునాది వేయడం వంటి ప్రయోజనాల కారణంగా జోన్ 2 కార్డియోపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. జోన్ 2 కార్డియో తక్కువ నుంచి మితమైన తీవ్రతతో చేసే ఏరోబిక్ వ్యాయామం. ఈ సమయంలో శ్వాస కొంచెం వేగంగా ఉన్నప్పటికీ మాట్లాడటం సులభంగా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సంభాషణ కొనసాగించగలిగితే అది సాధారణంగా జోన్ 2 పరిధిలోనే ఉన్నట్లు భావిస్తారు. వేగంగా నడవడం, నెమ్మదిగా జాగింగ్ చేయడం, స్థిరమైన వేగంతో సైక్లింగ్ చేయడం, ఈత కొట్టడం, రోయింగ్, స్వల్ప ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో హైకింగ్ చేయడం, ఎలిప్టికల్ యంత్రంపై వ్యాయామం చేయడం వంటి కార్యకలాపాలు జోన్ 2 కార్డియోలోకి వస్తాయి.

మరింత సమర్థవంతంగా శక్తి ఉత్పత్తి..

వ్యాయామ తీవ్రతను సాధారణంగా ఐదు గుండె స్పందన మండలాలుగా విభజిస్తారు. జోన్ 2 గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటులో సుమారు 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉండే స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఈ స్థాయిలో శరీరం ఎక్కువగా ఆక్సిజన్‌ను ఉపయోగించి కొవ్వును శక్తిగా మార్చుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియా అనే నిర్మాణాల్లో జరుగుతుంది. మైటోకాండ్రియా పనితీరు మెరుగుపడటం వల్ల శరీరం మరింత సమర్థవంతంగా శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ముఖ్యమైన ప్రయోజనాల్లో గుండె ఆరోగ్యం ఒకటి. గుండె కూడా ఒక కండరమే కావడంతో క్రమం తప్పకుండా శిక్షణ ఇవ్వడం ద్వారా అది మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రతి స్పందనలో ఎక్కువ రక్తాన్ని పంపించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో విశ్రాంతి సమయంలో గుండె స్పందన రేటు తగ్గి గుండె పనితీరు మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది.

కొవ్వును కరిగిస్తుంది..

ఈ వ్యాయామం శరీరంలోని కొవ్వును శక్తి వనరుగా ఉపయోగించే సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాల సమయంలో శరీరం ప్రధానంగా కార్బోహైడ్రేట్లపై ఆధారపడుతుంది. కానీ జోన్ 2 తీవ్రతలో శరీరం కొవ్వును ఎక్కువగా వినియోగిస్తుంది. దీంతో జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడి శరీరం అవసరానికి అనుగుణంగా కొవ్వు, కార్బోహైడ్రేట్ల మధ్య సమర్థవంతంగా మారగలుగుతుంది. స్టామినా పెంచడంలో కూడా జోన్ 2 కార్డియో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక క్రీడల్లో పాల్గొనే అథ్లెట్లు తమ శిక్షణలో ఎక్కువ సమయాన్ని ఈ తరహా వ్యాయామానికే కేటాయిస్తారు. ఆక్సిజన్ వినియోగ సామర్థ్యం పెరగడం వల్ల కండరాలు త్వరగా అలసిపోకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయగలుగుతాయి. అధిక తీవ్రత వ్యాయామాలతో పోలిస్తే జోన్ 2 కార్డియో వల్ల శరీరంపై ఒత్తిడి తక్కువగా ఉంటుంది. కండరాలు, కీళ్లు, నర వ్యవస్థపై అధిక భారం పడదు. అందువల్ల వ్యాయామం ప్రారంభిస్తున్నవారు, వృద్ధులు, అనారోగ్యం లేదా గాయాల తర్వాత మళ్లీ ఫిట్‌నెస్ సాధించాలనుకునేవారికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. అలాగే అధిక శిక్షణ వల్ల వచ్చే గాయాల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు.

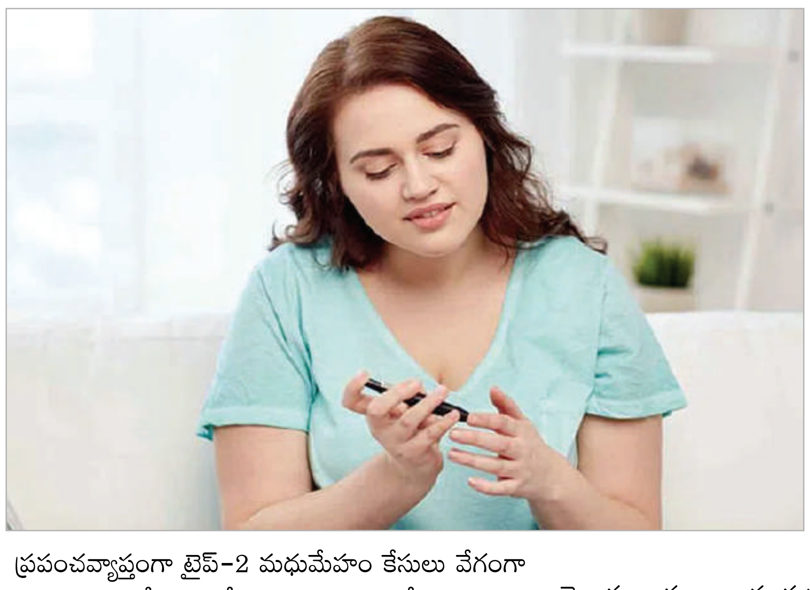
ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం..

ఆరోగ్యకరమైన వృద్ధాప్యానికి ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యమని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. జోన్ 2 కార్డియో ద్వారా గుండె ఆరోగ్యం, జీవక్రియల సామర్థ్యం మెరుగుపడటంతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది జీవిత నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. జోన్ 2లో ఉన్నామో లేదో తెలుసుకోవడానికి టాక్ టెస్ట్ అనే సులభమైన పద్ధతి ఉంది. వ్యాయామం చేస్తూనే సౌకర్యంగా మాట్లాడగలిగితే, కానీ పాట పాడటం కష్టంగా అనిపిస్తే సాధారణంగా జోన్ 2 తీవ్రతలో ఉన్నట్లే. ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్లు లేదా హార్ట్‌రేట్ మానిటర్లు ఉపయోగించే వారు తమ గరిష్ఠ గుండె స్పందన రేటును అంచనా వేసుకుని దానికి 60 నుంచి 70 శాతం మధ్య ఉన్నప్పుడు జోన్ 2లో ఉన్నట్లు గుర్తించవచ్చు.

వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకుంటే..

ఈ వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించాలనుకునే వారికి వేగంగా నడక ఉత్తమ మార్గంగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మొదట 20 నుంచి 30 నిమిషాల పాటు వారానికి మూడు నుంచి ఐదు రోజులు చేయడం ప్రారంభించి, క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకోవచ్చు. తీవ్రత కంటే క్రమబద్ధతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం మంచిది. అలాగే జోన్ 2 కార్డియోతో పాటు శక్తివర్ధక వ్యాయామాలు, అవసరమైనప్పుడు కొంత అధిక తీవ్రత వ్యాయామాన్ని కూడా కలిపి చేయడం ఉత్తమ ఫలితాలను అందిస్తుంది. జోన్ 2 కార్డియో అధిక చెమటలు పట్టించే లేదా శరీరాన్ని పూర్తిగా అలసిపోయేలా చేసే వ్యాయామం కాకపోయినా, దీని ప్రయోజనాలు మాత్రం గణనీయమైనవే. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, కొవ్వు జీవక్రియలను బలోపేతం చేయడం, స్టామినాను పెంచడం, దీర్ఘకాలం పాటించగలిగే వ్యాయామ అలవాట్లను పెంపొందించడం వంటి అంశాల్లో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫిట్‌నెస్ కోసం ఎప్పుడూ అత్యధిక తీవ్రత అవసరం లేదని, స్థిరమైన మితమైన వ్యాయామం కూడా అద్భుత ఫలితాలు ఇస్తుందని జోన్ 2 కార్డియో నిరూపిస్తోంది.

ప్రసవానంతరం చాలా మంది మహిళల్లో పెరుగుతున్న టైప్ 2 డయాబెటిస్ సమస్య..



ప్రపంచవ్యాప్తంగా టైప్-2 మధుమేహం కేసులు వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో యువ మహిళల్లో ఈ వ్యాధి మరింత ఆందోళనకర స్థాయిలో పెరుగుతోందని తాజా పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా కనిపించే వ్యాధిగా భావించిన టైప్-2 డయాబెటిస్ ఇప్పుడు యువతను, ముఖ్యంగా 40 ఏళ్లలోపు మహిళలను ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తోంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, చిన్న వయస్సులోనే ఈ వ్యాధి సోకితే గుండెపోటు, పక్షవాతం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు త్వరగా వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇటీవల విడుదలైన అధ్యయన నివేదిక ప్రకారం 2017 నుంచి 2024 మధ్య 40 ఏళ్లలోపు మహిళల్లో టైప్-2 మధుమేహం నిర్ధారణలు 47 శాతం పెరిగాయి. అదే సమయంలో 40 నుంచి 79 ఏళ్ల వయస్సు కలిగిన మహిళల్లో ఈ పెరుగుదల 22 శాతంగా నమోదైంది. పురుషుల్లో కూడా పెరుగుదల కనిపించినప్పటికీ, 40 ఏళ్లలోపు పురుషుల్లో ఈ సంఖ్య 34 శాతం మాత్రమే పెరిగింది. దీంతో యువ మహిళల్లో పెరుగుతున్న మధుమేహం సమస్యపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గర్భధారణలో వచ్చే జీడీఎం కారణం..

ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (జీడీఎం)ను గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో తొలిసారిగా కనిపించే ఈ రకం మధుమేహం ప్రసవం తర్వాత సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఒకసారి జీడీఎం వచ్చిన మహిళల్లో భవిష్యత్తులో శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. అధ్యయనం ప్రకారం, గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన మహిళల్లో ఐదేళ్లలో 11 శాతం మంది ప్రీడయాబెటిస్ దశకు చేరుకుంటున్నారు. పదేళ్లలో 15 శాతం మంది పూర్తి స్థాయి టైప్-2 మధుమేహానికి గురవుతున్నారు. అయినప్పటికీ, జీడీఎం చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో కేవలం 57 శాతం మంది మాత్రమే ప్రతి సంవత్సరం చేయాల్సిన హెచ్‌బీఏ1సీ రక్తపరీక్ష చేయించుకుంటున్నట్లు గుర్తించారు. ప్రసవం తర్వాత తగిన వైద్య పర్యవేక్షణ లేకపోవడం కూడా పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. సర్వేలో పాల్గొన్న మహిళల్లో మూడింట ఒక వంతుకు పైగా మంది ప్రసవానంతరం ఆరోగ్య సేవల నుంచి పూర్తిగా దూరమైనట్లు భావిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. దీంతో టైప్-2 మధుమేహాన్ని ముందుగానే గుర్తించి నివారించే అవకాశాలు కోల్పోతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్న వయస్సులోనే వస్తే..

టైప్-2 మధుమేహం చిన్న వయస్సులో వస్తే అది మరింత దూకుడుగా వ్యవహరిస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాలు, గుండె, మూత్రపిండాలు, కళ్లపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు త్వరగా అభివృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే ప్రసవం అనంతరం మహిళలకు క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు, జీవనశైలి మార్పులపై మార్గనిర్దేశం అందించడం అత్యవసరమని సూచిస్తున్నారు. గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ సాధారణంగా గర్భధారణ 24 నుంచి 28 వారాల మధ్య కనిపిస్తుంది. గర్భాశయంలోని ప్లాసెంటా ఉత్పత్తి చేసే హార్మోన్లు ఇన్సులిన్ పనితీరును ప్రభావితం చేయడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. తల్లి శరీరం తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేకపోతే గర్భధారణ మధుమేహం ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించకపోతే శిశువుకు కూడా పలు సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. అధిక బరువుతో పుట్టడం, జననం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గిపోవడం, శ్వాస సంబంధిత ఇబ్బందులు, కామెర్లు రావడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. భవిష్యత్తులో ఊబకాయం, టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

అనేక ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం..

తల్లుల్లో గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ కారణంగా ప్రీ-ఎక్లాంప్సియా ప్రమాదం పెరగడం, సిజేరియన్ డెలివరీ అవసరం కావడం, భవిష్యత్తులో మళ్లీ గర్భధారణ మధుమేహం రావడం, శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం అభివృద్ధి చెందడం వంటి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల గర్భధారణ సమయంలోనే కాకుండా ప్రసవం తర్వాత కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం, వైద్యుల సూచనలు పాటించడం ద్వారా టైప్-2 మధుమేహం ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు. యువ మహిళల్లో వేగంగా పెరుగుతున్న ఈ ధోరణి ఆరోగ్య వ్యవస్థలకు హెచ్చరికగా మారిందని, ముందస్తు నివారణ చర్యలపై మరింత దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

నుదుటిపై నాన్న ముద్దు

తన శైలికి భిన్నంగా భక్తి, భావోద్వేగాలతో కూడుకున్న యాక్షన్ కథాంశంతో అగ్ర హీరో రవితేజ నటిస్తున్న చిత్రం 'ఇరుముడి'. ఇందులో కూతురంటే ప్రాణమిచ్చే తండ్రిగా ఆయన కనిపిస్తారు. శివ నిర్వాణ దర్శకుడు. ఆగస్ట్ 21న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సినిమా విడుదల కానున్నది. ఫాదర్స్ డే సందర్భంగా 'ఇరుముడి' చిత్రబృందం ఓ అందమైన ప్రత్యేక పోస్టర్‌ని విడుదల చేసింది. కూతురి నుదుటిపై ముద్దిస్తున్న నాన్నలా రవితేజ ఈ పోస్టర్‌లో కనిపిస్తున్నారు. తండ్రీకూతుళ్ల అనుబంధం, ప్రేమ, ఆప్యాయతలను ఈ పోస్టర్ హృద్యంగా ఆవిష్కరించింది. మధ్యతరగతి కుటుంబానికి చెందిన ఓ ఆడపిల్ల తండ్రిగా రవితేజ నట విశ్వరూపాన్ని ఈ సినిమాలో చూస్తారని, కమర్షియల్ అంశాలన్నీ సమపాళ్లలో రంగరించిన చిత్రమిదని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ప్రియా భవానీశంకర్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో సాయికుమార్, అజయ్‌ఘోష్, రమేశ్ ఇందిర, స్వాసిక, బేబీ నక్షత్ర కీలక పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: విష్ణుశర్మ, సంగీతం: జీవీ ప్రకాశ్‌కుమార్, నిర్మాతలు: నవీన్ యెర్నేని, వై.రవిశంకర్, నిర్మాణం: మైత్రీమూవీమేకర్స్.

చంచల్‌గూడ జైలుకు ప్రభాస్..
'స్పిరిట్' కీలక షెడ్యూల్ షురూ!

రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్, స్టార్ డైరెక్టర్ సందీప్ రెడ్డి వంగా కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న క్రేజీ ప్రాజెక్ట్ 'స్పిరిట్' షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. అయితే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన కీలకమైన షెడ్యూల్ ఆదివారం నుంచి హైదరాబాద్‌లోని చంచల్‌గూడ జైలులో మొదలుకానుంది. ఈ షెడ్యూల్‌లో హీరో ప్రభాస్ స్వయంగా పాల్గొన బోతున్నట్లు సమాచారం. కథలో ఎంతో కీలకమైన సన్నివేశాలను ఈ జైలు లొకేషన్‌లో చిత్రీకరించేందుకు చిత్ర యూనిట్ ప్లాన్ చేసింది. హై వోల్టేజ్ డ్రామా, యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లుగా సాగే ఈ సీన్స్ సినిమాకే హైలైట్‌గా నిలుస్తాయని ఇండస్ట్రీ టాక్. సందీప్ రెడ్డి వంగా మార్క్ మేకింగ్ స్టైల్‌కు తగ్గట్టుగా ఈ షెడ్యూల్‌ను ప్లాన్ చేశారు. ఈ షెడ్యూల్ పూర్తవగానే ప్రస్తుత షూటింగ్ ఫేజ్ ముగుస్తుంది. వెంటనే ఎలాంటి బ్రేక్ లేకుండా తర్వాతి షెడ్యూల్‌ను మొదలుపెట్టేందుకు మేకర్స్ సిద్ధమవుతున్నారు. భారీ అంచనాల మధ్య రూపొందుతున్న 'స్పిరిట్'పై ప్రభాస్ ఫ్యాన్స్‌లో ఇప్పటికే భారీ హైప్ నెలకొంది.

శిఖర్ కోసం జాన్వీ స్పెషల్ మెసేజ్..
నైట్‌సూట్‌పై రాతలతో మరోసారి వైరల్!

అతిలోక సుందరి శ్రీదేవి వారసురాలిగా సినీ పరిశ్రమలో అడుగు పెట్టిన జాన్వీ కపూర్ ప్రస్తుతం బాలీవుడ్‌తో పాటు టాలీవుడ్‌లోనూ వరుస అవకాశాలను అందుకుంటూ దూసుకుపోతోంది. సినిమాలతో పాటు ఆమె వ్యక్తిగత జీవితం, ముఖ్యంగా ప్రేమ వ్యవహారాలు ఎప్పుడూ సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారుతుంటాయి. తాజాగా జాన్వీ ధరించిన ఒక నైట్‌సూట్ మరోసారి ఆమె రిలేషన్‌షిప్‌పై చర్చలకు తెరతీసింది. మహారాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి సుశీల్ కుమార్ షిండే మనవడు శిఖర్ పహారియాతో జాన్వీ కపూర్ కొంతకాలంగా డేటింగ్‌లో ఉన్నట్లు బాలీవుడ్‌లో ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే వీరిద్దరూ తమ బంధాన్ని అధికారికంగా ప్రకటించకపోయినా, పలుమార్లు కలిసి కనిపించడం, ఫ్యామిలీ వేడుకలు, ఈవెంట్లకు హాజరుకావడం వల్ల ఈ వార్తలకు మరింత బలం చేకూరుతోంది. తాజాగా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఒక ఫొటోలో జాన్వీ పింక్ కలర్ నైట్‌సూట్‌తో పాటు గ్రే జాకెట్ ధరించి కనిపించింది. అయితే ఆమె డ్రెస్‌పై ఉన్న ఒక ఆసక్తికరమైన వాక్యం అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. "×ట ాశీర్, ాశ్రీమ్ఘువ =వ్బతీఅ్ శీ ాష్ట్రఱఎష్త్ఘుతీ ాఘుష్ట్రుఘుతీఱఅఘు" (నేను తప్పిపోతే దయచేసి శిఖర్ పహారియాకు అప్పగించండి) అనే మెసేజ్ నైట్‌సూట్‌పై ఉండటంతో ఈ ఫొటో క్షణాల్లో వైరల్‌గా మారింది. దీంతో జాన్వీ తన ప్రేమను పరోక్షంగా వ్యక్తం చేసిందంటూ అభిమానులు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఈ ఫొటోలు బయటకు వచ్చిన వెంటనే నెటిజన్లు, అభిమానులు భారీగా స్పందించారు. "ఇదే నిజమైన రిలేషన్‌షిప్ గోల్స్", "శిఖర్ కోసం జాన్వీ ఇచ్చిన క్యూట్ సిగ్నల్" అంటూ సోషల్ మీడియాలో కామెంట్లు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. జాన్వీ కపూర్ తన ప్రేమను ఇలా పరోక్షంగా వ్యక్తం చేయడం ఇదే తొలిసారి కాదు. గతంలో కూడా 'శిఖర్' పేరు ఉన్న నెక్లెస్‌ను ధరించి పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంది.

మాటే పాటైతే.. పర్యావరణమే ప్రాణమైతే!

94ఏండ్ల వయసులో సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించిన ఫాంటసీ కామెడీ మ్యూజికల్ ఫిల్మ్ 'సింగ్ గీతం'. మాటల్లేకుండా 'పుష్పక విమానం' వంటి గొప్ప క్లాసిక్‌ని తెరకెక్కించిన సింగీతం.. 'మాటలే పాటలైతే' అని కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా రూపొందించారని తెలియగానే, ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై ఆసక్తి మొదలైంది. పైగా ప్రతిష్టాత్మక వైజయంతీ మూవీస్, స్వప్న సినిమాస్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించడం, సింగీతం విజన్‌కి నాగ్ అశ్విన్ మేకింగ్ తోడవ్వడంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. ఎట్టకేలకు ఈ శుక్రవారం 'సింగ్ గీతం' ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. మరి అందరి అంచనాలనూ ఈ సినిమా అందుకున్నదా? అనే విషయం తెలియాంటే ముందు కథలోకి వెళ్లాలి.

కథ

అప్పుడే జైలు నుంచి విడుదలైన ప్రతాప్(ఆయాన్) తన తండ్రి తన పేరు రాసిన ఆస్తిని దక్కించుకునేందుకు అగ్రిమెంట్ పేపర్లను తీసుకొని కుబేరపురం గ్రామానికి వెళ్తాడు. అదో మిస్టీరియస్ విలేజ్. అక్కడ ఓ కొండ ఉంటుంది. ఆ కొండలో కుబేరుడి గుహ కూడా ఉంటుంది. ఆ ప్రాంత జనం కుబేరుడ్ని పూజిస్తుంటారు. ఎడారిని తలపించేలా ఉన్న ఆ ఊరిలో ఒకేఒక భారీ వృక్షం ఉంటుంది. ఆ చెట్టంటే ప్రాణం ఇచ్చే గౌరీ(అహల్య)ని కలుసుకుంటాడు ప్రతాప్. ఆమె ద్వారా సెల్ఫిష్ మైనింగ్ బిజినెస్ విమెన్ రేణు(షాలిని)ని కలుస్తాడు. ఆ ప్రాంతమంతా బంగారు గని అని రేణు మాటల ద్వారా తనకు అర్థమవుతుంది. రేణు, ఆమె తండ్రి(బెనర్జీ) ఇద్దరూ కలిసి తన పేరున్న స్థలంలో కూడా మైనింగ్ జరిపి, అక్కడున్న బంగారాన్ని కూడా దోచుకోవాలని చూస్తున్నారనే విషయం ప్రతాప్‌కి తెలుస్తుంది. ఉన్నట్టుండి భాగస్తుడైన ప్రతాప్ రావడంతో, చేసేది లేక రేణు, రేణు తండ్రి తమ వ్యాపారంలో ప్రతాప్‌ని కూడా భాగస్తుడిగా చేర్చుకుంటారు. అప్పటికే ఆ ప్రాంతం అంతా మైనింగ్ జరిపేసి ఉంటుంది. ఒక్క వృక్షం ఉన్న ప్లేస్‌లో మాత్రం మైనింగ్ జరిగి ఉండదు. దాంతో అక్కడ మైనింగ్ చేద్దామని ప్రతాప్ సూచించడంతో, అహల్య వద్దని వారిస్తున్నా, ఆ భారీ వృక్షాన్ని కూలగొడతారు. దీంతో గౌరీ తీవ్ర మనస్తానికి గురవుతుంది. ఆ బాధలోనే అనుకోకుండా కుబేర గుహలోకి వెళ్తుంది. అక్కడ దేవుడ్ని నిలదీస్తుంది. నీతిలేని జనానికి మాట ఎందుకిచ్చావ్? అని ప్రశ్నిస్తుంది. అబద్ధాలతో బతికే బతుకూ ఓ బతుకేనా? అంటూ నిలదీస్తుంది. దాంతో ఊహించని విధంగా ఆ ఊరి జనమందరికీ మాట కాస్తా పాటై కూర్చుంటుంది. అందరూ నిజాలు చెప్పేస్తుంటారు. మాటను పాటలా పాడుతూ అంతా విచిత్రంగా, విడ్డూరంగా ఫీలవుతుంటారు? ఆ జనానికి మళ్లీ మాట ఎలా వచ్చింది? కుబేరుడి శాపం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో ఎలాంటి పరిణామాలు తలెత్తాయి? అనేది మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

సింగీతం శ్రీనివాసరావు అంటేనే ఓ ప్రయోగశాల. మాటల్లేకుండా 'పుష్పక విమానం' చేసిన ఆయన, మాటే పాటైతే అంటూ మరో కొత్త ప్రయోగానికి తెర లేపుతూ చేసిన ప్రయత్నమే ఈ సినిమా. ఇది అన్ని సినిమాల్లాంటి సినిమా కాదు. నాగ్ అశ్విన్ చెప్పినట్టు ఇలాంటి సినిమాను ప్రపంచం నిజంగానే చూడలేదు. అది నిజంగా వందశాతం నిజం. అసలు ఇలాంటి ఆలోచన రావడమే నిజంగా గొప్ప విషయం. ఈ విభిన్నమైన కథ ద్వారా చాలా గొప్ప విషయాలను స్పృశించారు సింగీతం. పచ్చని చెట్టు బంగారం కంటే మిన్న అనే సందేశం ఈ సినిమాతో ఆయనిచ్చారు. పర్యావరణం గొప్ప తనాన్ని తెలిపేలా ఈ సినిమా తీశారు. సింగీతం విజన్‌ని, తెరపైకి తెచ్చేందుకు నాగ్ అశ్విన్ పడిన కష్టం అణువణువునా కనిపించింది. ఈ ప్రయోగం జనానికి ఎక్కితే, ఇది కచ్చితంగా మరో గొప్ప ప్రయత్నం అవుతుందని చెప్పక తప్పదు. కమర్షియల్‌గా ఆలోచించకుండా, ఒక గొప్ప ప్రయత్నాన్ని జనం ముందుకు తీసుకొచ్చిన నాగ్‌అశ్విన్‌ని ఈ విషయంలో అభినందించకుండా ఉండలేం. 'సింగ్ గీతం' సినేరియానే కొత్తగా ఉంది. తెరపై ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరించడంలో మేకర్స్ సఫలీకృతులయారు. ఈ సినిమా ద్వారా పరిచయమైన కొత్త వారంతా చక్కగా అభినయించి, పరిధిమేర తమ పాత్రలను రక్తికట్టించారు.

సాంకేతికంగా

ఈ సినిమా విషయంలో సింగీతం శ్రీనివాసరావు తర్వాత చెప్పుకోవాల్సింది దేవిశ్రీ ప్రసాద్ గురించే. ఆయనకు ఈ సినిమా ఓ సవాల్. ప్రతి మాటా పాటగా వినిపించాలి. ప్రతి నటుడి వద్ద నుంచి శృతిబద్ధంగా పాట తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో దేవిశ్రీప్రసాద్ గట్టిగానే శ్రమించారు. అయితే.. ఈ క్రమంలో కొందరు నటీనటుల రాగశైలి ఇబ్బందిగా అనిపించింది. మొత్తంగా ఈ ప్రయత్నాన్ని విజయవంతం చేశారు దేవిశ్రీ. కెమెరా వర్క్ కూడా చాలా బావుంది. ఆర్ట్ డైరెక్టర్ వేసిన సెట్లు కూడా బావున్నాయి. ఓ కొత్త వాతావరణం తెరపై క్రియేట్ చేశారు. మొత్తంగా సాంకేతికంగా అన్ని విధాలా సినిమా బావుంది. ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు ఇష్టపడే వాళ్లకు 'సింగ్ గీతం' కచ్చితంగా కొత్తగా ఉంటుంది. రొడ్డకొట్టుడు మసాలా సినిమాలను ఇష్టపడేవారు ఈ సినిమా చూడకుండా ఉండటమే మంచిది.

సమంత యాక్షన్ అవతార్ ఎలా ఉందంటే?

మూడేళ్ల విరామం తర్వాత సమంత చేసిన సినిమా 'మా ఇంటి బంగారం'. దాంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు మొదట్నుంచీ భారీగానే ఉన్నాయి. పైగా 'ఓ బేబీ' తర్వాత నందినీరెడ్డి, సమంత కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న సినిమా కావడంతో సినిమాపై ఆసక్తి జనాల్లో మెండుగానే ఉన్నది. ఈ సినిమాలో సమంత తొలిసారి యాక్షన్ రోల్ పోషించారు. ప్రచార చిత్రాలకూ, పాటలకు కూడా మంచి స్పందన రావడంతో ఈ సినిమాను ఎప్పుడెప్పుడు చూద్దామా అని ఆడియన్స్ ఆతృతగా ఎదురు చూశారు. ఎట్టకేలకు ఈ శుక్రవారం 'మా ఇంటి బంగారం' థియేటర్లలోకి వచ్చింది. మరి అందరి అంచనాలనూ ఈ బంగారం నిజం చేసిందా? లేదా? తెలుసుకునేముందు కథేంటో చూద్దాం..

కథ

ప్రేమ వివాహం చేసుకొని, ఓ సంప్రదాయ కుటుంబంలోకి పెద్ద కోడలుగా ఎంట్రీ ఇస్తుంది స్వర్ణ(సమంత). ఇంట్లోకి వచ్చిన నాటి నుంచి అప్పటికే ఇంట్లో ఉన్న చిన్నకోడలు అనసూయ(శ్రీముఖి)తో పోలుస్తూ అంతా ఆమెను చూస్తుంటారు. అనసూయ ఇంటిని చక్కదిద్దటంలో దిట్ట. కానీ స్వర్ణకు మాత్రం ఆ ఇంటి విషయాలు ఏమీ తెలియవు. కానీ ఎలాగైనా పెద్ద కోడలుగా తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలుపెడుతుంది. దీనికి తన చిన్ననాటి స్నేహితురాలు ఆమెకు సహాయం చేస్తుంటుంది. ఈ విధంగా సరదాగా కథ సాగుతూవుంటుంది. మరోవైపు నక్సలైట్ ముసుగులో దుర్మార్గాలకు తెగబడే నీచుడైన గుల్షన్ దేవయ్య జైల్లో శిక్ష అనుభవిస్తుంటాడు. తనకు అనుచరుడి ద్వారా తన సహ నక్సలైట్ అయిన ఝూన్సీ ఆచూకీ తెలుస్తుంది. ఆ ఝూన్సీనే స్వర్ణగా పేరు మార్చుకొని బతుకుతున్నదని తెలుసుకున్న గుల్షన్ దేవయ్య, ఎలాగైనా ఝూన్సీని దక్కించుకునేందుకు జైలు నుంచి పారిపోయి వస్తాడు. ఝూన్సీ వేరే వ్యక్తిని పెళ్లాడిందని తెలుసుకొని రగిలిపోతాడు. ఎలాగైనా ఝూన్సీని, ఆమె కుటుంబాన్నీ నాశనం చేయాలనుకుంటాడు. మరి స్వర్ణ రూపంలో ఉన్న ఝూన్సీ తన కుటుంబాన్ని ఎలా కాపాడుకున్నది? అసలు స్వర్ణలా ఝూన్సీ ఎందుకు మారింది? ఈ స్వర్ణ ఎవరు? ఆమె కథేంటి? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

హీరో తన అసలు రూపాన్ని దాచి, అజ్ఞాతంలో బతకడం.. సరదాగా సాగిపోతున్న కథలోకి హీరో పాత జీవితం వెంటాడటం.. కొన్ని బలీయమైన పరిస్థితులు కారణంగా అతనెవరో రివీలవ్వడం.. చివరకు హీరో దుర్మార్గుల్ని తుదముట్టించడం.. కథ సుఖాంతం కావడం.. ఈ తరహా కథలు ఇప్పటివరకూ లెక్కలేనన్ని వచ్చాయి. 'మా ఇంటి బంగారం' విషయంలో కొత్తగా కనిపించిన విషయం ఏంటంటే.. ఇది లేడీ ఓరియెంటెడ్ సబ్జెక్ట్ కావడమే. ఈ తరహా కథ ఓ హీరోయిన్ చేయడం మాత్రం కొత్తగా ఉన్నది. ఫస్టాఫ్ సినిమా చూస్తున్నంతసేపూ మహేశ్‌బాబు 'అతడు' సినిమా గుర్తొస్తుంది. అందులో మహేశ్ కిరాయి హంతకుడు. ఇందులో సమంత నక్సలైట్. అంతే తేడా. కథ పాతదైనా దాన్ని కొత్తగా చెబితే సినిమా హిట్టే. ఈ విషయంలో దర్శకురాలు నందినిరెడ్డి సక్సెస్ అయ్యిందనే చెప్పాలి. ప్రథమార్థంతో సమంతను కుటుంబ స్త్రీగా చూపించిన తీరు, అక్కడ్నుంచీ నిదానంగా ఆమె ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్.. సమంతతో చేయించిన పోరాటాలు, ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే ఉత్కంఠభరితమైన సన్నివేశాలు మాస్ ఆడియన్స్‌కి బాగా పట్టేస్తాయి. ఫస్ట్‌హాఫ్‌లో ఇంట్లో జరిగే కామెడీ సన్నివేశాలు, కారు ఛేజింగ్ సీక్వెన్స్ చాలా బావున్నాయి. పెద్ద కోడలిగా ఆ ఇంట్లో స్థానం కోసం సమంత పాత్ర చేసే ప్రయత్నాలు, తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకునేందుకు సమంత చేసే సాహసాలు ఆడియన్స్‌కి నచ్చేస్తాయి. ఇక సెకండాఫ్‌లో కథ కాస్త స్లో అయినట్టు అనిపిస్తుంది. తనెవరో తన ఇంట్లో అందరికీ రివీల్ చేసే క్రమంలో కాస్త కథ నిదానించిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అయినా సెకండాఫ్‌లో బస్ ఎపిసోడ్ కానీ, క్లైమాక్స్ ఫైట్ కానీ మాస్ ఆడియన్స్‌కి నచ్చేస్తాయి. ఈ సినిమాలో సమంత చేసిన ఫైట్స్ హైలైట్‌గా చెప్పుకోవాలి. హీరోలకు ఏ మాత్రం తీసిపోకుండా అద్భుతమైన పోరాటలు చేసి శభాష్ అనిపించుకున్నది సమంత.

నటీనటులు

సమంత మంచి నటి అని కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఈ సినిమాలో ఝూన్సీగా, స్వర్ణగా రెండు షేడ్స్‌ని అద్భుతంగా పోషించింది. ఫైట్లు ఇరగదీసింది. తనదైన శైలిలో కామెడీ కూడా పండించింది. 'స్త్రీ అంటే ఇలా ఉండాలి..' అనిపించేలా ఆమె పాత్ర సాగింది. సమంత తర్వాత ఈ సినిమాలో చెప్పుకోవాల్సిన పాత్ర గుల్షన్ దేవయ్యదే. తన విలనీ అదిరిపోయింది. చెడ్డ లక్షణాలున్న నక్సలైట్ నాయకుడిగా తను ఒదిగిపోయి అభినయించాడు. ఇక మిగతా వారంతా కూడా పరిధిమేర తమ పాత్రలను రక్తికట్టించారు.

సాంకేతికంగా

రాజ్ నిడిమోరు పాత కథే రాసినా.. డైరెక్టర్ నందినీరెడ్డి కొత్త ట్రీట్ చేసి, జనరంజకంగా సినిమాను తెరకెక్కించింది. సెకండాఫ్ విషయంలో కాస్తంత శ్రద్ధ పెడితే బావుండేది. సంతోష్ నారాయణ సంగీతం సినిమాకు పెద్ద ఎస్సెట్. నేపథ్య సంగీతం బావుంది. ఓం ప్రకాశ్ కెమెరా పనితనం అభినందనీయంగా ఉంది. సెకండాఫ్ ఎడిటింగ్ విషయంలో కాస్తంత పనుందేమో అనిపిస్తుంది. మొత్తంగా లేడీ ప్రేక్షకులు, సమంత అభిమానులు గర్వపడేలా, మాస్ ప్రేక్షకులకు నచ్చేలా, ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ మెచ్చేలా సినిమా ఉన్నదని చెప్పొచ్చు.

రూరల్ 'లవ్ జాతర'

అంకిత్ కొయ్య, మానస చౌదరి జంటగా నటిస్తున్న రూరల్ లవ్‌స్టోరీ 'లవ్ జాతర'. గోపీనాథ్‌రెడ్డి దర్శకుడు. కంకణాల ప్రవీణ నిర్మాత. హీరో అంకిత్ కొయ్య పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ..ఈ సినిమాలో ఆయన పోషిస్తున్న త్రివిక్రమ్ పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఓ పోస్టర్‌ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. కొత్త హెయిర్ స్టైల్‌తో, క్యాజువల్ వేర్‌లో క్యూరియస్‌గా కనిపిస్తున్న అంకిత్‌ను ఈ పోస్టర్‌లో చూడొచ్చు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సుజాత సిద్ధార్థ్, సంగీతం: చేతన్ భరద్వాజ్.

వైభవ్ విస్ఫోటం..11 బంతుల్లో అర్ధసెంచరీ

•యువభారత్ జయకేతనం

•ముక్కోణపు వన్డే లంకపై ఘన విజయం

దంబుల్లా: ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో యువ భారత్ జయకేతనం ఎగురవేసింది. అన్నింటా ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిన కుర్రాళ్లు శ్రీలంక గడ్డపై సింహనాదం చేశారు. టోర్నీలో పేలవ ఫామ్‌తో విమర్శలకు గురైన యువ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ టైటిల్ పోరులో ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిన వేళ భారత్ 'ఏ' ట్రోఫీని సగర్వంగా ముద్దాడింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్లో హైదరాబాదీ తిలక్‌వర్మ సారథ్యంలోని భారత్ 'ఏ' 66 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. చిచ్చరపిడుగు సూర్యవంశీ(29 బంతుల్లో 94, 10ఫోర్లు, 8సిక్స్‌లు) వీరవిహారానికి తోడు కెప్టెన్ తిలక్‌వర్మ(90 బంతుల్లో 67, 4ఫోర్లు, సిక్స్) అర్ధసెంచరీతో భారత్ 'ఏ' 50 ఓవర్లలో 377-9 భారీ స్కోరు చేసింది. లంక బౌలర్లను ఊచకోత కోస్తూ సూర్యవంశీ కేవలం 11 బంతుల్లోనే అర్ధసెంచరీ మార్క్ అందుకున్నాడు.
లిస్ట్-ఏ క్రికెట్‌లో ఇది సరికొత్త రికార్డుగా నమోదైంది. లంక బౌలర్లకు పట్టపగలే చుక్కలు చూపించిన ఈ బీహార్ బుడ్డోడు ఫోర్లు, సిక్స్‌లతో చెలరేగాడు. పిచ్‌పై బంతి పడటం ఆలస్యం దాని గమ్యస్థానం బౌండరీ అన్న తరహాలో సూర్యవంశీ చెలరేగిన తీరు అభిమానులను కట్టిపడేసింది. సహన్(2-39), రవిందు ఫెర్నాండో(2-72), మతులాన్(2-82) రెండేసి వికెట్లు తీశారు. భారీ లక్ష్యఛేదనలో లంక 'ఏ' 47.1 ఓవర్లలో 311 ఆలౌటైంది. వనుజ సహన్(62), సదీరా సమరవిక్రమ(52) అర్ధసెంచరీలతో ఆకట్టుకోగా, మిగతావారు విఫలమయ్యారు. యశ్ ఠాకూర్(3-45), విప్రాజ్ నిగమ్(3-60) మూడేసి వికెట్లతో లంక పతనంలో కీలకమయ్యారు. ధనాధన్ అర్ధసెంచరీతో జట్టు విజయంలో కీలకమైన సూర్యవంశీకి 'మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

ఆకాశమే హద్దుగా:

టాస్ గెలిచిన కెప్టెన్ తిలక్‌వర్మ..మరో ఆలోచన లేకుండా బ్యాటింగ్ ఎంచుకోవడం భారత్ 'ఏ'కు కలిసొచ్చింది. సిరీస్‌లో భారీ స్కోర్లు చేయలేకపోయిన వైభవ్ కీలకమైన ఫైనల్లో తన ప్రతాపమేంటో చూపెట్టాడు. లంకతో 'సూపర్ ఓవర్' పోరులో జరిగిన ఘటనను దృష్టిలో పెట్టుకున్న వైభవ్ అంతే కసిగా ఆడాడు. ప్రియాంశ్ ఆర్య(39) జతగా ఈ యువ ఓపెనర్ విధ్వంసానికి వ్యూహరచన చేశాడు. బౌలర్ ఎవరన్నది లెక్కచేయని నైజంతో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చిన ఈ బుడ్డోడు తాను ఎదుర్కొన్న తొలి 11 బంతుల్లోనే మ్యాచ్ గతిని మార్చేశాడు. వరుస బంతుల్లో 4,4,4, 6,6, 0, 6,4,4, 6,6తో 50 పరుగుల మార్క్ అందుకున్నాడు. ఇక్కడే సూర్యవంశీ విస్ఫోటం ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థమవుతుంది. లంక బౌలర్లను గల్లీ ప్లేయర్లుగా మారుస్తూ వైభవ్ కొట్టిన కొట్టుడుకు బౌండరీలు చిన్నబోయాయి. లంక పేసర్ దులజ్ సముదితను వైభవ్ ఓ ఆటాడుకున్నాడు. ప్రత్యర్థి పేసర్లను లక్ష్యంగా చేసుకుంటూ ఆన్‌సైడ్ దిశగా వైభవ్ బౌండరీల వర్షం కురపించాడు. ఈ 15 ఏండ్ల కుర్రాడిని అడ్డుకునేందుకు ఆన్‌సైడ్‌లో ఎక్స్‌ట్రా ఫీల్డర్‌ను మోహరించినా..లాభం లేకపోయింది. ఎక్స్‌ట్రా కవర్‌లో వైభవ్ లాఫ్టెడ్ షాట్స్ సిక్స్‌లు మ్యాచ్‌కే హైలెట్‌గా నిలిచాయి. గుడ్‌లెంగ్త్ బంతులను కూడా వదిలిపెట్టని ఈ యువ బ్యాటర్ తన ఇన్నింగ్స్‌లో 10 ఫోర్లు, 8 భారీ సిక్స్‌లతో చెలరేగాడు.
సెంచరీకి మరో ఆరు పరుగుల దూరంలో అరచింగె బౌలింగ్‌లో క్యాచ్ ఔట్ కావడంతో తొలి వికెట్‌కు 132 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి బ్రేక్ పడింది. సూర్యవంశీ అందించిన శుభారంభాన్ని సహచర బ్యాటర్లు కొనసాగించారు. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ (40), తిలక్‌వర్మ, కుమార్ కుశాగ్ర (36), ఆఖర్లో అనుకూల్‌రాయ్(15 బంతుల్లో 39, ఫోర్, 4సిక్స్‌లు) బ్యాట్లు ఝులిపించడంతో భారత్‌కు భారీ స్కోరు సాధ్యమైంది.

లంక పడుతూ లేస్తూ:

భారీ లక్ష్యఛేదనలో లంక ఇన్నింగ్స్ పడుతూ లేస్తూ సాగింది. యశ్ ఠాకూర్ ధాటికి లంక 'ఏ' టాపార్డర్ బ్యాటర్లు అవిష్క ఫెర్నాండో(3), నిరోషన్ డిక్వెల్లా (25), నువింద్ ఫెర్నాండో (21) వికెట్లు కోల్పోయింది. పిచ్ పరిస్థితులను అనుకూలంగా మలుచుకుంటూ ఠాకూర్ బౌలింగ్ జోరుకు లంక బ్యాటర్లు ఆదిలోనే పెవిలియన్ చేరుకున్నారు. సదీర సమరవిక్రమ (52), కెప్టెన్ సహన్ అరచిగె(38) నాలుగో వికెట్‌కు 53 పరుగులు జోడించగా, సహన్(62), విజయ్‌కాంత్(39) కలిసి ఏడో వికెట్‌కు 77 పరుగులు జోడించారు. అయితే ఛేదించాల్సిన లక్ష్యం ఎక్కువ ఉండటం వరుస విరామంలో వికెట్లు కోల్పోవడం లంక కొంపముంచింది. ఠాకూర్‌కు తోడు నిగమ్, అనుకూల్ రాయ్ (2-42) రాణించడం భారత్‌కు కలిసొచ్చింది.
లిస్ట్-ఏ క్రికెట్‌లో 11 బంతుల్లో అర్ధసెంచరీ చేసిన తొలి బ్యాటర్‌గా వైభవ్ నిలిచాడు. గతంలో లంక బ్యాటర్ కౌశల్య వీరరత్నె (12 బంతుల్లో) పేరిట ఉన్న రికార్డు తాజాగా చెదిరిపోయింది.

భారత్‌కు చుక్కెదురు..
దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో ఓటమి

మాంచెస్టర్: మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో భారత వరుస విజయాలకు బ్రేక్ పడింది. పాకిస్థాన్, నెదర్లాండ్స్‌పై భారీ విజయాలతో జోరు మీద కనిపించిన టీమ్ ఇండియాకు చుక్కెదురైంది. ఆదివారం జరిగిన గ్రూపు-1 లీగ్ పోరులో భారత్ 6 వికెట్ల తేడాతో సఫారీల చేతిలో ఓటమిపాలైంది. బ్యాటింగ్ వైఫల్యం హర్మన్‌ప్రీత్‌కౌర్ సేన కొంపముంచింది. షెఫాలీవర్మ(31), దీప్తిశర్మ(29) బ్యాటింగ్‌తో తొలుత భారత్ 20 ఓవర్లలో 158-7 స్కోరుకు పరిమితమైంది. మెగాటోర్నీలో మంచి ఫామ్‌మీదున్న స్టార్ ఓపెనర్ స్మృతి మంధన(17) విఫలం కావడంతో టీమ్‌ఇండియాకు మెరుగైన శుభారంభం దక్కలేదు. సఫారీల కట్టుదిట్టమైన బౌలింగ్ భారత బ్యాటర్లు స్వల్ప స్కోర్లకే వెనుదిరిగారు. యస్తికా భాటియా(15), రోడ్రిగ్స్(12), రీచా ఘోష్(15) అంతగా ఆకట్టుకోలేకపోయారు. మారిజానె కాప్(2-27), షబ్నమ్ ఇస్మాయిల్(2-28) రాణించారు. 159 పరుగుల లక్ష్యఛేదనలో దక్షిణాఫ్రికా 19.1 ఓవర్లలో 161-4 స్కోరు చేసింది. మారిజానె కాప్(45 బంతుల్లో 81 నాటౌట్, 7ఫోర్లు, 4సిక్స్‌లు) అజేయ అర్ధసెంచరీతో జట్టు విజయంలో కీలకమైంది. తెలుగు స్పిన్నర్ శ్రీచరణి(3-24) రాణించినా లాభం లేకపోయింది. మారిజానెకు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

అంతర్జాతీయ టీ20ల్లో అరుదైన ఫీట్..

స్పెషల్ జెర్సీతో హర్మన్‌ప్రీత్..!

భారత మహిళల జట్టు కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ (ఝతీఝఖఅజూతీవవ్ ఖుబతీ) మరో ఘనత సొంతం చేసుకోనుంది. టీమిండియాను వన్డే ప్రపంచప్ ఛాంపియన్‌గా నిలిపిన హర్మన్‌ప్రీత్.. పొట్టి వరల్డ్‌కప్‌లో వ్యక్తిగత మైలురాయిని అందుకోనుంది. ఇంగ్లండ్ వేదికగా జరుగుతున్న మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్‌లో ఆమె రెండొందల మ్యాచ్ ఆడనుంది.అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో పలు రికార్డులు బద్ధలు కొట్టిన హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ ఈసారి మరెవరికీ సాధ్యమవ్వని మైలురాయిని అధిగమించనుంది. 2009లో పొట్టి ఫార్మాట్‌లో అరంగేట్రం చేసిన తను.. ఇంటర్నేషల్ టీ20ల్లో రెండొందల మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఆదివారం జూన్ 21 దక్షిణాఫ్రికాతో మ్యాచ్‌తో ఆమె ఈ ఫీట్ సాధించనుంది.

నేషన్స్ కప్ హాకీ విజేత భారత్

ఆక్లాండ్: ఎఫ్ఐహెచ్ మహిళల నేషన్స్ కప్ టోర్నమెంట్‌లో భారత మహిళల హాకీ జట్టు రెండోసారి విజేతగా నిలిచింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ పోరులో 2-0 గోల్స్ తేడాతో ఆతిథ్య న్యూజిలాండ్ జట్టును చిత్తు చేసింది. టోర్నీలో అజేయంగా నిలిచిన సలిమా టెటె నేతృత్వంలోని భారత జట్టు.. ఫైనల్లోనూ అదే జోరును కొనసాగించింది. ఈ విజయంతో వచ్చే సీజన్ ఎఫ్ఐహెచ్ హాకీ మహిళల ప్రో లీగ్ లో ఆడేందుకు అర్హత సాధించింది. మ్యాచ్ ప్రారంభమైన 4వ నిమిషంలో లభించిన పెనాల్టీ కార్నర్‌ను నవ్‌నీత్ కౌర్ పవర్‌ఫుల్ హిట్‌తో గోల్‌గా మలిచి జట్టుకు 1-0 ఆధిక్యాన్ని అందించింది.మ్యాచ్ 15వ నిమిషంలో సునేలిత గోల్‌తో భారత్ విజయం ఖరారైంది.

నాతో నేను గడిపేందుకే ఈ నిర్ణయం

యువతలో మంచి క్రేజ్ ఉన్న కథానాయికల్లో కయాదు లోహర్ ఒకరు. ప్రస్తుతం తెలుగు, తమిళ సినిమాలతో ఈ అందాలభామ బిజీబిజీగా ఉన్నది. తాజాగా ఈ ముద్దుగుమ్మ సోషల్ మీడియాకు కొన్నాళ్లు బ్రేక్ ఇవ్వాలని నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ తన ఇన్‌స్టాలో ఓ పోస్ట్‌ని జత చేసింది. 'సోషల్‌మీడియా నుంచి ఒక అడుగు వెనక్కి వేస్తున్నాను. శరీరం మాదిరిగానే మనసుకు కూడా విశ్రాంతి అవసరం.నాతో నేను ఎక్కువగా గడిపేందుకు తీసుకున్న నిర్ణయం ఇది. ఇప్పటిదాకా సహకరించిన మిత్రులందరికీ ధన్యవాదాలు. మళ్లీ కలవాలని అనిపిస్తే తప్పకుండా కలుస్తా' అంటూ రాసుకొచ్చింది కయాదు లోహర్. సో.. కొన్నాళ్లపాటు ఈ యంగ్ బ్యూటీ సోషల్ మీడియాలో ఉండదన్నమాట. ప్రస్తుతం నాని 'ది ప్యారడైజ్'లో కయాదు కథానాయికగా నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

జైస్వాల్ ఔట్, కోహ్లీ ఇన్..

ఇంగ్లండ్‌తో వన్డే సిరీస్‌కు జట్టు ఎంపిక

ముంబై: ఇంగ్లండ్‌తో మూడు వన్డేల సిరీస్‌కు బీసీసీఐ..భారత క్రికెట్ జట్టును ఆదివారం ప్రకటించింది. అజిత్ అగార్కర్ నేతృత్వంలో సమావేశమైన సీనియర్ సెలెక్షన్ కమిటీ 15 మందితో జట్టును ఎంపిక చేసింది. అఫ్గానిస్థాన్‌తో తాజాగా ముగిసిన వన్డే సిరీస్‌లో ఆకట్టుకున్న యువ ఓపెనర్ యశస్వి జైస్వాల్‌కు చుక్కెదురు కాగా, స్టార్ క్రికెటర్ విరాట్ కోహ్లీ తిరిగి జట్టుకు ఎంపికయ్యాడు. అఫ్గన్‌తో ఆఖరి వన్డేలో ధనాధన్ సెంచరీతో జట్టు విజయంలో కీలకంగా వ్యవహరించిన జైస్వాల్‌కు సెలెక్టర్ల నుంచి మొండిచేయి ఎదురైంది. ఐపీఎల్ సందర్భంగా గాయపడ్డ కోహ్లీ..ఈ వారంలో బెంగళూరు సీవోఈలో ఫిట్‌నెస్ పరీక్షలో పాస్ కావాల్సి ఉంది. వచ్చే ఏడాది జరిగే వన్డే ప్రపంచకప్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకున్న సెలెక్టర్లు అందుకు తగ్గట్లు కోర్‌టీమ్‌ను ఎంపిక చేశారు. 2023 వన్డే వరల్డ్‌కప్ నుంచి దూరంగా ఉంటున్న సీనియర్ పేసర్ జస్‌ప్రీత్ బుమ్రా..ఇంగ్లండ్‌తో వన్డే సిరీస్‌కు చోటు దక్కించుకున్నాడు. మరోవైపు అక్షర్‌పటేల్ తిరిగి జట్టులోకి రాగా, ఇటీవలే అరంగేట్రం చేసిన ప్రిన్స్‌యాదవ్, హర్ష్‌దూబేకు నిరాశే ఎదురైంది. స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ హార్దిక్‌పాండ్యా బెర్తు ఖాయం కాగా, తెలుగు క్రికెటర్ నితీశ్‌కుమార్‌రెడ్డి చోటు నిలుపుకొన్నాడు. జూలై 14, 16, 19 తేదీల్లో భారత్, ఇంగ్లండ్ వన్డే సిరీస్ జరుగనున్నది.
జట్టు వివరాలు: గిల్(కెప్టెన్), రోహిత్‌శర్మ, కోహ్లీ (ఫిట్‌నెస్ పరీక్షను అనుసరించి), అయ్యర్(వైస్ కెప్టెన్), రాహుల్, కిషన్, సుందర్, అక్షర్, నితీశ్‌కుమార్, కుల్దీప్, బుమ్రా, ప్రసిద్, రానా, అర్ష్‌దీప్, గుర్నూర్ బ్రార్.

భారత్ పసిడి పంచ్.. 8 స్వర్ణాలు సొంతం

న్యూఢిల్లీ: కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌కు సన్నాహకంగా జరిగిన 56వ యూరోపియన్ బాక్సింగ్ గోల్డ్ టోర్నీలో భారత బాక్సర్లు పసిడి పతకాలతో దుమ్మురేపారు. యూరప్‌లో ప్రాచీన టోర్నీగా గుర్తింపు పొందిన చాంపియన్‌షిప్‌లో భారత బాక్సర్లు ఎనిమిది స్వర్ణాలు సహా మూడు రజతాలు, ఒక కాంస్య పతకంతో అదరగొట్టారు. ఈ సీజన్ ఇంటర్నేషనల్ సర్క్యూట్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచిన మన బాక్సర్లు. .ప్రత్యర్థులను చిత్తుచేస్తూ పతకాలు కొల్లగొట్టారు.మహిళల విభాగంలో లవ్లీనా బొర్గోహై(75కి), ప్రీతిపవార్(54కి), సాక్షి(51కి), ప్రియ (60కి) పసిడి పతకాలతో మెరువగా, పర్వీన్(65కి) రజతం దక్కించుకుంది. మహిళల 75కిలోల ఫైనల్లో లవ్లీన 5-0తో మెలిస్సా జెమి (ఇటలీ)పై అలవోకతో గెలువగా, ప్రీతి 5-0తో జెస్సా మార్సెల్ (ఫ్రాన్స్)ను చిత్తుచేసింది. సాక్షి 5-0తో మైసూన్ బరెగ(ఫ్రాన్స్)పై గెలువగా, బార్బోర మెక్సోవ(చెక్ రిపబ్లిక్)పై ప్రియ విజయం సాధించింది. పురుషుల కేటగిరీలో జాదుమని సింగ్(55కి), సచిన్(60కి), అంకుశ్(80కి), నరేందర్(90ంకి) స్వర్ణాలు సొంతం చేసుకున్నారు.

మొదలైంది.. టీజీ20 సందడి..

•తొలి పోరులో ఖమ్మం ఏసెస్ గెలుపు

హైదరాబాద్, తెలంగాణ క్రికెట్‌లో సరికొత్త అధ్యాయం మొదలైంది. ఐపీఎల్ తరహాలో హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెచ్‌సీఏ) ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న టీజీ20 లీగ్ ఆదివారం సాయంత్రం ఉప్పల్ స్టేడియంలో అట్టహాసంగా ప్రారంభమైంది. తొలి మ్యాచ్‌లో ఖమ్మం ఏసెస్ జట్టు 20 పరుగుల తేడాతో పాలమూరు స్ట్రైకర్స్ టీమ్‌ను ఓడించి శుభారంభం చేసింది. తొలుత ఖమ్మం 20 ఓవర్లలో 237/5 స్కోరు చేయగా.. ఛేదనలో పాలమూరు ఓవర్లన్నీ ఆడి 6 వికెట్లకు 217పరుగులే చేయగలిగింది.అంతకుముందు జరిగిన ప్రారంభ వేడుకలకు డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క ముఖ్య అతిథిగా హాజరవగా.. లీగ్ బ్రాండ్ అంబాసిడర్, హీరో విజయ్ దేరకొండ, మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ తమన్ సందడి చేశారు. టీజీ20 బీసీసీఐ అనుమతించిన అధికారిక లీగ్ అని.. ఇందులో ఆటగాళ్లు , ఫ్రాంచైజీలకు ఎలాంటి సందేహం అవసరం లేదని బోర్డు అపెక్స్ కౌన్సిల్ మెంబర్ చాముండేశ్వర్ నాథ్ పేర్కొన్నారు. టోర్నీలో వరంగల్ వారియర్స్ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న భారత క్రికెటర్ సిరాజ్ మాట్లాడుతూ.. ఇది అందరికీ చాలా పెద్ద ప్లాట్‌ఫామ్ అన్నాడు. ఆ తర్వాత తమన్ ప్రదర్శన ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది.

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