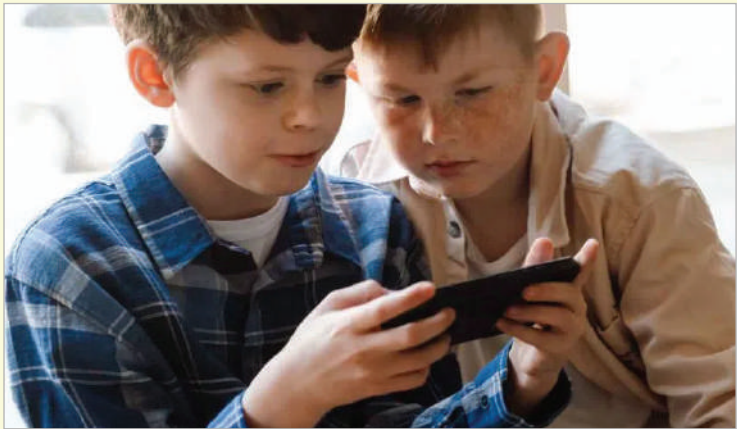


పిల్లలకు ఫోన్లను ఇచ్చే విషయమై స్వీడన్ కీలక నిర్ణయం.. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు..



పిల్లల్లో స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో స్వీడన్ ప్రజారోగ్య సంస్థ కీలక సిఫారసు చేసింది. 13 ఏళ్ల వయస్సు వచ్చే వరకు పిల్లలకు వ్యక్తిగత స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇవ్వద్దని 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 సంప్రదించులు 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.

ఇంటర్వెల్ వద్దు..

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఫోన్ ఇవ్వాలని అవసరం ఉంటే, ఇంటర్వెల్ 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 నిద్రయ్యాలు 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 లాస్టేట్ గ్లోబల్ హెల్త్ రిపోర్ట్' 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. చిన్నారల్లో 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 జీవశృవాలుగా 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, పాశ్చరీకీకరణ వంటి ఆహార భద్రతా పద్ధతులతో కలుషిత ఆహారాన్ని అరికట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. వాటితోపాటు బలహీన వర్గాల ప్రజలకు ఆరోగ్య సరంక్షణను అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా చిన్నారలను 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 హెచ్ఐఐట్ , 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, స్థామినాను 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 సైకింగ్ 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 మైటోకాండ్రీయా అనే నిర్మాణాల్లో జరుగుతుంది. మైటోకాండ్రీయా 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. స్థామినా పెంచడంలో కూడా జోన్ 2 కార్డియో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీర్ఘకాలిక క్రిడల్లో పాల్గొనే అథ్లెట్లు తమ శిక్షణలో ఎక్కువ సమయాన్ని ఈ తరహా వ్యాయామానికి 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, సర 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.

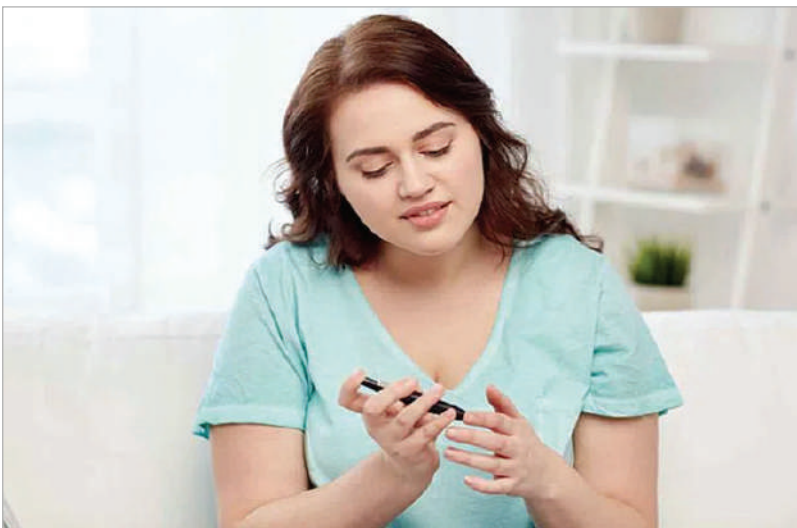
ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం..

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 హార్డ్‌లేట్ 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, స్థామినాను 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 జీడిం కారణం..

చెబుతున్నారు. అధ్యయనం ప్రకారం, గెస్టిషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చిన మహిళల్లో ఐదేళ్లలో 11 శాతం మంది ప్రీడయాబెటిస్ దశకు చేరుకుంటున్నారు. పదేళ్లలో 15 శాతం మంది పూర్తి స్థాయి టైప్-2 మధుమేహానికి గురవుతున్నారు. అయినప్పటికీ, జీడిం చరిత్ర ఉన్న మహిళల్లో కేవలం 57 శాతం మంది మాత్రమే ప్రతి సంవత్సరం చేయాల్సిన హెచ్ఐబీ1సీ రక్తపరీక్ష చేయించుకుంటున్నట్లు గుర్తించారు. ప్రసవం తర్వాత తగిన వైద్య పర్యవేక్షణ లేకపోవడం కూడా పెద్ద సమస్యగా మారుతోంది. నర్స్‌లో 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. గెస్టిషనల్ 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 ఊబికాయం, టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది.

అనేక ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశం..

తల్లుల్లో గెస్టిషనల్ 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.



బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో చాలా మందికి కనిపించే సంతకాలు ఇవే..



బరువు తగ్గడం చాలా మందికి ప్రధాన ఫిట్‌నెస్ లక్ష్యం. అయితే ఇది ఒక్కరోజులో జరిగే ప్రక్రియ కాదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, క్రమమైన వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని దీర్ఘకాలం పాటించడం ద్వారా మాత్రమే స్థిరమైన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గే ప్రయాణాన్ని కొత్తగా ప్రారంభించినవారిలో కొన్ని ఊహించని శారీరక మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఇవి చాలాసార్లు ఆందోళన కలిగించినా, వాస్తవానికి శరీరం సరైన దిశలో మార్పులకు లోనవుతోందనే సంతకాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి.బరువు తగ్గే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకే కొందరికి పొట్టు ఉబ్బినట్లుగా లేదా శరీరం బరువుగా అనిపిస్తుంది. ఇది కొవ్వు పెరగడం వల్ల కాదు. వ్యాయామం ఎక్కువ చేయడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల కండరాల్లో గ్లైకోజెన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. గ్లైకోజెన్‌తోపాటు నీరు కూడా నిల్వ ఉండటంతో తాత్కాలికంగా శరీరం ఉబ్బినట్లుగా అనిపిస్తుంది.

అధికమయ్యే ఆకలి..

ఆహార పరిమితి పాటిస్తూ వ్యాయామం పెంచినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఆకలి వేయడం కూడా కనిపిస్తుంది. శరీరం ఎక్కువ శక్తిని వినియోగిస్తున్నందున అదనపు శక్తి అవసరమని సంతకాలు పంపుతుంది. అందువల్ల ఆకలి పెరగడం ప్రయత్నాలు ఫలిస్తున్నాయని సూచించే ఒక సహజ ప్రతిస్పందనగా భావించవచ్చు. ప్రతిరోజూ బరువు కొలిచే అలవాటు ఉన్నవారు తూకంలో ఆకస్మిక మార్పులు గమనించవచ్చు. ఒకరోజు తగ్గిన బరువు మరుసటి రోజు పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే ఇది నిజంగా కొవ్వు పెరగడం కాదు. నీటి నిల్వలు, ఉప్పు వినియోగం, హార్మోన్ల మార్పులు, ఒత్తిడి, నిద్ర వంటి అనేక అంశాలు తాత్కాలికంగా బరువును ప్రభావితం చేస్తాయి. కొంతకాలం తర్వాత వ్యాయామాలు ముందుకంటే సులభంగా అనిపించడం కూడా మంచి సంతకమే. ఎక్కువ బరువులు ఎత్తగలగడం, ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చేయగలగడం లేదా త్వరగా కోలుకోవడం వంటి మార్పులు కండరాలు బలపడుతున్నాయని సూచిస్తాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో శరీర ఆకృతిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

క్రమంగా తగ్గే నడుము చుట్టుకొలత..

బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో నడుము చుట్టుకొలత క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఈ మార్పు రోజువారీగా కనిపించకపోయినా, కొన్ని వారాలు లేదా నెలల వ్యవధిలో పరిశీలిస్తే స్పష్టమైన పురోగతి కనిపిస్తుంది. తూకం సంఖ్యలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం వల్ల చాలామంది ఈ ముఖ్యమైన మార్పును గుర్తించలేరు. బరువు తగ్గడంలో స్థిరత్వం అత్యంత కీలకం. ప్రతిరోజూ పరిపూర్ణంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను కొనసాగించడం, ఆసక్తి లేకపోయినా లక్ష్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందుకు సాగడం విజయానికి దారి తీస్తుంది. కొవ్వు శాతం తగ్గుతూ, ఆహార పరిమాణం తగ్గినప్పుడు కొందరికి సాధారణం కంటే ఎక్కువ చలిగా అనిపిస్తుంది. శరీరంలో ఇన్సులేషన్‌గా పనిచేసే కొవ్వు తగ్గడం, శక్తి వినియోగంలో మార్పులు రావడం వల్ల ఈ అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది కొంత ఆసౌకర్యంగా ఉన్నప్పటికీ, బరువు తగ్గే ప్రక్రియలో కనిపించే సహజ మార్పులలో ఒకటిగా ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఎందుకలా మర్చిపోతున్నారు?!



‘ఏమిటో ఈమధ్య అన్నీ మర్చిపోతున్నా..’ యాభై దాటిన మహిళల్లో ఎక్కువమంది నుంచి వచ్చే మాట ఇది. మెనోపాజ్ అని సరిపెట్టుకుంటారే తప్ప చాలామంది దీన్నే సమస్యగానే గుర్తించరు. ఎందుకంటే మెనోపాజ్ దశలోనూ, ఆ తరవాత కూడా వేడి అవిర్భు, కుంగుబాటు, అలసట, ఆందోళన, మతిమరుపు, నిద్రపట్టకపోవడం... వంటి ఎన్నో సమస్యలు మహిళల్ని ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. హార్మోన్లలో మార్పులవల్ల ఇదంతా సహజమే అనుకుంటాం. అయితే అక్కడితోనే ఆగదు. దీని కారణంగా మెదడు నిర్మాణంలోనూ మార్పులొస్తున్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మెనోపాజ్ వల్ల మెదడులోని అనేక ప్రాంతాల్లో గ్రే మ్యాటర్ తగ్గినట్లు పలువురు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కొందరిలో మానసిక కుంగుబాటు, మతిమరుపు, నిద్రలేమి వంటివి ఎక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణం ఇదే అంటున్నారు. అయితే మెనోపాజ్ లక్షణాల్ని తగ్గించుకునేందుకు కొందరు హార్మోన్ల థెరపీని ఆశ్రయిస్తుంటారు. అలా తీసుకున్నవాళ్ల మెదడు నిర్మాణంలో పెద్దగా మార్పు కనిపించలేదు. కానీ లక్షణాలు మరింత తీవ్రతరం కాలేదని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. అంటే, మెదడు ఆరోగ్యంలో వచ్చే కీలకమైన ఈ మార్పు కారణంగానే వృద్ధాప్యంలో మగవాళ్లతో పోలిస్తే ఆడవాళ్లే ఎక్కువగా డిమెన్షియా, అల్జిమర్స్ బారిన పడుతున్నట్లు నిపుణులు భావిస్తున్నారు. అయితే ముందునుంచీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పని వ్యాయామాలతో కొంతవరకూ ఈ సమస్యల్ని అధిగమించవచ్చు. అలాగే మహిళల్లో వచ్చే ఈ మార్పుల్ని గమనించి కుటుంబసభ్యులూ వాళ్లకు అండగా ఉంటే సమస్య తీవ్రతని తగ్గించవచ్చని చెబుతున్నారు!

గుండె సమస్యలు ఉంటే మహిళల్లో కనిపించే లక్షణాలు ఇవే.. పురుషులకు భిన్నంగా ఉంటాయి..

గుండెపోటు లక్షణాలు అంటే చాలా మందికి వెంటనే గుర్తుకు వచ్చేది తీవ్రమైన ఛాతి నొప్పి. అయితే మహిళల్లో గుండెపోటు ఎల్లప్పుడూ అలాంటి స్పష్టమైన సంకేతాలతోనే వస్తుందనుకోవడం పొరపాటు. కొన్నిసార్లు లక్షణాలు చాలా నిశ్శబ్దంగా, సాధారణ అలసట, అజీర్ణం, ఒత్తిడి లేదా శారీరక బలహీనతలా కనిపిస్తాయి. దీంతో చాలామంది మహిళలు వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఈ సంకేతాలను ముందుగానే గుర్తించడం ప్రాణాలను కాపాడుతుంది. నిపుణుల ప్రకారం, గుండెపోటు వల్ల మహిళల్లో మరణాలు అన్ని రకాల క్యాన్సర్ల కారణంగా కలిగే మరణాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, లక్షణాలు సాంప్రదాయ హెచ్చరికలతో సరిపోలకపోవడం వల్ల చాలా సందర్భాల్లో సమస్యను ఆలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారు. అందుకే మహిళలు గుండెపోటుకు సంబంధించిన అసాధారణ సంకేతాలపై అవగాహన కలిగి ఉండటం అవసరం.

అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది..

గుండెపోటుకు ముందు కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల్లో అసాధారణ అలసట ఒకటి. ఇది సాధారణంగా రోజంతా పని చేసిన తర్వాత కలిగే అలసటలా ఉండదు. కొన్ని రోజుల నుంచి లేదా వారాల ముందే మొదలై, చిన్న చిన్న పనులు కూడా భారంగా అనిపించేలా చేస్తుంది. ఇంతకు ముందు సులభంగా చేసిన పనులు కూడా చేయలేనంతగా శక్తి తగ్గిపోతుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా ఆహారం తీసుకున్నా ఈ అలసట తగ్గకపోవడం ప్రత్యేక లక్షణంగా అనుమానించరు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవే గుండెపోటుకు ముందస్తు హెచ్చరికలుగా ఉంటాయి.

హెచ్చరిక సంకేతం. మెట్లు ఎక్కుడం, నరుకులు మోసుకెళ్లడం వంటి సాధారణ పనుల సమయంలో కూడా ఊపిరి సరిగా అందదు. చాలామంది దీనిని శారీరక దారుధ్యం తగ్గిందని భావించి పట్టించుకోరు. కానీ ఇతర కారణాలు లేకుండానే ఇలా తరచూ జరిగితే జాగ్రత్త అవసరం.

ఎడమవైపు తీవ్రమయ్యే నొప్పి..

గుండెపోటు నొప్పి ఎప్పుడూ ఛాతిలోనే ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. మహిళల్లో దవడ, మెడ, పైభాగం వెన్ను లేదా భుజాల్లో నొప్పి కనిపిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎడమవైపు ఈ అసౌకర్యం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కండరాలు పట్టేసినట్లు లేదా తలనొప్పి మాదిరిగా అనిపిస్తుంది. కానీ అది తగ్గకుండా కొనసాగితే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వికారం, అజీర్ణం లేదా పొత్తికడుపు పైభాగంలో అసౌకర్యం కూడా గుండెపోటు సంకేతాలుగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణంగా జీర్ణ సమస్యలుగా భావిస్తారు. దీంతో చాలామంది గుండె సమస్యను అనుమానించరు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవే గుండెపోటుకు ముందస్తు హెచ్చరికలుగా ఉంటాయి.



అలాగే కారణం లేకుండా చల్లగా చెమటలు పట్టడం లేదా తల తిరిగినట్లు అనిపించడం కూడా గుండెపోటుతో సంబంధం ఉన్న లక్షణాలే. చాలామంది వీటిని నీరసం, డీప్రెషన్ లేదా ఒత్తిడి కారణంగా భావిస్తారు. కానీ ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఇవి కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు పురుషుల కంటే భిన్నంగా ఉండే అవకాశం ఉన్నందున, శరీరం పంపే ఈ సూక్ష్మ సంకేతాలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అసాధారణ అలసట, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, దవడ లేదా వెన్నునొప్పి, అజీర్ణం, చల్లని చెమటలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం ద్వారా తీవ్రమైన ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

కళ్లలో ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయా..

• అయితే అవి థైరాయిడ్ వ్యాధులకు సంకేతం కావచ్చు..

థైరాయిడ్ సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడు సాధారణంగా బరువు మార్పులు, అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి లక్షణాలే ఎక్కువగా గుర్తుకు వస్తాయి. అయితే కళ్లలో కనిపించే కొన్ని మార్పులు కూడా థైరాయిడ్ వ్యాధులకు ముఖ్యమైన సంకేతాలుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా గ్రేప్స్ డిసీజ్ వంటి ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులతో బాధపడే వారిలో కళ్ల లక్షణాలు తొలిదశలోనే కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అయినప్పటికీ చాలా మంది ఈ సంకేతాలను గుర్తించకపోవడం వల్ల సరైన నిర్ధారణ ఆలస్యమవుతోంది. అలాంటి లక్షణాల్లో థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ ఒకటి. థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ లేదా గ్రేప్స్ ఆర్బిటోపతి అనేది థైరాయిడ్ సమస్యలతో సంబంధం ఉన్న కంటి వ్యాధి. గ్రేప్స్ డిసీజ్ ఉన్న రోగుల్లో అధిక శాతం మందికి ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ వ్యాధి నిర్ధారణకు ముందే కళ్లలో మార్పులు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల ఈ లక్షణాలపై అవగాహన చాలా ముఖ్యం.

కళ్ల చుట్టూ వాపులు ఉంటే..

కళ్ల చుట్టూ నిరంతరంగా వాపు లేదా ఉబ్బరం కనిపించడం ఈ వ్యాధికి తొలి సంతకాల్లో ఒకటిగా పరిగణించాల్సి ఉంటుంది. విశ్రాంతి తీసుకున్నా లేదా సరైన నిద్రపోయినా తగ్గని ఉబ్బరం ఉంటే నిర్లక్ష్యం



చేయకూడదు. అలాగే కళ్లలో ఇసుక ఉన్నట్లుగా అనిపించడం, పొడిబారడం లేదా కళ్ల వెనుక భాగంలో ఒత్తిడి ఉన్న భావన కూడా థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్‌కు సంకేతం అవుతుంది. కొంతమందిలో కళ్లు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా బయటకు వచ్చినట్లుగా కనిపిస్తాయి. ఈ పరిస్థితిని ప్రోప్టోసిస్ అని పిలుస్తారు. అలాగే డబుల్ విజన్, కాంతిని తట్టుకోలేకపోవడం, నిద్ర సమయంలో కళ్లను పూర్తిగా మూయలేకపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా కనిపిస్తాయి. వ్యాధి మరింత తీవ్రమైన దశకు చేరుకుంటే దృష్టి నరంపై ఒత్తిడి పెరిగి చూపుపై ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ వ్యాధిని గుర్తించడం కొన్నిసార్లు కష్టంగా మారుతుంది. ఎందుకంటే లక్షణాలు చాలా నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. కళ్లు పొడిబారడాన్ని ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ ముందు గడపడం వల్ల

వచ్చిన సమస్యగా భావించడం, కళ్ల చుట్టూ వాపును అలసట ప్రభావంగా తీసుకోవడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. దీంతో సరైన చికిత్స పొందడంలో నెలలు లేదా సంవత్సరాల ఆలస్యం అవుతుంది.

ధూమపానం చేసే వారు అయితే..

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారిలో కంటి పరీక్షలు కూడా క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోవడం అవసరం. కంటి వైద్యులు ఈ లక్షణాలను గమనించినప్పుడు థైరాయిడ్ పరీక్షలను సూచిస్తారు. అలాగే థైరాయిడ్ చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు కంటి ఆరోగ్య పరీక్షలు కూడా చికిత్సలో భాగంగా ఉండాలి. ధూమపానం థైరాయిడ్ ఐ డిసీజ్ తీవ్రతను మరింత పెంచే ప్రధాన ప్రమాద కారకాలలో ఒకటిగా మారుతోంది. థైరాయిడ్ సమస్యలతోపాటు ధూమపానం చేసే వారిలో కళ్లపై ప్రభావం మరింత తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ అలవాటును మానడం ద్వారా ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కళ్లలో అసాధారణ మార్పులు కనిపించినప్పుడు వాటిని చిన్న సమస్యగా తీసుకోకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. కొన్నిసార్లు కళ్లు ఇన్నన్నీ ఈ హెచ్చరిక సంకేతాలే ఇంకా బయటపడని థైరాయిడ్ సమస్యను ముందుగానే గుర్తించే అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి. సమయానికి నిర్ధారణ, చికిత్స పొందడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని, దృష్టిని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రోజువారీ జీవితంలో చాలా మంది చేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లు ఇవే.. వీటిని చేయకూడదు..

రోజువారీ జీవితంలో చేసే కొన్ని చిన్న అలవాట్లు పెద్దగా హానికరంగా అనిపించకపోవచ్చు. అయితే వాటిని నిరంతరం కొనసాగించడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉంటుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోవడం నుంచి మొబైల్ చూస్తూ టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వరకు, సాధారణంగా కనిపించే కొన్ని అలవాట్లు దీర్ఘకాలంలో వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోవడం చాలా మందికి సాధారణ అలవాటే. అయితే ఇలా చేయడం వల్ల మూత్రాశయంలో బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీని ఫలితంగా మూత్రనాళ సంక్రమణలు (యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్లు) వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడు ఇలా చేయడం పెద్ద సమస్య కాకపోయినా, తరచూ అలవాటుగా మారితే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. నిద్రపోతున్నప్పుడు నోరు తెరిచి శ్వాస తీసుకోవడం కూడా మరో సమస్యాత్మక అలవాటు. దీనివల్ల నోరు పొడిబారడం, నిద్ర నాణ్యత తగ్గడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అంతేకాకుండా గురక పెరగడం ద్వారా రక్తపోటు వంటి సమస్యలతో కూడా సంబంధం ఉండే అవకాశం ఉంటుందని

నిపుణులు చెబుతున్నారు.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు గడపడం..

పంగి కూర్చోవడం లేదా సరైన భంగిమ లేకుండా ఎక్కువసేపు పని చేయడం వెన్నెముక, మెడపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దీని వల్ల కండరాల బిగుతు, నొప్పులు, కీళ్ల సమస్యలు వంటి ఇబ్బందులు క్రమంగా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కంప్యూటర్ ముందు ఎక్కువసేపు పనిచేసే వారు తమ కూర్చునే విధానంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలి. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగిస్తూ ఎక్కువసేపు టాయిలెట్‌లో గడపడం వల్ల ఆ ప్రాంతంలోని రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి పెరిగి మూలవ్యాధి (హెమరాయిడ్స్) సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

తరచూ ముఖాన్ని చేతుల్తో తాకడం..

తరచూ ముఖాన్ని చేతులతో తాకడం కూడా అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లలో ఒకటి. రోజంతా వివిధ పన్నుపులను తాకడం వల్ల చేతులపై పేరుకుపోయే బ్యాక్టీరియా, క్రిములు ముఖానికి చేరి చర్మ సమస్యలు,

మొటిమలు లేదా ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతాయి. చాలా వేగంగా ఆహారం తినడం వల్ల మెదడుకు కడుపు నిండిన సంకేతం అందేందుకు తగిన సమయం దొరకదు. ఫలితంగా అవసరానికి మించి తినే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

ఇలా చేస్తే ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి..

వేళ్ల చుట్టూ ఉండే చర్మాన్ని పడేపడే గిల్లడం లేదా కొరకడం కూడా చాలామందిలో కనిపించే అలవాటు. దీని వల్ల చర్మంపై చిన్న గాయాలు ఏర్పడి వాటి ద్వారా బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి ఇన్ఫెక్షన్లకు కారణమవుతుంది. అలాగే తరచూ చాలా వేడి నీటితో స్నానం చేయడం కూడా చర్మ ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. వేడి నీరు చర్మంలోని సహజ సూనెలను తొలగించి చర్మం పొడిబారడానికి, చికాకు కలగడానికి కారణమవుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో పెద్ద మార్పుల కంటే చిన్న అలవాట్ల సవరణలు కూడా ఎంతో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోజువారీ జీవితంలో ఈ అలవాట్లను గుర్తించి అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించవచ్చు.

రవితేజ ఎమోషనల్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ ఎలా ఉంది ?

రవితేజ హీరోగా ‘ఇరుముడి’ అనే టైటిల్ ప్రకటించినప్పటి నుంచే ఈ సినిమాపై అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఆ అంచనాలకు తగ్గట్టుగానే ఇందులోని పాటలు, ట్రైలర్లో చూపించిన ఫ్యామిలీ ఎమోషన్, థ్రిల్లర్ ఎలిమెంట్స్ సినిమాపై అంచనాలను పెంచాయి. కచ్చితంగా రవితేజకి ఇది కమేబ్యాక్ సినిమా అవుతుందని అందరూ భావించారు. మరి ఆ అంచనాలను ‘ఇరుముడి’ అందుకుందా? దర్శకుడు శివ నిర్వాణ ఫ్యామిలీ ఎమోషన్స్, థ్రిల్లర్ ఎలిమెంట్స్ తో వేసిన ‘ఇరుముడి’ ప్రేక్షకులకు ఎలాంటి అనుభూతిని ఇచ్చిందో రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ

సీలేరు ప్రాంతంలో త్రినాథ్(రవితేజ) ఆటో నడుపుతూ, అరటిపళ్ల వ్యాపారం చేస్తూ కూతురు మణిమృగ(సక్ష్మిత), భార్య కావేరి(ప్రియా భవానీ శంకర్)తో ఆనందంగా జీవిస్తుంటాడు. ఆ ప్రాంతంలో అందరి ఆడపిల్లలని తన కూతురులానే చూస్తుంటాడు. తనకు మద్దతు అలవాటు ఉంటుంది. కాకపోతే అయ్యప్ప స్వామి మాలలో ఉన్నప్పుడు మాత్రం మందు జోలికి వెళ్లడు. అదే ప్రాంతంలో పదో తరగతి చదువుతున్న ఓ విద్యార్థిని అనూహ్యంగా చనిపోతుంది. ఆ మరణం వెనుక ఉన్నది ఎవరు? ఈ చావు త్రినాథ్ కుటుంబాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేసిందనేది మిగతా కథ.

విశ్లేషణ

తెలుగులో చాలా క్రిమ్ థ్రిల్లర్స్ వచ్చాయి. కాకపోతే కుటుంబ, అయ్యప్ప మాల నేపథ్యంలో ఒక ఎమోషనల్ థ్రిల్లర్గా ‘ఇరుముడి’ ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది. సినిమా కథ ప్రారంభం ఓ స్కూల్లో టీచర్ సస్పెండ్ అవడంతో మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత కుటుంబం, మణిమృగతో ఉన్న ఎమోషనల్ బాండింగ్ను ఎస్టాబ్లిష్ చేయడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఎప్పుడైతే పదో తరగతి చదువుతున్న ఓ అమ్మాయి అనూహ్యంగా చనిపోతుందో, అక్కడి నుంచి కథలో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. అది విరామానికి వచ్చేసరికి ప్రేక్షకుల్లో మరింత ఆసక్తి, ఎమోషన్ కలిగిస్తుంది. ఈ కథను దర్శకుడు హ్యూండిల్ చేసిన తీరు ఆకట్టుకుంటుంది. కథలో మంచి ట్విస్టులు



రాసుకున్నారు. అలాగే ప్రీ-క్రెమాట్స్కు ముందు కాస్త సాగదీసి నట్టుగా అనిపించినప్పటికీ, క్రైమాక్స్ను మాత్రం బలంగా రాసుకున్నారు. అదే సమయంలో ఆ క్రైమాక్స్ మనసును కలచివేస్తుంది. ఒక హాక్స్ టచింగ్ ఎమోషనల్ ఫ్యామిలీ డ్రామాగా కథను దర్శకుడు శివ నిర్వాణ నడిపించారు. అదే సమయంలో ఒక బలమైన సందేశం కూడా ఇచ్చారు. ఆ సందేశం కచ్చితంగా గుర్తుపెట్టుకుని పాటించదగ్గదిగా ఉంటుంది.

నటీనటుల నటన

రవితేజ తన మాన్ ఇమేజ్ను పక్కన పెట్టి పూర్తిగా ఎమోషనల్ క్యారెక్టర్లో నటించారు. త్రినాథ్ పాత్రలో ఆయన పెర్ఫార్మెన్స్ చాలా కొత్తగా ఉంటుంది. ఒకవైపు ఎమోషనల్ తండ్రీగా, మరోవైపు మద్యానికి బానిసైన వ్యక్తిగా, అయ్యప్ప మాల వేసుకున్న భక్తుడిగా, చివర్లో ఒక తండ్రిగా.. తన పాత్రలో చాలా వేరయ్యేషన్స్ ఉన్నాయి. ఆ వేరయ్యేషన్స్ అన్నింటినీ రవితేజ చాలా పరిణతితో కనబరిచారు. అలాగే మణిమృగ పాత్రలో చేసిన టేబి నక్సల్ పాత్ర కూడా చాలా ఎమోషనల్గా ఉంటుంది. క్రైమాక్స్లో ఆ పాత్ర కంటతడి పెట్టిస్తుంది. రవితేజ భార్య పాత్రలో కనిపించిన ప్రియా భవానీ శంకర్

పోషించిన కావేరి పాత్ర కూడా చాలా హుందాగా ఉంటుంది. ఆ పాత్ర ఈ సినిమాకు కావాల్సిన ఎమోషన్ను యాడ్ చేసింది. గురుస్వామి పాత్రలో చేసిన సాయికుమార్ పాత్ర ఆయనకు చాలా కొత్తగా, అదే సమయంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. సెకండ్ హాఫ్లో ఆ పాత్రకు దర్శకుడు రాసుకున్న ఒక మలుపు కూడా కథకు బలాన్ని చేకూర్చింది. అలాగే అజయ్ ఘోష్ పాత్ర కూడా కావాల్సిన క్యూరియాసిటీని పెంచింది. మిగతా నటీనటులు పరిధి మేరకు కనిపించారు

టెక్నికల్గా

జీవి ప్రకాష్ కుమార్ మ్యూజిక్కు మంచి మార్పులు పడతాయి. అలాగే ‘మల్లెపూల పల్లకి’ పాట థియేటర్లో ఒక ఆధ్యాత్మిక అనుభూతిని అందించింది. జీవీ ప్రకాష్ చేసిన నేపథ్య సంగీతం కూడా సినిమా కథకు, కథ మూడ్కు తగ్గట్టుగా కుదిరింది. కెమెరా వర్క్ కూడా చాలా నేచురల్గా ఉంది. సీలేరు ప్రాంతంలో తీసిన చిత్రమిది. అన్ని ఒరిజినల్ లొకేషన్స్ కావడంతో కథ నిజంగా అక్కడే జరుగుతున్నట్టుగా అనుభూతిని కలిగించింది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణ విలువలు కథకు తగ్గట్టుగా ఉన్నాయి.

మధుబాలగా మారేందుకు?

బాలీవుడ్ లెజెండరీ హీరోయిన్ మధుబాల బయోపిక్ను అగ్ర దర్శకుడు సంజయ్ లీలా భన్సాలీ ప్రకటించిన నాటినుంచీ.. మధుబాలగా మెప్పించే హీరోయిన్ ఎవరు? అనే ప్రశ్న బాలీవుడ్లో బలంగా వినిపిస్తున్నది. ఈ పాత్రలో ఫలానా హీరోయిన్ నటించనున్నదంటూ పలు హీరోయిన్ల పేర్లు కూడా వినిపించాయి. అయితే.. చివరకు మధుబాల పాత్రకు ‘దురంధర్’ బ్యూటీ సారా అర్జున్ ని ఎంపిక చేసినట్లు సమాచారం.నటన, హావభావాలు, డ్యాన్స్ మూమెంట్స్, శరీరక భాష.. ఇలా అన్ని విషయాల్లోనూ మధుబాలను తలపించేందుకు సారా కఠినంగా శ్రమిస్తున్నట్టు బాలీవుడ్ మీడియాలో కథనాలు వెలువడుతున్నాయి. ఈ పాత్ర కోసం ఆమె ప్రత్యేకంగా శిక్షణ కూడా తీసుకుంటున్నదట. సంజయ్ లీలా భన్సాలీ సినిమాలు ఎంత గ్రాండియర్గా ఉంటాయో తెలిసిందే. ఈ చిత్రాన్ని ఆయన నిర్మిస్తుండగా, జస్మీత్ కె.రీన్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.



సంబరాల ఏటిగట్టులో అర్జున్ గా..

మెగా హీరో సాయుధగృతేజ్ నటిస్తున్న మోస్ట్ ఎవైటెడ్ పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘సంబరాల ఏటిగట్టు’(శీ+). రోహిత్ కేపీ దర్శకత్వంలో ప్రైవే షో ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ పతాకంపై కె.నిరంజన్ రెడ్డి, చైతన్యరెడ్డి అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామా షూటింగ్ ని పూర్తి చేసుకున్నది. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుగుతున్నాయి. దాలీ ధనంజయ్ ఇందులో ‘అర్జున్’గా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఆదివారం ఆయన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన పోషించిన అర్జున్ పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఓ ప్రత్యేకమైన పోస్టర్ ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు.



సీరియస్ లుక్ తో హుందాగా కనిపిస్తున్న దాలీ ధనంజయ్ ని ఈ పోస్టర్ లో చూడొచ్చు. ఐశ్వర్యలక్ష్మి కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, సాయికుమార్, శ్రీకాంత్, అనన్య నాగళ్ల కీలక పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: వెట్రీ పళనిసామి, సంగీతం: బి.అజనీష్ లోకనాథ్.

అడల్ట్ కామెడీతో పాటు మంచి సందేశం!

తెలుగు తెరపై బోల్డ్ కంటెంట్ మరియు అడల్ట్ కామెడీ జోన్స్ చిత్రాలకు ఎప్పుడూ ఒక ప్రత్యేకమైన క్షేత్రం ఉంటుంది. ఆ కోవలోనే తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్న చిత్రం ‘హుషార్ పిట్టలు’. అన్నీ మరియు వాసవి గణేశన్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి బిక్కు దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట్ యాదవ్ నిర్మించిన ఈ సినిమా టీజర్, ట్రైలర్లతోనే సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన చర్చకు దారితీసింది. ఆగస్టు 15న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాపై అంచనాలను పెంచేందుకు, విడుదల ముందే ‘ఏషియన్ సురేష్ ఫిలింస్’ సంస్థ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ షోలను ప్రదర్శించింది. మరి ఈ బోల్డ్ అండ్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు మెప్పించిందో రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ

టెన్ క్లాస్ పూర్తి చేసి స్కూల్ ఫస్ట్ తెచ్చుకున్న రవి (అన్నీ) అదే ఊరిలో ఉండే చిట్టి (వాసవి గణేశన్)తో ప్రేమలో పడతాడు. అయితే చెడు స్నేహాలు, అడల్ట్ వీడియోల ప్రభావంతో రవి తప్పుదారి పడతాడు. తెలిసి తెలియని వయసులో హార్మిస్ ప్రభావం వల్ల రవి, చిట్టి ఇద్దరూ హద్దులు దాటి శృంగారంలోకి అడుగుపెడతారు. ఈ విషయం వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలియడంతో పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోతాయి. పిల్లలు చేసే తప్పుల వల్ల తల్లిదండ్రులు పడే



వేదన ఏంటి? వీళ్ల ప్రేమ సఫలమైందా లేదా? చివరికి ఈ కథ ఎలాంటి ముగింపునకు చేరిందనేది ఈ చిత్ర అసలు కథ.వీజీఆఎం

విశ్లేషణ

టీజర్ విడుదలైన సమయంలో భారీ విమర్శలను ఎదుర్కొన్న ఈ సినిమా, ట్రైలర్ విడుదలయ్యాక ఒక స్పష్టతను తెచ్చింది. ఫస్ట్ హాఫ్ అంతా పూర్తిగా అడల్ట్ కామెడీ, డబల్ మీనింగ్ డైలాగ్స్, రొమాంటిక్ సన్నివేశాలతో నవ్వులు పూయిస్తుంది. ఇంటర్వెల్ సీన్ తో కథలో అసలు టెన్షన్ మొదలవుతుంది. ఇక సెకండాఫ్లో అసలు కథతో పాటు ఒక బలమైన ఎమోషన్, సమాజానికి కావాల్సిన మంచి సందేశాన్ని జోడించారు

దర్శకుడు. చిన్నపిల్లలపై టెక్నాలజీ, చెడు స్నేహాలు ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతున్నాయనే అంశాన్ని చాలా ధైర్యంగా తెరపై ఆవిష్కరించారు. క్రైమాక్స్ రోటీన్ గా అనిపించినప్పటికీ, ప్రస్తుత పేరెంట్స్ మరియు పిల్లలు కచ్చితంగా చూడాల్సిన సినిమా ఇది.

నటీనటుల ప్రతిభ

కొత్తవారైనప్పటికీ అన్నీ మరియు వాసవి గణేశన్ తమ పాత్రలకు పూర్తిగా న్యాయం చేశారు. రొమాంటిక్ సీన్లతో పాటు ఎమోషనల్ సన్నివేశాల్లోనూ అద్భుతంగా నటించి ఆకట్టుకున్నారు. తండ్రి పాత్రలో గోవర్ధన్ తన అనుభవంతో చక్కటి భావోద్వేగాలను పండించారు. మిగిలిన నటీనటులు తమ పరిధి మేరకు బాగా నటించారు.

సాంకేతిక వర్గం

టెక్నికల్ గా సినిమా ఉన్నత ప్రమాణాలతో ఉంది. విజువల్స్ చాలా కలర్ ఫుల్ గా, రిచ్ గా ఉన్నాయి. బ్యూటీగ్రాండ్ మ్యూజిక్ సినిమా మూడ్ కు సరిగ్గా సరిపోయింది. పాటలు సినిమాకు ఫస్ట్ అయ్యాయి. విలేజ్ నేపథ్యం రియలిస్టిక్ గా ఉంది. ఎడిటింగ్ విషయంలో ఇంకాస్త జాగ్రత్త తీసుకుని ఉంటే బాగుండేది. నిర్మాణ విలువలు సినిమా స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఉన్నాయి.

ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ భాగ్యనగరంలో?



‘రాకా’ షూటింగ్ లో బీజీగా ఉన్నారు అగ్ర కథానాయకుడు అల్లు అర్జున్. తన గత చిత్రాలకు భిన్నంగా, వైవిధ్యమైన కథ, కథనాలతో అత్యంత భారీగా దర్శకుడు అట్లీ రూపొందిస్తున్న ఈ చిత్రంపై దేశవ్యాప్తంగా భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. మాఫియా నేపథ్యంలో ఓ దాన్ చుట్టూ ఈ సినిమా కథ నడుస్తుందని సమాచారం. సైన్స్ ఫిక్షన్ అంశాలు కూడా ఈ కథలో ఉన్నట్లు వినికిడి. ఈ సినిమా షూటింగ్ ప్రస్తుతం ముంబైలో జరుగుతున్నది.ఈ షెడ్యూల్ అనంతరం హైదరాబాద్ ఆర్ఎఫ్సీలో మరో షెడ్యూల్ ని దర్శకుడు అట్లీ ప్లాన్ చేశారు. దీనికోసం ఓ భారీ సెట్ ని కూడా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సెట్ లోనే ఇంటర్వెల్ బ్యాంగ్ ని చిత్రీకరిస్తారట. అలాగే, కొన్ని యాక్షన్ సన్నివేశాలను కూడా తీస్తారని తెలిసింది. దీపిక పదుకోన్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మృణాళ్ తాకూర్, జాన్వీ కపూర్ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. నన్ పిక్చర్స్ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ పాన్ ఇండియా సినిమాను నిర్మిస్తున్నది.

ఈసారి నెక్స్ట్ లెవెల్..



జాంబీరెడ్డి, హను-మాన్, మిరాయి వంటి సూపర్ నేచురల్ థ్రిల్లర్స్ లో నటించి సూపర్ హీరో ఇమేజ్ ని సొంతం చేసుకున్నారు హీరో తేజా సజ్జా త్వరలో ఆయన మరో సూపర్ నేచురల్ థ్రిల్లర్ తో రాబోతున్నారు. ఆ సినిమానే ‘జాంబీరెడ్డి 2 నెక్స్ట్ లెవెల్’. ఆదివారం తేజా సజ్జా పుట్టినరోజు సందర్భంగా ‘జాంబీరెడ్డి’ ప్రాంవైజీలో రెండో భాగాన్ని మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ‘జాంబీరెడ్డి’తో జాంబీ ప్రపంచాన్ని తెలుగు తెరకు పరిచయం చేసిన దర్శకుడు ప్రశాంత్ వర్మ ఈ సీక్వెల్ కు క్రియేటర్ గా వ్యవహరిస్తుండగా, సుపర్స్ ఎస్.వర్మ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు.పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ పతాకంపై టీజీ విశ్వప్రసాద్, కృతి ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం వచ్చే ఏడాది తెలుగు, తమిళం, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ, నేపాలీ, జపనీస్ భాషల్లో విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం టైటిల్ గ్లింప్స్ ని విడుదల చేశారు. ప్లైజుర్ ప్రైవేట్ పైనుంచి ఓ జాంబీ ట్రక్కుపై పడటం.. ‘జాంబీన్ ఆర్ బ్యాక్’ అనే క్యాప్షన్ తో గ్లింప్స్ మొదలైంది. గ్లింప్స్ ఆధ్వర్యంతం జాబీలతో పోరాడుతూ తేజా సజ్జా కనిపించారు. ఈ సారి కథ, యాక్షన్, స్పీల్ మరింత ఇంటెన్స్ గా ఉండబోతున్నట్టు గ్లింప్స్ చెబుతున్నది. కన్నడ అగ్ర నటుడు ఉపేంద్ర కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న ఈ చిత్రంలో షానాయ్ కపూర్ కథానాయిక. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: అభినందన్ రామానుజం, సంగీతం: గౌర హరి.

కథను బట్టే నా సంగీతం



‘కాన్సెప్ట్ తోపాటు సన్నివేశం తాలాకు భావోద్వేగాలను సరిగ్గా వెల్లడిస్తే.. మంచి సంగీతం ఆలోచిస్తాను’ వస్తుంది. ఈ విషయంలో దర్శకులు క్లారిటీగా ఉండాలి. ఓ లిరిసిస్ట్ అయినా కాన్సెప్ట్ చెబితేనే మంచి సాహిత్యం ఇవ్వగలరు. కానీ ప్రస్తుతం కొందరు దర్శకులకు ఈ విషయంలో క్లారిటీ ఉండటం లేదు. అందుకే కథ, కథనం, ఎమోషన్స్ అన్నీ సవివరంగా తెలుసుకొనే సంగీతం ఇస్తాను’ అంటున్నారు సంగీత దర్శకుడు అజయ్ అరసాద్. ఆయ్, సేవ్ ది టైగర్స్, వికటవి, గుర్తుకొస్తున్నాయి చిత్రాలతో సంగీత దర్శకుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారాయన. ప్రస్తుతం సినీ సంగీత ప్రయాణంలో బీజీగా ఉన్న అజయ్ అరసాద్ తన కెరీర్ కు సంబంధించిన ఆ నక్షితరమైన విషయాలను వెల్లడించారు. ‘సంగీతం నా రక్తంలోనే ఉన్నది. దేవిత్రీప్రసాద్ నాకు స్ఫూర్తి. మిత్రుడు శ్రీచరణ్ ద్వారా ‘గూఢచారి’ సినిమాకు కీబోర్డ్ ప్రొగ్రామర్ గా పనిచేసే అవకాశం దక్కింది. తర్వాత ‘ఆయ్’తో సంగీతదర్శకుడ్ని అయ్యాను. ‘సేవ్ ది టైగర్స్’ కూడా నాకు మంచి గుర్తింపునిచ్చింది’ అని పేర్కొన్నారు అజయ్ అరసాద్. ‘అన్ని జానర్ల కథలకూ పనిచేయాలనుంది. నా వద్దకు మాన్ కథతో వస్తే మాన్ మ్యూజిక్ వస్తుంది. క్లాస్ కథతో వస్తే క్లాస్ మ్యూజిక్ వస్తుంది. కథను బట్టే నా సంగీతం ఉంటుంది. సంగీత దర్శకుడిగా నేనేంటో తెలియజెప్పే సరైన అవకాశం కోసం ఎదురు చూస్తున్నా’ అని తెలిపారు అజయ్ అరసాద్.

అమ్యూలబి అదే కథ



అమ్యూలబి: హాకీ ప్రపంచకప్ లో భారత మహిళల జట్టు ప్రస్థానం ముగిసింది. నెదర్లాండ్స్ చేతిలో పురుషుల జట్టు ఓటమి బాధ మరువక ముందే అమ్యూలబి పోరాటమూ రెండో దశలోనే ఆగిపోయింది. ఫూల్ 'ఈ'లో భాగంగా ఆడిన మూడు మ్యాచుల్లో రెండు డ్రా చేసుకుని ఒకదాంట్లో ఓడిన సలీమ సేన.. ఆదివారం ఆస్ట్రేలియాతో గేమ్ నూ డ్రాగానే ముగించింది. ఈ మ్యాచ్ లో గెలిచి సెమీస్ కు చేరాలన్న 52 ఏండ్ల నిరీక్షణకు తెరదించాలని యత్నించిన భారత్ కు మరోసారి నిరాశే ఎదురవగా ఆస్ట్రేలియా సెమీస్ కు అర్హత సాధించింది. మ్యాచ్ లో పలుమార్లు పెనాల్టీ కార్డులు లభించినా వాటిని గోల్డ్ గా మలచడంలో రెండు జట్లూ విఫలమయ్యాయి. ఇదిలాఉండగా ఇప్పటికే సెమీస్ ఆశలు గల్లంతైన వేళ భారత పురుషుల జట్టు నేడు అర్జెంటీనాతో కీలక మ్యాచ్ ఆడనుంది. ఈ టోర్నీ సెమీస్ రేసులో నిలవాలంటే ఇతర సమీకరణాలకు తోడు హార్వీస్టీత్ సేన ఈ మ్యాచ్ లో భారీ గోల్స్ తేడాతో విజయం సాధించాల్సి ఉంది.

సింగిల్స్ విజేతలు యంగ్, అలెక్స్

ముగిసిన బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్



ఢిల్లీ: భారత్ ఆతిథ్యమిచ్చిన ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ అన్ సె యంగ్ (మహిళలు), అలెక్స్ లేనియర్ (పురుషులు) సింగిల్స్ విభాగాల్లో విజేతలుగా నిలిచారు. మహిళల సింగిల్స్ ఫైనల్ లోలో దక్షిణ కొరియా అమ్మాయి, ప్రపంచ నంబర్ వన్ ర్యాంకర్ యంగ్.. 21-17, 21-14తో అకాసె యమగుచి (జపాన్)ను వరుస గేమ్స్ లో చిత్తుచేసి టైటిల్ ను నిలబెట్టుకుంది. పురుషుల సింగిల్స్ ఫైనల్ లోలో ఫ్రాన్స్ కుర్రాడు అలెక్స్.. 21-11, 21-11తో కొడాయ్ నరొక (జపాన్)ను చిత్తుగా ఓడించాడు. తద్వారా అతడు ఫ్రాన్స్ తరపున ఈ టోర్నీ సింగిల్స్ విభాగంలో టైటిల్ నెగ్గిన తొలి ప్లబ్లర్ గా రికార్డులకెక్కాడు.

750 బంతుల్లోనే.. బంగ్లాపై ఆసీస్ ప్రతీకార విజయం

రెండు రోజుల్లోనే ముగిసిన టెస్టు



మకే : సొంతగడ్డపై బంగ్లాదేశ్ చేతిలో ఎదురైన అవమానకర ఓటమికి ఆస్ట్రేలియా బదులు తీర్చుకుంది. రెండు మ్యాచ్ ల సిరీస్ లో భాగంగా ఇరుజట్ల మధ్య రెండు రోజుల్లోనే ముగిసిన సెకండ్ టెస్టులో ఆసీస్.. ఇన్నింగ్స్ 51 పరుగుల తేడాతో ఘనవిజయం సాధించింది. రెండు ఇన్నింగ్సులు కలిపి 750 బంతుల్లోనే ముగిసిన మ్యాచ్ లో దిగ్గజ పేసర్ మిచెల్ స్టార్క్ పది వికెట్లు ప్రదర్శన (10/51)తో బంగ్లాను బెంబేలెత్తించాడు. మొదటి రోజు బంగ్లా 64 రన్స్ కే ఆలో అవగా కంగారూలు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 210 పరుగులు చేశారు. అనంతరం రెండో ఇన్నింగ్స్ కు వచ్చిన శాంతో సేన.. స్టార్క్ (4/39) విజృంభణకు తోడు కమిన్స్ (3/10), లియాన్ (3/25) ధాటికి 95 రన్స్ కే చాపమట్టేసింది. ఈ టెస్టును ఆసీస్ గెలవడంతో సిరీస్ 1-1తో డ్రాగా ముగిసింది.

ముగిసిన తొలి రోజు ఆట

శ్రీలంకతో రెండో టెస్టు..

పడిక్కుల్ సెంచరీ.. భారత్ 300/5..

కొలంబో వేదికగా శ్రీలంకతో జరుగుతున్న రెండో టెస్టులో మొదటి రోజు ఆట ముగిసింది. తొలి రోజు ఆట పూర్తయ్యే సమయానికి ఇండియా 300 పరుగులకు 5 వికెట్లు కోల్పోయింది. భారత యువ ఆటగాడు దేవ్ దత్ పడిక్కుల్ తొలి రోజు ఆటలో సెంచరీ సాధించాడు. పడిక్కుల్ కు వరుసగా ఇది రెండో సెంచరీ. శ్రీలంకతో జరిగిన తొలి టెస్టులో కూడా అతడు సెంచరీ సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. 193 బంతుల్లో అతడు 117 పరుగులు చేశాడు. కేశర సువాంత బౌలింగ్ లో బౌల్డ్ అయ్యాడు. ఆట ముగిసే సమయానికి డ్రువ్ జరెల్ 7 పరుగులతో, సారాంజ్ జైన్ 4 పరుగులతో ట్రీజులో ఉన్నారు. మ్యాచుకు ముందు టాస్ గెలిచిన ఇండియా బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. యశస్వి జైస్వాల్, కేవల్ రాహుల్ ఓపెనర్లుగా బరిలోకి దిగారు. 11 ఓవర్లకు 37 పరుగుల వద్ద ఇండియా తొలి వికెట్ కోల్పోయింది. 18 పరుగులు చేసిన రాహుల్.. లాహిరు కుమార బౌలింగ్ లో కీవర్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి ఔటయ్యాడు. అనంతరం దేవ్ దత్ పడిక్కుల్ బ్యాటింగ్ కు దిగాడు. తర్వాత యశస్వి జైస్వాల్ 45 పరుగులకు ఔటయ్యాడు.

17వ ఓవర్లో ఇండియా 66 పరుగుల వద్ద అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్ లో జైస్వాల్ బౌల్డయ్యాడు. తర్వాత కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ బ్యాటింగ్ కు దిగాడు. తర్వాత గిల్, పడిక్కుల్ నెమ్మదిగా ఆడారు. గిల్ 99 బంతుల్లో అర్ధసెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తర్వాత 108 బంతులకు అదే 50 పరుగులకు ఔటయ్యాడు. అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్ లో నిరోషన్ డిక్సెల్లాకు క్యాచ్ ఇచ్చి, వెనుదిరిగాడు. తర్వాత రిషబ్ పంత్ ట్రీజులోకి వచ్చాడు.



అయితే, 3 పరుగుల వద్ద రిషబ్ పంత్ రిటైర్డ్ హార్ట్ గా వెనుదిరిగాడు. అనంతరం రవీంద్ర జడేజా బ్యాటింగ్ కు వచ్చాడు. ఈ సమయంలో 58 ఓవర్లు పూర్తికాగా, ఇండియా స్కోరు 208/3గా ఉంది. ట్రీజులో ఉన్న పడిక్కుల్, జడేజా బాధ్యతాయుతంగా ఆడారు. పడిక్కుల్ 168 బంతుల్లో సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. తర్వాత ఇండియా స్కోర్ 281 పరుగుల వద్ద ఉండగా నాలుగో వికెట్ కోల్పోయింది. పడిక్కుల్ 117 పరుగుల వద్ద ఔటయ్యాడు. ఆ

తర్వాత డ్రువ్ జరెల్ బ్యాటింగ్ కు వచ్చాడు. అనంతరం రవీంద్ర జడేజా 43 పరుగులు చేసి, అసిత ఫెర్నాండో బౌలింగ్ లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. తర్వాత సారాంజ్ జైన్ బ్యాటింగ్ కు దిగాడు. ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 85 ఓవర్లలో ఐదు వికెట్లు కోల్పోయి, 300 పరుగులు చేసింది. శ్రీలంక బౌలర్లలో అసిత ఫెర్నాండో మూడు వికెట్లు తీయగా, లాహిరు కుమార, కేశర సువాంత ఒక్కో వికెట్ తీశారు.

సత్తాచాటిన రాజునాయక్

వరల్డ్ ఓపెన్ తైక్వాండో చాంపియన్ షిప్ లో ప్రతిభ



అచ్చంపేట, ఆగస్టు 23: అంతర్జాతీయ తైక్వాండో పోటీల్లో నాగర్ కర్నూల్ క్రీడాకారులు సత్తాచాటారు. హైదరాబాద్ లోని జీఎస్ బాలయోగి ఇండోర్ స్టేడియంలో నిర్వహించిన మొదటి వరల్డ్ ఓపెన్ తైక్వాండో చాంపియన్ షిప్-2026లో నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా తైక్వాండో అసోసియేషన్ తరపున రాథోడ్ రాజునాయక్ టోర్నమెంట్ గ్రాండ్ చాంపియన్ షిప్ ను కైవసం చేసుకున్నాడు. 12 దేశాలతో పాటు దేశంలోని 22 రాష్ట్రాల నుంచి 2,100 క్రీడాకారులు పాల్గొన్న ఈ పోటీల్లో నాగర్ కర్నూల్ క్రీడాకారులు అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి టోర్నమెంట్ గ్రాండ్ చాంపియన్ గా నిలిచారు. అదేవిధంగా రాజునాయక్ హైరేంజ్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లో ప్రపంచ రికార్డు సాధించడంతో వివిధ విభాగాల్లో స్వర్ణపతకాలు సాధించాడు.

క్రికెట్ కు కర్ణ శర్మ వీడ్కోలు



జట్టులోనూ కర్ణ సభ్యుడిగా ఉన్నాడు.

లక్నో : భారత లెగ్ స్పిన్నర్ కర్ణ శర్మ అన్ని ఫార్మాట్ల క్రికెట్ కు వీడ్కోలు పలికాడు. టీమిండియా తరపున నాలుగు (1 టెస్టు, రెండు వన్డేలు, ఒక టీ20) మ్యాచ్ లు మాత్రమే ఆడిన 38 ఏండ్ల కర్ణ.. ఆదివారం రిటైర్మెంట్ ప్రకటన చేశాడు. జాతీయ జట్టులో అంతగా గుర్తింపు రాకపోయినా ఐపీఎల్ లో మాత్రం మూడు జట్ల తరపున ట్రోఫీలు గెలిచిన అటగాడిగా అతడు రికార్డులకెక్కాడు. 2016 (హైదరాబాద్), 2017 (ముంబై), 2018 (చెన్నై) సీజన్లలో ఖిన్న జట్లకు ఆడినా హ్యూరీక్ ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలిచిన అటగాడిగా అతడు గుర్తింపుపొందాడు. 2021లో విజేతగా నిలిచిన చెన్నై

రాణించిన గిల్, జైస్వాల్

తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 300/5

కొలంబో : శ్రీలంక పర్యటనలో అదరగొడుతున్న యువ బ్యాటర్ దేవ్ దత్ పడిక్కుల్ (193 బంతుల్లో 12 ఫోర్లతో 117) సిరీస్ లో వరుసగా రెండో శతకం బాదగా రెండో టెస్టులో తొలిరోజే భారత్ మెరుగైన స్థితిలో నిలిచింది. ఆదివారం నుంచి మొదలైన రెండో టెస్టులో పడిక్కుల్ శతక ధమకాతో పాటు కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ (108 బంతుల్లో 6 ఫోర్లతో 50) హాఫ్ సెంచరీ, యశస్వి జైస్వాల్ (53 బంతుల్లో 9 ఫోర్లతో 45), రవీంద్ర జడేజా (83 బంతుల్లో 4 ఫోర్లతో 43) రాణించడంతో తొలి రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ 85 ఓవర్లకు 5 వికెట్లు కోల్పోయి 300 పరుగులు చేసింది. లంక బౌలర్లలో అసిత ఫెర్నాండో (3/46) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు.

జైస్వాల్ దూకుడు

టాస్ గెలిచి మొదట బ్యాటింగ్ కు వచ్చిన భారత్ కు మంచి ఆరంభమే దక్కింది. గాలెలో



ఈస్ట్ బెంగాల్ దే డ్యూరండ్ కమ్..

22 ఏండ్ల తర్వాత ట్రోఫీ సొంతం

కోల్ కతా : ప్రతిష్టాత్మక డ్యూరండ్ కప్ లో ఈస్ట్ బెంగాల్ రెండు దశాబ్దాల తర్వాత ట్రోఫీ గెలిచింది. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ లో ఆ జట్టు.. 4-1తో తమ చిరకాల ప్రత్యర్థి మోహన్ బాగన్ సూపర్ జెయింట్స్ ను ఓడించి 22 ఏండ్ల తర్వాత మళ్లీ డ్యూరండ్ కప్ ను కైవసం చేసుకుంది. ఫైనల్ లో ఆ జట్టు తరపున ఎడ్మండ్ లాత్రిండికా (12వ, 22వ, 44వ నిమిషాల్లో) హ్యూరీక్ గోల్స్ కొట్టగా బిపిన్ (10వ) ఒక గోల్ చేశాడు. 2004లో బెంగాల్.. 2-1తో మోహన్ బాగన్ ను ఓడించి టైటిల్ గెలిచిన అనంతరం మళ్లీ ఆ జట్టు ఈ ట్రోఫీని నెగ్గడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం. ఈ ట్రోఫీతో డ్యూరండ్ కప్ ను అత్యధిక సార్లు గెలుచుకున్న జట్టుగా ఈస్ట్ బెంగాల్.. మోహన్ బాగన్ (17)తో సమానంగా నిలిచింది.

కాంస్యమే కనకమాయె

గాయత్రి జోడికి కొంచు పతకం

సెమీనల్ లో ప్రపంచ నం.1 జంట చేతిలో పరాజయం

న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ చాంపియన్ షిప్ లో భారత దంపతుల్లో పుల్లెల గాయత్రి-శ్రీసా జూబి అసాధారణ ఆటకు కాంస్య పతకం లభించింది. అన్ సీడెడ్ గా, ఎలాంటి అంచనాలు లేకుండా బరిలోకి దిగి ప్రపంచ మేటి ప్లబ్లర్లు, ముగ్గురు సీడెడ్ ద్వయాలను మట్టికరిపిస్తూ దూసుకెళ్తున్న భారత ద్వయం అద్భుత పోరాటం అంతిమ గమ్యం వరకూ చేరలేకపోయింది. స్వర్ణంపై గురి పెడుతూ ముందుకెళ్లిన ఈ యువ ప్లబ్లర్లు సెమీఫైనల్లో ప్రపంచ నంబర్ వన్ ప్రత్యర్థులకు తలవంచి కంచు పతకంతో తిరిగొచ్చారు. శనివారం జరిగిన సెమీఫైనల్లో ప్రపంచ 39వ ర్యాంకర్ అయిన గాయత్రి-శ్రీసా 21-18, 13-21, 8-21తో టాప్ సీడ్, డిఫెండింగ్ చాంపియన్ లియు పెంగ్ ము-టాన్ నింగ్ (చైనా) చేతిలో పోరాడి ఓడారు. గంటా 11 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ హోరాహోరీ పోరులో తొలి గేమ్ ను గెలుచుకుని ఔరా అనిపించిన భారత జంట ఆ తర్వాత చైనా డ్రాగన్స్ ఆదిపత్యానికి లొంగిపోయింది. అయినా ఈ మెగా టోర్నీ మహిళల దంపతుల్లో గుత్తా జ్ఞాన-అశ్వినీ పొన్నప్ప (2011) తర్వాత మెడల్ గెలిచిన రెండో ద్వయంగా.. ఈ విభాగంలో 15 ఏండ్ల నుండి విరామం అనంతరం దేశానికి పతకం అందించిన ప్లబ్లర్లుగా కొత్త చరిత్ర సృష్టించారు.



విఫలమైన జైస్వాల్.. కొలంబోలో మాత్రం వన్డే తరహా ఆట ఆడాడు. తీవ్రమైన ఎండ, ఉక్కుపోతతో కూడిన వాతావరణంలో గతితప్పిన లంక బౌలర్లను బౌండరీలతో శిక్షించాడు. ఫోర్తోనే ఇన్నింగ్స్ ను ప్రారంభించిన అతడు.. లాహిరు ఓవర్లో రెండు బౌండరీలు బాదాడు. మరో ఎండ్ లో రాహుల్ సైతం నిలకడగానే ఆడుతూ ప్రభాత్ జయసూర్య విసిరిన రెండో ఓవర్లో స్ట్రైకర్ సిక్స్ తో అలరించాడు. కానీ లాహిరు చేసిన 11వ ఓవర్లో.. కీవర్ డిక్ వెలాకు క్యాచ్ ఇవ్వడంతో భారత్ తొలి వికెట్ కోల్పోయింది. రాహుల్ నిష్క్రమించినా జైస్వాల్ దూకుడు తగ్గలేదు. ఫెర్నాండో చేసిన 17వ ఓవర్లో హ్యూరీక్ ఫోర్లు కొట్టిన అతడు.. ఆఖరి బంతికి క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు.

పడిక్కుల్, గిల్ నిలకడ

గాలె టెస్టుతో జట్టులో తన విలువను చాటిచెప్పే ఇన్నింగ్స్ ఆడిన పడిక్కుల్.. కొలంబోలోనూ అదే ఆటతో టీమేలో తన స్థానాన్ని మరింత స్థిరం చేసుకునేలా సత్తాచాటాడు. కెరీర్ లో నాలుగో టెస్టు ఆడుతున్న అతడు.. వ్యక్తిగత స్కోరు 0, 1 వద్ద ఉండగా లంక ఫీల్డర్లు క్యాచీలు జారవిడవంతో వచ్చిన అవకాశాన్ని రెండుచేతులా నద్దినయోగం చేసుకున్నాడు. జైస్వాల్ ఔట్ అయ్యాక పడిక్కుల్, గిల్ ద్వయం ఇన్నింగ్స్ ను పునర్నిర్మించింది.