

వ్యాధులను వ్యాప్తి చేసే దోమలు ఎన్ని రకాలు, అవి ఏవి.. రక్షణకు ఏం చేయాలి..?

ఇంట్లో లేదా పరిసరాల్లో దోమ కనిపిస్తే అది సాధారణ దోమగానే అనిపిస్తుంది. కానీ అన్ని దోమలు ఒకే రకమైన వ్యాధులను వ్యాప్తి చేయవు. కొన్ని దోమలు డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా వంటి వైరల్ వ్యాధులకు కారణమవుతుండగా.. మరికొన్ని మలేరియా, జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ వంటి వ్యాధులను వ్యాప్తి చేస్తాయి. దోమలు ఎప్పుడు కుదతాయి, ఎక్కడ పెరుగుతాయి, వాటి నుంచి మనల్ని మనం ఎలా రక్షించుకోవాలో తెలుసుకోవడం ద్వారా దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల ముప్పును గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం ఆగస్టు 20న ప్రపంచ దోమల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. 1897లో దోమలే మలేరియాను వ్యాప్తి చేసేయని నిరూపించిన బ్రిటిష్ వైద్యుడి పరిశోధనను గుర్తుచేసుకునేందుకు ఈ రోజును పాటిస్తారు. ఆ పరిశోధన మలేరియాపై అవగాహనను మార్చడమే కాకుండా.. దోమలు వ్యాధులను వ్యాప్తి చేసే ప్రధాన వాహకాలుగా ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకోవడానికి దోహదపడింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 3,500కు పైగా దోమల జాతులను గుర్తించారు. అయితే వీటిలో కొద్ది జాతులు మాత్రమే మనుషుల్లో వ్యాధులకు కారణమయ్యే వైరస్లు, పరాస్పటివులు లేదా ఇతర వ్యాధికారకాలను వ్యాప్తి చేస్తాయి. భారత్లో ప్రజారోగ్య పరంగా ముఖ్యంగా మూడు రకాల దోమల సమూహాలు కీలకంగా ఉన్నాయి. అవి ఏడిస్, అనోఫిలిస్, క్యూలేక్స్. ఇవి వ్యాప్తి చేసే వ్యాధులతోపాటు.. పెరిగే ప్రదేశాలు, మనుషులను కుట్టే సమయాల్లో కూడా తేడాలు ఉంటాయి.

ఏడిస్ ఈజిప్తై దోమలు..

భారత్లోని నగర ప్రాంతాల్లో డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా వంటి వ్యాధుల వ్యాప్తిలో ఏడిస్ ఈజిప్తై దోమలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రపంచంలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ దోమలు ఎల్లో ఫీవర్, జికా వంటి వ్యాధులను కూడా వ్యాప్తి చేస్తున్నాయి. మనుషులు నివసించే ప్రాంతాల్లో సులభంగా జీవించగలగడం ఏడిస్ దోమలను నియంత్రించడం కష్టతరం చేస్తుంది. ఈ దోమలు పెద్ద మొత్తంలో నీరు అవసరం లేకుండానే చిన్నచిన్న నీటి నిల్వల్లో గుడ్లు పెడతాయి. ఇంటి చుట్టుపక్కల ఉన్న పాత టైర్లు, పూల కుండీలు, కూలర్లు, బతెట్టు, ఇతర నీరు నిల్వ ఉండే వస్తువుల్లో కూడా ఇవి పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ఇంటి పరిసరాల్లో నిల్వ ఉన్న నీటిని తొలగించడం ఏడిస్ దోమల నియంత్రణలో ముఖ్యమైన చర్యగా చెబుతారు. ఏడిస్ దోమలకు మరో ప్రత్యేకత ఉంది. ఇవి ప్రధానంగా పగటి సమయంలో మనుషులను కుదతాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం వేళల్లో, సూర్యాస్తమయం ముందు వీటి కాటు ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల దోమల నుంచి రక్షణ అంటే కేవలం రాత్రి పడుకునే సమయంలో తీసుకునే జాగ్రత్తలకు మాత్రమే పరిమితం కాకూడదు. పగటి సమయంలోనూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ఆడ అనోఫిలిస్ దోమ..

డెంగ్యూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముఖ్యమైన ప్రజారోగ్య సమస్యగా కొనసాగుతోంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాల ప్రకారం ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 కోట్ల నుంచి 40 కోట్ల వరకు డెంగ్యూ ఇన్ఫెక్షన్లు సంభవించే అవకాశం ఉంది. అయితే వీటిలో చాలా ఇన్ఫెక్షన్లు స్వల్ప లక్షణాలతో లేదా ఎలాంటి లక్షణాలు లేకుండానే ఉంటాయి. మలేరియాతో సంబంధించి ఉన్న ప్రధాన దోమల సమూహం అనోఫిలిస్. డెంగ్యూ, చికున్ గున్యా వైరస్ల వల్ల వస్తే.. మలేరియా ఫైనోటైడియం అనే పరాస్పటివి వల్ల వస్తుంది. మలేరియా సోకిన ఆడ అనోఫిలిస్ దోమ మనిషిని కుట్టినప్పుడు ఈ పరాస్పటివి రక్తప్రవాహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. మలేరియా ఉన్న వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు దోమలోకి కూడా పరాస్పటివి చేరుతుంది. అనంతరం ఆ పరాస్పటివి దోమలో అభివృద్ధి చెంది.. అదే దోమ మరో వ్యక్తిని కుట్టినప్పుడు వ్యక్తులకు వ్యాపిస్తుంది. భారత్లో మలేరియాను వ్యాప్తి చేయగలిగే అనోఫిలిస్ జాతులు అనేకం ఉన్నాయి. వాటిలో అనోఫిలిస్ స్టీఫెన్సీ ముఖ్యమైనది. ఇది పట్టణ ప్రాంతాలకు కూడా అనుకూలంగా ఉంటుందని, నగరాల్లో మలేరియా



వ్యాప్తితో సంబంధం ఉంటుందని గుర్తించారు.

క్యూలేక్స్ దోమలు..

అనోఫిలిస్ దోమలు సాధారణంగా సాయంత్రం నుంచి రాత్రి వరకు ఎక్కువగా కుదతాయి. అందువల్ల మలేరియా వ్యాప్తి ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాత్రి సమయంలో దోమతెరలను ఉపయోగించడం వంటి రక్షణ చర్యలకు ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పురుగుమందుతో శుద్ధి చేసిన దోమతెరలు, ఇంటి లోపల పురుగుమందు పిచికారీ వంటి చర్యలు మలేరియా నియంత్రణలో ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మార్గాలుగా ఉన్నాయి. భారత్లో మరో ముఖ్యమైన దోమల సమూహం క్యూలేక్స్. జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ వ్యాప్తిలో క్యూలేక్స్ దోమలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ ను కలిగించే వైరస్ మెడడుపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఈ వైరస్ సోకిన వారిలో చాలా మందికి ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపించవు. అయితే కొద్దిమందిలో తీవ్రమైన వ్యాధి, ముఖ్యంగా మెడడు వాపు వంటి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. దీనివల్ల శాశ్వత నాడీ సంబంధిత సమస్యలు లేదా మరణం సంభవించే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది. క్యూలేక్స్ దోమలు లింఫాటిక్ ఫైలేరియాసిస్ వ్యాప్తిలోనూ కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది పరాస్పటివి వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్. దీర్ఘకాలంలో శరీరంలోని కొన్ని భాగాల్లో తీవ్రమైన వాపు, వైకల్యం వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. క్యూలేక్స్ దోమలు సాధారణంగా సాయంత్రం, రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చురుకుగా ఉంటాయి.

అన్ని దోమలకు వ్యాధులు రావు..

అయితే ఒక దోమ అంటే ఒకే వ్యాధి అని కచ్చితంగా చెప్పలేం. ఏడిస్ అంటే డెంగ్యూ, అనోఫిలిస్ అంటే మలేరియా, క్యూలేక్స్ అంటే జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ అని సరళంగా విభజించడం సరైనది కాదు. ఒకే దోమల సమూహంలో అనేక జాతులు ఉంటాయి. ఒక నిర్దిష్ట వ్యాధికారకాన్ని వ్యాప్తి చేసే సామర్థ్యం దోమ జాతి, ప్రాంతం, వర్షావరణ పరిస్థితులు, అలాగే ఆ దోమకు ఆ వ్యాధికారకం సోకిందా లేదా అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే దోమ కుట్టించడంతో తప్పనిసరిగా వ్యాధి సోకుతుందని అర్థం కాదు. ఒక నిర్దిష్ట వ్యాధికారకాన్ని వ్యాప్తి చేయగలిగే సామర్థ్యం ఆ దోమకు ఉండాలి. అంతేకాకుండా ఆ దోమ ముందుగా ఆ వ్యాధికారకంతో ఇన్ఫెక్ట్ అయి ఉండాలి. అనేక దోమ జాతులు మనుషులను కుట్టినప్పటికీ.. అవి తీవ్రమైన వ్యాధులను వ్యాప్తి చేయవు. దోమ కుట్టిన ప్రదేశాన్ని చూసి అది ఏ జాతి దోమో గుర్తించడం కూడా సాధ్యం కాదు. దోమ కుట్టిన చోట దురద, ఎర్రబడటం, వాపు లేదా చిన్నగా పైకి లేచిన మచ్చ ఏర్పడతాయి. కానీ ఆ కాటు ఏడిస్ దోమదా, అనోఫిలిస్ దోమదా, క్యూలేక్స్ దోమదా అనే విషయాన్ని చర్మంపై కనిపించే లక్షణాల ఆధారంగా నిర్ధారించలేం. అలాగే ఆ దోమలో వైరస్ లేదా పరాస్పటివి ఉందా అనే విషయం కూడా కాటు గుర్తుతో చెప్పలేం.

లక్షణాలను గమనించాలి..

అందుకే దోమ కాటు తర్వాత వచ్చే లక్షణాలు, ఆ ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం ఉన్న వ్యాధుల పరిస్థితి వంటి అంశాలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. దోమలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో ఉన్న వైరస్ జ్వరం వస్తే.. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు, చర్మంపై దద్దుర్లు, చలి, వాంతులు, అసాధారణ రక్తస్రావం, అందుకే దోమ కాటు తర్వాత వచ్చే లక్షణాలు, ఆ ప్రాంతంలో ప్రస్తుతం ఉన్న వ్యాధుల పరిస్థితి వంటి అంశాలు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. దోమలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో ఉన్న వైరస్ జ్వరం వస్తే.. ముఖ్యంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు, చర్మంపై దద్దుర్లు, చలి, వాంతులు, అసాధారణ రక్తస్రావం,

అయోమయం లేదా తీవ్రమైన బలహీనత వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి. లక్షణాలు, నివసించే ప్రాంతం లేదా ఇటీవల చేసిన ప్రయాణాలను బట్టి డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్ గున్యా, జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ లేదా ఇతర ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షలు అవసరమా అనే విషయాన్ని వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. దోమలు ఎప్పుడు, ఎక్కడ కుదతాయో తెలుసుకోవడం ద్వారా వాటి నుంచి మనల్ని మనం మరింత సమర్థంగా రక్షించుకోవచ్చు. ఏడిస్ దోమల విషయంలో ఇంటి చుట్టుపక్కల దోమల పెరుగుదలకు అనుకూలమైన ప్రదేశాలను తొలగించడం చాలా ముఖ్యం. చిన్న మొత్తంలో నిల్వ ఉన్న నీటిలో కూడా ఇవి పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున కూలర్లు, పూల కుండీలు, బతెట్టు, పాత టైర్లు, ఇతర నీటి పాత్రలను తరచూ పరిశీలించి నీటిని ఖాళీ చేయాలి.

జాగ్రత్తలు అవసరం..

ఇంట్లో నిల్వ చేసే నీటిని ఎప్పుడూ మూతపెట్టి ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల దోమలు అందులో గుడ్లు పెట్టే అవకాశాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఇంటి తలుపులు, కిటికీలకు వీలైన చోట మెష్ స్క్రీన్లు ఏర్పాటు చేయడం కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. అనోఫిలిస్ దోమలు ప్రధానంగా రాత్రిపూట కుదతాయి కాబట్టి మలేరియా వ్యాప్తి ఉన్న ప్రాంతాల్లో రాత్రి సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు అవసరం. దోమతెరలను ఉపయోగించడం, అవసరమైన ప్రాంతాల్లో పురుగుమందులతో ఇంటి లోపలి గోడలకు పిచికారీ చేయడం వంటి చర్యలు మలేరియా నియంత్రణలో ముఖ్యమైనవిగా ఉంటాయి. జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ వంటి వ్యాధుల విషయంలో దోమల నియంత్రణతో పాటు ఇతర ప్రజారోగ్య చర్యలకు కూడా ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వ్యాధి వ్యాప్తి ఉన్న ప్రాంతాలు, ప్రజలకు సంబంధించిన పరిస్థితులను బట్టి అవసరమైన వారికి వ్యాక్సినేషన్ కూడా రక్షణ చర్యల్లో భాగంగా ఉంటుంది. దోమల నుంచి రక్షించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరూ కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ముందుగా ఇంటి చుట్టుపక్కల నిలిచిపోయిన నీటిని తొలగించాలి. కూలర్లు, పూల కుండీలు, బతెట్టు, పాత టైర్లు, ఇతర నీటి పాత్రల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి. నీటిని నిల్వ చేసే పాత్రలకు తప్పనిసరిగా మూత పెట్టాలి.

దోమల నియంత్రణ అంటే..

దోమలు కుట్టే అవకాశం ఉన్నప్పుడు తగిన దోమల నివారణ మందులను ఉపయోగించాలి. ఉత్పత్తిపై ఇచ్చిన సూచనల ప్రకారం వాటిని ఉపయోగించడం ముఖ్యం. వీలైనప్పుడు వదులుగా ఉండే పూర్తి చేతుల దుస్తులు, శరీరాన్ని ఎక్కువగా కప్పే దుస్తులు ధరించడం ద్వారా కూడా దోమ కాటును తగ్గించుకోవచ్చు. రాత్రి సమయంలో దోమల నుంచి రక్షణ కోసం దోమతెరలను ఉపయోగించడం కూడా ముఖ్యమైన చర్య. ముఖ్యంగా మలేరియా లేదా ఇతర రాత్రిపూట కుట్టే దోమల ద్వారా వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే ప్రాంతాల్లో ఇది మరింత ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. తలుపులు, కిటికీలకు స్క్రీన్లు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ఇంట్లోకి దోమలు ప్రవేశించకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దోమల నియంత్రణ అంటే కేవలం కనిపించే పెద్ద దోమలను చంపడం మాత్రమే కాదు. అవి పెరిగే ప్రదేశాలను ముందుగానే తొలగించడం మరింత ముఖ్యమైన చర్య. నీరు నిలిచే చిన్నచిన్న ప్రదేశాలను గుర్తించి శుభ్రం చేయడం ద్వారా తరుపరి తరం దోమలు పెరగకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దోమలు ఒకేలా కనిపించినప్పటికీ.. ఏడిస్, అనోఫిలిస్, క్యూలేక్స్ వంటి దోమల సమూహాలు వ్యాధుల వ్యాప్తిలో వేర్వేరు పాత్రలు పోషిస్తాయి. అందుకే దోమల గురించి భయపడటం కంటే వాటి అలవాట్లు, అవి పెరిగే ప్రదేశాలు, కుట్టే సమయాల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడం ముఖ్యం. ఇంటి చుట్టూ నిలిచిన నీటిని తొలగించడం నుంచి రాత్రి సమయంలో దోమతెరను ఉపయోగించడం వరకు చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా దోమల పెరుగుదల, కాటు, వాటి ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధుల ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గాయాలకు పసుపు పెడుతున్నారా? అయితే ఈ విషయాలు తప్పక తెలుసుకోండి

మన ఇళ్లలో ఎవరికైనా చిన్న గాయం అయినా వెంటనే పసుపు పెట్టడం చాలాకాలంగా వస్తున్న సంప్రదాయం. పసుపుకు గాయాలను మాన్య గుణాలు ఉన్నాయని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అయితే ప్రతి రకమైన గాయానికి పసుపు ఉపయోగించడం సురక్షితమేనా? గాయాల విషయంలో పసుపు ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది? ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి? ఎప్పుడు వైద్యులని సంప్రదించాలి? తెలుసుకుందాం..

పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ ఏం చేస్తుంది?

పసుపులో ప్రధానంగా ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థానికి వాపును తగ్గించే, కొన్ని రకాల సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను అడ్డుకునే లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కొన్ని ప్రయోగశాల, జంతు అధ్యయనాల్లో కర్బుమిన్ గాయం మాన్య ప్రక్రియకు సహాయపడొచ్చని తేలింది. అయితే మనుషుల్లో

గాయాలపై పసుపును నేరుగా ఉపయోగించడం వల్ల కచ్చితంగా త్వరగా మానిపోతుందని చెప్పడానికి బలమైన ఆధారాలు పరిమితంగానే ఉన్నాయి. అందుకే పసుపును అన్ని గాయాలకు వైద్య చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయంగా భావించకూడదు. చిన్న గాయాలకు సాధారణంగా ముందుగా గాయాన్ని శుభ్రంగా కడగడం ముఖ్యం. అయితే లోతైన గాయాలు, ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతున్న గాయాలు, తీవ్రమైన కాలిన గాయాలు వంటి వాటికి పసుపు పెట్టుకుని ఇంట్లోనే చికిత్స చేసుకోవడం మంచిది కాదు. అలాంటి గాయాలకు సరైన ప్రథమ చికిత్సతో పాటు వైద్యుల సలహా అవసరం. గాయం లోతుగా ఉంటే కుట్టు అవసరమయ్యే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.

పసుపును నేరుగా గాయంపై వేయొచ్చా?

గాయంపై నేరుగా పసుపును పెట్టడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే

ప్రమాదం ఉండొచ్చు. కొందరికి పసుపు వల్ల చర్మంపై దురద, మంట లేదా అల్లర్లీ కూడా రావచ్చు. అందువల్ల గాయం అయిన వెంటనే పసుపు వేయడం కంటే ముందుగా శుభ్రమైన నీటితో గాయాన్ని కడగడం ముఖ్యం.

గాయం అయితే ఏం చేయాలి?

చిన్న గాయం అయితే ముందుగా చేతులను శుభ్రం చేసుకుని, గాయాన్ని శుభ్రమైన ప్రవహించే నీటితో కడగాలి. రక్తస్రావం ఉంటే శుభ్రమైన వస్త్రంతో స్వల్ప ఒత్తిడి ఇవ్వాలి. అనంతరం అవసరమైతే శుభ్రమైన బ్యాండ్జీతో కప్పకోవచ్చు. పసుపును ఉపయోగించాలనుకుంటే వైద్యుల సలహాతో, గాయాల కోసం తయారు చేసిన శుభ్రమైన ఉత్పత్తులను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది. ఇంట్లో ఉండే పసుపు పొడిని నేరుగా గాయంపై వేయడం మాత్రం నివారించడం సురక్షితం.

అల్లీలను తగ్గించే కొత్త ఔషధం..

యూఎస్ఎఫ్డీఏ అనుమతి..



అల్లర్లీ కారణంగా ముక్కు దిబ్బడ, తుమ్ములు, ముక్కు కారడం వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఉపయోగపడే జనరిక్ నాసల్ స్ప్రేకు అమెరికా ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (యూఎస్ఎఫ్డీఏ) అనుమతి లభించింది. ఫ్లూటికాసోన్

ప్రాపియోనేట్ నాసల్ స్ప్రే 0.05 మిల్లీగ్రాములు/స్ప్రే మోతాదుకు ఈ ఆమోదం లభించినట్లు గైన్ మార్క్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ వెల్లడించింది. రిసెటిన్ చికిత్స కోసం ఉపయోగించే ఈ జనరిక్ నాసల్ స్ప్రేకు అమెరికా ఆరోగ్య నియంత్రణ సంస్థ నుంచి అనుమతి లభించడం ద్వారా గైన్ మార్క్ అమెరికా మార్కెట్లో తన స్వాసకోశ చికిత్సల విభాగాన్ని మరింత విస్తరించే అవకాశం ఏర్పడింది. కంపెనీ నియంత్రణ సంస్థకు సమర్పించిన సమాచారంలో ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. గైన్ మార్క్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. ఈ ఫ్లూటికాసోన్ ప్రాపియోనేట్ నాసల్ స్ప్రే అమెరికాలో ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్న ఫ్లోనేజ్ నాసల్ స్ప్రేకు బయో ఈక్వివలెంట్, థెరప్యూటికల్లీ ఈక్వివలెంట్ గా ఉంటుంది. ఫ్లోనేజ్ నాసల్ స్ప్రేను హేలియన్ యూఎస్ హోల్డింగ్స్ ఎల్ఎల్సీ మార్కెట్ చేస్తోంది. కొత్త జనరిక్ ఉత్పత్తిని అమెరికాలో గైన్ మార్క్ ఫార్మాస్యూటికల్స్ ఇంక్., యూఎస్ఎ ద్వారా పంపిణీ చేయనున్నట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది.

ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి..

అల్లర్లీక్ రిసెటిన్లో ముక్కు లోపలి భాగంలో వాపు, ముక్కు కారడం, తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ, దురద వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పుష్పాదీ, దుమ్ము, కొన్ని అలర్జెన్లకు శరీరం అతిగా స్పందించడం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ముక్కు ద్వారా ఉపయోగించే కొన్ని కార్టికోస్టెరాయిడ్ స్ప్రేలు లక్షణాలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అమెరికా మార్కెట్లో స్వాసకోశ చికిత్సలకు సంబంధించిన ఉత్పత్తుల విభాగాన్ని విస్తరించడంలో ఈ ఆమోదం మరో ముందడుగు అని కంపెనీ నార్త్ అమెరికా విభాగం ప్రతినిధి తెలిపారు. ఈ రంగంలో కంపెనీ ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసుకున్న పునాదిని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ఈ ఉత్పత్తి దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది జూన్తో ముగిసిన 12 నెలల కాలానికి సంబంధించిన ఐక్యూఏఐఏ విక్రయాల డేటాను ఉటంకిస్తూ కంపెనీ మరో వివరాన్ని వెల్లడించింది. అమెరికా మార్కెట్లో ఫ్లోనేజ్ నాసల్ స్ప్రే విక్రయాలు సుమారు 295.2 మిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లుగా ఉన్నాయని తెలిపింది.

జనరిక్ అయితే..

జనరిక్ ఔషధాలకు సాధారణంగా ఇప్పటికే ఉన్న బ్రాండ్ ఔషధాలకు సమానమైన క్రియాశీల పదార్థం, బలం, ఉపయోగం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే ఒక జనరిక్ ఉత్పత్తికి నియంత్రణ సంస్థ అనుమతి లభించినంత మాత్రాన అది ప్రతి రోగికి స్వయంగా సరిపోతుందని అర్థం కాదు. ముఖ్యంగా నాసల్ స్ప్రేలను ఉపయోగించే ముందు సంబంధిత వైద్య సలహా, ఉత్పత్తి సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం అవసరం. యూఎస్ఎఫ్డీఏ ఆమోదంతో ఫ్లూటికాసోన్ ప్రాపియోనేట్ నాసల్ స్ప్రేను అమెరికా మార్కెట్లో జనరిక్ ఉత్పత్తిగా అందించే అవకాశం గైన్ మార్క్కు లభించింది. అల్లర్లీక్ రిసెటిన్ వంటి సమస్యలకు ఉపయోగించే స్వాసకోశ చికిత్సల విభాగంలో కంపెనీ ఉనికిని పెంచుకోవడంలో ఈ ఆమోదం కీలకంగా మారే అవకాశం ఉంది.

బరువు తగ్గేందుకు ఎలాంటి ఆహారాలను

తినాలి.. కేలరీలను లెక్కించాలా..

బరువు తగ్గేందుకు చాలామంది కేలరీలను లెక్కించడం, ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం, ఆకలిని నియంత్రించడం వంటి పద్ధతులను అనుసరిస్తుంటారు. అయితే వీటికి భిన్నంగా ఆహారంలో ఎలాంటి పదార్థాలను ఎంచుకుంటున్నామన్నదే కీలకమని తాజా అధ్యయనం సూచిస్తోంది. తక్కువ కొవ్వు, పూర్తిగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా కేలరీలను ప్రత్యేకంగా లెక్కించాల్సిన అవసరం లేకుండానే వాటి వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవడంతో పాటు బరువును నియంత్రించుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. 16 వారాల పాటు సాగిన క్లినికల్ ట్రయల్లో అధిక బరువు ఉన్న పెద్దలను పరిశీలించారు. ఇందులో ఒక వర్గానికి పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలపై ఆధారపడిన తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారాన్ని అందించారు. మరో వర్గం తమ సాధారణ ఆహారపు అలవాట్లను కొనసాగించింది. ముఖ్యంగా ఏ వర్గానికి కేలరీల పరిమితిని విధించలేదు. ఎంత ఆహారం తినాలో కూడా నిర్దేశించలేదు.బరువు తగ్గే ప్లాన్లను ఎంచుకోవడం

శాకాహారం తింటే..

అధ్యయనంలో తక్కువ కొవ్వు శాకాహార ఆహారం తీసుకున్నవారు రోజుకు సగటున 357 కేలరీలు తక్కువగా తీసుకున్నట్లు గుర్తించారు. అయినప్పటికీ వారు తినే ఆహారం మొత్తం బరువులో గణనీయమైన మార్పు కనిపించలేదు. అంటే ఆహారం పరిమాణం పెద్దగా తగ్గించకుండానే కేలరీల వినియోగం తగ్గింది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎనర్జీ డెన్సిటీ అని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అంటే ఒక గ్రాము ఆహారంలో ఎన్ని కేలరీలు ఉన్నాయన్నది. కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు వంటి మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వాటిలో ప్రతి గ్రాముకు ఉండే కేలరీలు సాధారణంగా తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో కడుపు నిండేంత ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ మొత్తం కేలరీల వినియోగం తక్కువగా ఉంటుంది. అధ్యయనం ప్రకారం శాకాహార ఆహారం తీసుకున్నవారి ఆహారంలో ఎనర్జీ డెన్సిటీ సుమారు 30 శాతం తగ్గింది. ఎనర్జీ డెన్సిటీ ఎంత ఎక్కువగా తగ్గిందో, అంత ఎక్కువ బరువు తగ్గడంతో సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కేలరీల వినియోగంలో వచ్చిన మార్పులను పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత కూడా ఈ సంబంధం కొనసాగింది.వైవిధ్యమైన ఆహార పదార్థాలను అన్వేషించడం

ఆకలి, తృప్తిపై ప్రభావం..

శాకాహార ఆహారంలో మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు వంటి అధిక కేలరీల సాంద్రత కలిగిన జంతు ఆధారిత ఆహారాలను తగ్గించి, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు వంటి తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకున్నారు. వీటిలో నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తక్కువ కేలరీలతోనే ఎక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఆహారంలోని ఎనర్జీ డెన్సిటీ మన ఆకలి, తృప్తిపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. తక్కువ ఎనర్జీ డెన్సిటీ కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలోని సహజమైన ఆకలి నియంత్రణ సంతృప్తిగా మనకు అనుకూలంగా పనిచేస్తాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఫలితంగా కడుపు నిండిన భావన కలిగినప్పటికీ మొత్తం కేలరీల వినియోగం తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గేందుకు సాధారణంగా చిన్న పరిమాణాల్లో తినాలని, కేలరీలను కచ్చితంగా లెక్కించాలని సూచిస్తుంటారు. అయితే ఈ అధ్యయనం ఆహారం పరిమాణాన్ని తగ్గించడం కంటే, ప్లేట్లో ఉండే ఆహారాల స్వభావాన్ని మార్చడం మరో మార్గంగా ఉంటుందని సూచిస్తోంది. నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎంచుకోవడం ద్వారా తృప్తిగా తింటూనే కేలరీల వినియోగాన్ని తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈట్-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్‌ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిఫరెన్స్ డైట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్‌లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి.



పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడివి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్‌ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

తరచూ నెలసరి నొప్పులు వస్తున్నాయా..? మహిళలు దీన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు..!

మహిళలు నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా భావిస్తారు. చాలా మంది మహిళలు వీటిని అసలు పట్టించుకోవు. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రంగా మారి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరుకుంటే, దాన్ని సాధారణంగా తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పులు సెకండరీ డిస్మెనోరియా అనే తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల మందులపై ఆధారపడటం, స్కూల్ లేదా పనికి వెళ్లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ప్రమాద సూచికలుగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే నొప్పి కాలక్రమేణా నొప్పి తీవ్రత పెరగడం లేదా పీరియడ్ సమయంలో కాకుండా ఇతర సమయాల్లో కూడా నొప్పి ఉండడం వంటి వాటిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా మైదాన ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్లాలంది రసాయనాల వల్ల గర్భాశయం సంకోచాలు కలగడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఇక రెండవది సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల వస్తుంది. దీని వల్ల వచ్చే నొప్పి ఎక్కువగా తీవ్రంగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా



పెరుగుతుంది. అదనంగా అధిక రక్తస్రావం, అలసట, పీరియడ్ కాకుండా కూడా పెల్విక్ నొప్పి, మల విసర్జన లేదా లైంగిక సంబంధాల సమయంలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

సెకండరీ డిస్మెనోరియాకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి ఎండోమెట్రియోసిస్. ఇందులో గర్భాశయపు లోపలి పొరల మాదిరిగా ఉండే కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరుగుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 4.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో 30-70 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి ఉండే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడదు. అలాగే నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడానికి మరొక కారణం గర్భాశయంలో ఏర్పడే ఫైబ్రోయాడ్స్ (గడ్డలు). ఇవి క్యాన్సర్ కాని గడ్డలు అయినప్పటికీ 20-40 శాతం భారతీయ మహిళల్లో కనిపిస్తాయి. ముందుగా ఇవి పెద్ద వయస్సులో

మాత్రమే కనిపిస్తాయని భావించేవారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో యువతుల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులు, కాలవ్యయం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్థూలకాయం, ప్లాస్టిక్ ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్‌ను అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రోయాడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

నెలసరి నొప్పుల కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఐబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడ్ లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలం వాడితే జీర్ణాశయ సమస్యలు, అల్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి ప్రమాదాలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా ఇవి అసలు సమస్యను దాచిపెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక పీరియడ్ నొప్పులు తరచుగా వస్తుంటే లేదా తీవ్రంగా మారితే అలస్యం చేయకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మొదట అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సోనోగ్రఫీ ద్వారా పరీక్షించి, అవసరమైతే గైనెకాలజిస్టును సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే రక్తహీనత, గర్భాశయంలో గాయాలు, వంధ్యత్వం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చునని అన్ని వేళలా నెలసరి నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగిస్తుంటారు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడల్పిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పెక్కడో, సమస్యెంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాలకే ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడేస్తుంది.? వంటి సందేహాలపై ప్రత్యేక వివరణ మీకోసం...

మాత్ర పనిచేసే విధానం:

మాత్రను మింగిన వెంటనే అది ఈసోఫాగస్(గొంతు మార్గం) ద్వారా కడుపులోకి చేరుతుంది. తర్వాత కడుపులో ఉన్న అమ్లాలు దానిని కరిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని మాత్రలు వెంటనే కరుగుతాయి. మరికొన్ని అలస్యంగా పనిచేస్తాయి. మాత్రలోని ఔషధ పదార్థాలు చిన్నపేగు ద్వారా రక్తంలోకి శోషణం



చెందుతాయి. ఇది అత్యంత కీలక దశగా వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. రక్తం ద్వారా అందులోని ఔషధాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరతాయి. అవసరమైన అవయవం వద్ద అది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు పని ప్రారంభమవుతుంది.

నొప్పి మందులైతే నాడీ వ్యవస్థపై పనిచేస్తాయి. యి నాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్లు లేదా రసాయన చర్యలను నియంత్రిస్తాయి. లివర్(కాలేయం) ఔషధాన్ని రసాయన మార్పులకు గురిచేస్తుంది. దీనినే విఘటన(మెటబాలిజం) అంటారు. చివరగా కిడ్నీలు(మాత్రపిండాలు), మలవిసర్జన ద్వారా ఔషధ అవశేషాలు శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

పాటించాల్సిన నియమాలు: సమయపాలన: ఏ మాత్రను ఎలా వేసుకోవాలనే(తిన్న తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది.విశ్రాంతి: మందులు వేసుకున్నాక శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. విసర్జన: కాలేయం, మాత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నప్పుడే మందులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్య గమనిక: ప్రతి మందు ఒకేలా పనిచేయదు. డాక్టర్ సూచించిన మోతాదు మాత్రమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తప్పుగా వాడితే దుష్ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశముంది.

వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే..

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..



ఇనుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజెన్‌ను శరీరమంతా చేరవేయ దానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో

ఇనుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

వేసవిలో ఐరన్ ను పెంచుకోవడానికి దానిమ్మ పండు మంచి ఎంపిక. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇనుము, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూర కూడా ఇనుముకు మంచి వనరు. ఇది నాన్-హీమ్ ఐరన్ కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని సలాడ్లు, పప్పు లేదా స్మూతీల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రక్త ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని సలాడ్ లేదా రైతా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పప్పులు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి ఐరన్ వనరులు. ఇవి శాకాహారులకు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి, రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఇనుము తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది దాహాన్ని తీర్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బెల్లం సహజంగా ఇనుము అందించే ఆహారం. చక్కెరకు బదులుగా కొద్దిగా బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కొంత ఇనుము లభిస్తుంది. అయితే దీనిని మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

మునగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

మునగలో ప్లాంట్-బేస్డ్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉండటంతో ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అందువల్ల ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఇవే కాకుండా గింజలు, విత్తనాలు, పూర్తి ధాన్యాలు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఐరన్ మంచి వనరులుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడంతోపాటు ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీమ్, నాన్-హీమ్ ఐరన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో తీసుకుంటే శరీరం ఐరన్‌ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కార్బియం వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిపి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇనుము స్థాయిని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

పాదాల వద్ద వాపులు తరచూ వస్తున్నాయా..?

అందుకు కారణాలేంటి.. ఏం చేయాలి..?



ఎక్కువసేపు నిలబడటం, ప్రయాణాలు చేయడం లేదా ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల చీలమండలు వాపు రావడం సాధారణం. అయితే ఈ వాపు తరచుగా కొనసాగితే, అది లోపల ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా మారవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు ఇలాంటి

పరిస్థితుల్లో ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా పిట్టింగ్ ఎడిమా టెస్ట్ అనే సులభమైన పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉందో లేదో పరీక్షచేస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాలి మోకాలిపై వైద్యుడు కొన్ని సెకన్లు వేళ్లతో నొక్కి చదిలేస్తారు. నొక్కిన తర్వాత చర్మం వెంటనే మామూలు స్థితికి వస్తే పెద్ద సమస్య ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఆ చోట చిన్న గుంతలా మిగిలితే దానిని పిట్టింగ్ ఎడిమా అంటారు. ఇది శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా నిల్వ ఉన్న సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

కారణాలు ఇవే..

శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుపోవడానికి ముఖ్య కారణం రక్తప్రసరణలో లేదా ద్రవ సమతుల్యంలో లోపం రావడం. గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఈ ద్రవం కాళ్ళ పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా చేరుతుంది. గుండె, మాత్రపిండాలు లేదా కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ళ వాపు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపించలేకపోతే రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల ద్రవం కాళ్ళలో పేరుకుపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలసట, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే మాత్రపిండాలు శరీరంలో ఉండే అదనపు నీరు, ఉప్పును బయటకు పంపడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి సరిగా పనిచేయకపోతే ద్రవం శరీరంలోనే నిల్వ అయి కాళ్ళు, పాదాలు, కొన్నిసార్లు ముఖం కూడా వాపు రావచ్చు.

ఇలా కూడా జరిగవచ్చు..

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రతి కాళ్ళ వాపు ప్రమాదకరమే అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం, గర్భధారణ లేదా కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల కూడా తాత్కాలికంగా వాపు రావచ్చు. అలాగే రక్తనాళాల సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ళలో ద్రవం చేరుతుంది. సాధారణంగా కొద్దిగా వాపు వస్తే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం లేదు. కానీ వాపు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, పెరుగుతూ ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

ముఖ్యంగా శ్వాసలో ఇబ్బంది, ఛాతి నొప్పి, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మాత్ర విసర్జన తగ్గదం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మాత్ర పరీక్షలు లేదా న్యూరింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు. ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ ఒక సాధారణమైన పరీక్ష అయినప్పటికీ, శరీరంలో ద్రవం నిల్వను గుర్తించడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాళ్ళ వాపు తరచుగా వస్తే దాన్ని తేలికగా తీసుకోకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ప్యారడైజ్ నుంచి నేడు యెష నాగుల పాట విడుదల

టాలీవుడ్ నేచురల్ స్టార్ నాని హీరోగా, శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న మోస్ట్ అంటెసిపేటెడ్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'ది ప్యారడైజ్' సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలున్నాయి. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించి మేకర్స్ ఒక క్రేజీ అప్డేట్ ఇచ్చారు. ఈ సినిమాలోని రెండో సింగిల్ డిజిటల్ లాంచ్ కు రంగం సిద్ధమైంది. 'యెష నాగుల' అంటూ సాగే ఈ పాటను శనివారం అధికారికంగా విడుదల చేయనుండగా.. దానికి ముందుగా ఈరోజు సాయంత్రం ఈ సాంగ్ ను అనిరుద్ కన్నర్లలో పాడబోతున్నారు. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ అనిరుద్ రవిచందర్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ పాటకు శ్యామ్ లిరిక్స్ అందించగా.. జంగి రెడ్డి, సందీప్ కుమార్ ఆలపించారు. అలాగే సందీప్ మాస్టర్ ఈ పాటకు కొరియోగ్రఫీ చేయడం విశేషం. ఇదిలా ఉంటే, ఈ చిత్రంలో మోహన్ బాబు, రాఘవ్ జుయల్, సోనాలీ కులకర్ణి, సంపూర్ణ్ బాబు తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాను ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 24, 2026న గ్రాండ్ గా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ ఇప్పటికే ఖరారు చేశారు.



18న వస్తోన్న అనుమాన పక్కి



డిజై టిల్లు'తో సెన్సేషనల్ డెబ్యూను అందుకున్న దర్శకుడు విమల్ కృష్ణ రెండో సినిమా 'అనుమాన పక్కి'. రాక్ మయూర్ హీరోగా ఈ సినిమాను రాజీవ్ చిలక, రాజేష్ జగ్గియాని, హీరాచంద్ దండే నిర్మించారు. తొలి చిత్రం తరహాలోనే ఈ సినిమానూ యునిక్ కామెడీ ఎంటర్ టైనర్ గా విమల్ కృష్ణ తెరకెక్కించారు. తమ 'అనుమాన పక్కి' చిత్రం సెప్టెంబర్ 18న థియేటర్లలోకి రానుందని చిత్ర నిర్మాతలు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ సందర్భంగా విడుదల తేదీని తెలియజేస్తూ ఓ ఆసక్తికరమైన పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. సినిమా విభిన్నమైన టోన్ తో పాటు హీరో విచిత్రమైన ఆలోచనా విధానాన్ని ఈ పోస్టర్ ప్రజెంట్ చేస్తోంది. రాక్ మయూర్ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో చేతిలో రైఫిల్ పట్టుకుని కనిపిస్తున్నారు. ఆయన పక్కనే ఉన్న బ్లాక్ బోర్డుపై 'డౌట్స్ అండర్ ఇన్వెస్టిగేషన్' అనే టైటిల్ తో జీవితం, విధి, కర్మ, దేవుడి ఎ+--లానింగ్స్ కు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన ప్రశ్నలను పొందుపరిచారు. 'ఓన్ బోయ్. బిలియన్ థాట్స్, జీరో చిల్' అనే ట్యాగ్ లైన్ ఆయన పాత్రలోని ఆలోచనా విధానాన్ని మరింత ఆసక్తికరంగా తెలియజేస్తోంది.

టాక్సిక్ లో మహిళలను తప్పగా చిత్రీకరణ

తమిళనాడు మాజీ బిజెపి నేత అన్నామలై ఆగ్రహం

రాకింగ్ స్టార్ యక్ హీరోగా గీతూ మోహన్ దాస్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన తాజా పాన్ ఇండియా చిత్రం 'టాక్సిక్'. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ సినిమాపై తమిళనాడుకు చెందిన మాజీ బీజేపీ నేత కే. అన్నామలై తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రంలో మహిళలను తప్పుగా చిత్రీకరించారని, ఇది యువతపై చెడు ప్రభావం చూపుతుందని ఆయన విమర్శించారు. కోయంబతూరులో జరిగిన ఓ బహిరంగ సభలో అన్నామలై మాట్లాడుతూ సినిమాల ప్రభావం సమాజంపై ఏ విధంగా ఉంటుందో ప్రస్తావించారు. 'నిన్న ఓ సినిమా గురించి విన్నాను. అది మొదటి రోజే రూ. 104 కోట్లు వసూలు చేసింది. మనం ఎప్పుడూ మంచి విషయాలు మాట్లాడాలని చూస్తాం, కానీ ఏకంగా సినిమా పేరునే 'టాక్సిక్' అని పెట్టుకున్నారు. ఈ చిత్రం మహిళలను తప్పుగా చూపిస్తూనే భారీగా డబ్బు సంపాదిస్తోంది' అని ఆయన మండిపడ్డారు. ఇలాంటి చిత్రాలను విద్యార్థులు, యువత చూస్తే దేశం ఏ దిశగా పయనిస్తుందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఒకవైపు నగరాల్లో మహిళల భద్రత గురించి చర్చిస్తున్నామని, మరోవైపు సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్



సర్టిఫికేషన్ (అఃకఃఅ) ఇలాంటి చిత్రాలకు ఎలా అనుమతి ఇస్తోందని ఆయన ప్రశ్నించారు. సినిమాలలో మహిళలను గౌరవించే విధానం ఉండాలని, సర్టిఫికేషన్ విషయంలో సెన్సార్ బోర్డ్ మరింత బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని డిమాండ్ చేశారు. భారీ బడ్జెట్ తో తెరకెక్కిన ఈ గ్యాంగ్ స్టర్ యాక్షన్ డ్రామాలో నయనతార, కియారా అద్వానీ, తారా సుతారియా, హ్యూమా ఖుర్రీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. బుధవారం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లను సాధించినప్పటికీ, దీనిలోని అభ్యంతరకర సన్నివేశాలు, హింస మరియు మహిళల చిత్రణపై ప్రస్తుతం సర్వత్రా చర్చ జరుగుతోంది.

శూర్యణఖ ఓ భిన్నమైన వ్యక్తిత్వం ఉన్న మహిళ: రకుల్

రామాయణ స్ర్రిష్ట తనకు శూర్యణఖలోని కొత్త కోణాలను అన్వేషించడంలో సహాయపడిందని కథానాయిక రకుల్ ప్రీత్ సింగ్ అన్నారు. ఇప్పుడామె నితేకీ తివారీ దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న 'రామాయణ: పార్ట్ 1' చిత్రంలో నటిస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో ఆమె రావణుడి సోదరి అయిన శూర్యణఖ పాత్రలో కనిపించనుంది. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న రకుల్ ఈ సినిమాలోని తన పాత్ర గురించి కొన్ని ఆసక్తికర విషయాల్ని పంచుకుంది. శూర్యణఖ జీవితంలోని ఇంతకుముందు తెలియని కొన్ని కోణాలు ఈ పాత్ర చేయటం ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆమె గురించి నాకు తెలియని విషయాలు చాలా ఉన్నాయి. నేను ఈ స్ర్రిష్ట



చదివినప్పుడు, లక్ష్మణుడు ఆమె ముక్కును కోసిన సంఘటన కంటే ముందు, ఆ తర్వాత ఆమె జీవితం గురించి చాలా విషయాలు అందులో ఉన్నాయి. నేను ఈ పాత్ర చేయడం ద్వారా నాకు ఇవన్నీ ఆసక్తిగా అనిపించాయి. అందుకే నాకు ఈ పాత్ర చాలా బాగా నచ్చింది. శూర్యణఖ వ్యక్తిత్వంలోని విభిన్న కోణాలకు నేను ఆకర్షితురాలినయ్యాను. లంకలో ఆమెను అత్యంత అందమైన మహిళ అని అనేవారు. ఆమెకు అహం ఉండేది. చరిత్ర తరచుగా ఆమెను ఒక భయంకరమైన ప్రతినిధిగా చూపుతోంది. మాత్రమే గుర్తుంచుకున్నప్పటికీ శూర్యణఖలోని సహజసిద్ధమైన సంక్లిష్టత నేను ఈ పాత్రను పోషించేలా చేసిందంటూ చెప్పుకొచ్చింది.

తండ్రి బాటలో కాకుండా సంగీత ప్రపంచంలోకి.. హ్యూటిక్ రోషన్ కుమారుడు హేహాన్ అలిలిపాయ్ డెబ్యూ!

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో హ్యూటిక్ రోషన్ పెద్ద కుమారుడు హేహాన్ రోషన్ ఇప్పుడు తన సొంత గుర్తింపును సంపాదించుకునే దిశగా తొలి అడుగు వేశాడు. స్టార్ కిడ్ గా సిని రంగంలోకి హీరోగా ఎంగ్లి ఇస్తాడని చాలామంది భావించినప్పటికీ.. హేహాన్ మాత్రం సంగీత ప్రపంచాన్ని తన కెరీర్ గా ఎంచుకుని అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. సంగీత కళాకారుడిగా తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తూ విడుదల చేసిన తొలి పాటకు ఇప్పటికే మంచి స్పందన లభిస్తోంది. హేహాన్ రోషన్ తన తొలి సింగిల్ 'దీన్ హెవెన్స్ ప్లేస్' తో అధికారికంగా సంగీత పరిశ్రమలోకి అడుగుపెట్టాడు. శుక్రవారం విడుదలైన ఈ పాటతో హేహాన్ తనలోని విభిన్నమైన టాలెంట్ ను ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేశాడు. కేవలం గాయకుడిగానే కాకుండా.. ఈ పాట కోసం హేహాన్ సింగర్, సాంగ్ రైటర్, గిటారిస్ట్ గా కూడా బాధ్యతలు నిర్వహించడం విశేషం. స్వయంగా పాట పాడటంతో పాటు.. దాని రచనలో భాగస్వామి కావడం, గిటార్ వాయిచడం ద్వారా

సంగీతంపై తనకున్న ఆసక్తి, పట్టుదలను చాటుకున్నాడు. 'దీన్ హెవెన్స్ ప్లేస్' మ్యూజిక్ వీడియోను చాలా సింపుల్ గా రూపొందించారు. ఎలాంటి భారీ సెట్లు, హంగులు, ఆర్గ్లాటాలకు వెళ్లకుండా పూర్తిగా బ్లాక్ అండ్ వైట్ కాన్సెప్ట్ లో వీడియోను తెరకెక్కించారు. వీడియోలో హేహాన్ గిటార్ వాయిస్తూ పాట పాడుతూ కనిపిస్తాడు. ఈ మినిమల్ సెటప్ వల్ల ప్రేక్షకుల దృష్టి పూర్తిగా అతడి సంగీతం, గాత్రం, ప్రదర్శనపైనే నిలిచేలా మ్యూజిక్ వీడియోను రూపొందించారు. తొలి ప్రయత్నంలోనే తన వ్యక్తిగత సంగీత శైలిని పరిచయం చేసే ప్రయత్నం చేశాడని అభిమానులు ప్రశంసిస్తున్నారు. హేహాన్ తొలి పాట విడుదల కావడంతో రోషన్ కుటుంబం ఆనందంలో మునిగిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. కుటుంబ సభ్యులు హేహాన్ కొత్త ప్రయాణంపై ఎంతో సంతోషం వ్యక్తం చేస్తూ అతడికి అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా తండ్రి హ్యూటిక్ రోషన్ కుమారుడి సంగీత అరంగేట్రాన్ని ఎంతో గర్వంగా భావిస్తున్నట్లు అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో కామెంట్లు చేస్తున్నారు. స్టార్ హీరో కుమారుడిగా వచ్చిన గుర్తింపును మాత్రమే నమ్ముకోకుండా.. తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన రంగాన్ని ఎంచుకుని ప్రతిభను నిరూపించుకునే ప్రయత్నం చేయడం హేహాన్ కు ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చిపెడుతోంది. పాట విడుదలైన వెంటనే అభిమానులు, సంగీత ప్రియుల నుంచి సానుకూల స్పందన రావడం హేహాన్ కు మంచి ఆరంభంగా మారింది.

దూసుకుపోతున్న ఇరుముడి

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భారీగా టికెట్లు అమ్మకం



మాస్ మహారాజా రవితేజ నటించిన యాక్షన్ ఎంటర్ టైనర్ 'ఇరుముడి' బాక్సాఫీస్ వద్ద దూసుకుపోతూ మరో అరుదైన ఘనతను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. విడుదలైనప్పటి నుంచి వరుసగా రికార్డులు సృష్టిస్తున్న ఈ చిత్రం తాజాగా ఆన్ లైన్ టికెట్ విక్రయాల్లో సరికొత్త మైలురాయిని వేరుకుంది. ప్రముఖ టికెటింగ్ ఎ+--లాట్ ఫార్మేషన్ బుక్ మెషిన్, డిస్ట్రిబ్యూట్ యాప్ ద్వారానే 'ఇరుముడి'కి 55 లక్షలకు పైగా టికెట్లు అమ్ముడయ్యాయి. ఒక ప్రాంతీయ చిత్రానికి ఈ స్థాయిలో టికెట్ సేల్స్ నమోదు కావడం ట్రేడ్ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. రవితేజ మాస్ ఆప్టిల్, ఎమోషనల్ డ్రామా, యాక్షన్ ఎపిసోడ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటుండటంతో థియేటర్లలో ప్రేక్షకుల రద్దీ కొనసాగుతోంది. ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ నుంచి మాస్ ప్రేక్షకుల వరకు అన్ని వర్గాల నుంచి మంచి ఆదరణ లభిస్తుండటంతో సినిమా కలెక్షన్ల పరంగా కూడా దూసుకుపోతోంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద ఇప్పటికే బ్లాక్ బస్టర్ గా నిలిచిన 'ఇరుముడి' ఇప్పుడు టికెట్ విక్రయాల్లోనూ తన సత్తా చాటుతూ కొత్త రికార్డులను లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ప్రస్తుతం చిత్రానికి ఉన్న జోరు చూస్తుంటే రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని మైలురాళ్లు అందుకోవడం ఖాయమనే అభిప్రాయం ట్రేడ్ వర్గాల్లో వ్యక్తమవుతోంది.

నేడు కింగ్ 100 టైటిల్

గ్లింప్స్ విడుదలకు సిద్ధం

టాలీవుడ్ కింగ్ అక్కినేని నాగార్జున పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన కెరీర్ లో వందో మైలు రాయిగా నిలుస్తున్న ప్రతిష్ఠాత్మక 'కింగ్ 100' సినిమాకు సంబంధించిన అధిపతి అవేదేట్ వచ్చేసింది. యువ దర్శకుడు రా. కార్తిక్ దర్శకత్వంలో అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై ఈ చిత్రం అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తెరకెక్కుతోంది. ఇక ఈ ప్రాజెక్టుకు రాక్ స్టార్ దేవి శ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.



నాగార్జున పుట్టినరోజు కానుకగా ఆగస్టు 29 ఉదయం 9 గంటలకు 'కింగ్ 100' సినిమాకు సంబంధించిన టైటిల్ గ్లింప్స్ విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఫాస్టేన్ యువర్ సీట్ బెల్ట్ రేపటి నుంచి కింగ్ ఆధిపత్యం మొదలవ్వబోతోంది అంటూ చిత్ర యూనిట్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్న ఈ అనాన్స్ మెంట్ ప్రస్తుతం అక్కినేని అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచుతూ సోషల్ మీడియాలో ట్రెండ్ అవుతోంది.

రేస్-4 ప్రాజెక్టుకు అమిర్ గ్రీన్ సిగ్నల్



బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో అమిర్ ఖాన్ చాలా రోజుల తర్వాత కొత్త ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ప్రముఖ యాక్షన్ వర్గాల్లో పెద్ద ఎత్తున చర్చ జరుగుతోంది. 'రేస్ 4' స్ర్రిష్ట అమిర్ ఖాన్ కు బాగా నచ్చడంతో ఆయన ఈ ప్రాజెక్టును చేయడానికి నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. అంతేకాకుండా, ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించే బాధ్యతలను ప్రముఖ దర్శకుడు విజయ్ కృష్ణ ఆచార్యకు అప్పగించినట్లు సమాచారం. గతంలో అమిర్ ఖాన్, విజయ్ కృష్ణ ఆసర్వ కాంబినేషన్ లో వచ్చిన 'ధూమ్ 3' సినిమా భారీ విజయం సాధించిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ఈ ప్రాజెక్టును విజయ్ కి ఇవ్వబోతున్నట్లు సమాచారం. కాగా.. త్వరలోనే దీనికి సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది.

కోహ్లా ఆడి ఉంటే ఫలితం మరోలా ఉండేది

మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ సూచన

శ్రీలంకతో రెండో టెస్ట్లో టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లా ఆడి ఉంటే ఫలితం మరోలా ఉండేదని మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ అన్నాడు. కోహ్లా తన దూకుడైన స్వభావంతో ఆటగాళ్లను ఉత్తేజరించేవాడని తెలిపాడు. కొలంబో వేదికగా గురువారం ముగిసిన రెండో టెస్ట్లో సోనాల్ దినుషా అజేయ శతకంతో శ్రీలంక ఓటమి నుంచి గట్టెక్కిన సంగతి తెలిసిందే. సునాయనంగా గెలవాల్సిన ఈ మ్యాచ్ ను భారత్ చేజితులా ద్రా చేసుకుంది. ఆఖరి రోజు ఆటలో నలుగురు బ్యాటర్లను ఔట్ చేయలేక మూల్యం చెల్లించుకుంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితంపై తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడిన కైఫ్.. కోహ్లా ఉండి ఉంటే అతను అరుస్తూ ఆటగాళ్లను అప్రమత్తం చేసేవాడని చెప్పుకొచ్చాడు. 'టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడటం అందరికీ చాయ్ తాగినంత ఈజీ కాదు బాస్. ఇది చాలా సుదీర్ఘమైన ఆట. ఈ ఫార్మాట్లో నిరంతరం బౌలింగ్ చేస్తూనే ఉండాలి. ఒకవేళ ఈ మ్యాచ్ విరాట్ కోహ్లా ఆడి ఉంటే.. అతను నిరంతరం అరుస్తూ జట్టును అప్రమత్తంగా ఉంచేవాడని నాకు అనిపించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో మనం 'బౌలింగ్ చేస్తూ ఉంటే చాలు.. అదే జరుగుతుంది. బంతి చాలా టర్న్ అవుతోంది. దానంతట అదే వికెట్ పడుతుందిలే' అని అనుకుంటూ మ్యాచ్ ను తేలిగ్గా తీసుకున్నామేమో అనిపించింది. భారత్ స్వయంగా సృష్టించుకున్న అవకాశాలు చాలా తక్కువ. మన ఆటగాళ్ల ఎనర్జీ లెవెల్స్ కూడా చాలా తక్కువగా కనిపించాయి. అందుకే విరాట్ కోహ్లా ఈ మ్యాచ్ ఆడి ఉంటే ఫలితం మరోలా ఉండేదని నేను అనుకుంటున్నా.



ఎందుకంటే అతను 'కమాన్ సర్పరాజ్, కమాన్ జైస్వాల్' అంటూ ప్రతి ఒక్కరిలో ఉత్సాహాన్ని నింపేవాడు. అలాగే సోనాల్ దినుషాను కూడా వదిలేవాడు కాదు. తన స్టెడ్డింగ్ తో రెచ్చగొట్టేవాడు. కానీ భారత్ ఆటగాళ్లు లాహిరు కుమారతో ఘర్షణకు దిగారు. 'అని కైఫ్ అనహనం వ్యక్తం చేశాడు. సోనాల్ దినుషాను డీకోడ్ చేయడంలో భారత జట్టు పూర్తిగా విఫలమైందని కైఫ్ మండిపడ్డాడు. కవర్ డ్రెస్ ఆడటంలో అతనికి ఇబ్బంది ఉన్నా.. ఆ దిశగా టీమిండియా బౌలింగ్ వ్యూహాలు కనిపించలేదన్నాడు. 'ప్రతి బ్యాటర్ కు ఏదో ఒక లోపం ఉంటుంది. ఆ లోపాన్ని కనుగొనడంలో భారత్ విఫలమైంది. నేను కేవలం శుభవన్ గిల్ ను మాత్రమే నిందించడం లేదు. సోనాల్ దినుషా బలహీనతను పసిగట్టడంలో బౌలింగ్ విభాగంతో పాటు కోచింగ్ సిబ్బంది దారుణంగా విఫలమైంది. అతనికి ఒక్క డ్రెస్ షాట్ బాల్ కూడా వేయలేదు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో సెంచరీ తర్వాత డ్రెస్ బాల్ తోనే సోనాల్ దినుషాను సారాన్ జైన్ ఔట్ చేశాడు. కానీ ఈ విషయాన్ని భారత బౌలర్లు మరిచిపోయారు. మహమ్మద్ సిరాజ్ ఫుల్ బాల్ వేసినా అతను తెలివిగా వదిలేసాడు. అతను షాట్లు ఆడటానికి ఏ మాత్రం ఇష్టపడలేదు. దినుషాను లైట్ తీసుకోవడంతోనే విజయం చేజారింది' అని కైఫ్ చెప్పుకొచ్చాడు.

డబ్బూటీసీ ఫైనల్ చేరడం కష్టం: హనుమ విహారి

శ్రీలంకతో రెండో టెస్ట్ ద్రా చేసుకున్న టీమిండియా వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ చేరడం చాలా కష్టమని వెటరన్ బ్యాటర్ హనుమ విహారి అన్నాడు. శ్రీలంకతో రెండో టెస్ట్ ను భారత్ గెలిచి ఉంటే డబ్బూటీసీ అవకాశాలు ఇంకాస్త మెరుగ్గా ఉండేవని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొలంబో వేదికగా జరిగిన రెండో టెస్ట్ ను టీమిండియా చేజితులా ద్రా చేసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. సోనాల్ దినుషా అజేయ శతకంతో శ్రీలంక ఓటమిని తప్పించుకుంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితంపై తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడిన హనుమ విహారి.. శ్రీలంక పోరాట పటిమను ప్రత్యేకంగా కొనియాడాడు. ఈ సిరీస్ ను భారత్ గెలిచినా.. శ్రీలంక మనసులను గెలిచిందని చెప్పుకొచ్చాడు. 'అద్భుతమైన పోరాటంతో శ్రీలంక మనుసులను గెలిచింది. సోనాల్ దినుషా అద్భుతంగా బ్యాటింగ్ చేశాడు. తన ఫస్ట్ క్లాస్ అనుభవం చూపించాడు. స్పీడ్, రివర్స్ స్పీడ్ షాట్స్ తో భారత బౌలర్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొన్నాడు. రెండు మ్యాచ్ లో మూడు సెంచరీలు చేశాడు. క్యాబిటి బౌలింగ్ ను ఎలా ఎదుర్కొవాలో అలా ఆడాడు. శ్రీలంక దిగ్గజాలైన కుమార సంగక్కర్, మహేశ్ జయవర్ధనే, ననత్ జయసూర్య వంటి దిగ్గజ ఆటగాళ్ల తరహాలో సోనాల్ దినుషా గొప్ప ఆటగాడిగా ఎదుగుతాడు. భారత్ విషయానికి వస్తే.. టాస్ గెలవడం కలిసిచ్చింది. దేవదత్ పడిక్కులే అద్భుతమైన బ్యాటింగ్ తో మూడో స్థానాన్ని భర్తీ చేశాడు.



ఐపీఎల్, ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ ఫామ్ ను కొనసాగించాడు. కేఎల్ రాహుల్, రిషభ్ పంత్ కూడా బాగా ఆడారు. ధ్రువ్ జురెల్ కూడా అద్భుతంగా ఆడాడు. టాప్-5 లో ఆడే సామర్థ్యం తనకు ఉందని నిరూపించుకున్నాడు. ముఖ్యంగా స్పిన్ బౌలింగ్ ను బాగా ఆడాడు. శుభవన్ గిల్ కూడా హాఫ్ సెంచరీతో పర్యాలేదనిపించాడు. యశస్వి జైస్వాల్ వైఫల్యమే అందోళనకు గురిచేసే విషయం. అతను మినహా బ్యాటింగ్

ఆర్డర్ మొత్తం అదరగొట్టింది. గత సిరీస్ లతో పోల్చితే స్పిన్ ను అద్భుతంగా ఆడింది. బౌలింగ్ విషయానికి వస్తే.. సిరాజ్ క్వాట్ర అలసిపోయినట్లు కనిపించాడు. అతనికి ఈ మ్యాచ్ నుంచి విశ్రాంతి ఇచ్చి గుర్మూర్ బ్రాన్ ను ఆడించాల్సిందేమో. కుల్దీప్ యాదవ్ ఆడించినా బాగుండేది. సారాన్ జైన్ ఏకేట్లు తీసినా.. అతని బౌలింగ్ శైలి శ్రీలంక పిచ్ లకు సూటవ్వదు. చాలా స్లోగా బౌలింగ్ చేస్తాడు. దాంతో శ్రీలంక బ్యాటర్లు ఈజీగా స్కోప్ షాట్స్ ఆడారు. మానవ్ సుతార్ మాత్రం అదరగొట్టాడు. జడేశాకు పరీఫెక్ట్ రిఫ్లేస్ మెంట్ అతను. ఎలాంటి కండిషన్ లోనైనా బౌలింగ్ చేయగలడు. ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ కూడా అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశాడు. ఈ సిరీస్ ను భారత్ 2-0 తో గెలవాల్సింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో భారత్ డబ్బూటీసీ ఫైనల్ చేరడం కష్టం. 2-0 తో గెలిస్తే పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉండేది. భారత్ ఇంకా 7 మ్యాచ్ లు ఆడాల్సి ఉండగా.. అందులో 6 గెలవాల్సి ఉన్నాయి. న్యూజిలాండ్ గడ్డపై టీమిండియా రెండు టెస్ట్ లు గెలవాలంటే అద్భుతం జరగాలి. ఆస్ట్రేలియాతో సొంతగడ్డపై ఐదు టెస్ట్ లో విజయం సాధించాలి. ప్రాక్టికల్ గా ఇది అసాధ్యం. అని హనుమ విహారి అభిప్రాయపడ్డాడు.

మా నాన్నను జైల్లోనే చంపే కుట్ర

ఇమాన్ ఖాన్ తనయుల ఆరోపణ

లండన్ : పాకిస్తాన్ దిగ్గజ సారథి, ప్రస్తుతం జైలు జీవితం గడుపుతున్న ఆ దేశ మాజీ ప్రధాని ఇమాన్ ఖాన్ ఆరోగ్యంపై ఆయన కుమారులు సులేమాన్, కాసిం తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ మాజీ కెప్టెన్ ను జైల్లోనే చంపే కుట్రలు జరుగుతున్నాయని వారు ఆరోపించారు. లండన్ లోని ప్రఖ్యాత లార్డ్స్ వేదికగా ఇంగ్లండ్, పాకిస్తాన్ మధ్య జరుగుతున్న రెండో టెస్ట్ లో తొలి రోజు బ్రేక్ సందర్భంగా స్పెస్పొర్ట్స్ (బ్రాడ్ కాస్టర్) ఆహ్వానం మేరకు ఈ ఇద్దరూ మాట్లాడారు. ఇంగ్లండ్ మాజీ సారథి మైఖేల్ అథర్టన్ తో వారు మాట్లాడుతూ.. 'వాళ్లం (ప్రభుత్వం) చేస్తున్నారో సుస్పష్టంగా కనిపిస్తున్నది. మా నాన్నను అక్కడే (జైల్లో) చంపేయాలనే కుట్ర చేస్తున్నారు. ఆయనను వీలైనంత ఎక్కువకాలం అక్కడే ఉంచి ఆయన నోరు మూయించాలనే ప్రణాళికతో ఉన్నారు. మా నాన్న మా అత్తలతో చివరిసారిగా మాట్లాడినప్పటికంటే ఇటీవల పరిస్థితులు మరింత దిగజారాయి. రోజుకు 23 గంటలకు పైగా ఒక గదిలో పూర్తి ఏకాంతంగా ఆయనను ఉంచుతున్నారు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఒక తటస్థ వైద్యుడితో నివేదిక ఇప్పించడానికి వాళ్లందుకు



భయపడుతున్నారు. కోర్టు ఆయనకు వైద్యసేవలపై ఆదేశించినప్పుడు మా తండ్రి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందని ఆశించాం. కానీ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి బదులుగా ఆయనను ప్రభుత్వ దవాఖానాకు తీసుకెళ్లి అక్కర్లుంచి కొద్దిగంటల్లోనే నేరుగా జైలుకు తీసుకెళ్లడంతో మా భయాలు నిజమయ్యాయి' అని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కాగా మ్యాచ్ జరుగుతుండగా ఈ వీడియోను బ్రేక్ సమయంలో ప్రసారం చేయడంపై పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) అగ్రహం వ్యక్తం చేసింది.

గంభీర్ పై మాజీ ఓపెనర్ సదగోపన్ రమేశ్ విమర్శలు



టీమిండియా హెడ్ కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ పై మాజీ ఓపెనర్ సదగోపన్ రమేశ్ విమర్శలు గుప్పించాడు. శ్రీలంకతో రెండో టెస్ట్ ద్రా కావడంతో గౌతమ్ గంభీర్ ముఖం చాటేసాడని మండిపడ్డాడు. భారత్ కు ప్రతికూల ఫలితాలు ఎదురైనప్పుడల్లా గౌతమ్ గంభీర్ మీడియాకు దూరంగా ఉంటాడని, యువ ఆటగాళ్లకు ఆ బాధ్యతలు అప్పగిస్తాడని ఆరోపించాడు. భారత్ విజయం సాధించినప్పుడే మీడియా సమావేశంలో పాల్గొని ప్రగల్భాలు పలుకుతాడని విమర్శించాడు. శ్రీలంకతో తొలి టెస్ట్ విజయానంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. గంభీర్ చేసిన వ్యాఖ్యలను కూడా రమేశ్ తప్పుబట్టాడు. తొలి టెస్ట్ విజయానంతరం గంభీర్ మాట్లాడుతూ.. 'ప్రస్తుత భారత జట్టు సంధి దశలో ఉందని చెప్పాడు. 'ర్యాంకింగ్స్ ముఖ్యం కాదు. టెస్ట్ లో టీమిండియా ఏ మాత్రం ఇబ్బంది పడటం లేదు. ఇంగ్లండ్ పర్యటన నుంచి మేం మెరుగైన ప్రదర్శనే చేశాం. హెడ్ కోచ్ గా నా దృష్టిలో జట్టు పురోగతికి అంతిమ కొలమానం.. ర్యాంకింగ్స్. వ్యక్తిగత ప్రదర్శనల చుట్టూ ఉండే హడావిడి కాదు. జట్టు ట్రోఫీలు గెలవగలదా లేదా అన్నదే ముఖ్యం. ట్రోఫీలు గెలవడమే కోచ్ గా నా పని. నేను పట్టించుకునేది, నమ్మేది కూడా అదొక్కటే. ఇతరుల అభిప్రాయాలు, ఇష్టాలతో నాకు పనిలేదు.' అని గంభీర్ స్పష్టం చేశాడు. ఈ వ్యాఖ్యలను గుర్తు చేసిన రమేశ్.. 'ర్యాంకింగ్స్ లో అగ్రస్థానం సాధించకుండా డబ్బూటీసీ టైటిల్ ఎలా గెలుస్తారని ప్రశ్నించాడు. 'తొలి టెస్ట్ విజయం తర్వాత గంభీర్ మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నాడు. భారత్ విజయం సాధిస్తేనే అతను మీడియాతో మాట్లాడుతాడనే విషయం అందరికీ తెలుసు. ఓడితే ఇతరులను పంపిస్తాడు. ర్యాంకింగ్స్ ముఖ్యం కాదని, టెస్ట్ లో భారత్ ఇబ్బంది పడటం లేదని అంటాడు. ఇలా ఎలా చెబుతాడు. ర్యాంకింగ్స్ లో మెరుగైన స్థానంలో ఉంటేనే వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ ఫైనల్ తో సాధించగలం. అలాగే రెడ్ బాల్ క్రికెట్ లో భారత్ తడబడుతోందని యావత్ ప్రపంచానికి తెలుసు. నిద్రపోతున్న వారిని లేపవచ్చు. కానీ నిద్ర నదీస్తున్నవారిని ఎప్పటికీ లేపలేం. వరల్డ్ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ టైటిల్ ను భారత్ గెలుస్తుందని నేను అనుకోవడం లేదు. అసలు ఫైనల్ చేరుతుందనే గ్యారెంటీ కూడా నాకు లేదు.' అని సదగోపన్ రమేశ్ విమర్శించాడు. డబ్బూటీసీ 2027 సైకిల్ లో భారత్ ఇంకా 7 టెస్ట్ లు ఆడాల్సి ఉన్నాయి. ఇందులో భారత్ కనీసం 7 లేదా 6 మ్యాచ్ లు గెలవాల్సి ఉన్నాయి. ఒక్క మ్యాచ్ లో కూడా ఓడిపోవద్దు. అప్పుడే భారత్ డబ్బూటీసీ ఫైనల్ చేరగలదు. భారత్ తమ తదుపరి టెస్ట్ సిరీస్ లను న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియాతో ఆడనుంది. న్యూజిలాండ్ పర్యటనలో రెండు టెస్ట్ లు, సొంతగడ్డపై ఆస్ట్రేలియాతో 5 టెస్ట్ లు ఆడాల్సి ఉంది.

టీమిండియాపై మహమ్మద్ కైఫ్ ఆగ్రహం

శ్రీలంకతో రెండో టెస్ట్ ను ద్రా చేసుకున్న టీమిండియాపై మాజీ క్రికెటర్ మహమ్మద్ కైఫ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. భారత్ విజయానికి అడ్డుగా నిలిచిన సోనాల్ దినుషా బలహీనతను పసిగట్టడంలో జట్టు మొత్తం విఫలమైందని మండిపడ్డాడు. ఇదేం కళ్లే మ్యాచ్ కాదని, డేటా అనలిస్ట్, కోచీలు ఏ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించాడు. సోనాల్ దినుషాను ఔట్ చేసే విషయంలో కోచ్ గా గంభీర్.. కెప్టెన్ గా శుభవన్ గిల్ విఫలమయ్యారని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొలంబో వేదికగా గురువారం ముగిసిన రెండో టెస్ట్ లో సోనాల్ దినుషా అజేయ శతకంతో శ్రీలంక ఓటమి నుంచి గట్టెక్కింది. మరోవైపు సునాయనంగా గెలవాల్సిన ఈ మ్యాచ్ ను భారత్ చేజితులా చేజార్చుకుంది. ఆఖరి రోజు ఆటలో నలుగురు బ్యాటర్లను ఔట్ చేయలేక మూల్యం చెల్లించుకుంది. ఈ మ్యాచ్ ఫలితంపై అధికారిక బ్రాడ్ కాస్టర్ సోటీ టీవీ షోలో మాట్లాడిన కైఫ్.. గిల్ సేనపై ఘాటు విమర్శలు చేశాడు. 'ప్రతి బ్యాటర్ కు ఏదో ఒక లోపం ఉంటుంది. ఆ లోపాన్ని కనుగొనడంలో భారత్ విఫలమైంది. నేను కేవలం శుభవన్ గిల్ ను మాత్రమే నిందించడం లేదు. సోనాల్ దినుషా బలహీనతను పసిగట్టడంలో బౌలింగ్ విభాగంతో పాటు కోచింగ్ సిబ్బంది దారుణంగా విఫలమైంది. అతను గాల్ టెస్ట్ లోనే సెంచరీ చేశాడు. కాబట్టి అతన్ని ఔట్ చేసేందుకు పకడ్బందీ ప్రణాళికల గురించి చర్చ చేయాలి కదా? ఈ టెస్ట్ లో వ్యూహాత్మకంగా టీమిండియా బలహీనంగా కనిపించింది. అలాకింగ్ ఫీల్డ్ సెటప్ చేయలేదు. ఫీల్డింగ్ ను ఓపెన్ గా పెట్టారు. ఒక్క డ్రెస్ షాట్ బాల్ కూడా వేయలేదు. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో సెంచరీ తర్వాత డ్రెస్ బాల్ తోనే సోనాల్ దినుషాను సారాన్ జైన్ ఔట్ చేశాడు. కానీ ఈ విషయాన్ని భారత బౌలర్లు మరిచిపోయారు. మహమ్మద్ సిరాజ్ ఫుల్ బాల్ వేసినా అతను తెలివిగా వదిలేసాడు. అతను షాట్లు ఆడటానికి ఏ మాత్రం ఇష్టపడలేదు. ఇక ఇదేం క్లబ్ మ్యాచ్ కాదు. ఇంటర్నేషనల్ గేమ్. జట్టులో ఒక వీడియో అనలిస్ట్, డేటా ఎక్స్ పర్ట్, ఆరు నుంచి ఏడుగురు కోచీలు ఉన్నారు.