

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 సంప్రదింపులు కొనసాగించడానికి ఫోన్లు ఉపయోగపడుతున్నప్పటికీ, వాటి వల్ల కలిగే ప్రమాదాలు ప్రయోజనాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయని పేర్కొంది. స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగం పిల్లల్లో ఏకాగ్రత లోపానికి దారితీస్తుందని, సామాజిక ఒత్తిడిని పెంచుతుందని, హానికరమైన కంటెంట్, అసుచిత 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 ఇవ్వాలని 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 నిద్రరాలు తీసుకోవడానికి ఈ సూచనలు ఉపయోగపడతాయని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. పిల్లలపై స్క్రీన్ల ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి స్వీడన్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రజారోగ్య సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించింది. ఈ విధాన 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. ఏలా 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 లాస్టెట్ 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. చిన్నారల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా పూర్తి 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, 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, బూట్‌కాంప్ 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 నడచడం, 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 గరిష్ట 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 కలిగిస్తుంది..

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 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, 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.

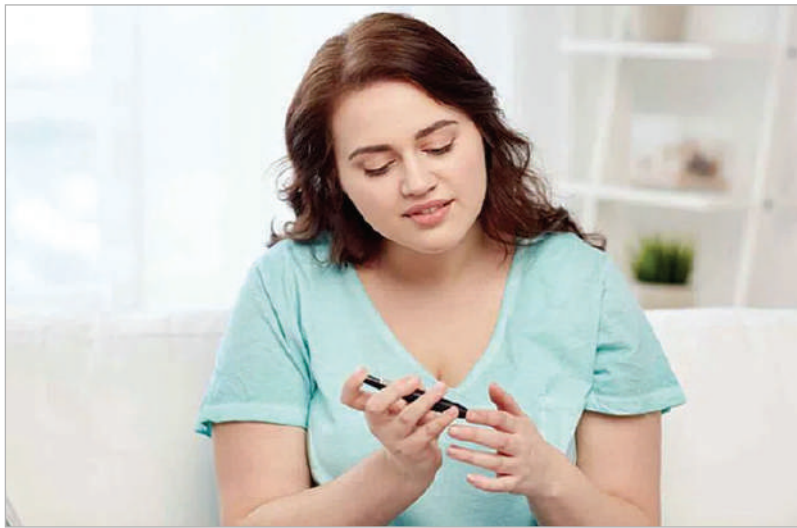
ఏరోబిక్ ఫిట్‌నెస్ ముఖ్యం..

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 హార్డ్‌రోల్ మానిటర్లు ఉపయోగించే వారు తమ గరిష్ట 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 పాటించవగలిగే 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..



ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ మెల్లిటస్ (జీడిఎం)ను గుర్తించారు. గర్భధారణ సమయంలో తొలిసారిగా కనిపించే ఈ రకం మధుమేహం ప్రసవం తర్వాత సాధారణంగా తగ్గిపోతుంది. అయితే ఒకసారి జీడిఎం వచ్చిన మహిళల్లో భవిష్యత్తులో శాశ్వత టైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు

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 కనిపించిప్పటికీ, 40 ఏళ్లలోపు పురుషుల్లో ఈ సంఖ్య 34 శాతం మాత్రమే పెరిగింది. దీంతో యువ మహిళల్లో పెరుగుతున్న మధుమేహం సమస్యపై వైద్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గర్భధారణలో వచ్చే జీడిఎం కారణం..

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, జీడిఎం 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..

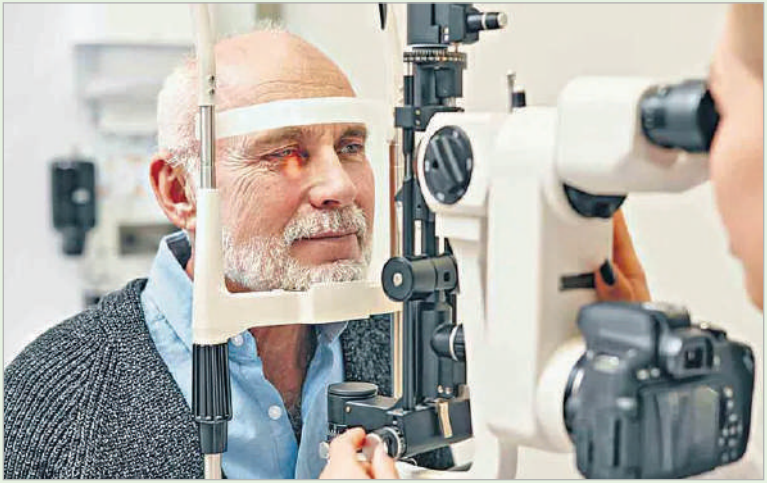
టైప్-2 మధుమేహం చిన్న వయస్సులో వస్తే అది మరింత దూకుడుగా వ్యవహరిస్తుందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తనాళాలు, గుండె, మాత్రపేదెండులు, కళ్లపై ప్రభావం చూపే సమస్యలు త్వరగా అభివృద్ధి చెందే

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 వస్తే 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.

కంటిని కాపాడుకోండి



మధుమేహం అనగానే చాలామందికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, ఆహార నియమాలు, గుండె లేదా కిడ్నీ సమస్యలే గుర్తొస్తాయి. కానీ, ఈ మహమ్మారి కంటి చూపును కూడా గుల్ల చేస్తుందనే విషయాన్ని చాలామంది గుర్తించరు. డయాబెటిస్ వల్ల కంటి లోపల తీవ్రమైన నష్టం జరుగుతుంది. ఇండియన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ అండ్ ఎక్స్ పెరిమెంటల్ ఆప్టమాలజీ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో ఈ దిగ్భ్రాంతికర నిజాలు వెల్లడయ్యాయి. కంటి చూపు బాగుంది కదా అని భావిస్తూ, దాదాపు 60 శాతానికి పైగా బాధితులు కంటి పరీక్షలను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని ఈ పరిశోధన పేరొంది. డయాబెటిస్ వల్ల వచ్చే కంటి సమస్యలు ఎలాంటి నొప్పి లేదా చూపులో మార్పులు లేకుండానే ఏళ్ల తరబడి లోపల పెరిగిపోతుంటాయి. నగరాల్లోని ఐటీ ప్రాఫెషనల్స్, మధ్య వయసులు, యువతలో షుగర్ వ్యాధి వేగంగా విస్తరిస్తున్నది. సాధారణంగా మధుమేహ బాధితులు బ్లడ్, షుగర్ లెవెల్స్ తరచూ చెక్ చేయించుకుంటారు కానీ, కంటి పరీక్షల జోలికి వెళ్లరు. చూపు మనకబారడం, కళ్ల ముందు నల్లటి చుక్కలు రావడం లేదా చదవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తే వరకు కంటి వైద్యుడిని సంప్రదించరు. ఇలాంటి లక్షణాలు బయటపడే సమయానికే జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు దీర్ఘకాలంపాటు నియంత్రణలో లేనప్పుడు, అవి కంటి లోపల ఉండే సూక్ష్మ రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తాయి. మనం స్పష్టంగా చూడటానికి కారణమైన రెటీనా సక్రమంగా పనిచేయాలంటే ఈ రక్తనాళాలే ఆధారం. షుగర్ తీవ్రత వల్ల ఈ నాళాలు బలహీనపడటం, వాపు రావడం లేదా రక్తం కారడం జరుగుతుంది. ప్రారంభ దశలో దీనివల్ల ఎలాంటి స్పష్టమైన హెచ్చరికలు ఉండవు. లోపల నష్టం జరుగుతున్నా సరే, బాధితుడు ఎప్పటిలాగే చదవడం, డ్రెవింగ్ చేయడం వంటి పనులు చేసుకోగలడు. మధుమేహం వల్ల కంటి శుక్లాలు, గ్లకోమాతో పాటు రెటీనా మధ్య భాగంలో వాపు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీనిని డయాబెటిక్ మాక్యులర్ ఎడెమా అని పిలుస్తారు. ఈ సమస్యలు ముదిరితే చిన్న అక్షరాలు చదవడం, ఫోన్ వాడటం, మనుషుల ముఖాలను గుర్తుపట్టడం, రాత్రి పూట డ్రెవింగ్ చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. అందుకే చూపు మనకబారే వరకు వేచి చూడకుండా ముందే జాగ్రత్త పడాలి. కంటి చూపు బాగున్నంత మాత్రాన కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నాయని అనుకోవడం పెద్ద పొరపాటు. చూపు స్పష్టంగా ఉన్నవారిలో కూడా డయాబెటిక్ రెటీనోపతి అంతర్గతంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. క్రమం తప్పకుండా రెటీనా పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కంటి లోపలి మార్పులను ముందే పసిగట్టవచ్చు. సరైన సమయంలో చికిత్స ప్రారంభించి, షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకుంటే చూపు కోల్పోయే ప్రమాదాన్ని పూర్తిగా నివారించవచ్చు. డయాబెటిస్ నిర్వహణ అంటే కేవలం బ్లడ్ టెస్టులు, ఇన్సులిన్, మాత్రలకే పరిమితం కాకూడదు. మూడు నెలలకొకసారి చేయించుకునే హెచ్బీఏ1సీ పరీక్ష ఎంత ముఖ్యమో, రెటీనా పరీక్ష కూడా అంతే ప్రధానం అని గ్రహించాలి. షుగర్ ఉన్నవారు ఏటా కనీసం ఒకసారైనా పూర్తి కంటి పరీక్ష చేయించుకోవడం తప్పనిసరి. ఇంట్లోని వృద్ధులను ముందస్తు పరీక్షలకు తీసుకెళ్లడంలో కుటుంబ సభ్యులు చొరవ చూపాలి. ఏటా చేయించుకునే ఒకే ఒక సాధారణ కంటి పరీక్ష.. జీవితాంతం వెలుగును కాపాడుతుందనే సత్యాన్ని గ్రహించాలి.

అతివా.. జాగ్రత్త!



యువతులను టైప్-2 డయాబెటిస్ వెంటాడుతున్నది. గతంతో పోలిస్తే.. చక్కెర వ్యాధి బారినపడుతున్న వారి సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతున్నది. ‘డయాబెటిస్ యాకే’ ప్రచురించిన తాజా అధ్యయనం, ఈ విషయాన్ని బయటపెట్టింది. 2017 -- 2024 మధ్య కాలంలో, 40 ఏళ్లలోపు మహిళల్లో టైప్-2 డయాబెటిస్ నిర్ధారణ అయిన వారి సంఖ్య 47 శాతం పెరిగిందని ఈ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇక 40-79 ఏళ్ల మధ్య వయసు గల మహిళల్లో 22 శాతం, 40 ఏళ్లలోపు పురుషులలో 34 శాతం పెరిగినట్లు తెల్పింది. గత కొన్నేళ్లుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా టైప్-2 మధుమేహం కేసులలో తీవ్రమైన పెరుగుదల నమోదవుతున్నదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, వృద్ధులతో పోలిస్తే టైప్-2 మధుమేహం ఆడవాళ్లలో చాలా వేగంగా పెరుగుతున్నదని పరిశోధకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గర్భధారణ సమయంలో వచ్చే ‘గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్’ ఇందుకు ప్రధాన కారణమని చెబుతున్నారు. గర్భిణుల్లో సాధారణంగా కనిపించే డయాబెటిస్.. ప్రసవానంతరం తగ్గిపోతుంది. కానీ, గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ వచ్చినవారిలో 11 శాతం మందికి ఐదేళ్లలోపే ప్రిడయాబెటిస్ వచ్చేస్తున్నదట. పదేళ్లలోపు 15 శాతం మందిని పూర్తిస్థాయి టైప్-2 మధుమేహం వట్టుముడుతున్నదట. అంతేకాకుండా.. గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ కు గురైన మహిళల్లో 57 శాతం మంది మాత్రమే వార్షిక హెచ్బీఏ1సీ పరీక్షలు చేయించుకుంటున్నారు. ఇలా వైద్య పరీక్షలకు దూరంగా ఉండటం కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నదని అధ్యయనకారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇక సర్వేలో పాల్గొన్న మహిళల్లో 33 శాతం కన్నా ఎక్కువ మంది.. ప్రసవం తర్వాత ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలకు దూరమైనట్లు చెప్పుకొచ్చారు. టైప్-2 మధుమేహం కేవలం వృద్ధులకు మాత్రమే వస్తుందని భావించేవారు. కానీ, ఇప్పుడు 40 ఏళ్లలోపు వారిలోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. అంతేకాకుండా యువతలో టైప్-2 మధుమేహం మరింత తీవ్రంగా మారి.. గుండెపోటు, పక్షమాతం లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉన్నదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, గెస్టేషనల్ డయాబెటిస్ ను ఒక మేల్కొలుపుగా భావించాలనీ, ప్రసవానంతర సంరక్షణలోని లోపాలను సరిదిద్దుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. తద్వారా టైప్-2 డయాబెటిస్ రాకముందే.. దానిని నివారించడానికి అవసరమైన పరీక్షలు, జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలని అంటున్నారు.

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజూ తాగుతున్నారా.. అయితే సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే..



కెఫెయిన్ రక్తపోటు ముప్పు..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తాగిన తర్వాత కలిగే ఉత్సాహానికి ప్రధాన కారణం వాటిలో ఉండే అధిక మోతాదు కెఫెయిన్, ఇతర ఉత్తేజక పదార్థాలు. టోరిన్, గ్నూరానా వంటి పదార్థాలు కూడా వీటిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాత్కాలికంగా చురుకుగా మార్చినా, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటే రక్తపోటును పెంచి మూత్రపిండాలపై

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ గత రెండు దశాబ్దాలుగా యువతలో విపరీతమైన ఆదరణ పొందాయి. ఇవి కేవలం పానీయాలుగా కాకుండా ఉత్సాహం, వేగం, సాహసానికి ప్రతీకగా ప్రచారం చేయబడటంతో విద్యార్థులు, యువ ఉద్యోగుల్లో వీటి వినియోగం పెరిగింది. పరీక్షల కోసం రాత్రిళ్లు మేల్కొని వదిలే విద్యార్థులు, ఎక్కువసేపు పని చేసే ఉద్యోగులు తక్షణ శక్తి కోసం వీటిని అశ్రయించడం సాధారణమైంది. అయితే తరచూ ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యంపై, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండు ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం సాధారణంగా పెద్ద సమస్య కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ వాటిని రోజువారీ అలవాటుగా మార్చుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన ప్రమాదాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఆదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. దీర్ఘకాలంగా అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకునేవారిలో మూత్రపిండాల వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహం లేదా రక్తపోటు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఇప్పటికే ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎనర్జీ డ్రింక్స్ వల్ల కలిగే మరో ప్రధాన సమస్య డిహైడ్రేషన్. వీటిలోని ఉత్తేజక పదార్థాలు శరీరంలో నీటి సమతుల్యతను ప్రభావితం చేయడంతోపాటు మూత్రపిండాలకు వెళ్లే రక్తప్రసరణను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితులు కలిసి మూత్రపిండాల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి.

అధిక చక్కెరతో కిడ్నీలపై భారం..

చాలా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లో చక్కెర కూడా అధిక మోతాదులో

ఉంటుంది. ఒకే క్యాన్ లో 40 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ చక్కెర ఉండే సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. అధిక చక్కెర తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఒక్కసారిగా పెరిగి తర్వాత వేగంగా పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి అదనపు ఒత్తిడిని కలిగించడంతోపాటు డిహైడ్రేషన్ సమస్యను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. అధిక చక్కెర వినియోగం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను కూడా పెంచే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్రపిండాల ఆరోగ్యానికి అనుకూలం కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉన్న యువకులు కూడా తక్కువ సమయంలో అధిక పరిమాణంలో ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం వల్ల అకస్మాత్తుగా మూత్రపిండాల గాయం (అక్యూట్ కిడ్నీ ఇంజరీ) బారిన పడిన సంఘటనలు గతంలో చోటు చేసుకున్నాయి.

దీర్ఘకాలంలో ప్రమాదమే..

ఎనర్జీ డ్రింక్స్ తక్షణ శక్తిని అందిస్తున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, వాటి ప్రభావం తాత్కాలికమే. అధిక వినియోగం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, రక్తపోటు అధికమవడం, నిద్ర సమస్యలు, ఆందోళన వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన ప్రకారం శక్తి కోసం ఎనర్జీ డ్రింక్స్ పై ఆధారపడటానికి బదులుగా సరిపడా నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, తగినంత నీరు తాగడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటించడం మంచిది. ఆకర్షణీయమైన ప్రకటనలకు ప్రభావితమై ఎనర్జీ డ్రింక్స్ ను రోజువారీ జీవితంలో భాగంగా మార్చుకోవడం కంటే, పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

టీకాతో రక్ష.. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ నివారణకు వ్యాక్సిన్ సరైన పరిష్కారం



గర్భ నిరోధక మాత్రలు విస్తరించిగా వాడటం. యుక్త వయసుకు రాకముందే లైంగిక సంబంధాలు కలిగి ఉండటం

సర్వైకల్ స్క్రీనింగ్

గర్భాశయాన్ని స్క్రీనింగ్ చేయడం ద్వారా సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ఉన్నదీ లేనదీ తనిఖీ చేసవచ్చు. ఒకవేళ వ్యాధి ఉంటే ఎంతమేరకు విస్తరించిందో కూడా నిర్ధారించవచ్చు. క్యాన్సర్ కు ముందస్తు దశ ఎక్కువ

మహిళలను వెంటాడుతున్న క్యాన్సర్లలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ (సర్వైకల్ క్యాన్సర్) ఒకటి. మహిళా ప్రపంచాన్ని పీడిస్తున్న క్యాన్సర్లలో ఇది నాలుగోది. ఈ వ్యాధిని తొలి దశలోనే గుర్తించి, సరైన చికిత్సతో నివారించవచ్చు. ఈ రెండేళ్లలో ఏది అలస్యమైనా ప్రాణాంతకంగా పరిణమించవచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ ముప్పుని టీకాతో ముందే తప్పించుకునేందుకు సిద్ధం కావాల్సిన సలహా ఇస్తున్నారు. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ఎలా వస్తుంది? ఈ వ్యాధి రాకుండా చేసేందుకు అందుబాటులో ఉన్న టీకాల గురించి నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. శరీర భాగాల్లో కణాలు అసాధారణంగా పెరిగిపోతూ ఇతర భాగాలకు వ్యాపించడాన్ని వైద్య పరిభాషలో ‘క్యాన్సర్’ అంటారు. గర్భాశయ ముఖద్వారంలో కణాలు అసాధారణంగా పెరగడాన్ని ‘సర్వైకల్ క్యాన్సర్’గా పరిగణిస్తారు. గర్భాశయ ముఖద్వారం నుంచి క్యాన్సర్ కణాలు ఇతర భాగాలకూ వ్యాపిస్తాయి. మొదట్లో వ్యాధి లక్షణాలు స్వల్పంగానే ఉంటాయి. కొన్నిసార్లు ఆ క్యాన్సర్ వాటి లక్షణాలు కూడా బయటపడకపోవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఇన్ఫెక్షన్, మూత్రంలో దుర్వాసన తదితర అస్పష్టమైన లక్షణాలను గమనించవచ్చు. అదనంగా వెన్నునొప్పి ఉంటుంది. కలయకకు ముందు లేదా తర్వాత రక్తస్రావం ఉంటుంది. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ అనేది హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్పీవీ) ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా వస్తుంది. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ కు 90 శాతం ‘హెచ్పీవీ-16, హెచ్పీవీ-18’ వేరియంట్ వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణం. హెచ్పీవీ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడ్డ మహిళలలో సహజంగా ఉండే వ్యాధి నిరోధకత కారణంగా కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ లక్షణాలు వాటంతట అవే తగ్గుతాయి.

ప్రధాన కారణాలు

పలువురితో లైంగిక సంబంధాలు కలిగి ఉండడం ధూమపాన వ్యసనం. బలహీనమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ

కాలంపాటు ఉంటే... సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వల్ల తీవ్ర అనారోగ్యం పాలవుతారు. చివరికి మరణం సంభవిస్తుంది. తొలి దశలోనే వ్యాధిని గుర్తిస్తే.. పరిస్థితి విషమించకుండా ప్రాణాలను కాపాడుకోవచ్చు.

నిర్ధారణ - చికిత్స

సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ను ‘పాప్ స్మియర్’ పరీక్ష చేసి గుర్తిస్తారు. దీని కోసం గర్భాశయం నుంచి కణజాలాన్ని సేకరిస్తారు. ఈ పరీక్షలో పొరపాట్లకు అస్సారముంది. కొన్నిసార్లు తప్పుగా ‘పాజిటివ్’ రిజల్ట్ ఇస్తుంది. కాబట్టి బయాప్సీ పరీక్ష ద్వారా కచ్చితమైన నిర్ధారణ చేయవచ్చు. ఈ రెండు పరీక్షలే కాకుండా ఎసిటిక్ ఆప్షం, ల్యూగిల్స్ అయోడిన్ తదితర చవత్తైన పరీక్షలు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. క్యాన్సర్ ఏ మేరకు విస్తరించిందో తెలుసుకోవడానికి మాత్రం హిస్టోపాథలాజికల్ పరీక్ష చేస్తారు. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ తొలి దశలో ఉన్నప్పుడు స్ట్రోమిత్ సయం చేయవచ్చు. కీమోథెరపీ, రేడియో థెరపీ కూడా అవసరమవుతాయి. తొలి దశలో గుర్తించి, చికిత్స చేస్తే వ్యాధి నివారణ సులువు. చికిత్సకు ఖర్చు కూడా తక్కువే అవుతుంది. వ్యాధి ముదిరేకొద్దీ చికిత్సా కాలం కూడా పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక చికిత్స వల్ల వైద్యానికి ఎక్కువ ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది.

వ్యాక్సిన్ రక్ష

సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ని 2050 నాటికి నిర్మూలించడానికి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎస్) ఒక వ్యూహం రూపొందించింది. 15 ఏండ్ల వయసు కలిగిన బాలికల్లో 90 శాతం మందికి వ్యాక్సిన్లు వేయడం, 35 ఏండ్ల వయసు

దాటిన మహిళల్లో 70 శాతం మందికి సర్వైకల్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ చేయడం ద్వారా సర్వైకల్ ముప్పుని అధిగమించాలని కార్యాచరణ ప్రకటించింది. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే ఇన్ఫెక్షన్లలో ప్రధానమైన రెండు హెచ్పీవీ వేరియంట్లకు వ్యాక్సిన్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ వ్యాక్సిన్ల వల్ల 90 శాతం రక్షణ లభిస్తుంది. మిగతా పదిశాతం రక్షణ కోసం సురక్షిత లైంగిక విధానాలను పాటించాలి. తరచూ స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవాలి. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ ఖరీదైనది కావడం కూడా ఒక సమస్యగా గుర్తించి, డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఇమ్యూనైజ్యాషన్, సీరం ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇండియాతో కలిసి ‘సర్వైవాక్’ పేరుతో దేశీయ టీకాను అభివృద్ధి చేసింది. తొమ్మిది నుంచి పదిహేనేండ్ల బాలికలకు ఈ టీకా ఇస్తే హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ కు 1000 రెట్లు యాంటి బాడీస్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఆ వైరస్ ల బారినపడినప్పుడు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ గరిష్ట ప్రభావం చూపుతుంది. అందువల్ల హెచ్పీవీ ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడరు. కాబట్టి సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ప్రమాదం తప్పుతుంది. సురక్షిత శృంగారానికి పరిమితమై, విశృంఖల లైంగిక సంబంధాలకు దూరంగా ఉంటే హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ బారినపడరు. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ముప్పు ఉండదు. క్యాన్సర్ బాధిత మహిళల మరణాల్లో సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ది నాలుగో స్థానం. మన దేశంలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ వేగంగా విస్తరిస్తున్నది. ప్రతి ఎనిమిది నిమిషాలకు ఒక మహిళ ఈ క్యాన్సర్ తో మరణిస్తున్నది. ‘గ్లోబాల్-2020’ నివేదిక ప్రకారం.. భారత దేశంలో క్యాన్సర్ వ్యూత్లో 18.3 శాతం మంది సర్వైకల్ క్యాన్సర్ కారణం. క్యాన్సర్ బాధిత మహిళల్లో 6.29 శాతం మంది సర్వైకల్ క్యాన్సర్ పీడితులున్నారు. ప్రతి లక్ష మందిలో 18 మంది ఈ వ్యాధితో మరణిస్తున్నారు. అన్ని వయసులలోనూ పరిగణనలోకి తీసుకుంటే లక్ష మందిలో 422.82 మంది సర్వైకల్ క్యాన్సర్ తో మరణిస్తున్నారు. అయితే, 60 శాతం మందిలో సర్వైకల్ క్యాన్సర్ ని వివిధ దశలో గుర్తిస్తున్నారు.



నాగార్జున వందో సినిమా.. కింగ్ 100 గ్లింప్స్ విడుదల

అక్కినేని అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న నాగార్జున కెరీర్‌లోని ప్రతిష్టాత్మక 100వ సినిమా సందడి మొదలైంది. 'కింగ్ 100'గా ప్రచారంలో ఉన్న ఈ ల్యాండ్‌మార్క్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన టైటిల్‌ని గ్లింప్స్ ద్వారా రివీల్ చేశారు. సినిమా టైటిల్‌ని 'కింగ్ 100' అని పెట్టడం గమనార్హం. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై అక్కినేని ఫ్యామిలీ నిర్మాణంలో తమిళ దర్శకుడు రా కార్తీక్ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. నేడు నాగార్జున పుట్టిన రోజు సందర్భంగా సినిమా ఫస్ట్ గ్లింప్స్ ని రిలీజ్ చేశారు. మనుషుల్లో రెండు రకాలు.. ఒకటి డబ్బున్న వాళ్లు, మరొకటి డబ్బు లేని వాళ్లు అనే పవర్ ఫుల్ డ్రెగాతో నాగార్జునని పరిచయం చేశారు. గ్లింప్స్ చూస్తుంటే డబ్బు లేని ఓ పేదవాడు కసిగా ఎదిగి, మోసాలు చేస్తూ బాగా సంపాదించి కింగ్ స్థాయికి ఎలా ఎదిగాడు అనేది చిత్రంలో చాలా ఇంట్రెస్టింగ్‌గా చూపించనున్నట్లు అర్థమవుతుంది. మరోవైపు చిత్రంలో ఫాదర్ ఎమోషన్ కూడా ఉండబోతుంది అని, నాగార్జున ఇందులో ప్లాష్ బ్యాక్ లో యంగ్ వర్షన్ లో కూడా కనిపించబోతున్నట్లు అర్థమవుతుంది. చిన్న గ్లింప్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో ఆసక్తిని రేపుతోంది. కేవలం కొద్ది సెకన్ల వీడియోతోనే చిత్రంపై భారీ హైప్‌ను క్రియేట్ చేయడంలో మేకర్స్ సక్సెస్ అయ్యారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌లో మరో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తున్న అంశం టబు ఎంట్రీ. గతంలో నాగార్జున, టబు కలిసి నటించిన 'నిన్నే పెళ్లాడతా', 'ఆవిడా మా ఆవిడే' వంటి సినిమాలు ప్రేక్షకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయి. చాలా ఏళ్ల తర్వాత ఈ హిట్ జోడీ మళ్లీ ఒకే సినిమాలో కనిపించబోతుండటంతో అభిమానుల్లో ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సినిమాలో టబు పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని, కథను మలుపు



తిప్పే పవర్‌ఫుల్ క్యారెక్టర్‌లో అమె కనిపించనున్నారని సమాచారం. దీంతో నాగ్-టబు కాంబినేషన్‌పై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. 'నితమ్ ఒరు వానమ్' చిత్రంతో దర్శకుడిగా తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న రా కార్తీక్ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. భావోద్వేగాలకు, కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్‌కు సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తూ నాగార్జున 100వ సినిమాను ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

గ్లింప్స్‌ను బట్టి చూస్తే, దర్శకుడు ఈసారి ఫీల్‌గుడ్ కథకు భిన్నంగా మిస్టరీ, యాక్షన్ అంశాలతో కూడిన కథను ఎంచుకున్నట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్టుకు రాక్‌స్టార్ డేవిడ్ ప్రసాద్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీని డిసెంబర్ 24న విడుదల చేయనున్నట్లు గ్లింప్స్ తో తెలియజేశారు.

మహేంద్రగిరి వారాహి

టెలర్ విడుదల

టాలీవుడ్ నటుడు సుమంత్ హీరోగా, సంతోష్ జాగర్లపూడి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న డివోషన్‌లో మిస్టరీ థ్రిల్లర్ 'మహేంద్రగిరి వారాహి' ఈ సినిమాకు సంబంధించిన థియేట్రీకల్ ట్రైలర్‌ను శుక్రవారం చిత్రబృందం విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ ట్రైలర్ సోషల్ మీడియాలో వ్యూస్‌తో దూసుకుపోతుంది. ఇక రాజశ్యామల ఎంటర్టైన్‌మెంట్స్, ట్రిస్ట్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్లపై లక్ష్మణ్, కలిపు మధు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్ర ట్రైలర్‌ను ప్రముఖ డైరెక్టర్ వెంకీ అటూరి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసి ఆవిష్కరించారు. వరమశివుడి ఆజ్ఞతో మహేంద్రగిరిలో కొలువుదీరిన గ్రామదేవత 'వారాహి మాత' నేపథ్యంతో ఈ కథ సాగుతుంది. మహేంద్రగిరి రాజకుటుంబానికి చెందిన వారు గత 150 ఏళ్లుగా అనుమానాస్పద స్థితిలో వరుసగా మరణిస్తుండటం, ఇదంతా అమ్మవారి శాపం వల్లే జరుగుతోందనే నమ్మకం మట్టా ఈ ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఉత్పూరను రేకెత్తిస్తోంది. ఆ రహస్యాన్ని చేదించేందుకు హీరో సాహసించే తీరు సినిమాపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఈ చిత్రంలో వారాహి మాతగా నటి ఐశ్వర్య రాజేష్ అలరించనుండగా, 'స్టార్ బాయ్' సిద్ధు జోన్నగల్గడ ఒక కీలక పాత్రలో ట్రైలర్‌లో సర్ ప్రైజ్ ఎంట్రీ ఇచ్చి అంచనాలను అమాంతం పెంచేశారు. వీరితో పాటు మీనాక్షి గోస్వామి, మాళవిక నాయర్, బ్రహ్మానందం, వెన్నెల కిశోర్, రాజీవ్ కనకాల తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. అనూప్ రూపన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సోషియో-ఫాంటసీ థ్రిల్లర్‌ను ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 11, 2026న గ్రాండ్‌గా విడుదల చేయనున్నారు. వారాహికి ఎదురెళ్లి ఈ



శాపాన్ని తప్పిస్తాను' అంటున్నారు సుమంత్. మహేంద్రగిరి రాజ వంశస్థులకు వారాహి అమ్మవారి శాపం ఎలా తగిలింది? అందుకు కారణం ఏంటి? మరి అన్నట్లుగానే ఆ శాపం ఏంటో కథానాయకుడు కనుగొన్నాడా? శాప విమోచనకు ఏం చేశాడు? అన్నది తెలియాలంటే 'మహేంద్రగిరి వారాహి' చూడాల్సిందే. సుమంత్ హీరోగా దర్శకుడు సంతోష్ జాగర్లపూడి తెరకెక్కించిన సోషియో ఫాంటసీ చిత్రమిది.

ఐశ్వర్య రాజేష్, మాళవికా నాయర్, తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ మూవీ సెప్టెంబరు 11న విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ట్రైలర్ విడుదలైంది. ఆద్యంతం థ్రిల్ పంచేలా మూవీని తీర్చిదిద్దినట్లు ప్రచార చిత్రం చూస్తే అర్థమవుతోంది.

ప్యారడైజ్ నుంచి యెష నాగుల కట్టమీద పాట విడుదల



నేచురల్ స్టార్ నాని, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ ఓదెల శ్రేణి కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న మ్యాస్ అంటెసిపేటెడ్ పాన్ ఇండియా మూవీ 'ది ప్యారడైజ్' నుంచి మేకర్స్ శ్రేణి అవేడేబిల్ అందించారు. ఈ చిత్రం నుంచి రెండో సింగిల్‌గా మోస్ట్ పాపులర్ ఘోక్ సాంగ్ అయిన 'యెష నాగుల కట్ట మీద' పాటను డిజిటల్ వేదికగా విడుదల చేశారు. తెలంగాణ నేటివిటీని ప్రతిబింబించేలా సాగే ఈ జానపద గీతాన్ని సినిమాలో మరింత మాస్ వైబ్‌తో రీమిక్స్ వెర్షన్‌గా తెరకెక్కించారు. ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలోనూ, ప్రజల నోళ్లలోనూ నానుతున్న ఈ పాటకు అనిరుద్ రవిచందర్ అందించిన రాకింగ్ మాస్ బీట్స్ ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయి. 'దసరా' బ్లాక్‌బస్టర్ తర్వాత నానితో పాటు తెరపై ఈ పాటకు రాజోయే మాస్ స్టెప్స్ సినిమాపై అంచనాలను తారాస్థాయికి చేర్చుతున్నాయి. ఈ క్యాచీ సాంగ్‌కు కాసర్ల శ్యామ్ సాహిత్యాన్ని అందించగా, జంగి రెడ్డి మరియు సింగర్ ప్రభ తమ శక్తివంతమైన గాత్రంతో ప్రాణం పోశారు. ఎస్.ఎల్.వి. సినిమాస్ బ్యానర్‌పై సుధాకర్ చెరుకూరి అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా సెప్టెంబర్ 24, 2026న గ్రాండ్‌గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

ఇరుముడి నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో స్ట్రీమ్‌కు రెడీ



మాస్ మహారాజా రవితేజ హీరోగా, ప్రతిభావంతుడైన దర్శకుడు శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన హాల్ట్ లుచింగ్ బ్లాక్‌బస్టర్ చిత్రం 'ఇరుముడి' . ప్రముఖ నిర్వాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ అత్యున్నత ప్రమాణాలతో నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఆగస్ట్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి అనూహ్య విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది. మొదటి రోజు నుంచే అద్భుతమైన పాజిటివ్ టాక్‌తో బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డు స్థాయి కలెక్షన్లతో దూసుకుపోతోంది. రవితేజ కెరీర్‌లోనే ప్రత్యేకమైన చిత్రంగా నిలిచిన 'ఇరుముడి', భావోద్వేగాలతో కూడిన కంటెంట్‌తో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను థియేటర్లకు రప్పిస్తూ ఘన విజయంతో సక్సెస్‌ఫుల్‌గా రన్ అవుతోంది. పాన్-ఇండియా స్థాయిలో విడుదలైన యక్ 'టాక్సిక్' వంటి భారీ బ్లడ్‌బీ చిత్రం బరిలోకి దిగినప్పటికీ, 'ఇరుముడి' శ్రేణి ఏమాత్రం తగ్గకపోవడం విశేషం. ఆ పోటీని సైతం తట్టుకుని రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు ఓవర్సీస్‌లోనూ హాస్‌ఫుల్ జోర్నల్‌తో స్టాం+ -రగ్ కలెక్షన్లను రాబడుతోంది. రవితేజ మార్క్ ఎనర్జీతో పాటు త్రినాథ్ పాత్రలో ఆయన పండించిన ఎమోషన్స్, శివ నిర్వాణ బేకింగ్, జీవీ ప్రకాష్ సంగీతం సినిమా విజయానికి ప్రధాన బలంగా నిలిచాయి. థియేటర్లలో ఇంకా కలెక్షన్ల సునామీ కొనసాగుతున్న తరుణంలోనే, ఈ చిత్ర డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులకు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన సమాచారం బయటకు వచ్చింది. ాజా సమాచారం ప్రకారం, ప్రముఖ దిగ్గజ ఓటీటీ ఎ+-లాట్‌ఫామ్ 'నెట్‌ఫ్లిక్స్' ఈ చిత్ర డిజిటల్ రైట్స్‌ను భారీ ఫ్యాన్సీ ధరకు దక్కించుకుంది. థియేట్రీకల్ రన్ ముగిసే సమయానికి, అంటే సెప్టెంబర్ 18 నుంచి 'ఇరుముడి' చిత్రాన్ని నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో అధికారికంగా స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. సినిమా విడుదలైన నాలుగు వారాల విండో తర్వాత తెలుగుతో పాటు ఇతర ప్రధాన భాషల్లో కూడా ఇది అందుబాటులోకి రానుంది.

బేబీమూన్ ట్రిప్‌ను

ఎంజాయ్ చేస్తాన్న సామ్



ప్రస్తుతం సమంత తల్లికాబోతున్న ఆనందంలో ఉన్నారు. ఒకవైపు బేబీమూన్ ట్రిప్‌ను ఎంజాయ్ చేస్తోన్న సామ్.. మరోవైపు వ్యాయామం చేస్తూ అభిమానులతో ఫోటోలు పంచుకుంటున్నారు. తాజాగా ఇన్‌స్టా వేదికగా ఫ్యాన్స్‌తో ముచ్చటించారు. కొందరు తల్లులు ఆమెకు నలహాలు ఇవ్వగా.. మరికొందరు ఆమెతో వారి అనుభవాలు పంచుకున్నారు. బేబీ కోసం కావాల్సిన వస్తువులన్నీ కొన్నాను. వాటిని చూస్తుంటే కాస్త కంగారుగా ఉంది. అందుకే ప్రస్తుతానికి వాటిని ప్యాక్ చేసి ఆ బ్యాగ్‌ను ఒక లాప్‌టాప్ స్టాండ్‌గా వాడుతున్నానన్నారు. బ్రెగ్గెన్సీతో ఉన్నప్పటి నుంచి నాకు కలలు వస్తున్నాయి. మీకు కూడా వస్తున్నాయా అంటూ ప్రశ్నలు వేస్తున్నారు. నిజంగానే.. ఈ విచిత్రమైన కలల గోల ఏంటో అర్థం కావట్లేదు. మరోవైపు11 కేటీలు పెరిగాననన్నారు. కొత్తగా తల్లి అయిన తర్వాత చాలా మార్పులు వస్తాయట.నేను ఆ క్షణాల కోసం ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నాను. పుట్టినవారికి పాలు పట్టడం, జోలపాడి నిద్రపోయేలా చేయడం.. ఈ పనులు ఫుల్ టైమ్ జాబ్‌లా మారిపోతాయి. అది చాలా అందమైన, గొప్ప అనుభూతి. జీవితాన్ని మార్చే అనుభవం. మాతృత్వం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింత పెంచుతుంది. మాతృత్వం పల్ల ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుందని ఇప్పటి వరకు తెలియదు. నేను ఊహించలేదు కూడా. మంచి విషయాన్ని తెలిపారు.

సినిమా విజయం చిత్ర పరిశ్రమలో అందరిది

ఇరుదముడికి చిరంజీవి ప్రత్యేక లభిచందనలు

ఇటీవల ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి ఘన విజయాన్ని సొంతం చేసుకుంది 'ఇరుముడి'. రవితేజ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే పలువురు ప్రముఖులు ప్రశంసలు కురిపించగా.. తాజాగా అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి ఈ హిట్ సినిమాపై రివ్యూ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పెట్టిన క్యాష్‌ప్ర ప్రస్తుతం అందరినీ ఆకట్టుకుంటోంది. ఒక సినిమా విజయం సాధిస్తే పరిశ్రమలో అందరికీ పందగ్ అని చెప్పిన చిరు.. 'ఈ పరిశ్రమ అందరిది.. ఏ కొందరిదో కాదు. మనం బతకాలి.. ఇతరులనూ బతికించాలి' అని పేర్కొన్నారు. ఇక 'ఇరుముడి' చిత్రబృందానికి చిరంజీవి శు

భాకాంక్షలు తెలిపారు. నాకెంతో ఇష్టమైన సోదరుడు రవితేజకు అభినందనలు. సినిమాను మొదటి నుంచి చివరి వరకు పూర్తిగా ఆస్వాదించా. రవితేజ అద్భుతంగా నటించాడు. ఈ సినిమా బాధ్యతను దర్శకుడు శివ నిర్వాణ తన భుజాలపై వేసుకుని గొప్పగా తీర్చిదిద్దారు. సున్నితమైన భావోద్వేగాన్ని ఆవిష్కరించిన తీరు బాగుంది. బాలనటి నక్షత్రకు గొప్ప భవిష్యత్ ఉండాలని కోరుకుంటున్నా. 'ఇరుముడి'లో భాగమైన నటీనటులకు, టెక్నిషియన్లకు, నిర్మాతలకు ప్రత్యేక అభినందనలు' అని చిరు తన పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు. ఈ చిత్ర విజయం ఆర్జమైనదని పేర్కొన్నారు. చిరు పోస్ట్‌పై రవితేజ స్పందించారు. 'అన్నయ్యా థాంక్యూ..' అంటూ హాల్స్ ఎమోజీలను జోడించి కృతజ్ఞతలు చెప్పారు. విడుదలైన నాటి నుంచి థియేటర్స్ హాస్ ఫుల్‌తో కళకళలాడుతుండగా, ఆరో రోజు కూడా అదే జోరు కొనసాగింది. కొన్ని థియేటర్‌లలో ప్రస్తుతం ఉన్న సినిమాను తీసేసి 'ఇరుముడి' వేయాలంటూ పలువురు ప్రేక్షకులు ఆందోళన చేస్తున్నారు. మరికొన్ని చోట్ల సీట్లు సరిపోక కుర్చీలు తెచ్చుకుంటున్నారు. కొన్ని హాళ్లలో ఏకంగా భజనలు చేస్తున్నారు. ఈ దృశ్యాలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి.

జర్మనీని చిత్తు చేసిన టీమిండియా

బెర్లిన్, నెదర్లాండ్స్ సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిచ్చిన 2026 ఎఫ్ఐహెచ్ మహిళల హాకీ వరల్డ్ కప్ లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచిన భారత మహిళల హాకీ జట్టుకు హాకీ ఇండియా 50 లక్షల రూపాయల భారీ నగదు పురస్కారాన్ని అనౌన్స్ చేసింది. ఆమ్స్టర్ డామ్ వేదికగా జరిగిన 5/6 క్లాసిఫికేషన్ మ్యాచ్ లో ప్రపంచ నంబర్ 5 జట్టు జర్మనీని 3-1 తేడాతో ఓడించి భారత జట్టు ఐదో స్థానంలో నిలిచింది. 1974 లో జరిగిన ప్రారంభ ఎడిషన్ లో నాల్గో స్థానం సాధించిన తర్వాత, గత 52 ఏళ్ల వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో భారత మహిళల జట్టు నమోదు చేసిన అత్యుత్తమ ఫలితం ఇదే. టోర్నీ ఆద్యంతం కేవలం నెదర్లాండ్స్ చేతిలో మాత్రమే ఓడిన భారత్, బలమైన చైనా, ఇంగ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా జట్లను డ్రాలతో నిలువరించి, సౌతాఫ్రికాను 6-1 తో చిత్తు చేసింది. ఈ ఘనతపై హాకీ ఇండియా ప్రెసిడెంట్ వద్యత్రీ దిలీప్ టిర్నీ స్పందిస్తూ జట్టును కొనియాడాడు. “భారత మహిళల హాకీ చరిత్రలో ఇది నిజంగా ఒక అద్భుతమైన ఫలితం. 52 ఏళ్ల తర్వాత ప్రపంచకప్ లో ఐదో స్థానాన్ని దక్కించుకోవడం జట్టు కఠిన శ్రమ, పోరాట పటిమకు నిదర్శనం. మా ప్రశంసలకు గుర్తుగా జట్టుకు 50 లక్షల రూపాయల నగదు బహుమతిని ప్రకటిస్తున్నాను. ఇది రాబోయే టోర్నీల్లో మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరేందుకు స్ఫూర్తినిస్తుందని ఆశిస్తున్నాను” అని తెలిపాడు. హాకీ ఇండియా సెక్రటరీ జనరల్ భోలా నాథ్ సింగ్ కూడా మాట్లాడుతూ కెప్టెన్ సలీమా బెట్ బృందం దేశం గర్వించేలా చేసిందని, ఆసియన్ గేమ్స్ కు ముందు ఇది గొప్ప ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తుందని పేర్కొన్నాడు. తొలి రెండు క్వార్టర్లలో ఇరు జట్లు మధ్య తీవ్ర పోటీ నెలకొనగా గోల్డ్ నమోదు కాకపోవడంతో ఉత్సాహం నెలకొంది. భారత గోల్డ్ కీపర్ బిచ్చు దేవి, డిఫెన్స్ విభాగం జర్మనీ పెనాల్టీ కార్పర్లను సమర్థవంతంగా అడ్డుకున్నాయి. అయితే హాఫ్ టైమ్ తర్వాత భారత జట్టు దూకుడు పెంచి, ఫలితాన్ని సాధించింది. 43వ



నిమిషంలో ఇషికా చౌదరి రివర్స్ లిఫ్ట్ షాట్ తొలి గోల్ సాధించి భారత్ కు 1-0 ఆధిక్యం అందించింది. ఆ తర్వాత నిమిషంలోనే దక్కిన పెనాల్టీ కార్పర్ ను నవనీత్ కౌర్ గోల్ గా మార్చడంతో స్కోరు 2-0 తో డబులైంది. 47వ నిమిషంలో నవనీత్ కౌర్ మరోసారి అద్భుత ఫీల్డ్ గోల్ చేసి ఆధిక్యాన్ని 3-0 కి పెంచింది. 59వ నిమిషంలో జర్మనీ తరపున లిన్ క్రింగ్

ఒక గోల్ సాధించి లోటును తగ్గించినప్పటికీ, భారత జట్టు పట్టు సడలించలేదు. వెటరన్ గోల్ కీపర్ సవితా పూనియా ఆఖరి క్వార్టర్ లో కీలకమైన పెనాల్టీ కార్పర్ ను నిలువరించి భారత్ విజయాన్ని ఖాయం చేసింది. చీఫ్ కోచ్ జోర్జ్ మారిన్జే మార్చదర్శకత్వంలో భారత్ 3-1 తో మ్యాచ్ ను ముగించి ప్రపంచ వేదికపై సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించింది.

ధోనీకి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ బంపరాఫర్!



వాటాల విషయంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ విభేదాలు తలెత్తాయని ప్రచారం జరిగింది. సీఎన్ టీవీలోని 25 శాతం షేర్ ను తనకు అమ్మాలని ధోనీ కోరగా.. ఆ టీమ్ యజమాన్యం నిరాకరించినందుకు వార్తలు వచ్చాయి. ఇప్పటి వరకు ఈ వార్తలపై ధోనీ గానీ, సీఎన్ టీవీ మేనేజ్మెంట్ కానీ స్పందించలేదు. దాంతో సీఎన్ టీవీకి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ బంపరాఫర్ ఇచ్చినట్లు తాజాగా ఓ నివేదిక బయటకు వచ్చింది. సీఎన్ టీవీ హెడ్ కోచ్ గా తేదా కన్నబెట్టగా బాధ్యతలు చేపట్టాలని ధోనీకి ఆఫర్ ఇచ్చినట్లు సదరు రిపోర్ట్ పేర్కొంది. అయితే ఆఫర్ పై ధోనీ ఇంకా నిర్ణయం తీసుకోలేదని, దాంతో సీఎన్ టీవీ మేనేజ్మెంట్ వేచి చూస్తుందని తెలుస్తోంది. ధోనీ నుంచి నిర్ణయం వెలువడిన తర్వాత వచ్చే సీజన్ కు సంబంధించిన ప్రణాళికలను, వేలంలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలను సిద్ధం చేయాలని సీఎన్ టీవీ నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తీవ్రంగా నిరాశపర్చింది. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సారథ్యంలో 14 మ్యాచ్ లో 6 విజయాలు మాత్రమే సాధించి పాయింట్స్ టేబుల్ లో 8వ స్థానంలో నిలిచింది. గాయం కారణంగా ధోనీ ఈ సీజన్ మొత్తానికి దూరమయ్యాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ధోనీ ఒక సీజన్ మొత్తం ఆడకపోవడం ఇదే తొలిసారి. అంతేకాకుండా హెడ్ కోచ్ గా 19 ఏళ్లు సేవలందించిన స్టీఫెన్ ఫ్లెమింగ్ కూడా జట్టును వీడాడు. 2008లో అటగాడిగా జట్టులోకి వచ్చిన ఫ్లెమింగ్.. 2009లో హెడ్ కోచ్ గా బాధ్యతలు చేపట్టాడు. అతని పర్యవేక్షణలో సీఎన్ టీవీ టైటిళ్లు గెలిచింది. అతను తప్పుకోవడంతో సీఎన్ టీవీకి కొత్త కోచ్ ను ఎంపిక చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. సీఎన్ టీవీకి ఆఫర్ పై ధోనీ తేల్చిన తర్వాత కొత్త కోచ్ ఎంపిక ప్రక్రియను మొదలు పెట్టాలనుకుంటుంది. ధోనీ ఏ విషయం చెప్పకపోవడం వల్ల సీఎన్ టీవీకి కార్యకలాపాలన్నీ ఆగిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఐపీఎల్ 2027 సీజన్ లో ధోనీ అటగాడిగా కొనసాగడనే విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. ఐపీఎల్ 2025 మేగా వేలానికి ముందు ధోనీని సీఎన్ టీవీకి అనామక షేరుదార్ గా రూ.4 కోట్లకు తీసుకుంది. 2024 నుంచి 2026 వరకు సీఎన్ టీవీ వరుసగా ఫ్లై ఆఫ్స్ చేరలేదు. ఈ క్రమంలోనే ధోనీ పర్యవేక్షణలో జట్టును పునర్నిర్మించాలని సీఎన్ టీవీకి యోచిస్తోంది.

బాబర్ ఆజామ్ చెత్త రికార్డ్..

పాకిస్థాన్ టెస్ట్ కెప్టెన్ బాబర్ ఆజామ్ చెత్త రికార్డ్ నమోదు చేశాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ లో సుదీర్ఘ కాలం పాటు సెంచరీ చేయని బ్యాటర్ గా అప్రతిష్టను మూటగట్టుకున్నాడు. పాకిస్థాన్ బ్యాటింగ్ కింగ్ గా గుర్తింపు పొందిన బాబర్ ఆజామ్.. సెంచరీల నిరీక్షణలో బౌలర్లతో పోటీపడుతున్నాడు. ఇంగ్లండ్ తో రెండో టెస్ట్ లో బాబర్ ఆజామ్ దారుణంగా విఫలమైన సంగతి తెలిసిందే. 10 బంతుల్లో 8 పరుగులే చేసి జోష్ టంగ్ బౌలింగ్ లో క్యాచ్ బేజ్ గా వెనుదిరిగాడు. లాట్స్ వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్ లో పాకిస్థాన్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 110 పరుగులకే కుప్పకూలింది. బాబర్ ఆజామ్ 2023 నుంచి ఒక్క సెంచరీ చేయలేదు. ఈ మధ్య కాలంలో అతను 36 ఇన్నింగ్సులు ఆడాడు. దాంతో 2023 నుంచి టెస్ట్ లో సెంచరీ చేయకుండా అత్యధిక ఇన్నింగ్సులు ఆడిన అటగాళ్ల జాబితాలో బాబర్ ఆజామ్ బౌలర్లతో పోటీపడుతున్నాడు. ఈ జాబితాలో మిచెల్ స్టార్క్ (50), పాల్ కమిన్స్ (47), మహమ్మద్ సిరాజ్ (44), నాథన్ లయన్ (41) వంటి ప్రముఖ బౌలర్లు బాబర్ ఆజామ్ కంటే ముందున్నారు. ప్రభాత్ జయసూర్య, తెజాల్ ఇస్లామీతో కలిసి బాబర్ ఆజామ్ ఈ జాబితాలో ఐదో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. స్పెషలిస్ట్ బ్యాటర్ అయిన బాబర్ ఆజామ్.. బౌలర్లతో పోటీపడటంపై అభిమానులు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. పాకిస్థాన్ బ్యాటింగ్ కింగ్ బౌలర్లతో పోటీపడుతున్నాడని ఎగతాళి చేస్తున్నారు. పాకిస్థాన్ ఇన్నింగ్స్ అజాన్ అవైస్ (102 బంతుల్లో 7 ఫోర్లతో 46), సాద్ షకీల్ (16) మినహా అంతా సింగిల్ డిజిట్ కే పరిమితమయ్యారు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో ఓలీ రాబిన్సన్ (4/11) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. జోఫ్రా ఆర్చర్ (3/26) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. జోష్ టంగ్ (2/27) రెండు వికెట్లు తీశాడు. ఈ మ్యాచ్ లో టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన ఇంగ్లండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 290 పరుగులకు ఆటోలైంది. జోర్డాన్ కాక్స్ (55), జేమీ స్మిత్ (61) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించగా.. గన్ అల్బిన్సన్ (45), జోష్ టంగ్ (30 నాటౌట్) విలువైన పరుగులు చేశారు. పాకిస్థాన్ బౌలర్లలో మహమ్మద్ అబ్బాస్ (4/73) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. మహమ్మద్ అలీ (3/86) మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఖుర్రమ్ షెహిజాద్, అలీ ఉస్మాన్ తల్ వికెట్ తీశారు. 180 పరుగుల భారీ ఆధిక్యంతో రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన ఇంగ్లండ్.. రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 3 వికెట్లకు 81 పరుగులు చేసింది. ప్రస్తుతం ఇంగ్లండ్ 261 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది. ఈ మ్యాచ్ లోనూ పాకిస్థాన్ కు ఘోర పరాజయం తప్పేలా లేదు.

ఒలింపిక్స్ లో పాటు తర్వాతి టీ20 వరల్డ్ కప్ వరకు కెప్టెన్ గా ఉంటా

స్టార్ బ్యాటర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్

భారత టీ20 జట్టుకు 2026 వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీని అందించిన స్టార్ బ్యాటర్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ అనూహ్యంగా జట్టుకే దూరం కావడంపై తొలిసారి మనసులో మాట బయట పెట్టాడు. అద్భుతమైన ట్రాక్ రికార్డు ఉన్నప్పటికీ అతడి స్థానంలో శ్రేయస్ అయ్యర్ ను సెలెక్షన్ టీ20 కెప్టెన్ గా నియమించడం క్రికెట్ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ పర్యటనల నుంచి సూర్యను పూర్తిగా తప్పించారు. ఈ నిర్ణయం తీసుకున్న కొన్ని నెలల తర్వాత మాజీ క్రికెటర్ ఆకాష్ చోప్రాతో జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో సూర్యకుమార్ తన మనసులోని భావాలను పంచుకున్నాడు. జట్టు జాబితాలో తన పేరు లేకపోవడం చూసినప్పుడు తాను కేవలం నవ్వుకున్నానని చెప్పాడు. రాబోయే ఒలింపిక్స్ తో పాటు తర్వాతి టీ20 వరల్డ్ కప్ వరకు తనే కెప్టెన్ గా ఉంటానని అనుకున్నట్లు సూర్య వ్యాఖ్యానించాడు. “జట్టు ప్రకటనలో నా పేరు కనిపించనప్పుడు ఒక్కసారిగా నవ్వాను. కెరీర్ లో ఒత్తిడి వచ్చినప్పుడల్లా నేను రిలాక్స్ గా ఉంటూ నవ్వుతూనే ముందుకు సాగాను. 2026 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన తర్వాత మరో రెండేళ్ల పాటు జట్టును ముందుకు తీసుకెళ్లగలనని, ఒలింపిక్స్ లో సారథ్యం వహిస్తానని భావించాను. అయితే సెలెక్షన్ ఆలోచనలు వేరేలా ఉన్నాయి. భవిష్యత్తు కోసం వేరొకరు కెప్టెన్ గా ఉంటే మంచిదని వారు భావిస్తే ఆ నిర్ణయాన్ని నేను గౌరవిస్తాను. మరొకరి నాయకత్వంలో జట్టు బాగా ఆడితే నాకు ఎలాంటి సమస్య



లేదు” అని సూర్యకుమార్ తెలిపాడు. తన తర్వాత కెప్టెన్ అయిన శ్రేయస్ అయ్యర్ తో తనకు మంచి అనుబంధం ఉందని, అతడు గొప్ప లీడర్ అని సూర్య కొనియాడాడు.

ఆడటానికి నేను ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాను. మీరు ఎప్పుడు పిలిచినా బరిలోకి దిగేందుకు నా బ్యాట్ సిద్ధంగా ఉంటుంది” అని సూర్యకుమార్ తెలిపాడు.

టాక్సిక్ పై మిక్స్ డ్ టాక్

భారీ నష్టాలు తప్పవంటూ సోషల్ మీడియా కూత

కేజీఎఫ్ స్టార్ యశ్ పీరోగా, దర్శకురాలు గీతా మోహన్ దాస్ తెరకెక్కించిన భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రం ‘టాక్సిక్’ కు రిలీజ్ కు ముందు భారీ అంచనాలు నెలకొనడంతో అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో అదిరిపోయే స్పందన లభించింది. అయితే సినిమా విడుదలైన తర్వాత మాత్రం ప్రేక్షకులు, విమర్శకుల నుంచి మిశ్రమ స్పందన వస్తోంది. ప్రీమియర్ షోల నుంచే సినిమాపై డివైడ్ టాక్ మొదలైంది. అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ కారణంగా తొలి రోజు భారీ ఓపెనింగ్స్ నమోదైనప్పటికీ, దీర్ఘకాలంలో సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద ఏ మేరకు నిలబడుతుందన్నదే ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇదే సమయంలో ‘టాక్సిక్’ తెలుగు థియేట్రీకల్ హక్కులను దక్కించుకున్న ప్రముఖ నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్ దిల్ రాజుకు భారీ నష్టాలు తప్పవంటూ సోషల్ మీడియాలో ప్రచారం మొదలైంది. ‘టాక్సిక్’ సినిమాపై ప్రారంభం నుంచే భారీ బజ్ నెలకొంది. యశ్ ‘కేజీఎఫ్’ సీరీస్ తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా వచ్చిన క్రేజ్, సినిమా భారీ స్థాయిలో రూపొందడం, పాన్ ఇండియా రిలీజ్ వంటి అంశాలు బిజినెస్ పై ప్రభావం చూపాయి. ఈ సినిమాపై ఉన్న నమ్మకంతో దిల్ రాజు తెలుగు హక్కులను దక్కించుకున్నారని ప్రచారం జరిగింది. ప్రీరీలీజ్ ఈవెంట్ లోనూ సినిమాపై చిత్రబృందం చూపించిన విశ్వాసం భారీగా



కనిపించింది. మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ విశాల్ మిశ్రా ఈ సినిమా రూ.2,000 కోట్ల వసూళ్ల సామర్థ్యం ఉన్న ప్రాజెక్ట్ అని చెప్పినట్లు దిల్ రాజు ప్రస్తావించడం అప్పట్లో వైరల్ అయింది. ఆ సమ్యకంతోనే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ‘టాక్సిక్’ను భారీ ఎత్తున థియేటర్లలో విడుదల చేశారు. కానీ విడుదలైన మొదటి రోజే టాక్ అంచనాలకు భిన్నంగా రావడంతో ఇప్పుడు బాక్సాఫీస్ రన్ పై చర్చ సాగుతోంది. ‘టాక్సిక్’కు డివైడ్ టాక్ రావడంతో కొందరు నెటిజన్లు దిల్ రాజు భారీగా నష్టపోతారంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు. రూ.100 కోట్ల వరకు నష్టం వస్తుందని కూడా సోషల్ మీడియాలో లెక్కలు వైరల్ అవుతున్నాయి.