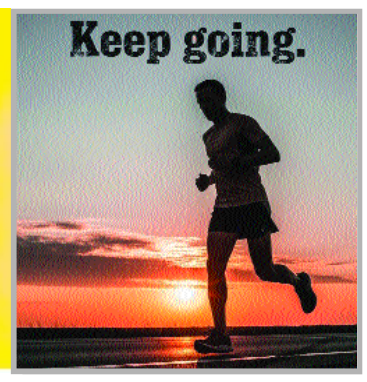
sahanamvande.com

సహనం వందే

epaper.sahanamvande.com

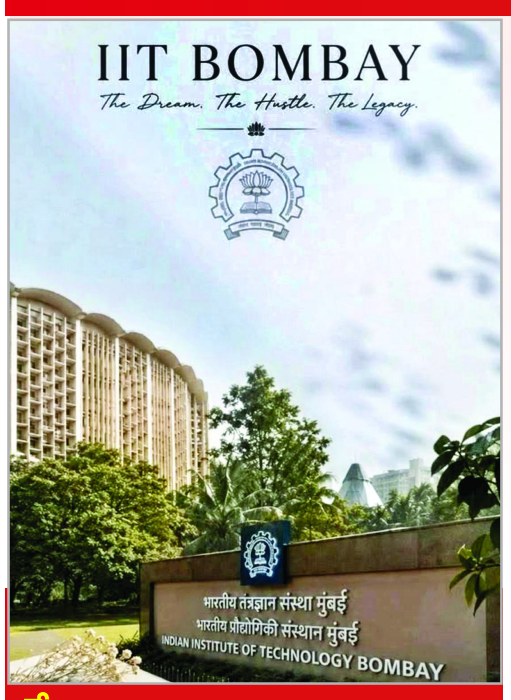
హైదరాబాద్ | 16-10-2026 శుక్రవారం | సంపుటి-02 సంచిక : 173 EDITOR: ROHINI



క్యాస్ట్ అడిగితే యాక్షన్

ఐఐటీ బాంబే సంచలన నిర్ణయం

- ర్యాంక్ అడగొద్దు... కులం అడగొద్దు!
- విద్యార్థుల మధ్య వివక్షకు చెక్
- క్యాంపస్‌లో సరికొత్త రూల్స్
- వివక్ష నిరోధానికి కఠిన నిబంధనలు



దేశంలోనే అత్యుత్తమ విద్యాసంస్థల్లో ఒకటైన ఐఐటీ బాంబే ఒక విప్లవాత్మక నిబంధనను అమల్లోకి తెచ్చింది. క్యాంపస్‌లో విద్యార్థులు ఒకరినొకరు జేఈఈ, గేట్ ర్యాంకులు లేదా రిజర్వేషన్ కేటగిరీల గురించి అడగకూడదని ఆదేశించింది. సరదాగా లేదా కుతూహలంతో అడిగినప్పటికీ అది పరోక్షంగా కులాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నంగా పరిగణిస్తామని స్పష్టం చేసింది. ఇలాంటి ప్రశ్నలు విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయని గుర్తించి క్యాంపస్‌లో వీటిని పూర్తిగా నిషేధించింది. - సహనం వందే, ఐఐటీ బాంబే

ఇటీవల మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్న ఒక విద్యార్థి అనుమానాస్పద రీతిలో ప్రాణాలు కోల్పోవడంతో ఈ మార్గదర్శకాలను తీసుకొచ్చారు. సదరు విద్యార్థి కుల వివక్ష ఎదుర్కొన్నాడని తోటి విద్యార్థులు ఆందోళన చేపట్టడంతో యాజమాన్యం స్పందించింది. ప్రవేశం పొందిన తర్వాత అందరూ సమానమేనని, ప్రతిభను కేవలం ఎంట్రన్స్ మార్కుల తోనే కొలవలేమని స్పష్టం చేసింది. ఎలాంటి పక్షపాతం లేదా వివక్షకు తావులేకుండా ఉండేందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.

డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్‌లలోనూ నిషేధం...

ఈ నిబంధనలు సోషల్ మీడియా, డిజిటల్ మాధ్యమాలకు కూడా వర్తిస్తాయి. వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్, ఈమెయిల్ వంటి వేదికలపై కుల, లింగ లేదా మతపరమైన వ్యాఖ్యలు చేయడం, అపహాస్యం చేసే జోక్‌లు పంపడం, ద్వేషపూరిత మెసేజ్‌లు ఫార్వర్డ్ చేయడంపై పూర్తి నిషేధం విధించారు. ఈ రూల్స్ ఉల్లంఘిస్తే తీవ్రమైన క్రమశిక్షణా చర్యలు ఉంటాయని అధికారులు హెచ్చరించారు.

స్నేహ సంబంధాలకు ప్రోత్సాహం

ఒక ర్యాంక్ ద్వారా వ్యక్తి సామర్థ్యాన్ని అంచనా వేయడం సరైనది కాదని ఐఐటీ స్పష్టం చేసింది.

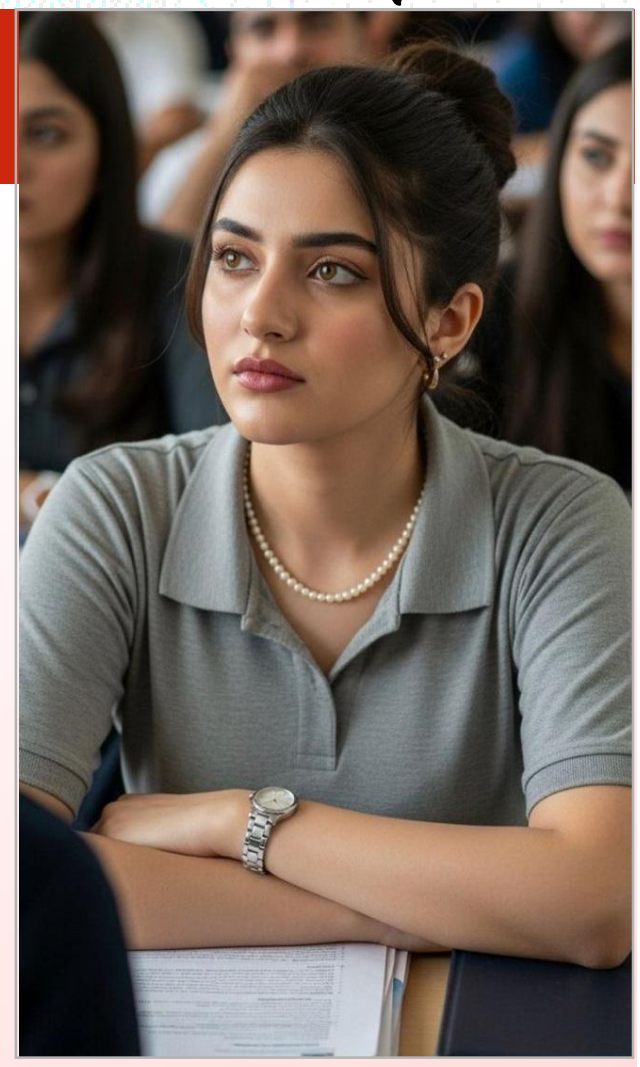
విద్యార్థుల మధ్య మంచి సంబంధాలు ఏర్పడటానికి ఉమ్మడి ఆసక్తులు, ఆటలు, సంగీతం, సినిమాలు, విభిన్న హాబీల ఆధారంగా స్నేహం పెంచుకోవాలని కోరింది. ఊరు లేదా కళాశాలల గురించి మాట్లాడుకోవచ్చు కానీ కుల సమాచారాన్ని బయటపెట్టే అంశాలను టచ్ చేయకూడదని తెలిపింది.

సమాన ప్రాతినిధ్యం...

ర్యాంకుల వివరాలు ప్లేస్‌మెంట్ రిక్రూట్‌మెంట్‌లలో కూడా ఇబ్బందికరంగా మారుతున్నాయని, కొన్ని సంస్థలు ఇంటర్వ్యూలలో జనరల్ ర్యాంకులను మాత్రమే అడుగుతున్నాయని ఫిర్యాదులు వచ్చాయి. రాజ్యాంగం అందించిన రిజర్వేషన్ విధానాలను సరైన రీతిలో అమలు చేస్తూనే అందరికీ సమాన ప్రాతినిధ్యం కల్పించడమే తమ లక్ష్యమని సంస్థ పేర్కొంది. విద్యార్థుల ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు కౌన్సిలర్లను నియమించడం, వెల్నెస్ సెంటర్లను బలోపేతం చేయడం వంటి చర్యలు చేపట్టారు.

బాధ్యులపై కఠిన చర్యల డిమాండ్

విద్యాసంస్థల్లో ప్రతి ఒక్కరికీ రక్షణ, గౌరవం లభించినప్పుడే నిజమైన ప్రగతి సాధ్యమవుతుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థి వర్గాలు ఈ నిర్ణయాన్ని ఆహ్వానిస్తూనే, నిబంధనలు సరిగ్గా అమలు జరిగేలా ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ ఉండాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. వివక్ష ఎదుర్కొన్న వారికి తక్షణమే న్యాయం జరిగేలా చూడాలని కోరుతున్నాయి.



జైలర్ 2లో విద్యాబాలన్ విలన్

హృతిక్ రోషన్ స్పెషల్ రోల్

- థియేటర్ల వద్ద అభిమానుల పూనకాలు
- దుమ్ములేపుతున్న రజినీకాంత్ సినిమా
- టైగర్ ముత్తువెల్ పాండియన్ రికార్డుల వేట
- అనిరుధ్ మ్యూజిక్ మైండ్ బ్లోయింగ్
- దేశవ్యాప్తంగా బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డుల వేట
- రివ్యూ రేటింగ్: 2.80/5

ఏ సినిమా వస్తే థియేటర్ల వద్ద పూనకాలు వస్తాయో, ఏ హీరో నడిచి వస్తుంటే స్క్రీన్ షేక్ అయిపోతుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలా? అబ్బో, ఆ పేరు వింటేనే బాక్సాఫీస్ బద్దలైపోతుందిలెండి! మన సూపర్ స్టార్ రజినీకాంత్ హీరోగా, డైరెక్టర్ నెల్సన్ దిలీప్‌కుమార్ తెరకెక్కించిన మోస్ట్ అవేటెడ్ మూవీ జైలర్- 2 గురువారం థియేటర్లలోకి వచ్చేసింది. అసలు మొదటి భాగం అంచించిన సెన్సేషనల్ హిట్ తర్వాత వచ్చిన ఈ సీక్వెల్ ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు అలరించింది? ఈ కంప్లీట్ రివ్యూలో తెల్సుకుందాం పదండి! - సహనం వందే, హైదరాబాద్

రజినీ స్టైల్ మిస్ కాకుండా కథను నడిపించడంలో దర్శకుడు నెల్సన్ సఫలమయ్యాడు. కథ మొదటి భాగం ముగిసిన చోటు నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. రిటైర్డ్ జైలర్ టైగర్ ముత్తువెల్ పాండియన్ తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకుంటూ విలన్లను ఎలా ఎదిరించాడనేదే మెయిన్ స్టోరీ. విలన్ గ్యాంగ్ అమాయకత్వం, వాటిని రజినీ డీల్ చేసే తీరు థియేటర్లలో నవ్వులు పూయిస్తాయి. ప్రధాన విలన్లుగా ఎస్.జె. సూర్య, విద్యాబాలన్, మిథున్ చక్రవర్తి, సూరజ్ వెంజరమూడు, నమో నారాయణ తమ నటనతో ఆకట్టుకున్నారు. వీళ్ల మధ్య నడిచే మైండ్ గేమ్స్, బలమైన విలన్ పాత్రల వల్ల హీరో ఎలివేషన్ సీన్లు మరింత బాగా వర్కవుట్ అయ్యాయి.

గూస్‌బంప్స్ తెప్పించే యాక్షన్ సీన్లు

సినిమాలోని టీ-షాప్ షూటింగ్ సీక్వెన్స్, బ్రిడ్జ్ వద్ద వచ్చే యాక్షన్ బ్లాక్ ప్రేక్షకులకు గూస్‌బంప్స్ తెప్పిస్తాయి. రజినీకాంత్ స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్, బాడీ లాంగ్వేజ్ ఈ యాక్షన్ ఎపిసోడ్లను వేరే లెవల్‌కు తీసుకెళ్లాయి. యాక్షన్ కొరియోగ్రఫీ చాలా రిచ్‌గా ఉండి, ఫ్యాన్స్‌కు పూర్తి మీల్స్ లాంటి ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌ను అందిస్తుంది. రజినీకాంత్ మేనరిజమ్స్ మాస్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా అలరిస్తాయి.

అనిరుధ్ ఊరమాస్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్

అనిరుధ్ రవిచందర్ మ్యూజిక్ ఈ సినిమాకు ప్రధాన బలం. రజినీకాంత్ ఎంట్రీ సీన్లకు ఇచ్చిన బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ థియేటర్లలో ఈలలు వేయిస్తుంది. పాటల కంటే బీజీఎమ్‌తోనే సినిమాను నడిపించాడు. విజయ్ కార్తీక్ కన్నన్ సినిమాటోగ్రఫీ కోయంబత్తూరు, గోవా అందాలను తెరపై ఆకర్షణీయంగా చూపించింది. అయితే 2 గంటల 45 నిమిషాల రన్‌టైమ్ ఉన్న ఈ చిత్రంలో ద్వితీయార్థంలో ఎడిటింగ్ మరికొంత క్రిస్పీగా ఉంటే బాగుండేది.

ఊహించని సర్ప్రైజ్ స్టార్ క్యామియోలు

గత భాగంలో అలరించిన శివరాజ్‌కుమార్‌తో పాటు హృతిక్ రోషన్, మోహన్‌లాల్ క్యామియోలు అభిమానులకు కనువిందు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా హృతిక్ రోషన్ పాత్ర వచ్చే సీన్ ఊహించని సర్ప్రైజ్ ఇస్తుంది. సినిమాలో కొన్ని లాజికల్ లోపాలు ఉన్నప్పటికీ, నెల్సన్ రాసుకున్న కమర్షియల్ హంగులు ప్రతి పది నిమిషాలకు ఒక హై మూమెంట్‌ను ఇస్తాయి. సెకండ్ హాఫ్ కాస్త తడబడినప్పటికీ, క్లైమాక్స్ సంతృప్తికరంగా ఉంటుంది.

దసరా పండుగకు జోష్...

జైలర్ 2... మొదటి భాగం అంత ఫ్రెష్‌గా లేకపోయినా రజినీకాంత్ స్టార్‌డమ్, నెల్సన్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌తో నిరాశపరచదు. బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ కలెక్షన్లను రాబట్టడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. మూడో భాగం ఉంటుందని లీవ్ ఇవ్వడం మేకర్స్ ఇచ్చే డబుల్ ట్రీట్. రజినీ అభిమానులకు ఈ సినిమా దసరా పండుగకు జోష్ తెచ్చింది.

మహిళలు + మాంసం = 100 ఏళ్లు

అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్

- ప్రతిష్టాత్మక ఈ అంతర్జాతీయ జర్నల్ వెల్లడి
- మాంసాహారంతోనే శతాధిక ఆయువు సాధ్యం
- చైనా శాస్త్రవేత్తల మైండ్-బ్లోయింగ్ రీసెర్చ్
- వందేళ్ల వృద్ధులపై సంచలనాత్మక పరిశోధన
- శాకాహారులకు డేంజర్ బెల్స్... జాగ్రత్త సుమా

అసలు వంద సంవత్సరాలు బతకాలంటే ఏం తినాలి? సాధారణంగా మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తుంటారు. కానీ ఒక కొత్త రీసెర్చ్ మాత్రం దీనికి పూర్తి భిన్నంగా ఒక షాకింగ్ మర్మాన్ని బయటపెట్టింది. వయసు మీరిన మహిళల్లో శాకాహారం తినేవారి కంటే మాంసాహారం తినేవారు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తున్నట్లు చైనాలో నిర్వహించిన ఒక భారీ సర్వే తేల్చింది. 'ది అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్' అనే ప్రతిష్టాత్మక పత్రికలో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తోంది. - సహనం వందే, హైదరాబాద్

ఈ సరికొత్త అధ్యయనాన్ని చైనాలోని ప్రఖ్యాత పరిశోధనా సంస్థలు సంయుక్తంగా నిర్వహించాయి. ఫుడాన్ యూనివర్సిటీ, చైనీస్ సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్, షాంఘై జియో టోంగ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు కలిసి 'చైనీస్ లాంగిట్యూడినల్ హెల్తీ లాంగివిటీ సర్వే' పేరుతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను పూర్తి చేశారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వృద్ధులపై జరిగిన అతిపెద్ద సర్వేలలో ఇది ఒకటిగా నిలిచింది. శాస్త్రవేత్తలు సరిగ్గా 100 ఏళ్లు దాటిన 1,459 మందిని, అలాగే 80 నుండి 90 సంవత్సరాల వయసున్న మరో 3,744 మంది సాధారణ వృద్ధుల జీవన విధానాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి ఈ నివేదికను రూపొందించారు.

తక్కువ బరువున్న మహిళలకు మాంసాహారం

ఈ రీసెర్చ్‌లో భాగంగా శాస్త్రవేత్తలు ఒక కీలక విషయాన్ని గుర్తించారు. మాంసాహారాన్ని క్రమం తప్పకుండా తినే మహిళలు వంద సంవత్సరాల వయసును చేరుకునే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉందని తేలింది. ముఖ్యంగా శరీర బరువు తక్కువగా ఉన్న మహిళల విషయంలో ఈ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపించింది. తక్కువ బరువు ఉన్న మహిళలు రోజూ మాంసాహారం తీసుకోవడం వల్ల వారు 100 సంవత్సరాలు బతికే అవకాశం ఏకంగా 144 శాతం వరకు పెరుగుతుందని పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు. సాధారణ లేదా ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో ఈ వ్యత్యాసం అంతగా కనిపించలేదు.

పురుషులలో కనిపించని ఈ ప్రత్యేక ప్రభావం

ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే... ఈ ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు కేవలం మహిళలకే పరిమితమయ్యాయి. పురుషుల విషయంలో మాత్రం మాంసాహారానికి, దీర్ఘకాలిక ఆయువుకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని తేలింది. మగవారిలో శాకాహారం తిన్నా, మాంసాహారం తిన్నా ఆయుష్షు విషయంలో పెద్దగా తేడా ఏమీ కనిపించలేదు. అయితే ఈ రీసెర్చ్‌లోనే మరో కోణం కూడా ఉంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటివి తినే శాకాహారులు కూడా మాంసాహారులతో సమానంగా వంద సంవత్సరాలు బతికే అవకాశం ఉందని తేలింది. ఎలాంటి పోషకాలు లేకుండా కేవలం ఆకుకూరలపై మాత్రమే ఆధారపడి తీవ్రంగా బరువు తగ్గిన వారిలోనే సమస్య కనిపిస్తోందని నిపుణులు వివరిస్తున్నారు.

వృద్ధాప్యంలో ప్రోటీన్ యొక్క ప్రాముఖ్యత

వయసు పైబడిన కొద్దీ శరీరంలో కండరాల బలం తగ్గిపోవడం సహజంగా జరుగుతుంది. ఈ కండరాల పటిష్టతను కాపాడుకోవడానికి ప్రోటీన్ అత్యంత అవసరం. వృద్ధాప్యంలో శరీరానికి తగినన్ని క్యాలరీలు, శక్తి అందకపోతే ఆయుష్షు తగ్గే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే మాంసాహారంలో లభించే ప్రోటీన్లు వృద్ధులకు శ్రీరామరక్షలా పనిచేస్తాయి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ) అనేది ఈ ఆయుర్దాయాన్ని నిర్ణయించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు మాంసాహారం తీసుకోవడం వల్ల వారి శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి.