

వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్ లేదా ఉసిరి కాయ జ్యూస్.. రెండింటిలో దేన్ని తీసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది..?



వేసవి వేడి ఎక్కువగా పెరుగుతున్న సమయంలో ప్రజలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయోగాలు చేస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా శరీరాన్ని చల్లబరిచే పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. వేసవిలో బయట మార్కెట్ లో లభించే శీతల పానీయాలకు బదులుగా సంప్రదాయ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం మంచిది. వేసవిలో తీసుకోదగిన సహజ పానీయాల్లో కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ లు ముందు వరుసలో ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. ప్రజలు కూడా వేసవిలో కోకుమ్ జ్యూస్, అమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఈ సంప్రదాయ సూపర్ ఫుడ్స్ తయారయ్యే ఈ జ్యూసులు శరీరానికి లోపల నుంచి చల్లదనం కలిగించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. కోకుమ్ పండ్లు, మొత్తం ఉసిరి కాయలు పోషకాలను అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.

తాజా జ్యూస్లను తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం..

అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్లో సిరప్స్, పౌడర్ రూపంలో లభిస్తున్న జ్యూసులతో పోలిస్తే తాజా కోల్డ్-ప్రెస్డ్ జ్యూస్ లను తీసుకోవడం ఎక్కువ ప్రయోజనకరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రెడీమేడ్ జ్యూసుల్లో కృత్రిమ రంగులు,

రుచులు, రసాయనాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను తగ్గించవచ్చని కనుక తాజా జ్యూస్ లనే తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని చెబుతున్నారు. అసలు వేసవిలో జ్యూస్ లను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. కోకుమ్, ఉసిరి జ్యూస్ లలో ఏది శరీరానికి మేలు చేస్తుంది.. వంటి విషయాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణవ్యవస్థ నెమ్మదిస్తుంది. అందుకే ఆహారాన్ని తక్కువగా తీసుకుంటారు. ఈ సమయంలో కోకుమ్ లేదా అమ్లా జ్యూస్ వంటి పానీయాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి నీరు అందుతుంది. అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. శరీరం లోపల నుంచి చల్లగా ఉంటుంది.

కోకుమ్ జ్యూస్ తో కలిగే లాభాలు..

ఇక కోకుమ్ జ్యూస్ ను కోకుమ్ పండుతో తయారు చేస్తారు. దీనిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే దీనిలో ఆంథోసైనిన్లు వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇందులో గార్లినాల్ కూడా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను, శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే దీనిలో హైడ్రాక్సిసిట్రిక్ యాసిడ్ వంటి అమ్లాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో దోహదపడతాయి. అలాగే క్రాడ్డి మొత్తంలో కార్బియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఉంటాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే

అలసటను తగ్గిస్తుంది. **ఉసిరికాయ జ్యూస్ లయితే..** ఉసిరి జ్యూస్ కూడా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది. మార్కెట్లో లభించే ప్యాక్డ్ జ్యూసుల్లో అమ్లా శాతం తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి లేబుల్ చూసి తీసుకోవడం మంచిది. తాజా అమ్లా జ్యూస్ లో విటమిన్ సి 600-700 ఎప్స వరకు ఉంటుంది. అలాగే పాలిఫెనాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ చర్యను అందిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తాయి. ఇందులో కార్బియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ జ్యూస్ లో ఉండే అమిన్ యాసిడ్స్ శరీర జీవక్రియకు మద్దతును ఇస్తాయి. ఉసిరి జ్యూస్ లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు మద్దతును ఇస్తుంది. ఇందులో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి కనుక రోజూ తీసుకోవడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఉసిరి జ్యూస్ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి, శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.

దేన్ని తీసుకోవాలి..

కోకుమ్ జ్యూస్, ఉసిరి జ్యూస్ రెండూ కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని బాగా చల్లబరుస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. జీరా, ఉమ్మి కలిపి ఈ జ్యూస్ ను తీసుకోవడం ఇంకా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా అమ్లా జ్యూస్ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది. కాలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. కోకుమ్ జ్యూస్ శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో కొంచెం ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. అమ్లా జ్యూస్ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఈ రెండు జ్యూసులు కూడా ఆరోగ్యానికి మంచివే. ఏ జ్యూస్ తీసుకోవాలన్నది సొంత నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ యోగాసనాలను తరచూ వేస్తుంటే చాలు.. ఎలాంటి జీర్ణ సమస్యలు ఉండవు..



జీర్ణ సమస్యలైన ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, నెమ్మదిగా పనిచేసే మెటబాలిజం ఇవన్నీ ఈ రోజుల్లో చాలా సాధారణంగా మారుతున్నాయి. కుర్చుని పని చేసే జీవనశైలిని కలిగి ఉండడం, ఒత్తిడి, అసమయ భోజనం, జంక్ ఫుడ్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటివి ఈ సమస్యలకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. చాలా మంది తీసుకునే ఆహారం జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, కొన్ని యోగాసనాలు కూడా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. యోగా రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. పొత్తికడుపు అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. గట్-ట్రెయిన్ కనెక్షన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. నిరంతరం యోగా చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడంతో పాటు గ్యాస్ సమస్య తగ్గుతుంది. మొత్తం పొట్టు ఆరోగ్యానికి యోగా ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే యోగాసనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం..

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే యోగాసనాలల్లో

పవనముక్తాసనం ఒకటి. ఈ ఆసనం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, గ్యాస్ తగ్గించడంలో ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడం కూడా చాలా సులభం. ముందుగా మెత్తపై పడుకోవాలి. ఒక మోకాలు ఛాతీ వైపు తీసుకురావాలి. రెండు చేతులతో పట్టుకుని పొత్తికడుపుకు దగ్గరగా నొక్కాలి. కొన్ని సెకన్లు అలాగే ఉంచి, తర్వాత మరో కాలుతో ఇలాగే చేయాలి. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడి కలిగించి జీర్ణక్రియను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. భుజంగాసనం వేయడం ద్వారా కూడా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపును (స్ట్రెచ్ చేసి జీర్ణ అవయవాలను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా పొట్టుపై పడుకోవాలి. తరువాత చేతులను భుజాల దగ్గర ఉంచాలి. మెల్లగా ఛాతీని పైకి లేపి, భుజాలను రిలాక్స్ గా ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి జీర్ణక్రియకు సహాయం చేస్తుంది.

అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం..

అలాగే అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వెన్నెముకను మెలిపెడుతూ పొత్తికడుపు అవయవాలకు మసాజ్ లాంటిది ఇస్తుంది. ఈ ఆసనంలో ముందుగా కాళ్లు ముందుకు చాపి కూర్చోవాలి. ఒక కాలును వంచి పాదాన్ని ఎదురుగా ఉన్న తొడ బయట ఉంచాలి. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి మొండెంను వంగిన మోకాలి వైపుకు తిప్పాలి. ఈ ఆసనం జీర్ణ

గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి శరీరం నుండి విష పదార్థాలను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా పశ్చిమోత్తానాసనం కూడా జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ ఆసనం పొత్తికడుపుపై ఒత్తిడిని కలిగించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు చాపి కూర్చోవాలి. తరువాత నడుమ భాగం నుండి ముందుకు వంగి పాదాలను తాకడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది.

మలాసనం, ధనురాసనం..

ఇక మలాసనం అనేది లోతైన స్నాట్ ఆసనం, టౌల్ మూవ్ మెంట్ ను సహజంగా మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లు వెడల్పుగా ఉంచి స్నాట్ లో కూర్చోవాలి. తరువాత చేతులను సమస్కారం ముద్రలో ఉంచాలి. తరువాత మోకాళ్లపై మోచేతులను ఉంచి నొక్కాలి. ఇది పెల్విక్ ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. అదే విధంగా ధనురాసనం కూడా జీర్ణ అవయవాలను శక్తివంతంగా ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి పొట్టుపై పడుకోవాలి. మోకాళ్లు వంచి కాళ్లను చేతులతో పట్టుకోవాలి. అదే సమయంలో ఛాతీ, శోడలను పైకి లేపి ఉంచాలి. ఇది జీర్ణ గ్రంథులను ఉత్తేజితం చేసి గట్ యాక్టివిటీ పెంచుతుంది. ఈ విధంగా యోగాసనాలు జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహజమైన, ప్రభావవంతమైన మార్గంగా పని చేస్తాయి. అయినప్పటికీ ఈ ఆసనాలు వేస్తూనే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. రోజూ తగినంత నీరు తాగాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఖాళీ కడుపుతో, సరైన మార్గదర్శకత్వంలో యోగా చేయడం మంచిదని, నిరంతరం యోగాసనాలు వేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

డయాబెటిస్ తో మతిమరుపు..

డయాబెటిస్ అనేది పెనుభూతంగా మారిన సంగతి తెలిసిందే. భారతదేశంలోనూ షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరిగిపోతోంది. కడుపు నిండా ఏది తిండామన్నా రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ఎక్కువ పెరిగిపోతాయోనే భయం వారిని వెంటాడుతూనే ఉంది. అందుకే భోజనం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. లెక్కలేనవచ్చని మరీ ఎంత తినాలి అంతే తింటుంటారు. అలాగే షుగర్ తో వచ్చే ఇతర ఆరోగ్య ప్రమాదాల గురించి ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉంటుంటారు. అలాంటి డయాబెటిస్ రోగులకు మరో షాకింగ్ న్యూస్. వారికి మతిమరుపు వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉందని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. బోస్టన్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రముఖ డాక్టర్ జెన్సిఫర్ వీవ్ నేతృత్వంలో చేసిన తాజా అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. డయాబెటిస్ రోగులకు డిమెన్షియా(మతిమరుపు) వచ్చే ప్రమాదం ఉందని ఆ అధ్యయనంలో తేలింది. సాధారణ వ్యక్తుల కంటే వీరికి ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం మూడు రెట్లు అధికంగా పొంచి ఉందని జెన్సిఫర్ తెలిపారు. సుమారు 2.83లక్షల మందిపై

నుదీర్ణ అధ్యయనం చేసి ఈ విషయాన్ని కనుగొన్నట్లు చెప్పారు. దీనికి సంబంధించిన వివరాలను అమెరికన్ అకాడమీ ఆఫ్ న్యూరాలజీకి చెందిన న్యూరాలజీ పరిశోధక ప్రచురితమయ్యాయి. టైమ్-1 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి భవిష్యత్తులో మతిమరుపు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం 3 రెట్లు అధికంగా ఉందని.. టైమ్-2 డయాబెటిస్ వచ్చే వారికి ఈ ముప్పు 2 రెట్లు అధికంగా ఉందని అధ్యయనం చెబుతోంది. సాధారణ వ్యక్తులకు అంటే డయాబెటిస్ లేని వారిలో కేవలం 0.6 శాతం మందికి మాత్రమే డిమెన్షియా రాగా.. టైమ్-1 బాధితుల్లో 2.6శాతం మందికి వచ్చినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. టైమ్-1 డయాబెటిస్ మొత్తం డయాబెటిస్ కేసుల్లో 5 శాతమే అయినా.. మెదడుపై చాలా ప్రభావం చూపిస్తుందని జెన్సిఫర్ చెబుతున్నారు. ఇలాంటి వారిలో 65 శాతం డిమెన్షియా కేసులను నేరుగా షుగర్ వ్యాధికి ఆపాదించవచ్చని ఆమె వివరించారు. ఈ అధ్యయనం డయాబెటిస్, డిమెన్షియా మధ్య సంబంధాన్ని మాత్రమే చూపించిందని.. దీన్ని ఇంకా శాస్త్రీయంగా నిరూపించలేదని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకునేందుకు షుగర్ వ్యాధి రాకుండా చూసుకోవడమే మార్గమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా రైట్ తో షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.

ఈ ఆకులతో మధుమేహం, ఊబకాయం రెండింటికీ చెక్.. ఎలాగో తెలుసా..!



ప్రస్తుత జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా అనేక అనారోగ్యాలు ప్రబలుతున్నాయి. మధుమేహం, ఊబకాయం లాంటి సమస్యలతో అనేక మంది బాధపడుతున్నారు. ఆ అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడేందుకు చాలామంది అనేక ప్రయోగాలు చేసి కూడా విఫలమవుతున్నారు. అయితే ఈ మధుమేహం, ఊబకాయం సమస్యలకు చెక్ పెట్టేందుకు జామ ఆకులు అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల ఈ రెండు సమస్యలకే కాకుండా అనేక ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు కూడా పరిష్కారం ఉంటుందని అంటున్నారు. జామాకు ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

జామ ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కడుపు పూతల నుంచి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతాయి. దగ్గు, దురద మొదలైన వాటితో బాధపడుతున్నవారు జామ ఆకులను తినాలి. ఎందుకంటే వీటిలో శరీరానికి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ అల్లర్జీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అంతేకాదు జామ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉంటే మగవారికి మేలు చేస్తుంది. సంతానలేమి సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకుల సారాన్ని తీసుకుంటే స్మెర్మ్ నాణ్యత, కొంట్ పెరుగుతుంది. జామ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి ఉపశమనం అందిస్తాయి. జామ ఆకులను రెగ్యులర్ గా తింటే ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. జామపండుతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో జామ ఆకులతో కూడా అంతకుమించి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామాకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జామ ఆకులు క్యాలరీ ఫ్రీ. ఇవి బరువు తగ్గడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. జామ ఆకులను పచ్చిగా తిన్నా కూడా రుచిగా ఉంటాయి. కావాలనుకుంటే జ్యూస్ లా చేసుకుని తాగవచ్చు. జామ ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల చర్మం ముడతలు మాయమవుతాయి. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలను తొలగించడంలో జామ ఆకులు సహాయపడతాయి. జామ ఆకులు హైపర్ పిగ్మెంటేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. జామ ఆకుల పేస్టును అప్లై చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. జుట్టును ఒత్తుగా మార్చడంలో జామ ఆకుల సారం సహాయపడుతుంది. ఈ రసం తీసుకుంటే జుట్టు మూలాల నుంచి దృఢంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల పేస్టును తలకు రాసుకుంటే జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. జామ ఆకులలో కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి శరీరానికి సహాయపడే అనేక అంశాలు ఉన్నాయి. జామ ఆకుల టీ తాగితే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అంతే కాదు శరీరంలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి గుండె జబ్బుల సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. పిండి పదార్థాల వక్కెరలుగా మారడాన్ని జామ ఆకుల సారం నియంత్రిస్తుంది. దాంతో మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది. ఊబకాయంతో బాధపడేవారు జామ ఆకుల టీ తీసుకోవాలి. జామ ఆకులతో తయారు చేసిన టీ తాగడంతో జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. జామ ఆకుల టీతో జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తొలగిస్తుంది. ఇందులోని డైబరీ ఫైబర్ జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. జామ ఆకులను తీసుకోవడంలో డెంగ్యూ నుంచి వేగంగా కోలుకోవచ్చు. జామ ఆకులను తీసుకుంటే రక్తంలో ఫ్లేట్ లెట్స్ సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతుంది. జ్వరం తీవ్రత నైత తగ్గుతుంది.

ఈ సీజన్ లో చాలా మందికి వచ్చే గొంతు పాడిబారే సమస్య.. ఎందుకు వస్తుంది..



శీతాకాలం ముగిసి ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం (ప్రారంభ వైచిమ్యం), చాలా మందిలో ఒక సాధారణ సమస్య కనిపిస్తుంది. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే గొంతు ఎండి పోయినట్లు, గరుకుగా లేదా గొంతు బిగుసుకు న్నుట్లు అనిపిస్తుంది. వసంత కాలం పూలతో అందంగా ఉన్నప్పటికీ, అదే సమయంలో గాలిలో పుప్పొడి స్థాయిలు పెరుగుతాయి, వాతావరణ మార్పులు వేగంగా జరుగుతాయి. ఈ మార్పులు స్వాస్థ్యకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి గొంతు ఆసాకర్నాసికి కారణమవుతాయి. ప్రవచన ఆరోగ్య సంస్థ (ఐసా) ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది అల్లర్జీ సంబంధిత స్వాస్థ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో వసంత కాలంలో చెట్లు, గడ్డి నుంచి వచ్చే పాలెన్, ధూళి, కాలుష్యం, తేమ మార్పులన్ని కూడా గొంతు, స్వాస్థనాళాలపై ప్రభావం చూపుతాయి.

కారణాలు ఇవే..

అలాగే వసంతకాలంలో గొంతు ఎండిపోయినట్లు, పొడిగా అనిపించడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వసంత కాలంలో మొక్కలు పెద్ద మొత్తంలో పుప్పొడిని విడుదల చేస్తాయి. ఈ చిన్న కణాలు స్వాస్థ్యలోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం హిస్టామిన్ ను విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ముక్కు, గొంతులో వాపు వస్తుంది. దీని వల్ల గొంతు ఎండిపోవడం, దురద, దగ్గు, గొంతు గరుకుగా మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గొంతులో చికాకు మరో సాధారణ కారణం పోస్ట్-నాసల్ డ్రైప్. ఈ పరిస్థితిలో మూక్కు గొంతు మొక మొక భాగంలో చేరుతుంది. ఇది నిరంతరం గొంతులోకి జారుతుంది. దీంతో నిరంతరం చికాకు, దగ్గు, గొంతు సవరించడం, గొంతు గరగర వంటి లక్షణాలు ప్రేరేపించబడతాయి. అలాగే వసంత కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు మారుతుంటాయి. పొడి గాలులు, ధూళి పెరుగుతాయి. కాలుష్యం ఎక్కువ అవుతుంది. ఇవి గొంతు ఎండిపోవడానికి కారణమవుతాయి. వీటితో పాటు ఇండోర్ వాతావరణాలు కూడా ఈ సమస్యకు దోహదం చేస్తాయి. ాజ గదుల్లో తేమ తగ్గిపోవడం వల్ల గొంతు, ముక్కు ఎండిపోతాయి. ఇంట్లోని పొడి గాలి స్వాస్థ్యకోశ మార్గానికి చికాకును కలిగించి అల్లర్జీలు ఉన్న వారిలో లక్షణాలు మరింత తీవ్రతరం అవుతాయి.

టీమిండియాలోకి వైభవ్ సూర్యవంశీ..



ఇక పరుగుల వరద పారడం ఖాయమా? క్రికెట్ ప్రపంచంలో తారాజువ్వ మాదిరిగా వచ్చిన యువ అటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీ ప్రస్తుతం భారత క్రికెట్లో హాట్ టాపిక్ గా మారాడు. కేవలం 14 ఏళ్ల 23 రోజుల వయసులోనే ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున అరంగేట్రం చేసి చరిత్ర సృష్టించాడు. తన తొలి మ్యాచ్లోనే శార్దూల్ తాకూర్ వేసిన మొదటి బంతిని సిక్సర్ గా మలచి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచాడు. అంతటితో ఆగకుండా, కేవలం మూడో మ్యాచ్లోనే గుజరాత్ టైటాన్స్ పై 35 బంతుల్లో సెంచరీ సాధించి, యూనుస్ పటాన్ పేరిట ఉన్న ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. ఐపీఎల్లోనే పరిమితం కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయిలోనూ వైభవ్ తన సత్తా చాటాడు. ఇటీవల జరిగిన అండర్-19 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో ఇంగ్లాండ్ పై కేవలం 80 బంతుల్లోనే 175 పరుగులు (15 సిక్సర్లు, 15 ఫోర్లు) చేసి భారత్ కు టైటిల్ అందించాడు. ఆస్ట్రేలియా, దక్షిణాఫ్రికా పర్యటనల్లోనూ అతని ప్రదర్శన నిలకడగా ఉండటం విశేషం. అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి నిబంధనల ప్రకారం అంతర్జాతీయ క్రికెట్ ఆడేందుకు కనీస వయసు 15 సంవత్సరాలు. మార్చి 27, 2026 నాటికి వైభవ్ 15వ ఏట అడుగుపెట్టడంతో, అధికారికంగా టీమిండియా సీనియర్ జట్టుకు ఎంపికయ్యే అర్హత సాధించాడు. గతంలో పాకిస్తాన్ కు చెందిన హసన్ రజా అతి చిన్న వయసులో టెస్ట్ క్రికెట్ ఆడిన రికార్డు ఉంది. ఇప్పుడు వైభవ్ కూడా అదే దారిలో ముందుకు సాగుతున్నాడు. త్వరలోనే రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లా వంటి దిగ్గజాలతో కలిసి ఆడే అవకాశం ఈ యువ సంచలనానికి దక్కే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ 2026లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున బిజీగా ఉన్న అతడు, మార్చి 30న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగే మ్యాచ్లో మళ్లీ బరిలోకి దిగనున్నాడు. ఇక భవిష్యత్తుపై చూస్తే, 2027 వచ్చే ప్రపంచకప్ కోసం టీమిండియా సెలెక్షన్ల వైభవ్ ను కూడా పరిశీలించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. అతని ప్రస్తుత ఫామ్, ఆత్మవిశ్వాసం చూస్తుంటే, బీసీసీఐకి ఇది తీవ్ర తలనొప్పిగా మారే అవకాశముంది. మొత్తానికి, చిన్న వయసులోనే భారీ రికార్డులు సృష్టిస్తూ ముందుకు దూసుకెళ్తున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ భారత క్రికెట్ కు మరో సూపర్ స్టార్ గా మారడం ఖాయమనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

చిన్నస్వామిలో ఐపీఎల్ సందడి..

నెట్స్లో చెమటోడ్డిన ఆర్పీబీ, సన్రైజర్స్ క్రికెటర్లు..!

దాదాపు పది నెలలకు పైగా క్రికెట్ మ్యాచ్లకు దూరమైన చిన్నస్వామి స్టేడియంలో ఐపీఎల్ సందడి నెలకొంది. రేపటితో టోర్నీ ఘరూ కానున్నందున రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు(, సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ అటగాళ్లు మైదానంలోకి దిగారు. ఆరంభ ఫోరులో విజయమే లక్ష్యంగా ఇరుజట్ల క్రికెటర్లు శుక్రవారం నెట్స్లో తీవ్రంగా సాధన చేశారు. నిరుడు జూన్ 4న తొక్కినలాటల ఘటనతో క్రికెట్ మ్యాచ్లకు నోచుకోని చిన్నస్వామి స్టేడియానికి పూర్వవైభవం వచ్చింది. కర్ణాటక క్రికెట్ సంఘం అధ్యక్షుడిగా ఎంపికవ్వడమే ఆలస్యం మ్యాచ్ల నిర్వహణకు నెలకొన్న అడ్డంకులపై దృష్టి సారించిన వెంకటేశ్ ప్రసాద్ అనుకున్నది సాధించాడు. ప్రభుత్వం నుంచి అనుమతులు తీసుకోవడం, ఏకసభ్య కమిషన్ సూచన మేరకు స్టేడియంలో అవసరమైన నిర్మాణాత్మక మార్పులు చేయడం ద్వారా ఐపీఎల్ సందడికి చిన్నస్వామి సిద్ధమైంది. ఆరంభ మ్యాచ్లోనే డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ ఆర్పీబీని రికార్డ్ బ్రేకర్ సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఢీకొడుతోంది. శనివారం రాత్రి 7:30 గంటలకు మ్యాచ్ మొదలుగుతుంది. అందుకని మ్యాచ్ సన్నద్ధతలో భాగంగా శుక్రవారం ఆర్పీబీ, ఆరెంజ్ ఆర్మీ అటగాళ్లు నెట్స్లో తీవ్రంగా శ్రమించారు. బ్యాట్లు భారీ షాట్లు ప్రాక్టీస్ తో చెమటోడ్లుగా.. బౌలర్లు వికెట్ల లక్ష్యంగా బంతులు సంధించారు. అనంతరం ఫీల్డింగ్ చేస్తూ తొక్కినలాటతో మనకబారిన చిన్నస్వామికి మునపటి కళను తీసుకొచ్చారు.



విరాట్ కోహ్లా, రజత్ పాటిదార్, జాకబ్ బెథెల్లు బ్యాటింగ్ సాధనతో బిజీగా గడపగా.. ఇషాన్ కిషన్, అభిషేక్ శర్మ హెన్రిచ్ క్లాసెన్, అనికేత్ వర్మ పెద్ద షాట్లతో మేము సిద్ధమని చాటారు. విజయంతో టోర్నీని ఆరంభించాలనే కనితో ఉన్న రెండు జట్లలో బోజీ కోట్లేది ఎవరనేది ఉత్పంఠ రేపుతోంది.

ముంబై ఇండియన్స్ పై రోహిత్ శర్మ హ్యాట్రిక్..

లిస్ట్లో ఎవరెవరు ఉన్నారంటే..!

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్లో విజయవంతమైన సారథుల్లో ఒకడైన రోహిత్ శర్మ అలవోకగా సిక్సర్లు కొడుతాడని తెలుసు. బౌలర్లను వణికిస్తూ తనమార్కు ఫుల్ షాట్లతో అలరించే హిట్ మ్యాన్ కు ఐపీఎల్లో అరుదైన రికార్డుంది. బ్యాటుతో విధ్వంసం సృష్టించే రోహిత్.. బంతితోనూ రాణించి హ్యాట్రిక్ తీశాడు. అది కూడా ముంబై ఇండియన్స్ (వీబిఎమ్ఎంఐ X అనబడుతుంది)పైనే. ఐపీఎల్ చరిత్రలో అమిత మిశ్రా మూడు సార్లు ఈ ఫీట్ తో రికార్డు నెలకొల్పాడు. ఈ మెగా ఈవెంట్లో ఇప్పటివరకూ వరుసగా మూడు వికెట్లు తీసిన బౌలర్లు ఎవరంటే..? ఐపీఎల్ కొత్త సీజన్ వస్తుందంటే చాలా రికార్డుల గురించిన చర్చ జరుగుతుంది. అత్యధిక పరుగులు, ఎక్కువ వికెట్లు.. రికార్డు బ్రేకర్స్ ఎవరు? వంటివి ఓసారి గుర్తు చేసుకుంటారంతా. హ్యాట్రిక్ తీసిన బౌలర్ల పేర్లు కూడా తెరమీదకు వస్తుంటాయి. వీరిలో అమిత మిశ్రా(ఘాఎత్)



వీ(అంప్లీట్టు) రికార్డు స్థాయిలో మూడుసార్లు హ్యాట్రిక్ తీశాడు. ఆరంభ సీజన్లోనే దక్కన్ ఛార్జర్స్ పై వరుసగా మూడు వికెట్లు తీసిన ఈ లెగ్ స్పిన్నర్.. 2011లో కింగ్స్ లెవన్ పంజాబ్ పై, 2013లో పుణే వారియర్స్ పై హ్యాట్రిక్ నమోదు చేశాడు.

భారత మాజీ ఆల్ రౌండ్ యువరాజ్ సింగ్ రెండుసార్లు హ్యాట్రిక్ తో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. రోహిత్ శర్మ 2009లో ముంబై ఇండియన్స్ పై హ్యాట్రిక్ తీశాడు. వరుస బంతుల్లో అభిషేక్ నాయర్, హర్షజన్ సింగ్ లను బౌల్డ్ చేసి.. జేపీ దుమినీని క్యాచ్ బెట్ ద్వారా వెనక్కి పంపి మూడో వికెట్ సాధించాడు. ఐపీఎల్ హ్యాట్రిక్ వీరుల జాబితా అమిత మిశ్రా -- 2008(జం దక్కన్ ఛార్జర్స్), 2011(జం పంజాబ్ కింగ్స్), 2013 (జం పుణే వారియర్స్) యువరాజ్ సింగ్ -- 2009(జం ఆర్పీబీ), 2009(జం దక్కన్ ఛార్జర్స్) లక్ష్మీవతి బాలాజీ -- 2008 (జం పంజాబ్ కింగ్స్) ముఖాయ ఎన్నిని -- 2008 (జం కోల్కతా నైట్ రైడర్స్) రోహిత్ శర్మ -- 2009 (జం ముంబై ఇండియన్స్) హర్షజన్ సింగ్ -- 2009 (జం దక్కన్ ఛార్జర్స్).

బళ్లారిలో భారత కబడ్డీ క్యాంప్



బళ్లారి(కర్ణాటక): ప్రతిష్టాత్మక ఆసియా గేమ్స్లో పతకాలే లక్ష్యంగా భారత పురుషుల, మహిళల కబడ్డీ జట్లు పక్కా ప్రణాళికతో సిద్ధమవుతున్నాయి. జపాన్ వేదికగా ఈ ఏడాది ఆఖర్లో జరుగనున్న ఆసియా గేమ్స్ దృష్టిలో పెట్టుకుని భారత కబడ్డీ జట్లు బళ్లారిలో ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన క్యాంప్లో శిక్షణ పొందుతున్నాయి. ఈనెల 27 నుంచి మొదలై ఏప్రిల్ 2వ తేదీ వరకు జరిగే ఈ శిక్షణాశిబిరంలో స్టార్ కబడ్డీ ప్లేయర్లు నవీన్ కుమార్, పవన్ సుభావత్, అర్జున్ దేశ్పాల్, సోనాలీ విష్ణు షింగట్ బ్రెయింగ్ తీసుకుంటున్నారు. హై ఫెర్మాస్ట్రీస్ డ్రెస్సింగ్ అండ్ కండీషనింగ్ క్యాంప్లో ప్లేయర్ల ఫిట్నెస్ తో పాటు మెకానికల్ పై దృష్టి సారించనున్నారు.

ఉత్తమ ప్లేయర్లుగా హార్టిక్, నవనీత్

న్యూఢిల్లీ: తమ అద్భుత ప్రదర్శనతో దేశానికి చిరస్మరణీయ విజయాలందించిన హార్టిక్ సింగ్, నవనీత్ కార్ ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభించింది. శుక్రవారం హాకీ ఇండియా(హెచ్ఐఐ) అవార్డుల కార్యక్రమంలో హార్టిక్ సింగ్ తో పాటు నవనీత్ కార్ కు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద ఇయర్' అవార్డులు దక్కాయి. మాస్కో ఓలింపిక్స్లో పసిడి పతకం గెలిచిన భారత జట్టులో సభ్యుడైన జుఫర్ ఇక్బాల్ కు 'ఛాంపియన్ డ్రెస్సింగ్ అవార్డ్' అవార్డు లభించింది.

పాకిస్తాన్ అటగాళ్లపై వార్నర్ ఆగ్రహం

పాకిస్తాన్ అటగాళ్లపై ఆస్ట్రేలియా మాజీ క్రికెటర్ డేవిడ్ వార్నర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశాడు. పాకిస్తాన్ ప్రీమియం అటగాళ్లకు కనీస ఇంగిత జ్ఞానం లేదని, ప్రెస్ మీట్ లో ఎలా ఉండాలో కూడా తెలియదని అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. పాకిస్తాన్ సూపర్ లీగ్ 2026 సీజన్ నేపథ్యంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో డేవిడ్ వార్నర్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన మీడియా నెట్టింట్ వైరల్ గా మారింది. పాకిస్తాన్ సూపర్ లీగ్ (సీఎన్ఎల్) 2026 సీజన్ కు నేడు తెరలేపబడింది. ఈ క్రమంలో బుధవారం లాహోర్ లోని గడాఫీ స్టేడియంలో కెప్టెన్ రౌండ్ టేబుల్ (ప్రెస్ మీట్) నిర్వహించారు. ఈ టోర్నీలో కరాచీ కింగ్స్ కు సారథ్యం వహిస్తున్న డేవిడ్ వార్నర్.. పాక్ అటగాళ్ల తీరును తప్పుబడుతూ అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. ప్రెస్ మీట్ లో వార్నర్ తన జట్టు పూర్వం గురించి సీరియస్ గా వివరిస్తుండగా.. పక్కనే కూర్చున్న ఇతర జట్ల కెప్టెన్లు షాహీన్ అద్రిది, మహ్మద్ రిజ్వాన్, సాద్ షక్రీట్ ఒకరిపై ఒకరు జోకులు పేల్చుకుంటూ నవ్వుకున్నారు. వార్నర్ చెప్పే మాటలను పట్టించుకోలేదు. దాంతో అతను తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యాడు.

ధనాధన్ దంచుడే.. నేటి నుంచి ఐపీఎల్

హైదరాబాద్, బెంగళూరు మధ్య తొలి ఫోరు

బెంగళూరు: అభిమానులు ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న క్రికెట్ పండుగ రానే వచ్చింది. మండు వేసవిలో ఇంటిల్లిపాడిని అలరించేందుకు అన్ని హంగులతో ఐపీఎల్ ముస్తాబైంది. సొంతగడ్డపై ప్రతిష్టాత్మక టీ20 ప్రపంచకప్ విజయాన్ని ఆస్వాదిస్తూనే ఐపీఎల్ మజాను పొందేందుకు ఫ్యాన్స్ ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తున్నారు. 18 సీజన్లు విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకుని 19వ సీజన్లోకి అడుగుపెడుతున్న ఐపీఎల్.. ఈసారి మరింత జోష్ ను అందించడం ఖాయంగా కనిపిస్తుంది. పొట్టి ప్రపంచకప్ తో కోట్లాది మంది అభిమానుల కల నెరవేరిన వేళ ఐపీఎల్ రెట్టింపు క్రేజ్ తో దుమ్మురేపే అవకాశముంది. శనివారం చిన్నస్వామి స్టేడియం వేదికగా డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్ రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు(ఆర్సీబీ), సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్(ఎన్ఆర్ఐహెచ్) జట్ల మధ్య ఫోరుతో ఐపీఎల్ కు అధికారికంగా తెరలేపనుంది. గతానికి భిన్నంగా ఈసారి ఎలాంటి ఆరంభ వేడుకలు లేకుండానే ఐపీఎల్ సాదాసీదాగా మొదలుకానుంది. గతేడాది తొక్కినలాటలో మరణించిన 11 మందికి నివాళిగా ఈసారి ప్రారంభ కార్యక్రమాన్ని మినహాయించారు. వారికి మద్దతుగా నిలిచేందుకు స్టేడియంలో 11 సీట్లను మృతుల కుటుంబాలకు కేటాయించారు. దీనికి తోడు మ్యాచ్ రోజు ఆర్సీబీ ప్లేయర్లంతా 11 నంబర్ జెర్సీ ధరించి ప్రాక్టీస్ లో పాల్గొనున్నారు. 18 ఏండ్ల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించుతూ నిరుడు ఐపీఎల్ టైటిల్ ను ముద్దాడిన ఆర్సీబీ మరోమారు అదే ఫీట్ ను పునరావృతం చేయాలని చూస్తున్నది. పరుగుల వరద పారే అవకాశమున్న చిన్నస్వామిలో సన్రైజర్స్ తొలి ఫోరులో ఎలా ఎదుర్కొవాలనే దానిపై దృష్టి



పెట్టింది. స్టార్ బౌలర్ గైరాజ్ లోలే ఇరు జట్లు ఒకరినొకరు బలహీనంగా కనిపిస్తున్నా.. బ్యాటింగ్ పరంగా చాలా బలంగా ఉన్నాయి. చిన్నస్వామి ఫ్యాట్ వికెట్ పై ఈసారి 300 మార్కు టవ్ అవుతుందా అని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఓవైపు ఇషాన్ కిషన్, అభిషేక్ శర్మ, హెడ్, క్లాసెన్ తో హైదరాబాద్ దుర్భేద్యంగా కనిపిస్తుంటే.. కోహ్లా, డేవిడ్, సాట్, బెథెల్, రజత్, షెర్మిత్ ఆర్సీబీ అంతే బద్దీష్టంగా ఉంది.

వివేక్ అగ్నిహోత్రి మూవీ... ఆపరేషన్ సిందూర్. NATIONAL BESTSELLER. OPERATION SINDOOR. THE UNTOLD STORY OF INDIA'S DEEP STRIKES INSIDE PAKISTAN. వివిధ విభాగాలు సమన్వయంతో సాగించిన లోతైన పరిశోధనల ఆధారంగా ఈ కథను రూపొందించారు. కేవలం శబ్దం చేయడం కోసం కాకుండా, వాస్తవాలను క్షారిటీతో, నినిమా మాయాజాలంతో ప్రపంచానికి చాటి చెప్పడమే తమ లక్ష్యమని వివేక్ అగ్నిహోత్రి సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. పల్లవి జోషి, వివేక్ అగ్నిహోత్రి తమ 'ఐ యామ్ బుద్ధ' ప్రాడక్షన్స్ పై టీ-సీరీస్ తో కలిసి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు.

రామ్ చరణ్ కు పవన్ బర్త్ డే విషెస్



మోగా పవన్ స్టార్ రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా జనసేనాని, పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ సోషల్ మీడియా వేదికగా హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. చరణ్ వ్యక్తిత్వం, కృషి, విలువలను ప్రశంసిస్తూ పవన్ రాసిన సందేశం అభిమానులను ఎంతో ఆకట్టుకుంది. నటన పట్ల అంకితభావంతో ప్రతి సినిమాను ఎంతో కష్టపడి పూర్తి చేసే చరణ్ నిబద్ధతను పవన్ ప్రత్యేకంగా కొనియాడారు. పుత్రి పరంగానే కాకుండా, వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ చరణ్ ఉన్నతమైన విలువలను పాటిస్తాడని ఆయన పేర్కొన్నారు. కుటుంబ బంధాలకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యత, పెద్దల పట్ల గౌరవం, తోటి నటులు మరియు సాంకేతిక నిపుణుల పట్ల చూపించే మర్యాద చరణ్ ను ప్రత్యేక వ్యక్తిగా నిలబెడతాయని పవన్ అభిప్రాయపడ్డారు. ముఖ్యంగా చరణ్ లోని అధ్యాత్మికత, దైవభక్తి ఆయనకు ఎల్లప్పుడూ మార్గదర్శకంగా ఉంటుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. చరణ్ మరెన్నో విజయాలు సాధించాలని, ఆయుష్షు ఆరోగ్యం, ఆనందంతో జీవితాన్ని కొనసాగించాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తూ పవన్ కళ్యాణ్ తన శుభాకాంక్షలను ముగించారు.

పవన్ తనయుడితో రామ్ చరణ్

బర్త్ డే విషెస్ చెబుతూ అన్నా లెజెనా పోస్ట్ గ్రోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ నేడు తన పుట్టినరోజును ఘనంగా జరుపుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులు, సినీ ప్రముఖులు ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తుండగా, సోషల్ మీడియా అంతా చరణ్ బర్త్ డే పోస్టులతో నిండిపోయింది. ముఖ్యంగా మోగా ఫ్యామిలీ సభ్యులు షేర్ చేసిన ప్రత్యేక ఫోటోలు, సందేశాలు నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చరణ్ దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కిస్తున్న 'పెద్ది' సినిమా షూటింగ్ లో బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవల షూటింగ్ సమయంలో గాయపడినప్పటికీ, త్వరగా కోలుకుని మళ్లీ సెట్ లోకి వచ్చి అభిమానులను కలవడం ఫ్యాన్స్ కు రిలీఫ్ ఇచ్చింది. ఈ బర్త్ డే సందర్భంగా ఒక అన్ సీన్ ఫోటో సోషల్ మీడియాలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. పవన్ కళ్యాణ్ భార్య అన్నా లెజెనా తన కుమారుడు మార్క్ శంకర్ పవన్ పోస్ట్ తో కలిసి చరణ్ ఉన్న ఒక క్యూట్ ఫోటోను షేర్ చేస్తూ బర్త్ డే విషెస్ తెలిపారు. 'మార్క్ మరియు మా కుటుంబం తరపున చరణ్ అన్నకు హ్యాపీ బర్త్ డే' అంటూ ఆమె చేసిన పోస్ట్ అభిమానులను ఆకట్టుకుంది. ఆ ఫోటోలో చరణ్ పక్కన కూర్చుని మార్క్ ఫోన్ చూస్తుండగా, చరణ్ ఎంతో ప్రేమగా అతన్ని గమనిస్తున్న తీరు నెటిజన్లను ఫిదా చేసింది. సాధారణంగా పవన్ కళ్యాణ్ కుటుంబానికి సంబంధించిన ఫోటోలు చాలా అరుదుగా బయటకు వస్తుంటాయి. అలాంటిది ఈ సందర్భంలో బయటకు రావడంతో మోగా ఫ్యాన్స్ ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయాయి.

భక్తి, భావోద్వేగాల మేళవింపుగా ఇరుముడి



భక్తి, బంధాలు, భావోద్వేగాలతోపాటు... రవితేజ శైలి మాన్ అంశాల మేళవింపుతోనూ రూపొందుతున్న చిత్రమే 'ఇరుముడి'. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రియ భవానీ శంకర్ కథానాయిక. బేబీ నక్షత్ర, సాయికుమార్ ముఖ్య పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు. మైత్రీ మావీ మేకర్స్ పతాకంపై నవీన్ ఎర్నెస్టి, వై రవిశంకర్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే యాభై శాతం చిత్రీకరణని పూర్తి చేసుకుంది చిత్రం. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో యాక్షన్ సన్నివేశాల్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. స్టోల్ కోరియోగ్రాఫర్లు అనల్ అరసం, రియల్ సతీశ్ నేతృత్వంలో విభిన్నమైన పోరాట ఘట్టాల్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. శ్రీరామనవమి పురస్కరించుకుని చిత్రబృందం ఓ ప్రత్యేకమైన పోస్టర్ ని విడుదల చేసింది. తండ్రికూతుళ్లుగా నటిస్తున్న రవితేజ, బేబీ నక్షత్ర ఆ పోస్టర్ లో కనిపిస్తున్నారు. అద్భుతమైన కథ, కాన్సెప్ట్ తో కూడిన చిత్రమిది. అయ్యప్ప మాల నేపథ్యం, అందమైన కుటుంబం, భావోద్వేగాలతోపాటు యాక్షన్ కూడా ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది. తండ్రికూతుళ్ల బంధం ఈ సినిమాకి కీలకం. రవితేజ ఇప్పటివరకూ పోషించిన ప్రాతలతో పోలిస్తే ఇందులో మరింత ప్రత్యేకమైన పాత్రలో కనిపిస్తారని సినీ వర్గాలు చెప్పాయి. అజయ్ ఘోష్, రమేశ్ ఇందిర, శ్యామిక, మిసాల లక్ష్మణ్, రాజ్ కుమార్ సరిదెడ్డి, రమణ భార్గవ్, కిశోర్ కంచరపాలెం, కార్తిక్ అడుసుమిల్లి, మహేశ్ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: జి.వి.ప్రకాష్ కుమార్, ఛాయాగ్రాహణం: విష్ణు శర్మ, ప్రొడక్షన్ డిజైన్: సాపా సురేశ్, కూర్పు: ప్రవీణ్ పూడి.

పెద్ది టీజర్ విడుదల చేసిన చిత్రబృందం

రామ్ చరణ్ హీరోగా బుచ్చిబాబు దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'పెద్ది'. రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఈ సినిమా గ్లింప్స్ ని విడుదల చేశారు. 'పెద్ది' అంటే బంజెత్ బ్యాటుకు ఎదురెళ్లే ఆట కారురా.. పాణంతో సావుకు ఎదురెళ్లే ఆట' అనే డైలాగు.. 'అటే నా పొగరు' అని హీరో చెప్పడం ఆకట్టుకుంటోంది. చరణ్ కు జోడీగా జాన్వీ కపూర్ నటిస్తోన్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 30న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మోగా పవన్ స్టార్ రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అభిమానులకు 'పెద్ది' టీమ్ సైఫల్ ట్రీట్ అందించింది. దర్శకుడు బుచ్చిబాబు సానా తెరకెక్కిస్తున్న ఈ భారీ రూరల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామా నుంచి మార్చి 27న సరికొత్త టీజర్ విడుదలై సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన మొదటి టీజర్ లో చరణ్ క్రికెట్ ప్లేయర్ గా కనిపించి ఆకట్టుకోగా, తాజా టీజర్ లో మాత్రం పూర్తిగా భిన్నమైన మాన్ అవతారంలో దర్శనమిచ్చారు. కుస్తీ పోటీలలో పాల్గొనే శక్తివంతమైన యోధుడిగా ఆయన కనిపించిన తీరు అభిమానులను ఉర్రూతలూగిస్తోంది. భారీ దేహదారుఢ్యం, కఠినమైన చూపులు, రఫ్ లుక్ అన్నీ చరణ్ పాత్రను మరింత పవర్ ఫుల్ గా చూపిస్తున్నాయి. ఈ టీజర్ ద్వారా సినిమా నేపథ్యం, కథా గురించి కొంత క్లారిటీ వచ్చింది. ఉత్తరాంధ్ర గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో స్థానిక క్రీడలు, ముఖ్యంగా కుస్తీ పోటీలు కీలక పాత్ర పోషించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. చరణ్ ఫిజిక్, బాడీ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ ఈ సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనుంది. గ్రామీణ నేపథ్యంతో రూపొందుతున్న ఈ ప్రాజెక్ట్ లో ఆమె పాత్ర కూడా ఆసక్తికరంగా ఉండబోతుందని సమాచారం. ట్రేడ్ వర్గాల అంచనాల ప్రకారం, 'పెద్ది' సినిమా భారీ స్టాయిలో రూపొందుతోంది. కథ, టేకింగ్, మ్యూజిక్, యాక్షన్ అన్ని



విభాగాల్లో ఈ చిత్రం కొత్త ప్రమాణాలు సృష్టించే అవకాశముందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే టీజర్ తోనే భారీ బజ్ క్రియేట్ చేసిన 'పెద్ది', విడుదల తర్వాత బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి రికార్డులు సృష్టిస్తుందో చూడాలి ఉంది.

రామ్ చరణ్..నీ వ్యక్తిత్వమే శ్రీరామరక్ష

తనయుడికి చిరంజీవి విషెస్

రామ్ చరణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా సోషల్ మీడియాలో సందడి నెలకొంది. 'పెద్ది' గ్లింప్స్ తో అభిమానుల్లో జోష్ పెంచారు. కుమారుడికి శుభాకాంక్షలు చెబుతూ చిరంజీవి అరుదైన ఫోటోలను పంచుకున్నారు. 'చరణ్ బాబు.. చిన్నప్పుడు నా వేలు పట్టుకొని నడిచిన స్థాయి నుంచి.. ఈరోజు ఎంతోమందికి స్ఫూర్తిగా నిలిచే స్థాయికి ఎదగడం చూస్తుంటే నాకు చాలా గర్వంగా ఉంది. సినిమా, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సువ్యు బ్యాలెన్స్ చేసే విధానం, కుటుంబంపై నీకున్న బాధ్యత, దేవుడిపై భక్తి, క్రమశిక్షణ, నీ విలువలు.. వీటిని చూసిన ప్రతిసారి నీపై నా ప్రేమ, గౌరవం మరింత పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఆ దేవుడి ఆశీస్సులు, అభిమానుల ప్రేమాభిమానాలు నిన్ను ఉన్నత శిఖరాలకు నడిపించాలని కోరుకుంటున్నాను' అని చిరంజీవి తన పోస్ట్ లో రాసుకొచ్చారు. 'పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు మై స్వీటెస్ట్ కజిన్. ఈ ఇయర్ 'పెద్ది' మావీ పెద్ద సక్సెస్ ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నా అంటూ అల్లు అర్జున్ తెలిపారు. 'హ్యాపీ బర్త్ డే అన్నయ్య! సువ్యు చిన్నప్పుడు ఎంత అల్లరి చేసేవాడివో నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. కానీ ఇప్పుడు నిన్ను చూస్తుంటే చాలా గర్వంగా ఉంది. ఇంతటి విజయాన్ని అందుకున్నా కూడా సువ్యు ఎంతో వినయంగా ఉంటావు. నీలో ఆ లక్షణం నాకు ఎంతో ఇష్టం. జీవితాన్ని సువ్యు డీల్ చేసే విధానం నన్ను ఎప్పుడూ ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. అనవసరమైన హడావుడి, డ్రామాలు లేకుండా సైలెంట్ గా ఉంటూనే నీలోని ప్రేమను, బలాన్ని చూపిస్తావు. సువ్యే నా ధైర్యం. ఐ లవ్ యూ అని వరుణ్ తేజ్ పోస్ట్ పెట్టారు. 'హ్యాపీ



బర్త్ డే రామ్ చరణ్. పెద్ది గ్లింప్స్ అందిపోయింది. ఈ కోరుకుంటున్నా అని నారా రోహిత్ విషెస్ చెప్పాడు. సినిమాతో సువ్యు మరో బ్లాక్ బస్టర్ అందుకోవాలని

ఇప్పట్లో పెళ్లి ఆలోచన లేదు

నిర్దిహమాటంగా చెప్పి సాయిపల్లవి

దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో సహజ నటనతో ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్న స్టార్ హీరోయిన్ సాయి పల్లవి మరోసారి వార్తల్లో నిలిచారు. ద్యాన్స్ షోల నుంచి సినీ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టి, తన టాలెంట్ తో టాప్ హీరోయిన్ గా ఎదిగిన ఆమె ప్రయాణం నిజంగా స్ఫూర్తిదాయకం. చిన్నప్పటి నుంచే నాట్యం, నటనపై ఆసక్తి ఉన్నప్పటికీ చదువును ప్రాధాన్యంగా తీసుకుని మెడికల్ డిగ్రీ పూర్తి చేసిన సాయి పల్లవి, ప్రేమమ్ సినిమాలో 'మలర్ టీచర్' పాత్రతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఆ తర్వాత ఫిదా సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు మరింత దగ్గరై, తన సహజ నటన, తెలంగాణ యాసతో కుర్రకారును మెస్మరైజ్ చేసింది. దీంతో ఆమెకు 'లేడీ పవర్ స్టార్' అనే ట్యాగ్ కూడా వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆమె కేరళీ పీక్ లో ఉంది. బాలీవుడ్ లో జునైద్ ఖాన్ తో కలిసి ఓ సినిమాతో ఎంట్రీ ఇస్తుండగా, ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ రామాయణం లో సీత పాత్ర పోషించడం మరింత ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. అలాగే తమిళంలో ధనుష్ సరసన కూడా ఓ భారీ చిత్రంలో నటిస్తూ బిజీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే, ఇటీవల ఆమె పెళ్లిపై వస్తున్న రూమర్లకు తానే స్వయంగా ఫుల్ స్టాప్ పెట్టింది. ఒక కార్యక్రమంలో మీడియా అడిగిన ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ సాయి పల్లవి స్పష్టంగా తన అభిప్రాయం వెల్లడించింది. 'ప్రస్తుతం నా పూర్తి దృష్టి కేరళీపైనే ఉంది. పెళ్లి గురించి ఇప్పట్లో ఎలాంటి ఆలోచన లేదు. నేను ప్రస్తుతం సింగిల్ గానే ఉన్నాను అని చెప్పి అందరికీ క్లారిటీ ఇచ్చింది. ఆమె పెళ్లి విషయంపై సోషల్ మీడియాలో విభిన్న స్పందనలు

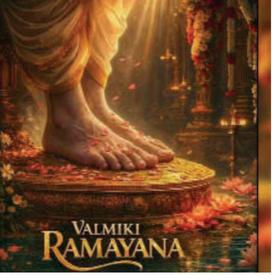


వ్యక్తమవుతున్నాయి. కొందరు ఫ్యాన్స్ ఆమె నిర్ణయాన్ని సమర్థిస్తుంటే, మరికొందరు మాత్రం ఆమె పెళ్లి వార్త కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

తెరపైకి మరో రామాయణ కావ్యం

వాల్మీకి రామాయణ పోస్టర్ విడుదల

భారతీయ ఇతిహాసం రామాయణాన్ని వెండితెరపై మరోసారి ఆవిష్కరించేందుకు సిద్ధమవుతుంది జాతీయ అవార్డు గ్రహీత, దర్శకురాలు భావనా తల్వార్. ఆమె దర్శకత్వంలో రాబోతున్న తాజా చిత్రం 'వాల్మీకి రామాయణం'. శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను మేకర్స్ గురువారం విడుదల చేశారు. భక్తి మరియు భారతీయ సంస్కృతి ఉట్టిపడేలా ఉన్న ఈ పోస్టర్ ప్రస్తుతం సినీ ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ లో



శ్రీరామడి పాదాలను చూపించడం విశేషం. 'పర్వతాలు ఉన్నంత కాలం, నదులు ప్రవహించినంత కాలం రామాయణం జీవించే ఉంటుంది' అనే శక్తివంతమైన క్యాప్షన్ తో ఈ పోస్టర్ ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకువచ్చారు. చాలా ఏండ్ల తర్వాత భావనా తల్వార్ మోగాఫోన్ పట్టి ఈ సినిమా తెరకెక్కిస్తుండటంతో మావీపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ఈ సినిమాకు సాబు సిరిల్ ప్రొడక్షన్ డిజైన్ చేస్తుండగా.. బినోద్ ప్రధాన్ సినిమాలో గ్రఫీ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నాడు. రసూల్ పూకుట్టి సౌండ్ డిజైన్ అందిస్తున్నారు. ఆనంద్ నీలకంఠన్ మరియు చంద్రప్రకాష్ ద్వివేది కథను అందిస్తున్నారు. మరోవైపు ఈ భారీ పౌరాణిక చిత్రం గాంధీ జయంతి సందర్భంగా అక్టోబర్ 2న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.