సెంచరీతో మెరిసిన రుతురాజ్ గైక్వాడ్

శ్రీలంక వేదికగా జరుగుతున్న ట్రై నేషనల్ ఏ సిరీస్‌లో రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సెంచరీతో మెరిశాడు. ఐపీఎల్‌లో విధ్వంసం సృష్టించి నేషనల్ టీమ్‌లో సెలెక్ట్ అయిన వైభవ్ సూర్యవంశీ కేవలం 14 పరుగులకే అవుట్ కాగా.. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ 101 పరుగులు చేశాడు. కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ 60 పరుగులు చేయడంతో భారత్ – ఏ జట్టు 50 ఓవర్లలో 277/6 పరుగులు చేసింది. శ్రీలంక – ఏ విజయం సాధించాలంటే 278 పరుగులు చేయాల్సి ఉంది.ట్రై నేషనల్ ఏ సిరీస్‌లో ఐపీఎల్ విధ్వంసకర బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ నిరాశ పరిచాడు. ఐపీఎల్‌లో తన బ్యాట్‌తో విధ్వంసం సృష్టించిన ఈ 15 ఏళ్ల బుల్లి డైనమైట్ ఇంటర్నేషనల్‌లో తడబడ్డాడు. శ్రీలంక – ఏతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో మూడు బౌండరీలు బాది 14 పరుగులకే పెవిలియన్ బాట పట్టాడు. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ మాత్రం తన క్లాస్ ఇన్నింగ్స్‌తో సెంచరీ బాదాడు. శ్రీలంకలోని దంబుల్లా వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన ఇండియా – ఏ కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్నాడు. ఐపీఎల్‌లో రాణించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ, ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్, ప్రియాన్ష్ ఆర్య, ఆయుష్ బదోని ఉన్న యువ జట్టుపై భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ – వైభవ్ సూర్యవంశీ ఓపెనర్లుగా వచ్చిన ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ ఆరంభంలోనే వికెట్ కోల్పోయింది. నాలుగో ఓవర్‌లో ఐపీఎల్ సంచలనం వైభవ్ సూర్యవంశీ 12 బంతుల్లో 14 పరుగులు చేసి వికెట్ కోల్పోయాడు. ఆ వెంటనే 11 బంతుల్లో 2 పరుగులు మాత్రమే చేసిన ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ పెవిలియన్ బాట పట్టాడు. దాంతో భారత్ 16 పరుగులకే ఓపెనర్లు ఇద్దర్నీ కోల్పోయింది. ప్రియాన్ష్ ఆర్య – రుతురాజ్ గైక్వాడ్ ఇన్నింగ్స్‌ను ముందుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ ఇద్దరూ మూడో వికెట్‌కు 53 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. 32 బంతుల్లో నాలుగు ఫోర్లు, ఒక సిక్సర్‌తో 32 పరుగులు చేసిన ప్రియాన్ష్ రనౌట్ అయ్యాడు. దాంతో భారత్ 69 పరుగులకు మూడు వికెట్లు కోల్పోయింది. మిడిలార్డర్‌లో వచ్చిన కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ – రుతురాజ్ గైక్వాడ్ మరో వికెట్ పడకుండా జాగ్రత్త పడ్డారు. ఈ ఇద్దరూ నాలుగో వికెట్‌కు ఏకంగా 150 పరుగుల భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. ఈ క్రమంలోనే రుతురాజ్ గైక్వాడ్ సెంచరీ పూర్తి చేసుకున్నాడు. 114 బంతులు ఆడిన గైక్వాడ్ ఆరు ఫోర్లు, మూడు సిక్సర్లతో 101 పరుగులు చేసి అవుటయ్యాడు. ఆ వెంటనే 97 బంతుల్లో 60 పరుగులు చేసి తిలక్ వర్మ కూడా వికెట్ కోల్పోయాడు. ఆఖర్లో ఆయుష్ బదోనీ 18 బంతుల్లో 24, సూర్యాన్ష్ షెడ్జే 14 బంతుల్లో 26 పరుగులు చేయడంతో భారత్ 50 ఓవర్లలో 6 వికెట్ల నష్టానికి 277 పరుగులు చేసింది. శ్రీలంక బౌలర్లలో మొహమ్మద్ షిరాజ్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టగా, చమీకా కరుణ రత్నే ఒకటి, గరుక సంకేత ఒకటి, వాంజ సహాన్ ఒక వికెట్ తీసుకున్నారు.

టీమ్ఇండియా నుంచి సిరాజ్‌ను తప్పించిన బీసీసీఐ

టీమ్ఇండియా స్టార్ పేసర్ మహ్మద్ సిరాజ్ విషయంలో బీసీసీఐ అనూహ్య నిర్ణయం తీసుకుంది. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ పర్యటనల్లో టీ20 జట్టుకు ఇటీవల సిరాజ్?ను ఎంపిక చేసింది. అయితే తాజాగా ఆ సిరీస్?ల నుంచి సిరాజ్?ను తప్పించింది. అంతర్జాతీయ క్రికెట్?లో వర్క్?లోడ్ మేనేజ్?మెంట్ కారణంగా అతడికి విశ్రాంతి కల్పించింది. అలాగే ఈ సిరీస్?ల్లో అతడి స్థానాన్ని ప్రసిద్ధ్ కృష్ణతో భర్తీ చేయనున్నట్లు పేర్కొంది. ఆ మేరకు అధికారికంగా ఓ ప్రకటన చేసింది. ‘బీసీసీఐ వైద్య బృందం, టీమ్ యాజమాన్యం మధ్య జరిగిన చర్చల అనంతరం ‘వర్క్‌లోడ్ మేనేజ్‌మెంట్’లో భాగంగా సిరాజ్‌కు కొంతకాలం విశ్రాంతి తీసుకోవాలని సూచించారు. సుదీర్ఘమైన అంతర్జాతీయ సీజన్‌కు ముందు అతను పూర్తిగా కోలుకునేలా చూసేందుకు, ముందుజాగ్రత్త చర్యగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు’ అని బీసీసీఐ స్టేట్?మెంట్?లో పేర్కొంది. తాజాగా అఫ్గాన్?తో ముగిసిన ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్?లో సిరాజ్ ప్రదర్శన పేలవంగా ఉంది. ఈ టెస్టులో అతడు తొలి ఇన్నింగ్స్?లో 9 ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసినా వికెట్ దక్కలేదు. ఇక రెండో ఇన్నింగ్స్?లో నాలుగు ఓవర్లు బౌలింగ్ చేసి 1 వికెట్ పడగొట్టాడు. కాగా, రీసెంట్?గా జరిగిన టీజీ 20 క్రికెట్ లీగ్ వేలంలో మహ్మద్ సిరాజ్? భారీ ధర దక్కించుకున్నాడు. అతడిని వేలంలో రూ.14 లక్షలకు వరంగల్ వారియర్స్ కొనుగోలు చేసింది. ఈ వేలంలో అతడిది మూడో అత్యధిక ధర కావడం విశేషం. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్‌తో టీ20 సిరీస్‌లకు భారత జట్టు శ్రేయాస్ అయ్యర్ (కెప్టెన్), అభిషేక్ శర్మ, సంజు శాంసన్, ఇషాన్ కిషన్, శివమ్ దూబే, తిలక్ వర్మ (వైస్ కెప్టెన్), నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి, అక్షర్ పటేల్, వాషింగ్టన్ సుందర్, వరుణ్ చక్రవర్తి, రవి బిష్ణోయ్, హర్షిత్ రాణా, అర్ష్‌దీప్ సింగ్, ప్రిన్స్ యాదవ్, వైభవ్ సూర్యవంశీ, ప్రసిద్ధ్

క్రికెట్‌లో వింత రనౌట్..

ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా శ్రీలంక ఎ, ఇండియా ఎ జట్ల మధ్య మంగళవారం ప్రారంభమైన తొలి మ్యాచ్‌లోనే ఓ వింత రనౌట్ చోటుచేసుకుంది. భారత ఇన్నింగ్స్ సమయంలో వైభవ్ సూర్యవంశీ, ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ తక్కువ పరుగులకే వెనుదిరిగిన తర్వాత ఇన్నింగ్స్‌ను నిలబెట్టే బాధ్యత ప్రియాన్ష్ ఆర్య, రుతురాజ్ గైక్వాడ్‌లపై పడింది. అయితే ఈ ఇద్దరు బ్యాటర్ల మధ్య చోటుచేసుకున్న ఓ చిన్న రన్నింగ్ మిక్స్-అప్ కారణంగా ప్రియాన్ష్ ఆర్య అనూహ్య రీతిలో రనౌట్ అయ్యాడు. ఈ ఔట్ క్రికెట్ అభిమానులను తీవ్ర ఆశ్చర్యానికి గురిచేయడమే కాకుండా థర్డ్ అంపైర్ నిర్ణయంపై తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. ఈ విచిత్రమైన ఘటన భారత ఇన్నింగ్స్ 13వ ఓవర్లో జరిగింది. రుతురాజ్ గైక్వాడ్ బంతిని లాంగ్-ఆఫ్ వైపు ఆడి రెండో పరుగు కోసం ప్రియాన్ష్ ఆర్యను పిలిచాడు. పంజాబ్ కింగ్స్ బ్యాటర్ ప్రియాన్ష్ ఆర్య రెండో పరుగుకు అంగీకరించినప్పటికీ.. ఆ తర్వాత కాస్త సంకోచించాడు. ఈ తరుణంలో ఇద్దరు బ్యాటర్లు పిచ్‌పై ఒకే ఎండ్ వైపు పరిగెత్తారు. అయితే ప్రియాన్ష్ కంటే రుతురాజ్ గైక్వాడ్ క్రీజులోకి చేరుకున్నాడు. మరోవైపు ప్రియాన్ష్ ఆర్య క్రీజులోకి చేరే క్రమంలో శ్రీలంక వికెట్ కీపర్ నిరోషన్ డిక్వెల్లా కాలి కింద అతని బ్యాట్ ఇరుక్కుపోయింది.వికెట్ కీపర్ కాలు అడ్డుపడటంతో ప్రియాన్ష్ ఆర్య సకాలంలో క్రీజును అందుకోలేకపోయాడు. అయితే ఈ విషయాన్ని థర్డ్ అంపైర్ పెద్దగా పట్టించుకోకపోవడం గమనార్హం. వికెట్ కీపర్ కాలు బ్యాట్‌కు అడ్డుపడిన స్పష్టమైన వీడియో ఆధారాలు ఉన్నప్పటికీ.. అంపైర్ బ్యాటర్‌కు అనుకూలంగా నిర్ణయం ఇవ్వలేదు. ఒకవేళ కీపర్ కాలు అడ్డుపడకుండా ఉండి ఉంటే, రుతురాజ్ గైక్వాడ్ కంటే ముందే ప్రియాన్ష్ ఆర్య క్రీజులోకి చేరి ఉండేవాడని, అప్పుడు రుతురాజ్ ఔట్ అయ్యేవాడని సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లు, క్రికెట్ అభిమానులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అంపైర్ నిర్ణయంపై సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున విమర్శలు వస్తున్నాయి.ఈ వివాదాస్పద రనౌట్‌కు ముందే టీమిండియా యువ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ కేవలం 14 పరుగులు మాత్రమే చేసి పెవిలియన్ చేరాడు. ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభంలో వరుసగా మూడు ఫోర్లు కొట్టి మంచి ఫామ్‌లో కనిపించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ, లంక పేసర్ మహమ్మద్ షిరాజ్ బౌలింగ్‌లో అవుట్ అయ్యాడు. ఆ వెంటనే మరో ఓపెనర్ ప్రభ్‌సిమ్రాన్ సింగ్ కూడా కేవలం 2 పరుగులు (11 బంతుల్లో) చేసి నిరాశపరిచాడు. కీలకమైన ఓపెనర్లు ఇద్దరూ త్వరగానే ఔట్ కావడంతో భారత జట్టు ప్రారంభంలోనే కష్టాల్లో పడింది.కాగా ఈ సిరీస్ ప్రారంభానికి ముందు ఇండియా ఎ కెప్టెన్ తిలక్ వర్మ మాట్లాడుతూ.. శ్రీలంక పర్యటన యువ ఆటగాడు వైభవ్ సూర్యవంశీకి ఒక మంచి సవాలు అని పేర్కొన్నారు. అండర్-19 ప్రపంచకప్ ఫైనల్లో సూర్యవంశీ ఎంత అద్భుతంగా ఆడాడో అందరూ చూశారని, ఈ సుదీర్ఘ ఫార్మాట్‌లోనూ అతను రాణిస్తాడనే నమ్మకం తనకు ఉందని తిలక్ వర్మ అన్నారు. శ్రీలంకలోని పిచ్‌లు కాస్త నెమ్మదిగా ఉంటాయని, ఇక్కడి పరిస్థితులకు తగ్గట్లు బ్యాటింగ్ చేయడం వైభవ్ సూర్యవంశీకి కొత్త అనుభవమని, అయినప్పటికీ అతను మంచి ప్రదర్శన చేస్తాడని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. అయితే, తొలి మ్యాచ్‌లోనే ఓపెనర్లు విఫలం కావడం, ప్రియాన్ష్ ఆర్య దురదృష్టవశాత్తూ రనౌట్ అవ్వడం భారత జట్టును దెబ్బతీసింది.

భారత్‌కు ఎలాంటి ఉపయోగం లేని మ్యాచ్

అఫ్ఘానిస్థాన్‌పై ఇన్నింగ్స్, 300 పరుగుల చారిత్రాత్మక విజయం సాధించినప్పటికీ టీమిండియాకు ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్‌షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ) పాయింట్లు లభించలేదు. అఫ్ఘాన్ క్రికెట్ ప్రమోషన్ కోసం జరిగిన మ్యాచ్ కావడంతో దీనిని డబ్ల్యూటీసీ పరిధిలోకి చేర్చలేదు. ప్రస్తుతం 48.15 విన్నింగ్ పర్సంటేజ్‌తో పాయింట్ల పట్టికలో ఆరో స్థానంలో ఉన్న భారత్.. ఫైనల్ రేసులో నిలవాలంటే రాబోయే 9 టెస్టుల్లో (శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా సిరీస్‌లు) కనీసం 7 మ్యాచ్‌లు గెలవాల్సి ఉంది.అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో జరిగిన ఏకైక టెస్ట్‌లో టీమిండియా రికార్డ్ విజయాన్ని అందుకుంది. 94 ఏళ్ల భారత టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే కని వినీ ఎరుగని విజయాన్ని కైవసం చేసుకుంది. ఏకంగా ఇన్నింగ్స్ 300 పరుగుల భారీ తేడాతో గెలుపొంది, టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే తమ అతిపెద్ద విజయాన్ని నమోదు చేసింది. అయితే ఇంత భారీ విజయం సాధించినా.. ఈ మ్యాచ్‌తో భారత్‌కు ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్‌లో భారత్ ఖాతాలో ఒక్క పాయింట్ కూడా చేరలేదు.టెస్ట్ క్రికెట్‌కు ఆదరణ పెంచేందుకు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ఐసీసీ).. ప్రపంచ టెస్ట్ ఛాంపియన్ షిప్ (డబ్ల్యూటీసీ)ని ప్రవేశపెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా రెండేళ్ల వ్యవధిలో టెస్టు హోదా ఉన్న జట్లు ఆడిన మ్యాచులకు పాయింట్లు కేటాయిస్తారు. మ్యాచులో గెలిచిన జట్టుకు 12 పాయింట్లు, డ్రా అయితే 4, టై అయితే ఆరు పాయింట్లు ఇస్తారు. ఇక అన్ని జట్లూ మ్యాచులు ముగిసే సరికి టాప్-2లో ఉన్న జట్ల మధ్య ఫైనల్ మ్యాచ్ జరుగుతుంది. అయితే భారత్, అఫ్ఘానిస్థాన్ మధ్య జరిగిన మ్యాచుకు డబ్ల్యూటీసీతో సంబంధం లేదు. అఫ్ఘానిస్థాన్ క్రికెట్‌కు ప్రోత్సాహం అందించేందుకు నిర్వహించిన మ్యాచ్ ఇది. దీంతో ఈ గెలుపుతో టీమిండియాకు ఉపయోగం లేకుండా పోయింది. ప్రస్తుతం డబ్ల్యూటీసీ 2025-27 పాయింట్స్ టేబుల్‌లో ప్రస్తుతం భారత్ 48.15 విన్నింగ్ పర్సంటేజ్‌తో ఆరో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఈ సైకిల్‌లో ఇప్పటి వరకు 9 మ్యాచ్‌లు ఆడిన భారత్ 4 గెలిచి మరో నాలుగు ఓడింది. ఒక మ్యాచ్ డ్రా అయ్యింది. గతేడాది ఇంగ్లండ్ పర్యటనతో డబ్ల్యూటీసీ సైకిల్‌ను ప్రారంభించిన భారత్.. ఐదు టెస్ట్‌ల సిరీస్‌ను 2-2తో సమం చేసుకుంది. ఆపై వెస్టిండీస్‌తో సిరీస్‌ను 2-0తో క్లీన్ స్వీప్ చేసింది. కానీ సొంతగడ్డపై దక్షిణాఫ్రికా చేతిలో 2-0తో వైట్ వాష్‌కు గురై.. టేబుల్‌లో ఆరో స్థానానికి పడిపోయింది. ఈ సైకిల్‌లో భారత్ ఇంకా 9 మ్యాచ్‌లు ఆడాల్సి ఉంది. శ్రీలంకలో రెండు, న్యూజిలాండ్‌లో రెండు, సొంతగడ్డపై ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టెస్ట్‌ల్లో భారత్ తలపడాలి. ఫైనల్ రేసులో నిలవాలంటే భారత్ ఈ 9 మ్యాచ్‌ల్లో కనీసం ఏడు గెలవాల్సి ఉంది! ప్రస్తుతం టేబుల్‌లో ఆస్ట్రేలియా అగ్రస్థానంలో, దక్షిణాఫ్రికా రెండో ప్లేసులో ఉంది.

విలేకరిపై హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ తీవ్ర ఆగ్రహం

జూన్ 12 నుంచి ఇంగ్లాండ్ వేదికగా మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 ప్రారంభం కానుంది. ఈ టోర్నీకి ముందు జరిగిన ప్రెస్ మీట్‌లో భారత కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ తీవ్ర ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. “ఇది మీకు చివరి ప్రపంచకప్ అవుతుందా?” అని ఒక విలేకరి అడిగిన ప్రశ్నకు.. “నేను తప్పుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా?” అంటూ ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. 2025 వన్డే ప్రపంచకప్ గెలిచిన భారత్, ఈ టోర్నీలోనూ అంచనాలతో బరిలోకి దిగుతోందని, ఒత్తిడిని అధిగమించి రాణిస్తామని హర్మన్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మరో నాలుగు రోజుల్లో మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ ప్రారంభం కానుంది. జూన్ 12 నుంచి ఇంగ్లాండ్ వేదికగా ఈ టోర్నీ జరగనుంది. ఇందుకోసం ఇప్పటికే ఈ టోర్నీలో పాల్గొనే 12 జట్లూ అక్కడికి చేరుకుని.. సన్నాహకాలు ప్రారంభించాయి. హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ సారథ్యంలోని టీమిండియా సైతం ముమ్మర సాధన చేస్తోంది. అయితే టోర్నీ ప్రారంభానికి ముందు నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో భారత కెప్టెన్ హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్.. ఓ దశలో ఆగ్రహానికి గురయ్యారు. విలేకరి వేసిన ప్రశ్నకు ఆమె ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. ఈ ప్రెస్ మీట్‌లో ఓ విలేకరి.. “ఈ టీ20 ప్రపంచకప్ మీకు చివరిది అవుతుందా” అని ప్రశ్నించాడు. ఈ ప్రశ్న హర్మన్‌కు కోపం తెప్పించింది. వెంటనే ఆమె.. “నేను తప్పుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారా” అని ఎదురు ప్రశ్న వేశారు. దీనికి సదరు విలేకరి బదులిస్తూ.. “మీ భవిష్యత్ ప్రణాళికల గురించి తెలుసుకునేందుకే ఈ ప్రశ్న అడిగా. టీ20 ఫార్మాట్ నుంచి తప్పుకునేందుకు టైమ్ కాలేదని మీరు భావిస్తున్నందుకు సంతోషిస్తున్నా” అని అన్నారు. అయినా.. హర్మన్ ప్రీత్ కౌర్ కోపం మాత్రం తగ్గలేదు. “మరి అలాంటప్పుడు ఈ ప్రశ్న ఎందుకు అడుగుతున్నారు?” అని మరోసారి ఎదురు ప్రశ్న వేశారు.కాగా మహిళల వన్డే ప్రపంచకప్ 2025లో భారత్ విజేతగా నిలిచింది. భారత్ వేదికగా జరిగిన ఈ టోర్నీలో టీమిండియా విజేతగా నిలిచింది. దీంతో ఈ టోర్నీలోనూ భారత్ ఫేవరెట్‌గా బరిలోకి దిగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ విషయంపై కూడా హర్మన్ మాట్లాడారు. “వన్డే ప్రపంచకప్ తర్వాత మాపై సహజంగానే అంచనాలు వస్తాయి. ఒక రకంగా మహిళల క్రికెట్‌కు ఇది సానుకూల అంశం.

గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే అరటి పండ్లు..

• రోజూ తినాలని చెబుతున్న నిపుణులు..

చాలా మంది ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో అరటిపండ్లు కూడా ఒకటి. ఇవి తినడానికి సౌకర్యంగా ఉండడంతో పాటు అనేక పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. అరటిపండ్లు చాలా తక్కువ ధరలో విరివిగా లభిస్తు ఉంటాయి. అరటిపండ్లల్లో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఫైబర్, పొటాషియం, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఫోలేట్ వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉంటుంది. వ్యాయామం చేసిన తరువాత శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల శరీర బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది. వీటితో పాటు అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి.

రక్తపోటు అదుపులో ఉండేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో పొటాషియం ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరుకు పొటాషియంను తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో 422.4 మిల్లీగ్రాముల పొటాషియం ఉంటుంది. గుండె ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే రక్తపోటును తగ్గించడంలో అరటిపండు ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లల్లో మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. మెగ్నీషియం అనేక శరీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందనలను నిర్వహించడానికి మెగ్నీషియం ఎంతో అవసరం. రక్తపోటును తగ్గించడంలో మెగ్నీషియం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అరటిపండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత మెగ్నీషియం లభిస్తుంది. దీంతో రక్తపోటు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గేందుకు..

అరటిపండ్లల్లో కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతో పాటు గుండెపై ఒత్తిడి పడకుండా ఉంటుంది. అరటిపండులో విటమిన్ బి6 ఉంటుంది. ఇది గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల ప్రమాదాన్ని పెంచే హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇక అరటిపండ్లల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని, దీర్ఘకాలిక మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ విధంగా అరటిపండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయని అల్పాహారంగా లేదా స్నాక్ గా కూడా అరటిపండును తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

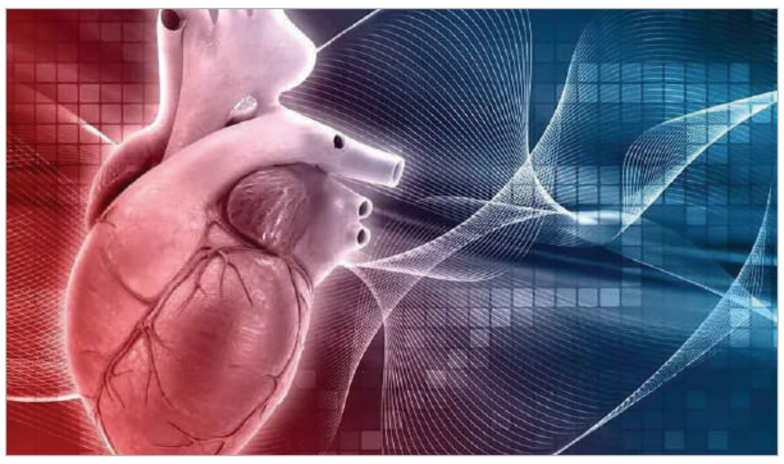
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• వీటి నుంచి తప్పనిసరిగా బయట పడాల్సిందే..

నిద్రలేమితో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. నిద్రలేమి కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. నిద్రలేమి, అబ్ స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా వంటి రెండు సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో అధిక రక్తపోటుతో పాటు గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా కనుగొన్నారు. దాదాపు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 32 శాతం మరణాలు నిద్రలేమి కారణంగా వచ్చే గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల కారణంగానే జరుగుతున్నాయని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నిద్రలేమి , అబ్‌స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమోర్బిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

సాధారణంగా ఈ రెండు సమస్యలను వేర్వేరుగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తారు. కానీ చాలా మందికి ఇవి రెండు ఒకేసారి ఉంటున్నాయని ఇవి రెండు కలిసి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. నిద్రించే సమయంలో గుండె, రక్తనాళాలు పునరుద్ధరణ అవుతాయి. కానీ సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం వల్ల గుండెకు సరైన విశ్రాంతి దొరకదు. రక్తనాళాల పనితీరు దెబ్బతింటుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇతర హృదయ సంబంధ ప్రమాద కారకాల మాదిరిగానే నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని నిద్రలేమి, స్లీప్ అప్నియాను విడిగా కాకుండా కలిపి అంచనా వేయాలని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, గింజలు వంటి సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉప్పు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, చక్కెరలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం తగ్గించాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గేలా చేస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి.

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

తరచూ లిపిడ్ ప్రొఫైల్, రక్తపోటు, ఈసీజీ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. వీటి ద్వారా సమస్యను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీని వల్ల ఒత్తిడి తగ్గడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. మద్యం రక్తపోటును పెంచుతుంది. కనుక మద్యాన్ని తీసుకోవడం పరిమితం చేయాలి. దీని వల్ల గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ 7 నుండి 8 గంటల పాటు నిద్రపోవడంతో పాటు ఆహారంలో, జీవనశైలిలో తగిన మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

ఈ సీజన్ లో లభించే పండ్లల్లో స్ట్రాబెర్రీలు కూడా ఒకటి. వీటి రంగు, రుచి కారణంగా వీటిని చాలా మంది ఇష్టపడతారని చెప్పవచ్చు. అలాగే డెజర్ట్ లల్లో కూడా వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడే వారు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా లేదా అనే సందేహం తరచూ కలుగుతూ ఉంటుంది. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఆహారం తీసుకునే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వారు చేసే చిన్న పొరపాట్లు కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతూ ఉంటాయి. మరి మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చా.. లేదా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

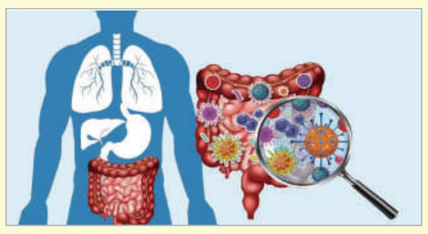
మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం వల్ల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు లభించడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన గ్లూకోజ్ ప్రతిస్పందనలను కూడా చూడవచ్చని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. స్ట్రాబెర్రీలు పోషకాలను కలిగి ఉండడంతో పాటు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ప్రోటీన్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండే స్ట్రాబెర్రీ ఆధారిత డెజర్ట్ లను తీసుకోకూడదు. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మరింతగా పెంచుతాయి. అలాగే ప్రాసెస్ చేసిన వాటి కంటే తాజా స్ట్రాబెర్రీలను ఎంచుకుని తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

భోజనం చేసిన తరువాత ఈ సమస్యలు వస్తున్నాయా..?

• దానికి కారణం ఏమిటో, ఎలా నివారించాలో తెలుసుకోండి..!



తేలికపాటి లేదా భారీ భోజనం చేసిన తరువాత చాలా మంది తీవ్రమైన ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్య యనాలు చెబుతున్నాయి. ఇటువంటి అసౌకర్యానికి ప్రధాన కారణం SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth) అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. SIBO అనేది పెద్ద ప్రేగులో ఉండే బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులో ఎక్కువగా పెరగడం. చిన్న ప్రేగు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటంతో పాటు పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేయడం, ఆహారాన్ని ముందుకు కదిలించడం వంటి పనులను నిర్వర్తిస్తుంది. చిన్న ప్రేగులో ఈ బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఆహారం ఎక్కువగా ఫెర్మెంటేషన్ అవుతుంది. పోషకాలు శరీరానికి అందకుండా పోతాయి. గ్యాస్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, మలవిసర్జనలో మార్పులు, కడుపు నొప్పి, అలసట, పొట్ట పెద్దగా కనిపించడం, గ్యాస్, మలబద్దకం, విరేచనాలు, తక్కువ తిన్నా కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడం, పోషకాల లోపాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు మబ్బుగా ఉండడం, ఆందోళన, చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక SIBO కు గలకారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కారణాలు ఇవే..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, హైపో థైరాయిడిజం, వృద్ధాప్యం, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణాశయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం లేదా బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులోనే నిలిచిపోతాయి. దీర్ఘకాలం పాటు పీపీఐ మందులు వాడటం, వయసు పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువవడం చేత బ్యాక్టీరియా చనిపోకుండా చిన్న ప్రేగులోకి చేరతాయి. అలాగే బైల్ లేదా ఎంజైమ్ ల ప్రవాహం తక్కువైతే ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాకుండా మిగిలిపోతుంది. దీంతో బ్యాక్టీరియా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. పాత శస్త్రచికిత్సలు, IBS లేదా ఎజిఐజవతీఅఎబశ్రీఖ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస నమూనాలను తీసుకుని పరీక్షిస్తారు.

ఏం చేయాలి..

SIBO తో బాధపడే వారు కొన్నిసార్లు ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోవడం వల్ల లక్షణాలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆహార నియంత్రణ, ఫెర్మెంటేషన్ ను తగ్గించడం, కడుపులో ఆమ్లాన్ని మెరుగుపరచడం, ఎంజైమ్ లు, బైల్ సరైన స్థాయిలో ఉండేలా చేయడం, బ్యాక్టీరియా అధిక వృద్ధిని తగ్గించడానికి హెర్బల్ లేదా ఔషధ యాంటీమైక్రోబియల్స్ ను ఉపయోగించడం, జీర్ణాశయ సామర్థ్యాన్ని పునరుద్ధరించడం, జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడం వంటివి చేయాలి. వా×దీూ తగ్గిన తర్వాత మాత్రమే ప్రోబయోటిక్స్ వాడడం మంచిది. ఈ విధంగా తగిన చర్యలు తీసుకుంటూ మెరుగైన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

జీఎల్‌పీ-1 మందులను వాడడం ఆపేశారా.. అయితే ఇంకా ఎక్కువ బరువు పెరుగుతారట..

అధిక శరీర బరువు కారణంగా అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. దీంతో చాలా మంది శరీర బరువును తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. వాటిలో బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం కూడా ఒకటి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో చాలా సహాయపడతాయి. సెమాగ్లుటైడ్, టిర్జెపటైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట ఖాళీ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం ఆగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

ఈ మందులు వాడడం ఆపిన తరువాత చాలా మంది త్వరగా బరువు తిరిగి పొందుతారని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. చికిత్స ఆపేసిన తరువాత మొదటి సంవత్సరంలోనే కోల్పోయిన బరువులో ఎక్కువ భాగాన్ని తిరిగి పొందుతారని, ఊబకాయం ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధిలా ప్రవర్తిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చికిత్స ఆపిన తరువాత వ్యక్తులు నెలకు దాదాపు 0.4 కిలోల బరువు తిరిగి పొందుతున్నారని 9వేల మందికి పైగా జరిపిన పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

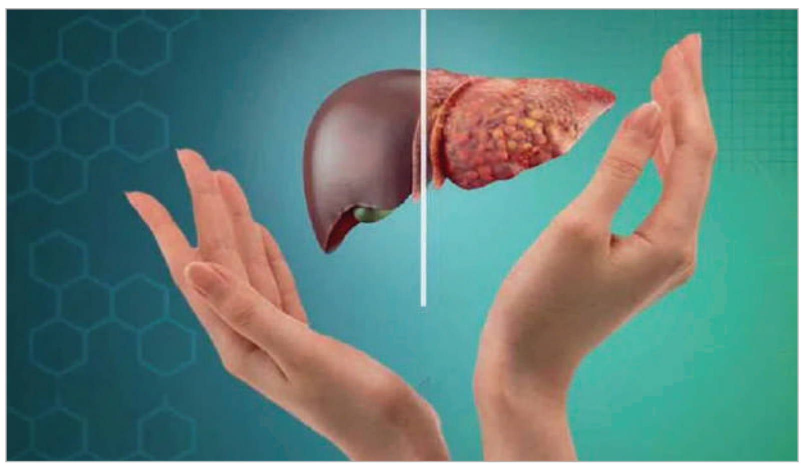
బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంకేతాలు, జీవక్రియ వేగం తిరిగి మాములు స్థితికి చేరుకుంటాయి. దీంతో క్రమంగా బరువు తిరిగి పెరుగుతారు. బరువు తిరిగి పెరిగే సరికి చాలా మందిలో రక్తపోటు, చక్కెర స్థాయిలు, కొలెస్ట్రాల్ వంటి జీవక్రియ మెరుగుదలలు తగ్గడం ప్రారంభించాయని కూడా వైద్యులు పరిశోధనల ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఆహారాల ద్వారా చేసే డైటింగ్ తరువాత పెరిగే బరువు కంటే మందులు ఆపేసిన తరువాత వేగంగా బరువు పెరుగుతున్నారని విశ్లేషణ సూచించింది. జీఎల్‌పీ - 1 వంటి మందులు మెదడులో ఆకలి సంకేతాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంకేతాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికి, స్థిరమైన ఫలితాలు, దీర్ఘకాలిక ప్రవర్తనా మార్పులపై ఆధారపడి ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయడం వల్ల మందులు ఆపేసిన తరువాత కూడా బరువు తగ్గడాన్ని ఎక్కువ కాలం పాటు నిలుపుకోవచ్చని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. బరువు తగ్గించే మందులు ఊబకాయం చికిత్సలో విప్లవాత్మక మార్పులను తీసుకువచ్చినప్పటికీ చికిత్స నిలిపివేస్తే ప్రయోజనాలు కొనసాగకపోవచ్చని కోల్పోయిన బరువును సంవత్సరం లోపే తిరిగి పొందుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్థిరమైన బరువుకు వైద్య చికిత్స, ప్రవర్తన మద్దతు, దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి మార్పుల కలయిక అవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేగంగా పెరుగుతున్న ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య..



• ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం అవసరం..

ఫ్యాటీ లివర్ అంటే లివర్ కణాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం. ఇది భారత్‌లో వేగంగా పెరుగుతున్న అనారోగ్య సమస్యల్లో ఒకటి. మారిన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామం చేయకపోవడం, మద్యపానం వంటి వాటిని ఈ సమస్యకు ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను సరైన సమయంలో నియంత్రించకపోతే భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. అయితే సరైన ఆహారం, జీవనశైలి మార్పులతో ఈ సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడానికి సహాయపడే ఉత్తమ ఆహారాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించి కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

లివర్ ఎంజైమ్‌లు తగ్గేందుకు..

రోజుకు మూడు కప్పులు బ్లాక్ కాఫీ చక్కెర లేకుండా తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. లివర్ ఎంజైమ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో కాఫీ సహాయపడుతుంది. అలాగే లివర్ వాపు, ఫైబ్రోసిస్, సిరోసిస్ ప్రమాదాన్ని కూడా కాఫీ తగ్గిస్తుంది. కాఫీలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ లివర్ కణాలను రక్షించడంలో దోహదపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, రాస్ప్‌బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ వంటి పండ్లలో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలీఫినాల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లివర్‌లో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గి దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గాలంటే..

అలాగే ఎక్స్‌ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు తగ్గించడంలో, మెటాబాలిజం మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. అదే విధంగా బాదం, ఆక్రోట్, పిస్తా వంటి నట్స్‌లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. రోజూ వీటిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం ద్వారా మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..

ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు కూడా ఎంతో సహాయపడతాయి. ఆకుకూరలు లివర్‌లో కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. పాలకూర, కేల్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఫైబర్, మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్, నెమ్మదిగా జీర్ణమయ్యే కార్బొహైడ్రేట్స్‌కు మంచి మూలం. ఫైబర్ ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి గట్ మైక్రోబయోమ్‌ను (మంచి బ్యాక్టీరియా) బలోపేతం చేస్తుంది. ఇది ఫ్యాటీ లివర్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వీటితో పాటు బీట్‌రూట్ ను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ సమస్య నుండి సులభంగా బయటపడవచ్చు. బీట్‌రూట్‌లో ఫైబర్, నైట్రేట్స్, బెటలైన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి లివర్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా చిన్న చిన్న ఆహారపు మార్పులు రోజువారీ జీవనశైలిలో చేర్చుకుంటే కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు.

చర్మం యవ్వనంగా ఉండాలని వీటిని తీసుకుంటున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త..

ఇటీవలి కాలంలో కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయని చెప్పవచ్చు. మెరిసే చర్మం, బలమైన జుట్టు, గోర్లు, కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ కొల్లాజెన్ పౌడర్లు, డ్రింక్స్ లేదా క్యాప్సూల్స్ వాడే ముందు వాటి ప్రయోజనాలు, ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ అనే ప్రోటీన్ ను శరీరం సహజంగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది చర్మం, ఎముకలు, టెండన్స్, కార్టిలేజ్ నిర్మాణాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకునే ముందు కొన్ని ప్రమాదాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. మెరైన్ కొల్లాజెన్ (చేపల నుండి పొందేది) తరచుగా చేపల వాసన లేదా రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఇది చాలా మందికి ఇష్టం లేకపోవచ్చు. అలాగే కొందరికి అలర్జీ రియాక్షన్లు కూడా కలగవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం..

వయస్సు పెరిగే కొద్దీ సహజ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనివల్ల ముడతలు, కీళ్ల నొప్పి, చర్మం వదులుగా అవ్వడం జరుగుతుంది. అందుకే చాలా మంది కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఇవి పూర్తిగా సురక్షితమైనవి కావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లను ఉపయోగించడం ద్వారా కొన్ని సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకున్న తర్వాత కొందరికి కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నిండుగా అనిపించడం, హార్ట్‌బర్న్, వాంతులు వంటి సమస్యలు రావచ్చు. ఇవి సాధారణంగా తేలికపాటి సమస్యలే అయినప్పటికీ అసౌకర్యంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తులు కొందరిలో అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తాయి. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు సాధారణంగా జంతు ఉత్పత్తుల నుంచి తయారు అవుతాయి. ముఖ్యంగా చేపలు లేదా షెల్‌ఫిష్ నుంచి తీసే మెరైన్ కొల్లాజెన్ వలన సీఫుడ్ అలర్జీ ఉన్నవారికి ప్రమాదం ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల దురద, చర్మంపై దద్దుర్లు, గొంతులో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

ప్రోటీన్ మోతాదు పెరిగే ప్రమాదం..

అలాగే తయారీ విధానం, ముడి పదార్థాన్ని బట్టి కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లలో కొద్దిగా భారీ లోహాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. మంచి బ్రాండ్లు భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించినప్పటికీ, నాసిరకం ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి హానికరం కావచ్చు. అదే విధంగా కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం వల్ల రోజువారీ ప్రోటీన్ మోతాదు పెరుగుతుంది. ఇది అందరికీ మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి లేదా ఇప్పటికే ఎక్కువ ప్రోటీన్ తీసుకుంటున్నవారికి ఇది ఒత్తిడిని కలిగించవచ్చు. ఇక చర్మం మెరుగుపడటం లేదా కీళ్ల ఆరోగ్యం కోసం కొల్లాజెన్ ఉపయోగపడుతుందని చెప్పినా, దీనికి సంబంధించిన శాస్త్రీయ ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. కొంతమంది వ్యక్తులకు మాత్రమే స్వల్ప ప్రయోజనం కనిపించవచ్చు. ఇది వృద్ధాప్యానికి పూర్తిస్థాయి పరిష్కారం కాదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల ఇటువంటి ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం సప్లిమెంట్స్ పైనే ఆధారపడకుండా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాలను కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉన్న నిమ్మకాయలు, బెర్రీలు, బెల్ పెప్పర్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. గుడ్లు, చేపలు, పప్పులు వంటి ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. వీటితో పాటు ఎక్కువగా సూర్యకిరణాలు చర్మంపై పడకుండా చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి. పొగ తాగడం మానేయాలి. సరైన నిద్ర, వ్యాయామం ద్వారా సహజంగానే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. కొల్లాజెన్ సప్లిమెంట్లు కొంతవరకు ప్రయోజనం ఇవ్వవచ్చు కానీ అవి అందరికీ అవసరం పడవని వీటిని వాడడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, అలర్జీలు వంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి సప్లిమెంట్స్ ను ప్రారంభించే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సమతుల్య ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ద్వారా సహజంగా కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మహిళలు తరచూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలు చేస్తే.. ఎన్నో లాభాలు..

చాలా మంది మహిళలు వ్యాయామం విషయంలో ప్రధానంగా కార్డియోపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడతారు. త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే కార్డియో మంచిదని, వెయిట్ ట్రైనింగ్ చేస్తే శరీరం స్థూలంగా కనిపిస్తుందని ఒక సాధారణ అపోహ చాలా మందిలో ఉంది. కానీ వాస్తవానికి స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ మహిళలకు ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కేవలం కొవ్వు తగ్గించడమే కాకుండా శరీరాన్ని లోపల నుంచి బలపరుస్తుంది. ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ విషయానికి వస్తే కార్డియో కంటే స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ కు ఎక్కువ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వయస్సు 20 నుంచి 60 ఏళ్లు, ఎంతైనా సరే.. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ తప్పనిసరి. జిమ్ నుంచి బయటకు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఇది శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ వల్ల మహిళలకు కలిగే ప్రయోజనాల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ద్వారా కండరాలుపెరుగుతాయి. దీని వల్ల బేసల్ మెటాబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అంటే విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పటికీ ఎక్కువ కాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కార్డియో కేవలం వ్యాయామ సమయంలో మాత్రమే కాలరీలు బర్న్ చేస్తుంది. అలాగే మహిళల్లో వయస్సు పెరిగే కొద్దీ, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత ఆస్టియోపొరోసిస్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ హార్మోన్ల స్థాయిలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ఇది ఎండార్ఫిన్స్ పెంచి, కార్టిసోల్ ను నియంత్రిస్తుంది. దీని వల్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే బలమైన కండరాలు కీళ్లకు మద్దతును ఇస్తాయి. దీని వల్ల గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుంది ,సమతుల్యత మెరుగుపడుతుంది.

షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో..

అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది. దీని వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా 35 సంవత్సరాల తర్వాత మహిళల్లో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. కానీ రెగ్యులర్ స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఇలా అనేక రకాల ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా బరువులు ఎత్తడం వల్ల మహిళలు లావుగా కనిపించరని కూడా వారు చెబుతున్నారు.

పిల్లల గదిలో ఏసీ ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో చాలా ఇళ్లలో పిల్లలు కూడా ఏసీ గదుల్లోనే నిద్రపోతున్నారు. అయితే ఏసీని సరిగ్గా వాడకపోతే, అది పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందుకే తల్లిదండ్రులు కొన్ని ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

గది ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉండాలి?

పిల్లల గదిలో ఉష్ణోగ్రత 23°C - 27°C మధ్య ఉండటం మంచిది. చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత ఉంటే జలుబు, దగ్గు, అలర్జీ సమస్యలు రావచ్చు. గాలి నేరుగా తగలకుండా చూడండి. ఏసీ గాలి పిల్లలపై నేరుగా పడకూడదు. ఇది చర్మం, శ్వాసకు ఇబ్బందులు కలిగించవచ్చు.

సరైన దుస్తులు అవసరం

పిల్లలకు తేలికైన, సౌకర్యవంతమైన బట్టలు వేయాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పేలా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏసీ ఆన్‌లో ఉంచొద్దు. 3-4 గంటలకొకసారి ఏసీ ఆపడం మంచిది. కొంతసేపు గదిలో సహజ గాలి రావడం అవసరం. ఆస్తమా ఉన్నవారు, శ్వాసకోశ సమస్యలు ఉన్నవారు, చర్మ అలర్జీలు ఉన్నవారు, జ్వరం లేదా ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నవారు ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పిల్లలు ఏసీ గదిలో నిద్రపోవడం తప్పు కాదు. కానీ సరైన ఉష్ణోగ్రత, గాలి దిశ, దుస్తులు వంటి విషయాలు జాగ్రత్తగా చూసుకుంటేనే వారు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పెద్ద సమస్యలను నివారించవచ్చు.

సాలీడు కాటు ప్రమాదకరమైందా.. సాలీడు కాటు వేస్తే ఏమవుతుంది..?

సినిమాలో పీటర్ పార్కర్ ఒక స్పైడర్ కాటు వల్ల సూపర్ పవర్స్ పొందాడు. కానీ నిజ జీవితంలో మాత్రం స్పైడర్ బైట్ ప్రమాద కరంగా మారవచ్చు. Chris Keegan అనే యూకే వ్యక్తికి జరిగిన ఘటనే దీనికి ఉదాహరణ. అతని చేతిపై ఉన్న చిన్న కాటును మొదట పట్టించుకోలేదు. తర్వాత అది ఎర్రగా మారడంతో మెడిసిన్ తీసుకున్నాడు. కానీ పరిస్థితి క్రమంగా క్షీణించడం మొదలు పెట్టింది. చేయి వాపులకు గురై, ఊదా రంగులోకి మారి, బౌలింగ్ బాల్ సైజ్‌కి చేరింది. చివరకు ఆసుపత్రికి వెళ్లగా, ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాపించకుండా ఉండేందుకు శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి వచ్చింది. సాధారణంగా సాలీడు కాట్లు హానికరం కావు. చాలా సందర్భాల్లో వాటిని అందరూ అస్సలు గమనించకపోవచ్చు. కానీ కొందరిలో చర్మం ఎర్రబారడం, నొప్పి, వాపు, చర్మంపై పుండ్లు వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం నిజంగా సాలీడు కాటు వేసిందో లేదో కచ్చితంగా చెప్పడం కూడా కష్టమని సాలీడు కాటును చూసినప్పుడే దానిని నిర్ధారించవచ్చునని వారు చెబుతున్నారు.

కొన్ని రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే ప్రమాదకరం..

ప్రపంచంలో కొద్ది రకాల సాలీడ్లు మాత్రమే మనుషులకు ప్రమాదకరం. వాటిలో విడో స్పైడర్, రెక్లూస్ స్పైడర్ వంటి కొన్ని జాతుల సాలీడులకు మాత్రమే మనుషులను గాయపరచగలిగేంత పెద్ద కోరలు ఉంటాయి. సాధారణ స్పైడర్ కాటు వేసిన చోట చర్మం ఎర్రగా మారడం, వాపు, దురద, నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కానీ విడో స్పైడర్ కాటు లక్షణాలు అయితే 1-3 రోజుల వరకు కనిపిస్తాయి. కాటు చుట్టూ నొప్పి, వాపు ఉంటుంది. ఇది పొట్ట, వెన్ను, ఛాతికి వ్యాపించవచ్చు. పొత్తి కడుపు బిగువుగా ఉండడం లేదా తీవ్రమైన కండరాల నొప్పులు ఉంటాయి. వాంతులు, వికారం, వణుకు, చెమటలు పట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే సాలీడు కాటుకు చికిత్స ఎలా చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ప్రథమ చికిత్స ఇలా చేయాలి..

చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లోనే ఫస్ట్ ఎయిడ్‌తో చికిత్స చేయవచ్చు. సాలీడు కాటు వేసిన చోట గోరువెచ్చని నీటితో, సబ్బుతో కడగాలి. ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా యాంటీ బయోటిక్ క్రీమ్ రాయాలి. కాటుకు గురైన చోట ఐస్ ప్యాక్ పెట్టి వాపు తగ్గించాలి. దురద, వాపు తగ్గేందుకు యాంటీ హిస్టమిన్ మందులు తీసుకోవచ్చు. నొప్పి ఉంటే ఐబుప్రోఫెన్ లేదా పారాసిటమాల్ తీసుకోవచ్చు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో స్పైడర్ కాటు తీవ్రమవుతుంది. కాటు వేసిన చోట సమస్యలు తలెత్తుతాయి. బ్రౌన్ రెక్లూస్ సాలీడు కాటు వల్ల కణజాల క్షయం చెందిన గాయాలు సాధారణంగా కనబడతాయి. చర్మ కణజాలం నశిస్తుంది. పుండ్లు, బొబ్బలు రావడం జరుగుతుంది. ఇవి నెమ్మదిగా మానిపోవడం, మచ్చలు పడటం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే అలర్ట్ అవ్వాలి..

కాటు వేసిన చోట ఎరుపు చీము లేదా పసుపు రంగు స్రావం కనిపిస్తే ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అత్యల్ప సందర్భాల్లో ప్రమాదకరమైన స్పైడర్ కాటు చిన్నారులకు ప్రాణాపాయం కలిగించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా స్పైడర్ కాట్లు చిన్నవే అయినప్పటికీ, కొన్ని సందర్భాల్లో అవి తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లకు దారి తీస్తాయి. కనుక కాటు వేసిన చోట వాపు పెరగడం, నొప్పి ఎక్కువవడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలను గమనించిన వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. సాలీడు కాటును అన్నిసార్లు తేలికగా తీసుకోకూడదు. చిన్న సమస్యగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని, సమయానికి చికిత్స తీసుకుంటే పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చునని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజూ ఉదయం ఈ యోగాసనాలను వేస్తే..

రోజంతా మనశ్శాంతిగా ఉండవచ్చు..

ఉదయం లేవగానే చాలా మంది చేసే పనులు ఆ రోజు మొత్తం మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయిలు, ఉత్పాదకతపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే చాలా మంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మొబైల్ ఫోన్‌లో సందేశాలు, సోషల్ మీడియా లేదా ఈ-మెయిల్స్ చూడటంతో రోజును ప్రారంభిస్తారు. దీంతో రోజు మొదలయ్యే సమయానికే ఒత్తిడి, ఆందోళన పెరిగి మిగతా సమయం కూడా హడావుడిగా గడిచే అవకాశం ఉంటుంది. ఉదయం నిదానంగా, ప్రశాంతంగా ప్రారంభమైతే శరీరం, మనసు రెండూ సమతుల్యంగా పనిచేస్తాయి. ఇందుకోసం యోగా, శ్వాసాభ్యాసాలు, తేలికపాటి వ్యాయామాలను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే కొద్దిసేపు సూర్యరశ్మిలో గడపడం, తగినంత నీరు తాగడం, శరీరాన్ని కదిలించే వ్యాయామాలు చేయడం వంటివి రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేందుకు తోడ్పడతాయి.

తాడాసనం, పాద హస్తానం..

ఉదయం యోగా సాధనను 20 నుంచి 30 నిమిషాల వరకు కొనసాగించవచ్చు. యోగా ప్రారంభించే ముందు వేళ్లను, అరచేతులను, చేతులను, మోచేతులను నెమ్మదిగా స్ట్రెచ్ చేయడం ద్వారా చిన్న కీళ్లను చురుకుగా మార్చుకోవచ్చు. అలాగే ఛాతీ విస్తరణ వ్యాయామాలు, కాళ్ల స్ట్రెచింగ్, మోకాళ్ల కదలికలు, పాదాల వ్యాయామాలు చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని సిద్ధం చేయవచ్చు. తాడాసనం ఉదయం చేయడానికి అనువైన ఆసనాల్లో ఒకటి. ఇందులో రెండు పాదాలను కలిపి నిటారుగా నిలబడి, బరువును రెండు కాళ్లపై సమానంగా ఉంచి, శ్వాసపై దృష్టి పెట్టాలి. ఇది శరీర భంగిమను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పాదహస్తాసనంలో నడుము నుంచి ముందుకు వంగి పాదాల వైపు చేతులను చాపాలి. మోకాళ్లను గట్టిగా బిగించకుండా సౌకర్యంగా ఉంచాలి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, కాళ్ల కండరాలకు మంచి స్ట్రెచ్‌ను అందిస్తుంది. పార్శ్వ ఉర్ధ్వ హస్తాసనంలో చేతులను తలపైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని మెల్లగా ఒక వైపుకు వంచాలి. దీని వల్ల శరీరపు పక్క భాగాలు సాగి వశ్యత పెరుగుతుంది.

స్ట్రెచింగ్..

మెడ స్ట్రెచింగ్ కూడా ఉదయపు దినచర్యలో భాగం అవుతుంది. మెడను ముందుకు, వెనక్కి, ఎడమ, కుడి వైపులకు నెమ్మదిగా కదిలించడం ద్వారా గట్టిపడిన కండరాలు సడలుతాయి. భుజాలను ముందుకు, వెనక్కి గుండ్రంగా తిప్పే షోల్డర్ రొటేషన్ వ్యాయామం భుజాల కదలికలను మెరుగుపరచడంతోపాటు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే శరీరపు పైభాగాన్ని కుడి, ఎడమ వైపులకు మెల్లగా తిప్పే ట్విస్టింగ్ వ్యాయామాలు వెన్నెముక వశ్యతను పెంచి శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. యోగా ఆసనాలతోపాటు శ్వాసాభ్యాసాలు కూడా ఉదయపు దినచర్యలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. లోతైన డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్ ద్వారా శరీరం ప్రశాంత స్థితిలోకి వెళ్లేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇందులో సౌకర్యంగా కూర్చొని ముక్కు ద్వారా నెమ్మదిగా శ్వాస పీల్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో పొట్టను బయటకు విస్తరించాలి. అనంతరం నెమ్మదిగా శ్వాసను విడిచేటప్పుడు పొట్ట సాధారణ స్థితికి రావాలి.

ప్రాణాయామం..

అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం కూడా ఏకాగ్రతను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి మరో రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకుని, తరువాత ప్రత్యామ్నాయంగా శ్వాసను మార్చుతూ కొనసాగించాలి. బాక్స్ బ్రీతింగ్ పద్ధతిలో నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాస పీల్చి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపి, నాలుగు సంఖ్యల వరకు శ్వాసను విడిచి, మళ్లీ నాలుగు సంఖ్యల వరకు ఆపాలి. ఈ విధానం మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రారంభ స్థాయిలో ఉన్నవారు అన్ని శ్వాసాభ్యాసాలను ఒకేసారి చేయాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట కొన్ని నిమిషాలు డయాఫ్రాగ్మాటిక్ బ్రీతింగ్‌తో ప్రారంభించి, క్రమంగా ఇతర పద్ధతులను కూడా అలవాటు చేసుకోవచ్చు. రోజువారీ జీవితంలో ఇటువంటి చిన్న మార్పులు తీసుకురావడం ద్వారా శక్తి, ఏకాగ్రత, మానసిక ప్రశాంతతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

పిల్లలకు స్క్రీన్ టైమ్ ను తగ్గించకపోతే ఇబ్బందులే..

అనేక విధాలుగా ప్రభావం పడే అవకాశం..

డిజిటల్ యుగంలో పెరుగుతున్న పిల్లలను ప్రేమగా ఐప్యాడ్ కిడ్స్ అని పిలుస్తుంటారు. చిన్న వయసు నుంచే మొబైల్ ఫోన్లు, ట్యాబ్లెట్లు, ఇతర డిజిటల్ పరికరాలతో ఎక్కువ సమయం గడపడం నేటి పిల్లల్లో సాధారణంగా మారింది. తల్లిదండ్రులకు ఇది మొదట్లో సౌకర్యంగా అనిపిస్తుంది. పిల్లలు ప్రశాంతంగా ఉండటంతోపాటు తాము పనులు పూర్తి చేసుకునేందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. అయితే అధిక స్క్రీన్ టైమ్ చిన్నారుల ఎదుగుదలపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పిల్లలు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రకమైన ఉత్తేజాన్ని కోరుకుంటుంటారు. వారు కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలనుకుంటారు, ఆడుకోవాలనుకుంటారు, చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని అన్వేషించాలనుకుంటారు. అలాంటి సమయంలో స్క్రీన్‌లు వారికి తక్షణ వినోదాన్ని అందిస్తాయి. కానీ వాస్తవ ప్రపంచ అనుభవాలు, సంభాషణలు, ఆటలు, ప్రకృతితో మమేకం కావడం వంటి అంశాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా స్క్రీన్‌లు మారలేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిజ జీవిత అనుభవాలు కీలకం..

పిల్లల ఎదుగుదలలో నిజ జీవిత అనుభవాలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఆకులను తాకడం ద్వారా రంగులను నేర్చుకోవడం, బొమ్మలతో ఆడటం, మట్టిలో ఆడుకోవడం, ఇతరులతో మాట్లాడటం వంటి కార్యకలాపాలు పిల్లల అభివృద్ధికి ఎంతో అవసరం. ఇవి స్క్రీన్‌ల ద్వారా లభించే డిజిటల్ అనుభవాల కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. స్క్రీన్ టైమ్‌ను తగ్గించిన తర్వాత పిల్లల్లో మొదటగా కనిపించే మార్పుల్లో ఏకాగ్రత పెరగడం ఒకటి. స్క్రీన్‌లలో వేగంగా మారే దృశ్యాలు, వెంటనే లభించే వినోదం కారణంగా పిల్లలు త్వరిత ఉత్తేజానికి అలవాటు పడతారు. దీంతో నెమ్మదిగా జరిగే కార్యకలాపాలపై ఆసక్తి తగ్గుతుంది. అయితే స్క్రీన్

సమయాన్ని తగ్గించిన తర్వాత పిల్లలు మళ్లీ చిత్రాలు గీయడం, కథలు వినడం, బ్లాక్స్‌తో నిర్మాణాలు చేయడం వంటి పనులపై ఎక్కువసేపు దృష్టి పెట్టగలుగుతారు. ప్రారంభంలో కొంత అసహనం, విసుగు కనిపించినప్పటికీ, అది మెదడు కొత్త పరిస్థితులకు అలవాటు పడుతున్న సంకేతమని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

స్క్రీన్ సమయం తగ్గితే..

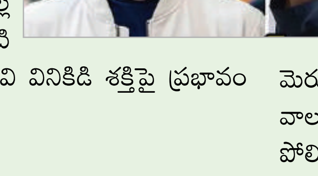
భాషా నైపుణ్యాలు కూడా మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. స్క్రీన్‌ల ద్వారా పిల్లలు వినగలుగుతారు కానీ ప్రత్యక్ష సంభాషణలో లాగే ప్రశ్నలు అడగడం, సమాధానాలు చెప్పడం, అభిప్రాయాలు వ్యక్తపరచడం వంటి అవకాశాలు ఉండవు. స్క్రీన్ సమయం తగ్గి కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులతో ఎక్కువగా మాట్లాడే అవకాశం లభించినప్పుడు పిల్లల పదజాలం పెరుగుతుంది. వారు ఎక్కువ ప్రశ్నలు అడగడం ప్రారంభిస్తారు. దీన్ని భాషా అభివృద్ధికి మంచి సూచనగా పరిగణిస్తారు. భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకునే సామర్థ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. స్క్రీన్‌లకు ఎక్కువగా అలవాటు పడిన పిల్లలు అనుకోని పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడంలో ఇబ్బంది పడే అవకాశం ఉంటుంది. కానీ స్క్రీన్ టైమ్ తగ్గిన తర్వాత వారు నిరాశ, అసంతృప్తి వంటి భావాలను క్రమంగా ఎదుర్కోవడం నేర్చుకుంటారు. కోపం, ఏడుపు, చిరాకు వంటి ప్రతిస్పందనలు తగ్గి పరిస్థితులను సమర్థంగా నిర్వహించే నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

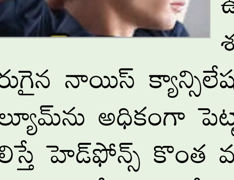
నిద్ర నాణ్యత కూడా ముఖ్యమే..

నిద్ర నాణ్యత కూడా గణనీయంగా మెరుగుపడుతుంది. స్క్రీన్‌ల నుంచి వెలువడే నీలి కాంతి మెదడును అప్రమత్తంగా ఉంచి నిద్రకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు స్క్రీన్ వినియోగం ఎక్కువైతే పిల్లలకు త్వరగా నిద్ర పట్టదు. స్క్రీన్ సమయాన్ని తగ్గించిన తర్వాత పిల్లలు వేగంగా నిద్రపోవడం, లోతైన నిద్ర పొందడం, మరుసటి రోజు ఉత్సాహంగా ఉండటం వంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి. మెరుగైన నిద్ర వల్ల నేర్చుకునే సామర్థ్యం, ప్రవర్తన, మానసిక స్థిరత్వం కూడా మెరుగుపడతాయి. సృజనాత్మకత పెరగడం మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం. విసుగు అనేది పిల్లల ఊహాశక్తికి ప్రారంభ బిందువుగా పనిచేస్తుంది. స్క్రీన్ లేకపోతే పిల్లలు కొత్త ఆటలను సృష్టించడం, ఊహాజనిత కథలు నిర్మించడం, వస్తువులతో ప్రయోగాలు చేయడం వంటి పనుల్లో నిమగ్నమవుతారు. స్వయంగా ఆటలను ప్రారంభించడం, ఎక్కువసేపు ఒకే పనిలో నిమగ్నమై ఉండటం, ప్రకృతి పట్ల ఆసక్తి పెరగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పిల్లల జీవితాల నుంచి సాంకేతిక పరికరాలను పూర్తిగా తొలగించడం అవసరం లేదు. అయితే వాటి వినియోగాన్ని సమతుల్యం చేయడం ముఖ్యం. నిజ జీవిత అనుభవాలు, కుటుంబ సభ్యులతో సంభాషణలు, బహిరంగ ఆటలు, సృజనాత్మక కార్యకలాపాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ద్వారా పిల్లల శారీరక, మానసిక, సామాజిక అభివృద్ధిని మరింత సమర్థవంతంగా ప్రోత్సహించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

హెడ్‌ఫోన్సా.. ఇయర్‌బడ్సా? చెవులకు ఏది మేలు.!

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: ఖాళీగా ఉన్నా, జర్నీ చేయాల్సి వచ్చినా లేదా ఆన్‌లైన్ సమావేశాలకు హాజరవ్వాలన్నా దాదాపుగా చాలామంది హెడ్‌ఫోన్స్ లేదా ఇయర్‌బడ్స్‌ను వాడేస్తున్నారు. కానీ మనం ఎంతగానో ఇష్టపడే ఈ పరికరాలు మన వినికిడి శక్తిని ఎంతమేర ప్రభావితం చేస్తాయో మీరెప్పుడైనా ఆలోచించారా? హెడ్‌ఫోన్స్ అయినా, ఇయర్‌బడ్స్ అయినా.. సక్రమంగా వాడితేనే వాటివల్ల ఎదురయ్యే దుష్ప్రభవాల నుంచి బయటపడవచ్చు. వీటి ఉపయోగంలో ఏమాత్రం ఉదాసీనంగా వ్యవహరించినా.. అవి వినికిడి శక్తిపై ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.





ఇయర్‌బడ్స్:

ఇయర్‌బడ్స్ నేరుగా చెవుల్లో అమరిపోతాయి. దీంతో శబ్ద తరంగాలు.. చెవిపొరకు చాలా దగ్గరై ప్రభావం చూపుతాయి. ఎక్కువ సమయం, అధిక శబ్దంతో వినడం వల్ల వినికిడి శక్తి తగ్గడం, చెవుల్లో చికాకుగా అనిపించడం(టిన్నిటస్), అసౌకర్యం, ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశముంది. అలాగే బయటి శబ్దాలు వినిపించకుండా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో చాలామంది తెలియకుండానే వాల్యూమ్‌ను పెంచేస్తుంటారు. ఇది చెవులపై మరింత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి నియంత్రిత వాల్యూమ్‌ను దాటకుండా చూసుకోవాలని నిపుణులు అంటున్నారు.

హెడ్‌ఫోన్స్:

ఓవర్-ఇయర్ హెడ్‌ఫోన్స్.. చెవులకు బయటి భాగంలో ఉంటాయి. ఇవి చెవిపొరకు కొంత దూరంలో ఉండటంతో శబ్ద ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా మెరుగైన నాయిస్ క్యాన్సిలేషన్ సదుపాయం ఉండటంతో చుట్టూ ఎక్కువ శబ్దం ఉన్నా వాల్యూమ్‌ను అధికంగా పెట్టాల్సిన అవసరం అంతగా ఉండదు. కాబట్టి ఇయర్‌బడ్స్‌తో పోలిస్తే హెడ్‌ఫోన్స్ కొంత వరకు సేఫ్ అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏ పరికరమైనా అధిక శబ్దంతో, ఎక్కువసేపు వినియోగిస్తే వినికిడి దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. చెవి లోపలి భాగంలోని సూక్ష్మ కేశ కణాలు దెబ్బతింటే అవి మళ్లీ ఏర్పడవు.

ఉదయాన్నే మడమ నొప్పి నడవనివ్వడం లేదా.. అయితే ఈ టిప్స్ మీ కోసం..!

చాలామందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే మడమ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం ఎక్కువసేపు నిలబడటం. సరైన పాదరక్షలు ధరించకపోవడంతోపాటు అధిక బరువు ఉండటం మరో కారణం. రోజంతా మన శరీర బరువు మొత్తం మన పాదాలపై పడుతుంది. అందుకే మడమ నొప్పి కారణంగా చాలామంది ఉదయాన్నే లేవడానికి ఇబ్బంది పడతారు. మరి ముఖ్యంగా ఉదయం వేళ మనం పాదం నేలపై ఆనించిన వెంటనే మడమలో తీవ్రంగా గుచ్చుతున్నట్లుగా నొప్పి ఉంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని ప్లాంటార్ ఫాసైటిస్ అంటారు. ప్లాంటార్ ఫాసియా అనేది మన మడమ నుంచి కాలివేళ్ళ వరకు విస్తరించి ఉండే ఒక మందపాటి కండర కణజాలం. మనం నడిచేటప్పుడు లేదా పరిగెత్తేటప్పుడు మన పాదాలపై పడే ఒత్తిడిని గ్రహించడానికి అది ఒక షాక్ అబ్జార్బర్‌లా పని చేస్తుంది. ఈ కణజాలంపై అధిక ఒత్తిడి పడటంవల్ల స్వల్ప వాపు రావచ్చు. దీనినే ప్లాంటార్ ఫాసైటిస్ అని అంటారు. అధిక సమయం నిలబడి ఉండటం.. ఉదాహరణకు ఉపాధ్యాయులు, కూరగాయలు లేదా ఇతర వ్యాపారులు, వంట పని చేసేవారు గంటల తరబడి నిలబడి పనిచేసే మహిళలకు ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్లాట్ చెప్పులు లేదా హీల్స్ అతిగా వాడటంవల్ల పాదంలో అసమతుల్యత ఏర్పడి మడమపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీర బరువు అధికంగా ఉన్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు మొత్తం బరువు మడమపై పడుతుంది. దీనివల్ల ప్రధానంగా మడమ నొప్పి వస్తుంది. ఒక ప్లాస్టిక్ వాటర్ బాటిల్‌లో నీళ్లు నింపి డీప్ ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. అందులో నీరు గడ్డకట్టిన తర్వాత ఆ బాటిల్‌ను నేలపై ఉంచి మీ పాదాలను ముఖ్యంగా మడమలను, దానిపై ముందుకు వెనుకకు రుద్దాలి. రోజుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలపాటు ఇలా చేయడంవల్ల వాపు తగ్గి, నొప్పి నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఒక తొట్టిలో గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకుని అందులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల రాతి ఉప్పు లేదా ఎప్సమ్ సాల్ట్ కలపాలి. ఆ నీటిలో మీ పాదాలను 15 నిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. ఉప్పునీటిలోని మెగ్నీషియం కండరాల నొప్పిని అలసటను త్వరగా తగ్గిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేచే ముందు మీ పాదాలు, కాలివేళ్ళను పైకి కిందకి సాగదీయండి. అలాగే నేలపై ఒక చిన్న టవల్ పరిచి, ఆ టవల్‌ను మీ కాలివేళ్ళకు దగ్గరగా లాగడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది ప్లాంటార్ పాసియా కండరాలను బలపరుస్తుంది. మడమ భాగంలో మృదువైన కుషన్లు ఉన్న బూట్లను మాత్రమే వాడాలి. కాళ్లకు ఏమీ లేకుంటా నేలపై ఎప్పుడూ నడవవద్దు. ఈ జాగ్రత్తలతోపాటు సూచించిన చిట్కాలను క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే మీకు కొన్ని రోజుల్లో మడమ నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

మొటిమలు అధికంగా ఏర్పడుతున్నాయా..

- అందుకు కారణాలు ఇవే.. ఏం చేయాలంటే..?

వేసవికాలంలో చెమట, తేమ, కాలుష్యం, సన్‌స్క్రీన్ వాడకం వంటి కారణాల వల్ల చర్మం జిడ్డుగా మారడం సహజమే. ఈ సమయంలో చాలామందికి మొటిమలు, చర్మంపై చిన్న చిన్న దద్దుర్లు కనిపించడం మొదలవుతుంది. దీంతో ముఖాన్ని తరచూ కడుక్కోవడం ద్వారా చర్మం శుభ్రంగా ఉంటుందని భావిస్తారు. అయితే ముఖాన్ని అతిగా శుభ్రం చేయడం కూడా మొటిమలకు కారణమవుతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖాన్ని శుభ్రం చేయడం చర్మ సంరక్షణలో ముఖ్యమైన భాగమే అయినప్పటికీ, దాన్ని తప్పు పద్ధతిలో చేయడం వల్ల చర్మం సహజ రక్షణ పొర దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీంతో చర్మంలో బ్యాక్టీరియా పెరగడం, అధికంగా ఆయిల్ ఉత్పత్తి కావడం వంటి సమస్యలు తలెత్తి మొటిమలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

రోజుకు 2 సార్లకు మించి వద్దు..

ముఖాన్ని రోజుకు రెండు సార్లకు మించి కడుక్కోవడం సాధారణంగా అవసరం ఉండదు. ఎక్కువసార్లు ఫేస్‌వాష్ ఉపయోగించడం వల్ల చర్మంలోని సహజ నూనెలు తొలగిపోతాయి. ఫలితంగా చర్మం మరింత ఆయిల్ ను ఉత్పత్తి చేసి మొటిమల సమస్యను పెంచుతుంది. మధ్యాహ్నం సమయంలో ముఖం తాజాగా అనిపించాలంటే నీటి మిస్ట్ లేదా ఆయిల్ బ్లోటింగ్ పేపర్లను ఉపయోగించడం మంచిది. వేసవికాలంలో డీప్ క్లీనింగ్ పేరుతో మార్కెట్లో లభించే కొన్ని సబ్బులు, ఫేస్‌వాష్‌లు చర్మానికి హానికరంగా మారుతాయి. ఇవి అధిక ఆల్కలైన్ స్వభావం కలిగి ఉండటంతో చర్మం సహజంగా కలిగి ఉండే రక్షణ పొరను దెబ్బతీస్తాయి. చర్మం సాధారణంగా స్వల్ప ఆమ్ల స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల పీహెచ్ 5.5 సమతుల్యతను కాపాడే, సబ్బు రహిత క్లెన్సర్‌లను ఉపయోగించడం మంచిది. చాలామంది ముఖంపై ఉన్న ఆయిల్ పూర్తిగా తొలగిపోతుందనే ఉద్దేశంతో వేడి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కుంటారు. అయితే ఇది రక్తనాళాలను విస్తరింపజేసి ఇప్పటికే ఉన్న మొటిమలను మరింతగా మంటపెట్టే అవకాశం ఉంటుంది. వేడి నీరు చర్మాన్ని అధికంగా పొడిబార్చి రక్షణ పొరను దెబ్బతీస్తుంది. అందుకే గోరువెచ్చని లేదా చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం ఉత్తమం.

ఎక్స్‌ఫోలియేషన్. మరీ అధికంగా వద్దు..

మొటిమలు వచ్చినప్పుడు చర్మంలోని మురికి తొలగిపోతుందని భావించి గరుకుగా ఉండే స్క్రబ్‌లను బలంగా రుద్దడం కూడా చాలామంది చేసే పొరపాటు. ఈ రాపిడి కారణంగా చర్మంలో మంట పెరిగి మొటిమలు మరింత ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాగే బ్యాక్టీరియా ముఖంలోని ఇతర ప్రాంతాలకు వ్యాపించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే తగిన ఎక్స్‌ఫోలియేషన్ చేయడం సరిపోతుంది. ముఖం కడిగిన తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదని, ముఖ్యంగా జిడ్డు చర్మం ఉన్నవారు భావిస్తుంటారు. కానీ ఇది కూడా చర్మ ఆరోగ్యానికి హానికరం. ముఖం కడిగిన తర్వాత చర్మం తాత్కాలికంగా తన సహజ సమతుల్యతను కోల్పోతుంది. ఈ సమయంలో తేలికపాటి జెల్ ఆధారిత మాయిశ్చరైజర్ ను ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మ రక్షణ పొరను కాపాడుకోవచ్చు. ఇది చర్మ తేమను నిలుపుకోవడంతోపాటు మొటిమల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

Printed, Published and Owned by Shaik Yacoob Pasha, Published at 7-4-29, Medarabasti Kothagudem, Bhadradri Kothagudem Districrt-507 101, Telangana. Printed at SUPHALA AKSHARAM Printers,
RNI ref.no PRESS/2026/126/7878/00001375, e-mail: aksharamnewsts@gmail.com, Editor: SHAIK YACOOB PASHA, RNI NO. TELTEL/2018/75419, e-mail: aksharamtsnews@gmail.com. Mobile : 9391690609