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 లభిస్తూ 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 శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గుండెలోని విద్యుత్ ప్రేరణలను నియంత్రించడంలో సహాయపడే ఎలక్ట్రోలైట్ గా పని చేస్తుంది. గుండె స్థిరమైన, క్రమబద్ధమైన హృదయ స్పందలను 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.

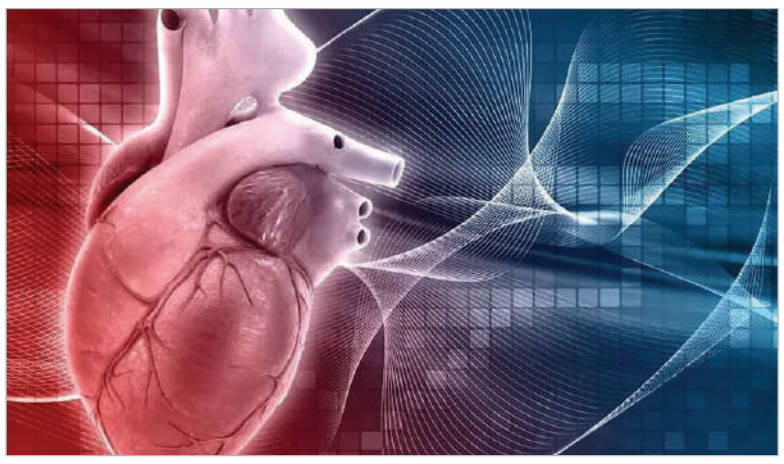
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• 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 పునరుద్దరణ 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 సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కా పా డు ం కో వ చ్చు ని 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..

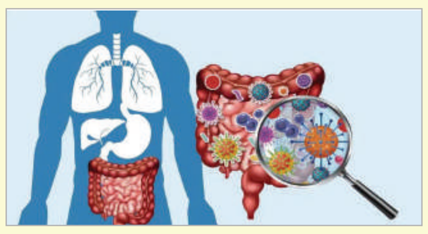
మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం 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 తగ్గించడం లో 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 మైక్రోబయల్ 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, కార్బొహైడ్రేట్స్ 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 అందకకుండా 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 ఎఅజవతీఅఎబశ్రీఖ 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. వాxదీూ 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 పరిశోధనల్లలో 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 మామూలు 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.

మాటే పాటయితే..సింగీతం తరహా మూవీ

సింగ్ గీతంతో కొత్తగా ఆలోచించిన దర్శకుడు

94ఏండ్ల వయసులో సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వం వహించిన ఫాంటసీ కామెడీ మ్యూజికల్ ఫిల్మ్ 'సింగ్ గీతం'. మాటల్లేకుండా 'పుష్పక విమానం' వంటి గొప్ప క్లాసిక్‌ని తెరకెక్కించిన సింగీతం.. 'మాటలే పాటలైతే' అని కాన్సెప్ట్‌తో ఈ సినిమా రూపొందించారని తెలియగానే, ప్రేక్షకుల్లో ఈ సినిమాపై ఆసక్తి మొదలైంది. పైగా ప్రతిష్టాత్మక వైజయంతీ మూవీస్, స్వప్న సినిమాస్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించడం, సింగీతం విజన్‌కి నాగ్ అశ్విన్ మేకింగ్ తోడవ్వడంతో ఈ సినిమాపై అంచనాలు భారీగా పెరిగాయి. కథలోకి వెళితే..ప్పుడే జైలు నుంచి విడుదలైన ప్రతాప్(ఆయాన్) తన తండ్రి తన పేరు రాసిన ఆస్తిని దక్కించుకునేందుకు అగ్రిమెంట్ పేపర్లను తీసుకొని కుబేరపురం గ్రామానికి వెళ్తాడు. అదో మిస్టీరియస్ విలేజ్. అక్కడ ఓ కొండ ఉంటుంది. ఆ కొండలో కుబేరుడి గుహ కూడా ఉంటుంది. ఆ ప్రాంత జనం కుబేరుడ్ని పూజిస్తుంటారు. ఎడారిని తలపించేలా ఉన్న ఆ ఊరిలో ఒకేఒక భారీ వృక్షం ఉంటుంది. ఆ చెట్టంటే ప్రాణం ఇచ్చే గౌరీ(అహల్య)ని కలుసుకుంటాడు ప్రతాప్. ఆమె ద్వారా సెల్ఫిష్ మైనింగ్ బిజినెస్ విమెన్ రేణు(షాలిని)ని కలుస్తాడు. ఆ ప్రాంతమంతా బంగారు గని అని రేణు మాటల ద్వారా తనకు అర్థమవుతుంది. రేణు, ఆమె తండ్రి(బెనర్జీ) ఇద్దరూ కలిసి తన పేరున్న స్థలంలో కూడా మైనింగ్ జరిపి, అక్కడున్న బంగారాన్ని కూడా దోచుకోవాలని చూస్తున్నారనే విషయం ప్రతాప్‌కి తెలుస్తుంది. ఉన్నట్టుండి భాగస్తుడైన ప్రతాప్ రావడంతో, చేసేది లేక రేణు, రేణు తండ్రి తమ వ్యాపారంలో ప్రతాప్‌ని కూడా భాగస్తుడిగా చేర్చుకుంటారు. అప్పటికే ఆ ప్రాంతం అంతా మైనింగ్ జరిపేసి ఉంటుంది. ఒక్క వృక్షం ఉన్న ప్లేస్‌లో మాత్రం మైనింగ్ జరిగి ఉండదు. దాంతో అక్కడ మైనింగ్ చేద్దామని ప్రతాప్ సూచించడంతో, అహల్య వద్దని వారిస్తున్నా, ఆ భారీ వృక్షాన్ని కూలగొడతారు. దీంతో గౌరీ తీవ్ర మనస్తానికి గురవుతుంది. ఆ బాధలోనే అనుకోకుండా కుబేర గుహలోకి వెళ్తుంది. ఊహించని విధంగా ఆ ఊరి జనమందరికీ మాట కాస్తా పాటై కూర్చుంటుంది. అందరూ నిజాలు చెప్పేస్తుంటారు. మాటను పాటలా పాడుతూ అంతా విచిత్రంగా, విడ్డూరంగా ఫీలవుతుంటారు? ఆ జనానికి మళ్లీ మాట ఎలా వచ్చింది? కుబేరుడి శాపం వల్ల ఆ ప్రాంతంలో ఎలాంటి పరిణామాలు తలెత్తాయి? అనేది మిగతా కథ. సింగీతం శ్రీనివాసరావు అంటేనే ఓ ప్రయోగశాల. మాటే పాటైతే అంటూ మరో కొత్త ప్రయోగానికి తెర లేపుతూ చేసిన ప్రయత్నమే ఈ సినిమా. ఇది అన్ని సినిమాల్లాంటి సినిమా కాదు. నాగ్ అశ్విన్ చెప్పినట్టు ఇలాంటి సినిమాను ప్రపంచం నిజంగానే చూడలేదు. అది నిజంగా వందశాతం నిజం. అసలు ఇలాంటి ఆలోచన రావడమే నిజంగా గొప్ప విషయం. ఈ విభిన్నమైన కథ ద్వారా చాలా గొప్ప విషయాలను స్పృశించారు సింగీతం. పచ్చని చెట్టు బంగారం కంటే మిన్న అనే సందేశం ఈ సినిమాతో ఆయనిచ్చారు. పర్యావరణం గొప్ప తనాన్ని తెలిపేలా ఈ సినిమా తీశారు. సింగీతం విజన్ని, తెరపైకి తెచ్చేందుకు నాగ్ అశ్విన్ పడిన కష్టం అణువణువునా కనిపించింది. ఈ ప్రయోగం జనానికి ఎక్కితే, ఇది కచ్చితంగా మరో గొప్ప ప్రయత్నం అవుతుందని చెప్పక తప్పదు. . ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు ఇష్టపడే వాళ్లకు 'సింగ్ గీతం' కచ్చితంగా కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుంది.

పూరీ మార్క్...స్లమ్ డాగ్ టీజర్

డైరెక్టర్ పూరి జగన్నాథ్, మక్కల్ సెల్వన్ విజయ్ సేతుపతి కాంబినేషన్‌లో వస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ పాన్-ఇండియా యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'స్లమ్‌డాగ్ -33 టెంపుల్ రోడ్' ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచేసింది. ఇటీవలే విడుదలైన ఈ సినిమా టీజర్‌కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ రాగా, తాజాగా చిత్రయూనిట్ ఈ టీజర్ వెనుక ఉన్న కష్టాన్ని, షూటింగ్ ఆసక్తికర విశేషాలను చూపిస్తూ ఒక పవర్‌ఫుల్ 'టీజర్ మేకింగ్ వీడియో'ను విడుదల చేసింది. ఈ మేకింగ్ వీడియోలో దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్ తనదైన మార్క్ స్టైల్‌లో సీన్లను ఎంత అద్భుతంగా డిజైన్ చేశారో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా విజయ్ సేతుపతి ఒక యాచకుడి పాత్రలో విలక్షణమైన గెటప్, విభిన్నమైన డైలాగ్ డెలివరీ, మరియు యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కోసం పడిన శ్రమ ఈ వీడియోలో ప్రధాన హైలైట్‌గా నిలిచింది. ఈ చిత్రం సమాజంలో మనం చూసే యాచకుల వెనుక ఉండే కొన్ని నిజమైన సంఘటనలు మరియు బలమైన ఎమోషన్స్ ఆధారంగా తెరకెక్కుతోందని పూరి జగన్నాథ్ వివరించారు. ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ స్టార్ నటి టబు ఒక పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ పాత్రలో కనిపిస్తుండగా, హీరోయిన్‌గా సంయుక్త.. కన్నడ నటుడు దునియా విజయ్ విలన్ రోల్‌లో కనిపించ బోతున్నారు.

మొహర్రం ఏర్పాట్లపై ఉన్నత స్థాయి సమన్వయ సమావేశం

ప్రశాంత వాతావరణంలో ఊరేగింపునకు సీపీ వీసీ సజ్జనర్ పిలుపు

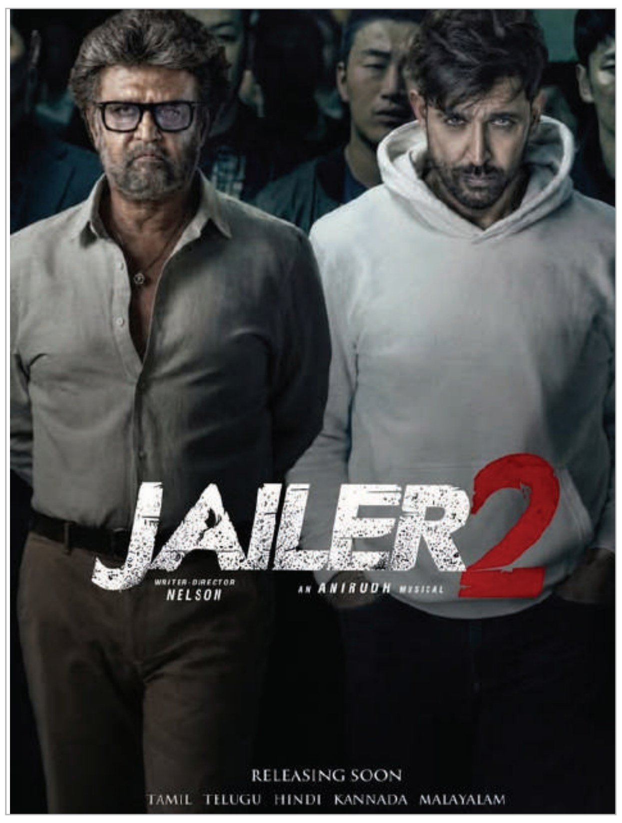
హైదరాబాద్, జూన్ 12: పవిత్ర మొహర్రం మాసంలో అషూరా సందర్భంగా షియా ముస్లింలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించే చారిత్రాత్మక బీబీ-కా-ఆలం మాతం ఊరేగింపును ప్రశాంత వాతావరణంలో విజయవంతం చేసేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ విభాగాలు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీ వీసీ సజ్జనర్, ఐపీఎస్ గారు పిలుపునిచ్చారు.ఈ సాంప్రదాయక ఊరేగింపు మార్గంలో భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పోలీస్ శాఖ ముందస్తుగా కట్టుదిట్టమైన భద్రతా చర్యలు చేపట్టిందని ఆయన వెల్లడించారు.హైదరాబాద్‌లోని సాలర్ జంగ్ మ్యూజియం ఆడిటోరియంలో శుక్రవారం మొహర్రం ఏర్పాట్లపై హైదరాబాద్ సీపీ శ్రీ వీసీ సజ్జనర్ అధ్యక్షతన ఉన్నత స్థాయి సమన్వయ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో షియా కమ్యూనిటీ మత పెద్దలు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా సీపీ గారు మాట్లాడుతూ.. ఊరేగింపు దబీర్‌పురాలోని బీబీ-కా-ఆలం అషూర్ ఖానా నుండి ప్రారంభమై ఎత్తేబార్ చౌక్, కొట్ల అలిజా, పంజేశా, మీరాలం మండి, చార్మినార్, గుల్జార్ హౌస్, పురానీ హవేలీ, దారుషిఫా మీదుగా సాగి చాదర్‌ఘాట్‌లోని మజీద్-ఎ-ఇలాహి వద్ద ముగుస్తుందని వివరించారు. ఊరేగింపునకు వచ్చే వారిని దృష్టిలో ఉంచుకొని స్పష్టమైన ట్రాఫిక్ మళ్లింపు ప్రణాళికను అమలు చేయడంతో పాటు, తగిన వాహన పార్కింగ్ సదుపాయాలను కల్పిస్తున్నట్లు తెలిపారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కోసం రాపిడ్ యాక్షన్ ఫోర్స్ తో పాటు అదనపు పోలీస్ ప్లాటూన్లను మోహరిస్తున్నామన్నారు. మహిళల రక్షణ కొరకు షీ టీమ్స్, టాస్క్ ఫోర్స్ బృందాలతో నిరంతరం నిఘా కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు. గత అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఊరేగింపు సజావుగా సాగేందుకు అన్ని రకాల ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

ఊరేగింపులో పాల్గొనే ఏనుగు భద్రత, సంరక్షణపై ప్రత్యేక మార్గదర్శకాలను జారీ చేశారు. ఊరేగింపునకు ముందే ఏనుగును నగరానికి తీసుకువచ్చి తగిన విశ్రాంతి కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఊరేగింపు సమయంలో ఏనుగు చుట్టూ తగినంత బఫర్ జోన్ ఉండేలా చూడాలని, ప్రజలు దానికి సమీపంలోకి రాకుండా వాలంటీర్లు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు వీలుగా జూలాజికల్ పార్క్ ఆధ్వర్యంలో ఒక పశువైద్య బృందాన్ని, ట్రాంక్విలైజర్ (తీక్షణబుల్లెట్) ను అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. మొత్తం ఊరేగింపు మార్గాన్ని సీసీ కెమెరాల ద్వారా బంజారాహిల్స్ లోని కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్ నుండి పోలీస్, ఇతర ప్రభుత్వ విభాగాల ఉన్నతాధికారులు ఉమ్మడిగా నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తారని తెలిపారు.

షియా కమ్యూనిటీ ప్రతినిధులు లేవనెత్తిన రోడ్ల మరమ్మతులు, విద్యుత్ వైర్ల క్రమబద్ధీకరణ, తాగునీటి సరఫరా, పారిశుధ్యం తదితర సమస్యలను జి.హెచ్.ఎం.సి, జలమండలి, విద్యుత్ శాఖల సమన్వయంతో తక్షణమే పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

ఈ కోఆర్డినేషన్ మీటింగ్ లో ఎమ్మెల్సీ శ్రీ మీర్జా రియాజ్ ఉల్ హసన్ ఎఫెండి, ఎమ్మెల్యేలు శ్రీ మీర్ జుల్ఫీకర్ అలీ, శ్రీ జాఫర్ హుస్సేన్ మెహరాజ్, శ్రీ అహ్మద్ బిన్ అబ్దుల్లా బలాలాతో పాటు పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు అడిషనల్ సీపీ లా అండ్ ఆర్డర్ శ్రీ తఫ్సీర్ ఇక్బాల్, ఐపీఎస్, జాయింట్ సీపీలు శ్రీ.డి.జోయల్ డెవిస్, ఐపీఎస్, శ్రీమతి ఎన్. శ్వేత, ఐపీఎస్, చార్మినార్ జోన్ డీసీపీ శ్రీ ఖారే కిరణ్ ప్రభాకర్, ఐపీఎస్, డీసీపీ ట్రాఫిక్-2 శ్రీ రాహుల్ హెగ్డే, ఐపీఎస్, డీసీపీ కార్ హెడ్ క్వార్టర్స్ శ్రీ ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు, ఐపీఎస్, జి.హెచ్.ఎం.సి జోనల్ కమిషనర్ శ్రీ సత్యనారాయణ, డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ శ్రీ ఎమ్. లక్ష్మణ్, విద్యుత్ శాఖ ఎస్ఈ సౌత్ శ్రీ ఎమ్. శ్రీనివాస్, ఆర్ అండ్ బీ ఈఈ శ్రీ మనోహర్, వాటర్ బోర్డ్ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్ శ్రీ ప్రభు, జూ పార్క్ డీడీ వెటర్నరీ శ్రీ హకీమ్, డిస్ట్రిక్ట్ ఫైర్ ఆఫీసర్ వెంకన్న, ప్రముఖ మత పెద్దలు మౌలానా ఫరిస్తా, మౌలానా వహీబుద్దీన్ హైదర్ జఫరీ, మార్కజీ అంజుమాన్ కమిటీ నుంచి నజఫ్ అలీ షౌకత్, ముస్తాబా మూసావి, సున్నీ కమ్యూనిటీ బీబీ కా అలావా, ముజావార్ నుంచి శ్రీ ఎజాజ్, బీబీ కా అలావా అలంబర్దార్ నుంచి శ్రీ షబ్బీర్ హసన్ రజ్వీ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జైలర్-2లో గెస్ట్ పాత్రలో హృత్రిక్ ?

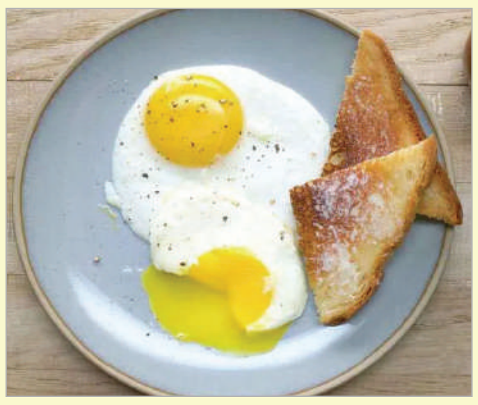


సూపర్‌స్టార్ రజినీకాంత్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ పాన్-ఇండియా యాక్షన్ డ్రామా 'జైలర్ 2'. దర్శకుడు నెల్సన్ దిలీప్‌కుమార్ దర్శకత్వంలో ప్రస్తుతం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్‌కి సంబంధించి ఒక అప్‌డేట్ వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ సినిమాలో మొదట బాలీవుడ్ బాద్‌షా షారుఖ్ ఖాన్ అతిథి పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడని గతంలో పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం జరిగినప్పటికీ, తాజా సమాచారం ప్రకారం బాలీవుడ్ గ్రీక్ గాడ్ హృతిక్ రోషన్ ఈ సినిమాలో ఒక పవర్‌ఫుల్ అండ్ ఇంటెన్స్ కామియో రోల్ చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో రజినీకాంత్, హృతిక్ రోషన్ కలిసి నటించిన 'భగవాన్ దాదా' (1986) చిత్రం తర్వాత, దాదాపు 40 సంవత్సరాల అనంతరం వీరిద్దరూ కలిసి మళ్లీ ఒకే స్క్రీన్‌పై కనిపించబోతున్నారు. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో హృతిక్ రోషన్ కి సంబంధించిన కొన్ని కీలకమైన సన్నివేశాలను జూన్ 22, 23 తేదీల్లో చెన్నైలో ప్రత్యేకంగా వేసిన సెట్స్‌లో భారీ ఎత్తున చిత్రీకరించనున్నట్లు ఇండస్ట్రీ టాక్. ఈ మైండ్ బ్లోయింగ్ క్రేజీ అప్‌డేట్ ఇటు సౌత్ ఇండస్ట్రీతో పాటు అటు నార్త్ ప్రేక్షకుల్లోనూ సినిమాపై ఉన్న అంచనాలను ఒక్కసారిగా స్కై హైకి తీసుకెళ్లింది. సన్ పిక్చర్స్ పతాకంపై కళానిధి మారన్ అత్యంత భారీ బడ్జెట్‌తో నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో కన్నడ స్టార్ శివరాజ్‌కుమార్, ఎస్.జె.సూర్య, మలయాళ సూపర్ స్టార్ మోహన్‌లాల్, సీనియర్ నటి రమ్యకృష్ణ, మిర్నా మీనన్, హాస్య నటుడు యోగి బాబు వంటి భారీ తారాగణం నటిస్తున్నారు. రాక్‌స్టార్ అనిరుధ్ రవిచందర్ ఈ చిత్రానికి అద్భుతమైన సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, ఈ ఏడాది చివర్లోనే ఈ హై-వోల్టేజ్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

సచిన్ రికార్డు బద్దలు కొట్టిన వైభవ్

ఇండియా క్రికెట్‌లో ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా 15 ఏళ్ల వండర్ కిడ్ వైభవ్ సూర్యవంశీ పేరే వినిపిస్తోంది. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ టీ20 టూర్‌కు సెలెక్ట్ అయి ఆల్రెడీ సచిన్ టెండూల్కర్ రికార్డును బ్రేక్ చేసిన ఈ యంగ్ సెన్సేషన్ సీనియర్ టీమ్ డెబ్యూ కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఈగర్‌గా వెయిట్ చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఇతను శ్రీలంకలో ఇండియా ఏ టీమ్ తరఫున ట్రయాంగులర్ సిరీస్ ఆడుతున్నాడు. అయితే ఈ నెల చివర్లో జరగబోయే ఐర్లాండ్ సిరీస్‌కు అక్కడ జరుగుతున్న కమ్యూనిటీ అల్లర్లు, గొడవలు ఒక పెద్ద థ్రెట్‌గా మారాయి. ఐర్లాండ్‌లో పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా మారడంతో లిస్‌బర్న్‌లో జరగాల్సిన ఇంటర్-ప్రొవిన్షియల్ టీ20 ఫెస్టివల్‌ను ఇప్పటికే క్యాన్సిల్ చేశారు. ఈ ఆదివారం జరగబోయే ఐరిష్ సీనియర్ కప్, నేషనల్ కప్ మ్యాచ్‌ల నిర్వహణపై రాబోయే 48 గంటల్లో డెసిషన్ తీసుకుంటామని క్రికెట్ ఐర్లాండ్ బోర్డు తెలిపింది. ప్లేయర్స్, కోచ్‌లు, సపోర్టర్ల సేఫ్టీ తమకు అత్యంత ముఖ్యమని, లోకల్ అథారిటీస్‌తో నిరంతరం కాంటాక్ట్‌లో ఉన్నామని బోర్డు చెప్పింది. ఒకవేళ అక్కడ పరిస్థితులు కంట్రోల్‌లోకి రాకపోతే ఇండియా, ఐర్లాండ్ సిరీస్ కూడా రద్దయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ ఇష్యూను బీసీసీఐ కూడా క్లోజ్‌గా మానిటర్ చేస్తోందని, బెల్‌ఫాస్ట్‌లో గొడవలు తగ్గకపోతే మ్యాచ్‌లను వేరే వెన్యూకు షిఫ్ట్ చేసే ఛాన్స్ ఉందని సమాచారం. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున ఆడుతూ సిక్సర్ల వర్షం కురిపించిన వైభవ్ సూర్యవంశీ, ఇప్పుడు ఇండియా ఏ టీమ్ తరఫున వన్డే ఫార్మాట్‌లో మాత్రం క్లాస్ అప్రోచ్ చూపిస్తున్నాడు. గురువారం ఆఫ్ఘనిస్తాన్ ఏ టీమ్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో వైభవ్ 22 బంతుల్లో 44 రన్స్ చేసి అవుట్ అయ్యాడు.

కోడిగుడ్లను ఎలా తింటే శరీరానికి అధిక మొత్తంలో పోషకాలు లభిస్తాయి.. వీటిని ఎలా తినాలి..?



అత్యంత పోషకపరమైన ఆహారాల్లో గుడ్లు కూడా ఒకటి. వీటిని రోజూ వారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి కనుక వీటిని సంపూర్ణ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. గుడ్లు కంప్లీట్ ప్రోటీన్ గా పరిగణించబడతాయి. శరీరం స్వయంగా తయారు చేసుకోలేని తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు గుడ్లలో ఉంటాయి. కండరాల పునరుద్ధరణలో, పెరుగుదలలో, శరీర పనితీరుకు ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు గుడ్లలో విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, సెలీనియం, కొలిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. బరువును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. గుడ్లను వివిధ రూపాల్లో వండుకుని తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే గుడ్లను వండే విధానం వాటి పోషక విలువలపై ప్రభావం చూపిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉడకబెట్టి లేదా పోచింగ్ చేసి..

గుడ్లను కొందరు పచ్చిగా తీసుకుంటారు. అయితే ఇలా తీసుకోవడానికి బదులుగా గుడ్లను వండి తీసుకోవడం వల్ల వీటిలో ఉండే ప్రోటీన్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. అలాగే గుడ్లలో ఉండే బయోటిన్ అనే విటమిన్ ను శరీరం సులభంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతుంది. గుడ్లను తక్కువ సమయం తక్కువ ఉష్ణోగ్రత మీద ఉడికించి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే గుడ్లను ఉడకబెట్టడం లేదా పోచింగ్ చేయడం అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతుల్లో ఒకటి. గుడ్లను ఉడకబెట్టడం వల్ల నూనె, వెన్న వంటి వాటి అవసరం ఉండదు. దీంతో తక్కువ క్యాలరీలు, ఎక్కువ పోషకాలను తీసుకోగలుగుతారు. అలాగే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో వండడం వల్ల వేడి వల్ల నశించే పోషకాలు ఎక్కువగా నశించకుండా ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడేషన్ కూడా తగ్గుతుంది.

ఆలివ్ ఆయిల్ మేలు..

ఇక ఉడకబెట్టడంతో పాటు గుడ్లను స్క్రాంబుల్ చేసి కూడా తీసుకోవచ్చు. స్క్రాంబుల్ గుడ్లు కూడా ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికల్లో ఒకటి. అయితే దీనిని తయారు చేసేటప్పుడు ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా అవకాడో ఆయిల్ వంటి తక్కువ కొవ్వులు ఉన్న నూనెలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇందులో పాలకూర, క్యాప్సికం, టమాటా వంటి కూరగాయలు కలిపి తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండి తీసుకోవడం వల్ల మరింత మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే విధంగా గుడ్లను ఎక్కువ సమయం ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వండడం మంచిది కాదని ఇలా వండడం వల్ల హానికరమైన సంయోగాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే గుడ్లలో ఉండే పోషకాలను ఎక్కువ మొత్తంలో పొందడానికి వారు కొన్ని సూచనలను కూడా చేస్తున్నారు.

కూరగాయలతో కలిపి అయితే..

ఎల్లప్పుడూ తాజా లేదా ఆర్గానిక్ గుడ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తాజా గుడ్లల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని పాలకూర, టమాటా, క్యాప్సికం వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డులోని పోషకాలు ఎక్కువగా పచ్చసొనలోనే ఉంటాయి. కనుక గరిష్ట ప్రయోజనాల కోసం పచ్చసొనను తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్లను ఎక్కువ వేడి వద్ద ఎక్కువ సమయం ఉడికించడం వల్ల విటమిన్ డి సుమారు 61 శాతం తగ్గుతుంది. కనుక వీటిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించడం మంచిది. గుడ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తులు రోజుకు ఒక గుడ్డు తినడం సురక్షితం అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ విధంగా తగిన సూచనలను పాటిస్తూ గుడ్లను తీసుకోవడం వల్ల వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను అధిక మొత్తంలో పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు కూర్చుని ఫోన్ చూస్తే అంతే.. పైల్స్ గ్యారంటీ అంటున్న నిపుణులు..

టాయిలెట్‌లో కూర్చుని మొబైల్‌లో స్క్రోల్ చేయడం ఇప్పుడు చాలా మందికి అలవాటుగా మారిందని చెప్పవచ్చు. పెద్దల్లో సుమారు 66% మంది టాయిలెట్‌లో కూర్చుని వార్తలు చూడటం లేదా సోషల్ మీడియా బ్రౌజ్ చేయడం చేస్తూ ఉంటారు. ఈ ఆధునిక అలవాటు కారణంగా చాలా మంది టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చుంటున్నారు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా ఎక్కువసేపు కూర్చుని మొబైల్ ఉపయోగించడం వల్ల పెద్దపేగు దగ్గర ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోయి పైల్స్ (హెమరాయిడ్స్) సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉందని ఇవి అంతర్గతంగా లేదా బయట వైపు కూడా రావచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మన దేశంలో సుమారు 4 కోట్ల మందికి పైగా పైల్స్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం సుమారు 10 లక్షల కేసులు కొత్తగా గుర్తించబడుతున్నాయి.

టాయిలెట్‌లో ఎక్కువ సేపు గడిపితే.. పైల్స్ సమస్యతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతుందని, టాయిలెట్ లో ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అసలు టాయిలెట్‌లో కూర్చుని ఎక్కువ సమయం మొబైల్ వాడటం వల్ల పైల్స్ ఎందుకు వస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ౫ాబ౫త్రీఱ౫ ౫ాఱఎక్రీఱతీం శీట ౫ాజెఱఅవజెఏ వాఅవ లో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనం ప్రకారం, టాయిలెట్‌లో మొబైల్ స్క్రోల్ చేయడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం 46% వరకు పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పి, దురద, రక్తస్రావం కూడా రావచ్చు. హెమరాయిడ్స్ అనేవి పెద్దపేగు లేదా మలద్వారం వద్ద ఉన్న రక్తనాళాలు ఉబ్బిపోవడం వల్ల వస్తాయి. టాయిలెట్‌లో ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల మలద్వారం దగ్గర ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. దీని వల్ల అక్కడి రక్తనాళాలు విస్తరించి ఉబ్బిపోతాయి. కనెక్టివ్ టిష్యూ బలహీనపడుతుంది. మొబైల్ వాడటం వల్ల తెలియకుండా ఎక్కువ సమయం టాయిలెట్‌లో కూర్చుంటారు. దీని వల్ల మలద్వారంపై ఒత్తిడి పడి పైల్స్ వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా టాయిలెట్‌లో కూర్చుని మొబైల్ వాడటం వల్ల ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంటుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

రాత్రి సమయంలో ఆకలి అవుతుందా.. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది.. ఏం చేయాలి..?

రాత్రి సమయంలో ఆకలిగా అనిపించినప్పుడు చాలా మంది తమని తాము నిందించుకుంటారు. అది కేవలం నియంత్రణ లేకపోవడం లేదా అనారోగ్యకరమైన స్నాక్స్ తినే అలవాటు వల్లనే అని భావిస్తారు. అయితే రాత్రి తరచుగా ఆకలి వేయడం అనేది చాలా సందర్భాల్లో శరీరంలోని జీవసంబంధ ప్రక్రియలు, హార్మోన్ల మార్పుల కారణంగా కూడా జరగవచ్చని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆకలి అవ్వడం అనేది శరీరంలోని అంతర్గత గడియారం, ఆకలి, తృప్తి, మెటాబాలిజాన్ని నియంత్రించే పలు హార్మోన్లపై ఆధారపడి ఉంటుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. నిద్ర సరిగా లేకపోవడం, ఒత్తిడి, మెటాబాలిక్ సమస్యలు లేదా హార్మోన్ మార్పులు వంటి కారణాల వల్ల ఈ వ్యవస్థలు ప్రభావితమైతే సాయంత్రం లేదా రాత్రి సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా అనిపించవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

హార్మోన్ల ప్రభావం..

రాత్రి ఆలస్యంగా ఆకలి వేయడాన్ని చాలా మంది బలహీన సంకల్పంగా భావిస్తారు. కానీ చాలా సందర్భాల్లో అది శరీర జీవశాస్త్రంతో సంబంధం ఉంటుంది. ఆకలిని సర్కేడియన్ క్లాక్‌తో పాటు గ్రెలిన్, లెప్టిన్, ఇన్సులిన్, కార్టిసాల్ వంటి హార్మోన్లు నియంత్రిస్తాయి అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఏం తింటారనే విషయం ఎంత ముఖ్యమో, ఎప్పుడు తింటారనేది కూడా అంతే ముఖ్యమని, సాయంత్రం ఆలస్యంగా తినడం వల్ల ఆకలి పెరగడం, శరీరం క్యాలరీలను ఖర్చు చేసే సామర్థ్యం తగ్గడం జరుగుతుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, మెటాబాలిక్ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అందువల్ల రాత్రి తరచుగా ఆకలి వేయడం అనేది కేవలం అలవాటు మాత్రమే కాకుండా నిద్ర సమస్యలు లేదా హార్మోన్ మార్పులు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతం కావచ్చు అని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

రాత్రిపూట ఆలస్యంగా తింటే..

శరీరంలోని ఆకలి నియంత్రణ వ్యవస్థ చాలా సంక్లిష్టంగా ఉంటుంది. గ్రెలిన్ ఆకలిని పెంచుతుంది. లెప్టిన్ తృప్తి సంకేతాన్ని ఇస్తుంది. జీఎల్‌పీ-1, పెప్టైడ్ yy వంటి జీర్ణాశయ హార్మోన్లు భోజనం తర్వాత తృప్తిని పెంచుతాయి. ఇన్సులిన్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. కార్టిసాల్ ఒత్తిడి, నిద్ర నమూనాలను ఆహార కోరికలతో కలిపి ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లన్నీ రోజువారీ జీవ గడియారం ప్రకారం పనిచేస్తాయని నిద్ర తగ్గిపోవడం లేదా ఆలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల ముఖ్యంగా సాయంత్రం సమయంలో ఆకలి సంకేతాలు ఎక్కువగా రావచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే ఒకే రకమైన క్యాలరీలు తీసుకున్నప్పటికీ రోజులో ఆలస్యంగా తినేవారిలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉండడం, శక్తి వినియోగం తగ్గిపోవడం జరుగుతుందని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్, బ్రిగ్హామ్ అండ్ ఉమెన్స్ హాస్పిటల్ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆలస్యంగా తినే వ్యక్తుల్లో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. క్యాలరీలు ఖర్చయ్యే వేగం తగ్గుతుంది. కొవ్వు నిల్వకు సంబంధించిన హార్మోన్ మార్పులు కూడా జరుగుతాయి. నిద్ర లేకపోవడం ఈ సమస్యను మరింత పెంచుతుంది. నిద్ర తక్కువగా ఉంటే గ్రెలిన్ పెరిగి, లెప్టిన్ తగ్గిపోతుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా ఆకలి వేస్తుంది. అధిక క్యాలరీల ఆహారం తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది.

ఎండోక్రైన్ లేదా మెటబాలిక్ వ్యాధులు ఉంటే..

ఇక వైద్యుల చెబుతున్న దాని ప్రకారం కొన్ని ఎండోక్రైన్, మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కూడా రాత్రి ఆకలి పెరగడానికి కారణం కావచ్చు. స్థూలకాయం, PCOS, మెనోపాజ్ లేదా పెరిమెనోపాజ్, కుషింగ్స్ సిండ్రోమ్, స్లీప్ అప్నియా వంటి వ్యాధులు కూడా ఆకలి పెరగడానికి కారణం అవుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటితో పాటు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్, నిద్ర విఘాతం లేదా కార్టిసాల్ మార్పులు వంటివి కూడా రాత్రి సమయంలో ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే స్త్రీలల్లో మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల నిద్ర సమస్యలు, మూడ్ మార్పులు, శరీర కొవ్వు పంపిణీ మార్పులు జరుగుతాయి. ఇవి కూడా స్త్రీలలో ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే స్లీప్ అప్నియా వంటి నిద్ర సమస్యలు కూడా ఆకలి నియంత్రణను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇవి కూడా బరువు పెరగడం, మెటాబాలిక్ సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.

జీఎల్‌పీ-1 మందుల ప్రభావం..

అయితే కొత్తగా వచ్చిన జీఎల్‌పీ-1 హార్మోన్‌ను అనుకరించే బరువు తగ్గించే మందులు ఆకలిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ మందులు సాధారణంగా ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. ఎప్పుడూ తినాలనే ఆలోచనని కూడా తగ్గిస్తాయి. అయితే కొన్ని పరిస్థితుల్లో రాత్రి ఆకలి కొనసాగవచ్చు. మందు మోతాదు ప్రారంభ దశలో ఉండటం, రోజులో తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోకపోవడం, వాంతుల భయం వల్ల భోజనం మానేయడం, నిద్ర సమస్యలు ఉండటం వల్ల ఆకలి అలాగే కొనసాగవచ్చు. జీఎల్‌పీ-1 రిసెప్టర్ అగోనిస్టులు మెదడులో తృప్తి కేంద్రాలను ఉత్తేజపరిచి, జీర్ణాశయ-మెదడు సంకేతాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా తక్కువ ఆహారం తినేలా చేస్తాయి. 2025 డిసెంబర్‌లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) స్థూలకాయ చికిత్సల్లో జీఎల్‌పీ-1 మందులపై మొదటి మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఈ మందులను కేవలం అందం కోసం కాకుండా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి చికిత్సలో భాగంగా ఉపయోగించాలని సూచించింది.

వైద్యులను కలవాలి..

కొన్నిసార్లు రాత్రి ఆకలి సాధారణమే అయినప్పటికీ రాత్రి తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ లక్షణాలు, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, భయంకరమైన కలలు, ఉదయం తలనొప్పి, గందరగోళం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, రాత్రి సమయంలో బ్లడ్ షుగర్ 70 mg/dL కంటే తక్కువగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. రాత్రి ఆకలి వేయడాన్ని చాలా మంది కేవలం అలవాటు లేదా నియంత్రణ లేకపోవడంగా భావిస్తారు. కానీ శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చెబుతున్నదేమిటంటే హార్మోన్లు, నిద్ర, మెటాబాలిజం, శరీర జీవ గడియారం కలిసి ఈ సమస్యను ప్రభావితం చేస్తాయి. అప్పుడప్పుడు రాత్రి ఆకలి కావడం సహజం. అయితే ఇది తరచుగా జరుగుతూ ఇతర లక్షణాలతోపాటు ఉంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో తాగే కాంజీ పానీయం.. ఎలా తయారు చేయాలి.. దీంతో కలిగే లాభాలు ఏమిటి..?

కాంజీ అనేది పులియబెట్టిన సాంప్రదాయ భారతీయ వేసవి పానీయం. ఇది సాధారణంగా నల్ల క్యారెట్, ఆవాలు, నీరు కలిపి తయారు చేస్తారు. ఈ సాంప్రదాయ వేసవి పానీయంలో ప్రోబయోటిక్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. కనుక జీర్ణాశయ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదిగా ఇది ప్రసిద్ధి చెందింది. కాంజీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ ఆరోగ్యం మెరుగుపడడంతోపాటు శరీరానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, శరీరాన్ని చల్లబరిచే, హైడ్రేట్ చేసే పానీయాలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అధిక వేడి కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ మందగిస్తుంది. అందుకే కాంజీ వంటి ఫెర్మెంటెడ్ పానీయాలు ఇప్పుడు ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. శాస్త్రీయంగా కూడా ఇవి జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయని పరిశోధనలు కూడా సూచిస్తున్నాయి. కాంజీలో ఉన్న ప్రోబయోటిక్స్ వేసవిలో సహజంగా మందగించే జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని అధ్యయనాలు కూడా తెలియజేస్తున్నాయి.

అధిక సంఖ్యలో ప్రో బయోటిక్స్..

జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేస్తేనే రోగనిరోధక శక్తి కూడా మెరుగుపడుతుంది. శరీరంలోని 70-80% రోగనిరోధక కణాలు జీర్ణాశయంలోనే ఉంటాయి. అందువల్ల జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాంజీ ఫెర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ ద్వారా తయారవుతుంది. కనుక ఈ ప్రక్రియ వల్ల దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత పెరుగుతాయి. కాంజీని సాధారణంగా సూర్యరశ్మిలో ఉంచి ఫెర్మెంట్ చేస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఇందులో ప్రోబయోటిక్స్ సంఖ్య పెరుగుతుంది. ఫెర్మెంటేషన్ సమయంలో ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మజీవులు పెరుగుతాయి. ఇవి జీర్ణాశయంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను సమతుల్యంగా ఉంచి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతాయి. కాంజీలో ముఖ్యంగా లాక్టోబాసిల్లస్, బిఫిడోబాక్టీరియం, ఎంటరోకోకస్ వంటి బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఇవి శక్తివంతమైన ప్రోబయోటిక్స్‌గా పనిచేస్తాయి.

జీర్ణ సమస్యలు తగ్గేందుకు..

అదనంగా ఫెర్మెంటేషన్ ప్రక్రియ వల్ల శరీరంలో పోషకాల శోషణ కూడా పెరుగుతుంది. అందువల్ల కాంజీని భోజనంతోపాటు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా ఫెర్మెంటేషన్ వల్ల ఈ పానీయంలో మైక్రోన్యూట్రియెంట్స్ కూడా పెరుగుతాయని పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి. కాంజీ శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేసే ఒక పానీయం. కనుక దీనిని వేసవిలో ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. సరైన విధంగా ఫెర్మెంట్ అయిన కాంజీలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ జీర్ణాశయ లైనింగ్‌ను బలపరచడంలో, జీర్ణాశయంలో వాపులను తగ్గించడంలో, జీర్ణాశయం అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కాంజీ తయారీలో ప్రధానంగా ఉపయోగించే నల్ల క్యారెట్, మసాలాలు శరీరానికి హైడ్రేషన్‌తో పాటు జీర్ణాశయం ఆరోగ్యాన్ని కూడా అందిస్తాయి. అందువల్ల ఇది సహజ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

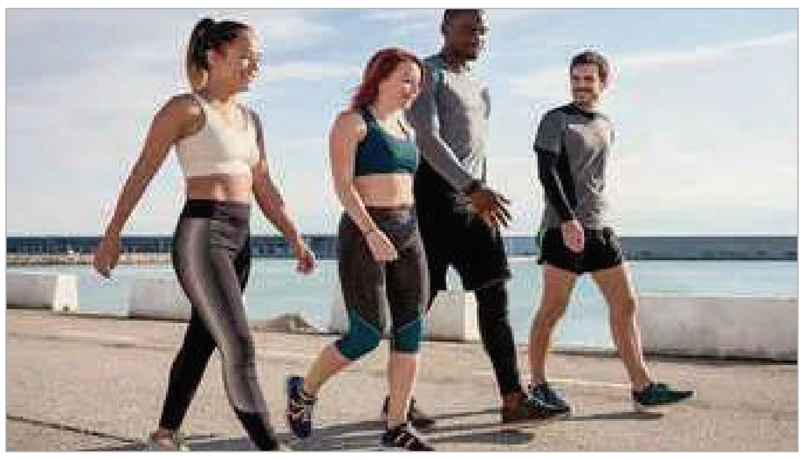
ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చెక్..

కాంజీ ఒక ఆరోగ్యకరమైన పానీయం. అయితే దాన్ని సరైన విధంగా నిల్వ చేసి సరైన సమయంలో తీసుకుంటేనే పూర్తి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. దీన్ని చల్లగా లేదా గది ఉష్ణోగ్రతలో తాగవచ్చు. కానీ ఎక్కువ వేడి తగిలితే పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇక కాంజీ తాగడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. వేసవిలో జీర్ణక్రియ మందగించి కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలు రావచ్చు. కాంజీ వాటిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. జీర్ణాశయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే రోగనిరోధక కణాలు కూడా బలంగా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. బయటి ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగినప్పుడు శరీరాన్ని చల్లబరచి హీట్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇలా కాంజీ ఎంతో సహాయపడుతుందని, వేసవి కాలంలో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కాంజీ తయారీ ఇలా..

అలాగే ఇంట్లో కూడా సులభంగా కాంజీని తయారు చేసుకోవచ్చు. కాంజీని తయారు చేయడం చాలా సులభం. ముందుగా నల్ల క్యారెట్, ఆవాలు, నీరు సరైన నిష్పత్తిలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని శుభ్రమైన గాజు సీసాలో నిల్వ చేయాలి. సీసాను గట్టిగా మూసి సూర్యరశ్మిలో ఉంచాలి. కనీసం ఒక వారం పాటు ఫెర్మెంట్ అయ్యేలా ఉంచాలి. ఒక్కొక్కరి రుచి ఒక్కోలా ఉంటుంది కనుక మసాలాల నిష్పత్తిని వారి రుచికి అనుగుణంగా మార్చుకోవాలి. అయితే కాంజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు వైద్యుల సలహా లేకుండా కాంజీని తాగకపోవడం మంచిది. ఆరోగ్యవంతులైనా ఎక్కువగా తాగితే జీర్ణక్రియ ఎక్కువగా జరిగి అసౌకర్యం కలగవచ్చు. కాబట్టి కాంజీని తీసుకోవడంలో మోతాదు, సమయం కూడా ముఖ్యమైనవి. మొత్తానికి కాంజీ ఒక సంప్రదాయ, తక్కువ ఖర్చుతో లభించే, ఆరోగ్యానికి ఉపయోగకరమైన పానీయం. వేసవిలో జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి కాంజీని తాగడం ఒక మంచి ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు.

ప్రజా వ్యాయామం పర్యావరణానికి హితం చేసేదిగా ఉండాలి.. సైంటిస్టుల అధ్యయనంలో వెల్లడి..



నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే శారీరక వ్యాయామ కార్యక్రమాలు వాతావరణ మార్పులను తగ్గించడంలోనే కాదు, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, సమానత్వాన్ని కూడా మెరుగుపరచగలవని తాజా అధ్యయనం తెలియజేస్తోంది. న్యూజిలాండ్‌లోని Auckland University of Technology పరిశోధకులు Physical Activity and Climate Change Model అనే ఒక కొత్త కాన్సెప్చువల్ ఫ్రేమ్‌వర్క్‌ను రూపొందించారు. ఇది శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు సమస్యలను కలిపి పరిష్కరించడానికి ఒక మార్గదర్శకంగా పనిచేస్తుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ మోడల్ వివరాలను Nature Health అనే జర్నల్‌లో ప్రచురించారు. శారీరక వ్యాయామం, వాతావరణ మార్పు అంశాలను వేర్వేరుగా కాకుండా కలిసి పరిష్కరిస్తే, ప్రజల ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి మరింత లాభం కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రజలను శారీరకంగా చురుకుగా ఉండేలా చేసే ప్రయత్నాలు సరిపోవడం లేదు. ప్రజారోగ్యం, సమాజ లక్ష్యాలు సాధించాలంటే సమన్వయంతో కూడిన చర్యలు అవసరమని మొదటి పరిశోధన పత్రం ద్వారా పరిశోధకులు తెలిపారు.

వాహనాల పై ఆధారపడడం తగ్గాలి..

ఈ మోడల్ ప్రకారం హీట్‌వేవ్స్, వరదలు వంటి తీవ్ర వాతావరణ పరిస్థితులు బయటకు వెళ్లి వ్యాయామం చేయడానికి అడ్డంకిగా మారుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు నడక, సైక్లింగ్ వంటి కార్యకలాపాలు చేయడం తగ్గుతోంది. పరిశోధకుల ప్రకారం నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్ వినియోగం వంటివి పెరిగితే వాహనాలపై ఆధారపడటం తగ్గుతుంది. దీంతో కార్బన్ ఉద్గారాలు తగ్గి పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. మరొక పరిశోధన పత్రం చీఫ్‌బతీవ వీవఒఅఎఅఅవ జర్నల్‌లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 68 దేశాల డేటాను విశ్లేషించారు. అందులో కనిపించిన విషయం ఏమిటంటే, ధనిక దేశాల్లో ఉన్న సంపన్న పురుషులకు రెక్రియేషనల్ వ్యాయామం చేసే అవకాశాలు ఎక్కువ. పేద దేశాల్లో ఉన్న పేద మహిళలకు ఈ అవకాశాలు చాలా తక్కువ. ఇరువర్గాల మధ్య వ్యత్యాసం సుమారు 40 శాతం వరకు ఉంది. అయితే శారీరక శ్రమతో కూడిన పని మాత్రం పేద వర్గాల్లో ఎక్కువగా కనిపించింది.

అమలు చాలా తక్కువే..

అలాగే మూడవ పరిశోధన పత్రం కూడా Nature Health లో ప్రచురించబడింది. ఇందులో 200 దేశాల్లో 2004 నుండి 2025 వరకు రూపొందించిన 661 జాతీయ విధానాలను పరిశీలించారు. అందులో ప్రధానంగా తేలింది ఏమిటంటే, చాలా దేశాలు శారీరక వ్యాయామాన్ని ప్రోత్సహించే విధానాలను రూపొందించాయి. కానీ వాటి అమలు చాలా తక్కువగా ఉంది. 661 విధానాల్లో కేవలం 38.7% (256 విధానాలు) మాత్రమే ఆరోగ్యం, విద్య వంటి మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ప్రభుత్వ శాఖలను కలిపి అమలు చేయడానికి చర్యలు తీసుకున్నాయి. అంతేకాకుండా పరిశోధకులు 46 మంది కీలక వ్యక్తులతో (ప్రభుత్వ అధికారులు, అకడమిక్‌లు, పాలసీ నాయకులు, సామాజిక సంస్థల ప్రతినిధులు) ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించారు. వారి ప్రకారం, శారీరక వ్యాయామానికి రాజకీయ ప్రాధాన్యం తక్కువగా ఉండటం అమలు జరగకపోవడానికి ప్రధాన కారణం. అయితే ఇది నెమ్మదిగా పెరుగుతోందని కూడా వారు చెప్పారు.

నడక, సైక్లింగ్, పబ్లిక్ ట్రాన్స్‌పోర్ట్‌ను ప్రోత్సహించే విధానాలు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాకుండా వాతావరణ మార్పును తగ్గించడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే ఈ రెండు అంశాలను కలిపి చూడడం భవిష్యత్తులో అత్యంత ముఖ్యమని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో దీన్ని తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చు.. అత్యంత సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ప్రజలు సహజమైన చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పదార్థాలను వెతుకుతున్నారు. సహజంగా చల్లదనాన్ని ఇచ్చే వాటిలో గోండ్ కతిరా ఒకటి. ఇది సాధారణంగా చాలా మంది వంటింటి మసాలా డబ్బాలో ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దీనిని ట్రాగాకాంత్ గమ్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది ఆస్ట్రాగలస్ అనే మొక్క నుండి వస్తుంది. ఫాలూదా వంటి పానీయాల్లో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణాశయ ఆరోగ్య సమస్యలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. సర్వేల ప్రకారం 80% మందికి ఆమ్లత్వం లేదా గుండెల్లో మంట వంటి సమస్య ఉంటున్నాయి. అందులో 40% మందికి రోజూ ఈ సమస్య కనిపిస్తోంది. ఈ పరిస్థితిని ICMR (Indian Council of Medical Research), CBHI (Central Bureau of Health Intelligence) వంటి సంస్థలు గమనిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో గోండ్ కతిరా జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఏవిధంగా మేలు చేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి..

సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్ కేవలం తాత్కాలిక చల్లదనం మాత్రమే ఇస్తాయి. కానీ గోండ్ కతిరా సహజ ప్రీబయోటిక్. ఇది జీర్ణాశయంలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా అయిన బైఫిడో బ్యాక్టీరియా, లాక్టోబాసిల్లస్ పెరగడానికి సహాయ పడుతుంది. మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందడానికి సరైన ఉపరితలాన్ని అందించడం ద్వారా, ఇది లోపలి నుండి పేగు అవరోధాన్ని బలపరుస్తుంది. అలాగే వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ వల్ల మలబద్ధకం పెరుగుతుంది. గోండ్ కతిరాలో ఉన్న కరిగే ఫైబర్ మలాన్ని మృదువుగా చేసి సులభంగా బయటకు వెళ్లేలా చేస్తుంది. ఇది OTC లాక్సేటివ్‌లా కడుపు నొప్పిని ఇవ్వదు. యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా గ్యాస్ట్రోఓసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ డిసీజ్ (GERD) ఉన్నవారికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు జెల్‌లా మారి జీర్ణాశయ గోడపై రక్షణ పొరలా పనిచేస్తుంది. దీంతో కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

గోండ్ కతిరాలో ఉన్న అధిక ఫైబర్ వల్ల కడుపు త్వరగా నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఎక్కువగా తినడం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ సమయం ఆకలి అవ్వకుండా ఉంటుంది. బరువు నియంత్రణలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. గోండ్ కతిరా హైడ్రోకలాయిడ్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నీరు నిల్వ ఉండేలా సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీనిని తీసుకోవడం ద్వారా డీహైడ్రేషన్, అలసట తగ్గుతాయి. పరిశోధనల ప్రకారం గోండ్ కతిరా బ్లడ్ ప్యూరిఫైయర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది పొట్టలో ఉన్న కొన్ని టాక్సిన్స్‌ను బైండ్ చేసి బయటకు పంపుతుంది. దీంతో కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. గోండ్ కతిరాలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఈ విధంగా గోండ్ కతిరా పొట్ట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

సహజమైంది, సురక్షితమైంది..

వేసవిలో గోండ్ కతిరాను తీసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వేసవిలో చాలా మంది కూల్‌డ్రింక్స్‌ను తాగడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ సింథటిక్ కూలింగ్ డ్రింక్స్‌లో ఫాస్పారిక్ ఆమ్లం, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీట్‌నర్స్, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణాశయానికి హానికరం. గోండ్ కతిరా మాత్రం సహజమైనది, శరీరానికి సురక్షితమైనది. కనుక వేసవిలో చల్లదనానికి సహజంగా లభించే గోండ్ కతిరా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే దీనిని తీసుకునే విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. ఎండిన గోండ్ కతిరాను తీసుకోకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాతే తినాలి. ఎండినదాన్ని మింగితే గొంతులో ఉబ్బి గొంతుకు అడ్డం పడడం వంటి సమస్యలు కలగవచ్చు.

నీళ్లను బాగా తాగాలి..

అలాగే దీనిని తీసుకునే వారు తగినంత నీరు తాగాలి. ఇది అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల రోజుకు కనీసం 2–3 లీటర్లు నీరు తాగాలి. అలాగే కొందరిలో దీనిని తీసుకున్న తరువాత గ్యాస్ లేదా కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. గోండ్ కతిరా మందుల శోషణను నెమ్మదించవచ్చు. కాబట్టి మందులు తీసుకున్న కనీసం 2 గంటల తరువాత దీనిని తీసుకోవడం మంచిది. గోండ్ కతిరా సహజమైనది. లెమన్ షికంజీ లేదా పాలు వంటి పానీయాల్లో కలుపుకుని తాగడం వల్ల వేసవిలో చల్లదనం మాత్రమే కాదు, జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కాఫీ తాగితే లివర్ క్యాన్సర్ దూరమవుతుందా?

క్రమం తప్పకుండా కాఫీ తాగడం వల్ల శరీరానికి కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండొచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాఫీ తాగడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. చాలా మందికి ఉదయం లేవగానే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కాఫీ తాగడం వల్ల ఉత్సాహం కలగడంతో పాటూ ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా, శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో ఒకటైన లివర్‌ను రక్షించడంలో కూడా కాఫీ కొంతవరకు సహాయపడవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

పరిశోధనలు ఏం చెబుతున్నాయి?

నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్ చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రోజుకు రెండు కప్పుల వరకు కాఫీ తాగే వారిలో సాధారణంగా కనిపించే కాలేయ క్యాన్సర్ హెపాటోసెల్యులర్ కార్సినోమా వచ్చే ప్రమాదం దాదాపు 35 శాతం వరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని తేలింది. ఈ పరిశోధనలో మద్యం సేవించడం, హెపటైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, అలాగే బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ వంటి అంశాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకున్న తర్వాత ఈ ఫలితాలు వచ్చినట్లు నిపుణులు తెలిపారు.

కాఫీ ఎలా సహాయపడుతుంది?

కాఫీ కేవలం కెఫిన్ ఉన్న పానీయం మాత్రమే కాదు. ఇందులో పాలీఫెనాల్స్, డైటర్పెన్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి శరీరానికి ఉపయోగకరమైన వందలాది సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. నిపుణుల ప్రకారం ఇవి శరీరంలో వాపును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్‌ను తగ్గిస్తాయి. కాలేయ ఎంజైమ్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. దీని వల్ల కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, కాలేయ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కొంతవరకు తగ్గవచ్చని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

వేసవిలో కర్బూజతో ఎన్నో లాభాలు.. తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన విషయాలు

వేసవిలో భానుడు భగభగమంటున్నాడు. ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతుండటంతో శరీరం డీహైడ్రేషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇలాంటి సమయంలో ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన వరం 'కర్బూజ'(Muskmelon). ఇందులో 95% వరకు నీరు, విటమిన్ సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడం, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం, బరువు తగ్గడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

1.డీహైడ్రేషన్ నుంచి రక్షణ:

ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా నీటిని కోల్పోతుంది. కర్బూజ తినడం, జ్యూస్ చేసుకొని తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన నీరు అంది, రోజంతా ఉత్తేజంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.

2. రక్తపోటు నియంత్రణ:

కర్బూజలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచడమే కాకుండా, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

3. జీర్ణక్రియకు మేలు:

ఇందులో పీచు పదార్థం (ఫీఅఎవతీ) ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించి, జీర్ణ వ్యవస్థను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. అసిడిటీ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఇది మంచి ఔషధం.

4. కంటి చూపు మెరుగుపరుస్తుంది:

కర్బూజలో ఉండే విటమిన్-ఎ, బీటా కెరోటిన్ కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడతాయి. వయసు రీత్యా వచ్చే కంటి సమస్యను ఇది నివారిస్తుంది.

5. చర్మ సౌందర్యం:

ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇది చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, సహజమైన కాంతిని ఇస్తుంది.

6. బరువు తగ్గడం:

కర్బూజలో క్యాలరీలు చాలా తక్కువ, కానీ ఫైబర్ ఎక్కువ. ఇది తిన్న తర్వాత కడుపు నిండుగా ఉన్న అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. తద్వారా అనవసరమైన ఆహారం తీసుకోకుండా బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తుంది.

7. రోగనిరోధక శక్తి:

ఇందులో ఉండే విటమిన్ - సి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుందా? కారణాలు ఇవే

మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు లేదా కొద్దిదూరం నడిచినప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం చాలా మంది సాధారణమే అనుకుంటారు. కొంతమంది ఇది గుండె సమస్య కావచ్చని అనుకుని చికిత్స కోసం వెళ్తారు. అయితే, ఇది గుండె సమస్యనా, శ్వాసకోశ సమస్యనా లేదా మానసిక ఒత్తిడి కారణమా అనే సందేహం చాలామందికి ఉంటుంది. గుండె స్పందన ఎందుకు పెరుగుతుంది? ఎప్పుడు జాగ్రత్త పడాలి? నిపుణులు ఏమి చెబుతున్నారో చూద్దాం..

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం గుండె సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. గుండెలో ఉన్న రక్తనాళాలు మూసుకుపోతే గుండెకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందదు. అప్పుడు గుండె ఎక్కువగా పని చేయాల్సి వస్తుంది. దాంతో గుండె స్పందన వేగంగా పెరుగుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

మానసిక ఒత్తిడి

కొన్నిసార్లు ఆందోళన లేదా మానసిక ఒత్తిడి కూడా గుండె స్పందన వేగంగా పెరగడానికి కారణం అవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎక్కడికైనా వెళ్లే ముందు భయం ఉండటం, ఆఫీస్ మీటింగ్ ముందు టెన్షన్ పడటం లేదా ఏదైనా విషయంపై ఎక్కువగా ఆందోళన పడటం వల్ల కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసిక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉండటం

కొన్ని సందర్భాల్లో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉండటం (రక్తహీనత) వల్ల కూడా గుండె స్పందన పెరగవచ్చు. అదేవిధంగా థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

జాగ్రత్తలు

ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవాలంటే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడం అవసరం.ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు వాకింగ్ లేదా వ్యాయామం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.

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