శరీరంలో జరిగే ఈ ఒక్క మార్పే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.. అదేమిటంటే..?

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి సమస్యలు రావడానికి గల కారణాల్లో ఒకటి అధిక బరువు అన్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. చాలా మందికి బరువు తగ్గితే ఈ సమస్యలు తగ్గుతాయి అనే భావన ఉంది. నిజానికి ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిలుపుకోవడం ఉపయోగకరమే. అయితే ఆధునిక పరిశోధనలు ఈ సమస్యల వెనుక మరో కీలక కారణం దీర్ఘకాలిక ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు) ఉందని చెబుతున్నాయి. ఈ మెటాబాలిక్ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ చాలా నిశ్శబ్దంగా, తక్కువ స్థాయిలో కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇది మనకు ప్రత్యక్షంగా అనిపించకపోయినా, శరీరం చక్కెరను ఎలా ప్రాసెస్ చేస్తుంది, కొవ్వును ఎలా నిల్వ చేస్తుంది, రక్తనాళాలను ఎలా రక్షిస్తుంది అనే ప్రక్రియలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రస్తుతం అనేక వైద్య సంస్థలు, మార్గదర్శకాలు కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను మెటబాలిక్ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణంగా గుర్తిస్తున్నాయి.

కీలకంగా మారే ఇన్‌ఫ్లమేషన్..

మధుమేహం, ఫ్యాటీ లివర్, గుండె వ్యాధులు పరస్పరం బలమైన సంబంధం కలిగినవే. ఇవి తరచూ కలిసి అభివృద్ధి చెందుతాయి, ఎందుకంటే వీటి మెటబాలిక్ మార్గాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఇందులో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగా శుద్ధి చేసిన కార్బొహైడ్రేట్లు, చక్కెరలు, అధిక కేలరీలు తీసుకుంటే, లివర్ ఆ అదనపు శక్తిని కొవ్వుగా మారుస్తుంది. కాలక్రమేణా ఈ కొవ్వు లివర్ కణాల్లో పేరుకుపోయి ఫ్యాటీ లివర్‌కు దారితీస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ కేవలం కొవ్వును నిల్వ చేయడమే కాకుండా, శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను పెంచే రసాయన సంకేతాలను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును దెబ్బతీసి, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలను కష్టతరం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ పెరిగి, ప్యాంక్రియాస్‌పై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో రక్తనాళాల గోడలను కూడా ఈ ఇన్‌ఫ్లమేషన్ ప్రభావితం చేసి, గుండె వ్యాధులు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

ఆహారం, జీవనశైలి ముఖ్యం..

ఆహారం, జీవనశైలి ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌పై ప్రత్యక్ష ప్రభావం చూపుతాయి. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, చక్కెరలు, మైదాతో చేసిన పదార్థాలు, తీపి పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తరచూ పెరిగిపోతాయి. ఇది లివర్‌లో కొవ్వు నిల్వను పెంచి, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా కూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు, విత్తనాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. ఇవి ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందించి గట్ హెల్త్ (జీర్ణాశయ ఆరోగ్యం)ను మెరుగుపరుస్తాయి. అందుకే ప్రస్తుతం పోషకాహార సూచనలు కేవలం కేలరీలపై కాకుండా ఆహారం నాణ్యతపై దృష్టి పెడుతున్నాయి. ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే మెటాబాలిక్ వ్యాధులు కేవలం అధిక బరువు ఉన్నవారిలోనే కాదు. ముఖ్యంగా దక్షిణాసియా ప్రజల్లో సాధారణ బరువుతో ఉన్నవారికీ ఫ్యాటీ లివర్, ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ సమస్యలు కనిపిస్తున్నాయి. అంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కేవలం బరువుతో నిర్ణయించబడదు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌ను తగ్గించడానికి చిన్న చిన్న మార్పులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా పాటించగల అలవాట్లు దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలు ఇస్తాయి. మంచి ప్రోటీన్ తీసుకోవడం, పప్పులు, బీన్స్, సోయా, గుడ్లు, పాలు, గింజలు వంటి ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. మైదా, తీపి పదార్థాలను తగ్గించడం గ్లూకోజ్ స్పైక్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ప్రతి భోజనంలో ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలైన కూరగాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు తీసుకోవడం గట్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే విత్తనాలు, నట్‌లు, ఆలివ్ ఆయిల్, చేపలలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. రోజూ శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం, నడక వంటి వ్యాయామాలు చేయడం ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. సరైన నిద్ర, ఒత్తిడి నియంత్రణ కూడా ఇన్‌ఫ్లమేషన్ తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కేవలం బరువు తగ్గడంపైనే దృష్టి పెట్టడం సరిపోదు. మెటాబాలిక్ ఆరోగ్యం కోసం జీవనశైలిని సమతుల్యం చేయడం అత్యంత ముఖ్యం. తక్కువ తినడం లేదా బరువు తగ్గడం మాత్రమే కాదు, శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి అవసరమైన అలవాట్లను అలవరుచుకోవడమే నిజమైన ఆరోగ్యానికి మార్గమని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మహిళలు రోజూ స్ట్రెంగ్త్ ట్రెయినింగ్ వ్యాయామాలను చేయాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

శరీర బలం, సహనం, కండరాల పెరుగుదల కోసం చేసే వ్యాయామ విధానమే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్. బరువులు, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్లు లేదా ఇతర సాధనాల సహాయంతో కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా ఈ వ్యాయామం చేస్తారు. అయితే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయాలంటే తప్పనిసరిగా జిమ్‌కే వెళ్లాలా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడానికి తప్పనిసరిగా జిమ్ కు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల శరీరానికి కలిగే లాభాలను కూడా వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మహిళలకు సన్నగా కనిపించాలి, తక్కువ బరువు ఉండాలి అని అందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ అది నిజమైన ఆరోగ్య సూచిక కాదని, కండరాలను పెంచుకోవడం మహిళలకు అత్యంత ముఖ్యమైన ఆరోగ్య మెరుగుదలల్లో ఒకటి అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

షుగర్ తగ్గేందుకు, ఎముకల దృఢత్వానికి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ చేయడం వల్ల కండరాలు మెటబాలిజాన్ని పెంచి శరీరంలో శక్తి వినియోగాన్ని సమర్థవంతంగా చేస్తాయి. అలాగే ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అదేవిధంగా, వయసు పెరిగే కొద్దీ మహిళల్లో తగ్గే ఎముకల దృఢత్వాన్ని కండరాలు రక్షిస్తాయి. హార్మోన్ల సమతుల్యతను కూడా మెరుగుపరచడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దీంతో పాటు జాయింట్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడి గాయాల ప్రమాదం తగ్గుతుందని వైద్యులు వివరిస్తున్నారు. వెయిట్స్ ఎత్తడం కేవలం బాహ్యంగా బలంగా కనిపించడానికి కాదు. శరీరాన్ని మెటబాలిక్‌గా చురుకుగా, హార్మోనల్‌గా సమతుల్యంగా, శారీరకంగా బలంగా తయారు చేయడానికే ఇది అవసరమవుతుందని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

అంతర్గతంగా బలం కూడా అవసరం..

మహిళలు ఇంటి పనులు చేస్తారు, బాధ్యతలు మోస్తారు, అందరి మూడ్‌ను లిఫ్ట్ చేస్తారు. ఇక వారు బరువులు కూడా ఎత్తాల్సిన సమయం వచ్చిందని, స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ అనేది జిమ్‌కే పరిమితం కాదు అని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ మెటబాలిజాన్ని పెంచడం, హార్మోన్ల సమతుల్యతను మెరుగుపరచడం, ఎముకలను బలపరచడం, శరీర ధారణ (పోష్చర్)ను సరిచేయడం, అలాగే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచడం వంటి ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. బలమైన మహిళలు ప్రపంచాన్ని కేవలం మోసే వారు కాదు, దాని స్వరూపాన్ని మార్చగలరు. బయట మాత్రమే కాదు, లోపల కూడా బలంగా మారడం అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి కాలంలో జీలకర్ర నీరు తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. తెలిస్తే అస్సలు వదలరు!

సాధారణంగా మనం వంటల్లో రుచి కోసం జీలకర్రను వాడుతుంటాం. అయితే.. జీలకర్ర సుగంధ ద్రవ్యం మాత్రమే కాదు, ఇందులో లెక్కలేనన్ని దివ్యౌషధాలు దాగి ఉన్నాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. జీలకర్ర వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఎండాకాలంలో రోజూ ఉదయం జీలక్రర నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు వదలరు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక స్పూన్ జీలకర్ర వేసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం ఆ నీటిని మరిగించి, వడపోసి గోరు వెచ్చగా చేసుకుని తాగాలి. ఇలా నెలరోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తాగితే అద్భుతమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది: ఎండాకాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరాన్ని లోపలి నుంచి చల్లగా ఉంచేందుకు జీలకర్ర నీరు సాయపడుతుంది.

బరువు తగ్గడంలో కీలకం: జీలకర్ర మెటబాలిజం(జీవక్రియ) రేటును పెంచుతుంది. ఇది శరీరంలోని అనవసరపు కొవ్వును కరిగించి, బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఒక సహజ సిద్ధమైన పరిష్కారంగా పనిచేస్తుంది.

జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది: గ్యాస్, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి: ఇందులో ఉండే ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫెక్షన్ల బారినపడకుండా కాపాడతాయి.

చర్మ సౌందర్యం: జీలకర్ర నీటిలో ఉండే విటమిన్ ఇ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గి, చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం: ఎండల వల్ల శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది, నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. జీలకర్ర నీటిలో ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం శరీరంలోని ఎలక్ట్రోలైట్ సమతుల్యతను కాపాడతాయి. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండేలా తోడ్పడతాయి.

డయాబెటిస్ నియంత్రణకు మేలు: క్రమం తప్పకుండా జీలకర్ర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు చేస్తుంది.

నిద్రలేమి సమస్యకు చెక్: వేసవి రాత్రుల్లో ఉక్కపోత వల్ల సరిగ్గా నిద్రపట్టని వారికి జీలకర్ర నీరు చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచడంతో పాటు గాఢ నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.

జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలను చేయించుకోవాలి..?

జుట్టు రాలడం సాధారణంగా సౌందర్య సాధనాలను ఎక్కువగా వాడడం వల్ల జరుగుతుందని చాలా మంది భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరంలో ఉన్న పోషక లోపాలు, హార్మోన్ అసమతుల్యతలు లేదా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల సంకేతంగా ఉండొచ్చు. జుట్టు పలుచబడటం లేదా తరచుగా రాలిపోవడం వంటి సమస్యలు ఉన్నప్పుడు, కొన్ని రక్తపరీక్షలు అసలు కారణాన్ని గుర్తించడంలో సహాయపడతాయని చర్మ వైద్యులు చెబుతున్నారు. జుట్టు రాలే సమస్యతో బాధపడే వారు కొన్ని ముఖ్యమైన ల్యాబ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిదని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ పరీక్షలు పోషక స్థితి, హార్మోన్ల సమతుల్యత, అలాగే ఇతర అంతర్గత ఆరోగ్య సమస్యలపై కీలక సమాచారం అందిస్తాయి. జుట్టురాలే సమస్యతో బాధపడే వారు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి వైద్యుల మాటల్లో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

సీరమ్ ఫెరిటిన్, విటమిన్ బి12 టెస్టులు..

ఈ పరీక్షల్లో ముఖ్యంగా సీరమ్ ఫెరిటిన్ స్థాయిలను పరిశీలిస్తారు. ఇది శరీరంలో ఐరన్ నిల్వలను తెలియజేస్తుంది. భారతీయుల్లో దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలడానికి తక్కువ ఫెరిటిన్ ఒక ప్రధాన కారణమని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ఐరన్ లోపం వల్ల జుట్టు పెరుగుదల చక్రంలో అంతరాయం ఏర్పడి, హెయిర్ ఫాలికల్స్ ముందుగానే షెడింగ్ దశలోకి వెళ్లే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. అలాగే విటమిన్ బి12 పరీక్ష కూడా అత్యంత ముఖ్యమైనది. ఈ విటమిన్ తక్కువగా ఉంటే తల మొత్తం మీద జుట్టు పలుచబడటం కనిపించవచ్చు. అలాగే చర్మంపై రంగు మార్పులు, తక్కువ వయస్సులోనే జుట్టు తెల్లబడటం వంటి సమస్యలు కూడా కలుగుతాయి. ఇక హార్మోన్ అసమతుల్యతను గుర్తించడానికి ఐఎంజూూూ స్థాయిలను కూడా కొన్నిసార్లు పరీక్షిస్తారు. ఈ హార్మోన్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉంటే మహిళల శరీరంలో పురుష హార్మోన్లు పెరిగినట్లుగా భావిస్తారు. ఇది మొటిమలు పెరగడానికి, జుట్టు పలుచబడడానికి దారితీస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఏఎన్ఏ, సీరమ్ కార్టిసాల్ టెస్టులు..

అలాగే జుట్టు రాలడానికి స్పష్టమైన కారణం కనిపించనప్పుడు, ూచీూ (అంటీ-న్యూక్లియర్ యాంటీబాడీ) పరీక్షను సూచిస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. ఈ రకాల వ్యాధుల్లో శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థ తానే తన కణజాలాలపై దాడి చేస్తుంది. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చర్మంపై రంగు మార్పులు వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. అదే విధంగా, ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి సీరమ్ కార్టిసాల్ పరీక్షను కూడా ఉపయోగిస్తారు. స్ట్రెస్ కారణంగా కార్టిసాల్ హార్మోన్ అధికంగా విడుదలవుతుంది. ఇది ఎక్కువకాలం అధిక స్థాయిలో ఉంటే మొటిమలు పెరగడం, జుట్టు పలుచబడటం వంటి సమస్యలు తీవ్రం కావచ్చు.

సీరమ్ అల్బుమిన్ టెస్టు..

వీటితో పాటు పోషకాహార లోపం కూడా జుట్టు రాలడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే సీరమ్ ఆల్బుమిన్ పరీక్ష ద్వారా శరీరంలోని మొత్తం ప్రోటీన్ స్థాయిని పరిశీలిస్తారు. ప్రోటీన్ తక్కువగా తీసుకోవడం లేదా శరీరం సరిగా గ్రహించకపోవడం వల్ల గోర్లు బలహీనపడటం, జుట్టు పలుచబడటం జరుగుతుంది. ఈ పరీక్షలు చేయడం ద్వారా జుట్టు రాలడానికి గల ప్రధాన కారణాన్ని తెలుసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ప్రతి రోగికి ఒకే విధమైన పరీక్షలు అవసరం ఉండవని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంగా జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా నిపుణుడైన చర్మ వైద్యుడిని సంప్రదించి, తమ లక్షణాల ఆధారంగా అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో మజ్జిగను ఇలా చేసుకు తాగితే..

వేసవి కాలంలో ఉష్ణోగ్రతలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు సైతం తెల్లవారగానే ఆకాశంలో భగభగ మంటూ ప్రత్యక్షమైపోతాడు. ఎండలు మండిపోతాయి. దీంతో శరీరం త్వరగా నిర్జలీకరణకు గురవుతుంది. చెమట రూపంలో శరీరం నుంచి నీరు, అవసరమైన లవణాలు కోల్పోడం వల్ల తీవ్రమైన అలసటతోపాటు నీరసం కలుగుతాయి. అలాంటి వేళ.. మన శరీరాన్ని చల్లగా, తాజాగా ఉండడానికి ఏదైనా చల్లని పానీయం తాగాలనిపిస్తుంది. దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి చాలా మంది శీతల పానీయాలు, సోడాలు, కృత్రిమ పళ్ల రసాలు తాగుతారు. వాటిలో చక్కెర, రసాయనాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీంతో అవి ఆరోగ్యానికి కంటే కీడే ఎక్కువగా చేస్తాయి. వీటిని ప్రత్యామ్నాయంగా మజ్జిగ తాగడం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మరి ముఖ్యంగా ఈ వేసవిలో మజ్జిగలో కొద్దిగా పుదీనా, ఇతర మసాలాలు కలపడం వల్ల ఇది మరింత రుచిగా ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పుదీనా మజ్జిగ వేసవి వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, అనేక అనారోగ్య సమస్యలను నివారిస్తుంది.

ఈ పుదీనా మజ్జిగ ఎలా తయారు చేయాలంటే..?

పెరుగు, పుదీనా ఆకులు, కొత్తిమీర ఆకులు, పచ్చి మిరపకాయలు, ధనియాలు, ఇంగువా(కొద్దిగా), ఉప్పు, చల్లటి నీరు

తయారు చేసే విధానం..

పొయ్యి మీద పాన్ పెట్టాలి. అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జీలకర్ర, 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాలు వేయాలి. దీనిని బాగా వేయించిన తర్వాత.. చిటికెడు ఇంగువా వేసి వేయించాలి. మిక్సర్ గిన్నెలో, వేయించిన జీలకర్ర, ధనియాల మిశ్రమం, 4 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాల పొడి, ఒక పచ్చిమిర్చి, గుప్పెడు పుదీనా ఆకులు, రుచికి సరిపడా ఉప్పు, అర టేబుల్ స్పూన్ నల్ల ఉప్పు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు వేసి.. వీటిని మెత్తని పేస్ట్‌గా గ్రైండ్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక గిన్నెలో దాదాపు పావు కేజీకిపైగా పెరుగు తీసుకోవాలి. అందులో ఇందాక మిక్సిలో వేసిన గ్రైండ్ చేసిన పదార్థాలను అందులో కలుపుకోవాలి. అందులో నాలుగున్నర కప్పుల (ఒక కప్పు పెరుగుకు మూడు కప్పులు) చల్లటి నీటిని పోసి.. బాగా కలపాలి. అంతే పుదీనా మజ్జిగ సిద్ధం.

వేసవిలో కిడ్నీల ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిందే.. ఈ సూచనలు పాటించాలి..

గతేడాది కన్నా 2026లో సాధారణం కంటే ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతలతో వేసవి ఉండబోతుందని భారత వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. సాధారణంగా ఈ సమయంలో ప్రజలు చల్లగా ఉండటం, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగడం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తారు. అయితే శరీరంలో, ముఖ్యంగా కిడ్నీలలో, కనిపించని ఆరోగ్య సంక్షోభం మెల్లగా పెరుగుతోందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంతర్జాతీయ నెఫ్రాలజీ సంఘం గణాంకాల ప్రకారం, 2023లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 788 మిలియన్ మందికి దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నట్లు అంచనా. భారత్‌లోనే 138 మిలియన్ మంది దీనితో బాధపడుతున్నారు. వేడి తీవ్రత పెరుగుతున్న కొద్దీ కిడ్నీ ఆరోగ్యం మౌనంగా దెబ్బతింటోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మార్చి నుంచి మే వరకు దేశవ్యాప్తంగా హీట్‌వేవ్ రోజులు పెరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చెమట పట్టడం, దాహం మాత్రమే కాకుండా కిడ్నీలపై పడే ఒత్తిడిని ముందుగానే గుర్తించడం అత్యవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

వేడి ఎక్కువగా ఉంటే..

కిడ్నీలు శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రించడం, వ్యర్థాలను తొలగించడం, రక్తపోటును సమతుల్యం చేయడం వంటి కీలక పనులు చేస్తాయి. కానీ అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ఈ వ్యవస్థలో అంతరాయం కలుగుతుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరం చల్లబడేందుకు రక్తప్రసరణను చర్మం వైపు మళ్లిస్తుంది. దీని వల్ల కిడ్నీలకు చేరే రక్తప్రవాహం తగ్గిపోతుంది. దీనిని రెనల్ హైపోపర్ఫ్యూషన్ అంటారు. ఇదే సమయంలో డీహైడ్రేషన్ కలిసివస్తే, కిడ్నీలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా తగ్గి, విషపదార్థాలను అధికంగా ఫిల్టర్ చేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. పరిశోధనలు సూచిస్తున్నట్లుగా, భారత్‌లో బయట పనిచేసే కార్మికుల్లో తెలియని కారణాలతో వచ్చే

కిడ్నీ వ్యాధి పెరుగుతోంది. దీని ప్రధాన కారణాలు నిరంతర వేడి ఒత్తిడి, తగినంత నీరు తీసుకోకపోవడమే అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

వీరికి ప్రమాదం ఎక్కువ..

కొన్ని వర్గాల వారు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు. వృద్ధులు దాహం గుర్తించే సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం వల్ల ప్రమాదంలో ఉంటారు. రైతులు, కూలీలు, వీధి వ్యాపారులు వంటి బయట పనిచేసేవారు నేరుగా ఎండలో ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు. ఇప్పటికే హైపర్‌టెన్షన్, డయాబెటిస్ లేదా ప్రారంభ దశ కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ వేడి మరింత ప్రమాదకరం. వారి కిడ్నీలు అదనపు ఒత్తిడిని తట్టుకునే సామర్థ్యం తక్కువగా ఉంటుంది. కిడ్నీ ఒత్తిడికి సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా సున్నితంగా ఉంటాయి. ఇవి సాధారణ వేసవి అలసటగా కనిపించవచ్చు. మూత్రం తగ్గిపోవడం, 6–12 గంటల పాటు మూత్ర విసర్జన లేకపోవడం ముఖ్య హెచ్చరిక. మూత్రం గాఢమైన రంగులో (గోధుమ లేదా కోక్ రంగు) కనిపించడం తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ లేదా మసిల్ బ్రేక్‌డౌన్ సంకేతం కావచ్చు. కాళ్లు లేదా ముఖంలో అకస్మాత్తుగా వాపు రావడం కూడా కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయడం లేదనే సూచన. అలాగే మానసిక గందరగోళం, చిరాకు, దిక్కుతోచకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఎలక్ట్రోలైట్ అసమతుల్యతను సూచిస్తాయి. ఇది మెదడు, కిడ్నీల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

ఇక వేసవిలో కిడ్నీల సంరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. వేసవిలో కిడ్నీ రక్షణ కోసం కేవలం నీళ్లు తాగడం సరిపోదు. సరైన హైడ్రేషన్ వ్యూహం అవసరం. దాహం వేసే వరకు వేచి ఉండకుండా తరచూ ద్రవాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు మజ్జిగ, నిమ్మరసం, ఓఆర్ఎస్ వంటి పానీయాలు శరీరంలో కోల్పోయిన లవణాలను భర్తీ చేస్తాయి. బయట పనిచేసేవారు ప్రతి 20 నిమిషాలకు ఒక గ్లాస్ నీరు తాగడం మంచిది. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు కలిగిన పండ్లు, కూరగాయలు తీసుకోవాలి. పుచ్చకాయ, తర్బూజా, ద్రాక్ష వంటి పండ్లు, దోసకాయ, సొరకాయ వంటి కూరగాయలు శరీరాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచుతాయి. అత్యధిక ప్రోటీన్ ఆహారాన్ని ఎండ ఎక్కువగా ఉన్న సమయాల్లో తగ్గించడం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రోటీన్ మెటబాలిజం వల్ల నీటి అవసరం పెరిగి కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 3 గంటల మధ్య ఎండలో బయటకు వెళ్లడం నివారించాలి. టీ, కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలు ద్రవ నష్టం పెంచుతాయి కాబట్టి పరిమితంగా తీసుకోవాలి. శరీరం వేడెక్కినప్పుడు కాళ్లను చల్లని నీటిలో ఉంచడం వంటి చిన్న మార్పులు కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. వాతావరణ మార్పులతో పాటు ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు కూడా మారాలి. 45 డిగ్రీల పైగా ఉష్ణోగ్రతల సమయంలో కిడ్నీలు సులభంగా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. ఈ వేసవిలో కిడ్నీ సంరక్షణను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన చర్యగా భావించాలి. మూత్రాన్ని గమనించడం, నీడలో ఉండడం, సరైన హైడ్రేషన్ పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

తాలిపేరు ఎడమ కాలువలో నీటి ప్రవాహానికి అడ్డంకులు తొలగించాలి..

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి -- జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / దుమ్ముగూడెం / జూన్ 13 / అక్షరం న్యూస్ –:

దుమ్ముగూడెం మండలంలో జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ శుక్రవారం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి తాళిపేరు ప్రాజెక్టు ఎడమ కాలువతో పాటు దుమ్ముగూడెం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా సాగునీటి సరఫరా, వైద్య సేవల నిర్వహణపై సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. మొదటగా వీరభద్రపురం గ్రామం పరిధిలోని తాళిపేరు ప్రాజెక్టు ఎడమ కాలువను పరిశీలించిన కలెక్టర్, కాలువ పరిస్థితులు, నీటి ప్రవాహం, ఆయకట్టు వివరాలను అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తాళిపేరు ప్రాజెక్టు ద్వారా సుమారు 24,700 ఎకరాల భూమికి సాగునీరు అందుతుండగా, ఎడమ కాలువ 46.46 కిలోమీటర్ల పొడవుతో 34 డిస్ట్రిబ్యూటరీల ద్వారా సుమారు 21,100 ఎకరాల ఆయకట్టుకు నీటిని సరఫరా చేస్తున్నట్లు అధికారులు వివరించారు. కాలువలో పెరిగిన గడ్డి, చెత్త, పూడికను వెంటనే తొలగించి నీటి ప్రవాహానికి ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. రైతులకు సాగునీరు సకాలంలో అందేలా కాలువల నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, ఆయకట్టు చివరి భూముల వరకు నీరు చేరేలా పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని సూచించారు.

అనంతరం దుమ్ముగూడెం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన కలెక్టర్, ఆరోగ్య కేంద్రంలోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి వైద్య సేవల నిర్వహణపై సమగ్రంగా ఆరా తీశారు. ఇన్‌పేషెంట్ వార్డును సందర్శించి చికిత్స పొందుతున్న రోగులతో మాట్లాడి వారికి అందుతున్న వైద్య సేవలు, సౌకర్యాల గురించి తెలుసుకున్నారు. వైద్యులు, సిబ్బంది హాజరు వివరాలు, సేవల నిర్వహణను పరిశీలించారు.

ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ కోసం వచ్చిన విద్యార్థులతో మాట్లాడి వారి వివరాలను తెలుసుకున్న కలెక్టర్, ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికెట్ల జారీకి అనుసరిస్తున్న విధానంపై వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఔషధ నిల్వల గదిని పరిశీలించి మందుల నిల్వలు, అందుబాటులో ఉన్న స్టాక్ వివరాలను తనిఖీ చేశారు. అలాగే ఇన్‌పేషెంట్, ఔట్‌పేషెంట్ రిజిస్టర్లు, ఇతర వైద్య రికార్డులను పరిశీలించారు. పాముకాటు, తేలు కాటుకు గురైన రోగులకు అవసరమయ్యే అత్యవసర మందులు ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పాముకాటుకు గురైన వ్యక్తికి అందించే చికిత్స విధానం, అనుసరించే వైద్య ప్రోటోకాల్‌పై వైద్యులను అడిగి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ రైతులకు సాగునీరు సకాలంలో అందించేందుకు కాలువల నిర్వహణను సమర్థవంతంగా చేపట్టాలని, అలాగే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు వచ్చే ప్రతి రోగికి నాణ్యమైన, సత్వర వైద్య సేవలు అందేలా వైద్య సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు రైతుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని తెలిపారు.

ఈ పరిశీలనలో కలెక్టర్ వెంట తాసిల్దార్ అశోక్ కుమార్ ఇరిగేషన్ ఈ ఈ జానీ, డాక్టర్ రుక్మాకర్ రెడ్డి సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎండలు మండిపోతాయి. ఈ ఎండలవల్ల నిత్యం శరీర ఉష్ణోగ్రతలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో తరచూ ఒళ్లు అలసిపోయి నీరసం ఆవహిస్తుంది. ఏం చేయాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. శరీరం సహకరించదు. అలాంటి పరిస్థితి రావద్దంటే శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే సరిపోతుంది. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. రోజూ రెండు కప్పుల తాటి బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగడం ద్వారా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది.
3. అదేవిధంగా రోజూ ఉదయం కొబ్బరి నూనె లేదా పొద్దు తిరుగుడు నూనెతో శరీరానికి మర్ధన చేసుకుని స్నానం చేయడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
4. క్రమం తప్పకుండా ఎర్ర మందారం టీ తాగడంవల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి.
5. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
6. అంతేగాక మెంతులను వేయించి, పొడిచేసి రోజూ గోరు వెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగడం ద్వారా కూడా ఒంట్లో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
7. సోంపు, జీలకర్ర, ధనియాలు రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు తాగడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
8. దానిమ్మ గింజల్లో కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంది. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారైనా దానిమ్మ గింజలు తినడం లేదా దానిమ్మ రసం తాగడంవల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.
9. అదేవిధంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలైన పుల్లటి పండ్లు, బీట్‌రూట్‌లు, క్యారెట్‌లను వేసవిలో ఎక్కువగా తినకుండా ఉండటం ద్వారా కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

మీసేవ సేవల అమలులో పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.. ఈ-డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ సైదేశ్వరరావు

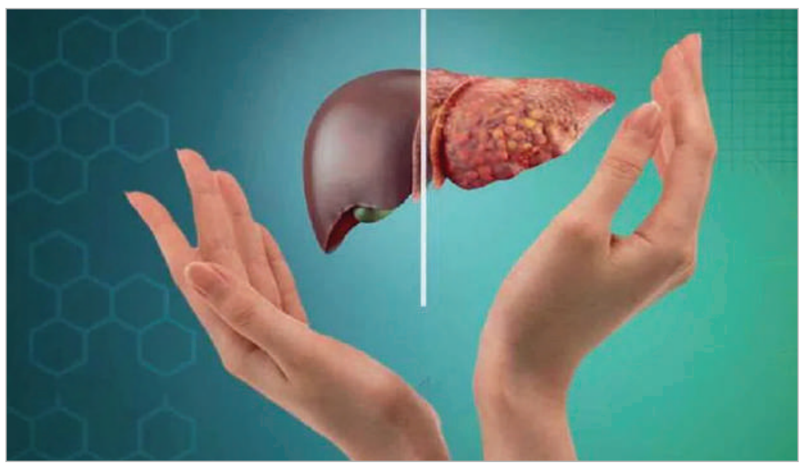
భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / జూన్ 13 / అక్షరం న్యూస్ –:

ప్రజలకు మీసేవ ద్వారా అందిస్తున్న సేవలను మరింత పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా అందించేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన డిజిటల్ విధానాల అమలుపై ఈ–డిస్ట్రిక్ట్ మేనేజర్ సైదేశ్వరరావు అధికారులకు అవగాహన కల్పించారు. శుక్రవారం కొత్తగూడెం తహసీల్దార్ పుల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో జీపీఓలు, ఆర్ఐలు, మీసేవ వీఎల్ఈలు, సెక్షన్ అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా సైదేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ ఆదాయ, కుల, నివాస, కుటుంబ సభ్యుల ధృవపత్రాలు, ఈబీసీ, ఓబీసీ తదితర సేవలకు సంబంధించిన మీసేవ దరఖాస్తుల పరిశీలన పూర్తిగా ఆన్‌లైన్ విధానంలోనే నిర్వహించబడుతుందని తెలిపారు. దరఖాస్తుదారులు సమర్పించిన డిజిటల్ పత్రాలను మాత్రమే పరిశీలించి నిబంధనల మేరకు ఆమోదం లేదా తిరస్కరణ నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచించారు. భౌతిక పత్రాలను స్వీకరించాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన జి పో ఓ లు, ఏం ఆర్ ఐ లు వెరిఫికేషన్ మొబైల్ అప్లికేషన్ వినియోగంపై అధికారులకు ప్రత్యేక శిక్షణ అందించారు. ఈ యాప్ ద్వారా దరఖాస్తుల పరిశీలనను సులభతరం చేసి నిర్ణీత గడువులోగా పరిష్కరించవచ్చని వివరించారు. ప్రతి దరఖాస్తును నిష్పక్షపాతంగా పరిశీలించి సకాలంలో పరిష్కరించాలని సూచించారు. మీసేవ కేంద్రాల నిర్వాహకులు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన రుసుములను మాత్రమే వసూలు చేయాలని, అదనపు రుసుములు వసూలు చేస్తే చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. దరఖాస్తుల నమోదు సమయంలో వివరాలను కచ్చితంగా నమోదు చేయడంతో పాటు డేటా ఎంట్రీలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

ప్రజలకు నాణ్యమైన సేవలు అందించడంలో అధికారులు, మీసేవ కేంద్రాల నిర్వాహకులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని, సాంకేతిక లేదా పరిపాలనా సమస్యలు ఎదురైతే సంబంధిత తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో జీపీఓలు, ఆర్ఐలు, మీసేవ వీఎల్ఈలు, సెక్షన్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

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

ఎముకలు బలంగా మారుతాయి..

స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ 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 ట్రెనింగ్ ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. రోజువారీ పనుల నుండి సరుకులు ఎత్తడం, పిల్లలతో ఆడడం వంటి పనులన్నింటికీ శక్తి అవసరం పడుతుంది. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ వల్ల ఈ పనులన్నింటినీ సులభంగా చేయగలుగుతారు. స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ 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 ట్రెనింగ్ 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 ట్రెనింగ్ వల్ల శరీర బలం, స్వతంత్రత ఎక్కువ కాలం నిలుస్తాయి. మహిళలకు స్ట్రెంగ్త్ ట్రెనింగ్ 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.

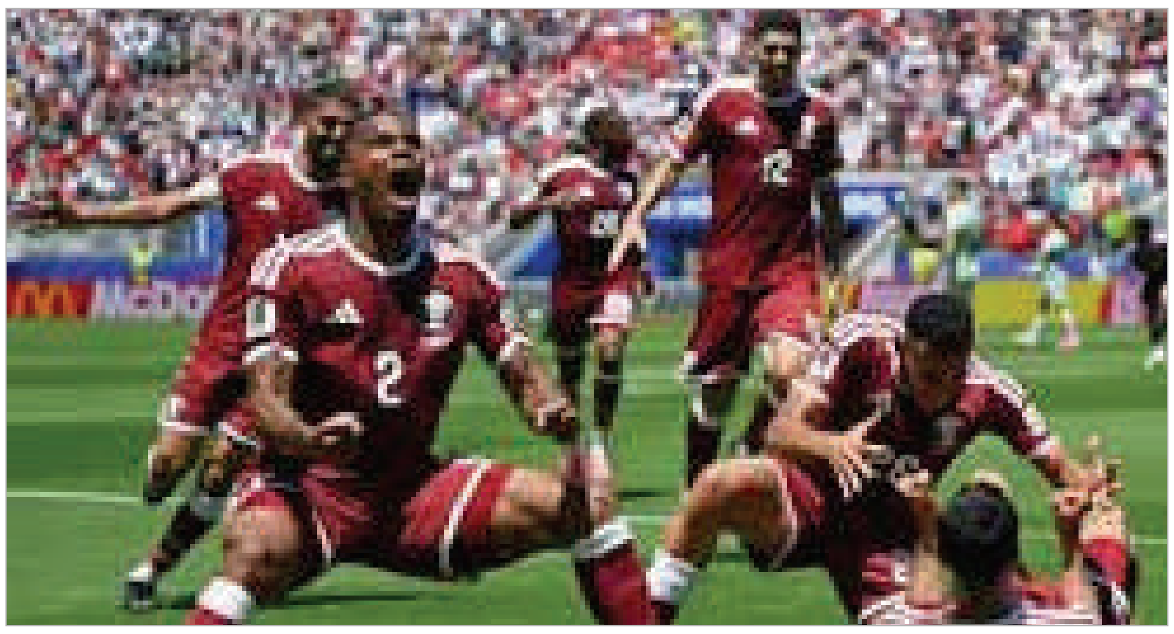
కొత్త రికార్డు సృష్టించిన రోహిత్ శర్మ

టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ భారత వన్డే క్రికెట్ చరిత్రలోనే అత్యంత అరుదైన మైలురాయిని అధిగమించి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించాడు. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో ధర్మశాలలో జరుగుతున్న తొలి వన్డేలో బరిలోకి దిగడం ద్వారా.. భారతదేశం తరపున అత్యధిక వయసులో వన్డే మ్యాచ్ ఆడిన క్రికెటర్‌గా రోహిత్ నిలిచాడు. ఈ క్రమంలో 39 ఏళ్ల 44 రోజుల వయసున్న రోహిత్.. 1989 నాటి మొహిందర్ అమర్‌నాథ్ (39 ఏళ్ల 36 రోజులు) ఆల్‌టైమ్ రికార్డును బద్దలు కొట్టాడు. టీమిండియా స్టార్ బ్యాటర్, మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ అరుదైన రికార్డు సాధించాడు. టీమిండియా తరపున వన్డే మ్యాచ్ ఆడిన అత్యధిక వయస్కుడిగా రికార్డు క్రియేట్ చేశాడు. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో ధర్మశాల వేదికగా జరుగుతున్న తొలి వన్డేలో బరిలోకి దిగిన రోహిత్ శర్మ.. భారత క్రికెట్ చరిత్రలో అత్యధిక వయసులో వన్డే మ్యాచ్ ఆడిన ఆటగాడిగా రికార్డు సృష్టించాడు. ఈ క్రమంలోనే మోహిందర్ అమర్‌నాథ్‌ను అధిగమించాడు.గతంలో ఈ రికార్డు టీమిండియా మాజీ ప్లేయర్, 1983 వన్డే ప్రపంచకప్ విజేత జట్టు సభ్యుడు మొహిందర్ అమర్‌నాథ్ పేరిట ఉంది. ఆయన 39 ఏళ్ల 36 రోజుల వయసులో 1989లో తన కెరీర్‌లో చివరి వన్డే మ్యాచ్ ఆడారు. తాజాగా ఈ రికార్డును హిట్‌మ్యాన్ అధిగమించాడు. అఫ్ఘానిస్థాన్‌తో ధర్మశాలలో జరుగుతున్న తొలి వన్డేలో రోహిత్.. 39 ఏళ్ల 44 రోజుల వయస్సుతో బరిలోకి దిగాడు. 2007లో టీమిండియా తరపున తొలి మ్యాచ్ ఆడిన రోహిత్.. 19 ఏళ్లుగా జట్టులో కొనసాగుతున్నాడు. 2007లో రోహిత్ శర్మ అంతర్జాతీయ క్రికెట్ అరంగేట్రం చేశాడు. కెరీర్‌లో తొలి నాలుగైదేళ్లు తీవ్ర ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొన్నాడు. టీ20 ప్రపంచకప్ 2007 విన్నింగ్ టీమ్‌లో సభ్యుడిగా ఉన్న అతడు.. ఆ తర్వాత అవకాశాలు కోల్పోయాడు. ముఖ్యంగా వన్డే ప్రపంచకప్ 2011లో జట్టులో చోటు దక్కించుకోలేక నిరాశకు లోనయ్యాడు. ఈ సమయంలో ధోనీ నిర్ణయం రోహిత్ కెరీర్‌ను మలుపుతిప్పింది. అప్పటివరకూ మిడిల్ ఆర్డర్‌లో బ్యాటింగ్‌కు వచ్చే.. హిట్‌మ్యాన్‌ను.. ధోనీ ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దించాడు. ఇక అప్పటి నుంచి అతడు వెనక్కి తిరిగి చూసు కోలేదు. కీలక ఆటగాడిగా మారడంతో పాటు.. టీమిండియా మేటి కెప్టెన్‌లలో ఒకడిగా రికార్డు క్రియేట్ చేశాడు.వన్డే ప్రపంచకప్ 2023 భారత్ రన్నరప్‌తో సరిపెట్టుకున్నా రోహిత్ మాత్రం తన నాయకత్వ లక్షణాలతో అదరగొట్టాడు. తన సారథ్యంలో టీమిండియాకు టీ20 ప్రపంచకప్ 2024 టైటిల్ అందించాడు. టీ20, టెస్టులకు గుడ్‌బై చెప్పిన రోహిత్ శర్మ.. ప్రస్తుతం కేవలం వన్డేల్లో మాత్రమే ఆడుతున్నాడు. వన్డే ప్రపంచకప్ 2027లో ఆడటమే లక్ష్యంగా ముందుకెళ్తున్నాడు. వన్డే ప్రపంచకప్ టైటిల్ కల నెరవేరాలంటే రోహిత్ శర్మకు.. వచ్చే 18 నెలలు కీలకం కానుంది.

జీ5లో ఫిఫా వరల్డ్ కప్..

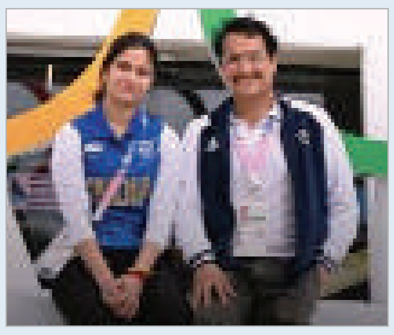
ఫిఫా వరల్డ్ కప్ 2026 ప్రారంభానికి కొన్ని రోజుల ముందే ఇండియాలోని ఫుట్‌బాల్ ఫ్యాన్స్‌కు ఒక బిగ్ గుడ్ న్యూస్ అందింది. ఇండియాకు చెందిన ప్రముఖ బ్రాడ్‌కాస్టర్లు ఫిఫా సంస్థతో రేట్ల విషయంలో చర్చల లూప్‌లో ఇరుక్కుపోయిన వేళ, జీ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్ ఈ అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకుంది. తన సరికొత్త స్పోర్ట్స్ ఛానెల్ 'యునైట్8'), డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్ జీ5 ల ద్వారా ఈ మెగా టోర్నీని ఇండియాలో టెలికాస్ట్ చేయనుంది. ఈ బిగ్ డెసిషన్ వెనుక ఉన్న లాంగ్ టర్మ్ విజన్ గురించి యునైట్8 స్పోర్ట్స్ చీఫ్ బిజినెస్ ఆఫీసర్ భవేష్ జనవ్లేకర్ తాజాగా ఒక ఇంటర్వ్యూలో పలు ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. ఫిఫా వరల్డ్ కప్ రైట్స్ కోసం ఇతర పెద్ద నెట్‌వర్క్‌లు వెనకడుగు వేసినా జీ గ్రూప్ ఎందుకు ముందుకు వచ్చిందనే దానికి భవేష్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. స్పోర్ట్స్ అనేది తమకు షార్ట్ టర్మ్ గేమ్ కాదని, మార్కెట్ శబ్దాలను పట్టించుకోకుండా లాంగ్ టర్మ్ స్ట్రాటజిక్ నమ్మకంతోనే ఈ డెసిషన్ తీసుకున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. ఫిఫా వరల్డ్ కప్ అనేది కేవలం ఒక టోర్నమెంట్ మాత్రమే కాదని, గ్లోబల్ స్పోర్ట్స్ ఇండస్ట్రీలో ఒక స్ట్రాంగ్ ఫౌండేషన్ క్రియేట్ చేయడానికి ఇది హెల్ప్ అవుతుందని చెప్పారు. ఇండియాలో యంగ్ అండ్ డిజిటల్ వ్యూయర్స్ ఇంట్రెస్ట్స్ మారుతున్నాయని, అందువల్ల మల్టీలింగ్వల్ కవరేజ్, రీజనల్ లాంగ్వేజెస్ సపోర్ట్‌తో ఈ మ్యాచ్‌లను అందరికీ అందుబాటులోకి తెస్తున్నట్లు వివరించారు. ఇండియాలో కేవలం క్రికెట్ మాత్రమే కాకుండా ఫుట్‌బాల్, కబడ్డీ లాంటి ఆటలకు కూడా విపరీతమైన క్రేజ్ పెరుగుతోందని భవేష్ అన్నారు. వెస్ట్ బెంగాల్, కేరళ, గోవా, నార్త్ ఈస్ట్ రాష్ట్రాల్లో ఫుట్‌బాల్‌కు ఒక కల్చరల్ కనెక్ట్ ఉందని గుర్తు చేశారు. ఆల్రెడీ జీ5 ద్వారా కలకత్తా ఫుట్‌బాల్ లీగ్, బెంగాల్ సూపర్ లీగ్ లను ప్రసారం చేసి సక్సెస్ అయ్యామని చెప్పారు. ఐఎల్‌టి20, యూపీ కబడ్డీ లీగ్ లాంటి ప్రాపర్టీస్ ద్వారా ఇండియా అంతటా అన్ని ప్రాంతాల ఆడియన్స్‌కు రీచ్ అవ్వడమే తమ టార్గెట్ అని వెల్లడించారు. టైమ్ జోన్ తేడాల వల్ల రాత్రి పూట మ్యాచ్‌లు ఉన్నప్పటికీ, ఇండియాలోని క్రేజీ ఫుట్‌బాల్ లవర్స్ ఖచ్చితంగా లైవ్ చూస్తారనే నమ్మకాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ డీల్‌లో కేవలం ఈ ఏడాది వరల్డ్ కప్ మాత్రమే కాకుండా ఇతర చిన్న ఫిఫా ఈవెంట్స్ కూడా భాగమయ్యాయి. దీనివల్ల ఫ్యాన్స్‌తో కంటిన్యూయస్ కనెక్టివిటీ ఉంటుందని భవేష్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. స్పెయిన్ కో-హోస్ట్ చేయబోయే 2030 వరల్డ్ కప్ వరకు తమ స్పోర్ట్స్ గ్రోత్ ప్లాన్స్ విస్తరించి ఉన్నాయని హింట్ ఇచ్చారు. ఫుట్‌బాల్‌తో పాటు ఇండియాస్ టూర్ ఆఫ్ జింబాబ్వే క్రికెట్ సిరీస్ బ్రాడ్‌కాస్టింగ్ రైట్స్‌ను కూడా యునైట్8 స్పోర్ట్స్ సొంతం చేసుకుందని, టీమిండియా మ్యాచ్‌ల ద్వారా తమ ఛానెల్ రేటింగ్స్ మరింత పెరుగుతాయని స్పష్టం చేశారు. గ్లోబల్ స్కేల్, రీజనల్ అఫినిటీలను బ్యాలెన్స్ చేస్తూ ఒక ఫ్యూచర్ రెడీ స్పోర్ట్స్ ఎకోసిస్టమ్‌ను బిల్డ్ చేయడమే తమ ఫైనల్ గోల్ అని వివరించారు.

పరాగ్వేను 4-1 తేడాతో చిత్తు చేసిన అమెరికా



ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఫుట్‌బాల్ టోర్నమెంట్ 2026 ఫిఫా వరల్డ్ కప్‌లో ఆతిథ్య అమెరికా జట్టు అద్భుతమైన బోణీ కొట్టింది. శుక్రవారం జరిగిన తొలి మ్యాచ్‌లోనే పరాగ్వే జట్టును 4-1 తేడాతో చిత్తుచేసి టోర్నీలో మొదటి విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకుంది. సదరన్ కాలిఫోర్నియాలోని సోఫీ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌కు అభిమానులు భారీగా తరలివచ్చారు. 1994 తర్వాత మళ్లీ అమెరికా గడ్డపై ఫిఫా వరల్డ్ కప్ మ్యాచ్ జరగడంతో ఫ్యాన్స్ స్టేడియంను హోరెత్తించారు. ఆ అంచనాలకు తగ్గట్టుగానే అమెరికా ఆటగాళ్లు మైదానంలో చెలరేగిపోయారు. మ్యాచ్ మొదలైన ఏడో నిమిషంలోనే అమెరికా గోల్స్ ఖాతా తెరిచింది. అమెరికా స్టార్ ఆటగాడు పులిసిక్ ఇచ్చిన అద్భుతమైన పాస్‌ను వెస్టన్ మెక్కెన్నీ అందుకోగా పరాగ్వే ఆటగాడు డామియన్ బొబాడిల్లా పొరపాటున చేసిన సెల్ఫ్ గోల్?తో అమెరికాకు 1-0 లీడ్ దక్కింది. ఆ తర్వాత 31వ నిమిషంలో ఫోలారిన్ బలోగున్ అమెరికాకు రెండో గోల్ అందించాడు. హాఫ్ టైమ్ ముగిసే సమయానికి బలోగున్ మరోసారి పరాగ్వే డిఫెండర్లను ఏమార్చి అద్భుతమైన గోల్ చేశాడు. దీంతో ఫస్ట్ హాఫ్ పూర్తయ్యే సరికి అమెరికా 3-0 ఆధిక్యంలోకి వెళ్లిపోయి మ్యాచ్‌ను తమ కంట్రోల్?లోకి తీసుకుంది. సెకెండ్? హాఫ్‌లో 73వ నిమిషంలో పరాగ్వే ఆటగాడు మౌరిసియో గోల్ కొట్టాడు. దీంతో అమెరికా లీడ్ 3-1కి తగ్గింది. ఆట అదనపు సమయంలో అమెరికా (90౦8 నిమిషాల వద్ద) ప్లేయర్ గివోన్ని రీనా అదిరిపోయే గోల్ కొట్టి 4-1 తేడాతో తన జట్టును గెలిపించాడు. పరాగ్వే (37 శాతం)తో పోలిస్తే బంతిపై నియంత్రణ యూఎస్?కే (63 శాతం) ఎక్కువగా ఉంది. ఈ మ్యాచ్‌లో అమెరికా విన్నింగ్ గోల్స్ వెనుక కీ రోల్ ప్లే చేసిన పులిసిక్ ఫస్ట్ హాఫ్ చివర్లో గాయపడ్డాడు. పరాగ్వే ఆటగాళ్లు బంతిని లాక్కునే క్రమంలో అతని కాలిపై గట్టిగా తన్నడంతో కోచ్ మారిసియో పోచెట్టినో వెంటనే అలర్ట్ అయ్యాడు. టోర్నీ ఇంకా చాలా రోజులు ఉండటంతో ఎలాంటి రిస్క్ తీసుకోకుండా హాఫ్ టైమ్‌లోనే పులిసిక్‌ను మైదానం నుంచి బయటకు పిలిపించి అతని స్థానంలో సెబాస్టియన్ బెర్హాల్టర్‌ను గ్రౌండ్ లోకి దింపాడు. తన గాయం పెద్దదేమీ కాదని ముందు జాగ్రత్తగానే బయటకు వచ్చానని నెక్ట్స్ మ్యాచ్‌కు కచ్చితంగా అందుబాటులో ఉంటానని పులిసిక్ చెప్పాడు. సెకండ్ హాఫ్‌లో పరాగ్వే కాస్త పుంజుకునే ప్రయత్నం చేసింది. మ్యాచ్ 73వ నిమిషంలో ఆ జట్టు ఆటగాడు మారిసియో ఒక గోల్ చేసి స్కోరును 3-1 కి చేర్చాడు. కానీ ఆ తర్వాత అమెరికా డిఫెన్స్‌ను దాటి పరాగ్వే ఆటగాళ్లు ముందుకు రాలేకపోయారు. ఇక మ్యాచ్ అదనపు సమయంలో అమెరికా ఆటగాడు జియో రేనా పెనాల్టీ బాక్స్ బయట నుంచి కళ్లుచెదిరే షాట్?తో బంతిని డైరెక్ట్?గా నెట్‌లోకి పంపి స్కోరును 4-1గా మార్చాడు. ఇది ఈ మ్యాచ్?కే హైలైట్?గా నిలిచింది. దీంతో పరాగ్వే ఆట పూర్తిగా ముగిసిపోయింది. ఇక ఇదే వరల్డ్ కప్‌లో భాగంగా ఆతిథ్య దేశాల్లో ఒకటైన కెనడా జట్టు కూడా తమ తొలి మ్యాచ్ ఆడింది. టొరంటోలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్‌లో కెనడా జట్టు బోస్నియాతో 1-1 తో డ్రా చేసుకుంది. 78వ నిమిషంలో కెనడా ఆటగాడు కైల్ లారిన్ గోల్ చేసి జట్టును ఓటమి నుంచి కాపాడాడు. ఈ టోర్నీలో అమెరికా తమ తదుపరి మ్యాచ్‌ను వచ్చే శుక్రవారం సియాటెల్‌లో ఆడనుంది. అలాగే కెనడా జట్టు గురువారం వాంకోవర్‌లో ఖతార్‌తో తలపడనుంది. ఓవరాల్?గా ఫస్ట్ మ్యాచ్ విజయంతో అమెరికా టీమ్ ఫుల్ కాన్ఫిడెన్స్?తో కనిపిస్తోంది.

మను భాకర్ కోచ్ జస్పాల్ రాణా కన్నుమూత



జస్పాల్ రాణా మరణం పట్ల ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఆయన మరణం భారత క్రీడా రంగానికి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. ఈ దుఃఖసమయంలో రాణా కుటుంబ సభ్యులకు, స్నేహితులకు, క్రీడా రంగానికి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలుపుతూ ట్విట్టర్ (ఎక్స్)లో ఒక పోస్ట్ చేశారు. జస్పాల్ రాణా గుండెకి సంబంధించిన సమస్యతో మరణించినట్టు తెలుస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎక్కువ మరణాలకు గుండె సంబంధిత వ్యాధులే ప్రధాన కారణం. భారతీయ క్రీడా అభిమానులకు షాకింగ్ న్యూస్. ప్రముఖ షూటర్, పిస్టల్ కోచ్ జస్పాల్ రాణా తన 49వ ఏట కన్నుమూశారు. గుండెకి సంబంధించిన ప్రాబమ్స్‌తో ఆయన మరణించినట్టు తెలుస్తుంది. జస్పాల్ రాణా మరణం పట్ల ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు గుండె సంబంధిత వ్యాధులే ప్రధాన కారణం. ఇటీవలి గణాంకాల ప్రకారం, గుండె జబ్బులతో సంభవించే అకాల మరణాలలో 80% ఇప్పుడు మధ్య, తక్కువ ఆదాయ దేశాలలోనే సంభవిస్తున్నాయి. ఈ జాబితాలో భారతదేశం వంటి దేశాలు అగ్రస్థానంలో ఉన్నాయి. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, నిశ్చల జీవనశైలి వల్ల కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగి గుండె జబ్బుల ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. గుండె జబ్బు అనేది గుండెను ప్రభావితం చేసే ఒక పరిస్థితి. ఈ పరిస్థితులు గుండెలోని ఏ భాగాన్నైనా ప్రభావితం చేయవచ్చు. గుండెపోటు , గుండె ఆగిపోవడం, అరిథ్మియా వంటి పరిస్థితులు సర్వసాధారణం. గుండె జబ్బు లక్షణాలను గుర్తించడం ద్వారా, వీలైనంత త్వరగా దానిని గుర్తించి చికిత్స చేయడానికి సాయపడుతుంది. నేషనల్ రైఫిల్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా అధ్యక్షుడు కలికేష్ నారాయణ సింగ్ దేవ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. జస్పాల్ రాణా శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ఢిల్లీలోని ఒక ఆసుపత్రిలో శ్వాస విడిచారు. జర్మనీలోని మ్యూనిచ్‌లో జరిగిన ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ ప్రపంచ కప్ ముగించుకుని భారత బృందంతో కలిసి తిరిగి వస్తున్న సమయంలో ఆయన గుండెకి సంబంధించిన అనారోగ్యానికి గురయ్యారు. ఆయన ఛాతీనొప్పిని, అసౌకర్యాన్ని గ్రాస్ సమస్యగా భావించారు. ఆ తర్వాత ఈ లక్షణాలు ఎక్కువయ్యాయి. న్యూఢిల్లీలో ల్యాండ్ అయిన వెంటనే ఆయనను సాకేత్‌లోని మ్యాక్స్ ఆసుపత్రిలో చేర్చారు. అక్కడ ఆయన ఆరోగ్యం మరింత క్షీణించడంతో వైద్యులు 'స్టెంట్వే సే ప్రక్రియను చేపట్టారు. చికిత్స పొందుతూ ఆయన తుదిశ్వాస విడిచినట్లు మ్యాక్స్ ఆసుపత్రి యాజమాన్యం ధృవీకరించింది.

టీమిండియా తరపున డెబ్యూ చేసిన హర్ష్ దూబె , గుర్నూర్ బ్రార్

భారత్, అఫ్ఘానిస్థాన్ మధ్య ధర్మశాల వేదికగా జరగాల్సిన తొలి వన్డే ఎట్టకేలకు ప్రారంభమైంది. వర్షం కారణంగా టాస్ ఆలస్యం కావడంతో మ్యాచ్‌ను ఇరు జట్లకు 25 ఓవర్ల చొప్పున కుదించారు. టాస్ గెలిచిన భారత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తొలుత బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ ద్వారా టీమిండియా తరపున హర్ష్ దూబె, గుర్నూర్ బ్రార్ వన్డేల్లోకి అరంగేట్రం చేయగా.. గాయం తర్వాత రోహిత్ శర్మ రీఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు.భారత్, అఫ్ఘానిస్థాన్ జట్ల మధ్య తొలి వన్డే మ్యాచ్ ఎట్టకేలకు ప్రారంభమైంది. నిజానికి ధర్మశాల వేదికగా మధ్యాహ్నం 1.30 గంటలకు ఈ మ్యాచ్ ప్రారంభం కావాల్సింది. కానీ వర్షం అంతరాయం కలిగించడంతో టాస్ ఆలస్యమైంది. చివరకు వరుణుడు కరుణించడంతో అంపైర్లు టాస్ వేశారు. టాస్ గెలిచిన భారత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ తొలుత బౌలింగ్ ఎంచుకున్నాడు. వర్షం కారణంగా మ్యాచ్‌ను 25 ఓవర్ల చొప్పున కుదించారు.ఈ మ్యాచ్‌లో టీమిండియా తరపున ఇద్దరు ప్లేయర్లు డెబ్యూ చేశారు. ఐపీఎల్‌లో సత్తాచాటిన హర్ష్ దూబె , గుర్నూర్ బ్రార్.. భారత జట్టు తరపున తొలి మ్యాచ్ ఆడుతున్నారు. హర్ష్ దూబె ఐపీఎల్ 2026లో సన్ రైజర్స్ తరపున ఆడాడు. 8 మ్యాచులలో 8 వికెట్లు తీశాడు. యశస్వి జైశ్వాల్, ప్రిన్స్ యాదవ్, కుల్‌దీప్ యాదవ్‌కు తుది జట్టులో చోటు దక్కలేదు. రోహిత్ శర్మతో కలిసి శుభ్‌మన్ గిల్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించనుండగా.. విరాట్ కోహ్లీ 3వ స్థానంలో ఇషాన్ కిషన్ బ్యాటింగ్‌కు దిగనున్నాడు. మరోవైపు తాము టాస్ గెలిచినా.. తొలుత బౌలింగ్ ఎంచుకునే వాళ్లమని అఫ్ఘానిస్థాన్ కెప్టెన్ హష్మతుల్లా షాహిదీ చెప్పాడు. ఇద్దరు పేసర్లు, ఒక ఆల్‌రౌండర్, ముగ్గురు స్పిన్నర్లతో తాము బరిలోకి దిగుతున్నట్లు వెల్లడించాడు. కాగా గాయం కారణంగా ఐపీఎల్ 2026లో కొన్ని మ్యాచ్‌లకు దూరమైన రోహిత్ శర్మ.. ఈ సిరీస్‌తో రీఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు. దీంతో అతడు ఎలాంటి ప్రదర్శన చేస్తాడనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ సిరీస్‌లో ఆడితేనే అతడు వన్డే ప్రపంచకప్ 2027 రేసులో ఉండే అవకాశం ఉంది.

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