మహిళల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆయుర్వేద మూలికలు.. ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మహిళలు పని ఒత్తిడి, అసమయ జీవనశైలి, మానసిక భారం వల్ల ఒత్తిడి, మానసిక స్థితిలో మార్పులు, నిద్ర సమస్యలు, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. జీవనశైలి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించినప్పటికీ, ఆయుర్వేదం ప్రకారం కొన్ని ఔషధ మొక్కలు శరీరం రోజువారీ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మహిళల జీవితంలో వివిధ దశలలో వారి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడటానికి అనేక మూలికలను ఆయుర్వేదంలో చాలా కాలంగా ఉపయోగిస్తున్నారని, కొన్ని ప్రత్యేక మూలికలు మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత, స్ట్రెస్, ఆందోళన, నిద్ర సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని, వీటిని వీటిని దినచర్యలో జాగ్రత్తగా చేర్చుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మహిళల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన మూలికల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధ, శతావరి..

అశ్వగంధను అడాప్టోజెనిక్ మూలికగా పరిగణిస్తారు. దీనిని ఆయుర్వేదంలో రసాయనంగా పరిగణిస్తారు. శరీర పునరుజ్జీవనం కోసం, జీవశక్తికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. అశ్వగంధను ఉపయోగించడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. దీనిని ఉపయోగించడం వల్ల కార్టిసాల్ తగ్గుతుంది. దీంతో ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. నాడీ వ్యవస్థ అతిగా ఉత్తేజితం కాకుండా నివారిస్తుంది. థైరాయిడ్, అడ్రినల్ గ్రంథుల పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది. మొత్తం బలం, జీవశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని హెర్బల్ టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. అలాగే మహిళల ఆరోగ్య విషయానికి వస్తే ఆయుర్వేదంలో శతావరికి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో దీనిని హెర్బ్స్ క్వీన్ అని పిలుస్తారు. PCOS, ఇన్ఫర్టిలిటీ, మెనోపాజ్ సమస్యలతో బాధపడుతున్న మహిళలకు శతావరి సహాయకరంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడడంలో, అండాశయాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, నెలసరి సక్రమంగా ఉండేలా చేయడంలో, PMS లక్షణాలను తగ్గించడంలో, గర్భధారణ తర్వాత పాల ఉత్పత్తి పెంచడంలో కూడా శతావరి ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. దీనిని టీ రూపంలో లేదా లేహ్యం రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

తులసి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, భావోద్వేగ సమతుల్యత విషయంలో తులసి ఎంతో సహాయపడుతుంది. తులసిని తీసుకోవడం వల్ల స్ట్రెస్, ఆందోళన వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కార్టిసాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. సెరోటోనిన్, డోపమైన్ వంటి హార్మోన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. మూడ్ స్వింగ్స్, చిరాకు తగ్గుతుంది. నిద్ర మెరుగుపడుతుంది. అన్ని వయసుల మహిళలకు తులసి ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ మూలికలు అన్ని వయసుల మహిళలకు ప్రయోజనకరంగా ఉన్నప్పటికీ వీటిని తీసుకునే ముందు నిపుణుడిని సంప్రదించడం మంచిది. మూలికలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ దీర్ఘకాలిక హార్మోన్ల ఆరోగ్యం రోజువారీ జీవనశైలిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక జీవనశైలిలో కూడా మార్పులు చేసుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

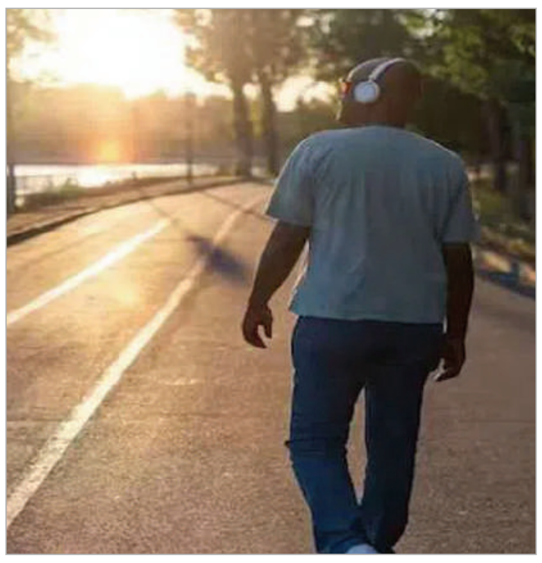
రోజూ తగినంత నిద్రపోయేలా చూసుకోవాలి. రోజుకు 7-8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అసమయ నిద్ర హార్మోన్లను దెబ్బతీస్తుంది కనుక క్రమమైన నిద్రవేళలను పాటించాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గడానికి యోగా, ధ్యానం, నడక, శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచడంతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యతకు సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, విత్తనాలు, ధాన్యాలువంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇవి హార్మోన్ల ఆరోగ్యానికి అవసరమయ్యే పోషకాలను అందిస్తాయి. అలాగే శారీరక వ్యాయామం కూడా చేస్తూ ఉండాలి. వ్యాయామం చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. హార్మోన్లు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఈ విధంగా సరైన జీవనశైలిని పాటిస్తూ మూలికలను తీసుకోవడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవి సీజన్‌లో వాకింగ్ ఏ సమయంలో చేయాలి.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి..

నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే వ్యాయామం. ఇది చాలా సులభమైనది, ఎవరైనా తమ రోజువారీ జీవితంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. వయస్సు, ఫిట్‌నెస్ స్థాయి లేదా ప్రదేశంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ నడకను అలవాటు చేసుకోవచ్చు. అందుకే చాలా మంది రోజుకు 10వేల అడుగులు నడవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటున్నారు. అయితే, వేసవి కాలంలో పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు ఈ లక్ష్యాన్ని సాధించడం కష్టతరం చేస్తాయి. ప్రస్తుతం ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణ స్థాయికి మించి నమోదవుతున్నాయి. India Meteorological Department (IMD) ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసి, హీట్‌వేవ్‌లాంటి పరిస్థితులు ఉంటాయని హెచ్చరించింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 38 నుండి 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదయ్యాయి. ఇదే పరిస్థితి దాదాపు అన్ని చోట్ల కనిపిస్తోంది. గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు సాధారణ స్థాయిని మించి నమోదవుతున్నాయి.

ఉదయం, సాయంత్రం ఈ వేళల్లో..

ఈ పరిస్థితుల్లో 10వేల అడుగులు నడవడానికి సరైన సమయం ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. వేసవిలో ఉదయం 5 గంటల నుండి 7 గంటల మధ్య లేదా సాయంత్రం 6 నుండి 8 గంటల మధ్య నడవడం ఉత్తమ సమయం అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ సమయంలో ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్, హీట్‌స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఉదయం



గాలి తాజాగా ఉండి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఉదయం 10 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 4 గంటల వరకు నడవడం ప్రమాదకరమని, ఎందుకంటే ఈ సమయంలో UV కిరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నడక ప్రారంభించే వారు మొదట రోజుకు 20 నుండి 30 నిమిషాలు నడవడం ప్రారంభించి, క్రమంగా 30 నుండి 60 నిమిషాలకు పెంచుకోవాలి. అవసరమైతే ఉదయం, సాయంత్రం చిన్న సెషన్లుగా విభజించి నడవవచ్చు. ఉదాహరణకు ఉదయం 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం 15 నిమిషాలు నడవడం కూడా మంచి పద్ధతని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే వేసవిలో నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని కూడా వారు సూచిస్తున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ముందుగా, నీరు ఎక్కువగా తాగడం చాలా ముఖ్యం. నడకకు ముందు, మధ్యలో, తర్వాత నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి. ఎలక్ట్రోలైట్ పానీయాలను కూడా తీసుకోవచ్చు. అలాగే డీహైడ్రేషన్‌ను పెంచే కాఫీ, మద్యం వంటి పానీయాలను తగ్గించడం మంచిది. అదే విధంగా సూర్యరశ్మి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. నడకకు వెళ్లినప్పుడు SPF 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ శాతం కెపాసిటీ గల సన్‌స్క్రీన్ ఉపయోగించడం, టోపీ, సన్‌గ్లాసెస్ ధరించడం వంటివి చేయాలి. అలాగే శరీరానికి గాలి సులభంగా తగిలేలా తేలికపాటి దుస్తులు ధరించడం ద్వారా వేడి ప్రభావాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. చెట్లు ఉన్న ప్రదేశాల్లో లేదా పార్కుల్లో నడవడం వల్ల నీడలో ఉండి సౌకర్యంగా నడవవచ్చు. ఇలా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూనే వడదెబ్బ లక్షణాలను గుర్తించడం కూడా చాలా ముఖ్యం. తలనొప్పి, వాంతులు, గందరగోళం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే నడక ఆపి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. చిన్న స్థాయి డీహైడ్రేషన్ కూడా అలసటను పెంచుతుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసేదే అయినప్పటికీ వేసవిలో సరైన సమయంలో, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ నడవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయా? అయితే ఈ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే!

మన శరీరంలోని వ్యర్థాలను వడబోసి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు) కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే, కిడ్నీలు బలహీనపడినప్పుడు అవి సోడియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి ఖనిజాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపలేవు. అటువంటి సమయంలో మనం తీసుకునే ఆహారం కిడ్నీలపై అదనపు భారం పడకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు ఏయే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

1. ఉప్పు, సోడియం అధికంగా ఉండే పదార్థాలు: కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నప్పుడు ఉప్పు(సోడియం) వాడకాన్ని తగ్గించాలి. ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా ఉంటే అది రక్తపోటును పెంచి కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. అలాగే, నిల్వ ఉంచిన పచ్చళ్ళు, అప్పడాలు, చిప్స్, ప్యాక్ చేసిన స్నాక్స్, జంగ్ ఫుడ్ వంటి వాటికి దూరం ఉంచితే మంచిది. వంటల్లో ఉప్పును సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించుకోవడం మంచిది.

2. పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలు: అరటిపండ్లు, నారింజ, కివీ, కర్బూజ వంటి పండ్లలో పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే, ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూరం వంటి ఎండిన పండ్లను పరిమితం చేయాలి. బంగాళదుంపలు, చిలకడదుంపలు, టమోటాలు, పాలకూరలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వీటిని నీళ్లలో ఉడకబెట్టి ఆ నీటిని పారబోసి వండుకోవడం మంచింది.

3. ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండే డైరీ ఉత్పత్తులు: కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు రక్తంలో ఫాస్పరస్ పేరుకుపోతుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పాలు, పెరుగు, జున్ను, పన్నీర్ వంటి పదార్థాలను వైద్యుల సలహా మేరకు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే ముదురు రంగులో ఉండే సోడా పానీయాలకు పూర్తిగా మానేయాలి.

4. ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం: బేకన్, సాసెజ్, నిల్వ ఉంచిన మాంసాలలో ఉప్పుతో పాటు ఇతర ప్రిజర్వేటివ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. సూప్స్, నూడుల్స్ లో సోడియం అధికంగాఉంటుంది. ఫ్లేవర్ కోసం కలిపిన ఆర్టిఫిషియల్ కెమికల్స్ ఉంటాయి. ఇందులో సోడియం లెవెల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. సోడియం పెరిగే కొద్దీ కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

5. ధాన్యం: గోధుమ రొట్టెలు, బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినా, వీటిలో ఫాస్పరస్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. సాధ్యమైనంత వరకు ఈ రైస్‌ను కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులు డైట్‌లో చేర్చుకోకూడదు. వేరుశనగలు, జీడిపప్పు, బాదం, కొన్ని రకాల పప్పుల్లో ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉంటుంది.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలు:

సోడియం, పొటాషియం పరిమితంగా ఉండే యాపిల్స్, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రీలు, పైనాపిల్ వంటి పండ్లను తీసుకోవచ్చు. క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, ఉల్లిపాయలు, వెల్లుల్లి, ముల్లంగి వంటి కూరగాయలు తినవచ్చు. సెమీ పాలిష్డ్ వైట్ రైస్ డైట్‌లో చేర్చుకోవచ్చు. మీ రక్త పరీక్షల ఫలితాలను బట్టి ఏ పదార్థం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో మీ నెఫ్రాలజిస్ట్ లేదా డైటీషియన్ సూచిస్తారు. సరైన ఆహార నియమాలు పాటించడం ద్వారా కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

- ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

వంటింట్లో ఉండే రకరకాల మసాలా దినుసుల్లో ధనియాలు కూడా ప్రధానమైనవి. దాదాపు అన్ని రకాల వంటకాల్లో ధనియాలను సువాసన కోసం వినియోగిస్తుంటారు. ధనియాల్లోని ఔషధ గుణాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అందుకే మన పూర్వీకులు ధనియాలను ఆహారంలో భాగం చేశారు. అయితే ధనియాలను కేవలం వంటల్లో ఉపయోగించడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా.. ఔషధంగా కూడా వినియోగించవచ్చు. ధనియాలను రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టి ఆ నీళ్లను ఉదయాన్నే తాగితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

ప్రయోజనాలు..

ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్‌కి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాయి. ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన ప్రకారం.. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఈ ధనియాల నీళ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ధనియాల నీటితో జీవక్రియ మెరుగవుతుంది. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలకు చెక్ పెట్టొచ్చు. తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ధనియాల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడంవల్ల జుట్టు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ప్రతి రోజు ధనియాలు నానబెట్టిన నీటిని తీసుకుంటే జుట్టు రాలుడు సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. డయాబెటిస్ బాధితులకు కూడా ధనియాల నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తంలో షుగర్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉండేవారు ప్రతి రోజూ ఉదయం నానబెట్టిన ధనియాల నీటిని తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ అదుపులో ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులైన జలుబు, దగ్గు లాంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉండాలంటే రోజూ ధనియాల నీటిని తాగాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కిడ్నీ సమస్యలతో బాధపడే వారికి కూడా ధనియాల నీరు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా యూరినరీ ట్రాక్ ఇన్‌ఫెక్షన్ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా ధనియాల నీటిని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవాలి.

వేసవి కదా అని కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా తాగుతున్నారా..

- అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..

వేసవి వేడి ప్రజలకు చల్లటి పానీయాలను తాగాలనే కోరిక కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా తీపి రుచి, గ్యాస్ కలిగిన సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తాగడం ద్వారా వెంటనే దాహం తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. అందుకే వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ వినియోగం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అయితే వీటిలో ఉండే అధిక చక్కెర, కెఫీన్ వంటి పదార్థాలు అలవాటుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం, ఈ పానీయాలను తరచుగా తీసుకోవడం దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో ఉండే అధిక ఫ్రక్టోజ్ శరీరంలో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఇది టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు ముందస్తు సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది. అదనంగా, అధిక చక్కెర లివర్‌లో కొవ్వుగా మారి నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యను కలిగించే అవకాశం ఉంది. దంతాల ఆరోగ్యంపైనా ఇవి ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. సోడాలో ఉండే ఫాస్ఫారిక్, కార్బోనిక్ యాసిడ్లు దంతాల పైపొరను దెబ్బతీసి దంతాలు పుచ్చిపోవడానికి కారణమవుతాయి. అలాగే ఇవి కాల్షియం శోషణను తగ్గించి ఎముకలను బలహీనపరచి ఆస్టియోపోరోసిస్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి.

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో పోషక విలువలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కేవలం ఎంప్టీ కాలరీలు మాత్రమే ఇస్తాయి. ఫలితంగా, శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందకుండా అదనపు కాలరీలు చేరి అస్వస్థకరమైన ఆహార అలవాట్లకు దారితీస్తాయి. అదేవిధంగా, లిక్విడ్ కాలరీలు తృప్తి కలిగించకపోవడంతో మరింత ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీని వల్ల బరువు పెరగడం, ఊబకాయం, గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో కెఫీన్ అధికంగా ఉంటుంది. కెఫీన్ అధికంగా ఉండే సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల గుండె వేగం పెరగడం, ఆందోళన, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో వీటిని తీసుకోవడం నిద్ర నాణ్యతను దెబ్బతీస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో వీటిని తాగడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా రావచ్చు.

కెఫీన్, చక్కెర మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గించే అవకాశం ఉంది. ఇక గుండె ఆరోగ్యంపై కూడా వీటి ప్రభావం ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ చక్కెర పానీయాలు తీసుకునే మహిళల్లో గుండె జబ్బుల ప్రమాదం దాదాపు 20 శాతం వరకు పెరుగుతుందని ఒక అధ్యయనం చెబుతోంది. రక్తపోటు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరగడం వంటి సమస్యలు కూడా గమనించవచ్చు. అధికంగా సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ తీసుకోవడం కిడ్నీలపై ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. వీటిలో ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కిడ్నీ స్టోన్స్, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కనుక వేసవిలో సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ను తీసుకోకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈట్-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్‌ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చుకునే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిఫరెన్స్ డైట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్‌లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి.

పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడిచి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్‌ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్‌ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును కాపాడి మతిమరుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఈ డైట్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఫైటోకెమికల్స్, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, రెడ్ మీట్ తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా..

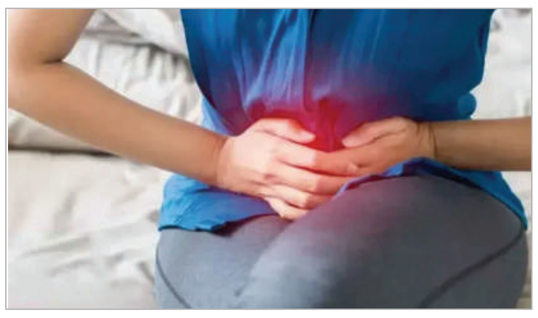
పర్యావరణ పరిరక్షణలో కూడా ఈ డైట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల ఉద్గారాలను 29% వరకు తగ్గించడమే కాకుండా, ఎరువుల వినియోగాన్ని 21% వరకు తగ్గిస్తుంది. వ్యవసాయ భూమి అవసరాన్ని కూడా 51% వరకు తగ్గించే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సమతుల్యమైన పరిష్కారం. సరైన ఆహార ఎంపికల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమిని కూడా రక్షించవచ్చు. అయితే ఈ డైట్‌ను అనుసరించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

తరచూ నెలసరి నొప్పులు వస్తున్నాయా..? మహిళలు దీన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు..!

మహిళలు నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా భావిస్తారు. చాలా మంది మహిళలు వీటిని అసలు పట్టించుకోరు. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రంగా మారి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరుకుంటే, దాన్ని సాధారణంగా తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పులు సెకండరీ డిస్మెనోరియా అనే తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావొచ్చని వారుహెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల మందులపై ఆధారపడటం, స్కూల్ లేదా పనికి వెళ్లలేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ప్రమాద సూచికలుగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే నొప్పి కాలక్రమేణా నొప్పి తీవ్రత పెరగడం లేదా పీరియడ్ సమయంలో కాకుండా ఇతర సమయాల్లో కూడా నొప్పి ఉండడం వంటి వాటిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్‌లాంటి రసాయనాల వల్ల గర్భాశయం సంకోచాలు కలగడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఇక రెండవది సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల వస్తుంది. దీని వల్ల వచ్చే నొప్పి ఎక్కువగా తీవ్రంగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా



పెరుగుతుంది. అదనంగా అధిక రక్తస్రావం, అలసట, పీరియడ్ కాకుండా కూడా పెల్విక్ నొప్పి, మల విసర్జన లేదా లైంగిక సంబంధాల సమయంలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

సెకండరీ డిస్మెనోరియాకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి ఎండోమెట్రియోసిస్. ఇందులో గర్భాశయపు లోపలి పొరల మాదిరిగా ఉండే కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరుగుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 4.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో 30-70 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి ఉండే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడదు. అలాగే నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడానికి మరొక కారణం గర్భాశయంలో ఏర్పడే ఫైబ్రాయిడ్స్ (గడ్డలు). ఇవి క్యాన్సర్ కాని గడ్డలు అయినప్పటికీ 20-40 శాతం భారతీయ మహిళల్లో కనిపిస్తాయి. ముందుగా ఇవి పెద్ద వయస్సులో మాత్రమే కనిపిస్తాయని భావించేవారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో యువతుల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులు, కాలుష్యం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్థూలకాయం, ప్లాస్టిక్‌లో ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్‌ను అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రాయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

నెలసరి నొప్పుల కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే ఐబుప్రోఫెన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడల్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలం వాడితే జీర్ణాశయ సమస్యలు, అల్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి ప్రమాదాలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా ఇవి అసలు సమస్యను దాచిపెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉందని వైద్యులుహెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక పీరియడ్ నొప్పులు తరచూ వస్తుంటే లేదా తీవ్రంగా మారితే ఆలస్యం చేయకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మొదట అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సోనోగ్రఫీ ద్వారా పరీక్షించి, అవసరమైతే గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే రక్తహీనత, గర్భాశయంలో గాయాలు, వంధ్యత్వం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చునని అన్ని వేళలా నెలసరి నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగేస్తుంటారు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడాల్సిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పెక్కడో, సమస్యేంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాలకే ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడేస్తుంది.? వంటి సందేహాలపై ప్రత్యేక వివరణ మీకోసం...

మాత్ర పనిచేసే విధానం:

మాత్రను మింగిన వెంటనే అది ఈసోఫాగస్(గొంతు మార్గం) ద్వారా కడుపులోకి చేరుతుంది. తర్వాత కడుపులో ఉన్న ఆమ్లాలు దానిని కరిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని మాత్రలు వెంటనే కరుగుతాయి. మరికొన్ని ఆలస్యంగా పనిచేస్తాయి. మాత్రలోని ఔషధ పదార్థాలు చిన్నపేగు ద్వారా రక్తంలోకి శోషణం చెందుతాయి. ఇది అత్యంత కీలక దశగా వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. రక్తం ద్వారా అందులోని ఔషధాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరతాయి. అవసరమైన అవయవం వద్ద అది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు పని ప్రారంభమవుతుంది.

నొప్పి మందులైతే నాడీ వ్యవస్థపై పనిచేస్తాయి. య ాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్లు లేదా రసాయన చర్యలను నియంత్రిస్తాయి. లివర్(కాలేయం) ఔషధాన్ని రసాయన మార్పులకు గురిచేస్తుంది. దీనినే విఘటన(మెటబాలిజం) అంటారు. చివరగా కిడ్నీలు(మూత్రపిండాలు), మలవిసర్జన ద్వారా ఔషధ అవశేషాలు శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

పాటించాల్సిన నియమాలు: సమయపాలన: ఏ మాత్రను ఎలా వేసుకోవాలనే(తిన్న తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది.విశ్రాంతి: మందులు వేసుకున్నాక శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి.

విసర్జన: కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేస్తున్నప్పుడే మందులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

ముఖ్య గమనిక: ప్రతి మందు ఒకేలా పనిచేయదు. డాక్టర్ సూచించిన మోతాదు మాత్రమే తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తప్పుగా వాడితే దుష్ప్రభావాలు వచ్చే అవకాశముంది.

వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

ఇనుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్‌ను శరీరమంతా చేరవేయ డానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఇనుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

వేసవిలో ఐరన్ ను పెంచుకోడానికి దానిమ్మ పండు మంచి ఎంపిక. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇనుము, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూర కూడా ఇనుముకు మంచి వనరు. ఇది నాన్-హీమ్ ఐరన్ కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని సలాడ్లు, పప్పు లేదా స్మూతీల రూపంలో తీసుకోవచ్చు. బీట్‌రూట్ రక్త ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని సలాడ్ లేదా రైతా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పప్పులు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి ఐరన్ వనరులు. ఇవి శాకాహారులకు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి, రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఇనుము తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది దాహాన్ని తీర్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బెల్లం సహజంగా ఇనుము అందించే ఆహారం. చక్కెరకు బదులుగా కొద్దిగా బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కొంత ఇనుము లభిస్తుంది. అయితే దీనిని మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

మునగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

మునగలో ప్లాంట్-బేస్డ్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉండటంతో ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అందువల్ల ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఇవే కాకుండా గింజలు, విత్తనాలు, పూర్తి ధాన్యాలు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఐరన్ మంచి వనరులుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడంతోపాటు ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీమ్, నాన్-హీమ్ ఐరన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో తీసుకుంటే శరీరం ఐరన్‌ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కాల్షియం వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిసి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇనుము స్థాయిని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

పాదాల వద్ద వాపులు తరచూ వస్తున్నాయా..? అందుకు కారణాలేంటి.. ఏం చేయాలి..?

ఎక్కువసేపు నిలబడటం, ప్రయాణాలు చేయడం లేదా ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల చీలమండలు వాపు రావడం సాధారణం. అయితే ఈ వాపు తరచుగా కొనసాగితే, అది లోపల ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా మారవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా పిట్టింగ్ ఎడిమా టెస్ట్ అనే సులభమైన పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉందో లేదో పరీక్షచేస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాలి మోకాలిపై వైద్యుడు కొన్ని సెకన్లు వేళ్లతో నొక్కి వదిలేస్తారు. నొక్కిన తర్వాత చర్మం వెంటనే మామూలు స్థితికి వస్తే పెద్ద సమస్య ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఆ చోట చిన్న గుంతలా మిగిలితే దానిని పిట్టింగ్ ఎడిమా అంటారు. ఇది శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా నిల్వ ఉన్న సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

కారణాలు ఇవే..

శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుపోవడానికి ముఖ్య కారణం రక్తప్రసరణలో లేదా ద్రవ సమతుల్యంలో లోపం రావడం. గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఈ ద్రవం కాళ్ల, పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా చేరుతుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ల వాపు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపించలేకపోతే రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల ద్రవం కాళ్లలో పేరుకుపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలసట, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే మూత్రపిండాలు శరీరంలో ఉండే అదనపు నీరు, ఉప్పును బయటకు పంపడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి సరిగా పనిచేయకపోతే ద్రవం శరీరంలోనే నిల్వ అయి కాళ్లు, పాదాలు, కొన్నిసార్లు ముఖం కూడా వాపు రావచ్చు.

ఇలా కూడా జరగవచ్చు..

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రతి కాళ్ల వాపు ప్రమాదకరమే అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం, గర్భధారణ లేదా కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల కూడా తాత్కాలికంగా వాపు రావచ్చు. అలాగే రక్తనాళాల సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్లలో ద్రవం చేరుతుంది. సాధారణంగా కొద్దిగా వాపు వస్తే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం లేదు. కానీ వాపు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, పెరుగుతూ ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

ముఖ్యంగా శ్వాసలో ఇబ్బంది, ఛాతి నొప్పి, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు లేదా స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు. ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ ఒక సాధారణమైన పరీక్ష అయినప్పటికీ, శరీరంలో ద్రవం నిల్వను గుర్తించడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాళ్ల వాపు తరచుగా వస్తే దాన్ని తేలికగా తీసుకోకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

ఆల్ఫా ట్రైలర్ విడుదల

యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ ప్రతిష్ఠాత్మక స్పై యూనివర్స్ నుంచి వస్తున్న మోస్ట్ అవేటెడ్ చిత్రం 'ఆల్ఫా' అధికారిక ట్రైలర్ విడుదలై సోషల్ మీడియాలో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఆలియా భట్, శర్వరీ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ స్పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్‌కు శివ్ రావైల్ దర్శకత్వం వహించారు. బాబీ డియోల్, అనిల్ కపూర్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. 'ఆల్ఫా' చిత్రం వైఆర్ఎఫ్ స్పై యూనివర్స్‌లో వస్తున్న మొట్టమొదటి మహిళా ప్రధాన స్పై యాక్షన్ థ్రిల్లర్ కావడంతో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ట్రైలర్‌లో భారతదేశపు తదుపరి తరం సైనికులను తయారు చేసే రహస్య ప్రోగ్రామ్ 'ఆల్ఫా' చుట్టూ కథ తిరుగుతున్నట్లు చూపించారు. 'గొర్రెలా కాదు? తోడేలులా జీవించాలి' అనే పవర్‌ఫుల్ ట్యాగ్‌లైన్‌తో ట్రైలర్ ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంటోంది. ఇక ట్రైలర్‌లో ఆలియా భట్ మునుపెన్నడూ చూడని యాక్షన్ అవతార్‌లో కనిపించారు. శర్వరీతో కలిసి భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్‌లు, గూఢచర్యం, హెవీ కాంబాట్ ట్రైనింగ్ సన్నివేశాలు హైలైట్‌గా నిలిచాయి. 'ది రైల్వే మెన్' ఫేమ్ శివ్ రావైల్ ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. ఆదిత్య చోప్రా నిర్మాణంలో యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్‌పై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం 2026 జూలై 3న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది.

పెద్ది నుంచి చికిరి చికిరి ఫుల్ సాంగ్ విడుదల

గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్, జాన్వీ కపూర్ జంటగా నటించిన సూపర్ హిట్ చిత్రం 'పెద్ది' నుంచి మేకర్స్ క్రేజీ అప్‌డేట్‌ను పంచుకున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా నుంచి 'చికిరి చికిరి' అనే పాటకి సంబంధించిన ఫుల్ వీడియోను విడుదల చేశారు. ఈ వీడియోలో రామ్ చరణ్ ఎనర్జిటిక్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్, జాన్వీ గ్లామర్, మాస్ కొరియోగ్రఫీ హైలైట్‌గా నిలిచాయి. చరణ్ రగ్డ్ లుక్‌లో, ఊర మాస్ స్టెప్పులతో ఇరగదీయగా, జాన్వీ కపూర్ ట్రెడిషనల్ అవుట్‌ఫిట్‌లో కుర్రకారు మతులు పోగొడుతోంది. ఇక ఈ చిత్రానికి ఆస్కార్ విన్నర్ ఏఆర్ రెహమాన్ సంగీతం అందించాడు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్, వృద్ధి సినిమాస్ సంయుక్తంగా నిర్మించాయి.

'మైసా'లో నక్సలైట్‌గా?

అగ్ర కథానాయిక రష్మిక మందన్న నటిస్తున్న యాక్షన్ థ్రిల్లర్ 'మైసా' నిర్మాణం నుంచే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తినిరేకెత్తిస్తున్నది. ఇప్పటికే విడుదల చేసిన ప్రచార చిత్రాల్లో రష్మిక ఫెరోషియస్ లుక్స్‌తో సర్‌ప్రైజ్ చేసింది. ఈ సినిమాలో ఆమె గోండు తెగకు చెందిన గిరిజన మహిళ పాత్రను పోషిస్తున్నది. కెరీర్‌లో తొలిసారి ఫుల్‌లెంగ్త్ యాక్షన్ రోల్‌చేస్తుండటంతో ఈ సినిమా విషయంలో రష్మిక మందన్న ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ చిత్రంలో ఆమె నక్సలైట్ పాత్రలో కనిపించనుందని తెలిసింది. వ్యవస్థపై ధిక్కార స్వరం వినిపించే ధీరోదాత్తురాలైన గిరిజన మహిళగా ఆమె పాత్ర అత్యంత శక్తివంతంగా సాగుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే ఆమె పాత్ర తాలూకు అసలైన వివరాలు తెలియాలంటే చిత్రబృందం నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాల్సిందే. రవీంద్ర పుల్లె దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. పాన్ ఇండియా రిలీజ్ కానుంది.

లాయర్ పాత్రలో కీర్తి సురేశ్

జులై 24న విడుదల కానున్న సత్తియవాన్ సావిత్రి

ప్రవీణ్ ఎస్. విజయ్ దర్శకత్వంలో, కథానాయిక కీర్తి సురేశ్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న కోర్టు రూమ్ డ్రామా చిత్రం 'సత్తియవాన్ సావిత్రి' విడుదల తేదీ ఖరారైంది. జులై 24న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని కీర్తి తన ఇన్‌స్టా పోస్ట్‌లో వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా పంచుకున్న పోస్టర్ సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ఇందులో కీర్తి సురేశ్ న్యాయవాదిగా ప్రత్యర్థిని సవాల్ చేస్తున్నట్లు కన్పించింది. ఈ పోస్టర్‌పై అభిమానులు స్పందిస్తూ ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరో పవర్‌ఫుల్ పాత్రలో కీర్తిని చూసేందుకు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నామంటూ కామెంట్లు పెట్టారు. ఈ చిత్రం గురించి దర్శకుడు ప్రవీణ్ ఎస్ విజయ్ ఇటీవల మాట్లాడుతూ.. 'న్యాయానికీ, చట్టానికీ మధ్య తేడా ఉంటుంది. తన భర్త కేసులో భాగమైన సావిత్రి అనే న్యాయవాది కథే ఈ చిత్రం. ఆమె న్యాయం కోసం పోరాడుతుంటే, ఆమె సీనియర్‌కు మాత్రం చట్టమే ముఖ్యం. పరిస్థితుల కారణంగా ఆమె తన సీనియర్‌తోనే తలపడాల్సి వస్తుంది' అని తెలిపారు. 'హార్ట్ బీట్' ఫేమ్ చారుకేశ్ ఇందులో కీర్తి భర్తగా నటిస్తున్నారు. ఇక కీర్తి తదుపరి ఓ భారీ బడ్జెట్ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ కోసం ప్రముఖ దర్శకుడితో చర్చలు జరుపుతున్నారని తెలుస్తోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ భారీస్థాయిలో రూపొందనుందని, ఇప్పటివరకు చేయని జోనర్‌లో ఆమె కనిపించనున్నారని టాక్. అటు కీర్తి, రాజ్‌కుమార్ రావ్ జంటగా నటించిన 'రఫ్తార్' చిత్రం కూడా విడుదల కానుంది.

మరింత మెరుగ్గా సింగ్ గీతం గ్రాఫిక్స్

ప్రముఖ దిగ్గజ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు దర్శకత్వంలో నాగ్ అశ్విన్ నిర్మించిన తాజా చిత్రం 'సింగ్ గీతం' జూన్ 12న థియేటర్లలో విడుదలైంది. ఈ సినిమా డిజిటల్ రిలీజ్‌లో కొన్ని కీలక మార్పులు చేసినట్లు నాగ్ అశ్విన్ తెలిపారు. ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు.'ఈ సినిమా ఓటీటీ వెర్షన్.. థియేటర్ వెర్షన్ కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది' అని నాగ్‌అశ్విన్ వెల్లడించారు. నిర్మాణదశ చివర్లో ఎదురైన సవాళ్ల గురించి ఆయన ప్రస్తావిస్తూ.. క్లైమాక్స్‌లోని కంప్యూటర్ గ్రాఫిక్స్ ఇంకా మెరుగ్గా ఉండాల్సిందని అనిపించింది. డిజిటల్ విడుదలకు ముందు, గ్రాఫిక్స్‌ని మరింత మెరుగు పరచడానికి మా బృందం యోచిస్తోంది. ఈ చిత్రాన్ని కొన్ని దశాబ్దాల పాటు ప్రేక్షకులు డిజిటల్ వేదికగా ఆదరిస్తూనే ఉంటారు. అందుకే భవిష్యత్తు రోజులకు అనుగుణంగా సాంకేతిక మార్పులు చేయాలని భావించాం' అని పేర్కొన్నారు. ఈ మూవీకి దేవిశ్రీ ప్రసాద్ సంగీతం అందించారు. కథానాయకుడు విజయ్ దేవరకొండ అతిథి పాత్రలో మెరిశారు. ఈ చిత్ర డిజిటల్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక 'నెట్‌ఫ్లిక్స్‌కి విక్రయించినట్లు సమాచారం. అయితే దీనిపై ఇంకా ఎలాంటి అధికారిక ప్రకటన రాలేదు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమాకి ప్రేక్షకుల నుంచి సానుకూల స్పందన లభిస్తోంది. అందువల్ల ఓటీటీలోకి రావడానికి కొంత సమయం పట్టొచ్చని తెలుస్తోంది.

మా ఇంటి బంగారంలో సమంత పవర్‌ఫుల్ రోల్

టాలీవుడ్ నటి సమంప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'మా ఇంటి బంగారం' విడుదలకు ముందే బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలనం సృష్టిస్తోంది. జూన్ 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి రానున్న ఈ యాక్షన్ డ్రామా, రిలీజ్‌కు ముందే పెట్టిన పెట్టుబడిని పూర్తిగా రికవరీ చేసుకొని లాభాల బాట పట్టింది. ఈ విషయాన్ని 'ట్రాలాలా మూవింగ్ పిక్చర్స్' బ్యానర్‌పై చిత్ర నిర్మాత హిమాంక్ దువ్వూరు అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఇండస్ట్రీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం.. ఈ సినిమాను రూ. 25 కోట్ల నుంచి రూ. 30 కోట్ల మధ్య బడ్జెట్‌తో నిర్మించారు. అయితే థియేట్రికల్, నాన్-థియేట్రికల్ (ఓటీటీ, శాటిలైట్) హక్కులకు మార్కెట్లో భారీ డిమాండ్ ఏర్పడటంతో, అన్ని డీల్స్ రిలీజ్ వారంలోనే విజయవంతంగా క్లోజ్ అయినట్లు తెలుస్తుంది. ఫలితంగా సినిమా విడుదలకు ముందే సేఫ్ జోన్‌లోకి వచ్చేసింది. ప్రస్తుత మార్కెట్‌లో ఒక మహిళా ప్రధాన తెలుగు చిత్రానికి ఇంతటి క్రేజ్ రావడం బలమైన కమర్షియల్ సిగ్నల్ అని చిత్ర బృందం పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాత హిమాంక్ దువ్వూరు మాట్లాడుతూ సినిమా స్క్రీన్‌పైకి రాకముందే పూర్తి పెట్టుబడిని రికవర్ చేయడం 'మా ఇంటి బంగారం'పై మార్కెట్‌కు ఉన్న నమ్మకానికి నిదర్శనం. సమంత పవర్‌ఫుల్ ప్రెజెన్స్, మా కథపై మేం పెట్టుకున్న నమ్మకం ఈ రోజు కమర్షియల్‌గా రిఫ్లెక్ట్ అవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపారు. దర్శకురాలు నందిని రెడ్డి మాట్లాడుతూ సమంతతో 'జబర్దస్త్', 'ఓ బేబీ' తర్వాత నాకు ఇది మూడో సినిమా. నాపై నమ్మకంతో తనే ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చింది. జూన్ 19న థియేటర్లలో మీరు సమంతను పది రెట్లు ఎక్కువ పవర్‌ఫుల్‌గా చూస్తారు. ఇది నా ప్రామిస్ అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. 2023లో వచ్చిన 'ఖుషి' చిత్రం తర్వాత సమంత పూర్తిస్థాయిలో వెండితెరపై కనిపించనున్న చిత్రమిదే. 2024లో వరుణ్ ధావన్‌తో కలిసి 'సిటాడెల్: హనీ బన్నీ' వెబ్ సిరీస్‌లో మెరిసిన ఆమె, 2025లో తన సొంత నిర్మాణంలో వచ్చిన 'శుభం' చిత్రంలో అతిథి పాత్రలో కనిపించారు. మళ్లీ మూడేళ్ల తర్వాత థియేటర్లలో ఆమె నటిస్తున్న లీడ్ రోల్ మూవీ కావడంతో అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ఇదిలావుంటే సమంత ప్రస్తుతం గర్భవతి అన్న వార్త ఇప్పుడు అభిమానుల్లో ఆనందం నింపుతోంది. అయితే దీనిపై అటువైపు నుంచి స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.

ఫేక్ గాళ్లతో జాగ్రత్త!..మీనాక్షి చౌదరి

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా యుగం నడుస్తున్నది. సామాజిక మాధ్యమాలను ప్రపంచమంతా వాడేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఫేక్ ఐడీలు కూడా పుట్టుకొచ్చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఫేమ్ ఉన్న వారి పేర్లతో ఐడీలను క్రియేట్ చేసే సైబర్ నేరగాళ్ల సంఖ్య కూడా భారీగా పెరిగిపోతున్నది. తాజాగా అగ్ర కథానాయిక మీనాక్షి చౌదరి కూడా ఈ ఫేక్ ఐడీ బారిన పడింది. తన పేరుతో ఎవరో ఫేక్ ఐడీని క్రియేట్ చేశారు. దీనిపై ఆమె స్పందిస్తూ 'ఎవరో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు నా పేరు, ఫొటో, ఫేక్ నంబర్‌తో ఫేక్ ఐడీని క్రియేట్ చేసి మోసాలకు తెగబడుతున్నట్టు నా దృష్టికి వచ్చింది. ఎవరికైనా ఈ ఫేక్ నంబర్‌తో కాల్ కానీ, మెసేజ్ కానీ వస్తే, వెంటనే రిపోర్ట్ చేయండి. ఇలాంటి ఫేక్ ఐడీల విషయంలో జనం అలెర్ట్‌గా ఉండాలి. లేకపోతే సర్వస్వం కోల్పోవాల్సి వస్తుంది' అంటూ పేర్కొన్నది మీనాక్షి చౌదరి.

భారత్ అదుర్స్.. నెదర్లాండ్స్‌పై భారీ విజయం

లీడ్స్ : మహిళల టీ20 ప్రపంచకప్ తొలి పోరులో దాయాది పాకిస్థాన్ భరతం పట్టిన భారత్ మలి మ్యాచ్‌లో చిన్న జట్టు నెదర్లాండ్స్‌ను ?తచిత్తుగా ఓడించింది. బుధవారం ఏకపక్షంగా సాగిన లీగ్ పోరులో95 పరుగుల తేడాతో డచ్‌పై భారీ విజయం సాధించింది. ఓపెనర్లు స్మృతి మంధాన(47 బంతుల్లో 74), షెఫాలీ వర్మ (55) అర్ధసెంచరీలతో తొలుత భారత్ 20 ఓవర్లలో 209/5 స్కోరు చేసింది. ఈ టోర్నీలో భారత్‌కు ఇదే అత్యధిక స్కోరు కావడం విశేషం.మంధాన, షెఫాలీ తొలి వికెట్‌కు 115 పరుగులు జోడించగా, రీచాఘోష్(8 బంతుల్లో 20 నాటౌట్) ధనాధన్ ఆటతీరుతో భారత్ 200 మార్క్ అందుకుంది. లక్ష్యఛేదనలో తెలుగు స్పిన్నర్ శ్రీచరణి(4/19) ధాటికి డచ్ టీమ్ 17.3 ఓవర్లలో 114 పరుగులకు ఆలౌటైంది. చరణికి తోడు షెఫాలీ(3/20), నందినిశర్మ(2/22) దెబ్బకు నెదర్లాండ్స్ కెప్టెన్ డీ లీడె(28), హీథర్ సీజర్స్(21) మినహా అందరూ స్వల్ప స్కోర్లకు పెవిలియన్ చేరారు. మంధానకు 'ప్లేయర్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్' దక్కింది.

థర్డ్ అంపైర్ వివాదస్పద నిర్ణయం

ఇండియా ఏ, అఫ్గానిస్తాన్ ఏ జట్ల మధ్య జరిగిన ఐదో ట్రై-సిరీస్ వన్డే మ్యాచ్ ఒక బిగ్ కాంట్రవర్సీకి కేరాఫ్ అడ్రస్‌గా మారింది. టీమిండియా యంగ్ ఓపెనర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ అవుట్ విషయంలో థర్డ్ అంపైర్ ఇచ్చిన ఒక డెసిషన్ గ్రౌండ్‌లోనే కాకుండా సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర దుమారం రేపింది. అఫ్గాన్ ప్లేయర్ పట్టిన క్యాచ్ క్లియర్‌గా ఉన్నట్లు రిప్లైస్ లో కనిపించినా, థర్డ్ అంపైర్ మాత్రం బ్యాటర్‌కు ఫేవర్ గా నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. బాల్ గ్రౌండ్‌కు తగిలిందనే సాకుతో నాటౌట్ అని ప్రకటించడంతో అఫ్గాన్ టీమ్ షాక్‌కు గురైంది. ఈ ఇన్సిడెంట్ జరిగినప్పుడు వైభవ్ సూర్యవంశీ ఇంకా పరుగుల ఖాతా కూడా తెరవలేదు. అఫ్గాన్ ఫీల్డర్ క్యాచ్ అందుకోవడంతో తను అవుట్ అయ్యానని ఫిక్స్ అయిన వైభవ్, అప్పటికే పిచ్ వదిలి బౌండరీ లైన్ వరకు వెళ్లాడు. కానీ జెయింట్ స్క్రీన్ పై థర్డ్ అంపైర్ గ్రీన్ లైట్ (నాటౌట్) ఫ్లాష్ చేయడంతో మళ్లీ క్రీజులోకి వెనక్కి వచ్చాడు. బాల్ కొంత భాగం నేలకు తగిలిందని, అందుకే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నానని అంపైర్ చెప్పాడు. ఈ విచిత్రమైన డెసిషన్ చూసి మైండ్ బ్లాక్ అయిన అఫ్గానిస్తాన్ ఏ ప్లేయర్స్ ఆన్-ఫీల్డ్ అంపైర్ల దగ్గరకు వెళ్లి గట్టిగా ఆర్గ్యూ చేశారు. థర్డ్ అంపైర్ అసెస్‌మెంట్ అస్సలు ఫెయిర్‌గా లేదంటూ నెటిజన్లు సైతం సోషల్ మీడియాలో అంపైరింగ్ ప్రమాణాలపై ట్రోల్స్ స్టార్ట్ చేశారు. ఐపీఎల్ 2026 లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరఫున 776 రన్స్ చేసి ఆరెంజ్ క్యాప్ గెలిచిన ఈ 15 ఏళ్ల వండర్ కిడ్, లంక టూర్‌లో మాత్రం దారుణంగా తడబడుతున్నాడు. అఫ్గాన్‌తో మ్యాచ్‌లో థర్డ్ అంపైర్ పుణ్యమా అని ఒక లైఫ్ లైన్ దక్కినా దాన్ని వైభవ్ సరిగ్గా యూజ్ చేసుకోలేకపోయాడు. టోటల్ గా రెండు సార్లు బతికిపోయిన ఈ యంగ్ బ్యాటర్, కేవలం 38 రన్స్ మాత్రమే చేసి పెవిలియన్ చేరాడు. ఫరీదూన్ దావూద్‌జాయ్ వేసిన బాల్‌ను మిస్‌హిట్ చేసి కవర్ పాయింట్ లో ఉన్న ఖాలిద్ తనివాల్‌కు సింపుల్ క్యాచ్ ఇచ్చి అవుట్ అయ్యాడు.

మెస్సీ మెస్సీ మెస్సీ... మూడు గోల్స్‌తో లియోనల్ మ్యాజిక్

అల్జీరియాపై అర్జెంటీనా ఘన విజయం

కన్సాస్ సిటీ : అర్జెంటీనా సాకర్ దిగ్గజం లియోనల్ మెస్సీ కొత్త చరిత్ర లిఖించాడు. సరిగ్గా నాలుగేండ్ల క్రితం అర్జెంటీనాకు ప్రపంచకప్ ?రఅందించిన మెస్సీ తాజా వరల్డ్ కప్ తొలి పోరులోనే మూడు గోల్స్‌తో మ్యాజిక్ చేశాడు. వయసు పెరిగినా.. తన ఆటలో పదును తగ్గలేదని చాటిచెప్పాడు. బుధవారం అల్జీరియాతో జరిగిన గ్రూపు-జే పోరులో మెస్సీ..అన్నీతానై అర్జెంటీనాను ముందుండి నడిపించాడు. డిఫెండింగ్ చాంపియన్ హోదాలో బరిలోకి దిగిన అర్జెంటీనా..మెస్సీ సూపర్ ప్రదర్శనతో 3-0తో అల్జీరియాపై అద్భుత విజయం సాధించింది. స్టార్‌స్ట్రైకర్ మెస్సీ (17, 60, 76వ నిమిషాల్లో) హ్యాట్రిక్ గోల్స్‌తో కొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. ప్రపంచకప్‌లో అత్యధిక గోల్స్ (16)రికార్డు సమం చేశాడు.

200వ మ్యాచ్‌లో మెస్సీ మేనియా..

టైటిల్ ఫేవరేట్‌గా బరిలోకి దిగిన అర్జెంటీనా చాంపియన్ ఆటతీరు ప్రదర్శించింది. తమ దేశం తరఫున 200వ మ్యాచ్ ఆడుతున్న మెస్సీ చుట్టూనే ఆట తిరిగింది. మ్యాచ్ మొదలైన 5వ నిమిషానికే గోల్ నమోదైనా..ఆఫ్‌సైడ్‌తో అర్జెంటీనా ఆశ నెరవేరలేదు. అయితే మ్యాచ్ 17వ నిమిషంలో అద్భుతం జరిగింది. సహచరుడి నుంచి పాస్ అందుకున్న మెస్సీ..ప్రత్యర్థి డిఫెండర్లకు ఏమాత్రం అవకాశమివ్వకుండా బంతిని గోల్‌పోస్ట్‌లోకి పంపిన తీరు ప్రపంచకప్ టోర్నీకి హైలెట్‌గా నిలిచింది. గోల్ తర్వాత మెస్సీ ఒకింత భావోద్వేగానికి లోనవుతూ సహచరులతో సంబురాల్లో మునిగిపోయాడు. 1-0 ఆధిక్యంతో కీలకమైన ద్వితీయార్ధంలోకి ప్రవేశించిన అర్జెంటీనా..తమ దాడులకు మరింత పదునుపెట్టింది. 60వ నిమిషంలో సహచర్‌స్ట్రైకర్ అలెక్సిస్ మాక్ అలిస్టర్ కొట్టిన బంతి అల్జీరియా గోల్‌కీపర్ అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. రీబౌండ్ అయిన బంతిని అక్కడే ఉన్న మెస్సీ క్షణాల్లో గోల్‌పోస్ట్‌లోకి పంపడంతో ఆధిక్యం 2-0కు చేరుకుంది. ఇలా అల్జీరియాకు ఏమాత్రం అవకాశమివ్వని అర్జెంటీనా అదే దూకుడు కొనసాగించింది. 76వ నిమిషంలో నికో గొంజాలెజ్ అందించిన పాస్‌ను అందుకున్న మెస్సీ..డిఫెండర్లను కంగుతినిపిస్తూ మూడో గోల్‌తో జట్టుకు విజయం అందించాడు. ఓవైపు అర్జెంటీనా వరుస గోల్స్‌తో దుమ్మురేపితే..అల్జీరియా ఒకసారి కూడా ప్రత్యర్థి గోల్‌పోస్ట్‌పై దాడి చేయలేకపోయింది. దాంతో తన వరల్డ్ కప్ డిఫెన్స్‌ను అర్జెంటీనా ఘన విజయంతో షురూ చేసింది.

ఎంబపే డబుల్ ధమాకా

స్టార్ స్ట్రైకర్ కిలియన్ ఎంబపే డబుల్ గోల్స్ తో సత్తా చాటడంతో ఫిఫా వరల్డ్ కప్‌ను గత సీజన్ రన్నరప్ ఫ్రాన్స్ ఘన విజయంతో ఆరంభించింది. గ్రూప్-ఐ మ్యాచ్‌లో 31 గోల్స్ తేడాతో సెనెగల్ ను ఓడించింది. ఆట 66వ నిమిషంలో ఎంబపే తొలి గోల్ సాధించాడు. 82వ నిమిషంలో బ్రాడ్లీ బార్కోలా జట్టు ఆధిక్యాన్ని డబుల్ చేశాడు. ఇంజూరీ టైమ్ (90౦6వ నిమిషం)లో సెనెగల్ ఒక గోల్ కొట్టి మ్యాచ్‌ను ఉత్కంఠగా మార్చింది. కానీ, ఆ మరుసటి క్షణంలోనే ఎంబపే లాంగ్ రేంజ్ నుంచి మెరుపు గోల్ బాది ఫ్రాన్స్ విజయాన్ని ఖరారు చేశాడు. ఫ్రాన్స్ తరఫున అత్యధిక గోల్స్ సాధించిన ఆటగాడిగా ఒలీవియర్ జిరూ (57 గోల్స్) రికార్డును ఎంబపే (58 గోల్స్) బద్దలు కొట్టాడు. మరో మ్యాచ్‌లో నార్వే 4-1తో ఇరాక్‌ను చిత్తు చేసింది. గ్రూప్-జెలో ఆస్ట్రియా 3-1తో జోర్డాన్‌పై నెగ్గింది.

వైభవ్ సూర్యవంశీని జట్టు నుంచి తప్పించాల్సింది

మైదానంలో గొడవకు దిగిన టీమిండియా టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిందని మాజీ క్రికెటర్, వివాదాస్పద కామెంటేటర్ సంజయ్ మంజ్రేకర్ అన్నాడు. ఓ మ్యాచ్ ఆడినవ్వకుండా పక్కన పెట్టి అతనికి గుణపాఠం చెప్పాల్సిందని అభిప్రాయపడ్డాడు . ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో భాగంగా శ్రీలంక-ఏతో ఉత్కంఠగా జరిగిన గత మ్యాచ్‌లో భారత్-ఏ సూపర్ ఓవర్‌లో ఓటమిపాలైన సంగతి తెలిసిందే. సూపర్ ఓవర్ అనంతరం ఎగతాళి చేసిన శ్రీలంక ఆటగాడిని వైభవ్ సూర్యవంశీ నెట్టేయడం తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది.ఈ ఘటనపై సోషల్ మీడియా వేదికగా ఘాటుగా స్పందించిన సంజయ్ మంజ్రేకర్.. అఫ్గానిస్థాన్-ఏతో జరిగిన మ్యాచ్‌కు వైభవ్ సూర్యవంశీని పక్కన పెట్టాల్సిందని అభిప్రాయపడ్డాడు. 'నేను గనుక భారత్-ఏ జట్టుకు కోచ్ లేదా మేనజర్‌గా ఉండి ఉంటే.. అఫ్గానిస్థాన్ ఏ జట్టుతో జరిగిన మ్యాచ్ నుంచి వైభవ్ సూర్యవంశీని కచ్చితంగా తొలగించేవాడిని. ఎంత రెచ్చగొట్టినప్పటికీ.. ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనైనా మైదానంలో భౌతికంగా గొడవపడటం ఆమోదయోగ్యం కాదు. 'అని సంజయ్ మంజ్రేకర్ ట్వీట్ చేశాడు. శ్రీలంక ఆటగాడు విషెన్ హలంబకే హద్దులు ధాటాడని, శ్రీలంక విజయానంతరం ఇంటికి వెళ్లు.. ఇది ఐపీఎల్ కాదని రెచ్చగొట్టే వ్యాఖ్యలు చేశాడని వార్తలు వచ్చినా.. వైభవ్ సూర్యవంశీ తీరును సంజయ్ మంజ్రేకర్ తప్పుబట్టాడు. అతను క్రీడాస్ఫూర్తికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించాడని తెలిపాడు.ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో 776 పరుగులు చేసి ఆరెంజ్ క్యాప్ అందుకున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ టీమిండియా పిలుపు కూడా అందుకున్నాడు. ఐర్లాండ్, ఇంగ్లండ్ పర్యటనకు వెళ్లే భారత జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నాడు. తద్వారా టీమిండియాకు ఎంపికైన అతి పిన్నవయస్కుడిగా సచిన్ టెండూల్కర్ రికార్డ్‌ను బ్రేక్ చేశాడు.అయితే భారత్-ఏ తరఫున నాలుగు మ్యాచ్‌ల్లో అతను ఒక్క హాఫ్ సెంచరీ కూడా నమోదు చేయలేదు. 14, 44, 21, 38 పరుగులే చేశాడు. అఫ్గానిస్థాన్-ఏతో మ్యాచ్‌లో రెండు లైఫ్స్ లభించినా సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో వైభవ్ విఫలమైనా భారత్-ఏ 101 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం సాధించి ఫైనల్‌కు అర్హత సాధించింది.

ఫైనల్లో తిలక్ సేన

దంబుల్లా : ముక్కోణపు వన్డే సిరీస్‌లో భారత్-ఏ ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లింది. టైటిల్ పోరులో నిలువాలంటే తప్పక గెలువాల్సిన మ్యాచ్‌లో తిలక్‌వర్మ సేన సత్తాచాటింది. బుధవారం జరిగిన ఆఖరి లీగ్ పోరులో 101 రన్స్ తేడాతో అఫ్గానిస్థాన్-ఏను చిత్తు చేసింది.తొలుత కెప్టెన్ తిలక్ (59), కుమార్ కుశాగ్ర (58), ప్రియాంశ్ (58) అర్ధసెంచరీలతో భారత్ 50 ఓవర్లలో 319/9 స్కోరు చేసింది. వైభవ్ సూర్యవంశీ (38) కూడా రాణించాడు. ఛేదనలో నిశాంత్ సింధు (4/31) ధాటికి అఫ్గాన్..36.5 ఓవర్లలో 218 పరుగులకే కుప్పకూలింది. బహిర్‌షా(57), ఫైజల్ షినోజాద(46) టాప్ స్కోరర్లు.

అఫ్గాన్‌పై ఘన విజయం.. భారత్‌దే సిరీస్

లఖ్‌నవూ వేదికగా అఫ్గానిస్థాన్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో భారత్ 170 పరుగుల భారీ తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది. 403 పరుగుల లక్ష్య ఛేదనలో అఫ్గాన్.. 44.3 ఓవర్లలో 232/9 స్కోరుకు పరిమితమైంది. గాయం కారణంగా రిటైర్డ్ హర్ట్‌గా మైదానాన్ని వీడిన దర్విష్ రసూలీ తిరిగి బ్యాటింగ్‌కు రాలేదు. దీంతో ఈ మూడు వన్డేల సిరీస్‌ను ఓ మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే టీమిండియా 2-0తో సొంతం చేసుకుంది. లక్ష్య ఛేదనలో అఫ్గాన్ బ్యాటర్లు పూర్తిగా తడబడ్డారు. రహ్మత్ షా(79), రహ్మనుల్లా గుర్బాజ్(41), సెదిఖుల్లా అటల్(42) రాణించారు. మిగతా బ్యాటర్లంతా తీవ్రంగా విఫలమయ్యారు.

భారత బౌలర్లలో అర్ష్‌దీప్ సింగ్ 3, గుర్నూర్ బ్రార్ 3, ప్రిన్స్ యాదవ్ 2, వాషింగ్టన్ సుందర్ 1 వికెట్ పడగొట్టారు. అంతకు ముందు టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ చేసిన టీమిండియా.. 49. 5 ఓవర్లలో 402 పరుగులకు ఆలౌటైంది. కెప్టెన్ గిల్(154), ఇషాన్ కిషన్(125) సెంచరీలతో చెలరేగారు. రోహిత్ శర్మ(48) రాణించాడు. అఫ్గాన్ బౌలర్లలో నంగేయాలియా 4, రషీద్ ఖాన్ 3, ఘజన్‌ఫర్, సలీమ్ సాఫీ తలొక వికెట్ పడగొట్టారు. అయితే నామమాత్రపు మూడో వన్డే మ్యాచ్ జూన్ 20న చెపాక్ స్టేడియం వేదికగా జరగనుంది.

సెంచరీతో ఇషాన్ కిషన్ అరుదైన ఘనత!

టీమిండియా యువ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ అరుదైన ఘనతను సాధించాడు. వన్డేల్లో అత్యంత వేగంగా 1000 పరుగుల మైలురాయి అందుకున్న ఆరో భారత బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో భాగంగా అఫ్గానిస్థాన్‌తో బుధవారం లక్నో వేదికగా జరిగిన రెండో వన్డేలో సెంచరీ చేయడం ద్వారా ఇషాన్ కిషన్ ఈ ఫీట్ సాధించాడు.కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్‌తో కలిసి అద్వితీయమైన బ్యాటింగ్ చేసిన ఇషాన్ కిషన్ 71 బంతుల్లో 14 ఫోర్లు, 4 సిక్సర్ల సాయంతో సెంచరీ మార్క్ అందుకున్నాడు. ఇషాన్ కిషన్‌కు ఇది రెండో వన్డే శతకం. 79 బంతుల్లో 14 ఫోర్లు, 7 సిక్సర్ల సాయంతో 125 పరుగులు చేసి క్యాచ్ ఔట్‌గా వెనుదిరిగాడు. శుభ్‌మన్ గిల్‌తో కలిసి మూడో వికెట్‌కు 224 పరుగులు జోడించాడు.అయితే ఈ మ్యాచ్‌లో ఇషాన్ కిషన్ తన 33వ పరుగుతో వన్డేల్లో 1000 పరుగుల మైలురాయి అందుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్‌కు ముందు అతను 28 మ్యాచ్‌ల్లో 967 పరుగులు చేశాడు. అయితే 966 బంతుల్లోనే ఇషాన్ కిషన్ 1000 పరుగులు చేయడం గమనార్హం. వన్డేల్లో అతి తక్కువ బంతుల్లో 1000 పరుగులు చేసిన భారత ఆటగాళ్ల జాబితాలో ఇషాన్ కిషన్ ఆరో స్థానంలో నిలిచాడు. ఈ జాబితాలో హార్దిక్ పాండ్యా, కేదార్ జాదవ్, కపిల్ దేవ్, శుభ్‌మన్ గిల్, ఎంఎస్ ధోనీ ఇషాన్ కిషన్ కంటే ముందు వరుసలో ఉన్నారు.ఇషాన్ కిషన్‌తో పాటు శుభ్‌మన్ గిల్ కూడా శతకంతో చెలరేగడంతో ఈ మ్యాచ్‌లో భారత్ భారీ స్కోర్ దిశగా దూసుకెళ్తోంది. వన్డేల్లో అఫ్గానిస్థాన్‌పై అత్యంత వేగంగా సెంచరీ నమోదు చేసిన మూడో బ్యాటర్‌గా కూడా ఇషాన్ కిషన్ నిలిచాడు. ఇయాన్ మోర్గాన్, రోహిత్ శర్మ మాత్రమే ఈ జాబితాలో ఇషాన్ కిషన్ కంటే ముందున్నాడు.

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