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.

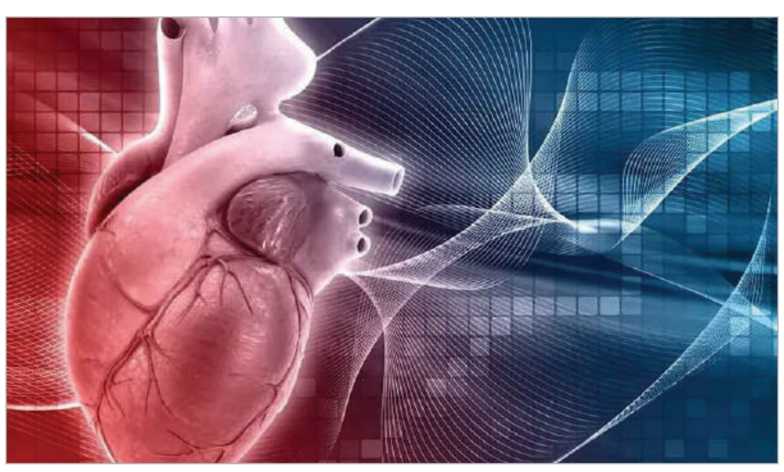
గుండె జబ్బులకు ఇవే ప్రధాన కారణాలు..

• 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 కాపాడుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అలాగే వారు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే కొన్ని చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.



పండ్లు, కూరగాయలు అవసరం..

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

ఈ పరీక్షలను తరచూ చేయించుకోవాలి..

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

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు స్ట్రాబెర్రీలను తినవచ్చా..?

• వైద్యులు ఏమంటున్నారు..?

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

మితంగా తీసుకోవచ్చు..

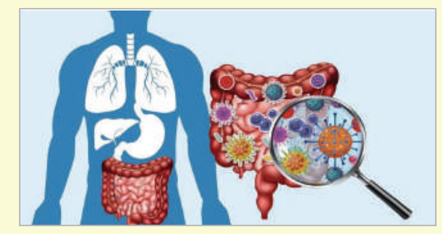
మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులు మితంగా స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ప్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫాస్టింగ్ గ్లూకోజ్ స్థాయిలు మెరుగుపడడంతో పాటు వాపును తగ్గించడంలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడుతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. 12 వారాల పాటు ఒక పెద్ద కప్పు స్ట్రాబెర్రీలను తీసుకోవడం 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 తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసైనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ 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, వృద్దాప్యం, 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 ఎఅఐజవతీఅఎబశ్రీఖ వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను బ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస నమూనాలను తీసుకుని పరీక్షిస్తారు.

ఏం చేయాలి..

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

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

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

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్లీ బరువు పెరుగుదల..

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

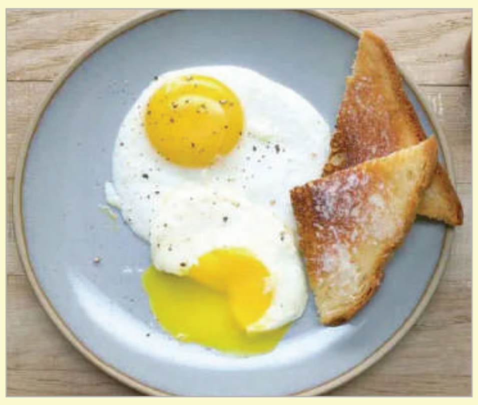
బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ అటాక్..

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.

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 గుడ్డులో ఉంటాయి. కండరాల పునరుద్ధరణలో, పెరుగుదలలో, శరీర పనితీరుకు ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటితో పాటు గుడ్డులో విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, సెలీనియం, కొలిన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు కూడా ఉంటాయి. బరువును నియంత్రించడంలో, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. గుడ్డును 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 గుడ్డులో 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 పద్దతుల్లో 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 గుడ్డులో ఉండే పోషకాలను ఎక్కువ మొత్తంలో పొందడానికి వారు కొన్ని సూచనలను కూడా చేస్తున్నారు.

కూరగాయలతో కలిపి అయితే..

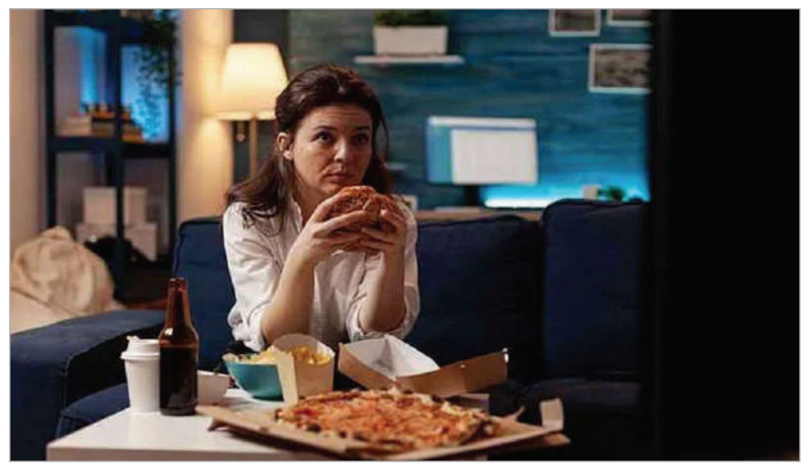
ఎల్లప్పుడూ తాజా లేదా ఆర్గానిక్ గుడ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. తాజా గుడ్లల్లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే వీటిని పాలకూర, టమాటా, క్యాప్సికం వంటి ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డులోని పోషకాలు ఎక్కువగా పచ్చసొనలోనే ఉంటాయి. కనుక గరిష్ట ప్రయోజనాల కోసం పచ్చసొనను తీసుకోవడం మంచిది. గుడ్డును ఎక్కువ వేడి వద్ద ఎక్కువ సమయం ఉడికించడం వల్ల విటమిన్ డి సుమారు 61 శాతం తగ్గుతుంది. కనుక వీటిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికించడం మంచిది. గుడ్డు 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. పెద్దలలో 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 పెద్దప్రేగు 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. ాబఎశ్రీఅష ాఅఎత్థుతీఎ శీట ాఏఅవఅఏవ ాఅవ 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 పెద్దప్రేగు 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 కూర్చొని 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 సింద్రోమ్, 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 ఉత్తేజపరచి, జీర్ణశాయ-మెదడు సంకేతాలను మెరుగుపరచడం ద్వారా తక్కువ ఆహారం తినేలా చేస్తాయి. 2025 డిసెంబర్‌లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) స్థూలకాయ చికిత్సలో 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 జీర్ణాశయం 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 ఉపయో గకరమైన 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.

'గాసిప్' సినిమా చూడాల్సిందే

మనం సరదాగా మాట్లాడే మాటలు ఇతరుల జీవితాల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో తెలియాలంటే మా 'గాసిప్' సినిమా చూడాల్సిందే' అంటున్నారు దర్శకుడు వైభవ్ కౌండిన్య. ఆయన తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రంలో రాశీ సింగ్ ప్రధాన పాత్ర పోషించగా.. యతి రేమెళ్ల నిర్మించారు. రవివర్మ, మహేశ్ యడ్లపల్లి, పృథ్వీ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 26న థియేటర్లలోకి రానుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే దర్శకుడు సాయికిరణ్ అడివి ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో ట్రైలర్‌ని విడుదల చేశారు. ఈ సందర్భంగా దర్శకుడు వైభవ్ కౌండిన్య మాట్లాడుతూ.. 'మాటకు చాలా శక్తి ఉంది. ఒక మాట మనిషిని నిలబెట్టగలదు. అదే మాట అతడిని కూల్చగలదు. అందుకే ఇతరుల గురించి మాట్లాడేటప్పుడు బాధ్యత ఉండాలని సందేశాన్నిచ్చే చిత్రమిది. నా జీవితంలో.. నా మిత్రుల జీవితాల్లో జరిగిన కొన్ని నిజ సంఘటనలు దీంట్లో ఉన్నాయి. ఇదొక మంచి భావోద్వేగభరిత ప్రయాణం. కచ్చితంగా అందర్నీ ఆలోచింపజేస్తుంది' అన్నారు. 'ఇది నాకెంతో ప్రత్యేకమైన సినిమా. ఒక చిన్న గాసిప్ ఓ వ్యక్తి జీవితాన్ని ఎలా తలకిందులు చేస్తుందో చూపించే కథ. దీన్ని థియేటర్లలో చూసి ఆదరించాలని కోరుకుంటున్నా' అన్నారు నటి రాశీ సింగ్.

శ్రద్ధాకపూర్ ప్రధాన పాత్రలో ఈత

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ శ్రద్ధా కపూర్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ఈత' అధికారిక టీజర్ విడుదలైంది. 'ఛావా' చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని అందుకున్న దర్శకుడు లక్ష్మణ్ ఉటేకర్ ఈ బయోపిక్ డ్రామాకు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మహారాష్ట్రకు చెందిన ప్రముఖ జానపద, లావణి నృత్య కళాకారిణి విఠాబాయి నారాయణగాంకర్ జీవిత కథ ఆధారంగా ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. దినేష్ విజన్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రంలో రణదీప్ హుడా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. తాజాగా విడుదలైన టీజర్‌లో శ్రద్ధా కపూర్ మునుపెన్నడూ చూడని పాత్రలో కనిపించి ఆకట్టుకున్నారు. గర్భవతిగా ఉండి కూడా స్టేజ్ పై నృత్యం చేయడం, ప్రసవ వేదన అనుభవిస్తూనే కళ కోసం రంగస్థలంపైకి రావడం వంటి భావోద్వేగ సన్నివేశాలు టీజర్‌లో హైలైట్‌గా నిలిచాయి. 'మంచంపై పడి చనిపోతే నన్ను ఒక నిస్సహాయురాలిగా గుర్తుంచు కుంటారు. అదే నృత్యం చేస్తూ చనిపోతే ఒక చరిత్రగా నిలిచిపోతాను' అంటూ శ్రద్ధా కపూర్ చెప్పే డైలాగ్ రోమాలు నిక్కబొడుస్తున్నాయి. ఇక ఈ చిత్రం 2026 ఆగస్టు 28న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. టీజర్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో విపరీతంగా ట్రెండ్ అవుతోంది.

మాట్లాడినా..మాట్లాడకున్నా తప్పే..అవుతోంది

ధర్మన్ సినిమా లాంచ్‌లో రజనీకాంత్ ఆవేదన

తనపై జరుగుతున్న ట్రోలింగ్ గురించి అసహనం వ్యక్తం చేశాడు నటుడు సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్. తాజాగా చెన్నై లో జరిగిన 'ధర్మన్' సినిమా లాంచ్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన ఆయన, బహిరం గంగా మాట్లాడా లంటే ఇప్పుడు భయంగా ఉందని చెప్పారు. తాను మాట్లాడినా సమస్యే, మౌనంగా ఉన్నా సమస్యే అవుతోందని రజినీకాంత్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. వేదికపైకి మాట్లాడమని పిలిస్తే భయంగా ఉందని, ఎందుకంటే తాను మాట్లాడితే అది తనకు కాకపోయినా మీకు సమస్య అవుతుందని ఆయన అన్నారు. ఒకవేళ మౌనంగా ఉంటే మౌనంగా ఎందుకు ఉన్నాడు అని ఎగతాళి చేస్తారని చెప్పారు. అదే మాట్లాడితే ఇప్పుడు ఎందుకు మాట్లాడాడు, అసలు మాట్లాడకుండా ఉండాల్సింది అని విమర్శిస్తారని తెలిపారు. ఇక చాలా ఏళ్ల తర్వాత తనకు ఒక విషయం అర్థమైందని, మనల్ని ఇష్టపడని వాళ్లకు మనం ఏం చేసినా నచ్చదని, ఇష్టపడేవాళ్లు మనం ఏం చేసినా నచ్చుతుందని అనుకోవడం మూర్ఖత్వమని రజినీ అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ మనల్ని మెచ్చుకుంటారని ఆశించడం సరికాదని, జాగ్రత్తగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే, రజినీకాంత్ 'ధర్మన్' చిత్ర షూటింగ్ గురువారం నుంచి ప్రారంభించబోతున్నారు. ఈ సినిమాను కమల్ హాసన్ నిర్మిస్తుండగా అశ్వత్ మారిముత్తు దర్శకత్వం వహించబోతు న్నాడు. తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌కు సూపర్‌స్టార్ రజినీకాంత్ బహిరంగంగా పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెప్పలేదంటూ సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న విమర్శలపై రజినీకాంత్ స్పందించారు. 'ధర్మన్' లాంచ్ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వివాదానికి తెరదించారు.

రంగస్థలం తరవాత అంతటి సినిమా పెద్ది

- ఎంతో కష్టపడితే తప్ప ఇంతగా ప్రేక్షకులు ఆదరించరు
- చరణ్ నటనను చూసి పుత్రోత్సాహం ఆస్వాదిస్తున్నా
- దర్శకుడు బుచ్చిబాబును అభినందించిన చిరు

నటుడిగా ఎంతో పరిపక్వత, పరిపూర్ణతని ప్రదర్శిస్తున్న రామ్‌చరణ్‌ని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నా. తండ్రిగా గర్వపడుతున్నానని అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి అన్నారు. ఆయన ముఖ్య అతిథిగా మంగళవారం రాత్రి హైదరాబాద్‌లో 'పెద్ది' విజయోత్సవం జరిగింది. రామ్ చరణ్ కథానాయకుడిగా నటించిన చిత్రమిది. జాన్వీ కపూర్ కథానాయిక. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట సతీశ్ కిలారు నిర్మాత. ఈ వేడుకలో చిత్రబృందం, పంపిణీదారులు, ప్రదర్శనకారులకి జ్ఞాపికలు ప్రదానం చేశారు. అనంతరం చిరంజీవి మాట్లాడుతూ 'పెద్ది తరహా సినిమాలు రావాలి, పరిశ్రమ సుభిక్షంగా ఉండాలి. పెద్ది చూస్తూ భావోద్వేగానికి గురయ్యాను. అలాంటి అనుభూతినిచ్చే సినిమాలు అరుదుగా వస్తుంటాయి. ఆ కథా ప్రపంచంలో లీనమై ఉద్వేగానికి గురయ్యాను. పాత్రలతోపాటు బాధని అనుభవించా. ఇంత శక్తిమంతమైన, భావోద్వేగమైన కథ, పాత్రలకు చరణ్ న్యాయం చేస్తారని నమ్మిన దర్శకుడు బుచ్చిబాబుకు కృతజ్ఞతలు. సుకుమార్ తీసిన 'రంగస్థలం' చూసి రామ్‌చరణ్ ఎంత బాగా చేశాడో అన్నారు. అలాంటి రంగస్థలం రావాలంటే ఎన్నేళ్లు పడుతుందో అనుకున్నాం. పెద్దిలాంటి సినిమా ఇంత తొందరగా వస్తుందని ఊహించలేదు. ఆ విషయంలో చరణ్ చాలా అదృష్టవంతుడు. తను ప్రేక్షకుల్ని అంతగా కట్టిపడేయడానికి కారణం పాత్రని కఠోరంగా నమ్మడమే ప్రతి ఒక్కరికీ ఓ ధ్యేయం ఉండాలి. ఆ లక్ష్యంవైపు వెళ్లేందుకు శారీరకంగా శ్రమించాలి. ఎలా కష్టపడాలో ఈ సినిమాతో రామ్‌చరణ్ నిరూపించాడు. అత్యున్నతమైన నటన అని ప్రేక్షకులు మెచ్చుకున్నారంటే దాన్ని మించిన పురస్కారం మరొకటి ఉండదన్నారు. ఇప్పుడు చిరంజీవికాదు... చరణ్‌జీవి. ప్రధానితో కలిసి ఈమధ్యే పాల్గొన్న ఓ కార్యక్రమంలో చరణ్‌ని న్యూ ఏజ్ మెగాస్టార్ అన్నారు. ఇకపై చరణ్‌ను ముందుంచి నేను వెనుక ఉండటం సరైనది. బిడ్డలు ఎదిగినప్పుడు పొందే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు. 'రంగస్థలం' తర్వాత నేను పొందింది కొంతే, 'పెద్ది' తర్వాత వంద శాతం పుత్రోత్సాహాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నానని అన్నారు. 'పెద్ది' సినిమాలోని నటీనటులు, పనిచేసిన సాంకేతిక బృందాన్ని అభినందించారు. బుచ్చిబాబు సానా మాట్లాడుతూ 'తొలి రోజు రామ్‌చరణ్‌కు కథ చెప్పడానికి వెళ్లినప్పుడు 'ఈ పెద్ది పాత్ర అందరూ ఇంటికి తీసుకెళ్లేలా ఉండాలి' అనుకున్నా. రామ్‌చరణ్ తన నటనతో ఆ కథని అందరూ ఇంటికి తీసుకెళ్లేలాగే చేశారు. అందుకు కృతజ్ఞతలు. 'పెద్ది' ద్వితీయార్ధంలో ఆయనలోని నటుడు తప్ప మరొకటి కనిపించదు. ఎంతగా ఊహించుకున్నానో, అంతకు పదిరెట్లు ఎక్కువే చేశారు. అందుకు జీవితాంతం రుణపడి ఉంటాను. సుకుమార్ శిష్యుడు అనిపించుకోవడమే నాకు ఇష్టం' అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుకుమార్, అనిల్ రావిపూడి, రవిశంకర్ యలమంచిలి, అనంతశ్రీరామ్, రత్నవేలు, ఇషాన్ సక్సేనా, సాహు గారపాటి, గీత రచయిత బాలాజీ, కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్ ఏకాంబరం తదితరులు పాల్గొన్నారు. రామ్‌చరణ్ మాట్లాడుతూ 'కొన్ని విజయాలు చాలా ఆనందాన్నిస్తాయి. ఈ విజయం నా జీవితాన్ని మార్చేసింది. ఇన్ని సినిమాలకు నాకు వచ్చిన ప్రేమ, అభిమానం వేరు, ఈ సినిమాతో అందరూ చూపించిన అభిమానం వేరు. నా హృదయంలో నిలిచిపోయే విజయాన్నిచ్చారు.

రామ్‌చరణ్‌ని మరిచిపోయే పెద్దినే గుర్తు పెట్టుకుంటారేమో అని భయమేస్తోంది. నా ఇంట్లోనే నేనది అనుభవించా. నా కూతురు క్లీంకారా 'పెద్ది' విడుదలయ్యేవరకూ నాన్న నాన్న... అనే పిలిచేది. ఇప్పుడు పెద్ది, పెద్దినాన్న అని పిలుస్తోందని నవ్వుతూ అన్నారు. ఇంత పెద్ద అందమైన జ్ఞాపకాన్ని ఇచ్చిన దర్శకుడు బుచ్చిబాబుకు చాలా కృతజ్ఞతలు. సాంకేతిక బృందం అంతా గొప్పగా పనిచేసిందని అన్నారు.

వారణాసి షూటింగ్‌కు మహేశ్‌బాబు బ్రేక్

మళ్లీ జూలై1 నుంచి పాల్గొంటారని సమాచారం

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు, దర్శకధీరుడు రాజ మౌళి కాంబినేషన్‌లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక చిత్రం 'వారణాసి' సినిమాకు సంబంధించిన ప్రతి అప్‌డేట్ అభిమానుల్లో ఆసక్తిని పెంచుతోంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్‌లో బిజీగా ఉన్న మహేష్ బాబు తాజాగా చిన్న విరామం తీసుకుని కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి వెకేషన్‌కు వెళ్లడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. రీసెంట్‌గా హైదరాబాద్‌లోని రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో మహేష్ బాబు తన భార్య నమ్రత, కుమారుడు గౌతమ్, కుమార్తె సితారలతో కలిసి కనిపించారు. ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో కుటుంబంతో కలిసి కనిపించిన వీడియోలు, ఫొటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. దీంతో 'వారణాసి' షూటింగ్‌కు మహేష్ బాబు తాత్కాలికంగా బ్రేక్ ఇచ్చినట్లు స్పష్టమైంది. సినీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, మహేష్ బాబు జూలై 1నుంచి మళ్లీ 'వారణాసి' షూటింగ్‌లో పాల్గొననున్నారని తెలుస్తోంది. వరుసగా నెలల తరబడి షూటింగ్‌లో పాల్గొన్న అనంతరం కుటుంబంతో కొంత సమయం గడపాలని నిర్ణయించు కున్నట్లు సమాచారం. ఇక ఈ చిత్రంలో మహేష్ బాబు పాత్రల గురించి వస్తున్న వార్తలు అభిమానుల్లో మరింత ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. ఈ సినిమాలో ఆయన 'రుద్ర' పాత్రలో కనిపించడమే కాకుండా, శ్రీరాముడి పాత్రలో కూడా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. ముఖ్యంగా యాక్షన్ ఎపిసోడ్లు, అడ్వెంచర్ సన్నివేశాలు సినిమా ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని టాక్ వినిపిస్తోంది. బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ప్రియాంక ఈ చిత్రంలో 'మందాకిని' పాత్రలో కనిపించనుంది. భారీ బ్జడెట్‌తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రం భారతీయ సినీ చరిత్రలోనే అత్యంత ఖరీదైన ప్రాజెక్టులలో ఒకటిగా నిలవనుంది. ముఖ్యంగా ఈ చిత్రాన్ని పూర్తిగా ఐమాక్స్ ఫార్మాట్‌లో చిత్రీకరిస్తున్నట్లు సమాచారం. అంతర్జాతీయ స్థాయి విజువల్స్, సాంకేతిక విలువలతో రూపొందుతున్న ఈ సినిమాను పలు భారతీయ భాషలతో పాటు విదేశీ భాషల్లో కూడా విడుదల చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది.

హార్దిక్ పాండ్యాపై కన్నేసిన ఫ్రాంచైజీలు!

ముంబై ఇండియన్స్ కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా ఆ జట్టును వీడటం దాదాపు ఖాయమైంది. హార్దిక్‌ను వదులుకునేందుకు ముంబై ఇండియన్స్ ఫ్రాంచైజీ కూడా సిద్ధంగా ఉంది. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ మధ్యలోనే హార్దిక్ పాండ్యా తన నిర్ణయాన్ని ఫ్రాంచైజీకి తెలియజేసినట్లు వార్తలు వచ్చాయి. సీనియర్ ఆటగాళ్ల నుంచి సహకారం లేకపోవడం, వరుస పరాజయాలతో తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి గురైన హార్దిక్ పాండ్యా.. జట్టులో కొనసాగడం తన వల్ల కాదని చెప్పాడని పీటీఐ పేర్కొంది. అయితే ట్రేడింగ్ విండో ద్వారా హార్దిక్ పాండ్యాను తీసుకునేందుకు కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్(కేకేఆర్)తో పాటు రాజస్థాన్ రాయల్స్(ఆర్ఆర్) ఆసక్తి కనబరుస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే రాజస్థాన్ రాయల్స్.. ముంబై ఇండియన్స్‌తో సంప్రదింపులు ప్రారంభించినట్లు వార్తలు కూడా వచ్చాయి.వీలైతే క్యాష్ డీల్ లేదా స్వాప్ డీల్ ద్వారా హార్దిక్ పాండ్యాను తీసుకునేందుకు రాజస్థాన్ రాయల్స్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. హార్దిక్ పాండ్యా కోసం యశస్వి జైస్వాల్‌ను ఇచ్చేందుకు కూడా రాజస్థాన్ రాయల్స్ రెడీ అయినట్లు సమాచారం. ముంబై ఇండియన్స్ కూడా యశస్వి జైస్వాల్‌ను తీసుకునేందుకు సుముఖంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. హార్దిక్ పాండ్యా జట్టులోకి వస్తే రాజస్థాన్ రాయల్స్ అతనికి కెప్టెన్సీ బాధ్యతలు అప్పగించనుంది. కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ కూడా హార్దిక్ పాండ్యా కోసం పోటీపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. క్యాష్ డీల్‌తో పాటు ప్లేయర్ స్వాప్ డీల్‌కు కూడా ఓకే చెప్పినట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ముంబై ఇండియన్స్‌తో కేకేఆర్ సంప్రదింపులు ప్రారంభించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. అజింక్యా రహానేతో పాటు రింకూ సింగ్‌ను వదులుకునేందుకు కూడా కోల్‌కతా నైట్‌రైడర్స్ సిద్ధమైనట్లు పీటీఐ పేర్కొంది. కోల్‌కతా జట్టులోకి వెళ్లినా హార్దిక్ పాండ్యా కెప్టెన్సీ దక్కనుంది. ఒకవేళ మినీ వేలంలోకి వచ్చిన హార్దిక్ పాండ్యా భారీ ధర పలికే ఛాన్స్ ఉంది. ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో హార్దిక్ పాండ్యా సారథ్యంలోనే ముంబై ఇండియన్స్ దారుణంగా విఫలమైంది. 14 మ్యాచ్‌ల్లో నాలుగు మాత్రమే గెలిచి పాయింట్స్ టేబుల్‌లో 9వ స్థానంలో నిలిచింది. గతంలో గుజరాత్ టైటాన్స్ నుంచి హార్దిక్ పాండ్యాను ముంబై ఇండియన్స్ క్యాష్ డీల్ ద్వారా కొనుగోలు చేసింది. కానీ అతని సారథ్యంలో ముంబై ఘోర పరాజయాలను చవిచూసింది. ఐపీఎల్ 2025 సీజన్‌లో ప్లే ఆఫ్స్ చేరినా.. ఐపీఎల్ 2024, 2026 సీజన్‌లో దారుణంగా విఫలమైంది.

టీజీ20 లీగ్‌లో తొలి సెంచరీ బాదిన అమన్ రావు

హైదరాబాద్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ (హెచ్‌సీఏ) ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 'టీజీ20 లీగ్ 2026' టోర్నీలో సరికొత్త రికార్డు నమోదైంది. టోర్నమెంట్‌లో మొట్టమొదటి సెంచరీ నమోదై ప్రేక్షకులను అలరించింది. మెదక్ ఫాల్కన్స్‌తో జరుగుతున్న లీగ్ మ్యాచ్‌లో వరంగల్ వారియర్స్ ఓపెనర్, కెప్టెన్ అమన్ రావు పేరాల సిక్సర్లు, ఫోర్ల వర్షం కురిపిస్తూ మైదానంలో విధ్వంసం సృష్టించాడు. కేవలం 32 బంతుల్లోనే అమన్ శతకాన్ని బాదాడు. తద్వారా ఈ సరికొత్త లీగ్ టోర్నీలో సెంచరీ సాధించిన మొట్టమొదటి బ్యాటర్‌గా చరిత్ర పుటల్లోకెక్కాడు.మ్యాచ్ ఆరంభం నుంచే అమన్ రావు భారీ షాట్లతో విరుచుకుపడుతూ స్కోరు బోర్డును పరుగులు పెట్టించాడు. ఇన్నింగ్స్ తొలి ఓవర్లలోనే రెండు సిక్సర్లు బాదిన అమన్, ఆ తర్వాత కూడా తన జోరును ఏమాత్రం తగ్గించలేదు. ముఖ్యంగా సయ్యద్ ఖాజీ అబ్బాస్ వేసిన ఇన్నింగ్స్ ఆరో ఓవర్లో అమన్ ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగిపోయాడు. ఆ ఓవర్లో వరుసగా 4, 6, 6, 4, 6, 6 బాది స్టేడియాన్ని హోరెత్తించాడు. ఈ క్రమంలోనే కేవలం 17 బంతుల్లోనే తన హాఫ్ సెంచరీని పూర్తి చేసుకున్నాడు.అర్ధ సెంచరీ తర్వాత కూడా మెదక్ ఫాల్కన్స్ బౌలర్లను అమన్ రావు ఓ ఆట ఆడుకున్నాడు. టీమిండియా స్టార్ ప్లేయర్ తిలక్ వర్మ వేసిన ఏడో ఓవర్లో చివరి మూడు బంతులకు వరుసగా 6, 4, 4 బాదాడు. అనంతరం రవితేజ వేసిన ఎనిమిదో ఓవర్లో హ్యాట్రిక్ ఫోర్లతో విరుచుకుపడ్డాడు. చివరకు సాయి వరుణ్ బౌలింగ్‌లో (9.4 ఓవర్ వద్ద) ఫోర్ బాదడం ద్వారా అమన్ రావు తన అద్భుతమైన సెంచరీ మార్కును అందుకున్నాడు. అమన్ రావు ఆడిన ఈ మెరుపు ఇన్నింగ్స్ టీజీ20 లీగ్‌కే ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

వైభవ్ యూకేలో అరంగేట్రం చేస్తే అది చరిత్రే

భారత్, ఐర్లాండ్ మాజీ ఆటగాడు నరసింహారావు

టీమ్‌ఇండియా యువ జట్టు ఐర్లాండ్ పర్యటనకు వెళ్లింది. జూన్ 26న బెల్ఫాస్ట్‌లో జరగనున్న మొదటి టీ20 మ్యాచ్ ద్వారానే వైభవ్ సూర్యవంశీ అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లోకి అరంగేట్రం చేయ నున్నారు. ఈ మ్యాచ్?లో క్రీజులోకి దిగితే అది చరిత్రే అవుతుందని, ఈ వండర్ కిడ్ అరంగేట్రం కోసం యూరోప్ క్రికెట్ ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారని మాజీ క్రికెటర్ ఎంవీ నరసింహారావు పేర్కొన్నారు. ఈమేరకు ఆయన ఆసక్తికరమైన విషయాలు పంచుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ కుర్రాడికి ఉన్న క్రేజ్ గురించి ఆయన చెప్పిన మాటలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో బాగా వైరల్ అవుతున్నాయి. కేవలం మన దేశంలోనే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా వైభవ్ బ్యాటింగ్ చూడటానికి జనాలు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్నారని క్లారిటీ ఇచ్చారు.ఎంవీ నరసింహారావుకు భారత్, ఐర్లాండ్ రెండు దేశాల తరఫున ఆడిన అరుదైన రికార్డు ఉంది. మన దేశానికి నాలుగు టెస్టులు ఆడిన ఆయన 1986-87లో హైదరాబాద్‌కు రంజీ ట్రోఫీ అందించారు. ఆ తర్వాత 1990లలో ఐర్లాండ్ జాతీయ జట్టుకు ఆడారు. రిటైర్మెంట్ తర్వాత కోచ్‌గా మారి ఐర్లాండ్‌లో ఇయాన్ మోర్గాన్ లాంటి వారికి శిక్షణ ఇచ్చారు. హైదరాబాద్‌లో తొలి అకాడమీ పెట్టి వీవీఎస్ లక్ష్మణ్ మిథాలీ రాజ్ తిలక్ వర్మలకు కోచింగ్ ఇచ్చారు. ఇలా మూడున్నర దశాబ్దాల సేవలకు గాను బ్రిటీష్ ప్రభుత్వం నుంచి ఎంబీఈ పురస్కారం అందుకున్న తొలి భారతీయ టెస్ట్ క్రికెటర్‌గా నిలిచారు. అందుకే రెండు దేశాలతో అనుబంధం ఉన్న ఆయన మాటలకు ఇప్పుడు ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది.ఐర్లాండ్‌లోని బెల్ఫాస్ట్ స్టేడియంలో కేవలం ఏడు వేల సీట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. కానీ వైభవ్ ఆటను డైరెక్ట్‌గా చూసేందుకు పారిస్ లాంటి ఇతర దేశాల నుంచి కూడా అభిమానులు భారీ సంఖ్యలో తరలివస్తున్నారని నరసింహారావు చెప్పారు. ఈ మ్యాచ్ కోసం టికెట్లకు మంచి డిమాండ్ ఏర్పడిందని నిర్వాహకులు కూడా సీట్లు పెంచే ఆలోచనలో ఉన్నారని తెలిపారు. ఈ పదిహేనేళ్ల వయసులో అతను అరంగేట్రం చేస్తే అది కచ్చితంగా ఒక రికార్డ్ అవుతుందని ఆయన ప్రశంసించారు. గడిచిన పది రోజులుగా ఐర్లాండ్ అంతటా వైభవ్ పేరు గట్టిగా మారుమోగుతోందని ఈ కుర్రాడి ఆటను కళ్లారా చూసేందుకు జనాలు ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నారని ఆయన వివరించారు. ఐపీఎల్‌లో వైభవ్ సిక్సర్ల మోతను టీవీల్లో చాలా స్పష్టంగా చూశానని చెప్పిన నరసింహారావు ఐర్లాండ్ పిచ్‌లపై ఈ కుర్రాడు తనదైన స్టైల్‌లో రెచ్చిపోవడం ఖాయం అని జోస్యం చెప్పారు.

ఇన్‌స్టాలో పంత్ ఆసక్తికర పోస్ట్..!

ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ జట్టులోకి అధికారికంగా స్వాప్ అయిన తర్వాత రిషభ్ పంత్ సోషల్ మీడియాలో ఆసక్తికర పోస్ట్ పెట్టాడు. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తనకు వీడ్కోలు పలుకుతూ పెట్టిన పోస్ట్‌ను షేర్ చేస్తూ.. 'థాంక్యూ టీమ్' అని రాసుకొచ్చాడు. రూ. 27 కోట్ల రికార్డు ధరతో లక్నోలో చేరిన పంత్.. కెప్టెన్‌గా, ఆటగాడిగా విఫలం కావడంతో జట్టు పాయింట్ల పట్టికలో అట్టడుగుకు పడిపోయింది. ఈ క్రమంలోనే కుల్‌దీప్ యాదవ్‌తో ట్రేడ్ ద్వారా పంత్ రూ. 12 కోట్ల జీతాన్ని తగ్గించుకుని మళ్లీ ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌లోకి రీఎంట్రీ ఇచ్చాడు. ఐపీఎల్‌లో అత్యధిక ధర పలికిన ఆటగాడిగా రికార్డు క్రియేట్ చేసిన రిషభ్ పంత్.. రెండేళ్ల తర్వాత లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌ను వీడాడు. ఐపీఎల్ 2025 వేలంలో లక్నో.. రిషభ్ పంత్‌ను రూ. 27 కోట్లకు దక్కించుకుంది. కెప్టెన్‌ను చేసింది. అయితే ఆటగాడిగా, కెప్టెన్‌గా దారుణంగా విఫలమయ్యాడు. దీంతో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్.. పంత్‌ను వదిలేసింది. స్వాప్ డీల్‌లో భాగంగా ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ నుంచి కుల్‌దీప్ యాదవ్‌ను తెచ్చుకుని.. రిషభ్‌ను ఇచ్చేసింది. అయితే ఇది జరిగిన తర్వాత ఈ వికెట్ కీపర్ ఆసక్తికర పోస్టు పెట్టాడు. స్పిన్నర్ కుల్‌దీప్ యాదవ్‌తో ట్రేడ్ తర్వాత.. అతడు సోషల్ మీడియాలో ఓ పోస్టు పెట్టాడు. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ వీడ్కోలు పోస్ట్‌ను షేర్ చేస్తూ.. 'థాంక్యూ టీమ్' అని రాసుకొచ్చాడు. దీంతో పంత్‌కు, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్‌కు మధ్య బంధం తెరపడినట్లయింది. ఐపీఎల్ 2025 సీజన్‌కు ముందు లక్నోలో చేరిన అతడు.. ఐపీఎల్ 2026 పూర్తయిన కొన్ని రోజులకే ఆ ఫ్రాంఛైజీని వీడాడు. ఐపీఎల్‌లో లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తరఫున పంత్.. ఆశించిన మేర రాణించలేకపోయాడు. ఎన్నో అంచనాలతో కొత్త ఫ్రాంఛైజీలో చేరిన అతడు.. అంచనాలను అందుకోలేదు. ఐపీఎల్ 2025లో లక్నో.. ఆరు విజయాలు, ఎనిమిది ఓటములతో పాయింట్ల పట్టికలో ఏడో స్థానంలో నిలిచింది. తర్వాతి సీజన్ మరింత కష్టంగా మారింది. పంత్ నాయకత్వంలోని జట్టు 14 మ్యాచ్‌లలో కేవలం నాలుగు విజయాలతో పాయింట్స్ టేబుల్‌లో అట్టడుగు స్థానానికి పరిమితమైంది. ఐపీఎల్ 2025లో పంత్ 14 మ్యాచ్‌లలో 269 పరుగులు చేశాడు. ఐపీఎల్ 2026లో 312 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఒకే అర్ధశతకం ఉంది. ఇక తాజా ట్రేడ్ ద్వారా పంత్ జీతంలో భారీ కోత పడింది. అతడు తన ఐపీఎల్ జీతంలో ఏకంగా రూ. 12 కోట్లు తగ్గించుకున్నాడు. రూ. 15 కోట్లకు ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్‌లో చేరిపోయాడు. 2016 నుంచి 2024 మధ్య ఎనిమిది సీజన్ల పాటు తాను ఆడిన ఫ్రాంఛైజీతో అతడు మళ్లీ జతకట్టాడు. ఐపీఎల్ 2025 మెగా వేలంలోకి వెళ్లే ముందు పంత్ ఢిల్లీ తరఫున 111 మ్యాచ్‌లు ఆడాడు. అలాగే 2021 నుంచి 2024 వరకు జట్టుకు కెప్టెన్‌గా వ్యవహరించి, 43 మ్యాచ్‌లలో జట్టును నడిపించాడు.

సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించిన రొనాల్డో

ఫుట్‌బాల్ క్రీడలో రికార్డుల రారాజు, పోర్చుగల్ స్టార్ ఆటగాడు క్రిస్టియానో రొనాల్డో మరో అరుదైన మైలురాయిని అందుకుని చరిత్ర సృష్టించాడు. 'ఫీఫా వరల్డ్ కప్ 2026' టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా మంగళవారం ఉజ్బెకిస్థాన్‌తో జరిగిన గ్రూప్-కె లీగ్ మ్యాచ్‌లో రొనాల్డో అదరగొట్టాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో రెండు గోల్స్ సాధించడం ద్వారా ప్రపంచకప్ చరిత్రలోనే అత్యధిక వయసులో ఒకే మ్యాచ్‌లో రెండు గోల్స్ చేసిన ఆటగాడిగా రొనాల్డో సరికొత్త ప్రపంచ రికార్డును తన పేరిట లిఖించుకున్నాడు. వయసు కేవలం అంకె మాత్రమేనని, తనలోని సత్తా ఇంకా తగ్గలేదని ఈ ప్రదర్శనతో ఆయన మరోసారి నిరూపించాడు. అంతేకాకుండా, 40 ఏళ్ల మైలురాయిని దాటిన తర్వాత ఒక ఫీఫా ప్రపంచకప్ మ్యాచ్‌లో రెండు గోల్స్ చేసిన ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ఆటగాడిగా కూడా రొనాల్డో నిలిచాడు. జూన్ 23, 2026 నాటికి రొనాల్డో వయసు 41 సంవత్సరాల 138 రోజులు. హ్యూస్టన్‌లోని ఎన్ఆర్‌జీ స్టేడియంలో కిక్కిరిసిన అభిమానుల మధ్య జరిగిన ఈ పోరులో పోర్చుగల్ తరఫున బరిలోకి దిగిన రొనాల్డో ఆట ప్రారంభమైన 6వ నిమిషంలోనే మొదటి గోల్ చేసి జట్టు ఖాతా తెరిచాడు. ఆ తర్వాత మ్యాచ్‌పై పట్టు బిగిస్తూ 39వ నిమిషంలో వ్యక్తిగత రెండో గోల్ సాధించి జట్టుకు స్పష్టమైన ఆధిక్యాన్ని అందించాడు. ఈ క్రమంలోనే ఆరు వేర్వేరు ఫీఫా ప్రపంచకప్ ఎడిషన్లలో (2006, 2010, 2014, 2018, 2022, 2026) గోల్స్ చేసిన ప్రపంచంలోని ఏకైక ఆటగాడిగా తన పాత రికార్డును తానే తిరిగి రాసుకున్నాడు. రొనాల్డో కంటే కేవలం ఒక్క రోజు ముందు, అంటే జూన్ 22న అర్జెంటీనా స్టార్ ఆటగాడు లయనల్ మెస్సీ ఈ రికార్డును నెలకొల్పడం విశేషం. ఆస్ట్రియాతో జరిగిన గ్రూప్-జె మ్యాచ్‌లో మెస్సీ అద్భుతమైన ఆటతీరుతో రెండు గోల్స్ చేశాడు. ఆ సమయంలో మెస్సీ వయసు 38 సంవత్సరాల 363 రోజులు. అయితే, మెస్సీ సృష్టించిన ఈ సరికొత్త రికార్డు ఆనందం కనీసం 24 గంటలు కూడా గడవక ముందే, రొనాల్డో 41 ఏళ్ల వయసులో ఉజ్బెకిస్థాన్‌పై రెండు గోల్స్ బాది మెస్సీ రికార్డును తిరగరాశాడు. అలాగే, ఉజ్బెకిస్థాన్‌పై చేసిన ఈ రెండు గోల్స్ ద్వారా రొనాల్డో తన దేశం తరఫున మరో ఆల్‌టైమ్ రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. ప్రపంచకప్ చరిత్రలో పోర్చుగల్ తరఫున అత్యధిక గోల్స్ చేసిన ఆటగాడిగా ఆయన అగ్రస్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. రొనాల్డో ఇప్పటివరకు ఆడిన 24 ప్రపంచకప్ మ్యాచ్‌ల్లో మొత్తం 10 గోల్స్ సాధించాడు. అంతకుముందు పోర్చుగల్ ఫుట్‌బాల్ దిగ్గజం యుసేబియో 1966 ప్రపంచకప్ ఒకే ఎడిషన్‌లో 9 గోల్స్ చేసి దశాబ్దాలుగా అగ్రస్థానంలో కొనసాగాడు. తాజా మ్యాచ్‌తో రొనాల్డో ఆ రికార్డును అధిగమించాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో రొనాల్డోకు మరో గోల్ చేసే

అవకాశాలు వచ్చినప్పటికీ దురదృష్టవశాత్తు అది సాధ్యపడలేదు. ఒకవేళ ఆయన మూడో గోల్ కూడా చేసి ఉంటే, ప్రపంచకప్ చరిత్రలో అత్యధిక వయసులో 'హ్యాట్రిక్' (ఒకే మ్యాచ్‌లో మూడు గోల్స్) చేసిన ఆటగాడిగా కూడా ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించేవాడు. కానీ ఆ రికార్డు మాత్రం ప్రస్తుతం లయనల్ మెస్సీ పేరిటే భద్రంగా ఉంది. ఈ 2026 వరల్డ్ కప్‌లోనే జూన్ 16న అల్జీరియాతో జరిగిన మ్యాచ్‌లో మెస్సీ అద్భుతమైన హ్యాట్రిక్ సాధించాడు. ఆ సమయంలో మెస్సీ వయసు 38 సంవత్సరాల 357 రోజులు. ఈ టోర్నమెంట్‌లో పోర్చుగల్ జట్టు ఊహించిన విధంగానే విశ్వరూపం ప్రదర్శించింది. ఉజ్బెకిస్తాన్‌ను 5-0 గోల్స్ తేడాతో ఓడించింది. తమ మొదటి మ్యాచ్‌లో డీఆర్ కాంగోతో 1-1తో డ్రా చేసుకుని నిరాశపరిచిన పోర్చుగల్, ఈ మ్యాచ్‌లో మాత్రం ఆది నుంచే పూర్తి ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. ఈ భారీ విజయం వల్ల పోర్చుగల్ గ్రూప్ దశలో తన స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకోవడమే కాకుండా రన్ రేట్‌ను భారీగా పెంచుకుంది.మ్యాచ్ ప్రారంభమైన 6వ నిమిషంలోనే పోర్చుగల్ ఖాతా తెరిచింది. జోయావో కాన్సెలో అందించిన లో-క్రాస్ పాస్‌ను రొనాల్డో ఏమాత్రం తప్పు చేయకుండా గోల్‌గా మలిచి జట్టుకు 1-0 ఆధిక్యాన్ని అందించాడు. ఆ తర్వాత 17వ నిమిషంలో నూనో మెండిస్ ఒక అద్భుతమైన ఫ్రీ-కిక్‌ను నేరుగా టాప్ కార్నర్‌లోకి పంపి పోర్చుగల్ ఆధిక్యాన్ని 2-0కి పెంచాడు. 39వ నిమిషంలో బ్రూనో ఫెర్నాండెజ్ ఇచ్చిన పాస్‌ను అందుకున్న కెప్టెన్ రొనాల్డో, ఉజ్బెకిస్తాన్ డిఫెన్స్‌ను ఛేదిస్తూ కీపర్ నెమటోవ్‌ను దాటించి తన వ్యక్తిగత రెండో గోల్ కొట్టాడు. దీంతో మొదటి సగం ముగిసే సమయానికే పోర్చుగల్ 3-0తో తిరుగులేని ఆధిక్యంలో నిలిచింది.

భారత బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ లో మార్పులు

ఉమెన్స్ టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026 లో సౌతాఫ్రికా చేతిలో ఇండియా 6 వికెట్ల తేడాతో ఓడిపోవడంపై అటు అభిమానులు, ఇటు మాజీ క్రికెటర్లు కూడా నిరాశకు లోనయ్యారు. మాంచెస్టర్‌లోని ఓల్డ్ ట్రాఫోర్డ్‌లో జరిగిన ఈ మ్యాచ్ లో ఇండియా ఓటమి పాలవ్వడం తీవ్ర నిరాశ కలిగించిందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఒకవేళ ఈ మ్యాచ్ లో గెలిచి ఉంటే ఇండియా పాయింట్స్ టేబుల్ లో టాప్ పొజిషన్ కు వెళ్లేదని, కానీ ఇప్పుడు సెమీఫైనల్స్ చేరాలంటే బలమైన ఆస్ట్రేలియాను కచ్చితంగా ఓడించాల్సిన సిట్యుయేషన్ వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే టీమ్ బ్యాటింగ్ ఆర్డర్ లో మార్పులు చేయాలని, కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్‌ను నంబర్ ఫోర్ పొజిషన్ కు ప్రమోట్ చేస్తే బాగుంటుందని డిమాండ్లు వినిపిస్తున్నాయి. హర్మన్‌ప్రీత్ కౌర్ లాంటి సీనియర్ బ్యాటర్ నంబర్ ఫైవ్ లాంటి లేట్ పొజిషన్ లో రావడం కరెక్ట్ కాదని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. "హర్మన్‌ప్రీత్ నంబర్ ఫోర్ లో వస్తే, జెమిమా రోడ్రిగ్స్ నంబర్ ఫైవ్ లో బ్యాటింగ్ చేయాలి. జెమిమా గతంలో నంబర్ ఫైవ్ పొజిషన్ లో చాలా రన్స్ స్కోర్ చేసింది. ఆమె ఐదో స్థానంలో క్రీజులోకి వచ్చేసరికి పిచ్ పై స్పిన్నర్లు బౌలింగ్ చేసే ఛాన్స్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్పిన్ ను ఎదుర్కోవడం జెమిమా మెయిన్ స్ట్రెంత్. స్పిన్నర్లపై తను క్రీజును వాడుకుంటూ అద్భుతమైన స్కూప్స్, స్వీప్ షాట్స్ ఆడగలదు. దీనివల్ల జెమిమాకు మంచి కాన్ఫిడెన్స్ రావడంతో పాటు ఫామ్ అందుకోవడానికి, టీమ్ మొమెంటంను పెంచడానికి హెల్ప్ అవుతుంది" అని దిగ్గజ క్రికెటర్, మాజీ కెప్టెన్ మిథాలీ రాజ్ వ్యాఖ్యానించింది. సౌతాఫ్రికా మ్యాచ్ లో ఇండియాకు పెద్ద ఎదురుదెబ్బ తగిలినప్పటికీ, యంగ్ లెఫ్ట్ ఆర్మ్ స్పిన్నర్ శ్రీ చరణి బౌలింగ్ పర్ఫార్మెన్స్ ను మిథాలీ రాజ్ స్పెషల్ గా అప్రిషియేట్ చేసింది. ప్రొటీస్ టీమ్ 159 రన్స్ ఛేజింగ్‌లో ఉన్నప్పుడు శ్రీ చరణి ఒకే ఓవర్ లో రెండు వికెట్లు తీసి సౌతాఫ్రికాను 25/2 కి కట్టడి చేసి, ఇండియాను మ్యాచ్ లోకి తెచ్చింది. "శ్రీ చరణి చాలా క్విక్ లెర్నర్ . ఆమె ఇంగ్లీష్ కండిషన్స్ లోనే డెబ్యూ చేయడంతో ఇక్కడి వాతావరణంపై మంచి గ్రిప్ ఉంది. పిచ్ నుంచి పెద్దగా టర్న్ దక్కకపోయినా వికెట్లను టార్గెట్ చేస్తూ కన్సిస్టెంట్‌గా బౌలింగ్ చేసింది. పేస్, లెంగ్తులలో వేరియేషన్స్ చూపిస్తూ తనకు కావాల్సిన ఫీల్డింగ్ సెట్ చేసుకుంది. సెండ్ స్పెల్ లోనూ అవుట్ సైడ్ ఆఫ్ స్టంప్ లైన్ మెయింటైన్ చేస్తూ ప్రొటీస్ బ్యాటర్లకు అస్సలు ఛాన్స్ ఇవ్వలేదు" అని మిథాలీ పేర్కొంది. ఇండియా ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసి 158 రన్స్ సాలిడ్ స్కోర్ చేసినప్పటికీ, ఫీల్డింగ్ లో జరిగిన పొరపాట్లు శాపంగా మారాయి. సౌతాఫ్రికా స్టార్ మరిజానే కాప్ రెండు డ్రాప్ క్యాచెస్ లక్కీ లైఫ్‌లైన్స్ ను యూజ్ చేసుకుని కేవలం 45 బంతుల్లోనే 81 రన్స్ తో అజేయంగా నిలిచి మ్యాచ్ ను లాస్ట్ ఓవర్ లో ముగించింది. ఈ ఓటమితో ఇండియా క్వాలిఫికేషన్ ఛాన్సెస్ కాస్త కాంప్లికేట్ అయ్యాయి. ప్రెజెంట్ ఇండియా గ్రూప్ స్టేజ్ లో తమ మిగిలిన రెండు మ్యాచుల్లో బంగ్లాదేశ్, ఆస్ట్రేలియా జట్లను కచ్చితంగా ఓడించాల్సి ఉంటుంది. ఆ రెండు మ్యాచుల్లో విక్టరీ సాధిస్తేనే ఇండియా సెమీఫైనల్ బెర్త్‌ను కన్ఫర్మ్ చేసుకోగలదు. ఇక గురువారం మాంచేస్టర్ వేదికగానే బంగ్లాతో ఇండియా తలపడనుంది.

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