

చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరగాలంటే.. వీటిని తీసుకోవాలి..



ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాల ఉత్పత్తికి ఇది చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ లో కూడా మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అని రెండు రకాలు ఉంటాయి. కొలెస్ట్రాల్ శరీరానికి అవసరమే అయినప్పటికీ తక్కువ స్థాయిలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం, ఎక్కువ స్థాయిలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఉండడం వల్ల గుండె ప్రమాదాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ధమనల్లో ఫలకాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్కెరోసిస్ అంటారు. ధమనలు గట్టిపడడం, సంకోచించడం వల్ల రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. దీంతో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు, డ్రైక్, అధిక

రక్తపోటు, పిత్తాశయంలో రాళ్లు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఆహారంతో పాటు జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఫైబర్, గింజలు..

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్న వారు కొవ్వు కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం తగ్గించాలి. ఫైబర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ 10 నుండి 25 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ను తీసుకోవడం లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. దీని వల్ల మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. నూనెలో వేయించిన, ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి. కనుక వీటికి దూరంగా ఉండాలి. అలివ్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్మన్, మాకరెల్ వంటి చేపలను ఆహారంగా తీసుకోవాలి. భోజనంలో చిక్కుళ్లు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు వంటి వాటిని తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి.

5 నుంచి 10 శాతం బరువు తగ్గాలి..

అలాగే ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు ఉండేలా

చూసుకోవాలి. శరీర బరువులో 5 నుండి 10 శాతం వరకు తగ్గడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిల్లో గణనీయమైన మార్పులు వస్తాయి. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడానికి క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామాలు చేస్తూ ఉండాలి. నడక, ఈత, సైక్లింగ్ వంటివి చేయడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ధూమపానం రక్తనాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుంది. అదే విధంగా మద్యపానం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంతో పాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. కనుక ధూమపానానికి, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఇక ఒత్తిడి కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచే హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వీటితో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, కరిగే ఫైబర్, మొక్కల సైరాల్స్ వంటి కొన్ని రకాల సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వీటిని వైద్యుల సంగ్రక్షణలో వాడడం మంచిది. జీవనశైలిలో, తీసుకునే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గడంతో పాటు హృదయ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే తరచూ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పరీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. జన్మపరంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం కాకుండా శరీరాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రీ డయాబెటిస్ ఎందుకు వస్తుంది..?

● **దీన్నుంచి బయట పడాలంటే ఏం చేయాలి..?**

ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది వయసుతో సంబంధం లేకుండా టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి ఆకస్మాత్తుగా రాదు. ఇది సంవత్సరాల పాటు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు టైప్ 2 డయాబెటిస్ గా నిర్ధారించేంత లేనప్పుడు దీనిని ప్రీ డయాబెటిస్ గా పరిగణిస్తారు. ప్రీ డయాబెటిస్ ను నియంత్రించకపోతే టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ డయాబెటిస్ రావడానికి సరైన కారణాలు ఇంకా తెలియడనే చెప్పవచ్చు. కానీ అనేక అంశాలు దాని అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. శరీర కణాలు ఇన్సులిన్ కు తక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తాయి. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కుటుంబ చరిత్ర కారణంగా కూడా మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అధిక బరువు, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం వంటి కారణాలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి.

ముందుగానే నియంత్రించాలి..

అలాగే 45 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. స్త్రీలలో పిసిఒ వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీ డయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరిచే, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించే జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా ప్రీ డయాబెటిస్ ను తిప్పి కొట్టవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రీ డయాబెటిస్ తో

బాధపడే వారు ఎటువంటి జీవనశైలిని పాటించడం వల్ల దానిని తిప్పికొట్టవచ్చే ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర బరువులో కనీసం 5 నుండి 7 శాతం తగ్గాలి. ఇలా చేయడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం 50 శాతం వరకు తగ్గుతుంది.

సమతుల్య ఆహారం అవసరం..

సంపూర్ణ సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. చక్కెరలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోకూడదు. ప్రోటీన్స్, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. నడక, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. వారానికి రెండు సార్లు కండరాలను బలపరిచే శిక్షణ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇలాంటి వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరం గ్లూకోజ్ ను సమర్థవంతంగా గ్రహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ, హార్మోన్ల అసమతుల్యత వంటి సమస్యల నుండి బయటపడడానికి రోజూ 7 నుండి 9 గంటల పాటు నిద్రపోవాలి. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కారణంగా కార్టెసాల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి



15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, స్వాస్ వ్యాయామాలు చేయాలి.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి..

ధూమపానం ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచుతుంది. కనుక ధూమపానానికి దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల చక్కెర స్థాయిలు స్థిరంగా ఉండడంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తీసుకునే ఆహారం, జీవనశైలి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో పర్యవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ అందోళనకరంగానే ఉంటుంది. అయితే జీవనశైలిలో, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ముందస్తు చర్యలతో టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

తాటి ముంజలను తింటున్నారా..? ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే..!

వేసవికాలం అనగానే ముందుగా అందరికీ గుర్తుకు వచ్చేది మామిడిపండ్లు. అందరూ వీటిని తినడానికి ఎక్కువగా మక్కువ చూపుతారు. కానీ అదే సమయంలో రోడ్ల పక్కన బండ్లపై లభించే ఇతర పండ్లల్లో ఐస్ ఆపిల్ ఒకటి. వీటిని తెలుగులో ముంజలు, తాటి పండ్లు అని అంటారు. వేసవి కాలంలో లభించే ఈ ముంజలు శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇవ్వడంతోపాటు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముంజలు తాటిచెట్టు నుండి లభ్యమవుతాయి. ముంజలు పెద్ద కొబ్బరికాయలా కనిపిస్తాయి. బయట గట్టిగా నలుపు రంగు తొక్క కలిగి ఉంటాయి. ముంజల లోపలు తెల్లని రంగులో గుఱ్ఱు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి వండు కంటే మృదువుగా ఉంటాయి. ముంజలు తాజా కొబ్బరి నీటి రుచిని కలిగి తక్కువ గాఢంగా ఉంటాయి. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ నుండి బయటపడడానికి వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి ఎక్కువ కాలం లభించవు. మార్చి నుండి జూన్ వరకు మాత్రమే లభిస్తాయి. వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల త్వరగా పాడవుతాయి. కనుక వీటిని ఎక్కువగా దూర ప్రాంతాలకు తరలించరు. రోడ్ల పక్కన ఎక్కువగా అమ్ముతూ ఉంటారు.

అనేక పోషకాలు..

ఇక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. వీటిలో

నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక శరీరానికి అవసరమైన నీటిని అందించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. వీటిలో సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి కనుక ముంజలను తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. ముంజల్లో ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ ఎ, సి, ఇ, కె లతో పాటు ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఆయుర్వేదంలో తాటిపండును శరీర ఉష్ణాన్ని తగ్గించే వస్తుంగా పేర్కొంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అస్తవ్యం, హీట్ రాఫెస్, డీహైడ్రేషన్ వల్ల కలిగే తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. వీటిలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి కనుక వేసవిలో తేలికపాటి స్నాక్స్ గా వీటిని తీసుకోవచ్చు.

వెంటనే తినేయాలి..



అలాగే ముంజలను కొన్న రోజే తినడం మంచిది. ముంజలపై ఉండే సన్నని తొక్కను తీసేసి తినాలి. కొందరు వీటిపై బ్లౌక్ సాల్ట్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లటి డెజర్ట్ కూడా తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఎల్లప్పుడూ తాజాగా, మృదువైన ముంజలను చూసి కొనుగోలు చేయాలి. చాలా గట్టిగా ఉన్న ముంజలు ఎక్కువగా పండిపోయే అవకాశం ఉంది. అలాగే వీటిని కొనుగోలు చేసిన వెంటనే తినడం మంచిది. ఫ్రిజ్ లో కూడా ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. ఫ్రిజ్ లో ఉంచడం వల్ల కేవలం ఒకటి నుండి రెండు రోజులు

మాత్రమే ఇవి నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా వేసవిలో లభించే ఈ ముంజలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని, వేసవిలో మామిడిపండ్లతో పాటు వీటిని కూడా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

బనానా షేక్ లేదా అరటి పండ్లు..

రెండింటిలో ఏవి ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి..?



మన ఆరోగ్యానికి అరటిపండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్న సంగతి మనకు తెలిసిందే. అరటిపండ్లల్లో ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణవ్యవస్థకు ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పేగు ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల తక్షణ శక్తి లభిస్తుంది. అల్సాహారంగా, చిరుతిండిగా లేదా జిమ్ చేసిన తరువాత వీటిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొంత మంది అరటిపండును నేరుగా తినడానికి ఇష్టపడరు. అరటిపండ్లతో బనానా షేక్ వంటి వాటిని తయారు చేసి తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే అరటిపండ్లను నేరుగా తినడం మంచిది.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిది.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదే.. నిపుణులు దీని గురించి విమంతులవారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, అరటిపండును ఏ రూపంలో తీసుకోవాలో వ్యక్తి శారీరక శ్రమపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలనుకునే వారు అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడం మంచిది. జిమ్ కి వెళ్లే వారు, భారీ వ్యాయామాలు చేసే వారికి క్యాలరీలు ఎక్కువగా అవసరమవుతాయి. కనుక వ్యాయామాలు చేసేవారు అరటిపండును మిల్క్ షేక్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇక ఆయుర్వేదం ప్రకారం అరటిపండును నమలి తినడం మంచిదని వారు చెబుతున్నారు. అరటిపండును నమలడం వల్ల లాలాజలంలో ఉండే సమృథనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో సూప్రీ, షేక్ వంటివి చేసి తీసుకోవడం వల్ల దానిని నమలాల్సిన అవసరం లేదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థపై అదనపు భారాన్ని కలిగిస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఆయుర్వేదం ప్రకారం రెండు రెండు వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీర సహజ సమతుల్యం దెబ్బతింటుంది. అరటిపండును పాలతో కలిపి మిక్స్ చేసి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో కఫం పెరుగుతుంది. ఇది సైనస్, జలుబు, అలర్జి వంటి వాటికి దారి తీస్తుంది. బనానా షేక్ పొట్టలోకి చేరిన తరువాత అరటిపండులో ఉండే మాలిక్, సిట్రిక్ ఆమ్లాలు పాలతో కలిసి పెరుగుగా మారుతుంది. దీంతో జీర్ణక్రియ నెమ్మదిస్తుంది. బనానా షేక్ జీర్ణం అవ్వడానికి సమయం పట్టడంతో పాటు పోషకాలను కూడా శరీరం సరిగ్గా గ్రహించదు. కనుక అరటిపండును నేరుగా తీసుకోవడమే మంచిదని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. క్యాలరీలు ఎక్కువగా కావాల్సిన వారు అరటిపండును తిన్న రెండు గంటల తరువాత పాలు తాగడం మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇలా చేయడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండడంతో పాటు శరీరానికి పోషకాలు కూడా చక్కగా అందుతాయి. పొట్ట సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారు బనానా షేక్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ నడక గుండెకు భరోసా



తిండి కలిగితే కండ కలదోయ్ అన్నట్లే, కొవ్వు పెరిగితే.. గుండె జబ్బు కలుగోయ్ అంటున్నారు ఫిట్నెస్ నిపుణులు. గుండె ఆరోగ్యానికీ, శరీరంలో కొవ్వుకి సంబంధం ఉంది. గుండెలో ఉన్న సమస్యకు, శరీరంలో ఉన్న కొవ్వుకి ఒకటే పరిష్కారం. వ్యాయామం. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలన్నట్టు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే వ్యాయామం చేస్తూ.. కొవ్వుని తగ్గించేలా కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే... ట్రెడ్ మిల్ మీద కేవలం పరుగే కాక నడకనూ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజువారీగా ట్రెడ్ మిల్ మీద పరుగెత్తే సమయంలో పది నుంచి పన్నెండు శాతం తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయాన్ని నడకకు కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఆ నడక కూడా ట్రెడ్ మిల్ మీదే. నడకలోనూ వేగం ఉండాలన్నది నిబంధన. గంటకు రెండు నుంచి మూడు మైళ్ల వేగంతో ట్రెడ్ మిల్ స్పీడ్స్ ని సెట్ చేసుకోవాలి. ఈ వేగంతో 30 నిమిషాల నుంచి 60 నిమిషాల పాటు వాక్ చేయాలి. ఇలా వారంలో మూడుసార్లు చేస్తే శరీరంలోని కొవ్వు నిల్వలు కరిగిపోవడంతోపాటు రక్తంలోని గ్లూకోజ్ అంతా ఖర్చవుతుందట. కొత్తగా కొవ్వు పేరుకునేకి ఆస్కారమూ ఉండదు. సుదీర్ఘమైన స్పీడ్ వాక్ గుండె వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రెండు సమస్యలూ ఉన్నట్లుంటే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాత ట్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.

శ్రీసా-గాయత్రి జోడీకి చారిత్రక కాంస్యం!



ప్రపంచ బ్యాడ్మింటన్ ఛాంపియన్ షిప్ లో భారత స్టార్ షట్లర్లు శ్రీసా జాబీ, గాయత్రి గోపీచంద్ జోడీ అద్భుత ప్రదర్శనతో కాంస్య పతకం కైవసం చేసుకుంది. మహిళల డబుల్స్ సెమీఫైనల్లో ప్రపంచ నంబర్ వన్ చైనా ద్వయం లియు షెంగ్ షు, టాన్ నింగ్ చేతిలో పోడిన ఓటమి పాలైనా, టోర్నీలో సగర్వంగా కాంస్యంతో సరిపెట్టుకుంది. గంటా 11 నిమిషాల పాటు హారాహోరీగా సాగిన ఈ సెమీస్ ఫోరులో భారత జోడీ 21-18, 13-21, 8-21 తేడాతో పరాజయం చవిచూసింది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక టోర్నీలో ఈ యువ ద్వయానికి ఇదే తొలి పతకం కావడం విశేషం. ముఖ్యంగా 2011లో గుజ్జా జ్వాలా, అశ్వినీ పొన్నప్ప జోడీ లండన్ లో కాంస్యం సాధించిన తర్వాత, మళ్లీ మహిళల డబుల్స్ లో భారత్ కు పతకం రావడం ఇదే తొలిసారి. అనీసిడెడ్ గా బరిలోకి దిగిన ఈ జంట టోర్నీ ఆనాంతం అద్భుత ఆటతీరు కనబరిచి క్రీడాభిమానుల మన్ననలు పొందింది. సెమీస్ ఫోరులో భారత జంట ఉత్సాహంగా మ్యాచ్ ప్రారంభించింది. ఆరంభంలోనే 7-2 ఆధిక్యంలోకి వెళ్లినా, చైనా జోడీ ఘంజుకుని విరామానికి 11-7 ఆధిక్యం సాధించింది. ఆ తర్వాత శ్రీసా, గాయత్రి అద్భుతంగా ఆడి స్కోరును 12-12 వద్ద సమం చేశారు. సుదీర్ఘ ర్యాలీలతో పాటు క్రాస్ కోర్ట్ షాట్లతో చెలరేగి తొలి గేమ్ ను 21-18తో కైవసం చేసుకున్నారు. కానీ రెండో గేమ్ లో చైనా జంట ఘృహం మార్చింది. భారత జోడీ అనవసర తప్పిదాలు చేయడంతో పాటు నెట్ వద్ద తడబడటంతో చైనా ఆధిపత్యం ప్రదర్శించింది. కంటిన్యూగా పాయింట్లు సాధిస్తూ 21-13తో రెండో గేమ్ ను గెలుచుకుంది. ఇక కీలకమైన మూడో గేమ్ లో చైనా జోడీ పూర్తి స్థాయి ఆధిపత్యం చెలాయించింది. ఆరంభంలో 2-2 తో స్కోరు సమంగా ఉన్నా ఆ తర్వాత చైనా క్రీడాకారిణులు ఆట మేగాన్ని పెంచారు. శ్రీసాను టార్గెట్ చేస్తూ వరుస పాయింట్లు రాబట్టి విరామ సమయానికి 11-5 తో భారీ ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లారు. తొలి గేమ్ లో చూపించిన దూకుడును భారత జోడీ పునరావృతం చేయలేకపోయింది. వరుసగా చేసిన తప్పులు చైనాకు కలిసొచ్చాయి. చివరకు ఏ దశలోనూ కోలుకోలేకపోయిన శ్రీసా, గాయత్రి జంట 8-21 తో మూడో గేమ్ ను చేజార్చుకుంది. ఓడినా కాంస్య పతకంతో ఈ జోడీ చరిత్ర సృష్టించింది.

బాలింగ్ కూర్పుపై టీమ్ మేనేజ్మెంట్ కసరత్తు

శ్రీలంకతో కొలంబోలోని సింహళీస్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ వేదికగా జరగనున్న రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్ కోసం టీమిండియా ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ ఎంపికపై తీవ్ర కసరత్తు జరుగుతోంది. రిస్క్ స్పిన్నర్ కుల్దీప్ యాదవ్ స్థానంలో ఆఫ్ స్పిన్నర్ సారాంత్ జైన్ ను తీసుకోవాలా వద్దా అనే నిర్ణయం పూర్తిగా పిచ్ స్వభావంపైనే ఆధారపడి ఉంటుందని శ్రీలంక మాజీ క్రికెటర్ రస్సెల్ ఆర్నాల్డ్ వ్యాఖ్యానించాడు. గాలే వేదికగా జరిగిన మొదటి టెస్టులో ఇండియా 165 రన్స్ తేడాతో ఘన విజయం సాధించి సిరీస్ లో 1-0 ఆధిక్యంలో నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ మ్యాచ్ లో కుల్దీప్ కేవలం ఒక వికెట్ మాత్రమే దక్కించుకున్నాడు. కుల్దీప్ స్థానంలో జట్టులోకి వస్తే ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ లో 181 వికెట్లు, 2,223 రన్స్ చేసిన ఇండోర్ అల్ రౌండ్ ర్ సారాంత్ జైన్ కు ఇది డెబ్యూ మ్యాచ్ అవుతుండటం విశేషం. శ్రీలంక జట్టులో లెఫ్ట్ హ్యాండ్ బ్యాటర్లు రాణిస్తున్న నేపథ్యంలో ఆఫ్ స్పిన్నర్ ను తీసుకోవడం లాజిక్ క్కే అయినా, ప్రాక్టీస్ సెషన్ తర్వాతే తుది నిర్ణయం తీసుకోవాలని ఆర్నాల్డ్ తెలిపాడు. పిచ్ పొడిగా ఉండి ఆది నుంచే టర్న్ అయ్యే అవకాశం ఉంటే సారాంత్ జైన్ టెస్ట్ ఆప్షన్ అవుతాడని వ్యాఖ్యానించాడు. ఒకవేళ పిచ్ ఫ్లాట్ గా ఉండి ఆట సాగుతున్న కొద్దీ నెమ్మదిస్తే మాత్రం ప్రత్యర్థిని బోల్తా కొట్టించడానికి కుల్దీప్ యాదవ్ నైపుణ్యం అవసరమని తెలిపాడు. మరోవైపు శ్రీలంక జట్టు టాప్ ఆర్డర్ వైఫల్యాలతో కొట్టుమిట్టాడుతోంది. గాలే టెస్ట్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 90 పరుగులకే 5 వికెట్లు, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 47 పరుగులకే 4 వికెట్లు కోల్పోయి లంక చేతులెత్తేసింది.

చిరు సినిమాకు కాకాగా టైటిల్

బడర్డ్ సందర్భంగా టైటిల్ లలిట్

ఆగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి ప్రధానపాత్రలో బాబీ దర్శకత్వంలో ఓ సినిమా రూపొందుతోన్న విషయం తెలిసిందే. చిరంజీవి పుట్టినరోజు సందర్భంగా టీమ్ ఆవిడేట్ ఇచ్చింది. సినిమా టైటిల్ ను 'కాకా'గా ఖరారు చేస్తూ ఓ వీడియోను షేర్ చేసింది. ఇందులో చిరం జీవి మధ్యతరగతి వ్యక్తిగా కనిపిస్తున్నారు. అక్కా సంతలో ఉద్యోగిగా చిరంజీవి సత్వం అనే పాత్రలో నటిస్తున్నారు. 'ఇది సత్వం మాట.. ఇంకా డౌటా' అనే డైలాగు ఆయన పాత్ర స్వభావాన్ని తెలుపుతోంది. ఇందులో కనిపించిన 'ఐ లవ్ డాడీ' అనే కీ చేసెను.. ప్లాష్ బ్యాక్ లో ఆయనకు తండ్రితో అనుబంధం ఉండే అవకాశమున్నట్లు తెలుస్తోంది. టైటిల్ రివీల్ అనంతరం యంగ్ అండ్ స్టైలిష్ లుక్ లో గన్స్ పేలుస్తూ చిరంజీవి ఇచ్చిన మాస్ పోజ్.. మెగా ఫ్యాన్స్ కు వింటేజ్ చిరును గుర్తుచేస్తోంది. ఇక 'కాకా' సినిమా సంక్రాంతి కానుకగా 2027 జనవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది

చిరంజీవి పుట్టినరోజు..సోషల్ మీడియాలో బన్నీ విషెన్

మెగాస్టార్ చిరంజీవి పుట్టినరోజు సందర్భంగా తెలుగు చిత్రసీమ అంతా పండగ వాతావరణంలో మునిగిపోయింది. సినీ ప్రముఖులు, రాజకీయ నాయకులు, అభిమానులు సోషల్ మీడియా వేదికగా మెగాస్టార్ కు ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ చేసిన ఓ ప్రత్యేక ట్వీట్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ముఖ్యంగా ఆయన ఉపయోగించిన కెఎకెఎ హ్యాష్ ట్యాగ్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. చిరంజీవికి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ అల్లు అర్జున్, 'మన ఏకైక మెగాస్టార్ చిరంజీవి గారికి హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. ఆయన మా అందరికీ ఎంతో అండగా నిలిచారు. మాలో ప్రతి ఒక్కరికి స్ఫూర్తినిస్తూ, మమ్మల్ని ముందుకు నడిపించారు' అంటూ తన అభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అయితే ఈ ట్వీట్ చివరలో పెట్టిన పదాలే ఇప్పుడు నెటిజన్లలో ఆసక్తికర చర్చకు కారణమయ్యాయి. అల్లు అర్జున్ ఈ హ్యాష్ ట్యాగ్ కు నేరుగా అర్థం చెప్పకుండా ఎజబజబ అని పేర్కొన్నారు. అల్లు అర్జున్ గతంలో ఓ సందర్భంలో చేసిన వ్యాఖ్యను గుర్తు చేసుకుంటే ఈ హ్యాష్ ట్యాగ్ వెనుక ఉన్న భావం సులభంగా అర్థమవుతోంది. 'కట్టే కోలే వరకు చిరంజీవి ఫ్యాన్' అంటూ బన్నీ గతంలో చెప్పిన మాట అభిమానులకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది.

రాకా సినిమా కోసం ప్రత్యేక ప్రపంచం సృష్టి

సినిమా షూటింగ్ ను సందర్శించిన మంచు లక్ష్మి

ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, తమిళ స్టార్ డైరెక్టర్ అట్లీ కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కుతున్న ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'రాకా' పై అంచనాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. అట్లీ తన గత చిత్రాలకు భిన్నంగా ఈసారి సైన్స్ ఫిక్షన్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ కాన్సెప్ట్ ను ఎంచుకోవడంతో.. ఈ సినిమా ఎలా ఉండబోతుందనే ఆసక్తి అభిమానుల్లో నెలకొంది. ఇప్పటికే అల్లు అర్జున్ లుక్, అట్లీ మేకింగ్ స్టైల్ గురించి రకరకాల వార్తలు వైరల్ అవుతుండగా.. తాజాగా నటి మంచు లక్ష్మి చేసిన కామెంట్స్ సినిమాపై మరింత హైప్ ను పెంచుతున్నాయి. ఇటీవల మంచు లక్ష్మి 'రాకా' షూటింగ్ జరుగుతున్న సెట్స్ ను సందర్శించినట్లు తెలుస్తోంది. అక్కడ జరుగుతున్న చిత్రీకరణను చూసి తాను ఆశ్చర్యపోయానని ఆమె చెప్పుకొచ్చారు. ముఖ్యంగా సినిమా కోసం సృష్టించిన ప్రపంచం, భారీ సెట్స్, విజువల్ ఎలిమెంట్స్ తనను ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నాయని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు తాను చూడని ఒక కొత్త ప్రపంచాన్ని అక్కడ చూశానని మంచు లక్ష్మి పేర్కొన్నారు. సినిమాలో భాగంగా కనిపించే కొన్ని జీవులు, ప్రాణుల డిజైన్లు కూడా తనను ఆశ్చర్యానికి

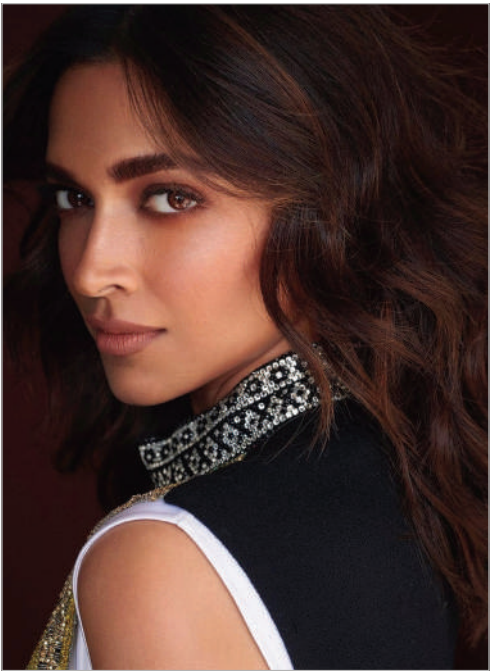


గురిచేశాయని ఆమె వెల్లడించారు. దీంతో 'రాకా' సాధారణ యాక్షన్ సినిమా కాదనే విషయం మరింత స్పష్టమవుతోందనే చర్చ మొదలైంది. 'రాకా'ను సైన్స్ ఫిక్షన్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిస్తున్నట్లు ఇప్పటికే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచు లక్ష్మి చేసిన వ్యాఖ్యలు సినిమాలోని ప్రపంచం ఎలా ఉండబోతుందనే ఆసక్తిని మరింత పెంచుతున్నాయి. కొత్త తరహా విజువల్స్, భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్సులు, ఊహకు అందని క్రియేచర్స్ తో దర్శకుడు అట్లీ ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అల్లు అర్జున్ పాస్ ఇండియా స్థాయిలో 'పుష్ప' సినిమాతో సొంతం చేసుకున్న క్రేజ్ కు తగ్గట్టుగానే ఈ ప్రాజెక్ట్ ను మరింత భారీ స్కేల్ లో రూపొందించేందుకు మేకర్స్ ప్రయత్నిస్తున్నారని సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. అల్లు అర్జున్, అట్లీ కలిసి ఎలాంటి విజువల్ వండర్స్ ను సృష్టించబోతున్నారో తెలియాలంటే సినిమా విడుదల వరకు వేచి చూడాల్సిందే. ప్రస్తుతం మాత్రం మంచు లక్ష్మి వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ 'రాకా'పై అంచనాలను మరో స్థాయికి తీసుకెళ్తున్నాయి.

స్పిరిట్ కోసం భారీగా పారితోషికం డిమాండ్

నటి దీపికా పదుకొణెపై ప్రణయ్ తరోపణలు

ప్రభాస్ హీరోగా సందీప్ వంగా దర్శకత్వంలో రానున్న చిత్రం 'స్పిరిట్' నుంచి దీపికా పదుకొణె వైదొలగడంపై అప్పట్లో తీవ్ర చర్చ జరిగింది. తాజాగా సందీప్ సోదరుడు ప్రణయ్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ.. ఆమె ప్రాజెక్ట్ ను నుంచి వెళ్లిపోవడానికి కారణాన్ని పంచుకోవడంతో ఈ విషయం మరోసారి హాట్ టాపిక్ గా మారింది. దీపికా ఈ సినిమా నుంచి వైదొలగడానికి కారణాన్ని ప్రణయ్ వివరించారు. తన డేట్స్ సర్దుబాటు చేయడంతో పాటు దీపిక భారీ పారితోషికం అడిగారని చెప్పారు. అలాగే సినిమా లాభాల్లో 10 శాతం వాటా అడిగారని తెలిపారు. ఈ కామెంట్స్ ఒక్క రోజుల్లోనే టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారాయి. తాజాగా దీనిపై ఓ నెటిజన్ పెట్టిన పోస్ట్ కు దీపిక లైక్ చేసి తన స్పందనను పరోక్షంగా తెలిపారు. 'ఒక మహిళ ఇలాంటి డిమాండ్ లు చేస్తే సహించలేకపోతున్నారు. ఆమె నో చెప్పడం వల్ల ఈగో సమస్యలు వచ్చాయి. ఇది కేవలం పురుషాధిక్య అవాంకార సమస్య మాత్రమే అని ఇన్ స్టాలో ఒకరు పెట్టిన పోస్ట్ కు దీపిక లైక్ చేయడం ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. హైఓల్టేజ్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ గా రానున్న 'స్పిరిట్' లో మొదట దీపికను ఎంపిక చేశారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం దర్శకుడు సందీప్ ఆమెతో ఏడాదిన్నర వర్క్ చేశారు. అయితే ఆ తర్వాత దీపిక స్థానంలోకి త్రిప్తి దిమిని తీసుకున్నారు. ఆ సమయంలో దీపిక ఈ కథను లీక్ చేశారనే ఆరోపణలు కూడా వచ్చాయి.



గాలే తరహాలోనే సమతుల్య పిచ్ సిద్ధం !

ఇండియన్ బ్యాటర్ల స్పిన్ బలహీనతను టార్గెట్ చేస్తూ డస్ట్ బౌల్ పిచ్ రెడీ చేయాలన్న ఆలోచన ఉన్నప్పటికీ, కొలంబోలోని సింహళీస్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ వేదికగా జరిగే రెండో టెస్టుకు గాలే తరహా బ్యాటెన్స్ డ్రాక్ సిద్ధం చేసే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయని సమాచారం. తొలి టెస్టులో ఇండియా 165 రన్స్ తేడాతో ఘన విజయం సాధించి, సిరీస్ లో 1-0తో ఆధిక్యంలో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఆ మ్యాచ్ లో ఐదు రోజుల పాటు పిచ్ సహజ సిద్ధమైన మార్పులతో బ్యాటర్లు, బౌలర్లకు సమాన అవకాశాలు ఇచ్చిందని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. ఆగస్టు 23 నుంచి ప్రారంభమయ్యే రెండో టెస్టుకు మితిమీరిన స్పిన్ పిచ్ తయారు చేస్తే అది లంక జట్టుకే రివర్స్ అయ్యే ప్రమాదం ఉందని శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు అనుమానిస్తోంది. దినేష్ చండిమల్, కుసాల్ మెండిస్, పాఘుమే నిస్సాంక లాంటి సీనియర్ల గ్రైంజరిలో యువ బ్యాటర్లకు అవకాశం ఇవ్వడానికి గాలే తరహా సమతుల్య పిచ్ సరైనదని లంక బోర్డు వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. 1999 నుంచి 2009 మధ్య కాలంలో ఈ వేదికపై శ్రీలంక ఆడిన 12 టెస్టుల్లో ఆరు విజయాలు సాధించి మిగిలినవి డ్రా చేసుకుని చక్కని ప్రతిభ కనబర్చింది.. కుమార్ సంగక్కర, మహేల జయవర్ధనే భారీ స్కోర్లు సాధించగా, దిగ్గజ స్పిన్నర్ ముత్తయ్య మురళీధరన్ ప్రత్యర్థులను ముప్పు తిప్పలు



పెట్టేవాడు. సీనియర్ ఆటగాళ్లు రిటైర్ అయ్యాక ఇక్కడి పిచ్ స్వభావం పూర్తిగా మారిపోయిందని నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. తర్వాతి దశాబ్దంలో లంక ఇక్కడ ఆడిన ఏడు టెస్టుల్లో మూడింట్లో మాత్రమే గెలిచి, నాలుగింట్లో ఘోర పరాజయం పాలైంది. రెండు సార్లు ఇండియా, పాకిస్తాన్ జట్లకు 400 కంటే ఎక్కువ తొలి ఇన్నింగ్స్ ఆధిక్యాన్ని సమర్పించుకుని, ఓటమి పాలైంది. సౌతాఫ్రికా, ఆస్ట్రేలియా, బంగ్లాదేశ్ లాంటి జట్లపై మాత్రమే లంక ఇక్కడ విజయాలు సాధించింది. సీనియర్ల శకం ముగిసిన తర్వాత మురళీధరన్ ప్రత్యర్థులను ముప్పు తిప్పలు

సులభంగా ఆధిపత్యం కనబర్చాయి. రాబోయే రెండో టెస్టులో కూడా ఇదే సీన్ రిపీట్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉందని నిపుణులు జోస్యం చెబుతున్నారు. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసే జట్టు మ్యాచ్ పై పట్టు సాధించే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయని తెలుస్తోంది. సిరీస్ డ్రా చేయాలనే పట్టుదలతో ఉన్న ఆతిథ్య జట్టు పిచ్ రూపకల్పనలో ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటుందో అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇక ఈ మ్యాచ్ లో గెలిస్తే సిరీస్ సొంతం చేసుకోవడంతోపాటు, డబ్బూటీసీ ఫైనల్ రేసులో మరింత ముందుకు పోతుంది టీమిండియా.

నవ్వాలతో బంగ్లా బీపీఎల్ రద్దు!!

ఇండియాతో స్పందేశంలో జరగాల్సిన కీలక డైసెక్షిక సిరీస్ తొలి మూరీ అవకాశం ఉందని బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు చీఫ్ తమీమ్ ఇక్బాల్ పేర్కొన్నారు. బీసీటీ తన వార్షిక

