

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 మిల్లిగ్రాముల 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 పృథ్వీ స్పందనలను 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 కరోగ్ 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 అరటిపండ్లలో 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 డ్రెక్టివ్ 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 , అబ్డ్రెక్టివ్ స్లీప్ అప్నియా, కోమార్సిడ్ నిద్రలేమి వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారిలో గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

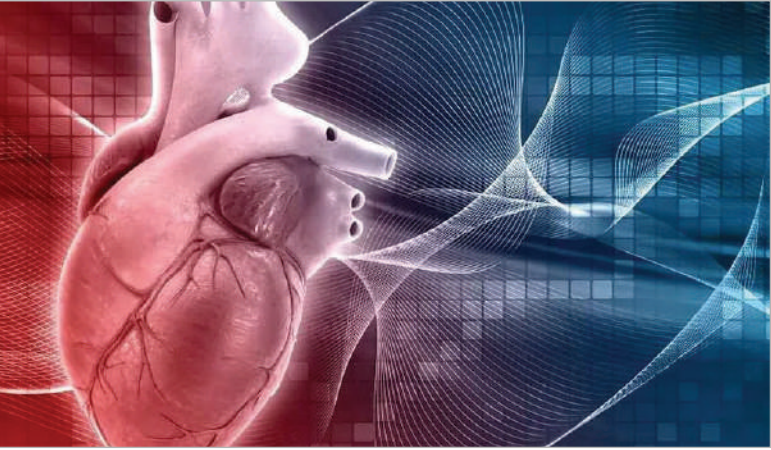
నిద్రను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి..

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 పునరుద్ధరణ 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 వేయాల్సిని చెబుతున్నారు. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవాలని దీని ద్వారా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడాలి. కాపాడాలి. 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, సైకింగ్, ఈత, యోగా వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడంతోపాటు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ధూమపానాన్ని మానేయాలి. ధూమపానం రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. గుండె కొట్టుకునే మేగాన్ని పెంచుతుంది. ఆక్సిజన్ స్థాయిలు తగ్గిలా 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. మధ్యం 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 ష్రీ డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఫ్యాటింగ్ 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 గైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటాయని ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులను తగ్గించడం లో సహాయపడతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సి తో పాటు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడతాయి.

అనేక ఉపయోగాలు..

వీటిని తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అలాగే స్ట్రాబెర్రీల్లో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. దీంతో చక్కెర స్థాయిలు ఒకేసారి పెరగకుండా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతో ఇతర చిరుతిళ్లను తీసుకోకుండా ఉండవచ్చు. స్ట్రాబెర్రీల్లో విటమిన్ సితో పాటు ఆంథోసెనిన్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంతో పాటు వాస్కులర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా దోహదపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల

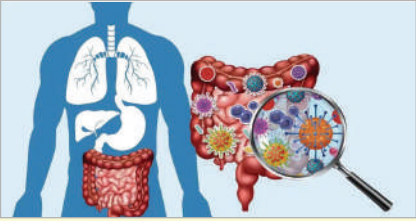


భవిష్యత్తులో డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. స్ట్రాబెర్రీలను నిరంతరం తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో డయాబెటిస్ బారిన పడే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారికి స్ట్రాబెర్రీలు ఎంతో మేలు చేస్తాయని వీటిని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. స్ట్రాబెర్రీలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని మితంగా తీసుకోవడం చాలా అవసరం. రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో మాత్రమే వీటిని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. వీటిని ఫ్రోజీడ్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో తీసుకోవడం మంచిది. శుద్ధి చేసిన చక్కెరలు, కార్బోహైడ్రేట్స్ 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, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని ఇటీవలి అధ్యయనాలు 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 నిర్వహిస్తుంది. 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, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, తక్కువ తిన్నా కూడా పొట్ట నిండిన భావన కలగడం, పోషకాల లోపాలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని సందర్భాల్లో మెదడు మబ్బుగా ఉండడం, ఆంధోళన, చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇక SIBO కు గలకారణాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కారణాలు ఇవే..

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, డయాబెటిస్, హైపో థైరాయిడిజం, వృద్ధాప్యం, ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా జీర్ణాశయ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దీని వల్ల ఆహారం లేదా బ్యాక్టీరియా చిన్న ప్రేగులోనే నిలిచిపోతాయి. దీర్ఘకాలం పాటు పీపీఐ మందులు వాడటం, వయసు పెరగడం లేదా జింక్ లోపం కారణంగా కడుపులో ఆమ్లం తగ్గుతుంది. ఆమ్లం తక్కువపడడం 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 సబజవ్ తీవ్రమైన వంటి సమస్యలు చిన్న ప్రేగులో బ్యాక్టీరియాను చిక్కుకునేలా చేస్తాయి. ఇక SIBO ను డ్రీత్ టెస్ట్ ద్వారా గుర్తిస్తారు. ఇందులో వ్యక్తికి గ్లూకోజ్ కలిపిన ద్రవణాన్ని తాగిస్తారు. కొద్ది సమయం తరువాత శ్వాస సమూహాలను 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 లైనింగ్ ను బలపరచడం వంటివి చేయాలి. ుండి 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 తలెత్తతాయన్న 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. సెమాగ్లటైడ్, లిర్సెపటైడ్ వంటి మందులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. పొట్ట భాణ్ అవ్వడాన్ని తగ్గిస్తాయి. జీవక్రియ నియంత్రణను మెరుగుపరుస్తాయి. దీంతో సులభంగా బరువు తగ్గవచ్చు. అయితే ఈ మందుల వాడకం ఆగిన తరువాత ప్రయోజనాలు త్వరగా తగ్గుతాయని కొత్త పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

మొదటి సంవత్సరంలో మళ్ళీ 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 పరిశోధనల్లో వెల్లడింది. చాలా మంది 1.7 సంవత్సరాలలోపే వారి కోల్పోయిన బరువును తిరిగి పొందుతున్నారని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బీపీ, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లటాక్..

బరువు తగ్గే ఇంజెక్షన్ లను వాడడం ఆపిన తరువాత శరీరం సహజ ఆకలి సంతోషాలు, 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 సంతోషాలను మారుస్తాయి. ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఉండడానికి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ఇవి సహాయపడతాయి. వీటిని తీసుకోవడం మానేసిన తరువాత ఆకలి సంతోషాలు మామూలు స్థితికి వస్తాయి. దీంతో ఆకలి పెరగడంతో పాటు క్యాలరీలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

బరువు తగ్గడానికి వాడే మందులు శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికీ, 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 మార్పు, దీర్ఘకాలిక జీవనశైలి మార్పుల కలయిక అవసరమని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

రామాయణంలో సీత పాత్ర వివాదం..

సాయి పల్లవి పాత ఇంటర్వ్యూ వైరల్!

రామాయణంలో సీత పాత్రలో నటించిన సాయి పల్లవి ఎంపికపై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. సీత పాత్రకు సాయి పల్లవిని ఎలా తీసుకున్నారంటూ కొందరు కామెంట్లు చేస్తుండగా.. ఈ చర్చల మధ్య సాయిపల్లవి గతంలో ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూ నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. సాంప్రదాయ రూపురేఖల గురించి కొందరు అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేస్తుండగా, ఆమె నటనకు, సహజ సౌందర్యానికి మరికొందరు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తన చిన్ననాటి మొదటిమల సమస్య, ఫెయిర్ నెస్ క్రీమ్ యాడ్ తిరస్కరించడం గురించి సాయి పల్లవి గతంలో చెప్పిన ఆసక్తికర విషయాలు మళ్లీ చర్చనీయాంశమయ్యాయి. సినిమాలోకి రాకముందు తనకు ఉన్న మొదటిమలు, రోసిషియా సమస్య కారణంగా ఎంతో ఆందోళన చెందానని సాయి పల్లవి గతంలో తెలిపారు. 'ప్రేమమ్' సినిమా విడుదలకు ముందు నేను ఎన్నో ఫెయిర్ నెస్ క్రీమ్లు వాడాను. ముఖంపై మొదటిమల పల్ల ఎంతో మానసిక వేదన అనుభవించాను. నలుగురిలోకి వెళ్లడానికి భయపడేదాన్ని. జనం నా కళ్లను కాకుండా నా మొదటిమలనే చూస్తున్నారని బాధపడేదాన్ని అని ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే 'ప్రేమమ్' చిత్రంతో ప్రేక్షకులు తనను ఉన్నట్లుగానే ఆదరించడంతో తనలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగిందని ఆమె చెప్పారు.

సౌందర్య ప్రమాణాలు, రంగు వివక్షపై సాయి పల్లవి ఎప్పుడూ కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంటారు. ఇందులో భాగంగానే రూ. 2



కోట్ల విలువైన ఫెయిర్ నెస్ క్రీమ్ ఎండార్స్ మెంట్ ఆఫర్ ను ఆమె సున్నితంగా తిరస్కరించారు. సమాజంలో ఇటువంటి ప్రచారాలు యువత ఆత్మస్థైర్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని ఆమె భావించారు. సమాజంలో రంగు ఆధారంగా ఎంతోమందిని

చిన్నచూపు చూస్తున్నారు. అలాంటి ప్రమాణాలను నేను ప్రమాట్ చేయలేను అని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ఆమె పాత వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో విస్తృతంగా షేర్ అవుతున్నాయి.

మూడు రోజుల్లోనే రూ.5,725 కోట్లు..

బాక్సాఫీస్ వద్ద 'స్పైడర్ మ్యాన్' సరికొత్త చరిత్ర!

రాజాఱునవతీ-ఘీఅ । హాలీవుడ్ స్టార్ హీరో టామ్ హోలాండ్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తాజా చిత్రం 'స్పైడర్ మ్యాన్: బ్రాండ్ న్యూ డే' (రాజాఱునవతీ-ఘీఅ: దీప్తిఅున వీవష ఱుుఅ) బాక్సాఫీస్ వద్ద సరికొత్త సంచలనాలు సృష్టిస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలైన కేవలం మూడు రోజుల్లోనే ఈ చిత్రం ఊహించని విధంగా ఏకంగా రూ. 5,725 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లను రాబట్టి బ్రేడ్ వర్గాలను విస్మయానికి గురిచేసింది. ఇందులో ఒక్క ఓవర్సీస్ మార్కెట్ల నుంచే సుమారు రూ. 2,900 కోట్లు రావడం విశేషం. ఇక భారత్ లోనూ ఈ సినిమాకు ఊహించని స్థాయి స్పందన లభిస్తోంది. తొలి మూడు రోజుల్లోనే భారత్ లో ఈ చిత్రం రూ. 180.20 కోట్ల నెట్, రూ. 215.48 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లను సాధించి దూసుకుపోతోంది. తొలి రోజు గురువారం రికార్డు స్థాయి ఓపెనింగ్స్ తో మొదలైన ఈ సినిమా ప్రయాణం, శుక్రవారం చిన్నపాటి డ్రాప్ చూసినప్పటికీ, శనివారం భారీ వసూళ్లతో అద్భుతమైన పునరుజ్జీవనం పొందింది. కేవలం



శనివారం ఒక్కరోజే భారత్ లో రూ. 70.25 కోట్ల నెట్, రూ. 84.01 కోట్ల గ్రాస్ కలెక్షన్లను రాబట్టి సంచలనం సృష్టించింది. ఈ భారీ వసూళ్లతో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోలైన షారుఖ్ ఖాన్ 'పరాన్', సల్మాన్ ఖాన్ 'బైగర్ 3' చిత్రాల తొలి మూడు రోజుల కలెక్షన్ల రికార్డులను ఈ హాలీవుడ్ చిత్రం అధిగమించింది. ఇంతకుముందు 'పరాన్' మూడు రోజుల్లో రూ. 161 కోట్ల నెట్ కలెక్షన్ల సాధించగా, 'బైగర్ 3' రూ. 144 కోట్ల వసూళ్లను మాత్రమే రాబట్టగలిగాయి. అయితే, టామ్ హోలాండ్ సినిమా మాత్రం సులభంగా ఆ రికార్డులను వెనక్కి నెట్టింది. అంతేకాకుండా, గతంలో 'అవెంజర్స్: ఎండ్ గేమ్' పేరిట ఉన్న హాలీవుడ్ తొలి రోజు కలెక్షన్ల రికార్డును కూడా ఈ సినిమా బ్రేక్ చేసింది. డెస్సన్ దానియల్ క్రిటన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో జెండయా, సీడీ సింక్, జాన్ బెర్నల్ మరియు మార్క్ రఫల్ తదితరులు కీలక పాత్రలు పోషించారు. 'స్పైడర్ మ్యాన్: నో వోమ్' చిత్రానికి సీక్వెల్ గా వచ్చిన ఈ సినిమాకు ప్రేక్షకుల నుంచి వస్తున్న ఆదరణ చూస్తుంటే, రాబోయే రోజుల్లో ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మరిన్ని సంచలనాలు సృష్టించడం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది.

రామ్ చరణ్ ని కలిసిన బండ్ల గణేష్..

కుమార్తె పెళ్లికి మెగా హీరోకు ప్రత్యేక ఆహ్వానం

ప్రముఖ నిర్మాత, నటుడు బండ్ల గణేష్ కుటుంబంలో త్వరలోనే పెళ్లి సందడి ప్రారంభం కానుంది. ఆయన కుమార్తె జనని బండ్ల వివాహం ఆగస్టు 16న జరగనుండగా, ఈ శుభకార్యానికి సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులను స్వయంగా కలిసి ఆహ్వానించే కార్యక్రమంలో బండ్ల గణేష్ బిజీగా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో ఆదివారం తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి గ్లోబల్ స్టార్ రామ్ చరణ్ నివాసానికి వెళ్లి, ఆయనను వ్యక్తిగతంగా పెళ్లికి ఆహ్వానించారు. రామ్ చరణ్ ను కలిసిన అనంతరం బండ్ల గణేష్ ఆ ఫోటోలను తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పంచుకున్నారు. తమకు ఎంతో ఆప్యాయంగా స్వాగతం పలికిన రామ్ చరణ్ కు ఆయన ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారగా, మెగా అభిమానులు కూడా వాటిని విస్తృతంగా షేర్ చేస్తున్నారు. బండ్ల గణేష్ కుమార్తె జనని బండ్ల వివాహం సూర్యశేఖ చిలుకారితో ఆగస్టు 16, 2026న ఘనంగా జరగనుంది. ఈ పెళ్లి వేడుకను కుటుంబ సభ్యులు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. గత కొన్ని వారాలుగా బండ్ల గణేష్ తన కుటుంబంతో కలిసి ప్రముఖ సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులను స్వయంగా కలిసి వివాహ ఆహ్వాన పత్రిక అందజేస్తున్నారు. ఇప్పటికే మెగాస్టార్ చిరంజీవి, సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు, దర్శకధీరుడు ఎన్.ఎస్. రాజమౌళి, ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్, యువ హీరో నాగచైతన్యతో పాటు నటి శోభిత ధూళిపాళను కూడా కలిసి



పెళ్లికి ఆహ్వానించారు. ఆయా ప్రముఖులతో దిగిన ఫోటోలను కూడా సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటూ అభిమానులతో ఈ ఆనందాన్ని షేర్ చేసుకుంటున్నారు. సినీ పరిశ్రమలో అందరితో సన్నిహిత సంబంధాలు కొనసాగించే బండ్ల గణేష్, తన కుమార్తె వివాహాన్ని కూడా అదే ఆత్మీ యతతో నిర్వహించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరయ్యే

అవకాశం ఉందని సమాచారం. ఇక జనని బండ్ల వివాహ వేడుక సినీ ప్రముఖుల సందడితో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచే అవకాశముందటంతో, ఈ వేడుకపై ఇప్పటికే సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. మెగా కుటుంబ సభ్యులతో పాటు టాలీవుడ్ కు చెందిన పలువురు స్టార్ హీరోలు, దర్శకులు, నిర్మాతలు ఈ వేడుకలో పాల్గొనే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఎల్లమ్మలో పర్షి రంగస్థల విన్యాసం

తొలి సినిమా 'బలగం'తో విమర్శకుల ప్రశంసలందుకోవడమే కాక వాణిజ్య పరంగానూ ఘన విజయాన్ని సాధించారు దర్శకుడు వేణు యెల్లండి. ఆయన నుంచి ద్వితీయ ప్రయత్నంగా వస్తున్న మరో ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం 'ఎల్లమ్మ'. దిల్ రాజు సమర్పణలో, శిరీష్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం బలమైన భావోద్వేగాలను, తెలంగాణ సాంస్కృతిక వైభవాన్ని తెరపై ఆవిష్కరించనున్నదని చిత్రబృందం చెబుతున్నది. ప్రముఖ సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీప్రసాద్ ఈ సినిమా ద్వారా కథానాయకుడిగా పరిచయం అవుతున్న విషయం తెలిసిందే. డీఎస్సీ కెరీర్ లోనే ఇదొక మైలురాయిగా నిలుస్తుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. ఆదివారం దేవిశ్రీప్రసాద్ ఫుట్ ఫింరోజు. ఈ సందర్భంగా 'ఎల్లమ్మ'లో ఆయన పోషిస్తున్న 'పర్షి' పాత్రను పరిచయం చేస్తూ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ని మేకర్స్ విడుదల చేశారు. పశ్చిమతీహారాప్రభుత్వ =వటవతీవఅవ

సింపుల్ డ్రెస్ లో, చేతిలో కిరీటాన్ని పట్టుకుని సహజమైన చిరునవ్వుతో నిలబడ్డ దేవిశ్రీప్రసాద్ ని ఈ పోస్టర్ లో చూడొచ్చు. ఆయన ముఖంలో అమాయకత్వం, నిజాయితీ స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నవి. అన్ని భావల ప్రేక్షకులకూ కన్వేయ్యేలా ఈ సినిమా ఉండబోతున్నదని,



తొలి సినిమానే అయినప్పటికీ డీఎస్సీ 'పర్షి'గా ఒదిగిపోయి నటిస్తున్నారని, 'బలగం' తర్వాత మనసుల్ని తాకే మరో కథ 'ఎల్లమ్మ' అని దర్శకుడు వేణు యెల్లండి చెబుతున్నారు. ఈ సినిమాలో దేవిశ్రీప్రసాద్ హీరోగానే కాక, సంగీత దర్శకుడిగా కూడా తన మార్క్స్ ని చూపించనున్నారు. తెలుగు, తమిళం, హిందీ, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకానున్న ఈ చిత్రానికి నిర్మాణం: శ్రీవెంకటేశ్వర్ క్రియేషన్స్.

డీఎస్సీ స్వరాలతో కింగ్ 100

అగ్ర హీరో నాగార్జున మైల్ స్టోన్ మూవీ 'కింగ్ 100'కి కూడా దేవిశ్రీప్రసాద్ స్వరాలందించనున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఆదివారం ఓ ప్రకటన ద్వారా మేకర్స్ తెలియజేశారు. 'కింగ్ 100' ప్రాజెక్ట్ లోకి దేవిశ్రీకి స్వాగతం చెబుతూ ఓ పోస్టర్ ని కూడా విడుదల చేశారు. నాగ్, దేవిశ్రీ కాంబినేషన్ లో వచ్చిన మస్మధుడు, మాస్, కింగ్, కుబేర చిత్రాలు మ్యూజిక్ పరంగా ఎంతటి విజయాలను అందుకున్నాయో తెలిసిందే. 'కింగ్ 100' మ్యూజిక్ మరోసారి దేవిశ్రీ మ్యూజిక్ చేయనున్నట్లు చిత్రబృందం సమ్మతంగా చెబుతున్నది. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని రా కార్తీక్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే.

ఆధ్యాత్మికంగా ఆలోచన...



సీనియర్ నటులు జి.వి.నారాయణరావు, ప్రసాద్ బాబు, నరసింహరాజు, రాజన్ హరి, మహర్షి రాఘవ, జయలలిత, బెన్నీ సుధాకర్ ప్రధాన పాత్రధారులుగా, వాస్తవ సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన చిత్రం 'ఆలోచన'. సురేందర్ చావా దర్శకుడు. ప్రదీప్ కుమార్, శ్రీనివాస్ గుండబోయిన నిర్మాతలు. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం త్వరలో విడుదల కానున్నది. ఈ సినిమా నుంచి 'భజగోవిందం..' పాటను చిన్నజీయర్ స్వామి ఆవిష్కరించి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. స్నేహం విలువ తెలియజెప్పే సినిమా ఇదని, వేదాంత జీవన సారాన్ని సామాన్యునికి సైతం అందించాలనే సంకల్పమే ఈ సినిమా అని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమరా: డి.సురేంద్రరెడ్డి, సంగీతం: వియాన్.

ఓటీటీలోకి రష్యిక మందన్నా

'కాక్ టెయిల్ 2'.. స్ట్రీమింగ్ ఎక్కడంటే?



నేషనల్ క్రెడ్ రష్యిక మందన్నా ప్రధాన పాత్రలో నటించిన లేట్స్ట్ బాలీవుడ్ రొమాంటిక్ అండ్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ 'కాక్ టెయిల్ 2' (జశ్ ఎస్ మి అతీ 2) డిజిటల్ రంగంలో సందడి చేయడానికి సిద్ధమైంది. బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయాన్ని నమోదు చేసుకున్న ఈ చిత్రం, త్వరలోనే ఓటీటీ (ప్రేక్షకులను అలరించనుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ ఫ్లిక్స్ (నీవ్ టీఆర్ఆ) ఈ సినిమా డిజిటల్ స్ట్రీమింగ్ హక్కులను దక్కించుకుంది. దీంతో ఈ చిత్రం ఆగస్టు 14 నుంచి నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ చిత్రంలో టాలెంటెడ్ హీరో షాహిద్ కపూర్ సరసన రష్యిక మందన్నా మరియు కృతి సనన్ ఇద్దరు భామలు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. బ్రెండి లవ్ స్టోరీస్ ను తెరకెక్కించడంలో దిట్ట అయిన హోమీ అదాజానియా ఈ సినిమాకు దర్శకత్వం వహించారు. లవ్, సెంటిమెంట్ మరియు బ్రయాంగిల్ రిలేషన్ షిప్ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రానికి ప్రీతమ్ అందించిన సంగీతం మరియు పాటలు సినీమాకి ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచాయి. థియేటర్లలో ఈ సినిమాను మిస్ అయిన ప్రేక్షకులు మరియు రష్యిక, షాహిద్ కపూర్ అభిమానులు ఈ రొమాంటిక్ డ్రామాను ఇంట్లోనే కూర్చుని నెట్ ఫ్లిక్స్ లో ఆస్వాదించవచ్చు.

హాళీ క్రైమ్ కామెడీకి ఇంట్రెస్టింగ్ టైటిల్ ..

వైరల్ టైటిల్ తో రాబోతున్న మైత్రీ మూవీ మేకర్స్..



ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ మరో ఆసక్తికరమైన చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఇటీవల 'లిటిల్ హార్ట్స్' సినిమాతో విజయాన్ని అందుకున్న యువ నటుడు హాళీ తనాజ్ ప్రశాంత్ హీరోగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రానికి 'దొంగ నా కొడకా' అనే విసూతమైన టైటిల్ ను ఖరారు చేసినట్లు తెలుస్తుంది.. ఈ చిత్రానికి నూతన దర్శకుడు శ్రీను కంబాల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ విబరీ దశకు చేరుకున్న ఈ మూవీని క్రైమ్ కామెడీ జానర్ లో తెరకెక్కిస్తున్నారు. వినోదంతో పాటు డ్రైవింగ్ అంశాలను కలగలిపిన కథతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా దర్శకుడు శ్రీను కంబాల ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నట్లు సమాచారం. కథలో వచ్చే ట్విస్టులు, కామెడీ ట్రాక్ సినిమాకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనున్నాయని చిత్ర యూనిట్ చెబుతోంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన టైటిల్ తో పాటు ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను హైదరాబాద్ లోని ఓ ప్రముఖ కళాశాలలో ఘనంగా ఆవిష్కరించేందుకు మేకర్స్ సిద్ధమయ్యారు. యువతను ప్రధాన లక్ష్యంగా చేసుకుని ఈ ఈవెంట్ ను నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. టైటిల్ ప్రకటించకముందే సినిమా గురించి ఇండస్ట్రీలో ఆసక్తికర చర్చ జరుగుతుండగా, ఇప్పుడు 'దొంగ నా కొడకా' అనే టైటిల్ ప్రేక్షకుల్లో మరింత క్యూరియాసిటీ పెంచుతోంది. ఈ చిత్రంలో సుష్మితా పెన్ కథానాయికగా నటిస్తోంది. హీరో-హీరోయిన్ల మధ్య వచ్చే వినోదభరితమైన సన్నివేశాలు సినీమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తాయని సమాచారం. సినిమాటోగ్రాఫర్ సూర్య బాలాజీ తన కెమెరాతో చిత్రానికి ప్రత్యేక విజువల్ టోన్ అందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణ విలువలకు తగ్గట్టుగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు. కథకు తగ్గట్టుగా నాణ్యమైన నిర్మాణ విలువలు, వినోదాత్మక స్క్రీన్ ప్లే, విభిన్నమైన పాత్రలు సినిమాపై మంచి అంచనాలు పెంచుతున్నాయి. త్వరలోనే టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ విడుదలతో పాటు సినిమా విడుదల తేదీ, టీజర్, ట్రైలర్ వంటి ఇతర వివరాలను కూడా చిత్ర బృందం ప్రకటించనుంది. విసూతమైన టైటిల్ తో వస్తున్న 'దొంగ నా కొడకా' ప్రేక్షకులను ఏ స్థాయిలో అలరిస్తుందో చూడాలి.

18 ఏండ్ల నిరీక్షణకు తెర తన్వదే తైపీ టైటిల్



మహిళల సింగిల్స్లో జయకేతనం టైటిల్ గెలిచిన అతి పెన్న వయస్కురాలిగా రికార్డు

తైవాన్ : భారత యువ బ్యాడ్మింటన్ సంచలనం తన్వి శర్మ తైపీ ఓపెన్లో సరికొత్త

చరిత్ర సృష్టించింది. తైవాన్లో జరిగిన తైపీ ఓపెన్ సూపర్ 300 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీలో ఆమె మహిళల సింగిల్స్ టైటిల్ను గెలుచుకుంది. పూర్తి ఏకపక్షంగా సాగిన ఫైనల్లో తన్వి, 21-16, 21-16తో ఆరో సీడ్ లిన్ ఎన్ గుయెన్ (వియత్నాం)ను వరుస సెట్లలో చిత్తుచేసి తన కెరీర్లో తొలి బీడ్బ్ల్యూఎఫ్ ప్రపంచ టూర్ టైటిల్ను సొంతం చేసుకుంది. గతంలో యూఎస్ ఓపెన్ 300 టోర్నీలో ఫైనల్ చేరినా రన్సరవ్ తో సరిపెట్టుకున్న తన్వి.. ఈసారి మాత్రం పట్టు వీడకుండా ఆడి 36 నిమిషాల్లోనే ప్రతర్ధిని చిత్తుచేసింది. తాజా విజయంతో టోర్నీలో ఈ వంజాలో అమ్మాయి భారత్ 18 ఏండ్ల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించింది. 2008లో హైదరాబాద్ షట్టర్ సైనా నెహ్రూల్ తర్వాత ఈ టోర్నీలో టైటిల్ నెగ్గిన తొలి భారత షట్టర్ గా గుర్తింపు సాధించింది. అంతేకాక అత్యంత పిన్న వయసు (17 ఏండ్ల 222 రోజులు)లోనే తైపీ ఓపెన్ గెలిచిన షట్టర్ గానూ రికార్డులకెక్కింది. 2006లో కొరియా షేయర్ లీ యాంగ్ డె 17 ఏండ్ల 287 రోజులకు సింగిల్స్లో విజేతగా నిలువగా తన్వి ఆ రికార్డును బ్రేక్ చేసింది.

ఏకపక్ష విజయం

తనకంటే మెరుగైన ర్యాంకు కల్గిన ప్రత్యర్థులను చిత్తుచేస్తూ ఫైనల్ చేరిన తన్వి.. టైటిల్ పోరులోనూ అదే జోరు కొనసాగించింది. ప్రతర్ధిని నెట్ దగ్గరికి తీసుకొచ్చి బోల్లా కొట్టిస్తూ ఆరంభంలోనే 4-1 ఆధిక్యం సాధించిన ఆమె ఆ తర్వాత వెనుదిరిగి చూసుకోవాలని అవసరమే రాలేదు. అద్భుతమైన క్రాస్ కోర్ట్ స్ట్రోక్లకు తోడు డ్రావ్ షాట్లతో ఆధిక్యాన్ని 10-2కు పెంచుకుంది. ఆ తర్వాత కాస్త తడబడటంతో వియత్నాం అమ్మాయి పుంజుకునే యత్నం చేసింది. కానీ వెంటనే తేరుకున్న తన్వి.. వరుసగా ఐదు గేమ్ పాయింట్లతో తొలి గేమ్ను తన ఖాతాలో వేసుకుంది. రెండో గేమ్ ప్రారంభంలోనే ఎన్ గుయెన్ 3-0తో ఆధిక్యంలోకి వెళ్లినా భారత షట్టర్ క్రమంగా పుంజుకుంటూ స్కోర్లను సమం చేసి 8-7తో ఆధిక్యంలోకి వచ్చింది. ఈ సమయంలో తన్వి.. రెండు అద్భుతమైన విస్తర్లతో విరామ సమయానికి 11-8తో ఆధిక్యత సాధించింది. నెమ్మదిగా ఆధిక్యాన్ని పెంచుకుంటూ వెళ్లిన భారత అమ్మాయి.. రెండో గేమ్తో పాటు మ్యాచ్ నూ సొంతం చేసుకుంది. కాగా తనకు బంగారు పతకం దక్కిన అనంతరం ఆమె.. దానిని తీసుకెళ్లి పక్కనే ఉన్న కోచ్ పార్క్ టె సాంగ్ మెడల్ వేసి గురుభక్తిని చాటి అందరి మనసులు గెలుచుకోవడం కొనమెరుపు.

బువ్రా టేట్.. లంకతో సిరీస్ కు స్టార్ పేసర్ దూరం నబీకి చాన్స్!



బెంగళూరు : త్వరలో శ్రీలంక పర్యటనకు వెళ్తున్న భారత జట్టుకు బువ్రా టేట్ న్యూస్. మోకాలి గాయంతో ఇబ్బందిపడుతున్న స్టార్ పేసర్ జస్వీప్రిత్ బువ్రా ఈ సిరీస్ మొత్తానికి దూరమయ్యాడు. మోకాలి గాయంలో వాపు ఇంకా తగ్గలేదని, ఇప్పుడు గసుక అతడిని ఆడిస్తే అది మరింత

ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందని సీహెచ్ఎల్ని స్పోర్ట్స్ సైన్స్ టీమ్ సూచించిన నేపథ్యంలో బువ్రా లంకతో సిరీస్ నుంచి వైదొలిగాడు. బువ్రా స్థానాన్ని జమ్మూకాశ్మీర్ పేసర్ అకిల్ నబీ భర్తీ చేసే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి. దీనిపై బీసీసీఐ అధికారిక ప్రకటనేమీ చేయకపోయినా బోర్డు ప్రతినిధి ఒకరు స్పందిస్తూ.. 'బువ్రా ఫిట్ గా లేడు. అతడి స్థానాన్ని భర్తీ చేసే అటగాడిగా నబీకి ఆమోదముద్ర పడింది' అని తెలిపాడు.

లక్ష్యంపైనే దృష్టి పెట్టండి



ఢిల్లీ : భారత హాకీలో చర్చనీయాంశమైన జెర్నీ వివాదాన్ని పక్కనబెట్టి ఆటగాళ్లు వరల్డ్ కప్ ట్రోఫీ సాధనే లక్ష్యంగా ముందుకుసాగాలని దిగ్గజ గోల్ కీపర్ శ్రీజేష్ జట్టుకు సూచించాడు. జెర్నీ రంగు మార్పుపై తీవ్ర వివాదం నడుస్తున్న వేళ శ్రీజేష్ మాట్లాడుతూ.. 'మైదానం వెలుపల జరిగేదానిపై జట్టు ఎప్పుడూ దూరంగానే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం నడుస్తున్న చర్చపై జట్టులోని ఆటగాళ్లకు అవగాహన ఉంటుంది. దీనిని పక్కనబెట్టి పూర్తిగా ఆటపైనే దృష్టి సారించాలి. ప్రపంచకప్ ట్రోఫీ కోసం మనం 50 ఏండ్లుగా వేచి చూస్తున్నాం. ఈసారి ట్రోఫీని దక్కించుకోవడానికి మనకు సువర్ణావకాశం ఉంది. మన పూల్లో ఇంగ్లండ్ ఒక్కటే కఠినమైన జట్టు. గ్రూప్ దశలో అగ్రస్థానాన నిలిస్తే సెమీఫైనల్ అర్జెంటీనా ఎదురవుతుంది. మీరు అత్యుత్తమ ఆటను ఆడి ఐదు దశాబ్దాల నిరీక్షణకు తెరదించండి' అని సూచించాడు.

రహనేకు 'ఫిక్స్డ్ పింఛన్'..

ప్రతినెల భారీ మొత్తం చెల్లించనున్న బీసీసీఐ..!

అంతర్జాతీయ క్రికెట్ సహా ప్రాచైంజీ టోర్నీలకు సైతం వీడ్కోలు పలికిన అజింక్యా రహనే కు భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి ఆర్థికంగా అండగా నిలువనుంది. మిడిలార్డర్ బ్యాటర్ గా, వైస్ కెప్టెన్ గా సుదీర్ఘ కాలం భారత జట్టుకు సేవలందించిన అతడికి ప్రతినెలా ఫిక్స్డ్ పింఛను ఇవ్వనుంది. అందరూ మాజీఆటగాళ్ల మాదిరిగానే అతడికి కూడా పెద్ద మొత్తంలో ముట్టజెప్పునుంది బీసీసీఐ. ఇకనుంచి నెలనెలా రూ.70 వేలు పింఛను రూపంలో రహనే అందుకోనున్నారు. ఈ విషయాన్ని బీసీసీఐ ధ్రువీకరించింది. పునరాగమనం కోసం నిరీక్షించి.. సెలెక్షర్ల వైఖరితో వీడ్కోలు పలికిన అజింక్యా రహనే ఇకపై కూడా బీసీసీఐ నుంచి ఆదాయం అందుకోనున్నారు. రిటైర్మెంట్ అనంతరం మాజీలకు ఆనవాయితీగా ఇచ్చే మంత్రి పింఛన్ ఇప్పుడు రహనేకు దక్కునుంది. టీమిండియా తరపున 85 టెస్టులు, 90 వన్డేలు, 20 టీ20లు ఆడిన ఈ వెటరన్ బీసీసీఐ ఫిక్స్డ్ పింఛనుకు అర్హత సాధించాడు. 80కి పైగా టెస్టులు ఆడినందున ఇకనుంచి భారత బోర్డు ప్రతి నెలా అతడికి రూ.70 వేలు చెల్లించనుంది.

గంగూలీ హయాంలో..

మొదట్లో రహనే అంత అనుభవమున్న మాజీ ఆటగాళ్లకు నెలకు రూ.50 వేలు మాత్రమే ఇచ్చేవారు. కానీ, నాలుగేళ్ల క్రితం సౌరవ్ గంగూలీ బీసీసీఐ అధ్యక్షుడిగా ఉన్న సమయంలో ఈ మొత్తాన్ని మరో 20 వేలకు పెంచారు. దాంతో.. అప్పటి నుంచి వీడ్కోలు పలికిన భారత ఆటగాళ్లకు ప్రతినెలా ఫిక్స్డ్ పింఛనుగా రూ.70లు ఇస్తోంది బీసీసీఐ.

'మాజీ ఆటగాళ్లు ఆర్థికంగా మంచి స్థితిలో ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. భారత క్రికెట్ కు విశేష సేవలందించిన వాళ్లకు వీడ్కోలు అనంతరం ఏ కష్టం రాకుండా



చూసుకోవాల్సిన బాధ్యత బీసీసీఐ మీద ఉంది' అని ఫిక్స్డ్ పింఛనును రూ.70వేలకు పెంచడంలో తన ఉద్దేశాన్ని వెల్లడించాడు గంగూలీ. క్రికెట్ కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన రహనే తన తదుపరి ప్రణాళికలు ఏంటి? అనేది ఇంకా వెల్లడించలేదు. సుదీర్ఘ అంతర్జాతీయ అనుభవమున్న అతడు కోచ్ గా అవతారమెత్తే అవకాశాన్ని కొట్టిపారేయలేం. వచ్చే సీజన్ ఐపీఎల్లో అతడిని క్రికెట్ డైరెక్టర్ లేదా.. బ్యాటింగ్ కోచ్ గా నియమించుకునేందుకు ప్రాంచైజీలు ఆసక్తి చూపినా ఆశ్చర్యమేమీలేదు.

కామన్వెల్త్ లో అదరగొట్టిన భారత్

- అంచనాలకు మించి రాణించిన బాక్సర్లు
- జూడోలో పసిడి వెలుగులు
- సత్తాచాటిన పారా క్రీడాకారులు

గ్లాస్కో : ప్రతిష్టాత్మక కామన్వెల్త్ గేమ్స్ లో టాప్-5 లక్ష్యంగా బరిలోకి దిగిన భారత్.. అనుకున్నది సాధించింది. గతంతో పోలిస్తే భారత్ కు పతకాలు లభించే రెజింగ్, బ్యాడ్మింటన్, టేబుల్ టెన్నిస్ వంటి క్రీడలను ఈసారి తొలగించినా టోర్నీలో ఆడించిన ఆటల్లోనే మన క్రీడాకారులు సత్తాచాటి పతకాల పట్టికలో దేశాన్ని నాలుగో స్థానంలో నిలిపారు. ముఖ్యంగా బాక్సర్లు అంచనాలకు మించి పసిడి పంచ్లు విసిరి గ్లాస్కోలో స్వర్ణ చరిత్ర లిఖించగా అథ్లెట్లు మునుపెన్నడూ లేని రికార్డులను తిరగరాస్తూ పతకాల మోత మోగించారు. బాక్సర్లు, వెయిట్ లిఫ్టర్లు, అథ్లెట్లు మెరవడంతో ఈ టోర్నీలో భారత్ 13 స్వర్ణాలు, 17 రజతాలు, 9 కాంస్యాలతో మొత్తంగా 39 పతకాలు సాధించి నాలుగో స్థానంతో టోర్నీని ముగించింది. ఆస్ట్రేలియా అగ్రస్థానం ఉండగా ఇంగ్లండ్, కెనడా.. భారత్ కంటే ముందున్నాయి. ఈ క్రీడల తర్వాతి ఎడిషన్ (2030)కు భారత్ లోని అహ్మదాబాద్ నగరం ఆతిథ్యమివ్వనుంది.

బాక్సర్ల పసిడి పంట

ఈసారి దేశానికి పసిడి కాంతులు పంచడంలో బాక్సర్లదే హవా. పలు క్యాటగిరీల్లో పదిమంది బాక్సర్లు ఫైనల్స్ కు అర్హత సాధిస్తే వారిలో ఏకంగా ఏడుగురు పసిడి పంచ్లు వినరగా ముగిస్తూ రజతాలతో మెరిశారు. ముఖ్యంగా అబ్బాయిలతో పోలిస్తే అమ్మాయిలు దుమ్మురేపారు. ఏడు స్వర్ణాల్లో ఐదుగురు (ప్రీతి పవార్, సాక్షి చౌదరి, ప్రియా ఘంఘాస్, అరుంధతి చౌదరి, జైస్మిన్ లంబోరియా) వారివే కాగా ఇద్దరే అబ్బాయిలు (నవీన్, అంకుష్) గోల్డ్ గెలిచారు. బాక్సర్ల కంటే ముందు రెజల్టు సత్తాచాటి 8 మెడల్స్ గెలుచుకున్నారు. వీరిలో మీరాబాయి స్యర్థం సాధించగా జ్ఞానేశ్వర్, హర్షీందర్, రిషికంఠ, అజయ్ బాబు, లవ్ ప్రీత్ రజతాలతో మెరిశారు.

జుడోకాల స్వర్ణ చరిత్ర

ఈ క్రీడల చరిత్రలో స్వర్ణం గెలుపని జుడోకాలు ఈసారి అద్భుతీయ ప్రదర్శనతో రెండు గోల్డ్ మెడల్స్ సాధించారు. డోపింగ్ తంటాలు, లగజీ సమస్యలతో సతమతమైన యువ జుడోకాలు అస్మిత, హర్ష సింగ్ గోల్డ్ మెడల్స్ తో కొత్త చరిత్ర సృష్టించారు. యామిని రజతంతో మెరవగా ఉన్నతి



కాంస్యంతో సరిపెట్టుకుంది.

అథ్లెట్ల జోరు

అథ్లెటిక్స్ లో భారత్ ఈసారి 9 పతకాలు గెలుచుకుంది. పదివేల మీటర్ల పరుగు పందెంలో గుల్షీర్ సింగ్ దేశానికి తొలిసారి (రజతం) పతకం అందించగా అతడే.. 5వేల మీటర్ల రేసులోనూ కాంస్యం గెలిచి సీడ్బ్ల్యూజీలో రెండు మెడల్స్ గెలిచిన ఘస్ట్ ట్రాక్ అథ్లెట్ (భారత్)గా రికార్డులకెక్కాడు. తేజస్వినీ శంకర్ డెకథ్లాన్ లో దేశానికి తొలి పతకాన్ని తీసుకొచ్చాడు. జావెలిన్ త్రో అంటేనే దేశానికి గుర్తొచ్చే సీరజ్ చోప్రాతో పాటు భారత్ లో కొత్త అథ్లెట్ దూసుకొచ్చాడు. యశ్వీర్ సింగ్ కాంస్యం గెలిచి భవిష్యత్ అకాకిరణంలా కనబడుతున్నాడు. పారా అథ్లెట్ల విషయానికొస్తే షాఫీపుటర్ షర్మిల ధనకర్ (ఎఫ్57) పారా క్రీడల్లో తొలి స్వర్ణాన్ని దేశానికి

అందించింది. ఇక పురుషుల వంద మీటర్ల టీ47 ఈవెంట్లో దిలీప్ గవిత్.. 10.71 సెకన్లలో లక్ష్యాన్ని పూర్తిచేసి సీడ్బ్ల్యూజీలో కొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు.

ఆఖరి రోజు పతకాలేకుండానే..

ఆటల ఆఖరి రోజైన ఆదివారం భారత్ కు పతకాలేమీ రాలేదు. జూడోలో భారత్ ఆశలు పెట్టుకున్న ఇహ్రామ్ (మహిళల 78 కిలోలు).. బ్రాంజ్ మెడల్ కు అర్హత సాధించినా ఆ పోరులో నెగ్గలేకపోయింది. పురుషుల 100 కిలోల విభాగంలో అవతార్ సింగ్, యుస్ ఘంఘాస్ రౌండ్ ఆఫ్-16లోనే ఇంటిబాట పట్టారు. ట్రాక్ సైక్లింగ్ లో భాగంగా మెన్స్ 1000 మీటర్ల టైమ్ ట్రయల్ లో రౌనాల్తో పాటు పారా సైకిలిస్ట్ లిషా దాస్ సైతం నిరాశపరిచారు.

ఈశాన్య రాష్ట్రాలకుండా భారత చిత్రపటం..

గ్లాస్కోలో రెస్టారెంట్ తీరుపై లబ్ధినా అసంతృప్తి

గ్లాస్కో : కామన్వెల్త్ క్రీడలు జరుగుతున్న స్కాట్లాండ్ రాజధాని గ్లాస్కోలో గల భారత సంతతి రెస్టారెంట్ ఒకటి దేశ చిత్రపటాన్ని తప్పుగా ముద్రించి విమర్శల పాలైంది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలకుండానే పటాన్ని అంసపూర్తిగా ముద్రించడం వివాదాస్పదమైంది. వివరాల్లోకితే.. ఈ క్రీడల్లో ఏకంగా ఏడు స్వర్ణాలతో సత్తాచాటిన భారత బాక్సింగ్ బృందం తమ విజయాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకునేందుకు గాను స్థానికంగా ఉన్న 'మిస్టర్ సింగ్స్' ఇండియా డి హోమ్ ఆఫ్ కలర్ అనే రెస్టారెంట్ కు వెళ్లింది. అక్కడ నిర్వాహకులు బాక్సర్లకు భారత చిత్రపటం ఉన్న న్యూస్ కిటి ఇచ్చారు. అయితే వాటిపై ఈశాన్య రాష్ట్రాలు లేవని గుర్తించిన లబ్ధినా బోల్గోపాయిన్ నిర్వాహకులను ఉద్దేశిస్తూ.. 'మీరు దీనిని తప్పుగా అనుకోకండి. ఈ మ్యాచ్ లో నార్త్ ఈస్ట్ మిస్ అయింది. హోటల్ ముందు బోర్డులోనూ ఇలాగే ఉంది. ఒక నార్త్ ఈస్ట్ గా నాకు ఇది చాలా బాధ కలిగింది. భారత్ లో ప్రతి ప్రాంతం ముఖ్యమైనదే. మళ్లీ ఇలా జరుగకుండా చూసుకోండి' అని తన అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేసింది. అక్కడే ఉన్న బాక్సింగ్ కోచ్ అజయ్ సింగ్ సైతం.. నార్త్ ఈస్ట్ మాత్రమే కాదు, అందులో జమ్మూకాశ్మీర్ నూ తప్పుగా ముద్రించారని అన్నాడు. కాగా దీనిపై నర్మలా విమర్శలు వెల్లువెత్తడంతో హోటల్ నిర్వాహకులు తమ తప్పును సరిదిద్దకుంటామని హామీ ఇచ్చినట్లు అజయ్ సింగ్ తెలిపారు.

