

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



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

అశ్వగంధ, శతావరి..

అశ్వగంధను అదాపోజెనిక్ మూలికగా పరిగణిస్తారు.

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

తులసి.

మహిళల ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా ఒత్తిడి, భావోద్వేగ సమతుల్యత విషయంలో తులసి ఎంతో

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

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం..

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

వాకింగ్ ఏ సమయంలో చేయాలి.. ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి..

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

ఉదయం, సాయంత్రం ఈ వేళల్లో..

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



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

వేసవిలో నడుస్తున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని కూడా వారు సూచిస్తున్నారు.

ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

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

కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నాయా? అయితే ఈ ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాల్సిందే!

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

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

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

3.ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండే డైరీ ఉత్పత్తులు: కిడ్నీలు సరిగ్గా పనిచేయనప్పుడు

రక్తంలో ఫాస్ఫరస్ పేరుకుపోతుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. పాలు, పెరుగు, జున్ను, షర్నిర్ వంటి పదార్థాలను వైద్యుల సలహా మేరకు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. అలాగే ముదురు రంగులో ఉండే సోడా పానీయాలకు పూర్తిగా మానేయాలి.

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

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

కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి సురక్షితమైన ప్రత్యామ్నాయాలు:

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

రాత్రంతా ధనియాలు నానబెట్టి

ఉదయాన్నే ఆ నీళ్లు తాగండి..

• ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?



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

ప్రయోజనాలు..

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

కూల్ డ్రింక్స్‌ను అధికంగా

తాగుతున్నారా..

• అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..



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

అనేక విధాలుగా ప్రభావం..

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

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

‘హుషార్ పిట్టలు’.. అడల్ట్ కామెడీతో పాటు మంచి సందేశం!

తెలుగు తెరపై బోల్ట్ కంటెంట్ మరియు అడల్ట్ కామెడీ జోనర్ చిత్రాలకు ఎప్పుడూ ఒక ప్రత్యేకమైన క్రేజ్ ఉంటుంది. ఆ కోవలోనే తాజాగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్న చిత్రం ‘హుషార్ పిట్టలు’. అన్నీ మరియు వాసవి గణేషన్ జంటగా నటించిన ఈ చిత్రానికి బిక్కు దర్శకత్వం వహించారు. వెంకట్ యాదవ్ నిర్మించిన ఈ సినిమా టీజర్, ట్రైలర్లతోనే సోషల్ మీడియాలో విపరీతమైన చర్చకు దారితీసింది. ఆగస్టు 15న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాపై అంచనాలను పెంచేందుకు, విడుదల ముందే ‘ఏషియన్ సురేష్ ఫిలింస్’ సంస్థ ప్రత్యేక ప్రీమియర్ పోలను ప్రదర్శించింది. మరి ఈ బోల్ట్ అండ్ కామెడీ ఎంటర్టైనర్ ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు మెప్పించిందో రివ్యూలో తెలుసుకుందాం.

కథ

టెన్స్ క్లాస్ పూర్తి చేసి స్కూల్ ఫస్ట్ తెచ్చుకున్న రవి (అన్నీ) అదే ఊరిలో ఉండే చిట్టి (వాసవి గణేషన్)తో ప్రేమలో పడతాడు. అయితే చెడు స్నేహాలు, అడల్ట్ వీడియోల ప్రభావంతో రవి తప్పుదారి పడతాడు. తెలిసి తెలియని వయసులో హార్వేస్ట్ ప్రభావం వల్ల రవి, చిట్టి ఇద్దరూ హద్దులు దాటి శృంగారంలోకి అడుగుపెడతారు. ఈ విషయం వారి కుటుంబ సభ్యులకు తెలియడంతో పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోతాయి. పిల్లలు చేసే తప్పుల వల్ల తల్లిదండ్రులు పడే వేదన ఏంటి? వీళ్ల ప్రేమ సఫలమైందా లేదా? చివరికి ఈ కథ ఎలాంటి ముగింపునకు చేరిందనేది ఈ చిత్ర అసలు కథ.

విశ్లేషణ

టీజర్ విడుదలైన సమయంలో భారీ విమర్శలను ఎదుర్కొన్న ఈ సినిమా, ట్రైలర్ విడుదలయ్యాక ఒక స్పష్టతను తెచ్చింది. ఫస్ట్ హాఫ్ అంతా పూర్తిగా అడల్ట్ కామెడీ, డబల్ మీనింగ్ డైలాగ్స్, రొమాంటిక్ సన్నివేశాలతో నవ్వులు పూయిస్తుంది.



ఇంటర్వెల్ సీన్తో కథలో అసలు టెన్షన్ మొదలవుతుంది. ఇక సెకండాఫ్ట్లో అసలు కథతో పాటు ఒక బలమైన ఎమోషన్, సమాజానికి కావాల్సిన మంచి సందేశాన్ని జోడించారు దర్శకుడు. చిన్నపిల్లలపై టెక్నాలజీ, చెడు స్నేహాలు ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతున్నాయనే అంశాన్ని చాలా దైర్యంగా తెరపై ఆవిష్కరించారు. కైమాక్స్ రొటీన్గా అనిపించినప్పటికీ, ప్రస్తుత పేరెంట్స్ మరియు పిల్లలు కచ్చితంగా చూడాల్సిన సినిమా ఇది.

నటీనటుల ప్రతిభ

కొత్తవారైనప్పటికీ అన్నీ మరియు వాసవి గణేషన్ తమ పాత్రలకు పూర్తిగా న్యాయం చేశారు. రొమాంటిక్ సీన్లతో పాటు ఎమోషనల్ సన్నివేశాల్లోనూ అద్భుతంగా నటించి

ఆకట్టుకున్నారు. తండ్రి పాత్రలో గోవర్ధన్ తన అనుభవంతో చక్కటి భావోద్వేగాలను పండించారు. మిగిలిన నటీనటులు తమ పరిధి మేరకు బాగా నటించారు.

సాంకేతిక వర్గం

టెక్నికల్గా సినిమా ఉన్నత ప్రమాణాలతో ఉంది. విజువల్స్ చాలా కలర్ఫుల్గా, రిచ్గా ఉన్నాయి. బ్యాక్గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ సినిమా మూడ్కు సరిగ్గా సరిపోయింది. పాటలు సినిమాకు ఫ్లస్ అయ్యాయి. విలేజ్ నేపథ్యం రియల్లిస్టిక్గా ఉంది. ఎడిటింగ్ విషయంలో ఇంకాస్త జాగ్రత్త తీసుకుని ఉంటే బాగుండేది. నిర్మాణ విలువలు సినిమా స్థాయికి తగ్గట్టుగా ఉన్నాయి.

సూర్య కొత్త సినిమా ఎలా ఉందంటే!

నిర్మాణంలో ఉండగానే పాజిటివ్ టైట్ క్రియేట్ చేసిన సినిమా ‘విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’. ఈ సినిమా కంపల్లరీ హిట్ అని జనం కూడా నమ్ముతూ వచ్చారు. సర్, లక్ష్మీభాస్కర్ చిత్రాల తర్వాత వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో వస్తున్న సినిమా కావడం, బ్లాక్బస్టర్ ‘కరుప్పు’ తర్వాత వస్తున్న సూర్య సినిమా కావడం.. నిర్మాణంలో ఏ మాత్రం రాజీపడని సితార వారి సినిమా కావడం.. సూర్య, మమితాబైజుల డ్రెష్డ్ కాంటినిషన్, ప్రచార చిత్రాలు ఇవన్నీ సినిమాపై అంచనాలు పెంచాయి. ఎట్టకేలకు ‘విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’ సినిమా శుక్రవారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలోకి వచ్చింది. మరి అందరి అంచనాలనూ అందుకొని ఈ సినిమా విజయాన్ని అందుకున్నదా? లేదా? అనేది తెలుసుకోవాలంటే ముందు కథలోకి వెళ్దాం.

కథ

విశ్వనాథ్ రామస్వామి ప్రముఖ పారిశ్రామిక వేత్త. అంతేకాదు. గన్ పూటింగ్లో ఒలింపిక్ గోల్డ్ మెడలిస్ట్. వయసు 42ఏండ్లు. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. దానికి బలమైన కారణమే ఉంటుంది. తల్లి(రాధిక శరత్కమార్) పెళ్లి చేసుకోమని ఎంత బతిమాలినా విశ్వనాథ్ మాత్రం అంగీకరించడు. వంశం నిర్బంశం అవుతుందని తల్లి బాధ పడుతుంటే చూడలేని విశ్వనాథ్ ఒక నిర్ణయానికొస్తాడు. సరోగసీ ద్వారా తండ్రి కావాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. దానికోసం శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలోని ఒక డాక్టర్ని కన్సల్ట్ అవుతాడు. ఆమె విశ్వనాథ్ బిడ్డను మోసే తల్లిని అక్కడే వెతికి పెడుతుంది. తొమ్మిది నెలల తర్వాత విశ్వనాథ్ శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో వెళ్లి బిడ్డను తెచ్చుకుంటాడు. సరోగసీ ద్వారా పుట్టిన ఆ బిడ్డను విశ్వనాథ్ ఫ్యామిలీ అక్కున చేర్చుకొని ప్రేమగా పెంచుతుంటారు. ఇంతలో ఆ బాబు ఉన్నట్టుండి అనారోగ్యానికి గురవుతాడు. డాక్టర్స్ పిల్లాడికి బోన్ మ్యూరో ప్రాబ్లమ్ అని నిర్ధారిస్తారు. తల్లి బోన్ మ్యూరో మాత్రమే పిల్లాడికి సరిపోతుందని డాక్టర్స్ చెప్పడంతో బాబు కన్నతల్లి కోసం మళ్లీ విశ్వనాథ్ శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో వెళతాడు. అక్కడ డాక్టర్ సహాయంతో తల్లి అగ్రెస్ కనుక్కొని అక్కడికి వెళాడు. అప్పుడు కథలో కీలకమైన మ్యాడీ(మమితాబైజు) పాత్ర రివీల్ అవుతుంది. సరోగసీ విధానం ద్వారా బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన తల్లి మ్యాడీ. తనో అనాథ. అంతేకాదు మెడిసన్ ఫైనల్ ఇయర్ చదువుతుంటుంది. ఫీజ్ కోసం తాను అద్దె గర్భానికి ఒప్పుకుంది. విశ్వనాథ్ అసలు విషయాన్ని మ్యాడీకి వివరించి, ఆమెను ఇండియా తెస్తాడు. ఆ తర్వాత కథ ఎలాంటి మలుపు తీసుకుంది? విశ్వనాథ్-మ్యాడీల మధ్య ఎలాంటి పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి? అసలు విశ్వనాథ్ పెళ్లికి ఎందుకు దూరంగా ఉంటున్నాడు? చివరికి ఏం జరిగింది? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానమే మిగతా కథ

విశ్లేషణ

ఇదొక భావోద్వేగ ప్రయాణం. ఈ కథలోని పాత్రలు, వారి మధ్య నెలకొన్న సమస్య ఆడియన్స్కి ఓ కొత్త



అనుభూతినిస్తుంది. అవసరాల కోసం అమ్మానాన్నలైన ఇద్దరు అపరిచితుల కథ ఇది. వారిమధ్య విడదీయరాని బంధంగా మారిన ఆ బిడ్డ. పసితనంలో ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాలను వెనక్కి తీసుకోలేక సతమతమవుతూ కథానాయకుడు.. అనాథగా పెరిగి, అమ్మగా మారి, అనుకోకుండా ఏర్పడ్డ బంధాలను వదులుకోలేక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతూ కథానాయక. ఈ క్రమంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులు.. తద్వారా వచ్చే అనుభూతులు ప్రేక్షకుల్ని మరో లోకంలోకి తీసుకెళ్తాయి. రెండున్నర గంటల భావోద్వేగప్రయాణం ఇది. సినిమా మొదలైన పదినిమిషాల్లోనే ఓ ఊహించని గమ్యతైన సమస్య కథలోకి ఎంట్రీ ఇస్తుంది. ఆ సమస్య కారణంగా కథలో వచ్చే మలుపులు ఆడియన్స్కి కట్టిపడేస్తాయి. ప్రేమకు వయసుతో నిమిత్తం లేదని, ఏ బంధాన్నయినా బతికించేది, గెలిపించేది స్త్రీ మాత్రమే అని, చాలా అందంగా చెప్పాడు దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి. ఈ ఎమోషనల్ జర్నీలో యాక్టర్స్ కూడా కొదవలేదు. సూర్య అభిమానులకు కావాల్సిన మసాలాను కూడా కథానుగుణంగానే మిళితం చేశాడాయన. మొత్తంగా సినిమా ఫస్టాఫ్ సూపర్. సెకండాఫ్ కూడా సూపర్.వీజీఆఎం

నటీనటులు

ఇక 42ఏండ్ల విశ్వనాథ్ రామస్వామిగా సూర్య విశ్వరూపం చూపించాడనే చెప్పాలి. ఆద్యంతం తనదైన డ్రెస్సింగ్ పెరఫార్మాన్స్ తో ఆకట్టుకున్నారాయన. కొన్ని సీన్స్లో ‘గజనీ’లోని నంజయ్ రామస్వామి గుర్తొస్తాడు. ఇక ఎమోషనల్ సీన్స్లో సూర్య నటనకు థియేటర్లలో అద్భుతమైన స్పందన కనిపించింది. ముఖ్యంగా తల్లి మరణం తర్వాత వచ్చే సీన్లో ఆయన నటన మనసుల్ని పిండేస్తుంది. ఓ అందమైన

అమ్మాయి, అందునా తన బిడ్డకు తల్లి తన ప్రేమకోసం ఆరాటపడుతుంటే.. మనసులో దాగున్న ప్రేమ భావాలను మనసులోని అదిమపెట్టి, పైకి మాత్రం గంభీరంగా కనిపించే విశ్వనాథ్ రామస్వామిగా సూర్య అభినయాన్ని అభినందించకుండా ఉండలేం. ఇక మమితాబైజు.. ‘గజనీ’లోని కల్పన పాత్ర ఆనిస్కీ.. ‘జొమ్మరిల్లు’లోని హాసినీ పాత్ర జెనీలియాకు ఎంతటి గుర్తింపునిచ్చాయో.. ఇందులోని మ్యాడీ పాత్ర మమితాబైజుకు అంత పేరు తెచ్చిపెడుతుంది. సూర్యకు ఏ మాత్రం తగ్గకుండా అద్భుతంగా నటించింది మమిత. అల్లరితనం, కొంటెతనం, మంచితనం, అమృతనం, అమ్మాయిత్వం అన్నీ ఆమె పాత్రలో కనిపించాయి. రాధిక శరత్కమార్ గురించి చెప్పేదేముంది? ఎప్పటిలాగే అదరగొట్టేశారు. మిగతా నటీనటులు సైతం పరిధిమేర తమ పాత్రలను రక్తికట్టించారు.

సాంకేతికంగా

దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి ముందు కథకుడిగా సక్సెస్ అయ్యాడు. దానికి అద్భుతమైన స్ట్రీన్ ఫ్లే, డైలాగ్స్ జోడించి రచయితగా సక్సెస్ అయ్యాడు. వినోదంతో కూడిన భావోద్వేగాలతో ఈ స్క్రిప్ట్ని తెరకెక్కించి దర్శకుడిగా గ్రాండ్ సక్సెస్ అయ్యాడు. ముఖ్యంగా కొన్ని సింగిల్ లైనర్స్ ఆడియన్స్ని ఆలోచింపజేస్తాయి. ఈ సినిమా విజయంలో విషయంలో ముందు అభినందించాల్సింది కచ్చితంగా వెంకీ అట్లూరినే. ఇక పాటలు, నేపథ్య సంగీతం, కెమెరా, ఎడిటింగ్ అన్నీ అభినందనీయంగానే ఉన్నాయి. చూస్తున్నంతసేపు చెదరని చిరునవ్వు, ఆనందభాషలు.. ఈ రెంటినీ ఆడియన్స్కి గిప్పులుగా ఇచ్చాడు దర్శకుడు వెంకీ అట్లూరి. ఎమోషన్స్ ఆడియన్స్కి కనెక్టుయే.. సినిమా విజయాన్ని ఎవరూ అపలేరన్నది నిజం. అందుకే.. ‘విశ్వనాథ్ అండ్ సన్స్’ విజయాన్ని కూడా ఎవరూ ఆపలేరు.

మిస్టిక్ థ్రిల్లర్ మెప్పించిందా?



అగ్ర నిర్మాతగా, దర్శకుడిగా ఎన్నో విజయవంతమైన చిత్రాల ను అందించిన ఎం.ఎస్.రాజు తాజాగా మోగాఫోన్ వట్టి తెర కెక్కించిన తాజా మిస్టిక్ హరర్ థ్రిల్లర్ ‘అగడ్’. కామాక్షి భాస్కర్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రం నేడు (ఆగస్టు 14) ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. విభిన్న కథాంశంతో రూపొందిన ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు భయపెట్టిందో రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ

చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులను కోల్పోయిన మహాదేవి (కామాక్షి భాస్కర్) తన బాబాయ్ (భానుచందర్) కుటుంబంతో కలిసి పెరుగుతుంది. చిన్నతనంలోనే ఓ దైవిక శక్తి పరిచయం కావడంతో ఆమె ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడుస్తుంది. ఆ తర్వాత ఓ సాధువు వద్ద యంత్ర, తంత్ర విద్యలు నేర్చుకుని, ప్రజలను అతీత శక్తుల బారి నుంచి కాపాడే రక్షకురాలిగా మారుతుంది. అయితే మహాదేవి బాబాయ్ కూతురు గర్భంతో ఉండగా ఆత్మహత్య చేసుకోవడం, ఆ వెంటనే మరికొన్ని వింత మరణాలు చోటు చేసుకోవడంతో కథ మలుపు తిరుగుతుంది. తన కుటుంబాన్ని కాపాడుకోవడానికి స్వగ్రామానికి వెళ్లిన మహాదేవికి ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురయ్యాయి? ‘అగడ్’ అనే అతీత శక్తి అసలు ఎవరు? మహాదేవి కుటుంబాన్నే ఆ శక్తి ఎందుకు టార్గెట్ చేసింది? చివరికి ఈ దైవిక, చీకటి శక్తుల పోరాటంలో ఎవరు గెలిచారనేది ఈ చిత్ర కథ.

విశ్లేషణ:

టాలీవుడ్లో ఆత్మలు, దైవిక శక్తుల నేపథ్యంలో వచ్చే చిత్రాలు కొత్తేమీ కానప్పటికీ, కేవలం థ్రిల్ మరియు భయాన్ని పంచడమే లక్ష్యంగా ఎం.ఎస్.రాజు ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. సినిమా ప్రారంభంలోనే ప్రేక్షకులను కథలోకి తీసుకువెళ్లడంలో దర్శకుడు సఫలమయ్యారు. మహాదేవి పాత్ర పరిచయం, ఆమె నేర్పుకున్న తంత్ర విద్యలు ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇంటర్వెల్ సీన్ ప్రేక్షకులకు మంచి షాక్ ఇస్తుంది. అయితే సెకండాఫ్లో కొన్ని చోట్ల కథనం నెమ్మదించడం సినిమాకు మైనస్ గా మారింది. అయినప్పటికీ కైమాక్స్లో కాలయంత్రంతో ప్రతినాయకుడిని బంధించే కాన్సెప్ట్ చాలా కొత్తగా అనిపిస్తుంది.

బహుజన చక్రవర్తి ‘సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న’



చారిత్రక మీరుడు సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న జీవిత కథ ఆధారంగా రూపొందుతున్న యూనిమేషన్ మూవీ ‘సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న’. వెంకటేష్ గౌడ్ లింగంపల్లి స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి జీవీ మూవీ మేకర్స్ సమర్పిస్తున్నది. ఆర్కే ఫిల్మ్స్ ద్వారా ప్రముఖ నిర్మాత డా.ప్రతాని రామకృష్ణగౌడ్ ఈ నెల 21న సినిమాను గ్రాండ్ గా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమాలోని పాటను ఆదివారం విడుదల చేశారు. మాజీ మంత్రివర్యులు శ్రీనివాస్ గౌడ్, శాసనమండలి మాజీ చైర్మన్ స్వామిగౌడ్ ఈ పాటను ఆవిష్కరించి, చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ‘భూస్వాములు, పాలకులు, అధికారుల అక్రమాలను ఎదుర్కొని ప్రజలకు గొప్ప పాలన అందించిన నాయకుడు, పోరాట యోధుడు సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న. బహుజన చక్రవర్తిగా కీర్తి గడించారాయన. అంతటి గొప్ప వ్యక్తి జీవితాన్ని స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించే భాగ్యం కలగడం నిజంగా అదృష్టం. మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్, మండలి మాజీ చైర్మన్ స్వామిగౌడ్ చేతుల మీదుగా ఈ సినిమాలోని కీలకమైన గీతం విడుదల కావడం ఆనందంగా ఉన్నది. ఆర్కే గౌడ్ ప్రతిష్టాత్మకంగా ఈ సినిమాను ఈ నెల 21న విడుదల చేస్తున్నారు. తప్పకుండా అందరికీ నచ్చుతుందని నా నమ్మకం’ అని దర్శక,నిర్మాత వెంకటేష్ గౌడ్ అన్నారు. ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ‘ఈ నెల 18న సర్దార్ సర్వాయి పాపన్న జయంతి. ఈ సందర్భంగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ నెల 21న సినిమాను విడుదల చేస్తున్నాం’ అని తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ, విజువల్ డైరెక్షన్: మిర్జాపురి సైమన్, వీఎఫ్ఎక్స్, సూపర్ విజన్: పి.శ్రీనివాస్, లీడ్ ఎట విజువల్ డైరెక్షర్: సురేష్ మల్ల.

అమ్మాయిల పోరు డ్రా



అమ్మస్టెల్వీస్ (నెర్దాండ్స్) : హాకీ ప్రపంచకప్ లో బ్రెజిల్ వేటను భారత మహిళల జట్టు డ్రాతో ఆరంభించింది. పూల్-డీలో భాగంగా ఆదివారం ఇక్కడ ఉత్తరంగా జరిగిన మ్యాచ్ లో భారత్.. చైనాతో పోరును 2-2తో డ్రాగా ముగించింది. మూడో క్వార్టర్ దాకా మ్యాచ్ లో ఆధిక్యం సాధించి గెలుపు దిశగా సాగిన మన అమ్మాయిలు.. ఆ తర్వాత ప్రత్యర్థికి గోల్ సమర్పించుకుని డ్రాతో సంతృప్తిపదాల్ని వచ్చింది. భారత్ తరపున నవ్ నీత్ కార్ (8వ నిమిషంలో), డీపికా (26వ) గోల్స్ చేయగా చైనా నుంచి ఝాంగ్ యింగ్ (14వ), మా నింగ్ (39వ) గోల్స్ సాధించారు. తర్వాతి మ్యాచ్ లో భారత్ ఈనెల 18న దక్షిణాఫ్రికాతో తలపడనుంది. కాగా పురుషుల విభాగంలో భారత్.. తమ రెండో మ్యాచ్ లో సోమవారం ఇంగ్లండ్ తో ఆడనుంది.

టార్గెట్ సిక్స్.. నేటి నుంచే బీడబ్ల్యూఎఫ్ వరల్డ్ చాంపియన్ షిప్స్

ఆరో పతకంపై సింధు గురి



ఢిల్లీ : దేశ రాజధాని మరో మెగా ఈవెంట్ కు సిద్ధమైంది. బ్యాడ్మింటన్ అభిమానులు వేయి కండ్లతో ఎదురుచూస్తున్న ప్రతిష్టాత్మక బ్యాడ్మింటన్ వరల్డ్ చాంపియన్ షిప్స్ (బీడబ్ల్యూఎఫ్) టోర్నీ నేటి నుంచి ఢిల్లీలోని ఇందిరా గాంధీ స్టేడియంలో మొదలవనుంది. 17 ఏండ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత భారత్ లో జరుగుతున్న ఈ టోర్నీలో అత్యంత విజయవంతమైన షట్లర్ గా పేరుంచిన తెలుగు తేజం పీవీ సింధు రికార్డు స్థాయిలో ఆరో పతకంపై గురిపెట్టింది. ఈ టోర్నీలో ఒక స్వర్ణం (2019)తో పాటు రెండోసారి రజతాలు (2017, 2018), కాంస్యాలు (2013, 2014) గెలిచిన సింధు.. ఆరోదీ నెగ్గి సరికొత్త చరిత్రను లిఖించాలనే లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగుతున్నది. సింధుతో పాటు భారత డబుల్స్ ద్వయం సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీ మూడో పతకంపై కన్నేయగా మహిళల సింగిల్స్ లో యువ సంచలనం ఉన్నతి హుడా, మెన్స్ సింగిల్స్ లో లక్ష్మీకాంత్, ఆయుష్ పతకాల రేసులో ఉన్నారు. మొత్తం ఐదు విభాగాల్లో పది మంది బృందంతో భారత్ బరిలోకి దిగుతున్నది. 2011 నుంచి ఈ టోర్నీలో కనీసం ఒక్క పతకమైనా గెలిచిన భారత్.. ఆ రికార్డును నిలబెట్టుకుని సొంతగడ్డపై సత్తాచాటాలని భావిస్తున్నది.

సింధు సాధిస్తుందా?

2019 ఎడిషన్ లో స్వర్ణం గెలిచిన సింధు.. ఈసారి సొంతగడ్డపై ఈ టోర్నీలో మరెవరికీ సాధ్యం కాని విధంగా సిక్స్ మెడల్ ను దక్కించుకోవాలనే లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగుతున్నది. ఈ టోర్నీ చరిత్రలో చైనా షట్లర్లు లిన్ డాన్ (పురుషుల విభాగంలో ఐదు స్వర్ణాలు), ఝా యుస్సే (మూడు మిక్స్డ్ డబుల్స్, రెండు ఉపమెన్స్ డబుల్స్) మాత్రమే ఐదోసారి పతకాలు సాధించినవారిలో ఉన్నారు. ఈసారి సింధు మెడల్ గెలిస్తే సరికొత్త చరిత్ర సృష్టిస్తుంది. అయితే గత కొన్నాళ్లుగా ఫామ్, ఫిట్ నెస్, గాయాలతో సతమతమై సరైన ప్రదర్శన చేయలేకపోయినా జులైలో ముగిసిన జపాన్ ఓపెన్ లో బ్రెజిల్ నెగ్గడం సింధులో ఉత్సాహాన్ని నింపింది. స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేస్తే ఆమె సెమీస్ వరకూ తన ప్రయాణాన్ని సాఫీగానే సాగించొచ్చు. తొలి రౌండ్ లో బర్మింగ్ హామ్ నుండి సోఫియా నోబుల్ తో తలపడనున్న ఈ డబుల్ ఓలింపిక్ మెడలిస్ట్.. అక్కడ ముందంజ వేస్తే ట్రిక్వార్టర్స్ లో మూడో సీడ్ వాంగ్ జి యి (చైనా) తో, క్వార్టర్స్ లో ఇండోనేషియా షట్లర్ ప్రతి కుసుమను ఎదుర్కుంటుంది. క్వార్టర్స్ ను అధిగమిస్తే సెమీఫైనల్ ఓలింపిక్ చాంపియన్, టాప్ సీడ్ అన్ సె యాంగ్ (దక్షిణ కొరియా)తో ఆడాల్సి రావొచ్చు. మరి సింధు ఆరో పతకాన్ని సాధిస్తుందా? లేదా? అనేది త్వరలో తెలసుంది.

ఫైనల్ లో కంగుతిన్న సన్ రైజర్స్.. హండ్రెడ్ ట్రోఫీని ముద్దాడిన ట్రెంట్ రాకెట్స్..!

మహిళల హండ్రెడ్ లీగ్ లో కొత్త ఛాంపియన్ అవతరించింది. లార్డ్స్ వేదికగా ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ లో జయభేరి మోగించిన ట్రెంట్ రాకెట్స్ (రీటైల్డ్ =శీఎన్ఎం) తమ కలను సాకారం చేసుకుంది. లీగ్ దశలో దుమ్మురేపిన సన్ రైజర్స్ లీడ్స్ ను బ్రెజిల్ పోరులో 91 పరుగులకే కట్టిడి చేసిన రాకెట్స్.. అనంతరం స్వల్ప లక్ష్యాన్ని అలవోకగా ఛేదించింది. అల్ రౌండ్ పోతో అదరగొట్టిన అష్లే గార్డెనర్ సారథ్యంలోని రాకెట్స్ ది హండ్రెడ్ ట్రోఫీని ఎగరేసుకుపోయింది. ఇంగ్లండ్ గడ్డపై నిర్వహించిన మహిళల హండ్రెడ్ లీగ్ 2026 బ్రెజిల్ ను ట్రెంట్ రాకెట్స్ ఒడిసి పట్టింది. లార్డ్స్ మైదానంలో ఏకపక్షంగా జరిగిన ఫైనల్ లో సన్ రైజర్స్ లీడ్స్ పై భారీ విజయంతో ఛాంపియన్ గా అవతరించింది రాకెట్స్.

సగం వాన.. సగం ఆట..



- తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 460/9
- రెండో రోజు పుంజుకున్న లంక స్పిన్నర్లు
- మెరిసిన ప్రభాత్, నువాంత
- ఆదుకున్న జురెల్

గాలె : శ్రీలంకతో గాలెలో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో మొదటి రోజు రాణించిన భారత బ్యాటర్లు రెండో రోజు తడబడ్డారు. దేవ్ దత్ పడిక్కుల్ (230 బంతుల్లో 15 ఫోర్లు, 1 సిక్స్ తో 167) జోరును కొనసాగించినా ధృవ్ జురెల్ (68 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 1 సిక్స్ తో 51) మినహా మిగిలిన బ్యాటర్లు తేలిపోవడంతో రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి టీమిండియా 460/9తో నిలిచింది. వర్షం కారణంగా 43 ఓవర్ల ఆట మాత్రమే సాధ్యమైన మ్యాచ్ లో భారత్.. 112 రన్స్ చేసి 7 వికెట్లు కోల్పోయింది. మొదటి రోజు అంతగా ప్రభావం చూపని లంక స్పిన్నర్లు ప్రభాత్ జయసూర్య (4/109), నువాంత కేశర (3/175) పిన్ పరిస్థితులను సద్వినియోగం చేసుకుని చెలరేగి గిల్ సేనను కట్టడిచేయడంలో సఫలీకృతమయ్యారు.

స్పిన్నర్ల జోరు

288/2తో రెండో రోజు ఇన్నింగ్స్ ను మొదలెట్టిన భారత్.. ఆరంభంలోనే రిషభ్ పంత్ (39) వికెట్ కోల్పోయాడు. నువాంత బౌలింగ్ లో భారీ షాట్ ఆడబోయిన పంత్.. టైమింగ్ మిస్ అవడంతో మిడెన్ వద్ద దినుష అద్భుతమైన డ్రైవ్ క్యాచ్ తో వెనుదిరిగాడు. తొలి రోజు కందరాలు పట్టడయంతో క్రీజు వదిలిన కేవల్ రాహుల్ (82).. పంత్ స్థానంలో బ్యాటింగ్ కు వచ్చినా అతడు నాలుగు పరుగులు మాత్రమే జోడించి కేశర బౌలింగ్ లో ఫార్వర్డ్ వద్ద నిషాన్ చేతికి చిక్కాడు. మరో ఎండ్ లో ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్ జోరును కొనసాగించిన పడిక్కుల్.. అనీత్ ఫెర్నాండెస్ బౌలింగ్ లో బౌండరీతో 150 మార్కులు చేరుకున్నాడు. కానీ క్రాడ్లీపటికే జయసూర్య బౌలింగ్ లో ముందుకొచ్చి ఆడబోయి స్టంపౌట్ అయ్యాడు. సీనియర్ బ్యాటర్ రవీంద్ర జడేజా (13) ఆదుకుంటాడని భావించినా కేశర మరోసారి మాయ చేసి అతడికి చెక్ పెట్టాడు. టీ విరామం తరవాత అతడు.. జడ్డును ఎత్తగా వెనక్కి పంపడంతో భారత్ ఆరో వికెట్ కోల్పోయింది.

ఆదుకున్న జురెల్

లంక స్పిన్నర్లు విజృంభిస్తుండటంతో వెంటవెంటనే వికెట్లు కోల్పోయిన భారత్ ను జురెల్, మానవ్ సుతార్ (24)



ఆదుకున్నారు. నిలకదగా ఆడిన ఈ జోడీ.. లంక స్పిన్ ద్వయాన్ని నిలువరించి ఏడో వికెట్ కు 66 బంతుల్లోనే 55 రన్స్ జోడించి భారత్ ను మెరుగైన స్థితిలో నిలిపింది. లాహిరు ఓవర్లో జురెల్ రెండు బౌండరీలు బాదగా, మానవ్ ఓ ఫోర్ కొట్టడంతో భారత్ 400 రన్స్ మార్కును దాటింది. నువాంత ఓవర్లో డబుల్తో 66 బంతుల్లో అర్ధశతకాన్ని అందుకున్న జురెల్.. జయసూర్య బౌలింగ్ లో స్లిప్స్ వద్ద కెప్టెన్ ధనంజయ సూపర్ క్యాచ్ తో బెట్ అయ్యాడు. జురెల్ నిష్క్రమణ అనంతరం సిరాజ్ (11), మానవ్ కూడా పెవిలియన్ చేరడంతో భారత్ రెండో రోజే ఆటోట్ అవుతుందా? అనిపించింది. కానీ కుల్ దీప్ (12 బ్యాటింగ్), ప్రసిద్ధ్ (1 బ్యాటింగ్) లంకకు ఆ అవకాశాన్ని వ్యర్థం చేశారు.

తొలి సెషన్ వర్షాధింశం

రెండో రోజు వర్షం కారణంగా తొలి సెషన్ తుడిచిపెట్టుకుపోయింది. గాలెలో ఆదివారం ఉదయం నుంచే మొదలైన వాన.. ఆగుతూ, కురుస్తూ ఆటకు తీవ్ర అంతరాయం కల్గించింది. ఎట్టకేలకు మధ్యాహ్నానికి వరుణుడు శాంతించినా వెల్ బెట్ ఫీల్డ్ తో పాటు వెలుతురు లేమి కారణంగా ఆట సాధ్యమవలేదు. సుదీర్ఘ నిరీక్షణ అనంతరం మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు మ్యాచ్ ఆరంభమైంది.

భకా బంగ్లా.. తొలి టెస్టులో ఆస్ట్రేలియాపై చరిత్రాత్మక విజయం

దార్విన్ : రెండు దశాబ్దాల తర్వాత (23 ఏండ్లు) ఆస్ట్రేలియా లో టెస్టు ఆడేందుకు వెళ్లిన బంగ్లాదేశ్ చరిత్ర సృష్టించింది. హేమాహేమీలతో కూడిన ఆసీన్ ను సొంతగడ్డపై ఓడించి చరిత్రాత్మక విజయాన్ని సాధించింది. ‘అనలు మీరు మూడు రోజులైనా ఆడతారా?’ అని కంగారూ మీడియా గేబి చేసినా వారికి గెలుపుతోనే దివ్యులిగిపోయే సమాధానమిచ్చింది. దార్విన్ వేదికగా నాలుగు రోజుల్లోనే ముగిసిన తొలి టెస్టులో బంగ్లా.. ప్రత్యర్థిపై 9 వికెట్ల తేడాతో నెగ్గి తమ క్రికెట్ చరిత్రలోనే సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగ్గ విజయాన్ని సాధించింది. రెండో ఇన్నింగ్స్ లో కామెరూన్ గ్రీన్ (104) సెంచరీతో ఆదుకున్నా ఆస్ట్రేలియాను 284 రన్స్ కే కట్టడిచేసిన పర్యాటక జట్టు.. కంగారూలను తమ ఎదుటి నిలిపిన 57 పరుగుల నామమాత్రపు లక్ష్యాన్ని ఒక్క వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి ఛేదించింది. మెహిద్ హసన్ మిరాజ్ (5/66) ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనతో ఆసీన్ పతనాన్ని శాసించాడు. ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై టెస్టులో బంగ్లాకు ఇదే తొలి విజయం కాగా ఓవరాలోగా రెండోది. ఈ మ్యాచ్ లో 9 వికెట్లు పడగొట్టిన బంగ్లా యువ పేసర్ హసన్ మహ్మద్ కు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది



మ్యాచ్ అవార్డు దక్కింది.

మిరాజ్ మాయకు కుడేలు..

ఓవర్ నైట్ సోరు 161/4తో నాలుగో రోజు ఆరంభించిన ఆసీన్ కు తొలి సెషన్ లోనే మిరాజ్ చుక్కలు చూపించాడు. మొదట కేరీ (30)ని బుట్టలో వేసుకున్న అతడు.. ఆ తర్వాత

వెబ్స్టర్ (5)నూ బౌల్ చేశాడు. అదే ఊపులో కెప్టెన్ పాట్ కమిన్స్ (8)నూ బోల్స్ కొట్టింది కంగారూలు కోలుకోకుండా చేశాడు. మరో ఎండ్ లో గ్రీన్ పోరాడుతున్నా అతడికి సాయమందించేవారు కరువయ్యారు. స్టార్క్ (18) కొంతసేపు ప్రతిఘటించినా లంక తర్వాత టెస్ట్ అతడికి చెక్ పెట్టాడు. గ్రీన్ శతకం చేశాక హసన్ ఓవర్లో క్లీన్ బౌల్డ్ అయ్యాడు. లియాన్ (15)ను బెట్ చేసిన మిరాజ్ ఐదో వికెట్ ను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు.

1 ఆస్ట్రేలియా గడ్డపై అతి తక్కువ మ్యాచ్ లోనే గెలిచి తొలి ఆసియా జట్టుగా

బంగ్లాదేశ్ 3వ్యమండ్లీ) నిలిచింది. పాకిస్థాన్ (7), భారత్ (12) ముందున్నాయి. శ్రీలంక (15) ఇంతవరకూ ఒక్క టెస్టులోనూ గెలవలేదు.

భారత్ మినహా ఆసియా జట్ల చేతిలో ఓడిపోవడం ఆసీన్ కు 1995 తర్వాత ఇదే మొదటిసారి.

2 వేల కోట్ల ప్రభుత్వ భూమికి ఎసరు

నాడు యూఎల్ సీ భూమిగా నిర్ధారణ... స్థలాన్ని రక్షించడంలో రెవెన్యూ అధికారుల విఫలం న్యాయస్థానంలో బలమైన వాదనలు వినిపించని వైనం ఎన్ఎల్సీ వేయడంలో యంత్రాంగం వెనుకడుగు ఇదే అదనుగా రంగంలోకి అధికార పార్టీ నేతలు యూఎన్ సీ క్లియర్ చేస్తామంటూ ఒప్పుండాలు కోర్టు తీర్పు నెపంతో ప్లాట్ల యజమానులకు బెదిరింపులు మేధుల్ మల్ట్రాజ్ గిరి జిల్లా పరిధిలోని అత్యంత ఖరీదైన కూకట్ పల్లి ప్రాంతంలో దాదాపు రూ.2వేల కోట్ల విలువైన సర్కారు భూమి దారాదత్తమైపోతున్నది..అర్బన్ ల్యాండ్ సీలింగ్ (యూఎల్సీ) పరిధిలోకి వస్తుందని గతంలో స్వయంగా నిర్ధారించిన ప్రభుత్వ భూమిని రక్షించడంలో రెవెన్యూ యంత్రాంగం దారుణంగా విఫలమైంది. అధికారుల అలసత్వం, కోర్టులో బలహీనమైన వాదనలు వినిపించడమే కాకుండా..తదుపరి సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లి న్యాయపోరాటం చేయాల్సిన చోట అధికార పార్టీ నేతలకు దానోహమైన యంత్రాంగం కారణంగా ప్రభుత్వానికి దక్కాల్సిన వేల కోట్ల విలువైన ఆస్తి హరాధీనమైంది. ఈ లోసుగులనే అదనుగా రులకుకున్న అధికార పార్టీ నేతలు, భూ బకాసురులు దంంగంలోకి దిగి క్లియరెన్స్ పేరుతో ముందస్తుగా అగ్రిమెంట్లు చేసుకుని..కోర్టు తీర్పు తర్వాత ఏకంగా బలవంతంగా అగ్రిమెంట్లు చేసుకుంటున్న తీరు చర్చనీయాంశంగా

మారింది. ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడడంలో విఫలమైన యంత్రాంగం ఇప్పుడు అధికార పార్టీ నేతల ఆక్రమాలకు కొమ్ముకాస్తోందని బాధితులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కూకట్ పల్లి, ఆగస్టు 16 :హైదరాబాద్ గ్రామంలోని సర్వేసంబర్ 148 నుంచి 155 పరిధిలో 92 ఎకరాల 21 గుంటల భూమి కి సంబంధించి వివాదం నెలకొంది. ఈ స్థలాన్ని 1980లో గోపాల్ నగర్ కో-ఆపరేటివ్ హౌస్ బిల్డింగ్ సొసైటీ పేరుతో కొనుగోలు చేశారు. కానీ సర్వే నెంబర్లు 148,149,150/1, 151/1, 152, 153, 154, 155 పరిధిలోని 43700.95 స్కేర్ మీటర్ల స్థలం (సుమారు 10.8 ఎకరాలు) మిగులు భూమిగా గుర్తించిన హైదరాబాద్ మెట్రోపాలిటన్ అర్బన్ డెవలప్ మెంట్ అథారిటీ (హెచ్ఎండీఏ) ఆ స్థలాన్ని స్వాధీనం చేసుకుంది. యు/సి .10(6) యాక్ట్ ప్రకారం... సీసీ నెంబర్ హెచ్1/7496/76 ద్వారా స్వాధీనం చేసుకోవడంతో పాటు ప్రభుత్వ గెజిట్ నెంబర్ 202 పేరుతో 2005లో జివో జారీ చేశారు.ఈ జివో ఆధారంగా 2012 లో గోపాల్ నగర్లో యూఎల్సీ స్థలానికి మారింగ్ వేసి, దీని పరిధిలోని పది ఎకరాల యుఎల్సీ భూములలో వెలసిన ప్లాట్లకు రిజిస్ట్రేషన్ చేయవద్దని అప్పటి రంగారెడ్డి జిల్లాలోని మూసాపేట సబ్ రిజిస్ట్రర్ కార్యాలయానికి ఆదేశాలు జారీ చేయగా అప్పటినుంచి రిజిస్ట్రేషన్లు నిలిచిపోయాయి. 2010లో యుఎల్సీ ప్లాట్ లో నిర్మాణాలకు అనుమతులు

ఇవ్వద్దని జీహెచ్ఎంసీ కమిషనరీకు యుఎల్సీ స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు ఆ స్థలాలలో ఎటువంటి రిజిస్ట్రేషన్లు కానీ నిర్మాణాలకు కానీ జరగలేదు. కాగా ఇటీవల కోర్టు తీర్పు గోపాల్ నగర్ సొసైటీకి అనుకూలంగా రావడంలో రెవెన్యూ అధికారులు సరైన వాదన వినిపించ లేదని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ విలువైన స్థలాన్ని కాపాడేందుకు రెవెన్యూ విభాగం, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉన్నత న్యాయస్థానానికి అప్పీల్ కు వెళ్లే అవకాశం ఉన్న.... ఇప్పటి వరకు అలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదు..ఈ నేపథ్యంలోనే అధికార యంత్రాంగం మౌనంగా ఉండడం వెనుక అనేక ఆక్రమాలు జరిగాయన్న చర్చ జరుగుతున్నది.

అడ్డగోలుగా ఆక్రమ రిజిస్ట్రేషన్లు గోపాల్ నగర్ లోని యూఎల్సీ భూములపై వెస్ట్ జోన్ లోని పార్టీ కందువా మార్చిన ఓ ఎమ్మెల్యే ఎమ్మెల్యే కనుపడింది. వివాదాస్పద స్థలం లోని ప్లాట్లను గ్రేటర్ ఇన్ ఫ్రా ప్రాజెక్టు లిమిటెడ్ సంస్థకు డెవలప్ మెంట్ అగ్రిమెంట్ చేస్తే కోర్టులో యూఎల్సీ భూముల వివాదాన్ని పరిపరిస్తామని, ఆపై బహుళ అంతస్తుల భవనాలు నిర్మించి వాటా ప్రకారం ఇళ్లను కేటాయిస్తామని కొందరు ప్లాట్ల యజమానులతో కోర్టు తీర్పు రాకముందే ఒప్పుండాలు చేసుకున్నారు. ఇక్కడ చట్ట వ్యతిరేక అవగాహన ఒప్పుండాలు చేసుకుని విలాసవంతమైన లే అవుట్ల ఏర్పాటుకు పెద్ద అవుట్ న్యేర్ వేశారు.