

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఇన్సులిన్ సరిగ్గా పనిచేయాలంటే.. రోజూ ఎన్ని గంటల పాటు నిద్రించాలంటే..?



నిద్ర మొత్తం ఆరోగ్యంపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. తగినంత నిద్రపోవడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. కానీ తక్కువగా నిద్రపోవడం వల్ల, నిద్రలేమి కారణంగా అధిక రక్తపోటు, డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక రోజూ 7 నుండి 9 గంటల పాటు తప్పకుండా నిద్రపోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే తాజా అధ్యయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మెరుగుపడడానికి, ఇన్సులిన్ నిరోధకత తగ్గడానికి రోజూ 7 గంటల 18 నిమిషాల నిద్రపోవడం చాలా ఉత్తమనని తెలియజేస్తున్నాయి. ఈ అధ్యయనం BMJ Open Diabetes Research and జుటీవ్ అనే జర్నల్ లో ప్రచురించబడింది. శరీరం ఇన్సులిన్ ను ఉపయోగించకపోవడం లేదా ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయకపోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో లేకపోవడం వల్ల చూపు కోల్పోవడం, మాత్రపిండాలు వైఫల్యం చెందడం, గుండెపోటు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ప్రమాదం ఈ సమయం వద్ద తక్కువ..

రోజురోజుకూ డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారి సంఖ్య కూడా పెరుగుతుందని చెప్పవచ్చు. అలాగే ఈ అధ్యయనంలో 20 నుండి 80 సంవత్సరాల మధ్య గల వ్యక్తులపై ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని అంచనా వేయడానికి వ+ణ= అనే ప్రమాణాన్ని ఉపయోగించారు. వ+ణ= ఎక్కువగా ఉంటే ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పరిశోధనలో నిద్ర సమయం, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మధ్య ప్రత్యేక సంబంధం ఉందని తేలింది. సరిగ్గా 7 గంటల 18 నిమిషాల నిద్ర దగ్గర వ+ణ= అత్యధికంగా ఉందని, అంటే ఈ సమయం ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ తగ్గడానికి ఉత్తమంగా పని చేస్తుందని నిపుణులు పరిశోధనల ద్వారా వెల్లడించారు. వారం మధ్యలో తక్కువగా నిద్రపోయి వీకెండ్ లో 1 నుండి 2 గంటలు ఎక్కువగా నిద్రపోతే కొంత ప్రయోజనం ఉంటుంది. కానీ ఇప్పటికే నరైన సమయం నిద్రపోతున్న వారు 2 గంటల కంటే ఎక్కువగా అదనంగా నిద్రపోవడం అది ఆరోగ్యానికి హానికరంగా మారవచ్చని కూడా నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

మెటబాలిజంపై ప్రభావం..

తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో కార్బిసాల్, అడినల్ హోర్మన్లు పెరుగుతాయి. ఇవి ఇన్సులిన్ పనితీరును తగ్గించి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతాయి. అలాగే ఎక్కువగా నిద్రపోవడం వల్ల డిప్రెషన్, తక్కువ శారీరక చలనం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవి కూడా మెటబాలిజంపై ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్ర, మెటబాలిజం మధ్య రెండు దిశల్లో పని చేసే సంబంధం ఉంటుందని రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నిద్రను దెబ్బతీస్తాయని అలాగే నిద్ర సమస్యలు ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ ను పెంచుతాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ సూచనలు పాటించాలి..

కనుక రోజూ తగినంత నిద్రపోవడం చాలా అవసరమని కూడా వారు చెబుతున్నారు. రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. శరీరానికి ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. నిద్ర పోయే ముందు స్క్రీన్ లను ఉపయోగించకపోవడం మంచిది. సాయంత్రం సమయాల్లో కాఫీని తీసుకోకూడదు. నిద్రించే గది నిద్రకు అనుకూలంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోజూ తగినంత వ్యాయామం చేయాలి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి. రాత్రి సమయంలో భారీ భోజనాలు, మద్యం, నికోటిన్ వంటి వాటిని తీసుకోకూడదు. ఈ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల చక్కటి నిద్రను సొంతం చేసుకోవచ్చు. రోజూ తగినంత నిద్రించడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండడంతో పాటు మొత్తం ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఈ పండ్లను రోజూ తింటే మీ గుండె సేఫ్.. హార్ట్ అటాక్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు..

బెర్రీలు, యాపిల్ పండ్లు..

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో బెర్రీ జాతికి చెందిన పండ్లు ఎంతో సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ, రాస్బెర్రీ వంటి పండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఇవి ఆంథోసైనిన్స్ వంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించి గుండె ప్రమాదాలను తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. ఈ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. స్యూతీ, పెరుగు, ఓట్ మీల్ వంటి వాటితో ఈ పండ్లను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఆపిల్ పండ్లు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. వీటిలో పెక్టిన్ అనే కరగి పైబర్ ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఈ పైబర్ సహాయపడుతుంది. ఆపిల్స్ పాలీఫినాల్స్ ను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటును తగ్గించే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. ఆపిల్ ను తొక్కతో సహా కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

అవకాడో, నారింజ పండ్లు..

అవకాడోలు మోసోశాచురేటెడ్ కొవ్వులను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడంతో పాటు గుండె జబ్బుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అవకాడోలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటుంది. హోల్ గ్రెయిన్ టోస్ట్ లతో, సలాడ్స్, స్యూతీ వంటి వాటితో అవకాడోలను కలిపి తీసుకోవచ్చు. నారింజ పండ్లు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. వీటిలో విటమిన్ సి, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, ధమనుల ధృఢత్వాన్ని తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడతాయి. తాజా నారింజ పండ్ల రసాన్ని తీసుకోవడం లేదా నారింజ పండ్లను నేరుగా నమిలి తినడం వంటివి చేయడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవచ్చు.

ఆస్ట్రేలియాలో క్రిటికల్ మినరల్స్ రంగంలోకి సింగరేణికి ఆహ్వానం

●సింగరేణి సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధప్రకాశ్ జ్యోతితో

మోనాష్ యూనివర్సిటీ బృందం భేటి

జ్యోతి నగర్ ఎస్టిపిసి, ఆగస్టు 31, పెద్దపల్లి జిల్లా అక్షరం న్యూస్ కీలక ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఆస్ట్రేలియా దేశంలో కలిసి పనిచేయడానికి ముందుకురావాలని ఆ దేశ ప్రముఖ పరిశోధన సంస్థ మోనాష్ యూనివర్సిటీ సింగరేణికి ఆహ్వానం పలికింది.మోనాష్ యూనివర్సిటీ ప్రతినిధి బృందం సోమవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్‌లోని సింగరేణి భవన్‌లో సంస్థ సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధ ప్రకాశ్ జ్యోతి తో సమావేశమై ఆస్ట్రేలియా దేశంలో క్రిటికల్ మినరల్స్ రంగంలో గల అవకాశాలను వివరించింది. తమ దేశం అంతర్జాతీయ సంస్థల భాగస్వామ్యాన్ని క్రిటికల్ మినరల్స్ రంగంలో కోరుకుంటోందని, మైనింగ్ రంగంలో విశేష అనుభవం కలిగిన సింగరేణి సంస్థను కూడా పరస్పర లాభదాయ భాగస్వామ్యం కోసం ఆహ్వానిస్తున్నట్లు వివరించారు.ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు క్రిటికల్ మినరల్స్కు డిమాండ్ ఉందని, ఈ రంగంలో తాము ఆధునిక సాంకేతిక, పర్యావరణ హిత మైనింగ్, లాభదాయక వ్యూహాత్మక వ్యాపార చర్యలపై తగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించడానికి సంసిద్ధంగా ఉన్నామని వివరించారు.

పరిశోధన, విద్య, పరిశ్రమలతో భాగస్వామ్యం, పరిశోధన ఫలితాలను వాణిజ్యపరమైన సాంకేతిక పరిష్కారాలుగా మార్చడంలో మోనాష్ యూనివర్సిటీకి ఉన్న అనుభవాన్ని ఆ బృందం వివరించింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పరిశ్రమలు, పరిశోధనా సంస్థలతో కలిసి వివిధ రంగాల్లో పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపింది.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రస్తుతం క్రిటికల్ మినరల్స్కు పెరుగుతున్న ప్రాధాన్యం, వాటి అన్వేషణ,



వెలికీతీత, ప్రాసెసింగ్, రిఫైనింగ్‌తో పాటు విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీకి ఉన్న అవకాశాలపై సమావేశంలో ప్రధానంగా చర్చించారు. ముడి ఖనిజాలకే పరిమితం కాకుండా డౌన్‌స్ట్రీమ్ ప్రాసెసింగ్, రిఫైనింగ్ ద్వారా అదనపు విలువను సృష్టించే అవకాశాలను మోనాష్ బృందం వివరించింది.మైనింగ్ రంగంలో సుస్థిరత, పర్యావరణ హిత విధానాలు, మైన్ క్లోజర్ ప్లానింగ్, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నైపుణ్యం కలిగిన మానవ వనరుల అభివృద్ధి వంటి అంశాల్లో తమ సేవలను వినియోగించుకోవాలన్నారు.ఈ సందర్భంగా పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా కీలక ఖనిజ రంగంలోకి ప్రవేశించడానికి చేస్తున్న కృషిని సింగరేణి అధికారులు మోనాష్ యూనివర్సిటీ ప్రతినిధులకు వివరించారు. ఇటీవలే కర్ణాటకలో బంగారం-రాగి గనుల అన్వేషణను ప్రారంభించామని వివరించారు.క్రిటికల్ మినరల్స్ రంగంలో పరస్పర లాభదాయకమైన భాగస్వామ్యం కోసం

అంతర్జాతీయంగా ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలిస్తున్నామని సింగరేణి సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధప్రకాష్ జ్యోతి తెలిపారు. మోనాష్ యూనివర్సిటీ-సింగరేణి మధ్య పరిశోధన, ఆధునిక సాంకేతికత, క్రిటికల్ మినరల్స్, నైపుణ్యాభివృద్ధి తదితర అంశాల్లో భవిష్యత్ సహకార అవకాశాలను పరిశీలిస్తామన్నారు. త్వరలో సింగరేణి ఉన్నతస్థాయి అధికార బృందాన్ని ఆస్ట్రేలియాలో అవకాశాల పరిశీలనకు పంపిస్తామన్నారు.ఈ

సమావేశంలో సింగరేణి భవన్ నుంచి డైరెక్టర్(పర్సనల్ , ఫైనాన్స్) గౌతమ్ పోట్రు, జీఎం(కో ఆర్డినేషన్, మార్కెటింగ్) టి. శ్రీనివాస్, కొత్తగూడెం కార్పొరేట్ ఆఫీస్ నుంచి డైరెక్టర్ (ఆపరేషన్స్) ఎల్వీ సూర్యనారాయణ, డైరెక్టర్(పిపి) కె.వెంకటేశ్వర్లు, జీఎం(బీడీ) రాందాస్, జీఎం (ఎక్స్ ప్లోరేషన్) వంకజ్ కులశ్రేష్ఠ, మోనాష్ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ యూనిస్ వెంటికోస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఏ వయస్సులో ఎలాంటి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి..?



మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండడమంటే కేవలం వ్యాధులు లేకుండా ఉండడమే కాదు. ముందుగానే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం, దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించడం కూడా ఇందులో భాగమే. ప్రస్తుతం శరీర ఆరోగ్యాన్ని చూసే విధానం కూడా మారిందని చెప్పవచ్చు. కందరాల బలం, మెటబాలిజం, అలాగే ఏబి సహాయంతో జరిగే పరీక్షలు వంటి విషయాలు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం పొందుతున్నాయని చెప్పవచ్చు. యుక్త వయసులో ఉన్నా వయసు పెరిగే దశలో ఉన్నా లేదా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవాలని చూస్తున్నా రెగ్యులర్ హెల్త్ చెక్‌ప్స్ చేయించుకుంటూ ఉండాలి. జర్నల్ ఆఫ్ ఉమెన్స్ హెల్త్

రోజూ గుప్పెడు పిస్తా పప్పును

స్నాక్స్‌గా తింటే ఎన్నో ఉపయోగాలు

చాలా మంది ఇష్టంగా తినే ఆరోగ్యకరమైన గింజల్లో పిస్తా పప్పు ఒకటి. వీటిలో ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అనేకం ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో, ఎక్కువ సమయం ఆకలి కాకుండా చేయడంలో పిస్తా పప్పు ఎంతో సహాయపడుతుంది. రాత్రి సమయంలో స్నాక్స్ గా తినడానికి పిస్తా పప్పు చాలా చక్కగా ఉంటుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పిస్తా పప్పు తృప్తి కలిగించే ఆహారమని వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని అయితే వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది కనుక వీటిని మితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే పిస్తా పప్పును తీసుకోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

పిస్తా మొక్క ఆధారిత ప్రోటీన్ కు మంచి మూలం.

కేరే లో ప్రచురరతమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం ముందస్తు ఆరోగ్య పరీక్షలు మహిళలకు శారీరక, మానసిక, భావోద్వేగ ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయని సమయానికి సమస్యలను గుర్తించడం వల్ల వ్యాధులు తీవ్ర మువ్వకుండా అడ్డుకోవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ప్రతి 3 ఏళ్లకు ఒకసారి

పావ్ సెమర్ పరీక్ష..

అలాగే బిఎమ్సీ హెల్త్ లో వచ్చిన పరిశోధనల ప్రకారం మహిళల ఆరోగ్య పరీక్షలు వయస్సు దశల ప్రకారం ఉండాలని సూచిస్తున్నాయి. యవ్వనం, ప్రసవ వయస్సు, మెనోపాజ్, మెనోపాజ్ తర్వాత ఇలా ప్రతి దశలో వచ్చే ఆరోగ్య ప్రమాదాలు భిన్నంగా ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే 20 ఏళ్ల వయసులో మహిళలు చేయించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన పరీక్షల గురించి కూడా వారు తెలియజేస్తున్నారు. 21 ఏళ్ల వయసు నుండి ప్రతి

మూడు సంవత్సరాలకు ఒకసారి పావ్ సెమర్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. హెచ్పివీ వ్యాక్సిన్ 45 సంవత్సరాల వరకు ఇవ్వుటా అందుబాటులో ఉంది. కాబట్టి ఈ దశలో వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం చాలా మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

క్లినికల్ చెక్‌ప్ కూడా అవసరం..

వివాహం తరువాత సంబంధాలు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ వయసులో ఛామిడియా, సిఫిలిస్ వంటి లైంగిక వ్యాధులకు సంబంధించిన పరీక్షలు చేయించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ఇది భవిష్యత్తులో సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అలాగే సీబీటీ వంటి రక్తపరీక్షలతో పాటు విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి వంటి రక్తపరీక్షలు కూడా చేయించుకోవాలి. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలు ఉన్నాయా లేదా అని తెలుసుకోవడానికి క్లినికల్ చెక్‌ప్ చేయించుకోవడం మంచిది. 20 సంవత్సరాల వయసు నుండి ప్రతి సంవత్సరం ఒకసారి బ్రెస్ట్ పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. ఈ పరీక్షలు బ్రెస్ట్ టిప్సూ సాధారణంగా ఎలా ఉంటుందో అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మహిళలు ఈ విధమైన పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రక్తీంచడంలో దోహదపడతాయి. పిస్తాను తీసుకోవడం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి పెరిగి రక్తహీనత తగ్గుతుంది. వీటిలో జింక్, విటమిన్ ఇ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. చర్మ సంరక్షణలో కూడా పిస్తా దోహదపడుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడతాయి.

ఎంత మోతాదులో తినాలంటే..

ఇలా అనేక రకాలుగా పిస్తా పప్పు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని, రాత్రి సమయంలో స్నాక్స్ గా తినడానికి ఇవి ఎంతో చక్కగా ఉంటాయని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే వీటిని రోజుకు 10 నుండి 12 పప్పుల మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. వీటిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరగడం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అలాగే ఉప్పు లేని పిస్తా పప్పులను తీసుకోవడం మంచిది. ఉప్పు ఉన్న పిస్తా పప్పు రక్తపోటు ఉన్న వారికి అంత మంచిది కాదు. అలాగే వీటిలో ఆక్సలైట్స్ ఉంటాయి కనుక మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉన్న వారు వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. పిస్తా పప్పును రోజు వారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని అనేక పోషకాలు అందుతాయని వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కిరణ్ అబ్బవరం మూవీకి హతః టైటిల్

యంగ్ హీరో కిరణ్ అబ్బవరం నటుడిగానే కాకుండా నిర్మాతగానూ తనదైన ముద్ర వేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇటీవల దాదాపు 50 మంది కొత్తవాళ్లతో తెరకెక్కిన విలేజ్ ద్రామా 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' తో నిర్మాణ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన కిరణ్.. ఇప్పుడు తన బ్యానర్ నుంచి రెండో ప్రాజెక్టును ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి సిద్ధమయ్యారు. ఈ కొత్త సినిమాకు 'హతః' అనే ఆసక్తికరమైన టైటిల్ను ఖరారు చేస్తూ టైటిల్ అనౌన్స్మెంట్ గ్లింప్స్ను విడుదల చేశారు.'హతః' టైటిల్ అనౌన్స్మెంట్ గ్లింప్స్ను మేకర్స్ చాలా విభిన్నంగా రూపొందించారు. వీడియో ప్రారంభంలో ఒక చీకటి వాతావరణం కనిపించగా.. ఆ తర్వాత కెమెరా ఒక డార్క్ బాక్స్ వైపు జూమ్ అవుతుంది. ఆ బాక్స్లో ఒక పిల్లి కనిపిస్తుంది. చివర్లో 'హతః' అనే టైటిల్ను రివీల్ చేశారు. అయితే అసలు టీస్ట్ అక్కడే ఉంది. ఈజ్ ద కాల్ అలైవ్ ఆర్... అంటూ మేకర్స్ ఇచ్చిన క్యాష్టన్ సినిమాపై మరింత క్యూరియూసిటీని పెంచింది. పిల్లి బతికే ఉందా? లేదా? అనే ప్రశ్నతోనే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తించే ప్రయత్నం చేశారు. సినిమా కథ, జానర్, పాత్రలు వంటి విషయాలను ప్రస్తుతానికి పూర్తిగా రహస్యంగా ఉంచారు. 'హతః' గురించి మేకర్స్ చెబుతున్న మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఇప్పటివరకు ప్రేక్షకులూ చూడని తరహా కథతో ఈ సినిమా రూపొందుతోందట. సాధారణ కమర్షియల్ సినిమాలకు భిన్నంగా, కొత్త జానర్లో ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందించే ప్రయత్నం చేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. టైటిల్తో పాటు గ్లింప్స్, క్యాష్టల్లోనూ మిస్టరీని కొనసాగించడంతో అసలు సినిమా ఏ జానర్కు చెందింది? కథ ఏంటి? అనే ప్రశ్నలు



మొదలయ్యాయి. ముఖ్యంగా ఒక్క పిల్లిని ప్రధానంగా చూపిస్తూ టైటిల్ను ప్రకటించడం ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చకు దారితీస్తోంది. 'తిమ్మరాజుపల్లి టీవీ' తర్వాత కిరణ్ అబ్బవరం నిర్మాణంలో వస్తున్న రెండో ప్రాజెక్ట్ ఇది. కిరణ్ అబ్బవరం, పౌర్ణమి ఎంటర్టైన్మెంట్స్ సంయుక్తంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. సినిమాకు అనుష్ గోరాక్ రచన, దర్శకత్వంతో పాటు సినిమాటోగ్రఫీ బాధ్యతలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కుష్మ మద్దాల, రవ్వోన్, నమిత ఎంపి, తనూజ

పుట్టస్వామి తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. జెసిన్ జార్జ్ సంగీతం అందిస్తుండగా, అఖిల్ చక్రవర్తి ఎడిటింగ్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ప్రస్తుతం 'హతః' చిత్రానికి సంబంధించిన షూటింగ్, కథ, పాత్రలు, విడుదల తేదీ వంటి వివరాలను మేకర్స్ సస్పెన్స్లోనే ఉంచారు. టైటిల్ అనౌన్స్మెంట్ గ్లింప్స్తోనే సినిమాపై ఆసక్తిని పెంచిన చిత్రబృందం.. త్వరలోనే మరిన్ని అప్డేట్స్ ఇవ్వనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

హార్దిక్, నితీష్ రెడ్డి రీఎంట్రీ!



శ్రీలంకతో టెస్ట్ సిరీస్ గెలిచిన భారత్.. మళ్లీ వైట్ బాల్ ఫార్మాట్కు సిద్ధమైంది. సొంతగడ్డపై సెప్టెంబర్ 13 నుంచి ప్రారంభమయ్యే మూడు టీ20ల సిరీస్లో ఆతిథ్య అఫ్ఘానిస్థాన్తో టీమిండియా అమీతుమీ తేల్చుకోనుంది. ఈ సిరీస్ అదే భారత జట్టును బీసీసీబి ఇంకా ప్రకటించలేదు. అజిత్ అగార్వల్ సారథ్యంలో సెలెక్షన్ కమిటీ.. టీమ్ ఎంపికపై ఫోకస్ పెట్టింది. మరో రెండు రోజుల్లో జట్టును ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. గాయాలతో జట్టుకు దూరమైన హార్దిక్

పాండ్యా, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఈ సిరీస్తో రీఎంట్రీ ఇచ్చే అవకాశాలున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఇద్దరూ బెంగళూరులోని సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్లెన్స్(సీఓఈ)లో ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. వాషింగ్టన్ సుందర్ సీవోఈలో ఫిట్నెస్ను నిరూపించుకోవాల్సి ఉంది. ప్రస్తుతం అతను చెన్నైలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. మరోవైపు జనీశ్రిత్ బుహ్రా పూర్తిగా కోలుకున్నా.. అతని విషయంలో టీమ్మేనేజ్మెంట్ ఇబితుచి వ్యవహరిస్తోంది. భవిష్యత్తులో కీలక టెస్ట్ టెస్ట్ సిరీస్లు ఉన్న నేపథ్యంలో అఫ్ఘాన్తో టీ20 సిరీస్కు బుహ్రాను దూరంగా ఉంచే అవకాశాలు ఉన్నాయి. 'అఫ్ఘానిస్థాన్తో టీ20 సిరీస్ కోసం జట్టు ఎంపికపై సెలెక్షన్ కమిటీ ఫోకస్ పెట్టింది. గాయాల నుంచి కోలుకొని ఫిట్నెస్ సాధించే అటగాళ్లను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హార్దిక్ పాండ్యా చాలా రోజుల నుంచి సీఓఈలో రిహాబిలిటేషన్ తీసుకుంటున్నారు. వ్యక్తిగత కమిటీమెంట్స్ కోసం అప్పుడప్పుడు బయటకు వెళ్లినా ఎక్కువ సమయం సీఓఈలోనే గడిపారు. హార్దిక్



సెలెక్షన్లు భవిష్యత్తులోని వార్తలు వస్తున్నాయి. టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ తన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకోనున్నారు.

అఫ్ఘాన్తో భారత టీ20 జట్టు(అంచనా)

వైభవ్ సూర్యవంశీ, అభిషేక్ శర్మ, సంజా శాంసన్, శ్రేయాస్ అయ్యర్(కెప్టెన్), ఇషాన్ కిషన్, తిలక్ వర్మ(వైస్ కెప్టెన్), శివమ్ దూబే, సూర్యాష్ పెడ్నే, అక్షర్ పటేల్, అర్షద్ దివ్ సింగ్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ, ప్రిన్స్ యాదవ్/గుర్నార్ బ్రా, కృనాల్ పాండ్యా/వాషింగ్టన్ సుందర్, యశ్ రాకూర్, ప్రసిద్ధ్ కృష్ణ.

వైభవ్ సూర్యవంశీ చేజారిిన శతకం

టీమిండియా టీనేజ్ సెన్సేషన్ వైభవ్ సూర్యవంశీ (81 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 7 సిక్స్లతో 92)తృటిలో శతకాన్ని చేజార్చుకున్నాడు. దులీప్ ట్రోఫీ 2026లో ఈస్ట్ జోన్కు వైస్ కెప్టెన్గా వ్యవహరిస్తున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ.. సెంట్రల్ జోన్తో జరుగుతున్న సెమీఫైనల్లో ఆకాశమే హద్దుగా చెలరేగాడు. బెంగళూరులోని బీసీసీబి సీఓఈ మైదానంలో జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్లో ఓపెనర్గా బరిలోకి దిగిన వైభవ్ సూర్యవంశీ.. వన్డే తరహా బ్యాటింగ్తో బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. తన ఫియర్లెస్ బ్యాటింగ్తో మాజీ డాషింగ్ ఓపెనర్ వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ను తలపించాడు. తనకే సాధ్యమైన భారీ సిక్సర్లతో బౌలర్లకు చుక్కలు చూపించాడు.42 బంతుల్లోనే 5 ఫోర్లు, 6 సిక్స్లతో అర్ధశతకం పూర్తి చేసుకున్న వైభవ్.. ఫాస్టెస్ట్ సెంచరీ దిశగా సాగాడు. కానీ హార్డ్డూబే బౌలింగ్లో భారీ షాట్ అడే ప్రయత్నంలో క్యాచ్ ఔట్గా వెనుదిరిగాడు. బౌండరీ లైన్పై అర్బద్ ఖాన్ అడ్డుతమైన క్యాచ్ అందుకోవడంతో వైభవ్ సూర్యవంశీ విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. 8 పరుగుల దూరంలో సెంచరీ చేజారడంతో వైభవ్ సూర్యవంశీ తీవ్ర అసహనానికి గురయ్యాడు. మైదానం వైడీ క్రమంలో బ్యాట్ను బలంగా నేలకు కొట్టి అసహనం వ్యక్తం చేశాడు. దులీప్ ట్రోఫీ చరిత్రలోనే అత్యంత పిన్న వయసులో హాఫ్



సెంచరీ బాదిన అటగాడిగా వైభవ్ సూర్యవంశీ చరిత్రకెక్కాడు. 15 ఏళ్ల 175 రోజుల వయసులో వైభవ్ ఈ ఘనత సాధించి 57 ఏళ్ల రికార్డ్ను బద్దలు కొట్టాడు. 1969లో లక్ష్మణ్ సింగ్ 16 ఏళ్ల 23 రోజుల వయసులో దులీప్ ట్రోఫీలో హాఫ్ సెంచరీ బాదగా.. ఆ రికార్డ్ను తాజాగా వైభవ్ సూర్యవంశీ అధిగమించాడు. అభిమన్యు ఈశ్వరన్తో కలిసి తొలి వికెట్కు వైభవ్ 161 పరుగులు జోడించాడు. కానీ అతను ఔటైన తర్వాత ఈస్ట్ జోన్ ఇన్నింగ్స్ పేకమేడలా కుప్పకూలింది. మరో 105 పరుగులు మాత్రమే జోడించి 57 ఓవర్లలో 266 పరుగులకు ఆలోటైంది. అభిమన్యు ఈశ్వరన్(69) హాఫ్ సెంచరీతో రాణించగా.. మిగతా బ్యాటర్లు విఫలమయ్యారు. సెంట్రల్ జోన్ బౌలర్లలో హర్ష్ దూబే(4/66) నాలుగు వికెట్లు తీయగా.. యశ్ రాకూర్, అర్జున్ పాండే మూడేసి వికెట్లు పడగొట్టారు. దాంతో ఈస్ట్ జోన్కు ఒక్క పరుగు కూడా ఆధిక్యం దక్కలేదు. అనంతరం బ్యాటింగ్కు దిగిన సెంట్రల్ జోన్.. రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి 20 ఓవర్లలో 3 వికెట్లు 45 పరుగులు చేసింది. కునాల్ చండేలా(2), అర్జున్ జుయల్(8), రజత్ పాటిదార్(5) విఫలమయ్యారు.. క్రిజ్జాలో అమన్ మోకడే(23 బ్యాటింగ్), అర్జున్ పాండే(4 బ్యాటింగ్)లు ఉన్నారు. ఈస్ట్ జోన్ బౌలర్లలో ముఖేష్ కుమార్ రెండు వికెట్లు తీయగా.. మహమ్మద్ షమీ ఒక వికెట్ పడగొట్టాడు. ఈ మ్యాచ్లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన సెంట్రల్ జోన్.. 80.1 ఓవర్లలో 266 పరుగులకు ఆలోటైంది. రింకూ సింగ్(88 బంతుల్లో 8 ఫోర్లతో 60) ఒక్కడే హాఫ్ సెంచరీతో రాణించగా.. ఆర్య జుయల్(113 బంతుల్లో 6 ఫోర్లతో 46) హాఫ్ సెంచరీ చేజార్చుకున్నాడు. ఈస్ట్ జోన్

బౌలర్లలో ముఖేష్ కుమార్(3/56), అభిజిత్ సర్కార్(3/38) మూడేసి వికెట్లు తీయగా.. మహమ్మద్ షమీ, మహమ్మద్ కానెన్ రెండేసి వికెట్లు తీసారు.

క్యాన్సర్ పుకార్లను తోసిపుచ్చిన నటి ప్రేమ

సరైన ఊడీ కుదిరితే రెండో విజ్ఞాపిత



దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు స్టార్ హీరో యిన్గా ఓ వెలుగు వెలిగిన సీనియర్ నటి ప్రేమ.. తన వ్యక్తిగత జీవితంపై వచ్చిన పలు రూమర్లకు తాజాగా చెక్ పెట్టారు. ముఖ్యంగా తనకు క్యాన్సర్ వచ్చిందంటూ గతంలో జరిగిన

ప్రచారంలో ఏమాత్రం నిజం లేదని స్పష్టం చేశారు. అదే సమయంలో తన రెండో వివాహంపై వస్తున్న వార్తలపైనూ ఆమె ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. జీవితాంతం తనకు తోడుగా ఉండే సరైన వ్యక్తి దొరికితే వయసుతో సంబంధం లేకుండా పెళ్లి చేసుకోవడానికి సిద్ధమేనని ఆమె పేర్కొన్నారు. కాగా, తెలుగు, కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమల్లో తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ప్రేమ.. వెంకటేష్ నరసన నటించిన 'ధర్మచక్రం', కోడి రామకృష్ణ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'దేవి' వంటి సినిమాల తో తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఎంతో దగ్గరయ్యారు. గతంలో తనకు క్యాన్సర్ సోకిందంటూ కొన్ని వార్తలు ప్రచారంలోకి రావడంపై ప్రేమ తీవ్రంగా స్పందించారు. తాను న్యూజిలాండ్కు స్నేహితురాలిని కలవడానికి వెళ్లిన సమయంలో ఈ పుకార్లు వ్యాపించాయని తెలిపారు.క్యాన్సర్తో పోరాడి విజయం సాధించిన సోనాలి బింద్రే, మమతా మోహన్దాస్, గౌతమి వంటి నటీమణులను ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. అయితే తనకు మాత్రం అలాంటి అనారోగ్య సమస్య ఏదీ లేదని స్పష్టం చేశారు. దేవుడి దయతో తాను సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నానని తెలిపారు. తన గురించి ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలు రావడం బాధ కలిగించిందని చెప్పిన ప్రేమ.. ఆ సమయంలో తల్లిదండ్రుల అంద తనకు ఎంతో మానసిక బలాన్ని ఇచ్చిందని వెల్లడించారు. ప్రేమ వ్యక్తిగత జీవితంలో 2006లో వ్యాపారవేత్త జీవన్ అప్పాచున్న వివాహం చేసుకున్నారు. అయితే కుటుంబ విభేదాల కారణంగా 2016లో వీరిద్దరూ చట్టబద్ధంగా విడాకులు తీసుకున్నారు. అప్పటి నుంచి ప్రేమ ఒంటరిగా ఉంటున్నారు. ఇటీవల ఆమె రెండో పెళ్లి చేసుకోబోతున్నారంటూ వార్తలు రావడంతో ఈ అంశంపై కూడా ఆమె స్పందించారు. పెళ్లి అనేది పూర్తిగా తన వ్యక్తిగత నిర్ణయమని స్పష్టం చేశారు.

విడుదలకు రెడీ అవుతున్న సర్దార్-2



కోటిప్పడ్ స్టార్ హీరో కార్తి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్న చిత్రాల్లో 'సర్దార్ 2' ఒకటి. పీఎస్ మిత్రన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమా.. గతంలో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న 'సర్దార్' చిత్రానికి సీక్వెల్గా రూపొందుతోంది. మొదటి భాగంలో ఏజెంట్గా కార్తి చేసిన యాక్షన్, డిఫరెంట్ గెటప్లు ప్రేక్షకులను మెప్పించడంతో.. సీక్వెల్పై కూడా మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా 'సర్దార్ 2'కు సంబంధించి మేకర్స్ కీలక అప్డేట్ ఇచ్చారు. సినిమా తెలుగు వెర్షన్కు సంబంధించిన ట్రైలర్, ఆడియోను విడుదల చేయనున్నట్లు అధికారికంగా ప్రకటించారు. దీంతో కార్తి అభిమానుల్లో సందడి మొదలైంది. 'సర్దార్ 2'పై ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి ఉంది. ఇప్పుడు తెలుగు ట్రైలర్ విడుదల కానుండటంతో సినిమాకు సంబంధించిన కథ, కార్తి పాత్ర, యాక్షన్ సన్నివేశాలు, విలన్ క్యారెక్టర్పై మరింత క్లారిటీ వచ్చే అవకాశం ఉంది.ముఖ్యంగా మొదటి భాగంలో కార్తి ఏజెంట్ పాత్రకు మంచి స్పందన రావడంతో.. రెండో భాగంలో ఆ పాత్రను దర్శకుడు ఏ స్థాయిలో చూపించారనే విషయంపై అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ట్రైలర్ విడుదల తర్వాత సినిమాపై బజ్ మరింత పెరుగుతుందా లేదా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. 'సర్దార్'లో కార్తి విభిన్న గెటప్లలో కనిపిస్తూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఏజెంట్ పాత్ర సినిమాకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఇప్పుడు అదే పాత్రను కొనసాగిస్తూ 'సర్దార్ 2'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. సీక్వెల్లో కథ మరింత విస్తృతంగా ఉండబోతుందని, యాక్షన్తో పాటు పై డ్రిల్లర్ అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఉంటుందని తెలుస్తోంది. మొదటి భాగంతో పోలిస్తే రెండో భాగాన్ని మరింత భారీ స్థాయిలో తెరకెక్కించినట్లు చిత్ర బృందం చెబుతోంది. ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్రలో విలక్షణ నటుడు ఎన్జే సూర్య నటిస్తున్నారు. ఆయనకు ఉన్న ప్రత్యేకమైన నటన శైలికి తగ్గట్టుగా పవర్ఫుల్ క్యారెక్టర్ను డిజైన్ చేసినట్లు సమాచారం.కార్తి, ఎన్జే సూర్య మధ్య జరిగే పోరాటం సినిమాకు కీలకంగా ఉండబోతుందని టాక్. ఇప్పటికే వీరిద్దరి కాంబినేషన్పై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. ట్రైలర్లో విలన్ పాత్రను ఎంతవరకు రివీల్ చేస్తారనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.'సర్దార్ 2'లో మాజీవిక మోహన్దాస్ హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు. కార్తితో ఆమె కాంబినేషన్ సినిమాకు మరో ఆకర్షణగా నిలవనుంది. యాక్షన్, డ్రిల్లర్ అంశాలతో పాటు సినిమాలో ఎమోషనల్, కమర్షియల్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది.