

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



ఆరోగ్యానికి కొలెస్ట్రాల్ చాలా అవసరం. కొలెస్ట్రాల్ సహజంగానే హానికరం కాదు. కొలెస్ట్రాల్ వివిధ శారీరక విధుల్లో తీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి, విటమిన్ డి, పిత్త ఆమ్లాలు 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 ధమనుల్లో ఫలకాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితిని అథెరోస్క్లెరోసిస్ అంటారు. ధమనులు గట్టిపడడం, సంకోచించడం వల్ల రక్తప్రవాహం సాఫీగా సాగదు. దీంతో తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, 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. అలీప్ నూనె, అవకాడో, గింజలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలి. సాల్మన్, మాకెరెల్ 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. జన్యుపరంగా కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్న వారు తప్పకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముందుగానే గుర్తించడం వల్ల సమస్యలు మరింత తీవ్రతరం కాకుండా శరీరాన్ని సంగ్రక్షించుకోవచ్చని 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 సంరెన కారణాలు ఇంకా తెలియదనే 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 పిసిఎడి వంటి సమస్యలు కూడా ప్రీ డయాబెటిస్ కు దారి తీస్తాయి. ప్రీ డయాబెటిస్ ను ముందుగానే నియంత్రించడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ బారిన పడకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచే, 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 బలపరచే 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 కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుంది. కనుక ఒత్తిడి తగ్గేలా ప్రతిరోజూ 10 నుండి

15 నిమిషాలపాటు ధ్యానం, శ్వాస 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 వర్ణవేక్షిస్తూ ఉండాలి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లో వచ్చే మార్పులను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రీ డయాబెటిస్ నిర్ధారణ ఆందోళనకరంగానే 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 వచ్చేవి 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. ముంజలు లోపల తెల్లని రంగులో గుజ్జు ఉంటుంది. ఇవి నీటి శాతం ఎక్కువగా కలిగి లిచి పండు కంటే వృదువుగా 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 పండ్లుగా పేర్కొంటారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అప్రత్యం, హీట్ రాషెస్, 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 బ్లూక్ సాల్ట్ వేసి తీసుకుంటారు. ఫ్రీజ్ లో ఉంచి చల్లగా అయిన తరువాత కూడా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ముంజలతో చల్లటి డెజర్ట్స్ 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. ఫ్రీజ్ లో కూడా ఇవి ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండవు. ఫ్రీజ్ 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. అల్పాహారంగా, 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 మంచిదా.. స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవడం మంచిదా.. అన్న సందేహాలు కూడా మనలో చాలా మందికి వస్తూ ఉంటాయి.

మిల్క్ షేక్ వద్దు..

అరటిపండును ఏ విధంగా తీసుకోవడం మన ఆరోగ్యానికి, జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదే.. నిపుణులు దీని గురించి విమంతులూర్ 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 సమ్మేళనాలు సక్రియం చేయబడతాయి. దీంతో జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది.

జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం..

అరటిపండును నమలడం వల్ల దానిలో ఉండే మొత్తం పోషకాలు శరీరానికి చక్కగా అందుతాయి. అరటిపండుతో స్నాక్స్, 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, అల్సర్ 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 కొవ్వుకీ సంబంధం ఉంది. గుండెలో ఉన్న సమస్యకు, శరీరంలో ఉన్న కొవ్వుకీ ఒకటే పరిష్కారం. వ్యాయామం. ఒకే దెబ్బకు రెండు పిట్టలన్నట్టు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకునే వ్యాయామం చేస్తూ.. కొవ్వుని తగ్గించేలా కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదేమిటంటే... బ్రెడ్ మిల్ మీద కేవలం పరుగు కాక నడకనూ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజూవారీగా బ్రెడ్ మిల్ మీద పరుగుతే సమయంలో పది నుంచి పన్నెండు శాతం తగ్గించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ సమయాన్ని నడకకు కేటాయించాలని చెబుతున్నారు. ఆ నడక కూడా బ్రెడ్ మిల్ మీదే. నడకలోనూ వేగం ఉండాలన్నది నిబంధన. గంటకు రెండు నుంచి మూడు మైళ్ల వేగంతో బ్రెడ్ మిల్ స్పీడ్ని 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 సమస్యలు ఉన్నట్టుయితే.. మీ వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాత బ్రెడ్ మిల్ మీద ముందడుగు వేయండి.

రూ. 100 కోట్ల వసూళ్లు..

‘మందాడి’ టీమ్పై కమల్ హాసన్ ప్రశంసలు!

ప్రముఖ నటుడు సూరి హీరోగా నటించిన తాజా చిత్రం ‘మందాడి’ ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ. 100 కోట్ల వసూళ్లను రాబట్టి ఘనవిజయం సాధించిన నేపథ్యంలో, లెజెండరీ నటుడు కమల్ హాసన్ ఈ చిత్ర బృందాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. మత్స్యకారుల జీవితాలు మరియు సంప్రదాయ పదవ రేసుల (పాయ్ మార పదగు) నేపథ్యంలో మతిమారన్ పుగళేంది దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంలో సూరితో పాటు సుహాస్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు. సెప్టెంబర్ 10న విడుదలైన ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద అద్భుతమైన కలెక్షన్లతో దూసుకుపోతోంది. ఇప్పటివరకు ఈ చిత్రం రూ. 109.25 కోట్ల ప్రపంచవ్యాప్త వసూళ్లను సాధించింది. అయితే తాజాగా ఈ సినిమాను చూసిన కమల్ హాసన్ చిత్రబృందానికి కలుసుకుని సినిమాపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. ఇక కమల్ హాసన్ను కలవడం తన జీవితంలో మరువలేని క్షణమని హీరో సూరి సోషల్ మీడియా వేదికగా పేర్కొన్నారు. “డాక్టర్ కమల్ హాసన్ సర్, మీ నిస్వార్థమైన ప్రేమ, శక్తివంతమైన మాటలు, దీవెనలు మా మందాడి ప్రయాణాన్ని మరింత ప్రత్యేకంగా మార్చాయి” అంటూ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. దర్శకుడు మతిమారన్ పుగళేంది కూడా స్పందిస్తూ, సినిమా రంగంలో సీనియర్ విద్యార్థి,



నిరంతరం స్ఫూర్తినిచ్చే కమల్ హాసన్ను కలవడం సంతోషంగా ఉందని, తమ చిత్రాన్ని అభినందించినందుకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ చిత్రంలో ప్రతినాయక పాత్రలో నటించిన టాలీవుడ్ నటుడు సుహాస్ మాట్లాడుతూ, కొన్ని క్షణాలు మనల్ని నిశ్చేష్టులను చేస్తాయి. నట దిగ్గజం కమల్ హాసన్ సర్ పక్కన నిలబడటం నా కల సాకారమైన క్షణం అంటూ తన ఆనందాన్ని ఇన్స్టాగ్రామ్లో పంచుకున్నారు.

ధియేటర్లు బద్దలవడం పక్కా..

‘ది ప్యారడైజ్’లో తెలంగాణ ఉద్యమం, కేసీఆర్ పోరాట ఘట్టాలు?

నేచురల్ స్టార్ నాని, టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్లో తెరకెక్కిన మోస్ట్ అవేటెడ్ మాన్ యాక్షన్ డ్రామా ‘ది ప్యారడైజ్’ (పప్రమృత్యుని అంశ). ‘దసరా’ వంటి బ్లాక్బస్టర్ తర్వాత వీరిద్దరి కలయికలో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అయితే, తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించి వినిపిస్తున్న ఇన్సైడ్ రివోల్వ్ టాలీవుడ్ వర్గాల్లో విపరీతమైన హైప్ క్రియేట్ చేస్తున్నాయి. 1980ల నాటి సికింద్రాబాద్ నేపథ్యంతో సాగే ఈ కథలో, నాటి సామాజిక పరిస్థితులు, వివక్షకు వ్యతిరేకంగా జరిగే పోరాటాలతో పాటు తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని తలపించే శక్తివంతమైన సన్నివేశాలు సినిమాకే హైలైట్గా నిలవనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇవే కాకుండా తెలంగాణ ఉద్యమ కాలం నాటి జ్ఞాపకాలు, తెలంగాణ తొలి సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ పోరాట శైలిని గుర్తుచేసే కొన్ని కీలక సన్నివేశాలు మరియు డైలాగులు సినిమాలో ధియేటర్లను షేక్ చేయడం ఖాయమని ఇన్ సైడ్ టాక్ గట్టిగా వినిపిస్తోంది. రఫ్ అండ్ రస్టిక్ యాక్షన్ తో పాటు దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల ప్లాన్ చేసిన పొలిటికల్, రెవోల్యూషనరీ సీన్స్ ప్రేక్షకులకు గూఢబంప్స్ తెప్పించడం పక్కా అని సినీ విశ్లేషకులు అంచనా



వేస్తున్నారు. సినిమాలో వచ్చే తెలంగాణ ఎమోషనల్ అండ్ రెవోల్యూషనరీ సీన్స్ చూశాక ధియేటర్లలో ఫ్యాన్స్ అరుపులతో స్క్రీన్స్ దద్దరిల్లడం ఖాయమని తెలుస్తుంది. అయితే ఈ వార్తలపై క్లారిటీ రావాలంటే సినిమా విడుదలయ్యే వరకు వేచి చూడాలి. సెప్టెంబర్ 24న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్గా విడుదల కాబోతున్న ఈ చిత్రం, బాక్సాఫీస్ వద్ద ఎలాంటి సంచలనాలు సృష్టిస్తుందో చూడాలి!

ఇక రౌడీ జనార్ధన వంతు!

అగ్ర నటుడు విజయ్ దేవరకొండ ప్రస్తుతం రెండు భారీ సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. అందులో పీరియాడిక్ చిత్రం ‘రణబాలి’ దసరా కానుకగా అక్టోబర్ 16న ప్రేక్షకులముందుకురానుంది. ఇటీవలే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన డబ్బింగ్ పనుల్ని కూడా పూర్తిచేసినట్లు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో ఏమాత్రం విరామం లేకుండా తదుపరి చిత్రం ‘రాడీ జనార్ధన’ సెట్స్లోకి అడుగుపెట్టనున్నారు విజయ్ దేవరకొండ. ఈ సినిమా కోసం సరికాత్త మేకోవర్తో భారీ యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కోసం ఆయన సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలిసింది. రవికెరణ్ కోలా దర్శకత్వంలో దిల్ రాజు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. కోస్తా తీరంలోని కళింగపట్నం నేపథ్యంలో రాజకీయాలు, ఆధిపత్య పోరు, విధేయత ప్రధానాంశాలుగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కిస్తున్నారు.



అదరగొట్టేసిన రఘ్విక మందన్నా.. టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్గా మైసా టీజర్ వ్యూస్

కన్నడ భాష రఘ్విక మందన్నా తొలిసారి యాక్షన్ అవతారంలో కనిపించబోతున్న ప్రాజెక్ట్ మైసా (వీఎయ్యు). పాన్ ఇండియా బ్యాక్ డ్రాప్లో తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీ నుంచి ఇప్పటికే విడుదల చేసిన రఘ్విక మందన్నా ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ నెట్టింట్ వైరల్ అవుతూ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తుందని తెలిసిందే. ఇక రెండు రోజుల క్రితం లాంఛ్ చేసిన టీజర్ రఘ్విక మందన్నాలోని మరో యాంగిల్ను చూడబోతున్నట్లు చెప్పేస్తుంది. డీగ్లామరైజ్డ్గా యాక్షన్ అవతారంలో గూఢబంప్స్ తెప్పించే యాక్టింగ్తో అదరగొట్టేస్తుంది. మైసా టీజర్కు అద్భుతమైన స్పందన వస్తోంది. టీజర్ లాంఛ్ చేసిన కొన్ని గంటల్లోనే 25 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్తో ట్రెండింగ్లో నిలుస్తోంది. రఘ్విక మందన్నా ఊహించని లుక్లో అదరగొట్టేస్తూ.. విజయశాంతిని గుర్తుకు తెస్తోందంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు మూవీ లవర్స్. ఈ మూవీలో రఘ్విక మందన్నా గోండ్ గిరిజన మహిళగా కనిపించనుందని టీజర్తో తెలిసిపోతుంది. మైసా సినిమాతో ఛాఅబఅంటి గుబురీశ్రీవ డైరెక్టర్గా ఎంట్రీ ఇస్తున్నాడు. అన్ఫార్మూ ఫిల్మ్ బ్యానర్పై తెరకెక్కుతున్న ఈ మూవీకి జేక్స్ బిజ్ య్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీలో పుష్ప 2 విలన్ తారక్ పొన్నప్ప కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. డెబ్యూ డైరెక్టర్ ఎంట్రీతోనే బాక్సాఫీస్ను షేక్ చేయడం పక్కా అని విజువల్స్ చెప్పకనే చెబుతున్నాయి.

తరచూ తలనొప్పి రావడానికి కారణాలు ఏంటి?

తలనొప్పి సాధారణ సమస్యే. చాలా మంది దీనిని వదిలించుకోవడానికి వివిధ పరిష్కార పద్ధతులను ప్రయత్నిస్తారు. అయితే పదే పదే తలనొప్పి వస్తుంటే మాత్రం.. దానికి కొన్ని కారణాలు ఉండొచ్చు. ఇవి ఎక్కువగా మన జీవనశైలి, ఆహార అలవాట్లు, నిద్ర విధానానికి సంబంధించినవే అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

తలనొప్పికి ప్రధాన కారణాలు..

డీహైడ్రేషన్: రోజంతా తగినంత నీరు తాగకపోతే తలనొప్పి రావచ్చు. స్పష్టమైన కారణం లేకుండా నొప్పి వస్తుంటే ముందుగా నీటి పరిమాణం పెంచాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

క్రమం తప్పిన ఆహార అలవాట్లు: సమయానికి భోజనం చేయకపోవడం లేదా భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి రావచ్చు. కొందరికి ఎక్కువగా తీపి వదార్లూ లేదా కార్బోహైడ్రేట్లు తీసుకున్న తర్వాత కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. అలా ఉంటే ఆ ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.



తలనొప్పి ఇలా తగ్గించుకోండి..

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా నీరు తాగాలి. సుదురు, తల, చెవుల వెనుక భాగాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. లోతైన శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది. కూర్చునేటప్పుడు వీపు నిటారుగా ఉంచాలి, పాదాలు నేలపై సరిగా పెట్టాలి. నిద్రకు ముందు మధ్యం, పొగతాగడం మానేయాలి. తరచూ లేదా తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

దసరాకు ముహూర్తం



ఈ ఏడాది ‘పెద్ది’ చిత్రంతో భారీ విజయాన్ని దక్కించుకున్నారు అగ్ర హీరో రామ్చరణ్. ప్రస్తుతం ఆయన సుకుమార్ దర్శకత్వంలో తదుపరి చిత్రానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ‘రంగస్థలం’వంటి బ్లాక్బస్టర్ హిట్ తర్వాత రామ్చరణ్-సుకుమార్ కాంబోలో రాబోతున్న ఈ సినిమాపై భారీ హైప్ నెలకొని ఉంది. ఈ సినిమాలో రామ్చరణ్ స్టైలిష్ లుక్స్లో కనిపిస్తారని, అర్బన్ నేపథ్యంలో సాగే యాక్షన్ డ్రామా ఇదని సమాచారం. ఈ సినిమా కోసం రామ్చరణ్ 15కిలోల బరువు తగ్గి స్లిమ్గా కనిపించబోతున్నారుట. తాజా సమాచారం ప్రకారం దసరా సందర్భంగా అక్టోబర్ 20న ఈ సినిమాను లాంఛనంగా ప్రారంభించబోతున్నారని తెలిసింది. ‘ఆర్సీ17’అనే వర్సింగ్ టైటిల్తో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రాన్ని మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ తెరకెక్కించబోతున్నాయి. వీశీఊవం

ఇశయరాజుకు అరుదైన గౌరవం



సంగీత మాంత్రికుడు ఇశయరాజుకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఆయన ఐదు దశాబ్దాల సంగీత ప్రస్థానానికి గుర్తింపుగా అక్టోబర్ 15న ‘పీరుతో ప్రత్యేక తపాలా బిళ్లను విడుదల చేశారు. విక్టోరియన్ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, పార్లమెంట్ సభ్యుల సమక్షంలో ఈ స్టాంప్ను రిలీజ్ చేశారు.

ఇశయరాజు మాట్లాడుతూ.. తమిళనాడులోని ఓ చిన్న గ్రామం నుంచి సంగీత ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించి, నేడు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఘనతను సాధించడం భావోద్వేగాన్ని కలిగిస్తున్నదని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా విక్టోరియన్ ప్రభుత్వ ఆర్థిక మంత్రి ఎంపీ ఎన్సర్ ఎల్లొగాన్, పార్లమెంట్ సభ్యులు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తన సంగీత ప్రయాణంలో భాగమైన కళాకారులు, సంగీతకారులకు, తన పాటలను ఆదరిస్తున్న శ్రోతలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 50 ఏళ్ల సినీ ప్రస్థానాన్ని పురస్కరించుకొని ఇశయరాజు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంగీత కచేరీలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ నెల 26న సిటీలో, అక్టోబర్ 5న బ్రిస్బేన్లో ఆయన సంగీత విభావరీలు జరుగునున్నాయి.

జీవితంలో మర్చిపోలేని రోజు



మత్స్యకారుల సంప్రదాయ పదవ పోటీల నేపథ్యంలో రూపొందిన స్పోర్ట్స్ యాక్షన్ డ్రామా ‘మందాడి’ చిత్రం ఇటీవలే ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన విషయం తెలిసిందే. సూరి, సుహాస్ ప్రధాన పాత్రల్లో మతిమారన్ పుగళేంది దర్శకత్వంలో రూపొందిన ఈ సినిమా వందకోట్ల వసూళ్లను రాబట్టింది. మైత్రీ మూవీ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా తెలుగులో విడుదలైంది. తాజాగా ఈ చిత్రబృందాన్ని అగ్ర నటుడు కమల్ హాసన్ అభినందించారు. మంచి కాన్సెప్ట్తో అద్భుతంగా చిత్రాన్ని తీర్చిదిద్దారని ప్రశంసించారు. ‘జీవితంలో మర్చిపోలేని రోజు ఇది. మా చిత్రబృందానికి ఆయన ఇచ్చిన ఆశీర్వాదం, చెప్పిన మాటలు ఎంతో ప్రత్యేకం’ అని హీరో సూరి సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టారు.

‘జార్న్ క్రిష్’లో మానస



‘దేవకి నందన వాసుదేవ’ చిత్రంతో తెలుగు ఇండస్ట్రీలోకి ఎంట్రీ ఇచ్చింది హైదరాబాద్ సాగసరి మానస వారణాసి. ‘కపుల్ ఫ్రెండ్స్’ సినిమా ద్వారా యువతరానికి చేరువైంది. తాజాగా ఈ భాష తెలుగులో భారీ ఆఫర్ను దక్కించుకుంది. శర్వానంద్ నటిస్తున్న యాక్షన్ కామెడీ ఎంటర్టైన్మెంట్ ‘జార్న్ క్రిష్’లో ఆమెను కథానాయికగా ఖరారు

చేశారు. శ్రీను వైట్ల దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రాన్ని రామబ్రహ్మం సుంకర నిర్మిస్తున్నారు. కథాగమనంలో మానస వారణాసి పాత్ర చాలా కీలకంగా ఉంటుందని, శర్వానంద్తో ఆమె ప్రేమాయణం ఆద్యంతం ఆసక్తిగా సాగుతుందిని మేకర్స్ తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ హైదరాబాద్లో జరుగుతున్నది. సంక్రాంతికి విడుదలకానుంది.



చైనాపై ఓటమి.. భారత బ్యాడ్మింటన్ టీమ్కు కాంస్యం

ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ మరో పతకం సాధించింది. టీమ్ ఈవెంట్లో పురుషుల బ్యాడ్మింటన్ జట్టుకు కాంస్య పతకం దక్కింది. సెమీ ఫైనల్లో చైనా చేతిలో భారత్ 1-3 తేడాతో ఓటమి పాలైంది. దీంతో ఫైనల్ చేరే అవకాశం కోల్పోయిన భారత్.. కాంస్యంతో సరిపెట్టుకుంది. అయితే వరుసగా ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ రెండోసారి పతకం సాధించడం విశేషం. 2023 హోంగ్కాంగ్ ఆసియా క్రీడల్లో భారత్ రజతం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. అప్పుడు ఫైనల్లో చైనా చేతిలోనే ఓడింది. 1982, 1986 ఆసియా క్రీడల్లో కాంస్య పతకాలు సాధించిన తర్వాత.. 40 ఏళ్లకు మళ్లీ వరుస ఆసియా గేమ్స్లో పతకాలు సాధించి భారత బ్యాడ్మింటన్ జట్టు అరుదైన ఘనత సాధించింది. ప్రపంచ 14వ ర్యాంకర్ లక్ష్మసేన్ తొలి సింగిల్స్లో చైనా ఆరో ర్యాంకర్ షి యాకిని ఎదుర్కొన్నాడు. కీలక మ్యాచ్లో లక్ష్మ తన స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేయలేకపోయాడు. వరుస గేముల్లో 16-21, 18-21తో ఓటమి పాలయ్యాడు. దీంతో చైనా 1-0 అధిక్యంలోకి వెళ్లింది. తొలి మ్యాచ్లో ఓటమితో వెనుకబడిన భారత్ను సాత్విక్-చిరాగ్ జోడీ అడుకుంది. పారిస్ ఒలింపిక్స్ రజత పతక విజేతలు, ప్రస్తుత ప్రపంచ ఛాంపియన్లు లియాంగ్ వెయ్ కెంగ్-వాంగ్ చాంగ్తో తలపడిన భారత జోడీ అద్భుతంగా ఆడింది. 21-11, 22-20తో ప్రత్యర్థి జోడీని ఓడించి భారత్ను 1-1తో సమం చేసింది. దీంతో ఫైనల్లో ఆశలు చిగురించాయి. మూడో మ్యాచ్లో 20 ఏళ్ల ఆయుష్ శెట్టి బరిలోకి దిగాడు. ప్రపంచ



12వ ర్యాంకర్ లీ షి ఫెంగ్తో తలపడిన ప్రపంచ 20వ ర్యాంకర్ ఆయుష్.. గట్టి పోటీనిచ్చినా విజయం అందుకోలేకపోయాడు. 19-21, 13-21 తేడాతో ఓటమి పాలయ్యారు. దీంతో చైనా 2-1 అధిక్యంలోకి వెళ్లింది.

రెండో డబుల్స్లోనూ చైనాదే పైచేయి

భారత్ ఫైనల్ ఆశలు హరిహరన్ అంసకరుణన్-ఎంఆర్ అర్జున్ జోడీపై నిలిచాయి. ప్రపంచ 25వ ర్యాంకులో ఉన్న ఈ జోడీ.. పీ జీ టింగ్-లియు యీ జంటతో తలపడింది. తొలి గేమ్ను కోల్పోయిన భారత జోడీ రెండో గేమ్లో పుంజుకుని 21-17తో గెలిచింది. అయితే నిర్ణాయక మూడో గేమ్లో చైనా జోడీ అధిపత్యం ప్రదర్శించింది. 9-21తో భారత జోడీ ఓటమి పాలైంది. దీంతో చైనా 3-1తో విజయం సాధించి ఫైనల్లోకి దూసుకెళ్లింది. భారత్ కాంస్య పతకంతో సరిపెట్టుకుంది.

సెమీ ఫైనల్కు అర్హత సాధించాడు. సెమీస్లో జపాన్ ఆటగాడు టకుయా కురోసాకా చేతిలో 4-2 తేడాతో ఓడటంతో మూడో స్థానంతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చింది. 45 నిమిషాల పాటు సాగిన ఈ పోరులో మీనా ఓ దశలో పుంజుకున్నట్లే కనిపించాడు. కానీ ఆ తర్వాత వరుస సెట్లలో వెనుకబడ్డాడు. కాంస్య పతకం సాధించినప్పటికీ సాఫ్ట్ టెన్నిస్లో చారిత్రక విజయాన్ని సమారు చేశాడు.

క్రికెటర్ అవ్వాలనుకుని.. సాఫ్ట్ టెన్నిస్లో చరిత్ర సృష్టించాడు!

జై మీనా.. చిన్నప్పుడు క్రికెటర్ కావాలనుకున్నాడు. కానీ అనుకోకుండా అడిన సాఫ్ట్ టెన్నిస్ అతడి జీవితాన్నే మార్చేసింది. మధ్యప్రదేశ్లోని దేవాస్కు చెందిన 24 ఏళ్ల జై మీనా ఇప్పుడు భారత క్రీడా చరిత్రలో తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాడు. ఆసియా క్రీడల్లో సాఫ్ట్ టెన్నిస్లో భారత్కు తొలి పతకాన్ని అందించాడు. గెలిచింది కాంస్యమే అయినా.. ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు. బుధవారం జరిగిన పురుషుల వ్యక్తిగత విభాగంలో మీనా కాంస్య పతకం సాధించాడు. క్వార్టర్ ఫైనల్లో ఫిలిప్పీన్స్ ఫ్లేయర్పై అద్భుతంగా పోరాడి

జహీర్ ఖాన్ మాత్రమే కాదు.. చాలామంది కోచ్లతో సీఎస్కే చర్చలు: అశ్విన్

ఐపీఎల్ 2027కు ముందు చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కొత్త హెడ్ కోచ్గా టీమిండియా మాజీ స్టార్ పేసర్ జహీర్ ఖాన్ను నియమించిన విషయం తెలిసిందే. అయితే జహీర్ ఎంపికకు ముందు పలువురు మాజీ క్రికెటర్ల పేర్లను సీఎస్కే యాజమాన్యం పరిశీలించినట్లు భారత మాజీ స్పిన్సర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ వెల్లడించాడు. గుజరాత్ టైటాన్స్ (+) కోచ్గా ఉన్న మరో భారత మాజీ క్రికెటర్ అశిష్ నెహ్రా పేరు కూడా ఒక దశలో పరిశీలనలో ఉన్నట్లు తెలిపాడు. 'చాలా మంది కోచ్లతో సీఎస్కే చర్చలు జరిపింది. నాకు తెలిసినంతవరకు ఒక దశలో అశిష్ నెహ్రా పేరు కూడా పరిశీలనలో ఉంది. అయితే గుజరాత్ టైటాన్స్తో నెహ్రా విజయవంతంగా కొనసాగుతున్నాడు. అలాంటి సమయంలో అతడు ఆ జట్టును వీధాల్చిన అవసరం లేదు. ఇద్దరు భారత మాజీ దిగ్గజాలతో పాటు పలువురు విదేశీ కోచ్ల పేర్లను కూడా సీఎస్కే పరిశీలించింది. అయితే వివిధ కారణాలతో కొన్ని ఒప్పందాలు కుదరలేదు. కొందరు కోచ్లు కేవలం ఏడాది ఒప్పందానికి సిద్ధంగా లేకపోవడం వల్ల చర్చలు ముందుకు సాగలేదు' అని అశ్విన్ వెల్లడించాడు.

జహీర్ ఎంపికపై ప్రశంసలు

జహీర్ ఖాన్ను కోచ్గా ఎంపిక చేయడంపై అశ్విన్ సానుకూలంగా స్పందించాడు. జహీర్కు క్రికెట్పై మంచి అవగాహనతో పాటు బొలింగ్ వ్యూహాలపై పట్టు ఉందని పేర్కొన్నాడు. 'జహీర్



ఖాన్ను ఎంపిక చేయడం అద్భుతమైన నిర్ణయం. అతడు అన్ని అంశాల్లోనూ సరిపోతాడు. తెలివైన వ్యక్తి. క్రికెట్ గురించి బాగా తెలుసు. ముఖ్యంగా బొలింగ్ వ్యూహాలపై మంచి అవగాహన ఉంది. ఆటగాళ్లతో కూడా చక్కగా కలిసిపోగలడు. మరోవైపు ధోనీతో జహీర్కు మంచి సంబంధం ఉంది. అతడు యువ ఆటగాళ్లతో కలిసి పనిచేయగలడు. హెడ్ కోచ్గా జహీర్కు ఇది కొత్త ఆరంభం. అయితే ధోనీతో అతడి అనుబంధం కారణంగా జట్టు ఒకే దిశలో ముందుకు సాగుతుందని భావిస్తున్నా' అని అశ్విన్ పేర్కొన్నాడు.

జపాన్లో బుర్రా స్పెషల్ షాపింగ్..

భార్య సంజన రియాక్షన్ వైరల్

ఆసియా క్రీడల కోసం జపాన్కు వెళ్లిన భారత స్టార్ పేసర్ జస్ప్రీత్ బుర్రా.. ఆటకు కాస్త విరామం దొరకడంతో షాపింగ్కు వెళ్లాడు. తనకు నచ్చిన దిండు కోసం వెతుకులాట మొదలుపెట్టాడు. ఇందుకోసం ఏకంగా జపాన్లోని ఓ ప్రత్యేక బిడ్డింగ్ స్టూడియోకు వెళ్లాడు. మరో ఫ్లేయర్ అక్షర్ పటేల్ కెమెరామెన్గా మారి ఈ సరదా సన్నివేశాలను వీడియో తీశాడు. సాధారణంగా షాపుకెళ్లి దిండు ఎంచుకుని తీసుకురావడం కాదు.. బుర్రా కోసం ప్రత్యేకంగా కొలతలు తీసుకున్నారు. మెడ, వెన్ను, శరీర ఆకృతిని పరిశీలించి.. అతడికి ఎలాంటి సపోర్ట్ అవసరమో తెలుసుకుని దిండు తయారు చేసి ఇచ్చారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను అక్షర్ తన కెమెరాలో బంధించాడు. దీనిపై బుర్రా కూడా సరదాగా స్పందించాడు. 'పెద్దవాళ్ల కోసం స్పెషల్ పిల్లో' అంటూ నవ్వుతూ వ్యాఖ్యానించాడు. అనంతరం ఈ అనుభవానికి సంబంధించిన



చేయను' అంటూ చమత్కరించాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య జరిగిన సరదా సంభాషణ సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంది.

వీడియోను ఇన్స్టాగ్రామ్లో పంచుకున్నాడు. 'సరైన దిండును కనుగొనే కళ' అంటూ క్యాప్షన్ పెట్టాడు. ఈ వీడియో ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది.

భార్య సంజన సైటర్

బుర్రా పోస్ట్ చేసిన అతడి భార్య, సోఫ్ట్వేర్ బ్రాడ్కాస్టర్ సంజన గణేశన్ భర్తపై సరదాగా కామెంట్ చేసింది. 'ఇది చేయడానికి ఏకంగా జపాన్ వరకు వెళ్లావా?' అంటూ నవ్వుతున్న ఎమోజితో కామెంట్ చేసింది. దీనికి బుర్రా కూడా తనదైన శైలిలో బదులిచ్చాడు. 'నువ్వు అడిగినప్పుడు ఈ దిండును మాత్రం పేర్ చేయను' అంటూ చమత్కరించాడు. ఈ ఇద్దరి మధ్య జరిగిన సరదా సంభాషణ సోషల్ మీడియాలో నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంది.

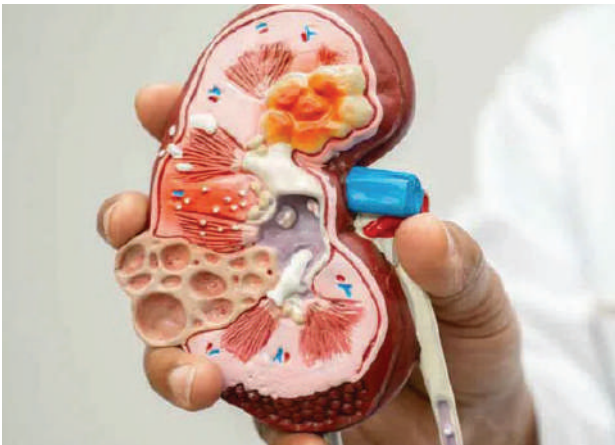
దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

● 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..

మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంటుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారత్లో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రబలత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల్య ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై ఆదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటీస్, హైపర్టెన్షన్ కేసులు భారత్లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.

ముందే పరీక్షలు చేయించడం మంచిది..

కిడ్నీ వ్యాధులలో అత్యంత ప్రమాదకర అంశం ఏంటంటే, ప్రారంభ దశలో ఎలాంటి



జఖణ కేసుల్లో పెద్ద భాగం ఈ రెండు కారణాల వల్లనే వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

లక్షణాలు కనిపించవు. చాలా మంది తమ కిడ్నీ పనితీరు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నదని తెలియకుండా సాధారణ జీవితం కొనసాగిస్తుంటారు. అందువల్ల ముందస్తు గుర్తింపు అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటీస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రిణలో లేకపోతే కిడ్నీలోని హక్కు రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీల సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్ట్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజిఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యూమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.

కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

కిడ్నీ వ్యాధులకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటీస్, హైపర్టెన్షన్ ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారత్లో

శ్యామ్ సుందర్ డబుల్ ధమాకా



ఎక్స్ప్రెస్ కర్ట్ కేటగిరీలో అంతే బరువును ఎత్తి స్వర్ణాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు.

గోవాలో ఐపీఎల్ వేలం



తెలిపారు.గత మూడు ఎడిషన్లలో వేలాన్ని దుబాయ్, జెడ్డా, అబుదాబిలో నిర్వహించిన విషయం విధితమే.

ఆస్ట్రేలియా-పి 171 ఆలోట్



అంతకుముందు ఫస్ట్ ఇన్నింగ్స్లో భారత్ 334 పరుగులకు ఆలోట్ అయింది.

భారత్ గెలుపు జోరు

సమర్కండ్: చెస్ ఒలింపియాడ్లో భారత జట్టు జోరు కొనసాగుతోంది. ఆరో రౌండ్లో ఓడిన పురుషుల జట్టు వెంటనే గెలుపు బాట వట్టింది. బుధవారం జరిగిన ఏడో రౌండ్లో భారత్ 2.5-1.5 తేడాతో ఇంగ్లండ్ను ఓడించింది. అర్జున్ గేమ్ డ్రా అయి నిహాల్ ఓడినా.. గుత్తే, ప్రజ్ఞానంద తమ గేముల్లో గెలిచి జట్టుకు విజయం అందించారు. కోనేరు హంపి నేతృత్వంలోని అమ్మాయిల జట్టు 3.5-0.5 తేడాతో జర్మనీని చిత్తు చేసింది.

14న ఉప్పల్లో భారత్- వెస్టిండీస్ టీ20 మ్యాచ్..

2 వేల మంది ప్రభుత్వ హైస్కూల్ విద్యార్థులకు ఫ్రీ ఎంట్రి



హైదరాబాద్, భారత్- వెస్టిండీస్ మధ్య అక్టోబర్ 14న ఉప్పల్ స్టేడియంలో జరిగే టీ20 మ్యాచ్ చూసేందుకు 2 వేల మంది ప్రభుత్వ హైస్కూల్ విద్యార్థులకు ఉచితంగా టికెట్లు ఇవ్వనున్నట్లు హైదరాబాద్ క్రికెట్ సంఘం (హెచ్సీఏ) కార్యదర్శి జీవన్ రెడ్డి ప్రకటించారు. దాదాపు రెండేండ్ల తర్వాత నగరంలో జరగబోతున్న అంతర్జాతీయ మ్యాచ్కు ఏర్పాట్లు ప్రారంభించామని బుధవారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో చెప్పారు.ఉప్పల్ స్టేడియంలో గతంలో ఉన్న విద్యుత్ సమస్యలన్నింటిని పూర్తిగా పరిష్కరించామని, మ్యాచ్ సాఫీగా జరిగేలా ప్రత్యేకంగా గ్రౌండ్స్టాఫ్, ఇతర సిబ్బందిని సిద్ధం చేస్తున్నామని జీవన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇక, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్రికెట్ మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యమిస్తున్నట్లు ?డ చెప్పారు. మహబూబ్ నగర్, కరీంనగర్లో గ్రౌండ్లు సిద్ధంగా ఉన్నాయని, త్వరలోనే రెండు అకాడమీలను ప్రారంభించి పూర్తిస్థాయి మౌలిక వసతులు కల్పిస్తామని స్పష్టం చేశారు. కాగా, హెచ్సీఏ కొత్త కార్యవర్గానికి ఎన్నికలు నవంబర్ నెలలో జరిగే అవకాశం ఉందని జీవన్రెడ్డి పేర్కొన్నారు.