



కడుపు ఉబ్బరానికి కట్టడి

పరమ చిరాక కలిగించే ఆరోగ్య సమస్యల్లో కడుపు ఉబ్బరం ఒకటి. ఏదో అసౌకర్యం, అదే పనిగా అపానవాయువులు విడుదల కావడం, తేమలు, అప్పుడప్పుడు కడుపులో నొప్పిగా అనిపించడం వంటివి కడుపు ఉబ్బరంలో కనిపించే లక్షణాలు. ఈ సమస్య ఎక్కువ కాలంగా కొనసాగితే అది ఐడిఎస్ (ఇంటెజుల్ టావెల్ సిండ్రోమ్)గా మారే ప్రమాదం కూడా ఉంది. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇవ్వడం ద్వారా ఈ సమస్యలను చాలా వరకు అధిగమించవచ్చు.

కీర దోసకాయలో, క్యెర్రడీస్, ఫ్లేవనాల్డ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండడం వల్ల వీటిని రోజూ తినేవారిలో ఈ కడుపు ఉబ్బరం సమస్యలు కనమరుగునవుతాయి. శరీరంలో నీరు అదనంగా నిలిచిపోవడం వల్ల కూడా ఈ తరహా సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇందుకు విరుగుడుగా పొటాషియం పుష్కలంగా ఉండే, అరటి, కొబ్బరి, అపకాడో లేదా డ్రై-ఫ్రూట్స్ తీసుకోవడం ద్వారా ఈ తరహా సమస్యలు చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. వీటికి సోడియం నిలువల్ని క్రమబద్ధం చేసే శక్తి ఉండడం వల్ల కడుపులో మంట తగ్గుముఖం పడుతుంది. పచ్చి కూరగాయలు లేదా బాగా ఉడకని ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు అవి జీర్ణం కావడానికి సహజంగానే ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.



అమ్మ చేతి గోరుముద్ద!



మార్గనిర్దేశకులుగా మారాలి. అలాగే బయట భోజనాలకు స్వస్తి చెప్పి, ఇంటి భోజనానికే పెద్దలు కట్టుబడి ఉండాలి. పిల్లలకూ ఆ అలవాటు నేర్పాలి. వంటింట్లో వంటపనిలో నిమగ్నమయ్యే తల్లులను చూసిన పిల్లలు కచ్చితంగా వంటగదిలో తయారయ్యే ఆహారాన్ని ఇష్టపడతారు. అలాగే కుటుంబసభ్యులందరూ నిర్దిష్ట సమయాల్లో కలిసి కూర్చుని భోజనం చేసే కట్టుబాటు అనుసరించాలి. ఆ సమయంలో దీని, సెలెనియం లాంటి వాటికి చోటు ఇవ్వకూడదు. పోషకాల చిరుతిళ్లు ఇవ్వాలి! పిల్లలకు జంతుకలు, గవ్వలు లాంటి నిల్వ పిండిపదార్థాలనే చిరుతిళ్లుగా ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. పచ్చికూరగాయ ముక్కలకు ఉప్పు, నిమ్మరసం, చాల్ మసాలా జోడించి సలాడ్ గా అందించవచ్చు. మొలకెత్తిన పెసలు, సెనగలు ఒక టీస్పూన్ నూనెలో వేయించి, క్రొవీగా ఉండడం కోసం వేయించిన వేరుసెనగ పప్పులు చల్లి, నిమ్మరసం కలిపి అందించవచ్చు. పియా విత్తనాలు నానబెట్టి, పండ్ల ముక్కలు, తేనె కలిపి తినిపించవచ్చు. కీర దోసకాయ జుకనిలను పొడవుగా తరిగి, ఉప్పు, చిల్లీపైస్ట్, మొక్కజొన్న పిండి కలిపిన మిశ్రమంలో ముంచి, ట్రెడ్ పొడి అద్ది నూనెలో వేయించి అందించవచ్చు. కూరగాయలు కలిపి అప్పిల్ వేసి ఇవ్వచ్చు. పులిసిన పిండితో రొట్టెలు, చర్మి అన్నంతో దట్టజనం లాంటివి కూడా ఆరోగ్యకరమే! ఆవిరి మీద ఉడికించిన చికెన్, చేప ముక్కలు లేదా గ్రైల్ చేసినవీ పిల్లలకు అందించవచ్చు. పండ్లముక్కలతో కన్నడ తయారచేసి పెట్టవచ్చు. ఆకలి తెలియనివ్వాలి! సాధారణంగా భోజన వేళకు పిల్లలు కూడా కడుపు నిండా తినడం అన్నిసార్లు వీలుపడకపోవచ్చు. అప్పుడప్పుడు పిల్లల ఆకలి మందగిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి తినడానికి పేచీ పెట్టినప్పుడు, బలవంతంగా తినిపించే ప్రయత్నం చేయకూడదు. ఆకలి ఉంటేనే పిల్లలకు ఆహారం అందించాలి. భయపెట్టి, బుజ్జించి తినిపించడం వల్ల తల్లులు అశించే ప్రయోజనం నెరవేరకపోవచ్చు. సాధారణంగా తల్లులు, బడికెళ్లే ఈడు వరకూ పిల్లలకు ముద్దలు చేసి తినిపిస్తూ ఉంటారు. కానీ ఈ పద్ధతి కూడా సరకాదు. నడక వచ్చిన వయసు నుంచే పిల్లలు స్వతంత్రంగా తినే అలవాటు చేయాలి. ప్రతి రోజూ ఒకే సమయానికి, ఒకే ప్రదేశంలో తినే విధానం ఉండాలి. పదార్థాలు నేల మీద పడిపోతాయనో, పిల్లలు బిందరబందర చేస్తారనో, దున్నులు పాడైపోతాయనో పిల్లలను సొంతగా ఆహారం తిననివ్వకుండా అడ్డుకోకూడదు. పిల్లల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారయ్యే స్నాక్సు, ఖేరాలు, బోల్స్, ఫ్లేట్స్ వాడుకోవడం వల్ల వాటితో పిల్లలకు గాయాలు అవకుండా ఉంటాయి. నేల మీద పడినా పగిలిపోకుండా ఉండే పదార్థాలతో తయారైన పాత్రలు, స్నాక్స్ వాడుకోవాలి. పిల్లల ఆహారం పసండుగా... అన్నం, వేరుసెనగపప్పు, నెయ్యి, ఒక పండు, ఇంట్లో తయారైన లడ్డు... ఇవీ పిల్లలకు అనునీత్యం ఇవ్వవలసిన ఆహారం. వీటితోపాటు కూరగాయలు, ఇంట్లో వండిన ఎటువంటి ఆహారమైనా ఇవ్వవచ్చు. చిరుతిళ్లుగా గుప్పడు వేరుసెనగపప్పులు, తాజా పండ్లు, అటుకుల ఉప్పా, గోధుమరొట్టె, బెల్లం ముక్క, ఇంట్లో తయారైన సున్నంబిండు, అడ్డుపెట్టెలు లాంటి కూరగాయలను అందమైన ఆకారాల్లో కోసి, ఆకర్షణీయమైన అలంకరణతో వడ్డించి, పిల్లల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తించవచ్చు. వీర్చింత వరకూ ఖిన్నంబిండు పోషకాలు అందించే ముందు, నాలుగు కూరగాయలను కలిపి వండవచ్చు. ఇలా పిల్లలకు నచ్చే, వారు మెచ్చే తరహాలోనే ఆహారం పట్ట వారికి ఇష్టాన్ని రెట్టింపు చేయవచ్చు.

పిల్లలు తినడానికి మొండికేస్తారు. అయిష్టత ప్రదర్శిస్తారు. బలవంతం చేస్తే ఏద్యేస్తారు. అలాగని వదిలేస్తే పిల్లలకు పోషకాలు అందడేలా? ఇలాంటిప్పుడు పిల్లలకు బలవర్ధక ఆహారం మీద ఇష్టం పెరిగే చిట్కాలు పాటించాలి! పిల్లల పోషకాహారం గురించిన అవగాహన తల్లుల్లో పెరగడం అభినందనీయమే! అయితే ఆ ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు ఉండేలా సరి చూసుకోవడమూ అవసరమే! అయితే అవన్నీ ప్రాంతీయపరమైన, సంప్రదాయపూరితమైన, రుతుపరమైన ఆహార పదార్థాలేనా? మనం తినే ఆహారం, నివసించే వాతావరణాలతో మన అనుబంధం కాకపోతే బలహీనపడుతోంది. ఇప్పటికే పదేళ్ల వెన్నక్క వెళ్లే ఏ ఇంట్లో చూసినా పప్పు, అన్నంతో కూడిన భోజనమే తినేవాళ్లం. పిల్లలు వాటినే ఇష్టం తినేవాళ్లు. కానీ ఇప్పుడు పోషకాల మీద పెరిగిన అవగాహన మూలంగా, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వులను దూరం పెట్టేస్తున్నారు. ఏం కొంటాన్నా, లేమిలో పరిక్రింది, కెలరీలు లెక్కిస్తున్నారు. కానీ ఇలాంటి విపరీతమైన అప్రమత్తత వల్ల ఎక్కువ సంవత్సారాల విలువైన పోషకాలకు దూరమవుతున్నారు. ఫిట్ గా ఉండడానికి బదులు లావుగా తయారవుతున్నారని, తెలికగా జబ్బులు బారిన పడుతున్నారని. పోషకాలను బట్టి ఆహారాన్ని ఎంచుకునే ధోరణి వల్ల లాభపడే ఆహారం సంస్కృతి! ప్రజల ఆరోగ్యానికి ఈ ధోరణి ఏమాత్రం ప్రయోజనకారి కాదు. కాబట్టి మరీ ముఖ్యంగా పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం విషయంలో అమ్మమ్మలు నాటి పాతవి, ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులనే ఎంచుకోవాలి. అమ్మమ్మల ఆహారం! ప్రపంచం మొత్తంలో స్థూలకాయం కలిగిన పిల్లలన్న దేశంగా భారతదేశం రెండవ స్థానంలో ఉంది. అంతమాత్రాన మనం పిల్లలు, వారి ఆహారపుటలవాట్లను అక్రమం చేస్తున్నామని కాదు. నిజానికి వారి ఆహారం పట్ల మనం అవసరానికి మించిన శ్రద్ధ నిరర్పిస్తున్నాం. పోషకాలున్న ఆహారం అది ప్రాంతీయమైనది కాకపోయినా, వెతికి వెతికి తినిపిస్తున్నాం. కానీ మన అమ్మలు,

అమ్మమ్మలు ఇలా చేయలేదు. ఏ రుతువులో కావే కాయలను ఆ రుతువుల్లో తినిపించారు. పొట్టు తీయని ధాన్యాలు, పెరట్లో పండిన కూరగాయలు, పళ్లు అందించారు. అప్పుట్లో వంటగది ఇంటి మధ్యలో ఉండేది. ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడు వంటింట్లోకి వెళ్లి ఆహారం అందుకుని తినేటందుకే ఈ ఏర్పాటు. పాలు, పెరుగు, కమ్మని వెన్న, నెయ్యి, జున్నులు ప్రతి ఇంట్లో తాజాగా, సిద్ధంగా ఉండేవి. సున్నంబిండు, అరిసెలు లాంటి బలవర్ధకైన చిరుతిళ్లు డబ్బాల్లో నింపి ఉంచేవారు. సెనగపప్పు ఉండలు, వేరుశనగ చెక్కలు, బెల్లం జిలేబీలు... ఇవన్నీ రక్తస్పృద్ధిని పెంచే చిరుతిళ్లే! వీటిలో ఎటువంటి ప్రీజర్వేటివ్స్, కృత్రిమ రంగులా ఉండవు. కానీ ఇలాంటి వంటలు వండే బదులు, పాశ్చాత్య ఆహార పద్ధతులను అనుసరిస్తూ మాంసకృత్తుల కోసం సోయా, అపకాడోల మీద, పీచు కోసం ఓట్స్ మీద ఆధారపడుతున్నాం! వీటికంటే మెరుగైన ప్రత్యామ్నాయం, సంప్రదాయ పదార్థాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కొంతమంది పిల్లలు తినడానికి పేచీ పెడతారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆకుకూరలు, కూరగాయల పళ్లు అయిష్టత ప్రదర్శిస్తారు. ఇలాంటిప్పుడు పిల్లలకు ఆ ఆహారం పట్ల ఆసక్తి ఏర్పరచే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇందుకోసం పాలకూరను పెరట్లోనే పెంచాలి. పూల తొట్టలో కొత్తిమీర, పుడినా, ఆకుకూరల విత్తనాలు చల్లి పిల్లల చేత వాటికి నీళ్లు పోయిస్తూ ఉండాలి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఎదిగే క్రమాన్ని పిల్లలు పరిశీలించాలి చేయాలి. అలాగే కూరగాయలు వండించే తోటలకు అరుదుగానే పిల్లలను తీసుకెళ్లు ఉండాలి. పళ్లు, కూరగాయ మొక్కలను పిల్లలు గమనించేలా చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ మొక్కల ఉత్పత్తుల పట్ల పిల్లలకు ఆసక్తి పెరుగుతుంది. వాటి వంటలను ఆస్వాదించాలనే కోరిక కూడా పెరుగుతుంది. ఆహారంతో అనుబంధం ఏర్పరచాలంటే పర్యావరణంతోనూ అనుబంధం ఏర్పరచాలి. పెద్దలు ఈ విషయంలో పిల్లలకు ఉంటాయి. శ్వాసకోసం వ్యాసులు, అజీర్ణవ్యాధులు, కడుపునొప్పి, చర్మవ్యాధులు, బ్లడ్ ప్రెషర్, మధుమేహం, నిద్రపట్టకపోవడం, గుండెల్లో దడ, మైగ్రేన్ ఇలాంటి కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఒత్తిడి ఉంటుంది. అలసట, అనారోగ్యసమస్యలు, సంసారం సరిగా సాగనప్పుడు, ఈశ్వర్ ద్వేషాలు ఉన్నప్పుడు, భయం అవహించి ఉండడం, విపరీతమైన ట్రాంతిత్ ఉండడం ఇలా ఎన్నో ఎన్నెన్నో... ఒత్తిడినుంచి అధిగమించేందుకు... విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఎంత సమయం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలన్నదానిపై కొలమానం ఏదీ లేదు. మనస్సు అప్లడకరంగా ఉందనిపించేంత వరకు విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. యోగా చేయవచ్చు, ప్రకృతి సుందర ప్రదేశాలు, దేవాలయాలను దర్శించవచ్చు. పర్యటనలకు వెళ్ళవచ్చు. ముఖ్యంగా ఒత్తిడిని జయించేందుకు ఆత్మవిశ్వాసం చాలా ముఖ్యం. ఒత్తిడి ఒక మేలే.. నిజంగా ఒత్తిడి ఒకమేలేనని చెబుతారు. ఒత్తిడి నుంచి ఉత్తేజితలువ్వాలి. ముఖ్యంగా చదువుకునే విద్యార్థి నుంచి దేశాధినేత వరకు అందరిలోనూ ఒత్తిడి ఉంటోంది. ముఖ్యంగా మేనేజ్మెంట్ చేసే వాళ్ళకు ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒత్తిడి అనేది లేకపోతే కొందరి బద్ధకస్తులు అవుతారు. పనిని తొందరగా చేయాలని ఆనిపించడమే ఒత్తిడి. ఏం చేయాలి? ..ఇప్పుడు ఎంత పని చేయగలమో అంతే చేయాలి. రేపటి గురించి తరువాత ఆలోచన చేయాలి. సమస్యలను ఎదుర్కొన్నాడనికే సిద్ధపడాలి. కష్టమన్నే కుంగి పోకూడదు. ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు ప్రయత్నాలు చేయాలి. పుస్తక పఠనం ద్వారా ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఆత్మీయల పద్ధతు వెళ్ళి కానీవు మాట్లాడితే, ఇష్టమైన ప్రాంతానికి పర్యటనకు వెళితేకూడా ఉపశమనం ఉంటుంది. పదిమందిలో కానీవు కూర్చుని సరదాగా మాట్లాడండి.

స్టార్ వర్కర్ గా మారిపోండి!



బ్రహ్మచారి స్టార్ యుగం. హార్ట్ వర్కర్ అన్న పేరుకన్నా స్టార్ వర్కర్ అన్న పదానికే ఇప్పుడు క్రేజ్ ఉంది. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఉత్పత్తిని ఇవ్వడం అన్నది ఇటు పనిచేసేవారికి హాయిగాలిపే అంశమే. మీరు స్టార్ వర్కర్ గా మారిపోవాలనుకుంటే ఇదిగోండి కొన్ని టిప్స్. పనుల జాబితా: రోజును ప్రారంభించడమే ముందే ఆ రోజు ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద అవగాహన ఉండాలి. స్టాండ్ మ్యాట్, రిఫ్రెష్ మెంట్, ఇంటర్నల్ డిస్ట్రెస్ మేజింగ్ ఇలాంటివన్నీ ఎప్పుడెప్పుడు ఉంటాయి అన్నది ఒకసారి అవలంబించుకుంటే, ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మీరు చక్కగా సెజెంట్ చేసుకోగలుగుతారు. ఏ గ్యాప్ దగ్గర విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. ఏ సమయంలో పనిచేసుకోవచ్చు అన్నది తెలుస్తుంది. ప్రాధాన్యతా క్రమంలో..: పనిచేసేప్పుడు కూడా ఏ పని ఎక్కువ ప్రయోజనీ అన్నది చూసుకోవాలి. అంటే 20 శాతం టాస్టులు 80 శాతం పనిని పూర్తిచేస్తాయి. ముందుగా ప్రాధాన్యం ఉన్న అలాంటి వాటిని గుర్తించి, పూర్తి చేసుకుంటే మిగతావి చేయడం సులభం అవుతుంది. నో చెప్పండి: చెప్పిన ప్రతి పనికి తలపాదం కాకుండా, ముందుగా మీ దగ్గర ఉన్న పనులకు పట్టే సమయాన్ని వాటి ప్రాధాన్యాన్ని అంచనా చేసుకోండి. అవి ఇవీ చేయడం కష్టం అనిపిస్తే తప్పకుండా నో చెప్పండి. లేకపోతే లేనిపోని గందరగోళానికి గురై సకాలంలో ఏ పని పూర్తిచేయలేరు. ఇంటర్నెట్ ఉండాలి: సుదీర్ఘ సమయం పనిచేస్తూ ఉండటం అంటే హార్ట్ వర్క్ చేయడమే. కానీ, క్రమం తప్పకుండా బ్రేక్లు తీసుకుంటూ పనులు పూర్తి చేస్తే అది ఒత్తిడిగా అనిపించదు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే ఇలాంటిప్పుడు పనులు త్వరగా పూర్తవుతాయంటు కూడా. సత్వర స్పందన: ఏదైనా ఇష్టాన్ని మీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, ఒక మెయిల్ కు రెస్పాండ్ అవ్వాలి వచ్చినప్పుడు వెనువెంటనే దానికి రిట్యూన్ ఇవ్వండి. అవసరమైన వారి దృష్టికి ఆ సమస్యను తీసుకెళ్లండి. దీని తర్వాత ఆ టాస్కుకు సంబంధించిన పని మొదలుపెట్టండి. వెంటనే స్పందించడం అన్నది స్టార్ వర్కర్ లక్షణాలలో ప్రధానమైనది.

రెండింతలు ఎక్కువ తినేస్తున్నాం

ఒక మనిషి రోజుకు 5 గ్రాముల కంటే తక్కువ ఉప్పు తినాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, జాతీయ పోషకాహార సంస్థలు సూచిస్తున్నాయి. కానీ మన ఉత్పాదక రాష్ట్రాల్లో సగటున ఒక మనిషి రోజుకు 12 గ్రాముల కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తీసుకుంటున్నాడు. ఇలా అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం వలన అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు, మూత్రపిండాల సమస్యలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. రక్తపోటును పరిష్కరించే లక్ష్యంతో ఇటీవల నిర్వహించిన ఓ జాతీయస్థాయి వర్క్ షాప్ వైద్యులు ఈ విషయాలను ప్రస్తావించారు. రెస్పాండెంట్లు, హెల్త్ కార్యకర్తల పాటు ఇంట్లో వండే వంటల్లోనూ ఉప్పును అధికంగా వాడుతున్నారని వైద్యులు అంటున్నారు. 80 శాతం ఉప్పు ఇంటి వంటల ద్వారానే తీసుకుంటున్నామనీ, ముఖ్యంగా ఉరగాయలు, అప్పుదాలు, చట్నీలు, సలాడ్, మజ్జిగ, సాసెల ద్వారా ఉప్పు అధిక మోతాదులో తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. గులాబీ ఉప్పు, రాతి ఉప్పు, సముద్రపు ఉప్పు తక్కువగా ఉంటుండన్నది అపోహ మాత్రమేనని వైద్యులు అంటున్నారు. కాకపోతే వాటిలోని ఖనిజాల పరిమాణాల్లో స్వల్ప వ్యత్యాసం ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.



ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మార్గాలున్నాయే

ఈ రోజులలో ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఎవరైనా ఉన్నారా అంటే... లేరనే చెప్పాలి. కాలంతోపాటు పరిగెత్తే క్రమంలో ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ఒత్తిడిని జయించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. ఒత్తిడిని అధిగమించడంపై పుస్తకాలు, టీవీలలో ప్రసారాలు, పత్రికలలో ప్రత్యేక కథనాలు కూడా వస్తుంటాయి. కొన్నెలల్లో తరగతులు కూడా కొందరు నిర్వహిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా యోగా సెంటర్లు డ్రైన్ పై ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఇంటర్నెట్ పై డ్రైన్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ఒత్తిడి నుంచి అధిగమించడానికి ఏమేమి చేయాలన్నదానిపై కొన్ని నూచనలు ఇస్తోంది. ఒత్తిడి ఎవరెవరిలో ఉంటుంది? వ్యవసాయదారులు వంటలు వండకపోతే, తెచ్చిన రుణం తీరకపోతే, చేతికొచ్చిన పంట ఎండిపోతే, తుపానుకు తుడిచి పట్టుకుపోతే, తగిన ధర రాకపోతే ఒత్తిడికి గురవుతారు. 40 నుంచి 50 శాతం మంది రైతులలో ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. గృహిణులు కూడా ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఉదయం నిద్ర లేచినప్పటినుంచి వారు చేసే పని అంతా కూడా ఒత్తిడితోనే ఉంటుంది. ఉద్యోగాలకు వెళ్ళాలంటే పిల్లలను పాఠశాలలకు వెళ్ళేందుకు సిద్ధం చేయడం ఒక ఎత్తయితే, వారు ఉద్యోగానికి సమయానికి చేరకపోవడం కూడా మరొక ఎత్తు. గృహిణులలో 40 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులుకు సంబంధించి 20 నుంచి 30 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. రాజకీయదారులకులలో సుమారు 50 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. రాజకీయ దారులకు పడవుల కోసం, ఎన్నికలలో గెలుపుకోసం. మంత్రి పదవులకోసం వంటి స్వేచ్ఛలను కోసం ఒక ఒత్తిడి అయితే. ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలు నెరవేర్చలేక ఇబ్బందులు పడుతూ ఒత్తిడి గురవడం ఇంకొకటి. పోలీసులలో 60 శాతం మందికి ఒత్తిడి ఉంటుందని అంచనా. సొంత వ్యాపారాలు చేసే వారికి మరింతగా



ఒత్తిడి ఉంటుంది. దాదాపు 70 శాతంమంది ఒత్తిడికి గురవుతారు. పోలీసి తట్టుకుని వ్యాపారం చేయడంలో, లాభాలను ఆర్జించడంలో, తెచ్చిన రుణాలను తీర్చడం ఇబ్బంది పడుతున్న సమయంలో ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఎన్నికూటివీలు తమకు ఇచ్చిన లక్ష్యాలను నెరవేర్చలేక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. విద్యార్థులు కూడా పోటీపరీక్షలలో పాల్గొనేందుకు, రెగ్యులర్ పరీక్షలలో బెస్ట్ ర్యాంక్ తెచ్చుకునేందుకు ఇలా పలు రకాల ఒత్తిడి వారిపై కూడా

వీటితో క్యాన్సర్ ముప్పు

ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం: సాసేజీలు, ముందస్తుగా ఊడికించి ఉంచిన మాంసాలను గ్రహించే 1 క్యాన్సర్ కారకాలుగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వర్గీకరించింది. వీటితో ప్రత్యేకించి పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ముప్పు ఉందనే స్పష్టమైన ఆధారాలున్నట్లు తెలిపింది. ఈ మాంసాల నిల్వ కోసం ఉపయోగించే నిల్వ పదార్థాలు, నైట్రోజ్ పేగుల్లోని కణాలను దెబ్బతీసి, దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ కారక ఉత్పత్తిపరచాలకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి ఈ రకం మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండడం ఉత్తమం తీసి పానీయాలు: శీతల పానీయాలు, తీయని ప్రపదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర మోతాదులను పెంచడానికి మించి ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తాయి. వీటితో శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ పెరిగి, రొమ్ము, పెద్దపేగు, క్షీమ క్యాన్సర్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. కాబట్టి తీయని పానీయాలకు బదులుగా కొబ్బరినీళ్లు, హెర్బల్ టీలు లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలను ఎంచుకోవాలి. వేపుళ్లు: ఫ్రైడ్ ఫ్రైస్, సమాసాలు, జబ్బెలను వేయించడం కోసం ఒకే నూనెను పడే పడే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. దాంతో ఈ నూనెల్లో క్యాన్సర్ సంబంధిత కాంపౌండ్, ఆక్సిలెయిడ్ తయారవుతుంది. సాబిట్ ఇలాంటి పదార్థాలను పడే పడే తినడం వల్ల ఆక్సిడైజ్డ్ ఫ్రైస్, తీవ్రమైన ఇన్ ఫ్లమేషన్లు పెరిగి, క్యాన్సర్ వృద్ధికి అనువైన పరిస్థితులు శరీరంలో చోటు చేసుకుంటాయి. కాబట్టి ఇలా నూనెలో వేయించడానికి బదులుగా బేక్ చేయడం లేదా ఎయిర్ ఫ్రైయింగ్





సిరిస్ గా రాబోతున్న సూర్య 'రెట్రో'.. ఎక్స్టెండెడ్ వెర్షన్ పై సుబ్బరాజు కామెంట్స్

ప్రమీక సూపర్ స్టార్ సూర్య నటించిన సూపర్ హిట్ చిత్రం 'రెట్రో'. కార్మిక సుబ్బరాజు దర్శకత్వం వహించిన ఈ రొమాంటిక్ యాక్షన్ డ్రామాలో పూజా పాగో హీరోయిన్ గా నటించగా, శ్రీయ ప్రత్యేక గీతంలో కనిపించారు. 65 కోట్ల బడ్జెట్ తో రూపొందిన ఈ సినిమాను సూర్య, జ్యోతిక నిర్మించారు. మే 01న ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈ చిత్రం తెలుగులో మిశ్రమ స్పందనలను అందుకోగా.. తమిళంలో మాత్రం సూపర్ హిట్ గా నిలిచింది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం ఓటీటీ వేదిక నెట్ ఫ్లిక్స్ లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. ఇదిలావుంటే తాజాగా ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికర విషయాన్ని పంచుకున్నా దర్శకుడు కార్మిక

సుబ్బరాజు. నాలుగు నెలల్లో 'రెట్రో' సిరిస్ వెర్షన్ విడుదల చేయాలని తాను ఆలోచిస్తున్నట్లు సుబ్బరాజు ప్రకటించారు. ఈ వెక్స్టెండెడ్ వెర్షన్ లో కేవలం తొలగించిన సన్నివేశాలు మాత్రమే కాకుండా, అనేక భావోద్వేగపూరిత సన్నివేశాలు మరింత వివరంగా ఉండేలా ఫ్లాన్ చేస్తున్నానని ఆయన తెలిపారు. అయితే, ఈ విషయంలో నెట్ ఫ్లిక్స్ సుముఖంగా లేదని, అందుకే వారితో చర్చలు జరుపుతున్నానని సుబ్బరాజు పేర్కొన్నారు. 'రెట్రో'ను కొన్ని ఎడిటింగ్ లాగా తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తున్నానని, ఒక్కో ఎడిటింగ్ సుమారు 40 నిమిషాలు ఉండేలా చూస్తున్నానని చెప్పారు. హాస్యం, డ్రామా, యాక్షన్ వంటి అంశాలను ఒక్కో ఎడిటింగ్ పైలెట్ చేయాలనే తన ఆలోచన అని సుబ్బరాజు వెల్లడించారు.



స్రీని ఇండస్ట్రీలో హీరోయన్ల కొరత ఎంతో ఎక్కువ ఉంది. అయినప్పటికీ టాలెంటెడ్ హీరోయన్లు కొన్ని సినిమాలకే పరిమితమవుతూ వస్తున్నారు. అందానికి అందం, టాలెంట్ కు టాలెంట్ ఉన్నప్పటికీ కొంతమంది అలా మెరిసి ఇలా మాయమవుతుంటే, ఇంకొందరు సినిమాలు మానేసి పెళ్లి చేసుకుని సెటిలైజ్ అవుతున్నారు. దీంతో ఫ్యాన్స్ వారిని సినిమాల్లో చూడటాన్ని మిన అయిపోతున్నారు. ఇక చేసేదేమీ లేక వారిని సోషల్ మీడియాలో ఫాలో అవుతూ ముచ్చట పడుతున్నారు. అలా సినిమాలు చేస్తూ చేస్తూ సడెన్ గా పెళ్లి చేసుకుని సెటిలైజ్ అవుతున్న నెట్టింట్ ల తెగ వెతుకుతున్నారు. ఆ హీరోయన్ మరెవరో కాదు, బాపు బొమ్మ ప్రణీతా సుభాష్. అమ్మడికి అందం, అభినయం ఉన్నా కూడా కోరుకున్న సక్సెస్ అందుకోలేకపోయింది. వార్షింగ్ హీరోయిన్ గా, సెకండ్ హీరోయిన్ గా పలు సినిమాల్లో నటించి ఆడియన్స్ ను మెప్పించిన ప్రణీతా ఏం పిల్లడో సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. మొదటి సినిమాలోనే తన క్యూట్ లుక్ తో ఆడియన్స్ ను మెప్పించిన ప్రణీతా ఆ తర్వాత హీరోయన్ గా వరుస సినిమాలు చేసింది. హీరోయిన్ గా అనుకున్న గుర్తింపు రాకపోవడంతో ఆ తర్వాత సెకండ్ హీరోయిన్ గా కూడా తన లక్ ను బెస్ట్ చేసుకుంది. సెకండ్ హీరోయిన్ గా పవన్ కళ్యాణ్ తో కలిసి చేసిన అత్తారింటికి దారేది సినిమా ప్రణీతాకు మంచి సక్సెస్ ను అందించింది. అయినా ఆ హీట్ తన కెరీర్ కు ఏమంత ఉపయోగపడలేదు. దీంతో కెరీర్ పీక్ లో ఉన్నప్పటికీ పెళ్లి చేసుకుని సినిమాలకు దూరమైంది ప్రణీతా. ఇప్పుడు ప్రణీతాకు ఇద్దరు పిల్లలు కూడా. పెళ్లి తర్వాత ప్రణీతా సినిమాలకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ సోషల్ మీడియా ద్వారా తన ఫ్యాన్స్ కు మాత్రం టచ్ లోనే ఉంది. అందులో భాగంగానే ఎప్పటికప్పుడు ఫ్యాన్స్ తో చిట్ చాట్ నిర్వహిస్తూ ఉండే ప్రణీతాను రీసెంట్ గా ఓ అభిమాని మీరు సినిమాల్లో ఎందుకు నటించడం లేదని అడగా, దానికి ప్రణీతా తన పిల్లల వల్లే తాను సినిమాల్లో నటించడం లేదని, వారిని

అందుకే సినిమాలకు దూరం



చూసుకోవడానికి సినిమాలకు దూరంగా ఉంటున్నట్లు ప్రణీతా వెల్లడించింది. పిల్లల కోసం కెరీర్ ను వదిలేసిన ప్రణీతాను ఇప్పుడంతా మెచ్చుకుంటున్నారు.

ఇంత స్టార్ డైరెక్టర్ వాట్సప్ కూడా వాడరా.. ఆశ్చర్యపోతున్న అభిమానులు



ఈ రోజుల్లో చిన్న పిల్లల నుండి పండు ముసలి వరకు అందరు తెల్లారింది మొదలు రాల్చి పడుకునే వరకు వాట్సప్ లో మునిగి తేలుతూనే ఉంటారు. కానీ టాలీవుడ్ స్టార్ డైరెక్టర్ వాట్సప్ అనేదే వాడడం. మరి ఈ రోజుల్లో వాట్సప్ వాడకుండా ఉన్న ఆ డైరెక్టర్ మరెవరో కాదు సెన్సిబుల్ చిత్రాల దర్శకుడు శేఖర్ కమ్ముల. ఆయన దర్శకత్వం వహించిన సినిమాలు అన్నీ బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి విజయం సాధించాయి. రియాలిటీకి దగ్గరగా ఉండే ఆయన సినిమాలు ప్రేక్షకులని కూడా ఎంతగానో అలరిస్తుంటాయి. జూన్ 20న శేఖర్ కమ్ముల దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'కుబేర' చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. కుబేరలో ధనుష్ హీరోగా నటించగా, రష్మి మందం హీరోయిన్ గా నటించిన విషయం తెలిసిందే. అక్కినేని నాగార్జున కీలక పాత్రలో నటించారు. రిలీజ్ డేట్ దగ్గర పడుతున్నక్రమంలో ప్రమాషన్స్ కార్యక్రమాలలో భాగంగా బిజ్ బిజ్ గా ఉన్నారు. రీసెంట్ గా హైదరాబాద్ లో గ్రాండ్ గా డ్రీ రిలీజ్ ఈవెంట్ నిర్వహించింది చిత్రయూనిట్. ఈ కార్యక్రమానికి దర్శకధీరుడు రాజమౌళి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఆయన చేసిన కామెంట్స్ సినిమాపై అందనాలు కూడా పెంచాయి. కుబేర సినిమా టైటిల్ ప్రకటించి అందులో నాగార్జున నటించిన వార్త సన్ను ఎంతగానో ఇంప్రెస్ చేసింది. ఆ తర్వాత ఈ సినిమాలో ధనుష్ కూడా ఉన్నారని తెలిసినప్పుడు నా అందనాలు రెట్టింపు అయ్యాయి. మైండ్ బ్లౌక్ అయింది.

పూజాపాగో పూజాపాగో కోలివుడ్ లో కంబ్యాక్ అయిన సంగతి తెలిసిందే.. 'రెట్రో' సినిమాతో అమ్మడు మళ్లీ రీలాండ్ అయింది. కానీ ఆ సినిమా ఆరంభించిన ఫలితాన్నివ్వలేదు. సక్సెస్ తో కంబ్యాక్ అవ్వాలనుకున్న పూజుకు అలా షాక్ తగిలింది. ప్రస్తుతం అక్కడే విజయ హీరోగా నటిస్తున్న జననాయగన్ లో నటిస్తోంది. తాజాగా ఈ సినిమాలో అమ్మడి పోర్టల్ పూర్తయింది. ప్రస్తుతం కాంచన 4 లో నటిస్తుంది. ఇది కూడా పూర్తయితే పూజా అక్కడ భాగీ

అయితే, కొత్త సినిమాలేవే చేతిలో లేవు. సూపర్ స్టార్ రజనీ కాంత్ నటిస్తోన్న కూలీలో స్పెషల్ అప్పియియన్స్ మాత్రమే ఇస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో పూజాపాగో టాలీవుడ్ అవకాశాల కోసం ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. పాత పరిచయాల్ని మళ్లీ టచ్ లో పెడు తోచింది. పాత మేనేజిమెంట్ కు టచ్ లోకి వెళ్లి యోగక్షేమాల అడిగి ఇండస్ట్రీ స్థితి గతల గురించి అలా తీసుంది. అలాగే కొంత మంది దర్శకు, నిర్మాతలకు కూడా టచ్ లో వెళ్లిస్తున్నానని పూజాపాగో తెలిసింది. మరి ఈ పాత పరిచయాలు కొత్త అవకాశాల తెచ్చి పెడతాయా? లేదా? అన్నది చూడాలి. పూజాపాగో టాలీవుడ్ ను వదిలేసి మూడేళ్ల అవుతుంది. వాటిని కాచని బాలీవుడ్ కి వెళ్లింది. కెరీర్ అక్కడే ఫ్లాన్ చేసుకుని స్టారపదాలని ఫ్లాన్ చేసుకుంది. కానీ అమ్మడి ఫ్లానింగ్ తల్లకింది. అక్కడ సరైన సక్సెస్ ను తెచ్చే లు పక్కడపోవడంతో అమ్మడి కోలివుడ్ వైపు బర్న్ తీసుకుంది. లక్ష్మీగా ఆ సయంలో అవకాశాలు రావడంతో చేతిలో ఈ మాత్రం సినిమాలతోనైనా బిజ్ గా ఉంది. లేదంటే పూజాపాగో రిటైర్మెంట్ ప్రచారం తెరపైకి వచ్చేది.



'ది రాజాసాబ్' కోసం బాలీవుడ్ క్లాసిక్ సాంగ్..కానీ!



ప్రాశాంట్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటించిన భారీ కామెడీ హాసర్ థ్రిల్లర్ 'ది రాజాసాబ్'. మారుతి డైరెక్ట్ చేసిన ఈ సినిమా టీజర్ ఎట్టేలేకుండా రిలీజ్ కావడం తెలిసిందే. గత కొంత కాలంగా ఆలస్యం అవుతూ వచ్చిన టీజర్ ఫైనల్ గా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చేసింది. కళ్లు చెదిరే విజువల్స్, డార్లింగ్ ప్రభాస్ మార్పు కామెడీ పంచెలు, మారుతి మార్పు కామెడీ హాసర్ ఎలిమెంట్స్ తో రూపొందిన ఈ సినిమా టీజర్ ప్రేక్షకులతో పాటు అభిమానుల్ని కూడా విశేషంగా ఆకట్టుకుంటూ యూట్యూబ్ లో ట్రెండ్ అవుతోంది. ఇందులోని కీలక పాత్రలో బాలీవుడ్ స్టార్ సంజయ్ దత్ నటించారు. ఆయన ప్రభాస్ కు తాతగా ఓ మహాలీని ఆవహించిన ఫ్యాన్స్ క్యారెక్టర్ లో సంజయ్ దత్ కనిపించబోతున్నారు. ప్రభాస్ సిరిస్ లోనైన వీడి కామెడీ పంచెలతో తనదైన మార్కు హాస్యంతో అలరించబోతున్నారని టీజర్ తో స్పష్టమైంది. ఇక ఇందులో ప్రభాస్ కు షో డీగా ముగ్గురు ముద్దుగుమ్మలు నటించారు. మాణిక్య మోహన్, నిధి అగర్వాల్, రిద్ది కుమార్ ఈ మూవీలో ప్రభాస్ తో రొమాన్స్ చేస్తున్నారు.

అయితే ఈ మూవీ కోసం ప్రభాస్ ఇంట్రడక్షన్ సాంగ్ ని దర్శకుడు మారుతి ఓ రెంజీతో ఫ్లాన్ చేశాడట. ఇందులో ప్రభాస్ తో పాటు ముగ్గురు హీరోయిన్లు కూడా ఉండేలా డిజన్ చేశాడట. దీని కోసం బాలీవుడ్ క్లాసిక్ సాంగ్ ని తీసుకుని దాన్ని రీమిక్స్ గా వాడాలనుకున్నాడట. కానీ ఆడియో రైట్స్ గుర్తుకొచ్చి సడరు బాలీవుడ్ క్లాసిక్ సాంగ్ కు సంబంధించిన వారిని సంప్రదిస్తే రాజాసాబ్ టీమ్ కు కళ్లుజైర్లు కమ్మాయని తెలిసింది. సడరు బాలీవుడ్ సంస్థ క్లాసిక్ సాంగ్ కోసం రైట్స్ రూపంలో రూ. 5 కోట్లు డిమాండ్ చేసి షాక్ ఇచ్చిందట. హిట్ డైరెక్టర్లతో మారుతి కథలు దాంతో షాక్ కు గురైన చిత్ర బృందం ఆ ఆలోచనలో పడినట్లు తెలిసింది. ప్రభాస్ తో కలిసి ముగ్గురు హీరోయిన్లు డ్యాన్స్ చేసి ప్రత్యేక సాంగ్ కాబట్టి క్లాసిక్ సాంగ్ ని తీసుకుంటే సినిమాకు హైలైట్ అవుతుందని భావిస్తే బాలీవుడ్ సంస్థ రూ. 5 కోట్లు డిమాండ్ చేయడంతో ఆ ఆలోచనని తిరస్కరించి మరొక సాంగ్ ని సంబంధించిన వారిని సంప్రదిస్తే రాజాసాబ్ టీమ్ కు కళ్లుజైర్లు కమ్మాయని తెలిసింది. అంత మోతం ఇచ్చి మళ్లీ పాట రాయించుకోని, మ్యూజిక్ చేయించుకోవడం ఎందుకు.. తమనే చేతే కొత్త పాట చేయిస్తే బాగుంటుందని భావించి ఆ బాధ్యతల్ని మళ్లీ తమనేకే అప్పగించారట. ఇలాంటి పాటల్ని చేయడంలో తమని నిర్దుష్టంగా కావడంతో అనుకున్న స్టాయిల్ ఈ పాట వచ్చేసినది, ఢియోటర్లతో ఆడియన్స్ ఈ పాటకు ఉర్రూతలూగడం భాయమని తెలుస్తోంది.

శ్రీలీల వర్సెస్ మిహిక.. బెస్ట్ ప్రైవీ ఎవరు?

టాలీవుడ్ అటు బాలీవుడ్ లో వరుస ఆఫర్లతో వేగంగా దూసుకెళుతుంది. నేటి స్టార్లతో శ్రీలీల దూకుడు గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. టాలీవుడ్ లో ప్రతిభతో దూసుకొచ్చిన స్టార్ గా వెలుగుతోంది. ఇటీవల పుష్ప చిత్రంలో స్పెషల్ నంబర్ దెబ్బలు పడతాయి రోలీలీల ఇమోజ్ ని పెంచింది. ఈ రోజుల్లో శ్రీలీల ఒక ఏడాది పెద్దదైంది. జూన్ 14న తన 24వ పుట్టినరోజు జరుపుకుంటోంది. శ్రీలీలను గొప్పగా అభిమానించే తన స్నేహితురాలు సహా పలువురు బర్త్ డే విషెస్ తెలియజేసారు. రానా సతీమణి మిహిక దగ్గరబాటి శ్రీలీలకు ఈ విధంగా విషెస్ తెలిపారు. "నా సన్ మైన్ గాఫ్ కి పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు! కొంత కాలం అయినా అయినా ఈ సెలబ్రేషన్ జరుపుకోవడంలో చాలా బిజ్ గా ఉన్నాను.. ఈ సంవత్సరం నేర్చుకోనివి తిరిగి నేర్చుకునే సంవత్సరంగా ఉండనివ్వండి. మీలోని అమాయకత్వం.. ఉత్సాహంతో పాత ప్రపంచ జ్ఞానాన్ని సమతుల్యం చేయగలరు! నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను!" అని రాసారు. శ్రీలీల - మిహిక ఎంతో సన్నిహితంగా ఉన్న ఓ ఫోటోగ్రాఫ్ ని కూడా మిహిక దగ్గరబాటి షేర్ చేసారు. సమంత కూడా శ్రీలీల అందమైన ఫోటోని షేర్ చేసి విషెస్ చెప్పారు. "విషింగ్ యు సన్ మైన్, స్టార్ డెస్ట్.. మీనుంచి అన్ని రకాల మాయాజాలాలను కోరుకుంటున్నాను. పట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు - శ్రీలీల. వేగంగా దూసుకెళుతున్న యువ నటిగా విశేష పరిశ్రమలో ఎక్కువగా చర్చించుకున్న షేర్ లో ఒకరిగా మారావు" అని రాసారు. శ్రీలీల ఇప్పటికే దాదాపు డజను చిత్రాలలో నటించింది. తమపరి కార్మిక ఆర్గ్యుంట్ కలిసి బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెట్టారు. ఈ చిత్రం తనకు ఒక బహుమతి అవుతుందని శ్రీలీల ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. నటిగానే కాదు వైద్యురాలిగానూ శ్రీలీల ప్రాఫెషనల్. డాక్టర్ నాకు తెలిసిన మొదటి స్పెషిలిగ్ అని కూడా శ్రీలీల చెబుతుంది. 2019లో వివి అర్జన్ దర్శకత్వం వహించిన కన్నడ చిత్రం కిన్ తో శ్రీలీల చిత్ర పరిశ్రమలోకి ప్రవేశించింది. ఆ తర్వాత తెలుగు, తమిళం, హిందీ చిత్రాలలో నటిస్తూ బిజ్ గా ఉంది.



బాంద్రాలో సమంత గ్లామర్ షో వేరే లవల్..

నాగ చైతన్య నుండి విడిపోయిన తర్వాత సమంతలో చాలా మార్పు వచ్చింది. ఇటీవల అందాల ఆరభ్యంతో తగ్గిదేలే అంటోంది. ఆమె చేసే ఫోటో మాట్లు దుమారం రేపుతున్నాయి. తనకు గ్లామర్ షోలో ఎలాంటి హద్దులేవని చాటుకుంటోంది సామ్. ఈ మధ్య సమంత ముంబైలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇక బైట్ డ్రెస్ లో ఆమె చేస్తున్న రచ్చ మామూలుగా లేదు. బీటీవీ హీరోయిన్ ని బీట్ చేసేలా సమంత డ్రెస్సులు ధరిస్తుంది. ఇటీవల ముంబైలోని బాంద్రా ప్రాంతంలో జిమ్ సెషన్ ముగిసిన తర్వాత కారు ఎక్కేందుకు వెళుతుంది. ఆ సమయంలో ఫోటో గ్రాఫర్స్ సమంత వెనక పడ్డారు. అయితే ఆ సమయంలో ఫోన్ చెవి దగ్గర పెట్టుకుంది కానీ, ఎవరితో మాట్లాడాలో అర్థం కానట్టుంది. తనని ఫోలో ఆయ్యో ఫోటోగ్రాఫర్స్ ని "స్టాప్ ఇట్ గెస్! ఇంటూ హెచ్చరించింది. ప్రస్తుతం సమంతకి సంబంధించిన వీడియో సెట్టింగు వైరల్ అవుతుండగా, అందులో ఆమె ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ, తన కార్ కోసం వెళుతున్నా, ఫోటోగ్రాఫర్స్ ను హెచ్చరించే విధానం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఇటీవల సమంత తన ఫిట్ నెస్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఇస్తూ, తరచూ జిమ్ సెషన్ వీడియోలు, ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ వస్తుంది. బైట్ డ్రెస్ లో సమంత చేసే గ్లామర్ రచ్చ కూడా సెట్టింగు వైరల్ అవుతుంది. సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండే హీరోయిన్ లో సమంత కూడా ఒకరు. ఎప్పటికప్పుడు తన పాల్, మూవీస్ గురించి అవేదేట్స్ ఇస్తూ అభిమానులకు టచ్ లో ఉంటుంది. మయోసైటిస్ వలన గత కొంతకాలంగా వెండితెరకు దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం తాను మానసికంగా ఎంతో దృఢంగా, సంకోహంగా ఉన్నట్లు సమంత పేర్కొంది.. నాగచైతన్యతో విడిపోయిన తర్వాత ఒంటరిగానే జీవిస్తాన్ని సాగిస్తున్న సమంత, ప్రస్తుతం తన కెరీర్ పై పూర్తి దృష్టి సారించారు.

4 రోజుల టెస్టుకు ఐసీసీ రెడ్డి.. 3 దేశాలకు మినహాయింపు!



ముంబై - సవభూమి వరల్డ్ టెస్టు చాంపియన్ షిప్ కొత్త సైకిల్ ప్రారంభం అయితే 2027-29 సిరీస్ కోసం ఐసీసీ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. చిన్న దేశాలకు టెస్టు మ్యాచ్ లను నాలుగు రోజుల నిర్వహించాలన్న నిర్ణయాన్ని ఐసీసీ తీసుకున్నట్లు ఓ నోవేడిక ద్వారా తెలుస్తోంది. అయితే టెస్ట్ వీరమించుకున్నారు. అంత మోతం ఇచ్చి మళ్లీ పాట రాయించుకోని, మ్యూజిక్ చేయించుకోవడం ఎందుకు.. తమనే చేతే కొత్త పాట చేయిస్తే బాగుంటుందని భావించి ఆ బాధ్యతల్ని మళ్లీ తమనేకే అప్పగించారట. ఇలాంటి పాటల్ని చేయడంలో తమని నిర్దుష్టంగా కావడంతో అనుకున్న స్టాయిల్ ఈ పాట వచ్చేసినది, ఢియోటర్లతో ఆడియన్స్ ఈ పాటకు ఉర్రూతలూగడం భాయమని తెలుస్తోంది.

నేపాల్ పై స్ట్రోంక్ విక్రలి.. 3వ సూపర్ ఓపెన్ లో గెలిచిన నెదర్లాండ్స్.. టీ20 చరిత్రలో తొలిసారి



స్వాదిల్లీ - సవభూమి: ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసిన నెదర్లాండ్స్ జట్టు 20 ఓవర్లలో ఏడు వికెట్ల సాధనానికి 152 రన్స్ చేసింది. ఛేతన్ లో నేపాల్ జట్టు వివర ఓవర్లో 16 రన్స్ చేయాలి ఉంది. అయితే టెయిలెండ్ నందన్ యాదవ్ ఆఖరి రెండు బంతుల్లో బౌండరీలు కొట్టి స్కోర్లను సమం చేశాడు. మ్యూస్ డ్రా కావడంతో సూపర్ ఓపెన్ కు వెళ్లింది. తొలి సూపర్ ఓపెన్ లో నేపాల్ 19 పరుగులు చేసింది. దాంట్లో కునాల్ భువల్ 18 రన్స్ చేశాడు. అయితే డవ్ ఓపెన్ లో ఓవర్ అయింది, ఆరో బంతిని భారీ షాట్లుగా మలిచాడు. అయిదో బంతిని సిక్సర్, ఆరో బంతికి ఫోర్ కొట్టి.. స్కోర్లను సమం చేశాడు. ఇక రెండో సూపర్ ఓపెన్ లో నెదర్లాండ్స్ ఫస్ట్ బ్యాటింగ్ చేసింది. దాంట్లో 17 రన్స్ స్కోర్ చేసింది. ఆ ఓవర్ కూడా రసవత్సరంగా సాగింది. కైల్ క్లెయిన్ వేసిన లాస్ట్ బంతిని.. డివీంద్ర సింగ్ సిక్సర్ కొట్టడంతో ఆ ఓవర్ కూడా డ్రా అయ్యింది. దీంతో మూడో సారి మూల్డెబెల్ ఓవర్లకు వెళ్లారు. డవ్ ఆఫ్ స్పిన్లలో జాన్ లయన్ కాచేలే తన ఓవర్లో తొలి నాలుగు బంతుల్లో రెండు వికెట్ల తీశాడు. నేపాల్ ఆ ఓవర్లో పరుగులు చేయలేకపోయింది. సింగిల్ అవసరం కాగా, ఫస్ట్ బంతికే రివైట్ భారీ షాట్ కొట్టి జట్టుకు విజయాన్ని అందించాడు. టీ20 ట్రై సిరీస్ లో తొలి సెంచూరియన్ నెదర్లాండ్స్ మూడవ జట్టుగా పోటీపడుతున్నది.



టీ20 క్రికెట్ చరిత్రలో రికార్డ్.. తొలిసారిగా మూడో సూపర్ ఓపెన్ లో విజయం..



ముంబై - సవభూమి: టీ20 క్రికెట్ ప్రపంచంలో ఒక అరుదైన రికార్డ్ నమోదైంది. నేపాల్ జట్టుతో జరిగిన మ్యూస్, ఏకంగా మూడో సూపర్ ఓపెన్ వరకు వెళ్లగా, నెదర్లాండ్స్ జట్టు విజయం సాధించింది. ఇది టీ20, లిస్ట్ ఏ క్రికెట్ చరిత్రలో సరికొత్త సాధనం. ఈ అటలో మొదటి నెదర్లాండ్స్ 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల సప్లంతో 152 పరుగులు సాధించింది. తర్వాత వచ్చిన నేపాల్ జట్టు చివరి ఓవర్లో 16 పరుగులు కేవలం ఒక పరుగే కావాలి ఉండగా, మైఖేల్ కావాలి ఉన్నప్పటికీ, చివరి బంతి కిక్కురా బాడంతో విజయాన్ని ఖాయం చేసుకున్నారు.