



ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే లివర్ డ్యామేజ్ అయినట్లా..?



కూర్పుని పనిచేసినప్పుడు కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. అలా అని నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. ఏమో ఏ సమస్య కారణంగా ఇలా నొప్పులున్నాయో తెలియదు కదా.

జీర్ణక్రియ

ఫైబర్ ఫుడ్

హెల్త్ న్యూస్ ,19 మే (క్రాంతి న్యూస్):లివర్ అనేది కడుపు కొడి వైపున పక్కటెముక కింద ఉంటుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణ చేయడం దగ్గర్నుంచీ వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించడం, రక్తం బాగా ప్రవహించేలా చేయడం వరకూ లివర్ అవసరం. ఇన్ని విధాలు నిర్వహించే లివర్ కి కొన్ని హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది జన్మపరంగా రావచ్చు. లేదా వైరస్, అల్కహాల్ తీసుకోవడం, ఊబకాయం వల్ల కూడా రావచ్చు. కాలక్రమేణా కాలేయాన్ని దెబ్బతీసే పరిస్థితులని లివర్ సిర్రోసిస్ కి దారితీయొచ్చు. సిర్రోసిస్ కారణంగా లివర్ డ్యామేజ్ అవుతుంది. ఇది ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. కానీ, మొదట్లోనే గుర్తించి సరైన ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటే సమస్యని తగ్గించొచ్చు. మరి లివర్ డ్యామేజ్ అయ్యే ముందు ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో హెల్త్ కోచ్ మాటల్లో తెలుసుకుందాం .

బెల్లీ ఫ్లాట్, కడుపు ఉబ్బరం, వాపు

మనం ఎక్కువగా ఫుడ్ తినకుండానే ఉబ్బరంగా అనిపించడం, గ్యాస్, అజీర్ణంగా అనిపించడంతో దీంతో పాటు బెల్లీ ఫ్లాట్ పెరగడం కూడా లివర్ డ్యామేజ్ ని సూచిస్తుంది. ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా ఈ సమస్య ఉంటే మాత్రం జాగ్రత్తగా ఉండండి.

అలసట

ఏ పని చేయకుండానే ఊరికే అలసిపోవడం, నీరసంగా అనిపించడం పనిచేయాలనిపించకపోవడం, అలసటగా ఉండడం ఇలా కనిపిస్తే కొద్దిగా ఆలోచించండి. ఎందుకంటే లివర్ డ్యామేజ్ అయ్యే ముందు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే, ఇది వేరే ఇతర సమస్య ఉన్నప్పుడు కూడా ఉంటుంది. కాబట్టి, మిగతా లక్షణాలను కూడా గమనించండి.

కడుపు పై భాగం, భుజంలో నొప్పి

ఎక్కువగా కడుపు పై భాగంలో నొప్పి రావడం, కుడి భుజం కూడా లాగినట్లుగా నొప్పిగా అనిపించనప్పుడు జాగ్రత్త పడాల్సిన అవసరం ఉంది. కొన్నిసార్లు అదేపనిగా

తింటూ సరైన లైఫ్ స్టైల్ పాటించినప్పటికీ తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుకపోవడం, ఉబ్బరం, గ్యాస్ పట్టేసినట్లుగా ఉంటే అనుమానించాల్సిందే. ఈ లక్షణాలన్నీ ఒకేసారి ఉండవు. కొంతమందికి కొన్ని లక్షణాలు ఉంటాయి. కొంతమందికి కొన్ని కనిపించవు. అదే విధంగా, కొన్ని లక్షణాలకి వేరే కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. కాబట్టి, ముందుగానే గుర్తించడం మంచిది.

కళ్లు, చర్మం పచ్చగా మారడం

ఈ లక్షణం కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే అలర్ట్ అవ్వడం మంచిది. లివర్ డ్యామేజ్ అయ్యే ముందు ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కళ్లు, చర్మం పచ్చగా పచ్చకామెర్ల సమస్యతో బాధపడతారు. కాబట్టి, దీనిని అసలే నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు. ఆలస్యమైతే ప్రాణాంతకంగా మారే అవకాశం ఉంది.

వికారం

ప్రతీసారి వికారంగా అనిపించడం, వాంతులు వచ్చినట్లుగా ఉండడం, ఇబ్బందిగా అనిపించడం ఇలాంటివన్నీ కూడా లివర్ డ్యామేజ్ అయ్యే ముందు కనిపించే లక్షణాలే. ఇవి కనిపించినప్పుడు కచ్చితంగా జాగ్రత్త పడాలి.

లివర్ డీటాక్స్ కి

ఎప్పటికప్పుడు లివర్ ని డీటాక్స్ చేసుకోవాలి. దీనికోసం బీట్ రూట్, పసుపు, ఆకుకూరలు, వెల్లుల్లి వంటి ఫుడ్స్ తీసుకోండి.

ఎక్కువగా నీరు తాగండి. నిమ్మరసం కలిపిన నీరు తాగండి. ఒకేసారి 3, విటమిన్ ఈ లివర్ పనితీరుని బలంగా మారుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి. దీనికోసం ధ్యానం చేయొచ్చు. అల్కహాల్, ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్, డ్రింక్స్ కి దూరంగా ఉండండి. ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. బాడీలోని ముఖ్య అవయవాలలో లివర్ ఒకటి. బాడీని డీటాక్స్ చేయడంలో ఇది కీ రోల్ పోషిస్తుంది. అలాంటి లివర్ పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య మొత్తంపై ఎఫెక్ట్ పడుతుంది.

గుండె సంబంధిత సమస్యలకు ఇది మన్ను పనిచేస్తుందట..!

హెల్త్ న్యూస్ ,19 మే (క్రాంతి న్యూస్):అయుర్వేదం ప్రకారం వెల్లుల్లి శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది సహజ వైద్యంలో ముఖ్యమైనది. దీనిలో ఉండే సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు శరీరంలో బాగా పని చేస్తాయి. అల్లీసిన్, అజోయిన్, డయల్ సల్ఫైడ్ వంటి పదార్థాలు గుండె సంబంధిత సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ వెల్లుల్లిని తింటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు బ్యాలెన్స్ గా ఉంటాయి.



అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, తక్కువ శారీరక చలనంతో ఈ రోజుల్లో జీవనశైలి మారిపోయింది. ఈ మార్పులు శరీరంలోని కొవ్వు పెరగడానికి కారణం అవుతున్నాయి. దాంతో పాటు గుండెపోటు, రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు, ఎక్కువ రక్తపోటు వంటి సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలను తగ్గించడానికి సహజంగా దొరికే వాటిలో వెల్లుల్లి ముఖ్యమైనది.

వెల్లుల్లిని పాలలో మరిగించి తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. పాలు వేడిగా ఉన్నప్పుడు దానిలో వెల్లుల్లి ముక్కలు వేసి కాసేపు మరిగించాలి. ఇలా తయారైన మిశ్రమం రాత్రి లేదా ఉదయం తినవచ్చు. ఇది శరీరంలో కొవ్వు తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, బీపీ అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది.

నెయ్యిలో వేయించి తీసుకోవడం.. ఇది పూర్వ కాలంలో ఎక్కువగా ఉపయోగించబడిన పద్ధతి. నెయ్యిలో వెల్లుల్లిని వేయించి తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. వాసన కూడా తగ్గుతుంది. మీరు కూరల్లో వాడినా.. తినే ముందు ఒకటి రెండు ముక్కలు తీసుకున్నా మంచిదే. కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు నెయ్యి తీసుకోవాలంటే భయపడుతారు. కానీ నెయ్యిని చిన్న పరిమాణంలో వాడితే ఉపయోగమే ఉంటుంది.

ఉదయం లేచిన వెంటనే ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బను నానబెట్టిన గోరువెచ్చని నీటితో తినడం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియ బాగా జరిగేందుకు సహాయపడుతుంది. శరీరం తేలికగా ఉండేలా చేస్తుంది. అయితే ఇది తిన్న తర్వాత కాసేపు నీళ్లు తాగకపోతే మంచిది.

పుల్లటి సమస్య ఉంటే ఖాళీ కడుపుతో తినడం కంటే పాలలో మరిగించి తినడం మంచిది. ఎండాకాలంలో వెల్లుల్లి శరీరానికి వేడి చేస్తుంది. అందుకే తక్కువగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. నెయ్యిలో వేయించిన వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కొన్ని మందుల ప్రభావం మారే అవకాశం ఉంటే డాక్టర్ ను అడగాలి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తినవద్దు. తక్కువగా తినాలి.

వెల్లుల్లి సహజంగా దొరికే మధురమైన ఔషధం. దీన్ని తినే విధానం శరీర పరిస్థితి, కాలం, అవసరాన్ని బట్టి మార్చాలి. పాలలో మరిగించినా, నెయ్యిలో వేయించినా, ఖాళీ కడుపుతో తిన్నా మోతాదు అనుసరించాలి.

గ్రీన్ టీ తాగుతున్నారా? ఐతే ఇవి తెలుసుకోండి

హెల్త్ న్యూస్ ,19 మే

(క్రాంతి న్యూస్):గ్రీన్ టీ

అనగానే సాధారణంగా

కొవ్వును

కరిగించుకోవటానికి

వాడతారు అని తెలుసు. కాని

గ్రీన్ టీ మన శరీరానికి

చాలా రకాలుగా

ఉపయోగపడుతుంది. గ్రీన్ టీ

సేవిస్తే కలిగే

ప్రయోజనాలు ఏమిటో

తెలుసుకుందాము.

గ్రీన్ టీ రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది.గ్రీన్ టీకి శరీరంలోని కొవ్వు, రక్తపీడనాన్ని తగ్గించే శక్తి వుంది.గ్రీన్ టీ కాంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ వంటి గుండె సంబంధిత వ్యాధులను రాకుండా అవుతుంది. గ్రీన్ టీ త్వరగా బరువు తగ్గటానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.గ్రీన్ టీ తాగటం వల్ల మెదడుకు మంచిది, మతిమరుపు రాకుండా చేస్తుంది.కీళ్లనొప్పులతో బాధ పడేవారికి గ్రీన్ టీ చక్కని ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.ప్రతి రోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగటం వలన ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనాన్ని పొందవచ్చు.





స్వీటీ హారర్ కామెడీ?

‘మీన్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి’ తర్వాత సినిమాలకు కాస్త గ్యాప్ ఇచ్చిన అనుష్క.. క్రిష్ ‘ఘాటీ’తో మళ్లీ ఇన్సింగ్స్ మొదలుపెట్టారు. ఇప్పటికే షూటింగ్ పూర్తి చేసుకున్న ‘ఘాటీ’.. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. త్వరలోనే మేకర్స్ రిలీజ్ డేట్స్ కూడా ప్రకటించనున్నారు. మరోవైపు ఓ మలయాళ చిత్రంలో కూడా స్వీటీ నటిస్తున్నారు. ఆ సినిమా ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉంది. ఇదిలావుంటే.. అనుష్క రీసెంట్గా ఓ దర్శకుడి కథకు ఓకే చెప్పారట. ఆ దర్శకుడెవరో కాదు.. హారర్ కామెడీ చిత్రాలను తెరకెక్కించడంలో మాస్టర్గా పేరు గాంచిన సుందర్.సి. బెంజ్ మీడియా సంస్థతో కలిసి సుందర్.సి స్వీయ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమాను నిర్మిస్తారట. తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ఏకకాలంలో రూపొందే ఈ సినిమా.. హారర్ కామెడీ జానర్లోనే ఉంటుందట.

సూర్య కొత్త చిత్రం షూటూ

వరుస సినిమాలతో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్నారు హీరో సూర్య . ప్రస్తుతం ‘రెట్రో’ విజయాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తోన్న ఆయన తాజాగా కొత్త చిత్రాన్ని పట్టాలెక్కించారు. ‘లక్ష్మీ భాస్కర్’తో విజయాన్ని అందుకున్న వెంకీ అట్లూరి దర్శకత్వంలో ఆయన సినిమా చేయనున్నారు. ఈ విషయాన్ని ఇప్పటికే ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా పూజా కార్యక్రమం హైదరాబాద్లో వేడుకగా జరిగింది. ఇందులో సూర్య, వెంకీ అట్లూరి, ఇతర చిత్రబృందం పాల్గొన్నారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై నాగవంశీ దీనిని నిర్మిస్తున్నారు. మమితా బైజు కథానాయిక. జీవీ ప్రకాష్ ఈ చిత్రానికి స్వరాలు అందించనున్నారు. ‘సారీ’, ‘లక్ష్మీ భాస్కర్’ తర్వాత వెంకీ అట్లూరి చిత్రానికి వర్క్ చేయడంపై జీవీ ప్రకాష్ స్పందించారు. ‘హ్యూట్రీక్’ కోసం వర్క్ చేయడం సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. సూర్య 46వ చిత్రంగా ఇది సిద్ధం కానుంది.

నటుడు భరత్కు మాతృవియోగం

టాలీవుడ్ నటుడు, వైట్ అర్టిస్ట్ మాస్టర్ భరత్ ఇంట విషాదం నెలకొంది. ఆయన తల్లి కమలహాసినీ ఆదివారం రాత్రి చెన్నైలో గుండెపోటుతో మరణించారు. ఆమె అకాల మరణంతో భరత్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు సోషల్ మీడియా వేదికగా తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సినీ ప్రముఖులు, సన్నిహితులు ఆయనకు ఫోన్ చేసి ధైర్యం చెబుతున్నారు. బాల నటుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భరత్.. ప్రస్తుతం పలు చిత్రాల్లో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తూ మెప్పిస్తున్నారు. తెలుగులో అంజి సినిమాతో కెరీర్ ప్రారంభించాడు. రెడీ, ఢీ, దూకుడు, హ్యాపీ, దేనికైనా రెడీ ఇలా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో వందకుపైగా సినిమాల్లో నడించాడు. రెడీ, బిందాస్ సినిమాల్లో నటనకుగాను సంది అవార్డులు అందుకున్నాడు.

బాలీవుడ్లో హిట్ జోడీగా ప్రేక్షకులను అలరించారు కథానాయకుడు షారుక్ ఖాన్ ‘, రాణీ ముఖర్జీ. ‘కుచ్ కుచ్ హెరాతా హై’, కభీ ఖుష్ కభీ ఘమ్’, ‘చల్తే చల్తే’, ‘కభీ అల్వీనా నా కెహన్సీ’ లాంటి చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులను మెప్పించారీ జంట. ఇప్పుడు ఈ ఇద్దరూ మరోసారి ఆ మ్యూజిక్స్ సృష్టించేందుకు సమాయత్తమవుతున్నారు. షారుక్ ఖాన్ ఆయన కుమార్తె సుహానా ఖాన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘కింగ్ ‘. యాక్షన్ కథా నేపథ్యంలో సిద్ధార్థ్ ఆనంద్ రూపొందిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమాలో రాణీ ముఖర్జీ ప్రత్యేక పాత్రలో మెరవనున్నట్లు సమాచారం. ఇందులో సుహానాకు తల్లి పాత్రలో ఆమె కనిపించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్టు విషయమై రాణీతో చర్చలు చేస్తుంది చిత్రబృందం. దీనికి ఆమె సానుకూలంగా స్పందించినట్లు సమాచారం. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను త్వరలో అధికారికంగా ప్రకటించేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నట్లు చిత్ర సన్నిహిత వర్గాలు తెలిపాయి.

హిట్ 3 ఓటీటీ రిలీజ్.. వచ్చేది అప్పుడేనా?

నాని హీరోగా నటించిన లేటెస్ట్ మూవీ ‘హిట్ 3’. ఈనెల మొదట్లో థియేటర్లలో రిలీజైన ఈ సినిమా.. మంచి టాక్ తెచ్చుకుంది కానీ అనుకున్నంత స్థాయిలో మాత్రం వసూళ్లు సాధించలేకపోయింది. ప్రస్తుతం అక్కడక్కడ ప్రదర్శితమవుతోంది. ఇకపోతే ఇప్పుడు ఈ మూవీ ఓటీటీ డేట్ లాక్ అయిందని అంటున్నారు. ఇంతకీ దీని సంగతేంటి? హిట్ ప్రాంవైజీలో వచ్చిన మూడో సినిమా ఇది. తొలి రెండు పార్ట్స్ సస్పెన్స్, థ్రిల్లింగ్ ఎలిమెంట్స్ తో ఆకట్టుకోగా.. ఇందులో మాత్రం సస్పెన్స్ తో పాటు యాక్షన్, రక్తపాతాన్ని కాస్త గట్టిగానే దట్టించారు. దీంతో ఫ్యామిలీ ఆడియెన్స్ ఈ మూవీకి కాస్త దూరం జరిగారు. రూ.100 కోట్ల కలెక్షన్స్ మార్క్ దాటేసింది. ఈ మూవీ డిజిటల్ హక్కుల్ని నెట్ ఫ్లిక్స్ సంస్థ దక్కించుకుంది. థియేటర్లలోకి వచ్చిన నాలుగు వారాలకే ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ అయ్యేలా ఒప్పందం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే వచ్చే వారం చివర్లో లేదంటే జూన్ 5న ఓటీటీలోకి ఈ సినిమా రావాల్సిని తెలుస్తోంది. దీనితో పాటు సూర్య ‘రెట్రో’ కూడా కాస్త అటుఇటుగా ఇదే తేదీల్లో స్ట్రీమింగ్ అవ్వచ్చు. హిట్ 3 విషయానికొస్తే.. అర్జున్ సర్కార్ (నాని) ఫ్రీక్ట్ పోలీస్. విచిత్రమైన మర్డర్ జరిగితే దాన్ని దర్భాస్తు చేస్తుంటాడు. అయితే ఇలాంటి హత్యలు దేశంలో చాలా చోట్ల జరుగుతున్నాయని తెలుస్తుంది. దీంతో ఆ టాస్క్ మీద అర్జున్ పూర్తిగా దృష్టిపెడతాడు. ఇంతకీ ఈ మర్డర్ వెనక ఉన్నది ఎవరు? చివరకు ఏమైందనేదే మిగతా స్టోరీ.

ఘట్టమనేని కుటుంబం నుంచి మరో హీరో..?

ఘట్టమనేని కుటుంబం నుంచి మరో యువ నటుడు ఇండస్ట్రీలోకి రానున్నట్లు తెలుస్తోంది. సూపర్స్టార్ కృష్ణ పెద్ద కుమారుడు, మహేశ్ బాబు సోదరుడు, నటుడు రమేశ్ బాబు తనయుడు జయకృష్ణ ఎంట్రికి రంగం సిద్ధమైనట్లు సమాచారం. త్వరలోనే అతడు హీరోగా కొత్త సినిమా పట్టాలెక్కునున్నట్లు తెలుస్తోంది. ‘ఆర్ఎక్స్ 100’ ఫేమ్ దర్శకుడు అజయ్ భూపతి ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించనున్నారని టాక్. వైజయంతి మూవీస్, ఆనంద్ ఆర్ట్స్ సంయుక్తంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ నిర్మించే అవకాశం ఉందని వార్తలు వక్కుర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి జయకృష్ణ ఇప్పటికే ఫోటోషూట్లో పాల్గొన్నారు. యాక్షింగ్ సహా పలు అంశాలపై ఆయన శిక్షణ తీసుకున్నారని సమాచారం.

తెరపై మరోసారి? హిట్జోడీ

టాలీవుడ్ నటుడు, వైట్ అర్టిస్ట్ మాస్టర్ భరత్ ఇంట విషాదం నెలకొంది. ఆయన తల్లి కమలహాసినీ ఆదివారం రాత్రి చెన్నైలో గుండెపోటుతో మరణించారు. ఆమె అకాల మరణంతో భరత్ తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యాడు. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు సోషల్ మీడియా వేదికగా తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో సినీ ప్రముఖులు, సన్నిహితులు ఆయనకు ఫోన్ చేసి ధైర్యం చెబుతున్నారు. బాల నటుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న భరత్.. ప్రస్తుతం పలు చిత్రాల్లో కీలక పాత్రల్లో నటిస్తూ మెప్పిస్తున్నారు. తెలుగులో అంజి సినిమాతో కెరీర్ ప్రారంభించాడు. రెడీ, ఢీ, దూకుడు, హ్యాపీ, దేనికైనా రెడీ ఇలా తెలుగు, తమిళ భాషల్లో వందకుపైగా సినిమాల్లో నడించాడు. రెడీ, బిందాస్ సినిమాల్లో నటనకుగాను సంది అవార్డులు అందుకున్నాడు.