



మడమ నొప్పి వేధిస్తోందా.. ఇలా చేసే సరి

మడమ నొప్పితో బాధపడే వారు చిన్న చిన్న వ్యాయామాలతో వాటి నుంచి రిలీఫ్ పొందొచ్చు. కొందరిలో మడమ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. పాదం కింద పెట్టగానే భరించలేనంత నొప్పితో పాటు అడుగు తీసి అడుగు వేయటమే కష్టంగా ఉంటుంది. రెండు మూడు గంటల పాటు ఇదే పరిస్థితి ఉండొచ్చు. కొందరికైతే రోజంతా మడమ నొప్పి ఉంటుంది. ప్లాంటార్ ఫేషియైటిస్ సమస్య ఇలాగే వేధిస్తుంది. పరుగెత్తేవారు, రోజులో ఎక్కువసేపు నిలబడే పనులు చేసేవారిలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. దీనికి మూలం పాదం అడుగున ఎముకలకు అతుక్కొని ఉండే బిగుతైన పొర 'ప్లాంటార్ ఫేషియా' వాపు. ఈ పొర పాదం వెనక, ముందు వేళ్ల ఎముకలకు అతుక్కొని ఉంటుంది. కానీ పాదం మధ్యలో ఎక్కడా అతుక్కోదు. ఊబకాయం, కదలకుండా ఉండటం, అతి వాడకం, చదును పాదాలు, పల్లటి చెప్పల వాడకం వంటి రకరకాల కారణాలతో అక్కడక్కడా చిరుగుతూ, మళ్లీ అతుక్కుంటూ వస్తుంటుంది. క్రమంగా దృఢంగా ఉండాల్సిన తంతులు క్షీణిస్తాయి. దీంతో పాదం వెనక ఎముక దగ్గర అతుక్కునే చోట వాపు తలెత్తి, నొప్పి మొదలవుతుంటుంది. దీని బాలినపడవారు మందులు వాడుతున్నా కొన్ని వ్యాయామాలు చేయటం మంచిది. ఇవి పిక్క, పాదం కండరాలు సాగేలా, బలోపేతమయ్యేలా చేసి.. నొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

బంతితో రుద్దటం
కుర్చీలో కూర్చుని లేదా నిర్బంధించిన పాదం కింద చిన్న బంతిని పెట్టుకోవాలి. నెమ్మదిగా పాదాన్ని ముందుకూ వెనక్కూ 10 సార్లు కదిలించాలి. కాసేపు అగి మళ్లీ చేయాలి. దీంతో పాదానికి మంచి మర్దన లభిస్తుంది. బంతికి బదులు గుండ్రటి బాటిల్ నూ వాడుకోవచ్చు. చల్లటి నీటిని నింపిన బాటిల్ లైతే ఇంకా మంచిది. పాదం నొప్పి పుట్టినప్పుడే దీన్ని చేయాలి. బంతిని లేదా బాటిల్ ను తగినంత ఒత్తిడితో ఆడవాలి. కానీ నొప్పి పుట్టేలా నొక్కకూడదు.

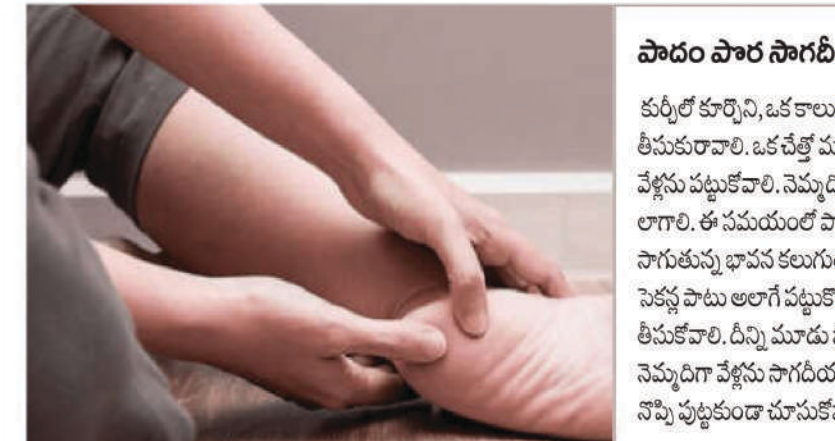


మడమ దించటం
వేళ్ల, పాదం మధ్య భాగం మెట్టు మీద ఆనించి.. మడమలు గాల్చే తేలుతూ ఉండేలా నిల్పాలి. నెమ్మదిగా మడమలను మెట్టు అంచు కిందికి వచ్చేలా కిందికి దించాలి. ఈ సమయంలో పిక్క కండరాలు సాగుతున్న భావన కలుగుతుంది. తర్వాత నెమ్మదిగా మడమలను పైకి లేపాలి. ఇలా వది సార్లు చేసి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. మరేసారి ఇలాగే చేయాలి. దీన్ని చాలా నెమ్మదిగా, కదలికలను నియంత్రించే ఉంచుకొని చేయాలి. తొలకుండా చూసుకోవాలి. మెట్టు వక్రం రయిలింగ్ ను వద్దుకోవాలి.

మడమ తిప్పటం
నేల మీద కూర్చుని, కాళ్ళ స్పైయిట్లూ చాచాలి. ఎడమ కాలును కుడి కాలు మీద మోపాలి. కుడి కాలుకు రబ్బరు బ్యాండును కట్టి, దాన్ని ఎడమ పాదం వెనక నుంచి తేవాలి. రబ్బరు బ్యాండును చేత్తో గట్టిగా పట్టుకోవాలి. కుడి పాదాన్ని నెమ్మదిగా ముందు వైపునకు చాచాలి. ఈ సమయంలో పాదం వెలుపలి వైపునకు సాగేలా చూసుకోవాలి. కాసేపు అలాగే ఉండి, యథాస్థితికి రావాలి. దీని వది సార్లు చేస్తే మరొక పక్కా కాలు చేయాలి. పాదం మరల ఎక్కువగా నొప్పి పుట్టుకుండా చూసుకోవాలి.



కాలి వేళ్లతో తువ్వాలి చుట్టటం
కుర్చీలో తిన్నగా కూర్చోవాలి. నేల మీద తువ్వాలి పరచి, దాని మీద ఒక పాదాన్ని పెట్టాలి. కాలి వేళ్లతో తువ్వాలిను పట్టుకొని, కుర్చీ వైపు మడవటానికి ప్రయత్నించాలి. దీన్ని 10 సార్ల చొప్పున రెండు పక్కాలు చేయాలి. పాదం మొత్తం నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. కేవలం వేళ్లతోనే ఈ వ్యాయామం చేయాలి.



పాదం పొర సాగదీత
కుర్చీలో కూర్చుని, ఒక కాలును మోకాలు మీదికి తీసుకురావాలి. ఒక చేత్తో మడమను, మరే చేత్తో వేళ్లను పట్టుకోవాలి. నెమ్మదిగా వేళ్లను వెనక్కి లాగాలి. ఈ సమయంలో పాదం అడుగు భాగం సాగుతున్న భావన కలుగుతుంది. వేళ్లను 20 సెకన్ల పాటు అలాగే పట్టుకొని, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. దీన్ని మూడు సార్లు చేయాలి. నెమ్మదిగా వేళ్లను సాగదీయాలి. ఎక్కువగా నొప్పి పుట్టుకుండా చూసుకోవాలి.

పిక్క సాగదీత
చేతులకు అందేంత దూరంలో గోడకు ఎదురుగా తిన్నగా నిల్పాలి. గోడ మీద చేతులను ఆనించాలి. రెండు పాదాలు నేల మీద సమతలంగా ఉండాలి. ఒక కాలును ముందుకు తెచ్చి, చేతులలో గోడను వెళ్ళుతూ ముందుకు వంగాలి. ఈ సమయంలో పిక్క భాగం సాగుతున్న భావన కలుగుతుంది. 20 సెకన్ల పాటు అలాగే ఉండి, యథాస్థితికి రావాలి. రెండో కాలుతోనూ ఇలాగే చేయాలి. ముందుకు వంగినప్పుడు వెనక కాలు, నడుం స్పైయిట్లూ ఉండాలి. మడమ నేల మీద నుంచి లైట్ లాగకూడదు.

రోజుకో బత్తాయి.. ఆరోగ్యానికి మేలోయి

బత్తాయిలు.. ఇవి రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఎక్కువగా విటమిన్ సి ఉంటుంది. దీని వల్ల ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. శరీరంలోని ప్రి రాడికల్స్ తగ్గిపోతాయి. వీటితో పాటు మరిన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. వాటన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం.



జీర్ణక్రియ..
బత్తాయిల్లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణనశక్తిని దూరం చేస్తుంది. ఇందులోని ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎక్కువగా మనం జీర్ణనశక్తిని రాకుండా ఉంటాయి. బత్తాయిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో చాలా వరకూ క్యాన్సర్ కణాలకు వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. దీంతో హ్యాపీగా వీటిని తీసుకోవచ్చు. అదే విధంగా, ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అలర్జీలను కూడా తగ్గిస్తుంది. దీనిని

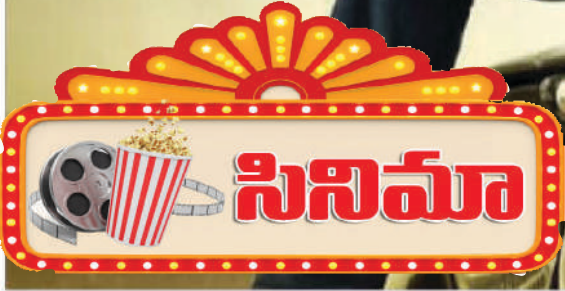
తీసుకోవడం వల్ల చాలా వరకూ అలర్జీలు తగ్గిపోతాయి. **పుగర్ ఉన్నవారికి..** పుగర్ ఉన్నవారు బత్తాయి జ్యూస్ తాగడం చాలా ముఖ్యం. ఇందులో తక్కువగా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా వరకూ ఉపయోగం ఉంటుంది. **బరువు..** బరువు తగ్గాలనుకునేవారు కేలరీలను తక్కువగా తీసుకోవాలి. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆ రెండు కూడా ఈ బత్తాయిల వల్ల సాధ్యం. బత్తాయిల్లో కేలరీలు తక్కువగానూ, పీచుపదార్థాలు

ఇన్వర్టర్ వాడుతున్నారా.. జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

సమ్మర్ వచ్చేసింది. ఈ సీజన్ లో విద్యుత్ వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే కరెంట్ కోతలు కూడా ఉంటాయి. అందుకే చాలామంది ఇన్వర్టర్ ను తెచ్చుకుంటారు. కరెంట్ లేనప్పుడు దీనిని వాడుతారు. అయితే, ఇంట్లో ఇన్వర్టర్ ని ఉపయోగిస్తున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఇన్వర్టర్ బ్యాటరీని చెక్ చేస్తూ ఉండాలి ఇన్వర్టర్ లో బ్యాటరీ అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం. వేసవిలో బ్యాటరీ త్వరగా సాధారణ అవకాశాలు ఉంటాయి. బ్యాటరీలో ఉండే నీటిని తరచుగా చెక్ చేస్తూ ఉండాలి. అవసరమైతే నీటిని మార్చుతూ ఉండాలి. బ్యాటరీ డిర్బిన్ లో శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలి. బ్యాటరీ ఛార్జింగ్ సామర్థ్యాన్ని పరిశీలిస్తూ ఉండాలి.

■ ఇన్వర్టర్ వైరింగ్ ని చెక్ చేయాలి. వైరింగ్ లో ఏదైనా లోపం ఏర్పడితే ఇన్వర్టర్ త్వరగా పాడవుతుంది. అందుకే వైరింగ్ ను తరచుగా చెక్ చేస్తూ ఉండాలి. వదులుగా ఉన్న కనెక్షన్లను గట్టిగా బిగించాలి. అవసరమైతే డిబ్బిల్స్ వైర్లను మార్చుకోవాలి. ■ ఇన్వర్టర్ ను పరీక్షించేయాలి. వేసవిలో దానిపై ఎక్కువ లోడ్ పడుతుంది. తరచుగా పరీక్షించి చేయడం వల్ల ఎటువంటి సమస్యలు ఉండవు. పరీక్షించేటప్పుడు ఇన్వర్టర్ ను శుభ్రపరచడం, అయిల్ మార్చడం, ఇతర అవసరమైన పనులు చేస్తూ ఉండాలి. ఇన్వర్టర్ ను వెంటిలేషన్ ఉన్న పొడి ప్రదేశంలో పెట్టాలి. సూర్యకాంతి పడని చోట పెట్టాలి. గాలి సులభంగా అందేవిధంగా ఉండాలి. శుభ్రత తగినంత స్థలం ఉండాలి. ఇన్వర్టర్ ను ఎప్పుడూ ఓవర్ లోడ్ చేయవద్దు. అవసరమైన మేకప్ వాడాలి. ఇన్వర్టర్ ను స్విచ్ చేస్తున్నప్పుడు దీంతో సడిచే అన్ని ఎలక్ట్రానిక్స్ ను ఆఫ్ చేయాలి. ఇన్వర్టర్ దగ్గర మండి పడారాలను ఉంచవద్దు.





ఎన్టీఆర్ కొత్త మూవీ యుద్ధభూమి

ఇటీవల విడుదలైన దేవర మూవీ.. ఖాన్ బుఖారీ హిట్ కాకపోయినా ఆలర్ కవరుపు కాపాడింది. భారీ కలెక్షన్లు రాబట్టింది. దేవర 2 కు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు చకచక జరిగిపోతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే ఎన్టీఆర్ బాలీవుడ్ లోనూ ఓ మూవీలో కనిపించబోతున్న విషయం తెలిసిందే. నెగిటివ్ షెడ్యూల్ ఆయన అలరించబోతున్నాడు. అదే వార్ 2. ఈ సినిమాలో హృతిక్ రోషన్ హీరోగా నటిస్తుండగా.. ఎన్టీఆర్ నెగిటివ్ షెడ్యూల్ ఉన్న పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడు అంటున్నారు. ఆ విషయం పక్కన పెడితే వార్ 2 టైటిల్ తోనే హిందీలో విడుదల అవుతున్న ఈ సినిమాను తెలుగు లో మాత్రం యుద్ధ భూమి అనే టైటిల్ తో రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. వార్ 2 అనే టైటిల్ ను కంబినేషన్ చేస్తూ యుద్ధ భూమి అనే పదంను ట్యాగ్ గా పెట్టే అవకాశాలు ఉన్నాయి.



హీరో నాని విభిన్న కథాంశాలతో ముందుకు సాగుతున్నారు. పాత్రల చిత్రీకరణ, కథల ఎంపికలో వైవిధ్యం చూపిస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన దసరా, హాయ్ నాన్న, నరిసోదా శనివారం కమర్షియల్ సక్సెస్ గా నిలిచాయి. నానికూడా మంచి పేరు తీసుకొచ్చాయి. నాని మూవీస్ అంటేనే మినిమం గ్యారంటీ సినిమాలగా మారిపోయింది. ఇదిలా ఉంటే నాని తాజాగా శ్రీకాంత్ ఓడెలతో మరో మూవీ తీయబోతున్నాడు. ఇక ఈ సినిమా దసరా సినిమాను మించే స్థాయిలో ఉంటుందని కథకథానాల్లో ఉపాసించిన ట్విన్ టవల్ ఉంటాయని నమాచారం. ఈ మూవీకి సంబంధించి తాజాగా ఓ అప్ డేట్ చక్కర్లు కొడుతోంది. 'నాయుడి గారి తాలుకా' అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేసినట్లు నమాచారం.

రెండు భాగాలుగా.. మహేశ్, రాజమౌళి మూవీ

ఇటీవల వస్తున్న పాన్ ఇండియా సినిమాలు రెండు భాగాలుగా రావడం ట్రెండ్ అయిపోయింది. ముఖ్యంగా తెలుగు సినిమాలు.. కల్పి రెండు భాగాలుగా రాబోతున్నది. దేవర కూడా సేమ్. ఇక నలార కూడా మరో భాగం రెడీ అవుతోంది. పుష్ప కూడా అంతే. ఇప్పుడు ఇదే కోవలో రాజమౌళి, మహేశ్ బాబు మూవీ కూడా ఉండబోతున్నది. మహేశ్ బాబు కథానాయకుడిగా ఎస్.ఎస్.రాజమౌళి దర్శకత్వంలో ఓ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ మూవీ పట్టాలెక్కనున్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం చిత్రం బృందం దృష్టి అంతా ఎస్ఎస్ఎంబీ 29 కు సంబంధించిన ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులపైనే ఉంది. అయితే ఈ సినిమా రెండు భాగాలుగా రాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ మూవీకి సంబంధించిన అప్ డేట్ కోసం ఫ్యాన్స్ కంప్లూ కాయలు కాచేలా ఎదురు చూస్తున్నారు. అమెజాన్ అడవుల నేపథ్యంలో సాగే అడ్వెంచర్ కథకావడం, భారీ బడ్జెట్ కేటాయింపడం, అలాగే స్టార్ నటీనటులు భాగస్వాములు కావడంతో ఈ దిశగా ఆలోచిస్తున్నారు.



అక్కినేని కంపాండ్ నుంచి పూర్తికి కాలే?

పాపం పూరి జగన్నాథ్.. ఎంతో క్రియేటివ్ డైరెక్టర్. తెలుగు సిని పరిశ్రమలో తాను చేసిన అద్భుతాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. ఎందరే యువ దర్శకులకు పూరి ఆదర్శం. అతడు హీరోయిజం తీర్చిదిద్దే తీరు.. డైలాగ్స్ రాసే విధానం చూసి అంతా ఫిదా అయిపోతుంటారు. అటువంటి దర్శకుడికి ఇప్పుడు పెద్దగా హిట్స్ పడటం లేదు. దీంతో ప్రస్తుతం పూరి చాలా అంటే చాలా క్రిటికల్ షాజిషన్ లో ఉన్నారు. ఇటువంటి సమయంలో పూరికి ఓ అద్భుతమైన అవకాశం వచ్చినట్లు నమాచారం. గతంలో వీరి కాంబినేషన్ లో తెరకెక్కిన శివమణి, హూవర్ వంటి మూవీస్ సక్సెస్ అయ్యాయి. దీంతో మరోసారి అక్కినేని ఫ్యామిలీతో పూరి జతకట్టబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే నాగార్జున తో మూవీ ఉంటుందా? లేక వైతులతోనా? అఖిల్ తోనా? అన్న విషయం మీద క్లారిటీ లేదు. అఖిల్ కూడా కెరీర్ బిగినింగ్ నుంచి సరైన హిట్ పడలేదు. మరి అఖిల్ కు పూరి ఏమైనా బ్రేక్ ఇస్తాడా? అన్నది వేచి చూడాలి.

ఆ నటితో అభిషేక్ డేటింగ్.. అందుకే ఐష్, అభిషేక్ మధ్య గొడవలు..!

అభిషేక్ ఐచ్చన్.. ఐశ్వర్యా రాయ్ మధ్య ఇటీవల విభేదాలు వచ్చినట్లు మీడియా కోర్టే కూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. వాళ్లిద్దరూ ఎంత సర్టిచెప్పకంటున్నా ఈ వివాదం సద్దుమణగడం లేదు. వీళ్లిద్దరి విడాకులు తీసుకున్నట్లు కూడా కొన్ని వార్తలు రాసుకోవచ్చాయి. ఇదిలా ఉంటే తాజాగా ఈ ఇద్దరి మధ్య విభేదాలకు అభిషేక్ ఓ నటితో ప్రేమాయణం కొనసాగించడమే కారణమని తెలుస్తోంది. అభిషేక్ ఐచ్చన్.. కొంతకాలంగా హీరోయిన్ నివ్రుత్ కార్ తో డేటింగ్ లో ఉన్నాడని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. వీరిద్దరి విఫైర్ గురించి తెలిసి.. అభిషేక్ ను ఐశ్వర్య ప్రశ్నించినది తెలుస్తోంది. ఈ గొడవ చిరికి చిరికి గాలివాసగా మారి.. చివరకు విడాకుల వరకు వచ్చిందని బీ టౌన్ మాట్లాడుకుంటుంది. ఇక నివ్రుత్ గురించి చెప్పాలంటే.. అభిషేక్ నడించిన దాస్యిని సినిమాలో నడించారు. అప్పటి నుంచే వీరి మధ్య పరిచయం ఏర్పడిందని.. ఆ పరిచయం కాస్తా ప్రేమగా మారిందని టాక్ నడుస్తోంది. ఇక ఈ విషయం ఐశ్వర్యకు కూడా తెలిందట. అందుకే అమె అభిషేక్ తో కాస్త అంటిముట్టనట్లుగా ఉంటున్నట్లు నమాచారం.

