



మౌలికంగా చూస్తే గ్రీన్ లాండ్ డివీ డెవ్లప్మెంట్ సహజ భాగం కానే కాదు అలాగే నార్వేలో కూడా అంతర్జాతీయంగా కాదు. అది విజేతల వలస దేశం. అక్కడి ప్రజలు వలస పాలకుల పాలనకు అలవాటు పడిపోయారు. గ్రీన్ లాండ్ కు రష్యా చైనాల నుంచి ముప్పు ఉన్నదనే మాటకూడా నిజం కాదు. దానిని కబళించడానికి అమెరికా చేస్తున్న ప్రయత్నాలు నాటిలో తీవ్ర సంక్షోభాన్ని కలిగిస్తున్నవి ఈ కూటమి ఎంత కాలం సమైక్యంగా మనగలుగుతుందనే అనుమానాలు తలెత్తుతున్నాయి.

- సెల్జీ లావ్రోవ్, రష్యా విదేశంగా మంత్రి

సంపాదకీయం

కొన్నాళ్ళు పోతే ఇటువంటి చర్యలకు లేదా పరిణామాలకు ప్రస్తావనార్హత పోతుంది. ఇది మామూలే అని పెదవి విరిచి ఊరుకొంటారు. ఎందుకంటే పెద్దమనుషులనిపించుకొన్నవారు మొదటిసారి నడిరోడ్డు మీద తల్లికిందులుగా నడిస్తే ఎంతగా చూస్తారు. రోజూ అదే చేస్తూ ఉంటే ఆ వైపు కన్నెత్తి అయినా చూడరు. మొన్న ఒకే రోజున తమిళనాడు, కేరళ గవర్నర్లు చేసిన అదే మాదిరి నిర్వాకం

ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్త లేదు. ఇది అనిపించింది. రాజ్యాంగబద్ధంగా, నియమహితంగా, సర్వజనశ్రేయంగా మనసు మనస పాలించుకుందామని చెప్పుకొన్న దేశంలో ఉన్నత రాజ్యాంగ పదవుల్లోనివారే పాడితప్పడం పాడి కాదు. ఏదాదికొకసారి శాసనసభలో 'తన' ప్రభుత్వం సాధించిన అభివృద్ధి, సంక్షేమాలపై నివేదిక వంటి ప్రసంగం చేసే సంప్రదాయ విధి నిర్వహణను తనంతట తానే రూపొందించేసుకోవడం తమిళనాడు గవర్నర్ ఆర్ ఎన్ రవి

కి అలవాటయింది. ఆ 'బృహత్తర' రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే తయారు చేసి దుర్విధి ని ఆయన ఈ సారి కూడా ఆయన పని కాని అందుకు బదులుగా కీలక అనిపిస్తే సమావేశాల తొలి

రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే తయారు చేసి ఇస్తుంది. దానిని బుద్ధిగా చదవడమే ఆయన పని కాని అందుకు బదులుగా ప్రసంగంలో అవాస్తవాలన్నాయని

విమర్శలున్న ప్రసంగ భాగాలను తొలగించి చదవడంతో ముఖ్యమంత్రి పినరయ విజయన్ మిగతా భాగాన్ని తానే చదివి ఆశ్చర్యపరిచారు.

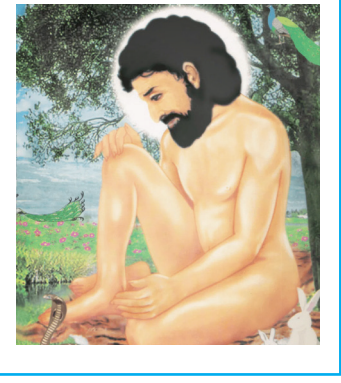
కేంద్ర పాలకుల ఏజెంట్టా?

రోజు రివాజు ప్రసంగంలో తన సొంత మాటలు చొప్పించి ప్రభుత్వ పెద్దలతో గొడవ పడి గవర్నర్ రవి వాకాట్ చిత్తగించడం ఇది వరుసగా నాలుగో సందర్భం. గవర్నర్ కేవలం నామ మాత్ర పు ప్రభుత్వానినేతే కాబట్టి ప్రసంగాన్ని

ఎత్తి చూపుతూ రాష్ట్రంలో పేచీకి దిగి మధ్యలోనే వెళ్లిపోయారు. సమావేశాలకు ముందు జాతీయ గీతాన్ని బదులు తమిళ గీతాన్ని అలపించడాన్ని ఆక్షేపించారు. కేరళ గవర్నర్ రాజేంద్ర అరెకర్ కూడా ఇదే చేశారు. ప్రసంగంలో కేంద్రంపై

ఎన్నికలు ముగిసి కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పాటైన తర్వాత జరిగే మొదటి అసెంబ్లీ సమావేశాల తొలి రోజున, ఏడాది ఆరంభం లో నిర్వహించే తొలి సమావేశాల మొదటి దినాన గవర్నర్ ప్రసంగించాలని రాజ్యాంగం 176 స్పష్టం చేస్తున్నది. కేంద్రానికి

రాష్ట్రాలకు గవర్నర్ అనుసంధాన కర్త అనే సంగతిని ఇది చాటుతుంది. ఈ సున్నిత బాధ్యతను ఎంతో హుందాగా నిర్వహించి దేశ సమగ్రతను పెంపొందించాలన్న ఎరుక గవర్నర్లకు లేకపోవడం బాధాకరం. అందులోనూ ప్రతిపక్ష పాలిత రాష్ట్రాల గవర్నర్లు మాత్రమే ఈ విధంగా అక్కడి ప్రభుత్వాలపై బురద చల్లడానికి ఈ రాజ్యాంగ విధిని అదే పనిగా ఇలా దుర్వినియోగం చేయడం వెనుక కేంద్రంలోని పాలక పక్షం చేయి ఉందని అనిపిస్తే కాదనగలమా? అలా అనిపించడం బిజెపికి కూడా మంచి కాదు. ప్రజల విజ్ఞతను పరీక్షించడం తగదు.



రచనలు పంపండి

పుదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు పంపించాలని రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలను పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని వనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTTC X Roads, Hyderabad - 500020

వ్యావహారిక యోధుడు



తెలుగు వ్యావహారిక బాషకు పితా మహాదీగ పేరెన్నిక గన్న సాహితీ వేత్త గిడుగు రామమూర్తి పంతులు రామమూర్తి (1863-1940). ఆధునిక విజ్ఞాన పాస్ట్రీకి, వచన రచనకు కావ్యభాష పనికి రాదనీ, సామాన్య జనానికి అర్థమయ్యే సమాకాలీన "శిష్టవాచపహరికం"లో ఉదాహరించి ఆలాటే సాంప్రదాయక పండితులతో హోరాహోరీగా యుద్ధంచేసి ఆధునిక ప్రమాణ భాషను ప్రతిష్ఠించటానికి మార్గదర్శకుడైన వారిని తెలుగు రామమూర్తి పండితుల వారి వ్యవహారిక భాషోద్ధమం పల్ల ఆధునిక సాహిత్యం కొత్త సాగణల నుంతరించుకుంది. రచనా వైవిధ్యం, వైరిష్ట్యంతో పుష్టి చేశారంది. విశ్వ విద్యాలయాల్లో చాదుకభాష రాజ్య మేలుతోంది. పత్రికలు ఇబ్బడి ముబ్బడిగా పెరిగాయి. అక్షరాస్యత పెరిగింది. తెలుగు అధికార భాషగా, పరిపాలనా భాషగా కీర్తికెక్కింది. దీనికంతటికీ గిడుగు పిడుగే మూల కారకులు.

గ్రాంధికభాషలో ఉన్న తెలుగు వచనాన్ని ప్రజల వాడుక భాషలోకి తీసుకు వచ్చి, నిత్య వ్యవహారం లోని భాషలో ఉన్న అందాన్ని, వీలు నాం భాషలో ఉన్న సందర్భాలను పరిమితమైన చదువు వ్యావహారిక భాషలో సాగి, అందరికీ అందుబాటు లోకి వచ్చింది. పండితులకే పరిమితమైన సాహిత్య సృష్టి, సృజనాత్మక శక్తి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ

వీలైంది. తెలుగు భాష గురించి ఆధునిక పద్ధతిలో అలోచించిన తొలి భాషా విజ్ఞాని ఆయన. ఈ వాడుక భాషా వాదాన్ని చేపట్టినందుకు గిడుగువారు పండితులతో యుద్ధం చేయవలసి వచ్చింది. దీన్ని గ్రామ్య వాదమనీ, గిడుగు వారు గ్రామ్యా చార్యులనే గ్రాంధికవాదులు పేజీన చేస్తూ పద్యాలూ, వ్యాసాలూ రాశారు. జయంతి రామయ్య పంతులు, కాశీ భట్ట బ్రహ్మయ్య శాస్త్రి వేదం వెంకట రామ శాస్త్రి, శ్రీపాద కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి మొదలైన వారితో డిక్షనరీ పరిషత్తు గ్రాంధిక భాషావాదానికి అంతు వచ్చింది. గిడుగువారు 'తెలుగు' పత్రిక ద్వారా గ్రాంధిక వాదాన్ని ఖండిస్తూ వ్యావహారిక వాదాన్ని బల పరిచారు. పండితులే తప్పులు లేకుండా రాయలేని గ్రాంధికం బల వంతాన రుద్దడం ఎందుకంటూ "ఆంధ్ర పండిత బిషక్కుల భాషా భేషమే" అనే పుస్తకం ప్రచురించారు. తెలుగు రామమూర్తి పండితుల గుత్తాధి కారాన్ని పోగొట్టారు. ప్రజలలో ఒక్కరు కూడా నిరక్షరాస్యులు కాకూడదనీ, అందుకు వాడుక భాష సాధనం కానీ... గ్రాంధికమని ని తమకే రాని, తమకే తెలియని, భాషను పిల్లలు ఉపయోగించాలనీ అందులోనే పుస్తకాలు రాయాలనీ, దానిలోనే శాస్త్ర పుస్తకాలందానిని శాసించడం అవివేకమని ఉద్ఘోషించారు. చెళ్లపిళ్ల వెంకటశాస్త్రి, తాతా సుబ్బారాయుడు శాస్త్ర పండి ఉద్ధండ పండితులే ఆయన వాదనలోని సబబు గుర్తించారు. బల పరచారు. కుండలాల, శాలువాల పండితుల సాహిత్యాధికారం, అసంబద్ధమైన వ్యాకరణ, చందరాశ్వి చందనాధికారం చెల్లడమన్నారు.



నంగన భట్ల

సాంకేతిక విప్లవం మూడు ట్యాబులు

అరు సాఫ్ట్‌వేర్‌స్‌గా విస్తరిస్తోంది. కంప్యూటర్ యుగంలోంచి డిజిటల్ యుగంలోకి అడుగిడిన నన్ను ఏని నురుది జీవనశైలి సమయంగా మారిపోయింది. డిజిటల్ వెలుగులు మానవాళి కళ్ళకు నీలి తెరలు కప్పేస్తున్నాయి. అంతర్జాలం విశ్వ వ్యాప్తం అయ్యింది. భూమి కుగ్రామాలకే పాత్ర వేసిన అన్న తెలుగు చిచ్చర పిడుగు గిడుగు. గిడుగు ఉద్ఘాటంపల్ల వి కొద్దిమందితో పరిమితమైన చదువు వ్యావహారిక భాషలో సాగి, అందరికీ అందుబాటు లోకి వచ్చింది. పండితులకే పరిమితమైన సాహిత్య సృష్టి, సృజనాత్మక శక్తి ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ

అయ్యాయి. పనిపిల్లల నుంచి పండుమనలి వరకు అందరూ ప్రతి రోజు గంటల పాటు అందరికీ ఉన్నా సందర్భాల ఆదర్శంగా వంతమైన తెరలకు అతుక్కుపోతున్నారు. రోజూలు, వారాలు, మాసాలు, ఎండ్ల పాటు స్క్రీన్ టైమ్ పెరగడంతో మన శరీరాలు అ నా రో గ్యా ల భారిన పడుతున్నాయి.



స్క్రీన్ టైమ్ పె ర గ డం కారణంగా మానసిక ఒత్తిడి పెరగడం, ఏకాగ్రత తగ్గడం, నిద్రలేమి, పనిలో ఉత్సాహ దళత పడిపోవడం, కంటి జబ్బులు కమ్ముకోవడం, మయోపియా, మెద స్పృహలు, భుజం నొప్పులు, తలనొప్పి, మెదడుపై తీవ్ర ప్రభావాలు చూపడం లాంటి ప్రమాదకర ప్రతికూల లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఉద్యోగాల్లో భాగంగా రోజుకు 8-10 గంటలు

నీలి తెరల ముందు సాఫ్ట్ వర్క్ చేసే ఉద్యోగం ఆరోగ్యాలు గాల్లో దీపాలు అవుతున్నాయి. పిల్లలు, విద్యార్థులు, యువత, మహిళలు సహితం ఆనవసరమైన, ప్రయోజనం లేని సామాజిక మాధ్యమాలలో తలదూర్చి తమ విలువైన సమయం, ఆరోగ్యాలుకు కోల్పోతున్నారు. ఈ ప్రమాదకర సమస్యకు విరుగుదలా వచ్చిందే "డిజిటల్ ఉపవాసం" లేదా "డిజిటల్ పాస్టింగ్"

అనబడే సానుకూల ప్రక్రియ అని తెలుసుకోవాలి. ఒక వ్యక్తి నిర్దిష్ట సమయం (గంటలు లేదా రోజుల పాటు) పాటు డిజిటల్ తెరలను దూరంగా ఉండడాన్ని "డిజిటల్ ఉపవాసం" లేదా "డిజిటల్ పాస్టింగ్" అని నిర్వచిస్తున్నారు. డిజిటల్ తెరలను విరామం ఇవ్వడం ద్వారా కళ్ళకు విశ్రాంతి, మనసుకు ప్రశాంతత, శారీరక ఉపశమనం, సరిగ్గా నిద్రపోవడం లాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. రోజుకు కొన్ని గంటలు లేదా వారంలో ఒకటి లేదా అంత కన్న ఎక్కువ రోజులు నిద్ర పాటు దూరంగా ఉండడం మన దినచర్యలో భాగం కావాలి.



డాక్టర్ బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి 9949700037

ఆయన వచ్చారు. ప్రధాని మోడీని కలిశారు. వెళ్లిపోయారు. సాధారణ ప్రజలు యునైటెడ్ ఆరబ్ ఏమిటోల్స్ (యుఎఐ) అధ్యక్షుడు షేక్ మహ్మద్ బిన్ జాయెద్ అల్ నెహ్యోన్ పర్యటన గురించి అసంతోషం. గత సోమవారం ఆయన అలా వచ్చి, ఇలా వెళ్లిపోవడంతో ఆసియన్ ఊహగానాలు ఊపందుకున్నాయి. భారత్ కు మూడవ అతిపెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామి అయిన యుఎఐ, తన రక్షణ, విదేశాంగ మంత్రితో కలిసి రావడంతో అందరూ విస్తుపోయారు. ఎంటిజెడ్గా ప్రాచుర్యం పొందిన షేక్ మహ్మద్ బిన్ జాయెద్ రి నెహ్యోన్, సోమవారం సాయంత్రం కొత్త ఢిల్లీలో దిగారు, కొద్ది గంటల్లోనే తిరిగి వెళ్లిపోయారు. ఆయన అలా ఎటువంటి హడావిడి లేకుండా క్లుప్తంగా వచ్చి వెళ్లిపోవడంతో అనేక సిద్ధాంతాలు, ఎందుకు వచ్చా? అనే ప్రశ్నలు, అలా అత్యవసరంగా ఎందుకు వెళ్లిపోయారో అనే అనుమానాలు తలెత్తాయి. కాగా, ఆ మూడు గంటల్లో ఇరు దేశాల మధ్య ద్వైపాక్షిక సహకారానికి గల అవకాశాన్ని ప్రధాని మోడీ, యుఎఐ అంతర్జాతీయ సమన్వయ కమిటీ కాలంగా భారత్ యుఎఐ సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం బలోపేతం అవుతూ వస్తోందని ప్రధాని కార్య

తృటిలో మేటి సందర్శన



యుఎఐ, భారత్ ఒప్పందాలు

పైన పేర్కొన్న వ్యూహాత్మక రక్షణ భాగస్వామ్యం ద్వైపాక్షిక పౌర అణు ఒప్పందాన్ని ప్రోత్సహించడం, హిందుస్తాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (హిఎస్ఎల్) లో కు అణుదాడి నేషనల్ కంపెనీ గ్యాస్ (ఎస్ఎస్ఎస్ఎల్) మధ్య రెటర్నిటీ ఆఫ్ ఇంటెంట్, అవగాహనా ఒప్పందం పై సంతకాలు జరిగాయి. వీటిలో పాటుగా, గుజరాత్ ప్రభుత్వానికి, యుఎఐ పెట్టుబడుల మంత్రిత్వ శాఖకు మధ్య ధోరణి ప్రత్యేక పెట్టుబడి ప్రాంతం అభివృద్ధిపై సహకార ఒప్పందాలు కుదిరాయి. ఇందులో భాగంగా, యుఎఐ ఒక అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయ నిర్మాణం, గ్రీన్ ఫీల్డ్ రేవు, రైల్వే అనుసంధానత, ఇంద్రన మౌలిక సదుపాయాలు, సాఫ్ట్ టోన్ సిమెంట్ పాటుగా పైలెట్ శిక్షణా కేంద్రం, విమానాల నిర్వహణ, సమగ్ర పరమత్తులు (ఎంఆర్ఐ) కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలనే అంగీకారానికి వచ్చారు.

లయం నుంచి వెలువడిన ప్రకటన పేర్కొనడం గమనార్హం. ఎందుకంటే, భారత్ ను పశ్చిమాసియా ద్వారా యూరోప్ లో లంక కలపాలన్న లక్ష్యం

ఇరు దేశాల మధ్య సానుకూల సంబంధాలు పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఈ పర్యటన అనుకోనిది కాదనీ, ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ఆహ్వానం మేరకు వచ్చారని, కొన్ని గంటల్లోనే నిర్ణయించలేని పలు వార్తల ద్వారా పై సంతకాలు అధికారియనే వెలువడింది. ఐమెక్ వంటి అత్యంత భారీ కారిడార్ నిర్మాణ నేపథ్యంలో ఆ ప్రాంతంలో ఉగ్రవాదానికి తావుండుకాదనీ ఇరు దేశాలూ అభిప్రాయపడడం సహజమే. ఆ విషయాన్నే ఇరువురు నాయకులూ సీమాంతర ఉగ్రవాదం సహా తీవ్రవాదాన్ని అన్ని రూపాలలో ఉద్ధిస్తూ మంటా తమ ఉమ్మడి ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. అలాగే, తమ మధ్య ఉన్న ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యాన్ని 2032 నాటికి 200 బిలియన్ డాలర్లకు పెంచాలని అంగీకారానికి రావడం ఇరు దేశాల మధ్య సానుకూల సంబంధాల దిశను సూచిస్తోంది. ఇక, 3 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన లిక్విడ్ నేట్ నాచురల్ గ్యాస్ ను యునైటెడ్ ఆరబ్ ఏమిటోల్స్ నుంచి కొనుగోలు చేస్తామన్న ఒప్పందంపై భారత్ సంతకాలు చేయడం ద్వారా యుఎఐకి అతిపెద్ద

కస్టమర్ భారత్ కానుంది. ఇరు దేశాల మధ్య సాంకేతికత, ఎలెక్ట్రో పాటుగా ఆహార భద్రత సమస్యను పరిష్కరించడంపై చర్యలు జరిగాయి. వీటిలో పాటుగా యుఎఐ అంతర్గత విజ్ఞప్తి, భారత్ వెంటనే నేషనల్ స్పేస్ ప్రమాప్సన్ అండ్ ఆథర్ రెజిస్ట్రేషన్ సెంటర్ మధ్య అంతర్గత పరిశ్రమ అభివృద్ధికి, సహకారానికి తోడ్పడేలా ఉమ్మడి వారసత్వం ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. ఇందులో భాగంగా లాంటి కాంప్లెక్స్ నిలు, తయారీ, సంకేతిక జోన్ నిర్మాణం, స్ట్రాక్చరల్ ఇంజనీరింగ్ సెంటర్లు, వ్యూహాత్మక స్వయం ప్రతిపత్తి పట్ల గౌరవాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, సమగ్ర వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యానికి స్థిరమైన బలమైన ద్వైపాక్షిక రక్షణ, భద్రతా సంహారం మూలమని అభిప్రాయపడ్డారు. ఇరు దేశాలూ ఉగ్రవాద నిధులను ఎదుర్కొని, మనీలాండరింగ్ కి అడ్డుకున్న వేసే కృషిని బలోపేతం చేసేందుకు పై నాచురల్ గ్యాస్ ట్యాంక్ ఫోర్స్ (ఎస్ ఎబిఎఫ్) చర్యలలో సహకారాన్ని కొనసాగించాలని అంగీకరించారు.

మటన్‌లోని ఈ పార్ట్ తింటే ఇక తిరుగుండదంతే..



మేక మెదడు (మటన్ బ్రెయిన్) కూర బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు, ఆవరేషన్ నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, కండరాల నిర్మాణానికి అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నాన్ వెజ్ ప్రయులు మటన్ (మేక మాంసం) ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.. అయితే.. మేకలోని పలు భాగాలు.. ఎన్నో ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటాయి.. ఒక్కో పార్ట్.. ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది.. మటన్ తిల్లి, తలకాయ, లివర్, పాయా అన్నీ సైపలే.. అయితే.. మేక మెదడు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.. మేక మెదడులో ప్రోటీన్, బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ 12, ఐరన్, భాస్వరం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, రక్త ఉత్పత్తి, కండరాల బలహీనత మేలు చేస్తాయి. కణాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడటమే కాకుండా.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నాన్-వెజ్ ఆహారాన్ని ఇష్టపడేవారికి, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కోరుకునేవారికి మేక మెదడు కూర ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక అని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ వంటకం కేవలం రుచి మాత్రమే కాకుండా, అత్యంత పోషక విలువలను కూడా అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఎడుగుతున్న పిల్లలకు, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇటీవల ఆవరేషన్ నుండి లేదా గాయాల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, అలాగే కండరాల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామం చేసేవారికి ఈ కూర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మేక మెదడులో

కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. బియ్యం-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హృదయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్ కండరాల మరమ్మత్తుకు, పెరుగుదలకు కీలకం. అంతేకాకుండా, మేక మెదడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, శరీరంలో రక్త ప్రవాహాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. తద్వారా ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా దీనిలో ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే కొరిస్టాల్, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి. ఈ రుచిరమైన కూరను తయారుచేయడానికి, ముందుగా తాజా మేక మెదళ్లను పసుపు, ఉప్పు వేసిన నీటిలో 2-3 నిమిషాలు ఉడికించి, శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, నూనెలో ఉలిపియలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. శుభ్రం చేసిన మెదళ్లను వేసి, పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి నిదానంగా వేయించుకోవాలి. లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, మరాఠీ మొగ్గ, అనాస పువ్వు, జీలకర్ర, ధనియాలు, గసగసాలతో తయారుచేసిన మసాలా పేస్ట్ను వేసి, తగినంత నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. మెదడు పుత్తబడిన తర్వాత ముక్కులుగా కట్ చేసి, మూతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించి, చివరగా కొద్దిగా కార్బిడ్స్ చేస్తే సరిపోతుంది..

పడకపోతే.. కలపకూడదట!



మన నిత్య జీవితంలో పెరుగును చాలా వంటకాల్లో భాగం చేస్తుంటాం. అయితే కొన్ని పదార్థాలతో పెరుగును కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందికి

పడకపోవచ్చని, అలాంటి సందర్భాలలో అలాంటి వాటికి దూరంగా ఉండడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు. చేపలు, పెరుగు.. ఈ రెండూ కలిపి తీసుకోకూడదన్న విషయం చాలామందికి తెలిసిందే! ఎందుకంటే ఈ రెండింటినోనా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. తద్వారా అత్యధిక సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతే కాదు.. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఇతర మాంసాహారంతోనూ దీన్ని కలపకపోవడమే మంచిదంటున్నారు

నిపుణులు. మినప్పప్పుతో చేసిన పదార్థాలను పెరుగుతో కలిపి తీసుకుంటే కొంతమందిలో విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం.. వంటి సమస్యలొస్తాయట! నూనె పదార్థాలు, పెరుగు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ ప్రక్రియ నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఈ కాబినేషన్ కొందరిలో బద్దం, మగత వంటి వాటికి కారణమవుతుందట. పెరుగుతో తయారుచేసే రైతాకో ఉలిపియలు వేయడం చాలామందికి అలవాటే! అయితే ఈ కాబినేషన్ కూడా కొందరికి పడకపోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఈ రెండూ కలపడం వల్ల కొంతమందిలో జీర్ణ సమస్యలు, కడుపు అలర్జిలు వంటివి వచ్చే అవకాశాలున్నాయట!

ఈ ఆహారాలు తింటే రోగనిరోధక శక్తి డబుల్

అది మన పొట్ట. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మూడి బాగుంటుంది. అన్ని పనులు సజావుగా చేయడానికి శరీరం కూడా సహకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చివరికి చర్మం కూడా కాంతివంతంగా

అయిన సూచించిన ఆ ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? పైబెర్ అనేది జీర్ణవ్వన స్థకు ఒక క్లీన్ రీ లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, మన పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. పైబెర్ అందించడంలో వేయించడం చేసే గులు ఆస్సానంలో

నిలుస్తాయి. ప్రతి 100 గ్రాముల శనగలలో సుమారు 17 గ్రాముల పైబెర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఇన్సోల్బుబల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు తిండి వేయకుండా ఉంచుతాయి. వీటిని చిరుతిండిగా నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా సలాడ్లలో కలుపుకోవచ్చు. మన ఇళ్లలో సాధారణంగా వాడే నల్ల మినుములలో ఒక కప్పుకు 16 గ్రాముల పైబెర్ లభిస్తుంది. ఇందులో కరిగి, కరగని పైబెర్, రెండూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. పచ్చి ముఖాని లేదా అన్నంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. చిరూ విత్తనాలు ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్ గా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చిరూ విత్తనాల్లో 10 గ్రాముల పైబెర్ ఉంటుంది. ఇవి పొట్టలోకి వెళ్లగానే జెల్ లాగా మారి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. డాక్టర్ పాల్ వీటిని పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా, రాన్ బెల్లెస్ పైబెర్ పవర్ హౌస్ అట. ఒక కప్పు

లాన్ బెల్లెస్ లో 8 గ్రాముల పైబెర్ లభిస్తుంది. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. వీటిని సూప్ లిలలో లేదా ఓల్డ్ లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే వండ జామ. ఇందులో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక దివ్యవృద్ధిగా పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక జామ వండ తినడం వల్ల జీర్ణవ్వన మొత్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పొట్టే సంతోషకరమైన జీవితానికి అధారం. డాక్టర్ పాల్ సూచించిన ఈ ఐదు పదార్థాలను రోజూవారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి కాళ్లకడ ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి కేవలం పొట్టకు కాకుండా, పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

మెరుస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చేరుస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం తగ్గిపోవడమే. అదే 'పైబెర్' (పీచు పదార్థం). ప్రముఖ గ్యాస్ట్ సైపెట్టిస్ డాక్టర్ పాల్, మన వంటింట్లో దొరికే సాధారణ పదార్థాలతోనే పొట్టను ఎలా క్లీన్ చేసు



చక్కని ఆరోగ్యం

ప్యాకేజీ ఫుడ్ తో క్యాన్సర్ ముప్పు! రాత్రి భోజనానికి ఏది ప్రయోజనకరం

ఆధునిక జీవనశైలిలో మనకు సమయం దొరకడమే కష్టమవుతోంది. అందుకే త్వరగా తయారవుతున్న ఫుడ్స్, ప్యాక్ చేసిన సానిటరీలు, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాల వైపు అందరం మొగ్గు చూపుతున్నాం. కానీ మనం సౌకర్యవంతంగా భావిస్తున్న ఈ ఆహారమే మన ప్రాణాల దకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని కు తెలుసా? ఆహారం పాడవకుండా, ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు కంపెనీలు వాడే కొన్ని కెమికల్స్.. నిత్యజీవితం మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతున్నాయని తాజా అంతర్జాతీయ పరిశోధనలో తేలింది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, ఫ్యూమల్లో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ లకు ఈ నిల్వ కారకాలే ప్రధాన శత్రువులని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఆ ప్రమాదకరమైన ఫ్రీజర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ని 'యూనివర్సిటీ పార్సన్ సీటీ' పరిశోధకులు సుమారు 1,05,260 మందిపై సుదీర్ఘ కాలం పాటు జరిపిన అధ్యయనం ఫలితాలను 'ది బిఎమ్?జె (్) జర్నల్'లో ప్రచురించారు. ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలే వాడే 17 రకాల ఫ్రీజర్ ఫుడ్స్ గురించి వారు పరిశీలించగా, అందులో కొన్ని సాధారణ కెమికల్స్ క్యాన్సర్ రిస్క్ ను విపరీతంగా పెంచుతున్నట్లు గుర్తించారు. పాటాషియం సోర్సేట్: ఇది మొత్తం క్యాన్సర్ ముప్పును 14 శాతం, రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 26 శాతం పెంచుతున్నట్లు తేలింది. సోడియం సైట్: మాంసం నిల్వ ఉంచేందుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 32 శాతం ఎక్కువగా ఉంది. పాటాషియం సైట్: దీని వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 22 శాతం పెరుగుతోంది. సల్ఫైట్: ఆహారంలో వీటి పరిమాణం ఎక్కువైతే సాధారణ క్యాన్సర్ రిస్క్ 12 శాతం పెరుగుతుంది. ఆసిట్: ఇవి రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 25 శాతం పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆహారం నిల్వ ఉండటానికి వాడే ఈ రసాయనాలు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లేమేషన్ (పాపు)ను పెంచి, క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఫ్రీజర్ ఫుడ్స్: పెద్దగా నష్టం చేయకపోయినా.. సోడియం ఎరిథోరేట్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం ఆహారాన్ని కారణమవుతున్నాయి.



రాత్రి పూట అన్నం తింటే బాగుంటుందా? లేదా రోటీ తింటే బాగుంటుందా? అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంటుంది. రాత్రి పూట ఈ రెండింటిలో ఏది తీసుకుంటే మంచిది? వీటి శరీరానికి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి? దీనిపై నిపుణులు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినాలా లేక రోటీ తినాలా అనేది తరచుగా ప్రజలను కలవరపెట్టే ప్రశ్న. నిపుణులు సమాధానం జీవనశైలి, జీర్ణ సామర్థ్యం, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. రెండూ పోషకమైనవి. కానీ కొన్ని తేదాలు ఏ విధం ఎంపిక ఉత్తమమో నిర్ణయిస్తాయి. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోటీ కంటే బియ్యం వేగంగా జీర్ణమవుతాయి. రాత్రిపూట జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. అందుకే బియ్యం శరీరంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించదు. తెల్ల బియ్యం తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే కడుపు, ప్రేగులపై ఒత్తిడిని కలిగించదు. ఇది నిద్రకు కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండండి. వడ్డించే పరిమాణాలను అదుపులో ఉంచండి. ఎల్లప్పుడూ పచ్చిదానాలు, కూరగాయలను పక్కన పెట్టుకోండి. బ్రెడ్ లో పైబెర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గోధుమ, జొన్న లేదా మల్లిగెయిన్ పిండి అయితే. రాత్రిపూట రోటీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారికి రోటీ మంచిదిని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఇక రోటీలో పైబెర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అన్నం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే రాత్రిపూట అకలిగా ఉన్నవారికి 1-2 రోటీలు మంచి ఎంపిక. బియ్యంలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ తేలికపాటి నిద్రాంతినిస్తుంది. అందువల్ల రాత్రిపూట తేలికపాటి భోజనాన్ని ఇష్టపడేవారు కొంచెం అన్నం తినవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా? అయితే రాత్రిపూట రోటీ మంచిది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉండే లేదా తేలికైన భోజనం కావాలనుకునేవారికి అన్నంమంచి ఎంపిక. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ- అన్నం రెండూ రాత్రిపూట మంచివి. అది ఆరోగ్యం, అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది.



అందంగా ఉండాలంటే.. ఒత్తిడి వద్దు!



దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, ఆందోళనలు మన ఆందంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. టెన్షన్ పడి నిద్రలు మన శరీరంలో హార్మోన్ల అసమతుల్యత ఏర్పడుతుంది. తద్వారా జరిగే శారీరక మార్పుల వల్ల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. అలాగే ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఏది పడితే అది తినడం వల్ల జీవనశైలిలో సైతం మార్పులోస్తాయి. ఇది ఒక రకంగా సౌందర్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు శరీరంలో ఎక్కువ మొత్తంలో కార్బినోల్ (ఒత్తిడి హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. ఇది చర్మంపై ఉండే నూనె గ్రంథుల్ని (సెబేషియన్ గ్రంథులు) ప్రేరించి ఎక్కువ మొత్తంలో నూనెలు విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. తద్వారా చర్మ గ్రంథులు మూసుకుపోయి మొటిమలొస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా వయసు పైబడే కొద్దీ కళ్ల కింద వాపు (బ్యాగ్స్), కనురెప్పలు ఉబ్బడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి వల్ల నిద్ర లేకపోవడం కూడా ఈ సమస్యను తెచ్చిపెడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు.. చర్మం స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం, పిగ్మెంటేషన్, చిన్న చదునులోనే వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరడం.. ఇలా ఒత్తిడి ఆందంపై పలు రకాలుగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట! చర్మం కింద ఉండే ప్రోటీన్, లిపిడ్స్ చర్మ కణాల తేమగా ఉండడంలో సహకరిస్తాయి. అయితే ఒత్తిడి కారణంగా వాటి పనితీరు దెబ్బ తింటుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారిపోవడం, దురద రావడం.. వంటి సమస్యలొస్తాయంటున్నారు నిపు

ణులు. మానసిక సమస్యలు ఎంత ఎక్కువైతే జుట్టు అంతగా నెరిసిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జుట్టుకు సహజసిద్ధమైన నలుపు రంగును అందించే మెలనోసైట్స్ ఒత్తిడి కారణంగా క్రమంగా కనుమరుగవుతాయట! తద్వారా కొత్తగా పుట్టకొచ్చే కణాలకు మెలనోసైట్ల అందక జుట్టు నెరిసిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక సమస్యలు జుట్టు పెరుగుదల ఆగిపోయేలా చేసే.. అది పూర్తిగా నిర్దీపమైపోయేలా చేస్తాయట! ఒత్తిడి కారణంగా సౌందర్యంపై అంతలా ప్రభావం పడుతుంది కాబట్టి ఇలాంటి మానసిక సమస్యలకు సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాల్ని పాటించాలి ఉంటుంది.

ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం వద్దు!

ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ఆ వెంటనే తిరిగి మామూలుగా అవడంతో పెద్దగా పట్టించుకోక.. అప్పుడప్పుడు చాలా తేలికపాటు వస్తుంటుంది.. గ్యాస్ట్ సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాం.. సడన్ గా బరువు తగ్గడం, జుట్టు ఎక్కువగా రాలడాన్ని అంత నీరసంగా తీసుకోవడం కొంతమంది.. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలను ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు. కొంతమంది జ్యూర్యాన్స్ తేలికగా తీసుకుంటారు. ట్యాబ్లెట్స్, యాంటీ బయోటిక్స్ తో ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవ్వనుకుంటారు. కానీ జ్యూరం ఎక్కువ రోజుల పాటు కొనసాగినా, 103 డిగ్రీల ఫారెన్ హీట్ కు చేరునా.. ఇది ఒక్కోసారి వివిధ రకాల ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులకు సూచన కావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. కాబట్టి ఈ లక్షణాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయకపోవడం మంచిదని చెబుతున్నారు. కొంతమందికి ఉన్నట్టుండి మాట తడబడుతుంటుంది.. ముద్దగా వస్తుంది. కానీపటికీ అదే నెల అవుతుంటే అని దీన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణం శరీరంలో కొన్ని అనారోగ్యాలకు సంతకమని చెబుతున్నారు నిపుణులు. రక్తంలో సోడియం-చక్కెర స్థాయిలు పడిపోవడం, అమోనియా స్థాయిలు పెరిగి పోవడం, కాలేయ సంబంధిత సమస్యలు, మెదడు సంబంధిత ఇన్ ఫ్లేక్షన్.. వంటి సమస్యలున్నప్పుడు ఇలా జరిగే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే ఆలస్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల అసలు సమస్యను గుర్తించవచ్చుంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఉన్నట్టుండి తీవ్ర గందరగోళానికి గురవుతుంటాం.. చేసే చేతలకు, మాటలకు పూరితనం ఉండదు. ఇలాంటి లక్షణాలు దీర్ఘకాలంలో నాడీ వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశాలు ఎక్కువలుగా ఉన్నాయి. జీవితీయల పనితీరు అదుపు తప్పుడం, మెదడులో ఇన్ ఫ్లేక్షన్, అరుదుగా ట్రెయిన్ స్పోక్ కూడా ఈ లక్షణాలు కారణం కావచ్చని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అల్ట్రా అవ్వమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు, గ్యాస్ట్ సమస్యలున్న వారిలో ఒక్కోసారి చాలా తేలికపాటు వస్తుంటుంది. అయితే ఈ సాఫ్ట్ కి ప్రతిసారి ఇవే సమస్యలు కారణం కాకపోవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. సాఫ్ట్ తోడు చాలా తేలికపాటు ఎక్కువ బరువు పోషిస్తున్నట్లుగా అనిపించడం, మంట.. అది క్రమంగా చేతుల్లోకి విస్తరించడం.. వంటి లక్షణాలు గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా డాక్టర్ ని సంప్రదించడం మంచిదంటున్నారు. ఎందుకంటే ఈ తరహా లక్షణాలు ఒక్కోసారి గుండె సంబంధిత సమస్యలు, గుండెపోటుకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంటున్నాయి.



కురులకేం కావాలి?

చెబుతారు. మన వెంట్రుకలు తెరిచిన అనే ప్రోటీన్ తోనే తయారవుతాయి. కాలుష్యం, వేసే రంగులు, సైలింగ్ అంతెందుకు, మనం దాన్ని గట్టిగా లాగడం వంటివి ఎం చేసినా ప్రభావం పడేది ఆ ప్రోటీన్ మీదే! కురులు ఊరికే తెగిపో



తున్నా, మందం తగ్గినా ప్రోటీన్ తగ్గిందనే అర్థం. కురులు మృదువుగా, మెత్తగా ఆరోగ్యంగా కనిపించాలంటే వాటికి తేమ తప్పనిసరి. పొడి వాతావరణం, తరచూ తలంటడం, రసాయనాలన్న పాంథాలు వాడటం.. వంటివి సహజ నూనెల్ని తొలగించి జుట్టుని గట్టిగా బరకగా మారుస్తాయి. అప్పుడు వాటి నిర్వహణ కష్టమే. మృదువుగా ఉంటే చిక్కులుండవు. దాంతో కుదుళ్లపై దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. కొద్దిగా లాగినా ఊడి పోతోంటే తేమ తగ్గిందనే! ఆరోగ్యకరమైన జుట్టుకు ప్రోటీన్, తేమ రెండూ కావాలి. కాబట్టి, రెండూ దొరికేలా చూసుకోవాలి. అలాగే, పై పూతలకే పరిమితం కావద్దు. కురుల నిర్వహణ దీర్ఘకాలం సాగే ప్రక్రియ. కాబట్టి, జాగ్రత్తగా కొనసాగించాలి. ఆహారం ద్వారానూ తగినంత ప్రోటీన్ అందేలా చూసుకోండి. మీ కురుల తీడుకు తగ్గ పాంథం, కండిషనర్లు వాడండి.

అహారాలు కుక్కల్లో ఉడికించి తింటే..

కిడ్నీలు మటాప్! జాగ్రత్త మరి..

మన పక్షియ త్వరగా పూర్ణమవుతుంది కుక్కల్లో అన్ని రకాల ఆహారాలను వండటం సరైనది కాదు. అవును.. కుక్కల్లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను వండటం వల్ల వాటి పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ రకమైన ఆహారాలను ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వండకూడదు. సాధారణంగా చాలా మంది కుక్కల్లో బియ్యం వండతారు. కానీ బియ్యాన్ని ఎప్పుడూ కుక్కల్లో వండకూడదు. ఎందుకంటే ఇలా కుక్కల్లో బియ్యం వండడం వల్ల ఆర్గెనిన్ అనే విషవదార్ధం విడుదల అవుతుంది. ఇది మన ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి ఓపెన్ పాత్రలో మాత్రమే బియ్యం వండటం మంచిది. పాలకూర, మొత్తులు, కొల్లాల్ అకుకూరలు వంటి అకుకూరలను ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించడం వల్ల వాటి పోషకాలు నశించి, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు పచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. కాబట్టి వాటిని సాధారణ పాన్ లో తక్కువ వేడి ద ఉడికించడం మంచిది. బీస్ట్ లో రెక్టన్ అనే సహజంగా లభించే ప్లాప్లైన్ ఉంటుంది. ఇది సరిగ్గా ఉడికించకపోతే జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఫుడ్ ప్యాముజింగ్ కు కూడా కారణమవుతుంది. అలాగే, ప్రెషర్ కుక్ లో బీస్ట్ లోని రెక్టన్ ను వేగంగా విచ్ఛిన్నం చేస్తుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ఈ కూరగాయలను ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించడం మంచిది కాదు. ప్రెషర్ కుక్కర్ లో పాలు మరిగించడం వల్ల దాని సహజ నిర్మాణం మారి అది పెరుగులా మారుతుంది. తద్వారా దాని పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. పాలు మరిగించడానికి స్టీల్ లేదా నాన్-స్టీల్ పాన్ ఉత్తమం. టమాటాలు, చింతపండు లేదా పుల్లని పదార్థాలను ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించడం వల్ల అవి అమ్మంగా మారతాయి. ఇది శరీరానికి హానికరం. కాబట్టి వాటిని స్టీల్ లేదా మట్టి పాత్రలో ఉడికించడం మంచిది. బీస్ట్, కొన్ని దానాలు సహజ విష పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. వీటిని ప్రెషర్ కుక్కర్ లో పూర్తిగా తొలగించలేక, కాబట్టి వాటిని రాత్రంతా నూనెబెట్టి అన్న తక్కువ వేడి ద ఓపెన్ పాత్రలో ఉడికించడం ఆరోగ్యకరమైనది.



ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంఘటన నిర్ణయం

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంఘటన నిర్ణయం తీసుకుంది. తన ప్రఖ్యాత హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వ్యాపారాన్ని చైనాకు చెందిన టీసీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ హోల్డింగ్స్ లిమిటెడ్‌కు అప్పగించనున్నట్లు మంగళవారం ప్రకటించింది.ఇం దులో భాగంగా సోనీ బ్రావియా టీవీ



బ్రాండ్‌తో సహా, తన హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విభాగంలో 51 శాతం మెజారిటీ హాటలు టీసీఎల్‌కు విక్రయించనుంది.ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, ఇరు కంపెనీలు కలిసి ఒక జాయింట్ వెంచర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ఇది 2027 ఏప్రిల్ నుంచి కార్యకలా పాలు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. భవిష్యత్తులో టీవీలు సోనీ, బ్రావియా బ్రాండ్‌లితోనే మార్కెట్లోకి వస్తాయి. అయితే, వాటిలో ఉప యోగించే డిస్కై టెక్నాలజీ మాత్రం టీసీఎల్‌కు చెందినదిగా ఉంటుంది. తక్కువ లాభదాయకత ఉన్న టెలివి జన్ తయారీ రంగం నుంచి వైదొలగ డంలో భాగంగానే జపాన్ కంపెనీ అయిన సోనీ ఈ నిర్ణయం తీసు కుంది. ఈ ఏర్పాటు ద్వారా తయారీ ఖర్చులు, సఫ్టవేరు తగ్గించుకుం టూనే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా తమ బ్రాండ్‌ను ఉన్న గుర్తింపును నిలుపు కోవచ్చని సోనీ భావిస్తోంది. ప్లేస్టేషన్ వ్యాపారంతో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన సోనీ, కొంతకాలంగా సంప్రదాయ ఎలక్ట్రానిక్స్ నుంచి ఆధిక లాభాలు వచ్చే విభాగాలపై దృష్టి సారిస్తోంది.మరోవైపు, చైనాకు చెందిన అతిపెద్ద ఎలక్ట్రానిక్స్ సంస్థలో ఒకస టీసీఎల్, ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటికే అమె రికాలో బడ్జెట్ టీవీ బ్రాండ్‌గా ఎదిగిన ఈ సంస్థ, బ్లూక్లిప్, ఆల్ఫా టెల్ వంటి బ్రాండ్లను కూడా లైసెన్స్ కింద నడుపుతోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా సోనీ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను ఉప యోగించుకుని ప్రీమియం టీవీ సెగ్మెంట్‌లో తమ స్థానాన్ని బలో పేతం చేసుకోవాలని టీసీఎల్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ హోహ్లాతక భాగస్వామ్యం ద్వారా వినియోగ దారులకు మరింత మెరుగైన అను భూతిని అందిస్తామని సోనీ, టీసీఎల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

లిపజ్లిక్ డే సేల్‌లో భారీ ఆఫర్లు ప్రకటించిన అమెజాన్



ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇటీవల గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్‌ను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో సన్న అమెజాన్ బజార్ విభాగంలో కస్టమర్ కోసం పెద్ద ఎత్తున షాపిన్, ఎలక్ట్రానిక్ యాక్సెసరీలు, ఇంకా అనేక విభాగాల్లో తక్కువ ధరలో ఉత్పత్తు లను అందుబాటులో ఉంచింది. అమెజాన్ గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్ సందర్భంగా కస్టమర్స్ డీల్స్, కొన్ని రకాల ప్రీమియం ఉత్పత్తులపై 80 శాతం వరకు ఆఫర్‌ను, రూ. 500 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రూ. 99 ప్రారంభ ధరలో లభించే వస్తువు లపై అమెజాన్ బజార్ మొదటి ఆర్డర్‌పై రూ.50 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చు. ఇదే సమయంలో ఫ్లైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం క్యాష్బ్యాక్, అమెజాన్ పీ బిసినెస్ బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డ్‌పై నాన్-స్టైమ్ మెంబర్‌కు 3 శాతం, రూ. 2,500 వరకు వెల్ గిఫ్ట్‌ను సహా పేమెంట్, రివార్సులతో మరింత అదా చేసుకోవచ్చని కంపెనీ వెల్లడించింది. అర్హులైన కస్టమర్లు అమెజాన్ పీ లేటర్ ద్వారా రూ. 60,000 వరకు తక్షణ క్రెడిట్లు కూడా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రత్యేకమైన షాపింగ్ రివార్సులను కూడా ఆఫర్ చేస్తున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. రోజుకు రూ. 99 ఈఎంఐ ద్వారా అమెజాన్ బజార్ నుంచి మొత్తం,

ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎంపిక చేసిన బ్యాంక్ కార్డులు, ఎన్ఐబీ క్రెడిట్ కార్డు, ఈఎంఐ లావాదేవీలపై 10 శాతం వరకు తక్షణ డిస్కాంట్‌ను కూడా లభిస్తుంది. అదనంగా క్యాష్బ్యాక్, రివార్స్ లభిస్తాయి. వాటిలో రూ. 799ల కన్నా ఎక్కువ ఆర్డర్‌పై ఫ్లైమ్ మెంబర్‌కు 5 శాతం తగ్గింపు, రూ. 499 కన్నా ఎక్కువ విలువ గల ఆర్డర్‌పై అందరికీ 10 శాతం క్యాష్బ్యాక్ ఉంటుందని అమెజాన్ తెలిపింది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల ఆఫర్లు, క్యాష్బ్యాక్, రివార్సులను అందిస్తున్నట్లు పేర్కొంది.

భారీగా పతనమైన స్టాక్ మార్కెట్టు



భారతీయ ఈక్విటీ మార్కెట్టు దేశీయ, అంతర్జాతీయ పరి భామాల నేపథ్యంలో భారీ పతనాన్ని చూశాయి. పెరుగు తన్ను భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, మార్కెట్‌లో కీలక రిలయన్స్, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎంఆండ్‌ఎం లాంటి షేర్లలో భారీ అమ్మకాల ఒత్తిడి కారణంగా మంగళవారం స్టాక్ మార్కెట్ బెంచ్‌మార్క్ సూచీలు సెన్సెక్స్, నిఫ్టీ 1 శాతానికి పైగా పడిపో యాయి. అంతేకాకుండా, రూపాయి మారకంలో కొనసాగు తన్ను బలహీనత, విదేశీ నిధుల ఉపసంహార పెట్టుబడిదారుల సెంటిమెంట్‌ను దెబ్బతీశాయి. ముఖ్యంగా బిటీ షేర్లలో పెద్ద ఎత్తున అమ్మకాలు జరిగాయి. నిఫ్టీ బిటీ ఇండెక్స్ 2 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. ఇటీవల కేంద్రం తెచ్చిన కొత్త లెటర్ కోడ్స్ వల్ల బిటీ కంపెనీలు త్రైమాసిక ఫలితాలు తగ్గాయి. అందుకే బిటీ స్టాక్స్‌పై ఒత్తిడి కనిపిం చింది. ట్రేడింగ్ సమయంలో కీలక సూచీ సెన్సెక్స్ 6, ౧౨౦ పాయింట్లు కంటే ఎక్కువ స్వేచ్ఛాయినప్పటి టీకీ, ఆ తర్వాత కొలుకున్నాయి. నిఫ్టీ సుతం 25,170 పాయింట్లకు చేరిన అనంతరం రికవరీ అయ్యాయి. ఫలితంగా మదుపర్ల సంపద ఒక్కరోజే రూ. 9.8 లక్షల

కోట్లు కోల్పోయారు. బీఎస్ఈ మార్కెట్ క్యాప్ రూ. 455.4 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది. దీంతో మార్కెట్టు ముగిసే సమయానికి సెన్సెక్స్ 1,065.71 పాయింట్లు

బిజినెస్



హైదరాబాద్‌లో వరల్డ్ ఎకనమిక్ ఫోరమ్ ఫోలో అప్ సదస్సు



స్విట్జర్లాండ్ లోని దావోస్ వేదికగా జరుగుతున్న వరల్డ్ ఎకనమిక్ ఫోరమ్ (బిజిఈ) సదస్సులో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక మినూత్ ప్రతిపాదన ఉంచారు. ప్రతి సంవత్సరం జూలై - ఆగస్టు నెలల్లో హైదరాబాద్‌లో 'మిని దావోస్' తరహాలో ఫోరమ్ ఫోలో-అప్ సదస్సును నిర్వహించాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం జూచించారు. పెట్టుబడి ఒప్పందాలు, వాణిజ్య నిర్ణయాలకు ఏడాది కాలం చాలా ఎక్కువని, అందుకే అరు నెలలకోసారి స్వజ్ఞ సమావేశం అవసరమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభి ప్రాయచిడారు. ఈ ప్రతిపాదనకు గృహల్ బీజెపెన్ లీడర్లు, పాలసీ నిర్ణేతలు ఏకగ్రీవంగా మద్దతు వలిచారు. ఇదే వేదికపై సీఎం 'తెలంగాణ రైజింగ్ 2047' విజన్ దాక్కుమంటేను ప్రదర్శిస్తూ, 30 వేల ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్న 'భారత్ ఫ్యాబ్రికే సీటీ' మూసీ పునరుజ్జీవనం ద్వారా హైదరాబాద్‌ను 24 గంటలు పనిచేసే నగరంగా మారుస్తామని సీఎం ప్రకటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం 'తెలంగాణ ంట ఇన్వోవేషన్ హబ్' (*ంపిఎఊ), 'నెక్స్ట్-జెన్ లైఫ్ సైన్సెస్ పాలసీ 2026-2030'లను అధికారికంగా ఆవిష్కరిం చింది. 2030 వాటికి లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో ఏ250 బిలియన్ల ఆర్థిక వ్యవస్థను సాధించడమే

ఒక ఛార్జింగ్‌తో 543 కి.. ప్రయాణం



తమ తొలి బ్యాటరీ విద్యుత్ ఎస్‌యూవీ 'అర్బన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లా'ను టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్ (టీకేఎం) మంగళ వారం ఆవి ష్టంచింది. జపాన్‌కు చెందిన టయోటా మోటార్ కార్‌రెషన్, కిర్లోస్కర్ గ్రూప్ సంయుక్త సంస్థ టయోటా కిర్లోస్కర్ మోటార్. జపానేజీ చెందిన సుజుకి, టయోటా సంల మధ్య ఉన్న అంతర్జాతీయ భాగస్వామ్యం నేపథ్యంలో, అర్బన్ క్రూయిజర్ ఏవిల్లాను టీకేఎంకు సుజుకి మోటార్ గుజరాత్ నరఫరా చేస్తుంది.

ఏఐ ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలి



కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) ద్వారా కలిగే ప్రయోజ నాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలని మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల అభిప్రాయ పడ్డారు. 'విద్య లేదంటే ప్రభుత్వ విధానాల ద్వారా కావచ్చు... ప్రతి ఒక్కరి జీవన విధానాన్ని మెరుగుపర్చడమే కృత్రిమ మేధ లక్ష్యంగా ఉండాల'ని ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (డబ్ల్యూఈఎఫ్) వారిక సదస్సులో నాదెళ్ల పేర్కొన్నారు. ఏఐపై చర్చుతూ సాంకేతిక కంపెనీల కేంద్రంగానే జరిగితే... అది గాలి బుడగ లాగా అవుతుందని అన్నారు. కీలక ఔషధాలను మార్కెట్లోకి తేవడంలో, క్లినికల్ ట్రయల్స్‌ను వేగవంతం చేయడంలో ఫార్మా కంపెనీలకు కృత్రిమ మేధ ఎలా ఉపయోగ పడుతుందో చూడాలన్నారు. రోజువారీ జీవితాన్ని ఏఐ ఏ విధంగా మెరుగుపరుస్తుందో పరిశీలింపా ల్సిన అవసరం ఉందని నాదెళ్ల వివరించారు. కేవలం వినియోగార్థి పెంచడం పైనే కాకుండా.. ఏఐ ఆధారిత ఆర్థిక వ్యవస్థాన్ని దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఉత్పాదకతను పెంచడంలో, పని

విధానాల్లో మార్పులు తేవడంలో ఏఐ, ఇతర అధు నాతన సాంకేతికతలు ఎలా ఉపయోగపడుతు న్నాయో ఆయన వివరించారు. ప్రజలు, సమాజం, దేశాలు, పరిశ్రమలకు కొంతైనా ప్రయోజనం కలిగేలా మనం ఏమను వాడుతున్నామ? లేదా? అనే విషయాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు.

క్రీడలు



రవీంద్ర జడేశాకీ రవిచంద్రన్ అశ్వినీ పలు సూచనలు

టీమిండియా సీనియర్ ఆలోచాందర రవీంద్ర జడేశా వన్ల ఫార్మాట్‌లో ఆశించిన స్థాయిలో రాణించకపోవడం ఇప్పుడు పెద్ద చర్చగా మారింది. తాజాగా న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్ల సిరీస్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేకపోవడంతో, అతడి వన్ల కెరీర్ ముగింపు దశకు వచ్చిందా? అన్న సందేహాలు వ్యక్తమ న్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో జడేశాపై అతని మాజీ సహచరుడు రవిచంద్రన్ అశ్వినీ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆసక్తికరంగా మారాయి. జడేశాకు తనవైన బలాలు ఉన్నాయని అశ్వినీ చెప్పాడు. కానీ అదే పాత పందాలో కొనసాగడం వల్లే ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని అభిప్రాయపడ్డాడు. కొత్తగా బౌలింగ్‌లో ప్రయోగాలు చేయాలని తాను ఎన్నిసార్లు సూచించినా జడేశా వినడంలేదని తెలిపాడు. బిషన్ సింగ్ బేడీ, మజీందర్ సింగ్, మిచెల్ థాన్డర్ల తరహాలో కొత్తగా ప్రయత్నించాలని చెప్పినప్పటికీ వినలేదని... అతడు తన స్వే షోన్ నుంచి బయటకు రావడం లేదని పేర్కొన్నాడు.

సూర్యకుమార్ యాదవ్‌కి అసలైన సవార్



భారత్ - న్యూజిలాండ్ మధ్య ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్ బుధవారం నుంచి ప్రారంభం కానుంది. మరో మూడు వారాల్లో జరగనున్న టీ20 వరల్డ్ కప్‌కు ఇది టీమిండియాకు చివరి రిహార్సల్ లాంటిదే. అయితే ఈ సిరీస్ కెప్టెన్ సూర్యకుమార్

యాదవ్‌కు అసలైన పరీక్ష అని చెప్పొచ్చు. కేవలం కెప్టెన్‌గానే కాకుండా బ్యాట్‌సింగ్ కూడా స్పె తనను తాను నిరూపించుకోవాలి ఉంటుంది.2024 నుంచి భారత్ టీ20 జట్టుకు సారథిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సూర్యకుమార్ మంచి విజయ శాతంతో దూసుకెళ్తున్నాడు. అతని నాయకత్వంలో భారత్ 70 శాతం పైగా మ్యాచ్‌లు గెలిచింది. కానీ ఈ విజయాల వెనుక సూర్య వ్యక్తిగత బ్యాటింగ్ ఫామ్ పూర్తిగా కనుమరుగయింది. ఇప్పుడు వరల్డ్ కప్ సమీపమై వేళ ఆ రోపమే పెద్ద ప్రశ్నగా మారింది. 2025లో సూర్య కుమార్ భారత్ తరఫున ఆడిన 19 టీ20 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం 218 పరు గులే చేశాడు. ఒక్క హాఫ్ సెంచరి కూడా లేకపోవడం ఆందోళన కలిగి స్తోంది. గత రెండేళ్లుగా భారత్ టీ20 జట్టు టాప్ క్రాస్ సృష్టించినా చేసినది, డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్స్‌గా బరిలోకి దిగుతోన్న సూర్యకుమార్ యాదవ్ సేనకు సృజకంలో వరల్డ్ కప్ టీల్‌ను కాపాడాలైన బాధ్యత తమ భుజాలపై పడింది. న్యూజిలాండ్ జట్టు కూడా ఈ మధ్య కాలంలో భారత్పై చరిత్ర సృష్టించింది. టెస్టు సిరీస్ వైట్‌వాష్, వన్డే సిరీస్ విజయం వంటి ఘనతలు సాధించింది.

ప్రపంచ కప్‌ను మేము బహిష్కరించడం లేదు



2026 టీ20 ప్రపంచ కప్‌ను తాము బహిష్కరించడం లేదని పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు స్పష్టం చేసింది. భద్రతా కారణాలతో బంగ్లాదేశ్ టోర్నమెంట్ నుంచి వైదొలగితే, ఆ జట్టుకు సంఘీభా వంగా తాము కూడా ప్రపంచ కప్‌ను బాయి్‌కాట్ చేస్తామంటూ వస్తున్న వార్తలను కొట్టిపారేసింది. తమ మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకలోనే జరగనున్నాయని, కాబట్టి ఈ ప్రచారంలో ఎలాంటి యాసపం లేదని తేల్చిచెప్పింది. భారత్, శ్రీలంక సంయుక్తంగా ఆతిథ్యమిస్తున్న ఈ టోర్నమెంట్‌లో భాగంగా, తమ గ్రూప్ మ్యాచ్‌లను కోల్‌కతా, ముంబయిలో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా విముఖత చూపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో, బంగ్లాదేశ్‌కు మద్దతుగా పాకిస్తాన్ కూడా టోర్నీ నుంచి వైదొలగుతుం దని కొన్ని డియూ సంస్కృతి కథనాలు వచ్చాయి. ఈ ఊహాగళానికే టీసీబీ వర్గాలు గట్టిగా స్పందించాయి. "2025 ఆంధ్రంలో నడిచిన ఒప్పందం ప్రకారమే మా మ్యాచ్‌లన్నీ శ్రీలంకకు షెడ్యూల్ అయ్యాయి. అలాంటిప్పుడు మేం టోర్నమెంట్ నుంచి ఎందుకు వైదొలగుతాం? కొందరు కావాలనే ఈ వివాదాన్ని పెద్దది చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తు

న్నారు" అని ఓ.క్రీడా వెబ్‌సైట్‌కు వెల్లడించాయి. మరోవైపు, భారత్‌లో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ వున్న టెస్ట్ టెస్టున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ బంగ్లాదేశ్ అంగీకరించకపోతే, ఆ జట్టు సొసంలో స్టాండ్‌ఎండ్ తోర్నీలోకి తీసుకునే అవకాశం ఉందని ప్రచారం జరుగుతోంది. అయితే, జిసీసీ నుంచి తమకు లాంఛి అధికారిక సమాచారం రాలేదని, ఒత్తిడి చేసే తమతో ఆడించలేదని బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వ క్రీడా నలహాదారు ఆసీఫ్ సజాల్ స్పష్టం చేశాడు. ఈ విషయంపై జిసీసీ తమను సంప్రదించలేదని స్పాట్లైండ్ కూడా తెలిపింది.

విరాట్ కోహ్లా దేశవాల్తీలో ఆడాల్సిన అవసరం లేదు



లాండన్ మూడు వన్ల సిరీస్‌లో అతడు 240 పరుగులు సాధించాడు. ముఖ్యంగా ఇండోర్ వన్లలో అతడు 108 పంతుల్లో 124 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో పది ఫోర్లు, మూడు సిక్కులున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో టీమిండియా మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ కైఫ్ అతడినుద్దేశించి కీలకమైన వ్యాఖ్యలు చేశాడు. విరాట్ కోహ్లా భారత్ తరఫున వన్లలో ఆడితే చాలని, దేశవా లీల్లో పాల్గొనాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. 'విరాట్ కోహ్లా... లండన్ నుంచి వస్తు న్నాడు. పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. మళ్లీ వెళుతున్నాడు. రెగ్యులర్‌గా ఆడకున్నా' ఇలా నిలకడగా పరుగులు రాబట్టడం అంత అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. న్యూజి

అంకితభావం, స్వీయ సన్నద్ధత అమోఘం' అని కైఫ్ తన యూట్యూబ్ ఛానెల్‌లో అన్నాడు. 'అతడు ప్రస్తుతం దేశవాల్తీ క్రికెట్ ఆదర్శం అవసరం లేదు. మ్యాచ్ ప్రాక్టీస్ ఎవరైనా పొందుతారు. కానీ ఆటపై అతడి కన్ను ఆ ఆటపైనే ఇతరులు పొందడం సార్వం కాదు. అది మార్కెట్లో దొరకదు. అతడు చివరి వన్లలోనూ బ్యాట్‌తో అద్భుతంగా రాణించాడు' అని మహ్మద్ కైఫ్ విశ్లేషించాడు. విరాట్ కోహ్లా సిడ్నీ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన మూడో వన్ల నుంచి అద్భుతమైన ఫామ్‌లో ఉన్నాడు. తన చివరి విడు ఆస్ట్రేలియాలో 123.2 యావరేజీతో 616 సాధించాడు. ఇందులో మూడు సెంచ రీలున్నాయి.

కదం తొక్కిన శ్రీచరణి



మహిళల ప్రీమియర్ లీగ్‌లో తెలుగు తేజం, ఢిల్లీ బౌలర్ శ్రీచరణి అద్భుత బౌలింగ్‌కి తోడు బ్యాటింగ్‌లో రోడ్డు, లీ రాణించడంతో ముంబయి ఇండియన్స్‌పై ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ పున విజయం సాధించింది. దీంతో ముంబయి నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని ఢిల్లీ 19 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన ముంబయి జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 5వికెట్లు సఫ్టానికి 154పరుగులు చేయూ.. అనంతరం ఢిల్లీ జట్టు 19 ఓవర్లలో 3వికెట్లు కోల్పోయి 155 పరుగులు కేసి గెలిచింది. ఛేదనలో ఢిల్లీ కెప్టెన్ రోడ్డు(51నాటౌట్), లీ(46)కి తోడు షెషా(29) బ్యాటింగ్‌లో రాణించారు. అంతకు ముందు ముంబయి ఇండియన్స్‌కు శుభారంభం దక్కలేదు. ఓవర్లలో సజన(9), మాథ్యూస్(12) నిరాశపరిచారు. దీంతో ముంబయి 21 పరుగులకే 2వికెట్లు కోల్పోయి కష్టాల్లో పడింది. ఆ దశలో కెప్టెన్ హార్దీష్(41), స్టీవర్ బ్రంట్(65 నాటౌట్) కలిసి 2వ వికెటుకు 78పరుగులు జతచేశారు. వీరిద్దరు మినహా.. మరో బ్యాటర్ ముంబయి జట్టులో రాణించ లేదు. క్యారీ(12), అమన్జ్యోత్ చెల్లిస్సారు.వచ్చే బీసీసీఐ అవెక్స్ క్యాన్సల్ సమావేశంలో ఈ ప్రతిపాదనపై తుది నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. అదే సమయంలో క్యాన్సల్ కీలక మార్పులు కూడా చోటు చేసుకునే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాలంగా జట్టుకు దూరంగా ఉన్న మొహమ్మద్ ష తన కేంద్ర కాంట్రాక్టును కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది. మరోవైపు, ఆర్డీవీ సింగ్ కి ప్రమోషన్ లభించే అవకాశం ఉంది. అతడు సీ కేటగిరీ నుంచి బీ కేటగిరీకి ఎగ్రాకవచ్చని సమాచారం. అలాగే వైట్‌బాల్ క్రికెట్‌లో నిలకడగా రాణిస్తున్న హరీత్ రాణాకు కూడా మెరుగైన గ్రేడ్ దక్కే ఛాన్స్ ఉంది. అత్యున్నత కేటగిరీలో కొనసా గేది ప్రధానంగా మూడు ఫార్మాట్లలో యాక్టివ్‌గా ఉన్న అటగాణ్లేనని సెలెక్షన్ల సృష్టంగా భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో జస్టిత్ బుబ్లా టాప్ ట్రాబెల్‌లో కచ్చితంగా కొనసాగుతామని అంచనా. అలాగే భారత్ క్రికెట్‌కు ముఖ్యవిశ్లేషణ మారుతున్న శుభేష్ గిల్‌కు కూడా అత్యున్నత కేటగిరీ దక్కే అవకాశాలు మెదురుగా ఉన్నాయి. ఈ మార్పులు అమలులోకి వస్తే, భారత్ క్రికెట్‌లో సెంటర్ కాంట్రాక్టుల వ్యవస్థలో ఇది అతిపెద్ద మార్పుగా నిలచునుంది.

