





# జాతీయం - అంతర్జాతీయం



## యుద్ధ మేఘాల నడుమ పరిమితంగా విమానాలు

**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 (పుడయం):** ఇజ్రాయేల్, అమెరికా ఇరాన్ ల మధ్య నడుస్తున్న సంఘర్షణ కారణంగా పశ్చిమ మధ్య ప్రాంతాలకు విమానాల రాకపోకలను వారం రోజుల నుంచి నిలిపివేసిన విషయం తెలిసింది. ఇరాన్ పై దాడి, దాని ప్రతిచర్యల కారణంగా పశ్చిమ మధ్య ప్రాంతాలకు విమానాల రాకపోకలను వారం రోజుల నుంచి నిలిపివేసిన విషయం తెలిసింది. ఇరాన్ పై దాడి, దాని ప్రతిచర్యల కారణంగా పశ్చిమ మధ్య ప్రాంతాలకు విమానాల రాకపోకలను వారం రోజుల నుంచి నిలిపివేసిన విషయం తెలిసింది.



పరిమిత విమానాన్ని ప్రారంభించినట్లు పత్రికలు తెలిపాయి. ఎంపిక చేసిన మార్గాలలో ఈ విమానాలను సుదీర్ఘమార్గాలను తీసుకోవలసి వచ్చింది. అనేక విమానాల రద్దు, మార్గాల మార్పుల కారణంగా విమానాలకు ఎంపిక చేసిన మార్గాలను సుదీర్ఘమార్గాలను తీసుకోవలసి వచ్చింది. అనేక విమానాల రద్దు, మార్గాల మార్పుల కారణంగా విమానాలకు ఎంపిక చేసిన మార్గాలను సుదీర్ఘమార్గాలను తీసుకోవలసి వచ్చింది. అనేక విమానాల రద్దు, మార్గాల మార్పుల కారణంగా విమానాలకు ఎంపిక చేసిన మార్గాలను సుదీర్ఘమార్గాలను తీసుకోవలసి వచ్చింది.

## షిప్పింగ్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వ చర్చలు



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 (పుడయం):** షిప్పింగ్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. షిప్పింగ్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. షిప్పింగ్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వ చర్చలు జరుగుతున్నాయి. షిప్పింగ్ కంపెనీలతో ప్రభుత్వ చర్చలు జరుగుతున్నాయి.

## స్పీకర్ తొలగింపుపై చర్చ ఎంపీలకు విమ్ జారీ



**న్యూఢిల్లీ, మార్చి 6 (పుడయం):** త్వరలో జరుగుతున్న బడ్జెట్ రెండవ విడత సమావేశాల సందర్భంగా మార్చి 9, 10వ తేదీలలో పార్లమెంటులోనే ఉండాలని ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిసింది. స్పీకర్ తొలగింపుపై చర్చ జరిగినట్లు తెలిసింది. స్పీకర్ తొలగింపుపై చర్చ జరిగినట్లు తెలిసింది.

## బేషరతుగా లొంగిపోవాలిందే



పుడయం డెస్క్, మార్చి 6:

ఇరాన్ పై చర్యల ప్రస్తావన లేదని, తెలియజేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇరాన్ పై చర్యల ప్రస్తావన లేదని, తెలియజేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇరాన్ పై చర్యల ప్రస్తావన లేదని, తెలియజేసినట్లు తెలుస్తోంది.



కోరికల, మార్చి 6 (పుడయం):

పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ శుక్రవారం కోల్కతాలో స్పెషల్ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. పశ్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ శుక్రవారం కోల్కతాలో స్పెషల్ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు.

## మమత మూడు రోజుల ధర్మా

అమె అన్నారు. మరణించిన ఎన్నికల కమిషన్ చైర్మనుకు ఆ ఓటర్లను ఇచ్చిన హామీని పాటించాలి. మరణించిన ఎన్నికల కమిషన్ చైర్మనుకు ఆ ఓటర్లను ఇచ్చిన హామీని పాటించాలి.



పుడయం డెస్క్, మార్చి 6:

ఇరాన్ కు సంబంధించి తీవ్రవాద వ్యతిరేక దర్యాప్తులో భాగంగా నలుగురు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఇరాన్ కు సంబంధించి తీవ్రవాద వ్యతిరేక దర్యాప్తులో భాగంగా నలుగురు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసినట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

## లెబనాన్, బీరూట్ పై ఇజ్రాయేల్ దాడులు



నగర దక్షిణ శివారు ప్రాంతాల నుంచి లక్షలాది మంది ప్రజలు తప్పిపోయారు. నగర దక్షిణ శివారు ప్రాంతాల నుంచి లక్షలాది మంది ప్రజలు తప్పిపోయారు.



“ రెండు దశాబ్దాల పాటు ముఖ్యమంత్రిగా బీహార్ కు సారధ్యం వహించిన తరువాత నేను రాజ్యసభకు వెళ్లబోతున్నాను. పార్లమెంట్ ఉభయ సభల సభ్యుడిగా పనిచేయాలని అలాగే బీహార్ రాష్ట్ర ఉభయ శాసన సభలలోను సభ్యుడిగా ఉండాలని కోరుకున్నాను. ఇప్పుడ నేను రాజ్యసభ సభ్యత్వాన్ని స్వీకరించగానే ఆ కల పూర్తిగా నెరవేరబోతుంది. గత రెండు దశాబ్దాలుగా మీరు నాకు పట్టిస్తున్న మద్దతును ఇచ్చారు. నన్ను విశ్వసించారు. ఆ బలంతోనే నేను బీహార్ రాష్ట్రానికి, మీకు పూర్తి అంకితభావంతో సేవ చేశాను. నా యెడల మీరు ఉంచిన విశ్వాసం, మీ మద్దతు కారణంగానే బీహార్ ఈ రోజునా అభివృద్ధిని, గౌరవాన్ని చూరగొంటున్నది. ఇందుకు గతంలో చాలాసార్లు నా కృతజ్ఞలను మీకు తెలియజేసుకున్నాను. మీతో నాకుగల గాఢమైన బంధం కొనసాగుతుంది. అభివృద్ధి చెందిన బీహార్ ను నిర్మించడంలో మీతోపాటు పనిచేయాలన్న నా నిర్ణయం ఎటువంటి అవరోధం లేకుండా కొనసాగుతుంది. బీహార్ లో కొత్త ప్రభుత్వానికి నా పూర్తి మద్దతు మార్గదర్శకత్వం ఉంటాయి. \* నితీష్ కుమార్ ”

### సంపాదకీయం

నితీష్ కుమార్ ను బీహార్ ను విడదీసి చూడలేనంతగా ఆయన రెండు దశాబ్దాలపాటు ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి పదవిని నిర్వహించారు. అందులో ఎన్నో మొర్రులు, ములుపులు. ఒకవైపు రాజకీయాల్లో సామాజిక విప్లవకారుడుగా రాణించడం, మరోవైపు బీహార్ లో బిజెపి స్వారి కీ అనువైన అశ్వంగా ఉపయోగపడడం నితీష్ కుమార్ అనే నాణేనికి రెండు పార్శ్వాలు. బి సి ల అభ్యుత్పతి, సామాజిక న్యాయం లక్ష్యాల సాధన కోసం లాలూ ప్రసాద్ యాదవ్ తో కొంతకాలం కలిసి నడిచిన నితీష్ కుమార్ ఆయన నుంచి విడిపోయిన తర్వాత ప్రజా క్షేత్రంలో తనకొక ప్రత్యేక స్థానాన్ని, బలమైన అనుచర వర్గాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి చేపట్టిన ప్రయోగం విజయ వంతమై బీహార్ లో ఆయనను తీసి పక్కన పెట్టలేని అను

లంఘనీయ నాయకుడుగా చేసింది. వెనుకబడిన మధ్య పచ్చి గడ్డి భగనునేది. తన అనుమతి లేకుండా ప్రభుత్వం వలన అత్యంత వెనుకబడిన తరగతులను వేరుచేసి మోడితో కలిపి తన ఫోటో వేసిన బిజెపి ప్రచార ప్రకటన

# విలక్షణ నితీష్ కుమార్

అలాగే మహాదళితులు, సాస్మాండ ముస్లింలను కలుపుకొని తనకొక పట్టిస్తున్న ఓటు బ్యాంక్ ను సృష్టించుకోగలిగాడు. అయితే సిద్ధాంతపరమైన నిబద్ధత లేకుండా కొంతకాలం ఆర్ జె డి లో, మరికొంతకాలం బిజెపి తో కలిసి అధికారాన్ని కాపాడుకోగలగడం నితీష్ చాకచక్యానికి నిదర్శనం. నరేంద్ర మోడి గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఆయనకు నిలబడకుండా కు పట్ల తీవ్ర ఆగ్రహం చెందిన నితీష్ కుమార్ గుజరాత్ నుంచి అందిన రూ 5 కోట్ల వరద సహాయాన్ని తిప్పి పంపించి వేశారు. మోడి ని ఎన్ డి ఎ ప్రధాని అభ్యర్థిగా ఎంచుకున్నందుకు నిరసన వ్యక్తం చేశారు. బిజెపి తో తెగతెగింపు చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత బిజెపి తో కలిసి ప్రభుత్వాలను నెలకొల్పి బీహార్ లో అది అనూహ్యంగా పెరగడానికి తోడ్పడ్డారు. మండల్ రాజకీయాల

## వేమన'పద్యం

చిత్తశుద్ధి గలిగి చేసిన పుణ్యంబు  
కొంచెమైన నదియు కొడువకాదు  
విత్తనంబు మల్లివృక్షంబునకు నెంత  
విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ

### రచనలు పంపండి

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

ప్రపంచ చరిత్ర గమనాన్ని మార్చేసే సంఘటనలు కొన్ని దశాబ్దాలలోనే జరుగుతుంటాయి. కానీ, 2026 ఫిబ్రవరి 28న చోటు చేసుకున్న పరిణామాలు కేవలం చరిత్రను మార్చడమే కాదు, రోజు ప్రపంచం ఎలా ఉండబోతోందనే భయాన్ని రేకెత్తిస్తున్నాయి. అమెరికా మరియు ఇజ్రాయెల్ దేశాలు సంయుక్తంగా ఇరాన్ పై జరిపిన మెరుపు దాడులు, అపై ఇరాన్ సుఖం వీడరే అయితే అలాగే అలీ ఖమేనీ హత్యకు గురవుడం, ఇవన్నీ ఆధునిక ప్రపంచం ఊహించని ఒక భయంకరమైన యుద్ధానికి నాంది పలికాయి. ఈ దాడులు కేవలం సరిహద్దు తగాదాలు కావు, ఇవి ఒక ప్రాంతపు అస్థిత్వాన్ని, ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ పునాదులను కదిలిస్తున్న పెను తుపానులు. సైనిక పరిణామాలే చెప్పాలంటే, ఇది అత్యంత వ్యూహాత్మకమైన మరియు విధ్వంసకరమైన ఆపరేషన్. ఇజ్రాయెల్ దీనిని ఆపరేషన్ రోబిన్ గోల్డ్ లయన్ అని, అమెరికా ఆపరేషన్ ఎస్ కె ఫ్యూరీ అని పిలుచుకున్నాయి. తెహ్రాన్ మొదలు కొని ఇస్లామాబాద్ వరకు, కోమ్ నుంచి కెరాళా వరకు ఇరాన్ లోని ప్రధాన నగరాలన్నీ క్షిప్రముఖ మోతాళ్ల దర్భరించాయి. కేవలం సైనిక స్థావరాలనే కాకుండా, ఇరాన్ గర్వకారణంగా భావించే అణు కేంద్రాలను మరియు అత్యున్నత నాయకత్వాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ద్వారా అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ కూటమి ఇరాన్ నడ్డి విరిచే ప్రయత్నం చేసింది. అయితే అలీ ఖమేనీ మరణంపై ఇరాన్ అధ్యక్షుడు మసూద్ పెజిషియాన్ స్పందిస్తూ, ప్రపంచంలోని అత్యంత దుష్ట వీలన చేతుల మీదుగా ఇరాన్ జరిగిన హత్య ఇది అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇది కేవలం ఒక వ్యక్తిపై జరిగిన దాడి కాదు, ఒక జాతిపై, ముఖ్యంగా షియా ముస్లింల అత్యగౌరవంపై జరిగిన యుద్ధ ప్రకటనగా ఇరాన్ భావిస్తోంది. దాడి జరిగిన వెంటనే ఇరాన్ మోసగాం ఉందిపోలేదు. ఆపరేషన్ టూ ప్రావిన్ IV పేరుతో పరియన్ గల్ఫ్ ప్రాంతాన్ని అగ్నిగుండంగా మార్చింది. వందలాది డ్రోన్లు, బాలిస్టిక్ క్షిప్రముఖ జోలార్లు, క్రూజర్లు, బ్రహ్మోసర్లు, ఖాకార్ మరియు సాీద్ అరెబియాలోని అమెరికా సైనిక స్థావరంపై వైపు దూసుకొచ్చాయి. యుద్ధం కేవలం ఇరాన్ సరిహద్దులకే పరిమితం కాకుండా, బుధాబాద్ మరియు

# నిప్పుల కొలిమిలో ప్రపంచ శాంతి!



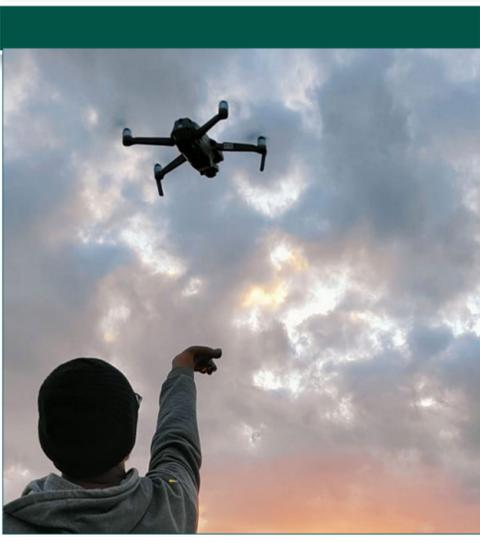
ఇరాన్ లోని ఒక బాలిక ప్రాథమిక పాఠశాలపై జరిగిన మైసానిక దాడిలో 85 మంది చిన్నారులు మరణించడం మానవత్వాన్ని సిగ్గుతో తలదించుకునేలా చేసింది. అటు ఇజ్రాయెల్ లోని బెల్ అవీవ్ లో జరిగిన క్షిప్ర దాడిలో ఒక మహిళ మరణించగా, కువైట్ లో ఆరుగురు అమెరికా సైనికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ మరణాల సంఖ్య గంట గంటకూ పెరుగుతూనే ఉంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ఈ సైనిక చర్య నాలుగు నుంచి ఐదు వారాల్లో ముగుస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులు వేరుగా ఉన్నాయి. బ్రాకింగ్ ఇన్ స్టిట్యూషన్ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నట్లుగా, వైట్ హౌస్ ఆశించిన దానికంటే ఇరాన్ బలమైన ప్రతిఘటనను చూపుతోంది. ఇరాన్ అంటెలిజెన్స్ వర్గాలు చర్యలకు సిద్ధమనే సందేశాలు పంపినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. వాషింగ్టన్ మాత్రం ప్రస్తుతానికి నిపుణులు మార్గాలు (Exit routes) ఏవీ లేవని కుండబద్దలు కొట్టినట్లు చెబుతోంది. ఇక ఇరాన్ సైనిక కమాండర్లు కూడా మా లక్ష్యాలు నెరవేరే వరకు నిశ్చలంగా ముందుకొస్తామి. గతంలో “వ్యవస్థను కూల్చాలి” అన్న నినాదం వినిపించిన చోట ఇప్పుడు “వ్యవస్థలోనే మార్పు సాధిద్దాం” అన్న ప్రకటన వినిపించడం కేవలం వ్యూహ మార్పు కాదు; ఒక ఆలోచనా విధాన మార్పు. ఇటీవల చత్రస్థలో మాజీ మావోయిస్టులు చత్రస్థల్ లిజి స్నేటివ్ అనే చిన్న సందర్భించడం, అక్కడ ప్రజాసామ్య చర్యలను గ్యారంటీ సుంచి వీక్షించడం ఒక ప్రత్యేక రాజకీయ ప్రకటనగా నిలిచింది. ఇదే సమయంలో తెలంగాణలో లొంగిపోయిన అగ్రనేతలు ముఖ్యమంత్రి

విచ్చేసింది. ఇది లక్షలాది భారతీయ కుటుంబాల జీవనాధారాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. చమురు ధరలు పెరిగితే రవాణా ఖర్చులు పెరుగుతాయి. ఫలితంగా నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు ఆకాశాన్ని తాకుతాయి. అంతేకాకుండా, గల్ఫ్ దేశాలకు మనం ఎగుమతి చేసే ఇంజనీరింగ్ వస్తువులు, వస్త్రాలు, రసాయనాలపై రవాణా మరియు టీమా ఖర్చులు పెరగడంతో మన ఎగుమతిదారులు తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోతున్నారు. పరిస్థితిని గమనిస్తున్న భారత ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ అధ్యక్ష తన జరిగిన క్యాబినెట్ కమిటీ ఆన్ సెక్యూరిటీ (CCS) సమావేశంలో చమురు నిల్వలు మరియు భారతీయ పౌరుల భద్రతపై కీలక చర్యలు జరిగాయి. ప్రస్తుతం భారత్ వద్ద 74 రోజులకు సరిపడా చమురు నిల్వలు ఉన్నాయి. రష్యన్ చమురు కొనుగోలుకు అమెరికా 30 రోజుల తాత్కాలిక మినహాయింపు ఇవ్వడం కొంత ఊరటనిచ్చే అంశం. మధ్యప్రదేశ్ లో రగులుతున్న ఈ మంటలు కేవలం ఒక ప్రాంతానికే పరిమితం కావు. ఇది ఒక అంతర్జాతీయ సంక్షోభం. భారతదేశం వంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలకు ఈ యుద్ధం ఒక అగ్ని పరీక్ష. శక్తి వనరుల కొరత ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను వెలుగులోకి తెచ్చేయడం అసాధ్యం. వ్యూహాత్మక పెట్రోలియం నిల్వలను పెంచుకోవడం మరియు దౌత్యపరంగా శాంతి ప్రయత్నాలు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మాత్రమే మనం ఈ సంక్షోభం నుండి గట్టెక్కగలం. యుద్ధం ఏ సమస్యైనా పరిష్కారం కాదు, అది కేవలం కొత్త సమస్యలను సృష్టిస్తుంది. మానవత్వం గెలవాలంటే తుపాకుల మోతాగి, చర్యల గొంతు వినిపించాలి.

డా. మార్కండేవ రామకృష్ణ  
9490754169

# అమెరికాను తారెత్తిస్తున్న ఇరాన్ షహీద్ డ్రోన్లు

మధ్య ప్రాచ్యం దాడులు ప్రతిదాడులతో అట్టుడికి పోతున్నది. యుద్ధం ఆరవ రోజుకి వచ్చినా, దేశ నాయకులలో దానిని ఆపివేయడమనే భావన కనిపించడం లేదు. ఈ క్రమంలో అమెరికా వద్ద ఆయుధాలు అయిపోతున్నాయనే వార్తలు వివస్థులున్నాయి. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ తమ వద్ద ఎంతకాలమైనా తరిగిపోని ఆయుధాలు ఉన్నాయని ప్రకటించినా, ఇరాన్ చవుకగా తయారు చేసిన షాహీద్ డ్రోన్ల ముందు అవి వెలవెలబోతున్నాయి. ఇరాన్ చవుకగా తయారు చేసిన షాహీద్ డ్రోన్లు ఆధునిక యుద్ధాన్ని మలుస్తున్నాయి. ఈ డ్రోన్ల విజయం అన్నది అత్యాధునిక సాంకేతికతలో లేదు. సరళమైన గణితంలో ఉంది. ఇదే అమెరికా, దాని మిత్రదేశాల రక్షణ వ్యవస్థలను ఇబ్బంది పెడుతోంది. సుమారు 20వేల దాలర్ల విలువైన ఇరానియన్ డ్రోన్లను కూలగొట్టడానికి అమెరికా మిలయన్ల దాలర్ల విలువైన ఇంటర్సెప్టర్లను ఉపయోగించవలసి వస్తోంది. ఈ అసమతుల్యత ఇరాన్ న్యూ హాకి కేంద్రంగా మారినట్లు కనిపిస్తోంది. ఇజ్రాయెల్, దాని మిత్రదేశాలతో యుద్ధంలో ఇరాన్ షహీద్ డ్రోన్లపై ఛార్జింగ్ ఆరంభించింది. షాహీద్ డ్రోన్ల ఖరీదైన అమెరికన్ క్షిప్ర రక్షణల నుంచి తప్పించుకుంటున్నాయి. అలా అని అవి సాంకేతికంగా అంత ఉన్నతమైనవి కాదు. అవి చవక్రెన్లని అధిక సంఖ్యలో వాటిని ఇల్లై ప్రయోగించవచ్చు. ఒక డ్రోన్ రీడు 20 నుంచి 50 వేల దాలర్ల వరకూ ఉండగా, షాహీద్ డ్రోన్ల వంటి వ్యవస్థల ఖరీదు అనేక మిలియన్ల దాలర్లు ఉంటుంది. నలు దిక్కుల నుంచి చవక్రెన్ల కమికాక్షే డ్రోన్లను ప్రయోగించడం వల్ల, అమెరికా ఇజ్రాయెల్ నెట్ వర్క్ లు వాటిని అన్నిదిక్కుల నుంచి జాడపట్టి నిర్వీర్యం చేయవలసి ఉంటుంది. దీనితో పరిమితంగా ఉన్నవారి నిల్వలు ఖర్చుపోతున్నాయి. దీని ఫలితంగా ఆయుధాల అసమతుల్యత ఏర్పడుతోంది.



ఇరాన్ ఒకేసారి చాలా డ్రోన్లను ప్రయోగిస్తుంది. దాని ప్రత్యర్థుల వాయు రక్షణ వ్యవస్థలు భారీ సంఖ్యలో వచ్చే మానవరహిత వైమానిక వాహనాలను (యుఎవి) ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వందలాది షాహీద్ లు ఒకేసారి సమీపించినప్పుడు అత్యంత అధునాతన క్షిప్ర కవచాలు కూడా కష్టమైన గణాంకం అధిక అంతరాయం రేపే సాధ్యమే. కానీ అవి గణానియమైన అధిక వ్యయంతో కూడుకున్నవి. షేట్ యాల్ ఇంటర్ సెప్టర్ ధర దాదాపు 4 మిలియన్ల దాలర్లు ఉంటుంది.

వాటిని ట్రక్కులపై ఎక్కించిన మెల్లెట్ల రాక్యుం చి ప్రయోగించవచ్చు. సామర్థ్యం కన్నా వేగానికి ఈ సమానా ప్రామాణ్యత ఇచ్చింది. ఎక్కువ ఇంధనం లేకుండా సుదూరాలకు అవి వెళ్లగలవు. షాహీద్ డ్రోన్లు లాంటివి ముగిసినప్పుడు అంటే గాలిలో తిరిగి మందుగుండు సామాగ్రి లా పని చేస్తాయన్న మాట. అవి నిహితర్యా తప్పానకి తిరిగి రావడానికి బదులుగా, మోసకర్షణ పేలుడు పదార్థాలతో లక్ష్యంపై దాడి చేసి, తమను తాము నాశనం చేసుకుంటాయి. ఈ డ్రోన్ ప్రభావం సంతృప్త సూత్రంలో ఉంది. ఇరాన్ ఒకేసారి చాలా డ్రోన్లను ప్రయోగిస్తుంది, దాని ప్రత్యర్థుల వాయు రక్షణ వ్యవస్థలు భారీ సంఖ్యలో వచ్చే మానవరహిత వైమానిక వాహనాలను (యుఎవి) ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. వందలాది షాహీద్ లు ఒకేసారి సమీపించినప్పుడు అత్యంత అధునాతన క్షిప్ర కవచాలు కూడా కష్టమైన గణాంకం అధిక అంతరాయం రేపే సాధ్యమే. కానీ అవి గణానియమైన అధిక వ్యయంతో కూడుకున్నవి. షేట్ యాల్ ఇంటర్ సెప్టర్ ధర దాదాపు 4 మిలియన్ల దాలర్లు ఉంటుంది.

# మావోయిస్టు ఉద్యమానికి చరమగీతమా?

దశాబ్దాల పాటు తుపాకీనే మార్గమని నమ్మి అడవుల్లో సాయుధ పోరాటం సాగించిన నాయకులు ఇప్పుడు ప్రజాస్వామ్యమే పరిష్కారమని ప్రకటించడం భారత అంతర్గత భద్రతా చరిత్రలో ఒక యుగాంతర దృశ్యం. ఇటీవల వరుసగా అగ్రనేతల లొంగుబాటు, అనేక సందర్భాలను, ముఖ్యమంత్రులతో మర్యాదపూర్వక భేటీలు.. ఇవన్నీ కలిపి మావోయిస్టు ఉద్యమం తన చివరి అధ్యాయాన్ని రాగోండా అన్న ప్రకృత సమాఖ్య ముందుకొస్తుంది. గతంలో “వ్యవస్థను కూల్చాలి” అన్న నినాదం వినిపించిన చోట ఇప్పుడు “వ్యవస్థలోనే మార్పు సాధిద్దాం” అన్న ప్రకటన వినిపించడం కేవలం వ్యూహ మార్పు కాదు; ఒక ఆలోచనా విధాన మార్పు. ఇటీవల చత్రస్థలో మాజీ మావోయిస్టులు చత్రస్థల్ లిజి స్నేటివ్ అనే చిన్న సందర్భించడం, అక్కడ ప్రజాసామ్య చర్యలను గ్యారంటీ సుంచి వీక్షించడం ఒక ప్రత్యేక రాజకీయ ప్రకటనగా నిలిచింది. ఇదే సమయంలో తెలంగాణలో లొంగిపోయిన అగ్రనేతలు ముఖ్యమంత్రి

చట్టం చేరేలా చేశాయి. అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులు, రహదారులు, విద్య, ఆరోగ్య సదుపాయాల విస్తరణతో గిరిజన ప్రాంతాల్లో జీవన ప్రమాణాలు పెరుగుతున్నాయి. సరెండర్ ప్రకటనలపై, పునరావాస ప్యాకేజీల కేంద్రంలో భవిష్యత్ భద్రతపై సమస్యలకు కలిగిందాయి. సిద్ధాంతపరంగా కూడా కొత్త తరం యువతలో హింసాత్మక విప్లవ భావజాలం ప్రబలం తగ్గింది. అంతర్గత విభేదాలు, ఆస్పృహ, ఎన్ కౌంటర్లు.. ఇవి సంఘటిత బలం క్షీణించడానికి దారితీశాయి. అయితే ఉద్యమం పూర్తిగా నేలకొల్పాలని తెచ్చేయడం తొందరపాటు. సామాజిక అసమానతలు ఇంకా ఉన్నాయి. గిరిజన భూహక్కుల సమస్యలు పూర్తిగా పరిష్కారం కాలేదు. మైనింగ్, పారిశ్రామిక విస్తరణపై ఇంకా వివాదాలు కొనసాగుతున్నాయి. నిరుద్యోగం, ప్రాంతీయ వెనుకబాటు.. ఇవి సవాళ్లుగానే ఉన్నాయి. ఈ మూల సమస్యలు పరిష్కారమైతే సాయుధ భావజాలానికి శాశ్వత ముగింపు పలకవచ్చు. లేకపోతే అది వేరే రూపంలో పునరావృతమయ్యే అవకాశాన్ని పూర్తిగా కొట్టిపారేయలేము. ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమితం కాకుండా పౌర దర్శకంగా అమలుకావాలి. గిరిజన అభివృద్ధి, ప్రజాసామ్య మార్గాన్ని ఎంచుకున్నామని ప్రకటించిన మాజీ నేతల ముందు కూడా సవాళ్లు ఉన్నాయి. గతాన్ని అంగీకరించడం, హింసను స్వస్థంగా ఖండించడం, బాధితులకు న్యాయం జరిగిలా సహకరించడం.. ఇవి విశ్వాసాన్ని పునర్నిర్మించడానికి అవసరం. ప్రజాస్వామ్యం ఒక సహజ వ్యవస్థ. కానీ అది చట్టబద్ధక, పౌర దర్శకక, బాధ్యతలను కోరుతుంది. ఆయుద్ధం విడిచిపెట్టడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; రాజ్యాంగ విలువలను ఆవరణలో చూపించడం తదుపరి కీలక దశ. ప్రభుత్వాల బాధ్యత కూడా ఇక్కడితో ముగియదు. పునరావాస ప్యాకేజీలు కేవలం ప్రకటనలకే పరిమ











# నడుము నాజుగా..

నాజుకైన నడుమును సొంతం చేసుకోవడానికి వ్యాయామాలను చేయడం, ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం... ఇలా ఎన్నో కనరత్నాలు చేస్తుంటారు అమ్మాయిలు. వీటిలో పాటు ఈ చిట్కాలు మేలు చేస్తాయంటుంది



నార్దు నిపుణులు. రాత్రి పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే భోజనం ముగించుకోవాలి. అప్పుడే తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది. అలాగే శరీరంలో, పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కూడా జాగ్రత్త దమ్ము. ఫలితంగా నాజుకైన నడుమును సొంతం చేసుకోవచ్చు.

వచ్చుం టున్నారు నిపుణులు. నాజుకైన నడుమును సొంతం చేసుకోవాలంటే తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం మంచిదంటుంది నార్దు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో తక్కువ క్యాలరీలుండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

జంక్ ఫుడ్, వేపుళ్లు, చాక్లెట్లు.. వంటివి పక్కన పెట్టేయాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, గుడ్లు, చేపలు.. మొదలైనవి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మోనో ఆన్ డియట్ చుర్రెట్ల కొవ్వులు మన శరీరానికి ఎంతో అవసరం. ఇవి ఎక్కువగా లభించే గింజలు, అవకాడో.. వంటివి తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వులు అందడంతో పాటు.. బరువును కూడా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా లభించే పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. తద్వారా ఆహారపు కోరికల్ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కాదు.. నడుము నాజుగా మారాలా అంటే.. వేయడంలో వ్యాయామాల ద్వారా తీలక పోతే! అందుకే నిపుణుల సలహాతో క్రమం తప్పకుండా ఎక్సర్సైజులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా నడవడం, పరిగెత్తడం, డ్యాన్స్ చేయడం, ఈత కొట్టడం, స్ట్రెక్చింగ్.. వంటివి కూడా నడుమును నాజుగా ఉంచడంలో సహకరిస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు.



## సూక్ష్మక్రిముల ఆవాసాలివి...

ఇల్లు దులుపు తాం, గిన్నెలు కడుగు తాం... దుప్పట్లు మారు స్నాం, దుస్తులు ఉతుకతాం. కానీ, కొన్ని పనులు చిన్నవిగా అనిపించి నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. కానీ, అవి సూక్ష్మక్రిములకు ఆవాసాలుగా మారతాయి. ఏ మాత్రం అజ్ఞప్త చేసినా అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతాయి. అంటుంటారా? వంటింట్లో సింక్ కడగడం, పొడిగా ఉంచడం వంటి పనులు తప్పక చేస్తాం. కానీ, సింక్ కింద శుభ్రం చేయడానికి బద్ధకిస్తుంటాం. లిక్కెట్ల వల్ల ఆ ప్రాంతంలో ఎప్పుడూ పంగన్ ఉంటుంది. దీనిని దుమ్ము, ధూళి తో పురిచే ప్రమాదకరంగా మారొచ్చు. అందుకే దీన్ని ఎప్పుడూ కచ్చుడు తడిచేకుండా తుడవాలి. రెండు రోజులకొకసారి బెకింగ్ సోడా లేదా బ్లీచింగ్ వంటివి చల్లడం మరిచిపోవద్దు. లేదంటే చెదలూ, బొంబకలు వంటివి చుట్టూ చేరతాయి. టూత్ బ్రష్లను నెలలు కాదు... ఏళ్ల తరబడి వాడేస్తారు చాలా మంది. దాన్ని ఎలా వాడాలి? తెలుసుకోవాలి. దాని ముందు తప్పనిసరిగా కడగాలి. వాడక గాలికి ఆరని వ్యధమో, ఎండలో ఉంచడమో చేయాలి. రెండు రోజులకొకసారి రెండు సెకన్లునూ చుట్టూ వేసిన వేళ్లతో ముంచి తీయాలి. అప్పుడే సూక్ష్మక్రిములు నోట్లోకి చేరకుండా ఉంటాయి. బ్రష్లను స్నానాల గదిలో ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఉంచొద్దు. సోఫాలో కూర్చున్నంత సేపూ మన వేళ్లు రిమోట్ మీదే ఉంటాయి. అలానే మొబైల్ కూడా ఎప్పుడూ చేతిలోనే ఉంటుంది. వీటిపై అత్యధిక స్ట్రెస్ ప్రమాదకర బ్యాక్టీరియా స్థానం ఏర్పరచుకుంటుంది ఇప్పటికే అనేక అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. మరి వీటిని శుభ్రం చేయడంపై ఏ మాత్రం దృష్టిపెడుతున్నాం? ఆ మాటే గుర్తుండదు. కానీ, చేయాలి.

# పోషకాల ఖర్చూరాలు.. అందుకే ఎంతో మేలు!

రంజాన్ మాసంలో ఆచరించే కఠిన ఉపవాస దీక్షకు అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉంది. రోజూ ఈ దీక్ష విరమించేటప్పుడు తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో 'ఖర్చూరాలు' తప్పకుండా ఉంటాయి. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే ఈ పండు ఆరోగ్యవంతు.



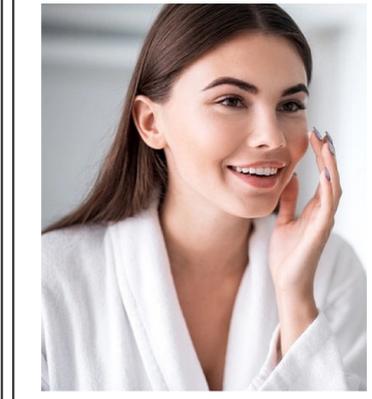
రంగాన్నా ఎంతో మేలు చేస్తుంటున్నారని నిపుణులు. పొటాషియం ఎక్కువగా లభించే ఖర్చూరాలు తినడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే రేటు, రక్తపోటు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే గుండె సంబంధిత సమస్యలు తరించే రకుండా జాగ్రత్తపడ

చ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఖర్చూరం పండ్లలో శరీరానికి కావాల్సిన ఖనిజాలు, విటమిన్లు, ఇతర పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం. ఖర్చూరాలలో పైజెర్ ఎక్కువగా కొలిసెస్ట్రోల్ తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి తింటే ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్న భావన కలిగి.. బరువు అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, కాపర్.. వంటి ఖనిజాలు ఈ పండులో అధికంగా లభిస్తాయి. క్యాల్షియం ఎముకలను, దంతాలను దృఢంగా ఉంచడానికి.. కాపర్ ఎర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తికి.. మెగ్నీషియం ఎముకల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. ఖర్చూరాలు కేవలం బరువు తగ్గడానికి మాత్రమే కాదు.. బాగా నన్నుగా ఉండి బరువు పెరగాలనుకునే వారికి మంచి ఫలితాన్ని స్థాయింటున్నారు నిపుణులు. ఖర్చూరం పండు శరీరానికి తక్షణ శక్తినిస్తుంది. అందుకే రంజాన్ కాల వాస దీక్షల సమయంలో ఈ పండును ఆహారంగా తీసుకుంటారు. మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు కొన్ని ఖర్చూరాలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే పరగడుపున వాటిని తిని, ఆ నీరు తాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఖర్చూరంలో ఉండే వివిధ పోషకాలు శరీరంలోని జీవక్రియలను వేగవంతం చేయడంలో సహకరిస్తాయి. ఖర్చూరాలలో ఉండే విటమిన్ 'బి6' వల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ ఖర్చూరాలు తమ వంతు పాత్ర పోషిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## చర్మం బాగుండాలంటే..!

ఒక్కోసారి ఫుడ్ అలర్జి వంటి సమస్యల వల్ల కూడా చర్మంలో చాలా మార్పులు కనిపిస్తుంటాయి. ఈ క్రమంలో - చర్మం రిఫోమ్ తయారవుతున్నా.. దర్శక కనిపిస్తున్నా ఓసారి వైద్య నిపుణులను సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోవడం అవసరం. దీంతో పాటు చర్మ సంరక్షణకు సంబంధించి కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మన శరీరానికి సరిపడే ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. అదే మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ప్రత్యేకించి జంక్ ఫుడ్స్, డియరీ ప్రొడక్ట్స్, తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాగే ప్రతి రోజూ సరిపడేసన్న నీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి. ఏ కాలమైనా సరే - బయటికి వెళ్లేటప్పుడు చర్మానికి సన్స్క్రీమ్ రాసుకోవాలి. అదేవిధంగా అవసరాన్ని బట్టి డెర్మాటాలజిస్ట్ సలహా మేరకు సి-విటమిన్ అధికంగా లభించే సీరంను రోజూ చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇది చర్మ సంరక్షణకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. చర్మంలో తేమ స్థాయిలు తగ్గకుండా ఉండేందుకు మామూళ్లరైజర్ రాసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి మెడ భాగంలో, కళ్లకింద మాయుళ్లు రైజర్తో మృదువుగా మర్చు చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుసార్లు శుభ్రమైన నీటితో ఫేస్ వాష్ చేసుకోవాలి. ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు చేతులతో మరి గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఇలా చేస్తే చర్మం పొడివాడపోయే ప్రమాదం ఉంది. మచ్చలు, మొటిమలు ఏర్పడితే వాటిని గిల్లకూడదు. అలా చేస్తే ఆ ప్రాంతం మరింత అందవిహీనంగా తయారవుతుంది.



చేసుకోవాలి. ముఖం కడుక్కునేటప్పుడు చేతులతో మరి గట్టిగా రుద్దకూడదు. ఇలా చేస్తే చర్మం పొడివాడపోయే ప్రమాదం ఉంది. మచ్చలు, మొటిమలు ఏర్పడితే వాటిని గిల్లకూడదు. అలా చేస్తే ఆ ప్రాంతం మరింత అందవిహీనంగా తయారవుతుంది.

## చక్కెర.. ఇలా కూడా వాడచ్చుట!

చక్కెరను స్వీట్లు, ఇతర ఆహార పదార్థాల తయారీలో ఉపయోగించడం మనకు తెలిసిందే! కానీ నిత్య జీవితంలో వివిధ పనుల కోసం కూడా చక్కెరను వాడవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. దుర్గాననును పోగొట్టడానికి.. మిక్సీ జార్లు, కాఫీ గ్రౌండర్లు, ఇతర డబ్బాలు.. వంటివన్నీ ఎక్కువ రోజులు వాడకుండా మూతపెట్టి అలాగే ఉంచడం వల్ల కొన్ని రోజులకు వాటి నుంచి అదో రకమైన వాసన వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు ఆ వాసనను తొలగించడానికి చక్కెర బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం కాఫీ గ్రౌండర్లు, మిక్సీ జార్లు.. వంటి వాటిలో పావు కప్పు చక్కెర వేసి కాఫీ గ్రౌండ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల అందులోని వాసనను చక్కెర పీల్చేసుకుంటుంది. ఇక ఇతర డబ్బాల్లో ఒక టీస్పూన్ చక్కెరను వాటిలో వేసి మూత పెట్టాలి. తిరిగి ఆ బాక్సులను ఉపయోగించుకునే ముందు శుభ్రంగా కడిగితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. చేతులకు గ్రీజు అంటుకున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ఎంత కడిగినా వరదలు. అలాంటప్పుడు లిక్విడ్ హ్యాండ్ వాష్ తో కాస్త చక్కెర వేసి ఆ మిశ్రమంతో చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకుంటే గ్రీజు మరకలు పోతాయి. ఒక నిమ్మచక్కెర రసాన్ని తీసుకొని అందులో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తువ్వ పట్టిన వస్తువుపై వేసి కడిగితే అవి శుభ్రపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఉబ్బిపాము కట్ చేసిన తర్వాత చేతులకు అంటుకున్న వాసన పోవాలంటే.. టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరకు టీస్పూన్ లిక్విడ్ హ్యాండ్ వాష్ కలిపి ఆ మిశ్రమంతో చేతుల్ని రుద్దుకోవాలి. మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరకు టేబుల్ స్పూన్ బెకింగ్ సోడా కలిపి కొన్ని నీళ్లు పోసి చక్కెర చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో పాత్రలను శుభ్రం చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.



చక్కెరను స్వీట్లు, ఇతర ఆహార పదార్థాల తయారీలో ఉపయోగించడం మనకు తెలిసిందే! కానీ నిత్య జీవితంలో వివిధ పనుల కోసం కూడా చక్కెరను వాడవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. దుర్గాననును పోగొట్టడానికి.. మిక్సీ జార్లు, కాఫీ గ్రౌండర్లు, ఇతర డబ్బాలు.. వంటివన్నీ ఎక్కువ రోజులు వాడకుండా మూతపెట్టి అలాగే ఉంచడం వల్ల కొన్ని రోజులకు వాటి నుంచి అదో రకమైన వాసన వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు ఆ వాసనను తొలగించడానికి చక్కెర బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందుకోసం కాఫీ గ్రౌండర్లు, మిక్సీ జార్లు.. వంటి వాటిలో పావు కప్పు చక్కెర వేసి కాఫీ గ్రౌండ్ చేయాలి. ఆ తర్వాత కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల అందులోని వాసనను చక్కెర పీల్చేసుకుంటుంది. ఇక ఇతర డబ్బాల్లో ఒక టీస్పూన్ చక్కెరను వాటిలో వేసి మూత పెట్టాలి. తిరిగి ఆ బాక్సులను ఉపయోగించుకునే ముందు శుభ్రంగా కడిగితే ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. చేతులకు గ్రీజు అంటుకున్నప్పుడు ఒక్కోసారి ఎంత కడిగినా వరదలు. అలాంటప్పుడు లిక్విడ్ హ్యాండ్ వాష్ తో కాస్త చక్కెర వేసి ఆ మిశ్రమంతో చేతుల్ని శుభ్రం చేసుకుంటే గ్రీజు మరకలు పోతాయి. ఒక నిమ్మచక్కెర రసాన్ని తీసుకొని అందులో మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తువ్వ పట్టిన వస్తువుపై వేసి కడిగితే అవి శుభ్రపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఉబ్బిపాము కట్ చేసిన తర్వాత చేతులకు అంటుకున్న వాసన పోవాలంటే.. టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరకు టీస్పూన్ లిక్విడ్ హ్యాండ్ వాష్ కలిపి ఆ మిశ్రమంతో చేతుల్ని రుద్దుకోవాలి. మూడు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెరకు టేబుల్ స్పూన్ బెకింగ్ సోడా కలిపి కొన్ని నీళ్లు పోసి చక్కెర చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో పాత్రలను శుభ్రం చేస్తే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

## జుట్టు విషయంలో.. ఈ జాగ్రత్తలు!

ఉదయం లేచిన దగ్గరుంచి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు సమయంలో ఉరకులు, పరుగులు పెడుతూనే ఉంటారు. ఈ క్రమంలో కొంతమంది తలస్నానం చేసి వచ్చిన వెంటనే తొందరగా ఆరిపోవాలని ప్రయత్నం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అది మంచిది కాదు. జుట్టుని మరింత పొడిబారిపోయేలా చేస్తుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో - జుట్టు విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్నారు. ప్రయత్నం వాడడమే కాదు.. తలస్నానం చేసి వచ్చిన వెంటనే టవల్ తో గట్టిగా రుద్దేయడం కూడా పొరపాటే. దీనివల్ల జుట్టు చిక్కని పడి, మరింత ఎక్కువగా ఊడిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడే కొండరు దుప్పట్లను, జడ వేసేసుకుంటూ ఉంటారు. ఇలా చేస్తే బలహీనంగా ఉన్న కుదుళ్ల నుంచి వెంటకలు ఊడిపోతాయి.. అంతేకాకుండా తల పూర్తిగా ఆరకపోతే కాస్త ఇబ్బందిగా కూడా ఉంటుంది. శిరోజాలకు సంబంధించిన కొన్ని ఉత్పత్తులను జుట్టు తడిగా ఉన్నప్పుడు అప్లై చేయకూడదు అంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే తల నుంచి సహనం రావాలని హెచ్చరిస్తూ నిపుణులు ఉంటారు. వాటిని వేరుగా తల మీద స్ట్రై చేయకూడదు. వాటిలోని రసాయనాలు, ఆల్కహాల్ జుట్టుపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే చేతుల్లో స్ట్రై చేసుకుని తర్వాత జుట్టుకి రాసుకోవాలి అని సూచిస్తున్నారు.



## స్వేదన తింటున్నారు!



వాళ్లని ఆకలిపిస్తున్నారంటే తెలుసా? హాట్ హాట్ అంటే తేనెని వేడి చేసి తీసుకోవడం అనుకునేరు. ఇదో తీవ్ర, కాలం కలయిక. తేనెని వేడిచేసి, దానిని చిల్లి ఫ్రెష్ కలపాలి. ఓవైపు తీయాలి. మరోవైపు కారంగా... ఆ రుచి వేరు అంటూ బిజ్జా, కూరగాయల సలాడ్, ఫ్రైడ్ స్టాక్స్, బోన్స్... ఇలా ప్రతి దానిమీదా వేసుకుని తినేస్తున్నారు. పైగా ఈ స్వేట్, స్వీట్ల కలయికకి 'స్వేస్' అని పేరు పెట్టుకుని మరి సోషల్ మీడియాలో దీని గురించి పంచుకుంటున్నారు. ఏళ్లనాటి నుంచి వస్తున్న సానికి దీన్నే త్రొంది ప్రత్యామ్నాయంగానూ చెబుతున్నారు. దీంతో చిల్లికెలో పూర్ణమే వంటలు, ఫ్లేవర్ విషయంలో ప్రయోగాలు చేసి జెనీటీ అమ్మాయిల ఫేవరైట్ గా మారిపోయింది స్వేస్ తేనె. మరి మీ సంగతిలో? మీరు రుచి చూస్తారా? ఓసారి?

## పాదాలు... జాగ్రత్త!

అందుకే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. కొత్త చెప్పులు వేసుకోవడం... వాటిలో బొబ్బలు రావడం అన్న అవ్వలూ మామూలుగా ఉండవు కదూ! బ్యాండ్ డియట్ వేసి సయం చేసుకోవాలని చూసినా ఆ తిప్పలూ తక్కువే కాదు. రాబడికి అది పూర్తిగా ఊడిపోతుంది. గాయానికి ఒరుసుకుపోయి నొప్పి, చిక్కు వద్దంటే బ్లీస్టర్ సీమ్ వేసే లేదా పూ బైట్ ప్రొటెక్టర్ ఉంచాలి. ముందే వేసుకుంటే గాయాలు కావు. పైగా రాబడికి త్వరగా ఊడవు, వాటర్ ఫ్రూఫ్. అప్పటికే గాయమైనా వేసుకోవచ్చు. చెమట, బ్యాక్టీరియా నుంచి కాపాడతాయి. సమస్య వచ్చే వీలున్న ప్రాంతాల్లో అతికించేయండి. చెప్పులు లేదా పూ అలవాటుయ్యేకూ రోజూ ప్లాస్టర్ ఏం వేసుకుంటా? మర్చిపోయామో ఇకంతే సంగతులు అంటారా? అయితే పూ బైట్ ప్రొటెక్టర్ ప్లాస్టర్ తెచ్చుకోండి. దీన్నే పూ వేసిన బాగాంలో అతికించుకుంటే సరి. ఒరిపిడి కాకుండా కాపాడుతూనే పాదానికి హాయినిస్తుంది. ఇవి గాయాలు కాకుండా కాపాడుటమే కాదు, మడమలకి నొప్పి రాకుండానూ చూస్తాయంటుంది. చాలాసేపు నిలబడాలి వచ్చినా, ఎక్కువ దూరాలు నడవాలన్నా మన ఎంపిక మానే! కానీ నడిచి నడిచి కూడా పాదాల వేళ్ల మధ్య రాబిడి జరుగుతుంది. బొబ్బలు, కాయలు వచ్చేస్తాయి. ఇక పాయింటెడ్ పూ, హీల్స్ వేసుకునే వాళ్ల సంగతిలే ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. కాబట్టి నొక్కుకు పోయినట్టుగా అయిపోయి తెగ ఇబ్బంది పెడతాయి. అలాంటివాళ్లు ఈ టో ప్రొటెక్టర్లను తెచ్చుకోవచ్చు. సిలికాన్ తో చేసినవే కాదు, కాటన్ తో దొరుకుతున్నాయి. పాదాల వేళ్లకు తగిలింపడమే. గాలి తగిలాలా చేస్తూనే రాబిడి జరగకుండానూ కాపాడతాయి. కావాలంటే ప్రయత్నించండి మరి.



## ప్రాటీన్లతో అలసట మాయం!

ఉదయాన్నే నిద్ర లేచింది మొదలు.. ఊపిరి సలపని పనులతో క్షణం తిరిగి ఉండదు. మరోవైపు ఆఫీసులో అత్తిడి, అలసటతో సతమతమవుతాం. ఇలాంటి బిట్ లైఫ్ స్టైల్ తో ఎదురయ్యే అలసటను దూరం చేసుకొని చురుగ్గా మారాలంటే ప్రోటీన్లు నిండిన ఆహార పదార్థాలను రోజూవారీ డైట్లో చేర్చుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ప్రోటీన్ తో నిండిన బాదంపప్పు, పిస్తా, ఆల్మోట్.. వంటి గింజలను ప్రతిరోజూ మిశ్రంగా తీసుకోవడం మంచిది. అవి గుండెకు మేలు చేస్తాయంటుంది. సలాడ్, ఉడికించిన కూరగాయలతో కూడా వీటిని కలుపుకొని



తినొచ్చు. అయితే నల్లలో క్యాలరీలు కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. కండరాల నిర్మాణానికి తోడ్పడే ప్రోటీన్ పాలు, పాల పదార్థాల్లో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తపోటు అదుపులో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి. ఈ క్రమంలో తక్కువ కొవ్వులుండే పాల పదార్థాలను తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. సోయాబీన్స్ లో ప్రోటీన్ల మోతాదు ఎక్కువ. వీటిని సోయా పాలు, సోయా పేస్ట్, టోఫూ రూపంలోనూ తీసుకోవచ్చు. అయితే ఇవి అంతమందికి వడకపోవచ్చు. అలాంటి వారు వీటిని తీసుకునే విషయంలో వైద్యులను సంప్రదించాలి. బరాణీలు, రాజ్జూ, బీన్స్, చిక్కుళ్లు, ఇతర కూరగాయలను ప్రోటీన్ల ఉంటుంది. చేపలో ప్రోటీన్లతో పాటు గుండెకు మేలు చేసే ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. మాంసాహారంలోనూ ప్రోటీన్లు మెండుగా ఉంటాయి. అయితే వీటిలో కొవ్వులు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి మితంగానే తీసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కోడిగుడ్డులో కూడా ప్రోటీన్లు ఉంటుంది. కానీ కొత్తపాల్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు, గుండెజబ్బులు.. వంటి సమస్యలున్న వారు డాక్టర్ సలహా తీసుకున్న తర్వాతే వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.

### అనిల్ అంబానీ లిలయన్స్ పవర్ పై ఈడీ దాడులు

ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త అనిల్ అంబానీ కి వరుస ఎదురుదెబ్బలు తగులుతున్నాయి. అనిల్ అంబానీ గ్రూప్ కంపెనీ లిలయన్స్ పవర్ కు సంబంధించి ముంబయి, హైదరాబాద్ లోని పలు ప్రాంతాల్లో క్రమంగా ఉదయం ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ సోదాలు నిర్వహించింది. మనీలాండరింగ్ దర్యాప్తులో భాగంగా 15 బియ్యం డాలు ఈ తనిఖీల్లో పాల్గొన్నాయని జాబితా ద్వారా కథనాలు విస్తృతమయ్యాయి. మనీలాండరింగ్ కేసు దర్యాప్తులో భాగంగా అనిల్ ఫిబ్రవరి 27న ఈడీ విచారణకు హాజరుకావాల్సి ఉంది. అయితే ఆయన గ్రెగోరైజన్ నేపథ్యంలో ఈ సోదాలు జరిగాయి.



# బజినెస్

## ఎల్పీజీ, పెట్రోల్, డీజిల్ కు కొరత లేదు

మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతల మధ్య ఇంధన భద్రతకు సంబంధించి ప్రస్తుతం ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ప్రభుత్వ పర్యాయ తెలిపాయి. దేశంలో తగినంత ముడి చమురు, గ్యాస్ నిల్వలు ఉన్నాయి. దేశంలో ఇంధన కొరత విషయంలో ఆందోళనలకు తెర దించుతూ పెట్రోల్, డీజిల్ గురించి ఎలాంటి నిబంధనలు విధించడంలేదని, దేశంలో కావాల్సిన నిల్వలు సమృద్ధిగా ఉన్నాయని వెల్లడించారు. గ్యాస్, పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరాకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేవు కాబట్టి, ప్రజలు, పరిశ్రమలకు ఇబ్బంది ఉండదని పేర్కొన్నారు. దేశ ఇంధన భద్రత గురించి ఎప్పుడీ తప్పుడు సక్త జరుపుతున్నాం, నిల్వలు రోజూ భద్ర అవుతున్నాయి. ప్రధానంగా ఎల్పీజీ, ఎల్ఎన్జీ, ముడి చమురు సరఫరాకు ఎలాంటి సమస్య లేదు. ప్రధానంగా తా రంగాలకు గ్యాస్ సరఫరా నిరంతరం అందించడానికి గెయిల్ అవసరమైతే ఫోర్స్ మెజారిటీ ప్రకటించే అవకాశం



ఉందిని ప్రభుత్వ పర్యాయ తెలిపాయి. ఈ నిబంధన కింద అనూహ్య పరిస్థితులు ఎదురైతే ఒప్పందాన్ని పాజీ చేయవచ్చు. భారత్ కు సంబంధించిన ఎల్ఎన్జీ విషయంలో ఖతార్ ఇదే విధానాన్ని అమలు చేసింది. ప్రస్తుతం మనకు

ఖతార్ రోజుకు 60 మిలియన్ క్యూబిక్ టన్ను (ఎంఎన్ఎస్ఎం) గ్యాస్ ను సరఫరా చేస్తోంది. అలాగే, ప్రపంచ అవసరంలో 20 శాతం మేర సరఫరా చేస్తోంది. అయితే, భారత్ కు మొత్తం 195 ఎంఎన్ఎస్ఎం డిగ్రను తులన అవసరం. కాబట్టి, మనదేశానికి కావాల్సిన గ్యాస్ కోసం ఇతర మార్కెట్ల నుండి షిప్పింగ్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల మధ్య భారత్ ప్రత్యామ్నాయ వనరులైన దృష్టి సాదిస్తోంది. ఇప్పటికే తినడా, ఆస్టియోమాలు గ్యాస్ సరఫరాకు అంగీకరించాయి. క్రాక్రా జరిగిన ఒప్పందాల కింద యూఏఈ, అమెరికా నుంచి కూడా సరఫరా జరుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో భారత్ ఒక దేశంపైనే ఆధారపడటం పరిస్థితి లేదు. అంతర్జాతీయంగా ఇబ్బందులు తలెత్తకూడదని పలు కంపెనీలలో చర్చలు జరుగుతున్నాయి. యుద్ధం కారణంగా పెరుగుతున్న నౌకల టీమా సౌకర్యాలపై అమెరికాలో చర్చలు జరుపుతున్నాయి.

## బేర్ గుప్పిట్ల దలాల్ స్ట్రీట్

ఇరాన్ యుద్ధ మేఘాల నేపథ్యంలో భారత్ స్టాక్ మార్కెట్లపై భారీ పతనాన్ని చవిచూస్తున్నాయి. గడిచిన మూడు ట్రేడింగ్ సెషన్లలోనే ఇన్వెస్టర్లు ఏకంగా రూ. 21.29 లక్షల కోట్ల సంపదన కోల్పోవడం మార్కెట్ పర్మాలను విస్తృతంగా గురిచేస్తోంది. మధ్యప్రాచ్యంలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల ప్రపంచవ్యాప్త సరఫరా గాలులను ప్రభావం చూపుతాయిన్న భయంతో మదుపర్లు తమ షేర్లను విక్రయించడానికి మొగ్గు చూపుతున్నారు. గత శనివారం యుద్ధం మొదలైనప్పటికీ, మధ్యలో అదివారం మరియు మంగళవారం హోల్ డిలీ పందగ సందర్భంగా మార్కెట్లకు నిలపులు రావడం ఇన్వెస్టర్ల కొంత ఊరటనిచ్చింది. ఒకవేళ ఆ రోజుల్లో ట్రేడింగ్

జరిగి ఉంటే సెస్టాల్ తీవ్రత ఇంకా భయంకరంగా ఉండేదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. విరామం లభించినప్పటికీ, అంతర్జాతీయ పరిణామాల అనుకూలంగా లేకపోవడంతో మార్కెట్ నింటిమెంట్ల పూర్తిగా దెబ్బతింది. యుద్ధం ఇబ్బందపట్టి ముగిసినా కనిపించకపోవడం, ఎగుమతులు మరియు దిగుమతులపై అంతర్జాతీయ తరం కావడం మరో ప్రధాన ఆందోళనగా మారింది. ముఖ్యంగా ముడిచమురు ధరలు పెరిగి అవకాశం ఉండటంతో ప్రవోల్లులకు భయాలు పెరిగిపోయాయి. ఈ అనిశ్చితి వల్ల విదేశీ ఇన్వెస్టర్లు తమ పెట్టుబడులను వెనక్కి తీసుకుంటున్నారు, ఇది రేడికల్



మార్కెట్లపై అదనపు ఒత్తిడిని పెంచుతోంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులను గమనిస్తే, రాబోయే సెషన్లలో 'బేర్' హవా కొనసాగే సూచనలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. కొనుగోలుదారులు వెనకడుగు వేస్తుండటంతో సూచనలు మరింత దిగువకు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇన్వెస్టర్లు ఆవి తమ అదుగులు వేయాలని, మార్కెట్ స్థిరపడే వరకు వేచి చూడటం ఉత్తమమని సూచిస్తున్నారు.

## పడిపోయిన బియ్యం ధరలు..



గత 72 గంటల్లోనే బియ్యం ధరలు దేశీయ మార్కెట్లో 7-10 శాతం మేర పడిపోవడంతో ఎగుమతుల దారులు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారు. ఎగుమతి రవాణా ఖర్చులు 20 శాతం పెరగడమే కాకుండా నౌకల ఇంధన ధరల పెంపుకు 520 నుండి 580 డాలర్లకు చేరడం, యుద్ధ రిస్క్ కారణంగా ఇన్సూరెన్స్ ప్రీమియంలు భారమవ్వడంతో ఎగుమతిదారుల ఆర్థిక పరిస్థితి అస్పష్టమైంది. నౌకల ధరల పెంపు లేదా సరకు నిలిచిపోయిన

## వేసవిలో గుడ్ల ధరల తగ్గుదల



కోడిగుడ్ల ధరలు భారీగా తగ్గాయి. సాధారణంగా వేసవి కాలంలో గుడ్ల ధరలు తగ్గుతుంటాయి. కానీ ఈసారి ఇజ్రాయెల్, అమెరికా-ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ఒక్కసారిగా దారుణంగా పతనమయ్యాయి. పరస్పర దాడులతో పశ్చిమాసియా రగులుతోంది. ఆరు రోజులుగా డ్రోన్స్, క్షిప్రబలంతో ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్-అమెరికా దేశాలు పరస్పర దాడులు చేసుకుంటున్నాయి. దీనితో ఎక్కడికక్కడ ఎగుమతులు నిలిచిపోవడం కూడా గుడ్ల ధరలు పడిపోవడానికి కారణం. ఎగుమతులు నిలిచిపోవడంతో పౌరీ పరిశ్రమకు భారీ మొత్తంలో సప్లయ్ చేకూరుతుంది. పశ్చిమాసియాలో తీవ్ర ఉద్రిక్తతల కారణంగా పోర్లు, ఎయిర్ పోర్టులు మూసివేయడం పౌరీ పరిశ్రమపై భారీ ప్రభావం పడుతోంది. ప్రస్తుతం నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ ధర రూ.4.20కి పడిపోయింది.

## అమెజాన్ లో మరోసారి లేఆవు పత్రియ



కామర్స్ దిగ్గజ అమెజాన్ మరోసారి లేఆవు పత్రియ చేస్తుంది. ఈ ఏడాది జనవరిలో 16 వేలకు పైగా ఉద్యోగులను తొలగించిన కంపెనీ, తాజాగా రోబోటిక్స్ యూనిట్లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగులను ఇంటికి సాగనంపింది. దాదాపు 100 మంది వైబ్లీకాలర్ ఉద్యోగులపై దీని ప్రభావం ఉండొచ్చని రాయబర్లు తన కథనంలో పేర్కొంది. తాజా తొలగింపులు కంపెనీకి చెందిన వేర్వేరు నెట్వర్క్లో ఉపయోగించే వేర్వేరు రోబోట్లు, ఆటోమేషన్ సిస్టమ్లను రూపొందించే టీమ్లోని ఉద్యోగులపై వేటు పడింది. వీరు వేర్వేరునెట్లో పనులను ఆటోమేట్ చేసే రోబోట్లను డిజైన్ చేస్తారు. గతేడాది కంపెనీ వేర్వేరు ఉద్యోగులకు సహాయంగా బూజీ రోబోటిక్ విభాగాన్ని లాంచ్ చేసింది. కానీ, ఈ పత్రియకు ఎక్కువ ఖర్చు అవుతుందనే కారణంతో అమెజాన్ వీటి తయారీని ఆపేసింది. కస్టమర్లకు మెరుగైన సేవలు అందించడానికి ఈ విభాగంలో సక్త చేపడతామని కంపెనీ అధికారిక ప్రకటనలో తెలిపింది. కానీ, ప్రస్తుతం ఎంతమందిని తొలగించినదో విషయంపై అమెజాన్ స్పష్టత ఇవ్వలేదు. కాగా, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ఎఐ) వినియోగం అత్యంత వేగంగా పెరగడంతో అమెజాన్ గతేడాది అఖర్లో 14 వేల మందిని, ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో మరో 16 వేల మందిని తొలగించిన సంగతి తెలిసింది.

## క్రెడిట్ స్కోర్ లేకుంటే.. బ్యాంకులు హోమ్ లోన్ ఇస్తాయా

సొంతింటి కల నెరవేర్చుకోవాలని ప్రతి ఒక్కరూ అశభద తారు. అయితే, ప్రస్తుత రోజుల్లో ఇబ్బంది పడుతున్నా, కట్టిన ఇబ్బంది కౌనుగోలు చేయాలన్నా లక్షల నుంచి కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. దీంతో తప్పనిసరిగా బ్యాంకులో లోన్ తీసుకోవాల్సి వస్తోంది. అయితే, బ్యాంకుల వైఖరి మృదు చాలా మందికి ఎదురయ్యే సమస్య క్రెడిట్ స్కోర్. అసలు గంటలో ఎప్పుడూ లోన్ తీసుకోని వారికి క్రెడిట్ స్కోర్ అనేది ఉండదు. మరి అటువంటి వారికి బ్యాంకులు లోన్ ఇవ్వనా? కేవలం సివిల్ స్కోర్ లేదన్న కారణంతో అప్లికేషన్ తిరస్కరించవచ్చా? దీనిపై రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిబంధనలు ఏం చెబుతున్నాయి? అనే విషయాలు తెలుసుకుందాం. చాలా మంది క్రెడిట్ స్కోర్ లేకపోతే బ్యాంకులో లోన్ రాదని భావిస్తుంటారు. అయితే, ఇది ముమ్మడికే అపోహ. వ్యాపానికీ మొదటి సారి లోన్ తీసుకునే వారిని స్వల్ప ట్రా క్రెడిట్ కేటగిగిగా పరిగణిస్తారు. వీరు క్రెడిట్ రిపోర్టులో స్కోర్ సున్నా లేదా మైన వన్ అని కనిపిస్తుంది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను ఇచ్చింది. ఏ బ్యాంకు కూడా కేవలం క్రెడిట్ స్కోర్ లేదన్న కారణంతో లోన్ తిరస్కరించకూడదు. 2025-26 నాటి తాజా బ్యాంకింగ్ రూల్స్ ప్రకారం మొదటిసారి లోన్ కావాలని కోరేవారికి పైనాన్స్ ఇన్ఫర్మేషన్లో భాగస్వామ్యం కల్పించాలని ప్రభుత్వం, ఆర్టిఐఐ బ్యాంకులకు సూచించింది. క్రెడిట్ స్కోర్ లేని సమయంలో బ్యాంకులు ఇతర ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా ఆర్థిక సౌకర్యాలను అందజేస్తాయి. రుణ గ్రహీత నెలవారీ సాలర్ స్లిప్లు, బ్యాంక్ స్టేట్ మెంట్స్, కనీసం రెండేళ్ల ఆదాయపు పన్ను



రిటర్నులు పరిగణనలోకి తీసుకుంటాయి. ప్రస్తుతం చేస్తున్న ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారంలో ఎంత కాలం నుంచి ఉన్నారో, కంపెనీకి ఉన్న గుర్తింపు ఏమిటి, అనేవి లెక్కలోకి తీసుకుంటారు. 2026 నాటి ఆర్టిఐఐ నిబంధనల ప్రకారం రూ.30 లక్షల లోపు హోమ్ లోన్లకు అప్లికేషన్ విలువలో 90 శాతం వరకు లోన్ డిండ్ అవకాశం ఉంటుంది. అప్లికేషన్లు క్లియర్ కావడం తర్వాత, అమెజాన్ లోన్ ఇస్తాయి. హోమ్ లోన్ ఈజిగా రావాలంటే కో అప్లికేషన్ సమర్థవంతంగా పని చేస్తుంది. బ్యాంక్ లేదా తల్లిదండ్రులతో ఎవరికైనా మంచి క్రెడిట్ స్కోర్ ఉంటే వారిని కో అప్లికేషన్ గా చేర్చుకోవడం ద్వారా లోన్ త్వరగా వస్తుంది. మరోవైపు కొన్ని ప్రైవేట్ ఫైనాన్స్ సంస్థలు క్రెడిట్ స్కోర్ లేని వారికి ప్రత్యేక పథకాల కింద రుణాలు ఇస్తాయి.

# క్రికెట్

## అతడి బొలింగ్ ప్రదర్శన అద్భుతం

ఇంగ్లాండ్లో ఉత్సాహకరంగా సాగిన టీ20 ప్రపంచకప్ సెమిఫైనల్లో టీమ్ ఇండియా ఏడు పరుగుల తేడాతో బొలింగ్ అద్భుతమని కొనియాడారు. 'నిజాయతీగా చెప్పాలంటే ఇది చాలా మంచి పని. ఇంగ్లాండ్ బ్యాట్లకు చక్కగా బ్యాటింగ్ చేశారు. వారు ఛేదనలో చివరిపరక విజయానికి చేరువగానే ఉన్నారు. బుర్రా, ఆర్కీడ్ సింగ్, ఇంకా ఇతర బొల్లర్లు మ్యాచ్ ను ఇంగ్లాండ్ గెలవకుండా చేశారు. కొన్నిట్లూ మనం బుర్రా సామర్థ్యం ఏంటో చూస్తున్నాం. ఈ మ్యాచ్ లోనూ అతడు మరోసారి అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. టీమ్ ఇండియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు' అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు. అలాగే అక్షర్ పటేల్ అత్యుత్తమమైన క్యాచ్లు అందుకున్న నేపథ్యంలో ఫిఫ్టింగ్ కోచ్ టి.డి.బి. గురించి కూడా అతడు మాట్లాడాడు.

# పైనల్ కు టీమిండియా



ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ కు టీమిండియా పరుగుల రెండోసారి ప్రవేశించింది. వెస్టండీస్, అమెరికా వేదికగా 2024లో జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ కు చేరి టీల్లోను కొట్టిన భారతజట్టు ముప్పదేనిగా మూడోసారి టీల్లో అడుగు దూరంలో నిలిచింది. టాన్ ఓడీ తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన భారత జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్ల సాధనకి 253 పరుగులు భారీ స్కోర్ సమాధి చేసినా.. టీమిండియాకు అపాహాషిగా ఏం విజయం దక్కలేదు. ఇంగ్లాండ్ ఓవెన్ల ఓవెన్ల బేథెల్ (105; 48 ఓవర్లలో 8 ఫోర్స్, 7 సిక్సర్లు) చివరి పరక పోరాటకూనే ఉన్నాడు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా.. బేథెల్ పోరాటం ఆగలేదు. ఇంగ్లాండ్ విజయానికి చివరి ఓవర్లలో 30 పరుగులు కావల్సిన దశలో బేథెల్ రనాలవ్వడం, ఆ తర్వాత బంతికి ఒక్క భారీ ఓవర్ టీమిండియాకు విజయం ఖాయమైంది. కానీ చివరి 3 బంతలను జోప్రా ఆర్డర్ సిక్సర్లు కొట్టినా.. అప్పటికే టీమిండియాకు గెలుపు లాంఛనమే అయ్యింది. ఫైయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ నంబర్ శాంసన్ కు దక్కింది. టాన్ గెలిచి బొలింగ్ ఎంచుకున్న ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బ్లెడ్ సన్ డెవిస్ (9) నిరాశపరిచినా.. వికెట్ కీపర్ బ్యాట్ నంబర్ శాంసన్ మరోసారి అదరగొట్టాడు. నిర్ణయాత్మక సూపర్-8 మ్యాచ్ లో విండీస్ పై అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడి టీమిండియా

యాను సెన్ కచ్చేడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన నంబర్.. ఇంగ్లాండ్ బొల్లర్లకూ చుక్కలు చూపించాడు. కేవలం 42 బంతలలోనే 8 ఫోర్స్, 7 భారీ సిక్సర్లతో 89 పరుగులు చేసి టీమిండియా భారీ స్కోర్ కు దోహదపడ్డాడు. ఆ తర్వాత ఇషాన్ కిషన్ (39; 18 బంతలలో 4 ఫోర్స్, 2 సిక్సర్లు)తో కలిసి శాంసన్ స్కోరు బోధించు ముందుకు తీసుకెళ్లాడు. వీరెడ్లూ రెండో వికెట్ కు ఏకంగా 97 పరుగులు జోడించాడు. శివమ్ దూబే 25 బంతలలో 4 సిక్సర్లతో 43 పరుగులు చేశాడు.. కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ 11 పరుగులతో వెస్ డిరిగాడు. చివర్లో చరోక్ ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ కు టీమిండియా పరుగుల రెండోసారి ప్రవేశించింది. వెస్టండీస్, అమెరికా వేదికగా 2024లో జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ కు చేరి టీల్లోను కొట్టిన భారతజట్టు ముప్పదేనిగా మూడోసారి టీల్లో అడుగు దూరంలో నిలిచింది. టాన్ ఓడీ తొలిగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన భారీ స్కోర్ సమాధి చేసినా.. టీమిండియాకు అపాహాషిగా ఏం విజయం దక్కలేదు. ఇంగ్లాండ్ ఓవెన్ల ఓవెన్ల బేథెల్ (105; 48 ఓవర్లలో 8 ఫోర్స్, 7 సిక్సర్లు) చివరి పరక పోరాటకూనే ఉన్నాడు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా.. బేథెల్ పోరాటం ఆగలేదు. ఇంగ్లాండ్ విజయానికి చివరి ఓవర్లలో 30 పరుగులు కావల్సిన దశలో బేథెల్ రనాలవ్వడం, ఆ తర్వాత బంతికి ఒక్క భారీ ఓవర్ టీమిండియాకు విజయం ఖాయమైంది. కానీ చివరి 3 బంతలను జోప్రా ఆర్డర్ సిక్సర్లు కొట్టినా.. అప్పటికే టీమిండియాకు గెలుపు లాంఛనమే అయ్యింది. ఫైయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ నంబర్ శాంసన్ కు దక్కింది. టాన్ గెలిచి బొలింగ్ ఎంచుకున్న ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ బ్లెడ్ సన్ డెవిస్ (9) నిరాశపరిచినా.. వికెట్ కీపర్ బ్యాట్ నంబర్ శాంసన్ మరోసారి అదరగొట్టాడు. నిర్ణయాత్మక సూపర్-8 మ్యాచ్ లో విండీస్ పై అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడి టీమిండియా

## భారత్ అతడిని తప్పకుండా ఆడించాలి

టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో కీలక సమరానికి వేళ్లెంది. గురువారం రాత్రి భారత్, ఇంగ్లాండ్ మధ్య రెండో సెమిఫైనల్ మ్యాచ్ జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్ ముల్లైల్లోని వాంఖడే క్రికెట్ స్టేడియంలో భారత్ కాలమానం ప్రకారం రాత్రి 7 గంటలకు జరగనుంది. ఈ నేపథ్యంలో టీమిండియా తుది జట్టు గురించి ఇంగ్లాండ్ మాజీ క్రికెట్ మైఖేల్ వాన్.. కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. వాంఖడే లో భారత్.. కుల్ దీప్ యాదవ్ ను తప్పిస్తే తీసుకోవాలని సూచించాడు. 'నేనైతే ఇంగ్లాండ్లో జరిగే సెమిఫైనల్ మ్యాచ్ లో కుల్ దీప్ యాదవ్ ను ఆడిస్తాను. అతడు అత్యుత్తమమైన బొలింగ్ బ్యాట్లకు ఇబ్బంది పడుతుంటారు. లోయర్ ఆర్డర్ లో తిలక్



పర్లు, శివమ్ దూబేను ఆడించడం అవసరమా? ఆ ఇద్దరిలో ఒకరికి బదులు.. కుల్ దీప్ యాదవ్ ను భారత్ తుది జట్టులోకి తీసుకోవాలి. అయితే ఈ బోర్న్ లో అతడికి ఇప్పటివరకు పెద్దగా అవకాశాలు రాలేదు. మరి ప్రస్తుతం అతడు ఫామ్ లో ఉన్నాడా? లేదో నాకు తెలియదు. కానీ ఇంగ్లాండ్ లో మ్యాచ్ లో అతడిని ఆడిస్తే బాగుంటుంది' అని మైఖేల్ వాన్ వ్యాఖ్యానించాడు. ఇత ఇదే సమయంలో టీమిండియా హాడ్ కోచ్ గా గౌతమ్ గుండీర్.. ఛాన్సెల గురించి సైతం వాన్ మాట్లాడాడు. 'గంభీర్ తుది జట్టులో ఎక్కువగా బ్యాట్లకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాడు. ముఖ్యంగా టీ20లో 7, 8, 9 స్టానల వరకు బ్యాట్లకు ఉండేలా చూసుకుంటాడు. కాబట్టి కుల్ దీప్ ను ఆడిస్తారని నేను అనుకోవడం లేదు.' అని మైఖేల్ వాన్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఇత ఇప్పటికే టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో స్వాజిలాండ్ జరిగిన మ్యాచ్ లో ఘన విజయం సాధించింది. ఫిన్ అలెన్ విద్యుంంతో 170 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 12.5 ఓవర్లలోనే ఛేదించింది. భారత్, ఇంగ్లాండ్ మ్యాచ్ లో గెలిచే జట్టు మార్చి 8న న్యూజిలాండ్ పైనే తలపడనుంది.

## నా తప్పిదం వల్లే, ఓడిపోయాం.. తప్ప ఒప్పుకున్న హ్యాలీ బ్రూక్

టీ20 వరల్డ్ కప్ సెమిఫైనల్ లో భారత్ చేతిలో ఓడిపోవడంపై ఇంగ్లాండ్ కెప్టెన్ హ్యాలీ బ్రూక్ స్పందించారు. 'నిజాయతీగా చెప్పాలంటే ఇది చాలా మంచి పని. ఇంగ్లాండ్ బ్యాట్లకు చక్కగా బ్యాటింగ్ చేశారు. వారు ఛేదనలో చివరిపరక విజయానికి చేరువగానే ఉన్నారు. బుర్రా, ఆర్కీడ్ సింగ్, ఇంకా ఇతర బొల్లర్లు మ్యాచ్ ను ఇంగ్లాండ్ గెలవకుండా చేశారు. కొన్నిట్లూ మనం బుర్రా సామర్థ్యం ఏంటో చూస్తున్నాం. ఈ మ్యాచ్ లోనూ అతడు మరోసారి అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. టీమ్ ఇండియా విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు' అని సూర్యకుమార్ యాదవ్ అన్నారు. అలాగే అక్షర్ పటేల్ అత్యుత్తమమైన క్యాచ్లు అందుకున్న నేపథ్యంలో ఫిఫ్టింగ్ కోచ్ టి.డి.బి. గురించి కూడా అతడు మాట్లాడాడు.

## అభిషేక్ శర్మ ఫైనల్ లో విజృంభిస్తాడేమో..

ప్రస్తుత టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో విజయమవుతున్న అభిషేక్ శర్మకు నంబర్ శాంసన్ మధ్యగా నిలిచాడు. క్రికెట్ లో ఫామ్ కోల్పోవడం సాధారణమైనప్పటికీ, తనదైన రోజున అభిషేక్ విజృంభిస్తాడని, అది వరల్డ్ కప్ సైన్ లో అవుతుంది దేమా ఎవరికి తెలుసున్నాడు. 'మా డ్రెస్సింగ్ రూమ్ వాతావరణం బాగుంటుంది. మాకు అభిషేక్ శర్మ ద వివరించే సమర్థుడు. మేముంటా అతడికి మద్దతుగా నిలుస్తున్నాం. ప్రతి క్రికెట్ కెరీర్ లో ఎక్కువలా ఉంటాయి. ఆ ఫార్మాట్ లో ఒకటి, రెండు మంచి పాట్లు కొట్టే.. అలాకా కుదురుతుంది. మాకు అతడి ద ధనం సమృద్ధి. తనదైన రోజున అతడు విద్యుంంతం సృష్టించాడు. ఎవరికి తెలుసు.. అది టీ20 ప్రపంచకప్ ఫైనల్ అవుతుంది



దేమా' అని నంబర్ శాంసన్ అన్నారు. అలాగే అతడు న్యూజిలాండ్ సీరీస్ లో తన వైఖరి గురించి కూడా మాట్లాడాడు. 'నాకు అది చాలా ఛాలెంజింగ్ గా అనిపించింది. కచ్చితంగా ఫామ్ అంది పుచ్చుకొని మళ్లీ దేశానికి ప్రాతినిధ్యం వహించాలనుకున్నాను. నిజానికి నేను న్యూజిలాండ్ సీరీస్ లో కాస్త ఎక్కువ ప్రయత్నం చేసాను. టీ20 క్రికెట్ చాలా చివరికైంది.

