

గోరింటా పూసింది



ఆపాడ మానవు వర్ణపు జబ్బులకు కొత్త చిపుర్లు తొడిగి, నిండా ఆకులతో ఉల్లాసంగా కనిపిస్తుంది. గోరింట చెట్టు. అత్తవారింటే నుంచిపుట్టింటికి చేరిన నవ వధువు, మరదలిని ఆటవట్టించే వదిసలు, ఆకాముషి చేస్తూ తిరిగే అత్తలు, ఆటపాటలతో నందడి చేసి యువతులు.. అందరినీ కట్టిపడేసి కుదురుగా కూర్చోబెట్టి, ఎర్రని పంట కోసం ఎదురు చూపుల సహనాన్ని అలాటలు చేస్తుంది కోరింట. ఈ కాలమే ఎందు కంటే..

- * ఆపాడంలో వర్షాలు పడు తుంటాయి. ఇన్నెక్షన్లు, అంటు వ్యాధుల వ్యాప్తికి అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే, నల్లబడిన బయటి వాతావరణానికి, శారీరక వేడికి సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీనిని బ్యాక్రెన్స్ చేసి శక్తి గోరింటాకుకు ఉంటుందని పెద్ద చెప్పే మాట.



జోరున వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఎక్కడో ఓ చోట కాసిని నీళ్లు నిలబడినా.. దోమలు మన ఇంటిని చుట్టూముట్టేస్తాయి. దాంతో జ్వరాల బారిన పడక తప్పడం లేదు. అలాగని మస్కితో రెపెట్లైంట, మస్కితో మ్యాట్లు వాడితే వాటి రసాయనాల వల్ల మన ఆరోగ్యానికే చేటు. అలాకూడడంలే ఈ సహజ చిట్కాలు పాటించి చూడండి.

- ♦ మూడు టేబుల్ స్పూన్ల ఎప్పుమ్ సాల్ట్ ని ఒక బకెట్ గోరువెచ్చని నీటిలో వేసుకుని స్నానం చేయండి. దోమ కాటు నుంచి మీ శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.
- ♦ కొందర్ని దోమలెక్కువగా కుడతాయి. మీరూ బాధితులే అయితే.. వేపనూనెకి రెండుమక్కుల కొబ్బరినూనె చేర్చి ఒంటికి

దోమలు కుట్టకుండా..



రాసుకోండి. కనీసం ఎనిమిది గంటలపాటు దోమలు మీ దరిచేరవు.

- ♦ యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉండే వేప క్రిమికిటకానె కాదు దోమలనూ అరికడుతుంది. కాస్త కర్పూరం, వేప ఆకులు కలిపి నలిపి పొడి చేసి కిటికీలు, గుమ్మాల దగ్గరా పొగ వేయండి. ఆ వాసనకు వరారవుతాయి.
- ♦ సాయం సంద్యవేళలో కాస్త హిందూ ధార్మిక వంశాంగం లో అత్యంత పవిత్రమైన ఏకాదశి పంచమి ఏకాదశి (ఆపాడ శుక్ల ఏకాదశి) విశిష్ట స్నానం కలిగి ఉంది. ఈ ఏకాదశికి ఇతర పెద్ద కూడా ఉన్నాయి వద్దు ఏకాదశి, దేవశయనీ ఏకాదశి, హరి శయన ఏకాదశి, ఆపాడ ఏకాదశి. ఈ రోజు నుండి శ్రీ మహా విష్ణువు నాలుగు నెలలు యోగ నిద్రలోకి ప్రవేశిస్తాడన్న విశ్వాసం ఉంది. ఈ కాలాన్ని చాతుర్మాస్యం అని

పవిత్రమైన రోజు

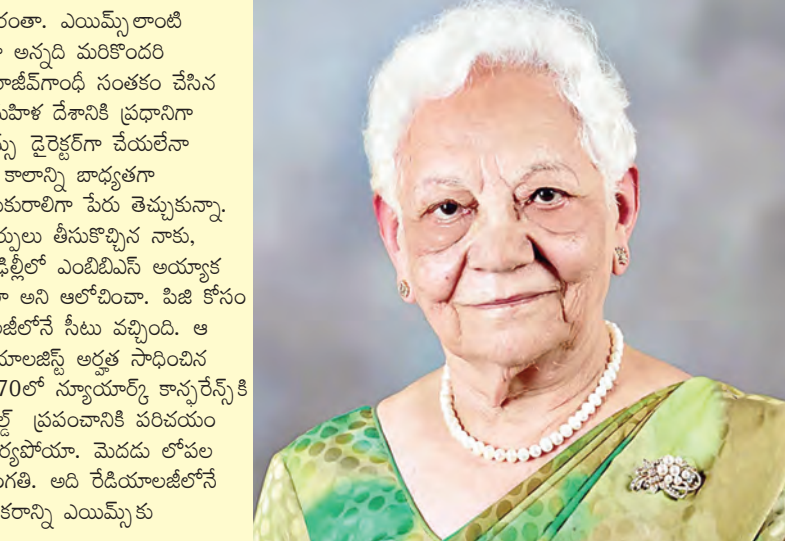
పిలుస్తారు.చాతుర్మాస్యం అంటే నాలుగు నెలల ఆధ్యాత్మిక నియమాలు కాలం. ఇది శయన ఏకాదశి నుంచి ప్రారంభమై ప్రభాదినీ ఏకాదశి వరకు సాగు తుంది. ఈ సమయంలో సాధువులు ఏకస్థాన వాసంలో ఉంటూ ధ్యానం, జపం, వేదపఠనం, ఉపవాసం, మోసప్రతం వంటి కఠిన నియమాలును పాటిస్తారు. మంసాహారం, ఉల్లిపాయ వంటివి వర్జించుట, రాత్రి భోజనం మానటం వంటి నియమాలు ఈ కాలంలో అనుసరిస్తారు. ప్రజలకు ధర్మబోధ చేస్తూ సత్సంగాలను నిర్వహిస్తారు. ఇది ఇంద్రియ నిగ్రహానికి, మానసిక

ఆధ్యాత్మికం



ఆమె **స్వేచ్ఛా భార్య** రేడియాలజిస్ట్, అడ్మినిస్ట్రేటర్ పనిచేశారు. ప్రొఫెసర్ ప్రత్యేక ఎయిమ్స్ చరిత్రలోనే డైరెక్టర్గా చేసిన ఒకే ఒక్క మహిళ, భారతీయ తొలి మహిళా రేడియాలజిస్ట్ విశేష కృషి దక్షిణ భాసియాలోనే తొలి నీటి స్నానం ఎయిమ్స్ లో ఏర్పాటయ్యేలా చేయడం. ప్రస్తుతం రచన, వైద్యశాస్త్రంలోని కొత్త ఆవిష్కరణలపై ఏవ గురించి తెలుసుకోవడం. 'డ ఉమెన్ హూ రాన్ ఎయిమ్స్' పుస్తకంతో వార్తల్లో నిలిచారు. ఇందులో ఆమె రాసుకొన్న కొన్ని సంగతులు తెలుసుకుందాం.

- ఆక్టోబర్ 31, 1994 ఎయిమ్స్ డైరెక్టర్గా బాధ్యతలు తీసుకున్నా. ఇంకా డెన్సిలో కూర్చోలేదు. ప్రధాని పచ్చారని ముందుగా చెప్పకుండా రామకదా అనుకుంటూ వెళ్లేసరికి కనిపించారు. ఇందిర...స్రైచరమీద రక్తమయం.. పాక్ నుంచి తేరుకుని ఆపరేషన్ థియేటర్ కి వంపించమని చెబుతూనే వల్సే చూశాం అప్పటికే నాడి అందడం లేదు అమెను బతికించడానికి ఖాయశక్తులా ప్రయత్నంలాం ఆపై రాజీవ్ గాంధీ వచ్చే వరకు విషయాన్ని బయటకు పోతుకుండా చికిత్స చేస్తున్నామని నమ్మించల్సిన పరిస్థితి. అలా ఆ రోజు నేను డైరెక్టర్గా బాధ్యతలు తీసుకున్నా.. ఇందిరాగాంధీ మరణించినదీ ఒకే రోజు కావడం బాధాకరం. దాన్నుంచి తేరుకుని జనాగ్రహం నుంచి మా నీక్కు మత సిద్ధాంత, విద్యార్థుల రక్షణ కోసం పోలీసుల సాయం తీసుకున్నా. ఆ సమయంలో ఢిల్లీలో చేలరేగిన హింసలో ఎంతోమంది గాయపడ్డారు. వాళ్లంతా ఆసుపత్రులకి వెళ్లే పరిస్థితి లేదు. దాంతో మా వైద్యుల్లే వాళ్ల ఇళ్లకి దగ్గరేని పాఠశాలల్లో ఓపి విధుల్ని నిర్వహించేలా చేశాను. రోగనిర్ధారణలో ఆపార నైపుణ్యం గడిచా. మా విభాగంలో ఓ జోర్న మీద ఖాయశక్తు తెలియదని కన్ను చూడదు అని రాసుండేది. అందుకే సజ్జెషన్లలో ఆమె ఓ డేట్ గా ఉంటూ రోగాన్ని కచ్చితంగా కనిపెట్టేవాన్ని. దాంతో నాకు మూడోకన్ను ఉందనేవారు. ఎయిమ్స్ లో విపి సంగృహిం ఎక్కువ. ఒకసారి మంత్రి బంధువులు నిబంధనలకి విరుద్ధంగా గదిలో ఉన్నారు. నేను వాళ్లను బయటకు వెళ్లమంటే.. అదే జరిగితే ఆసుపత్రి పగులుగడతా అన్నారాయన. బదులుగా సంగృ గోడలు, నా భుజాలు మరీ అంత బలహీనంగా లేవు. నేను ఇక్కడ న్యంతవరకా నిబంధనలు పాటించాల్సిందే అన్నా. 1961లో ఎయిమ్స్ రేడియాలజీ విభాగంలో చేరా. అప్పటికి అక్కడ ఇద్దరు టెక్నిషియన్లు, పాఠశాలలో ఉండేవి. అప్పుట్లో రోగి శరీరంలోపల చూడడానికి ఏకైక మార్గం ఎక్స్-రే. అయినా రేడియాలజీ పట్ల గౌరవం లేదు. వాళ్లతో ఫోటోగ్రాఫర్లుగా బ్యాక్ అఫీస్ ఉద్యోగులుగా చూసేవారు. ఆ విభాగానికికో గుర్తింపు తేవడానికి చాలా కష్టపడ్డా. ఇందిరాగంధీ సన్ను డైరెక్టర్గా నియమించారు. కానీ కొన్ని ఫార్మాల్ టీని మిగిలున్నాయి. దాంతో



ఎయిమ్స్ లో తొలి మహిళా డైరెక్టర్

స్నానమునకు కారణమైన సమస్యల్లో నేనూ ఉన్నా. ఎయిమ్స్ లో రిటైరయ్యాక రెండు ఆసుపత్రుల్లో తొంభై ఏళ్లు వచ్చే వరకూ పనిచేశా. ఆఫ్ కోవిడ్ కారణంగా ఇంటికే పరిమితమై పుస్తకాలు రాసున్నా. ఇప్పటికీ బీజా ఉండటమే ఇష్టం. ఈ వయసులోనూ ఉదయాన్నే కాఫీపు నడస్తా. 40ల నుంచి గార్డెనింగ్, యోగాలను అలవాట్లుగా మార్చుకున్నా. గ్రీన్ టీ, కొబ్బరినీళ్లు, ఇంట్లో చేసిన డ్రింక్స్.. నా రోజువారీ ఆహారంలో తప్పక ఉంటాయి. ఇవే నా ఆరోగ్య రహస్యం. ఓ రేడియాలజిస్ట్ గా ఎవ డ్యారా మానవ శరీరాన్ని మరింత లోతుగా పరిశీలించాలని ఉంది. అప్పుట్లో నాకా అవకాశం లేదు. ఏవ మెడికల్ పరీక్షలకు ఎంతో దోహదపడుతుంది. అయితే సేమెంట్ హిస్టరీ అనేది కీలకమే. పరీక్షల్లో ఎంత గొప్ప పురోగతి ఉన్నా రోగి స్వయంగా చెప్పేది వినడం అత్యవసరం. ఈ తరం ఆ రెండింటి కలిపి వైద్యం చేయాలి. ప్రత్యేకంగా పని చేశాను. నేనెప్పుడూ డైరీ నోట్స్ రాయలేదు. కానీ గుర్తున్నవన్నీ ఈ పుస్తకంలో కచ్చితంగా రాశా. అంటూ ఆమె రాసుకొచ్చిన 'ద ఉమెన్ హూ రాన్స్ ఎయిమ్స్' బుక్ లో వ్యక్తిగతం కన్నా ఓ వైద్యురాలి క్రమశిక్షణ. భారతీయ వైద్య రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయాలన్న తపన.. వంటివే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. □



తీసుకురావాలనుకున్నా. పుణ్య భుర్తి అని కొందరు వెనక్కి లాగారు. కానీ పట్టుదలతో దక్షిణాసియాలోనే తొలి నీటి స్నానం ఎయిమ్స్ లో ఏర్పాటయ్యేలా చేశా. అల్లాహ్ అంజీబ్, ఖైర్ స్టోరీస్ యూనిట్, ఫెర్లిటిటీ సెంటర్ రావడానికి కృషిచేశా. మూడు దశాబ్దాల పదవీకాలంలో ఎన్నో క్లిష్టసమస్యలతోపాటు మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ అండ్ టెక్నాలజీ సెంటర్ ఏర్పాటుకీ కృషిచేశా. 'ద నేషనల్ మెడికల్ జర్నల్ ఆఫ్ ఇండియా'

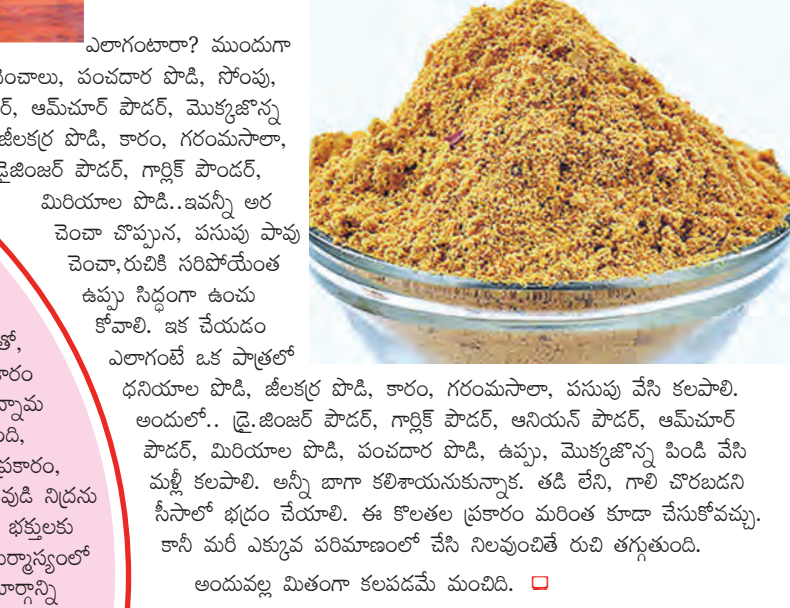
పట్టు దుస్తులంటే ప్రతి ఒక్కరికీ ఓ ఎమోషన్. ప్రత్యేక సందర్భాలకోసం కొన్ని వీటిని ఎంతో జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకుంటాం. అయితే, మెరిసేదంతా బంగారం కాదన్నట్లు. పట్టు పేరుతో అమ్మదంతా స్వచ్ఛమైనదీ కాదు. అప్పుమైన జరి అంతుల్ని తలపించేలా అనుకరణ రకాలన్నీ మార్కెట్ నీ ముంచెత్తుతున్నాయి. అయితే అసలైన జరి, సింధుటికీ మెరుపుల మధ్య

జరి నిజమైనదేనా ?



తేదాసు అర్థం చేసుకోగలగాలి. ప్యూర్ జరిని రాగితో ఎలక్ట్రోఫైట్ చేసిన పట్టు దారాలను ఉపయోగించి చేస్తారు. ఆపై వెండితో మట్టి బంగారు పూతతో పూర్తి చేస్తారు. అయితే, దీనికి విరుద్ధంగా టెక్స్టైల్ జరి అనుకరణలు, కొత్తైన లోహాల మట్టు ఫ్యాక్టర్, ల్యూరెక్స్ వంటివి ఉపయోగించి చేస్తారు. దూరం నుంచి చూస్తే ఆ మెరుపు మనల్ని మారు చేయవచ్చు. కానీ, ఇవి ఎక్కువ కాలం మున్నవు. ఇక ప్యూర్ జరి సాఫ్ట్ గా, వ్యాగ్గేజీ ఉంటుంది. కానీ, సింధుటికీ జరి ఎక్కువ మెరుపుతో, మెటాలిక్ లుక్తో మెరిసిపోతుంది. కృత్రిమ రకాలతో పోల్చితే స్వచ్ఛమైన జరి బరువుగా ఉంటుంది. పైగా ఇది గట్టిగా నేసి ఉంటుంది. ప్యాల్లెట్ వెనకభాగం వదులుగా గజిబిజిగా ఉంటే అది స్వచ్ఛమైనది కాదు. వెనుక దారాలు లేకుండా చక్కగా ఉండాలి. వీటిని టెక్స్ చేయడానికి ప్రసిద్ధ బ్రాండ్ లు ప్రత్యేక యంత్రాలనూ ఉపయోగిస్తున్నాయి చెక్ చేసుకోవచ్చు. □

నూడుల్స్ మసాలా పౌడర్



ఎలాగంటా? ముందుగా ధనియాల పొడి 4 వెంచాలు, వంపదార పొడి, సోంపు, ఆనియన్ పౌడర్, ఆమచూర్ పౌడర్, మొక్కజొన్న పిండి, జీలకర్ర పొడి, కారం, గరంమసాలా, డ్రైజింజర్ పౌడర్, గార్లిక్ పౌడర్, మిరియాల పొడి..ఇవన్నీ అర వెంచా చొప్పున, పసుపు పావు వెంచా, రుచికి సరిపోయేంత ఉప్పు నిద్దంగా ఉండు కోవాలి. ఇక చేయడం ఏలాగంటే ఒక పాత్రలో ధనియాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, కారం, గరంమసాలా, పసుపు వేసి కలపాలి. అందులో.. డ్రై.జింజర్ పౌడర్, గార్లిక్ పౌడర్, ఆనియన్ పౌడర్, ఆమచూర్ పౌడర్, మిరియాల పొడి, వంపదార పొడి, ఉప్పు, మొక్కజొన్న పిండి వేసి మళ్లీ కలపాలి. అన్నీ బాగా కలిశాయనుకున్నాక. తడి లేని, గాలి చొరగదని నీసారో భద్రం చేయాలి. ఈ కొలతల ప్రకారం మరింత కూడా చేసుకోవచ్చు. కానీ మరీ ఎక్కువ పరిమాణంలో వేసి నిలపుంచితే రుచి దగ్గరకుంది. అందువల్ల మితంగా కలపడమే మంచిది. □

నలభై దాటాక పొట్ట పెరుగుతోందా ?



అప్పటిదాకా నాజాగ్గా, సన్నజాజీ తీగలా ఉన్న నడుము కొలతలు పిట్టాక వచ్చిన, వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మారుపోతున్నాయి. పొట్ట పెరగడం, నడుం చుట్టూ కొప్పు పెరుగుతోవడంతో అక్కడి చర్మం వేలాడనట్లుగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇక మెనోపాజ్ తర్వాత చాలామంది మహిళల్లో ఈ మార్పు కనిపించడం చూస్తుంటాం. దీన్ని మహిళలు జీర్ణించుకోలేరు. తిరిగి పూర్వ స్థితికి రావడానికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల కోసం అన్వేషిస్తుంటారు. అయితే అందం విషయం కాసేపు వక్కాన పెడితే.. ఇలా పెరిగే పొట్ట ఇతర అనారోగ్యాలకూ దారి తీస్తుందంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే నలభై దాటాక/మెనోపాజ్ దశలో చక్కటి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల పెరిగే పొట్టను తగ్గించు కోవచ్చుంటున్నారని. అదేలాగే తెలుసుకుందాం..

హార్మోన్ల ప్రభావమే... హార్మోన్ల ప్రభావం కారణంగా మన శరీరంలో వివిధ మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. మెనోపాజ్ దశలో పొట్ట పెరగడానికి ఇవే కారణమంటున్నారని నిపుణులు. ఈ దశలో ఈస్ట్రోజెన్ వంటి హార్మోన్లు తక్కువగా ఉత్పత్తవడం వల్లన వాటి స్థాయిల్లో సమతుల్యత లోపిస్తుంది. ఇది పొట్ట చుట్టూ, పొట్ట కంటే ముందు దగ్గర కొప్పులు పెరుగుతున్నాయని ప్రేరేపిస్తుంది. కొంతమందిలో శరీర బరువు పెరగకపోయినా ఇలా పొట్ట పెరిగేసరికి అనారోగ్యానికి గురవుతుంటారు. దీన్ని నిర్వహించే చేస్తే.. క్రమంగా బరువు పెరిగి శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు, గుండె సమస్యలు, టైప్-2 మధుమేహం. వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం ఉందంటున్నారని నిపుణులు. అందుకే ముందే జాగ్రత్త పడే. కొన్ని ఆహార పదార్థాలని మెనూలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారని.

ఈ ఆహారంతో... ♦ అవినీ గింజలు ఆరోగ్యానికే కాదు.. ఆధిక బరువు తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే మోనోఅసైక్లామరైడ్స్ కొవ్వులే ఇందుకు కారణం. ఇవి శరీరంలో ఆధిక నీరు చేరుకుండా చేయడంతోపాటు ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి.

♦ మన శరీరంలో విడుదలయ్యే కొవ్వులతో హార్మోన్ లెవెల్స్ కారణమవుతుంది. ఇది పొట్టభాగంలో కొవ్వు పెరుగుతోయేందుకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి ఈ హార్మోన్ స్థాయిల్ని తగ్గించడంలో దాల్చిన చెక్క సమర్థంగా పని చేస్తుంది.

♦ సబ్జా గింజల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికల్ని ప్రేరేపించి వివిధ జీర్ణ సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేస్తుంది. అంతేకాదు.. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల పొట్ట చుట్టూ పెరుగుతోయిన కొవ్వు కరుగుతుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా రుజువు చేశాయి.

♦ చెడు కొవ్వుల్ని కరిగించడంలో యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. పైగా ఇందులో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే! కాబట్టి పొట్ట చుట్టూ పెరుగుతోయిన కొవ్వునుకరిగించాలంటే ఇది చక్కటి ప్రత్యామ్నాయం అంటున్నారని నిపుణులు. ఈ ఫలితం పొందాలంటే, గ్లూసె నీటిలో టేబుల్ స్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ వేసుకొని పరగడుపున తీసుకోవాలి.

♦ పప్పులు, కాయధాన్యాల్లో పోలికాన్నట్లు, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్ 'బి', ఫైబర్, ప్రోటీన్..వంటి పోషకాలుంటాయి. ఇవి పొట్ట చుట్టూ పెరుగుతున్న కొవ్వుల్ని కరిగించడానికి దోహదం చేస్తాయి.

♦ ఉడుకారల్లో మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది లెప్టిన్, ఆంధోజన్, యాండ్లెట్ వంటి మానసిక సమస్యల్ని తగ్గించడంలో దోహదపడేవంటుంది. అంటే వరోక్షంగా శరీరంలో పెరుగుతున్న చెడు కొవ్వులు, పొట్టను తగ్గించడన్నమాట.

♦ మెనోపాజ్ దశలో తలెత్తే దుష్ప్రభావాలే మహిళల్లో వివిధ మానసిక సమస్యలకు కారణమవుతుంటాయి. వీటిని దూరం చేసుకోవాలంటే బిమా-3 స్ప్రాల్స్ అప్రూలు అధికంగా ఉండే చేపలు, సీ-ఫుడ్, వాల్ నట్స్ ని డైలెట్ చేర్చుకోవాలని చెబుతోంది ఓ అధ్యయనం ! ఇక వీటితో పాటు బరువులేత్రడం, నడక, చదున, ఈత, స్ట్రెక్చింగ్..వంటి వ్యాయామాలు కూడా నలభై దాటాక పొట్టను తగ్గించడంలో సహకరిస్తాయంటున్నారని నిపుణులు. అయితే ఈ నియమాలు పాటిస్తున్నా ఫలితం లేకపోతే, ఇతర సమస్యలేవైనా ఎదురైతే..అన్యథం చేయకుండా వైద్యుల్ని సంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారని. □

పిల్లలకు నత్తి ఎందుకు వస్తుంది..

తాజాగా ఆ భాగమేదో కనిపెట్టారు ఫినిలాండ్ లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ తుర్కు శాస్త్రవేత్తలు. మన మెదడులో ఆవేశాలని అదుపు చేసేందుకు 'అమిగ్లా' అని, కదలికల్ని నియంత్రించేందుకు 'పుటేమిన్' అని, మనకొచ్చే భిన్న సాచారాలని విశ్లేషించేందుకు 'క్లౌడమ్' అని మూడు విభాగాలుంటాయి. ఆ మూడింటినీ కలిపి న్యూరాన్ ల విభజనగా కూడా ఒకటుందట. ఆ భాగంలోని మెదడు కణాల్లో ఏర్పడే చిన్నపాటి అంతరాయమే నత్తికి కారణమని తాజాగా కనిపెట్టారు శాస్త్రవేత్తలు. వేలాది బ్రెయిన్ సైన్సెస్ లని 'ఎవ'తో విశ్లేషించినదం ద్వారా దీన్ని సాధించారట. ఈ భాగాన్ని గుర్తించడం వల్ల అక్కడ చిన్నపాటి విద్యుత్తు ప్రేరణలు (స్టిమ్యులేషన్) ఇవ్వడం ద్వారా నత్తి సమస్యని అధిగమించొచ్చని చెబుతున్నారు. ఆ దిశగా చికిత్సా విధానాలని రూపొందిస్తున్నారు. □



టెస్ట్ క్రికెట్లో.. జేట్ స్పీడ్ హీరోలు

డబుల్ సెంచరీలతో మెరిసిన బ్యాటర్స్
త్రిబుల్ సెంచరీలతో సెహ్వాన్

న్యూఢిల్లీ: టెస్ట్ క్రికెట్లో డబుల్ సెంచరీ కొట్టడం అనేది ఏ బ్యాట్స్ మన్ కైనా ఒక గొప్ప లక్షణం. అది కూడా అత్యంత వేగవంతంగా డబుల్ సెంచరీ చేయడం ఫ్లేయర్ల సత్తాపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భారీ స్కోర్లు చేయడంలో, స్వేచ్ఛగా డబుల్ సెంచరీలు చేయడంలో నైపుణ్యం కలిగిన బ్యాటర్లు వరుసగా ఉన్నారు. టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలోనే అత్యంత వేగవంతమైన డబుల్ సెంచరీలు చేసిన ఆటగాళ్లు జాబితాలో అగ్రస్థానంలో ఉన్న వ్యక్తి న్యూజిలాండ్ కు చెందిన నాథన్ ఆస్టల్. 2002లో 153 బంతుల్లో డబుల్ సెంచరీ చేశాడు. క్రెస్టెన్ బెన్ డానంట్ వెలుగులోకి వచ్చిన అతని వీరోచిత ప్రదర్శనలు, ఆ బోల్లో ఆధిపత్యం చెలాయించి చేసింది. అలాగే ఇంగ్లీష్ శిబిరంలో బ్యాటింగ్లో దిట్ట అయిన టెస్ట్ స్ట్రోక్ మీడియం పేస్ బౌలర్ గా కూడా పేరుగాంచాడు. టెస్ట్ మ్యాచ్లో ఇప్పటివరకు సమోదైన రెండవ వేగవంతమైన డబుల్ సెంచరీ సాధించిన ఆటగాడిగా గుర్తింపు పొందాడు. స్ట్రోక్ తన డబుల్ సెంచరీని చేరుకోవడానికి తీసుకున్న 163 బంతుల్లోనే ఈ సెంచరీ వచ్చింది. టెస్ట్ స్ట్రోక్ 198 బంతుల్లో 258 పరుగులు చేసి ఆధిపత్యం చెలాయించాడు. అతను 30 ఫోర్లు బాదాడు, 11 సిక్సర్లు బాదాడు. టెస్ట్ క్రికెట్లో అత్యంత వేగవంతమైన డబుల్ సెంచరీలు సాధించిన వారి జాబితాలో మూడవ స్థానం వహించిన డబుల్ సెంచరీలు సాధించాడు. సెహ్వాన్ టెస్ట్ క్రికెట్లో ఒకటి కాదు, రెండు కాదు ఏకంగా మూడు డబుల్ సెంచరీలు సాధించాడు. శ్రీలంకపై 168 బంతుల్లో డబుల్ సెంచరీ చేసిన అతను, ఆ తర్వాత లాహోర్లో పాకిస్తాన్పై 182 బంతుల్లో డబుల్ సెంచరీ చేశాడు. ఆ సందర్భంలో అతను మొత్తం 254 పరుగులు చేసి ఫ్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ గా నిలిచాడు. వివరకు కుడిచేతి వాలం బౌలర్ 2008లో దక్షిణాఫ్రికాపై 194 బంతుల్లో డబుల్ సెంచరీ చేశాడు. ఇక క్రికెట్ బంధిని నిజంగా స్వామి చేసి వ్యక్తి బ్రెండన్ మెకల్లమ్ ఒక రికెండ్ అయ్యాడు. మెకల్లమ్ కేవలం 186 బంతుల్లోనే తన టెస్ట్ డబుల్ మైలు రాయిని చేరుకున్నాడు. అంతేకాకుండా ఈ మ్యాచ్లో 11 సిక్సర్లు సైతం కొట్టి అద్భుత ప్రదర్శన చేశాడు. కాగా యూనివర్స్ బాస్ క్రిస్టోఫర్ మెట్రి గేల్ తన బ్యాటింగ్లో బిగ్ సిక్స్ కొట్టడం ద్వారా స్కోరును పరుగు పెట్టించాడు. ఈ ఎడమ చేతి వాలం బౌలర్ టెస్ట్ మ్యాచ్లో 98 సిక్సర్లు కొట్టాడు. తన కెరీర్లో చదవే వంతు సిక్సర్లు కొట్టడానికి ఒకే ఇన్నింగ్స్ వట్టింది. ఆ సమయంలో శ్రీలంకపై క్రిస్ గేల్ 333 ట్రిపుల్ సెంచరీలు సాధించాడు. ఆ ఇన్నింగ్స్లో గేల్ కేవలం 221 బంతుల్లోనే తన ట్రిపుల్ సెంచరీ పూర్తి చేశాడు.

టీమిండియా భారీ స్కోరు ఇంగ్లండ్తో రెండో టెస్టులో 564 పరుగులతో పటిష్ట స్థితి

265 రన్స్ తో గేల్ డబుల్, అర్థ సెంచరీ

న్యూఢిల్లీ: బర్మింగ్ హామ్ లో ఇంగ్లండ్ తో జరుగుతున్న రెండో టెస్ట్ మ్యాచ్లో భారత జట్టు భారీ స్కోరు సాధించింది. గురువారం రాత్రి 8.30 గంటలకు టీ సమయానికి భారత్ 7 వికెట్లు కోల్పోయి 564 పరుగులతో కొనసాగుతోంది. కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ అద్భుతమైన డబుల్ సెంచరీ, అర్థ సెంచరీతో వెలరేగడంతో టీమిండియా పటిష్ట స్థితిలో నిలిచింది. యువ ఆటగాడు గిల్ కు కెరీర్ లో ఇదే తొలి డబుల్ సెంచరీ. ఎడ్స్ బాస్టన్ వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్లో రెండో రోజు ఆట లండ్ అనంతర సెషన్ లో భారత్ తన తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 7 వికెట్ల సన్నానికి 564 పరుగులు చేసింది. టాప్స్ గెలిచిన ఇంగ్లండ్ జట్టు బౌలింగ్ ఎంచుకోగా, భారత బ్యాటర్లు అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచారు. ముఖ్యంగా కెప్టెన్ శుభేష్ గిల్ ముందుండి జట్టును నడిపించాడు. ఓపికగా



ఆడుతూ ఇంగ్లండ్ బౌలర్లను టీటూ ఎదుర్కొన్న గిల్, 380 బంతుల్లో 30 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లతో 265 పరుగులు చేసి అజేయంగా క్రీజులో ఉన్నాడు. అతనికి రవీంద్ర జడేజా (89), యశ్విన్ జైస్వాల్ (87), వాషింగ్టన్ సుందర్ (42) వక్రబాణీ సహకారం అందించారు. ఆరంభంలో కేఎల్ రాహుల్ (2) వికెట్ను త్వరగానే కోల్పోయినా, ఆ తర్వాత వచ్చిన బ్యాటర్లు బాధ్యతాయంతంగా ఆడారు. జైస్వాల్, జడేజా బెటైన తర్వాత, గిల్, వాషింగ్టన్ సుందర్ (42)తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ ను ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. కానీ ఇదే సమయంలో జో రూట్ చేతిలో బెటయ్యాడు. ఇంగ్లండ్ బౌలర్లలో క్రిస్ వోక్స్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టగా, టెస్ట్ స్ట్రోక్, పోయట్ బషీర్, జోష్ టంగ్, బ్రెండన్ కార్న్, జో రూట్ తలో వికెట్ తీశారు. భారీ స్కోరు సాధించిన టీమిండియా ఈ మ్యాచ్ పట్ల బిగించింది.



న్యూఢిల్లీ: ప్రపంచ బాక్సింగ్ కప్-2025లో భారత్ బాక్సర్లు బలమైన ఆరంభాన్ని ప్రదర్శించారు. కజకిస్తాన్లోని టీల్వైన్ ఆరీనాలో పూజా రాజి, సంజు, మీనాక్షి తమతమ విభాగాల సెమీఫైనల్ కు చేరుకోవడం తో ప్రపంచ బాక్సింగ్ కప్ సర్వూట్లో భారత్ బాక్సర్లు అద్భుతమైన అరంగేట్రం చేసి ఆకట్టుకున్నారు. మహిళల 48 కిలోల క్వార్టర్ ఫైనల్లో తొలి రోజు ప్రారంభమైంది. ఇక్కడ మీనాక్షి ఛెనీస్ చెందిన యిజువాన్ గువోపై 5-0 తేడాతో ఆధిపత్య విజయం సాధించి బలమైన ప్రదర్శన ఇచ్చింది, తద్వారా ఈ ఈవెంట్లో ఆమెకు పతకం ఖాయమైంది. అంతకు

వరల్డ్ మహిళా బాక్సింగ్ కప్ సెమీస్ కు భారత్ బాక్సర్లు

ముందు జరిగిన మ్యాచ్లో ఆస్ట్రేలియా బాక్సర్ మడేలిన్ బోవెన్పై విజయం సాధించిన మీనాక్షి కిది ప్రాథమిక రౌండ్ తర్వాత టోర్నమెంట్లో ఇది రెండవ బౌల్. ఆమె తర్వాత, అనుభవజ్ఞురాలైన రెండుసార్లు ఆసియా చాంపియన్ పూజా రాజి కూడా మహిళల 80 కిలోల విభాగంలో కజకిస్తాన్ కు చెందిన గల్గుయా యెర్దాన్పై స్పిట్ డెనీషన్ 4-1 విజయంతో ఆమెకు పతకాన్ని నిర్ధారించింది. సాయంత్రం సెషన్లో, సంజు 60 కిలోల విభాగంలో అమెరికన్ బాక్సర్ జజైరా గొంజాలెజ్పై 5-0 తేడాతో విజయం సాధించి ఫైనల్ ఫోర్లో తన స్థానాన్ని బుక్ చేసుకుంది. ఇత పరుషుల విభాగంలో బ్రెజిల్ ప్రపంచ కప్ కాంస్య పతక విజేత లైట్ మెయిట్ బాక్సర్ జదుమణి సింగ్ (50 కిలోలు) 2-3 తేడాతో ఫిలిప్పీన్స్ బాక్సర్ జే బ్రయాన్ బారికువాల్తో చేతిలో క్వార్టర్ ఫైనల్లో నిష్క్రమించాడు. మరోవైపు, మనీష్ రాథోడ్ (పురుషులు 50 కిలోలు), సనమ్మా ప్లా (మహిళలు 70 కిలోలు) ప్రీక్వార్టర్ ఫైనల్లో పోటీ నుండి నిష్క్రమించగా, ముస్సాన్ (75 కిలోలు) తన క్వార్టర్ ఫైనల్ బౌల్లో ఓడిపోయాడు.

వింబుల్డన్లో భారత్ లెజెండ్ బోపన్న నిష్క్రమణ ముందంజలో శ్రీరామ్

న్యూఢిల్లీ: వింబుల్డన్లో రోహన్ బోపన్న అనాహ్యంగా ఓటమిపాలవ్వగా, శ్రీరామ్ బాలాజీ ముందంజలో ఉన్నాడు. వింబుల్డన్-2025 ప్రారంభ రౌండ్లో పురుషుల డబుల్స్ పోటీ నుండి భారత రికెండ్లో ఆటగాడు రోహన్ బోపన్న మరియు అతని భాగస్వామి సాందర్ గిల్లె నిష్క్రమించారు. అనుభవజ్ఞురైన బోపన్న అలవోకగా గెలుస్తాడనుకుంటే తొలి రౌండ్లోనే ఇండియా రహితం. ఈ జోడి ఒక గంటా నాలుగు నిమిషాల్లో మూడో సీడ్ జర్నన్ జంట కెపిన్ క్రాఫిట్ల మరియు టీమ్ ఫుయెట్ల చేతిలో 3-6, 4-6 తేడాతో పరాజయం సాలయ్యాడు. అయితే పురుషుల డబుల్స్లో శ్రీరామ్ బాలాజీ ముందంజ వేశాడు. గురువారం జరిగిన తొలి రౌండ్లో శ్రీరామ్ మిగల్ రెయ్ (మెక్సికో) ద్వయం అమెరికా జంటను చిత్తు చేసింది. ఆధ్వంతం ఉత్తరంగా సాగిన పోరులో రెక్కర్ థియన్, అల్ఫ్రాండ్ కోసెవిక్ ద్వయంపై 64, 64తో జయతేజనం ఎగురవేసింది. దాంతో, ఈ గ్రాండ్స్లామ్ టోర్నీలో రెండో రౌండ్ కు దూసుకెళ్లిన మూడో భారత ఆటగాడిగా నిలిచాడు శ్రీరామ్. లండన్ వేదికగా జరుగుతున్న వింబుల్డన్ గ్రాండ్స్లామ్ టోర్నీలో యుక్తి బాంట్లీ, రిక్వెస్ట్ బోల్లెట్ల దూసుకెళ్లారు. ఇప్పుడు శ్రీరామ్ కూడా తొలి రౌండ్ దాటాడు. రెండో రౌండ్లో శ్రీరామ్ ద్వయం నాలుగో సీడ్తో తలపడనుంది. భారత డబుల్స్ స్టార్ యుక్తి బాంట్లీ మరియు అతని అమెరికన్ భాగస్వామి రాబర్ట్ గాల్డెవే, ప్రాన్స్ కు చెందిన రాఫైన్ ఆర్మియోడోలను వరుస సెట్లలో ఓడించి వింబుల్డన్ పురుషుల డబుల్స్ పోటీలో రెండవ రౌండ్ కు చేరుకున్నారు. గంటా 49 నిమిషాల పాటు జరిగిన మొదటి రౌండ్ పోరులో, 16వ సీడ్ ఇండోఅమెరికన్ ద్వయం ఆర్మియోడో మరియు గిన్నార్డ్ ను 7-6(8), 6-4 తేడాతో ఓడించింది. గ్రాండ్స్లామ్ కు సిద్ధమయ్యే క్రమంలో, మల్దోర్గా ఓపెన్లో రన్సర్వేగా నిలిచిన తర్వాత వారు తమ ప్రదర్శనను మరింత పెంచుకున్నారు.



కెనడా ఓపెన్ ఉత్కంఠ పోరులో శ్రీకాంత్ విజయం

న్యూఢిల్లీ: కెనడా ఓపెన్-2025లో ప్రియాంశు రజావత్తో జరిగిన ఉత్కంఠ పోరులో భారత్ ఫ్లేయర్ కిదాబి శ్రీకాంత్ విజయం సాధించాడు. అలాగే మహిళల సింగిల్స్ విభాగంలో భారత్ యువ ప్రీడాకాణికి వలిశెట్టి శ్రీయాన్ని గెలుపొందింది. కెనడా ఓపెన్ సూపర్ 300 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నమెంట్లో భారత ఆటగాడు కిదాబి శ్రీకాంత్ తన స్వదేశీయుడు ప్రియాంశు రాజావత్పై మూడు గేముల ఉత్కంఠభరితమైన విజయంతో పురుషుల సింగిల్స్ రెండో రౌండ్ కు చేరుకున్నాడు. 2021 ప్రపంచ ఛాంపియన్షిప్ ల రజత పతక విజేత, మేలో జరిగిన మలేషియా మాస్టర్స్ లో రన్సర్వేగా నిలిచిన శ్రీకాంత్, 53 నిమిషాల పాటు జరిగిన ఉత్కంఠభరితమైన ప్రారంభ రౌండ్ పోరులో 18-21, 21-19, 21-14 తేడాతో విజయం సాధించాడు. ఇంతకు ముందు రెండుసార్లు తలపడిన ఈ ఇద్దరు ఆకాడమీ సహచరుల మధ్య ఇది తీవ్రమైన పోరాటం. రాజావత్ రెండు సందర్భాలలోనూ విజయం సాధించాడు. అలాగే ఇద్దరు భారతీయ పురుషులు తలపడిన మరో పురుషుల సింగిల్స్ మ్యాచ్లో శంకర్ సుబ్రమణియన్ తొలి రౌండ్లో ఆయుష్ శెట్టిని ఓడించాడు. 23-21, 21-12 తేడాతో అద్భుతమైన విజయాన్ని సాధించాడు. మొదటి గేమ్ హోరాహోరీగా సాగింది, వివరీ సుబ్రమణియన్ 23-21తో అధికంలో నిలిచాడు. ఇక మహిళల సింగిల్స్లో, యువ ప్రీడాకాణికి వలిశెట్టి శ్రీయాన్ని 21-18, 22-20 తేడాతో ఉక్రెయిన్ కు చెందిన ఏడో సీడ్ పోనానా భూరోవాను ఓడించింది. ఇరా శర్మ మరియు తాన్వ హేమంత తమప్రారంభ రౌండ్ ప్రత్యర్థులను అధిగమించడంలో విఫలమవడంతో, మహిళల సింగిల్స్ రౌండ్ ఆఫ్ 16 డ్రాలో ఉన్న ఏకైక భారతీయురాలుగా శ్రీయాన్ని నిలిపింది. మరోవైపు, టాప్ సీడ్ మిక్స్ డబుల్స్ ద్వయం తనీషా క్రాస్టో మరియు ధ్రువ్ కపిల వరుసగా రెండో మొదటి రౌండ్లోనే నిష్క్రమించారు, స్పాన్సిడ్ జంట చేతిలో 15-21, 19/21 తేడాతో వరుస గేములలో ఓడిపోయారు.

सरकार भारत
Government of India

భారతదేశంలో ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు మరియు హానికరమైన రోగాల వ్యాప్తి గురించి మరింత

జాతీయ గణ సంఖ్యా పద్ధతిని పటిష్టం చేద్దాం

జాతీయ స్థాయి గణ సంఖ్యా కార్యాలయం (NSO), స్టాటిస్టిక్స్ మరియు ప్రోగ్రాం ఇంప్లిమెంటేషన్ (MoSPI) మంత్రిత్వ శాఖ **2025 జనవరి నుంచి డిసెంబర్ వరకు కుటుంబ ఇంటింట ఆరోగ్య వ్యయంపై సర్వే నిర్వహిస్తోంది.**

సేకరిస్తున్న సమాచారం:

- వ్యాధుల యొక్క రకం
- పొందిన వైద్య చికిత్స
- వైద్య చికిత్స మూల్యం & టీకాలు
- ఆరోగ్య బీమా యొక్క కవరేజ్
- ప్రసవానికి ముందు మరియు ప్రసవానంతర సంరక్షణ

NSO సంబంధిత ఎన్క్యూమరేటర్లకు సహకరించి నిక్కచ్చి డేటాను అందజేయవలసినదిగా కుటుంబాలను కోరుతున్నాము.

అన్ని రిపోర్ట్లు/MoSPI యొక్క మైక్రోడేటాలో సర్వేలో పాల్గొనే కుటుంబాల యొక్క గుర్తింపు రహస్యంగా ఉంచబడుతుంది.

www.mospi.gov.in

[@GoIStats](#) [/GoIStats](#) [GoIStats](#)

Ministry of Statistics & PI