

 చరిత్రలో
నేటి ప్రత్యేకత

- 1964 : కవి, సిని గేయరచయిత, సాహితీ విమర్శకుడు కలేకూరు ప్రసాద్ జననం. (మ.2013)
- 1980 : ఉర్దూ కవి, బాలీవుడ్ గేయరచయిత సాహిర్ హుదయానవి మరణం. (జ.1921)
- 1981 : స్పాన్సర్ శిల్పి, చిత్రకారుడు పాబ్లో పికాసో జననం (మ.1973).
- 1982 : తెలుగు రచయిత కుందుర్తి అంజనేయులు మరణం (జ 1922).
- 1984 : అమెరికన్ గాయని-గీత రచయిత్రి, సంగీతకారిణి కాటీ పెర్రి జననం.
- 1999 : తెలుగుసినిమా సంగీత దర్శకుడు సాలూరు రాజేశ్వరరావు మరణం (జ.1922).
- 2012 : సినిమా నటుడు,దర్శకుడు, నిర్మాత జస్సెల్ భట్టి మరణం. (జ.1955)



కలేకూరు ప్రసాద్

సాహిర్ టుభియానవి



ಪಾಬ್ಲೊ ಪಿಕಾಸೊ

અંજનૈયુલુ



రాజేశ్వరరావు

जसपाल भट्टी



**కివీస్కా రెండో టెస్టు.. భారత్ కనీసం
200ం వీడ్ సాధిస్తేనే..!**

తొలి టెన్సులో ఓటమితో కాస్త ఇబ్బందిపడిన భారత్కు పుంజుకొనే అవకాశం వచ్చింది.
రెండో మ్యాచ్లో కివీస్కు తొలి ఇన్నింగ్స్లో తక్కువ పరుగులకే కట్టడి చేయగలిగింది.



న్యూజిలాండ్ రెండో టెస్టులో భారత్ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించేందుకు మంచి అవకాశం. స్పిన్నర్ అనుకూలించిన పిచ్ బౌలింగ్ కివీస్ను త్వరగా కట్టడి చేసింది. బ్యాటింగ్లోనూ మెరుగైన స్కోరు చేస్తే మూడు టెస్టుల సీరీస్ రేసులో నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. బౌలర్ల కష్టానికి తగ్గ ప్రతిఫలం అందించాలంటే బ్యాలుర్లు మరింత బాధ్యతాయుతంగా ఆడాల్సింది. లక్ష్మ ఛేదన వరకూ మ్యాన్ను తీసుకెళ్లకూడదు. మరి అలా జరగాలంటే ఏం చేయాలి? మరోసారి టెంకూరు రెండో ఇన్నింగ్స్ ఆటతీరును టీమ్ ఇండియా గుర్తుచేసుకోవాలి. సర్పరాజ్ ఖాన్ భారీ శతకంతోపాటు రిషభ్ పంత్, విరాట్ కోహ్లా హాఫ్ సెంచరీలు సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు పుణె మ్యాచ్లోనూ మరోసారి ఆ ఆటతీరు ప్రదర్శించాలి. అయితే, రెండోరోజు తొలి సెషన్ ఆత్మంక శీలకం. పేస్యర్ కాస్త సహకారం లభించే అవకాశం లేకపోలేదు. ఈక్షణంలో భారత బ్యాలుర్లు కాస్త ఓపిక పట్టాలి. ఇక పుణె పిచ్ పై విరాట్ కోహ్లాకి మంచి రికార్డే ఉంది. తన వ్యక్తిగత అత్యుత్తమ స్కోరు 254 పరుగులను ఇక్కడే సాధించాడు. మరోసారి ఆ స్థాయి ఇన్నింగ్స్ ఆడితే భారత్కు తిరుగుదండం. సర్పరాజ్, పంత్ ఎలానా ఫామ్లో ఉన్నారు. అందుకే తొలి ఇన్నింగ్స్ లీడ్ కనీసం 200 వరకు ఉంటే మాత్రం కివీస్లు తీవ్ర ఒత్తిడి తీసుకొన్నట్లు అవుతుంది. ఇప్పటికే స్పిన్ పిచ్లో మారిపోయిన పుణె.. మ్యాచ్ జరిగేకొద్దీ మరింత ప్రమాదకరంగా తయారుకానుంది. టీన్ ఇండియాకు మంచి ఆదిక్కుం ఉంటే బౌలర్లూ అదే స్థాయిలో కివీస్ను మళ్లీ కట్టడి చేసి గెలుపును అందిస్తారనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదని క్రికెట్ విశ్లేషకులు చెబుతున్నమాట. రెండో టెస్టులో న్యూజిలాండ్ను టీమ్ ఇండియా 259 పరుగులతో ఆటో చేసింది. ఇప్పుడు తన మొదటి ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించింది. కానీ, కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ వికెట్లు త్వరగానే కోల్పోయింది. తొలి టెస్టు మాదిరిగా కాకుండా ఈసారి భారీగా పరుగులు చేస్తే విజయం సాధించే అవకాశాలు ఉంటాయి. తొలిరోజు నుంచే స్పిన్నర్లు ప్రభావం చూపిస్తున్న పుణె పిచ్ నాలుగో ఇన్నింగ్స్ బ్యాటింగ్ ఆత్మంక కలిసిన.. లక్ష్మ ఛేదనలో 150 పరుగులను చేయడం కూడా కష్టమైనది క్రికెట్ విశ్లేషకుల అంచనా. అందుకే, టాన్ నెగ్గిన న్యూజిలాండ్ తొలుత బ్యాటింగ్ ఎంచుకుంది. కానీ, భారత బౌలర్ల దెబ్బకు భారీ స్కోరు చేయలేకపోయింది. ఇవాళ రెండో రోజు ఆటతోపాటు మూడో రోజు వరకూ భారత్ బ్యాటింగ్ చేయాలి. తొలి ఇన్నింగ్స్ కనీసం 450ం పరుగులు చేసి.. ఆదిక్కుం 200 వరకు ఉంటే మాత్రం మ్యాచ్ పట్టు సాధించేందుకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

အိတ်ကွံ

బరువు తగ్గటనుకునేవారు ముందుగా చేసే పని అన్నం బదులు చవాతీలు తినడం. దీని వల్ల కార్టోఫ్లాటేట్స్ తగ్గుతాయి. బరువు కూడా తగ్గుతారున ఫీట్ లవుతారు. దీనిని రెగ్యులర్ గా ఉంటే హెల్త్ డి ఉంటుందని అనుకుంటారు. అయితే, వీటిని తినడం వల్ల వెనిఫెట్స్ ఎన్ని ఉంటాయో... మరోనైపు సమస్యలు కూడా అదే విధంగా ఉంటాయి. ఎక్కువగా చవాతీలు తినడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. దీంతో పాటు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ చవాతీలు తీసుకోకపోవడమే మంచిదని కూడా చెబుతున్నారు. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి.

ఆరాగ్యానికి మంచిదని రోటీలు తింటున్నారా.. ఈ సమస్యల్నికోరి తెచ్చుకున్నట్లే



గ్లాటెన్తో సమస్య..



చపాల్తీల్లో గూఢచిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని తనివెక్కువచందం నీలయత్ దీనిజ్ఞ అంబో కడుపువత్తి అని నంబంధించిన సమస్యతొస్తాయి. దీని వల్ల అనిదీబ్, మలబలకం, జీర్ణ సమస్యతొస్తాయి. దీనికి కారణం రోటీలు తిన్నప్పుడు వాత సమస్య పెరగడమే. కాబట్టి, జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు రోటీలను తక్కువ మోతాదులోనే తీసుకోవాలి.

ಫೈರಾಯಿಡ್..

వైద్యులు ఉన్నవారు గోధుమలు తీసుకోవటమే మంచిది. గోధుమల్లో
గర్భవాయి ఆరోగ్యమున్న
వైద్యులు సమస్య
అవకాశం ఏ
పెంచుతుంది. దీంతో
వైద్యులు సమస్య
కాదు పెంచుతుంది.

కాబట్టి, జాగ్రత్త. అనే విధంగా, మనం నీరసంగా అలసిపోయి ఉన్నప్పుడు
వీటిని తిండిగా వల్ల మరింత నీరసం అనిపిస్తుంది. రోజుల్లో
కాబట్టివైద్యులు అలసటను పెంచుతాయి. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే
సమస్య మరింత పెంచుతుంది. కొంతమందికి వీటిని తిన్నా ఆరోగ్య
సమస్య.

షుగర్ ఉన్నవారు..



మందులోని యాదో అప్పిందల్ని గుండె సమస్యలు, బ్రిన్ 2 యూబిటిన్ గుండె కాపాడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, మూలా గుండె అరోగ్యానికి చాలా మందిని, నాన్ ఫ్లావెడ్ బివర్ ఉన్న ఎలుకలకు 4 వారాల పాటు కొనసాగిన అధ్యయనంలో మూలాని ఎక్స్‌క్లూజ్ చేసినవన్న ఎలుకలకు కొద్దిగా తేలిచి, బ్రి గ్లైసెడ్ తేలిచి తగ్గ గుండె సమస్యలు తగ్గినట్లు తేలింది. కాబట్టి, ఈ గింజలు గుండె అరోగ్యానికి చాలా మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గుండె సమస్యలు..



సేధుమల్లో ముందుగా చెప్పుకున్నట్లుగా కార్పొరేషన్ డ్రాఫ్ట్స్ సేక్కుమగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కార్పొరేషన్ పెరిగి గుండెజబ్బలు, షుగర్, అధిక బరువు వంటి సమస్యలకి కారణమవుతుంది.

పం చేయాలి..

పాతీలు మంచిలో అయినప్పటికీ, ఎక్కువగా తినడం వల్ల సైన చెప్పుకున్న సమస్యల్ని వచ్చే అవకాశం ఉంది. జాబ్బి, వీటిని మోతాదులో తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా, రోజుకి రెండు చపాతీలు అందులో ఎక్కువగా పైబెల్ ఉండే కూరగాయలు ఉండేలా చూసుకోండి. పైగా అల్పస్థిలు ఉన్నవారు ఆ చపాతీలు తినడం కూడా తగ్గిస్తే లేదా హూస్కీ మంచిది.

గమనిక : అరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటిస్తే ముందు డిజిటివైబుస్‌ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.

గమనించగలరు...

బరువు పెరగడం..



ఇందులో ఎక్కువగా కార్టోషైడ్స్ ఉంటాయి. వీటిని మనం
ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం సంగతి వక్రమ
పడితే మరింత బరువు పెరుగుతారు. ఇందులోని గ్లూటెన్
పరిమాణం కారణంగానే బాడీలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగి బరువు
పెరుగుతారు.