



నడుము నరపతి ఉంటే

కిడ్జీలీ రాశ్న ఉన్నట్టేనా?

*ලක්ෂණලේඛන් මේකු තෙලුසා? *මුළුත්වීම්දාලු රාජු එංධුකු බිරුදුතායා? *කිදි ලේ රාජු සූංජ් එලාංඡ් ලක්ෂණලුව්දායා?

ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంచి కిడ్డిలో రాళ్ళ సమస్తతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అయితే, ప్రారంభ దశలోనే లీనిని గుల్లంచడం ద్వారా సులభంగా సమస్తను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ, చాలా మంచి అసలు కిడ్డిలో రాళ్ళ ఉంటే ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో తెలియక సమయాన్ని వ్యధా చేస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అసలు కిడ్డిలో రాళ్ళ ఎలా ఏర్పడతాయి? లీని లక్షణాలు ఏంటి? అనే విషయాన్ని ఇప్పుడు తెలుసుకుండాం.

మూర్తపిస్వన సమయంలో నొప్పి లేదా మంట: కిడ్జీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే మూర్త పిస్వన సమయంలో విపరీతమైన నొప్పి లేదా మంటాగా ఉంటుందని తెలిపారు. రాయి మాత్రాశయం, భూడ్రు మధ్యలో ఉన్నపుటు ఈ నొప్పి వస్తుందని అంటున్నారు. ఒకవేళ కిడ్జీలో రాళ్ల సమస్యను గుర్తించకపోతే అని యూరిస్ ట్రాక్ జెన్వేక్షన్సు దారి తీసే ప్రమాదం ఉందని హాహరిస్తున్నారు. ఒకవేళ మీకు ఈ లక్షణాలు కనిపీస్తే వెంటుండి డాక్టర్సు సంప్రదించడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

తరచుగా బాతూమ్ వెళ్లడం: కిడ్జీలో రాళ్ల ఉన్న వారు తరచుగా మూత్ర విసర్గన చేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణ వ్యక్తులతో పోలిషై ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్గన చేస్తారని.. రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా ఈ లక్షణం కనిపిస్తుందని వివరిస్తున్నారు.
మూత్రంలో రక్తం: ఇంకా కిడ్జీలో రాళ్ల సమయయే ఉన్నవారిలో మూత్రంలో రక్తం కనిపిస్తునదని నిపుణులు అంటున్నారు. రక్తం ఎవుపు, గులాబీ లేదా గోధుమ రంగులో ఉంటుందని.. ఒకోడై రక్తంలో కణాలు, మైక్రోస్పెష్ట్ లేకుండా చూదలేనంత చిన్నవిగా ఉంటాయని తెలివారు. దీన్ని మైక్రోస్పెష్ట్ ప్రెఫిక్ హెమటూరియా అంటారు.

మూర్తింలో రక్షం



మూర్తం దుర్వాస: సాధారణంగా అరోగ్యంగా ఉండే వ్యక్తుల్లో
మూర్తం వాసన రాదని.. కానీ, కిడ్నీలో రాళ్ల సమస్య ఉంటే
మూర్తం నరుగుతో పొటు దుర్వాసన వస్తుందని అంటున్నారు.
జంకా యూరినరీ ప్రెక్ష జన్మశక్య ఉన్నపుఱు కూడా మూర్తం
జలనే వస్తుందని చెబుతున్నారు. బ్యాస్టీయా కారణంగా యూరిన్
దుర్వాసన వస్తుందని వివరిస్తున్నారు.
కొట్టిగా మూర్త విషణున చేయడం: ముఖ్యంగా మూర్తం పోనే
సమయంలో ఇబ్బందులు తలత్తుయాయిని నిపుణులు
అంటున్నారు. మూర్తింధాల్చో కొన్నిసార్లు పెద్ద రాళ్ల మూర్త



బలీ, ఖుగర్ ఉన్నవాళ్లు మందు తాగోచాప్ ?

A close-up photograph showing a hand pouring a light-colored beer from a dark brown bottle into a clear glass. The glass is partially filled with beer and several large, clear ice cubes. The background is blurred, suggesting an indoor setting like a bar or restaurant.

ఏంటో ఈ స్టోరీలో చూడ్దాం. ఈ రోజుల్లో చాలా మందికి మర్యాద తాగే అలవాటు ఉంది. అయితే ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాలిన విషయమే మిటంటే ఎందు తాగడం వల్ల డయాబెటీస్ వాళ్ళ అవకాశం ఎక్కువని, ఇక మధుమేహం ఉన్నవారు అల్పహర్షాల్ తాగితే మరికొన్నా అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే థాన్స్ ఉంటుందంటున్నారు. అసలు డయాబెటీస్ కో బాధపడుతున్నవారు మర్యాద తాగకపోవడమే మంచిదిని జనరల్ ఫిబ్జెపియం డాక్టర్ ఎన్ మనోహర్ అంటున్నారు. డయాబెటీస్ కు మర్యాద తోడైతే అగ్రికి అజ్ఞాన పోసినట్లు అని విపరిస్థున్నారు. ఎందుకంటే మధుమేహులకు సహజంగానే నాడులు దెబ్బతినే ముప్పు ఎక్కువని, దీనికి తోడు ట్రైంక్ చేయడం వల్ల ఈ సమస్య

మరింత తీవ్రమవుతుందని అంటున్నారు. ఎంత ఎక్కువకాలం నుంచి దయాబెస్టీన్‌తో భాధపడుతుంటే అంత ఎక్కువగా నాడులు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉండని పొచ్చురిస్తున్నారు.దీని కారణంగానే చాలా మంది కాళ్ళు చేతుల తిమ్మిర్చు, మంచి పెట్టటం, సూదులతో పొడివినట్టు అనిపించటం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందులుపడతారని అంటున్నారు. జక దీనికి మద్యం కూడా తోడైతే సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుందని, ఇంటాస్త త్వరగా నాడులు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ కారణంగా కాళ్ళు మొద్దుబారి, పుండ్లు పడ్డచ్చుని, ఒకవేళ పుండ్లు మాసకపోతే వెళ్లి, పాదాలు, కాళ్ళు తెలిగించాల్సి రావచ్చుని అంటున్నారు. ఇవేకుండా ఇంకోన్ని సమస్యలు తల్లికి అవకాశం ఉంది.సాధారణంగానే పుగ్గర ఉన్నవారిలో చక్కర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండవు. అదే వారు అల్ఫహోల్స్ సేవించడం ద్వారా రక్కంలో చక్కర స్థాయిలలో చాలా మార్పులు సంభవిస్తాయి. ముఖ్యంగా మద్యం రక్కంలో చక్కర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇది పొప్పొగ్గేనీమియాకు దారితీస్తుంది. రక్కంలో చక్కర స్థాయిలు చాలా తక్కువగా ఉండి పరిశీలని పొప్పొగ్గేనీమియా అంటారు. చెమటలు పట్టడం, పాలుకు, ఆక్లం, బలహీసెత్త, మార్ప వంటివి దీని లక్షణాలు. జక దీనిని నియంత్రించకుండా వదిలేస్తే ఆకశీక మరణానికి దారితీయవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.కాబట్టి దయాబెస్టీ రోగులు వీలైనంత వరకు మద్యానికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా మద్యం తాగాల్సి వస్తే ఏధిగా భోజనం చేసి, ఆ తర్వాత మాత్రలు వేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. మద్యం తాగక భోజనం చేయకపోతే మందులు వేసుకోవద్దని అంటున్నారు. అలగే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవాటు చేసుకోవాలని జనరల్ ఫిబీపియన్ డాక్టర్ మనోహర్ చెబుతున్నారు.

ప్రార్థనలు

ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి పడుకునే వరక
 త్రుతి మహిాశ జీవితం ఉరుకులు
 పరుగులే. పిల్లలు సూర్యుల్, భద్ర ఆఫీన్
 నుంచి ఇంటి పనులు వరకు. ఇంకా
 కొందరు వీటితోపాటు ఉద్దీపాలు
 చేసుంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల మధ్య
 వారి ఆరోగ్యం, లక్ష్మీలను
 పట్టించుకోరు.

ఎదురయ్యే ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి పొందాలండి కనీసం
 అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయడాన్ని రోజువారీ
 పనుల్లో భాగం చేసుకోవాలని సలవో ఇస్తున్నారు. అలాగే
 వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం అలనిపోయినట్టి
 నిద్ర కూడా నుభంగా, ప్రశాంతంగా పడుతుందని
 అంటున్నారు.

ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ఎప్పటికప్పుడు వెద్దే
పరీక్షలు చేయంచుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యమని
నిపుణులు సూచిస్తాయారు. అయితే చాలామంది
అడవాళ్ల ఔంట్లో భాగానే ఉండి కదని.. ఇప్పుడు వెద్దే
పరీక్షలెందుకు అని అనుకంటారు. కనీ ఎలాంటి
ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోవాలా వెద్దే పరీక్షలు క్రమం
తప్పకుండా తప్పనిసరిగా చేయంచుకోవాలని నిలపో
ఇస్తాయారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో వచ్చే రకరకాల
ఆరోగ్య సమస్యల గురించి అవగాహన పెంచుకుని అవి
రాకుండా షుయిందే తునిన జాగర్తలు తీవ్రక్కుపుచ్చాయి

ప్రచారం ముద్రణ తాగిన జాగ్రత్తాలు ఆనక వచ్చా
చేబుతున్నారు.
ముఖ్యంగా బీవీ, మధుమేహం వంటిని యవ్వనంలో
ఉన్నప్పుడు రాకపోయా నయసు పెరిగే కాద్ది
వస్తుంటాయి. కాబట్టి మందు నుంచి వీటిపై అవగాహన
పెంచుకోవడంతో పోటు ఎప్పికెప్పుడు వెర్టు పరీక్షలు
చేయించుకుంటూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని
సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో
ఆరోగ్యం గురించి చింతించాల్సిన అవసరం

ଜଂଦକପ୍ରାପ୍ତିହୀନ ଅଳୁନ୍ମାରୁ.
ଏହିତେ ପାଟୁ ସଂପତ୍ତାରୀକୋଣୀ ଦଂତ ପରୀକ୍ଷାଲୁ,
ଦଂତାଳମୁ ଶୁଭଂ ଚେଯିଥିବୁକୋପଦଂ, ରୋଣ୍ଡକୋଣୀ
କଂଠି ପରୀକ୍ଷାଲୁ, ରୋଗିନୀଙ୍କ ଶକ୍ତି ଏଲା ଜନଦେ
ତେଲସୁକୋପଦାନିକି ଉପକରିଂଦ୍ରି ପରୀକ୍ଷାଲୁ, ଦୋଷୁ କ୍ରୂସର୍
ବାରିନ ପଦକୁଣ୍ଡା ଜାଗରୁତିପଦାନିକି ମମେଗାମ୍;
ଏହିକୁ କେବଳ କେବଳ ଏହିକୁ କେବଳ

పల్చిక వగ్గామి, వాషస్మీయిరి; ఎముకలవు
సంబంధించిన పరీక్షలు మాత్రం నీతీత్త సమయం
ప్రకారం తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలని
కృతిశాసనం

మూర్ఖున్నారు.
 అందోళన వష్టు: జీవితంలో ఒత్తిత్తులు, సమస్యలు పాథారణగా వస్తుంటాయి. వాటినే అలోచిస్తూ అందోళన చెందడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హైర్సర్కున్నారు.
 అందుకే అనవసరవేన వాటికి అందోళన చెందడం, మానసిక ఒత్తిత్తి, అధ్యర్థ పదవద్దని సూచిస్తున్నారు. వీటి వల్ల శరీరంలో రోగినిరథక శక్తి క్రమంగా క్లిఫింబి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యల బారిని పడే అవకశం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ఎప్పుడూ సవ్యాతు,

అనందంగా ఉండడం వల్ల ఎలాంటి అనారోగ్యాల
 భారిన పడకుండా జ్ఞాగ్రథవడున్ని సలహా ఇస్తున్నారు.
 అనందంగా ఉండండి
 అధ్యాత్మిక చింతనతో: ఆధ్యాత్మిక చింతన ద్వారా కూడా
 ప్రశాంతము పొంది తద్వారా అరోగ్యాన్ని కాపోకుండా వచ్చని
 నిపుణులు అంటున్నారు. దీని వల్ల మానసికంగానూ
 రృంగంగా ఉండచ్చుని చేయుతున్నారు. ఇందుకోసం రోజూ
 రాత్రి పడుండునికి ముందు ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో
 ఒంటరిగా కూర్చుని కాసేపు ధ్యానం చేయాలని
 సూచిస్తున్నారు. వీటితో పాటు ఎవ్వుదూ సామనకూల
 ర్యాక్షథంతో ఉండడం, ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవడం
 వల్ల అటు శారీరకంగా, ఇటు మానసికంగా ఉల్లసంగా,
 అరోగ్యంగా ఉండచ్చుని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ
 సలహాలు పోటించడం వల్ల మహిళలు అనవున్న కలలు
 ఉగ్రేగులోండును.

A close-up portrait of a young woman with long, wavy brown hair. She is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a light-colored top and a necklace with a large yellow flower pendant. The background is a plain, light color.

A close-up photograph of a pregnant woman's torso. She is wearing a light-colored, short-sleeved top. Her hands are visible; one hand holds a white bowl filled with green leafy lettuce, and the other hand holds a silver fork, from which a small portion of the salad is being lifted. The background is plain and light-colored.



వైభవకు ద్రావిడ్, లక్ష్మీ తీంద్రాదు

అతి పిన్న వయసులో
 పహిల్ లోకి ఎంతీ
 ఇష్టదం తోనే లికార్డుల
 వేట మొదలుపెట్టాడు
 రాజస్థాన్ రాయల్ వైభవ్
 సూర్యవంశి, గుజరాత్
 టైటాన్స్ తో సిమవారం
 జిలగిన మ్యాచ్ లో
 రాజస్థాన్ రాయల్
 బ్యాటర్ వైభవ్ 101
 పరుగుల మెరుపు
 ఇన్నింగ్స్ అడాడు. కేవలం
 35 బంతుల్లోనే అధ్యుత
 శతకం సాధించి చేరా
 అనిపించాడు.

శ్రీవిష్ణువు సూర్యవంశీ ఇంతటి పేరు దిండుండం, గుర్తింపు క్రిందకోవడంలో ఇద్దరి కృషి రాగి ది. వైభవ విజయం వెనుక జిస్కార్ రాయల్ జిట్టు హెచ్ కోచ్ హుల్ డ్రాఫ్ట్ ను సన్ రైజ్స్ మంటాన్ వివీఎస్ లక్ష్మీ తోడ్సార్డు ది. % ఖూ%లో దెబ్బా స్వీలోన్ వైభవ సూర్యవంశి సిక్స్ కెరీం మొదలుపెట్టాడు. ద్వాంసక అలతులుతో అందరి ప్రస్తుతి ఆకర్షిస్తాడు. మొన్న రంగీటులో తెలి బంటికి సిక్స్ టైట్ చిచ్చరపిడుగు 34 పరుగులు స్థిరం చేయాడు. అంతకుమందు ఉదార్-19 బోర్డుమెంట్లో

అవకాశం దక్కిన సమయంలో తొలి మ్యాచ్ అనంతరం అనంద భాష్యాలు రాశ్యాడు. వైభవ సూర్యవంశీ టూలెంట్ మొదట గురించింది వివిధ లక్ష్మీ. అందర్-19 వన్నే ఛాలెంజర్ లోర్డుమెంట్లో ఇందియా %D% జట్టు తరువసు ఆడుతూ 36 పరుగులు చేసి వైభవ సూర్యవంశీ బౌయ్యాక భావేంద్రానికి లోసయ్యాడు, డ్రిస్టిగ్ రూమ్లో కన్స్టిట్యూట్ పెట్టుకున్నాడు. ఆ సమయంలో వివిధ లక్ష్మీ యువ సంచలనం వైభవ ను కలిసి మాట్లాడాడు. క్రికెటర్ ఎలా ఉండాలి, అంది నుంచి జట్టు ఏం కోరుకుంటుందో చెప్పాడు. వైభవ కోచ్ మనోజ్ బిజా స్టోర్స్ రో ఇలా ఉన్నారు. వైభవ ఆ మ్యాచ్లో వైభవ 36 పరుగులకు టెల్ అయ్యాడు. డ్రిస్టిగ్ రూమ్లో ఏదుస్తున్నప్పుడు వివిధ లక్ష్మీ అతని చూసి ఓధార్యాడు. మేం కేవలం పరుగులు చేయడం మాత్రమే కాదు, దీఖ్లాలం అడే వైపుణ్యం ఉన్న అటగాళ్ల గురించి నిత్యం అసేస్మెంటాం అని చెప్పాడు. మంచి వైపుణ్యం ఉండని, సాప్రాణ్యాన్ని పెరుగు పరుగుకోవాలని సూచించాడు. త్వరలోనే % దీజిజం x % సుంచి సీనియర్ జట్టుకు అవకాశం లభిస్తుంది వి వైభవ కు కావ్యాద్వాన్ ఇచ్చాడు. అందర్ 19 అడే టైలో వైభవ పయసు కేవలం 13 ఏళ్లే దాంతో నేక్కి లెవర్ కి వెక్షటానికి ఇబ్బందులు ఎదురుపుతుంటే అప్పుడు నేపసర్ క్రికెటర్ అకాడమీ చైర్మన్ లక్ష్మీ దృష్టికి తీసుకువెళ్లారు కోచ్

ప్రాణిష్ట రూగు.
అదే అతడికి
ఉన్నంగీ
పాయంట
అయింది. రాజస్తాన్
రాయ్ల్ హెడ్ కోవ్
రాపుల్ ప్రావిడ్కు
బాలుడు శైఖం సూర్యపంచి పేరును
వీవీవెన్ లక్ష్మీ సిఫోర్సు చేశాడు.
మంచి టాలెంట్డ్ అని, సానపెడితే
మరిత ఎదుగుతాడని.. అవకాశం
ఇప్పాలనే సూచించాడు. లక్ష్మీ
మాటలను పరిగణనలోకి తీసుకున్న
ప్రావిడ్.. వైభవ్ సూర్యపంచి మ్యాచ్
వీదియొలు, పాట్ సెలక్ష్మీ
గమనించారు. గత వివర్లో
జరిగిన ఐవీవర్ మూగా వేలంలో
వైభవ్ సూర్యపంచిని రాజస్తాన్
రాయ్ల్ కొనుగోలు చేయడానికి
ఒప్పించాడు. శైఖ్ ప్రారంభ
మ్యాచ్లలో ఆడలేదు, అతనికి
మొదటి అవకాశం ఎప్పుడీస్టారు అనే
రానిపై ద్రవిడ్ స్పుందించాడు. “శైఖ్ మ్యాచ్
అడడుం లేదు కానీ, మ్యాచ్
కోసం మంచి శిక్షణ
తీసుకుంటున్నాడు. టాలెంట్ ఉన్న
క్రికెటర్ గా ఎదుగుతాడు. పెద్ద
క్రికెట్ వాతావరణానికి అలాపాటు
పదుతున్నాడు. అతడికి మరికొంత
సమయం ఇస్తున్నాం. త్వరలోనే
వైభవ్ మ్యాచ్ అడతడని ప్రావిడ్
ఇతీవల చెప్పారు. సరైన సమయం
చూసి అతడ్ని పేయింగ్ 11కి సెలక్ష్మీ
చేసాం. ఈ విషయంలో మాకు ఏ
భయం, సందేహం లేదు. తీం కోసం
ఎలా ఆడాలి, పరిస్థితులను ఎలా
ఎదుర్కొచ్చాలని ప్రావిడ్ నుంచి శిక్షణ

తీసుకున్న వైభవ రాజస్థాన్
 టీం తనకు ఇచ్చిన
 అవకాశాన్ని సద్గ్విమోగం
 చేసుకున్నాడు. 14 ఏళ్ల
 యువ బ్యాటుర్
 వైభవ సూర్యపంచిని
 రాజస్థాన్ రాయల్
 1.1 కోట్ల
 రూపాయలకు
 వేలంలో
 తీసుకుంది.
 ఇతీవల తుది
 జట్టలో ఛాన్స్
 కాగా,
 టోర్సుమంటలో
 అడిన్ 3
 మ్యాచ్‌లలో మొత్తం
 151 పరుగులు
 చేశాడు.
 % ఖూరా % చరిత్రలో
 అత్యంత వేగంగా
 శతక చేసిన రెండో
 బ్యాటుర్ గా, భారత్
 నుంచి ఫాస్ట్‌షైట్
 సెంవరీ బాదిన
 బ్యాటుర్గా నిలిచాడు.
 సోమపారాం గుజరాత్
 టైట్స్‌నుతో జిగిన మ్యాచ్
 లో భారీ టూర్ట్
 ముందున్న కేవలం 35
 బింతుల్లో శతకం సాధించి
 దోరా అనిపించాడు.



వైభవ ఖూతాలీ పలు ప్రపంచ లికార్డులు

మహ్యదీ నబీ కుమారుడు మనుస్ ఐసాక్‌లో
పేరిట ఉండేది. తను 15 విధి 360 రోజుల
వయసులో ఆప్సాన్ లోకల్ లీగ్ అయిన
స్టేగ్జిస్టా లీగ్ లో తరికార్పును నమోదు
చేశాడు. ఆరంభం నుంచే దూకుపడుగా ఆడిన
సూర్యవంశి.. ఇన్నింగ్స్ నాలుగో ఓవర్లో
ఒకడూరిగా టాప్ గేర్ లోకి వెళ్లాడు. వెటర్న్ ను
ఇషాంత్ శర్ప బోలింగ్ లో వికంగా 28
వరుగులు సాధించాడు. ఇంచులో మూడు

సెంచరీ చేశాక ఆభరికి ప్రసిద్ధ కృష్ణపు వికట్
సమర్పించుకున్నాడు. మొత్తం మీద ఈ
మ్యాచ్ ద్వారా రాయల్స్ తిరిగి విజయాల
బాట పట్టింది బున్ టిడి ఫస్ట్ బ్యాలీంగ్
చేసిన గుర్జారిత్ నీళ్త 20 ఓవర్లలో 4
వికట్లకు 209 పరుగులు చేసింది. వుథమాన్
గిల్ కప్పెన్ ఇన్నింగ్స్ (50 బంతుల్లో 84, 5
ఫోర్స్, 4 సిక్సుర్లు) తో టాప్ స్టోర్సర్ గా
నిలిచాడు. మహీంషా తీక్షణకు రెండు వికట్లు



నిక్కర్లు, 2 ఛోర్లు ఉండటం విశేషం. ఇక ఆ
10వ ఓవర్ వేసిన అరంగేట్ల ఆటగాదు
కరీం జనత్ వేసిన ఇవల్కో ఏకంగా 30
పరుగులు పిండుకున్నాడు. ఇక 35 బంతుల్లో
దక్కాయి. అనుంతరం సూర్యవంచి జోరుతో
చేరునట్టే రాయాన్పు కేవలం 15.5 ఓవల్లులో 2
వికెట్లకు 212 పరుగులు చేసి సునాయాన
విజయం స్వాධించింది.



మహిళల టై సిల్వన్ లో భారత్ వరుసగా రెండ్ విజయం

మహిళల త్రై సినిలో భారత్ పరసుగా
 రెండో విజయం నవమాడు చేసింది.
 మంగళవారం సొత్తాప్రికాతో జరిగిన
 మ్యాచల్ టీమ్బిండియా 15 పరగుల
 తేండల్ నెగిండి. భారత్ నీర్దేశించిన 277
 పరగుల ఫేదనలో సొత్తాప్రికా 49.2
 ఓవర్లో 261 పరగులకు అల్యూట్రిండి.
 తంజీమ్ లిట్స్ (101) సెంవరీ వృద్ధా
 అయ్యాది. టీమ్బిండియా బొలర్లో
 స్నేహ్ రానా 5 వికెబ్బత్ సఫరీ జట్టును
 శాసించింది. అరుంధతి, చరని, దీపి
 శర్మ, తల్లి 1 వికెబ్బ
 దక్కించుకున్నారు. ఫేదనను సొత్తాప్రికా
 పునర్గా ఆరంభించింది. ఇంపెనరు

లారా (43), తంజీమ్ (109) తొలి
వికెట్కు 140 పరుగులు జోడించారు.
ఈ దశలే ఆశ్లేషిని స్థితిలోంచి భారత్ జీ
న్నీ బ్యాక్ అయింది. లారాను దీపి శర్ప
పెవిలియన్ నేర్చి తీమ్జింబియాకు తొలి
డ్రైక్ ఇచ్చింది. ఆ తర్వాత స్నేహ్ రానా
సౌత్ ఆఫ్రికాను బ్యాటీంగ్సు కుప్ప
కూట్టింది. ఏకంగా ఏదు వికెట్లు
దక్కించుకుంది. భారీ భాగస్వామ్యాలు
నెలకొల్పుండా చూసుకున్న బొలల్లు
క్రమం తప్పుండా వికెట్లు పడగాట్టి
భారతీకు సంచలన విజయం
ఆందించారు.ఆంతక్కముందు బ్యాటీంగ్
చేసిన బూర్తి 50 ఓవర్లో 6 వికెట్

నష్టిని 276 పరుగలు చేసింది.
 ఓపెనర్ ప్రతీకా రావల్ (78) ఖామ్
 కొనసాగిస్తూ మరొ పోఫ్ సెంపరీ
 చేసింది. హర్షన్ ప్రీత్ (41), జమీమా
 (41), స్కృతి మందాన (36), హర్షీన్
 (29), రిచా ఫోష్ (24) రాయించారు.
 సౌతాప్రికా బోల్లర్డో మ్లభా 2, భానా,
 క్లాస్, డి క్లెర్క్ అస్సై తలో 1 విటట్
 దక్కించుకున్నారు. ఈ నిరీసనలో
 టీమ్బుఅడియా ఆడిన రెండు మాయచ్లోస్ నూ
 నెగింది. తాజా విజయంతో భారత్
 పట్టికలో 4 పాయింట్లతో టాప్లో ఉంది.
 తదుపరి మ్యాన్ మే 04న శ్రీలంకతో
 తలవడాలి ఉంది.

ప్రొఫెసర్ ఎకాన్ ప్లేయర్‌గా ఎంపిక

పుట్టిపో.. ఒకప్పుడు తీవ్రించియా
రైజింగ్ స్టోర్గా పరిగణించబడ్డాడు.
రాసోయే రోజుల్లో పుట్టిపో భారత
జమ్ముకు కీలక బ్యాంకుల అవుటాడని..
భారత జట్టుకు కూడా నాయకత్వం
వహిస్తాడని భావించారు. కానీ
పేలవచ్చెన ఫామ్, ఫిట్స్ నెన్ పుట్టిని
వెనక్కి లాగేశాడు. ఇందియున్
టీమియర్ లీక్ 2025లో పుట్టి
పాసు ఏ క్రొంబెట్ కూడా
కొనుగోలు చేయలేదు. కానీ
ఇప్పుడు మరో లీక్ పుట్టిన
పాకు మద్దతు ఇచ్చింది. ఆ
లీక్ అతడిని ఏకంగా ఐకాన్
బ్లైయర్గా మార్చింది.
ప్రసుతుం దేశంలో
షఫీల్ తరహంలో ప్రతి
రాష్ట్రం లీ20 లీగ్లను
నిర్వహిస్తున్నాయి. ముంబై

క్రికెట్ అసోసియేషన్ కూడా ఒక టీ20 లీగ్ ను నిర్వహిస్తోంది. దీన్ని ముంబై టీ20 లీగ్ అని పిలుస్తారు. ఈ లీగ్ మూడో సీజన్ ప్రస్తుతం ఓఫీసెల సీజన్ తర్వాత ప్రారంభమవుతుంది. వృథ్తీపొ ఈ లీగ్ ఐకాన్ ప్లేయర్లగా ఎంపికయ్యాడు. ముంబై టీ20 లీగ్లో మొత్తం 8 మండి ఆటగాళ్ళను ఐకాన్ ప్లేయర్లగా ఎంపిక చేశారు. ఇందులో వృథ్తీపొతో పాటు సూర్యకుమార్ యాదవ్, క్రీయేన్ అయ్య్ల్, అజింక్యా రహ్మాన్, నస్రురాజ్ భ్రాం, శార్మాల్ రాకూర్, శివమ్ మాట్లాడ్, తుపార్ దేస్ పాండె వేర్లు ఉన్నాయి. ఈ లీగ్లో 8 ప్రాంచైల్సీలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఛ్రాంచైల్ తన కోసం ఒక ఐకాన్ ఆటగాడిని ఎంచుకుంటంది. ఈ లీగ్ వేలం తేదీలను ముంబై క్రికెట్ అసోసియేషన్ తృప్తరో ప్రకక్తించనంది. ఈ లీగ్ అరు నంచట్టాల తర్వాత తిరిగి వస్తోంది. ఇది మూడో సీజన్ కావడం గమనార్థం. లీగ్ చివరి సీజన్ కొవిడ్ కంటే మందే జరిగింది. ఈ లీగ్లో చాలా మంది కళ్ళ వృథ్తీపొ పైనే ఉంటాయి. వృథ్తీపొ టీమిండియాలోకి తిరిగి రావాలని కోరుకుంటున్నారు. ఈ లీగ్ వృథ్తీపొకు తన కెరీర్ ప్రారంభ రోజుల్లో కనిపించిన ప్రతిభ ఇంకా ఉండని నిరూపించుకోవడానికి అవకాశం ఇస్తుంది. వృథ్తీపొకు టీమిండియాలోకి తిరిగి రావాలంటే అంత సులభమేమీ కాదు. కానీ అతడికి ఇంకా తలుపులు హూర్టాగా మూలుకుపోలేదు. కానీ వృథ్తీపొ టీమిండియాలోకి రావాలంటే ఆసాధారణంగా రాణించాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే మల్లీ టీమిండియాలోకి వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ముంబై టీ20 లీగ్ మే 26 నుంచి ఐస్సన్ 8 వరకు వాంఖడే స్టేడియంలో నిర్వహించబడుతుంది.



ముంబైను చూసి మిగతా జట్టు భయపడాల్సిందే!

మాజీ భారత స్పిన్సర్ పియావ్ చావ్

పీఎల్ 2025 సీజన్లో ముంబై ఇండియన్ తన శక్తిమంత్రమైన అటరీరుతో మళ్ళీ సంచలనం స్ఫైసోంది. వాంభడె సేడియంలో జరిగిన 45వ మార్కెట్లో ముంబై ఇండియన్ 54 పరుగుల తేడాతో లక్ష్మీ సూపర్ డెయిల్స్ (%)రూ+%) పై ఘన విజయం సాధించి, పరుగూ గదవ విజయం నమోదు చేసింది. ఈ విజయంతో వారు పాయింట్లు వ్హిల్స్లో మూడవ స్థానానికి దూసుకెళ్ళరు. ఈ విజయాల పరంపర మిగతా జిట్లుపై భల్దిని పెంచుతుందిని మాజీ భారత స్పీన్సర్ పీయూఎస్ కావ్లా అభిప్రాయపడ్డాడు. ఆయన తన వ్యాఖ్యల్లో ముంబై జట్టును పొగడ్లల ముంచేత్తుతూ, “ప్రతి జట్టు ముంబై ఇండియన్సు చూసి భయపడాలి,” అని తెల్పిపోస్తాడు. జిపోటస్టర్లో మాట్లాడుతూ కావ్లా, ముంబై ఇండియన్ జిట్లో మొదటి సుంది పరకొండవ నపరకు మ్యాచ్ విన్ిగ్ సాపర్ఫ్యూం ఉన్న ఆటగాళ్ల ఉన్నారని అన్నారు. ముఖ్యంగా ర్యాన్ రికెల్స్ సెంపరీపై ప్రశంసను కురిపిస్తూ, జప్ప్రోత్ బుపూ బౌలింగ్ ‘ఇంప్రెషన్ సభ్యోట్టుగా’ ఎలా చూపించాడో వివరించాడు. అలాగే విల్ జాక్క్ రెండు కీలక వికిట్లు తీసి మ్యాచ్పై నీర్మయాత్క మల విధానాన్ని కూడా ప్రసాదించాడు. “బుపూ నంది ఆటగాడు ఇంప్రెషన్ స్టేయర్గా వచ్చి, ఆ తర్వాత విజయంలో కీలక పాత్ర పోవిస్తే, ఆ జట్టు మామాలు జట్టు కాదు,” అంటూ కావ్లా తన అభిప్రాయకును చేసాడు. హర్దీక్ పాండ్య నాయకత్వంలోని ముంబై ఇండియన్ ఇప్పటి సరైన సమయంలో పోటుమేంట్లో తలుకుముంటోంది. కావ్లా ప్రకారం, ఈ జట్టు అఖిలింగి కంటే ముంబై గెలపడం ఎంతనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటోంది. అతని మాటల్లో, “హర్దీక్ చేస్తున్నది జట్టుకు కలిపిస్తాండి. స్టేయంగ్ %8x%లో చాలా మంది మ్యాచ్ విన్సర్స్ ఉన్నారు. ముంబై ఇండియన్ రోల్లో స్నాప్షుడు, మిగతా జట్టు వారిని చూసి భయపడాలిందే.” ఇది మాత్రమే కాదు, గత రెండు మ్యాచ్లలో రోహింగ్ శర్పు కూడా తన అనుభవంతో మంచి శర్పువు జచ్చిసట్టు ఆయన గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం ముంబై ఇండియన్ ఆరు విజయాలు, నాలుగు కీలమలతో 10 జిట్లలో మూడవ స్థానంలో ఉంది. ఇప్పుడు వారు మే 1 జూన్ పూర్వీలోని సపార్ట్ మాన్సింగ్ స్టేడియంలో రాజస్టాన్ రాయల్స్ ను ఎదుర్కొనున్నారు. ఈ మ్యాచ్ రాత్రి 7:30 గంటలకు ప్రారంభమపుతుండగా, ముంబై ఇంకోక విజయంతో తమ గెలుపు పరంపర కొనసాగించాలనుకుంటోంది. వారి ప్రస్తుత ఫామ్, ఆటగాళ్ల సాసుకూల స్థితిగతులు చూసే, మిగతా జిల్కు ఇది నిజమెన పరీక్షగా మారుసుంది.

శీవాల సేవల్లో టీమిండియా మాజీ కికెటర్ శీశాంత్

తీవ్రంగించి వున్న ప్రశ్నలకు ప్రాణికి ప్రమాదం ఉండుట కుస్తావు.

