యోధుడి నిష్క్రమణ

రిటైర్మెంట్ ప్రకటించిన సునీల్ ఛెత్రి.. జూన్ 6న ఆఖరి మ్యాచ్ అని ప్రకటన

ఢిల్లీ: రెండు దశాబ్దాల పాటు భారత ఫుట్‌బాల్ జట్టుకు కర్త, కర్మ, క్రియగా ఉన్న దిగ్గజం సునీల్ ఛెత్రి అంతర్జాతీయ కెరీర్‌కు రిటైర్మెంట్ ప్రకటించాడు. బైచుంగ్ భుటియా వారసుడిగా జాతీయ జట్టులోకి వచ్చి 19 ఏండ్ల పాటు తనదైన ఆటతో మెప్పించిన ఛెత్రి.. ఫిఫా వరల్డ్‌కప్ క్వాలిఫయింగ్‌లో భాగంగా జూన్ 6న కోల్‌కతాలోని సాల్ట్‌లేక్ స్టేడియంలో 'బ్లూ టైగర్స్' తరఫున ఆఖరి మ్యాచ్ (కువైట్‌తో) ఆడనున్నాడు. గురువారం తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలలో ఓ వీడియో ద్వారా తన రిటైర్మెంట్‌ను ప్రకటించాడు. 2002లో ఢిల్లీలోని సిటీ క్లబ్‌కు ఆడుతూ కోల్‌కతాకు చెందిన ప్రముఖ ఫుట్‌బాల్ క్లబ్ 'మోహన్ బగాన్' దృష్టిలో పడ్డ 17 ఏండ్ల ఈ బెంగాల్ స్ట్రైకర్.. 2002లో ప్రొఫెషనల్ ఫుట్‌బాలర్‌గా అరంగేట్రం చేశాడు. 2005లో భారత్.. పాకిస్థాన్‌తో ఆడిన మ్యాచ్‌తో జాతీయ జట్టులోకి ఎంట్రీ ఇచ్చిన ఛెత్రి అక్కడ్నుంచి వెనుదిరిగి చూసుకోలేదు. భారత్ తరఫున 150కి పైగా మ్యాచ్‌లు ఆడిన అతడు 94 గోల్స్ కొట్టాడు. అంతర్జాతీయ ఫుట్‌బాల్ చరిత్రలో క్రిస్టియానో రొనాల్డో (128), మెస్సీ (106) తర్వాత యాక్టివ్ ప్లేయర్స్ జాబితాలో మూడో స్థానం (ఓవరాల్‌గా 4వ స్థానం) ఛెత్రిదే కావడం గమనార్హం.

ఛెత్రి ఘనతలు:

భారత 'ఫుట్‌బాల్‌లో విరాట్ కోహ్లీ'గా అభిమానులు పిలుచుకునే ఛెత్రి.. 2007, 2009, 2012లలో బ్లూ టైగర్స్ నెహ్రూ కప్ గెలవడంలో కీలకపాత్ర పోషించాడు. 2011, 2015, 2021, 2023లో సౌత్ ఆసియన్ ఫుట్‌బాల్ ఫెడరేషన్ (సాఫ్) చాంపియన్‌షిప్ నెగ్గడంలో అతడిదే కీ రోల్. 2018, 2023లో ఛెత్రి సారథ్యంలోనే భారత జట్టు ఇంటర్ కాంటినెంటల్ కప్ గెలిచింది. 2018 నుంచి 2023 దాకా ఫిఫా ర్యాంకింగ్స్‌లో బ్లూ టైగర్స్ టాప్-100లో నిలిచింది.

ఛెత్రి రికార్డులు

మ్యాచ్‌లు	గోల్స్
150	94 (భారత్‌కు)
358	158 (లీగ్స్)

> దేశం తరఫున ఆడిన మొదటి మ్యాచ్‌ను నేను ఎప్పటికీ మరిచిపోలేను. మొదటిసారి జాతీయ జట్టు జెర్సీ వేసుకోగానే అందులోంచి ఏదో తెలియని పరిమళం వచ్చినట్టు నాకు అనిపించింది. ఈ 19 ఏండ్లలో బాధ్యతలు, ఒత్తిడి, ఆనందం.. ఇలా ఎన్నో జ్ఞాపకాలున్నాయి. వాటన్నింటినీ నెమరువేసుకుంటుంటే ఎంతో బాగుంది. రిటైర్మెంట్ నిర్ణయాన్ని ఇంట్లో చెప్పగానే మా నాన్న అర్థం చేసుకున్నాడు. కానీ మా అమ్మ, నా భార్య మాత్రం ఒక్కసారిగా ఏడ్చేశారు. జాతీయ జట్టు కోసం ప్రతి క్షణం కష్టపడ్డా. కువైట్‌తో మ్యాచ్ మాకు చాలా కీలకం. - సునీల్ ఛెత్రి

ఛెత్రి ప్రొఫైల్

పుట్టిన తేదీ:	ఆగస్టు 3, 1984
అర్జున అవార్డు:	2011
పద్మశ్రీ:	2019
ఖేల్‌రత్న:	2021

ఏఐఎఫ్ఎఫ్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద ఇయర్
2007, 11, 13, 14, 17, 18-19, 21-22

సాఫ్ చాంపియన్‌షిప్ టాప్ స్కోరర్	సాఫ్ చాంపియన్‌షిప్ ప్లేయర్ ఆఫ్ ద టోర్నీ
2011	2011
2021	2015
2023	2021
	2023

ప్లేఆఫ్స్‌కు హైదరాబాద్

వర్షంతో గుజరాత్‌తో మ్యాచ్ రద్దు ● నాలుగేండ్ల తర్వాత నాకౌట్‌కు ఎస్ఆర్‌హెచ్

హైదరాబాద్: 'ఆరెంజ్ ఆర్మీ' అభిమానుల నాలుగేండ్ల ఎదురుచూపులకు తెరదించుతూ ఐపీఎల్-17లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్‌హెచ్) ప్లేఆఫ్స్‌కు అర్హత సాధించింది. గురువారం ఉప్పల్ వేదికగా గుజరాత్ టైటాన్స్‌తో జరగాల్సిన 'డూ ఆర్ డై' మ్యాచ్ వర్షం కారణంగా టాస్ కూడా పడకుండానే రద్దవడంతో ఇరు జట్లకూ తలా ఓ పాయింట్ కేటాయించడంతో ఇతర సమీకరణాలతో సంబంధం లేకుండా హైదరాబాద్ ప్లేఆఫ్స్ చేరింది. 2020 తర్వాత సన్‌రైజర్స్ నాకౌట్ దశకు చేరుకోవడం ఇదే ప్రథమం. 2021, 2022లో 8వ స్థానంలో ఉన్న హైదరాబాద్.. గతేడాది పదో స్థానంలో నిలవడం అభిమానులను బాధించింది.

గురువారం సాయంత్రం నగరంలో కురిసిన భారీ వర్షంతోనే ఈ మ్యాచ్ సాగేది అనుమానంగా మారింది. వర్షం కాస్త తెరిపినిచ్చాక 6:30 గంటల నుంచి గ్రౌండ్ సిబ్బంది మైదానాన్ని సిద్ధం చేసేందుకు యత్నించినా.. రాత్రి 8 గంటల తర్వాత వరుణుడు మళ్లీ అంతరాయం కలిగించాడు. రాత్రి 10:30 గంటలకు మైదానాన్ని పరిశీలించిన అంపైర్లు.. మ్యాచ్‌ను రద్దుచేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. వర్షం కారణంగా తమ అభిమాన ఆటగాళ్ల ఆటను ఆస్వాదించలేకపోయినా.. హైదరాబాద్ ప్లేఆఫ్స్ చేరడంతో అభిమానులు ఖుషీ అయ్యారు. వాన పడుతున్న సమయంలో తెలుగు సూపర్ హిట్ సాంగ్స్‌కు తోడు లైటింగ్ షోతో ఫ్యాన్స్ ఎంజాయ్ చేశారు. వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా ఈ పోరుకు 33,781 మంది ప్రేక్షకులు స్టేడియానికి తరలిరావడం విశేషం.

టాప్-2 కోసం పోటీ

13 మ్యాచ్‌ల్లో 15 పాయింట్లు సాధించి ప్లేఆఫ్స్‌కు చేరిన హైదరాబాద్.. టాప్-2లో నిలిచేందుకు అవకాశాలున్నాయి. ఈనెల 19న పంజాబ్ కింగ్స్‌తో ఆఖరి లీగ్ మ్యాచ్ ఆడనున్న ఎస్ఆర్‌హెచ్.. ఆ పోరులో నెగ్గి కోల్‌కతా చేతిలో రాజస్థాన్ ఓడితే కమిన్స్ సేన రెండో స్థానానికి చేరుకుంటుంది. ఇక ప్లేఆఫ్స్‌లో మూడు స్థానాలు ఖరారు అయిన నేపథ్యంలో ఈనెల 18న చెన్నై-బెంగళూరు మధ్య గెలిచిన విజేత నాలుగో స్థానాన్ని దక్కించుకుంటుంది.

పాయింట్ల పట్టిక

జ	ఆ	గె	ఓ	ఫ.తే.	ర	పా
కోల్‌కతా ✓	13	9	3	1	1.42	19
రాజస్థాన్ ✓	13	8	5		0.27	16
హైదరాబాద్ ✓	13	7	5	1	0.40	15
చెన్నై	13	7	6		0.52	14
ఢిల్లీ	14	7	7		-0.37	14
బెంగళూరు	13	6	7		0.38	12
లక్నో	13	6	7		-0.78	12
గుజరాత్ X	14	5	7	2	-1.06	12
పంజాబ్ X	13	5	8		-0.34	10
ముంబై X	13	4	9		-0.27	8

నోట్: జ:జట్లు, ఆ: ఆడినవి, గె: గెలిచినవి, ఓ: ఓడినవి, ర:రన్‌రేట్, పా:పాయింట్లు ఫ.తే. : ఫలితం తేలనివి.

ఏపీపీఎల్‌లో నితీశ్‌కు అత్యధిక ధర

హైదరాబాద్: ఐపీఎల్-17లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ (ఎస్ఆర్‌హెచ్) తరఫున ఆడుతూ ఆల్‌రౌండ్ షోతో అదరగొడుతున్న వైజాగ్ కుర్రాడు నితీశ్‌కుమార్ రెడ్డి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఏపీపీఎల్) వేలంలో అత్యధిక ధర దక్కించుకున్న ఆటగాడిగా నిలిచాడు. వేలంలో నితీశ్‌ను 'మర్లిన్ గోదావరి టైటాన్స్' ఫ్రాంచైజీ రూ.15.6 లక్షలకు కొనుగోలు చేసింది. ఐపీఎల్-2023 వేలంలో ఎస్ఆర్‌హెచ్ రూ. 20 లక్షల ధరతో నితీశ్‌ను కొనుగోలు చేసిన విషయం విదితమే.

'పారిస్' టీటీ జట్టులో శ్రీజ

ఢిల్లీ: పారిస్ ఒలింపిక్స్‌లో బరిలోకి దిగబోయే టేబుల్ టెన్నిస్ (టీటీ) టీమ్ ఈవెంట్స్ జట్లను భారత టేబుల్ టెన్నిస్ సమాఖ్య (టీటీఎఫ్ఐ) గురువారం ప్రకటించింది. ఆచంట శరత్ కమల్, హర్మీత్ దేశాయ్, మానవ్ ఠక్కర్‌తో కూడిన పురుషుల బృందానికి శరత్ సారథ్యం వహించనున్నాడు. తెలంగాణ యువ ప్యాడ్లర్ ఆకుల శ్రీజ, అర్చనా కామత్‌తో కూడిన మహిళల జట్టును మనికా బాత్రా నడిపించనుంది. ఈ విభాగంలో భారత్ విశ్వక్రీడల్లో ఆడనుండటం ఇదే ప్రథమం.

క్వార్టర్స్‌కు భారత షట్లర్లు

బ్యాంకాక్: థాయ్‌లాండ్ ఓపెన్ సూపర్ 500 బ్యాడ్మింటన్ టోర్నీ రెండో రోజు భారత షట్లర్లు అదరగొట్టారు. తొలి రౌండ్‌లో టాప్ సీడ్ ప్రణయ్‌ను ఓడించిన మణిపూర్ కుర్రాడు మిరాబా లువాంగ్ మైస్నం.. బుధవారం జరిగిన పురుషుల సింగిల్స్ ప్రిక్వార్టర్స్‌లో 21-14, 22-20 తేడాతో క్రిస్టోఫెర్సెన్ (డెన్మార్క్)ను వరుస సెట్లలో చిత్తుచేసి క్వార్టర్స్‌కు దూసుకెళ్లాడు. ప్రపంచ మూడో ర్యాంక్ జోడీ సాత్విక్-చిరాగ్ 21-16, 21-11తో జి సావొ నాన్-జెంగ్ వీ హన్ (చైనా)ను ఓడించి క్వార్టర్స్ పోరుకు అర్హత సాధించారు.

బంగ్లాతో భారత్ వామప్ మ్యాచ్!

న్యూఢిల్లీ: ప్రతిష్ఠాత్మక టీ20 ప్రపంచకప్‌లో బంగ్లాదేశ్‌తో భారత్ ఏకైక వామప్ మ్యాచ్ ఆడే అవకాశముంది. న్యూయార్క్‌లో కొత్తగా నిర్మించిన ఏసెన్‌హోవర్ పార్క్ స్టేడియంలో జూన్ 1న బంగ్లాతో భారత్ తలపడనుంది. మెగాటోర్నీ కోసం 34వేల సామర్థ్యంతో ప్రత్యేకంగా నిర్మించిన ఈ స్టేడియాన్ని జమైకా అథ్లెటిక్స్ దిగ్గజం ఉసేన్ బోల్ట్ అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నాడు. వాస్తవానికి మెగాటోర్నీకి సన్నాహకంగా ప్రతీ జట్టు రెండేసి వామప్ మ్యాచ్‌లు ఆడాల్సి ఉన్నా..బిజీ షెడ్యూల్‌తో ఒక మ్యాచ్ పరిమితమయ్యారు. ఈ నెల26తో ఐపీఎల్ ముగిసిన వారం రోజుల లోపే భారత క్రికెటర్లు అమెరికాకు ప్రయాణం కానున్నారు. టోర్నీలో తొలి మూడు మ్యాచ్‌లను టీమ్ఇండియా న్యూయార్క్‌లో ఆడనుంది.

ఫైనల్లో నిఖత్

మీనాక్షి, మనీషా, అనామిక సైతం

అస్తానా: పారిస్ ఒలింపిక్స్‌కు ముందు తెలంగాణ అమ్మాయి నిఖత్ జరీన్ అదరగొడుతోంది. అస్తానా(కజకిస్థాన్) వేదికగా జరుగుతున్న ఎలోర్డా కప్ బాక్సింగ్ టోర్నీలో భాగంగా గురువారం ముగిసిన 52 కిలోల సెమీస్‌లో నిఖత్ 5-0 తేడాతో కజకిస్థాన్ బాక్సర్ తోమిరిస్ మైర్జకుల్‌పై ఏకపక్ష విజయం సాధించి ఫైనల్‌కు దూసుకెళ్లింది. నిఖత్‌తో పాటు మీనాక్షి (48 కిలోలు) 5-0తో గుల్నాజ్‌ను ఓడించగా మనీషా (60 కిలోలు) 5-0తో కజకిస్థాన్‌కే చెందిన టంగతర్ అస్సెమ్‌ను చిత్తుచేసి తుదిపోరుకు అర్హత సాధించింది. 50 కిలోల విభాగంలో అనామిక ఫైనల్‌కు చేరింది. శుక్రవారం అభిషేక్ సెమీస్‌లో అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోనున్నారు.

చార్‌ధామ్ యాత్రకు రిజిస్ట్రేషన్ తప్పనిసరి

- ఆరోగ్య వివరాల వెల్లడి తప్పనిసరి: అధికారులు
- యాత్రలో ఇప్పటివరకు 11 మంది యాత్రికుల మృతి

డెహ్రాడూన్: చార్‌ధామ్ యాత్రకు వెళ్లాలనుకునే భక్తులు తప్పనిసరిగా ముందుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వం గురువారం స్పష్టంచేసింది. ఈ యాత్రకు భక్తులు పోటెత్తుతుండటంతో రవాణా సదుపాయాలకు ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయి. ఇప్పటికే 11 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. దీంతో గంగోత్రి, యమునోత్రిలకు రావాలనుకునే భక్తులు ముందుగానే రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. రిజిస్ట్రేషన్ తేదీ కన్నా ముందుగా ప్రయాణం పెట్టుకోవద్దని కోరింది. ఈ వివరాలను సీనియర్ పోలీసు అధికారి అర్పణ్ యదువంశి ఓ ట్వీట్ ద్వారా తెలిపారు. ఉత్తరాఖండ్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రాధ రాటూరి మాట్లాడుతూ, రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోని భక్తులను యాత్రకు అనుమతించబోమని, ఈ విషయాన్ని తెలియజేసేందుకు అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు లేఖలను పంపిస్తున్నామని చెప్పారు. యాత్ర మార్గాల్లో పోలీసులు చెక్ పాయింట్లు ఏర్పాటు చేసి, తనిఖీలు చేస్తారన్నారు. రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోని వాహనాల ప్రవేశానికి అనుమతి లేదని వివరించారు. ఈ పవిత్ర పుణ్య క్షేత్రాలలో 200 మీటర్ల పరిధిలో మొబైల్ ఫోన్లను వాడేందుకు అనుమతి లేదని, చార్‌ధామ్ యాత్ర గురించి తప్పుదోవ పట్టించే వీడియోలు, రీల్స్ అప్‌లోడ్ చేసేవారిపై చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు. గర్వాల్ కమిషనర్ వినయ్ శంకర్ పాండే మాట్లాడుతూ, చార్‌ధామ్ యాత్రలో పాల్గొనే భక్తులు తమ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలను పారదర్శకంగా తెలియజేయాలని చెప్పారు. సమగ్రమైన ఆరోగ్య పరీక్షలకు అన్ని రకాల ఏర్పాట్లను చేశామని తెలిపారు. ఈ నాలుగు దేవాలయాలు అత్యధిక ఎత్తులో ఉన్నాయని, వేడి వాతావరణం గల ప్రాంతాల నుంచి వచ్చేవారికి సవాళ్లు ఎదురవుతాయని చెప్పారు. ఈ యాత్రలో వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో ఇప్పటి వరకు 11 మంది భక్తులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని తెలిపారు.

వేలికి చేయాల్సిన ఆపరేషన్ నాలుకకు చేశారు!

కోజికోడ్: కేరళలోని కోజికోడ్ మెడికల్ కాలేజ్ హాస్పిటల్‌లో వైద్యుల నిర్లక్ష్యం కొనసాగుతున్నది. తాజా సంఘటనలో బాధితుల కథనం ప్రకారం, నాలుగేళ్ల బాలికకు ఓ చేతికి ఆరు వేళ్లు ఉన్నాయి. చిన్న శస్త్ర చికిత్స చేసి, ఆరో వేలును తొలగించవచ్చునని వైద్యులు చెప్పడంతో చిన్నారి తల్లిదండ్రులు అంగీకరించారు. బాలికకు బుధవారం ఆపరేషన్ చేశారు. ఆపరేషన్ థియేటర్ నుంచి బయటకొచ్చిన పాప నోటికి ప్లాస్టర్ ఉండటంతో కుటుంబ సభ్యులంతా అవాక్కయ్యారు. అంతలోనే డాక్టర్ వచ్చి, పొరపాటు జరిగిందని, క్షమించాలని కోరారు. ఆమెకు గల ఆరో వేలును తొలగిస్తానని చెప్పి ఆ బాలికను తీసుకెళ్లిపోయారు. ఈ సంఘటనపై దర్యాప్తునకు అధికారులు ఆదేశించారు.

పెండ్లి కానుకల లిస్ట్ మస్ట్

వధూవరులకు అలహాబాద్ హైకోర్టు సూచన

ప్రయాగ్‌రాజ్, మే 16: వరకట్న నిరోధక చట్టం సెక్షన్ 3(2) ప్రకారం, వధూవరులు పెండ్లి సమయంలో వచ్చే బహుమతుల జాబితాను సిద్ధం చేసుకుని, తమ దగ్గర ఉంచుకోవాలని అలహాబాద్ హైకోర్టు సూచించింది. విభేదాలు తలెత్తితే, వరకట్నంపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేయకుండా ఉండేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నది. పెండ్లి సమయంలో వరుడు లేదా వధువుకు ఇచ్చే నగదు, బహుమతులు కట్నం కింద కాకుండా, అవి బహుమతిగా ఇచ్చినవని నిర్ధారించడానికే చట్టంలో ఈ నిబంధన ఉందని తెలిపారు.

జూన్ 5న బీజేపీ ముక్కలు:ఉద్ధవ్

ముంబై: శివసేన (యూబీటీ)పై ప్రధాని మోదీ చేసిన వ్యాఖ్యలకు ఆ పార్టీ చీఫ్ ఉద్ధవ్ ఠాక్రే గురువారం దీటుగా బదులిచ్చారు. వచ్చే నెల 5న బీజేపీ ముక్కలవుతుందని, నరేంద్ర మోదీ ప్రధాన మంత్రిగా ఇక ఉండబోరని జోస్యం చెప్పారు. 'కాంగ్రెస్‌లో మా పార్టీ విలీనమవుతుందని మీరు అన్నారు. అయితే నేను బీజేపీ గురించి ఎక్కువ ఆందోళనగా ఉన్నాను. మేము 30 ఏళ్లపాటు బీజేపీతో కలిసి ఉన్నప్పటికీ, ఆ పార్టీలో విలీనం కాలేదు. జూన్ 5 నుంచి మీరు మాజీ ప్రధాని అవాలని ఓటర్లు నిర్ణయించారు. కాబట్టి మీ పార్టీకి ఏమవుతుంది? అది జూన్ 5న ముక్కలవుతుంది'' అని ఉద్ధవ్ అన్నారు.

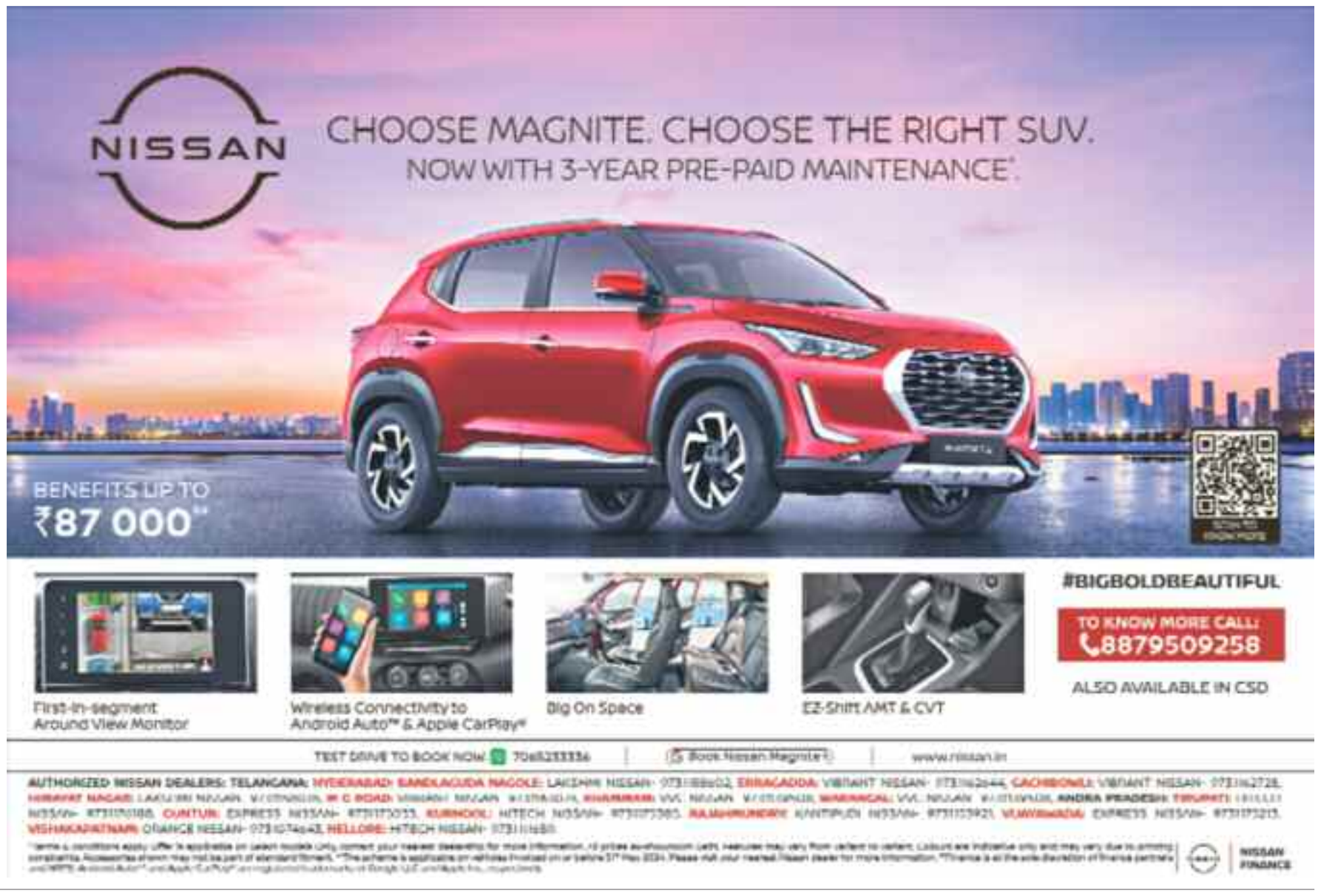
ఉప్పు తగ్గిస్తే 25 లక్షల ప్రాణాలు కాపాడొచ్చు

- అధిక మోతాదుతో రోగాలు కొని తెచ్చుకొంటున్నాం
- తాజా ఆహారం, సుగంధ ద్రవ్యాలతో ఉప్పు ముప్పునకు చెక్ పెట్టండి
- ప్రజలకు ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచన

న్యూఢిల్లీ, మే 16: ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉప్పు వాడకం అధికం కావడంపై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్ల్యూహెచ్‌వో) ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. దీని వల్ల అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు సంభవించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నదని హెచ్చరించింది. రోజుకు ఒక టీ స్పూన్ కంటే ఎక్కువ ఉప్పు తింటే రక్తపోటు పెరుగుతుందని తెలిపింది. ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గిస్తే ఏటా ప్రపంచవ్యాప్తంగా 25 లక్షల మంది ప్రాణాలు కోల్పోకుండా కాపాడవచ్చని తెలిపింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్దల్లో సగటు ఉప్పు వాడకం 10.78 గ్రాములుగా ఉందని.. ఇది తాము సూచించిన 5 గ్రాముల పరిమితి కంటే ఎక్కువని డబ్ల్యూహెచ్‌వో చెప్పింది. ఎక్కువ ఉప్పు కలిగిన ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల అన్నాశయ క్యాన్సర్, ఊబకాయం, ఆస్టియోపోరోసిస్, మెనియర్స్, మూత్ర పిండాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నదని తెలిపింది. అధిక ఉప్పు వాడకం వల్ల ఏటా 18.9 లక్షల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని వెల్లడించింది. ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించేందుకు ఖర్చు పెట్టే ప్రతి డాలర్‌కు ప్రతిగా 12 డాలర్ల విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వివరించింది. తాజా, తక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం తినడం ద్వారా ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించొచ్చని డబ్ల్యూహెచ్ సూచించింది. ఉప్పు బదులుగా సుగంధ ద్రవ్యాలు, వన మూలికలను వాడమని సలహా ఇచ్చింది.

● ఇండోనేషియాలో స్పైడర్ ట్విన్స్

రెండు శరీరాలు కలిసి ఉండగా, నాలుగు చేతులు, మూడు కాళ్లు, ఒకటే జననాంగంతో కవలలు జన్మించిన అతి అరుదైన ఘటన ఇండోనేషియాలో వెలుగుచూసింది. సైంటిఫిక్‌గా ఇస్కియోపాగస్ ట్రిపస్‌గా వ్యవహరించే ఈ అవిభక్త కవలలు 20 లక్షల్లో ఒకసారి మాత్రమే జన్మించే అవకాశాలుంటాయని వైద్య నిపుణులు తెలిపారు. వ్యవహారికంలో వీరిని స్పైడర్ ట్విన్స్‌గా పేర్కొంటారు. వాస్తవానికి వీరు 2018లోనే జన్మించినప్పటికీ అమెరికాన్ జర్నల్ ఆఫ్ కేస్ రిపోర్ట్స్‌లో వీరి గురించి ఇటీవలే ప్రచురించారు. వీరిని విడదీసే సర్జరీ కూడా కష్టసాధ్యమని వైద్యులు అంటున్నారు.



Printed and Published by **Damodar Rao Divakonda**, on behalf of Telangana Publications Pvt Ltd, Printed at Telangana Publications Pvt. Ltd, S.No. 437, Near Velama Kalyana Mandapam, Devera Yanjaal, Shamirpet Mandal, Dist: Medchal - 500 078.
Published At Telangana Publications Pvt Ltd. 8-2-603/1/7,8,9. Krishnapuram, Road No.10, Banjara Hills, Hyderabad, 500 034, Telangana State. Editor: **Thigulla Krishna Murthy.** Ph: +91 40 2329 1999, Fax: +91 40 2333 4242, 040-23291118, Toll Free: 1800 425 3666. RNI No. TELTEL/2011/37693.