

జిల్లాల వారీగా ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు కావాలను.

WANTED

తెలంగాణ అస్తిత్వానికి మార్గదర్శిగా, ప్రజా గొంతుకగా మీ ముందుకు వస్తున్న "వారధి తెలుగు దినపత్రిక" లో పనిచేయుటకు ఉమ్మడి జిల్లా బ్యూరోలు/ జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ / మండల రిపోర్టర్లు ను ఆహ్వానిస్తోంది. అనుభవం, తెలుగు భాషపై పట్టు ఉన్న వారు.. ఆసక్తిగల వారు సంప్రదించవచ్చు.

సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు: 9492580091

విశ్వ

వారధి

తెలుగు దిన పత్రిక

www.varadhineews.com

సంపుటి : 1
సంచిక : 80
మంగళవారం
26.11.2024

ప్రజల సమస్యలు ఎజెండాగా చర్చించాలి

సంవిధాన్ సదన్ లో నేడు రాజ్యాంగ దినోత్సవం పార్లమెంట్ సమావేశాల నేపథ్యంలో ప్రధాని మోడీ



న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 25 : ప్రజలతో తిరస్కరణకు గురైన వారు పార్లమెంట్ ను నియంత్రించే పనిలో ఉన్నారని ప్రధాని మోడీ అన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా వారి సమస్యలపై చర్చకు అంతా సిద్ధంగా ఉండాలని, ప్రభుత్వం అందుకు సంసిద్ధంగా ఉండవచ్చు. శీతాకాల సమావేశాల ప్రారంభానికి ముందు పార్లమెంట్ వెలుపల మీడియా పాయింట్ వద్ద ప్రధాని సరేంద్రమోదీ మాట్లాడారు. పార్లమెంట్ లో ఫలవంతమైన చర్చలు జరగాలని అధికార, విపక్ష సభ్యులను మోడీ కోరారు. ప్రస్తుతం మనం 2024ను పూర్తి చేసుకోబోతున్నాం అని అన్నారు. పార్లమెంట్ లో ఆరోగ్యకరమైన మిగతా 2 లో

- కొత్త ఏడాదిలోకి అడుగుడుతున్న తరుణం
- మనమంతా కలసికట్టుగా ముందుకు సాగాలి
- రాజ్యాంగం ఆవిర్భవించి నేటికి 75 ఏళ్లు

అనారోగ్య సమస్యలతో కూతురుతో సహా తండ్రి ఆత్మహత్య

03



అదానీ డబ్బు తెలంగాణకు వదులు

ఆ వంద కొట్ల విరాళం వెనక్కి

స్కిల్ వర్కీ విరాళం తీసుకోరాదని నిర్ణయం

అదానీ గ్రూప్ నకు లేఖ రాశాం : సీఎం రేవంత్

నిబంధనల మేరకే టెండర్లు పిలిచాం చట్టబద్ధంగా పెట్టుబడులకు అనుమతులిస్తాం ఢిల్లీకి ఎన్నిమార్లయినా వెళుతూనే ఉంటాం ఢిల్లీకి వెళ్తున్నది లోక్ సభ స్పీకర్ కూతురి పెండ్లికి.. నా దేశ రాజధాని పర్యటనకు ప్రాధాన్యత లేదు మీలా పెద్దల కాళ్లపై పడటానికి వెళ్లడం లేదు జైలుకెళ్లిన వారు సీఎం అయ్యేందుంటే కవితనే అవుతారు విమర్శల నేపథ్యంలో సీఎం రేవంత్ ప్రకటన కేటీఆర్ జైలుకెళ్లడానికి తహతహలాడుతున్నారని ఎద్దేవా హైదరాబాద్, నవంబర్ 25 : ఆ గ్రూప్ పై విమర్శల దృష్ట్యా అదానీ ఫౌండేషన్ నుంచి విరాళాన్ని తీసుకోవడం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఆ అదానీ గ్రూపునకు లేఖ పంపినట్లు సీఎం వెల్లడించారు. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త గౌతమి అదానీపై వివాదానికి, తెలంగాణ ప్రభుత్వానికి ఎటువంటి సంబంధం లేదని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. అంబానీ, అదానీ, టాటా ఎవరికైనా తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వ్యాపారం చేసుకునే హక్కు ఉందన్నారు. మిగతా 2 లో



అదానీ గ్రూప్ పై లంచాల విమర్శల నేపథ్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన యంగ్ ఇండియా స్కీమ్ యూనివర్సిటీ టీకీ ఇటీవల అదానీ గ్రూప్ ప్రకటించిన రూ. 100 కోట్ల విరాళాన్ని స్వీకరించరాదని నిర్ణయించింది. ఈ విషయాన్ని సీఎం వెల్లడించారు.

హౌసింగ్ సాస్టేబిలీకం

సుప్రీం కోర్టు పాక్

02

ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, సాస్టేబిలీకం భూ కేటాయింపులు రద్దు వాళ్లు కట్టిన డబ్బును వడ్డీతో సహా చెల్లించండి

బ్యాంకాక్ నుంచి సిటీకి సర్పాలు

02

శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో కలకలం రెండు పాములు స్వాధీనం ఇద్దరు మహిళల అరెస్ట్

కోడిని బలిచ్చిన అఘోరీ

02

కేసు నమోదు చేసిన వరంగల్ పోలీసులు



సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి రోజులు దగ్గరపడ్డాయ్

బీఆర్ఎస్ మీద కేసులా? కాంగ్రెస్ మీద ఉండవా!

- లంబాడీల జోలికి వస్తే రణమే..
- లగచర్ల ఘటనపై 119 నియోజవర్గాల్లో ధర్మా చేస్తాం
- అల్లుడు, అదానీ కోసం సీఎం పని చేస్తున్నాడు
- మహబూబాబాద్ మహాధర్మాలో కేటీఆర్ ధ్వజం

12,400 కోట్ల ఒప్పందాల సంగతేంటి?

- అదానీకి డిస్కంలను అప్పగించే షాన్!
- ప్రైవేటీకరించేందుకు చేస్తున్న కుట్రల మాటేమిటి?
- అదానీతో ఒప్పందాలన్నింటినీ రద్దు చేయాలి
- బీఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావు డిమాండ్

03

రాష్ట్రంలో అంబర్- రెసోజెట్ పెట్టుబడులు

- రూ.250 కోట్లతో ఉత్పాదన షాంట్లు ఏర్పాటు
- సంస్థ రాకతో వెయ్యి ఉద్యోగాలు అవకాశం
- ఐటీ, పరిశ్రమల మంత్రి దుబ్బిళ్ల శ్రీధర్ బాబు వెల్లడి
- మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తామన్న మంత్రి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 25 : తెలంగాణలో మరో కంపెనీ పెట్టుబడులకు సిద్ధమైంది. పెట్టుబడులతో పాటు వెయ్యి మందికి ఉపాధి కలగనుందని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. పలు దిగ్గజ కంపెనీలకు ఎలక్ట్రానిక్ వినియోమ పస్తువులు, విడి భాగాలు అందించే అంబర్-రెసోజెట్ భాగస్వామ్య సంస్థ తెలంగాణలో పెట్టుబడులకు ముందుకొచ్చినట్లు మంత్రి తెలిపారు. పలు దిగ్గజ మిగతా 2 లో

వెలిగిన చలి తీవ్రత పలుచోట్ల 10 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా ఉష్ణోగ్రతలు నమోదు

03

అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో నిండు ప్రాణం బలి!

- వాంకిడి ఆశ్రమ పారశాల విద్యార్థి మృతి
- 22 రోజులుగా నిమ్నలో చికిత్స పొందుతున్న శైలజ
- రేపు ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పారశాలల బండ్, కలెక్టరేట్ ముట్టడికి పిలుపు

ఆసిఫాబాద్ : వాంకిడి ఆశ్రమ పారశాలలో కలుషిత ఆహారం తిని అస్వస్థతకు గురై నిమ్నలో చికిత్స పొందుతున్న విద్యార్థిని శైలజ(16) సోమవారం ప్రాణాలు విడిచింది. 22 రోజులుగా నిమ్నలో ప్రాణాలతో పోరాడుతున్న విద్యార్థిని మృతి చెందింది. ఈ నెల 3న వుడ్లపాయిజన్ కు గురైన మహాలక్ష్మి, జ్యోతి, శైలజను హైదరాబాద్ కు తరలించారు. ఇద్దరు కోలుకోగా, శైలజ పరిస్థితి విషమంగా మారింది. ఈ నెల 11 నుంచి వెంటిలేటర్ పై ఉంచి చికిత్స అందించారు. పరిస్థితి విషమించడంతో మృతి చెందినట్లు వైద్యులు చెప్పారు. మిగతా 2 లో

భోజనం చేతితో తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా?

తెలుగు వారింట్ల భోజనాలంటే నేలపై కూర్చుని.. అరటి ఆకులో పప్పు, అన్నం, వేడివేడి నెయ్యి, ఆవకాయ, చిల్లె గారె, గట్టి పెరుగు, పాయసం, సాంజార్.. ఒకదానికొకటి తర్వాత ఒకటి చేతులతో తీసుకుని నోట్లో పెట్టుకుని ఆరగిస్తుంటే.. ఆ హాయి తినేవాళ్లకే తెలుస్తుంది. కానీ నేడు ఈ దృశ్యం ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. ఒకప్పటి సంప్రదాయ భోజనానికి, నేటి లైఫ్ స్టైల్ కి చాలా తేడా ఉంది. సాధారణంగా మనం ఆహారాన్ని మన చేతులతో తింటాం. కానీ ఇప్పుడు చెంచాలతో తినడం అంతా ప్రారంభించారు. ఈ వద్దతి ఇంటా, బయటా.. చిన్నా, పెద్దా అందరూ ఫాలో అవుతున్నారు. చేతులతో తినాలని ఉన్నా ఎదుటివారు ఏమనుకుంటున్నారో? అనే భావనతో స్కూల్స్ వాడేవారూ ఉన్నారు. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనల ప్రకారం.. పెద్దల సంప్రదాయాన్ని అనుసరించడమే మంచిదని చెబుతున్నాయి. తద్వారా అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. చేతులతో తినడం వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. అయితే ప్రకారం.. చేతులతో ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మన జీర్ణకత్తి పెరుగుతుంది. అలాగే ఆహారాన్ని వేళ్లతో తాకగానే.. మనం తినడం ప్రారంభించినట్లు మెదడుకు సందేశం వస్తుంది. ఈ సంతోష కారణంగా కడుపు, జీర్ణవ్యవస్థ అవయవాలు

పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. అలాగే మనం చేతులతో తినడం ద్వారా మనం ఏమి తింటున్నాము? ఎంత తింటున్నాము? అని తెలుసుకోవడం జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. చేతులతో భోజనం తినడం వల్ల రక్త ప్రసరణకు తోడ్పడుతుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే చేతులతో భోజనం చేసేటప్పుడు వేళ్లు, చేతి కండరాలు బాగా కదులుతాయి. కాబట్టి ఇది శరీరంలో రక్త ప్రసరణకు సహాయపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా చేతులతో ఆహారాన్ని తినడం వల్ల కొన్ని ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి వస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా శరీరంలోని కొన్ని వ్యాధికారక ఇన్సెక్షన్ల నుంచి మనలను రక్షిస్తుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహార గైసెమిక్ సూచిక నియంత్రించబడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా తిన్న తర్వాత కడుపు నింపడం మాత్రమే కాదు.. ఆహారాన్ని ఆస్వాదించడం కూడా అంతే ముఖ్యం. అందుకే చేతులతో ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల మానసిక సంతృప్తి కలుగుతుందని అనేక పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఇది స్కూల్స్ తో తినడం వల్ల కలగదని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఇకపై చేతులతోనే తింటారు కదూ..



జీడిపప్పు తింటే నిజంగా బరువు పెరుగుతారా?

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోషకాలు జీడి పప్పులో పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే కొందరు వీటిని తింటే బరువు పెరుగుతామని వీటికి దూరంగా ఉంటారు. నిజానికి జీడిపప్పు తింటే బరువు పెరగడానికి బదులు తగ్గడానికి ఉపయోగపడే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఆరోగ్యానికి నిధిగా భావించే జీడిపప్పు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, ఐరన్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పు తింటే బరువు పెరుగుతారని చాలా మంది నమ్ముతారు. ఈ కారణంగా చాలా మంది జీడిపప్పు తినకుండా ఉంటారు. ఇందులో నిజమెంతమంది ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్యానికి నిధిగా భావించే జీడిపప్పు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, ఐరన్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. జీడిపప్పు తింటే బరువు పెరుగుతారని చాలా మంది నమ్ముతారు. ఈ కారణంగా చాలా మంది జీడిపప్పు తినకుండా ఉంటారు. జీడిపప్పులో ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం, జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అయితే జీడిపప్పు తింటే బరువు పెరుగుతారని చెప్పడం పూర్తిగా తప్పు అంటున్నారు నిపుణులు. జీడిపప్పును పరిమిత పరిమాణంలో తీసుకుంటే, బరువు పెరగదు. పైగా బరువు తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే జీడిపప్పు ఎక్కువగా తింటే మాత్రం బరువు పెరుగుతారు. జీడిపప్పులో విటమిన్లు, మెగ్నీషియం వంటి అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని ఇస్తాయి. ఇవి గ్లూకోజ్ మెటబాలిజంలో కూడా సహాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం బరువు తగ్గించడంలో ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. జీడిపప్పు తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది. తద్వారా బరువును మెయింటెన్ చేస్తుంది. జీడిపప్పు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచి బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది.



జామ ఆకే కదా అని తీసిపారేయకండి..!



ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో జామ ఆకులను సమలడం ద్వారా అనేక వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జామ ఆకుల్లో ఫైబర్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఫోలేట్ యాసిడ్, డైటరీ మినరల్స్, పొటాషియం, కాపర్, మాంగనీస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఉదయాన్నే పరగడుపున జామ ఆకులను సమలడం వల్ల బెల్లీ ఫ్లాట్ తో పాటు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. జామ ఆకులను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహంలో మేలు చేస్తుంది. బ్లడ్ సుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే ఫినోలిక్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జామ ఆకు రసంలో ఉండే యాంటీ హైపర్ గైసెమిక్ లక్షణాలు రక్తంలో చక్కెరను కూడా నియంత్రిస్తాయి. పరగడుపున జామ ఆకులను సమలడం వల్ల జీర్ణక్రియకు మేలు చేస్తుంది. జామ ఆకుల్లో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ ఆకులను సమలడం వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం, గ్యాస్, ఎసిడిటీ వంటి కడుపు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కూడా జామ ఆకులను ప్రతిరోజూ పరగడుపున తీసుకుంటే

అరటిపండు, యాపిల్ కలిపి తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..?

పోషకాల గనిగా పేరొందిన అరటిపండును ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టంగా తింటారు. అన్ని కాలాల్లోనూ లభించే అరటి పండు ఆకలిని తీర్చడమే కాదు శరీరానికి అవసరమైన సూక్ష్మ పోషకాలనూ అందిస్తుంది. అలాంటిదే మరో ముఖ్యమైన, పోషకవిలువలు అధికంగా ఉండే పండు యాపిల్.. ప్రతిరోజూ ఒక యాపిల్ తింటే వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్లాలని అవసరం రాదు అనే నానుడి అందరికీ తెలిసింది. పండ్లను తినడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు అంది, ఆరోగ్యంగా ఉండగలం అనేది అందరికీ తెలిసిన ఆరోగ్య రహస్యం. అయితే అరటి పండు, యాపిల్ కలిపి తింటే ఏమవుతుందో ఎప్పుడైనా ఆలోచించరా..? రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉండే అరటిపండు విటమిన్లు, ఖనిజాలు నిల్వ. ఇది చొక్కెన పండ్లలో ఒకటి. అరటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండటంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సమతుల్య ఆహారం ఈ పండు అందిస్తుంది. అపిల్లో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బీటా కెరోటిన్ వంటి అనేక పోషకాలు మంచి పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలుస్తాయి. రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉండే అరటిపండు విటమిన్లు, ఖనిజాలు నిల్వ. ఇది చొక్కెన పండ్లలో ఒకటి. అరటిలో ఫైబర్, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకర కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉండటంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరమైన సమతుల్య ఆహారం ఈ పండు అందిస్తుంది. అపిల్లో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బీటా కెరోటిన్ వంటి అనేక పోషకాలు మంచి పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి



ఆరోగ్యానికి రక్షణగా నిలుస్తాయి. యాపిల్ పండులో ఉండే విటమిన్ ఎ, సి, క్యాల్షియం, పొటాషియం వల్ల శరీరానికి పోషకాలు అందుతాయి. క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండెకు సంబంధిత వ్యాధులు, అల్లీమర్స్ తదితర వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని యాపిల్ శరీరానికి అందిస్తుంది. రోజూ యాపిల్ తినడం వల్ల అందులోని పెక్టిన్ అనే సాల్యుబుల్ అనే ఫైబర్ పదార్థం చక్కెర స్థాయిలను, కొలెస్ట్రాల్ ను నియంత్రితంలో ఉంచుతుంది. అరటి పండు రోగ శరీర రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం ఎక్కువగా, సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా బీపీ అదుపులో ఉంటుంది. అరటి పండులోని విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గతాయి. అల్సర్ సమస్యలను సైతం అరటి పండు దూరం చేస్తుంది.

డయాబెటిస్ రోగులకు అమృతం

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు వెనకాముందు ఆలోచించిన తర్వాత మాత్రమే ఆహారం తీసుకుంటారు. ఎందుకంటే.. ఏ ఆహారం రక్తంలో చక్కెరను పెంచుతుందోనని భయపడుతుంటారు.. అయితే.. పండ్లు ఆరోగ్యానికి మంచివి అయినప్పటికీ.. రక్తంలో చక్కెరను పెంచే అనేకం ఉన్నాయి. కానీ కొన్ని పండ్లు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్యోషధులా పనిచేస్తాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ శీతాకాలపు పండును తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదిని పేర్కొంటున్నారు.. ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా చాలా మంది మధుమేహం బారిన పడుతున్నారు.. అయితే.. డయాబెటిక్ రోగులు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం పెరిగి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పీచుపదార్థాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీరు మీ ఆహారంలో ఎక్కువ వండ్లు.. కూరగాయలను చేర్చుకోవాలి. అయితే డయాబెటిస్ లో ఏ పండ్లు, కూరగాయలు తినాలి? ఇది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని పండ్లు తినడం వల్ల డయాబెటిక్ పేషెంట్లలో బ్లడ్



సుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. అందువల్ల పీచుపదార్థాలు, తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న పండ్లు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో జామ పండ్లు బాగా దొరుకుతాయి.. అందుకే.. దీన్ని శీతాకాలపు పండు అంటారు.. జామపండులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి.. అయితే, డయాబెటిస్ లో జామపండు తినవచ్చో లేదోనని చాలా మంది డయాబెటిక్ రోగులు సందేహపడుతుంటారు.. జామపండు తింటే రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుందా? జామపండు తినగలిగితే ఎంత తినవచ్చు? పోషకాల పరంగా యాపిల్ కంటే జామ పండు గొప్పది. జామపండు వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల కారణంగా దీనిని సంస్కృతంలో 'అమృత' అని కూడా అంటారు.



టెలికాం కంపెనీలకు ఊరట బ్యాంక్ గ్యారంటీల మాఫీకి కేబినెట్ ఆమోదం

2022 వరకు స్పెక్ట్రమ్ కొనుగోళ్ల కోసం టెలికాం కంపెనీలు అందించాల్సిన బ్యాంక్ గ్యారంటీలను (బీజీ) రద్దు చేసే ప్రతిపాదనకు కేంద్ర కేబినెట్ సోమవారం ఆమోదం తెలిపింది. ఈ నిర్ణయంతో రూ. 30,000 కోట్లకు పైగా ప్రభుత్వానికి బకాయిపడిన ప్రధాన టెలికాం కంపెనీలకు గణనీయమైన ఉపశమనం కలిగిస్తుందని భావిస్తున్నారు. ఇటీవల ప్రైవేట్ రంగ దిగ్గజం భారతీ ఎయిర్టెల్ అన్ని టెలికాం కంపెనీలకు, వాటి

ఆర్థిక స్థితితో సంబంధం లేకుండా బ్యాంక్ గ్యారంటీల మాఫీ విషయంలో సమానంగా ఉండేలా చూడాలని టెలికాం విభాగం(డీఓటీ) కోరింది. తాజా నిర్ణయం వల్ల ప్రభుత్వానికి రూ. 20,000 కోట్లకు పైగా బకాయి ఉన్న ప్రైవేట్ టెలికాం కంపెనీ వోడాఫోన్ ఐడియాకు ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరవచ్చు. వోడాఫోన్ ఐడియా తన స్పెక్ట్రమ్ చెల్లింపుల వ్యవహారంలో బ్యాంక్ గ్యారంటీల అవసరాన్ని తొలగించేందుకు ప్రభుత్వ సహాయాన్ని

కోరింది. దీనివల్ల బ్యాంకులు వారికి మరింత క్రెడిట్ను అందించడానికి వీలుంటుందని, తద్వారా కొంత ఆర్థిక ఉపశమనం లభిస్తుందని కంపెనీ అభిప్రాయపడింది. ఆగస్టులో ప్రైవేట్ టెలికాం కంపెనీలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సెల్యులార్ ఆవరేటర్స్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (సీఓఎఐ) కూడా 2022కి ముందు జరిగిన వేలం కోసం బ్యాంక్ గ్యారంటీలను తొలగించాలని డీఓటీని సంప్రదించిన సంగతి తెలిసిందే.

రూ.1000 తగ్గిన పసిడి



గ్లోబల్ మార్కెట్లో 1.45 శాతం పడిపోయిన గోల్డ్ హైదరాబాద్, నవంబర్ 25 : యూఎస్ డాలర్ బలం కోల్పోవడంతో పాటు ప్రాంతీయ-రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు క్రమంగా సద్దుమణగడంతో గ్లోబల్ మార్కెట్లో గోల్డ్ ఈ రోజు 1.45 శాతం పడిపోయింది. ప్రస్తుతం, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔస్ (31.10 గ్రాములు) బంగారం ధర 2,672 డాలర్ల వద్దకు చేరింది. ఈ రోజు, మన దేశంలో 10 గ్రాముల స్వచ్ఛమైన పసిడి (24 కేరెట్లు) ధర 1,090 రూపాయలు, ఆర్చిమెంట్ గోల్డ్ (22 కేరెట్లు) ధర 1,000 రూపాయలు, 18 కేరెట్ల బంగారం రేటు 820 రూపాయలు చొప్పున తగ్గాయి. కిలో వెండి ధర 500 రూపాయలు దిగి వచ్చింది. హైదరాబాద్ మార్కెట్లో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 78,550 వద్దకు 22 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 72,000 వద్దకు 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 58,910 వద్దకు చేరింది. కిలో వెండి ధర హైదరాబాద్ మార్కెట్లో రూ. 1,00,500 గా ఉంది. ఏపీ, తెలంగాణవ్యాప్తంగా ఇదే ధర అమల్లో ఉంది. విజయవాడలో 10 గ్రాముల 24 క్యారెట్ల

బంగారం ధర రూ. 78,550 వద్దకు 22 క్యారెట్ల ఆర్చిమెంట్ బంగారం ధర రూ. 72,000 వద్దకు 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర రూ. 58,910 వద్దకు చేరింది. ఇక్కడ కిలో వెండి ధర రూ. 1,00,500 గా ఉంది. విశాఖపట్నం మార్కెట్లో బంగారం, వెండికి విజయవాడ రేట్ అమలువుతోంది. మన దేశంలో, 10 గ్రాముల 'ఫ్లాటీనం' ధర రూ. 26,140 వద్ద ఉంది. హైదరాబాద్, వరంగల్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం సహా దేశంలోని ఇతర నగరాల్లోనూ ఇదే ధర అమల్లో ఉంది. పసిడి, వెండి, ఫ్లాటీనం సహా అలంకరణ లోహాల ధరలు ప్రతిరోజూ మారుతుంటాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో గోల్డ్ రేట్లు పెరగడం/తగ్గడం వల్ల మన దేశంలోనూ ధరలు మారుతుంటాయి. ప్రపంచ మార్కెట్లో అలంకరణ లోహాల రేట్లు పెరగడానికి/తగ్గడానికి చాలా కారణాలు పని చేస్తాయి. ప్రాంతీయ-రాజకీయ ఉద్రిక్తతలు, డ్రవ్వోల్టేజీ, కేంద్ర బ్యాంకుల వద్ద పసిడి నిల్వలు, వడ్డీ రేట్లలో మార్పులు, వివిధ జ్యువెలరీ మార్కెట్లోని డిమాండ్లో హెచ్చుతగ్గులు వంటి ఎన్నో అంశాలు అలంకరణ లోహాల ధరలను ప్రభావితం చేస్తాయి.



28 నెలల పాటు రుణాలు చెల్లించేందుకు సరిపడా నిధులున్నాయి అదానీ గ్రూప్

సంస్థ వద్ద రూ. 53,024 కోట్ల నగదు నిల్వలు ఉన్నాయని, గ్రూప్ లిక్విడిటీ మెరుగైన స్థితిలోనే ఉందని బిలియనీర్ గౌతమ్ అదానీకి చెందిన అదానీ గ్రూప్ సోమవారం ప్రకటనలో వెల్లడించింది. ఈ మొత్తం ప్రస్తుత ఏడాది సెప్టెంబర్ 30 నాటికి సంస్థ స్థూల రుణం రూ. 2,58,276 కోట్లలో 20.53 శాతానికి సమానమని కంపెనీ తెలిపింది. 2024%-25 ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రధానమార్గం క్రెడిట్ అవ్వడే ప్రకారం.. గ్రూప్ ప్రస్తుత నగదు నిల్వలు సుమారు 28 నెలల పాటు రుణాలు చెల్లించేందుకు లిక్విడిటీ కవర్ను అందిస్తాయి. సంస్థకు చెందిన వార్షిక రుణ మెచ్చూరిటీలు 2033-34 వరకు ప్రస్తుత సెప్టెంబర్ ఆపరేటింగ్ నగదు ప్రవాహం కంటే తక్కువగానే ఉన్నాయని, కార్యకలాపాల నగదు ద్వారా రుణాలను చెల్లించగలమని స్పష్టం చేసింది. గ్రూప్ రుణ పోర్ట్ఫోలియోలో దేశీయ బ్యాంకుల నుంచి 42 శాతం, గ్లోబల్ బ్యాంకుల నుంచి 27 శాతం, గ్లోబల్ కేపిటల్ మార్కెట్ల నుంచి 23 శాతం, దేశీయ కేపిటల్ మార్కెట్ల నుంచి 5 శాతం, ఇతర డెబ్ట్ ఫైనాన్సింగ్ మార్కెట్ల నుంచి 3 శాతం రుణాలు తీసుకున్నట్లు వెల్లడించింది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రధానమార్గం నాటికి అదానీ గ్రూప్ మొత్తం ఆస్తుల విలువ రూ. 5.53 లక్షల కోట్లకు చేరాయని, ఇది గతేడాది కంటే రూ. 75,277 కోట్లు పెరిగినట్లు పేర్కొంది. కాగా, ఇటీవల గౌతమ్ అదానీ, ఆయన మేనల్లుడు సాగర్ అదానీ, ఇతర ఆరుగురిపై అమెరికా కోర్టులచం తీసుకున్నట్లు ఆరోపణలు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, వాటిని అదానీ గ్రూప్ ఖండించింది. అవి నిరాధారమని, దానిపై చట్టపరంగా ముందుకెళ్లకున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ నేపథ్యంలో తాజా గణాంకాలు చర్చనీయాంశమయ్యాయి. ఈ పరిణామాల కారణంగా సోమవారం నాటికి అదానీ గ్రూప్ లిక్విడ్ కంపెనీల మొత్తం మార్కెట్ విలువలో రూ. 10,458 కోట్లను కోల్పోయింది.

భారీ లాభాలలో స్టాక్ మార్కెట్లు..

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల సోమవారం భారీ లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు, మహారాష్ట్రలో బీజేపీ నేతృత్వంలోని మహాయంతి కూటమి విజయం సాధించటం.. వంటి అంశాల ప్రభావంతో.. సూపీల్లో పాజిటివ్ రెస్పాన్స్ కనిపించింది. ఉదయం 10 గంటల సమయానికి సెన్సెక్స్ 1076 పాయింట్లు పెరిగి 80,251 వద్ద ట్రేడవుతోంది. ఇక నిష్ఠి విషయానికి వస్తే.. 397.5 పాయింట్లు పెరిగి 24,305 వద్ద ట్రేడ్ అవుతోంది. సెన్సెక్స్ 30 లోని లాప్సెస్, ఎమ్ అండ్ ఎమ్, ఎస్సీఐ, రిలయన్స్, బిసీఎస్ఐ వంటి షేర్లు లాభాలతో ప్రారంభం కాగా... జేపీఎస్ డబ్ల్యూ, ఇన్ఫోసిస్ షేర్లు సప్లైలో కొనసాగుతున్నాయి. డాలర్ తో రూపాయి మారకం విలువ 84.35 దగ్గర ట్రేడ్ అవుతోంది. ఇటీవల వెలుగులోకి వచ్చిన అదానీ కేసు ప్రభావంతో సప్లైలోని అదానీ ఎంటర్ప్రైజెస్ ఇవాక స్వల్ప లాభాలతో ప్రారంభమయ్యింది. మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో బీజేపీ నేతృత్వంలోని



పాల్లీల సంకీర్ణ విజయం, ప్రపంచ మార్కెట్లలో సానుకూల సంతకాలు సహా పలు అంశాల ప్రభావంతో దేశీయ సూచీలు ఇవాక (నవంబర్ 25, 2024) లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి.

పెరిగిన పతంజలి ఆదాయం

బాబా రామ్ దేవ్ ప్రమోట్ చేస్తున్న పతంజలి ఆయుర్వేద్ మొత్తం ఆదాయం 2023-24 లో రూ.9,335.32 కోట్లకు చేరుకుంది. అంతకు ముందు ఆర్థిక సంవత్సరంలో వచ్చిన రూ.7,533 కోట్లతో పోలిస్తే 23.15 శాతం వృద్ధి చెందింది. పతంజలి ఫుడ్స్ అఫర్ ఫర్ సేల్ కింద సేకరించిన ఆదాయం, ఇతర గ్రూప్ కంపెనీలు సాధించిన ఆదాయం కూడా ఇందులో కలిసి ఉన్నాయి. కార్యకలాపాల ద్వారా పతంజలి ఆయుర్వేద్కు రూ.6,460.03 కోట్ల ఆదాయం రాగా, ఇతర మార్కెట్లో రూ.2,875 కోట్లు వచ్చాయి. ఈ కంపెనీకి 2023%-24 లో రూ.2,901.10 కోట్ల నికర లాభం వచ్చింది. 2022%-23 లో రూ.578.44 కోట్ల నెట్ ప్రాఫిట్ పొందింది.





ఆస్ట్రేలియాపై టీమిండియా ఘన విజయం

295 పరుగుల తేడాతో భారీ విజయం

పెర్త్: ఆయిదు టెస్టుల బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీని భారత్ ఘనంగా ఆరంభించింది. పెర్త్ వేదికగా జరిగిన తొలి టెస్టులో ఆస్ట్రేలియాపై 295 పరుగుల తేడాతో భారీ విజయం సాధించింది. వరల్డ్ టెస్టు ఛాంపియన్ షిప్ రేసులో నిలవాలంటే ఈ సిరీస్ను తప్పక గెలవాల్సిన పరిస్థితిలో ఆరంభ పోరులో దుమ్ముపేసింది. ఆల్ రౌండ్ పోతో కంగారూలను కంగారు పెట్టింది. న్యూజిలాండ్ చేతిలో వైట్ వాస్ పరాజయాన్ని మరిచి చిరస్మరణీయ విజయాన్ని అందుకుంది. 534 పరుగుల కొండంత లక్ష్యంతో చేదనకు దిగిన ఆస్ట్రేలియా 58.4 ఓవర్లలో 238 పరుగులకు కుప్పకూలింది. ట్రావిస్ హెడ్ (89బి 101 బంతుల్లో, 8 ఫోర్లు), మిచెల్ మార్చ్ (47బి 67 బంతుల్లో, 3 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు), అలెక్స్ కేరీ (36బి 58 బంతుల్లో, 2 ఫోర్లు) పోరాటంతో ఆసీస్ గౌరవంగా

ఓడింది. లేదంటే రికార్డు ఓటములు చవిచూసేది. భారత బౌలర్లలో మహద్వర్తి సిరాజ్, జస్ప్రిత్ బుమ్రా మూడు వికెట్లతో విజృంభించారు. వాషింగ్టన్ సుందర్ రెండు, నితీష్ రెడ్డి, హర్షిత్ రాణా ఒక్క వికెట్ పడగట్టారు. ఓవర్ నైట్ స్కోరు 12/3తో నాలుగో రోజు ఆట ఆరంభించిన ఆస్ట్రేలియాను సిరాజ్ అడిలోనే దెబ్బకొట్టాడు. ఓ స్పాన్ ఖవాజా (4బి 13 బంతుల్లో)ను పెవిలియన్ కు చేర్చాడు. తన తొలి ఓవర్ మూడు బంతికే ఉస్మాన్ ఖవాజా (4బి 13 బంతుల్లో) బోల్తాకొట్టించాడు. టెస్టుల్లో ఖవాజాను సిరాజ్ ఔట్ చేయడం ఇది మూడో సారి. ఆసీస్ ఓపెనర్ ఖవాజాకు 81 బంతులు సంధించిన సిరాజ్ 31 పరుగులిచ్చి మూడు సార్లు పెవిలియన్ కు చేర్చాడు. ఆ తర్వాత డేంజర్ బ్యాటర్ స్టీవ్ స్మిత్ (17బి 60 బంతుల్లో)ను సిరాజ్ ఔట్ చేశాడు. స్టన్నింగ్

డెలివరీతో కుదురుకున్న స్మిత్ ను సిరాజ్ బోల్తాకొట్టించాడు. దీంతో ట్రావిస్ హెడ్ - స్మిత్ 62 పరుగుల భాగస్వామ్యునికే తెరపడింది. అయితే భారత్ విజయాన్ని ట్రావిస్ హెడ్-మిచెల్ మార్చ్ కాన్ ఆలస్యం చేశారు. వీరిద్దరు ఆరో వికెట్కు 87 బంతుల్లో 82 పరుగుల భాగస్వామ్యుని వెలకొల్పారు. అయితే హెడ్ ను బుమ్రా, మార్చ్ ను నితీష్ రెడ్డి ఔట్ చేయడంతో ఆసీస్ వతనం ఖారైంది. అలెక్స్ కేరీ పోరాటం ఓటమి అంతరాన్ని మాత్రమే తగ్గించింది. యశస్వీ జైస్వాల్ (161బి 297 బంతుల్లో, 15 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు), విరాట్ కోహ్లా (100 నాటోట్ బి 143 బంతుల్లో, 8 ఫోర్లు, 2 సిక్సర్లు) శతకాల మోత మోగించడంతో రెండో ఇన్నింగ్స్ భారత్ 487/6 స్కోరు వద్ద డిక్లర్ చేసిన సంగతి తెలిసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 150, ఆసీస్ 104 పరుగులకే పరిమితమైంది.

చరిత్ర సృష్టించిన నయా కెప్టెన్ బుమ్రా

రెండో ఇన్నింగ్స్ లో టీమిండియా 487/6 స్కోరు వద్ద డిక్లర్ చేసిన సంగతి తెలిసింది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో భారత్ 150, ఆసీస్ 104 పరుగులకే పరిమితమైంది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో అయిదు, రెండో ఇన్నింగ్స్ లో మూడు వికెట్లతో సజాచాటిన్ బుమ్రాకు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ దక్కింది. అయితే రోహిత్ శర్మ గ్రెగోరిలో జట్టును గొప్పగా విజయవంతం చేసిన సాధించిన బుమ్రా సారథిగా అరుదైన ఘనతలు సాధించాడు. పెర్త్ లో ఆస్ట్రేలియాను ఓడించిన రెండో ఏషియన్ కెప్టెన్ గా బుమ్రా చరిత్రకర్తాడు. అంతకుముందు ఈ ఘనతను అనిల్ కుంభే (2008) సాధించాడు. ఇక టెస్టుల్లో భారత కెప్టెన్ గా బొలింగ్ లో సాధించిన అత్యుత్తమ గణాంకాల జాబితాలో బుమ్రా నాలుగో స్థానంలో నిలిచాడు. ఈ జాబితాలో కపిల్ దేవ్ (10/35) వర్షన్ వెస్టిండీస్-1983బి బిషన్ సింగ్ (10/194) వర్షన్ ఆస్ట్రేలియా-1977బి బిషన్ సింగ్ (9/70) వర్షన్ న్యూజిలాండ్- 1976బి జస్ప్రిత్ బుమ్రా (8/72) వర్షన్ ఆస్ట్రేలియా- 2024బి కపిల్ దేవ్ (8/109) వర్షన్ ఆస్ట్రేలియా-1985. పిచ్ లో కాన్ ఫూటు తగ్గింది: బుమ్రావిజయసంతరం టీమిండియా కెప్టెన్ జస్ప్రిత్ బుమ్రా కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. తాను 2018లో ఆడిన పెర్త్ పిచ్ లో పోల్స్ టీ సారి పెర్త్ వికెట్ లో ఫూటు తగ్గిందని అన్నాడు. "సిరీస్ ను చక్కగా ఆరంభించడం సంతోషంగా ఉంది. తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఒకటి గురైన తర్వాత గొప్పగా పుంజుకున్న తీరు పట్ల గర్వపడుతున్నాను. 2018లో పెర్త్ లో ఆడినప్పుడు వికెట్ తొలుత సాఫ్ట్ గా ఉంది. ఆ తర్వాత వేగంగా-వేగంగా మారిపోయింది. ఆ అనుభవంతో పోల్స్ టీ ఈ వికెట్ కాన్ ఫూటు తగ్గింది. ప్రక్రియ, సామర్థ్యంపైనే నేను నమ్ముతాను. అనుభవం ఎంతో ముఖ్యం. అదే ఆటలో భిన్నంగా వేరుగానికే సాయపడుతుంది" "ఇక జైస్వాల్ టెస్టు కెరీర్ ను గొప్పగా ఆరంభించాడు. అతని కెరీర్ లో ఇదే అత్యుత్తమ ఇన్నింగ్స్ గా భావిస్తున్నా. అతను బంతిని వదిలేయడం, సందర్భాన్ని బట్టి ఎటాకింగ్ గేమ్ ఆడటం బాగుంది. విరాట్ కోహ్లా గురించి మాట్లాడాలంటే.. అతను ఫామ్ కోల్పోయాడనేది ఉండదు. సవాల్ నెకెట్లపై ఓ బ్యాట్ ఫామ్ ను అంచనా వేయలేం. అతను నెట్స్ లో మంచి లయతో ఉన్నాడు" అని బుమ్రా పేర్కొన్నాడు.



బ్యాటింగ్ వైఫల్యంతో ఓటం : ప్యాట్ కమిన్స్

బ్యాటింగ్ వైఫల్యంతో పాటు ప్రణాళికలకు తగ్గట్టు ఆడకపోవడమే తమ ఓటమిని శాసించిందని ఆస్ట్రేలియా కెప్టెన్ ప్యాట్ కమిన్స్ అన్నాడు. ఈ ఓటమి తీవ్ర నిరాశకు గురిచేసిందని చెప్పాడు. ఏదో ఒక మ్యాచ్ లో ఏది కలిసి రాలని, ఈ మ్యాచ్ కూడా అలాంటిదేనని తెలిపాడు. ఆస్ట్రేలియాతో ఐదు టెస్టు బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీలో భారత్ శుభారంభం చేసింది. పెర్త్ వేదికగా సోమవారం ముగిసిన తొలి టెస్టులో భారత్ 295 పరుగుల భారీ తేడాతో విజయం సాధించింది. ఆసీస్ గడ్డపై భారత్ కు ఇదే అతిపెద్ద విజయం. 534 పరుగుల భారీ లక్ష్యచేధనతో రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన ఆస్ట్రేలియా 238 పరుగులకే కుప్పకూలింది. భారత బౌలర్లలో బుమ్రా, సిరాజ్ మూడేసి

వికెట్లు తీయగా.. వాషింగ్టన్ సుందర్ రెండు వికెట్లు పడగట్టారు. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, హర్షిత్ రాణాకు తలో వికెట్ దక్కింది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం తమ ఓటమిపై స్పందించిన ప్యాట్ కమిన్స్... తప్పిదాలపై ఫోకస్ పెట్టి ఆడిల్లెడ్ వేదికగా జరిగే రెండో టెస్టు సిద్ధమవుతామని తెలిపాడు. తమ వ్యూహాలను సరిగ్గా అమలు చేయలేకపోయామన్నాడు. "ఈ ఓటమి తీవ్ర నిరాశకు గురిచేసింది. ఈ మ్యాచ్ కోసం మేం బాగానే సన్నద్ధమయ్యాం. జట్టులోని ప్రతి ఒక్కరు ఉత్సాహంగా కనిపించారు. కానీ ఫ్యాహాలను సరిగ్గా అమలు చేయలేకపోయాం. ఇదే మా ఓటమిని శాసించింది. రెండు రోజులు విశ్రాంతి తీసుకొని ఆడిల్లెడ్ లో ప్రాక్టీస్ మొదలు పెడుతాం. ఓటమి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటాం. తొలి టెస్టులో చేసిన తప్పిదాలపై చర్చిస్తాం. ఈ మ్యాచ్ లో మాకు

ఏది కలిసిరాలేదు. రెండో రోజు నుంచి పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. ముఖ్యంగా తొలి రోజు ఆటలో మా బ్యాటింగ్ వైఫల్యం తీవ్ర నష్టం చేసింది. ఆ రోజు మేం బ్యాటింగ్ మెరుగైన ప్రదర్శన చేయాల్సి ఉంది. జట్టులో చాలా మంది అనుభవం కలిగిన ఆటగాళ్లు ఉన్నారు. టీమ్ ఓటమికి దారితీసిన కారణాలను విశ్లేషిస్తాం. అని ప్యాట్ కమిన్స్ చెప్పుకొచ్చాడు. పోస్ట్ మ్యాచ్ ప్రజెంటేషన్ సందర్భంగా సరదా ఫుటన చోటు చేసుకుంది. మ్యాచ్ అనంతరం బుమ్రా, కమిన్స్.. పోస్ట్ మ్యాచ్ ప్రజెంటేషన్ కు సిద్ధమయ్యారు. ఇద్దరు ముచ్చట్లు మునిగిపోయారు. హెలాస్ ఆడమ్ గెల్ క్రిస్ట్.. ప్యాట్ కమిన్స్ ను పిలవగా.. అతను వినిపించుకోలేదు. బుమ్రాతో మాటల్లో లీనమయ్యారు. వెంసలే బుమ్రా పిలుస్తున్నారని చెప్పడంతో అప్పుడు వచ్చి ఓటమికి గల కారణాలు చెప్పాడు.

ఆర్ సీబీ లోకి భువనేశ్వర్ కుమార్

టీమిండియా వెటరన్ పేసర్, స్పింగ్ కింగ్ భువనేశ్వర్ కుమార్ ను రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు కొనుగోలు చేసింది. ముంబై ఇండియన్స్, లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తో పోటీ పడి మరి రూ. 10.75 కోట్ల భారీ ధరకు దక్కించుకుంది. రూ.2 కోట్ల కనిన ధరతో వేలంలోకి వచ్చిన ఈ వెటరన్ పేసర్ కోసం లక్నో సూపర్ జెయింట్స్, ముంబై ఇండియన్స్ తీవ్రంగా పోటీపడ్డాయి. ముంబై ఓనర్ ఆకాష్ అంబానీ, లక్నో ఓనర్ సంజీవ్ గోయెంకా తగ్గేదేలే అన్నట్లు బిడ్ వేసారు. దాంతో భువనేశ్వర్ కుమార్ ధర అమాంతం రూ. 10 కోట్లకు చేరింది. రూ. 10.50 కోట్లకు లక్నో ఆఫర్ బిడ్ వేయగా.. ముంబై తప్పుకుంది. లక్నో ఖాయమనే సమయంలో ఎంఠీ ఇచ్చిన ఆర్ సీబీ.. రూ. 10.75 కోట్లకు సొంతం చేసుకుంది. ఆఫర్ వరకు వేచి చూసిన ఆర్ సీబీ తెలివిగా వ్యవహరించి సొంతం చేసుకుంది. గత సీజన్ వరకు సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన భువనేశ్వర్ కుమార్.. 176 మ్యాచ్ లు ఆడి 181 వికెట్లు తీశాడు. 2011 నుంచి ఐపీఎల్ ఆడుతున్న భువీకి అపారమైన అనుభవం ఉంది. నకుల్ బాల్స్, యార్కర్లు, స్లోయర్ బాల్స్ వేయడంలో భువనేశ్వర్ కుమార్ స్పెషలిస్ట్. డెత్, పవర్ ఫ్లే బొలింగ్ స్పెషలిస్ట్ గా టీమిండియాతో పాటు సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు భువీ ఎన్నో విజయాలు అందించాడు. బెంగళూరు హెమామ్ గ్రౌండ్ చిన్నస్యామి స్టేడియానికి భువనేశ్వర్ కుమార్ బొలింగ్ సరిగా నరిపోతుంది. చిన్నమైదానంలో భువీ స్లో బొలింగ్ పరుగులు కట్టిడి చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ క్రమంలోనే భువీ కోసం ఆర్ సీబీ భారీ ధర చెల్లించింది. భువనేశ్వర్ కుమార్ ను కొనుగోలు చేయడంపై ఆర్ సీబీ



ఫ్యాన్స్ సంతోషం వక్రం చేస్తున్నారు. **ఆర్ సీబీ కొనుగోలు చేసిన ఆటగాళ్లు:**
జోష్ హేజిల్ వుడ్ (రూ. 12.50 కోట్లు), ఫిల్ సాల్ట్ (రూ. 11.50 కోట్లు), జితేష్ శర్మ (రూ. 11 కోట్లు), లివింగ్ స్టన్ (రూ. 8.75 కోట్లు), రసీక్ సలాం (రూ. 6 కోట్లు), సుయాష్ శర్మ (రూ. 2.60 కోట్లు), కృనాల్ పాండ్యా (రూ. 5.75 కోట్లు), భువనేశ్వర్ కుమార్ (రూ. 10.75 కోట్లు)

సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టులోకి అభినవ్ మనోహర్

భువనేశ్వర్ కుమార్.. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ టీమ్ లోకి దూసుకొచ్చిన కొత్త ప్లేయర్. సాబి అరేబియాలోని జెడ్డా వేదికగా కొనసాగుతున్న ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2025 మోగి ఆక్షన్ సందర్భంగా తొలి రోజే ఎస్ అర్ విహార్ సింగ్ కావ్యా మారన్ కంట్లో పడ్డ కన్నడిగుడు. భారీ రేటుకు అమ్ముడవుతాడు. 3.20 కోట్ల రూపాయలకు అతన్ని కొనుగోలు చేసింది సన్ రైజర్స్. 2022లో ఐపీఎల్ లో ఎంట్రి ఇచ్చిన అభినవ్ మొన్నటివరకు గుజరాత్ బ్లైటాన్స్ లో కొనసాగాడు. ఇప్పటివరకు ఆడిన 19 మ్యాచ్ లలో 231 పరుగులు చేశాడు. 132.76 స్ట్రైక్ రేటును నమోదు చేశాడు. అతని వ్యక్తిగత అత్యధిక స్కోర్ 43. ఈ సారి వేలంపాట కోసం అభినవ్ మనోహర్ ను గుజరాత్ బ్లైటాన్స్ లిటిజ్ చేసింది. దీనితో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టులో చోటు దక్కించుకోగలిగాడు. ఐపీఎల్ వేలంపాట కొనసాగుతున్న సమయంలో కర్ణాటక స్టేట్ క్రికెట్ అసోసియేషన్ నిర్వహిస్తున్న మహారాజ క్రోఫీ 2024లో చెలరేగాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో శివమొగ్గ లయన్స్ తరఫున ఆడుతున్నాడు అభినవ్. ఈ ట్రోఫీలో భాగంగా చిన్నస్యామి స్టేడియంలో బెంగళూరు బ్లాస్టర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో మెరుపులు మెరిపించాడు. తోయర్ మిడిల్ ఆర్డర్ లో బ్యాటింగ్ కు దిగిన అభినవ్.. 24 బంతుల్లోనే 59 పరుగులు చేసి, నాటోట్ గా నిలిచాడు. ఇందులో ఒక ఫోర్, ఏడు భారీ సిక్సర్లు ఉన్నాయి. అతనికి తోడుగా మోహితే బిడి, రోహన్ గుప్తా ఠాటిగా ఆడటంతో శివమొగ్గ లయన్స్.. నిర్ణీత 20 బంతుల్లో అయిదు వికెట్లు నష్టానికి 227 పరుగులు చేసింది. అనంతరం బ్లాస్టర్స్ కు దిగిన బెంగళూరు బ్లాస్టర్స్.. ఈ లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. ఈ క్రమంలో నాలుగు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయింది. కేప్టెన్ మయాంక్ అగర్వాల 17 బంతుల్లో 33, శుభాంగ్ హెర్తే- 41 బంతుల్లో ఆరు సిక్సర్లు, ఆరు ఫోర్లతో 85, వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సూరజ్ అవహాజా- 38 బంతుల్లో 9 సిక్సర్లు, 4 ఫోర్లతో 82 పరుగులు చేయడంతో బెంగళూరు బ్లాస్టర్స్ ఇంకా ఓ ఓవర్ మిగిలివుండగానే విజయం సాధించింది.





తనెవరో అందరికీ తెలుసు..

రిలేషన్ షిప్ పై - రఘ్నిక మందన్న

టాలీవుడ్ లో మోస్ట్ క్రేజ్ యెస్ కాంబోలో టాప్ లో ఉంటుంది విజయ్ దేవరకొండ - రఘ్నిక మందన్న గీతగోవిందం, డియర్ కామ్రేడ్ సినిమాలతో సిల్వర్ స్క్రీన్ పై మెలసిన ఈ ఇద్దరు ఆఫ్ స్క్రీన్ లో కూడా సూపర్ బాండింగ్ మెయింట్లైన్ చేస్తుంటారని తెలిసిందే. ఎప్పటికప్పుడు కలిసి కనిపిస్తూ నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా నిలుస్తుంటారు. ఈ ఇద్దరు రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్నారని చాలా కాలంగా నెట్టింట చర్చనడుస్తుంది. అయితే దీనిపై మాత్రం అటు రఘ్నికానీ, ఇటు విజయ్ దేవరకొండ కానీ సస్పెన్స్ మెయింట్లైన్ చేస్తూ వస్తున్నారు. అభిమానుల్లో నెలకొన్న డైలామాకు రఘ్నిక మందన్నా చెక్ పెట్టేసింది. చెన్నైలో జరిగిన పుష్ప 2 వేడుకలో తన రిలేషన్ షిప్ స్టేటస్ పై ఓపెన్ అయిపోయింది కన్నడ సోయగం. మీకు ఇష్టమైన వ్యక్తి ఎవరు..? అతడు ఇండస్ట్రీ చెందిన వాడేనా..? అని యాంకర్ అడిగిన ప్రశ్నకు స్పందిస్తూ.. అతడెవరో అందరికీ తెలుసునని చెప్పింది. రఘ్నిక సమాధానంతో ఆడిటోరియం అంతా అరుపులు, కేకలతో దగ్ధరిల్లిపోయింది. విజయ్ దేవరకొండతో ఉన్న రిలేషన్ షిప్ పై చాలా కాలంగా నెలకొన్న సస్పెన్స్ కు తాజా కామెంట్స్ తో పుల్ స్టాప్ పెట్టేసింది రఘ్నిక మందన్నా. మరోవైపు ఇటీవలే తాను డేటింగ్ లో ఉన్నారని, ఇప్పుడు తన వయస్సు 35 ఏండ్లు. ఇంకా సింగిల్ గా ఉండమంటారా..? అందరం ఏదో ఒకటైంటో పెళ్లి చేసుకోవాలిందే.. అంటూ రిలేషన్ షిప్ గురించి హింట్ ఇచ్చేలాడు విజయ్ దేవరకొండ. ఈ లెక్కన త్వరలోనే విజయ్ దేవరకొండ, రఘ్నిక మందన్నా పెండ్లిపై క్లారిటీ వచ్చే అవకాశాలు లేకపోలేదంటున్నారని సినీ జనాలు.



భక్తకన్నప్ప రిలేజ్ అప్పుడే..?

టాలీవుడ్ యాక్టర్ మంచు విష్ణు టైటిల్ రోల్ లో నటిస్తోన్న చిత్రం కన్నప్ప. బాలీవుడ్ డైరెక్టర్ ముఖేష్ కుమార్ సింగ్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రంలో కలెక్షన్ కింగ్ మోహన్ బాబు, గ్లోబల్ స్టార్ ప్రభాస్, మోహన్ లాల్, నయనతార, మధుబాల, శరత్ కుమార్, శివరాజ్ కుమార్, ఐశ్వర్య కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఆయా పాత్రలకు సంబంధించిన లుక్స్ విడుదల చేయగా.. నెట్టింట వైరల్ అవుతున్నాయి. తాజాగా సినీమా విడుదల తేదీని ప్రకటించారు మేకర్స్. లార్డ్ శివ అవర భక్తుడు కన్నప్ప చిత్రాన్ని 2025 ఏప్రిల్ 25న ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్రాండ్ గా విడుదల చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. ప్రభాస్-మారుతి కాంబినేషన్ లో వస్తోన్న రాజాసాల్ ఏప్రిల్ 10న విడుదల కానున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ లెక్కన ఏప్రిల్ లో రెండు సినిమాల మధ్య పోరు ఎలా ఉంటుందనేది ఆసక్తిగా మారింది. ఇప్పటికే కన్నప్ప నుంచి లాంచ్ చేసిన టీజర్, పోస్టర్లు నెట్టింట చక్కర్లు కొడుతూ.. సినీమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచేస్తున్నాయి. కన్నప్ప నుంచి షేర్ చేసిన తిన్నడు, ముందడు, చందడు, మారెమ్మ, పిలక-గిలక పాత్ర సోషల్ మీడియాలో రౌండ్ ఓఫ్ చేస్తున్నాయి. కన్నప్పలో బాలీవుడ్ యాక్టర్ అక్షయ్ కుమార్ శివుడిగా నటిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి మెలోడీ బ్రహ్మ మణిశర్మ, స్టీఫెన్ దేవసి మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోన్ గ్రేడ్ అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీని 24 ఫ్రేమ్స్ ఫ్యాక్టరీ, బ్యానర్స్ పై సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. పరుచూరి గోపాలకృష్ణ, బుర్రా సాయిమాధవ్, తోట ప్రసాద్ స్ట్రీమ్ పై అందిస్తున్నారు. మంచు విష్ణు తొలి పాన్ ఇండియా సినీమా కావడంతో అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి.



నేనంటే తనకు అస్సలు పడదు

: అషికా రంగనాథ్

అందం, అభినయ సామర్థ్యం రెండూ దండిగా ఉన్న కథానాయిక అషికా రంగనాథ్. కలిసొచ్చే అద్భుతం కోసం కళ్లలో దీపాలు వెట్టుకొని మరీ ఎదురు చూస్తున్నది ఈ కన్నడ కస్తూరి. సిద్ధార్థ్ కి జోడీగా ఈ అందాలభామ నటించిన 'మిస్ యు' సినీమా ఈ నెల 29న విడుదల కానుంది. ఎన్.రాజశేఖర్ దర్శకత్వంలో సామ్యూల్ నిర్మించిన ఈ చిత్రంపై అషికా ఎంతో ఆసక్తి పెట్టుకున్నది. ఇటీవల ఈ సినీమా గురించి తను మాట్లాడుతూ 'ఇందులో నా పేరు సుబ్బులక్ష్మి. సిద్ధార్థ్ పేరు వాసుదేవ్. నేనంటే తనకు అస్సలు పడదు. కానీ.. అనుకోకుండా నా ప్రేమలో పడిపోతాడు. కారణం ఏంటో తెరపైనే చూడాలి.' అంటూ చెప్పుకొచ్చింది అషికా రంగనాథ్. ఇంకా మాట్లాడుతూ 'నేను ఎలాంటి పాత్రలనైతే ఇష్టపడతానో.. అలాంటి పాత్ర సుబ్బులక్ష్మి. తను ఇన్నోసెంట్. పక్కా ట్రెడిషనల్. ఓ విధంగా ఇది సుబ్బులక్ష్మి కథే. ఇంతటి మంచి పాత్ర ఇచ్చిన దర్శకుడు రాజశేఖర్ కి, హీరో సిద్ధార్థ్ కి థ్యాంక్స్ చెప్పుకుంటున్నా' అని తెలిపింది అషికా.



హిందీలో ఎన్టీఆర్ కు రెండో సినీమా

జూనియర్ ఎన్టీఆర్ యాక్టర్ డ్రామా ప్రాజెక్ట్ వార్ 2 తో బాలీవుడ్ అంటి ఇస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయినా ముఖర్జీ డైరెక్షన్ లో హ్యాత్రిక్ రోషన్ మరో బిడ్ రోల్ లో నటిస్తానన్న ఈ చిత్రం ఘాటింగ్ దశలో ఉంది. కాగా ఈ సినీమా విడుదల కాకముందే తారక్ మరో హిందీ సినీమాకు సంబంధం చేశాడన్న వార్త నెట్టింట వైరల్ అవుతోంది. తాజా టాక్ ప్రకారం యశ్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ తో తారక్ మరో భారీ సినీమా కోసం చర్చలు జరుపుతున్నాడని జిటోన్ సర్కిల్ లో ఓ వార్త హాట్ టాపిక్ గా మారింది. ప్రముఖ బాలీవుడ్ దర్శకుడు చెప్పిన కథ తారక్ కు నచ్చిందట. అన్నీ అనుకున్నట్లుగా కుదిరితే 2025 చివరలో ఈ సినీమా లాంచ్ కాబోతుందట. ప్రస్తుతానికి ఆ డైరెక్టర్ ఎవరనేది సస్పెన్స్ నెలకొంది. యశ్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ తరచూ స్టార్ యాక్టర్లలో మూడు సినీమాల ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటుందని తెలిసిందే. మరీ ఎన్టీఆర్ కూడా ఇలాంటి అర్గిమెంట్ కు సంబంధం ఏమైనా చేశాడా..? అన్నది తెలియాల్సి ఉంది. మొత్తానికి ఏదేమైనా తారక్ త్వరలో హిందీలో రెండో సినీమాకు సైన్ చేసేందుకు రెడీ అవుతున్నాడన్నది మాత్రం నిజమేనని తాజా వార్తలు క్లారిటీ ఇచ్చేస్తున్నాయి. ఆర్ఆర్ఆర్ తో గ్లోబల్ స్టార్ డమ్ సంపాదించుకున్న తారక్ ఇక హిందీలో కూడా తన సత్తా చూపించాలని డిస్రైడ్ అయినట్లు తాజా న్యూస్ హింట్ ఇచ్చేస్తుంది.

వర్ష ఫోన్ స్విచ్

పోలీసులకు సమాచారం అందించాడు వర్ష. దీంతో రంగంలోకి దిగిన ఒంగోలు పోలీసులు హైదరాబాద్ లోని ఆర్టీవీ ఇంటికి వెళ్లారు. అయితే వర్ష అక్కడ లేకపోవడంతో పోలీసులు గాలింపు చేపడుతున్నారు. వర్ష ఫోన్ స్విచ్ అని వస్తుందని తెలుసానని. వర్ష తాను కోయంబత్తూరులో ఉన్నట్లు డిస్టంట్ చేయగా.. మరోవైపు సోషల్ మీడియాలో అతనితో వ్యతిరేక మాత్రం హైదరాబాద్ లోనే చూపిస్తున్నాయట. వర్షకు ఓ ప్రముఖ నటుడు తన ఫాంహౌజ్ లో ఆశ్రయం ఇచ్చినట్లుగా వార్తలు తెరపైకి వస్తున్నాయి. ఈ మేరకు శంషాబాద్, షాద్ నగర్ దగ్గర రెండు ఫాంహౌజ్ లపై ఏపీ పోలీసులు ఫోకస్ పెట్టినట్లు సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో వర్ష ఇంతకీ ఎక్కడున్నారో మరి అంటూ నెట్టింట తెగ చర్చించుకుంటున్నారని సినీ జనాలు.

