

ADVERTISING PRODUCT TELEVISION
'రాజముద్ర' తెలుగు దినపత్రికలో ప్రకటనల కోసం సంప్రదించగలరు
సెల్ : 9182 474 575

www.rajamudranews.com
రాజముద్ర
 ప్రతి అక్షరం - ప్రజల కోసం తెలుగు దిన పత్రిక
AKSHARA RAJAMUDHRA RNI No: TELTEL/2024/86684

ఇలేకరులు కావాలేను
 'రాజముద్ర' తెలుగు దినపత్రికలో పని చేయుటకు జిల్లాలు మరియు మండలాల వారీగా లిపోర్టర్లు కావాలేను. తెలుగు భాషలో ప్రావీణ్యం, ప్రజా సమస్యలపై పోరాట సూక్ష్మి, సమస్యలపై గళమెత్తగల వ్యక్తిత్వం, కలంతో ప్రశ్నించే ధైర్యం ఉన్నవారికి అవకాశం పలుకుతోంది.
సంప్రదించాల్సిన చిరునామా..
సెల్ : 9182 474 575

మేడ్చల్-మల్కాజ్గిరి	సోమవారం	04.05.2026	సంపుటి: 3	సంచిక: 92	పేజీలు: 8	వెల: 2/-
MEDCHAL-MALKAJGIRI	MONDAY	04.05.2026	VOLUME: 3	ISSUE: 92	PAGES: 8	COST: 2/-

ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ ఎత్తివేతకు కాంగ్రెస్ కుట్ర

- జీవో 7తో విద్యార్థుల భవిష్యత్ ప్రశ్నార్థకం
- ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పథకాన్ని బలహీనపరిచే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు
- రూ.10 వేల కోట్ల బకాయిలు చెల్లించకుండా కొత్త విధానాలతో మభ్యపెడుతున్న కాంగ్రెస్ సర్కారు : బీఆర్ఎస్ వర్కంగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్



బీజేపీని ఇరికిద్దాం...

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి టార్గెట్ ఫిక్స్
 రాజముద్ర న్యూస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ సీఎం సరికొత్త టార్గెట్ ఫిక్స్ చేసుకున్నారా? ఇప్పటి దాకా ఎవరూ ఊహించని నిర్ణయం తీసుకున్నారా? కేంద్ర మంత్రి భుజాన తుపాకీ పెట్టి రాష్ట్రంలో కాషాయ దళాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకున్నారా? బీజేపీ కూడా ఏ మాట్లాడలేని పరిస్థితి కల్పించాలనుకుంటున్నారా? రేవంత్ రెడ్డి కొత్త టార్గెట్ ఏంటి? అజెండా ఎలా ఫిక్స్ చేశారు? తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సరికొత్త వ్యూహాలకు పదును పెడుతున్నారు. ఆ దిశగా ఆర్రెడ్డి ఆయన టార్గెట్ ఫిక్స్ **మగతా 2వ పేజీలో..**

సింగరేణి చరిత్రలో మైలురాయి..

రామగుండం కోల్ మైన్ ప్రాజెక్టుకు గ్రీన్ సిగ్నల్..!
 రాజముద్ర న్యూస్, హైదరాబాద్ : సింగరేణి కాలరీస్ సంస్థ అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందించిన రామగుండం (ఆర్జీ) కోల్ మైన్ ప్రాజెక్టుకు కేంద్ర పర్యావరణ శాఖ నుంచి ప్రాథమిక అనుమతులు లభించడంతో సంస్థ చరిత్రలో కీలక మలుపు తిరిగింది. సుమారు ₹ 2,194.05 కోట్ల భారీ వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఈ మైన్ ప్రాజెక్టు, **మగతా 2వ పేజీలో..**



రైతున్న గుండెల్లో మంటలు..

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో భిన్న వాతావరణం

పగలు సెగలు.. సాయంత్రం జల్లులు
 పగలు భానుడి భగభగలు.. సాయంత్రం అకాల వర్షాలు తిరువతి, సిద్దిపేట, కాకినాడలో భిన్న వాతావరణ దృశ్యాలు గాలివానలతో మంటలపై పడుతున్న కోలుకోలేని దెబ్బ



- రాజముద్ర న్యూస్, హైదరాబాద్



మీర్పేట్లో ఓ కారు బీభత్సం
 బానెట్ పై వ్యక్తి వేలాడుతూ 2 కి.మీ ఈడ్చుకొని డ్రైవర్ ముందముల్లు జంక్షన్ వద్ద స్థానికులు అడ్డగించ

కరీంనగర్లో పట్టపగలు తుపాకుల మోత..

- జ్యువెలరీ షాపులో సిని ఫిక్సి దోపిడీ
- పీఎంజీ జ్యువెలరీలోకి చొరబడి సిబ్బందిపై కాల్పులు జరిపిన దుండగులు
- ఒక ఉద్యోగి మృతి.. ముగ్గురికి తీవ్ర గాయాలు.. ఇద్దరి పరిస్థితి విషమం
- బంగారం, వజ్రాభరణాలు దోచుకుని బైకులపై పరారైన బదుగురు ముఠా
- సీసీటీవీలో లికార్డెన్ నిందితుల కదలికలు.. సరిహద్దుల్లో పోలీసుల హైఅలర్ట్
- వ్యాపార వర్గాల్లో భయం.. భద్రతపై తీవ్ర ఆందోళన



కరీంనగర్ నగరం ఆదివారం పట్టపగలు తుపాకుల మోతతో ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడింది. అత్యంత రద్దీగా ఉండే ప్రాంతంలోని పీఎంజీ జ్యువెలరీ షాపులో బదుగురు **మగతా 2వ పేజీలో..**



అవినీతి, కుటుంబ, కుల రాజకీయాలను ప్రజలు నమ్మొద్దు

- తెలంగాణ రాజకీయాలపై అమెరికా నుంచి కేప పాల్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
- కొత్త పార్టీల వెనుక వ్యక్తిగత, కుటుంబ ప్రయోజనాలే ప్రధానమని ఆరోపణ
- ప్రజాసేవ పేరుతో స్వార్థ రాజకీయాలు చేసే ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్న సూచన
- కుటుంబ ఆధారిత రాజకీయాలకు తెలంగాణలో భవిష్యత్ లేదని స్పష్టం
- ప్రజలు నిజాయితీ రాజకీయాలను ఆదరించాలని ప్రజాశాంతి పార్టీ అధినేత పిలుపు

- రాజముద్ర న్యూస్, నేషనల్ బ్యూరో

- నేడే బదు రాష్ట్రాల ఎన్నికల ఫలితాలు..
- ఫలితాల కంటే ముందు నుంచే పందాల జోరు పెరిగింది
- ముఖ్యంగా పశ్చిమ బెంగాల్, తమిళనాడు ఫలితాలపై భారీగా బెట్టింగ్లు
- పోలీసుల నిషా పెరగడంతో బెట్టింగ్ రాయుళ్లు కొత్త మార్గాలు ఎంచుకుని, ప్రత్యేక యావ్ల ద్వారా పందాలు నిర్వహిస్తున్నారనే ప్రచారం

ఎన్నికల ఫలితాలపై దేశమంతా సర్వత్రా ఉత్కంఠ



మీర్పేట్లో విషాదం..
 డీజిల్ పోసుకుని బీటెక్ విద్యార్థిని అత్యుపాత్య ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో దారుణ నిర్ణయం తీసుకున్న యువతి గండిపేట ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో బీటెక్ తృతీయ సంవత్సరం చదువుతున్న కీర్తి కుటుంబ సభ్యులు బయటకు వెళ్ళిన వేళ ఘటన.. మంటల్లో కాలిపోయి మృతి



నన్ను డీజిపీగా చూడాలన్న కోరికే అమ్మను బతికించింది

- తల్లిని కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్న తెలంగాణ నూతన డీజిపీ
- తీవ్ర అనారోగ్యాన్ని జయించడానికి తల్లి మనోబలమే కారణమన్న సీపీ ఆనంద్
- కొడుకు డీజిపీ కావాలన్న ఆశయమే ఆమెకు జీవం పోసిందని వెల్లడి
- అమ్మ ఆనందం చూసి తానూ ఉప్పొంగిపోయానన్న పోలీస్ బాస్
- బాధ్యతలు చేపట్టిన వెంటనే కుటుంబ బంధంపై హృదయాన్ని తాత్పకున్న వ్యాఖ్యలు

రాజముద్ర న్యూస్, హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్ర నూతన డీజిపీగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సీపీ ఆనంద్ తన తల్లిపై చేసిన భావోద్వేగ వ్యాఖ్యలు హృదయాలను కదిలించాయి. ఇటీవల తన తల్లిని కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్న ఆయన, తన జీవితంలో ఈ పదవి ఎంత ముఖ్యమో, తల్లికి అది **మగతా 3వ పేజీలో..**



విమానం ఎమర్జెన్సీ డోర్ తెరిచి దూకేసిన ప్యాసింజర్

చెన్నై ఎయిర్పోర్టులో ఘటన వెలుగు చూసింది.

చెన్నై చెన్నై ఎయిర్పోర్టులో ఆదివారం షాకింగ్ ఘటన వెలుగు చూసింది. ఎయిర్ ఆరేబియా విమానంలోని ఓ ప్రయాణికుడు ఎమర్జెన్సీ తలుపు తెరిచి కిందకు దూకేశారు. పార్శ్వం నుంచి వచ్చిన విమానంలో ఈ ఘటన జరిగింది. విమానం ల్యాండ్యూరింగ్ టాక్సీ మీదుగా టెర్రినల్ వేపు వెళుతున్న తరుణంలో ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం, విమానం మెల్లిగా కదులుతున్న సమయంలో ఈ ఘటన జరిగిందని ఎయిర్పోర్టు సీనియర్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. ఈ ఘటనలో ప్రయాణికులు, సిబ్బంది ఎవరికీ ఎలాంటి నష్టం జరగలేదని తెలిపారు. విమానం కూడా దెబ్బతినలేదని చెప్పారు. అప్పటికే ప్రయాణికుడు అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లు కూడా వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రయాణ సమయంలోనే ఆయన వాంతులు చేసుకున్నట్లు కూడా తెలిసింది. ఇక విషయం తెలియగానే అప్రమత్తమైన సీఆర్పీఎఫ్ సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ప్రయాణికుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అనంతరం ఆయనను పోలీసులకు అప్పగించారు. ఈ ఘటన కారణంగా ఎయిర్పోర్టు కార్యకలాపాలకు స్వల్ప అంతరాయం ఏర్పడింది. తెల్లవారుజామున 3.23 గంటల నుంచి గంట పాటు రన్వేను మూసేసి ఇతర విమానాలను రెండ్ రన్వేపై మళ్లించారు. ఇక విమానం నుంచి దూకిన ప్యాసింజర్ ఎవరో ఇంకా తెలియరాలేదు. అయితే, ఆయన తమిళనాడుకు చెందిన వారని సమాచారం. ఘటనపై దర్యాప్తు ప్రారంభించారు.

బీజేపీకి 500 ఓట్ల ఆధిక్యం ఉన్నా రికౌంటింగ్ కోరండి

టీఎంసీ కౌంటింగ్ ఏజెంట్లకు మమతా బెనర్జీ బిశాసనార్థం..

కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద ఉండాలని ఆదేశం



కోల్కతా: దేశవ్యాప్తంగా ఎంతో ఆసక్తి రేకెత్తిస్తున్న పశ్చిమ బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాల లెక్కింపునకు మరొకటి గంటల సమయం మాత్రమే ఉండటంతో తృణమూల కౌంటింగ్ అధినేత్రులు, ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ తన పార్టీ శ్రేణులను అప్రమత్తం చేశారు. ఆదివారం నాడు పార్టీ నేతలు మరియు కౌంటింగ్ ఏజెంట్లతో నిర్వహించిన పర్యవేక్షణలో ఆమె పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ముఖ్యంగా ఏదైనా నియోజకవర్గంలో బీజేపీ అభ్యర్థికి 500 నుండి 700 ఓట్ల వరకు మాత్రమే స్వల్ప ఆధిక్యం ఉంటే, తక్షణమే రికౌంటింగ్ కోసం డిమాండ్ చేయాలని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ ఆ మార్జిన్ 1,000 ఓట్ల వరకు ఉన్నా సరే రికౌంటింగ్ కోరాలని ఏజెంట్లకు సూచించారు. కౌంటింగ్ ప్రక్రియలో నిఘా మరియు సమన్వయం అత్యంత కీలకమని మమతా బెనర్జీ పేర్కొన్నారు. సోమవారం ఉదయం లెక్కింపు ప్రారంభమయ్యే సమయానికి అందరూ సిద్ధంగా ఉండాలని, ఎటువంటి జాప్యం జరగకుండా ఉండేందుకు ఆదివారం రాత్రి కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద లేదా సమీపంలోని హోటళ్లలో బస్ చేయాలని ఆదేశించారు. గ్రామీణ మరియు సుదూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే అభ్యర్థులు, ఏజెంట్ల ముందుగానే చేరుకోవాలని ఆమె సూచించారు. మే 4న తాను అధికారికంగా మీడియా సమావేశం నిర్వహించే వరకు ఏ ఒక్క ఏజెంట్ కూడా కౌంటింగ్ కేంద్రాన్ని విడిచి వెళ్లరాదని కఠినంగా చెప్పారు. పశ్చిమ బెంగాల్లోని 294 నియోజకవర్గాల్లో టీఎంసీ 200కు పైగా స్థానాల్లో ఘనవిజయం సాధిస్తుందని మమతా బెనర్జీ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అయితే, గెలుపుపై నమ్మకం ఉన్నప్పటికీ కౌంటింగ్ సమయంలో ఏమాత్రం అలసత్వం ప్రదర్శించవద్దని ఆమె హెచ్చరించారు. కౌంటింగ్ కేంద్రాల వద్ద కార్యకర్తలు కలిసికట్టుగా పనిచేస్తూ, ప్రతి ఓటు లెక్కింపును నిశితంగా గమనించాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. ఈ సేవార్థంలో బెంగాల్ ఫలితాలపై సర్వత్రా ఉత్సాహం నెలకొంది.

పూజల పేరుతో దారుణం

మహిళను భయపెట్టి పలుమార్లు అత్యాచారం..



బెంగళూరు, మే 3: పూజల పేరు చెప్పి ఓ జ్యోతిష్యుడు దారుణానికి ఒడిగట్టాడు. బ్యూటీషియన్పై పలుమార్లు అత్యాచారం చేశాడు. అత్యాచారం విషయం బయటకు వెలిగితే భర్త, కుమారుడు రక్తం కక్కుకుని చనిపోతారంటూ భయపెట్టి మరీ దారుణానికి పాల్పడ్డాడు. బాధితురాలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయటంతో ఈ సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసులు తెలిసిన వివరాల మేరకు.. బెంగళూరుకు చెందిన ఓ మహిళ రాజాజీనగర్లో బ్యూటీషియన్ నడుపుతోంది. ఆమెకు కొన్ని నెలల క్రితం మోహన్ కుమార్ అనే వ్యక్తికి పరిచయం ఏర్పడింది. పరిచయాన్ని ఆసరాగా చేసుకుని కొన్ని రకాల పూజలు చేస్తే ఆర్థికంగా వృద్ధి చెందే అవకాశం ఉందని మోహన్ ఆమెను నమ్మించాడు. 2025, జనవరి 30వ తేదీన ఆమెను రామనగర్లోని పిరమిడి వ్యాటికి తీసుకెళ్లాడు. నిర్మాణపు ప్రదేశంలో ఆమెపై అత్యాచారం చేయాలని చూశాడు. తర్వాత పూజ కోసం ఆమెను మైసూర్లోని చాముండి హిల్స్కు తీసుకెళ్లాడు. అక్కడినుంచి తిరిగి వస్తున్నప్పుడు కారులో ఆమెపై అత్యాచారం చేశాడు. అత్యాచారం విషయం బయటకు వెలిగితే కుటుంబాన్ని శపిస్తానని బెదిరించాడు. ఫిబ్రవరి 10వ తేదీన మోహన్ మహిళ ఇంటికి వెళ్లాడు. ఆమె భర్త, కొడుకును బయటకు పంపించాడు. తర్వాత ఆమెపై అత్యాచారం చేశాడు. తన మాట వినకపోతే భర్త, కొడుకును చంపేస్తానని బెదిరించాడు. రోజురోజుకు అతడి చేధింపులు పెరగటంతో మహిళ తట్టుకోలేకపోయింది. పోలీసులను ఆశ్రయించింది. మోహన్పై ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. పరాలిలో ఉన్న మోహన్ కోసం గాలిస్తున్నారు.

ధిల్లీలో ఘోర అగ్నిప్రమాదం

- ఏసీ పీఐ తొమ్మిది మంది మృతి
- ఒక కుటుంబానికి చెందిన వారు సజీవదహనం..
- 15 మందిని రక్షించిన సిబ్బంది

న్యూఢిల్లీ, మే 3: దేశ రాజధాని ధిల్లీలోని వివేక్ విహార్ ప్రాంతంలో ఆదివారం ఉదయం పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఒక ఇంట్లో ఎయిర్ కండిషనర్ (ఏసీ) అకస్మాత్తుగా పేలిపోవడంతో భారీ అగ్నిప్రమాదం సంభవించింది. ఈ దుర్ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన తొమ్మిది మంది సజీవదహనమయ్యారు. నివాస గృహంలో అపర్చిన ఏసీ ఒక్కసారిగా పేలడంతో మంటలు క్షణాల్లో రెండో అంతస్తు మొత్తాన్ని కమ్మేశాయి. మంటల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో లోపల ఉన్న వారికి బయటకు వచ్చే అవకాశం లేకుండా పోయింది. ఈ ప్రమాదంలో పలువురు తీవ్రంగా గాయపడగా, వారిని వెంటనే చికిత్స నిమిత్తం సమీప ఆసుపత్రులకు తరలించారు. ప్రమాదం గురించి సమాచారం అందిన వెంటనే అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. ప్రాణాలకు తెగించి సహాయక చర్యలు చేపట్టిన సిబ్బంది, సుమారు 15 మందిని సురక్షితంగా రక్షించగలిగారు. గంటల పాటు శ్రమించిన అనంతరం



మంటలు అదుపులోకి వచ్చాయి. ఈ ప్రమాదంపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ప్రాథమిక విచారణలో ఏసీ పేలుడే ప్రధాన కారణమని భావిస్తున్నారు. వేసవి కాలంలో ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వాడకంపై నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నాసిరకం పరికరాలు వాడకూడదని, తగిన భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో స్థానిక ప్రాంతంలో తీవ్ర భయాందోళనలు నెలకొన్నాయి.

లేట్ పిచ్చితో ఒకరి మృతి.. నలుగురికి గాయాలు

• రంగంలోకి దిగిన ఆల్టి..

ఉత్తర్ ప్రదేశ్: చిన్న పిల్లల నుంచి పండు ముసలి వరకూ చాలా మంది సోషల్ మీడియాకు అతుక్కుపోతున్నారు. అందరి లాగానే తామూ ఫేమస్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నారు. పాపులర్ అయ్యేందుకు రీల్స్ చేస్తూ కొంతమంది నష్టాలు పాలు అవుతుండగా.. ఏం చేస్తేనా సరే ఫేమస్ కావాలని మరికొంతమంది పిచ్చి పనులు చేస్తూ ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. తాజాగా ఇలాంటి ఘటనే ఉత్తర్ ప్రదేశ్లో చోటు చేసుకుంది. రీల్స్ మోజు ఒకరి ప్రాణం తీయగా.. నలుగురిని ప్రాణాపాయ స్థితిలోకి నెట్టేసింది. ఉత్తర్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రం గోరఖ్ పూర్ జిల్లా సిద్ధార్థనగర్కు చెందిన ఐదుగురు చిన్నారులు శనివారం నాడు రీల్స్ చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటల సమయంలో కాన్సిరామ్ అసానీయే కాలనీలోని ఓ పాడుపడిన వాల్టర్ ట్యాంక్ వద్దకు వెళ్లారు. దానిపైకి ఎక్కి రీల్స్ తీయాలని అనుకున్నారు. అయితే, ఆ వాల్టర్ ట్యాంక్ దాదాపు కూలిపోయే స్థితిలో ఉంది. ఐదుగురు కలిసి ట్యాంక్ మెట్లు ఎక్కి దాదాపు పైవరకూ చేరుకున్నారు. ఇంతలో



ఒక్కసారిగా మెట్లు కుప్పకూలాయి. ఈ ప్రమాదంలో ముగ్గురు చిన్నారులు సైనుంచి పడిపోయారు. వారిలో ఒకరు ప్రాణాలు కోల్పోగా.. మరో ఇద్దరు తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. వారిని స్థానికులు హుటాహుటిన ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. మరో ఇద్దరు ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకుని ట్యాంక్ పైకి ఎక్కేశారు. స్థానికుల సహాయంతో మేరకు జిల్లా స్థాయి అధికారులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. పరిస్థితిని పరిశీలించి బాలురను కాపాడేందుకు ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలను రంగంలోకి దింపారు. అయితే, వర్షం కారణంగా వారిని కాపాడేందుకు ఎన్డీఆర్ఎఫ్ చేసిన ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యాయి.

5 పోరాట క్షేత్రాలు.. 823 సీట్లు

నేడు ఐదు రాష్ట్రాల్లో ఓట్ల లెక్కింపు తేలనున్న అభ్యర్థుల భవిష్యత్

న్యూఢిల్లీ: దేశవ్యాప్తంగా ఉత్సాహం రేపుతున్న నాలుగు రాష్ట్రాల మరియు ఒక కేంద్రపాలిత ప్రాంతం అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలకు సమయం ఆసన్నమైంది. ఏప్రిల్ 9 నుండి 29 వరకు మొత్తం 823 స్థానాలకు జరిగిన పోలింగ్ ప్రక్రియ ముగియడంతో, సోమవారం ఉదయం 8 గంటల నుండి ఓట్ల లెక్కింపు ప్రారంభం కానుంది. ఇందుకు సంబంధించి ఎన్నికల కమిషన్ అన్ని కేంద్రాల్లో కట్టడిచేయడం ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది.

పశ్చిమ బెంగాల్: హోరాహోరీ పోరు

బెంగాల్లో ఈసారి మార్పు భాయమని మెజారిటీ ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేస్తున్నాయి. అధికార టీఎంసీకి గట్టి పోటీనిస్తూ బీజేపీ విజయతేతనం ఎగురవేస్తుందని సర్వేలు చెబుతున్నప్పటికీ, మమతా బెనర్జీ మాత్రం 200కు పైగా సీట్లతో తామే నాలుగోసారి అధికారంలోకి వస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

కేరళ: యూడీఎఫ్కు మొగ్గు

కేరళలో కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీఎఫ్ విజయం సాధిస్తుందని మెజారిటీ సర్వేలు పేర్కొన్నాయి. మొత్తం



140 సీట్లలో యూడీఎఫ్ 78 నుండి 94 వరకు స్థానాలను గెలుచుకునే అవకాశం ఉందని 'యాక్సిస్ మై ఇండియా', 'సీ-ఓటర్' సర్వేలు వెల్లడించాయి.

అస్సాం: తిరిగి బీజేపీకి పట్టం

అస్సాంలో హిమంత బిశ్మ శర్మ సారథ్యంలోని బీజేపీ కూటమి మూడోసారి అధికారాన్ని నిలబెట్టుకోవడం భాయమని ఎగ్జిట్ పోల్స్ స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఎన్నికల కూటమి 85 నుండి 100 వరకు సీట్లతో క్లీన్ స్వీప్ చేసే అవకాశం ఉందని అంచనా.

తమిళనాడు: డీఎంకే వర్సెస్ టీపీకే

తమిళనాడులో ఎంకే స్థానిక సారథ్యంలోని డీఎంకే మరోసారి అధికారాన్ని ఆశిస్తుండగా, నటుడు విజయ్

నేతృత్వంలోని టీపీకే పార్టీ అనూహ్య ఫలితాలను సాధించుకోతున్నట్లు ఎగ్జిట్ పోల్స్ అంచనా వేయడం విశేషం. టీపీకే మరియు డీఎంకే కూటమిల మధ్య హోరాహోరీ పోరు సాగి అవకాశం ఉందని 'యాక్సిస్ మై ఇండియా' తెలిపింది.

పుదుచ్చేరి: ఎన్డీయే ధీమా

కేంద్రపాలిత ప్రాంతమైన పుదుచ్చేరిలో ఎన్డీయే కూటమి తన అధికారాన్ని నిలబెట్టుకుంటుందని పోస్ట్పోల్స్ అంచనా వేశారు. మొత్తం 30 స్థానాల్లో ఎన్డీయే 15 నుండి 19 సీట్లను గెలుచుకునే అవకాశం ఉందని 'పీపుల్స్ పల్స్' సర్వే పేర్కొంది. నేడు ఉదయం ప్రారంభం కానున్న ఈ కౌంటింగ్ ప్రక్రియతో ఈ ఐదు ప్రాంతాల్లో రాజీయే బదిలీ పాలన ఎవరదనెడి తెలిపోనుంది.

రాఘవ్ చద్దాకు రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్

న్యూఢిల్లీ: ఆమె ఆర్మీ పాల్సీని వీడిన ఎంపీలపై పంజాబ్ ప్రభుత్వం యంత్రాంగం రాజకీయ కక్ష సాధింపునకు పాల్పడుతోందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు రాజ్యసభ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దా ఫిర్యాదు చేయనున్నారు. ఈ విషయాన్ని రాష్ట్రపతి దృష్టికి తీసుకువెళ్లేందుకు అపాయింట్మెంట్ కోరారు. ఇందుకు రాష్ట్రపతి సానుకూలంగా స్పందించారు. మే 5న అపాయింట్మెంట్ ఇచ్చారు. రాజ్యసభ ఎంపీలు రాఘవ్ చద్దా, సందీప్ పాఠక్, అశోక్ మిట్టల్ గత నెలలో ఆవోతో తెగతెంపులు చేసుకుని బీజేపీలో చేరారు. రాజ్యసభ ఎంపీలు హర్షజన్ సింగ్, రాజీందర్ గుప్తా, విక్రమ్ జిత్ సింగ్, స్వాతి



మలివార్ సైతం బీజేపీలోకి వెళ్లిపోయారు. తమ పార్టీ నుంచి గెలిచిన ఎంపీలు బీజేపీలో విలీనమవుతూ చట్టవిరుద్ధమని, ఈ విషయాన్ని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము దృష్టికి ఈనెల 5న తీసుకువెళ్లనున్నట్లు పంజాబ్ ముఖ్యమంత్రి భగవంత్ మాన్ సైతం తెలిపారు. కాగా, పార్టీ మారిన కొద్దిరోజులకే ఎంపీ సందీప్ పాఠక్పై పంజాబ్ పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. రెండు కేసుల్లో అయినపై ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు అయింది. నాసిబెయిలబుల్ కేసులు కావడంతో ఆయనను అరెస్టు చేస్తారనే ప్రచారం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే పంజాబ్ పోలీసులు పాఠక్ పంజాబ్ నివాసం వద్ద భారీగా మోహరించడం, ఆయన ఢిల్లీలోని తన నివాసం వెనుక వైపు నుంచి కారులో అజ్ఞాత ప్రదేశంలోకి వెళ్లిపోవడం వంటి పరిణామాలు చోటుచేసుకున్నాయి. దీనిపై రాఘవ్

చద్దా ఘాటుగా స్పందించారు. బీజేపీలో చేరిన ఎంపీలపై తప్పుడు కేసులు పెట్టడానికి పంజాబ్ ప్రభుత్వం యంత్రాంగం ప్రయత్నిస్తోందని, దీనిపై ఫిర్యాదు చేసేందుకు రాష్ట్రపతి అపాయింట్మెంట్ కోరాలని తెలిపారు.

రోజూ ఒక నారింజ పండును తప్పనిసరిగా తినాల్సిందే..



o.r.a.n.g.e.

రుస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్యంగా కనిపిస్తారు. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ ను తొలగిస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను నాశనం చేస్తుంది. దీని వల్ల పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

నారింజ పండ్లను తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో ఎర్ర రక్త కణాలు వృద్ధి చెందుతాయి. రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. దీంతో బీపీ తగ్గుతుంది. హైబీపీ ఉన్నవారికి నారింజ పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఒక నారింజ పండును తింటుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లను తింటుంటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తనాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. నారింజ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశక్తి పెరిగేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. మలబద్దకం తగ్గుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కూడా..

డయాబెటీస్ ఉన్నవారు చెందే నారింజ పండ్లను తినవచ్చు. ఇందులో భయం చెందాల్సిన పనిలేదు.

నారింజ పండ్లను తింటే షుగర్ పెరుగుతుందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది అపోహ. ఇందులో నిజం లేదు. ఎందుకంటే నారింజ పండు గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ 40గా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పండును తింటే షుగర్ లెవల్స్ అమాంతం పెరగవు. పైగా ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ షుగర్ లెవల్స్ ను తగ్గించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక డయాబెటీస్ ఉన్నవారు కూడా నిరభయంతరంగా ఈ పండ్లను రోజూ తినవచ్చు. ఇందులో సందేహించాల్సిన పనిలేదు. ఇక ఈ పండ్లలో సిట్రేట్స్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీల్లో స్ట్రోస్టు ఏర్పడకుండా చూస్తాయి. అందువల్ల కిడ్నీ స్ట్రోస్టు ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. అలాగే మూత్రం పీహెచ్ స్థాయిలు సరైన రీతిలో ఉంటాయి. దీని వల్ల మూత్రాశయం, కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా నారింజ పండును రోజూ ఒకటి చొప్పున తింటుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

నారింజ పండ్ల మనకు ఏదాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. చలికాలం సీజన్ లో ఇవి మనకు మార్కెట్లో ఎక్కువగా దర్శనమిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాల్లో అత్యధిక మొత్తంలో లభించే పండ్లలో నారింజ పండు కూడా ఒకటి. నారింజ పండ్లను అనేక రకాలుగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని నేరుగా అలాగే తినవచ్చు. లేదా జ్యూస్ చేసి తాగవచ్చు. ఇతర పండ్లతో కలిపి సలాడ్ రూపంలోనూ తినవచ్చు. అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి నారింజ పండ్లను తినాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఈ పండ్లలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. రోజూ కచ్చితంగా ఒక నారింజ పండును తినాలని, దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పోషకాహార నిపుణులు సైతం సూచిస్తున్నారు. చిన్నారుల నుంచి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పండ్లను కచ్చితంగా రోజూ తినాలని వారు చెబుతున్నారు.

విటమిన్ సి..

నారింజ పండ్లలో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. విటమిన్ సి అధికంగా లభించే పండ్లలో నారింజ పండు ముందు పరుసలో నిలుస్తుంది. ఒక మీడియం సైజు నారింజ పండును తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సిలో 100 శాతం లభిస్తుంది. విటమిన్ సి వల్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక



రోజూ 30 నిమిషాల పాటు స్కిప్పింగ్ చేస్తే.. ఎన్ని అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వ్యాయామం చేయాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఒకప్పుడు ప్రజలు శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు. రోజూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉండేవారు. దీంతో వారికి చక్కని వ్యాయామం జరిగేది. దీని వల్ల వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. వృద్ధాప్యం వచ్చినా శారీరక దారుణ్యం ఉండేది. కానీ ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులోనే అన్ని రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం వ్యాయామం లేదా శారీరక శ్రమ లేకపోవడమే అని చెప్పవచ్చు. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కచ్చితంగా రోజూ వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే మనకు అనేక రకాల వ్యాయామాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిల్లో చాలా మంది తమకు సౌకర్యవంతంగా ఉండే వ్యాయామాలను చేస్తుంటారు. ఇక అలాంటి వ్యాయామాల్లో స్కిప్పింగ్ కూడా ఒకటి. దీన్నే రోప్ జంపింగ్ లేదా స్కిప్పింగ్ రొప్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాయామాన్ని చాలా మంది చేస్తుంటారు. అయితే దీన్ని రోజూ చేయడం వల్ల మనకు అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

కొవ్వు కరుగుతుంది..

స్కిప్పింగ్ వల్ల శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరా పెరుగుతుంది. కార్బన్ డయాక్సైడ్ సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతుంది. స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు చక్కని వ్యాయామం అవుతుంది. ముఖ్యంగా పొట్ట, తొడలు, పిరుదులకు చక్కని వ్యాయామం అవుతుంది. దీంతో ఆయా భాగాల్లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. శరీరం సన్నగా నాణ్యంగా మారుతుంది. కండరాలు దృఢంగా మారి చక్కని డేహ్ దారుణ్యం సొంతవుతుంది. శరీరంలో శక్తి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఉత్సాహం గా పనిచేస్తారు. సీరసం, అలసట ఉండవు. బద్ద కం పోతుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల శరీరం లోని కొవ్వు సులభంగా కరిగిపోతుంది. రోజూ 30 నిమిషాల పాటు స్కిప్పింగ్ చేస్తే శరీరం సుమారుగా 300 క్యాలరీల వరకు శక్తిని ఖర్చు చేస్తుంది. దీంతో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అధిక బరువు సులభంగా తగ్గుతారు.

ఎముకల ఆరోగ్యానికి..

స్కిప్పింగ్ చేయడం వల్ల చర్మం సైతం సురక్షితంగా ఉంటుంది. చర్మానికి రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. పోషకాలు లభిస్తాయి. వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. చర్మం శుభ్రంగా మారుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. యువ్యంగా కనిపిస్తారు. సాధారణంగా వయస్సు మీద పడే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. దీనికి క్యాల్షియం లోపం తోడైతే ఎముకలు పెళుసుగా మారి త్వరగా విరిగిపోయేందుకు అవకాశాలు ఉంటాయి. అయితే రోజూ స్కిప్పింగ్ చేస్తే వృద్ధాప్యంలో ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని నిపుణులు తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చేయడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో ఎముకలు చాలా బలంగా మారుతాయి. ఇలా ఈ వ్యాయామం మనకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కనుక రోజూ స్కిప్పింగ్ చేయడం మరిచిపోకండి. చూసుకోవచ్చు.

గుండెకు చక్కని వ్యాయామం..

స్కిప్పింగ్ ను రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల పాటు చేస్తే ఎన్నో లాభాలు ఉంటాయని ఫిట్ నెస్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే స్కిప్పింగ్ అనల అలవాటు లేని వారు రోజుకు 30 నిమిషాల చేయడం కష్టం అవుతుంది. కనుక ముందుగా 5 నిమిషాలతో ప్రారంభించాలి. క్రమంగా ఆ సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలి. దీని వల్ల రోజూ 30 నిమిషాల పాటు స్కిప్పింగ్ చేసే సామర్థ్యం వస్తుంది. ఇలా ఈ వ్యాయామం చేస్తే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. స్కిప్పింగ్ వల్ల గుండెకు చక్కని వ్యాయామం అవుతుంది. దీన్ని అత్యుత్తమ, ఖర్చు లేని కార్డియో వ్యాయామంగా చెప్పవచ్చు. దీని వల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్తం, ఆక్సిజన్ సరఫరా సక్రమంగా అవుతాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. బీపీ నియంత్రించుకోవడంలో ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

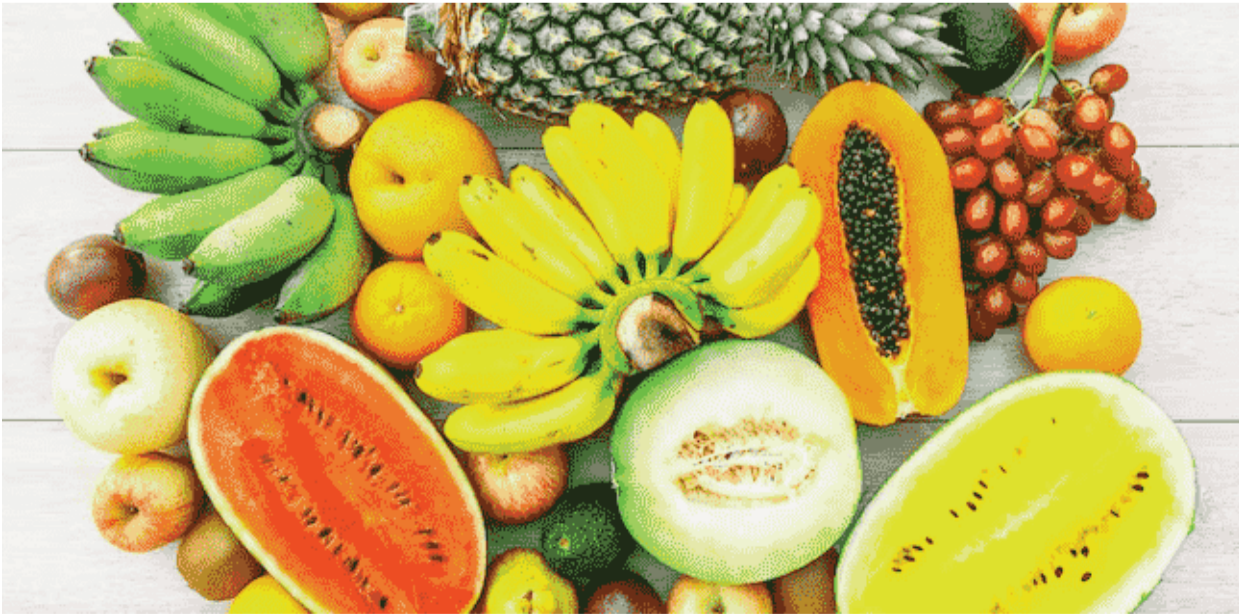
అధిక బరువుతో అవస్థలు పడుతున్నారా..?

అయితే ఈ పండ్లను రోజూ తినండి, ఎంతో మేలు జరుగుతుంది..!

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. శరీరంలో అధికంగా చేరిన కొవ్వును కరిగించుకునేందుకు నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. అధికంగా బరువు పెరిగేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, వేళకు భోజనం చేయకపోవడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, ధైరాయిడ్ వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు ఉండడం వంటివి అధికంగా బరువు పెరిగేలా చేస్తాయి. బరువు అధికంగా ఉన్నవారు కచ్చితంగా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వేళకు భోజనం చేయాలి. తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించాలి. జంక్ ఫుడ్ తినడం తగ్గించాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తింటుండాలి. దీని వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు.

బెల్లెలు, యాపిల్..

అధిక బరువు తగ్గేందుకు గాను బెల్లె పండ్లు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రెలు, బ్లూబెర్రెలు, రాస్ బెర్రెల వంటి బెల్లె పండ్లను రోజూ తింటుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల వీటిని తింటే కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సైతం బరువు తగ్గేందుకు దోహదం చేస్తాయి. రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తింటుంటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాలని అవసరమే రాదు అని అంటుంటారు. ఆ ప్రకారమే రోజూ ఒక యాపిల్ పండును తింటుంటే శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించుకుని అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. బరువు తగ్గేలా చేయడంలో యాపిల్స్ ఎంతో మేలు



చేస్తాయి. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ బరువును నియంత్రించే ఉంటుంది. **గ్రేప్ ఫ్రూట్, పుచ్చకాయలు..** అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి గ్రేప్ ఫ్రూట్ కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని తింటే బరువు తగ్గేందుకు అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల మెటబాలిజం సైతం పెరుగుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉండే విటమిన్లు

సి, ఎ బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తాయి. పుచ్చకాయలు మనకు కేవలం వేసవిలోనే కాదు, ప్రస్తుతం అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. అందువల్ల పుచ్చకాయలను తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ పండ్లను తింటే కడుపు నిండిన భావన కలిగి ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. ఆహారం తక్కువగా తినేలా చేస్తాయి. దీని వల్ల బరువు తగ్గడం తేలికవుతుంది. **పియర్స్, కివి, అపకాడ్..** పియర్స్ పండ్లను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నా కూడా

మేలు జరుగుతుంది. ఈ పండ్లు కూడా బరువును తగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ పండ్లలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గేలా చేస్తుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. రోజూ ఒక కివి పండును తింటున్నా కూడా ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. కివి పండ్లను తింటే ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి ఉండదు. శరీరంలో కొవ్వు పెరుకుపోకుండా చూసుకోవచ్చు. దీని వల్ల అధిక బరువు తగ్గుతారు. రోజూ ఒక అపకాడ్ ను తింటున్నా కూడా అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ పండ్లలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడమే కాకుండా బరువు తగ్గేందుకు కూడా దోహదం చేస్తాయి. ఇలా ఆయా రకాల పండ్లను తరచూ తింటుంటే అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువు సమస్యతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. శరీరంలో అధికంగా చేరిన కొవ్వును కరిగించుకునేందుకు నానా అవస్థలు పడుతున్నాయి. అధికంగా బరువు పెరిగేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, వేళకు భోజనం చేయకపోవడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తినడం, ధైరాయిడ్ వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలు ఉండడం వంటివి అధికంగా బరువు పెరిగేలా చేస్తాయి. బరువు అధికంగా ఉన్నవారు కచ్చితంగా తగిన జాగ్రత్తలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వేళకు భోజనం చేయాలి. తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించాలి. జంక్ ఫుడ్ తినడం తగ్గించాలి. అలాగే ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను తింటుండాలి. దీని వల్ల శరీరంలోని కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు.

ఐపీఎల్లో 200 వికెట్లు తీసిన తొలి విదేశీ ప్లేయర్ గా సునీల్ నరైన్ రికార్డ్!

ఐపీఎల్ (IPL 2026) చరిత్రలో కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టు వెన్నెముకగా నిలిచే సునీల్ నరైన్ మరో అరుదైన ఘనతను తన ఖాతాలో వేసుకున్నాడు. హైదరాబాద్ లోని రాజీవ్ గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ స్టేడియంలో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జరిగిన మ్యాచ్ లో నరైన్ ఈ అద్భుతమైన మైలురాయిని చేరుకున్నాడు. ఈ మ్యాచ్ లో తన మొదటి వికెట్ పడగొట్టడం ద్వారా ఐపీఎల్ లో 200 వికెట్లు పూర్తి చేసుకున్న మొదటి విదేశీ ప్లేయర్ గా అతను రికార్డ్ సృష్టించాడు. ఓవరాల్ గా చూస్తే ఈ లీగ్ లో 200 వికెట్ల డబుల్ సెంచరి మార్కును అందుకున్న మూడో బౌలర్ గా నరైన్ నిలిచాడు.

ఎల్లెట్ రిస్కులో నరైన్..
ఐపీఎల్ లో ఇప్పటివరకు కేవలం ఇద్దరు బౌలర్లు మాత్రమే 200 వికెట్ల క్లబ్ లో ఉన్నారు. రాజస్థాన్ రాయల్స్ స్పిన్నర్ యుజువేంద్ర చాహల్ (228 వికెట్లు), రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరు పేసర్ భువనేశ్వర్ కుమార్ (215 వికెట్లు) ఈ జాబితాలో ముందు వరుసలో ఉండగా, ఇప్పుడు నరైన్ వారి సరసన చేరాడు. 197 ఐపీఎల్ మ్యాచ్ లో 25 సగటుతో నరైన్ ఈ 200 వికెట్ల మార్కును చేరుకున్నాడు. అయితే ఇక్కడ ఒక విశేషం ఉంది. 2012లో తన ఐపీఎల్ కెరీర్ ప్రారంభించినప్పటి నుండి నరైన్ కేవలం కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ జట్టుకే ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాడు. దీంతో ఒకే ఫ్రాంచైజీ తరపున ఆడుతూ 200 వికెట్లు తీసిన తొలి బౌలర్ గా అతను చరిత్రపుటల్లో నిలిచాడు.

అద్భుతమైన ఎకానమీ రేట్..
నరైన్ బౌలింగ్ లో కేవలం వికెట్లు తీయడమే కాదు, పరుగులను నియంత్రించడంలో కూడా అతను దిట్ట. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 100 కంటే ఎక్కువ వికెట్లు తీసి, 7 లోపు ఎకానమీ రేట్ (6.8) కలిగిన ఏకైక బౌలర్ సునీల్ నరైన్ మాత్రమే. బ్యాటర్లను ముప్పుతిప్పలు పెట్టే అతని బౌలింగ్ శైలి ఇప్పటికీ అతుకుచిక్కని మిస్టరీగానే ఉంది. ఐపీఎల్ లో అత్యధిక సార్లు నాలుగు వికెట్లు తీసిన బౌలర్ల జాబితాలో కూడా నరైన్ రెండో స్థానంలో ఉన్నాడు. అతను ఇప్పటివరకు 8 సార్లు ఈ ఘనత సాధించగా, చాహల్ 9 సార్లు ఈ ఘోరీ చేశాడు. నరైన్ గణాంకాల్లో ఒక పైన్ వికెట్ హాల్ (Fifer) , ఒక హ్యాట్రిక్ కూడా ఉండటం విశేషం.

ఆల్ రౌండర్ గా తిరుగులేని ప్రదర్శన..
నరైన్ కేవలం బౌలర్ గానే కాకుండా బ్యాటర్ గా కూడా విధ్వంసం సృష్టించగలడు. ఐపీఎల్ లో అతను ఇప్పటివరకు 1,820 పరుగులు చేశాడు. ఇందులో ఒక సెంచరి , 7 హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. అతని స్ట్రైక్ రేట్ 165.30గా ఉండటం గమనార్హం. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 1,000 పరుగులు మరియు 200 వికెట్లు తీసిన తొలి ఆల్ రౌండర్ గా అతను సరికొత్త రికార్డ్ నెలకొల్పాడు. అతని అద్భుతమైన ఆటతీరుకు గుర్తింపుగా మూడు సీజన్లలో (2012, 2018 మరియు 2024) 'మాస్ట్ వ్యూయబల్ ప్లేయర్' (MVP) అవార్డును గెలుచుకున్నాడు. ఏ ఇతర ప్లేయర్ కూడా రెండు సార్ల కంటే ఎక్కువ ఈ అవార్డును గెలవలేదు.

టీ20 క్రికెట్ లో టాప్ 3..
ఓవరాల్ టీ20 క్రికెట్ లో కూడా నరైన్ రికార్డులు కట్ట చెదిరేలా ఉన్నాయి. మొత్తం 591 మ్యాచ్ లో అతను 621 వికెట్లు తీశాడు. 6.17 ఎకానమీ రేట్ తో పరుగులు ఇస్తూ బ్యాటర్లను కట్టిడి చేస్తున్నాడు. అతని కెరీర్ లో 12 సార్లు నాలుగు వికెట్లు ప్రదర్శనలు, ఒకసారి ఐదు వికెట్లు ప్రదర్శన ఉన్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా టీ20 ఫార్మాట్ లో అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్లలో రషీద్ ఖాన్ (712), డ్వేన్ బ్రావో (631) తర్వాత నరైన్ మూడో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. కెరీర్ చివరి దశలో ఉన్నా నరైన్, అతని బౌలింగ్ లో పదును ఏమాత్రం తగ్గలేదు. అందుకే అతన్ని కేకేఆర్ జట్టు తమ అత్యంత విలువైన ఆటగాడిగా చూసుకుంటుంది.

ఎస్ఆర్ఐహెచ్ ఆరో ఐజయానికి కల్లం వేసిన కేకేఆర్



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ అత్యంత ఉత్సాహభరితంగా సాగుతోంది. ముఖ్యంగా సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ (SRH) యువ బ్యాటర్ అభిషేక్ శర్మ తన అద్భుతమైన ఫామ్ తో అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాడు. కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ (KKR) తో జరిగిన 45వ మ్యాచ్ లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఓటమి పాలైనప్పటికీ, వ్యక్తిగత ప్రదర్శనలో అభిషేక్ శర్మ తన ముద్రను వేయగలిగాడు. తన దూకుడుతో కూడిన బ్యాటింగ్ శైలి ద్వారా అత్యధిక పరుగులు సాధించిన ఆటగాళ్ల జాబితాలో మొదటి స్థానానికి చేరుకుని, ప్రతిష్టాత్మకమైన 'ఆరెంజ్ క్యాప్' ను దక్కించుకున్నాడు. అంతక ముందు ఇది కేవలం రాహుల్ దగ్గర ఉండగా.. నేడు 15 పరుగులు చేసిన అభిషేక్ శర్మకు ఈ క్యాప్ మళ్లీ వచ్చింది. జట్టు విజయానికి దూరమైనా, అతని వ్యక్తిగత ప్రతిభ మాత్రం ఈ సీజన్ లో హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

ప్రస్తుత ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో అభిషేక్ శర్మ ఒక పవర్ హాస్ లా కనిపిస్తున్నాడు. అతని గణాంకాలు చూస్తే ఈ విషయం స్పష్టమవుతుంది. 10 మ్యాచ్ లలో అభిషేక్ శర్మ మొత్తం 440 పరుగులు చేసి ఆరెంజ్ క్యాప్ రేసులో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. 48.89 సగటుతో పరుగులు సాధిస్తూ నిలకడను ప్రదర్శిస్తున్నాడు. టీ20 ఫార్మాట్ కు తగ్గట్టుగా 206.57 అద్భుతమైన స్ట్రైక్ రేట్ తో ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై విరుచుకుపడుతున్నాడు. ఈ సీజన్ లో అతని అత్యుత్తమ స్కోరు 135 నాటాట్.

ఇప్పటివరకు 1 సెంచరి మరియు 3 హాఫ్ సెంచరీలు సమాధు చేశాడు. తన ఇన్నింగ్స్ లలో మొత్తం 41 ఫోర్స్ , 32 సిక్సర్లు బాదాడు. కేవలం రాహుల్ (433 పరుగులు), హెన్రీచ్ బెల్లీ (425 పరుగులు) వంటి దిగ్గజ ఆటగాళ్లను వెనక్కి నెట్టి అభిషేక్ నంబర్ 1 స్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. కేకేఆర్ జట్టు 7 వికెట్ల తేడాతో విజయం సాధించినప్పటికీ.. అభిషేక్ వ్యక్తిగత పోరాటం ఆరెంజ్ క్యాప్ రూపంలో ఫలించింది. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు అతడు ప్రధాన బలంగా మారాడు. అతని దూకుడు ఇలాగే కొనసాగితే ఈ సీజన్ ముగిసేసరికి మరిన్ని రికార్డులు సృష్టించే అవకాశం ఉంది. ఇక మ్యాచ్ విషయానికి వస్తే.. పరుగు విజయాలతో దూసుకుపోతూ, ఈ మ్యాచ్ లో గెలిచి ఆరో విజయాన్ని తన ఖాతాలో వేసుకోవాలని భావించిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ (SRH) ఆశలపై కేకేఆర్ నీళ్లు చల్లింది. తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన సన్రైజర్స్ ను తక్కువ స్కోరుకే పరిమితం చేసిన కోల్ కతా, అనంతరం 18.2 ఓవర్లలోనే లక్ష్యాన్ని చేదించింది. అంగ్లీష్ రఘువంశీ (59) బాధ్యతాయుతమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడగా, అజింక్య రహానే (43) అతనికి పక్కని సహకారం అందించారు. ఈ ఓటమితో సన్రైజర్స్ విజయ పరంపరకు బ్రేక్ పడటమే కాకుండా, పాయింట్ల పట్టికలో అగ్రస్థానానికి వెళ్లే అవకాశం చేజారింది. కేకేఆర్ బౌలర్లు, బ్యాటర్లు సమిష్టిగా రాణించి హైదరాబాద్ జట్టుకు చుక్కలు చూపారు.



రూ.15,600 కోట్ల భారీ డీల్ రాజస్థాన్ రాయల్స్ కు కొత్త యజమాన్యం

ఐపీఎల్ లో అత్యంత ప్రజాదరణ కలిగిన ఫ్రాంచైజీల్లో ఒకటైన రాజస్థాన్ రాయల్స్ యజమాన్యంలో భారీ మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త లక్ష్మీ ఎన్. మిట్టల్ కుటుంబం, సీరమ్ ఇన్స్టిట్యూట్ అధినేత అదర్ పూనావాలాతో కలిసి ఈ ఫ్రాంచైజీని కొనుగోలు చేయడానికి ఒప్పందం కుదుర్చుకుంది. మనోజ్ బదాలే నేతృత్వంలోని ప్రస్తుత కన్వర్షియం నుంచి ఈ జట్టును సుమారు 1.65 బిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లకు (దాదాపు రూ.15,600 కోట్లు) సొంతం చేసుకున్నారు. ఐపీఎల్ చరిత్రలోనే ఇది అత్యంత విలువైన ఒప్పందాల్లో ఒకటిగా నిలిచింది.

మొదట అమెరికన్ డాలర్ల వేతన కల్ సోమానీ కన్వర్షియం 1.63 బిలియన్ డాలర్ల బిడ్ తో ముందుకొచ్చినా, నిధుల సమీకరణ సమస్యలు, ద్యూ డిలిజెన్స్ ప్రక్రియలో వచ్చిన ఇబ్బందుల వల్ల ఆ డీల్ రద్దైంది. దీంతో మిట్టల్ కుటుంబం రంగప్రవేశం చేసి అదర్ పూనావాలాతో కలిసి రాజస్థాన్ రాయల్స్ ను చేజిక్కించుకుంది.

కొత్త యజమాన్య నిర్మాణం ప్రకారం మిట్టల్ కుటుంబం దాదాపు 75 శాతం మొజారిటీ వాటాను కలిగి ఉండగా, అదర్ పూనావాలా సుమారు 18 శాతం వాటా దక్కించుకోనున్నారు. మిగిలిన వాటా మనోజ్ బదాలే సహా ప్రస్తుత పెట్టుబడిదారుల వద్ద కొనసాగునుంది. ఈ ఒప్పందంలో కేవలం ఐపీఎల్ జట్టు మాత్రమే కాకుండా, పార్ట్ రాయల్స్ (దక్షిణాఫ్రికా టీ20 లీగ్), బార్బడోస్ రాయల్స్ (కరీబియన్ ప్రీమియర్ లీగ్) జట్టు కూడా భాగస్వామ్యంగా ఉన్నాయి. యజమాన్య మార్పు అనంతరం బోర్డులో లక్ష్మీ మిట్టల్, ఆదిత్య మిట్టల్, వనిమా మిట్టల్-భాటియా, అదర్ పూనావాలా, మనోజ్ బదాలే కొనసాగునున్నారు. మనోజ్ బదాలే తన అనుభవంతో కొత్త యజమాన్యానికి వ్యూహాత్మక సలహాదారుడిగా ఉండనుండగా, ఈ ఒప్పందం 2026 మూడో డ్రామాసికంలో పూర్తి కావచ్చని అంచనా. అయితే లీసీఐఐ, సీసీఐ, ఐపీఎల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సహా సంబంధిత నియంత్రణ సంస్థల ఆమోదం అనంతరమే ఇది అధికారికంగా అమల్లోకి రానుంది.



ఆ నలుగురికి ఇదే తొలి, చివరి సీజన్

ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (IPL) అంటేనే ప్రతిభకు పట్టాభిషేకం. ఇక్కడ రాణించిన వారు రాత్రికి రాత్రే స్ట్రోలుగా మారిపోతారు. వైబ్ సూర్యవంశీ, అన్ను ల్ కాంబోజ్ వంటి యువ ఆటగాళ్లు తమ సత్తా చాటుతూ చరిత్ర సృష్టించుంటే, మరికొందరు మాత్రం ఒత్తిడికి చిత్తువుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ ఏడాది అరంగేట్రం చేసిన కొందరు ఆటగాళ్లు తమ ప్రదర్శనతో ఫ్రాంచైజీలను తీవ్రంగా నిరాశపరిచారు.



1. డానిష్ మలేవార్ (ముంబై ఇండియన్స్):

విదర్భకు చెందిన 22 ఏళ్ల ఓపెనర్ డానిష్ మలేవార్ మీద ముంబై ఇండియన్స్ భారీ అంచనాలు పెట్టుకుంది. టోపాత్ శర్మ గాయపడటంతో బ్యాట్ కు ఓపెనర్ గా ఉన్న ఇతనికి అనూహ్యంగా అవకాశం దక్కింది. కానీ, గుజరాత్ టైటాన్స్ తో జరిగిన డెబ్యూ మ్యాచ్ లో కేవలం 2 పరుగులు మాత్రమే చేసి నిరాశపరిచాడు. ఆ తర్వాత చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో జరిగిన హై-ప్రోజెక్ట్ మ్యాచ్ లో గోల్డెన్ డక్ (సున్నా) అవుట్ అయ్యాడు. దీంతో ముంబై మేనేజ్మెంట్ ఇతనిపై నమ్మకం కోల్పోయింది. రాబోయే వేలంలో ఇతనికి అవకాశం దక్కడం దాదాపు అసాధ్యమే.

2. సాహెల్ పరాభ్ (ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్):

18 ఏళ్ల ఈ యువ బ్యాటర్ మహారాష్ట్ర

తరపున దేశవాళీ క్రికెట్ లో అదరగొట్టాడు. దీంతో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ నిశాంకను తప్పించి మరి ఇతనికి ఓపెనింగ్ ఛాన్స్ ఇచ్చింది. అయితే, రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుతో జరిగిన మ్యాచ్ లో సీనియర్ పేసర్ భువనేశ్వర్ కుమార్ వేసిన వేగానికి సాహెల్ దగ్గర సమాధానం లేకపోయింది. కేవలం రెండు బంతులు ఎదుర్కొని డెడ్ బాల్ అయ్యాడు. ఐపీఎల్ లాంటి పెద్ద టోర్నీల్లో పదే పదే అవకాశాలు రావు. సాహెల్ కెరీర్ కు ఇది పెద్ద ఎదురుదెబ్బగా మారింది.

3. కృష్ణ భగత్ (ముంబై ఇండియన్స్):

పంజాబ్ నుంచి వచ్చిన 21 ఏళ్ల ఫాస్ట్ బౌలర్ కృష్ణ భగత్ పట్ల హార్నిక్ పాండ్యా జట్టు పెద్ద రిస్క్ తీసుకుంది. దీపక్ చాహర్ వైఫల్యంతో కృష్ణకు ప్లేయింగ్ ఎలెవన్ లో చోటు దక్కింది. కానీ, తమ ఆడిన మూడు

మ్యాచ్ లోనూ దారుణంగా పరుగులు సమర్పించుకున్నాడు. 10.5 ఎకానమీ రేటుతో బౌలింగ్ చేస్తూ ఒక్క వికెట్ కూడా పడగొట్టలేకపోయాడు. ఒక ఫాస్ట్ బౌలర్ గా కీలక సమయాల్లో వికెట్లు తీయలేకపోవడం ఇతని భవిష్యత్తును ప్రశ్నార్థకం చేసింది.

4. జార్జ్ లిండే (లక్నో సూపర్ జాయింట్స్):

దక్షిణాఫ్రికా ఆల్ రౌండర్ జార్జ్ లిండే కథ కొంచెం భిన్నమైంది. వేలంలో అన్ సోల్ట్ గా మిగిలిపోయిన ఇతనికి హాసరంగ స్థానంలో లక్నో జట్టులో అవకాశం దక్కింది. మూడు మ్యాచ్ లో అవకాశం వచ్చినా.. బ్యాట్ తో కేవలం 31 పరుగులు, బౌలింగ్ లో కేవలం ఒక వికెట్ మాత్రమే తీశాడు. 34 ఏళ్ల వయస్సులో ఉన్న లిండేకు, విదేశీ ఆటగాళ్ల కోటాలో ఇలాంటి ప్రదర్శన చేస్తే తదుపరి సీజన్ లో చోటు దక్కడం కష్టమే.

వచ్చిన అవకాశాన్ని అందిస్తున్న వారే ఐపీఎల్ చరిత్రలో నిలుస్తారు. ఈ నాలుగురు ఆటగాళ్లకు 2026 సీజన్ మొదటిది మరియు చివరిది అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. వీరి స్థానంలో కొత్త టాలెంట్ కోసం ఫ్రాంచైజీలు వేట మొదలుపెట్టే అవకాశం ఉంది.

కింగ్స్ కు షాక్!

పోరాడి ఓడిన పంజాబ్ జట్టు టైటాన్స్ ఖాతాలో ఉత్తంర విజయం అదరగొట్టిన సుదర్శన్, సుందర్ హోల్డర్ ఖాతాలో నాలుగు వికెట్లు



అప్పాదాబాద్: సరేంద్ర మోడీ స్టేడియంలో ఆదివారం జరిగిన ఐపీఎల్ ఉత్తంర టైటాన్స్ నాలుగు వికెట్ల తేడాతో అద్భుత విజయం సాధించింది. ఆఖరి బంతి వరకు నరాలు తెగే ఉత్తంరగా సాగిన ఈ మ్యాచ్ లో గుజరాత్ ఆటగాళ్లు సమిష్టిగా సత్తా చాటారు. మొదట బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్ నిట్టికెట్ 20 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సస్టైనీ 163 పరుగులు చేసింది. అనంతరం గుజరాత్ 19.5 ఓవర్లలో 6 వికెట్లు కోల్పోయి 167 పరుగులు చేసి విజయ కేతనం ఎగరచేసింది.

రాణించిన సూర్యాన్స్..

టాన్ గెలిచిన గుజరాత్ టైటాన్స్ మొదట బౌలింగ్ ఎంచుకుంది. దీంతో బ్యాటింగ్ కు దిగిన పంజాబ్ కింగ్స్ కు ఓ మోస్తరు ఆరంభం లభించింది. యువ సంచలనం సూర్యాన్స్ షెడ్డే కేవలం 29 బంతుల్లోనే 57 పరుగులు చేసి జట్టుకు భారీ స్కోరు అందించే ప్రయత్నం చేశాడు.

అతనికి జతగా మార్కస్ స్టోయిన్స్ (31 బంతుల్లో 40), చివర్లో మార్కో జాన్సెన్ (11 బంతుల్లో 20) రాణించారు. మిగతా బ్యాటర్లు విఫలం కావడంతో పంజాబ్ 163 పరుగులకే పరిమితమైంది. గుజరాత్ బౌలర్లలో జాన్సెన్ హోల్డర్ 4 ఓవర్లలో 24 పరుగులిచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టి పంజాబ్ నుండి విరచాడు. కగిసో రబడ 2, మహ్మద్ సిరాజ్ 2 వికెట్లు తీశారు.

ఆడుకున్న సుదర్శన్, సుందర్

164 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన గుజరాత్ టైటాన్స్ కు ఓపెనర్ జోన్ బట్టర్ (22 బంతుల్లో 26) శుభారంభం అందించాడు. ఆ తర్వాత వచ్చిన సాయి సుదర్శన్ (41 బంతుల్లో 57) బాధ్యతాయుత ఇన్నింగ్స్ తో జట్టును నిలబెట్టాడు. క్రీజాలో పాతుకుపోయి పంజాబ్ బౌలర్లను దీటుగా ఎదుర్కొన్నాడు. చివర్లో వాషింగ్టన్ సుందర్ (23 బంతుల్లో 40 నాటాట్) అద్భుతమైన పోరాట పటిమ కనబరిచాడు. ఒకవైపు వికెట్లు పడుతున్నా ఏమాత్రం ఒత్తిడికి గురికాకుండా ఆఖరి ఓవర్ వరకు క్రీజాలో నిలబడి ఒక బంతి మిగిలి ఉండగానే జట్టుకు చిరస్మరణీయ విజయాన్ని అందించాడు. పంజాబ్ బౌలర్లలో ఆర్డీవ్ సింగ్ 2, విజయ్ కుమార్ వైశాక్ 2, మార్కస్ స్టోయిన్స్ ఒక వికెట్ తీసినా జట్టును గెలిపించలేక పోయాడు.



పూజా కార్యక్రమాలతో మొదలైన గోపీచంద్ కొత్త సినిమా..

ఐ.వెంకట్ దర్శకత్వంలో భారీ ప్రాజెక్ట్!



యాక్షన్ హీరో గోపీచంద్ తన 34వ చిత్రాన్ని ఆదివారం నాడు పూజా కార్యక్రమాలతో లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. 'యాత్ర', 'ఆనందో బ్రహ్మ' వంటి విజయవంతమైన చిత్రాలను నిర్మించిన 70ఎం ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై విజయ్ చిల్లా, శశి దేవిరెడ్డి ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత భారీ బడ్జెట్ తో నిర్మిస్తుండగా. యాక్షన్ కొరియోగ్రాఫర్ గా ఇండస్ట్రీలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న వి.వెంకట్, ఒక గ్రిప్పింగ్ మరియు రూటెడ్ కథతో ఈ సినిమాను వెండితెరపై ఆవిష్కరించబోతున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన అనాస్థోల్ పోస్టర్ ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలను పెంచింది. ముందుతున్న ఆకాశం, ఒక కొండపై గంభీరంగా నిలబడిన బ్లాక్ పాంథర్ విజువల్స్ చూస్తుంటే, ఇది ఒక ఇంటెన్స్ మైథికల్ యాక్షన్ డ్రామా అని స్పష్టమవుతోంది. ఈ చిత్రానికి టాలీవుడ్ టాప్ టెక్నిషియన్స్ పనిచేస్తున్నారు. సామ్ సి.ఎస్ (**ఎ **) సంగీతాన్ని అందిస్తుండగా, శామ్ దత్ ఐఎస్ సి ఛాయాగ్రహణం బాధ్యతలు చేపట్టారు. జాతీయ అవార్డు గ్రహీత శ్రీకర్ ప్రసాద్ ఎడిటర్ గా, రామకృష్ణ-మానిక్ ప్రొడక్షన్స్ డిజైనర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం గోపీచంద్ 'భరత్ వర్' అనే పీరియడ్ చిత్రంలో నటిస్తుండగా, ఆ సినిమా పూర్తయిన వెంటనే ఈ కొత్త ప్రాజెక్ట్ పూటింగ్ ప్రారంభం కానుంది

బ్రేక్ వ తర్వాత మళ్ళీ ప్రేమలో పడ్డ అక్షరా సింగ్



భోజీపురి సిని పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా నిలిచిన పవన్ సింగ్ - అక్షరా సింగ్ ప్రేమకథ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. గతంలో ఈ ఇద్దరి రిలేషన్ షిప్ పెద్ద చర్చకు దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు బ్రేక్ వ తర్వాత అక్షరా సింగ్ మళ్ళీ ప్రేమలో పడినట్లు వెల్లడించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇటీవల ఓ **టూటూబ్ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన అక్షరా సింగ్ తన లవ్ లైఫ్ గురించి ఓపెన్ అయ్యారు. "అవును, నేను ప్రస్తుతం ప్రేమలో ఉన్నాను" అని స్పష్టంగా చెప్పారు. అయితే ఆ ప్రేమ గురించి పూర్తి వివరాలు వెల్లడించడానికి ఇంకా సమయం ఉందని పేర్కొన్నారు. "ప్రేమ అనే పదంలోని మొదటి అక్షరం వద్దనే ఉన్నాను. పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న తర్వాత మరన్ని విషయాలు చెబుతాను" అంటూ ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. గతంలో పవన్ సింగ్ తో అక్షరా సింగ్ ప్రేమలో ఉన్నారని, ఇద్దరూ పెళ్లి చేసుకుంటారని కూడా ప్రచారం జరిగింది. కానీ 2018లో పవన్ సింగ్ జ్యోతి సింగ్ ను వివాహం చేసుకోవడంతో వారి బంధం ముగిసింది. అనంతరం అక్షరా సింగ్ ఆయనపై పలు ఆరోపణలు చేయడం కూడా పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. ఇప్పుడు మళ్ళీ ప్రేమలో ఉన్నారని చెప్పినప్పటికీ, తన ప్రియుడి పేరును మాత్రం అక్షరా సింగ్ వెల్లడించలేదు. "పేరు చెప్పితే దిష్టి తగులుతుందేమో అని పిస్తోంది" అంటూ చిరునవ్వుతో సమాధానం ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం తన ప్రేమను అర్థం చేసుకునే దశలో ఉన్నారని, భవిష్యత్తులో భాగస్వామి మనస్తత్వం తనకు సరిపోతుందా లేదా అన్నది తెలుసుకున్న తర్వాత పెళ్లి గురించి ఆలోచిస్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. మొత్తానికి, గత ప్రేమ విఫలమైనా ముందుకు సాగుతూ కొత్త జీవితాన్ని ఆహ్వానిస్తున్న అక్షరా సింగ్ నిర్ణయం అభిమానుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. మరి ఈ అమ్మడు తన లవ్ కి సంబంధించిన పూర్తి విషయాలు ఎప్పుడు బయట పెడుతుందా అని అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు

ఓటీటీకి డెకాయ్ట్ మూవీ

అడివి శేష్ హీరోగా షానిల్ డియో తెరకెక్కించిన యాక్షన్ హావీ 'డెకాయ్ట్'. సుప్రీయ యార్గర్ గడ్డ నిర్మించిన ఈ సినిమాలో మూజాల్ రాకూర్ హీరోయిన్ గా నటించింది. ఇక ఈ హావీని ఏప్రిల్ 10న రిలీజ్ చేశారు. ఈ సినిమా బాక్సాఫీస్ వద్ద కలెక్షన్స్ వరంగా? అందరగాట్టింది. తొలిరోజే రూ. 15 కోట్లతో రికార్డ్ క్రియేట్ చేసింది. అంతేకాకుండా కేవలం హావీ రోజుల్లోనే రూ.34.77 కోట్లకు పైగా వసూళ్లు సాధించింది. తాజాగా ఈ హావీ ఓటీటీ రిలీజ్ డేట్ వచ్చేసింది. ఈ చిత్రాన్ని మే 8వ తేదీ నుంచి స్ట్రీమింగ్ చేయనున్నారు. ?అమెజాన్ ప్రైమ్ వేదికగా ఈ సినిమా అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ విషయాన్ని అఫీషియల్ గా ప్రకటించారు. ఈ హావీ తెలుగుతో పాటు కన్నడ, మలయాళం, తమిళ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. కాగా.. ఈ చిత్రంలో అనురాగ్ కశ్యప్, ప్రకాష్ రాజ్, కామాక్షి భాస్కర్ కీలక పాత్రల్లో నటించారు.

గ్లామర్ పాత్రలకు బ్రేక్ ..

శ్రీలీల కెరీర్ లో కొత్త మలుపు

టాలీవుడ్ లో తక్కువ కాలంలోనే స్టార్ హీరోయిన్ గా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న శ్రీలీల ఇప్పుడు తన కెరీర్ లో కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోంది. 'పెళ్లిసందడి' సినిమాతో అలరించిన ఆమె, అద్భుతమైన డాన్స్, ఆకట్టుకునే నటనతో యువతలో మంచి ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకుంది. వరుసగా స్టార్ హీరోల సరసన సటిస్టూ కెరీర్ గ్రాఫ్ ను వేగంగా పెంచుకున్నప్పటికీ, ఇటీవల ఆమె నటించిన కొన్ని భారీ సినిమాలు ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలే కనీసం అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీలీల తన రూట్ ను మార్చుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటి వరకు గ్లామర్, కమర్షియల్ పాత్రలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చిన ఆమె, ఇకపై బలమైన కథాంశం ఉన్న సినిమాలపై దృష్టి పెట్టాలని భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా కుటుంబ కథా చిత్రాలు, భావోద్వేగాలకు ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్రల్లో నటించాలని తన కోరికను వెల్లడించింది. ఇక ప్రస్తుతం ఈ యంగ్ హీరోయిన్ కోలివుడ్ పైనా ఫోకస్ పెంచింది. ఇప్పటికే 'పరాశక్తి' అనే తమిళ చిత్రంతో అక్కడి ప్రేక్షకులకు పరిచయమైన ఆమె, ఇప్పుడు ధనుష్ సరసన ఆయన 55వ చిత్రంలో నటిస్తోంది. ఈ క్రేజీ ప్రాజెక్టు భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. అలాగే టాలీవుడ్ లో కూడా ఓ సినిమాతో బిజీగా ఉంది. అయితే తన కెరీర్ ప్రయాణంపై స్పందించిన శ్రీలీల, "వైవిధ్యభరితమైన పాత్రలే నటిగా నాలోని పూర్తి ప్రతిభను బయటకు తీస్తాయి. కేవలం గ్లామర్ పాత్రలే పరిమితం కావడం ఇష్టం లేదు. ప్రేక్షకులకు గుర్తుండిపోయే పాత్రలు చేయాలనుకుంటున్నాను" అని పేర్కొంది. అందుకే ఇకపై కథల ఎంపికలో మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తానని తెలిపింది. శ్రీలీల చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సినీ వర్గాల్లో చర్చ నీయాంశంగా మారాయి. ఆమె తీసుకున్న ఈ కొత్త దిశలోని నిర్ణయం కెరీర్ కు ఎంతవరకు సహాయపడుతుందో చూడాలి. అయితే నటిగా మరింత వైవిధ్యం చూపించాలని ఉన్న ఆమె తనను అభిమానులు స్వాగతిస్తున్నారు. కాగా, శ్రీలీల చివరిగా పవన్ కళ్యాణ్ నటించిన ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ చిత్రంలో నటించింది. ఈ సినిమా ఆశించిన విజయాన్ని అందుకోలేకపోయింది



పునంగా బండ్ల గణేశ్ కుమార్
జనని నిర్మితార్థం..
హాజరైన సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు

హైదరాబాద్ : నటుడు, నిర్మాత బండ్ల గణేశ్ ఇంట త్వరలోనే పెళ్లి బాజాలు మోగనున్నాయి. ఆయన కుమార్తె జనని వివాహం బంధంలోకి అడుగుపెట్టుతున్నారు. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాకు చెందిన సూర్య తేజతో జనని వివాహం జరగనుంది. వీరి నిర్మితార్థం వేడుకను ఆదివారం ఉదయం నిర్వహించారు. మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు దంపతులు, ప్రముఖ నటుడు చిరంజీవితో సహా పలువురు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరై, కాబోయే దంపతులను ఆశీర్వదించారు. రాఘవేంద్ర రావు, బ్రహ్మానందం, కోన వెంకట్, శివాజీ, సి.కల్యాణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డ్రాగన్ కోసం డబుల్ మేకోవర్.. ఎన్టీఆర్ ఫ్యాన్స్ కు పూనకాలే

మ్యాన్ ఆఫ్ మాస్ ఎన్టీఆర్ - సెనేషనల్ డైరెక్టర్ ప్రశాంత్ నీల్ కాంటినెషనల్ వస్తున్న డ్రాగన్ చిత్రంపై అంచనాలు ఓ రేజీ లో ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా మాటింగ్ జెట్ స్పీడ్ లో ఫుల్ స్పింగ్ లో జరుగుతోంది. తాజా సమాచారం ప్రకారం ప్రశాంత్ నీల్ స్క్రిప్ట్ లో మరన్ని కీలక మార్పులు చేసి గతంలో కంటే మరింత పవర్ ఫుల్ గా ఎలివేషన్ ను ప్లాన్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ సినిమాలో తారక రెండు ముసపెన్నూ చూడని విధంగా రెండు విభిన్న రూపాల్లో కనిపించబోతున్నారు. ఒకే సినిమాలో రెండు షేడ్ల చూపించడం ప్రశాంత్ నీల్ స్టెపిలిటి కాగా, ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. పార్ట్-1లో ఎన్టీఆర్ చాలా షార్ట్ గా, లీన్ లుక్ లో కనిపించనున్నారు. పార్ట్-2 కోసం తారక బీస్ట్ మోడ్ లోకి మారనున్నారు. భారీ కండలు పెంచి బల్క్ ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ చూపించబోతున్నారు. ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో వైరల్ చేస్తున్నారని ఫ్యాన్స్.



పర్సల్ శారీలో సీరత్ అందాల జాతర

గ్లామర్ తో అభిమానులను అలరిస్తూ సోషల్ మీడియాలో ఎప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండే సీరత్ కపూర్ మరోసారి తన లేటెస్ట్ ఫోటోలతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. 'రన్ రాజా రన్' సినిమాతో టాలీవుడ్ లో గుర్తింపు తెచ్చుకున్న ఈ భామ, ఇప్పుడు సోషల్ మీడియానే తన స్టేట్ స్టేజీగా మార్చుకుంది. తాజాగా పర్సల్ కలర్ శారీలో దర్శనమిచ్చిన సీరత్, సంప్రదాయానికి గ్లామర్ టచ్ జోడిస్తూ ఆకట్టుకుంది. స్టైలిష్ బ్లౌజ్, మెడలో భారీ హారం, నవీలిన జుట్టుతో ఆమె లుక్ మరింత ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. అందాలను హైలైట్ చేస్తూ ఇచ్చిన స్టైలింగ్ పాజులు అభిమానులను ఫిదా చేస్తున్నాయి. క్లాసిక్ లుక్ లోనూ తన గ్లామర్ ఏ మాత్రం తగ్గలేదని నిరూపించిన సీరత్ ఫోటోలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారి నెటిజన్ల నుంచి భారీ స్పందన అందుకుంటున్నాయి.

