



















అధిక బరువు... ఎన్నో సమస్యలకు కారణమవుతుంది. 40 ఏళ్ల చాందినీ సింగ్ విషయంలో కూడా అలాగే జరిగింది. ఒకానొక సమయంలో పండ కిలోలకు పైగా బరువు పెరిగిన ఆమెను.. వివిధ రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టాయి. దీనితో డాక్టర్ నలహా ప్రకారం రెండు, మూడు త్రైమాసికాలు పూర్తిగా బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో శారీరక శ్రమ ఎక్కువ బరువు పెరిగిపోయే. ఇక పాపాయి పుట్టక ఇంకా బరువు పెరిగా, ఇలా అధిక బరువు కారణంగా చుట్టుముట్టిన ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవాలంటే కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం, వ్యాయామాలు చేయడం తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెప్పారు. దాంతో నా లైఫ్ స్టైల్ మార్పుకోవాలన్న పట్టుదల పెరిగింది.. అంటూ చెప్పుకొచ్చింది.

**ఆహారం.. వ్యాయామం:** చాలామంది, నాజుకా అందంగా కనిపించడానికే బరువు తగ్గతారు. కానీ తాను వీటితో పాటు తనకున్న

పెరిగేందుకు కారణమైంది. ఒకానొక దశలో 118 కిలోలకు చేరుకున్నారు. నాకు సరిపోయే దుస్తులు దొరకడం కూడా కష్టమయ్యేది. దాంతో కొంతమంది మరీ కుట్టుంచుకునేవాన్ని. ఇక నాకున్న పీనీటాన్ సమస్య కారణంగా గర్భం ధరించడం కూడా కష్టమైంది. (పెగ్గెన్నీ) వచ్చాక మధుమేహం, రక్తపోటు, ఊబకాయం.. తదితర సమస్యలు చుట్టుముట్టాయి. దీనితో డాక్టర్ నలహా ప్రకారం రెండు, మూడు త్రైమాసికాలు పూర్తిగా బెడ్ రెస్ట్ తీసుకోవాల్సి వచ్చింది. దీంతో శారీరక శ్రమ ఎక్కువ బరువు పెరిగిపోయే. ఇక పాపాయి పుట్టక ఇంకా బరువు పెరిగా, ఇలా అధిక బరువు కారణంగా చుట్టుముట్టిన ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవాలంటే కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం, వ్యాయామాలు చేయడం తప్పనిసరి అని వైద్యులు చెప్పారు. దాంతో నా లైఫ్ స్టైల్ మార్పుకోవాలన్న పట్టుదల పెరిగింది.. అంటూ చెప్పుకొచ్చింది.

లక్ష్యాల్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నా. అన్నం, రోటీ, పప్పిర్, చికెన్.. రోజువారీ రోజువారీ మెనూలో చేర్చుకునేవాన్ని. అలాగని నాకు నచ్చిన పదార్థాలను వక్కన పెట్టలేదు. వాటినే ఆరోగ్యకరంగా తీసుకోవడం మొదలుపెట్టా. ఏది ఎందుకోవారో ప్రోత్సేపుబర్ ఎక్కువగా, క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడ్డా. ఇక బయట తినడం చాలావరకు తగ్గించేశా. ఇంకో ఫుడ్ పూర్తిగా వక్కన పెట్టేశా. వీటన్నింటితో పాటు ఎక్కువసార్లు తక్కువ మోతాదులో ఆహారం తీసుకోవడం నాకు మేలు చేసింది.

**ఇక వ్యాయామాల విషయానికొస్తే..** వాకింగ్, జాకింగ్, కార్మియా, బరువుతీడం.. స్థిర సాధన చేశాను. అయితే ఒక్కోసారి వర్షపుబ్ వల్ల గాయాలయ్యేవి.. అలసటగా అనిపించేది.. అప్పుడు కాస్త నిశ్వాస వదిలా.. పాజిటివ్ తో ముందుకు సాగాను. వీటన్నింటి ఫలితంగానే కొన్నేళ్లలోనే 48 కిలోలు తగ్గాయి.. 70 కిలోలకు చేరుకున్నాయి. దీంతో రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక బరువు.. ఇలా అన్ని సమస్య లూ అదుపులోకొచ్చాయి.. అంటేంది చాందినీ.

## బరువు తగ్గి అందాల పోటీలో నెగ్గింది..

ఆరోగ్య సమస్యల గురించి చెబుతోంది. బరువు తగ్గాలని నిర్ణయించుకున్న మరుక్షణం నుంచి దీని కోసం ఏమేం చేయాలో తెలుసుకోవడం మొదలు పెట్టిన నిపుణుల సలహా మేరకు తీసుకోవాల్సిన ఆహార నియమాలను ఫ్యాన్ చేసుకున్నా. త్వరగా బరువు తగ్గడం కంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో నిదానంగా తగ్గడమే ఆరోగ్య కరమని తెలుసు కొని.. అందుకు తగిన దీర్ఘకాలిక



వాందినీ.. తనలో వచ్చిన శారీరక మార్పులను చూసి మురిసి పోయింది. అప్పటిదాకా ఒక రకమైన అత్యున్నతతతో, అభిప్రాయ భావంతో నలిగిపోయిన ఆమెలో ఈ మార్పులు అత్యున్నతసాన్నిని నింపాయి. కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటికొచ్చి ఏదైనా సాధించ గలననే నమ్మకాన్ని పెంచుతుంది. ఈ పాజిటివ్ తీవ్రత తనను అందాల పోటీల వైపు ఆడుగు లేయించిందని చెబుతోంది బ్యూటీ ఫుల్ మామ్.. ప్రస్తుతం నాకు 30 ఏళ్లు. ఈ వయసులో కొంత మంది మహిళలు ఏది సాధించ లేమనుకుంటారు. కానీ మన తపనను నెరవేర్చుకోవడానికి వయసు అడ్డు కాదని నిరూపించా లను కున్నా. ఈ విధంగానే 'మెనస్ గ్రాండ్ యూఎస్ఎ' పోటీల గురించి తెలిసింది. వెంటనే దీనికి దరఖాస్తు చేసుకున్నా. అయితే కిరీటం గెలుస్తానని ఊహించలేదు. నా ఆత్మవిశ్వాసం, కుటుంబ ప్రోత్సాహమే నాకు ఈ విజయాన్ని అందించాయి.. అంటూ ఈ బ్యూటీ క్వీన్.. ఇటీవలే ముగిసిన ఈ పోటీల్లో కిరీటం.. వేదికపై మరోసారి తన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని చాటు కుంది. ప్రస్తుత 'మెనస్' గ్రాండ్ ఇంటర్నేషనల్ యూఎస్ఎ 2024' అందాలపోటీల్లో టాపికిలో పోటీ పడుతోంది అందాలరాజి. □

### తిరుప్పావై

## 2వ పాశురము

వైయత్తు వాల్వెక్కా! నాముమ్ సమి పావైక్క  
పెయ్యుమ్ కిరైక్క కేళీరే, పావైడల్  
పైయత్తుయ్య పరమ పడిసాడి, నెయ్యుగ్గమ్ పాలుజోమ్  
నాటూలే నీరాడి మైయడ్డెకుతోమ్ మలరిట్టు  
నామడియోమ్  
రేయ్యడన రేయ్యమ్ తీక్కుఅలై  
పైన్దోమ్, ఐయముమ్ పిమ్మైయ  
మాన్దెనయమ్ కైకాట్టి, ఉయ్యమాజెట్టి యుక్కన్దో  
రెమ్మయోమ్

ఈ లోకములో ఆనందం అనుభవించదలచిన గోపికలారా! ఈ ప్రతమనుకు చేయవలసిన కార్యక్రమములను వివరంగా వినండి. పాలనముద్రములో నిదురించుచున్న పరాత్పరుని యొక్క పాదముల గురించి మెల్లగా పాడుదాం. తెల్లవారు ఝూముననే స్నానము చేసి, కన్నులను కాటుకతో అలంకరించు పూలను తలలోముదవక, ఇతరులకు, బాధలు కలిగించు. మాటలు అనక జ్ఞానము తృప్తి పొందువరకు భిక్షన ఇచ్చి జీవించు విధానమును అలవాటు చేసుకొను కొందము. ఇదంతా విని మీరు ఆనందించాలని నా కోరిక అని గోపిక ఆతర గోపికలను ఆహ్వానిస్తున్నది.

ఫలం: "మంచి చెడుల విషయం తెలుసుకొనే జ్ఞానం"

### కావలసిన పదార్థాలు:

ట్రెడ్ స్టయినో: 8, ఆలుగడ్డలు: 2 (మధ్య రకానివి), ఉల్లిగడ్డ: ఒకటి, పచ్చిమిర్చి: నాలుగు, కొత్తిమీర తురుము: ఒక టేబుల్ స్పూన్, కారం: ఒక

## బ్రెడ్ రోల్స్

ఈ రోజుల్లో మది తగ్గింద్రులు పిల్లల ఆనందం కోసం విపుల

టీస్టాన్, ఉప్పు: తగినంత, ధనియాలు పొడి: ఒక టీస్పూన్, నూనె: మేయం దానికి సరిపడా.

ట్రెడ్ రోల్స్ తయారీ విధానం: ముందు గా ఆలుగడ్డ లను వారికి డబ్బు విలువ తెలియకుండా పోయే. అవకాశ ఉంటుంది. ఇది వారి భవిష్యత్తుకు ఏమాత్రం మంచిది కాదు. కాబట్టి, పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే డబ్బు తెలిసేలా ఉండాలని నిపుణులు దీనికోసం వాడు చేయగలిగే కొన్ని

### పొట్టు తీసుకోవాలి. ఒక గిన్నె లో ఉడికించిన ఆలు గడ్డలు,

మోసోపాలిలో ఆహారంలో మార్పు చేయాలంటే.... ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

- + మానాహారంలో ప్రోటీన్ పుష్కలం. అది మానోపేటలనుండి శాకాహారంలో ప్రోటీన్ వనరులైన సోయాబిల్స్, టోఫు.. వంటివి తప్పక చేర్చాలి. అయితే శరీర బరువును బట్టి ప్రోటీన్ అవసరమవు తుంది. మెనోపాజ్ లో ప్రతి కిలోకి దాదాపు ఒక గ్రా.
- + మానాహారంలో ప్రోటీన్ పుష్కలం. అది మానోపేటలనుండి శాకాహారంలో ప్రోటీన్ వనరులైన సోయాబిల్స్, టోఫు.. వంటివి తప్పక చేర్చాలి. అయితే శరీర బరువును బట్టి ప్రోటీన్ అవసరమవు తుంది. మెనోపాజ్ లో ప్రతి కిలోకి దాదాపు ఒక గ్రా.

ఉప్పు, ధనియాలు పొడి, కొత్తిమీర తురుము చేసి బాగా కలిపి ముద్దలా చేసుకోవాలి. ట్రెడ్ స్టయినో అందుకు తీసిన నీటిలో ముంచి అరచితోలే చేసుకుని నీరు పోయేలా ఒత్తి. మధ్యలో ఆలుగడ్డ మిశ్రమం ముద్దపెట్టి అందులు మూసి బుట్టెలాగా చేసుకోవాలి. స్టవ్ మీద కదాయి పెట్టి, మేయందానికి సరిపడా నూనెపోసి, వేడ య్యక చేసి పెట్టుకున్న రోల్స్ చేసి రోగ్గా మేయించుకుంటే ట్రెడ్ రోల్స్ రెడి. బిటూలు సాస్, గ్రీన్ చట్నీ వీటికి చక్కని షేడ్.

నిర్ణయం తీసుకోండి. ఇదే పద్ధతిని మీ అమ్మాయికి క్రమంగా అలవాటు చేయండి. ఈ విధంగా ఆహారం వల్ల వారు భవిష్యత్తులో బలమైన ఆర్థిక నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.

**చిన్నప్పటి నుంచే...** కొంతమంది అమ్మాయిలు సంపాదించిన తర్వాత పాపింగ్ పేరుతో ఉద్యోగం వివరంగా డబ్బులు ఖర్చు చేస్తారు. ఇంకొంతమంది అమ్మాయిలు ట్రెడ్ కార్డులను ఇష్టం వచ్చినట్లు వాడేస్తుంటారు. ఇలాంటి అలవాట్లు అప్పుల ఊబిలోకి దిండుతాయి. ఆర్థిక ఆస్థిరత్వానికి చారిత్రాయి. కాబట్టి, పొదుపు చేయడం వల్ల కలిగే లాభాలను అమ్మాయిలకు చిన్నప్పటి నుంచే వివరించాలి. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే పొదుపును అలవాటు చేసే కొన్ని రకాల యావీలు కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాంటి వాటి గురించి కూడా వారికి తెలియజేయాలి. అలాగే కాస్త పెద్ద వయసు పిల్లల్ని చిన్న కొనమని అడిగితే అది తప్పనిసరిగా కావాలా? లేకపోయినా పడ్డదా?

## అమ్మాయిలకు డబ్బు విలువ తెలిసేలా!

పనులను అప్పగించండి. సరిగా ఇస్తే బహుమతిగా కొంత నగదు ఇవ్వండి. ఒకవేళ పనిలో నాణ్యత లేకపోతే తక్కువ డబ్బు ఇవ్వండి. దీనివల్ల డబ్బులు నులభ్యతగా రావనే విషయం వారికి అర్థమవుతుంది. ఫలితంగా వారు డబ్బుకు విలువపడడం మొదలు పెడతారు. ఆ వ్యత్యాసాన్ని తెలియజేయండి.. ఆజీవీ, అవసరానికి మధ్య ఎంతో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. అది తెలిస్తే ఎవరైనా తమ ఖర్చులను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చంటున్నారని నిపుణులు, తల్లిదండ్రులు మీ పిల్లలకు ఇదే విషయాన్ని చెప్పండి. ఇలా చేయడం వల్ల వారు చేసే ఖర్చును వారి అదుపులో పెట్టుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీనికోసం మీ అమ్మాయి ఏదైనా వస్తువు కొనమని అడిగితే అది తప్పనిసరిగా కావాలా? లేకపోయినా పడ్డదా?

## మెనోపాజీలో శాకాహారం ?

ప్రోటీన్ తీసుకోవాలి న్నది మర్చి పోకూడదు.

- + ఒకేమా ప్యాటీ ఆమ్లాలు ఉండే గింజల్ని, నట్స్ నీ ఆహారంలో చేర్చాలి. అవిసాలు, బియా, బాదం, వాల్ నట్స్.. వంటి వాటివల్ల గుండె పనితీరు బాగుంటుంది. ఇవి మోతాదులో అంటే 35గ్రా. మించకూడదు. + ఐరన్, కాల్షియంకోసం పాలకూర, బచ్చలి, ఖోర్రొఫైడ్ నీడయల్స్, పప్పుధాన్యాలు తీసాలి. విటమిన్-సీ ఎక్కువగా ఉన్న పండ్లు తింటే పోషకాల శోషణ మెరుగువుతుంది.
- + క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, బ్రాకలీలు ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిల్ని పడిపోకుండా చేస్తాయి. ఓట్స్, ముడిధాన్యాలు, బిరు ధాన్యాలు, అకుకూరల్లోని విటమిన్-బి6, మెగ్నీషియం కూడా ఈ హోర్మోన్ శాస్త్రాన్ని తగ్గిస్తున్నాయి. + విటమిన్-బి12 శాకాహారంలో దొరకు. అలాగే కాలీయం, విటమిన్-డి.. వంటివి కూడా ఆహారం ద్వారా పూర్తిస్థాయిలో అందుక పోవచ్చు. కాబట్టి ఇవన్నీ ఖోర్రొఫైడ్ ఫుడ్స్ లేదా నష్టిమెంట్స్ రూపంలో తీసుకో వచ్చు. లేదా కాలీయం కోసం తక్కువ కొవ్వు ఉన్న డెయిర్ ఉత్పత్తుల్ని తీసుకున్నా మంచిదే. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం తప్పని సరి. అప్పుడే కొవ్వు కలూ ఈస్ట్రోజన్ అనే ప్రత్యేక హోర్మోన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ జాగ్రత్తలు తీసికంటే మెనోపాజీ సమస్యలను అధిగమించవచ్చు.

## వణుకుడు వ్యాధికి ముద్ర

లేదా పచ్చానంలో కూర్చోని వణుకుకు నులికూరగా ఉండాలి. ఆపై చేతుల్ని మోకాళ్లపైన ఉంచి మెల్లగా అరచేతుల్ని పైకి పెట్టి ఉంచండి. ఇప్పుడు చిత్రంలో చూపినట్లుగా చూపుడు వేలిని మడవండి. ఆపై బొటనవేలి సాయంతో చూపుడు వేలిని అదిమి పెట్టండి. ఆపై మిగిలిన మూడు వేళ్లను నీటూరంగా ఉంచండి. ఈ స్థితిలో కళ్లు గ్రూనుకుని ఊపిరి తీసుకుని ప్రశాంతంగా శరీరానికి ప్రోటీన్లు అందేలా చూసుకోండి. గుడ్లు, ట్రెప్రోట్స్, టీస్ట్ ఆహారంలో భాగమవ్వాలి. నిద్రలేమి, జలుబు, జ్వరం, గుండె సమస్యలన్నీ వారు డాక్టర్ సలహా మేరకే ఈ ముద్రను వేయండి. □

## నవ యవ్వనంగా ..

మెరిసి పోవడానికి ఆహారంలో తప్పనిసరిగా భాగం చేసుకోవాల్సిన కొన్ని పదార్థాల గురించి తెలుసుకుందామా..

**ఉసిరి..** ఉసిరిలో విటమిన్ 'సి' అధికంగా లభిస్తుంది. అలాగే చర్మపోషకాల అవసరమైన ఖనిజ పదార్థాలు కూడా ఇందులో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇందులోని పోషకాల రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తాయి. దీనివల్ల చర్మానికి సరైన పోషణ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం ముడతలు పడటం తగ్గి యువవయస్యగా కనిపిస్తుంది. ఉసిరిని తినడం వల్ల జుట్టు రాత సమస్య కూడా తగ్గ ముఖం పడు తుంది.

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సాలాను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. చర్మం, గోళ్లు, జుట్టు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. వాత దోహదను నివారిస్తుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థకూ మంచిది. మెరుగైన ఫలితాల కోసం ఈ ముద్ర చేసుకో.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. వండక్లా, కూరగాయల్లో ఇవి ఎక్కువ. కాబట్టి వీటిని రోజూ తీసుకోండి నీరు ఎక్కువగా తాగాలి.

## రంగవల్లి

17 చుక్కలు  
3 పదనలు  
3 పచ్చి చరకు  
సరి చుక్క

ని.రాజ్యలక్ష్మి  
ఎస్.ఆర్ నగర్, హైదరాబాద్

## ముగ్గులకు ఆహ్వానం

మా చిరునామా  
ఎడిటర్, 'చెలి' వార్త, సం.396,  
లోయర్ట్యాంక్ బండ్, డిబిర్ మిల్స్  
పక్కన, హైదరాబాద్-80.  
Gmail: cheli@vaartha.com

## గోడపై పెన్సిల్ గీతలా?

- + గ్లాస్ క్లీన్, శానిటైజర్ లేదా వెనిగెట్ ముంచిన కాటన్ ప్యాడ్లు గీతాలపై రుద్ది చాలు. ఆ ప్రాంతమంతా శుభ్రపడుతుంది.
- + మయోనెజ్ను ఉపయోగించి కూడా పెన్సిల్ గీతాలను దూరం చేయవచ్చు. చిన్న చెంచాతో మయోనెజ్ను తీసుకుని గీతాలున్నచోట రాసి గుండ్రంగా రుద్దాలి. ఆ తర్వాత డిష్వాషింగ్ సోపు కరిగించిన నీటిలో ముంచిన వస్త్రంతో తుడిస్తే గీతలు మలుమాయం అవుతాయి.
- + కీరదోస ముక్కతో పెన్సిల్ గీతాలన్న చోట రుద్ది, ఆ తర్వాత పొడి వస్త్రంతో తుడిస్తే చాలు. గోడ శుభ్రపడుతుంది. అలాగే క్రేయోన్ మరకాలన్నచోట రబ్బరుతో మృదువుగా రుద్దినా ఫలితం ఉంటుంది. □

## పిల్లలు ఇంటిని తేలికగా గుర్తించొచ్చు.

అదెలాగంటే... గది గోడల నిండా ఉంటే రంగురంగుల పెన్సిల్ గీతలే, ఆ ఇంట్లో బిచ్చాదులు చెబుతుంటారు. వాళ్లలోని సృజనాత్మకతకు ప్రతీకలుగా కనిపించే ఆ గీతాలు హాదముపుటగానూ ఉంటాయి. అయితే ఇల్లంతటినీ శుభ్రపరిచేటప్పుడు ఆ గీడలు కూడా మెరిస్తే బాగుండున అనిపిస్తుంది కదూ..

- + రెండు చెంచాల బేకింగ్ సోడాకు తగినంత నీటిని కలిపి పేస్టులా కలపాలి. దీన్ని రంగు పెన్సిల్ గీతాలన్న చోట రుద్ది, ఆపై కాటన్ వస్త్రంతో తుడిస్తే చాలు. రెండు చెంచాల బేకింగ్ సోడాకు తగినంత నీటిని కలిపి పేస్టులా కలపాలి. దీన్ని రంగు పెన్సిల్ గీతాలన్న చోట రుద్ది, ఆపై కాటన్ వస్త్రంతో తుడిస్తే చాలు.



ఢిల్లీ: వెస్టిండీస్‌తో జరుగుతున్న మహిళల టీ20 సిరీస్‌లో భారత మహిళల జట్టు శుభారంభం చేసింది. మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భాగంగా ముంబయి వేదికగా జరిగిన తొలి టీ20లో టీమ్‌ఇండియా 49 పరుగుల తేడాతో గ్రాండ్ విక్టరీ సాధించింది. భారత నిర్దేశించిన 196 పరుగుల భారీ లక్ష్య ఛేదనలో విండీస్ ఓవర్లపై ఆది 7వ టెస్టు నెట్టింది. 146 పరుగుల స్కోరింగ్ చేసింది. దియాంధ్రా డాటిన్ 28

# మహిళల తొలి టీ20లో.. విండీస్పై భారత్ గ్రాండ్ విక్టరీ

## 49 పరుగుల తేడాతో శుభారంభం

బంతుల్లో 52 పరుగులు, 4 ఫోర్లు, 3 సిక్సులతో దూకుడుగా ఆడింది. క్రీసా జోసెఫ్ 33 బంతుల్లో 49 పరుగులు, 5 ఫోర్లు, 3 సిక్సులతో కూడా రాణించినా, మిగతా ప్లేయర్ల నుంచి సహకారం లభించలేదు. టీమ్‌ఇండియా బౌలర్లలో టిటాన్ సాధు 3 వికెట్లు, దీప్తి శర్మ 2 వికెట్లు, రాధా యాదవ్ 2 వికెట్లు పడగొట్టారు. నూపర్ హాఫ్ సెంచరీ 73 పరుగులు తో అదరగొట్టిన జెమీమాకు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు లభించింది. అంతకుముందు బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్దేశ 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు నెట్టింది 195 పరుగులు చేసింది. ఓపెనర్ సృష్టి మందాన 33 బంతుల్లో 54 పరుగులు, 7 ఫోర్లు, 2 సిక్సులతో ఆర్డర్ సెంచరీ చేసి సూపర్ ఫామిని కొనసాగిస్తూ హాఫ్ సెంచరీ సాధించింది. వన్‌డేస్ బ్యాటర్ జెమీమా రోడ్డిన్ 35 బంతుల్లో 73 పరుగులు, 9 ఫోర్లు, 2 సిక్సులు చేసి ఆర్డర్‌నెంచరీ



తో రహ్మాదించింది. ఉమా ఛెత్రి 24, రిచా ఘోష 20, కెప్టెన్ హర్మన్‌ప్రిత్ కౌర్ 13 పరుగులు చేశారు. విండీస్ బౌలర్లలో కరిష్మా 2, దియాంధ్రా డాటిన్ ఒక వికెట్ పడగొట్టారు. తాజా విజయంతో మూడు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భారత్ 1-0తో ఆధిక్యంలోకి దూసుకెళ్లింది. ఇరుజట్లు మధ్య 17న రెండో టీ20 జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్‌కు కూడా నవీ ముంబయి డివై పాతల్ స్టేడియం వేదిక కానుంది.

# ప్రా కబడ్డీ లీగ్‌లో.. తమిళ తల్లెవాన్ ప్లే ఆఫ్ నుండి ఔట్

## జైపూర్ పింక్ పాంథర్స్ చేతిలో పరాజయం

ఢిల్లీ: ప్రాకబడ్డీ లీగ్ (పీకేఎల్)-2024 సీజన్ 11లో తమిళ తల్లెవాన్ జట్టు ప్లే ఆఫ్స్ రేసు నుంచి వైదొలగింది. ఈ సీజన్లో వరుస పరాజయాలతో సతమతమవుతున్న తల్లెవాన్, పూణేలో జరిగిన మరో మ్యాచ్లో 27-34 పాయింట్ల తేడాతో తొమ్మిదో స్థానానికి పరిమితమైంది. తమిళ తల్లెవాన్ తరపున హిమాన్సు, నితీష్ కుమార్ చెరో 7 పాయింట్లతో రాణించగా, పింక్ పాంథర్స్ తరపున అర్జున్ దేవ్‌లో, సీరజ్ నర్సల్ చెరో



6 పాయింట్లు సాధించారు. ఓవరాల్‌గా ఈ మ్యాచ్‌లో పింక్ పాంథర్స్ 13 రెయిడ్ పాయింట్లు సాధించగా, తల్లెవాన్ 7 రెయిడ్ పాయింట్లతో పరిమితమై పరాజయాన్ని మూటగట్టుకుంది. తాజా సీజన్లో 19 మ్యాచ్‌లు ఆడిన తల్లెవాన్ 6 విజయాల, 12 పరాజయాల, ఒక టైలో 40 పాయింట్లు ఖాతాలో వేసుకొని పట్టికలో తొమ్మిదో స్థానానికి పరిమితమైంది. కాగా ప్రా కబడ్డీ లీగ్ ముగింపు దశకు చేరుకుంటుండగా, మిగిలిన అన్ని మ్యాచ్‌ల్లో గెలిచినా తల్లెవాన్ ప్లే ఆఫ్స్‌కు చేరే అవకాశం లేదు. ఇక జైపూర్ పింక్ పాంథర్స్ 19 మ్యాచ్‌లు ఆడగా, వాటిలో 10 విజయాలు, 7 పరాజయాలు, 2 టైలతో 59 పాయింట్లు ఖాతాలో వేసుకొని పట్టిక ఆలో స్థానంలో కొనసాగుతోంది. కాగా మరో మ్యాచ్‌లో యూపీ యోధాన్ 30-27 పాయింట్ల తేడాతో యూ ముంబాయి విజయం సాధించింది. ఈ సీజన్లో 19 మ్యాచ్‌లు ఆడిన యూపీ యోధాన్ 10 విజయాల, 6 పరాజయాల, 3 టైలతో 64 పాయింట్లు ఖాతాలో వేసుకుని పట్టికలో 3వ స్థానానికి ఎగబాకింది.



# కప్పాల్లో టీమిండియా

## చెత్త పాట్లతో వికెట్లు బెట్.. సత్తా చూపిన ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్ 445 పరుగులకు ఆటోట్

ఢిల్లీ: బ్రిస్బేన్ వేదికగా ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న మూడో టెస్ట్‌లో టీమిండియా కప్పాల్లో కూరుకుపోయింది. పలు మార్లు పర్యం అంతరాయం తీగించడంతో మూడో రోజు సోమవారం కేవలం 33 ఓవర్ల ఆట మాత్రమే సాధ్యమైంది. ఇందులో మెజార్టీ ఓవర్లు ఆస్ట్రేలియానే ఎదుర్కొంది. టీమిండియా కేవలం 17 ఓవర్లు మాత్రమే ఆడింది. మూడో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోర్ 4 వికెట్లు నెట్టింది 51 పరుగులకా కుంది. ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోరుకు టీమిండియా ఇంకా 394 పరుగులు వెనుకపడి ఉంది. రోహిత్ శర్మ (0), కేవల్ రాహుల్ 33 పరుగులతో క్రికేట్ ఉన్నారు. భారత ఇన్నింగ్స్‌లో యశ్విన్ జైస్వాల్ 4 పరుగులు, శుభన్ గిల్ ఒక పరుగు, విరాట్ కోహ్లా 3 పరుగులు, రిషభ్ పంత్ 9 పరుగులతో పేలవ ప్రదర్శన చేసి దారుణంగా విఫలమయ్యారు. భారత బ్యాటర్లం తా చెత్త పాట్లు ఆడి వికెట్లు పారేసుకున్నారు. స్ట్రాక్ (2/25), హాజిల్వడ్ (1/17), కమిన్స్ (1/7) అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేశారు. ఇక గజ్పా టెస్టులో భారత్‌తో

జరుగుతున్న తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారీ స్కోర్ చేసింది. ఆస్ట్రేలియా తొలి ఇన్నింగ్స్‌లో 445 పరుగులకు ఆటోట్ అయింది. అలెక్స్ కార్ తన హాఫ్ సెంచరీ పూర్తి చేసి వెస్టిండీస్ చేరాడు. భారత బౌలర్లలో బుబ్లా 6 వికెట్లు, సీరాజ్ 2, ఆకాష్ దీప్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి తలో వికెట్ పడగొట్టారు. అంతకుముందు, ఆస్ట్రేలియా నిన్నటి స్కోరు 405/7తో మూడో రోజును మొదలుపెట్టింది. 423 పరుగుల స్కోరు వద్ద మిచెల్ స్టార్క్ రూపంలో జట్టుకు ఎనిమిదో చెబ్బు తగిలింది. స్టార్క్ 30 బంతుల్లో 1 ఫోర్, 1 సిక్స్ సాయంతో 18 పరుగులు చేశాడు. అద్భుతమైన బంతితో జస్టిన్ బుబ్లా క్లీన్ బౌల్ చేశాడు. ఆ తర్వాత నాథన్ లియోన్, అలెక్స్ కార్ మధ్య మరో కీలక భాగస్వామ్యం ఏర్పడింది. ఈ సమయంలో నాథన్ లియోన్ కేవలం రెండు పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. అయితే అలెక్స్ కార్ వాతా దూకుడుగా కనిపించాడు. అలెక్స్ కార్ 88 బంతుల్లో 7 ఫోర్లు, 2 సిక్స్ల సాయంతో 70 పరుగులతో అద్భుతమైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. అతని బలమైన ఇన్నింగ్స్‌తో ఆస్ట్రేలియా జట్టు 450 పరుగులకు చేరువైంది. శుభన్ గిల్ కి క్యాచ్‌ని అందుకోవడం ద్వారా ఆకాష్ దీప్ తన తొలి వికెట్‌ను తీసుకున్నాడు. 445 పరుగుల స్కోరు వద్ద నాథన్ లియోన్, అలెక్స్ కార్‌ల వికెట్లు కులదంతో ఆస్ట్రేలియా ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది.

# మహిళల టీ20లో.. భారత్ చేతిలో

## పాక్ ఓటమి

### తొమ్మిది వికెట్ల తేడాతో చిత్తు

ఢిల్లీ: మహిళల టీ20లో భారత్ చేతిలో పాకిస్తాన్ పరాభం వచిచూసింది. జూనియర్ ఆసియా కప్ అందర్-19 మహిళల టీ20 క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌లో భారత్ శుభారంభం చేసింది. గ్రూప్ ఎలో భాగంగా కొలకాతాలో వేదికగా భారత్ జట్టు పాకిస్తాన్‌తో తలపడింది. అద్భుత ఆట తీరుతో చివరకు ప్రత్యర్థిని ఏకంగా తొమ్మిది వికెట్ల తేడాతో చిత్తుగా ఓడించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో టాన్ గెలిచిన పాకిస్తాన్ తొలుత బ్యాటింగ్ చేసింది. నిర్దేశ 20 ఓవర్లలో 7 వికెట్లు నెట్టింది 67 పరుగులు చేసింది. కోమల్ ఖాన్ 4 ఫోర్లతో 24 పరుగులు చేసి టాన్ స్కోరర్‌గా నిలువగా, యువ భారత్ బౌలర్లలో సోనమ్ యాదవ్ తన కోటా 4 ఓవర్లలో 6 పరుగులే ఇచ్చి 4 వికెట్లు పడగొట్టింది. ఆనంతరం భారత్ జట్టు 7.5 ఓవర్లలోనే ఒక వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 68 పరుగులు చేసింది.

తెలంగాణ అమ్మాయి గొంగడిపెట్ల ఒక్క పరుగు కూడా చేయకుండా డకౌట్ కాగా, వికెట్ కీపర్ కమలినీ మెరుపు ఇన్నింగ్స్‌తో పాక్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడింది. 29 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్స్ల సాయంతో 44 పరుగులు చేసి అజేయంగా నిలిచింది. మరో ఎండ్ నుంచి సనీతా వాల్మీకి 19 పరుగులు చేసి నాథ్‌తోగా నిలిచి కమలినీ సహకారం అందించింది. వీరిద్దరూ ఆఖరి వరకు అజేయంగా ఉండి జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చారు. కమలినీ భారీ పాట్లతో విరుచుకుపడటంతో మరో 73 బంతులు మిగిలుండగానే గెలిచింది. ఇక పాక్‌పై భారత్ ఘన విజయం సాధించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన కమలినీకి ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు దక్కింది. ఇక తదుపరి మ్యాచ్‌లో భారత్ జట్టు ఈ పుల 17న నేపాల్‌తో తలపడనుంది.



# పసిడి ధరలు మరింత పైపైకి..

**న్యూఢిల్లీ, డిసెంబరు 16:** భారత్ తన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల (ఇవి) ఛార్జింగ్ అవసరాలను తీర్చడానికి ఇప్పుడప్పుడే సిద్ధమవుతోందని, 2030 నాటికి 30 మిలియన్లకు పైగా ఉంటుందని రూ.16,000 కోట్ల మూలధన ధ్యేయం అవసరమని సోమవారం తన నివేదికలో అందించింది. అధిక ఇవి డిమాండ్ ఉన్న టాప్ 10 నగరాలకు కూడా ఇవి వృద్ధి తీర్చుకున్నాయి. ఎలక్ట్రిక్ ధ్యేయం వాహనాలు మూడు పత్రాల వాహనాలు, బస్సులకు అధిక ప్రోత్సాహకాలను అందించే పీఎం బిడ్రెస్ పథకంతో సహా ఇవి వృద్ధిని పెంచడానికి భారత్ అనేక ప్రోత్సాహకాలను ప్రవేశపెట్టింది. భారత్‌లో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు కొనుగోలు చేయడానికి ప్రజలకు డిస్కంట్లు, అధిక సహాయం వంటి ప్రోత్సాహకాలను అందిస్తుంది. వేమ్ 2 వరకు 2023-24లో ముగిసిన తర్వాత, పీఎం ఈడ్రెస్ 2025-28 వరకు కొనసాగుతుంది. శిక్షణ సామర్థ్యం అధారంగా ప్రోత్సాహకాలు లభిస్తాయి. అదనంగా,

**'ఇవి'ల ఛార్జింగ్‌కు రూ.16వేల కోట్లు: ఫిక్సీ**



రాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వారి కీలకమని ఫిక్సీ గుర్తించింది. ప్రభుత్వం చేసుకున్న ఇవి భాగాలు, వాహనాలపై ప్రభుత్వం అధిక పన్నులు చెల్లిస్తోంది.

ఇవి, సంప్రదాయ వాహనాలకు 28 50తో పోలిస్తే తక్కువ రేటు నుంచి ప్రయోజనం పొందొచ్చు. స్థానిక ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడానికి, దిగుమతి

స్థాయిలో గోల్డ్ కొనుగోళ్ళ నిర్వహించటం కూడా రిజర్వ్ గోల్డ్‌దరలు పెరగజూపిస్తోంది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న గోల్డ్ అనిల్లితులు బంగారంపై ప్రజలు పెట్టుబడి పెట్టడానికి ప్రేరేపించాయి. అయితే అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ గెలుపు తర్వాత గోల్డ్ ధరలు అనూహ్యంగా యాటర్న్ తీసుకున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ క్రమంలో అందరి చూపు 2025లో బంగారం ధరలు ఎలా ఉండబోతున్నాయో అంచనాలపై దృష్టి సారించేలా చేస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో రానున్న యేడాదిలో పసిడి ధరలు మోస్తరు వృద్ధిని చూస్తాయని వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ తన తాజా అంచనాలను ప్రకటించింది. గ్లోబల్ డీజీఐ, డ్రవ్స్

ల్యూబ్ పాటు బాండ్ ఈల్వ్ వంటి పరిణామాలు బంగారం ధరలలో న్వల వృద్ధిని సూచిస్తున్నాయని వరల్డ్ గోల్డ్ కౌన్సిల్ పేర్కొంది. గడవిన 45 ఏళ్ల పసిడి, వెండి ధరల చరిత్రను పరిశీలిస్తే.. 2024లో ఈ రెండు లోహాలు అత్యధిక వృద్ధిని సాధించాయి. ఇవి పెట్టుబడిదారులకు సానుకూలమైన అంశంగా ఉన్నప్పటికీ, రిజర్వ్ కొనుగోలుదారులకు పెద్ద పాకింగ్ నిర్ణయంగా చెప్పుకోవచ్చు. 1979లో అత్యంత వేగంగా 133 శాతం వృద్ధి నమోదైంది. ఈ ఏడాది స్టాక్ మార్కెట్లు, బాండ్ ఈల్వ్ లేదా ఇతర అధిక సాధనాల కంటే అత్యుత్తమ రాబడిని అందించింది. ఈ కాలంలో వెండి 36శాతానికి పైగా లాభాన్ని ఇచ్చింది. అమెరికా తో సహా ఇతర పెద్ద కేంద్ర బ్యాంకులు వడ్డీ రేట్లను తగ్గించడం కొనసాగిస్తే, బంగారం వైపు పెట్టుబడిదారుల మొగ్గు మరింత వేగంగా పెరుగుతుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో భారతీయ సెంట్రల్ బ్యాంక్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా భారీగా బంగారం కొనుగోళ్లను నిర్వహించిన సంగతి తెలిసింది. గడవిన దశాబ్దాలలో గోల్డ్‌రేట్లు రెండింతలకు పైగా పెరిగాయి.

# ధనలక్ష్మీ క్రాఫ్ సైన్స్ లిస్టింగ్ భేష్

**ముంబై, డిసెంబరు 16:** ధనలక్ష్మీ క్రాఫ్ సైన్స్ కంపెనీ ఐపీఓ ఎన్ఎస్ఐఈ కేటగిరీలో లిస్ట్ అయిన స్టాక్ సోమవారం 90 శాతం ప్రీమియం ధర రూ.104.50 వద్ద గ్రాండ్ ఎంట్రీని నమోదు చేసింది. దీంతో కంపెనీ షేర్లు ఎన్ఎస్ఐఈలో విజయవంతంగా జాబితా అయ్యాయి. తాజా ఐపీఓ నుంచి కంపెనీ డేరీయ స్టాక్ మార్కెట్ల నుంచి రూ.23.80 కోట్లను విజయవంతంగా సమీకరించింది. ఇందుకోసం 43.28 లక్షల తాజా ఈక్విటీ షేర్లను విక్రయించింది. కంపెనీ తన ఐపీఓను సాధారణ ఇన్వెస్టర్ల సబ్స్క్రిప్షన్ కోసం డిసెంబర్ 9 నుంచి డిసెంబర్ 11 వరకు అందుబాటులో ఉంచింది. కంపెనీ ఈ క్రమంలో తన ఐపీఓ డ్రైన్ బ్యాండ్ ధరను రూ.525.55 నిర్ణయించింది. ఇదే క్రమంలో లాల్ పరిమాణాన్ని 2,000 షేర్లుగా ప్రకటించటంతో రిజర్వ్ ఇన్వెస్టర్ల ఐపీఓలో దరఖాస్తు చేయటం కోసం కనీసం రూ.1,10,000 పెట్టుబడిగా దరఖాస్తు చేయాలి. కంపెనీ యాంకర్ ఇన్వెస్టర్ల నుంచి రూ.6.37 కోట్లు విజయవంతంగా సమీకరించింది. కమలెక్స్‌మార్ ఇన్వెస్టిమెంట్స్ పబ్లిక్, అల్ట్రాఫిథాయ్ ఇన్వెస్టిమెంట్స్ పబ్లిక్, మిట్ కమలెక్స్‌మార్ పబ్లిక్ కంపెనీకి ప్రమాదార్థంగా ఉన్నాయి. తాజా ఐపీఓకి ముందు కంపెనీలో వీరికి ఉన్న వాటా 76.70 నుంచి ప్రస్తుతం 56.37 శాతానికి తగ్గింది. ఐపీఓ బిడ్డింగ్ సమయంలో కంపెనీ దాదాపు రూ.164.08 కోట్ల విలువైన షేర్ల కోసం ఇన్వెస్టర్ల నుంచి దరఖాస్తులు అందుకుంది. అలాగే 555.83 రెట్లు దరఖాస్తులు అందుకుంది. ఈ క్రమంలో రిజర్వ్ ఇన్వెస్టర్ల కేటగిరీ 441.18 రెట్లు, నాన్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఇన్వెస్టర్ల కేటగిరీ 1241.27 రెట్లు, క్యాల్సిఫైడ్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ ఇన్వెస్టర్ల కేటగిరీ 197.65 రెట్లు సబ్స్క్రిప్షన్ చేయ బడింది. తాజా ఐపీఓ నుంచి సమీకరించిన మొత్తాన్ని కంపెనీ ప్రధానంగా వర్గింగ్ కేపిటల్ అవసరాలకు, ఇమ్మ్యూన్ అయిన ఖర్చులు, ఇతర సాధారణ కార్పొరేట్ అవసరాలకు వినియోగించాలని నిర్ణయించింది. కంపెనీ వ్యాపారం.. 2005లో స్థాపించబడిన కంపెనీ ప్రధానంగా టెక్నాలజీ అధారిత విత్తన తయారీ సంస్థగా కొనసాగుతోంది. వివిధ క్షేత్ర పంటలు, కూరగాయల కోసం విత్తనాల అభివృద్ధి, ఉత్పత్తి, ప్రాసెసింగ్ చేసే విక్రయించటంలో ప్రసిద్ధి చెందింది. కంపెనీ సాంప్రదాయ ట్రిడింగ్ పద్ధతులను బయోటెక్నాలజీకల్ టూల్స్ తో అనుసంధానిస్తుంది.



**ముంబై, డిసెంబరు 16:** డేరీయ ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులు (పీఎన్బి) 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటివరకు అత్యధికంగా రూ. 1.41 లక్షల కోట్ల నికర లాభాలను నమోదు చేశాయని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఒక ప్రకటనలో వివరాల చేసింది. సమీకరించిన ఆర్థిక సంవత్సరంలో బ్యాంకులు స్థూల నిర్దేశ ఆస్తులు (జీఎస్ఎస్ఎ) నిపుత్ర గురించి పడిపోయిందని మంత్రిత్వ శాఖ. 2024, సెప్టెంబర్ నాటికి నిర్దేశ ఆస్తులు 3.12 శాతం క్షీణించాయి. పీఎస్బిల పనితీరు కారణంగా గడిచిన మూడేళ్లలో రూ.61,964

**పిఎస్బిల లాభం రూ.1.40 లక్షల కోట్లు**

**క్షీణించిన స్టాక్ మార్కెట్లు**

మార్క్ డిగ్రీలకు పడిపోయింది. క్రితం సెప్టెంబర్ ముగింపు (82,133)తో ఈ రోజు ఉదయం 82,000 పాయింట్ల వద్ద సెన్సెక్స్ రోజంతా అదే ఒరవడి కొనసాగించింది. ఏ దశలోనూ కేలుకోని సూచీ చివరకు 384.55 పాయింట్లు దిగజారి 81,748.57 వద్ద

