

చాలా మంది ఏదో అర్థంబు పని ఉండన్నట్లు చాలా వేగంగా, తక్కువ సమయంలోనే భోజనం చేస్తుంటారు. దీనికి నిజంగానే తగినంత సమయం లేకపోవడం ఓ కారణమైతే వేగంగా తినే అలవాటు కూడా ఇలా చేయడానికి మరో కారణం అయి ఉండవచ్చు. అయితే ఇలా చేయడం మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణముకపోవడమే కాకుండా ఇతర సమస్యలకు సైతం కారణమవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆహారాన్ని పూర్తిగా నమిలి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటి? అలా చేయకపోతే.. మనం ఎలాంటి సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది? తెలుసుకుందాం **బరువు పెరగడం....** మనం ఎంత తక్కువ సమయంలో ఆహారాన్ని తినడం పూర్తి చేస్తే అంత ఎక్కువగా బరువు పెరిగే అవకాశాలుంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకోనేవారికి నిపుణులు ఆహారాన్ని నెమ్మదిగా, బాగా నమిలి తినమని సూచిస్తుంటారు. వేగంగా, నవలకుండా తినేయడం వల్ల సరిపడినంత ఆహారం తిన్నామన్న భావన కలగదు. దీంతో మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువ తినేస్తాం. ఫలితంగా శరీర బరువు కూడా పెరిగిపోతుంది. అదే నిదానంగా.. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడం ద్వారా అదనంగా ఆహారాన్ని తీసుకునే వీలుండదు. ఫలితంగా బరువు పెరిగే అవకాశం కూడా తక్కువే.

పోషకాలంబుతాయి.... ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడం వల్ల అది పూర్తిగా జీర్ణమై దానిలోని పోషకాలాన్ని శరీరానికి సక్రమంగా అందుతాయి. మన లాలాజలంలో ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి ఎంజైములు ఉంటాయి. అవి ఆహారంతో కలవడం వల్ల అది తక్కువ సమయంలోనే జీర్ణమైపోతుంది. అలాగే జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదురవకుండా ఉంటాయి. చాలా వేగంగా ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి ఎంజైములు ఉంటాయి. అవి ఆహారంతో కలవడం వల్ల అది తక్కువ సమయంలోనే జీర్ణమైపోతుంది. అలాగే

జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించిన సమస్యలు ఎదురవకుండా ఉంటాయి. చాలా వేగంగా ఆహారాన్ని తీసుకోనేటప్పుడు దాన్ని సరిగ్గా నమిలే వీలుండదు. దీంతో అది జీర్ణపడడానికి చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణం కాకపోవచ్చు కూడా. దీని కారణంగా శరీరానికి పోషకాలు సరిగ్గా అందవు. అలాగే ఇలాంటి సరిగ్గా నమిలని ఆహారం కారణంగా జీర్ణాశయంలో హానికరక బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల కడుపుబ్బరంగా అనిపించడం, నొప్పి రావడం, మలబద్ధకం సమస్యలు సైతం ఎదురయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. **ఎవరికైనా కష్టం వచ్చిందని తెలిసి నప్పుడు ఆ కష్టం మనకి పొరపాటున కూడా రాదనుకుంటాం. కానీ అది నిజం కాదు. కష్టాలకి మనం అతీతులమేం కాదు. అందుకే ఓ ఆర్టికల్స్ మనం ఉద్యోగానికి వెళ్లకపోయినా ఫర్వాలేదు అనుకోనేంత అత్యవసర నిధిని ఎప్పుడు దగ్గర పెట్టుకోవాలి.** ఊరు వెళ్లనుకుంటున్నా. ఇంట్లో చిన్నపేదరిక ఉన్నా అనేక రకాలుగా సంస్కరిస్తూ ఉంటాం. ఇలా కాకపోతే ఇలా అనుకుంటాం. కానీ ఇదే రకమైన ఆర్థికపరమైన ప్రణాళిక దబ్బుని ఖర్చు పెట్టే ప్రతి విషయంలోనూ ఉండాలి. అప్పుడే వారికి ఆర్థిక స్వేచ్ఛ దొరుకుతుండటం నిపుణులు.

అత్యవసర నిధి అవసరం



► 'ఆర్థికంగా మన కుటుంబానికి కిక్కిరిస్తూ భరోసా ఏంటి?' అనే విషయంలో భార్యాభర్తల మధ్య ఎప్పుడూ ఒక చర్చ నడవాలంటారు నిపుణులు. అప్పుడే ఆర్థిక సవాళ్లను సులభంగా దాటగలరని చెబుతారు. ► సంపాదించే వడం

మాత్రమే కాదు.. వస్తులు, డ్రెడిట్స్, మనకు తెలియకుండా పడే హిడెన్ ఛార్జెస్ వంటి వాటిని రాకెట్ సైన్స్ అనుకోకుండా అవగాహన పెంచు కంటే వృథా ఖర్చుని నియంత్రించుకోగలుగుతాం. ఆగ్రహాగన నీలివే మహాభారతం అంతో కొరవలు, పాండవులు, ధృతరాష్ట్ర పాండురాజుల పుత్రులైన గౌలూ తీసుకో గలుగుతాం. మహాశత్రువులూ, పరస్పర స్పృహతో మహాభారత యుద్ధానికి కారకులైన కరువం శబ్దాలు. వీరిలో కొరవ వక్షాన, నిలబడి కురుక్షేత్ర భీకరపోరాటం వరకూ, వారికి అందగా ఉండి కురుపుర్ణ శ్రేష్టడిగా భారత కావ్యంలో పేరొందిన మహాయోధుడు భీష్ముడి వృత్తాంతం అత్యంత ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. శాపకారణంగా అష్టవసువులు గంగ గర్భాన, శంతన మహారాజుకి జన్మించగా, వారిలో ఒకడైన ఆశ్విని వారించడంతో ఆమె కోపించి, ఆయనను వదలివెళ్లిపోతుంది. బాలుడిని కొంత కాలం తన వద్ద పెంచి పెద్ద చేసిన నకల వివాదాల గతుడిగా తీర్చిదిద్ది శంతనుడికి అప్పగించివేస్తుంది. గంగాదేవి తండ్రి శతనుడు వెలుకై

భారతంలో భీష్ముడు

పెరిగి తిరిగి శంతనుడి చెంతకు చేరిన వెనుక ఒక కథ ఉంది. బ్రహ్మసమక్షంలో మహాభీముడు, గంగాదేవిని చూచిన సన్నివేశంలో బ్రహ్మవారిని భూలోకంలో పుట్టేలా శంపాడు. గంగ పెట్టిన నిబంధనలలో తను ఏంటేనా, శంతనుడు ప్రశించరానే వరకుకుంటే, ఆయన అన్నిటికీ తలవంచాడు. పుట్టిన ఏడుగురు పిల్లలను నీటిలో వేసిఅంతమొందించడం చూసిన శంతనుడు ఆ తర్వాత ఎనిమిదవ పసికందును నీటిపాలు చేయవలదని గంగను వారింపడంతో ఆమె కోపించి, ఆయనను వదలివెళ్లిపోతుంది. బాలుడిని కొంత కాలం తన వద్ద పెంచి పెద్ద చేసిన నకల వివాదాల గతుడిగా తీర్చిదిద్ది శంతనుడికి అప్పగించివేస్తుంది. గంగాదేవి తండ్రి శతనుడు వెలుకై



ఆధ్యాత్మికం

నమిలి తింటున్నారా?

ఉన్నాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ఉండాలంటే ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగడం మంచిది. **దంతాలకు మేలు...** మనం ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువగా నమిలితే మన దంతాలకు అంత ఎక్కువగా మేలు జరుగుతుంది. దంటున్నారని నిపుణులు. నవలడం వల్ల దవడలకు మంచి వ్యాధిరాదు దొరుకుతుంది. ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు వెలువడే లాలాజలం దంతాలకు హాని చేసే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేసి దంతక్రయాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా నవలడం వల్ల ఆహారం రుచిని ఆస్వాదించడానికి సైతం వీలు కలుగుతుంది.

ఎంత సమయం నమిలితే? మనం తీసుకోనే ఆహారాన్ని బట్టి ఎంతసేపు



నమిలాలనే విషయం ఆధారపడి ఉంటుంది. వండ్లు, కూరగాయలు వంటి వాటిని ఐదు నుంచి పదిసార్లు నమిలితే సరిపోతుంది. అదే బిరెక్, మటన్ వంటి వాటినితే.. మరికాస్త ఎక్కువ సమయం నమిలాలి ఉంటుంది. అలాగే ఆహారాన్ని నమిలే విధానం కూడా ముఖ్యమే. నెమ్మదిగా.. ఆహారం పూర్తిగా ప్రవరాపం లోకి మారేంత వరకూ నమిలాలి. దాన్ని పూర్తిగా మింగిన తర్వాతే ఆ తర్వాత ముద్ద తినడం ప్రారంభించాలి. నవలడం వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలి.. మరీ మీరూ ఈసారి నుంచి నవలడం నేర్చుకోండి. నమిలుతూ నెమ్మదిగా నమిలుతూ ఆహారాన్ని తీసుకోండి.



అప్పుడప్పుడే మేకప్

చేసుకోవడం ముఖం కళ తప్పిచ్చు. అలా కాకూడదంటే.. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి. ► నరైన ఫౌండేషన్ ఎంపికవాలి. అయితే కొన్ని కొనేముందు నేరుగా ముఖానికి రాసుకోకూడదు. ముందుగా కొద్దిగా తీసుకుని దవడ కింది భాగంలో రాసుకుని సహజ వెలుతురులో నిర్బీచాలి. అప్పుడే అది మీ చర్మానికి సుస్పృశ్యం లేదో తెలుస్తుంది. మీ చర్మరంగులో కలిసిపోతే సరే.. ప్యావేలు వ్యావేలుగా కనిపిస్తుంటే మాత్రం మీకు

బ్రష్ ని ఉపయోగించడం వల్ల అలంకరణ సరిగా రావడం లేదనుకున్నప్పుడు స్పాంజ్ ని వాడి చూడండి. ఇలా చేయడం వల్ల సన్నగా ఉండే గీతలు సైతం కనిపించవు. మేకప్ ప్రారంభించడానికి ముందు తప్పని సరిగా ఎస్సెంషల్ ఉన్న మాయాశ్చర్యాలైన ఎంపికండి. అలానే కనీసం పది నిమిషాల ముందు దాన్ని రాసుకోవడం వల్ల మేకప్ చక్కగా పరచుకుంటుంది. ఇందుకు ఆ పదవిలో నెగ్గలమా అన్న భయంతో గాంబూ సమయం సమస్యయం

చేసుకోలేమేమో అన్న సందేహమే కారణం అంటారు కెరియర్ నిపుణులు. ఈ ఇబ్బందుల్ని అధిగమించడానికి కొన్ని చిట్కాలు చెబుతున్నాడు. అవేంటంటే.. **భయన్ని వదిలించుకో...** ఏ పని చేసినా ఏమవుతుందో? ఎలా చేయగలనో అన్న భయం వదిలించుకో. ఉద్యోగపరంగా ఎదురైన సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని అలోచించడంలో మెదడును చురుకుగా ఉంచుకోవాలి. నరైన సమయానికి నిర్ణయాలు తీసుకోగలగాలి. అలోచనలో స్పష్టత, చక్కటి ప్రణాళిక ఉంటే.. ఎంతటి పని అయినా సులువవుతుంది. ఇందుకోసం మీరున్న రంగం గురించి, ఇందులో వచ్చే మార్పులు, కొత్త సాంకేతికత.. మార్కెట్ ఓడమెదులుతూ అన్ని గమనించుకోండి.

ఉద్యోగం చేసి సంపాది ధ్వామంటే వదువుకోలేదు. కూలికి వెళ్లి వచ్చే డబ్బులు పోషణకు సరిపోయేవి కావు. నాన్న మీద ఆధార పడలేను. అందుకే లక్క బొమ్మలు తయారుచేసి అమ్మలను కున్నా. నాన్న దగ్గరే మొదట నేర్చుకున్నా. కొన్ని ఆధునిక మెలకువలూ, మార్కెటింగ్ నైపుణ్యాలూ అలవరచుకోవడానికి వీరన్నగూడెంలో ప్రభుత్వ వ్యవస్థాపక డైరెక్టర్ సన్మల్ తో యాభైవేల రూపాయలతో... నేర్చుకున్నంత కాలం కొత్త ప్రయోగాలన్నీ చేసేదాన్ని. వాటిని చూసి వారంతా అబ్బురపడేవారు. శిక్షణ పూర్తయ్యాక మొదట ఇంట్లోనే చేతి



ఎక్కడ ప్రదర్శనలు జరిగినా ఓ స్థాల్ ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశం కల్పించింది. నేను తయారు చేసిన వాటిల్లో గృహలంకరణ వస్తువులూ, ఆటవస్తువుల వంటివి ఇష్ట అమ్ముడుపోయేవి. నోటివ్వారా ప్రచారం జరిగి.. ఇతర ప్రాంతాల నుండి ఆర్డర్లు మొదలయ్యాయి.

లక్క బొమ్మల తయారీలో శిక్షణ ఉపాధి..



పనిముట్లతో బొమ్మలు తయారీ మొదలుపెట్టా. మంచి ఆదర్శం లభించేది. స్వయం సహాయక సంఘంలో చేరడంతో అక్కడ రూ.50వేల రుణం అందింది. ఆ డబ్బుతో వీటి తయారీకి అవసరమైన యంత్రాలను కొనుగోలు చేశా. నా పనితీరు చూసిన వ్యక్తుల క్రాఫ్ట్ సంస్థ

దాంతో మరికొంతమంది మహిళలకు కూడా ఉపాధి కల్పించాలని భావించి శిక్షణ ఇవ్వడం ప్రారంభించా. ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఐటెస్ అధికారులు ఇతర గ్రామాల ప్రైవేట్ శిక్షణ ఇవ్వాలిందిగా కోరారు. అలా ఇప్పటివరకు సుమారు వంద మంది మహిళలు శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆర్థికంగా కాస్త నిలదొక్కుకోగలిగా. పిల్లలకు మంచి చదువులు చెప్పిస్తున్నా ఇబ్బందుల్లో ఉన్న ఆడవాళ్లకు నా వంట సాయం చేయడానికి ఎప్పుడూ ముందుంటా. ఇంతకంటే సంతోషం ఏముంటుంది చెప్పండి. □

ఆరోగ్యాన్ని అందించే మెంతి

వచ్చే అయినా, వచ్చేది చేసుకున్నా.. చక్కని రుచితో పాటు.. ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆకుకూరల్లో మెంతి ఒకటి. మరి దాని ప్రయోజనాలేంటి? మార్గామా? **►** అధిక కొలెస్ట్రాల్ తో ఇబ్బందిపడే వారు క్రమం తప్పక మెంతి కూరను తీసుకోవడం మంచిదంటున్నాయి వలు అధ్యయనాలు. అధిక రక్తపోటు, గుండె సబంధిత సమస్యలనూ ఇందులోని పోషకాలు అదుపులో ఉంచుతాయి. **►** బరువు తగ్గించడంలో మెంతి కూర ఎంతో ఉపకారి. ఇందులో ఉండే పీచు..

ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేయడం లో సహకరిస్తుంది. అతిగా తినే అలవాటునీ తగ్గిస్తుంది. ఈ రెండూ బరువు పెరగకుండా చేస్తాయి. మెంతిలో విటమిన్ సి, ఎం, బీటా కెరోటిన్ వంటివి ఎక్కువ మోతాదులో లభిస్తాయి.ఇవి.. ప్రీ రాడికల్స్ వల్ల కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. **►** నెలసరి క్రమం తప్పకుండా.. కొన్నాళ్లు రోజూ మెంతికూ తీసుకోమంటున్నాయి కొన్ని అధ్యయనాలు. తల్లిపాలనూ వృద్ధి చేస్తాయట. ఇందులో ఎక్కువ మోతాదులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, కొద్ది మోతాదులో డి లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. □

చెలి చిట్కా



ఆ పదవిలో నెగ్గలమా ?



ఉందాల్సి. ఇవన్నీ మీకు పరిస్థితులపై పట్టుని కల్గిస్తాయి. నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయి. **సమయం మీ చేతుల్లో...** మహిళలు కుటుంబ బంధాలూ, ఆఫీసు పని ఒత్తిళ్లతో సరిగిపోతుంటారు. రెండింటికీ న్యాయం చేయాలని తపాతహాలామతూ ఆందోళనకు గురవుతుంటారు. తీరా.. అవకాశాలు దక్కినప్పుడు వెనక్కి తగ్గుతుంటారు. మీరలా చేయొద్దు. కుటుంబ, ఆఫీసు బాధ్యతల్ని విడివిడిగానే చూడండి. దీని సమయాన్ని దానికే కేటాయించు కోండి. కెరియర్లో ఎదురవుతున్న ఆలోచన ఉన్నప్పుడు కుటుంబ సభ్యుల సహకారం

తీసుకోవడానికి, తోడుగా నిలబడతామనే హామీని పొందడానికి వెనుకాద్దు. ఆపై ఎవరి వనరులు వారు చేసుకునేలా.. బాధ్యతల్ని వంచండి. అప్పుడే మీకు సమయం చిక్కుతుంది. వచ్చిన అవకాశాల్ని సమర్థంగా ఉపయోగించుకోగలుగుతారు. □

వరల్డ్ కప్ టైంలో
ఆ తప్పు రిపేట్
చేయొద్దు
మాజీ లెజెండ్ గవాస్కర్ వార్నింగ్

స్వామిగారి: ఈ యేదాదో వస్తే పరత్తకును ఉన్న నేపథ్యంలో బిసినిస్ మాజీ రెజెండ్ వారింగ్ జవాబు. గత వ్యవస్థలో వేసిన భారపాలు ఈ సారి చేయిద్దుని గట్టిగానే చెప్పాను. ఈ పరత్త కేసు టైంలో అసగన గణాంకాలు చూసి నల్లా నీరూపం చూపాను అలాగేమిని కాదుని, కొత్త మాజీ చేద్దీని బతిగని నష్టం గుర్తు చేసుకోవాలన్నాడు. ఈ వ్యాజ్యలు చేసింది మరెవరో కాదు. టీఎండియా మాజీ రెజెండ్ ను సునీల్ గానానూర్, జబ్బు అయినా పరత్త కేసు ఉండి బోర్డో రాజీనామాపై నెలకల్గిన హాటా కీలక ప్రాజెక్ట్ పోషిస్తుంది. సరైన జబ్బును ఎవరికీ చేయకపోతే అది జబ్బు ప్రదర్శననై చూపాం చూపుతుంది.



శాపే విషయంపై వాటాడిన గవాస్కర్. మన మీడియా వాళ్ళు వెళ్లి విడికే నిపుణులు అభిప్రాయాలు తీసుకోకపోతే వాలు. వాళ్ళు తమ తమ డేకాలకు అనుగుణంగానే అభిప్రాయాలు విస్తారు. చివరి వస్తే వరల్డ్ కవీలో అదే జరిగింది కదా. ఆ యేడాది ఐపిఎల్లో ఆడాదని కొత్త క్రూడాడే పేరును విడికే నిపుణులు గట్టిగా వుట్టి చేశారు. చివరకు సత్యా నిరూపించుకున్న అటూగాడి కాదని, కొత్త వాడిని ఎంపిక చేశారు. అతను కూడా ఆడింది తక్కువే అని గవాస్కర్ చెప్పాడు. భారత జట్టుకు ఆడగలిగే సత్యా లేని అటూగాడ్ గరించి పరి ఎక్కువగా పడే పడే మంచిపడం వల్ల కలిగే లాభం ఉండదని, నవరూ అటూగాడి వల్ల నిజంగా విలువైన అటూగాడి అవకాశాలు దెబ్బతింటాయని అన్నాడు. గవాస్కర్ ఎవరి చేతా చెప్పకపోయినా అతను ఎవరి గరించి అన్నాడో అందరికీ అర్థమైపోయింది.

గత వస్తే వరల్డ్ కవీలో నాలుగు స్థానంలో అంబటిరాయుడును ఆడించాలని టీం మేనేజిమెంట్ నిర్ణయించింది. దాదాపు ఏడాది పాటు అతన్ని ఆ స్థానంలో ఆడించింది కూడా. కానీ చివర్లో జట్టును ప్రత్యేకించినవరకు అతనిని అవకాశం దక్కలేదు. ఐపిఎల్లో ఫర్వాలేదేమీలేని విజయ్ శర్మకి నాలుగు ఎంపి చేశారు. అతనే 3డి ఫ్లేయర్ అంటూ సెలెక్టర్లు కామెంట్ చేయడం అప్పట్లో పెద్ద దుమారమే రేపింది. ఆలోచించే అయిన అతను భారత్ తరపున మూడు మ్యాచ్లు ఆడాడు. బీటిలో కేవలం 58 పరుగులు చేసి రెండంటే రెండు పరుగులు తీసుకున్నాడు. ఆ తర్వాత కాలిక్ గాయం అవడంతో జక ఏ మ్యాచ్ ఆడలేదు. జమ్ముడు కూడా సెలెక్టర్లు అలాంటి పొరపాటే చేస్తే జట్టుకు తీర్మానన నష్టం తప్పదును సునీల్ గవాస్కర్ గుర్తుచేశాడు.



అత్యుత్తమ టీ20 జట్టుని ప్రకటించిన ఐసిసి
భారత్ నుంచి ముగ్గురి ఎంపిక

మూబాయి: గతేడాది డి20 ఫ్యార్యూల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరిచిన అటూగా క్లత్ అంతర్జాతీయ క్రెడిట్ కౌన్సిల్ ఔస్ట్ ఎరివెన్సును ఎంపిక చేసింది. 2022లో బ్యూటీఫుల్, బంతితోపాటు అల్ట్రావైట్ ప్రదర్శన కనబరిచిన ఔస్ట్ ఫ్లేయర్లకు కూడా టీమిలో అవకాశం ఇచ్చింది. భారత్ నుండి మొత్తం ముగ్గురు అటూగాలు కూడా అత్యుత్తమ జబ్బులో చేటు దక్కించుకున్నారు. విశ్వవిజేతగా నిలిచిన ఇంగ్లండ్ నుంచి ఇద్దరు అటూగ్లు ఎంపికకగా రన్నర్స్ పోజీస్టాన్ నుంచి కూడా ఇద్దరు ఫ్లేయర్లు ఎంపికయ్యారు. శ్రీలంక, న్యూజిలాండ్, జాజింబాబెస్, బర్మాండ్ల నుంచి ఒక్కొక్కరు ఎంపికయ్యారు. గతేడాది దారు జండా ఫివల్ నుండి టీమిండియా కెప్టెన్ రిశీవ్ శర్మకు కూడా జబ్బులో చేటు దక్కింది. భారత్ నుంచి టీమిండియా మాజీ కెప్టెన్ విరాట్ కోహ్లా, 360 ఫ్లేయర్ల సూర్యకుమార్ యాదవ్, అల్ట్రావైట్ హోర్కి పాండ్సా కూజబ్బులో చేటు దక్కినా. భారత్ మాజీ హోప్ దక్షిణంచుకున్నాడు. ఆసియాకీ 2022లో పాటు టీ20 ప్రపంచకపిల్ విరాట్ కోహ్లా పరుగుల మోత మోగించిన విషయం తెలిసింది. ఆసియాకపిల్ అయిన ఇన్నింగ్స్ లో 276 పరుగులు చేసిన విరాట్ కోహ్లా సెంచురీనినినిష్టజన కూడా తెలియజేసింది. 2022 ప్రపంచకపిల్ పోస్టాన్స్ 82 నాటిట్లో అనాధారణ ఇన్నింగ్స్ ఆడిన విరాట్ మొత్తం 296 పరుగులతో హయ్యెస్ట్ రన్నర్గా నిలిచాడు. ఇందులో నాలుగుహఫ్ట్ సెంచర్లు నాలుగున్నాయి. గతేడాది టీ20 ఫ్యార్యూల్లో సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఆకాశమే హద్దుగా వెలరగాడు. సెంచర్ టీ20 బ్యూటీఫుల్ నుంచి కూడా. అనాధారణ బ్యూటీఫిల్తో ఒకే క్యాండర్ల ఇందులో 1000 కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేసిన రెండో బ్యూటీఫుల్గా నిలిచాడు. 1164 రన్స్తో గతేడాది అత్యధిక పరు

గులు చేసిన స్వేయర్గా నిలిచాడు. ఇందులో 2 సెంబరిలతో పాటు 9 హోక్స్ సెంబరిలున్నాయి. డ్రైకోట్ 187.43గా ఉంటుంది వివేచం. టీ20 ప్రపంచ కపిలోనూ స్పృహ సత్తా చాటాడు. 189.68 డ్రైకోట్తో 239 రన్స్ చేశాడు. పూర్తి ఫీల్డర్స్ సాధించి పునరాగమనం చేసిన హోక్స్ పాండ్ల దుముక్తి చేశాడు. బ్యాట్లో పాటు బంతితోనూ సత్తా చాటాడు. గేటింగు 607 మరేవరకు గులు చేయడంతో పాటు 20 వికెట్లు పడగోడ్చాడు. ప్రపంచకపిలో విరాటా కోట్లా ఆడిన ఆనాధుడైన ఇంగ్లండ్స్ మరో ఎండ్లో పాండ్ల్యానో నవతారం అందించాడు. ఇంగ్లండ్లో సెమిఫైనల్లో 33 బంతుల్లో 63 మరుగులు చేసాడు. కానీ భారత్తో అనుకూల ఫలితం దక్కలేదు. ఆత్మతృప్తి ప్రదర్శన చేసే రెవెన్ ఆటగాళ్లతో ఎంపిక చేసిన జట్టులో ప్రపంచకపి గేటింగ్ ఇంగ్లండ్ కోట్లా జోన్ బట్లీ కోట్లా కమన్ ఓపెనర్, వికెట్లేవర్గా ఈ జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నాడు. మరో ఓపెనర్గా పాక్ స్వేయర్ మహమ్మద్ రిజ్వాన్ ఎంపిక వున్నా 3.4 స్టానలను కోట్లా, సూరత్ క్షేపనం చేసుకున్నాడు. న్యూజిలాండ్ నిర్వహించిన క్రాజ్లర్ గ్రేస్ ఫీల్డింగ్ ఆయిలో స్నానంలో ఎంపికవుతూ జింబాబ్వే స్టాన్ ఆరోండ్రి సికిందర్ రాజా ఈ స్నానంలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఏడో స్నానంలో హోక్స్ పాండ్ల్యా, 8వ స్నానంలో సామెరగట్ చేసిన ఆరోండ్రిద్దరూ ఎంపికయ్యారు. 9వ స్నానంలో స్పిన్ ఆరోండ్రి వాసింద మారురంగా, హారన్ గ్లో, జోడ్ లిటిల్లు ప్రధాన పేసుకూర్చా చోటు దక్కించుకున్నారు. జోన్ బట్లీ, మహమ్మద్ రిజ్వాన్, విరాట్ కోట్లా సూరత్కుమర్ యాదవ్, గ్రేస్ ఫీల్డింగ్, సికిందర్ రాజా, హోక్స్ పాండ్ల్యా సామెరగట్, వాసిందు హసనరంగా, హరన్ రాడ్, జోడ్ లిటిల్లు ఉన్నారు.



సచిన్, కోహ్లా ఎవరు గొప్ప?

‘యార్క్సర్’లా కపిల్దేవ్ స్పందన

మ్యూజిబ్లి: బ్రాడ్ మన్, సచిన్ లలో ఎవరు గొప్ప బ్యాట్స్ మన్? దశాబ్దం కిందటి వరకు ఎక్కువగా వినిపించిన ప్రశ్న ఇది. సచిన్, కోహ్లాలో ఎవరు బెస్ట్ బ్యాటర్? ఇది ఇప్పుడు తరచూ ఎదురవుతున్న ప్రశ్న. గల్ఫ్ స్టూన్ లో ఇంటర్వ్యూ సందర్భంగా టీమిండియా

మేరీకోమ్ కమిటీకే రెజ్లొంగ్ సమాఖ్య బాధ్యతలు

నమ్మకం కోసం మహిళా రెజ్లెంట్ వేధింపుల ఆరోపణలు మహిళల విషయంలో కీలక నిర్ణయం వెలువడింది. లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలను నిర్ణయ తీర్చేందుకు కేంద్రం



పర్యవేక్షక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ప్రముఖ డాక్టర్, రాజ్యసభ మాజీ సభ్యురాలు మేరీబెన్ నేతృత్వంలో ఆయనకుగల సభ్యుల కమిటీని నియమించింది. ఇకనుకనే సెలెక్షన్ కౌన్సిల్ భారత రెజిస్ట్రీ ఏర్పాటు, సమగ్ర రీజినల్ స్టడీస్ పోరాలను ఈ కమిటీ చూసుకుంటుంది. అధ్యక్షుడితో పాటు సమాఖ్యపై వివిధ అంశాలపై చేస్తూ దేశ ఆగ్రేణి రెజిస్ట్రీ, డిగ్రీలలోని జంబరముతో వస్తూ 3 రోజులు పాటు ధర్మా చేయడం సవననంగా మారింది. క్రిడల ముంతితో జరిపిన వర్చుల అనంతరం అంధోకన విరమింపబడింది. ఇదిలా ఉంటే భారత రెజిస్ట్రీ సమాఖ్య సరస్వతీపాలంపైవెత్తిన అత్యవసర సర్వస్వ మండు సమావేశం రద్దయ్యింది. వివారణ ముగిసినతరువాత సమాఖ్య కార్యధిపాలైన కేంద్ర క్రిడల ముంతితోకూడా నిశ్చయించిన సంగతి తెలిసింది. వివారణ ముంతితవరకు సర్వవహారాలను ధూరంగా ఉంచాలని భూమిపాల ఆశించింది. కానీ యూపిలోని నంబర 1 నగర్లో రెజిస్ట్రీని పోటీలను అతను హాజరు కావడం గమనార్హం. ఇదిలా ఉంటే ఈ ఆరోగ్యపై కమ్యూనిటీనియరు భారతరెజిస్ట్రీలో అనోమియస్ ఏర్పాటు సభ్యులలోని ఇదవం చేసింది. ఏర్పాటు చేసినది.ఇందులో మేరీబెన్తో పాటు డోబెన్స్, అలన్ నాద, అశోక్, యోగేంద్ర గట్టి, సహదేవ్ యాదవ్ తదితరులు సభ్యులుగా ఉన్నారు.

రిషబ్ పంత్ కోలుకోవాలని క్రికెటర్ల పూజలు



శిష్యుని ఆలయంలో వీరనాథ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. న్యూజిలాండ్‌లో మూడో వచ్చే నిమిత్తం టీమిండియా జట్టు వస్తున్నదనే వేరుకుంది. ఈ సందర్భంగా సోమవారం తెల్లవారుఝామున సూర్యకుమార్, కుర్రదేవ్, సుందర్‌తో పాటు భారత క్రికెట్ జట్టు స్టాఫ్, శిష్యుని ముహూర్తాశేషర్ ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. వరమనిశివమ్మ భగ్న హోర ఉత్సవం నిమగ్నంగా

ఈ సందర్భంగా సుర్యశ్రీశ్రీ మార్కెట్ మాట్లాడుతూ రిపబ్లికన్ ట్రస్ట్ కంపెనీ కేటాగోరి వాలని మేల్
ఆ భగవంతుడిని ప్రార్థించాడు. అతడు జుల్యూనీ టెరిగరావడం టీమిండియాకు తాము
ముఖ్యంగా అని తెలిపారు. ఇక సుర్యశ్రీశ్రీ మార్కెట్ వద్దే సీనియర్ ఇంపుటర్స్ లా
గెలుచుకున్నామని, మూడో వస్త్రోత్తర గెలిచి క్లీన్ షీట్ యేలాలని ఆశిస్తున్నట్లు స్టే
కెన్నాడు. ఇంబోర్ డిలీవర్ భాటో, కిపీన్ మువ్వ మంగళవారం చివరి వస్త్రోత్తర జరిగినందు.
విద్యుత్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ 30ని రిపబ్లికన్ ట్రస్ట్ ప్రముఖులందరూ తీవ్రంగా గాయపడిన సంగతి
తెలిసినా తెలిసినా అతడు కేటాగోరి బున్నాడు.

మాటలే కెప్పటి కిటికీలేదేమను ఇదే ప్రశ్న ఎదురైంది. అసలే యూరప్ లు నడిచింది నేను వెలసిన కథా టీవీకలే కిటికీ నేనువి సమధానం కూడా సమయగ్రీతాన వచ్చింది. మీరు జనరు నాంబా ఇప్పరు ఆటగాళ్ళు అని అమెక చెయ్యలేరు. 11 మంది కెప్పటి జట్టు. అందుకే జట్టు క్రకంగా చెప్పలేరు. నాకు సొంతంగా ఇష్టాలు, అవిష్టాల్లు ఉండవచ్చు. మానె ఉంటుంది. మా అంతం సునీల్ గానపర్కర్, తర్వాత రాహుల్ అల్లర్, వీరేందర్ సెవక్గ్. ప్రస్తుత తరంతో రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లర్ మనం మరితం అమె అత్యుత్తమ ఆటగాళ్ళను చూస్తాం. వందరును వీరీస్తాం అని ఈ క్రికెట్ లెజెండ్ చెప్పకూడదు.

ముంబై, జనవరి 23: అంతర్జాతీయ సాహిత్యకాల సంతకాల మధ్య దేశీయ స్థాక మార్కెట్లకు సోమవారం రాధాల్లో ముగిసాయి. ఉదయం సెషన్స్ 60,876.01 పాయింట్ల వద్ద ప్రారంభమై, చివరికి 319.90 పాయింట్లు పుంజుకొని 60,941.67	కూడా చివరికి 90.90 పాయింట్లు పెరిగి 18,118.55 పాయింట్ల వద్ద ముగిసింది. హిందుస్తాన్ యూని లీవర్, టెక్ మహేంద్రా, నన్స్పార్కు, టిసిఎస్, ఇన్ఫోసిస్, ఎస్బిఐ, టాటా మోటార్స్, హెన్సెలెర్ టెక్నాలజీ, కోటక్ మహేంద్రా బ్యాంకు వంటి షేర్లు రాధాల్లో ముగిసాయి. అబ్జర్వేసిమెంట్స్, ఎన్టీపిసి, టాటా స్టీల్, ఎల్ఆందబీ, రియల్స్ ఇండస్ట్రీస్, బైటాక్ కంపెనీ, మారుతి సుజుకీ, బజాజ్ ఫిన్సెన్టర్ వంటి షేర్లు నష్టా	సహారా ముంబై, జనవరి 23: సహారా కంపెనీ జనవరి 23న
--	--	---



ల్లో ఏ
 త్రిమ
 నాలకు
 కంపెనీ
 ఒకశాతానికి
 0.15శాతం
 వడ్డ నిలిచింది
 ఇంట్లాడలో 12%
 నష్టపోయింది. బిఎస్
 క్రిజీఎం రూ.18.15 వ
 ఇటీవల ప్రకటించిన వర్గస్థ
 ఫలితాలు ఆనుకున్న స్థాయిలో
 ఈ షేరు సోమవారం ర్యాలీ చేసింది.
 మూడు రోజుల్లో 15శాతానికి పైగా
 పెరిగి 9 నెలల గరిష్టానికి
 చేరింది.

మంపల్లె: జనవరి 23: విస్తారా తన వ్యాపార ప్రస్తానాన్ని భారత దేశంలో ప్రారంభించిన తర్వాత సోమవారం అతిపెద్ద ప్రకటన చేసింది. డిజీనింగ్ గణాంకాల ప్రకారం అక్టోబరు-డిసెంబరు త్రిమాసికంలో విస్తారా 33.06 అక్షల మంది ప్రయాణికులతో 9.2౭౯౦ మార్గర్థి వాహనం నంపాడించింది. అలా కంపెనీ తన బిలియన్ డాలర్ల ఆదాయ మార్గ్యనం అధిగమించింది. దీంతో కంపెనీ తన ప్రస్తానం మొదలుబరుపెట్టిన తర్వాత డిసెంబరుతో ముగిసిన మూడో త్రిమాసికంలో లాభాలన అర్జించింది. గణానియమైన సైబెవర్క్, స్ట్రీట్ విస్పరణతో

సహారా చీఫ్ సహక

[illegible]

22 మందిపై మర



రోజుల్లోగా రూ. 6.48 కోట్లను డిమాండ్ చేయాలని ఆంధ్రలో ఆదేశించింది. దీనిని మరుమకర్త ముందే కంపెనీ యాజమాన్యం తో పాటు 22 మంది పై తాజాగా మరో

తేను నమోదైంది. రాజస్థాన్ లోని ఆజ్మీర్ లో సుబ్రాతా రాయ్ తో సహా 22 మందిపై ఒక మహిళా తేను నమోదు చేరేది. ఆర్టీఆర్ గవర్నర్ రాయ్ ఆనే మహిళా విజయ్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎన్ఫోర్స్ నమోదు చేసేది. ఈమె గతంలో కంపెనీ సీనియర్ మోడల్ పేటర్ గా సహారా గ్రూప్ లో పనిచేసేది. ఆ

ఆర్టీ ఆఫ్ఫిస్ చదువులు, అంటూ ఆన్ ఇండులో పొరాకపోవడం కుటుంబంపై దబ్బు ఎత్తి చెల్లించాలంటే చేయడం ప్రాజెక్టుగా పోలీసులను పోలీసులు మండిపాటు 13 నమోదు చేసే

౧ పెక్కి, సొంతిలిం కల
 నున్నదన్న లక్ష్యాలు కోసం
 చేసిన డబ్బు తిరిగి
 రిస్క్స్ చేసిన వారు ఆర్థిక
 సంపల్లకు దిగారు. తమ
 తమతులనూ తిరిగి
 గారూ ఆమెపై ఒత్తిడి
 పెంచారు. దీంతో
 దింపలు పెరిగాయి. తనకు
 గారూ నడరు మహిళ
 ఎంబింది. దీంతో
 యజమాని సహా 22
 స్త్రీల కింద ఎఫ్ఐఆర్

ధులు వెనక్కి

పెట్టుబడిదానిలు ఇప్పటి
 వనం భారతో కనీసం
 వైదానా మార్కెట్లో సాను

హబ్బాండాయ్ నుంచి కొత్త వెర్షన్ 'ఆరా'

జనవరి 23: దేశీయ రెండవ అతిపెద్ద కార్ల తయారీ సంస్థ హ్యుందాయ్ మోటార్ ఇండియా తన కాంపాక్ట్ సెడాన్ మోడల్ 'ఆరా' సరికొత్త వెర్షన్‌ను సోమవారం మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. దీని ప్రారంభం ధర రూ. 6.29 లక్షలను కంటేనే నిర్ణయించింది. అమ్మేడేట్ వెర్షన్ కారులో కంటేనే 30కిపిఎస్ భద్రతా ఫీచర్‌ను అమర్చామని చెబుతోంది. అందులో స్టాండర్ట్ నాలుగు ఎయిర్‌క్యాన్లు ఉంటాయని, వినియోగదారులు అవసరమనుకుంటే 6 ఎయిర్ క్యాన్లను అమర్చుకోవచ్చని తెలిపింది. ఈ బడ్జెట్ ధరలో ఇతర కార్ల కంటే అత్యంత మెరుగైన సామర్థ్యాన్ని ఆరా మోడల్ కలిగి

కుంది. పెడాన్ విభాగంలో ఆ సుజాన్ డిజైర్, హోండా అమోన్ హోటీస్ నున్నాయి. మ్యాండాన్ హోండా నుకుంటే వినయోగాధర చెల్లింది ముందస్తు బుకింగ్ చే



మార్కెట్లో
మోదీలకు మారుతీ
టాటా డిగ్రీలు
ఆ 2023 వేర్వే
రూ.11వేలు
కేవలన, ఇందులో
సాబులో ఉన్నట్లు
వేర్వేలో కారు
ప్రంటి బంపర్
ప్రతాపంంగా
నిన్నును
కేవల సైబిలిటీ
అనిస్సే
డిగ్రీంవేలను
గొంది.

నిధుల ఉపసంహరణ తగ్గిందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయంగా వివిధ దేశాల్లో ఉన్నట్లు పెంచడం, ముడి వస్తువుల ధరల్లో పాత ధరలకు, సరఫరా సమస్యల కారణంగా 2022లో ఎఫ్ఐఐఐలు రూ.1.21 లక్షల కోట్లు విలువైన నిధులను



నిధుల ఉపసంహరణ తగ్గించిన విశ్లేషణలు ఆడిప్రాసంపదంతున్నారు. డిపాజిటరీ గణాంకాల ప్రకారం, అంతర్జాతీయంగా వివిధ దేశాల పెంటల్ బ్యాంకుల ఉద్దేశిల్లిన పెంపందం, ముడి వమురు ధరల్లో మార్పుతగ్గులు, రవ్యా-కెరెయన్ ముద్దం, సరఫరా సమస్యల కారణంగా 2022లో భారత ఈక్విటీల నుంచి పెంపందం రూ.1.21 లక్షల కోట్ల విలువైన నిధులను నిధులను సంగ్రహించుకున్నారు.