

నమస్తే హైదరాబాద్

మీ గళం.. మా కలం...కే

www.namasthehyderabad.in

తెలుగు దిన పత్రిక

విలేకరులు కావాలను
 నిత్యనూతనంగా వెలువడుతున్న
 విశేష ప్రజాధరణ పొందుతున్న
నమస్తే హైదరాబాద్
 తెలుగు దినపత్రికకు
 తెలంగాణ రాష్ట్రం లోని అన్ని
 జిల్లా మండల కేంద్రాలలో
 విలేకరులు కావాలను
 సీనియర్లకు ప్రాధాన్యం
 కొత్తవారికి అవకాశం
Ph: 93474 45050

రంగా రెడ్డి సంపుటి : 13 సంచిక : 08 ఎడిటర్: గౌడిశాల సోమయ్య ఆదివారం 02-06-2024 పేజీలు : 4 వెల : 2రూ



మాకు ఎగ్జిట్ పోల్స్ తో సంబంధం లేదు.. కేటీఆర్ షాకింగ్ కామెంట్స్



నమస్తే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్: తెలంగాణలో 4వ విడత లోక్ సభ ఎన్నికలు మే 13న జరిగిన విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ ఓట్లను జూన్ 4వ తేదీన లెక్కించనున్నారు. కౌంటింగ్ కోసం పటిష్టమైన భద్రత ఏర్పాటు చేశారు. అయితే ఈ రోజు మెజారిటీ సర్వేలు 'ఎగ్జిట్ పోల్స్' ఫలితాలు ప్రకటించాయి. అయితే ఈ ఫలితాలు మరింత ఆసక్తికరం లేవు. ఈ ఫలితాలపై బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. తమకు ఎగ్జిట్ పోల్స్ తో సంబంధం లేదని.. ఎగ్జిట్ పోల్స్ కోసం ఎదురు చూస్తున్నామని అన్నారు. ఎగ్జిట్ పోల్స్ పట్టించుకోమని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

నమస్తే హైదరాబాద్ : దేశవ్యాప్తంగా లోక్ సభ ఎన్నికలకు సంబంధించిన ఎగ్జిట్ పోల్స్ విడుదల అయ్యాయి. తెలంగాణలో మొత్తం 17 సీట్లకుగానూ 8 నుంచి 9 స్థానాల్లో కాంగ్రెస్ విజయం సాధిస్తుందని సర్వే సంస్థలు తెలిపాయి. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పందించారు. కేంద్రంలో కూడా కాంగ్రెస్ కు మంచి ఫలితాలు వస్తాయని ధీమాను వ్యక్తం చేశారు. అలాగే ప్రస్తుతం ఉన్న ఎగ్జిట్ పోల్స్ కాంగ్రెస్ కు 70 నుంచి 80 స్థానాలు చూపిస్తున్న నేపథ్యంలో సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కేంద్రంలో ఇండి కూటమి గెలుస్తుందన్నారు. ఇండియా కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తే తెలంగాణకు 4 కేంద్రమంత్రి పదవులు అడుగుతాం అని తెలిపారు. తెలంగాణలోని 17 పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల్లో ఇండియా కూటమికు 8 సీట్లు, ఎన్డీయేకు 7, బీఆర్ఎస్ 1, ఎంఐఎం 1 స్థానంలో విజయం సాధించనున్నట్లు టీవీ9 పోల్ స్ట్రాట్, పీపుల్స్ ఇన్ సైట్ ఎగ్జిట్ పోల్స్ తెలిపింది. అలాగే ఆరా మస్తాన్ సర్వే ప్రకారం తెలంగాణలో అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ పార్టీకి 7 నుంచి 8 పార్లమెంట్ స్థానాలు వస్తాయన్నారు. ఇక బీజేపీకు 8 నుంచి 9 పార్లమెంట్ స్థానాలు కైవసం చేసుకుంటుందని తెలిపింది. ఇతరులకు 1 స్థానం అని ప్రకటించింది. అందులో బీఆర్ఎస్, ఎంఐఎంలకు ఎవరికైనా రావచ్చు అని చెబుతున్నారు. ఇదే ఆరా మస్తాన్ గతంలో జరిగిన అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కూడా కచ్చితమైన అంచనాలను వెలువరించారు. అలాగే చాణక్య ఎక్స్ సర్వేలో కాంగ్రెస్ కు 9 నుంచి 11 స్థానాలు, బీజేపీకి 4 నుంచి 6 సీట్లు, బీఆర్ఎస్ కు కేవలం 0 నుంచి 1 సీటు రావచ్చని అంచనా వేసింది. దీనిపై సీఎం రేవంత్ స్పందిస్తూ తమకు 12 సీట్లు వస్తాయని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్సవాలకు సోనియాగాంధీ దూరం..



నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ఆవిర్భావ వేడుకలకు సోనియా వస్తారా? రా? అంతకంటే ముందే ఈ అంశం రాజకీయ ప్రకంపనలు సృష్టించింది. సోనియా ఆహ్వానాన్ని బీజేపీ నేతలు తప్పబట్టారు. అయితే తెలంగాణ దేవత అయిన సోనియాను ఎదురుకు ఆహ్వానించుకొన్న ప్రశ్నించారు అధికార పార్టీ నేతలు. చివరికి ఆమె వ్యక్తిగత కారణాలతో సోనియా గాంధీ తెలంగాణ పర్యటన రద్దు అయ్యింది. జూన్ 2న తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకుంది. ఆవిర్భావ వేడుకలకు సోనియాను ఆహ్వానించింది రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో జరిగిన భేటీలో కేబినెట్ నిర్ణయించింది. ఈ నేపథ్యంలోనే తెలంగాణ ఇచ్చిన సోనియా గాంధీని ఢిల్లీకి వెళ్లి ముఖ్య అతిథిగా రావాలంటూ ఆహ్వానించారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. అయితే ఈ వేడుకలకు సోనియా గాంధీ హాజరు కావడం లేదని ఏజెంసీ తెలిపింది. అనారోగ్యం కారణాలతో సోనియా గాంధీ తెలంగాణ పర్యటన రద్దు చేసుకున్నట్లు పేర్కొంది. కాగా, షెడ్యూల్ ప్రకారం ఆదివారం సోనియా గాంధీ తెలంగాణకు రావాల్సి ఉంది. వైద్యుల సూచన మేరకు తెలంగాణ పర్యటనకు రాలేకపోతున్నట్లు వెల్లడించారు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కేసీఆర్ బహిరంగలేఖ.. ఏమన్నారంటే..

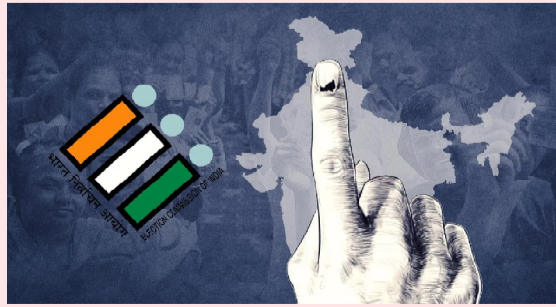


నమస్తే హైదరాబాద్ : తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రికి కేసీఆర్ బహిరంగ లేఖ రాశారు. ప్రభుత్వం పక్షాన రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దశాబ్ది ఉత్సవాలకు రమ్యని ఆహ్వానం పంపారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజల పక్షాన తాను ఈ బహిరంగ లేఖ రాస్తున్నట్లు తెలిపారు. దశాబ్ది ఉత్సవాలకు బీఆర్ఎస్ పక్షాన ఎవరు హాజరు కారని స్పష్టం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావాన్ని అమరవీరుల త్యాగాల ఫలితం అని కాకుండా, కాంగ్రెస్ దయాభిక్ష అని ప్రచారం చేస్తున్న మీ బావదారిద్ర్యాన్ని నిరసిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తెలంగాణ ఉద్యమాన్ని

కాంగ్రెస్ రక్షిస్తేనే చేసినదేది సత్యం అన్నారు. మీరు దాచేస్తే తాగదని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నోటి నుంచి ఇప్పటివరకు జై తెలంగాణ అనే నినాదాన్ని పలకలేదన్నారు. కాంగ్రెస్ ఇప్పటికీ మారలేదు ఇక మారదు అని విమర్శించారు. తెలంగాణలో ఆరు నెలలుగా కొనసాగుతున్న కాంగ్రెస్ పరిపాలన ఎందుకు నిద్రపనం అని అన్నారు. ఈ ఆరు నెలల్లో ప్రజా జీవితం అస్తవ్యస్తమైందని తెలిపారు. తెలంగాణలో ద్వీ దశాబ్ది ఉత్సవాలకు సీఎస్ ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఈరోజు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గవర్నర్ కు కూడా స్వయంగా రాజ్ భవన్ కు వెళ్లి ఆహ్వానం అందించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గత రెండు రోజుల క్రితం సీఎం రేవంత్ సర్కార్ ప్రభుత్వం తరఫున మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావుకు కూడా ప్రత్యేక ఆహ్వానం పంపించింది. జూన్ 2వ తేదీన ఉదయం 10 గం గలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పరేడ్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహిస్తున్న తెలంగాణ ఆవిర్భావ దశాబ్ది ఉత్సవాల అధికారిక కార్యక్రమంలో పాల్గొనాల్సిందిగా మాజీ సీఎం కేసీఆర్ ను ఆహ్వానిస్తూ ప్రత్యేకంగా లేఖ రాశారు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. అలాగే వ్యక్తిగత ఆహ్వానం పత్రం పంపించినట్లు కూడా తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో కేసీఆర్ ప్రతి ఉత్తరం రాయడం రాజకీయంగా సంచలనంగా మారింది. అయితే తెలంగాణ దశాబ్ది ఉత్సవాలకు కేసీఆర్ హాజరుకావడం లేదనే విషయం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

దేశం వ్యాప్తంగా ముగిసిన లోక సభ ఎన్నికల ప్రక్రియ.. జూన్ 4న ఫలితాలు..

నమస్తే హైదరాబాద్ : దేశంలో ఎన్నికల పండగ ముగిసింది. లోక్ సభ ఏడో విడత ఎన్నికల పోలింగ్ ప్రశాంతంగా జరగడంతో.. సుదీర్ఘ ఎన్నికల ప్రక్రియకు తెరపడింది. ఇక మిగిలింది ఫలితాలే. జూన్ 4న ఎన్నికల ఫలితాల వైపై ఇక అందరి చూపు మళ్లింది. దేశంలో సార్వత్రిక ఎన్నికల పోలింగ్ ముగిసింది. 44 రోజులపాటు సుదీర్ఘంగా సాగిన ఓటింగ్ ప్రక్రియలో దేశ ప్రజలు తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఏప్రిల్ 19 నుంచి జూన్ ఒకటో తేదీ వరకు ఏడు దశల్లో ఎన్నికల సంఘం సుదీర్ఘంగా పోలింగ్ ను నిర్వహించింది. చెదురుముదురు హింసాత్మక ఘటనలు మినిహా అంతా నవ్యంగానే సాగింది. ఇక చివరి విడత 7వ దశ పోలింగ్ లో ఏడు రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతం పరిధిలోని మొత్తం 57 నియోజకవర్గాల్లో ఓటర్లు తమ హక్కు వినియోగించుకున్నారు. ఉత్తర్ ప్రదేశ్ లోని 13 లోక్ సభ స్థానాలతో పాటు ఒక అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఉపఎన్నిక జరిగింది. హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో 4 లోక్ సభ స్థానాలతో పాటు ఆరు



అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాలకు ఉపఎన్నిక జరిగింది. పంజాబ్ 13, బెంగాల్ 9, బిహార్ 8, ఝార్ఖండ్ 3 లోక్ సభ స్థానాలకు, ఒడిశాలోని 6 లోక్ సభ, 42 అసెంబ్లీ స్థానాలకు

పోలింగ్ ముగిసింది. ప్రధాని మోదీ, అనురాగ్ ఠాకూర్, కంగనా రనౌత్ సహా పలువురు ప్రముఖులు పోటీచేస్తున్న నియోజకవర్గాల్లోనూ ఓటర్లు తమ తీర్పును ఈవీఎలలో నిక్షిప్తం చేశారు. ఫస్ట్ ఫేజ్ లో 102 స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగగా.. 66.14 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. రెండో ఫేజ్ లో 89 స్థానాలకు ఏప్రిల్ 26న ఎన్నికలు జరగగా.. 66.71 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. మూడో విడతలో మే 7న 94 స్థానాలకు, నాలుగో విడతలో మే 13న 96 స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగగా.. 65, 69 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. మే 20న 49 స్థానాలకు ఐదో విడత, మే 25న 57 స్థానాలకు ఆరో విడత ఎన్నికలయ్యాయి. ఐదో విడతలో 62 శాతం ఓటింగ్ నమోదు కాగా.. ఆరో విడతలో 62 శాతం నమోదైంది. ఇక చివరి విడతలో దాదాపు 60 శాతం నమోదైనట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తంగా 545 స్థానాలకు విజయవంతంగా పోలింగ్ ముగిసింది. ఇక మిగిలింది ఫలితాలే. ఈవీఎలలో ఉన్న నాయకుల భవిష్యత్తు తేలాలంటే మరో రెండ్రోజులు ఆగాల్సిందే.



9 నిమిషా



మహేష్ బాబు ఫ్యాన్స్ కు గుడ్ న్యూస్.



మహేష్ బాబు ఫ్యాన్స్ అంతా ఇప్పుడు రాజమౌళి సినిమా సినిమాకోసం ఈగర్ గా ఎదుచూస్తున్నారు. మహేష్ బాబు, రాజమౌళి సినిమా అనాన్స్ చేసిన దగ్గర నుంచి ఈ సినిమా పై భారీ బజ్ క్రియేట్ అయ్యింది. రాజమౌళి చివరి సినిమా 'ఆర్ఆర్ఆర్' విడుదలై రెండేళ్లు పూర్ణమైంది. ఈ క్రమంలోనే తదుపరి సినిమా స్క్రిప్ట్ వర్క్ లో బిజీ అయిపోయాడు. మహేష్ బాబు నటించిన 'గుంటూరు కారం' విడుదలై యావరేజీ గా నిలిచింది. దాంతో ఫ్యాన్స్ ఇప్పుడు రాజమౌళి సినిమా పై హైప్ క్రియేట్ అయ్యింది. ఈ సినిమా గురించి ప్రతిరోజూ రకరకాల వార్తలు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ సినిమాలో హాల్వుడ్ బ్యూటీ హీరోయిన్ గా నటిస్తుందని టాక్ వినిపిస్తుంది. తాజాగా ఈ సినిమా గురించి మరో వార్త ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతుంది. మహేష్ బాబు ప్రస్తుతం రాజమౌళి సినిమా కోసం సిద్ధమవుతున్నాడు. 'గుంటూరు కారం' విడుదల తర్వాత జనవరిలో జర్మనీ వెళ్ళాడు. అక్కడ శిక్షణ కూడా పొందాడు. ఈ శిక్షణ తర్వాత ఆయన ఇండియాకు తిరిగి వచ్చాడు. అప్పటి నుంచి సినిమా కోసం ప్రిపరేషన్లో ఉన్నాడు. మరో రెండు నెలల పాటు ఈ సినిమా కోసం సిద్ధమవుతున్నారని తెలుస్తోంది. ఆగస్టు నాటికి సినిమా సెట్స్ పైకి వెళ్ళనుందని తెలుస్తోంది. వచ్చే ఏడాది ఈ సినిమా విడుదలయ్యే అవకాశం ఉంది. రాజమౌళి ఏ సినిమా తీసినా దానికి చాలా ప్రిపేర్ అవుతారు. అలాగే ఇప్పుడు మహేష్ సినిమా కోసం కూడా చాలా ప్రిపరేషన్ చేస్తున్నారని తెలుస్తోంది. అందుకు తగ్గట్టుగానే సినిమా చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మహేష్ బాబు సినిమా కోసం రాజమౌళి చాలా ప్లాన్ చేస్తున్నారు. వివిధ భాషలకు చెందిన ఆర్టిస్టులు ఈ సినిమాలో నటిస్తున్నారు. రాజమౌళి సినిమాలు అద్భుతంగా ఉంటాయి. ప్రతి సన్నివేశాన్ని గ్రాండియర్ గా తెరకెక్కించాడు. అందుకే ఆయన సినిమాలంటే అభిమానులకు ఆదరణ ఎక్కువ. ఆయన తండ్రి విజయేంద్ర ప్రసాద్ రాజమౌళి సినిమాలకు కథలు రాస్తారు. మహేష్ బాబు-రాజమౌళి సినిమాకు కథను ఆయనే రాశారు. ఈ సినిమా ఆఫ్రికన్ ఫారెస్ట్ నేపథ్యంలో ఉంటుందని తెలుస్తోంది.

మీరు చికెన్ తింటున్నారా? జాగ్రత్త..

చికెన్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసా? సెంటర్ ఫర్ సైన్స్ అండ్ ఎన్విరాన్మెంట్ (సిఎఇ)లోని లేబోరేటరీ పరిశోధనలో చికెన్లో 40 శాతం యాంటీబయాటిక్ అవశేషాలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. చికెన్లో ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. కానీ ఇటీవలి కొన్ని పరిశోధనలు దీనిని తినే వ్యక్తులలో రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడవచ్చని, యాంటీబయాటిక్కు తక్కువ అవకాశం ఉందని కూడా వెల్లడించింది. మీరు చికెన్ తింటే జాగ్రత్తగా ఉండండి కోళ్లకు వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించేందుకు లేదా అవి వేగంగా ఎదగడానికి, బరువు పెరగడానికి యాంటీబయాటిక్స్ ఇస్తారు. కాబట్టి మీరు ఆ చికెన్ తింటే, అది మీ శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే చికెన్లోని యాంటీబయాటిక్స్ మీ శరీరంలోకి వెళ్తాయి. ఆ తరువాత, మీ శరీరం దానికి అలవాటుపడుతుంది. కానీ ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు, యాంటీబయాటిక్స్ తగినంత వేగంగా పని చేయవు. అందుకే వారికి ఎక్కువ మోతాదులను ఇస్తారు. శరీరానికి హాని కలిగించేవి.



ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ఏమిటి? ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్-19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్స్ను వివక్షణరహితంగా ఉపయోగించారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక పేర్కొంది. కానీ చాలా మంది ఇప్పుడు యాంటీబయాటిక్స్ ప్రభావాన్ని చూడటం లేదు. దాదాపు 75 శాతం మంది రోగులు యాంటీబయాటిక్స్ తో చికిత్స పొందుతున్నారని %జిఎన్ఎ% నివేదిక కనుగొంది. కానీ అది పని చేయనప్పుడు, ఎక్కువ మోతాదులు అవసరం. కానీ శరీరం కూడా దానికి ప్రతిస్పందించడం ఆపే సమయం వస్తుంది. %జిఎన్ఎ% -19 మహమ్మారి సమయంలో యాంటీబయాటిక్ వాడకం ప్రబలంగా ఉంది. తూర్పు మధ్యధరా, ఆఫ్రికన్ ప్రాంతంలో ఇది 83 శాతం పెరిగింది. అయితే పశ్చిమ పసిఫిక్ ప్రాంతంలో 33 శాతం పెరిగింది. తీవ్రమైన %జిఎన్ఎ% -19 ఉన్న వ్యక్తులకు అత్యధిక మోతాదులో యాంటీబయాటిక్స్ ఇచ్చారు. రోగికి యాంటీబయాటిక్స్ అవసరమైనప్పుడు, దుప్రభావాలు కూడా ఉంటాయి. అనవసరంగా ఉపయోగించినప్పుడు, అవి ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. జనవరి 2020 % -% మార్చి 2023 మధ్య 65 దేశాల్లోని ఆసుపత్రులలో చేరిన 4,50,000 మంది రోగుల డేటా ఆధారంగా ఈ ఫలితాలు కనుగొన్నారు.

ద్రాక్ష ప్రతి రోజూ తింటున్నారా..



ఈ మధ్య కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ పండ్ల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు. దీనికి కారణం సహజంగా లభించే ప్రోటీన్లు, ఇమ్యూనిటీలు పండ్లలో పుష్కలంగా ఉండటమే అంటున్నారు పరిశోధకులు. పచ్చి ద్రాక్ష కంటే నల్ల ద్రాక్ష తినడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వాటి చర్మంలో రెస్వెరాట్రాల్, యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. ద్రాక్షపండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఎందు ద్రాక్ష అయినా, తాజా ద్రాక్ష అయినా.. దాని రుచిని ఇష్టపడని వారు ఉండరు. ద్రాక్ష రుచికి కాదు ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందని అనేక అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ద్రాక్ష ఆకుపచ్చ, నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ద్రాక్షలో పోషక విలువలు ఉన్నందున, వాటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ద్రాక్ష తినడం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధించవచ్చు. ద్రాక్షలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. ద్రాక్షలో ఉండే ఫైబర్ కూడా శరీరానికి కావల్సిన శక్తిని అందిస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను నిర్మూలిస్తుంది. ఇతర పండ్లతో పోలిస్తే ద్రాక్షలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ద్రాక్షలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ద్రాక్ష జీర్ణక్రియ వ్యవస్థ మెరుగుపడేందుకు సహాయపడుతుంది. ద్రాక్షలో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ పదార్థాలు గుండెల్లో మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే ఆర్థరైటిస్, ఆస్తమా, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ వంటి అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను నిర్మూలిస్తుంది. అలాగే మధుమేహం, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులతో సహా అనేక వ్యాధుల బారినపడకుండా చేస్తుంది.

పంత్ మెరుపులు, పాండ్యా ఫినిషింగ్ టచ్.. బంగ్లా టార్గెట్ ఎంతంటే?

ఐసీసీ 20 ప్రపంచకప్ 2024లో 15వ ఆఖరి వార్మప్ మ్యాచ్లో టీమిండియా బ్యాటర్లు సమష్టిగా రాణించారు. ఓపెనర్ సంజూ శాంసన్ మినహా మిగతా బ్యాటర్లు అంతా మోస్తరు పరుగులు చేశారు. ముఖ్యంగా 18 నెలల తర్వాత పునరాగమనం చేసిన వికెట్ కీపర్ అండీ బ్యాట్లర్ రిషబ్ పంత్ మెరుపు అర్థ సెంచరీ సాధించాడు. సూర్యకుమార్ యాదవ్, హార్దిక్ పాండ్యా, కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ కూడా రాణించడంతో నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో టీమిండియా 5 వికెట్ల నష్టానికి 182 పరుగులు చేసింది. టీమ్ ఇండియా నుంచి మొత్తం 7 మంది బ్యాటింగ్ చేశారు. ఓపెనర్ గా వచ్చిన సంజూ శాంసన్ ఒక్క పరుగుకే ఔటయ్యాడు. రవీంద్ర జడేజా 4 పరుగులు చేసి నాటోట్ గా వెనుదిరిగాడు. మిగిలిన 5 మంది రెండంకెలకు చేరుకోగలిగారు. టీమిండియా తరపున రిషబ్ పంత్ 32 బంతుల్లో 53 పరుగులు చేశాడు. అర్థ సెంచరీ తర్వాత పంత్ రిటైరయ్యాడు. పంత్ తర్వాత హార్దిక్ పాండ్యా టీమిండియా తరపున అత్యధిక పరుగులు చేశాడు. పాండ్యా 23 బంతుల్లో 4 సిక్సర్లు, 2 ఫోర్లతో 40 పరుగులు చేశాడు. సూర్యకుమార్ యాదవ్ 18 బంతుల్లో 31 పరుగులు చేశాడు. కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మ 19 బంతుల్లో 23 పరుగులు జోడించాడు. శివమ్ దూబే 16 బంతుల్లో 14 పరుగులు చేశాడు. బంగ్లాదేశ్ నుంచి మొత్తం 8 మంది బౌలర్లు బౌలింగ్ చేశారు. మెహదీ హసన్, మహ్మదుల్లా, షోరిఫుల్ ఇస్లాం, తన్వీర్ ఇస్లాం తలా 1 వికెట్ తీసుకున్నారు. టీమ్ ఇండియా రోహిత్ శర్మ (కెప్టెన్), రిషబ్ పంత్ (వికెట్ కీపర్), యశస్వి జైస్వాల్, విరాట్ కోహ్లా, సూర్యకుమార్ యాదవ్, సంజూ శాంసన్, హార్దిక్ పాండ్యా, శివమ్ దూబే, రవీంద్ర జడేజా, అక్షర్ పటేల్, కుల్దీప్ యాదవ్, జస్ప్రీత్ బుర్రా, అర్షద్ కిక్ సింగ్, మహ్మద్ సిరాజ్, యుజ్వేంద్ర చాహల్.



బంగ్లాదేశ్ జట్టు: నజ్మల్ హెస్సేన్ శాంట్ (కర్డర్), జాకర్ అలీ (డబ్ల్యూకే), లిటన్ దాస్, సౌమ్య సర్కార్, తోహీద్ హుదయ్, షకీబ్ అల్ హసన్, మహ్మదుల్లా, మహ్మద్ హసన్, రిషాద్ హెస్సేన్, తస్వీత్ అహ్మద్, ముస్తాఫిజుర్ రెహమాన్, తన్వీజ్ జిల్దాన్, తాంజిద్ జిల్దాన్ హసన్ సాకి, తన్వీర్ ఇస్లాం.