

సాక్ష్యం

ప్రజాహితమే మా అభిమతం

తెలుగు దినపత్రిక

హైదరాబాద్
బుధవారం, 16 ఏప్రిల్ 2025
Published from Hyderabad, Karim nagar & Nalgonda, Vijayawada.

Telangana

సంపుటి: 16 సం-విక: 107
పేజీలు: 08 వెల: రూ.2:00

వీకెండ్ రాజకీయాలు చేయొద్దు

ఎవరికి వాళ్లు ఇష్టమొచ్చినట్టు మాట్లాడితే సహించేది లేదు



హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): రాష్ట్రంలో మంత్రివర్గ విస్తరణ నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు దుమారం రేపతున్న వేళ... ఎమ్మెల్యేలకు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి సుస్థిరంగా హెచ్చరిక చేశారు. ఎవ్వరు కూడా పా+-టీ లైన్ దాటి మాట్లాడవద్దని అన్నారు. మంత్రివర్గ విస్తరణ అప్పటి అధిష్టానం నిర్ణయమని కూడా స్పష్టం చేశారు. శంషాబాద్ నోవాబిల్ హోటల్లో జరిగిన కాంగ్రెస్ శాసనసభాపక్ష సమావేశంలో సిఎం రేవంత్ మాట్లాడారు. తనకు

మంత్రి పదవి రాకుండా జూనా రెడ్డి అడ్డుకుంటున్నారని కోపానికి రెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి రచ్చ చేస్తే.. పరేళ్లు పార్టీని కాపాడుకున్న మమ్మల్ని కాదని.. వేరే పార్టీలు తిరిగిచ్చిన వారికి పదవులు ఇస్తారా అని ప్రేమసాగర్ రావు పరోక్షంగా ప్రభుత్వానికే వార్నింగ్ ఇచ్చారు. ఇలా ఒక్కొక్కరుగా కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే బహిరంగంగా అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తుండటంపై సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఇష్టమొచ్చినట్టు మాట్లాడితే సహించేది లేదంటూ కాంగ్రెస్

ఎమ్మెల్యేలకు హెచ్చరికలు చేశారు. మంత్రి పదవులను అధిష్టానం చూసుకుంటుందని తెలిపారు. పార్టీ గీత దాటితే ఊరుకునేది లేదని ఎమ్మెల్యేలను హెచ్చరించారు. పార్టీకి ఇబ్బంది కలిగిస్తే నేతల ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారని అన్నారు. పార్టీకి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడితే లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ అని చెప్పారు. మంత్రివర్గ విస్తరణపై అధిష్టానం తుది నిర్ణయమని స్పష్టం చేశారు. మంత్రివర్గ విస్తరణపై ఎవరేం మాట్లాడినా ఉపయోగం లేదని అన్నారు. **చూడండి 2**

- పార్టీ గీతదాటితే ఊరుకునేది లేదు
- మంత్రివర్గ విస్తరణ అధిష్టానం పరిధిలో ఉంది
- సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండి
- హైదరాబాద్ వీడి గ్రామాలకు తరలి వెళ్లాలి
- సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్ గా ఉండండి
- విపక్షాల దుష్ప్రచారాన్ని తిప్పికొట్టండి
- పార్టీ ఎమ్మెల్యేలకు సిఎం రేవంత్ సూచన
- రాష్ట్రంలో ఇద్దిన హామీలు నెరవేరుస్తున్నాం
- అనేకకార్యక్రమాలు అమలుచేసి చూపాం
- **సీఎన్ డీ సమావేశంలో మల్లు భట్టి విక్రమార్కు**

కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలకు సిఎం రేవంత్ క్లాస్ తీసుకున్నారు. ఎవరికి వాళ్లు ఇష్టమొచ్చినట్టు మాట్లాడితే సహించేది లేదని స్పష్టం చేశారు. ఎవరు ఏం మాట్లాడినా అంతా రికార్డువుతుందన్నారు. కొందరు ప్రభుత్వంపై నెగిటివ్ ప్రచారం చేస్తుంటే ఎమ్మెల్యేలు ఏం చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. పలువురు ఎమ్మెల్యేలు హైదరాబాద్ కే పరిమితమవుతున్నారన్నారు. మంత్రి పదవులు అంశం అధిష్టానం చూసుకుంటుందన్నారు. సంక్షేమపథకాలు ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సిఎం రేవంత్ ఎమ్మెల్యేలకు సూచించారు. తెలంగాణ పథకాలతో మోడి ఉక్కిరిచిపిక్కిరి అవుతున్నారని.. వర్గీకరణ మోడికి గురిబండగా మారందన్నారు. కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై ఏజెంట్ అబద్ధపు ప్రచారం చేశారన్నారు. ప్రభుత్వంపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ విష ప్రచారం చేస్తున్నాయని సిఎం అన్నారు.

నేటినుంచి జపాన్ పర్యటనకు సిఎం

- పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా రేవంత్ పర్యటన
- పారిశ్రామిక పెట్టుబడులపై చర్చలు
- ఏవ ఆధారిత అభివృద్ధిపై అధ్యయనం
- 8 రోజుల పాటు సాగనున్న టూర్

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): తెలంగాణ అభివృద్ధి కోసం ఎవరి దగ్గరకైనా వెళ్తా.. ఎన్ని పర్యటనలైనా చేస్తానంటున్న సిఎం రేవంత్.. ఇప్పుడు

మరో టూర్ ఫిక్స్ చేసుకున్నారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి జపాన్ పర్యటన కోసం ఏప్రిల్ 15 రాత్రి బెంగళూరు ఎయిర్పోర్టు నుంచి బయలుదేరనున్నారు. ఈ పర్యటనలో ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారుల బృందం ఆయనతో కలిసి వెళ్తున్నారు. తెలంగాణకు పెట్టుబడులే లక్ష్యంగా.. 8 రోజుల పాటు జపాన్ లో పర్యటిస్తారు. ఈ పర్యటన ఏప్రిల్ 16 నుంచి 22 వరకు జరుగుతుంది. ఇందులో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి బృందం టోక్యో, మోట్స్ ఫుజి, ఓసాకా, హిరోషిమా నగరాల్లో పర్యటించనున్నారు. వివిధ కంపెనీల ప్రతినిధులు, పారిశ్రామికవేత్తలతో ముఖ్యమంత్రి సమావేశమవుతారు. పారిశ్రామిక పెట్టుబడులు, సాంకేతిక సహకారం తదితర అంశాలపై చర్చలు జరగనున్నాయి. జపాన్ లో కట్టే సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో పాటు ఏవ ఆధారిత అభివృద్ధిపై అధ్యయనం చేయనున్నారు. **చూడండి 2**

ఇందిరమ్మ లబ్ధిదారులకు శుభవార్త

తొలివిడతలో 12 మందికి చెక్కుల పంపిణీ
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలకు ఇళ్ల కలను సాకారం చేసే దిశగా మరో అడుగు వేసింది. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద మొదటి విడతలో లబ్ధిదారులకు ఆర్థిక సాయం అందించే కార్యక్రమంలో భాగంగా, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మంగళవారం 12 మంది లబ్ధిదారులకు లాంఛనంగా ఒక్కొక్కరికి లక్ష రూపాయల **చూడండి 2**

ప్రజలకు వాతావరణశాఖ తీపికబురు

ఈయేడు విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని వెల్లడి
న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): దేశ రైతులు, ప్రజలకు భారత వాతావరణ శాఖ తీపికబురు చెప్పింది. ఈ ఏడాది వర్షాలు విస్తారంగా కురుస్తాయని తెలిపింది. నైరుతి రుతుపవనాల సీజన్లో వర్షాలు విస్తారంగా కురుస్తాయని చెప్పింది. జూన్ నుంచి సెప్టెంబర్ వరకు సాధారణం కంటే ఎక్కువగానే వర్షపాతం నమోదవుతుందని **చూడండి 2**



వడ్డేలేని రుణాలతో మహిళలకు స్వయం ఉపాధి
స్త్రీ సమ్మిట్ కార్యక్రమంలో భట్టి విక్రమార్కు
హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం):

వడ్డేలేని రుణాలతో మహిళలకు స్వయం ఉపాధి అవకాశం లభించిందని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు అన్నారు. తెలంగాణలో ఇందిరమ్మ రాజ్యం నడుస్తోందని, సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూపులకు ప్రీ రుణాలు ఇస్తున్నామని చెప్పారు. స్వయం సహాయక గ్రూపులకు రూ. 20 వేల కోట్లకు పైగా **చూడండి 3**

మే 15 నుంచి 26 వరకు సరస్వతీ పుష్కరాలు

- కాశీశ్రవణంలో పుష్కర ఏర్పాట్లు
- మొలైల్ యాప్ ప్రారంభం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): తెలంగాణలోని భూపాలపల్లి జిల్లా కాశీశ్రవణంలో మే 15 నుంచి 26 వరకు సరస్వతీ నది పుష్కరాలు జరగనున్నాయి. పుష్కరాల నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు రాష్ట్ర మంత్రులు కొండా సురేఖ, శ్రీధర్ బాబు తెలిపారు. ఇందుకు సంబంధించిన బోవెన్సెట్, మొలైల్ యాప్, పోస్టర్స్ మంగళవారం ఆవిష్కరించారు. పుష్కరాల వేళ భక్తులు ఇబ్బందులు పడకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పుష్కరాలకు నిత్యం 50 వేల **చూడండి 3**

భూముల అమ్మకంలో బీఆర్ఎస్ తో పోటీ

- అప్పులు, భూముల అమ్మకంతో నడుస్తున్న ప్రభుత్వం
- పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడి రేసులో లేను
- తెలంగాణలోనూ ఎన్డిఎ కూటమి ఏర్పాటు
- **మిడియాతో కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి**

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): తెలంగాణలో భూములు, మద్దం విక్రయాలు, అప్పులతో ప్రభుత్వాన్ని నడుపుతున్నారని కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి విమర్శించారు. భూముల అమ్మకంలో భారతీయ కాంగ్రెస్ పోటీ పడతానన్నారు. హెచ్సీయూ అంశంలో తనపై కేసు పెడితే ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధమని తెలిపారు. ఆర్ధరాత్రి షేర్ లెట్టు పెట్టి చెట్టును నరికిన ప్రభుత్వాలను చూశామా అని ప్రశ్నించారు. **చూడండి 3**



తెలంగాణ ఆర్థిక వ్యవస్థలో పురోగతి

- డ్రీలియన్ డాలర్ల ఎకానమీ దిశగా తెలంగాణ
- ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు భాగస్వామ్యంతో ఆర్థిక వ్యవస్థ పురోగతి
- ఇతర నగరాలకన్నా హైదరాబాద్ లో 56 శాతం వృద్ధిరేటు
- గ్లోబల్ బిజినెస్ హబ్ గా హైదరాబాద్ : మంత్రి శ్రీధర్ బాబు
- సిటిజన్ గ్లోబల్ కేవబిలిటీ సెంటర్ ప్రారంభోత్సవం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): గ్లోబల్ బిజినెస్ హబ్ గా హైదరాబాద్ మారిందని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. ఇక్కడ కమర్షియల్ స్పేస్ కు డిమాండ్ బాగా పెరిగిందని చెప్పారు. అమెరికాకు చెందిన సిటిజన్స్ ఫైనాన్షియల్ గ్రూప్, కాగ్నిజెంట్ టెక్నాలజీస్ ఆధ్వర్యంలో సిటిజన్ గ్లోబల్ కేవబిలిటీ సెంటర్ ను ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సెంటర్ ను మంత్రి ప్రారంభించిన సందర్భంగా శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడారు. దీల్లో చెన్నై లాంటి మెట్రో నగరాలతో పోలిస్తే హైదరాబాద్ లో 56 శాతం వృద్ధి రేటు ఉంది. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ దేశంలో 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీగా ఎదిగేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నానికి దోహదపడుతుందని మంత్రి అన్నారు. ప్రస్తుతం బలమైన ప్రభుత్వ ప్రైవేటు-భాగస్వామ్యంతో తెలంగాణ ఆర్థిక వ్యవస్థ వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని ఆయన వెల్లడించారు. గతేడాది రిలీజ్ రంగంలో 1.8 మిలియన్ చదరపు అడుగుల స్పేస్ ను సంపూర్ణ బీజాకు తీసుకున్నాయి. ఆప్టెస్, గ్లోబల్ లాజిక్, ఎబి లిట్లీ, మారియల్, సిగ్నాలాంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు నగరానికి వచ్చాయి. ఏడాది వ్యవధిలో 70కి పైగా గ్లోబల్ కేవబిలిటీ సెంటర్లు ఏర్పాటుయ్యాయి. 2030 నాటికి దేశ జీడీపీలో తెలంగాణ వాటా **చూడండి 3**

పింక్ బుక్ లో బెదిరింపు నేతల పేర్లు

ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వారిని వదిలిపెట్టం రజతోత్సవ సభకు రాకుండా బెదిరింపులు వేధించే నాయకులు, అధికారులను వదలబోం సన్నాహక సమావేశంలో కవిత ఘాటు వ్యాఖ్యలు

కామారెడ్డి, ఏప్రిల్ 15 (సాక్ష్యం): ఎవరెవరు బెదిరింపులలో వాళ్ల పేర్లు బయట పింక్ బుక్ లో రాసుకుంటాం.. బెదిరింపులకు పాల్పడివారని ఎట్టిపరిస్థితుల్లో వదిలిపెట్టేదే లేదని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల కవిత సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలను వేధిస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులపై ఎమ్మెల్యే కవిత పైర్ అయ్యారు. బాన్సువాడలో బీఆర్ఎస్ రజతోత్సవ సన్నాహక సమావేశంలో **చూడండి 3**



సంతోషం.. రహస్యం తెలుసా..?

సంతోషం ఎక్కడో ఉంటుంది అనుకుంటాం కానీ.. మన జీవితంలోని చాలా చిన్న చిన్న విషయాలేనే మనకు అపరిమితమైన సంతోషం లభిస్తుంది. మనకు నచ్చిన వారితో కాసేపు సరదాగా గడపడం.. పాత స్నేహితులను కలవడం.. చిన్ననాటి మధుర స్మృతులను జ్ఞాపకం చేసుకోవడం.. మనసుకు నచ్చిన ఆహారం తీసుకోవడం.. సంతోషం ఎక్కడో ఉంటుంది అనుకుంటాం కానీ.. మన జీవితంలోని చాలా చిన్న చిన్న విషయాలేనే మనకు అపరిమితమైన సంతోషం లభిస్తుంది. మనకు నచ్చిన వారితో కాసేపు సరదాగా గడపడం.. పాత స్నేహితులను కలవడం.. చిన్ననాటి మధుర స్మృతులను జ్ఞాపకం చేసుకోవడం.. మనసుకు నచ్చిన ఆహారం తీసుకోవడం.. మన శరీరాన్ని, మనసుని సంరక్షించుకోవడానికి మనకంటూ కాస్త సమయాన్ని కేటాయించుకోవడం... ఎప్పటినుంచో చేయాలనుకుంటున్న పనులను పూర్తి చేయడం.. లేదా కాసేపు అలా నడుస్తూ ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆరాధించడం.. ఇలా ఏదైనా సరే.. మనసుకు నచ్చిన పని చేస్తున్నప్పుడు వెంటనే - హాపీ హార్వేస్టు విడుదలైపోతాయి.. అందుకే - ఎంత బీజాగా ఉన్నా సరే - మన మనసుకు నచ్చిన పనులు చేసేయాలి.. అపరిమితమైన సంతోషాన్ని సొంతం చేసుకోవాలి..! అయితే ఈ క్రమంలో - సంతోషానికి కారణమయ్యే కొన్ని రహస్యాలను, వాటి ప్రత్యేకత, అవి ఏ సమయంలో విడుదలవుతాయి.. మొదలైన విషయాలను

తెలుసుకుందాం రండి..
విది.. ఎప్పుడు?
డోపమైన్: (రివార్డ్ కెమికల్), ఏదైనా పనిని పూర్తి చేసినప్పుడు, స్వీయ సంరక్షణకు సంబంధించిన పనులు చేసినప్పుడు (శారీరక లేదా మానసిక సంరక్షణకు అవసరమైనవి), నచ్చిన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు, చిన్న చిన్న విజయాలను సెలబ్రేట్ చేసుకున్నప్పుడు, ఆక్సిటోసిన్ (లవ్ హార్మోన్), చిన్నపిల్లలు, పెట్టోత్ ఆడుకుంటున్నప్పుడు, ఆత్మీయులను, కుటుంబ సభ్యులను అలింగనం చేసుకున్నప్పుడు; అప్యాయంగా చేతులు పట్టుకున్నప్పుడు, ఇతరులను ప్రశంసించినప్పుడు, సెరటోనిన్ (మాడ్స్ నియంత్రణలో ఉండుతుంది), ధ్యానం, రన్నింగ్, స్విమ్మింగ్, సైకింగ్ వంటివి చేసినప్పుడు, సూర్యరశ్మిలో ఉన్నా, పచ్చని ప్రకృతిలో నడిచినా, అరటి పండ్లు తిన్నా ఈ రహస్యాలను విడుదలవుతుంది. ఎండార్బిన్: (నొప్పులను తగ్గిస్తుంది), కామెడీ వీడియోలు చూసినప్పుడు, బాగా నవ్వినప్పుడు; ఎన్ఎస్ఐలలో సూనిలు వాడినప్పుడు, వ్యాయామం చేసినప్పుడు డార్క్ చాక్లెట్ తిన్నప్పుడు మొత్తంమీద ఇలా - మనం చేసే చిన్న చిన్న పనులతోనే ఎంతో సంతోషంగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి వీటిలో మీకు నచ్చిన వాటిని చేస్తూ సంతోషంగా ఉండండి..!



అదే మూలం.. నిర్లక్ష్యం వద్దు..!



చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలిని ప్రాధాన్యం గురించి మనకు తెలిసింది. అయినా సరే - ఈ విషయంలో ఒక్కోసారి అశ్రద్ధ చేస్తుంటాం. బయటి నుంచి వచ్చిన, ఆహారం తీసుకునే ముందు.. ఏదో పేరుకీ పైపైన చేతులు కడుక్కుంటాం. ఫలితంగా చేతులకు అంటుకున్న క్రిములు, బ్యాక్టీరియా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరతాయి. సమస్త ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇక్కడే బీజం పడుతుందిని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చేతుల శుభ్రత విషయంలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్త పనికి రాదని సూచిస్తున్నారు.

తీసుకునే ముందు.. ఏదో పేరుకీ పైపైన చేతులు కడుక్కుంటాం. ఫలితంగా చేతులకు అంటుకున్న క్రిములు, బ్యాక్టీరియా మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరతాయి. సమస్త ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇక్కడే బీజం పడుతుందిని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో చేతుల శుభ్రత విషయంలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్త పనికి రాదని సూచిస్తున్నారు.

వల్ల ఏటా పది లక్షల మంది వివిధ అనారోగ్యాలతో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. చేతులు శుభ్రం చేసుకోకపోతే చేతిపై ఉన్న వ్యాధికారక క్రిములన్నీ మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి వెళతాయి. ఇక అపరిశుభ్ర చేతులతో ఇతరులను కాకతీ వారి చేతులకు కూడా ఆ క్రిములన్నీ అంటుకుంటాయి. ఇక మొబైల్, టీవీ రిమోట్, డైనింగ్ టేబుల్, తలుపులు, కిటికీపై కూడా వ్యాధికారక క్రిములుంటాయి. ఒక టాయిలెట్ కమోడ్ పైనే లక్షల సంఖ్యలో క్రిములు దాగి ఉంటాయని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. కాబట్టి తరచూ చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే మీతో పాటు మీ కుటుంబ సభ్యులు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చేతులు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వల్ల డయేరియా, హెపటైటిస్, జలుబు.. వంటి వివిధ రకాల అనారోగ్యాల తలెత్తే అవకాశాలు ఎక్కువ. చేతులు అపరిశుభ్రంగా ఉండడం వల్ల ప్రమాదకర కంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉంటున్నాయి నిపుణులు. కాబట్టి సబ్బు, హ్యాండ్ వాష్, శానిటైజర్ తో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటే ఇలాంటి వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. చిన్నారలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ!



పిల్లలకు షోషకాలు అందకపోతే..!

కొన్ని లక్షణాల ద్వారా పిల్లల్లో షోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. తద్వారా సమస్యను ముందే పరిష్కరించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. కొన్ని లక్షణాల ద్వారా పిల్లల్లో షోషకాహార లోపాన్ని గుర్తించవచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు. తద్వారా సమస్యను ముందే పరిష్కరించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. కుంగుబాటు ఈ రోజుల్లో చాలామందిని ఆందోళన, కుంగుబాటు వంటి సమస్యలు వేధిస్తున్నాయి. వీరిలో పిల్లలూ ఉంటున్నారు. అయితే ఈ సమస్యలకు షోషకాహార లోపం కూడా కారణమవుతున్నాయి. ప్రాణిస్తు మెదడు పనితీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఇవి లోపించినప్పుడు ఆందోళన, కుంగుబాటు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పిల్లలకిచ్చే ఆహారంలో ప్రాణిస్తు తగినంతగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి. హుషారుగా ఉన్నారా..?

కొంతమంది పిల్లలు రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండడం వల్ల తరచూ పుల్ల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తుండాలి. అంతేకాకుండా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను సమపాక్షాల్లో తీసుకోవాలి. సాధ్యమైనంత వరకు బయటి ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలని, తద్వారా పిల్లల్లో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఊబకాయం...

కొంతమంది పిల్లలు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. ఎంతసేపైనా అలుపు లేకుండా ఆడుకుంటారు. కానీ ఆహారం దగ్గరకు వచ్చేసరికి తక్కువగా తింటుంటారు. అయితే యాక్టివ్ గా ఉన్నారని తల్లిదండ్రులు కూడా పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ, ఇలాంటి వారిలో అరుగుల సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం వారి శరీరం పోషకాలను గ్రహించలేకపోవడమే. ఫాస్ఫేటెడ్, ఆహార పదార్థాల్లో కృత్రిమ రంగులు ఉపయోగించడం వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి, వాటిని సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి పెరుగు, మజ్జిగ, బొప్పాయి వంటి ఆహార పదార్థాలను అందించాలంటున్నారు నిపుణులు.

ఈ రోజుల్లో పిల్లలు కూడా ఊబకాయం సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. దీనికి పోషకాహార లోపం కూడా కారణమవుతున్నాయి నిపుణులు. తీసుకునే ఆహారంలో సరిపడ పోషకాలు లభించకపోతే ఎప్పుడూ ఆకలిగానే ఉంటుంది. తద్వారా ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకుంటారు. ఫలితంగా ఊబకాయం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది చెబుతున్నారు. కాబట్టి, పిల్లలకు అందించే ఆహారంలో సరిపడ పోషకాలు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సీరసపడుతున్నారా?



సలాడ్ డిటాక్స్!

శరీరంలో పెరిగిన కొవ్వు, పిండి పదార్థాలు లేదా చక్కెరను తగ్గించకపోతే పలు అనారోగ్యసమస్యలు దరిచేరతాయి. అలాగే శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలను బయటకు పంపితేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. శరీరంలో పెరిగిన కొవ్వు, పిండి పదార్థాలు లేదా చక్కెరను తగ్గించకపోతే పలు అనారోగ్యసమస్యలు దరిచేరతాయి. అలాగే శరీరంలో పేరుకున్న మలినాలను బయటకు పంపితేనే ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. ఇందుకోసం 'సలాడ్ డిటాక్స్' మంత్రం పాటిద్దామా! సలాడ్స్ అంటేనే... పోషకాల పవర్ హౌస్ లు. తక్కువ క్యాలరీలున్న వీటితో ఎక్కువ శక్తిని పొందొచ్చు. రుచిగానూ చేసుకోవచ్చు. శరీరంలోని మలినాలను తేలికగా బయటకు పంపే బచ్చలి, పాలకూర తదితర ఆకుకూరలు, క్యారెట్, క్యాబేజీ, బ్రాకలీ వంటివి సలాడ్స్ కు మంచిది. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగానూ ఉంటాయి. వీటిలోని పీచు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. సలాడ్స్ లో గుమ్మడి, పొద్దు తిరుగుడు గింజలతోపాటు మొలకెత్తిన విత్తనాలను కలిపితే విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలను పొందొచ్చు. ఇవి కాలేయ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరీకరించడానికి సాయపడతాయి. ఆవిరిపై ఉడికించిన చికెన్, గుడ్లు, శనగలు వంటి లీన్ ప్రొటీన్లను సలాడ్ కు ఉపయోగిస్తే మరన్ని పోషకాలను పొందొచ్చు. అవకాడో, దానిమ్మ గింజలు, నారింజ ముక్కలు, వాల్ నట్స్ తోపాటు రెండుమూడు చుక్కల ఆలివ్ నూనె కలిపితే చాలు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అంది ప్యాన్ డ్రాగ్ సమస్య ఉండదు. ఆకు కూరలు, టోమాటోలు, కీర కలిపిన సలాడ్ లోని పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ఒమెగా-3 కోసం గింజధాన్యాలను సలాడ్ లో చేర్చుకుంటే మంచిది. కొత్తిమీర, తులసి.. వంటివి మంచి ఫ్లేవరీస్ లు. ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. డ్రై ఫ్రూట్స్ ముక్కలతో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి. కీరదాస, క్యారెట్, జెలెపెరలోని పీచు మెరుగైన జీర్ణకర్తనిస్తుంది. అందంలో...



తగినంత నీరు అంది చర్మం పొడిబారదు. విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తాయి. చర్మకణాల పునరుత్పత్తికి అవకాశాల్లోని విటమిన్-ఎ తోడృడత, నిమ్మరసంలోని సి-విటమిన్ కొబ్బరి ఉత్పత్తికి సాయపడుతుంది. ముందస్తు వృద్ధాప్య ఛాయలను

తగ్గిస్తుంది. జుబ్బు ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన ఇసుము, బయోటిన్ సహజ అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను సలాడ్స్ నుంచి పొందొచ్చు. వారంలో కనీసం ఒక రోజు పూర్తిగా సలాడ్ తీసుకుంటే డిటాక్స్ తో అధికబరువు సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. అందంగానూ మెరిసిపోవచ్చు.





లో-సాక్యిలింగ్ మ్యాచ్లో పంజాబ్ గెలుపు

16 పరుగుల తేడాతో కోల్కతాపై విజయం

బహుశా 2025 సీజన్లో పంజాబ్ కింగ్స్ మరో విజయాన్ని సాధించింది. మంగళవారం ముల్లానూర్ వేదికగా కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్లో పంజాబ్ కింగ్స్ 16 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది.

సాధించింది. అంతకుముందు సాంతగడపై కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ తో జరుగుతున్న మ్యాచ్లో దారుణంగా విఫలమైంది. కేకేఆర్ బౌలర్లు హార్దిక్ రాణా(3/25), వసంత్ శర్మ(2/14), వరుణ్ చక్రవర్తి(2/21) నిప్పులు చెరిగడంతో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన పంజాబ్ కింగ్స్ 15.3 ఓవర్లలో 111 పరుగులతో కుప్పకూలింది. డ్రియార్స్ ఆర్డర్ (12 బంతుల్లో 3 ఫోర్లు, సిక్స్ తో 22), ప్రభాసిప్రూస్ సింగ్(15 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 3 సిక్స్ తో 30) టాప్ స్కోర్లను నిలిపారు. కేకేఆర్ బౌలర్లలో హార్దిక్ రాణా మూడు వికెట్లు తీయగా.. సునీల్ నరైన్, వరుణ్ చక్రవర్తి రెండేసి వికెట్లు పడగట్టారు. వైశాఖ్ అరోరా, అనిల్ నోర్జీ తో వికెట్

పడగట్టారు. టాప్ గెలిచి బ్యాటింగ్ కు దిగిన పంజాబ్ కింగ్స్ ఇన్నింగ్స్ ను ఓపెనర్లు దూకుడుగానే ప్రారంభించారు. డ్రియార్స్ ఆర్డర్ ప్రభాసిప్రూస్ సింగ్ భారీ షాట్లతో చెలరేగారు. అయితే డ్రియార్స్ ఆర్డర్లు హార్దిక్ రాణా క్యాచ్ బెకాగా పెవిలియన్ చేర్చారు. దాంతో తొలి వికెట్ కు నమోదైన 39 పరుగుల భాగస్వామ్యానికి తెరపడింది. ఆ వెంటనే క్రీజులోకి వచ్చిన శ్రేయస్ అయ్యర్(0)ను కూడా హార్దిక్ రాణా క్యాచ్ బెట్ చేశారు. ఆ పరుగున ఓవర్లో ఖోజీ ఇంగ్స్(2)ను వరుణ్ చక్రవర్తి బౌల్ చేశారు. హార్దిక్ రాణా తన మరుసటి ఓవర్లో దూకుడుగా అరుగుని ఓవర్లో దూకుడుగా సింగ్(30)ను క్యాచ్ బెట్ చేశారు. హార్దిక్ రాణా తీసిన మూడు

వికెట్లు క్యాచ్ బెట్ చేసి సింగ్ అందుకోవడం విశేషం. దాంతో వసంత్ షేర్నే పంజాబ్ 4 వికెట్లు కోల్పోయి పీకల్లో కుప్పకూలి పడింది. అనంతరం నెహేల్ వధేరా(10)ను అనిల్ నోర్జీ బెట్ చేశారు.. పంజాబ్ వరుణులు వికెట్లు కోల్పోయింది. గేన్ మ్యాక్స్వెల్(7)ను వరుణ్ చక్రవర్తి క్లీన్ బౌల్ చేశారు.. సుయాష్ షెట్టి(4), మార్కెట్ జాన్సన్(1)లను సునీల్ నరైన్ ఓవర్లో ఓవర్లో పెవిలియన్ చేర్చారు. అతనిపై ఆడిన శశాంక్ సింగ్(18) పంజాబ్ కింగ్స్ జట్టు స్కోరును 100 పరుగులు ఛాటించారు. అయితే అతన్ని వైభవ్ అరోరా వికెట్లు ముందు బోల్గా కొట్టివేశారు. అదే ఓవర్లో గ్లెయిసర్ బార్లెట్(11) రనౌట్ వ్యవధంతో పంజాబ్ ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది.

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టులో మార్పులు

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ రెగ్యులర్ కెప్టెన్ రుతురాజ్ గెక్కార్డ్ స్థానంలో ముంబైకి చెందిన ఆయుష్ మాతేను జట్టులోకి తీసుకుంది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో మ్యాచ్ సందర్భంగా కుడి మోచేయికి గాయం అయింది. ఆ తర్వాత రెండు మ్యాచ్ లు ఆడిన రుతురాజ్.. చిన్నపాటి ప్రాక్టర్ మోచేయిలో ఉండని తేలడంతో ఈ సీజన్ మొత్తానికి దూరమయ్యాడు. దీంతో కోల్ కతా నైట్ రైడర్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ నుంచి ఎంపెన్ ధోనీ కెప్టెన్ గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ మ్యాచ్ లో ఘోర పరాజయం పాలైన చెన్నై.. ఆ తర్వాత లక్నో సూపర్ జెయింట్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో అద్భుత విజయం సాధించింది. దీంతో వరుణులు ఐదు మ్యాచ్ లో ఎంపెన్ ధోనీ పరజాయల పరంపరకు అడ్డుకట్ట వేసింది. మ్యాచ్ ను రూ.30 లక్షలకు సీఎస్కే కొనుగోలు చేసింది. దేశవారీలో 9 ఫస్ట్ క్లాస్ గేమ్ లు, 7 లిస్ట్ ఏ గేమ్ లను ముంబై ఆడారు. ఓవర్లో గా 962 పరుగులు సాధించారు. రోహిత్ శర్మకు బిగ్ ఫిఫ్టెన్ అయిన మాత్రం.. ఇక నుంచి ధోనీ కెప్టెన్ లో ఆడనున్నారు. చెన్నై తర్వాతి మ్యాచ్ లో ముంబై ఇండియన్స్ తో ఈసారి 20న ముంబైలో ఆడుతుంది. సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కూడా తన జట్టులో ఒక మార్పు చేసింది. గాయం కారణంగా ఆడమ జంట ఈ టోర్నీ మొత్తానికి దూరమయ్యారు. ఈ సీజన్ లో తేజలం రెండు మ్యాచ్ లు ఆడి, అంతంతమాత్రంగానే రాణించారు. జీషాన్ అనూరి స్పిన్సర్ గా రాణించడంతో జంపా దాదాపుగా పెవిలియన్ కే వదిలివేతమయ్యారు. అతని స్థానంలో స్వర్ణ రవిచంద్రన్ ను ఎస్ఆర్ హెన్ జట్టులోకి తీసుకుంది. తనను రూ.30 లక్షలతో ఒప్పందం చేసుకుంది. ఈ సీజన్ మొత్తానికి తను సన్ తో ఆడనున్నారు. కర్ణాటకకు చెందిన స్వర్ణ రవిచంద్రన్, దేశవారీలో 7 ఫస్ట్ క్లాస్ గేమ్ లు, 10 లిస్ట్ ఏ మ్యాచ్ లు ఆడి 1100కు పైగా పరుగులు సాధించారు. ఓవర్లో గా స్పిన్సర్ స్థానంలో బ్యాట్ ను ఎస్ఆర్ హెన్ జట్టులోకి తీసుకున్నట్లుంది. ఇప్పటికే ఫియర్లెస్ బ్యాటింగ్ పవర్ తో నిండిన అరంజ్ ఆర్మీలో స్వర్ణ రవి అవకాశం దక్కడం కాస్త కష్టమేనని విశ్లేషకులు పెర్కొంటున్నారు. ఇక ఈ సీజన్ లో ఎస్ఆర్ హెన్ ఆరు మ్యాచ్ లు ఆడి రెండింటిలో మాత్రమే ఓడిపోయింది. ఇక నాలుగు మ్యాచ్ లో పరాజయం పాలైంది. తన తర్వాతి మ్యాచ్ లో ముంబై ఇండియన్స్ తో ముంబైలో గురువారం ఆడుతుంది.



భారత్- బంగ్లాదేశ్ మధ్య వన్డే సిరీస్ షెడ్యూల్ ప్రకటించిన బీసీసీఐ

టీమిఇండియా షేయర్లూ ప్రస్తుతం ఐపీఎల్లో బిజీగా ఉన్నారు. మరో నెల రోజుల పాటు ప్రాంతీక లీగ్లోనే మన ఆటగాళ్లు ఉర్రూతలూగింపనున్నారు. అయితే ఈ టోర్నమెంట్ తర్వాత భారత్ పర్యటించనుంది. ఇదే ఏడాది అక్టోబర్, నవంబర్, డిసెంబర్లో టీమిఇండియా వరుసగా వెస్ట్ ఇండీస్, సౌతాఫ్రికా జట్లతో మూడు ఫార్మేట్ల సిరీస్ లో తలపడనుంది.



అయా దేశాలతో మూడు ఫార్మేట్ల క్రికెట్ ఆడాల్సి ఉంది. ఇందులో భాగంగానే ఆగస్టులో బంగ్లాదేశ్ తో పర్యటించనుంది. ఈ టూర్లో వైట్ బాల్ సిరీస్ ఆడాల్సి ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో బీసీసీఐ తాజాగా ఈ పర్యటన షెడ్యూల్ ప్రకటించింది. ఈ పర్యటనలో అతిథ్య బంగ్లాదేశ్ తో టీమిఇండియా వన్డే, టీ20 సిరీస్ లో ఆడుతుంది. కాగా, ఇరు దేశాల మధ్య సిరీస్ ఆగస్టు 17న ప్రారంభమై 31న ముగియనుంది. ఇందులో మూడు వన్డేలు, మూడు మ్యాచ్ ల టీ20 సిరీస్ లో భారత్ ఛోటిపడనుంది. అయితే ఇంగ్లాండ్ పర్యటన తర్వాత ఈ సిరీస్ లకు జట్టును ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. అయితే ఐపీఎల్ ముగిసిన వెంటనే భారత్ జట్టు ఇంగ్లాండ్ వయనమవ్వనుంది. భారత్ ప్రారంభం కానున్న ఈ పర్యటనలో జూలై 5 మ్యాచ్ ల టెస్టు సిరీస్ ఆడుతుంది. ఈ సిరీస్ ఆగస్టు 4న ముగుస్తుంది. ఈ సిరీస్ తర్వాత టీమిఇండియా బంగ్లాదేశ్ తో

మొదటి మ్యాచ్ లో ఆకట్టుకున్న షేక్ రషీద్

చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ 20 ఏళ్ల షేక్ రషీద్ కు అరంగేట్రం చేసి అవకాశం ఇచ్చింది. ఇప్పటి వరకు వరుస ఓటములతో బ్యాటింగ్ వైఫల్యంతో ఇన్నింగ్స్ పడుతున్న చెన్నైకు తురుపుముక్కలా దొరికారు రషీద్. నిలకడైన, విద్యుంసకర ఓపెనింగ్ లేక చెన్నై

ఇన్నింగ్స్ పడుతున్న వచ్చింది. రషీద్ రావడం, కెప్టెన్ మాస్కోతో జట్టులో కూడా చాలా ఛేజ్ వచ్చింది. ఇన్స్ట్రక్ట్ ఫ్యాన్స్ ఏది మిన ఆయ్యర్ అది ఇప్పుడు జట్టులో కనిపిస్తోంది. తొలి మ్యాచ్ లో షేక్ రషీద్ దుమ్మరేపాడు. చెన్నై విజయానికి కావాల్సిన రాబట్టడంలో లక్ష్యం దిశగా వెళ్లడానికి వునాది

ఎదురు దాడికి ఇన్నింగ్స్ స్ట్రాట్ చేశారు. ఇప్పటి వరకు రకరక ప్రయోగాలు చేసిన చెన్నై జట్టు ఇప్పుడు అసలైన ఆటగాడికి అవకాశం ఇచ్చింది ఫ్యాన్స్ అంటున్నారు. మొదటి మ్యాచ్ లో ఓపెనింగ్ దిగిన షేక్ రషీద్.. 19 బంతులు ఆడి 27 పరుగులు చేశారు. అతని స్ట్రైక్ రేట్ 142. ఇందులో ఆరు ఫోర్లు కొట్టాడు. చూడవచ్చు ఇన్నింగ్స్ తో ఆకట్టుకున్నాడు. ఆవేష భాన్ బౌ లింగ్ లో షాట్ కు ప్రయత్నించి నికోలస్ పూరన్ కు క్యాచ్ ఇచ్చి నిప్పుపించారు. ఫీల్డింగ్ లో ఉ

చూపించారు. రషీద్ ప్రపంచ కప్ లో నాలుగు మ్యాచ్ లో సగటున 50 కంటే ఎక్కువ పరుగులు సాధించారు. అందులో 2 హాఫ్ సెంచరీ ఇన్నింగ్స్ కూడా ఉన్నాయి. షేక్ రషీద్ విజయంలో తండ్రి షేక్ బాబీషా ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. శిక్షణా కేంద్రం చాలా దూరంలో ఉన్నప్పటికీ రోజూ తీసుకెళ్లి తీసుకురావడం ఇప్పుడు చేశారు. చిన్న వయసులోనే క్రీకెట్ రాణిస్తున్న రషీద్ ను చూసి తండ్రి తన కష్టాన్ని మర్చిపోయారు. రషీద్ క్రీకెట్ కెరీర్ లో రాణిస్తున్నారంటే తండ్రి అందుకు తన ఉద్యోగాన్ని కోల్పోవలసి వచ్చింది. షేక్ రషీద్ 2023 %గ్రూ% వేలంలో మొదటిసారి కనిపించారు. %జూ% అతన్ని రూ.20 లక్షలకు కొనుగోలు చేసింది. కాని మ్యాచ్ లు మాత్రం ఆడలేదు. 2025 మెగా వేలంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ అతన్ని మరోసారి కొనుగోలు చేసింది. ఇప్పటివరకు రషీద్ 19 మ్యాచ్ ల ఫస్ట్-క్లాస్ కెరీర్ లో 1,204 పరుగులు సాధించగా, తన %బ%20 కెరీర్ లో ఒక సెంచరీ, ఒక అర్ధ సెంచరీతో సహా 352 పరుగులు చేశారు.



వేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. రవీన్ రవీంద్రతో కలిసి చాలా కాలం తర్వాత చెన్నై జట్టు తరఫున మంచి భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. డిఫెన్స్ మోడ్ లో ఆడుతున్న జట్టులో గంటూరులో జన్మించారు. తన ప్రాఫెషనల్ క్రీకెట్ కెరీర్ ను హైదరాబాద్ లోని దిల్ సుఖ్ నగర్ నుంచి ప్రారంభించారు. మొదటి సారిగా 2022 అండర్-19 ప్రపంచకప్ నుంచి ఎంపికయ్యాడు. దీంతో తొలిసారి క్రీడా ప్రపంచానికి షేక్ రషీద్ పరిచయమయ్యాడు. రావడంతోనే జట్టు వైస్-కెప్టెన్ గా ఎంపికవ్వడం అందర్నీ ఆశ్చర్యపరిచింది. %జూ% అతని కారణంగా రషీద్ టోర్నమెంట్ లోని అన్ని మ్యాచ్ లు ఆడలేకపోయాడు. ఆడిన కొన్ని మ్యాచ్ లలో మాత్రం బౌలర్ల భరతపండ్లి వారికి చుక్కలు

అక్షర్ పటేల్ పై రూ.12 లక్షల జరిమానా

ముంబై ఇండియన్స్ చేతిలో అనివారం జరిగిన మ్యాచ్ లో ఓడిపోయి నిరాశలో ఉన్న ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ కు షాక్ తగిలింది. ఆ జట్టు కెప్టెన్ అక్షర్ పటేల్ పై రూ.12 లక్షల జరిమానాను బీసీసీఐ విధించింది. మ్యాచ్ లో స్కోర్ లీడర్ రేట్ మెయింటేన్ చేసినందుకుగానూ, అతడిపై కొరత యుక్తావించింది. ఈ సీజన్ లో ఢిల్లీకిది తొలి తప్పి కాబట్టి. జరిమానాను విధిస్తున్నట్లు పేర్కొంది. ఐపీఎల్ కోడ్ ఆఫ్ కండక్ట్ లోని అర్టికల్ 2.22ను అతిక్రమించాడందుకుగానూ ఢిల్లీ కెప్టెన్ కు ఈ శిక్ష వదిలింది. ఇక నాలుగు వరుస విజయాలతో జోరుమీదున్న ఢిల్లీకి ఓరిజినల్ సాంతగడపు అయిన ఢిల్లీ అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో ట్రోక్ పడుతుంది. ఈ మ్యాచ్ లో 12 పరుగుల తేడాతో ముంబై చేతిలో ఓడిపోయింది. టాప్ ఓడి బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబై నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో ఐదు వికెట్లు 205 పరుగులు చేసింది. తిలక్ వర్మ, స్టెన్ లింగ్ ఫిష్టి (59) తో సత్తా చాటాడు. విప్లవీ నిగమ్, కుల్దీప్ యాదవ్ కు రెండేసి వికెట్లు దక్కాయి. అనంతరం ఛోజాంగ్ లో ఢిల్లీ 19 ఓవర్లలో 193 పరుగులకు అలొకే అయింది. కరుణ్ నాయర్ మెరుపు ఫిష్టి (89) తో ఇంపాక్ట్ చూపించినా, జట్టును గెలిపించ లేక పోయాడు.. బౌలర్లలో కర్ట్ శర్మకు 3 వికెట్లు దక్కాయి. మ్యాచ్ లో ఢిల్లీ ఛేదనలో 11 న ఓవర్ల తర్వాత బంతిని మూర్ఖదంతో ముంబై లక్ మూలించింది. అప్పటివరకు ఓపికగా ఆడుతున్న కరుణ్ తోపాటు, అక్షర్, ట్రిస్టన్ స్ట్రెట్, కేవల్ రావాలే త్వరగా బెటయ్యారు. దీంతో ఈ సీజన్ లో తొలి ఓటమిని ఢిల్లీ మూటగట్టుకుంది. నిజానికి ప్రత్యామ్నాయ సాంతగడపు అయిన విశాఖ పట్టణంలో ఆడిన రెండు మ్యాచ్ లు గెలిచిన ఢిల్లీ.. అరుణ్ జైట్లీ స్టేడియంలో మాత్రం ఓడిపోయింది. ఇక ఈ మ్యాచ్ లో ఇంపాక్ట్ ఫ్లయర్ గా బరిలోకి దిగిన కర్ట్ శర్మ మూడు వికెట్లతో తన ప్రజావాన్ని చూపించారు. మూడోజే కేంద్రం ఒక్కానాన్ అని అడిగి, తన బ్రెండ్ కోసం ఎదురు చూసిన కరుణ్.. ఈ మ్యాచ్ లో అవకాశం దక్కగానే రెండు చేతులతో ఒడిసి పట్టుకున్నారు. ఫాఫ్ దుష్టినీ స్థానంలో తుదిజట్టులో స్థానం దక్కించుకున్న కరుణ్ ఆశాచే ముద్దుగా చెలరేగాడు. కేవలం 40 బంతుల్లోనే 89 పరుగులు చేశాడు. 12 ఫోర్లు, 5 సిక్స్ లతో బౌండరీల వర్షం కురిపించాడు. ఈ ఇన్నింగ్స్ లో ఢిల్లీ జట్టులో తను రెగ్యులర్ సభ్యుడు అయిపోతాడనడంలో

11 ఏళ్ల రికార్డ్ బ్రేక్ చేసిన ధోనీ

2025 ఐపీఎల్ లో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ మళ్లీ విజయం రుచి చూసింది. వరుసగా ఐదు ఓటముల తర్వాత, సోమవారం అఖిలపూ సూపర్ జెయింట్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో చెన్నై గెలిచింది. అఖిలపూ ఫిట్టింగ్ నంబర్ 167 పరుగులకు బ్యాట్ నెట్టి 19.3 ఓవర్లలోనే 5 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. ఈ క్రమంలోనే సీఎస్కే కెప్టెన్ మహేంద్రసింగ్ ధోనీ ఖాతాలో అరుణ్ లికా వేరింది. ఈ మ్యాచ్ లో 7వ స్థానంలో బ్యాట్ నెట్టి కు దిగి ధనానంద్ ఇన్నింగ్స్ లో విశేష ధోనీని గుర్తుచేశాడు. 11 బంతుల్లోనే 26 పరుగులు (4 ఫోర్లు, 1 సిక్స్) తో బెంగాలీని ఓడించాడు. అలా చెన్నై విజయంలో ధోనీ కీలక పాత్ర పోషించిన ధోనీకి 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు లభించింది. ఈ క్రమంలోనే మహేంద్రసింగ్ ధోనీ 11 ఏళ్ల రికార్డును తిరగరాశాడు. ఐపీఎల్ చరిత్రలో 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు గెలుచుకున్న అతిథ్య వయసుపైగా రికార్డు సృష్టించాడు. సోమవారం మ్యాచ్ నాటికి ధోనీ వయసు 43 సంవత్సరాల 280 రోజులు. ఈ క్రమంలోనే మహేంద్రసింగ్ ధోనీ ప్రవీణ్ తాంబే రికార్డును బ్రేక్ చేశాడు. అతడు 2014 సీజన్ లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ కోల్కతా నైట్ రైడర్స్ పై మ్యాచ్ లో 42 సంవత్సరాల 208 రోజుల్లో 'మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్' అవార్డు గెలుచుకున్నాడు. కాగా, ఐపీఎల్ లో ధోనీకి ఇది 18వ స్థానం అనేది 2175 రోజుల తర్వాత ధోనీ ఈ అవార్డు అందు కున్నాడు. చివరిసారిగా ధోనీ 2019లో ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తో మ్యాచ్ లో ఈ అవార్డు గెలుచు కున్నాడు.



అలాంటి సందేహం లేదు. వీరేంద్ర సెవస్కీ తర్వాత టెస్టుల్లో ట్రిప్ లో సెంచరీ బాదిని దక్షిణ భారతీయుడు కరుణ్ కావడం విశేషం. అయితే ఆ తర్వాత తనకు అవకాశాలు రాకపోవడంతో, దేశవారీలో టెస్టుల కొద్ది పరుగులు సాధించి, తాజాగా ఐపీఎల్ గడవ మరోసారి తొలకాడు. ఈ సీజన్ లో తనను రూ.50 లక్షలతో ఢిల్లీ సొంతం చేసుకోగా, తనకు దక్కిన దానికన్నా ఎన్నో రెట్లు విలువైన ఇన్నింగ్స్ ఆడాడు. ముంబైతో మ్యాచ్ ఓడినా, కరుణ్ రూపంలో నిఖార్సైన బ్యాట్ రిటూర్ లో ధొలకాడనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. ఇక ఐపీఎల్లో సోమవారం అక్కిలో జరిగే మ్యాచ్ లో లక్ష్మీ సూపర్ జెయింట్స్

