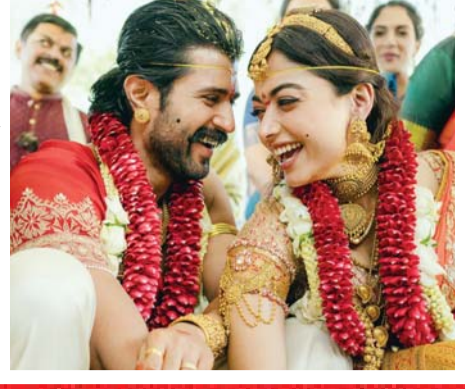


మాడీ అమిత్ షాలను ఆహ్వానించిన విరోధా జంట... న్యూఢిల్లీ : గురువారం పెళ్లి చేసుకున్న హీరో విజయ దేవరకొండ...



ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు శుభవార్త

బకాయల కోసం రూ.745 కోట్లు విడుదల... డ్రాసు పంచాయతీలకు సైతం రూ.389 కోట్లు...



కన్నీరు పెట్టుకున్న కేజ్రీవల్

మాడీ, అమిత్ షాల కుటుంబ బలయ్య... నేను నిర్దోషుని కోర్టు నిరూపించండి...



న్యాయవ్యవస్థపై నమ్మకం నిలబడింది

కడిగిన ముత్యం బయటకు వస్తానని ఆనాడే చెప్పా... కష్టకాలంలో అండగా నిలిచి వారిందరికీ కృతజ్ఞతలు...



అగ్రిటెక్ ద్వారా వ్యవసాయాభివృద్ధి

- సేంద్రియ వ్యవసాయానికి ప్రోత్సాహం
డిమాండ్ ఉన్న పంటలపై రైతులకు అవగాహన
ఉద్యానపంటలతో రాయలసీమకు ఆదాయాభివృద్ధి
గత ఐదేళ్ల వైకాపా పాలనలో వ్యవసాయరంగం నష్టం
వ్యవసాయ బడ్జెట్పై చర్చలో సీఎం చంద్రబాబు

అభియోగాలే తప్ప ఆధారాలేవీ

డిల్లీ మధ్యం కేసును కొట్టివేస్తూ సిబిఐపై కోర్టు తీవ్ర వ్యాఖ్యలు

- ఆధారాలు లేకుండా కేసు నడిపారని మండిపాటు
కేజ్రీవాల, సిసోడియా, కవితలపై కేసు కొట్టివేత
హైకోర్టులో సవాల్ చేస్తామని సిబిఐ వెల్లడి

డిల్లీ మధ్యం లిక్కర్ పాలీసీ కేసును డిల్లీ రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు కొట్టి వేసింది. ఈ కేసులో దోషులుగా ఉన్న డిల్లీ మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేజ్రీవాల, మాజీ ఉప ముఖ్యమంత్రి సిసోడియా, తెలంగాణ జాగ్రత్తి అధ్యక్షురాలు, మాజీ ఎంపీ కవితకు భారీ ఊరట లభించింది.



న్యూఢిల్లీ : మధ్యం పాలీసీ కేసుపై తాజాగా విచారణ జరిపిన రౌస్ అవెన్యూ కోర్టు నిందితులందరి పైన నమోదు చేసిన కేసులు కొట్టివేసింది. వారందరి పేర్లను డిస్మిస్ చేసినట్లు వెల్లడించింది. సరైన ఆధారాలు లేకుండానే వీరి పేర్లు కేసులో చేర్చారని సీబిఐపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ఈ కేసులో హైదరాబాద్ లోని దర్యాప్తు బరిగిందని కోర్టు సీబిఐపై మండిపడింది.



లోంగిన రివార్డులు త్వరగా అందజేస్తాం మావోయిస్టులకు అండ లోంగిన నేతలతో సీఎం రేవంత్ భేటీ

హైదరాబాద్ : మావోయిస్టుల అగ్రనేతలతో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శుక్రవారం సచివాలయంలో సమావేశం అయ్యారు. మావోయిస్టుల లోంగుబాటు పాలిస్తే సీఎం చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ఒక్కోక్కరిని పలకరించా రాయన. మావోయిస్టుల పునరావాసంపై హామీ ఇచ్చారు. లోంగిపోయిన మావో నేతలపై ఉన్న రివార్డును వెంటనే టానికీంచేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. జైల్లో ఉన్న మావోయిస్టులను కలుస్తామని మావోయిస్టు నేతలు పేర్కొన్నారు. లోంగిపోయిన మావో యిస్టుల యోగ క్షేమాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. లోంగిపోవ టానికీ చొరవ మామీ ప్రధానానికి, సీఎం రేవంత్ కి మావోయిస్టు నేతలు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

జూబ్లీహిల్స్పై పివర్ పనులు ప్రారంభం

ట్రాఫిక్ మళ్లింపు చేపట్టిన పోలీసులు పనులు పరిశీలించిన సిపి సజ్జనార్



హైదరాబాద్ : బంజారాహిల్స్ రోడ్ నెంబర్-2లో పార్క్ హాయక్ వద్ద పై ఓవర్ నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమయ్యాయి. నిర్మాణ పనులని మేపూ నిర్మాణ సంస్థ ప్రారంభించింది. పంపెన నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమైన ప్రాంతాన్ని హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ పరిశీలించారు. సీపీ సజ్జనార్ తో పాటు ట్రాఫిక్



జీఐ ఆన్ వీల్స్.. టీజీఎస్ ఆర్ డీసీ శ్రీకారం

బస్సులపై జీఐ వారసత్వ ప్రదర్శన జీఐ హస్తకళలతో అలంకరించిన ప్రత్యేక బస్సులు జెండా ఊపి ప్రారంభించిన గవర్నర్, మంత్రి పాన్సం

హైదరాబాద్ : దేశంలోనే తొలిసారిగా 'జీఐ ఆన్ వీల్స్' కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం హైదరాబాద్ లోని మహాత్మా గాంధీ బస్ స్టేషన్ వద్ద తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ ప్రారంభించారు. రవాణా శాఖ మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్, టీజీఎస్ఆర్ డీసీ వైస్ వైర్స్ / మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ నాగిరెడ్డి, హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ హరి చందన దాసరి పాల్గొన్నారు. సందర్భంగా గవర్నర్ మాట్లాడుతూ, జీఐ గుర్తింపు పొందిన కళారూపాలపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడం, వాటిని ప్రాచుర్యం లోకి తీసుకురావడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని అన్నారు. తెలంగాణ యువ రాష్ట్రంగా సాంస్కృతిక గుర్తింపును బలోపేతం చేసుకోవడం అవసరమని తెలిపారు.



పోలవరం ఎడమ కాలువకు గతంలో పైసా వెచ్చించలేదు

కూటమి అధికారంలోకి వచ్చాక రూ.1,200 కోట్లు ఖర్చు మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు వెల్లడి

అమరావతి : ఏపీ అసెంబ్లీలో ప్రశ్నోత్తరాలు కొనసాగుతున్నాయి. వైసీపీ పాలనలో పోలవరం ఎడమ కాలువకు వసూలులకు ఒక్క రూపాయి కూడా ఖర్చు చేయలేదని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు ఆరోపించారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక రూ.1,200 కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఈ విషయంలోనే ఎడమ కాలువ పనులను పూర్తి చేస్తామని మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు స్పష్టం చేశారు.

యానివర్సిటీలను భ్రష్టు పట్టించిన గత ప్రభుత్వం

12వ రోజుకు చేరుకున్న ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు వాట్యాప్ ద్వారా 943 రకాల సేవలు అందిస్తున్నాం ప్రశ్నోత్తరాల సమయంలో సభలో లోకేశ్ వెల్లడి

అమరావతి : ఏపీ అసెంబ్లీ సమావేశాలు 12వ రోజుకు చేరుకున్నాయి. శుక్రవారం ప్రశ్నోత్తరాలలో స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు సభ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం 943 రకాల సేవలను వాట్యాప్ గవర్నెన్స్ ద్వారా అందిస్తున్నామని మంత్రి లోకేశ్ తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు కోటి 40 లక్షల మంది ప్రజలు ఈ సేవలను పొందారని వివరించారు. ఏపీ శాసనసభలో మనమిత్ర వాట్యాప్ గవర్నెన్స్ సేవలపై ఎమ్మెల్యే వాల్మీకి పార్థసారథి అడిగిన ప్రశ్నకు మంత్రి నారా లోకేశ్ సమాధానమిచ్చారు. వాట్యాప్ గవర్నెన్స్ కృత్రిమ మేధస్సును జోడించి యూజర్ ఫ్రెండ్లీగా మార్చామని చెప్పారు. ఉన్న సౌకర్యాలను ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా వినియోగించుకునేలా చేశామని తెలిపారు.



రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ఉన్నా.. నడిగడ్డ బిఆర్ఎస్ వెనకే పాలమూరులో గెలిచిన తెన్సిలర్లకు సన్మానం రాష్ట్రంలో అరాచక పాలన సానుకూలంన కెటిఆర్ హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉన్నప్పటికీ నడిగడ్డలో మాత్రం ప్రజల విశ్వాసం ఇప్పటికీ బిఆర్ఎస్ పైనే ఉందని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ అన్నారు. నడిగడ్డ స్మార్ట్ రాష్ట్రం మొత్తం వ్యాపించాలని పిలుపునిచ్చారు.







# రంజాన్ పండుగ ఏర్పాట్లకై సమీక్ష

## ◆ రామగుండం ఎమ్మెల్యే రాజ్ రాకూర్, మేయర్ మహంకాళి స్వామి

గోదావరిఖని టౌన్ (డి క్రైమ్ న్యూస్): మైనారిటీల సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం తరఫున అనేక రకాల కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతున్నదని రామగుండం శాసన సభ్యులు ఎం. ఎన్. రాజ్ రాకూర్ అన్నారు. మేయర్ మహంకాళి స్వామి అధ్యక్షతన రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో రంజాన్ పర్యవేక్షణ రోజు చేయవలసిన ఏర్పాట్లపై వివిధ విభాగాల అధికారులు, మజిలీ కమిటీల ప్రతినిధులతో సమన్వయ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మజిలీ, ఈడ్గాల వద్ద రంజాన్ సందర్భంగా సింగరేణి, ఎస్ టి పి సి, ఆర్ ఎఫ్ సి ఎల్ తదితర సంస్థల సహకారంతో రామగుండం నగర పాలక సంస్థ ఆదర్శంగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. కోట్లాది రూపాయలు వెచ్చించి రామగుండం, ఎస్ టి పి సి, గోదావరి ఖని,



ఎయిట్ ఇంకెన్ కాలనీ ఏరియాలో ఉన్న అన్ని ఈడ్గాలు, మజిలీల వద్ద అభివృద్ధి పనులతో పాటు ఫంక్షన్ హాల్స్ నిర్మాణం, కలెక్షన్లలో వసతులు ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతున్నదని అన్నారు. ప్రతి మజిలీ, ఈడ్గా వద్ద రంజాన్ పురస్కారంకోసం బెంట్లు, కార్పెట్లు, మంచి నీళ్లు, జెనరేటర్ తదితర సౌకర్యాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ఇంకా అవసరమైన వసతుల గురించి దృష్టికి తీసుకువస్తే వెంటనే చేపట్టడం జరుగుతుందని అన్నారు. రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి మాట్లాడుతూ గత ఏడాది రూ 12.50 లక్షల వ్యయంతో రంజాన్ ఏర్పాట్లు చేయగా ఈ దఫా రూ 14.20 లక్షలతో రామగుండం నగర పాలక సంస్థ ఆదర్శంలో ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతున్నదని అన్నారు. అలాగే సింగరేణి, ఎస్ టి పి సి, ఆర్ ఎఫ్ సి ఎల్ సంస్థల సహకారం కూడా తీసుకొని వారి ప్రభావిత ప్రాంతాలలోని మజిలీ లు, ఈడ్గాల వద్ద ఇంకా అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని అన్నారు. సమావేశంలో మత పెద్దల దృష్టికి తీసుకువచ్చిన సమన్వయస్థితిని పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తామని అన్నారు.

# నారాయణ పాఠశాలలో స్ట్రోబిల్లింగ్ కాంపిటీషన్ పోటీలు



గోదావరిఖని ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): గోదావరిఖని మార్కెట్ కాలనీలోని నారాయణ పాఠశాలలో నారాయణ పాఠశాల కరీంనగర్ జోన్ ఏజెంట్ రావు ఆదేశాలతో చిన్నారులకు స్ట్రోబిల్లింగ్ కాంపిటీషన్ పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఏ. రజనీ మాట్లాడుతూ చిన్నారుల యొక్క ప్రతిభ పాటవాలను వెలికి తీయడం కోసం అదేవిధంగా సమాజంలోని నైతిక విలువలు మానవ విలువలకు అనుగుణంగా సభాకంపణీ తొలగిపోయే విధంగా భవిష్యత్తులో నాయకత్వ లక్షణాలు అలవడే విధంగా చిన్నారులను తీర్చిదిద్దడం జరిగిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చిన్నారులు వివిధ కార్యక్రమాలు చేస్తూ అందరినీ అలరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ ఏ రజనీతో పాటుగా కోఆర్డినేటర్ రవళి బ్రయ, ఏవో శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు చిన్నారులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

# మైనర్ విద్యార్థినిపై మానసిక వేధింపులు

## ● వైస్ ప్రిన్సిపల్పై తీవ్ర ఆరోపణలు ● తక్షణ చర్యల కోసం తల్లిదండ్రుల డిమాండ్

గోదావరిఖని ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): రావున్, శ్రీ అక్షర స్కూల్లో వైస్ ప్రిన్సిపల్ ఒక మైనర్ విద్యార్థిని మానసికంగా వేధిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ ఎం.ఈ.ఎ., డి.ఈ.ఎ. తదితర సంబంధిత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయబడింది. అయితే సీబీఎన్ఈ క్యాంపస్కు ఇది వర్తించదు అన్న విధంగా స్పందన రావడంతో, బాధిత కుటుంబ సభ్యులు జిల్లా బాలల సంరక్షణ విభాగానికి ఫిర్యాదు చేశారు. దీనిపై స్పందించిన జిల్లా బాలల సంరక్షణ శాఖ అధికారులు పాఠశాలకు చేరుకుని విద్యార్థులతో ప్రత్యేకంగా విచారణ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు విద్యార్థులు వైస్

ప్రిన్సిపల్ తమపై మానసిక వేధింపులకు గురిచేస్తున్నారని, అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని వెల్లడించినట్లు సమాచారం. ఈ ఘటనపై ఉన్నతాధికారులు తక్షణమే జోక్యం చేసుకుని పూర్తి స్థాయి దర్యాప్తు నిర్వహించి, చిన్నారులపై జరుగుతున్న ఈ చర్యలకు బాధ్యులైన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. సంబంధిత వ్యక్తులను వెంటనే స్కూల్ నుండి తొలగించాలని వారు కోరుతున్నారు. పిల్లల భద్రత, గౌరవం, మానసిక ఆరోగ్యం కాపాడటం ప్రతి విద్యార్థుల యొక్క ప్రాథమిక బాధ్యత అని



తల్లిదండ్రులు పేర్కొన్నారు. డి.డబ్ల్యూ. టి. డి.ఎస్.ఎల్. అలేఖ్య పబ్లిక్, నూపల్వెజర్లు షేర్స్, మమత, కనకరాజు విచారణలో పాల్గొన్నారు.

# భాద్యతలు స్వీకరించిన కరీంనగర్ జిల్లా నూతన కలెక్టర్



కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 27(డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా కలెక్టర్ గా నియమితులైన ఎం.చిత్రా మిత్రా శుక్రవారం భాద్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ లక్ష్మీకాంత్, మున్సిపల్ కమిషనర్ ప్రభుల్ దేశాయ్, ఆర్.టి.ఎం. మహేశ్వర్, ఏవో సుధాకర్ తోపాటు అధికారులు కలెక్టర్ చాంబర్లో నూతన కలెక్టర్ కు పుష్పగుచ్ఛం అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ప్రజా సేవలో పాఠశాలకంటే ముఖ్యమైన సమస్యల పరిష్కారం, సంక్షేమ పథకాల అమలుకు అధిక ప్రాధాన్యతనిస్తూ, మౌలిక సదుపాయాలపై దృష్టి సారించి జిల్లా సమగ్రాభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని కలెక్టర్ చిత్రా మిత్రా హామీ ఇచ్చారు.

# అభివృద్ధిపై పార్టీలకతీతంగా పాలకవర్గాలకు సహకరించాలి

## ● ఎంపీడిఎం వి.వరలక్ష్మి గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందాలి పాలన సాగించండి: ఎంపీడి సతీష్ రావు

మానకొండూర్, ఫిబ్రవరి 27(డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రంలోని ఎంపీడిఎం కార్యాలయంలో శుక్రవారం నూతన సర్పంచ్ ఎంపీడిఎం అధ్యక్షులలో సన్మాన కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. పరిచయ కార్యక్రమానంతరం ఎంపీడిఎం వి.వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ.... గ్రామాల్లో తాగునీరు, పారిశుధ్యం, వీధిదీపాలు వంటి మౌలిక వసతులపై దృష్టి పెట్టి అభివృద్ధికి అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సర్పంచులకు సూచించారు. గ్రామాలలో జరిగే అభివృద్ధి పనులపై పార్టీలకతీతంగా నాయకులు, యువజన సంఘాలు పాలకవర్గాలకు సహకరించి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల పత్రం లభించినట్లు అందేలా కలిసికట్టుగా పనిచేస్తే గ్రామాభివృద్ధిలో మంచి ఫలితాలు సాధ్యమౌతాయని ఎంపీడిఎం అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. పరిపాలనపై అవగాహన కోసం



వారంరోజుల పాటు తీసుకున్న శిక్షణతో గ్రామాలు అభివృద్ధి చెందే విధంగా సర్పంచులు పాలన సాగించాలని ఎంపీడి సతీష్ రావు సర్పంచులను కోరారు. అనంతరం నూతన సర్పంచులు ఎంపీడిఎం, ఉప తహశీల్దార్, ఎంపీడి. శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించగా నూతన సర్పంచులతో

# ప్రభుత్వ పాఠశాలలో "అరైవ్-అలైవ్" కార్యక్రమం



ఇల్లంతకుంట, ఫిబ్రవరి 27(డి క్రైమ్ న్యూస్): రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలకేంద్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో పోలీసులు శుక్రవారం "అరైవ్ అలైవ్" కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. అకస్మాత్తుగా ఎదురయ్యే ప్రమాదాలపై పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా విద్యార్థులకు ప్రాథమిక పై ఎన్ఐఐ సిరిసిల్ల అశోక్ అవగాహన కల్పించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు బాధ్యతాయుత పౌరులని, చిన్నవయసు నుండే ప్రాథమిక పై అవగాహన కల్పిస్తే ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని, ప్రాథమిక నిబంధనలు తెలుసుకుని తల్లిదండ్రులకు కూడా అవగాహన కల్పించాలని విద్యార్థులకు ఎన్ఐఐ తెలిపారు.

# సమాధులను తొలగిస్తూ ఆనవాళ్లు చెలిపేస్తున్నారు....

## ● స్వశాసన వాటికలో నిర్మిస్తున్న సోలార్ ప్రాజెక్టును రద్దు చేయాలి ● ప్రాజెక్టు రద్దు చేయకపోతే పోరాటం తప్పదు ● సిపిఎం జిల్లా నాయకులు కలెక్షన్లు అశోక్

పెద్దపల్లి ప్రతినిధి (డి క్రైమ్ న్యూస్): పెద్దపల్లి జిల్లా రాఘవపూర్ గ్రామ స్వశాసన వాటికలోని సమాధులను తొలగిస్తూ తమ బంధువుల ఆనవాళ్లను చెరిపేస్తున్నారని స్వశాసన వాటికలో నిర్మిస్తున్న సోలార్ ప్రాజెక్టును రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ సిపిఎం జిల్లా నాయకులు కలెక్షన్లు అశోక్ గ్రామస్తులతో కలిసి స్వశాసన వాటికలో ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామంలో 20 సంవత్సరాలుగా ఎవరు చనిపోయిన అన్ని కులాల వారు ఈ స్థలంలోనే దహన సంస్కారాలు సమాధులు చేస్తారని, స్వశాసన వాటిక స్థలంలోని అధికారులు సోలార్ ప్రాజెక్ట్ నిర్మాణం చేపట్టి సమాధులను తొలగిస్తూ చనిపోయిన వారి ఆనవాళ్లు లేకుండా చేస్తున్నారని, గ్రామంలో వందల ఎకరాల ప్రభుత్వ



భూములు ఉన్నప్పటికీ అధికారులు మాత్రం స్వశాసన వాటిక స్థలాన్ని సోలార్ ఫ్లాట్ కు కేటాయించడం విద్వేషంగా ఉందన్నారు. ఎకరాల, ఎకరాల ప్రభుత్వ భూములు అన్యాయంగా తమవస్తువు కట్టాలకు గురవుతున్న అధికారులు మాత్రం అటువైపు కన్నెత్తి చూడడం లేదని, పేద స్వశాసన వాటిక స్థలాన్ని సోలార్ ప్రాజెక్టు కట్టబెట్టడంలో అధికార యంత్రాంగం మొత్తం కదిలి వస్తున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామంలో ప్రభుత్వ భూములకు కరువు లేదని స్వశాసన వాటికలో నిర్మాణం చేసే సోలార్ ప్రాజెక్టును రద్దుచేసే వేరొక చోట నిర్మించాలని కోరారు. కాదు కూడదని స్వశాసన వాటిక స్థలంలోనే సోలార్ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం చేపట్టినట్లు తెలుస్తూ, గ్రామస్తులతో కలిసి నిరాహార దీక్షలతో అనేక పోరాటాలకు సిద్ధమవుతామని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం నాయకులు కుమ్మరి సవీన్, జిల్లా ప్రశాంత్, కుసుకుల సతీష్, కుమార్, సారయ్య కుమార్, మహేష్ ప్రబీన్ గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# నూతన కలెక్టర్ కు గెజిటేడ్ అధికారుల శుభాకాంక్షలు



కరీంనగర్ టౌన్, ఫిబ్రవరి 27(డి క్రైమ్ న్యూస్): కరీంనగర్ జిల్లా నూతన కలెక్టర్ గా శుక్రవారం భాద్యతలు స్వీకరించిన చిత్రా మిత్రాను తెలంగాణ గెజిటేడ్ అధికారుల అసోసియేషన్ (డిజిజి) నాయకులు మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి పులమెక్కును అందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మడిపర్తి కాలీచరణ్, కార్యదర్శి డా.అరవింద్ రెడ్డి, కోశాధికారి నాగరాజు, సహాయ కార్యదర్శి సుధాకర్, సాంస్కృతిక కార్యదర్శి బదావత్ రాజు నాయక్, క్రీడా కార్యదర్శి కొండారెడ్డి కలెక్టర్ ను కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

# స్త్రీ నిధి బకాయిలను తక్షణమే పూర్తి చేయాలి

## • డి ఆర్ డి ఓ ఎం.కాళిందిని

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రిమీ న్యూస్): జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో డి ఆర్ డి ఓ ఎం.కాళిందిని శుక్రవారం స్త్రీనిధిలో అతి తక్కువ ప్రగతి రుణాల అభివృద్ధి, రెండు లక్షల కంటే ఎక్కువ బకాయి ఉన్న 116 వివోపి లకి, సంబంధిత క్లస్టర్ కో ఆర్డినేటర్, స్త్రీ నిధి సిబ్బందితో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. గత సమావేశంలో ఇచ్చిన కమిట్మెంట్ ఎందుకు పూర్తి చేయలేదని వి ఓ వారిగా సమీక్ష? నిర్వహించి 5 మార్చి 2026 లోపు పూర్తిగా బకాయిలను కట్టించి 100% రికవరీ మరియు రుణ ప్రణాళిక 100% పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఒక వేళ అలా చేయని యెడల ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు నెంబర్ 58 ను అనుసరించి వేతనాలు నిలిపి వేయడం మరియు సంబంధిత వారిపై శాఖా పరమైన చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. స్త్రీ నిధి రిపీమెంట్ అపోజిట్

లను వారుకుంటే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి తగు చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అదే విధంగా సంబంధిత క్లస్టర్ కో ఆర్డినేటర్లు, స్త్రీనిధి మేనేజర్ లు మరియు అసిస్టెంట్ మేనేజర్ లు కూడా 5వ తేదీ వరకు రికవరీ పూర్తి అయ్యే విధంగా చూడాలని, మానిటరింగ్ చేయాలని 100% ప్రగతి సాధించాలని సూచించారు. లేని యెడల క్రమ శిక్షణ చర్యలు తీసుకుంటామని ఆదేశించారు. రికవరీ 100% చేపించి సభ్యులకు సకాలంలో రుణం మంజూరు చేసినట్లయితే అతి తక్కువ వడ్డీకి 11% (0.92 పైసలు) రుణం దొరుకుతుందని, ఇతర మైక్రో ఫైనాన్స్ సంస్థల నుండి అధిక వడ్డీకి రుణం పొందకుండా మరియు పేదరికం బారిన పడకుండా కాపాడగలుగుతామని సూచించారు. గ్రామ సంఘాల్లో ప్రతి నెల డిసీబి ఫైల్ చేయాలని, డ్యూ డేట్ కి ముందు గానీ లేదా డ్యూ డేట్ ప్రకారం రికవరీ చేపించాలని, మన జిల్లాను రాష్ట్రం లోనే మొదటి స్థానం లో నిలవాలని వివో ఎ లకు



మరియు సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆదనపు డి ఆర్ డి ఓ రవీందర్, రీజినల్ మేనేజర్ ఆర్.దుర్గా ప్రసాద్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులకు ప్రత్యేక అభినందనలు

## - సీఎం కవ్ రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో రాణించిన విద్యార్థులను సన్మానించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రిమీ న్యూస్): సీఎం కవ్ 2026 రాష్ట్రస్థాయి క్రీడ పోటీలలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి రాణించిన క్రీడాకారులకు జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. శుక్రవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సీఎం కవ్ రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో రాణించిన విద్యార్థులను సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, సీఎం కవ్ రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో పెద్దపల్లి జిల్లా నుంచి వెళ్లిన 22 మంది విద్యార్థులు 4 బంగారు పతకాలు, 8 వెండి పతకాలు, 10 కంచు పతకాలు గెలుచుకున్నారని కలెక్టర్ తెలిపారు. రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు ప్రత్యేక అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖ అధికారి సురేష్, పేట ప్రెసిడెంట్ సురేందర్, పేట రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు శోభరాణి, అర్బన్ ఉమ్మడి కరింనగర్ జిల్లా సెక్రటరీ శ్రీనివాస్, వివిధ క్రీడల కోచ్ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రైల్వే షిఫ్ట్ బ్రడ్జి (ఆర్.ఓ.బి) అప్రోచ్ రోడ్డు పనులు వేగవంతం చేయాలి

## ◆ జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రిమీ న్యూస్): పెద్దపల్లి పట్టణంలోని కూనారం రైల్వే షిఫ్ట్ బ్రడ్జి అప్రోచ్ రోడ్డు పనులు వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత ఆర్ అండ్ బి అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష పెద్దపల్లి కూనారం రైల్వే షిఫ్ట్ బ్రడ్జి పనులు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ పెద్దపల్లి కూనారం ఆర్.ఓ.బి బ్రడ్జి అప్రోచ్ రోడ్డు నిర్మాణానికి అవసరమైన భూ సేకరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేసి సంబంధిత శాఖకు

బదలాయించామని, అప్రోచ్ రోడ్డు నిర్మాణ పనులు వేగవంతంగా పూర్తి చేసేందుకు పట్టిష్ట చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుంచి నిధులు విడుదలైన నేపథ్యంలో రైల్వే షిఫ్ట్ బ్రడ్జి పనులు వేగవంతం చేయాలని అన్నారు. అందర్ పాస్ పనులు నెల రోజుల లోపు పూర్తి చేయాలని, ఆర్.ఓ.బి పూర్తయ్యే లోపు అప్రోచ్ రోడ్డును కూడా పూర్తి చేసి ప్రయాణికులకు అందుబాటులోకి తీసుకుని రావాలని రైల్వే శాఖ అధికారులను, ఆర్ అండ్ బి అధికారులను కలెక్టర్



ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఈఈ ఆర్ ఓబి ఖాన్ సింగ్, పెద్ద పల్లి ఆర్బిఓ బి.గంగయ్య, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# స్వచ్ఛ రామగుండం లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలి

## - రామగుండం మేయర్ మహంకాళి స్వామి



గోదావరి ఖని టౌన్ (డి క్రిమీ న్యూస్): స్వచ్ఛ రామగుండంగా తీర్చిదిద్దేందుకు పారిశుధ్య సిబ్బంది మరింత మెరుగ్గా పని చేయాలని రామగుండం నగర మేయర్ మహంకాళి స్వామి అన్నారు. శుక్రవారం రామగుండం నగర పాలక సంస్థ కార్యాలయంలో పారిశుధ్య విభాగం సిబ్బందితో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సానిటేషన్ సిబ్బంది, వాహనాలు సక్రమంగా సర్వీస్ చేయాలని గృహస్థులు చెత్త బయట పడ వేయకుండా సేకరించాలని అన్నారు. రోజు విడిచి రోజు తప్పని సరిగా ప్రతి ఇంటి నుండి చెత్త సేకరించాలని అన్నారు. మురుగు నీటి కాలువలను నిర్దిత కాల వ్యవధి లో తప్పకుండా శుభ్రం చేయాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో నగర పాలక సంస్థ డిప్యూటీ కమిషనర్ నాయిని వెంకట స్వామి, ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ పి.వి.రామన్, డి.ఇ. శాంతి స్వరూప్, సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ నాగ భూషణం, సంపత్, సానిటరీ జవాన్లు పాల్గొన్నారు.

# కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం డీలర్లకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలి

## ◆ రేషన్ డీలర్లకు 5 వేల గౌరవ వేతనం చెల్లించాలి.. ◆ పదేళ్ళ బకాయిలు ఖాతాల్లో జమ చేయాలి ◆ రేషన్ డీలర్ల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్రాధ్యక్షుడు రమేష్ బాబు

పెద్దపల్లి ప్రతినధి (డి క్రిమీ న్యూస్): అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా రేషన్ డీలర్లకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చాలని రేషన్ డీలర్ల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్రాధ్యక్షుడు బత్తుల రమేష్ బాబు డిమాండ్ చేశారు. పెద్దపల్లి జిల్లా నాతన కార్యవర్గం ప్రమాణస్వీకార మహోత్సవం శుక్రవారం సిరి ఫంక్షన్ హాల్లో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కార్యక్రమానికి హాజరైన రమేష్ బాబు మాట్లాడుతూ, కేంద్ర, రాష్ట్ర కమిషను పేరుతో కాలాయాపన చేయకుండా ఒకే కమిషన్ చెల్లించాలని, గతేడాది నుండి రేషన్ షాపుల్లో మగ్గుతున్న డొడ్డుబియ్యాలని ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని, రూ. 5వేల గౌరవవేతనం చెల్లించాలన్నారు. రేషన్ షాపులను మిని సూపర్ మార్కెట్లుగా గుర్తించి తక్కువ ధరకే నిత్యవసర సరుకులు అందుబాటులోకి తెచ్చాలని, డీలర్లకు హెల్త్



కార్యులు మంజూరు చేయాలని, వేటిస్టిల్ ఏర్పాటు, కరోనాతో మరణించిన డీలర్ల కుటుంబానికి రూ. 20లక్షలు పరిహారం చెల్లించాలని, అద్దె, కరెంటుబిల్లు, ఇతర ఖర్చులను ప్రభుత్వమే భరించాలని సూచించారు. ఎప్పటి కమిషన్ అప్పుడే జమచేయాలని, హైద్రాబాద్ లో రేషన్

భవన్ నిర్మాణం కొరకు స్థలం కేటాయించాలని, అర్హతను బట్టి డీలర్లకు పదోన్నతులు కల్పించాలని రమేష్ బాబు కోరారు. అంతకుముందు నూతన జిల్లా అధ్యక్షుడిగా మద్దెల సర్వయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శిగా దొంకెన తిరుపతిగౌడ్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఈ

సమావేశంలో నాయకులు రెడ్డిమల్ల హన్యండ్లు, ఊక శేఖరరావు, చంద్రశేఖర్, పులిమామిడి లక్ష్మినారాయణ, కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి, చిలగాని మోహన్, పోతరాజు రమేష్, భానుచందర్ రావు, వెంకన్న, భాస్కర్ రెడ్డి, సందీప్, నాగభాషణం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి బ్రహ్మోత్సవాలకు అంకురార్పణ

## ◆ పుట్ట బంగారం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్



ధర్మపురి, ఫిబ్రవరి 27, (డి క్రిమీ న్యూస్): ధర్మపురి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల అంకురార్పణ కార్యక్రమం శుక్రవారం సాయంత్రం జరిగింది. బ్రహ్మోత్సవాల అంకురార్పణ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ హాజరయ్యారు. ధర్మపురి పట్టణంలోని చింతామణి చెరువు గట్టు నుంచి పుట్ట బంగారం సేకరించి బ్రహ్మోత్సవాల ప్రారంభించడం ఆనవాలుగా వస్తోంది. ఇందులో భాగంగా శుక్రవారం సాయంత్రం ఆలయం నుంచి స్వామి వారి ఉత్సవ విగ్రహాలను ఊరేగింపుగా చింతామణి చెరువు గట్టుకు

తీసుకువచ్చి వేద బ్రాహ్మణులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పుట్ట బంగారం సేకరణతో బ్రహ్మోత్సవాలకు అంకురార్పణ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ధర్మపురి లో జరిగే బ్రహ్మోత్సవాలకు హాజరవుతున్న భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని ఏర్పాట్లు చేశామని మంత్రి తెలిపారు. బ్రహ్మోత్సవాలకు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆశీస్సులు పొందాలని మంత్రి కోరారు. పుట్ట బంగారం సేకరణ కార్యక్రమంలో మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ తో పాటు ధర్మపురి మున్సిపల్ నూతన చైర్మన్ నాగలక్ష్మి, వైస్ చైర్మన్



ఇందారపు రామన్న, దేవాలయ కమిటీ చైర్మన్ జక్కయ్య రవీందర్ తో పాటు మున్సిపల్

కౌన్సిలర్లు, దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సర్పంచ్ ఫోరం మండల కార్యవర్గం ఎన్నిక



మానకొండూర్, ఫిబ్రవరి 27(డి క్రిమీ న్యూస్): కరింనగర్ జిల్లా మానకొండూర్ మండలకేంద్రంలో నూతన సర్పంచుల సర్పంచుల ఫోరం కార్యవర్గాన్ని శుక్రవారం ఎన్నుకున్నారు. ఫోరం గౌరవ అధ్యక్షుడిగా మీన సత్యనారాయణ, అధ్యక్షుడిగా పెంచాల కిషన్ రావు, ఉపాధ్యక్షులుగా బుర్ర శ్రీధర్ గౌడ్, కొత్త రాంరెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శిగా అంబటి స్వామి, కార్యదర్శిగా ఎడ్ల సత్యనారాయణ, కోశాధికారిగా బొట్ల స్వరూప కార్యవర్గ సభ్యులుగా కనవేణి అక్షయ, రామదగ్గ హరిష్, ఆదిపర్తి రజిత, పాఖాల వందన, కనకం సుజాత, తోట లత ఎన్నికయ్యారు. గ్రామాలను అభివృద్ధి చేసుకుంటూ సర్పంచుల సమన్వయ ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్ళి పరిష్కారమయ్యే విధంగా ఫోరం కృషి చేస్తుందని అధ్యక్షుడు పెంచాల కిషన్ రావు తెలిపారు.



# నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా? మీరు పారపాటు చేస్తున్నట్లే..



నానబెట్టిన బాదం, వాల్ నట్స్ ను ఉదయాన్నే తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ద్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పారపాటు ఇక్కడే చేస్తుంటారు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదో.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్ గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన

ఎండుద్రాక్షను ఎప్పుడూ పారేయకండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ప్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మిగిలిన రోగనిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని డిటాక్స్ వాటర్ గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శారీరక మంట తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బరువును తగ్గిస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పాటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పానీయంలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హెమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తాగండి. ఈ పానీయంలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుద్రాక్షలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినండి. దానితో ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.



నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

## ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల జోలికి అస్సలు పోకండి.. లేదంటే దేంజరే!

కొన్ని కొన్ని ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్తీ చాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల ఫుడ్ కాంబినేషన్లు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియక ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్ణ వ్యవస్థలో వ్యర్థాలు, ట్యాక్సిన్స్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీకు పోషకాహారాలు సరిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఫుడ్ కాంబినేషన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పండ్లు తక్కువ సూసే వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిద్ర ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్సిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పాలలో నానబెట్టిన తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.



సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి వండ్రను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి వండ్రను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఇతర వండ్రతో పాలను కలిపి తీసుకోకూడదు.

కూడా పోషకాహారాలైన పదార్థాలు. కానీ తినకూడదు. పనీర్ లో ఉండే క్యాల్షియం.. పాలకూరలో ఉండే ఇనుము.. శరీర శోషించుకోకుండా అడ్డు పడుతుంది. హానీ హాట్ వాటర్: చాలా మంది వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు వేడి నీళ్లతో తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం మాత్రం ఇలా అన్నలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తాగడం వల్ల హెల్త్ చేసే.. ఎంజైమ్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నాశనం అవుతాయి. హానికర సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. వీటి వల్ల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఐస్ క్రీమ్ గులాబీ జామూన్: పెళ్లయ్యి, ఫంక్షన్లలో ఐస్ క్రీమ్ విత్ గులాబీ జామూన్ తింటూ ఉంటారు. ఇది సూపర్ కాంబినేషన్. కానీ ఇలా తినడం అస్సలు మంచిది కాదని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అనే విధంగా పాలు-చేపలు, ఖర్జూరం-పాలు కాంబినేషన్ల కూడా తీసుకోకూడదు.

## రాత్రుళ్లు చపాతీలు తినవచ్చా? ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో తెలిస్తే!



ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో భాగంగా ప్రజల రైస్ ప్లేట్ రోజురోజుకూ మారుతూ వస్తోంది. ఇలా మారడం మూలంగా పలు ఆనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ప్రస్తుతం చాలా మందిని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్య అధిక బరువు. రెగ్యులర్ డైట్లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే ట్రింకి సరిగ్గా తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయో.. ఇక ఇలా ఉంటే మీ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్లు అన్నం తింటున్నా జొన్న రొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు తింటుంటారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బియ్యం.. ఈ చపాతీలు తినడానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమడిలో విటమిన్ బీ, ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం, పోటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ సూసే వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిద్ర ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్సిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. దయాబెటిస్ కంట్రోల్లో ఉంటుందట. పాలలో నానబెట్టిన తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

## వీటిని మీ డైట్లో చేర్చుకుంటే.. ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేవరే. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈ మసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య రక్షమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను సయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరచుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో.. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, దయాబెటిస్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. లవంగాలతో ముఖ్యంగా బరువు కూడా తగ్గిస్తుంది. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చాలా రకాల లవంగాలను యూజ్ చేయవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లూస్ నీటిలో రెండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిగా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతోటీకూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇలా ఎలా తీసుకున్నా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.



## రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను అదుపులో ఉంచే యోగాసనాలు..

### క్రమంతప్పకుండా చేస్తే గుండె జబ్బులు పరారీ

నేటికాలంలో చాలామంది మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దీనికి గతించిన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం ప్రధాన కారణం. కొలెస్ట్రాల్ను మొదటి నుండి నియంత్రించకపోతే, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మంచి కొలెస్ట్రాల్, చెడు కొలెస్ట్రాల్. మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి తగ్గడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం వల్ల నిరలు - ధమనులలో రక్త ప్రసరణను దెబ్బతీస్తుంది. పలితంగా రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మరి పెరిగితే వైద్యుల నలహాతో మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. కానీ తినడం ద్వారా మాత్రమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో యోగా కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యోగా వంటి వ్యాయామాలు అజీర్ణం, మధుమేహం, ఎమెకల సమస్యల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ధనురాసనం, భుజంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం వంటి కొన్ని యోగాసనాలు రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తాయి. భుజంగాసనం.. వెనుకభాగంలో పడుకుని, అరవేతులతో కడుపు నుంచి పైభాగాన్ని ఎత్తాలి. శరీరం భుజంగ ఆకారంలో ఉన్నందున దీనిని భుజంగాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థను కూడా చక్కగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ విధంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ను నియంత్రించవచ్చు. పశ్చిమోత్తాసనం.. కాళ్లను ముందుకి చాచి కూర్చోవాలి. పై నుండి చేతులను నితారుగా ఉంచి, నెమ్మదిగా ముందుకు తీసుకొచ్చి కాబి టోటనవేళ్లను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాళ్లపై తలను ఉంచి, శరీరం పై భాగాన్ని ముందుకు వంచాలి. మోకాలు వంగకూడదు. ఇది పశ్చిమోత్తాసనం. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంచవచ్చు. తద్వారా మెరుగైన గుండె ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది. అయితే అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులు దీన్ని చేయడానికి ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ధనురాసనం.. వెనుకవైపు పడుకుని నడుము నుంచి శరీర ముందు భాగాన్ని వైశిత్తి, కాళ్లను వెనుకకు మడిచి వాటిని పైకి లేపి, రెండు చేతులను వెనుకకు తీసుకుని, కాబి వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఇది సరిగ్గా చేస్తే.. భంగిమ విల్లూలా ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ధనురాసనం అని పేరు. క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

## దయాబెటిక్ పేషెంట్లకు ఈ బియ్యం వరం. శాస్త్రవేత్తల సలహా ఏంటంటే..



సంప్రదాయ విత్తనాలకు భిన్నంగా అధిక దిగుబడుతున్న వంగడం సాంబ మసూరి.. దక్షిణ భారతదేశంలోని ఎక్కువ ప్రాంతాల్లో రైతులు ఈ రకం వరినే సాగు చేస్తారు. దీని అన్నం తినడానికి రుచిగా ఉంటుంది. అనే సమయంలో వంట తక్కువ రోజుల్లో పండడం వల్ల రైతులకు పెద్దగా ఖర్చు ఉండదు. నేడు ఈ రకం వరి వంగడాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్, కర్ణాటక, తమిళనాడు, ఛత్తీస్ గఢ్, జార్ఖండ్, తెలంగాణ వంటి వివిధ రాష్ట్రాల్లో 1.5 లక్షల హెక్టార్లకు పైగా సాగు చేస్తున్నారు. నిర్దుష్టమైన జాతియ సాంకేతిక దినోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన కార్యక్రమంలో పాల్గొనేందుకు వచ్చిన సీనియర్ ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్ డా. హితేంద్ర పటేల్ సాంబా మసూరి బియ్యం గురించి వివరించారు. సాంబా మసూరి బియ్యం బాక్టీరియా ముడత వ్యాధికి నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది. చాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికను కలిగి ఉంటుంది. ఇది దయాబెటిక్ రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ ఫుడ్ లేదా డ్రింకిని తినడం లేదా తాగిన తర్వాత రక్తంలో ఎంత గ్లూకోజ్ పెరుగుతుందనే దాని ఆధారంగా ర్యాంక్ చేసే స్కేల్ అని గమనించాలి. తక్కువ ఉన్న బియ్యం మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిదని చెబుతున్నారు.. తక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల రక్తప్రవాహంలోకి గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా విడుదలై మధుమేహం దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మంచి బియ్యం అని ముందు చర్యల్లో భాగంగా రకాన్ని కూడా చూపింది, దాని మార్కెట్ సామర్థ్యాన్ని మరియు రైతులకు లాభాన్ని పెంచుతుంది. ఇది బాక్టీరియా ముడతకు కూడా నిరోధకతను కలిగి ఉంటుంది.

## పోషకాల దానిమ్మ.. లాభాలతోపాటు నష్టాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్..

### ఈ సమస్యలున్న వారు తినకూడదంటు..



పండ్ల మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్ గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దూరమవుతాయి. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. పండ్లలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తక్రాంతి, పలు సమస్యలు అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి సూచిస్తున్నాయి. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ బి, సి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఫాస్ఫరస్, సెలీనియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇతర పండ్ల రసాల కంటే దానిమ్మ రసంలో ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దానిమ్మ రసం క్యాన్సర్తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధించడానికి దానిమ్మ రసం తీసుకోవాలి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్లీమర్న్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్లీమర్న్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్య ఉంటే, దానిమ్మ రసం తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పి.. ఇతర రకాల ఆర్థరైటిస్ లకు దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం గుండె జబ్బులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటు రోగులకు కూడా దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు సైతం దానిమ్మ రసాన్ని తాగవచ్చు.. దానిమ్మ ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు తక్కువ రక్తపోటు, మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు దానిమ్మ రసాన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. విరేచనాలు అయ్యే సమయంలో కూడా దానిమ్మ రసం తాగకూడదు. చర్మానికి దానిమ్మ రసాన్ని రాసుకుంటే చాలా మందికి దురద, వాపు లేదా స్వాస్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. దానిమ్మ ఎక్కువగా తీసుకుంటే.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను ప్రేగులను చికాకుపెడుతుంది.. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను అడ్డుకుంటుంది. దానిమ్మను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని సంరక్షాల్లో వికారం, వాంతలు, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా విరేచనం సంభవించవచ్చు.

# అభిషేక్ పై యువరాజ్ సింగ్ ప్రశంసలు

# సెక్వెన్స్

టీమ్ ఇండియా యంగ్ బ్యాటర్ అభిషేక్ శర్మ ఎట్టకేలకు ఫామ్ లోకి వచ్చాడు. ఈ టోర్నమెంట్ లో పరుసగా నాలుగు ఇన్నింగ్స్ లో ఘోరంగా విఫలమైన ఈ యువ ఓపెనర్ తాజాగా జింబాబ్వేతో మ్యాచ్ లో ఆర్థ శతకంతో రాణించాడు. 30 బంతుల్లో 55 పరుగులు చేసి, తన ఫామ్ పై మేనేజ్ మెంట్ కు ఉన్న అనుమానాలన్నింటినీ పటాపవలన చేశాడు. ఈ క్రమంలోనే అతడి ఇన్నింగ్స్ పై మాజీ క్రికెటర్, తన మెంటార్ యువరాజ్ సింగ్ మోటివేషన్ మెసేజ్ పంపించాడు. ఈ మేరకు సోషల్ మీడియా ప్లాట్ ఫామ్ ఇన్ స్టాగ్రామ్ లో స్టోరీ షేర్ చేశాడు. అభిషేక్ ఇన్నింగ్స్ పై ప్రశంసలు కురిపిస్తూ మెసేజ్ రాసుకొచ్చాడు. 'అద్భుతమైన చర్యలు జరుగుతున్నప్పుడు బ్యాటింగ్ తోనే మాట్లాడాలి. అభిషేక్ సార్ ఇది మంచి ప్రదర్శన. ఇలాగే ముందుకు సాగి' అని ఇన్ స్టా స్టోరీ రాసుకొచ్చాడు. అయితే ఈ టోర్నీలో అభిషేక్ వరుసగా ఫెయిల్ అవుతుంటే అతడిపై తీవ్రంగా విమర్శలు వచ్చాయి. అందుకే అతడికి మద్దతుగా యువీ ఈ మెసేజ్ షేర్ చేశాడని ఫ్యాన్స్ అనుకుంటున్నారు. అలాగే ఈ మ్యాచ్ లో అక్కణ్ణు హార్ట్ పాండ్య, అర్జున్ సింగ్ పై కూడా యువీ ప్రశంసలు కురిపించాడు. 'అద్భుతమైన పవర్ హిట్టింగ్. ఇన్నింగ్స్ ను అద్భుతంగా ముగించాడు'



అని హార్ట్ కి?ను ప్రశంసించగా, స్పీడ్ స్టర్ అర్జున్ శ్రీపుల్ ధమాకా. సరైన సమయంలో వికెట్లు తీసి ప్రత్యర్థులను ఓత్తిడిలోకి నెట్టాడు' అని యువీ పోస్టు చేశాడు. ఇటీవల అభిషేక్ విఫలం అవుతూ వచ్చి అతడు తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్నాడు. ఈ క్రమంలోనే పాకిస్థాన్ మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ అమీర్ కూడా అభిషేక్ పై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించాడు. 'అభిషేక్ కు డిఫెన్స్ క్రికెట్ ఆడడం రాదు. స్పిల్స్ లేవు, అతడు ఓ స్ట్రోగర్ మాత్రమే' అని

వ్యాఖ్యానించాడు. అయితే అమీర్ వ్యాఖ్యలకు తాజాగా టీమ్ ఇండియా మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ టాంటర్ ఇచ్చాడు. తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ లో దీనిపై మాట్లాడాడు. 'అభిషేక్ పై మహ్మద్ అమీర్ చేసిన కామెంట్స్ తాలూకు వీడియోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. అయితే 'ఏ విధంగా అభిషేక్ మీకు స్ట్రోగర్ గా కనిపిస్తున్నాడు?'. అతని ఆటతీరు గురించి మాట్లాడొచ్చు. కానీ, అలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం సబబు కాదు.

రిసెంట్ గా జింబాబ్వేతో మ్యాచ్ లో అతడి బ్యాటింగ్ సూపర్ 'తన మెంటార్ యువరాజ్ సింగ్ అని అందరికీ తెలుసు. కానీ యువరాజ్ కంటే అభిషేక్ కే పవర్ ఎక్కువ. తాను బాదిన బంతి ఎంతో దూరం వెళ్తుంది. అయితే, అతడికి స్పిల్స్ లేవని కొందరు అనుకుంటారు. కానీ అభిషేక్ జింబాబ్వేపై తాజా మ్యాచ్ లో అతడు అద్భుతమైన నైపుణ్యం దర్శించాడు' అని అశ్విన్ అభిషేక్ పై ప్రశంసలు కురిపించాడు. అయితే తన వ్యాఖ్యలు కాంట్రబరీ అవుతుంటే అమీర్ ఇప్పటికే దీనిపై సారీ చెప్పాడు. కాగా, ఈ మ్యాచ్ లో టీమ్ ఇండియా బ్యాటర్లు హార్ట్ పాండ్య, ఇషాన్ కిషన్ అరుదైన ఘనత సాధించారు. ఈ ఇద్దరూ యువరాజ్ సింగ్ రికార్డ్ ను సమం చేశారు. సింగిల్ టీ20 వరల్డ్ కప్ ఎడిషన్ లో అత్యధిక సిక్స్ లు బాదిన బ్యాటర్ గా యువీ రికార్డ్ ను హార్ట్, ఇషాన్ సమం చేశారు. 2007 ఎడిషన్ లో యువీ 12 సిక్స్ లు బాదగా, ప్రస్తుత టోర్నీలో హార్ట్, ఇషాన్ ఇప్పటికే చెరో 12 సిక్స్ లు బాడేశారు. ఇంకో సిక్స్ బాదితే యువీ రికార్డ్ బ్రేక్ అవుతుంది. అయితే పొట్టి కప్పులో అత్యధిక సిక్స్ లు బాదిన భారత్ బ్యాటర్ గా రోహిత్ శర్మ టాప్ లో ఉన్నాడు. అతడు 2024లో 15 సిక్స్ లు కొట్టాడు.



## మ్యాచ్ లో మెరిసిన మిస్టర్ గర్ల్..

ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 టోర్నీలో భాగంగా భారత్, జింబాబ్వే మధ్య మ్యాచ్ జరుగుతుండగా.. ఓ అమ్మాయి టీవీ కెమెరాలో కనిపించింది. బాలీవుడ్ హీరోయిన్ తలపించేలా ఆ అమ్మాయి ఉండటంతో కెమెరామెన్ పదే పదే ఆ యువతిని చూపించాడు. ఇంకేముందు క్షణాల్లో ఆ ఫోటోలు నెట్టింట వైరల్ గా మారాయి. మ్యాచ్ పూర్తి కాక ముందే ఆ అమ్మాయి నెటిజన్ల క్రమగా మారిపోయింది. అమె అందానికి ఫిడా అయిన నెటిజన్లు.. ఆ ఫోటోలను నెట్టింట తెగ షేర్ చేస్తున్నారు. పిచ్చెక్కిచ్చే అందమని, అమె ముందు బాలీవుడ్ హీరోయిన్ కూడా పనికిరాదని, అందమే అనూయవదేలా ఉందని కవితలు చెబుతున్నారు. అమె ఎవరో తెలియజేయాలని, ఇన్ స్టా ఐడీ ఉంటే చెప్పండిని ఎక్స్ చాట్ బాట్ గ్రోగ్ ను గోకుతున్నారు. మరికొందరు మాత్రం కెమెరామెన్ ను ప్రశంసిస్తున్నారు. ప్రేక్షకులను ఏ మాత్రం నిరుత్సాహపరచని, ప్రతి మ్యాచ్ లో అందాలను చూపిస్తారని కామెంట్ చేస్తున్నారు. నవ్వుతూ ఉన్న అమె ఎక్స్ డిప్లెక్స్ నెటిజన్ల మనసులను దోచేస్తోంది. ఎట్టకేలకు నెటిజన్లు ఈ మిస్టర్ వివరాలను రాబట్టారు. అమె పేరు నైనా భాన్. అమె క్రికెట్ అభిమాని మాత్రమే కాదు. నటి, ఫిట్ నెస్ కర్, పాడికాస్టర్. అమెజాన్ ప్రైవే వీడియో సిరీస్ 'మేడెన్ హెవెన్' లో 'దిల్ పాద్' పాత్రతో నైనా గుర్తింపు పొందింది. అయితే, నెట్టింగ్ సిరీస్ 'క్లౌన్' (స్యానిటీ సిరీస్ 'ఎలైట్' భారతీయ అనుకరణ) లో అమె పోషించిన 'కోయల్ కల్లా' పాత్ర అమె కెరీర్ లోనే ఒక మైలురాయిగా నిలిచింది. ఈ సలతుకు అమె విమర్శలకు ప్రశంసలతో పాటు అవార్డులను కూడా అందుకుంది. నటనతో పాటు పాడికాస్టర్ గా.. లైఫ్ స్టైల్ కంటెంట్ క్రియేటర్ గా, సింగర్ గా కూడా రాణిస్తోంది. ఇ ఈ మ్యాచ్ లో భారత్ 72 పరుగులు భారీ తేడాతో విజయం సాధించిన సంగతి తెలిసిందే. ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్లకు 256 పరుగులు భారీ స్కోర్ చేసింది. జింబాబ్వే బౌలర్లలో రిషర్త్ సగర్, బ్రెన్డిస్ ముఖ్యమైనవి, మహిషా, సికందర్ రజా తల్లి వికెట్ తీసారు. అనంతరం జింబాబ్వే 20 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు 184 పరుగులు చేసి ఓటమిపాలైంది. బ్రెన్డిస్ బెన్డిస్ (59 బంతుల్లో 8 ఫోర్లు, 6 సిక్స్ లతో 92 నాట్ ఔట్) తన జోరు కొనసాగించగా.. కెప్టెన్ సికందర్ రజా (21 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 2 సిక్స్ లతో 31) దూకుడుగా ఆడాడు. భారత్ బౌలర్లలో అర్జున్ సింగ్ (3/22) మూడో వికెట్టు తీయగా.. పరుణ్ చక్రవర్తి, అక్షర్ పటేల్, శివమ్ దూబే చెరో వికెట్ తీసారు.



## శ్రీలంక జట్టులో భారీ మార్పులు..



## టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో దారుణ ప్రదర్శన తర్వాత శ్రీలంక క్రికెట్ జట్టులో మార్పులు చోటుచేసుకోవచ్చు.

టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో దారుణ ప్రదర్శన తర్వాత శ్రీలంక క్రికెట్ జట్టులో మార్పులు చోటుచేసుకోవచ్చు. సహ-అభిషేక దేశం అయిన శ్రీలంక జట్టు టోర్నమెంట్ సూపర్-8 దశ నుండి నిష్క్రమించడం జట్టుకు, అభిమానులకు తీవ్ర నిరాశ కలిగించింది. పొట్టి ప్రపంచ కప్ లో లంక ప్రదర్శన ప్రభావం జట్టు కెప్టెన్, సెలక్షన్ కమిటీపై పడే అవకాశం ఉంది. కెప్టెన్ దాసున్ షనకన్ తొలగిస్తారని మాజీ క్రికెటర్లు అంచనా వేశారు. గ్రూప్ స్టేజీలో వరుసగా 3 మ్యాచ్ లు గెలిచి అద్భుతమైన ఆరంభాన్ని ఇచ్చిన శ్రీలంక జట్టుపై భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. అయితే లంక జట్టు సూపర్-8కు చేరుకోగానే, దాని ప్రదర్శన దారుణంగా తయారైంది. సూపర్ 8 పోరులో తొలి మ్యాచ్ లో ఇంగ్లాండ్ తో ఓటమి చవిచూసింది. ఆ తర్వాత న్యూజిలాండ్ సైతం లంకయుల్ని తేలికగా ఓడించింది. ఈ రెండు పరుగు ఓటములతో శ్రీలంక జట్టు దారుణ సెమీఫైనల్ రేసు నుంచి తప్పుకున్నట్లే. 2014లో టీ20 వరల్డ్ కప్ గెలిచిన శ్రీలంక జట్టు, గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా మెజర్ టోర్నమెంట్లలో టాప్-4 కి కూడా చేరుకోలేకపోతోంది. స్వదేశంలో ఆడటం కలిసొచ్చే అంశమైనా తీవ్రంగా నిరాశపరుస్తూ లంక జట్టు అంచనాలను అందుకోలేకపోయింది. మరోసారి ప్రపంచ కప్ నెరవేరకుండానే, కనీసం తుది పోరుకు సైతం చేరకుండానే ఇంటి బాట పట్టింది. దాంతో లంక క్రికెట్ బోర్డు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు. ఏఎఫ్ఐ సివేదిక, వార్తా సంస్థల సమాచారం ప్రకారం, టీ20 సెమీఫైనల్ 2026 ముగిసిన తర్వాత శ్రీలంక క్రికెట్ బోర్డు తమ జట్టు ప్రదర్శనను రివ్యూ చేయవచ్చు. ఆ తర్వాత కెప్టెన్ దసున్ షనక, జాతీయ సెలక్షన్లను తొలగించడం వంటి నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉంది. కొంతమంది తమ పదవుల నుంచి తప్పుకునే అవకాశం ఉందని సోషల్ మీడియాలో చర్చ జరుగుతోంది. శ్రీలంక హెడ్ కోచ్ సనత్ జయనూర్య, వరల్డ్ కప్ తర్వాత తాను పదవి నుండి తప్పుకుంటానని గతంలోనే ప్రకటించారు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఈ మెగా టోర్నీ తరువాత టీమ్ మేనేజ్మెంట్ లో భారీ మార్పులు తప్పవని చెప్పవచ్చు. న్యూజిలాండ్ తో జరిగిన ఓటమి తర్వాత కెప్టెన్ దసున్ షనక తీవ్ర నిరాశకు లోనయ్యాడు. సొంతగడ్డపై తమ ప్రేక్షకుల ముందు ఈ తీరుగా టోర్నమెంట్ నుండి నిష్క్రమించడం అత్యంత అవమానకరమైన విషయమని అంగీకరించారు. జట్టు మంచి ఆరంభాన్ని అందుకున్నప్పటికీ, కీలక సమయాల్లో బౌలర్లు, బ్యాటర్లు ఓత్తిడికి లోపవడంతో ఓటమిలు తప్పలేదని పేర్కొన్నాడు. ఇకపై ఒకరు లేదా ఇద్దరు అటగాళ్లపై ఆధారపడటం మానుకోవాలని జట్టుకు సూచించారు. టీ20 వంటి వేగవంతమైన ఫార్మాట్ లో పాజిటివ్ థింకింగ్, దూకుడు వైఖరి చాలా అవసరం, కానీ ఈ టోర్నమెంట్ లో జట్టు కొన్నిసార్లు ఆ ఆటతీరును ప్రదర్శించలేకపోయిందని ఒప్పుకున్నాడు.

## భారత్ పై ఆస్ట్రేలియా విజయం

ఆస్ట్రేలియా మహిళల జట్టు భారత్ పై వరుసగా రెండో విజయం సాధించింది. మూడు వన్డే సిరీస్ లో భాగంగా భారత్ తో ఓవల్ వేదికగా జరిగిన రెండో వన్డే ఆసీస్ 5 వికెట్ల తేడాతో నెగ్గింది. భారత్ నిర్దేశించిన 252 పరుగుల టార్గెట్ ను ఆస్ట్రేలియా 36.1 ఓవర్లలో 5 వికెట్ల కోల్పోయి ఛేదించింది. జ్యూయూ వోల్ (101 పరుగులు) సెంచరితో అదరగొట్టగా, ఘోబి లిచిఫీల్డ్ (80 పరుగులు) రాణించింది. భారత్ బౌలర్లలో కాశ్మీ గౌతమ్, దీప్తి శర్మ చెరో 2, క్రాంతి గౌడ్ 1 వికెట్ దిక్కించుకున్నారు. అంతకుముందు బ్యాటింగ్ చేసిన భారత్ నిర్ణీత 50 ఓవర్లలో 9 వికెట్లకు 251 పరుగులు చేసింది. కెప్టెన్ హర్షిత్ శ్రీవత్ (51 పరుగులు), ఓపెనర్ ప్రతికా రవల్ (52 పరుగులు) హాఫ్ సెంచరీలతో రాణించారు. స్పృతి మంధాన (31 పరుగులు), కాశ్మీ గౌతమ్ (25 పరుగులు) ఫర్ఫారలేదనిపించారు. అసీన్ బౌలర్లలో అష్ట గార్డోనర్, అనబెల్, అలన కింగ్ తల్లి 2, నికోల కేరీ, మేగన్ చెరో 1 వికెట్ దిక్కించుకున్నారు. తాజా విజయంతో మూడు వన్డే సిరీస్ లు ఆసీస్ ఇంకో మ్యాచ్ మిగిలి ఉండగానే 2-0తో దిక్కించుకుంది. మంగళవారం జరిగిన తొలి వన్డేలోనూ భారత్ ఓడింది. ఇక ఇరుజట్ల మధ్య నామమాత్రమైన మూడో మ్యాచ్ మార్చి 01న ఓవల్ వేదికగానే జరగనుంది. ఆ తర్వాత మార్చి 06న ఏకైక టెస్టు మ్యాచ్ ప్రారంభం కానుంది.

# రింకు తండ్రి ఖాన్ చంద్ సింగ్ అనారోగ్యంతో మృతి

టీమ్ ఇండియా క్రికెటర్ రింకు సింగ్ కుటుంబంలో విషాదం నెలకొంది. గత కొద్ది రోజులుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన తండ్రి ఖాన్ చంద్ సింగ్ అనారోగ్యంతో మృతిచెందారు. స్టేజ్-4 కాలేయ క్యాన్సర్ తో పోరాడుతూ, శుక్రవారం తెల్లవారుజామున నొయిదాలోని ఓ ఆస్పత్రిలో మరణించారు. తండ్రి అనారోగ్యం విషయం తెలిసిన వెంటనే హుజూరాబాద్ నుంచి వికిత్త పోయితున్న నోయిదాలోని ఆస్పత్రికి రింకు వెళ్లారు. ఈ నేపథ్యంలోనే గురువారం రాత్రి జరిగిన జింబాబ్వే మ్యాచ్ కు రింకు దూరమయ్యారు. ఫిబ్రవరి 26న చెన్నైలోని ఎంపి చిరంజీవం స్టేడియంలో జింబాబ్వేతో జరిగిన 2026 టీ20 ప్రపంచకప్ మ్యాచ్ లో రింకు ఆడలేదు. తండ్రి ఆరోగ్య పరిస్థితి బాగోలేదని కారణంగా జట్టు నుంచి బయటికి వెళ్లిన రింకు, తండ్రి మరణంతో మళ్లీ జట్టు నుంచి తప్పుకోవాల్సి వచ్చింది. అతడి స్థానంలో సంజా శాంసన్ ను తీసుకున్నారు. దీంతో అతడు జింబాబ్వేతో ఆడాలని మ్యాచ్ లో ఫ్యాన్లను కోల్పోయాడు. అభిషేక్ శర్మతో కలిసి సంజా శాంసన్ ను ఆ మ్యాచ్ లో ఓపెనింగ్ చేశారు. రింకు తండ్రి తన కుటుంబాన్ని పోషించడానికి, తన పిల్లలకు మంచి జీవితం అందించడానికి చాలా కృషి చేశారు. గ్యాస్ డెలివరీ మ్యాచ్ లో పనిచేస్తూ కుటుంబానికి కావాల్సినవన్నీ సమకూర్చారు. కుటుంబం ఆర్థిక పరిస్థితి ఎదుర్కొంటున్నప్పటికీ రింకుకు క్రికెట్ పై ఉన్న ఆసక్తి గమనించి



అతడి కలలు నెరవేర్చేందుకు మద్దతుగా నిలిచాడు. మరోవైపు రింకు సింగ్ తండ్రి మరణంపై భారత మాజీ స్పిన్నర్ హర్షజన్ సింగ్ కూడా స్పందించారు. రింకు తన క్రికెట్ బాధ్యతలకు కట్టుబడి ఉన్నప్పటికీ, ఈ సమయంలో అతని కుటుంబానికి ఇది చాలా కష్టమైన సమయం అని తెలిపారు. రింకు తండ్రి మరణం వార్త విని ఆయన చాలా బాధపడ్డారని, తన ప్రార్థనలు ఎల్లప్పుడూ రింకు కుటుంబంతో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ఈ విషయంపై రింకు మాజీ కోచ్? మనోజ్ అమిని స్పందిస్తూ భాస్కర్ సింగ్ అడ్వాన్స్ డ్? స్టేజ్ లివర్ క్యాన్సర్ తో పోరాడుతున్నాడని, అనారోగ్యం చివరి దశలో ఉందని చెప్పారు. కొంతకాలంగా ఆయన అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడు.

ఆయన కాలేయ క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్నాడు. గత మూడు నాలుగు రోజులుగా ఆయన వెంటిలేటర్లపై ఉన్నాడు' అని అమిని అప్పట్లో చెప్పారు. కాగా, గతదాది జూన్ 8న రింకు సింగ్ సమాజ్? వారి పార్టీ బ్రయ సరోజ్ తో నిశ్చితార్థం చేసుకున్నారు. అతి చిన్న వయసులోనే లోక్ సభకు ఎంపీగా ఎన్నికైన వారిలో పిరయ సరోజ్? ఒకరిగా నిలిచారు. అయితే వీరి వివాహం మూడు నెలల్లో జరగాల్సి ఉండగా కొన్ని కారణాల వల్ల వాయిదా పడుతూ వస్తుంది. అయితే తాజా సమాచారం ప్రకారం వీరి వివాహం 2026 జూన్ లో జరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. కానీ ఇదే సమయంలో రింకు తండ్రి అనారోగ్యంతో మరణించడంతో పెళ్లి మరింత వాయిదా పడే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ విషయం తెలుసుకున్న అభిమానులు రింకు కుటుంబానికి సానుభూతి తెలుపుతున్నారు. ఇలాంటి కఠిన పరిస్థితుల్లో రింకు దృఢంగా నిలవాలని కోరుకుంటున్నారు. పరిస్థితులు అన్ని సర్దుమడిగిన తర్వాత జట్టుతో కలిసి మరెన్ని మ్యాచ్ లు ఆడాల్సిందో రింకు సింగ్? ద్వారా తెలుపుతున్నారు. రింకు వరల్డ్ కప్ లో బ్యాటింగ్ విషయంలో మిశ్రమ ఫలితాలు అందుకున్నాడు. ఐదు ఇన్నింగ్స్ లో మొత్తం 24 పరుగులు మాత్రమే చేశారు, అందులో రెండు సార్లు ఔట్ కాకుండా నిలిచాడు. ప్రస్తుతం గణాంకాల ప్రకారం రింకు సింగ్? టీ20 జట్టులో కీలక ఆటగాణుడుగా కొనసాగుతున్నాడు. అంతర్జాతీయ టీ20 ఫార్మాట్ లో 45 మ్యాచ్ లు, 665 పరుగులు, 15.74 డ్రైక్ రేట్ ను సంతోషించాడు. ఐవీఎల్? ఫార్మాట్ లో 59 మ్యాచ్లు, 1099 పరుగులు, 14.5.18 డ్రైక్ రేట్? సంతోషించాడు.

## అర్జున్ సింగ్ సరికొత్త చరిత్ర

ఐసీసీ టీ20 వరల్డ్ కప్ 2026లో టీమ్ ఇండియా జైత్రయాత్ర కొనసాగుతోంది. గురువారం చెన్నై వేదికగా జరిగిన సూపర్-8 పోరులో భారత్ 72 పరుగుల తేడాతో జింబాబ్వేను విత్తు చేసింది. ఈ విజయంతో భారత్ సెమీఫైనల్ బెర్తుకు అడుగు దూరంలో నిలిచింది. ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన టీమ్ ఇండియా నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల నష్టానికి 256 పరుగులు చేసింది. ఇది టీ20లో భారత్ కు అత్యధిక స్కోరు కాగా, వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో రెండో అతిపెద్ద స్కోరు. బ్యాటర్లు శివాలిన్ వేజ్, బౌలింగ్ లో అర్జున్ సింగ్ సరికొత్త రికార్డులతో చరిత్ర సృష్టించాడు. ఈ మ్యాచ్ లో టీమ్ ఇండియా యువ పేసర్ అర్జున్ సింగ్ రికార్డుల వేట సాగించాడు. జింబాబ్వేపై 4 ఓవర్లలో కేవలం 24 పరుగుల్ని 3 కీలక వికెట్లు వదలగట్టాడు. ఈ క్రమంలో టీ20 వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో భారత్ తరపున అత్యధిక వికెట్లు తీసిన బౌలర్ గా నిలిచాడు. ఇప్పటివరకు 33 వికెట్లతో ఆగ్రెస్సెంట్ ఉన్న బెన్ డిస్సాను అర్జున్ అధిగమించాడు. కేవలం 19 మ్యాచ్ లోనే అర్జున్ 35 వికెట్లు తీసి ఈ ఘనత సాధించడం విశేషం. బుట్టా 23 మ్యాచ్ లో 33 వికెట్లు తీయగా, అశ్విన్ (32 వికెట్లు), హార్ట్ పాండ్య (29 వికెట్లు) తర్వాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు. అంతకంటే దూరం టీ20 వరల్డ్ కప్ చరిత్రలో ఒక రెస్ట్రెక్ట్ ఆఫ్ పేసర్ గా అత్యధిక వికెట్లు తీసిన ప్రపంచ రికార్డును కూడా అర్జున్ తన పేరిట రాసుకున్నాడు. న్యూజిలాండ్ స్ట్రో బౌలర్ బ్రెంట్ బౌల్డ్ (34 వికెట్లు) రికార్డును అధిగమించాడు. 257 పరుగులు భారీ లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన జింబాబ్వేను భారత్ బౌలర్లు కట్టిడి చేశారు. ఆ జట్టు ఓపెనర్ బ్రయన్ బెనెట్ (97 నాట్ ఔట్) ఒంటరి పోరాటం చేసినా, మిగిలిన వారు విఫలమవడంతో జింబాబ్వే 184 పరుగులతో పరిమితమైంది. అర్జున్ మినహా మిగిలిన భారత్ బౌలర్లు పరుగులు ధారాళంగా సమర్పించుకోవడం కొనసాగించారు. భారత్ సాధించిన ఈ విజయంతో సౌతాఫ్రికా సెమీఫైనల్ కు అర్హత సాధించి, గ్రూప్-1 నుంచి రెండో సెమీఫైనల్ బెర్తు కొనసాగించారు. వెస్ట్ ఇండీస్ మధ్య పోటీ నెలకొంది. ఆదివారం వెస్ట్ ఇండీస్ తో జరగబోయే మ్యాచ్ లో గెలిస్తే భారత్ అధికారికంగా సెమీఫైనల్ చేరుతుంది. బ్యాటింగ్ లో అభిషేక్ శర్మ విద్యుంసానికే సునీల్ గవాస్కర్ వంటి దిగ్గజాలే ఫిడా అవుతూ, బౌలింగ్ లో అర్జున్ సింగ్ సుదీర్ఘ బుర్రుగా తన ముద్ర వేస్తున్నాడు. భారత్ ఇదే ఫామ్ కొనసాగిస్తే రెండోసారి టీ20 ప్రపంచ కప్ అందుకోవడం భాయమని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

## పాకిస్థాన్ మాజీ పేసర్ మహమ్మద్ అమీర్ కు అశ్విన్ కౌంటర్

టీమ్ ఇండియా ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ మాజీ స్పిన్నర్ రవిచంద్రన్ అశ్విన్ ప్రశంసల జల్లు కురిపించాడు. అతనిది అనుయవదే బ్యాట్ స్పింగ్ అని కొనియాడాడు. అభిషేక్ శర్మ గాలిగాండటా పాకిస్థాన్ మాజీ పేసర్ మహమ్మద్ అమీర్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు అశ్విన్ తనదైన వైఖరిలో కొంటరించాడు. ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026లో వరుసగా మూడు మ్యాచ్ లో డకౌట్ అయిన అభిషేక్ శర్మ.. జింబాబ్వేతో మ్యాచ్ లో హాఫ్ సెంచరీతో ఎట్టకేలకు ఫామ్ అందుకున్నాడు. 30 బంతుల్లో 4 ఫోర్లు, 4 సిక్స్ లతో 55 పరుగులు చేశాడు. ఈ మ్యాచ్ లో భారత్ 72 పరుగులతో గెలిచి సెమీఫైనల్ అవకాశం సజీవంగా ఉంచుకుంది. ఈ మ్యాచ్ అనంతరం తన యూట్యూబ్ ఛానెల్ వేదికగా మాట్లాడిన అశ్విన్.. అభిషేక్ శర్మను కొనియాడుతూ... మహమ్మద్ అమీర్ తరపును 'అభిషేక్ శర్మను 'స్ట్రోగర్'(బంతిని వివక్షకరపాతంగా బాడే వ్యక్తి) అని పిలుస్తూ మహమ్మద్ అమీర్ చేసిన వీడియో ఒకటి సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. నేను ఒక విషయం స్పష్టం చేయాలనుకుంటున్నా.. మీరు అభిషేక్ ఆట గురించి ఏదైనా చెప్పండి. కానీ అతను మాత్రం స్ట్రోగర్ కాదు. ప్రస్తుత క్రికెట్ లో ఎవరైనా అనుయవదేంత గొప్ప బ్యాట్ స్పింగ్ అతని సొంతం. యువరాజ్ సింగ్ అతని మెంటార్ అని మనందరికీ తెలుసు. అభిషేక్ బ్యాట్ స్పింగ్ యువరాజ్ కంటే మెరుగూ ఉంటుంది. అంతకంటే మంచి బ్యాట్ స్పింగ్ ను మనం ఊహించలేం. అభిషేక్ బంతిని బాదినప్పుడల్లా అది చాలా దూరం వెళ్తుంది. అందుకే ప్రజలు అతన్ని పారపాటున స్ట్రోగర్ అనుకోవచ్చు. అభిషేక్ చేస్తున్న ఒకే ఒక్క తప్ప ఏంటంటే.. ప్రతి బంతిని ఎదుర్కోవడంలో అతిగా దూకుడు ప్రదర్శించడం. అని అశ్విన్ పేర్కొన్నారు. అభిషేక్ శర్మ తన బ్యాట్ తో విమర్శలకు నోళ్లు మూయించాడని దిగ్గజ క్రికెటర్ సునీల్ గవాస్కర్ కొనియాడాడు.

# విశ్లేషణ

## కీళ్ళవారం, గౌట్ నుండి కాపాడే, యూరిక్ యాసిడ్ తగ్గించే కారగాయలు ఇవే



యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు పెరిగితే కీళ్ళ వారం, గౌట్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తాయి. భారతదేశంలో కొన్ని కారగాయలు ఈ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. మీ ఆహారంలో ఆకుకూరలను, కూరగాయలను చేర్చడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించడంలో పాటు మరియు మెరుగైన ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించవచ్చు, ఆకుకూరలు..

పాలకూర, మెంతికూర, తోటకూర పోషకాహార నిండి యూరిక్ లు తక్కువగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి కూరగాయలు వారికి ఈ ఆకుకూరలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. అవి యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించడానికి దోహదం చేస్తాయి. మన శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందిస్తాయి. కీరదోస... యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించడంలో

కూరగాయలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించడంలో కీర దోసకాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. కీర దోసకాయలో వాటర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరం నుండి టాక్సిన్స్ ను తొలగించడానికి దోహదం చేస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఉండే నీటి మొత్తం యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. క్యారెట్లు.. యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించడంలో

క్యారెట్ ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్యారెట్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఫైబర్తో నిండి ఉంటాయి. అవి జీర్ణక్రియకు మద్దతు ఇస్తాయి ఆరోగ్యకరమైన యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించడంలో సహాయపడతాయి. క్యారెట్లను ముడిగా లేదా వండిన రూపంలో తీసుకోవడం మీ ఆహారానికి సానుకూలంగా తోడ్పడవచ్చు. టమోటా.. టమోటాలు ప్యూరిన్లో తక్కువగా మరియు విటమిన్ %జిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవి వివిధ పంటకాలలో చేర్చబడవచ్చు. తద్వారా వారి యూరిక్ యాసిడ్ తీసుకునే వారిని వ్యవస్థించే వారికి అనువైన ఎంపిక అవుతుంది. కాకరకాయ దాని ఔషధ లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇది కాలేయాన్ని డిటాక్సిఫై చేయడంలో మరియు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాకరకాయను ఆహారంలో చేర్చడం అధిక యూరిక్ యాసిడ్తో బాధపడుతున్న వారికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది బీన్స్ ఫైబర్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అవి వివిధ పంటకాలలో చేర్చబడవచ్చు. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో బీన్స్ ను చేర్చుకోవడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి నిర్వహణ సాధ్యమవుతుంది.



### భరించలేని నోటి దుర్వాసన.. కారణాలివే.. తగ్గించుకోండిలా!

నోటి దుర్వాసన ఇది చాలా విరాళం కలిగించే సమస్య. ఇది చాలా చిన్న సమస్య అనిపించినా, ఇది సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఇబ్బందికరంగా అనిపించే సమస్య. నోటి దుర్వాసన దంతాలను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోవడం కారణంగా వస్తుంది. దంతాలను సరిగ్గా శుభ్రం చేయకపోవడం కారణంగా నోట్లో చెడు బ్యాక్టీరియా తయారవుతుంది. అది నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. ఇక చిగుళ్ళు సమస్యలు కూడా నోటి దుర్వాసనకు కూడా కారణం అవుతుంది. నోటి దుర్వాసన వీటి వల్లే తినే ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని రకాల ఆహారాలు కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. వెల్చుల్లి, ఉల్లిపాయలు, కాఫీ, ఆల్కహాల్ వంటివి కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణంగా చెప్పవచ్చు. నోట్లో లాలాజలం తక్కువగా ఉత్పత్తి అయినప్పుడు కూడా నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. అంతేకాదు కొన్ని రకాల అనారోగ్య కారణాలు కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. ఈ అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నా నోటి దుర్వాసన దయాదెలిసే, సైన్స్ ఇన్వెక్షన్, గొంతు ఇన్వెక్షన్, జీర్ణ సమస్యలు, లేదా కొన్ని మందులు కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. పొగతాగడం కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. దంతాలకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా నోటి దుర్వాసనకు కారణం అవుతుంది. ఇక నోటి దుర్వాసనను తగ్గించటానికి ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు రెండు సార్లు పళ్ళు తోముకోవాలి. నాలుకను క్లీన్ చేసుకోవాలి. తగినంత నీటిని తాగాలి. నోరు దుర్వాసన రావొద్దు అంటే ఇవి తినొద్దు నోరు ఆరోగ్యం కోసం చెక్కెర ఆహారాలను ఎక్కువ తీసుకోకండి. ఉల్లి, వెల్చుల్లి వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే నోరు దుర్వాసన వస్తుంది కనుక జాగ్రత్త. నోరు పొడిబారకుండా నీరు తాగండి. లాలాజల ఉత్పత్తిని పెంచుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. నోటి ఆరోగ్యం కోసం ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి దంత వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. నోటి దుర్వాసన రాకుండా వైద్యులను సంప్రదించండి దంత సమస్యలు, చిగుళ్ళు సమస్యలు ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించి చికిత్సలు తీసుకోవాలి. జీర్ణ సమస్యలు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు అనుమానం ఉంటే కూడా నోటి దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

## రోజూ గుప్పెడు ఇవి తింటే చాలు.. మీ గుండెకు డోకా లేదు!

పిస్తా పప్పు.. చూడటానికి చిన్నగా, ముట్టుకుంటే గట్టిగా ఉన్నా, వీటిలో భోజనాన్ని పోషకాలు దాగున్నాయి. ఇవి రుచిగా ఉండటమే కాదు, మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు పిస్తాలో ఉన్నాయి రోజూ గుప్పెడు పిస్తాపప్పులు తినడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.. పోషకాల గని: పిస్తా పప్పుల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కండరాల నిర్మాణానికి, శరీర ఎదుగుదలకు ప్రోటీన్ చాలా అవసరం. పిస్తా పప్పుల్లో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి, మలబద్ధకాన్ని నివారించడానికి ఫైబర్ సహాయపడుతుంది. ఈ పప్పుల్లో ఇవి దండిగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే మోసోఅనోకాచురేటెడ్, పాలీఅనోకాచురేటెడ్ కొవ్వులు పిస్తాలో ఉంటాయి. విటమిన్ బి6, ధయామిన్, విటమిన్ ఇ వంటి విటమిన్లు పిస్తాలో లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వివిధ అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కాపర్ వంటి ఖనిజాలు పిస్తాలో ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి మరియు నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే హానిని తగ్గించే యాంటీఆక్సిడెంట్లు పిస్తాలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుండెకు మేలు: పిస్తా పప్పులు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. వీటిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చెడు కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించి, మంచి కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. పిస్తా పప్పుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇది మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా ఉపయోగకరం. పిస్తాలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా మధుమేహం వల్ల కలిగే సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మెరుగైన తగ్గదానికి సహాయం: పిస్తా పప్పుల్లో ప్రోటీన్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల కడుపు



నిండిన భావన కలిగి, ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయకుండా చేస్తాయి. తద్వారా తక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడానికి, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. పిస్తా పప్పుల్లో ల్యూటీన్, జియాక్వెంథిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి కంటిపక్కం, వయసు సంబంధిత మచ్చల క్షీణత వంటి కంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. పిస్తాలోని విటమిన్ ఇ, ఫోలేట్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. “పప్పులన్నీ త్వరగా రాకుండా ఈ ఆహారాలు తినండి!” చర్మ సౌందర్యం: పిస్తా పప్పుల్లోని విటమిన్

ఇ, యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మంపై ముడతలు, మచ్చలను తగ్గించి, యువ్యంగా కనిపించేలా చేస్తాయి. పిస్తా పప్పుల్లోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నిరోధించి, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. పిస్తా పప్పులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అయితే, వీటిని మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే వీటిలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువే ఉంటాయి. రోజుకు గుప్పెడు (సుమారు 30 గ్రాములు) పిస్తా పప్పులు తింటే సరిపోతుంది.

## మూర్కెట్

### పసిడి రుణాలకు కళ్లెం.. నిబంధనలను కఠినతరం చేయనున్న రిజర్వ్ బ్యాంక్!

పసిడి రుణాలకు కళ్లెం వేయడానికి రిజర్వ్ బ్యాంక్ సిద్ధమవుతున్నది. ఇబ్బడిముబ్బడిగా తీసుకుంటున్న గోల్డ్ లోన్లకు చెక్ పెట్టడానికి త్వరలో కఠిన నిబంధనలను అమలుచేసే తేవాలని చూస్తున్నది. ఇందుకు సంబంధించి బ్యాంకులు, నాన్-బ్యాంకింగ్ ఆర్థిక సేవల సంస్థలు జారీ చేస్తున్న గోల్డ్ లోన్లపై నిషా పెట్టాలని సూచించింది. గోల్డ్ లోన్ తీసుకున్నవారు ఈ నిధులను దేనికి వినియోగిస్తున్నారో.. అనలు బంగారం వారిదేనన్న దానిపై పూర్తి వివరాలు సేకరించాలని బ్యాంకులకు సూచించింది. గడిచిన ఆరు నెలల్లో దేశవ్యాప్తంగా బంగారం తాకట్టుపై రుణాలు 50 శాతానికి పైగా పెరగడంపై ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన సెంట్రల్ బ్యాంక్.. దీనిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరుకోవడం వల్లనే రుణాలు అత్యధికంగా తీసుకుంటున్నారని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. తీసుకున్న రుణాలు వారు దేనికి వినియోగిస్తున్నారన్న విషయంపై మానిటర్ చేయాలని సూచించింది. రుణాలు తీసుకున్నవారి కుటుంబ వివరాలు, పసిడి వారిదేనా లేకపోతే ఇతరవారు వీరిపై తీసుకుంటున్నారా అనేదానిపై సమాచారం సేకరించాలని పేర్కొంది. ఇటీవలకాలంలో తమవద్ద ఉన్న బంగారాన్ని వేరేవారి పేరుమీద తీసుకొని ఇతర పెట్టుబడులు పెడుతున్నారనే సమాచారం ఆధారంగా ఆర్థిక ఖా నిర్ణయం తీసుకున్నది. ఒకవేళ తీసుకున్న రుణాలు తిరిగి చెల్లించనియెడల ఈ బంగారాన్ని వేలం చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

### ఆరు నెలల్లో 50 శాతం వృద్ధి

పసిడి తాకట్టుపై రుణాలు తీసుకునేవారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరగడంతో సెంట్రల్ బ్యాంక్ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. గతేడాది సెప్టెంబర్ నుంచి ఇప్పటి వరకు పసిడి రుణాలు 50 శాతం పెరిగాయి. పసిడి వినియోగంలో రెండో అతిపెద్ద దేశమైన భారత్లో గోల్డ్ లోన్లకు అత్యధిక మంది ఆకర్షితులవుతున్నారు. గతేడాది సెప్టెంబర్లో ఎన్టీఎఫ్ఎస్ఎల్ గోల్డ్ లోన్లపై పరిమితులు విధించిన విషయం తెలిసిందే. గడిచిన 12 నుంచి 16 నెలల మధ్యకాలంలో నాన్-బ్యాంకింగ్ సంస్థలు జారీ చేసిన గోల్డ్ లోన్లపై ఆర్థిక అడిటింగ్ నిర్వహించగా, దీంతో ఎన్నో అనుమానాలు తలెత్తాయని, తీసుకున్నవారిలో సగానికి పైగా మంది వేరే అవసరాలకు వినియోగించారనే అనుమానం వ్యక్తం చేసింది.

## బ్యాంకుల్లో గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటున్నారా?.. ఒక్కసారి ఆలోచించండి!

హైదరాబాద్ : మీకు గోల్డ్ లోన్ కావాలా? వెంటనే కావాలా? కుదువబెట్టిన బంగారం తక్కువ వడ్డీకి మరో వోట పెట్టాలనుకుంటున్నారా? వంటి ప్రకటనలు ఆకట్టుకుంటాయి. ప్రజల ఆర్థిక అవసరాల కోసం గోల్డ్ లోన్లు (%+శీర్షీనా శాఘ్అ%) ఒక ఆకర్షణీయం ఎంపికగా కనిపిస్తాయి. అయితే, రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (%=దీx%) తాజాగా జారీ చేసిన సూతన నిబంధనలు గోల్డ్ లోన్ తీసుకునే వారికి కొత్త సవాళ్లను తెచ్చిపెట్టాయి. అవి ప్రజల పాటిట విడుగులా మారాయి. గోల్డ్ లోన్ల చెల్లింపు కాలం, వడ్డీ రేట్లు, ఇతర షరతులు కఠినతరంగా మారాయి. ఒక్కో బ్యాంకులో ఈ నిబంధనలు వేర్వేరుగా అమలువుతున్నాయి. కానీ, రుణగ్రహీతలు ఇకపై జాగ్రత్తగా ఆలోచించాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. వైద్య చికిత్స కోసం, పిల్లల చదువుల కోసం, వ్యాపారం నిమిత్తం, వ్యవసాయ అవసరాల కోసం తీసుకొనే రైతులు, మహిళలు, యువత ఇకపై జాగ్రత్తగా ఆలోచించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది. తీసుకున్న అప్పు మొత్తం వడ్డీసహా ఏడాదిలోగా చెల్లించాంటే యాడికెల్లీ తేవాలని బాధపడవచ్చు. ముందే ఆర్థిక పరిస్థితులను అంచనా వేసుకొని గోల్డ్లోను కోసం ముందుకెళ్లాల్సి ఉన్నది. ఎందుకంటే.. ఆర్థిక 2025 డ్రాఫ్ట్ మార్గదర్శకాలు గోల్డ్ లోన్లపై కఠిన నియంత్రణలను తీసుకొచ్చింది. గతంలో గోల్డ్ లోన్ తీసుకుంటే ఏడాదికి ఏడాది రెన్యూవల్ చేసుకోనే సౌలభ్యం ఉండేది. కానీ, ఇప్పుడు దానికి తొలగించారు. 12 నెలలు గరిష్ట పరిమితి విధించారు. 12 నెలలు దాటితే కచ్చితంగా



రుణంతోపాటు వడ్డీ మొత్తం చెల్లించాల్సింది. మళ్లీ రుణంగా కూడా అదే రోజు ఇవ్వరు. రుణం చెల్లించిన తర్వాత మరుసటి రోజు తిరిగి ఆ బంగారం ద్వారా రుణం నిబంధన పెట్టారు. నిబంధనల్లో కీలక అంశాలు లోన్-టు-వాల్యూ (%వాల్యూ) నిష్పత్తి ప్రకారం బంగారం విలువలో 75 శాతం వరకు మాత్రమే రుణం పొందవచ్చు. రుణ మొత్తాన్ని వడ్డీతోసహా గరిష్టంగా 12 నెలల్లోగా చెల్లించాలి. ఈఎంబి ఆధారిత రుణాలకు 36 నెలలు వరకు గడువు ఉన్నది. రుణం పునరుద్ధరించాలంటే కూడా

కొన్ని షరతులు విధించింది. రుణం స్టాండ్ డ్లైన్ తిరిగి ఉండాలి. మొత్తం వడ్డీ చెల్లించబడి, కొత్త క్రెడిట్ అంచనా ఉండాలి. బంగారం విలువ నిర్ధారణ, వేలం ప్రక్రియలో పూర్తి పారదర్శకత తప్పనిసరిగా ఉండాలి. రుణ చెల్లింపు విఫలమైతే, బంగారం వేలం చేస్తారు. ఈ వేరకు రుణగ్రహీతకు సమాచారం ఇస్తారు. ఈ నిబంధనల రుణగ్రహీతల రక్షణ, పారదర్శకతను పెంచడానికి కార్యకర్తలు 12 నెలల్లోగా చెల్లింపు కాలం తగ్గడం, కఠిన షరతులు ప్రజలకు ఆర్థిక ఒత్తిడిని

తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదం ఉన్నది. ఒక్కో బ్యాంకు ఒక్కో వడ్డీ గోల్డ్ లోన్ వడ్డీ రేట్లు, ప్రాసెసింగ్ ఫీజులు కూడా బ్యాంకును బట్టి మారుతున్నాయి. కొన్ని బ్యాంకులు 88 శాతం వడ్డీ వేస్తే, మరికొన్ని కొత్త ఎక్కువగా, మరికొన్ని తక్కువ వడ్డీలు విధిస్తున్నాయి. ప్రాసెసింగ్ ఫీజు విషయంలో కూడా వివిధ టారిఫ్లను కొనసాగిస్తున్నాయి. కొన్ని బ్యాంకులు 3 లక్షల వరకు ప్రాసెసింగ్ ఫీజు విధించవచ్చుగా, మరికొన్ని బ్యాంకులు విధిస్తున్నాయి.



