



సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా...
ఇదే మా లక్ష్యం...
ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి...
వాటి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాన దిగ్గజాలను తలపెట్టే జనతా...
రండి..మీ కలాన్ని కదపండి..
మీ గళాన్ని వినిపించండి..
లండన్ కలిసికట్టుగా..
"జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం..!!
మొత్తం దేశంలో వదిలివేయబడిన, అగ్గరించిన, జనం కోసం "జనతా"..
బెత్తూరిపాడు...
సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251
- ఎడిటర్

16.11.2025
ఆదివారం Sunday

సంపుటి (Volume): 10
సంచిక (Issue): 207

పేజీలు : 8
Pages : 8

వెల : 2 Published from : Karimnagar



ఫరీదాబాద్ లో అగ్గరాత్రి పేలుడు

మొత్తం 9మంది మృత్యువాత
పేలుడు పదార్థాలు పరిశీలిస్తుండగా ప్రమాదం

ఫరీదాబాద్ లో సీజ్ చేసిన పేలుడు పదార్థాలు అనూహ్య రీతిలో కశ్మీర్ లోని నౌగామ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో పేలాయి. శ్రీనగర్ శివారులో ఉన్న నౌగామ్ పోలీస్ స్టేషన్ లో శుక్రవారం రాత్రి అకస్మాత్తుగా ప్రమాదవశాత్తు భారీ పేలుడు ఘటన జరిగింది. దీంతో పోలీసులతో పాటు ఫోరెన్సిక్ నిపుణులు బలయ్యారు. 9 మంది మృతిచెందగా, 27 మంది గాయపడ్డారు. అయితే వైట్ కాలర్ ఉగ్రవాదానికి పాల్పడుతున్న వైద్య బృందానికి చెందిన ఫరీదాబాద్ లోని ఓ ఇంటి నుంచి కొన్ని రోజుల క్రితం జమ్మూకశ్మీర్ పోలీసులు సుమారు 360 కేజీల పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం చేసుకున్న విషయం తెలిసిందే.

04



ఉగ్రకుట్ర కాదు.. ప్రమాదమే

- గందరగోళనం కోసమే పీపుల్స్ యాంటీ ఫాస్టిస్ ప్రకటన
- జమ్మూ కాశ్మీర్ డిజిపీ నలిన ప్రభావత్ వెల్లడి
- ఊహగానాలు వద్దు: కేంద్ర హోంశాఖ



మావోయిస్టులకు భారీ ఎదురుదెబ్బ

- లోంగిపోయిన కీలక నేత ఆజాద్
- ఆయనపై 20 లక్షల రివార్డు

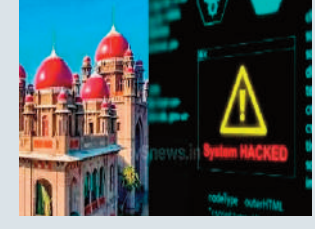
.. వివరాలు 2లో



అనుమతి ఉందనుకొని ప్రచారం చేశా

- సిబ్ విచారణలో సినీ నటుడు రానా దగ్గుబాటి

.. వివరాలు 2లో



హైకోర్టు వెబ్ సైట్ హ్యాక్

.. 2లో



ప్రపంచవ్యాప్తంగా బీహార్ నేడు ప్రసిద్ధి

బీహారీలు మత విషాన్ని తిరస్కరించారు

అభివృద్ధి ఎజెండాను ఆమోదించారు
కుల రాజకీయాలను తిరస్కరించింది
సూరత్ బహిరంగ సభలో ప్రధాని మోదీ

2

వేల సంవత్సరాలుగా భారతదేశ చైతన్యంలో గిరిజనులు అంతర్భాగంగా ఉన్నారని స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో ఆదివాసిలు అందించిన సహకారాన్ని దేశం మరచిపోదని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ అన్నారు. ఆరు దశాబ్దాలుగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు గిరిజనవర్గాన్ని అణిచి వదిలేసినందు విమర్శించారు. గిరిజనుల ఆరాధ్యదైవం జిర్కాముండా పుణ్యనగరంగా గుజరాత్ లోని నర్మదాలో జన్ జాతీయ గౌరవ్ దివస్ వేడుకల్లో ప్రధాని పాల్గొన్నారు.



03

బీఆర్ఎస్ ఓటమికి హారీష్ రావు కుట్రలు

- హరీష్ రావు పార్టీకి మోసం చేస్తున్నాడని
- మరో బాంబు పేల్చిన కల్యకుంట్ల కవిత



రెచ్చిపోయిన అమ్మాయిలు

యువకుడిని కిడ్నాప్ చేసి గ్యాంగ్ రేప్

పంజాబ్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి

03

టీనేజ్ అబ్జాయిని.. నలుగురు అమ్మాయిలు అత్యాచారం చేసిన ఘటన పంజాబ్ లోని జలంధర్ లో వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటన దేశంలో సంచలనంగా మారింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు తప్పతాగి రాత్రిపూట ఒక టీనేజ్ అబ్జాయిని కారులో ఎక్కించుకుని రాత్రిపూట కారులో తిప్పుతూ అతనిపై అత్యాచారం చేశారు. ఆ తర్వాత అతను అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోయాక.. నగర శివార్లలో పార్కులోకి తీసుకెళ్లి అతనిపై అత్యాచారానికి పాల్పడ్డారు. ఆ తర్వాత అతడిని వదిలేసి పారిపోయారు.



03

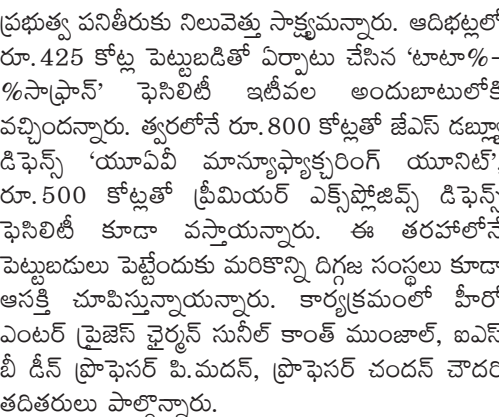
విజయం తలకెక్కి రెచ్చిపోతున్నారు

- బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తపై కాంగ్రెస్ గూండాల దాడి
- మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం
- జూబ్లీహిల్స్ లో తమ కార్యకర్తపై జరిగిన దాడిని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ఖండించారు. రహమత్ నగర్ లో తమ పార్టీ కార్యకర్త రాకేకేను పరామర్శించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు.

కీవ్ ఇట్ అవ్

- సీఎం, నవీన్ కు రాహుల్ అభినందన
- జూబ్లీహిల్స్ గెలపుపై శుభాకాంక్షలు
- రాహుల్ ను కలిసిన రేవంత్ రెడ్డి బృందం





బీఆర్ఎస్ ఓటమికి హాల్స్ రావు కుట్రలు

- హాల్స్ రావు పార్టీకి మోసం చేస్తున్నాడు
- మరో బాంబు పేల్చిన కల్లుకుంట్ల కవిత

హైదరాబాద్,నవంబర్ 15: ఇటీవల జూబ్లీహిల్స్ బై పోల్స్ లో బీఆర్ఎస్ ఓటమి చెందిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో దీనిపై కల్లుకుంట్ల కవిత మరోసారి రియాక్ట్ అయ్యారు. ఇప్పటికే ఈ ఎన్నికలపై కర్క ఎవరిని వదలొదు అంటూ.. తన సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో కవిత ట్విట్ పెట్టిన విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో తాజాగా.. మరోసారి కల్లుకుంట్ల కవిత మెడక్ పర్మటనలో బీఆర్ఎస్ ఓటమికి మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు కుట్రలు చేశారని సంవలన వ్యాఖ్యలుచేశారు. జూబ్లీహిల్స్ బై పోల్స్ వేళ.. కొంత మంది ఇండిమెండ్లలో తన దగ్గరకు వచ్చి ఎవరికి మద్దతు ఇవ్వాలో అడిగారన్నారు. దీనికి తాను.. మీ ఇష్టమని వారికి వదిలేశానని చెప్పారు. అదే విధంగా.. వారంతా మరల హరీష్ రావును కలిసినా అదే మాట చెప్పారని తనకు తెలిసిందన్నారు. హరీష్ రావు పార్టీలో ఉంటూ.. బీఆర్ఎస్ ను మోసం చేశాడన్నారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించి 12 ఏళ్లు అయినా మెడక్ జిల్లా ప్రజల బతుకులు మారలేదన్నారు మెడక్ జిల్లాలో జరిగే అరాచకాలు కేసీఆర్ కు అవేదన వ్యక్తం చేశారు. అదే విధంగా.. గ్రామ వన్ ఉద్యోగాల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీవ్ర అన్యాయం చేస్తోందని పైర్ అయ్యారు. మాజీ మంత్రిలు కేటీఆర్, హరీశ్ రావు లతో సహా పలువురు



బీఆర్ఎస్ (%డి=%) నాయకులపై తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్లుకుంట్ల కవిత తీవ్రమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. సోషల్ మీడియాను వదిలేసి ప్రజల్లోకి వెళ్లి వారి బాధలను, సమస్యల్ని తెలుసుకోవాలన్నారు. బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా ప్రచారానం నమ్ముకుని ఈ రోజు జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో ఓడిపోయిందన్నారు. అదే విధంగా.. బీఆర్ఎస్ నేతలు జగదీశ్ రెడ్డి, మదన్ రెడ్డి, ప్రశాంత్ రెడ్డి, నిరంజన్ రెడ్డిలు గతంలో ఎలా ఉండేవారని.. ఇప్పుడు వందల కోట్లు ఎలా సంపాదించారని ఏకీకరించారు. బీఆర్ఎస్ నేతలు ఆస్తులు పెంచుకున్నారే కానీ... కేదరను మాత్రం పెంచుకోలేదని విమర్శలు గుప్పించారు. మరోవైపు.. హరీష్ రావు..రైతుల్ని కూడా బలిపశువును చేస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. హరీశ్ రావు ఫౌండేషన్ ఆ సమీపంలో రీజినల్ రింగ్ రోడ్డు

అలైన్మెంట్ ను మార్చారని ఎద్దేవా చేశారు. వీళ్లు చేసే అరాచకాల వల్లే బీఆర్ఎస్ కు ఈ గతి వట్టిందని కల్లుకుంట్ల కవిత సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. హరీష్ రావు తప్పిదాల వల్ల.. కొల్హారం, పాపన్నపేట మండలాల్లోని పలు గ్రామాల్లో భూములు బీడు బారిపోతున్నాయన్నారు. మెడక్ జిల్లాను చార్మిన్ జోన్ లో కలపాలని, మెడక్ లో ఎలాంటి సౌకర్యాలు లేవని మెడికల్ సీట్లను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన స్వగ్రామం కొడంగల్ లో తీసుకెళ్లారన్నారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్ట్ తో మెడక్ జిల్లా రైతులకు చుక్క నీరుకూడా లభించలేదన్నారు. హరీశ్ రావు బినామీలు, వారి కంపెనీలతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డికు సంబంధాలు ఉన్నాయని తీవ్రస్థాయిలో మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో ప్రశ్నించే శక్తిగా జాగృతి పనిచేస్తున్న ఉంటుందని కల్లుకుంట్ల కవిత తెల్పి చెప్పారు.

విజయం తలకెక్కి రెచ్చిపోతున్నారు

- బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలపై కాంగ్రెస్ గూండాల దాడి
- మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తీవ్ర ఆగ్రహం

హైదరాబాద్, నవంబర్ 15: విజయం తలకెక్కి విచ్చలవిడిగా కాంగ్రెస్ గూండాల రెచ్చిపోతున్నారు. గెలిచి ఒక రోజు కూడా కాకముందే ప్రత్యర్థి బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలపై దాడికి పాల్పడ్డారు. ఈ ఘటనను తీవ్రంగా ఖండించిన మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ కాంగ్రెస్ గూండాలకు వార్నింగ్ ఇచ్చారు. దాడికి గురియిన కార్యకర్త కుటుంబాన్ని కేటీఆర్ పరామర్శించారు. కాంగ్రెస్ చేస్తున్న రౌడీయజాన్ని తెలంగాణ ప్రజలు గమనిస్తున్నారని.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటామని ప్రకటించారు. గులాబీ కార్యకర్తలపై జరిగిన దాడికి కాంగ్రెస్ బాధ్యత తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం రహమత్ నగర్ లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్త రాకేత్ పై కాంగ్రెస్ గూండాలు దాడి చేయడంతో శనివారం కార్యకర్తను పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత గోపీనాథ్ తో కలిసి మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ గూండాయజంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. కార్యకర్తలపై జరిగిన దాడిని తీవ్రంగా ఖండించారు. దొంగ ఓట్లు, గూండా గిరి చేసి, డబ్బులు పంచి కాంగ్రెస్ గెలిచిందని కేటీఆర్ పునరుద్ఘాటించారు. తాను అహంకారం



తగ్గించుకోవాలన్న రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ స్పందిస్తూ.. ‘ఎవరిది అహంకారమో ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. విజయ గర్వంతో నిన్న ఊరేగింపు తీశారు. మేము ఎన్నో ఎన్నికలు గెలిచాము. పార్టీ గుర్తును గాడికి ఎక్కించి ఊరేగింపు చేశామా?’ అని ప్రశ్నించారు. ఒక్క ఎన్నికలో గెలిస్తేనే ఇంత మీడిసిపడితే.. గతంలో తాము ఎన్నో ఎన్నికలు గెలిచామని.. కానీ వినాదా ఇలా విక్రతుంగా చేయలేదని గుర్తుచేశారు. జూబ్లీహిల్స్ ఓటమిపై మంగళవారం నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహిస్తామని.. ఓటమిపై కారణాలు విశ్లేషిస్తామని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ గుండాయజం మానుకోకపోతే ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు. తాను అహంకారం తగ్గించుకోవాలన్న రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ స్పందిస్తూ.. ‘ఎవరిది అహంకారమో ప్రజలు గమనిస్తున్నారు. విజయ గర్వంతో నిన్న ఊరేగింపు తీశారు. మేము ఎన్నో ఎన్నికలు గెలిచాము. పార్టీ గుర్తును గాడికి ఎక్కించి ఊరేగింపు చేశామా?’ అని ప్రశ్నించారు. ఒక్క ఎన్నికలో గెలిస్తేనే ఇంత మీడిసిపడితే.. గతంలో తాము ఎన్నో ఎన్నికలు గెలిచామని.. కానీ వినాదా ఇలా విక్రతుంగా చేయలేదని గుర్తుచేశారు. జూబ్లీహిల్స్ ఓటమిపై మంగళవారం నాయకులు, కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహిస్తామని.. ఓటమిపై కారణాలు విశ్లేషిస్తామని మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ తెలిపారు. రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ గుండాయజం మానుకోకపోతే ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని హెచ్చరించారు.

రెచ్చిపోయిన అమ్మాయిలు

యువకుడిని కిడ్నాప్ చేసి గ్యాంగ్ రేప్ ■ పంజాబ్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి



జలంధర్, నవంబర్ 15: దేశంలో అమ్మాయిల భద్రతకే కాదు.. ఇక మీదట అబ్బాయిల భద్రత కూడా పెనుసవాల్ గా మారిందని చెప్పుకోవచ్చు. మనం డ్రైవీ అమ్మాయిలపై అఘాయిత్యాలకు పాల్పడుతున్న ఘటనలు వార్తలలో ఉంటున్నాయి. కామంధులు పసిపాపనుంచి వంద ముసలి వరకు ఏ ఒక్కర్ని వదలడంలేదు. మొత్తంగా ఇటవల ఇంటి నుంచి బైటకు వెళ్లిన వారు తిరిగి ఇంటికి వచ్చే వరకు కూడా పెద్ద టెన్షన్ గా మారింది. ఈ క్రమంలో ప్రతిరోజు కూడా మహిళలు, అమ్మాయిలపై అఘాయిత్యాలు వార్తలలో ఉంటున్నాయి. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చట్టాలు తీసుకొచ్చినా, ఎన్ని కఠిన చర్యలు తీసుకున్నా కూడా కామంధులు మారడంలేదు. అయితే.. ఇక్కడ మరో ట్విస్ట్ ఏంటంటే.. ఇప్పటి వరకు అమ్మాయిలపై అత్యాచారాలు వార్తలలో నిలిచాయి. ఇక తాజాగా.. అబ్బాయిల్ని.. అమ్మాయిల్ని అత్యాచారం చేసిన ఘటన పంజాబ్ లోని జలంధర్ లోని వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటన ప్రస్తుతం దేశంలో సంవలనంగా మారింది. పంజాబ్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు ఒక టీనేజ్ అబ్బాయిని కారులో అక్కడే అత్యాచారం చేశారని ఎక్స్ పోజుర్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటన ప్రస్తుతం దేశంలో సంవలనంగా మారింది. పంజాబ్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు ఒక టీనేజ్ అబ్బాయిని కారులో అక్కడే అత్యాచారం చేశారని ఎక్స్ పోజుర్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు ఒక టీనేజ్ అబ్బాయిని కారులో అక్కడే అత్యాచారం చేశారని ఎక్స్ పోజుర్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది.

అవస్థాగత స్థితిలోకి వెళ్లిపోయాక.. నగర శివార్లలో పార్కులోకి తీసుకెళ్లి అతనిపై అత్యాచారంకు పాల్పడ్డారు. ఆ తర్వాత అతడిని వదిలేసి పారిపోయారు. మరుసటి రోజు అతను పోలీసుల దగ్గరకు వెళ్లి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ఈ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వాలు ఎన్ని చట్టాలు తీసుకొచ్చినా, ఎన్ని కఠిన చర్యలు తీసుకున్నా కూడా కామంధులు మారడంలేదు. అయితే.. ఇక్కడ మరో ట్విస్ట్ ఏంటంటే.. ఇప్పటి వరకు అమ్మాయిలపై అత్యాచారాలు వార్తలలో నిలిచాయి. ఇక తాజాగా.. అబ్బాయిల్ని.. అమ్మాయిల్ని అత్యాచారం చేసిన ఘటన పంజాబ్ లోని జలంధర్ లో వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ ఘటన ప్రస్తుతం దేశంలో సంవలనంగా మారింది. పంజాబ్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు ఒక టీనేజ్ అబ్బాయిని కారులో అక్కడే అత్యాచారం చేశారని ఎక్స్ పోజుర్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటీవల నలుగురు యువతులు ఒక టీనేజ్ అబ్బాయిని కారులో అక్కడే అత్యాచారం చేశారని ఎక్స్ పోజుర్ లోని జలంధర్ లో షాకింగ్ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది.

ఒవైసీ కాళ్లు మొక్కి బండితో కుమ్మక్కె..

జూబ్లీహిల్స్ లో రేవంత్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ బలం లేదు
నవీన్ యాదవ్ హవానే ఎక్కువ నడిచింది
గెలిచింది రేవంత్ కాదు.. నవీన్ యాదవ్
బీఆర్ఎస్ నేత దానోజు త్రవణి విమర్శలు

హైదరాబాద్,నవంబర్ 15: జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికకు సంబంధించి పలు సర్వేలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ బలం కంటే నవీన్ యాదవ్ ప్రాజెక్టు ఎక్కువనే తేలిందని బీఆర్ఎస్ నేత దానోజు శ్రవణ్ పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ భవనంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ, జూబ్లీహిల్స్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీకే బలం ఉంటే అజ్ఞానాధీనకు తిరిగి టీక్కెట్ ఎందుకు ఇవ్వలేదని ప్రశ్నించారు. గతంలో మజ్లీస్ పార్టీ నుంచి పోటీ చేసే ఓడిపోయిన నవీన్ యాదవ్ కు టీక్కెట్ ఇవ్వడం ద్వారా, మీకు గెలుస్తామనే విశ్వాసం లేదని స్పష్టంపెట్టారని అన్నారు. కంటోన్మెంట్ ఉప ఎన్నికల్లో కూడా బీజేపీకి చెందిన గణేశ్ తీసుకువచ్చి టీక్కెట్ ఇచ్చారని, కానీ గద్దర్ కుమార్తెకు మాత్రం టీక్కెట్ ఇవ్వలేదని విమర్శించారు. సొంత పార్టీలో ఉన్నవారిని విస్మరిస్తూ బీజేపీ, మజ్లీస్ పార్టీల నుంచి వచ్చిన వారికి టీక్కెట్ ఇచ్చారని ఆరోపించారు. జూబ్లీహిల్స్ లో రేవంత్ రెడ్డి భావలేదని, నవీన్ యాదవ్ గెలిచారని ఆయన అన్నారు. తాను అమలు చేసిన పథకాల వల్లే గెలిచానని రేవంత్ రెడ్డి భావిస్తే అది పొరపాటు అని అన్నారు. బీఆర్ఎస్ వద్దే అధికారంలో ఉందని, గెలుపోటములు సహజమని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీష్ రావులపై రేవంత్ రెడ్డి వ్యక్తిగతంగా దాడి చేశారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మీడియాను కూడా బెదిరింపులకు గురిచేశారని ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి కొడంగల్ లో ఓడిపోయారని, ఆయన గతంలో ఎంపీగా గెలిచిన మల్కాజ్ గిరిలో ఎందరు కార్పొరేటర్లను గెలిపించారని ప్రశ్నించారు. ఈ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో అనధిష్టిత ఒవైసీ కాళ్లు మొక్కి బండి సంచయితో కుమ్మక్కె మజ్లీస్ ఓట్లతో పాటు బీజేపీ ఓట్లను బదిలీ చేసుకోవడం ద్వారా గెలిచారని ఆయన విమర్శించారు.



సీఎం రేవంత్ రెడ్డితో వన్ గ్రూప్ ఆసియా సీఈవో భేటీ

తెలంగాణలో పరిశ్రమ ఏర్పాటుకు వన్ గ్రూప్ ఆసక్తి

హైదరాబాద్, నవంబర్ 15: తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో వన్ గ్రూప్ ఆసియా సీఈవో సమావేశమయ్యారు. ప్రస్తుతం రేవంత్ రెడ్డి ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉండగా, దేశ రాజధానిలో ముఖ్యమంత్రితో సీఈవో భేటీ అయ్యారు. తెలంగాణలో పరిశ్రమ ఏర్పాటు చేయడానికి వన్ గ్రూప్ ఆసక్తి కనబరిచింది. ఈమేలు, బ్యాంబీ స్పెర్డే యూనిట్లను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు వన్ గ్రూప్ సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు. డిసెంబరు 8, 9 తేదీల్లో జరిగే తెలంగాణ రైజింగ్ సమ్మిట్ కు హాజరుకావాలని ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వారిని ఆహ్వానించారు. ఇదిలా ఉండగా, అంతకుముందు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమార్క, టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్, రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మినాక్షి నలరాజన్, జూబ్లీహిల్స్ ఎమ్మెల్యే నవీన్ యాదవ్ తో పాటు పలువురు నేతలు శనివారం ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీని కలిశారు.

19న పీఎం కిసాన్ నిధుల విడుదల

11కోట్ల రైతు కుటుంబాలకు లబ్ధి • కేంద్ర మంత్రి చౌహాన్ వెల్లడి

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 15: దేశవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి (పీఎం-కిసాన్) పథకం కింద 21వ విడత నిధులను ఈ నెల 19న విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఈ నిధులను రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి నేరుగా బదిలీ చేస్తారని కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. అన్నదాతలకు పెట్టుబడి సాయం అందించే లక్ష్యంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం 2019 ఫిబ్రవరి 24న పీఎం-కిసాన్ పథకాన్ని ప్రారంభించింది. ఈ పథకం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి రైతు కుటుంబానికి ఏటా మూడు విడతల్లో రూ.6,000 ఆర్థిక సాయం అందుతోంది. ఇప్పటివరకు 20 విడతల్లో దేశవ్యాప్తంగా 11 కోట్లకు పైగా రైతు కుటుంబాలకు రూ.3,70 లక్షల కోట్లకు పైగా నిధులను పంపిణీ చేసినట్లు కేంద్రం వెల్లడించింది. ఈ పథకం ప్రయోజనాలు పొందాలంటే రైతుల భూమి వివరాలు తప్పనిసరిగా పీఎం-కిసాన్ పోర్టల్ లో నమోదై ఉండాలి. అలాగే, బ్యాంకు ఖాతా ఆధారిత అనుసంధానం కూడా తప్పనిసరి. ఈ నిబంధనలు పాటించిన రైతులకే 21వ విడత నిధులు వారి ఖాతాల్లో జమ అవుతాయి.

ఐక్యరాజ్యసమితిలో సంస్కరణలు చేయాలి



మరింత పారదర్శకంగా పని చేయాలి
భారత రాయబారి పర్యవేక్షణ హరిశ్
ఆఫ్రికా ఖండానికి శాశ్వత సభ్యత్వం కల్పించాలి
15 దేశాలకే శాశ్వత సభ్యత్వం ఎందుకు?

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 15: ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలిలో సంస్కరణలు చేయాలని భారత్ మరోసారి డిమాండ్ చేసింది. భద్రతా మండలి అనుబంధ విభాగాలు, కమిటీలకు దేశాలను ఎంపిక చేసే ప్రక్రియలో మరింత పారదర్శకత అవసరమని పేర్కొంది. భద్రతా మండలి ఉగ్రవాద వ్యతిరేక కమిటీ వైస్ చైర్ హౌడాతో పాటు భారత్ పై ఆంక్షల కమిటీకి చైర్ హౌడాతో పాటు సాఫ్ట్ వేర్ ఉండటాన్ని ఉద్దేశించి ఐరాసలోని భారత రాయబారి పర్యవేక్షణ హరిశ్ పరోక్షంగా ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘ఐరాస భద్రతామండలి పని విధానాల’పై న్యూయార్క్ లోని ఐరాస ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన బహిరంగ చర్చలో ఆయన ప్రసంగించారు. అనుబంధ విభాగాలు, కమిటీల్లోని కీలక హోదాలకు దేశాలను ఎంపిక చేసే అవకాశాన్ని స్వప్రయోజనాలు, సంకుచిత భావనల కోసం పాకులాడే భద్రతా మండలి సభ్యదేశాలకు ఇవ్వాలని అన్నారు. స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు కలిగిన దేశాలకు ఐరాస భద్రతా మండలిలో చోటు లేకుండా చేస్తేనే, దాని అసలు లక్ష్యాలు నెరవేరుతాయని పర్యవేక్షణ హరిశ్ అన్నారు. భద్రతా మండలి అనుబంధ విభాగాలు, కమిటీల్లో ఉండే దేశాల భుజస్సంధులపై కీలకమైన బాధ్యతలు ఉంటాయన్నారు. ప్రపంచ శాంతి భద్రతల నిర్వహణ అనే పెద్ద బాధ్యత భద్రతామండలి భుజాలపై ఉన్నప్పటికీ, అందులో 15 దేశాలకే శాశ్వత సభ్యత్వం ఉండటంపై పర్యవేక్షణ హరిశ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. భద్రతామండలి శాశ్వత సభ్యదేశాల సంఖ్యను మరింత పెంచితే, దాని పనితీరు మరింత ప్రభావవంతంగా, జవాబుదారీగా, పారదర్శకంగా ఉంటుందన్నారు. భద్రతామండలి ఆధ్వర్యంలోని ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ దళాలకు పెద్దసంఖ్యలో బలగాలను భారత్ సమకూరుస్తోందని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ దళాల నిర్వహణపై అదనపు భారాన్ని మోపేలా ఉండే ‘క్రిస్పన్ ట్రీ మ్యాన్ డేట్’కు బదులుగా సాదాసీదాగా ఉండే ‘వెనీలా మ్యాన్ డేట్’కు మారిపోవడం మంచిదన్నారు. ఐరాస శాంతి పరిరక్షణ దళాలకు బలగాలను అందించే స్థాయిని బట్టి దేశాలకు ఇన్ పుట్ నిధుల కేటాయింపును పెంచాలని ఆయన కోరారు. ‘ఐరాస భద్రతా మండలి నిర్మాణ స్వరూపానికి కాలం చెల్లింది. ప్రస్తుత భౌగోళికపరమైన వాస్తవికతలు, అంతగా ప్రాతినిధ్యం దక్కని ప్రాంతాలకు, ఖండాలకు మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం ఇవ్వాలి. ఆఫ్రికా ఖండానికి ఆ అవకాశమిస్తే భారత్ తప్పకుండా సహకరిస్తుంది. చాలా ప్రపంచ దేశాలు కూడా ఇదే కోరుకుంటున్నాయి. యూఎన్ ప్రపంచాన్ని కలుపుకుపోయే, సమర్థమైన భద్రతా మండలిని ప్రపంచం కోరుకుంటోంది. ఇప్పటిదాకా భద్రతామండలిలో ఆఫ్రికాకు చాలా అన్యాయం జరిగింది. ఆ ఖండానికి సముచిత స్థానం దక్కలేదు. మండలిలోని 10 తాత్కాలిక సభ్యదేశాల్లో మూడు దేశాలు ఆఫ్రికా ఖండం నుంచే ఉంటున్నాయి. దీనివల్ల ఆఫ్రికాకు ఎలాంటి ప్రయోజనం దక్కదు. ఈ ఖండానికి భద్రతామండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం లభిస్తేనే అసలైన న్యాయం జరిగినట్లుగా భావిస్తాం’ అని పర్యవేక్షణ హరిశ్ పేర్కొన్నారు. ‘భద్రతా మండలి పరిశీలనకు వచ్చే అంతర్జాతీయ అంశాలపై నిర్ణీత గడువుల్లోగా సమీక్షలు పూర్తయ్యేలా చూడాలి. భద్రతా మండలి అనుబంధ విభాగాల పనితీరులోనూ పారదర్శకతను పెంచాలి. ఐరాసలోని ఇతర విభాగాలతో పాటు ఐరాస సర్వసభ్య సమావేశంతో ‘మండలి’ సమన్వయం పెరగాలి. కొన్ని అంశాలను చర్చ కోసం లిస్టింగ్ చేయమని భద్రతామండలిని పలు దేశాలు కోరుతుంటాయి. కానీ ఆ విన్నపాలు తిరస్కరణకు గురవుతుంటాయి. ఇలా ఎందుకు జరిగిందనే కారణాన్ని తెలుసుకునే అవకాశం మండలి సభ్య దేశాలకు మినహా ఇతర దేశాలకు ఉండకపోవడం సరికాదు. ఐరాస భద్రతా మండలి వార్షిక నివేదికపై ఐరాస సర్వసభ్య సమావేశంలో నామమాత్రపు చర్చ జరిపి వదిలేయకూడదు. ఆ నివేదికను మండలి పనితీరుకు గీటురాయిగా పరిగణించాలి. నివేదికతో ఆ కొణంలోనే విశ్లేషణాత్మకంగా తయారు చేయించాలి’ అని పర్యవేక్షణ హరిశ్ కోరారు.

సాట్లూ నవంబర్ 15: బిహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఎన్డీఎ కూటమి ఘన విజయం సాధించిన తర్వాతి రోజే.. బీజేపీ నంబలన నిర్ణయం తీసుకుంది. పార్టీ వ్యతిరేక కార్యకలాపాలకు పాల్పడిన ముగ్గురు సీనియర్ నేతలను సస్పెండ్ చేయడం అలజడి రేపింది. ఇక సస్పెన్షన్ వేటు పడిన ముగ్గురిలో తీర్పు మాజీ మంత్రి, సీనియర్ నేత ఆరే సింగ్ కూడా ఉండగల గమనార్హం. ఆరేత్ సింగ్తోపాటు.. ఎమ్మెల్యే అశోక్ అగర్వాల్, కలిహోర్ మేయర్ ఉషా అగర్వాల్లపై వేటు పడింది. ఇక బిహార్ బీజేపీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యాలయ ఇంఛార్జ్ అరవింద్ శర్మ ఈ ముగ్గురు నేతలకు షోకాత్ నోటీసులు జారీ చేశారు. పార్టీకి నష్టం కలిగించినందుకు గాను.. వారిని ఎందుకు బహిష్కరించకూడదో వారి రోజుకోట్లాది ఏవరళుల జవాబుని నోటీసుల్లో అనేకాలు జారీ చేశారు. ఆరె సింగ్ అసెంబ్లీలో నుంచి గెలిచిన మాజీ ఎమ్మెల్యే, కేంద్ర మాజీ మంత్రి ఆరేత్ సింగ్.. 2024 లోక్సభ ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలైనప్పటి నుంచి బీజేపీ నాయకత్వంపై, బిహార్ ప్రభుత్వ తీరుపై తీవ్ర విమర్శలు చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇక మరి ముఖ్యంగా బిహార్ బీజేపీలో కీలక నేత, బిహార్ ఉప ముఖ్య మంత్రిగా ఉన్న సామ్రాట్ చౌదరి టార్గెట్గా విమర్శలు గుప్పించారు. ఎన్నికల వ్యూహకర్త, జన సూత్రే పార్టీ అధినేత ప్రకాష్ డిషోర్ చేసిన అవినీతి అనేకం.. అనేకాలకు తోడు.. ఆరేత్ సింగ్ కూడా సామ్రాట్ చౌదరిపై తీవ్ర విమర్శలు చేయడంతో ఈ చర్చలు తీసుకున్నారు. సామ్రాట్ చౌదరి, బిహార్ బీజేపీ చీఫ్ డిలీవ్ కైన్సాల్లలో.. హత్య నిందితులు అంటూ ఆరేత్ సింగ్ అభివర్ణించడం తీవ్ర దుమారానికి కారణం అయింది. ఇలాంటి నాయకులకు ఓటు వేయడం కంటే.. నీళ్లలో మునిగి చావడం మంచిదని బిహార్ ఎన్నికలకు ముందు అయిన చేసిన నేతల నేత ముఖ్యమంత్రి తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారారు. ఈ సందర్భంగా సామ్రాట్ చౌదరి.. చదువుకున్న చదువుపై వచ్చిన అనుమానాలను అయిన నిరూపించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతేకాకుండా.. జేడీయూకు చెందిన గ్యాంగ్స్టర్, రాజకీయ నాయకుడు అనంత సింగ్ను టార్గెట్ చేస్తూ కూడా తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అయితే ఆరేత్ సింగ్ తీవ్ర విమర్శలు చేసిన.. సామ్రాట్ చౌదరి, ఆరేత్ సింగ్ కూడా తమ నియోజకవర్గాల్లో ఈ ఎన్నికల్లో విజయం సాధించారు. బిహార్ కేంద్రకు చెందిన టెర్రిడ్రిట్ బడిపాన్ అధికారి అయిన ఆరేత్ సింగ్.. మన్మోహన్ సింగ్ నేతృత్వంలోని యూపీఎ ప్రభుత్వంలో కేంద్ర హోం శాఖ కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2013లో బీజేపీలో చేరిన ఆరేత్ సింగ్.. 2014, 2019లో ఆరె సింగ్ నియోజకవర్గం నుంచి రెండుసార్లు ఎంపీగా గెలిచారు. 2014 నవంబర్ మోడి కేబినెట్లో.. కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రిగా పనిచేశారు. ఆ తర్వాత 2024 లోక్సభ ఎన్నికల్లో ఓటమి పాలయ్యారు. బీజేపీ తీసుకున్న ఈ సస్పెన్షన్ నిర్ణయం కేవలం తాత్కాలిక ప్రక్రియ మాత్రమేనని.. త్వరలోనే ఈ ముగ్గురిని పార్టీ నుంచి బహిష్కరించనున్నట్లు బిహార్ రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది.

గర్భిణీలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఈ ఆహారాలను తీసుకోకూడదు.. లేదంటే బిడ్డ ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం..

గర్భం దాల్చిన మహిళలు ఆహారం విషయంలో అనేక జాగ్రత్తలను పాటించాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. వారు తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆ ఆహారం శిశువు ఎదుగుదలకు, పుట్టుక లోపాలు రాకుండా ఉండేందుకు సహాయం చేయాలి. అలాంటి ఆహారాన్నే గర్భిణీలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వారి ఆహారంపై వైద్యులు, పోషకాహార నిపుణులు సలహాలు, సూచనలు ఇస్తుంటారు. అయితే గర్భిణీలు కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకోవడం పూర్తిగా మానేయాలి. లేదంటే శిశువు ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. పుట్టుక లోపాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. గర్భిణీలు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలనుకున్నా డాక్టర్ సలహా పాటిస్తే ఉత్తమం. లేదా పోషకాహార నిపుణులను సైతం సంప్రదించవచ్చు.

రెడీ టు ఈట్ ఫుడ్స్..

గర్భిణీలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ రెడీ టు ఈట్ ఫుడ్స్ను అసలు తినకూడదు. తింటే వారికి పుట్టబోయే పిల్లలకు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. రెడీ టు ఈట్ ఫుడ్ అంటే ప్యాక్లో ఉండే ఆహారాలకు కొద్దిగా నీళ్లు కలిపి లేదా వేడి చేసి లేదా నూనె కలిపి వండేవి అన్నమాట. అలాంటి ఆహారాలను కేవలం కొన్ని నిమిషాల్లోనే వండవచ్చు. అలాంటి ఆహారాలనే తినకూడదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇక గర్భిణీలు చేపలు, రొయ్యలను తినడం మానేయాలి. ఎందుకంటే అవి సీ ఫుడ్ జాబితాకు చెందుతాయి. ఆ ఆహారంలో పాదరసం అధికంగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి ఆహారాలు శిశువు ఎదుగుదలపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. కనుక వాటిని తినకపోవడమే మంచిది.

పచ్చి కోడిగుడ్డు..

గర్భిణీలు ప్రాసెస్ చేయబడిన మాంసాహారాలను కూడా తినకూడదు. అలాంటి ఆహారాలను తప్పనిసరిగా తినాల్సి వస్తే కచ్చితంగా బాగా ఉడికించి తినాలి. కీమా రూపంలో తీసుకుంటే



మేలు జరుగుతుంది. గర్భిణీలు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ కోడిగుడ్డును పచ్చిగా తినకూడదు. అలాంటి గుడ్డులో సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది తల్లికి, శిశువుకు ఇన్ ఫెక్షన్ ను కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక పచ్చి గుడ్డును తినకూడదు. బాగా ఉడకబెట్టిన గుడ్డును తింటే మేలు జరుగుతుంది. ఇవి అనేక పోషకాలను అందిస్తాయి. గర్భం దాల్చిన మహిళలు డీ, కాఫీలను అధికంగా తాగకూడదు. వీటిల్లో ఉండే కెఫీన్ ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తుంది. గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యంపై కెఫీన్ దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. కనుక డీ, కాఫీలను అతిగా సేవించకూడదు.

మొలకలు..

గర్భిణీలు మొలకెత్తిన గింజలను తినవచ్చు. కానీ నేరుగా తినకూడదు. మొలకల్లో సాల్మోనెల్లా బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. కనుక వాటిని శుభ్రంగా కడిగి పెనంపై కాస్త వేయించి తింటే మేలు జరుగుతుంది. మొలకలకు కాస్త నెయ్యి కలిపి తింటే ఇంకా ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. గర్భిణీలు పాలను తాగే విషయంలోనూ జాగ్రత్తలను పాటించాలి. పాలను బాగా మరిగించి తాగాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పాలను తాగితే అందులో చక్కెర కలవకుండా తాగాలి. అవసరం అనుకుంటే డాక్టర్ సూచన మేరకు అందులో కాస్త తేనె కలిపి తాగవచ్చు. ఇక ప్యాకెట్లలో అమ్మే పండ్ల రసాలను సైతం గర్భిణీలు తాగకూడదు. వీటిల్లో ఉండే రసాయనాలు బిడ్డ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. కనుక పండ్ల రసాలను సేవిస్తే ఇంట్లోనే సహజసిద్ధంగా తయారు చేసి తాగాలి. ప్యాకెట్లలో ఉండేవి తాగకూడదు. ఇక గర్భిణీలు మద్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ సేవించకూడదు. ఇది బిడ్డ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుంది. అలాగే కూరగాయలను బాగా కడిగి వండిన తరువాతే తినాలి. జంక్ ఫుడ్స్ ను పూర్తిగా మానేయాలి. ఇలా ఆహారం విషయంలో గర్భిణీలు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పుట్టుక లోపాలు లేకుండా జన్మిస్తారు.

చలికాలంలో చర్మం పగలకుండా సురక్షితంగా, కాంతివంతంగా ఉండాలంటే ఈ ఆహారాలను తినండి..!

చలికాలంలో చాలా మందికి సహజంగానే చర్మం పగలుతుంది. కొందరికి చర్మం పగలడంతోపాటు దురదలు కూడా వస్తుంటాయి. చర్మంపై పొట్టు రాలి అంద విహీనంగా కూడా కనిపిస్తుంది. చర్మం కాంతిహీనంగా మారి దల్లిగా కనిపిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే చలికాలంలో చర్మాన్ని రక్షించుకోవడం కష్టంగా మారుతుంది. అయితే చలికాలంలో చల్ల గాలి వల్ల చర్మంలో ఉండే తేమ బయటకు వెళ్తుంది. దీంతో చర్మం పొడిగా మారుతుంది. ఫలితంగా చర్మం పొట్టు రాలడం, దురదగా ఉండడం వంటివి సంభవిస్తాయి. అయితే చలికాలంలో ఆహారం విషయంలో అనేక మార్పులు చేసుకుంటే దాంతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే ఈ సీజన్లో చర్మానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్..

ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉండే ఆహారాలను తీసుకుంటే చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఇవి శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయి. అందువల్ల చర్మంపై ఉండే ఎరుపుదనం, దురద వంటివి తగ్గిపోతాయి. చర్మ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. చర్మంలో ఉండే తేమ బయటకు వెళ్లకుండా అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో చర్మం పొడిబారకుండా తేమగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా మారి మెరుస్తుంది. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు మనకు ఎక్కువగా చేపలు, వాల్ నట్స్, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, అవకాడో, అలీవ్ ఆయిల్, బాదంపప్పు, బ్రెజిల్ నట్స్, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు వంటి ఆహారాల్లో లభిస్తాయి. వీటిల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతోపాటు విటమిన్ ఇ, జింక్ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుతాయి.

కారగాయలు, పండ్లు..

నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు, కూరగాయలను

తీసుకుంటున్నా కూడా చర్మానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇవి చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందిస్తాయి. చర్మం పొడిబారకుండా చూస్తాయి. కీరదోస, కొత్తిమీర, పుచ్చకాయ, నారింజ పండ్లు వంటి ఆహారాలను తీసుకుంటే మేలు జరుగుతుంది. అలాగే చికెన్ లేదా వెజిటబుల్ సూప్లను తాగవచ్చు. ఇవి కూడా చర్మానికి కావల్సిన తేమను అందించి చర్మాన్ని పగలకుండా చూస్తాయి. అలాగే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను తినడం వల్ల కూడా చర్మానికి సంరక్షణ లభిస్తుంది. వీటి వల్ల చర్మ కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. చర్మ కణాలు మరమ్మత్తులకు గురవుతాయి. దీంతో చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మం ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా క్యాప్సికం, బ్రోకలీ, కీవి, పాలకూర, క్యారెట్లు, చిలగడదుంపలు, గుమ్మడికాయలు, పప్పు దినుసులు, శనగలు వంటి ఆహారాల్లో లభిస్తాయి. కనుక వీటిని తింటే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలు..

ప్రో బయోటిక్ ఆహారాలను ఈ సీజన్ లో రోజూ తీసుకుంటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. ఇవి చర్మ కణాలను రక్షిస్తాయి. చర్మం వాపులకు గురి కాకుండా చూస్తాయి. దీని వల్ల చర్మం పగలకుండా సురక్షితంగా ఉంటుంది. పెరుగు, మజ్జిగ, పాలు వంటివి ఈ కోవకు చెందుతాయి. కనుక ఈ ఆహారాలను ఈ సీజన్లో కచ్చితంగా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇక చలికాలంలో చర్మం సురక్షితంగా ఉండాలంటే మధ్యం అతిగా సేవించకూడదు. అలాగే డీ, కాఫీలను కూడా మరీ అతిగా తాగకూడదు. చక్కెర పానీయాలను తీసుకోవడం మానేయాలి. ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తీసుకోకూడదు. ఈ విధంగా ఆహారం విషయంలో పలు జాగ్రత్తలను పాటిస్తే చలికాలంలో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. చర్మం పగలకుండా ఉంటుంది.



బొప్పాయి పండ్లే కాదు, విత్తనాలను కూడా తినవచ్చని మీకు తెలుసా..? వీటితో ఎన్ని లాభాలు కలుగుతాయంటే..?

బొప్పాయి పండ్లను తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. ఈ పండ్లు మనకు ఏదాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. చాలా మంది ఈ పండ్లను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. అయితే బొప్పాయి పండ్లే కాదు, వాటిల్లో ఉండే విత్తనాలు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. చాలా మంది ఈ పండ్లను తిన్న తరువాత వాటిల్లో ఉండే విత్తనాలు పడేస్తారు. కానీ పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి పండ్లలోని విత్తనాలను కూడా మనం తినవచ్చు. ఇవి ఎన్నో పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ విత్తనాలను తింటే మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. బొప్పాయి పండ్లలోని విత్తనాలు మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. ఈ విత్తనాలను రోజూకు మనం పావు టీస్పూన్ మోతాదులో నేరుగా అలాగే తినవచ్చు. ఇలా తినలేమని అనుకునేవారు ఈ విత్తనాలను ఎండబెట్టి పొడి చేసి తినవచ్చు. ఆ పొడిని మనం రోజూ తినే ఆహారాలపై చల్లి కూడా తినవచ్చు. ఇలా తింటుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి..

బొప్పాయి పండ్లలో మాదిరిగానే వాటి విత్తనాల్లోనూ పఫెన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మనం తినే ఆహారంలో ఉండే ప్రోటీన్లను సరిగ్గా జీర్ణం చేస్తుంది. దీంతో కండరాలకు శక్తి లభిస్తుంది. ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. బిడ్డకు పోతుంది. నీరసం, అలసట తగ్గతాయి. అతిగా భోజనం చేసినప్పుడు కూడా ఈ విత్తనాలను తింటే ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. గ్యాస్ ఏర్పడకుండా ఉంటుంది. అజీర్ణ సమస్య తలెత్తదు. ఈ విత్తనాల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గిస్తుంది. పెద్ద పేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు పంపిస్తుంది.

లెవర్, కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ పారాసైటిక్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ విత్తనాలను తింటుంటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే పురుగులు నశిస్తాయి. పొట్టలో ఉండే అసౌకర్యం తొలగిపోతుంది. పొట్టలో పురుగులు ఉన్నవారు ఈ విత్తనాలను తింటుంటే ఉపయోగం ఉంటుంది. బొప్పాయి విత్తనాలను తినడం వల్ల కిడ్నీలు, లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఆయా భాగాల్లోని వ్యర్థాలు సులభంగా బయటకు వెళ్లిపోయి అవి శుభ్రంగా మారుతాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు డీటాక్సిఫయింగ్ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటాయి. కనుక కిడ్నీలు, లివర్ శుభ్రంగా మారుతాయి. కిడ్నీలపై పడే ఆక్సికరణ ఒత్తిడి ప్రభావం తగ్గుతుంది. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో పాలిఫినాల్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగిస్తాయి. శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించవచ్చు.

ఎలా తినాలి..?

బొప్పాయి విత్తనాలు ఘాటైన, చేద్రెన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ఆవాల రుచిలా అనిపిస్తాయి. అయితే ఈ విత్తనాలను తినడం ప్రారంభిస్తే వీటిని ముందుగా తక్కువ మోతాదులో తినాలి. తరువాత మోతాదును పెంచవచ్చు. ముందుగా 3 లేదా 5 విత్తనాలను లేదా పావు టీస్పూన్ విత్తనాలను నేరుగా తినవచ్చు. నేరుగా తినలేకపోతే ఈ విత్తనాలను ఎండబెట్టి పొడి చేసి ఆ పొడిని అరటిస్పూన్ మోతాదులో తినవచ్చు. దీన్ని మీరు తీసుకునే స్నాక్స్, పెరుగు, తేనెతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ విత్తనాల పొడి ఘాటుగా ఉంటుంది కనుక కారం, మిరియాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా దీన్ని ఉపయోగించవచ్చు. సలాడ్స్, సూప్లు, వేపుళ్లు వంటి వాటిపై ఈ విత్తనాల పొడిని చల్లి తింటే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. బొప్పాయి విత్తనాలను గర్భిణీలు, పాలిస్తే తల్లులు తినకూడదు. రక్తాన్ని పలుచగా చేసే మందులను వాడే వారు కూడా ఈ విత్తనాలను తినకూడదు. ఇలా పలు జాగ్రత్తలను పాటిస్తూ బొప్పాయి విత్తనాలను తింటుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.



రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో కుప్పకూలిన దక్షిణాఫ్రికా

జడేజా స్పిన్ మాయాజాలం

భారత్‌పై 63 పరుగుల స్వల్ప ఆధిక్యం

భారత్ 189 పరుగులకు ఆలాట్

రసవత్తరంగా సాగుతున్న తొలి టెస్టు

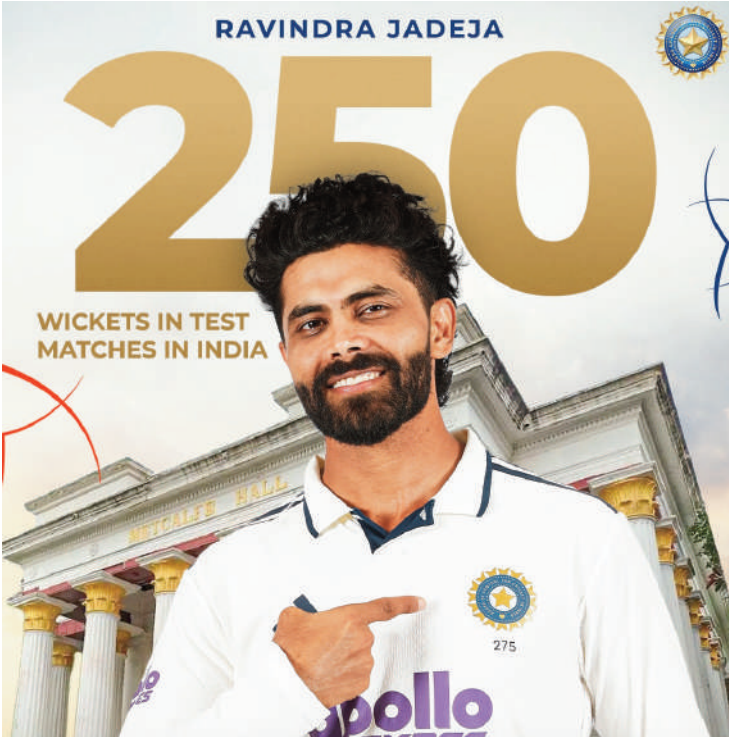
దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు రెండో రోజు ఆటలో టీమిండియా ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా తన స్పిన్‌తో అద్భుతం చేశాడు. పెవిలియన్ ఎండ్ నుంచి సుదులు తిరిగి బంతులు విసిరి సఫారీ బ్యాటింగ్ లైసెన్స్‌ను అతలాకుతలం చేశాడు. జడేజా ధాటికి రెండో రోజు ఆట ముగిసే సమయానికి దక్షిణాఫ్రికా తమ రెండో ఇన్నింగ్స్‌లో 35 ఓవర్లలో 93 పరుగులకే 7 వికెట్లు కోల్పోయింది. కేవలం 63 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉన్న దక్షిణాఫ్రికా ఓటమి అంచన నిలిచింది. ఈ మ్యాచ్ మూడో రోజు ముగిసే అవకాశాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయి. శనివారం ఉదయం తొలి ఇన్నింగ్స్ కొనసాగించిన భారత్ 189 పరుగులకు ఆలాట్ అయింది. దీంతో భారత్‌కు 30 పరుగుల స్వల్ప ఆధిక్యం లభించింది. కేవల్ రాహుల్ (39), వాషింగ్టన్ సుందర్ (29) రాణించారు. దక్షిణాఫ్రికా బౌలర్లలో సైమన్ హార్మర్ 4 వికెట్లు, మార్కో యన్నెన్ 3 వికెట్లతో ఆకట్టుకున్నారు. స్వల్ప ఆధిక్యం మాత్రమే కావడంతో మ్యాచ్ సమంగా ఉందని అంతా భావించారు. దీనికి తోడు మెడ నొప్పితో శుభ్‌మన్ గిల్ రిటైర్డ్ హార్ట్‌గా వెనుదిరగడం భారత్‌కు ఇబ్బందిగా మారింది. కానీ, భారత స్పిన్మర్లు రంగంలోకి దిగాక మ్యాచ్ స్వరూపమే మారిపోయింది. ముఖ్యంగా రవీంద్ర జడేజా తన స్పిన్‌తో దక్షిణాఫ్రికా బ్యాటర్లకు చుక్కలు చూపించాడు. ఈడెన్ గార్డెన్స్ పిచ్ రెండో రోజు స్పిన్మర్లకు స్వర్ణధామంగా మారింది. పిచ్ పై వగుళ్ళ కారణంగా బంతి అనూహ్యంగా బౌన్స్ అవుతూ, షార్ట్ గా బట్టే అవ్వడంతో బ్యాటింగ్ చేయడం కష్టసాధ్యంగా మారింది. ఈ అవకాశాన్ని జడేజా అద్భుతంగా సద్వినియోగం చేసుకున్నాడు. ఇదేనీ మార్కెట్‌ను స్టేబుల్ షాట్ ఆడేలా ప్రేరేపించి, షార్ట్ లెగ్‌లో డ్రువ్ జులెట్ చేతికి చిక్కేలా చేశాడు. ఆ తర్వాత కాసేపటికే వియోన్ ముల్లర్‌ను బోల్తా కొట్టించి స్టాండ్‌స్ కెప్టెన్ రిషభ్ పంత్‌కు క్యాచ్ ఇచ్చేలా చేశాడు. అదే ఓవర్‌లో టోనీ డి జోర్జిని కూడా పెవిలియన్‌కు పంపాడు. (క్రిస్టన్ స్టబ్స్‌ను ఒక అద్భుతమైన బంతితో క్లీన్ బౌల్ చేసి సఫారీల పతనాన్ని శాసించాడు. ఒక ఎండ్‌లో కెప్టెన్ బెండూ బవుమా (29 నాటౌట్) నిలకడగా ఆడుతున్నా మరో ఎండ్‌లో వికెట్లు బటబటా రాలిపోయాయి. క్రెల్ వెర్రెయిన్ భారీ షాట్‌కు ప్రయత్నించి అక్షర పటిల్ బౌలింగ్‌లో



మిడిల్ స్టంప్‌ను పోగొట్టుకున్నాడు. ఆట ముగిసే కొద్ది నిమిషాల ముందు కుల్దీప్ యాదవ్ కూడా తన ఖాతాలో వికెట్ వేసుకున్నాడు. మార్కో యన్నెన్ కొట్టిన బంతిని స్టేబుల్ ఉన్న కేవల్ రాహుల్ రెండు ప్రయత్నాల్లో పట్టుకుని దక్షిణాఫ్రికాను మరింత కష్టాల్లోకి నెట్టాడు. ప్రస్తుతం దక్షిణాఫ్రికా 63 పరుగుల ఆధిక్యంలో ఉంది. ఈ పిచ్‌పై 125 పరుగుల లక్ష్యం కూడా ఛేదించడం కష్టమే. అయితే ఆ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించాలంటే సఫారీలు తమ ప్రస్తుత స్కోరును దాదాపు రెట్టింపు చేయాల్సి ఉంటుంది. చేతిలో కేవలం 3 వికెట్లు మాత్రమే ఉన్నందున అది దాదాపు అసాధ్యంగా కనిపిస్తోంది. దీంతో ఈ ఉత్పరంభరేఖ మ్యాచ్‌లో భారత్ విజయం దాదాపు ఖాయమైనట్లే. మూడో రోజు తొలి సెషన్‌లోనే మ్యాచ్ ఫలితం తేలిపోయే అవకాశాలున్నాయి.

టెస్టులో పంత్ సరికొత్త చరిత్ర..

టీమిండియా వైస్ కెప్టెన్, వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ రిషభ్ పంత్ టెస్ట్ క్రికెట్‌లో సరికొత్త చరిత్ర సృష్టించాడు. భారత మాజీ ద్వ్యపింగ్ ఓపెనర్ వీరేంద్ర సెహ్వాగ్ పేరిట ఉన్న అత్యధిక సిక్సర్ల రికార్డును పంత్ అధిగమించాడు. దక్షిణాఫ్రికాతో కోల్‌కతా వేదికగా జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో కేవల మహారాజ్ బౌలింగ్‌లో లాంగ్-ఆన్ మీదుగా భారీ సిక్సర్ బాదిన పంత్, ఈ ఫార్మాట్‌లో 92వ సిక్సర్‌ను నమోదు చేశాడు. దీంతో 91 సిక్సర్లతో ఉన్న సెహ్వాగ్ రికార్డు బద్దలైంది. ఇదే మ్యాచ్‌లో టీమిండియాకు గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. రెండో రోజు ఆట ప్రారంభమైన కాసేపటికే కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ గాయంతో మైదానాన్ని వీడాడు. కేవలం మూడు బంతులు ఆడిన తర్వాత మెడ నొప్పితో ఇబ్బంది పడటంతో అతడు రిటైర్డ్ హార్ట్‌గా వెనుదిరిగాడు.



రవీంద్ర జడేజా అరుదైన ఘనత..

భారత స్టార్ ఆల్‌రౌండర్ రవీంద్ర జడేజా టెస్ట్ క్రికెట్‌లో ఓ అరుదైన మైలురాయిని అందుకున్నాడు. 4000 పరుగులు, 300 వికెట్లు సాధించిన దిగ్గజాల జాబితాలో చోటు దక్కించుకున్నాడు. దక్షిణాఫ్రికాతో ఈడెన్ గార్డెన్స్‌లో జరుగుతున్న తొలి టెస్టు రెండో రోజు ఆటలో ఈ ఘనతను సాధించాడు. తన ఇన్నింగ్స్‌లో 10వ పరుగు పూర్తి చేసిన జడేజా, టెస్టులో 4000 పరుగుల మార్కును దాటాడు. దీంతో టెస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలో 4000 పరుగులు, 300కు పైగా వికెట్లు తీసిన నాలుగో అటగాడిగా జడేజా నిలిచాడు. ఇంతకు ముందు ఈ జాబితాలో దిగ్గజాలు ఇయోన్ బోథమ్, కపిల్ దేవ్, ధానియల్ వెటోర్ మాత్రమే ఉన్నారు. కేవలం 87 టెస్టుల్లోనే జడేజా ఈ ఘనత సాధించడం విశేషం. అత్యంత వేగంగా ఈ మైలురాయిని అందుకున్న అటగాళ్ళ జాబితాలో ఇయోన్ బోథమ్ (72 టెస్టులు) తర్వాత రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. జడేజా తన టెస్ట్ కెరీర్‌లో ఇప్పటివరకు 6 సెంచురీలు, 27 అర్ధ సెంచురీలతో పాటు 331 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఇదే మ్యాచ్‌లో మరో ఇద్దరు భారత అటగాళ్ళు కూడా కీలక మైలురాళ్ళు అందుకున్నారు. కేవల్ రాహుల్ టెస్టుల్లో 4000 పరుగుల మార్కును దాటి, ఈ ఘనత సాధించిన 18వ భారత బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. మరోవైపు వికెట్ కీపర్ రిషభ్ పంత్ ఓ అద్భుతమైన రికార్డు సృష్టించాడు. టెస్టుల్లో అత్యధిక సిక్సర్లు (91) బాదిన భారత అటగాడిగా వీరేంద్ర సెహ్వాగ్‌ను అధిగమించి అగ్రస్థానానికి చేరాడు.

శుభ్‌మన్ గిల్‌కు గాయం!



సౌతాఫ్రికాతో జరుగుతున్న తొలి టెస్టులో టీమిండియాకు బిగ్ షాక్ తగిలింది. కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ మెడ నొప్పితో మైదానం వీడాడు. వాషింగ్టన్ సుందర్(29) బెటైన వెంటనే నాలుగో స్థానంలో బ్యాటింగ్‌కు దిగిన శుభ్‌మన్ గిల్ మూడు బంతులకే పెవిలియన్ బాట పట్టాడు. తొలి రెండు బంతులను డాట్ చేసిన గిల్.. మూడో బంతిని స్లాగ్ స్ట్రైక్ షాట్‌తో బ్యాక్‌వార్డ్ స్క్వేర్ దిశగా బౌండరీ బాదాడు. అయితే ఈ షాట్ ఆడిన అనంతరం అతను మెడ నొప్పితో బాధపడ్డాడు. ఫిజియోలు వచ్చి మాట్లాడగా.. బ్యాటింగ్ చేయలేనని చెప్పాడు. దాంతో రిటైర్డ్ హార్ట్‌గా మైదానం వీడాడు. అయితే శుభ్‌మన్ గిల్‌కు నిద్రలో మెడ పట్టేసినట్లు తెలుస్తుంది. అయినా జట్టు కోసం అతను బ్యాటింగ్ చేసేందుకు

ప్రయత్నించాడు. కానీ తన వల్ల కాకపోవడంతో రిటైర్డ్ హార్ట్‌గా బరిలోకి దిగాడు. మెడ నొప్పి కాస్త తగ్గిన తర్వాత శుభ్‌మన్ గిల్ మళ్ళీ బ్యాటింగ్‌కు దిగి ఛాన్స్ ఉంది. శుభ్‌మన్ గిల్ వెనుదిరగడంతో రిషభ్ పంత్ బ్యాటింగ్‌కు వచ్చాడు.తనదైన బ్యాటింగ్‌తో దూకుడుగా ఆడిన అతన్ని క్యాచ్‌ని బోవ్ తెలపైన బంతితో కీపర్ క్యాచ్‌గా పెవిలియన్ చేర్చాడు. దాంతో రెండో రోజు ఆట లండ్ బ్రేక్ సమయానికి భారత్ 45 ఓవర్లలో 138 పరుగులు చేసింది. భారత్ ఇంకా 21 పరుగుల వెనుకంజలో ఉంది. (క్రీజులో జడేజా(11 బ్యాటింగ్)తో పాటు డ్రువ్ జులెట్(5 బ్యాటింగ్) ఉన్నారు.

10 ప్రాంచైజీల రిటెన్షన్ లిస్టు విడుదల

బహిష్కర 2026 సీజన్ మిసి వేలం నేపథ్యంలో 10 ప్రాంచైజీలు తమ రిటెన్షన్ జాబితాలను ప్రకటించాయి. ఈ వివరాలను అధికార బ్రాడ్‌కాస్టర్ స్టార్ స్పోర్ట్స్, జియో హాట్‌స్టార్ వేదికగా వెల్లడించారు. పది జట్లు తమకు అవసరమైన అటగాళ్ళను రిటైన్ చేసుకొని భారంగా మారిన ప్లేయర్లను వేలంలోకి పదిలేసాయి.అత్యధికంగా కేకేఆర్ 10 మంది అటగాళ్ళను పదిలేయగా.. అత్యల్పంగా పంజాబ్ కింగ్స్ ఐదుగురు అటగాళ్ళను మాత్రమే రిటీజ్ చేసింది. దాంతో డిసెంబర్ 16న అబుదాబి వేదికగా జరగనున్న వేలంలో కేకేఆర్ అత్యధికంగా రూ.64.3 కోట్ల వర్గ్ మనీతో బరిలోకి దిగనుంది. అత్యధికంగా కేకేఆర్ 10 మంది అటగాళ్ళను పదిలేయగా.. అత్యల్పంగా పంజాబ్ కింగ్స్ ఐదుగురు అటగాళ్ళను మాత్రమే రిటీజ్ చేసింది. దాంతో డిసెంబర్ 16న అబుదాబి వేదికగా జరగనున్న వేలంలో కేకేఆర్ అత్యధికంగా రూ.64.3 కోట్ల వర్గ్ మనీతో బరిలోకి దిగనుంది.

2. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: రాహుల్ త్రిపాఠి, వాన్స్ బేడీ, ఆంధ్రా సుధార్థ్, రచిన్ రవీంద్ర, సామ్ కరణ్, దీపక్ పూడా, విజయ్ శంకర్, షేక్ రషీద్, కమలేష్ నాగర్‌కోటి, ముతీష్ పటేలరాణ.
రిటైన్ లిస్ట్: రుతురాజ్ గైక్వాడ్(కెప్టెన్), ఆయుష్ మాత్రే, డెవాల్త్ బ్రెవిస్, మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ, ఉర్విల్ పటిల్, సంజూ శాంసన్(ట్రేడ్ ఇన్), దేవాన్ కాన్సే, రవీంద్ర జడేజా, శివమ్ దూబే, జేమ్ ఓవర్స్, రామకృష్ణ ఘోష్, నూర్ అహ్మద్, ఖలీల్ అహ్మద్, అన్నల్ కుబోజ్, గుర్జనప్రీత్ సింగ్, నాథన్ ఎల్లిస్, శ్రేయస్ గోపాల్, ముఖేష్ చౌదరి.

3. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్

రిలీజ్ లిస్ట్: అభినవ్ మనోహర్, అధర్వ టైడ్, సచిన్ బేబీ, వియోన్ మల్లర్, మహమ్మద్ షమీ, సిమర్థిత్ సింగ్, రాహుల్ చాహార్, అడమ్ జంపాలను
రిటైన్ లిస్ట్: ట్రావిస్ హెడ్, అభిషేక్ శర్మ, అనికేత్ వర్మ, ఆర్ సమర్, ఇషాన్ కిషన్, హెన్రీ క్లౌసన్, నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, వార్డ్ దూబే, కామిందు మెండ్సన్, హర్షల్ పటిల్, బ్రెన్డన్ కాల్స్, ప్యూట్ కమిన్స్, జయదేవ్ ఉనాద్కర్, ఇషాన్ మలింగా, జీషన్ అన్నారీ.

4. లక్నో సూపర్ జెయింట్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: అర్జున్ జుయల్, దేవిద్ మిల్లర్, యువరాజ్ చౌదరీ, రాజీవర్దన్ హంగార్డేకర్, శార్వత్ రాకూర్(ట్రేడ్ బెట్), ఆకాష్ దీప్, రవి బిట్టోయ్, పమర్ జోసెఫ్
రిటైన్ లిస్ట్: అబ్దుల్ సమద్, ఆయుష్ బదోని, ఎయిడెన్ మార్కెరమ్, మాథ్యూ బ్రిట్టేజ్, హిమత్ సింగ్, రిషభ్ పంత్, నికోలస్ పూరన్, మిచెల్ మార్ష్, షేమాజాజ్ అహ్మద్, అర్షిన్ కులకర్ణి, మహమ్మద్ షమీ(ట్రేడ్ ఇన్), మయాంక్ యాదవ్, ఆవేష్ ఖాన్, ఎమ్ సిద్ధార్థ్, దిగ్గేష్ రత్తి, టిన్స్ యాదవ్, ఆకాష్ సింగ్.

5. ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: ఫాఫ్ దుసేసిన్, జాక్ ఫ్రెజర్ మెక్‌గర్స్, డోనావన్ ఫెర్రెరా(ట్రేడ్ బెట్), సెదిఖుల్లా అటల్, మానవ్ కుమార్, మోహిత శర్మ, దర్శన్ నల్లందే
రిటైన్ లిస్ట్: ట్రిస్టన్ స్టబ్స్, సమీర్ రిజ్జీ, కరుణ్ నాయర్, కేవల్ రాహుల్, అభిషేక్ పోరెల్, అక్షర పటిల్, అమితోష్ శర్మ, విప్రజ్ నిగమ్, మూడవ తివారి, త్రిపుర విజయ, అజయ్ మండల్, కుల్దీప్ యాదవ్, మిచెల్ స్టార్క్, టీ నలరాజన్, ముఖేష్ కుమార్, దుష్కంత్ చమిరా

6. రాయల్ ఛాంజెల్స్ బెంగళూరు
రిలీజ్ లిస్ట్: సృష్టిక చికరా, మయాంక్ అగర్వల్, టీమ్ సిఫ్ఫెర్, వియామ్ లివింగ్ స్టోన్, మనోజ్ భండగ్, లుంగి ఎంగిడి, బైస్సింగ్ ముజర్జానీ, మోహిత రత్తి
రిటైన్ లిస్ట్: రజత్ పటిదార్(కెప్టెన్), విరాట్ కోహ్లీ, దేవదత్ పడిక్లర్, ఫిల్ సాల్ట్, జితేష్ శర్మ, కృనాల్ పాండ్యా, స్వప్నిల్ సింగ్, టీమ్ దేవిద్, రామారెడ్డి షెఫర్డ్, జాకోబ్ బెతెల్, జోష్ వాజెల్ పుర్, యుక్ దయాల్, భువనేశ్వర్ కుమార్, సువాన్ తుషార, రసిక్ సలామ్, అభినందన్ సింగ్, సుయాష్ శర్మ

7. రాజస్థాన్ రాయల్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: కృనాల్ సింగ్ రాథోడ్, నితీష్ రాజా(ట్రేడ్ బెట్), సంజూ శాంసన్(ట్రేడ్ బెట్), వానిందు హసరంగా, మహేష్ తీక్లణ, ఫజలక్ ఫరూఖీ, ఆకాష్ మద్నాల్, అశోక్ శర్మ, కుమార్ కార్తీకేయ్
రిటైన్ లిస్ట్: యశస్వి జైస్వాల్, షిప్రాన్ హెట్‌మెర్, వైభవ్ సూర్యపంశీ, శుభమ్ దూబే, లుహన్ డ్రి ప్రెటోరియస్, డ్రువ్ జులెట్, రియాన్ పరాగ్, రవీంద్ర జడేజా(ట్రేడ్ ఇన్), సామ్ కరణ్(ట్రేడ్ ఇన్), డి ఫెరెరియా(ట్రేడ్ ఇన్), జోఫ్రా అర్చర్, తుషార్ దేవ్‌పాండే, సందీప్ శర్మ, యుధీష్థిర్ శర్మ, క్షేన్ పుషకా, సంద్ర బర్గర్.

9. పంజాబ్ కింగ్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: జోష్ ఇంగ్స్, ఆరోన్ హార్సీ, గ్లేన్ మ్యాక్స్‌వెల్, కుల్దీప్ సీన్, ప్రవీణ్ దూబే
రిటైన్ లిస్ట్: శ్రేయస్ అయ్యర్, నెహల్ పథేరా, ప్రియాన్ష్ అర్మ, శశాంక్ సింగ్, సైలా అవినాష్, హర్షార్థ్ పన్ను, ముషీర్ ఖాన్, ప్రభాసిప్రాన్ సింగ్, విష్ణు విసోద, మార్కస్ స్టోయిసన్, మార్కో జాన్సెన్, అజుత్‌లల్లా ఒమర్‌యా, సర్వాన్ష్ షెర్గే, మిచెల్ ఓవెన్, (ట్రేడ్ ఇన్)



ఆర్వీడీవ్ సింగ్, వైశాఖ్ విజయ్‌కుమార్, యుక్ రాకూర్, గ్లేవియర్ బార్టెల్ట్, లాక్ షెర్గాసన్, యుజ్వింద్ర చాహల్, హర్షిత్ బ్రాల్.

10. ముంబై ఇండియన్స్
రిలీజ్ లిస్ట్: సత్య నారయణ రాజా, రీన్ టూప్, కేవల్ శ్రీజితే, కర్త శర్మ, అర్జున్ బెండూల్కర్(ట్రేడ్ బెట్), బెవాన్ జేకబ్స్, ముజీబ్ షర్ రెహమాన్, లిజాద్ విలియమ్స్, విష్ణుప్రీత్ పుతూర్
రిటైన్ లిస్ట్: హర్షిక్ పాండ్యా, రోహిత్ శర్మ, జస్‌ప్రీత్ బుప్రా, సూర్యకుమార్ యాదవ్, తిలక్ వర్మ, నమన్ ధీర్, ట్రెంట్ బౌల్ట్, ర్యాన్ రికెల్మన్, దీపక్ చాహల్, విల్ జాక్స్, అశ్వని కుమార్, మిచెల్ సాంట్నర్, రాజ్ బవా, రాబిన్ మింజ్, షెర్మన్ రూథర్‌పోర్ట్(ట్రేడ్ ఇన్), శార్వత్ రాకూర్(ట్రేడ్ ఇన్), మయాంక్ మార్గండే(ట్రేడ్ ఇన్)



