

48 లబ్ధిదారులకు రూ.37.21 లక్షల సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ చెక్కుల పంపిణీ.. ఎం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సారధ్యంలోని కూటమి ప్రభుత్వం పేద ప్రజల ఆరోగ్యానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు అన్నారు. తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ఆదివారం సాయంత్రం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా మంజూరైన చెక్కులను ఆయన లబ్ధిదారులకు స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు

అభివృద్ధి, సంక్షేమం రెండింటినీ సమానంగా తీసుకెళ్తూ, పేదల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ పథిలోకి రాని రోగులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా సాయం అందిస్తున్నారు అని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు కందుకూరు నియోజకవర్గంలో 777 మంది లబ్ధిదారులకు రూ.6.30 కోట్లు సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా పంపిణీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. పేదల ఆరోగ్య రక్షణకు ఇంత పెద్ద మొత్తంలో నిధులు మంజూరు చేస్తున్న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి కొణిదెల పవన్ కళ్యాణ్ విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ లకు కందుకూరు ప్రజల తరపున ప్రత్యేక ధన్యవాదాలను తెలిపారు. లబ్ధిదారులు మాట్లాడుతూ మా వంటి పేద కుటుంబాలకు పెద్ద ఆపదలో చేయూతనిస్తున్న ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, అభివృద్ధి ప్రదాత ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు లకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలను తెలియజేశారు. లబ్ధిదారులు వివరములు

వలేటివారిపాలెం మండలం 13 మంది లబ్ధిదారులకు 6.75 లక్షల రూపాయలు. లింగసముద్రం మండలం 15 మంది లబ్ధిదారులకు 8.08 లక్షల రూపాయలు గుడ్లూరు మండలం 8 మంది లబ్ధిదారులు 3.66 లక్ష రూపాయలు ఉలవపాడు మండలం 12 మంది లబ్ధిదారులకు 18.72 లక్షల రూపాయలు మొత్తం 48 మంది లబ్ధిదారులకు 37.21 లక్షల రూపాయలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, లింగసముద్రం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పూరిమెట్ల గురునాథం, గుడ్లూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు జనిగర్ల నాగరాజు పార్టీ నాయకులు చదలవాడ కొండయ్య, గోచిపాతల మోషే, నాదెళ్ల వెంకటరమణయ్య పాల్గొన్నారు.

రూ 8 కోట్లతో కందుకూరులో కొత్తగా అభివృద్ధి పనులు

ఎమ్మెల్యే ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు

క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు, గత ఎన్నికల్లో హామీ ఇచ్చిన ప్రకారమే కందుకూరు నియోజకవర్గం అతిత్వరలో ప్రకాశం జిల్లాలో కలవబోతుందని ఎం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు స్పష్టం చేశారు. స్థానిక టిడిపి కార్యాలయంలో ఆదివారం ఆయన మీడియా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన

మాట్లాడుతూ కందుకూరు నియోజకవర్గ ప్రజలను గత వైపి ప్రభుత్వం నిలుపునా మోసం చేసి, లక్షల మంది అభిప్రాయాలను ఏమాత్రం పట్టించుకోకుండా ప్రకాశం జిల్లా నుంచి విడదీసి నెల్లూరులో కలిపారని గుర్తు చేశారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి చేసిన తప్పులను కూటమి ప్రభుత్వం సరి చేసుకుంటూ వస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నియమించిన సబ్ కమిటీ, ఇక్కడి ప్రజలు కోరుకుంటున్నట్లుగా కందుకూరు నియోజక వర్గాన్ని ప్రకాశం జిల్లాలో కలిపేందుకు నిర్ణయించిందని తెలిపారు. అతి త్వరలోనే ఆ కల నిజం కాబోతుందని చెప్పారు. సముద్ర తీర ప్రాంతంలోని మత్స్యకారగ్రామాల్లో ఇళ్ల స్థలాలకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన సమస్యను డిఆర్సీ సమావేశంలో ప్రస్తావించానని తెలియజేశారు. 1983 ప్రాంతంలో అక్కడి అటవీ భూముల్లో మత్స్యకారులకు కాలనీలు నిర్మించారని అన్నారు. ఇప్పుడు ఆ ఇళ్లన్నీ శిథిలావస్థకు చేరాయన్నారు. అయితే ఆ స్థలాలకు పొజిషన్ సర్టిఫికేట్లు ఇవ్వటంలో రెవెన్యూ శాఖ అభ్యంతరం చెబుతోందని, ఆ సమస్యను కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లడంతో ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారని అన్నారు. అటవీ శాఖకు వేరే చోట భూమిని కేటాయించేలా చూస్తామని హామీ ఇచ్చారన్నారు. నిరంతర అభివృద్ధిలో భాగంగా కందుకూరు పట్టణంలో త్వరలో రూ 8 కోట్ల లతో కొత్త పనులు మొదలు పెట్టబోతున్నట్లు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి ఇచ్చిన హామీలోనిరూ 3 కోట్లు,



నెల్లూరు అర్బన్ డెవలప్మెంట్ అథారిటీ నుంచి మరో 5 కోట్లు రూపాయల నిధులు రాబోతున్నాయని చెప్పారు. అమృత్ 2.0 పథకం ద్వారా పట్టణంలోని శివారు ప్రాంతాలకు మంచినీటి సరఫరా కొరకు రూ 30 కోట్ల రూ. నిధులతో టెండర్లు పిలిచారని ఆయన తెలిపారు. రాక్షావారు రిజర్వాయర్ కింద వరి సాగు కోసం ఈరోజు కుడి ఎడమ కాలువలకు నీటిని విడుదల చేశామని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షుడు దామా మల్లేశ్వరరావు, గుడ్లూరు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు జనిగర్ల నాగరాజు, వలేటివారిపాలెం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు మాదాల లక్ష్మీనరసింహం, లింగసముద్రం మండల పార్టీ అధ్యక్షులు పూరిమెట్ల గురునాథం, పార్టీ నాయకులు చదలవాడ కొండయ్య, గోచిపాతల మోషే నాదెళ్ల వెంకటరమణయ్య

“భారత్ లో ఉగ్రవాదానికి పాకిస్థాన్ ఐఎన్ఎ -1 యూనిట్ మద్దతు?”



రెండు దశాబ్దాల క్రితం జరిగిన ముంబై పేలుళ్ల నుంచి ఇటీవల పహల్గాం దాడి వరకు పాక్ ప్రేరేపిత ఉగ్రవాదం కారణంగా ఎన్నో నిరపరాధులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ దాడుల వెనుక పాకిస్థాన్ ప్రమేయం ఉందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే, ఇంటెలిజెన్స్ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, ఈ కుట్రల వెనుక పాక్ నిఘా సంస్థ ఐఎన్ఎ (%x౫x%)కి చెందిన ఓ అత్యంత రహస్య విభాగం కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. దాదాపు 25 ఏళ్లుగా భారత్ లో సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న ఈ విభాగాన్ని “ఎన్1 యూనిట్” (%౧౫1 ఖఅత్%) అని పిలుస్తారు. జాతీయ మీడియా కథనాల ప్రకారం, భారత్ లో ఉగ్రవాదం వ్యాప్తికి ప్రధాన కేంద్రంగా ఈ యూనిట్ పనిచేస్తోంది. తాజాగా భారత్ ఇంటెలిజెన్స్ సంస్థలు దీని పూర్తిస్థాయి కార్యకలాపాలను గుర్తించాయి. పాక్ ఆర్మీకి చెందిన కల్బల్ స్థాయి అధికారి ఈ యూనిట్ కు నేతృత్వం వహిస్తున్నారు. ఇతడినే “ఎన్1” పేరుతో పిలుస్తారట. అతనితో పాటు “గాజీ-1”, “గాజీ-2” అనే కోడ్ పేర్లతో మరో ఇద్దరు ఉన్నతాధికారులు క్షేత్రస్థాయి ఆపరేషన్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఇన్ఫర్మాబాద్ లో ఈ యూనిట్ ప్రధాన కేంద్రం ఉందని సమాచారం. మాదకద్రవ్యాల వ్యాపారం ద్వారా వచ్చే డబ్బు ఈ యూనిట్ కు ప్రధాన ఆదాయ వనరుగా ఉపయోగపడుతోందని వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఎన్1 యూనిట్ సభ్యులు బాంబులు, ఐకాడీలు తయారు చేయడంలో నిపుణులు. ఆయుధ వినియోగంలో కూడా వీరికి విశేష నైపుణ్యం ఉంది. భారత సరిహద్దు ప్రాంతాలు, ముఖ్య పట్టణాలకు సంబంధించిన విశదమైన మ్యూవ్లు వీరి వద్ద ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాయని సమాచారం. ఎన్1 యూనిట్ ఉనికి గురించి భారత వర్గాలకు చాలాకాలంగా తెలిసినా, దాని కార్యకలాపాల పూర్తి వివరాలు తాజాగా బయటపడ్డాయి. ఈ యూనిట్ సభ్యులు జైష్-ఎ-మహ్మద్, లఫ్జర్-ఎ-తయ్యూబా వంటి ఉగ్ర సంస్థల శిక్షణ శిబిరాల్లో తరచూ పాల్గొంటారని చెబుతున్నారు.

అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు

పాల్పడేవారి అప్రమత్తంగా ఉండాలి..

డీఎస్పీ బాలసుబ్రహ్మణ్యం



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి టి.నాగ బ్రహ్మం కందుకూరు రూరల్, కేసులలో ప్రధానంగా క్రెమ్ , చిన్నారులు, మహిళలు, పోక్స్ , సైబర్ నేరాలు, మోసము, సోషల్ మీడియా, ప్రాపర్టీ కేసులు, దొంగతనాలు, రోడ్డు ప్రమాదాలు , దర్బాపు వెంటనే పూర్తి చేయాలని డీఎస్పీ సిపాచ్ బాలసుబ్రహ్మణ్యం అన్నారు. నెలవారి క్రెమ్ సబ్ డివిజన్ సమీక్ష సమావేశం ఆదివారం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ అన్ని పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో పేకట, కోడి పంద్యాలు , గంజాయి, బెట్టింగ్ ఆడే వారిపై నిఘా పెట్టి, వారిపై కేసులు నమోదు చేసి జైలు కు పంపి వారిపై పేట్లు ఓపెన్ చేయవలసిందిగా ఆదేశించారు. సోషల్ మీడియా కు సంబంధించి, పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని అన్ని సోషల్ మీడియా గ్రూప్స్ పై నిరంతరం నిఘా ఉంచవలసిందిగా స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో కందుకూరు, గుడ్లూరు సిబి టి అన్వర్ ఖాన్, మంగారావు, కందుకూరు టౌన్, కందుకూరు రూరల్, ఉలవపాడు, గుడ్లూరు, లింగసముద్రం, వి వి పాలెం ఎస్ఐ టి శివ నాగరాజు, మహేందర్ నాయక్, వెంకట్రావు, మరిది నాయుడు, హాజరయ్యారు.

విద్యార్థులకు భారతీయతను నేర్పుతున్న

బాలవిహార్ శిక్షణ తరగతులు



ఓంగోలు క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి, నగరం లోని కుర్తాకం శ్రీ సిద్ధేశ్వరీ పీఠ పాలిత శ్రీ గిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం చిన్నయ మిషన్ సంయుక్తంగా శ్రీగిరి గో క్షేత్ర భవనంలో గత మూడు నెలలుగా ప్రతి ఆదివారం నిర్వహిస్తున్న బాల విహార్ శిక్షణ తరగతులు విద్యార్థులకు భారతీయత గురించి నేర్పించడంతోపాటు భావి సాహిత్యవేత్తలుగా సాంస్కృతిక రాయబారులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నాయి. మాతృ భాష తెలుగులో చక్కగా మాట్లాడుతూ కథలను చెబుతూ అంత్యాక్షరి పోటీలో ఉత్సాహంతో పాల్గొంటూ , భగవద్గీత శ్లోకాలను అప్పగిస్తూ బొమ్మల రామాయణం పుస్తకంలోని బొమ్మలకు రంగులు అద్దుతూ మేటి చిత్ర కారులను తలపిస్తూ రేపటి తరం ఆశాజ్యోతులమని వారు నిరూపిస్తున్నారు. 9౯% విద్యార్థులలో నిబిడికృతమై ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికి తీసే విధంగా శ్రీగిరి శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం నిర్వాహకులు.. చిన్నయ మిషన్ ప్రతినిధులు చేస్తున్న కృషిని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఉపాధ్యాయులు అభినందిస్తున్నారు. ఆదివారం శ్రీగిరి దేవస్థానం గో క్షేత్ర భవనంలో జరిగిన శిక్షణ తరగతులను శ్రీగిరి దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి చైర్ పర్సన్ ఆలూరు రూప్సీ రాణి.. ధర్మకర్తల మండలి ప్రతినిధులు .. చిన్నయ మిషన్ ప్రబోధకులు పవిత్ర చైతన్య పర్యవేక్షించారు.

కంభంలో మైనర్లకు ఎస్సై కౌన్సిలింగ్.



క్రెమ్ కౌంటర్ స్కూప్... ప్రకాశం జిల్లా ... కంభం మండలం ఎస్సై బి. నరసింహారావు స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్ లో మైనర్లకు కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించారు. ఎస్సై మాట్లాడుతూ మైనర్లు వాహనాలు నడపరాదని, పిల్లలకు వాహనాలు ఇస్తే తల్లిదండ్రులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. మైనర్లు వాహనాలు నడిపి ప్రమాదాలకు గురికావద్దని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు...

మెగా వైద్య శిబిరం



క్రెమ్ కౌంటర్ ప్రతినిధి కంచర్ల మల్లికార్జున రావు నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి కందుకూరు , ఆంధ్ర కాలనీలో శక్తి చిన్నపిల్లల హాస్టల్ లో ఐఎఎస్ఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో చిన్నారుల కోసం మెగా వైద్య శిబిరం ఆదివారం జరిగి %శీ%ది. శక్తి హాస్టల్ డా!! ఆశోక్ చౌదరి హాస్టల్ సిబ్బంది లకు ఆది ఆంధ్ర కాలనీ గ్రామ పెద్దలు ,,యువత , చిన్నారుల తరపున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలను తెలియజేశారు.

ప్రజా సమస్యలపై ఎమ్మెల్యే భాను ప్రకాష్ దృష్టి పెట్టాలి... మాజీ మంత్రి రోజా



నగరి ఎమ్మెల్యే భాను ప్రకాష్ ప్రజల సమస్యలను పక్కన పెట్టి ఆతర విషయాలపై దృష్టిపెడుతున్నారని మాజీ మంత్రి రోజా ఆదివారం విమర్శించారు. ప్రజల సంక్షేమం కంటే ఇసుక, మట్టి, రోడ్డు కాంట్రాక్టర్ల వద్ద నుంచి వసూళ్లకి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని ఆరోపించారు. గత ప్రభుత్వం ఇంటికి రేషన్ అందించగా, ఇప్పుడు ఆ సౌకర్యం లేక ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని గుర్తు చేశారు. ప్రజల కోసం వనిచేయాల్సిన నాయకుడు, దోపిడీపై శ్రద్ధ పెడితే అభివృద్ధి ఎలా జరుగుతుందని ఆమె ప్రశ్నించారు.

9నినిమా



ఈ పండ్లు ఎక్కడ కనిపించినా వదలకండి..

!మల్బరీలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మల్బరీ తినడం వల్ల సీజన్ లో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైన వాటితో పోరాడటానికి, నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. మల్బరీస్ చిన్నగా కనిపించినప్పటికీ, మీ బరువును తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఎముకల బలానికి ఇనుము, కాల్షియం చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ రెండు పోషకాలు మల్బరీలో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని తినడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడకుండా ఉంటాయి. ఈ చిన్న జ్యూసి పండ్లు మీ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడానికి కూడా సహాయపడతాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. మల్బరీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్ సి లభిస్తాయి. ఈ రెండూ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఈ వేసవి పండ్లు ఎక్కడ కనిపించినా వదలకండి..మల్బరీలో పొటాషియం, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, జింక్ , విటమిన్ సి, ఇ, కె, %దీ1, దీ2, దీ3, దీ%6, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పాలిఫెనాల్ పిగ్మెంట్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, లిపిడ్లు, ప్రోటీన్, డైటరీ ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మల్బరీలు తీసుకోవటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. మల్బరీ పండ్లలో జీర్ణక్రియకు మేలు చేసే డైటరీ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, కడుపు తిమ్మిరి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. మల్బరీలు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడతాయి. మల్బరీ పండ్లలో క్యాన్సర్ కణాలను నిర్మూలించే ఆంథోసైనిన్లు ఉంటాయి. వీటిలో రెస్వెరాట్రాల్ కూడా ఉంటాయి. వీటికి క్యాన్సర్ నిరోధక లక్షణాలు ఉంటాయి. తద్వారా పెద్దపేగు క్యాన్సర్, చర్మ క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్లతో పోరాడటానికి సహాయపడుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గుండె నుంచి ఇతర భాగాలకు రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది. మల్బరీలు రోగనిరోధక వ్యవస్థను అప్రమత్తంగా ఉంచుతాయి. మల్బరీలో ఉండే విటమిన్ సి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. మల్బరీలో విటమిన్ కె, కాల్షియం, ఐరన్ ఎముక కణజాలం, ఎముకలను నిర్మించడానికి తోడ్పడతాయి. ఎముక క్షీణత, బోలు ఎముకల వ్యాధి, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తాయి. ఇటలీకి చెందిన ఎఫ్. డి రిటీస్ ఇన్స్టిట్యూట్ %౬% కాథలిక్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సేక్రేడ్ హార్ట్ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో.. మల్బరీలను తమ రోజువారీ డైట్ ప్లాన్లో 1,300 కేలరీలు తీసుకునే వారు, దాదాపు మూడు నెలల వ్యవధిలో వారి మొత్తం శరీర బరువులో 10% తగ్గించుకుంటారని తెలిపింది.



ఎవరు దూరంగా ఉండాలో తెలుసా?

చలికాలంలో అనేక రకాల కూరగాయలు మార్కెట్లోకి వస్తాయి. వీటిలో చాలా వరకు పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ప్రజలు వాటిని ఎక్కువగా తింటారు. కూరగాయలు తినడం వల్ల మీరు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందుతారు.. అలాగే, మునగకాయను ప్రోటీన్ నిల్వగా పిలుస్తారు. దీని వినియోగం అనేక రకాల వ్యాధులలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కానీ, కొందరికి దీని వినియోగం హానికరం అవుతుంది. ఎలాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు మునగకాయ తినకూడదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి పండు, కూరగాయలకు దాని ప్రయోజనాలతో పాటు ప్రతికూలతలు కూడా ఉన్నాయి. అదేవిధంగా, మునగకాయలో కూడా కొన్ని ప్రతికూలతలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా కొన్ని వ్యాధులలో దీనిని తీసుకోవడం మీకు హానికరం. గర్భిణీ స్త్రీలు: గర్భిణీ స్త్రీలు మునగకాయలు తినకూడదు. నిజానికి, ఇందులో కేలరీలు ఉంటాయి. కాబట్టి, దీనిని అధికంగా తీసుకోవడం హానికరం. అధిక రక్తస్రావం సమస్యలు ఉన్న మహిళలు కూడా దీనిని అధికంగా తినకూడదు. తక్కువ రక్తపోటు: తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు మునగకాయలు తినకుండా ఉండాలి. నిజానికి, దీని వినియోగం అధిక రక్తపోటులో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును త్వరగా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అందువల్ల, తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవారు దీనిని తినకుండా ఉండాలి. గ్యాస్ట్రిక్, అల్సర్లు: గ్యాస్ట్రిక్, అల్సర్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా మునగకాయలు తినకుండా ఉండాలి. తల్లిపాలు ఇవ్వడం: బిడ్డకు జన్మించిన తర్వాత తల్లిలు మునగకాయ వంటకాలు తినకూడదు. తల్లిపాలు ఇస్తున్న ఏ స్త్రీ అయినా ఎక్కి పరిస్థితుల్లోనూ మునగకాయ తినకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉంచుతారా, తప్పిస్తారా..?

కొత్త ఐపీఎల్ సీజన్ కోసం ఉత్సాహం మరింత పెరిగింది. ఎందుకంటే, నిలుపుదల గడువు కొన్ని రోజుల్లోనే సమీపిస్తోంది. కొత్త సీజన్ కోసం వేలానికి ముందు, 10 ప్రాంచైజీలు తమ నిలుపుకున్న విడుదల చేసిన ఆటగాళ్ల జాబితాలను నవంబర్లో విడుదల చేస్తాయి. అయితే, నిలుపుదల ప్రకటించకముందే, కొంతమంది ఆటగాళ్లు తమ మైదానంలో ప్రతిభతో ప్రాంచైజీ యజమానుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. రంజీ ట్రోఫీలో ప్రాణాంతక బౌలింగ్ ప్రదర్శించిన ఢిల్లీ ఫాస్ట్ బౌలర్ సిమర్తీత్ సింగ్ కూడా ఉన్నారు. ఐపీఎల్ 2025లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టులో భాగమైన ఫాస్ట్ బౌలర్ సిమర్తీత్ సింగ్ గత సీజన్లో పేలవంగా ఆడాడు. పెద్దగా అవకాశాలు రాలేదు. కాబట్టి, కావ్య మారన్ జట్టు ఈ సీజన్లో ఈ ఢిల్లీ పేసర్‌ను నిలుపుకుంటుందా లేదా అనేది సిమర్తీత్ మనస్సులో మెదులుతున్న ప్రశ్న. అయితే, ఈ నిర్ణయం తీసుకునే ముందు, సిమర్తీత్ మైదానంలో తన బౌలింగ్తో తన వాదనను బలపరిచాడు. జట్టుకు కూడా సహాయం చేశాడు. సిమర్తీత్కు ఇది రెండో ఫిఫర్.. 2025 రంజీ ట్రోఫీలో తమ న్యాలవ్ మ్యూల్లో ఢిల్లీ ఇన్స్పిర్స్ కేవలం 211 పరుగులకే కుప్పకూలింది. అయితే, జమ్మూ కాశ్మీర్ కూడా కేవలం 46 పరుగులకే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయింది. నాలుగు వికెట్లలో మూడు వికెట్లు తీసిన సిమర్తీత్ సింగ్ జమ్మూ కాశ్మీర్ పేలవమైన ఆరంభానికి కారణమయ్యాడు. అయితే, జమ్మూ కాశ్మీర్ కెప్టెన్ పరాన్ డోగ్రా తన 33వ ఫస్ట్-క్లాస్ సెంచరీని సాధించి జట్టును నిలబెట్టాడు. కానీ, సిమర్తీత్ మరోసారి ఇన్స్పిర్స్ పెద్దగా మారకుండా నిరోధించడానికి పోరాడి, వారిని 310 పరుగులకే ఆటోల్ చేశాడు. 27 ఏళ్ల ఢిల్లీ పేసర్ తన అద్భుతమైన 16.2 ఓవర్ల స్పెల్లో 52 పరుగులు ఇచ్చి 6 వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఫస్ట్-క్లాస్ మ్యూల్లో సిమర్తీత్ ఒక ఇన్స్పిర్స్లో 5 వికెట్లు పైగా పడగొట్టడం ఇది రెండోసారి మాత్రమే. అతని పేరు ఐపీఎల్ రిటెన్షన్ జాబితాలో చేరుతుందా లేదా విడుదల చేస్తారా? తన బౌలింగ్తో సిమర్తీత్ ఢిల్లీ జట్టు పెద్ద అధిక్యంలోకి వెళ్లకుండా అడ్డుకున్నాడు. కానీ, ఇది అతని ఐపీఎల్ నిలుపుదలపై ప్రభావం చూపుతుందా లేదా అనేది ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. గత వేలంలో %౮=౯% ఈ బౌలర్‌ను 1.50 కోట్ల రూపాయలకు కొనుగోలు చేసింది. కానీ, అతను సీజన్ మొత్తంలో నాలుగు మ్యూచ్లు మాత్రమే ఆడి రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. 14 ఎకానమీ రేటుతో పరుగులు ఇచ్చాడు. వచ్చే సీజన్ లో అతనికి %౮=౯% తో అవకాశం వస్తుందో లేదో చూడాలి.



20 జట్లు.. 5 వేదికలు.

వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి-మార్చిలో భారత్, శ్రీలంక సంయుక్త ఆతిథ్యంలో జరగనున్న ఐసీసీ పురుషుల టీ20 ప్రపంచ కప్ 2026 కోసం వేదికలను దాదాపుగా ఖరారు చేశారు. విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం, మెగా టోర్నమెంట్‌లోని కీలక మ్యూచ్‌లకు సంబంధించిన వేదికలపై ఒక స్పష్టత వచ్చింది. ముఖ్య వేదికలు, మ్యూచ్‌లు: ఫైనల్ మ్యూచ్: క్రికెట్ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద స్టేడియం అయిన గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్ నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం ఫైనల్‌కు ఆతిథ్యం ఇవ్వనుంది. టోర్నమెంట్ ఆరంభ మ్యూచ్ (ఓపెనర్) కూడా ఇదే స్టేడియంలో జరిగే అవకాశం ఉంది. సెమీ-ఫైనల్: ముంబైలోని చారిత్రాత్మక వాంఖడే స్టేడియం ఒక సెమీ-ఫైనల్ మ్యూచ్‌కు వేదిక కానుంది. శ్రీలంక జట్టు సెమీ-ఫైనల్‌కు చేరుకుంటే, ఆ మ్యూచ్‌ను కొలంబోలో నిర్వహించే అవకాశం ఉంది. భారత్‌లోని ఇతర వేదికలు: అహ్మదాబాద్, ముంబైతో పాటు ఢిల్లీ, కోల్‌కతా, చెన్నై నగరాలను కూడా భారత్‌లో మ్యూచ్‌ల నిర్వహణకు ఫార్వర్డ్ చేశారు. ఒక్కో వేదికలో కనీసం 6 మ్యూచ్‌లు జరిగే అవకాశం ఉంది. అయితే, తెలుగు రాష్ట్రాలైన హైదరాబాద్ (రాజీవ్ గాంధీ ఇంటర్నేషనల్ స్టేడియం) లేదా విశాఖపట్నం స్టేడియాలకు ఈ జాబితాలో చోటు దక్కకపోవడంపై అభిమానులు నిరాశ వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పాకిస్థాన్ మ్యూచ్‌ల పరిస్థితి: భారత్, పాకిస్థాన్ల మధ్య ఉన్న రాజకీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా, పాకిస్థాన్ జట్టు ఆదే అన్ని మ్యూచ్‌లను శ్రీలంక వేదికల్లోనే నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఒకవేళ పాకిస్థాన్ జట్టు ఫైనల్‌కు చేరుకుంటే, అప్పుడు తుదిపోరు అహ్మదాబాద్‌లో కాకుండా కొలంబో (శ్రీలంక)లో జరగనుంది. టోర్నమెంట్ వివరాలు:జట్లు: ఈసారి ప్రపంచ కప్‌లో గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా మొత్తం 20 జట్లు పాల్గొంటాయి.ఫార్మాట్: ఈ 20 జట్లను ఐదు జట్ల చొప్పున నాలుగు గ్రూపులుగా విభజిస్తారు. ప్రతి గ్రూపులో టాప్-2లో నిలిచిన జట్లు సూపర్-8కి అర్హత సాధిస్తాయి. అనంతరం సెమీస్, ఫైనల్ జరుగుతాయి.ఐసీసీ త్వరలోనే దీనికి సంబంధించిన పూర్తి, అధికారిక షెడ్యూల్‌ను ప్రకటించనుంది.



నటి మీనా ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు

సీనియర్ హీరోయిన్ మీనా గురించి ప్రత్యేక పరిచయం అక్కర్లేదు. తెలుగుతో పాటు తమిళం, కన్నడ, మలయాళంలోనూ సినిమాలు చేసింది అందాల తార. స్టార్ హీరోలతో కలిసి సూపర్ హిట్ సినిమాల్లో నటించింది. తెలుగుతో అయితే మెగాస్టార్ చిరంజీవి, బాలకృష్ణ నాగార్జున, వెంకటేశ్, రజిని వంటి స్టార్ హీరోలతో అనేక బ్లాక్ బస్టర్ హిట్స్ అందుకుంది. దక్షిణాదిలో అత్యధిక డిమాండ్ ఉన్న కథానాయికగా చక్రం తిప్పిన మీనా ఇప్పటికీ సినిమాల్లో నటిస్తోంది. ఓ వైపు సీనియర్ హీరోలకు హీరోయిన్ గా నటిస్తోన్న ఆమె మరోవైపు సహాయక నటిగానూ మెప్పిస్తోంది. కాగా దక్షిణాదిలో స్టార్ హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగిన మీనా హిందీలో ఒకే సినిమాలో నటించింది. పర్లా హై పర్లా అనే ఒకే ఒక మూవీ లో చేసిన ఈ అందాల తార ఆ తర్వాత అవకాశాలు వచ్చినా నో చెప్పింది. ముఖ్యంగా ఓ స్టార్ హీరో అయితే పలుమార్లు తనతో సినిమా చేయమని కోరినా.. చేయలేకపోయిందట. ఒకానొక దశలో ఆయన ఉన్న హోటల్‌కి వెళ్లాలంటే భయపడ్డానని అంటోంది. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూకు హాజరైన ఈ ముద్దుగుమ్మ తాను హిందీ సినిమాలు ఎందుకు చేయలేదో వివరించింది. 'నేను తెలుగుతో పాటు తమిళ్, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో వరుస సినిమాలు చేశాను. అదే సమయంలో హిందీ ఆఫర్స్ కూడా వచ్చాయి. కానీ చేయలేకపోయాను. ఇక్కడే నాకు తినడానికి, నిద్రపోవడానికి కూడా సమయం దొరకలేదు. ఇక బాలీవుడ్ సినిమాలు ఎలా చేస్తా. పైగా అక్కడ టైమ్‌కి షూటింగ్ లు పూర్తి కావని తెలిసింది. హిందీలో ఒక్క సినిమా చేసేలోపు సౌత్‌లో నాలుగు సినిమాలు చేయొచ్చని చెప్పారు. అందుకే నేను బాలీవుడ్‌పై పెద్దగా ఫోకస్ చేయలేదు . అప్పట్లో బాలీవుడ్ హీరో మిథున్ చక్రవర్తి ఊటీలో ఒక హోటల్ ఉండేది. సినిమా షూటింగ్స్ అన్నీ అక్కడే జరిగేవి. నా సినిమా షూటింగ్ కోసం అక్కడి వెళ్లే.. అదే హోటల్‌లో ఉండేదాన్ని. అప్పుడు మిథున్ చక్రవర్తి నా దగ్గరకు వచ్చి మరీ..'నాతో సినిమా ఎప్పుడు చేస్తావ్' అని అడిగేవాడు. నాకు చేయాలనే ఉండేది..కానీ డేట్స్ ఖాళీగా ఉండేవి కాదు. నేను వెళ్లిన ప్రతిసారి ఆయన నా గది దగ్గరకు వచ్చి మరీ అడిగేవాడు. దీంతో నాకు ఏం చెప్పాలో అర్థమయ్యేది కాదు. ఒకానొక దశలో ఆ హీరో హోటల్‌కి వెళ్లాలంటేనే భయపడేదాన్ని. అంత పెద్ద స్టార్ హీరోకి నో చెప్పలేక మనసులోనే బాధపడేదాన్ని. ఎప్పుడైనా ఊటీకి వెళితే.. ఆ హోటల్ వద్దు..వేరే హోటల్‌లో రూమ్ బుక్ చేయమని నిర్మాతలను అడిగేదాన్ని. ఆయనకు నో చెప్పాలంటే ఏదోలా అనిపించేంది' అని అప్పటి సంగతులను గుర్తు తెచ్చుకుంది మీనా.

