

భోగాపురం విమానాశ్రయంలో ప్రయాణాలపై కేంద్రమంత్రి క్లారిటీ

ప్లైట్ డ్రైవ్ జరిగిందని వెల్లడించారు. జీఎంఆర్, మాన్యన్ ఏరోస్పేస్ ఎడ్యుసిటీ ప్రాజెక్ట్ ఈ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో గేమ్ ఛేంజర్ కాబోతున్నాయని వివరించారు. ఏరోస్పేస్ ఎడ్యుసిటీతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బహుళ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పేర్కొన్నారు. భోగాపురం విమానాశ్రయాన్ని జూన్ నాటికి జాతికి అంకితం చేస్తామని రామ్మోహన్ నాయుడు స్పష్టం చేశారు.

కాకాణిపై సోమిరెడ్డి ఫాకింగ్ కామెంట్స్

చేయకుండానే, రూ.కోట్లు తినేశారని ఆరోపణలు చేశారు. జగన్ హయాంలో చేసిన పనులను కాకాణి నిరూపించాలని బహిరంగంగా తాను సవాల్ విసిరితే తన మీద ఆరోపణలు చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. సిగ్గు, శరం లేకుండా మాట్లాడుతారా..?, కాకాణి కంటే సిగ్గులేదని... వారి పత్రికకైనా సిగ్గు ఉండాలి కదా..? అని ఎద్దేవా చేశారు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి. కాకాణి కండిషన్ బెయిల్పై ఉన్నావనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలని హెచ్చరించారు. ప్రతిరోజూ పోలీసు అధికారులను బెదిరిస్తావా..?, టీడీపీ శ్రేణులు ఏర్పాటు చేసిన ఫైక్సీలు చించేస్తారా? అని పైర్ అయ్యారు. పోలీసులంటే కాకాణి అండ్ కోకు భయం లేకుండా పోయిందని మండిపడ్డారు. కాకుటూరులో శివాలయం భూములపై కాకాణి తనపై ఆరోపణలు చేస్తే, వాస్తవాలు నిరూపించానని ప్రస్తావించారు. ఆయన మాత్రం ఈ విషయంలో నవ్వుల పాలయ్యారని విమర్శలు చేశారు. ఇరిగేషన్ శాఖలో రూ.150 కోట్లు తినేశావని ఆరోపించారు సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి. చివరిలో తాము ఆ బిల్లులు ఆపేశామని గుర్తుచేశారు. పనులు చేయకుండానే ఆ నగదు స్వాహా చేశావని... ఒకే పనికి మూడు, నాలుగు శాఖల నుంచి బిల్లులు ఎందుకు పెట్టారని ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. ఏపీ సార్వత్రిక ఎన్నికలకు ఒక్క రోజు ముందు... కాకాణి అల్లుడు ఓ కంపెనీకి సీఈఓ అయిపోయారని ఎద్దేవా చేశారు. ఆ కంపెనీ పేరుతో భూములు కొట్టేశారని ఆరోపించారు. కాకాణి తన గురించి అనవసరంగా మాట్లాడుతున్నావని ధ్వజమెత్తారు. బైరటీన్తో ఎన్నో కోట్లు అవినీతికి తెరదీశావని మండిపడ్డారు. ఆరితేరిన దొంగల మూత వైసీపీలోనే ఉందని ఎమ్మెల్యే సోమిరెడ్డి చంద్రమోహన్ రెడ్డి సెటైర్లు గుప్పించారు.

ఆ వ్యాఖ్యలు అసత్యం

లేకుండా రాయలసీమ లిఫ్ట్ ప్రాజెక్ట్ ను నాటి ప్రభుత్వం చేపట్టిందని ప్రస్తావించింది. రాయలసీమకు రోజుకు మూడు టీఎంసీల నీరు అంటూ భారీ ప్రకటనలతో అనుమతులు లేకుండా జగన్ హయాంలో పనులు చేపట్టారని గుర్తుచేసింది. నాటి సీఎం జగన్ ప్రచారంతో రాయలసీమ లిఫ్ట్ అబలీటీకి సంబంధించి కొద్దులో కేసులు వేసింది తెలంగాణ ప్రభుత్వం. కేంద్ర ప్రభుత్వంతో పాటు ఎన్టీఆర్ సహా పలు స్థాయిలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఫిర్యాదు చేసింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఫిర్యాదులతో విచారించి అనుమతులు లేని కారణంగా పనుల నిలిపివేసిందని ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. 2020లోనే ఈ మేరకు ఎన్టీఆర్, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాలు ఇచ్చిందని ప్రస్తావించింది. 2024లో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాకముందే ఆ ప్రాజెక్ట్ పనులు నిలిపివేసింది కేంద్రం. చంద్రబాబు సెంట్రీకా తెలంగాణ రాజకీయాలు నడుపుతూ లబ్ధి పొందేందుకు ఆ రాష్ట్రంలోని అధికార, విపక్షాలు ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని ఏపీ ప్రభుత్వం విమర్శించింది. ఏపీ నీటి హక్కులు, రాయలసీమ సాగునీటి ప్రయోజనాల విషయంలో ఏ మాత్రం రాజీ ఉండబోదని ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. రాయలసీమ లిఫ్ట్ ప్రారంభించిన విధానం, అనుమతులు, పనుల నిలిపివేతపై ఆధారాలతో సహా వాస్తవాలు బయటపెడతామని ఏపీ ప్రభుత్వం తెల్పిచెప్పింది. ఈ నేపథ్యంలోనే మీడియా సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఇందుకు సంబంధించిన ఆధారాలను ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు విడుదల చేస్తారని ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.

అన్ని హామీలు నెరవేరుస్తాం: నారాయణ

శ్రావణ్ కుమార్ తో కలిసి గ్రామ సభలో పాల్గొన్నారు మంత్రి నారాయణ. రాజధాని గ్రామాల అభివృద్ధిపై గ్రామస్థుల అభిప్రాయాలను తీసుకున్నారు. రాజధాని గ్రామాల్లో కోట్లాది రూపాయలతో తమ ప్రభుత్వం మౌలిక వసతుల పనులు చేపడుతోందని వెల్లడించారు. గ్రామాల్లో ఉన్న ఇతర అవసరాలను కూడా అడిగి తెలుసుకుంటున్నామని అన్నారు. గ్రామస్థులు అడుగుతున్న పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేస్తామని చెప్పుకొచ్చారు. ఒక్కొక్క గ్రామాన్ని ఎలా అభివృద్ధి చేస్తున్నామో మంత్రి నారాయణ వివరిస్తున్నారు.



క్రోసూరు క్రైమ్ కౌంటర్ పోతుగంటి నాగేశ్వరావు బదుగు బలహీన వర్గాల పార్టీ సిపిఐ మునగోటి శ్రీనివాసరావు బదుగు బలహీన వర్గాల భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ అని పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ సిపిఐ కార్యదర్శి మునగోటి శ్రీనివాసరావు అన్నారు క్రోసూరు మండల పరిధిలోని పీసపాడు బీసీ కాలనీలో సిపిఐ శాఖ సమితి ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం సిపిఐ జెండా ఆవిష్కరించారు ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనివాసరావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడుతూ 1925 డిసెంబర్ భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఏర్పడిందని వంద సంవత్సరాల శతాబ్ది వారోత్సవాల్లో భాగంగా దేశవ్యాప్తంగా పండగ వాతావరణం లో వేడుకలు నిర్వహించుకోవడం శుభ పరిణిమన్నార తెలంగాణ సాయుధ భూమికోసం భుక్తి కోసం కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాడిన పార్టీ సిపిఐ అని శ్రీనివాసరావు అన్నారు పోతుగంటి నాగేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గ రై సంఘం అధ్యక్షులు కంచేటి పెద్దబ్బాయి మాట్లాడుతూ ఆనాటి నుండి ఈనాటి వరకు అధికారం ఉన్నా లేకపోయినా ప్రజల పక్షన సిపిఐ జెండా పోరాటం నిర్వహిస్తుందని వారు గుర్తు చేశారు జనవరి 18వ ఖమ్మంలో సిపిఐ 100 సంవత్సరాల శతాబ్ది వేడుకలకు తరలిరావాలని వారు పిలుపునిచ్చారు సిపిఐ నాయకులు ఆకుల శ్రీనివాసరావు పీర్లపాటి శివప్రసాద్ చామంతి పూడి పాండు మహిళా కార్యదర్శి యాదగిరి శకుంతల ఆనందు లక్ష్మ పిప్పమ్మ పోపిరి సత్యనారాయణ క్రోసూరు పట్టణ సిపిఐ కార్యదర్శి యాదగిరి

రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలు నిర్వహించిన పెద్దవడుగురు, ఎస్సై ఆంజనేయులు మరియు ఆర్టిఓ రాజాబాబు.



పెద్దవడుగురు క్రైమ్ కౌంటర్ స్వాస్ జనవరి 4 రిపోర్టర్ సి. రాము : అనంతపురం జిల్లా పెద్దవడుగురు మండలం కాసేపల్లి టోల్ ప్లాజా వద్ద గుంతకల్ ఆర్టీవో. రాజాబాబు, పెద్ద వడుగురు ఎస్సై. ఆంజనేయులు పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఆధ్వర్యంలో జాతీయ రహదారి భద్రత మాసోత్సవాలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్టిఓ రాజాబాబు మాట్లాడుతూ ట్రాఫిక్ నిబంధన పై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు సంభవిస్తున్నాయన్నారు. రోడ్డు ప్రమాదాలపై ప్రజల్లో పూర్తిస్థాయి అవగాహన కల్పించాలనే ముఖ్య ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ ధరించడం ద్వారా



ప్రమాదాలు నివారించవచ్చని తెలిపారు. ఫోర్ వీలర్ వాహనాలు కూడా డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ లేకుండా నడపడం నేరమని, అలాగే మైనర్లు వాహనాలు నడపడం చట్టరిత్యా నేరం అని తెలిపారు. 18 సంవత్సరాలు దాటిన వారంతా చట్టపరంగా మోటార్ లైసెన్స్ తీసుకోవాలన్నారు. డ్రైవింగ్ వ్యక్తిగత అనుభవంగా కాకుండా సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలన్నారు. వాహనాలు కండిషన్లో ఉండకపోవడం, అతివేగం, డ్రైవర్ల నిర్లక్ష్యం, అవగాహన లోపంతో రోడ్డు ప్రమాదాలు ఎక్కువగా సంభవిస్తున్నాయని చెప్పారు. ప్రయాణంలో మొబైల్ వాడకం, మధ్యం సేవించి వాహనాలు అతివేగం నడపడం వల్ల ఎక్కువగా ప్రమాదాలు జరుగుతు న్నాయి అని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో క్రమ శిక్షణ తో వాహనాలు నడపాలని తద్

ఎమ్మెల్యే ప్రవీణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా భారీ ర్యాలీ



క్రైం కౌంటర్ కోటేశ్వరరావు పెద్దకూరపాడు స్వాస్ : పల్నాడు జిల్లా పెదకూరపాడు నియోజకవర్గ తెలుగుదేశం పార్టీ శాసనసభ్యులు భాష్యం ప్రవీణ్ జన్మదినం పురస్కరించుకొని ఆదివారం పెదకూరపాడు మండలంలోని పరస గ్రామం నుండి 75 తాళ్లూరు గ్రామం వరకు భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు . ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలు నాయకులు అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని ఎమ్మెల్యేను పరస

సిపిఐ కార్యాలయంలో మండల కమిటీ

సమావేశం నిర్వహించిన సిపిఐ నాయకులు.!!



పెద్దవడుగురు క్రైమ్ కౌంటర్ స్వాస్ జనవరి 4 రిపోర్టర్ సి. రాము : అనంతపురం జిల్లా పెద్దవడుగురు సీపీఐ కార్యాలయము నందు సీపీఐ మండల కమిటీ సమావేశము సీపీఐ సీనియర్ నాయకులు వై. సూర్యనారాయణరెడ్డి, నారాయణ, సీపీఐ మండలకార్యదర్శి, వి. వెంకట రాముడు యాదవ్ ఆధ్వర్యములో మండల కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ చేనేత కార్మికునికి కూటమి ప్రభుత్వము హామీప్రకారము 36వేలరూపాయల వరకు చేనేత కుటుంబాలను ఆదుకొని 200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్తును అందించాలి మర మగ్గాలు ఎత్తివేయాలి, ఉపాధి బిల్లులు తక్షణమే కూలీలకు అందించాలి, ఉపాధి పని ముట్టు ఇవ్వాలి, ఉపాధిహామీ పేరు మార్చకూడదు, పెద్దవడుగురు మండల కేంద్రంలో పబ్లిక్ లైబ్రరీ కు కట్టించాలని సీపీఐ మండల కమిటీ తరపున డిమాండ్ చేస్తున్నామని అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమములో సీపీఐ మండల సహకార్యదర్శి రంగనాథ్, విజయ్, మండల కార్యదర్శి శశీన్ పీరా, రంగనాయకులు, అల్లావకాష్, సుధాకరగౌడు, ఓంనారాయణ, ముత్యాలరెడ్డి, రామయ్య, నాగేంద్ర, మల్లికార్జునయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నుండి 75 తాళ్లూరు జన్మదిన వేడుకల ప్రాంగణానికి ఈలలతో, కేకలతో తోడుకొని వచ్చారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర సీనియర్ తెదేపా నాయకులు వెన్న సాంబశివరెడ్డి, పల్నాడు జిల్లా తెదేపా అధ్యక్షులు జాన్ సైదా పెదకూరపాడు మండల తెదేపా అధ్యక్షులు ఏటూకూరి బ్రహ్మయ్య, మాజీ అధ్యక్షులు అర్చి మల్ల రమేష్, 75 తాళ్లూరు సాస్ట్రీ చైర్మన్, ఏటూకూరి రత్నకుమార్, వడ్లమూడి అప్పారావు, గల్లా బాబురావు, భాష్యం ఆంజనేయులు, మద్దినేని వెంకట సత్యనారాయణ, బెల్లంకొండ గోపాలరావు, ముంతాజ్, మక్తెససాగర్, మండల టీడీపీ యువ నాయకులు మేదరమెట్ల సౌమిత్ చౌదరి పరస నుండి 75 తాళ్లూరు వరకు ఎమ్మెల్యే బిళ్లనల్లతో హోరెత్తించారు. పరుచూరి నాని అండర్ ప్రసాదు, గల్ల శివ నాగరాజు, కూటమి అభిమానులు భారీ ఎత్తున పాల్గొన్నారు



అడిగొప్పల వాగులో బైక్ తో సహా మృతదేహం లభ్యం

క్రైం కౌంటర్ స్వాస్ దుర్గి పులిమెల మాణిక్యం. పల్నాడు జిల్లా దుర్గి మండలంలో అడిగొప్పల గ్రామం శివారులో కల్వర్లు కింద బైక్ తో సహా మృతదేహం లభ్యం మృతుడు పెదగార్లపాడు గ్రామానికి చెందిన నాగరాజుగా గుర్తింపు. సంఘటన జరిగి దాదాపు మూడు రోజులు క్రితం జరిగినట్లుగా తెలుస్తుంది. గ్రామస్థులు ఇచ్చిన సమాచారం మేరకు పోలీసులు వచ్చి శవాన్ని వెలికి తీస్తున్నారు బైక్ తో సహా వాగులో మునిగిపోయి ఉండడంతో ఎవరు గమనించలేదు అన్నట్లుగా తెలుస్తుంది, మృతుడు నాగరాజు ప్రస్తుతం దుర్గి కందిపప్పు లో పనిచేస్తూ దుర్గి లోనే నివాసం ఉంటున్నాడు. జనవరి ఒకటో తారీకు సాయంత్రం తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్తాను అంటూ దుర్గి నుంచి బయలుదేరిన క్రమంలో అడిగొప్పల గ్రామ శివారులో ఉన్న మలుపును గమనించక ప్రమాదవశాత్తు కల్వర్లు కింద వాగులో పడిపోయి మృతి చెందినట్లుగా తెలుస్తుంది బైక్ తో సహా నీటిలో మునిగిపోవడంతో ఎవరు గమనించని వైనం, ఈరోజు ఉదయం అటుగా వెళు తున్న వాహన దారులు వాగులో తేలుతున్న శవాన్ని చూసి పోలీసులు సమాచారం అందించడంతో ఈ సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది, మృతుడు అధిక వేగం వల్లనే మలుపు తిప్పలేక ఎదురుగా ఉన్న వాగులోకి వెళ్లి నట్లుగా భావిస్తున్నారు. దీనిపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు దుర్గి పోలీసులు తెలిపారు.

కానీనిమా



వాళ్లలాగా చెయ్యమని నన్ను బలవంతం చేసేవారు.

సాత్ ఇండస్ట్రీలో ఓ వెలుగు వెలిగిన హీరోయిన్లలో మీనా ఒకరు. చైల్డ్ ఆర్టిస్టుగా తెరంగేట్రం చేసి ఆ తర్వాత కథానాయికగా మెప్పించింది. మెగాస్టార్ విరంజీవి, వెంకటేశ్, నాగార్జున, బాలకృష్ణ, రజనీకాంత్ వంటి స్టార్ హీరోలతో భాక్ బస్టర్ హిట్స్ చేసింది. దశాబ్దాలపాటు ఇండస్ట్రీని శాసించింది. ఇప్పటికీ సహాయ నటిగా ప్రేక్షకులను అలరిస్తుంది. ఈ క్రమంలోనే ఓ ఇంటర్వ్యూలో మీనా మాట్లాడుతూ తన కెరీర్ గురించి ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. ఒకప్పుడు గ్లామర్ పాత్రలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి, అటువంటి పాత్రలు చేయలేదని బాధపడినట్లు తెలిపారు. అయితే పాత్రల ఎంపిక, నటనకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం తన కెరీర్‌ను మరింత అందంగా మార్చిందని అన్నారు. అలాగే అందరూ హీరోయిన్ల మాదిరిగానే తనను కూడా గ్లామర్ రూల్స్ చేయాలని బలవంతం చేశారని చెప్పుకొచ్చింది. నటి మీనా మాట్లాడుతూ.. ఒకప్పుడు తాను కూడా గ్లామర్ పాత్రలు చేస్తే మరింత గుర్తింపు వస్తుందేమోనని భావించినట్లు తెలిపారు. ఒకప్పుడు గ్లామర్ పాత్రలు చేసే నటీమణులకు లభించే ప్రాధాన్యత, గుర్తింపు చూసి, తాను కూడా అలాంటి పాత్రలు చేయాలనుకున్నానని మీనా తెలిపారు. “నేను కూడా హీరోయిన్లే కదా, వాళ్లకంటే సీనియర్‌ని. నాకెందుకు ఈ గుర్తింపు దొరకడం లేదు?” అని భావించి, అప్పుడు తన తల్లి వద్ద బాధపడిన సందర్భాలను గుర్తుచేసుకున్నారు. కేవలం గ్లామర్ మాత్రమే కాదని, తన పాత్రల ఎంపిక, వైవిధ్యభరితమైన క్యారెక్టర్లు తన కెరీర్‌ను నిలబెట్టాయని ఆమె అన్నారు. ముఖ్యంగా రోజుతో ఒకరికొకరం పోటీపడేవారమని, ఒకరు చేయని సినిమాను మరొకరు చేసేవారమని, “మీనా-రోజా, రోజా-మీనా” అన్నట్లు ఉండేదని ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. గ్లామర్ పాత్రల ఒత్తిడి గురించి అదగగగా, కెరీర్ ప్రారంభంలో పెద్దగా లేకపోయినా, తర్వాత “మీరు కూడా చేయాలి, చేస్తే తప్పు లేదు” అని చాలా మంది ప్రయత్నించారని మీనా అన్నారు. తాను కూడా ప్రయత్నించాలని అనుకొని, ప్రభుదేవా సినిమా కోసం ఒకసారి స్విమ్‌సూట్‌లో నటించానని తెలిపారు. అయితే, ఆ డ్రెస్ వేసుకున్న వెంటనే తాను చాలా అసౌకర్యంగా భావించానని, మేకప్ రూమ్ నుండి బయటకు రావడానికి కూడా ఇబ్బంది పడ్డానని చెప్పారు. “ఈ హీరోయిన్స్ అందరూ ఎలా చేస్తున్నారూ బాబూ” అని నిజంగానే ఆశ్చర్యపోయానని అన్నారు. కమిటీమెంట్ ఇచ్చాను కాబట్టి చేశానని, అది తన కెరీర్‌లో ఒక్కసారి మాత్రమే జరిగిందని మీనా స్పష్టం చేశారు.



కొబ్బరినీరు మంచిదే కానీ.. వీరికి మాత్రం డేంజర్! అస్సలు తాగొద్దు

కొబ్బరినీరు అనేది సహజమైన సూపర్ ఎనర్జీ డ్రింక్‌గా చెబుతారు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారైనా, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారైనా కొబ్బరి నీరు తాగవచ్చని అంటారు. ఇందులో ఎలక్ట్రోలైట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. డి హైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులో కేలరీలు కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కొబ్బరినీరు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంతోపాటు జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇలాంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్న కొబ్బరినీటిని కొందరు మాత్రం తీసుకోకపోవడమే మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాంటి వారు కొబ్బరి నీరు తీసుకుంటే ఇతర సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరి నీటిలో నీటిలో సహజ చక్కెర ఉంటుంది (200 మి.లీ.కి దాదాపు 6-7 గ్రాములు). ఇది ఇతర శీతల పానీయాల కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ.. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను వేగంగా పెంచుతుంది. అందుకే, డాక్టర్ నిర్దేశించిన విధంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

మాత్రపిండాల వ్యాధి బాధితులు మాత్రపిండాల వ్యాధి ఉన్నవారికి కొబ్బరి నీరు ప్రమాదకరమనే చెప్పాలి. ఎందుకంటే.. ఇందులో అధిక స్థాయిలో పొటాషియం ఉంటుంది. మాత్రపిండాలు ఈ పొటాషియాన్ని ఫిల్టర్ చేయలేనప్పుడు.. రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరిగే ‘హైపర్‌కలేమియా’ అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది హృదయ స్పందన రేటులో మార్పులు, కండరాల బలహీనతకు కారణమవుతుంది.

అలెర్జి సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులు కొబ్బరి నీరు లేదా కొబ్బరి సంబంధిత ఉత్పత్తులను తినేటప్పుడు అలెర్జిలు ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు కొబ్బరి నీళ్ళకు దూరంగా ఉండాలి. వీరు కొబ్బరి నీరు తీసుకోవడం వల్ల దురద, చర్మంపై ఎర్రటి మచ్చలు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఎదుర్కోవచ్చు. జలుబు, జ్వరం బాధితులు ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. కొబ్బరి నీళ్ళు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. అందువల్ల, జలుబు, దగ్గు లేదా గొంతు నొప్పి ఉన్నసమయంలో కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల కఫం మెరుగుతుంది. దీంతో వారికి వ్యాధి నయం కావడం అలస్యం అవుతుంది.

బీబీ బాధితులు కొబ్బరి నీళ్ళలోని పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడినప్పటికీ.. బీబీ మందులు వాడేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బీబీ మాత్రలతో పాటు కొబ్బరి నీళ్ళు తాగడం వల్ల శరీరంలో అధిక పొటాషియం స్థాయిలు ఏర్పడతాయి. ఇతర సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. ఎలక్ట్రోలైట్-నిరోధిత ఆహారం పాలించేవారు వైద్యుల సలహాతో గుండె జబ్బులు లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా పొటాషియం, సోడియం స్థాయిలను నియంత్రించుకోవడానికి ఉంచుకునేవారు కూడా కొబ్బరినీరుకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే కొబ్బరి నీరు వారి శరీరంలోని లవణాల సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. వారి ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు ఏర్పడవచ్చు. అందుకే ఇలాంటి మాత్రం కొబ్బరినీరును వైద్యుల సూచించిన మేరకు తీసుకోవడం లేదా? మానేయడం చేస్తే మంచిది.



ఇదేం చేస్తుంటే అనుకునేరు..

కీర దోసకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీనిని తరచుగా సలాడ్‌లో, రైతాలో లేదా జ్యూస్‌లా తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇందులో దాదాపు 95 శాతం నీరు ఉండటం వల్ల ఇది శరీరానికి హైడ్రేషన్ అందిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి కీరదోస అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాకుండా, విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, పొటాషియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఇందులో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే, ఈ పోషక ప్రయోజనాలతో పాటు, కొందరికి కీర దోసకాయ ఆరోగ్య సమస్యలను తీవ్రతరం చేయవచ్చని ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ శ్వేతా పా తెలిపింది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. కీర దోసకాయ తింటే చలవ చేస్తుందని అంటారు. శరీరంలో చల్లదనం వల్ల వచ్చే సమస్యలతో బాధపడేవారు దీనిని అస్సలు తినకూడదు. ముఖ్యంగా ఆస్తమా, జలుబు, దగ్గు, శ్లేష్మం, సైనస్ లేదా ఉబ్బసం లాంటి సమస్యలున్నవారు పూర్తిగా పక్కకు పెట్టాలి. అలాగే కీరదోస ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల వాతాన్ని పెంచుతుంది. ఇప్పటికే కీళ్ల నొప్పులు లేదా శరీరంలో వాపుతో బాధపడేవారు కీరదోసకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. కీర దోసకాయలో ఫైబర్ అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, సెన్సిటివ్ జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారికి ఇది కొన్ని ఇబ్బందులను కలిగించవచ్చు. ఇందులో ఉండే కుక్కిరిసిపోతే అనే సమ్యేళనం వల్ల ఇంటెరుల్ బోల్ సిండ్రోమ్ (Xడి) లాంటి జీర్ణ సమస్యలున్నవారికి గ్యాస్, ఉబ్బరం లేదా అజీర్ణం లాంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. కీర దోసకాయలో అధిక నీటి శాతం ఉండటం వల్ల మాత్ర విసర్జన సమస్యలతో బాధపడేవారు దీనిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే తరచుగా మాత్ర విసర్జన అవసరమై అసౌకర్యానికి గురికావచ్చు. డయాబెటిస్ రోగులకు కీరదోసకాయలు సాధారణంగా సురక్షితమైనవిగా పరిగణిస్తారు. అయితే, కీరదోసకాయ గింజలు ఇన్సులిన్ లేదా గ్లూకోజ్ తగ్గించే మందులు తీసుకునేవారిలో సమస్యలను సృష్టించవచ్చు. పెద్ద మొత్తంలో గింజలు తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా తగ్గి, పణుకు, తలతిరగడం లాంటివి వస్తాయి. నిపుణులు తరచుగా రాత్రి భోజనం తర్వాత కీరదోస తినకూడదని సలహా ఇస్తారు. ఇది జీర్ణం కావడానికి సమయం పడుతుంది.

4 నెలలైనా భారత్‌కు అందని ఆసియా కప్..

సెప్టెంబర్ 28, 2025న జరిగిన ఏషియా కప్ ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో భారత్, పాకిస్థాన్‌ను 5 వికెట్ల తేడాతో ఓడించి ఘనవిజయం సాధించింది. సూర్యకుమార్ యాదవ్ కెప్టెన్సీలో టీమ్ ఇండియా ఈ టోర్నమెంట్‌లో పాకిస్థాన్‌ను వరుసగా మూడుసార్లు ఓడించి చిత్తు చేసింది. అయితే, ఈ విజయం సాధించి మూడు నెలలు గడిచినా టీమ్ ఇండియాకు మాత్రం విన్సింగ్ ట్రోఫీ అందలేదు. సాధారణంగా టోర్నమెంట్ గెలిచిన వెంటనే విజేత జట్టుకు ట్రోఫీని అందజేస్తారు. కానీ మొప్పిన్ నఖ్వీ ఇప్పటివరకు ఆ ట్రోఫీని భారత్‌కు ఇవ్వలేదు. భారత్‌కు ట్రోఫీ ఇవ్వని మొప్పిన్ నఖ్వీ.. ఆసియా కప్ చరిత్రలో ఏ జట్టు గెలిచినా ఆ రోజే అధికారికంగా ట్రోఫీని అందజేయడం ఆనవాయితీ. కానీ పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు అధ్యక్షుడు, ఏసీసీ అధ్యక్షుడు, పాకిస్థాన్ హోం మంత్రిగా ఉన్న మొప్పిన్ నఖ్వీ హయాంలో ఆసియా క్రికెట్ కౌన్సిల్ చరిత్రలో ఇదొక చీకటి అధ్యాయంగా మిగిలిపోయింది. ఆసియాలోనే అత్యంత బలమైన జట్టుగా భారత్ గెలిచినప్పటికీ, నఖ్వీ ట్రోఫీని అందజేయకపోవడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.



ఈ ముగ్గురు ఆటగాళ్లకు అర్హత లేదు.

జనవరి 11 నుంచి న్యూజిలాండ్‌తో ప్రారంభం కానున్న మూడు వన్డే సిరీస్ కోసం సెలెక్టర్లు జనవరి 3న భారత జట్టును ప్రకటించిన సంగతి తెలిసిందే. చిఫ్ సెలెక్టర్ అజిత్ అగార్వర్ ఈ సిరీస్‌కు శుభీమన్ గిల్‌ను కెప్టెన్‌గా నియమించాడు. గిల్ ప్రస్తుతం ప్లీహాము గాయం నుంచి కోలుకుంటున్నాడు. అయితే అతని పేరు పక్కన ‘స్ట్రాల్ గుర్తు ఉంది. అంటే బీసీసీబి మెడికల్ టీమ్ నుంచి అతనికి ఇంకా గ్రీన్ సిగ్నల్ లభించలేదని అర్థం. వైద్య బృందం అనుమతి ఇస్తేనే ఆయన మైదానంలోకి దిగుతాడు. అయితే, ఈ జట్టులో ఎంపికైన ముగ్గురు ఆటగాళ్లపై తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. వారి ప్రదర్శన అంతంత మాత్రంగానే ఉన్నా, కేవలం కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ చొరవతోనే వారికి చోటు దక్కిందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. ఆ ముగ్గురు ఆటగాళ్లు ఎవరో ఓసారి చూద్దాం..

1. రిషబ్ పంత్: లెఫ్ట్ హ్యాండ్ వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ రిషబ్ పంత్‌ను సెలెక్టర్లు వన్డే జట్టులోకి తీసుకున్నారు. అయితే, 2025 సంవత్సరంలో పంత్‌కు ఒక్క వన్డే మ్యాచ్ కూడా ఆడే అవకాశం రాలేదు. ఏడాది పొడవునా అతను బెంచ్‌కే పరిమితమయ్యాడు. ప్రస్తుత విజయ్ హజారే ట్రోఫీ (2025-26)లో కూడా వంత్ పెద్దగా ప్రభావం చూపలేదు. 5 మ్యాచ్‌ల్లో కేవలం రెండు హాఫ్ సెంచురీలతో 188 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. అదే సమయంలో డ్రువ్ జాకెట్ (379 పరుగులు), ఇషాన్ కిషన్ (2 మ్యాచ్‌ల్లో ఒక సెంచురీతో 146 పరుగులు) అద్భుతంగా రాణిస్తున్నా బీసీసీబి వారిని విస్మరించింది.
2. నితీష్ కుమార్ రెడ్డి: యువ అల్ రౌండర్ నితీష్ కుమార్ రెడ్డికి కూడా జట్టులో చోటు దక్కింది. కానీ అతని గత గణాంకాలు ఏమాత్రం ఆకట్టుకునేలా లేవు. ఇప్పటివరకు ఆడిన రెండు వన్డేల్లో నితీష్ కేవలం 27 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. బౌలింగ్‌లో ఒక్క వికెట్ కూడా తీయలేదు. అతని ఎకానమీ రేటు కూడా 7.74 గా ఉంది. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో కూడా 5 మ్యాచ్‌ల్లో ఒకే ఒక్క అర్థ సెంచురీ, 6 వికెట్లు మాత్రమే తీశాడు. అయినప్పటికీ సెలెక్టర్లు అతనికి వన్డే క్యాప్ ఇచ్చేందుకు మొగ్గు చూపారు.
3. ప్రసిద్ధి కృష్ణ: ఫాస్ట్ బౌలర్ ప్రసిద్ధి కృష్ణపై కోచ్ గంభీర్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపినట్లు కనిపిస్తోంది. ప్రసిద్ధి ఇప్పటివరకు 21 వన్డేల్లో 37 వికెట్లు తీశాడు. అతని ఎకానమీ రేటు 6.02 గా ఉంది. విజయ్ హజారే ట్రోఫీలో కర్ణాటక తరపున కేవలం రెండు మ్యాచ్‌లు ఆడి ఒక్క వికెట్ మాత్రమే తీశాడు. మరోవైపు, ఇదే టోర్నమెంట్‌లో 5 మ్యాచ్‌ల్లో 11 వికెట్లు తీసి ఫామ్‌లో ఉన్న మొహమ్మద్ షమీని సెలెక్టర్లు పక్కన పెట్టి ప్రసిద్ధిని ఎంచుకోవడం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తోంది.

న్యూజిలాండ్ వన్డే సిరీస్ కోసం భారత జట్టు: శుభీమన్ గిల్ (కెప్టెన్), రోహిత్ శర్మ, విరాట్ కోహ్లీ, కేఎల్ రాహుల్ (వికెట్ కీపర్), శ్రేయాస్ అయ్యర్ (వైస్ కెప్టెన్), వాషింగ్టన్ సుందర్, రవీంద్ర జడేజా, మొహమ్మద్ సిరాజ్, హర్షిత్ రాణా, ప్రసిద్ధి కృష్ణ, కుల్దీప్ యాదవ్, రిషబ్ పంత్ (వికెట్ కీపర్), నితీష్ కుమార్ రెడ్డి, అర్షద్‌షి సింగ్, యశ్విన్ జైస్వాల్.

