

వరదలతో తెలంగాణకు భారీ నష్టం

వర్షాల కారణంగా చనిపోయిన వారి కుటుంబాలకు రూ. 5 లక్షల పరిహారం, పశువులు చనిపోతే రూ. 50 వేల సాయం, పంట నష్టం జరిగితే ప్రతి ఎకరానికి రూ. 10 వేల సాయం, ఇళ్లు కోల్పోయిన వారికి ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తామని సీఎం ప్రకటించారు.

రూ. 5 వేల కోట్ల నష్టం జరిగిందని ప్రాథమిక అంచనా

సూర్యాపేటలో పంట నష్టం వివరాలపై ఆరా

సూర్యాపేటకు తక్షణ సాయం కేంద్ర 5కోట్లు

సూర్యాపేటలో వరదనష్టంపై సమీక్ష

వరదలపై కేంద్రానికి వివరించామని సీఎం రేపంత్ వెల్లడి



ప్రజలు, ప్రభుత్వ అస్తులకు విపరీతంగా నష్టం

వరద బాధితులకు తమ ప్రభుత్వం అండ

రైతులకు ఎకరానికి రూ.10వేలు చొప్పున పరిహారం

తోణ విపత్తు సాయం కోసం కేంద్రాన్ని అర్థించాం

విపక్ష బిల్ ఆఫ్ బురద రాజకీయాలు చేయడం సరికాదు

కెబీఆర్ ట్వీట్టర్ విమర్శలు సరికాదు

ఖమ్మంలో పర్యటించి పరిస్థితిని సమీక్షించిన సీఎం రేపంత్

ఖమ్మం: వరద బాధితులకు తమ ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని తెలంగాణ సీఎం రేపంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. ఖమ్మంలో వరద ప్రాంతాల్లో పర్యటించిన అనంతరం మంత్రులతో కలిసి ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. సంక్షోభ సమయంలో మంత్రులంతా ప్రజల వద్ద ఉండాలని, పరిస్థితుల్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు. పంట నష్టం వివరాలు సేకరిస్తున్నాం.. నష్టపోయిన రైతులకు ప్రతి ఎకరానికి రూ.10వేలు చొప్పున పరిహారం ఇస్తాం. విపత్తులు వచ్చినప్పుడు సాయం చేసేందుకు రాష్ట్రంలోని 8 ప్రాంతాల్లో విపత్తు బృందాలు ఏర్పాటు చేస్తామని అన్నారు. ఇప్పటి వరకు వరదల వల్ల రాష్ట్రంలో 16 మంది మరణించారు. రూ.5,430 కోట్ల నష్టం జరిగిందని అన్నారు. ఇంతటి విపత్తు గతంలో ఎప్పుడూ జరగలేదని, ఖమ్మం విపరీతంగా నష్టపోయిందని అన్నారు. ప్రజల ఆస్తులతో పాటు, ప్రభుత్వ ఆస్తులను వివరంగా సమీక్షిస్తామని అన్నారు. ఈ విషయం జాతీయ విప్త్తుగా



ప్రకటించాలని అన్నారు. విపత్తు నిధి నుంచి సాయం అందించాలని కేంద్రాన్ని కోరామని అన్నారు. ఇకపోతే విపక్షనాయులు బురద రాజకీయాలు చేయడం సరికాదన్నారు. ప్రజల దగ్గరకు వెళ్లి సహాయక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. వరద బాధితులు సర్దుకుంటున్నారని, వారికి ఆహారం, తాగునీరు, ఔషధాలు అందిస్తున్నాం. ఎక్కడిక్కడ వున్నారావా శిబిరాలు ఏర్పాటు చేశాం. ఈ వరదలను జాతీయ విపత్తుగా పరిగణించి నిధులు కేటాయించాలని కేంద్రాన్ని కోరామని సీఎం తెలిపారు. దెబ్బతిన్న రోడ్లు త్వరగా పునరుద్ధింపేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఇలాంటి సమయంలో రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆలోచించాలి. కష్టాల్లో ఉన్న ప్రజల వద్దకు వెళ్లడం కేసీఆర్ బాధ్యత. ప్రజలకు కష్టం వస్తే ప్రభుత్వం కంటే ముందు ప్రతిపక్ష నేతలే వెళ్తారు. కేబీఆర్ ట్వీట్టర్ ద్వారానే మాట్లాడతారు.



ప్రజలను ఆదుకోవడంలో శ్రద్ధపెట్టండి



నేడు పలు జిల్లాలకు వర్షం హెచ్చరిక అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్లకు సీఎస్ ఆదేశం



తెలుగు రాష్ట్రాలకు వెంకయ్య సాయం విపత్తు తనను కలచివేసిందని వెల్లడి ప్రధాని మోడీకి ఫోన్ చేసి వివరించానని వెల్లడి

ఇక తన వంతు సహకారంగా తన వ్యక్తిగత పెన్షన్ నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి రూ. 5 లక్షలు, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి రూ. 5 లక్షలు సహాయ చర్యల నిమిత్తం పంపించానని వెంకయ్య నాయుడు తెలిపారు.



జరగాల్సిన నష్టం జరిగాక సమీక్షలు చేస్తే ఏం లాభం?

హైదరాబాద్ సీఎం రేపంత్ రెడ్డి నిరక్షులతో చేలాది మంది నిరాశ్రయులయ్యారని భారాన కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్ విమర్శించారు. వరదల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలపై ఆయన స్పందించారు. "రాష్ట్రానికి భారీ వర్ష సూచన ఉందని కేంద్రం ముందే అల్లర్లు చేసింది. అయినా ఎలాంటి ముందుజాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోలేదు. జరగాల్సిన నష్టం జరిగిన తర్వాత సమీక్షలు చేస్తే ఏం లాభం? వరదలాస్తే సాయం చేయకుండా ప్రతిపక్షం ఏం చేస్తుందని ప్రశ్నిస్తాం?" అని కేటీఆర్ విమర్శలు

గుప్పించారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.25లక్షలు ఇవ్వాలి: హరీశ్ రావు వదరలాస్తే సాయం చేకుండా సీఎం తమపై బురద జల్లుతున్నారని భారాన నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు అన్నారు. ఖమ్మం వరద సహాయక చర్యల్లో మంత్రులు విఫలమయ్యారని ఆరోపించారు. వాతావరణశాఖ చెప్పినా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోలేదని మండిపడ్డారు. మృతుల కుటుంబాలకు రూ.25లక్షలు పరిహారం, ఖమ్మంలో నష్టపోయిన కుటుంబాలకు రూ.లక్ష చొప్పున ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.

హసీనాను బంగ్లాకు అప్పగించాల్సిందే మరోమారు లక్కు వెళ్లగక్కిన బంగ్లాదేశ్



భారత్ తో బంగ్లాదేశ్ ధైర్యాక్షిక సంబంధాల విషయంలో హసీనా అప్పగించిన అంశం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని బీఎన్ పీ (బంగ్లాదేశ్ నేషనలిస్ట్ పార్టీ) ఇప్పటికే తల్పిచెప్పింది.

విజయవాడ-హైదరాబాద్ మధ్య రవాణా బండ్ 560కి పైగా బస్సులను రద్దు చేసిన ఆర్టీసీ 86 రైళ్లను రద్దు చేసినట్లు దక్షిణ మధ్య రైల్వే వెల్లడి



స్కిన్ కేర్ తో.. కొరియన్ గ్లాస్ లుక్ సొంతం చేసుకోండి..!

కొరియన్ సినిమాలు, సిరీస్లు అంటే యువతలో మంచి క్రేజ్ ఉంటుంది. ఇక కొరియన్ అమ్మాయిలు అందానికి ఎట్రాక్ట్ అవుతున్నారు. కొరియన్ భామల్లా గ్లాస్ స్కిన్ సీక్రెట్తో మెరిసిపోవాలని కోరుకుంటారు. కొరియన్ల వుడువైన, స్కాట్లెన్ బ్యూటీ పొందడానికి స్కిన్ కేర్ చాలా ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందాన్ని సంరక్షించుకోవడానికి.. కొరియన్ ఎలాంటి స్కిన్ కేర్ పాటిస్తారో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం?

బియ్యం కడిగిన నీళ్లు.. మనం ముఖం శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఫేస్ వాష్లు, రకరకాల నబ్బలు వాడుతుంటాం. కానీ కొరియన్ అమ్మాయిలు మాత్రం రైస్ వాటర్ను ఫేస్ వాష్గా వాడుతుంటారు. రైస్ వాటర్ చర్మాన్ని ఎక్కువకాలం హైడ్రేట్గా ఉంచుతుంది. ఇది న్యాచురల్ క్లెన్సర్లా పనిచేస్తుంది. మీరు రైస్ వాటర్ తయారు చేసుకోవడానికి, ఒక కప్పు నీటిలో ఒక చెంచా బియ్యం వేసి అరగంబు నాననివ్వాలి. ఆ తర్వాతా నీటిని వడకట్టి ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. ఈ నీటిని ఫేస్ వాష్గా ఉపయోగిస్తే.. ముఖం తేమగా, హైడ్రేట్గా ఉంటుంది. గ్రీన్ టీ.. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ, యాంటీ మైక్రోబయల్ లక్షణాలు వున్నవనిగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు వంపడమే కాకుండా చర్మాన్ని డిటాక్స్ చేస్తుంది. గ్లాస్ స్కిన్లో రెండు టీ స్పూన్ల గ్రీన్ టీ పొడి వేసి మరిగించి చల్లారనివ్వాలి. దీన్ని బ్రష్ బస్ కూడా త్రోవో పోసి ఫ్రీజర్లో ఉంచండి. ఈ బస్ కూడా త్వరిత చర్మంపై బాగా మసాజ్ చేస్తే రంగ్రాలు



తెరుచుకుని అందులోని మలినాలు విడుదలవుతాయి. ఇది కళ్లు, ముఖం వాపులు తగ్గి చర్మం కాంతివంతంగా, మెరిసిపోతుంది. ?

తేనె, నిమ్మరసం మాన్య.. నిమ్మరసం, తేనె మాన్య.. చర్మంపై పేరుకున్న మలినాలను, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగిస్తుంది. తేనె చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. నిమ్మరసం టాన్ తొలగించి, స్కిన్ టోన్ బ్రెట్ చేస్తుంది. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె కలపాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసి..

10-15 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మృదువుగా మర్దన చేయండి. ఆ తర్వాత చల్లదీ నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకోండి. వారానికి రెండు సార్లు ఈ ప్యాక్ అప్లై చేస్తే.. మృదువైన, ప్రకాశవంతమైన చర్మం మీ సొంతం అవుతుంది. గ్లోయింగ్ స్కిన్.. కొరియన్ మహిళలు తమ చర్మాన్ని మృదువుగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంచుకోవడానికి పెరుగును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సంరక్షణలో పెరుగు చాలా ముఖ్యమైన భాగం. పావు టేబుల్ స్పూన్ కస్తూరి పసుపులో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పెరుగు కలపండి. తర్వాత మృదువుగా మసాజ్ చేసి చల్లదీ నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇది పొడి చర్మం ఉన్నవారి సహాయపడుతుంది. పెరుగు చర్మాన్ని హైడ్రేట్గా, తేమగా ఉంచుతుంది. బంగాళదుంప.. స్కిన్ కేర్, ఫేస్ కేర్ అని చెప్పినప్పుడు



మన దృష్టి అంతా ముఖంపైనే ఉంటుంది తప్ప కళ్ల గురించి పెద్దగా ఆలోచించనం. బంగాళదుంపను తొక్క తీసి.. సన్న ముక్కలుగా కట్ చేయండి. వీటిని కళ్లపై ఉంచి రెస్ట్ తీసుకోండి. ఇలా చేస్తే.. కళ్లు రిలాక్స్ అవుతాయి, దార్లస్పర్శల్ని దూరం అవుతాయి. నైట్ మాస్క్.. కొరియన్లు.. రాత్రిపూట నిద్రపోయే ముందు ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని.. ఆలోచనా జెల్ను అప్లై చేసుకుంటారు. ఆ మదినటి రోజు చల్లదీ నీళ్లతో ముఖం శుభ్రం చేసుకుంటారు. ఈ స్కిన్ కేర్ చర్మం గాయాలు, నల్ల మచ్చలు, దురదలు, చర్మం సమస్యలను నయం అవుతాయి. కలబంద చర్మానికి పోషణ అందిస్తుంది. షీట్ మాస్క్.. కొరియన్ మహిళల చర్మ సంరక్షణలో షీట్ మాస్క్లుకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ఈ షీట్ మాస్క్లు చర్మం పొడిబారకుండా చేస్తాయి, చర్మాన్ని ఎల్లవేళలా హైడ్రేట్గా ఉంచుతాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఈ షీట్ మాస్క్లు చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి చర్మానికి తేమనందించి, మృదువుగా మారుస్తాయి. ఇంట్లోనే లిప్ బామ్.. ఇలా తయారు చేసుకోండి..!గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం.



వర్షాకాలం వచ్చిందంటే చాలు.. చాలా మంది సైన్స్ ఫుడ్ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ, నిజానికి ఇది మంచిదేనా పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోండి. వర్షాకాలంలో సైన్స్ ఫుడ్స్ ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ఈ సమస్యలు తప్పవు..

సైన్స్ ఫుడ్ ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని చెబుతారు. మన ఇండియా ఫుడ్లో ఉప్పు, పులుపు, కారం ఉండాలనుకుంటాం. ముఖ్యంగా ఘాటైన మసాలా దినుసుల సువాసన వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచిని ఇస్తుంది. నాలుకని అప్లైదపరుస్తుంది. ఇండియాలో చాలా మంది మసాలా, కారాన్ని ఎక్కువగా తింటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి అంత

పరగడపున వెల్లుల్లి తింటే



బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది బ్రె చేస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. అందులో ఒకటి వెల్లుల్లి తినడం. బరువు తగ్గడమనేది చాలా ముఖ్యం. అదే విధంగా బెల్లీ ఫ్యాట్ని తగ్గించడం కూడా కష్టమైన పని. ఎంతో కష్టపడితేనే బెల్లీని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రతి ఒక్కరికీ బరువు తగ్గించే జిర్నీలో ఫుడ్, వర్కౌట్ కీ రోల్ పోషిస్తాయి. 70 శాతం ఆహారంతో, 30 శాతం వర్కౌట్ని బరువు తగ్గించుకోవచ్చు. అలాంటి బరువు తగ్గించే పదార్థాల్లో వెల్లుల్లి కూడా ఒకటి. వెల్లుల్లితో బెనిఫిట్స్.. వెల్లుల్లి తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇది రక్తనాళాల్లో సజావుగా రక్త సరఫరా చేస్తుంది. రక్తపోటుని తగ్గిస్తుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెల్లుల్లిలో విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి, ఫైబర్, కాలియం, మాంగనీస్ వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి, వెల్లుల్లిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు కూడా తగ్గడంతో పాటు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. వెల్లుల్లిలో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకుంటే అధిక బరువు తగ్గుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి విసిగిపోతే.. ఈ టిప్ ఫోలో అవ్వండి. దీని కోసం పరగడపున వెల్లుల్లి తీసుకోవాలి. దీని వల్ల బాడీ ఫ్యాట్ తగ్గుతుంది. మీ శక్తి స్థాయిని పెంచి అదనపు కేలరీలని తగ్గిస్తుంది. జీవక్రియ.. వెల్లుల్లిలోని పోషకాలు జీవక్రియని పెంచుతాయి. దీంతో బరువు తగ్గడం ఈజీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిని ఖాళీ కడుపుతో తీసుకుంటే, అది ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. అతిగా తినకుండా చూస్తుంది. ఈ రెండు బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇలా వెల్లుల్లి తినడం వల్ల అతిగా తినే అలవాటు కూడా దూరమవుతుంది.

ఈ పాలు రోజూ తాగితే..

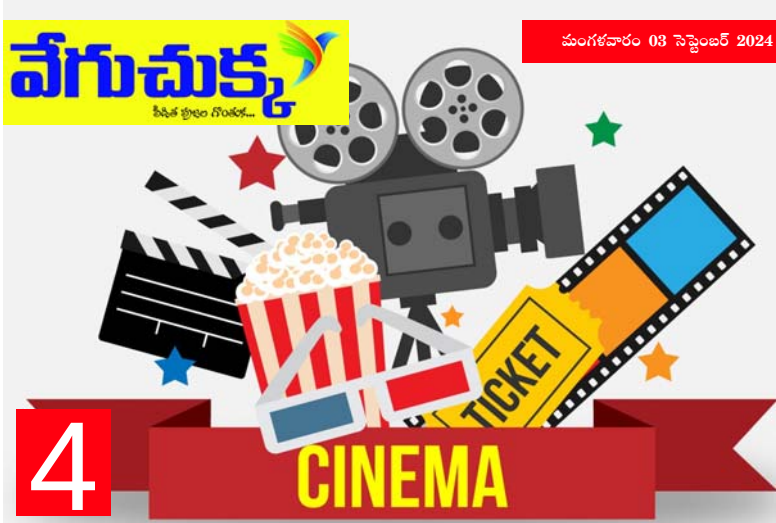


ఈ పాలు రోజూ తాగితే.. బరువు తగ్గడమే కాదు ఎముకలు బలంగా ఉంటాయ్..! ఈ మధ్యకాలంలో మొక్కల ఆధారిత ఆహారం బాగా ప్రాచుర్యం పొందింది. ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉన్నవారు, జంతు ప్రేమికులు.. ఆవు, గేదె పాలు, గుడ్లు వంటి జంతు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉంటున్నారు. ఆవు, గేదె పాలకు బదులుగా.. సోయా పాలు, బాదం మిల్క్, కొబ్బరి పాలు తీసుకుంటున్నారు. వీటిలో ఎక్కువమంది బాదం పాలను ఇష్టపడుతుంటారు. బాదం పోషకాల స్టోర్ హౌస్. దీనిలో కేరలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి, లాక్టోస్ ఫ్రీ. బాదం పాలు రోజూ తాగితే.. ఎలాంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం. కాల్షియం రిచ్.. బాదం పాలలో కాల్షియం మెండుగా ఉంటుంది. ఇది రోజువారీ అవసరాలలో 37% వరకు అందిస్తుంది. ఇది సాధారణ పాల కంటే కూడా ఎక్కువ. బాదంలో విటమిన్ డి కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. విటమిన్ డి కాల్షియం శోషణకు సహాయపడుతుంది. విటమిన్ డి, కాల్షియం ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మెగ్నీషియం మెండుగా.. బాదం పాలలో మెగ్నీషియం కూడా అధికంగా ఉంటుంది. . మెగ్నీషియం కండరాల పనితీరు, రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ, హైపర్టెన్షన్ కంట్రోల్ చేయడానికి, ఎముక, ప్రోటీన్, ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం పాలలో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో ఆరోగ్యకరమైన, అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి. ఇది దీర్ఘకాలంలో బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. బాదం పాలు కాఫీ మరియు టీలకు కూడా గొప్ప ప్రత్యామ్నాయం. బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.. బాదం పాలు బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ను అంతగా పెంచదు. ఈ పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండవు, ఇది రక్తంలో చక్కెర, ఎనర్జీ సైకిల్కు తగ్గిస్తుంది. బాదంలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. షుగర్ పేషెంట్స్, షీసీఎస్ తో బాధపడేవారు బాదం పాలు తాగితే మంచిదని నిపుణులు అంటున్నారు. యాంటీఆక్సిడెంట్ రిచ్.. బాదం పాలలో విటమిన్ ఇ మెండుగా ఉంటుంది, ఇది శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్గా పని చేస్తుంది. ఇది శరీర కణాలు ఫ్రీ రాడికల్స్ కారణంగా దెబ్బతినకుండా రక్షిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెరుగుపరుస్తుంది.



వర్షాకాలంలో స్ట్రెస్ ఫుడ్స్..

మంచిది కాదు. దీని వల్ల నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి. గుండెకి.. గుండె సమస్యలు ఇటీవల కాలంలో చాలా ఎక్కువయ్యాయి. గుండె సమస్యల్ని తగ్గించడానికి మన లైఫ్ స్టైల్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. హైబీమ్, హై కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. ఇలాంటి కారణాలు ప్రమాదకరమైన గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఉప్పుగా ఉండే ఆహారాలు రక్తపోటుపై ఎఫెక్టివ్ ప్రభావాలను చూపుతాయని అనేక అధ్యయనాలు చూపించినప్పటికీ, మరిన్ని అధ్యయనాలు అవసరం. అలాగే సైన్స్ ఫుడ్స్ కొలెస్ట్రాల్ కి మంచివని చెబుతారు. జీవక్రియ.. మీరు తీసుకునే ఆహారాలు జీవక్రియని ఎఫెక్ట్ చేస్తాయి. మీరు తీసుకునే ఫుడ్స్, డ్రింక్స్ శక్తిగా మారుతుంది. మీ మెటబాలిజం ఎంత ఎక్కువైతే అంత ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. మసాలా ఫుడ్స్ జీవక్రియని పెంచుతాయి. బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. అదే విధంగా, ఇది రోజంతా కేలరీలను తినడాన్ని తగ్గిస్తుంది. పేగు ఆరోగ్యం.. అయితే, ఉప్పు, సైన్స్ ఫుడ్స్ గట్ హెల్త్ కి మంచివని చెబుతారు. నిజానికి, కాలేయంలో చాలా బ్యాక్టీరియా, సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఇమ్యూనిటీని, జీర్ణక్రియని బ్యాలెన్స్ చేయొచ్చు. సైన్స్ ఫుడ్స్ గట్లోని చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గించి మంచి బ్యాక్టీరియాని పెంచుతాయి. నొప్పి నివారణ.. అవును, సైన్స్ ఫుడ్స్ నొప్పి నివారణగా పనిచేస్తాయి. అధ్యయనాల ప్రకారం, సైన్స్ ఫుడ్స్ ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, డయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో నొప్పిని తగ్గించేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. సైన్స్ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం ఇష్టమే అయినప్పటికీ, దీని వల్ల ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి. ఇన్ఫ్లేమేటరీ (పేగు వ్యాధి ఉన్న వారు సైన్స్ ఫుడ్స్ తింటే సమస్యలాస్తాయి. దీని వల్ల గుండెల్లో మంట, అతిసారం, వికారం, కడుపునొప్పి సహా కొన్ని ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.



పవన్ కళ్యాణ్ కు శుభాకాంక్షల వెల్లువ

నటుడు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయనకు సినీ, రాజకీయ ప్రముఖులు సోషల్ మీడియా వేదికగా శుభాకాంక్షలు చెప్పారు. ఇందులో భాగంగా నటుడు అల్లు అర్జున్ తాజాగా విపెన్ తెలుపుతూ ఎక్స్ లో పోస్ట్ పెట్టారు. 'హ్యాపీ బర్డ్ డే పవర్ స్టార్, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ గారు అని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం ఇది సినీప్రియుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. ప్రజల కోసం నిరంతరం శ్రమించే జన హృదయ నేత, ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, మన పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ కు జన్మదిన శుభాకంక్షలని దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు తెలిపారు. గౌరవనీయులైన ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం, జనసేన వ్యవస్థాపకులు పవన్ కళ్యాణ్ కు హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమంపై మీకున్న అంకితభావం, పట్టుదల అభినందనీయం. మీరు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ప్రార్థిస్తున్నట్లు కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి అన్నారు. గొప్ప స్నేహశీలిగా, మానవతావాదిగా ప్రజాసేవలో నిమగ్నమైన డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కు హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. సినీ నటుడిగా కోట్లాది మంది అభిమానుల గుండెల్లో నిలిచిన మీ ప్రస్థానం ఒక అధ్యాయం. రాజకీయ ప్రయాణంలో మీ సహనం, పోరాటం ఎందరికో స్ఫూర్తిదాయకం. కూటమి ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో మీరు వేసిన ఆడుగులు చరిత్రాత్మకం. ప్రజా నాయకుడిగా మీరు మరెన్నో పుట్టిన రోజులు చేసుకోవాలని, మరెన్నో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లు కేంద్రమంత్రి చంద్రశేఖర్ పెమ్మసాని అన్నారు. 'సంకల్పమే బలం, జనహితమే ధ్యేయంగా.. జన సంక్షేమం కోసం తపిస్తున్న జనసేన అధినేత, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. మరెన్నో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఆ కొండగట్టు అంజనేయస్వామి కృపతో ఎల్లప్పుడూ ప్రజా సేవలో తరించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నట్లురో కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ అన్నారు.



నా సినిమాపై సెన్సార్ బోర్డు ఎమర్జెన్సీ అసహనం వ్యక్తంచేసిన కంగనా రనౌత్

కంగనా రనౌత్ స్వీయ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన సినిమా 'ఎమర్జెన్సీ' ఇప్పటికే పలుమార్లు వాయిదా పడిన ఈ చిత్రం తాజాగా మరోసారి వారం రోజులు వెనక్కి వెళ్లింది. సెప్టెంబర్ 6న ప్రేక్షకుల ముందుకురావాల్సిన ఈ చిత్రం మరికొన్ని రోజులు ఆలస్యం కానుంది. ఈ సినిమాపై సెన్సార్ బోర్డు కొన్ని అభ్యంతరాలు చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. తాజాగా దీనిపై కంగనా స్పందించారు. ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఆమె మాట్లాడుతూ అసహనం వ్యక్తంచేశారు. 'నా సినిమాపై కూడా ఎమర్జెన్సీ విధించారు. ఇది చాలా విచారకరమైన పరిస్థితి. చేను నిరాశకు గురయ్యాను' అని ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పారు. ఇక సెన్సార్ బోర్డ్ ను విమర్శిస్తూ.. ఓటీటీలపై ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'దేశంలోని చట్టం ఏంటంటే.. ఓటీటీలో అయితే ఎటువంటి సెన్సార్ ఉండదు. అనూహ్యమైన హింసను, అశ్లీలతను ప్రదర్శించవచ్చు. రాజకీయంగా పలుకుబడి ఉంటే నిజజీవిత సంఘటనలను కూడా వక్రీకరించి సినిమాలు తీయొచ్చు. ఓటీటీల్లో అంత స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. కానీ ఆ స్వేచ్ఛలో కొంచెం కూడా మాలాంటి వాళ్లకు ఉండదు. అందుకే భారతదేశ సమగ్రత, ఐక్యత చుట్టూ తిరిగే చిత్రాలను తీయడానికి మాకు అనుమతి ఉండదు. కొన్ని చిత్రాలు తీయడానికి మనలో కొంతమందికి మాత్రమే సెన్సార్ షిప్ ఉంది. ఇది అన్యాయం' అని పేర్కొన్నారు. తాను ఆత్మగౌరవంతో కొ చిత్రాన్ని నిర్మించినట్లు తెలిపారు. సెన్సార్ బోర్డ్ సర్టిఫికేట్ ఇవ్వకపోతే తాను కోర్టులో పోరాడటానికైనా సిద్ధమేనన్నారు.

నీలాంటి నాయకుడు ప్రజలకు అవసరం

తమ్ముడికి అన్న చిరంజీవ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు



రాజకీయాల్లో నీతి, నిజాయితీ, నిలకడ, నిబద్ధత కలిగిన ఒక నాయకుడిగా నిన్ను వాళ్ల జీవితాల్లోకి ఆహ్వానించారు. గుండెల్లో స్థానం ఇచ్చారు. అది సుస్థిరం. ఈ రోజుల్లో నీలాంటి నాయకుడు కావాలి, రావాలి. అద్భుతాలు జరగాలి. అది సువ్య మాత్రమే చేయగలవు, చేస్తావనే నమ్మకం నాతో పాటు ఆంధ్ర ప్రజలందరికీ ఉంది. పుట్టిన రోజు శుభాకాంక్షలు. దీర్ఘాయుష్ష్యాన భవ! అని చిరంజీవి తన పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు కూడా పవన్ కళ్యాణ్ కు విపెన్ తెలుపుతూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ పెట్టారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ కు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు. ప్రజా జీవితంలో నిబద్ధతతో ఉండే నాయకుడిగా మరెన్నో మైలురాళ్లు దాటాలని ఆకాంక్షిస్తున్నా. చలనచిత్ర సీమలో తిరుగులేని కథానాయకుడిగా కోట్లాది మంది అభిమానులను సంపాదించుకున్న ఆయన రాసున్న రోజుల్లో మరిన్ని అద్భుతాలు చేయాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నా. నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని, భగవంతుడి ఆశీస్సులు మెండుగా ఉండాలని ఆశిస్తున్నా' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

మైలురాళ్లు దాటాలని కోరుకుంటున్నట్లు బాబు విపెన్ ప్రజలకు ఈరోజుల్లో పవన్ కళ్యాణ్ లాంటి నాయకుడు కావాలని చిరంజీవి అన్నారు. నేడు పవన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఓ ప్రత్యేక పోస్ట్ ను షేర్ చేశారు. మా పవర్ స్టార్ కు శుభాకాంక్షలు.. బాబాయ్ పుట్టినరోజున అబ్బాయ్ విపెన్.. కల్యాణ్ బాబు.. ప్రతీ సంవత్సరం నీకు పుట్టినరోజు వస్తుంటుంది. కానీ, ఈ పుట్టినరోజు మరి ప్రత్యేకం. ఆంధ్ర ప్రజానీకానికి కావలసిన సమయంలో కావాల్సిన నాయకుడు వాళ్ల జీవితంలో పెను మార్పులు తీసుకురావడానికి వాళ్ల ఇంటి పెద్ద బిడ్డగా వచ్చాడు.

కుమార్తె జాన్వీ కపూర్ మాత్రం తల్లి అసవాయతని యధావధిగా కొనసాగిస్తుంది. తానే సింగిల్ గా ఎన్నోసార్లు దర్శనానికి వచ్చింది. అప్పుప్పుడు బోనీకపూర్, ఖుషీ కపూర్ తో.. వాళ్లెవరూ లేకపోతే తాను ఒక్కడే దర్శనం చేసుకునేది. అయితే అమ్మడి జీవితంలో కి ప్రియుడు శిఖర్ హాజరుగా వచ్చిన తర్వాత అతనితో పాటు ఇంటగా హాజరవుడం ఈ మధ్య కాలంలో జరుగుతుంది. ఆ

వెళు _ంటా. అలాగే ప్రతీరోజు క్రమం తప్పకుండా పూజ చేస్తా. కుదరనప్పుడు స్తోత్రాలు చదువుకుని మనసులో దండం పెట్టుకుంటా. కొత్త సినిమా మాడింగ్ మొదలైనప్పుడు స్వామి

దేశంలో దేవాలయాలన్నింటిని జాన్వీ ప్రియుడితో కలిసి చుట్టేసింది

ఎప్పుడీకప్పుడు జరిగేది. ఏడాదిలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు వెంకన్న సేవలో ఉండేవారు. అయితే శ్రీదేవి స్వర్గస్థులైన తర్వాత బోనీకపూర్ రావడం తగ్గించారు. అప్పుడప్పుడు రావడం తప్ప మునుపటిలా రావడం లేదు. అయితే

మధ్య దేశంలో దేవాలయాలన్నింటిని జాన్వీ ప్రియుడితో కలిసి చుట్టేసింది. ఆ క్రమంలోనే తిరుపతి కూడా వచ్చింది. మరి ఇలా తరుచూ తిరుపతి రావడం ఎలా అలవాటైంది? అంటే అమ్మడు మామ్ పేరు చెప్పింది. %-% అమ్మకి వెంకటేశ్వర స్వామి అంటే నమ్మకం. తరుచూ తిరుపతి వెళ్లేది. నాకా అమ్మ వల్లే స్వామి పై భక్తి ఏర్పడింది. ఇంట్లో వాళ్లంతా పుట్టిన రోజుకు తిరుమల వెళ్లడం ఓ సెంటిమెంట్ గా మారింది. సమయం దొరికితే మెట్ల మార్గం ద్వారా కాలి నడుకన

పోట్ మానుకుని కెమెరా ముందుకెళ్లా %-% అని తెలిపింది. ఇక జాన్వీ కపూర్ దేవర్ సినిమాతో తెలుగులో లాండ్ అవుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో యంగ్ లైగర్ ఎన్టీఆర్ సరసన నటిస్తోంది.

కిచ్చా సుదీప్ తో హనుమాన్ మేకర్స్ చిత్రం

హనుమాన్ తో భారీ విజయం అందుకొంది ప్రైమ్ షో



ఎంటర్టైన్మెంట్ సస్పెన్స్ తాజాగా ఈ సస్పెన్స్ మరో భారీ చిత్రానికి శ్రీకారం చుట్టింది. కిచ్చా సుదీప్ హీరోగా ఈ సినిమా తెరకెక్కుతుంది. ఈ మేరకు సోమవారం సుదీప్ పుట్టినరోజును పురస్కరించుకొని సినిమా విశేషాలను వెల్లడించారు. 'చిత్రాంత్ రోజు' ఫేమ్ అనూప్ భండారీ దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా రూపొందనుంది. ఈ చిత్రానికి 'బిల్లా'గా భాషా - ఫస్ట్ బుడ్ అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారు. భారీ బడ్జెట్ తో రూపుదిద్దుకోనున్న ఈ చిత్రాన్ని పాన్ ఇండియా స్టాయిల్ విడుదల చేయనున్నారు. ఈమేరకు కాన్సెప్ట్ వీడియో షేర్ చేశారు నిర్మాతలు నిరంజన్ రెడ్డి, వైతన్య. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట హాట్ టాప్ చేస్తోంది.

పవన్ కళ్యాణ్ చిత్రాలపై అప్ డేట్స్ రద్దు

వర్తమానంలో నిర్ణయం తీసుకున్న నిర్మాతలు

పవన్ కళ్యాణ్

పుట్టినరోజును

పురస్కరించుకుని తాజా

చిత్రాల అప్ డేట్

ఇస్తామని ఆయా చిత్రాల

నిర్మాణ సంస్థలు

ప్రకటించిన సంగతి

తెలిసిందే! తాజాగా

వాటిని రద్దు చేస్తున్నట్లు

తెలిపాయి. రెండు

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వరదలు

కారణంగా ప్రజలు

ఇబ్బందులు

ఎదుర్కొంటున్నారని..

దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని

నేడు విడుదల కావాల్సిన

అప్ డేట్స్ ను క్యాన్సిల్

చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా

సుజిత దర్శకత్వంలో

తెరకెక్కుతోన్న చిత్రం 'ఓజీ' సినిమా నుంచి పవన్ పుట్టినరోజు నాడు అప్ డేట్స్ ఇస్తామని

ఇటీవల డి.వి.వి ఎంటర్టైన్మెంట్ సస్పెన్స్ ప్రకటించింది. తాజాగా దాన్ని వాయిదా

వేస్తున్నట్లు తెలిపింది. 'ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలో ఎడతెరిపి లేకుండా కురుస్తోన్న

వరాలకు ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందుకు పడుతున్నారు. వరదల కారణంగా బర్డ్ కంటెంట్

రిలీజ్ ను రద్దు చేస్తున్నాం. 'ఓజీ' సినిమా క్యాన్సెల్ పాటు సెలబ్రేట్ చేసుకునేలా ఉంటుంది.

మనందరం కలిసి ఈ విపత్తర పరిస్థితులను అధి?గమించి.. త్వరలోనే

భారీ సెలబ్రేషన్స్ చేసుకుందాం' అని పేర్కొంది. ఈ మేరకు పోస్టర్ కూడా రిలీజ్ చేయడం

లేదని తెలిపింది. పన్ కళ్యాణ్ హీరోగా తెరకెక్కుతోన్న పీరియాడికల్ యాక్షన్ చిత్రం

'హరిహర వీరవల్లు'. ఈరోజు పవన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా కొత్త పోస్టర్ విడుదల

చేయాలని మేకర్స్ ప్లాన్ చేశారు. దీనిని కూడా క్యాన్సిల్ చేశారు. 'పవన్ ఫ్యాన్స్ కోసం ఓ

అనక్వికరమైన పోస్టర్ డిజైన్ చేశాం. దాన్ని ఈరోజు రిలీజ్ చేద్దామని అనుకున్నాం.

ప్రస్తుతం తీవ్రమైన వరదలతో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇబ్బందికర పరిస్థితులు ఉన్నాయి. ఈ

సమయంలో పోస్టర్ రిలీజ్ చేయడం సరికాదని భావిస్తున్నాం. అందరూ అర్థం చేసుకొని

మాకు సహకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం అని డిమ్ ప్రకటించింది. ఈ సినిమా మొదట క్రిష్

దర్శకత్వం వహించాం.. ఇటీవలే ఆయన ఈ సినిమా నుంచి వైదొలగినట్లు డిమ్

ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం దర్శకత్వం బాధ్యతలను ఏఎం జ్యోతికృష్ణ

తీసుకున్నారు. ఏ.ఎం రత్నం నిర్మాత.



5

మంగళవారం 03 సెప్టెంబర్ 2024

విజయవాడ-హైదరాబాద్ రహదారి పునరుద్ధరణ

వాహనాలకు అనుమతి ఇవ్వడంతో రాకపోకలు

అమరావతి: ఏపీలో భారీ వర్షాలు, వరదలు జనజీవనాన్ని అస్తవ్యస్తం చేశాయి. ముఖ్యంగా విజయవాడ పరిసర ప్రాంత ప్రజలు ఎంతగానో ఇబ్బందిపడ్డారు. వరదల రోడ్లపైకి రావడంతో విజయవాడ - హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలు కూడా నిలిచిపోయాయి. దాదాపు 30 గంటల తర్వాత ఉపశమనం దక్కింది. రాకపోకలు పునరుద్ధరణ జరిగింది. విజయవాడ - హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలను అధికారులు పునరుద్ధరించారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా నందిగామ మండలం ఐతవరం వద్ద వరద ప్రవాహం తగ్గింది. దీంతో ఒక్కొక్కటిగా వాహనాలను అధికారులు అనుమతి ఇస్తున్నారు. గడిచిన 30 గంటలుగా జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలు నిలిచిన విషయం తెలిసిందే. నిన్న మధ్యాహ్నం నుంచి జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలు పూర్తిగా బంద్ అయ్యాయి. పెద్ద సంఖ్యలో వాహనాలు రోడ్లపై నిలిచి ఉండడంతో అధికారులు అనుమతి ఇస్తున్నారు.



కడెం ప్రాజెక్టును పరిశీలించిన శ్రీధర్ బాబు

నిర్మల్: నిర్మల్ జిల్లాలోని కడెం ప్రాజెక్టును మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, ఎంఎల్ఎ బొజ్జి పవీర్ పరిశీలించారు. కడెం ప్రాజెక్టులోకి కొనసాగుతున్న వరద పరిస్థితి, వరద గట్టి ద్వారా విడుదల చేస్తున్న నీటి వివరాలు, ప్రాజెక్టు వద్ద చేపట్టిన అప్రమత్త చర్యలు వంటి పూర్తి వివరాలను మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. రైతులకు ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు చేపట్టినట్లు మంత్రి వెల్లడించారు. శ్రీరామ్ సాగర్ ప్రాజెక్టు గట్టు ఎత్తి ఉన్నందున ఎవరూ గోదావరి పరివాహక ప్రాంతాలకు వెళ్లకూడదని మంత్రి సూచించారు.

ఆస్పత్రుల్లో రక్షణ టీమ్ల ఏర్పాటు



హైదరాబాద్: ఆస్పత్రుల్లో రక్షణ టీమ్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రభుత్వం ఆదేశించింది. రాష్ట్ర వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహు సచివాలయంలో ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో, మెడికల్ కాలేజీలలో సెక్యూరిటీ బలోపేతంపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన నిబంధనలపై ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2008 సంవత్సరంలో రూపొందించిన యాక్ట్ 11పై చర్చించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేసి ఆస్పత్రి సిబ్బందికి ముఖ్యంగా మహిళా డాక్టర్లు, మహిళా నర్సింగ్ ఆఫీసర్లు, సిబ్బందికి రక్షణగా షీ టీంలతో రాత్రి సమయాలలో పెట్రోలింగ్ చేసేలా నిబంధనలు రూపొందించాలని మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అన్ని టీవింగ్ ఆస్పత్రులలో అవుట్ పోస్టులు శాశ్వత ప్రాతిపదికన నిర్మించడానికి చర్యలు చేపట్టాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న టీమ్స్ ఆసుపత్రులలో ఇప్పటికే పోలీస్ అవుట్ పోస్టులను నిర్మించేందుకు స్థలాన్ని కేటాయించాలన్నారు. రాష్ట్రంలో 10 టీవింగ్ ఆస్పత్రుల్లో ఇప్పటికే పోలీస్ అవుట్ పోస్టులను నిర్మించామన్నారు. ప్రైవేటు సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీలు తప్పనిసరిగా ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ ఏజెన్సీ చట్టం ప్రకారం గుర్తింపు పొంది ఉండాలని మంత్రి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రాష్ట్రంలో అన్ని స్థాయిల నుండి అన్ని ఏరియా పోస్టులపై వరకు ఆస్పత్రులలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేసేందుకు సీసీ కెమెరాలను స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్లకు అనుసంధానం చేయాలన్నారు. భద్రతపై స్టాండ్ర్ అప్రటిడింగ్ ప్రాసీజర్ రూపొందించాలన్నారు. ఆస్పత్రి వైద్య శాఖ అధికారులు, స్థానిక పోలీసులు సమన్వయం చేసుకొని భద్రతను బలోపేతం దిశగా

చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. ఆస్పత్రులలో మహిళా డాక్టర్లు, నర్సింగ్ స్టాఫ్, సిబ్బంది భద్రతపై సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన నిబంధనలపై హాస్పిటల్ సేఫ్టీ కమిటీని నియమించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన నిబంధనల మేరకు రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయిలలో హాస్పిటల్ సేఫ్టీ కమిటీ భద్రతాపరమైన నియమాలను రూపొందించాలని మంత్రి సూచించారు. ఈ నెల సెప్టెంబర్ 14వ తేదీ లోపు రిపోర్ట్ సమర్పించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అలాగే, ఆస్పత్రి వైద్యులు నర్సులు భద్రతలో భాగంగా నమోదైన కేసులను యాక్ట్ 11 ఆఫ్ 2008 ప్రకారం రిజిస్టర్ చేయాలని ఈ సమీక్షలో నిర్ణయించారు. ఇప్పటివరకు నమోదైన కేసుల వివరాలను వెంటనే సమర్పించాలని మంత్రి అధికారులకు ఆదేశించారు. ఉమ్మడి 10 జిల్లాల ప్రతిపాదనకు ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టును ఏర్పాటు చేసి కేసుల విచారణ వేగవంతం అయ్యేలా కృషి చేయాలని మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహు అధికారులను ఆదేశించారు. చోం శాఖ, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ విడివిడిగా సంయుక్తంగా చేపట్టాల్సిన చర్యలపై మంత్రి సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. ప్రతి ఆసుపత్రిలో సెక్యూరిటీ చౌకీను ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో రాష్ట్ర చౌంశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి రవి గుప్తా, తెలంగాణ స్పెషల్ ప్రొటెక్టన్ ఫోర్స్ అదనపు డైరెక్టర్ జనరల్ అనిల్ కుమార్, రాష్ట్ర ప్రజాకోగ్యం, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్ అర్జున్ కర్కన్, రాష్ట్ర న్యాయ శాఖ కార్యదర్శి రెండ్ర రమణమతి, రాష్ట్ర మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ వాణి, ఏమ్సె డైరెక్టర్ డాక్టర్ బీరప్ప, తెలంగాణ వైద్య సిబ్బంది పదవతీ కమిషనర్ డాక్టర్ అజయ్ కుమార్, ఎంఎన్జీ క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు, ఎన్సీఎస్ అధికారి త్రినాథ్ పాల్గొన్నారు.

ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద 12,00,642 క్యూసెక్కుల వరద



సోమవారం 11.30 గంటలకు సమాధు

పులిచింతల దిగువన రికార్డుస్థాయిలో

6.3 లక్షల క్యూసెక్కుల చేరిక

అన్ని రిజర్వాయర్ల గేట్లూ బార్లు

నాగార్జున సాగర్ సమీపంలోని

శివాలయం ఘాట్ వద్ద నీటి ఉద్భవ

హైదరాబాద్: కృష్ణా, గోదావరి జీవనలోని అన్ని ప్రాజెక్టుల్లో వరద ఉద్భవం కొనసాగుతోంది. అన్ని రిజర్వాయర్ల గేట్లెత్తి నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. కృష్ణా పరివాహకంలో పులిచింతల, ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద 6.3 లక్షల క్యూసెక్కుల వరద నీరు కృష్ణా నదిలో కలిసింది. ఇది ఓ రికార్డుగా నీటిపారుదలశాఖ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ప్రకాశం బ్యారేజీని 11 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటి విడుదలకు వీలుగా డిజైన్ చేయగా, కేంద్ర జలసంఘం నివేదిక ప్రకారం సోమవారం ఉదయం 11.30 గంటలకు అక్కడ 12,00,642 క్యూసెక్కుల వరద నమోదైంది. 2009లో కృష్ణాకు అత్యంత భారీ వరద వచ్చి శ్రీశైలం వద్ద 24 లక్షల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం రికార్డుయింది. ఆ సమయంలో ప్రకాశం బ్యారేజీ నుంచి గరిష్ఠంగా 11 లక్షల క్యూసెక్కులు మాత్రమే దిగువకు వదిలారు. ఆ సంవత్సరం శ్రీశైలం వెనుకజలాలు ఎగడన్న కర్నూలు నగరం సహా పలు ప్రాంతాలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్న విషయం తెలిసిందే. **ఎస్కార్ డి. నుంచి విడుదలవుతున్న గోదావరి జలాలు** శ్రీశైలం నుంచి 5.65 లక్షల క్యూసెక్కులు ప్రస్తుతం శ్రీశైలం నుంచి 5.65 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని

వదిలారు. ఆ నీరు నాగార్జునసాగర్ నుంచి పులిచింతలకు చేరింది. పులిచింతల నుంచి సోమవారం ఉదయం 5.65 లక్షల క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేయగా.. ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద 11 గంటల సమయానికి 12,00,642 క్యూసెక్కులు నమోదైంది. సాయంత్రం 4.30 గంటలకు పులిచింతల నుంచి 5.29 లక్షల క్యూసెక్కులు విడుదల చేయగా, ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద 10,94,703 క్యూసెక్కులు నమోదైంది. కేంద్ర జలసంఘానికి ఉన్న గేజింగ్ స్టేషన్ల ద్వారా ఈ ప్రవాహాన్ని లెక్కగట్టి విడుదల చేశారు. గరిష్ఠంగా మున్నేరు నుంచి 3 లక్షల క్యూసెక్కులు, పాలేరు నుంచి లక్ష క్యూసెక్కుల వరకు వరద వచ్చే అవకాశమే ఉన్నా, పలు ప్రాంతాల్లో 24 గంటల్లో 50 సెం.మీ.కు మించి వర్షపాతం సమాధు కావడం, చేరువులు, కుంటులు తెగిపోవడం, కాలువలకు గండ్లు పడటం ఇలా పలు కారణాలతో పులిచింతల-ప్రకాశం బ్యారేజీ వద్ద రికార్డుస్థాయిలో వరద నీరు కృష్ణా నదిలోకి చేరినట్లు నీటిపారుదల శాఖ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. నిజామాబాద్ జిల్లా ఉండిపేట్ మండలం ఉమ్మడిలో గోదావరిలో మునిగిన ఉమామహేశ్వర ఆలయం

శ్రీరామసాగర్ గేట్లెత్తి గోదావరికి కూడా భారీగా వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. శ్రీరామసాగర్ రిజర్వాయర్ (ఎస్కార్ డి) నిండటంతో గేట్లెత్తి దిగువకు నీటిని విడుదల చేశారు. సింగూరు, నిజాంసాగర్, కడెం, ఎల్లంపల్లి, మేడిగడ్డ ఇలా అన్నిచోట్లా వరద ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. సోమవారం మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు ఎస్కార్ డికి 1.95 లక్షల క్యూసెక్కుల ప్రవాహం రాగా, లక్షా 63 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదలకు వదిలారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ఎల్లంపల్లి శ్రీపాదసాగర్ ప్రాజెక్టు 32 గేట్లను సోమవారం సాయంత్రం ఎత్తారు. ఉదయం 8 గంటల ప్రాంతంలో కడెం ప్రాజెక్టుతోపాటు వరదనీరు 5,29,347 క్యూసెక్కులు ప్రాజెక్టులోకి చేరడంతో.. అధికారులు 5,09,738 క్యూసెక్కుల నీటిని దిగువకు

వదిలారు. మధ్యాహ్నానికి ఎగువనుంచి వరద తగ్గడంతో.. 4,96,350 క్యూసెక్కుల నీటిని కిందకు వదిలారు. సాయంత్రానికి 2,63,728 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. ప్రాణహాత ప్రవాహంతో కాళేశ్వరం త్రివేణి సంగమం వద్ద సోమవారం ఉదయం 9 గంటలకు నీటి మట్టం 7.53 మీటర్లు, సాయంత్రం 11.60 మీటర్లకు చేరింది. పుష్పరేణులో మెట్ట నుంచి వరద ప్రవహిస్తోంది. అన్నారం బ్యారేజీ 66 గేట్లు ఎత్తి 6.87 లక్షల క్యూసెక్కులు, మేడిగడ్డ 85 గేట్లు ఎత్తి 6.79 లక్షల క్యూసెక్కులను దిగువకు విడుదల చేస్తున్నారు. ములుగు జిల్లా కన్యాయగూడెం మండలంలోని సమృత్త సాగరం నుంచి 59 గేట్లు ఎత్తి 4.20 లక్షల క్యూసెక్కులను కిందకు వదులుతున్నారు. లోతట్టు, తీర ప్రాంతాల వారిని సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. మహాదేవపూర్ మండలం కాళేశ్వరంలో ఏటూరునాగరం గిరిజన భవన్, వైదీస్ ఎస్ఎంహెచ్ బాలికల వసతిగృహాల్లో పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. బూటూరు గ్రామస్థులను అదివారం సాయంత్రం గిరిజన భవన్లోకి తరలించారు.

అలుగుపాడుతున్న డిండి జలాశయం ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో కురుస్తున్న వర్షాలకు దుందుభి వాగు ద్వారా 55,035 క్యూసెక్కుల వరద రావడంతో అదివారం అర్ధరాత్రి నల్గొండ జిల్లాలోని డిండి జలాశయం నిండుకుండలా మారింది. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి అవస్థకు 36 అడుగులు (2.4 టీఎంసీలు) కాగా.. పూర్తిగా నిండడంతో స్పిల్ వే, మత్తడి గుండా దిగువకు అలుగుపారుతోంది. నల్గొండ-నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాల అనుసంధానంగా ఉన్న రోడ్డు, భవనాలశాఖ నివేదికల ప్రకారం, శ్రీశైలం-హైదరాబాద్ ప్రధాన రహదారిపై జలాశయం ఉండడంతో సందర్భాలు తాకిడి పెరిగి సందడి నెలకొంది. సోమవారం ఎగువ నుంచి 35 వేల క్యూసెక్కుల వరద రావడంతో.. మొత్తం దిగువకు పొంగిపొరుతోంది.



వైఎస్ చిత్రపటానికి రేవంత్ నివాళి

హైదరాబాద్: ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆయనకు నివాళులు అర్పించారు. జూబ్లీహిల్స్ లోని తన నివాసంలో వైఎస్ఆర్ చిత్రపటానికి రేవంత్ రెడ్డి పుష్పాంజలి ఘటించారు. ఈ మేరకు వైఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్లో పోస్ట్ చేస్తూ సిఎం రేవంత్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. "పేదల హృదయాల్లో తడి ఆరని సంక్షేమ సంతకం, తెలుగు ప్రజల మనసుల్లో

అభిమానపు ప్రతిరూపం" డాక్టర్ వైఎస్ఆర్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆయనకు నా ఘన నివాళి అని సిఎం రేవంత్ తెలియజేశారు. కాగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ మాజీ సిఎం, దివంగత నేత వైఎస్ఆర్ 2009 సెప్టెంబర్ 2న ఆంధ్రప్రదేశ్ లో రచ్చబండ కార్యక్రమానికి వెళుతుండగా ప్రమాదం జరిగింది. నల్లమల్ల అడవిలో పావురాల గుట్ట వద్ద హెలికాప్టర్ కూలిపోవడంతో వైఎస్ మరణించిన విషయం తెలిసిందే.

192 గ్రామాలకు రవాణా బంద్

575 కి.మీ. మేర ధ్వంసమైన 464 రోడ్లు రూ.421 కోట్ల నష్టం దెబ్బతిన్న మిషన్ భగీరథ పైపులైన్లు మరమ్మత్తులకు మంత్రి సీతక్క ఆదేశాలు



భారీ వర్షాలతో గ్రామీణ రోడ్లు తీవ్రంగా దెబ్బతిని జనజీవనం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. 192 గ్రామాలకు రవాణా స్తంభించింది. వర్షాలతో 464 పంచాయతీరాజ్ రహదారులు 575.29 కి.మీ. మేరకు దెబ్బతినగా రూ.421.60 కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లినట్లు ఆ శాఖ అంచనా వేసింది.

దెబ్బతిని రూ.80 కోట్ల మేర నష్టం వాటిల్లింది. దీంతో ఆవాసాలకు నీటి సరఫరాలో అలంకం ఏర్పడింది. మరోవైపు సబ్ స్టేషన్లలోకి నీళ్లు చేరడంతో విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోయింది. కారణంగా పలు గ్రామాల్లో మిషన్ భగీరథ నీటి విడుదలకు అంతరాయం తలెత్తింది. నీటి పంపింగుకు అవసరమైన విద్యుత్ లేక 5,700

గ్రామాలకు నీటి సరఫరాలో సమస్యలు తలెత్తాయి. హుటాహుటిన సబ్ స్టేషన్లను పునరుద్ధరించి 2 వేల ఆవాసాలకు నీటి సరఫరా చేపట్టారు. మిగిలిన చోట్ల ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లో సరఫరా చేశారు. నిర్మాణ ఒప్పందం ప్రకారం పైపులైన్లు దెబ్బతిన్నచోట్ల కంపెనీలో పదేళ్లపాటు మరమ్మత్తులు నిర్వహించాలి. ఈ మేరకు

వెంటనే పనులు చేపట్టాలని గుత్తదార్లను రాష్ట్ర మంత్రి సీతక్క ఆదేశించారు. సోమవారం మహబూబాబాద్ జిల్లాలో వరద ప్రభావిత ప్రాంతాల పరిశీలనకు వెళ్లిన మంత్రి సీతక్క ఎప్పటికప్పుడు శాఖాధిపతులు, ఇతర అధికారులతో మాట్లాడుతూ నివేదికలు తెప్పించుకున్నారు. పంచాయతీ రోడ్ల విషయంలో, తాగునీటి సరఫరా విషయంలో వీలైనంత త్వరగా మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అంటువ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉన్నందున పారిశుధ్య నిర్వహణపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు.