

కొండపల్లి మున్సిపాలిటీ ని అభ్యర్థి చేసేందుకు కృషి..!

ఆరోగ్య శ్యాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ హామీ..!
మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ను సత్కరించిన కొండపల్లి
మునిసిపాలిటీ చైర్మన్ చిట్టిబాబు..



ఎస్సీఆర్ జిల్లా ఇబ్రహీంపట్నం, అక్టోబర్ 30 (బ్యూరో చీఫ్ సల్మాన్): నందిగామ నయోజకవర్గం లో ఓ కార్యక్రమానికి పాల్గొనటానికి వెళ్తున్న సమయంలో మార్గ మధ్యంలో ఇబ్రహీంపట్నం లో వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి, ఎస్సీఆర్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్, విజయవాడ ఎంపీ కేశినేని శివనాథ్ (చిన్ని), ఎమ్మెల్యే వసంత వెంకట కృష్ణ ప్రసాద్ ఆల్పా హోటల్ దగ్గర కొద్ది సేపు స్థానిక నాయకులతో ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా కొండపల్లి మునిసిపాలిటీ చైర్మన్ చెన్నుబోయిని చిట్టిబాబు మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ ను శాలువాతో సత్కరించి, మొమెంటోను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కొండపల్లి మునిసిపాలిటీ కి ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించాలని, ఆరోగ్యశాఖ తరుపున సహాయ సహకారాలు అందించాలని చైర్మన్ చిట్టిబాబు కోరగా ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సత్య కుమార్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ కూలమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తుందని, అదే విధంగా ఎస్సీఆర్ జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి గా ఉన్న తాను కూడా జిల్లాను అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

తుఫాను ప్రభావిత వరి పొలాలను పరిశీలించిన నందిగామ ఎమ్మెల్యే..

నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని హామీ...
నష్టపరిహార ప్రక్రియను వేగవంతం చెయ్యాలని అధికారులకు ఆదేశం..

ఎన్టీఆర్ జిల్లా పరిటాల, ఆక్టోబర్ 30 (బ్యూరో ఓపీ నల్లూర్): తుఫాను ప్రభావిత పరి పోలాలను పరిశీలించేందుకు ప్రభుత్వ ఏఎస్, నందిగామ ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య, గురువారం నాడు తుఫాను ప్రభావంతో నష్టం వాటిల్లిన పరిపంటలను కంచికచర్ల మండలం, పరిటాల గ్రామా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, స్థానిక రైతులతో కలిసి సందర్శించారు. అకాల తుఫానుతో వరి పంటలు నేలకొరిగిన పరిస్థితిని ప్రత్యక్షంగా చూసిన ఎమ్మెల్యే తంగిరాల సౌమ్య , రైతులతో మాట్లాడి వారి పరిస్థితి ని అర్థం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. పంట నష్టాలను వాటి తీవ్రతను బట్టి అంచనా వెయ్యాలని, నష్టపరిహార ప్రక్రియను వేగవంతం చెయ్యాలని సంబంధిత అధికారులను ఎమ్మెల్యే తాంగిరాల సౌమ్య ఆదేశించారు.

ఈ సందర్భంగా తంగిరాల సౌమ్య మాట్లాడుతూ, “ప్రకృతి విపత్తుల కారణంగా నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తుందని, న్యాయమైన పరిహారం అందించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకుంటాం” అని హామీ ఇచ్చారు. రైతుల



సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఆమె స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చికిత్స మార్కెట్ యార్డ్ వైర్ల కోగంటి వెంకట సత్యనారాయణ బాబు, గ్రామ రైతులు, రైతు నాయకులు, కూలమి నేతలు మరియు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కోనసీమ జిల్లా కపిలేశ్వరపురంలో నీట మునిగిన వరిచేను

మొంథా తుఫాన ముంచేసింది.. వరి పంటను తీవ్రంగా దెబ్బతీసింది. తుఫాన్కు ముందు రెండు రోజులు అల్పవీడనాలతో కురిసిన వర్షాలకు చేలల్లో నీరు చేరి పంట దెబ్బతినగా తీవ్ర తుఫానతో మరింత నష్టపోయింది. రోజుల తరబడి నీళ్లలో పంట నానిపోవడంతో ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోయింది. ఉమ్మడి జిల్లావ్యాప్తంగా రూ.326కోట్లు నష్టం వాటిల్లినట్లు ప్రాథమిక అంచనా. నష్టం లెక్కింపు కొన సాగుతుండడంతో పెరిగే అవకాశం ఉంది. వరి, ఉద్యాన వన పంటలతో పాటు, ఆర్ఆండ్సీ, పంచాయతీ రాజ్ రోడ్లు దెబ్బతిన్నాయి. ఇట్లు కూలిపోయాయి. విద్యుత్ శాఖకు నష్టం వాటిల్లింది. వేలాది ఎకరాల పొలాలు మునకలో ఉండడం తో యాప్ డ్వారా అంచనా వేస్తున్నారు. ఆయా జిల్లాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక బృందాలు నిష్ఠా అంచనాలు తేల్చే పనిలో పడ్డాయి. కాకినాడలో రూ.98 కోట్లు

మొంథా తుఫాన జిల్లాలో అన్నదాతను నిలు వునా ముంచేసింది. భారీ ఈడురుగాలులు, కుండ పోత వానతో వరి వెన్నువిరిచింది. మరికొద్ది వారాల్లో చేతికి రానున్న పంటను చిదిమేసింది.దీంతో ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్నదాతలు లబ్ధిదీబోమంటు న్నా రు. తుఫాన్ బలహీనపడి తీవ్ర అల్పవీడనంగా కొనసాగుతుండడంతో గురువారం పలు చోట్ల ఏక ధాతీగా కుండపోతగా వాన కురిసింది. ఎగువున భారీ వర్షాలతో ఒక వైపు గోదావరి.. మరో వైపు ఏలేరుకు వరద ముప్పు పెరుగుతోంది. మొంథా తుఫాన్ మంగళవారం ఆర్ధరాత్రి తీవ్రం దాటడంతో వ్యవసాయశాఖ బుధవారం కాకినాడ జిల్లా వ్యాప్తంగా 368 గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన క్షేత్ర స్థాయిలో నష్టం అంచనాలు వేస్తోంది. ఖరీఫ్ సీజన్ లో కాకినాడ జిల్లాలో 2.35 లక్షల ఎకరాల్లో ఖరీఫ్ సాగుచేయగా గురువారం నాటికి ప్రాథమికంగా 50,700 ఎకరాల్లో పంట నష్టపోయినట్లు గుర్తించా రు.ఈ నష్టం విలువ రూ.98 కోట్ల వరకు అంచనా. మొత్తం జిల్లాలో 261 గ్రామాల్లో నష్టం జరగా పంట నష్టపోయిన అన్నదాతలు 33,596 మందిగా గుర్తించారు.ఇది పెరగనుంది. పంట నష్టం అంచనాలు పూర్తయ్యే సరికి వారం పట్టుంది. అత్యధికంగా పెదపూడి మండలంలో 16 వేల ఎక రాల్లో వరి దెబ్బతింది. ధాన్యం తడిచి మొలకలు వచ్చేకాయి. గురువారం పర్యటించిన ఎమ్మెల్యే నల్లమిల్లి రామ కృష్ణారెడ్డి నష్టం తీవ్రతను మంత్రి అచ్చెన్నాయుడుకు ఫోన్లో వివరించా రు. మొక్కజొన్న 200 ఎకరాలు, పత్తి 2,700 ఎకరాల్లో నష్టపోయింది.

తూర్పున రూ.80 కోట్లు

మొంథా కష్టమొచ్చింది..భారీ నష్టాన్ని మిగిల్చింది.. తుఫాన ప్రభావం కారణంగా ఈడురుగాలులు, భారీ వర్షాలకు జనజీవనం అన్న వ్యస్థమైంది. జిల్లా లో వివిధ శాఖలకు సంబంధించి ప్రా?థమిక అం చనా ప్రకారం రూ.107 కోట్లకు పైగా నష్టం వాటి ల్లింది.అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో అంచనాలో నిమ గ్నమయ్యారు.జిల్లాలో 209 గ్రామాలపై తుఫాన ప్రభావం చూపినట్లు అంచనా వేశారు. 10,626 మంది నష్టపోయారు. వ్యవసాయరం గంలో 2115 హెక్టార్ల పంటపై ప్రభావం పడింది. ఉద్యానవన పంటలు 581.4 హెక్టార్లలో నష్టం జరి గింది. జిల్లాలో 56 గ్రహాలు దెబ్బతిన్నాయి. 68 రిలీఫ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేసి, 2718 మందికి

పున రావాసం కల్పించారు. 18,872 మందికి ఆహారం, మంచినీటి ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేశారు. జిల్లాలో 87.99 కిలోమీటర్ల మేర 48 ఆరోండ్రబీ రోడ్డు దెబ్బతిని రూ.54.57 కోట్ల నష్టం వాటిలింది. పంచాయతీ రాజ్‌కు చెందిన 33 రోడ్లు 69.465 కిలో మీటర్ల మేర దెబ్బతిన్నారు. 45.81 కోట్లు నష్టం వాటిలింది. మైసూరు ఇరిగేషన్ వనరులు 21 దెబ్బతిన్నాయి. 6.87 కోట్లు నష్టం జరిగింది. 123 చాచార్ ట్యాంక్‌లు ద్వారా అయ్యాయి. జిల్లాలో 429 హెక్టార్ల సేద్యం-సేద్యం ఉన్నాయి. 251 మైడ్ కల్ క్యాంపులు ఏర్పాటు చేశారు. విద్యుత్ శాఖకు రూ.37.34 లక్షలు నష్టం వచ్చినట్లు ప్రాథమిక అంచనా వేశారు.

కోనసీమలో రూ.148 కోట్లు

ముమ్మింగ్ తుఫాన్ ప్రభావం కారణంగా డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో 78 వేల ఎకరాల్లో రూ.148 కోట్ల వరకు నష్టం వాటిల్లినట్లు ప్రాథమిక అంచనా. 22 మండలాలూ, మూడు పట్టణాలు, ఒక నగర పంచాయతీ పరిధిలో జరిగిన పంట నష్టాలు నివేదికను సిద్ధం చేయాలని కలెక్టర్ ఆర్.మహేష్‌కుమార్ జిల్లా యంత్రాంగాన్ని గురువారం ఆదేశించారు. స్థానిక అంచనాలో అధికార బృందాలు నిమగ్నమవుతున్నాయి. ఒకటొండురోజుల్లో తుఫాన్ స్థానికంగా రూపొందించిన కలెక్టర్‌కు నివేదిక పంపించాల్సి ఉంది. జిల్లాలో ఇప్పటివరకు ప్రాథమికంగా 31 వేల ఎకరాల్లో పంట నష్టం దెబ్బతిన్నట్లు గుర్తించారు. ప్రత్యేక బృందాలను నియమించి స్థానికంగా అంచనా చేస్తున్నారు. కొలు రైతులకు పరిహారం అందేలా చూడాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో 300 విద్యుత్ స్తంభాలతోపాటు 125 కిలోమీటర్ల పరిధిలో చెట్లు, వివిధ రకాల మృత్తులు కుప్పకూలాయి. వాటిని యుద్ధప్రాతిపదికన తొలగించాలని నివేదించారు. జిల్లాలో 47 పారిశుధ్య ద్వారా అయినట్లు విద్యాశాఖ అంచనా. రూపొందించాయి. రానున్న ఐదు రోజుల్లో నివేదికలు రూపకల్పనలు చేసే సమర్థించాలని కలెక్టర్ అధికారులకు ఆదేశాలిచ్చారు.

తుఫాన్ బాధితులకు సాయమిలా..

తుఫాన్ వల్ల పునరావాస కేంద్రాల్లో ఆశ్రయం పొందిన బాధితులకు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన నిత్యావసరాలతో పాటు కుటుంబానికి రూ.3 వేలు, ఒంటరి వ్యక్తులకు రూ.వెయ్యి వంతున పరిహారం అందించడానికి అధికార యంత్రాంగం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. కాకినాడ తీరప్రాంతంలో ఉన్న 45 గ్రామాల్లో 30 వేల మత్స్యకారుల కుటుంబాలకు 50 కిలోల చొప్పున బియ్యం పంపిణీ చేయనున్నారు. చేనేత కార్మికులకు బియ్యాన్ని అందించాల్సిందిగా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ప్రజాప్రతినిధుల భాగస్వామ్యంతో వీటిని ప్రారంభించి మూడురోజుల్లోగా పంపిణీని పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. పునరావాస కేంద్రాల్లో తలదాచుకుని ఇళ్లకు వెళ్లేవారికి ఉల్లిపాయలు, బంబాయి శామియాలు, పంటనూనె, పంచదారతోపాటు 25 కిలోల బియ్యం పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. పశు సంవర్ధకశాఖ 50 శాతం రాయితీపై దాణాను పంపిణీకి సిద్ధం చేసింది.

వానలు..వరదలు..

తీవ్ర తుఫాన్ తీరం దాటి బలహీన పడి తీవ్ర వాయుగుండగా కొనసాగుతుండడంతో పలుచోట్ల భారీవర్షాలు కొనసాగుతున్నాయి. దీంతో జనం ఇబ్బందులు పడుతున్నారు.

**ప్రాణా నష్టం లేకుండా ముందస్తు
జాగ్రత్తలు తీసుకున్న ఎన్నికల సర్కార్...**

విపత్తు సమయంలో ప్రజలకు మరింత చేరువ అయిన ప్రభుత్వం..
 కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు..
 జనసేన పార్టీ మైలవరం నియోజకవర్గం ఇంకార్డ్ అక్కల రామ మోహన్..
 రావు (గాంధీ)..



ఎన్టీఆర్ జిల్లా మైలవరం, అక్టోబర్ 30 (బ్యూరో చీఫ్ సల్మాన్): మోంధా తుషాన్ ప్రభావం తగ్గినా నేపథ్యంలో రాష్ట్రం లో ఎక్కడ ప్రాణ నష్టం జరగకుండా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్, స్థానిక శాసన సభ్యులు వసంత కృష్ణ ప్రసాద్, ఎంపీ కేశినేని చిన్ని చూపిన చురవ అద్భుతం అని అన్నారు అక్కల గాంధీ. కూటమి ప్రభుత్వం ఆదేశాల మేరకు జిల్లా రుంత్రాంగం పాసితిరు భేష్ అంటూ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి విపత్తు సమయం లో 'కూటమి ప్రభుత్వం ప్రజలకు మరింత చేరువ అయింది' అంటే దానికి ముఖ్య కారణం తుషాను సమయంలో తీసుకున్న ముందస్తు చర్యలు మరియు ప్రజల్లో కల్పించిన అవగాహనా అని తెలిపారు. నాయకులు అధికారులతో కలిసి ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోని అవసరానికి తగ్గట్టు పునరావాసకేంద్రాలు, విద్యుత్, త్రాగు నీరు వంటి ఏర్పాట్లు చేసి ఎవరికీ ఎటువంటి ఇబందులు కలగకుండా చూసారని బాధ్యతతో కష్టపడినా ప్రతి ఒక్కరికీ ధన్యవాదలు తెలిపారు జనసేన పార్టీ మైలవరం ఇంచార్జి అక్కల గాంధీ.

పంటతో పాటు రైతును బలి
తీసుకున్న మొంథా తుఫాన్..

తుఫాన్ ప్రభావం నేపథ్యంలో అధికారులు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా కొన్నిచోట్ల నష్టం మాత్రం తప్పలేదు. విజయనగరం జిల్లా వంగర మండలం కొండచారాపల్లి గ్రామంలో తుఫాన్ ప్రభావం విపాదాన్ని నింపింది. గత రెండు రోజులుగా కొనసాగుతున్న ఈదురు గాలులు, భారీ వర్షాలతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ సరఫరా ఇబ్బందికరంగా మారింది. కురుస్తున్న వర్షాలకు గాలులు తీవ్రత అధికంగా ఉండటంతో వెంకటరమణ అనే రైతు పొలంలో విద్యుత్ తీగలు తెగి నేలపై పడ్డాయి. అయితే కురుస్తున్న వర్షాల కారణంగా పొలంలో నీరు నిల్వ ఉండటంతో ఆ నీటిని పొలంలో నుంచి బయటకు పంపి తిరిగి ఇంటికి బయలుదేరాడు రైతు వెంకటరమణ. అయితే ఆ సమయంలోనే తెగిపడ్డ కరెంట్ తీగలు కాలుకు తగిలాయి. దీంతో కరెంట్ షాక్ తో ఒక్కసారిగా వెంకటరమణ అక్కడికక్కడే కుప్పకూలారు. ఆయనను గమనించిన స్థానికులు వెంటనే పరుగెత్తి వెళ్లి సహాయం చేసినా అప్పటికే ప్రాణాలు వదిలారు. తుఫాన్ తాకిడితో ఇప్పటికే పంటలు నష్టపోయిన రైతు కుటుంబం ఇప్పుడు కుటుంబసభ్యుడిని కోల్పోవడంతో శోకసముద్రంలో మునిగిపోయింది. వెంకటరమణ మృతితో గ్రామంలో విపాద వాతావరణం నెలకొంది. అధికారులు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. విద్యుత్ శాఖ నిబ్బంది తీగలను తొలగించి మరమ్మత్తు పనులు ప్రారంభించారు. గ్రామస్తులు తుఫాన్ తర్వాత విద్యుత్ సరఫరా పునరుద్ధరణలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను కోరుతున్నారు. పొలం పనులకు వెళ్లే రైతులు తుఫాన్ నేపథ్యంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు అధికారులు. మరోవైపు తుఫాన్ ప్రభావంతో జిల్లా వ్యాప్తంగా పెద్ద అవ్వున వరి, పత్తి, మొక్కజొన్నతో పాటు ఉధ్యానవన పంటలు పెద్దఅవ్వున నష్టపోయాయి. మరో 15 రోజుల్లో పంట చేతికి వచ్చే సమయంలో భారీగా వీచిన ఈదురుగాలులకు వరి నేలకొరిగింది. పత్తి కుళ్ళిపోయింది. అరటి, బొప్పాయి చెట్లు నేలకూలాయి. రైతులు పరిస్థితి చూస్తే కడుపు తరుక్కుపోతున్న వాతావరణం ఉంది. చిన్న చిన్న కారు రైతులు తీవ్రంగా దెబ్బ తిన్నారు. స్తోమత గురించి అప్పులు చేసే పెట్టుబడి పెట్టి పంటలు పండిస్తే పంట చేతికి వచ్చేసరికి తుఫాన్ ప్రభావంతో నష్టపోవడం రైతులు ఆవేదన చెందుతున్నారు. తమను ప్రభుత్వం ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని వేడుకుంటున్నారు.





మొంథా తుఫాన్ మిగిల్చిన నష్టం తుఫాన్తో దెబ్బతిన్న పంటలు

- వెయ్యి ఎకరాల్లో వరి, 130 ఎకరాల్లో పత్తి..
- ఇంకా ముంపులోనే పొలాలు
- కన్నీరుపెడుతున్న రైతులు
- పంట నష్టం అంచనా వేస్తున్న అధికారులు

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , అక్టోబర్ 30 క్రిష్ణా : మొంథా తుఫాన్ రైతులకు తీవ్ర నష్టాన్ని మిగిల్చింది. మూడురోజులపాటు కురిసిన భారీ వర్షాలకు వందల ఎకరాల్లో పంటలు నీట మునిగాయి. ఈదురుగాలుల ప్రభావానికి ఉద్యానపంటలు దెబ్బతిన్నాయి. వరి పంట నేలకొరిగింది. జిల్లాలో వెయ్యి ఎకరాల్లో వరి పంటకు, 130 ఎకరాల్లో పత్తికి నష్టం కలిగినట్లు ప్రాథమిక అంచనా. చేతికొచ్చిన పంటలు నీటమునగడంతో రైతుల పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. కళ్లాలు, రోడ్లపై ఆరబెట్టిన మొక్కజొన్న, ధాన్యం తడిసి మొలకలెత్తడంతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. తడిసిన ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తామని ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చినప్పటికీ, నేలకొరిగిన వరి చేలుతో దిగుబడి ఎలా ఉంటుందో తెలియక రైతులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. పత్తి రైతు పరిస్థితి మరి దారుణంగా ఉంది. కొమరాడ, సాలూరు, కురుపాం, పాచిపెంట తదితర మండలాల్లో పత్తి పూర్తిగా తడిసిముద్దయింది. ఇదే అదునుగా దళారులు దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారు. తక్కువ ధరకు ఇన్నేనే పత్తిని కొనుగోలు చేస్తామని వారు చెబుతున్నారు. దీంతో తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వారు అడిగిన రేటుకు పత్తిని రైతులు విక్రయిస్తున్నారు. ముంపులోనే పంటలు..

మండలంలోని రావుపల్లిలో పంట పొలాలు ఇంకా ముంపులోనే ఉన్నాయి. భారీ వర్షాలకు దేసూరిగెడ్డకు వరద ముంచెత్తింది. దీంతో దాని పరిధిలో ఉన్న సుమారు 100 ఎకరాలకు పైగా వరి పంట ముంపునకు గురైంది. చేతికి అందిన పంటకు నష్టం వాటిల్లినదని రైతులు కన్నీటిపర్యంతమవుతున్నారు. నాగావళికి వరద తోటపల్లి సాగునీటి ప్రాజెక్టు పరిధిలోని నాగావళి నదిలో గురువారం వరద ప్రవాహం నెలకొంది. తుఫాన్ కారణంగా ప్రాజెక్టు ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలతో నదిలోకి భారీగా వరద వచ్చి చేరుతుంది. నదిలోకి 17,500 క్యూసెక్కులు రాగా, దిగువ ప్రాంతాలకు స్పిల్వే గేట్ల నుంచి 11,200 క్యూసెక్కుల నీటిని అధికారులు విడుదల చేశారు. ప్రాజెక్టు పరిధిలో 105 మీటర్లకు గాను 104.03 మీటర్ల నిల్వ సామర్థ్యం ఉంది. ఒడిశాలో అధికంగా వర్షాలు కురిస్తే వరద ప్రవాహం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని ప్రాజెక్టు జేఈ బి.కిషోర్కుమార్,

నల్లవాగులో ట్రాక్టరు నడుపుతున్న మంత్రి బీసీ జనార్దనరెడ్డి



క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , అక్టోబర్ 30 క్రిష్ణా : మొంథా తుఫాను ప్రభావంతో గత మూడు రోజులుగా కురిసిన వర్షాలకు పంట నష్టపోయిన ప్రతి రైతుకూ పరిహారం అందిస్తామని రోడ్డు, భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దనరెడ్డి పేర్కొన్నారు. గురువారం మంత్రి బీసీ కోవెలకుంట్ల మండలంలో సుడిగాలి పర్యటన చేశారు. మండలంలోని బీజనవేముల, చిన్నకొప్పెర్ల, పెద్దకొప్పెర్ల, వల్లంపాడు, గోవిందిన్నె, కోవెలకుంట్ల గ్రామాల్లో వర్షాలకు నీట మునిగిన వరి, మొక్కజొన్న, మిరప తదితర పంటలను, ఇళ్లను మంత్రి బీసీ పరిశీలించారు. అనంతరం పెద్దకొప్పెర, చిన్న కొప్పెర్ల గ్రామాల మధ్యలో కైవ వాగు, చిన్న కొప్పెర్ల, వల్లంపాడు గ్రామాల మధ్య ఉన్న నల్లవాగులను మంత్రి బీసీ, అధికారులను ట్రాక్టర్లో ఎక్కించి చుకొని ఆయన స్వయంగా నడుపుతూ వాగులను చూడారు. తమ గ్రామం చుట్టూ వరద

పాడేరు ఘాట్‌లో విరిగిపడిన కొండచరియలతో ధ్వంసమైన రోడ్డు

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , అక్టోబర్ 30 క్రిష్ణా :మొంథా తుఫాన్ ప్రభావంతో జిల్లాలో పలు చోట్ల ఘాట్ రోడ్డులో కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. పాడేరు ఘాట్ మార్గంలో గురువారం తెల్లవారుజామున కొండచరియలు విరిగిపడడంతో రోడ్డు ధ్వంసమైంది. అలాగే కృష్ణాదేవిపేట- చింతపల్లి జాతీయ రహదారి రంపుల ఘాట్ రోడ్డులో కొండచరియలు, బండరాళ్లు విరిగిపడ్డాయి. అనంతగిరి మండలంలోని డముకు- నిమ్మలపాడు రోడ్డులోని గొర్రెగుమ్మి గ్రామ సమీపంలో గురువారం ఉదయం కొండచరియలు, మట్టి జారిపడడంతో రోడ్డు మూసుకుపోయింది. దీంతో రాకపోకలకు అంతాయం ఏర్పడింది. అయితే అధికారులు యుద్ధప్రాతిపదికన పునరుద్ధరణ పనులు చేపట్టడంతో కొద్ది గంటల్లోనే సమస్య పరిష్కారమైంది. పాడేరు ఘాట్ మార్గం సుమారు 25 కిలోమీటర్లుండగా, దానిలో కేవలం పది కిలోమీటర్ల పరిధిలోనే చెట్లు కూలడం, కొండచరియలు విరిగిపడడం వంటి సంఘటనలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. ప్రధానంగా అమృవారి పాదాలు ప్రాంతం నుంచి వంట్లపామిడి గ్రామం వరకు ఉన్న సుమారు పది కిలోమీటర్ల ఘాట్ మార్గంలోనే ఈ ప్రతికూల పరిస్థితులున్నాయి. గత నాలుగేళ్లుగా ఘాట్‌లో వ్యూపాయింట్, రాజాపురం సమీప ప్రాంతాల్లో కొండచరియలు విరిగిపడిన ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. అలాగే వ్యూపాయింట్‌కు సమీపంలో ఉన్న రెండు మలుపులు వద్ద భారీ వర్షం కురిస్తే, వరద నీరు నిల్వ ఉండడంతోపాటు అక్కడి కొండ నుంచి కిందికి మట్టి వచ్చి పడుతుంది. దీంతో ఆ సమయంలో రాకపోకలకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నామని వాహనాల డ్రైవర్లు అంటున్నారు. ఘాట్‌లో రాజాపురం సమీపంలోనే ఈ సమస్య అధికంగా రాజాపురం గ్రామానికి అటు, ఇటు సుమారుగా కిలో మీటరున్నర దూరంలో ఉన్న పెద్ద కొండ ప్రాంతం నుంచి మట్టి పెళ్లలు విరిగిపడి రోడ్డుపైకి వస్తుంటాయి. దీంతో భారీ వర్షం కురిస్తే ఆ ప్రాంతానికి వచ్చేసరికి డ్రైవర్ చాలా అప్రమత్తంగా ఉంటారు. పాడేరు నుంచి మైదాన ప్రాంతాలకు వెళ్లే క్రమంలో రాజాపురం దాటిన తరువాత ఉన్న కాఫీ తోటల నుంచి వర్షానికి మట్టి రోడ్డుపైకి కొట్టుకు వస్తుంది. ఘాట్‌లో కేవలం పది కిలోమీటర్ల పరిధిలోని ఈ సమస్య ఉంది. కాగా గురువారం



ఆపరేటర్ కె.రామకృష్ణ తెలిపారు. ప్రాజెక్టు ప్రాంతంలో అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉన్నారు. నదీ తీర ప్రాంతవాసులకు అవసరమైన హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. ఐదు మేక పిల్లలు మృతి తుఫాన్‌తో కురిసిన వర్షాలు, ఈదురుగాలుల కారణంగా ఉదయపురం పంచాయతీ అధ్యాన్నంగూడలో గురువారం ఐదు మేక పిల్లలు మృతి చెందాయి. గ్రామానికి చెందిన బిడ్డిక వెంకన్న తన ఐదు మేక పిల్లలను ఇంటి గడపలో కట్టాడు. వర్షానికి అవి తడిసిపోయి, గాలులకు తట్టుకోలేక మృతి చెందాయని వెంకన్న రోదీస్తున్నారు. వాటి విలువ రూ. 50 వేలు ఉంటుందని, ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కోరుతున్నారు. కోతకు గురైన రోడ్డు.. వర్షాలకు వలసబల్లేరు పంచాయతీ ఆగంగూడ రోడ్డు పూర్తిగా కోతకు గురైంది. దీంతో గ్రామస్థులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో నాణ్యత పాటించకపోవడంతో వర్షాలకు కోసుకుపోయిందంటూ గ్రామస్థులు ఆరోపిస్తున్నారు.రైతులు భయపడొద్దు: జేసీతుఫాన్‌తో సప్తాలకు గురైన రైతులు భయపడొద్దని, వారిని ప్రభుత్వం ఆదుకుంటుందని జాయింట్ కలెక్టర్ యశ్వంతుకుమార్ రెడ్డి అన్నారు. పెదపథంలో గురువారం ఆయన పర్యటించి పంట నష్టాన్ని పరిశీలించారు. అధికారుల నుంచి నివేదిక వచ్చిన తదుపరి నష్టపోయిన రైతులకు ప్రభుత్వం పరిహారం చెల్లిస్తుందన్నారు. ఏపీఎయిమ్స్ యాప్‌లో పంట నష్టం నమోదు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో సాలూరు వ్యవసాయాధికారి కె.శిరీష, అధికారులు, టీడీపీ నేత మత్తే శ్యాంసుందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీరు చేరడంతో బయటికి వెళ్లేందుకు వీలు లేదని వల్లంపాడు గామానికి చెందిన టీడీపీ నాయకులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కోవెలకుంట్ల పట్టణంలోని స్వామినగర్ కాలనీలో మరుగు నిల్వ చేరుతుందని మంత్రి దృష్టికి తేచ్చారు. నీట మునిగి పంటలు దెబ్బతినడంతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారని జాబితా సమగ్రంగా తయారు చేసి ఇవ్వాలని జిల్లా వ్యవసాయాధికారి మద్ది లేటిని ఆదేశించారు. అనంతరం కోవెలకుంట్ల పట్టణంలో పశువైద్య శాలను తనిఖీ చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ బుచ్చన్న, వల్లంపాడు సర్పంచ గార్లపాటి జగదీశ్వరెడ్డి, టీడీపీ నాయకులు శంకర్‌రెడ్డి, గజ్జల హుసేన్‌య్య, సౌదరదినై సుబ్బారెడ్డి, అమడాల మద్దిలేటి, సుబ్బారాయుడు, శంకర్‌రెడ్డి, వెంకటేశ్వరెడ్డి, జగదీశ్వరెడ్డి, లింగాల నాయుడు, ఏపీ సుబ్బారెడ్డి, కంపమ్మల చిన్నసుబ్బారెడ్డి, గుళ్లదుర్తి సుదర్శనరెడ్డి, పరమేశ్వరెడ్డి, శ్రీనివాసరెడ్డి, గోవర్ధనరెడ్డి, రవీంద్రనా?ధరెడ్డి, శివనాగిరెడ్డి, ఏడీఏ సుధాకర్, పశుసంపర్థకశాఖ ఏడీ కె.శోర్‌కుమార్, వ్యవసాయశాఖ ఏడీ సుధాకర్, ఏవో సుధా కర్‌రెడ్డి, తహసీల్దారు పవనకుమార్‌రెడ్డి, ఎంపీడీవో వరప్రసాద్, డిప్యూటీ ఎంపీడీవో ప్రకాశనాయుడు, సీబి హనుమంత నాయక్, ఎస్‌ఐలు మల్లిఖార్జునరెడ్డి, భూపాలుడు, రమణయ్య పాల్గొన్నారు. రవ్వలకొండ డంప్ యార్డు పరిశీలన బసగానపల్లె: పట్టణంలోని రవ్వలకొండలోని డంప్‌యార్డును రోడ్డు భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దనరెడ్డి గురువారం రాత్రి పరిశీలించారు. డంప్‌యార్డు నిర్వహణను సక్రమంగా నిర్వహించా లని ఈవో సతీశరెడ్డిని ఆదేశించారు. డంప్‌యార్డుకు వచ్చే వాహ నాల రాకపోకలకు సరైన రహదారి మార్గం ఉండేలా ఏర్పాటు చే యాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు. పంచాయతీరాజ్ డీఈ నాగశ్రీనివాసులు, ఉపసర్పంచ బురాసుద్దీన ఉన్నారు.



తెల్లవారుజామున పాడేరు ఘాట్ రోడ్డులో వ్యూపాయింట్‌కు సమీపంలో కొండచరియలు విరిగిపడడంతో రోడ్డు ధ్వంసమైంది. అలాగే వ్యూపాయింట్‌కు సమీపంలో విరిగిపడిన కొండచరియల వలన అక్కడ రోడ్డు ధ్వంసం కాగా, అందులోని కొన్నిరాళ్లు కిందన ఉన్న మరో మలుపు వరకు దొర్లాయి. దీంతో అక్కడున్న చెట్లు కూలిపోయి రోడ్డుకు అడ్డంగా పడ్డాయి. అయితే రాత్తుకు ఘాట్ మార్గంలో రాకపోకలు నిలిపివేయడంతో ఎటువంటి నష్టం జరగలేదు. రంపుల ఘాట్ రోడ్డులో.. గూడెంకొత్తపేడి: కృష్ణాదేవిపేట- చింతపల్లి జాతీయ రహదారి రంపుల ఘాట్ రోడ్డులో కొండచరియలు, బండరాళ్లు పడుతున్నాయి. దీంతో ఈ మార్గంలో రాకపోకలు సాగించే ప్రయాణీకులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. రాజమహేంద్రవరం నుంచి రంపుల ఘాట్, చింతపల్లి, పాడేరు, అరకులోయ మీదుగా విజయనగరం వరకు జాతీయ రహదారి 516-ఈ నిర్మాణం జరుగుతోంది. రంపుల ఘాట్‌లో కొండలను తొలిచి రహదారిని నిర్మించారు. కొన్ని చోట్ల రక్షణ గోడ ఓ



పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనలో అపశ్రుతి

క్రైమ్ కౌంటర్ న్యూస్ , అక్టోబర్ 30 క్రిష్ణా : పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనకు వెళ్లిన జిల్లావాసులకు అపశ్రుతి ఎదురైంది. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో గురువారం జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో జిల్లాకు చెందిన 16 మందికి గాయాలయ్యాయి. సమాచారం తెలుసుకున్న వెంటనే కేంద్రపౌరవిమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్‌నాయుడు స్పందించారు. వారికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా చొరవ చూపారు. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం జౌన్‌పుర్‌లో గురువారం మధ్యాహ్నం రోడ్డు ప్రమాదం సంభవించింది. జిల్లాలోని పలాన, కోటబొమ్మాళి, బ్రాహ్మణతర్లాకు చెందిన 16మంది గాయపడ్డారు. స్థానికులు వారిని సమీప ఆస్పత్రులకు తరలించగా.. చికిత్స పొందుతున్నారు. క్షతగాత్రుల్లో కోటబొమ్మాళి గ్రామానికి చెందిన బోయిన ముత్యాలరావు, ఉషారాణి దంపతులు, జామి కిషోర్ ఉన్నారు. వీరు కొత్తపేట, బ్రాహ్మణతర్లా, పలాన, పార్వతీపురంలో ఉన్న బంధువులతో కలిసి పుణ్యక్షేత్రాల సందర్శనకు వెళ్లారు. మొత్తం 70మంది వెళ్లగా అందులో కొత్తపేట, కొటబొమ్మాళికి చెందిన 40మంది ఉన్నారు. వీరంతా కాశీ-వారణాసిలో తొమ్మిది రోజులు పూజలు చేశారు. అక్కడ నుంచి గురువారం ఉదయం మూడు వాహనాల్లో అయోధ్యకు పయనమయ్యారు. 16 మంది ప్రయాణిస్తున్న ఓ వాహనాన్ని ఉత్తరప్రదేశ్‌లో లారీ ఢీకొంది. ఈ ప్రమాదంలో వాహనంలో ఉన్న 15 మందికి స్వల్పగాయాలయ్యాయి. బ్రాహ్మణతర్లాకు చెందిన వ్యక్తికి తీవ్ర గాయాలయ్యాయని వారితో యాత్రకు వెళ్లిన కోటబొమ్మాళికి చెందిన లాడి వెంకటేశ్వరరావు ‘ఆంధ్రక్షేత్ర’కి ఫోన్‌లో తెలిపారు. జలుమూరు మండలం పెద్దదూగాం గ్రామానికి చెందిన పొట్నూరు సత్యనారాయణ, సత్యవతి దంపతులకు కూడా గాయాలయ్యాయి. కోటబొమ్మాళికి చెందిన బంధువులతో కలిసి వీరిద్దరూ ఈ నెల 19న కాశీ పయనమయ్యారు. ప్రస్తుతం వైద్యసేవలు అందడంతో తాము క్షేమంగా ఉన్నట్టు కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందజేశారు.

పలాన మండలం బ్రాహ్మణతర్లా గ్రామానికి చెందిన పట్నాన వజ్రంమూర్తికి తలపై గాయాలు కాగా, ఆయన భార్య రమాదేవికి చేయి విరిగిపోయింది. ఈ దంపతులిద్దరూ ఈ నెల 18న పలాన నుంచి వారణాసికి రైలులో వెళ్లారు. అక్కడ గయా, ప్రయాగ, కాలభైరవ, అలహాబాద్ క్షేత్రాలను సందర్శించారు. వారణాసి నుంచి అయోధ్యకు వెళ్తుండగా ప్రమాదం జరిగిందని వారి బంధువులకు సమాచారం అందడంతో ఆందోళన చెందుతున్నారు.

కేంద్రమంత్రి భరోసా ప్రమాద సమాచారం తెలుసుకున్న వెంటనే కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్‌నాయుడు తక్షణ చర్యలు ప్రారంభించారు. ఢిల్లీ నుంచి క్షతగాత్రులను ఫోన్‌లో పరామర్శించి వారికి వైద్యం చెప్పారు. జౌన్‌పుర్ కలెక్టర్, వారణాసి విమానశ్రయ అధికారులు, వైద్యులతో మాట్లాడారు. క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. క్షతగాత్రుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతోందని, వారిని సురక్షితంగా స్వస్థలాలకు తరలించేలా ఏర్పాట్లు చేస్తామని కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు తెలిపారు.

ఈ ఘటనపై జిల్లాఇన్‌చార్జి మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అప్పెన్నాయుడు దిగ్గ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. బాధితులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి ప్రమాదం జరిగిన తీరు.. క్షతగాత్రులకు అందుతున్న వైద్యసేవలపై ఆరా తీశారు. కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్‌నాయుడు, జిల్లా కలెక్టర్‌తోపాటు.. అయోధ్య, జౌన్‌పుర్ కలెక్టర్‌లతో ఫోన్‌లో మాట్లాడారు. మెరుగైన వైద్యం అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. బాధితులకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు.

మాదిరి ఎత్తు వరకు నిర్మించారు. ఘాట్‌లో 80శాతం రహదారిని ఆనుకుని ఉన్న కొండ వద్ద ఎటువంటి రక్షణగోడ లేదు. మొంథా తుఫాన్ ప్రభావం వలన కురుస్తున్న వర్షాలకు కొండచరియలు, బండరాళ్లు రహదారిపై పడుతున్నాయి. గురువారం తెల్లవారుజామున రంపులఘాట్ రోడ్డులో పలు చోట్ల కొండచరియలు రహదారిపై పడ్డాయి.అనంతగిరిలో..అనంతగిరి: మండలంలోని డముకు- నిమ్మలపాడు రోడ్డులోని గొర్రెగుమ్మి గ్రామ సమీపంలో గురువారం ఉదయం కొండచరియలు, మట్టి జారిపడడంతో రోడ్డు మూసుకుపోయింది. అనంతగిరి ఎస్‌ఐ డి.శ్రీనివాసరావు వెంటనే స్పందించి ఎక్స్‌కవేటర్‌తో వాటిని తొలగించారు. దీంతో రాకపోకలకు మార్గం సుగమమైంది.తుఫాన్ నష్టంపై ప్రాథమిక అంచనామొంథా తుఫాన్ ప్రభావంతో జిల్లాలో ఏర్పడిన నష్టంపై అధికారులు ప్రాథమిక అంచనా వేశారు. గురువారం నాటికి 554 పెంకుటిళ్లు దెబ్బతిన్నట్టు గుర్తించారు. 150 ఎకరాల్లో పంటలకు నష్టం వాటిల్లినట్టు అంచనా వేశారు. 56 పశువులు మృతి చెందాయని గుర్తించారు. అలాగే వివిధ ప్రాంతాల్లో 40 చెట్లు, 90 వరకు విద్యుత్ స్తంభాలు కూలిపోయాయి. రోడ్డు, భవనాల శాఖకు చెందిన సుమారుగా 126 కిలో మీటర్ల పరిధిలో రోడ్డు ధ్వంసమయ్యాయని, వాటి నష్టం విలువ రూ.958 లక్షలు ఉంటుందని గుర్తించారు. 19 చోట్ల పునరావాస కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి 891 మందిని తరలించి అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించారు. తుఫాన్ బాధితులకు ఉచిత రేషన్‌తో పాటు ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. మొంథా తుఫాన్ ప్రభావంతో జిల్లా వ్యాప్తంగా రూ.కోటి 20 లక్షలు నష్టం వాటిల్లినట్టు ప్రాథమిక అంచనా వేశారు.



నినిమా



తియ్యని శత్రువు..

కాల్చియం శరీరానికి చాలా ముఖ్యమైన ఖనిజం. ఇది ఒంటో ఎముకలు, దంతాలను బలంగా ఉంచడమే కాకుండా రక్తపోటు, కండరాల నియంత్రణ, కణాల పనితీరును నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అయితే ఎముకలను బలహీనపరిచే కొన్ని ఆహారాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..

శీతల పానీయాలు (సోడా)
ముఖ్యంగా శీతల పానీయాలను నేటి కాలంలో చిన్నా పెద్దా అందరూ ఇష్టపడతారు. అయితే ఇవి తాగడం వల్ల ఒంటో కాల్షియం లోపానికి కారణమవుతాయి. ఈ పానీయాలలో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం శోషణను నిరోధిస్తుంది. దీని కారణంగా ఎముకలు క్రమంగా బలహీనపడతాయి. కాబట్టి శీతల పానీయాలు తాగడం తగ్గించాలి.

రెడ్ మీట్, ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం
ఎర్ర మాంసం (మేక మటన్), ప్రాసెస్ చేసిన మాంసం (ఉదా. సాసిజ్, బేకన్, హాట్ డాగ్స్) తీసుకోవడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యలు వస్తాయి. ఇది ఎముకలపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఈ పదార్థం శరీరంలో కాల్షియం శోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీని కారణంగా ఎముకల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. కేకులు, క్యాండీలు, కుకీలు

కేకులు, క్యాండీలు, కుకీలు వంటి తీపి, ప్రాసెస్ చేసిన బేకర్ ఆహారాల్లో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి కాల్షియం శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ఈ ఆహారాలు శరీరంలో మంటను కలిగిస్తాయి. అవి ఎముకలను బలహీనపరుస్తాయి. అందుకే తీపి ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

టీ, కాఫీ
టీలో కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. మీరు ఎక్కువగా టీ తాగితే మీ ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరం. టీ లేదా కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకల నుంచి కాల్షియం తగ్గుతుంది. ఇది ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. కాబట్టి టీ, కాఫీ తాగడం తగ్గించి, నీళ్లు, ఇతర కాల్షియం అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవాలి.

ఆల్కహాల్
ఆల్కహాల్ తాగడం వల్ల ఎముకలపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఆల్కహాల్ శరీరంలో కాల్షియం శోషణను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ ఎముకలను బలహీనపరుస్తుంది. ఇది పెళుసు ఎముకలకు కారణమవుతుంది. ఎముక పగుళ్ల రీటు పెరుగుతుంది. మీకు బలమైన ఎముకలు కావాలంటే మద్యం సేవించడం వెంటనే మానేయాలి.

నూనె పదార్థాలు
నమోసాలు, వేయించిన చికెన్, బజ్జీ వంటి నూనె పదార్థాలు రుచికి భలేగా ఉంటాయి. వీటిలోని కొవ్వు, అసమతుల్య కొవ్వులు శరీరంలో వాపుకు కారణమవుతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం శోషణ తగ్గుతుంది. ఎముకలు బలహీనపడతాయి. ఈ ఆహారాల వినియోగాన్ని కనిష్టంగా తగ్గించాలి. బదులుగా తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.



ఓ సారి మీరూ ట్రై చేయండి

నేచర్ మ్యగజైన్లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం.. అరటిపండ్లు, మిరియాలు కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి భలేగా పనిచేస్తాయని వెల్లడించింది. దీనిని తినడం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా కొవ్వు కాలేయ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుత సంతోషిని. ఈ సమస్యలతో బాధపడేవారు క్రమం తప్పకుండా అరటిపండ్లను మిరియాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల సమస్య నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ అనేది ప్రాథమికంగా నాన్-ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్. మద్యం తాగని వారిలోనూ ఈ రకమైన సమస్య పెరుగుతోంది. ఇటీవల, ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ నిర్వహించిన సర్వే ప్రకారం మన దేశంలో 38.6 శాతం మందికి ఈ రకమైన ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉందని తేలింది. వృద్ధులతోపాటు యువకులు కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లు వెల్లడించింది. చాలా మందికి ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అవుతున్నట్లు వైద్యులు సైతం చెబుతున్నారు. చాలా మంది సకాలంలో ఈ వ్యాధి గుర్తించడం లేదు.

అరటిపండ్లలో విటమిన్ %దీ%6, విటమిన్ సి, డోపమైన్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవన్నీ కాలేయంలో పేరుకుపోయిన హానికరమైన పదార్థాలను తొలగిస్తాయి.

సాతాప్రికాతో పైగల్కు రెడీ..

గురువారం జరిగిన మహిళల వన్డే ప్రపంచ కప్లో ఏడుసార్లు ఛాంపియన్గా నిలిచిన ఆస్ట్రేలియాను ఐదు వికెట్ల తేడాతో ఓడించి భారత్ పైగల్కు ప్రవేశించింది. డివై పాటిల్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్లో భారత్ 48.3 ఓవర్లలో 5 వికెట్లకు 339 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించింది. జెమిమా రోడ్రిగ్స్ 127 పరుగులతో, అమన్జోత్ కార్ 15 పరుగులతో నాటోగా నిలిచారు.

రిచా ఘోష్ 26 పరుగుల వద్ద అవుట్ అయింది. అన్యబెల్ సదర్లాండ్ బౌలింగ్ లో కిమ్ గార్త్ క్యాన్ ఇచ్చి ఔట్ అయింది. ఆమె హర్మన్ప్రీత్ కార్ (89 పరుగులు) ను కూడా అవుట్ చేసింది. స్మృతి మంధాన 24 పరుగుల వద్ద, షెఫాలి వర్మ 10 పరుగుల వద్ద ఔట్ అయ్యారు. ఇద్దరినీ కిమ్ గార్త్ అవుట్ చేశాడు. దీప్తి శర్మ (24 పరుగులు) రనౌట్ అయింది.

ఆస్ట్రేలియా తరపున ఫోబ్ లిచ్ఫీల్డ్ 119, ఎబ్బీస్ పెర్రి 77, ఆష్లీ గార్డనర్ 63 పరుగులు చేశారు. భారత్ తరపున స్పిన్నర్లు శ్రీ చరణ్, దీప్తి శర్మ చెరో రెండు వికెట్లు పడగొట్టారు. క్రాంతి గౌర్, అమన్జోత్ కార్, రాధా యాదవ్ చెరో వికెట్ తీసుకున్నారు.

ముగ్గురు బ్యాట్స్మెన్ కూడా రనౌట్ అయ్యారు. రెండు జట్ల స్కోరింగ్-11..

భారత్: హర్మన్ప్రీత్ కార్ (కెప్టెన్), స్మృతి మంధాన, షెఫాలి వర్మ, అమన్జోత్ కార్, జెమిమా రోడ్రిగ్స్, రిచా ఘోష్ (వికెట్ కీపర్), దీప్తి శర్మ, రాధా యాదవ్, క్రాంతి గౌర్, శ్రీ చరణ్, రేణుకా సింగ్ రాకూర్.

ఆస్ట్రేలియా: అలిస్సా పీబీ (కెప్టెన్ మరియు వికెట్ కీపర్), ఫోబ్ లిచ్ఫీల్డ్, ఎబ్బీస్ పెర్రి, బెత్ మూనీ, అన్యబెల్ సదర్లాండ్, ఆష్లీ గార్డనర్, తప్సీయా మెక్క్రాథ్, కిమ్ గార్త్, సోఫీ మోలిన్కెస్, అలానా కింగ్, మేగాన్ షుట్.



9 నెలల్లో 2 ఐసీసీ ట్రాఫిల్ సార్క్స్: ద్రవిడ్

భారత మాజీ కోచ్ రాహుల్ ద్రవిడ్ మాజీ కెప్టెన్ రోహిత్ శర్మపై ప్రశంసలు కురిపించారు. “టీ20 క్రికెట్ పట్ల జట్టు విధానాన్ని రోహిత్ పూర్తిగా మార్చాడు” అని ఆయన అన్నారు. రోహిత్ కెప్టెన్ అయ్యి కోచ్గా బాధ్యతలు స్వీకరించినప్పుడు, ఇద్దరూ జట్టు బ్యాటింగ్ శైలిని మరింత దూకుడుగా, నిర్ణయంగా, అధిక స్కోరింగ్ శైలిగా మార్చాలని నిర్ణయించుకున్నాడని ద్రవిడ్ వివరించారు. రోహిత్ శర్మ కెప్టెన్సీలో భారత్ తొమ్మిది నెలల్లో రెండు ఐసీసీ ట్రాఫిల్ను గెలుచుకుంది. భారత జట్టు 2024 జూన్లో టీ20 ప్రపంచ కప్ను, 2025 మార్చిలో ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ పైగల్కు గెలుచుకుంది. “నేను రాకముందు ఏం జరిగిందో నేను మాట్లాడలేను” అని రాహుల్ ద్రవిడ్ ఒక ఇంటర్వ్యూలో అన్నారు. “కానీ నేను వచ్చినప్పటి నుంచి రోహిత్తో మా సంభాషణలు ఎల్లప్పుడూ మరింత దూకుడుగా క్రికెట్ ఆడటం గురించే ఉన్నాయి. ఆట ఆ దిశగా సాగుతుందని మేం చూసినందున దీన్ని మొదటి నుంచీ అమలు చేశాం. ఈ క్రెడిట్కు రోహిత్ అర్హుడు” అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

భారత బ్యాటింగ్ ఇప్పుడు ప్రపంచానికి కొత్త టెంట్మార్క్గా మారింది. భారత టీ20 బ్యాటింగ్ ఇప్పుడు ప్రపంచానికి కొత్త టెంట్మార్క్గా మారిందని ద్రవిడ్ అన్నారు. ఈ విధానాన్ని మనం కొనసాగించినందుకు నేను సంతోషంగా ఉన్నాను. నేడు, భారత టీ20 బ్యాటింగ్ వేరే స్థాయిలో ఉంది. జట్టు దాదాపు 300 పరుగులు చేస్తుంది. మిగిలిన ప్రపంచం ఇప్పుడు భారతదేశంతో సరిపెట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. గత 3-4 సంవత్సరాలలో, ఇతర జట్లు కూడా మనం భారతదేశం లాగా ఆడాలని చెబుతున్నాయని తెలిపాడు. “కోచ్లు వాతావరణాన్ని మాత్రమే సృష్టిస్తారు” అని రాహుల్ ద్రవిడ్ అన్నారు. కోచ్లు వాతావరణాన్ని మాత్రమే సృష్టిస్తారని, కానీ మైదానంలో రిస్క్ తీసుకునేది ఆటగాళ్లనే అన్నారు. క్రెడిట్ ఆటగాళ్లకు, కెప్టెన్కు చెందుతుంది. మనం వారికి ఆత్మవిశ్వాసం ఇవ్వగలం, కానీ ఆడటం, పెద్ద షాట్లు కొట్టడం వారి ఇష్టం అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు.

కోచ్ రాహుల్ ద్రవిడ్, రోహిత్ శర్మ జోడీ 2024లో భారతదేశాన్ని టీ20 ప్రపంచ కప్ విజయానికి నడిపించింది. భారత జట్టు దక్షిణాఫ్రికాను 7 వికెట్ల తేడాతో ఓడించిన సంగతి తెలిసిందే.

