











# టుపాక్ సుధారణ ముంచేస్తుంది

- ◆ తుఫాన్ ధాటికి నేలకొరిగిన చెట్లు
  - ◆ కూలిన కరంట్ స్తంభాలు..పలుచోట్ల విద్యుతు  
ఆంతరాయం
  - ◆ కొట్టుకు పోయిన గుడిసెలు..నీటమునిగిన పంటలు
  - ◆ తీరప్రాంతాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు
  - ◆ వర్షాలతో అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిక

## విశాఖపట్నం/విజయవాడ, నేటిధాత్రి:

తీరం దాటింది. చీరాల, బాపుల్ల మధ్య. తీరం దాటింది. తీరం దాబేసమయంలో 110 కిలోమీటర్ల వేగంతో ప్రచండ గాలులు విచాయి. గాలుల శీతప్రతకు చెట్లు కూలిపోయాయి.. విష్ణుక్ స్థంభాలు నేలకు బరిపోయాయి. కరంట్ సరఫరా నిలివిది. తీరానికి 10 కిలోమీటర్ల పరిధిలోని ఉన్న గ్రామాల్లోని పూరిత్తు కూలిపోయాయి. తీరం సమాపంలో.. రోడ్పై ఉన్న చిన్న తాత్త్వాలిక దుకాజాలు ఈదురుగాలులకు కొల్పుకోయాయి. జాతీయ రహదారిపై వాహానాలు ఎక్కువిక్కుడు అపోయాయి. వందల సంఖ్యలో తెలు సర్పిసులను రద్దు చేశారు అభికారలు. మచిలిపట్టం నుంచి చెప్పే వరకు సముద్రం 30 మిటర్ల ముందుకు వచ్చింది. మధ్యపూర్వం 12 గంటల సమయంలో నెల్లారు, కావలి మర్చు తీరాన్ని తాకిన మిచాంగ్ తఫ్ఫేన్.. మధ్యపూర్వం ఒంబి గంట సమయంలో బాపుల్ల చీరాల మర్చు తీరాన్ని దాటింది. తీరం దాటిన సమయంలో గంటారు, బాపుల్ల, ప్రకాశం జిల్లల్లో విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. ఈదురుగాలులకు తీవ్ర సప్టన్ వచ్చింది. తుఫాను ప్రభావంతో ప్రకాశం, గుంటారు, కూప్పు వ్యెస్ గోదావరిలో, విశాఖ ఉత్తరాంధ్ర జిల్లల్లో భోరి పర్మాలు కురుస్తున్నాయి. చెప్పే, నెల్లారు జిల్లల్లో గాలుల తీవ్రత కొంత తగ్గుముఖం పేచినవుతోకి పర్మాలు కొనసాగున్నాయి. తుఫాను ఉత్తర దిశాగా నెమ్మిగా ముందుకు కదులుతోంది. తీరం దాటి సమయంలో గంటకు 90 నుండి 100 కిలోమీటర్లు కొన్నిసార్లు 110 కిలోమీటర్లు గాలులు వీచున్నాయి. ముంపు ప్రాంతాల్లో సముద్రం కూడా ముందుకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందిసి.. అప్పమత్తుగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ అభికారులు సూచించారు. మత్క్యారూలు వేటకు వెళ్ళుకూడదని పోచురించారు. ఇటు రాయలుసీమ, తెలంగాణ జిల్లల్లో కూడా పర్మాలు ఓ మౌస్తురుగా కురుస్తున్నాయి. మరో 24 గంటల పాటు పర్మాలు కొనసాగున్నాయి. తుపాను దృష్టి ముఖ్యమంతి వైపున జగన్మహారాణ్ రెడీ సమాచార నిర్వహించారు. ఈ మేరకు తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పరిస్థితులు సీఎం జగన్ ఆరా తీశారు. తాదేపల్లిలోని సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో రెవెన్యూ విపత్తు నిర్వహణ శాఖ స్పెషల్ సీఎస్ జి సాయి ప్రసాద్, సీఎస్ ఎల్వె సెక్రటరీ ఇంటియాస్, సీఎంఎ, అధికారులతో సీఎం జగన్ భేటి అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం జగన్ మాటల్డుతూ.. 'బాధితులకు మంచి సదుపాయాలు అందించాలి. సౌకర్యాల కుల్పనలో ఎలాంటి పొరపాట్లు రాకండా చూడాలన్నారు. నెల్లారు, తిరుపతి సహా తుపాను వల్ల దెబ్బిత్తు ప్రాంతాల్లో కరంటు సరఫరా వ్యవస్థను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పునర్వృందించాలి. మనుషులు, పశువులు మరణించినట్టు సమాచారం అందించే 48 గంటల్లోగా పరిషేరం అందించాలి. తుపాను తగ్గిన వెంటనే ఎన్నుపురేషణ కూడా ప్రారంభం కావాలి. గ్రామ, వార్డు సచివాలయ, వాలంబీర్ వ్యవస్థను వాడుకుని రేఫ్స్ పంచిణీ సముద్రంతంగా చేపట్టాని అభికారులకు సీఎం జగన్ సూచించారు. చీరాల, బాపుల్ల మధ్య పదునించి అక్కడ పూర్తిగా తీరం

# ఆర్ట్‌సైన్స్‌లో అత్యాధునిక నాంకేతిక పరిజ్ఞానం +<sup>+</sup>

- ◆ ఒకే గాడుకు కిందకు అన్ని సేవలు ◆ నల్స్ప్రోట్ సంస్కృతో ఆర్టీఎస్ ఒప్పందం

ಪ್ರಾದರ್ಶಾಬಾದ್, ನೆಟೀಧಾತ್ರಿ:

# ಡೆಲಂಕೆ ಎಂಪಿ ಸಂಧಿಲ್ ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ

గోమూత్ర రాష్ట్రాలు అంటూ ఉత్తరాదిపై విమర్శలు

స్వాధీని, నేనిధాతి:  
 ద్రవిడ మున్నెల్లి కళగం ఎంపీ డీవెన్వీ సెంథిల్ కుమార్  
 లోక్సభలో మంగళవారంనాడు వివాదాన్పు వ్యాఖ్యలు చేశారు  
 హింది భాషా రాష్ట్రాలను గోమూర్తి రాష్ట్రాలుగా ఆభివర్తించారు.  
 ఆ రాష్ట్రాల్లోనే బీజేపీ గెలస్తుందని, దక్కిణాది రాష్ట్రాల్కొపాయ  
 పెర్కి గెలుపు ఉండడని  
 అన్నారు. తమిళానులోనీ ధర్మపురి లోక్సభ నియోజకవర్గానికి  
 సెంథిల్ కుమార్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నారు. లోక్సభలో జమ్ము  
 కశ్మీర్ బిల్లులైపై జరిగిన చర్చ సందర్భంగా ఆయన మాటల్లాడుతూ,  
 హింది భాష మాటల్లాడే ఉత్సర్థి రాష్ట్రాలను గోమూర్తి రాష్ట్రాలుగా  
 ఆభివర్తించారా. ఈ రాష్ట్రాల్లోనే బీజేపీ విజయం  
 సాధిస్తుంటుందన్నారు. హింది భాషా రాష్ట్రాల్ని మధ్యప్రదేశ్,  
 రాజస్థాన్, ఛత్తీస్గఢ అసంఖ్యి ఎన్నికల్లో బీజేపీ గెలపాందిన  
 నేవద్యంలో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రోధాన్యత  
 సంతరించుకునాయి.

ଅତ୍ୟତେ ସେଂଧିଲ୍ କୁମାର ଚେସିନ ଵ୍ୟାଖ୍ୟାଲନୁ କେଂଢି  
ମହାତ୍ମି ମୀନାଙ୍ଗି ଲେଖ ଫଳଦିନୀରୁ, ଏବେଳେ ଵ୍ୟାଖ୍ୟାଲୁ  
ନମାନଷ ଧର୍ମାନ୍ଵିତ ଅପରାଧିନିଙ୍କ ଦେଶମେନି ଚେପ୍ପାର.  
ତୁରଲ୍ଲିନେ ଦ୍ଵୀପକେତେ ଗୋମୁଖତର ପତ୍ର ଲାଭାଲୁ ଏଠିଲୁ  
ତେଲସ୍ତାରୁଣ୍ୟାରୁ. ଦେଶ ପ୍ରଜଳ ଇଲାଂତି ଦୈଷୁଲିପି  
ନହିଁଏବରିନି, ତିଳିନ ଗୁଣପାରଂ ଚେଲଭାରିନି ଆନ୍ତାର.  
କାଗ, ଗୋମୁଖ ରାଷ୍ଟ୍ରାଲିଂଟୁ ଦ୍ଵୀପକେ ଏବେଳେ ସେଂଧିଲ୍  
କୁମାର ଚେସିନ ଵ୍ୟାଖ୍ୟାଲପୈ କାଂଗର୍ଣ୍ଣ ଏବେଳେ ଅଧିର୍ଭ  
କୁମାର ରଂଜନନ ମୀଦିଯା ପ୍ରତିଶୀଳିନିଙ୍ପାରୁ, ଅଦି  
ପାର ସ୍ଵକ୍ଷିରତ ଅଭିପ୍ରାୟମାନ୍ତରୁ. ପ୍ରାର୍ଥମ୍ଭିଂଟଲୋ  
ଏପରୈନା ସ୍ଵକ୍ଷିରତ ଅଭିପ୍ରାୟାଲୁ ଚେପ୍ପିନପୁପୁଦୁ  
ଦାରାତେ ତମକୁ ନମବନ୍ଦିଂ ଉନ୍ଦରଦାନ୍ତାରୁ. ତାମୁ  
ଗୋମାତନୁ ଗାରାଵିସ୍ତାମନି ଚେପ୍ପାର.

- ▶ తుఫాన్ ప్రభావంతో పలు జిల్లాల్లో  
కుండపోత  

---
- ▶ భారీ వర్షాలతో పొంగుతున్న  
వాగులు వంకలు
- ▶ ధాన్యం తడవకుండా అధికారుల  
చర్యలు
- ▶ పలుచోట్ల ధాన్యం కొనుగోళ్లు  
చేపట్టిన అధికారులు
- ▶ సహాయక చర్యల్లో అధికారులు,  
ఎమ్మెల్చేలు, మంత్రులు

# తుఫాన్ ప్రభావంతో పలు జిల్లాల్లో కుండపేరు

విజయవాడ, నెట్‌టీథాలై

రాష్ట్రంలో మిచోంగ్ తుపాను ప్రభావంపై అప్రమత్తంగా ఉన్నట్లు చీఫ్ సెక్రెటరీ జవహర్‌రెడ్డి తెలిపారు. ప్రాణసప్తం జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సిఎస్ వైఎస్ జగన్ ఆదేశించారని అన్నారు. తుపాన్ కారబంగా నెల్లారు, తిరుపతి జిల్లాల్లో అత్యధికంగా చర్యలు కురుస్తున్నాయి. రాష్ట్రంలోనీ అన్ని ప్రాంతాల్లో నూ వర్జపాతం నవోదు అవుతోంది. 8 జిల్లాలకు సీనియర్ ఏవివ్ అధికారులు పుంపారు. బిధవారం సాయంత్రం వరకు చర్యలు కురుస్తాయని అంటున్నారు. సాయం ఓఱ 22 కోట్లు తళ్ళజ చర్యలు కోసం విడుదల చేశామని సిఎస్ తెలిపారు. లక్ష లక్షుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేశాం. 4 లక్షల టిన్నుల ధాన్యాన్ని తడవకుండా చర్యలు తీసుకున్నాం. 11 వేల మంది పునరూపాస కేంప్రాల్లో ఉన్నారు. అందరికి అపోరం, నిచావసరాలు, ఆర్టిక సహాయం అందిస్తున్నాం అన్నారు. తుపాను ప్రభావంతో కలిగే నష్టాన్ని వెంటనే అంచనా వేసి కేంద్రానికి పంపిస్తాం అన్నారు. చర్యలు అధికంగా ఉన్న చోట పారాలలకు సెలవు ప్రకటించామని, ఇప్పటివరకు ప్రాణ నష్టం జరగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. తెనాలి మందలం భాగిపేట, కొలకలూరు లో మిచోంగ్ తుపాను ప్రభావంతో దెబ్బతిన్న పంట పాలలను జిల్లా వ్యవసాయాది కారి నున్న వెంకటేశ్వర్రు సందర్శించారు. ప్రతిపాదులో పొంగుతన్న ప్రతిపాదు-గ్రాస్టిపాదు మర్కుస్తున్న లోలెవర్ చప్ప వర్డ పోలీసుల పహోరా కాసారు. ప్రయాణీకుల భద్రత దృష్ట్య రాకాసోకుల నిలిపిసేశారు. కోనీసీమ ముఖ్యార్థం రావులపాలం అర్థచేసి బస్సు స్టోం నీటమునిగిపోయాంది. తుపాన్ ప్రభావంతో ఉప్పాడ తీరంలో కోత గురయిన ప్రాంతాలను పిఠాపురం ఎమ్ముల్లే పెండం దొరఱాబు సందర్శించారు. ఉ ప్పాడ, మాయపట్టం, సుబ్బంపేటలో బైక్ మిాద తిరుగుతూ తుపాన్ సహాయక చర్యలు పటీలించారు. నెల్లారు జిల్లాల్లో మిచోంగ్ తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో మంత్రి కాకాంతి గోవర్ధన్ రెడ్డి పర్యాటించారు. గొలగమూడి, ఆనికేపల్లి గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పునరావాస కేంద్రాలను పరిశీలించి, బాధితులతో మాట్లాడి క్రైర్ చైర్ కేంద్రం చెప్పారు. బాధితులకు కవ్యస్తున్న సాకర్యాలను అధికారులను అగిం తెలుసుకున్న మంత్రి, బాధితులకు దుప్పట్లు, ఆపోరం అందజేసారు. కనుపూరు చెరువు ఆయుకట్టను జిల్లా కలెక్టర్ హరి నిసారాయింతో కలిసి మంత్రి పరిశీలించారు. ఇద్దాపుండి క్షోషించి జిల్లా క్షోషించి జిల్లా క్షోషించి మంసంట పీత్తాప, పవర్గొంది తిప్ప గ్రామాల్లో పునరావాస కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. పునరావాస కేంద్రాల్లో ఎలాంటి అసోకర్యం లేకుండా ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లించారు. నిదమరు, చిన్న గ్లాషాలెం, పదతిడిక, ఇంతేరు సముద్ర తీరం వెంటి 75 మంది అదనపు పోలీస్ సిబ్బందితో బండబెట్టు ఏర్పాటు చేసినట్లు జిల్లా ఎస్సీ జాపువా తెలిపారు. కోనీసీమ జిల్లా రాజోలు నియోజకవర్గంలో భారీ పర్వతంతో చేతికి అంది వచ్చిన వరిచేలు నేలకు ఒరిగింది. ది. దీంతో వాహన రాకపోతలకు అంతరాయం కలుగుతోంది.

అంతేకుండా ద్విపుక వాహనారులు ముందున్న వాహనాలు సరిగా కనపడక ఇఖ్యందులకు గురవుతున్నారు. తద్వాం వాహనాలు, ప్రయాణికులు ప్రమాదాలకు గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో చర్యలు తగ్గి సాధారణ స్థితి వచ్చేంత వరకు రెండు ఘూర్చల్ రోడ్డల్లో దీపుక వాహనాలను ఉదయం 6 నుండి సాయంత్రం 8 వరకు మాత్రమే అనుమతించే చే చర్యలు తీసుకున్నారు. వరద బాధితులకు అండగా నిలుస్తూ అవసరమైన ఏర్పాటును తీటించి చైర్ క్రైర్ భూమన కరుణాకర రెడ్డి చేపడుతున్నారు. అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఏ అవసరమైచ్చిన తళ్ళజమే తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని ప్రజలకు నూచించారు. పూలావాని గుంట, గ్లాషాని గుంట ప్రాంతాల్లో వరద బాధితులను పరావర్యించారు. పునరావాస కేంద్రాలకు తరలించిన వారితో పాటు అవసరమైన ప్రాంత ప్రజలకు పునరావాస ఆపోర పానియాలను అందజేయాలని తప్పాలీస్ వెంకట రమణు ఆశేశించారు. బాట్టలు జిల్లా చీరాలలో 10 నెంబర్ ప్రమాద పౌచ్చరిక జారీ చేశారు. మిచోంగ్ తుపాను ప్రభావంతో చీరాలలో కుచురు గాలులతో కూడా సి వర్షం కురుస్తోంది. తీర్పాంతంలోని 25 కుటుంబాలను సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. విషట్టును ఎదుర్కొనేందుకు 16 మంది ఎంత్రిప్పు బ్యండాన్ని అధికారులు సిద్ధ చేసినట్లు వెల్లించారు. చీరాల తప్పాలీస్ కార్యాలయాలో కంట్రోల్ రూం ఏర్పాటు చేశారు. మిచోంగ్ తుపాను ప్రభావంతో మరో మాడు రెట్లు రద్దు చేశారు. గూడూరు-చేపిగుంట, చేపిగుంట-గూడూరు, బిపపతి-పుల్ల రైట్ కుచ్చి మధ్య రైల్వే రద్దు చేసింది. హూరా కన్యాకుమారి రైలు దారి మళ్ళించారు. రైత్ రాకపోతలపై తుపాను ఎఫ్ట్ పడింది. ఔరుఱాబాద్ నుంచి ద్రిష్టించి రైత్ నిచిపిగొ, ఉత్తరాది నుంచి వచ్చే వాలీకీ బైక్ చేశారు.

జపులీకీ 150కిప్పొ రైత్ ను రద్దు చేసినట్లు రక్కిమధ్య రైత్ తెలిపింది. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలని రైత్ అధికారులకు జీవిం ఆదేశాలు ఇచ్చారు. కాకిసాడ జిల్లా సాముర్కోట మందలంలో 4000 వేలమంది రైతుల వద్ద నుండి ఆన్లైన్లో 17,450, ఆఫ్ లైన్లో 1504 మాట్రిక్ ట లన్నుల ధాన్యం సేకరించారు. పెద్దాపురం మందలంలో 832 మంది రైతుల వద్ద నుండి ఆన్లైన్లో 4303, ఆఫ్లైన్లో 369 మెల్లిక్ ట లన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు వ్యవసాయ అధికారులు తెలిపారు. రెండు మందలాల్లో 80 శాతం వరి కోతులు పూర్చుయ్యాయి. తుపాను ప్రభావంతో ఎగువ ప్రాంతాలలో కురుస్తున్న వర్షాలకు నెల్లారు జిల్లా సోమిలి జలాశయానికి వరద కొనసాగుతున్నది. తుపాను ప్రభావంతో ఉమ్మడి పచ్చిమాగోదావరి జిల్లా వ్యాప్తంగా కుండపోత వద్ద కురుస్తున్న చర్యల చేపారు. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో అధికారులు ముండు వచ్చిమధ్య దీపుకులు పునరావాస కేంద్రాలను పరిశీలించి, బాధితులతో మాట్లాడి క్రైర్ చైర్ కేంద్రం చెప్పారు. రెండు మందలాల్లో 12 తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాలలో కురుస్తున్న వర్షాలకు నెల్లారు జిల్లా సోమిలి జలాశయానికి వరద కొనసాగుతున్నది. తుపాను ప్రభావంతో ఉమ్మడి పచ్చిమాగోదావరి జిల్లా వ్యాప్తంగా కుండపోత వద్ద కురుస్తున్న చర్యలు చేపారు. తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో అధికారులు ముండు చర్యలు చేపారు. నర్సాపురం, మొగల్లారు రెండు మందలాల్లో 12 తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాలు గుర్తించారు. భీమవరం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో 'మిచోంగ్' భూమాన్ కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. అత్యవస సహాయం కోనం కంట్రోల్ రూమ్ ఏర్పాటు చేశారు. అత్యవస సహాయం 299219...ఏర్పాటు అయ్యింది. విధ్యాస్తంపు నెలవులు ప్రకటించారు. జిల్లాలో 1. 40 లక్షల టమ్ముదు ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేశారు. బాట్లు, కోనసమా, తూర్పుగోదావరి, కాకిసాడ, ప్రకాశం, నెల్లారు, తిరుపతి, పచ్చిమాగోదావరి జిల్లాలకు ప్రత్యేక అధికారుల నియామకం చేశారు. పలు జిల్లాల్లో తుపాను ప్రభావంతో భారీ వర్షాలు పుంపారు. జిల్లాల్లో 56, క్రిప్పో జిల్లాల్లో 55, బాట్లు జిల్లాల్లో 64, నెల్లారు జిల్లాల్లో 55, చిత్తవరు జిల్లాల్లో 93 మిల్లి మిట్ట వర్షాలు పుంపారు. నెమోదు అయ్యింది. గత రాత్రి నుండి కురుస్తున్న భారీ వర్షాలు. 10 మందలాల్లో అత్యధిక వర్షాలు పుంపారు. నెమోదు అయ్యింది. తిరుపతి జిల్లా కోటల్లో అత్యధికంగా 388 మిల్లిమిట్రిట వర్షాలు పుంపారు. నెమోదు అయ్యింది. తిరుపతి జిల్లా ఏర్పెదు మందలంలో నున్నపుంపాగులో చిక్కుకున్న బండారు ప్లాక్ చెందిన శిష్ట, వెంకటేష్ లను రక్కించారు.

- ◆ సిఎల్పి నేతగా రేవంత్
- పేరు ఖరారు చేసిన కాంగ్రెస్
- ◆ 7వ సిఎంగా రేవంత్
- ప్రమాణస్వీకారం
- ◆ మీడియా సమావేశంలో
- ప్రకటించిన కేసి వేణుగోపాల్
- ◆ ఉదయం నుంచి సిఎం
- పదవిపై వరుస
- బేటీలు..చరులు

A collage of images. On the left, a portrait of M. Karunanidhi with his hands joined in a greeting gesture, wearing a white shirt with a yellow and red sash. Behind him is the Indian national flag. In the center, a large statue of Mahatma Gandhi in a meditative pose is set against a backdrop of a grand, light-colored building with multiple domes, likely the Birla Mandir in Hyderabad. The right side of the image is filled with a dense, repeating pattern of numerous small, identical faces of Indian men, creating a sense of a large crowd.

ఇవాళ లేదంటే దేవు సీఎంను ప్రకటించే అవకాశం ఉండన్నారు. 7వ తేదీని.. లేదంటే 9న కొత్త సీఎం ప్రమాణిల్కారం చేసే ఆవకాశం ఉంటుందన్నారు. సీఎం ఆశ్చర్యితమంచై మల్లికార్జున భర్త, డీకే శివకుమార్ చర్చలు జరుపుతున్నారు. ఎమ్మెల్చై అందరికి అభిప్రాయాలను తీసుకొని ప్రోకమాండ్ ద్వారా పంపారున్నారు. ప్రోకమాండ్ నిర్ణయం తీసుకుంటుందని చెప్పారు. తాను వెంకటస్వామి కొడుకునని.. ప్రోకమాండ్ లా అన్నారు. ఏ ఆదేశాలు ఇచ్చినా స్వీకరిస్తామని.. నాకున్న అనుభవంతో మంత్రిత్వ శాఖ ఇచ్చినా మేనేజ్ చేయగలగుతానన్నారు. ఐదేళ్లపాటు ఎలాంటి రిమార్క్ లేకుండా వైవ్స్ కేచినిస్టలో పని చేశానని.. తనకు మంచి అవగాహన ఉండన్నారు. తన సేవలను ఏలాగొని వినియోగించుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. మరోవైపు తెలంగాణ తదుపరి సీఎం ఎవరనేడానిపై తీవ్రమైన  
ఉత్సంఘ కొనసాగుతున్న వేళ తీవీసిసి బీఫ్ రేవంత్ రెడ్డితో సీపిఎ నేతలు నారాయణ, చాద వెంకటరెడ్డి, ఎమ్మెల్చై కూనంనేని సాంబిశివరావు సమావేశమయ్యారు. అనెంబ్లీ ఎచ్చికల్లో పోటీ చేసిన నేపథ్యంతో ఒకరినాకరు అభినందించుకోవడానికి హోల్లు ఎల్లాకు పచ్చారు. కాగా మల్లికార్జున భర్తతో భేటి అనంతరం తిరుగు పయనమైన పరిశీలకడు, కర్చాటక ఉపముళ్ళమంత్రి కీకే శివకుమార్ ప్రౌదురాబాద్ చేరుకొనున్నట్లు సమాచారం. నగరం చేరుకున్నాక సీనియర్లతో చర్చ అనంతరం సీఎం పేరుని అధికారికంగా ప్రకటించున్నారు. సీఎంగా రేవంత్ రెడ్డి పేరుని నిర్ణయించి ప్రకటన చేయున్నారని తెలుస్తోంది. రేవంత్ పేరును భారు చేస్తూ ఎప్పిసి ఇప్పటికి నిర్ణయం తీసుకుండని తెలుపోయిది. ఈ విషయాన్ని డీకే శివకుమార్ ఎమ్మెల్చైతో చెప్పిన తర్వాత ప్రకటన చేయున్నారని సమాచారం.  
కాగా సోమవారం ప్రౌదురాబాద్లో సీఎం వైపీ భేటి తర్వాత పరిశీలకులు బృందం ధీల్ వెళ్లి అధిష్టానంతో చచ్చించింది. ఆ వెంటనే భాగి వింపకుమార్క్ ఉత్తుం కుమార్ రెడ్డి కూడా ధీల్ వెళ్లి అధిష్టానం పెరులతో చర్చలు జరిపాయి. అయితే తీవీసిసి చీక్క రేవంత్ రెడ్డి మాత్రం ప్రౌదురాబాద్లోని ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో ధీల్ కిరావాలని పిలుపు రావడుంతో పునర్జీవాల్సిపేర్వంత్ బయలుదేరి వెళ్లారు.





6 - 12 - 2023

# ರಾಂಬುಟಾನ್ ರುಚಿ ಚೂಣಾರಾ?

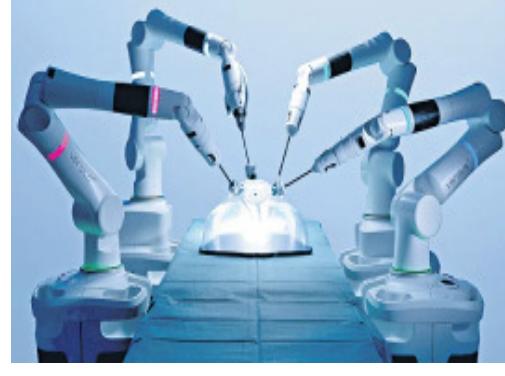
ఇరటి రంగుతో ఆక్రమణియుంగా కనిపించే  
 రాంబాటాన్ పండు లిచి పండుక్క దగ్గరగా  
 ఉంటుంది. ఇది ఉష్ణమండలంలో ఉన్న  
 ఆశ్చర్యాన్నియా దేశాలకు స్థానికమైంది.  
 ఇందులో కెలోరీలు తక్కువగా, నీళ్ళ, పైబర్  
 పుష్పాలంగా ఉంటాయి. ఈ పండు ఎన్నో  
 అరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.  
 రాంబాటాన్లో నీళ్ళ, పైబర్ ఉన్నందువల్ల  
 వీధిని తింటే ఎక్కువేస్తు కడువు  
 నిండినట్టుగా ఉంటుంది. దాంతో అతిగా  
 ఆహారాన్ని తీసుకుంటా అడ్డకుంటుంది.  
 ఊబికాయులకు ఇదొక వరం. బరువు  
 తగ్గానికి ఎంతో దోషాదపడుతుంది.  
 ఈ పండు నీళ్లలో కరిగే, కరగిని రండు  
 రకాల పైబర్కు గని. నీళ్లలో కరగని పైబర్  
 మలబర్కాన్ని నివారిస్తుంది. ఇక నీళ్లలో  
 కరిగే పైబర్ పొట్టలో భాజ్కీరియాకు  
 మలచేస్తుంది.  
 ఇందులో ఉండ నియాసిన విటమిన్ బీ3  
 మన శరీరంలో జీవప్రతియులను ప్రేపిస్తుంది  
 అలా శరీరం పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది  
 అంతర్గత రక్కణ వ్యవస్థను బలోపేతం  
 చేసుకుగా



ఒంచుతుంది. వయసు మీద పడకుండా చూస్తుంది.  
 రాంబూర్కున్ తెనలో ఎలాచిటనిన్ జెరానిన్ అనే పాలిఫైనాలిక్  
 కాంపొండ్ ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియలు మందగించడానికి  
 వ్యతిశేరంగా పోరాదుతుంది. ఆఫోరంలో అధిక కొప్పు వల్ల తలత్రు-  
 సమస్యలను నివారిస్తుంది.

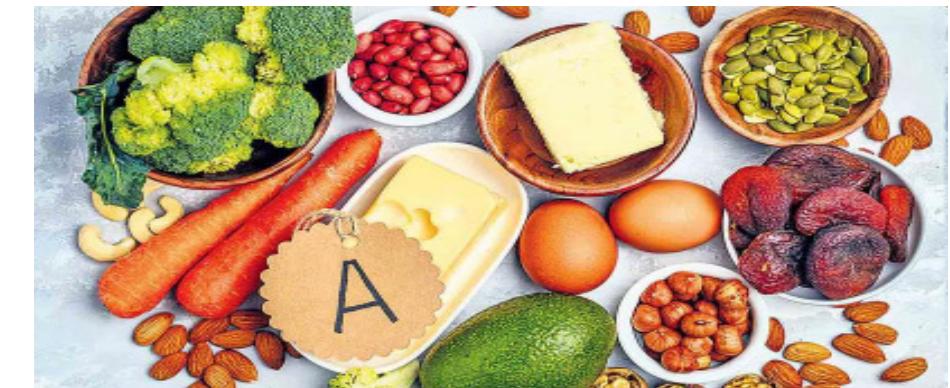
# గోబోటిక్ స్కూల్ మంచిదే

సాంకేతికత పెరిగిపోవడంతో శస్త్ర చికిత్సలు  
సులభతరం అయ్యాయి. అందులోనూ రోబోటిక్  
పెక్కాలజీ వచ్చాక.. కచ్చితమైంది, విజయాల రేటు  
మరింత అధికమైంది.  
విజయలైజేషన్  
రోబోలను రంగంలో దించడం వల్ల.. సశ్రీ  
చేయాల్చిన ప్రదేశాన్ని వైద్యుడు మరింత స్ఫురంగా  
చూడ గలుగుతాడు. త్రి డైమెన్షన్లో..  
పరిశీలించగలడు. దీనితో పని సులభం  
అవుతుంది. కణతులు తొలగింపులో అవరోధాలు  
ఉండవు.  
రోబోటిక్ చేతులు



రోబోలిక్ సర్జికల్ స్టాప్స్ కు అమర్తిన కృతిము  
వేతులు.. బైడ్యుల్ శ్రమసు తగ్గసాయి. దీనివల్ల  
మానవ తప్పిదాలకు,  
నిరక్షణ్ణికి అస్థారం ఉండదు.  
తక్కువ కోతలతో  
సాధారణ శస్త్ర చికిత్సతో పోలిస్తే.. రోబోలిక్  
సర్జికల్ కోతలు తక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో లోగ్  
తుర్గా కోలుకుంటాడు. ఆసుపత్రిలో ఎక్కువ  
రోజులు గడపాల్చిన పరిస్థితి ఉండదు. గాటు  
గుర్తులు పెద్దగా ఏర్పడవు కాబట్టి, కాస్టటిక్ సర్జరీ  
అవసరమా ఉండదు.

వైద్యులకూ నులభేరోలే సహకారం వల్ల సర్వ మీద ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దింతో ప్రధాన లక్ష్మణ మీద దృష్టి సారిస్తారు. గంటల తరబడి శక్త చికిత్స చేయాల్చిన పరిష్ఠితుల్లోనూ అలసట గురికారు. నిజమే, సాధారణ సర్వరీతో పోలిస్తే ఇది కొంత ఖరీదైన వ్యవహారమే. కాపోతి రానురాను ఆ వ్యాయాలు నియంత్రణలోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోబోటిక్ ఎక్సిప్షనుంట ధరలు కూడా గతంతో పోలిస్తే కొంతమౌర తగ్గాయి. ఇంకొంత తగ్గితే.. సాధారణ రోగులకు ఎంతో మంచి జయగుతుంది. కార్బోరేట్ దాఖానల మర్యాద పోటీ వల్ల కూడా ధరలు నేలచూపులు చూడవచ్చు.



ಅಂದು ಅನೆದಿ ಅರೋಗ್ಯಂಲ್ ಓ ಭಾಗಂ. ಪರಿಪೂರ್ಣ  
ಅರೋಗ್ಯವಂತುಲ ಚರ್ಚು ಏ ರಂಗನ್ಲೋ ಅಯಿನಾ ಕಾಂ  
ವಂತಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಕಕ್ಷಲ್ ವೆಲುಗು ಕನಿಸಿಪುಸ್ತುದಿ  
ಕೇಸಾಲು ಒತ್ತುಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಾಬ್ಲದ್ದಿ ಅಂದಾರ್ಮೀ  
ಅರೋಗ್ಯಾರ್ಮೀ ವಿಡದಿನಿ ಮಾಡಕಂಡಿ. ಸೌಂದರ್ಯಂತೇ  
ವಿಖಮಿನ್-ವ ನೇರುಗಾ ಮುಡಿಪಡಿ ಉಂಟುಂದಿ.  
ಅಂದು ಅನೆದಿ ಅರೋಗ್ಯಂಲ್ ಓ ಭಾಗಂ. ಪರಿಪೂರ್ಣ  
ಅರೋಗ್ಯವಂತುಲ ಚರ್ಚು ಏ ರಂಗನ್ಲೋ ಅಯಿನಾ ಕಾಂ  
ವಂತಂಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ಕಕ್ಷಲ್ ವೆಲುಗು ಕನಿಸಿಪುಸ್ತುದಿ  
ಕೇಸಾಲು ಒತ್ತುಗಾ ಉಂಟಾಯಿ. ಕಾಬ್ಲದ್ದಿ ಅಂದಾರ್ಮೀ  
ಅರೋಗ್ಯಾರ್ಮೀ ವಿಡದಿನಿ ಮಾಡಕಂಡಿ. ಸೌಂದರ್ಯಂತೇ  
ವಿಖಮಿನ್-ವ ನೇರುಗಾ ಮುಡಿಪಡಿ ಉಂಟುಂದಿ. ಇದಿ

కొవ్వులో కరిగిపోతుంది. తల్లి పొట్టలో పిండం అభివృద్ధి చర్చం బిగుతుననం, కంలిచూపు, రోగ నిలిథక శక్తి పెరుగుదల, బిడ్డ ఎదుగుదల.. తదితర అంశాలను ఇది ప్రభావితం చేస్తుంది. విటమిన్-ఎల్లోనీ రెటినాల్సు సౌందర్య చికిత్సలో విఠలిగా ఉ పయాగిస్తారు. ఇది ముడతలను నిపారిస్తుంది. మనుల నుంచి కాపాడుతుంది. సూర్యరాత్రి వల్ల దెబ్బతినస్కండా చర్చాలికి రక్షణ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తుంది. ఈ విటమిన్తో ముడిపడిన సౌందర్య చికిత్సలను, డెఫాలాను ఎంచుకునేలప్పుడు నిపుణుల పరచేణు అవసరం. టమాట, క్యారెట్, బోప్పాయి, గుమ్మడి, గుడ్డుసాన మెరులన వాలీలో సహజమైన విటమిన్-ఎ అపోరంగా లభిస్తుంది.

# చిరుతిండే.. పెద్ద సమస్య

ଅନାରୋଗ୍ୟକରମେନ ଚିରତିଳଦତ୍ତ ପଞ୍ଜାତଂ, ଗୁଂଡ଼େଜବୁଲ ମୁଖୁ  
ପେରୁଗୁତୁନୁଦିନି ଓ ତାଜା ଅଧ୍ୟୟନନୁ ତେବ୍ରୀପୈଫିରିବିଂ. ଅନୁମତି ଥାଗିଗା  
ନିପୁଣିଲୁ.. ୮୫୪ ମଂଦି ଯୁଵତୀରୁ ପକଳ ଚିରତିଳଦ ଅଲପାଟୁଲନ  
ଅଧ୍ୟୟନନୁ ଚେତାର. ଅଧ୍ୟୟନନୁମତି ପାଠ୍ୟନ୍ଵେଶରିଲେ ୨୬ ଶାତଂ ମଂଦି  
ଆରୋଗ୍ୟକରମେନ ପ୍ରଧାନ ଆହୋରୀଖି ଏମହିମାନ୍ମା. ଅଧିକଂଗା ପ୍ରାଣେନ୍ ଚେସିନ,  
ଚକ୍ରରଲୁ ଏକ୍ଷୁଵାଗ ଉନ୍ନ ଚିରତିଳଦକୁ ଅଲପାଟୁ ପଦିପୋର୍ଯ୍ୟାର.  
ଅନାରୋଗ୍ୟକରମେନ ଚିର ତିଳଦକୁ କୌଣ୍ସି ଅଧିକ ବରୁତୁନୁ ସ୍ବାଚିନ୍ତେ ବାହି ମାହି  
ଇଂଦର୍କ୍ୟ (ବୀପିଂଙ୍ଗ) ପେରଗାନିକି, ଶରୀରଠଂଠ କୋପ୍ପୁ ଅଧିକଂଗା  
ପେରକୁପୋର୍ଦାନିକି, ରକ୍ତଠଂଠ ଅଧିକ ଚକ୍ର ସାଧୁଲ ମୂଳଂଗା ପଚ୍ଛେ ଝୁରୁର୍ଦ୍ଦିନ

పొన్నప్రాండియల రుగ్మతలైన పక్షపాతం, గుండె  
కవాటుల వ్యాధులు, ఉంబకాయు తదితర  
సమస్యలతో సంబంధం ఉంటుంది. దీనికి భిన్నం  
గింజలు, తెజాపంపు లాంటి ఆలోగ్కరమైన  
చిరుతింద్రు మన జీవక్రియలను మెరుగ్గా ఉ  
ంచుతాయి. ఆకలిని తగ్గిస్తాయి.  
ఈ అర్ణుయనం యూరోపియన్ జర్లు ఆఫ్  
స్వాస్థ్యప్రశ్నల్లో ప్రచరితమైంది. “మన శరీరంలో  
పాపుభాగం కెలోరీలు 95 శాతం వరకు చిరుతింద్రు

నుంచే అందుతాయి. కాబట్టి, పరిపూర్వ జీవితం కోసం  
 బిస్పుట్లు, చివ్వు, కేకుల లాంటి ఆనారోగ్యకరమైన చిరుతిండ్ల  
 నుంచి వండ్లు, గింజల వైపు మళ్ళడం మంచిద్ది”  
 అంటున్నారు లండన్‌లోని కింగ్స్ కాలేజీకి చెందిన డాక్టర్  
 సారా బెరీ. అంతేకాదు 78% రాత్రి 9 గంటల తర్వాత  
 చిరుతిండ్లు తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదట. మొత్తానికి  
 మనం తీవే ఆపరమే మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్మియిసుందర్నేది  
 ఈ అభ్యర్థున సారాంశం. వండ్లు, కూరగాయలు,  
 [ప్రాణీస్నాను, పశ్చ ధాన్యాలు మొదలైన వారితో] కూడిన  
 సమతలాపారంతో మీ పళ్ళాన్ని సిద్ధం చేసుకోండి మరి!

# పొల్ బిల్

వ్యాయామం మితంగా చేసినా గుండె రోగాలు ముప్పు తగ్గి పోతుంది. క్రమం తప్పని వ్యాయామానికీచీ గుండెపోటు, ఏట్రియల్ ప్లైబిలేపన్ (ఎవఫ్షణబీ) ముప్పు తగ్గడానికి మధ్య ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉండని యూరోపియన్ స్టాటీట్ ఆఫ్ కార్బ్రియాలజీ చేసిన తాజా అధ్యయనం వెల్లిడించింది. ఇందులో 15,000 మంది పాల్గొన్నారు. వీరి సగటు వయసు 55 ఏండ్లు. వీరికి ఎవఫ్షణబీ ముందస్తు చరిత్ర లేదు. వీరంతా కూడా 2003-2012 మధ్య కాలంలో ట్రైడ్మిల్ మీద వ్యాయామం చేసినవారు కావడం గమనార్థం. ఇక సర్వేలో పాల్గొన్నపారి ఫిట్నెస్ స్టాయిని పరిశీలించడానికి మెట బాల్టిక్ ఈక్స్ప్రెలింట్స్ (ఎంఈబీఎస్) అనే కొలతను ఉ పయోగించుకున్నారు. ఇది పరీక్ష సమయంలో వారివారి వ్యాయామ సామర్యాన్ని నిర్ధారించింది. ఎక్కువ ఎంతఱటీ సోర్కురు ఉన్నపూళలో ఎవఫ్షణబీ 8 శాతం తక్కువని ఫలితాల్లో తేలింది. అదే ఇస్సిమ్మిక్ ప్రోక్సెమ్ముప్పు 12 శాతం, గుండె కవాటాలకు సంబంధించిన రుగ్గుతల ప్రమాదం 14 శాతం తక్కువని తేల్చారు. కొలుపుంటో మెదడుకు చేటు

డీజిల్ కాలుప్యం ఊఫిరిషిట్టులకు మాత్రమే కాదు, మెదడు పని తీరుకూ చేటు చేస్తుండట. యూనివరిటీ ఆఫ్ బ్రిటిష్ కొలంబియా పరిశోధకుల అధ్యయనంలో ఈ విషయం వెల్డడెంది. తమ పరిశోధన కోసం నిపుణులు కొద్ది మందిని ఎంపిక చేసుకున్నారు. వారిని విడతలవారీగా స్వచ్ఛమైన గాలి, డీజిల్ కాలుప్యం కలిసిన గాలి.. రెండూ పీల్చుక ముందు, పీల్చిన తర్వాత ఎంఆర్స్ స్ట్రోం చేశారు. డీజిల్ కాలుప్యం పీల్చినవారిలో మెదడు పనితీరు మందగించినట్టు తేలింది. ఈ పరిశోధన ఘలితం తాత్కాలిక



ప్రభావం గురించింద అయినా, కాలుష్ణం దెబ్బ దిర్ఘకాలంలో ఎవరకు ఉంటుండున్నది తేల్పులేదు. అయితే, త్రాఫిక్లో ఇరుక్కుపోయినప్పుడు కార్లో ప్రయాణిస్తున్నవారు కిటికీలు మాసినేయాలని, పాదచారులు, సైకిల్స్‌పై వెళ్ళేవాళ్లు రద్దిలేని మాగ్గలను ఎంచుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

నిద్ర పుచ్చే పాపసాంగ్స్ పడుకునేటప్పుడు మంద్రంగా, మనసుకు ఆహ్లాదంగా ఉండే సంగీతమో, పాటలో వింటే మెల్లగా నిద్రలోకి జారుకుంటామనేది తెలిసిన విషయమే. డెన్యార్క్ పరిశోధకులు 100 మందికి పైగా సంగీత ప్రీయులపై ఓ అధ్యయనం చేశారు. మామూలు లివిత గేయాలతోపాటు బీటీవెన్ మొదలుకుని బిలీ ఎలివ్ వరకు ప్రముఖ పాపగాయకుల పై ఎన్నర్లే పాటలు విన్నా కూడా ఇదే ఘనితం కనిపించిందట. మంద్రంగా ఉండే పాటలు మాత్రమే కాదు.. మెదడును రోజువారీ ఒత్తిళ్ల నుంచి దారిమళ్లించేవి వ్యవైశాఖ నరే మనకు ఇట్టే కునుకు తెప్పిస్తాయట.

# రీజి ఎంత ప్రాటీన్ తీసుకుంటే మేలు..! అందాల విటమన్

శరీరం కీలక విధులను నిర్వహించేందుకు, జీవక్రియల వేగం పెంచేందుకు తగినంత ప్రాణీన్ () అత్యవసరం. శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన మూడు సూక్ష్మాణ్యాఖాల్లో కొవ్వు, కార్బోఫ్రౌడిట్లతో పాటు ప్రాణీన్ ఒకరి. కండర నిర్వాహానికి, బరువు నియంత్రణకు, వర్ష ఆరోగ్యానికి, జీవులు ఉండకుండా నిరోధించడంతో పాటు ప్రాణీన్ ఎన్నో ప్రయాజనాలను అందిస్తుంది. అయితే కార్బోఫ్రౌడిట్లు, ఫ్యాలీలా మన శరీరం ప్రాణీన్ ను నిల్వ చేసేకండు కాబట్టి రోజువారి తీసుకునే ఆహారంలో ప్రాణీన్ విధిగా ఉండలా చూసుకోవాలని విషాధులు చెఱుతున్నారు.

సవులు చబత్తున్నారు.  
 దైనందిన జీవితంలో తగినంత ప్రాణీన్ తీసుకోకుంటే  
 కండరాల బలహీనత, బరువు పెరగడం, అలసట, ఏకాగ్రత  
 కొరవడటం వంటి అనేక అరోగ్య సమస్యలు  
 చుట్టూముడుతాయని పోధకాహార నిపుణులు, పూల్త్ కోవ్ శిల్మా  
 అరోగ్యానికి చెబుతున్నారు. ప్రాణీను అభికంగా తీసుకున్నా,  
 దాన్చిసరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేకపోయినా ఇబ్బందులు తప్పవని  
 పేరొక్కాన్నారు. అనఱు ప్రతి ప్రత్యే తన బిలుపులో కిలోక్ 0.8  
 గ్రాముల తొప్పున ప్రాణీను తీసుకోవాలని న్యూట్రిషన్స్ దీ

జైన్ తెలివరారు.  
ఉదాహరణకు 65 కిలోల వ్యక్తి రోజుకు 52 నుంచి 65  
గ్రాముల వరకూ ప్రాణీన్ తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.  
అయితే వయసు, బరువు, ఫిబ్రవరీ, చేసే పనులు, అరోగ్య  
పరిస్థితుల ప్రకారం ఆయు వ్యక్తులు తమకు తగినంత  
ప్రాణీన్నను తీసుకోవాలి. ఇక ప్రాణీన్ సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేందుకు  
రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించేందుకు, ఇన్విషన్ ప్రశ్న

