

శివ్వంపేటలో వరుసగా విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల ధ్వంసం...

ఆయిల్, రాగి కాయిల్స్ చోరీ రూ.3.5 లక్షల మేర నష్టం...



మెడక్స్//): మెడక్ జిల్లా శివ్వంపేట మండలంలో విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల ధ్వంసం, వాటిలోని ఆయిల్ మరియు రాగి కాయిల్స్ చోరీ ఘటనలు వరుసగా చోటుచేసుకోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గుర్తుతెలియని దుండగులు రాత్రి వేళల్లో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లను ధ్వంసం చేసి విలువైన సామగ్రిని అవహరిస్తుండటంతో విద్యుత్ శాఖ

అధికారులు, రైతులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.మండలంలోని దంతానీపల్లి గ్రామ పరిధిలో ఉన్న విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను దుండగులు ధ్వంసం చేసి అందులోని సుమారు 240 లీటర్ల ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఆయిల్‌తో పాటు రాగి కాయిల్స్‌ను చోరీ చేశారు. ఈ ఘటనతో ఆ ప్రాంతంలోని విద్యుత్ సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది.అంతకుముందు రోజు శభాష్‌పల్లి గ్రామంలో కూడా ఇదే తరహాలో ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను ధ్వంసం చేసి ఆయిల్, రాగి కాయిల్స్‌ను అవహరించారు. వరుసగా రెండు రోజుల్లో జరిగిన ఈ ఘటనలు స్థానిక ప్రజలను కలవరపెడుతున్నాయి.విద్యుత్ శాఖ అధికారుల ప్రాథమిక అంచనా ప్రకారం రెండు ఘటనల్లో కలిపి సుమారు రూ.3.5 లక్షల మేర నష్టం సంభవించినట్లు తెలుస్తోంది. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల మరమ్మతులు, కొత్త సామగ్రి ఏర్పాటు కోసం అదనపు వ్యయం అవుతుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు.ఘటనలపై సమాచారం అందుకున్న విద్యుత్ శాఖ సిబ్బంది, స్థానిక పోలీసులు సంఘటనా స్థలాలును పరిశీలించారు. దుండగులను గుర్తించేందుకు దర్వాపు చేపట్టినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. పరిసర ప్రాంతాల్లోని సీసీ కెమెరాల దృశ్యాలను పరిశీలించి ఉందితుల అచూకీ కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.ఇలాంటి చోరీలు పునరావృతం కాకుండా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల వద్ద నిఘా పెంచాలని, రాత్రి సమయంలో అనుమానాస్పద వ్యక్తుల పట్ల గ్రామస్థులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచించారు. రైతులు, స్థానిక ప్రజలు విద్యుత్ మౌలిక వసతుల రక్షణకు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు.

శంషాబాద్ విమానాశ్రయంలో భారీగా బంగారం పట్టివేత...

ప్రయాణికుడి నుంచి 3 కిలోల బంగారం స్వాధీనం.. కస్టమ్స్ విచారణ...

శంషాబాద్/): రాజ్‌ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం, శంషాబాద్‌లో కస్టమ్స్ అధికారులు భారీగా బంగారాన్ని పట్టుకున్నారు. విదేశాల నుంచి హైదరాబాద్‌కు చేరుకున్న ఓ ప్రయాణికుడి వద్ద అక్రమంగా తరలిస్తున్న సుమారు 3 కిలోల బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న బంగారం విలువ మార్కెట్ ధర ప్రకారం కోట్ల రూపాయలు ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.విమానాశ్రయంలో సాధారణ తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్న సమయంలో అనుమానాస్పదంగా కనిపించిన ఓ ప్రయాణికుడిని కస్టమ్స్ అధికారులు ప్రత్యేకంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా అతని వద్ద దాచిపెట్టి తీసుకువచ్చున్న బంగారం బయటపడింది. బంగారాన్ని వివిధ రూపాల్లో దాచిపెట్టి కస్టమ్స్ తనిఖీలను తప్పించుకునేందుకు ప్రయత్నించినట్లు అధికారులు గుర్తించారు.వెంటనే బంగారాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్న అధికారులు ప్రయాణికుడిని అదుపులోకి తీసుకొని విచారణ చేపట్టారు. అతను ఏ దేశం నుంచి వచ్చాడు, బంగారాన్ని ఎక్కడి నుంచి సేకరించాడు, దీనికి సంబంధించి మరివరెైనా ఉన్నారా అనే కోణాల్లో దర్వాపు కొనసాగిస్తున్నారు.ఇటీవలి కాలంలో శంషాబాద్వి మావాళయం ద్వారా అంతర్రాజ్య అక్రమ రవాణా ప్రయత్నాలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కస్టమ్స్, డ్రెగ్గర్స్ ఆఫ్ రెవెన్యూ ఇంటెలిజెన్స్ (డీఐఐ) అధికారులు నిఘాను మరింత కట్టుదిట్టం చేశారు. ప్రయాణికుల సామాన్లు, వ్యక్తిగత వస్తువులపై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహిస్తూ అక్రమ రవాణాను అడ్డుకుంటున్నారు.ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి తదుపరి విచారణ కొనసాగిస్తున్నట్లు కస్టమ్స్ అధికారులు తెలిపారు.

గచ్చిబాలిలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం...

స్కూటీ, బైక్ ఢీకొని ఇద్దరు యువకుల మృతి.. మరో వ్యక్తికి గాయాలు

హైదరాబాద్//): హైదరాబాద్ నగరంలోని గచ్చిబౌలి పరిధిలో శుక్రవారం జరిగిన ఘోర రోడ్డు ప్రమాదంలో ఇద్దరు యువకులు మృతి చెందగా, మరో వ్యక్తికి స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. ఈ ఘటన స్థానికంగా విషాదాన్ని నింపింది. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. కొండాపూర్‌లోని ఏఎంటి మార్ షైఫ్‌వరీపై వేగంగా వెళ్తున్న బైక్, స్కూటీ ఒకదానికొకటి ఢీకొన్నాయి. ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో స్కూటీపై ప్రయాణిస్తున్న శ్రీకాంత్ మరియు విఠల్ తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. స్థానికంగా వెంటనే వారిని ఆస్పత్రికి తరలించేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ, అప్పటికే వారు మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. అదే ప్రమాదంలో బైక్‌పై ప్రయాణిస్తున్న నివోన్ స్వల్ప గాయాలతో బయటపడ్డారు. అతడిని చికిత్స నిమిత్తం సమీప ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రస్తుతం అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి నిలకడగా ఉన్నట్లు సమాచారం.ప్రమాద సమాచారం అందుకున్న గచ్చిబౌలి పోలీసులు వెంటనే విచారణ, సాక్షులను స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని పరిశీలించారు. మృతదేహాలను పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. ప్రమాదానికి అధిక వేగమే కారణమని లేదా ఇతర కారణాలేమైనా ఉన్నాయా అనే కోణంలో పోలీసులు దర్వాపు చేపట్టారు.ఈ ఘటనతో మృతుల కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది.

శంషాబాద్‌షాబాద్ రహదారిపై గ్రామస్థుల ధర్నా...

వెంటనే రోడ్డు పనులు పూర్తి చేయాలని డిమాండ్...

ప్రయాణికుల ఇబ్బందులు, తరచూ ప్రమాదాలపై ఆగ్రహం...

శంషాబాద్//): రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాద్ మండలంలోని నర్సూరా గ్రామం వద్ద శుక్రవారం గ్రామస్థులు ఆందోళనకు దిగారు. శంషాబాద్‌షాబాద్ ప్రధాన రహదారి నిర్మాణ పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ రోడ్డుపై ధర్నా నిర్వహించారు. దీంతో కొంతసేపు వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది.స్థానికుల కథనం ప్రకారం, శంషాబాద్‌షాబాద్ రహదారి విస్తరణ, అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభమై చిరకాలం గడిచినా ఇప్పటికీ పూర్తాకలేదని తెలిపారు. పనులు నక్షనదకన సాగుతుండటంతో రహదారి అనేక చోట్ల గుంతలమయంగా మారిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.వర్షాకాలంలో గుంతల్లో నీరు నిలిచిపోవడం వల్ల వాహనదారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.రోజూ ఈ మార్గంలో ప్రయాణించే విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, ఉత్తరాలు, రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని గ్రామస్థులు తెలిపారు. అనంతరం దెబ్బతినడంతో తరచూ ద్విచక్ర వాహన ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయని, ఇప్పటికే పలువురు గాయపడిన ఘటనలు జరిగినప్పటికీ అధికారులు పట్టించుకోవడం లేదని ఆరోపించారు.ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖ అధికారులకు వెలుమార్పు వినతిపత్రాలూ అందజేసినా సమస్య పరిష్కారం కాలేదని ఆందోళనకారులు వాపోయారు. వెంటనే రోడ్డు నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేసి ప్రజలకు సురక్షిత ప్రయాణ సౌకర్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.ధర్నా విషయం తెలుసుకున్న స్థానిక అధికారులు, పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని గ్రామస్థులతో చర్చలు జరిపారు. రహదారి పనులను వేగవంతం చేసేందుకు ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామని హామీ ఇవ్వడంతో ఆందోళన విరమించారు.అయితే రహదారి పనులు త్వరగా పూర్తి కావాలి తో మరింత ఉద్వేగంతోగా ఉద్వమిస్తుమని గ్రామస్థులు హెచ్చరించారు. శంషాబాద్‌షాబాద్ మార్గం పరిసర గ్రామాలకు కీలకమైన రవాణా మార్గం కావడంతో అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి పనులను యుద్ధప్రాతిపదికన పూర్తి చేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

మాచర్ల సమీపంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం...

లాల్‌ని వెనుక నుంచి ఢీకొట్టిన తుఫాన్ వాహనం...

నలుగురు మృతి, తొమ్మిది మందికి తీవ్ర గాయాలు...

మాచర్ల//): పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల సమీపంలోని నగరపంచం వద్ద శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ముందుగా వెట _న్ను లాల్‌ని తుఫాన్ వాహనం వెనుక నుంచి బలంగా ఢీకొనడంతో నలుగురు వ్యక్తులు అక్కడికక్కడే మృతి చెందగా, మరో తొమ్మిది మంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా విషాదాన్ని నింపింది. సమాచారం అందుకున్న వెంటనే పోలీసులు, 108 అంబులెన్స్ సిబ్బంది ఘటనాస్థలికి చేరుకుని సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ప్రమాదం తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో వాహనం సుజ్జనుజ్జయ్యింది. మృతదేహాల వాహనంలోనే ఇరుక్కు పోవడంతో పోలీసులు, సహాయక సిబ్బంది తీవ్ర క్రమించి వాటిని బయటకు తీశారు. అనంతరం క్షతగాత్రులను మాచర్ల ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. గాయపడిన వాల్లో కొందరి పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ప్రమాదంలో ప్టుతెనెంచిన వారిని హైదరాబాద్‌కు చెందిన కఠిరి హోటళ్ళల్లో, కఠిరి శారద, వీడుగు శారద, నల్లపూర్‌యంగా పోలీసులు గుర్తించారు.ప్రమాద సమయంలో తుఫాన్ వాహనంలో డ్రైవర్‌తో కలిపి మొత్తం 13 మంది ప్రయాణిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం, తమ బంధవుల్లో ఒకరు మృతి చెందడంతో అంత్యక్రియలకు హాజరయ్యేందుకు పామరలు ప్రాంతానికి వెళ్తుండగా ఈ ప్రమాదం జరిగినట్లు తెలిసింది. అయితే ప్రమాదానికి అసలు కారణాలపై పోలీసులు దర్వాపు చేపట్టారు. డ్రైవర్ నిద్రమత్తులో వాహనం నడిపాడా, లేక అతివేగమే ప్రమాదానికి కారణమని అనే కోణాల్లో విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు.ఈ ఘటనతో మృతుల కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది. కేసు నమోదు చేసిన మాచర్ల పోలీసులు పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తూ దర్వాపు కొనసాగిస్తున్నారు.

నేటి నుంచి నెల్లూరులో బారా షహీద్ దర్గా రొట్టెల పండగ...

మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా ఐదు రోజుల మహోత్సవం...

లక్షలాది మంది భక్తుల రాకతో నెల్లూరులో సందడి...

నెల్లూర్//): ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందిన మత సామరస్య ఉత్సవాల్లో ఒకటైన బారా షహీద్ దర్గా రొట్టెల పండగ శుక్రవారం నుంచి నెల్లూరులో ఘనంగా ప్రారంభమైంది. ఈ నెల 30వ తేదీ వరకు ఐదు రోజుల పాటు జరిగే ఈ మహోత్సవానికి రాష్ట్రంతో పాటు తెలంగాణ, తమిళానాడు, కర్ణాటక సహా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి లక్షలాది మంది భక్తులు తరలివస్తున్నారు. అధికారులు ఈ ఏడాది భారీ సంఖ్యలో భక్తులు హాజరవుతారని అంచనా వేస్తున్నారు.నెల్లూరులోని బారా షహీద్ దర్గాలో సమాధి అయిన 12 మంది అమరవీరులకు నివాళులర్పిస్తూ నిర్వహించే ఈ పండుగకు ప్రత్యేక చార్జిత్రక ప్రాధాన్యం ఉంది. తమ కోరికలు నెరవేరాలని కోరుకునే భక్తులు వివిధ రకాల పేర్లతో రొట్టెలను సమర్పించడం, కోరికలు తీరిన వారు తిరిగి వచ్చి మొక్కుబుడులు చెల్లించడం ఈ ఉత్సవంలోని ప్రధాన విశేషం. వివాహం, ఉద్యోగం, విద్య, ఆరోగ్యం, సంతానం, వ్యాపారం వంటి అనేక కోరికల కోసం భక్తులు రొట్టెల మార్పిడి చేసుకోవడం అనవాయితీగా

పర్యావరణ పరిరక్షణకు తూట్లు...

టార్పాలిన్ లేకుండా బొగ్గు రవాణాపై

ప్రజలు, కార్మికుల ఆందోళన...

కాలుష్య నియంత్రణ, అటవీ శాఖ

బలోపీతానికి డిమాండ్...

గోదావరిఖని//): దేశ అభివృద్ధికి అవసరమైన బొగ్గు ఉత్పత్తిలో సింగరేణి సంస్థ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ, పర్యావరణ పరిరక్షణ విషయంలో మాత్రం నిర్లక్ష్య ధోరణి ప్రదర్శిస్తున్నదనే విమర్శలు ప్రజలు, కార్మిక వర్గాల నుంచి వినిపిస్తున్నాయి. గనుల నుంచి బొగ్గును సీపాడేపీలు, విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలకు తరలించే ప్రక్రియలో పర్యావరణ నియంత్రణలను పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయకపోవడం వల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం, పర్యావరణంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోందని వారు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల మంత్రిత్వ శాఖతో పాటు తెలంగాణ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి నిబంధనల ప్రకారం బొగ్గు రవాణా చేసే ప్రతి లారీని టార్పాలిన్‌తో పూర్తిగా కప్పి తరలించడం తప్పనిది. అయితే అనేక ప్రాంతాల్లో ఈ నిబంధనలు అమలు కావడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. లారీల నుంచి రహదారులపై పడుతున్న బొగ్గు ముక్కలు వాహనాల రాకపోకలతో నలిగి నన్నని ధూళిగా మారి గాలిలో వ్యాపిస్తున్నాయని, దీనివల్ల గ్రామాలు, కానీలు, వ్యవసాయ భూములు, విద్యాసంస్థలు తీవ్ర కాలుష్యానికి గురవుతున్నాయని చెబుతున్నారు. బొగ్గు ధూళి ప్రభావంతో ప్రజలు శ్వాసకోశ, కఠిరీ, చర్మ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారని, రైతుల పంటలు కూడా దెబ్బతింటున్నాయని పేర్కొంటున్నారు.రోడ్డుపై పడిన బొగ్గు కారణంగా గతంలో పలు రోడ్డు ప్రమాదాలు చోటుచేసుకుని సింగరేణి కార్మికులతో పాటు సాధారణ ప్రజలు కూడా ప్రాణాలు కోల్పోయిన ఘటనలు జరిగినప్పటికీ, సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం దిశగా చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఆవేదన వ్యక్తమవుతోంది. ముఖ్యంగా ద్విచక్ర వాహనదారులు బొగ్గు ధూళి, రహదారులపై చేరుకుపోయిన బొగ్గు కారణంగా ప్రాణాలను



కొనసాగుతోంది.హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్తవ మతాలకు చెందిన ప్రజలు భేదాభిప్రాయాలకు అతీతంగా ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొనడం రొట్టెల పండుగ ప్రత్యేకత. మత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ నేడుగ దేశవ్యాప్తంగా విశేష గుర్తింపు పొందింది. ప్రతి ఏడాది మాదిరిగానే ఈసారి కూడా భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని జిల్లా యంత్రాంగం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేసింది. తాగునీరు, పారిశుధ్యం, విద్యుత్ సరఫరా, వైద్య శిబిరాలు, పార్కింగ్ సదుపాయాలు, భద్రతా చర్యలను ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేశారు.పండుగ సందర్భంగా ప్రత్యేక ట్రాఫిక్ అంక్షలు



అమలు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. దర్గా పరిసర ప్రాంతాల్లో సీసీటీవీ కెమెరాలు, డ్రోన్ పర్యవేక్షణ, కమాండ్ కంట్రోల్ వ్యవస్థలతో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశారు. భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నారు.రొట్టెల పండుగ ప్రారంభం కావడంతో నెల్లూరు నగరం భక్తజన సందోహంతో కళకళలాడుతోంది. ముగింపు ఉత్సవాలు ఈ నెల 30వ తేదీన వైభవంగా నిర్వహించనున్నారు.

సింగరేణిలో బొగ్గు ఉత్పత్తికి పెద్దపీట...



పణంగా పెట్టి ప్రయాణించాల్సిన పరిస్థితి నెలకొన్నట్లు స్థానికులు చెబుతున్నారు.సింగరేణిలో ప్రతి ఏరియాలో పర్యావరణ అధికారులు ఉన్నప్పటికీ వారికి స్వతంత్ర అధికారాలు లేకపోవడం వల్ల కాలుష్య నియంత్రణ చర్యలు సముద్రవంతంగా అమలు కావడం లేదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. సంబంధిత శాఖలు, కాలుష్య నియంత్రణ మండలి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు ఈ సమస్యను అత్యవసరంగా పరిగణించి తగిన చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.ఇదేలా ఉండగా, సింగరేణిలో పర్యావరణ పరిరక్షణకు కీలకంగా పనిచేస్తున్న అటవీ శాఖ పరిస్థితిపై కూడా ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా అటవీ శాఖకు పూర్తిస్థాయి విభాగాధిపతిని నియమించకపోవడం వల్ల శాఖ పనితీరు ప్రభావితమైందని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. అటవీ, పర్యావరణ రంగాలపై ప్రత్యేక అనుభవం లేని మైనింగ్ అధికారికి అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించడం వల్ల గ్రీన్‌బెల్ట్ అభివృద్ధి, కొత్త మొక్కల పెంపకం, మైన్ రిక్లమేషన్, పర్యావరణ చట్టాల అమలు వంటి అంశాలు మందగించాయనే అభిప్రాయాల వ్యక్తమవుతున్నాయి. సింగరేణిలో వేల హెక్టార్ల ఓడీ దంపులు, ఖాళీ భూములు, గనుల పరిసర ప్రాంతాలను వృధచనంతో నింపడంలో అటవీ శాఖ గతంలో చేసేదే కృషి చేసేందని ప్రజలు గుర్తు చేస్తున్నారు. నేడు కనిపిస్తున్న వృధచనం వెనుక అటవీ అధికారుల అంతీతభావం, శాస్త్రీయ ప్రణాళిక, నిరంతర కృషి ఉందని చెబుతున్నారు. అలాంటి శాఖకు పూర్తి స్థాయి నాయకత్వం లేకపోవడం పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతికూలంగా

మారిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. టార్పాలిన్ లేకుండా, ఓవర్‌లోడింగ్‌తో బొగ్గు రవాణా చేసే లారీలపై వెంటనే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, రవాణా మార్గాల్లో నిరంతర వాటర్ స్ప్రింక్లింగ్, మెకానికల్ రోడ్ క్లీనింగ్ చేపట్టాలని, రహదారుల వెంట గ్రీన్‌బెల్ట్‌లను అభివృద్ధి చేయాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అలాగే రోడ్లపై పడిన బొగ్గును వెంటనే తొలగించే ప్రత్యేక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని, పర్యావరణ పరిరక్షణను నిర్లక్ష్యం చేయరాదని, ప్రజల ఆరోగ్యం, జీవన ప్రమాణాలు, భవిష్యత్ తరాల సంక్షేమం కూడా అంతే ముఖ్యమని ప్రజలు, కార్మిక వర్గాలు నష్టం చేస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలపై తక్షణ చర్యలు చేపట్టకపోతే జాతీయ హరిత (గ్రీన్‌బునల్), తెలంగాణ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి, పర్యావరణ, అటవీ, వాతావరణ మార్పుల మంత్రిత్వ శాఖతో పాటు ఇతర చట్టబద్ధ సంస్థల దృష్టికి తీసుకెళ్లి ప్రజా ప్రయోజనాల పరిరక్షణ కోసం చట్టపరమైన పోరాటం చేపట్టేందుకు వెనుకాడటోమని హెచ్చరిస్తున్నారు. బొగ్గు ఉత్పత్తి దేశానికి అవసరమే అయినప్పటికీ, ప్రజల ప్రాణాలు మరింత పర్యావరణం అంతకంటే విలువైనవని, వచ్చని సింగరేణి ప్రజల హక్కు దానిని కాపాడటం సంస్థ బాధ్యత అని వారు పేర్కొంటున్నారు.

జూలై 2 ‘భూ పోరాటం’ను విజయవంతం చేయాలి...

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల హక్కుల సాధన

కోసం భారీగా తరలిరావాలని పిలుపు...

టీఆర్ఎస్ పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి

సలేంద్ర కొమరయ్య...

పెద్దపల్లిబిల్వారో//): తెలంగాణ ఉద్యమకారుల హక్కుల సాధన కోసం జూలై 2న హైదరాబాద్ ఉప్పల్ భూయంతో నిర్వహించనున్న ‘భూ పోరాటం’ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని టీఆర్ఎస్ (తెలంగాణ రక్షణ సేన) పెద్దపల్లి నియోజకవర్గ ఇంచార్జి సలేంద్ర కొమరయ్య పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు శుక్రవారం పెద్దపల్లి ట్రైన్‌క్షల్‌లో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల జేసీసీ రాష్ట్ర చైర్మన్ బోగో వచ్చి నాయకుడు మట్ల రాజయ్యతో కలిసి మాట్లాడిన సలేంద్ర కొమరయ్య, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం చేలాది మంది ఉద్యమకారులు తమ జీవితాలను అర్పించి చేశారని గుర్తు చేశారు. ఉద్యమ కాలంలో జైలు జీవితం గడిపిన కూడా ప్రాణత్యాగాలు చేసిన మార్కెట్ బోగో వచ్చి నాయకుని తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. అయితే రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత ఉద్యమకారులు ఆశించిన స్థాయిలో గుర్తింపు, సంక్షేమం



అభివృద్ధిపడడం బాధాకరమని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఉద్యమకారులకు 250 గజాల స్థలం, నెలకు రూ.25 వేల పింఛన్, ప్రత్యేక గుర్తింపు కార్డులు అందజేస్తామని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీ ఇచ్చిందని, కానీ ఆ హామీల అమలులో ఇప్పటివరకు ఎలాంటి స్పృశమైన పురోగతి కనిపించడం లేదని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం జీసీసీ జూరీ చేసి, తేకే కమిటీని ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ సమస్యల పరిష్కారంలో జాప్యం జరుగుతోందని ఆరోపించారు.తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ముందుకు వచ్చి జూలై 2న ఉప్పల్ భూయంతో ‘భూ పోరాటం’ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారని తెలిపారు. ఉద్యమకారుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధనకు ఈ కార్యక్రమం కీలక వేదికగా నిలవనుందని పేర్కొన్నారు.పెద్దపల్లి జిల్లాకు చెందిన

తెలంగాణ ఉద్యమకారులు, టీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని మరోసారి చాటిచెప్పేలా ‘మిలియన్ మార్చ్’ తరహాలో భారీ ఎత్తున తరలివచ్చి తమ బిక్కుతన ప్రదర్శించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సమావేశంలో జేసీసీ నాయకులు పోకు కనకయ్య, దుస్స రమేందర్, హుస్సేన్ రజాక్, అచ్యుద్రి క్రవత్, బోగో రాజేశ్వర్, దేవా అనసూర్, అనంతగిరి సంపత్, చామనపల్లి చంద్రశేఖర్ పాటు టీఆర్ఎస్ నాయకులు బొంగొని శంకరయ్య, దేవనంది లక్ష్మయ్య, సీపావ్ హనుమాస్సు, కె. రవీందర్, గద్దం సుందరా, బి. మహేష్, బొంకూర్ సుభాష్, బొల్లెబత్తుల భూమయ్య, అంబాల మహేష్, పెద్ద కొమరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓల్డ్ సిటీలో ‘గోల్డ్ మ్యాన్’ అరెస్ట్...

తక్కువ ధరకే స్వచ్ఛమైన బంగారం ఇమ్మిస్తానంటూ లక్షల రూపాయల మోసం...

సీఎం, పోలీస్ ఉన్నతాధికారులతో సన్నిహిత సంబంధాలున్నాయంటూ నమ్మించి మోసాట్లు...

హైదరాబాద్//): హైదరాబాద్ ఓల్డ్ సిటీలో ‘గోల్డ్ మ్యాన్’గా పేరొందిన సూర్యాభాయ్‌ను అత్యాచార పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. తక్కువ ధరకే స్వచ్ఛమైన బంగారం ఇమ్మిస్తానంటూ పలువురి నుంచి లక్షల రూపాయల పనులను చేసి మోసాలకు పాల్పడినట్లు వచ్చిన ఫిర్యాదుల మేరకు పోలీసులు చర్యలు చేపట్టారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, సూర్యాభాయ్ తన ఒంటినిండా బంగార ఆభరణాలు ధరించి తిరుగుతూ ‘గోల్డ్ మ్యాన్’గా ప్రచారం చేసుకునేవాడు. ఈ క్రమంలో తాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి అత్యంత సన్నిహితుడినని, హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరీకు ప్రాణ స్నేహితుడినని చెప్పుకుంటూ పలువురిలో నమ్మకం కల్పించేవాడు.తనకు ఉన్నత స్థాయి పరిచయాలా ఉన్నాయని చెబుతూ ప్రజలను ఆకర్షించేవాడని సమాచారం.ఈ నేపథ్యంలో మార్కెట్ ధర కంటే తక్కువ ధరకే స్వచ్ఛమైన బంగారం సరఫరా చేస్తానంటూ పలువురి నుంచి భారీ మొత్తంలో నగదు తీసుకున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అయితే డబ్బులు తీసుకున్న తర్వాత నెలలు గడిచినా బంగారం అందించకపోవడంతో బాధితులు పలుమార్లు సూర్యాభాయ్‌ను సంప్రదించినట్లు తెలుస్తోంది.బంగారం పేర్కొన్న ఇన్చార్జి ప్రతినిధిని బాధితులపై సూర్యాభాయ్ పలురుతిరిగి బెదిరించడం పాల్పడినట్లు ఫిర్యాదుల్లో పేర్కొన్నారు. దీంతో తాను మోసపరియామని గ్రహించిన బాధితులు అత్యాచార పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆశ్రయించి ఫిర్యాదు చేశారు.బాధితుల ఫిర్యాదులను స్వీకరించిన పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్వాపు చేపట్టారు. విచారణలో ప్రాథమిక ఆధారాలు లభించడంతో సూర్యాభాయ్‌ను అదుపులోకి తీసుకుని అరెస్ట్ చేశారు. అతడి వద్ద నుంచి సంబంధిత పత్రాలు, లావాదేవీల వివరాలు సాధ్యమైన చేసుకుని పరిశీలిస్తున్నట్లు సమాచారం.ఈ వ్యవహారంలో మరికొందరు బాధితులు ఉన్న అవకాశాన్ని పోలీసులు పరిశీలిస్తున్నారు. సూర్యాభాయ్ మోసాల పరిమాణం, అతడి ద్వారా పనులైన మొత్తాలపై పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తున్నారు. కేసు దర్వాపు కొనసాగుతోందని పోలీసులు వెల్లడించారు.౦



సిఐల్ టివాదంబల్ జోక్యం...

మియూపూర్ సీఐ శివప్రసాద్‌కు బదిలీ...



చికెన్ తింటున్నారా.. అయితే ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి !



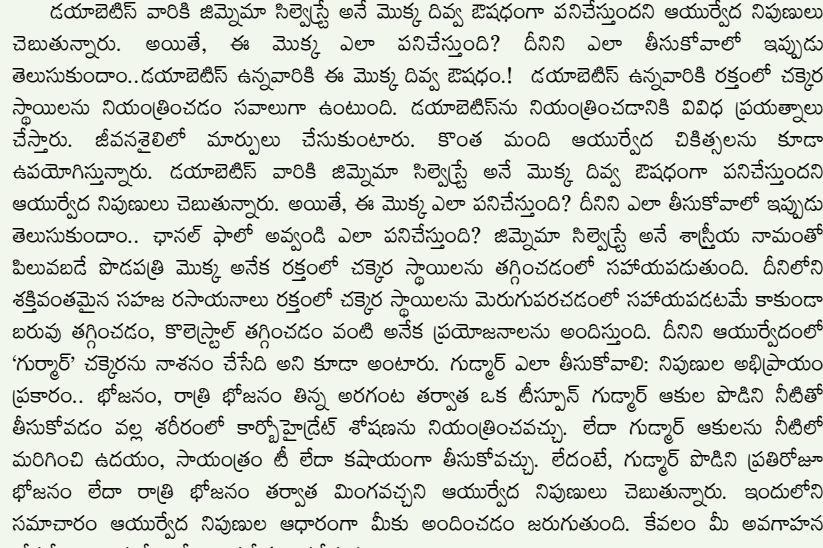
ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అంటారు మన పెద్దలు. కానీ ఆరోగ్యం పట్ల ఎవరు పెద్దగా పట్టించుకోవడం లేదు. ఈ మధ్యకాలంలో బయట ఫుడ్ విపరీతంగా తిని అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. ఇక మరికొంతమంది ముక్కు లేనిచే ముద్ద దిగుడు అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. అయితే ఇలాంటి నేపథ్యంలో తరచూ చికెన్ తినేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. మటన్ ధరలు విపరీతంగా ఉన్న నేపథ్యంలో ఎక్కువ శాతం జనాలు చికెన్ కొనుగోలు చేస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఈ చికెన్ వదుకునేటప్పుడు కొన్ని డిస్స్ పాటిస్తే, ఎలాంటి రోగాలు రావని చెబుతున్నారు వైద్యులు. చికెన్ షెన్ నుంచి తీసుకువచ్చిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు, కచ్చితంగా ఒకసారి ఉప్పుతో కడగాలని సూచిస్తున్నారు. దానివల్ల చికెన్ పైన ఉన్న క్రిములు, ముఖ్యంగా బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందట. అప్పుడు చికెన్ ఫ్రెష్ గా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. అలా తినడం వల్ల స్పైన్ ఎలర్జీ, జుట్టు రాలడం, చుండ్రు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చట. అలాగే స్పైన్ తో కాకుండా స్పైన్ లెస్ చికెన్ మాత్రమే తినాలని చెబుతున్నారు వైద్యులు. ఇక చికెన్ కనీసం 74 డిగ్రీల వరకు పూర్తిగా ఉడికేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడికి బ్యాక్టీరియా చనిపోతుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు. అయితే చికెన్ కడగకపోతే, ఎక్కువసేపు ఉడికిస్తే సరిపోతుందని కూడా వైద్యులు సూచనలు చేస్తున్నారు. మటన్ కంటే చికెన్ తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. కాబట్టి చికెన్ ఎలాంటి వయసు ఉన్న వారైనా చికెన్ తినవచ్చని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

పారపాటున కూడా వీటిని ఫ్రిజ్లో పెట్టకండి.. నిపుణుల హెచ్చరిక!



ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో రిఫ్రిజిరేటర్ ఉంటుంది. ఈ తరుణంలో చాలా మంది ఫ్రిజ్లో ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచడానికి కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పాలు, వండిన కర్రలు, ఫ్రూట్స్ ఇలా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్లో పెడుతుంటారు. కానీ, కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను ఫ్రిజ్లో పెట్టడం వల్ల ఆనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేకాదు కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం వల్ల క్యాన్సర్ కారకాలు గా మారతాయి. మరి కొన్ని విషతల్గుమవుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో పారపాటున కూడా ఫ్రిజ్లో పెట్టకూడని ఆహారాలు.. డ్రై ఫ్రూట్స్, సుగంధ ద్రవ్యాలు, కాఫీ పౌడర్, నూనెలు, కుంకుమ పువ్వు, ట్రైడ్, క్యారెట్, అల్లం, ముల్లంగి, బంగాళాదుంపలు. ఒకవేళ తప్పకుండా ఫ్రిజ్లోనే పెట్టాలి అనుకుంటే గాజు జార్లో ఉంచడం మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించారు. నోట్: పై సమాచారం ఇంటర్నెట్ నుండి సేకరించబడింది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే అందిస్తున్నాం. ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించగలరు. 'దిజీ' డినిని దృవీకరించలేదు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం..!



డయాబెటిస్ వారికి జిమ్మిమా నిల్వెస్టే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం! డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం సవాలుగా ఉంటుంది. డయాబెటిస్ ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. డయాబెటిస్ వారికి జిమ్మిమా నిల్వెస్టే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఛానల్ ఫాలో అవ్వండి ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్మిమా నిల్వెస్టే అనే శాస్త్రీయ నామంతో పిలువబడే పొడవైన మొక్క అనేక రకంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని తక్కివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీనిని ఆయుర్వేదంలో 'గుర్గార్' చక్కెరను నాశనం చేసేది అని కూడా అంటారు. గుర్గార్ ఎలా తీసుకోవాలి: నిపుణుల ఆభిప్రాయం ప్రకారం.. భోజనం, రాత్రి భోజనం తిన్న అరగంట తర్వాత ఒక డీస్సాన్ గుర్గార్ ఆకులు పొడిని నీటిలో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్ శోషణను నియంత్రించవచ్చు. లేదా గుర్గార్ ఆకులను నీటిలో మునిగించి ఉదయం, సాయంత్రం టీ లేదా కషాయంగా తీసుకోవచ్చు. లేదంటే, గుర్గార్ పొడిని ప్రతిరోజూ భోజనం లేదా రాత్రి భోజనం తర్వాత మింగవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులోని సహచారం ఆయుర్వేద నిపుణుల ఆధారంగా మీకు అందించడం జరుగుతుంది. కేవలం మీ అవగాహన కోసమే.. ఆంధ్రజ్యోతి దీనిని దృవీకరించలేదు)

డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం!



డయాబెటిస్ వారికి జిమ్మిమా నిల్వెస్టే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ మొక్క దివ్య ఔషధం! డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం సవాలుగా ఉంటుంది.డయాబెటిస్ ను నియంత్రించడానికి వివిధ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటారు. కొంత మంది ఆయుర్వేద చికిత్సలను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. డయాబెటిస్ వారికి జిమ్మిమా నిల్వెస్టే అనే మొక్క దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఈ మొక్క ఎలా పనిచేస్తుంది? దీనిని ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఎలా పనిచేస్తుంది? జిమ్మిమా నామంతో పిలువబడే పొడవైన మొక్క అనేక రకంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని తక్కివంతమైన సహజ రసాయనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుటే కాకుండా బరువు తగ్గించడం,

కలలో దెయ్యాలు తరుముతున్నాయా? నిజం తెలిస్తే షాక్ అవ్వాలిందే!!

అప్పుడప్పుడూ మనకు కలలు రావడం సహజం. చాలా వరకు ఇవి గాఢమైన నిద్రలో ఉన్నప్పుడు వస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు భయంకరమైన కలలు వస్తే, మరికొన్నిసార్లు మనసుకు హాయినిస్తే కలలు వస్తుంటాయి. కాగ కొందరు ఆందోళనకరమైన కలలను అవశకునంగా భావిస్తుంటారు. మరికొందరు తెల్లవారు జామున వచ్చే కలలు నిజమవుతాయని నమ్ముతుంటారు. అయితే ఇవి కేవలం అపోహ లేదా మూఢనమ్మకంగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కలలు నిజమవుతాయని నిరూపించగలిగే సైండిఫిక్ ఆధారాలైతే ఇప్పటి వరకు లేవని చెబుతున్నారు. మనం ప్రతాంతంగా నిద్రిస్తున్న సమయంలో మెదడులోని రైట్ ఫ్రంటల్ లోబ్లో అనుభవాలు, జ్ఞాపకాల తాలూకు న్యూరో డిజనరేషన్ ప్రాసెస్ కొనసాగుతుంది. ఈ పరిస్థితివల్ల మనల్ని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేసిన లేదా భావోద్వేగానికి గురిచేసిన సంఘటనలు, సమస్యలు, జ్ఞాపకాలు వంటివి రీ ప్రాసెస్ పొందుతుంటాయని, దీంతో ఇవి మెదడు భాగాన్ని ప్రేరేపిస్తూ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. వీడకలలు లేదా భయానకమైన కలలు రావడానికి కూడా ఇదే కారణమని చెబుతున్నారు. అయితే వీటివల్ల ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదు. కాకపోతే ఏదైనా మానసిక సమస్య ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యపరమైన రిస్క్ ఉంటుంది. కాబట్టి డ్రిమ్స్లో తీసుకోవడం బెటర్. బాలోయే.. దెయ్యాలు! మానసిక ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, స్పిజీఫైనిడూ లేదా బ్రైహ్లాగ్ డిజార్డర్ వంటి రుగ్మతల వారిని పడినప్పుడు భయానక లేదా వీడకలలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. ఎవరో వెంటాడుతున్నట్లు, నూన్లై చేసుకున్నట్లు, దెయ్యాల తరుముతున్నట్లు, ఆత్మీయులు చనిపోయినట్లు కూడా కలలు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి భయానక లేదా భాదను కలిగించే వాటినే ప్రజలు వీడకలలుగా పేర్కొంటారు. ఇవి సాధారణంగా రాఫీడ్ ఐ మూవ్మెంట్ అంటే నిద్ర దశలోనే సంభవిస్తాయి. మెదడు కార్యకలాపాలే కారణం కాదు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మెదడులో సంభవించే పరిణామాలు అంటే.. రాఫీడ్ ఐ మూవ్మెంట్ అనే పరిస్థితి కారణంగా నిద్రలో ఉన్నప్పటికీ మెలకువగా ఉన్నట్లే మెదడు కార్యకలాపాలు పెరుగుతాయి. భావోద్వేగాలు, జ్ఞాపకాలు, అనుభవాలు ప్రాసెసింగ్ ఏకీకరణకు దారితీస్తాయి. ఈ పరిస్థితి వీడకలలు రూపంలో వ్యక్తం అవుతుంది. అలాగే అధికస్థాయి ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కూడా వీడకలలు రావడానికి కారణం అవుతాయి. ఎందుకంటే మెదడు రాఫీడ్ ఐ మూవ్మెంట్ నిద్రలో భావోద్వేగాలను ప్రాసెస్ చేసి విడుదల చేస్తుంది.



అలాగే మెమరీ కన్సాలిడేషన్ ప్రాసెస్ కూడా బాధాకరమైన అనుభవాలను, భావోద్వేగాలను ప్లే చేయడానికి దారితీస్తుంది. ఇవన్నీ కలల రూపంలో వ్యక్తం అవుతాయి. సెరోటోనిన్, నోరెప్రైన్ పైన అండ్ ఎనిఫిల్లోలిన్ వంటి న్యూరో ట్రాన్స్మిటర్లతో అనమతుల్లత ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఈ కెమికల్స్ మానసిక స్థితి, భావోద్వేగాలు, నిద్రను నియంత్రిస్తాయి. కాబట్టి వీడకలలు వస్తాయి. లరిజినల్ రింగ్ రోడ్డుకు బెండర్లు.. త్వరలో నోటిఫికేషన్! స్టేట్ డిజార్డర్స్ స్టేట్ అప్యూ, ఇన్సోమ్యూరూ రెస్టలేస్ లెగ్ సిండ్రోమ్ వంటి రుగ్మతలు వీడకలలు ప్రేక్ష్యన్స్ పెంచుతాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అలాగే మత్తు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం, యాంటీ డిప్రెసింట్స్ వంటి కొన్ని మందులు వాడటం వీడకలలను ప్రేరేపిస్తాయి. గర్భధారణ సమయంలో హార్మోన్స్ అనమతుల్లత, రుతుచక్రం లేదా రుతువరతి సందర్భాలు కూడా మహిళల్లో వీడకలలకు కారణం అవుతాయి. నిద్రలేచి, నిరాశ, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి పరిస్థితులు, కెఫీన్, నికోటిన్, టాబాకో వంటి పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం,

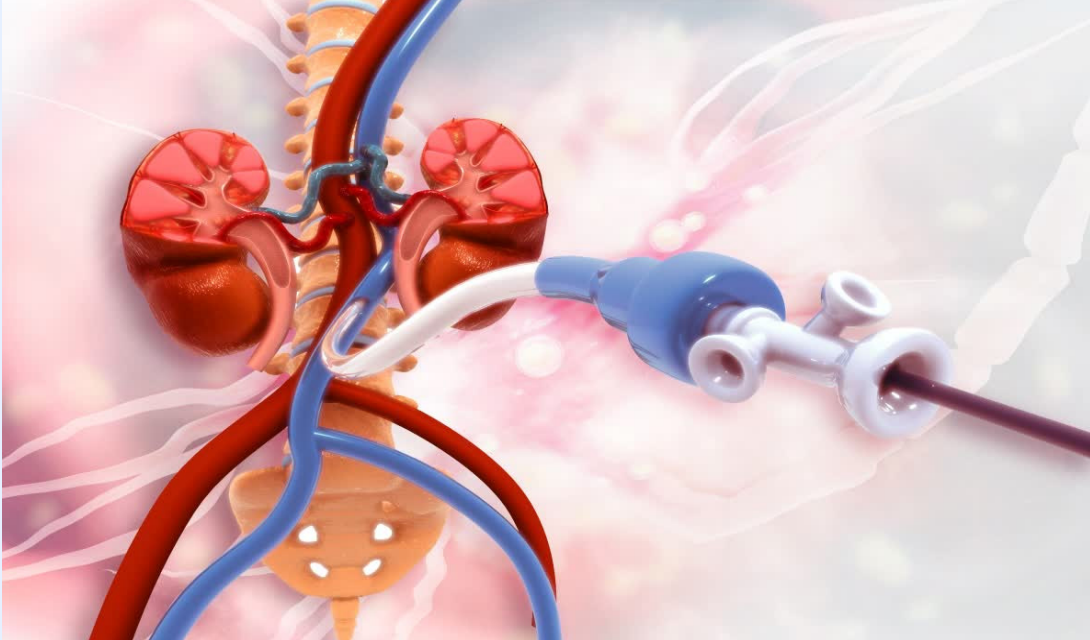
అధిక మద్దపానం వంటివి కూడా వీడకలల ప్రేక్ష్యన్స్ పెంచే అవకాశం ఎక్కువ. పరిష్కారం ఏమిటి? వీడకలలు తరచుగా వస్తుంటే కొందరు మరింత ఆందోళనకు, భయానికి గురవుతుంటారు.ఈ పరిస్థితిని నివారించాలంటే ముందు కలలు నిజం అవుతాయనే అపోహలను, అవశకునం అనే మూఢ నమ్మకాలను తొలగించుకోవాలి. కలల వల్ల ఎలాంటి లాభం గానీ, నష్టం గానీ, ప్రమాదం గానీ ఉండదు. ఇది తెలుసుకుంటే వీడకలలు హానిచేస్తాయనే భయం నుంచి బయటపడతారు. అలాగే స్థిరమైన క్వాలిటీ స్లీప్ షెడ్యూల్స్ పాటించడం, నిద్రకు ముందు స్లీప్లకు దూరంగా ఉండటం, వ్యాయామాలు, యోగా, మెడిటేషన్, డీప్ బ్రీతింగ్ వంటి రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్లను ప్రాక్టీస్ చేయడం వంటివి కూడా తరచుగా ఒత్తిడికి గురయ్యే వారిలో ప్రశాంతతను ప్రేరేపించడం ద్వారా వీడకలలను నివారిస్తాయి. ఇవి కాకుండా మీరు ప్రత్యేకించి అంతర్లీన సమస్యలు ఏమైనా ఎదుర్కొంటుంటే మానసిక ఆరోగ్య నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా!

- డయాలసిస్ పేషెంట్స్? తీసుకోవాల్సిన

ఆహారాలు వివరిస్తున్న నిపుణులు!

కిడ్నీ జబ్బుతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఏం తినాలన్నా ఒకటికి రెండు సార్లు అలోచించాల్సిందే. ప్రాటీన్ ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినకూడదని, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకూడదని, పొటాషియం లభించే వాటిని తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటారు. అయితే డయాలసిస్? చేయించుకోనేటప్పుడు ఈ అంక్షలు మారిపోతుంటాయి. కిడ్నీ జబ్బు ఉన్నప్పటికీ డయాలసిస్లో మాత్రం ప్రాటీన్?ను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు ఆహారం విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! ప్రాటీన్ : డయాలసిస్ రోగులు ప్రాటీన్?ను సరైన మోతాదులో తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది శరీరానికి బలం ఇవ్వటమే కాకుండా, డయాలసిస్ సమయంలో కోల్పోయిన ప్రాటీన్?ను భర్తీ చేస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. అయితే, ప్రాటీన్ మోతాదు తప్పనిసరిగా డాక్టర్లు సూచించినంత మాత్రమే తీసుకోవాలి అన్నారు. హీమోడయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వ్యక్తులు సాధారణంగా ఎక్కువ ప్రాటీన్ తినవలసి ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొంది. అకస్మాత్తుగా కళ్లు మసకబారుతున్నారా? - బ్రెయిన్? బ్రోక్?కు అవకాశంంటున్న నిపుణులు! డయాలసిస్ పేషెంట్స్లో ప్రాటీన్ ఎంత తీసుకోవాలనే విషయంలో అపోహ ఉంటుంది. సాధారణంగా కిడ్నీ సమస్య వీటియల్ స్టేజ్?లో ఉన్నవారికి ప్రాటీన్? తక్కువగా తీసుకోవాలని చెబుతుంటాం. ఇలాంటి వారి కిడ్నీ 30 నుంచి 40 శాతం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కిడ్నీ దామేజ్ కాకుండా ఉండడం కోసం ప్రాటీన్ ఇంటేక్ అనేది రోజూ 0.8-1 గ్రామ్/కేజీ కంటే ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని సూచిస్తాం. కానీ, డయాలసిస్ పేషెంట్స్?కి ప్రాటీన్ అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నాన్ వెజ్ తీసుకోవడం. ప్రాటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఎగ్స్, పస్సరు లాంటివి తీసుకోవాలి. డ్రై 1.2గ్రామ్/కేజీ తీసుకోవడం చాలా మంచిది - డా. జి. శ్రీధర్, నెప్రాలజిస్ట్ పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ : మూత్రపిండాల పనితీరు సరిగా లేకపోతే శరీరంలో పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ పేరుకపోతాయని అధ్యయనం పేర్కొంది. రక్తంలో అధిక ఫాస్ఫరస్? ఉంటే ఎముకలు బలహీనంగా, పెరుగుగా మారిపోయి విరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక, పొటాషియం ఎక్కువైతే తీవ్రమైన గుండె సమస్యలను కలిగిస్తుందని



చెబుతున్నారు. అందుకే పొటాషియం అధికంగా ఉండే అరటిపండ్లు, నారింజ, బంగాళాదుంపలు వంటివి పరిమితంగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కూడా డయాలసిస్ రోగులకు ప్రమాదకరమే అంటున్నారు. అందుకే, వీటిని ఎంత పరిమితంగా తీసుకుంటే అంత మంచిదని చెబుతున్నారు. కిడ్నీ ఫంక్షన్ 10 శాతం కన్నా తక్కువగా ఉంటే చాలామందికి యూరిన్ రాదు. ఇలాంటివారు డయాలసిస్ చేయించుకుంటే, వారు 3 గ్రాముల కన్నా తక్కువగా ఉప్పు తీసుకోవాలి. అలాగే, అన్ని ద్రవ పదార్థాలూ కలిపి కూడా ఒక రోజులో 1 లీటర్ కంటే ఎక్కువగా నీరు తీసుకోకూడదు - డా. జి. శ్రీధర్, నెప్రాలజిస్ట్ ఉప్పు, నీరు : డయాలసిస్ రోగులు ఉప్పు తక్కువగా వాడటం కూడా అత్యంత అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే తీసుకోకూడదు - డా. జి. శ్రీధర్, నెప్రాలజిస్ట్ ఉప్పు, నీరు : డయాలసిస్ రోగులు ఉప్పు తక్కువగా వాడటం కూడా అత్యంత అవసరమంటున్నారు నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో నీరు నిలిచిపోతుందని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా, రక్తపోటు పెరుగుతుందని పేర్కొంటున్నారు. అందుకే, ఆహారాల్లో ఉప్పు తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, నిల్వ వచ్చుకు,

వేపుళ్లు, అప్పుడాలు, ప్యాక్డ్ ఫుడ్స్?కు దూరంగా ఉండాలని తెలియజేస్తున్నారు. రోజూ తాగాల్సిన నీటి పరిమాణాన్ని కూడా వైద్యులు సూచించినట్లే తాగాలని పేర్కొంటున్నారు. నీరు ఎక్కువ తాగితే శరీరంలో ఫ్లూయిడ్స్ పెరిగిపోయి శ్వాస సమస్యలు రావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో డయాలసిస్ పేషెంట్స్ తాజా కూరగాయలతో వండిన ఆహారాలు, అన్నం లాంటివి తింటే ఎంతో ఆరోగ్యకరమని సూచిస్తున్నారు. డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్న వారు కచ్చితంగా డాక్టర్ లేదా డైటీషియన్ సలహా లేకుండా ఏ ఆహారాన్ని తినకూడదని పేర్కొంటున్నారు. చిన్న చిన్న తప్పిదాలు కూడా వారిలో పెద్ద సమస్యలకు దారితీయని తెలియజేస్తున్నారు. : ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్ని మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య, మానసిక నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కుర్చీలోనే యోగా! - పది నిమిషాలు చాలంటున్న నిపుణులు!

కుర్చీ యోగాతో అనేక

ప్రయోజనాలు - తక్షణ

ఉత్తేజంతోపాటు దీర్ఘకాలిక

సమస్యలకూ చెక్!

గంటల కొద్దీ కుర్చీలోనే కూర్చోవడం, కాస్తంత కూడా కాలేరీ క్రమ చేయకపోవడం వంటి అలవాట్లు దీర్ఘకాలం కొనసాగితే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి వాళ్లు కనీసం కూర్చున్న కుర్చీలోనే కొన్ని అసనాలు వేయాలని సూచిస్తున్నారు. ఇవి తక్షణ ఉత్తేజంతోపాటు, వలలకాల దీర్ఘకాలిక సమస్యలకూ అద్భుతమైన వేయాలని చెబుతున్నారు. ఇందుకోసం పది రకాల అసనాలను సూచిస్తున్న నిపుణులు.. ఒక్కోసానికి ఒక్కో నిమిషం కేటాయించినా చాలంటున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం! కాల్కో - కో : రెండు చేతులా మోకాళ్లపై పెట్టి నడుము సహాయతరంగా ఉంది



తలని కొంచెం వంచాలి. శ్వాస తీసుకోనేటప్పుడు నడుము భాగం ముందుకు (అప్ డ్రాట్టుట్టా) వదిలేటప్పుడు వెనక్కి అలాగి(పిల్లారి) ప్రయోజనం : నడుము నొప్పి రాకుండా ఇది సహాయపడుతుంది. ఉన్నవారికి తగ్గిస్తుంది. ఊర్లు



హస్తాననం రెండు చేతులు పైకి పెట్టి వెనక్కి వంచాలి. ప్రయోజనం : మెదనొప్పి నివారణకు పాద హస్తాననం రెండు చేతులతో రెండు పాదాలను పట్టుకోవాలి. ప్రయోజనం పొట్ట తగ్గడానికి, తిన్నది అరుగుదలకు ఉపయోగకరం.డయాలసిస్ చేయించుకుంటున్నారా? - ఏవి తినాలో? ఏవి తినకూడదో తెలుసా! పార్శ్వ కోణాసనం ఎడమ కాలుమీద ఎడమ చేతిని పెట్టాలి. కుడి యొని పైకి పెట్టి ముందుకు వంగి కుడి కాలిను పక్కకి చాపాలి. ప్రయోజనం పొట్ట పక్క భాగంలో వచ్చే నొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వెన్నునొప్పి, మెదనొప్పిలను నివారిస్తుంది. నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వును సైతం కలిగిస్తుంది.రాజకోణాసనం ఎడమ మోకాటిపై కుడి కాలు వేసుకొని కొంచెం ముందుకు వంగాలి. రెండు చేతులా ముందుకు చాపి కుర్చీవారి.ప్రయోజనం సయాటికా, మోకాలి నొప్పి నివారణకు ప్రయోజనం.గరుడాసనం రెండు కాళ్లు 'వి' ఆకారంలో చాపాలి. రెండు

చేతులా తలకు సమాంత రంగా లంజ కోణంలో పెట్టాలి.ప్రయోజనం కీళ్లనొప్పులు తగ్గిస్తుంది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఎవరైనా వీటిని చేయవచ్చు. ఎక్కువ సేపు కార్యాలయాల్లో కూర్చొని పనిచేసే ఉద్యోగులకు మేలు. ఈ పది అసనాలు ఒక్కోసానికి ఒక్కో నిమిషం చొప్పున కేటాయస్తే రోజంతా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ఇవి చేసే సమయంలో శ్వాసపై దృష్టిసారించాలి. వీటిని చేయడం వల్ల దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు-కే. కృష్ణవేణి, యోగా గురువు, ప్రభుత్వ ఆయుర్వేదిక్ ఆసుపత్రి, అనంతపురం ప్రకాశనం రెండు కాళ్లు సమాంతరంగా ఉంచి మెడ, నడుము పక్కకు తిప్పాలి. ప్రయోజనం నడుము, వెన్ను మెడ నొప్పులు రాకుండా ఉంటాయి. వక్రాసనం వక్రాసనం వీరభద్రాసనం ఎడమ చేతిని ఎడమ కాలిపై ఉంచాలి. కుడి చేయిని పైకి చాచి, నడుము నిలబడగానే ఉంచి కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. రెండు చేతులు సమాంతరంగా చాచి. కుడి కాలు పక్కకి చాపాలి. కుడిచేతితో కుడికాలు భాగాన్ని తాకాలి. ఎడమ చేయి పైకి ఉంచాలి. ప్రయోజనం ఇది శరీరంలోని అన్ని భాగాలను ఉత్తేజ పరుస్తుంది.