కిసాన్ ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ రైస్ మిల్లులో మహిళకు తీవ్ర గాయాలు

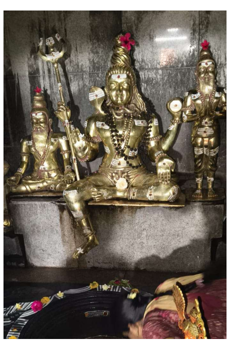
వడ్లు ఊడుస్తుండగా రైస్ మిల్ బెల్టులో చీర చిక్కుకొని ప్రమాదం
నుజ్జు నుజ్జయిన కాళ్లు, ఒళ్లంతా తీవ్ర గాయాలు
చావు బతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్న మహిళ

కోటగిరి, బతుకమ్మ : రైస్ మిల్లులో వడ్లు ఊడుస్తుండగా రైస్ మిల్ బెల్టులో మహిళ చీర తట్టుకుని మహిళకు తీవ్ర గాయాలైన కాళ్లు,చేతులు విరిగిన ఘటన కోటగిరి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని పోతంగల్ మండల కేంద్రంలో గల కిసాన్ ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ రైస్ మిల్లులో చోటుచేసుకుంది. స్థానికులు, పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం... కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన రేణి మొగులమ్మ(40) పోతంగల్ గ్రామంలోని కిసాన్ ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ రైస్ మిల్లులో కూలి పని చేస్తుంది. ఆదివారం ఆమె రైస్ మిల్లులో నడుస్తున్న మిషనరీ పక్కనే ఊడుస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు ఆమె చీర రైస్ మిల్ మిషన్ బెల్ట్ కు చుట్టుకొని ఆమె బెల్ట్ మీద పడి మిషన్ లోకి దూసుకెళ్లింది దీంతో ఆమె రెండు కాళ్లు, కుడి చేయి విరిగి నుజ్జయ్యింది, మొహానికి శరీరానికి తీవ్ర గాయలయ్యాయి. మిషన్లో చిక్కుకుని తీవ్ర గాయాలైన మహిళ అరుపులు విన్న రైస్ మిల్ సిబ్బంది మిషన్ ఆపేసి చూడగా మహిళలకు తీవ్ర గాయాలు అయి తీవ్ర రక్తస్రావం జరగటాన్ని గమనించి రైస్ మిల్ యజమానికి సమాచారం అందించారు. అతి కష్టం మీద ఆమె శరీరాన్ని బయటకు తీసిన సిబ్బంది అంబులెన్స్ కాల్ చేసి హుటాహుటిన ఆసుపత్రికి తరలించారు. ప్రమాదంలో తీవ్ర గాయాల పాలైన మహిళను ఆసుపత్రికి తరలించడంలో కాస్త ఆలస్యం అయినట్లు తెలుస్తుంది. ఆమెను నిజామాబాద్ లోని ఓ ప్రైవేటు ఆసుపత్రిలో రైస్ మిల్ యాజమాన్యం చికిత్స అందిస్తున్నట్లు సమాచారం. రైస్ మిల్ మిషన్ లో చిక్కుకున్న మహిళకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితి అత్యంత విషమంగా ఉన్నట్లు గ్రామస్తులు చెబుతున్నారు. రైస్ మిల్లర్ నిర్లక్ష్యం తో ఓ పేదింటి మహిళ కుటుంబానికి కోలుకోలేని దెబ్బ తగిలిందని. రైస్ మిల్ మిషన్ నడుస్తున్నప్పుడు అశ్రద్ధగా

వ్యవహరించి మిషన్ బెల్ట్ పక్కనే ఊడిపించి మహిళా కూలి ప్రాణాలతో రైస్ మిల్ యాజమాన్యం చెలగాటం ఆడిందని స్థానికులు వాపోతున్నారు. ఆ మహిళా కూలి కుటుంబం ఆమె చేసే కూలీ పని పైనే ఆధారపడి బతుకుతుందని ఆమె త్వరగా కోలుకోవాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు. లేదంటే ఆ కుటుంబం రోడ్డున పడుతుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రమాదం జరిగిన విషయంపై బాధితురాలి భర్త సాయిలు ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై సునీల్ తెలిపారు.

భిక్కనూరు సిద్ధ రామేశ్వర ఆలయంలో మహాశివరాత్రి వేడుకలు

వేల సంఖ్యలో తరలివచ్చిన భక్తులు
స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు



భిక్కనూరు, బతుకమ్మ భిక్కనూరు పట్టణ కేంద్రంలో వెలిసిన స్వయంభు సిద్ధ రామేశ్వర ఆలయంలో మహాశివరాత్రి వేడుకలు ఆదివారం కన్నుల పండుగలా నిర్వహించారు. ఉదయం నుండి భక్తులు ఆలయం వద్దకు చేరుకొని సిద్ధరామేశ్వరుడిని దర్శించుకొని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఉదయం నుండే ఆలయ అర్చకులు ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం ఆలయంలో ఆలయ కమిటీ, సిబ్బంది పెద్ద ఎత్తున అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. భిక్కనూరు పోలీసులు, భిక్కనూరు గురుకుల పాఠశాల ఎన్సిసి విద్యార్థులు, భిక్కనూరు చైతన్య విద్యార్థులు ఆలయ ప్రాంగణంలో భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రత్యేక బందోబస్తు నిర్వహించారు. రాత్రి ఆలయ ప్రాంగణంలో దీపారాధన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కామారెడ్డి, నిజామాబాద్, మెదక్, సిద్దిపేట జిల్లాలో నుండే కాకుండా మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక రాష్ట్రం నుంచి కూడా భక్తులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

పోషకాలకు చెందిన సప్లిమెంట్లను తీసుకుంటున్నారా..? అయితే జాగ్రత్త..!

మారిన మన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా మనలో చాలా మంది పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో చాలా మంది శరీరానికి కావల్సిన పోషకాల కోసం సప్లిమెంట్స్ పై ఎక్కువగా ఆధారపడుతున్నారు. నిద్రపోవడానికి, జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి, ఎముకల ఆరోగ్యానికి, మానసిక స్థితి మెరుగుపడడానికి ఇలా ప్రతి దానికి సప్లిమెంట్స్ మనకు మార్కెట్ లో లభిస్తున్నాయి. వీటిని చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు కూడా. ఇక సప్లిమెంట్స్ ను వైద్యుల సూచనలు లేకుండా కూడా చాలా మంది ఇష్టం వచ్చినట్టు ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ సప్లిమెంట్స్ ను ఎలా, ఎప్పుడు వాడుతున్నారు అనే అంశాలపై వాటిని మన శరీరం గ్రహించే విధానం, వాటి వల్ల మనకు కలిగే ఉపయోగాలు ఆధారపడి ఉంటాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాటిని వాడే విధానం తెలియకపోవడం వల్ల వాటిని ఉపయోగించినప్పటికీ ఫలితం ఉండదని వారు చెబుతున్నారు. కనుక ఐరన్ నుండి ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల వరకు వివిధ రకాల సప్లిమెంట్స్ ను ఏవిధంగా తీసుకోవాలో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఐరన్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ను చాలా ఖమంది ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఖవీటిని రోజూ వాడుతూ ఉంటారు. ఇలా రోజూ వాడడం అంత మంచిది కాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని రెండు రోజులకు ఒకసారి వేసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుందని వారు తెలియజేస్తున్నారు. ఐరన్ సప్లిమెంట్స్ ను అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, కడుపు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. ఒమెగా 3 సప్లిమెంట్స్ ను కూడా చాలా మంది ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ ఇవి చేపల వాసన వస్తాయని చాలా మంది చెబుతూ ఉంటారు. ఈ వాసన తొలగిపోవాలంటే ఈ సప్లిమెంట్స్ ను ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయాలని వారు సూచిస్తున్నారు. అలాగే ఇవి వేడికి త్వరగా ఆక్సీకరణం చెందుతాయి కనుక వీటిని ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేయడమే మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఫైబర్, విటమిన్ డి..

ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్ ను కూడా చాలా మంది ఉపయోగిస్తారు. అయితే వీటిని వాడే వారు తగినంత నీటిని తాగడం చాలా ముఖ్యం. నీటిని ఎక్కువగా తాగకుండా ఫైబర్ సప్లిమెంట్స్ ను వాడడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక 10 గ్రాముల ఫైబర్ కు 9 ఔన్సుల నీరు తాగాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.
ఇక విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ తీసుకునే వారు దీనిని విటమిన్ కె2 తో కలిపి తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి తీసుకుంటే క్యాల్షియంను మీ ఎముకల్లోకి, ధమనుల్లోకి పంపడానికి విటమిన్ కె2 తో కలిపి తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకునే వారు వెంటనే యాంటీ బయాటిక్ మందులను వాడకూడదు. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకున్న 2 లేదా 3 గంటల తరువాత మాత్రమే యాంటీ బయాటిక్ మందులను వాడాలి. అదే విధంగా జిమ్ కి వెళ్లే వారు క్రియాటిన్ సప్లిమెంట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక వీటిని తక్కువ మోతాదులో రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఘనంగా మహాశివరాత్రి వేడుకలు

రుద్రూర్, బతుకమ్మ :మహా శివరాత్రిని పురస్కరించుకొని రుద్రూర్ మండల కేంద్రంలోని రాజరాజేశ్వర ఆలయం, భక్త మార్కండేయ ఆలయం, వీరభద్ర స్వామి ఆలయంతో పాటు సులేమాన్ నగర్ గ్రామంలోని స్వయంభు బసవేశ్వర ఆలయంలో శివరాత్రి వేడుకలను ఆదివారం అంగరంగ వైభవంగా ఘనంగా నిర్వహించారు. భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఆలయాల్లో స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. హర హర మహాదేవ శంభో శంకర నినాదాలతో ఆలయాలు మారుమోగాయి. మహారాత్రి సందర్భంగా భక్తులతో ఆలయాలు కిటకిటలాడాయి.

తండ్రి దశ కర్మ వర్ధంతి సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం

నర్సుగొండ కొడుకులు కార్యక్రమం నిర్వహించారు

మద్నూర్, బతుకమ్మ: తండ్రి చనిపోయి పది సంవత్సరాలు గడిచిన తన కొడుకులు గుర్తుగా దశ కర్మ వర్ధంతి సందర్భంగా తన వంతు సహాయంగా రక్తదాన శిబిరాన్ని డోంగ్లి మండలం పెద్ద టాకిలి గ్రామంలో ఆదివారం నిర్వహించారు. అన్ని దానాల కన్నా రక్తదానం గొప్పదని అన్నారు. రక్తదానం చేయడం వలన ఇతరుల ప్రాణాలను కాపాడిన వాళ్ళం అవుతామని పేర్కొన్నారు. కొడుకులు రమేష్ గొండ, సాయిలు గొండ ఈ విధంగా తన తండ్రి వర్ధంతి సందర్భంగా రక్తదాన శిబిరం ఏర్పాటు చేయడంతో గ్రామస్తులు వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి విలాస్ గైక్వాడ్, నాగనాథ్ పటేల్, సుధాకర్, సమీర్, మాధవ్, యూనుస్, మోబిన్, అల్తాఫ్, షాదుల సాబ్ పాల్గొన్నారు.

సోమేశ్వర్ శివాలయంలో భక్తుల రద్దీ

కామారెడ్డి, బతుకమ్మ :కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ నియోజకవర్గం నసుల్లాబాద్ మండలంలోని సోమేశ్వర్ లో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా శివాలయాల్లో భక్తుల రద్దీ నెలకొంది. వేకువ జామున 4 గంటల నుంచి భక్తులు ఆలయాల్లో దీపాలు వెలిగించి పరమశివుడిని కొలుస్తూ రుద్రాభిషేకాలు, ప్రత్యేక పూజలు చేస్తున్నారు. ఆలయాలన్నీ శివనామస్మరణతో మారుమోగుతున్నాయి.అనంతరం లయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ ఆధ్వర్యంలో సోమలింగేశ్వర్ దేవాలయంకు వెళ్లే మార్గంలో భక్తులకు పండ్లు పంపిణీ చేశారు. శివరాత్రి సందర్భంగా భక్తులకు సేవ చేయడం ఆనందంగా ఉందని లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో క్లబ్ అధ్యక్షుడు బెజుగం వెంకటరమణ, కోశాధికారి బునేకర్ గణేష్, కార్యదర్శి ఖలీద్, ఔట్ స్టాండింగ్ డిస్ట్రిక్ ప్రెసిడెంట్ దుద్దాల అంజిరెడ్డి, బునేకర్ ప్రకాష్, సభ్యులు బెజుగం భాస్కర్, హన్మాండ్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.