



మృత్యుమాల

290 దాటిన మృతులు

కోరమాండల్ ప్రమాదంలో 900 మందికిపైగా గాయాలు
రైల్వే చరిత్రలోనే మూడో అతిపెద్ద దుర్ఘటన
ఒకేచోట మూడు రైళ్లు ఢీకొన్న విషాదం
ఆస్థులకు ప్రవాహంలా మృతదేహాలు
క్షతగాతులకు ఆసుపత్రుల్లో ఖాళీలేక ఆరుబయటే చికిత్స
ఘటనాస్థలాన్ని పరిశీలించిన ప్రధాని మోడీ,
పలువురు కేంద్రమంత్రులు, బెంగాల్ సిఎం మమత,
ఒడిశా సిఎం పట్టాయక్, ఎపి మంత్రి అమర్నాథ్

బాన్స్ కర్, జూన్ 3: దేశవరిత్రలో అత్యంతఘోరమైన రైలు ప్రమాదం. ఒడిశా లోని బాన్స్ కర్ ను సమీపంలోని బహునాగజిజిర్ స్టేషన్ సమీపంలో మూడురైళ్లు ఢీకొన్న ప్రమాదం అందరినీ ఆందోళనకు గురిచేసింది. ప్రమాదం జరిగిన ప్రాంతం చూసిన అందరూ కన్నీటి పర్యంతం అవుతున్నారు. పాలిమార్ జంక్షన్ నుంచి చెన్నైకు వెళుతున్న కోరమాండల్ ఎక్స్ ప్రెస్ అత్యంత వేగంగా వస్తోంది. బహునాగ స్టేషన్ వద్ద కోరమాండల్ కు ఇచ్చిన సిగ్నల్ ఇచ్చి నట్లే ఇచ్చి నిలిపివేయ

డంతో అక్కడే లూపులైన్ లో ఉంచిన గూడ్స్ ను ఢీకొన్నది. దీనితో సుమారు పదికిపైగా బోగీలు గాలిలోకి ఎగిరిపడి పక్కటాక్ పైనా పడిపోయాయి. అదే సమయంలో యశ్వంతీపూర్ అంటే బెంగళూరునుంచి కోల్ కత్తాకు వస్తున్న మరోఎక్స్ ప్రెస్ బెన్ గుంట్ వద్ద ఎక్స్ ప్రెస్ వద్ద ఉన్న బోగీ లను గుడ్డుకోవడంతో వెనువెంటనే మరికొన్ని బోగీలు గాడితయ్యాయి. ఎగిరిపడ్డాయి. ప్రమాదంలో బోగీల్లోని ప్రయాణికులు గాలిలోకి



అనుపత్రితో క్షతగాతులను పరామర్శిస్తున్న ప్రధాని

సిగ్నల్ లోపంతోనే ప్రమాదం
రైల్వే ప్రాథమిక నివేదిక



భువనేశ్వర్, జూన్ 3: రైల్వే సిగ్నలింగ్ వ్యవస్థలో సాంకేతిక లోపమూ లేక మానవతప్పిదం వల్ల ఒడిశాలోని బాన్స్ కర్ వద్ద రైలు ప్రమాదం జరిగిందా అన్న అంశంపై ఇప్పడు దర్యాప్తుప్రారంభం అయింది. దీనిపై ముందు కోరమాండల్ ఎక్స్ ప్రెస్ కు సిగ్నల్ ఇచ్చివేంటనే నిలిపివేసినట్లు తెలుస్తోంది. దీనితో కోరమాండల్ ను పంపించేందుకు లూప్ లైన్ లో ఉంచిన గూడ్స్ రైలును అనుకోకుండా లూప్ లైన్ లోకి ప్రవేశించి 137 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఢీకొనడంతో లెక్కకుమించి బోగీలు గాలిలోకి ఎగిరి పడ్డాయి. అంతేకాకుండా ప్రమాదానికి సంబంధించి అధికారులు లే అవుట్ ను

దర్యాప్తునకు ఆదేశం
ప్రమాద బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు: ప్రధాని మోడీ
భువనేశ్వర్, జూన్ 3: ఒడిశాలోని బాన్స్ కర్ సమీపంలోని బహునాగ స్టేషన్ వద్ద జరిగిన ఘోరరైల్వే ప్రమాదానికి బాధ్యులయిన వారిని ఉపేక్షించేదిలేదని, కఠినంగా శిక్షిస్తామని, ఈ ఘోర సంఘటన బాధాకరమని,

ఒడిశా రైలు ప్రమాదం దురదృష్టకరం



విజయవాడ, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఒడిశాలో జరిగిన రైలు ప్రమాద దుర్ఘటన దురదృష్టకరమని సిఎం జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఘటనలో ఏపీకి చెందిన ప్రతి ప్రయాణికుడిని సురక్షితంగా వారి, వారి ప్రాంతాలకు చేరుస్తామని తెలిపారు. ఘటనలో భాగంగా చనిపోవడం తనను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసిం

బాధితులకు సహాయం కోసం ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష
మంత్రి అమర్నాథ్ నాయకత్వంలో ఘటనాస్థలికి ప్రత్యేక బృందం : సిఎం జగన్

దన్నారు. మృతులకు కుటుంబాలకు ఆయనకు ప్రగాఢ సానుభూతిని వ్యక్తం చేసారు. రైల్వే అధికారులతో మాట్లాడి ఏపీకి చెందిన బాధితుల వివరాలు సేకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఒడిశా రైలు ప్రమాద ఘటనపై సిఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి శనివారం అత్యవసరంగా ఉన్నత స్థాయి సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి అమర్నాథ్ నేతృత్వంలో ముగ్గురు ఐఎఎస్ బృందం ఘటనాస్థలికి వెళ్లాలని ఆదేశించారు. ఆయా కలెక్టరేట్లలో వివరణ విభాగాలు ఏర్పాటు చేయాలని సిఎం జగన్ ఆదేశించారు. అవసరమైతే అంటులెన్స్ లు సన్నద్ధం చేయాలని సూచించారు. అత్యవసర సేవలకు అప్రమత్తం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో సిఎం జగన్ అధికారుల నుంచి పలు వివరాలు తీసుకున్నారు. ప్రమాదంలో 278 మంది మృత్యు

వాత పడినట్లు అధికారులు వివరించారు. క్షత గాతుల సంఖ్య కుడా భారీగా ఉందని తెలిపారు. సిఎం ఆదేశాల మేరకు తీసుకున్న చర్యలను అధికారులు వివరించారు. ప్రమాద ఘటన జరిగిన ప్రాంతంపరిధిలోని డీఆర్ఎం అధికారి నుంచి సమాచారం తెప్పిస్తున్నామని అధికారులు వెల్లడించారు. కోరమాండల్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలులో ఏపీకి చెందిన 178 మంది ప్రయాణికులు ఉన్నట్లు వాల్తేరు డీఆర్ఎం వెల్లడించారన్నారు. వందమందికి పైగా విశాఖకు రిజర్వేషన్ చేయించు కన్నట్లు తెలిపారు. జనరల్ బోగీలో ఎంత మంది ప్రయాణికులు ఉన్నారన్నదానిపై సృష్టత రావాల్సి ఉందన్నారు. బాన్స్ కర్ నుంచి ప్రత్యేక రైలు విశాఖ ప్రాంత ప్రయాణికులను రప్పిస్తున్నట్లు వివరించారు. ఒడిశాలో ప్రమాదానికి గురైన కోరమాండల్ ఎక్స్ ప్రెస్ రైలులో ఏపీకి చెందిన వారి వివరాలను

రైల్వే శాఖ అధికారికంగా వెల్లడించింది. కోరమాండల్ ఎక్స్ ప్రెస్ లో మొత్తం 178 మంది అంధ్ర ప్రదేశ్ కు చెందిన ప్రయాణికులు ఉన్నారని అధికారులు సీఎం జగన్ కు తెలిపారు. 1ఎస్-9, 11, 1ఎస్-17, 3ఎ-114 మంది, స్టీవ్ క్లాస్ లో 38 మంది ప్రయాణించారు. విజయవాడలో దిగాల్సిన వారు 33 మంది ఉన్నారు. ఎలూరులో దిగాల్సిన వారు ఇద్దరు, తాడేపల్లిగూడెంలో ఒకరు, రాజమహేంద్రవరంలో దిగాల్సిన వారు 12మంది ఉన్నట్లు రైల్వే శాఖ అధికారుల సమాచారమని సిఎం జగన్ కు సమీక్షా సమావేశంలో అధికారులు తెలిపారు. ఏపీకి చెందిన ప్రయాణికులు భోనేనెంబర్లు ప్రయాణించిన కోట్, బెర్హం వివరాలను విజయవాడ రైల్వే స్టేషన్ లోని హెల్ప్ లైన్ కేంద్రానికి అధికారులు పంపారు. పరిశ్రమల మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ పర్యటించిన ముగ్గురు ఐఎఎస్ అధికారి



విజయవాడ, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఒడిశా రైలు ప్రమాద దుర్ఘటనలో రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రతి ప్రయాణికునికి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని ఎపి పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్ తెలిపారు. క్షతగాతులను ఆదుకుంటామన్నారు. ఒడిశాలో జరిగిన రైలు ప్రమాద ఘటన స్థలానికి ముగ్గురు ఐఎఎస్ అధికారులబృందంతో కలిసి వెళ్లాలని సిఎం జగన్ మంత్రి అమర్నాథ్ ను ఆదేశించారు. ఘటనా స్థలానికి వెళ్లే సందర్భంగా మంత్రి అమర్నాథ్ శనివారం మీడియాతో మాట్లాడుతూ క్షతగాతులకు మెరుగైన వైద్య సౌకర్యాలు కల్పిస్తామన్నారు. అవసరమైతే ఎయిర్ లిఫ్ట్ చేయాలని సీఎం జగన్ ఆదేశించినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రయాణికులు బృందాన్ని క్షతగాతులకు చికిత్స అందించడానికి పంపామని తెలిపారు. జిల్లాలో కలెక్టర్ రూమ్స్ ఏర్పాటు చేసామని తెలిపారు. మెట్రో ఫోన్లను రెస్పాండేగాని ప్రయాణికులను గుర్తించే పనిలో ఉన్నామని తెలిపారు. శ్రీకాకుళం

ఒడిశా దుర్ఘటనలో ప్రయాణికులకు పూర్తి సాయం
మంత్రి గుడివాడ అమర్నాథ్

పరిసరం జిల్లాల్లో ఉన్న ఆస్పత్రి సిబ్బంది, వైద్యులు, అంటులెన్స్ లను సంఘటనా స్థలానికి పంపించాలని సీఎం ఆదేశించారని వెల్లడించారు. క్షతగాతులను ఆస్పత్రులకు తరలించేందుకు ఎంత ఖర్చు అయినా వెనుకాడటోమని సీఎం జగన్ విచారించామన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా నుంచి 104,108 వాహనాలతో పాటు డాక్టర్లు కుడా తరలిస్తున్నామని తెలిపారు. రైలు ప్రమాదంలో 178 మంది తెలుగువారు ఉన్నారని మంత్రి అమర్నాథ్ వివరించారు. మృతులు, గాయపడ్డవారు మిస్సింగ్ వివరాల సమాచారం అధికారులు సేకరిస్తున్నారన్నారు. శ్రీకాకుళం, విశాఖ పట్టణం, రాజమండ్రి, ఏలూరు, కృష్ణా జిల్లా కలెక్టర్ రేల్వేలో కలెక్టర్ రూమ్స్ పనిచేస్తున్నారన్నారు. విజయవాడలో దిగాల్సిన 39 మందిలో 23మంది కాండాక్టర్ లోకి వచ్చారని వెల్లడించారు. ఐదుగురి ఫోన్స్ స్విచ్ పాస్ లో ఉన్నాయన్నారు. మరో ఇద్దరి ఫోన్స్ నాటింగ్ బుల్ లో అని పేర్కొన్నాయన్నారు.



దైవ దర్శనానికి వెళ్తూ.. అనంతలోకాలకు..
లారీ, కారు ఢీ: నలుగురు దుర్మరణం
మృతులంతా నంద్యాల వాసులు

పీఠేరు, జూన్ 3 ప్రభాతవార్త: పులివెందుల వద్ద విత్తూరు - కర్నూలు జాతీయ రహదారిలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరిగింది. కల్యాణం పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని ఎంజేఆర్ ఇంజనీరింగ్ కళాశాల సమీపంలో అగి ఉన్న లారీని తుఫాన్ వాహనంలో ప్రయాణిస్తున్న నలుగురు అక్కడికక్కడే మతివెందినట్లు సీబి ఆశీర్వాదం తెలిపారు. సీబి కథనం మేరకు వివరాలు.. నంద్యాల పట్టణానికి చెందిన 12 మంది శుక్రవారం రాత్రి తమిళనాడులోని అరుణాచలానికి తుఫాన్ వాహనంలో బయలుదేరారు. శనివారం వేకువజామున 4గంటల ప్రాంతంలో కల్యాణం సమీపంలో ఎంజేఆర్ కళాశాల వద్ద

అమిత్ షాతో చంద్రబాబు భేటీ



విజయవాడ, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో బీడిపి నేత నారా చంద్రబాబు శనివారం రాత్రి ఢిల్లీలో భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలో తాజా రాజకీయ పరిస్థితుల్లో వచ్చే ఎన్నికల్లో జనసేన, బిజెపి, బీడిపి కలిసి పోత్తుతో ముందు వెళ్తాయనే కథనాలు బలీయంగా వినిపిస్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని వదలి, వదలి జనసేన ఆధిపత్యం వస్తే ప్రస్తావిస్తున్నారని, విపక్షం ఓటు వీలకుండా ఉండాలంటే ఈ పరిస్థితి అనివార్యంగా ఆయన వాదిస్తున్నారు.

చంద్రబాబు నాయుడు ఒక సృష్టతతో ఉన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో చంద్రబాబు అమిత్ షా ఆహ్వానం మేరకు ఈ రోజు రాత్రి కేంద్రమంత్రి అమిత్ షాను కలుసుకున్నారు. వీరధర్ మధ్యలో జరిగిన చర్చలో రాష్ట్రంలో రాజకీయ పరిణామాలు, జగన్ ప్రభుత్వ విధానాలు ఇతరంకాక చర్చించారు. ప్రజల్లో ప్రభుత్వం పట్ల తీవ్ర వ్యతిరేకత ఉన్నట్లు చంద్రబాబు అమిత్ షాకు వివరించినట్లు సమాచారం. తమ పార్టీ బిజెపి విధానాలకు వ్యతిరేకంగా కాదని, ప్రధాని విధానాలను తాము సమర్థిస్తున్నట్లు వివరించారన్నారు. ఎన్నికల్లో పోత్తుల అంశంపై అమిత్ షాతో మాట్లాడినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ విషయంలో అమిత్ షా తమ పార్టీ ఆలోచనా విధానాలను చంద్రబాబుకు వివరించి, పోత్తుల అంశంపై తగిన నిర్ణయం తీసుకుందామని చెప్పినట్లు సమాచారం. అయితే చంద్రబాబు, అమిత్ షా భేటీలో చోటు చేసుకున్న అంశాలపై పూర్తి సమాచారం రావాల్సి ఉంది. చంద్రబాబు అమిత్ షాతో పాటు బిజెపి జాతీయ అధ్యక్షుడు జేపి నడ్డాను కలుసుకున్నట్లు సమాచారం. వీరి సమయం కీలకంగా రాజకీయంకాలంపైనే వర్ణించబడుతున్నాయి. పవన్ తో తాము ప్రయాణిస్తామని, బీడిపితోను రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కలిసి సడిసే అంశంపై కీలక నిర్ణయం త్వరలోనే తీసుకుంటామని నడ్డా చంద్రబాబుతో చెప్పినట్లు సమాచారం. అంధ్రా, తెలంగాణాల్లోను తమ పార్టీ బిజెపి కలిసి ప్రయాణం చేయాలను కుంబున్నట్లు చంద్రబాబు నడ్డాకు వివరించారన్నారు. అయితే అమిత్ షా, జేపి నడ్డాలో భేటీ అంశాలను మీడియాకు ఈ రాత్రిగాని, ఆదివారం ఉదయంగాని వివరించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. చంద్రబాబు రేపు కుడా ఢిల్లీలో పర్యటిస్తారంటున్నారు.

గ్రూప్-1 మెయిన్స్ పరీక్షలు ప్రారంభం

విజయవాడ, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో గ్రూప్-1 మెయిన్స్ పరీక్షలు శనివారం నుంచి ప్రారంభమయ్యాయి. 6,455 మంది అభ్యర్థులు ఈ పరీక్షకు హాజరవుతారు. ఈ నెల 10వ తేదీ వరకు ఈ పరీక్షలు ఆన్ లైన్ విధానంలో కొనసాగుతాయి. ఉదయం 8.30గంటల నుంచి 9.30గంటలలోపు అభ్యర్థులను పరీక్షా కేంద్రాలకు అనుమతించారు. ఉదయం 10గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1గంట వరకు ఈ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 10 జిల్లాల్లో 11 పరీక్షా కేంద్రాలను అధికారులు ఏర్పాటు చేసారు. పరీక్షా కేంద్రాలను ఎపిఎస్ సి చైర్మన్ గౌతమ్ సమాగ్, కార్యదర్శి శ్రీ ప్రదీప్ కుమార్ పరిశీలించారు. మాన్ కాపీయింగ్ కు ఆహ్వానం లేకుండా అధికారులు పరీక్షా కేంద్రాల్లో పకడ్బందీ చర్యలు చేపట్టారు. పూర్తి సీని కెమెరాల వర్క్ చేతనే పరీక్షల నిర్వహణ జరుగుతుంది. సీని కెమెరాలను కమాండ్ కంట్రోల్ రూమ్ లో అనుసంధానం చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు. అభ్యర్థులకు బయో మెట్రిక్ తో పాటు తొలిసారి ఫెస్ రిక్లెక్షన్ జేప్ విధానం అమలు చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం 70 బయోమెట్రిక్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసారు.



బాలాసోర్‌లోని ఆసుపత్రులో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను పరామర్శిస్తున్న మంత్రి అమర్‌నాథ్



శనివారం రాత్రి విజయవాడ చేరుకున్న రైలు ప్రమాద ప్రయాణికులు



బాలాసోర్ జిల్లా బహనాగ్‌పట్ల రైలు ప్రమాద ప్రదేశాన్ని శనివారం పరిశీలిస్తున్న ప్రధాని మోడీ

మృత్యుహేల

➤ ఎగిరిమరీ పడ్డారు. చెల్లాచెదురుగా మృతదేహాలుపడిపోయాయి. రెండు ట్రాక్‌లపైనా ఎటుమనిసినా మృతుల శరీరాలే కనిపించాయి. కొందరికి అయి తే కాళ్ళుతేటులు కూడా తెగిపోయాయి. మరికొందరు శరీరమంతా తీవ్రగా యాలతో కదల్లేనిస్థితిలో పడిపోయారు. పెనువిరోధీల శబ్దంతో జరిగిన ప్రమాదంలో ఆసలు ఎంజరిగిందో తెలుసుకునే లోపే మృత్యువు వారిని కాబోసింది. రైల్వేట్రాక్‌లపైనా, బోగీల కింద లెక్కకుమిలిన సంఖ్యలో మృతదేహాలు కూరుకునిపోయాయి. ఈప్రమాదంలో ఇప్పటివరకూ మొత్తం 290 మందికిపైగా చనిపోయారు. 900 మందికిపైగా తీవ్ర గాయాలు అయ్యాయి. క్షతగాత్రులను ముందుగా బహనాగ, బాలేశ్వర్ ప్రాంతాలకు చెందిన ప్రజలు అక్కడకు చేరుకుని పాటాపాటిన వారిని ఆసుపత్రులకు తరలించారు. రైల్వేశాఖ అధికారులు,సిబ్బందితోపాటు ఓడిశా ప్రకృతి విప త్వల నివారణబృందం,జాతీయ ప్రకృతి విపత్తుల సహాయక బృందాలతో పాటు ఎయిర్‌పోర్ట్, మిలిటరీ బృందాలు వెనువెంటనే సహాయక చర్యలకు ఉపక్రమించాయి. దేశంలోనే జరిగిన అత్యంత ఘోరమైన ప్రమాదంలో మూడోదని అధికారులు స్తైతం ప్రకటించారు. మృతులసంఖ్య మరింతగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. బాలేశ్వర్, బాలాసోర్ ఇతర ప్రాంతాల్లోని అన్ని డ్రైవేలు, ప్రభుత్వ ఆసుత్తులను అధికారులు ప్రభుత్వం అప్రమత్తంచేసింది. సుమారు పందతుపైగా అంబులెన్సులు అప్రాంతానికి చేరుకుని సహాయక చర్యల్లోపాల్గొన్నాయి. మృతదేహాల గుర్తింపుకోసం రైల్వేశాఖప్రత్యేక హెల్ప్‌లైన్లుకూడాప్రకటించింది. భువనేశ్వర్, బాలసోర్, కోల్‌కత్తా, విశాఖ పట్టణం, విజయవాడ, చెన్నై సెంట్రల్ వంటి కేంద్రాల్లో హెల్ప్‌లైన్లు ఏర్పాటు చేసి అందరికీ సహచారం అందిస్తోంది. కాగా ఆసుత్తుల్లో ఖాళీ లేకపోవడంతో ఆసుపత్రుల్లో బయట రోగులకు చికిత్సలు అంది స్తున్నారు. మృతులకుటుంబాల హాహాళాలతో అటు ప్రమాద స్థలంలోను, ఇటు ఆసుపత్రుల

ఆవరణల్లోనూ హాహాళాలు మిన్నంటాయి. తమవారిని గుర్తించడం కోసం ఆసుప్రభుల్లోని మార్కుగీలవద్దకు చేరుకున్న కుటుంబీ కులు శోకసముద్రంలో మునిగిపోయారు. తమ వారెక్కడ ఉన్నారో, ఎలా ఉన్నారో అన్న ఆవేదన అందోళన ఆక్రోశం వారిలో నిండిపోయింది. అత్యుల ాగా ఆసుపత్రుల్లోను, ప్రమాదస్థలంలోను కలియతిరగడం కనిపించింది. ప్రమాదానికి సంబంధించినంతవరకూ రైల్వేశాఖ విడుదలచేసిన నివేదికలో సాంకేతిక లోపంతోపాటు మానవ తప్పిదం కూడా కనిపిస్తోంది. ముందు 137 కిలోమీటర్ల వేగంతో వస్తున్న కోరమాండల్‌కు సిగ్నల్ ఇచ్చిన వెను వెంటనే నిలిపివేశారు. ఈ కోరమాండల్ వెళ్లేందుకు అక్కడ ఉన్న గూడ్స్ రైలును లూపెల్లెనుకూడా పంపించారు. అయితే సిగ్నల్ ఆగిపోవడంతో అత్యంత వేగంగా వస్తున్న కోరమాండల్ అక్కడే నిలిచి ఉన్న గూడ్స్ రైలును ఢీకొనడంతో ఇంజనీతోపాటు పరుసెంటబడి ఎగిరిపోయి, మరికొన్ని స్పెరర్‌కోటలు గాలిలోకి ఎగిరిపడ్డాయి. రెండుట్రాక్‌లపైనా చెల్లాచెదురుగా ప్రయాణికులు పడిపోయారు. ప్రమాదం భయానశంగా మారడంతో గుండెపోటు వంటివి సంభవించి మరికొందరుచనిపోయారు. ఈసంఘటన ఇలా ఉంటే రెండోట్రాక్‌పైకి అప్పుడే యశ్వంతిఘోర్ ఎక్స్ ప్రెస్‌రావడం పట్టాలెత్త పడిన బోగీలను గుడ్డుకుంటూ స్వీడుగా వెళ్లేప్రయత్నంచేయడంతో బోగీలన్నీ మరోకొన్ని చెల్లాచెదురుగాపోయాయి.సుమారు 25కిపైగా రెండురైళ్ల లోను బోగీలు ఎగిరిపడడంతోపట్టాలెత్తినా, బోగీలెరింద అనేకమందిప్ర ప్రయాణికుల మృతదేహాలు వెలికి తీయాలిచ్చి వచ్చింది. సహాయక సిబ్బంది, పోలీస్ అగ్నిమాపక సిబ్బంది చర్యల్లో ఉండగానే అల్ప, వైమానిక దళం కూడాఅక్కడకు చేరుకుంది. వైమానికదళ హెలికాప్టరును కూడా నిర్దంపేశారు. మృతదేహాలను అక్కడకు చేరుకున్న అంబులెన్స్‌ల్లో సమీపంలోని ఖాతా సోర్, బాలేశ్వర్ ఆసుపత్రులకు తరలించారు. మృతుల కుటుంబాలకు వారి ఆహూతి తెలుసుకునేందుకువీలుగా అధికారులు ఆసుత్తుల్లో ఏర్పాట్లుచేసారు.

ప్రధానిమోడీ వచ్చి తెలుసుకున్న వెంటనే ప్రధానిమోడీ రాజధానిలో అత్యవసర సమీక్ష చేసారు. రైల్వే, హాంశాఖ, రక్షణ, ఆరోగ్యవైద్యశాఖల అధికారులతో సమీక్షనిర్వహించారు. ప్రమాద

వార్తను ముందుగా తెలుసుకున్న సమాచారంతో సంఘటన ప్రాంతానికి వెళ్లాలనినిర్ణయించుకున్న మోడీ వెనువెంటనే ఆర్మీ హెలికాప్టర్‌లో నేరుగాప్రమాద ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. ముందుగా హెలిపాడ్ వద్ద ఏర్పాటుచేసిన ప్రత్యేక శిబిరంలో ముఖ్యమంత్రి నవీన్‌పట్నాయక్, రైల్వే మంత్రి అశ్వినీవైష్ణవ్, విద్యాశాఖమంత్రి ధర్మేంద్రప్రధాన్ ఇతరరైల్వే ఉన్నతాధికారులతో సమీక్షనిర్వహించి ప్రమాదకారణాలను తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ప్రోటోకాల్‌నుస్థితం పక్కనపెట్టిప్రమాదస్థ లానికి చేరుకుని సహాయకార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. అక్కడ ఉన్న సిబ్బంది, స్థానికులను మరింతగా వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం కేబినెట్‌కార్యదర్శి, ఆరోగ్యశాఖ మంత్రులతో ఫోన్‌లో మాట్లాడి క్షేత్రస్థాయికి సాయం అందించేవిధంగా అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. బాధితులకు వైద్యసాయం మొత్తం భరిస్తామని ప్రకటించారు. మృతుల కుటుంబాలకు ప్రధాని జాతీయ విపత్తులనిధినుంచి రెండులక్షలరూపాయలసాయం ప్రకటించారు. తీవ్రంగా గాయపడిన వారికి 50 వేలు వంతన అందుతాయన్నారు. మృతుల కుటుంబాలకు అందగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. అలాగే రైల్వే మంత్రికూడా మృతుల కుటుంబాలకు రైల్వేశాఖ పదిలక్షలరూపాయలు చెల్లిస్తోందని, తీవ్రంగా గాయపడినవారికి రెండులక్షలు, స్వల్పగాయాలతో బయటపడిన వారికి 50వేలు వంతున అందిస్తామని ప్రకటించారు. ప్రమాదంపై ఉన్నతస్థాయి దర్యాప్తునకు ఆదేశించామని తెలిపారు.

సిబిఐ విచారణకు హాజరైన అవినాష్ వివేకా హత్య కేసు

హైదరాబాద్, జూన్ 3, ప్రభాతవార్త: హాతీ మంత్రి వివేకానంద రెడ్డి హత్య కేసులో సహ నిందితుడుగా పున్న కడప ఎంపి అవినాష్ రెడ్డిని సీబీఐ అధికారులు శనివారం ఏడు గంటల పాటు సుదీర్ఘంగా విచారించారు. వివేకా హత్య కేసులో హైకోర్టు నుంచి ముం దన్ను బెయిల్ పొందిన తరువాత అవినాష్ రెడ్డిని సీబీఐ విచారించడం ఇదే తొలిసారి. అతనికి

ముందు పలుమార్లు అవినాష్ రెడ్డి సీబీఐ విచారణకు హాజరైతూ గత ఏడే నెలల్లో వరుసగా మూడుసార్లు విచారణకు రాకుండా దుమ్మూ కొట్టారు. ఒక దశలో అవినాష్ రెడ్డి ని అరెస్టు చేసేందుకు సీబీఐ అధికారులు కర్మచులుకు వెళ్లారనే వార్తలు కూడా వచ్చా

యి. ఇదే సమయంలో అవినాష్ రెడ్డి దాఖ లు చేసిన ముందన్న బెయిల్ పిటిషన్‌పై తెలంగాణ హైకోర్టు వెకేషన్ బెంచ్ గత నెల 26, 27 తేదీలో విచారించి 31వ తేదీన ముందన్న బెయిల్ ఇస్తూ అదీశాలు జారీ చేసింది. కాగా అవినాష్ రెడ్డి రెడ్డికి ముందన్న బెయిల్ ఇచ్చే సమయంలో హైకోర్టు కొన్ని పత్రులను విధించింది. ప్రతి శనివారం ఉదయం పది గంటల నుంచి సాయంత్రం ఐదు గంటల వరకు సీబీఐ విచారణకు హాజరు కావాలని ఆదేశించింది. ఇందులో భాగంగా వివేకా హత్య కేసులో హైకోర్టు నుంచి ముందన్న బెయిల్ పొందిన తరువాత అవి నాష్ రెడ్డి శనివారం ఉదయం పది గంటలకు కోర్టుని సీబీఐ కార్యాలయానికి వెళ్లారు.

సిగ్నల్ లోపంతోనే ప్రమాదం

➤ కూడా విడుదలచేసారు. అలాగే ప్రాథమిక నివేదికను కూడా ప్రకటించే వారు. సిగ్నల్ లోపంకారణంగా కోరమాండల్‌ఎక్కుప్రెస్ మరోట్రాక్‌లోకి ప్రవేశించడంవల్లే ఈపెనువిపాదం సంభవించిందని రైల్వేశాఖ వెల్లడించింది. సిగ్నల్ లోపం కారణంగానే ప్రమాదానికి కొద్దినిమిషాలముందు కోరమాండల్ లూపిలోకి వెళ్లినది, అయితే మెయిన్‌లైన్‌లోనే గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చే పొరపాటును లూపిలైన్‌లోకి మారిందని అప్పటికే గూడ్స్ రైలు ఉండటంతో వేగంగా డీకోట్టడంవల్లనే ఈప్రమాదంజరిగిందని తెల్పింది. వైద్యులైన రైల్వే రేలెబ్‌లో వివరంగా ఉన్నాయి. మద్యలో ఆపీమెయిన్ ఇందులోనే పొలిమార్ నుంచి చెన్నై వెళ్లే కోరమాండల్‌ఎక్స్ ప్రెస్ ప్రయాణించినట్లు రైల్వే అధికారులు వెనుతున్నారు. కుడివైపున లైన్ డౌన్‌మెయిన్ బెంగళూరు హౌరా సూపర్‌ఫాస్ట్ ఎక్స్ ప్రెస్ ఈలైన్‌లోనే వెళ్లింది. అయితే అపీమెయిన్‌లైన్‌లో వెతుకుతున్న కోరమాండల్ అక్కడ ట్రానిక్ పాయింట్ ఉండటంతో పొరపాటున కామన్‌లూపిలైన్‌లోకి వచ్చేసింది. ఇప్పటికే ఆలైన్‌లో నిలిచి ఉన్న గూడ్స్ ను భారీ వేగంతో ఢీకొనడంతో కోరమాండల్‌లోని ఇంజనీనుంచి పదివరకూ బోగీలు పట్టాని తప్పి పక్కనే డౌన్‌మెయిన్ లైన్‌లోకి ఎగిరిపడ్డాయి.ప్రాథమికంగా ఎలాంటి నిర్ధారణకు రావేమీన, అస్పృశ్యజాలనుంచి సుమగ్ల దర్యాప్తునకు ఆదేశించినట్లు రైల్వే మంత్రి అశ్వినీవైష్ణవ్‌చెప్పారు. మొత్తం 22కిపైగా బోగీలు ద్వ్వసం కడపం 288 మంది వరకూ చనిపోయారు. మరో 900 మందికిపైగా వివిధ ఆసుపత్రుల్లో చికిత్సలుపొందుతున్నారు. రైల్వేల పరిశ్రలోనే ఇది మూడో అతిపెద్దప్రమాదంగా పేర్కొంటున్నారు.

ఒడిశా రైలు ప్రమాదం దురదృష్టకరం

➤ రులు సివీల్ సప్లయ్స్ కమీషనర్ అరుణ్‌తుమార్, విశాఖో కమర్షియల్ ట్యాక్స్ జాయంట్ కమిషనర్ అనంద్, శ్రీకాకుళం జాయంట్ కలెక్టరు నవీన్‌మోర్ కూడిన బృందం సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుందన్నారు.అప్పటికప్పుడు అక్కడి పరస్థితిపై సమాచారం తెలుసుకుంున్నట్లు తెలిపారు.ప్రతి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయల్లో కూడా ఎంక్వైర్‌ల విభాగాలను ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం జగన్ తెలిపిన మేరకు కలెక్టర్లకు అదేశాలు ఇచ్చామని అధికారులు తెలిపారు. రైల్వే అధికారుల నుంచి అందిన ప్రయాణికుల పరిస్థితులపై అలా తీయడానికి,అలాగే ఎవరైనా ప్రయాణికుల బంధువులు,వారి సంబంధికుల నుంచి సహాయం వస్తే వెంటనే స్పందించేలా ఈ ఎంక్వర్ విభాగాలు వివరాలను బయటకు తీసారు. ఈమధ్యలోను దుంపా పాటు ఓడిషా సరిహద్దులను సమీపంగా ఉన్న శ్రీకాకుళం, విజయనగరం , విశాఖపట్టణం తదితర జిల్లాల్లో, అవసరమైన స వ్దంలో అంబులెన్స్ పంపించడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని సీఎం జగన్ ఆదేశించారు.క్షతగాత్రులకు అవసరమైన వక్సంలో కత్తు వైద్యం అందించడానికి విశాఖ సహా ఓడిశా సరిహద్దుల్లోని ఆస్పత్రులకు సన్నద్ధంగా ఉండాలని కూడా సీఎం జగన్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రమాదం పశుసనకు సంబంధించినదైన తాజా సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తనకు నివేదించాలన్నారు.

పాల్‌లైన్ సేవలు
ఈస్ట్‌కోస్ట్ రైల్వే జోన్‌లోని వాల్తేర్ డివిజన్ పరిధిలోని విశాఖపట్టణం, విజయనగరం,శ్రీకాకుళంలో మూడు హెల్త్‌లైన్‌లను ఏర్పాటు చేసినట్లు ప్రభుత్వ అధికారులు తెలిపారు. విశాఖపట్టణం హెల్త్‌లైన్‌కు 0891-2746330.081 2744619,విజయనగరం హెల్త్‌లైన్‌కు 0822-221202,08922 221206, శ్రీకాకుళం హెల్త్‌లైన్‌కు 08942 286213 ి 08942 286245 ఫోన్ నెంబర్లు కేటాయించారు.
విజయవాడ మీదుగా వెళ్లే 21 రైళ్ళు రద్దు
ఓడిశా రైలు ప్రమాద సేవ్‌ఫంంలో విజయవాడ మీదుగా రెండు రోజుల పాటు నడిచే 21 రైళ్లను అధికారులు రద్దు చేసారు.మరో11 రైళ్లను చారి మళ్లించారు. దీంతో వచ్చి వెళ్లే ప్రయాణికులతో విజయవాడ రైల్వే స్టేషన్ రద్దీగా మారింది.రైళ్ళు రద్దు,చారి మళ్లించుతో ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడ్డారు.

దైవదర్శనానికి వెళ్తూ.. అనంతలోకాలకు..

➤లారీని తుఫాన్ వాచానం ఢీకొనడంతో వాచానంలో ఉన్న శివమ్మ(44) విమల(52) ప్రతాపిరెడ్డి(43) లక్ష్మిదేవి(58) లు అక్కడి కళ్ళదే మతిచెందారు. మిగిలిన 8 మందికి తీవ్రగాయాలైయ్యాయి. సమాచారం అందుకున్న సీబి ఆరో్యందం, ఎస్సై రుద్ర ప్రకాష్‌రెడ్డిలు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. లారీని తుఫాన్ వాచానం ఢీకొనడంతో వాచానం నుజ్జు నుజ్జుగా మారి మృతదేహాలు ఇరుక్కపోయాయి. పోలీసులు జైసికి సహాయంతో వాచానం వెంటి తీసి మతదేహాలను బయటకు తీసారు. ఈమధ్యంలో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం జరగడం నలుగురు అక్కడికక్కడే మతిచెందడంతో పరిసరప్రాంతాల ప్రజలు వచ్చి కంటటడి పెట్టారు. మృతదేహాలను ఛోన్నమార్పిడం నిమిత్తం పీల్చేరు ప్రభుత్వానుపత్రికి తరలించారు. సీబి ఆరో్యందం కేసునమోదవేశారు. సంఘటనా స్థలాన్ని చిత్తూరు డీఎస్సీ సందర్శించి ప్రమాద ఘటనపై ఆరాతీసారు. మృతులలో విమల గృహిణి కాగా ఆమెకు కుమార్తె, కుమార్తెల ముగ్గురు ఉన్నారు.ప్రతాపిరెడ్డికి పాప , బాబు ఉన్నారు. లక్ష్మిదేవి గృహిణి ఈమెకు కుమార్తె,కుమారుడు ఉన్నారు. శివమ్మ గృహిణి ఈమెకు కుమార్తె ఉంది. వీరి మృతి ఆయ కుటుంబాలలోతీవ్ర విపాదాన్నినిపింది.

స్టేకో పోవాలి..స్టేకిర్ రావాలి

అధికార పార్టీపై నిప్పులు చెరిగిన లోకేష్

మైదుకూరు, జూన్ 3 ప్రభాతవార్త : స్టేకో

పోవాలి.. స్టేకిర్ రావాలి నివాదంతో తెలుగుదేశం పార్టీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి లోకేష్ చేపడు తున్న యువగళం పాదయాత్ర 115వ రోజు శనివారం వాచాప మండలంలోని విశ్వనాథ పురం విడిది కేంద్రం నుండి మైదుకూరులోకి ప్రవేశించింది. స్థానిక నాలుగు రోడ్ల రాయల కూడలి యందు మైదుకూరు టీడీపీ ఇన్‌చార్జి పుట్ల సుధాకర్ యాదావ్ అధ్యక్షంలోనే బహుళం నభ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కాలజ్ఞానం రాసిన వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి నడియాదీన పుట్లభూమి అని అటువంటి నియోజకవర్గంలో యువవర్గం పాదయాత్ర జరగడం అద్భుతమన్నారు. యువ గళం, మనగలం, ప్రజా బలం, చెబుకీ ప్యారెస్ పిల్లి భయపడిపోకుండన్నారు. దీంతో నిద్ర కూడా పట్టడం లేదని జోషంపం చెప్పారు. వైఎస్సార్‌పై పార్టీ గుర్తు కోడిగుడ్డు గుర్తు అని ఎద్దేవా చేశారు.

వార్తం - వర్షం

4-6-2023 అదివారం

శ్రీ శోభకృత్ నామ సంవత్సరం ఉత్తరాయనం శ్రేష్ట మాసం, షుక్ల పక్షం, కార్తి రోహిణి పూర్ణిమ ఉ.08-59; శ్రేష్ట త.04-28 పర్వం ఉ.10-36 ల 12-09 రా.కా.నా.4-30 – 6-00 వ యమగండం మ.12-00 ల 1-30 వ దుర్దుహార్యం సా.4-24 ల 5-12

వార్తాఫలం

మేషం: షభ కార్యాలు నిర్వహిస్తారు. విలాసవంతమైన జీవితం పట్ల ఆసక్తి.

వృషభం: ఉద్యోగం లభిస్తుంది. వాచాన యోగం. ప్రశాంతత వర్ధిల్లుతుంది.

మిథునం: ప్రయాణం లాభిస్తుంది. ధార్మిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు.

కర్కాటకం: ఉద్యోగ సౌఖ్యం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు.

సింహం: ముఖ్యమైన పనులు పూర్తి చేస్తారు. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

కన్య: దుర్బుధుసలాలకు దూరంగా వుండాలని నిర్ణయించుకుంటారు. వ్యాపారులకు లాభం.

తుల: ఆనుకోని ధన ప్రాప్తి. బంధు, మిత్రులతో మనస్సులకు అవకాశం.

వృశ్చికం: శ్రమ అధికం. ప్రముఖులను సందర్శిస్తారు. వ్యాపారులకు సామాన్యం.

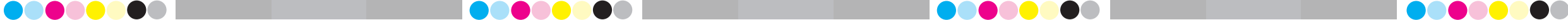
ధనుస్సు: ప్రశాంతత లభిస్తుంది. వ్యాపారులకు అధిక లాభాలుంటాయి.

మకరం: పుత్రి రంగాల్లో పున్నవారికి లాభం. ధార్మిక వింతల ఆలవడుతుంది.

కుంభం: పుత్రి ఉద్యోగాల్లో పున్నవారికి సామాన్య ధన లాభం.

మీనం: ఉద్యోగంలో ఒడుదుడుకులుంటాయి. సామాన్య ధన లాభం.

- పాలకుర్తి నందోళ్ళ శర్మ, విజయం కాటె, హైదరాబాద్





చర్చంపై పేరుకొన్న జిడ్డు, మురికి కారణంగా మొటిమలు రావడం, చర్మం నిర్లవంగా తయారవడం లాంటివి జరుగుతాయి. వేసవిలో ఇలాంటి సమస్యలు మరింత అధికం. అయితే-ఇలాంటి సమస్యలన్నిటికీ పొడ్డు తిరుగుడు గింజలతో చెక్ పెట్టవచ్చు. **చర్మం శుభ్రపడటానికి...** సన్‌ప్లవర్ గింజలతో తయారుచేసిన స్క్రబ్ ఉపయోగించడం ద్వారా చర్మం, చర్మరంధ్రాలు శుభ్రపడి కొత్త కళ సంతరించుకోవచ్చు. ఈ ఫలితాన్ని పొందడానికి.. అరకప్పు పొడ్డుతిరుగుడు గింజలను తీసుకొని మిక్సీలో వేసి పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి. దీనికి కొద్దిగా నీరు కలిపి చిక్కటి మిశ్రమంలా చేసుకొని గాజు సీసాలో వేసి ఫ్రిజ్‌లో భద్రపరచుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంతో రోజూ ముఖాన్ని మెడను రుద్దుకోంటూ ఉంటే.. చర్మం శుభ్రపడటంతోఆలు తగిన పోషణ అంది ఆరోగ్యంగా తయారవుతుంది.

పొడిబారిన చర్మానికి... పొడ్డుతిరుగుడు గింజలను రెండు నుంచి మూడు గంటలపాటు ఎండలో ఉంచాలి. ఆ తర్వాత వాటిని మిక్సీలో వేసి పొడిగా చేసుకోవాలి. ఇలా చేసినప్పుడు మరీ మెత్తగా కాకుండా.. కాస్త గరుకుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీన్ని గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ఇలా తయారుచేసిన పొడిని టీస్పూన్ పరిమాణంలో తీసుకొని.. దీనికి మరో టీస్పూన్ వెన్న తోలగవని పాలు, చిటికెడు

పసుపు కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకొని పావుగంట నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత కడిగేస్తే సరిపోతుంది. ఈ ప్యాక్ ముఖంపై పేరుకొన్న మురికిని తొలగిస్తుంది. చర్మానికి తేమనందించి పొడి చర్మం సమస్య నుంచి విముక్తి కలిగిస్తుంది. అలాగే చర్మభార్య సైతం మెరుగుపడుతుంది. ఈ ప్యాక్‌ని వారానికోసారి చేసుకోవడం ద్వారా చర్మటి ఫలితం కనిపిస్తుంది. **మిత్రమ చర్మతత్వం ఉంటే...** మిత్రమ చర్మతత్వం కలిగిన వారికి చర్మంపై ప్యాకెన్ మాదిరిగా అక్కడక్కడా పొడిగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి పొడ్డుతిరుగుడు గింజలతో తయారుచేసిన ఫేస్‌ప్యాక్ చక్కగా సవ్వుతుంది. దీనికోసం పై పద్ధతిలో మనం తయారుచేసి పెట్టుకొన్న సన్‌ప్లవర్ గింజల పొడిని టీస్పూన్ తీసుకోవాలి. దీనికి కొద్దిగా గంధం పొడి, రోజువారీ కలిపి

వేసవిలో సన్‌ప్లవర్ గింజలతో కొత్త కళ !



మిత్రమంగా తయారుచేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత తడివస్తంతో ముఖం తడుముకొని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్ వేసుకోవడం వల్ల ముఖంపై డ్రై ప్యాకెన్ పోవడంతోపాటు చర్మం సైతం అందంగా కనిపిస్తుంది. ▢

కునుకు తీస్తే చురుకు

రోజూ రాత్రిపూట కనీసం ఏడెనిమిది గంటలు సుఖంగా నిద్రపోవడం వల్ల ఆటు శారీరకంగా, ఇటు మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతుంటారు నిపుణులు. ఇదేవిధంగా మధ్యాహ్నం కాసేపు నిద్రకు ఉపక్రమిస్తే మెదడు ఆరోగ్యం మెరుగుపడి మరింత చురుకు పనిచేసే అవకాశం కూడా ఉండేటట్లున్నారు వాడు.

అలాంటప్పుడు ఇది నిమిషాలు చాలు! సాధారణంగా వయసు పైబడిన వారు, తమ ఉద్యోగాల నుంచి రిటైర్ అయిన వారు ఇంట్లో ఉంటారు. కాబట్టి వారికి మధ్యాహ్నం కాసేపు నడుం వాల్చే సమయం దొరుకుతుంది. కానీ వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఉన్న వారికి మధ్యాహ్నం కాసేపు నిద్ర పోవాలంటే సమయం ఉండదు. అలాంటప్పుడు ఒక ఇరు నిమిషాల పాటు కళ్లు మూసుకొని రిలాక్స్ అయినా చాలంటున్నారు మానసిక నిపుణులు. తద్వారా మనసులోని ఒత్తిళ్లన్నీ మటు మాయమైపోతాయట. ఇక ఆపై వసంతా చురుక్కు చేసేస్తారంటున్నారు నిపుణులు. అలాగని సమయం దొరికిన వారు గంటల తరబడి పడుకున్నా తిరిగి రాత్రుళ్లు నిద్ర పట్టదు. ఒక క్రమంగా నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది.

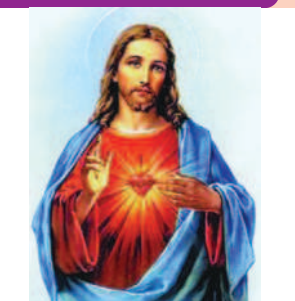
రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది...

- ❖ మధ్యాహ్నం కాసేపు కునుకు తీయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఏ విషయానైనా సులభంగా గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు.
- ❖ ఉదయం నుంచి పనితో సతమతమైనా, దశోగా రోజు ప్రారంభమైనా.. మధ్యాహ్నం కొద్దిసేపు కునుకు తీయండి. తద్వారా మనసు ఉత్సాహంతో ఉరకలేత్తుతుందట!
- ❖ పనిలో చురుకుదనం కూడా పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు.
- ❖ ఒత్తిడి మన రోగినిరోధక శక్తిపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మరి, దాన్ని దూరం చేసుకోవాలన్నా మధ్యాహ్నం కునుకు తీయడం మంచి మార్గమంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా రోగినిరోధక శక్తి క్షీణించకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.
- ❖ మధ్యాహ్నం కాసేపు కునుకు తీసే వారిలో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని, తద్వారా గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది.
- ❖ మధ్యాహ్నం నిద్ర పోవడం వల్ల మెదడు చురుక్కు పనిచేస్తుందని, తద్వారా సృజనాత్మకత పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

❖ వయసు పైబడిన వారు రోజంతా

దేవుడి నీతిలో జీవించాలి

నీతి, నిజాయితీ గలవారు మాత్రమే దేవుడి పర్యవేక్షణలో నివసిస్తారని చెప్పాడు. అప్పుడు నిజాయితీ, నీతి, యధార్థత అనేవి క్రైస్తవ విశ్వాసులకు చాలా ముఖ్యం. అసలు మన భక్తి జీవితమంతా నీతి, నిజాయితీతో ఉంటుంది. నీతి అంటే మన స్వనీతి కాదు సువా! దేవుడి నీతిని మనం అనుసరించాలి. మనములు తమ ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, పద్ధతులు, మతపరమైన విధానాలను నిష్ఠగా పాటిస్తూ, అదే గొప్ప నీతిగా అనుకుంటారు. తామంత గొప్పవారు లేరని, నీతి, నిజాయితీకి తాము మారుపేరని విప్రవీరుతుంటారు. ఇలాంటి వారు దేవుడి దృష్టిలో నీతిమంతులు కాలేరు. మనకు లూకా సువార్త 18వ అధ్యాయంలో పరిచయ్యుడు, సుంకరి ప్రార్థన గురించి చాలామందికి తెలిసి ఉంటుంది. పరిచయ్యుడు తన నీతి, ఉపవాసం గురించి, తన సంవాసంలో



అయితే ఇశ్రాయేలు నీతికారణమైన నియమమును వెంటాడినను ఆ నియమమును అందుకొనలేదు. వారందుకు అందుకొనలేదు? వారు విశ్వాసమూలముగా కాక క్రియలమూల ముగానైనట్లు దానిని వెంటాడిరి' (లోమా 9:30-32). దేవుడి నీతిని ఆధారం చేసుకుని మన భక్తిజీవితం ఉండాలి తప్ప మతాలు, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను బట్టి భక్తిని కలిగి ఉంటే అది వ్యర్థమే అవుతుంది. యేసుప్రభువు మతాన్ని ప్రచారం చేసేందుకు రాతేడు కానీ, నీతిమార్గాన్ని అనగా పరలోకరాజ్యం గురించి బోధిస్తూ, ఆ రాజ్యంలో మనం ఉండాలి మనకోసం మరణించాడు. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి, మతపరమైన విధానాలకు సన్నీపలికి, దేవుడిని నీతిని ఆధారం చేసుకుని జీవిద్దాం.

-పి.వాణిపుష్ప

అంతర్వాసి

మానసిక సమస్యలున్న పిల్లలకు అమ్మగా..

వయసు పెరుగుతుంది.. మనసు మాత్రం పనితీరులోనే ఆగిపోతుంది. ఏం చేస్తున్నారో వాళ్ళే.. వాళ్ళతో ఎలా ప్రవర్తించారో కన్నవాళ్ళే తెలియదు. అతిథులు ఇంటికి రావడానికి ఆలోచిస్తారు. అద్దెకు ఇల్లు ఇవ్వడానికి యజమానులు సంకోచిస్తారు. అమ్మగా మానసిక సమస్యలున్న పిల్లాడితో పడే ఇలాంటి ఇబ్బందులు **సరికొండ సరితే** అనుభవమే. అందుకే ఓ స్కూలు ప్రారంభించి అలాంటి పిల్లలతో దారి చూపిస్తున్నారు. ఆ ప్రయత్నాన్ని తెలుసుకుందాం.

ఎంఎ బిఇడి చదివా. పెళ్లయిన కొత్తలో మావారు రాజా స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్ కోర్సులు చదవమన్నారు. ఆయన చిన్నతనంలో మానసిక దివ్యాంగురాలైన ఓ పాపని చూసి చలించిపోయాను. వారికి సాయపడాలని హియరంగ్ ఇంపెయిరింగ్, మెంటల్ రిటార్డిషన్ కోర్సులు చేశారు. అది విన్నాక నేనూ చేయాలనుకున్నా. గర్భవతిని అవ్వడంతో ఆగి పోయా. కానీ అదే సమస్య మా జీవితంలో ఎదురవుతుందని ఊహించలేదు. మూది మిస్టాగ్రాడ. బాబు ఏడాదివరకూ బాగానే ఉన్నాడు. అమ్మవాళ్ళ దగ్గర కొన్నిరోజులుంచాం. మాటలు రాలేదు. పైగా హైపరాక్టివ్. వాడిలో ఏదో సమస్య ఉందని అర్థమైంది. వైద్యులెవరూ.. కొత్త వాతావరణంలో ఇమడలేక అలా చేసున్నాడన్నారు. పరీక్షలు తర్వాత అజీజమునే తేలింది. హైదరాబాద్‌లో చికిత్సకి చాలా ఖర్చైంది. ఎన్నో ఇబ్బందులూ పడ్డాయి. అప్పుడే ఇలాంటి ప్ల కోసం ఏదైనా చేయాలనుకున్నాం. సంగారెడ్డిలో మావారు మొదట చూసిన ఆ పాప పేరు మీదుగా 2002లో 'సబిత దివ్యాంగుల పాఠశాల' ప్రారంభించాం. ఆరుగురు పిల్లలతో మొదలైంది. పిల్లల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ కొందరికి శిక్షనిచ్చి ఉద్యోగులుగా తీసుకున్నాం. ఉచిత బోధన. శిక్షకులకు జీతాలు, అద్దె, కొన్ని పరికరాలు.. నెలకు రూ.25వేలు ఖర్చయ్యేది. మధ్య తరగతి కుటుంబం. ఆయన సంవాదనా దీనికే పెట్టే వాళ్ళం. ఒక దశలో మాస్టర్లునుకున్నాం. తెలిసిన వారి సాయం, పిల్లలకు వున్నకాల బైండింగ్, క్యాండ్లిల్స్ తయారీ వంటివి నేర్చి, వాటిని అమ్మి వచ్చిన డబ్బుతో నెట్టుకొచ్చాం. 2005లో ప్రభుత్వం భవనం, నిధులు మంజూరు చేయడంతో 2006లో హాస్టల్‌ని ప్రారంభించాం. 2005లో ప్రభుత్వం భవనం, నిధులు మంజూరు చేయడంతో 2006లో హాస్టల్‌ని ప్రారంభించాం. స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్‌లో డిప్యూటీ, బిఎస్ చీఫ్. పిల్లలకే కాదు.. వాళ్ళతో మెలిగే పద్ధతిపై అమ్మనాన్నలకూ కొన్నింగ్ ఇస్తా. పిల్లాడి



మానసిక స్థితినిబట్టి కరికులం నిర్ణయిస్తాం. మెరుగైన వారితో దూరవిద్య ద్వారా పది పరీక్షలూ రాయస్తాం. ఇప్పటివరకూ 500-600 మందికి శిక్షణిచ్చాం. ప్రస్తుతం 80 మంది స్కూల్లో ఉన్నారు. స్కూలులో రాలేని వాళ్ళకి ఇంటికెళ్లి కొన్నింగ్ ఇస్తుంటా. **ఇరవయ్యేక ప్రయాణం :** స్కూలుకే కాదు.. ఉండడానికి ఇల్లు అడ్డెక్స్ చేశారు. 'వాళ్ళను చూసి మా పిల్లలూ అలానే తయారవుతారనేవారు. రెండు మూడు నెలలకో ఇల్లు మారిన సందర్భాలన్నీ. నిధులు అలభ్యమై అప్పులు తెచ్చేవాళ్ళం. ఎన్నో సమస్యలున్నా చిన్నారల్లో కనిపించే మార్పు మమ్మల్ని ముందుకు నడుపుతోంది. ఇలాంటి పిల్లలకు నేర్పేటప్పుడు చాలా ఓపిక ఉండాలి. నలుగురితో మెలగడం, సొంతగా పనులు చేసుకోవడం, సగదు లావాదేవీలు.. వంటివి నేర్పుతున్నాం. అమ్మాయిలకు నెలసరి, మంచి-చెడు స్వర్గ వంటివి చెబుతాం. ఒక బాబు స్కూలయ్యాక పాపులో చేసేవాడు. ఓ రోజు వాడి జేబులో సిగరెట్ దొరికింది. ఏళ్ళకి అరిచో, నీదే తప్పు అన్నట్లు చెబితే తీసుకోలేరు. చెడు అలవాట్లకు ఆకర్షిస్తారేలే ఎలా ఉంటుందో వాళ్ళకి అర్థమయ్యే భావలో చెప్పేదాన్ని. వాళ్ళ జీవితాల్ని పూర్తిగా మార్చేయలేం. కానీ 'రెపు మేము పోయినా నీదెలాగని కలగారుపడే అమ్మల బెంగ తీరుస్తున్నాం. మాబాబు ఏడాది క్రితం చనిపోయాడు. వాడున్నప్పుడు నాదీ అదే పరిస్థితి. వాళ్ళ బాధ నాకు తెలుసు ఇప్పుడు మా అబ్బాయి లేకపోయినా ఈ పిల్లల్లో వాడిని చూసుకుంటూ జీవిస్తున్నా నేనుస్వంత కాలం నాలాంటి అమ్మల బెంగ తీర్చాలన్నది నా ఆశ. ▢

చెలి చిట్కా

జిట్ రూట్‌తో...

కావల్సినవి : బీట్‌రూట్-ఒకటి, ఉప్పు-తగినంత, కారం- అరకప్పు, ఆవపిండి-పావుకప్పు, నిమ్మరసం-అరచెంచాలు, పసుపు, నూనె-కప్పు, ఆవాలు-అరచెంచా, ఎండుమిర్చి-రెండు.



తయారీ : బీట్‌రూట్‌ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి

అప్పటికప్పుడు చేసే పచ్చళ్లు

మనం తాత్కాలిక పచ్చళ్ల పనిపడదాం. అవి కూడ ఎప్పుడూ చేసుకునే టోమాటోలూ.. నిమ్మకాయలతో అనుకునేరు. కాస్త కొత్తగా క్యారెట్, క్యాలిఫ్లవర్ బీట్‌రూట్ వంటి వాటితో చేసి చూద్దాం.

తయారీ : దొండకాయల్ని చిన్నముక్కలుగా తరిగి, పసుపు, నిమ్మరసం పట్టించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో తగినంత ఉప్పు, కారం, ఆవపిండి, మెంతు పిండి, ముప్పావుపంతు నూనె చేసి అస్సెంటిని బాగా కలిపి పెట్టుకోవాలి. ఇందులో దొండకాయ ముక్కలు చేసి బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు మిగిలిన నూనెను వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి వేయించి వచ్చడిపై వెయ్యాలి. ఇష్టమైన వాళ్ళ ఆ తాలింపులో వెల్లులి వేసుకోవచ్చు.

కూరగాయలతో....

కావాల్సినవి : క్యారెట్, క్యాప్సి కం, ఉల్లిపాయ-ఒక్కటి చొప్పున, క్యాబేజీ తరుగు-రెండు పెద్ద చెంచాలు, పచ్చిమిర్చి-ఐదు, వెల్లుల్లి తరుగు-పెద్దచెంచా ఆవనూనె-పావుకప్పు, ఉప్పు-తగినంత, ఆవపిండి-రెండు చెంచాలు, ఎండుమిర్చి-మూడు, నిమ్మకాయ-ఒకటి, ఆవాలు చెంచా. తయారీ : క్యారెట్, క్యాప్సి కం, ఉల్లిపాయనిసన్నగా తరిగి ఈ ముక్కలకు క్యాబేజీ కూడా కలపాలి. చీటిపై ఆవపిండి తగినంత ఉప్పువేసి మరోసారి కలపాలి. తరువాత నిలుపుగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేయాలి. ఇప్పుడు బాజిలలో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు, ఎండుమిర్చి, వెల్లుల్లి ముక్కలు వేయించి ఈ కూరమ్మల్లపై వేయాలి. చివరగా నిమ్మరసం కలిపితే చాలు. ఇందులో పచ్చిమిర్చి వేస్తాం కాబట్టి కారం అవసరంలేదు.

క్యాలిఫ్లవర్‌తో....

కావల్సినవి : క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులు-కప్పు, ఉప్పు-తగినంత, కారం-నాలుగు చెంచాలు, ఆవపిండి-పెంచా, నిమ్మరసం-రెండు చెంచాలు, సున్నపు నూనె-అరకప్పు, మెంతు పిండి- చెంచా, ఇంగువ పసుపు-చిటికెడు చొప్పున. తయారీ ఒక పాతలో క్యాలిఫ్లవర్ పువ్వులు తప్ప మిగిలిన పదార్థా

నాణ్యత ఎలా ఉంటుంది. యజమానులు ఎవరు.. ఇలాంటి పలు అంశాలపై అవగాహన తెచ్చుకోండి. అప్పుడు అధికారులు నన్ను గురించి ఏ ప్రశ్న అడిగినా ధైర్యంగా సమాధానమివ్వచ్చు.

అలోచించి మాట్లాడండి

అది మీ ముఖంలో కనబడనివ్వకండి. వారు చెప్పేదేదైనా ఆసక్తిగా వినండి. విషయాన్ని శ్రద్ధగా వింటున్నట్లు మీ బాడి లాంగ్వేజ్ ఉండాలి. అప్పుడే మీపై గౌరవం పెరుగుతుంది. ▢

