

పంట అవశేషాలను కలియదున్నుకోవాలి

- కాల్వడం వల్ల భూసారం నశిస్తుంది..
- మండల ఏవో రామడుగు వాణి



**పాలేరు ఆర్పీ, ఏప్రిల్ 30 (తరంగాలు) :** రైతులు పంట అవశేషాలను కాల్చివేయడం వల్ల భూసారం నశిస్తుందని, వేడికి మేలుచేసే సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయని మండలవ్యవసాయాధికారి డి రామడుగు వాణి సూచించారు. గురువారం మండలంలోని జీక్లచెరువు గ్రామంలో మొక్కజొన్న పంట అవశేషాలు తగులబెడుతున్న రైతుల వ్యవసాయ క్షేత్రాలను సందర్శించి రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఏవో మాట్లాడుతూ పంట అవశేషాలు తగులబెట్టడం మూలాన అనేక అనర్గాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. భూమి సహజత్యాన్ని కోల్పోతుందని, తదుపరి వేసే పంట ఎదుగుదలపై ఆ ప్రభావం పడుతుందని, అప్పుడు మందులు ఎక్కువ వాడాల్సి వస్తుందని తెలియజేశారు. అదే అవశేషాలను చేలోనే కలియదున్నుతే అనేక లాభాలు ఉన్నాయన్నారు. కలియదున్నడం వల్ల ఎరువుగా మారి పంట ఎదుగుదలకు దోహదం చేస్తుందని వివరించారు. కాల్వడం వల్ల భూమి సహజత్యాన్ని కోల్పోవడమే కాకుండా...పర్యావరణ కాలుష్యం జరుగుతుందన్నారు. కావున రైతులు గమనించి అవశేషాలు కాల్చకుండా భూమిలోనే కలియదున్నుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ఏసీబీ చిక్కిన ఫారెస్ట్ అధికారి



**ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 30, (తరంగాలు):** భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ఏజెన్సీ మారుమూల ప్రాంతంలో ఏసీబీ వలలో అటవీ శాఖ అధికారి, గుండాల మండలం నడిమిగూడెం పరిధిలో పోడు భూమి సాగు చేసుకునే రైతు ఫారెస్ట్ బీట్ అధికారి వేధింపులు తాళలేక అతను అడిగిన లంచం డబ్బులు ఇవ్వలేక ఏసీబీని ఆశ్రయించాడు. రైతు పోడు భూములో సాగు చేసుకునేటప్పుడు ఎటువంటి ఇబ్బందులు పెట్టకుండా ఉండేందుకు 15 వేల రూపాయలు డిమాండ్ చేశారు. ఏమి

చేయాలో పాలిపోసీ ఆ రైతు ఏసీబీ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చాడు. మారుమూల ప్రాంతమైన రైతు ఫిర్యాదులో వాస్తవికత ఉండటంతో, ఏసీబీ డిఎస్పీ స్వయంగా తమ నిబంధనల ప్రకారం రైతుకి ఇచ్చిన సూచనలతో ప్రణాళిక రచించారు. ఫారెస్ట్ బీట్ అధికారిని కలిసిన రైతు అంత మొత్తం ఇచ్చుకోలేదని చెప్పడంతో 10,000 రూపాయలు ఇవ్వాలని సూచించడంతో రైతు అంగీకరించి పదివేల రూపాయలు ఇస్తుండగా ఏసీబీ డిఎస్పీ రమేష్ ఆధ్వర్యంలో పట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీబీ డిఎస్పీ రమేష్ మాట్లాడుతూ, మారుమూల ప్రాంతం నుంచి కూడా ఏసీబీ ని ఆశ్రయిస్తున్న అంశం అభినందనీయమని ఫిర్యాదులో వాస్తవికత ఉంటే ఏసీబీ తగిన సహకారం అందిస్తుందని ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోనూ తాము అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నాయని తెలిపారు. రైతు తమకు ఫిర్యాదు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే అవినీతి ఉద్యోగుని అదుపులో తీసుకోవడం జరిగిందన్నారు.

వివాహ వేడుకల్లో పాల్గొన్న వైరా ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్



**ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్ 30, (తరంగాలు):** ఇల్లందు మండలం బొజ్జయిగూడెం సమృద్ధి సారక్క గద్దెల వద్ద గల ఏస్. ఏస్ గార్డెన్ ఫంక్షన్ హాలులో, బందారి మోహన్ రావు యాదవ్ - వసంత గార్ల కుమార్తె వివాహానికి హాజరై సూతన వదు పరులను ఆశీర్వదించిన వైరా నియోజక వర్గ ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్, ఈ వివాహ వేడుకల్లో అలీల భారత యాదవ్ మహాసభ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పాల్వంచ అత్యు లింగేశ్వర స్వామి అలయ ధర్మ కర్మ మచ్చా శ్రీనివాసరావు యాదవ్, అఖిల భారత యాదవ్ మహాసభ ఖమ్మం జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు కామేపల్లి మాజీ జడ్పీటీసీ డి.సీ.బీ డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, సింగరేణి మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు అడ్డ గోడ బలయ్య యాదవ్, ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బందారి రాములు యాదవ్, పగదాల మంజుల, వెంకటేశ్వరరావు, కృష్ణ, డి.డి.పీ ఇల్లందు మండల అధ్యక్షులు పుట్టా ఉపేందర్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన అల్లం రమ

**కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు:** కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 11వార్డు కిష్టాపురం ఆదర్శ నగర్ కాలనీకి చెందిన ముద్దంగల రేవతి-అరుణ ల కుమార్తె సంతోష కర్ణవేదన వేడుకల్లో పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు



గౌతమ బుద్ధుడి 2570 జయంతి మహోత్సవం



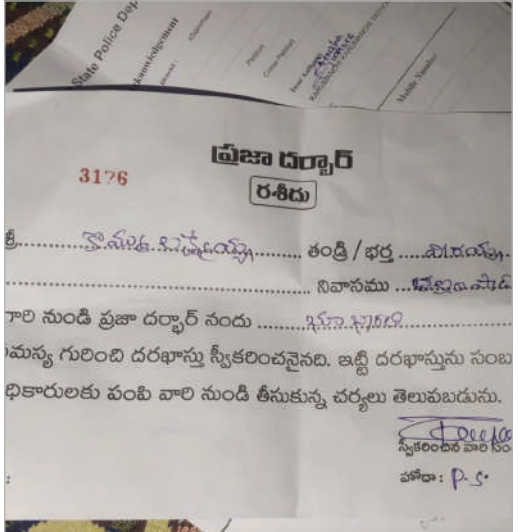
**వరంగల్ జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30, (తరంగాలు)** తథాగతుడు గౌతమ బుద్ధుడి 2570వ జయంతి మహోత్సవం వైశాఖ పౌర్ణమి సనాత ధర్మంలో అత్యంత పవిత్రమైన పుణ్యదాయకమైన రోజు దీనిని జ్ఞాన పౌర్ణమి బుద్ధ పౌర్ణమి అని జరుపుకుంటారు. బుద్ధ పౌర్ణమి బుద్ధ జయంతి సిద్ధార్థుడు జన్మించిన జ్ఞానో దయ్యం పొంది బుద్ధుడిగా మారిన నిర్మాణం చెందిన ఈ పౌర్ణమి నాడే జరగడం విశేషం. జ్ఞాన పౌర్ణమి ఆధ్యాత్మిక సాధన జ్ఞానం తపస్సు జపధ్యానాలకు ఈరోజు అత్యంత అనుకూలమైనది పవిత్రమైనది. బుద్ధ జయంతి విశేషాలు మూడు ప్రధాన



ఘట్టాలు బుద్ధుని జీవితంలో మూడు ముఖ్యమైన ఘటనలు జననం జ్ఞానోదయం బోధిచ్చుకొండ కింద మరియు పరినిర్వాణం. అన్నీ ఒకే పౌర్ణమి రోజున జరగడం దీని ప్రత్యేకత. శాంతి మరియు అహింస ఈరోజున బుద్ధుని బోధనలైన శాంతి అహింస కరుణ మరియు ప్రేమను స్ఫురించుకుంటారు ఇది మానవాళికి బక్యత మరియు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలను గుర్తు చేస్తుంది. పూజా కార్యక్రమాలు బౌద్ధులు తెల్లవారజామున లేచి పవిత్ర స్నానాలు చేసి తెలుపు రంగు దుస్తులు ధరిస్తారు బుద్ధుని విగ్రహానికి పూలు దీపాలు ధూపం సమర్పిస్తారు. దాన

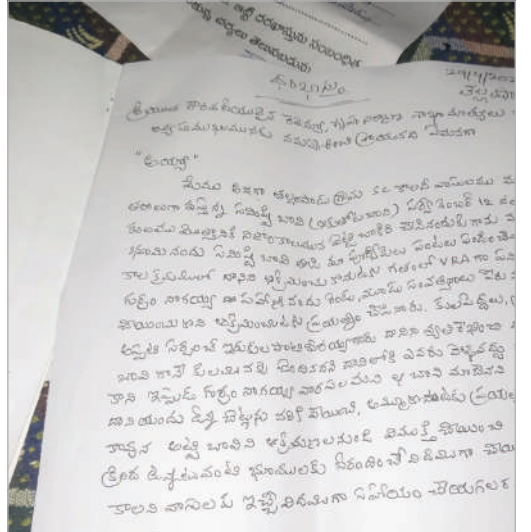
ధర్మాలు ఆకలితో ఉన్నవారికి పేదలకు ఆహారం బట్టలు దానం చేయడం ఈ రోజున చాలా ముఖ్యమైనది పక్షులు, జంతువులను భో నుల నుండి విడిచిపెట్టడం వంటివి కూడా చేస్తారు. ప్రార్థనలు ధ్యానం స్తూపాలు మరియు బద్ధ విహారాల వద్ద భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో చేరి బౌద్ధ గ్రంథాలను పరిష్కారం ధ్యానం మరియు సత్సంగాల ద్వారా బుద్ధుని మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు. ప్రముఖ ప్రదేశాలు బుద్ధయో జ్ఞానోదయం పొందిన ప్రదేశం సారనాథ్ మొదటి బోధన చేసిన ప్రదేశం మరియు లుంబిని జన్మస్థలంలో వేడుకలు చాలా వైభవంగా జరుగుతాయి. బుద్ధుని సందేశం కోపాన్ని ప్రేమ చెడును మంచితో గెలవాలి అనేది బుద్ధ జయంతి ఇచ్చే ముఖ్య సందేశం భారతంలో పుట్టి వివిధ దేశాలను వ్యాప్తి చెంది మహోన్నతంగా బౌద్ధం వెల్లివిరుస్తున్న తరుణంలో భారతంలో అదేవిధంగా హైదరాబాద్ కు తల మాణికమైన వరంగల్ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో బుద్ధ విహార లేకపోవడం బాధాకరం కావున పాలకవర్గం అధికారులు వెంటనే స్పందించి వరంగల్ జిల్లాలో బుద్ధ విహార ఏర్పాటు చేయాలని భారతీయ బౌద్ధ మహాసభ పక్షాన మేము కోరుకుంటున్నాము. 01.05.26 శుక్రవారం రోజున ఉదయం 9 గంటలకు అంబేద్కర్ చౌక్ హన్మకొండ దగ్గర జయంతి మహోత్సవం పెద్ద ఎత్తున జరుగుతుంది. కావున ఈ కార్యక్రమాన్ని బౌద్ధులు అంబేద్కర్ లీలు వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా మనవి బుద్ధ వందనాలు జై బిమ్.

ప్రజాదర్బార్ లో నైనా మోక్షం కలిగేనా..



- ప్రజావాణి దరఖాస్తులు బుట్టడాఖ్యలు.
- ఎన్నికల విన్నవించినా
- పట్టించుకోని అధికారులు.
- రెవెన్యూ, అటవీశాఖ అధికారులు
- అలసత్వం తేటతెల్లం.
- తల్లంపాడు ఘటనపై ఎటూ తెల్లని అధికారయంత్రాంగం.
- స్వయంగా మంత్రికే దరఖాస్తు అందజేసిన గ్రామస్థులు.

**పాలేరు ఆర్పీ, ఏప్రిల్ 30 (తరంగాలు )**. ఖమ్మం రూరల్ తల్లంపాడు గ్రామంలోని సర్వేనంబర్ 12లోని సుమారు 30గుంటల ప్రభుత్వ భూమి గతంలో గ్రామానికి చెందిన ఎస్సీ మాదిగ కులస్తులకు కేటాయించిన మాట వాస్తవం. అందులో సమిష్టి బావికూడా తవ్విన ఆనవాళ్లు స్పష్టం. ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతంలో బావి కూలిపోవడంతో అడవిని తలపించేలా చెట్లు పుట్టాయి. ఈ విషయం పక్కనపెడితే.. ఇటీవల కాలంలో గ్రామానికి చెందిన కొందరు ఆ భూమి తమదంటూ పహాణీ పేపర్లలో తమతాత పేరు నమోదు చేసుకుని కాలనీకి చెందిన సమిష్టి భూమిని ఆక్రమించుకునే కార్యక్రమానికి పూనుకున్నారు. వెంటనే ఆ ప్రాంతంలోని చెట్లు మొత్తం అధికారుల



అనుమతిలేకుండా సరికించారు. ఈ విషయం కాస్త కాలనీ వాసులకు తెలిసి అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేయగా సదరు ఆక్రమణదారులు గొడవకూ వెనకాడకుండా గుండాగిరి ప్రదర్శించారు. ఈ విషయంపై కాలనీ వాసులు సర్వే నంబర్ 12లో భూమి సమిష్టి వ్యవసాయ బావి భూమిని, దానిని రక్షించి దలితులమైన తమకు న్యాయం చేయాలని తహసీల్దార్ కు, చెట్లు సరికినందుకు అటవీశాఖ అధికారులకు, జిల్లా కలెక్టర్ కు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో వినతిపత్రాలు అందజేశారు. అయినా నెలరోజులు కావస్తున్నా ఇంతవరకు అధికారులు అటువైపు కన్నెత్తి చూడకపోవడంతో విసుగు చెందిన కాలనీ వాసులు బుద్ధవారం స్వయానా రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగలేటి శ్రీనివాసరెడ్డి సమక్షంలో నిర్వహించిన ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమంలో ఆరెంపుల గ్రామంలోని హైస్కూల్ గ్రౌండ్ లో అధికారులకు వినతి పత్రం అందజేశారు.



పహాణీలో తమతాత పేరు రాసుకుని, ప్రస్తుతం ఈ భూమి మాతాత పేరున ఉందని బుకాయించడం, అందుకు రెవెన్యూ అధికారులు అంతా తెలిసి పట్టించుకోకపోవడం దారుణమని వాపోతున్నారు. తమతాత పేరున భూమి నమోదు అయితే అధికారిక రికార్డులలో నమోదు కాకుండా ఒక్క పహాణీలోనే నమోదు అవుతుందా..? అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. పహాణీలో పేరు నమోదు చేసి కట్టా చేసేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారని ఇప్పటికైనా సమగ్ర విచారణ చేపట్టి న్యాయం చేయాలని గ్రామస్థులు కోరుతున్నారు.



ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజయ్య

జవ్వర్ల ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30, (తరంగాలు) : మండల కేంద్రంలోని బకెపి సెంటర్ ని సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజయ్య జవ్వర్ల ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలోనికి రైతులు ధాన్యం తీసుకురాగా ఇప్పటివరకు బదు లోదుల మక్కులు మాత్రమే కొనుగోలు చేశారు. ఇప్పటివరకు ఇంకా పరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రారంభించలేదు, రైతులకు ఇప్పటివరకు బోకెన్స్ ఇవ్వలేదు బార్దానీ ఇవ్వలేదు, ఒకవైపు హమాల్ కొరత, మరోవైపు వాహనాల కొరత, ప్రైవేటు దళారులను ప్రోత్సహిస్తూ బకెపి ద్వారా వచ్చిన బస్తాలను దిగుమతి చేసుకోకుండా అడ్డుకుంటూ మిల్లర్లు ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు, గత ప్రభుత్వంలో కెసిఆర్ రైతును రాజును చేయాలని దృఢ సంకల్పంతో 11 సార్లు రైతు బంధు 73 వేల కోట్ల రూపాయలు, రైతుల ఖాతాలలో జమ చేయడం జరిగింది, రెండు కోట్ల 38 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించిన ఘనత కేసిఆర్ ది, గతంలో కరోనా సమయంలో కూడా రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ధాన్యం కొనుగోలు చేసే సకాలంలో రైతుల ఖాతాలలో డబ్బులు వేసిన ఘనత కెసిఆర్, కెసిఆర్ పాలనకు రేవంత్ రెడ్డి పాలనకు నక్కకు నాగలోకానికి ఉన్నంత తేడా ఉంది, లిరోమ్ నగరం తగలబడుతుంటే రాజు పిడేలి వాయిస్తున్నట్లుగా ఉంది రేవంత్ రెడ్డి పాలన, రేవంత్ రెడ్డి సంతకానికి విలువ లేకుండా పోయింది బ్యాంకర్లు కేబిఎస్ ఆమోదం ఉంటేనే రుణాలు ఇస్తామని నిక్కచ్చిగా తెలపడం జరిగింది. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రైతులకు గన్నీ బ్యాగ్



అందించడంలో విఫలమైంది, ధాన్యం కొనుగోలు చేయడంలో విఫలమైంది. అకాల వర్షానికి మక్కులు తడిస్తే కొనుగోలు చేయని భయంతో సొంత ఖర్చుతో రైతులు గన్నీ బ్యాగ్ కొనుగోలు చేసి బస్తాల్లో నింపగా ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయని పరిస్థితి ఏర్పడింది. తక్షణమే రైతుల పరి ధాన్యాన్ని మక్కులను కాంట వేసి కొనుగోలు చేసి రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని డాక్టర్ రాజయ్య డిమాండ్ చేశారు. రైతుల పక్షాన ఎప్పటికప్పుడు అధికారంలో ఉన్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పై మా పోరాటం ఉంటుందని డాక్టర్ రాజయ్య తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం లో జైపాల్ రెడ్డి, వెంకటే రాజ్ కుమార్, ఉప సర్పంచ్ కొత్తాల్ కుమార్, శ్రీధర్, గోపి కవిత రెడ్డి, కదారి శంకర్, చందర్ గౌడ్, మారపల్లికరణాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

**శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ**



కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినది, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు: కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ విలేజ్ కేసముద్రం గ్రామంలో 8వార్డు పరిధిలో శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి దేవాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు చేసిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ హాజరయ్యారు. ఆనంతరం అన్నప్రసాదని ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్స్ వేముల భారతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కనుకుల సుభద్ర రాంబాబు, బానోత్ విజయ బిద్రు, వల్లం దేవ్ ఉమా రవి, మాజీ సర్పంచ్ రడం వెంకన్న, నాయకులు, గ్రామ ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

**నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు**



కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినది, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు: కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ 15వ వార్డుకి చెందిన శివారపు శ్రీధర్-మమత కుమార్తె నందిని - భరత్ వివాహ వేడుకలకు హరిహర గార్లెస్ నందు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక 15వ వార్డు కౌన్సిలర్ బానోత్ విజయ బిద్రు తదితరులు ఉన్నారు.

**అర్పణపల్లిలో మహిళా సంఘ భవన నిర్మాణానికి భూమి పూజ**

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినది, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు : కేసముద్రం మండలం అర్పణపల్లి గ్రామంలో మహిళా సంఘ భవన నిర్మాణానికి గురు వారం గ్రామ సర్పంచ్ చీర వెంకటమ్మ వీరస్వామి భూమి పూజ చేసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ వెంకటమ్మ మాట్లాడుతూ గ్రామంలోని మహిళా సంఘాలకు సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడానికి పొదుపు కార్యక్రమాలను చేపట్టడానికి సొంత భవనం అవసరం. మహిళల వినతి మేరకు ప్రభుత్వ నిధులతో ఈ భవనాన్ని నిర్మిస్తున్నాం. త్వరలోనే పనులు పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తెస్తాం అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎ.ఈ. విద్యాసాగర్ ఉప సర్పంచ్ కంప రాధిక శ్రీమతి మాజీ సర్పంచ్ గంధసిరి వెంకన్న వార్డు సభ్యులు జగన్ బుచ్చివీరం అశోక్ కారోబార్ కందల రమేష్ రాజు కామగోని సారయ్య సింగని లక్ష్మయ్య లింగాల యాదగిరి చీర కిష్టయ్య గోవిందు కుమార్ రాఘవేంద్ర చారి వి.ఓ.వి.ల గంధసిరి లావణ్య మోడెం హరిణి మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు గంధసిరి అశ్విని చిరుత జ్యోతి మహిళలు హసీనా యాదమ్మ ఉమా రాధ చిట్టె రమ అరుణ సంఘ నాయకులు, గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



**ప్రైవేట్ స్కూల్స్ కు చెక్ పెట్టిన ఎస్సీ హాస్టల్ విద్యార్థులు**



● **సత్పుల్లి డివిజన్ నుంచి జిల్లా టాపర్స్ -- ప్రభుత్వ వసతి గృహాల ఘనత చాచిన కార్తీక, తస్నీష్**  
ఖమ్మం జిల్లా బ్యారో తరంగాలు స్కూల్ ఏప్రిల్ 30: ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో చదివే విద్యార్థులు అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు సృష్టించగలరని సత్పుల్లి డివిజన్ విద్యార్థులు మరోసారి నిరూపించారు. ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న వసతి గృహాల్లో చదువుకున్న విద్యార్థులు ప్రైవేట్ పాఠశాలలకు ఏమాత్రం తీసిపోకుండా ఖమ్మం జిల్లాలో అత్యుత్తమ ఫలితాలు సాధించి అందరి దృష్టిని ఆకర్షించారు. సత్పుల్లి డివిజన్ పరిధిలోని ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ వసతి గృహాల్లో చదువుకున్న రాయల కార్తీక 557 మార్కులు సాధించి ఖమ్మం జిల్లాలో తొలి స్థానంలో నిలిచి ఘన విజయం సాధించింది. అదే విధంగా ఎం. తస్నీష్, ఎస్సీడీడీ బాయ్స్ హాస్టల్ సత్పుల్లికి చెందిన విద్యార్థి, 552 మార్కులతో జిల్లాలో ద్వితీయ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకొని ప్రభుత్వ హాస్టల్ ప్రతిష్ఠను మరింత పెంచారు. ఈ విజయాలతో సత్పుల్లి డివిజన్లో ఆసందోత్సాహాలు నెలకొన్నాయి. డివిజన్ అధికారి మెట్టు

వీరయ్య విద్యార్థులను ఘనంగా సన్మానించి స్టీల్లు తినిపించారు. విద్యార్థుల కృషి, ఉపాధ్యాయుల అంకితభావం, హాస్టల్ సిబ్బంది సహకారం వల్లే ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వసతి గృహాల వారైస్ సేవలను ప్రత్యేకంగా కొనియాడుతూ, విద్యార్థులను క్రమశిక్షణతో తీర్చిదిద్దుతూ ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు నడిపిస్తున్నారని అభినందించారు. వారైస్ కూడా విద్యార్థిని రాయల కార్తీక, విద్యార్థి ఎం. తస్నీష్ లకు అభినందనలు తెలియజేస్తూ భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోపించాలని ఆకాంక్షించారు. జిల్లా ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ ఇంచార్జి డి.పూర్ణీ డైరెక్టర్ జి. జ్యోతి విద్యార్థులకు ప్రత్యేక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు జిల్లాకు గర్వకారణంగా నిలవడం ఆనందదాయకమని పేర్కొన్నారు. ఈ అద్భుత ఫలితాల విషయం జిల్లా కలెక్టర్ దృష్టికి వెళ్లగా, త్వరలోనే విద్యార్థులను ప్రత్యేకంగా కలిసి అభినందించనున్నట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వ హాస్టల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు సాధించిన ఈ ఘన విజయం ప్రస్తుతం జిల్లాలో

చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో నాణ్యమైన విద్య, క్రమశిక్షణ, సరైన ప్రోత్సాహం అందిస్తే విద్యార్థులు ఏ స్థాయికైనా ఎదగగలరని ఈ ఫలితాలు మరోసారి స్పష్టం చేశాయని విద్యావేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



**వాణిజ్య పంటల సాగుపై రైతులకు అవగాహన చైతన్యం కల్పించాలి**



● **జిల్లా కలెక్టర్ అండ్ మెజిస్ట్రేట్ స్నేహ శబరిష్, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినది, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు:** గురువారం కలెక్టరేట్ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ రెవెన్యూ, అనిల్ కుమార్, వ్యవసాయ, ఉద్యానవన, ఐకెపి సంబంధిత అధికారులతో ఉద్యానవన, ఆయిల్ పామ్ పంటల సాగు, ధాన్యం కొనుగోళ్ల కేంద్రాల నిర్వహణ, ఫార్మర్ రిజిస్ట్రీ, తదితర అంశాలపై జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్, సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వచ్చే సీజన్లో జిల్లా రైతులు పరి ధాన్యమే కాకుండా ఇతర వాణిజ్య పంటలు, ఉద్యానవన, మల్లరీ, ఆయిల్ పామ్ తదితర పంటల వైపు మొగ్గు చూపే

విధంగా చైతన్య పరచాలనీ, అధిక లాభాలు వస్తున్న నేపథ్యంలో కూరగాయలు, ఇతర వాణిజ్య పంటలను సాగు చేస్తే దేశీయ మార్కెట్లో చాలా డిమాండ్ ఉన్నాయని అందుకు అనుగుణంగా రైతులు పంటలు వేస్తే అధిక లాభాలు వస్తాయని అన్నారు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని చెప్పారు, మొక్కజొన్న పరి కొయ్యలను మంటల్లో కాల్చుకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని పొలంలో వాటిని సేంద్రీయ ఎరువులుగా మార్చుకునే విధంగా చూడాలని, నేచురల్ ఫామింగ్ వైపు మోగే విధంగా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి రైతుకు రైతు ఫార్మర్

రిజిస్ట్రీ నమోదు చేయాలని పి.ఎం కిసాన్ ద్వారా లింకులు ఆన్లైన్ చేయాలన్నారు, ఆర్ ఓ ఎఫ్ ఆర్ ఓ పట్టాల విషయంలో సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిష్కరించి రైతుకు మేలు చేయాలని విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు, మల్లరీ సాగుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహణలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని విభాగాల సిబ్బంది సమన్వయ పరుచుకోవాలని తెలిపారు, ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి సరిత, డి.ఆర్.డి. ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, ఏ.డి.వి.లు, ఏ.ఓ. సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

**ప్రభుత్వ హాస్టళ్లను బలోపేతం చేయాలి -- దామాల సత్యం**

● **ఎస్సీ హాస్టల్ విద్యార్థుల అద్భుత ఫలితాలు -- జిల్లాలో చర్చనీయాంశం**  
● **ఖమ్మం జిల్లా సత్పుల్లి డివిజన్ విద్యార్థుల విజయ ఘంటిక -- జిల్లా టాప్ ర్యాంకులు కైవసం**

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యారో తరంగాలు స్కూల్ ఏప్రిల్ 30 తెలంగాణ సోషలిస్ట్ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ దామాల సత్యం మంచి మార్కులు సాధించిన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఎస్సీ, బీసీ వసతి గృహాల విద్యార్థులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిభ చాటుతున్నారని ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అద్భుత ఫలితాలు సాధిస్తున్న నేపథ్యంలో ఎస్సీ, బీసీ వసతి గృహాలను మరింత అభివృద్ధి చేయాలని తెలంగాణ సోషలిస్ట్ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ (తెలంగాణ సోషలిస్ట్ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ ) రాష్ట్ర వర్సింగ్ ప్రెసిడెంట్ దామాల సత్యం ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఖమ్మం జిల్లా సత్పుల్లి డివిజన్ కు చెందిన ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ వసతి గృహాల విద్యార్థులు జిల్లాలో తొలి, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన నేపథ్యంలో స్పందించిన ఆయన, ప్రభుత్వ హాస్టల్లో సరైన అవకాశాలు కల్పిస్తే పేద మరియూ బహుజన విద్యార్థులు కూడా అత్యున్నత ఫలితాలు సాధించగలరని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎస్సీ, బీసీ, గిరిజన వసతి గృహాల్లో



చదువుతున్న విద్యార్థులు మంచి రిజల్ట్ సాధిస్తున్నారని, ఇది ప్రభుత్వ హాస్టల్ సామర్థ్యాన్ని నిరూపిస్తోందని అన్నారు. అయినప్పటికీ ఇంకా అనేక హాస్టల్లో మౌలిక వసతుల కొరత, సిబ్బంది సమస్యలు, భవనాల దుస్థితి వంటి ఇబ్బందులు కొనసాగుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించాలంటే హాస్టల్లో మెరుగైన భోజనం, పరిశుభ్రత, లైబ్రరీలు, డిజిటల్ విద్య, స్టడీ మెటీరియల్, తాగునీరు, సరైన పడకలు వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గ్రామీణ మరియు పేద కుటుంబాలకు చెందిన విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ప్రభుత్వ వసతి గృహాలపైనే ఆధారపడి ఉందని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఎస్సీ, బీసీ వసతి గృహాల అభివృద్ధి ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని దామాల సత్యం డిమాండ్ చేశారు.

# పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి



### విద్యా కార్యక్రమాల అమలుపై కీలక ఆదేశాలు

### రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా

**మహబూబాబాద్ జిల్లా ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30, తరంగాలు:** గురువారం హైదరాబాదు నుంచి విద్యా శాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలన్ తో కలిసి రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించే విద్య వారోత్సవాలు, పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, విద్యా కార్యక్రమాల అమలు, తదితర అంశాలపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ స్నేహ శబరిష్ ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కు హాజరయ్యారు. ఈ సేవభ్యంలో రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ.. 2026-2027 విద్యా సంవత్సరంలో రాష్ట్రంలోని 2700 ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో ప్రీ ప్రైమరీ తరగతులు ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యుత్, మరుగుదొడ్లు, తదితర సౌకర్యం లేని పాఠశాలలలో పూర్తిస్థాయిలో మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ఇంటర్, పదో తరగతిలో ఫెయిల్ అయిన ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల విద్యార్థులకు అడ్వాన్సుడ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యా శాఖ ఆధ్వర్యంలో మే 11వ తేదీ నుంచి వారోత్సవాలను నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు సంబంధిత ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులతో శంకుస్థాపనలు చేయించాలన్నారు. విద్యార్థులు, వారి

సప్లిమెంటరీ కోచింగ్ ఇవ్వాలన్నారు. అనంతరం విద్యా శాఖ సంచాలకులు మాట్లాడుతూ.. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా మే 11 నుంచి 16 వరకు అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. నియోజకవర్గ స్థాయిలో సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, పాఠశాల విద్య కమిటీలతో వర్క్ షాప్ నిర్వహించాలన్నారు. బడిబాట అండ్ పిటిఎం ఎన్రోల్మెంట్ డ్రైవ్ కింద విద్యార్థుల నమోదుకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. బడి బాటపై ర్యాపిల్ చేపట్టి, అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు.

ద్రాపోట్ అయిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తిరిగి బడిలో చేర్పించాలన్నారు. జిల్లాలో పాఠశాల విద్యను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ 1వ, 2వ సంవత్సరం ద్రాపోట్ విద్యార్థులను తిరిగి బడిలో చేర్పించడానికి జిల్లా విద్యా శాఖ ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలన్నారు. బాలబాలికల భద్రత, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, చేతి కళలు వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించి, విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి, ప్రోత్సహించాలన్నారు. వీసీ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి, నాణ్యమైన విద్యను అందించడానికి ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో ఇంటర్మీడియట్ అధికారి మధూర్, విద్యాశాఖ అధికారులు, ఇతర సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తల్లిదండ్రులను, ప్రజాప్రతినిధులను, అధికారులను భాగస్వాములు చేస్తూ విద్యా శిబిరాలు, వర్క్ షాప్ లు, బడిబాట, తదితర కార్యక్రమాలను షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్వహించాలన్నారు. విద్యా వారోత్సవాల కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వార్తలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలా పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు, విద్యుత్, తాగునీటి కొరత ఉన్న పాఠశాలల్లో (యూడైస్) పోర్టల్ ప్రకారం తక్షణమే పనులు పూర్తి చేయాలని, ఎప్పటికప్పుడు పోర్టల్ లో నివేదికలను సరిగా నమోదు చేయాలన్నారు. కేజీబీవీలలో పది, ఇంటర్ సప్లిమెంటరీ విద్యార్థులు అందరూ ఉత్తీర్ణులయ్యేలా రెమెడియల్ కోచింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. విద్యార్థుల కోసం వేసవి క్యాంపులు నిర్వహించి,

**4. Pre-Primary Schools**

- In 2025-26, pre-primary sections were introduced in 1,362 Govt. Schools to strengthen early childhood education.
- During the year 2026-27, Pre Primary Sections would be opened in 2700 Govt / schools.
- Students work books / Teachers hand books have been prepared by SCERT for pre primary sections.
- For all Pre Primary students Uniforms, work books, Break Fast and Mid Day Meal will be provided

## భద్రాద్రి కొత్తగూడెం పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

- విద్యా కార్యక్రమాల అమలుపై కీలక ఆదేశాలు
- రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా



### భద్రాద్రి జిల్లా ట్యూటో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30

గురువారం, హైదరాబాదు నుంచి విద్యా శాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలన్ తో కలిసి రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించే విద్య వారోత్సవాలు, పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, విద్యా కార్యక్రమాల అమలు, తదితర అంశాలపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా సమీకృత కలెక్టర్ కార్యాలయంలోని వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాల్ నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ కు హాజరయ్యారు. ఈ సేవభ్యంలో రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ.. 2026-2027 విద్యా సంవత్సరంలో రాష్ట్రంలోని 2700 ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో ప్రీ ప్రైమరీ తరగతులు ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యుత్, మరుగుదొడ్లు, తదితర సౌకర్యం లేని పాఠశాలలలో పూర్తిస్థాయిలో మౌలిక వసతులు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ఇంటర్, పదో తరగతిలో ఫెయిల్ అయిన ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థల విద్యార్థులకు అడ్వాన్సుడ్ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహించాలన్నారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యా శాఖ ఆధ్వర్యంలో మే 11వ తేదీ నుంచి వారోత్సవాలను నిర్వహించడం జరుగుతుందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు సంబంధిత ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులతో శంకుస్థాపనలు చేయించాలన్నారు. విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులను, ప్రజాప్రతినిధులను, అధికారులను భాగస్వాములు చేస్తూ విద్యా శిబిరాలు, వర్క్ షాప్ లు, బడిబాట, తదితర కార్యక్రమాలను షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్వహించాలన్నారు. విద్యా వారోత్సవాల కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వార్తలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలా పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు, విద్యుత్, తాగునీటి కొరత ఉన్న పాఠశాలల్లో ఖణXరాజు (యూడైస్) పోర్టల్ ప్రకారం తక్షణమే పనులు పూర్తి చేయాలని, ఎప్పటికప్పుడు పోర్టల్ లో నివేదికలను సరిగా నమోదు చేయాలన్నారు. కేజీబీవీలలో పది, ఇంటర్ సప్లిమెంటరీ విద్యార్థులు అందరూ ఉత్తీర్ణులయ్యేలా రెమెడియల్ కోచింగ్ నిర్వహించాలన్నారు. విద్యార్థుల కోసం వేసవి క్యాంపులు నిర్వహించి, సప్లిమెంటరీ కోచింగ్ ఇవ్వాలన్నారు. అనంతరం విద్యా శాఖ సంచాలకులు మాట్లాడుతూ.. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా మే 11 నుంచి 16 వరకు అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలన్నారు. నియోజకవర్గ స్థాయిలో సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు, పాఠశాల విద్య కమిటీలతో వర్క్ షాప్ నిర్వహించాలన్నారు. బడిబాట అండ్ పిటిఎం ఎన్రోల్మెంట్ డ్రైవ్ కింద విద్యార్థుల నమోదుకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. బడి బాటపై ర్యాపిల్ చేపట్టి, అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు. ద్రాపోట్ అయిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తిరిగి బడిలో చేర్పించాలన్నారు. జిల్లాలో పాఠశాల విద్యను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ 1వ, 2వ సంవత్సరం ద్రాపోట్ విద్యార్థులను తిరిగి బడిలో చేర్పించడానికి జిల్లా విద్యా శాఖ ప్రత్యేక కార్యచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలన్నారు. బాలబాలికల భద్రత, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, చేతి కళలు వంటి కార్యక్రమాలను నిర్వహించి, విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి, ప్రోత్సహించాలన్నారు. వీసీ అనంతరం సంబంధిత అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల సర్వతోముఖాభివృద్ధికి, నాణ్యమైన విద్యను అందించడానికి ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి శ్రీమతి బి. నాగకృష్ణ, విద్యాశాఖ జిల్లా డైరెక్టర్ కోఆర్డినేటర్ ఎన్. సతీష్ కుమార్, ాజు+జ మధవరావు మరియు ఇంజనీరింగ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పర్యావరణ హితం అరవయ్యపల్లి ఆదర్శం



### గ్రామపంచాయతీలో స్టీల్ బ్యాంక్ ఏర్పాటు

**నల్లబెల్లి, ఏప్రిల్ 30 తరంగాలు :** ప్లాస్టిక్ మహమ్మారిని తరిమికొట్టి, పర్యావరణాన్ని కాపాడే లక్ష్యంతో మండలంలోని అరవయ్యపల్లి గ్రామపంచాయతీ ఒక అద్యుతమైన ముందడుగు వేసింది. పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నివారించాలని గ్రామసభలో తీసుకున్న ఏకగ్రీవ తీర్మానం నేడు ఆచరణలోకి వచ్చింది. గ్రామపంచాయతీ నిధుల ద్వారా సుమారు 500 స్టీల్ షేట్లు, గ్లాసులను కొనుగోలు చేసి పంచాయతీ



### కార్యాలయంలో స్టీల్ బ్యాంక్

ను ఏర్పాటు చేశారు. గ్రామంలో శుభకార్యాలు, ఘంకన్ను చేసుకునే వారు ప్లాస్టిక్ షేట్లు, గ్లాసులకు బదులుగా కేవలం రూ. 200ల నామమాత్రపు రుసుము చెల్లించి ఈ స్టీల్ సామాగ్రిని వినియోగించుకోవచ్చు. ఈ వినియోగ కార్యక్రమంపై గ్రామస్థులకు విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించారు. తొలి వినియోగదారుడిగా గుండారపు సారయ్య గురువారం సర్పంచ్ మాలోత్ రామ్ లాల్ ఆధ్వర్యంలో ఈ స్టీల్ బ్యాంక్ కార్యకలాపాలను ప్రారంభించారు. గ్రామానికి చెందిన గుండారపు సారయ్య

### తన కుమార్తె వివాహం కోసం రూ. 200 చెల్లించి, 200 షేట్లు, 100 గ్లాసులను తీసుకున్నారు.

ప్లాస్టిక్ రహిత వివాహ వేడుకకు శ్రీకారం చుట్టడం పట్ల గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కార్యక్రమం ముగిసిన అనంతరం వీటిని తిరిగి పంచాయతీకి అప్పగించాల్సి ఉంటుంది. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ మాలోత్ రామ్ లాల్ తో పాటు ఉప సర్పంచ్ జరుపుల రమేష్, పంచాయతీ కార్యదర్శి పి. శారద, గ్రామపంచాయతీ నిబ్బంది రవి, వంశీ, రాజేందర్ గ్రామ పెద్దలు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

# చర్ల సీహెచ్ఎస్లో 100 ట్యూబెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలు

### భద్రాద్రి జిల్లా ట్యూటో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా చర్ల ప్రభుత్వాసుపత్రి మరో మైలురాయిని సాధించింది. గత ఆరు నెలల్లో ఆసుపత్రిలో 100 ట్యూబెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలు విజయవంతంగా నిర్వహించారు. గతంలో ఆపరేషన్ల కోసం భద్రాచలం వెళ్లాల్సి వచ్చేది కాగా, ప్రస్తుతం చర్లలోనే సిజేరియన్లు, టిఫా స్క్వాసింగ్ వంటి సేవలు అందుబాటులోకి రావడంతో గిరిజన ప్రాంత ప్రజలకు పెద్ద ఊరట లభించింది. ఎమ్మెల్యే డా. తెల్లం వెంకట్రావు సూచనలు, జిల్లా కలెక్టర్లు జితేష్ పాటిల్, అంకిత్ ప్రత్యేక చొరవతో ఆసుపత్రిలో నూతన ఆపరేషన్ థియేటర్, వైద్య సిబ్బంది, పరికరాలు ఏర్పాటు చేశారు. 100 శస్త్రచికిత్సల మైలురాయి సాధించిన వైద్య బృందాన్ని డీసీ హెచ్ఎస్ డా. రవి బాబు అభినందించారు.



### భద్రాద్రి జిల్లా ట్యూటో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాలో నూతన మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులతో జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ అధ్యక్షతన గురువారం సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, అర్హత కలిగిన జర్నలిస్టులకు పారదర్శకంగా అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ చేయాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం జారీ ప్రక్రియను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని, ముఖ్యంగా జి.ఓ. నెం. 252లో పేర్కొన్న నియమ నిబంధనలను కట్టుదిట్టంగా పాటించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. అక్రిడిటేషన్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా, నిజాయితీతో పరిశీలన చేపట్టి అర్హులైన వారికి మాత్రమే కార్డులు జారీ చేయాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు. మీడియా ప్రతినిధుల సేవలను గౌరవిస్తూ, వారికి అవసరమైన సౌకర్యాలు అందించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



# పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్.. అసలేంటిది.. దీన్ని ఎలా పాటించాలి..?

ఈట్-లాన్సెట్ డైట్ లేదా ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమి సహజ వనరులను రక్షించేందుకు రూపొందించిన శాస్త్రీయ ఆహార విధానం. 2019లో 16 దేశాలకు చెందిన 37 మంది నిపుణులు కలిసి ఈ డైట్ ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్పుచేసే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కూరగాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలు ప్రధాన భాగంగా ఉంటాయి. అలాగే పాలు, గుడ్లు, మాంసం వంటి వాటిని చాలా పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలని ఈ డైట్ సూచిస్తుంది. సాధారణంగా పురుషులకు రోజుకు సుమారు 2,500 కేలరీలు, మహిళలకు 2,000 కేలరీలు సూచిస్తారు. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనుసరించదగిన రిపోర్ట్స్ డైట్ గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.



పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడివిడి ఒకటి, చేపలు లేదా చికెన్ 29 గ్రాములు మాత్రమే తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎర్ర మాంసం (రెడ్ మీట్) కేవలం 14 గ్రాములకే పరిమితం చేయాలి. అదనపు చక్కెర 31 గ్రాములకు మించకూడదు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ భూమి, నీటి వనరులను భారీగా వినియోగిస్తూ, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను అధికంగా విడుదల చేస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్ ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటీస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును కాపాడి మతిమరుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఈ డైట్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ కెమికల్స్, విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి రక్షణ లభిస్తుంది. ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, రెడ్ మీట్ తగ్గించడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

### పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా..

పర్యావరణ పరిరక్షణలో కూడా ఈ డైట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల ఉద్ఘాటన 29% వరకు తగ్గించడమే కాకుండా, ఎరువుల వినియోగాన్ని 21% వరకు తగ్గిస్తుంది. వ్యవసాయ భూమి అవసరాన్ని కూడా 51% వరకు తగ్గించే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనేది ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి సమతుల్యమైన పరిష్కారం. సరైన ఆహార ఎంపికల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడమే కాకుండా భూమిని కూడా రక్షించవచ్చు. అయితే ఈ డైట్ ను అనుసరించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

### ఏమీ ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్ లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి? కూడా సూచించబడుతుంది. రోజుకు కనీసం 300 గ్రాముల కూరగాయలు, 200 గ్రాముల పండ్లు తీసుకోవాలి. సంపూర్ణ ధాన్యాలు సుమారు 232 గ్రాములు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే పప్పులు 75 గ్రాములు, గింజలు 50 గ్రాములు, ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు 40 గ్రాములు తీసుకోవాలి.

### అనేక లాభాలు..

ప్లానెటరీ హెల్త్ డైట్ అనుసరించడం వల్ల ఆరోగ్యపరమైన అనేక లాభాలు ఉన్నాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను తగ్గించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో వాపు, ఆక్సికరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

# తరచూ నెలసరి నొప్పులు వస్తున్నాయా..? మహిళలు దీన్ని అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు..!

మహిళలు నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా భావిస్తారు. చాలా మంది మహిళలు వీటిని అసలు పట్టించుకోరు. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రంగా మారి రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేసే స్థాయికి చేరుకుంటే, దాన్ని సాధారణంగా తీసుకోవద్దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇలాంటి తీవ్రమైన నొప్పులు సెకండరీ డిస్మెనోరియా అనే తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల ముందులపై ఆధారపడటం, న్యూజ్ లేదా పనికి వెళ్లేకపోవడం వంటి పరిస్థితులు ప్రమాద సూచికలుగా భావించాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలాగే నొప్పి కాలక్రమేణా నొప్పి తీవ్రత పెరగడం లేదా పీరియడ్ సమయంలో కాకుండా ఇతర సమయాల్లో కూడా నొప్పి ఉండడం వంటి వాటిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



పెరుగుతుంది. అదనంగా అధిక రక్తస్రావం, అలసట, పీరియడ్ కాకుండా కూడా పెల్విక్ నొప్పి, మల విసర్జన లేదా లైంగిక సంబంధాల సమయంలో నొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

### 20 నుంచి 40 శాతం మంది మహిళల్లో..

సెకండరీ డిస్మెనోరియాకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి ఎండోమెట్రియోసిస్. ఇందులో గర్భాశయపు లోపలి పొరల మాదిరిగా ఉండే కణజాలం గర్భాశయం బయట పెరుగుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 10 శాతం మహిళలు ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. భారతదేశంలో సుమారు 4.2 కోట్ల మంది మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. దీర్ఘకాలిక పెల్విక్ నొప్పితో బాధపడే మహిళల్లో 30-70 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి ఉండే అవకాశముంది. అయినప్పటికీ ఈ సమస్య చాలా సందర్భాల్లో గుర్తించబడదు. అలాగే నెలసరి సమయంలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడానికి మరొక కారణం గర్భాశయంలో ఏర్పడే ఫైబ్రోయిడ్స్ (గడ్డలు). ఇవి క్యాన్సర్ కాని గడ్డలు అయినప్పటికీ 20-40 శాతం భారతీయ మహిళల్లో కనిపిస్తాయి. ముందుగా ఇవి పెద్ద వయస్సులో

మాత్రమే కనిపిస్తాయని భావించేవారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో యువతుల్లో కూడా ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. జీవనశైలి మార్పులు, కాలవ్యయం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్ట్రెస్, కాలవ్యయం, ప్లాస్టిక్ ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారితీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ ను అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రోయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

### మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

నెలసరి నొప్పుల కోసం ఎక్కువగా ఉపయోగించే బుబ్రోఫెన్ వంటి నాన్-స్టెరాయిడ్ లో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందులు తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తాయి. కానీ దీర్ఘకాలం వాడతే జీర్ణాశయ సమస్యలు, అల్సర్లు, కిడ్నీ సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి ప్రమాదాలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా ఇవి అసలు సమస్యను దాచిపెట్టే ప్రమాదం కూడా ఉందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కనుక పీరియడ్ నొప్పులు తరచూ వస్తుంటే లేదా తీవ్రంగా మారితే ఆలస్యం చేయకుండా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. మొదట అల్ట్రాసౌండ్ లేదా సోనోగ్రఫీ ద్వారా పరీక్షించి, అవసరమైతే గైనెకాలజిస్టును సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే రక్తహీనత, గర్భాశయంలో గాయాలు, వంధ్యత్వం వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చునని అన్ని వేళలా నెలసరి నొప్పిని తేలికగా తీసుకోకూడదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

### రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రొస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్ లాంటి రసాయనాల వల్ల గర్భాశయం సంకోచాలు కలగడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా మందులు, జీవనశైలి మార్పులతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. ఇక రెండవది సెకండరీ డిస్మెనోరియా. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల వస్తుంది. దీని వల్ల వచ్చే నొప్పి ఎక్కువగా తీవ్రంగా ఉంటుంది, కాలక్రమేణా

## వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..



ఇసుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్ ను శరీరమంతా చేరవేయడానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో

ఇసుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

### దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

వేసవిలో ఐరన్ ను పెంచుకోవడానికి దానిమ్మ పండు మంచి ఎంపిక. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఇసుము, ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. పాలకూర కూడా ఇసుముకు మంచి వనరు. ఇది నాన్-హీమ్ ఐరన్ కలిగి ఉండటంతో శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని సలాడ్లు, పప్పు లేదా స్నాక్స్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ రక్త ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది రెడ్ బ్లడ్ సెల్స్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. వేసవిలో దీన్ని సలాట్ లేదా రైతా రూపంలో తీసుకోవచ్చు. పప్పులు, శనగలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి ఐరన్ వనరులు. ఇవి శాకాహారులకు ఉత్తమమైన ఎంపికగా నిలుస్తాయి, రోజువారీ ఆహారంలో సులభంగా చేర్చుకోవచ్చు. పుచ్చకాయలో ఇసుము తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, వేసవిలో శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇది దాహాన్ని తీర్చడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. బెల్లం సహజంగా ఇసుము అందించే ఆహారం. చక్కెరకు బదులుగా కొద్దిగా బెల్లం తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కొంత ఇసుము లభిస్తుంది. అయితే దీనిని మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

### ముసగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

ముసగలో ప్లాంట్-బేస్డ్ ఐరన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి కూడా ఉండటంతో ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది. అందువల్ల ఇది ప్రత్యేకంగా ఉపయోగకరమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఇవే కాకుండా గింజలు, విత్తనాలు, పూర్తి ధాన్యాలు, చేపలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ కూడా ఐరన్ మంచి వనరులుగా పరిగణించబడతాయి. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవడంతోపాటు ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరచడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హీమ్, నాన్-హీమ్ ఐరన్ రెండింటినీ కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే విటమిన్ సి ఉన్న ఆహారాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో తీసుకుంటే శరీరం ఐరన్ ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కార్బియం వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిపి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇసుము స్థాయిని సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

## పాదాల వద్ద వాపులు తరచూ వస్తున్నాయా..? అందుకు కారణాలేంటి.. ఏం చేయాలి..?



ఎక్కువసేపు నిలబడటం, ప్రయాణాలు చేయడం లేదా ఒకే స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల చీలమండలు వాపు రావడం సాధారణం. అయితే ఈ వాపు తరచూ కొనసాగితే, అది లోపల ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు సంకేతంగా మారవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వైద్యులు ఇలాంటి

పరిస్థితుల్లో ఆంకిల్ స్వెల్లింగ్ టెస్ట్ లేదా పిట్టింగ్ ఎడిమా టెస్ట్ అనే సులభమైన పరీక్ష ద్వారా శరీరంలో ద్రవం నిల్వ ఉందో లేదో పరీక్షిస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాబి మోకాటిపై వైద్యులు కొన్ని సెకన్లు వేళ్లతో నొక్కి పదిలేస్తారు. నొక్కిన తర్వాత చర్మం వెంటనే మామూలు స్థితికి వస్తే పెద్ద సమస్య ఉండకపోవచ్చు. కానీ ఆ చోట చిన్న గుంతలా మిగిలితే దానిని పిట్టింగ్ ఎడిమా అంటారు. ఇది శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా నిల్వ ఉన్న సంకేతంగా పరిగణించబడుతుంది.

### కారణాలు ఇవే..

శరీరంలో ద్రవం ఎక్కువగా పేరుకుపోవడానికి ముఖ్య కారణం రక్తప్రసరణలో లేదా ద్రవ సమతుల్యంలో లోపం రావడం. గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఈ ద్రవం కాళ్ల పాదాల దగ్గర ఎక్కువగా చేరుతుంది. గుండె, మూత్రపిండాలు లేదా కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. గుండె సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్ల వాపు కనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా గుండె రక్తాన్ని సరిగ్గా పంపించలేకపోతే రక్తప్రసరణ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల ద్రవం కాళ్లలో పేరుకుపోతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, అలసట, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం వంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అలాగే మూత్రపిండాలు శరీరంలో ఉండే అదనపు నీరు, ఉప్పును బయటకు పంపడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అవి సరిగా పనిచేయకపోతే ద్రవం శరీరంలోనే నిల్వ అయి కాళ్లు, పాదాలు, కొన్నిసార్లు ముఖం కూడా వాపు రావచ్చు.

### ఇలా కూడా జరగవచ్చు..

దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య క్రమంగా పెరుగుతూ కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రతి కాళ్ల వాపు ప్రమాదకరమే అనుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, నిలబడటం, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం, గర్భధారణ లేదా కొన్ని మందులు వాడటం వల్ల కూడా తాత్కాలికంగా వాపు రావచ్చు. అలాగే రక్తనాళాల సమస్యలు ఉన్నప్పుడు కూడా కాళ్లలో ద్రవం చేరుతుంది. సాధారణంగా కొద్దిగా వాపు వస్తే పెద్దగా ఆందోళన అవసరం లేదు. కానీ వాపు ఎక్కువకాలం కొనసాగితే, పెరుగుతూ ఉంటే లేదా ఇతర లక్షణాలతో కలిసి ఉంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

### ఈ లక్షణాలు ఉంటే..

ముఖ్యంగా శ్వాసలో ఇబ్బంది, ఛాతి నొప్పి, అకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు లేదా స్పాన్టింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు.

## మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగిస్తుంటారు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడల్సిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పివ్వడో, సమస్యేంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాల తే ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడేస్తుంది.? వంటి సందేహాలపై ప్రత్యేక వివరణ మీకోసం..

### మాత్ర పనిచేసే విధానం:

మాత్రను మింగిన వెంటనే అది ఈసోఫాగస్ (గొంతు మార్గం) ద్వారా కడుపులోకి చేరుతుంది. తర్వాత



కడుపులో ఉన్న ఆమ్లాలు దానిని కరిగించడం ప్రారంభిస్తాయి. కొన్ని మాత్రలు వెంటనే కరుగుతాయి. మరికొన్ని ఆలస్యంగా పనిచేస్తాయి. మాత్రలోని ఔషధ పదార్థాలు చిన్నపేగు ద్వారా రక్తంలోకి శోషణం చెందుతాయి. ఇది అత్యంత కీలక దశగా వైద్య నిపుణులు చెబుతారు. రక్తం ద్వారా అందులోని ఔషధాలు శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరతాయి. అవసరమైన అవయవం వద్ద అది ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు పని ప్రారంభమవుతుంది.

నొప్పి మందులైతే నాడీ వ్యవస్థపై పనిచేస్తాయి. యి నాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్స్ లేదా రసాయన చర్యలను నియంత్రిస్తాయి. లివర్ (కాలేయం) ఔషధాన్ని రసాయన మార్పులకు గురిచేస్తుంది. దీనినే విఘటన (మెటబాలిజం) అంటారు. చివరగా కిడ్నీలు (మూత్రపిండాలు), మలవిసర్జన ద్వారా ఔషధ అవశేషాలు శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతాయి. పాటించాల్సిన నియమాలు: సమయాలేవ: ఏ మాత్రను ఎలా వేసుకోవాలనే (తిన్న తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది.

**నా సక్సెస్ సీక్రెట్ ఇదే!**



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ పరుగుల సునామీ సృష్టిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం టీ20 ఫార్మాట్లో ప్రపంచ నంబర్ వన్ బ్యాట్మన్ గా ఉన్న అభిషేక్, తన అద్భుతమైన ఫామ్ వెనుక ఉన్న అసలు కారణాన్ని వెల్లడించాడు. ఆస్ట్రేలియా స్టార్ అటగాడు, తన టీమ్ మేట్ ట్రావిస్ హెడ్ ప్రభావం తన బ్యాటింగ్ శైలిపై చాలా ఎక్కువగా ఉందని అభిషేక్ పేర్కొన్నాడు. జియో స్టార్ తో జరిగిన సంభాషణలో అభిషేక్ తన మనసులోని మాటలను పంచుకున్నాడు. హెడ్ తన బ్యాటింగ్ అప్రోచ్ ను ఎలా మార్చాడో, మైదానంలో భయం లేకుండా ఎలా ఆడాలో నేర్పించాడో వివరించాడు. ట్రావిస్ హెడ్ సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టులోకి రాకముందు నుండే తాను అతని ఆటను గమనిస్తున్నానని, దాదాపు ఏడాదిపైర్ కాలంగా అతని బ్యాటింగ్ ఫైల్ తనను ఆకట్టుకుందని అభిషేక్ తెలిపాడు. అతను తన టీమ్ మేట్ అయినప్పుడు తాను చాలా సంతోషించానని, అతనితో డ్రెస్సింగ్ రూమ్ పంచుకోవడం ఒక గొప్ప అనుభవమని వెల్లడించాడు. అతనితో మాట్లాడినప్పుడు మొదట అడిగింది అతని బ్యాటింగ్ మైండ్ సెట్ గురించేనని, మూడు ఫార్మాట్లలోనూ అతను బౌలర్లపై ఎలా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాడో తెలుసుకోవాలని అనుకున్నానని అభిషేక్ చెప్పాడు. బ్యాటింగ్ విషయంలో ట్రావిస్ హెడ్ చాలా సింపుల్ ఫైన్ ఫైల్ అవుతాడని అభిషేక్ తెలిపాడు. “బంతిని జాగ్రత్తగా గమనించు, మొదటి బంతి నుండే బాదగలనని నీకు అనిపిస్తే ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా షాట్ ఆడేయ్ అని హెడ్ నాకు సలహా ఇచ్చాడు. ఐపీఎల్ ప్రాక్టీస్ సెషన్లలో నేను అదే ఫైల్ అయ్యాను. ఇప్పుడు నా మైండ్ సెట్ ఫూర్తిగా మారిపోయింది. బంతి నా జోన్ లో పడితే చాలు, మొదటి బంతి నుండే సిక్సర్ బాదడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఈ అగ్రెసివ్ అప్రోచ్ వల్లే నేను పవర్ ప్లేలో ఎక్కువ రన్స్ చేయగలుగుతున్నాను” అని ఈ యంగ్ సెన్సేషన్ వివరించాడు. ప్రపంచంలోనే ఐపీఎల్ నంబర్ వన్ టీ20 లీగ్ అని అభిషేక్ కొనియాడాడు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న దిగ్గజ అటగాళ్లతో కలిసి ఆడటం ఒక వరం లాంటిదని అభిప్రాయపడ్డాడు. ప్రతి ఐపీఎల్ సీజన్ ను తానొక పాఠశాలా భావిస్తానని, అగ్రశ్రేణి అటగాళ్లతో పోటీ పడటం వల్ల ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవచ్చని చెప్పాడు. మైదానంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఐపీఎల్ నేర్పిస్తుందని అభిషేక్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈ సీజన్లో అభిషేక్ శర్మ ఆడిన తొమ్మిది మ్యాచ్ లో 425 పరుగులు చేశాడు. టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాట్లర్ల జాబితాలో అతను అగ్ర స్థానంలో నిలిచి, ఆరంజ్ క్యాప్ ను సొంత చేసుకున్నాడు. 400 పరుగులతో రెండో స్థానంలో 15 ఏళ్ల వయసున్న వైభవ్ సూర్యవంశీ ఉన్నాడు. ఈ సీజన్లో అభిషేక్ ఇప్పటికే ఒక సెంచరీ, మూడు హాఫ్ సెంచరీలు నమోదు చేశాడు. ముఖ్యంగా 200ం డ్రైక్ రేట్ తో బ్యాటింగ్ చేస్తూ బౌలర్లకు పీడకలలా మారాడు. 50కిపైగా యావరేజ్ తో నిలకడగా రాణిస్తున్నాడు. ఇక ముంబై ఇండియన్స్ తో జరుగుతున్న మ్యాచ్ లోనూ అభిషేక్ సత్తా చాటాడు. 24 బంతుల్లోనే 45 పరుగులు సాధించి, 425 పరుగులతో ఆరంజ్ క్యాప్ దక్కించుకున్నాడు. ఇందులో 4 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్లు ఉన్నాయి. ఇక 244 పరుగుల టార్గెట్ తో బరిలోకి దిగిన సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ కు మరో ఓపెనర్ హెడ్ (30 బంతుల్లో 76, 4 ఫోర్లు, 8 సిక్సర్లు) తో కలిసి అభిషేక్ 129 పరుగులు జోడించాడు.

**సన్ రైజర్స్ నయా సంచలనం సలీల్ అరోరా**



ఐపీఎల్ 2026లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ పరుస విజయాలతో దూసుకుపోతుంది. బుధవారం వాంఖడే వేదికగా ముంబై ఇండియన్స్ తో జరిగిన మ్యాచ్ లో 244 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 18.4 ఓవర్లలో 4 వికెట్ల కోల్పోయి ఛేదించింది. ఈ మ్యాచ్ లో సన్ రైజర్స్ నయా సంచలనం సలీల్ అరోరా ఆఖరిలో వేగంగా ఆడి హైదరాబాద్ విజయంలో తన పంతు పాత్ర పోషించాడు. ఐపీఎల్ 2026లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు అదరగొట్టే అటగాడు సలీల్ అరోరా డౌరికాడు. వేలంలో రూ. 1.5 కోట్లకు కొనుగోలు చేసినప్పుడు అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమైన ఈ అనెక్సాస్ట్ వికెట్ కీపర్ కమ్ బ్యాట్లర్.. ఇప్పుడు తన ప్రదర్శనతో అందరికీ సమాధానం ఇచ్చాడు. ముఖ్యంగా ముంబై ఇండియన్స్ పై జరిగిన హై స్కోరింగ్ మ్యాచ్ లో తన అద్భుత ఫినిషింగ్ ఇన్నింగ్స్ తో జట్టుకు ధారీ విజయాన్ని అందించాడు. సీజన్ ప్రారంభంలో పరుసగా తక్కువ స్కోర్ తో ఔట్ కావడం వల్ల సలీల్ అరోరాపై పలు విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే ముంబై ఇండియన్స్ తో జరిగిన 244 పరుగుల ధారీ ఫేజ్ లో ఈ యువ క్రికెటర్ తన సత్తా ఏంటో బయటపెట్టాడు. ఫేజింగ్ లో 17వ ఓవర్లో నితీష్ కుమార్ రెడ్డి ఔటైన తరువాత క్రీజాలోకి వచ్చిన ఈ అటగాడు విద్వంసకర ఇన్నింగ్స్ తో చెలరేగాడు. కేవలం 10 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్ల సాయంతో 30 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచాడు.

**ప్లేఆఫ్ రేసు నుంచి ముంబై అవుట్?**

ఐపీఎల్ 2026 చాలా ఇంటర్స్టింగ్ గా సాగుతోంది. బుధవారం ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో జరిగిన 41వ హైడ్రోజేక్ మ్యాచ్ లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ విజయం సాధించింది. ఆరు వికెట్ల తేడాతో ముంబై ఇండియన్స్ ను ఓడించింది. సొంత గడ్డపై ముంబై ఇండియన్స్ కు నిరాశ తప్పలేదు. భారీ స్కోరు సాధించినప్పటికీ మ్యాచ్ ను గెలవలేకపోయింది. పరుస పరాజయాలతో పాయింట్ల పట్టికలో ముంబై ఇండియన్స్ 9వ స్థానానికి పడిపోయి ప్లేఆఫ్ అవకాశాలను క్లిష్టతరం చేసుకుంది. బుధవారం జరిగిన మ్యాచ్ లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబై ఇండియన్స్ 243 పరుగులు చేసింది. ఆ జట్టులో ర్యాన్ రిక్టెటన్ వీరవిహారం చేశాడు. 123 పరుగులు చేసి నాటోల్ గా నిలిచాడు. ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున ఆడిన దిగ్గజాలకు సాధ్యం కాని రికార్డును నమోదు చేశాడు. దీంతో కేవలం ఐదు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 244 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఎస్ఆర్ హెచ్ కు ఇచ్చింది. భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించడంలో హైదరాబాద్ తదబద్ధుడని ముంబై భావించింది. కానీ ట్రావిస్ హెడ్, అభిషేక్ శర్మ తమ మార్కెట్ ఆరంభాన్ని అందించారు. ముఖ్యంగా హెడ్ అయితే సిక్సర్లతో ముంబై బౌలర్లను ఊచకోత కోశాడు. పరుస ఓవర్లలో వికెట్లు పడినా హైదరాబాద్ ఏ మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. ఆరంభాన్ని క్యాష్ చేసుకున్న హెడ్ ని క్లాసెస్, సలీల్ అరోరా మిగతా పని పూర్తి చేశారు. ఇంకా 8 బంతులు మిగిలి ఉండగానే ఆరు వికెట్ల తేడాతో ముంబైని ఓడించారు. ఈ మ్యాచ్ హైదరాబాద్ ను పాయింట్ల పట్టికలో మెరుగు పరిస్తే, ముంబైను 9వ స్థానంలో పడేసింది. ముంబై ఓటమికి ప్రధానంగా బౌలింగ్ వైఫల్యం, కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్య తీసుకున్న కొన్ని నిర్ణయాలు, క్యాచ్ లు పట్టకపోవడం. కీలక సమయంలో ఒక డిఆర్ఎస్ విషయంలో



పాండ్య చేసిన పొరపాటు ముంబైకి విజయాన్ని దూరం చేసింది. దీంతో హెడ్ దూకుడుగా ఆడి స్కోర్ బోర్డు పరుగులు పెట్టించాడు. అతని క్యాచ్ లను కూడా మూడుసార్లు జారవిడిచారు. ముంబైకి ప్లే ఆఫ్ ఆశలు లేనట్టేనా అంటే చెప్పలేదు. ఇప్పటి వరకు 8 మ్యాచ్ లు ఆడిన ముంబై కేవలం రెండు మాత్రమే గెలిచింది. ఆ జట్టుకు కేవలం నాలుగు పాయింట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. టోర్నీలో ప్లేఆఫ్ కు వెళ్లాలంటే మిగతా ఆరు మ్యాచ్ లలో కచ్చితంగా అన్నీ గెలవాలి. 12 ఇప్పుడు నాలుగు మొత్తం 16 పాయింట్ల ప్లేఆఫ్ బెర్డు ఖరారు చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ అరింటిలో ఐదు మ్యాచ్ లు గెలిస్తే ఆ జట్టు ఖాతాలో 14 పాయింట్లు ఉంటాయి. అప్పుడూ తర జట్ల ఫలితాలు, నెట్ రన్ రేట్ పై ఆధారపడాలి. మరో రెండు మ్యాచ్ లలో ఓడిపోతే ఈ ఏడాదికి గుడ్ బై చెప్పేసి వచ్చే సీజన్ కోసం ఫ్లాన్స్ వేసుకోవాలి ఉంటుంది. ముంబై ఇండియన్స్

ప్లేఆఫ్ ఆశలను సజీవంగా ఉండాలి అంటే మే రెండును చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తో మ్యాచ్ లో తప్పక గెలవాలి. ఆ మ్యాచ్ చెన్నైలో జరగనుంది. నాల్గో తేదీన సొంత గడ్డపై లక్ష్మీతో మ్యాచ్ ఉంటుంది. 10వ ఆర్నీబీతో తలపడనుంది. 14వ తేదీన పంజాబ్ కింగ్స్ తో హిమాచల్ ప్రదేశ్ లో ఢి కొట్టనుంది. 20వ కేకేఆర్ తో, 24వ రాజస్థాన్ రాయల్స్ తో పోటీ పడనుంది. ఐదు సార్లు ఛాంపియన్ జట్టు పాయింట్ల పట్టికలో అడుగున ఉండటాన్ని అభిమానులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. హార్దిక్ పాండ్య సారథ్యంలో జట్టులో సమన్వయం లోపించిందని విమర్శలు వస్తున్నాయి. ముంబై ప్లే ఆఫ్ కు చేరాంటే కేవలం తమ ప్రదర్శనపై కాకుండా ఇతర జట్ల గెలుపోటములను కూడా గమనించాల్సి ఉంటుంది.

**ఐపీఎల్ లో దుమ్మురేపుతున్న సన్రైజర్స్..**



ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు తన అద్భుత ప్రదర్శనతో దూసుకెళ్తూ.. ప్రత్యర్థి జట్లకు చుక్కలు చూపిస్తుంది. పరుసగా 5 విజయాలతో అదరగొట్టింది ఎస్ఆర్ హెచ్ టీమ్. కేవలం మ్యాచ్ లో విజయాలతోనే కాకుండా.. వ్యక్తిగత అవార్డుల పరంగా కూడా సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు ఆధిపత్యం చాటుతోంది. ప్రస్తుతం ఆరంజ్ క్యాప్, పర్ఫర్మెన్స్ క్యాప్ రేసుల్లో టాప్ లో సన్రైజర్స్ నిలిచింది. బ్యాటింగ్ విభాగంలో స్టార్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ అద్భుత ఫామ్ లో కొనసాగుతున్నాడు. ఇప్పటివరకు 9 మ్యాచ్ లో ఏకంగా 209.35 (స్ట్రైక్ రేట్ తో 425 పరుగులు చేసి ఆరంజ్ క్యాప్ రేసులో ఫస్ట్ ప్లేస్ లో నిలిచాడు. ఇందులో ఒక సెంచరీ, మూడు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. తన సూపర్ బ్యాటింగ్ తో జట్టుకు మంచి ఆరంభాలు అందిస్తున్నాడు. ఇక అభిషేక్ శర్మకు తోడుగా కాబేరమ్మ కొడుకు హెన్రిచ్ క్లాసెస్ కూడా సూపర్ ఫామ్ తో అదరగొడుతున్నాడు. క్లాసెస్ కూడా 414 పరుగులతో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతూ ఉన్నాడు. సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఇన్నింగ్స్ లో మిడిల్ ఓవర్లలో జట్టుకు స్థిరత్వాన్ని అందిస్తూ భారీ స్కోర్లను అందిస్తున్నాడు. మరోవైపు బౌలింగ్ విభాగంలో ఇషాన్ మలింగా కళ్లు చెదిరే ప్రదర్శనతో పర్ఫర్మెన్స్ క్యాప్ రేస్ లో మొదటి స్థానానికి దూసుకొచ్చాడు. 9 మ్యాచ్ లో 15 వికెట్లు తీసి టాప్ లో నిలిచాడు. అతని బౌలింగ్ సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ విజయాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. డెత్ ఓవర్లలో మలింగ్ వేసే యార్కర్లు, వేరియేషన్స్ ప్రత్యర్థి బ్యాట్లర్లను కట్టిడి చేస్తున్నాయి. అలాగే బౌలింగ్ లో ఇషాన్ మలింగా తర్వాత భువనేశ్వర్ కుమార్, జోప్రా ఆర్పర్లు కూడా వికెట్లు వేటలో దూసుకొస్తున్నారు.

**సూర్య ఆటపై మండిపడుతున్న అభిమానులు**

2026 ఐపీఎల్ లో భారీ అంచనాలతో బరిలోకి దిగిన ముంబయి ఇండియన్స్ పేలవ ప్రదర్శన కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా ఆ జట్టు స్టార్ ప్లేయర్ సూర్య కుమార్? యాదవ్ ఫామ్ అందోళన కలిగిస్తోంది. తాజాగా సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ తో మ్యాచ్ లోనూ ఇదే పరిస్థితి. ఐదు పరుగులే చేసి పెవిలియన్? బాట పట్టాడు. ఈ సీజన్ లో ఎనిమిది మ్యాచ్ లు ముగిసినా సూర్య నుంచి చెప్పుకోదగ్గ ఇన్నింగ్స్ రాలేదు. దీంతో “స్రై”పై అభిమానులు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. అతడి కెరీర్? ముగిసినట్టే? అంటూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఈ సీజన్ లో సూర్యకుమార్ ఫూర్తిగా ఫామ్ కోల్పోయాడు. ఎనిమిది ఇన్నింగ్స్ లలో 20.25 సగటున 162 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. సగటు మరీ దారుణంగా ఉంది. (స్ట్రైక్ రేట్ 140.87



నమోదైంది. అయితే మిడిల్ ఆర్డర్ లో బాగా ఆడతాడనుకున్న సై ఈ సీజన్ లో సత్తా చాటలేకపోతున్నాడు. చివరి ఆరు ఇన్నింగ్స్ లో సూర్య పరుసగా 6, 33, 0, 15, 36, 5 స్కోర్లు? చేశాడు. అప్పుడప్పుడు మెరిసినా, ఈ సీజన్ లో గేమ్? ఛేంజర్? లాంటి ఆట మాత్రం ఆడలేకపోయాడు. ముంబయి ఇండియన్స్ మిడిల్ ఆర్డర్ కు సూర్యకుమార్ ఎంతో కీలకం. ఓపెనర్లు కష్టపడుతున్న సమయంలో బాధ్యత తీసుకోవాల్సిన అతడు తరచూ నిరాశ పరుస్తున్నాడు. సూర్యకుమార్ ఫామ్ విఫలమవుతుండటంపై సోషల్ మీడియాలో తీవ్ర చర్చ జరుగుతోంది. గతంలోలాగా సూర్య ఎందుకు ఆడలేకపోతున్నాడని, అతడి పేలవ ప్రదర్శన వల్ల టీమ్? నుంచి వైదొలగాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుందా? అంటూ కామెంట్లు పెడుతున్నారు. కీలక మ్యాచ్ లలో రాణించలేకపోతున్నాడని అంటున్నారు. సూర్యకుమార్ ముంబయి ఇండియన్స్ స్టార్? బ్యాట్లర్ లో ఒకడు. ‘సూర్య కంప్లీట్?గా ఫామ్? కోల్పోయాడు. అసలు అతడు టచ్?లోనే లేడు. ఇలాంటి వ్యక్తి టీమ్ ఇండియాకు ఎలా నాయకత్వం వహిస్తున్నాడో అర్థం కావట్లేదు. కెప్టెన్ అనేవాడు ముందుండి జట్టును నడిపించాలి. కానీ అతడు పరుగులు చేయడానికి తీవ్రంగా ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే అతడు అనేక ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది. కెప్టెన్ అనేది ప్రదర్శన ఆధారంగా వస్తుంది’ అని ఓ నెటిజన్ ఎక్స్?లో రాసుకొచ్చాడు. అలాగే 2024 సౌతాఫ్రికాతో సిరీస్? నుంచే సూర్య ఫామ్?లో లేదని, అతడు 2025 ఆసియా కప్?లోనూ విఫలమయ్యాడని మరో నెటిజన్ పోస్టు చేశాడు. టీ20 వరల్డ్?కమ్?లోనూ సూర్య ఒక్క మ్యాచ్?లో మాత్రమే రాణించాడని రాసుకొచ్చాడు. సూర్య కెరీర్ దాదాపు ముగిసినట్లే! 2028 టీ20 వరల్డ్?కమ్? కోసం టీమ్ ఇండియా ఇప్పట్నుంచే కొత్త కెప్టెన్?ను నియమించి ప్రారంభించాలని మరో యూజర్ అన్నాడు. అయితే మరికొంత మంది మాత్రం సూర్యకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సూర్యకు బ్యాడ్ ఫేజ్ నడుస్తుందని, కొంత ఓపిక పడితే అతడు సెట్ అవుతాడని భారీ ఇన్నింగ్స్ తో కమ్?బ్యాక్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉందని అంటున్నారు. అయితే సూర్య ఇప్పటికైనా ఫామ్ అందుకొని పరుగులు సాధించాల్సిన అవసరం ఉంది. లేదంటే టీమ్ ఇండియాలో అతడి స్థానం కూడా గెల్లంతయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం ఐపీఎల్ లో వైభవ్ సూర్యవంశీ, ప్రియాంశ్ అర్జు లాంటి కుర్రాళ్లు రాణిస్తుండడం, శ్రేయస్ అయ్యర్ కెప్టెన్?గా ఆకట్టుకుంటుండడంతో జట్టులో చోటు కోసం తీవ్ర పోటీ ఏర్పడుతుంది. అందుకే 35ఏళ్ల సూర్యను టీ20 జట్టులో కొనసాగించే ఆలోచన మేనేజ్?మెంట్? చేయదని వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి.

**బ్లాక్ హెడ్స్ సమస్య ఉన్నవారు ఈ సహజసిద్ధమైన చిట్కాలను పాటించాలి..!**

చాలా మంది ఎదుర్కొనే వివిధ రకాల చర్మ సమస్యల్లో బ్లాక్ హెడ్స్ కూడా ఒకటి. ఇది చాలా సాధారణమైన చర్మ సమస్య అని చెప్పవచ్చు. అయితే చర్మం ఉన్న వారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా ముక్కు, గడ్డం, నుదురు ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చర్మపు రంధ్రాలు అధిక అయిల్, మృత కణాలు, ధూళితో మూసుకుపోయినప్పుడు బ్లాక్ హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. వైట్ హెడ్స్ లా కాకుండా బ్లాక్ హెడ్స్ చర్మం పైభాగంలో ఓపెన్ గా ఉంటాయి. రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న పదార్థం గాలిలోని ఆక్సిజన్ తో ప్రతిచర్యకు లోనై నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఈ పరిస్థితిని వైద్యపరంగా షాడౌ అవ అని అంటారు. తీవ్రమైన బ్లాక్ హెడ్స్ తో బాధపడే వారు తప్పకుండా చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. బ్లాక్ హెడ్స్ ను తగ్గించే కొన్ని సహజ చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

**తేనె, నిమ్మరసం మాస్క్.**

తేనె, నిమ్మకాయ మాస్క్ ను ఉపయోగించి బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. తేనెలో సహజ యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. నిమ్మకాయలో మృదువైన ఎక్స్ ఫోలియేటింగ్ అమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మృత చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఒక టీ స్పూన్ తేనెలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి బ్లాక్ హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సున్నితంగా రావాలి. దీనిని 10-15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఈ మాస్క్ చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరిచి అయిల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే సెనిటివ్ స్క్యిన్ ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి.