తరంగాలు
రిపోర్టర్లు కావలెను
అతి తక్కువ కాలంలో తెలుగు రాష్ట్రాల్లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందుతున్న 'తరంగాలు' జాతీయ దినపత్రిక నందు పనిచేయుటకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అన్ని జిల్లాలోని అన్ని మండలాల నుండి రిపోర్టర్లు కావలెను.
సంప్రదించండి...
ఎడిటర్: గడ్డం నాగరాజు గౌడ్
94949 23460

https://epaper.tharangalu.in
RNI. TELTEL / 2022 / 83463
జాతీయ దిన ప్రతిక
తరంగాలు
Tharangalu Daily News Paper
ప్రతి అక్షరం.... సామాన్యుడి అస్త్రం...

హైదరాబాద్
శుక్రవారం
01 మే 2026
సంపుటి 03
సంచిక 203
పేజీలు 8
వెల రూ.5.00

Published From : Hyderabad,Circulated:Telangana,Andhrapradesh
Epaper: www.tharangalu.in.com

యువ పోలీసుల చేతుల్లోనే పోలీస్ శాఖ ప్రతిష్ట

- ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ ప్రస్తుతం అత్యావశ్యకం
- వీడ్కోలు సన్మానంలో డిజిపి శివధర్ రెడ్డి
- కొత్త డిజిపి సివి ఆనంద్‌కు అభినందనలు

2

యువతకు నైపుణ్యాలు

- ఉపాధి అవకాశాల పెంపుపై దృష్టి
- నిజామాబాద్‌లో నిర్మాణ అకాడమీ సందర్శన
- శిక్షణా కార్యక్రమాలపై సమీక్ష
- యువతకు ఉపాధి మార్గాల విస్తరణపై సూచనలు
- తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్

నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 30తరంగాలు ప్రతినిధి తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ నిజామాబాద్‌లోని నిర్మాణ అకాడమీని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా అకాడమీ కార్యకలాపాలు, శిక్షణా కార్యక్రమాలపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. యువతకు నైపుణ్యాభివృద్ధి ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు

మిగతా 2వ పేజిలో..

రైతులకు అండగా ప్రభుత్వం

- పెంబిలో పంట నష్టంపై ముఖ్యమంత్రి స్పందన
- షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో కాలిపోయిన మొక్కజొన్న పంట
- బాధిత రైతులకు ఆర్థిక సాయం ఆదేశం
- అధికారులకు తక్షణ చర్యల సూచనలు

నిర్మల్, ఏప్రిల్ 30 తరంగాలు ప్రతినిధి నిర్మల్ జిల్లా పెంబి మండల కేంద్రం లో షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా చేతికొచ్చిన మొక్కజొన్న పంట కాలిపోవడంతో రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్న ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి తక్షణమే స్పందించారు. ఈ ఘటనపై పూర్తి వివరాలు సేకరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పంట నష్టపోయిన రైతులను తక్షణమే ఆదుకోవాలని, వారికి తగిన ఆర్థిక సహాయం అందించాలని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. రైతుల కష్టాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ ఘటనతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయిన

మిగతా 2వ పేజిలో..

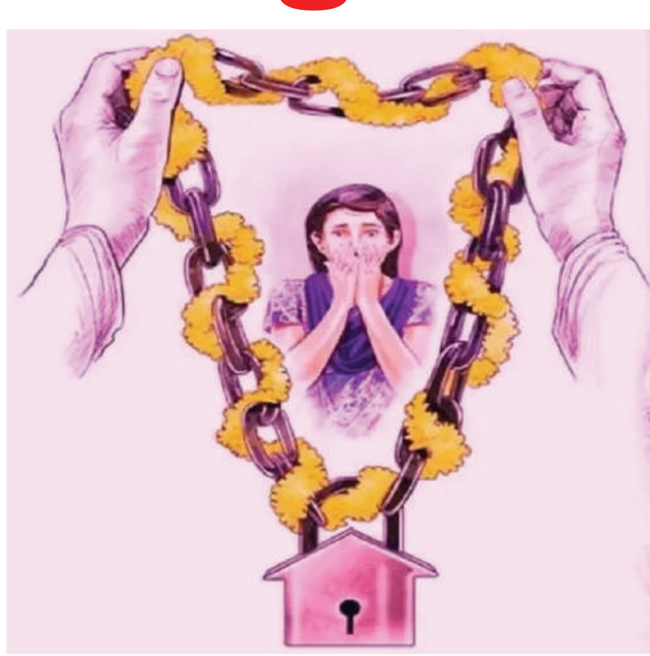
విద్యార్థుల సంక్షేమానికి కేంద్రీకృత విధానం

- సామగ్రి సమయానికి అందించాలి
- నాణ్యతతో పాటు సమయపాలనపై ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలు
- అన్ని శాఖల సమన్వయానికి ప్రత్యేక కమిటీ
- జూన్ 15 నాటికి పూర్తి పంపిణీ లక్ష్యం

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 రాష్ట్రంలోని విద్యార్థుల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని వారికి అవసరమైన అన్ని విద్యా సామగ్రిని సకాలంలో అందించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. సచివాలయంలో నిర్వహించిన ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశంలో పాఠశాల విద్య, బీసీ, మైనారిటీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమ శాఖలకు సంబంధించిన అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు దుస్తులు, నోటు పుస్తకాలు, ట్రంక్ పెట్టెలు, స్కూల్ బ్యాగులు, యూనిఫాంలు వంటి అవసరమైన అన్ని సామగ్రి సమయానికి అందితేనే వారు చదువుపై పూర్తిస్థాయిలో

మిగతా 2వ పేజిలో..

ఇంకా అదుపులోకి రాని బాల్య వివాహాలు



- కేసులు తగ్గుముఖం పట్టినా పూర్తిగా నియంత్రణలోకి రాని పరిస్థితి
- కఠిన చట్టాల అమలులో లోపాలు బయటపడుతున్న వాస్తవం
- అవగాహన పెంపుతోనే స్థిర పరిష్కారం సాధ్యమనే నిపుణుల అభిప్రాయం

డెస్క్, ఏప్రిల్ 30 : దేశవ్యాప్తంగా బాల్య వివాహాల సమస్య కొంతవరకు తగ్గుతున్నా ఇంకా పూర్తిగా అదుపులోకి రాలేదని తాజా నివేదికలు సూచిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ చర్యలు, సామాజిక సంస్థల చొరవతో కేసులు తగ్గుతున్నా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మాత్రం ఈ సమస్య ఇంకా కొనసాగుతోంది. ఇటీవల పలు చోట్ల చిన్నారుల వివాహాలను అధికారులు అడ్డుకోవడం ఈ సమస్య తీవ్రతను స్పష్టంగా తెలియజేస్తోంది. గణాంకాల ప్రకారం గత దశాబ్దంతో పోలిస్తే బాల్య వివాహాల శాతం గణనీయంగా తగ్గింది. ఒకప్పుడు అధికంగా ఉన్న ఈ సమస్య ఇప్పుడు గణనీయంగా తగ్గినా, ఇంకా పేదరికం అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ కుటుంబాల్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులు, సామాజిక ఒత్తిళ్లు ఈ పరిస్థితికి ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి.

కేంద్ర ప్రభుత్వం బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు ప్రత్యేక లక్ష్యాలతో ముందుకు సాగుతోంది. రెండు వేల ముప్పై నాటికి పూర్తిగా నిర్మూలించాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకుని వివిధ కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తోంది. కొన్ని జిల్లాలను బాల్య వివాహ రహిత ప్రాంతాలుగా ప్రకటించడం కూడా ఈ దిశగా కీలక అడుగుగా భావిస్తున్నారు. ఇటీవల కాలంలో బాల్య వివాహాలను అడ్డుకోవడంలో అధికారులు మరింత చురుకుదనం ప్రదర్శిస్తున్నారు. తప్పుడు ఆధారాలు చూపించి వివాహాలు జరిపేందుకు ప్రయత్నించిన ఘటనలు వెలుగులోకి రావడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అయితే పోలీసులు, బాలల రక్షణ విభాగాలు వేగంగా స్పందించి ఈ వివాహాలను అడ్డుకుంటున్నాయి.

రాష్ట్రాల స్థాయిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు కూడా ప్రభావవంతంగా కొనసాగుతున్నాయి. ప్రత్యేక ప్రచారాల ద్వారా వందల సంఖ్యలో బాల్య వివాహాలను అడ్డుకోవడం జరిగింది. ఇది సమాజంలో కొంత మార్పు వస్తోందని సూచిస్తున్నప్పటికీ ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో మార్పు రావాల్సి ఉంది. బాల్య వివాహాలకు పేదరికం, విద్య లోపం, సంప్రదాయాలు ప్రధాన కారణాలుగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. చిన్న వయసులో వివాహం జరగడం వల్ల అమ్మాయిల ఆరోగ్యం, విద్య, భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతుంది. కేవలం చట్టాల కఠినత సరిపోదని, సమాజంలో అవగాహన పెంపుతో పాటు కుటుంబాల ఆలోచనా విధానంలో మార్పు రావడం అత్యంత అవసరమని విశ్లేషకులు సూచిస్తున్నారు.

జర్నలిస్టుల గౌరవానికి కొత్త దశ

- తెలంగాణలో భారీగా అక్రిడేషన్ కార్డుల పంపిణీ
- దేశంలోనే అత్యధికంగా 46 వేల కార్డులు
- పారదర్శక విధానాలతో అర్హులకు గుర్తింపు
- సంక్షేమ పథకాల దిశగా ప్రభుత్వ అడుగులు
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి జర్నలిస్టుల గుర్తింపుకు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో సుమారు 46 వేల మంది

మిగతా 2వ పేజిలో..

పెట్టుబడుల హబ్‌గా ఏపి

- టైటాన్ డిఫెన్స్ గ్రూప్ ప్రతినిధుల ఆసక్తి
- మంత్రి బిసి జనార్ధన్ రెడ్డితో ప్రతినిధుల భేటీ

అమరావతి,ఏప్రిల్30 రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు పూర్తిస్థాయిలో ముందుకు వచ్చే సంస్థలకు ప్రభుత్వం తరఫున పూర్తిస్థాయిలో సహాయ, సహకారాలు అందిస్తామని ఏపీ మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పటికే అనేక సంస్థలు ముందుకు వచ్చాయని అన్నారు. సీఎం చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశానికే పెట్టుబడుల హబ్‌గా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు. సుస్థిరమైన, నమ్మకమైన, బలమైన కూటమి పాలనపై విశ్వాసంతోనే రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు వెల్లువెత్తుతున్నాయని తెలిపారు. శుక్రవారం మంత్రి బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డితో టైటాన్ డిఫెన్స్ గ్రూప్ ప్రతినిధులు సమావేశం అయ్యారు. సచివాలయంలోని ఆర్ అండ్ బీ, ఐ అండ్ ఐ శాఖ కార్యాలయంలో మంత్రిని మర్యాదపూర్వకంగా టైటాన్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్ గ్రూప్ చైర్మన్, సీఈఓ కె. గిరికుమార్, సంస్థ ప్రతినిధులు కలిశారు. ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి హైదరాబాద్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న టైటాన్ కంపెనీ నిర్వాహకులు ఆసక్తి చూపించారు. ప్రస్తుతం ఏపీలో పెట్టుబడులకు అనుకూల వాతావరణం ఉందని టైటాన్ సంస్థ ప్రతినిధులకు మంత్రి వివరించారు. కర్నూలు ఎయిర్ పోర్టులో ఎమ్మార్వో, సిమ్యులేషన్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు ఈ సంస్థ ఆసక్తి చూపుతోంది. అలాగే, నంద్యాల జిల్లాలో డిఫెన్స్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ యూనిట్ స్థాపనకు సంస్థ ప్రతినిధులు ఉత్సాహం చూపించారు. తమ

మిగతా 2వ పేజిలో..

తెలంగాణ రక్షణ సేన'కు ఈసీ గ్రీన్ సిగ్నల్

- కవిత రాజకీయాల్లో కొత్త అధ్యాయం
- కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం గ్రీన్ సిగ్నల్‌తో కీలక ముందడుగు
- పాత పేరుకు బదులుగా కొత్త పేరుతో నమోదు ప్రక్రియ పూర్తి దశలో
- తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కొత్త సమీకరణాలకు నాంది

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 30 తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్థాపించిన కొత్త రాజకీయ పార్టీకి కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అధికారికంగా ఆమోదం తెలిపింది. 'తెలంగాణ

మిగతా 2వ పేజిలో..

జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు
THARANGALU DAILY NEWS
శుక్రవారం, 01మే, 2026

తెలంగాణ రక్షణ సేన'కు ఈసీ గ్రీన్ సిగ్నల్

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

రక్షణ సేన' అనే పేరును ఖరారు చేస్తూ ఎన్నికల సంఘం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వడంతో పార్టీ నమోదు ప్రక్రియలో కీలక ఘట్టం పూర్తయింది. బంజారాహిల్స్‌లోని కవిత నివాసానికి వెళ్లిన ఎన్నికల సంఘం అధికారులు అధికారిక లేఖను అందజేశారు. ఇటీవల మేడ్చల్ జిల్లాలో జరిగిన భారీ బహిరంగ సభలో కవిత తన కొత్త పార్టీని ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే. ఆ సభలో పార్టీ పేరును 'తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన'గా వెల్లడించారు. అయితే కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఆ పేరుకు అనుమతి ఇవ్వకుండా, దాని స్థానంలో 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' పేరును ఆమోదించింది. దీంతో పార్టీకి ప్రత్యేక గుర్తింపు, చట్టబద్ధత దిశగా ముందడుగు పడింది.

ఈ ఆమోదంతో కవిత రాజకీయ కార్యకలాపాలు మరింత వేగం పుంజుకునే అవకాశం ఉంది. పార్టీ నిర్మాణం, సంస్థాగత బలోపేతం, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరణ వంటి అంశాలపై ఆమె దృష్టి సారించే అవకాశముందని రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే తెలంగాణ జాగృతి ద్వారా సామాజిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా ఉన్న కవిత, ఇప్పుడు పూర్తి స్థాయి రాజకీయ పార్టీతో ప్రజల మధ్యకి రావడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. తెలంగాణ రాజకీయాల్లో ఇప్పటికే ప్రధాన పార్టీల మధ్య పోటీ తీవ్రంగా ఉన్న సమయంలో కొత్త పార్టీ ఆవిర్భావం కొత్త చర్చలకు దారితీస్తోంది. ముఖ్యంగా యువత, మహిళలు, ప్రాంతీయ సమస్యలపై కేంద్రీకరించిన రాజకీయ అజెండాతో ఈ పార్టీ ముందుకు వస్తుందనే అంచనాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కవిత రాజకీయ వ్యూహాలు, పార్టీ నిర్మాణం ఎలా ఉంటుందనే అంశంపై ఆసక్తి నెలకొంది.

ఎన్నికల సంఘం నుంచి అధికారిక అనుమతి లభించడం వల్ల పార్టీకి చట్టపరమైన హోదా బలపడింది. ఇకపై పార్టీ గుర్తు, నిర్మాణం, సభ్యత్వ నమోదు వంటి ప్రక్రియలు వేగవంతం కానున్నాయి. రాబోయే ఎన్నికల దృష్ట్యా పార్టీ తన ప్రణాళికలను మరింత స్పష్టంగా ప్రకటించే అవకాశం ఉంది. ఈ పరిణామం రాష్ట్ర రాజకీయ సమీకరణాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశముందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో కొత్త పార్టీ ప్రవేశం ఓటర్లపై ఎంత మేర ప్రభావం చూపుతుందన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. 'తెలంగాణ రక్షణ సేన' ఆవిర్భావంతో తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమైనట్లు కనిపిస్తోంది. ఈ పార్టీ భవిష్యత్ ప్రయాణం, ప్రజాదరణ, ఎన్నికల్లో ప్రదర్శన ఎలా ఉంటుందన్నది రాబోయే రోజుల్లో స్పష్టతకు రానుంది.

రైతులకు అండగా ప్రభుత్వం

నేపథ్యంలో వారి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చిందని తెలిపారు. రైతుల జీవనాధారాన్ని కాపాడేందుకు అన్ని విధాల సహాయం అందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాల మేరకు సీఎంఓ అధికారులు ఘటనపై సమగ్ర నివేదిక సిద్ధం చేస్తున్నారు. నష్టాన్ని అంచనా వేసి త్వరితగతిన పరిహారం అందించే ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. జిల్లా కలెక్టర్ సహా సంబంధిత అధికారులు ఇప్పటికే ఘటన స్థలానికి వెళ్లి పరిస్థితిని పరిశీలించినట్లు సమాచారం. రైతులకు వెంటనే ఉపశమనం కలిగించే చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. ఈ ఘటనపై ముఖ్యమంత్రి తక్షణ స్పందనతో రైతులకు కొంత ఊరట లభించింది. ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలతో నష్టపోయిన రైతులు త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉందని భావిస్తున్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు చల్లటి కబురు

హైదరాబాద్ /అమరావతి,ఏప్రిల్30 తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు దంచికొడుతున్న నేపథ్యంలో వాతావరణ శాఖ ఉపశమనం కలిగించే వార్త చెప్పింది. ద్రోణి ప్రభావంతో అటు ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇటు తెలంగాణలోని పలు ప్రాంతాల్లో వచ్చే మూడు రోజులు తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈదురు గాలులు సహా పిడుగులతో కూడిన జల్లులు కురుస్తాయని.. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని వాతావరణ శాఖ అధికారులు హెచ్చరించారు. అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. దక్షిణ అంతర్గత కర్ణాటక నుంచి తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కి.మీ. ఎత్తులో ద్రోణి విస్తరించి ఉంది. ఫలితంగా.. ఏపీలోని దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లో మూడు రోజుల పాటు అక్కడక్కడా వర్షాలు కురిసే అవకాశముంది. గురువారం తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా పిడుగులతో కూడిన జల్లులు ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల కురిసే ఛాన్స్ ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో గంటకు 50- 60 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశముంది. శుక్ర, శనివారాల్లో పలు చోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురవడం సహా గంటకు సుమారు 40 - 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే ఛాన్స్ ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో వేడి, తేమ సహా అసౌకర్యమైన వాతావరణ పరిస్థితులు ఏర్పడనున్నట్టు సమాచారం. హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం ప్రకారం.. ద్రోణి/వాయు అస్థిరత ఇప్పుడు దక్షిణ అంతర్గత కర్ణాటక నుంచి తమిళనాడు మీదుగా మన్నార్ గల్ఫ్ వరకు సగటు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కి.మీ. ఎత్తులో విస్తరించి ఉంది. అంతర్గత మహారాష్ట్ర సహా దానిని ఆనుకుని ఉన్న తెలంగాణపై సముద్ర మట్టానికి 3.1 కి.మీ. ఎత్తులో ఒక ప్రతిచక్రవాత వలయం ఏర్పడింది. దీంతో రానున్న మూడు రోజుల్లో కొన్ని జిల్లాల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తారు వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. రాష్ట్రంలో రానున్న మూడు రోజులలో గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు దాదాపు ఇదే స్థాయిలో కొనసాగే అవకాశం ఉంది. ఇదిలావుంటే తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎండలు మండిపోతున్నాయి. హైదరాబాద్, వరంగల్, ఆదిలాబాద్, విశాఖ, విజయవాడ, నెల్లూరు వంటి ప్రాంతాల్లో ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. తెలంగాణలో వడదెబ్బ మృతుల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. పగలంతా ఎండ కొడుతుండగా.. సాయంత్రం మాత్రం అక్కడక్కడా వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. మరోవైపు గురు, శుక్రవారాల్లో అక్కడక్కడా తేలికపాటి వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ చెబుతోంది. ఏపీలోనూ పిడుగులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయని అధికారులు తెలిపారు.

విద్యార్థుల సంక్షేమానికి కేంద్రీకృత విధానం

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

దృష్టి సారించగలరని తెలిపారు. ఆలస్యాలు జరిగితే విద్యార్థుల అభ్యాసంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొన్నారు. గతంలో ప్రతి శాఖ విడిగా కొనుగోలు, సరఫరా నిర్వహించడం వల్ల ఏకరూపత లోపించడంతో పాటు అవకతవకలు చోటుచేసుకున్నాయని గుర్తు చేశారు. ఈ పరిస్థితులను నివారించేందుకు కేంద్రీకృత కొనుగోలు విధానాన్ని అమల్లోకి తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. ఈ విధానం ద్వారా పారదర్శకత పెరిగి జవాబుదారీతనం బలోపేతం అవుతుందని అన్నారు.

విద్యార్థులకు అందించే ప్రతి వస్తువు నాణ్యమైనదిగా ఉండాలని, నాణ్యత విషయంలో ఎలాంటి రాజీ ఉండకూడదని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. నోటు పుస్తకాలు, బెడ్ షీట్లు, ప్లేట్లు, గ్లాసులు, ట్రాక్ సూట్లు, ఐడీ కార్డులు, స్కూల్ బ్యాగులు వంటి అన్ని వస్తువులు దీర్ఘకాలం ఉపయోగపడేలా ఉండాలని సూచించారు. జూన్ 15 నాటికి అన్ని విద్యార్థులకు అవసరమైన సామగ్రి పూర్తిగా అందేలా కట్టుదిట్టమైన ప్రణాళిక రూపొందించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. సరఫరా పూర్తయ్యిన వెంటనే సరఫరాదారులకు చెల్లింపులు చేయాలని, ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా వ్యవహరించాలని తెలిపారు.

మండల స్థాయిలో నోడల్ అధికారులను నియమించి, గ్రామ స్థాయిలో పాఠశాలలు, హాస్టళ్లకు సామగ్రి పంపిణీ సక్రమంగా జరిగేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని సూచించారు. పంపిణీ ప్రక్రియలో పారదర్శకత కోసం ఫోటోలు, వీడియోలు సేకరించాలని, ప్రతి విద్యార్థికి అవసరమైన వస్తువులు అందాయా లేదా అనే విషయాన్ని నిర్ధారించాలని అన్నారు. అలాగే విద్యార్థుల నుంచి ఫీడ్‌బ్యాక్ సేకరించడం ద్వారా సరఫరా చేసిన సామగ్రి నాణ్యతను అంచనా వేయాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు ఇచ్చే అభిప్రాయాలను పరిగణలోకి తీసుకుని భవిష్యత్తులో మెరుగులు చేర్చాలని సూచించారు. విద్యాశాఖతో పాటు బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖల మధ్య సమన్వయం బలోపేతం చేసేందుకు ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. శాఖల మధ్య సమన్వయం ఉంటే పథకాల అమలు వేగవంతం అవుతుందని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల సంక్షేమం ప్రభుత్వానికి అత్యంత ప్రాధాన్యమని, వారి భవిష్యత్తు బలోపేతం చేయడం ద్వారా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి బాటలు పడతాయని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ఈ చర్యలు విద్యా వ్యవస్థలో నాణ్యతను పెంచడమే కాకుండా విద్యార్థుల్లో నమ్మకాన్ని పెంచుతాయని అన్నారు. ఈ సమీక్ష సమావేశంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు పి. సుదర్శన్ రెడ్డి, ప్రజాప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యార్థుల సంక్షేమ కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేయడానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. మొత్తానికి విద్యార్థులకు అవసరమైన సామగ్రి సమయానికి, నాణ్యతతో అందేలా ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు విద్యా రంగంలో సానుకూల మార్పులకు దోహదం చేస్తాయని భావిస్తున్నారు.

జర్నలిస్టుల గౌరవానికి కొత్త దశ

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

జర్నలిస్టులకు అక్రిడేషన్ కార్డులు జారీ చేయడం దేశంలోనే ప్రత్యేకమైన చర్యగా నిలుస్తుందని తెలిపారు. హిమాయత్ నగర్‌లోని రాష్ట్ర హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో నూతన కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జహీరాబాద్ పార్లమెంటు సభ్యుడు సురేష్ షెట్కార్, ఎమ్మెల్సీ అంజిరెడ్డి, మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కే శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సమాచార శాఖ కమిషనర్ ముకుంద రెడ్డి పాల్గొన్నారు. గతంలో 23,532 మంది జర్నలిస్టులకు మాత్రమే కార్డులు అందించగా, ప్రస్తుతం ప్రజా ప్రభుత్వం దాదాపు రెట్టింపు స్థాయిలో కార్డులు ఇస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. జర్నలిస్టుల గుర్తింపు కేవలం కార్డుల జారీతో ముగియదని, వారి సంక్షేమం కోసం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోనున్నట్లు చెప్పారు. పారదర్శక విధానాలను అమలు చేసి అర్హులైన ప్రతి జర్నలిస్టుకు అక్రిడేషన్ కార్డులు అందేలా చర్యలు తీసుకున్నామని పేర్కొన్నారు. నూతన కార్డుల జారీ కొంత ఆలస్యం అయినప్పటికీ నిష్పక్షపాత విధానాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లు తెలిపారు.

ఏప్రిల్ 30తో పాత కార్డుల గడువు ముగిసిన నేపథ్యంలో జర్నలిస్టులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా వెంటనే కొత్త కార్డుల పంపిణీ ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రారంభమైన ఈ ప్రక్రియను జిల్లాల వరకు విస్తరించి అందరికీ కార్డులు అందేలా అధికారులను ఆదేశించినట్లు వెల్లడించారు. మొత్తానికి అక్రిడేషన్ కార్డుల పంపిణీ పూర్తయ్యాక జర్నలిస్టుల సంక్షేమానికి మరిన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తెలిపారు. జర్నలిస్టుల అభివృద్ధి, రక్షణకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

పెట్టుబడుల హబ్‌గా ఏపి

సంస్థకు ఏవియేషన్, ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్, స్పేస్, మైనింగ్, ట్రేడింగ్ వంటి బహుళ రంగాల్లో ఉన్న అనుభవాన్ని సంస్థ ప్రతినిధులు వివరించారు. ఉత్పత్తి శ్రేణితో పాటు శిక్షణ, పరీక్ష, ధ్రువీకరణ, ఉన్నతీకరణ, ఆధునికీకరణ, నిర్వహణకు కావాల్సిన సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేయడంలో తమకు అనుభవం ఉందని టైటాన్ గ్రూప్ నిర్వాహకులు తెలిపారు.

గుజరాత్ పోలీసుల అదుపులో మురుగన్ గ్యాంగ్

గ్యాంగ్ సమాచారంతో మూడు ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లలో సోదాలు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్30 చిన్నారుల అక్రమ రవాణా కేసులో మురుగన్ గ్యాంగ్‌ను గుజరాత్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. మూడు ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లకు మురుగన్ గ్యాంగ్‌తో సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఈ గ్యాంగ్ ఇచ్చిన సమాచారం మూడు ఫెర్టిలిటీ సెంటర్లలో గుజరాత్ పోలీసులు సోదాలు నిర్వహించారు. ఆదిలాబాద్‌లో గత ఏడాది వరకు ఇటుకల బట్టీలో పని చేసిన మురుగన్, కేవలం ఒక్క ఏడాదిలోనే చైల్డ్ ట్రాఫికింగ్‌లో కింగ్‌పిన్‌గా ఎదిగాడని పోలీసుల విచారణలో వెల్లడైంది. గత ఏడాది చైతన్యపురి కేసులో మురుగన్ పేరు వెలుగులోకి వచ్చింది. గత ఏడాది మూడు నెలల పాటు జైల్లో ఉన్న అతడు జూలైలో విడుదలయ్యాడు. ఆపై దేశవ్యాప్తంగా చైల్డ్ ట్రాఫికింగ్ ముఠా నెట్‌వర్క్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. అతడి భార్య కృష్ణవేణి మరో గ్యాంగ్‌ను నడుపుతున్నట్టు గుజరాత్ పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ మురుగన్ గ్యాంగ్ ఒక్క ఏడాదిలోనే 25 మంది చిన్నారులను విక్రయించినట్లు పోలీసుల విచారణలో వెల్లడైంది. ప్రస్తుతం మురుగన్ గ్యాంగ్ సభ్యులు గుజరాత్ పోలీసుల అదుపులో ఉన్నారు.

యువ పోలీసుల చేతుల్లోనే పోలీస్ శాఖ ప్రతిష్ట

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్30 రాష్ట్ర డీజీపీ బి. శివధర్‌రెడ్డికి తెలంగాణ పోలీస్ అకాడమీలో ఘనమైన వీడ్కోలు లభించింది. గురువారం ఆయన రిటైర్డ్ అవుతున్న సందర్భంగా పోలీస్ అధికారులు ఆయనకు గౌరవ వందనం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా శివధర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ..32 ఏళ్ల సుదీర్ఘకాలంలో ఎన్నో అనుభవాలు, అనుభూతులు మిగిలాయన్నారు. వృత్తిలో భాగంగా పలు సంస్కరణలు తీసుకొచ్చామన్నారు. పోలీసింగ్ విధానంలో నేడు అనేక మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయని, యువ పోలీస్ అధికారులు డిపార్ట్‌మెంట్‌కు మంచి పేరు తీసుకురావాలని సూచించారు. పోలీస్ విభాగం పీపుల్స్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్‌తో ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. ప్రస్తుత సిటిజన్స్‌కు ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అవసరమన్నారు. సర్వీసులో తనకు సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. కాగా, పదవీ విరమణ పొందిన శివధర్ రెడ్డికి నూతన డీజీపీగా నియామకమైన సీవీ ఆనంద్ అభినందనలు తెలిపారు. ఆయన ఉద్యోగ జీవితంలో ఎన్నో సవాళ్లను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని పలు సంస్కరణలు తీసుకొచ్చారని ప్రశంసించారు. తన సూచనలు, సలహాలు తీసుకునేందుకు తాను సిద్ధమేనని సీవీ ఆనంద్ తెలిపారు. 1970, 1980లో పోలీసుల పరిస్థితులు వేరని.. ఇప్పుడు పని చేస్తున్న పోలీస్ సిబ్బంది పరిస్థితులు వేరన్నారు. గతం కంటే ఇప్పుడున్న పోలీసింగ్‌లో చాలా మార్పులు వచ్చాయని అన్నారు. పోలీస్ విభాగం పీపుల్స్ ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్‌తో ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. ప్రస్తుత సిటిజన్స్‌కు ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ అవసరమన్నారు. ప్రభుత్వ విధానాలకు అనుగుణంగా ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్ నడిపించామని తెలిపారు. భవిష్యత్తుకు అనుగుణంగా పోలీస్ శాఖను సిద్ధం చేశామని చెప్పారు. 'నా స్వరాష్ట్రానికి నన్ను డీజీపీగా నియమించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి కృతజ్ఞతలు. సీఎం ఎన్నో కీలక బాధ్యతలు అప్పగించారు. నేను ఈ స్థాయికి రాడానికి కారణమైన నా గురువులకు ధన్యవాదాలు. యంగ్ పోలీస్ వల్ల పోలీస్ శాఖకు మంచి పేరు తేవాలి. పోలీస్ పవర్ అంటే గౌరవంగా జీవించడం. సమష్టి కృషి వల్లే ఈ స్థాయిలో ఉన్నాను. నా కుటుంబసభ్యులకు ధన్యవాదాలు. మంచి ఛాలెంజింగ్ అధికారి రాబోతున్నారు.. రాష్ట్ర నూతన డీజీపీగా సీవీ ఆనంద్‌కు అభినందనలు' అని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.

యువతకు నైపుణ్యాలు

కల్పించడం అత్యంత ముఖ్యమని ఆయన పేర్కొన్నారు. నిర్మాణ రంగంలో అవసరమైన శిక్షణ అందించడం ద్వారా యువతకు స్థిరమైన ఉపాధి లభిస్తుందని తెలిపారు. అకాడమీలో అందిస్తున్న శిక్షణా కార్యక్రమాలను మరింత మెరుగుపరచాలని అధికారులకు సూచించారు. ఆధునిక అవసరాలకు అనుగుణంగా కోర్సులను రూపొందించి, యువతను ఉద్యోగాలకు సిద్ధం చేయాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో నైపుణ్యాభివృద్ధి కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు. యువతకు సరైన మార్గదర్శకత్వం కల్పించడం ద్వారా రాష్ట్ర అభివృద్ధి వేగవంతం అవుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ నాయకులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంపొందించే దిశగా కలిసి పనిచేయాలని నిర్ణయించారు. మొత్తానికి నైపుణ్యాభివృద్ధి ద్వారా యువత భవిష్యత్తును బలోపేతం చేయాలన్న లక్ష్యంతో ఈ సందర్శన కొనసాగిందని తెలిపారు.

మైక్రో ఫైనాన్స్ స్కామ్ కేసు

- మంగ్లీ సోదరుడి అకౌంట్‌కు డబ్బులు
- నిందితుడు రమావత్ మధు ట్రాన్స్‌ఫర్
- బ్యాంకర్లను వివరాలు కోరిన పోలీసులు

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్30 తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సంచలనం సృష్టిస్తోన్న మైక్రో ఫైనాన్స్ స్కామ్ కేసు కీలక మలుపు తిరిగింది. సింగర్ మంగ్లీ సోదరుడు శివ చౌహాన్ అకౌంట్‌కు నిందితుడు రమావత్ మధు నగదు పంపినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. కేసు విచారణలో భాగంగా రమావత్ మధు అకౌంట్‌ను పరిశీలించగా.. మంగ్లీ సోదరుడు శివ చౌహాన్ అకౌంట్‌కు డబ్బులు పంపినట్లు తేలింది. మూడుసార్లు నగదు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. డబ్బులు పడిన రోజే ఖాతా నుంచి విత్ డ్రా చేసినట్లు నిర్ధారించారు. అయితే, ఎంత మేర నగదు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యిందో అధికారులు ఇంకా వెల్లడించలేదు. మరోవైపు రమావత్ మధు అకౌంట్‌ను సైబరాబాద్ ఆర్థిక నేరాల విభాగం(ఈవోడబ్ల్యూ) సీజ్ చేసింది. రమావత్ మధు, హిమకాంత్‌రెడ్డి, శివ చౌహాన్‌కు చెందిన అకౌంట్ల పూర్తి వివరాలను ఇవ్వాలని సంబంధిత బ్యాంకులకు పోలీసులు లేఖ రాశారు. మరోవైపు నిందితులతో తమకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని, ఈ కేసులో తమ పేర్లను అనవసరంగా లాగుతున్నారని మంగ్లీ, ఆమె సోదరుడు శివ చౌహాన్ ఆరోపిస్తున్నారు. కాగా, నిందితుడు రమావత్ మధు.. అధిక వడ్డీ పేరుతో వేల మంది నుంచి వందల కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేశాడని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. బాధితుల ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడిని పోలీసులు ఇప్పటికే అరెస్టు చేశారు.

18 నెలల బాలుడికి లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్

ఉస్మానియా వైద్యులకు మంత్రి దామోదర అభినందన

హైదరాబాద్,ఏప్రిల్30 ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్‌లో అరుదైన లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ జరిగింది. గ్లైకోజెన్ స్టోరేజ్ సమస్యతో బాధపడుతున్న 18 నెలల బాలుడికి లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్‌ను ఉస్మానియా వైద్యులు విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. 10 కిలోల బరువున్న బాబుకి లివర్ మార్పిడి చేశారు. తండ్రి లివర్ నుంచి కొంత భాగాన్ని సేకరించి చిన్నారికి అమర్చారు. 14 గంటల పాటు క్లిష్ట శస్త్రచికిత్స కొనసాగింది. శస్త్రచికిత్స అనంతరం చిన్నారి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని వైద్యులు తెలిపారు.

THARANGALU DAILY NEWS
శుక్రవారం, 01మే, 2026
జాతీయ దిన పత్రిక
తరంగాలు

పంట అవశేషాలను కలియదున్నుకోవాలి

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

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

ఏసీబీ చిక్కిన ఫారెస్ట్ అధికారి

ఇల్లందు ప్రతినిధి ఏప్రిల్30,(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 చేశాడు. ఏమి చేయాలో పాలుపోనీ ఆ రైతు ఏసీబీ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చాడు. మారుమూల ప్రాంతమైన రైతు ఫిర్యాదులో వాస్తవికత ఉండటంతో, ఏసీబీ డీఎస్పీ రమేష్ స్వయంగా తమ నిబంధనల ప్రకారం రైతుకి ఇచ్చిన సూచనలతో ప్రణాళిక రచించారు. ఫారెస్ట్ బీట్ అధికారిని కలిసిన రైతు అంత మొత్తం ఇచ్చుకోలేనని చెప్పడంతో 10.000 రూపాయలు ఇవ్వాలని సూచించడంతో రైతు అంగీకరించి పదివేల రూపాయలు ఇస్తుండగా ఏసీబీ డిఎస్పి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో పట్టుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీబీ డిఎస్పి రమేష్ మాట్లాడుతూ, మారుమూల ప్రాంతం నుంచి కూడా ఏసీబీ ని ఆశ్రయిస్తున్న అంశం అభినందనీయమని ఫిర్యాదులో వాస్తవికత ఉంటే ఏసీబీ తగిన సహకారం అందిస్తుందని ఏజెన్సీ ప్రాంతాల్లోనూ తాము అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ వస్తున్నామని 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 సమ్మక్క సారక్క గద్దెల వద్ద గల ఏస్. ఏస్ గార్డెన్ ఫంక్షన్ హాలులో, బండారి మోహన్ రావు యాదవ్- వసంత గార్ల కుమార్తె వివాహానికి హాజరై నూతన వదు వరులను ఆశీర్వదించిన వైరా నియెజక వర్గ ఎమ్మెల్యే రాందాస్ నాయక్, ఈ వివాహ వేడుకల్లో అలీల భారత యాదవ మహాసభ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు పాల్వంచ ఆత్మ లింగేశ్వర స్వామి ఆలయ ధర్మ కర్త మచ్చా శ్రీనివాసరావు యాదవ్, అఖిల భారత యాదవ మహాసభ ఖమ్మం జిల్లా గౌరవ అధ్యక్షులు కామేపల్లి మాజీ జడ్పీటీసీ డీసీసీబీ డైరెక్టర్ మేకల మల్లిబాబు యాదవ్, సింగరేణి మండల కాంగ్రెస్ నాయకులు అడ్డ గోడ ఐలయ్య యాదవ్, ఖమ్మం జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బండారి రాములు యాదవ్, పగడాల మంజుల, వెంకటేశ్వరరావు, కృష్ణ, టీడీపీ ఇల్లందు మండల అధ్యక్షులు పుట్టా ఉపేందర్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

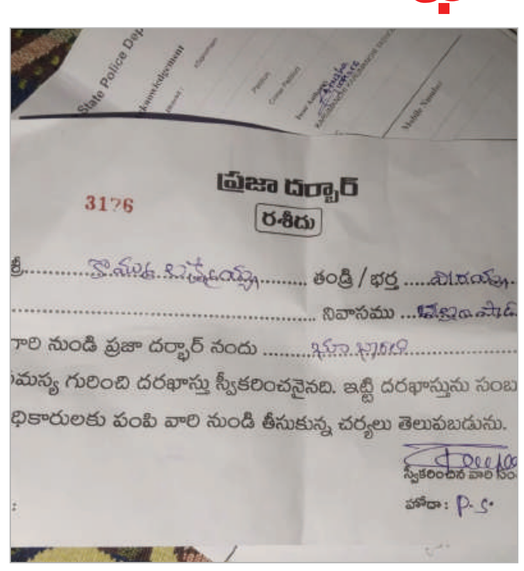
చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన అల్లం రమ

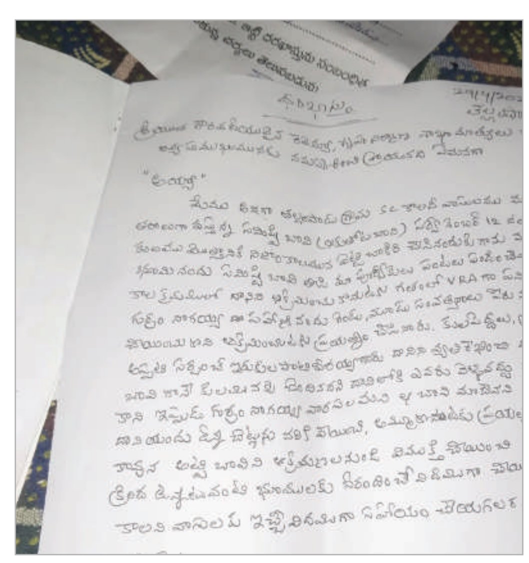
కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి,ఏప్రిల్.30, తరంగాలు:కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ పరిధిలో 11వార్డు కిష్టాపురం ఆదర్శ్ నగర్ కాలనీకి చెందిన ముద్దంగుల రవి-అరుణ ల కుమార్తె సంతోష కర్ణవేదన వేడుకల్లో పాల్గొని చిన్నారిని ఆశీర్వదించిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ నాగేశ్వర్ రావు

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 బోధివృక్షం కింద మరియు పరినిబ్బాన.అన్నీ ఒకే పౌర్ణమి రోజున జరగడం దీని ప్రత్యేకత.శాంతి మరియు అహింస ఈరోజున బుద్ధుని బోధనలైన శాంతి అహింస కరుణ మరియు ప్రేమను స్మరించుకుంటారు ఇది మానవాళికి ఐక్యత మరియు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలను గుర్తు చేస్తుంది.పూజా కార్యక్రమాలు బౌద్ధులు తెల్లవారుజామున 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 విడిపించి పెట్టడం 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 బుద్ధగయా జ్ఞానోదయం పొందిన ప్రదేశం సారనాథ్ మొదటి బోధన చేసిన ప్రదేశం మరియు లుంబిని జన్మస్థలంలో వేడుకలు చాలా వైభవంగా జరుగుతాయి.బుద్ధుని సందేశం కోపాన్ని ప్రేమ చెడును మంచితనంతో 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 విహార్ 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 అంబేద్కరీలు వివిధ ప్రజా సంఘాల నాయకులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయవలసిందిగా మనవి బుద్ధ వందనాలు జై భీమ్.

ప్రజాదర్భార్‌లోనైనా మోక్షం కలిగేనా..





- ప్రజావాణి దరఖాస్తులు బుట్టదాఖలు.
- ఎన్నిసార్లు విన్నవించినా
- పట్టించుకోని అధికారులు.
- రెవెన్యూ, అటవీశాఖ అధికారుల
- అలసత్వం తేటతెల్లం.
- తల్లంపాడు ఘటనపై ఎటూ తెల్చని అధికారయంత్రాంగం.
- స్వయంగా మంత్రికే దరఖాస్తు అందజేసిన గ్రామస్తులు.

పాలేరు ఆర్సీ, 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 ఆప్రాంతంలో 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 నరికించారు. 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 భూమని, దానిని రక్షించి దళితులమైన తమకు న్యాయం చేయాలని తహసీల్దార్ కు, చెట్లు నరికినందుకు అటవీశాఖ అధికారులకు, జిల్లా కలెక్టర్ కు ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో వినతిపత్రాలు అందజేశారు. అయినా నెలరోజులు కావస్తున్నా ఇంతవరకు అధికారులు అటువైపు కన్నెత్తి చూడకపోవడంతో విసుగు చెందిన కాలనీ వాసులు బుధవారం స్వయానా రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి సమక్షంలో నిర్వహించిన ప్రజాదర్బార్ కార్యక్రమంలో ఆరెంపుల గ్రామంలోని హైస్కూల్ గ్రౌండ్ లో అధికారులకు వినతి పత్రం అందజేశారు.

కాలనీ పెద్దల సమక్షంలో వినతి..

గ్రామానికి చెందిన మాదిగ కులస్తులు తమ వ్యవసాయంకోసం సమిష్టిగా వాడుకున్న బావి ప్రాంతాన్ని ఆక్రమించేందుకు స్వంయగా రెవెన్యూ శాఖలో ఉద్యోగం చేస్తున్న వ్యక్తి కుటుంబసభ్యులు ఆక్రమించడం పట్ల మంత్రి పొంగులేటి స్వయంగా అధికారులను విచారణకు ఆదేశించాలని, సదరు వ్యక్తి గతంలో రెవెన్యూ కార్యాలయంలో విధులు నిర్వహించే సమయంలోనే పహాణీలలో 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 పహాణీలలోనే నమోదు అవుతుందా..? అని ప్రశ్నిస్తున్నారు. పహాణీలలో పేరు నమోదు చేసి కబ్జా చేసేందుకు కుట్రలు చేస్తున్నారని ఇప్పటికైనా సమగ్ర విచారణ చేపట్టి న్యాయం చేయాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యేడాక్టర్ రాజయ్య

జఫర్గడ్ ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30,(తరంగాలు):మండల కేంద్రంలోని ఐకెపి సెంటర్ ని సందర్శించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ రాజయ్య జపర్గడ్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలోనికి రైతులు ధాన్యం తీసుకురాగా ఇప్పటివరకు ఐదు లోడుల మక్కలు మాత్రమే కొనుగోలు చేశారు. ఇప్పటివరకు ఇంకా వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రారంభించలేదు, రైతులకు ఇప్పటివరకు టోకెన్స్ ఇవ్వలేదు బార్ధానీ ఇవ్వలేదు, ఒకవైపు హమాలీ కొరత, మరోవైపు వాహనాల కొరత, ప్రైవేటు దళారులను ప్రోత్సహిస్తూ ఐకెపి 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 సమయములో కూడా రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ధాన్యం కొనుగోలు చేసి సకాలంలో రైతుల ఖాతాలలో డబ్బులు వేసిన ఘనత కెసిఆర్ది, కెసిఆర్ పాలనకు రేవంత్ రెడ్డి పాలనకు నక్కకు నాగలోకానికి ఉన్నంత తేడా ఉంది, లిరోమ్ నగరం తగలబడుతుంటే రాజు పిడేల్ వాయిస్తున్నట్లుగా ఉంది రేవంత్ రెడ్డి పాలన, రేవంత్ రెడ్డి సంతకానికి విలువ లేకుండా పోయింది బ్యాంకర్లు కేబినేట్ ఆమోదం ఉంటేనే రుణాలు ఇస్తామని నిక్కచ్చిగా తెలపడం జరిగింది. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం రైతులకు గన్ని బ్యాగ్స్ అందించడంలో విఫలమైంది, ధాన్యం కొనుగోలు చేయడంలో విఫలమైంది.అకాల వర్షానికి మక్కలు తడిస్తే కొనుగోలు చేయరని భయంతో సొంత ఖర్చుతో రైతులు గన్ని బ్యాగ్స్ కొనుగోలు చేసి బస్తాలల్లో నింపగా ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయని పరిస్థితి ఏర్పడింది. తక్షణమే రైతుల వరి ధాన్యాన్ని, మక్కలను 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,పెంతాల్ రాజ్ కుమార్, ఉప సర్పంచ్ కొత్వాల్ కుమార్ , శ్రీధర్,గోలి కవిత రెడ్డి, కడారి శంకర్, చందర్ గౌడ్, మారపల్లికరుణాకర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్. 30, తరంగాలు:కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ విలేజ్ కేసముద్రం గ్రామంలో 8వార్డు పరిధిలో శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి కల్యాణ మహోత్సవం కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు చేసిన కేసముద్రం మున్సిపల్ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ హాజరయ్యారు.అనంతరం అన్నప్రసాదని ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్స్ వేముల భారతి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,కనుకుల సుభద్ర రాంబాబు,బానోత్ విజయ బద్రు,వల్లందస్ 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, ప్రతినిధి,ఏప్రిల్.30, తరంగాలు:కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ 15వ వార్డుకి చెందిన శివా రపు శ్రీధర్-మమత కుమార్తె నందిని - భరత్ వివాహ వేడుకలకు హరిహర గార్డెన్స్ 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 బద్రు తదితరులు ఉన్నారు.

అర్వణపల్లిలో మహిళా సంఘ భవన నిర్మాణానికి భూమి పూజ

కేసముద్రం, మహబూబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, ఏప్రిల్.30, తరంగాలు : కేసముద్రం మండలం అర్వణపల్లి 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 కార్యక్రమాలు చేపట్టడానికి సొంత భవనం అవసరం. మహిళల వినతి మేరకు ప్రభుత్వ నిధులతో ఈ భవనాన్ని నిర్మిస్తున్నాం. త్వరలోనే పనులు పూర్తి చేసి అందుబాటులోకి తెస్తాం అని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఎఈ విద్యాసాగర్ ఉప సర్పంచ్ కంచ రాధిక శ్రీను మాజీ సర్పంచ్ గంధసిరి వెంకన్న వార్డు సభ్యులు జగన్ బుచ్చివీరం అశోక్ కారోబార్ కందల రమేష్ రాజు కామగోని సారయ్య సింగని లక్ష్మయ్య లింగాల యాదగిరి చీర కిష్టయ్య గోవిందు కుమార్ రాఘవేంద్ర చారీ విఓఏలు గంధసిరి లావణ్య మోడెం హరిణి మహిళా సంఘం అధ్యక్షురాలు గంధసిరి అశ్విని చిరుత జ్యోతి మహిళలు హసీనా యాదమ్మా ఉమా రాధ చిట్టె రమ అరుణ సంఘ నాయకులు, గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్ స్కూల్స్‌కు చెక్ పెట్టిన ఎస్సీ హాస్టల్ విద్యార్థులు

- సత్తుపల్లి డివిజన్ నుంచి జిల్లా టాపర్స్ -- ప్రభుత్వ వసతి గృహాల ఘనత చాటిన కార్తీక, తన్వీష్

ఖమ్మం జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30: ప్రభుత్వ వసతి గృహాల్లో చదివే విద్యార్థులు అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు సృష్టించగలరని సత్తుపల్లి 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.సత్తుపల్లి డివిజన్ పరిధిలోని ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ వసతి గృహంలో చదువుకున్న రాయల కార్తీక 557 మార్కులు సాధించి ఖమ్మం జిల్లాలో తొలి స్థానంలో నిలిచి ఘన విజయం సాధించింది. అదే విధంగా ఎం. తన్వీష్, ఎస్సీడీడీ బాయ్స్ హాస్టల్ సత్తుపల్లికి చెందిన విద్యార్థి, 552 మార్కులతో జిల్లాలో ద్వితీయ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకొని ప్రభుత్వ హాస్టళ్ల ప్రతిష్టను మరింత పెంచాడు.ఈ విజయాలతో సత్తుపల్లి డివిజన్‌లో ఆనందోత్సాహాలు నెలకొన్నాయి. డివిజన్ అధికారి మెట్టు వీరయ్య విద్యార్థులను ఘనంగా సన్మానించి స్వీట్లు తినిపించారు. విద్యార్థుల కృషి, ఉపాధ్యాయుల అంకితభావం, హాస్టల్ సిబ్బంది సహకారం వల్లే ఈ ఫలితాలు సాధ్యమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా వసతి గృహాల వార్డెన్స్ సేవలను ప్రత్యేకంగా కొనియాడుతూ, విద్యార్థులను క్రమశిక్షణతో తీర్చిదిద్దుతూ ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు నడిపిస్తున్నారని అభినందించారు.వార్డెన్స్ కూడా విద్యార్థిని రాయల కార్తీక, విద్యార్థి ఎం. తన్వీష్‌లకు అభినందనలు తెలియజేస్తూ భవిష్యత్తులో మరింత ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు.జిల్లా ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ ఇంచార్జి డిప్యూటీ 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 హాస్టళ్లలో 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, ప్రతినిధి,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 వరి ధాన్యమే కాకుండా ఇతర వాణిజ్య పంటలు, ఉద్యానవన, మల్బరీ, 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, వరి కొయ్యలను మంటల్లో కాల్చకుండా 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 పిఎం కిసాన్ ద్వారా లింకులు ఆన్లైన్ చేయాలన్నారు, ఆర్ ఓ ఎఫ్ ఆర్ ఓ పట్టాల విషయంలో సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిష్కరించి రైతుకు మేలు చేయు విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు, మల్బరీ సాగుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహణలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని విభాగాల సిబ్బంది సమన్వయ పరుచుకోవాలని తెలిపారు,ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారని సరిత, డిఆర్డిఓ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ మధుసూదన రాజు, ఏడిఏ లు, ఏఓ సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ హాస్టళ్లను బలోపేతం చేయాలి -- దామాల సత్యం

- ఎస్సీ హాస్టళ్ల విద్యార్థుల అద్భుత ఫలితాలు -- జిల్లాలో చర్చనీయాంశం
- ఖమ్మం జిల్లా సత్తుపల్లి డివిజన్ విద్యార్థుల విజయ ఘంటిక -- జిల్లా టాప్ ర్యాంకులు కైవసం

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30

తెలంగాణ సోషలిస్ట్ స్టూడెంట్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దామాల సత్యం మంచి మార్కులు సాధించాన విద్యార్థిని విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు ఎస్సీ, బీసీ వసతి గృహాల విద్యార్థులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రతిభ చాటుతున్నారుప్రభుత్వ 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 వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దామాల సత్యం ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.ఖమ్మం జిల్లా సత్తుపల్లి డివిజన్‌కు చెందిన ఎస్సీ అభివృద్ధి శాఖ వసతి గృహాల విద్యార్థులు జిల్లాలో తొలి, ద్వితీయ స్థానాలు సాధించిన నేపథ్యంలో స్పందించిన ఆయన, ప్రభుత్వ హాస్టళ్లలో సరైన అవకాశాలు కల్పిస్తే పేద మరియు బహుజన విద్యార్థులు కూడా అత్యున్నత ఫలితాలు సాధించగలరని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎస్సీ, బీసీ, గిరిజన వసతి గృహాల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు మంచి రిజల్ట్స్ సాధిస్తున్నారని, ఇది ప్రభుత్వ హాస్టళ్ల సామర్థ్యాన్ని నిరూపిస్తోందని అన్నారు. అయినప్పటికీ ఇంకా అనేక హాస్టళ్లలో మౌలిక వసతుల కొరత, సిబ్బంది సమస్యలు, భవనాల దుస్థితి వంటి ఇబ్బందులు కొనసాగుతున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించాలంటే హాస్టళ్లలో మెరుగైన భోజనం, పరిశుభ్రత, లైబ్రరీలు, డిజిటల్ విద్య, స్టడీ మెటీరియల్, తాగునీరు, సరైన పడకలు వంటి మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. గ్రామీణ మరియు పేద కుటుంబాలకు చెందిన విద్యార్థుల భవిష్యత్తు ప్రభుత్వ వసతి గృహాలపైనే ఆధారపడి ఉందని అన్నారు.ప్రభుత్వం ఎస్సీ, బీసీ వసతి గృహాల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి అవసరమైన నిధులు విడుదల చేయాలని దామాల సత్యం డిమాండ్ చేశారు.

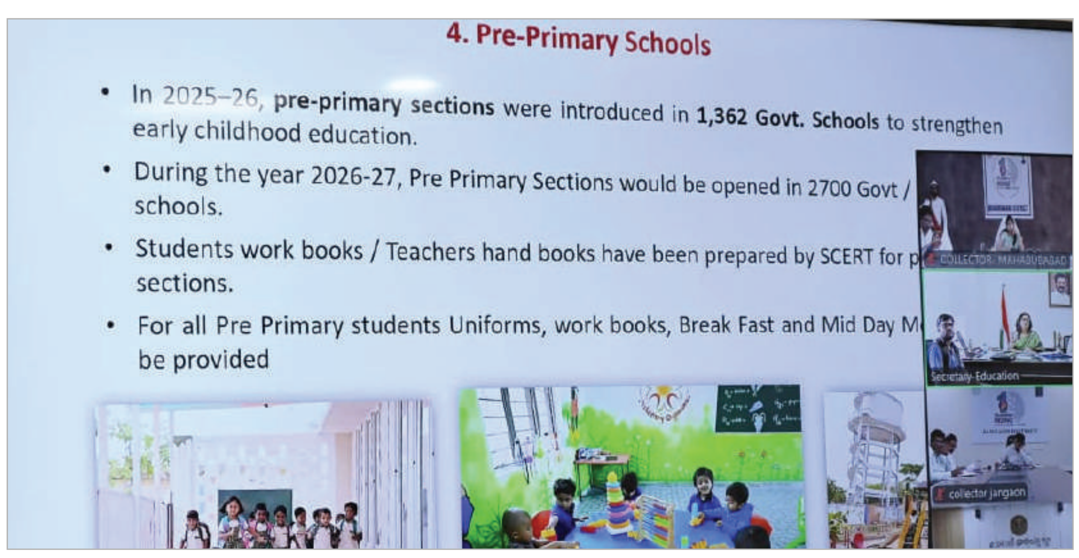
పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

•విద్యా కార్యక్రమాల అమలుపై కీలక ఆదేశాలు

•రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి యోగితా రాణా

మహబూబాబాద్‌జిల్లా,ప్రతినిధి, ఏప్రిల్.30 ,తరంగాలు: గురువారం హైదరాబాదు నుంచి విద్యా శాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలస్ 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 నేపథ్యంలో 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 పాఠశాలలో 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 తీసుకెళ్లేలా 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, 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 వర్క్‌షాప్ నిర్వహించాలన్నారు.బడిబాట అండ్ పిటిఎం ఎన్‌రోల్‌మెంట్ డ్రైవ్ కింద విద్యార్థుల నమోదుకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. బడి బాటపై ర్యాలీలు చేపట్టి, అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు.

డ్రాపౌట్ అయిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తిరిగి బడిలో చేర్పించాలన్నారు.జిల్లాలో పాఠశాల విద్యను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ 1వ, 2వ సంవత్సరం డ్రాపౌట్ విద్యార్థులను తిరిగి బడిలో చేర్పించడానికి జిల్లా విద్యా శాఖ ప్రత్యేక కార్యాచరణ 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 ఇంటర్మీడియేట్ అధికారి మధార్, విద్యాశాఖ అధికారులు, ఇతర సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం.పాఠశాలల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించాలి

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

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ ఏప్రిల్ 30

గురువారం, హైదరాబాదు నుంచి విద్యా శాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలస్ 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 నేపథ్యంలో 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 పాఠశాలలో 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 తీసుకెళ్లేలా పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం కల్పించాలన్నారు.మరుగుదొడ్లు, మూత్రశాలలు, విద్యుత్, తాగునీటి కొరత ఉన్న పాఠశాలల్లో ఖణ×ాజు (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 వర్క్‌షాప్ నిర్వహించాలన్నారు. బడిబాట అండ్ పిటిఎం ఎన్‌రోల్‌మెంట్ డ్రైవ్ కింద విద్యార్థుల నమోదుకు విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలన్నారు. బడి బాటపై ర్యాలీలు చేపట్టి, అవగాహన పెంపొందించాలన్నారు.డ్రాపౌట్ అయిన విద్యార్థులపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, తిరిగి బడిలో చేర్పించాలన్నారు.జిల్లాలో పాఠశాల విద్యను బలోపేతం చేయడానికి, ముఖ్యంగా 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ 1వ, 2వ సంవత్సరం డ్రాపౌట్ విద్యార్థులను తిరిగి బడిలో చేర్పించడానికి జిల్లా విద్యా శాఖ ప్రత్యేక కార్యాచరణ 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. నాగలక్ష్మి, విద్యాశాఖ జిల్లా ప్లానింగ్ కోఆర్డినేటర్ ఎన్. సతీష్ కుమార్, ూాజ+జు మాధవరావు 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 అద్భుతమైన ముందడుగు వేసింది. పంచాయతీరాజ్ దినోత్సవం సందర్భంగా గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నివారించాలని గ్రామసభలో తీసుకున్న ఏకగ్రీవ తీర్మానం నేడు ఆచరణలోకి వచ్చింది.

గ్రామపంచాయతీ నిధుల ద్వారా సుమారు 500 స్టీల్ ప్లేట్లు, గ్లాసులను కొనుగోలు చేసి పంచాయతీ కార్యాలయంలో స్టీల్ బ్యాంక్ ను ఏర్పాటు చేశారు. గ్రామంలో శుభకార్యాలు, ఫంక్షన్లు చేసుకునే వారు ప్లాస్టిక్ ప్లేట్లు, గ్లాసులకు బదులుగా కేవలం రూ. 200ల నామమాత్రపు రుసుము చెల్లించి ఈ స్టీల్ సామాగ్రిని వినియోగించుకోవచ్చు. ఈ వినూత్న కార్యక్రమంపై గ్రామస్తులకు 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 ప్లేట్లు, 100 గ్లాసులను తీసుకున్నారు. ప్లాస్టిక్ రహిత వివాహ వేడుకకు శ్రీకారం చుట్టడం పట్ల గ్రామస్తులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కార్యక్రమం ముగిసిన అనంతరం వీటిని తిరిగి పంచాయతీకి అప్పగించాల్సి ఉంటుంది.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ మాలోత్ రామ్ లాల్‌తో పాటు ఉప సర్పంచ్ జరుపుల రమేష్, పంచాయతీ కార్యదర్శి పి. శారద, గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది రవి, వంశీ, రాజేందర్ గ్రామ పెద్దలు, యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చర్ల సీహెచ్‌సీలో 100 ట్యూబెక్టమీ శస్త్రచికిత్సలు

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో 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 స్కానింగ్ వంటి సేవలు అందుబాటులోకి రావడంతో గిరిజన ప్రాంత ప్రజలకు పెద్ద ఊరట లభించింది. ఎమ్మెల్యే డా. తెల్లం వెంకట్రావు సూచనలు, జిల్లా కలెక్టర్లు జితేశ్ పాటిల్, అంకిత్ ప్రత్యేక చొరవతో ఆసుపత్రిలో నూతన ఆపరేషన్ థియేటర్, వైద్య సిబ్బంది, పరికరాలు ఏర్పాటు చేశారు. 100 శస్త్రచికిత్సల మైలురాయి సాధించిన వైద్య బృందాన్ని డీసీహెచ్‌ఎస్ డా. రవి బాబు అభినందించారు.

నూతన మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహణ

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో 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.

బాలిక హక్కులే ప్రాధాన్యం

- అత్యాచార కేసులో సుప్రీంకోర్టు కీలక సందేశం
- చట్ట సవరణలపై కేంద్రానికి సూచనలు
- బాలిక ఆరోగ్యం, మానసిక స్థితిపై దృష్టి
- తుది నిర్ణయం బాధితురాలు కుటుంబానికే

న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 30 (,తరంగాలు: ప్రతినిధి): అత్యాచారానికి గురైన 15 ఏళ్ల బాలిక గర్భవిచ్ఛిత్తి కేసులో భారత సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. బాధితురాలు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితులు, ఆమె మానసిక వేదనను పరిగణలోకి తీసుకుంటూ చట్టాల్లో మార్పులు అవసరమని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించింది. ఈ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా మహిళల హక్కులు, ఆరోగ్య భద్రతపై విస్తృత చర్చకు దారితీసింది. ఈ కేసులో బాలికకు 30 వారాల గర్భాన్ని తొలగించుకునేందుకు ముందుగా అనుమతి ఇచ్చిన సుప్రీంకోర్టు నిర్ణయంపై దేశ అత్యున్నత వైద్య సంస్థ అఖిల భారత వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. ఈ దశలో గర్భవిచ్ఛిత్తి చేయడం వల్ల బాలిక ఆరోగ్యంపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు పడే అవకాశం ఉందని ఆ సంస్థ తన వాదనలో పేర్కొంది. దీనిపై ప్రత్యేక పిటిషన్‌ను కూడా కోర్టులో దాఖలు చేసింది.

విచారణ సందర్భంగా న్యాయస్థానం బాలిక అనుభవించిన మానసిక వేదనను ప్రధానంగా ప్రస్తావించింది. అత్యాచారం వల్ల కలిగే ఆవేదన జీవితాంతం వెంటాడే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక బాలికను ఆమె ఇష్టానికి విరుద్ధంగా గర్భాన్ని కొనసాగించమని బలవంతం చేయడం సమంజసం కాదని స్పష్టం చేసింది. అయితే వైద్యపరమైన అంశాలను కూడా కోర్టు సమగ్రంగా పరిశీలించింది. గర్భవిచ్ఛిత్తి వల్ల బాలిక ఆరోగ్యంపై శాశ్వత ప్రభావం పడే ప్రమాదం ఉంటే జాగ్రత్తగా నిర్ణయం తీసుకోవాలని సూచించింది. బాధితురాలి తల్లిదండ్రులకు పూర్తి స్థాయి వైద్య సలహాలు అందించి, పరిస్థితులను వివరించి సరైన నిర్ణయం తీసుకునేలా చేయాలని ఆదేశించింది.ఇంకా ఒక ప్రత్యామ్నాయంగా శిశువుకు జన్మనిచ్చి దత్తతకు ఇవ్వవచ్చని వైద్య సంస్థ సూచించింది. డెలివరీకి తక్కువ సమయం మాత్రమే మిగిలి ఉన్న నేపథ్యంలో ఈ మార్గాన్ని పరిశీలించవచ్చని పేర్కొంది. ఇది పూర్తిగా బాలిక క్షేమాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చేసిన సూచన అని తెలిపింది. మొత్తానికి ఈ కేసులో తుది నిర్ణయాన్ని బాధిత బాలిక, ఆమె కుటుంబానికే వదిలివేస్తూ సుప్రీంకోర్టు మార్గదర్శకాలు ఇచ్చింది. అత్యాచార బాధితులు గర్భం దాల్చిన సందర్భాల్లో 20 వారాల తర్వాత కూడా గర్భవిచ్ఛిత్తి చేసుకునేలా చట్టాల్లో మార్పులు చేయాల్సిన అవసరం ఉందని కేంద్రానికి స్పష్టం చేసింది. దీంతో భవిష్యత్తులో ఇలాంటి కేసుల్లో బాధితుల హక్కులకు మరింత రక్షణ కలిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

పదవీ విరమణ ఆత్మీయ వీడ్కోలు సభ

- డ్రైవర్ సాంబయ్య సుభద్ర దంపతులను ఘనంగా సన్మానించిన జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి, అదనపు కలెక్టర్ రవి

హనుమకొండ ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30,తరంగాలు :: హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో సుదీర్ఘ కాలం పాటు డ్రైవర్ గా విధులు నిర్వర్తించిన కప్పల సాంబయ్య పదవీ విరమణ ఆత్మీయ వీడ్కోలు సభను గురువారం సాయంత్రం నిర్వహించారు.హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో పదవీ విరమణ చేసిన డ్రైవర్ సాంబయ్య, సుభద్ర దంపతులను జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి, అదనపు కలెక్టర్ ఎన్ రవి, అధికారులు శాలువాలు, పూలమాలలతో ఘనంగా సత్కరించి జ్ఞాపికను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి మాట్లాడుతూ సాంబయ్య సుదీర్ఘ కాలం పాటు డ్రైవర్ గా అందించిన సేవలు మరువలేనివని పేర్కొన్నారు. విధినిర్వహణలో సాంబయ్య సేవలు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఉద్యోగులు, కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు సాంబయ్యను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి సత్యపాల్ రెడ్డి, ఆర్డీఓ రాథోడ్ రమేష్, డీఈవో గిరి రాజ్ గౌడ్, అధికారులు చల్ల ప్రసాద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వదిలివేయబడిన పిల్లల కోసం ఊయల

- ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా చట్ట బద్ధమైన దత్తతపై అవగాహన
- మాతృత్వానికి మరో మార్గం దత్తత
- అడాప్షన్ డ్రైవ్స్ ఫాస్టర్ కేర్ పై అవగాహన కు కలెక్టరేట్ లో అడాప్షన్ హెల్ప్ డెస్క్
- హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

హనుమకొండ ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30,తరంగాలు : వదిలివేయబడిన శిశువుల సంరక్షణ కోసం ఊయల కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి అన్నారు.గురువారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టరేట్ లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా అడాప్షన్ డ్రైవ్స్ ఫాస్టర్ కేర్ పై అవగాహన కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలు, పిల్లలు, దివ్యాంగులు, వయోవృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం ఆధ్వర్యంలో అడాప్షన్ హెల్ప్ డెస్క్ ఏర్పాటు, ఊయల కార్యక్రమాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రారంభించారు.అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయ్ మాట్లాడుతూ పిల్లలను సాకలేని పరిస్థితో, ఆడపిల్ల వద్దని పుట్టగానే చెత్త కుప్పల్లో, ముండ్ల పొదల్లో,మురికి కాలువలలో వదిలివేయకుండా, వారిని సంరక్షించుటకు వీలుగా ఊయల కార్యక్రమం దోహదపడుతుందని అన్నారు. మాతృత్వానికి మరో మార్గం చట్టబద్ధమైన దత్తత అని, చట్టబద్ధ దత్తత దేశవ్యాప్తంగా ఆన్లైన్ ద్వారా ఛ్ఛ.ఎఅంంఆశీఅజ్ఞ్యిశ్రీ.ఝ.ఛఓ.స్రశీజ. అఅ లో నమోదు చేసుకోవాలని అన్నారు. జిల్లా సంక్షేమ అధికారి ఎం విశ్వజ మాట్లాడుతూ 2007 నుండి ఇప్పటివరకు 236 మంది పిల్లలను చట్ట బద్ధమైన దత్తత ద్వారా ఇచ్చామని, ఇందులో 11 మంది పిల్లలను విదేశీ దత్తత ఇచ్చామని అన్నారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా దత్తత ప్రక్రియపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసం నేటి నుండి శ్రీకారం చుట్టామని అన్నారు. కాగా కలెక్టరేట్ లో దత్తత పొందగోరు తల్లితండ్రులకు, హనుమకొండ బస్టాండ్, కాజీపేట రైల్వే స్టేషన్ లో ప్రయాణికులకు చట్ట బద్ధమైన దత్తతపై అవగాహన కల్పించడం జరిగిందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డీఆర్డీవో మేన శ్రీను, డీఎం అండ్ హెచ్వో డాక్టర్ అప్పయ్య, సిడిపివో స్వరూప, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం ఇంచార్జి అధికారి ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్, శిశు గృహ మేనేజర్ మాధవి,చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ కో ఆర్డినేటర్ ఎస్ భాస్కర్, సోషల్ వర్కర్ సంగి చైతన్య, ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ ఎం మౌనిక, హబ్ కో ఆర్డినేటర్ డి కళ్యాణి, చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ జయవర్ధన్, మరియు సూపర్వైజర్లు అంగన్వాడీ టీచర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

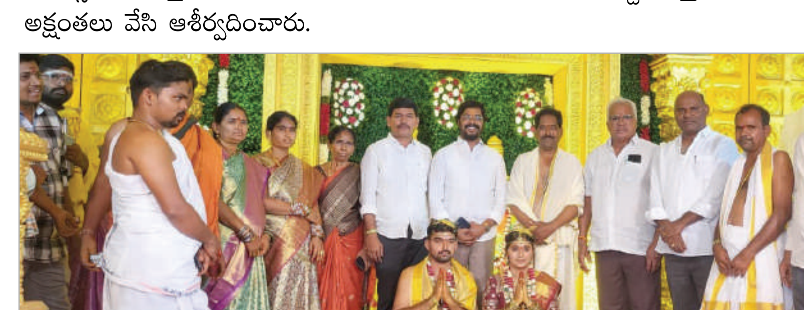
నిరుద్యోగులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే దిశగా కీలక ముందడుగు

- జాబ్ మేళా పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించిన జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్ పాయి

హన్మకొండ ప్రతినిధి, ఏప్రిల్ 30,తరంగాలు :ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక మిషన్ లో భాగంగా ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో నిర్వహించనున్న జాబ్ మేళాకు సంబంధించి పోస్టర్‌ను కలెక్టరేట్ లోని ఛాంబర్ లో హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ భాజ్ పాయ్ గురువారం ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, మే 8, 2026న ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా లో జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. నాక్ సెంటర్, స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ సమీపంలో ఈ మేళా జరుగుతుందని చెప్పారు.ఈ జాబ్ మేళాలో ప్రైవేట్ రంగానికి చెందిన పలు ప్రముఖ కంపెనీలు పాల్గొని యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించనున్నాయని వివరించారు. ముఖ్యంగా మార్కెటింగ్, సేల్స్, బ్యాంకింగ్, హెల్త్ కేర్, ఐటీ, బిజినెస్ ప్రాసెస్, కస్టమర్ సర్వీస్ తదితర రంగాల్లో ఖాళీలు భర్తీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు.జిల్లా యువత పెద్ద సంఖ్యలో ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, అర్హతలకు అనుగుణంగా తమ రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా లేదా పోస్టర్‌లో ఇచ్చిన క్యూ ఆర్ కోడ్ ద్వారా నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు.అంతేకాకుండా, ఉద్యోగార్థులు తమ విద్యార్హత సర్టిఫికేట్లు, ఆధార్, రెస్యూమ్ తో హాజరుకావాలని కోరారు. ఈ జాబ్ మేళా ద్వారా స్థానిక యువతకు ఉపాధి కల్పించడం ప్రధాన లక్ష్యమని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా యువజన, క్రీడల అధికారి కొత్త ప్రశాంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులకు మున్సిపాలిటీ నాయకుల ఆశీర్వాదం

కేసముద్రం, ఏప్రిల్ 30,తరంగాలు : కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ సంతోష్ నగర్ కాలనీకి చెందిన సిపిఐఎంఎల్ నాయకులు శివారపు మమత–శ్రీధర్ ల కుమార్తె నందిని వివాహం వరుడు భరత్ తో కేసముద్రం మున్సిపాలిటీలోని హరిహర గార్డెన్ లో జరిగింది.ఈ వివాహ మహోత్సవ వేడుకకు నాయకులు మర్రి రంగారావు,నీలం దుర్గేష్, గోపా డివిజన్ అధ్యక్షులు చిలువేరు సమ్మయ్య గౌడ్, గుగులోత్ వీరు నాయక్ లు హాజరై నూతన వధూవరులను వారి దాంపత్య జీవితం నిండు నూరేళ్లు చల్లగా ఉండాలని ఆ దేవుడి ఆశీస్సులు వారిపై మెండుగా ఉండాలని వధూవరులకు నూతన పట్టు వస్త్రాలు అందజేసి అక్షంతలు వేసి ఆశీర్వదించారు.



నిరుపేదలకు అండగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది

- వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే కేఆర్ నాగరాజు

హన్మకొండ ప్రతినిధి,30 ఏప్రిల్,తరంగాలు : ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) ద్వారా నిరుపేదలకు వైద్య సహాయం అందించడం కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పాలనకు నిదర్శనమని వర్ధన్నపేట ఎమ్మెల్యే, విశ్రాంత ఐపీఎస్ అధికారి కేఆర్ నాగరాజు అన్నారు.హనుమకొండ సుబేదారి ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ 3వ డివిజన్ పరిధికి చెందిన నమాసాని నాగరాజు అనారోగ్యంతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందగా, ఆయన సీఎం సహాయ నిధికి దరఖాస్తు చేసుకోగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి సీఎంఆర్ఎఫ్ నిధి నుంచి రూ. 1,73,950 (ఒక లక్ష డెబ్బై మూడు వేల తొమ్మిది వందల యాభై రూపాయలు) మంజూరు చేయగా, ఆ చెక్కును ఎమ్మెల్యే నాగరాజు నాగరాజు లబ్ధిదారునికి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం బడుగు, బలహీన వర్గాల సంక్షేమాన్ని ప్రధాన లక్ష్యంగా చేసుకుని పనిచేస్తోందన్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ పరిధిలోకి రాని వ్యాధులు, ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న నిరుపేదల వైద్య ఖర్చులకు సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా తగిన ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది పేదల ప్రాణాలు సీఎం సహాయ నిధి ద్వారా నిలబడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక డివిజన్ కార్పొరేటర్ జన్ను శీభారాణి--అనిల్ కుమార్, కాంగ్రెస్ నాయకులు బుద్దె పెద్దన్న, బిజిలి సంపత్ తదితరులు 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 డైట్‌ను రూపొందించారు. 2050 నాటికి 10 బిలియన్ జనాభాకు ఆహారం అందించడంలో పర్యావరణానికి నష్టం కలగకుండా ఉండటం దీని ప్రధాన లక్ష్యం. ఈ డైట్ కఠినమైన నియమాలపై ఆధారపడినది కాదు. వ్యక్తిగత అవసరాలకు అనుగుణంగా మార్చుకునే 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 రిఫరెన్స్ డైట్‌గా పరిగణించబడుతుంది. ఇది భిన్న ప్రాంతాలు, సంస్కృతులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునే అవకాశం ఇస్తుంది. ముఖ్యంగా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలని, జంతు ఆధారిత ఆహారాన్ని తగ్గించాలని సూచిస్తుంది.

ఏయే ఆహారం ఎంత తీసుకోవాలి..

ఈ డైట్‌లో ఆహారం ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో 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.

పాలు, గుడ్లు, చేపలు, చికెన్ వంటి ప్రోటీన్ ఆహారాలను మాత్రం పరిమితంగా తీసుకోవాలి. రోజుకు 250 గ్రాముల పాలు, గుడ్లు ఒకరోజు విడిచి 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 డైట్‌ను అనుసరించడం ద్వారా పర్యావరణంపై పడే ఒత్తిడి గణనీయంగా తగ్గుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో ఎర్ర మాంసం వినియోగం 80-90% వరకు తగ్గించాల్సిన అవసరం ఉంది.

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, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

హార్వర్డ్ పరిశోధన ప్రకారం, ఈ డైట్‌ను క్రమంగా పాటించడం వల్ల ముందస్తు మరణ ప్రమాదం సుమారు 30% వరకు తగ్గుతుంది. గుండె వ్యాధులు, క్యాన్సర్, స్ట్రోక్, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవత్సరానికి 11 మిలియన్ మరణాలను నివారించవచ్చని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ డైట్ గుండె, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలోనూ సహాయపడుతుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును కాపాడి మతిమరుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా ఈ డైట్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఫైటోకెమికల్స్, 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 ఉద్గారాలను 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 డైట్‌ను అనుసరించే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

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 కావొచ్చని వారుహెచ్చరిస్తున్నారు. తీవ్రమైన లక్షణాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ప్రతి నెల మందులపై ఆధారపడటం, స్కూల్ లేదా పనికి వెళ్లలేకపోవడం 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.

రెండు రకాలుగా ఉంటాయి..

నెలసరి నొప్పులను సాధారణంగా రెండు రకాలుగా విభజిస్తారు. మొదటిది ప్రైమరీ డిస్మెనోరియా. ఇది సాధారణంగా ఏదైనా ప్రత్యేక కారణం లేకుండా వస్తుంది. ఇది ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ అనే హార్మోన్‌లాంటి 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

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 ఫైబ్రాయిడ్స్ (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, కాలుష్యం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఒత్తిడి, స్థూలకాయం, ప్లాస్టిక్‌లో ఉండే హానికర రసాయనాలు వంటి అంశాలు హార్మోన్ అసమతుల్యతకు దారి తీస్తున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి శరీరంలో ఈస్ట్రోజన్‌ను అనుకరించి వాపులను పెంచి, ఫైబ్రాయిడ్స్, ఎండోమెట్రియోసిస్ వంటి సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మందులు దీర్ఘకాలం వద్దు..

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

మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?

ఏ మాత్రం అనారోగ్యానికి గురైనా, శరీరంలో ఏ భాగం నొప్పికి గురైనా వెంటనే గుటుక్కున మాత్ర మింగేస్తుంటారు. కడుపులో అజీర్తి చేసినా, తలనొప్పిగా అనిపించినా మాత్రవైపు దృష్టి మరలుతుంది. మధుమేహమైనా, బీపీని నియంత్రించాలన్నా.. పూటపూటకీ ఓ మందుబిళ్ల పడాల్సిందే. అయితే.. ఈ ట్యాబ్లెట్లకు శరీరంలో నొప్పెక్కడో, సమస్యేంటో ఎలా తెలుస్తుంది? వేసుకున్న కొన్ని నిమిషాలకే 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. య ాంటీబయోటిక్స్ అయితే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. ఇతర మందులు హార్మోన్లు 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: సమయపాలన: ఏ మాత్రను ఎలా వేసుకోవాలనే(తిన్న తర్వాత లేదా ఖాళీ కడుపుతో) విషయమై తప్పనిసరిగా వైద్యుల సలహాను పాటించాలి. ఇది మందుల శోషణపై ప్రభావం చూపుతుంది.

వేసవిలో శరీరానికి ఐరన్ లభించాలంటే.. ఈ ఆహారాలను తీసుకోవాలి..

ఇనుము మనిషి శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన ఖనిజం. ఇది హిమోగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమోగ్లోబిన్ రక్తం ద్వారా ఆక్సిజన్‌ను శరీరమంతా చేరవేయ డానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ఇనుము సరిపడినంత ఉండటం వల్ల శక్తి స్థాయిలు, మెదడు పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటాయి.

దానిమ్మ పండ్లు, బీట్ రూట్..

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

మునగ ఆకులు, విటమిన్ సి..

మునగలో 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 ఐరన్‌ను సులభంగా గ్రహిస్తుంది. అదేవిధంగా టీ, కాఫీ, కాల్షియం వంటి పదార్థాలను ఐరన్ ఉన్న భోజనంతో కలిసి తీసుకోవడం నివారించాలి, ఎందుకంటే ఇవి ఐరన్ శోషణను తగ్గిస్తాయి. వేసవిలో ఈవిధంగా సరైన ఆహారం, మంచి అలవాట్ల ద్వారా శరీరంలో ఇనుము 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 తరచుగా 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 పరీక్షచేస్తారు. ఈ పరీక్ష చాలా సులభంగా ఉంటుంది. చీలమండలం దగ్గర లేదా కాలి మోకాలిపై వైద్యుడు కొన్ని సెకన్ల వేళ్లతో నొక్కి వదిలేస్తారు. 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 కాళ్లు, 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, ఆకస్మిక బరువు పెరుగుదల, తీవ్రమైన అలసట, మూత్ర విసర్జన తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. వైద్యులు అవసరమైతే రక్త పరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు లేదా స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేసి అసలు కారణాన్ని గుర్తిస్తారు. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే తీవ్రమైన సమస్యలను ముందుగానే నివారించవచ్చు.

నా సక్సెస్ సీక్రెట్ ఇదే!

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ పరుగుల సునామీ సృష్టిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం టీ20 ఫార్మాట్‌లో ప్రపంచ నంబర్ వన్ బ్యాటర్‌గా ఉన్న అభిషేక్, తన అద్భుతమైన ఫామ్ వెనుక ఉన్న అసలు కారణాన్ని వెల్లడించాడు. ఆస్ట్రేలియా స్టార్ ఆటగాడు, 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 ఏడాదిన్నర కాలంగా అతని బ్యాటింగ్ స్టైల్ 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 మైండ్‌సెట్ గురించేనని, మూడు ఫార్మాట్లలోనూ అతను బౌలర్లపై ఎలా ఆధిపత్యం చెలాయిస్తాడో తెలుసుకోవాలని అనుకున్నానని అభిషేక్ చెప్పాడు. బ్యాటింగ్ విషయంలో ట్రావిస్ హెడ్ చాలా సింపుల్ ప్లాన్ ఫాలో 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 ఫాలో అయ్యాను. ఇప్పుడు నా మైండ్‌సెట్ పూర్తిగా 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 ఆటగాళ్లతో కలిసి ఆడటం ఒక వరం లాంటిదని అభిప్రాయపడ్డాడు. ప్రతి ఐపీఎల్ సీజన్‌ను తానొక పాఠంలా భావిస్తానని, అగ్రశ్రేణి ఆటగాళ్లతో పోటీ పడటం వల్ల ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవచ్చని చెప్పాడు. మైదానంలో ఎదురయ్యే ఒత్తిడిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో ఐపీఎల్ నేర్పిస్తుందని అభిషేక్ అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈ సీజన్‌లో అభిషేక్ శర్మ ఆడిన తొమ్మిది మ్యాచ్‌ల్లో 425 పరుగులు చేశాడు. టోర్నీలో అత్యధిక పరుగులు చేసిన బ్యాటర్ల జాబితాలో అతను అగ్ర స్థానంలో నిలిచి, ఆరెంజ్ 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 స్ట్రైక్ 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 ఆరెంజ్ 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 వరుస విజయాలతో దూసుకుపోతుంది. బుధవారం వాంఖడే వేదికగా ముంబై ఇండియన్స్‌తో జరిగిన మ్యాచ్‌లో 244 పరుగుల లక్ష్యాన్ని 18.4 ఓవర్లలో 4 వికెట్లు కోల్పోయి ఛేదించింది. ఈ మ్యాచ్‌లో సన్ రైజర్స్ నయా సంచలనం సలీల్ అరోరా ఆఖరిలో వేగంగా ఆడి హైదరాబాద్ విజయంలో తన వంతు పాత్ర పోషించాడు. ఐపీఎల్ 2026లో సన్ రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టుకు అదరగొట్టే ఆటగాడు సలీల్ అరోరా దొరికాడు. వేలంలో రూ. 1.5 కోట్లకు కొనుగోలు చేసినప్పుడు అనేక అనుమానాలు వ్యక్తమైన ఈ అన్‌క్యాప్డ్ వికెట్‌కీపర్ కమ్ బ్యాటర్.. ఇప్పుడు తన ప్రదర్శనతో అందరికీ సమాధానం ఇచ్చాడు. ముఖ్యంగా ముంబై ఇండియన్స్‌పై జరిగిన హై స్కోరింగ్ మ్యాచ్‌లో తన అద్భుత ఫినిషింగ్ ఇన్నింగ్స్‌తో జట్టుకు భారీ విజయాన్ని అందించాడు. సీజన్ ప్రారంభంలో వరుసగా తక్కువ స్కోర్‌తో ఔట్ కావడం వల్ల సలీల్ అరోరాపై పలు విమర్శలు వచ్చాయి. అయితే ముంబై ఇండియన్స్‌తో జరిగిన 244 పరుగుల భారీ ఛేజ్‌లో ఈ యువ క్రికెటర్ తన సత్తా ఏంటో బయటపెట్టాడు. ఛేజింగ్‌లో 17వ ఓవర్లో నితీశ్ కుమార్ రెడ్డి ఔటైన తరువాత క్రీజులోకి వచ్చిన ఈ ఆటగాడు విధ్వంసకర ఇన్నింగ్స్‌తో చెలరేగాడు. కేవలం 10 బంతుల్లో 2 ఫోర్లు, 3 సిక్సర్ల సాయంతో 30 పరుగులతో అజేయంగా నిలిచాడు.

ప్లేఆఫ్ రేసు నుంచి ముంబై అవుట్?

ఐపీఎల్ 2026 చాలా ఇంట్రెస్టింగ్‌గా సాగుతోంది. బుధవారం ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో జరిగిన 41వ హైఓల్టేజ్ మ్యాచ్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ విజయం సాధించింది. ఆరు వికెట్ల తేడాతో ముంబై ఇండియన్స్‌ను ఓడించింది. సొంత గడ్డపై ముంబై ఇండియన్స్‌కు నిరాశ తప్పలేదు. భారీ స్కోరు సాధించినప్పటికీ మ్యాచ్‌ను గెలవలేకపోయింది. వరుస పరాజయాలతో పాయింట్ల పట్టికలో ముంబై ఇండియన్స్ 9వ స్థానానికి పడిపోయి ప్లేఆఫ్ అవకాశాలను క్లిష్టతరం చేసుకుంది. బుధవారం జరిగిన మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన ముంబై ఇండియన్స్ 243 పరుగులు చేసింది. ఆ జట్టులో ర్యాన్ రికెల్టన్ వీరవిహారం చేశాడు. 123 పరుగులు చేసి నాటౌట్‌గా నిలిచాడు. ముంబై ఇండియన్స్ తరఫున ఆడిన దిగ్గజాలకు సాధ్యం కాని రికార్డును నమోదు చేశాడు. దీంతో కేవలం ఐదు వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 244 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఎస్‌ఆర్‌హెచ్‌కు ఇచ్చింది. భారీ లక్ష్యాన్ని ఛేదించడంలో హైదరాబాద్ తడబడుతుందని ముంబై భావించింది. కానీ ట్రావిన్స్ హెడ్, అభిషేక్ శర్మ తమ మార్క్ ఆరంభాన్ని అందించారు. ముఖ్యంగా హెడ్ అయితే సిక్సర్స్‌తో ముంబై బౌలర్లను ఊచకోత కోశాడు. వరుస ఓవర్లలో వికెట్లు పడినా హైదరాబాద్ ఏ మాత్రం వెనక్కి తగ్గలేదు. ఆరంభాన్ని క్యాష్ చేసుకున్న హెన్రిచ్ క్లాసెన్, సలీల్ అరోరా మిగతా పని పూర్తి చేశారు. ఇంకా 8 బంతులు మిగిలి ఉండగానే ఆరు వికెట్ల తేడాతో ముంబైని ఓడించారు. ఈ మ్యాచ్ హైదరాబాద్‌ను పాయింట్ల పట్టికలో మెరుగు పరిస్తే, ముంబైను 9వ స్థానంలో పడేసింది. ముంబై ఓటమికి ప్రధానంగా బౌలింగ్ వైఫల్యం, కెప్టెన్ హార్దిక్ పాండ్యా తీసుకున్న కొన్ని నిర్ణయాలు, క్యాచ్‌లు పట్టకపోవడం. కీలక సమయంలో ఒక డీఆర్‌ఎస్ విషయంలో పాండ్యా చేసిన పొరపాటు ముంబైకి విజయాన్ని దూరం చేసింది. దీంతో హెడ్ దూకుడుగా ఆడి స్కోర్‌బోర్డు పరుగులు పెట్టించాడు. అతని క్యాచ్‌లను కూడా మూడుసార్లు జారవిడిచారు. ముంబైకి ప్లే ఆఫ్ ఆశలు లేనట్టేనా అంటే చెప్పలేదు. ఇప్పటి వరకు 8 మ్యాచ్‌లు ఆడిన ముంబై కేవలం రెండు మాత్రమే గెలిచింది. ఆ జట్టుకు కేవలం నాలుగు పాయింట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. టోర్నీలో ప్లేఆఫ్‌కు వెళ్లాలంటే మిగితా ఆరు మ్యాచ్‌లలో కచ్చితంగా అన్నీ గెలవాలి. 12 ఇప్పుడు నాలుగు మొత్తం 16 పాయింట్లో ప్లేఆఫ్ బెర్తు ఖరారు చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ ఆరింటిలో ఐదు మ్యాచ్‌లు గెలిస్తే ఆ జట్టు ఖాతాలో 14 పాయింట్లు ఉంటాయి. అప్పుడు ఇతర జట్ల ఫలితాలు, నెట్ రన్ రేట్‌పై ఆధారపడాలి. మరో రెండు మ్యాచ్‌లలో ఓడిపోతే ఈ ఏడాదికి గుడ్‌బై చెప్పేసి వచ్చే సీజన్ కోసం ప్లాన్స్ వేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ముంబై ఇండియన్స్ ప్లేఆఫ్ ఆశలను సజీవంగా ఉండాలి అంటే మే రెండున చెన్నై సూపర్ కింగ్స్‌తో మ్యాచ్‌లో తప్పక గెలవాలి. ఆ మ్యాచ్ చెన్నైలో జరగనుంది. నాల్గో తేదీన సొంత గడ్డపై లక్నోతో మ్యాచ్ ఉంటుంది. 10న ఆర్సీబీతో తలపడనుంది. 14వ తేదీన పంజాబ్ కింగ్స్‌తో హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లో ఢీ కొట్టనుంది. 20న కేకేఆర్‌తో, 24న రాజస్థాన్ రాయల్స్‌తో పోటీ పడనుంది. ఐదు సార్లు ఛాంపియన్ జట్టు పాయింట్ల పట్టికలో అడుగున ఉండటాన్ని అభిమానులు జీర్ణించుకోలేకపోతున్నారు. హార్దిక పాండ్యా సారథ్యంలో జట్టులో సమన్వయం లోపించిందని విమర్శలు వస్తున్నాయి. ముంబై ప్లే ఆఫ్‌కు చేరాలంటే కేవలం తమ ప్రదర్శనపై కాకుండా ఇతర జట్ల గెలుపోటములను కూడా గమనించాల్సి ఉంటుంది.

ఐపీఎల్‌లో దుమ్మురేపుతున్న సన్‌రైజర్స్..

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌లో సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు తన అద్భుత ప్రదర్శనతో దూసుకెళ్తూ.. ప్రత్యర్థి జట్లకు చుక్కలు చూపిస్తుంది. వరుసగా 5 విజయాలతో అదరగొట్టింది ఎస్‌ఆర్‌హెచ్ టీమ్. కేవలం మ్యాచ్‌ల్లో విజయాలతోనే కాకుండా.. వ్యక్తిగత అవార్డుల పరంగా కూడా సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ జట్టు ఆధిపత్యం చాటుతోంది. ప్రస్తుతం ఆరెంజ్ క్యాప్, పర్పుల్ క్యాప్ రేసుల్లో టాప్‌లో సన్‌రైజర్స్ నిలిచింది. బ్యాటింగ్ విభాగంలో స్టార్ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ అద్భుత ఫామ్‌లో కొనసాగుతున్నాడు. ఇప్పటివరకు 9 మ్యాచ్‌ల్లో ఏకంగా 209.35 స్ట్రైక్ రేట్ తో 425 పరుగులు చేసి ఆరెంజ్ క్యాప్ రేసులో ఫస్ట్ ప్లేస్‌లో నిలిచాడు. ఇందులో ఒక సెంచరీ, మూడు హాఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. తన సూపర్ బ్యాటింగ్‌తో జట్టుకు మంచి ఆరంభాలు అందిస్తున్నాడు. ఇక అభిషేక్ శర్మకు తోడుగా కాటేరమ్మ కొడుకు హెన్రిచ్ క్లాసెన్ కూడా సూపర్ ఫామ్‌తో అదరగొడుతున్నాడు. క్లాసెన్ కూడా 414 పరుగులతో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతూ ఉన్నాడు. సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ ఇన్నింగ్స్‌లో మిడిల్ ఓవర్లలో జట్టుకు స్థిరత్వాన్ని అందిస్తూ భారీ స్కోర్లను అందిస్తున్నాడు. మరోవైపు బౌలింగ్ విభాగంలో ఇషాన్ మలింగా కళ్లు చెదిరే ప్రదర్శనతో పర్పుల్ క్యాప్ రేస్‌లో మొదటి స్థానానికి దూసుకొచ్చాడు. 9 మ్యాచ్‌ల్లో 15 వికెట్లు తీసి టాప్‌లో నిలిచాడు. అతని బౌలింగ్ సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్ విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. డెత్ ఓవర్లలో మలింగ వేసే యార్కర్లు, వేరియేషన్స్ ప్రత్యర్థి బ్యాటర్లను కట్టడి చేస్తున్నాయి. అలాగే బౌలింగ్‌లో ఇషాన్ మలింగా తర్వాత భువనేశ్వర్ కుమార్, జోఫ్రా ఆర్చర్‌లు కూడా వికెట్ల వేటలో దూసుకొస్తున్నారు.

సూర్య ఆటపై మండిపడుతున్న అభిమానులు

2026 ఐపీఎల్‌లో భారీ అంచనాలతో బరిలోకి దిగిన ముంబయి ఇండియన్స్ పేలవ ప్రదర్శన కొనసాగుతోంది. ముఖ్యంగా ఆ జట్టు స్టార్ ప్లేయర్ సూర్య కుమార్? యాదవ్ ఫామ్ ఆందోళన కలిగిస్తోంది. తాజాగా సన్?రైజర్స్ 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 "స్కై"పై అభిమానులు విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. అతడి కెరీర్? ముగిసినట్లేనా? అంటూ సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఈ సీజన్‌లో సూర్యకుమార్ పూర్తిగా ఫామ్ కోల్పోయాడు. ఎనిమిది ఇన్నింగ్స్‌లలో 20.25 సగటున 162 పరుగులు మాత్రమే చేశాడు. సగటు మరీ దారుణంగా ఉంది. స్ట్రైక్ రేట్ 140.87 నమోదైంది. అయితే మిడిలార్డర్?లో బాగా ఆడతాడనుకున్న స్కై ఈ సీజన్‌లో సత్తా చాటలేకపోతున్నాడు. చివరి ఆరు ఇన్నింగ్స్‌లో సూర్య వరుసగా 6, 33, 0, 15, 36, 5 స్కోర్లు? చేశాడు. అప్పుడప్పుడు మెరిసినా, ఈ సీజన్?లో గేమ్?ఛేంజర్ ?లాంటి ఆట మాత్రం ఆడలేకపోయాడు. ముంబయి ఇండియన్స్ మిడిల్ ఆర్డర్‌కు 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 మ్యాచ్‌లలో రాణించలేకపోతున్నాడని అంటున్నారు. సూర్యకుమార్ ముంబయి ఇండియన్స్ స్టార్? బ్యాటర్లలో ఒకడు. 'సూర్య కంప్లీట్?గా ఫామ్? కోల్పోయాడు. అసలు అతడు టచ్?లోనే లేడు. ఇలాంటి వ్యక్తి టీమ్‌ఇండియాకు 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. కెప్టెన్సీ అనేది ప్రదర్శన ఆధారంగా వస్తుంది' అని ఓ నెటిజన్ ఎక్స్?లో రాసుకొచ్చాడు. అలాగే 2024 సౌతాఫ్రికాతో సిరీస్? నుంచే సూర్య ఫామ్?లో లేడని, అతడు 2025 ఆసియా కప్?లోనూ విఫలమయ్యాడని మరో నెటిజన్ పోస్టు చేశాడు. టీ20 వరల్డ్?కప్?లోనూ సూర్య ఒక్క మ్యాచ్?లో మాత్రమే రాణించాడని రాసుకొచ్చాడు. సూర్య కెరీర్ దాదాపు ముగిసినట్లే! 2028 టీ20 వరల్డ్?కప్? కోసం టీమ్‌ఇండియా ఇప్పట్నుంచే కొత్త కెప్టెన్?ను నియమించి ప్రిపరేషన్ 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 టీమ్‌ఇండియాలో అతడి స్థానం కూడా గల్లంతయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుత ఐపీఎల్?లో వైభవ్ సూర్యవంశీ, ప్రియాంశ్ ఆర్య లాంటి కుర్రాళ్లు రాణిస్తుండడం, శ్రేయస్ అయ్యర్ కెప్టెన్?గా ఆకట్టుకుంటుండంతో 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 బ్లాక్‌హెడ్స్ కూడా ఒకటి. ఇది చాలా సాధారణమైన చర్మ సమస్య అని చెప్పవచ్చు. ఆయిల్ చర్మం ఉన్న వారిలో ఇవి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా ముక్కు, గడ్డం, నుదురు ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. చర్మపు రంధ్రాలు అధిక ఆయిల్, మృత కణాలు, ధూళితో మూసుకుపోయినప్పుడు బ్లాక్‌హెడ్స్ ఏర్పడతాయి. వైట్‌హెడ్స్‌లా కాకుండా బ్లాక్‌హెడ్స్ చర్మం పైభాగంలో ఓపెన్‌గా ఉంటాయి. రంధ్రాల్లో చిక్కుకున్న పదార్థం గాలిలోని ఆక్సిజన్‌తో ప్రతిచర్యకు లోనై నలుపు రంగులోకి మారుతుంది. ఈ పరిస్థితిని వైద్యపరంగా ూాఎఅవ అని అంటారు. తీవ్రమైన బ్లాక్‌హెడ్స్ తో బాధపడే వారు తప్పకుండా చర్మ వైద్యులను సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది. అయితే కొన్ని సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా బ్లాక్ హెడ్స్ ను తొలగించుకోవచ్చు. బ్లాక్‌హెడ్స్ 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 ఎక్స్‌ఫోలియేటింగ్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి మృత చర్మ కణాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ మాస్క్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఒక టీ స్పూన్ తేనెలో కొన్ని చుక్కల నిమ్మరసం కలిపి బ్లాక్‌హెడ్స్ ఉన్న ప్రాంతాల్లో సున్నితంగా రాయాలి. దీనిని 10-15 నిమిషాల తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి. ఈ మాస్క్ చర్మ రంధ్రాలను శుభ్రపరచి ఆయిల్ పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అయితే సెన్సిటివ్ స్కిన్ ఉన్నవారు నిమ్మరసాన్ని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి.