మా కలం.. మీ గళం..

RNI : APTEL/ 2017/74310

మన గళం

దిన పత్రిక

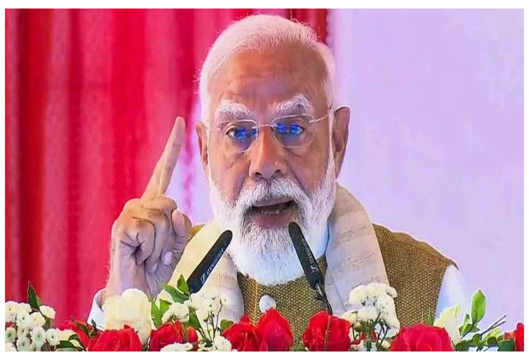
ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ | పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర | సంపుటి : 08 | సంచిక : 240 | గురువారం | 12 - 03 - 2026 | పేజీలు: 8 | వెల: 4

బాల్య వివాహాలను నిర్మూలిద్దాం

3లో..

విదేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను తీసుకొస్తాం

- పశ్చిమాసియా సంక్షోభంలో ఉన్న వారికి సహాయం
- ఈ అంశంపై రాజకీయాలు చేయవద్దని కాంగ్రెస్‌పై విమర్శ
- కేరళలో ఎన్డీయేకు అవకాశం ఇవ్వాలని పిలుపు



మన గళం, కోచి : ప్రస్తుత అంతర్జాతీయ సంక్షోభ సమయంలో విదేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను దేశానికి తీసుకొచ్చేం దుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. ఎవ్వరినీ వదిలిపెట్టబోమని స్పష్టం చేశారు. బుధవారం కేరళ రాష్ట్రంలోని కోచిలో భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలోని జాతీయ ప్రజాస్వామ్య కూటమి నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో ఆయన పాల్గొన్నారు.

2 లో..

అమెరికా టెక్ కంపెనీలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాం

- గూగుల్, మైక్రోసాఫ్ట్ సహా పలు సంస్థలు లక్ష్యంగా ఇరాన్
- గల్ఫ్ ప్రాంతంలోని క్లౌడ్ సేవల కార్యాలయాలపై దృష్టి
- ఒక కిలోమీటరు పరిధిలో ప్రజలు ఉండవద్దని హెచ్చరిక

మన గళం, డెస్క్ : పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్త పరిస్థితులు కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో ఇరాన్ మరో కీలక హెచ్చరిక జారీ

2 లో..

కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చింది

- బడ్జెట్‌లో మోసపూరిత అంకెలు ఉన్నాయని ఆరోపణ

మన గళం, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నేతృత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చిందని వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధినేత వైఎస్ జగన్

2 లో..

బిలియనీర్ల కోసం కాదు

పేదల అభ్యున్నతే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

- ☐ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో కీలక సూచనలు
- ☐ సాంకేతికత ఆధారిత పాలనపై దృష్టి పెట్టాలని ఆదేశం
- ☐ పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టులు వేగంగా పూర్తి చేయాలని సూచన
- ☐ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు

మన గళం, అమరావతి : ప్రభుత్వం పని చేసేది మిలియనీర్లు, బిలియనీర్ల కోసం కాదని, పేదల అభ్యున్నతే ప్రధాన లక్ష్యమని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు. ఆరో జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆయన పాలనలో పారదర్శకతతో పాటు ప్రజలకు చేరువగా పనిచేయాలని అధికారులకు సూచించారు. అమరావతి ప్రాంతంలో రహదారుల ఇరువైపులా చెట్లు, పూలతో అందంగా తీర్చిదిద్దినట్లే ఇతర ప్రాంతాల్లో కూడా అందమైన వాతావరణం కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. పాలనలో సాంకేతికత వినియోగాన్ని మరింత పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. డేటా ఆధారిత పాలనను బలోపేతం చేయడంతో పాటు కృత్రిమ మేధస్సు వినియోగాన్ని పెంచాలని అన్నారు. డిజిటల్ పరిజ్ఞానంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం ఈ సంవత్సరానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలని పేర్కొన్నారు. అలాగే మనమిత్ర అనే సమాచార సేవను ప్రజల్లోకి విస్తరించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్లకు సూచించారు. రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను వేగంగా పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. సెప్టెంబర్ నాటికి పలు ప్రాజెక్టులు పూర్తి చేసి చర్యల నివేదికను ప్రజల ముందుంచు తామని అన్నారు. పెట్టుబడులకు సంబంధించిన

ప్రతిపాదనలపై త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని, జిల్లాల అభివృద్ధి బాధ్యతను కలెక్టర్లు స్వయంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. మార్చి 23న ఆర్సెలార్ మిట్టల్ ప్రాజెక్టుకు శంకుస్థాపన చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రాయలసీమ ఉక్కు కర్మాగారం పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభమవుతాయని చెప్పారు. కొప్పర్తి, ఓర్వకల్లు వంటి ప్రాంతాలను పారిశ్రామిక కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని 175 నియోజకవర్గాల్లో 175 సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేసే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు. మహిళా సంఘాలు తయారు చేసే ఉత్పత్తులను స్వంత

2 లో..

రైల్వే మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి 765 కోట్లు మంజూరు

- దువ్వాడ విశాఖ విజయనగరం మార్గంలో ట్రాక్షన్ అప్‌గ్రేడ్
- రాయచూర్‌గుంటకల్ సెక్షన్‌కు కూడా నిధుల కేటాయింపు
- పశ్చిమ రైల్వేలో ఆప్టికల్ ఫైబర్ కమ్యూనికేషన్ విస్తరణ

డెస్క్, 11 మార్చి మన గళం: దేశవ్యాప్తంగా రైల్వే మౌలిక వసతులను బలోపేతం చేసే దిశగా భారత రైల్వేలు కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నాయి. మొత్తం రూ.765 కోట్ల విలువైన పలు అభివృద్ధి పనులకు ఆమోదం తెలిపాయి. ఇందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని దువ్వాడ విశాఖపట్నం విజయనగరం రైల్వే మార్గంలో విద్యుత్ ట్రాక్షన్ వ్యవస్థను అప్‌గ్రేడ్

2 లో..

కల్తీ పాలు ఘటనలో మరో చిన్నారి మృతి

- రాజమహేంద్రవరం ఘటనతో విషాదం
- 23 రోజులుగా ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందిన చిన్నారి మృతి
- కల్తీ పాల ఘటనపై ఇంకా స్పష్టత లేదని విమర్శలు

రాజమహేంద్రవరం, 11 మార్చి ,మన గళం : రాజమహేంద్రవరం ప్రాంతంలో కల్తీ పాల ఘటన మరో విషాదాన్ని మిగిల్చింది. కల్తీ పాలు తాగి అస్వస్థతకు గురైన మూడేళ్ల చిన్నారి గరుగు జైక్రిత్ రాజ్ చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు. ఈ ఘటనతో కల్తీ పాల కారణంగా మృతుల సంఖ్య 12కి చేరింది.

సుమారు 23 రోజుల క్రితం కల్తీ పాలు తాగిన అనంతరం చిన్నారి అస్వస్థతకు గురైనట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. వెంటనే అతన్ని స్థానిక ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందించారు. అయితే తీవ్ర స్థితిలో చికిత్స పొందుతున్న చిన్నారి చివరకు మృత్యువుతో పోరాడి ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఈ ఘటనతో కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర విషాదంలో

2 లో..

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉక్కు రంగానికి భారీ ఊతం

- అనకాపల్లిలో ఆర్సెలార్ మిట్టల్‌నిప్పాన్ స్టీల్ ప్లాంట్‌కు శంకుస్థాపన
- మార్చి 23న ప్రారంభం కానున్న భారీ ప్రాజెక్ట్
- కడప స్టీల్ ప్లాంట్ పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభం

అమరావతి, 11 మార్చి ,మన గళం: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉక్కు రంగ అభివృద్ధికి మరో కీలక ముందడుగు పడింది. అనకాపల్లి జిల్లాలో ఏర్పాటు చేయనున్న ఆర్సెలార్ మిట్టల్‌నిప్పాన్ స్టీల్ సమగ్ర ఉక్కు పరిశ్రమకు మార్చి 23న శంకుస్థాపన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ రాష్ట్ర పారిశ్రామిక రంగానికి పెద్ద ఊతమివ్వనుందని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. ఈ భారీ ఉక్కు

2 లో..

విదేశాల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులను తీసుకొస్తాం

త్వరలో జరగనున్న కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాని కీలక ప్రసంగం చేశారు. పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో నెలకొన్న సంక్షోభ పరిస్థితుల్లో చిక్కుకున్న భారతీయులకు తగిన సాయం అందిస్తున్నామని మోదీ తెలిపారు. వారి క్షేమం, సంక్షేమం కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం నిరంతరం చర్యలు తీసుకుంటోందన్నారు. గల్ఫ్ దేశాల్లో భారతీయుల రక్షణకు సహకరిస్తున్న అక్కడి ప్రభుత్వాలకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఆయా దేశాల్లోని భారతీయ రాయబార కార్యాలయాలు కూడా నిరంతరం పనిచేస్తూ భారతీయులకు సహాయం అందిస్తున్నాయని చెప్పారు.

ప్రపంచం సంక్షోభ పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో ఈ అంశంపై రాజకీయాలు చేయడం తగదని మోదీ పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బాధ్యతారాహిత్యంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. విదేశాల్లో ఉన్న భారతీయుల సమస్యలను రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఉపయోగించకూడదని సూచించారు. దేశ యువత డ్రోన్ల తయారీలో సాధిస్తున్న విజయాల గురించి కాంగ్రెస్ నాయకులకు అవగాహన లేదని కూడా వ్యాఖ్యానించారు. కేరళ సహా అనేక రాష్ట్రాల్లో యువత ప్రారంభించిన సంస్థలు ఆధునిక సాంకేతికతలో ముందుకు సాగుతున్నాయని మోదీ తెలిపారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కొత్త అవకాశాలు సృష్టించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలోని జాతీయ ప్రజాస్వామ్య కూటమికి కేరళలో ఒకసారి అవకాశం ఇవ్వాలని ప్రజలను కోరారు. అభివృద్ధి ఎలా ఉండాలో చూపిస్తామని ప్రధాని మోదీ తెలిపారు.

అమెరికా టెక్ కంపెనీలను లక్ష్యంగా చేసుకుంటాం

చేసింది. ఇజ్రాయెల్‌తో సంబంధం ఉన్న అమెరికా సాంకేతిక సంస్థల మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయాలని ఇరాన్ రెవెల్యూషనరీ గార్డ్ కోర్ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ఇరాన్‌పై దాడుల కోసం ఈ సంస్థల సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తున్నారని ఆరోపిస్తూ వాటిని లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు ఐఆర్జీసీ అనుబంధ వార్తా సంస్థ తెలిపింది. ఈ జాబితాలో ప్రముఖ సెర్చ్ ఇంజిన్ సంస్థ గూగుల్‌తో పాటు మైక్రోసాఫ్ట్, ఐబీఎం, ఎన్‌విడియా, ఒరాకిల్, పాలంటీర్ వంటి ప్రముఖ సాంకేతిక సంస్థలు ఉన్నట్లు వెల్లడించింది. గల్ఫ్ దేశాల్లో క్లౌడ్ ఆధారిత సేవలు అందిస్తున్న కొన్ని కార్యాలయాలు కూడా ఈ లక్ష్యాల్లో భాగమని పేర్కొంది. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్‌కు సంబంధించిన బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలను కూడా లక్ష్యంగా చేసుకుంటామని ఐఆర్జీసీ హెచ్చరించింది. ఈ సంస్థల మౌలిక సదుపాయాలు తమపై జరుగుతున్న దాడులకు సహకరిస్తున్నాయని ఇరాన్ ఆరోపిస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆయా ప్రాంతాల్లో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఇరాన్ హెచ్చరించింది. లక్ష్యంగా పేర్కొన్న ప్రాంతాలకు ఒక కిలోమీటరు పరిధిలో ఎవరూ ఉండవద్దని సూచించింది. పశ్చిమాసియాలో పెరుగుతున్న ఉద్రిక్తతలతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఆందోళనలు మరింత పెరుగుతున్నాయి.

బిలియనీర్ల కోసం కాదు.. పేదల అభ్యున్నతే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

గుర్తింపుతో మార్కెటింగ్ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రపంచంలో జరుగుతున్న యుద్ధాల ప్రభావం దేశంపై కూడా పడుతుందని పేర్కొంటూ ప్రత్యామ్నాయ మార్కెట్లను అభివృద్ధి చేయడం అవసరమని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అన్నారు.

కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను కుప్పకూల్చింది

మోహన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బడ్జెట్ గణాంకాల నుంచి అవినీతి వరకు పలు అంశాలపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. పరిపాలనలో నైపుణ్యం ఉందని చెప్పుకునే చంద్రబాబు వాస్తవానికి రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టారని వ్యాఖ్యానించారు. కూటమి ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్‌లో మోసపూరిత అంకెలు ఉన్నాయని జగన్ ఆరోపించారు. కాగ్ నివేదికను ఉదహరిస్తూ ప్రభుత్వం చూపిస్తున్న లెక్కలు వాస్తవాలకు సరిపోవడం లేదన్నారు. వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పాలనలో ఐదేళ్లలో చేసిన అప్పుల కంటే చంద్రబాబు ప్రభుత్వం రెండేళ్లలోనే ఎక్కువ అప్పులు చేసిందని విమర్శించారు. కోవిడ్ సంక్షోభ సమయంలో కూడా తమ ప్రభుత్వం అప్పుల పరిమితిని దాటలేదని, కానీ ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం విచ్చలవిడిగా అప్పులు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర అప్పులు రూ. 3.31 లక్షల కోట్లను దాటాయని జగన్ తెలిపారు. రాష్ట్ర స్థూల ఆర్థిక ఉత్పత్తిలో అప్పుల శాతం 5.089కి పెరిగిందని గణాంకాలు వెల్లడించారు. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన ఆదాయం పడిపోవడానికి అవినీతి ప్రధాన కారణమని ఆయన ఆరోపించారు. లిక్కర్ మాఫియా నుంచి భూముల కేటాయింపుల వరకు అన్ని రంగాల్లో అవినీతి జరుగుతోందని విమర్శించారు.

విశాఖపట్నంలో రూ.5 వేల కోట్ల విలువైన భూములను తక్కువ ధరకు కొన్ని సంస్థలకు కేటాయించారని జగన్ ఆరోపించారు. ఈ పరిస్థితుల వల్ల రాష్ట్ర ఖజానాలో కనీస నిల్వలు కూడా లేకుండా పోయాయని పేర్కొన్నారు. ఏడాదిలో కేవలం ఎనిమిది రోజులు మాత్రమే కనీస నిల్వలు ఉన్నాయని విమర్శించారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు నిర్వహించినా ప్రజలకు ఉపయోగం లేకపోయిందని, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను ప్రభుత్వం అమలు చేయడం లేదని జగన్ మండిపడ్డారు.

రైల్వే మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి 765 కోట్లు మంజూరు

చేయనున్నారు. ఈ మార్గంలో ప్రస్తుతం ఉన్న 1ఐ25 కిలోవోల్ట్ ట్రాక్షన్ వ్యవస్థను 2ఐ25 కిలోవోల్ట్ వ్యవస్థగా మార్చేందుకు రూ.318.07 కోట్లను మంజూరు చేశారు. ఈ మార్పుతో సరుకు రవాణా సామర్థ్యం పెరగడంతో పాటు రైళ్ల వేగం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని అధికారులు తెలిపారు. దక్షిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలోని రాయచూర్‌గుంటకల్ రైల్వే సెక్షన్‌లో కూడా ట్రాక్షన్ వ్యవస్థను మెరుగుపరచేందుకు రూ.259.39 కోట్లను ఆమోదించారు. ఈ పనుల ద్వారా రైల్వే మార్గాల్లో విద్యుత్ సరఫరా సామర్థ్యం పెరిగి రవాణా సౌలభ్యం మెరుగుపడుతుందని రైల్వే అధికారులు పేర్కొన్నారు. ఇదే సమయంలో పశ్చిమ రైల్వే పరిధిలో వడోదర, ముంబై విభాగాలను కలుపుతూ సుమారు వెయ్యి రూట్ కిలోమీటర్ల మేర ఆప్టికల్ ఫైబర్ కమ్యూనికేషన్ నెట్‌వర్క్ విస్తరణకు రూ.187.88 కోట్లను కేటాయించారు. ఈ చర్యలతో రైల్వే సేవలు మరింత వేగవంతంగా, సురక్షితంగా మారనున్నాయని అధికారులు తెలిపారు.

కల్తీ పాలు ఘటనలో మరో చిన్నారి మృతి

మునిగిపోయారు. చిన్నారి మృతితో స్థానికంగా ఆందోళన నెలకొంది. కల్తీ పాల ఘటనపై పూర్తి స్థాయి విచారణ జరిపి కారణాలను వెలికితీయాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు మృతుల సంఖ్య 12కి చేరినా ఘటనకు సంబంధించిన అసలు కారణం ఇంకా పూర్తిగా వెల్లడ కాలేదని విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. అధికారులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉక్కు రంగానికి భారీ ఊతం

పరిశ్రమ ఏర్పాటుతో వేలాది మందికి ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయి. ఉక్కు ఉత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని పెంచడంతో పాటు పారిశ్రామికాభివృద్ధికి ఇది దోహదపడుతుందని అధికారులు తెలిపారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థకు కూడా కీలకంగా మారనుంది. ఇదే సమయంలో కడప స్టీల్ ప్లాంట్ పనులు కూడా త్వరలో ప్రారంభం కానున్నట్లు సమాచారం. ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను 2028 నాటికి పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఈ రెండు ఉక్కు ప్రాజెక్టులు రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులను ఆకర్షించడమే కాకుండా పారిశ్రామిక వృద్ధికి దోహదపడతాయని అధికారులు తెలిపారు. దీంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉక్కు రంగంలో కొత్త అవకాశాలు ఏర్పడనున్నాయి.

సనత్‌నగర్‌లో త్రాగునీటి పైప్‌లైన్ పనులకు శంకుస్థాపన

- గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు పాల్గొనడం
- తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లక్ష్యం
- స్థానిక నాయకులు, ప్రజల సమక్షంలో కార్యక్రమం

విశాఖపట్నం, 11 మార్చి ,మన గళం: గాజువాక శాసన సభ్యుడు, తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పల్లా శ్రీనివాసరావు 73వ వార్డు సనత్‌నగర్ ప్రాంతంలో త్రాగునీటి సరఫరా పైప్‌లైన్ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. స్థానిక ప్రజలకు తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కల్పించే లక్ష్యంతో ఈ పనులు చేపడుతున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను మెరుగుపరచడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. తాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. పైప్‌లైన్ నిర్మాణం పూర్తయిన తర్వాత సనత్‌నగర్ ప్రాంత ప్రజలకు తాగునీరు సక్రమంగా అందుతుందని చెప్పారు. స్థానిక ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, అధికారులు, పార్టీ కార్యకర్తలు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. ప్రాంత అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నిరంతరం కృషి చేస్తుందని పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు.

గంజాయి సేవిస్తున్న ముగ్గురు యువకులు పట్టుబాటు

శ్రీకాకుళం, 11 మార్చి ,మన గళం: శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎచ్చెర్ల పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో గంజాయి సేవిస్తున్న ముగ్గురు యువకులను పోలీసులు పట్టుకున్నారు. వారి వద్ద నుంచి మొత్తం 2.3 కిలోల గంజాయిని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పోలీసుల సమాచారం ప్రకారం ఎచ్చెర్ల ఎస్ఐ లక్ష్మణరావుకు అందిన ఖచ్చితమైన సమాచారంతో సిబ్బంది, మధ్యవర్తులతో కలిసి పోలీసులు తెలిపిన ప్రదేశంలో తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సమయంలో అక్కడ ఉన్న నలుగురు వ్యక్తులు పోలీసులను చూసి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించగా, వారిలో ముగ్గురిని పోలీసులు పట్టుకున్నారు. మరో వ్యక్తి అక్కడి నుంచి తప్పించుకుని పరారయ్యాడు. పట్టుబడిన వారి వివరాలు గంటల సూర్య తేజ (26), బురిడి లైకోన్ అలియాస్ దేవ్ (22), కేశవ బాలు (20)గా పోలీసులు తెలిపారు. వారి వద్ద ఉన్న స్కూటీ డిక్కీని తనిఖీ చేయగా రెండు ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లలో గంజాయి లభ్యమైంది. అలాగే కేశవ బాలు జేబులో ఉన్న పాలిథిన్ కవర్‌లో మరో గంజాయి ప్యాకెట్ కనిపించింది. మొత్తం మూడు ప్యాకెట్లలో 2.3 కిలోల గంజాయిని పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. విచారణలో పట్టుబడిన వారు తరచూ ఆ ప్రదేశానికి వచ్చి గంజాయి సేవిస్తున్నట్లు వెల్లడించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అరకు ప్రాంతానికి చెందిన బురిడి లైకోన్ కిలోకు రూ.3,000 చొప్పున గంజాయి విక్రయిస్తున్నట్లు వెల్లడైంది. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి పరారైన సోపెటీ కార్తీక్ కోసం గాలింపు చర్యలు కొనసాగిస్తున్నట్లు జె ఆర్ పురం సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఎం అవతారం తెలిపారు.

నేపాలి గూర్ఖా కు శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం ఆర్థికసాయం

మనగళం, నంద్యాల నేపాల్ నుంచి వచ్చి సిరివెళ్ల గ్రామంలో గుర్కా వృత్తి కొనసాగిస్తున్న సంవత్సరాల కృష్ణ కుటుంబానికి ఆయుష్ యోగ, భారత వికాస్ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో ఆర్థిక సాయం. అందించారు. రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడిన కృష్ణ కు నంద్యాల నెరవాటి హాస్పిటల్ లో శస్త్ర చికిత్స సందర్భంగా ఆర్థికసాయం అందించినట్లు వారు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భారత్ వికాస్ పరిషత్ అధ్యక్షులు కండే ఆనంద్ గురూజీ మాట్లాడుతూ గత వారం రోజుల క్రితం సిరివెళ్ల గ్రామం నుండి శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం తనను కలవగా నంద్యాల ఎముకల వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ సుమన్ కుమార్ తో మాట్లాడి శస్త్రచికిత్సకు ఏర్పాట్లు చేసినట్లు ఆనంద్ గురూజీ తెలిపారు. విషయాన్ని యోగా సభ్యులకు, భారత్ వికాస్ పరిషత్ సభ్యులకు మరియు సోషల్ మీడియాలో స్టేటస్ లో ప్రచురించగా సుమారు 120 మంది దాకా స్పందించి రూ 70 వేలు అలాగే తన వంతుగా రూ 10 వేలు ఆనంద్ గురూజీ అందించారు. మొత్తాన్ని ఎస్బి సిఐ మల్లికార్జున గుప్తా చేతుల మీదుగా బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అందదేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్బిసిఐ మల్లికార్జున గుప్త మాట్లాడుతూ గత 20 సంవత్సరాలు నుంచి యోగాతో పాటు అనేక సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతూ ఇప్పుడు దేశం కానీ దేశం నుంచి వచ్చిన నేపాల్ వాసి కృష్ణకు కాలు విరిగిన విషయం తెలుసుకొని కండె ఆనంద్ గురూజీ బాధ్యతలు తీసుకుని గత రెండు రోజుల నుండి ఎవరికి భారం లేకుండా కేవలం 500 రూపాయలు చెల్లిస్తే గూర్ఖా అతని వృత్తి కొనసాగించుకుంటాడని సోషల్ మీడియాలో ప్రచురించడంతో అనేకమంది స్పందించి ముందుకు వచ్చినందుకు దాతలకు

ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ బాధితులకు నా వంతు సహకారం కూడా అందిస్తానని తెలిపారు. కౌన్సిలర్ కండే శ్యాంసుందర్లాల్ మాట్లాడుతూ పొట్టకూటి కొరకు నేపాల్ నుండి వచ్చిన గుర్కా కృష్ణకు ఆపరేషన్ విజయవంతమై తన వృత్తిని చక్కగా కొనసాగించుకోవాలన్నారు. ఆనంద్ గురూజీ చేస్తున్న సేవలను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారత్ వికాస్ పరిషత్ ప్రధాన కార్యదర్శి కూరాకు వీరాంజనేయ ప్రసాద్, జెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, మంచికంటి వెంకటేశ్వర్లు, నాగేల్ల నాగరాజు, గంతి తానేష, మందుల సురేష్, ఉల్లి సురేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బాల్య వివాహాలను నిర్మూలిద్దాం

మన గళం బనగానపల్లె : సమిష్టి కృషితో బాల్య వివాహాలను నిర్మూలిద్దాం బ్రహ్మానంద చారి బనగానపల్లె పట్టణంలోని ఉర్దూ గర్ల్స్ స్కూల్ నందు శ్రీ జె కె ఆర్ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షుడు శ్రీ జె ఎస్ ఎస్ బ్రహ్మానంద చారి ఆధ్వర్యంలో ఉర్దూ భవిత స్కూల్లోని 120 మంది విద్యార్థులకు రాత పుస్తకాలు పెన్నుల పంపిణీ మరియు బాల్య వివాహాల నిర్మూలిద్దాం బాలిక విద్యను ప్రోత్సహిద్దాం హాలో అంశంపై సదస్సు ఏర్పాటు చేయడం జరిగినది ఈ సదస్సును ఉద్దేశించి బ్రహ్మానంద చారి మాట్లాడుతూ బాలికల విద్య వల్ల కలుగు లాభములు బాలయ్య వివాహాల వల్ల కలుగు నష్టాలను బ్రహ్మానంద చారి వివరించారు పాఠశాల హెచ్ఎం నూరు మొహమ్మదీన్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం కల్పించే సదుపాయాలు వివరించారు బీసీ సంఘం నాయకుడు జి మద్దయ్య యాదవ్ మాట్లాడుతూ బాల్య వివాహాల నిర్మూలనకు సమిష్టి కృషి చేయాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల హెచ్ఎం జి నూర్ మొహమ్మద్దీన్ ఉపాధ్యాయులు నౌసిబేగం సుభాని అభివ నహీం బేగం భవిత స్కూల్ శ్రీనివాసులు ఇందిరా మొదలగు వారు మాట్లాడినా అనంతరం రెండు పాఠశాలలోని 120 మంది విద్యార్థులకు రాత పుస్తకాలు పెన్నులు పంపిణీ చేశారు.

కోడుమూరు మండల పరిషత్ పరిధిలో ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమము

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి ప్రణాళికల" పై మండల స్థాయి అధికారులందరికీ పంచాయతీ కార్యదర్శులకు డిజిటల్ అసిస్టెంట్స్ కి సర్పంచ్లందరికీ మరియు ఎంపీటీసీ సభ్యులందరికీ అదేవిధంగా ప్రతి పంచాయతీ నుంచి ఐదు మంది ఒష్ట్రస్త /వివోఏలకు శిక్షణ కార్యక్రమము ఏర్పాటు చేశారు ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో చర్చించినటువంటి ముఖ్యమైనటువంటి అంశం గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధి కొరకు 26 -27 ఆర్థిక సంవత్సరమునకు ప్రణాళికలు రచించుకోవడానికి గ్రామస్థాయిలో పనిచేసే సిబ్బంది అందరూ కూడా ప్రణాళికలు తయారు చేసే విధానంపై శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది దానికి అనుగుణంగా ఆయా గ్రామ పంచాయతీల సర్పంచులు ఎంపీటీసీలు అదేవిధంగా పంచాయతీ కార్యదర్శులు వారికి అందుబాటులో ఉన్నటువంటి నిధుల లభ్యత మేరకు వారికి అవసరమైనటువంటి పనులు చేసుకొనుటకు ప్రాధాన్యత క్రమంలో రచించుకొని అమలు చేయవలసిందిగా ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం. అదేవిధంగా ఇంటి పన్నుల వసూళ్లు ప్రతి గ్రామపంచాయతీలో ప్రతి ఒక్క ఇంటి యజమాని తనకు ఉన్నటువంటి ఇంటికి సంబంధించినటువంటి ఇంటి పన్నుల బకాయిలను ఈ నెల 20వ తారీకు లోపు గ్రామపంచాయతీకి చెల్లించవలెనని దానికి సంబంధించినటువంటి కార్యాచరణ ప్రణాళికను డిప్యూటీ ఎంపీడీవో మంజుల మేడం చర్చించి మరి ముఖ్యంగా మేజర్ గ్రామపంచాయతీలో ఎక్కువగా బకాయిలు ఉన్నందున ఆ గ్రామపంచాయతీలో సపరేట్గా టీమ్స్ ఏర్పాటు చేసి ఇంటింటికి టీమ్స్ తిరిగి వసూలు చేసే విధంగా ప్రణాళిక వేసుకున్నారు మరియు గోరంట్ల గ్రామపంచాయతీ సందర్శించి గోరంట్ల గ్రామపంచాయతీలో సచివాలయం సిబ్బందితో పర్యవేక్షణ చేసి సమీక్షలో భాగంగా వారి దగ్గర ఉన్నటువంటి పెండింగ్ సర్వేలన్నీ కూడా ఈరోజు రాత్రి కల్లా పూర్తి చేయవలెనని అదేవిధంగా ఇంటి పనులు కూడా 100% వసూలు చేయవలెనని స్థానిక అధికారులకు ఆదేశించారు తదనంతరము డిప్యూటీ ఎంపీడీవో మంజుల ఎంపీడీవో ఎ.సి రాముడు ఆమడగుంట్ల బాయ్స్ హాస్టల్లో సందర్శించి అక్కడ ఉన్నటువంటి పిల్లలతో మాట్లాడి వారికి ఉన్నటువంటి ఇబ్బందులు అదేవిధంగా భోజన వసతి గురించి త్రాగునీటి వసతి గురించి వారికి కావలసినటువంటి అవసరాల గురించి కూడా చర్చిస్తూ పిల్లలందరూ కూడా చక్కగా చదువుకొని మంచి ఉత్తీర్ణత శాతంతో పాస్ కావాలని మరి ముఖ్యంగా 10వ తరగతి పిల్లలు 32 మంది హాస్టల్లో ఉన్నారు వారందరూ కూడా శ్రద్ధగా చదువుకొని పరీక్షలు బాగా రాయవలెనని వారికి తగిన సూచనలు అందించారు.

ఆలయప్రాంగణములోని వీరభద్రస్వామికి విశేష పూజలు

మనగళం శ్రీశైలం : లోకకల్యాణం కోసం దేవస్థానం ఈ రోజు (11.03.2026) సాయంకాలం ఆలయ ప్రాంగణం లోని వీరభద్రస్వామివారికి (జ్వాలావీరభద్రస్వామివారికి) విశేషపూజలను నిర్వహిస్తోంది. ఆలయప్రాంగణంలో మల్లికార్జునస్వామివారి ఆలయానికి ఉత్తరభాగంలో మల్లికాగుండానికి ప్రక్కనే ఉన్న వీరభద్రస్వామి జ్వాలామకుటంతో పదిచేతులతో విశిష్టరూపంలో దర్శనమిస్తాడు. శిల్పశాస్త్ర పరిభాషలో ఈ స్వామికి అఘోరవీరభద్రమూర్తి అని పేరు కూడా ఉంది. స్వామివారికి ప్రక్కనే దక్షప్రజాపతి కనిపిస్తాడు. ఈ స్వామిని పరివార ఆలయాలలో భాగంగా ప్రతినిత్యం పూజించడం జరుగుతోంది. కాగా ప్రతి బుధవారం ప్రదోషకాలంలో విశేషఅభిషేకం కార్యక్రమం దేవస్థానం నిర్వహిస్తోంది. ఈ పూజవలన లోకశాంతి, దుర్భిక్షనివారణ, భక్తుల అనుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి. ముఖ్యంగా క్షేత్ర అభివృద్ధి జరుగుతుంది. కాగా ఈ పూజలలో ముందుగా కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా జరిగేందుకు మహాగణపతిపూజను నిర్వహించబడుతుంది. తరువాత వీరభద్రస్వామికి పంచామృతాలతోనూ, పలురకాల ఫలోదకాలతోనూ, గంధోదకం, భస్మోదకం, పుష్పోదకం, బిల్వోదకం, హరిద్రోదకంతోనూ మరియు మల్లికా గుండంలోని శుద్ధజలంతో విశేష అభిషేకం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ అభిషేకాల తరువాత విశేషంగా స్వామివారికి పుష్పార్చనను జరిపించబడుతుంది.

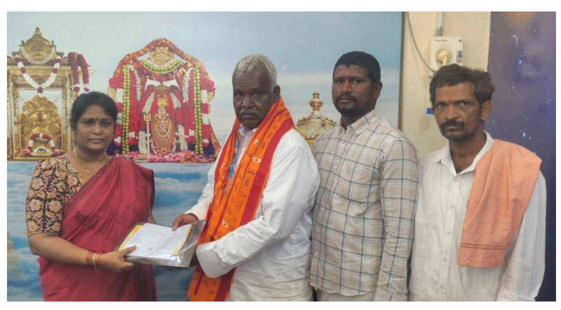
అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం

మనగళం శ్రీశైలం : శ్రీ వి. సుప్రరాజు, కాకినాడ వారు ఈ రోజు (11.03.2026) అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం రూ. 1,00,000 /-లను అందజేశారు. ఈ మొత్తాన్ని సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఎన్. అనురాధకు అందజేశారు. దాతకు తగు రశీదు, ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం అందజేయబడ్డాయి.

కోడుమూరు నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్సీపీ ఇన్‌చార్జ్ డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ ప్రతిపాదన

మన గళం కోడుమూరు: కాకినాడలో నిర్వహించిన వైయస్ఆర్సీపీ ఎస్సీ సెల్ రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశంలో ఎస్సీ విద్యార్థుల సమస్యలపై ప్రసంగించిన ఆదిమూలపు సతీష్ రాష్ట్రానికి మళ్లీ వైయస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావాల్సిన అవసరం ఉందని, అందుకోసం వైయస్ఆర్సీపీకి తోడుగా దళితులు ఐక్యం కావాలని కోడుమూరు నియోజకవర్గ వైయస్ఆర్సీపీ ఇన్చార్జ్ డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ పిలుపునిచ్చారు. ఇందుకోసం గ్రామ గ్రామాన దళిత ఎస్సీ విద్యార్థుల విభాగం ఏర్పాటు చేయాలని ప్రతిపాదించారు. బుధవారం కాకినాడలో నిర్వహించిన రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ సమావేశంలో రాష్ట్రంలో ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లు, పాఠశాలల్లో అమలవుతున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకం పరిస్థితులు ఆందోళనకరంగా ఉన్నాయని, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకంపై జరిగిన చర్చలో ఆయన పాల్గొని తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ మాట్లాడుతూ, పేద మరియు వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలనే ఉద్దేశంతో 2008వ సంవత్సరంలో దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైయస్ రాజశేఖరరెడ్డి ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని తీసుకువచ్చారన్నారు. ఈ పథకాన్ని ఉపయోగించుకొని ఎంతో మంది దళితులు నాడు ఉన్నత చదువులు చదివి ఇవాళ ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నారన్నారు. అలాంటి వారిని గుర్తించి గ్రామ గ్రామాన దళిత విద్యార్థి విభాగం ఏర్పాటు చేసి దళితులను చైతన్యవంతం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని సమావేశంలో ప్రతిపాదించారు ప్రభుత్వం చేపట్టాల్సిన సంక్షేమ కార్యక్రమాలు కూటమి పాలనలో సరిగా అమలు కావడం లేదని విమర్శించారు. ముఖ్యంగా ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం నాణ్యత పడిపోయిందని, విద్యార్థులకు సరైన ఆహారం అందడం లేదని తెలిపారు. అలాగే ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ పథకాన్ని సకాలంలో అమలు చేయకపోవడం వల్ల దళిత విద్యార్థులు ఉన్నత విద్యలో కొనసాగేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. కళాశాలల్లో ఫీజులు చెల్లించలేక చాలామంది విద్యార్థులు చదువులను మధ్యలోనే వదిలివేయాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి, ఎస్సీ సంక్షేమ హాస్టళ్లలో సౌకర్యాలను మెరుగుపరచాలని, మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని నాణ్యతతో అమలు చేయాలని కోరారు. అదే విధంగా ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేసి, దళిత విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని డాక్టర్ ఆదిమూలపు సతీష్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోడుమూరు నియోజవర్గం ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు బొజ్జన్న, రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి అన్నప్రసాదానికి భారీ విరాళం



మనగళం శ్రీశైలం : శ్రీ కె. కిష్టప్ప రాజమ్మ, కర్నూలు వారు ఈ రోజు (11.03.2026) అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం రూ. 1,00,116 /-లను అందజేశారు. ఈ మొత్తాన్ని పర్యవేక్షకులు పి. దేవికకు అందజేశారు. దాతకు తగు రశీదు, ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం అందజేయబడ్డాయి.

గోరంట్ల గ్రామంలో ఎద్దుల బండలాగుడు పోటీలను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు మండలంలోని గోరంట్ల గ్రామంలో పురాతనమైన శ్రీశ్రీశ్రీ లక్ష్మీ మాధవ స్వామి దేవాలయం కలదు. ఈ దేవాలయం ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచింది శ్రీశ్రీశ్రీ లక్ష్మీ మాధవస్వామి తిరుణాల సందర్భంగా నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి వృషబాల బాల ప్రదర్శన ఎద్దుల బండలాగుడు కార్యక్రమాలను కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే దస్తగిరి ఈరోజు ప్రారంభించారు గ్రామీణ సాంప్రదాయాన్ని కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు యజమానులు గెలుపు ఓటమి లను సమానంగా తీసుకోవాలని వారి అభిప్రాయాన్ని తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక టిడిపి నాయకులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

శ్రీ గిరిజా కూచిపూడి నాట్య అకాడమీ మండపేటవారి చే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మనగళం శ్రీశైలం : దేవస్థానము నిర్వహిస్తున్న ధర్మపథంలో భాగంగా (నిత్యకళారాధన కార్యక్రమంలో భాగంగా) ఈ రోజు (11.03.2026) శ్రీ గిరిజా కూచిపూడి నాట్య అకాడమీ, మండపేట, తూర్పుగోదావరి జిల్లా వారిచే సంప్రదాయ నృత్య ప్రదర్శన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయబడింది. ఆలయ దక్షిణ మాడవీధిలోని నిత్యకళారాధన వేదిక వద్ద ఈ రోజు సాయంకాలం నుండి ఈ నృత్య ప్రదర్శన కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతున్నది. ఈ కార్యక్రమములో వినాయకకౌత్వం, వందేశివం శంకరం, శివతాండవం, శంకర శివ శంకరా, అయిగిరినందిని తదితర గీతాలకు తులసి, భవానీ, శివశ్రీహరిణి, హైమ, చరణి, రూప, శిరీష, మోక్ష, అవంతిక, దివ్య, మధు, తదితరులు నృత్యప్రదర్శన చేయనున్నారు. కాగా ఈ నిత్య కళారాధనలో ఆయా రోజులలో హరికథ, బుర్రకథ, సంప్రదాయ నృత్యం, వాయిద్య సంగీతం, భక్తిరంజని లాంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయబడుతున్నాయి. శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లకు ఆయా కైంకర్యాలన్నీ పరిపూర్ణంగా జరగాలని మరియు ప్రాచీన సంప్రదాయ

కళల పరిరక్షణలో భాగంగా ఈ నిత్యకళారాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడుతున్నాయి.

స్విగ్గీహెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ భాగస్వామ్యం.. కొత్త క్రెడిట్ కార్డుల ప్రారంభం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 11 ,మనగళం: దేశంలోని ప్రముఖ ఆన్‌డిమాండ్ సేవల వేదిక స్విగ్గీ మరియు ప్రముఖ బ్యాంకింగ్ సంస్థ హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్ తమ భాగస్వామ్యాన్ని మరింత విస్తరిస్తూ రెండు కొత్త క్రెడిట్ కార్డులను ప్రవేశపెట్టాయి. 'స్విగ్గీ బ్లాక్' మరియు 'స్విగ్గీ ఆరెంజ్' పేర్లతో ఈ కార్డులను విడుదల చేశారు. ఆధునిక వినియోగదారుల రోజువారీ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ కార్డులను రూపొందించినట్లు సంస్థలు తెలిపాయి. ఆహార సరఫరా సేవలు, తక్షణ సరుకుల కొనుగోలు, భోజనాల కోసం చెల్లింపులు, ప్రయాణ బుకింగ్‌లు వంటి అనేక సేవలపై ఈ కార్డుల ద్వారా ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఈ సదుపాయాలతో వినియోగదారులు ఏడాదికి దాదాపు నలభై ఎనిమిది వేల రూపాయల వరకు పొదుపు చేసుకునే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్డుల్లో ప్రతి ఒక్కటి వేర్వేరు వినియోగదారుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించబడింది. 'స్విగ్గీ బ్లాక్' కార్డ్ ముఖ్యంగా ప్రీమియం సేవలను ఎక్కువగా వినియోగించే వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. స్విగ్గీ సేవలపై పది శాతం వరకు నగదు తిరిగి పొందే అవకాశం ఉండటంతో పాటు మూడు నెలల పాటు 'స్విగ్గీ వన్ బ్లాక్' సభ్యత్వాన్ని ఉచితంగా అందిస్తారు. మరోవైపు 'స్విగ్గీ ఆరెంజ్' కార్డ్ సాధారణ వినియోగదారుల రోజువారీ ఖర్చులను దృష్టిలో ఉంచుకుని రూపొందించబడింది. ఇందులో వివిధ సేవలపై ఐదు శాతం వరకు నగదు తిరిగి పొందే సదుపాయం ఉండటంతో పాటు ఒక సంవత్సరం పాటు 'స్విగ్గీ

వన్' సభ్యత్వాన్ని ఉచితంగా అందిస్తారు. ప్రయాణ సేవలను ఎక్కువగా వినియోగించే వారికి కూడా ఈ కార్డులు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. హోటల్ బుకింగ్‌లు మరియు విమాన ప్రయాణ బుకింగ్‌లపై ప్రత్యేక రాయితీలు లభిస్తాయి. ఒకే కార్డుతో భోజనం, షాపింగ్, ప్రయాణం వంటి అనేక అవసరాలను తీర్చుకునే విధంగా ఈ క్రెడిట్ కార్డులను రూపొందించినట్లు సంస్థలు వెల్లడించాయి.

శ్రీ సాక్షిగణపతిస్వామికి విశేష అభిషేకం

మనగళం శ్రీశైలం : లోక కల్యాణం కోసం దేవస్థానం ఈ రోజు (11.03.2026) ఉదయం సాక్షిగణపతిస్వామి వారికి విశేష అభిషేకాన్ని నిర్వహించింది.కాగా ప్రతి బుధవారం, సంకటహర చవితి రోజులు మరియు పౌర్ణమి రోజులలో శ్రీసాక్షిగణపతి వారికి ఈ విశేషఅభిషేకం మరియు పూజాదికాలు దేవస్థానంసేవగా (సర్కారిసేవగా) నిర్వహించబడుతున్నాయి. ఈ ఉదయం సాక్షిగణపతిస్వామివారికి పంచామృతాలతోనూ, పలుఫలోదకాలతోనూ, హరిద్రోదకం, గంధోదకం, పుష్పోదకం, కలశోదకం, శుద్ధజలంతో అభిషేకం నిర్వహించబడింది. తరువాత స్వామివారికి విశేషపుష్పార్చన, నివేదన కార్యక్రమాలు జరిపించబడ్డాయి. వైదిక సంప్రదాయాలలో గణపతి అభిషేకానికి ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. ఈ గణపతి అభిషేకం వలన అనుకున్న పనులలో ఆటంకాలు తొలగి విజయం లభిస్తుందని చెప్పబడుతోంది. అలాగే కోరిన కోరికలు నెరవేరుతాయని, ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు కలుగుతాయని, ముఖ్యంగా విద్యార్థులలో ఆలోచనా శక్తి పెరిగి విద్య బాగా వస్తుందని చెప్పబడుతోంది. కాగా శ్రీశైలక్షేత్ర పరివార ఆలయాలలో సాక్షిగణపతి ఆలయానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. భక్తులు శ్రీశైల మహాక్షేత్రాన్ని సందర్శించినట్లుగా కైలాసంలో పరమేశ్వరుని వద్ద ఈ స్వామి సాక్ష్యం చెబుతాడని ప్రసిద్ధి. అందుకే ఈ స్వామి సాక్షిగణపతిగా పేరొందాడు. చక్కని నల్లరాతితో మలచబడిన ఈ స్వామి ఒకచేతిలో కలం, మరోచేతిలో పుస్తకాన్ని ధరించి భక్తుల పేర్లను నమోదు చేస్తున్నట్లుగా దర్శనమిస్తాడు.

టీడీపీ నేత కుప్పగల్లు ఈరన్న మృతి

పార్థివ దేహానికి నివాళులర్పించిన పలువురు నేతలు.

(ఆలూరు మనగళం): ఆలూరు మండలం, అరికెర గ్రామ సర్పంచు కుప్పగల్లు నాగరాజు తండ్రిగారు, టిడిపి సీనియర్ నాయకులు కుప్పగల్లు ఈరన్న బుధవారం అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. టిడిపి పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి ఆయన అంకితభావంతో పనిచేస్తూ, అహర్నిశలు కృషి చేశారు. ఈరన్న మరణం పార్టీకి తీరని లోటని స్థానిక నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఆయన మృతితో గ్రామంలో విషాదఛాయలు అలముకున్నాయి. ఈరన్న పార్థివ దేహానికి పలువురు నేతలు నివాళులర్పించారు. టీడీపీ పార్టీ అభివృద్ధికి కోసం ఆయన చేసిన సేవలను నాయకులు, కార్యకర్తలు కొనియాడారు.

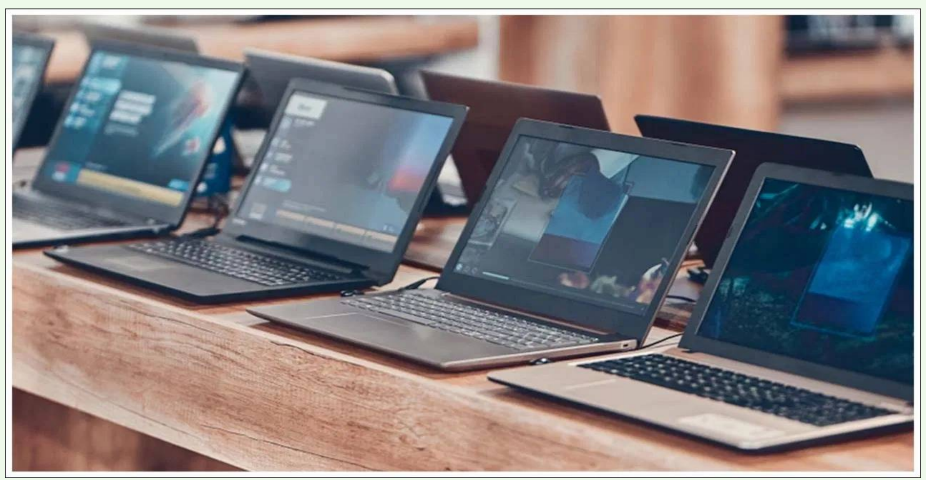
హైదరాబాద్‌లో రాపిడో సేవలకు భారీ ఆదరణ.. రోజుకు లక్షల రైడ్లు నమోదు

హైదరాబాద్, మార్చి 11, మనగళం : నగర రవాణా వ్యవస్థలో డిజిటల్ సేవల ప్రాధాన్యం రోజురోజుకు పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా బైక్ టాక్సీ సేవలను అందిస్తున్న రాపిడో హైదరాబాద్‌లో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. నగరంలో ప్రయాణించే ప్రజలకు మొదటి మైలు, చివరి మైలు ప్రయాణాలను సులభతరం చేస్తూ రాపిడో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. గణాంకాల ప్రకారం ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో రోజుకు సుమారు ఒకటిన్నర లక్షలకుపైగా రైడ్లు మెట్రో స్టేషన్లతో అనుసంధానమై జరుగుతున్నాయి. ప్రయాణికులు తమ ఇళ్ల నుంచి మెట్రో స్టేషన్‌కు చేరుకోవడానికి లేదా మెట్రో స్టేషన్ నుంచి గమ్యస్థానాలకు వెళ్లడానికి రాపిడో బైక్‌లు, ఆటోలను విస్తృతంగా వినియోగిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇక రాపిడో యాప్ ద్వారా రోజుకు దాదాపు ముప్పై వేల మెట్రో టికెట్లు కూడా బుక్ అవుతున్నట్లు సమాచారం. దీంతో నగరంలో సమగ్ర ప్రజా రవాణా వ్యవస్థపై ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరుగుతున్నట్లు నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం నగరంలో రోజుకు మొత్తం కలిపి పది లక్షలకు పైగా రాపిడో రైడ్లు నమోదవుతున్నాయి. ప్రయాణికులకు సమయ ఆదా, సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణం అందించడం వల్ల ఈ సేవలకు ఆదరణ పెరుగుతోంది. రాపిడో సహ వ్యవస్థాపకుడు మాట్లాడుతూ నగర రవాణా వ్యవస్థ సజావుగా ఉండాలంటే ప్రయాణం సులభంగా, నిరంతరంగా ఉండాలని తెలిపారు. హైదరాబాద్‌లో ప్రయాణికులు మెట్రో సేవలను

రాపిడో బైక్‌లు, ఆటోలతో కలిపి వేగంగా ప్రయాణిస్తున్నారని చెప్పారు. ఒకే వేదికలో బహుళ రవాణా విధానాలను అందించడం తమ లక్ష్యమని ఆయన వెల్లడించారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లో జరిగే మొత్తం రాపిడో రైడ్లలో దాదాపు సగం రైడ్లు కార్యాలయాలు, కళాశాలల పీక్ సమయాల్లోనే జరుగుతున్నాయి. ఇది రాపిడో సేవలు సాధారణ రవాణా కంటే రోజువారీ ప్రయాణానికి అవసరమైన మౌలిక వసతులుగా మారుతున్నాయని సూచిస్తోంది. భవిష్యత్తులో మెట్రో విస్తరణతో పాటు నగరంలోని ఇళ్లు, వీధులు, మెట్రో స్టేషన్లను కలిపే కీలక కనెక్టివిటీ సేవగా రాపిడో మరింత ప్రాధాన్యం పొందే అవకాశముందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ల్యాప్‌టాప్, డెస్క్‌టాప్ కొనుగోలుదారులకు షాక్..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 11 మనగళం: ల్యాప్‌టాప్ లేదా డెస్క్‌టాప్ కొనాలని భావిస్తున్న వినియోగదారులకు ఈ ఏడాది ఖర్చు మరింత పెరగనున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ప్రాసెసర్లు, గ్రాఫిక్స్ కార్డులు, మెమరీ వంటి కీలక భాగాల ధరలు పెరుగుతుండటంతో కంప్యూటర్ల ధరలు 35 శాతం వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా డీడీఆర్ ర్యామ్ ధరలు భారీగా పెరగడం, ఎంట్రీ స్థాయి ఇంటెల్ ప్రాసెసర్ల కొరత వంటి కారణాలు ఈ ధరల పెరుగుదలకు దారితీస్తున్నాయి.మార్కెట్ పరిశోధనా సంస్థ ఐడీసీ వివరాల ప్రకారం భారతీయ వ్యక్తిగత కంప్యూటర్ మార్కెట్ 2025లో రికార్డు స్థాయి విక్రయాలను నమోదు చేసింది. డెస్క్‌టాప్‌లు, నోట్‌బుక్‌లు, వర్క్‌స్టేషన్‌లు కలిపి సుమారు 1.59 కోట్ల యూనిట్లు మార్కెట్‌కు చేరాయి. ఇది గత ఏడాదితో పోలిస్తే దాదాపు 10 శాతం వృద్ధి. ఒక్క డిసెంబర్ త్రైమాసికంలోనే సుమారు 41 లక్షల యూనిట్లు విక్రయించబడ్డాయి. మార్కెట్‌లో హెచ్‌పీ మొదటి స్థానంలో ఉండగా, తరువాత లెనోవో, డెల్, ఏసర్, ఆసస్ సంస్థలు ఉన్నాయి. కంప్యూటర్ తయారీలో ఉపయోగించే ర్యామ్ ధరలు ఇప్పటికే రెండున్నర నుంచి మూడు రెట్లు పెరిగినట్లు మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో ల్యాప్‌టాప్‌లు, డెస్క్‌టాప్‌ల ధరలు ఇప్పటికే 10 నుంచి 12 శాతం వరకు పెరిగాయి. మార్కెట్ విశ్లేషకుల అంచనాల ప్రకారం మార్చి నెలలో మరో 8 నుంచి 10 శాతం వరకు ధరలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. రాబోయే నెలల్లో మరొక 10 శాతం వరకు పెరుగుదల ఉండొచ్చని వారు చెబుతున్నారు. గతంలో 30 వేల నుంచి 35 వేల రూపాయల మధ్య లభించిన ల్యాప్‌టాప్‌లు ఇప్పుడు 45 వేల రూపాయల వరకు చేరువవుతున్నాయి. దీంతో విద్యార్థులు, గృహ వినియోగదారులు, మొదటిసారి కంప్యూటర్ కొనేవారికి ఇది భారంగా మారే అవకాశం ఉంది. పరిశ్రమ నిపుణుల అంచనాల ప్రకారం కంప్యూటర్ ధరలు వచ్చే ఆరు నుంచి ఏడు త్రైమాసికాల వరకు పెరుగుతూనే ఉండవచ్చు. 2027 రెండో భాగం వరకు ధరలు తగ్గే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు వారు చెబుతున్నారు. అందుకే కొన్ని కంపెనీలు, వినియోగదారులు ధరలు ఇంకా పెరగకముందే ముందుగానే కొనుగోలు చేయాలని చూస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ర్యామ్, నిల్వ మెమరీ ధరలు పెరగడం కూడా పీసీ పరిశ్రమకు పెద్ద సవాలుగా మారింది. ప్రస్తుతం కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత డేటా కేంద్రాలు, సర్వర్‌లకు ఎక్కువ మెమరీ అవసరం ఉండటంతో సరఫరా ఎక్కువగా ఆ రంగానికే మళ్లుతోంది. దీని ప్రభావం సాధారణ కంప్యూటర్ తయారీదారులపై పడుతోంది. దీంతో తక్కువ ధరల ల్యాప్‌టాప్‌ల కొనుగోలు ఆలస్యం కావచ్చు లేదా వినియోగదారులు తక్కువ సామర్థ్యం ఉన్న మోడళ్లను ఎంచుకునే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు పశ్చిమ ఆసియాలో ఉద్రిక్తతలు పెరిగి హార్మూజ్ జలసంధి ప్రాంతంలో అంతరాయం ఏర్పడితే సెమీకండక్టర్ తయారీకి అవసరమైన ఇంధనం, పెట్రోకెమికల్ సరఫరా ఖర్చులు



పెరిగే అవకాశం ఉందని పరిశ్రమ వర్గాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. మెమరీ ధరలు, డాలర్ మార్పిడి విలువ, ద్రవ్యోల్బణం వంటి అంశాలు కూడా కంప్యూటర్ ధరలపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో ధరలు ఇంకా పెరగకముందే కంప్యూటర్ కొనుగోలు చేయడం వినియోగదారులకు మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

సంపాదకీయం

అంతర్జాల చెల్లింపుల్లో పొంచివున్న అదృశ్య ముప్పు

మన గళం డెస్క్ : ప్రస్తుత ఆధునిక కాలంలో చేతిలో నగదు లేకుండానే క్రయవిక్రయాలు సాగించే పద్ధతి సామాన్యుల జీవితాల్లో పెనుమార్పులు తీసుకువచ్చింది. వీధి చివర ఉండే చిరు వ్యాపారి నుండి నగరాల్లోని భారీ విక్రయశాలల వరకు ప్రతిచోటా చరవాణి ద్వారానే చెల్లింపులు సాగుతున్నాయి. అయితే ఈ సౌలభ్యంతో పాటే అదృశ్య రూపంలో ఉండే నేరగాళ్లు కూడా తమ పన్నాగాలను పదును పెడుతున్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంపై పూర్తిస్థాయి అవగాహన లేని అమాయక ప్రజలను లక్ష్యంగా చేసుకుని, వారి కష్టార్జితాన్ని క్షణాల్లో మాయం చేస్తున్నారు. ముఖ్యం తెలియని వ్యక్తుల నుండి వచ్చే పిలుపులు, సందేశాలు మనల్ని ప్రలోభాలకు గురిచేస్తూ ఆర్థికంగా కోలుకోలేని దెబ్బ తీస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో ప్రతి పౌరుడు ఈ నూతన సాంకేతికతలోని లోటుపాట్లను తెలుసుకుని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అత్యవసర పరిస్థితి నెలకొంది.

అంతర్జాల నేరగాళ్లు అనుసరిస్తున్న వ్యూహాలు రోజురోజుకూ అత్యంత సంక్లిష్టంగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా మీ ఖాతా వివరాలు సరిచూసుకోవాలనో లేదా మీ బ్యాంకు ఖాతా నిలిపివేయబడుతుందనో వచ్చే హెచ్చరిక సందేశాల పట్ల ప్రజలు అత్యంత నిఘా ఉంచాలి. ఇటువంటి సందేశాలలో ఉండే అనుమానాస్పద సంకేతాలను (లింక్స్) తాకిన వెంటనే, మన చరవాణిలోని సమాచారం అంతా నేరగాళ్ల గుప్పిట్లోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. అంతేకాకుండా, బహుమతులు గెలుచుకున్నారనే ఆశ చూపి కొన్ని రకాల అనధికారిక అప్లికేషన్లను డౌన్లోడ్ చేయమని కోరడం వెనుక పెద్ద కుట్ర దాగి ఉంటుంది. ఈ తప్పుడు మార్గాల ద్వారా మన వ్యక్తిగత వివరాలను సేకరించి, వాటి ఆధారంగా మనకు తెలియకుండానే ఖాతాల్లోని సొమ్మును కాజేస్తున్నారు. ఏ అపరిచిత వ్యక్తి పంపిన సమాచారాన్నైనా ఒకటికి రెండుసార్లు సరిచూసుకోకుండా స్పందించడం ఆత్మహత్యాసదృశ్యమే అవుతుంది.

చాలా మంది వినియోగదారులు ధనం పొందే క్రమంలో కూడా రహస్య సంకేత సంఖ్యను (పిన్) నమోదు చేయాలని తప్పుడు అవగాహనతో ఉండి మోసపోతున్నారు. వాస్తవానికి, మనం ఎవరికైనా డబ్బు పంపేటప్పుడు మాత్రమే ఆ రహస్య సంఖ్య అవసరమవుతుంది కానీ, ఇతరుల నుండి డబ్బు పొందేటప్పుడు ఎటువంటి సంఖ్యను నమోదు చేయాల్సిన పని లేదు. నేరగాళ్లు వల విసిరి పంపే చిత్ర సంకేతాలను (క్యూఆర్ కోడ్) స్కాన్ చేయడం ద్వారా కూడా మన ఖాతా ఖాళీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. అలాగే బ్యాంకు అధికారులమని నమ్మబలికే వ్యక్తులకు మన చరవాణికి వచ్చే ఏకకాల రహస్య సంఖ్యను (ఓటీపీ) ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వెల్లడించకూడదు. ఏ ఆర్థిక సంస్థ కూడా తన వినియోగదారులను రహస్య సమాచారం అడగదని, అటువంటి పిలుపులు వస్తే అవి ఖచ్చితంగా నేరగాళ్లవేనని ప్రజలు గ్రహించాలి.

ప్రస్తుత తరుణంలో ఈ అంతర్జాల భద్రతకు సంబంధించి ప్రభుత్వాలు మరియు బ్యాంకులు చేస్తున్న హెచ్చరికలను పెడచెవిన పెట్టకూడదు. మన ఖాతాలకు కఠినమైన సంకేత పదాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం, తరచుగా వాటిని మారుస్తూ ఉండటం మరియు అదనపు రక్షణ కవచాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం వంటివి కొంతవరకు రక్షణను ఇస్తాయి. ఒకవేళ ఎవరైనా దురదృష్టవశాత్తూ ఇటువంటి మోసాలకు గురైతే, ఏమాత్రం కాలయాపన చేయకుండా తక్షణమే జాతీయ నేర విభాగానికి సమాచారం అందించాలి. మోసం జరిగిన తొలి రెండు గంటలలోపు స్పందించి అధికారులకు ఫిర్యాదు చేస్తే, ఆ సొమ్మును తిరిగి పొందేందుకు వీలుంటుంది. సామాజిక మాధ్యమాలలో వచ్చే అసత్య ప్రచారాలను నమ్మి అనాలోచిత నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా, విజ్ఞతతో వ్యవహరించడం శ్రేయస్కరం.

ముగింపుగా చెప్పాలంటే, సాంకేతిక విప్లవం అందించిన ఫలాలను అనుభవిస్తున్న తరుణంలోనే దాని వెనుక ఉన్న ముప్పులను గుర్తించడం అత్యంత ప్రధానం. కేవలం చదువు కోవడమే కాకుండా, మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా సాంకేతిక అవగాహనను పెంచుకున్నప్పుడే మనం ఈ ఆధునిక నేరాల నుండి సురక్షితంగా ఉండగలం. బహిరంగ ప్రదేశాల్లో లభించే ఉచిత అంతర్జాల సేవలను వాడుకుని ఆర్థిక లావాదేవీలు చేయడం ఏమాత్రం సురక్షితం కాదు. బాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా మనం అప్రమత్తంగా ఉంటూ, తోటి వారికి కూడా ఈ ప్రమాదాల గురించి వివరించాలి. నిరంతర అప్రమత్తత మరియు విజ్ఞతతో కూడిన వాడకమే ఈ అంతర్జాల నేరగాళ్లకు అసలైన అడ్డుకట్ట అని మనం గుర్తించాలి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో సైబర్ భద్రతకు సంబంధించి ప్రభుత్వాలు మరియు బ్యాంకులు చేస్తున్న ప్రచారం ఒక ఎత్తు అయితే, వినియోగదారుల స్వీయ నియంత్రణ మరో ఎత్తు. బలమైన పాస్వర్డ్లను సెట్ చేసుకోవడం, తరచుగా వాటిని మార్చడం మరియు టూ-ఫ్యాక్టర్ అథెంటికేషన్ను ఎనేబుల్ చేసుకోవడం వంటి చర్యలు కొంతవరకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఒకవేళ ఎవరైనా సైబర్ మోసానికి గురైతే, ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే '1930' అనే జాతీయ సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్లైన్ నంబర్కు ఫిర్యాదు చేయాలి. మొదటి రెండు గంటల సమయం లో ఫిర్యాదు చేయడం ద్వారా పోగొట్టుకున్న సొమ్మును వెనక్కి పొందే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. సైబర్ పోలీసులు అందించే సూచనలను పాటిస్తూ సాంకేతికతను తెలివిగా వాడుకోవాలి.

ఇసుజు మోటార్స్ ఇండియాలో కీలక మార్పు..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 11, మనగళం: జపాన్కు చెందిన ప్రముఖ వాహన తయారీ సంస్థ ఇసుజు మోటార్స్ లిమిటెడ్ భారతీయ విభాగమైన ఇసుజు మోటార్స్ ఇండియాలో ఉన్నత స్థాయి నాయకత్వంలో కీలక మార్పును ప్రకటించింది. ఇప్పటివరకు డెప్యూటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్గా సేవలందించిన టోరు కిషిమోటో స్థానంలో టకేషి హిరానోను కొత్త డెప్యూటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్గా నియమించినట్లు సంస్థ వెల్లడించింది. జపాన్లోని మిత్సుబిషి కార్పొరేషన్ ఇసుజు వ్యాపార విభాగంలో పనిచేసిన హిరానో ఇకపై భారత కార్యకలాపాలను ముందుండి నడిపించనున్నారు. ఈ మార్పు సాధారణ బదిలీ మాత్రమే కాకుండా సంస్థ దీర్ఘకాలిక వ్యూహాత్మక వ్యాపార ప్రణాళికలో భాగంగా చేపట్టిన నిర్ణయంగా భావిస్తున్నారు. బాధ్యతల నుంచి తప్పుకున్న టోరు కిషిమోటో జపాన్లోని మాతృ సంస్థలో మరో కీలక హోదాలో తన సేవలను కొనసాగించనున్నారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో సంస్థ వ్యాపార సామర్థ్యాన్ని మరింత విస్తరించేందుకు ఈ మార్పులు దోహదపడతాయని కంపెనీ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. టకేషి హిరానోకు ఆటోమొబైల్ రంగంలో రెండు దశాబ్దాలకు పైగా అనుభవం ఉంది. ముఖ్యంగా అంతర్జాతీయ మార్కెటింగ్ మరియు పంపిణీ వ్యవస్థలలో ఆయనకు విశేష అనుభవం ఉంది. గతంలో ఇసుజు మోటార్స్ ఇండియాలోనే అమ్మకాలు మరియు మార్కెటింగ్ విభాగానికి ఉపాధ్యక్షుడిగా పనిచేసిన అనుభవం కూడా ఆయనకు ఉంది. భారత మార్కెట్ స్వభావం, వినియోగదారుల అభిరుచులపై పూర్తి అవగాహన ఉన్న నాయకుడు కావడంతో ఆయన సారథ్యంలో ఇసుజు మోటార్స్ ఇండియా రాబోయే కాలంలో మరింత అభివృద్ధి సాధించే అవకాశముందని పరిశ్రమ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి.

హ్యుందాయ్ వెన్యూ కొత్త వేరియంట్ విడుదల..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 11, మనగళం: ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ తయారీ సంస్థ తన కాంపాక్ట్ ఎస్యూవీ కు సరికొత్త వేరియంట్ను భారత మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. వినియోగదారుల నుంచి వస్తున్న మంచి స్పందన నేపథ్యంలో కంపెనీ 'హెచ్ఎక్స్8 డీజిల్ ఆటోమేటిక్' అనే కొత్త వేరియంట్ను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ వేరియంట్ ధర సుమారు 13,69,900 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు. ఇటీవల వెన్యూ మోడల్ ఒక లక్ష బుకింగ్ల మైలురాయిని దాటడంతో కంపెనీ ఈ కొత్త వేరియంట్ను తీసుకువచ్చింది. ఈ కొత్త వేరియంట్లో 1.5 లీటర్ సీఆర్డీఐ డీజిల్ ఇంజిన్తో పాటు 6 స్పీడ్ ఆటోమేటిక్ ట్రాన్స్మిషన్ను అందించారు. ఇది శక్తివంతమైన పనితీరుతో పాటు సాఫీగా డ్రైవింగ్ అనుభూతిని అందించేలా రూపొందించబడింది. ఆధునిక కస్టమర్ల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ మోడల్ను ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసినట్లు కంపెనీ తెలిపింది. ఫీచర్ల విషయానికి వస్తే ఇందులో ఫ్రంట్ వెంటిలేటెడ్ సీట్లు, ఎలక్ట్రిక్ నాలుగు దిశల డ్రైవర్ సీట్ అడ్జస్ట్మెంట్, ఆటో హోల్డ్తో కూడిన ఎలక్ట్రిక్ పార్కింగ్ బ్రేక్, ప్యాడిల్ షిఫ్టర్ల వంటి ఆధునిక సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఎకో, నార్మల్, స్పోర్ట్ వంటి డ్రైవ్ మోడ్స్తో పాటు సాండ్, మడ్, స్నో వంటి ట్రాక్షన్ మోడ్స్ కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. మారుతున్న వినియోగదారుల అభిరుచులకు అనుగుణంగా సాంకేతికతతో కూడిన ఫీచర్ రిచ్ వాహనాలను అందించడంలో తమ నిబద్ధతను ఈ కొత్త వేరియంట్ ద్వారా మరోసారి చాటుకున్నట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. ఈ మోడల్ మార్కెట్లోకి రావడంతో కాంపాక్ట్ ఎస్యూవీ విభాగంలో పోటీ మరింత పెరగనున్నట్లు ఆటోమొబైల్ నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

ఉప్పు సత్యాగ్రహానికి శ్రీకారం చుట్టిన చారిత్రాత్మక రోజు

- బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా అహింసా పోరాటానికి నూతన దిశ – భారత స్వాతంత్ర్య సమరంలో ప్రజలను ఏకం చేసిన ఉద్యమం

మన గళం డెస్క్ : భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రలో చిరస్మరణీయమైన సంఘటనలలో దండి యాత్రకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. 1930 మార్చి 12న మహాత్మా గాంధీ బ్రిటిష్ పాలన విధించిన ఉప్పు పన్నుకు వ్యతిరేకంగా ఉప్పు సత్యాగ్రహాన్ని ప్రారంభిస్తూ దండి యాత్రను ప్రారంభించారు. అహింసా సిద్ధాంతాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ప్రజలను స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో భాగస్వాములను చేయాలనే లక్ష్యంతో ప్రారంభమైన ఈ యాత్ర భారతదేశ చరిత్రలో ఒక కీలక ఘట్టంగా నిలిచింది. ఈ ఉద్యమం ద్వారా సాధారణ ప్రజలు కూడా స్వాతంత్ర్య సమరంలో పాల్గొనేలా ప్రేరణ పొందారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం భారతదేశంలో ఉప్పు తయారీపై పూర్తిగా నియంత్రణలు విధించి, దానిపై పన్ను విధించింది. ఉప్పు ప్రతి వ్యక్తికి అవసరమైన మౌలిక వస్తువు అయినప్పటికీ, దానిపై పన్ను విధించడం అన్యాయమని గాంధీ భావించారు. అందువల్ల ఈ అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించేందుకు ఉప్పు సత్యాగ్రహాన్ని చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఈ నేపథ్యంలో గుజరాత్ రాష్ట్రంలోని సబర్మతి ఆశ్రమం నుంచి అరేబియా సముద్ర తీరంలోని దండి గ్రామం వరకు సుమారు నాలుగు వందల కిలోమీటర్ల దూరాన్ని నడిచి వెళ్లే యాత్రను ప్రారంభించారు.

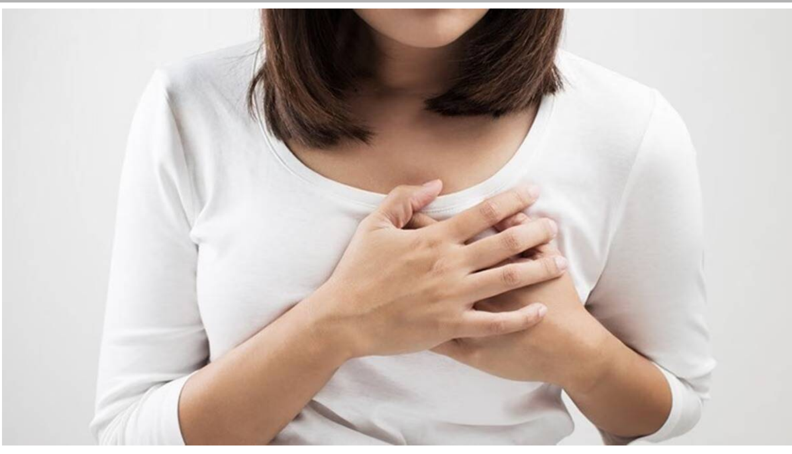
దండి యాత్రలో గాంధీతో పాటు ఎన్నో మంది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు పాల్గొన్నారు. ప్రారంభంలో కొద్దిమందితో ప్రారంభమైన ఈ యాత్ర మార్గమధ్యంలో వేలాది మంది ప్రజలను ఆకర్షించింది. గాంధీ గ్రామాలు, పట్టణాలు దాటి ప్రయాణిస్తూ ప్రజలకు బ్రిటిష్ పాలన విధించిన అన్యాయాలను వివరించారు. ప్రజలను అహింసా మార్గంలో పోరాటానికి సిద్ధం చేశారు. ఈ యాత్ర క్రమంగా దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో స్వాతంత్ర్య స్ఫూర్తిని పెంపొందించింది.

సుమారు ఇరవై నాలుగు రోజుల పాటు సాగిన ఈ యాత్ర చివరకు దండి సముద్ర తీరానికి చేరుకుంది. అక్కడ గాంధీ సముద్ర జలాలను తీసుకుని ఉప్పు తయారు చేసి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం విధించిన చట్టాన్ని ఉల్లంఘించారు. ఈ చర్యతో ఉప్పు సత్యాగ్రహం దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద ఉద్యమంగా మారింది. అనేక ప్రాంతాల్లో ప్రజలు కూడా స్వయంగా ఉప్పు తయారు చేసి బ్రిటిష్ చట్టాలను వ్యతిరేకించారు. దీంతో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఆందోళనకు గురైంది.

దండి యాత్ర ప్రభావం భారతదేశం అంతటా విస్తరించింది. వేలాది మంది ప్రజలు ఈ ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం గాంధీతో పాటు అనేక మంది నాయకులను అరెస్టు చేసింది. అయినప్పటికీ ప్రజల్లో స్వాతంత్ర్య ఉద్యమం పట్ల ఉత్సాహం తగ్గలేదు. ఈ యాత్ర భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటాన్ని మరింత బలపరిచింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కూడా భారతదేశంలోని అహింసా ఉద్యమంపై దృష్టి పడేలా చేసింది.

దండి యాత్ర కేవలం ఒక నిరసన కార్యక్రమం మాత్రమే కాకుండా ప్రజలను ఏకం చేసిన ఒక మహత్తర ఉద్యమంగా నిలిచింది. సాధారణ ప్రజలు కూడా దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో భాగస్వాములు కావచ్చని ఈ యాత్ర ద్వారా స్పష్టమైంది. గాంధీ చూపిన అహింసా మార్గం ప్రపంచానికి ఒక గొప్ప సందేశాన్ని అందించింది. ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 12న దండి యాత్ర వార్షికోత్సవాన్ని స్మరించుకుంటూ దేశవ్యాప్తంగా వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, సామాజిక సంస్థలు ఈ సందర్భంగా చర్చా కార్యక్రమాలు, ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తూ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను గుర్తుచేస్తున్నారు. యువతలో దేశభక్తిని పెంపొందించడమే ఈ కార్యక్రమాల ప్రధాన లక్ష్యంగా భావిస్తున్నారు. దండి యాత్ర భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిన సంఘటన. అహింసా సిద్ధాంతంతో ప్రజలను ఏకం చేసి ఒక మహత్తర ఉద్యమాన్ని సృష్టించిన ఈ యాత్ర భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించడానికి బలమైన పునాది వేసింది. ఈ చారిత్రాత్మక సంఘటనను ప్రతి సంవత్సరం స్మరించుకోవడం ద్వారా స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను మనం మరవకూడదని చరిత్ర మనకు గుర్తు చేస్తోంది. అప్పుడు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఉప్పు తయారీపై కఠిన నియంత్రణలు విధించి ప్రజలపై అధిక పన్నులు విధించింది. ఉప్పు ప్రతి మనిషికి అవసరమైన సాధారణ వస్తువు అయినప్పటికీ, దానిపై పన్ను విధించడం అన్యాయమని గాంధీ భావించారు. ఈ అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించేందుకు అహింసా మార్గంలో పోరాటం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఈ నేపథ్యంలో గుజరాత్లోని సబర్మతి ఆశ్రమం నుంచి అరేబియా సముద్ర తీరంలోని దండి గ్రామం వరకు సుమారు నాలుగు వందల కిలోమీటర్ల దూరాన్ని నడిచి వెళ్లే యాత్రను ప్రారంభించారు.

గాంధీతో పాటు అనేక మంది స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు ఈ యాత్రలో పాల్గొన్నారు. మార్గమధ్యంలో వేలాది మంది ప్రజలు గాంధీకి మద్దతుగా చేరడంతో ఉద్యమం దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించింది. చివరకు దండి సముద్ర తీరానికి చేరుకున్న గాంధీ సముద్ర జలాలను తీసుకుని ఉప్పు తయారు చేయడం ద్వారా బ్రిటిష్ చట్టాన్ని ఉల్లంఘించారు. ఈ చర్యతో ఉప్పు సత్యాగ్రహం దేశమంతటా పెద్ద ఉద్యమంగా మారింది. దండి యాత్ర భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో అహింసా స్ఫూర్తికి ప్రతీకగా నిలిచింది. ఈ సంఘటన దేశవ్యాప్తంగా ప్రజల్లో స్వాతంత్ర్య భావనను బలపరిచింది. ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 12న ఈ యాత్రను స్మరించుకుంటూ దేశవ్యాప్తంగా వివిధ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను గుర్తుచేసుకుంటూ ప్రజల్లో దేశభక్తిని పెంపొందించడమే ఈ వార్షికోత్సవం ప్రధాన ఉద్దేశంగా భావిస్తున్నారు.



మహిళల్లో పెరుగుతున్న గుండె జబ్బులు

– లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించకపోవడం వల్ల ప్రమాదం – మెనోపాజ్ తర్వాత ప్రమాదం మరింత ఎక్కువ

మన గళం, ఆరోగ్యం : సాధారణంగా గుండె జబ్బులు పురుషుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తాయని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. అయితే ఇటీవల నిర్వహించిన పలు అధ్యయనాలు మహిళల్లో కూడా గుండె జబ్బులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయని వెల్లడిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా కరోనా మహమ్మారి తర్వాత మహిళల మరణాలకు ప్రధాన కారణంగా ఇస్కీమిక్ హార్ట్ డిసీజ్ నిలుస్తోందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ వ్యాధిని కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ అని కూడా పిలుస్తారు. కరోనరీ ఆర్టరీల్లో కొవ్వు పదార్థం అయిన ప్లాక్ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్తనాళాలు సన్నబడిపోతాయి. దీంతో గుండెకు సరైన రక్తప్రసరణ జరగక హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. మహిళల్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు పురుషుల మాదిరిగా స్పష్టంగా కనిపించకపోవడం వల్ల చాలామంది వాటిని పట్టించుకోరు. అధిక అలసట, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, వాంతులు, మెడ లేదా వెన్నెముకలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపించినా వాటిని ఒత్తిడి లేదా జీర్ణ సమస్యలుగా భావించి నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. మహిళల గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ హార్మోన్ రక్తనాళాలు విస్తరించడానికి సహాయపడటంతో పాటు ప్లాక్ పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది.

కానీ మెనోపాజ్ దశ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయి తగ్గిపోవడం వల్ల గుండె సమస్యల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు పేరుకుపోవడం, రక్తపోటు పెరగడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ అధికమవడం, ట్రైగ్లిజరాయిడ్ స్థాయిలు పెరగడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అలాగే అధిక రక్తపోటు రక్తనాళాలపై నిరంతరం ఒత్తిడిని కలిగించి ఆర్టరీలను దెబ్బతీస్తుంది. రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగితే ఆర్టరీల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోయి రక్తప్రసరణ తగ్గి హార్ట్ ఎటాక్ ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుంది. అధిక బరువు, శారీరక చలనం లేకపోవడం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు కూడా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం అవసరం. వ్యాధిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యంతో పాటు జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరుచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో సోంపు నీరు ఆరోగ్యానికి వరం

– వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్‌కు సహజ రక్షణ – శరీరాన్ని చల్లబరచే సహజ గుణాలు

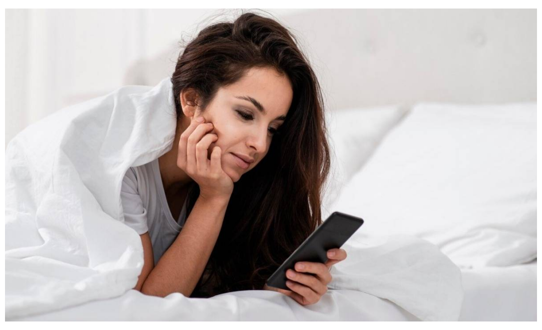
మన గళం డెస్క్ : వేసవి కాలంలో వడదెబ్బ, డీహైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటాయి. ఈ సమస్యల నుంచి రక్షించుకోవడానికి చాలా మంది నీటి శాతం అధికంగా ఉండే పండ్లు, పానీయాలను తీసుకుంటారు. సాధారణంగా కొబ్బరి నీరు, పుచ్చకాయ వంటి పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అయితే వీటితో పాటు సోంపు నీరు కూడా వేసవిలో ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదం ప్రకారం వేసవి కాలంలో శరీరంలో పిత్త దోషం పెరుగుతుంది. దీంతో శరీరంలో వేడి, మంట, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సోంపులో సహజంగా చల్లదనాన్ని కలిగించే గుణాలు ఉండటంతో ఇవి

పిత్త దోషాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో సోంపు నీరు తాగితే శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యం అవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సోంపు నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. శరీరం చల్లబడటంతో పాటు తేమ నిల్వ ఉండటానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరంలో ఉన్న మలినాలను బయటకు పంపే ప్రక్రియలో ఇది సహకరిస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాకుండా చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా సోంపు నీరు ఉపయోగపడుతుంది. సోంపు నీరు తయారు చేయడం చాలా సులభం. ఒక టీస్పూన్ సోంపు గింజలను ఒక గ్లాసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీటిని వడకట్టి ఖాళీ కడుపుతో తాగాలి. కావాలంటే కొద్దిగా వేడి చేసి కూడా తాగవచ్చు. రుచికి కొద్దిగా తేనె లేదా నిమ్మరసం కలిపినా మంచిదే. మరో విధంగా సోంపు గింజలు, పటిక బెల్లం పొడి చేసి చల్లటి నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నిద్ర లేవగానే ఫోన్ చూస్తున్నారా?..

- మెదడుపై అనవసర ఒత్తిడి పెరుగుతుంది - డిజిటల్ ఒత్తిడితో మానసిక ఆందోళన

మన గళం, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుత కాలంలో చాలామందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే మొబైల్ ఫోన్ చూడడం అలవాటుగా మారింది. ముందుగా సందేశాలు, ఆ తర్వాత సామాజిక మాధ్యమాలు లేదా వార్తలను చూసే ప్రక్రియ కొంతసేపు కొనసాగుతుంది. అయితే ఇలా నిద్రలేవగానే ఫోన్ చూడడం ఆరోగ్యంపై నెమ్మదిగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హార్మోన్ల స్థాయిల నుంచి మెదడు పనితీరు వరకు పలు అంశాలపై ఇది ప్రభావం చూపుతుందని వారు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం ఉదయం సమయం మెదడు చురుకుగా పనిచేసే సమయం. ఆ సమయంలో ప్రశాంతంగా కూర్చొని లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం మంచిది. కానీ నిద్రలేవగానే మొబైల్ స్క్రీన్ చూస్తూ సందేశాలు, సామాజిక మాధ్యమాలను పరిశీలించడం వల్ల మెదడుకు ఒక్కసారిగా ఎక్కువ సమాచారం చేరుతుంది. దీంతో మెదడుపై ఒత్తిడి పెరిగి రోజంతా అలసటగా అనిపించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం ఫోన్ వినియోగం శరీరంలో కార్టిసాల్ అనే హార్మోన్ స్థాయిలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. కొన్ని సందేశాలు లేదా వార్తలు ఆందోళన కలిగించేలా ఉండటం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఇతరుల విజయాలు, ఆనందకర క్షణాలను చూసి తమ జీవితాన్ని పోల్చుకోవడం వల్ల కూడా ఆందోళన పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిని డిజిటల్ ఒత్తిడి అని పిలుస్తారు. అధికంగా ఫోన్ వాడటం వల్ల కళ్లపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. తలనొప్పి, కళ్లలో నీరు కారడం, కంటి నొప్పి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కాబట్టి నిద్రలేవగానే కనీసం 15 నుంచి 20 నిమిషాల వరకు మొబైల్ ఫోన్ ఉపయోగించకుండా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో లైట్ వ్యాయామం చేయడం, నీళ్లు తాగడం, ప్రశాంతంగా శ్వాస వ్యాయామం చేయడం వంటి మంచి అలవాట్లు అలవాటు చేసుకుంటే రోజు సానుకూలంగా ప్రారంభమవుతుందని వారు చెబుతున్నారు.



సొరకాయ జ్యూస్‌తో
ఆరోగ్యానికి మేలు

- ☐ మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్యలకు ఉపశమనం
- ☐ గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పోషకాలు
- ☐ ఉదయం పరగడుపున తాగితే ఎక్కువ ప్రయోజనం

మన గళం డెస్క్ : సహజంగా లభించే కూరగాయల్లో సొరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే ఆహార పదార్థంగా భావించబడుతోంది. ఇందులో కొవ్వు, సోడియం తక్కువగా ఉండటంతో పాటు నీరు, కరిగే పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఉదయం పరగడుపున సొరకాయ జ్యూస్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయడంతో పాటు శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలు అందుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సొరకాయలో ఉండే పీచు పదార్థం మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్యాస్, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. అలాగే జీర్ణ ఎంజైములు ఉత్తేజితం కావడంతో ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపులో మంట, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. సొరకాయ జ్యూస్‌లో క్యాలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటంతో బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది మంచి ఆహారంగా పరిగణించబడుతోంది. సొరకాయలో పొటాషియం ఉండటంతో శరీరంలో సోడియం ప్రభావం తగ్గుతుంది. దీంతో శరీరంలో అధికంగా నిల్వ ఉండే ద్రవాలు బయటకు వెళ్లి రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ జ్యూస్‌ను తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. శరీరాన్ని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సొరకాయ జ్యూస్ ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. సొరకాయలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని హైడ్రేట్‌గా ఉంచి వృద్ధాప్య లక్షణాలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఉదయం పరగడుపున ఈ జ్యూస్ తాగడం వల్ల శరీరం తేమగా ఉండటంతో పాటు పోషకాలు సమర్థంగా అందుతాయి. అలాగే మధ్యాహ్న భోజనానికి 20 నుంచి 30 నిమిషాల ముందు కూడా తీసుకోవచ్చు. అయితే సాయంత్రం సమయంలో తీసుకోవడం కొందరికి జీర్ణ సమస్యలు కలిగించవచ్చని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం మంచిదేడ కానీ ఎంత తాగాలి?

మన గళం, ఆరోగ్యం :చాలా మందికి ఉదయం నిద్రలేవగానే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదని చాలా మంది భావిస్తారు. అయితే ఉదయం ఎంత నీరు తాగాలి, ఎక్కువగా తాగాలా లేదా ఒకటి రెండు గ్లాసులు సరిపోతాయా అనే సందేహాలు చాలా మందికి ఉంటాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో సరైన పరిమాణంలో నీరు తాగడం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. నిపుణుల సూచనల ప్రకారం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒకటి నుంచి రెండు గ్లాసుల నీరు తాగడం సరిపోతుంది. ఒకేసారి ఎక్కువగా నీరు తాగితే కడుపులో అసౌకర్యం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల నీటిని నెమ్మదిగా తాగడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు. అదే సమయంలో చాలా తక్కువగా తాగితే శరీరానికి పూర్తిగా ప్రయోజనం ఉండదు. కాబట్టి సమతుల్యంగా నీరు తాగడం ముఖ్యమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం నీరు తాగడం వల్ల రాత్రి సమయంలో ఏర్పడిన డీహైడ్రేషన్ తగ్గుతుంది. శరీరం తాజాగా, తేలికగా అనిపిస్తుంది. జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవడంతో పాటు రోజంతా హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే బద్ధకం తగ్గి చురుకుదనం పెరుగుతుంది. ఈ అలవాటు వల్ల రోజంతా సరైన పరిమాణంలో నీరు తాగే అలవాటు కూడా ఏర్పడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే ఒకేసారి ఎక్కువగా నీరు తాగకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కడుపు లేదా మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారు ముందుగా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా శరీరం ఇచ్చే సంకేతాలను గమనించడం అవసరం. దాహం లేదా అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలను బట్టి నీటిని తీసుకోవాలని, బలవంతంగా కాకుండా సహజంగా ఈ అలవాటును అలవరచుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ప్రభాస్ స్పీడ్‌కి బ్రేకులు లేవుగా ..
కొత్త పాన్ ఇండియా ప్రాజెక్ట్‌పై క్రేజీ బజ్

మన గళం : పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ ప్రస్తుతం వరుస భారీ చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఇప్పటికే ఆయన చేతిలో పలు క్రేజీ ప్రాజెక్టులు ఉండగా, ఇంకా కొత్త సినిమాలు కూడా లైనప్‌లో చేరుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఒక ఫోటో సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చకు దారి తీసింది.ఆ ఫోటోలో ప్రభాస్‌తో పాటు మలయాళ యంగ్ దర్శకుడు దిన్జిత్ అయ్యాథన్ కనిపించడం గమనార్హం. సాధారణంగా అభిమానులు ప్రభాస్ లుక్ గురించి మాట్లాడుకుంటున్నప్పటికీ, కొందరు మాత్రం ఆయనతో కలిసి ఉన్న దర్శకుడి గురించి కూడా చర్చిస్తున్నారు. ఇటీవల ప్రేక్షకులను 'ఎకో' అనే సినిమాతో ఆకట్టుకున్న దర్శకుడు దిన్జిత్ అయ్యాథన్. ఆ సినిమా మంచి స్పందన పొందడంతో ఆయనపై ఇండస్ట్రీలో ప్రత్యేక దృష్టి పడింది. ఇప్పుడు అలాంటి దర్శకుడు ప్రభాస్‌ను కలవడం సినీ వర్గాల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ భేటీ తర్వాత సోషల్ మీడియాలో ఒక క్రేజీ బజ్ మొదలైంది. ప్రభాస్ తన భవిష్యత్ లైనప్‌లో దిన్జిత్ అయ్యాథన్‌తో కూడా ఒక సినిమా చేయనున్నారనే ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ కాంబినేషన్ నిజమైతే అభిమానులకు ఇది ఒక ఊహించని సర్‌ప్రైజ్ అవుతుందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇంకా ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు సంబంధించి మరో ఆసక్తికర విషయం కూడా వినిపిస్తోంది. 'సలార్' సినిమాను నిర్మించిన ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ హోంబలే ఫిల్మ్స్ ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను నిర్మించే అవకాశం ఉందని టాక్ వినిపిస్తోంది. ప్రస్తుతం ఈ విషయంపై అధికారిక ప్రకటన మాత్రం ఇంకా వెలువడలేదు. ఇక ప్రభాస్ ఇప్పటికే పలు భారీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నారు. ఇటీవల వచ్చిన 'సలార్' సినిమా భారీ విజయాన్ని అందుకున్న తర్వాత ఆయనపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. ప్రస్తుతం ఆయన చేస్తున్న సినిమాలపై అభిమానులు భారీ ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ప్రభాస్ దిన్జిత్ అయ్యాథన్ కాంబినేషన్‌లో నిజంగా సినిమా తెరకెక్కుతుందా? లేదా ఇది కేవలం భేటీ మాత్రమేనా? అన్న విషయంపై స్పష్టత రావాలంటే అధికారిక ప్రకటన కోసం వేచి చూడాల్సిందే. అయితే ఈ వార్త మాత్రం ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది.

గ్లామర్‌తో ఆకట్టుకున్న అప్సర రాణి..

హైదరాబాద్, మార్చి 11,మన గళం : సినీ పరిశ్రమలో చాలా మంది హీరోయిన్లు ప్రారంభంలో మంచి క్రేజ్ సంపాదించినప్పటికీ తర్వాత క్రమంగా సినిమాలకు దూరమవడం సాధారణమే. కొందరు వివాహం చేసుకుని సినీ రంగానికి గుడ్‌బై చెబుతుంటే, మరికొందరికి అవకాశాలు తగ్గిపోవడంతో తెరపై కనిపించడం తగ్గిపోతుంది. అలాంటి నటీమణుల్లో ఒకరు అప్సర రాణి. ఒకప్పుడు తన అందం, గ్లామర్‌తో యువతలో మంచి గుర్తింపు పొందిన ఈ నటి ఇటీవల పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించకపోవడంతో ఆమె గురించి చర్చలు జరుగుతున్నాయి. అప్సర రాణి అసలు పేరు అంకేత మహారాణా. సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన తర్వాత ఆమె అప్సర రాణి అనే పేరుతో గుర్తింపు పొందింది. ముఖ్యంగా దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ తెరకెక్కించిన సినిమాల ద్వారా ఆమెకు ప్రత్యేక గుర్తింపు వచ్చింది. బోల్డ్ పాత్రల్లో నటించడంలో వెనుకాడకపోవడం వల్ల తక్కువ సమయంలోనే ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించింది. అప్సర రాణి హీరోయిన్‌గా మొదటగా 'నాలుగు లెటర్స్' అనే సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది. ఆ తరువాత తెలుగు, హిందీ భాషల్లో పలు సినిమాల్లో నటించి తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించింది. ముఖ్యంగా రామ్ గోపాల్ వర్మ తెరకెక్కించిన 'డేంజర్' సినిమాలో ఆమె చేసిన పాత్ర ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. ఆ సినిమాలో తన గ్లామర్‌తో పాటు నటనతో కూడా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. సినిమాలతో పాటు అప్సర రాణి సామాజిక మాధ్యమాల్లో కూడా చాలా చురుకుగా ఉంటుంది. తరచూ తన ఫోటోలు, వీడియోలు పంచుకుంటూ అభిమానులతో టచ్‌లో ఉంటుంది. ఆమె పోస్ట్ చేసే గ్లామర్ ఫోటోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో తరచూ వైరల్ అవుతుంటాయి. అయితే ఒకప్పుడు వరుస అవకాశాలు అందుకున్న ఈ నటి ప్రస్తుతం పెద్దగా సినిమా అవకాశాలు పొందడం లేదని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాజెక్టులు చర్చల్లో ఉన్నప్పటికీ పెద్దగా సినిమాల్లో కనిపించకపోవడంతో అభిమానులు ఆమె రీఎంట్రీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. గ్లామర్‌తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న అప్సర రాణి మళ్లీ మంచి సినిమాలతో తెరపై కనిపిస్తుందా లేదా అన్నది భవిష్యత్తులో చూడాలి.

నాగార్జునపై నమ్మకమే కారణం..

హైదరాబాద్, మార్చి 11 మన గళం :అక్కినేని నాగార్జున కెరీర్‌లో మైలురాయిగా నిలిచే 100వ సినిమాపై అభిమానుల్లో భారీ ఆసక్తి నెలకొంది. ప్రస్తుతం ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను తమిళ దర్శకుడు రా కార్తీక్ తెరకెక్కించబోతున్నారని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో దర్శకుడు రా కార్తీక్ తాజాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతూ సినిమాపై మరింత ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి.

ఒక చిట్‌చాట్‌లో మాట్లాడిన రా కార్తీక్ నాగార్జున సినీ ప్రయాణాన్ని ప్రశంసించారు. నాలుగు దశాబ్దాలకు పైగా సాగిన తన కెరీర్‌లో నాగార్జున ఎన్నో రికార్డులు సృష్టించారని చెప్పారు. దర్శకులు ప్రియదర్శన్, మణిరత్నం వంటి పలువురు ప్రముఖులను తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు పరిచయం చేయడంలో ఆయన పాత్ర ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. తమిళ దర్శకులతో కూడా నాగార్జున విస్తృతంగా పనిచేసినందున తాను ఏ పరిశ్రమ నుంచి వచ్చాననే విషయం ఆయనకు సమస్యగా అనిపించలేదని చెప్పారు.

ఈ సినిమా షూటింగ్ ఇప్పటికే ప్రారంభమైందని, అధికారిక ప్రకటన త్వరలోనే ఉంటుందని రా కార్తీక్ తెలిపారు. అయితే ఇది నాగార్జున 100వ సినిమా కాదో ఇప్పుడే ఖచ్చితంగా చెప్పలేమని కూడా పేర్కొన్నారు. ఈ చిత్రం యాక్షన్ మరియు తీవ్రతతో కూడిన కథతో రూపొందుతోందని, భావోద్వేగాలకు కూడా కథలో ముఖ్య స్థానం ఉంటుందని వెల్లడించారు.

ఇంకా ఈ ప్రాజెక్ట్ సాధ్యమవడానికి ప్రధాన కారణం నమ్మకమేనని రా కార్తీక్ చెప్పారు. నాగార్జునకు తాను అంతగా తెలియకపోయినా తనపై ఆయన ఉంచిన విశ్వాసం వల్లే ఈ అవకాశం వచ్చిందని అన్నారు. తాను ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టుకుంటే భవిష్యత్తులో మరెందరో కొత్త దర్శకులు కూడా స్టార్ హీరోలను సంప్రదించి కథలు చెప్పడానికి ధైర్యం పొందుతారని అభిప్రాయపడ్డారు.

ఓటీటీలోకి 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ'..
స్ట్రీమింగ్ తేదీ ఖరారు

హైదరాబాద్, మార్చి 11,మన గళం : యువ హీరో సంతోష్ శోభన్, మాజీ మిస్ ఇండియా మానస వారణాసి జంటగా నటించిన రొమాంటిక్ డ్రామా 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ' త్వరలోనే ఓటీటీలోకి రానుంది. వాలెంటైన్స్ డే సందర్భంగా థియేటర్లలో విడుదలైన ఈ చిత్రం బాక్సాఫీస్ వద్ద మంచి వసూళ్లు సాధించడంతో పాటు విమర్శకుల ప్రశంసలు కూడా అందుకుంది. ఇప్పుడు ఈ సినిమా డిజిటల్ ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన డిజిటల్ హక్కులను ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక అమెజాన్ ప్రైమ్ వీడియో సొంతం చేసుకుంది. చిత్రబృందం వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం ఈ సినిమా మార్చి 13, 2026 నుంచి ఓటీటీలో స్ట్రీమింగ్ కానుంది. తెలుగుతో పాటు తమిళ భాషలో కూడా ఈ చిత్రం అందుబాటులోకి రానుంది.

కథ విషయానికి వస్తే నగర జీవితంలో ఉద్యోగాల కోసం పోరాడే యువత ఎదుర్కొనే సమస్యలను ఈ సినిమా ప్రతిబింబిస్తుంది. నెల్లూరు నుంచి చెన్నైకు వచ్చిన శివ అనే యువకుడు ఇంటీరియర్ డిజైనర్‌గా స్థిరపడాలనే లక్ష్యంతో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాడు. అవకాశాలు లేకపోవడంతో బైక్ టాక్సీ నడుపుతూ జీవనం సాగిస్తాడు. మరోవైపు మిత్ర అనే యువతి ఐటీ రంగంలో ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటుంది. అనుకోని పరిస్థితుల్లో వీరిద్దరూ పరిచయం కావడం, తరువాత ఒకే గదిలో సహజీవనం చేయాల్సి రావడం కథలో కీలకంగా మారుతుంది.

వారి మధ్య చిగురించిన ప్రేమ, కెరీర్ విషయంలో వచ్చే అహం సమస్యలు, సమాజం నుంచి ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్లను దర్శకుడు అశ్విన్ చంద్రశేఖర్ హృద్యంగా చూపించారు. సంతోష్ శోభన్ తన సహజమైన నటనతో ఆకట్టుకోగా, మానస వారణాసి తన అభినయంతో ప్రేక్షకులను మెప్పించింది.

ఈ సినిమాను చూసిన పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ కూడా చిత్ర బృందాన్ని ప్రత్యేకంగా అభినందించడం విశేషం. దీంతో 'కపుల్ ఫ్రెండ్లీ' చిత్రం ఓటీటీలో కూడా మంచి ఆదరణ పొందే అవకాశముందని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి

పాకిస్థాన్‌పై బంగ్లాదేశ్ ఘన విజయం

ధాకా, మార్చి 11 ,మన గళం :పాకిస్థాన్‌తో జరిగిన తొలి వన్డే మ్యాచ్‌లో బంగ్లాదేశ్ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శనతో ఘన విజయం సాధించింది. ప్రత్యర్థి జట్టును ఎనిమిది వికెట్ల తేడాతో ఓడించి సిరీస్‌ను విజయంతో ప్రారంభించింది. బౌలింగ్‌లో నహిద్ రాణా, బ్యాటింగ్‌లో తన్జిమ్ హసన్ తమీమ్ మెరుపు ప్రదర్శనతో బంగ్లాదేశ్‌కు సునాయాస విజయాన్ని అందించారు. మ్యాచ్‌లో టాస్ గెలిచిన బంగ్లాదేశ్ ముందుగా బౌలింగ్ ఎంచుకుంది. బౌలింగ్‌కు అనుకూలంగా ఉన్న పిచ్‌పై యువ పేసర్ నహిద్ రాణా అద్భుతంగా బౌలింగ్ చేస్తూ పాకిస్థాన్ బ్యాటర్లను కట్టడి చేశాడు. తన వేగం మరియు కచ్చితత్వంతో వరుసగా వికెట్లు తీస్తూ ఐదు వికెట్ల ప్రదర్శనతో ప్రత్యర్థి జట్టును తీవ్రంగా దెబ్బతీశాడు. దీంతో పాకిస్థాన్ జట్టు కేవలం ముప్పై ఓవర్లు నాలుగు బంతుల్లోనే నూట పద్నాలుగు పరుగులకు ఆలౌట్ అయింది.

అనంతరం నూట పదిహేను పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించేందుకు బరిలోకి దిగిన బంగ్లాదేశ్ జట్టు దూకుడుగా ఆడింది. ఓపెనర్ తన్జిమ్ హసన్ తమీమ్ ప్రారంభం నుంచే దాడి చేస్తూ పాకిస్థాన్ బౌలర్లపై విరుచుకుపడ్డాడు. కేవలం నలభై రెండు బంతుల్లో అరవై ఏడు పరుగులు చేసి మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా ఏకపక్షంగా మార్చాడు. దీంతో బంగ్లాదేశ్ ఇంకా రెండువందల తొమ్మిది బంతులు మిగిలి ఉండగానే కేవలం రెండు వికెట్లు కోల్పోయి లక్ష్యాన్ని సునాయాసంగా చేరుకుంది. పాకిస్థాన్ బౌలర్లలో షాహీన్ అఫ్రిది, మహమ్మద్ వసీమ్ చెరో వికెట్ సాధించారు.

ధోనీ పాత్రపై ఇంకా స్పష్టత లేదు

చెన్నై, మార్చి 11 ,మన గళం :ఈసారి ఐపీఎల్ సీజన్‌లో చెన్నై జట్టులో మహేంద్ర సింగ్ ధోనీ పాత్రపై ఇంకా తుది నిర్ణయం తీసుకోలేదని జట్టు సీఈవో కాశీ విశ్వనాథన్ తెలిపారు. ధోనీ వికెట్ కీపర్‌గా కొనసాగుతారా లేదా ఇంపాక్ట్ ఆటగాడిగా జట్టులోకి వస్తారా అన్న విషయంపై ఇంకా స్పష్టత లేదన్నారు. ఈ అంశంపై తుది నిర్ణయం పరిపాలనా వర్గాలు కాకుండా కోచింగ్ సిబ్బంది మరియు క్రికెట్ నిపుణులు తీసుకుంటారని ఆయన వివరించారు. జట్టులో సంజూ శాంసన్ వంటి ప్రతిభావంతులైన ఆటగాళ్లు ఉండటంతో ధోనీ బాధ్యతలు ఎలా ఉండబోతున్నాయో చూడాల్సి ఉందన్నారు. అయితే ధోనీ జట్టులో ఉండటం యువ ఆటగాళ్లకు పెద్ద బలంగా మారుతుందని విశ్వనాథన్ అభిప్రాయపడ్డారు. ఇదిలా ఉండగా ఈసారి ఐపీఎల్ షెడ్యూల్ విషయంలో కూడా కీలక సమాచారం వెలుగులోకి వచ్చింది. దేశంలో జరగనున్న ఎన్నికలను దృష్టిలో పెట్టుకుని షెడ్యూల్ రూపొందిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. త్వరలోనే భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి నుంచి అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశముందని సమాచారం. అలాగే చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టు తమ హోమ్ మ్యాచ్‌లను చెన్నైలోనే నిర్వహించనున్నట్లు సీఈవో ధ్రువీకరించారు. ప్రపంచకప్ విజేత భారత జట్టులో సభ్యులైన శివమ్ దూబే, సంజూ శాంసన్ మంచి ఫామ్‌లో ఉండటం తమ జట్టుకు కలిసివస్తుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ప్రాక్టీస్ శిబిరాలు ఇప్పటికే ప్రారంభమయ్యాయని, రాబోయే సీజన్‌కు జట్టు పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు.

ఐపీఎల్ తొలి దశ షెడ్యూల్ విడుదల.. తొలి మ్యాచ్‌లో బెంగళూరుహైదరాబాద్ పోరు

ముంబై, మార్చి 11 ,మన గళం : క్రికెట్ అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ 2026 సీజన్‌కు సంబంధించిన తొలి దశ షెడ్యూల్‌ను భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి బుధవారం ప్రకటించింది. ఈ షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ నెల 28 నుంచి ఏప్రిల్ 12 వరకు మొత్తం ఇరవై మ్యాచ్‌లు జరగనున్నాయి. దేశంలోని కొన్ని రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికలు జరగనున్న నేపథ్యంలో ప్రస్తుతానికి తొలి పదహారు రోజుల షెడ్యూల్‌ను మాత్రమే విడుదల చేసినట్లు మండలి తెలిపింది. పోలింగ్ తేదీలు ఖరారైన తరువాత పూర్తి షెడ్యూల్‌ను ప్రకటిస్తామని స్పష్టం చేసింది.

ఈ సీజన్‌కు మార్చి 28న ఘనంగా తెరలేవనుంది. బెంగళూరులోని చిన్నస్వామి క్రీడాంగణంలో జరిగే ప్రారంభ మ్యాచ్‌లో ప్రస్తుత ఛాంపియన్ బెంగళూరు జట్టు మరియు హైదరాబాద్ జట్టు తలపడనున్నాయి. రెండో మ్యాచ్‌లో ముంబై జట్టు మరియు కోల్‌కతా జట్టు పోటీ పడనున్నాయి. ఈ సీజన్‌లో మొత్తం ఎనభై నాలుగు మ్యాచ్‌లు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు వెల్లడించారు. తొలి దశలో బెంగళూరు, ముంబై, గువాహటి, న్యూ చండీగఢ్, లక్నో, కోల్‌కతా, చెన్నై, ఢిల్లీ, అహ్మదాబాద్, హైదరాబాద్ వంటి పది వేదికల్లో మ్యాచ్‌లు నిర్వహించనున్నారు. ఈ షెడ్యూల్‌లో నాలుగు డబుల్ హెడ్డర్ మ్యాచ్‌లు ఉండగా మధ్యాహ్నం మ్యాచ్‌లు మూడున్నర గంటలకు, సాయంత్రం మ్యాచ్‌లు ఏడున్నర గంటలకు ప్రారంభమవుతాయి. సీజన్‌లోని తొలి డబుల్ హెడ్డర్ ఏప్రిల్ 4న జరుగనుంది. ఢిల్లీలోని అరుణ్ జైట్లీ క్రీడాంగణంలో ఢిల్లీ జట్టు మరియు ముంబై జట్టు మధ్య తొలి మ్యాచ్ జరగనుండగా, అహ్మదాబాద్‌లోని నరేంద్ర మోదీ క్రీడాంగణంలో గుజరాత్ జట్టు మరియు రాజస్థాన్ జట్టు మధ్య రెండో మ్యాచ్ జరుగుతుంది. కొన్ని జట్లు తమ తొలి హోమ్ మ్యాచ్‌లను వేరే వేదికల్లో ఆడనున్నాయి. రాజస్థాన్ జట్టు తమ తొలి రెండు హోమ్ మ్యాచ్‌లను గువాహటిలో ఆడనుండగా, పంజాబ్ జట్టు తమ తొలి హోమ్ మ్యాచ్‌లను న్యూ చండీగఢ్‌లోని పీసీఏ క్రీడాంగణంలో ఆడనుంది.

ఇక ఈ సీజన్ మొత్తం మీద బెంగళూరు జట్టు ఐదు హోమ్ మ్యాచ్‌లను బెంగళూరులో, రెండు మ్యాచ్‌లను రాయ్‌పూర్‌లో ఆడనుంది. పంజాబ్ జట్టు నాలుగు మ్యాచ్‌లకు న్యూ చండీగఢ్, మూడు మ్యాచ్‌లకు ధర్మశాల ఆతిథ్యం ఇవ్వనుండగా, రాజస్థాన్ జట్టు మూడు మ్యాచ్‌లను గువాహటిలో, నాలుగు మ్యాచ్‌లను జైపూర్‌లో ఆడనుంది. అయితే బెంగళూరులో జరగాల్సిన మ్యాచ్‌లకు కర్ణాటక ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన నిపుణుల కమిటీ నుంచి అనుమతి అవసరమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. మార్చి 13న ఈ కమిటీ చిన్నస్వామి క్రీడాంగణాన్ని తనిఖీ చేసి మ్యాచ్‌ల నిర్వహణ ఏర్పాట్లపై పరిశీలన చేసి తుది నిర్ణయం తీసుకోనుంది.

ఐపీఎల్ కోసం సాధన ప్రారంభించిన విరాట్ కోహ్లి

లండన్, మార్చి 11,మన గళం : భారత క్రికెట్ జట్టు ప్రముఖ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లి ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌కు సిద్ధమవుతూ తన సాధన ప్రారంభించారు. ప్రస్తుతం యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లో ఉన్న ఆయన అక్కడి ఇండోర్ నెట్స్‌లో బ్యాటింగ్ సాధన చేస్తున్నారు. దీనికి సంబంధించిన వీడియోను కోహ్లి తన సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకున్నారు. ఆ వీడియోలో ఆయన శక్తివంతమైన షాట్లతో తన పాత ఫామ్‌ను గుర్తు చేస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకున్నారు. ఈ నెల 28 నుంచి ప్రారంభమయ్యే ఐపీఎల్ సీజన్ కోసం కోహ్లి ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు జట్టుతో కోహ్లికి ఉన్న దీర్ఘకాల అనుబంధం మరో ప్రత్యేక మైలురాయిని చేరుకుంది. 2008లో అండర్-19 డ్రాఫ్ట్ ద్వారా జట్టులోకి వచ్చిన ఆయన అప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు అదే ఫ్రాంచైజీ తరపున కొనసాగుతున్నారు. ఒకే జట్టుకు వరుసగా 19 సీజన్లు ఆడటం క్రికెట్ చరిత్రలో అరుదైన ఘనతగా నిలిచింది. జట్టు యాజమాన్యం కూడా కోహ్లిని తమ జట్టుకు వెన్నెముకగా అభివర్ణిస్తూ ప్రత్యేక సందేశం విడుదల చేసింది. గత సీజన్‌లో కూడా కోహ్లి అద్భుత ప్రదర్శనతో జట్టుకు కీలక విజయాన్ని అందించారు. మొత్తం 15 మ్యాచ్‌ల్లో 657 పరుగులు సాధించి జట్టు విజయానికి ప్రధాన కారణంగా నిలిచారు. ముఖ్యంగా ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో కీలక ఇన్నింగ్స్ ఆడి జట్టుకు తొలి టైటిల్ అందించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించారు. ప్రస్తుతం టెస్ట్ మరియు టీ20 అంతర్జాతీయ క్రికెట్ నుంచి విరమణ ప్రకటించిన కోహ్లి వన్డేలు మరియు ఐపీఎల్‌పై మాత్రమే దృష్టి పెట్టారు. ఈ ఏడాది కూడా అదే జోరును కొనసాగిస్తూ జట్టుకు మరోసారి ట్రోఫీ అందించాలని పట్టుదలగా ఉన్నారు.

టీ20 ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత్ జోరు.. టాప్ 2 మనోళ్లే

దుబాయ్, మార్చి 11,మన గళం :అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి తాజాగా విడుదల చేసిన టీ20 ర్యాంకింగ్స్‌లో భారత ఆటగాళ్లు తమ ఆధిపత్యాన్ని చాటుకున్నారు. ముఖ్యంగా బ్యాటింగ్ విభాగంలో భారత క్రికెటర్లు తొలి రెండు స్థానాలను కైవసం చేసుకోవడం విశేషంగా నిలిచింది.

భారత యువ ఓపెనర్ అభిషేక్ శర్మ అద్భుత ప్రదర్శనతో టీ20 బ్యాటింగ్ ర్యాంకింగ్స్‌లో మొదటి స్థానాన్ని దక్కించుకున్నాడు. వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ ఇషాన్ కిషన్ కూడా తన స్థిరమైన ఆటతీరుతో రెండో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. దీంతో బ్యాటింగ్ విభాగంలో తొలి రెండు స్థానాల్లో భారత ఆటగాళ్లే నిలవడం విశేషంగా మారింది. ఇక భారత మధ్యవరుస బ్యాటర్లు కూడా తొలి పది స్థానాల్లో తమ స్థానాలను నిలబెట్టుకున్నారు. యువ ఆటగాడు తిలక్ వర్మ ఏడో స్థానంలో కొనసాగుతుండగా, అనుభవజ్ఞుడు సూర్యకుమార్ యాదవ్ తొమ్మిదో స్థానంలో ఉన్నాడు. కేరళకు చెందిన వికెట్ కీపర్ బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ ఒకేసారి పద్దెనిమిది స్థానాలు ఎగబాకి ఇరవై రెండో స్థానానికి చేరుకుని అందరి దృష్టిని ఆకర్షించాడు.బౌలర్ల విభాగంలో వరుణ్ చక్రవర్తి రెండో స్థానంలో కొనసాగుతుండగా, జస్ప్రీత్ బుమ్రా ఆరో స్థానంలో ఉన్నాడు. భారత ఆటగాళ్లు బ్యాటింగ్, బౌలింగ్ విభాగాల్లో స్థిరమైన ప్రదర్శన చేయడంతో అంతర్జాతీయ టీ20 క్రికెట్‌లో భారత్ ఆధిపత్యం కొనసాగుతోందని క్రికెట్ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి.

టీ20 ప్రపంచకప్ బహుమతులు

దుబాయ్, మార్చి 11,మన గళం : 2026 టీ20 ప్రపంచకప్ విజయవంతంగా ముగిసిన నేపథ్యంలో టోర్నీకి సంబంధించిన మొత్తం బహుమతి నగదును అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి ప్రకటించింది. ఈ టోర్నీకి మొత్తం 11.25 మిలియన్ అమెరికా డాలర్లు, అంటే సుమారు రూ.103 కోట్ల బహుమతి నగదు కేటాయించినట్లు వెల్లడించింది. ఈసారి ప్రపంచకప్ విజేతగా భారత జట్టు నిలవగా, రన్నరప్‌గా న్యూజిలాండ్ జట్టు నిలిచింది. టోర్నీలో జట్ల ప్రదర్శన ఆధారంగా గ్రూప్ దశ, సూపర్ ఎనిమిది దశ, సెమీఫైనల్, ఫైనల్ దశలకు వేర్వేరుగా బహుమతులు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపింది. ప్రపంచకప్ విజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు సుమారు రూ.24.25 కోట్లు బహుమతిగా అందనుండగా, రన్నరప్‌గా నిలిచిన న్యూజిలాండ్ జట్టుకు రూ.13.08 కోట్లు లభించనున్నాయి. సెమీఫైనల్‌కు చేరుకున్న దక్షిణాఫ్రికా జట్టుకు రూ.9.24 కోట్లు, ఇంగ్లండ్ జట్టుకు రూ.8.96 కోట్లు బహుమతిగా ఇవ్వనున్నారు. అలాగే వెస్టిండీస్ జట్టుకు రూ.4.95 కోట్లు, పాకిస్తాన్ జట్టుకు రూ.4.80 కోట్లు, జింబాబ్వే జట్టుకు రూ.4.52 కోట్లు, శ్రీలంక జట్టుకు రూ.4.38 కోట్లు అందనున్నాయి. ఇక ఆఫ్ఘనిస్తాన్, ఆస్ట్రేలియా, అమెరికా జట్లకు విడివిడిగా రూ.2.85 కోట్లు చొప్పున బహుమతి లభించనుంది. స్కాట్లాండ్ జట్టుకు రూ.2.56 కోట్లు, ఐర్లాండ్ జట్టుకు రూ.2.50 కోట్లు ఇవ్వనున్నారు. అలాగే ఇటలీ, నెదర్లాండ్స్, నేపాల్, యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ జట్లకు రూ.2.35 కోట్లు చొప్పున బహుమతి దక్కనుంది. కెనడా, నమీబియా, ఒమన్ జట్లకు రూ.2.07 కోట్లు చొప్పున ఇవ్వనున్నారు. టోర్నీలో పాల్గొన్న ప్రతి జట్టుకు కనీసంగా 2.25 లక్షల అమెరికా డాలర్లు బహుమతిగా ఇవ్వనున్నట్లు మండలి వెల్లడించింది. ఇదిలా ఉండగా ప్రపంచకప్ విజేతగా నిలిచిన భారత జట్టుకు అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి బహుమతితో పాటు భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి కూడా రూ.131 కోట్ల ప్రత్యేక నజరానాను ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

Printed,edited,published and owned by Nagaruru Raghavendra, Printed At : Global Printers, D.No 10 MIE Industrial Estate, Kallur, Kurnool. AP.
Published From H.NO.45/139, Narasimha Reddy Nagar, Kurnool-518004.A.P. Mobile Number : 9160686078. RNI NO. AP TEL/2007/74310.