మా కలం.. మీ గళం..

మన గళం

దిన పత్రిక

RNI : APTEL/ 2017/74310

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ | పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర | సంపుటి : 08 | సంచిక : 241 | శుక్రవారం 13 - 03 - 2026 | పేజీలు: 8 | వెల: 4

స్వామిఅమ్మ వార్లకు పల్లకీ

3లో..

గ్యాస్ కొరతపై అపోహలు వద్దు

మోదీ హెచ్చరిక

- ☐ ఇరాన్ యుద్ధం ప్రభావంపై కేంద్రం అప్రమత్తం
- ☐ అపోహలు వ్యాప్తి చేసే వారిపై నిఘా
- ☐ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సిద్ధమని ధీమా

మన గళం, న్యూఢిల్లీ : ఇరాన్‌లో కొనసాగుతున్న యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సరఫరాలపై ఆందోళనలు పెరుగుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఎల్పీజీ గ్యాస్ కొరత ఏర్పడుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజల్లో ఆందోళన నెలకొంది. ఈ పరిస్థితులపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ కీలక హెచ్చరిక జారీ చేశారు. ప్రస్తుత పరిస్థితిని అతిశయోక్తిగా చూపిస్తూ భయాందోళనలు సృష్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న వారిపై నిఘా ఉంచాలని మంత్రులను ఆయన ఆదేశించారు. ఈ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు భారత్ సన్నద్ధంగా ఉందని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. ఇరాన్ సంక్షోభం నేపథ్యంలో దేశంలోని పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలించాలని ప్రధాని మోదీ మంత్రులకు సూచించారు. ఈ అంశంపై ప్రజల్లో అపోహలు వ్యాప్తి చెందకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా సామాజిక మాధ్యమాల్లో తప్పుడు ప్రచారం జరిగే అవకాశాలు ఉన్నందున మంత్రులు కూడా అక్కడ చురుగ్గా ఉండాలని సూచించారు. ప్రతిపక్షాల తప్పుడు ప్రచారాన్ని సమర్థవంతంగా తిప్పికొట్టాలని కూడా ఆయన పేర్కొన్నట్లు సమాచారం.

ఇలాంటి సంక్షోభ సమయంలో ప్రజల్లో విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవడం చాలా ముఖ్యమని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రపంచాన్ని ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి ఏర్పడినా భారత్ దానిని ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే భారత్ పరిస్థితి బలంగా ఉందని ప్రజలకు వివరించాలని మంత్రులకు సూచించారు. దేశ ప్రయోజనాలను కాపాడేందుకు ప్రభుత్వం అవసరమైన అన్ని చర్యలు తీసుకుంటుందని ఆయన తెలిపారు. ఇదిలావుండగా, అంతర్జాతీయ నౌకా రవాణాకు కీలకమైన హోర్ముజ్ జలసంధి అంశంపై కూడా భారత్ పురోగతి సాధించింది. ఈ సముద్ర మార్గం ద్వారా నౌకల రాకపోకలకు సంబంధించిన అంశంపై విదేశాంగ

2 లో..

ఇంధన సరఫరాపై

ఆందోళనలు

- హోర్ముజ్ జలసంధి మూసివేతతో సంక్షోభం
- సిలిండర్ల కొరతతో రెస్టారెంట్లు మూత
- పెట్రోల్ పంపుల వద్ద వాహనదారుల క్యూలు

మన గళం, న్యూఢిల్లీ : మిడిల్ ఈస్ట్ ప్రాంతంలో కొనసాగుతున్న యుద్ధం ప్రపంచ ఇంధన మార్కెట్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. ముడి చమురు, ఎల్పీజీ, ఎల్ఎన్‌జీ సరఫరాలపై ఈ యుద్ధం ప్రభావం గట్టిగా పడింది. ముఖ్యంగా ఇరాన్‌పై అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ సంయుక్త దాడుల నేపథ్యంలో పరిస్థితి మరింత ఉద్రిక్తంగా మారింది. ప్రపంచంలో అత్యంత కీలకమైన సముద్ర మార్గంగా భావించే హోర్ముజ్ జలసంధిని ఇరాన్ మూసివేయడంతో ముడి చమురు సరఫరాలో అంతరాయం

2 లో..

పెడకాకాని రైల్వే స్టేషన్‌లో

హత్య కేసు ఛేదనం

- ☐ గ్యాంగ్ లీడర్‌ను ముఠా సభ్యులే హతమార్చిన ఘటన
- ☐ చోరీ సొత్తు పంపకాలపై తలెత్తిన వివాదం
- ☐ సీసీ కెమెరాలు, ఫోన్ కాల్స్‌తో పోలీసులు కేసు ఛేదన

మన గళం, గుంటూరు : గుంటూరు జిల్లా పెదకాకాని రైల్వే స్టేషన్‌లో జరిగిన హత్య కేసును పోలీసులు ఛేదించారు. కేరళకు చెందిన పరమడం అనీష్ అలియాస్ బ్లేడ్‌ను అతని ముఠా సభ్యులే హత్య చేసినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. రైల్వే స్టేషన్లలో చోరీలకు పాల్పడే ఈ గ్యాంగ్‌లో తమిళనాడుకు చెందిన కుమార్, కేరళకు చెందిన దీపేష్, అనంతపురానికి చెందిన వెంకటేష్ సభ్యులుగా ఉన్నారు. ప్రయాణికుల జేబులు కత్తిరించడం, చోరీలు చేయడం ఈ ముఠా ప్రధాన కార్యకలాపాలుగా ఉన్నాయని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ ముఠాకు నాయకుడిగా ఉన్న అనీష్ దొంగతనం చేసే సమయంలో ఎవరైనా అడ్డుకుంటే వారిపై బ్లేడ్‌తో దాడి చేయడం వల్ల అతనికి

2 లో..

రెండో పెళ్లి వివాదం.. భార్యపై దాడి

కాకినాడ, మార్చి 12 ,మన గళం: కాకినాడ జిల్లా సామర్లకోట మండలం పీ వేమవరంలో దారుణ

2 లో..

- నడిరోడ్డుపై మహిళపై భర్త దాడి
- రెండో పెళ్లి నిర్ణయంతో కుటుంబ కలహాలు
- బాధితురాలి ఫిర్యాదుతో కేసు నమోదు

పెట్టుబడులను ఆకర్షించండి

- ☐ పెట్టుబడుల కోసం కలెక్టర్లకూ బాధ్యత: సీఎం చంద్రబాబు
- ☐ పెట్టుబడుల ఆకర్షణకు 'మూడు సీ' ఫార్ములా
- ☐ కలెక్టర్ల పనితీరుకు ర్యాంకులు ప్రకటింపు
- ☐ విశాఖ, అమరావతి, తిరుపతి ప్రత్యేక ఆర్థిక ప్రాంతాలు

మన గళం, అమరావతి : రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులను ఆకర్షించడం కేవలం పరిశ్రమల శాఖ బాధ్యత మాత్రమే కాదని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్పష్టం చేశారు. ఇకపై జిల్లా కలెక్టర్లు కూడా పెట్టుబడుల సాధనలో పూర్తి బాధ్యత తీసుకోవాలని ఆయన సూచించారు. పెట్టుబడిదారులను గుర్తించడం, వారిని ఒప్పించడం, వారికి అవసరమైన సహకారం అందించడం కోసం 'కమిట్‌మెంట్, కన్విన్స్, కోఆపరేట్' అనే మూడు సీ ఫార్ములాను అమలు చేయాలని ఆయన తెలిపారు. పెట్టుబడుల విషయంలో జిల్లా కలెక్టర్ల పనితీరును అంచనా వేసి 'స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్' ఆధారంగా ర్యాంకులు ఇవ్వనున్నట్లు ప్రకటించారు. అమరావతిలో జరిగిన ఆరవ జిల్లా కలెక్టర్ల సమావేశంలో రెండో రోజు పెట్టుబడులు,

2 లో..

విలువలు, విశ్వసనీయతకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ కట్టుబడి ఉంటుంది: జగన్

- తాడేపల్లిలో ఘనంగా పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం
- పార్టీ జెండా ఆవిష్కరించిన జగన్
- కార్యకర్తలే పార్టీ బలం అని వ్యాఖ్య

అమరావతి, మార్చి 12, మన గళం : వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పుడూ విలువలు, విశ్వసనీయతకు కట్టుబడి ఉంటుందని ఆ పార్టీ అధ్యక్షుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి తెలిపారు. పార్టీ 16వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని గురువారం తాడేపల్లిలోని పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి జగన్ మాట్లాడారు.

2 లో..

గ్యాస్ కొరతతో స్విగ్గీ, జొమాటో బంద్ నిర్ణయం

2 లో..

- ఫుడ్ డెలివరీ యాప్స్ సేవలు నిలిపివేయాలని హోటల్స్ అసోసియేషన్ నిర్ణయం

గ్యాస్ కొరతపై అపోహలు వద్దు మోదీ హెచ్చరిక

మంత్రి ఎస్ జైశంకర్ ఇరాన్ ప్రతినిధి అబ్బాస్ అరఘ్చితో చర్చలు జరిపారు. ఈ చర్చల అనంతరం భారత జెండా కలిగిన ట్యాంకర్లకు హోర్ముజ్ జలసంధి ద్వారా ప్రయాణానికి ఇరాన్ అనుమతి ఇచ్చింది. ఇప్పటికే కొన్ని భారతీయ ట్యాంకర్లు ఆ మార్గం ద్వారా సురక్షితంగా ప్రయాణిస్తున్నట్లు సమాచారం. దీంతో ముడి చమురు రవాణాపై ఉన్న ఆందోళనలు కొంతవరకు తగ్గే అవకాశముందని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు.

ఇంధన సరఫరాపై ఆందోళనలు

ఏర్పడింది. దీని ప్రభావం భారత్ సహా అనేక ఆసియా దేశాలపై పడింది. దిగుమతులు తగ్గిపోవడంతో ఎల్పీజీ సిలిండర్ల కొరత తలెత్తింది. దీంతో ఇంధన సరఫరాపై ప్రజల్లో ఆందోళనలు పెరుగుతున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముడి చమురు రవాణాలో ఇరవై శాతానికి పైగా హోర్ముజ్ జలసంధి మార్గం ద్వారా జరుగుతుంది. ఈ మార్గం మూసివేయడంతో ముడి చమురు తీసుకువెళ్తున్న నౌకలు మధ్యలోనే నిలిచిపోయాయి. ఫలితంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో పెట్రోలియం ఉత్పత్తుల ధరలు భారీగా పెరిగాయి. సరఫరా గొలుసు కూడా దెబ్బతింది. ఈ పరిస్థితిని ఎదుర్కోవడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం కొన్ని ముందస్తు చర్యలు తీసుకుంది. దేశీయ అవసరాల కోసం ఉన్న ఎల్పీజీ సిలిండర్లకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని చమురు కంపెనీలకు సూచించినట్లు సమాచారం. అదే సమయంలో హోటళ్లు, పరిశ్రమలకు ఉపయోగించే వాణిజ్య సిలిండర్ల సరఫరాను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. సిలిండర్ల కొరత ప్రభావం ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో కనిపిస్తోంది. తమిళనాడు రాజధాని చెన్నైతో పాటు పలు జిల్లాల్లో వంట గ్యాస్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో అనేక రెస్టారెంట్లు తాత్కాలికంగా మూతపడ్డాయి. పనిచేస్తున్న కొన్ని హోటళ్లలో కూడా మెనూలోని అనేక వంటకాలను తొలగించారు. గ్యాస్ అందుబాటులో లేకపోవడంతో కొందరు వ్యాపారులు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. ప్రజలు కూడా ఎలక్ట్రిక్ స్టవ్‌లు, కట్టెల స్టవ్‌లను కొనుగోలు చేయడానికి ముందుకు వస్తున్నారు.

ఇక ఇంధన కొరతపై పుకార్లు కూడా ప్రజల్లో ఆందోళనను పెంచుతున్నాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరా కూడా ప్రభావితం కావచ్చనే భయంతో చెన్నై సహా తమిళనాడులోని అనేక ప్రాంతాల్లో పెట్రోల్ పంపుల వద్ద వాహనదారులు పొడవైన క్యూలలో నిలబడుతున్నారు. కొందరు తమ వాహనాలకు మాత్రమే కాకుండా అదనంగా నీటి డబ్బాలు, బకెట్లలో కూడా ఇంధనాన్ని నిల్వ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కనిపిస్తోంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఇంధన లభ్యతపై భరోసా ఇచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పటికీ యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రజల్లో ఆందోళనలు తగ్గడం లేదు. పరిస్థితి కొనసాగితే నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు పెరగడం, రవాణా వ్యవస్థపై ప్రభావం పడే అవకాశముందని ఆర్థిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పెట్టుబడులను ఆకర్షించండి

పర్యాటక రంగాలపై ముఖ్యమంత్రి సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెరిగితేనే స్థానికంగా ఉపాధి అవకాశాలు విస్తరించి ప్రజల తలసరి ఆదాయం పెరుగుతుందని చెప్పారు. రాష్ట్రానికి వచ్చిన పెట్టుబడులు త్వరగా కార్యరూపం దాల్చేలా అధికారులు పనిచేయాలని ఆదేశించారు. విశాఖపట్నం, అమరావతి, తిరుపతి ప్రాంతాలను ప్రత్యేక ఆర్థిక ప్రాంతాలుగా అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ప్రాంతాల ఆర్థికాభివృద్ధికి ప్రత్యేక అధికారులను నియమించి బాధ్యతలు అప్పగించినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రాజెక్టులకు అనుమతులు, భూ కేటాయింపులు వేగంగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పారిశ్రామికాభివృద్ధికి అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ఓర్వకల్లు, కొప్పర్తి వంటి ప్రాంతాలను ప్రధాన పారిశ్రామిక కేంద్రాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని చెప్పారు. పరిశ్రమలు స్థాపించడానికి అవసరమైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పిస్తూ పెట్టుబడిదారులకు అనుకూల విధానాలను అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఇక గత ప్రభుత్వ కాలంలో రాష్ట్రానికి పెట్టుబడులు రాలేదని చంద్రబాబు విమర్శించారు. అమర్ రాజా వంటి సంస్థలను కూడా వేధింపులకు గురిచేసి రాష్ట్రం నుంచి వెళ్లేలా చేశారని ఆరోపించారు. గతంలో హైదరాబాద్‌ను నివసించడానికి అనువైన నగరంగా, పెట్టుబడుల కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దినట్లు గుర్తు చేశారు. అదే విధంగా ఇప్పుడు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెట్టుబడులకు అనుకూలమైన ఎకోసిస్టమ్‌ను నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు.

పెదకాకాని రైల్వే స్టేషన్‌లో హత్య కేసు ఛేదనం

'బ్లేడ్' అనే పేరు వచ్చింది. చోరీల ద్వారా వచ్చిన డబ్బును సభ్యుల మధ్య పంచుకునేవారు. అయితే ఇటీవల కాలంలో ముఠా నాయకుడైన అనీష్ చోరీ సొమ్ములో ఎక్కువ భాగం తనకే ఇవ్వాలని మిగతా సభ్యులపై ఒత్తిడి తీసుకువస్తున్నాడు. అదనంగా బెదిరింపులకు కూడా దిగుతున్నాడు. ఈ పరిస్థితులతో విసిగిపోయిన మిగతా ముగ్గురు సభ్యులు అతన్ని అడ్డుతొలగించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

మార్చి నాలుగో తేదీన ముగ్గురు సభ్యులు గుంటూరుకు వచ్చి అనీష్‌ను సంప్రదించారు. అందరం కలిసి మద్యం సేవిద్దామని చెప్పి అతన్ని పెదకాకాని ప్రాంతానికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ మద్యం సేవించిన తర్వాత పెదకాకాని రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లారు. ఆ సమయంలో అనీష్ మద్యం మత్తులో ఉండటాన్ని గమనించిన ముగ్గురు అతనిపై దాడి చేశారు. ముందుగా బండరాయితో తలపై బలంగా కొట్టి, అనంతరం గొంతు కోసి హత్య చేసి అక్కడి నుంచి పరారయ్యారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు సీసీ కెమెరా దృశ్యాలు, ఫోన్ కాల్ వివరాల ఆధారంగా దర్యాప్తు చేపట్టారు. తొలుత మృతుడు బీహార్‌కు చెందిన వ్యక్తి అని భావించినప్పటికీ తరువాత ఆధారాల ఆధారంగా అసలు వివరాలను గుర్తించారు. అనంతరం ముగ్గురు నిందితులను అరెస్ట్ చేసి కోర్టులో హాజరుపరిచినట్లు రైల్వే డీఎస్పీ అక్కేశ్వరరావు తెలిపారు. చోరీ సొత్తు పంపకాలపై తలెత్తిన వివాదమే ఈ హత్యకు కారణమని ఆయన వెల్లడించారు. కేసును చాకచక్యంగా ఛేదించిన పోలీసు బృందాన్ని ఆయన అభినందించారు.

విలువలు, విశ్వసనీయతకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ కట్టుబడి ఉంటుంది: జగన్

దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి అకాల మరణంతో ప్రజల నుంచి ఉద్భవించిన పార్టీ వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఆ సమయంలో కాంగ్రెస్, తెలుగుదేశం పార్టీలు కలిసి కుట్రలు చేసి పార్టీని బలహీనపర్చేందుకు ప్రయత్నించాయని అన్నారు. అయినప్పటికీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఇచ్చిన అండదండలతో పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి పేదల అభ్యున్నతే లక్ష్యంగా పనిచేసిందని తెలిపారు. పార్టీ కష్టకాలంలో కూడా వెనక్కి తగ్గకుండా నిలబడిన కార్యకర్తలే పార్టీకి నిజమైన బలం అని జగన్ చెప్పారు. పార్టీపై నమ్మకం ఉంచి, అధినేతపై విశ్వాసంతో నిలిచిన కార్యకర్తలందరికీ ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. పార్టీ 11 సంవత్సరాల రాజకీయ ప్రయాణం కేవలం రాజకీయ ప్రయాణం మాత్రమే కాదని, లక్షలాది మంది కార్యకర్తల కష్టం, నమ్మకం, త్యాగాలకు ఇది నిదర్శనమని జగన్ పేర్కొన్నారు.

రెండో పెళ్లి వివాదం.. భార్యపై దాడి

ఘటన చోటుచేసుకుంది. రెండో పెళ్లి చేసుకోవడానికి అంగీకరించలేదన్న కోపంతో ఓ భర్త తన భార్యపై నడిరోడ్డుపై దాడి చేసిన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనపై బాధితురాలు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం పీ వేమవరానికి చెందిన మణికంఠ, దేవి 2021లో ప్రేమ వివాహం చేసుకున్నారు. దేవి ఎక్సైజ్ కానిస్టేబుల్‌గా పనిచేస్తున్నారు. అయితే ఇటీవల మణికంఠ తన మేనకోడలిని రెండో పెళ్లి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నట్లు తెలిసింది. ఈ విషయం పై భార్యాభర్తల మధ్య తరచూ గొడవలు జరుగుతున్నట్లు సమాచారం. ఇటీవల మరోసారి ఇద్దరి మధ్య వాగ్వాదం చోటుచేసుకోగా మణికంఠ కోపంతో భార్య దేవిని రోడ్డుపైకి తోసి తీవ్రంగా కొట్టినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఈ ఘటనతో బాధితురాలు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యింది. భర్త వేధింపులు తట్టుకోలేకపోయిన ఆమె సర్పవరం పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేసింది. బాధితురాలి ఫిర్యాదు ఆధారంగా పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ఘటనకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను సేకరిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఈ సంఘటన స్థానికంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది.

గ్యాస్ కొరతతో స్విగ్గి, జొమాటో బంద్ నిర్ణయం

అమరావతి, మార్చి 12 ,మన గళం: మిడిల్ ఈస్ట్‌లో కొనసాగుతున్న యుద్ధ పరిస్థితుల ప్రభావంతో దేశంలో గ్యాస్ కొరత నెలకొన్న నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో హోటల్స్ అసోసియేషన్ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఫుడ్ డెలివరీ యాప్స్ స్విగ్గి, జొమాటో సేవలను నిలిపివేయాలని హోటల్స్ అసోసియేషన్ ప్రకటించింది. గ్యాస్ కొరత కారణంగా హోటళ్ల నిర్వహణలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని హోటల్ యజమానులు తెలిపారు. అందువల్ల తొలుత స్విగ్గి, జొమాటో ద్వారా వచ్చే ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్లను నిలిపివేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. పరిస్థితి మెరుగుపడే వరకు ఈ నిర్ణయం అమల్లో ఉండే అవకాశముందని పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా ప్రతి సోమవారం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా హోటళ్లను మూసివేయాలని కూడా అసోసియేషన్ ఆలోచిస్తున్నట్లు సమాచారం. గ్యాస్ కొరతను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు హోటల్ యజమానులు చెబుతున్నారు. ఇజ్రాయెల్, అమెరికా ఇరాన్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరగడంతో అంతర్జాతీయ ఇంధన సరఫరాపై ప్రభావం పడిందని పేర్కొంటున్నారు. దీని కారణంగా దేశంలో గ్యాస్ సరఫరా తగ్గి హోటల్ రంగం తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలుస్తోంది.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు చీరలు పంపిణీ చేసిన బిజెపి నాయకులు

మన గళండోన్ నంద్యాల జిల్లా ఎస్సీ మోర్చాఆధ్వర్యంలో డోన్ పట్టణంలో పారిశుద్ధ కార్మికులకు చీరలు పంపిణీ చేయడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో నంద్యాల జిల్లా ఎస్సీ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి అధ్యక్షతన ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగినది ఈ కార్యక్రమంలో యువ నాయకుడు రాజ్ పుత్ కమలేష్, ప్యాపిలి మండల అధ్యక్షుడు దామోదర్ నాయుడు, కిసాన్ మోర్చా జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు కె సి మద్దిలేటి, రాష్ట్ర నాయకులు హేమ సుందర్ రెడ్డి, యు మోర్చా నాయకులు అరుణ్ కుమార్, విజయ భాస్కర్, రామచంద్ర నాయుడు, డాక్టర్ పోలా వెంకటేశ్వర్లు, ఈశ్వర్ నాయుడు, ఆర్మీ రామయ్య, ఉమాజీరావు, ఓబీసీ నాయకుడు నాగరాజు, ఓ బి సి జిల్లా నాయకులు అవుకు వెంకటేశ్వర్లు, నాగార్జున, ముదిరాజు లక్ష్మీనారాయణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

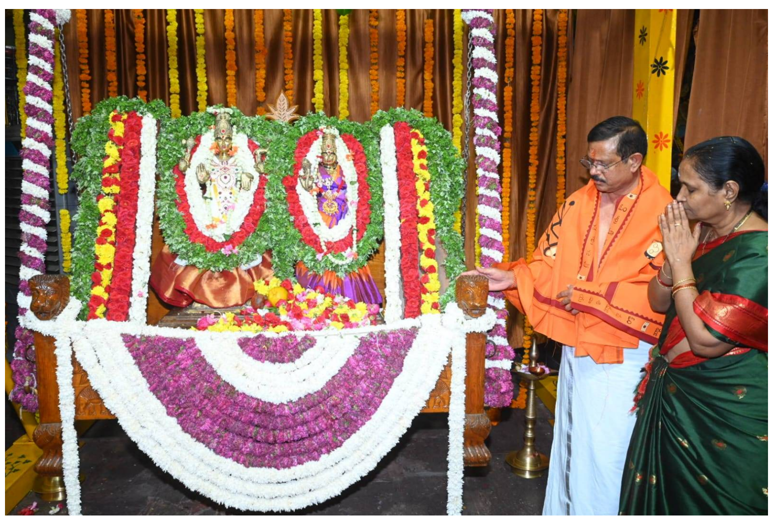
స్వామిఅమ్మ వార్లకు పల్లకీ

మనగళం శ్రీశైలం: మూలానక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని దేవస్థానం ఈ రోజు (12.03.2026) శ్రీ స్వామిఅమ్మ వార్లకు పల్లకీ ఉత్సవాన్ని నిర్వహించనున్నది. ఈ పల్లకీ ఉత్సవం ప్రతి ఆదివారం, పౌర్ణమి మరియు మూలా నక్షత్రం రోజులలో (సర్కారి సేవగా) జరిపించబడుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా లోకకల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ అర్చకస్వాములు సేవా సంకల్పాన్ని పఠిస్తారు. తరువాత కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా జరగాలని మహా గణపతి పూజ జరిపించబడుతుంది. అనంతరం శ్రీ స్వామి అమ్మవార్ల ఉత్సవమూర్తులను పల్లకీలో వేంచేబు చేయించి శాస్త్రోక్తంగా షోడశోపచారపూజలు జరిపించబడుతాయి.

అక్రమ వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు ఆర్టీవో క్రాంతి కుమార్

మన గళండోన్ నంద్యాల జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి ఆదేశాల మేరకు గురువారం డోన్ పట్టణంలోని ద్విచక్ర వాహనాల షోరూమ్‌లలో ఎంవిఐ క్రాంతి కుమార్ ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తనిఖీలలో కొంతమంది డీలర్లు మరియు సబ్ డీలర్లు ఆర్‌టిఏ ఫీజులు అని చెప్పి వినియోగదారుల నుంచి అధిక మొత్తంలో డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నట్లు గుర్తించామని, ఈ విషయంపై అవసరమైన చర్యలు తీసుకునేందుకు సంబంధిత నివేదికను జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారికి పంపిస్తామని, అలాగే డోన్ పట్టణంలోని అన్ని ద్విచక్ర వాహనాల షోరూమ్ డీలర్లకు వాహనం యొక్క ఎక్స్-షోరూమ్ ధర, రోడ్ ట్యాక్స్, రోడ్ సేఫ్టీ సెస్ మరియు తాత్కాలిక రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు స్పష్టంగా షోరూమ్‌లో ప్రదర్శించవలసిందిగా ఆదేశించామని, డీలర్లు ప్రదర్శించిన ధరలకు అదనంగా డబ్బులు వసూలు చేసినట్లయితే, ప్రజలు డోన్ ఆర్టీవో కార్యాలయం లేదా నంద్యాల ఆర్టీవో కార్యాలయానికి ఫిర్యాదు చేయవలసిందిగా ఎంవిఐ క్రాంతి కుమార్ కోరారు.

శ్రీ భ్రమరాంబ మల్లికార్జున స్వామి వారికి ఉయ్యాల సేవ



మనగళం శ్రీశైలం : లోకకల్యాణం కోసం మూలా నక్షత్రాన్ని పురస్కరించుకుని దేవస్థానం ఈ రోజు (12.03.2026) సాయంత్రం శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లకు ఊయలసేవను నిర్వహించనున్నది. ప్రతి శుక్రవారం రోజు మరియు పౌర్ణమి, మూలానక్షత్రం రోజులలో ఈ ఊయలసేవ జరిపించబడుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ముందుగా లోకకల్యాణాన్ని కాంక్షిస్తూ అర్చకస్వాములు సేవా సంకల్పాన్ని పఠిస్తారు. తరువాత కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా జరగాలని మహాగణపతిపూజ జరిపించబడుతుంది. అనంతరం ఊయలలో వేంచేబు చేయించిన శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లకు శాస్త్రోక్తంగా షోడశోపచార పూజ జరిపించబడుతుంది. తరువాత చివరగా ఊయలసేవ నిర్వహించబడుతుంది. ఊయలసేవను పురస్కరించుకుని శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లకు విశేషంగా పుష్పాలంకరణ, పుష్పార్చనలు జరిపించబడుతాయి.. పుష్పాలంకరణకు గాను పలుపుష్పాలు వినియోగించడం జరుగుతుంది.

అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం

మనగళం శ్రీశైలం : శ్రీ అనూష పి.అవతి, భాగల్‌కోట్, కర్ణాటక రాష్ట్రం వారు ఈ రోజు (12.03.2026) అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం రూ.1 ,11,000/-లను అందజేశారు. ఈ మొత్తాన్ని పర్యవేక్షకులు కె. శివప్రసాదుకు అందజేశారు. దాతకు తగు రశీదు, ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం అందజేయబడ్డాయి.

అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం

మనగళం శ్రీశైలం : శ్రీ కె. ఆనంద్ బసవరాజ్ హుబ్లీ కర్ణాటక రాష్ట్రం వారు ఈ రోజు (12.03.2026) ప్రాణదానట్రస్టుకు రూ. 1,00,001/-లు మరియు శ్రీమతి కె. సులోచన బసరాజ్, హుబ్లీ కర్ణాటక రాష్ట్రం వారు అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం రూ. 1,00,001/-లను అందజేశారు. ఈ మొత్తాన్ని పర్యవేక్షకులు కె. అయ్యన్నకు అందజేశారు. దాతకు తగు రశీదు, ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం అందజేయబడ్డాయి.

రిస్క్‌లో యూపీఐ యూజర్లు!

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 11, మనగళం: దేశవ్యాప్తంగా యూపీఐ లావాదేవీల హవా అంతాఇంతా కాదు. కరోనా వచ్చిన దగ్గర్నుంచైతే ఆన్‌లైన్ ట్రాన్సాక్షన్స్ జోరు మరీ విపరీతమైందనే చెప్పాలి. ఇక పెరిగిన వినియోగానికి తగ్గట్టుగా యూపీఐ యూజర్ల భద్రత కోసం అటు బ్యాంకులు, ఇటు ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌పీసీఐ) ఎప్పటికప్పుడు చర్యలు తీసుకుంటున్నదీ చూస్తూనే ఉన్నాం. అయినప్పటికీ సైబర్ కేటుగాళ్ల బారినపడి అమాయకులు మోసపోతున్న ఘటనలూ ఎన్నో ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో ఇప్పుడు యూపీఐ వినియోగదారులకు మరో కొత్త ముప్పు వచ్చిపడిందన్న వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి.

ఘనంగా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

మన గళం కోడుమూరు: కోడుమూరు వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల కన్వీనర్ రమేష్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో యువజన,శ్రామిక,రైతు కాంగ్రెస్ పార్టీ(వైయస్సార్ సిపి)16వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను వైయస్సార్ అభిమానులు,వైసీపీ శ్రేణులు ఘనంగా నిర్వహించారు గురువారం పట్టణంలోని స్థానిక కోట్ల హర్ష కార్యాలయం వద్ద వైసిపి నాయకులు,కార్యకర్తలతో కలిసి మండల కన్వీనర్ రమేష్ నాయుడు వైస్సార్సీపీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. మాజీ ముఖ్యమంత్రి,దివంగత నేత వైయస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా రమేష్ నాయుడు మాట్లాడుతూ రైతు బాంధవుడు, పేద, బడుగు, బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి అహర్నిశలు కృషి చేసిన దివంగత నేత వైస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి ఆశయాల సాధన కోసమే వైయస్సార్ సిపి పార్టీ ఆవిర్భవించిందని అన్నారు. వైయస్సార్సీపి పార్టీ అధ్యక్షుడు,మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి గడిచిన ఐదేళ్ల పాలనలో నిరుపేదల సంక్షేమానికి కట్టుబడి,ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అందించి ప్రజలకు సుపరిపాలన అందించారన్నారు సూపర్ సిక్స్ పథకాల పేరుతో కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటై నెలలు గడిచినా పేద ప్రజలకు సంక్షేమ పథకాలు అందించడంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు చంద్రబాబు నేతృత్వంలో కూటమిగా ఏర్పడిన బిజెపి,టిడిపి,జనసేన పార్టీల నేతలు ఎన్నికల ముందు ఎన్నో హామీలు ఇచ్చారని, కానీ వాటిని అమలు పర్చడంలో ఎవరికి వారు యమునా తీరు అన్న చందంగా ఉన్నారని ఎద్దేవా చేశారు.కూటమి ప్రభుత్వ పాలనలో ప్రజాప్రతినిధుల తీరు పట్ల ప్రజలు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. సూపర్ సిక్స్ పథకాలు అమలు చేయకపోతే రాబోయే రోజుల్లో ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని వారి సందర్భంగా తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సొసైటీ అధ్యక్షుడు కృష్ణారెడ్డి, మాజీ ఉపసర్పంచ్ ప్రవీణ్ కుమార్, మాజీ ఎంపీటీసీ లింగన్న మాజీ ఎంపీటీసీ రాఘవేంద్ర,బుజ్జి రెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ మాధులు, కరెంటు మల్లారెడ్డి, జగదీష్ బాబు, వెంకట్రావు, రవి శంకర్, శివరాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారీ నష్టాలు చవిచూసిన దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు

ముంబై, మార్చి 12 , మన గళం: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు గురువారం భారీ నష్టాలను చవిచూశాయి. తీవ్ర అమ్మకాల ఒత్తిడితో సూచీలు రోజంతా దిగజారుతూ కనిపించాయి. అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా మారడం, విదేశీ పెట్టుబడిదారులు భారీగా షేర్లు విక్రయించడం వంటి కారణాలు మార్కెట్ భావోద్వేగాన్ని దెబ్బతీశాయి. ఇరాన్, అమెరికాఇజ్రాయెల్ మధ్య ఉద్రిక్తతలు పెరుగుతుండటం ప్రపంచ మార్కెట్లపై ప్రభావం చూపింది. దీనికి తోడు అంతర్జాతీయంగా చమురు ధరలు పెరగడం కూడా పెట్టుబడిదారుల్లో ఆందోళనకు దారి తీసింది.ఇక అమెరికా ప్రభుత్వం భారత్ సహా పదహారు దేశాల వాణిజ్య విధానాలపై దర్యాప్తు చేపట్టాలని ఆదేశించడంతో కొత్త సుంకాల భయాలు కూడా మార్కెట్లపై ప్రభావం చూపాయి. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో దేశీయ సూచీలు బేర్ గుప్పిట్లోకి వెళ్లాయి. బీఎస్ఈ సూచీ సెన్సెక్స్ ఉదయం 76,369.65 పాయింట్ల వద్ద నష్టాల్లోనే ప్రారంభమైంది. రోజంతా అమ్మకాల ఒత్తిడితో సాగిన ట్రేడింగ్‌లో ఒక దశలో సూచీ 75,871.18 పాయింట్ల కనిష్ఠాన్ని తాకింది. చివరికి 829.29 పాయింట్లు పడిపోయి 76,034.42 వద్ద ముగిసింది. అలాగే ఎన్ఎస్ఈ సూచీ నిఫ్టీ కూడా భారీగా పడిపోయింది. నిఫ్టీ 227.70 పాయింట్లు నష్టపోయి 23,639.15 వద్ద స్థిరపడింది. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 92.17గా నమోదైంది. సెన్సెక్స్ సూచీలోని ప్రధాన షేర్లలో మహీంద్రా అండ్ మహీంద్రా, మారుతి సుజుకి, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎల్ అండ్ టీ, అల్ట్రాటెక్ సిమెంట్ వంటి కంపెనీల షేర్లు ఎక్కువగా నష్టపోయాయి. పెట్టుబడిదారులు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం వల్ల మార్కెట్‌లో అమ్మకాల ఒత్తిడి కొనసాగిందని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బంగారం ధరలు పెరుగుదల..

హైదరాబాద్, మార్చి 12, మన గళం: బంగారం కొనుగోలు చేయాలనుకునే వారికి ముఖ్యమైన సమాచారం. అంతర్జాతీయ పరిస్థితుల ప్రభావంతో దేశీయ మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు మరోసారి పెరిగాయి. పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతలు, ఇరాన్‌కు సంబంధించిన యుద్ధ పరిస్థితులపై అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రపంచ మార్కెట్లపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఈ పరిణామాల కారణంగా పసిడి ధరల్లో భారీ హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం ధరలు కొంత తగ్గినా దేశీయ మార్కెట్‌లో మాత్రం వరుసగా రెండో రోజు పెరుగుదల నమోదైంది. అంతర్జాతీయ బులియన్ మార్కెట్‌లో స్పాట్ బంగారం ధర ఔన్సుకు 76 డాలర్లు తగ్గి 5,157 డాలర్ల వద్దకు చేరింది. అలాగే స్పాట్ వెండి ధర కూడా ఔన్సుకు 4.83 శాతం తగ్గి సుమారు 85 డాలర్ల స్థాయిలో ట్రేడవుతోంది. ఇరాన్ యుద్ధ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ప్రపంచ మార్కెట్లలో అనిశ్చితి కొనసాగుతుండటంతో బంగారం ధరలు తీవ్ర హెచ్చుతగ్గులను ఎదుర్కొంటున్నాయని మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇక దేశీయ మార్కెట్‌లో మాత్రం బంగారం ధరలు పెరిగాయి. హైదరాబాద్ బులియన్ మార్కెట్‌లో 24 క్యారెట్ల బంగారం ధర 10 గ్రాములకు 930 రూపాయలు పెరిగి 1,63,310 రూపాయలకు చేరింది. అలాగే 22 క్యారెట్ల నగల తయారీ బంగారం ధర 10 గ్రాములకు 850 రూపాయలు పెరిగి 1,49,700 రూపాయల వద్ద ట్రేడవుతోంది.

ఇదిలా ఉండగా గత రోజు పెరిగిన వెండి ధర ఈరోజు స్థిరంగా కొనసాగుతోంది. హైదరాబాద్ మార్కెట్‌లో కిలో వెండి ధర ప్రస్తుతం 3,00,000 రూపాయల వద్ద కొనసాగుతోంది. అయితే అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో బంగారం, వెండి ధరలు తగ్గుతున్న నేపథ్యంలో రాబోయే రోజుల్లో దేశీయ మార్కెట్‌లో కూడా కొంత తగ్గుదల ఉండే అవకాశం ఉందని బులియన్ మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి. మార్కెట్ పరిస్థితులు వేగంగా మారుతున్నందున కొనుగోలు చేసే ముందు తాజా ధరలు తెలుసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఇకపై 'గ్రోక్' ఏఐ ఉచితం కాదు.. మస్క్ కీలక నిర్ణయం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 , మన గళం: ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మస్క్‌కు చెందిన సామాజిక మాధ్యమ వేదిక 'ఎక్స్' తన వినియోగదారులకు కీలక ప్రకటన చేసింది. సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత చాట్‌బాట్ 'గ్రోక్' సేవలను ఇకపై ఉచిత వినియోగదారులకు అందుబాటులో ఉంచబోమని ప్రకటించింది. ఇప్పటివరకు కొంతమంది ఉచిత వినియోగదారులు కూడా ఈ సేవలను వినియోగించుకునే అవకాశం ఉండగా, ఇకపై కేవలం చెల్లింపు సభ్యత్వం ఉన్నవారికే ఈ సౌకర్యం లభించనుంది.

ఎక్స్ వేదిక తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ప్రకారం 'గ్రోక్' చాట్‌బాట్‌ను ఉపయోగించాలంటే వినియోగదారులు తప్పనిసరిగా ప్రీమియం సభ్యత్వాన్ని తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రీమియం ప్లాన్ నెలకు సుమారు 230 రూపాయలు కాగా, ప్రీమియం ప్లస్ ప్లాన్ నెలకు సుమారు 1,285 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు. ఈ సభ్యత్వం ఉన్న వినియోగదారులు మాత్రమే గ్రోక్‌ను ఉపయోగించి ప్రశ్నలు అడగడం, సమాధానాలు పొందడం వంటి సదుపాయాలను పొందగలరు. టెక్నాలజీ వర్గాల సమాచారం ప్రకారం ఈ మార్పు వెనుక పలు కారణాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా కృత్రిమ మేధస్సు నమూనాలను నిర్వహించడానికి అవసరమైన కంప్యూటింగ్ ఖర్చులు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. అలాగే గ్రోక్ ద్వారా చిత్రాల తయారీ వంటి ఫీచర్లను కొందరు దుర్వినియోగం చేసే అవకాశాలు ఉండటంతో వాటిని నియంత్రించాలనే ఉద్దేశం కూడా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. అదనంగా సంస్థ ఆదాయాన్ని పెంచుకోవడం, చెల్లింపు సభ్యత్వాల సంఖ్యను పెంచడం కూడా ఈ నిర్ణయానికి ప్రధాన కారణాలుగా భావిస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఎక్స్ వేదికలో సందేశాలను సవరించే సౌకర్యం, పెద్ద వీడియోలను అప్‌లోడ్ చేయడం, తక్కువ ప్రకటనలు వంటి ఫీచర్లు ప్రీమియం వినియోగదారులకే అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇప్పుడు ఆ జాబితాలో గ్రోక్ సేవలు కూడా చేరాయి. గ్రోక్ అనేది ఎక్స్‌కు చెందిన కృత్రిమ మేధస్సు సంస్థ అభివృద్ధి చేసిన శక్తివంతమైన చాట్‌బాట్. ఇది ఎక్స్ వేదికలో ట్రెండింగ్ అంశాలు, వార్తలు, సామాజిక మాధ్యమ పోస్టులపై తక్షణ సమాచారాన్ని అందించగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంది. ఇతర చాట్‌బాట్‌లతో పోలిస్తే కొంత హాస్యం, వ్యంగ్యంతో సమాధానాలు ఇవ్వడం దీని ప్రత్యేకతగా వినియోగదారులను ఆకట్టుకుంటోంది.

ఆడి లగ్జరీ కార్ల ధరల పెంపు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 , మన గళం: లగ్జరీ కార్లను ఇష్టపడే వారికి ఆడి ఇండియా చేదు వార్త తెలిపింది. దేశీయ మార్కెట్లో విక్రయిస్తున్న తన అన్ని మోడళ్ల కార్ల ధరలను పెంచుతున్నట్లు సంస్థ ప్రకటించింది. ఈ ధరల పెంపు గరిష్టంగా రెండు శాతం వరకు ఉండవచ్చని కంపెనీ ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. దీంతో కొత్తగా ఆడి కార్లు కొనుగోలు చేయాలనుకునే వారికి అదనపు భారం పడనుంది.కంపెనీ ప్రకటించిన ప్రకారం పెరిగిన ధరలు 2026 ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరం ప్రారంభం నుంచే ఈ పెంపు వర్తించనుంది. ఉత్పత్తి వ్యయం పెరగడం, అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో మారుతున్న ఆర్థిక పరిస్థితులు వంటి కారణాల వల్ల ఈ నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చిందని సంస్థ తెలిపింది. ఈ విషయంపై ఆడి ఇండియా బ్రాండ్ డైరెక్టర్ బల్బీర్ సింగ్ ధిల్లాన్ మాట్లాడుతూ దేశంలో నిర్వహణ ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయని, డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి విలువలో వస్తున్న హెచ్చుతగ్గులు కూడా ప్రభావం చూపుతున్నాయని చెప్పారు. పెరుగుతున్న ఇన్‌పుట్ ఖర్చులను సమతుల్యం చేసుకునేందుకు వాహనాల ధరలను సవరించాల్సి వచ్చిందని ఆయన వివరించారు. లగ్జరీ కార్ల విభాగంలో నాణ్యతను కొనసాగించేందుకు ఈ ధరల పెంపు తప్పనిసరి అయిందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

పెట్రోల్ బంకుల వద్ద 'నో స్టాక్' పుకార్లను నమ్మవద్దు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 , మన గళం: మధ్యప్రాచ్యంలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో దేశంలో ఇంధన కొరత ఏర్పడుతుందనే పుకార్లపై భారత ప్రభుత్వ రంగ చమురు సంస్థ ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ స్పష్టతనిచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా పెట్రోల్, డీజిల్ సరఫరాలో ఎలాంటి సమస్యలు లేవని, పెట్రోల్ బంకుల వద్ద 'నో స్టాక్' బోర్డులు కనిపిస్తాయనే ప్రచారం పూర్తిగా అవాస్తవమని సంస్థ తెలిపింది. ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్, అమెరికా మధ్య కొనసాగుతున్న భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా ముడి చమురు దిగుమతులు నిలిచిపోతాయని, దీంతో దేశంలో ఇంధన కొరత ఏర్పడుతుందనే వార్తలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో స్పందించిన ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ దేశవ్యాప్తంగా తమ పెట్రోల్ బంకులు యథావిధిగా పనిచేస్తున్నాయని వెల్లడించింది. దేశ అవసరాలకు సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని, సరఫరా వ్యవస్థ కూడా నిరంతరాయంగా కొనసాగుతోందని పేర్కొంది. ఇంధన సరఫరా గొలుసులో ఎలాంటి అంతరాయం లేదని సంస్థ స్పష్టం చేసింది. వాహనదారులు పుకార్లను నమ్మి పెట్రోల్ బంకుల వద్ద క్యూ కట్టాల్సిన అవసరం లేదని, ఇంధన లభ్యతపై ఎలాంటి ఆందోళన అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చింది. పరిస్థితిని ఇతర చమురు సంస్థలతో కలిసి నిశితంగా గమనిస్తున్నామని కూడా ఇండియన్ ఆయిల్ వెల్లడించింది.

భారత ఆరోగ్య రంగంలో సరికొత్త శకం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 , మన గళం: దేశ ఆరోగ్య సంరక్షణ రంగంలో ఒక పెద్ద మార్పుకు నాంది పలుకుతూ ఆస్టర్ డిఎం హెల్త్‌కేర్ మరియు క్వాలిటీ కేర్ ఇండియా లిమిటెడ్ సంస్థల విలీన ప్రక్రియ తుది దశకు చేరుకుంది. ఈ ప్రతిపాదిత విలీనానికి మైనారిటీ వాటాదారుల నుంచి 96.68 శాతం మద్దతు లభించగా, రుణదాతల నుంచి కూడా పూర్తి ఆమోదం దక్కింది. ఇప్పటికే పోటీ నియంత్రణ సంస్థ మరియు స్టాక్ ఎక్స్ఛేంజీల అనుమతులు పొందిన ఈ ఒప్పందం, జాతీయ కంపెనీ న్యాయ ట్రిబ్యునల్ అనుమతి అనంతరం వచ్చే త్రైమాసికంలో పూర్తికానుంది.

ఈ విలీనం అనంతరం ఏర్పడే ఆస్టర్ డిఎం క్వాలిటీ కేర్ లిమిటెడ్ సంస్థ దేశంలో అగ్రగామి ఆసుపత్రి శృంఖలాలలో ఒకటిగా నిలవనుంది. ఈ సంయుక్త సంస్థకు 10,625కు పైగా పడకల సామర్థ్యం ఉండనుంది. అంతర్జాతీయ పెట్టుబడి సంస్థల బలం, వైద్య నైపుణ్యం కలిసి దేశవ్యాప్తంగా 9 రాష్ట్రాల్లోని 28 నగరాల్లో విస్తృత వైద్య సేవల నెట్‌వర్క్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. దీని ద్వారా లక్షలాది మంది రోగులకు అత్యున్నత ప్రమాణాల వైద్య సేవలను అందించడం లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు సంస్థలు తెలిపాయి. భవిష్యత్ విస్తరణలో భాగంగా ఈ సంయుక్త సంస్థ రాబోయే సంవత్సరాల్లో తన పడకల సామర్థ్యాన్ని 14,710కు పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఇందుకోసం సుమారు 2,300 కోట్ల రూపాయల మూలధన వ్యయంతో కొత్త ఆసుపత్రుల నిర్మాణం, వ్యూహాత్మక కొనుగోళ్లు చేపట్టనున్నారు. బెంగళూరులో సర్జాపూర్, యశ్వంత్‌పూర్ ప్రాంతాల్లో రెండు భారీ ఆసుపత్రులు నిర్మించనుండగా, కేరళలోని కాసరగోడ్, తిరువనంతపురంలో కూడా కొత్త కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా విస్తరణ ప్రణాళికలు చేపడుతున్నారు. హైదరాబాద్‌లో 300 పడకల మహిళలు, శిశు సంరక్షణ ప్రత్యేక ఆసుపత్రిని ఏర్పాటు చేయనుండగా, ఒంగోలులో ఉన్న ఆస్టర్ రమేష్ ఆసుపత్రిలో 75 పడకల విస్తరణ చేపట్టనున్నారు. క్లినికల్ నైపుణ్యం, ఆధునిక వైద్య సాంకేతికతలో పెట్టుబడులు పెంచుతూ దేశంలోనే విశ్వసనీయమైన మరియు సమగ్రమైన ఆరోగ్య సేవల వేదికగా ఎదగాలని సంస్థ యాజమాన్యం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

సంపాదకీయం

పొగతాగడం యువత ఆరోగ్యానికి ముప్పు

మన గళం డెస్క్ : ఇటీవలి కాలంలో సమాజంలో వేగంగా పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో పొగతాగడం ఒక ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఒకప్పుడు పెద్దవారిలో మాత్రమే కనిపించిన ఈ అలవాటు ఇప్పుడు యువతలో ఎక్కువగా వ్యాపిస్తున్నది. మిత్రబృందాల ప్రభావం, ఆసక్తి, వినోదం పేరుతో చేసే ప్రయోగాలు, సినిమాలు మరియు సామాజిక మాధ్యమాల్లో కనిపించే ప్రభావం వంటి కారణాల వల్ల యువతలో ధూమపానం పెరుగుతున్నట్లు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. చిన్న వయస్సులోనే పొగాకు ఉత్పత్తులను వినియోగించడం వల్ల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. ఇది కేవలం వ్యక్తిగత సమస్య మాత్రమే కాకుండా సమాజానికి కూడా ఒక పెద్ద సవాలుగా మారుతోంది.

పొగాకు వినియోగం వల్ల శరీరంలోని అనేక అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులపై దీని ప్రభావం అత్యంత తీవ్రమైనది. ధూమపానం వల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, రక్తపోటు వంటి అనేక ప్రమాదకర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. పొగతాగేవారిలో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, త్వరగా అలసట రావడం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు కలగడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా దీర్ఘకాలంగా పొగతాగడం వల్ల జీవనకాలం కూడా తగ్గే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పొగాకు వినియోగం వల్ల కలిగే మరో పెద్ద సమస్య పరోక్ష ధూమపానం. అంటే పొగతాగని వ్యక్తులు కూడా పొగతాగేవారి దగ్గర ఉండడం వల్ల ఆ పొగను పీల్చుకోవాల్సి వస్తుంది. దీని వల్ల వారి ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీలు, వృద్ధులు దీనివల్ల ఎక్కువగా ఇబ్బందులు పడే అవకాశం ఉంటుంది. కుటుంబ సభ్యులు పొగతాగడం వల్ల ఇంట్లో ఉన్న ఇతరుల ఆరోగ్యం కూడా ప్రమాదంలో పడే పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది.

పొగాకు ఉత్పత్తుల్లో ఉండే నికోటిన్ అనే పదార్థం వ్యసనాన్ని పెంచే లక్షణం కలిగి ఉంటుంది. ఒకసారి ఈ అలవాటు ఏర్పడితే దాన్ని మానుకోవడం చాలా కష్టం. అందుకే చాలా మంది యువకులు ఈ అలవాటులో చిక్కుకుని ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెట్టుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిని మార్చాలంటే ప్రారంభ దశలోనే యువతను పొగాకు అలవాటుకు దూరంగా ఉంచడం చాలా అవసరం. విద్యాసంస్థల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, విద్యార్థులకు ఆరోగ్యంపై సరైన సమాచారం అందించడం వంటి చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. పొగాకు వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వాలు కూడా అనేక చర్యలు తీసుకుంటున్నాయి. ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, పొగాకు ఉత్పత్తులపై హెచ్చరికలు ముద్రించడం, ప్రజా ప్రదేశాల్లో పొగతాగడాన్ని నిషేధించడం వంటి చర్యలు అమలు చేస్తున్నారు. అయినప్పటికీ సమాజంలో ఈ అలవాటు పూర్తిగా తగ్గాలంటే ప్రజల సహకారం కూడా అవసరం. కుటుంబ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, సమాజ నాయకులు యువతకు సరైన మార్గనిర్దేశం చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలంటే యువత ఆరోగ్యంగా ఉండటం అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం. యువతలో పొగతాగడం పెరుగుతుండటం భవిష్యత్తుకు పెద్ద హెచ్చరికగా భావించాలి. ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకుని యువత ఈ అలవాటుకు దూరంగా ఉండాలి. అదే సమయంలో ప్రభుత్వం, సమాజం కలిసి పనిచేసి పొగాకు వినియోగాన్ని తగ్గించే చర్యలను మరింత బలంగా అమలు చేయాలి. యువత ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ద్వారా మాత్రమే ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించడం సాధ్యమవుతుంది. పొగాకు వినియోగం వల్ల శరీరంపై తీవ్రమైన ప్రభావాలు పడుతున్నాయి. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, రక్తపోటు, క్యాన్సర్ వంటి అనేక ప్రమాదకర వ్యాధులకు ధూమపానం ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ముఖ్యంగా యువతలో శారీరక సామర్థ్యం తగ్గిపోవడం, శ్వాసకోశ సమస్యలు పెరగడం వంటి పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఇంకా పరోక్ష ధూమపానం వల్ల పొగతాగని వ్యక్తుల ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు, చిన్న పిల్లలు కూడా ఈ ప్రభావానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

పొగాకు అలవాటు ఒక్కసారి ఏర్పడితే దాన్ని మానుకోవడం చాలా కష్టం. నికోటిన్ అనే పదార్థం వ్యసనాన్ని పెంచడం వల్ల చాలామంది యువకులు దీన్ని మానడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అందుకే ప్రారంభ దశలోనే ఈ అలవాటు నుండి దూరంగా ఉండటం చాలా ముఖ్యమని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. విద్యాసంస్థల్లో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, యువతలో ఆరోగ్య చైతన్యం పెంచడం వంటి చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. పొగాకు వినియోగాన్ని తగ్గించేందుకు సమాజం, కుటుంబం, ప్రభుత్వం కలిసి పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడం, పొగాకు ఉత్పత్తులపై కఠిన నియంత్రణలు అమలు చేయడం, యువతను ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి ప్రోత్సహించడం వంటి చర్యలు అవసరం. ఆరోగ్యకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలంటే యువత పొగాకు అలవాటుకు దూరంగా ఉండటం అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం.

భారత్‌లో ఐక్యూ 11X 5జీ విడుదల.. ధర, ఫీచర్లు ఇవే

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12 , మన గళం: స్మార్ట్‌ఫోన్ ప్రియులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న ఐక్యూ జెడ్ పదకొండుఎక్స్ ఐదు జీ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ను కంపెనీ భారత్‌లో విడుదల చేసింది. గత ఏడాది విడుదలైన ఐక్యూ జెడ్ పది ఎక్స్‌కు వారసుడిగా ఈ కొత్త ఫోన్ మార్కెట్‌లోకి వచ్చింది. మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటలకు అధికారికంగా ఈ ఫోన్‌ను పరిచయం చేయగా, విడుదల అనంతరం ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ వాణిజ్య వేదికలు, కంపెనీ అధికారిక ఈ–స్టోర్‌తో పాటు ప్రధాన రిటైల్ దుకాణాల ద్వారా కొనుగోలు చేయడానికి అందుబాటులోకి రానుంది. ధర పరంగా ఈ ఫోన్ సుమారు 18,999 రూపాయల నుంచి ప్రారంభమవుతుందని కంపెనీ తెలిపింది. 6 జీబీ ర్యామ్, 128 జీబీ నిల్వ సామర్థ్యం కలిగిన మోడల్ ధర 18,999 రూపాయలు కాగా, 8 జీబీ ర్యామ్, 128 జీబీ నిల్వ మోడల్ ధర 20,999 రూపాయలు, 8 జీబీ ర్యామ్, 256 జీబీ నిల్వ మోడల్ ధర 22,999 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు.

పనితీరు పరంగా ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో మీడియాటెక్ డైమెన్సిటీ 7400 టర్బో ప్రాసెసర్‌ను అందించారు. ఫోన్‌లో గరిష్టంగా 8 జీబీ ఫిజికల్ ర్యామ్‌తో పాటు మరో 8 జీబీ వరకు వర్చువల్ ర్యామ్ సపోర్ట్ కూడా ఉంటుంది. కంపెనీ ప్రకారం ఈ ఫోన్ పనితీరు పరీక్షల్లో పది లక్షలకుపైగా స్కోర్ సాధించే సామర్థ్యం కలిగి ఉందని తెలిపింది. గేమింగ్‌ను మెరుగుపరచేందుకు కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత గేమ్ వాయిస్ ఛేంజర్, నాలుగు డీ గేమ్ వైబ్రేషన్ వంటి ప్రత్యేక ఫీచర్లు కూడా అందించారు. ఈ ఫోన్‌లో ఒరిజిన్ ఓఎస్ ఆరు ఆపరేటింగ్ వ్యవస్థను అందించగా, రెండు సంవత్సరాల వ్యవస్థ అప్‌డేట్లు, నాలుగు సంవత్సరాల భద్రతా అప్‌డేట్లు అందించనున్నట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. బ్యాటరీ విషయంలో కూడా ఈ ఫోన్ ప్రత్యేకతను కలిగి ఉంది. ఇందులో 7,200 మిల్లీ యాంపియర్ గంటల సామర్థ్యం గల భారీ బ్యాటరీను అందించారు. ఇది 44 వాట్ల వేగవంతమైన చార్జింగ్ సౌకర్యాన్ని కలిగి ఉండగా, రివర్స్ చార్జింగ్ ఫీచర్ కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. డిస్ప్లే విషయానికి వస్తే 6.76 అంగుళాల ఎల్‌సీడీ తెరతో పాటు 120 హెర్ట్జ్ రిఫ్రెష్ రేట్‌ను అందించారు. ఫోటోగ్రఫీ కోసం వెనుక భాగంలో 50 మెగాపిక్సెల్ కృత్రిమ మేధస్సు కెమెరా, ముందు భాగంలో 32 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా ఏర్పాటు చేశారు. రెండు కెమెరాలు కూడా నాలుగు కే వీడియో రికార్డింగ్‌కు మద్దతు ఇస్తాయి. అలాగే ఐపీ 68, ఐపీ 69 రేటింగ్స్‌తో పాటు మిలిటరీ గ్రేడ్ బలమైన నిర్మాణ ధృవీకరణ కూడా ఈ ఫోన్‌కు లభించింది. అదనంగా డ్యూయల్ స్టీరియో స్పీకర్లు, 400 శాతం ఆడియో బూస్టర్ వంటి ఫీచర్లు ఉండటం వల్ల గేమింగ్, వినోద అనుభవం మెరుగ్గా ఉంటుందని కంపెనీ పేర్కొంది. మొత్తం మీద భారీ బ్యాటరీ, శక్తివంతమైన ప్రాసెసర్, ఆకర్షణీయమైన ఫీచర్లతో ఈ స్మార్ట్‌ఫోన్ మధ్యస్థ ధర విభాగంలో బలమైన పోటీ ఇవ్వనున్నట్లు మార్కెట్ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

యమహా బైకులపై ఆఫర్లు

హైదరాబాద్, మార్చి 11 , మన గళం: ప్రముఖ ద్విచక్ర వాహన సంస్థ యమహా మోటర్..ఉగాది పండుగను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఎంపిక చేసిన స్కూటర్లు, మోటర్‌సైకిళ్లపై ప్రత్యేక తగ్గింపు ధరలతో విక్రయించనున్నట్టు ప్రకటించింది. ఆర్15 సిరీస్ వాహనాలపై రూ.6 వేల వరకు తగ్గింపునిస్తున్న సంస్థ..రేజెడ్‌ఆర్ 125 ఎఫ్‌ఐ హైబ్రిడ్ మాడల్‌పై రూ.7 వేల ప్రయోజనాలు, ఫాస్కినో 125 ఎఫ్‌ఐ హైబ్రిడ్‌ను రూ.4,999 డౌన్‌పేమెంట్ చేసి కొనుగోలు చేయవచ్చునని తెలిపింది. అలాగే ఎఫ్‌జెడ్–ఎస్ ఎఫ్‌ఐ హైబ్రిడ్‌ను రూ.7,999 ముందస్తుగా చెల్లించి కొనుగోలు చేయవచ్చునని కంపెనీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

పర్యావరణ కాలుష్యం..
నగరాల్లో గాలి నాణ్యత తగ్గుదల ఆందోళనకరం

మన గళం డెస్క్ : ఆధునిక కాలంలో వేగంగా జరుగుతున్న పట్టణీకరణతో పర్యావరణ కాలుష్యం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారింది. ముఖ్యంగా నగరాల్లో గాలి నాణ్యత రోజు రోజుకు తగ్గిపోవడం ప్రజలను ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. జనాభా పెరుగుదల, వాహనాల సంఖ్య పెరగడం, పరిశ్రమల విస్తరణ, నిర్మాణ పనులు వంటి కారణాలు గాలి కాలుష్యాన్ని తీవ్రంగా పెంచుతున్నాయి. ఒకప్పుడు పరిశుభ్రమైన గాలి లభించిన పట్టణాలు ఇప్పుడు విషవాయువులతో నిండిపోయిన పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. దీనివల్ల ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోంది.

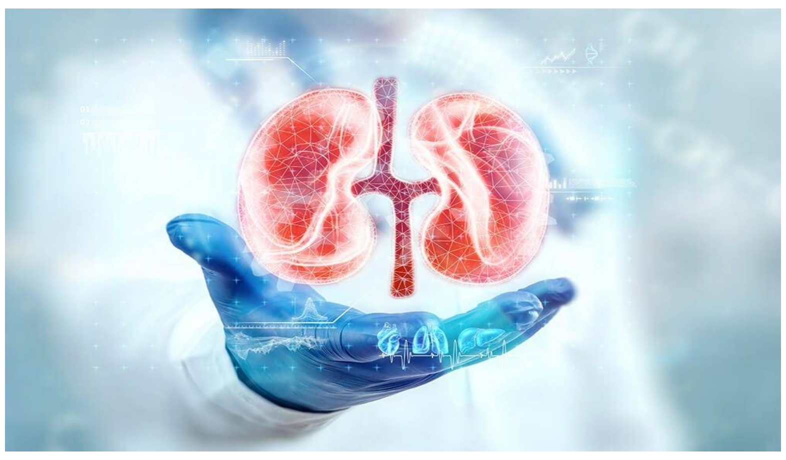
నగరాల్లో వాహనాల సంఖ్య పెరగడం గాలి కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారింది. ప్రతిరోజూ లక్షల సంఖ్యలో కార్లు, బస్సులు, లారీలు, ద్విచక్ర వాహనాలు రోడ్లపై సంచరిస్తున్నాయి. ఈ వాహనాల నుంచి విడుదలయ్యే పొగలో అనేక హానికరమైన వాయువులు ఉంటాయి. ఇవి వాతావరణంలో కలిసిపోయి గాలి నాణ్యతను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో గాలి కాలుష్యం మరింత తీవ్రంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా నిర్మాణ పనుల సమయంలో ఎగిసే ధూళి కూడా గాలి కాలుష్యాన్ని పెంచుతోంది. పరిశ్రమల నుంచి విడుదలయ్యే పొగ మరియు రసాయన వాయువులు కూడా గాలి కాలుష్యానికి మరో ప్రధాన కారణం. పరిశ్రమలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో వాతావరణం మసకబారినట్లు కనిపించడం సాధారణంగా మారింది. కొన్ని పరిశ్రమలు పర్యావరణ నియమాలను పాటించకుండా పనిచేయడం వల్ల కాలుష్యం మరింత పెరుగుతోంది. అదేవిధంగా చెత్తను బహిరంగంగా కాల్చడం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను తగలబెట్టడం వంటి చర్యలు కూడా గాలి నాణ్యతను దెబ్బతీస్తున్నాయి.

గాలి కాలుష్యం కారణంగా ప్రజల ఆరోగ్యంపై తీవ్రమైన ప్రభావాలు కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఛాతిలో బరువు, అలసట వంటి సమస్యలు నగరాల్లో నివసించే ప్రజల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలు కాలుష్య ప్రభావానికి ఎక్కువగా గురవుతున్నారు. దీర్ఘకాలంగా కాలుష్యానికి గురైతే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, గుండె సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గించాలంటే చెట్ల సంఖ్య పెరగడం అత్యంత అవసరం. కానీ పట్టణాల్లో అభివృద్ధి పేరుతో చెట్లను విరివిగా నరికి వేయడం జరుగుతోంది. ఇది పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తోంది. చెట్లు గాలిని శుభ్రపరచడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. అందువల్ల పట్టణాల్లో చెట్లను ఎక్కువగా నాటడం, ఉన్న చెట్లను సంరక్షించడం అత్యంత అవసరం. గాలి కాలుష్యాన్ని నియంత్రించేందుకు ప్రభుత్వం పలు చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. పరిశ్రమలపై కఠిన నియంత్రణలు అమలు చేయడం, కాలుష్య నియంత్రణ ప్రమాణాలను కచ్చితంగా పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను బలపరచడం ద్వారా వాహనాల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. అలాగే విద్యుత్ వాహనాలను ప్రోత్సహించడం కూడా గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పర్యావరణాన్ని కాపాడడం కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదు. ప్రతి పౌరుడూ దీనిలో భాగస్వామి కావాలి. చెట్లను నాటడం, చెత్తను బహిరంగంగా కాల్చకుండా ఉండడం, వాహనాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం వంటి చిన్న చిన్న చర్యలు కూడా పెద్ద మార్పును తీసుకువస్తాయి. పర్యావరణాన్ని రక్షించడం ద్వారా మాత్రమే భవిష్యత్తు తరాలకు శుభ్రమైన గాలి, ఆరోగ్యకరమైన జీవన వాతావరణాన్ని అందించగలుగుతామని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పట్టణాల్లో పెరుగుతున్న వాహనాల సంఖ్య కూడా గాలి కాలుష్యానికి ప్రధాన కారణంగా మారింది. ప్రతిరోజూ లక్షల సంఖ్యలో వాహనాలు రోడ్లపై సంచరించడం వల్ల విషవాయువులు వాతావరణంలోకి విడుదల అవుతున్నాయి. అదేవిధంగా పరిశ్రమలు విడుదల చేసే పొగ, రసాయన వాయువులు కూడా గాలి నాణ్యతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. చెట్ల సంఖ్య తగ్గిపోవడం కూడా పర్యావరణ సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తోంది. ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో గాలి కాలుష్యం మరింత ప్రమాదకరంగా మారే అవకాశం ఉందని పర్యావరణ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

గాలి కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు ప్రభుత్వం మరియు ప్రజలు కలిసి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. చెట్లను ఎక్కువగా నాటడం, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ప్రోత్సహించడం, పరిశ్రమలపై కఠిన నియంత్రణలు అమలు చేయడం వంటి చర్యలు తీసుకోవాలి. అదేవిధంగా ప్రజలు కూడా వ్యక్తిగతంగా పర్యావరణాన్ని కాపాడే అలవాట్లు అలవర్చుకోవాలి. పర్యావరణాన్ని రక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అనే భావన పెరిగినప్పుడే భవిష్యత్తు తరాలకు శుభ్రమైన గాలి అందించగలుగుతామని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై అవగాహన అవసరం

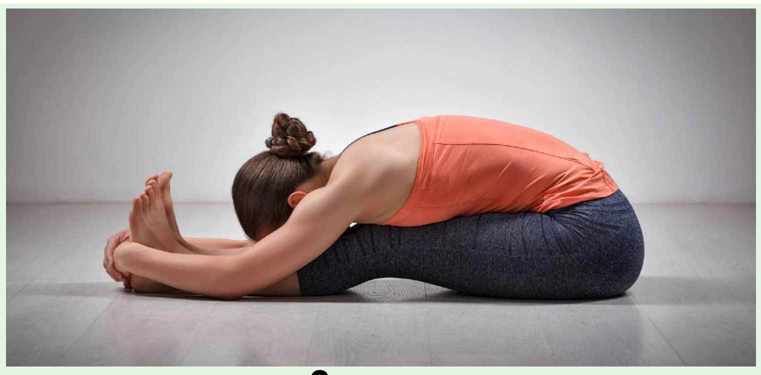


– కిడ్నీలు శరీరానికి కీలక అవయవాలు – మధుమేహం, రక్తపోటు ప్రధాన కారణాలు

మన గళం, ఆరోగ్యం :నేడు ప్రపంచ కిడ్నీ దినోత్సవాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ ప్రత్యేక రోజున కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించడం ప్రధాన లక్ష్యంగా వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వైద్యులు, ఆరోగ్య సంస్థలు, సామాజిక సంస్థలు కలిసి ప్రజలకు కిడ్నీల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా కోట్లాది మంది కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాలా సందర్భాల్లో ఈ వ్యాధులు ప్రారంభ దశలో స్పష్టమైన లక్షణాలు చూపకపోవడం వల్ల సమస్య తీవ్రత పెరిగే వరకు గుర్తించలేని పరిస్థితి ఉంటుంది. అందుకే కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

మన శరీరంలో కిడ్నీలు అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇవి రక్తాన్ని శుభ్రపరచడం, శరీరంలో ఏర్పడే వ్యర్థాలను బయటకు పంపించడం, నీరు మరియు ఖనిజాల సమతుల్యతను కాపాడడం వంటి ముఖ్యమైన పనులను నిర్వహిస్తాయి. అలాగే శరీరంలో రక్తపోటును నియంత్రించడంలో కూడా కిడ్నీల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుంది. కిడ్నీలు సరిగా పనిచేయకపోతే శరీరంలో విషపదార్థాలు పేరుకుపోయి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందువల్ల కిడ్నీల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించాలి. కిడ్నీ వ్యాధులకు ప్రధాన కారణాలలో మధుమేహం ఒకటి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కిడ్నీల ఫిల్టరింగ్ వ్యవస్థపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల క్రమంగా కిడ్నీ పనితీరు తగ్గిపోతుంది. అలాగే అధిక రక్తపోటు కూడా కిడ్నీలపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కిడ్నీలోని రక్తనాళాలు దెబ్బతిని కిడ్నీ పనితీరు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అదేవిధంగా తగినంత నీరు తాగకపోవడం వల్ల కూడా కిడ్నీలలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోయి కిడ్నీ రాళ్లు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది.

ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కిడ్నీల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. జంక్ ఫుడ్, ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తరచూ తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరిగి కిడ్నీల పనితీరు తగ్గే అవకాశం ఉంది. అలాగే పొగతాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి అలవాట్లు కూడా కిడ్నీలకు హానికరంగా మారుతాయి. కొంతమంది నొప్పి నివారణ మందులు లేదా యాంటీబయాటిక్స్‌ను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల కూడా కిడ్నీలపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. ప్రతిరోజూ రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల వరకు నీరు తాగడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే పండ్లు, కూరగాయలు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అధిక ఉప్పు, నూనెతో తయారైన ఆహారాన్ని తగ్గించడం కూడా అవసరం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు నడక లేదా వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలను నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. కిడ్నీ సమస్యలు ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే చికిత్స సులభంగా ఉంటుంది. మూత్రంలో నొప్పి, మూత్రంలో రక్తం కనిపించడం, మూత్ర పరిమాణం తగ్గడం వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరం. అలాగే క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా కిడ్నీల పనితీరును తెలుసుకోవచ్చు. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించడం ద్వారా కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



అసిడిటీ సమస్యకు యోగాసనాలు ఉపశమనం

మన గళం, ఆరోగ్యం : ఏం తిన్నా ఛాతీలో మంట వేధించడం చాలా మందికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే సమస్య. సాధారణంగా దీనిని అసిడిటీగా పరిగణిస్తారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, ఎక్కువ మసాలా పదార్థాలు, వేయించిన ఆహారం, ఒత్తిడి వంటి కారణాల వల్ల ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అసిడిటీ కారణంగా ఛాతీలో మంట, పొత్తికడుపులో అసౌకర్యం, జీర్ణక్రియలో సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించేందుకు కొన్ని యోగాసనాలు సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడి అసిడిటీ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని సూచిస్తున్నారు. అసిడిటీ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడే ముఖ్యమైన యోగాసనాల్లో మార్జారియాసనం ఒకటి. ఈ ఆసనం వెన్నెముక, పొత్తికడుపు భాగాలపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ ఆసనం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి జీర్ణ అవయవాలకు వ్యాయామం లభిస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ క్రమబద్ధంగా పనిచేయడంతో అసిడిటీ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ ఆసనం వేయాలంటే చేతులు, మోకాళ్లపై నేలపై బల్ల ఆకారంలో నిలబడి, ఊపిరి పీల్చుకుంటూ తలను పైకి లేపి వెనక్కి వాల్చాలి. అదే సమయంలో వీపును పైకి లేపి వంగాలి. కొద్దిసేపు ఆ భంగిమలో ఉండి మళ్లీ మెల్లగా పూర్వ స్థితికి రావాలి. అసిడిటీ సమస్యను తగ్గించడంలో అధోముఖశవాసనం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఆసనం చేసినప్పుడు శరీర బరువు చేతులు, కాళ్లపై పడుతుంది. దీని వల్ల పొత్తికడుపు భాగంలో రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి చేతులు, కాళ్ల ఆసరాతో శరీరాన్ని బల్ల ఆకారంలో ఉంచి, ఊపిరి వదులుతూ నడుమును పైకి లేపాలి. చేతులు, కాళ్లు నిటారుగా ఉంచి తలను కిందకు వంచాలి. ఈ భంగిమలో కొద్దిసేపు ఉండి తర్వాత మెల్లగా మోకాళ్లను వంచి మళ్లీ పూర్వ స్థితికి రావాలి. బాలాసనం కూడా అసిడిటీ సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడే యోగాసనం. ఈ ఆసనం శరీరానికి విశ్రాంతిని అందించడంతో పాటు జీర్ణవ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మోకాళ్లపై కూర్చొని శరీరాన్ని ముందుకు వంచి చేతులను ముందుకు చాపి నేలపై ఉంచాలి. ఈ భంగిమలో కొద్దిసేపు ఉండి మళ్లీ నెమ్మదిగా పైకి లేవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడి అసిడిటీ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి వరం

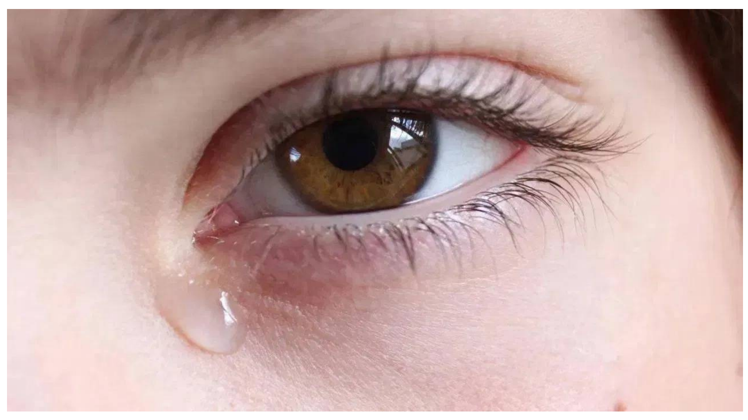
– డీహైడ్రేషన్ నివారణకు సహజ పానీయం – జీర్ణక్రియ, కిడ్నీ ఆరోగ్యానికి మేలు – గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే పోషకాలు

మన గళం, ఆరోగ్యం : వేసవికాలం అనగానే మండే ఎండ, అధిక చెమట, అలసట, నీరసం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఈ కాలంలో శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. ఎండ ప్రభావంతో చెమట ఎక్కువగా కారడంతో శరీరం ద్రవాలను కోల్పోతుంది. దీనివల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత సరిగా ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉన్నప్పుడు జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే మెదడు పనితీరు కూడా మెరుగుపడుతుంది. అందుకే వేసవికాలంలో నీటితో పాటు ద్రవాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని కూడా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా బయట ఎక్కువగా పనిచేసే వారు శరీరానికి అవసరమైన ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ సందర్భంలో చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే శీతల పానీయాల కంటే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మరింత మేలు చేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరి నీరు సహజసిద్ధమైన పానీయం కావడంతో వేసవిలో డీహైడ్రేషన్ సమస్యను తగ్గించడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఇది శరీరాన్ని త్వరగా హైడ్రేట్ చేస్తుంది. ఎండలో ఎక్కువసేపు తిరిగిన తర్వాత కొబ్బరి నీటిని తాగడం వల్ల శరీరానికి ఉపశమనం కలుగుతుంది. చెమట కారణంగా శరీరం పొటాషియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలను కోల్పోతుంది. కొబ్బరి నీటిని తాగడం ద్వారా ఈ ఎలక్ట్రోలైట్స్ తిరిగి శరీరానికి అందుతాయి. దీంతో శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యత పునరుద్ధరించబడుతుంది. అలాగే కండరాల నొప్పులు తగ్గడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో కొబ్బరి నీరు ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల అలసట, తలనొప్పి, చర్మంపై వచ్చే సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. వేసవికాలంలో జీర్ణక్రియ సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. కొబ్బరి నీటిలో ఉండే సహజ గుణాలు జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తాయి. ఇందులో ఉండే బయోఆక్టివ్ ఎంజైమ్స్ మరియు సహజ ఆల్కలైన్ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. దీని వల్ల ఆమ్లత్వం, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరం త్వరగా శక్తిని కోల్పోతుంది. అటువంటి సమయంలో కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. ఇందులో ఉండే సహజ చక్కెరలు మరియు మెగ్నీషియం శరీరానికి స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. అదేవిధంగా కొబ్బరి నీరు సహజంగానే మూత్ర విసర్జనను పెంచి శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో కిడ్నీ రాళ్లు ఏర్పడే ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరి నీటిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ మితంగా తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల వ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ సమస్యలు లేదా అధిక రక్తపోటు ఉన్న వారు వైద్యుల సూచన మేరకు మాత్రమే కొబ్బరి నీటిని తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కళ్ళలో కనిపించే మార్పులు కాలేయ సమస్యలకు హెచ్చరిక



మన గళం, ఆరోగ్యం : మన శరీరంలో కాలేయం అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం సక్రమంగా కొనసాగుతుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో, శరీరంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో, రక్తాన్ని శుభ్రపరచడంలో కాలేయం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే కాలేయానికి సంబంధించిన సమస్యలు చాలా సందర్భాల్లో ప్రారంభ దశలో స్పష్టమైన లక్షణాలు చూపవు. సమస్య తీవ్రంగా మారిన తర్వాతే లక్షణాలు బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే కాలేయ ఆరోగ్యంపై ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాలేయం దెబ్బతినడానికి అనేక కారణాలు ఉంటాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, మద్యం సేవించడం, కొన్ని వైరస్ సంక్రమణలు, మందులను అధికంగా వాడడం వంటి కారణాల వల్ల కాలేయంపై ప్రభావం పడుతుంది. అయితే కాలేయ సమస్యలు ప్రారంభ దశలో గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే ఈ సమస్యలకు సంబంధించిన లక్షణాలు చాలా ఆలస్యంగా బయటపడతాయి. అయినప్పటికీ మన శరీరంలో కొన్ని మార్పులు కాలేయ ఆరోగ్యంపై ముందస్తు హెచ్చరికలుగా కనిపించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేయం తీవ్రంగా దెబ్బతినడం ప్రారంభమైనప్పుడు కొన్ని సంకేతాలు కళ్లలో కనిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం ఒక ముఖ్యమైన లక్షణంగా భావిస్తారు. ఈ పరిస్థితిని సాధారణంగా కామెర్లు అని అంటారు. శరీరంలో బిలిరుబిన్ అనే పసుపు వర్ణద్రవ్యం అధికంగా పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీని ప్రభావం కళ్లపై కనిపించి అవి పసుపు రంగులోకి మారుతాయి. ఇది కాలేయం సరిగా పనిచేయడం లేదని సూచించే ఒక ముఖ్యమైన సంకేతంగా వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు దాన్ని చిన్న సమస్యగా తీసుకోకూడదు. వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే కాలేయ సమస్యలను నియంత్రించుకోవచ్చు. అలాగే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, మద్యం వంటి హానికర అలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం,

బంధాలను బలహీనపరచే అలవాట్లు ముందే గుర్తించాలి

మన గళం, ఆరోగ్యం : మన జీవితంలో కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, జీవిత భాగస్వామి వంటి వ్యక్తులతో ఉన్న బంధాలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. ఈ బంధాలే మనకు భావోద్వేగ బలం, ఆనందం, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇస్తాయి. అయితే ఆరోగ్యకరంగా కనిపించే సంబంధాలు కూడా కొన్ని చిన్న అలవాట్ల కారణంగా మెల్లగా బలహీనపడుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొదట్లో చిన్న విషయాలుగా కనిపించే ప్రవర్తనలు కాలక్రమేణా పెద్ద అపార్థాలకు దారితీస్తాయి. అందుకే సంబంధాలను దెబ్బతీసే అలవాట్లను ముందుగానే గుర్తించి సరిదిద్దుకోవడం చాలా అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సంబంధాల్లో ఎక్కువగా కనిపించే సమస్యల్లో ఒకటి నిరంతర విమర్శ. పరిమితిలో ఉన్న విమర్శలు కొన్నిసార్లు మంచివే అయినా, తరచూ ఎదుటి వ్యక్తి తప్పులను మాత్రమే ఎత్తిచూపడం వల్ల వారి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతింటుంది. ఎప్పుడూ విమర్శలే ఎదురైతే, వారు మీతో మాట్లాడటానికి కూడా ఇష్టపడకపోవచ్చు.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

నటనకు దూరమై నిర్మాతగా మారిన ఛార్మీ కౌర్

హైదరాబాద్, మార్చి 12 ,మన గళం : సినిమా పరిశ్రమలో ఎన్నో మంది హీరోయిన్లు కొంతకాలం తర్వాత సినిమాలు తగ్గించి ఇతర రంగాల్లో బిజీ అవుతుంటారు. కొందరు వివాహం చేసుకుని వ్యక్తిగత జీవితంలో స్థిరపడితే, మరికొందరు వ్యాపారాల్లోకి అడుగుపెడతారు. అందం, అభినయం ఉన్నప్పటికీ సినిమాలకు దూరమైపోయిన హీరోయిన్లు కూడా ఉన్నారు. అలాంటి వారిలో ఒకరు చార్మీ కౌర్. ఒకప్పుడు టాలీవుడ్‌లో మంచి క్రేజ్ సంపాదించిన ఈ నటి ఇప్పుడు నటనకు పూర్తిగా దూరమై నిర్మాతగా కొనసాగుతున్నారు. చార్మీ కౌర్ తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో మాస్, లక్ష్మి, స్టైల్, మంత్ర, జ్యోతి లక్ష్మి వంటి చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకుల అభిమానాన్ని సంపాదించారు. తన అందం, గ్లామర్‌తో పాటు నటనతో కూడా మంచి గుర్తింపు పొందారు. హీరోయిన్లలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించిన ఆమెకు ఆ సమయంలో వరుస అవకాశాలు కూడా వచ్చాయి. అయితే కెరీర్ మంచి స్థాయిలో ఉండగానే ఆమె నటనకు గుడ్‌బై చెప్పడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. తర్వాత ఆమె నిర్మాతగా మారి దర్శకుడు పూరి జగన్నాథ్‌తో కలిసి చిత్రాల నిర్మాణంలో భాగమయ్యారు. ఇద్దరూ కలిసి పలు సినిమాలు నిర్మించగా వాటిలో జ్యోతి లక్ష్మి, ఇస్మార్ట్ శంకర్ వంటి చిత్రాలు మంచి విజయాన్ని సాధించాయి. ప్రస్తుతం చార్మీ కౌర్ నిర్మాణ రంగంలోనే ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా దర్శకుడు కృష్ణవంశీ ఒక ఇంటర్వ్యూలో చార్మీ గురించి ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. చార్మీ ఎంతో కష్టపడే నటి అని, ఆమె అద్భుతమైన ప్రతిభ కలిగిన కళాకారిణి అని చెప్పారు. సినిమా కోసం ఎంత కష్టమైనా పడేందుకు సిద్ధంగా ఉండే ఆమెకు కొన్నిసార్లు గాయాలు అయినప్పటికీ పట్టించుకోకుండా నటించేదని తెలిపారు. శ్రీ ఆంజనేయం, చక్రం వంటి చిత్రాల చిత్రీకరణ సమయంలో అలాంటి సంఘటనలు జరిగినట్లు ఆయన గుర్తుచేశారు. చార్మీ ఎందుకు మరింత పెద్ద స్థాయిలో విజయాలు సాధించలేకపోయిందో అర్థం కావడం లేదని, అది పూర్తిగా అదృష్టం సమస్య అని కృష్ణవంశీ అభిప్రాయపడ్డారు.

రూమర్లపై ఘాటుగా స్పందించిన రష్మిక

హైదరాబాద్, మార్చి 12 ,మన గళం : సినీ నటి రష్మిక మందన్నపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో జరుగుతున్న ప్రచారంపై ఆమె ఘాటుగా స్పందించారు. గత కొన్ని రోజులుగా తనపై వస్తున్న రూమర్లు, తప్పుడు కథనాల నేపథ్యంలో రష్మిక తన అధికారిక ప్రకటన ద్వారా అసహనం వ్యక్తం చేశారు. తన మాటలను వక్రీకరించడం, తాను చెప్పని మాటలను అన్నట్టుగా ప్రచారం చేయడం చాలా కాలంగా జరుగుతూనే ఉందని ఆమె తెలిపారు. కేవలం వీక్షణలు, స్పందనలు పెంచుకునే ఉద్దేశంతో కొందరు తనపై ద్వేషాన్ని పెంచేలా తప్పుడు కథనాలు సృష్టిస్తున్నారని ఆమె పేర్కొన్నారు. గత ఎనిమిదేళ్లుగా కొందరు వ్యక్తులు, అలాగే కొన్ని మాధ్యమాలు తనపై ఉద్దేశపూర్వకంగా తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాయని రష్మిక చెప్పారు. తనకు బాధ కలిగించినా ఇప్పటి వరకు ఓపికగా మౌనంగా ఉన్నానని, ప్రజా జీవితంలో ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి విమర్శలు సహజమే అని భావించానని తెలిపారు. కానీ ఇటీవల జరిగిన పరిణామాలు మాత్రం హద్దులు దాటాయని ఆమె అన్నారు. సుమారు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం జరిగిన ఒక వ్యక్తిగత ఆడియో సంభాషణను అనుమతి లేకుండా రికార్డ్ చేసి, దానిలోని ఒక చిన్న భాగాన్ని సందర్భం లేకుండా బయటకు తీసి వైరల్ చేస్తున్నారని ఆమె ఆరోపించారు. అలా చేయడం ద్వారా తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలను తప్పుగా చూపిస్తూ వివాదాన్ని సృష్టిస్తున్నారని రష్మిక పేర్కొన్నారు. ఇందులో అసలు సంబంధం లేని తన కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులను కూడా ఈ వివాదంలోకి లాగుతున్నారని ఆమె ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇది తన వ్యక్తిగత గోప్యతను ఉల్లంఘించడమే కాకుండా తన ప్రతిష్ఠకు భంగం కలిగించే చర్య అని ఆమె తెలిపారు. ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారానికి ఇకపై తాను మౌనంగా ఉండబోనని రష్మిక స్పష్టం చేశారు. లీకైన ఆడియో లేదా దానికి సంబంధించిన తప్పుడు కథనాలను ప్రచారం చేస్తున్న మాధ్యమాలు, డిజిటల్ వేదికలు, వ్యక్తులు వెంటనే వాటిని తొలగించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ ప్రకటన వెలువడినప్పటి నుంచి 24 గంటలలోగా ఆ కంటెంట్ తొలగించకపోతే సంబంధిత వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటానని హెచ్చరించారు. అవసరమైతే చట్టపరమైన నోటీసులు పంపేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు కూడా రష్మిక తెలిపారు. ఈ నిర్ణయం సులభంగా తీసుకున్నది కాదని, ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఇది తప్పనిసరి అయిందని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

సీక్వెల్ విడుదలకు ముందు సంచలనం..

ముంబై, మార్చి 12 ,మన గళం : యాక్షన్ సినిమాలను ఇష్టపడే ప్రేక్షకులకు చిత్రబృందం అదిరిపోయే సర్‌ప్రైజ్ ఇచ్చింది. బాక్సాఫీస్ వద్ద సంచలన విజయాన్ని సాధించిన గూఢచారి యాక్షన్ థ్రిల్లర్ చిత్రం 'దురంధర్' మళ్లీ థియేటర్లలోకి రాబోతోంది. ఈ సినిమాకు కొనసాగింపుగా వస్తున్న ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్న సీక్వెల్ 'దురంధర్: ద రివెంజ్' విడుదలకు ముందు ప్రేక్షకులను మళ్లీ అదే యాక్షన్ మూడ్‌లోకి తీసుకెళ్లేందుకు మేకర్స్ ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. జియో స్టూడియోస్, బీ అరవై రెండు స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా నిర్మించిన ఈ చిత్రం మొదట విడుదలైనప్పుడు భారీ విజయాన్ని అందుకుంది. గూఢచారి నేపథ్యంలో రూపొందిన ఈ సినిమా యాక్షన్ సన్నివేశాలు, స్టైలిష్ ప్రదర్శనతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. సీక్వెల్ విడుదలకు ముందు మొదటి భాగాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు ఐదు వందల తెరల్లో మళ్లీ విడుదల చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా భారతదేశంలో సుమారు రెండువందల యాభై తెరల్లో మార్చి 12 నుంచే సినిమా ప్రదర్శితం అవుతోంది. అలాగే విదేశీ మార్కెట్‌లో మరో రెండువందల యాభై థియేటర్లలో మార్చి 13 నుంచి 'దురంధర్' ప్రదర్శించనున్నారు. ముఖ్యంగా ఉత్తర అమెరికాలోనే దాదాపు 185 తెరల్లో ఈ సినిమా ప్రదర్శితమవుతుండటం విశేషంగా మారింది. భారతదేశంలో సూపర్ హిట్ సినిమాలను మళ్లీ విడుదల చేయడం ఇటీవలి కాలంలో సాధారణంగా మారింది. అయితే ఒక హిందీ సినిమాను విదేశీ మార్కెట్‌లో ఇంత పెద్ద స్థాయిలో మళ్లీ విడుదల చేయడం చాలా అరుదుగా జరుగుతుందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మొదటి భాగాన్ని పెద్ద తెరపై మళ్లీ చూసి వెంటనే సీక్వెల్‌ను ఆస్వాదించే అవకాశం రావడం అభిమానులకు పండగలా మారింది. దీంతో అభిమానులు కూడా థియేటర్లకు పెద్ద సంఖ్యలో వెళ్లే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇక సీక్వెల్ 'దురంధర్: ద రివెంజ్' విడుదలను కూడా చిత్రబృందం భారీ స్థాయిలో ప్లాన్ చేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదలకు ఒక రోజు ముందుగా, అంటే మార్చి 18న అమెరికా, కెనడాలో ప్రత్యేక ప్రీమియర్ ప్రదర్శనలు నిర్వహించనున్నారు. ఈ ప్రీమియర్ ప్రదర్శనలను ప్రీమియం భారీ తెరలు, అత్యాధునిక ధ్వని సాంకేతికతలతో ప్రదర్శించనున్నారు. ఇప్పటికే పలు నగరాల్లో ఈ ప్రీమియర్ షోల టికెట్లు వేగంగా అమ్ముడవుతున్నాయని సమాచారం. ప్రముఖ దర్శకుడు ఆదిత్య ధర్ ఈ భారీ యాక్షన్ డ్రామాను తెరకెక్కించగా, జ్యోతి దేశ్‌పాండే, లోకేష్ ధర్ సంయుక్తంగా నిర్మించారు. ఉగాది, ఈద్ పండుగల సందర్భంగా మార్చి 19, 2026న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. హిందీతో పాటు తెలుగు, తమిళం, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

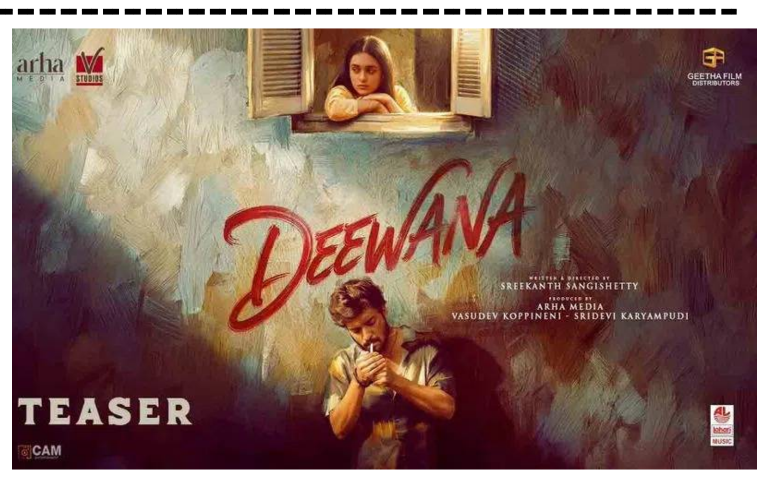
అక్షయ్ కుమార్ 'భూత్ బంగ్లా' టీజర్ విడుదల

ముంబై, మార్చి 12,మన గళం : బాలీవుడ్ స్టార్ అక్షయ్ కుమార్, దర్శకుడు ప్రియదర్శన్ కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న హారర్‌కామెడీ చిత్రం 'భూత్ బంగ్లా'పై ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తి నెలకొంది. దాదాపు పద్నాలుగు ఏళ్ల విరామం తర్వాత ఈ ఇద్దరి కలయికలో వస్తున్న సినిమా కావడంతో అభిమానుల్లో అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. తాజాగా ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన టీజర్‌ను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది.

గతంలో వీరిద్దరి కలయికలో వచ్చిన 'భూల్ భులయ్యా' వంటి చిత్రాలను గుర్తు చేస్తూ భయం మరియు వినోదం మేళవింపుతో ఈ టీజర్ ఆద్యంతం ఆసక్తికరంగా సాగుతోంది. మంగళపూర్ అనే గ్రామంలో చోటుచేసుకునే 'వధుసురుడు' అనే రహస్య సంఘటన చుట్టూ ఈ సినిమా కథ తిరుగుతుందని టీజర్ ద్వారా చిత్రబృందం సంకేతాలు ఇచ్చింది. ఈ చిత్రంలో అక్షయ్ కుమార్‌తో పాటు టబు, పరేష్ రావల్, రాజ్‌పాల్ యాదవ్, వామిఖ గబ్బి, మిథిలా పాల్కర్ వంటి ప్రముఖ నటులు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి ప్రీతమ్ సంగీతం అందించారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్‌లోని రామోజీ ఫిలిం సిటీలో కీలక సన్నివేశాల చిత్రీకరణ పూర్తిచేసుకున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ 10న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.

ఆసక్తికరంగా 'దీవాన' టీజర్ విడుదల

హైదరాబాద్, మార్చి 12,మన గళం : టాలీవుడ్ యువ నటుడు హర్షిత్ రెడ్డి హీరోగా, స్నేహ మణిమేగలై హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న చిత్రం 'దీవాన'. ఈ చిత్ర టీజర్‌ను నేడు చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. టీజర్ ఆరంభం నుంచి ముగింపు వరకు ఉత్కంఠభరితంగా సాగుతూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. ప్రేమలో పడిన ఒక యువకుడు తన ప్రేమ కోసం ఎంతదూరమైనా వెళ్లే విధంగా 'దీవాన'గా ఎలా మారాడనే కథాంశంతో ఈ సినిమా తెరకెక్కింది. ముఖ్యంగా "ఎంత అందంగా ఉంటే అంత సతాయిస్తారురా పోరీలు" మరియు "అది నీ ప్రాణం పీక్క తినకపోతే నన్ను అడుగురా" వంటి డైలాగులు యువతను బాగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. తెలంగాణ పట్టణ నేపథ్యంలో సాగే ఈ స్వచ్ఛమైన మరియు ఉత్కంఠభరిత ప్రేమకథలో హర్షిత్ రెడ్డి తన నటనతో పాటు డైలాగ్ చెప్పే తీరు ద్వారా ప్రత్యేకంగా నిలిచాడు. ఈ చిత్రానికి శ్రీకాంత్ సంగిశెట్టి దర్శకత్వం వహించారు. అర్హ మీడియా మరియు వీ స్టూడియోస్ పతాకాలపై వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్యంపూడి సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నారు. వేసవి కానుకగా ఏప్రిల్ 14న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండగా ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ గీతా ఆర్ట్స్ ఈ సినిమాను విడుదల చేయనుంది.



మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

టీమిండియా బిజీ షెడ్యూల్.. ఏడాదంతా క్రికెట్ సందడే..!

న్యూఢిల్లీ మార్చి 12 ,మన గళం : టీ20 ప్రపంచకప్ 2026ను స్వదేశంలో ఘనంగా గెలుచుకున్న భారత జట్టు వచ్చే ఏడాదంతా బిజీ షెడ్యూల్‌తో అభిమానులను అలరించనుంది. ఐపీఎల్ 2026 ముగిసిన వెంటనే విదేశీ, స్వదేశీ సిరీస్‌లతో టీమిండియా వరుస మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. అఫ్గనిస్థాన్, ఇంగ్లండ్, ఐర్లాండ్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, న్యూజిలాండ్ వంటి జట్లతో పలు ఫార్మాట్లలో సిరీస్‌లు ఉండటంతో క్రికెట్ అభిమానులకు ఏడాదంతా వినోదం అందనుంది. ఐపీఎల్ 19వ సీజన్ ముగిసిన తర్వాత జూన్‌లో భారత్ అఫ్గనిస్థాన్ జట్టును స్వదేశంలో ఆతిథ్యం ఇస్తుంది. ఈ సిరీస్‌లో ఒక టెస్ట్ మ్యాచ్‌తో పాటు మూడు వన్డేలు నిర్వహించనున్నారు. ఆ తర్వాత భారత జట్టు ఇంగ్లండ్ పర్యటనకు బయలుదేరనుంది. జూలై 1 నుంచి జూలై 19 వరకు జరిగే ఈ సిరీస్‌లో మూడు వన్డేలు, ఐదు టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. ఇంగ్లండ్ పర్యటన తర్వాత భారత్ ఐర్లాండ్‌తో సిరీస్ ఆడనుంది. అనంతరం జూలై ఆగస్టు మధ్య శ్రీలంకలో ప్రత్యేక సిరీస్ నిర్వహించనున్నారు. వరద బాధితుల సహాయార్థం నిధుల సమీకరణ కోసం ఈ మ్యాచ్‌లు నిర్వహించనున్నట్లు సమాచారం. గత సంవత్సరం 'దిత్వా' తుఫాన్ కారణంగా శ్రీలంకలో భారీ నష్టం జరిగిన నేపథ్యంలో ఈ సిరీస్‌కు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఏర్పడింది. శ్రీలంక సిరీస్ అనంతరం యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్‌లో అఫ్గనిస్థాన్‌తో టీ20 సిరీస్ జరగనుంది. తరువాత బంగ్లాదేశ్‌తో ఆరు మ్యాచ్‌ల వైట్ బాల్ సిరీస్ నిర్వహించనున్నారు. ఇందులో మూడు వన్డేలు, మూడు టీ20 మ్యాచ్‌లు ఉంటాయి. గతంలో ఆ దేశంలో రాజకీయ ఉద్రిక్తతల కారణంగా వాయిదా పడిన ఈ సిరీస్ ఇప్పుడు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇక సెప్టెంబర్‌లో జరిగే ఆసియా క్రీడల్లో భారత జట్టు పాల్గొననుంది. సెప్టెంబర్ 19 నుంచి అక్టోబర్ 4 వరకు జపాన్‌లో జరిగే ఈ మెగా ఈవెంట్‌లో టీమిండియా డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగనుంది. ఆసియా క్రీడల అనంతరం భారత జట్టు న్యూజిలాండ్ పర్యటనకు వెళ్లనుంది. అక్కడ ఐదు వన్డేలు, ఐదు టీ20లు, రెండు టెస్టు మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. ఈ పర్యటనల తర్వాత డిసెంబర్ తొలి వారంలో భారత జట్టు స్వదేశానికి తిరిగి రానుంది. సొంత గడ్డపై శ్రీలంకతో మూడు వన్డేలు, మూడు టీ20 మ్యాచ్‌లు ఆడనుంది. ఆ తరువాత ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత్ పర్యటనకు రానుంది. బోర్డర్ గవాస్కర్ ట్రోఫీ కోసం జరిగే టెస్ట్ సిరీస్ జనవరి నుంచి ఫిబ్రవరి మధ్య జరుగనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇలా వచ్చే 12 నెలల్లో టీమిండియా వరుస సిరీస్‌లు, టోర్నీలతో బిజీగా ఉండనుంది. ప్రపంచకప్ విజయంతో ఉత్సాహంలో ఉన్న భారత జట్టు ఈ సిరీస్‌లలో ఎలా రాణిస్తుందో అన్న ఆసక్తి అభిమానుల్లో పెరిగింది. క్రికెట్ ప్రియులకు ఏడాదంతా వినోదాన్ని అందించేలా భారత జట్టు షెడ్యూల్ సిద్ధమైంది.

'ది వాల్'కు జీవిత సాఫల్య పురస్కారం..!

బెంగళూరు మార్చి 12 ,మన గళం : భారత క్రికెట్ దిగ్గజం రాహుల్ ద్రవిడ్‌కు అరుదైన గౌరవం దక్కింది. ఆటగాడిగా మాత్రమే కాదు, కోచ్‌గా కూడా టీమిండియాకు విశేష సేవలు అందించిన ఆయనను బీసీసీఐ ప్రతిష్ఠాత్మకమైన కల్నల్ సీకే నాయుడు జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారానికి ఎంపిక చేసింది. మార్చి 15న నిర్వహించనున్న నమన్ అవార్డుల వేడుకలో ఈ పురస్కారాన్ని ద్రవిడ్‌కు అందజేయనున్నారు. భారత క్రికెట్‌కు చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ గౌరవం ఆయనకు లభించడం విశేషం. టెస్టు క్రికెట్‌లో తనదైన శైలితో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన ద్రవిడ్‌ను అభిమానులు ప్రేమగా 'ది వాల్' అని పిలుస్తారు. దీర్ఘకాలం పాటు జట్టుకు కీలక ఆటగాడిగా నిలిచిన ఆయన 16 సంవత్సరాల కెరీర్‌లో టెస్టుల్లో 13 వేలకుపైగా పరుగులు సాధించాడు. వన్డేల్లో కూడా 10 వేలకుపైగా పరుగులు చేసి భారత జట్టుకు ఎన్నో విజయాలను అందించాడు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో నిలకడగా ఆడుతూ జట్టును గెలిపించే ఆటగాడిగా ద్రవిడ్ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించాడు. ఆటగాడిగా రిటైర్మెంట్ అనంతరం కూడా ఆయన క్రికెట్‌కు దూరం కాలేదు. జాతీయ క్రికెట్ అకాడమీలో యువ ఆటగాళ్లను తీర్చిదిద్దడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు. తరువాత భారత జట్టు ప్రధాన కోచ్‌గా బాధ్యతలు చేపట్టి జట్టును విజయపథంలో నడిపించాడు. ముఖ్యంగా రోహిత్ శర్మ సారథ్యంలో టీమిండియా టీ20 ప్రపంచకప్ గెలుచుకోవడంలో ద్రవిడ్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. దీంతో భారత క్రికెట్‌లో ఆయన సేవలు మరింత ప్రశంసలు పొందాయి. కల్నల్ సీకే నాయుడు జీవితకాల సాఫల్య పురస్కారం భారత క్రికెట్‌లో అత్యంత గౌరవనీయమైన అవార్డుల్లో ఒకటి. భారత తొలి టెస్టు కెప్టెన్ సీకే నాయుడు పేరు మీదుగా ఈ అవార్డును బీసీసీఐ 1994 నుంచి అందజేస్తోంది. భారత క్రికెట్ అభివృద్ధికి విశేష సేవలందించిన ప్రముఖ ఆటగాళ్లను ఈ పురస్కారంతో సత్కరించడం ఆనవాయితీగా కొనసాగుతోంది. ఇప్పటివరకు లాల్ అమర్‌నాథ్, సయ్యద్ ముస్తాక్ అలీ, మన్సూర్ అలీ ఖాన్ పటౌడీ, బీ ఎస్ బేడీ, చంద్రశేఖర్, ఈ ఏ ఎస్ ప్రసన్న, వెంకట రాఘవన్, గుండప్ప విశ్వనాథ్, అజిత్ వాడేకర్, సునీల్ గవాస్కర్, కపిల్ దేవ్, సయ్యద్ కీర్మాణీ, కృష్ణమాచారి శ్రీకాంత్, అంజుమ్ చోప్రా, ఫారూక్ ఇంజనీర్, రవి శాస్త్రి, సచిన్ టెండూల్కర్ ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. ఇప్పుడు రాహుల్ ద్రవిడ్ కూడా ఈ దిగ్గజాల సరసన చేరడం భారత క్రికెట్ అభిమానులకు గర్వకారణంగా నిలిచింది. ఇదే కార్యక్రమంలో భారత యువ ఆటగాడు శుభ్‌మన్ గిల్ 'క్రికెటర్ ఆఫ్ ది ఇయర్' అవార్డుకు ఎంపికైనట్లు సమాచారం. దీంతో నమన్ అవార్డుల వేడుకపై క్రికెట్ అభిమానుల్లో ఆసక్తి మరింత పెరిగింది.

ధోనీకి భారీ ఊరట..! ఫిర్యాదును కొట్టేసిన ఎథిక్స్ అధికారి

న్యూఢిల్లీ మార్చి 12 ,మన గళం : ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ప్రారంభానికి ముందే చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ కెప్టెన్ మహేంద్ర సింగ్ ధోనీకి పెద్ద ఊరట లభించింది. పరస్పర విరుద్ధ ప్రయోజనాలు పొందుతున్నారనే ఆరోపణలతో ఆయనపై దాఖలైన ఫిర్యాదును బీసీసీఐ ఎథిక్స్ అధికారి కొట్టివేశారు. దీంతో ధోనీపై ఉన్న వివాదం ముగిసినట్లయింది. ఇక ఐపీఎల్ 19వ సీజన్‌లో సీఎస్కే తరఫున మరోసారి తన ఆటతో అభిమానులను అలరించేందుకు ధోనీ సిద్ధమవుతున్నాడు. భారత క్రికెట్‌లో వివాదాలకు దూరంగా ఉండే ఆటగాడిగా పేరున్న ధోనీపై ఈ ఫిర్యాదు రావడం అప్పట్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. సీఎస్కే ఆటగాడిగా కొనసాగుతున్న ధోనీ ఒక క్రికెట్ అకాడమీ నిర్వహణలో భాగస్వామిగా ఉన్నాడనే కారణంతో పరస్పర విరుద్ధ ప్రయోజనాల ఆరోపణలు వచ్చాయి. 'ఆర్కా స్పోర్ట్స్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్' అనే సంస్థ నిర్వహిస్తున్న అకాడమీలో ధోనీ భాగస్వామిగా ఉన్నాడని, అది బీసీసీఐ నియమావళికి విరుద్ధమని ఫిబ్రవరి 28న ఫిర్యాదు చేశారు. ఫిర్యాదుదారు ప్రకారం ధోనీ ఐపీఎల్ ఆటగాడిగా ఉండి అకాడమీ నిర్వహణలో భాగస్వామ్యం కావడం బీసీసీఐ నియమావళిలోని కొన్ని నిబంధనలకు విరుద్ధమని ఆరోపించారు. ముఖ్యంగా పరస్పర విరుద్ధ ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన నిబంధనలను ఉల్లంఘించారని పేర్కొంటూ ధోనీపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ అంశాన్ని పరిశీలించిన బీసీసీఐ ఎథిక్స్ అధికారి జస్టిస్ అరుణ్ మిశ్రా పూర్తి వివరాలను పరిశీలించి తుది నిర్ణయం వెల్లడించారు.

ఆర్కా స్పోర్ట్స్ మేనేజ్‌మెంట్ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న క్రికెట్ అకాడమీ 2017లోనే రిజిస్టర్ అయిందని, అయితే పరస్పర విరుద్ధ ప్రయోజనాలకు సంబంధించిన బీసీసీఐ నిబంధనలు 2018 సెప్టెంబర్‌లో అమల్లోకి వచ్చాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అందువల్ల ఆ నిబంధనలు ధోనీపై వర్తించవని స్పష్టం చేశారు. అలాగే ఆ అకాడమీ నిర్వహణలో ధోనీ పాత్ర కూడా పరిమితంగానే ఉందని తెలిపారు. ఫిర్యాదులో పేర్కొన్న అంశాలు సరైన ఆధారాలతో లేవని, ఈ కేసు వెనుక మూడో వ్యక్తుల పాత్ర ఉండొచ్చని కూడా ఎథిక్స్ అధికారి అభిప్రాయపడ్డారు. వ్యక్తిగత విభేదాల కారణంగానే ఈ ఫిర్యాదు నమోదై ఉండవచ్చని పేర్కొంటూ ధోనీపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదని తేల్చిచెప్పారు. ఈ నిర్ణయంతో ధోనీపై ఉన్న వివాదం పూర్తిగా ముగిసింది. ఇప్పటికే నెట్స్‌లో తీవ్రంగా సాధన చేస్తున్న ధోనీ ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌కు సిద్ధమవుతున్నాడు. చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ అభిమానులు కూడా తమ ప్రియమైన కెప్టెన్ మరోసారి జట్టును విజయపథంలో నడిపిస్తాడని ఆశిస్తున్నారు.

తండ్రే నిజమైన హీరో..!

ముంబై మార్చి 12 ,మన గళం : టీ20 ప్రపంచకప్ విజయంలో కీలక పాత్ర పోషించిన భారత ఆల్‌రౌండర్ శివం దూబేపై ప్రస్తుతం ప్రశంసల వర్షం కురుస్తోంది. టోర్నీలో తన దూకుడు బ్యాటింగ్‌తో టీమిండియా విజయాల్లో కీలక పాత్ర పోషించిన దూబేను మాజీ క్రికెటర్లు, అభిమానులు 'కనిపించని హీరో'గా కొనియాడుతున్నారు. అయితే తన విజయానికి అసలైన కారణం ఎవరో అభిమానులకు పరిచయం చేస్తూ దూబే హృదయాన్ని తాకే పోస్ట్ చేశాడు. తన జీవితంలో నిజమైన హీరో తన తండ్రేనని చెప్పి అందరినీ భావోద్వేగానికి గురి చేశాడు. ప్రపంచకప్ గెలిచిన తర్వాత భారత జట్టు ఆటగాళ్లు స్వదేశానికి చేరుకుని కుటుంబ సభ్యులతో ఆనందాన్ని పంచుకుంటున్నారు. ఈ సందర్భంగా శివం దూబే తన తండ్రి రాజేశ్ దూబే మెడలో టీ20 ప్రపంచకప్ మెడల్‌ను వేసి ప్రత్యేకంగా సెలబ్రేట్ చేశాడు. టీమిండియా జెర్సీ ధరించిన తన తండ్రి మెడలో మెడల్ వేస్తూ తీసుకున్న ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పంచుకున్నాడు. "నా జీవితంలో నిజమైన హీరో" అనే క్యాప్షన్‌తో దూబే చేసిన ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ఐపీఎల్‌లో అద్భుత ప్రదర్శనతో భారత టీ20 జట్టులో స్థానం సంపాదించిన శివం దూబే గత కొన్నేళ్లుగా తన ఆటతీరుతో అందరినీ ఆకట్టుకుంటున్నాడు. రెండు సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన టీ20 ప్రపంచకప్‌లో కూడా అతడు జట్టులో భాగమయ్యాడు. అయితే ఈసారి మాత్రం మరింత మెరుగైన ప్రదర్శనతో జట్టుకు కీలకంగా మారాడు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వేగంగా పరుగులు చేస్తూ టీమిండియాకు మ్యాచ్‌లను మలుపు తిప్పిన ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడాడు.

బుమ్రాలో వకార్–వసీంలను చూస్తున్నా..

లాహోర్ మార్చి 12 ,మన గళం : టీ20 ప్రపంచకప్ విజయంలో భారత జట్టు ప్రదర్శనపై పాకిస్థాన్ క్రికెట్ దిగ్గజం జహీర్ అబ్బాస్ ప్రశంసలు కురిపించాడు. ముఖ్యంగా భారత పేసర్ జస్ప్రీత్ బుమ్రా, బ్యాటర్ సంజూ శాంసన్ ప్రదర్శనలను ఆయన ప్రత్యేకంగా కొనియాడాడు. భారత్ ఈ టోర్నీలో నిజమైన ఛాంపియన్‌లా ఆడిందని, వారి విజయానికి పూర్తి అర్హత ఉందని పేర్కొన్నాడు.

ఒక స్పోర్ట్స్ కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన జహీర్ అబ్బాస్ సంజూ శాంసన్ బ్యాటింగ్‌ను ప్రశంసిస్తూ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. టాప్ ఆర్డర్‌లో అతను అద్భుతంగా ఆడాడని, వరుసగా మూడు మ్యాచ్‌ల్లో 80కు పైగా పరుగులు చేయడం అసాధారణమైన విషయమని అన్నాడు. కీలక సమయంలో జట్టుకు బలమైన ఆరంభాలు అందించడం ద్వారా సంజూ జట్టు విజయాల్లో ముఖ్య పాత్ర పోషించాడని పేర్కొన్నాడు.

అయితే ఈ టోర్నీలో భారత్ విజయంలో ప్రధాన పాత్ర జస్ప్రీత్ బుమ్రాదేనని జహీర్ అబ్బాస్ అభిప్రాయపడ్డాడు. బుమ్రా బౌలింగ్‌ను పాకిస్థాన్ దిగ్గజ పేసర్లు వసీం అక్రమ్, వకార్ యూనిస్‌లతో పోల్చాడు. బుమ్రాలో ఆ ఇద్దరి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయని ఆయన అన్నారు. యార్కర్లు వేయగల సామర్థ్యం, వేగం, కీలక సమయంలో స్వింగ్ చేయగల ప్రతిభ అతన్ని ప్రపంచంలోని అత్యుత్తమ బౌలర్లలో ఒకడిగా నిలబెట్టిందని పేర్కొన్నాడు. బుమ్రా తన బౌలింగ్‌తోనే మ్యాచ్‌లను మలుపుతిప్పాడని, అతని ప్రదర్శన భారత జట్టుకు ప్రపంచకప్ గెలిపించిందని జహీర్ అబ్బాస్ అన్నారు. క్లిష్ట సమయాల్లో వికెట్లు తీసి ప్రత్యర్థి జట్లపై ఒత్తిడి పెంచడం ద్వారా జట్టుకు విజయం అందించాడని పేర్కొన్నారు.

ఈ టోర్నీలో మొత్తం భారత జట్టు సమష్టిగా అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచిందని జహీర్ అబ్బాస్ తెలిపారు. భారత్ నిజమైన ఛాంపియన్‌లా ఆడిందని, ప్రపంచకప్ గెలవడానికి పూర్తిగా అర్హత సాధించిందని అభినందించాడు. మూడోసారి టీ20 ప్రపంచకప్ ట్రోఫీని గెలుచుకోవడం గొప్ప విజయమని కూడా పేర్కొన్నాడు. 1969 నుంచి 1985 వరకు పాకిస్థాన్ తరఫున ఆడిన జహీర్ అబ్బాస్ అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో గొప్ప బ్యాటర్లలో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందాడు. తన కెరీర్‌లో 78 టెస్టులు, 62 వన్డే మ్యాచ్‌ల్లో పాకిస్థాన్ జట్టుకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. ఇప్పుడు భారత జట్టు ప్రదర్శనను ప్రశంసించడం క్రికెట్ అభిమానుల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.

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.