మా కలం.. మీ గళం..

RNI : APTEL/ 2017/74310

మన గళం

దిన పత్రిక

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ   పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర   సంపుటి : 08   సంచిక : 245   బుధవారం   18 - 03 - 2026   పేజీలు: 8   వెల: 4

గొర్రెల మృతి..రైతుకు రూ.3 లక్షల నష్టం

4లో..

చిన్నారుల భవిష్యత్తుకు స్మార్ట్‌ఫోన్

సెగ

- ☐ పెరుగుతున్న మొబైల్ అడిక్షన్‌పై ఆందోళన
- ☐ కంటి చూపుపై తీవ్ర ప్రభావం
- ☐ మానసిక వికాసానికి ఆటంకం
- ☐ తల్లిదండ్రులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

మన గళం డెస్క్ : నేటి ఆధునిక కాలంలో స్మార్ట్‌ఫోన్ అనేది మనిషి జీవితంలో విడదీయలేని భాగమైపోయింది. అయితే, ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం చిన్నారుల పాలిట శాపంగా మారుతోందని తాజా అధ్యయనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. పూర్వం పిల్లలు సాయంత్రం వేళల్లో మైదానాల్లో ఆడుకునేవారు, కానీ ఇప్పుడు చేతిలో మొబైల్ ఉంటే లోకాన్నే మర్చిపోతున్నారు. అన్నం పెట్టాలన్నా, ఏడుపు ఆపాలన్నా తల్లిదండ్రులు సులువుగా పిల్లల చేతికి ఫోన్ ఇస్తున్నారు. ఈ అలవాటు క్రమంగా 'మొబైల్ అడిక్షన్'గా మారి వారి భవిష్యత్తును ప్రమాదంలోకి నెడుతోంది. చిన్న వయసులోనే గంటల తరబడి డిజిటల్ స్క్రీన్లకు అతుక్కుపోవడం వల్ల పిల్లల శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయి, వారు అనేక ఆరోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. మొబైల్ ఫోన్ల వల్ల పిల్లల్లో ప్రధానంగా కనిపిస్తున్న సమస్య కంటి చూపు మందగించడం. స్మార్ట్‌ఫోన్ స్క్రీన్ల నుంచి వెలువడే 'బ్లూ లైట్' నేరుగా కంటి రెటినాపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే కళ్లు పొడిబారడం, మంటలు రావడం, తలనొప్పి వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే చాలా మంది ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలు కూడా అధిక పవర్ ఉన్న అద్దాలు వాడుతుండటం గమనార్హం. గంటల తరబడి రెప్ప వేయకుండా స్క్రీన్‌ను చూడటం వల్ల 'డిజిటల్ ఐ స్ట్రెయిన్' సమస్య తలెత్తుతోంది. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే భవిష్యత్తులో శాశ్వత దృష్టి లోపాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని నేత్ర వైద్య నిపుణులు తీవ్రంగా

2 లో..

గుజరాత్ తీరానికి ఎల్పీజీ నౌక చేరిక

- హోర్ముజ్ జలసంధి నుంచి భారత్‌కు వచ్చిన రెండో నౌక
- 46,500 మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పీజీతో వాడినార్ పోర్టుకు చేరిక
- చమురు బదిలీ ప్రక్రియ వేగవంతం చేసిన అధికారులు

మన గళం, న్యూఢిల్లీ : ఎల్పీజీ చమురు సరుకుతో కూడిన మరో భారతీయ నౌక మంగళవారం గుజరాత్ తీరానికి చేరుకుంది. ఎంటీ నందాదేవి పేరుగల ఈ నౌక గుజరాత్‌లోని వాడినార్ పోర్టుకు చేరుకున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. హోర్ముజ్ జలసంధి మార్గం ద్వారా

2 లో..

కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ తీవ్ర విమర్శలు

మన గళం, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కూటమి ప్రభుత్వంపై వైసీపీ అధినేత జగన్‌మోహన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ వ్యవహారం, మహిళల భద్రత వంటి అంశాల్లో ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆయన ఆరోపించారు. పార్లమెంట్ చరిత్రలోనే డ్రగ్స్ తీసుకుంటూ పట్టుబడ్డ మొదటి ఎంపీ టీడీపీకి చెందిన పుట్టా మహేశ్ అని విమర్శిస్తూ, ఇలాంటి ఘటనలపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంలేదని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్న వారిపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు

2 లో..

మధ్యాహ్న భోజనంపై నిర్లక్ష్యం సహించము

- మైలవరం పాఠశాలలో ఆకస్మిక తనిఖీ : మంత్రి నారా లోకేశ్
- విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేసి నాణ్యత పరిశీలన

మన గళం, మైలవరం : ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు అందించే మధ్యాహ్న భోజనం విషయంలో ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం వహించినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అధికారులను హెచ్చరించారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, పోషకాహారం విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా మైలవరం ప్రాంతంలోని ఒక పాఠశాలలో ఇటీవల మధ్యాహ్న భోజనంపై వివాదం తలెత్తిన నేపథ్యంలో మంత్రి మంగళవారం ఆకస్మిక తనిఖీ చేపట్టారు. మైలవరం దేవునిచెరువు తారకరామా నగర్ మండల పరిషత్ ఆదర్శ ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించిన మంత్రి లోకేశ్, విద్యార్థులకు అందిస్తున్న భోజనాన్ని స్వయంగా రుచి చూసి నాణ్యతను పరిశీలించారు. అనంతరం విద్యార్థులతో నేరుగా మాట్లాడి భోజనం గురించి వారి

2 లో..

దత్తత తీసుకున్న మహిళలకు ప్రసూతి సెలవులు

- చిన్నారి వయసుపై పరిమితి సరికాదన్న సుప్రీంకోర్టు
- రాజ్యాంగ విరుద్ధమని చట్టంలోని నిబంధనపై వ్యాఖ్య

మన గళం, న్యూఢిల్లీ : చిన్నారులను దత్తత తీసుకునే మహిళలకు ప్రసూతి సెలవుల విషయంలో సుప్రీంకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. దత్తత తీసుకున్న బిడ్డ వయసు మూడు నెలల కంటే తక్కువగా ఉండాలి అనే నిబంధన సరైనది కాదని అత్యున్నత న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. ఈ నిబంధనకు అనుమతించే సామాజిక భద్రత నియమావళి2020లోని ఒక నిబంధన రాజ్యాంగానికి విరుద్ధమని పేర్కొంది. దత్తత తీసుకున్న చిన్నారి వయసుతో సంబంధం లేకుండా మహిళలకు ప్రసూతి సెలవులు ఇవ్వాలని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. దత్తత తీసుకున్న

2 లో..

ఘనంగా డైరెక్టర్ నగరూరురాఘవేంద్ర జన్మదిన వేడుకలు

8 లో..

అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్‌కు రాష్ట్రపతి అభినందనలు

మన గళం, న్యూఢిల్లీ : అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్ అందించిన ఐదు బిలియన్ భోజనాల మైలురాయిని పురస్కరించుకుని రాష్ట్రపతి భవన్ సాంస్కృతిక కేంద్రంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్ చేస్తున్న సేవలను

2 లో..

గుజరాత్ తీరానికి ఎల్పీజీ నౌక చేరిక

భారత్‌కు చేరుకున్న రెండో ఎల్పీజీ నౌక ఇదిగా పేర్కొన్నారు. ఈ నౌకలో సుమారు 46,500 మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పీజీ ఉన్నట్లు సమాచారం. నౌక పోర్టుకు చేరుకున్న వెంటనే చమురును బదిలీ చేసే ప్రక్రియను ప్రారంభించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీనదయాళ్ పోర్టు ప్రాధికార సంస్థ ఛైర్మన్ సుశీల్ కుమార్ సింగ్ నౌక వద్దకు చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. నౌకలోని ట్యాంకర్ల నుంచి ఎల్పీజీని వెంటనే ఇతర నౌకల్లోకి బదిలీ చేసి ఆయా చమురు యూనిట్లకు తరలించే చర్యలను వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. జామ్‌నగర్ సమీపంలోని వాడినార్ పోర్టు దేశానికి అవసరమైన చమురు దిగుమతులలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. భారతదేశానికి అవసరమైన ఎల్పీజీ, చమురు సరఫరాలో ఈ పోర్టు ప్రధాన కేంద్రంగా ఉంది. ఇటీవల హోర్ముజ్ జలసంధి మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్న భారతీయ నౌకలకు ఇరాన్ అనుమతి ఇచ్చిన విషయం తెలిసిందే. శివాలిక్, నందాదేవి అనే రెండు నౌకలకు ఈ అనుమతి లభించింది.

ఇప్పటికే శివాలిక్ నౌక సోమవారం భారత్‌కు చేరుకుంది. ఆ నౌకలో సుమారు 40,000 మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పీజీ ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. ఈ నౌకలు సురక్షితంగా భారత్ చేరుకునేందుకు ఇరాన్ సహకారం అందించినట్లు సమాచారం. కాగా 81,000 మెట్రిక్ టన్నుల ముడి చమురు సరుకుతో జాగ్ లాడ్కి అనే మరో నౌక ప్రస్తుతం మార్గమధ్యలో ప్రయాణిస్తోంది. హోర్ముజ్ జలసంధి వద్ద ఇంకా 22 భారతీయ నౌకలు చిక్కుకుని ఉన్నట్లు సమాచారం.

దత్తత తీసుకున్న మహిళలకు ప్రసూతి సెలవులు

తేదీ నుంచి 12 వారాల పాటు ప్రసూతి సెలవులు తీసుకునే హక్కు మహిళలకు ఉంటుందని న్యాయస్థానం తెలిపింది. ఈ నిర్ణయం ద్వారా దత్తత తీసుకునే మహిళల హక్కులకు రక్షణ లభిస్తుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న నిబంధన ప్రకారం మూడు నెలల లోపు వయస్సు ఉన్న శిశువును దత్తత తీసుకున్న మహిళలకు మాత్రమే ప్రసూతి సెలవులు ఇవ్వాలని పేర్కొన్నారు. అయితే ఇది సమానత్వ సూత్రాలకు విరుద్ధమని సుప్రీంకోర్టు అభిప్రాయపడింది. దత్తత తీసుకున్న చిన్నారి సంరక్షణకు తల్లి సమయం అవసరమని, అందుకే వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఈ సౌకర్యం ఇవ్వాలని న్యాయస్థానం స్పష్టం చేసింది. ఈ తీర్పుతో దత్తత తీసుకునే మహిళలకు మరింత న్యాయం జరిగిందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. చిన్నారుల సంరక్షణ, పెంపకానికి తల్లికి సమయం ఇవ్వడం ఎంతో ముఖ్యమని న్యాయస్థానం వ్యాఖ్యానించింది. దీంతో భవిష్యత్తులో దత్తత తీసుకునే మహిళలకు ప్రసూతి సెలవుల విషయంలో స్పష్టత ఏర్పడనుందని భావిస్తున్నారు.

అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్‌కు రాష్ట్రపతి అభినందనలు

ప్రశంసించారు. పిల్లలకు పోషకాహారం అందించడం ద్వారా దేశ భవిష్యత్తు నిర్మాణానికి ఈ సంస్థ విశేషంగా దోహదపడుతోందని పేర్కొన్నారు. పిల్లలకు సురక్షితమైన, ప్రకాశవంతమైన భవిష్యత్తును అందించడం కేవలం ప్రభుత్వ బాధ్యత మాత్రమే కాదని రాష్ట్రపతి పేర్కొన్నారు. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఈ బాధ్యతను పంచుకోవాలని ఆమె పిలుపునిచ్చారు. పిల్లలే దేశ భవిష్యత్తును నిర్మించే శిల్పులని, వారికి సరైన పోషకాహారం అందించడం అత్యంత ముఖ్యమని ఆమె అన్నారు. ప్రస్తుతం పిల్లలకు అందుతున్న పోషకాహారం భవిష్యత్తులో దేశానికి అమూల్యమైన మానవ వనరుగా మారుతుందని రాష్ట్రపతి పేర్కొన్నారు. ఈ పెట్టుబడి దేశ ఆర్థిక, సామాజిక అభివృద్ధికి కీలకంగా మారుతుందని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలకు పోషకాహారం ఎంతో అవసరమని కూడా ఆమె సూచించారు. అక్షయ పాత్ర ఫౌండేషన్ దేశవ్యాప్తంగా పాఠశాల పిల్లలకు ఉచిత భోజనం అందిస్తూ కీలక సేవలను అందిస్తోంది. పాఠశాల విద్యార్థుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడం, చదువుపై ఆసక్తిని పెంచడం వంటి లక్ష్యాలతో ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఐదు బిలియన్ భోజనాల మైలురాయిని చేరుకోవడం ఒక ముఖ్యమైన ఘట్టమని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు పేర్కొన్నారు.

చిన్నారుల భవిష్యత్తుకు స్మార్ట్‌ఫోన్ సెగ

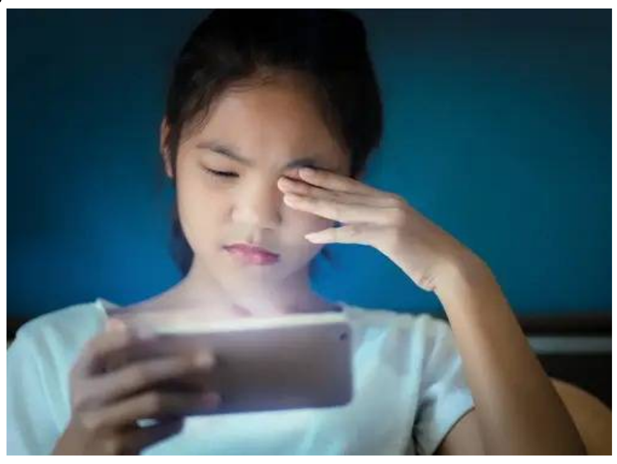
హెచ్చరిస్తున్నారు.

కేవలం శారీరక ఆరోగ్యమే కాకుండా, మొబైల్ అడిక్షన్ వల్ల చిన్నారుల మానసిక స్థితి కూడా దెబ్బతింటోంది. ఫోన్లలో చూసే కార్టూన్లు, హింసాత్మక గేమ్‌ల వల్ల పిల్లల్లో దూకుడు స్వభావం పెరుగుతోంది. ఫోన్ లాక్కుంటే మొండికేయడం, అరవడం, వస్తువులు విసిరేయడం వంటి ప్రవర్తనా లోపాలు తలెత్తుతున్నాయి. వర్చువల్ ప్రపంచంలోనే బతకడం వల్ల వారికి నిజ జీవితంలోని మనుషులతో సంబంధాలు, భావోద్వేగాలు అర్థం కావడం లేదు. దీనివల్ల సామాజిక స్పృహ తగ్గిపోయి, ఒంటరితనానికి లోనవుతున్నారు. తోటి పిల్లలతో కలిసి ఆడుకోవడం తగ్గడం వల్ల వారిలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ కూడా దెబ్బతింటున్నాయని మానసిక విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు. మొబైల్ వాడకం వల్ల పిల్లల నిద్రపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం పడుతోంది. పడుకునే ముందు ఫోన్ చూడటం వల్ల మెదడులోని మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి నిద్రలేమి సమస్యలు వస్తున్నాయి. సరైన నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మరుసటి రోజు స్కూల్లో చదువుపై ఏకాగ్రత దెబ్బతింటోంది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, చిన్న విషయాలకే చిరాకు పడటం వంటివి నిద్రలేమి లక్షణాలు. అంతేకాకుండా, ఫోన్ చూస్తూ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల వారికి ఎంత తింటున్నామనే స్పృహ ఉండదు, దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే ఊబకాయం వంటి సమస్యలు దరి చేరుతున్నాయి. శారీరక కదలికలు లేకపోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ కూడా మందగిస్తోంది.

ఈ క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో తల్లిదండ్రుల పాత్ర అత్యంత కీలకం. పిల్లలకు నీతులు చెప్పడం కంటే, ముందుగా తల్లిదండ్రులు తమ మొబైల్ వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలి. పిల్లల ముందు గంటల తరబడి ఫోన్ వాడుతూ, వారిని వద్దని చెబితే వారు వినే అవకాశం ఉండదు. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు పిల్లలతో

గడపడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వారితో కలిసి కథలు చెప్పడం, ఇండోర్ గేమ్స్ ఆడటం వంటివి చేయడం వల్ల వారి దృష్టి మొబైల్ నుంచి మళ్లుతుంది. పిల్లలకు ఫోన్ ఇచ్చేటప్పుడు 'స్క్రీన్ టైమ్' నిబంధనను కఠినంగా అమలు చేయాలి. రోజుకు గంట కంటే ఎక్కువ సమయం డిజిటల్ పరికరాలకు కేటాయించకుండా పర్యవేక్షించాల్సి ఉంటుంది. పిల్లల్లో సృజనాత్మకతను వెలికితీసేందుకు వారిని శారీరక క్రీడల వైపు ప్రోత్సహించాలి. సాయంత్రం వేళల్లో పార్కులకు తీసుకెళ్లడం, సైక్లింగ్ చేయడం, ఈత నేర్పించడం వంటివి వారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే పెయింటింగ్, మ్యూజిక్ లేదా ఏదైనా కొత్త భాష నేర్చుకోవడం వంటి హాబీలను అలవాటు చేయాలి. మొబైల్ ఫోన్‌ను కేవలం అవసరానికి మాత్రమే వాడే వస్తువుగా వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు మరియు పడుకునే ఒక గంట ముందు ఇంట్లో ఎవరూ మొబైల్స్ వాడకూడదని 'డిజిటల్ ఫ్రీ జోన్' నియమాన్ని పెట్టుకోవడం మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.

స్మార్ట్‌ఫోన్లలో పిల్లలు ఏ విధమైన కంటెంట్ చూస్తున్నారో నిరంతరం గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇంటర్నెట్‌లో లభించే అశ్లీల లేదా హింసాత్మక సమాచారం వారి లేత మనస్సులపై చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. 'పేరెంటల్ కంట్రోల్' యాప్స్ వాడటం ద్వారా వారు చూసే వీడియోలపై నిఘా ఉంచవచ్చు. విద్యాసంబంధమైన మరియు జ్ఞానాన్ని పెంచే యాప్స్‌ను మాత్రమే పరిమితంగా వాడేలా చూడాలి. సాంకేతికతను నేర్చుకోవడం అవసరమే కానీ, అది వారి బాల్యాన్ని మింగేయకుండా జాగ్రత్త పడాలి. పిల్లలతో స్నేహపూర్వకంగా ఉంటూ, వారి సమస్యలను వినడం ద్వారా వారు మొబైల్ ప్రపంచం నుంచి బయటకు వచ్చేలా చేయవచ్చు. ముగింపుగా, చిన్నారుల భవిష్యత్తు మన చేతుల్లోనే ఉంది. మొబైల్ అడిక్షన్ అనేది ఒక నెమ్మదిగా వ్యాపించే వ్యాధి లాంటిది. దీనిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి నివారించకపోతే, భవిష్యత్తులో ఒక అనారోగ్యకరమైన సమాజం తయారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. సాంకేతికతను వరంగా మార్చుకోవాలి కానీ, ప్రాణ సంకటంగా మార్చుకోకూడదు. నేటి నుంచే మీ పిల్లలతో నాణ్యమైన సమయాన్ని గడపడం ప్రారంభించండి. మొబైల్ ఫోన్ స్థానంలో పుస్తకాన్ని లేదా ఆటబొమ్మను ఇచ్చి వారి ముఖంలో చిరునవ్వులు చూడండి. పర్యావరణం, మానవ సంబంధాల పట్ల వారికి అవగాహన కల్పిస్తూ ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దడం ప్రతి తల్లిదండ్రుల బాధ్యత.



మధ్యాహ్న భోజనంపై నిర్లక్ష్యం సహించము

అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. కొత్త కాంట్రాక్టర్ అందిస్తున్న భోజనం ఎలా ఉందని ప్రశ్నించగా విద్యార్థులు భోజనం బాగుందని తెలిపారు. వివాదం జరిగిన రోజు భోజనం పరిస్థితి ఎలా ఉందని కూడా మంత్రి ఆరా తీశారు. భోజనంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే ముందుగా తల్లిదండ్రులకు తెలియజేయాలని మంత్రి విద్యార్థులకు సూచించారు. ఇకపై మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యతపై తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలను సేకరించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. లీప్ యాప్ ద్వారా తల్లిదండ్రుల ఫీడ్‌బ్యాక్ తీసుకుంటామని, మరోసారి ఇలాంటి ఘటనలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. భోజనం సిద్ధమైన తర్వాత ప్రతిరోజూ ఒక ఉపాధ్యాయుడు నాణ్యతను పరిశీలిస్తున్నారా అని మంత్రి పాఠశాల సిబ్బందిని ప్రశ్నించారు. అనంతరం అధికారులతో సమావేశమైన మంత్రి లోకేశ్ విధి నిర్వహణలో నిర్లక్ష్యం వహించవద్దని గట్టిగా హెచ్చరించారు. విద్యార్థులకు సంబంధించిన చిన్న సమస్య అయినా వెంటనే గుర్తించి పరిష్కరించాలని సూచించారు. తప్పు పునరావృతమైతే కఠిన చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు. మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యతపై ప్రతి వారం ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్ ద్వారా తల్లిదండ్రుల నుంచి అభిప్రాయాలు సేకరించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. పాఠశాలలోని రికార్డులు, విద్యాబోధన తీరును కూడా మంత్రి పరిశీలించారు. ప్రతి పాఠశాల తనకు సమానంగా ముఖ్యమని పేర్కొంటూ అడ్మిషన్ల పెంపుతో పాటు విద్యార్థుల్లో అభ్యసన సామర్థ్యాలను మెరుగుపరిచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మధ్యాహ్న భోజనంలో సమూల మార్పులు తీసుకురావడానికి త్వరలోనే సెంట్రలైజ్డ్ కిచెన్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అలాగే వారంలో ఒకరోజు స్థానిక ఎమ్మెల్యేలు తమ నియోజకవర్గంలోని పాఠశాలలో విద్యార్థులతో కలిసి భోజనం చేయాలని ఆయన సూచించారు.

కూటమి ప్రభుత్వంపై జగన్ తీవ్ర విమర్శలు

ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్లే రాష్ట్రంలో డ్రగ్స్ దందా పెరుగుతోందని జగన్ వ్యాఖ్యానించారు. బీజేపీ ఎమ్మెల్యే ఆదినారాయణ రెడ్డి కుమారుడు పట్టుబడిన సందర్భంలో కూడా ప్రభుత్వం మౌనంగా ఉండిపోయిందని విమర్శించారు. డ్రగ్స్ సమస్యపై ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. మహిళల భద్రత విషయంలో కూడా ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవడంలేదని జగన్ ఆరోపించారు. మహిళలపై దాడులు, వేధింపుల ఘటనలు పెరుగుతున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం కేవలం కమిటీలు ఏర్పాటు చేయడానికే పరిమితమైందని విమర్శించారు. మహిళలపై దాడులకు పాల్పడిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్లే ఇలాంటి ఘటనలు పెరుగుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న ఘటనలకు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు వైఖరే కారణమని జగన్ ఆరోపించారు. తప్పు చేసిన వారిపై చర్యలు తీసుకోకపోవడం వల్లే దురాగతాలు పెరుగుతున్నాయని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. గతంలో కొన్ని నాయకులు చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలను కూడా ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రస్తావించారు. కూటమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి రెండేళ్లు పూర్తయ్యాయని జగన్ పేర్కొన్నారు. ఇక మిగిలింది కేవలం రెండేళ్లే అని, చివరి ఏడాది ఎన్నికలు జరుగుతాయని అన్నారు. ఈ మధ్యలో తాను పాదయాత్ర చేపట్టనున్నట్లు ప్రకటించారు. 'జగన్ 2.ఓ'లో పార్టీ కార్యకర్తలకు మరింత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని, వారి ద్వారానే ప్రజలకు మరింత చేరువ అవుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

నీటి సమస్య పరిష్కరించండి

- కలెక్టర్ కు వినతి అందజేసిన.. ఎమ్మెల్యే విరుపాక్షి

(ఆలూరు మనగళం): కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ సిరి ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి, కురుకుంద గ్రామ ప్రజల త్రాగునీటి సమస్యలు వివరించారు. హెబ్బటం నుండి కురుకుంద గ్రామాలకి త్రాగునీటి పైపు లైన్ కోసం 59 లక్షల రూపాయలు గ్రాంట్ మంజూరు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం అందజేసిన, ఆలూరు నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే విరుపాక్షి. అనంతరం వేసవిలో నీటి సమస్య తీవ్రంగా ఏర్పడుతుంది, గ్రామ ప్రజల సమస్యను పరిశీలించి, వెంటనే పరిష్కరించగలరు అని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్సార్సీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బీవీర్ అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

అన్నదాత సుఖీభవ మరియు పిఎం కిసాన్ యోజన పథకం పెట్టుబడి సాయం అందుకున్న రైతులు

మన గళం న్యూస్ నందవరం మార్చి 17 : నందవరం మండల పరిధిలోని నది కైరవాడి గ్రామం నందు తెలుగుదేశం పార్టీ గ్రామ కమిటీ మండల కమిటీ సభ్యులు కలిసి అన్నదాత సుఖీభవ మరియు పీఎం కిసాన్ యోజన పథకం కింద రైతుల ఖాతాలలో జమ అయినటువంటి ఆరువేల రూపాయలు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు మరియు దేశ ప్రధాని అయినటువంటి శ్రీ నరేంద్ర మోడీ గారి సహకారంతో రైతుల పెట్టుబడి సాయం కింద ఒక సంవత్సరానికి రూ. 20,000 ప్రకారం రైతుల ఖాతాలలో మూడు విడతలుగా జమ చేయడం జరిగినదని తెలుపుతూ రైతులకు బిందు సేద్యం ద్వారా 90% సబ్సిడీతో డ్రిప్ సౌకర్యం కల్పించడం అరటి బ్లాక్ బెర్రీ పొగాకు గవర్నమెంట్ ధర కొనుగోలు చేయడంతో పాటు సంక్షేమం అభివృద్ధిని రెండు కళ్లుగా పెట్టుకొని మా ఎమ్మిగనూరు ఎమ్మెల్యే శ్రీ డాక్టర్ బీ.వీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి గారి సహకారంతో నందవరం మండలంలో దాదాపు గ్రామాలలో ఐదు కోట్లతో సీసీ రోడ్లు డ్రైనేజీలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది . అదేవిధంగా అన్నదాత సుఖీభవ మరియు పిఎం కిషన్ యోజన పథకం కింద మండలంలో 12739 రైతుల ఖాతాలలో దాదాపు 7 కోట్ల 32 లక్షల రూపాయలు జమ చేయడం జరిగినది . మండల పార్టీ తరఫున మా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ బీవీ జయనాగేశ్వర్ రెడ్డి గారికి, రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రివర్యులు శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారికి శ్రీ నారా లోకేష్ బాబు గారికి శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారికి దేశ ప్రధాని శ్రీ గౌరవనీయులైన నరేంద్ర మోడీ గారికి రైతుల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలుపుకొనుచున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో బూత్ కన్వీనర్లు యూనిట్ ఇన్ చార్జ్ లు క్లస్టర్ ఇన్ చార్జ్లు మరియు గ్రామ కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

గ్యాస్ ఏజెన్సీపై తనిఖీలు వినియోగదారులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు

మన గళం కోడుమూరు : కోడుమూరు నియోజకవర్గంలో గ్యాస్ సిలిండర్ల సరఫరాలో ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు నియోజకవర్గ టిడిపి ఇన్చార్జి & కర్నూలు కేడిసిసి చైర్మన్ డి. విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి మరియు కోడుమూరు శాసనసభ్యులు బొగ్గుల దస్తగిరి సూచనల మేరకు జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్, సివిల్ సప్లై శాఖ డీఎస్ఓ కర్నూలు వారి ఆదేశాల ప్రకారం మంగళవారం గూడూరు సివిల్ సప్లై డిప్యూటీ తహసీల్దార్ నవీన్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో కోడుమూరులోని ఎస్ ఎన్ ఆర్ హెచ్ పి గ్యాస్ ఏజెన్సీ లో తనిఖీలు నిర్వహించారు. కోడుమూరు మండల కేంద్రంలోని ఎస్ఎన్ఆర్ హెచ్పీ గ్యాస్ ఏజెన్సీని అధికారులు తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఏజెన్సీ రికార్డులు, స్టాక్ రిజిస్టర్లు, గోడౌన్‌లోని గ్యాస్ సిలిండర్ల నిల్వలను పరిశీలించారు ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా గ్యాస్ సిలిండర్ల సరఫరా సక్రమంగా నిర్వహించాలని ఏజెన్సీ నిర్వాహకులకు సూచించారు. బుకింగ్ చేసిన వినియోగదారులకు వరుస క్రమంలోనే సిలిండర్లు అందించాలని ఆదేశించారు. అలాగే కొంతమంది వినియోగదారులతో నేరుగా మాట్లాడి గ్యాస్ సరఫరా పరిస్థితిపై ఆరా తీశారు. మండలంలో గ్యాస్ సరఫరాలో ఎటువంటి సమస్యలు లేవని అధికారులు తెలిపారు.డొమెస్టిక్ గ్యాస్ సిలిండర్లను ఇతర అవసరాలకు వినియోగించరాదని బ్లాక్ మార్కెటింగ్‌కు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుని కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు

గూడూరు టౌన్ లో రైతన్నా -మీకోసం మరియు పీఎం కిసాన్ అన్నదాత సుఖీభవ

- రెండవ రోజు డోర్ టు డోర్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే

మన గళం గూడూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు నియోజకవర్గంలోని గూడూరు టౌన్ లో రైతన్నా -మీకోసం మరియు పీఎం కిసాన్ అన్నదాత సుఖీభవ పథకం భాగంగా మూడవ విడత నిధులు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయడం జరిగిందన్నారు వలన గూడూరు పట్టణంలో కోడుమూరు ఎమ్మెల్యే బొగ్గుల దస్తగిరి రెండవ రోజు డోర్ టు డోర్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతుల సంక్షేమం కూటమి ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. రైతులకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కలిసి పీఎం కిసాన్ అన్నదాత సుఖీభవ పథకం ద్వారా నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లో నిధులను జమ చేయడం జరిగిందని వారు సందర్భంగా తెలియజేశారు. రైతు సంక్షేమమే దేశాభివృద్ధికి బాట వేస్తుందని పేర్కొంటూ, రైతులు బలంగా ఉంటేనే ఆర్థిక వ్యవస్థ బలపడుతుందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. మొత్తం మీద 2025-26 సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 8985 కోట్ల రూపాయలను సుమారు 46 లక్షల రైతులకు మూడు విడతలుగా అందిచడం జరిగింది అన్నారు. ముఖ్యంగా కోడుమూరు నియోజవర్గానికి ప్రతి విడతలో 35052 రైతులకి సుమారు 19.72 కోట్ల రూపాయలను ఇవ్వడం జరిగిందన్నారు.అలాగే రైతన్నా మీకోసం ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వం పంచ సూత్రాలతో రైతులకు ఉపయోగపడేలా ముందుకెళు -ందని తెలియ జేసారు. రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి పథంలో తీసుకెళ్తూ సంక్షేమాన్ని అందిస్తూ ముఖ్యమంత్రి వర్యులు శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారు అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూటమి ప్రజాప్రతినిధులు,వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, టీడీపీ నాయకులు మరియు రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

అమ్మవారికి కొబ్బరికాయల సమర్పణ

మనగళం శ్రీశైలం : చైత్రమాసంలో పౌర్ణమి తరువాత శ్రీ భ్రమరాంబాదేవి అమ్మవారికి కుంభోత్సవం జరపడం సంప్రదాయం. ఈ సంవత్సరం ఏప్రిల్ 7న ఈ కుంభోత్సవం నిర్వహించబడుతుంది. అమ్మవారికి సాత్త్వికబలి నిర్వహించేందుకు (కొబ్బరికాయలు,గుమ్మడికాయలు, నిమ్మకాయలు, మొదలగునవి సమర్పించడం) ఈ కుంభోత్సవం జరిపించడం ఆనవాయితీ. కుంభోత్సవం రోజున స్త్రీ వేషంలో ఉన్న పురుషుడు అమ్మవారికి కుంభహారతి సమర్పించడం ప్రధాన ఘట్టం కాగా ఈ ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు ముగిసిన వెంటనే ప్రతి మంగళవారం మరియు శుక్రవారం రోజులలో అమ్మవారికి కొబ్బరికాయలను సమర్పించడం జరుగుతోంది. ఇందులో భాగంగా మంగళవారం అనగా ఈ రోజున (17.03.2026) అమ్మవారికి కొబ్బరికాయలు సమర్పించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా అమ్మవారి ఆలయ ప్రదక్షిణ మండపంలో కొబ్బరికాయలను రాశిగా పోసి పసుపు,కుంకుమలతో వాటికి పూజాదికాలు జరిపించడం జరిగింది. తరువాత అమ్మవారికి ఈ కొబ్బరికాయలు సమర్పించబడ్డాయి.

శ్రీశైల క్షేత్రం నందు ఉగాది మహోత్సవాలలో ప్రశాంతంగా స్వామి, అమ్మవార్ల దర్శనాలు

మనగళం శ్రీశైలం : దేవస్థాన కమాండ్ కంట్రోల్ నుంచి నిరంతరం పర్యవేక్షణ భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ప్రశాంతంగా స్వామి ,అమ్మవార్లను దర్శించుకునేలా సుమారు 1800 మంది పోలీస్ అధికారులు మరియు సిబ్బందితో పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాట్లు. భక్తుల భద్రత మరియు ఆలయ భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని గుడి లోపలికి ప్రవేశించు మార్గాలలో డోర్ ఫ్రేమ్ మెటల్ డిటెక్టర్ హ్యాండ్ హోల్డ్ మెటల్ డిటెక్టర్ ల సహాయంతో ప్రతి ఒక్కరిని తనిఖీ చేసి లోపలికి అనుమతిస్తున్న పోలీసులు. శ్రీశైల క్షేత్ర పరిసరాలను రోడ్డు ఓపెనింగ్ పార్టీల ద్వారా పోలీస్ జాగిలాల ద్వారా అనుమానం ఉన్న ప్రతి ప్రదేశాన్ని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయడం జరుగుతుంది.

అటవీమార్గం ద్వారా (కైలాష్ మార్గంలో) పాదయాత్రగా వేలాదిగా భక్తులు తరలి వస్తున్న భక్తులు, ఎలాంటి ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా ప్రత్యేక చర్యలు... వాహనాలకు మరియు భక్తుల రాకపోకలకు అంతరాయం లేకుండా రోడ్డుకు ఇరువైపులా పార్కింగ్ చేసిన వాహనాలని టోయింగ్ వెహికల్ ద్వారా పార్కింగ్ ప్రదేశాలకు తరలింపు. భక్తులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది తలెత్తకుండా తాగునీరు, భోజన వసతులు, పార్కింగ్ ప్రదేశాలు, తాత్కాలిక విశ్రాంతి కేంద్రాలు, వైద్య శిబిరాలు తదితర సౌకర్యాల ఏర్పాటు... ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా అందరికీ స్వామి, అమ్మవార్ల దర్శనం జరిగేలా పటిష్ట ఏర్పాట్లు.. జజ కెమెరాలు మరియు డ్రోన్ కెమెరాల ద్వారా భక్తుల భద్రత మరియు వాహనాల రద్దీ పర్యవేక్షణ.. ప్రతిరోజు సుమారు లక్షకు పైగా స్వామి అమ్మవార్లను దర్శించుకుంటున్న భక్తులు పోలీస్ వారి మార్గదర్శకాలను (సూచనలను) అనుసరిస్తూ ప్రశాంత వాతావరణంలో స్వామి అమ్మవార్లను దర్శించుకుని సురక్షితంగా మీగమ్యస్థానాలు చేరాలని భక్తులకు పోలీస్ వారి విజ్ఞప్తి చేశారు.

తిరుపతి ఘటనలపై విశాఖలో వైఎస్ఆర్సీపీ నిరసన

మనగళం, విశాఖపట్నం : తిరుపతిలో వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులపై నమోదైన కేసులను వ్యతిరేకిస్తూ విశాఖపట్నంలో ఆ పార్టీ నేతలు ఆందోళన చేపట్టారు. నగరంలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు ధర్నా నిర్వహించి ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమం కేకే రాజు ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. తిరుపతిలో వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులపై తప్పుడు కేసులు నమోదు చేశారని ఆందోళనకారులు ఆరోపించారు. రాజకీయ కక్షతోనే కేసులు పెట్టారని, వెంటనే వాటిని ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రతిపక్ష నేతలపై ఇలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం సరైంది కాదని వారు పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా టీటీడీ చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడుపై కూడా ఆందోళనకారులు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. ఆయనపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని నినాదాలు చేశారు. బీఆర్ నాయుడును టీటీడీ చైర్మన్ పదవి నుంచి తొలగించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్సీపీ సమన్వయకర్తలు, కార్పొరేటర్లు, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. తిరుపతి ఘటనలపై ప్రభుత్వం స్పష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, వైఎస్ఆర్సీపీ నేతలపై నమోదైన కేసులను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని వారు కోరారు.

ప్యాలకుర్తి గ్రామంలో రైతన్న మీకోసం కార్యక్రమం

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లాలోని కోడుమూరు మండలంలో ప్యాలకుర్తి గ్రామంలో రైతన్న మీకోసం కార్యక్రమాన్ని జిల్లా అధికారులతో పాటు స్థానిక అధికారులు నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా వ్యవసాయ అధికారిని పిఎల్ వరలక్ష్మి జిల్లా ఆర్టికల్చర్ ఆఫీసర్ రాజాకృష్ణారెడ్డి మరియు కెవికె బనవాసి సైంటిస్ట్ రాఘవేంద్ర చౌదరి మరియు టిడిపి మండల కన్వీనర్ రామకృష్ణారెడ్డి మరియు హార్టికల్చర్ ఆఫీసర్ మదన్మోహన్ మరియు రైతు సేవ కేంద్రం సిబ్బంది మరియు గ్రామ రైతులు నాయకులు మరియు అనంతపురం చెందిన వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ రైతులు ముఖ్యంగా ఉద్యాన పంటలలో మరియు ప్రతి, కంది, మొక్కజొన్న, పంటలలో వస్తున్నటువంటి తెగుళ్లపైన రైతులు తీసుకోవలసినటువంటి జాగ్రత్తల గురించి కెవికె బనవాసి సైంటిస్ట్ రాఘవేంద్ర చౌదరి రైతులకు వివరంగా తెలియజేశారు అలాగే కందిలో ఎండు తెగుల్ని తట్టుకునే రకాలను సాగు చేసుకోవాల్సిందిగా రైతులకు తగు సూచనలు అందించారు . రైతులందరికీ వర్షాభావ పరిస్థితుల గురించి తెలియజేశారు ఈ సంవత్సరం జుశ్రీఅఱఅశీ ఎఫెక్ట్ ద్వారా వర్షాలు తక్కువగా ఉండొచ్చని వాటికి అనువైనటువంటి పంటలను సాగు చేసుకోవాలని రైతులకు తెలియజేశారు అలాగే ప్రతి రైతు కూడా రైతు విశిష్ట నంబర్ను పొందవలసిందిగా తెలపడం అయినది రాబోయే కాలంలో ఆ నంబర్ ఉన్న రైతులకు అన్ని ప్రభుత్వ పథకాలు వర్తించునని తెలియజేశారు ప్రతి ఒక్క రైతు ఈ నంబరు పొంది ఉండాలని రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు ఇందులో భాగంగా అనంతపూర్ వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు మట్టి పరీక్షలు తీసే విధానము ల్యాబ్ కు పంపించే విధానం గురించి రైతులకు విద్యార్థులకు క్లుప్తంగా తెలియజేశారు అనంతరం జిల్లా వ్యవసాయ అధికారిని పి ఎల్ వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ రసాయనకి ఎరువులను తగ్గించి ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు రైతులు ముగ్గ చూపాలని వారు ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు ఎందుకంటే రసాయనకి ఎరువుల వాడడం వలన ప్రజలకు ఆరోగ్య సమస్యలు వాటిల్లుతున్నాయని వీటిని అన్నింటిని రైతులు దృష్టిలో ఉంచుకొని రైతే ఆ ఇబ్బందుల నుండి ప్రజలందరికీ కాపాడే బాధ్యత రైతులందరూ కలదని కాబట్టి రైతులందరూ ప్రకృతి వ్యవసాయ వైపు వ్యవసాయాన్ని కొనసాగించాలని వారు ఈ సందర్భంగా రైతులందరికీ తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు స్థానిక అధికారులు స్థానిక రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తిరుమలలో భక్తుల వెల్లువ.. దర్శనానికి 18 గంటల నిరీక్షణ

మన గళం తిరుమల : తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి దర్శనానికి భక్తుల రద్దీ రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. సర్వదర్శనం కోసం వైకుంఠం క్యూ కాంప్లెక్స్‌లోని అన్ని కంపార్ట్‌మెంట్లు పూర్తిగా నిండిపోయాయి. భక్తుల క్యూలైన్లు ఆలయం వెలుపల ఉన్న శిలాతోరణం వరకు విస్తరించిన పరిస్థితి నెలకొంది. టోకెన్లు లేకుండా స్వామివారి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులు సుమారు 18 గంటల పాటు నిరీక్షించాల్సి వస్తోందని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం అధికారులు తెలిపారు. టీటీడీ విడుదల చేసిన వివరాల ప్రకారం సోమవారం ఒక్కరోజే 70,606 మంది భక్తులు శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నారు. అలాగే 28,415 మంది భక్తులు తమ మొక్కులు తీర్చుకుంటూ స్వామివారికి తలనీలాలు సమర్పించారు. భక్తులు సమర్పించిన కానుకల ద్వారా శ్రీవారి హుండీ ఆదాయం రూ.4.39 కోట్లుగా నమోదైంది. భక్తుల రద్దీ పెరగడంతో ఆలయ పరిసరాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లు కూడా కట్టుదిట్టం చేశారు. ఉగాది పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం ఆలయంలో కోయిల్ ఆళ్వార్ తిరుమంజనం నిర్వహించారు. ఆలయ శుద్ధి కార్యక్రమంగా నిర్వహించే ఈ ప్రత్యేక పూజలో భాగంగా ఆలయ ప్రాంగణాన్ని పూర్తిగా శుభ్రపరిచారు. ఆలయంలోని గర్భగుడి నుంచి మహామండపం వరకు ప్రత్యేక సుగంధ ద్రవ్యాలు, పవిత్ర ద్రావకాలతో శుద్ధి చేశారు. ఈ కార్యక్రమం సందర్భంగా వీఐపీ బ్రేక్ దర్శనాలను టీటీడీ అధికారులు తాత్కాలికంగా రద్దు చేశారు. భక్తుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండటంతో తిరుమలకు వచ్చే యాత్రికులు ముందస్తు ప్రణాళికతో రావాలని టీటీడీ సూచిస్తోంది. దర్శనానికి ఎక్కువ సమయం పట్టే అవకాశం ఉన్నందున తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకుని రావాలని అధికారులు తెలిపారు. అలాగే వృద్ధులు, మహిళలు, చిన్నపిల్లలతో వచ్చే భక్తులు రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని జాగ్రత్తలు పాటించాలని సూచించారు. తిరుమలలో రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న భక్తుల సంఖ్యను దృష్టిలో ఉంచుకుని టీటీడీ ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోంది.

ఉగాది మహోత్సవాలు

- ఈ నెల 16 న ప్రారంభమైన ఉగాది మహోత్సవాలు
- మహోత్సవాలలో అధికసంఖ్యలో క్షేత్రానికి చేరుకున్న కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర భక్తులు
- భక్తుల సౌకర్యార్థం విస్తృత ఏర్పాట్లు
- 18వ తేదీన ప్రభోత్సవం, వీరాచార విన్యాసాలు
- 19న ఉగాది పర్వదినం రోజున ఉదయం పంచాంగశ్రవణం, సాయంకాలం రథోత్సవం

మనగళం శ్రీశైలం : నిన్నటి (16.03.2026) రోజున ప్రారంభమైన ఉగాది మహోత్సవాలు సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహించబడుతున్నాయి. ఈ ఉత్సవాలకు కర్ణాటక మరియు మహారాష్ట్రలోని సాంగ్లీ, షోలాపూర్ తదితర ప్రాంతాల నుంచి అధికసంఖ్యలో క్షేత్రాన్నిదర్శించుకుంటున్నారు. నిన్నటి (16.03.2026) రోజున మొత్తం 98,665 మంది భక్తులు శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు. అదేవిధంగా ఈ రోజు (17.03.2026) సాయంత్రం గం. 5.00ల వరకు 57,357 మంది భక్తులు శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లను దర్శించుకోవడం జరిగింది. భక్తులందరికీ సౌకర్యవంతమైన దర్శనం కల్పించేందుకు నిన్నటి నుంచి శ్రీస్వామివారి అలంకార దర్శనం మాత్రమే కల్పించబడుతోంది. కాగా భక్తుల సౌకర్యార్థం వివిధ విస్తృత ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. ముఖ్యంగా భక్తులు సేద తీరేందుకు పలుచోట్ల చలువపందిర్లు వేయబడ్డాయి. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని చలువపందిర్ల వద్ద, ఆరుబయలు ప్రదేశాలలో తాత్కాలిక వసతి, విద్యుద్దీకరణ ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. ఈ ఉగాది మహోత్సవాలలో రోజుకు 1 కోటి, 36 లక్షల, 20 వేల లీటర్ల నీటిని సరఫరా చేయడం జరుగుతోంది. క్షేత్రపరిధిలో పలుచోట్ల సుమారు 450కిపైగా మంచినీటి కుళాయిలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం జరిగింది. అదేవిధంగా త్రాగునీటికై 34 ఆర్.ఓ ప్లాంట్లను కూడా అందుబాటులో ఉంచడం జరిగింది. క్షేత్రపరిధిలో పలుచోట్లగల 11 ఆర్.సి.సి. వాటరు ట్యాంకులు కూడా భక్తులకు అందుబాటులో ఉంచబడ్డాయి. భక్తులకు ఆలయ సమీపంలో గల అన్నపూర్ణభవనంలో అన్నప్రసాదాలు అందజేయబడుతున్నాయి. అదేవిధంగా క్షేత్రపరిధిలో అన్నదానం చేసే సేవాసంస్థలకు కూడా దేవస్థానం పూర్తి సహాయ సహకారాలను అందిస్తుంది.

ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణ పై ప్రత్యేక దృష్టి

- రోడ్డుకు ఇరువైపులా పార్కింగ్ చేసిన వాహనాలను టోయింగ్ వెహికల్స్ ద్వారా పార్కింగ్ ప్రదేశాలకు తరలింపు
- భక్తులు తమ వాహనాలను పార్కింగ్ ప్రదేశాలలో మాత్రమే నిలుపుకోవాలని పోలీసు అధికారుల విజ్ఞప్తి

మనగళం శ్రీశైలం : నంద్యాల జిల్లాలోని శ్రీశైల క్షేత్రం నందు ఉగాది మహోత్సవాలు జరుగుతున్న సందర్భంగా వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి శ్రీ భ్రమరాంబిక మల్లికార్జున స్వామి వారిని దర్శనం నిమిత్తం విచ్చేయుచున్న భక్తులతో శ్రీశైల క్షేత్రం రద్దీగా మారింది. భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని భద్రతాపరంగా పటిష్ట పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. నంద్యాల జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ సునీల్ షోరాణ్ ఖూా గారి ఆదేశాలమేరకు అడిషనల్ ఎస్పీ అడ్మిన్ చీ. యుగంధర్ బాబు గారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీశైల క్షేత్రం నందు పోలీస్ అధికారులు భక్తులకు ట్రాఫిక్ అంతరాయం లేకుండా వాహనాల క్రమబద్ధీకరణకు మొబైల్ వాహనాలను ఉపయోగించడం మరియు ఇదివరకే రోడ్లపై వాహనాలు నిలపరాదని మీడియా ద్వారా మరియు దేవస్థానం వారి మైక్ అనౌన్స్మెంట్ ద్వారా తెలియజేయడం జరిగింది. కానీ కొంతమంది వాహనదారులు ఇతర వాహనాలకు ఇబ్బందికరంగా ట్రాఫిక్ అంతరాయం కలిగేలా రోడ్డుకు ఇరువైపులా వాహనాలు పార్క్ చేసుకోవడం జరిగింది.సదరు వాహనాలను పోలీస్ అధికారులు టోయింగ్ వెహికల్స్ ద్వారా పార్కింగ్ ప్రదేశాలకు తరలించడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు. కావున భక్తులు తమ వాహనాలను రోడ్డుకు ఇరువైపులా పార్కింగ్ చేసుకోకుండా రింగ్ రోడ్డు వైపు గల విశాలమైన పార్కింగ్ ప్రదేశాలలో మరియు ఆర్టీసీ బస్టాండ్ వైపు గల పార్కింగ్ ప్రదేశాలలో మాత్రమే నిలుపుకోవాలని పోలీసు అధికారులు తెలియజేయడం జరుగుతుంది.

గొర్రెల మృతి..రైతుకు రూ.3 లక్షల నష్టం

- అరికేరలో 18 గొర్రెల మృతి.. మరో 20 అస్వస్థత - గొర్రెల మృతితో రైతుకు భారీ నష్టం
-అధికారులు స్పందించి రైతుకు నష్టం పరిహారం ఇవ్వాలి..గ్రామస్తుల డిమాండ్

(ఆలూరు మనగళం): ఆలూరు మండలం అరికేర గ్రామంలో గొర్రెల మృతి ఘటన రైతు కుటుంబాన్ని తీవ్ర ఆందోళనకు గురిచేసింది. గ్రామానికి చెందిన ఎర్రమల్లయ్య గారి నాగప్ప కుమారుడు కారప్పకు చెందిన గొర్రెల మందలో అకస్మాత్తుగా వ్యాధి వ్యాపించడంతో 18 గొర్రెలు మృతి చెందాయి. మరో 20 గొర్రెలు అస్వస్థతకు గురై అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నాయని రైతు కారప్ప తెలిపారు. గొర్రెలు ఒక్కసారిగా బలహీనంగా మారి కూలిపోవడంతో వెంటనే చికిత్స అందించేందుకు ప్రయత్నించినప్పటికీ అప్పటికే 18 గొర్రెలు మృతి చెందాయని చెప్పారు. ప్రస్తుతం మరో 20 గొర్రెలు కూడా అస్వస్థతతో బాధపడుతూ ఉండటంతో రైతు తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నాడు. ఈ ఘటనతో రైతుకు భారీ నష్టం వాటిల్లిందని గ్రామస్తులు తెలిపారు. మృతి చెందిన గొర్రెల విలువ సుమారు రూ.3 లక్షల వరకు ఉండవచ్చని వారు పేర్కొన్నారు. గొర్రెల పెంపకమే ప్రధాన జీవనాధారంగా ఉన్న కారప్ప కుటుంబం ఒక్కసారిగా వచ్చిన ఈ నష్టంతో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోంది. ఈ విషయంపై సంబంధిత పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారులు వెంటనే స్పందించి ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి, మిగిలిన గొర్రెలకు వైద్య సహాయం అందించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు. అలాగే నష్టపోయిన రైతుకు ప్రభుత్వం తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించి ఆదుకోవాలని గ్రామస్తులు మరియు ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

బుధవారం
18 - 03 - 2026
మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

సంపాదకీయం

మురికికూపం నుంచి పర్యాటక తీరం వైపు అడుగులు

మన గళం డెస్క్ : హైదరాబాద్ నగర జీవనాడి అయిన మూసీ నదికి పూర్వవైభవం తీసుకువచ్చేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా 'మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టు'ను చేపట్టింది. దశాబ్దాలుగా మురికికూపంగా మారి, కాలుష్య కోరల్లో చిక్కుకున్న ఈ నదిని ప్రక్షాళన చేయడమే కాకుండా, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఒక పర్యాటక కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దడమే ఈ ప్రాజెక్టు ప్రధాన లక్ష్యం. లండన్‌లోని థేమ్స్ నది తరహాలో మూసీ తీరాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. సుమారు 55 కిలోమీటర్ల మేర సాగే ఈ ప్రక్షాళన ప్రక్రియలో భాగంగా ఇప్పటికే నదికి ఇరువైపులా ఉన్న ఆక్రమణల గుర్తింపు మరియు క్షేత్రస్థాయి సర్వే పనులు వేగవంతం అయ్యాయి. నగరవాసుల చిరకాల స్వప్నమైన నిర్మలమైన మూసీని సాకారం చేసే దిశగా అడుగులు పడుతున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఈ నది నగరం నడిబొడ్డున ఒక పచ్చని ఊపిరితిత్తిలా పనిచేస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మూసీ ప్రాజెక్టు తాజా పరిస్థితిని పరిశీలిస్తే, ప్రభుత్వం దీనికోసం ప్రత్యేకంగా ఒక కార్పొరేషన్‌ను ఏర్పాటు చేసి నిధులను కేటాయించింది. నదిలోకి నేరుగా మురుగునీరు చేరకుండా అడ్డుకోవడానికి ఇరువైపులా భారీ 'ఇంటర్‌స్సెప్టర్ సీవరేజ్ లైన్ల' నిర్మాణం చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఇందుకోసం ఇప్పటికే డిజైన్లు ఖరారయ్యాయి. నగరంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే మురుగునీటిని శుద్ధి చేసేందుకు కొత్తగా అధునాతన ఎస్.టి.పి (స్యూ) ప్లాంట్లను నిర్మించనున్నారు. కేవలం నీటిని శుద్ధి చేయడమే కాకుండా, నది గర్భంలో పేరుకుపోయిన గుర్రపుడెక్క మరియు మట్టి పూడికను తొలగించే ప్రక్రియకు ప్రణాళికలు సిద్ధమయ్యాయి. ఈ పనులన్నీ పూర్తయితే మూసీలో ఏడాది పొడవునా స్వచ్ఛమైన నీరు ప్రవహించే అవకాశం ఉంటుంది, ఇది నగర పర్యావరణ సమతుల్యతకు ఎంతో అవసరం.

పర్యాటక రంగాన్ని ప్రోత్సహించే దిశగా మూసీ తీరంలో అద్భుతమైన ప్రణాళికలు రూపొందాయి. నదికి ఇరువైపులా గ్రీన్ బెల్ట్, వాకింగ్ ట్రాక్స్, సైక్లింగ్ ట్రాక్స్ మరియు పిల్లల కోసం ప్రత్యేక పార్కులను నిర్మించనున్నారు. ముఖ్యంగా చారిత్రక కట్టడాలైన హైకోర్టు, సిటీ కాలేజీ, ఉస్మానియా హాస్పిటల్ వంటి ప్రాంతాల వద్ద రివర్ ఫ్రంట్ డెవలప్‌మెంట్ పనులు చేపట్టనున్నారు. పర్యాటకులను ఆకర్షించేందుకు వాటర్ స్పోర్ట్స్, రివర్ క్రూయిజ్ వంటి సదుపాయాలను కూడా పరిశీలిస్తున్నారు. రాత్రి వేళల్లో నది తీరం వెలుగులతో జిగేల్‌మనేలా అత్యాధునిక లైటింగ్ వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఇది పూర్తయితే హైదరాబాద్ పర్యాటక మ్యాప్‌లో మూసీ రివర్ ఫ్రంట్ ఒక ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలవనుంది, తద్వారా పాతబస్తీ ప్రాంతం పర్యాటక రంగంలో కొత్త పుంతలు తొక్కుతుంది. ఈ భారీ ప్రాజెక్టు అమలులో ఆక్రమణల తొలగింపు అనేది ఒక సవాలుగా మారింది. నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఏళ్ల తరబడి నివసిస్తున్న పేద కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయ వసతి కల్పిస్తోంది. ఇప్పటికే వేల సంఖ్యలో డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్లను బాధితులకు కేటాయించే ప్రక్రియ ప్రారంభమైంది. పునరావాస కార్యక్రమాన్ని మానవీయ కోణంలో నిర్వహిస్తూనే, నది విస్తరణకు ఆటంకంగా ఉన్న కట్టడాలను తొలగిస్తున్నారు. ఆక్రమణల వల్ల నది కుంచించుకుపోయి వరద ముప్పు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో, ఈ చర్యలు నగర భద్రతకు అత్యవసరమని అధికారులు చెబుతున్నారు. బాధితులందరికీ న్యాయం చేస్తూనే ప్రాజెక్టును ముందుకు తీసుకెళ్లాలని ప్రభుత్వం కృతనిశ్చయంతో ఉంది, దీనికోసం క్షేత్రస్థాయిలో ప్రత్యేక బృందాలు పని చేస్తున్నాయి.

ఆర్థికంగా కూడా ఈ ప్రాజెక్టు హైదరాబాద్‌కు ఎంతో మేలు చేయనుంది. మూసీ తీరం అభివృద్ధి చెందితే ఆ పరిసర ప్రాంతాల్లో రియల్ ఎస్టేట్ విలువ పెరగడమే కాకుండా, వ్యాపార వాణిజ్య కార్యకలాపాలు ముమ్మరమవుతాయి. వేల సంఖ్యలో ప్రత్యక్ష మరియు పరోక్ష ఉద్యోగ అవకాశాలు లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా పాతబస్తీ ఆర్థిక ముఖచిత్రం మారిపోయే అవకాశం ఉంది. నది చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలు సుందరంగా మారితే అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులు కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని ఆర్థిక నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఇది కేవలం ఒక ప్రక్షాళన ప్రాజెక్టు మాత్రమే కాదు, హైదరాబాద్ ఆర్థికాభివృద్ధికి ఒక కొత్త ఇంజిన్‌గా పనిచేస్తుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది, తద్వారా నగర ఆదాయ వనరులు కూడా మెరుగుపడతాయి. పర్యావరణ పరంగా మూసీ పునరుజ్జీవనం వల్ల హైదరాబాద్‌లోని భూగర్భ జలాల నాణ్యత పెరుగుతుంది. ప్రస్తుతం కలుషిత నీటి వల్ల పరిసర ప్రాంతాల్లో బోర్ల నీరు కూడా విషతుల్యంగా మారుతోంది. నది శుద్ధి అయితే ఆ సమస్య తీరుతుంది. అలాగే మూసీ తీరం వెంట లక్షలాది మొక్కలు నాటడం వల్ల నగరంలో కాలుష్యం తగ్గి, స్వచ్ఛమైన గాలి లభిస్తుంది. జీవవైవిధ్యం మళ్లీ చిగురించి, గతంలోలాగా నదిలో చేపలు మరియు ఇతర జలచరాలు పెరిగే వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. పర్యావరణ పరిరక్షణతో కూడిన పట్టణాభివృద్ధికి ఈ ప్రాజెక్టు ఒక రోల్ మోడల్‌గా నిలవాలని అధికారులు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు, ఇది గ్లోబల్ వార్మింగ్ ప్రభావాలను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

సాంకేతిక సహకారం కోసం ప్రభుత్వం విదేశీ సంస్థలతో సంప్రదింపులు జరుపుతోంది. ప్రపంచంలోని ఇతర నదులను ఎలా శుద్ధి చేశారో అధ్యయనం చేసి, ఇక్కడి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మార్పులు చేస్తున్నారు. నది ప్రవాహాన్ని క్రమబద్ధీకరించడానికి చిన్న చిన్న చెక్ డ్యామ్‌ల నిర్మాణంపై కూడా ఆలోచన చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పారదర్శకంగా సాగేందుకు అత్యాధునిక డ్రోన్ సర్వేలు మరియు శాటిలైట్ మ్యాపింగ్ ఉపయోగిస్తున్నారు. ప్రతి దశలో నిపుణుల కమిటీ సూచనలను పాటిస్తూ పనుల నాణ్యతలో రాజీ పడకుండా ముందుకెళుతున్నారు. ప్రజల భాగస్వామ్యం కూడా ఈ ప్రాజెక్టు విజయవంతం కావడంలో కీలకమని ప్రభుత్వం పిలుపునిస్తోంది, దీని కోసం ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు వివరాలు వెల్లడిస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్టులో భాగంగా మూసీ నదిపై మరిన్ని వంతెనల నిర్మాణం కూడా చేపట్టనున్నారు. ప్రస్తుతం ఉన్న బ్రిడ్జిల వద్ద ట్రాఫిక్ రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్నందున, కొత్త వంతెనలు పాత మరియు కొత్త నగరాల మధ్య అనుసంధానాన్ని పెంచుతాయి. ఇవి కేవలం రవాణా కోసమే కాకుండా, ఐకానిక్ స్ట్రక్చర్లలా నిర్మించి నగరానికి అందాన్ని తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. నది వెంట స్కైవేల నిర్మాణం జరిగితే ప్రయాణ సమయం కూడా గణనీయంగా తగ్గుతుంది. మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో భాగంగా తీసుకుంటున్న ఈ చర్యలు హైదరాబాద్‌ను గ్లోబల్ సిటీల సరసన నిలబెడతాయి. మెట్రో రైలు విస్తరణలో కూడా మూసీ రివర్ ఫ్రంట్‌కు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు.

ఎల్‌పీజీకి ప్రత్యామ్నాయం.. భారత్‌లో కొత్త గ్యాస్

హైదరాబాద్, మన గళం: పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల కారణంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇంధన సరఫరా సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో వంట గ్యాస్‌పై విదేశీ దిగుమతులపై ఆధారాన్ని తగ్గించేందుకు భారత్ కొత్త ప్రత్యామ్నాయాన్ని అన్వేషిస్తోంది. ఎల్‌పీజీకి బదులుగా డైమిథైల్ ఈథర్ అనే కొత్త వాయువును ఉపయోగించే దిశగా పరిశోధనలు వేగంగా సాగుతున్నాయి. శాస్త్రవేత్తల ప్రకారం డైమిథైల్ ఈథర్ మిథనాల్ ఆధారంగా తయారయ్యే ఒక ప్రత్యేక వాయువు. దీని తయారీకి అవసరమైన బయోమాస్, బొగ్గు, గాలిలోని కార్బన్ డయాక్సైడ్ వంటి ముడి పదార్థాలు సులభంగా లభిస్తాయి. రసాయన లక్షణాల పరంగా ఇది ఎల్‌పీజీకి సమానంగా ఉండడంతో వంట గ్యాస్‌గా నేరుగా ఉపయోగించవచ్చు లేదా ఎల్‌పీజీతో కలిపి కూడా వినియోగించవచ్చు. భారతదేశం ప్రస్తుతం వంట గ్యాస్ అవసరాల్లో ఎక్కువ భాగాన్ని విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటోంది. ఈ కారణంగా అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు మారినప్పుడు దేశ ఇంధన భద్రతపై ప్రభావం పడుతోంది. డైమిథైల్ ఈథర్ వినియోగం పెరిగితే విదేశీ దిగుమతులపై ఆధారపడటం తగ్గి దేశానికి గణనీయమైన విదేశీ మారకద్రవ్యాన్ని ఆదా చేసే అవకాశం ఉంది. నిపుణుల అంచనా ప్రకారం ఎల్‌పీజీలో కేవలం ఎనిమిది శాతం ఈ గ్యాస్‌ను కలిపినా సంవత్సరానికి వేల కోట్ల రూపాయల విదేశీ మారకద్రవ్యం ఆదా కావచ్చు. ఈ గ్యాస్ వినియోగంలో మరో ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే ప్రస్తుత ఎల్‌పీజీ సిలిండర్లు, రెగ్యులేటర్లు, స్టవ్‌లు అలాగే ఉపయోగించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదనపు పరికరాలు కొనాల్సిన అవసరం లేకుండా ప్రస్తుత మౌలిక సదుపాయాలతోనే దీన్ని వినియోగించవచ్చని పేర్కొన్నారు. అదనంగా ఈ గ్యాస్ పర్యావరణానికి కూడా మేలు చేసే ఇంధనంగా భావిస్తున్నారు. ఎల్‌పీజీతో పోలిస్తే దీన్ని ఉపయోగించినప్పుడు తక్కువ కాలుష్యం ఉత్పత్తి అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో భవిష్యత్తులో డైమిథైల్ ఈథర్ భారత్‌లో వంట గ్యాస్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా మారే అవకాశాలు ఉన్నాయని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

త్వరలో పెరగనున్న వాటర్ బాటిల్ ధరలు

హైదరాబాద్, ,మన గళం: ఇరాన్‌ఇజ్రాయెల్ మధ్య కొనసాగుతున్న యుద్ధ ప్రభావం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ధరల పెరుగుదలకు దారితీస్తోంది. ఇప్పటికే గ్యాస్, వంట నూనె ధరలు పెరిగిన నేపథ్యంలో త్వరలో ప్యాకేజ్డ్ తాగునీటి బాటిళ్ల ధరలు కూడా పెరిగే అవకాశముందని వ్యాపార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ముడి చమురు ధరలు పెరగడంతో ప్లాస్టిక్ తయారీలో ఉపయోగించే పాలిమర్ ధరలు భారీగా పెరగడం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా పేర్కొంటున్నారు. ముడి చమురు ఉత్పత్తి తగ్గడం, రవాణాలో అంతరాయం ఏర్పడటం వల్ల పాలిమర్ ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. గతంలో కిలోకు రూ.110 నుంచి రూ.120 మధ్య లభించిన పాలిమర్ ఇప్పుడు సుమారు రూ.170 వరకు చేరిందని పరిశ్రమ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దీంతో ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ల తయారీ ఖర్చు గణనీయంగా పెరిగింది. వేసవి కాలం కావడంతో తాగునీటి బాటిళ్లకు డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండటంతో ధరలు పెరిగితే వినియోగదారులపై మరింత భారం పడే అవకాశం ఉంది. ఇక బాటిల్ క్యాప్‌లు, కార్డ్‌బోర్డ్ పెట్టెలు, లేబుళ్ల టేపులు వంటి అనుబంధ వస్తువుల ధరలు కూడా పెరిగాయి. గతంలో ఒక క్యాప్ ధర రూ.0.20 ఉండగా ప్రస్తుతం అది రూ.0.45 వరకు పెరిగింది. ఈ కారణాలతో ప్యాకేజ్డ్ తాగునీటి బాటిళ్ల తయారీ వ్యయం భారీగా పెరిగింది. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో లీటర్ బాటిల్ ధర సుమారు రూ.20గా ఉండగా, త్వరలో మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని పరిశ్రమ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. దేశంలో ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తి ఎక్కువగా గుజరాత్ రాష్ట్రంలో జరుగుతోంది. అక్కడ వేలాది చిన్న పరిశ్రమలు పాలిమర్ ధరల పెరుగుదలతో ఆర్థిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్నాయి. యుద్ధ పరిస్థితులు కొనసాగితే తాగునీటి బాటిళ్లతో పాటు మరికొన్ని వినియోగ వస్తువుల ధరలు కూడా పెరిగే అవకాశముందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణలో పునర్వినియోగం

మన గళం డెస్క్ : ప్రకృతి ప్రసాదించిన వనరులను పొదుపుగా వాడుకుంటూ, భావి తరాలకు కలుషితం లేని భూమిని అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రతి ఏటా మార్చి 18న గ్లోబల్ రీసైక్లింగ్ డేను ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ఆధునిక కాలంలో పెరుగుతున్న జనాభా, పారిశ్రామికీకరణ వల్ల వ్యర్థాల ఉత్పత్తి విపరీతంగా పెరిగిపోతోంది. ఈ వ్యర్థాలను కేవలం చెత్తగా చూడకుండా, వాటిని తిరిగి ఉపయోగించదగిన వనరులుగా మార్చడమే ఈ రోజు యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం. ప్లాస్టిక్, కాగితం, లోహాలు మరియు గాజు వంటి వస్తువులను రీసైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా భూమిపై పడే భారాన్ని తగ్గించవచ్చు. పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడటంలో పునర్వినియోగం అనేది ఒక శక్తివంతమైన ఆయుధంగా పనిచేస్తుంది. మన దైనందిన జీవితంలో వాడి పారేసే ప్రతి వస్తువు పర్యావరణంపై ఏదో ఒక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, అందుకే బాధ్యతాయుతమైన రీసైక్లింగ్ విధానం నేడు అనివార్యంగా మారింది.

భూమిపై లభించే నీరు, గాలి, చమురు, సహజ వాయువు, బొగ్గు మరియు ఖనిజాలను మనం ప్రాథమిక వనరులుగా భావిస్తాము. అయితే రీసైక్లింగ్ ద్వారా లభించే వస్తువులను "ఏడవ వనరు"గా అంతర్జాతీయ రీసైక్లింగ్ ఫౌండేషన్ గుర్తించింది. మనం వాడి పారేసే వస్తువుల నుండి కొత్త ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం వల్ల శక్తి ఆదా అవుతుంది. ఉదాహరణకు, కొత్తగా అల్యూమినియం తయారు చేయడం కంటే పాత అల్యూమినియంను రీసైకిల్ చేయడం వల్ల దాదాపు 95 శాతం తక్కువ శక్తి ఖర్చవుతుంది. ఇది గ్రీన్ హౌస్ వాయువుల విడుదలను తగ్గించి, గ్లోబల్ వార్మింగ్ సమస్యను అదుపు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. తయారీ రంగంలో రీసైకిల్ చేసిన ముడి పదార్థాలను వాడటం వల్ల పర్యావరణానికి జరిగే హాని గణనీయంగా తగ్గుతుంది, ఇది భూగోళం వేడెక్కకుండా అడ్డుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న అతిపెద్ద సమస్య ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం. సముద్రాల్లో పేరుకుపోతున్న ప్లాస్టిక్ వల్ల జలచరాలు అంతరించిపోతున్నాయి మరియు మైక్రోప్లాస్టిక్స్ రూపంలో అవి తిరిగి మన ఆహార చక్రంలోకి చేరుతున్నాయి. గ్లోబల్ రీసైక్లింగ్ డే సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో మార్పులు చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంట్లో తడి చెత్త మరియు పొడి చెత్తను వేరు చేయడం ద్వారా రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియను సులభతరం చేయవచ్చు. ప్రతి ఏటా బిలియన్ల టన్నుల వ్యర్థాలు భూమిలో కలిసిపోకుండా రీసైక్లింగ్ యూనిట్లకు వెళ్లేలా చూడటం వల్ల అడవుల నరికివేతను కూడా అడ్డుకోవచ్చు. ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజం దిశగా అడుగులు వేయడం ద్వారా మనం సముద్ర జీవరాశిని మరియు భూసారాన్ని కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

రీసైక్లింగ్ అనేది కేవలం ప్రభుత్వాల బాధ్యత మాత్రమే కాదు, ఇది ప్రతి పౌరుడి సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలి. పాఠశాల స్థాయి నుంచే పిల్లలకు వ్యర్థాల నిర్వహణపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా భవిష్యత్తు తరాలను పర్యావరణ ప్రేమికులుగా మార్చవచ్చు. "తగ్గించడం, తిరిగి వాడటం, పునర్వినియోగించడం " అనే మూడు సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించవచ్చు. పాత బట్టలు, ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులు మరియు ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను నేరుగా డస్ట్‌బిన్‌లో వేయకుండా, వాటిని రీసైక్లింగ్ చేసే సంస్థలకు అందించాలి. దీనివల్ల ఆర్థికంగా కొత్త ఉద్యోగ అవకాశాలు మెరుగుపడటంతో పాటు పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. సమాజంలో మార్పు మన ఇంటి నుండే ప్రారంభం కావాలి. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి రావడంతో రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియ మునుపటి కంటే సులభతరమైంది. వ్యర్థాల నుండి విద్యుత్తును తయారు చేయడం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలతో రోడ్లు నిర్మించడం వంటి వినూత్న ప్రయోగాలు విజయవంతమవుతున్నాయి. అయితే ఈ సాంకేతికతను సామాన్య ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో ప్రభుత్వాలు మరియు స్వచ్ఛంద సంస్థలు మరింత కృషి చేయాలి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో చెత్త సేకరణ వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం మరియు రీసైక్లింగ్ పరిశ్రమలకు ప్రోత్సాహకాలు అందించడం ద్వారా వ్యర్థాల సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. వ్యర్థాల నిర్వహణలో మెరుగైన ఫలితాలు సాధించిన దేశాలను ఆదర్శంగా తీసుకుని మన దగ్గర కూడా నూతన విధానాలను ప్రవేశపెట్టాలి. రీసైక్లింగ్ వల్ల వనరుల దుర్వినియోగం తగ్గి ఆర్థిక వ్యవస్థకు కూడా బలం చేకూరుతుంది.

కాగితాన్ని రీసైకిల్ చేయడం ద్వారా లక్షలాది చెట్లను మనం కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది, ఇది అటవీ విస్తీర్ణాన్ని పెంచడానికి మరియు జీవవైవిధ్యాన్ని రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఒక్క టన్ను కాగితాన్ని రీసైకిల్ చేయడం ద్వారా దాదాపు 17 చెట్లను మరియు వేల లీటర్ల నీటిని ఆదా చేయవచ్చు. అలాగే లోహపు వస్తువులను భూమిలో పారేయకుండా రీసైక్లింగ్ చేయడం వల్ల భూగర్భ జలాలు కలుషితం కాకుండా ఉంటాయి. మనం వాడే ప్రతి వస్తువు వెనుక ప్రకృతి శ్రమ దాగి ఉంటుందని గుర్తించినప్పుడు మాత్రమే మనం దానిని వృధా చేయకుండా పునర్వినియోగం చేస్తాము. ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలు కూడా ప్రస్తుత కాలంలో ప్రమాదకరంగా మారుతున్నాయి, వాటిని సరైన పద్ధతిలో రీసైకిల్ చేయకపోతే విషపూరిత రసాయనాలు భూమిలోకి చేరుతాయి. ముగింపుగా, గ్లోబల్ రీసైక్లింగ్ డే మనకు ఒక హెచ్చరిక లాంటిది. మనం తీసుకునే చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు రేపటి తరం ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి పునాది వేస్తాయి. కాలుష్య రహిత సమాజ స్థాపన కోసం ప్రభుత్వాలు కఠినమైన నిబంధనలు అమలు చేయడంతో పాటు, ప్రజలు కూడా స్వచ్ఛందంగా రీసైక్లింగ్ ప్రక్రియలో భాగస్వాములు కావాలి. అప్పుడే మనం ప్రకృతిని కాపాడుకోగలం మరియు వనరుల కొరత లేని ప్రపంచాన్ని నిర్మించగలం. ఈ మార్చి 18న మనం చేసే ప్రతిజ్ఞ, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఒక గొప్ప అడుగు కావాలి. వ్యర్థాలను సంపదగా మార్చే ఆలోచనా దృక్పథం అందరిలో కలగాలి. పర్యావరణం బాగుంటేనే మానవ మనుగడ సాధ్యమవుతుందనే నిఖార్సైన సత్యాన్ని మనం గ్రహించాలి. భవిష్యత్తులో మన గ్రహం ఎదుర్కోబోయే వాతావరణ మార్పులను అరికట్టడానికి రీసైక్లింగ్ అత్యంత తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన మార్గం.

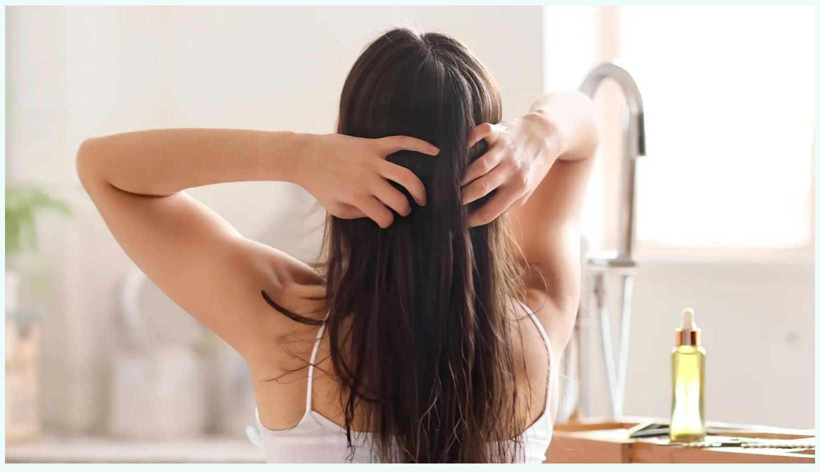
సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యానికి పోషకాహారం కీలకం

– హార్మోన్ల సమతుల్యతపై ఆహారం ప్రభావం – సరైన ఆహారంతో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం పెరుగుదల

మన గళం, ఆరోగ్యం : మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారం శరీరంలోని అనేక ముఖ్యమైన ప్రక్రియలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యంపై పోషకాహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలోకి వెళ్లే పోషకాలు అండం విడుదల, ఋతుస్రావం, వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని నియంత్రించే హార్మోన్లపై నేరుగా ప్రభావం చూపుతాయి. పురుషులలో జింక్, సెలీనియం, ఒమేగామూడు కొవ్వు ఆమ్లాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు వీర్యకణాల కదలికను మరియు నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార పదార్థాలు శరీరంలో ఇన్సులిన్ నిరోధకతను పెంచి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీస్తాయి. దీని వల్ల సంతానలేమి సమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. గర్భధారణ కోసం ప్రణాళికలు చేస్తున్న దంపతులు లేదా సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు తీసుకుంటున్న వారు సరైన ఆహార నియమాలను పాటించడం అవసరం. బ్రౌన్ రైస్, ఓట్స్, చిరుధాన్యాలు వంటి ధాన్యాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే బాదం, వాల్‌నట్స్, విత్తనాలు, అవకాడో వంటి ఆహారాలు హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి అవసరమైన ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తాయి. పప్పుధాన్యాలు, గుడ్లు, చేపలు, పాల ఉత్పత్తులు శరీర కణజాలాలను బలోపేతం చేస్తాయి. విటమిన్‌సి పుష్కలంగా ఉండే ఆకుకూరలు, నిమ్మజాతి పండ్లు యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేసి శరీర కణాలను రక్షిస్తాయి. పెరుగు మరియు పులియబెట్టిన ఆహార పదార్థాలు జీర్ణాశయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియ శరీరంలో పోషకాల శోషణను మెరుగుపరచి సంతానోత్పత్తి ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. అయితే గర్భధారణకు ప్రయత్నిస్తున్న దంపతులు కొన్ని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అధికంగా కాఫీ తాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి అలవాట్లు సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని తగ్గించవచ్చు. ధూమపానం అండం, శుక్రకణాల నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. బేకరీ పదార్థాలు, అధికంగా వేపిన ఆహారాలు హార్మోన్ల వ్యవస్థను దెబ్బతీయవచ్చు. సంతానోత్పత్తి చికిత్సలు తీసుకుంటున్న వారు ఫోలిక్ ఆమ్లం, ఇనుము, కాల్షియం, విటమిన్‌డి సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి గర్భధారణ ప్రారంభ దశలో పిండం ఎదుగుదలకు ముఖ్యమైనవి. సరైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ వైద్యుల సూచనలు అనుసరిస్తే ఆరోగ్యకరమైన గర్భధారణ సాధ్యమవుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వేసవిలో చుండ్రు సమస్యకు సహజ పరిష్కారం

- తల చర్మ సంరక్షణకు నూనె మసాజ్ ప్రాముఖ్యం - సరైన నూనెలతో దురద, చుండ్రుకు ఉపశమనం



మన గళం, ఆరోగ్యం : ఎండాకాలంలో చాలామంది చర్మ సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నప్పటికీ జుట్టు సంరక్షణను పట్టించుకోకపోవడం సాధారణంగా కనిపిస్తోంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు, చెమట, తల చర్మంలో అధిక నూనె ఉత్పత్తి కారణంగా చుండ్రు, దురద వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తల చర్మంపై చికాకు పెరగడం వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. మార్కెట్లో అనేక చుండ్రు నివారణ శాంపూలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ పాత పద్ధతిలో చేసే నూనె మసాజ్ ఎంతో ప్రయోజనకరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరి నూనె వేసవిలో తల చర్మానికి ఎంతో ఉపయోగకరమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో సహజంగా ఉండే ఫంగస్ నిరోధక, సూక్ష్మజీవ నిరోధక లక్షణాలు చుండ్రు, దురద సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది తల చర్మానికి తేమను అందించడంతో పాటు జుట్టు ఆరోగ్యంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెను స్వల్పంగా వేడి చేసి తలకు మర్దన చేయడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడి కుదుళ్లకు మంచి పోషణ అందుతుంది.

టీ ట్రీ నూనెలో ఉండే ఫంగస్ నిరోధక గుణాలు తల చర్మంపై చుండ్రుకు కారణమయ్యే సూక్ష్మజీవాల పెరుగుదలను తగ్గిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనివల్ల తల చర్మం తాజాగా, శుభ్రంగా ఉంటుంది. అయితే ఇది గాఢంగా ఉండే నూనె కావడంతో నేరుగా ఉపయోగించకూడదని సూచిస్తున్నారు. కొబ్బరి లేదా బాదం నూనెతో కలిపి తలకు రాయడం మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బాదం నూనెలో ఉండే విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అవసరమైన కొవ్వు ఆమ్లాలు తల చర్మానికి పోషణ అందిస్తాయి. ఎండ, దుమ్ము కారణంగా పొడిగా మారిన జుట్టుకు ఇది తేమను అందించి బలంగా పెరగడానికి సహాయపడుతుంది. వేప నూనె చుండ్రు, దురద సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో ఉండే ఫంగస్ నిరోధక, సూక్ష్మజీవ నిరోధక, వాపు తగ్గించే గుణాలు తల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే వేప నూనెను కూడా నేరుగా ఉపయోగించకుండా కొబ్బరి లేదా బాదం నూనెతో కలిపి వాడడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అలాగే జోజోబా నూనె తల చర్మంలో నూనె ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. తల చర్మం పొడిగా లేదా పొలుసులా మారినప్పుడు ఇది ఉపశమనం కలిగిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వేసవిలో చెమట వల్ల తల చర్మం ఎక్కువగా జిడ్డుగా మారినప్పుడు కూడా ఇది మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

క్యారెట్ ఆరోగ్యానికి వరం

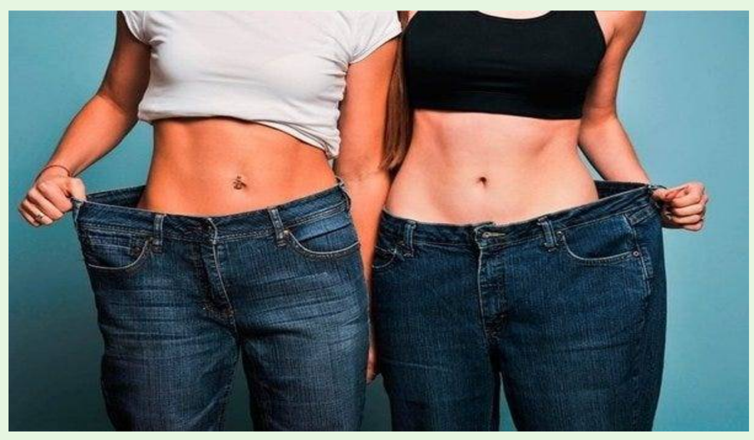
– పచ్చిగా తింటే పోషకాల సంపద – కంటి చూపు, జీర్ణక్రియకు మేలు – రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే కూరగాయ

మన గళం, ఆరోగ్యం : క్యారెట్‌ను పచ్చిగా తినడం వల్ల శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కూరగాయలలో తీయగా ఉండే క్యారెట్ రుచితో పాటు సమృద్ధిగా పోషకాలను అందిస్తుంది. పచ్చిగా తిన్నా, రసం రూపంలో తీసుకున్నా లేదా వండుకుని తిన్నా శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. క్యారెట్లలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ కె, విటమిన్ బి ఆరు, పొటాషియం, ఫైబర్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో పాటు శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. క్యారెట్‌లో విటమిన్ ఎ, బీటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల కంటి ఆరోగ్యానికి ఇది ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో, కంటి కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడడంలో సహాయపడతాయి. డైట్ పాటించే వారికి కూడా క్యారెట్ మంచి ఆహారంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి కడుపు సమస్యలను తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది. అయితే మధుమేహం ఉన్నవారు క్యారెట్‌ను పరిమిత మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మహిళలు క్యారెట్ రసం తాగడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ కె రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడితే, విటమిన్ సి గాయాలు త్వరగా మానేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే క్యారెట్‌లోని పోషకాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి మేనిఛాయను పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. పిల్లల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు కూడా క్యారెట్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు మెదడు అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. క్యారెట్‌లో పొటాషియం, ఐరన్, సోడియం, మాంగనీస్, అయోడిన్ వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో, రక్తహీనతను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. పచ్చి క్యారెట్‌ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉండేందుకు కూడా క్యారెట్ సహాయపడుతుంది.

బంధాలను బలహీనపరచే అలవాట్లు ముందుగానే గుర్తించాలి

మన గళం డెస్క్ : కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు లేదా జీవిత భాగస్వామి వంటి బలమైన బంధాలు మన జీవితంలో ఎంతో ముఖ్యమైనవి. అయితే ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు కూడా కొన్ని అలవాట్ల వల్ల క్రమంగా బలహీనపడే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మొదట్లో చిన్నగా కనిపించే ఈ ప్రవర్తనలు కాలక్రమేణా అపార్థాలు, మనస్పర్థలకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి అలాంటి అలవాట్లను ముందుగానే గుర్తించి సరిచేసుకుంటే బంధాలను బలంగా, స్థిరంగా కొనసాగించవచ్చని వారు సూచిస్తున్నారు. నిరంతరం ఇతరులను విమర్శించడం సంబంధాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్నిసార్లు నిర్మాణాత్మక విమర్శ మంచిదే అయినప్పటికీ తరచూ తప్పులు మాత్రమే చూపించడం వల్ల ఎదుటి వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గిపోతుంది. దీంతో వారు మీతో ఉండటానికి ఇష్టపడకపోవచ్చు. ఈ పరిస్థితిని నివారించడానికి విమర్శలతో పాటు ప్రశంసలు, ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం కూడా అవసరం. ఇలా చేయడం వల్ల పరస్పర గౌరవం పెరుగుతుంది. చాలా మంది గొడవలు అవుతాయనే భయంతో ముఖ్యమైన విషయాలపై మాట్లాడటాన్ని నివారిస్తుంటారు. కానీ భావాలను మనసులోనే దాచుకోవడం వల్ల చిన్న సమస్యలు కూడా పెద్ద సమస్యలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే పరస్పరం ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా మాట్లాడుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఇలా సంభాషణ కొనసాగితే ఇద్దరూ ఒకరి భావాలను మరొకరు అర్థం చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. దీంతో వివాదాలు పెద్దవిగా మారకముందే పరిష్కారం దొరుకుతుంది. బంధాలలో గౌరవం చాలా కీలకమైనది. ఒకరి సామర్థ్యాన్ని లేదా వ్యక్తిత్వాన్ని తక్కువ చేసి మాట్లాడితే సంబంధం బలహీనపడుతుంది. 'నా మాటలకు విలువ లేదు' అనే భావన ఎదుటి వ్యక్తిలో కలిగే అవకాశం ఉంది. దీంతో వారు తమ మనసులోని విషయాలను పంచుకోవడానికి వెనుకాడతారు. అలాగే కోపం, అసూయ వంటి భావాలను మనసులోనే ఉంచుకోవడం కూడా బంధాలను దెబ్బతీస్తుంది. గతంలోని గొడవలను పదేపదే గుర్తు చేసుకోవడం వల్ల ప్రతికూల భావనలు పెరుగుతాయి. అందుకే చిన్నచిన్న విషయాలను క్షమించడం, గత విభేదాలను మర్చిపోవడం బంధాలను బలంగా ఉంచుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే తప్పులు జరిగినప్పుడు బాధ్యత వహించడం కూడా ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలకు అవసరం. ఎప్పుడూ ఎదుటివారినే నిందించడం వల్ల నమ్మకం తగ్గిపోతుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

చక్కెర తగ్గిస్తే బరువు తగ్గడం సులభం



మన గళం, ఆరోగ్యం : బరువు తగ్గేందుకు కఠినమైన వ్యాయామాలు చేస్తున్నా ఆశించిన ఫలితాలు కనిపించకపోవడం చాలా మందికి సాధారణంగా ఎదురయ్యే సమస్య. అయితే దీనికి కారణం చాలా సందర్భాల్లో ఆహారంలో ఉండే అధిక చక్కెరగా నిపుణులు చెబుతున్నారు. వైద్య నిపుణుడు సుధీర్ కుమార్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, సుమారు 20 కిలోల అధిక బరువు ఉన్న ఒక వ్యక్తి తన వ్యాయామంలో ఎలాంటి మార్పు చేయకుండా కేవలం ఆహారం నుంచి చక్కెరను తగ్గించడం ద్వారా గణనీయమైన ఫలితాలు పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు. రోజువారీ జీవితంలో కొన్ని చిన్న మార్పులు చేస్తే చాలు చక్కెర వినియోగాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. టీ లేదా కాఫీలో చక్కెర వేసుకోవడం మానేయడం, ప్రతిరోజూ తాగే శీతల పానీయాలకు దూరంగా ఉండడం, ప్యాక్ చేసిన పండ్ల రసాలను తీసుకోకపోవడం, వారంలో రెండు మూడు సార్లు తినే ఐస్‌క్రీమ్‌లు లేదా స్వీట్లను తగ్గించడం వంటి అలవాట్లు బరువు నియంత్రణలో కీలకంగా ఉంటాయి. ఈ మార్పులు పాటించడం ద్వారా శరీరంలోకి వెళ్లే అదనపు కేలరీలు తగ్గుతాయి. ఈ విధంగా ఆహారంలో చక్కెరను తగ్గిస్తే నెలకు సుమారు ఒకటి నుంచి ఒకటిన్నర కిలోల వరకు బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే అలవాటును ఏడాది పాటు కొనసాగిస్తే దాదాపు 18 కిలోల వరకు బరువు తగ్గే అవకాశముందని అంచనా. ముఖ్యంగా శీతల పానీయాలు లేదా ప్యాక్ చేసిన జ్యూస్‌లను తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన అనుభూతి కలగదు. దీంతో మనం తెలియకుండానే అధిక కేలరీలు తీసుకుంటాం. ఈ కారణంగా ఊబకాయం మాత్రమే కాకుండా మధుమేహం, కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వంటి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే చక్కెరను పూర్తిగా తగ్గించాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. బయట కొనుగోలు చేసే ఆహార పదార్థాలపై ఉండే పోషక విలువల వివరాలను తప్పనిసరిగా చదవాలి.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

ఒక్క సినిమాతోనే భారీ క్రేజ్.. ఆరాధ్యదేవి చర్చలోకి

మన గళం, సినిమా

సినిమా పరిశ్రమలో ప్రతి రోజూ కొత్త ముఖాలు పరిచయమవుతుంటాయి. అయితే అందరిలో కొందరు మాత్రమే తక్కువ సమయంలోనే ప్రత్యేక గుర్తింపును సంపాదించి ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షిస్తారు. అలాంటి అరుదైన ఉదాహరణగా ఆరాధ్యదేవి పేరు ప్రస్తుతం విస్తృతంగా వినిపిస్తోంది. ఒక్క సినిమాతోనే భారీ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందుతూ, సామాజిక మాధ్యమాల్లో ట్రెండింగ్‌గా మారడం ఆమె ప్రత్యేకతగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆరాధ్యదేవి అసలు పేరు శ్రీలక్ష్మి సతీష్. మొదటగా సామాజిక మాధ్యమాల్లో చిన్న వీడియోలు, వినోదాత్మక కంటెంట్, గ్లామర్ ఫోటోషూట్ల ద్వారా ఆమె యువతలో మంచి గుర్తింపు సంపాదించింది. తన ప్రత్యేకమైన ప్రెజెన్స్, ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తిత్వంతో త్వరగానే పెద్ద సంఖ్యలో అభిమానులను సంపాదించుకుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఆమెపై సినీ వర్గాల దృష్టి పడింది. ముఖ్యంగా ప్రముఖ దర్శకుడు రామ్ గోపాల్ వర్మ ఆమెను గమనించి, తన చిత్రంలో అవకాశం ఇవ్వడం ఆమె కెరీర్‌కు కీలక మలుపుగా మారింది. రామ్ గోపాల్ వర్మ తెరకెక్కించిన 'పేటి శారీ' చిత్రంతో ఆరాధ్యదేవి హీరోయిన్‌గా పరిచయం అయింది. ఈ సినిమా విడుదలకుముందే ఆమె గ్లామర్ లుక్స్, పోస్టర్లు, ప్రచార వీడియోలు నెట్టింట విస్తృతంగా వైరల్ అయ్యాయి. సినిమా విడుదల తర్వాత కూడా ఆమె పాత్ర, ప్రదర్శనపై చర్చ కొనసాగింది. సినిమా వాణిజ్యపరంగా ఆశించిన స్థాయిలో విజయాన్ని అందుకోకపోయినా, ఆరాధ్యదేవికి మాత్రం మంచి గుర్తింపు దక్కింది. ముఖ్యంగా యువతలో ఆమెకు భారీ క్రేజ్ ఏర్పడింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఆమెకు ఉన్న ఫాలోయింగ్ రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. ఆమె పంచుకునే ఫోటోలు, వీడియోలు తక్షణమే వైరల్ అవుతూ లక్షల సంఖ్యలో వీక్షణలు సాధిస్తున్నాయి. ఫ్యాషన్, గ్లామర్, స్టైల్ పరంగా ఆమె ప్రత్యేకతను చూపిస్తూ అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే అనేక నిర్మాణ సంస్థలు, దర్శకులు ఆమెపై దృష్టి సారిస్తున్నట్లు సమాచారం. గతంలో ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆరాధ్యదేవి తన అభిప్రాయాలను వెల్లడిస్తూ, తాను నటిగా విభిన్న పాత్రలు చేయాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నానని తెలిపింది. గ్లామర్ పాత్రల విషయంలో తన ఆలోచనలు మారాయని, కథకు అవసరమైతే ఎలాంటి పాత్రనైనా స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని పేర్కొంది. నటనలో తన ప్రతిభను నిరూపించుకోవడం ప్రధాన లక్ష్యమని, కేవలం గ్లామర్‌కే పరిమితం కావాలని తాను అనుకోవడం లేదని స్పష్టం చేసింది. సినిమా ఫలితాల కంటే తన కృషి, అభివృద్ధి ముఖ్యం అని భావిస్తున్న ఆరాధ్యదేవి, ప్రతి అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని చూస్తోంది. పరిశ్రమలో స్థిరపడేందుకు అవసరమైన శ్రమ, పట్టుదలతో ముందుకు సాగుతోంది. భవిష్యత్తులో మరిన్ని చిత్రాల్లో నటిస్తూ తన ప్రతిభను చాటుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. మొత్తంగా చూస్తే, ఒక్క సినిమాతోనే ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆకర్షించి భారీ క్రేజ్ సంపాదించిన ఆరాధ్యదేవి, రాబోయే రోజుల్లో సినీ పరిశ్రమలో తనకంటూ ప్రత్యేక స్థానం ఏర్పరచుకుంటుందా అనే ఆసక్తి నెలకొంది. ఆమె కెరీర్ ఎలా మలుపుతిరుగుతుందో చూడాలని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

మరో మెగా ప్రాజెక్ట్ ప్లాన్‌లో హరీష్ శంకర్.. చిరంజీవితో సినిమా సంకేతాలు

మన గళం, సినిమా

పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా తెరకెక్కిన 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న వేళ దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల్లో బిజీగా ఉన్నారు. వరుస ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొంటూ సినిమా విశేషాలను పంచుకుంటున్న ఆయన, తాజాగా మెగాస్టార్ చిరంజీవితో సినిమా గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్‌గా మారాయి. 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' గురించి మాట్లాడిన హరీష్ శంకర్, ఇది పవన్ కళ్యాణ్ అభిమానులకు నిజమైన మాస్ జాతరలా ఉంటుందని తెలిపారు. 'గబ్బర్ సింగ్' తర్వాత మరోసారి పవన్‌ను పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ పాత్రలో చూపిస్తున్నామని, యాక్షన్ సన్నివేశాలు, డైలాగులు థియేటర్లలో అభిమానులతో ఈలలు వేయించేలా ఉంటాయని చెప్పారు. ఇక ఈ సినిమా ట్రైలర్ చూసిన తర్వాత చిరంజీవి తనకు ఫోన్ చేసి దాదాపు ఇరవై నిమిషాల పాటు మాట్లాడినట్లు హరీష్ శంకర్ వెల్లడించారు. ట్రైలర్‌లోని ప్రతి అంశంపై ఆయన ఆసక్తిగా చర్చించారని, పవన్ కళ్యాణ్ లుక్, డైలాగులు చాలా బాగున్నాయని ప్రశంసించారని చెప్పారు. ఆ సంభాషణతో చిరంజీవికి పవన్ కళ్యాణ్‌పై ఉన్న అనుబంధం ఎంత గొప్పదో తనకు అర్థమైందని తెలిపారు తన భవిష్యత్ ప్రాజెక్టుల గురించి కూడా హరీష్ శంకర్ ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించారు. చిరంజీవితో సినిమా చేయడం తన చిరకాల కోరిక అని చెప్పిన ఆయన, త్వరలోనే ఆయనతో ఒక పూర్తి స్థాయి మాస్ ఎంటర్‌టైనర్ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఆ సినిమా 'రౌడీ అల్లుడు', 'గ్యాంగ్ లీడర్', 'దొంగ మొగుడు' తరహాలో వింటేజ్ మాస్ స్టైల్‌లో ఉండేలా రూపొందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం చిరంజీవి 'విశ్వంభర' వంటి భారీ ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉండగా, హరీష్ శంకర్ కూడా 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' విడుదల తర్వాత కొత్త ప్రాజెక్టులపై దృష్టి పెట్టనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఇద్దరి కాంబినేషన్ ఎప్పుడు అధికారికంగా ప్రారంభమవుతుందోనని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

బురఖాలో మెరిసిన బిగ్ బాస్ బ్యూటీ..

మన గళం, సినిమా

బిగ్ బాస్ షో ద్వారా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటి దివి తాజాగా మరోసారి సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. బురఖా ధరించి చార్మినార్ పరిసరాల్లో షాపింగ్ చేస్తూ కనిపించిన ఆమె వీడియో నెట్టింట చర్చనీయాంశమైంది. సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలతో కెరీర్ ప్రారంభించిన దివి, సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు నటించిన 'మహర్షి' చిత్రంతో గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఆ తర్వాత బిగ్ బాస్ షోలో పాల్గొని తన ఆటతో పాటు అందంతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంది. షో తర్వాత ఆమెకు మంచి క్రేజ్ వచ్చినప్పటికీ, ఆశించిన స్థాయిలో అవకాశాలు మాత్రం రాలేదు. ఇటీవల దివి బురఖా ధరించి ఎవరూ గుర్తుపట్టకుండా చార్మినార్ ప్రాంతంలో షాపింగ్ చేసింది. ఆ అనుభవానికి సంబంధించిన వీడియోను తన సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకోవడంతో అది వైరల్‌గా మారింది. బురఖాలో ఉన్నప్పటికీ ఆమె స్టైల్, నడక చూసి అభిమానులు గుర్తుపట్టే ప్రయత్నం చేయడం గమనార్హం. చిరంజీవి నటించిన 'గాడ్ ఫాదర్' చిత్రంలో కీలక పాత్రలో కనిపించిన దివి, 'లంబాసింగి' వంటి చిత్రాల్లో ప్రధాన పాత్రలు కూడా పోషించింది. ప్రస్తుతం సినిమాల కంటే సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఎక్కువగా యాక్టివ్‌గా ఉంటూ అభిమానులతో టచ్‌లో ఉంటుంది. రంజాన్ మాసం సందర్భంగా చార్మినార్ పరిసరాల్లో ప్రత్యేక సందడి నెలకొన్న నేపథ్యంలో, అక్కడ షాపింగ్ చేసిన దివి వీడియో నెటిజన్లను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ వీడియోపై అభిమానులు విభిన్న కామెంట్లు చేస్తూ ఆమె స్టైల్‌ను ప్రశంసిస్తున్నారు.

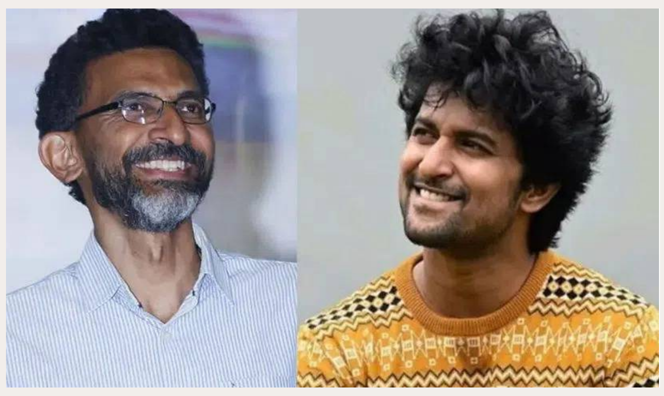
ఆ పాట హిట్ అవుతుందని ఊహించలేదు..

మన గళం, సినిమా

'హుషారు' చిత్రంతో సినీ రంగ ప్రవేశం చేసిన నటి ప్రియా వడ్లమాని, 'ఉండిపోరాదే' పాటతో ఒక్కసారిగా భారీ గుర్తింపు సంపాదించింది. అయితే ఆ పాట విజయంపై, తన కెరీర్ ప్రయాణంపై ఆమె ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేసింది. ప్రియా వడ్లమాని సినీ ప్రయాణం ఒక ఆసక్తికర పరిణామంతో ప్రారంభమైంది. ఓ పూజా కార్యక్రమంలో నిర్మాత బెక్కం వేణుగోపాల్‌ను కలవడం, దర్శకుడు హర్ష తనను గమనించడం, తర్వాత సినిమా అవకాశం రావడం వంటి సంఘటనలను ఆమె గుర్తు చేసుకుంది. మొదట అది సరదా కోసం చేస్తున్న ప్రయత్నమేమో అనుకుని నిరాకరించినా,

తర్వాత నిజమని తెలుసుకుని ఆడిషన్‌కు వెళ్లినట్లు తెలిపింది. 'హుషారు' చిత్రంలో దక్ష అనే నెగటివ్ పాత్ర చేయడానికి తొలుత సందేహించిన ప్రియా, తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో ఆ పాత్రను అంగీకరించినట్లు వెల్లడించింది. కెరీర్ ప్రారంభంలో విభిన్న పాత్రలు చేయడం ప్రయోజనకరమని వారు చెప్పడంతో ధైర్యం చేసిందని తెలిపింది. ఈ చిత్రంలోని 'ఉండిపోరాదే' పాట అనూహ్యంగా పెద్ద హిట్ కావడం తనకే ఆశ్చర్యం కలిగించిందని ప్రియా చెప్పింది. తాను వ్యక్తిగతంగా రొమాంటిక్ పాటలను అంతగా ఇష్టపడనందున, ఈ స్థాయి విజయాన్ని అసలు ఊహించలేదని పేర్కొంది. ప్రముఖ నటుడు అల్లు అర్జున్ వంటి వారు ప్రశంసించినప్పటికీ, తాను కేవలం ఆ పాటతోనే గుర్తుండిపోవాలని అనుకోవడం లేదని స్పష్టం చేసింది. నటిగా తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సాధించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నానని, 'హుషారు గర్ల్' లేదా 'ఉండిపోరాదే గర్ల్' అనే ఇమేజ్‌కు మాత్రమే పరిమితం కావాలనుకోవడం లేదని తెలిపింది. ఆ పాట వల్ల కొంతమేరకు అవకాశాలు వచ్చినప్పటికీ, అవి తాను ఆశించిన విధంగా లేవని ప్రియా వెల్లడించింది. అయినప్పటికీ, ఆ గుర్తింపును ఉపయోగించుకుని భవిష్యత్తులో మంచి పాత్రలు చేస్తూ తన ప్రతిభను నిరూపించుకోవాలని ఆమె సంకల్పించింది.

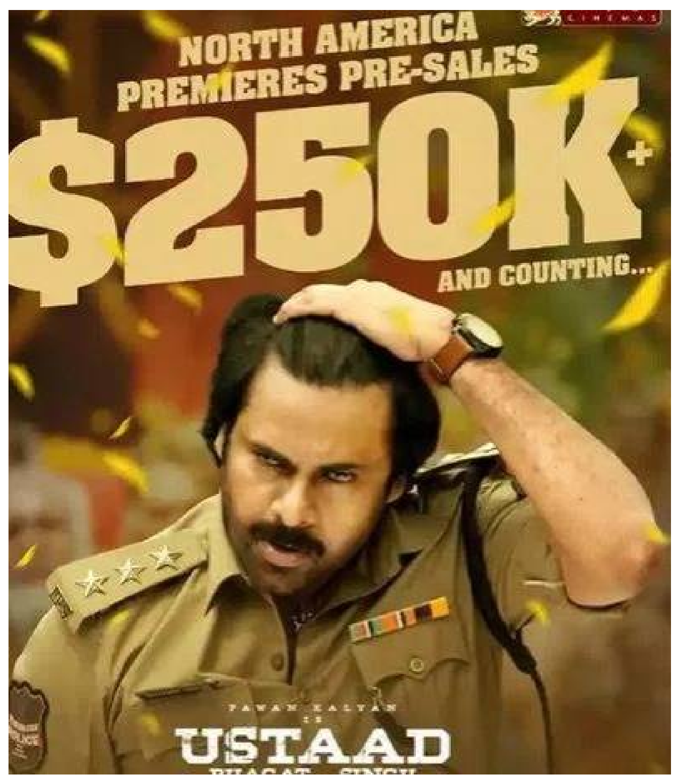
శేఖర్ కమ్ముల కథకు నో చెప్పిన నాని?



మన గళం, సినిమా టాలీవుడ్‌లో సహజ నటుడిగా గుర్తింపు పొందిన నాని తన కెరీర్‌ను కొత్త దిశగా మలుచుకునే ప్రయత్నాల్లో ఉన్నాడు. ఇండస్ట్రీలో అగ్రశ్రేణి హీరోగా నిలవాలనే లక్ష్యంతో ప్రస్తుతం మాస్ కథలపై ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తున్నట్లు సినీ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది. ఇప్పటి వరకు క్లాస్ కథలతో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న నాని, ఇప్పుడు బాక్సాఫీస్ వద్ద భారీ వసూళ్లు సాధించే మాస్ మసాలా చిత్రాలను ఎంచుకుంటున్నాడని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ దర్శకుడు శేఖర్ కమ్ముల చెప్పిన కథను నాని తిరస్కరించినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. సున్నితమైన భావోద్వేగాలతో కూడిన కథలకు ప్రసిద్ధి చెందిన శేఖర్ కమ్ముల, నానిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఒక ప్రత్యేక కథను సిద్ధం చేసినప్పటికీ, ప్రస్తుతం తాను మాస్ ఇమేజ్‌ను బలోపేతం చేసుకోవాలనే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నానని నాని తెలిపినట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ సమయంలో క్లాస్ కథలకు వెళ్లడం కష్టం అని సున్నితంగా ఆ ప్రాజెక్ట్‌ను తిరస్కరించినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. గతంలో కూడా నాగచైతన్య హీరోగా తెరకెక్కిన 'లవ్ స్టోరీ' చిత్రానికి ముందుగా నానినే ఎంపిక చేయాలని శేఖర్ కమ్ముల భావించినప్పటికీ, అప్పట్లో కూడా నాని ఆసక్తి చూపలేదని సమాచారం. దీంతో ఆ అవకాశం నాగచైతన్యకు వెళ్లింది. ఈ విధంగా వరుసగా ప్రాజెక్టులు నాని వద్ద నుంచి తిరస్కరణకు గురవడంతో శేఖర్ కమ్ముల కొంత నిరాశకు గురైనట్లు ప్రచారం సాగుతోంది. ఇదిలా ఉండగా, శేఖర్ కమ్ముల ప్రస్తుతం తన తదుపరి చిత్రం 'హ్యాపీడేస్ 2' పనుల్లో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన కథా రచన పూర్తయ్యిందని, త్వరలోనే అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశం ఉందని సినీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. మరోవైపు నాని కూడా తన కెరీర్‌ను మరింత విస్తరించే దిశగా భారీ ప్రాజెక్టులను సిద్ధం చేసుకుంటున్నాడు.

'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్'కు కౌంట్‌డౌన్..

ఓవర్సీస్‌లో భారీ ప్రీ-సేల్స్

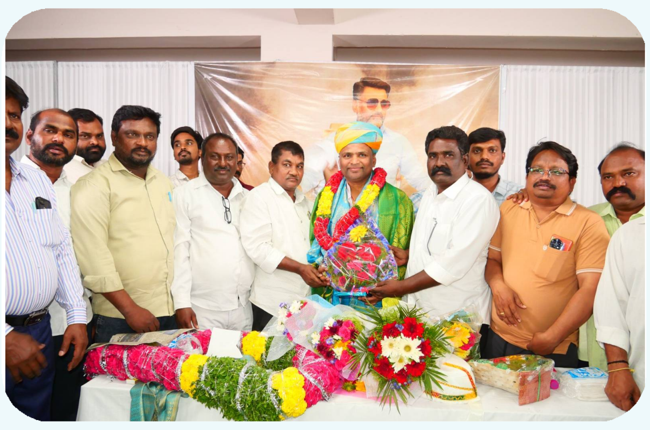


మన గళం, సినిమా : పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ హీరోగా తెరకెక్కుతున్న భారీ మాస్ యాక్షన్ చిత్రం 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' విడుదలకు సమయం దగ్గరపడుతున్న కొద్దీ అభిమానుల్లో ఉత్సాహం మరింత పెరుగుతోంది. దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ తెరకెక్కిస్తున్న ఈ చిత్రానికి ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. తాజాగా దర్శకుడు హరీష్ శంకర్ సినిమా ఫైనల్ వెర్షన్ చూసిన అనంతరం తన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. చిత్రం పూర్తిగా సిద్ధమైందని, ఫలితం పట్ల చాలా సంతృప్తిగా ఉన్నానని తెలిపారు. అభిమానులకు పూర్తి స్థాయి మాస్ వినోదాన్ని అందించేలా ఈ సినిమా ఉంటుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఓవర్సీస్ మార్కెట్‌లో కూడా ఈ సినిమా మంచి ప్రభంజనం సృష్టిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఉత్తర అమెరికాలో అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. విడుదలకు ముందే ప్రీ-సేల్స్ రెండు లక్షల యాభై వేల డాలర్ల మార్క్‌ను దాటడం ట్రేడ్ వర్గాలను ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. ఈ ట్రెండ్ కొనసాగితే ప్రీమియర్ షోలతోనే భారీ ఓపెనింగ్స్ నమోదు కావచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ భారీ వ్యయంతో నిర్మిస్తోంది. ఇందులో శ్రీలీల, రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. పార్థిబన్, గౌతమి, రావు రమేష్, కె.ఎస్. రవికుమార్ కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. పవన్ కళ్యాణ్ ఈ సినిమాలో మాస్ పోలీస్ అధికారి పాత్రలో నటిస్తున్నట్లు సమాచారం. సంగీత పరంగా కూడా ఈ సినిమా మంచి హైప్ సంపాదించింది. దేవిశ్రీ ప్రసాద్ అందించిన పాటలు ఇప్పటికే అభిమానులను ఆకట్టుకున్నాయి. నేపథ్య సంగీతాన్ని థమన్ అందించగా, యాక్షన్ సన్నివేశాలకు అది మరింత బలం చేకూరుస్తుందని చిత్ర బృందం భావిస్తోంది. టికెట్ ధరలను కూడా సాధారణ ప్రేక్షకులకు అందుబాటులో ఉండేలా నిర్ణయించడంతో మరింత పెద్ద ఓపెనింగ్స్ సాధించే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. భారీ క్రేజ్, అభిమానుల అంచనాలు, అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్‌శ్రీశ్రీ కలిసి వస్తే 'ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్' బాక్సాఫీస్ వద్ద రికార్డులు సృష్టించే అవకాశాలు ఉన్నాయని సినీ వర్గాలు విశ్లేషిస్తున్నాయి.

ఘనంగా డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర జన్మదిన వేడుకలు

– హాజరైన పలువురు ప్రముఖులు

(మన గళం,కర్నూలు నరసింహారెడ్డి నగర్) : ఏ.పి.ఎడ్యుకేషన్ అండ్ వెల్ఫేర్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పోరేషన్ డైరెక్టర్,సుమన్ టీవీ ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్,ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాల ఫ్రాంచైసీ పార్ట్ నర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర 44వ జన్మదిన వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి. నగరంలోని స్థానిక నరసింహారెడ్డి నగర్ లో ఉన్న హీరా ఇన్ సర్వీస్ అపార్ట్మెంట్స్ లోని మిని బాంకెట్ హాల్ లో ఈ వేడుకలు జరిగాయి. ఈ వేడుకలకు భాజపా నాయకులు విట్టా రమేష్, గీతా మాధురి, మాలతి,శ్రీరామ్ యాదవ్,రామచంద్రారెడ్డి, తదితరులు హాజరయ్యారు. పలువురు ప్రముఖుల జనసందోహం నడుమ డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర కేక్ ను కట్ చేసి, తన జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. తన జన్మదిన వేడుకలకు విచ్చేసిన ఆతిథులకు డైరెక్టర్ రాఘవేంద్ర ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. అంతకు ముందు నంద్యాల జిల్లా,జూపాడుబంగ్లా మండలం,తాటిపాడు గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలను డైరెక్టర్ రాఘవేంద్ర సందర్శించారు. అక్కడి విద్యార్థులకు పరీక్షలు రాసేందుకు అవసరమైన ప్యాడ్లు,చాక్ పీసులు,తదితర వస్తువులను అందజేశారు. ఆనక వారికి స్వీట్లను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నేటి బాలలే రేపటి పౌరులన్నారు. శ్రద్ధగా చదువుకుని, అన్ని రంగాల్లో రాణించి, ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగాలని ఆయన విద్యార్థులను కోరారు. ఈ క్రమంలో పాఠశాలలో నెలకొన్న వాటర్ ఫిల్టర్ ప్లాంట్ మరమ్మత్తులు,క్రీడా మైదానం,తరగతి గదుల కొరత,,తదితర సమస్యలను పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు డైరెక్టర్ కు విన్నవించారు. సానుకూలంగా స్పందించిన డైరెక్టర్ రాఘవేంద్ర ఆ సమస్యలను ప్రభుత్వానికి నివేదిస్తామని, పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ జన్మదిన వేడుకల్లో డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర తల్లి,కర్నూలు వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డు మాజీ ఛైర్ పర్సన్ నగరూరు శమంతకమణి, డైరెక్టర్ రాఘవేంద్ర సతీమణి హిమబిందు,సుమన్ టీవీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మధుసూదన్ రావ్, ఉమ్మడి కర్నూలు జిల్లాల ఇంఛార్జ్ కిరణ్ కుమార్; సీనియర్ కరెస్పాండెంట్ యస్.బి.నందకిషోర్,మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ఇంఛార్జ్ మణి కుమార్, హీరా ఇన్ సర్వీస్ అపార్ట్ మెంట్స్ ఇంఛార్జ్ వేముల శివకుమార్,బిజ్జె శ్రీనివాసులు, సివిల్ ఇంజనీర్లు గోపాల్, శివ,యాంకర్లు హర్షవర్ధన్, ముని యాదవ్, పలువురు జర్నలిస్టులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.



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.