మా కలం.. మీ గళం..

RNI : APTEL/ 2017/74310

మన గళం

దిన పత్రిక

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ | పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర | సంపుటి : 08 | సంచిక : 254 | ఆదివారం | 29 - 03 - 2026 | పేజీలు: 8 | వెల: 4

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమం

3లో..

అమరావతికి శాశ్వత చట్టబద్ధత దిశగా కీలక తీర్మానం

- ఏకైక రాజధానిగా గుర్తింపు కోరిన ప్రభుత్వం
- అసెంబ్లీలో ఏకగ్రీవ ఆమోదం
- రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు కీలక నిర్ణయం

అమరావతి, మార్చి 28 మన గళం : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. రాజధాని అమరావతికి శాశ్వత చట్టబద్ధత కల్పించే దిశగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముఖ్య అడుగు వేసింది. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా సమావేశమైన శాసనసభలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అమరావతిని ఏకైక రాజధానిగా గుర్తిస్తూ కీలక తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. గత ఐదేళ్లుగా కొనసాగుతున్న రాజధాని అనిశ్చితికి

2 లో..

అమరావతికి చట్టబద్ధతకు పావన్ కల్యాణ్ మద్దతు

- శాసనసభలో తీర్మానంపై కీలక ప్రసంగం
- రైతుల త్యాగాలను గుర్తుచేసిన ఉప ముఖ్యమంత్రి
- శాశ్వత రాజధానిగా అమరావతికి సంపూర్ణ మద్దతు

అమరావతి, మార్చి 28 మన గళం : రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ శాసనసభలో అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించాలని కేంద్రాన్ని కోరుతూ ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానంపై జరిగిన చర్చలో పాల్గొని కీలక ప్రసంగం చేశారు. ఈ సందర్భంగా అమరావతి రాజధాని నిర్మాణం కోసం మెజారిటీ రైతులు స్వచ్ఛందంగా భూములు ఇచ్చారని స్పష్టం చేశారు.

2019లో ప్రభుత్వం మారిన తరువాత మూడు రాజధానుల ప్రతిపాదనతో పరిస్థితి మరింత సంక్లిష్టమైందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ నిర్ణయం వల్ల రాష్ట్ర అభివృద్ధి దిశలో అనిశ్చితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. రాజధాని అంశంపై స్పష్టత లేకపోవడం ప్రజల్లో ఆందోళనకు దారితీసిందని అన్నారు.

భూములు ఇచ్చిన రైతులపై గత ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడిందని

2 లో..

అమరావతి తీర్మానానికి స్వాగతం - నిధులపై షర్మిల ప్రశ్నల వర్షం

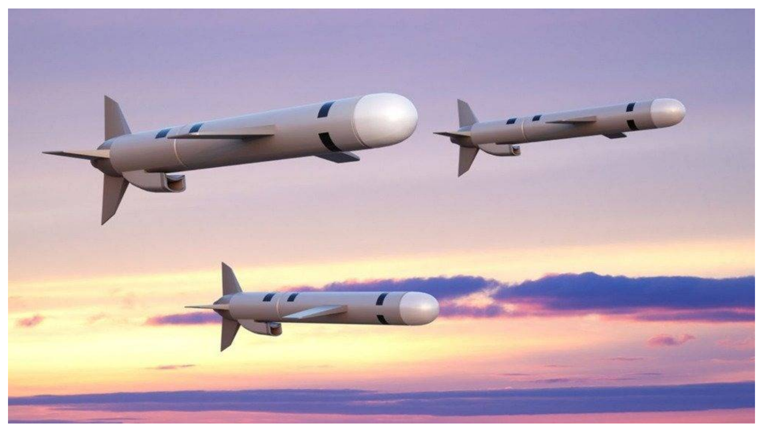
- కేంద్ర నిధులపై స్పష్టత కోరిన వైసీపీ చీఫ్
- విభజన చట్టం ప్రకారం కేంద్ర బాధ్యత గుర్తుచేసిన షర్మిల
- నిధులు లేకుండా రాజధాని నిర్మాణం సాధ్యం కాదని వ్యాఖ్యలు

అమరావతి, మార్చి 28,మన గళం : అమరావతిని చట్టబద్ధ రాజధానిగా గుర్తించాలని అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేయడాన్ని రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ నాయకురాలు వైఎస్ షర్మిల స్వాగతించారు. అయితే అదే సమయంలో రాజధాని

2 లో..

లోన్ యాప్ వేధింపులకు ఎంబీఏ విద్యార్థి బలి

2 లో..



అమెరికా క్షిపణుల వినియోగంపై ఆందోళన

- ఇరాన్ఇజ్రాయెల్ మధ్య దాడులు కొనసాగుతున్నవి
- తోమహాక్ క్షిపణుల భారీ వినియోగం చర్చనీయాంశం
- అమెరికా నిల్వలపై పెరుగుతున్న సందేహాలు

మన గళం డెస్క్ : పశ్చిమాసియా ప్రాంతంలో యుద్ధ వాతావరణం రోజురోజుకు తీవ్రతరం అవుతోంది. ఇరాన్ పై ఇజ్రాయెల్ క్షిపణులు, డ్రోన్‌లతో దాడులు కొనసాగిస్తుండగా, ఇరాన్ కూడా ప్రతీకార దాడులతో పరిస్థితిని మరింత ఉద్రిక్తంగా మార్చుతోంది. ఈ యుద్ధంలో అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలు ప్రత్యక్షంగా జోక్యం చేసుకుని భారీ స్థాయిలో తోమహాక్ క్రూయిజ్ క్షిపణులను వినియోగిస్తున్నది. ఇజ్రాయెల్‌కు మద్దతుగా యుద్ధంలో పాల్గొన్న అమెరికా ఇప్పటికే సుమారు 850 తోమహాక్

2 లో..

విమానయాన రంగంలో కొత్త దశ

- జేవర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభం
- ప్రధానమంత్రి చేతుల మీదుగా ఘన ప్రారంభం
- ఆసియాలో అతిపెద్ద ప్రాజెక్ట్‌గా జేవర్ గుర్తింపు
- ఢిల్లీ-ఎన్‌సీఆర్‌కు గ్లోబల్ కనెక్టివిటీ హబ్ లక్ష్యం

మన గళం, నోయిడా : ఢిల్లీ-ఎన్‌సీఆర్ ప్రాంత అభివృద్ధి చరిత్రలో మరో కీలక ఘట్టం నమోదైంది. జేవర్‌లో నిర్మించిన రెండో అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఘనంగా ప్రారంభించారు. దేశాన్ని "వికసిత్ భారత్" దిశగా తీసుకెళ్లే ప్రణాళికలో భాగంగా ఈ విమానాశ్రయం కీలక మౌలిక వసతిగా నిలుస్తుందని ప్రభుత్వం పేర్కొంది. పెరుగుతున్న విమాన ప్రయాణ అవసరాలను దృష్టిలో

2 లో..

పాకిస్థాన్‌లో తీవ్ర ఇంధన సంక్షోభం

- ఎల్‌పీజీ ధరలు ఆకాశాన్నంటిన పరిస్థితి
- ఇంధన నిల్వలు ప్రమాదకర స్థాయిలో పడిపోవడం
- పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల ప్రభావం తీవ్రం

మన గళం డెస్క్ : దాయాది దేశం పాకిస్థాన్ ప్రస్తుతం తీవ్రమైన ఇంధన సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటోంది. పశ్చిమాసియా లో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతల ప్రభావంతో లిక్విడ్ పెట్రోలియం గ్యాస్ (ఎల్‌పీజీ) ధరలు భారీగా పెరిగాయి. దేశవ్యాప్తంగా 11.67 కిలోల గ్యాస్ సిలిండర్ ధర పాకిస్థాన్ రూపాయల్లో రూ.5,135కు చేరడం ప్రజలను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తోంది. ముఖ్యంగా పంజాబ్ ప్రావిన్స్ లో ఈ ధరల పెరుగుదల మరింత ఎక్కువగా

2 లో..

పాకిస్థాన్‌లో తీవ్ర ఇంధన సంక్షోభం

నమోదవుతోంది. గ్యాస్ ధరల పెరుగుదలతో సాధారణ ప్రజల జీవనం కష్టాల్లో పడింది. ఎల్‌పీజీ ఆధారంగా నడిచే ఆటోలు, బస్సులు, మినీ బస్సుల రవాణా ఛార్జీలు పెరగడంతో తక్కువ మరియు మధ్యతరగతి వర్గాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయి. గృహ అవసరాలకు గ్యాస్ వినియోగించే కుటుంబాలు ఖర్చులను తట్టుకోలేని పరిస్థితికి చేరుకున్నాయి. ఇరాన్ నుంచి గ్యాస్ సరఫరా తగ్గడం కూడా ఈ సంక్షోభాన్ని మరింత తీవ్రమయ్యేలా చేసింది. ఈద్, నౌరోజ్ సెలవుల కారణంగా సరఫరా గణనీయంగా తగ్గిపోవడంతో దేశంలో గ్యాస్ కొరత పెరిగింది. ఇప్పటికే ఉన్న నిల్వలు కూడా క్షీణించడం పరిస్థితిని మరింత ఆందోళనకరంగా మార్చింది.

పాకిస్థాన్‌లో ఇంధన నిల్వలు ప్రమాదకర స్థాయికి పడిపోయాయి. దేశంలో కేవలం 11 రోజులకు సరిపడే ముడి చమురు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. అదేవిధంగా 27 రోజులకు సరిపడే పెట్రోల్, 21 రోజులకు సరిపడే డీజిల్, కేవలం 9 రోజులకు సరిపడే ఎల్‌పీజీ నిల్వలు మాత్రమే ఉన్నట్లు సమాచారం. పాకిస్థాన్ తన పెట్రోలియం అవసరాల్లో దాదాపు 70 శాతం మధ్యప్రాచ్య దేశాలపై ఆధారపడుతోంది. ప్రస్తుత ఉద్రిక్తతల కారణంగా సరఫరా మార్గాలు దెబ్బతినడంతో దిగుమతుల్లో అంతరాయం ఏర్పడింది. మార్చి నెలలో రావాల్సిన 8 ఎల్ఎన్‌జీ కార్గోలలో కేవలం రెండు మాత్రమే చేరడం పరిస్థితి తీవ్రతను చూపుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో హర్మూజ్ జలసంధి ద్వారా చమురు రవాణా కొనసాగేందుకు ఇరాన్ తో పాకిస్థాన్ ప్రభుత్వం చర్చలు జరుపుతోంది. ఈ చర్చలు సఫలమైతే ఇంధన సంక్షోభం కొంతవరకు తగ్గే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు. లేదంటే ఏప్రిల్ మధ్య నాటికి పరిస్థితి మరింత విషమించవచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. మొత్తంగా పాకిస్థాన్‌లో ఇంధన సంక్షోభం దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంది. ప్రజల జీవన ప్రమాణాలు క్షీణించే అవకాశం ఉండటంతో ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది.

అమెరికా క్షిపణుల వినియోగంపై ఆందోళన

క్షిపణులను ప్రయోగించినట్లు సమాచారం. ఈ సంఖ్య అమెరికా రక్షణ వర్గాల్లో ఆందోళనకు కారణమవుతోంది. ఎందుకంటే సాధారణంగా అమెరికా సంవత్సరానికి సుమారు 90 క్షిపణులనే కొనుగోలు చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో తక్కువ కాలంలో భారీగా వినియోగించడం నిల్వలపై ప్రభావం చూపుతుందనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. సెంటర్ ఫర్ స్ట్రాటజిక్ అండ్ ఇంటర్నేషనల్ స్టడీస్ గణాంకాల ప్రకారం, అమెరికా ప్రతి సంవత్సరం పరిమిత సంఖ్యలోనే తోమహాక్ క్షిపణులను కొనుగోలు చేస్తోంది. 2026 సంవత్సరానికి కూడా యూఎస్ నేవీ కేవలం 57 క్షిపణులకే అభ్యర్థన పంపినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం యుద్ధంలో వీటి వినియోగం పెరగడంతో నిల్వలు తగ్గుతున్నాయనే చర్చలు సాగుతున్నాయి. అయితే ఈ వార్తలను వైట్ హౌస్ ప్రతినిధులు ఖండిస్తున్నారు.

తోమహాక్ క్షిపణులు అత్యంత ఖచ్చితత్వంతో దాడి చేసే ఆయుధాలుగా ప్రసిద్ధి పొందాయి. 1000 మైళ్లకు పైగా దూరంలో ఉన్న లక్ష్యాలను కూడా ఈ క్షిపణులు సులభంగా ఛేదించగలవు. నౌకలు, జలాంతర్గాముల నుంచి వీటిని ప్రయోగించడం సాధారణంగా జరుగుతుంది. గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలను దాటుకుని లక్ష్యాలను తాకగల సామర్థ్యం వీటికి ఉంది. అమెరికా వద్ద ప్రస్తుతం సుమారు 3,100 తోమహాక్ క్షిపణులు ఉన్నట్లు అంచనా. వీటి ధర వేరియంట్‌ను బట్టి మారుతుంది. సాధారణంగా ఒక్క క్షిపణి ధర సుమారు 2.2 మిలియన్ డాలర్ల వరకు ఉండగా, అధునాతన వెర్షన్లు 4 నుండి 6 మిలియన్ డాలర్ల వరకు ఉంటాయని రక్షణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో భారీ వినియోగం ఖర్చులను కూడా పెంచుతున్నది. ఈ పరిస్థితిపై అమెరికా రాజకీయ వర్గాల్లో కూడా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. డెమోక్రటిక్ సెనెటర్ జాక్ రీడ్ మాట్లాడుతూ, భారీ సంఖ్యలో క్షిపణుల వినియోగం భవిష్యత్ భద్రతపై ప్రభావం చూపుతుందని హెచ్చరించారు. ఉత్పత్తి సామర్థ్యం సంవత్సరానికి గరిష్ఠంగా 2,330 క్షిపణుల వరకే ఉన్నప్పటికీ, ప్రస్తుతం వినియోగం వేగం ఎక్కువగా ఉండటం గమనార్హం. మొత్తంగా పశ్చిమాసియా యుద్ధం కేవలం ప్రాంతీయ సమస్యగా కాకుండా, ప్రపంచ భద్రతా పరిస్థితులపై ప్రభావం చూపే స్థాయికి చేరుకుంటోంది. క్షిపణుల వినియోగం, రక్షణ వ్యయాలు పెరగడం, అంతర్జాతీయ ఉద్రిక్తతలు ఇవి భవిష్యత్‌లో మరింత సంక్లిష్ట పరిస్థితులకు దారితీయవచ్చని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

విమానయాన రంగంలో కొత్త దశ

పెట్టుకుని రూపొందించిన ఈ ప్రాజెక్ట్, భవిష్యత్ భారత ఆర్థిక అభివృద్ధికి పునాది వేస్తుందని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. జేవర్ విమానాశ్రయం ఆసియాలోనే అతిపెద్ద విమానాశ్రయాల్లో ఒకటిగా రూపుదిద్దుకుంది. ఆధునిక సాంకేతికతతో నిర్మించిన ఈ ప్రాజెక్ట్‌లో ఎయిర్ కార్గో టెర్మినల్, మెయింటెనెన్స్, రిపేర్ అండ్ ఓవర్‌హాల్ (ఎంఆర్‌వో) కేంద్రాలు, ఆధునిక ప్రయాణికుల సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేశారు. సంవత్సరానికి సుమారు 7 కోట్ల మంది ప్రయాణికులను నిర్వహించే సామర్థ్యం ఈ విమానాశ్రయానికి ఉండటం దీని ప్రత్యేకతగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ స్థాయి సామర్థ్యం భారత విమానయాన రంగంలో ఒక పెద్ద మార్పుకు దారి తీస్తుందని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.

యమునా ఎక్స్‌ప్రెస్‌వే ద్వారా సులభమైన రవాణా అనుసంధానం కల్పించడంతో ఈ విమానాశ్రయం ఢిల్లీ, నోయిడా, గ్రేటర్ నోయిడా మరియు పరిసర ప్రాంతాలకు మరింత చేరువవుతోంది. ఇప్పటికే ఉన్న ఢిల్లీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా, అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులను విస్తరించే అవకాశాన్ని ఇది అందిస్తుంది. తద్వారా ఢిల్లీ–ఎన్‌సీఆర్ ప్రాంతం ప్రపంచ స్థాయి రవాణా కేంద్రంగా ఎదగడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఈ ప్రాజెక్ట్ వాణిజ్య, పరిశ్రమల రంగాలకు పెద్ద ఊతంగా నిలవనుంది. భారీ స్థాయిలో పెట్టుబడులు ఆకర్షించడంతో పాటు, వేల సంఖ్యలో ప్రత్యక్ష, పరోక్ష ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించబడతాయని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఎగుమతులు, దిగుమతులకు సంబంధించిన కార్యకలాపాలు వేగవంతం కావడం ద్వారా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఇది మరింత బలాన్నిస్తుంది.

ప్రధానమంత్రి ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, భారతదేశం మౌలిక వసతుల అభివృద్ధిలో వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. విమానయాన రంగంలో ప్రపంచ స్థాయిలో పోటీపడేలా దేశాన్ని తీర్చిదిద్దడం లక్ష్యమని చెప్పారు. ఈ విమానాశ్రయం ద్వారా ప్రాంతీయ అభివృద్ధి మాత్రమే కాకుండా, దేశవ్యాప్తంగా కనెక్టివిటీ పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తర ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రాన్ని “ఉడాన్ ప్రదేశ్”గా అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని తెలిపారు. మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, పరిశ్రమల ప్రోత్సాహం, పెట్టుబడుల ఆకర్షణఈ మూడు అంశాలపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నదని వివరించారు.

జేవర్ విమానాశ్రయం నిర్మాణం ద్వారా ప్రాంతీయ సమతుల్యతను కూడా సాధించవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. దేశంలోని ఉత్తర ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి వేగాన్ని పెంచే ఈ ప్రాజెక్ట్, భవిష్యత్తులో మరిన్ని పెట్టుబడులకు ద్వారం తీస్తుందని భావిస్తున్నారు. మొత్తంగా జేవర్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం ప్రారంభం భారత విమానయాన రంగంలో కొత్త అధ్యాయానికి నాంది పలికింది. ఢిల్లీ–ఎన్‌సీఆర్ ప్రాంతాన్ని గ్లోబల్ కనెక్టివిటీ హబ్‌గా తీర్చిదిద్దే దిశగా ఈ ప్రాజెక్ట్ కీలక మైలురాయిగా నిలవనుంది. ఇది కేవలం ఒక విమానాశ్రయం మాత్రమే కాకుండా, దేశ అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు తీసుకెళ్లే శక్తివంతమైన ప్రేరణగా నిలుస్తోంది.

అమరావతికి శాశ్వత చట్టబద్ధత దిశగా కీలక తీర్మానం

ముగింపు పలికి ప్రజల్లో నమ్మకం పెంపొందించడమే ఈ నిర్ణయానికి ప్రధాన ఉద్దేశ్యంగా పేర్కొన్నారు. సభలో ఈ తీర్మానం చర్చకు వచ్చి, అనంతరం ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం పొందింది. అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ఒకే వేదికపై నిలబడి అమరావతిని శాశ్వత రాజధానిగా నిలబెట్టాలని సంకల్పం వ్యక్తం చేయడం విశేషంగా భావిస్తున్నారు. ఈ తీర్మానాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి పంపి, రాజ్యాంగబద్ధ గుర్తింపు పొందేలా చర్యలు తీసుకోనున్నారు.

ప్రభుత్వం అభిప్రాయం ప్రకారం, అమరావతికి చట్టబద్ధ స్థాయి లభిస్తే భవిష్యత్తులో ప్రభుత్వ మార్పులు జరిగినా రాజధాని విషయంలో ఎటువంటి అనిశ్చితి తలెత్తదని భావిస్తున్నారు. దీని ద్వారా పెట్టుబడిదారుల్లో విశ్వాసం పెరిగి, అభివృద్ధి పనులు వేగవంతమవుతాయని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా అసెంబ్లీ స్పీకర్ చింతకాయల అయ్యన్నపాత్రుడు మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రానికి శాశ్వత రాజధాని అవసరం అత్యంత ముఖ్యమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు మార్గదర్శకమని కొనియాడారు. ప్రభుత్వాలు మారినప్పుడల్లా రాజధాని విధానాలు మారడం రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఆటంకమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

అమరావతి కేవలం పరిపాలనా కేంద్రం మాత్రమే కాదని, అది ఐదు కోట్ల ఆంధ్రుల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని స్పీకర్ పేర్కొన్నారు. రాజధాని నిర్మాణం ద్వారా రాష్ట్రానికి సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. మొత్తంగా ఈ తీర్మానం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజకీయాల్లో చారిత్రాత్మక ఘట్టంగా నిలుస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. అమరావతిని శాశ్వత రాజధానిగా నిలబెట్టే దిశగా ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర భవిష్యత్తుపై కీలక ప్రభావం చూపనుంది.

అమరావతి తీర్మానానికి స్వాగతం - నిధులపై షర్మిల ప్రశ్నల వర్షం

నిర్మాణానికి అవసరమైన నిధులపై తీవ్ర ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు. “కేవలం గెజిట్ నోటిఫికేషన్‌లో పేరు ఉంటే సరిపోతుందా? రాజధాని నిర్మాణానికి అవసరమైన లక్ష కోట్ల నిధులు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి?” అని ఆమె ప్రశ్నించారు. చట్టబద్ధతతో పాటు ఆర్థిక వనరులు కూడా సమకూర్చాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర విభజన చట్టం ప్రకారం ఆంధ్రప్రదేశ్ నూతన రాజధాని నిర్మాణ బాధ్యత పూర్తిగా కేంద్రానిదేనని షర్మిల పేర్కొన్నారు. సెక్షన్ 94(3ఎ) ప్రకారం కేంద్రం అవసరమైనంత ఖర్చు భరించాల్సి ఉందని గుర్తు చేశారు. ఈ అంశాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎందుకు ప్రస్తావించడం లేదని ప్రశ్నించారు. కేంద్రం నుంచి వస్తున్న నిధులు సరిపోవడం లేదని విమర్శించిన షర్మిల, వాటిని ‘ముష్టి’గా అభివర్ణించారు. హక్కుగా రావాల్సిన నిధుల కోసం అసెంబ్లీలో ప్రత్యేకంగా తీర్మానం చేయకపోవడాన్ని ఆమె తప్పుబట్టారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గతంలో అమరావతికి ఇచ్చిన సహాయాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, అరకొర సాయంతో రాజీపడటం సరైంది కాదని విమర్శించారు. నిధులు అడగకుండా కేవలం చట్టబద్ధత పేరుతో కాలక్షేపం చేస్తూ రాజధాని నిర్మాణ భారం ప్రజలపై వేయడం అన్యాయమని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు విజన్ భవిష్యత్తులో రాజధాని మారకుండా ఉండేందుకు ఉపయోగపడవచ్చని, కానీ సరైన నిధులు లేకుండా అమరావతి నిర్మాణం సాధ్యం కాదని స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశంపై కూటమి ప్రభుత్వం అసెంబ్లీ వేదికగా ప్రజలకు స్పష్టమైన సమాధానం ఇవ్వాలని షర్మిల డిమాండ్ చేశారు.

అమరావతికి చట్టబద్ధతకు పావన్ కల్యాణ్ మద్దతు

ఆయన ఆరోపించారు. రైతుల త్యాగాలను గుర్తించి వారికి న్యాయం చేయడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని స్పష్టం చేశారు. అమరావతి నిర్మాణం కేవలం పరిపాలనా అంశం మాత్రమే కాకుండా, రైతుల ఆత్మగౌరవంతో కూడిన అంశమని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మద్దతుతో, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలోని కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో స్థిరమైన పాలన అందిస్తోందని ఆయన అన్నారు. అభివృద్ధి దిశగా ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు ప్రజలకు ఉపయోగపడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర శాశ్వత రాజధానిగా గుర్తిస్తూ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానానికి తన సంపూర్ణ మద్దతు తెలియజేస్తున్నానని ఉప ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు కీలకమని అభిప్రాయపడ్డారు.

మొత్తంగా అమరావతి రాజధాని అంశంపై రాజకీయంగా కీలక పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్న నేపథ్యంలో ఉప ముఖ్యమంత్రి చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రాధాన్యత సంతరించుకున్నాయి. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజల విశ్వాసం కోసం ఈ తీర్మానం కీలక మలుపుగా నిలుస్తుందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

లోన్ యాప్ వేధింపులకు ఎంబీఏ విద్యార్థి బలి

డెస్క్, మార్చి 28 మన గళం : ఆధునిక సమాజంలో సాంకేతికత అందిస్తున్న వెసులుబాట్లు కొందరి పాలిట శాపంగా మారుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆన్‌లైన్ లోన్ యాప్‌ల వేధింపులు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో సామాన్యుల ప్రాణాలను హరిస్తున్నాయి. తాజాగా కాకినాడ జిల్లాలో ఒక యువకుడు లోన్ యాప్ నిర్వాహకుల ఒత్తిడిని భరించలేక తన నిండు నూరేళ్ల జీవితాన్ని అర్థాంతరంగా ముగించాడు. విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకుని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాల్సిన ఒక ఎంబీఏ విద్యార్థి, అప్పుల ఊబిలో చిక్కుకుని బలవన్మరణానికి పాల్పడటం ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో తీవ్ర కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనతో బాధితుడి కుటుంబంలో పెను విషాదం నెలకొంది. అనకాపల్లి జిల్లా వడ్డాదిమాడుగుల గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్ బషీర్ (22) కాకినాడ జిల్లా గండేపల్లి మండలం సూరంపాలెంలోని ఒక ప్రైవేట్ కళాశాలలో ఎంబీఏ మొదటి సంవత్సరం చదువుతున్నాడు. తన ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం కలలు కంటూ విద్యాభ్యాసం చేస్తున్న క్రమంలో, వ్యక్తిగత అవసరాల నిమిత్తం కొన్నాళ్ల క్రితం ఒక ఆన్‌లైన్ లోన్ యాప్ ద్వారా కొంత రుణం తీసుకున్నాడు. అయితే తీసుకున్న అప్పును గడువులోగా తిరిగి చెల్లించలేకపోవడంతో, లోన్ యాప్ నిర్వాహకులు అతడిని మానసిక వేదనకు గురిచేయడం మొదలుపెట్టారు. గతంలోనూ హైదరాబాద్, విజయవాడ వంటి నగరాల్లో ఇలాంటి ఘటనలు చోటుచేసుకున్న నేపథ్యంలో ఈ ఉదంతం మరోసారి భయాందోళనలను పెంచింది. లోన్ రికవరీ ఏజెంట్లు బషీర్‌కు ఫోన్ చేసి అసభ్య పదజాలంతో దూషించడమే కాకుండా, అతడి కాంటాక్ట్ లిస్టులో ఉన్న స్నేహితులకు మరియు బంధువులకు మార్ఫింగ్ చేసిన ఫోటోలు పంపుతామని బెదిరించినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులకు చెప్పుకోలేక, బయట ఎవరికీ వివరించలేక బషీర్ తీవ్ర మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యాడు. చివరకు ఈ వేధింపులు భరించలేని స్థాయికి చేరుకోవడంతో, తాను నివసిస్తున్న గదిలోనే సీలింగ్ ఫ్యాన్‌కు ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. తోటి విద్యార్థులు గమనించి సమాచారం అందించడంతో ఈ దారుణ ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ సమాచారం అందుకున్న గండేపల్లి పోలీసులు తక్షణమే ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని వివరాలు సేకరించారు. మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని శవపరీక్ష నిమిత్తం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. మృతుడి తల్లిదండ్రులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. ముఖ్యంగా బషీర్ మొబైల్ ఫోన్‌ను స్వాధీనం చేసుకున్న అధికారులు, ఏ యాప్ నుండి లోన్ తీసుకున్నాడు, అతడికి వచ్చిన బెదిరింపు కాల్స్ మరియు మెసేజ్‌ల ఆధారంగా నిందితులను గుర్తించే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. సైబర్ క్రైమ్ విభాగం కూడా ఈ కేసులో లోతైన విచారణ జరుపుతోంది. యువత ఇలాంటి లోన్ యాప్‌ల ఉచ్చులో పడి ప్రాణాలు తీసుకోవద్దని రెండు రాష్ట్రాల పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. ఆన్‌లైన్‌లో తక్కువ వడ్డీకి, తక్షణమే రుణాలు ఇస్తామని ఆశచూపే అనధికారిక యాప్‌ల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా వేధింపులకు గురవుతుంటే తక్షణమే ‘1930‘ సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌కు లేదా స్థానిక పోలీసులను ఆశ్రయించాలని సూచిస్తున్నారు. లోన్ యాప్ నిర్వాహకుల ఆగడాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, అనుమతులు లేని యాప్‌లను నిషేధించేలా చర్యలు చేపడతామని ఉన్నతాధికారులు భరోసా ఇచ్చారు

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

బండి లాగుడు పోటీలతో రైతుల్లో నూతనోత్సాహం

- పలుకూరు గ్రామంలో శ్రీరామనవమి ఉత్సవాలకు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరైన మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గుండం మల్లికార్జున రెడ్డి

మనగళం బనగానపల్లె : బండి లాగుడు పోటీలతో రైతుల్లో నూతనోత్సాహం నెలకొంటుందని బనగానపల్లె మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గుండం మల్లికార్జున రెడ్డి అన్నారు మండలంలోని పలుకురు గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న శ్రీరామ నవమి ఉత్సవాలకు గుండం మల్లికార్జున రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు శ్రీరామనవమి ఉత్సవాల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బండి లాగుడు పోటీలను ప్రారంభించారు.

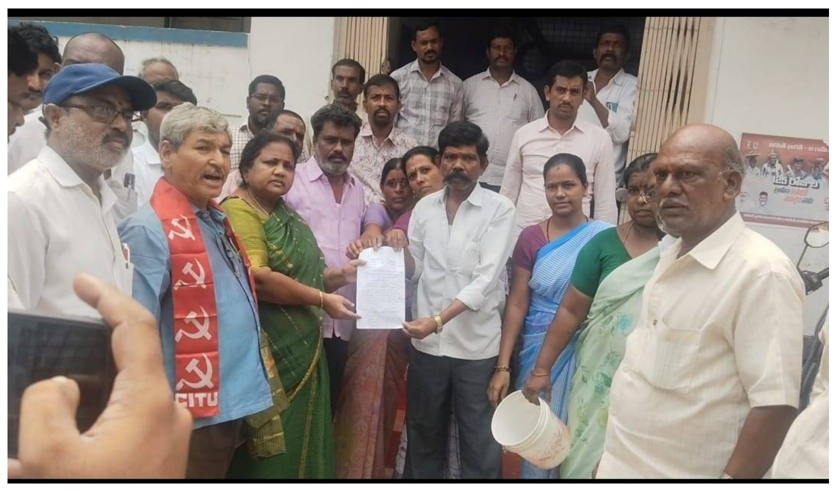
ఈ సందర్భంగా మార్కెట్ యార్డ్ డైరెక్టర్ గుండం మల్లికార్జున రెడ్డి మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో రైతు సంబరాలను ఏర్పాటు చేయడం వల్ల రైతుల్లో నూతనోత్సాహం ఐకమత్యం పెంపొందుతాయన్నారు బండి లాగుడు పోటీలు వృషభరాజముల పౌరుషానికి ప్రతీక అన్నారు మన రాయలసీమ ప్రాంతంలో రైతు సంబరాల్లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసే బండిలాగుడు పోటీలను తిలకించేందుకు రైతులు గ్రామీణ ప్రజలు ఎంతో ఆసక్తి కనబరుస్తారన్నారు ఇ కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు అందరూ పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమం

మనగళం శ్రీశైలం :రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన స్వర్ణ ఆంధ్ర స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్యక్రమాన్ని పురస్కరించుకుని ఈ రోజు (28.03.2026) దేవస్థానం పరిపాలనాభవనము వద్ద స్వచ్ఛఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమం నిర్వహించ బడింది. దేవస్థానం ఉపకార్యనిర్వహణాధికారి ఆర్. రమణమ్మ, దేవస్థానంలోని ఆయా శాఖల యూనిట్ అధికారులు, పలు విభాగాల పర్యవేక్షకులు, సిబ్బంది ఈ ప్రతిజ్ఞ కార్యక్రమములో పాల్గొని స్వచ్ఛఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞను చేశారు. ఈ కార్యక్రమములో ముందుగా దేవస్థానం అధికారులు మాట్లాడుతూ "జీరో వేస్ట్ ఇనిస్టిట్యూషన్స్" (వ్యర్థ రహిత సంస్థలు) అనే థీమ్‌తో ఈ రోజు పలుచోట్ల ఈ కార్యక్రమం చేపట్టబడిందన్నారు. ఇందులో ప్రతి సంస్థ స్థాయిలోనే తడి, పొడి, ప్రమాదకర వ్యర్థాలను వేరుచేయడం లాంటి కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరుగుతుందన్నారు. తడి చెత్తను తగు విధంగా ప్రాసెస్ చేయడం ద్వారా సేంద్రియ ఎరువులుగా మార్చడం, పొడివ్యర్థాలను శాస్త్రీయంగా సేకరించి రీసైక్లింగ్‌కు పంపించి ఆదాయవనరులుగా మార్చడం, ప్రమాదవ్యర్థాలను విడిగా సేకరించి సంబంధిత సంస్థలకు అప్పగించడం మొదలైన అంశాలు ఉన్నాయన్నారు. అదేవిధంగా వర్షపు నీటినిల్వ కోసం కూడా రెయిన్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్ వ్యవస్థలను శాస్త్రీయంగా రూపొందించుకునే అంశం కూడా ఉందన్నారు. తరువాత దేవస్థానం సిబ్బంది అందరు కూడా నిర్ధిష్ట నమూనాలోని స్వచ్ఛ ఆంధ్ర ప్రతిజ్ఞను చేయడం జరిగింది. పరిసరాల పరిశుభ్రం కొరకు ప్రతీరోజు కొంత సమయం కేటాయించ బడుతుందని, స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల కొరకు శ్రమదానం చేసి పరిశుభ్ర ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధించే సంకల్పానికి కట్టుబడి ఉండటం జరుగుతుందని, తోటివారికి కూడా "స్వచ్ఛతపై అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందని, భవిష్యత్ తరాలకు ఆరోగ్యవంతమైన, సుభిక్షమైన, ఆనందకరమైన ఆంధ్ర రాష్ట్రాన్ని నిర్మించడానికి, రాష్ట్రాన్ని స్వచ్ఛ ఆంధ్ర, స్వర్ణ ఆంధ్రగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేయడం జరుగుతుందని ప్రతిజ్ఞ చేశారు."అనంతరం క్షేత్రపరిధిలోని విస్తృత పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమం చేపట్టబడింది.

మురికి నీటితో వంటలు వండడం ఎలా ఆ నీటిని తాగడం ఎలా

- మురికి నీటిని తాగడంతో వాంతులు విరోచనాలు విష జ్వరాలు ఆ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల అలర్జీలు



మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లాలోని కోడుమూరు పట్టణంలో 14వ వార్డులో కోలాయిలకు గత కొన్ని నెలల నుంచి మురికి నీరు మాదిరి కుళాయిలకు నీళ్లు వదులుతున్నారని ఆ కాలనీ లోని మహిళలు నివసించేవారు మురికి నీటి బకెట్లతో కోడుమూరు గ్రామపంచాయతీ అధికారులకు ఈ.ఓ.ఆర్.డి వారి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు ఈ సందర్భంగా సిపిఎం పార్టీ జిపి వీరన్న వైయస్సార్ పార్టీ రవి టిడిపి పార్టీ వెంకటేశు మాట్లాడుతూ ఈ మురికి నీటితో వంటలు వండడం ఎలా ఆ నీటిని తాగడం ఎలా ఆ మురికి నీటిని తాగడంతో వాంతులు విరోచనాలు విష జ్వరాలు ఆ నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల అలర్జీలు వస్తాయని అధికారుల దృష్టికి ఎన్నోసార్లు ఈ సమస్యను తీసుకపోవడమైనదని అయినా పరిష్కారం కాలేదు ఇప్పటికైనా ఆ వీధి ప్రజలు కోరడమేమనేది ఎన్నో ఏళ్ల కిందట వేసిన పైపులైన్లతో ఎక్కడ లీక్ ఉన్నదో అధికారులకు అంతు చిక్కని సమస్యగా మారింది కావున ఆ వీధి వారు వల్లేలమ్మ గుడి నుంచి వచ్చే పైపులైనుకు కొత్త లైన్ వేసి మంచినీటిని అందించాలని సమస్యలతో కూడిన వినతి పత్రం ఈ.ఓ.ఆర్.డి. కు వినతి పత్రం సమర్పించరు ఈ సందర్భంగా ఈ.ఓ.ఆర్.డి మాట్లాడుతూ మీ వార్డుకు ట్యాంకర్ తో నీళ్లు సరఫరా చేసి మీ సమస్యను తీర్చడానికి పై అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి మీ సమస్యను అతి త్వరలో పరిష్కరిస్తామని ఈ సందర్భంగా వారు తెలియజేశారు.

ట్రంపు చేతుల్లో మోడీ కీలుబొమ్మ

- ట్రంపు స్క్రిప్ట్... మోడీ యాక్టింగ్. - ప్రజల కోసం కాదు... కార్పొరేట్ల కోసం మోడీ పాలన.
- దేశాన్ని కాపాడేది కమ్యూనిస్టులే. - సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కే.రామకృష్ణ.

(ఆలూరు మనగళం) : దేశ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేతుల్లో కీలుబొమ్మగా మారిపోయారని సిపిఐ జాతీయ కార్యదర్శి కే. రామకృష్ణ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. శనివారం ఆలూరు పట్టణంలో ఏఐటీయూసీ కర్నూలు జిల్లా 21వ మహాసభలు అట్టహాసంగా నిర్వహించారు . ముందుగా స్థానిక వాసవి కళ్యాణ మండపం నుండి పట్టణ ప్రధాన రహదారి గుండా వేలాది కార్మికులతో ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం ఏఐటీయూసీ జిల్లా అధ్యక్షుడు అజయ్ బాబు అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభకు ముఖ్య అతిథిగా కే.రామకృష్ణ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 1920లో బ్రిటిష్ పాలనలో ఏఐటీయూసీ ఆవిర్భవించి, భారత స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో కీలక పాత్ర పోషించిందన్నారు. అప్పటి నుండి నేటి వరకు 106 సంవత్సరాలుగా కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాటం కొనసాగిస్తున్న సంఘం ఏఐటీయూసీ అని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ 12 ఏళ్ల పాలనలో దేశ సంపదను రూ.10 లక్షల కోట్ల వరకు ఒకే కార్పొరేట్ సంస్థకు కేటాయించారని ఆరోపించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలు ప్రజల ప్రయోజనాల కంటే కార్పొరేట్ సంస్థల ప్రయోజనాలను ముందుకు తీసుకెళ్తున్నాయని విమర్శించారు. దేశ సంపద కొద్ది మంది కార్పొరేట్ దిగ్గజాల చేతుల్లో కేంద్రీకృతమవుతోందని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయాలు స్వతంత్రంగా కాకుండా విదేశీ ప్రభావంతో తీసుకుంటున్నట్లు కనిపిస్తున్నాయని, ఇది దేశ ఆర్థిక, రాజకీయ స్వాభిమానానికి హానికరమని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిస్థితుల్లో దేశాన్ని కాపాడగల శక్తి కమ్యూనిస్టు ఉద్యమానికే ఉందని, ప్రజలు ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ శక్తులను ఆదరించాలని పిలుపునిచ్చారు. దేశ సంపదను రక్షించేందుకు, సామాన్య ప్రజల హక్కులను కాపాడేందుకు కమ్యూనిస్టు పార్టీలు నిరంతరం పోరాటం కొనసాగిస్తాయని కే.రామకృష్ణ స్పష్టం చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో సంక్షేమం పేరుతో గత ముఖ్యమంత్రి జగన్మోహన్ రెడ్డి ఐదేళ్లలో రూ.3.31 లక్షల కోట్లు అప్పు చేసినట్లు, ప్రస్తుత ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు 22 నెలల్లోనే రూ.3.40 లక్షల కోట్లు అప్పులు చేశారని ఆరోపించారు. కర్నూలు జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధికి రూ.20 వేల కోట్లు కేటాయించాలని, జిల్లాలో పెండింగ్‌లో ఉన్న నీటి ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేయాలని, పశ్చిమ ప్రాంతమైన ఆలూరు అభివృద్ధి కోసం వేదావతి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి సాగు, త్రాగునీరు అందించాలని డిమాండ్ చేశారు.

అనంతరం ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రావులపల్లి రవీంద్ర, సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి బి.గిడ్డయ్య, ఏఐటీయూసీ జిల్లా కార్యదర్శి మునెప్ప లు మాట్లాడారు. ఈ మహాసభల సందర్భంగా గురవయ్యల నృత్యాలు, ప్రజానాట్య మండలి కళాకారుల ఆటపాటలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఐటీయూసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వెంకటసుబ్బయ్య, సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు కే. రామాంజనేయులు, అంగన్వాడి యూనియన్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షురాలు లలితమ్మ, సిపిఐ సీనియర్ నాయకుడు భీమ లింగప్ప, ఏఐటీయూసీ సీనియర్ నాయకులు మనోహర్, మాణిక్యం, సిపిఐ జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి లెనిన్ బాబు, ఏపీ రైతు సంఘం రాష్ట్ర కార్యదర్శి జగన్నాథం, ఏఐటీయూసీ డిప్యూటీ జనరల్ సెక్రటరీ క్రిష్టయ్య, సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు మద్దిలేటి శెట్టి, నబిరసూల్, రాజాసాహెబ్, విరూపాక్షి, రంగన్న, రాజు, సుదర్శన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం

మనగళం శ్రీశైలం : శ్రీ ఈమని కనకారెడ్డి, గుంటూరు వారు ఈ రోజు (28.03.2026) అన్నప్రసాదవితరణ పథకానికి విరాళం రూ. 1,00,000/-లను అందజేశారు. ఈ మొత్తాన్ని పర్యవేక్షకులు కె. శివప్రసాద్‌కు అందజేశారు. దాతకు తగు రశీదు, ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం అందజేయబడ్డాయి.

క్షేత్రాన్ని సందర్శించిన దేవదాయశాఖ ఎక్స్ అఫిషియో కార్యదర్శి

మనగళం శ్రీశైలం : దేవదాయశాఖ ఎక్స్ అఫిషియో కార్యదర్శి డా. యం. హరిజవహర్‌లాల్ ఈ రోజు (28.03.2026) ఆకస్మికంగా క్షేత్రాన్ని సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తుల దర్శన ఏర్పాట్ల గురించి అధికారులకు పలు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కార్యదర్శి వారు మాట్లాడుతూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా వేసవిలో తగు ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. ముఖ్యంగా భక్తులు అధికసంఖ్యలో దర్శనం కోసం వేచివుండకుండా త్వరగా దర్శనమయ్యేవిధంగా అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. భక్తులకు దర్శనాలు కల్పించే విషయమై ప్రణాళికబద్ధంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ఈ విషయంలో సంబంధిత విభాగాల అధికారులందరు కూడా పరస్పర సమన్వయంతో విధులు నిర్వర్తించాలన్నారు. అవసరమైనచోట్ల చలువపందిర్లను వేయాలన్నారు. క్యూకాంప్లెక్సులోనూ, క్యూలైన్లలో నిరంతరం మంచినీటిని అందిస్తుండాలన్నారు. ఇందుకోసమై స్వచ్ఛందసేవలను అందిస్తున్న శివసేవకుల సేవలను విస్తృతంగా వినియోగించుకోవాలన్నారు. క్యూలైన్లలోని నిర్దిష్ట ప్రదేశాలలో ఏర్పాటు చేయబడిన వాటరు పాయింట్లకు ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా నిరంతరం నీటిసరఫరా ఉండాలన్నారు. క్యూకాంప్లెక్సులో ఏర్పాటు చేయబడిన ఫ్యాన్లు, ఎయిరుకూలర్లు, వాటరు కూలర్లు సక్రమంగా పనిచేసే విధంగా ఎలక్ట్రికల్ విభాగం సిబ్బంది నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తుండాలన్నారు. ఎప్పుడైన మరమ్మతులు తలెత్తినప్పుడు ఎటువంటి ఆలస్యం లేకుండా మరమ్మతులు పూర్తి చేయాలన్నారు. అదేవిధముగా క్యూకాంప్లెక్స్‌లోని అన్ని శౌచాలయాలలో శుభ్రత నిర్వహణ పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనపరచాలన్నారు. అన్ని శౌచాలయాలలో కూడా నిరంతరం నీటి సరఫరా ఉండే విధముగా చర్యలు చేపట్టలన్నారు. క్షేత్రంలో పారిశుధ్యం నిర్వహణను కూడా పకడ్బందీగా అమలు చేయాలన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు చెత్తా చెదారాలను తొలగించేవిధంగా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లను దర్శించుకున్నారు. దర్శనానంతరం కార్యదర్శి వారికి స్వామివార్ల ప్రసాదాలు, శేషవస్త్రం, శ్రీస్వామిఅమ్మవార్ల చిత్రపటం అందజేయబడ్డాయి.

సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

మనగళం శ్రీశైలం : దేవస్థానము నిర్వహిస్తున్న ధర్మపథంలో భాగంగా (నిత్యకళారాధన కార్యక్రమంలో భాగంగా) ఈ రోజు (28.03.2026) శ్రీ ఎస్. నటరాజ డాన్సు అకాడమీ, కడప వారిచే సంప్రదాయ నృత్య ప్రదర్శన కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేయబడింది. ఆలయ దక్షిణ మాడవీధిలోని నిత్యకళారాధన వేదిక వద్ద ఈ రోజు సాయంకాలం నుండి ఈ నృత్య ప్రదర్శన కార్యక్రమం నిర్వహించబడుతున్నది. ఈ కార్యక్రమములో మహాగణపతిం, శంభో హర శంకరా, అఖిలాండేశ్వరి, ఓం నమశ్శివాయ, శివతాండవం, శివశివ శంకరా, ఓంకారరూపిణి, అఖిలాండేశ్వరి తదితర గీతాలకుహిమబిందు, అనిత, లక్ష్మీదేవి, భావన తదితరులు నృత్యప్రదర్శన చేయనున్నారు. కాగా ఈ నిత్య కళారాధనలో ఆయా రోజులలో హరికథ, బుర్రకథ, సంప్రదాయ నృత్యం, వాయిద్య సంగీతం, భక్తిరంజని లాంటి కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేయబడుతున్నాయి. శ్రీస్వామిఅమ్మవార్లకు ఆయా కైంకర్యాలన్నీ పరిపూర్ణంగా జరగాలని మరియు ప్రాచీన సంప్రదాయ కళల పరిరక్షణలో భాగంగా ఈ నిత్యకళారాధన కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడుతున్నాయ.

రోజుకు రూ.45 పొదుపుతో రూ.25 లక్షలు..

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 28 , మనగళం : సురక్షిత పెట్టుబడితో పాటు భవిష్యత్తుకు ఆర్థిక భరోసా కలిగించే పథకాలు కోసం చూస్తున్న వారికి భారతీయ జీవిత బీమా సంస్థ (ఎల్ఐసీ) అందిస్తున్న 'న్యూ జీవన్ ఆనంద్' పాలసీ ఒక మంచి ఎంపికగా నిలుస్తోంది. తక్కువ మొత్తంతో ప్రారంభించి, దీర్ఘకాలంలో భారీ లాభాలను అందించే ఈ స్కీమ్ ప్రస్తుతం మధ్యతరగతి ప్రజల్లో ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఈ పథకంలో చిన్న మొత్తంతోనే పెద్ద నిధిని సృష్టించుకునే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు 35 ఏళ్ల వయస్సు గల వ్యక్తి రూ.5 లక్షల సమ్ అష్యూర్డ్‌తో 35 సంవత్సరాల పాలసీ తీసుకుంటే, సంవత్సరానికి సుమారు రూ.16,300 చెల్లించాలి. అంటే నెలకు సుమారు రూ.1,359, రోజుకు కేవలం రూ.45 మాత్రమే పొదుపు చేస్తే సరిపోతుంది. మొత్తం కాలంలో సుమారు రూ.5.70 లక్షలు పెట్టుబడి పెడితే, మెచ్యూరిటీ సమయంలో దాదాపు రూ.25 లక్షలు లభించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ మొత్తంలో బేసిక్ సమ్ అష్యూర్డ్‌తో పాటు రివిజనరీ బోనస్, ఫైనల్ అదనపు బోనస్ కూడా కలుస్తాయి. దీని వల్ల చిన్న పొదుపు పెద్ద మొత్తంగా మారుతుంది.

ఈ పాలసీ ప్రత్యేకత 'హోల్ లైఫ్ రిస్క్ కవర్'. సాధారణంగా పాలసీ మెచ్యూర్ అయిన తర్వాత బీమా రక్షణ ముగుస్తుంది. కానీ ఈ పథకంలో మీరు మెచ్యూరిటీ మొత్తాన్ని పొందిన తర్వాత కూడా బీమా కొనసాగుతుంది. అంటే పాలసీదారుడు ఎప్పుడు మరణించినా, నామినీకి అదనంగా రూ.5 లక్షల బీమా మొత్తం లభిస్తుంది. పన్ను ప్రయోజనాల పరంగా కూడా ఈ పథకం లాభదాయకమే. ఆదాయపు పన్ను చట్టం సెక్షన్ 80జ కింద ప్రీమియంపై మినహాయింపు పొందవచ్చు. అలాగే సెక్షన్ 10(10డ) ప్రకారం మెచ్యూరిటీ మొత్తం పూర్తిగా పన్ను రహితం. అదనంగా పాలసీ తీసుకున్న రెండేళ్ల తర్వాత అవసరమైతే లోన్ సౌకర్యం కూడా అందుబాటులో ఉంటుంది. 18 నుంచి 50 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు ఉన్న ఎవరైనా ఈ పాలసీ తీసుకోవచ్చు. 15 నుంచి 35 ఏళ్ల వరకు పాలసీ కాలపరిమితిని ఎంచుకునే వీలుంది. అవసరమైతే యాక్సిడెంటల్ డెత్ వంటి అదనపు రైడర్లను కూడా జోడించుకోవచ్చు. మొత్తానికి, తక్కువ మొత్తంతో పెద్ద లక్ష్యాలను సాధించాలనుకునే వారికి ఈ పథకం మంచి ఆప్షన్‌గా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే పెట్టుబడి చేసే ముందు మీ ఆర్థిక లక్ష్యాలు, అవసరాలను బట్టి సరైన నిర్ణయం తీసుకోవడం అవసరం.

ఆన్‌లైన్‌లో ఏసీ కొంటున్నారా?

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 28 మనగళం : వేసవి వేడి రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఎయిర్ కండిషనర్ ఇప్పుడు విలాసం కాదు, అవసరంగా మారింది. అయితే ఏసీ కొనడం ఒక దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి కాబట్టి, ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసే ముందు కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలు తప్పనిసరిగా పరిశీలించాలి. ముందుగా మీ అవసరాన్ని బట్టి స్ప్లిట్ ఏసీ లేదా విండో ఏసీ ఎంచుకోవాలి. పెద్ద గదులకు స్ప్లిట్ ఏసీ బెటర్ కాగా, చిన్న గదులకు విండో ఏసీ సరిపోతుంది. అలాగే గది పరిమాణానికి అనుగుణంగా టన్నేజ్ ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సరైన కెపాసిటీ లేకపోతే కూలింగ్ సరిగ్గా రాదు, కరెంట్ బిల్లు పెరుగుతుంది. ఇన్వర్టర్ ఏసీలు ప్రస్తుతం ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. ఇవి విద్యుత్ వినియోగాన్ని తగ్గిస్తాయి, శబ్దం తక్కువగా ఉంటుంది. రోజూ ఎక్కువసేపు ఉపయోగించే వారికి ఇవి మంచి ఎంపిక. మరోవైపు నాన్-ఇన్వర్టర్ ఏసీలు తక్కువ ధరలో లభించినా, కరెంట్ ఖర్చు ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. స్టార్ రేటింగ్ కూడా ముఖ్యమే. 5-స్టార్ రేటింగ్ ఉన్న ఏసీలు కొనుగోలు సమయంలో కొంచెం ఖరీదైనా, దీర్ఘకాలంలో కరెంట్ బిల్లులను తగ్గిస్తాయి. అదేవిధంగా టర్బో కూలింగ్, స్లీప్ మోడ్, ఆటో రీస్టార్ట్, డీహ్యూమిడిఫైయర్ వంటి ఫీచర్లు ఉన్నాయా లేదా చూసుకోవాలి. ఏసీలో కాపర్ కాయిల్ ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇది వేగంగా కూలింగ్ ఇవ్వడంతో పాటు దీర్ఘకాలం మన్నికగా ఉంటుంది. అలాగే వై-ఫై, మొబైల్ యాప్ కంట్రోల్ వంటి స్మార్ట్ ఫీచర్లు ఉన్న ఏసీలు ఇప్పుడు ట్రెండ్‌లో ఉన్నాయి. ఆన్‌లైన్‌లో కొనుగోలు చేసే ముందు వినియోగదారుల రివ్యూలు తప్పనిసరిగా చదవాలి. అమెజాన్ లేదా ఫ్లిప్‌కార్ట్ వంటి ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో స్టార్ రేటింగ్‌తో పాటు నిజమైన యూజర్ అనుభవాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ధర విషయానికి వస్తే, కేవలం ప్రొడక్ట్ ధర మాత్రమే కాకుండా ఇన్‌స్టాలేషన్ ఛార్జీలు, అదనపు పైపులు, స్టాండ్ వంటి ఖర్చులు కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. చివరగా వారంటీ చాలా ముఖ్యం. కంప్రెషర్‌పై కనీసం 510 సంవత్సరాలు, ప్రొడక్ట్‌పై కనీసం 1 సంవత్సరం వారంటీ ఇచ్చే బ్రాండ్‌ను ఎంచుకోవడం మంచిది. మొత్తానికి సరైన ప్లానింగ్‌తో ఏసీ కొనుగోలు చేస్తే, వేసవిని హాయిగా గడపడం మాత్రమే కాదు, దీర్ఘకాలంలో డబ్బు కూడా ఆదా చేసుకోవచ్చు.

గృహ బీమా తీసుకోవడం మంచిదేనా..? ప్రయోజనాలేంటంటే

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 28 , మనగళం : ఇప్పటి పరిస్థితుల్లో చాలా మంది సొంతిల్లు కోసం హోమ్ లోన్ తీసుకుంటున్నారు. అయితే లోన్ తీసుకునే సమయంలో గృహ బీమా (హోమ్ ఇన్సూరెన్స్) తీసుకోవాలా లేదా అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గృహ బీమా తీసుకోవడం చాలా సందర్భాల్లో ప్రయోజనకరమే. గృహ బీమా అనేది ప్రధానంగా రెండు రకాల రక్షణను అందిస్తుంది. మొదటిగా, లోన్ తీసుకున్న వ్యక్తికి ఏదైనా అనుకోని ప్రమాదం జరిగితే కుటుంబంపై రుణభారం పడకుండా కాపాడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో బీమా సంస్థ మిగిలిన లోన్ మొత్తాన్ని బ్యాంకుకు చెల్లిస్తుంది. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆర్థికంగా ఇబ్బందులు పడకుండా ఉంటారు. ఇక రెండవది, ఇంటికి జరిగే నష్టం నుంచి రక్షణ. అగ్నిప్రమాదాలు, వరదలు, భూకంపాలు వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లేదా ఇతర ప్రమాదాల వల్ల ఇల్లు దెబ్బతిన్నా, బీమా ద్వారా నష్టపరిహారం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే మీరు పెట్టిన పెట్టుబడికి ఒక రకమైన భద్రత లభిస్తుంది.

గృహ బీమా ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అనే విషయానికి వస్తే మీరు తీసుకున్న లోన్‌కు సంబంధించిన రిస్క్‌ను కవర్ చేయడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా మీ పేరుపై సరైన జీవిత బీమా లేకపోతే గృహ బీమా తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే కుటుంబానికి మీరు ప్రధాన ఆదాయ వనరు అయితే ఇది మరింత అవసరం.

ప్రీమియం విషయానికి వస్తే, కొన్ని పాలసీల్లో ఒకేసారి మొత్తం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని పాలసీల్లో సంవత్సరానికి ఒకసారి చెల్లించే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని బ్యాంకులు ఈ ప్రీమియాన్ని హోమ్ లోన్ ఈఎంఐలో కలిపి వసూలు చేస్తాయి.

మొత్తానికి గృహ బీమా అనేది అదనపు ఖర్చు అనిపించినా, అత్యవసర సమయంలో పెద్ద ఆర్థిక రక్షణగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా లోన్ తీసుకున్నవారికి ఇది ఒక భద్రతా కవచంలా పనిచేస్తుంది.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

సంపాదకీయం

నాడు కోవిడ్.. నేడు యుద్ధం

పశ్చిమాసియాలో నెలకొన్న ఉద్రిక్తతలు ప్రపంచవ్యాప్త సరఫరా గొలుసులపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతున్న తరుణంలో, భారత ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ముందస్తు చర్యలు అభినందనీయం. నిన్న అన్ని రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు మరియు లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్లతో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నిర్వహించిన వీడియో కాన్ఫరెన్స్ దేశ భద్రత మరియు ఆర్థిక స్థిరత్వం పట్ల కేంద్రం యొక్క నిబద్ధతను చాటిచెప్పింది. ముఖ్యంగా హార్మూజ్ జలసంధి గుండా వాణిజ్య రవాణాకు ఆటంకాలు కలుగుతున్న వేళ, ఇంధన మరియు నిత్యావసర వస్తువుల కొరత రాకుండా ఉండాలంటే కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఏకతాటిపై నడవాలని ప్రధాని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సంక్షోభం కేవలం కేంద్రానిది మాత్రమే కాదని, దీనిని ఎదుర్కోవడంలో ప్రతి రాష్ట్రం బాధ్యత వహించాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఆరేళ్ల క్రితం కోవిడ్-19 మహమ్మారిని ఎదుర్కోవడంలో భారత్ ప్రదర్శించిన 'టీమ్ ఇండియా' స్ఫూర్తిని ప్రధాని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. నాడు కేంద్రం మరియు రాష్ట్రాలు కలిసి పనిచేయడం వల్లనే అసాధ్యమైన సవాళ్లను అధిగమించగలిగామని, ఇప్పుడు పశ్చిమాసియా యుద్ధ ప్రభావాలను తగ్గించేందుకు అదే స్థాయి సమన్వయం అవసరమని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. దేశంలో ఇంధన నిల్వలు సరిపడా ఉన్నాయని, ఎవరూ భయాందోళనలకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని భరోసా ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా ఇంధన కొరత వస్తుందనే పుకార్ల వల్ల ప్రజలు 'పానిక్ బయింగ్'కు (అధికంగా కొనుగోలు చేయడం) పాల్పడకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత రాష్ట్రాలపై ఉందని ఆయన సూచించారు. తీర ప్రాంత మరియు సరిహద్దు రాష్ట్రాలు ఈ సమయంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రధాని కోరారు. సముద్ర మార్గాల్లో రవాణాకు ఆటంకాలు కలిగినప్పుడు, ప్రత్యామ్నాయ మార్గాల ద్వారా వస్తువుల పంపిణీ సజావుగా సాగేలా చూడాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. వస్తువుల అక్రమ నిల్వలు, బ్లాక్ మార్కెటింగ్ వంటి అసాంఘిక కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రులను కోరారు. ప్రజలకు అవసరమైన సరుకులు సరైన ధరకు అందేలా చూడటం ద్వారా సామాన్యుడిపై ఆర్థిక భారం పడకుండా కాపాడవచ్చని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. దీని కోసం రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రత్యేక కంట్రోల్ రూమ్‌లను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. రాష్ట్రాల ఆర్థిక భారాన్ని తగ్గించే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే పెట్రోల్, డీజిల్‌పై ఎక్సైజ్ సుంకాలను తగ్గించిన విషయాన్ని ప్రధాని గుర్తు చేశారు. అలాగే రాష్ట్రాలకు కేటాయించే కమర్షియల్ ఎల్‌పిజి కోటాను 50 శాతం నుండి 70 శాతానికి పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించడం రాష్ట్రాలకు పెద్ద ఊరటనిచ్చే అంశం. ఇంధన భద్రతను కాపాడుకోవడానికి ప్రత్యామ్నాయ ఇంధన వనరులైన సౌర శక్తి, బయో ఫ్యూయల్స్ మరియు ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని రాష్ట్రాలు వేగవంతం చేయాలని ఆయన కోరారు. దీర్ఘకాలంలో ఇతర దేశాలపై ఆధారపడకుండా ఉండాలంటే దేశీయంగా ఇంధన ఉత్పత్తిని పెంచాల్సిన ఆవశ్యకతను ఈ సంక్షోభం మరోసారి గుర్తు చేసిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పశ్చిమాసియా దేశాల్లో లక్షలాది మంది భారతీయులు ఉపాధి పొందుతున్నారు. అక్కడ నెలకొన్న యుద్ధ పరిస్థితుల వల్ల వారి భద్రతపై ఆందోళన చెందుతున్న కుటుంబాలకు అండగా నిలవాలని ప్రధాని సూచించారు. ఆయా రాష్ట్రాల నుండి వెళ్ళిన వారి వివరాలను సేకరించి, వారికి సహాయం అందించడానికి ప్రత్యేక హెల్ప్‌లైన్లు మరియు నోడల్ ఆఫీసర్లను నియమించాలని కోరారు. విదేశాంగ శాఖతో నిరంతరం సంప్రదింపులు జరుపుతూ, క్షేత్రస్థాయి సమాచారాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అందించడం ద్వారా వారిలో ధైర్యం నింపవచ్చని ఆయన చెప్పారు. భారతీయులందరినీ క్షేమంగా తిరిగి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రభుత్వం గరిష్టంగా ప్రయత్నిస్తోందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. రాబోయే ఖరీఫ్ సీజన్‌ను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎరువుల సరఫరాలో ఎటువంటి లోటు రాకుండా ముందస్తు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని ప్రధాని వ్యవసాయ శాఖాధికారులను ఆదేశించారు. యుద్ధం కారణంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ఎరువుల ధరలు పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున, రాష్ట్రాలు బఫర్ స్టాక్‌ను మెయింటెన్ చేయాలని సూచించారు. రైతులకు ఎరువుల పంపిణీలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా పారదర్శకమైన విధానాలను అమలు చేయాలని కోరారు. ఆహార భద్రతలో రైతుల పాత్రను గుర్తించి, వారికి అవసరమైన అన్ని సదుపాయాలను సకాలంలో అందించడం ద్వారా దేశ ప్రగతి చక్రం ఆగకుండా చూడాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యాపిస్తున్న తప్పుడు సమాచారం మరియు పుకార్ల పట్ల ప్రజలను చైతన్యపరచాలని ప్రధాని కోరారు. యుద్ధం నేపథ్యంలో దేశంలో లాక్‌డౌన్ విధిస్తారనే వార్తలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. ఇటువంటి అసత్య ప్రచారాలు చేసే వారిపై కఠినమైన చర్యలు తీసుకోవాలని హోమ్ శాఖను ఆదేశించారు. ప్రజలకు ఎప్పటికప్పుడు సరైన సమాచారాన్ని చేరవేయడం ద్వారా అనవసరమైన భయాందోళనలను అరికట్టవచ్చని ఆయన చెప్పారు. అడ్మినిస్ట్రేటివ్ అలర్ట్ నెస్ (పరిపాలనాపరమైన అప్రమత్తత) ద్వారా క్లిష్ట పరిస్థితులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవచ్చని ముఖ్యమంత్రులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రధానమంత్రి మరియు ముఖ్యమంత్రుల మధ్య జరిగిన ఈ సమావేశం భవిష్యత్తు సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి ఒక పటిష్టమైన పునాది వేసింది. ప్రపంచ పరిణామాలు భారత్‌ను ప్రభావితం చేస్తున్నప్పటికీ, మన అంతర్గత శక్తి మరియు సమన్వయంతో వాటిని జయించగలమనే నమ్మకాన్ని ఈ చర్చలు కలిగించాయి. కేంద్రం ప్రకటించిన రాయితీలు మరియు రాష్ట్రాల కార్యాచరణ ప్రణాళికలు సమర్థవంతంగా అమలైతే దేశం ఈ సంక్షోభం నుండి సురక్షితంగా బయటపడుతుంది. 'వసుధైవ కుటుంబకం' భావనతో మన పౌరుల క్షేమాన్ని కాపాడుకుంటూనే, ప్రపంచ శాంతి కోసం భారత్ తన వంతు కృషిని కొనసాగించాలి.

పెట్రోల్ కష్టాలకు చెక్.. రూ.49,999కే ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్ ఆఫర్!

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 28 మన గళం, : పెట్రోల్ ధరల పెరుగుదలతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వినియోగదారులకు ప్రముఖ ఎలక్ట్రిక్ వాహన సంస్థ ఓలా ఎలక్ట్రిక్ భారీ శుభవార్త చెప్పింది. తక్కువ ధరకే ఎలక్ట్రిక్ స్కూటర్లను అందిస్తూ మార్కెట్లో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. 'ఎండ్ ఐస్ ఏజ్' పేరుతో ప్రకటించిన ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్‌లో భాగంగా కేవలం రూ.49,999కే స్కూటర్ అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చింది. ఈ ఆఫర్ మార్చి 31, 2026 వరకు మాత్రమే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ఆఫర్ కింద కొత్తగా విడుదల చేసిన ఓలా ఎస్1 ఎక్స్ జనరేషన్ 3, ఓలా రోడ్‌స్టర్ ఎక్స్ మోడళ్లను తక్కువ ధరకు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా పెట్రోల్ వాహనాల నుంచి ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు మారాలనుకునే వారికి కంపెనీ సుమారు రూ.50,000 వరకు అదనపు ప్రయోజనాలను అందిస్తోంది. దీంతో సామాన్యులకు ఇది గోల్డెన్ ఛాన్స్‌గా మారింది. ఈ ఆఫర్‌లో భాగంగా కంపెనీ కేవలం తక్కువ ధర మాత్రమే కాకుండా వినియోగదారుల నమ్మకాన్ని పెంచే విధంగా పలు సౌకర్యాలను కూడా ప్రకటించింది. వాహనంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే అదే రోజు సర్వీస్ అందిస్తామని హామీ ఇస్తోంది. ఒకవేళ సర్వీస్ ఆలస్యం అయితే వినియోగదారులకు ఉచిత క్యాబ్ వోచర్లు కూడా ఇస్తామని పేర్కొంది. అదేవిధంగా వాహనాన్ని తిరిగి అమ్మాలనుకుంటే 60 శాతం వరకు బైబ్యాక్ విలువ ఇవ్వడం మరో ప్రత్యేక ఆకర్షణ. ఇంకా, ఈ వాహనాలపై కంపెనీ ఏకంగా 8 సంవత్సరాల వరకు పొడిగించిన వారంటీని అందిస్తోంది. బ్యాటరీ, మోటార్ వంటి ముఖ్య భాగాలపై దీర్ఘకాలిక రక్షణ ఉండటం వల్ల వినియోగదారులకు భరోసా పెరుగుతోంది. ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై ఉన్న సందేహాలను తొలగించేందుకు ఈ చర్యలు దోహదపడతాయని కంపెనీ అభిప్రాయపడుతోంది. మొత్తానికి, పెరుగుతున్న ఇంధన ధరల నేపథ్యంలో తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణం చేయాలనుకునే వారికి ఈ ఆఫర్ మంచి అవకాశం అని మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. సరైన సమయానికి ఈ ఆఫర్‌ను ఉపయోగించుకుంటే, భవిష్యత్తులో ఖర్చులను గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

స్వర మాధుర్యాల వేడుక..
అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవం

డెస్క్ మార్చి 28 మన గళం: సంగీత ప్రపంచంలో అత్యంత విశిష్టమైన స్థానాన్ని సంపాదించుకున్న పియానో వాయిద్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను చాటిచెప్పడానికి ప్రతి ఏటా అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ఇది కేవలం ఒక సంగీత వాయిద్యం గురించి జరుపుకునే వేడుక మాత్రమే కాకుండా, స్వరకర్తలు, వాద్యకారులు, మరియు శ్రోతల మధ్య ఉన్న విడదీయలేని అనుబంధాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సంగీత ప్రేమికులు ఈ రోజున పియానో అందించే మధురమైన రాగాలను ఆస్వాదిస్తూ, ఈ కళాఖండం వెనుక ఉన్న శ్రమను మరియు సృజనాత్మకతను గౌరవిస్తారు. ఈ దినోత్సవం నిర్వహణ వెనుక ఒక ఆసక్తికరమైన సాంకేతిక కారణం దాగి ఉంది. సాధారణంగా ఒక ప్రామాణిక పియానోలో మొత్తం ఎనభై ఎనిమిది కీలు ఉంటాయి, అందుకే ప్రతి సంవత్సరం 88వ రోజున ఈ పండుగను జరుపుకోవాలని నిర్ణయించారు. సాధారణ సంవత్సరాల్లో ఇది మార్చి 29వ తేదీన రాగా, లీపు సంవత్సరాల్లో మాత్రం మార్చి 28వ తేదీన వస్తుంది. జర్మనీకి చెందిన ప్రసిద్ధ స్వరకర్త నీల్స్ ఫ్రామ్ మరియు అతని బృందం 2015లో ఈ వినూత్న ఆలోచనతో అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవానికి శ్రీకారం చుట్టారు, అప్పటి నుండి ఇది ప్రపంచవ్యాప్త వేడుకగా మారింది.

పియానోను 'వాయిద్యాల రాజు'గా పిలవడంలో ఎంతమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు, ఎందుకంటే ఇది అత్యంత తక్కువ శబ్దం నుండి అత్యంత గంభీరమైన ధ్వని వరకు పలికించగలదు. శాస్త్రీయ సంగీతం నుండి ఆధునిక పాప్ మరియు జాజ్ వరకు ప్రతి ప్రక్రియలోనూ పియానో పాత్ర అనిర్వచనీయమైనది. ఈ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సంగీత పాఠశాలలు, కచేరీ హాళ్లు మరియు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తారు. పాత తరం దిగ్గజాలను స్మరించుకుంటూనే, కొత్తగా ఈ విద్యను అభ్యసిస్తున్న వారికి ఈ రోజు ఒక గొప్ప ప్రేరణగా నిలుస్తుంది.

సంగీత పరికరాల తయారీలో పియానో ఒక ఇంజనీరింగ్ అద్భుతం అని చెప్పవచ్చు. వందలాది తీగలు, చెక్కతో చేసిన సుత్తులు మరియు సంక్లిష్టమైన యంత్రాంగం కలిసి ఒకే ధ్వనిని సృష్టిస్తాయి. పియానో వాయించడం అనేది కేవలం వేళ్ల కదలిక మాత్రమే కాదు, అది మెదడు మరియు మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతకు నిదర్శనం. ఈ కళను ప్రోత్సహించడం ద్వారా సమాజంలో మానసిక ప్రశాంతతను మరియు సృజనాత్మక ఆలోచనలను పెంపొందించవచ్చని నిపుణులు భావిస్తారు. అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవం ఇటువంటి అద్భుతమైన నైపుణ్యాన్ని సామాన్యులకు కూడా చేరువ చేస్తుంది. నేటి డిజిటల్ యుగంలో సాంకేతికత ఎంత అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ, అసలైన పియానో అందించే ఆ శ్రావ్యతకు సాటిలేదు. ఎలక్ట్రానిక్ కీబోర్డులు మరియు సాఫ్ట్‌వేర్ ఆధారిత సింథసైజర్లు అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ, గ్రాండ్ పియానో పలికించే సహజమైన స్వరాల కోసం సంగీత దర్శకులు ఇప్పటికీ తపిస్తూనే ఉంటారు. ఈ దినోత్సవం సందర్భంగా సోషల్ మీడియా వేదికల ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కళాకారులు తమ ప్రదర్శనలను పంచుకుంటూ, సరిహద్దులు లేని సంగీత ప్రపంచాన్ని ఆవిష్కరిస్తారు. దీనివల్ల వివిధ దేశాల మధ్య సాంస్కృతిక సంబంధాలు కూడా బలపడతాయి.

మానవ పరిణామ క్రమంలో సంగీతం ఎప్పుడూ ఒక ఉపశమనకారిగా పనిచేస్తూనే ఉంది. ఒత్తిడితో కూడిన నేటి జీవనశైలిలో పియానో సంగీతం వినడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గడమే కాకుండా, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని అనేక పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ఈ నేపథ్యంలో, అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవం వంటి కార్యక్రమాలు సమాజానికి ఎంతో అవసరం. కేవలం వృత్తిపరమైన సంగీతకారులే కాకుండా, అభిరుచి కోసం నేర్చుకునే వారు కూడా ఈ రోజున గర్వంగా తమ కళను ప్రదర్శిస్తారు. ఇది ఒక గొప్ప సామాజిక చైతన్యానికి మరియు కళాభివృద్ధికి నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది. పియానో తయారీదారులు కూడా ఈ ప్రత్యేక దినాన నూతన ఆవిష్కరణలను మరియు ఆధునిక డిజైన్లను ప్రపంచానికి పరిచయం చేస్తారు. తక్కువ బరువుతో, ఎక్కువ నాణ్యత కలిగిన ధ్వనిని ఇచ్చే పియానోల తయారీపై పరిశోధనలు సాగుతున్నాయి. పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా సహజమైన కలపను ఎలా ఉపయోగించాలనే అంశంపై కూడా చర్చలు జరుగుతాయి. కళ మరియు విజ్ఞానం కలిసినప్పుడే ఇటువంటి అద్భుతాలు సాధ్యమవుతాయని పియానో నిర్మాణం నిరూపిస్తుంది. ఈ వేడుకలు కేవలం ప్రదర్శనలకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, వాయిద్యాల పరిరక్షణపై అవగాహన కూడా కల్పిస్తాయి.

ముగింపుగా, అంతర్జాతీయ పియానో దినోత్సవం అనేది రాబోయే తరాలకు సంగీత వారసత్వాన్ని పదిలంగా అందించే ఒక ప్రయత్నం. ప్రతి ఏటా నిర్వహించే ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా యువతలో సంగీతం పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ ఈ రోజున కనీసం ఒక్క పియానో రాగాన్నైనా వినడం ద్వారా ఈ కళకు గౌరవం ఇవ్వాలని సంగీత సంఘాలు కోరుతున్నాయి. సంగీతం అనేది హృదయాలను కలిపే ఒక వారధి అని, ఆ వారధిని నిర్మించడంలో పియానో ఎప్పటికీ అగ్రస్థానంలో ఉంటుందని ఈ వేడుకలు మరోసారి నిరూపిస్తున్నాయి.

మెరుగైన కంటి చూపు కోసం పోషకాహారం

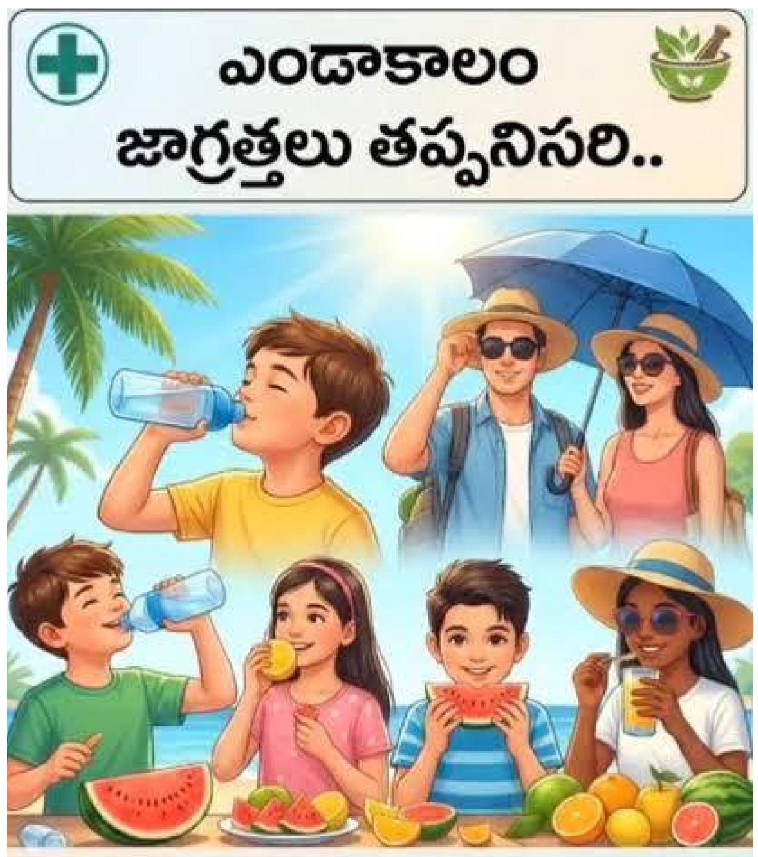
డెస్క్, మార్చ్ 28 మన గళం, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుత ఆధునిక కాలంలో సాంకేతికత వినియోగం పెరగడంతో కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా అధికమవుతున్నాయి. కంప్యూటర్లు, స్మార్ట్‌ఫోన్లు మరియు టెలివిజన్ల ముందు గంటల తరబడి సమయాన్ని గడపడం వల్ల కళ్లపై విపరీతమైన ఒత్తిడి పడుతోంది. దీనివల్ల చిన్న వయసులోనే చూపు మందగించడం, కళ్లు పొడిబారడం మరియు తలనొప్పి వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. కంటి ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన దృష్టి లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఉందని నేత్ర వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కావున ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో కంటి సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఎంతో అవసరం. కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో విటమిన్-ఏ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్యారెట్లు, బొప్పాయి, ఆకుకూరలు మరియు చిలగడదుంపల్లో ఈ విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది, ఇవి రేచీకటి వంటి సమస్యలను నివారిస్తాయి. అలాగే విటమిన్-సి మరియు ఈ కలిగిన నారింజ, నిమ్మ వంటి సిట్రస్ ఫలాలు మరియు బాదం పప్పులను తీసుకోవడం వల్ల కంటిలోని కణాలు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉండే చేపలు మరియు గింజలు కళ్లు పొడిబారకుండా తేమను కాపాడతాయి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి, ఇవి వయసుతో పాటు వచ్చే కంటి సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. డిజిటల్ తెరల ముందు పనిచేసే వారు ప్రతి ఇరవై నిమిషాలకు ఒకసారి కనీసం ఇరవై సెకన్ల పాటు దూరంగా ఉన్న వస్తువులను చూడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కంటి కండరాలకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది మరియు కళ్లపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

కంప్యూటర్ స్క్రీన్ నుండి వచ్చే నీలి రంగు కాంతిని నిరోధించేందుకు ప్రత్యేకమైన కళ్లద్దాలను వాడటం మంచిది. అలాగే గదిలో తగినంత వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవాలి, ఎందుకంటే తక్కువ వెలుతురులో చదవడం లేదా పని చేయడం వల్ల కళ్లు త్వరగా అలసిపోతాయి. కళ్లను తరచుగా నీటితో కడుక్కోవడం వల్ల కళ్లలోని దుమ్ము, ధూళి తొలగిపోయి తాజాదనం లభిస్తుంది. కంటి కండరాలను బలోపేతం చేసేందుకు సరళమైన వ్యాయామాలు ప్రతిరోజూ చేయాలి. కనుగుడ్లను అటు ఇటు తిప్పడం, తరచుగా రెప్పలు ఆర్పడం వంటివి చేయడం వల్ల కళ్లలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. రాత్రిపూట కనీసం ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల గాఢ నిద్ర కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. నిద్ర లేమి వల్ల కళ్ల చుట్టూ నల్లటి వలయాలు రావడమే కాకుండా చూపుపై కూడా ప్రభావం పడుతుంది. సూర్యరశ్మి నుండి వెలువడే అతినీలలోహిత కిరణాల నుండి కళ్లను రక్షించుకోవడానికి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు నాణ్యమైన సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం ఉత్తమం. ముగింపుగా చూస్తే, చూపు అనేది ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అమూల్యమైన వరం, దాన్ని కాపాడుకోవడం మన బాధ్యత. ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి నేత్ర వైద్యుడిని సంప్రదించి కంటి పరీక్షలు చేయించుకోవడం వల్ల లోపాలను ముందే గుర్తించి నివారించవచ్చు. సొంతంగా కంటి చుక్కల మందులు వాడటం ప్రమాదకరమని గమనించాలి. ఆహార నియమాలు మరియు సరైన జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా వృద్ధాప్యం వరకు స్పష్టమైన చూపును కలిగి ఉండవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన కళ్లతోనే ఈ అందమైన ప్రపంచాన్ని మనం సంపూర్ణంగా వీక్షించగలమని గుర్తుంచుకోవాలి

నిత్య జీవనంలో యోగా, సమతుల్య ఆహారం ప్రాముఖ్యత

డెస్క్, మార్చ్ 28 మన గళం, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మానవుడు తన ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారించడం ఎంతో అవసరమని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా ఆహారపు అలవాట్లు మరియు జీవనశైలిలో అనేక మార్పులు రావడం వల్ల చిన్న వయసులోనే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసించే వారు పని ఒత్తిడి కారణంగా శారీరక శ్రమకు దూరమవుతున్నారు, ఇది కాలక్రమేణా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారితీస్తోంది. అందువల్ల ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం లేదా యోగాసనాలు వేయడం ద్వారా శరీరంలోని అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనే సామెతను గుర్తుంచుకుని, మన దైనందిన జీవితంలో ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సిద్ధింపజేసుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంలో సమతుల్య ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కేవలం కడుపు నింపుకోవడం కోసం కాకుండా, విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉన్న తాజా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు మరియు పండ్లను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవాలి. జంక్ ఫుడ్ మరియు నూనెలో వేయించిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండటం వల్ల ఊబకాయం మరియు గుండె సంబంధిత సమస్యలను నివారించవచ్చు. ప్రతిరోజూ తగినంత నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని విషతుల్యాలు బయటకు వెళ్లిపోయి చర్మం మరియు జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఇంటి వద్ద వండుకున్న స్వచ్ఛమైన ఆహారానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యమని మనం గ్రహించాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు నేడు చాలా మందిని వేధిస్తున్నాయి. వీటి నుండి ఉపశమనం పొందడానికి ప్రతిరోజూ కనీసం పది నుండి పదిహేను నిమిషాల పాటు ధ్యానం చేయడం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ధ్యానం వల్ల ఏకాగ్రత పెరగడమే కాకుండా మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. తగినంత విశ్రాంతి మరియు కనీసం ఏడు నుండి ఎనిమిది గంటల నిద్ర పోవడం వల్ల మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. సానుకూల దృక్పథంతో ఉంటూ, ప్రకృతితో గడపడం మరియు ఇష్టమైన వ్యాపకాల్లో నిమగ్నం కావడం ద్వారా మానసిక ఉల్లాసాన్ని పొందవచ్చు, ఇది మన మొత్తం ఆరోగ్య స్థితిగతులపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. నివారణ కంటే నివారించడం ఉత్తమం అనే నానుడిని నిజం చేస్తూ, క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి పరీక్షలను నిర్ణీత కాలవ్యవధిలో చేయించుకోవడం వల్ల ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి వీలుంటుంది. ధూమపానం మరియు మద్యపానం వంటి దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం వల్ల ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారి నుండి తప్పించుకోవచ్చు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాల పరిశుభ్రతను పాటించడం వల్ల అంటువ్యాధులు ప్రబలకుండా చూడవచ్చు. ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండటం మరియు చిన్నపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల మనం మరియు మన కుటుంబ సభ్యులు సుదీర్ఘ కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ముగింపుగా చూస్తే, ఆరోగ్యం అనేది ఒక్క రోజులో వచ్చేది కాదు, అది నిరంతర ప్రక్రియ. క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవనశైలి, సరైన ఆహార నియమాలు మరియు మానసిక ప్రశాంతత కలగలిస్తేనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమవుతుంది. నేటి తరం యువత తమ భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ఇప్పటి నుండే వ్యాయామాన్ని అలవరుచుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందనే విషయాన్ని గుర్తించి, రేపటి ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం నేడే ఆరోగ్య బాట పడదాం. ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ సిద్ధమైన వనరులను వాడుకుంటూ కృత్రిమ పద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పడం ద్వారా సహజమైన అందాన్ని మరియు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

వేసవి లో వడదెబ్బ నుంచి ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు



డెస్క్,మార్చ్ 28 మన గళం, ఆరోగ్యం : ప్రస్తుత కాలంలో వాతావరణ మార్పుల కారణంగా ఎండల తీవ్రత రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది, దీనివల్ల ప్రజలు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు గురయ్యే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం సమయాల్లో బయటకు వెళ్లేవారు వడదెబ్బకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది, కావున అత్యవసరమైతే తప్ప ఎండలో ప్రయాణాలు చేయకపోవడమే ఉత్తమం. శరీర ఉష్ణోగ్రత అకస్మాత్తుగా పెరగడం వల్ల నీరసం, తల తిరగడం మరియు స్పృహ తప్పడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో తక్షణమే నీడ పట్టున విశ్రాంతి తీసుకోవడం మరియు తగినంత గాలి తగిలేలా చూసుకోవడం ఎంతో అవసరం. ఎండలో తిరిగేటప్పుడు తలకి టోపీ లేదా గొడుగు వాడటం ద్వారా ప్రత్యక్ష సూర్యరశ్మి నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు. వేసవి కాలంలో శరీరం నుండి చెమట రూపంలో నీరు అధికంగా బయటకు పోతుంది, దీనివల్ల డీహైడ్రేషన్ లేదా నిర్జలీకరణ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి రోజుకు కనీసం నాలుగు నుండి ఐదు లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. కేవలం మంచినీరు మాత్రమే కాకుండా కొబ్బరి నీళ్లు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం మరియు తాజా పండ్ల రసాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఎలక్ట్రోలైట్లు అందుతాయి. బయట దొరికే కృత్రిమ రంగులు కలిపిన కూల్ డ్రింక్స్ కంటే ఇంట్లో తయారుచేసుకున్న పానీయాలే ఆరోగ్యానికి ఎంతో శ్రేయస్కరం. పుచ్చకాయ, దోసకాయ వంటి నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పండ్లను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది. ఆహారపు అలవాట్లలో కూడా కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల వేసవి తాపాన్ని తట్టుకోవచ్చు. ఈ కాలంలో జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది కాబట్టి తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. మసాలాలు ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు మరియు వేపుళ్లకు దూరంగా ఉండటం వల్ల కడుపులో మంట వంటి సమస్యలను నివారించవచ్చు. మాంసాహారం కంటే శాకాహారానికి మరియు ఆకుకూరలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ఉత్తమం. రాత్రిపూట తీసుకునే ఆహారం పట్ల మరింత జాగ్రత్త వహించాలి, పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే భోజనం పూర్తి చేయడం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. పెరుగు లేదా మజ్జిగను అన్నంలో కలుపుకుని తినడం వల్ల శరీరానికి చలవ చేయడమే కాకుండా ప్రోబయోటిక్స్ కూడా అందుతాయి. వేసవిలో ధరించే దుస్తుల విషయంలో కూడా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. సింథటిక్ మరియు బిగుతైన దుస్తులకు బదులుగా వదులుగా ఉండే కాటన్ లేదా నూలు దుస్తులను ధరించడం వల్ల చర్మంపై గాలి తగిలి చెమట త్వరగా ఆరిపోతుంది. లేత రంగు దుస్తులు సూర్యరశ్మిని తక్కువగా గ్రహిస్తాయి కాబట్టి ఉష్ణోగ్రత ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. చర్మంపై ఎండ ప్రభావం పడకుండా ఉండేందుకు సన్ స్క్రీన్ లోషన్లు వాడటం మరియు కళ్లకు రక్షణగా సన్ గ్లాసెస్ ధరించడం మంచిది. చిన్నపిల్లలు మరియు వృద్ధులు ఎండల పట్ల మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే వారిలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండటం వల్ల త్వరగా అనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. చివరగా, ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండటం మరియు చిన్నపాటి చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా వేసవిని సురక్షితంగా గడపవచ్చు. ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు శారీరక శ్రమను తగ్గించుకోవడం మరియు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం ముఖ్యం. ఇంటి పరిసరాల్లో చెట్లు పెంచడం వల్ల వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. ఎవరైనా వడదెబ్బకు గురైనట్లు గమనిస్తే ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే దగ్గరలోని వైద్యుడిని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి. ప్రకృతి సిద్ధమైన పద్ధతులను అనుసరిస్తూ మన జీవనశైలిని మార్చుకోవడం ద్వారానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించగలము. ఆరోగ్యకరమైన సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా మెలగాలని నిపుణులు కోరుతున్నారు.

నట్స్ తినే సరైన విధానం ఏది? ముడివేనా.. వేయించినవేనా..?

డెస్క్, మార్చి 28 మన గళం, ఆరోగ్యం : రోజువారీ ఆహారంలో ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్‌గా గింజల ప్రాధాన్యం రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. ఉదయం బాదం, సాయంత్రం టీతో వేరుశనగలు, మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం ఆకలిని తగ్గించేందుకు జీడిపప్పు వంటి గింజలు చాలా మంది జీవనశైలిలో భాగమయ్యాయి. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి, మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్, విటమిన్లు అందించడంలో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ, నట్స్‌ను ఎలా తీసుకోవాలి అన్నదానిపై చర్చ కూడా పెరుగుతోంది.

ముడి నట్స్‌లో విటమిన్ ఈ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వంటి ఉష్ణానికి సున్నితమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వేడి ప్రక్రియకు గురి కాకపోవడంతో ఇవి సహజ గుణాలను ఎక్కువగా కాపాడుకుంటాయి. ముడి రూపంలో ఉండటం వల్ల గింజల్లోని ఫైబర్, ఖనిజాలు కూడా సమృద్ధిగా అందుతాయి. హృదయ ఆరోగ్యం, చర్మ సంరక్షణ, రోగనిరోధక శక్తి పెంపులో ఇవి సహాయపడతాయి. పోషకాల పరంగా గరిష్ఠ ప్రయోజనం పొందాలనుకునే వారికి ముడి నట్స్ ఉత్తమ ఎంపికగా భావించవచ్చు.

అయితే ముడి నట్స్‌లో ఫైటిక్ ఆమ్లం వంటి యాంటీ న్యూట్రియెంట్లు కూడా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇవి శరీరంలో ఐరన్, జింక్ వంటి ఖనిజాల శోషణను కొంతవరకు తగ్గించవచ్చు. అలాగే వేడి చేయని కారణంగా కొంతమేర బ్యాక్టీరియా కలుషితం అయ్యే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. అందువల్ల ముడి నట్స్‌ను నాణ్యమైనవి, శుభ్రంగా నిల్వ చేసినవే ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అవసరమైతే కొద్దిసేపు నానబెట్టి తినడం ద్వారా జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఇక రోస్టెడ్ నట్స్ విషయానికి వస్తే, ఇవి రుచి, సువాసన, క్రంచ్ కారణంగా ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. రోస్టింగ్ వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తగ్గి, ఖనిజాల శోషణ మెరుగుపడే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి

మెరుగవుతుంది. అలాగే రోస్టింగ్ ప్రక్రియలో తేమ తగ్గి, బ్యాక్టీరియా ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. అందువల్ల ప్రయాణాల సమయంలో లేదా ఎక్కువకాలం నిల్వ చేసుకోవడానికి రోస్టెడ్ నట్స్ అనుకూలంగా ఉంటాయి.

మళ్లీ అదే రచ్చ.. అనుష్క పెళ్లిపై ట్రోల్స్ వైరల్..!

హైదరాబాద్, మార్చి 28 మన గళం, సినిమా : టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ అనుష్క శెట్టి వ్యక్తిగత జీవితం, ముఖ్యంగా ఆమె పెళ్లి గురించి వస్తున్న వార్తలు మరోసారి సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఏ చిన్న విషయం జరిగినా పెళ్లి వార్తలతో ముడిపెట్టడం కొత్తేమీ కాదు కానీ, ఈసారి మాత్రం పాత ఫోటో ఆధారంగా కొత్త రూమర్స్ సృష్టించడం అభిమానులను అసహనానికి గురిచేస్తోంది. 'బాహుబలి' సినిమాతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అనుష్క, ఆ తర్వాత తన కెరీర్‌ను ఆచితూచి ముందుకు తీసుకెళ్తోంది. వరుస సినిమాల కన్నా కథకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే పాత్రలనే ఎంచుకుంటూ వస్తోంది. 'భాగమతి'తో సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్‌లో ఆకట్టుకున్న ఆమె, 'నిశ్శబ్దం'తో మాత్రం ఆశించిన ఫలితం అందుకోలేకపోయింది. తరువాత వచ్చిన 'మిస్ శెట్టి మిస్టర్ పోలిశెట్టి'లో ఆమె పాత్రకు మంచి స్పందన వచ్చినా, బాక్సాఫీస్ పరంగా పెద్ద హిట్ కాలేదు. ఇక ఇటీవల విడుదలైన 'ఘాటీ' సినిమా నిరాశపరిచడంతో, ఆమె తదుపరి ప్రాజెక్ట్‌పై ఆసక్తి మరింత పెరిగింది. ఇదే సమయంలో, అనుష్క పెళ్లిపై పుకార్లు మళ్లీ తెరపైకి వచ్చాయి. గతంలో ఆమె ఓ స్టార్ హీరోతో ప్రేమలో ఉందని, పెళ్లి కూడా ఫిక్స్ అయిందని వార్తలు వచ్చాయి. మరికొన్ని సందర్భాల్లో ఓ బిజినెస్‌మ్యాన్‌తో వివాహం జరగబోతోందని ప్రచారం జరిగింది. అయితే ప్రతి సారి కూడా అవి కేవలం ఊహాగానాలుగానే మిగిలిపోయాయి. ఇప్పుడేమో, సోషల్ మీడియాలో ఒక ఫోటో వైరల్ అవుతోంది. అందులో అనుష్క ఒక వ్యక్తి చేతిని పట్టుకుని నడుస్తున్నట్టు కనిపిస్తోంది. ఈ ఫోటోను ఆధారంగా తీసుకుని "నిశ్చితార్థం అయిపోయింది", "పెళ్లి ఫిక్స్ అయింది" అంటూ నెటిజన్లు పోస్టులు పెడుతున్నారు. కొన్ని యూట్యూబ్ ఛానెల్స్ కూడా ఈ విషయాన్ని సెన్సేషన్‌గా చూపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయి.

క్రిమినల్ సైకాలజిస్ట్ కావాల్సిన భామ..

హైదరాబాద్, మార్చి 28 మన గళం, సినిమా : సినీ పరిశ్రమలోకి వచ్చిన చాలా మంది హీరోయిన్లు మొదట్లో వేరే వృత్తులను లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ముందుకు సాగిన వారు. కానీ కాలానుగుణంగా అవకాశాలు, ఆసక్తులు మారడంతో వారు సినిమా రంగంలోకి అడుగుపెట్టి స్టార్ స్థాయికి చేరుకున్నారు. అలాంటి వారిలో ప్రముఖ హీరోయిన్ త్రిష ఒకరు. చెన్నైలో జన్మించి పెరిగిన త్రిష, చిన్నప్పటి నుంచే చదువులో మంచి ప్రతిభ కనబరిచింది. ఆమె ఎత్తిరాజ్ ఉమెన్స్ కాలేజ్లో బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేసింది. అయితే సినిమాలపై మొదట్లో పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోయినా, ఆమె లక్ష్యం మాత్రం క్రిమినల్ సైకాలజిస్ట్ కావడమే. నేర మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకుని పరిశోధనలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఆ దిశగా ముందుకు వెళ్లాలని అనుకుంది. అయితే కాలక్రమేణా మోడలింగ్ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన త్రిష, అక్కడి నుంచి సినీ అవకాశాలను అందుకుంది. తొలుత చిన్న పాత్రలతో కెరీర్ ప్రారంభించిన ఆమె, తరువాత హీరోయిన్‌గా అవకాశాలు అందుకుని తన ప్రతిభను నిరూపించుకుంది. తక్కువ కాలంలోనే స్టార్ హీరోల సరసన నటించే స్థాయికి ఎదిగి, తెలుగు, తమిళ చిత్రాల్లో టాప్ హీరోయిన్‌గా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. తన అందం, నటన, స్క్రీన్ ప్రెజెన్స్‌తో ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న త్రిష, ఎన్నో సూపర్ హిట్ చిత్రాల్లో నటించి ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించింది. ఆమె కెరీర్‌లో వచ్చిన విజయాలు మాత్రమే కాకుండా, విభిన్న పాత్రలను ఎంచుకునే తీరు కూడా ఆమెను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టింది. కాలం మారినా, కొత్త హీరోయిన్లు వస్తున్నా కూడా త్రిష తన క్రేజ్‌ను నిలబెట్టుకోవడం విశేషం. ఇప్పుడు కూడా వరుస సినిమాలతో బిజీగా ఉన్న త్రిష, హీరోలకు సమానంగా రెమ్యూనరేషన్ తీసుకునే స్థాయికి చేరుకుంది. ఒకప్పుడు క్రిమినల్ సైకాలజిస్ట్ కావాలనుకున్న ఈ భామ, ఇప్పుడు సినీ పరిశ్రమలోనే అగ్రస్థానంలో నిలిచి, తనకంటూ ప్రత్యేక సామ్రాజ్యాన్ని నిర్మించుకుంది.

నాగార్జునకు జోడీగా ఐశ్వర్య రాజేష్..?

హైదరాబాద్, మార్చి 28 మన గళం, సినిమా : కింగ్ నాగార్జున తన 100వ చిత్రాన్ని భారీగా ప్లాన్ చేస్తున్న నేపథ్యంలో హీరోయిన్ ఎంపికపై ఆసక్తికర చర్చలు మొదలయ్యాయి. ఈ సినిమాలో ఆయనకు జోడీగా ఐశ్వర్య రాజేష్ నటించనున్నారనే వార్తలు సినీ వర్గాల్లో హాట్ టాపిక్‌గా మారాయి. గతేడాది 'కుబేర', 'కూలీ' వంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను అలరించిన నాగార్జున, ఈ సినిమాల్లో నెగెటివ్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రల్లో కనిపించడం విశేషం. ముఖ్యంగా విలన్‌గా ఆయన నటనకు మంచి స్పందన వచ్చినప్పటికీ, అభిమానులు మాత్రం నాగ్‌ను మళ్లీ పూర్తి స్థాయి హీరోగా చూడాలని ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దర్శకుడు రా కార్తీక్‌తో కలిసి నాగార్జున ఓ కొత్త సినిమా చేయడానికి సిద్ధమయ్యారు. 'లాటరీ కింగ్' అనే టైటిల్‌ను పరిశీలిస్తున్న ఈ చిత్రం ఆయన కెరీర్‌లో 100వ సినిమాగా ఉండటంతో మేకర్స్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలో సీనియర్ నటి టబు నటిస్తారనే వార్తలు వినిపించగా, ఇప్పుడు హీరోయిన్‌గా ఐశ్వర్య రాజేష్ పేరు బలంగా వినిపిస్తోంది. 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' సినిమాలో వెంకటేశ్ సరసన నటించి మంచి గుర్తింపు పొందిన ఐశ్వర్య, ఇప్పుడు నాగార్జునకు జోడీగా ఎంపికయ్యారనే టాక్ చక్కర్లు కొడుతోంది. తెలుగమ్మాయి అయినప్పటికీ తమిళంలో ఎక్కువ సినిమాలు చేసిన ఐశ్వర్య రాజేష్, ఇటీవల తెలుగులోనూ వరుస అవకాశాలు అందుకుంటోంది. అయితే 'సంక్రాంతికి వస్తున్నాం' తర్వాత పెద్దగా ఆఫర్లు రాకపోవడంతో, నాగార్జున 100వ సినిమాలో అవకాశం వస్తే అది ఆమెకు గోల్డెన్ ఛాన్స్‌గా మారే అవకాశం ఉందని సినీ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఇక ఈ వార్తలపై అధికారిక ప్రకటన ఇంకా రాలేదు. త్వరలోనే మేకర్స్ క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారని సమాచారం. నాగార్జున 100వ సినిమా కావడంతో ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. హీరోయిన్ ఎంపికతో పాటు మిగతా నటీనటుల వివరాలు బయటకు వస్తే ఈ సినిమా మరింత హైప్ అందుకోవడం ఖాయం.

ప్రభాస్ సినిమాపై కామెంట్స్.. క్లారిటీ ఇచ్చిన రాశి..!

హైదరాబాద్, మార్చి 28 మన గళం, సినిమా : సీనియర్ నటి రాశి ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వివాదానికి దారితీయడంతో ఆమె స్వయంగా స్పందించి పూర్తి స్పష్టత ఇచ్చారు. ప్రభాస్ సినిమాలో తాను తల్లి పాత్ర చేయనని చెప్పినట్టు ప్రచారం జరుగుతుండటం పూర్తిగా తప్పు అని ఆమె తెలిపారు. తన మాటలను తప్పుగా అర్థం చేసుకుని వైరల్ చేసినందుకు విచారం వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్న రాశి, ప్రభాస్ అంటే తనకు చాలా ఇష్టమని, ఆయనతో కలిసి పని చేసే అవకాశం వస్తే తప్పకుండా చేస్తానని చెప్పారు. అయితే ఆ సందర్భంలో తల్లి పాత్రపై తాను చెప్పిన మాటలను కొంతమంది వక్రీకరించారని ఆమె పేర్కొన్నారు. "నేను ప్రభాస్‌కు తల్లి పాత్ర చేయనని ఎక్కడా చెప్పలేదు. పాత్రకు తగిన ప్రాముఖ్యత ఉంటే ఏ రోల్ అయినా చేయడానికి సిద్ధమే" అని రాశి స్పష్టం చేశారు. ఈ వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ కావడంతో అభిమానులు, నెటిజన్లు వివిధ రకాలుగా స్పందించారు. కొందరు ఆమెపై విమర్శలు గుప్పించగా, మరికొందరు ఆమెకు మద్దతుగా నిలిచారు. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన 'అనుమాన పక్షి' సినిమా ఈవెంట్‌లో ఆమె ఈ వివరణ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాశి మాట్లాడుతూ, తాను గతంలో ప్రభాస్ సినిమాలకు డబ్బింగ్ చెప్పినా, ఆయనను వ్యక్తిగతంగా కలిసే అవకాశం రాలేదని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ఆయనతో కలిసి పని చేసే అవకాశం వస్తే ఆనందంగా స్వీకరిస్తానని అన్నారు. ప్రభాస్ లాంటి పెద్ద స్టార్‌తో స్క్రీన్ షేర్ చేయడం ప్రతి నటికి ఒక మంచి అవకాశం అని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఇక 'అనుమాన పక్షి' సినిమా విషయానికి వస్తే, ఈ చిత్రానికి విమల్ కృష్ణ దర్శకత్వం వహించగా, యువ నటుడు రాగ్ మయూర్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. కథ వినగానే తనకు పాత్ర నచ్చి వెంటనే ఒప్పుకున్నానని రాశి తెలిపారు. ఈ సినిమాలో తన పాత్రకు మంచి ప్రాధాన్యం ఉందని, ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేలా ఉంటుందని ఆమె నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. హీరోయిన్‌గా దాదాపు 148 సినిమాలు చేసిన అనుభవం తనకు ఉందని, ఆ అనుభవంతో చెప్పగలిగేది ఏమిటంటే మంచి కథ, బలమైన పాత్ర ఉంటే సినిమా తప్పకుండా విజయం సాధిస్తుందని రాశి అన్నారు. 'అనుమాన పక్షి' కూడా అలాంటి మంచి కంటెంట్‌తో రూపొందిందని, ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన వస్తుందని ఆమె ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మొత్తానికి, ప్రభాస్ సినిమా విషయంపై వచ్చిన అపార్థాలకు తెరదిస్తూ రాశి ఇచ్చిన ఈ క్లారిటీ సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఇక భవిష్యత్తులో ఆమెకు వచ్చే అవకాశాలు, ముఖ్యంగా పెద్ద స్టార్‌లతో కలిసి చేసే ప్రాజెక్టులు ఎలా ఉంటాయన్నది ఆసక్తిగా మారింది.

షాక్ ఇచ్చిన రిషబ్ శెట్టి.. హోంబలే ఫిల్మ్స్ సహా సన్నిహితుల్ని అన్‌ఫాలో!

బెంగళూరు, మార్చి 28 మన గళం, సినిమా :దక్షిణాది సినీ పరిశ్రమలో సోషల్ మీడియా ప్రభావం మరోసారి హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ప్రముఖ నటుడు, దర్శకుడు రిషబ్ శెట్టి తీసుకున్న తాజా నిర్ణయం ఇండస్ట్రీలో చర్చనీయాంశమైంది. తనకు బ్రేక్ ఇచ్చిన నిర్మాణ సంస్థతో పాటు అత్యంత సన్నిహితులను కూడా సోషల్ మీడియాలో అన్‌ఫాలో చేయడం సంచలనంగా మారింది. ప్రత్యేకంగా 'కేజీఎఫ్', 'సలార్', 'కాంతార' వంటి భారీ చిత్రాలను నిర్మించిన హోంబలే ఫిల్మ్స్ అధికారిక ఖాతాను రిషబ్ అన్‌ఫాలో చేయడం అభిమానులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. అయితే ఆ సంస్థ అధినేత విజయ్ కిరగందూర్ వ్యక్తిగత ఖాతాను మాత్రం ఇంకా ఫాలో అవుతుండటం గమనార్హం. దీంతో సమస్య సంస్థతోనా? లేక నిర్వహణతోనా? అనే సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇదే కాకుండా, కన్నడ ఇండస్ట్రీలో తనకు అత్యంత సన్నిహితుడైన రాజ్ బి. శెట్టిను కూడా అన్‌ఫాలో చేయడం మరింత చర్చకు దారితీసింది. అలాగే 'కాంతార' చిత్రంలో నటించిన రుక్మిణి వసంత్ను కూడా అన్‌ఫాలో చేయడంతో ఊహాగానాలు పెరిగాయి. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో నెటిజన్లు వివిధ కోణాల్లో చర్చిస్తున్నారు. ఇది నిజంగానే వ్యక్తిగత విభేదాల ఫలితమా? లేక కొత్త సినిమా ప్రమోషన్ కోసం వేసిన స్ట్రాటజీనా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే, 'కాంతార' విజయంతో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందిన రిషబ్ శెట్టి ప్రస్తుతం వరుస ప్రాజెక్టులతో బిజీగా ఉన్నాడు. ముఖ్యంగా 'జై హనుమాన్' చిత్రంలో హనుమంతుడి పాత్రలో కనిపించనున్నాడు. అలాగే ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ బయోపిక్‌లో నటించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు సమాచారం.

ఇలాంటి సక్సెస్ సమయంలో టీమ్ సభ్యులను సోషల్ మీడియా నుంచి దూరం పెట్టడం వెనుక అసలు కారణం ఏమిటనేది ఇంకా మిస్టరీగానే ఉంది. ఈ విషయంపై రిషబ్ శెట్టి స్పందించే వరకు ఈ సస్పెన్స్ కొనసాగడం ఖాయం.

మళ్లీ గర్జించబోతున్న హిట్‌మ్యాన్..

ముంబై, మార్చి 28 మన గళం: ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ ప్రారంభానికి ముందు క్రికెట్ ప్రపంచం మొత్తం రోహిత్ శర్మ వైపే దృష్టి సారించింది. ముంబై ఇండియన్స్ మాజీ సారథి అయిన రోహిత్ ఈసారి కొత్త లుక్, అదిరిపోయే ఫిట్‌నెస్‌తో అభిమానులను ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాడు.

ఈ నేపథ్యంలో దక్షిణాఫ్రికా దిగ్గజ బౌలర్ డేల్ స్టెయిన్ చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. రోహిత్ ఈ సీజన్‌లో 500కిపైగా పరుగులు సాధించే అవకాశం ఉందని స్టెయిన్ అభిప్రాయపడ్డాడు. “రోహిత్ ఇప్పుడు చాలా ఫిట్‌గా కనిపిస్తున్నాడు. అతని కళ్లలో గెలవాలనే కసి స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. ఈ ఐపీఎల్‌లో అతను గన్స్ బ్లేజింగ్ స్టైల్లో ఆడతాడు. అయితే అది అర్థంలేని అగ్రెషన్ కాదు.. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కంట్రోల్డ్‌గా, క్లాస్‌గా ఆడతాడు” అని స్టెయిన్ పేర్కొన్నాడు. 2025లో టెస్ట్ క్రికెట్‌కు వీడ్కోలు పలికిన తర్వాత రోహిత్ పూర్తిగా తన ఫిట్‌నెస్‌పై దృష్టి పెట్టాడు. ముఖ్యంగా 2027 వన్డే ప్రపంచకప్‌ను లక్ష్యంగా పెట్టుకుని తన శరీరాన్ని పూర్తిగా మార్చుకున్నాడు. ఇదే అతని ఆటలో కూడా స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని విశ్లేషకులు అంటున్నారు. ఇక ఈ సీజన్‌లో రోహిత్‌కు ఓపెనింగ్ భాగస్వాములుగా క్వింటన్ డికాక్ లేదా ర్యాన్ రికిల్టన్ లాంటి విధ్వంసకర ఆటగాళ్లు ఉండడం కూడా అతనికి అదనపు బలం కావచ్చు. ఇక మార్చి 29న వాంఖడే స్టేడియంలో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో జరిగే మ్యాచ్‌తో ముంబై ఇండియన్స్ తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించనుంది. ఈ మ్యాచ్‌లోనే రోహిత్ తన ఫామ్‌ను చూపిస్తాడని అభిమానులు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. భారత క్రికెట్ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన దశలో ఉందని, గెలుపు ఒక సంస్కృతిగా మారిందని స్టెయిన్ ప్రశంసించాడు. ఆ విజయ సంస్కృతిని ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో రోహిత్ వంటి సీనియర్ ఆటగాళ్ల పాత్ర కీలకమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డాడు.మొత్తానికి “హిట్‌మ్యాన్” మళ్లీ మైదానంలో సిక్సర్ల వర్షం కురిపించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాడు. ఈ సీజన్‌లో అతని బ్యాట్ ఎంత గర్జిస్తుందో చూడాల్సిందే.

ఐపీఎల్ ప్రసారాలపై నిషేధం ఎత్తివేత.. బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ ఫ్యాన్స్‌కు శుభవార్త!

ఢాకా, మార్చి 28,మన గళం: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ ప్రసారాల విషయంలో బంగ్లాదేశ్ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. గతంలో విధించిన ఆంక్షలను ఎత్తివేస్తూ, ఐపీఎల్ మ్యాచ్‌ల ప్రసారాలకు మళ్లీ అనుమతి ఇచ్చింది. దీంతో అక్కడి క్రికెట్ అభిమానులకు ఇది పెద్ద పండుగలా మారింది. ఈ విషయాన్ని బంగ్లాదేశ్ సమాచార, ప్రసార శాఖ మంత్రి జహీర్ ఉద్దీన్ స్వపన్ వెల్లడించారు. క్రీడలను రాజకీయాలతో కలపకూడదనే ఉద్దేశంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఐపీఎల్‌ను వాణిజ్య పరంగా మాత్రమే చూస్తామని, స్టార్ స్పోర్ట్స్ వంటి అంతర్జాతీయ ఛానెల్స్ ప్రసారం చేయాలనుకుంటే ఎటువంటి అభ్యంతరం ఉండదని తెలిపారు.

ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని బంగ్లాదేశ్ కేబుల్ ఆపరేటర్ల సంఘం కూడా స్వాగతించింది. గతంలో ఉన్న ఆదేశాలు ఇప్పుడు అమల్లో లేవని, ఐపీఎల్ ప్రసారాలను అడ్డుకోవడం లేదని సంఘ ప్రతినిధులు వెల్లడించారు. దీంతో బంగ్లాదేశ్‌లో మళ్లీ ఐపీఎల్ సందడి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంది. గతంలో మహమ్మద్ యూనుస్ నేతృత్వంలోని మధ్యంతర ప్రభుత్వం ఐపీఎల్ ప్రసారాలపై నిషేధం విధించిన విషయం తెలిసిందే. కొన్ని రాజకీయ, సామాజిక పరిణామాల నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. అయితే ఇప్పుడు కొత్త ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రావడంతో ఆంక్షలను పూర్తిగా ఎత్తివేసింది. ఈ తాజా నిర్ణయంతో ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌ను బంగ్లాదేశ్‌లోని ప్రేక్షకులు కూడా మళ్లీ ఆస్వాదించనున్నారు. మొత్తం మీద ఈ నిర్ణయం క్రికెట్ అభిమానులకు మంచి శుభవార్తగా మారింది.

ఐపీఎల్ వేళ అభిమానులకు బంపరాఫర్.. ఒక్క కండీషన్‌తో ఆటోలో ఉచిత ప్రయాణం..!

బెంగళూరు, మార్చి 28మన గళం: ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) 2026 సీజన్ సందడి మొదలవుతుండగా, క్రికెట్ అభిమానులకు అదిరిపోయే ఆఫర్ అందుబాటులోకి వచ్చింది. బెంగళూరులోని ఆటో డ్రైవర్లు అభిమానులను ఆకట్టుకునే విధంగా ప్రత్యేక ఆఫర్ ప్రకటించారు. రాయల్ ఛాలెంజర్స్ బెంగళూరు (ఆర్‌సీబీ) జెర్సీ ధరించి వస్తే, ఆటోలో ప్రయాణం పూర్తిగా ఉచితమని ప్రకటించారు. ఐపీఎల్ క్రేజ్‌ను మరింత పెంచాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ఆఫర్ ఇచ్చినట్లు డ్రైవర్లు చెబుతున్నారు. ఈ ఆఫర్ ముఖ్యంగా చిన్నస్వామి స్టేడియంకు వెళ్లే అభిమానులకు వర్తిస్తుంది. ఆర్‌సీబీ మ్యాచ్ రోజున స్టేడియంకు భారీగా అభిమానులు తరలివస్తుండటంతో, ఈ ప్రత్యేక ఆఫర్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. “ఈరోజు ఆర్‌సీబీ మ్యాచ్ ఉంది. జెర్సీ వేసుకుంటే ఫ్రీ రైడ్.. ఈసాలా కప్ నమదే!” అంటూ ఆటోల్లో నోటీసులు పెట్టడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈ ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో ఒక యూజర్ షేర్ చేయడంతో విపరీతంగా వైరల్ అయ్యాయి. ఇక సన్‌రైజర్స్ హైదరాబాద్తో ఆర్‌సీబీ పోరు రాత్రి జరగనుండగా, అభిమానుల్లో ఉత్సాహం పీక్స్‌కు చేరుకుంది. కొత్త హంగులతో మెరుగైన సదుపాయాలతో సిద్ధమైన చిన్నస్వామి స్టేడియంలో మ్యాచ్ జరుగనుంది. డిఫెండింగ్ ఛాంపియన్‌గా బరిలోకి దిగుతున్న ఆర్‌సీబీ ఈసారి కూడా టైటిల్ సాధించాలనే లక్ష్యంతో ఉంది. అభిమానులు “ఈసాలా కప్ నమదే” అంటూ జట్టుకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. మొత్తానికి ఐపీఎల్ క్రేజ్ ఎలా ఉందో చెప్పడానికి ఈ ఫ్రీ ఆటో రైడ్ ఆఫర్ ఒక చిన్న ఉదాహరణగా నిలిచింది. అభిమానుల ఉత్సాహం, స్థానికుల మద్దతుతో బెంగళూరు నగరం మొత్తం క్రికెట్ మయం అయిపోయింది.

ఓ మై గాడ్.. అచ్చం కుర్రాడిలా ఉన్నావ్’..

ముంబై, మార్చి 28 మన గళం: ఐపీఎల్ 2026 సీజన్‌కు ముందు ముంబై ఇండియన్స్ శిబిరంలో ఆసక్తికర సంఘటన చోటుచేసుకుంది. జట్టు యజమాని నీతా అంబానీ, స్టార్ బ్యాటర్ రోహిత్ శర్మ న్యూలుక్ చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ఆయన ఫిట్‌నెస్‌లో వచ్చిన భారీ మార్పుపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారాయి. ప్రాక్టీస్ సెషన్‌ను పరిశీలించడానికి వచ్చిన నీతా అంబానీ, రోహిత్‌ను చూసి ఒక్కసారిగా ఆశ్చర్యపోయారు. గతంతో పోలిస్తే బరువు తగ్గి, మరింత ఫిట్‌గా కనిపించిన రోహిత్‌ను చూసి “ఓ మై గాడ్ రోహిత్..! నేను నిన్ను గుర్తుపట్టలేకపోయాను. నువ్వు అచ్చం కుర్రాడిలా ఉన్నావ్” అంటూ ప్రశంసించారు. ఈ సరదా సంభాషణ అక్కడ ఉన్న వారందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఈ వీడియోను ముంబై ఇండియన్స్ తమ అధికారిక సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో పంచుకోగా, కేవలం కొన్ని గంటల్లోనే లక్షల వ్యూస్ సాధించింది. అభిమానులు రోహిత్ ఫిట్‌నెస్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌ను చూసి ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తున్నారు. ఈ సీజన్‌కు అతను పూర్తి స్థాయిలో సిద్ధమయ్యాడనే సంకేతాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నాయని నెటిజన్లు కామెంట్లు చేస్తున్నారు. ఇక ముంబై జట్టు తన తొలి మ్యాచ్‌ను మార్చి 29న కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో ఆడనుంది. ఈ మ్యాచ్ ముంబైలోని వాంఖడే స్టేడియంలో జరగనుంది. ఈ మ్యాచ్‌లో రోహిత్ శర్మ ఓపెనర్‌గా బరిలోకి దిగుతూ జట్టుకు బలమైన ఆరంభం ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాడు.

గత సీజన్లలో ఫిట్‌నెస్‌పై వచ్చిన విమర్శలకు ఈసారి తన బ్యాట్‌తోనే సమాధానం ఇవ్వాలని రోహిత్ కృతనిశ్చయంతో ఉన్నాడు. ఇక హార్దిక్ పాండ్యా సారథ్యంలో జట్టు బరిలోకి దిగుతున్న నేపథ్యంలో, సీనియర్ ఆటగాడిగా రోహిత్ పాత్ర మరింత కీలకంగా మారింది. ముంబై ఇండియన్స్ ఐదుసార్లు ఛాంపియన్‌గా నిలవడంలో రోహిత్ పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమైంది. ఇప్పుడు కొత్త లుక్, కొత్త ఉత్సాహంతో మైదానంలోకి దిగుతున్న “హిట్‌మ్యాన్” మళ్లీ పాత రోజులను గుర్తు చేస్తాడా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. అభిమానులు మాత్రం ఈసారి సిక్సర్ల వర్షం ఖాయం అని ధీమాగా చెబుతున్నారు.

ఐపీఎల్ దెబ్బకు విలవిల.. పీఎస్‌ఎల్‌ను వరుసగా వీడుతున్న ఆటగాళ్లు!

లాహోర్, మార్చి 28 మన గళం: పాకిస్థాన్ సూపర్ లీగ్ (పీఎస్‌ఎల్) తాజా సీజన్ ప్రారంభమైనప్పటికీ, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ వర్గాల్లో మాత్రం ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్) గురించే ఎక్కువ చర్చ జరుగుతోంది. పలువురు విదేశీ ఆటగాళ్లు పీఎస్‌ఎల్‌ను వదిలి ఐపీఎల్‌కు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంతో పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు (పీసీబీ) తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటోంది. ఈ పరిణామంపై పీసీబీ చైర్మన్ మొహ్సిన్ నఖ్వీ తీవ్ర అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ఒప్పందాలను ఉల్లంఘించి ఐపీఎల్‌లో చేరుతున్న ఆటగాళ్లపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఇటీవల జరిగిన పరిణామాలు పీఎస్‌ఎల్‌కు పెద్ద దెబ్బగా మారాయి. శ్రీలంక కెప్టెన్ దాసున్ శనక, పీఎస్‌ఎల్‌లో లాహోర్ ఖలందర్స్ జట్టును వీడి, ఐపీఎల్‌లో రాజస్థాన్ రాయల్స్ తరపున గాయపడిన శామ్ కరన్ స్థానంలో చేరనున్నాడు. అలాగే జింబాబ్వే పేసర్ బ్లెస్సింగ్ ముజారబానీ, ఇస్లామాబాద్ యునైటెడ్ తరపున ఆడాల్సి ఉండగా, ఐపీఎల్‌లో కోల్‌కతా నైట్ రైడర్స్‌తో ఒప్పందం చేసుకున్నాడు. ఆస్ట్రేలియా పేసర్ స్పెన్సర్ జాన్సన్ కూడా క్వెట్టా గ్లాడియేటర్స్‌ను వదిలి చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ జట్టులోకి వెళ్లడం గమనార్హం. కేవలం ఆటగాళ్లు మాత్రమే కాదు, కామెంటేటర్లు సైతం ఐపీఎల్ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఇంగ్లండ్ మాజీ క్రికెటర్ నిక్ నైట్ పేరు మొదట పీఎస్‌ఎల్ కామెంటరీ ప్యానెల్‌లో ఉన్నప్పటికీ, ఇప్పుడు ఐపీఎల్ ప్రసార జాబితాలో కనిపించడం చర్చనీయాంశమైంది.ు ఇక పాకిస్థాన్‌లో నెలకొన్న ఇంధన సంక్షోభం కూడా పీఎస్‌ఎల్‌పై ప్రభావం చూపుతోంది. పొదుపు చర్యల కారణంగా లాహోర్‌లోని గడ్డాఫీ స్టేడియంలో జరిగిన తొలి మ్యాచ్ ప్రేక్షకులు లేకుండానే నిర్వహించారు. ప్రారంభోత్సవ వేడుకలను కూడా రద్దు చేశారు. ఈ మ్యాచ్‌లో లాహోర్ ఖలందర్స్ జట్టు హైదరాబాద్ కింగ్స్‌మెన్‌పై 69 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. మొత్తంగా చూస్తే, ఐపీఎల్ ప్రభావం పీఎస్-ఎల్‌పై తీవ్రంగా పడుతుండటంతో, భవిష్యత్తులో ఈ లీగ్ పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందన్నది ఆసక్తికరంగా 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.