మా కలం.. మీ గళం..

మన గళం

RNI : APTEL/ 2017/74310

దిన పత్రిక

గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందికి వస్త్రాలు పంపిణీ

3లో..

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ | పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర | సంపుటి : 08 | సంచిక : 199 | గురువారం | 22 - 01 - 2026 | పేజీలు: 8 | వెల: 4

అసెంబ్లీకి రాకపోతే జీతం లేదు

- స్పీకర్ అయ్యన్నపాత్రుడు సంచలన వ్యాఖ్యలు
- అసెంబ్లీ హాజరు ప్రజాప్రతినిధుల ప్రాథమిక బాధ్యత
- సభకు రాకుండా జీతాలు తీసుకోవడం సరికాదన్న స్పీకర్
- దేశవ్యాప్తంగా చర్చకు రావాల్సిన సంస్కరణ

మన గళం, అమరావతి :
వైసీపీ ఎమ్మెల్యేలను పరోక్షంగా ప్రస్తావిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనసభ స్పీకర్ అయ్యన్న పాత్రుడు మరోసారి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలకు హాజరు కాని ఎమ్మెల్యేలకు పని చేసినంతవరకే జీతం అనే విధానం అమలు చేయాల్సిందేనని ఆయన స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీకి రాకుండా ప్రజాధనంతో జీతాలు ఎలా తీసుకుంటారని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో నిర్వహించిన శాసనసభ స్పీకర్ల మహాసభలో పాల్గొన్న సందర్భంగా ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రతినిధులే ఎమ్మెల్యేలు అని, శాసనసభ సమావేశాలకు హాజరు కావడం వారి ప్రాథమిక బాధ్యత అని స్పీకర్ గుర్తు చేశారు. ప్రజల నమ్మకం తో ఎన్నికై, సభకు రాకుండా జీతాలు తీసుకోవడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. శాసనసభ కార్యకలాపాల్లో ఎమ్మెల్యేలు చురుగ్గా పాల్గొన్నప్పుడే ప్రజల సమస్యలు చర్చకు వస్తాయని ఆయన అన్నారు. ప్రజల పట్ల శాసన వ్యవస్థకు ఉన్న జవాబుదా రీతనంపై అయ్య న్నపాత్రుడు కీలకంగా మాట్లాడారు. ఈ అంశంపై లోక్‌సభ స్పీకర్‌తో పాటు దేశవ్యా ప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాల శాసనసభ స్పీకర్లు ప్రత్యేకంగా దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన సూచించారు. శాసనసభ వ్యవస్థను మరింత బాధ్యతాయుతంగా మార్చాలంటే ఇలాంటి సంస్కరణలు తప్పనిసరిగా అమలు కావాలని అభిప్రాయపడ్డారు. ఎమ్మెల్యేల హాజరు తప్పనిసరిగా ఉండేలా పని చేసినంతవరకే జీతం అనే విధానం అమలైతే, శాసనసభ పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడుతుందని స్పీకర్ పేర్కొన్నారు. దీంతో ప్రజల విశ్వాసం మరింత బలపడు తుందని తెలిపారు. ఈ ప్రతిపాదనపై దేశవ్యాప్తంగా విస్తృత చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

తాజ్‌మహల్‌కు సీఐఎస్ఎఫ్

కట్టుదిట్ట భద్రత

- లక్షలాది పర్యాటకులకు సురక్షిత సందర్శన
- భారత సాంస్కృతిక వారసత్వానికి రక్షణ కవచం

మన గళం, ఆగ్రా : ప్రపంచ అద్భుతాల్లో ఒకటైన తాజ్‌మహల్‌ను సురక్షితంగా కాపాడుతూ, దేశ విదేశాల నుంచి వచ్చే లక్షలాది పర్యాటకులకు భద్రతతో కూడిన సందర్శన అనుభూతిని అందించడంలో కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా దళం కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. ప్రేమకు ప్రతీకగా నిలిచిన ఈ చారిత్రక కట్టడాన్ని అన్ని విధాలా రక్షిస్తూ సీఐఎస్ఎఫ్ అప్రమత్తంగా విధులు నిర్వహిస్తోంది. అత్యున్నత స్థాయి అప్రమత్తత, వృత్తిపరమైన 2 లో..

తెలంగాణలో విమానాల నిర్వహణ,

మరమ్మత్తుల కేంద్రం

- సర్గాడ్ సంస్థతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అవగాహన ఒప్పందం
- మూడు నుంచి ఐదు ఏళ్లలో వెయ్యి కోట్ల పెట్టుబడులు

మన గళం డెస్క్ : అమెరికాకు చెందిన సర్గాడ్ సంస్థ తెలంగాణలో విమానాల నిర్వహణ, మరమ్మత్తులు, పునరుద్ధరణ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. రాబోయే మూడు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల్లో దశలవారీగా వెయ్యి కోట్ల రూపాయల వరకు పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో అవగాహన ఒప్పందాన్ని కుదుర్చుకుంది. ఈ కేంద్రం ద్వారా రాష్ట్రంలో ఏరోస్పేస్ రంగానికి కొత్త ఊపు రావాలని ప్రభుత్వం 2 లో..

దావోస్ వేదికగా ఏపీకి పెట్టుబడుల వర్షం

- ఉక్కు, పర్యాటకం, ఏఐ రంగాల్లో కీలక ఒప్పందాల దిశగా అడుగులు
- పరిశ్రమల అనుమతులకు టైమ్‌లైన్ ఖరారు చేసిన సీఎం చంద్రబాబు

దావోస్, జనవరి 21 మన గళం: ప్రపంచ ఆర్థిక సదస్సు వేదికగా ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు భారీ పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంలో 2 లో..

జనసేన కార్యకర్త కుటుంబానికి పవన్ కళ్యాణ్ పరామర్శ

- ప్రమాదంలో మృతి చెందిన వసంత రాయలుకు నివాళులు
- కుటుంబానికి భరోసా, రూ.5 లక్షల బీమా చెక్కు అందజేత

పెడన, జనవరి 21 మన గళం: గత ఏడాది రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన జనసేన పార్టీ క్రియాశీలక సభ్యుడు చందు వీరవెంకట వసంత రాయలు కుటుంబాన్ని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన పార్టీ అధ్యక్షుడు పవన్ కళ్యాణ్ పరామర్శించారు.
పెడన నియోజకవర్గం కృత్తివెన్ను మండల పరిధిలోని 2 లో..

రాష్ట్ర ఆదాయ వృద్ధే లక్ష్యం

- తాడేపల్లిలో వాణిజ్య పన్నుల శాఖ రెవిన్యూ వర్క్‌షాప్
- లక్ష్యాల సాధనకు సమర్థంగా పనిచేయాలి: మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్

మన గళం, తాడేపల్లి : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఆదాయాన్ని పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా వాణిజ్య పన్నుల శాఖ కీలక పాత్ర పోషించాల్సిన అవసరం ఉందని రాష్ట్ర ఆర్థిక, ప్రణాళిక, వాణిజ్య పన్నులు మరియు శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ స్పష్టం చేశారు. తాడేపల్లిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వాణిజ్య పన్నుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన రెవిన్యూ వర్క్‌షాప్‌కు 2 లో..

ఏపీ మద్యం కేసు: సుప్రీంకోర్టులో నిందితులకు ఎదురుదెబ్బ

- డిఫాల్ట్ బెయిల్‌ను రెగ్యులర్ బెయిల్‌గా మార్చేందుకు నిరాకరణ
- ట్రయల్ కోర్టును ఆశ్రయించాలని ధర్మాసనం సూచన

న్యూఢిల్లీ, జనవరి 21 మన గళం:: ఏపీ మద్యం కేసులో ముగ్గురు నిందితులకు సుప్రీంకోర్టులో తీవ్ర నిరాశ ఎదురైంది. ఈ కేసులో నిందితులుగా ఉన్న కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, ధనుంజయ్ రెడ్డి, బాలాజీ గోవిందప్ప తమకు లభించిన డిఫాల్ట్ బెయిల్‌ను రెగ్యులర్ బెయిల్‌గా మార్చాలని కోరుతూ సుప్రీంకోర్టును 2 లో..

గ్రీన్‌ల్యాండ్ మంచు కింద వెలుగులోకి

వచ్చిన అమెరికా రహస్య అణు స్థావరం

మన గళం, ఉత్తర గ్రీన్‌ల్యాండ్ : ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ కాలంలో అమెరికా అత్యంత రహస్యంగా నిర్మించిన ఒక సైనిక స్థావరం దశాబ్దాల తర్వాత మళ్లీ వెలుగులోకి 2 లో..

తాజ్‌మహల్‌కు సీఐఎస్‌ఎఫ్ కట్టుదిట్ట భద్రత

నైపుణ్యం, అంకితభావంతో సీఐఎస్‌ఎఫ్ సిబ్బంది తాజ్‌మహల్ పరిసరాలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ఆధునిక భద్రతా పద్ధతులు, నిరంతర గస్తీ, పర్యాటకులకు సహకారం అందిస్తూ ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు.

భారతదేశానికి గర్వకారణమైన తాజ్‌మహల్ వంటి ప్రపంచ వారసత్వ కట్టడాన్ని కాపాడడం కేవలం భద్రతకే పరిమితం కాదని, అది దేశ సాంస్కృతిక వారసత్వాన్ని భవిష్యత్ తరాలకు అందించడమేనని సీఐఎస్‌ఎఫ్ అధికారులు పేర్కొన్నారు. ప్రతి రోజు వేలాది మంది సందర్శించే ఈ కట్టడంలో భద్రతా వ్యవస్థలు నిరంతరం సమీక్షించబడుతున్నాయి. దేశం ముందు అన్న భావనతో విధులు నిర్వహిస్తున్న సీఐఎస్‌ఎఫ్ సిబ్బంది కృషి వల్లనే తాజ్‌మహల్ ప్రపంచ పర్యాటకులకు సురక్షితంగా దర్శనమిస్తోంది. భారత వారసత్వానికి రక్షణ కవచంగా నిలుస్తున్న సీఐఎస్‌ఎఫ్ సేవలు దేశానికి గర్వకారణంగా నిలుస్తున్నాయి.

తెలంగాణలో విమానాల నిర్వహణ, మరమ్మత్తుల కేంద్రం

భావిస్తోంది. ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక సదస్సులో భాగంగా దావోస్‌లో సర్గాడ్ సంస్థ వ్యవస్థాపకుడు, ప్రధాన కార్యనిర్వాహక అధికారి శ్రీనివాస్ తోట ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డితో భేటీ అయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఇరు పక్షాలు పెట్టుబడులు, మౌలిక వసతులు, భవిష్యత్ అవకాశాలపై విస్తృతంగా చర్చించి ఒప్పందానికి వచ్చాయి. ఏరోస్పేస్, రక్షణ, ఆటోమొబైల్, ఆధునిక తయారీ రంగాల్లో సర్గాడ్ సంస్థకు ఉన్న అనుభవాన్ని తెలంగాణలో వినియోగించుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, తెలంగాణను మూడు ప్రత్యేక అభివృద్ధి ప్రాంతాలుగా రూపొందిస్తున్నట్లు వివరించారు. సేవల రంగానికి కోర్ అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీ, తయారీ రంగానికి పెరి అర్బన్ రీజియన్ ఎకానమీ, వ్యవసాయం మరియు గ్రీన్ ఎకానమీకి రూరల్ అగ్రి రీజియన్ ఎకానమీలను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ విధానంతో సమతుల్యమైన ప్రాంతీయ అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుందని చెప్పారు. వరంగల్, ఆదిలాబాద్‌లలో రెండు కొత్త విమానాశ్రయాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ఈ ప్రాంతాల్లో ఏదైనా ఒక చోట విమానాల నిర్వహణమరమ్మత్తుల కేంద్రం ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. వరంగల్, ఆదిలాబాద్ ప్రాంతాల్లో పారిశ్రామిక అభివృద్ధికి అత్యధిక ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తామని సర్గాడ్ సంస్థకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ పెట్టుబడులు అక్కడి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ, ఈ ప్రాజెక్టుతో తెలంగాణలోని సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్య తరహా పరిశ్రమలకు పరికరాల తయారీ రంగంలో కొత్త అవకాశాలు ఏర్పడతాయని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి, ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఆదాయ వృద్ధే లక్ష్యం

ఆయన హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో వాణిజ్య పన్నుల శాఖ ప్రగతిపై విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. పన్నుల వసూళ్లలో ఎదురవుతున్న సవాళ్లు, అవకాశాలు, ఆధునిక విధానాల అమలు వంటి అంశాలపై అధికారులు తమ నివేదికలను సమర్పించారు. శాఖ పనితీరును మరింత మెరుగుపరచే దిశగా అవసరమైన సూచనలు ఈ వర్క్‌షాప్‌లో ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. ఈ సందర్భంగా మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ఆర్థికాభివృద్ధికి వాణిజ్య పన్నుల శాఖ కీలకమైన అంచున ఉందన్నారు. ప్రభుత్వానికి స్థిరమైన ఆదాయం సమకూర్చడంలో ఈ శాఖ పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులు నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించేందుకు పూర్తి నిబద్ధతతో, సమర్థంగా పనిచేయాలని సూచించారు. పన్నుల వసూళ్లలో పారదర్శకత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగం పెంచుతూ ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ఉన్నత ప్రభుత్వాధికారులు పాల్గొని శాఖాభివృద్ధికి తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేశారు.

గ్రీన్‌ల్యాండ్ మంచు కింద వెలుగులోకి వచ్చిన అమెరికా రహస్య అణు స్థావరం

వచ్చింది. గ్రీన్‌ల్యాండ్‌లోని మందమైన మంచు పొరల కింద కూరుకుపోయిన 'క్యాంప్ సెంచురీ' అనే ఈ స్థావరాన్ని అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ నాసా శాస్త్రవేత్తలు తాజాగా నిర్వహించిన రాడార్ పరిశీలనలో అనుకోకుండా గుర్తించారు. ఇది సాధారణ శాస్త్రీయ పరిశోధనలో భాగంగా జరిగిన ఆకస్మిక ఆవిష్కరణ కావడం విశేషంగా మారింది. ఈ ఏడాది ఏప్రిల్‌లో నాసా శాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యేక పరిశోధనా విమానంలో ఉత్తర గ్రీన్‌ల్యాండ్ ప్రాంతం మీదుగా ప్రయాణిస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆధునిక రాడార్ వ్యవస్థను పరీక్షిస్తుండగా, పిటుఫిక్ అంతరిక్ష స్థావరానికి సుమారు రెండు వందల కిలోమీటర్ల దూరంలో మంచు కింద సహజంగా ఉండని సరళ రేఖా ఆకృతులు స్పష్టంగా కనిపించాయి. రాడార్ సంకేతాలను చారిత్రక పటాలతో పోల్చి చూసిన అనంతరం, అవి 'క్యాంప్ సెంచురీ' అవశేషాలేనని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. పందొమ్మిది వందల యాభై తొమ్మిదిలో అమెరికా సైనిక ఇంజినీర్లు ఈ స్థావరాన్ని నిర్మించారు. 'మంచు కింద నగరం'గా పిలిచే ఈ కేంద్రంలో, మంచు పొరల కింద సుమారు ఎనిమిది మీటర్ల లోతులో విస్తృత సొరంగాలు తవ్వి, వాటి మీద మళ్లీ మంచును కప్పేశారు. దాదాపు రెండు వందల మంది సిబ్బంది నివసించేలా నివాస గృహాలు, ప్రయోగశాలలు, కార్యాలయాలు ఏర్పాటు చేశారు. పోర్టబుల్ అణు విద్యుత్ కేంద్రం ద్వారా విద్యుత్ సరఫరా కొనసాగింది. వాస్తవానికి ఇది 'ప్రాజెక్ట్ ఐస్‌వర్మ్' అనే అత్యంత రహస్య ప్రణాళికలో భాగం. సోవియట్ యూనియన్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకుని అణు క్షిపణులను మంచు కింద దాచాలన్నదే ఈ వ్యూహం. అయితే, గ్రీన్‌ల్యాండ్‌లో మంచు కదలికలు ఊహించిన దానికంటే వేగంగా

జరుగుతున్నాయని గుర్తించిన అమెరికా, ఈ ప్రాజెక్టు భద్రతాపరంగా సురక్షితం కాదని నిర్ణయించింది. దీంతో పందొమ్మిది వందల అరవై ఏడేళ్ల నాటికి క్యాంప్ సెంచురీని పూర్తిగా వదిలేశారు. కాలక్రమేణా మంచు మరింత పేరుకుపోవడంతో ప్రస్తుతం ఈ స్థావరం అవశేషాలు సుమారు ముప్పై మీటర్ల లోతులో కూరుకుపోయి ఉన్నాయి. అణు రియాక్టర్‌ను తొలగించినప్పటికీ, రసాయనిక, జీవ, రేడియోధార్మిక వ్యర్థాలు అక్కడే మిగిలిపోయాయి. వాతావరణ మార్పుల కారణంగా మంచు కరుగుతున్న నేపథ్యంలో, భవిష్యత్తులో ఈ వ్యర్థాలు బయటపడి పర్యావరణానికి తీవ్ర ముప్పుగా మారవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

దావోస్ వేదికగా ఏపీకి పెట్టుబడుల వర్షం

ముఖ్యమంత్రి ఎన్ చంద్రబాబు నాయుడు పూర్తిగా తలమునకలై ఉన్నారు. దావోస్ పర్యటన మూడో రోజున ప్రపంచ ప్రఖ్యాత పారిశ్రామిక దిగ్గజాలతో వరుస సమావేశాలు నిర్వహించిన సీఎం, రాష్ట్రానికి భారీ పరిశ్రమలను తీసుకురావడమే లక్ష్యంగా జరిపిన చర్చల్లో స్పష్టమైన పురోగతి సాధించారు. ముఖ్యంగా ఉక్కు, పర్యాటకం, ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి కీలక రంగాల్లో పెట్టుబడులకు మార్గం సుగమమైంది.

– అనకాపల్లి స్టీల్ ప్లాంట్‌కు ముహూర్తం

దావోస్‌లోని ఏపీ లాంజ్‌లో సీఎం చంద్రబాబుతో అర్సెల్లార్ మిట్టల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఛైర్మన్ లక్ష్మీ మిట్టల్, సీఈవో ఆదిత్య మిట్టల్ కీలక సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ భేటీలో మంత్రులు నారా లోకేష్, టీజీ భరత్ కూడా పాల్గొన్నారు. అనకాపల్లి జిల్లాలో అర్సెల్లార్ మిట్టల్ నిప్పన్ స్టీల్ సంస్థ ఏర్పాటు చేయనున్న భారీ ఉక్కు కర్మాగారం పురోగతిపై విస్తృతంగా చర్చ జరిగింది. తొలి దశలోనే సుమారు రూ.60 వేల కోట్ల పెట్టుబడితో ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేయనున్నారు. పరిశ్రమకు సంబంధించి వివిధ దశల్లో ఉన్న అనుమతులు, భూసేకరణ అంశాలపై లక్ష్మీ మిట్టల్ సమక్షంలోనే సీఎం అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఫిబ్రవరి 15లోగా అన్ని అనుమతులు పూర్తి చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అనంతరం శంకుస్థాపన చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ప్రభుత్వ పరంగా ఎలాంటి జాప్యం ఉండదని, అవసరమైతే ఢిల్లీ వెళ్లి కేంద్రం నుంచి అనుమతులు సాధించాలని మంత్రులకు సీఎం సూచించారు. ప్లాంట్ పురోగతిని మంత్రి లోకేష్ నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారని ఆదిత్య మిట్టల్ ప్రశంసించారు.

– ఏపీలో పర్యాటకానికి పెద్దపీట

ప్రముఖ హాస్పిటాలిటీ సంస్థ తమారా లీజర్ సీఈవో సృష్టి శిబులాల్తో సీఎం చంద్రబాబు సమావేశమై రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను వివరించారు. పర్యాటక రంగ ప్రాజెక్టులకు పారిశ్రామిక హోదా కల్పించామని, పెట్టుబడులకు ఏపీ పూర్తిగా సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. పోలవరం నుంచి భద్రాచలం వరకు గోదావరి తీర ప్రాంతం, కోనసీమ, గండికోట, అరకు, లంబసింగి వంటి ప్రాంతాల్లో అద్భుతమైన టూరిజం కేంద్రాల అభివృద్ధికి అవకాశం ఉందన్నారు. రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలకు రోడ్లు, విమానాశ్రయాల కనెక్టివిటీ ఉందని, హోటల్ రంగానికి ప్రభుత్వం పూర్తి ప్రోత్సాహం అందిస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. పర్యాటకం ద్వారా స్థానిక ఆర్థిక వ్యవస్థ బలపడటంతో పాటు ఉపాధి అవకాశాలు విస్తృతంగా పెరుగుతాయని సీఎం వివరించారు.

– ఎకో–టూరిజం, హోమ్ స్టేలపై తమారా ఆసక్తి

సీఎం ప్రతిపాదనలపై తమారా లీజర్ సంస్థ సానుకూలంగా స్పందించింది. గిరిజన ప్రాంతాల్లో పర్యావరణ హితమైన ఎకో–టూరిజం పార్కులు ఏర్పాటు చేయడానికి ఆసక్తి చూపింది. విశాఖపట్నం సహా ఇతర ప్రాంతాల్లో హోమ్ స్టే ప్రాజెక్టులు చేపట్టేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. 'కమ్యూనిటీ ఫస్ట్' విధానంతో గిరిజన యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చి, వారిని ప్రాజెక్టుల్లో భాగస్వాముల్ని చేస్తామని సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు. సరైన ప్రతిపాదనలతో వస్తే పూర్తి సహకారం అందిస్తామని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

– ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌లో నైపుణ్యాభివృద్ధి

టెక్నాలజీ రంగంలోనూ ఏపీని అగ్రగామిగా నిలపాలనే లక్ష్యంతో కాలిబో ఏఐ అకాడెమీ వ్యవస్థాపకుడు రాజ్ వట్టికూటి, సీఈవో స్కాట్ శాండ్స్ఫుఫెర్తో సీఎం చర్చలు జరిపారు. ఇప్పటికే వట్టికూటి ఫౌండేషన్ భాగస్వామ్యంతో అమరావతిలో ఏఐ అకాడెమీ ద్వారా యువతకు శిక్షణ అందిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రంలోని ఇతర విశ్వవిద్యాలయాలకు విస్తరించి మరింత మంది యువతకు ఏఐ నైపుణ్యాలు అందించాలని సీఎం ప్రతిపాదించారు. విశాఖపట్నం మధురవాడ ఐటీ సెజ్‌లో 'సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్' ఏర్పాటు చేయాలని కాలిబో సంస్థను చంద్రబాబు ఆహ్వానించారు.

మొత్తంగా దావోస్ వేదికగా సీఎం చంద్రబాబు చేపట్టిన వరుస సమావేశాలు ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులు, ఇన్నోవేషన్‌కు కేంద్రంగా నిలబెట్టే దిశగా కీలక మలుపుగా మారాయని అధికారులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

జనసేన కార్యకర్త కుటుంబానికి పవన్ కళ్యాణ్ పరామర్శ

పెదచందాల గ్రామంలో ఉన్న వసంత రాయలు స్వగృహానికి వెళ్లిన పవన్ కళ్యాణ్, ఆయన చిత్రపటానికి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మృతుని భార్య నాగ పుష్పావతి, కుమారుడు సీతారామరాజు, కుమార్తె జాహ్నవికి ఆయన ఓదార్పు తెలిపారు. బ్రెయిన్ డెడ్ పరిస్థితుల్లో వసంత రాయలు అవయవదానానికి కుటుంబ సభ్యులు ముందుకు రావడం అత్యంత ప్రశంసనీయమని పవన్ కళ్యాణ్ పేర్కొన్నారు. పార్టీ కోసం కష్టపడిన ప్రతి కార్యకర్తకు జనసేన పార్టీ అండగా ఉంటుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీ తరఫున క్రియాశీలక సభ్యులకు అందించే రూ.5 లక్షల బీమా చెక్కును వసంత రాయలు కుటుంబానికి పవన్ కళ్యాణ్ అందజేశారు. కార్యకర్తల సంక్షేమానికి పార్టీ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి

ఏపీ మద్యం కేసు: సుప్రీంకోర్టులో నిందితులకు ఎదురుదెబ్బ

ఆశ్రయించారు.

ఈ పిటిషన్లపై విచారణ చేపట్టిన సుప్రీంకోర్టు, నిందితులకు రెగ్యులర్ బెయిల్ ఇవ్వడానికి నిరాకరించింది. ఈ అంశంపై నిర్ణయం తీసుకోవాల్సింది ట్రయల్ కోర్టేనని స్పష్టం చేసిన ధర్మాసనం, నాలుగు వారాల గడువు ఇస్తూ సంబంధిత ట్రయల్ కోర్టును ఆశ్రయించాలని సూచించింది. అలాగే డిఫాల్ట్ బెయిల్ మంజూరు సమయంలో విధించిన నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

ఈ తీర్పుతో నిందితులు తక్షణ ఉపశమనం పొందలేకపోయారు. రెగ్యులర్ బెయిల్ అంశంపై ట్రయల్ కోర్టు నిర్ణయమే కీలకమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేయడంతో, తదుపరి న్యాయపోరాటం దిగువ కోర్టుల్లోనే కొనసాగనుంది.

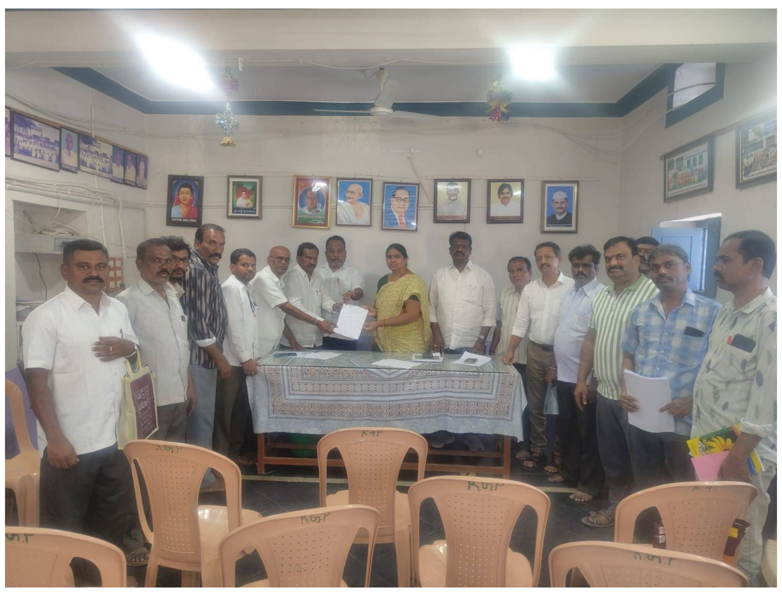
– మద్యం కేసు నేపథ్యం

గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మద్యం అమ్మకాలు విచ్చలవిడిగా జరిగాయని కూటమి నేతలు ఆరోపిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా 'జే బ్రాండ్' పేరుతో ప్రజలను నిలువుదోపిడి చేశారని తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూటమి ప్రభుత్వం ఈ వ్యవహారంపై లోతైన విచారణకు ఆదేశించింది. దీంతో అప్పటి మంత్రులు, అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులపై కేసులు నమోదు అయ్యాయి. పలువురిని అరెస్టు చేసి జైలుకు పంపగా, ఇప్పటికే కొందరు నిందితులకు బెయిల్ లభించింది. మరికొందరు ఇంకా జైలులోనే ఉండగా, ఇంకొందరు నిందితులుగా కోర్టుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. ఈ కేసు రాజకీయంగా, న్యాయపరంగా రాష్ట్రంలో పెద్ద చర్చకు దారి తీసింది.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

మన ఊరు మన జాతర కార్యక్రమాలకు అనుమతి ఇవ్వాలి

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు పట్టణంలో సంత మార్కెట్ నందు జరిగే మన ఊరు మన జాతర కార్యక్రమాలకు అనుమతివ్వాల్సిందిగా కోరుతూ కోడుమూరు మేజర్ గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచ్ భాగ్యరత్న కు కోడుమూరు శ్రీ చౌడేశ్వరి దేవి తిరునాల క్రీడలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల కమిటీ సభ్యులు, శ్రీ చౌడేశ్వరి దేవి ఆలయం కమిటీ సభ్యులు వినతి పత్రం ఇచ్చారు. సోమవారం వారు కోడుమూరు గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయం లో సర్పంచును కలిసి వినతి పత్రం ఇవ్వటం జరిగింది. ఫిబ్రవరి 1 తేదీ నుండి ప్రారంభం అయ్యే క్రీడలు మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల నిర్వహణకు అనుమతిని కోరుతూ వినతి పత్రం ఇచ్చారు. ఫిబ్రవరి 1 తేదీ నుండి 3 వ తేదీవరకు మన ఊరు మన జాతర అనే నినాదంతో క్రీడలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు మూడు రోజుల పాటు నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. కావున ఈ కార్యక్రమాలు అన్నీ కోడుమూరు సంత మార్కెట్ నందు నిర్వహిస్తున్నందున సంతమార్కెట్ నందు అనుమతి ఇవ్వాల్సిందిగా కోరుతూ వినతి పత్రం సమర్పించటం జరిగింది. అలాగే జాతర జరిగే మూడు రోజుల పాటు సంత మార్కెట్ స్థలంలో పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచాలని వారికి కమిటీ వారు విజ్ఞప్తి చేశారు.



గ్రామపంచాయతీ సిబ్బందికి వస్త్రాలు పంపిణీ

– మాజీ మండల అధ్యక్షులు అంబాల రామకృష్ణారెడ్డి

మన గళం బనగానపల్లె : బనగానపల్లె మండల పరిధిలోని పలుకూరు గ్రామపంచాయతీ చెందిన సిబ్బందికి వస్త్రాలు పంపిణీ చేసిన మాజీ మండల అధ్యక్షులు అంబాల రామకృష్ణారెడ్డి మరియు ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసర్ బి సతీష్ కుమార్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో వల్లెపు శంకర్ పాల్గొన్నారు.

సర్వసభ సమావేశానికి అధికారులు నిర్లక్ష్యం

నందవరం జనవరి 21మనగళం న్యూస్ : నందవరం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మండల ఎంపీపీ లక్ష్మీ దేవమ్మ, వైస్ ఎంపీపీ నడిపి షేక్ సాహెబ్,డిప్యూటీ ఎంపీడీవో సందీప్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ కృష్ణమూర్తి,వారి సమక్షంలో సర్వసభ సమావేశం నిర్వహించారు. ముందుగా వ్యవసాయ అధికారి సరిత మాట్లాడుతూ రబి సీజన్లో రైతులు వేసుకున్న పంట ఈ క్రాపు నమోదు చేసుకోవాలని ఆమె తెలిపారు. పీఎం కిసాన్ కు రైతులు ఈ కేవైసీ చేయించుకోలేని వారు తప్పకుండా చేయించుకోవాలి అలా అయితేనే డబ్బులు వారి అకౌంట్ కు జమవుతాయి లేక పోతే జమ కావు మండలంలో అన్ని గ్రామాల రైతులు రైతు సచివాలయాల కేంద్రాలను సంప్రదించాలని తెలిపారు. ఆర్టికల్చర్ పండ్లు తోటలకు రైతులకు పండ్లు తోటలు గాని అందుబాటులో పండించే మొక్కలు పామాయిల్ మొక్కలు ఉచితంగా ఇవ్వడానికి ప్రభుత్వము సిద్ధంగా ఉందని అన్నరు. విద్యుత్ శాఖ ఏఈ నాగేంద్ర మాట్లాడుతూ జగ్గాపురం, బాపురము ము గతి గ్రామాలలో పోల్, జంపర్లు వర్క్ జరుగుతుందని అదేవిధంగా సోలార్ ప్రతి ఒక్క రైతు, సామాన్య వ్యక్తులు గాని వేసుకోవచ్చని వారికి సబ్సిడీ కూడా ఉంటుందని తెలిపారు. వైద్య ఆరోగ్య ప్రాథమిక కేంద్రం వారు మాట్లాడుతూ నందవరం మండలంలో అన్ని గ్రామాల ప్రజలకు గర్భిణీల సేవ కానుపుల సేవ అదేవిధంగా టీవీ పేషెంట్లు గాని 10 గ్రామాలు సర్వే చేయించి సీనియర్ సిటిజన్ వారు కూడా శాస్త్రి చికిత్సలు చేస్తామని అన్నరు. గృహ నిర్మాణ శాఖ వారు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల ప్రజలకు ఇల్లు కట్టుకునే వారికి ప్రభుత్వము 1,80,000 మంజూరు చేస్తుందని అదేవిధంగా మండలంలో పదివేల 40 ఇల్లు మంజూరులో ఉన్నాయన్నారు. గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా 2025-26 సంవత్సరంలో రెండు కోట్ల 30 లక్షలు వర్కు జరిగిందని మండలంలో 130, 16జాబ్ కార్డులు ఉన్నాయని 22016, మంది పనిచేస్తున్నారని వారికి ఒక్కొక్కరికి 259 చొప్పున రోజు వేతనం చెల్లిస్తామని తెలిపారు. పశువు సంవర్ధ శాఖ, వారు సోమవారం నుండి శనివారం వరకు ఉచిత పశువులకు శాస్త్ర చికిత్స అమ్మ సూదులు వైద్యం చేస్తామని వారు ఉన్నారు. గ్రామీణ నీటి సరఫరా శాఖ ఏఈ బాలకృష్ణ మాట్లాడుతూ హాలహరివి, చిన్నికొత్తిలి కి నీటి సమస్య రాకుండగా చర్యలు చేపట్టాము అదేవిధంగా నాగలదిన్నెకు తుంగభద్ర నదిలో నీటిని ఉపయోగించుకునేటట్టుగా చర్యలు తీసుకున్నామని తెలిపారు. వేసవికాలం వచ్చే నాటికల్లా గ్రామాలకు ఇబ్బందులు కలవకుండా ఉండడానికి అరవై లక్షలు వ్యాయాయంతో ప్రతిపాదనలు ప్రభుత్వానికి పంపించామని ఆయన అన్నారు. గ్రామాలలో సొంతంగా టాయిలెట్ కట్టుకునే వాళ్ళకి ప్రభుత్వం 15000 మంజూరు చేస్తుందని ఎవరైనా కట్టుకోవచ్చని తెలిపారు. అదేవిధంగా విద్యాశాఖ అధికారి, రెవెన్యూ శాఖ, వెలుగు శాఖ అధికారులు, గై హాజరయ్యారు. స్రి శిశుసంక్షేమ శాఖ వారు మిగతా అధికారులు అందరూ పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశంలో ముగతి సర్పంచ్ విరుపాక్షి రెడ్డి, పొనకలదిన్నె సర్పంచ్ పావని, ఎంపీటీసీలు పురుషోత్తం రెడ్డి, సావిత్రమ్మ, నాగలదిన్నె, దౌలా షేక్, పంచాయతీ సెక్రెటరీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఒప్పో ఏ6 5జి భారత్‌లో విడుదల..

హైదరాబాద్ 21 జనవరి 2026 ,మనగళం : ప్రముఖ మొబైల్ తయారీ సంస్థ ఒప్పో భారత మార్కెట్లో తన ఏ సిరీస్‌ను మరింత బలోపేతం చేస్తూ కొత్తగా ఒప్పో ఏ6 5జి ఫోన్‌ను విడుదల చేసింది. భారీ బ్యాటరీ, వేగవంతమైన ప్రాసెసర్, ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఈ ఫోన్ మధ్యతరగతి వినియోగదారులను ఆకట్టుకునేలా రూపొందించారు.

ఈ ఫోన్‌ను మూడు స్టోరేజ్ ఎంపికల్లో అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చారు. 4 జిబి మెమరీతో 128 జిబి నిల్వ ధర 17999 రూపాయలు కాగా, 6 జిబి మెమరీతో 128 జిబి నిల్వ ధర 19999 రూపాయలు, 6 జిబి మెమరీతో 256 జిబి నిల్వ ధర 21999 రూపాయలుగా నిర్ణయించారు. ఎంపిక చేసిన కార్డులపై 1000 రూపాయల తక్షణ రాయితీతో పాటు 3 నెలల వడ్డీ లేని వాయిదా సౌకర్యం కూడా కల్పిస్తున్నారు. సఫైర్ నీలం, ఐస్ తెలుపు, సాకురా గులాబీ రంగుల్లో ఇది లభించనుంది.

ఈ ఫోన్‌లో 6.75 అంగుళాల పెద్ద తెర ఉంది. వేగంగా స్పందించే స్క్రీన్ వల్ల గేమ్స్, వీడియోలు మరింత సాఫీగా కనిపిస్తాయి. బయట వెలుతురులో కూడా స్క్రీన్ స్పష్టంగా కనిపించేలా అధిక ప్రకాశ సామర్థ్యం కల్పించారు. శక్తివంతమైన ఆక్టా కోర్ ప్రాసెసర్‌తో పనితీరు వేగంగా ఉంటుంది. తాజా ఆపరేటింగ్ వ్యవస్థతో యాప్‌ల వినియోగం మరింత సులభంగా మారింది.

ఫోటోగ్రఫీ కోసం వెనుక భాగంలో 50 మెగాపిక్సెల్ ప్రధాన కెమెరా, మరో సహాయక కెమెరా ఉన్నాయి. ముందు భాగంలో 8 మెగాపిక్సెల్ కెమెరా అందించారు. ఈ ఫోన్‌లో ప్రధాన ఆకర్షణ 7000 మిల్లీ యాంపియర్ భారీ బ్యాటరీ. వేగంగా చార్జ్ అయ్యే సదుపాయం కూడా ఉంది. దుమ్ము, నీటి నుంచి రక్షణకు ప్రత్యేక రేటింగ్‌లు అందించారు. భద్రత కోసం పక్క భాగంలో వేలిముద్ర గుర్తింపు, ముఖ గుర్తింపు సౌకర్యాలు ఉన్నాయి.

ఆధునిక ఫీచర్లు, బలమైన బ్యాటరీ, సరసమైన ధరలతో ఒప్పో ఏ6 5జి ఫోన్ మార్కెట్లో మంచి స్పందన పొందే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

స్నేహ వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధులకు పండ్లు ఆర్థిక సాయం చేసిన క్రీసెంట్ స్కూల్ విద్యార్థులు

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు పట్టణంలోని స్థానిక క్రీసెంట్ ఇంగ్లీష్ మీడియం స్కూలులో చదువుతున్న 6,7,8,9 తరగతుల విద్యార్థులు మరియు వారి తల్లిదండ్రులు స్కూల్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా బుధవారం రోజు వృద్ధాశ్రమాలకు వెళ్ళి అక్కడ ఆశ్రయం పొందుతున్న వృద్ధులకు పండ్లు, ఫలహారాలు మరియు ఆర్థిక సహాయం చేశారు. వృద్ధాశ్రమంలో వృద్ధుల దుఃఖాన్ని చూసి, బాధలను విని విద్యార్థులు చలించిపోయి ఏడ్చారు. మాకు కొడుకులు, కూతుళ్లు, మనమండ్లు, మనువరాళ్ళు ఉన్నప్పటికి కూడా మమ్మల్ని ఇలా అనాథలుగా వృద్ధాశ్రమంలో వదిలేసి వెళ్లారని విద్యార్థులతో చెప్పుకుని బాధతో ఏడ్చారు. భవిష్యత్తులో విద్యార్థులు తమ సొంత తల్లిదండ్రులను, వాళ్ల ఇంట్లో ఉన్న వృద్ధులను

ప్రేమానురాగాలతో చూసుకోవలసిన నైతిక బాధ్యత విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులది మరియు విద్యార్థులదే అని తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు తమ తల్లిదండ్రుల ఆస్తులను పంచుకోవడమే కాదు, బాధ్యతలను కూడా పంచుకోవాలని క్రీసెంట్ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ షేక్ ఖాజా హుస్సేన్ తమ విద్యార్థులకు తెలియజేశారు.

శ్రీలంకలో భారత్ సహకారంతో మరో బైలీ బ్రిడ్జి ప్రారంభం

కొలంబో, జనవరి 21 మన గళం: సైక్లోన్ దిత్వా అనంతరం శ్రీలంక పునరుద్ధరణకు భారత్ ప్రకటించిన 450 మిలియన్ డాలర్ల సహాయ ప్యాకేజీలో భాగంగా మరో కీలక మౌలిక వసతి ప్రాజెక్టు పూర్తైంది. కాండీరాగాల రహదారి (దీ-492 హైవే)పై 120 అడుగుల పొడవైన బైలీ బ్రిడ్జి నిర్మాణాన్ని భారత సైన్యానికి చెందిన ఇంజినీర్లు శ్రీలంక అధికారులతో సమన్వయంతో పూర్తి చేశారు. ఇది ఇప్పటివరకు నిర్మించిన మూడవ బైలీ బ్రిడ్జిగా నిలిచింది.

ఈ బ్రిడ్జిని భారత్ ఉప హైకమిషనర్ డా. సత్యాంజల్తో పాటు నువారా ఎలియా ఎంపీ మంజుల సురవీర ఆరచ్చి సంయుక్తంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భారత, శ్రీలంక ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ఈ బైలీ బ్రిడ్జి ప్రారంభంతో శ్రీలంక మధ్య ప్రావిన్స్‌లో కీలక రవాణా మార్గం తిరిగి అందుబాటులోకి వచ్చింది. దీని ద్వారా ప్రజలకు అవసరమైన సేవలు, స్థానిక మార్కెట్లు, పర్యాటక కేంద్రాలకు చేరుకునే సౌలభ్యం మరింత మెరుగుపడనుందని అధికారులు తెలిపారు.

సైక్లోన్ దిత్వా వల్ల దెబ్బతిన్న మౌలిక వసతులను పునర్నిర్మించడంలో భారత్ అందిస్తున్న సహకారం శ్రీలంక ప్రజలకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తోందని శ్రీలంక ప్రభుత్వం ప్రశంసించింది. భారత్‌శ్రీలంక ద్వైపాక్షిక సంబంధాలు మానవతా సహాయం, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి రంగాల్లో మరింత బలోపేతం అవుతున్నాయని ఈ సందర్భంగా వెల్లడైంది.

కోడుమూరు గ్రామంలోని రైతు సేవా కేంద్రంలో పొలం పిలుస్తుంది

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు పట్టణంలో రైతు సేవా కేంద్రంలో పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా వనరుల కేంద్రం నుంచి ఏడిఏ వెంకటేశ్వర్లు మరియు అగ్రికల్చర్ ఆఫీసర్ వెంకట రంగారెడ్డి హాజరయ్యారు కోడుమూరు గ్రామ రైతులతో పొలం పిలుస్తుంది కార్యక్రమంలో స్థానిక రైతులు ఉద్దేశించి వారు తగు సూచనలు అందించారు రైతులు ఫిబ్రవరి నెలలో తప్పనిసరిగా వారి వారి పంట పొలాల్లో మట్టి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా రైతులకు తెలియజేశారు అలాగే రసాయనక ఎరువుల వాడకం తగ్గించి ప్రకృతి వ్యవసాయం సైడు రైతులు ముందుకు వెళ్లాలని రైతులకు వ్యవసాయ అధికారులు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక వ్యవసాయ అధికారులు మరియు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టికెట్లపై 6 శాతం తగ్గింపు.. రైల్వే బంపర్ ఆఫర్ చూసారా.. ఇప్పుడే బుక్ చేయండి!!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి 2026,మన గళం: ప్రయాణికులకు రైల్వేశాఖ శుభవార్త చెప్పింది. టికెట్ల బుకింగ్‌పై ఏకంగా 6 శాతం వరకు తగ్గింపు అందించే ప్రత్యేక అవకాశాన్ని తీసుకొచ్చింది. రైల్వే వన్ యాప్ ద్వారా అన్ రిజర్వ్‌డ్ టికెట్లు కొనుగోలు చేస్తే ఈ డిస్కౌంట్ లభిస్తుంది. జనవరి 14 నుంచి ప్రారంభమైన ఈ ఆఫర్ జులై 14 వరకు కొనసాగనుంది. కౌంటర్ల వద్ద రద్దీ తగ్గించడం, డిజిటల్ చెల్లింపులను ప్రోత్సహించడమే లక్ష్యంగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రైల్వే వన్ యాప్‌ను గూగుల్ ప్లే స్టోర్, యాపిల్ స్టోర్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని టికెట్లు బుక్ చేసుకోవచ్చు. ఈ యాప్ ద్వారా అడ్వాన్స్ బుకింగ్‌తో పాటు జనరల్ టికెట్లను కూడా సులభంగా కొనుగోలు చేయవచ్చు. అన్ రిజర్వ్‌డ్ టికెట్లపై మొదటగా 3 శాతం తగ్గింపు లభిస్తుంది. యూపీఐ, కార్డు, మొబైల్ బ్యాంకింగ్, నెట్ బ్యాంకింగ్ వంటి డిజిటల్ చెల్లింపులు చేస్తే మరో 3 శాతం అదనంగా తగ్గింపు వస్తుంది. ఇలా మొత్తం 6 శాతం వరకు రాయితీ పొందే అవకాశం ఉంటుంది.ఈ యాప్ ద్వారా టికెట్లు బుక్ చేయడంతో పాటు పిఎన్ ఆర్ స్థితి తెలుసుకోవడం, రైలు ప్రత్యక్ష స్థానం చూడటం, బోగీ స్థానం తెలుసుకోవడం, భోజనం బుక్ చేయడం, ఫిర్యాదులు నమోదు చేయడం, పార్శిల్ వివరాలు తెలుసుకోవడం వంటి అనేక సేవలు ఒకేచోట లభిస్తాయి. ఇప్పటివరకు వేర్వేరు యాప్స్ అవసరం ఉండగా ఇప్పుడు ఒక్క యాప్‌తోనే అన్ని సేవలు పొందే

సౌలభ్యం కల్పించారు. టికెట్లపై తగ్గింపు రావడంతో ప్రయాణికుల నుంచి మంచి స్పందన వస్తోంది. ఖర్చు తగ్గడంతో పాటు సమయం ఆదా కావడం వల్ల ఎక్కువ మంది ఈ యాప్‌ను వినియోగిస్తున్నారు. ప్రయాణం ప్లాన్ చేస్తున్న వారు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుంటే డబ్బు కూడా ఆదా అవుతుంది.

టోల్ ఎగవేస్తే ఇక తప్పించుకోలేరు.. సర్టిఫికెట్లు బ్లాక్.. జీవితాంతం ఇబ్బందులే..!!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి 2026,మన గళం: జాతీయ రహదారులపై టోల్ చెల్లించకుండా వెళ్లే వాహనదారులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం భారీ షాక్ ఇచ్చింది. టోల్ బకాయిలు చెల్లించని వాహనాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేలా కొత్త నిబంధనలను అమల్లోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ మార్గదర్శకాల ప్రకారం ఇక నుంచి టోల్ ఫీజు పెండింగ్‌లో ఉంటే అనేక ప్రభుత్వ సేవలు నిలిచిపోతాయి. వాహన యజమానులు తప్పనిసరిగా టోల్ బకాయిలు పూర్తిగా చెల్లించిన తర్వాతే తదుపరి సేవలు పొందే అవకాశం ఉంటుంది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం టోల్ బకాయిలు ఉన్న వాహనాలకు నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్ జారీ చేయరు. ఫిట్‌నెస్ సర్టిఫికేట్ రిన్యూవల్ కూడా నిలిపివేస్తారు. అలాగే జాతీయ పర్మిట్ వంటి కీలక అనుమతులు కూడా ఇవ్వరు. ఒక రాష్ట్రం నుంచి మరో రాష్ట్రానికి వాహన యాజమాన్యాన్ని మార్చుకోవాలంటే ముందుగా టోల్ బకాయిలు పూర్తిగా చెల్లించాల్సిందే. టోల్ చెల్లించకుండా వాహనం దాటితే ఆ వాహనాన్ని చెల్లించని వినియోగదారుడిగా పరిగణిస్తారు. ఈ వివరాలను దరఖాస్తు ఫారంలో తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాల్సి ఉంటుంది. టోల్ వ్యవస్థను మరింత పారదర్శకంగా, సమర్థవంతంగా అమలు చేయడమే లక్ష్యంగా ఈ మార్పులు తీసుకొచ్చినట్లు కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. త్వరలో దేశవ్యాప్తంగా వాహనాలు ఆగకుండా టోల్ వసూలు చేసే మల్టీలేన్ ఫ్రీ టోల్ విధానాన్ని కూడా అమల్లోకి తీసుకురానున్నారు. ప్రస్తుతం కొన్ని హైవేలపై పైలట్ ప్రాజెక్ట్‌గా అమలు చేస్తుండగా,

దశలవారీగా అన్ని ప్రాంతాలకు విస్తరించనున్నారు. టోల్ బకాయిలు నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇకపై వాహనదారులు ప్రభుత్వ సేవలు పొందలేని పరిస్థితి ఎదురవుతుందని అధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే వాహన యజమానులు టోల్ చెల్లింపుల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

ఇన్‌స్టంట్ లోన్ మాయలో పడొద్దు.. ఆర్‌బీఐ సీరియస్ హెచ్చరిక!!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి, మన గళం: కొద్ది నిమిషాల్లోనే రుణం మంజూరు చేస్తామని, ఎలాంటి పత్రాలు అవసరం లేదని, 5 లక్షల వరకు డబ్బు ఇస్తామని వస్తున్న ఆకర్షణీయ ప్రకటనలపై ప్రజలు అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా హెచ్చరించింది. అత్యవసర అవసరాల సమయంలో కొందరు ఆన్‌లైన్ లోన్ యాప్‌లను ఆశ్రయిస్తున్నప్పటికీ, వీటి ద్వారా అధిక వడ్డీ రేట్లు, దాచిన ఛార్జీలు, మోసాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉందని స్పష్టం చేసింది. ఆర్థిక లావాదేవీలు నిర్వహించే ప్రతి సంస్థ తప్పనిసరిగా కేంద్ర బ్యాంక్ అనుమతి పొందాల్సిందేనని పేర్కొంది. అనుమతి పొందిన బ్యాంకులు మరియు ఆర్థిక సంస్థల అధికారిక యాప్‌ల ద్వారా మాత్రమే రుణాలు తీసుకోవాలని సూచించింది. అనుమతి లేని, చట్టవిరుద్ధంగా పనిచేసే ఆన్‌లైన్ యాప్‌లను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉపయోగించకూడదని హెచ్చరించింది. ఇలాంటి యాప్‌ల వల్ల డబ్బు నష్టం మాత్రమే కాకుండా వ్యక్తిగత సమాచారం దుర్వినియోగం అయ్యే అవకాశమూ ఉందని తెలిపింది. ఆకర్షణీయ ప్రకటనలను నమ్మి తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా,

పూర్తిగా వివరాలు తెలుసుకున్న తర్వాత మాత్రమే రుణాలు తీసుకోవాలని ప్రజలకు సూచించింది.

2026 ఏప్రిల్ నుంచి యూపీఐ ద్వారా పీఎఫ్ విత్‌డ్రా.. ఖాతాదారులకు భారీ ఊరట!!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి మన గళం: ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి సంస్థ తన సేవలను మరింత వేగంగా, సులభంగా అందించేందుకు కొత్త వ్యవస్థను అమలు చేయనుంది. 2026 ఏప్రిల్ నుంచి ఖాతాదారులు యూపీఐ ద్వారా నేరుగా తమ భవిష్య నిధి డబ్బును ఉపసంహరించుకునే అవకాశం కలగనుంది. దీనివల్ల కార్యాలయాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం తగ్గి, మొబైల్ ఫోన్ ద్వారానే లావాదేవీలు పూర్తిచేసుకునే సౌలభ్యం అందుబాటులోకి రానుంది.

కొత్త వ్యవస్థలో ఏటీఎం మరియు యూపీఐ ద్వారా తక్షణమే డబ్బు తీసుకునే వెసులుబాటు కల్పించనున్నారు. ప్రాంతీయ భాషల్లో పనిచేసే కృత్రిమ మేధ ఆధారిత చాట్ సౌకర్యం ద్వారా సందేహాలకు వెంటనే సమాధానాలు లభిస్తాయి. క్లెయిమ్ దరఖాస్తుల ప్రక్రియ పూర్తిగా డిజిటల్ రూపంలో వేగంగా పూర్తవుతుందని అధికారులు తెలిపారు. భీమ్ యాప్ ద్వారా ఖాతా నిల్వను తెలుసుకోవడం, డబ్బును ఉపసంహరించుకోవడం సులభంగా మారనుంది. అన్ని లావాదేవీలకు అధిక భద్రతా ప్రమాణాలు అమలు చేయడం వల్ల మోసాలకు అవకాశం ఉండదని వెల్లడించారు. ఈ మార్పులతో లక్షలాది ఖాతాదారులకు సమయం, ప్రయాణ ఖర్చులు, కాగితాల

పని తగ్గి సేవలు మరింత పారదర్శకంగా మారనున్నాయి. ఉద్యోగుల భవిష్య నిధి నిర్వహణలో ఇది ఒక కీలకమైన ముందడుగుగా భావిస్తున్నారు.

రిపబ్లిక్ డే సేల్ సంబరం..

హైదరాబాద్ 21 జనవరి 2026 మన గళం: కొత్త స్మార్ట్‌ఫోన్ కొనాలనుకునే వినియోగదారులకు రిపబ్లిక్ డే సేల్ భారీ అవకాశాన్ని అందిస్తోంది. దేశంలోని ప్రముఖ ఆన్‌లైన్ కొనుగోలు వేదికలు అమెజాన్, ఫ్లిప్‌కార్ట్ ప్రత్యేక తగ్గింపులతో అమ్మకాలను ప్రారంభించాయి. ఈ సేల్‌లో ప్రముఖ బ్రాండ్ల మొబైళ్లపై గరిష్ఠంగా 40 శాతం వరకు ధరల తగ్గింపు లభిస్తోంది. బడ్జెట్ ఫోన్ల నుంచి ప్రీమియం మోడళ్ల వరకు విస్తృత ఎంపికలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

అమెజాన్ సేల్‌లో ప్రీమియం మరియు మధ్యస్థ ధరల ఫోన్లపై భారీ ఆఫర్లు ఉన్నాయి. వివో వీ60 ఫైవ్ జీ అసలు ధర 43999 రూపాయలు కాగా సేల్‌లో 35999 రూపాయలకు లభిస్తోంది. పాత ఫోన్ మార్పిడి చేస్తే అదనంగా 33850 రూపాయల వరకు లాభం వస్తుంది. వన్‌ప్లస్ 13ఆర్ అసలు ధర 44900 రూపాయలు ఉండగా ఇప్పుడు 34998 రూపాయలకు అందుబాటులో ఉంది. షియోమీ సివి 14 అసలు ధర 54999 రూపాయలు కాగా సేల్‌లో 26248 రూపాయలకే లభిస్తోంది. ఫ్లిప్‌కార్ట్‌లో మధ్యస్థ ధరల విభాగంలో శాంసంగ్ గెలాక్సీ ఏ55 23999 రూపాయలకు, వన్‌ప్లస్ నార్డ్ సీఈ 5 24499 రూపాయలకు, నథింగ్ ఫోన్ 2 ప్రో 18088 రూపాయలకు, రెడ్మీ నోట్ 14 ఫైవ్ జీ 16999 రూపాయలకు లభిస్తున్నాయి. తక్కువ బడ్జెట్ ఫోన్లలో ఐక్యూ జెడ్ 10ఎక్స్ ఫైవ్ జీ 14998 రూపాయలకు, రెడ్మీ 15సీ ఫైవ్ జీ 13499 రూపాయలకు, ఐక్యూ జెడ్ 10 లైట్ ఫైవ్ జీ 11998 రూపాయలకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అదేవిధంగా ఐఫోన్ 17 సిరీస్‌పై కూడా భారీ తగ్గింపులు ప్రకటించారు. అసలు ధర 82900 రూపాయలు కాగా బ్యాంక్ కార్డు ఆఫర్‌తో 74999 రూపాయలకు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. పాత ఫోన్ల మార్పిడి బోనస్‌లు కూడా అందిస్తున్నారు. పాత మోడల్ ఐఫోన్లు తక్కువ ధరల్లో లభిస్తున్నాయి. ఈ రిపబ్లిక్ డే సేల్ ద్వారా వినియోగదారులు తమ బడ్జెట్‌కు అనుగుణంగా మంచి ఫీచర్లున్న ఫోన్లను తక్కువ ధరల్లో కొనుగోలు చేసే అవకాశం పొందుతున్నారు.

ఎలాన్ మస్క్ వర్సెస్ రైయానైర్ సీఈఓ..

న్యూయార్క్ 21 జనవరిది, మన గళం: అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ టెక్ వ్యాపారవేత్త, టెస్లా అధినేత ఎలాన్ మస్క్ మరోసారి తన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలతో అంతర్జాతీయ దృష్టిని ఆకర్షించారు. ఈసారి ఆయన లక్ష్యం యూరప్‌లో అతిపెద్ద విమానయాన సంస్థ రైయానైర్. తన సామాజిక మాధ్యమ వేదికలో రైయానైర్‌ను కొనుగోలు చేయాలా అనే అంశంపై అనుచరులతో ఓ అభిప్రాయ సేకరణ నిర్వహించడం సంచలనంగా మారింది. ఈ సర్వేలో 9 లక్షల మందికి పైగా పాల్గొనడం విశేషంగా మారింది. అయితే ఈ అంశంపై రైయానైర్ యాజమాన్యం ఇప్పటివరకు అధికారికంగా స్పందించలేదు.ఈ వివాదానికి కారణం శాటిలైట్ ఆధారిత ఇంటర్నెట్ సేవలపై ఏర్పడిన విభేదాలేనని తెలుస్తోంది. విమానాల్లో వైఫై సేవల కోసం శాటిలైట్ వ్యవస్థను వినియోగించడంపై రైయానైర్ సీఈఓ మైఖేల్ ఓ లియరీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. అదనపు యాంటెన్నాల వల్ల గాలి నిరోధం పెరిగి ఇంధన వినియోగం ఎక్కువ అవుతుందని, దీనివల్ల సంస్థకు సంవత్సరానికి సుమారు 250 మిలియన్ డాలర్ల వరకు అదనపు ఖర్చు వస్తుందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. అలాగే ప్రయాణికులు విమానంలో ఇంటర్నెట్ సేవల కోసం డబ్బు చెల్లించేందుకు ఆసక్తి చూపరని కూడా స్పష్టం చేశారు.ఈ వ్యాఖ్యలపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎలాన్ మస్క్, లియరీని బహిరంగంగానే తీవ్రంగా విమర్శించారు. రైయానైర్ సీఈఓ పదవి నుంచి ఆయనను తొలగించాల్సిందేనంటూ వ్యాఖ్యానించడం సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. ఈ మాటల యుద్ధం అంతర్జాతీయ వ్యాపార వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చలకు దారితీస్తోంది.

ఉద్యోగులపై పిడుగు..

- 15000 మందికి మెటా గుడ్‌బై!! షాక్ నిర్ణయం..

హైదరాబాద్ 21 జనవరి, మన గళం: ప్రపంచ టెక్ రంగాన్ని మరోసారి కలవరపెట్టే నిర్ణయం వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రముఖ సంస్థ మెటా భారీ ఉద్యోగాల తొలగింపుకు సిద్ధమైంది. తాజా ప్రకటన ప్రకారం సుమారు 15000 మంది ఉద్యోగులను సంస్థ నుంచి తొలగించనున్నారు. గత కొంతకాలంగా వర్చువల్ ప్రపంచ ప్రాజెక్టులకు ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోవడంతో ఈ కఠిన నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సంస్థ వర్గాలు వెల్లడించాయి. సంస్థ అధినేత మార్క్ జుకర్‌బర్గ్ భవిష్యత్ వ్యూహాల దృష్ట్యా ఖర్చులను తగ్గించాల్సిన అవసరం ఏర్పడిందని అంతర్గతంగా పేర్కొన్నారు.

ఇప్పటివరకు వర్చువల్ టెక్నాలజీ అభివృద్ధికి వేల కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించిన మెటా, ఇప్పుడు దిశ మార్చుకుంటోంది. హెడ్‌సెట్లు వంటి పాత ప్రాజెక్టులకు బ్రేక్ వేసి, స్మార్ట్ గ్లాసెస్, ధరించగల పరికరాలపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలని నిర్ణయించింది. ఈ మార్పులలో భాగంగానే పునర్వ్యవస్థీకరణ చేపట్టి ఉద్యోగాల కోతకు అడుగు వేసింది. ఈ నిర్ణయానికి వర్చువల్ టెక్నాలజీ రంగానికి చెందిన ప్రముఖుడు పామర్ లక్కీ మద్దతు తెలిపారు. దీర్ఘకాలంలో సంస్థ నిలదొక్కుకోవాలంటే అవసరం లేని విభాగాలను తొలగించడం తప్పనిసరి అని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. స్పష్టమైన లక్ష్యాలతో ముందుకు వెళ్లేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుందని చెప్పారు. వరుసగా ఉద్యోగాల కోతలు జరుగుతుండటంతో ఉద్యోగుల్లో ఆందోళన నెలకొంది. ముఖ్యంగా సాంకేతిక విభాగాల్లో పనిచేస్తున్న వారు తమ భవిష్యత్తుపై ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే తొలగింపునకు గురయ్యే ఉద్యోగులకు సంస్థ పరిహార ప్యాకేజీ, ఇతర సౌకర్యాలు కల్పిస్తామని హామీ ఇచ్చింది. ఈ పరిణామం టెక్ రంగంలో మరోసారి పెద్ద చర్చకు దారి తీస్తోంది.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

సంపాదకీయం

జీవితోత్సవ దినం: జీవితం విలువను తిరిగి గుర్తు చేసుకునే రోజు

జీవితోత్సవ దినం అనేది ఒక సాధారణ అంతర్జాతీయ దినంగా మాత్రమే చూడలేం. మనిషి జీవితాన్ని ఎలా జీవిస్తున్నాడు, ఎందుకు జీవిస్తున్నాడు, ఏమి కోల్పోతున్నాడు అనే లోతైన ప్రశ్నలను మన ముందుంచే రోజు ఇది. రోజూ ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు పరుగులు, బాధ్యతలు, పోటీలు, ఒత్తిళ్ల మధ్య జీవితం గడిచిపోతున్నాడ నిజంగా మనం జీవిస్తున్నామా? లేక కేవలం బ్రతుకుతున్నామా? అనే ఆత్మపరిశీలనకు ఈ రోజు ఒక అవకాశం కల్పిస్తుంది. జీవితం విలువైనదని తెలుసుకోవడానికి మరణాన్ని చూసే అవసరం లేదు; జీవితం ఉన్నప్పుడే దాని విలువను గుర్తించడమే అసలైన విజ్ఞత.

నేటి సమాజంలో జీవితం ఒక లక్ష్యాల జాబితాగా మారిపోయింది. చదువు పూర్తవ్వాలి, ఉద్యోగం రావాలి, ప్రమోషన్ పొందాలి, ఇల్లు కట్టాలి, స్థిరపడాలిడ ఇలా ఒక లక్ష్యం పూర్తవగానే మరో లక్ష్యం ముందుకొస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో ఆనందం ఎక్కడో మధ్యలోనే మిగిలిపోతోంది. సాధించని దానిపైనే మన దృష్టి నిలిచిపోవడం వల్ల, ఇప్పటికే సాధించినవి మన కళ్లకు కనిపించడంలేదు. జీవితోత్సవ దినం మనకు చెబుతున్న సత్యం ఇదే ఆనందం అనేది భవిష్యత్తులో కాదు, ఈ క్షణంలోనే ఉంది. దాన్ని గమనించలేకపోతే, ఎంత సంపాదించినా, ఎంత ఎదిగినా మన జీవితం ఖాళీగానే ఉంటుంది.

కృతజ్ఞత భావం జీవితాన్ని అందంగా మార్చే శక్తివంతమైన ఆయుధం. మన దగ్గర లేనివాటిని లెక్కపెట్టడం మనకు అలవాటైపోయింది గానీ, ఉన్నవాటిని గుర్తించి ధన్యవాదాలు చెప్పుకోవడం మరిచిపోయాం. ఆరోగ్యం, కుటుంబం, స్నేహితులు, ఉపాధి, స్వేచ్ఛగా మాట్లాడే అవకాశం, ఇవన్నీ సాధారణంగా అనిపించినా, ఇవే మన జీవితానికి పునాది. ఈ పునాది కూలిపోయినప్పుడే వాటి విలువ మనకు అర్థమవుతుంది. జీవితోత్సవ దినం మనకు ముందుగానే ఈ నిజాన్ని గుర్తుచేసి, ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా జీవించమని సూచిస్తుంది.

సానుకూల దృక్పథం లేకుండా జీవితం భారంగా మారుతుంది. సమస్యలు లేని జీవితం ఎవరికి లేదు. కానీ ఒకే సమస్య ఇద్దరిని రెండు విధాలుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకరికి అది ఓటమిలా అనిపిస్తే, మరొకరికి అదే అనుభవం పాఠంగా మారుతుంది. పరిస్థితులు మన చేతుల్లో ఉండకపోవచ్చు, కానీ వాటిని ఎలా ఎదుర్కొంటామన్నది మాత్రం పూర్తిగా మన మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. జీవితోత్సవ దినం ఈ దృక్పథ మార్పును మనలో నాటే ప్రయత్నం చేస్తుంది. బాధల్లోనూ అర్థాన్ని వెతకడం, కష్టాల్లోనూ ఆశను చూడడం నేర్చుకున్నప్పుడే జీవితం మనపై గెలుస్తుంది.

జీవనార్థం అనే ప్రశ్నకు ప్రతి ఒక్కరికీ ఒకే సమాధానం ఉండదు. కానీ ఆ ప్రశ్నను వేసుకోవడమే మనిషిని సాధారణ జీవితం నుంచి అర్థవంతమైన జీవితం వైపు నడిపిస్తుంది. నేను కేవలం నా కోసం మాత్రమే బ్రతుకుతున్నానా? నా జీవితం వల్ల ఎవరికైనా మేలు జరుగుతోందా? అనే ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడే మనిషి నిజంగా ఎదుగుతాడు. పెద్ద గొప్ప పనులు చేయకపోయినా, రోజూ చేసే చిన్న మంచి పనులు ఒకరిని ప్రోత్సహించడం, అవసరంలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయడం, నిజాయితీగా పని చేయడం ఇవన్నీ జీవితానికి అర్థాన్ని ఇస్తాయి. జీవితోత్సవం అంటే కేవలం సంబరాలు కాదు; బాధ్యతతో జీవించడమే అసలైన ఉత్సవం.

చివరగా, జీవితోత్సవ దినం మనకు ఇచ్చే సందేశం చాలా స్పష్టం. జీవితం రేపటి కోసం మాత్రమే కాదు, ఈ రోజు కోసం కూడా. నిన్నటి పశ్చాత్తాపాల్లో చిక్కుకుని, రేపటి భయాల్లో మునిగిపోతే, ఈ రోజు మన చేతుల నుంచి జారిపోతుంది. ఈ క్షణాన్ని పూర్తిగా జీవించడం, మనస్ఫూర్తిగా నవ్వడం, ప్రేమించడం, క్షమించడం, కృతజ్ఞతతో ఉండడం ఇవే నిజమైన జీవితోత్సవ లక్షణాలు. ఒక రోజుకే పరిమితం కాకుండా, ప్రతి రోజును జీవితోత్సవంలా మార్చుకోగలిగితేడ అదే మనకు లభించిన జీవితానికి ఇచ్చే నిజమైన గౌరవం. జీవితం అంటే కేవలం లక్ష్యాల సాధన మాత్రమే కాదు. చదువు, ఉద్యోగం, పదవి, సంపాదన ఇవన్నీ జీవన ప్రయాణంలో భాగాలే. కానీ ఇవే జీవితం కాదని అర్థం చేసుకోకపోతే మనం ఎప్పటికీ అసంతృప్తిగానే ఉంటాం. సాధించిన దానికంటే సాధించని దానిపైనే దృష్టి పెట్టే మనస్తత్వం మన ఆనందాన్ని దూరం చేస్తోంది. జీవితోత్సవ దినం మనకు నేర్పే తొలి పాఠం ఇదే "ఇప్పటికే మన దగ్గర ఉన్నదానిని గుర్తించి కృతజ్ఞతతో చూడటం." శ్వాస తీసుకుంటున్నాం, చూడగలుగుతున్నాం, మాట్లాడగలుగుతున్నాం, మనుషుల మధ్య ఉన్నాం ఇవన్నీ చిన్న విషయాల్లా అనిపించినా, ఇవే అసలైన సంపద.

సానుకూల దృక్పథం జీవితం పట్ల మన దృక్కోణాన్ని పూర్తిగా మార్చేస్తుంది. సమస్యలు లేని జీవితం ఎవరికీ ఉండదు. కానీ సమస్యలను ఎలా చూస్తున్నామన్నదే మన జీవన నాణ్యతను నిర్ణయిస్తుంది. ప్రతి ఇబ్బందిని శిక్షగా భావిస్తే జీవితం భారంగా మారుతుంది. అదే ప్రతి అనుభవాన్ని ఒక పాఠంగా చూస్తే, జీవితం మన గురువుగా మారుతుంది. జీవితోత్సవ దినం మనకు ఇదే గుర్తు చేస్తుంది పరిస్థితులను మార్చలేకపోయినా, వాటిపట్ల మన దృక్పథాన్ని మాత్రం తప్పక మార్చుకోవచ్చు.

ఈ రోజు వ్యక్తిగతంగా ఆలోచించాల్సిన మరో ముఖ్యమైన అంశం జీవనార్థం. నేను ఎందుకు జీవిస్తున్నాను? నా జీవితం ఎవరికైనా ఉపయోగపడుతోందా? అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాలు వెతకాల్సిన అవసరం ఉంది. జీవితం అనేది కేవలం మనకోసమే కాదు; మనతో పాటు ఉన్నవారికీ, సమాజానికీ ఏదో ఒక రూపంలో మేలు చేయాల్సిన బాధ్యత కూడా మనపై ఉంది. ఒక చిన్న సహాయం, ఒక మంచి మాట, ఒక సానుభూతి ఇవి మన జీవితానికే కాదు, ఇతరుల జీవితాలకూ అర్థాన్ని ఇస్తాయి. అర్థవంతమైన జీవితం అంటే పెద్ద పెద్ద కార్యాలే కాదు; రోజూ చేసే చిన్న మంచి పనుల సమాహారమే. చివరగా జీవితోత్సవ దినం మనకు ఇచ్చే సందేశం చాలా సరళమైనది, కానీ చాలా లోతైనది. జీవితం రేపటి కోసం మాత్రమే కాదు, ఈ క్షణం కోసం కూడా. నిన్నటి పశ్చాత్తాపాల్లో మునిగిపోకుండా, రేపటి భయాల్లో కొట్టుకుపోకుండా, ఈ రోజును పూర్తిగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. నవ్వడం, ప్రేమించడం, క్షమించడం, కృతజ్ఞత చెప్పడం ఇవే నిజమైన జీవితోత్సవాలు. ఒక రోజుకే పరిమితం కాకుండా, ప్రతి రోజును జీవితోత్సవంలా మార్చుకోగలిగితేడ అదే మనకు లభించిన జీవితానికి ఇచ్చే అత్యుత్తమ గౌరవం.

సంత మార్కెట్ లో రైతు బజార్ వద్దు

మన గళం కోడుమూరు: కర్నూలు జిల్లా కోడుమూరు పాత బస్ స్టాండ్ సమీపంలో ఉన్న సంత మార్కెట్ లో రైతు బజార్ పెట్టవద్దని పేర్కొంటూ కోడుమూరు కు చెందిన పలువురు కోడుమూరు సర్పంచ్ భాగ్యరత్న కు వినతి పత్రం సమర్పించారు. బుధవారం కోడుమూరు మేజర్ గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో వారు సర్పంచును కలిసి ఈ మేరకు గ్రామ పంచాయతీ తీర్మానం చేసి ప్రభుత్వానికి పంపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కోడుమూరు మండలం లో సంత మార్కెట్ తప్ప ఎక్కడ కూడా ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, ప్రైవేటు కార్యక్రమాలు, సభలు, సమావేశాలు, కోడుమూరు తిరునాల మహోత్సవాలు నిర్వహించేందుకు అనువైన స్థలము లేదని పేర్కొన్నారు. అలాంటి స్థలము ను రైతు బజార్ కు అప్పగిస్తే ఊరుకునేది లేదని హెచ్చరించారు. కాబట్టి ప్రభుత్వం వేరే ఇతర ప్రాంతాన్ని రైతు బజార్ కు తీసుకోవాలని కోరారు. ఎన్నో ఏళ్ళుగా కోడుమూరు కు ఉన్న ఈ ఒక్క ప్రాంగణాన్ని రైతు బజార్ కు అప్పగిస్తే ప్రజల తరపున పోరాటం చేయాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. కోడుమూరు శ్రీ చౌడేశ్వరి దేవి తిరునాల క్రీడలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల కమిటీ సభ్యులు నర్రా నాగేశ్వర రావు, లాయర్ ప్రభాకర్, డాక్టర్ షకీర్ అహమ్మద్, ఏకాంబరం, బలరాం , దయాకర్, ఆకుల నాగరాజు, రాఘవేంద్ర, విరన్న, గోవింద్, వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు వినతి పత్రం సమర్పించారు.

అక్షిత చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా తైవాన్ స్ప్రేయర్లు, కుట్టు మిషన్ల పంపిణీ

మన గళం కోడుమూరు: అక్షిత చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా రైతులకు తైవాన్ స్ప్రేయర్లు, మహిళలకు కుట్టు మిషన్లు ను పంపిణీ చేశారు. కోడుమూరు మండల పరిధిలోని గోరంట్ల గ్రామంలో ఖ .మధు సూధన్ నాయుడు ఆధ్వర్యంలో కెడిసిసి బ్యాంక్ చైర్మన్ విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి , మీూా బొగ్గుల దస్తగిరి ఆదేశాల మేరకు, అక్షిత చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ద్వారా రైతులకు 60 తైవాన్ స్ప్రేయర్ పంపులు మరియు మహిళలకు 30 కుట్టు మిషన్లను పంపిణీ చేశారు. విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి సహకారంతో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎన్నో చేస్తామని రైతులకు హామీ ఇవ్వటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ సీనియర్ నాయకులు ఖ . మధు సూధన్ నాయుడు, గ్రామ కమిటీ చైర్మన్ చిన్న గిడ్డయ్య, గాూజణజ చైర్మన్ ఖ. చంద్ర శేఖర్, బూతు ఇంచార్జీలు ఖ. శ్రీనివాసులు, ఖ. మల్లిఖార్జున, ఖ. మల్లయ్య. కార్యకర్తలు, ూ. తిరుమలు, జ్యూ. మధు, మధన్, వీ. అప్పలరాజు స్థానిక రైతులు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత భవిష్యత్తు – పరీక్షా హాల్ నుంచి జీవిత పాఠశాల వరకు

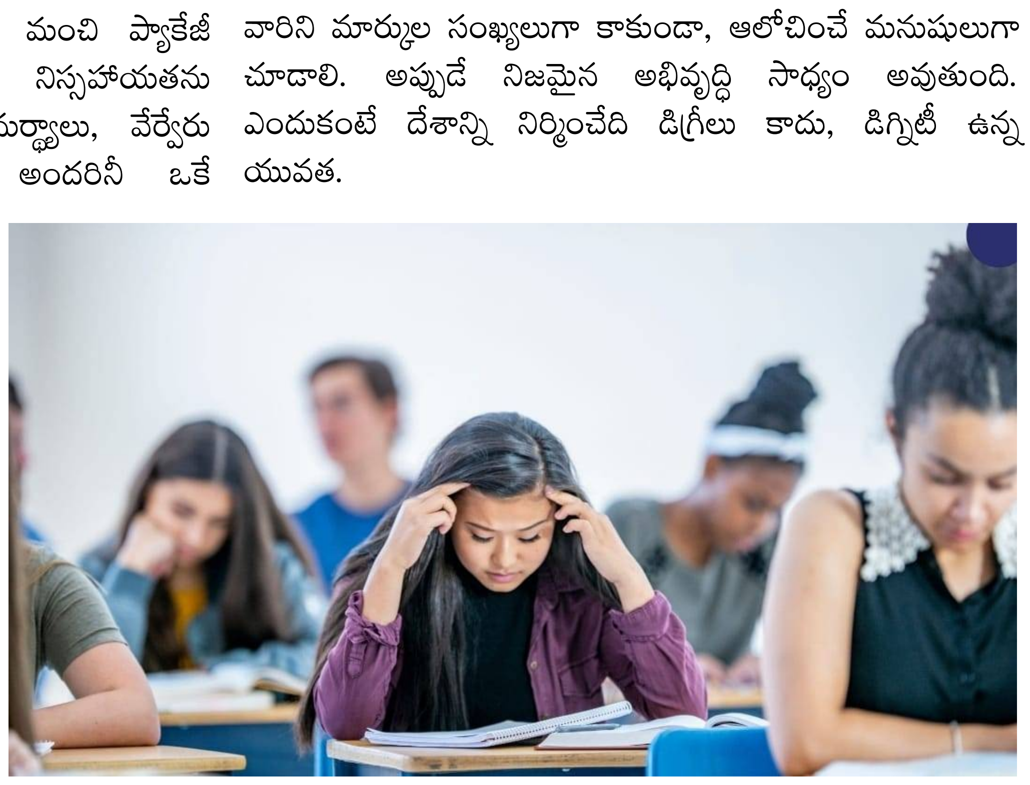
డెస్క్, జనవరి 21, మన గళం :యువత అనేది ఒక వయసు కాదుడ అది ఒక శక్తి. దేశాన్ని నడిపించే చక్రాల వెనుక ఉన్న అసలైన ఇంజిన్ యువతే. కానీ నేటి పరిస్థితుల్లో ఆ శక్తి సరైన దిశలో ప్రయాణిస్తున్నదా? లేక పరీక్షల భారం, పోటీ ఒత్తిడిలో కుంగిపోతుందా? అన్న ప్రశ్నకు నిజాయితీగా సమాధానం వెతకాల్సిన సమయం ఇది.

చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లల జీవితాన్ని ఒక గీతలో పెట్టేస్తున్నాం. పదో తరగతి వచ్చిందంటే "సైన్స్ లేదా ఆర్ట్స్?", ఇంటర్ అంటే "ఎంపీసీనా, బైపీసీనా?", డిగ్రీ అంటే "జాబ్ వస్తుందా?" అనే ప్రశ్నలతో వారిని గందరగోళంలోకి నెట్టేస్తున్నాం. చదువు ఒక అవగాహన ప్రయాణం కావాల్సింది, కానీ మార్కుల వేటగా మారిపోయింది. ఈ క్రమంలో విద్యార్థి ఒక మనిషిగా ఎదగడం కన్నా, ఒక యంత్రంలా తయారవుతున్నాడు.

తల్లిదండ్రుల పాత్ర కూడా ఇక్కడ కీలకం. తాము అనుభవించిన కష్టాలు పిల్లలు అనుభవించకూడదన్న ఆలోచనలో, వారి మీద అనుకోకుండా ఒత్తిడి పెడుతున్నారు. "మా మాట వినకపోతే భవిష్యత్తు ఉండదు" అనే హెచ్చరికలు పిల్లల మనసుల్లో భయాన్ని నాటుతున్నాయి. భయం మీద నిర్మించిన విజయం ఎక్కువకాలం నిలబడదు. అది లోపల ఖాళీని మాత్రమే మిగులుస్తుంది.

ఇక సమాజం సంగతి చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. ఒకరిని చూసి మరొకరిని పోల్చడం మన అలవాటుగా మారిపోయింది. "వాడి కొడుకు అమెరికా వెళ్లాడు", "ఆ అమ్మాయి మంచి ప్యాకేజీ తెచ్చుకుంది" అనే మాటలు యువతలో నిస్సహాయతను పెంచుతున్నాయి. ప్రతి వ్యక్తికి వేర్వేరు సామర్థ్యాలు, వేర్వేరు ఆసక్తులు ఉంటాయని మరిచిపోతున్నాం. అందరినీ ఒకే కొలమానంతో కొలవడం అన్యాయం కాదా?

యువత ఎదుర్కొంటున్న మరో పెద్ద సమస్య మానసిక ఒత్తిడి. చదువులో వెనుకబడ్డామన్న భావన, ఉద్యోగం దొరకకపోతే విలువలేనివాడినన్న ఆలోచన, కుటుంబానికి భారం అవుతానన్న భయండ ఇవన్నీ కలసి యువతను లోపల నుంచి చిదిమేస్తున్నాయి. బయట నవ్వుతున్నా, లోపల ఎన్నో పోరాటాలు సాగుతున్నాయి. దీనిని గమనించాల్సిన బాధ్యత కుటుంబానిదే కాదు, సమాజానిదీ.



విద్యా వ్యవస్థ కూడా మారాల్సిన అవసరం ఉంది. కేవలం పుస్తకాలు, పరీక్షలు మాత్రమే కాకుండా జీవన నైపుణ్యాలు నేర్పాలి. ఎలా ఆలోచించాలి, ఎలా నిర్ణయం తీసుకోవాలి, ఓటమిని ఎలా స్వీకరించాలి, విజయంలో వినయం ఎలా ఉంచుకోవాలి ఇవన్నీ పాఠ్యాంశాలుగా మారాలి. అప్పుడే యువత నిజమైన జీవితానికి సిద్ధమవుతుంది.

యువతకు అవకాశాలు ఇవ్వడం కూడా చాలా ముఖ్యం. తప్పులు చేసే స్వేచ్ఛ, నేర్చుకునే సమయం, మారే అవకాశం ఇవ్వాలి. ఒకసారి తప్పు చేశారని జీవితానికి గీత వేయకూడదు. ప్రతి తప్పు ఒక పాఠం, ప్రతి ఆలస్యం ఒక అనుభవం అని అర్థం చేసుకున్నప్పుడే యువతలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

చివరగా ఒక విషయం స్పష్టంగా చెప్పాలి. దేశ భవిష్యత్తు యువత చేతుల్లో ఉందని మనం చెప్పుకుంటాం. కానీ ఆ భవిష్యత్తు బలంగా ఉండాలంటే, యువత మనసులు బలంగా ఉండాలి. వారిని మార్కుల సంఖ్యలుగా కాకుండా, ఆలోచించే మనుషులుగా చూడాలి. అప్పుడే నిజమైన అభివృద్ధి సాధ్యం అవుతుంది. ఎందుకంటే దేశాన్ని నిర్మించేది డిగ్రీలు కాదు, డిగ్నిటీ ఉన్న యువత.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

ఈ లక్షణాలు మధుమేహానికి సంకేతాలు..!

మన గళం, డయాబెటిక్ బాధితుల్లో రాత్రి నిద్రలో తరచుగా మేలకువ రావటం, లేదంటే పూర్తిగా నిద్రలేకపోవడం వంటి నిద్ర సమస్యలు ఉండవచ్చు. తరచూ మూత్రం రావడం. దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. గొంతు ఎండిపోతున్నట్లు ఉంటుంది. అకారణంగా బరువు తగ్గడం, బాగా నీరసం. చూపు మందగిస్తుంది. తరచూ పంటి చిగుళ్లలో ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయి. రాత్రుళ్లు నిద్రలో దాహం వేయటం, పదే పదే లేవడం వంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నట్లయితే, ఇది కూడా మధుమేహానికి సంకేతం. శరీరంపై గాయాలు త్వరగా మానవు. అతిగా ఆకలి వేస్తుంది. కాళ్లలో స్పర్శ తగ్గుతుంది. కొంతమందికి కాళ్లు తిమ్మిర్లు ఎక్కుతాయి. రక్తంలో చక్కెరల స్థాయిలు నిర్ధారిత మోతాదుకు మించి పెరిగితే మధుమేహం ఉన్నట్లే. కొందరిలో తరచూ ఆయాసం, వాంతులు, విరేచనాలు, చర్మం, మర్మాయవయాల వద్ద ఇన్ఫెక్షన్లు కనిపించవచ్చు. వృషణాలలో దురద. అంగంలో మంటగా ఉండటం. శృంగార కోరికలు సన్నగిల్లడం. చర్మం ముడత పడటం. కొంతమందిలో ఫ్యాన్ ఫుల్ స్పీడ్‌తో తిరుగుతున్నప్పటికీ ఒంటిపై చెమటలు పడుతుంటాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కూడా ఒకసారి మీ గ్లూకోజ్ స్థాయిని చెక్ చేసుకోండి. ఇది కూడా మధుమేహానికి సంకేతం కావొచ్చు. టైప్-2 డయాబెటిస్ తొలిదశలో గుర్తించడం కష్టం. రక్త నాళాలు, మూత్రపిండాలు, గుండె సమస్యలు వచ్చిన తర్వాతే ఎక్కువ మంది గుర్తిస్తారు. ఇకపోతే, డయాబెటిక్ బాధితులు తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు శారీరక శ్రమ అవసరం. అంటే వ్యాయామం, నడక, ఇతరత్రా పనులు చేయాలి. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయాలి. ఆఫీసుల్లో ఎక్కువ సేపు కుర్చొని పనిచేయాల్సిన వచ్చినప్పుడు.. మధ్య మధ్యలో లేచి చిన్న చిన్న వ్యాయమాలు చేయండి. జంక్ ఫుడ్, ఫాస్ట్ ఫుడ్, వేపుళ్లు తదితర వంటకాలకు దూరంగా ఉండండి. మధుమేహం ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను క్రమం తప్పకుండా వాడాలి.

రాత్రి పూట చపాతి తినాలా?

మన గళం, ఊబకాయం లేదా ఒబేసిటీ.. ఈ మధ్యకాలం చాలామందిని వేధిస్తున్న సమస్య. ఉరుకుల పరుగులు జీవితం.. పైగా రోజురోజుకూ మారిపోతున్న లైఫ్‌స్టైల్‌తో ఈ కాలం యువతను ఈ సమస్య పట్టిపీడిస్తోంది. రెగ్యులర్ డైట్‌లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కావడం, శారీరిక శ్రమ లేకపోవడం.. అలాగే టైంకి సరిగ్గా తినకపోవడం.. ఇవి జరుగుతున్నాయ్. ఇక ఇలా ఉంటే మీ ఆరోగ్యానికే ప్రమాదమని అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు. ఇదిలా ఉండగా.. చాలామంది రాత్రుళ్లు అన్నం బదులుగా జొన్న రొట్టెలు, రోటీ లేదా చపాతీలు లాంటివి తింటుంటారు. రాత్రిపూట ఎక్కువగా వైట్ రైస్ బదులే.. ఈ చపాతీలు తినడానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ఎందుకంటే.! చపాతీలను తయారు చేసే గోధుమపిండిలో విటమిన్ బీ, ఇ, కాల్షియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం, పోటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తిని ఇస్తాయి. పైగా వైట్ రైస్ కంటే త్వరగా చపాతీలు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక చపాతీలను కాల్చేటప్పుడు తక్కువ నూనె వేసి కాల్చితే.. అన్నంతో పోలిస్తే క్యాలరీలు కూడా తక్కువ ఉంటాయి. రెండు లేదా మూడు చపాతీలు తింటేనే మనకు కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది. దీని వల్ల మన బరువు కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. అయితే రాత్రిపూట అప్పుడే చేసుకుని చపాతీలు తినడం కంటే.. నిల్వ ఉన్న చపాతీలు తినడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినడం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్ లెవెల్స్ సమతుల్యంగా ఉండటమే కాకుండా కడుపునొప్పి సమస్య కూడా ఉండదని అంటున్నారు. గ్యాస్, కాన్స్టిపేషన్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలు దూరం అవుతాయట. డయాబెటిస్ కంట్రోల్‌లో ఉంటుందట. పాలల్లో నానబెట్టుకుని తీసుకునే చపాతీలతో కూడా ఇన్నే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయన్నారు. కాగా, మీరు ఏదైనా డైట్ ఫాలో అయ్యే ముందు కచ్చితంగా మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.. పై వార్త కేవలం పలు అధ్యయనాలు ఆధారంగా ప్రచురితం చేసింది మాత్రమే.

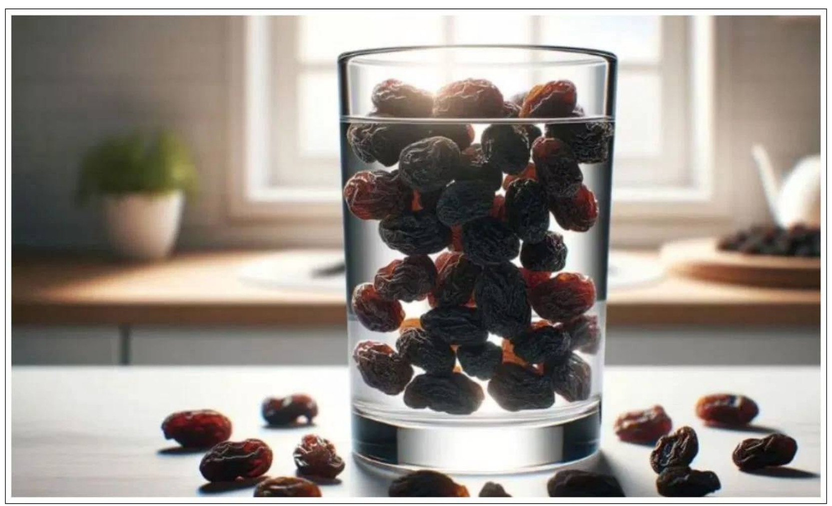
ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల జోలికి పోకండి..

మన గళం,: కొన్ని కొన్ని ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. అలాగే ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. హెల్త్‌కి చాలా మేలు చేస్తాయి. కానీ కొన్ని రకాల ఫుడ్ కాంబినేషన్లకు మాత్రం చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్ల వల్ల మీ ఆరోగ్యంపై సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని, పలు రకాల సమస్యలు రావొచ్చని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అయితే కొంత మంది తెలియక ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్స్ కలిపి తింటారు. ఆ తర్వాత అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. వీటి వల్ల శరీరంలో జీర్ణ వ్యవస్థలో వ్యర్థాలు, ట్యాక్సిన్స్ పేరుకుపోతాయి. ఈ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్స్ వల్ల మీకు పోషకాహారాలు సరిగా అందవు. పైగా సమస్యలు కూడా తలెత్తుతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి ఫుడ్ కాంబినేషన్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. మరి ఆ బ్యాడ్ ఫుడ్ కాంబినేషన్లు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

పండ్లు - పాలు: ఆయుర్వేదం ప్రకారం పండ్లు, పాలు కలిపి అస్సలు తీసుకోకూడదు. వీటి వల్ల జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అంతే కాకుండా ఉబ్బరం, గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు రావచ్చు. కేవలం మామిడి పండ్లను మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు. అది కూడా తీపి మామిడి ఒండ్లను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఇతర పండ్లతో పాలను కలిపి తీసుకోకూడదు. పాలకూర - పనీర్: చాలా మందికి పాలక్ పనీర్ అనేది మంచి ఫుడ్ కాంబినేషన్. చపాతీ, రోటీ, అన్నం, పులావ్ వేటిల్లో అయినా ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. ఎంతో ఇష్ట పడి మరీ తింటారు. కానీ వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఇవి రెండు కూడా పోషకాహారాలైన పదార్థాలు. కానీ తినకూడదు. పనీర్ లో ఉండే క్యాల్షియంను.. పాలకూరలో ఉండే ఇనుము.. శరీర శోషించుకోకుండా అడ్డు పడుతుంది. హనీ - హాట్ వాటర్: చాలా మంది వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు వేడి నీళ్లలో తేనె కలుపుకుని తాగుతారు. కానీ ఆయుర్వేదం ప్రకారం మాత్రం ఇలా అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తాగడం వల్ల హెల్ప్ చేసే.. ఎంజైమ్‌లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నాశనం అవుతాయి. హానికర సమ్మేళనాలు ఏర్పడతాయి. వీటి వల్ల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. ఐస్ క్రీమ్ - గులాబ్ జామూన్: పెళ్లిల్లు, ఫంక్షన్‌లలో ఐస్ క్రీమ్ విత్ గులాబ్ జామూన్ తింటూ ఉంటారు. ఇది సూపర్ కాంబినేషన్. కానీ ఇలా తినడం అస్సలు మంచిది కాదని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. వీటిని తినడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. అదే విధంగా పాలు-చేపలు, ఖర్జూరం-పాలు కాంబినేషన్లు కూడా తీసుకోకూడదు.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష నీరే కదా అని పారేస్తున్నారా?

మన గళం,: నానబెట్టిన బాదం, వాల్ నట్స్ ను ఉదయాన్నే తినే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. ఇందులో ఎండు ద్రాక్ష కూడా ఉంటుంది. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. కానీ చాలా సందర్భాలలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తింటారు. కానీ నీటిని పారేస్తుంటారు. కానీ అసలు పొరపాటు ఇక్కడే చేస్తుంటారు. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, నానబెట్టిన ఎండు ద్రాక్ష ఎంత పోషకమైనదో.. నీరు కూడా అంతే. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు డిటాక్స్ వాటర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలో పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ నీరు జీర్ణక్రియకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఎండుద్రాక్షను నీటిలో నానబెట్టి తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను చూడండి. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను ఎప్పుడూ పారేయకండి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నీటిలో ఉండే విటమిన్లు, మినరల్స్ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని డిటాక్స్ వాటర్‌గా తాగడం వల్ల శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. శారీరక మంట తగ్గుతుంది. కాలేయ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే బరువును తగ్గిస్తుంది. మీరు అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతున్నట్లయితే, మీరు తప్పనిసరిగా నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తీసుకోవాలి. ఈ నీటిలో పొటాషియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాకుండా, ఈ పానీయంలో ఐరన్ ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.



మీరు మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంటే, నీటిలో నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తాగండి. ఈ పానీయంలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థ, ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీరు శరీరంలో పేరుకుపోయిన అన్ని కాలుష్య కారకాలను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. 10-15 ఎండుద్రాక్షలను ఒక కప్పు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టండి. మరుసటి రోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షను తినండి. దానితో ఎండుద్రాక్ష నానబెట్టిన నీటిని తాగండి.

వీటిని డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు..

మన గళం, : భారతీయ వంటకాల్లో ఉపయోగించే మసాలాలు చాలా ఫేమస్. వీటిని కేవలం వంటలకు మాత్రమే కాకుండా.. ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పూర్వం మందులు సరిగ్గా లేనప్పుడు.. వీటినే చికిత్సకు ఉపయోగించేవారు. ఈ మసాలాల్లో లవంగాలు కూడా ఒకటి. లవంగాలను పలు రకాల ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. లవంగాల్లో ఎన్నో ఆరోగ్య కరమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. వీటితో అనేక వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. లవంగాల్లో పలు రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా లభ్యమవుతాయి. లవంగాలు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది పెరుగుతుంది. దీని వల్ల పలు రకాల సీజనల్ వ్యాధులతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. లవంగాలతో నోటి ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగు పరచుకోవచ్చు. దంతాలు, చిగుళ్ల సమస్యలు, నోటి దుర్వాసన తగ్గించుకోవచ్చు. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలతో... శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వంటి వాటిని కంట్రోల్ చేయవచ్చు. లవంగాలతో ముఖ్యంగా బరువు కూడా తగ్గొచ్చు. వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చాలా రకాలుగా లవంగాలను యూజ్ చేయవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లాస్ నీటిలో రెండే లేదా మూడు లవంగాలను వేసి.. ఉదయం తాగాలి. అదే విధంగా లవంగాలను పొడిలా చేసుకుని.. గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి అయినా తీసుకోవచ్చు. లవంగాలతో టీ కూడా తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఇలా ఎలా తీసుకున్నా వెయిట్ లాస్ అవుతారు.

రోజూ ఈ జ్యూస్ తాగితే ఇన్ని లాభాలా..?

మన గళం, : జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి పైనాపిల్ జ్యూస్ చాలా మేలు చేస్తుంది. మీరు అతిసారం, కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం లేదా ఉబ్బరంతో బాధపడుతుంటే, పైనాపిల్ రసం మీకు సరైనది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండులో లభించే కాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఇతర పోషకాలు పైనాపిల్స్‌లో తగినంత పరిమాణంలో కనిపిస్తాయి. ఇది ఎముకలు, దంతాలను బలపరుస్తుంది. పైనాపిల్ రసంలో పోషకాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా మాంగనీస్, కాపర్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలన్నీ ఎముకల ఆరోగ్యం, రోగనిరోధక శక్తి, గాయం నయంకావటం, శక్తి ఉత్పత్తి చేయటానికి, కణజాల సంశ్లేషణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఇందులో ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, జింక్, కోలిన్, విటమిన్లు కె, బి కూడా ఉంటాయి. పైనాపిల్ యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సి అద్భుతమైన మూలం. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల గుండె సంబంధిత వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ రసంలో విటమిన్ ఎ లభిస్తుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. పిల్లలకు పైనాపిల్ జ్యూస్ ఇవ్వడం వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అనేక రకాల క్యాన్సర్‌తో పోరాడవచ్చు.. బ్రోమెలైన్ జీర్ణక్రియ, గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు అనేక రకాల క్యాన్సర్‌ల నుండి మిమ్మల్ని కాపాడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆస్తమా లక్షణాలను కూడా తగ్గించవచ్చు. పైనాపిల్ రసం ఉబ్బసంతో ఇబ్బంది పడేవారికి కూడా మేలు చేస్తుంది. పైనాపిల్ జ్యూస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని డ్యామేజ్ నుండి, ఇతర వ్యాధుల నుండి కాపాడుతుంది. ఇందులో బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్‌ల సమూహం కూడా ఉంటుంది. ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

పోషకాల దానిమ్మ.. ఈ సమస్యలున్న వారు తినకూడదంట..

మన గళం,: పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. రెగ్యులర్‌గా పండ్లు తినేవారికి జబ్బులు అంత తేలికగా దరిచేరవు. అందుకే.. వైద్యులు పండ్లను తినాలని సూచిస్తుంటారు. ఎందుకంటే.. పండ్లలో పోషకాలతోపాటు.. వ్యాధులను నివారించే లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.. అలాంటి పండ్లలో దానిమ్మ ఒకటి.. దానిమ్మ పండు.. చాలా రుచిగా.. తీపిగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనత, పలు సమస్యల నివారణకు దానిమ్మపండు తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. దానిమ్మ పండులో విటమిన్ సి, బి ఉంటాయి. ఇందులో మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్, సెలీనియం, జింక్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అయితే.. దానిమ్మ పండు తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు, కొన్ని నష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. దానిమ్మ తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాలు ఏంటో తెలుసుకోండి.. దానిమ్మలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇతర పండ్ల రసాల కంటే దానిమ్మ రసంలో ఎక్కువ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇది కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దానిమ్మ రసం క్యాన్సర్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ కణాలను నిరోధించడానికి దానిమ్మ రసం తీసుకోవాలి. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అల్జీమర్స్ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే దానిమ్మపండు తినాలి. దీని విత్తనాలు అల్జీమర్స్ వ్యాధి అభివృద్ధిని నిరోధిస్తాయి. ఇంకా జ్ఞాపకశక్తిని బలపరుస్తాయి. దానిమ్మ రసం పేగు మంటను తగ్గించడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.. విరేచనాల సమస్య ఉంటే, దానిమ్మ రసం తీసుకోవద్దని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కీళ్ల నొప్పులు, నొప్పి.. ఇతర రకాల ఆర్థరైటిస్‌లకు దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దానిమ్మ రసం గుండె జబ్బులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. రక్తపోటు రోగులకు కూడా దానిమ్మ రసం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మధుమేహం ఉన్న వారు సైతం దానిమ్మ రసాన్ని తాగొచ్చు.. దానిమ్మ ఇన్సులిన్, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

యుద్ధానికి సిద్ధం సన్నీ డియోల్, వరుణ్ ధావన్..

హైదరాబాద్ 21 జనవరి ,మన గళం,: సన్నీ డియోల్, వరుణ్ ధావన్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన యుద్ధ కథా చిత్రం బోర్డర్ 2 రిపబ్లిక్ డే కానుకగా జనవరి 23న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా చిత్ర బృందం తాజాగా 'భూమి వీరులు' అనే పేరుతో కొత్త ట్రైలర్‌ను విడుదల చేసింది. భారత సైనికుల అసమాన త్యాగాలు, దేశభక్తి భావోద్వేగాలను కళ్లకు కట్టేలా చూపిస్తూ ఈ ట్రైలర్ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటోంది. సంగీత దర్శకుడు మిథూన్ స్వరాలు, సోనూ నిగమ్ గానం, మనోజ్ ముంతాషిర్ రచించిన పాటల పదాలు ట్రైలర్‌కు మరింత ఉత్సాహాన్ని తీసుకొచ్చాయి.

1971 భారత్ పాక్ యుద్ధ నేపథ్యంతో సాగే ఈ భారీ సీక్వెల్‌లో సన్నీ డియోల్‌తో పాటు వరుణ్ ధావన్, దిల్జిత్ దోసాంజ్, అహాన్ శెట్టి సైన్యం, వైమానిక దళం, నౌకాదళానికి చెందిన వీర సైనికులుగా కనిపించనున్నారు. నిజ జీవిత యుద్ధ వీరులైన మేజర్ హోషియార్ సింగ్ దహియా, ఫ్లయింగ్ ఆఫీసర్ నిర్మల్ జిత్ సింగ్ సెఖోన్ సాహసాలను ఈ చిత్రంలో అద్భుతంగా ఆవిష్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జనవరి 23న థియేటర్లలో విడుదల కానున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. టికెట్ విక్రయాలు ప్రారంభమైన తొలి 48 గంటల్లోనే పెద్ద సంఖ్యలో టికెట్లు అమ్ముడుపోవడం సినిమా క్రేజ్‌కు నిదర్శనంగా మారింది. దేశభక్తి, త్యాగం, వీరత్వాన్ని మరోసారి వెండితెరపై ఘనంగా చూపించనున్న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల్లో ఉత్కంఠను మరింత పెంచుతోంది.

మరో కొత్త కాన్సెప్ట్‌తో నవీన్ చంద్ర.. వెన్నులో వణుకు పుట్టిస్తున్న హనీ..!!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి ,మన గళం,: నవీన్ చంద్ర కథానాయకుడిగా కరుణ కుమార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం హనీ తాజాగా విడుదలైన ప్రచార దృశ్యంతో ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తిని రేపుతోంది. ఈ చిత్రం నిజ జీవిత సంఘటనల ఆధారంగా, సమాజంలో ఉన్న మూఢనమ్మకాలు, అంధ విశ్వాసాల నేపథ్యంతో రూపొందిన మానసిక భయానక కథగా కనిపిస్తోంది. సాధారణ భయానక చిత్రాలకు భిన్నంగా కేవలం భయపెట్టడం మాత్రమే కాకుండా ఒక రహస్యమయమైన ప్రపంచాన్ని తెరపై ఆవిష్కరించడంతో ప్రేక్షకుల్లో ఉత్కంఠ పెరిగింది. చీకటి వాతావరణం, నిశ్శబ్దం, మర్మమైన శక్తుల సమ్మేళనంతో దర్శకుడు ప్రతి దృశ్యాన్ని ఉత్కంఠభరితంగా మలిచినట్లు ప్రచార దృశ్యం తెలియజేస్తోంది. నవీన్ చంద్ర ప్రధాన పాత్రలో ప్రభావవంతమైన నటనతో కనిపిస్తుండగా, దివ్య పిళ్లై, దివి, రాజా రవీంద్ర పాత్రలు కథకు మరింత లోతు తీసుకొస్తున్నాయి. నేపథ్య సంగీతం ఉత్కంఠను పెంచుతూ భయానక భావాన్ని బలంగా ప్రేక్షకులకు చేరవేస్తోంది. ఛాయాగ్రహణం, కట్టుదిట్టమైన కూర్పు చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. సామాజిక అంశాలతో పాటు మానసిక లోతు కలిగిన ఈ కథనం ప్రేక్షకులకు సరికొత్త అనుభూతిని అందించనుందని చిత్రబృందం ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తోంది. ఫిబ్రవరి 6న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుండటంతో భయానక కథలను ఇష్టపడే ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి.

ప్యాకప్ చెప్పిన మృణాల్.. ఉగాదికి దూసుకొస్తున్న డెకాయిట్..!

హైదరాబాద్ 21 జనవరి ,మన గళం,: కంటెంట్‌కు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే నటుడిగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న అడివి శేష్ మరోసారి ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తిని రేపుతున్నాడు. భారీ అంచనాల మధ్య తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం డెకాయిట్ షూటింగ్ కీలక దశకు చేరుకుంది. ఈ చిత్రంలో కథానాయికగా నటిస్తున్న మృణాల్ ఠాకూర్ తన భాగానికి సంబంధించిన చిత్రీకరణను పూర్తిగా ముగించుకుంది. ఈ విషయాన్ని చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటిస్తూ, సెట్స్‌లో తీసిన కొన్ని ప్రత్యేక చిత్రాలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పంచుకుంది. అవి ప్రస్తుతం విస్తృతంగా వైరల్ అవుతున్నాయి.

అడివి శేష్ మృణాల్ కలయికపై మొదటి నుంచే మంచి ఆసక్తి నెలకొంది. ఇద్దరూ నటనలో అనుభవం కలవారే కావడంతో భావోద్వేగ దృశ్యాలు బలంగా ఉండబోతున్నాయన్న చర్చ వినిపిస్తోంది. ఇటీవలే కీలక షెడ్యూల్ పూర్తవడంతో ఇప్పుడు పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు వేగంగా కొనసాగనున్నాయి. సీతారామం చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు మరింత చేరువైన మృణాల్ ఈ సినిమాలో కీలక మలుపులు తిప్పే పాత్రలో కనిపించనుందని సమాచారం.

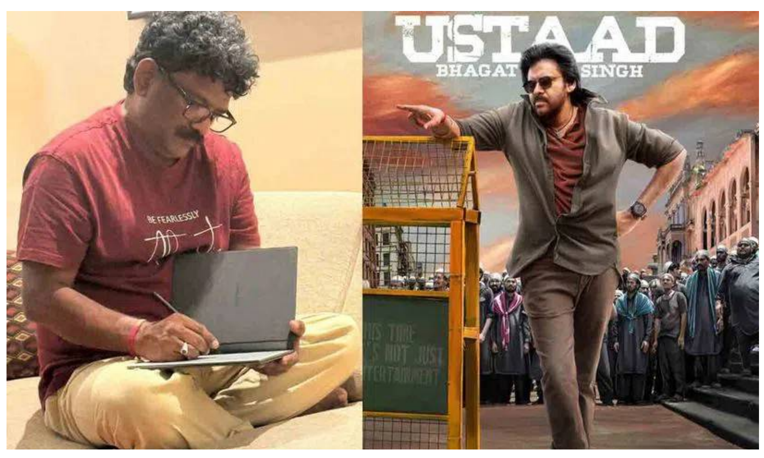
డెకాయిట్‌ను ఈ ఏడాది మార్చి 19న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయాలని నిర్మాతలు నిర్ణయించారు. ఉగాది పండుగ సందర్భంగా థియేటర్లలోకి రానున్న ఈ చిత్రం తెలుగు హిందీ భాషల్లో ఒకేసారి విడుదల కానుంది. పండుగ సీజన్ కావడంతో భారీ ప్రారంభ వసూళ్లు సాధిస్తుందనే అంచనాలు ఉన్నాయి. ఈ చిత్రం ప్రేమాత్మక యాక్షన్ కథాంశంతో తెరకెక్కుతోంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార దృశ్యానికి మంచి స్పందన రావడంతో సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరిగాయి. అడివి శేష్ లుక్ ప్రదర్శన కొత్తగా ఉండటంతో ఈ ప్రాజెక్ట్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తోంది. దర్శకుడిగా షానీల్ డియో బాధ్యతలు చేపట్టగా సంగీతాన్ని భీమ్స్ సిసిరోలియో అందిస్తున్నారు.

పవన్ పీఎం అయినా ఆశ్చర్యం లేదు.. నిధి సంచలన మాటలు..!

హైదరాబాద్ జనవరి 21 మన గళం,: టాలీవుడ్‌తో పాటు రాజకీయ వర్గాల్లోనూ ఇప్పుడు ఓ వ్యాఖ్య పెద్ద చర్చకు దారి తీసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ గురించి హీరోయిన్ నిధి అగర్వాల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వేగంగా వైరల్ అవుతున్నాయి. హరిహర వీరమల్లు చిత్ర షూటింగ్ సమయంలో పవన్‌ను దగ్గర నుంచి గమనించిన నిధి, తాజాగా ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో ఆయన వ్యక్తిత్వం, నాయకత్వ లక్షణాలపై ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. పవన్‌ను కేవలం స్టార్‌గా మాత్రమే కాకుండా, లోపల బలమైన నాయకత్వ గుణాలు ఉన్న వ్యక్తిగా తాను చూశానని ఆమె తెలిపారు. ధైర్యం, తెగింపు, కష్టసమయాల్లో ఒంటరిగా నిలబడి పోరాడే మనస్తత్వం ఆయనలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని చెప్పారు.

పవన్ కళ్యాణ్ రాజకీయాల్లో ఒక్కరోజులో ఎదిగిన వ్యక్తి కాదని, ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు క్రమంగా పార్టీని నిర్మించుకుంటూ, ప్రజల మధ్య పనిచేస్తూ ముందుకు వచ్చారని నిధి వివరించారు. ఎన్నికల్లో వచ్చిన విజయం వెనుక ఆయన చేసిన కృషి ఎంతో లోతైనదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ క్రమంలోనే భవిష్యత్తులో పవన్ దేశ అత్యున్నత పదవిని కూడా అధిరోహించినా తనకు ఆశ్చర్యం ఉండదని సంచలన వ్యాఖ్య చేశారు. ఆయనలో ఉన్న దూరదృష్టి, పట్టుదల, ప్రజల కోసం నిలబడే స్వభావం ఒక గొప్ప నాయకుడికి అవసరమైన లక్షణాలేనని విశ్లేషించారు. పవన్‌తో కలిసి పనిచేసిన అనుభవం తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని కూడా ప్రభావితం చేసిందని నిధి చెప్పారు. రాజకీయాల్లో ఎంత బిజీగా ఉన్నా సమయాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించడం, స్పష్టమైన ప్రణాళికతో ముందుకు సాగడం ఆయన ప్రత్యేకతగా పేర్కొన్నారు. మరోవైపు నిధి కెరీర్ విషయానికి వస్తే, ఇటీవల విడుదలైన చిత్రాలు ఆశించిన స్థాయి విజయాన్ని అందించకపోయినా, కొత్త అవకాశాల కోసం ఆమె ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. అయితే పవన్ కళ్యాణ్‌పై ఆమె చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు మాత్రం సినీ రాజకీయ వర్గాల్లో విస్తృత చర్చకు దారి తీస్తున్నాయి.

బ్యాక్‌గ్రౌండ్ పాట రెడీ..



హైదరాబాద్ జనవరి 21 ,మన గళం, పవన్ కళ్యాణ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న ఉస్తాద్ భగత్ సింగ్ చిత్రం నుంచి అభిమానులకు అదిరిపోయే సమాచారం అందింది. ఇప్పటికే విడుదలైన మొదటి పాట ప్రేక్షకులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్న నేపథ్యంలో తాజాగా బ్యాక్‌గ్రౌండ్ పాట సిద్ధమైందని చిత్ర బృందం వెల్లడించింది. ప్రముఖ గీత రచయిత చంద్రబోస్ ఈ పాటకు సాహిత్యం అందించగా ఆయన పంచుకున్న సంకేతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్‌గా మారింది. పవన్ కళ్యాణ్ స్టైల్‌కు తగ్గట్టుగా ఈ పాట ఉండబోతుందని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందిస్తున్న దేవిశ్రీ ప్రసాద్ స్వరాలతో పవన్ కళ్యాణ్ మేనరిజం మరోసారి తెరపై మెరవనుందని అభిమానులు అంచనా వేస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పాటలో పవన్ డ్యాన్స్, ఎనర్జీ ప్రేక్షకులను ఉర్రూతలూగించింది. ఇప్పుడు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ పాట కూడా అదే స్థాయిలో మాస్‌ను ఆకట్టుకుంటుందని టాక్ వినిపిస్తోంది. గ్లింప్స్‌లో పవన్ చెప్పిన డైలాగులు సినిమాపై ఆసక్తిని మరింత పెంచాయి. హరీష్ శంకర్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో శ్రీలీల కథానాయికగా నటిస్తుండగా రాశీ ఖన్నా కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా గబ్బర్ సింగ్ తరహా మాస్ ఎంటర్టైనర్‌గా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుందని సమాచారం. మార్చి చివరి వారంలో లేదా ఏప్రిల్‌లో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న ఈ చిత్రం పై అభిమానుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి.

మా కలం.. మీ గళం..
మన గళం
దిన పత్రిక

విరాట్‌ను వెనక్కి నెట్టి అగ్రసింహాసనం

ముంబై 21 జనవరి 2026 ,మన గళం : న్యూజిలాండ్ స్టార్ బ్యాటర్ డారిల్ మిచెల్ వన్డే క్రికెట్‌లో అగ్రస్థానాన్ని కైవసం చేసుకున్నాడు. తాజా ర్యాంకింగ్స్‌లో విరాట్ కోహ్లీని వెనక్కి నెట్టి నంబర్ వన్ బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. భారత్‌తో జరిగిన మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో చివరి రెండు మ్యాచ్‌ల్లో వరుస శతకాలు బాదడంతో మిచెల్‌కు అగ్రస్థానం దక్కింది. ఈ సిరీస్‌లో మిచెల్ మొత్తం 352 పరుగులు సాధించాడు. ప్రస్తుతం అతడి ఖాతాలో 845 రేటింగ్ పాయింట్లు ఉన్నాయి. విరాట్ కోహ్లీ 795 రేటింగ్ పాయింట్లతో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. చివరి వన్డేలో విరాట్ 124 పరుగులతో అద్భుత ప్రదర్శన చేసినప్పటికీ సిరీస్ మొత్తం మీద మిచెల్ దూకుడు ఎక్కువగా ఉండటంతో అగ్రస్థానం మారింది.ఇదిలా ఉండగా సిరీస్ ప్రారంభంలో అగ్రస్థానంలో ఉన్న రోహిత్ శర్మ వరుసగా మూడు మ్యాచ్‌ల్లో విఫలమవడంతో నాలుగో స్థానానికి పడిపోయాడు. అతడి ఖాతాలో ప్రస్తుతం 757 రేటింగ్ పాయింట్లు ఉన్నాయి. ఆఫ్ఘనిస్తాన్ బ్యాటర్ ఇబ్రహీం జద్రాన్ ఇటీవల మ్యాచ్‌లు ఆడకపోయినా ఒక స్థానం మెరుగుపడి మూడో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన రెండో వన్డేలో శతకం సాధించిన కేఎల్ రాహుల్ టాప్ 10లోకి దూసుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం అతడికి 670 రేటింగ్ పాయింట్లు ఉన్నాయి. భారత కెప్టెన్ శుభ్‌మన్ గిల్ రెండో వన్డేలో అర్ధశతకం చేయడంతో ఐదో స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు. ఈ జాబితాలో టాప్ 10లో భారత్‌కు చెందిన నలుగురు ఆటగాళ్లు ఉండటం విశేషం.

విరాట్ ఇంకా ఏం నిరూపించాలి..

ముంబై 21 జనవరి ,మన గళం : భారత జట్టు స్టార్ బ్యాటర్ విరాట్ కోహ్లీ ప్రస్తుతం అద్భుతమైన ప్రదర్శనతో దూసుకుపోతున్నాడు. న్యూజిలాండ్‌తో జరిగిన మూడు వన్డేల సిరీస్‌లో మొత్తం 240 పరుగులు సాధించి జట్టుకు కీలక విజయాలు అందించాడు. చివరి వన్డేలో 108 బంతుల్లో పది ఫోర్లు మూడు సిక్సర్లతో 124 పరుగులు చేసి మరోసారి తన సత్తాను చాటుకున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో భారత మాజీ క్రికెటర్ మహ్మద్ కైఫ్ విరాట్‌పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. విరాట్‌కు ఇప్పుడు దేశవాళీ క్రికెట్‌లో ఆడి తనను తాను నిరూపించుకోవాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేశాడు. విదేశాల నుంచి వచ్చి వెంటనే పరుగులు చేయడం అంత సులువైన విషయం కాదని, అతడి శారీరక దృఢత్వం, ఆటపై అంకితభావం, స్వీయ సిద్ధత ప్రశంసనీయం అని కైఫ్ పేర్కొన్నాడు. మ్యాచ్ అనుభవం ఎవరైనా పొందగలరని, కానీ ఆటపై విరాట్‌కు ఉన్న ప్రేమను అందరూ సాధించలేరని అన్నారు. ఆస్ట్రేలియాతో సిడ్నీ వేదికగా జరిగిన మూడో వన్డే నుంచి విరాట్ నిరంతరం భారీ పరుగులు సాధిస్తున్నాడు. తన చివరి 7 ఇన్నింగ్స్‌లలో సగటు 123.2తో మొత్తం 616 పరుగులు చేసి మూడు శతకాలు నమోదు చేశాడు. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి వన్డే బ్యాటర్ల జాబితాలో రెండో స్థానంలో కొనసాగుతున్నాడు. విరాట్ ఇదే దూకుడు కొనసాగిస్తే రాబోయే మ్యాచ్‌లలో మరిన్ని రికార్డులు ఖాయం అన్న అంచనాలు వినిపిస్తున్నాయి.

సూర్య ఫామ్‌లోకి రాకపోతే గెలుపే గండం.. రోహిత్ స్ట్రాంగ్ వార్నింగ్..!!

నాగ్‌పూర్ 21 జనవరి, మన గళం :న్యూజిలాండ్‌తో జరుగుతున్న ఐదు మ్యాచ్‌ల సిరీస్‌లో భారత్‌కు సవాల్ ఎదురవుతోంది. ఇప్పటికే వన్డే సిరీస్‌లో ఎదురైన ఓటమి తర్వాత ఈ సిరీస్‌ను గెలవాలన్న పట్టుదలతో జట్టు బరిలోకి దిగుతోంది. అయితే జట్టు కెప్టెన్ సూర్యకుమార్ యాదవ్ ఇటీవల ఫామ్‌లో లేకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. గత 20 ఇన్నింగ్స్‌లుగా అతడి బ్యాట్ నుంచి ఒక్క అర్ధ శతకం కూడా రాకపోవడం అభిమానులను కలవరపెడుతోంది.ఈ నేపథ్యంలో సీనియర్ ఆటగాడు రోహిత్ శర్మ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశాడు. సూర్య ఫామ్‌లోకి రాకపోతే జట్టుకు కష్టాలు తప్పవని స్పష్టంగా హెచ్చరించాడు. ఒక ఆటగాడు ఫామ్‌లో లేకపోయినా జట్టులో ఇతర బ్యాటర్లు ఉన్నారని చెప్పిన రోహిత్, కానీ ప్రధాన బ్యాటింగ్ బలం తడబడితే వ్యూహాలు సరిగా అమలుకావని అన్నారు. అప్పుడు అనుకున్న స్థాయిలో ప్రభావం చూపడం కష్టమవుతుందని పేర్కొన్నారు. సూర్య సరిగా పరుగులు చేయలేకపోతే బ్యాటింగ్ లైనప్ మొత్తం ఒత్తిడిలో పడుతుందని తెలిపారు. అయితే కెప్టెన్‌గా సూర్యలో ఎలాంటి లోపం లేదని రోహిత్ స్పష్టం చేశాడు. ఆటపై మంచి అవగాహన ఉందని, జట్టులో ఎవరు కీలక ఆటగాళ్లో తెలుసుకునే సామర్థ్యం అతడికి ఉందని ప్రశంసించాడు. అవసరమైన సమయంలో ఆటగాళ్ల నుంచి ఉత్తమ ప్రదర్శన ఎలా రాబట్టాలో కూడా సూర్యకు బాగా తెలుసని వివరించాడు. వచ్చే ప్రపంచకప్‌కు సన్నాహకంగా భావిస్తున్న ఈ సిరీస్‌లో సూర్య ఫామ్ అందుకుంటాడా లేదా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. సూర్య బ్యాట్ మళ్లీ పరుగుల వర్షం కురిపిస్తే జట్టుకు విజయం సులభమవుతుందని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.

ఎన్నికల ఎఫెక్ట్‌తో ఐపీఎల్ షెడ్యూల్‌కు బ్రేక్..

ముంబై 21 జనవరి ,మన గళం :వివిధ రాష్ట్రాల్లో జరగనున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఐపీఎల్ 2026 షెడ్యూల్ విడుదలకు ఆలస్యం జరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఎన్నికల తేదీలు ఖరారైన తర్వాతే మ్యాచ్‌ల ప్రణాళిక రూపొందించాలని క్రికెట్ బోర్డు నిర్ణయించింది. పోలింగ్ నిర్వహణకు భద్రతా ఏర్పాట్లు అవసరం కావడంతో, షెడ్యూల్ ఎన్నికలతో ఢీకొనకుండా రూపొందించాలన్న ఆలోచనలో అధికారులు ఉన్నారు.అసోం, తమిళనాడు, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో త్వరలో ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నికల సంఘం తేదీలు ప్రకటించిన వెంటనే మ్యాచ్‌ల తేదీలు ఖరారు చేస్తామని బోర్డు వర్గాలు తెలిపాయి. పోలింగ్ రోజుల్లో రవాణా, భద్రత, ప్రేక్షకుల నియంత్రణ వంటి అంశాలు క్లిష్టంగా మారుతాయని భావించి ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు. ఇదే సమయంలో కొన్ని జట్ల హోం వేదికలపై కూడా స్పష్టత లేకపోవడం షెడ్యూల్ ఆలస్యానికి కారణమవుతోంది. గతేడాది స్టేడియంలో జరిగిన ఘటనల నేపథ్యంలో బెంగళూరు వేదికపై ఇంకా సందిగ్ధత కొనసాగుతోంది. అన్ని హోం మ్యాచ్‌లు అక్కడే నిర్వహించాలా లేక కొన్ని మ్యాచ్‌లను ఇతర నగరాలకు మార్చాలా అన్నది ఇంకా తేలాల్సి ఉంది. రాజస్థాన్ జట్టు విషయంలో కూడా స్టేడియం లభ్యతపై అనిశ్చితి నెలకొంది. పరిపాలనా సమస్యల కారణంగా ప్రత్యామ్నాయ వేదికను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని బోర్డు సూచించింది. ఈ రెండు జట్లు వారం రోజుల్లో తమ హోం వేదికలను ఖరారు చేయాలని ఆదేశాలు అందాయి. ఈ అంశాలపై స్పష్టత వచ్చిన తర్వాతే ఐపీఎల్ పూర్తి షెడ్యూల్ విడుదల కానుంది. క్రికెట్ అభిమానులు మాత్రం షెడ్యూల్ కోసం ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

వరల్డ్‌కప్‌లో మెరుపు మోత..

ముంబై 21 జనవరి, మన గళం అండర్ 19 ప్రపంచకప్‌లో ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన యువ క్రికెటర్ విల్ మలాచిక్ అద్భుత ప్రదర్శనతో ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరిచాడు. కేవలం 51 బంతుల్లోనే 102 పరుగులు చేసి అండర్ 19 ప్రపంచకప్ చరిత్రలో అత్యంత వేగవంతమైన సెంచరీ రికార్డును సొంతం చేసుకున్నాడు. ఇంతకు ముందు పాకిస్తాన్ ఆటగాడు ఖాసిం అక్రమ్ 63 బంతుల్లో చేసిన సెంచరీ రికార్డును మలాచిక్ బద్దలు కొట్టాడు. అలాగే సమీర్ మిన్హాస్ 41 బంతుల్లో, వైభవ్ సూర్యవంశీ 52 బంతుల్లో సెంచరీలు చేసిన ఘనతలు కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి.

ఈ మ్యాచ్‌లో ముందుగా బ్యాటింగ్ చేసిన జపాన్ జట్టు 50 ఓవర్లలో 8 వికెట్ల నష్టానికి 201 పరుగులు చేసింది. లక్ష్య ఛేదనలో ఆస్ట్రేలియా జట్టు దూకుడుగా ఆడుతూ కేవలం 29.2 ఓవర్లలోనే 2 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి 202 పరుగులు చేసి విజయం సాధించింది. 125 బంతులు మిగిలి ఉండగానే ఆస్ట్రేలియా 8 వికెట్ల తేడాతో ఘన విజయం నమోదు చేసింది.

మలాచిక్ ఆడిన విధానం ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేసింది. బౌలర్లపై ఎదురుదాడి చేస్తూ వరుస బౌండరీలు, సిక్సర్లతో మ్యాచ్‌ను పూర్తిగా తన ఆధీనంలోకి తీసుకున్నాడు. ఈ అసాధారణ ఇన్నింగ్స్‌కు గాను మలాచిక్‌కు ప్లేయర్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్ అవార్డు లభించింది. అతడి మెరుపు సెంచరీతో అండర్ 19 ప్రపంచకప్‌లో ఆస్ట్రేలియా జట్టుకు మరింత ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగింది

టోర్నీపై రూమర్లు.. పాకిస్థాన్ బోర్డు క్లారిటీ.

హైదరాబాద్ 21 జనవరి మన గళం : 2026 టీ20 ప్రపంచకప్‌పై నెలకొన్న అనిశ్చితి నేపథ్యంలో పాకిస్థాన్ క్రికెట్ బోర్డు కీలక స్పష్టత ఇచ్చింది. టోర్నీ నుంచి పాకిస్థాన్ వైదొలుగుతుందన్న ప్రచారాలకు పూర్తిగా చెక్ పెడుతూ, తమకు ఎలాంటి ఉపసంహరణ ఆలోచన లేదని బోర్డు తేల్చిచెప్పింది. సోషల్ మీడియాలో వ్యాపిస్తున్న ఊహాగానాలు పూర్తిగా అవాస్తవమని పేర్కొంది. భద్రతా కారణాలను చూపుతూ బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు తమ గ్రూప్ దశ మ్యాచ్‌లను భారతదేశంలో ఆడటానికి నిరాకరించడంతో ఈ వివాదం మొదలైంది. తమ మ్యాచ్‌లను శ్రీలంకకు మార్చాలని బంగ్లాదేశ్ కోరగా, అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలి భారత వేదికల వద్ద ఎలాంటి పెద్ద ముప్పు లేదని స్పష్టం చేసింది. ఒకవేళ బంగ్లాదేశ్ టోర్నీ నుంచి తప్పుకుంటే పాయింట్ల నష్టం, ఆర్థిక జరిమానా వంటి పరిణామాలు ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుందని సమాచారం. ఈరోజు సాయంత్రం 6.30 గంటలలోపు బంగ్లాదేశ్ తమ తుది నిర్ణయాన్ని అంతర్జాతీయ క్రికెట్ మండలికి తెలియజేయాల్సి ఉంది. ఈ పరిణామాల మధ్య పాకిస్థాన్ మాత్రం ప్రపంచకప్‌లో పాల్గొనడంపై పూర్తి నిబద్ధతతో ఉందని ప్రకటించడంతో క్రికెట్ అభిమానుల్లో కొంత ఊరట కలిగింది.

బిగ్ బాష్‌లో ఫిన్ అలెన్ సంచలనం..

ముంబై 21 జనవరి మన గళం: ఆస్ట్రేలియాలో జరుగుతున్న ప్రతిష్ఠాత్మక క్రికెట్ టోర్నీలో న్యూజిలాండ్ బ్యాట్స్‌మన్ ఫిన్ అలెన్ అరుదైన ఘనత సాధించాడు. పెర్త్ జట్టు తరపున ఆడుతున్న అలెన్ కీలక క్వాలిఫయర్ మ్యాచ్‌లో అద్భుతమైన పవర్ హిట్టింగ్‌తో ప్రేక్షకులను మంత్రముగ్ధులను చేశాడు. ఈ మ్యాచ్‌లో 30 బంతుల్లో 49 పరుగులు చేసి జట్టుకు దూకుడైన ఆరంభాన్ని అందించాడు.

ఈ సీజన్‌లో ఇప్పటివరకు 10 ఇన్నింగ్స్‌లు ఆడిన ఫిన్ అలెన్ మొత్తం 37 సిక్సర్లు బాది కొత్త రికార్డు నెలకొల్పాడు. ఒకే సీజన్‌లో అత్యధిక సిక్సర్లు కొట్టిన ఆటగాడిగా అతడు చరిత్రలో నిలిచాడు. గతంలో 36 సిక్సర్లతో ఉన్న రికార్డును అధిగమించి తన పేరును స్వర్ణాక్షరాలతో లిఖించుకున్నాడు.

అలెన్ బ్యాటింగ్‌లో చూపిన ఆత్మవిశ్వాసం, టైమింగ్, శక్తివంతమైన షాట్లు అభిమానులను ఉత్సాహంతో ఉప్పొంగేలా చేశాయి. వరుసగా బౌండరీలు, సిక్సర్లతో ప్రత్యర్థి బౌలర్లపై ఆధిపత్యం చూపించాడు. ఈ ఘనతతో ఫిన్ అలెన్ పేరు టోర్నీ చరిత్రలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది.

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.