

మన గళం

దిన పత్రిక

విశాఖ తీరంలో మిలాన్ 2026 ఘన ముగింపు



2 తో..

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ పబ్లిషర్ : నగరూరు రాఘవేంద్ర సంపుటి : 08 సంచిక : 230 శుక్రవారం 27 - 02 - 2026 పేజీలు: 8 వెల: 4

'మెంబర్షిప్ టు లీడర్షిప్'తో జనసేన మూడో విడత సభ్యత్వం ప్రారంభం

- పలు రాష్ట్రాలకు విస్తరణ లక్ష్యం
- సభ్యత్వ రుసుము తగ్గింపు, భారీ బీమా భరోసా
- ఉద్యమిసాధక్ ప్రదాత వర్గీకరణతో క్రమశిక్షణ



లక్షల రూపాయల ప్రమాద బీమా, ప్రమాదపశాత్తు శాశ్వత వైకల్యం కలిగితే రెండు లక్షల రూపాయలు, గాయాలయితే యాభై వేల రూపాయల ఆర్థిక సాయం అందించేలా పథకాన్ని రూపొందించారు. సభ్యత్వ రుసుమును పూర్తిగా కార్యకర్తల సంక్షేమం కోసమే వినియోగిస్తామని పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

పరిమితం కాకుండా తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు, మహారాష్ట్ర రాష్ట్రాల్లోనూ పార్టీ ఉనికిని చాటుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. రాబోయే పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం నాటికి భారీ స్థాయిలో సభ్యులను చేర్చుకోవడం ద్వారా కేడర్ బలాన్ని ప్రదర్శించాలని పవన్ కల్యాణ్ స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఆయన స్వయంగా పర్యవేక్షించడం గమనార్హం. సామాన్యులకు మరింత చేరువ కావాలనే ఉద్దేశంతో క్రియాశీలక సభ్యత్వ రుసుమును 500 రూపాయల నుంచి 400 రూపాయలకు తగ్గించారు. సభ్యత్వం తీసుకున్న వారికి ఐదు

పార్టీ నిర్మాణంలో క్రమశిక్షణ పెంచేందుకు సభ్యత్వాన్ని ఉద్యమి, సాధక్, ప్రదాత అనే మూడు వర్గాలుగా విభజించారు. కార్యకర్తల పనితీరు, నిబద్ధత ఆధారంగా ఈ వర్గీకరణ అమలులోకి రానుంది. గత రెండు విడతల్లో 13 లక్షలకు పైగా సభ్యులను నమోదు చేసుకున్న జనసేన, ఈ మూడో విడతలో రికార్డు స్థాయి సభ్యత్వం సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. సిద్ధాంతాల ప్రచారం, గ్రామ స్థాయి నుంచి పార్టీ బలోపేతమే ప్రధాన ధ్యేయంగా ఈ సభ్యత్వ కార్యక్రమం కొనసాగుతోంది.

మన గళం, అమరావతి : రాజకీయాల్లో సరికొత్త మార్పు లక్ష్యంగా పవన్ కల్యాణ్ వ్యూహాత్మక అడుగులు వేస్తున్నారు. పార్టీని సంస్థాగతంగా పటిష్ఠం చేయాలనే ఉద్దేశంతో 'మెంబర్షిప్ టు లీడర్షిప్' నినాదంతో జనసేన పార్టీ మూడో విడత క్రియాశీలక సభ్యత్వ నమోదుకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఇప్పటివరకు పితాపురం నియోజకవర్గానికే పరిమితమైన ఈ కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా, అలాగే ఇతర రాష్ట్రాలకు విస్తరించాలని ఆధిష్టానం నిర్ణయించింది. కేవలం ఆంధ్రప్రదేశ్ కే

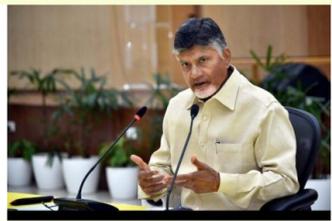


బీజాపూర్ అటవీ ప్రాంతంలో ఎదురుకాల్పులు

- ఇంద్రావతి తీరంలో గాలింపు చర్యలు
- కాల్పుల్లో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతి
- ప్రాంతంలో ముమ్మర కాంబింగ్

మన గళం, రాయపూర్ : ఛత్తీస్ గఢ్ రాష్ట్రంలోని బీజాపూర్ జిల్లాలో భద్రతా బలగాలు, మావోయిస్టుల మధ్య తీవ్ర ఎదురుకాల్పులు చోటుచేసు కున్నాయి. ఈ ఘటనలో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతిచెందినట్లు పోలీసులు వెల్లడించారు. అటవీ ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ సంఘటనతో జిల్లా వ్యాప్తంగా అప్రమత్తత పెంచారు. పోలీసులకు అందిన విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు, ఇంద్రావతి నది తీరంలోని అటవీ ప్రాంతంలో 2 తో.. మావోయిస్టులు దాగి ఉన్నారని తెలిసింది. ఈ సమాచారంతో

పోలవరంనల్లమల రెండు రాష్ట్రాలకు మేలు



- గోదావరి వరద జలాల్ తరలింపు
- మే 15 నుంచే నారుమళ్లకు నీరు
- ప్రాజెక్టుల పూర్తి పై త్వరలో ప్రణాళిక

మన గళం, అమరావతి : పోలవరంనల్లమల సాగర్ అనుసంధాన ప్రాజెక్టుతో ఏ రాష్ట్రానికి నష్టం జరగదని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. వృధాగా సముద్రంలో కలిసిపోతున్న గోదావరి వరద జలాలను మాత్ర మే ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా తరలిస్తామని ఆయన శాసనసభలో వివరించారు. గోదావరిపై ఎగువ రాష్ట్రం నిర్మించిన కాశేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై తాము ఎప్పుడూ అభ్యంతరం చెప్పలేదని గుర్తుచేశారు. ఈ అనుసంధానం వల్ల రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలకూ మేలు జరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో నీటి భద్రత కోసం కూటమి ప్రభుత్వం దీర్ఘకాలిక 2 తో..

పునర్విక శ్రీ తల్లి, దండ్రులతో డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర భేటీ



(మన గళం, కర్నూలు నరసింహారెడ్డి నగర్) : ఎ.పి.ఎడ్యుకేషన్ అండ్ వెల్ఫేర్ ఇన్ ప్రాప్రక్టర్ డెవలప్ మెంట్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర చిన్నారి పునర్విక శ్రీ తల్లి, దండ్రులైన సురేష్, పుష్పావతి దంపతులతో భేటీ అయ్యారు. గురువారం నగరంలోని స్థానిక నరసింహారెడ్డి నగర్ లోని హీరా ఇన్ సర్వీస్ అపార్ట్ మెంట్స్ లో ఉన్న సుమన్ టీవీ స్టూడియోకు ఆ దంపతులు తమ చిన్నారి పునర్విక శ్రీ తో వచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో సుమన్ టీవీ కర్నూలు, మహబూబ్ నగర్ ఉమ్మడి జిల్లాల ప్రాంచైన్ పార్లనర్, డైరెక్టర్ నగరూరు

రాఘవేంద్ర వారిని కలిశారు. అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న చిన్నారి పునర్విక శ్రీ కి సమాజంలో పలువురు దాతలతో పాటు, ప్రభుత్వం తరపున సైతం చికిత్సకు తగిన సహాయ, సహకారాలు అంది వస్తున్న ప్రకారం డైరెక్టర్ నగరూరు రాఘవేంద్ర ఆ చిన్నారికి త్వరలో వైద్య సేవలంది, సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఓ మానవతావాదిగా తన తరపున, తన వంతు బాధ్యతగా ఆ చిన్నారికి తగిన చేయూతను అందిస్తానని ఆయన చెప్పారు.

శాసనమండలిలో ఉద్రిక్తత.. తోపులాటతో సభ వాయిదా

- రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకంపై చర్చలో గందరగోళం

మన గళం, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ శాసనమండలి ఈరోజు రణరంగాన్ని తలపించింది. రాయలసీమ ఎత్తిపోతల పథకంపై చర్చ సందర్భంగా అధికార, ప్రతిపక్ష సభ్యుల మధ్య తీవ్ర వాగ్వివాదం చోటుచేసుకుని చివరకు తోపులాటకు దారితీసింది. సభలో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొనడంతో పరిస్థితి ఉద్విగ్నంగా మారింది. మంత్రి నిమ్మల



రామానాయుడు సమాధానం ముగిసిన తర్వాత కూడా ఈ అంశంపై మరింత చర్చ జరపాలని వైసీపీ సభ్యులు పట్టుబట్టారు. అయితే వివరణ పూర్తయిందని స్పష్టం చేసిన మండలి చైర్మన్ మోషేసరాజు తదుపరి ప్రశ్నకు అవకాశం ఇచ్చారు. ఈ సమయంలో బీజేపీ ఎమ్మెల్యే సోము వీర్రాజు మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించగా వైసీపీ సభ్యులు అడ్డుకున్నారు. తమ నిరసన కొనసాగుతుండగానే వీర్రాజుకు 2 తో..

ఏపీ మధ్యం కుంభకోణంలో అవినాశ్ రెడ్డి లొంగుబాటు



మన గళం, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ మధ్యం కుంభకోణం కేసులో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ కేసులో ఏడో నిందితుడిగా ఉన్న ముప్పిడి అవినాశ్ రెడ్డి ఇవాళ విజయవాడలో ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం ఎదుట లొంగిపోయారు. ముందస్తు బెయిల్ మంజూరు చేసేందుకు సుప్రీంకోర్టు నిరాకరించి ఈ నెల 26లోగా లొంగిపోవాలని ఆదేశించిన రెండు రోజులకే ఆయన 2 తో..

వాయనాడ్ లో విపత్తు బాధితులకు అండగా కాంగ్రెస్



- 100 ఇళ్ల నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన
- బాధితుల ధైర్యానికి రాహుల్ ప్రశంసలు
- దుకాణదారులకు ఆర్థిక సాయం ప్రకటన

మన గళం, వాయనాడ్ : కేరళ రాష్ట్రంలోని వాయనాడ్లో కొండచరియలు విరిగిపడిన విపత్తుతో నర్సం కోల్పోయిన కుటుంబాలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ అండగా నిలిచింది. లోక్ సభలో ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ, వాయనాడ్ ఎంపీ ప్రియాంక గాంధీ వాదనా కలిసి మరలల్లముండక్కాయ్ ప్రాంతాల్లో నిర్మించనున్న 100 ఇళ్లకు శంకుస్థాపన చేశారు. విపత్తు బాధిత కుటుంబాలకు శాశ్వత నివాస వసతి కల్పించడమే 2 తో..



త్రిస్సూర్ లో ఆలయ ఉత్సవంలో ఏనుగు దాడి కలకలం

- ప్రభ ఊరేగింపులో అపశృతి
- వ్యక్తిని గాల్లోకి ఎత్తి నేలకేసి బాదిన ఏనుగు

మన గళం, తిరువనంతపురం : కేరళ రాష్ట్రంలోని త్రిస్సూర్ జిల్లాలో నిర్వహించిన ఆలయ ఉత్సవం విషాద ఛాయలను సంతరించుకుంది. దేవుడి ప్రభువు ఏనుగుపై ఊరేగించేందుకు 2 తో..

బీజాపూర్ అటవీ ప్రాంతంలో ఎదురుకాల్పులు



భద్రతా బలగాలు ప్రత్యేక గాలింపు చర్యలు ప్రారంభించాయి. కాంబింగ్ కొనసాగుతుండగా అక్కడ దాగి ఉన్న మావోయిస్టులు అకస్మాత్తుగా కాల్పులు ప్రారంభించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీనికి ప్రతిగా భద్రతా సిబ్బంది ఎదురుకాల్పులు జరిపారు. జరిగిన కాల్పుల్లో ఇద్దరు మావోయిస్టులు మృతిచెందినట్లు ధృవీకరించారు. సంఘటన స్థలంలో ఆయుధాలు, పేలుడు సామగ్రి స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం మృతదేహాలను గుర్తింపు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. ఎదురుకాల్పుల అనంతరం ప్రాంతంలో భద్రతా బలగాలు మరింత ముమ్మర కాంబింగ్ చేపట్టాయి. పరిసర గ్రామాల్లో అప్రమత్తత చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. మావోయిస్టుల కదలికలపై నిరంతర నిఘా కొనసాగిస్తామని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు.

వాయనాడ్ లో విపత్తు బాధితులకు అండగా కాంగ్రెస్



లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, ఈ విపత్తు వాయనాడ్ ప్రజల దైర్యాన్ని, మానవత్వాన్ని ప్రపంచానికి చూపిందన్నారు. వారు ఎంతో కోల్పోయినా, ఆత్మస్థైర్యాన్ని కోల్పోలేదని కొనియాడారు. సభలో తన సోదరి ప్రియాంకతో జరిగిన సరదా సంఘటనను వంచుకుంటూ, వాయనాడ్ అడుగుపెట్టగానే ఆమెలో వచ్చిన మార్పు ఇదే వాయనాడ్ ప్రత్యేకత అని వ్యాఖ్యానించడంతో సభలో నవ్వులు పూశాయి. ఈ ప్రాంతంతో తమకు రాజకీయాలకు అతీతమైన అనుబంధం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ప్రియాంక గాంధీ మాట్లాడుతూ, జూలై 30న విపత్తు జరిగిన వెంటనే తాను అక్కడికి వెళ్లిన సందర్భాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ రోజు చూసిన దృశ్యాలు జీవితాంతం మరవలేనివని తెలిపారు. ఇళ్లు, జీవనోపాధి కోల్పోయిన కుటుంబాల బాధ తనను కలచివేసిందన్నారు. అప్పటి నుంచి తాను ఈ ప్రాంత ప్రజల కుటుంబంలో ఒకరిగా భావిస్తున్నానని భావోద్వేగంగా పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు కింద ప్రతి కుటుంబానికి ఎనిమిది సెంట్ల స్థలంలో సుమారు 1,100 చదరపు అడుగుల విస్తీర్ణంలో ఇళ్లు నిర్మించి అందించనున్నట్లు తెలిపారు. అదనంగా, సప్లయ్ లైన్ 40 మంది దుకాణదారులకు తమ వ్యాపారాలు పునఃప్రారంభించేందుకు ఐదు లక్షల రూపాయల చొప్పున ఆర్థిక సహాయం అందించనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ అంశాన్ని పార్లమెంటులో ప్రస్తావించామని, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాను కలిసి జాతీయ విపత్తుగా ప్రకటించాలని కోరామని వెల్లడించారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా అందరూ కలిసి నిలవడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.

త్రిస్సూర్ లో ఆలయ ఉత్సవంలో ఏనుగు దాడి కలకలం

చేసిన ఏర్పాట్ల మధ్య అకస్మాత్తుగా ఏనుగు ఆగ్రహానికి లోనై ఒక వ్యక్తిపై దాడి చేసింది. ఉత్సవ వేడుకల మధ్య జరిగిన ఈ ఘటన భక్తులను భయాందోళనలకు గురి చేసింది. సంఘటనకు సంబంధించిన దృశ్యాలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచురించాయి. సమాచారం ప్రకారం, దేవుడి ప్రభను పట్టుకుని నిల్చున్న వ్యక్తి ఏనుగుపైకి ఎక్కిన కొద్ది సేపటికే ఆ జంతువు అశాంతిగా ప్రవర్తించింది. అనూహ్యంగా తొందరతో అతని కాళ్లు పట్టుకుని గాల్లోకి ఎత్తి తలకిందులుగా తిప్పి నేలకేసి బాదించింది. ఒక్కసారిగా జరిగిన ఈ పరిణామంతో అక్కడ ఉన్న పూజారులు, భక్తులు పరుగులు తీశారు. ప్రాంగణంలో గందరగోళ పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఏనుగు అదుపు తప్పడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. మావటివారు తక్షణమే స్పందించి అతికష్టం మీద ఏనుగును నియంత్రణలోకి తెచ్చారు. గాయపడిన వ్యక్తిని వెంటనే సమీప ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు. ఈ ఘటనపై జిల్లా అధికారులు అప్రమత్తమయ్యారు. ఆలయ ఉత్సవాల సమయంలో భద్రతా ప్రమాణాలను మరింత కట్టుదిట్టం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఏనుగులను ఉపయోగించే వేడుకల సందర్భంలో అదనపు జాగ్రత్తలు, వైద్య సదుపాయాలు, నియంత్రణ చర్యలు తప్పనిసరి చేయాలని పరిశీలిస్తున్నారు. ఘటనపై విచారణ కొనసాగుతోంది.

శాసనమండలిలో ఉద్రిక్తత.. తోపులాటతో సభ వాయిదా

మైక్ ఇవ్వడంపై వైసీపీ ఎమ్మెల్యే ఇజ్రాయల్ తదితరులు తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. ఒక్కసారిగా వారు వీరాజు సీటు వైపు దూసుకెళ్లడంతో సభలో కలకలం రేగింది. కేవలం వాగ్వాదం మాత్రమే కాకుండా దాడి యత్నం జరిగిందన్న ఆరోపణలు వినిపించాయి. పరిస్థితి విషమించడంతో మంత్రులు

అనిత, గొట్టిపాటి రవికుమార్ వెంటనే స్పందించి సోము వీరాజుకు అండగా నిలబడ్డారు. ఇరుపక్షాల మధ్య తీవ్ర వాగ్వివాదం కొనసాగడంతో సభ నియంత్రణ తప్పింది. చివరకు పరిస్థితి అదుపులోకి రాకపోవడంతో చైర్మన్ మోషేనురాజు సభను రేపటికి వాయిదా వేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు.

పోలవరంనల్లమల రెండు రాష్ట్రాలకు మేలు

ప్రణాళికతో ముందుకు సాగుతోందని సీఎం తెలిపారు. 2047 స్వర్ణాంధ్ర విజన్ లో భాగంగా నీటికి అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని, పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులకు నీరే కీలకమని చెప్పారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్ర జలాశయాల్లో 793 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉందని, అందుకే ఈసారి పంటల సీజన్ ను ముందుకు జరిపి వచ్చే ఏడాది మే 15 నుంచే నారుమళ్లకు నీరందించేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని వెల్లడించారు. రైతులను చైతన్యవంతం చేయాలని ప్రజాప్రతినిధులకు సూచించారు. 201419 మధ్య సాగునీటి రంగానికి

68 వేల కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేశామని సీఎం పేర్కొన్నారు. ఎన్టీఆర్ కాలంలో రాయలసీమకు తెలుగు గంగ, గాలేరు నగరి, హంద్రీనీవా వంటి ప్రాజెక్టులు వచ్చాయని గుర్తుచేశారు. వట్టిసీమ ద్వారా కృష్ణా డెల్టాకు నీళ్లు అందించి, శ్రీశైలంలో నుంచి 100 టీఎంసీల నీటిని రాయలసీమకు తరలించామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో నిర్మించిన ప్రధాన సాగునీటి ప్రాజెక్టులన్నీ తమ హయాంలోనే అమలయ్యాయని స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వంపై విమర్శలు గుప్పించిన సీఎం, వెలిగొండ ప్రాజెక్టుకు నీళ్లు రాకముందే రిబ్బన్ కట్ చేసి క్రెడిట్

తీసుకున్నారని అన్నారు. ఆ ప్రాజెక్టు మొదటి దశను ఈ ఏడాది జూలైలో పూర్తి చేసి నీరందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రానికి జీవనాడి అయిన పోలవరం ప్రాజెక్టును పునరుద్ధరించి వేగంగా పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. ప్రస్తుతం జలాశయాలు కళకళలాడుతున్నాయని, భూగర్భ జలాలు సగటున ఆరు మీటర్లు పెరిగాయని వెల్లడించారు. ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు, ప్రతి ఇంటికి తాగునీరు, పరిశ్రమలకు అవసరమైన నీరు అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని సీఎం పునరుద్ఘాటించారు.

ఏపీ మధ్యం కుంభకోణంలో అవినాథ్ రెడ్డి లొంగుబాటు

విచారణకు హాజరయ్యారు. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సూర్యకాంత్ నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం, దర్యాప్తుకు పూర్తిగా సహకరించాలని స్పష్టం చేసింది. అరెస్టు నుంచి రక్షణ కల్పించాలన్న అభ్యర్థనను తిరస్కరించడంతో పాటు, ట్రయల్ కోర్టులో సాధారణ బెయిల్ కోసం దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఇచ్చింది. అంతకుముందు ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ఆయన ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ ను కొట్టివేయడంతో సర్వోన్నత న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించారు. గత వైసీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఎవ్రెజ్ విధానంలో మార్పులు చేసి, డిస్టిలరీల నుంచి ముడుపులు స్వీకరించడం ద్వారా సుమారు 3,500 కోట్ల రూపాయల కుంభకోణం జరిగిందని ప్రధాన ఆరోపణలు ఉన్నాయి. మధ్యం సరఫరాదారుల నుంచి కమీషన్లు రూపంలో వసూలు చేసిన డబ్బును విదేశాలకు తరలించి అక్రమ ధన మార్పిడి నిర్వహించారని అభియోగాలు నమోదయ్యాయి. ఈ వ్యవహారంలో ప్రధాన నిందితుడు రాజ్ కేసిరెడ్డి సహకారం అందించినట్లు ప్రాసిక్యూషన్ గతంలో కోర్టుకు తెలిపింది. టీడీపీఎన్ టీఎంసీల కుటుంబం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత కేసు నమోదు కాగా, తొలుత సీబీడీ దర్యాప్తు చేపట్టింది. అనంతరం కేసును లోతుగా విచారించేందుకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. మంగళగిరి సీబీడీ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఐపీసీ, అవినీతి నిరోధక చట్టంలోని పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు. పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు,



రిటైర్డ్ ఐఎఎస్ అధికారులు, డిస్టిలరీ యజమానులు కూడా నిందితులు జాబితాలో ఉన్నట్లు సమాచారం. అవినాథ్ రెడ్డి లొంగుబాటుతో దర్యాప్తు మరింత వేగవంతం అయ్యే అవకాశం ఉందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

విశాఖ తీరంలో మిలాన్ 2026 ఘన ముగింపు



మన గళం, విశాఖపట్నం : భారత నౌకాదళం నిర్వహించిన బహుళ దేశాల సముద్ర విన్యాసం మిలాన్ 2026 ఘనంగా ముగిసింది. విశాఖ తీరంలో భారత స్వదేశీ విమానవాహక నౌక ఐఎన్ఎస్ విక్రాంత్ పై నిర్వహించిన ముగింపు వేడుకతో ఈ విన్యాసాలు సార్థకంగా సమాప్తమయ్యాయి. సముద్ర భద్రత, పరస్పర అవగాహన, సహకారం పెంపే లక్ష్యంగా ఈ విన్యాసాలు నిర్వహించబడ్డాయి. 'స్నేహభావం, సహకారం, సమన్వయం' అనే ప్రధాన అంశంతో జరిగిన మిలాన్ 2026 విన్యాసాలు అపూర్వ స్థాయిలో జరిగాయి. మొత్తం 42 నౌకలు, జలాంతర్గాములు పాల్గొనగా, 29 విమానాలు సముద్ర, గగనతల విన్యాసాల్లో భాగమయ్యాయి. వివిధ రకాల యుద్ధ విన్యాసాలు, రక్షణ చర్యలు, సముద్ర భద్రత వ్యూహాలపై సమన్వయ సాధన చేపట్టారు. ఈ

విన్యాసాల్లో స్నేహ దేశాలకు చెందిన 18 యుద్ధనౌకలు కూడా పాల్గొనడం విశేషం. పరస్పర నైపుణ్యాల మార్పిడి, సముద్ర భద్రతలో భాగస్వామ్య బలోపేతం, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సమిష్టి చర్యల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడంపై దృష్టి సారించారు. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో భారత నౌకాదళ సామర్థ్యాన్ని ఈ విన్యాసాలు మరింత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిలబెట్టాయి. మిలాన్ విన్యాసాలు సముద్ర మార్గాల భద్రత, వాణిజ్య రవాణా రక్షణ, ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో సహాయక చర్యల సమన్వయానికి దోహదం చేస్తాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. విశాఖ తీరంలో జరిగిన ఈ ఘన ముగింపు వేడుక భారత నౌకాదళ సామర్థ్యాన్ని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పింది.



చంద్రగ్రహణం రోజున తిరుపతిలో అన్నప్రసాద కేంద్రాలు మూసివేత



మన గళం తిరుపతి : మార్చి 3వ తేదీన సంభవించనున్న చంద్రగ్రహణం సందర్భంగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఆధ్వర్యంలోని అన్నప్రసాద వితరణ కేంద్రాలను తాత్కాలికంగా మూసివేయనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. గ్రహణ కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. తిరుచానూరులోని తోళ్లపూ గార్డెన్స్ లో గల ఎస్టీ నిత్య అన్నప్రసాద భవనం, తిరుపతిలోని డి.టి.డి పరిపాలన భవనంలోని ఉద్యోగుల క్యాంటీన్, పద్మావతి విశ్రాంతి భవనంలోని క్యాంటీన్ తో పాటు శ్రీనివాసం, విఘ్నేశ్వర వసతి సముదాయాల్లో భక్తులకు అందించే ఉచిత అన్నప్రసాద వితరణను నిలిపివేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. భక్తులు ఈ విషయాన్ని గమనించి తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని సూచించారు. అయితే తిరుపతిలోని ప్రభుత్వ వైద్యశాలలు, వివిధ ప్రభుత్వ చికిత్స కేంద్రాల్లో ఉన్న రోగులు మరియు వారి సంరక్షకులకు అందించే అన్నప్రసాదాలను ముందస్తుగా పంపిణీ చేసేమని అధికారులు తెలిపారు. గ్రహణ సమయంలో భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ప్రత్యామ్నాయ చర్యలు చేపడుతున్నట్లు స్పష్టం చేశారు.

చీరాల వద్ద ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం



మన గళం, అమరావతి : ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని బాపట్ల జిల్లాలో విషాదకర రోడ్డు ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. చీరాల సమీపంలోని విజయనగర్ కాలనీ వద్ద హైవేపై ఆగి ఉన్న లారీని సూటీ ఢీకొట్టడంతో బీటెక్ విద్యార్థిని మృతి చెందగా, మరొక యువకుడు తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. పోలీసుల వివరాల ప్రకారం, సూటీపై ప్రయాణిస్తున్న సహస్ర అనే ఇరవై ఏళ్ల విద్యార్థిని అక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయింది. సూటీ అదుపు తప్పి హైవేపై నిలిచి ఉన్న లారీ వెనుక భాగాన్ని ఢీకొట్టినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రమాద తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో ఆమెకు తీవ్ర గాయాలు కావడంతో సంఘటన స్థలంలోనే మృతి చెందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రమాదంలో గాయపడిన యువకుడిని తక్షణమే సమీప ఆసుపత్రికి తరలించి, అనంతరం మెరుగైన చికిత్స కోసం గుంటూరుకు తరలించారు. అతని ఆరోగ్య పరిస్థితిపై వైద్యులు పర్యవేక్షణ కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ఘటన స్థానికులను కలచివేసింది. మృతి చెందిన సహస్ర హైదరాబాద్ నివాసి కాగా, గుంటూరులోని ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో బీటెక్ చదువుతున్నట్లు సమాచారం. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి ప్రమాదానికి గల కారణాలపై దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. హైవేపై వాహనాలను నిరక్షుంగా నిలిపివేయడం ప్రమాదాలకు దారితీస్తోందని స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

భార్య ప్రియుడ్ని కాల్చిచంపిన వ్యక్తి లొంగుబాటు

మన గళం లక్నో : ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని మీరట్లో సంవలన హత్య జరిగింది. భార్య ప్రియుడిని ఒక వ్యక్తి కాల్చిచంపి, అనంతరం పోలీసులకు లొంగిపోయిన ఘటన కలకలం రేపింది. బుధవారం మధ్యాహ్నం మీరట్ నగరంలోని రామ్ రాజ్ రద్దీ మార్కెట్ ప్రాంతంలో ఔక్స్ పై వెళ్తున్న 28 ఏళ్ల సురేంద్ర అలియాస్ సునీల్ పై ముసుగు ధరించిన వ్యక్తి కాల్పులు జరిపి అక్కడికక్కడే హతమార్చాడు. కాల్పుల అనంతరం నిందితుడు అక్కడి నుంచి పారిపోయాడు. ఈ ఘటనతో మార్కెట్ ప్రాంతంలో భయాందోళన నెలకొంది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు వెంటనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. దర్యాప్తులో నిందితుడిని ప్రదీప్ గా గుర్తించారు. ఏడాదిన్నర కిందట అతని భార్య అతన్ని విడిచి సురేంద్రతో కలిసి నివసిస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఈ కక్షతోనే ప్రదీప్ ఈ హత్యకు పాల్పడ్డాడని పోలీసులు వెల్లడించారు. పోలీసులు గనోతో ఒకచోట ఉన్న ప్రదీప్ ను చుట్టుముట్టారు. అయితే ఆ సమయంలో అతడు తాపీగా బీడి వెలిగించి కాల్చిన తర్వాతే లొంగిపోవడం గమనార్హంగా మారింది. ఈ దృశ్యాలు స్థానికుల్లో చర్చనీయాంశమయ్యాయి. నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు. హత్యకు ముందు ప్రదీప్ ఒక వీడియో విడుదల చేసి, ఏడాదిన్నరగా తన ఫిర్యాదును పోలీసులు పట్టించుకోలేదని ఆరోపించాడు.

అంగన్వాడీల సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తాం

- నాలుగవ రోజు చేరుకున్న రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న రిలే నిరాహార దీక్షలు



మన గళం కోడుమూరు: అంగన్వాడీల సమస్యలపై రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జరుగుతున్న రిలే నిరాహార దీక్షలో భాగంగా నాలుగవ రోజు కోడుమూరు గూడూరు బెలగల్, మండలాల నుండి 200 పైగా అంగన్వాడీ హెల్పర్లు రిలే దీక్షలో కూర్చున్నారు. ఈ దీక్షలకు సిబిటియు జిల్లా అధ్యక్షుడు పిఎస్ రాధాకృష్ణ హాజరై ఆయన మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీల సమస్యలు పరిష్కరించడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, గత ప్రభుత్వ హయాంలో అంగన్వాడీలు 42 రోజుల పాటు సమ్మె చేస్తున్న సందర్భంగా ప్రతివక్తలో ఉన్న చంద్రబాబు నాయుడు తాము అధికారంలోకి వచ్చిన 100 రోజులలోపు అంగన్వాడీ కార్మికుల సమస్యలన్నీ పరిష్కరిస్తామని కుప్పంలో అంగన్వాడీల సమ్మె వేదికలో అంగన్వాడీలకు ఆయన హామీ ఇచ్చారని, అదేవిధంగా రాష్ట్రంలో ఇప్పుడు మంత్రి ఎమ్మెల్యేల అంగన్వాడీ శిబిరాలకు వెళ్లి తాము అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే అంగన్వాడీల సమస్యలు పరిష్కరిస్తామని చెప్పారని ఆ రకంగా అంగన్వాడీలతో ఓట్లు వేయించి అధికారంలోకి వచ్చి రెండు సంవత్సరాలు అవుతున్న అంగన్వాడీలకు ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని అంగన్వాడీ కార్మికులు చాలీచాలని జీతాలతో కుటుంబాలను పోషించలేక పని భారం పెరిగి ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు, చంద్రబాబు నాయుడు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం అంగన్వాడీలకు జీతాలు పెంచి ఆదుకోవాల్సిన బాధ్యత ఉందని, చంద్రబాబు

నాయుడు బాధ్యతను మరిచారని శ్రీ శిశు మరణాలను తగ్గించడంలో కానీ, గర్భిణీ బాలింతలకు పౌష్టికాహారం అందించడంలో గాని అంగన్వాడీ కార్మికులు కీలకంగా పని చేస్తున్నారని, అటువంటి వారిపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చిన్న చూపు చూస్తున్నదని, అందులో భాగంగానే కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ లో కానీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్ లో కానీ ఐసిడిఎస్ కు నిధులు కేటాయించకుండా నిరక్షుం చేస్తున్నాయని దేశవ్యాప్తంగా 26 లక్షల మంది అంగన్వాడీ సెంటర్లు నడుపుతున్నారని మరీ ప్రతి అంగన్వాడీ సెంటర్ కు 50 కుటుంబాలతో నిత్యం సంబంధాలు ఉంటాయి అంగన్వాడీలు ఐదు శాఖలకు సంబంధించిన సేవలు చేస్తున్నారని వైద్య విద్య రెవిన్యూ పోలీసు వంటి శాఖల పనులు

ప్రభుత్వం చిన్నచూపు చూస్తున్నాయి ఈ జిల్లాలో 18 వేల మంది అంగన్వాడీ డీక్షలు 18,000 మంది అంగన్వాడీ హెల్పర్లు ఉన్నారు వీరందరూ కూడా ఈ ప్రభుత్వం ఏదో సహాయం చేస్తుందని ఎదురుచూస్తు నాలుగు రోజులుగా దీక్షలు చేస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కనీసం దీక్షలకు కన్నెత్తి కూడా చూడడం లేదని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇదే ధోరణి ఇలాగే అవలంబిస్తే గత ప్రభుత్వానికి పట్టిన గతి ఈ ప్రభుత్వానికి పడుతుందని, అందుకే అంగన్వాడీల సమస్యలు పరిష్కారం కొరకు మార్చి రెండవ తేదీన విజయవాడలో పెద్ద ఎత్తున మహాధర్మా కార్యక్రమం చేపట్టారని, అప్పటికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే గత ప్రభుత్వం కన్నా ఇంకా మిల్టెంట్ గా పోరాటాలకు అంగన్వాడీ కార్మికుల సిద్ధంగా ఉన్నారని, ఆయన



హెచ్చరించారు,, అంగన్వాడీల సమస్యల పరిష్కారం కొరకు మార్చి రెండవ తేదీన విజయవాడలో జరిగే మహాధర్మకు అంగన్వాడీ కార్మికులందరూ పెద్ద ఎత్తున కదలి మహాధర్మను విజయవంతం చేసి రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి తగు హెచ్చరికలు చేసే విధంగా మహాధర్మాలో పాల్గొనాలని, ఆయన అంగన్వాడీ కార్మికులకు పిలుపునిచ్చారు, ఈ

అంగన్వాడీలతో చేయిస్తున్నారు, పిల్లలకు చదువు చెప్పడం గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆరోగ్యం గురించి చూసుకోవడం బాల్యవివాహాలు చేస్తే అరికట్టడం ఓటరు జాబితాను సరిచేయడం రాయడం వంటి అలాగే సంక్షేమ పథకాలకు కావలసిన సర్వేలు వంటి సేవలను అంగన్వాడీలు చేస్తున్నారని ,ఎన్ని రకాలు సేవలు చేస్తున్న అంగన్వాడీలను కేంద్ర రాష్ట్ర

కార్యక్రమంలో సిబిటియు మండల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు జిబి వీరన్న గవ్వాంపూ, సిబిటియు జిల్లా కమిటీ సభ్యులు జే.మోహన్, అంగన్వాడీ హెల్పర్లు రాజేశ్వరి, గీత, వరలక్ష్మి, లక్ష్మి, సుజాత, అంగన్వాడీ హెల్పర్లందరూ మరియు స్థానిక ప్రజలు పాల్గొన్నారు

తెలుగు యువత నేత నూతలపాటి భూషణం ఆకస్మిక మరణం



గుండెపోటుతో మరణించారు. ఈ విషాద వార్త రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని కలిగించింది. పార్టీ కార్యకర్తలు, అనుచరులు ఆయన మరణంపై శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు. ఈ విషయంపై మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర స్పందిస్తూ, భూషణం మరణ వార్త తనను కలచివేసిందని తెలిపారు. తెలుగు యువత నాయకునిగా పార్టీ అభివృద్ధికి ఆయన అందించిన సేవలు మరపురానివని పేర్కొన్నారు. భూషణం లేని లోటు ఎన్నటికీ తీరదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. భూషణం నివాసానికి వెళ్లి పార్టీవ దేహానికి అశ్రునివాళి అర్పించారు. కుటుంబ

సభ్యులను పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పారు. ఈ క్షిప్త సమయంలో పార్టీ మరియు తాను అందంగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. పార్టీకి అంకితభావంతో పనిచేసిన యువనేతగా భూషణం గుర్తింపు పొందారు. ఆయన సేవలను స్మరించుకుంటూ పార్టీ వర్గాలు సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులకు, అనుచరులకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేస్తున్నారు.

సంపాదకీయం

ఖర్చుల ఒత్తిడి మధ్య మధ్యతరగతి మౌన పోరాటం

మన గళం డెస్క్ : పట్టణీకరణ వేగంగా విస్తరిస్తున్న ఈ కాలంలో నగర జీవితం అనేక అవకాశాలకు నాంది పలుకుతోంది. మెరుగైన ఉపాధి, ఉన్నత విద్య, ఆధునిక వైద్య సేవలు, సౌకర్యవంతమైన రవాణా ఇవి నగరాలను ఆకర్షణీయ కేంద్రాలుగా మార్చాయి. అయితే ఈ సౌకర్యాల వెనుక ఒక మౌన ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఆదాయం, ఖర్చుల మధ్య సమతుల్యత కోసం నిరంతర పోరాటం చేస్తున్నారు. ఆదాయం పెరిగినట్లు కనిపించినా, జీవన వ్యయం అంతకంటే వేగంగా పెరుగుతోందన్న భావన బలపడుతోంది.

గృహం నగర జీవనంలో అతిపెద్ద ఆర్థిక భారంగా మారింది. స్వంత ఇల్లు కలగా మిగిలిపోతున్న కుటుంబాలు పెరుగుతున్నాయి. అద్దె భారం లేదా గృహ రుణభారం రెండింటిలో ఏదో ఒకటి తప్పనిసరిగా ఎదురవుతోంది. నగర కేంద్రాలకు సమీపంగా ఉండాలంటే అధిక అద్దె, దూరంగా ఉండాలంటే రవాణా ఖర్చులు. ఈ రెండు మధ్య సమతుల్యత సాధించడం సవాలుగా మారింది. గృహ వ్యయం కుటుంబ బడ్జెట్లో ప్రధాన భాగాన్ని ఆక్రమిస్తోంది.

విద్యా ఖర్చులు కూడా పెరుగుతున్నాయి. పిల్లలకు మెరుగైన విద్య అందించాలనే తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్ష సహజం. కానీ విద్యా ఫీజులు, అదనపు శిక్షణ, పుస్తకాలు, రవాణా ఇవి కుటుంబాలకు ఆర్థిక ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. విద్యను పెట్టుబడిగా భావించినప్పటికీ, ఆ పెట్టుబడి భారంగా మారుతోంది. మంచి భవిష్యత్తు కోసం చేసే ఖర్చు ప్రస్తుత జీవనాన్ని కఠినతరం చేస్తోంది.

ఆరోగ్య ఖర్చులు మరో ముఖ్య అంశం. నగర జీవనశైలి ఒత్తిడి, కాలుష్యం, వేగవంతమైన జీవన విధానం ఆరోగ్య సమస్యలను పెంచుతున్నాయి. వైద్య సేవలు మెరుగైనప్పటికీ, వాటి ఖర్చు కూడా పెరుగుతోంది. ఆరోగ్య బీమా ఉన్నా లేకపోయినా అనుకోని ఖర్చులు కుటుంబాల ఆర్థిక ప్రణాళికను కుదిపేస్తున్నాయి. చికిత్స కంటే నిరోధక ఆరోగ్య సంరక్షణపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం సృష్టమవుతోంది.

ఇంకో కోణంలో వినయోగ సంస్కృతి పెరుగుతోంది. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం, సామాజిక స్థాయి చూపించాలనే తపన, విలాసాల పట్ల ఆకర్షణ ఇవి అవసరాలను ఆకాంక్షలుగా మార్చుతున్నాయి. ఒకప్పుడు అవసరం కాని అంశాలు ఇప్పుడు తప్పనిసరిగా భావించబడుతున్నాయి. అవసరం, విలాసం మధ్య గీత చెదిరిపోతోంది. ఈ పరిస్థితి ఆర్థిక ఒత్తిడిని మరింత పెంచుతోంది. నగర జీవితం వేగవంతమైంది. ఎక్కువ సంపాదన కోసం ఎక్కువ పని, ఎక్కువ పని కోసం తక్కువ విశ్రాంతి ఇలా జీవన చక్రం తిరుగుతోంది. కుటుంబంతో గడిపే సమయం తగ్గుతోంది. మానసిక ప్రశాంతత క్షీణిస్తోంది. ఆర్థిక భద్రత కోసం చేసే కృషి కొన్నిసార్లు జీవన నాణ్యతను తగ్గిస్తోంది. అభివృద్ధి అంటే కేవలం ఆదాయం పెరగడమేనా? లేక జీవితం సంతోషకరంగా ఉండడమా? అనే ప్రశ్న ఇక్కడ ఉత్పన్నమవుతోంది. పరిష్కారం సమతుల్య ప్రణాళికలో ఉంది. కుటుంబ బడ్జెట్పై స్పష్టమైన అవగాహన అవసరం. అవసరాలను ప్రాధాన్యంగా పెట్టుకోవాలి. పొదుపు సంస్కృతి పెంపొందించాలి. ఆర్థిక సాక్షరత పెరిగితేనే ఖర్చుల ఒత్తిడిని నియంత్రించవచ్చు. ప్రభుత్వం కూడా గృహ, విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో సమతుల్య విధానాలు అమలు చేయాలి. పట్టణ ప్రణాళికలో ప్రజల జీవన నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మొత్తంగా నగర జీవితం అవకాశాలతో పాటు సవాళ్లను కూడా తీసుకువచ్చింది. మధ్యతరగతి కుటుంబాలు ఈ మార్పుల మధ్య నిలబడేందుకు కృషి చేస్తున్నాయి. ఖర్చుల ఒత్తిడిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటేనే స్థిరత్వం సాధ్యమవుతుంది. అభివృద్ధి అంటే కేవలం నగరాల విస్తరణ కాదు; అక్కడ నివసించే ప్రజల జీవన నాణ్యత మెరుగుపడటం కూడా. ఆ సమతుల్యత సాధించినప్పుడే నగర జీవితం నిజంగా సార్థకమవుతుంది. ఇంకో కోణంలో చూస్తే ఆకాంక్షలు, అవసరాల మధ్య గీత చెదిరిపోతోందా అన్న ప్రశ్న కూడా ఉంది. వినయోగ సంస్కృతి పెరగడంతో జీవన ప్రమాణాలను నిలబెట్టుకోవాలనే ఒత్తిడి పెరిగింది. సామాజిక స్థాయిని చూపించాలనే తపన అదనపు ఖర్చులకు దారి తీస్తోంది. అవసరాలు, విలాసాల మధ్య తేడా గుర్తించకపోతే ఆర్థిక ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుంది.

నగర జీవితం సౌకర్యాలు అందించినా, మానసిక ప్రశాంతత తగ్గుతోందన్న భావన ఉంది. ఎక్కువ సంపాదన కోసం ఎక్కువ పని, ఎక్కువ పని కోసం తక్కువ విశ్రాంతి ఇలా జీవన చక్రం వేగంగా తిరుగుతోంది. కుటుంబ సమయం తగ్గుతోంది. ఆర్థిక భద్రత కోసం చేసే కృషి కొన్నిసార్లు జీవన నాణ్యతను తగ్గిస్తోంది.

పరిష్కారం సమతుల్య ప్రణాళికలో ఉంది. ఆదాయం, ఖర్చులపై స్పష్టమైన అవగాహన అవసరం. అవసరాలను ప్రాధాన్యంగా పెట్టుకోవాలి. పొదుపు సంస్కృతి పెంపొందించాలి. ప్రభుత్వం కూడా గృహ, విద్య, ఆరోగ్య రంగాల్లో సమతుల్య విధానాలు అమలు చేయాలి. పట్టణ ప్రణాళికలో ప్రజల జీవన నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

మొత్తంగా నగర జీవితం అవకాశాలతో పాటు సవాళ్లను కూడా తీసుకువచ్చింది. ఖర్చుల ఒత్తిడిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటేనే మధ్యతరగతి కుటుంబాలు స్థిరంగా ముందుకు సాగగలవు. అభివృద్ధి అంటే కేవలం ఆదాయం పెరగడం కాదు; జీవన నాణ్యత మెరుగుపడటం కూడా. ఆ సమతుల్యత సాధించినప్పుడే నగర జీవితం నిజంగా సార్థకమవుతుంది.



ఆరోగ్య భవిష్యత్తుకు శాస్త్రీయ అన్వేషణలే బిక్కుబిక్కు

మన గళం డెస్క్ : ఆరోగ్యరంగంలో ప్రతి పురోగతి వెనుక ఒక దీర్ఘకాలిక శాస్త్రీయ ప్రయాణం ఉంటుంది. ఒక కొత్త ఔషధం, ఒక ఆధునిక శస్త్రచికిత్స పద్ధతి, ఒక సమర్థ నిర్ధారణ విధానం ఇవి అన్నీ వైద్య పరిశోధనల ఫలితాలే. ఈ ప్రాముఖ్యతను గుర్తు చేస్తూ జరుపుకునే సందర్భంగా జాతీయ వైద్య పరిశోధన అవగాహన దినం నిలుస్తుంది. ప్రజల్లో ఆరోగ్య పరిశోధనలపై అవగాహన పెంపొందించడం, శాస్త్రీయ ఆలోచనకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వడం ఈ దినం ప్రధాన లక్ష్యం.

వైద్య పరిశోధన అనేది కేవలం ప్రయోగశాలలకే పరిమితం కాదు. అది సమాజ ఆరోగ్య భద్రతకు మూలాధారం. ఒక వ్యాధి ఉద్భవించినప్పుడు దాని కారణాలు, వ్యాప్తి విధానం, నివారణ పద్ధతులు తెలుసుకోవడం పరిశోధన ద్వారానే సాధ్యం. కొత్త వైరస్లు, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు, జన్యు సమస్యలు వంటి సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి నిరంతర పరిశోధన అవసరం. ఈ కృషి లేకపోతే ఆరోగ్యరంగం స్థిరంగా ఉండలేదు. కొత్త ఔషధం అభివృద్ధి చెందడానికి సంవత్సరాల పరిశోధన అవసరం. అనేక దశల్లో పరీక్షలు, విశ్లేషణలు, భద్రతా ప్రమాణాల నిర్ధారణ తర్వాతే అది ప్రజలకు అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలో శాస్త్రవేత్తలు, వైద్య నిపుణులు, పరిశోధకులు అంకితభావంతో పనిచేస్తారు. వారి కృషి సమాజానికి అమూల్యం. కానీ ఆ కృషి వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయ ప్రాముఖ్యతను ప్రజలు అర్థం చేసుకోవడం కూడా అవసరం.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య రంగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. నిరోధక వైద్యం, ముందుస్థ నిర్ధారణ, కృత్రిమ మేధస్సు ఆధారిత విశ్లేషణలు, దూర వైద్య సేవలు ఇవి పరిశోధనల ఫలితాలు. ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించి నివారించగలిగితేనే సమాజ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చికిత్సకంటే నిరోధక ఉత్తమ మార్గమని శాస్త్రం చెబుతోంది.

అయితే పరిశోధనలపై అపోహలు, అసహనాలు కూడా ఉన్నాయి. క్షిణిక అధ్యయనాలు, వైద్య పరీక్షలు ప్రాముఖ్యతపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించాలి. శాస్త్రీయ ఆధారాలపై తీసుకునే నిర్ణయాల్లో ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని చూపించాలి. మూఢనమ్మకాల కంటే విజ్ఞానాన్ని విశ్వసించడం అవసరం. ప్రభుత్వం, పరిశోధనా సంస్థలు, వైద్య విశ్వవిద్యాలయాలు కలిసి పనిచేస్తేనే ఆరోగ్య రంగం బలపడుతుంది. పరిశోధనలకు తగిన నిధులు, వనతులు, శిక్షణ అవసరం. యువ వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలకు ప్రోత్సాహం కల్పించాలి. పరిశోధన సంస్కృతి పెరిగితేనే ఆరోగ్య రంగంలో నూతన అవిష్కరణలు వెలువడతాయి. జాతీయ వైద్య పరిశోధన అవగాహన దినం ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యం కేవలం చికిత్సతోనే కాదు; పరిశోధనతో కూడా రక్షించబడుతుంది. ప్రజల అవగాహన పెరిగితే శాస్త్రీయ ఆలోచన బలపడుతుంది. సమిష్టి కృషితో ఆరోగ్య రంగం అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. మొత్తంగా వైద్య పరిశోధన మన ఆరోగ్య భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది. కొత్త చికిత్సలు, మెరుగైన నిర్ధారణ పద్ధతులు, నిరోధక చర్యలు ఇవి పరిశోధనల ఫలితాలు. ఈ దినం విజ్ఞానానికి గౌరవం ఇవ్వాలని, ఆరోగ్య రంగంలో పరిశోధనలకు మరింత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని గుర్తు చేసే సందర్భంగా



నిలుస్తుంది. ఆరోగ్య భద్రత కోసం శాస్త్రీయ అన్వేషణలు నిరంతరం కొనసాగాలి అన్న సందేశాన్ని సమాజానికి చేరవేయాలి. పరిశోధనలకు ప్రజల మద్దతు కూడా అవసరం. అవగాహన లేకపోతే అపోహలు వ్యాపిస్తాయి. క్షిణిక అధ్యయనాలు, వైద్య ప్రయోగాల ప్రాముఖ్యతను ప్రజలు అర్థం చేసుకోవాలి. శాస్త్రీయ ఆధారాలపై తీసుకునే నిర్ణయాల్లో సమాజ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మూఢనమ్మకాల కంటే విజ్ఞానాన్ని విశ్వసించడం అవసరం. ప్రభుత్వం, పరిశోధనా సంస్థలు, వైద్య విశ్వవిద్యాలయాలు కలిసి పనిచేస్తేనే ఆరోగ్య రంగం బలపడుతుంది. పరిశోధనలకు తగిన నిధులు, వనతులు, శిక్షణ అవసరం. యువ వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలకు ప్రోత్సాహం కల్పించాలి. పరిశోధన సంస్కృతి పెరిగితేనే ఆరోగ్య రంగంలో నూతన అవిష్కరణలు వెలువడతాయి. జాతీయ వైద్య పరిశోధన అవగాహన దినం ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ఆరోగ్యం కేవలం చికిత్సతోనే కాదు; పరిశోధనతో కూడా రక్షించబడుతుంది. ప్రజల అవగాహన పెరిగితే శాస్త్రీయ ఆలోచన బలపడుతుంది. సమిష్టి కృషితో ఆరోగ్య రంగం అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. మొత్తంగా వైద్య పరిశోధన మన ఆరోగ్య భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది. కొత్త చికిత్సలు, మెరుగైన నిర్ధారణ పద్ధతులు, నిరోధక చర్యలు ఇవి పరిశోధనల ఫలితాలు. ఈ దినం విజ్ఞానానికి గౌరవం ఇవ్వాలని, ఆరోగ్య రంగంలో పరిశోధనలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని గుర్తు చేసే సందర్భంగా



సేవాభావమే సమాజ మార్పుకు శాశ్వత శక్తి

మన గళం డెస్క్ : సమాజ నిర్మాణంలో ప్రభుత్వ పాత్ర ఎంత ముఖ్యమో, పౌరుల భాగస్వామ్యం అంతే ముఖ్యమేనని. ఆ భాగస్వామ్యాన్ని స్పష్టపరచడానికి సీమా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనే వారిని గుర్తు చేసుకునే సందర్భంగా ప్రపంచ స్వచ్ఛంద సేవా దినం జరుపుకుంటారు. సేవ అనేది కేవలం దానం కాదు; అది బాధ్యత. మన చుట్టూ ఉన్న సమాజాన్ని మెరుగుపరచాలనే సంకల్పం. ఈ దినం అదే సందేశాన్ని బలంగా వినిపిస్తుంది. స్వచ్ఛంద సేవ అనేది నిస్వార్థ కృషి. ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా సమాజ ప్రయోజనాల కోసం పనిచేయడం మానవత్వానికి నిజమైన ఉదాహరణ. ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో సహాయక చర్యలు, రక్షణ శిబిరాలు, వైద్య శిబిరాలు, ఆహార పంపిణీ కార్యక్రమాలు, విద్యా సహాయం వంటి అనేక రంగాల్లో స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు ముందుంటారు. వారు సంక్షోభ సమయంలో ఆశాకిరణాలుగా నిలుస్తారు. సేవ రంగం విస్తృతమైంది. పర్యావరణ పరిరక్షణ, పరిశుభ్రత కార్యక్రమాలు, అక్షరాస్యత ఉధృతాలు, వృద్ధాశ్రమాల సేవ, అనాథ పిల్లల విద్యా సహాయం ఇవి సమాజంలో సానుకూల మార్పు తీసుకురాగల చర్యలు. ఒక వ్యక్తి చేసిన చిన్న సహాయం కూడా మరొకరి జీవితాన్ని మార్చగలదు. సేవా భావం పెరిగితే సమాజంలో ఐక్యత, పరస్పర గౌరవం పెరుగుతాయి.

యువతలో సేవా సంస్కృతి పెంపొందించడం అత్యవసరం. పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో సేవా కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించాలి. విద్యార్థులు సమాజ సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవిస్తే బాధ్యతా భావం పెరుగుతుంది. సేవా కార్యక్రమాలు నాయకత్వ

లక్షణాలను పెంపొందిస్తాయి. సమిష్టిగా పని చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. భవిష్యత్తులో బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదగడానికి దోహదపడతాయి. స్వచ్ఛంద కార్యకర్తల కృషి చాలా సార్లు వెలుగులోకి రాదు. కానీ వారి సేవ సమాజానికి బలమైన ఆధారం. వివక్షల మొత్తంగా ప్రపంచ స్వచ్ఛంద సేవా దినం ఒక పిలుపు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను గుర్తించాలి. చిన్నచిన్న చర్యలతో ప్రారంభమైన సేవా ప్రయాణం పెద్ద మార్పులకు దారి తీస్తుంది. నిస్వార్థ కృషి, మానవీయత, సమిష్టి సహకారం ఇవే సమాజాన్ని బలపరుస్తాయి. సేవాభావం విస్తరించినప్పుడే సమగ్ర అభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది. స్వచ్ఛంద సేవ చిన్నచిన్న చర్యలతో ప్రారంభమవుతుంది. ఒక పేద కుటుంబానికి సహాయం చేయడం, వృద్ధులను ఆదుకోవడం, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగస్వామ్యం కావడం ఇవి సమాజంలో సానుకూల ప్రభావం చూపగలవు. చిన్న సహాయం కూడా పెద్ద మార్పుకు నాంది కావచ్చు. సమిష్టి కృషి ఉంటే సమాజం ముందుకు సాగుతుంది. స్వచ్ఛంద కార్యకర్తల కృషి తరచుగా వెలుగులోకి రాకపోయినా, వారి సేవ సమాజానికి బలమైన ఆధారం. ప్రభుత్వం, సంస్థలు ఈ సేవా కార్యకలాపాలకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వాలి. శిక్షణ, వనరులు, గుర్తింపు ఇవి అందించాలి. సేవా రంగం బలపడితే సామాజిక ఐక్యత పెరుగుతుంది. ప్రపంచ స్వచ్ఛంద సేవా దినం మనకు ఒక స్పష్టమైన సందేశాన్ని ఇస్తుంది సేవ చేయడం ఒక బాధ్యత మాత్రమే కాదు; ఒక విలువ. సమాజంలో ప్రతి వ్యక్తి తన వంతు బాధ్యతను నిర్వహిస్తే మార్పు సాధ్యమవుతుంది. సేవాభావం వ్యక్తిగతంగా సంతృప్తిని, సామాజికంగా ఐక్యతను పెంచుతుంది. మొత్తంగా స్వచ్ఛంద సేవ సమాజానికి జీవనాధారం. నిస్వార్థ కృషి ద్వారా అనేక సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొనవచ్చు. సేవ చేసే చేతులు పెరిగితే సమాజం బలపడుతుంది. ఈ దినం సేవాభావాన్ని మరింత విస్తరించేందుకు ప్రేరణగా నిలవాలి.





కనురెప్పల అందం కోసం సహజ చిట్కాలు

మన గళం, ఆరోగ్యం : ముఖం అందంగా కనిపించడంలో కనురెప్పలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కనురెప్పలు నల్లగా, ఒత్తుగా ఉంటే కళ్ల అందం మరింత మెరుగవుతుంది. అందుకే చాలా మంది కృత్రిమ సాధనాలు, రసాయనాలను సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిలో ఉన్న రసాయనాల ప్రభావం వల్ల కంటి సమస్యలు, కనురెప్పల వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, పలుచగా మారడం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అందుకే సహజమైన ఇంటి చిట్కాలను పాటించడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కలబంద జెల్ కనురెప్పలకు సహజ తేమను అందిస్తుంది. కొద్దిగా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని రాత్రి వదుకునే ముందు కనురెప్పలపై సున్నితంగా రాయాలి. రాత్రంతా అలాగే ఉంచి ఉదయం కడిగితే కనురెప్పలు బలంగా, మెరిసేలా మారుతాయి. ఇది మంట, చికాకు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కళ్లకు విశ్రాంతి కలిగించడంలో కూడా ఇది ఉపకరిస్తుంది. చల్లారిన గ్రీన్ టీని పత్తి ముద్ద సహాయంతో కనురెప్పలపై రాయడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇందులో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కనురెప్పల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. అలసటతో వాపు వచ్చిన కళ్లకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. కంటి చుట్టూ ఉండే చర్మం తాజాగా కనిపిస్తుంది. అమరుం నూనె కనురెప్పల బలానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే పోషకాలు వెంట్రుకల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. నిద్రించే ముందు ఒక చుక్క అమరుం నూనెను వేళ్లతో సున్నితంగా కనురెప్పలపై రాయాలి. నిరంతరంగా ఇలా చేయడం వల్ల కనురెప్పలు ఒత్తుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. ఇదే విధంగా కొబ్బరి నూనె కూడా వెంట్రుకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె రాసి మెల్లగా మర్దన చేస్తే కనురెప్పలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విటమిన్ ఈ నూనె కూడా కనురెప్పలకు మేలు చేస్తుంది. విటమిన్ ఈ గుళికలోని నూనెను తీసుకుని కనురెప్పలపై రాయడం వల్ల వెంట్రుకలు బలంగా మారతాయి. అయితే ఏ నూనె అయినా కంటిలోకి పోకుండా జాగ్రత్తగా వాడాలి. సహజ పదార్థాలతో తయారైన ఉత్పత్తులను మాత్రమే ఉపయోగించడం మంచిది.

కనురెప్పలపై మేకప్ వేయడం సాధారణమే అయినప్పటికీ దాన్ని తొలగించే సమయంలో జాగ్రత్త అవసరం. రుద్దకుండా, లాగకుండా మెల్లగా శుభ్రం చేయాలి. కఠిన రసాయనాలు ఉన్న ఉత్పత్తుల బదులుగా సున్నితమైన శుభ్రపరిచే ద్రావకాలు ఉపయోగించాలి. లేదంటే వెంట్రుకలు బలహీనపడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆహారం కూడా కనురెప్పల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ప్రోటీన్, విటమిన్లు, ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే వెంట్రుకలు బలంగా పెరుగుతాయి. తగినంత నీరు తాగడం వల్ల కూడా శరీరం తేమగా ఉండి వెంట్రుకల పెరుగుదలకు సహకరిస్తుంది. ఈ విధంగా సహజమైన చిట్కాలను క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తే కనురెప్పలు నల్లగా, ఒత్తుగా, ఆకర్షణీయంగా మారుతాయి. రసాయనాలపై ఆధారపడకుండా సహజ పద్ధతులతోనే కళ్ల అందాన్ని మరింత పెంచుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

బ్లాక్ కాఫీతో కాలేయానికి రక్షణ

మన గళం, ఆరోగ్యం : చాలా మంది ఉదయం లేవగానే ఒక కప్పు బ్లాక్ కాఫీ తాగే అలవాటు కలిగి ఉంటారు. ఇది శరీరానికి ఉత్సాహాన్ని, చురుకుదానాన్ని అందిస్తుందని భావిస్తారు. అలసటను తగ్గించి పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే బ్లాక్ కాఫీ కేవలం శక్తినే కాదు, కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడడంలో పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మితంగా తీసుకుంటే ఇది కాలేయానికి రక్షణగా పనిచేసే అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కాలేయం మన శరీరంలో అత్యంత కీలకమైన అవయవం. ఇది శరీరంలోకి వచ్చే విషపదార్థాలను శుద్ధి చేయడం, పోషకాలను నిల్వ చేయడం, జీర్ణక్రియలో సహకరించడం వంటి అనేక పనులు చేస్తుంది. జీవనశైలి మార్పులు, అధిక కొవ్వు ఆహారం, మద్యపానం, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా కొవ్వు పేరుకుపోయే సమస్యలు ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బ్లాక్ కాఫీ కొంతమేర ప్రయోజనం కలిగించవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల బ్లాక్ కాఫీ తాగే వారిలో కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు తక్కువగా కనిపిస్తున్నాయని కొన్ని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కాలేయ పనితీరును సూచించే కొన్ని ఎంజైమ్ స్థాయిలు సమతుల్యంలో ఉండేందుకు కాఫీ సహాయపడవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు. క్రమం తప్పకుండా మితంగా కాఫీ తీసుకునే వారిలో కాలేయ కణాలు రక్షణ పొందే అవకాశం ఉందని కూడా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కొవ్వు పేరుకుపోయే కాలేయ సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా బ్లాక్ కాఫీ కొంత మేలు చేయవచ్చని సమాచారం ఉంది. దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధులు తీవ్రపడకుండా నిరోధించడంలో ఇది సహకరించవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. కాలేయ కణాలలో వాపు తగ్గించడంలో సహాయపడే సహజ గుణాలు కాఫీలో ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.



ఫైబర్ అభికంగా ఉండే పండ్లు జీర్ణవ్యవస్థకు బలమైన మద్దతు

మన గళం, ఆరోగ్యం : శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాలలో ఫైబర్ ఒకటి. ఇది కేవలం జీర్ణక్రియకే కాదు, మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలలో లభించే ఫైబర్ అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం, ప్రేగుల పనితీరును మెరుగుపరచడం, మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలు దీనివల్ల లభిస్తాయి. పండ్ల ద్వారా రుచికరంగా, సులభంగా తగినంత ఫైబర్ పొందవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పాషన్ ఫ్రూట్ ఫైబర్ పరంగా అత్యుత్తమ పండ్లలో ఒకటిగా భావించబడుతోంది. ఇందులో కరిగే మరియు కరగని రెండు రకాల ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను సక్రమంగా కొనసాగించడంలో, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ప్రేగులలో మంచి జీవకణాల వృద్ధికి కూడా ఇది మద్దతు ఇస్తుంది. జామకాయలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. వంద గ్రాముల జామకాయలో ఐదు సుంచి ఆరు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ లభిస్తుంది. దీనిని తొక్కతో సహా తీసుకుంటే మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. మలబద్ధకం తగ్గడం, ప్రేగుల కదలికలు మెరుగుపడడం వంటి ప్రయోజనాలు గమనించవచ్చు. జామకాయను నియమితంగా తీసుకోవడం ద్వారా జీర్ణవ్యవస్థ బలపడుతుంది.

పియర్ పండ్లలో కూడా రెండు రకాల ఫైబర్ లభిస్తాయి. వీటి తొక్కలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల తొక్కతో సహా తీసుకుంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం లభిస్తుంది. ప్రేగుల కదలికలు మెరుగుపడి మలబద్ధకం సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను



నడలింపుగా పెరగకుండా నియంత్రించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది.

రాస్బెర్రీ పండ్లు కూడా ఫైబర్ సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటాయి. వంద గ్రాముల రాస్బెర్రీలో ఆరు సుంచి ఏడు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉండటంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా ఇది మద్దతు ఇస్తుంది. కరగని ఫైబర్ ప్రేగుల కదలికలను సక్రమంగా కొనసాగించడంలో తోడ్పడుతుంది. ఆపిల్ పండులో మధ్యస్థ పరిమాణంలో నాలుగు సుంచి ఐదు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇందులో పెక్టిన్ అనే కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చెడు కొవ్వును తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఆపిల్ను తొక్కతో సహా తినడం ద్వారా ఫైబర్ ప్రయోజనం పొందవచ్చు. అలాగే అరటిపండ్లలో కూడా ఫైబర్ ఉంటుంది. వంద గ్రాముల అరటిలో సుమారు మూడు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇది

జీర్ణక్రియను నెమ్మదిగా కొనసాగించడంలో, ఆకలి నియంత్రిణలో సహాయపడుతుంది.

బ్లూబెర్రీ పండ్లు ఫైబర్ పరంగా శక్తివంతమైన వనరుగా చెప్పవచ్చు. వంద గ్రాములలో ఐదు సుంచి ఏడు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో, ప్రేగుల పనితీరును మెరుగుపరచడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. అలాగే కివి పండ్లలో కూడా మూడు సుంచి నాలుగు గ్రాముల వరకు ఫైబర్ లభిస్తుంది. వీటిని కూడా తొక్కతో సహా తీసుకుంటే అధిక ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఈ విధంగా పండ్లను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరానికి తగినంత ఫైబర్ అందుతుంది. సమతుల్య ఆహారంతో పాటు ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న పండ్లు తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పటిష్టంగా పనిచేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడంలో కూడా ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

పరగడుపున కొబ్బరి నీరు ముప్పై రోజుల ప్రయోజనాలు

మన గళం, ఆరోగ్యం : ఉదయం నిద్రలేవగానే చాలా మంది ముందుగా నీరు తాగడం లేదా టీ, కాఫీ తీసుకోవడం అలవాటుగా చేసుకుంటారు. అయితే ఇవి కాకుండా పరగడుపునే కొబ్బరి నీరు తాగితే శరీరానికి కలిగే లాభాలు గణనీయంగా ఉంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రంతా నిద్రపోయిన తర్వాత శరీరం కొంతవరకు ద్రవ లోప స్థితిలో ఉంటుంది. అలాంటి సమయంలో సహజ ఖనిజాలు, లవణాలు కలిగిన కొబ్బరి నీరు తీసుకుంటే శరీరం త్వరగా పునరుద్ధరించబడుతుందని వారు వివరిస్తున్నారు. కొబ్బరి నీటిలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని ద్రవ సమతుల్యతను నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. పరగడుపునే ఒక గ్లాస్ కొబ్బరి నీరు తాగితే కణాలకు తక్షణ హైడ్రేషన్ లభిస్తుంది. దీని వల్ల అలసట తగ్గి శరీరానికి తేలికపాటి ఉత్సాహం కలుగుతుంది. రోజంతా శక్తి స్థిరంగా ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణవ్యవస్థను మెల్లగా మేల్కొల్పడంలో కూడా కొబ్బరి నీరు ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కడుపుకు తేలికగా ఉండటం వల్ల ఒత్తిడి లేకుండా జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తగ్గే అవకాశముంది. ప్రేగుల కదలికలు మెరుగుపడి మలబద్ధకం సమస్య కూడా కొంతవరకు నియంత్రిణలోకి రావచ్చు. ముప్పై రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే జీర్ణక్రియలో స్పష్టమైన మార్పులు గమనించవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రక్తపోటు నియంత్రిణలో కూడా కొబ్బరి నీరు సహాయకారిగా ఉండవచ్చు. ఇందులో ఉన్న పొటాషియం సోడియం ప్రభావాన్ని సమతుల్యం



చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు తక్కువగా తీసుకునే వారికి సహజ ఖనిజాల వనరుగా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. క్రమంగా తీసుకుంటే రక్తపోటు స్థాయిలు అదుపులో ఉండే అవకాశం ఉందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యానికి కూడా ఇది మేలు చేస్తుంది. శరీరం తగినంత హైడ్రేషన్ పొందితే చర్మం పొడిబారడం తగ్గుతుంది. పెదవులు పగలడం, చర్మం మసకబారడం వంటి సమస్యలు కొంతవరకు తగ్గుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన ఖనిజాలు అందడం వల్ల జుట్టు బలంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. సహజ కాంతి మెరుగుపడటంలో కూడా ఇది సహాయపడవచ్చు. బరువు నియంత్రిణ విషయంలో కూడా కొబ్బరి నీరు కొంత సహాయకారిగా ఉంటుంది. ఇది స్వయంగా కొవ్వును కరిగించదు. అయితే ఉదయం కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల చక్కెర పానీయాలపై ఆసక్తి తగ్గవచ్చు. అల్సాహారం మోతాదు నియంత్రిణలో ఉండవచ్చు. దీని ద్వారా పరోక్షంగా బరువు నియంత్రిణ

సాధ్యమవుతుంది. ఆకలి సంకేతాలు సమతుల్యంలో ఉండేందుకు ఇది సహాయపడుతుంది. అయితే కొబ్బరి నీరు ఎంత మంచిదైనా మితంగా తీసుకోవడం అవసరం. రోజుకు ఒక గ్లాస్ అంటే సుమారు రెండు వందల సుంచి రెండు వందల యాభై మిల్లీ లీటర్ల వరకు మాత్రమే తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మూత్రపిండ సమస్యలు ఉన్నవారు, అధిక పొటాషియం స్థాయిలతో బాధపడేవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. మధుమేహం ఉన్నవారు కూడా మోతాదును నియంత్రించాలి. మొత్తంగా చూస్తే, పరగడుపునే ముప్పై రోజుల పాటు కొబ్బరి నీరు తాగడం వల్ల శరీర ద్రవ సమతుల్యత మెరుగుపడటం, జీర్ణక్రియ సరిగా పనిచేయడం, చర్మం కాంతి పెరగడం వంటి అనేక మార్పులు గమనించవచ్చు. చక్కెర పానీయాల కంటే సహజమైన ఈ పానీయం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి మంచి ఎంపికగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

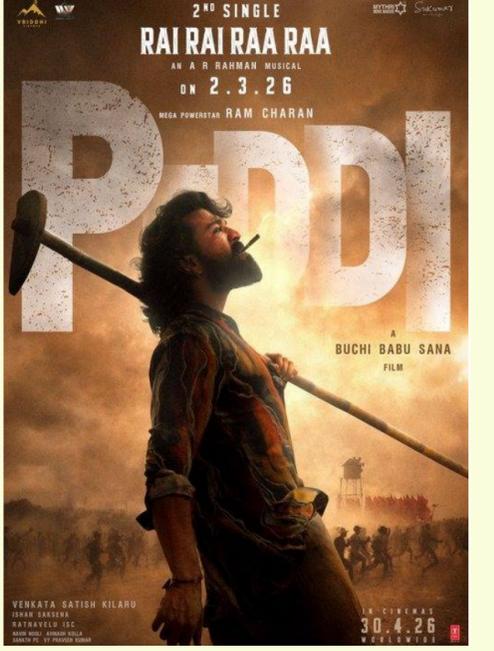
'ది కేరళ స్టోరీ 2' విడుదలకు హైకోర్టు బ్రేక్



హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం : వివాదాస్పద కథాంతో రూపొందిన హిందీ చిత్రం ది కేరళ స్టోరీ 2 విడుదలపై కేరళ హైకోర్టు మధ్యంతర నిలుపుదల ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ఫిబ్రవరి ఇరవై ఏడు తేదీన రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విడుదల కావాల్సి ఉన్న ఈ చిత్రానికి విడుదలకు కేవలం ఒక్కరోజు ముందు కోర్టు స్టే విధించడం సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశమైంది. ఈ నిర్ణయం రాష్ట్ర రాజకీయ, సామాజిక వర్గాల్లో తీవ్ర ప్రతిస్పందనలకు దారితీసింది. చిత్రానికి డ్రువీకరణ ఇచ్చిన సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ ప్రక్రియపై ధర్మాసనం అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. మత సంబంధ అంశాలు, సామాజిక సమస్యలపై ప్రభావం చూపే విషయాలు ఉన్నప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాల్సిన బాధ్యత బోర్డుపై ఉంటుందని కోర్టు స్పష్టం చేసింది. అయితే ఈ చిత్రానికి డ్రువీకరణ మంజూరు చేసే సమయంలో తగిన విధంగా పరిశీలన జరగలేదనే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేసింది. పిటిషనర్లు లేవనెత్తిన అభ్యంతరాలను సమగ్రంగా పరిశీలించకుండా అనుమతి ఇచ్చినట్లు ప్రాథమికంగా కనిపిస్తోందని ధర్మాసనం వ్యాఖ్యానించింది. పిటిషనర్ల వాదన ప్రకారం, ఈ చిత్రం కేరళ రాష్ట్రాన్ని ప్రతికూలంగా చూపిస్తూ మత సామరస్యానికి భంగం కలిగించే అంశాలను ప్రోత్సహించేలా ఉందని ఆరోపించారు. రాష్ట్ర పేరును ఉపయోగించి వాస్తవానికి సంబంధం లేని కథనాన్ని ప్రజల్లో ప్రచారం చేయడం ద్వారా అపహేళన సృష్టించే ప్రమాదం ఉందని వారు కోర్టు దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. ముఖ్యంగా యువతను ప్రభావితం చేసే విధంగా కథనం రూపొందించబడిందని, అది సామాజిక ఉద్రిక్తతలకు దారితీయవచ్చని పిటిషన్లో పేర్కొన్నారు. విచారణ సందర్భంగా న్యాయమూర్తి జస్టిస్

'రై రై రారా' లోడింగ్.. పెద్ద నుంచి మాస్ సింగిల్ రాబోతుంది

హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం : మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ కథానాయకుడిగా, బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న భారీ క్రీడా నేపథ్య యాక్షన్ చిత్రం పెద్ద నుంచి మరో ఆసక్తికర అవ్వడేట్ వెలువడింది. ఇప్పటికే విడుదలైన తొలి గీతం మంచి స్పందన అందుకోగా, ఇప్పుడు అభిమానులు ఎదురు చూస్తున్న రెండో గీతం 'రై రై రారా' విడుదల తేదీని చిత్రబృందం ప్రకటించింది. మార్చి రెండవ తేదీన ఈ మాస్ గీతాన్ని విడుదల చేయనున్నట్లు అధికారికంగా వెల్లడించారు. సుమారు వెయ్యి మంది నర్తకులతో అత్యంత భారీ స్థాయిలో చిత్రీకరించిన ఈ పరిచయ గీతం చిత్రానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలవనుందని సమాచారం. "నీ అయ్య వడ్డీ నీ బిడ్డ కడితేడ నువ్వేమీ పొడిచావనే!" అంటూ సాగే పదాలు రామ్ చరణ్ పాత్రలోని ఊర మాస్ స్వభావాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయని సినీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఈ చిత్రానికి సంగీతాన్ని ఏ.ఆర్. రెహమాన్ అందిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో కథానాయికగా జాన్వీ కపూర్ నటిస్తుండగా, శివరాజ్ కుమార్, జగపతి బాబు, బోమన్ ఇరానీ, దివేందు శర్మ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. మైత్రీ మూవీ మేకర్స్, వృద్ధి సినిమాస్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఏప్రిల్ ముప్పైవ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. గ్రామీణ క్రీడా నేపథ్యంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. 'రై రై రారా' గీతం విడుదలతో సినిమా ప్రచారానికి మరింత ఊహిస్తుందని అభిమానులు ఆశిస్తున్నారు.



తక్కువ రేట్లతో వస్తున్న విష్ణు విన్యాసం.. అంచనాలు భారీగా

హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం : టాలీవుడ్ యువ కథానాయకుడు శ్రీవిష్ణు ప్రధాన పాత్రలో నటించిన విష్ణు విన్యాసం చిత్రం ఫిబ్రవరి ఇరవై ఏడవ తేదీన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. వరుస విజయాలతో మంచి ఊపులో ఉన్న శ్రీవిష్ణు ఈసారి వినోదాత్మక కథతో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు. చిత్ర నిడివి కేవలం ఒక గంట యాభై తొమ్మిది నిమిషాలే అని చిత్రబృందం వెల్లడించడంతో పరిశ్రమ వర్గాల్లో ఆసక్తికర చర్చ మొదలైంది. సాధారణంగా వినోద ప్రధాన చిత్రాలకు తక్కువ నిడివి ఉండటం పెద్ద ప్రయోజనంగా భావిస్తారు. కథ ఎక్కడా నెమ్మడించకుండా సాగిపోవడం వల్ల ప్రేక్షకులు ఆసక్తిగా పూర్తిగా సినిమా చూడగలరని చిత్రబృందం ధీమా వ్యక్తం చేస్తోంది. మొదటి భాగం మొత్తం యువతను ఆకట్టుకునే సరదా సన్నివేశాలతో సాగుతుందని, రెండో భాగం కుటుంబ భావోద్వేగాల చుట్టూ తిరుగుతూ వ్యూహానికి హత్తుకునేలా ఉంటుందని శ్రీవిష్ణు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే సామజవరగమన, ఓం భీష్మ బుష్ వంటి విజయాలతో మంచి గుర్తింపు పొందిన శ్రీవిష్ణు, మరోసారి అదే తరహా వినోదాన్ని అందించేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. అదే రోజున విడుదల కావాల్సిన మృత్యుంజయ చిత్రం మార్చి ఆరవ తేదీకి వాయిదా పడటంతో 'విష్ణు విన్యాసం'కు స్వతంత్ర విడుదల దక్కింది. వాస్తు పిచ్చి కలిగిన ఓ యువకుడి చుట్టూ తిరిగే ఈ కథ ప్రేక్షకులను ఎంత మేరకు మెప్పిస్తుందో చూడాలి. అయితే అభిమానులు మాత్రం ఈ చిత్రం శ్రీవిష్ణు ఖాతాలో మరో విజయాన్ని సమోదా చేస్తుందనే ఆశాభావంతో ఉన్నారు.



కంటెంట్ కు కిరీటం కట్టిస్తున్న యువ నిర్మాతలు

హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం : తెలుగు సినీ పరిశ్రమలో కొత్త తరహా ఆలోచనలు, కొత్త వ్యూహాలు, కొత్త కథనాలతో నవశకం ఆరంభమైంది. ఒకప్పుడు నిర్మాణం అంటే భారీ బడ్జెట్, స్టార్ నటీనటులు, విదేశీ చిత్రీకరణలే ప్రధాన ఆకర్షణగా ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది. కథే రాజు, కంటెంట్నే కిరీటం అనే నమ్మకంతో ముందుకు సాగుతున్న యువ నిర్మాతలు టాలీవుడ్ రూపురేఖలను మెల్లగా మార్చిస్తున్నారు. వాణిజ్య పరిమితులను దాటి, ప్రయోగాత్మక కథలకు కూడా స్థానం కల్పిస్తూ ప్రేక్షకుల అభిరుచిని కొత్త దిశగా మలుపుతున్నారు. మెగా కుటుంబానికి చెందిన నిహారిక కొణిదెల నిర్మాతగా తనదైన గుర్తింపు సంపాదించుకుంటున్నారు. ఆమె స్థాపించిన పింక్ ఎలిఫెంట్ పిక్చర్స్ పదేళ్ల ప్రస్థానాన్ని పూర్తి చేసుకోవడం ప్రత్యేక మైలురాయిగా నిలిచింది. చిన్న తెర నుంచి డిజిటల్ వేదికల వరకు విభిన్న కంటెంట్ ను అందిస్తూ ఆమె సంస్థ విశ్వసనీయతను పెంచుకుంది. 'ముద్దపప్పు ఆవకాయ్' వెబ్ సీరీస్ నుంచి 'కమిటీ కుట్రోళ్లు' వంటి చిత్రాల వరకు ఆమె నిర్మాణాలు యువతను ఆకట్టుకున్నాయి. ప్రస్తుతం సంగీత్ శోభన్ కథానాయకుడిగా తెరకెక్కుతున్న 'రాకాస్' చిత్రం నిర్మాణంలో ఉండగా, భవిష్యత్తులో వరుణ్ తేజ్ కుడా ప్రాజెక్ట్ గురించి చర్చలు సాగుతున్నట్లు సమాచారం. కథా ఎంపికలో నూతనత, నిర్మాణంలో నాణ్యత అనే ద్వంద్వ లక్ష్యాలతో ఆమె ముందుకు సాగుతున్నారు. ఇక యువ నిర్మాత వంశీ నందిపాటి పరిశ్రమలో విభిన్న శైలిని చూపిస్తున్నారు. నిర్మాతగానే కాకుండా పంపిణీదారుడిగా కూడా రాణిస్తూ, చిన్న చిత్రాలకు పెద్ద వేదికలను అందిస్తున్నారు. 'రాజు వెడ్స్ రాంభాయ్', 'లిటిల్ హాట్', 'ఈషా', 'మిత్రమండలి', 'శ్రీ చిదంబరం గారు', 'హే బలవంత్' వంటి చిత్రాల విడుదలలో కీలక పాత్ర



పోషించారు. త్వరలో విడుదలకు సిద్ధమవుతున్న 'సంప్రదాయని సుప్పిని సుద్ధాసని' చిత్రం కూడా వినూత్న కథాంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. తక్కువ బడ్జెట్లో మంచి కథలను అందించడం ద్వారా మార్కెట్లో స్థిర స్థానం సంపాదించు కోవచ్చని ఆయన నిరూపిస్తున్నారు. మైన్ స్ట్రీమ్స్ అధినేత సాహు గారపాటి వరుస విజయాలతో అభిరుచి గల నిర్మాతగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన 'మన శంకరవరప్రసాద్ గారు' విజయంతో మంచి ఊపులో ఉన్నారు. కథా ఎంపికలో వైవిధ్యాన్ని ప్రదర్శిస్తూ, దర్శకులకు స్వేచ్ఛనిచ్చే విధానం ఆయన సంస్థ ప్రత్యేకతగా నిలుస్తోంది. మరోవైపు ప్రైవేట్ షో ఎంటర్ టైన్మెంట్స్ అధినేత నిరంజన్ రెడ్డి దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన 'హనుమాన్' విజయంతో జాతీయ స్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు. ప్రస్తుతం 'సంబరాల ఏటిగట్టు' అనే విభిన్న కథాంతో కూడిన చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. స్థానిక కథన విశ్వవ్యాప్తంగా తీసుకెళ్లగల సామర్థ్యం ఉన్న నిర్మాతగా ఆయన పేరు తెచ్చుకున్నారు. లెజెండరీ నిర్మాత అశ్వినీ దత్ వారసత్వాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తున్న స్వప్న దత్, ట్రియోంక దత్ తమ వైజయంతి మూవీస్, స్వప్న సినిమాస్ బ్యానర్ల ద్వారా కంటెంట్ ఆధారిత చిత్రాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. 'మహానటి', 'జాతిరత్నాలు', 'సీతారామం' వంటి చిత్రాలు విమర్శకుల ప్రశంసలు అందుకోవడంతో పాటు వాణిజ్యవిజయాలను సాధించాయి. మహిళా నిర్మాతలుగా వారు చూపుతున్న ధైర్యం పరిశ్రమకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తోంది. ఇక స్వర్ణరేట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ తరపున రాహుల్ యాదవ్ నక్కా నిర్మించిన ప్రయోగాత్మక చిత్రాలు కొత్త దర్శకులకు, నటులకు అవకాశాలు కల్పిస్తున్నాయి. 'మల్లీ రావ్', 'ఏజెంట్ సాయి శ్రీనివాస ఆత్రేయ', 'మసూద్' వంటి చిత్రాలు విభిన్న కథాంతో ప్రేక్షకాదరణ పొందాయి. భిన్న శైలులను ప్రోత్సహిస్తూ, కథనంలో సరికొత్త దృక్పథాన్ని తీసుకురావడంలో ఆయన ముందుంటున్నారు.

మృణాల్తో కలిసి నటించాలని ఆశ.. అల్లు అర్జున్ స్పందన



హైదరాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం : టాలీవుడ్ ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ ప్రముఖ నటి మృణాల్ రాకూర్ కలిసి సినిమా చేయాలనే తన ఆసక్తిని వెల్లడించారు. పుష్ప 2 ది రూల్ చిత్రానికి ఉత్తమ నటుడిగా డెబ్బైవ ఫిల్మ్ఫేర్ దక్షిణ అవార్డును అందుకున్న సందర్భంగా మృణాల్ పంపిన శుభాకాంక్షలకు ఆయన సోషల్ మాధ్యమ వేదికగా స్పందించారు. ఇటీవల నిర్వహించిన ఫిల్మ్ఫేర్ దక్షిణ అవార్డుల వేడుకలో అల్లు అర్జున్ ఉత్తమ నటుడి పురస్కారం అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా మృణాల్ రాకూర్ ప్రత్యేకంగా పూల గుత్తితో పాటు అభినందన సందేశాన్ని పంపారు. ప్రతి ప్రదర్శనలో చూపే అంకితభావం, తీవ్రత, ప్రతిభ స్ఫూర్తిదాయకమని ఆమె సందేశంలో పేర్కొన్నారు. మృణాల్ పంపిన బొకె, సందేశాన్ని తన అధికారిక సామాజిక మాధ్యమ ఖాతాలో పంచుకున్న అల్లు అర్జున్, ఆమెకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ భవిష్యత్తులో కలిసి పని చేయాలని ఆశిస్తున్నట్లు రాశారు. ఇప్పటివరకు వీరిద్దరూ కలిసి నటించకపోవడంతో, ఈ వ్యాఖ్యలు అభిమానుల్లో ఆసక్తి రేపుతున్నాయి. ప్రస్తుతం అల్లు అర్జున్ 'పుష్ప' శ్రేణిలో మూడో భాగానికి సిద్ధమవుతుండగా, దర్శకులు లోకేశ్ కనగరాజ్, అల్లీలతోనూ చిత్రాలు చేయనున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు మృణాల్ రాకూర్, అడివి శేష్ కలిసి నటించిన దకాయిట్ విడుదల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అల్లు అర్జున్ మృణాల్ కాంబినేషన్ పై సినీ వర్గాల్లో చర్చ ప్రారంభమైంది.

ఐండిస్ చిత్తు.. సౌతామికా ఘన విజయం

అమృతాబాద్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం :
ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 సూపర్ 8 దశలో భాగంగా అమృతాబాద్ లోని నరేంద్ర మోదీ స్టేడియం వేదికగా జరిగిన కీలక పోరులో దక్షిణాఫ్రికా జాతీయ క్రికెట్ జట్టు ఘన విజయాన్ని సమోదు చేసింది. వెస్టిండీస్ జాతీయ క్రికెట్ జట్టు నిర్దేశించిన 177 పరుగుల లక్ష్యాన్ని కేవలం ఒక వికెట్ మాత్రమే కోల్పోయి 16.1 ఓవర్లలోనే ఛేదించి 9 వికెట్ల తేడాతో సునారాసంగా గెలిచింది. ఈ విజయంతో దక్షిణాఫ్రికా జట్టు పాయింట్ల పట్టికలో ఆగ్రస్థానానికి చేరుకుని తమ సెమీఫైనల్ ఆశలను మరింత బలపరిచింది. టాప్ గెలిచి ముందుగా బ్యాటింగ్ కు దిగిన వెస్టిండీస్ జట్టు నిర్ణీత 20 ఓవర్లలో 8 వికెట్లు కోల్పోయి 176 పరుగులు చేసింది. ప్రారంభంలోనే కొన్ని వికెట్లు కోల్పోయినప్పటికీ మధ్య పరుసలో షెఫర్డ్ అర్థశతకంతో జట్టును గౌరవప్రదమైన స్కోరుకు చేర్చాడు. హోల్డర్ కూడా సమయోచితంగా ఆడి కీలక పరుగులు సాధించాడు. అయితే దక్షిణాఫ్రికా బౌలర్లు క్రమశిక్షణతో బౌలింగ్ చేస్తూ పరుగులను నియంత్రించారు. ఎంగిడి మూడు వికెట్లు సాధించగా, రబాడా మరియు బోవ్ తలో రెండు వికెట్లు తీసి

విండీస్పై ఒత్తిడి పెంచారు. 177 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన దక్షిణాఫ్రికా జట్టు ఆరంభం నుంచే దూకుడు ప్రదర్శించింది. ఓపెనర్ క్వింటన్ డికోక్ వేగంగా పరుగులు సాధించి మంచి ఆరంభాన్ని అందించాడు. అతని అవుట్ తర్వాత కెప్టెన్ ఐడెన్ మార్గెరమ్ మరింత దూకుడు ప్రదర్శిస్తూ అద్భుత అర్థశతకం సాధించాడు. కేవలం 46 బంతుల్లోనే 82 పరుగులు చేసి జట్టును విజయ తీరాలకు చేర్చాడు. ర్యాన్ రికెల్స్ కూడా అజేయంగా నిలిచి మ్యాచ్ ను ముగించాడు. వెస్టిండీస్ బౌలర్లు వికెట్లు దక్కించుకునేందుకు తీవ్రంగా శ్రమించినప్పటికీ, దక్షిణాఫ్రికా బ్యాటర్ల ధాటికి వారు తట్టుకోలేకపోయారు. రోస్టన్ ఛేజ్ మాత్రమే ఒక వికెట్ సాధించగలిగాడు. మిగతా బౌలర్లు పరుగులను అదుపు చేయడంలో విఫలమయ్యారు. మొత్తంగా ఈ మ్యాచ్ లో దక్షిణాఫ్రికా సమగ్ర ప్రదర్శన కనబరిచింది. బౌలింగ్ లో కట్టుదిట్టత, బ్యాటింగ్ లో దూకుడు కలగలిపి ప్రత్యర్థిపై ఆధిపత్యం చాటింది. సూపర్ 8 దశలో పరుస విజయాలతో ప్రాటీస్ జట్టు టైటిల్ దిశగా ధైర్యంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఇక వెస్టిండీస్ మాత్రం తమ తదుపరి మ్యాచ్ లో గెలిచి వుజుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది.



సచిన్ వికెట్ కోసం అక్టర్ సాహసం



లాహోర్ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం :
ప్రపంచ క్రికెట్ లో అత్యంత వేగవంతమైన బౌలర్లలో ఒకరిగా గుర్తింపు పొందిన షోయబ్ అక్టర్ తన కెరీర్ కు సంబంధించిన కొన్ని సంవత్సరాల విషయాలను తాజాగా వెలుగులోకి తెచ్చాడు. గంటకు 161.3 కిలోమీటర్ల వేగంతో బంతిని విసిరి ఇప్పటికీ నిలిచిన అరుదైన రికార్డును సృష్టించిన అక్టర్, 199899 నాటి భారత పర్యటనను గుర్తు చేసుకుంటూ అప్పటి పరిస్థితులను వివరించాడు. ఆ కాలంలో భారత్ పాక్ మ్యాచ్ అంటేనే ఉత్సాహం, ఉద్యోగం, పోటీ భావం తారాస్థాయికి చేరుకునేదని పేర్కొన్నాడు. ఆ సమయంలో తన మోకాళ్ళు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని, నొప్పి తో సడదడమే కష్టంగా ఉండేదని అక్టర్ వెల్లడించాడు. అయినప్పటికీ జట్టులో స్థానం కోల్పోతామనే భయంతో నొప్పిని దాచిపెట్టి మైదానంలోకి దిగాల్సి వచ్చిందని చెప్పాడు. మాజీ స్పిన్నర్ సక్సెస్ ముస్తాక్ కలిసి రహస్యంగా నొప్పి నివారణ మాత్రలు, ఇంజెక్షన్లు తీసుకుని ఆడిన సందర్భాలను గుర్తు చేసుకున్నాడు. ఈ విషయం జట్టులోని సీనియర్లకు తెలిసితే తమను వెంటనే తప్పిస్తారనే ఆందోళన ఉండేదని, అందుకే ఎవరికీ తెలియకుండా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామని వివరించాడు. మైదానంలోకి దిగిన తర్వాత ప్రతి బంతి వేయడం శరీరానికి భారంగా అనిపించేదని, అయినప్పటికీ దేశ గౌరవం కోసం పోరాడాలనే తపన తమను ముందుకు నడిపించిందని అక్టర్ తెలిపాడు. శారీరకంగా సరకం అనుభవించినా, ప్రత్యర్థి జట్టును కట్టిడి చేయాలనే సంకల్పమే తనకు ధైర్యం ఇచ్చిందని చెప్పాడు. అయితే ఈ శారీరక బాధలన్నింటికంటే కూడా భారత బ్యాటింగ్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్ను ఖోలే చేయాలనే పట్టుదలే ఎక్కువగా ఉండేదని అక్టర్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. “సచిన్ వికెట్ ను ఎవరు తీస్తారు?” అనే అంశంపై తనకూ, సక్సెస్ కు మధ్య సరదాగా పంపిణీ చేసేదని వెల్లడించాడు. సచిన్ ను ఖోలే చేయడం అనేది తమకు గర్వకారణమని, ఆ పోటీ భావమే మ్యాచ్ ను మరింత ఉత్సాహభరితంగా మార్చేదని పేర్కొన్నాడు. ఆ కాలంలో భారత్ జట్టులో సచిన్ తో పాటు విరాట్ సెహ్వాగ్ వంటి ధాటిగా ఆడి ఆటగాళ్ళు ఉండటం వల్ల బౌలర్లకు సవాళ్లు ఎదురయ్యేవని అక్టర్ గుర్తు చేసుకున్నాడు. కొన్నిసార్లు తమ బౌలింగ్ ను వారు దుమ్ముచేసిన సందర్భాలు ఉన్నప్పటికీ, ఆ పోటీతత్వమే తమను మరింత మెరుగుపరచిందని తెలిపాడు. సచిన్ ను ఖోలే చేయడం అనేది ఒక మానసిక యుద్ధంగా ఉండేదని, అతని వికెట్ తీసిన రోజు ప్రత్యేకంగా గుర్తుండిపోతుందని చెప్పాడు. తన కెరీర్ లో 46 టెస్టులు, 163 వన్ డేలు ఆడిన అక్టర్ ఎప్పుడూ కెప్టెన్ నీ చేపట్టకపోయినా, తన వేగంతోనే ప్రపంచ క్రికెట్ ను ఆకట్టుకున్నాడు. గాయాలు, విమర్శలు, నిషేధాలు వంటి ఎన్నో అడ్డంకులను ఎదుర్కొన్నప్పటికీ, మైదానంలో తన ఆగ్రహ బౌలింగ్ తో అభిమానులను ఉర్రూతలూగించాడు. మొత్తంగా చూస్తే, అక్టర్ తాజా వ్యాఖ్యలు ఆ కాలం భారత్ పాక్ పోటీ తీవ్రతను మరోసారి గుర్తు చేశాయి. గాయాలతో బాధపడుతూ కూడా దేశ గౌరవం కోసం పోరాడిన తమ అనుభవాలను వెల్లడించడం ద్వారా ఆటగాళ్ల అంకితభావం ఎంతటి స్థాయిలో ఉంటుందో ఆయన చెప్పకనే చెప్పాడు. క్రికెట్ లో పోటీ, గౌరవం, పట్టుదల ఎలా కలిసిపోతాయో ఈ వ్యాఖ్యలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్ జమ్మా కశ్మీర్ ఆధిపత్యం

చూబ్లీ ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం :
దేశీయ క్రికెట్ లో ప్రతిష్టాత్మకంగా భావింపే రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్ పోటీలో జమ్మా కశ్మీర్ జట్టు అద్భుత ప్రదర్శనతో ఆధిపత్యం చాటింది. చూబ్లీ వేదికగా కర్ణాటకతో జరుగుతున్న ఈ తుదిపోరులో మూడో రోజు ఆట ఆరంభానికి 527 పరుగులకు ఆరు వికెట్లు కోల్పోయిన స్థితి నుంచి ముందుకు సాగిన జమ్మా కశ్మీర్ జట్టు చివరకు 584 పరుగులు భారీ స్కోరు సమోదు చేసి ఆటోబైంది. దీంతో కర్ణాటక జట్టుకు 585 పరుగుల విశాల లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించి మ్యాచ్ పై పట్టు సాధించింది. రెండో రోజు అర్థశతకం సాధించి క్రీజులో నిలిచిన సాహిల్ లోత్రా మూడో రోజు తన ఇన్నింగ్స్ ను కొనసాగించినప్పటికీ 72 పరుగుల వద్ద ఔటయ్యాడు. అబిద్ ముస్తాక్ స్వల్పంగా మాత్రమే పరుగులు జోడించగలిగాడు. చివరి వికెట్ గా యుద్ధీర్ సింగ్ రనాల్ కావడంతో జమ్మా కశ్మీర్ ఇన్నింగ్స్ ముగిసింది. అయితే ఈ ఇన్నింగ్స్ లో ఒక శతకం, ఐదు అర్థశతకాలు సమోదించడం విశేషం. శుభమ్ వుందీర్ 121 పరుగులతో శతక వీరుడిగా నిలవగా, హసన్ 88, అబ్దుల్ సమద్ 61, కస్తూర్ వాధవాన్ 70, సాహిల్ లోత్రా 72 పరుగులతో కీలక పాత్ర పోషించారు. సమిష్టి ప్రదర్శనతో జట్టు భారీ స్కోరు సమోదు చేయగలిగింది. కర్ణాటక బౌలర్లలో ప్రసిద్ధి కృష్ణ ఐదు వికెట్లు పడగొట్టి ప్రతిఘటన చూపించాడు. యుద్ధీర్ పాటిల్, విజయ్ కుమార్ వైశాఖ్, శ్రేయాస్ గోపాల్, శిఖర్ శెట్టి తలో వికెట్ సాధించారు. అయినప్పటికీ జమ్మా కశ్మీర్ బ్యాటర్ల ధాటికి కర్ణాటక శిబిరం తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనైంది. భారీ లక్ష్యంతో రెండో ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించిన కర్ణాటక జట్టు ఆరంభంలోనే



తడబడింది. 44 ఓవర్లకు నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయి 142 పరుగులు మాత్రమే చేయగలిగింది. కేవల్ రాహుల్, దేవదత్త్ పడిక్యల్, కరుణ్ నాయర్, సమర్ రవిచంద్రన్ తక్కువ స్కోర్లకే ఔటై జట్టును కష్టాల్లోకి నెట్టారు. మయాంక్ అగర్వాల్ మాత్రం 85 పరుగులతో క్రీజులో నిలిచి పోరాటం కొనసాగిస్తున్నాడు. మరోవైపు శ్రేయాస్ గోపాల్ అతనికి మద్దతుగా నిలిచాడు. జమ్మా కశ్మీర్ బౌలర్లలో ఆకిబ్ నబీ ధార్ మూడు వికెట్లు సాధించి కర్ణాటకపై ఒత్తిడి పెంచాడు. సునీల్ కుమార్ ఒక వికెట్ తీశాడు. ఇంకా మ్యాచ్ లో కీలక సమయం మిగిలి ఉన్న నేపథ్యంలో ఫలితం ఆసక్తికరంగా మారింది. అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో జమ్మా కశ్మీర్ స్పష్టమైన ఆధిపత్యంతో నిలిచిందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

జితేశ్ శర్మ సంచలన వ్యాఖ్యలు

ముంబై ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం :
భారత యువ క్రికెటర్ జితేశ్ శర్మ చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు క్రీడా వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. సాధారణంగా ప్రతి ఆటగాడు తన జట్టు టాప్ ఆర్డర్ బలంగా ఆడి భారీ స్కోరు చేయాలని కోరుకుంటాడు. అయితే జితేశ్ మాత్రం తన జట్టు టాప్ ఆర్డర్ బ్యాటర్లు త్వరగా అవుట్ కావాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తానని చెప్పి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచారు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన జితేశ్ శర్మ, తన వ్యాఖ్యల వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యాన్ని స్పష్టంచేశారు. జట్టు కష్టాల్లో ఉన్న సమయంలో, వికెట్లు పరుసగా పడిపోయిన పరిస్థితిలోనే తనకు బ్యాటింగ్ చేసే అవకాశం వస్తుందని, అటువంటి క్లిష్ట సమయంలో జట్టును గెలిపిస్తేనే అసలైన సంతృప్తి కలుగుతుందని తెలిపారు. సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ జట్టును విజయపథంలో నడిపించడం ద్వారానే ఆటగాడిగా గుర్తింపు వస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఒత్తిడి పరిస్థితుల్లో ఆడటం తనకు ఇష్టమని, అప్పుడు తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు ఉంటాయని జితేశ్ పేర్కొన్నారు. ఆయన చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారగా, కొందరు అభిమానులు ఆయన ఆశ్చర్యకాసాన్ని ప్రశంసిస్తుండగా, మరికొందరు దీనిపై భిన్నాభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు.



లంక నిష్క్రమణపై సంగక్కర్ ఆవేదన

కొలంబో ఫిబ్రవరి 27, 2026 మన గళం :
సూ ఆతిథ్య దేశంగా గర్వంగా బరిలోకి దిగిన శ్రీలంక జాతీయ క్రికెట్ జట్టుకు తీవ్ర నిరాశ ఎదురైంది. స్వదేశీ అభిమానుల అండదండల మధ్య టైటిల్ ను అందుకోవాలనే ఆశలతో పోరాటం ప్రారంభించిన లంక జట్టు, కీలక మ్యాచ్ లో ఓటమి పచిచూసి ఐసీసీ టీ20 ప్రపంచకప్ 2026 నుంచి నిష్క్రమించింది. ఈ పరిణామం కేవలం ఒక టోర్నమెంట్ పరాజయం మాత్రమే కాదని, దేశ క్రికెట్ భవిష్యత్తుకు హెచ్చరికగా తీసుకోవాలని మాజీ కెప్టెన్ కుమార సంగక్కర్ స్పష్టం చేశారు. కొలంబోలోని ఆర్ ప్రేమదాస్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ కీలక పోరులో న్యూజిలాండ్ జాతీయ క్రికెట్ జట్టుపై శ్రీలంక బౌలర్లు ప్రారంభంలోనే ఆధిపత్యం చాటారు. 84 పరుగులకే ఆరు వికెట్లు పడగొట్టి కివీస్ ను కట్టిడి చేసిన లంక, మ్యాచ్ ను తన వైపు తిప్పుకుంటుందనిపించింది. అయితే ఆ తర్వాత మిచెల్ శాంట్టర్, కోల్ మెక్ కోంబీ జోడి స్థిరంగా ఆడుతూ ఇన్నింగ్స్ ను నిలబెట్టింది. నిర్ణాయక దశలో రచిన్ రవీంద్ర తన మాయాజాల స్పిన్ తో నాలుగు వికెట్లు తీసి లంక బ్యాటింగ్ ను కుదిపేశాడు. 169 పరుగుల లక్ష్యాన్ని ఛేదించే క్రమంలో మధ్య పరుస పరుసగా కూలిపోవడంతో ప్రేక్షకుల ఆశలు ఒక్కసారిగా చెదిరిపోయాయి. చివరకు 61 పరుగుల భారీ తేడాతో ఓటమి ఖాయమైంది. ఈ పరాజయం అనంతరం స్పందించిన సంగక్కర్

భావోద్వేగంతో మాట్లాడారు. అభిమానుల ఆగ్రహం సహజమని, ఆటగాళ్ల మనోవేదనను తాను అర్థం చేసుకోగలనని చెప్పారు. అయితే సమస్య ఒక్క మ్యాచ్ పరిమితమైందికాదని, దీని వెనుక వ్యవస్థాత్మక లోపాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ క్రికెట్ శరవేగంగా మారుతున్నదని, కొత్త వ్యూహాలు, సాంకేతికత, ఫిట్ నెస్ ప్రమాణాలు పెరుగుతున్నాయని గుర్తుచేశారు. కానీ శ్రీలంక మాత్రం పాత విధానాలనే పట్టుకుని ముందుకు సాగుతోందని విమర్శించారు. “ఫలితాల్లో మార్పు కోరుకుంటూ అదే విధానాలను కొనసాగించడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ఆలోచనా విధానం మారాలి. యువ ఆటగాళ్లను ప్రోత్సహించాలి. దేశీయ స్థాయిలో పోటీ ప్రమాణాలను పెంచాలి. సాంకేతిక విశ్లేషణ, శిక్షణ విధానాల్లో మార్పులు తీసుకురావాలి” అని సంగక్కర్ స్పష్టం చేశారు. మైదానంలోనే కాకుండా పరిపాలన వ్యవస్థలో కూడా సంస్కరణలు అవసరమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. శ్రీలంక క్రికెట్ గతంలో ప్రపంచాన్ని ఆకట్టుకున్న విజయాలను సాధించిందని, కానీ ఇప్పుడు ఆ గౌరవాన్ని నిలబెట్టుకోవాలంటే సమగ్ర పునర్వ్యవస్థీకరణ తప్పనిసరి అని హెచ్చరించారు. మార్పును స్వీకరించకపోతే అంతర్జాతీయ వేదికపై లంక మరింత వెనుకబడి ప్రమాదం ఉందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. తక్షణమే దిశా నిర్దేశం సరిచేసి, భవిష్యత్తు కోసం పునాది వేయాలని సూచించారు.

