

# నమస్తే తెలంగాణ

Happy Birth day

విలువలకు చిరునామా....  
విశ్వాసానికి కొండంత భీమా....  
కవితక్కా... మీగమ్యం మహోన్నతం...  
మీ గమనం అనితరసాధ్యం...

**జనం మెచ్చిన నేతకు**  
**జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

**కోరబోయిన విజయ్ కుమార్**  
బాడిబల్లర్స్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర ప్రెసిడెంట్  
తెలంగాణ జ్యోతి యువజన విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు

**మరం భిక్తపతి**  
టీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర నాయకులు,  
అందోల్ నియోజకవర్గం

**పసుల చరణ్**  
తెలంగాణ జ్యోతి  
విద్యార్థి విభాగం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు



**SHIRIRAM City**  
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

**SPEDDY**  
GOLD LOAN

మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం

గరిష్ట రుణం 50 లక్షల వరకు

సరళ వడ్డీ

సాఫ్ట్ కాలెక్టర్

040 42915112

## భిక్ష కాదు మా హక్కు

కేంద్రం నిధుల్లో రాష్ట్రాలకు వాటా లేదా? కేంద్రాన్ని నమ్ముకుంటే శంకరగిరిమాన్యాలే

- కాంగ్రెస్ పాలనపై విసుగుతోనే బీజేపీకి అధికారం
- దేశాన్ని పాలించడంలో రెండుపార్టీలూ అట్టర్ ఫ్లాప్
- ఏది చెప్పే అది నమ్మడానికి చదువురాని వాళ్లం కాదు
- కేంద్రంపై అసెంబ్లీలో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పైర్

హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:

రాష్ట్రంలో పన్నులు వసూలుచేసే బాధ్యత మాత్రమే కేంద్రానిది.. ఆ పన్నుల్లో రాష్ట్రాలకు వాటా ఇవ్వాలి అనే సీఎం కే చంద్రశేఖర్ రావు తెలిపారు. కేంద్రం రాష్ట్రాలకు ఇచ్చేది భిక్ష కాదని.. రాజ్యాంగం రాష్ట్రాలకు కల్పించిన హక్కు అని పేర్కొన్నారు. నాడు సీఎస్సీ పేరుతో కాంగ్రెస్ నేడు జీఎస్టీ పేరుతో బీజేపీ వాస్తవంగా రాష్ట్రాలకు రావాల్సిన నిధులు ఇవ్వకుండా మోసం చేస్తున్నా

యని విమర్శించారు. గురువారం అసెంబ్లీలో బడ్జెట్ పై చర్చ సందర్భంగా సీఎం మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రానికి కేంద్రం ఇచ్చే నిధుల అంశంలో బీజేపీ నేతల విమర్శలపై ఘాటుగా స్పందించారు. యాభై, అరవై ఏండ్ల తర్వాత.. అదీ కాంగ్రెస్ పాలనపై విసుగుతో కేంద్రంలో బీజేపీకి ప్రజలు అవకాశమివ్వారు కానీ.. ప్రైవేట్ కాదని వ్యాఖ్యానించారు. లేకలేక వచ్చిన ఆ అవకాశాన్ని మిగతా 9వ పీఠో



గురువారం ముఖ్యమంత్రి కే చంద్రశేఖర్ రావును కలిసిన రాజ్యసభ టీఆర్ఎస్ అభ్యర్థులు కేఆర్ సురేశ్ రెడ్డి, కేకేశవరావు

**కరోనా స్ట్రోక్**

**వతనమే**

ఒక్కరోజే 11 అక్షల కోట్లు ఖతం

భీకర నష్టాల్లో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు

తొలిసారిగా సెన్సెక్స్ 2,919 పాయింట్లు పతనం

ఏడాది కనిష్టానికి సూచీ.. నిష్పే 868 పాయింట్లు క్షీణత

ఏడాదిన్నర కనిష్టానికి పడిపోయిన రూపాయి



గురువారం శంషాబాద్ లోని విమానాశ్రయం ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన ఫైట్ సిమ్యూలేషన్ టెక్నిక్ సెంటర్ లో మంత్రి కే తారకరామారావు

## సుస్థిరాభివృద్ధిలో టాప్

- ఎఫ్ఆర్ బీఎం నిబంధనల ప్రకారమే అప్పు
- గణనీయంగా పెరిగిన తలసరి ఆదాయం
- సంక్షేమానికి ఒక్కరూపాయి తగ్గించలేదు
- కాంగ్రెస్ భ్రమలను బడ్జెట్ బద్ధలుకొట్టింది
- బడ్జెట్ పై జనంలో ఆశ.. ప్రతిపక్షాల్లో నిరాశ
- బడ్జెట్ పై చర్చకు మంత్రి హాజరే సమాధానం



## ప్రత్యేక సెలవుగా సమ్మెకాలం

అర్జీసీపై సర్కారు ఉత్తర్వులు  
55 రోజులకు రూ.235 కోట్లు నేడు ఉద్యోగుల ఖాతాల్లో వేతనం

## పైలట్లకు ఇక్కడే శిక్షణ

శంషాబాద్ లో ఫైట్ సిమ్యూలేషన్ టెక్నిక్ సెంటర్ ప్రారంభం  
విమాన పరిశ్రమకు హైదరాబాద్ అనువు: మంత్రి కేటీఆర్

**జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

శతమానం భవతి

తెలంగాణ ఆదర్శ గౌతుక, మరుగున వేయబడ్డ తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను విశ్వ వీధుల్లో సగౌరవంగా నిలబెట్టిన బతుకమ్మ శ్రీమతి కల్వకుంట్ల కవిత గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు మీరెన్నో ఉన్నత పదవులు పొంది మరెన్నో జన్మదినాలు జరుపుకోవాలని..... మా బతుకమ్మకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

**కాసర్ల నాగేందర్ రెడ్డి**  
M.I.S., M.B.ERP (SAP)  
టీఆర్ఎస్ - ఆస్ట్రేలియా శాఖ అధ్యక్షుడు



**కరోనా తొలికాటు**

వైరస్ తో 76 ఏండ్ల కర్ణాటకవాసి మృతి

మరణానికి ముందు హైదరాబాద్ కు బాధితుడు

దేశంలో 74 కేసులు



## ఐపీఎల్ జరిగేనా?

గుబులు రేపుతున్న కరోనా వైరస్ ప్రేక్షకులు లేకుండానే మ్యాచ్ లు? ఐదో ఆటగాళ్ల రాకపై సందేహాలు గవర్నర్ కొన్నింటిలో తుది నిర్ణయం ఏవరాలు అటో

<b>చివ్వి ధర్మలు</b> (యా.)	ఫారం ధర్ - 15.00	లిట్లె లైవ్ - 37.00
	త్రెస్ - 54.00	స్పిన్ లైవ్ - 61.00
<b>గుడ్ల ధర్మలు</b> (యా.)	హైదరాబాద్ - 295.00	రంగారెడ్డి - 295.00
	మెదక్ - 295.00	కరీంనగర్ - 298.00
	వరంగల్ - 298.00	డబ్ల్యు ధర్ - 54.00

**జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

తెలంగాణ తల్లి కనులలో వెలిగే తేజస్సును నువ్వు కె.సి.ఆర్ అడుగుజాడలో అలుపెరుగున తప్పి నువ్వు....

తెలంగాణ రాష్ట్రం మిచ్చిన "ఆదిమూల్యం" మహిళా లోకం మరవలేని "ముది మోజీక్షం" బతుకమ్మ పండుగను బతికించిన బతుకమ్మ "మా కవితమ్మ"

నీ పుట్టినరోజు గుండె గులాబిలు విచ్చిన రోజు... తెలంగాణ ఆడపడుచుల పండుగ రోజు... మంచి మనసులు... మురిసిన రోజు....

**శ్రీమతి కల్వకుంట్ల కవిత గారికి**

**జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**

**రాగం సుజాత నాగేందర్ యాదవ్**  
చైర్మన్ - రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ డివిజన్  
అధ్యక్షురాలు - ఆఫ్ ల భారత యాదవ్ మహా సభ రాష్ట్ర మహిళా విభాగం









మాటలకందని ఉత్పాదం..  
 భయం గొలిపే పతనం..  
 లక్షల కోట్ల సంపద ఆవిరి..  
 గురువారం భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్ల ప్రేడింగ్ ముఖ్యచిత్రం ఇది. కరోనా దెబ్బకు షేర్ మార్కెట్ షేక్ అవుతున్నది. ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న ఈ ప్రాణాంతక వైరస్.. మార్కెట్లపై పంజా విసురుతున్నది. కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి నేపథ్యంలో చోటుచేసుకుంటున్న పరిణామాలు, తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు ఈ క్విట్ మార్కెట్లను నిలుపునా ముంచేస్తున్నాయి. ఈ మహమ్మారి మోగిస్తున్న మరణ మృదంగం.. ఇప్పుడు గ్లోబల్ స్టాక్ మార్కెట్లనే కకావికలం చేస్తున్నది. సోమవారం భీకర నష్టాలు మరువక ముందే స్టాక్ మార్కెట్లు మరో భారీ కుదుపునకు లోనయ్యాయి. గతంలో ఎన్నడూ లేనంతగా దేశీయ సూచిలు చాలిత్రాత్మక నష్టాలను మూటగట్టుకున్నాయి. కరోనా నేపథ్యంలో యూరప్ రాకపోకలపై అమెరికా తీసుకున్న నిర్ణయం కూడా షాకిచ్చింది.

# మహా బలం

**భీకర నష్టాల్లో స్టాక్ మార్కెట్లు చాలిత్రాత్మక స్థాయికి దిగజారిన సూచిలు**

గత ముగింపు 35,697.40 ప్రారంభం 34,472.50 కనిష్టం 32,493.10

**సెన్సెక్స్ 2,919 పాయింట్లు పతనం**

నిష్ఠే సైతం 868 పాయింట్లు క్షీణిత చమురు, విమానయాన షేర్లు ధమాలే మాంద్యం భయాలతో మదుపరులు బెంబేలు

దెబ్బ తీసిన అమెరికా-యూరప్ రాకపోకలపై ట్రంప్ నిర్ణయం

ముంబై, మార్చి 12:

భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్ల చరిత్రలో మరో చీకటి రోజు ఆవిష్కృతమైంది. మునుపెన్నడూ లేని నష్టాలతో సూచిలు రోదిం చాయి. కరోనా వైరస్ భయాల మధ్య లిక్విడ్ మార్కెట్లను మదు పరులు.. భారీ ఎత్తున అమ్మకాలకు తెగబడ్డారు. కరోనాను మహమ్మారిగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఎం) చేసిన ప్రకటన గోలల మార్కెట్లలో ప్రపంచవ్యాప్త రేపింది. కరోనా వైరస్ నేపథ్యంలో అమెరికా-యూరప్ (బ్రిటన్ మినహా) మధ్య రాకపోకలను వచ్చే 30 రోజులపాటు నిషేధి స్తున్నట్లు అగ్రరాజ్య అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తీసుకున్న నిర్ణయం కూడా మార్కెట్లను సెలవెంబడింప దెబ్బతీసింది. దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లపై ప్రభావితం చేసింది. పెట్టుబడు లను మదుపరులు ఉపసంహరించుకుంటూ పోవడంతో షేర్ ఆధీనంలోకి మార్కెట్ల జారిపోయింది. మదుపరుల రాజావ స్వీకరణ నష్టాల విస్తోటనానికి దారితీయగా.. బాంబే స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (బిఎస్ఈ) సూచి సెన్సెక్స్ 2,919.26 పాయింట్లు లేదా 8.18 శాతం పతన మైంది. చివరకు 32,778.14 వద్ద స్థిరపడింది. కేవలం ఒక్కరోజే సెన్సెక్స్ ఈ స్థాయిలో నష్టపో వడం ఇదే తొలిసారి. ఇక ఒకానొక దశలో 3,204.90 పాయింట్లు నష్టాలను నమోదు చేయడం గమనార్హం. ఇండ్రాడెట్ సూచి ఈ స్థాయి నష్టాలు రావడం ఇదే ప్రథమం. నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) సూచి సెన్సెక్స్ సైతం రికార్డు స్థాయిలో 868.25 పాయింట్లు లేదా 8.30 శాతం క్షీణించింది. ఆఖ రకు 10వేల స్థాయిని కోల్పోయి 9,600 మార్కుకు దిగవన 9,590.15 వద్ద నిలిచింది. ఉదయం ఆరంభం నుంచే భారీ నష్టాల్లో కదలా దుతున్న సూచిలు.. సమయం గడుస్తున్నకొద్దీ మరింతగా దిగ జారాయి. ప్రారంభంలో 1,800 పాయింట్ల నష్టాలను చూపిన సెన్సెక్స్.. మధ్యాహ్నం 3,200 నష్టాల్లో కూరుకుపో యింది. ముగింపు సమయానికి 2,900 పాయింట్లకంటేగా కోల్పోయింది. ఫలితంగా ఈ ఒక్కరోజే మదుపరుల సంపద రూ.11 లక్షల కోట్లకంటేగా హరించుకుపోయింది. బుధవారం రూ.1,37,13,558.72 కోట్లూ ఉన్న టీఎస్ఈ సంస్థల విలువ.. గురువారం రూ.1,25,86,398.07 కోట్లకు పరి

మితమైంది. దీంతో రూ.11,27,160.65 కోట్లు నష్టపోయినట్లైంది. చమురు, గ్యాస్, రియల్టీ, మెటల్, బ్యాంకింగ్, ఫైనాన్స్, ఎన్టీ, వాటి రంగాల షేర్లు భారీగా నష్టాలను ఎదుర్కొన్నాయి. యెస్ బ్యాంక్ షేర్ విలువ 13 శాతానికిపైగా నష్టపోయింది.

**షేర్ జోన్లోకి మార్కెట్లు**  
 వరుస భీకర నష్టాలతో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు షేర్ జోన్లోకి ప్రవేశించాయి. ఇటీవలి గరిష్ఠ స్థాయి నుంచి 20 శాతానికిపైగా పడిపోవ డంతో సూచిలు షేర్ మార్కెట్ల ముద్ద పడింది. ఈ ఏడాది జనవరి 14న సెన్సెక్స్ నిష్ఠిలు తమ జీవనకాల గరిష్ఠ స్థాయిలను అందు కన్న విషయం తెలిసింది. అయితే గురువారం నష్టాలతో రెండున్నరేండ్లకంటేగా కనిష్ఠ స్థాయికి పతనమై య్యాయి. దీంతో బేరెడ్ జోన్లోకి వెళ్లిపోయాయి. సోమ వారం సెన్సెక్స్ 1,942 పాయింట్లు, నిష్ఠి 538 పాయింట్లు క్షీణించిన విషయం తెలిసింది.

**చమురు, విమానయాన షేర్లు ధమాలే**  
 చమురు రంగ షేర్లను మదుప రులు వదిలివేసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. దీంతో గ్యాస్, ఆయిల్ సూచి అత్య వైపు యూరప్ ప్రయాణంపై అమె రికా విధించిన ఆక్షలు.. మదుపరు లను పెట్టుబడుల ఉపసంహరణకు ఉత్సాహంతో 107 షేర్లలో కరోనా పోయి రూ.345.15 వద్ద నిలు వగా, హిందూస్థాన్ పెట్రోలియం కార్పొరేషన్ షేర్ 12.83 శాతం క్షీణించి రూ.188.85 వద్ద నిలిచింది. ఓపెన్టీవీ షేర్ విలువ కూడా 12.83 శాతం క్షీణించి రూ.188.85 వద్ద నిలిచింది. ఓపెన్టీవీ షేర్ విలువ కూడా 12.83 శాతం క్షీణించి రూ.188.85 వద్ద నిలిచింది. ఓపెన్టీవీ షేర్ విలువ కూడా 12.83 శాతం క్షీణించి రూ.188.85 వద్ద నిలిచింది. ఓపెన్టీవీ షేర్ విలువ కూడా 12.83 శాతం క్షీణించి రూ.188.85 వద్ద నిలిచింది.

మేర కోల్పోయింది. గెయిల్ 11.62 శాతం, ఇండి యన్ ఆయిల్ 9.58 శాతం, రిలయన్స్ 7.95 శాతం, ఇంద్ర ప్రస్థ 6.46 శాతం, క్యాన్సెల్ 5.49 శాతం, గుజరాత్ పైల్డ్ నెట్ 4.57 శాతం చొప్పున నష్టపోయాయి. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ముడి చమురు బ్యాంకెట్ ధర 5.76 శాతం పడిపోయి 83.73 డాలర్ల వద్ద కదలాడటంతో దేశీయ మార్కెట్లలో చమురు షేర్లు మదుపరుల నిరాధరణకు గురైయ్యాయి. ఇది ధరలను ప్రభావితం చేస్తున్నది. ఇండిగో, స్ప్రింజ్, జెట్ ఎయిర్వేస్ షేర్లు 19 శాతానికి పైగా కోల్పోయాయి.

**52 వారాల కనిష్టానికి 1,180 స్టాకులు**

**కరోనా వైరస్ దెబ్బకు వెయ్యికి పైగా స్టాకులు ఏడాది కనిష్ఠ స్థాయికి జారుకున్నాయి.** రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్, హెచ్డీఎఫ్ఎస్ బ్యాంకులు కలుపుకొని 1,180 స్టాకులు 52 వారాల కనిష్ఠ స్థాయికి పడిపో యాయి. వీటిలో హెచ్ఎస్ఆర్ మోటో కార్స్, గెయిల్, ఏసీసీ, ఏబీబీ, బీఈఎం ఎల్, గ్లెన్మార్క్స్ ఫార్మాస్యూటికల్స్, జెట్, యాక్సిస్ బ్యాంక్, బజాజ్ ఆటో, బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, ఫెడ్, హెచ్డీఎ షిస్, హెచ్సీఎల్ టెక్నాలజీ, ఆర్ బిఎం

ఫార్మాలు కూడా ఉన్నాయి. మరోవైపు రుచి సోయా ఇండస్ట్రీస్, అపోల్ ఫిన్వెస్ట్ (ఇండియా)లిమిటెడ్తోపాటు మరో 11 షేర్లు ఏడాది గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుకో వడం విశేషం. 546 కంపెనీల షేర్ల లోయర్ సర్క్యూల్ను తాకాయి. కరోనా వైరస్ను ప్రపంచ మహమ్మారిగా వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రకటించడంతో మరో మూడు ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ మాంద్యం గుప్పిల్లోకి జారుకుంటుండటంతో మదు పరులు భారీ అమ్మకాలకు మొగ్గుచూపార రని జియోజిట్ పైన్సైన్యల్ సర్వీసెస్ హెడ్ వివోన్ నాయర్ తెలిపారు. వీటికి తోడు పలు దేశాలు విదేశీ పర్యాటకులను రద్దుచేస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం భయం గుప్పిల్లోకి నెట్టొందని చెప్పారు.

**బంగారం తరిగింది!**

బంగారం మరంత తగ్గింది. ఒకవైపు స్టాక్ మార్కెట్లు కుదలవుతుండటం, మరోవైపు రూపాయి బలమవుతుండ టంతో పసిడి ధర రూ.120 తగ్గి రూ.44,490 వద్ద నిలిచింది. బుధవారం ఈ ధర రూ.44,610గా ఉన్నది. వెండి అయితే ఏకంగా రూ.300 బిగ్గి రూ.46,880 వద్ద పరిమితమైంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో అతి విలువైన లోహాలు ఒకసారిగా పతనమవడం, దేశీయంగా రూపాయి భారీగా క్షీణించడం వల్లనే బంగారం, వెండి ధరలు దిగిపోయిన హెచ్డీఎఫ్ఎస్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. న్యూయార్క్ బులియన్ మార్కెట్లో టెన్ గోల్డ్ ధర 1,645 డాలర్లకు, వెండి 16.78 డాలర్లకు పడిపోయాయి.

గత 12 రోజుల్లో దేశీయ క్యాపిటల్ మార్కెట్ల నుంచి విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడులను తరలించుకుపోయారు. ఫిబ్రవరి 24 నుంచి మార్చి 9 లోపు ఈ క్విట్లీల నుంచి రూ.29,262 కోట్ల (4.02 బిలియన్ డాలర్లు) నిధులను వెనక్కి తీసుకున్నారు

**రూపాయి నష్టాలు తీవ్రం**

డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ గురువారం మరింత తగ్గి దిగజారింది. 60 స్థిరలు పడి పోయి 17 నెలల కనిష్టాన్ని తాకుతూ 74.28 వద్ద స్థిరపడింది. ఉదయం ప్రారంభంలోనే నష్టాలతో 74.25 వద్ద మొదలైన రూపాయి.. ఒకానొక దశలో 78.68 స్థాయికి బలపడింది. అయితే మళ్ళీ 82 స్థాయికి పతనంతో 74.50 వద్దకు క్షీణించింది. చివరకు 74.28 వద్ద నిలిచింది. మదుపరుల నుంచి డాలర్లకు డిమాండ్ ఏర్పడటంతో రూపాయి నష్టపోక తప్పలేదని ఫార్మెట్ల మార్కెట్ నిపుణులు ట్రేడింగ్ సరళిని విశ్లేషిస్తున్నారు. కరోనా వైరస్ను డబ్ల్యూహెచ్ఎంఎఫ్ మహమ్మారిగా ప్రకటించడం, యూరప్ నుంచి రాకపోకలపై అమెరికా నెల రోజుల నిషేధం విధించడం ప్రభావితం చేశాయన్నారు.

**'టూరిజాన్ల వదలని కరోనా'**

హైదరాబాద్, మార్చి 12: కరోనా వైరస్ గడి చిన కొన్ని నెలల్లో భారత్ ను సందర్శించే అంతర్జాతీయ టూరిస్టుల సంఖ్య 25 శాతం నుంచి 30 శాతం వరకు పడిపోయారని పౌర విమానయాన శాఖ జాయింట్ కార్య దర్శి ఉషా పాడి తెలిపారు. అంతర్జాతీయ టూరిస్టులతోపాటు దేశీయ ప్రయాణికులు కూడా భారీగా తగ్గరని, అత్యవసరం అయితే తప్పా హద్దులకు ప్రాంతాలను సందర్శించడం లేదని ఆమె చెప్పారు.

**వారానికి ఒకటి విమానం: ఎయిర్బస్**  
 దేశీయంగా విమానయానం చేసేవారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుండటంతో ఈ అవకాశాలను అందిస్తున్నారాకా విమానానికి ప్రముఖ ఉమానాథన్ సంస్థ ఎయిర్బస్ సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ ఏడాదిలో వారానికి ఒక్క విమానాన్ని దేశీయ

విమానయాన సంస్థలకు అందచేయడం నున్నట్లు, వీటిలో రెండింటి మూడోవంతు ఇండిగోకు సరఫరా చేయనున్నట్లు చెప్పారు. భారత్ లో విమాన ప్రయాణికుల సంఖ్య పెరుగుతుండడంతో దీనికి తగ్గట్టుగా 2038 నాటికి కొత్తగా 1,900 సూతన రూల్స్ ప్రభుత్వాలు సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు, కార్గో ఎయిర్క్రాఫ్టులు అవసరం ముపుతాయన్నారు.

**మీ సొమ్ము భద్రం**

డిపాజిట్లను వెనక్కి తీసుకోకండి • ప్రైవేట్ బ్యాంకులపై రాష్ట్రాలతో ఆర్గివ

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12: ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకు లో సొమ్ము భద్రంగానే ఉంటుంది. భయాలు అక్క రైదని ఆర్గివ ఓ ప్రకటన చేసింది. డిపాజిట్లను ట్లను తగ్గించవచ్చు అంచనా వ్యక్తమవు తున్నాయి. వచ్చే నెల ప్రభుత్వముక్త కోంత, ఆప్ నమోకల్లో మరికొంత రెపో రేటుకు కోత పెట్టవచ్చని చెబు తున్నారు. ఇదిలావుంటే సోమ వారం 2 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన అమెరికా డాలర్లను ఆర్గివ విక్రయం చేస్తున్నది. దేశీ య ఫార్మెట్ మార్కెట్ స్థిరీకరణలో భాగంగానే బ్యాంకులకు డాల ర్లను ఆర్గివ అమ్మాలని నిర్ణయించింది. ఇకపోతే రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు, సెక్టర్లకు సూచిస్తున్నాయన్న వార్తలు వినిపిస్తు

న్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఆర్గివ ప్రైవేట్ రంగ బ్యాంకు లో స్పందించింది. మరోవైపు జాన్ నాటికి ఆర్గివ కనీసం 85 బిలియన్ పాయింట్ల మేర కీలక వడ్డీ ట్లను తగ్గించవచ్చు అంచనా వ్యక్తమవు తున్నాయి. వచ్చే నెల ప్రభుత్వముక్త కోంత, ఆప్ నమోకల్లో మరికొంత రెపో రేటుకు కోత పెట్టవచ్చని చెబు తున్నారు. ఇదిలావుంటే సోమ వారం 2 బిలియన్ డాలర్ల విలువైన అమెరికా డాలర్లను ఆర్గివ విక్రయం చేస్తున్నది. దేశీ య ఫార్మెట్ మార్కెట్ స్థిరీకరణలో భాగంగానే బ్యాంకులకు డాల ర్లను ఆర్గివ అమ్మాలని నిర్ణయించింది. ఇకపోతే రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు, సెక్టర్లకు సూచిస్తున్నాయన్న వార్తలు వినిపిస్తు

**కోలుకున్న పారిశ్రామికం**

జనవరిలో 2 శాతం వృద్ధి • గత 6 నెలల్లో ఇదే గరిష్ఠం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 12: గత కొన్ని నెలలుగా నేల చూపులు చూసిన పారిశ్రామికం ఎట్టితలకు కోలుకున్నది. గనులు, పవర్ రంగాల వృద్ధిని నమోదు చేసుకోవడంతో జనవరి నెలకాగా పారిశ్రామిక వృద్ధి 2 శాతంగా నమోదైంది. అంతర్జాతీయ ఏడాది ఇదే నెలలో ఐఐపీ 1.6 శాతం వృద్ధిని కనబరిచింది. అలాగే జూలై 2019లో నమోదైన 4.9 శాతం వృద్ధి తర్వాత ఇదే గరిష్ఠ స్థాయి. ఆగస్టులో -1.4 శాతం, సెప్టెంబర్లో -4.6 శాతం, అక్టోబర్లో -6.6 శాతానికి పడిపోయిన పారిశ్రామికం తిరిగి కోలుకోగలిగింది. ఆ తర్వాత నెలల్లో 1.8 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్నది. కేంద్ర గణాంకాల శాఖ విడుదల చేసిన వివేకలో తయారీ రంగం 1.5 శాతం వృద్ధిని నమోదు చేసుకోగా..విద్యుత్ రంగంలో 3.1 శాతం, గనులు 4.4 శాతం పెరిగాయి. ఏప్రిల్ 2019 నుంచి జన వరి 2020 మధ్యకాలంలో పారిశ్రామిక రంగం 0.5 శాతం ప్రతి కుల వృద్ధిని నమోదు చేసుకున్నది.

**శాంతించిన ధరలు**  
 ఫిబ్రవరిలో 6.58 శాతంగా ద్రవ్యోల్పాదం

అహార పదార్థాల ధరలు ఎట్టితలకు శాంతించాయి. గత నెలకాగా రిటైల్ ద్రవ్యోల్పాదం 6.58 శాతానికి పరిమిత మైంది. అంతర్జాతీయ ఏడాది ఇదే నెలలో నమోదైన 2.57 శాతంతో పోలిస్తే మాత్రం తగ్గుముఖం చట్టింది. అహార పదార్థాలకు సంబంధించిన ధరల సూచి 10.81 శాతానికి పరిమితమైంది. అంత క్రితం ఇది 13.63 శాతంగా ఉన్నది.





HAPPY BIRTHDAY



వేలాది యువతీయువకుల స్ఫూర్తి ప్రధాత...  
 జాగృత తెలంగాణ జనప్యాదయ నేత...  
 అభిసవ రుద్రమ్మ.... తెలంగాణ బతుకమ్మ...  
 తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు

**కల్వకుంట్ల కవితక్క గారికి**  
**జన్మదిన శుభాకాంక్షలు**



**చెల్లంశెట్టి హరిప్రసాద్**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, గల్ఫ్



**ముద్దం అరుణ జ్యోతి**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, న్యూజిలాండ్



**నందిని అంబ్రిగోని**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, ఖతర్



**సుమన్ రావు బల్లూరి**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, యూకె



**సంపత్ ధన్వంనేని**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, యూరొప్



**శ్రీకర్ రెడ్డి అంజెం**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, ఆస్ట్రేలియా



**వినయ్ ముత్యాల**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, కువైట్



**సంతోష్ నల్లె**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, ఐర్లాండ్



**బాబు బర్కంట్**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, బహరైన్



**శ్రీనివాస్ సుల్లే**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, మహారాష్ట్ర



**సాయిచందర్ కట్కం**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, యుఎఇ



**గుంతు రాజేందర్ నేత**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, ఒమాన్



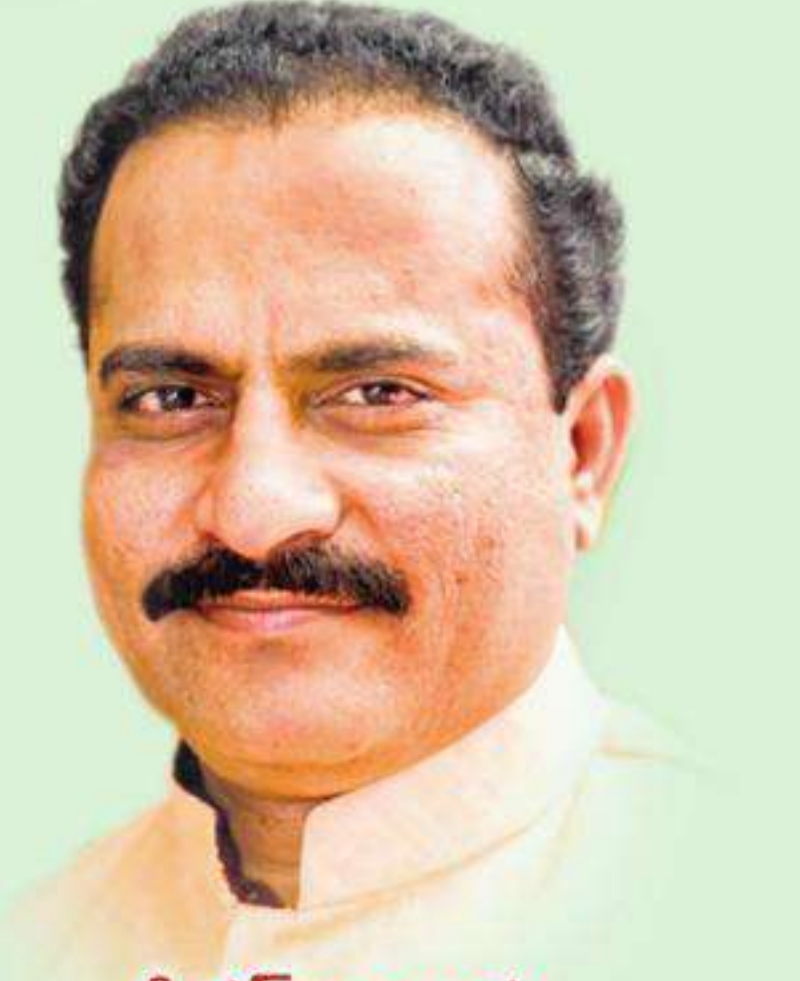
**స్వర్ణాకర్ రావు**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, జర్మనీ



**సంతోష్ రావు బోయినపల్లి**  
 అధ్యక్షులు,  
 తెలంగాణ జాగృతి, డెన్మార్క్



**రంగు నవీన్ ఆచారి**  
 ప్రధాన కార్యదర్శి, తెలంగాణ జాగృతి



**శ్రీధర్ బండారు**  
 అధ్యక్షులు, తెలంగాణ జాగృతి ఉత్తర అమెరికా

# తలుపులు మూసి తలపడాల్సిందే..

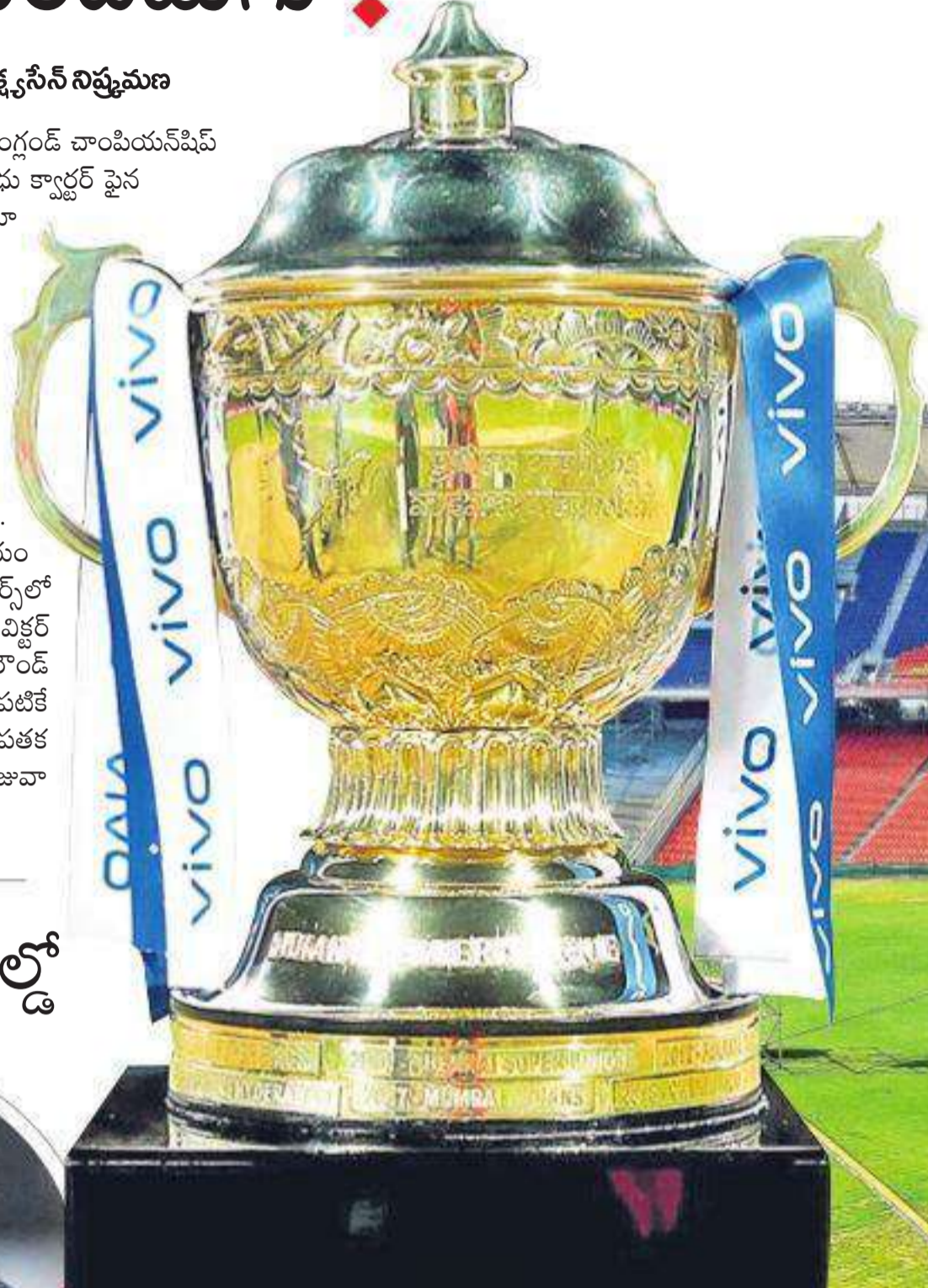


## సింధు ముందడుగు

సైనా, లక్ష్మణ్ సీనియర్

బర్లిన్ లోని టోర్నీలో అల్ ఇంగ్లండ్ ఛాంపియన్ షిప్

బ్యూటీఫుల్ టోర్నీలో భారత స్టార్ పట్టర్ పీవీ సింధు క్వార్టర్ ఫైనల్ లకు దూసుకెళ్లింది. గురువారం ఇక్కడ జరిగిన మహిళల సింగిల్స్ ట్రిప్లెస్ టోర్నీలో ఆరో సీడ్ సింధు 21-19, 21-15 తేడాతో సంగ్ జిమ్మన్ (కొరియా) పై విజయం సాధించింది. తొలి రౌండ్ పోటీలో మరో స్టార్ పట్టర్ సైనా నెహ్రూ 11-21, 8-21 మూడో సీడ్ అకానే యమగూచి (జపాన్) చేతిలో 28 నిమిషాల్లో ఓడి నిరాశ పరిచింది. దీంతో ఒలింపిక్స్ అత్యంత సాధించాలంటే ఏప్రిల్ 28 లోగా జరిగే టోర్నీలో సైనా తప్పనిసరిగా మెరుగ్గా రాణించాల్సిందే. పురుషుల సింగిల్స్ తొలి రౌండ్లో అద్భుత విజయం సాధించిన భారత యువ కెరటం లక్ష్మణ్ ట్రిప్లెస్ టోర్నీలో 17-21, 18-21 తేడాతో రెండో సీడ్ ఆటగాడు విక్టర్ అక్వెల్వాన్ (డెన్మార్క్) చేతిలో పోరాడి ఓడారు. తొలి రౌండ్ పోటీలో పారుపల్లి కళ్యాణ్ గాయం కారణంగా కానీపటికే నిస్సృమంబంగా.. ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ కాన్స్యూ పతక విజేత బి సాయిప్రణబ్ 12-21, 13-21 తేడాతో జపాన్ జునెపెంగ్ (జైనా) చేతిలో ఓడారు.



- మైదానాల్లో ప్రేక్షకుల్లేకుండానే ఐపీఎల్ మ్యాచ్లు
- కరోనా భయంతో జనసమూహానికి కేంద్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ 'నో'
- ఏప్రిల్ 15 వరకు విదేశీ క్రికెటర్లకు అనుమతి నిరాకరణ

## 'నిర్బంధం'లో రొనాల్డో

రిఫ్ఫెస్: ప్రమాదకరమైన

కరోనా వైరస్ సోకిం దేమోననే అనుమానంతో ఫుట్ బాల్ స్టార్ క్రిస్టియానో రొనాల్డోను గడికే పరిమితం చేసిన సంఘటన వెలుగు చూసింది. ఇటలీ డిఫెండర్ డానియల్ రుగానికి వైరస్ పాజిటివ్ అని తెలచడంతో.. ముందు జాగ్రత్త చర్యలో భాగంగా రొనాల్డోను అతడి గది నుంచి బయటకు రాకుండా ఆంక్షలు విధించారు. ఇటీవల వీరిద్దరూ మైదానంలో కలిసి ఆడారు. దీనిపై పోర్చుగల్ అధికారులు స్పందిస్తూ.. 'కొద్ది రోజుల క్రితమే రొనాల్డో ఇటలీ నుంచి వచ్చాడు. అతడితో ఎలాంటి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడం లేదు. అయినా.. రుగానితో కలిసి ఆడిన ఆటగాళ్లపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలి. ప్రస్తుతం రొనాల్డో అతడి కుటుంబసభ్యులు మదిరాలో ఉండనున్నారు' అని తెలిపారు.



గురువారం గ్రీన్ లోని పురాతన స్థడియంలో సూర్యరశ్మి ఆధారంగా టోక్యో ఒలింపిక్స్ తొలిసారి వెలిగిస్తున్న గ్రీక్ హిరోయిన్ జార్జియా. కరోనా వైరస్ కారణంగా కొంతమంది ప్రత్యేక ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నారని తెలుస్తోంది.

**ఐపీఎల్ అంటేనే.. ఉత్సాహం, ఉల్లాసం, కేరింతలు, భారీ జనసందోహం.. అభిమాన ఆటగాళ్ల విన్నూసాలు చూసేందుకు బారులు తీరే ప్రేక్షక గణం. అబ్బరపరిచే మ్యాచ్ లను ప్రత్యక్షంగా ఎలాగైనా తిలకించి తీరాలనుకునే ఫ్యాన్స్ బ్యాండ్.. ఇసుకేస్తే రాలని జనజాతర..!**

**ఇదంతా ఒక్కటి మాట.. ఈసారి మాత్రం లీగ్ కు ప్రభుత్వం పెద్ద షాక్ ఇచ్చింది. కరోనా వైరస్ అంతకంతకు ప్రభలు తుండటంతో.. భారీ సంఖ్యలో జనాలు ఒక్కచోట చేరడం మంచిది కాదని కేంద్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ నిర్ణయించింది. ప్రేక్షకుల్లేకుండా ఖాళీ స్టేడియాల్లో మ్యాచ్ లు నిర్వహించుకోవాలని తేల్చి చెప్పింది. దీనికి తోడు విదేశీ క్రికెటర్లకు వచ్చే నెల 15 వరకు వీసాలు దొరకని పరిస్థితి నెలకొన్నది. ఈ నేపథ్యంలో అటు విదేశీ ఆటగాళ్లు లేక ఇటు ప్రేక్షకులు లేక కాసులతో గలగల లాడే ఐపీఎల్ కలా వీసాంగా తయారైంది. అసలు లీగ్ నిర్వహణపై నీలినిడలు కమ్ముకుంటున్నాయి. ఇలాగే వైరస్ విజృంభణ కొనసాగితే ఈయం దాది ఐపీఎల్ నిర్వహణ సాధ్యమయ్యే అవకాశం కనిపించడం లేదు. శనివారం జరిగే ఐపీఎల్ గవర్నర్స్ కౌన్సిల్ భేటీలో లీగ్ భవిష్యత్పై కీలక నిర్ణయం వెలువడనుంది. మరో వైపు కరోనా వైరస్ కరాళనృత్యంతో ఇప్పటికే పలు టోర్నీలు వాయిదా పడగా, మరెన్ని రద్దయ్యాయి.**

**స్వాధీన్:** ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత ఆదరణ పొందిన ఇండియన్ ప్రీమియర్ లీగ్ (ఐపీఎల్)పై కరోనా ప్రభావం గట్టిగా పడింది. కొవిడ్-19 వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో భాగంగా ఇప్పటికే విదేశీ ఆటగాళ్ల వీసాలపై ఆంక్షలు విధించిన భారత ప్రభుత్వం.. జాతీయ స్టేడియాల్లోకి ప్రేక్షకులను అనుమతించకూడదని నిర్ణయించింది. వచ్చే నెల 15 వరకు క్రికెట్ లో విదేశీయం చేసేందుకు భారీగా జనాలు గుమిగూడకుండా కేంద్ర వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ సూచనలు చేసింది. భారత క్రికెట్ నియంత్రణ మండలి (బీసీసీఐ)తో పాటు జాతీయ క్రికెట్ సమాఖ్య (ఎన్ సిఎస్ఐ)లకు ఈ మేరకు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. అయితే ఇప్పటికే విదేశీ ఆటగాళ్లు లేక లీగ్ కళ తప్పకుండానే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతుండగా.. తాజా నిర్ణయంతో మైదానాలు కూడా బోసిపోవచ్చు.

ఈ అంశపై బీసీసీఐ ఇప్పటివరకు అధికారికంగా స్పందించలేదు. శనివారం జరిగే ఐపీఎల్ పాలక మండలి సమావేశం అనంతరం 13వ సీజన్ నిర్వహణపై ఓ స్పష్టత వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

**ఒక్కటే చర్య..** షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ నెల 29న వాంఖేడే వేదికగా.. ముంబై ఇండియన్స్, చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ మధ్య మ్యాచ్లో ఐపీఎల్ 18వ సీజన్ ప్రారంభం కావాల్సి ఉంది. అయితే కరోనా వైరస్ ప్రభావం వల్ల ఇప్పటికే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 4 వేల మంది మృత్యు వాత పడగా.. లక్ష మందికి పైగా చికిత్స పొందుతున్నారు. మనదేశంలో వైరస్ సోకిన వారి సంఖ్య 70కి చేరడంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణ చర్యలకు దిగింది. 'ఏ క్రికెట్ పోటీల కోసమైనా భారీ జన సమూహాల ఒక్కటే చర్యగా చూడాలి. ఏదైతే టోర్నీ మొదలైతే లను రద్దు చేయాలి. అలాంటి పరిస్థితి లేనప్పుడు ఖాళీ స్టేడియాల్లో ఆటలు నిర్వహించాలి. ఎట్లైతే పరిస్థితుల్లోనూ ప్రేక్షకులను అనుమతించొద్దు. బీసీసీఐ సహా ప్రేక్షకులను నిర్వహించే వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ తాజా ఆదేశాలు పాటించాలని కోరాం' అని కేంద్ర క్రికెట్ శాఖ కార్యదర్శి రాజీవ్ గాంధీ సూచనలు చేశారు.

పల్ల వచ్చే నష్టం తక్కువే. ఈ సమస్యను భర్తీ చేసుకునేందుకు ముందస్తు లీమా సైతం ఉంటుంది. ఇక మైదానంలో యాడ్ రెవెన్యూ రూపంలో కాస్త దిబ్బబడి.. దానికి రెండింతల మొత్తాన్ని ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా తిరిగి పొందొచ్చు.

## కరోనా బారిన క్రికెట్ టోర్నీలు

కరోనా వైరస్ కారణంగా దేశంలో టోర్నీలు వాయిదా పడుతున్నా ఉన్నాయి. వైరస్ అంత కంటకు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండేందుకు నిర్వాహకులు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా ఉన్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రేక్షకులు లేకుండా జరిపేందుకు సిద్ధమవుతున్నాయి. ఇప్పటి వరకు కరోనా వైరస్ బారిన పడ్డ కొన్ని టోర్నీలు ఇవి.

- **అడ్డెట్స్:** షెడ్యూల్డ్ కు జాతీయ జూనియర్ అడ్డెట్స్ ఛాంపియన్ షిప్ (ఏప్రిల్ 6-8)
- **బ్యాడ్మింటన్:** ఇండియా ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్ (మార్చి 24-29)
- **బాస్కెట్ బాల్:** ఫిబా అత్యంత టోర్నీ (మార్చి 18-22)
- **కెరీకల్:** ఏప్రిల్ 15 వరకు ఐపీఎల్ లో విదేశీ క్రికెటర్ల ప్రాతినిధ్యం సందేహం.
  - డక్షిణాఫ్రికాలో లక్నో, కోల్కతాలో జరిగే వన్డే ప్రేక్షకులు లేకుండానే సాగే అవకాశం
  - ప్రేక్షకులు హాజరు లేకుండానే రంజీ ట్రోఫీ ఫైనల్ మ్యాచ్ విపరీత రోజు ఆడు
  - రోడ్స్ పై వరల్డ్ సిరీస్ ఆడు

**ఫుట్ బాల్:** ఖాళీ స్టేడియాల్లో కోల్కతా, చెన్నై ఐపీఎల్ ఫైనల్ మ్యాచ్ (మార్చి 14)

- భారత్, ఖతార్ మధ్య భువనేశ్వర్ లో ఫిఫా ప్రపంచకప్ క్వాలిఫయర్ మ్యాచ్ వాయిదా (మార్చి 26), భారత్, ఆస్ట్రేలియా (జూన్ 9)
- సంఖ్య ట్రోఫీ ఫైనల్ రౌండ్ మ్యాచ్ వాయిదా (ఏప్రిల్ 14-27)
- ఐ లీగ్ మిగిలిన 28 మ్యాచ్ లు ఖాళీ స్టేడియాల్లో నిర్వహణ
- **గోల్ఫ్:** ఇండియా ఓపెన్ వాయిదా (మార్చి 19-22)
- **పాఠాథ్లెట్స్:** ఆల్ సీషన్ లో, స్టేడి ఛాంపియన్ షిప్ వాయిదా (ఏప్రిల్ 15 వరకు వాయిదా)
- **హాకీ:** న్యూజిల్లాలో ఐఎస్ఎస్ఎఫ్ రైజింగ్ ప్రపంచకప్ వాయిదా (మార్చి 15-25)

వాణిజ్య వీసాల కష్టమైపోయింది. ఏప్రిల్ 15 వరకు ఈ ఆదేశాలు అమల్లో ఉంటాయని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అప్పటివరకు లీగ్ తొలి దశ పూర్తయ్యే అవకాశాలున్నాయి. మరి కీలక ఆటగాళ్ల సేవలు కోల్పోవడంతో పాటు ఖాళీ మైదానాల్లో మ్యాచ్ లు నిర్వహించేందుకు ప్రాంతవైజీలు అంగీకరిస్తాయా లేక.. లీగ్ వాయిదాకు పట్టుబడుతాయా అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఐపీఎల్ పాలక మండలి సమావేశం తర్వాత ఈ అంశపై క్లారిటీ రానుంది.

# వర్షార్పణం

## భారత్ - దక్షిణాఫ్రికా తొలి వన్డే రద్దు

**ధర్మశాల:** న్యూజిలాండ్ తో వరుస పరాజయాల తర్వాత న్యూజిలాండ్ సత్కాటాటామను సుకున్న టీమ్ ఇండియా ఆశలపై వరుణుడు నీళ్లు జల్లారు. భారీ వర్షం కురువడంతో భారత్ - దక్షిణాఫ్రికా మధ్య గురువారం ఇక్కడి హాన్ టీమ్ మైదానంలో జరగాల్సిన తొలి వన్డే టాస్ కూడా పడకుండానే రద్దు అయింది. గతేడాది సెప్టెంబర్ లోనూ ఇరు జట్ల మధ్య ధర్మశాలలో జరగాల్సిన టీ20 రద్దు కాగా.. ఆరు నెలలు తీరగడముండే వన్డే పరార్పణమైంది. బుధవారం భారీ వాన కురవడంతో ఇరు జట్లు ప్రాక్టీస్ సైతం చేయలేకపోగా.. రాత్రి కూడా వర్షం దంచికొట్టింది. దీంతో గురువారం కూడా మైదానాన్ని కప్పడంతోనే కమిషనరులు, కానీపట్లో టాస్ పడుతున్న తరుణంలో మళ్లీ వర్షం వచ్చింది. దీంతో మైదానం మరంత చిక్కడిగా మారడం సహా కవర్లపై నీళ్లు భారీగా కలిపిస్తున్నారు.

**ఖాళీ కుర్చీల మధ్య..** సిరిస్ లో మిగిలిన రెండు వన్డే లు లక్నో (మార్చి 15న), కోల్కతా (18న) వేదికగా జరుగునున్నాయి. అయితే, కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి కారణంగా క్రికెట్ పోటీలను సమాహం ఏర్పడకుండా నిర్వహించాలని కేంద్ర క్రికెట్ మంత్రిత్వ శాఖ సూచనలు జారీ చేసింది. దీంతో భారత్ - దక్షిణాఫ్రికా మధ్య తదుపరి రెండు వన్డేలు ప్రేక్షకులు లేకుండా ఖాళీ కుర్చీల మధ్య జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

## నిలిచిన బెంగాల్

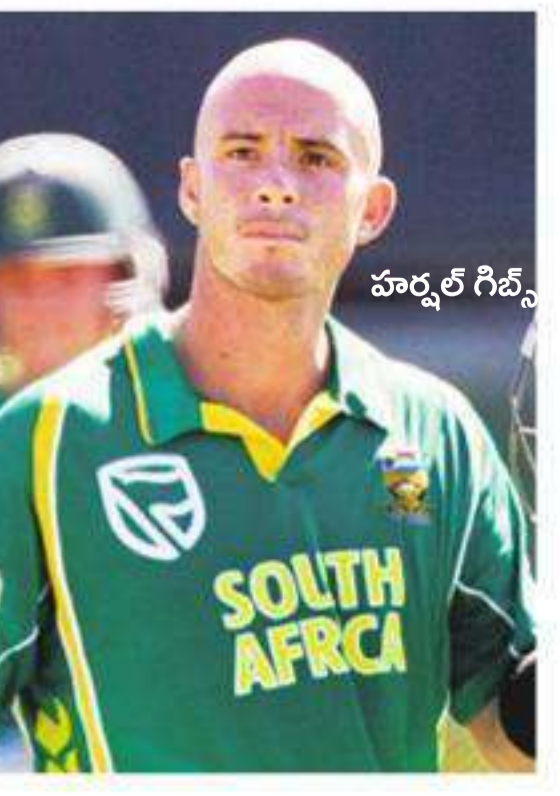


సాహె (64)

**రాజీతోటి:** బ్యాట్స్ మెన్ సుదీప్ చటర్జీ (241 బంతుల్లో 8), వృద్ధిమాన్ సాహె (184 బంతుల్లో 64), అనుసూయ మజుందార్ (134 బంతుల్లో 58 నాటోట్) రాణించడంతో రంజీ ట్రోఫీ తుదిఫోరులో బెంగాల్ పోటీలోకి వచ్చింది. మ్యాచ్ నాలుగో రోజైన గురువారం ఆట ముగిసే సమయానికి బెంగాల్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో ఆరు వికెట్లు కోల్పోయి 854 పరుగులు చేసి, సౌరాష్ట్రకు 71 పరుగుల దూరంలో నిలిచింది. క్రికెట్ మజుందార్, అర్జున్ నందీ (82 బంతుల్లో 28 నాటోట్) ఉన్నారు. 134 పరుగులకు 9 వికెట్లు వద్ద బెంగాల్ బరిలోకి దిగగా.. సుదీప్ చటర్జీ, వృద్ధిమాన్ సాహె సహాంతో పోరాడారు. సౌరాష్ట్ర బౌలర్లను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ తొలి సెషన్ లో వికెట్ పడకుండా 89 పరుగులు జోడించారు. ఆ తర్వాత చటర్జీ బౌల్ బాగా, కానీపట్టికి సాహె వెలియన్ చేరడంతో బెంగాల్ కు కష్టాలు పెరిగాయి. ఆ తర్వాత వచ్చిన మజుందార్ సాధికారికంగా ఆడారు. సదీమ్ (16) వెనుదిరిగి గిరా కఠినతమైన పిచ్ పై సహనం ప్రదర్శించాడు. ఆ తర్వాత అతడికి నంది సహాయించడంతో మరో వికెట్ పడలేదు.

## మత్తులో.. దంచొట్టాడు

**జోహన్నెస్ బర్గ్:** వన్డే చరిత్రలో అత్యధిక పరుగుల లక్ష్యాన్ని బద్దలుకొట్టిన జట్టుగా దక్షిణాఫ్రికా సంచలనం సృష్టించి 14 వందల పుర్రయ్యాయి. 2006 మార్చి 12న జోహన్నెస్ బర్గ్ లో జరిగిన వన్డేలో తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆస్ట్రేలియా 434 పరుగులు బాదితే.. సఫారీ బ్యాట్స్ మెన్ విశ్వరూపం చూపి జట్టును గెలిపించారు. ఆ చరిత్రాత్మక మ్యాచ్ లో దక్షిణాఫ్రికా ఆటగాడు హర్షల్ గిట్టి (111 బంతుల్లో 175 పరుగులు; 21 పుర్ర, 7 సిక్స్ లు) సునామి అన్నింగ్స్ తో విజయంలో తీలకతర పోషించాడు. అయితే ఆ మ్యాచ్ ముందురోజు గిట్టి.. స్నేహితుడితో కలిసి అర్ధరాత్రి వరకు పుర్రా మందుకొట్టాడు. ఆ తర్వాతి రోజు హర్షల్ గిట్టితోనే బ్యాటింగ్ గేట్ దిగి, ఆసీస్ బౌలర్లపై విధ్వంసం సృష్టించాడు. ఈ విషయాన్ని గిట్టి స్వయంగా తన ఆత్మకథ 'టు ద పాయింట్' లో వెల్లడించాడు. కాగా, ఇప్పటికే వన్డేలో 400 పరుగులకు పైగా లక్ష్యాన్ని చేరించిన అరుదైన రికార్డు దక్షిణాఫ్రికా పేరిటే ఉంది.



హర్షల్ గిట్టి



రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలం తిప్పాపూర్ సర్కిళ్లో నుంచి అన్నపూర్ణ ప్రాజెక్టులోకి ఉరకలేస్తున్న కాలేశ్వరం జలాల

**అన్నపూర్ణలోకి 0.22 టీఎంసీలు**  
**■ మహాబావి నుంచి కొనసాగుతున్న ఎత్తిపోతలు**  
 కరీంనగర్ ప్రధాన ప్రతినిధి, నమస్తే తెలంగాణ: రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఇల్లంతకుంట మండలం తిప్పాపూర్ శివారులోని మహాబావి నుంచి అన్నపూర్ణ జలాశయంలోకి జలాల ఎత్తిపోత కొనసాగుతున్నది. ఎస్సారార్ క్రాస్సింగ్ ద్వారా 11.186 కిలోమీటర్ల దూరంలోని అతిపెద్ద సర్కిళ్లోకి చేరుతున్నాయి. ఇక్కడి నుంచి అన్నపూర్ణ రిజర్వాయరుకు జలాలను తరలిం చేయకు నాలుగు పంపులు (ఒక్కో మోటర్ 108 మెగావాట్ల సామర్థ్యం) ఉండగా, మొదటిమోటర్ ద్వారా ఎత్తిపోతలు కొనసాగుతున్నాయి. గురువారం ఆరుగంటలపాటు 1వ నంబర్ మోటర్ నడిపింపారు. జలాశయంలోకి 0.22 టీఎంసీలు నీరు చేరింది.

**జనబిని శుభాకాంక్షలు**  
 తెలంగాణ అభివృద్ధిని మూలం చేసుకుంటూ ప్రజల కష్టాలకు కవితో గాఢీ పుడతూ ప్రజల అభివృద్ధికి శుభాకాంక్షలు  
**దారిశాస్త్రి లామ్య-రాజేష్** ప్రతిపక్ష కార్యకర్త గౌరవం  
 ZPTC, కోయిల, జిల్లా కలెక్టరు కార్యాలయం, కోయిల  
 Ex: MP, నిజామాబాద్

**జనబిని శుభాకాంక్షలు**  
 తెలంగాణ అభివృద్ధిని మూలం చేసుకుంటూ ప్రజల కష్టాలకు కవితో గాఢీ పుడతూ ప్రజల అభివృద్ధికి శుభాకాంక్షలు  
**అన్నం లామ్య-అనిల్** ప్రతిపక్ష కార్యకర్త గౌరవం  
 మున్సిపల్ వైద్యశాల, కోయిల  
 Ex: MP, నిజామాబాద్

**జాలిం లోషన్**  
 వేగవంతం > విశ్వసనీయం > పరీక్షించినది >>> తరతరాల నుండి  
 తామర, దురదలు & గజ్జ నుండి తక్షణమే ఉపశమనం  
 www.zalimotion.in  
 zalimotion1929@gmail.com

**ORIENTAL CHEMICAL WORKS**  
 CELEBRATING 90 1929 2019 YEAR OF ESTABLISHMENT  
 RAU, INDORE

**ప్రశాంతంగా ఇంటర్ పరీక్షలు**

**హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:** రాష్ట్రంలో ఈ నెల 4న ప్రారంభమైన ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా కొనసాగుతున్నాయని ఇంటర్ డిప్యూటీ కమిషనర్లు సయ్యద్ ఒమర్ జలీల్ తెలిపారు. గురువారం నిర్వహించిన ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం (గణితం-1, జంతుశాస్త్రం-1, చరిత్ర-1) పరీక్షలకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 4,02,921 మంది నమోదు చేసుకోగా, 3,86,664 మంది పరీక్షలకు హాజరయ్యారని, 96.97 శాతం హాజరు నమోదైందని చెప్పారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మూల్ ప్రాక్టీస్ కు పాల్పడిన 29 మంది విద్యార్థులను పట్టుకున్నారని తెలిపారు.

**ఎస్ఎస్ పీహెచ్ అభ్యర్థుల సర్టిఫికేట్ల పరిశీలన**

**హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:** స్కూల్ అసిస్టెంట్ (ఎస్ఎస్) పీహెచ్ అభ్యర్థుల సర్టిఫికేట్లను 17వ పరిశీలించనున్నట్లు టీఎన్ఎస్ఐ గురువారం ప్రకటించింది. భౌతిక శాస్త్రం, తెలుగు, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ మూడు ముఖ్య ఉద్యోగాలకు ప్రాథమికంగా ఎంపికైన అభ్యర్థులకు 17వ 10.30 గంటలకు, గణితం తెలుగు ఉద్యోగాలకు ఎంపికైనవారికి మధ్యాహ్నం 2.30 గంటలకు సర్టిఫికేట్ల పరిశీలన ఉంటుందని టీఎన్ఎస్ఐ వెబ్సైట్ ప్రకటించింది. నాంపల్లిలోని ప్రతిభభవనకు అన్ని ప్రవేశపత్రాలతో రావాలని, పూర్తి వివరాలకు టీఎన్ఎస్ఐ వెబ్సైట్ను పరిశీలించాలని సూచించింది.

**గ్రాంటుగా నిధులు కేటాయించాలి**

**ప్రపంచబ్యాంకు ప్రతినిధులకు రోడ్ సెస్టీ అధికారిటీ అధికారుల వివరాలు**  
**హైదరాబాద్, నమస్తే తెలంగాణ:** రుణం రూపంలో కాకుండా గ్రాంటుగా నిధులు కేటాయించాలని ప్రపంచబ్యాంకు ప్రతినిధులను రోడ్ సెస్టీ అధికారిటీ చైర్మన్ టీ కృష్ణ ప్రసాద్ కోరారు. దేశంలో, రాష్ట్రంలో రోడ్ల ప్రమాదాలు నివారించేందుకు టీఎస్ కోవార్షిన్ చర్యలపై గురువారం రోడ్ సెస్టీ అధికారిటీ చైర్మన్ కార్యాలయంలో అధికారులు ప్రాథమికస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. ప్రమాదాల నివారణ చర్యలపై చైర్మన్ కృష్ణ ప్రసాద్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ఇచ్చారు. రోడ్ల మరమ్మత్తు, ఇతర చర్యలకు ప్రపంచ బ్యాంకు రూ.15 వేలకోట్లు ఇవ్వాలని నిర్ణయించిన నేపథ్యంలో నిధులను ఏమే రాష్ట్రాలకు ఏ ప్రాతిపదికన కేటాయించాలనే అంశంపై ప్రపంచబ్యాంకు ప్రతినిధుల చర్చించారు.

LOVED IN 70 COUNTRIES

**బివెలి అవకాశం**  
**₹11400 ఆదా చేసుకునేందుకు ₹5000 నగదు డిస్కాంట్**  
**₹6400 ఆదా BS4 వెలియంట్లపై**

**PLATINA HGEAR 110**  
 ₹54,499

**110**  
 ₹46,732

**తక్కువ డెన్ వేమెంట్ ₹5,309 / వలమిత BS4 స్టాక్** | 72198 21111 | www.bajajauto.com

\*ఎంపికనీయబడిన టెన్సర్లో CT110 ES యొక్క BS4 మోటర్కి నగదు డిస్కాంట్ వర్తిస్తుంది. ఎంపికనీయబడిన టెన్సర్లో సెల్/ఇంటెరా యొక్క ఇతర BS4 మోటర్లకి కూడా డిస్కాంట్ వర్తించదు. ఒక రాష్ట్రానికి మరో రాష్ట్రానికి అప్పటికి మార్పు ఉండదు. \*\*మానవీయ అంశాలకు CT110 ES యొక్క BS4 మోటరు BS6 రూం ధరలోని రేటు. BS4 స్టాక్ ఉన్నప్పుడు వరుస ఇతర బాకర్ మోటర్లకి కూడా ధర తీరా వర్తిస్తుంది. \*ఇంటెరా 110 హె-గేయర్ డిస్కాంట్ మోటరు CT110 ESలకు తెలంగాణ వెస్ట్-ఇంటెరా ధర. \*తక్కువ డెన్ వేమెంట్ CT110 ES BS48 తెలంగాణ ఆన్ రోడ్ ధర ప్రకారం లెక్కించడం జరిగింది. వర్తించే విధంగా ప్రాసెసింగ్ ఫీజు, డిజిల్ వార్షిక మొదలగువి అందుకా ఉంటాయి. క్రిడీట్ ప్రమాణాలకు లోబడి. ఋణాన్ని అందించేవారి ఏవైనా మేరకు ఋణానుబంధం ఉంటుంది. మొదల మూడవ ఇవ్వకుండానే ఏవైనా లేదా అన్ని ఇవ్వాలని సరళిలో లేదా ఏదయినా మేరకు బాకర్ అలోకు ఉంటుంది. నియమాలు మరియు నిబంధనలు వర్తిస్తాయి.

Authorised Dealers For Bajaj Auto Ltd.: Karimnagar STANDARD BAJAJ 08782-276545, 9848576545, VENKAT BAJAJ 9703614888, 8008796695 • Mancherla MAHI BAJAJ 08736-259088, 9912278641 • Adilabad SRR MOTORS 9491249451, 9491159452. Authorised Service Centre: JAGTIAL 8522038460, 9949565692, SIRICILLA 8309314141, METPALLY 9866766607, KORUTLA 9440653412, HUZURABAD 9440682444, VEMULAWADA 9866838847, PEDDAPALLY 9849362096, ARMOOR 9866669181, Balkonda 9059412880, Banswada 6305184613, Nandipet 9493021116, BODHAN 9440414119, KAMAREDDY 9849852992, Kamarpally 9010686085, BHEEMGAL 9912334501, RAMAGUDAM 9912278650, JANNARAM 9440004495, BELLAMPALLI 9849686258, KAGAZNAGAR 9491344501, ASIFABAD 9440838208, CHENNRUR 9949993645, NIRMAL 9912663515, BHAINSA 8341437171, KHANAPUR 9440229720, KADEM 9440586978, NIRMAL 9491777000, GAJWEL 9848347349, MEDAK 7702014433, SIDDIPET 7702015577.

**జన్మోదినే శుభాకాంక్షలు**

ఉద్యమ యుగానికి మరో రుద్రమవై...  
 స్వరాష్ట్ర సాధనలో వీరనారీమణుల జాడలై  
 పక్కతి పూల వనంలో సాంప్రదాయాల వేడుకై  
 సామాజికి నేపథ్యంలో సమరశీల భూమికై  
 శక్తియుక్తులు చాటి లక్ష్యాలను చేదించిన మహితమై  
 నేటి తరాలకు సాధికారతను చూపే మార్గదర్శమై  
 సామాన్యులకు పురోగతిని అందించే సంకల్పమై  
 నిరంతరం ప్రజాసేవలో నిలిచే ఆదర్శమై  
 సమాజ హితంకై తపించేటి ఓ జననేత్రి  
 కోట్లజనం గుండెల్లో నిలిచిన మాతృమూర్తికి  
 “వ్యాధయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు”

**మీ మేడే రాజీవ్ సాగర్ తెలంగాణ జ్యోతి**



ఒకప్పుడు.. ఉదయం 4 గంటలకు లేచేవాళ్ళు.. రాత్రి 8 గంటలకు పడుకునేవాళ్ళు. కాని ఇప్పుడు అంతా ఉల్టా పుల్టా. ఐటి ఉద్యోగాల పుణ్యమా అని ఇప్పుడు చాలామందికి రాత్రి పగలు.. పగలు రాత్రి. దాంతో శరీర జీవగడియారం దెబ్బతింటోంది. పిల్లలు కూడా రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మెలకువతో ఉండి చదువుకోవడమో, టీవీ చూడడమో చేస్తున్నారు. పెద్దలు మొబైల్లోనే రాత్రంతా గడిపేస్తున్నారు. ఇలా అలవాట్లన్నీ మారడంతో సుఖంగా నిద్రించడం ఇప్పుడు అందరినీ ద్రాక్ష అయింది. నిద్ర పట్టడం లేదనీ, సరిపోవట్లేదనీ అనేవాళ్ళ సంఖ్య పెరిగింది. మనదేశంలో 17 శాతం జనాభా నిద్రకు సంబంధించిన సమస్యలతో సతమతం అవుతున్నారు. 10 శాతం మందికి అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్సియా ఉంటోంది. దురదృష్టవశాత్తు ఆహార, వ్యాయామాలకు ఇచ్చినంత ప్రాముఖ్యతను నిద్రకు ఇవ్వం. నిద్ర లేకపోవడాన్ని ఒక సమస్యగానే పరిగణించం. కానీ నిద్రలేమి, గురక లాంటి సమస్యలు గుండెజబ్బుల్లాంటి సమస్యలనూ తీసుకు రావచ్చు. నిద్ర బావుంటే.. జీవితం బావుంటుందన్న సందేశం ఇప్పుడు వరల్డ్ స్లీప్ డే సందర్భంగా సుఖంగా నిద్రించాలంటే ఏం చేయాలో చూద్దాం.



**ఏ యంత్రం** అయినా ఆగకుండా పనిచేస్తే వేడికీపోతుంది. కొద్దిసేపు రెస్ట్ ఇస్తే మరింత బాగా పనిచేస్తుంది. మానవ యంత్రం కూడా అంతే. దానికి రెస్ట్ కావాలి. కానీ ఇప్పుడెవరికీ ఆ విశ్రాంతి ఉండడం లేదు. మనకు ఉన్న 24 గంటల్లో 16 గంటలు మెలకువతో ఉంటాం. 8 గంటలు నిద్రకు కేటాయింతుంది. మనం నిద్రించే సమయంలోనే మన శరీరం తన లోపాలన్నీ సవరించుకుంటుంది. శరీరం అంతటా మరమ్మత్తులు చేసుకుని, మర్యాదీ ఉదయానికి సరికొత్త శక్తితో రేడి అవుతుంది. ఈ 8 గంటల నిద్ర సరిగా లేకపోతే మిగిలిన 16 గంటల మెలకువ సమయం అంతా డిస్ట్రబ్ అవుతుంది. ఈ సమయంలో మన రోజువారీ పనులపై తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతుంది. ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన ఉన్న వాళ్ళు కూడా ఆహార, వ్యాయామాలకు ఇచ్చిన ప్రాముఖ్యత నిద్రకు ఇవ్వడం లేదు. అందుకే నిద్రకు సంబంధించిన సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి.

**నిద్ర అంటే?** నిద్రలో రెండు స్థాయిలు ఉంటాయి. ఆరింబెం (రాఫ్ డిప్ ఐ మామ్ మెంట్) స్లీప్, ఎన్ ఆరింబెం (నాన్ రాఫ్ డిప్ ఐ మామ్ మెంట్) స్లీప్ అని రెండు స్థాయిల్లో నిద్ర ఉంటుంది. ఈ రెండు రకాల నిద్ర స్థాయిలు ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా వరుసగా వస్తుంటాయి. ఒక ఎన్ ఆరింబెం, ఒక ఆరింబెం కలిపి ఒక నిద్ర వలయాంగా చెప్పాలి. ఈ నిద్ర వలయాలు 5 పూర్తయితేనే మనకు నిద్ర పూర్తిగా సరిపోయిందని అర్థం. ప్రతి స్టేజీకి 90 నుంచి 100 నిమిషాల టైం పడుతుంది. 5 స్టేజీల్లో పూర్తయినా 8 గంటలు పడుతుంది. కాబట్టి రోజుకి 7 నుంచి 8 గంటల నిద్ర అవసరం అవుతుంది. ఎన్ ఆరింబెం స్లీప్ లో ఎన్1, ఎన్2, ఎన్3 అని మూడు స్టేజీలుంటాయి. ఎన్3 స్టేజీలోనే మనం గాఢనిద్రలో ఉంటాం. ఎన్ ఆరింబెం మూడు స్టేజీల తర్వాత ఆరింబెం స్లీప్ ప్రారంభం అవుతుంది. ఆరింబెంలో ఉన్నప్పుడు కళ్ళ మూసుకునే అటూ ఇటూ కదలుతాయి. శరీరంలో డయాఫ్రమ్ తప్పని భాగంలోనూ కదలిక ఉండదు. ఎన్3, ఆరింబెం స్టేజీలో ఉన్నప్పుడే శరీరంలో రిపిర్టు జరుగుతాయి. అందుకే ఈ నిద్ర డిస్ట్రబ్ కావచ్చు. నిద్రలో సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళు ఎన్1, ఎన్2 స్టేజీలో మాత్రమే ఉంటారు. ఎన్3, ఆరింబెం స్లీప్ స్థాయికి వెళ్ళరు. అందుకే వాళ్ళకు అనేక సమస్యలు వస్తాయి.

**నిద్ర సమస్యలు** నిద్ర అలవాటు - ఉద్యోగం, అలవాట్ల వంటి కారణాల వల్ల ప్రతిరోజూ నిద్ర అలవాటు అవుతుంటుంది. 7-8 గంటల నిద్ర కన్నా తక్కువ ఉంటుంది. టెక్నాలజీ రాత్రిపూట వాడేవాళ్ళు, రాత్రి చూడటం చేసే డ్రైవర్లు, డాక్టర్లు, ఇతర వృత్తుల వాళ్ళు, విద్యార్థులలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. తగినంత నిద్ర లేకపో



### నిపుణ

తిరుపతిలోని శ్రీ వెంకటేశ్వర ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (స్విమ్స్ట్) కింది పాస్ పోస్టు ఫర్మికి ప్రకటన విడుదలైంది.

- మొత్తం ఖాళీలు: 06
- పోస్టులు: ప్రాజెక్ట్ ఆసిస్టెంట్, ఆక్సలరేటర్ మిడ్ లెవెల్.
- అర్హతలు: పోస్టును బట్టి పదో తరగతి, ఏఎన్ఎం సర్టిఫికేట్, సంబంధిత సర్టిఫికేట్ ఎంఎం/ఎమ్సైన్ ఉత్తీర్ణత, అనుభవం ఉండాలి.
- ఎంపిక విధానం: పోస్టిలిస్టింగ్, ఇంటర్వ్యూ ద్వారా
- దరఖాస్తు: ఆప్లైన్ లో
- వివరాలకు: మార్చి 22
- వెబ్సైట్: <http://svimstpt.ap.nic.in>



నేడు వరల్డ్ స్లీప్ డే

# నిదురపో.. కమ్మగా!

యినా ఏదో ఒక విధంగా నెట్టుకొస్తుంటారు. దాంతో రోజువారీ పనులపై ప్రభావం పడి, వైపుణ్యాలు తగ్గతాయి. క్రమంగా మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. నిద్రలేమి (ఇన్ సామ్నియా) - నిద్ర రావడమే కష్టం అవుతుంది. ఒకవేళ నిద్ర పట్టినా దాన్ని పూర్తిగా మెయింటెయిన్ చేయలేరు. మధ్యలో మెలకువ వచ్చేస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా ఐటి ఉద్యోగులు, మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

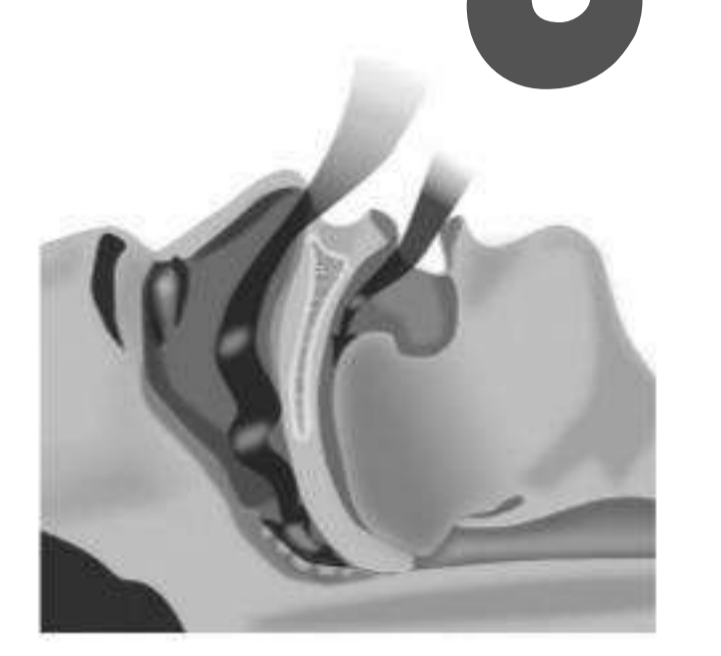
- కారణాలు**
- ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి పడుకుని, లేచకపోవడం
  - డ్రగ్స్, కొన్ని రకాల మందులు తీసుకోవడం
  - కాఫీ, ఆల్కహాల్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం
  - క్రానిక్ పాలిట్ సిండ్రోమ్
  - అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్సియా
  - స్ట్రెస్ సంబంధ సమస్యలు
  - డిప్రెషన్, యాంట్లయట్
  - ఎండోక్రైన్ సమస్యలు
  - హైపర్ థైరాయిడ్, పార్సాన్సన్స్
  - ద్వీపకాల నొప్పులు

- నిద్రలేమి - రకాలు**
- అబ్స్ట్రక్టివ్ ఇన్ సామ్నియా - స్ట్రెస్, కొత్త పరిస్థితులకు సర్దుబాటు కాకపోవడం
  - పారాడాక్సికల్ ఇన్ సామ్నియా - అసలు నిద్ర పట్టదు.
  - ఇడియోపాథిక్ ఇన్ సామ్నియా - ఏ కారణమూ ఉండదు.
  - స్ట్రోక్ పోస్ట్ ఇన్ సామ్నియా - మానసిక, సామాజిక కారణాల వల్ల అలోచనలతో నిద్ర పట్టకపోవడం



**అబ్స్ట్రక్టివ్ స్లీప్ అప్సియా** మన జనాభాలో 10 శాతం మందికి స్లీప్ అప్సియా ఉన్నట్లు అంచనా. గాలి మార్గాల్లో ఆడ్డంకు ఏర్పడడం వల్ల శ్వాసలో ఆటంకం ఏర్పడడమే దీని అర్థం. సాధారణంగా నిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఫారింక్స్ ద్వారా కండరం లోని వర్తనలు తగ్గిపోతాయి. కండరం పట్టు సడలుతుంది. దాంతో నాలుక వెనక్కి జారుతుంది. ఏదైనా సమస్య ఉన్నవాళ్ళకు గాలిమార్గం సన్నగా ఉండడం వల్ల ఇలా వెనక్కి జారిన నాలుక గాలి వెళ్ళడానికి అందకాన్ని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల శ్వాసలో ఇబ్బంది ఏర్పడి నిద్రలో శిథిలిపడి లేస్తుంటారు. ముక్కు ద్వారా గాలి వెళ్ళడానికి అవరోధం వల్ల రోజూ ద్వారా గాలి పిల్చుకుంటారు. గురక మెరుగు. క్రెనియా ఫేషియల్ నిర్మాణంలో తేడాలు ఉండడం వల్ల పురుషుల్లో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

- కారణాలు**
- స్మాలకాయం
  - పొగతాగడం, ఆల్కహాల్
  - హైపోథైరాయిడ్
  - గర్భం భాగం లోపలికి ఉండడం (రెట్రోగ్నాథియా)
  - పిల్లల్లో అడినాయిడ్స్, టాన్సిల్స్
  - పుట్టుకతో వచ్చే ఇన్ ఫ్లమేషన్లు



- స్లీప్ అప్సియా - పరిణామాలు**
- మెదడులోని పారాసింథెటిక్, సింథెటిక్ యాక్టివిటీల మధ్య సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే రేటు పెరుగుతుంది. టీపీ పెరుగుతుంది.
  - ఆక్సిజీనేట్ స్ట్రెస్, ఇన్ ఫ్లమేషన్ వల్ల ఎండోథీలియల్ పని తీరు దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా అరిథిమియాన్ (హృదయ స్పందన సమస్యలు), సెరిబ్రల్ వాస్కులర్ డిజిజీ (సరైన రక్తం, అథెరోస్క్లెరోసిస్, మయాకార్డియల్ ఇన్ ఫ్లమేషన్ డిజిజీ (గుండెపోటు) రావచ్చు.
  - రాత్రిపూట నిద్రలో లేచడం వల్ల పగటి సమయం పనిచేయలేరు.
  - నీరసంగా తయారవుతారు.

**అనుబంధాలు తల్లికిందులు**

స్లీప్ అప్సియా వల్ల వచ్చే సున్నితమైన, ముఖ్యమైన సమస్య గురక. గురక పెట్టి నిద్ర పోతున్నారంటే గాఢనిద్రలో ఉన్నారని అనుకుంటుంటారు. నిజానికి గాఢనిద్ర కాదు గదా.. మామూలుగా కూడా వాళ్ళ నిద్రనుభాన్ని అనుభవింపలేరు. దాంతో పాలు శ్వాస సరిగా అయడం ఇబ్బంది పడుతారు. బాగా అలసిపోయి, నిద్రపోతున్నారంటే అనుభవే అసలనే ఎర్రం వస్తుంది. స్లీప్ అప్సియా శారీరక సమస్యలనే కాకుండా మానసిక, సామాజిక సమస్యలను కూడా తీసుకొస్తుంది. ఈ గురక వల్ల విద్యార్థులు అయినవాళ్ళు కూడా ఉన్నారు. కాంప్లికేషన్ల తీవ్రమైన గురక తాత్కాలికంగా ఉంటుంది. కానీ స్లీప్ అప్సియా వల్ల గురక దీర్ఘకాలం ఉంటుంది. నిద్రపోయే సమయంలో సగం టైం గురక పెడితే, అలాంటివాళ్ళకు గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. గురకతో పాటుగా టీపీ, షుగర్, ఒబెసిటీ కూడా ఉంటే ఏమాత్రం అలసటం చేయకుండా డాక్టర్ కి కలవాలి.

- ఎలా నిర్ధారిస్తారు?**
- సమస్య నిర్ధారణలో భాగంగా స్లీప్ స్టడీ చేస్తారు. ఇందు కోసం కొన్ని ప్రశ్నలు ఇచ్చి, వాటి రిజల్ట్ ఆధారంగా తీవ్రత గుర్తిస్తారు.
- ఎఫ్ఎస్ఎస్ స్కోర్ రిజల్ట్ 11 ముందుకు వచ్చినా ఎక్కువ ఉంటే స్లీప్ అప్సియా ఉండొచ్చు.
  - స్టాప్ బ్యాంక్ (స్టాప్ బ్యాంక్, ట్రైల్స్, అబ్యూర్డ్ ఈవెంట్స్, టీపీ) బిఎంబి - 35 కన్నా ఎక్కువ, ఏకే - 50 ఏకే వైస్, నెక - చుట్టుకొలత పురుషుల్లో 17 అంగుళాలు, స్త్రీలలో 16 అంగుళాలు, బిఎంబి - పురుషుల్లో ఎక్కువ. ఇవి పరీక్షించిన తరువాత ఇచ్చిన ప్రశ్నల్లో 88 4 ముందుకు వచ్చినా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు గుర్తించి స్లీప్ స్టడీని దగ్గరికి పంపిస్తారు.
  - స్లీప్ స్టడీ - ఇది నాలుగు లేవల్లో ఉంటుంది. లేవల్ 1

అన్నింటికన్నా బెస్ట్. దీనిలో హాస్పిటల్ లో, టెక్నిషియన్ పర్యవేక్షణలో ల్యాబ్ లో పాలి సోమ్నోగ్రఫీ చేస్తారు. తెవల్ 2 హాస్పిటల్ లోనే చేస్తారు గానీ టెక్నిషియన్ ఉండరు. తెవల్ 3, 4 లో ఇంట్లో చేసుకునే పాలి సోమ్నోగ్రఫీ. అయితే డయాబెటిస్, టీపీ లాంటి కాంప్లికేషన్లు ఉన్నవాళ్ళ ఇంట్లో చేయవచ్చు. డాక్టర్ పర్యవేక్షణలోనే చేయించుకోవాలి.

- అప్సియా-హైపోప్నియా ఇండెక్స్, దీనిలో 5-15 మధ్య మైల్ అనీ, 15-30 ఉంటే మాడరేట్, 30 పై ఉంటే తీవ్రమైన స్లీప్ అప్సియాగా పరిగణిస్తారు.

**చికిత్స ఉందా?** వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. మైల్ అనీ అప్సియాకు ముక్కుకు సంబంధించిన చిన్న చిన్న సర్జరీలు అవసరం అవుతాయి. బరువు తగ్గాలి. అవసరమైతే సి-ప్యాప్ మెషిన్ వాడాలి. మోడరేట్, తీవ్రమైన స్లీప్ అప్సియాకు సి-ప్యాప్ మెషిన్ తప్పనిసరి. సి-ప్యాప్ అంటే కంటిన్యూవస్ పాజిటివ్ ఎయిర్ వే ప్రెషర్ అని అర్థం. ముక్కుకు ఒక మాస్క్ లాగా ఉండే చిన్న పరికరం సి-ప్యాప్. దాని లోపలి నుంచి పాజిటివ్ ప్రెషర్ వచ్చి ముక్కు లోపలి గాలి మార్గాన్ని వెడల్పు చేస్తుంది. దాంతో శ్వాస సక్రమంగా వెళ్ళి గురక తగ్గుతుంది. సి-ప్యాప్ చికిత్సల్లో కూడా కొత్తవి వచ్చాయి. ఆటో సి-ప్యాప్ అంటే దాని నుంచి వచ్చే పాజిటివ్ ప్రెషర్ ని అవసరానికి అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసుకోవచ్చు. టైలెవల్ పాజిటివ్ ఎయిర్ వే ప్రెషర్ పరికరం సి.ఓ.ఓ, ఒబెసిటీ ఉన్నవాళ్ళకు వెంటిలేషన్ కూడా అందిస్తుంది. ఇటీవల వచ్చిన కొత్త సి-ప్యాప్ పరికరాన్ని డాక్టర్ ఇంటి దగ్గర కూర్చుని కూడా దాన్ని



**పీడియాట్రిక్ స్లీప్ అప్సియా**

చిన్న పిల్లల్లో వచ్చే స్లీప్ అప్సియా ఇది. అడినాయిడ్స్, టాన్సిల్స్ లాంటి సమస్యలున్నప్పుడు పిల్లల్లో నిద్ర డిస్ట్రబ్ అవుతుంది. వాటివలన అడినాయిడ్స్, టాన్సిల్స్ గాలి మార్గానికి అవరోధాన్ని కలిగిస్తాయి. దాంతో చిన్న పిల్లలు నోరు తెరుచుకుని నిద్ర పోతారు. అంటే నోటి ద్వారా శ్వాస పిల్చుకుంటుంటారు. గురక కూడా వస్తుంది. పడే పడే జలుబు రావడం, పడే పడే అడిన్ టాన్సిల్స్ సమస్య రావడం, దాంతో పాటు ఈ సమస్యలుంటే స్లీప్ అప్సియాకు దారితీయవచ్చు. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలు హైపర్ యాక్టివ్ గా ఉంటారు. అడిన్ టెన్సిల్స్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్ రావచ్చు. చదువులో వెనుకబడుతారు. శారీరకంగా, మానసికంగా నీరసంగా కనిపిస్తారు. ఇలాంటిప్పుడు ఇవెంటి డాక్టర్ కు కలిసి అడినాయిడ్స్, టాన్సిల్స్ చికిత్స తీసుకోవాలి. చాలావరకు వీటిని తీసేసిన తరువాత బాగువుతారు. అయినా సమస్య ఉంటే స్లీప్ స్టడీని చేయించి కలవాలి.



**హాయిగా నిద్ర పోవాలంటే..**

- సుఖవంతమైన నిద్రకు ముఖ్యమైన మార్గం జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడమే. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ఏర్పరుచుకోవాలి.
- ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, లేచడం చేయాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మసాలాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి.
- ప్రతిరోజూ కనీసం అర్ధగంటనా వాకింగ్ చేయాలి.
- మధ్యాహ్నం తరువాత కాఫీ, టీలు ఇక తీసుకోవద్దు.
- మంచాన్ని పడుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగించాలి. మంచంలో కూర్చుని లాపటాటలో పనిచేసుకోవడం, మొబైల్ చూడడం, పుస్తకం చదువుకోవడం వంటివి చేయవద్దు.
- చడక గదిలో ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడా చాలా తప్పవ వేలు తుడు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- పెద్ద శబ్దంతో మ్యూజిక్ ఉండొద్దు.
- కొంతమంది ఉదయం అయిదంటికి లేచాలి. ఉంటే 4 గంటల నుంచి అలాగే వెళ్ళుతుంటుంటారు. ఇలా చేయవచ్చు. అనవసరమైన అలారమ్లు పెట్టుకోవద్దు.
- అల్కహాల్, సోకింగ్ లాంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.
- పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే డిన్నర్ పూర్తి చేయాలి.
- రాత్రిపూట వ్యాయామం, వాకింగ్ చేయవచ్చు.

**డా. విశ్వేశ్వరన్ బాలనుబ్రహ్మణియన్**

సీనియర్ ఇంటర్నెస్టంట్ పల్మనాలజిస్ట్, స్లీప్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్, యశోద హాస్పిటల్స్, మల్టీపేట్ హైదరాబాద్, 8121022333

<h3>నిపుణ</h3> <p>తిరుపతిలోని శ్రీ వెంకటేశ్వర ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (స్విమ్స్ట్) కింది పాస్ పోస్టు ఫర్మికి ప్రకటన విడుదలైంది.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>మొత్తం ఖాళీలు: 06</li> <li>పోస్టులు: ప్రాజెక్ట్ ఆసిస్టెంట్, ఆక్సలరేటర్ మిడ్ లెవెల్.</li> <li>అర్హతలు: పోస్టును బట్టి పదో తరగతి, ఏఎన్ఎం సర్టిఫికేట్, సంబంధిత సర్టిఫికేట్ ఎంఎం/ఎమ్సైన్ ఉత్తీర్ణత, అనుభవం ఉండాలి.</li> <li>ఎంపిక విధానం: పోస్టిలిస్టింగ్, ఇంటర్వ్యూ ద్వారా</li> <li>దరఖాస్తు: ఆప్లైన్ లో</li> <li>వివరాలకు: మార్చి 22</li> <li>వెబ్సైట్: <a href="http://svimstpt.ap.nic.in">http://svimstpt.ap.nic.in</a></li> </ul>	<h3>బీవోబీ టెక్నాలజీస్ లో</h3> <p>బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా (బీవోబీ) అనుబంధ సంస్థ బరోడా సెంట్రల్ టెక్నాలజీస్ లో కాంట్రాక్టు ప్రాజెక్టులకు నిపుణుల ఫర్మికి నోటిఫికేషన్ విడుదలైంది.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>మొత్తం ఖాళీలు: 39</li> <li>పోస్టులు: టెక్నాలజీ ఆఫీసర్, ప్రోగ్రాం మేనేజర్, బిజినెస్ అనలిస్ట్, డేటా ఇంజనీర్, డాటా అనలిస్ట్, ఇంటిగ్రేషన్ ఎక్స్ పర్ట్, యూజి/యూఎక్స్ డిజైనర్ తదితర పోస్టులు ఉన్నాయి.</li> <li>అర్హతలు: బీఈ/బీటెక్/బిటెక్, అనుభవం.</li> <li>దరఖాస్తు: ఆప్లైన్ లో, వివరాలకు: మార్చి 27</li> <li>వెబ్సైట్: <a href="http://www.bankofbaroda.in">www.bankofbaroda.in</a></li> </ul>	<h3>నికేమర్ లో ప్రవేశాలు</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>కోర్సులు: పీజీ ప్రోగ్రాములు</li> <li>కాలవసతి: ఏడాది, రెండేళ్లు</li> <li>విభాగాలు: అడ్వాన్స్ డిప్లొమా మేనేజ్మెంట్, రియల్ ఎస్టేట్ అండ్ అర్బన్ ఇన్ ఫ్రాస్ట్రక్చర్ మేనేజ్మెంట్ తదితరాలు ఉన్నాయి.</li> <li>అర్హతలు: సంబంధిత సర్టిఫికేట్లు/ట్రాన్సిజర్ ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ లేదా డిగ్రీ ఉత్తీర్ణత.</li> <li>ప్రవేశాలు కలిగించున్న క్యాంపస్ లు: హైదరాబాద్, పుణె, బెంగళూరు, ఢిల్లీ, ఎన్టీఆర్.</li> <li>ఎంపిక విధానం: నికేమర్ కామన్ అడ్మిషన్ టెస్ట్ లేదా క్యాట్/గేట్ వంటి జాతీయస్థాయి పరీక్షల స్కోర్, ఇంటర్వ్యూ, రెలింగ్ ఆఫ్ అప్లికేషన్ ద్వారా</li> <li>దరఖాస్తు: ఆప్లైన్/ఆప్లైన్ లో</li> <li>వివరాలకు: మార్చి 29</li> <li>వెబ్సైట్: <a href="https://nicmar.ac.in">https://nicmar.ac.in</a></li> </ul>	<h3>ఐఐఎంలో ఫ్యాకల్టీలు</h3> <p>బెంగళూరులోని ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ (ఐఐఎం)లో కింది పోస్టుల ఫర్మికి ప్రకటన విడుదలైంది.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>పోస్టులు: ప్రొఫెసర్, అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్</li> <li>మొత్తం ఖాళీలు: 20</li> <li>విభాగాలు: అకౌంటింగ్, కమ్యూనికేషన్స్, ఎకనమిక్స్, ఫైనాన్స్, హ్యూమన్ రిసోర్స్ తదితరాలు ఉన్నాయి.</li> <li>అర్హతలు: పీహెచ్ డీ ఉత్తీర్ణత, అనుభవం</li> <li>దరఖాస్తు: ఆప్లైన్ లో</li> <li>వివరాలకు: మార్చి 31</li> <li>వెబ్సైట్: <a href="https://www.iimb.ac.in">https://www.iimb.ac.in</a></li> </ul>	<h3>కోజికోడ్ ఐఐఎంలో</h3> <p>కోజికోడ్ లోని ఇండియన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మేనేజ్మెంట్ (ఐఐఎం)లో పీజీ కోర్సులో ప్రవేశాల కోసం ప్రకటన విడుదలైంది.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>కోర్సు: పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ ప్రోగ్రామ్ ఇన్ ఫైనాన్స్</li> <li>కాలవసతి: రెండేళ్లు పూర్తి అయిన రెసిడెన్షియల్ ప్రోగ్రామ్.</li> <li>అర్హతలు: కనీసం 50 శాతం మార్కులతో ఏదైనా డిగ్రీతో పాటు క్యాట్/జీఆర్ఈ లేదా జీమ్మాట్ స్కోర్.</li> <li>ఎంపిక: మూడు దశల్లో ఉంటుంది.</li> <li>దరఖాస్తు: ఆప్లైన్ లో</li> <li>వివరాలకు: మార్చి 31</li> <li>వెబ్సైట్: <a href="http://www.iimk.ac.in">http://www.iimk.ac.in</a></li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------





# అల్లుడు అదుర్స్

బెల్లంకొండ సాయిశ్రీనివాస్ కథానాయకుడిగా సంతోష్ శ్రీనివాస్ రౌతు దర్శకత్వంలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతున్నది. సుమంత్ మూవీ ప్రొడక్షన్స్ పతాకంపై సుబ్రహ్మణ్యం గౌరెల నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రానికి 'అల్లుడు అదుర్స్' అనే టైటిల్ను ఐదారు కేర్నూర్ సబ్బా నటీమణులు, అను ఇమ్మాన్యుయేల్ కథానాయికలు. ఏప్రిల్ 30న సినిమాను విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. 'కుటుంబ విలువలకు వినోదాన్ని జోడిస్తూ రూపొందిస్తున్న చిత్రమిది. బెల్లంకొండ శ్రీనివాస్ ప్రొడక్షన్స్ కథానాయికలు ఉంటుంది. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్లో చిత్రీకరణ జరుగుతున్నది. ప్రధాన కథానాయికలు కీలక సన్నివేశాల్ని చిత్రీకరిస్తున్నారు. వేసవిలో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులకు చక్కటి అభిమాని పంచే చిత్రమిది' అని చిత్రబృందం తెలిపింది. ప్రధానాంశం, సోనూసూరి, వెన్నెల కిషోర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సంగీతం: దేవీప్రసాద్, ఛాయాగ్రహణం: ఛోటా.కె.నాయుడు, యాక్షన్:రామలక్ష్మణ్.

# సాయితేజ్ కొత్త చిత్రం

సాయితేజ్ కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం గురువారం హైదరాబాద్లో ప్రారంభమైంది. దేవా కట్టా దర్శకుడు. నివేదా పేతురాజ్ కథానాయిక. జె.జి.ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై జె.బి.హెచ్, జె.పుల్లారావు నిర్మిస్తున్నారు. ముహూర్తపు సన్నివేశానికి పవన్కల్యాణ్ ఛాన్సెస్, అల్లు అరవింద్ కెమెరా స్పెషియల్ చేశారు. పంశీపైడిపల్లి గౌరవ దర్శకత్వం వహించారు. దర్శకుడు చిత్ర విశేషాలు తెలియజేస్తూ 'వినూత్న కథాంశమిది. ఈ సినిమాకు మంచి టీమీ కుదిరింది. సాయితేజ్ను నూతన పంథాలో ఆవిష్కరించే చిత్రమవుతుంది. జగపతిబాబు కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఏప్రిల్ నుంచి రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభిస్తాం' అన్నారు. రమ్యకృష్ణ, రాహుల్ రామకృష్ణ తదితరులు నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి సినిమాటోగ్రఫీ: శ్యామదత్, సంగీతం: మణిశర్మ, ఎడిటింగ్: కె.ఎల్.ప్రవీణ్, ఆర్ట్: శ్రీకాంత్ రామిశెట్టి, పాటలు: సుధాల్ అశోక్తేజ, రెహమాన్, ఎగ్జిక్యూటివ్ నిర్మాత: సతీష్ దీక్షిత్, కథ, మాటలు, దర్శకత్వం: దేవా కట్టా.



# విమర్శలే సోపానాలు

విమర్శల్ని తాను నిర్మాణాత్మకంగా స్వీకరిస్తానని, స్క్రీన్లోపాల్ని సరిదిద్దుకోవడానికి అవి ఉపకరిస్తాయని చెప్పింది కన్నడ సోయగం రమ్యక మందన్న. అయితే ఎదుటివారి అభిప్రాయాన్ని దెబ్బతీసే విమర్శల్ని తాను అన్నలు పట్టించుకోనని అంటోంది. 'విమర్శలు అవసరమే. అవి పనిలో అలసత్వాన్ని దరి చేయకుండా కాపాడుతాయి. నటిగా పరిణతి సాధించడానికి తోడ్పడుతాయి. నేను నటించిన సినిమా విడుదలైన తర్వాత కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల్ని అడిగి వారి అభిప్రాయాల్ని తెలుసుకుంటాను. కొందరు మోహమాటం కొద్ది నా నటన సూపర్ అంటూ మెచ్చుకుంటుంటారు. మరికొందరు ఫలానా సన్నివేశంలో నేను తెలిపోయానని ముచ్చటపడితే తమ అభిప్రాయాల్ని వ్యక్తం చేస్తారు. అందరి మాటలను నేను సహృదయంతో స్వీకరిస్తాను. మరో సినిమాలో ఆ తప్పులు జరగకుండా మూసుకుంటా. అలా నేను నటనలో కొంతవరకు పరిణతి సాధించా' అని చెప్పుకొచ్చింది రమ్యక మందన్న. ఇటీవల విడుదలైన 'భీష్మ' చిత్రంతో చక్కటి విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్న ఈ అమ్మడు ప్రస్తుతం తెలుగులో 'సుకుమార్-అల్లు అర్జున్ సినిమాలో నటిస్తోంది.

# షడ్రుచుల వినోదం



# చిరంజీవి స్ఫూర్తితో..



శివజీ

రెండున్నర గంటల పాటు నవ్వించే పూర్తిస్థాయి ఎంటర్టైనర్ ఇదని అన్నారు రాజ్ కేరకే. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన చిత్రం 'ఒరేయ్ బుజ్జీ'. శ్రీసత్యసాయి ఆర్ట్స్ పతాకంపై కె.కె.రాధామోహన్ నిర్మిస్తున్నారు. కొండా విజయకుమార్ దర్శకుడు. మాళవికా నాయర్ కథానాయిక. ఈ నెల 25న ఈ చిత్రం విడుదలకానుంది. గురువారం హైదరాబాద్లో చిత్ర బృందం పాతికేయిల సమావేశాన్ని నిర్వహించింది. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'ఏ జోనర్లో సినిమా చేయాలో ఆర్జంకాని ఆయోమయంలో మూడేళ్లు నాలో నేను మధనపడిపోయాను. ఆ సంగతం నుంచి బయటపడి వినోదాత్మక కథాంశాన్ని ఎంచుకొని అందరినీ అలరించే సినిమా చేశాను. ఊగాది పచ్చడిలా షడ్రుచులు అన్ని ఉన్న సినిమా ఇది. పక్కంటి కురాడిలా రాజ్ కేరకే కనిపిస్తారు. మాళవికా పాత్ర సహజంగా ఉంటుంది' అని పేర్కొన్నారు. యువతరంతో పాటు కుటుంబ వర్గాల్ని అలరించే వాణిజ్య హంగులన్నీ ఉన్న సినిమా ఇదని, వందశాతం వినోదాన్ని పంచుతుందని, టైటిల్తో పాటు ఇటీవల విడుదలైన పాటలకు చక్కటి స్పందన లభిస్తున్నదని నిర్మాత తెలిపారు. దర్శకుడు విజయకుమార్ తనలో స్ఫూర్తి నింపుతూ మంచి నటనను రాబట్టుకున్నారని మాళవికా నాయర్ చెప్పింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఐ.ఆండ్రూ, వేణు, మధుసూదన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'నాకు ఎలాంటి సిరీ నేపథ్యం లేదు. చిన్నతనం నుంచే హీరో అవ్వాలనే కోరిక బలంగా ఉండేది. చిరంజీవిని రిని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని సిరీరంగంలోకి వచ్చాను' అని అన్నారు శివజీ. ఆయన కథానాయకుడిగా నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'ప్రేమపిపాసి'. మురళీరామస్వామి దర్శకుడు. నేడు ప్రేక్షకుల ముందుకుకానుంది. ఈ సందర్భంగా హీరో శివజీ గురువారం పాత్రీయితో ముచ్చటించారు. 'నేను కలం, మతం, ప్రాంతం వంటి విషయాల్ని నమ్మను. అందుకే నా అసలు పేరు జ్ఞానప్రకాష్ నుండి ప్రగా శివజీ అని మార్చుకున్నా. నేను ఇంజనీరింగ్ ఫూల్చేశాను. అనంతరం సింబ్రల్ యూనివర్సిటీలో థియేటర్ ఆర్ట్స్ చేశాను. దర్శకత్వ శాఖలో కూడా కొంత కాలం పనిచేశా. 'నేనాస్టా' అనే చిత్రంలో ప్రతినిాయక

# IV నమస్తే తెలంగాణ చిత్రం

[కలీంగర్] శుక్రవారం 13 మార్చి 2020



రమ్యక మందన్న



రాజ్యసభ సభ్యులు సంతోష్ కుమార్ పిలుపును అనుసరించి గ్రీన్ ఛాలెంజ్లో భాగంగా హైదరాబాద్ జాబ్ హిల్స్ జిహాద్ ఎంసీ పార్క్లో మొక్కలు నాటుతున్న కార్యక్రమం కిరణ్, ఏడిద శ్రీరామ్, శివాజీరాజు, శివ కందుకూరి, రాజ్ కందుకూరి, బెనర్జీ, ఆర్.పి పట్నాయక్, కెయస్ రామారావు, కాశివిశ్వనాథ్, గ్రీన్ ఛాలెంజ్ కో ఫౌండర్ రామవ, కిషోర్ గౌడ్.

# సూపర్ హీరో సందేశం

శివకార్తికేయన్ హీరోగా నటిస్తున్న చిత్రం 'శక్తి: పి.ఎన్. మిత్రన్ దర్శకుడు. కెజీఆర్ స్టూడియోస్, గంగా ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకాలపై కోటపాడి జే రాజేష్ ఈ చిత్రాన్ని తెలుగు ప్రేక్షకులకు అందిస్తున్నారు. తమిళ చిత్రం 'హీరో'కు అనువాదమిది. కల్యాణి ఫ్రెయిండ్స్ కథానాయిక. అర్జున్, అభయ్ డియోల్, ఇవానా కీలక పాత్రధారులు. ఈ నెల 20న ఈ చిత్రం విడుదలకానుంది. దర్శకుడు మాట్లాడుతూ 'సూపర్ హీరో, ప్రైడ్ రిమాన్ స్ఫూర్తితో తెరకెక్కించిన చిత్రమిది. విద్యావ్యవస్థలోని అసమానతలపై ఓ సూపర్ హీరో ఎలాంటి దొంగలం సాగించాడన్నది ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. యుద్ధపు ఘటనల ఆధారంగా రూపొందించాం. అన్ని భాషలకు కనెక్ట్ అయ్యే చక్కటి ఇతివృత్తమిది' అని తెలిపారు. నిర్మాత మాట్లాడుతూ 'సార్వజనీన కథాంశమిది. శివకార్తికేయన్ చేసే సాహసాలు రొమాంటిక్ గా ఉంటాయి. అర్జున్ పాత్ర ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరిలో ఆలోచనను రేకెత్తించే మంచి సందేశాత్మక సినిమా ఇది' అని తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: యువన్ శంకర్ రాజా, కెమెరా: జార్జి.సి. విలియమ్స్.



శివ కార్తికేయన్

# మహిళా ప్రధాన చిత్రంలో..

కెరీర్ ఆరంభం నుంచి గ్రామీణ పాత్రలతో ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తున్నది పూజాహగ్గే. తొలిసారి మహిళా ప్రధాన కథాంశంతో తన అద్ద ప్లాన్ని పరిక్షించుకునేందుకు సిద్ధమవుతోంది ఈ మంగళూరు సాగరి. హను రామపూడి దర్శకత్వంలో పూజా హగ్గే కథానాయికగా ఓ సినిమా తెరకెక్కబోతున్నట్లు తెలిసింది. టేడీ ఓరియెంటల్ ఇతివృత్తంతో స్ఫూర్తిదాయకంగా ఈ సినిమా సాగుతుందని సమాచారం. 'నటనాపరంగా తనలోని కొత్త కోణాన్ని ఆవిష్కరించుకోవడంతో పాటు ఉండటంతో పూజా హగ్గే ఈ సినిమాను అంగీకరించినట్లు చెబుతున్నారు. ప్రయోగాత్మక పంథాలో ఆమె పాత్ర ఉంటుందని తెలిసింది. స్వప్నదత్, ప్రియాంకదత్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నట్లు చెబుతున్నారు. జూలైలో రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభం కానున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం పూజాహగ్గే ప్రభాస్ సినిమాతో పాటు అఖిల్ సరసన 'మోస్ట్ ఎలిజబుల్ బ్యాన్లెట్' చిత్రంలో నటిస్తున్నది.



పూజాహగ్గే

Movie poster for 'Pravasi' (Searching for True Love) featuring Nani and Maheshwari. The poster includes production credits: Produced by PS Rama Krishna, Associate Producer Yugandhar Kodavati, and Director Ravi Shankar. It also lists the music director as Y. Sreenivas Reddy and the distributor as Yuga Creation.