



అవయవ దానంలో తెలంగాణ టాప్

గత ఏడాది 188 మంది నుంచి అవయవాల సేకరణ జీవన్దాన్కు అవార్డు అందజేసిన కేంద్ర మంత్రి నడ్డా

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3

: అవయవ దానంలో దేశంలోనే తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. 2024లో ప్రతి పది లక్షల జనాభాకు దేశంలో సగటున 0.8 అవయవ దానాలు జరిగితే, రాష్ట్రంలో 4.88 జరిగాయని కేంద్ర వైద్య ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ వెల్లడించింది. అవయవ దానంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచినందుకు గానూ తెలంగాణకు నేషనల్ ఆర్గాన్ అండ్ టిష్యు ట్రాన్స్ప్లాంటేషన్ ఆర్గనైజేషన్ (నోట్లో) అవార్డు ప్రకటించింది. జాతీయ అవయవదాన దినోత్సవం సందర్భంగా శనివారం ఢిల్లీలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి జేపీ నడ్డా తెలంగాణ జీవన్దాన్ ప్రతినిధులకు ఈ అవార్డును అందజేశారు. అవయవ దానంలో తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో నిలవడం పట్ల రాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి రామోదర రాజనర్సింహ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ట్రెయిన్ డెత్ కేసుల్లో అవయవాల వృథా పోకుండా, దానం చేయాలని ఈ సందర్భంగా ప్రజలకు మంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆరోగ్యశ్రీ కింద అవయవ మార్పిడి చికిత్సను ఉచితంగా అందిస్తున్నామన్నారు. 2024లో 188 మంది ట్రెయిన్ డెత్ డోనర్ల నుంచి 725 అవయవాలను సేకరించామని, వాటిని అవసరమైన వారికి అమర్చి వారి ప్రాణాలు కాపాడగలిగామని మంత్రి వెల్లడించారు.



తల్లి, కుమార్తెల దారుణ హత్య

భర్త ఇంట్లో లేని సమయంలో ఘటన కాకినాడ జిల్లా సామర్లకోటలో దారుణం రంగంలోకి క్లాస్ టీం.. పోలీసు దర్యాప్తు ముమ్మరం



సామర్లకోట, ఆగస్టు 3 : కాకినాడ జిల్లా సామర్లకోట పట్టణ శివారులోని సీతారామ కాలనీలో దారుణం జరిగింది. భర్త ఇంట్లో లేని సమయంలో భార్యను, ఇద్దరు కుమార్తెలను ఆగంతకులు కిరాతకంగా హత్య చేశారు. హత్యకు గురైన చిన్నారుల్లో ఒకరికి ఎనిమిది ఏళ్లు, మరొకరికి నాలుగేళ్లు. లారీ డ్రైవర్గా పని చేస్తున్న ములపర్తి ప్రసాద్ శనివారం రాత్రి దూర్బాటికి వెళ్లి ఆదివారం ఉదయం ఇంటికి వచ్చాడు. ఎంతసేపు కొట్టినా తలుపులు తీయకపోవడంతో వెనుక వైపు తలుపులు తొలగించి లోనికి వెళ్లాడు. గది మధ్యలో భార్య మాధురి (26), కుమార్తెలు పుష్పకుమారి(8), జెస్సీ లోవ (6) రక్తపు మడుగులో పడి ఉండడాన్ని చూసి తీవ్ర భయాందోళనకు గురయ్యాడు. వెంటనే

సామర్లకోట పోలీసులకు సమాచారం అందించాడు. సామర్లకోట సీబి కృష్ణభగవాన్, సిబ్బందితో సంఘటనా స్థలిని పరిశీలించారు. హతల ఒంటిపై గాయాలను బట్టి మాధురిని ఇనుపరాడ్లతోను, పిల్లలను రాళ్లతోనూ కొట్టి చంపినట్లు భావిస్తున్నారు. క్లాస్ టీం, పోలీసు జాగిలాలతో క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి ఆధారాలు సేకరించారు. కాకినాడ జిల్లా ఎస్సీ బిందుమాధవ్ ఘటనా స్థలాన్ని పరిశీలించి, ఘటనపై ఆరా తీశారు. హంతకుల కోసం పోలీసు బృందాలు ముమ్మరంగా గాలింపు ప్రారంభించాయని సీబి వెల్లడించారు. హత్యకు గల కారణాలు తెలియరాలేదని, దర్యాప్తు అనంతరం వెల్లడిస్తామని ఆయన తెలిపారు.

ఆపరేషన్ సిందూర్తో సత్తా చాటిన భారత్

దేశీయంగానే డ్రోన్లు, క్షిపణుల అభివృద్ధి మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు ఆపరేషన్ సిందూర్లో భాగస్వామ్యమైన రక్షణ రంగ శాస్త్రవేత్తలకు సత్కారం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3 :

ఆపరేషన్ సిందూర్తో భారతదేశ శక్తి, సామర్థ్యాలు ప్రపంచానికి మరోమారు తెలిశాయని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు అన్నారు. స్వదేశీ క్షిపణులు, డ్రోన్లు, శక్తిమంతమైన ఎలక్ట్రానిక్ వార్ఫేర్, శత్రుదుర్భేద్యమైన రక్షణ వ్యవస్థ వినియోగంతో భారత్ తన శక్తి, స్థాయిని చాటిందన్నారు. భారత్ ఆర్థికంగా కుదేలైన దేశమని ప్రచారం చేస్తున్న వారికి భారత్ సత్తా అతి త్వరలోనే



యూపీలో కాలువలోకి కారు.. 11 మంది మృతి



గోండా, ఆగస్టు 3: ఉత్తరప్రదేశ్లోని గోండా జిల్లాలో ఆదివారం ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. పృథ్వీనాథ్ ఆలయ దర్బారు కోసం భక్తులతో బయలుదేరిన ఓ బోలెరో వాహనం అదుపుతప్పి కాలువలో పడిపోయింది. ఈ ఘటనలో ఒకే కుటుంబానికి చెందిన కొమ్మిడి మందితో సహా పదకొండు మంది మృతి చెందారు. మరో నలుగురు గాయపడ్డారు. పృథ్వీనాథ్ ఆలయానికి 15 మంది బోలెరో వాహనంలో బయలుదేరారు. మార్గం మధ్యలో కారు అదుపుతప్పి సరయు కాలువలో పడిపోయింది. పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని స్థానికులు, రెస్క్యూ బృందాలతో

హెచ్ఐసీసీలో సీఎం రేవంత్ కీలక ప్రకటన !

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 3 :

హైదరాబాద్లోని హెచ్ఐసీసీ వేదికగా జరిగిన “తెలంగాణ క్రీడా సదస్సు”లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమైన ప్రకటన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో “తెలంగాణ స్పోర్ట్స్ పాలసీ % -% 2025”ను అధికారికంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, “తెలంగాణ యువత ప్రపంచ స్థాయిలో పోటీ పడాలైన అవసరం ఉంది. సరైన స్పోర్ట్స్ పాలసీ లేకపోవడం వల్లే యువత మాదకద్రవ్యాల వంటి వ్యవస్థాల్లో చిక్కుకుంటోంది” అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పభుత్వం విద్యతో పాటు క్రీడలకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుందని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

స్పోర్ట్స్ పాలసీలో కీలక అంశాలు.. ఈ స్పోర్ట్స్ పాలసీ పీవీపీ (పబ్లిక్-ప్రైవేట్ పార్ట్నర్షిప్) మోడల్లో రూపుదిద్దుకుందన్నారు. దేశ, రాష్ట్ర స్థాయిలో మెడల్స్ సాధించిన క్రీడాకారులు, స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీలు నడిపిన



హెచ్డీఎఫ్సీ నుంచి ఐదు కొత్త బిజినెస్ క్రెడిట్ కార్డులు



వ్యాపారులు, స్వయం ఉపాధి పొందేవారి కోసం ప్రత్యేకంగా బిజినెస్ క్రెడిట్ కార్డులు అందుబాటులో ఉంటాయి.వ్యక్తిగత అవసరాల కోసం ఉపయోగించే వాటిలాగే వీటిని వ్యాపార ఖర్చుల కోసం వాడుకోవచ్చు. ఇటీవల హెచ్డీఎఫ్సీ బ్యాంక్ బిజ్ఫస్ట్, బిజ్గ్రో, బిజ్పవర్, బిజ్బ్లాక్ పేరిట నాలుగు బిజినెస్ క్రెడిట్ కార్డులను తీసుకొచ్చింది. వాటి వివరాలేంటో చూద్దాం..బిజ్ఫస్ట్..బిజ్ఫస్ట్ కార్డు పొందేందుకు వార్షిక ఐటీఆర్ విలువ రూ.6 లక్షలకు పైన ఉండాలి. 55 రోజుల వరకు వడ్డీరహిత క్రెడిట్ లభిస్తుంది. ఈఎఐ చెల్లింపులపై మూడు శాతం క్యాష్ పాయింట్లు ఉంటాయి. యుటిలిటీ బిల్లులు, ఎలక్ట్రానిక్స్, పేజింగ్ లావాదేవీలపై రెండు శాతం, ఇతర వ్యయాలపై ఒక శాతం క్యాష్ పాయింట్లు పొందొచ్చు. ఈ కార్డు జాయినింగ్, పునరుద్ధరణ ఫీజు రూ.500. పన్నులు అదనం. తొలి ఏడాదిలో రూ.50 వేలు ఖర్చు చేస్తే తర్వాత సంవత్సరం రెన్యూవల్ ఫీజును రద్దు చేస్తారు. స్విగ్గీ డ్రెస్కోట్ ద్వారా చేసే రెస్టారంట్ బిల్లు చెల్లింపులపై 20 శాతం వరకు తగ్గింపు లభిస్తుంది.బిజ్గ్రో..బిజ్గ్రో కార్డుపై కూడా 55 రోజుల వడ్డీరహిత క్రెడిట్ గడువు ఉంటుంది. బిజినెస్ అవసరాల కోసం చేసే ప్రతి రూ.150 ఖర్చుపై రెండు క్యాష్ పాయింట్లు లభిస్తాయి. బిల్లులు, పన్ను చెల్లింపులు, వాణిజ్య సంబంధిత ప్రయాణాల కోసం చేసే ఖర్చులపై 10 పాయింట్లు లభిస్తాయి. వార్షిక ఐటీఆర్ విలువ రూ.6 లక్షలకు పైన ఉండాలి. ఈ కార్డు జాయినింగ్, పునరుద్ధరణ ఫీజు రూ.500. పన్నులు అదనం. తొలి ఏడాదిలో రూ.1 లక్ష ఖర్చు చేస్తే తర్వాత సంవత్సరం రెన్యూవల్ ఫీజును రద్దు చేస్తారు. రూ.400 నుంచి రూ.5,000 ఇంధన బిల్లుపై ఒక శాతం ప్యూయల్ సర్చార్జ్ రద్దు ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలా గరిష్ఠంగా ఒక బిల్లింగ్ సైకిల్లో రూ.250 వరకు రాయితీ పొందొచ్చు. స్విగ్గీ డ్రెస్కోట్ ద్వారా చేసే రెస్టారంట్ బిల్లు చెల్లింపులపై 20 శాతం వరకు తగ్గింపు లభిస్తుంది.బిజ్పవర్..బిజ్పవర్ కార్డు కోసం వార్షిక ఐటీఆర్ విలువ

రూ.12 లక్షలకు పైగా ఉండాలి. ఈ కార్డుతో వ్యాపార అవసరాల నిమిత్తం చేసే ప్రతి రూ.150 ఖర్చుపై ఐదు రివార్డు పాయింట్లు లభిస్తాయి. బిల్లులు, పన్ను చెల్లింపులు, వ్యాపార ప్రయాణాలకు ఇది వర్తిస్తుంది. దేశీయ విమానాశ్రయాల్లో లాంజ్ యాక్సెస్ ఉచితం. మిగతా కార్డుల్లోలాగే దీని బిల్లింగ్ సైకిల్ కూడా 55 రోజులు. అంటే ఈ వ్యవధిలో బకాయిలు చెల్లించేస్తే ఎలాంటి వడ్డీ ఉండదు. ఈ కార్డు జాయినింగ్, పునరుద్ధరణ ఫీజు రూ.2,500. పన్నులు అదనం. తొలి ఏడాదిలో కనీసం రూ.4 లక్షలు ఖర్చు చేస్తే తర్వాత సంవత్సరం రెన్యూవల్ ఫీజు ఉండదు. దేశీయంగా 16 ఎయిర్పోర్టు లాంజ్ యాక్సెస్లు ఉచితం. ఒక త్రిమాసికంలో రూ.75,000 ఖర్చు చేస్తే మరో రెండు అదనపు యాక్సెస్లు లభిస్తాయి. ప్రియారిటీ పాస్ను ఉపయోగించి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల్లోనూ లాంజ్ యాక్సెస్ పొందొచ్చు. బిజ్బ్లాక్..దీంట్లోనూ ప్రతి రూ.150 వ్యాపార ఖర్చులపై ఐదు రివార్డు పాయింట్లు లభిస్తాయి. ఎయిర్పోర్టుల్లో అవరిమిత లాంజ్ యాక్సెస్ ఉంటుంది. ట్యాగ్, ఆఫీస్ 365, విదబ్ల్యావెస్, గూగుల్, క్రిడ్షిఫ్ట్, అజూర్ సహా ఇతరత్రా బిజినెస్ ప్రాడక్టివిటీ టూల్స్పై చేసే వ్యయాలకూ రివార్డు పాయింట్లు పొందొచ్చు. ఒక స్టేట్మెంట్ సైకిల్లో కనీసం రూ.50 వేలు ఖర్చు చేస్తే రివార్డు పాయింట్లను క్లెయిం చేసుకోవచ్చు. ఈ కార్డు జాయినింగ్, పునరుద్ధరణ ఫీజు రూ.10 వేలు. పన్నులు అదనం. కార్డు పొందిన 90 రోజుల్లోగా రూ.1.5 లక్షలు ఖర్చు చేస్తే తొలి ఏడాది రెన్యూవల్ ఫీజును రద్దు చేస్తారు. వార్షిక ఐటీఆర్ విలువ రూ.21లక్షలకు పైన ఉండాలి.ఐటీఆర్, జీఎస్టీ రిటర్నులు, బ్యాంకు స్టేట్మెంట్లు, మర్చంట్ పేమెంట్ రిపోర్టులను ఉపయోగించి ఈ కార్డులకు డరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు. 21-65 ఏళ్ల వయసున్న వ్యాపారులు, స్వయం ఉపాధి పొందుతున్న భారత పౌరులు వీటికి అర్హులు.



రూ.664 కోట్ల సమీకరణ లక్ష్యంతో 2 ఐపీఓలు ప్రారంభం



పీవీసీ స్టెబిలైజర్ తయారీ సంస్థ ప్లాటినం ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ ఐపీఓ మంగళవారం ప్రారంభమైంది. ఫిబ్రవరి 29 వరకు షేర్లు బిడ్లు దాఖలు చేయొచ్చు.ధరల శ్రేణిని రూ.162-171గా నిర్ణయించారు. గరిష్ఠ ధర వద్ద రూ.235.32 కోట్లు సమీకరించనుంది. మదుపర్లు కనీసం రూ.14,877తో 87 షేర్లు సబ్స్క్రైబ్ చేసుకోవాలి. రిటైల్ మదుపర్లకు 35 శాతం, ఆర్డ్రగల సంస్థాగత కొనుగోలుదారులకు 50 శాతం, సంస్థాగతేతర మదుపర్లకు 15 శాతం షేర్లను కేటాయించారు. ఈ ఐపీఓలో మొత్తం 1.38 కోట్ల కొత్త షేర్లను జారీ చేస్తున్నారు. ఆఫర్ ఫర్ సేల్ కింద ఎలాంటి వాటాలు అందుబాటులో లేవు. కంపెనీ షేర్లు ఎన్ఎస్ఈ, బీఎస్ఈలో లిస్టవుతాయి.ప్లాటినం ఇండస్ట్రీస్ లిమిటెడ్ను 2016లో స్థాపించారు. పీవీసీ స్టెబిలైజర్లు, సీపీవీసీ అడిటివ్లు, ల్యూబ్రికెంట్లను తయారు చేస్తుంది. పీవీసీ పైపులు, ప్రాప్రెల్లు, ఫిట్టింగులుబీ ఎలక్ట్రికల్ వైర్లు, కేబుళ్లుబీ ఎస్పీసీ ఫ్లోర్ ట్రెక్లు, రిజిడ్ పీవీసీ ఫోమ్ బోర్డులు, ప్యాకేజింగ్ మెటీరియల్లో ఈ కంపెనీ ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తారు. మహారాష్ట్రలోని పాల్ఘర్లో కంపెనీ తయారీ కేంద్రం ఉంది. జూలై 2023 నాటికి ఈ సంస్థకు 12 పంపిణీ కేంద్రాలున్నాయి.ఎగ్జిక్యూ్ టెలి-సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్ ఐపీఓ సైతం ఈరోజే ప్రారంభమైంది. గురువారం వరకు షేర్లకు బిడ్లు దాఖలు చేయొచ్చు. ధరల శ్రేణిని రూ.135-142గా నిర్ణయించారు. గరిష్ఠ ధర వద్ద రూ.429 కోట్లు సమీకరించనుంది. మదుపర్లు కనీసం రూ.14,200తో 100 షేర్లు సబ్స్క్రైబ్ చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఐపీఓలో మొత్తం రూ.329 కోట్లు విలువ చేసే షేర్లను కొత్తగా జారీ చేస్తున్నారు. మరో రూ.100 కోట్లు విలువ చేసే 70.42 లక్షల ఈక్విటీ షేర్లను ఆఫర్ ఫర్ సేల్ కింద విక్రయిస్తున్నారు. ఈ షేర్లు ఎన్ఎస్ఈ, బీఎస్ఈలో లిస్టవుతాయి.ఎగ్జిక్యూ్ టెలి-సిస్టమ్స్ లిమిటెడ్ను 1994లో స్థాపించారు. పవర్ సిస్టమ్స్, విద్యుత్తు వాహనాల ఛార్జింగ్ సంబంధిత వసతులను కల్పిస్తోంది. ఇప్పటి వరకు ఈ కంపెనీ భారత్ సహా ఆగ్నేయాసియాలో 61,000 డీసీ, ఏసీ ఛార్జర్లను ఏర్పాటు చేసింది. 2023 సెప్టెంబర్ నాటికి 15 ప్రముఖ వాహన తయారీ సంస్థలు దీనికి కస్టమర్లుగా ఉన్నాయి.

ఆరోగ్యం- మహాభాగ్యం

వ్యాయామం చేస్తే.. ఇలా తినాలి!



ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా దృఢంగా మారాలన్నా... కేవలం కసరత్తులు చేస్తేనే సరిపోదు. వ్యాయామంతో పాటు కచ్చితమైన ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అవేంటంటే..వ్యాయామాలు చేసేవారు ఏదో ఒక తేలికపాటి భోజనంతో సరిపెట్టుకోకూడదు.ఆహారంలో తగినన్ని ప్రోటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అది కూడా ఒకేరకం వదార్దాల నుంచి కాకుండా వేర్వేరు రకాల ఆహారాల నుంచి అవి అందేట్లు చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం అప్పటికప్పుడు ఆలోచించుకోకుండా, వారానికి సరిపడా డైట్ప్లాన్ ని ఒక్కసారే వేసుకుంటే మంచిది. ఈ విషయంలో మీకు గైడ్ చేసేందుకు బోలెడు యాపిలు అందుబాటులో ఉన్నాయి.లేదా నిపుణులని సంప్రదిస్తే మరీ మంచిది.వ్యాయామం అయినా, ఆహారమైనా.... ఎంత అవసరమో అంతే తీసుకోవాలి. ఎలాగూ కసరత్తులు చేస్తున్నాం కదా అని అతిగా తినేయడం సరికాదు. సన్నబడాలన్న తపనతో అసలు తినకుండా కూడా వర్సవుట్లు చేయకూడదు.వర్సవుట్స్ చేయడానికి ముందు తినే స్పాక్స్లో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండేట్లు చేసుకోవాలి. అప్పుడే తగినంత ఉత్సాహంతో వ్యాయామం చేయగలుగుతాం.కార్డియో ట్రైనింగ్కు వెళ్లేవారు పొట్లను ఎంత వీలైతే అంత ఖాళీగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ, ఏదైనా పండు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. వర్సవుట్స్ తర్వాత తృణధాన్యాలతో చేసిన ఉప్మా, డోసె, కొవ్వొ తక్కువగా ఉండే పాలు, పండ్ల రసాలు, పెరుగు వంటివి తింటే... కండరాలకు సాంత్యం లభిస్తుంది. భోజనం తర్వాత వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే కచ్చితంగా మూడు నుంచి నాలుగు గంటల విరామం ఇచ్చి తర్వాతే జిమీకి వెళ్లాలి.

ఆ కాన్పుని... ముందుగా పసిగట్టొచ్చా?



మామూలుకన్నా గర్భిణుల్లో గుండెకొట్టుకునే వేగంలో మార్పు వస్తుందని మనకి తెలుసు! ‘ఆ మార్పుల్ని సరిగ్గా అంచనావేసి నెలలు నిండకుండానే జరిగే కాన్పుల్ని అడ్డుకోవచ్చా?కనీసం ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చా?’ అన్న దిశగా పరిశోధిస్తున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. గుండె మేగాన్ని(హార్ట్ రేట్ వేరియబుల్స్- హెచ్ఆర్వీ) కొలిచే వాచ్లాంటి పరికరాల వాడకం ఇటీవల పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇది సులభం కూడానని చెబుతున్నారు అమెరికాలోని వెస్ట్ వర్జీనియా వర్సటీ పరిశోధకులు. ప్రపంచంలోని 15 దేశాల్లో వీటిని వాడుతున్న సుమారు 250 మంది గర్భిణుల ‘హెచ్ఆర్వీ’ని వీళ్ళు విశ్లేషించారు. నెలలు పూర్తిగా నిండకా ప్రసవించిన వారిలో- గర్భం ధరించాక గుండెకొట్టుకునే వేగం సాధారణంకన్నా తగ్గి, ఏడో నెల(35వ వారం నుంచి) పెరగడాన్ని చూశారు.అదే- నెలలు నిండక ముందే కాన్పుయినవారిలో ఏడునెలలప్పుడు పెరగాల్సిన గుండెవేగం ముందుగానే ఎక్కువకావడం, మళ్ళీ ఉన్నపళ్ళంగా తగ్గడం... ఇలా విపరీతమైన హెచ్చుతగ్గుల్ని గమనించారు. కాబట్టి, ఈ అసాధారణ మార్పు ముందస్తు కాన్పుకి సూచికవుతుందన్న నిర్ణయానికి వచ్చారు. దీన్ని గుర్తించగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిదంటున్నారు!

‘సీరం’...సొగసరి కోసం!



సమాధానం ‘సీరం వాడితే సరి’ అన్నమాట... అసలేంటి సీరం... ఏమా సంగతులు...‘అందమైన ప్రేమరాణి లేత బుగ్గపై చిన్న మొటిమ కూడా ముత్యమేలే’ అంటూ అమ్మాయి అందాన్ని ఎంతగా పొగిడినా... ముఖంపైన చిన్న మచ్చ కూడా ఉండకూడదనే కోరుకుంటుంది ఏ అమ్మాయైనా. ఏ వయసులోనైనా మేలిమి ఛాయతో మెరిసిపోవాలనుకుంటూ అందాన్ని పెంచుకోవడానికి ఎన్నెన్నో సౌందర్యోత్పత్తులూ వాడేస్తుంది. అందుకోసమే మార్కెట్లోనూ బోలెడన్ని క్రీములూ, లోషన్లూ వస్తుంటాయి. ఈమధ్య వాటన్నింటినీ పక్కనపెడుతూ రకరకాల సీరమ్స్ వచ్చాయి. అందానికి సంబంధించిన చర్మ సమస్యలేవైనా కానీ సీరమ్ మంచి సొల్యూషన్ అంటూ వైద్యులూ వీటినే సూచిస్తున్నారు.సీరమ్

ఎందుకంటే...మందు ఏదైనా నేరుగా చర్మంలోకి చొచ్చుకుపోతేనే కదా అక్కడున్న సమస్య సమసిపోతుంది. సరిగ్గా ఈ సీరమ్స్ విషయంలోనూ అదే జరుగుతుంది. విటమిన్లు, ఇతర పోషకాల్లాంటివన్నీ కూడా సీరమ్లో చిన్న చిన్న అణువుల్లా ఉంటాయి. ఇవి చర్మంలోని లోతైన పొరల్లోకి నులువుగా చొచ్చుకునిపోయి చర్మానికి అవసరమైన పోషకాల్ని నేరుగా అందిస్తాయి. అందుకే మరి, చాలా తక్కువ సమయంలోనే కావాల్సిన ఫలితం వస్తుందన్నమాట.ఎలా పనిచేస్తాయి...బ్లాక్ హెడ్స్, మొటిమలు, మచ్చలు, రంధ్రాలు, ముడతలు, గీతలు... ఇలా ఒక్కో అవస్థానికి ఒక్కో ఇబ్బంది. వీటిల్లో ఒక్కో దానికి ఒక్కోరకమైన సీరం దొరుకుతోంది. చర్మం మెరవడానికి సీక్రిట్ యాసిడ్తో ఉండే విటమిన్ సీ సీరం, ముడతలూ, గీతలూ పోయి కొత్త మెరుపును సంతరించడానికి రెడినాలోతో వచ్చే యాంటీఏజింగ్ సీరం, చర్మం ప్లస్టీగా నిారింపుతో ఉండటానికి హైలురోనిక్ సీరం... యాంటీఆక్సిడెంట్లతో చర్మం మీదున్న బ్యాక్టీరియాల్ని తొలగించే విటమిన్ ఇ సీరం... లాంటివన్నీ అందబాటలో ఉన్నాయి. ఇంకా ఎక్కువమందికి ఉపయోగపడేది నియాసిమైడ్ సీరం.

కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి : ఐఎన్టీయూసీ.

- కోర్ కమిటీ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన సెక్రటరీ జనరల్ జనక్ ప్రసాద్.
- కార్మికులకు లండగా ఐఎన్టీయూసీ : కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్...



పెద్దపల్లి / గోదావరిఖని / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్ - గోదావరిఖని లో సింగరేణి కోల్ మైన్స్ లేబర్ యూనియన్ (ఐఎన్టీయూసీ) సెక్రటరీ జనరల్ జనక్ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో కోర్ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. సింగరేణి కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి ఐఎన్టీయూసీ యూనియన్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహాయ సహకారాలతో ప్రతి సమస్య పరిష్కారానికి యూనియన్ కృషి చేస్తుందని తెలియజేస్తూ యూనియన్ బలోపేతానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని కోరారు. సింగరేణి ఉద్యోగులు సుదీర్ఘకాలంగా ఇబ్బంది పడుతున్న పలు అంశాల పరిష్కారానికి కోర్ కమిటీలో జనక్ ప్రసాద్ చర్చించారని ఒక ప్రకటనలో తెలిపిన కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్. ముఖ్యంగా సింగరేణి కార్మికులు సుదీర్ఘకాలంగా ఇబ్బంది పడుతున్న పెర్ఫెక్ట్ పై ఆదాయ పన్ను రాయితీ, సాంతింబి పథకం, మారుపేర్ల మార్పు, ఉద్యోగుల ప్రమోషన్ పాలసీలు, మెడికల్ టోర్చు రెండు సంవత్సరాల కాలపరిమితి ఉన్న ప్రతి ఉద్యోగి మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్, అండర్ గ్రౌండ్ అన్నిటో ఉద్యోగులకు సూబుబల్ జాబ్ ఇప్పించుట, నూతన బొగ్గు బావుల ఏర్పాటు మరియు నూతన రిక్రూట్మెంట్ పలు అంశాలపై కోర్ కమిటీ సమావేశంలో జనక్ ప్రసాద్ చర్చించడం జరిగిందని తెలియజేశారు. కొత్తగూడెం ఏరియాలో సర్వేస్ జనరల్ మజ్దూర్ స్థానికంగా ఉన్న ఉద్యోగులకు ఇప్పించుట కృషి చేయాలని అదేవిధంగా ఏరియాలో పలు సమస్యల గురించి జనక్ ప్రసాద్ కు వివరించడం జరిగిందని తెలియజేశారు. కార్మిక సమస్యల పరిష్కారానికి ఎల్లప్పుడూ ఐఎన్టీయూసీ యూనియన్ కార్మికుల వక్షాన పోరాటం చేస్తుందని కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్ తెలియజేశారు. ఈ సమావేశంలో ఐ.ఎన్.టి.యూ.సి సెంట్రల్ వైస్ ప్రెసిడెంట్లు త్యాగరాజన్, నరసింహారెడ్డి, ధర్మపురి, కాంపల్లి సమ్యయ్య, కొత్తగూడెం ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ రజాక్, కార్పొరేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పితాంబరం, ఇల్లందు ఏరియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ జే.వెంకటేశ్వర్లు, మణుగూరు వైస్ ప్రెసిడెంట్ కృష్ణరాజు మరియు అన్ని ఏరియాల వైస్ ప్రెసిడెంట్లు, ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి

అన్ని శాఖల అధికారులు హాజరు

కావాలి... జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్ -

ఆగస్టు 04 వ తేదీ సోమవారం కలెక్టరేట్ లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ జితేష్ వి. పాటిల్ తెలిపారు. ప్రజలు వారి వారి సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై

విఖితపూర్వకంగా ఫిర్యాదును అందజేయాలని చెప్పారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

టు వీలర్ మెకానిక్ లు ప్రతి ఒక్కరు

కూడా ఐడెంటి కార్డులు కలిగి

ఉండాలి. ట్రాఫిక్ ఎన్ఎ



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం /భద్రాచలం /ఆగస్టు 3 /అక్షరం న్యూస్ : టు వీలర్ మెకానిక్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో మెకానిక్ యూనియన్ కార్యాలయంలో భద్రాచలం ట్రాఫిక్ ఎన్ఎ పాల్గొన్నారు వారికి భద్రాచలం టూ వీలర్ మెకానిక్కు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ట్రాఫిక్ ఎన్ఎ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు వెంటనే ఎస్సై స్పందిస్తూ భద్రాచలం టు వీలర్ మెకానిక్ లు ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఐడెంటి కార్డులు కలిగి ఉండాలని వారి షాపులలో పనిచేసే వారికి కూడా ఐడెంటి కార్డులు ఏర్పాటు చేయాలని పోలీసులు తనిఖీలు చేపట్టినప్పుడు ఆ ఐడి కార్డు చూపించడం ద్వారా ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పంపిస్తామని తెలిపారు అలాగే ఐడి కార్డులు లేని బండ్లు ఎవరన్నా అమ్మడానికి తమ వద్దకు వస్తే భద్రాచలం పోలీసు వారికి సమాచారం ఇవ్వాలని భద్రాచలం ట్రాఫిక్ ఎన్ఎ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో భద్రాచలం ట్రాఫిక్ ఎస్సై, ట్రాఫిక్ ఎన్ఎ ఐ లు మరియు ట్రాఫిక్ సిబ్బంది భద్రాచలం మెకానిక్ యూనియన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

ప్రజలకు మంచి చెయ్యాలనుకుంటే నాయకుడే కానవసరం లేదు...తజముల్ ఖాన్



వరంగల్ / వరంగల్ టౌన్ / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్ - ప్రజలకు మంచి చేయల్సన్న తపన ఉంటే.. నాయకుడే కానవసరం లేదు సామాన్య మనిషి అయిన చాలు. అటువంటి వ్యక్తి 36 డివిజన్ సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు తజముల్ ఖాన్. నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన ఏ మంచి పనికయినా ముందుండి పని చేస్తున్నాడు. గత టీ ఆర్ ఎస్ లో ఉన్నా ఏం ఎల్ ఏ 36 డివిజన్ దత్తత తీసుకుంటా అన్నారు. కానీ అక్కడ ఉండే సమస్యలను కాదు అలా ఉంటే అప్పటి అధికారం లో ఉన్నా పార్టీ ఒక్క మ్యూన్ హెసాల్ కూడా



కట్టించలేదు. అయితే కాంగ్రెస్ వచ్చాక పని జరుగుతుంది. వేచి చూసిన ప్రజలు మ్యూన్ హెసాల్ తో ఇబ్బందులు. ప్రమాద ఘటనల స్థలంగా మారి ప్రాణాలు పోతున్నాయి. అని ఆ విషయం మై కాంగ్రెస్ నాయకుడు తజముల్ ఖాన్ కు చెప్పిన వెంటనే ఆ శాఖ కు సంబంధించిన మున్సిపల్ అధికారులతో 3 నెలలుగా ఫోన్ లో మాటలుడున్న పద్ధింతు కోక పోతే అక్కడి జనం తో వచ్చి కమిషనర్ కి చెప్పతాం అని



చెప్పడం తో అధికారులు వచ్చి ప్రమాదాలు జరిగింది నిజామే తెలుసుకొని వెను వెంటనే మరమ్మతులు. చేపించి ఇనుప గ్రేడ్ బిగించడం జరుగింది. దానికి సంతోషం వ్యక్తం చేసి అధికారులను కలిసి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు తజముల్ ఖాన్. అందరం కలిసి ప్రతి సమస్యను పరిష్కారం చేసుకోవాలి. అందరం సంతోషంగా ఉండాలని తజముల్ ఖాన్ కోరుకుంటున్నాను అన్నారు.

ప్రజలకు మరింత చేరువగా సాగుతున్న జన హిత పాద యాత్ర, ప్రభాత్ పేరి శ్రమదానం



- ప్రభుత్వ పథకాల పై సర్వత్ర ప్రచారం.
- మహిళల స్పందన అమోఘం.
- ప్రజల్లో దూసుకెళ్తున్న మీనాక్షి నటరాజన్.
- కార్యక్రమంలో కనబడుతున్న జోషి.

నిజామాబాద్ జిల్లా / అమర్నా / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్



నిజామాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జ్ అజ్మతుల్లా హుస్సేని, కాంగ్రెస్ కార్యక్రమంలో కలిసి శ్రమ దానం నిర్వహించి పట్టణ వీధులను శుభ్ర పరిచారు. ఈ సందర్భంగా మహ్మద్ అయూబ్ మాట్లాడుతూ జనహిత పాదయాత్ర ముఖ్య ఉద్దేశ్యం, ప్రభుత్వ పథకాలైన ఉచిత విద్యుత్, ఉచిత బస్సు, కల్పణ లక్ష్మి, సస్స బియ్యం, ఉచిత గ్యాస్, రేషన్ కార్డు, పెన్షన్స్, రైతు రుణమాఫీ, ప్రజల వరకు సక్రమంగా చేరుతున్నాయా లేదా అనే విషయాలను దృవీకరిస్తూ, ప్రజలకు ఎదురవుతున్న ఇతర ఇబ్బందులను స్వయంగా పరిశీలించి, ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కరించే

: - ప్రయత్నాలు చేయడమే జన హిత పాదయాత్ర ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని వివరించారు. ప్రజలకు పాలనా కు మధ్య వారధి గా ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించే దిశలో ప్రయత్నాలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి చేపట్టిన ఈ పాదయాత్ర కు ప్రజల నుంచి మంచి స్పందన వస్తుందని, ముఖ్యంగా మహిళలు పాదయాత్ర లో పాలుపంచుకోవడం అభినందనీయమని అన్నారు, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ఆగ్ర నాయకులు యాత్ర లో భాగస్వాములవడంతో కార్యక్రమంలో మంచి జోష్ కనబడుతుందని తెలిపారు.



నాగులమ్మ గుడిలో బోనాల జాతర



శివశక్తులు నెత్తిన బోనాలను ఎత్తుకొని తానీశీల్డార్ కార్యాలయం నుండి పాతచర్ల శివాలయం మీదుగా పురవీధులలో భక్తిశ్రద్ధలతో నాట్యం ఆడుతూ అంగరంగ వైభవంగా



బోనాల మహోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ఇర్ల శ్రీనివాస్ వీరబోగాచారి పెద్దాడ ఆశాలత మాణిక్రావు రాజన్న కొత్తపల్లి రామాంజనేయులు సుందర సురేష్ తెల్ల మేకల శ్రీను ల నహకారంతో భక్తులకు అన్నప్రసాదాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజు పాయం ప్రియ వేల్పుల లక్ష్మి పొగాకు సత్తిబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'ధర్మస్థల' అమానవీయ ఘటనల నిగ్గు తేల్చాలి

- బలమైన ఉద్యమ నిర్మాణంతోనే మహిళలకు రక్షణ.
- మహిళాచట్టాలను నీరుగారుస్తున్న పాలకులపై తిరగబడాలి.
- సాధికారత, 33శాతం రిజర్వేషన్లు, చట్టాల అమలు లక్ష్యంతో పోరాడుదాం.
- మహిళాసమాఖ్య జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మున్నా లక్ష్మి కుమారి.
- ఉత్సాహంగా ఎన్ ఎఫ్ ఐ డబ్ల్యూ కొత్తగూడెం పట్టణ మూడో మహాసభ.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్ - : మూడు దశాబ్దాలుగా కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రం 'ధర్మస్థల'లో మహిళలు, యువతలపై జరుగుతున్న దారుణ అత్యాచారాలకు గంటల నిగ్గు తేల్చాలని, ఆ ప్రాంతంలో మృతదేహాలను తీయిస్తూ విచారణ చేపడుతున్న సీట్, పాలిసు యంత్రాంగానికి పూర్తి స్వేచ్ఛ కల్పించాలని భారత జాతీయ మహిళా సమాఖ్య భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మున్నా లక్ష్మి కుమారి డిమాండ్ చేశారు. మహిళా సమాఖ్య కొత్తగూడెం పట్టణ శాఖ 3వ మహాసభ అధివారం 'శేషగిరిభవన్'లో మునిగడప పర్వ, మేదిని లక్ష్మి, పైడిపల్లి లక్ష్మి, దారా లక్ష్మి, పుట్టి భాగ్యలక్ష్మి అధ్యక్షతన జరిగింది. సమాఖ్య జెండాను ఎగురవేసిన అనంతరం జరిగిన ప్రతినిధుల మహాసభలో లక్ష్మి కుమారి మాట్లాడుతూ 'ధర్మస్థల'లో వందలాది మంది మహిళలు, యువతులపై అత్యాచారం జరిగింది హత్యచేసి పూర్వేశ్వరని, ఈ ఘటనల్లో ఎంతటివారున్నా కఠినంగా శిక్షించాలని డిమాండ్ చేశారు. బలమైన ఉద్యమాలు నిర్మించడం ద్వారానే మహిళలకు, మహిళా చట్టాలకు, హక్కులకు రక్షణ ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో మహిళలపై జరుగుతున్న దాడుల అరికట్టడంలో పాలకులు



విఫలం చెందుతున్నారని, బృహత్ హత్యలు, అడపిల్లల అమ్మకాలు, హింస, వివక్ష వంటి దుశ్చర్యలను అరికట్టేందుకు పాలకులు పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. మహిళా సాధికారత సాధన, సమాన హక్కులు, 33 శాతం రిజర్వేషన్ అమలుకోసం మహిళాలోకం ఉద్యమబాట పట్టాలని, మహిళలను నిర్లక్ష్యం

చేస్తున్న పాలకులపై తిరగబడాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ మహాసభలో జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి మామిడాల ధనలక్ష్మి, ప్రచార కార్యదర్శి కరీష్ రత్నకుమారి, నాయకులు భరిగిల సంపూర్ణ, గోన మని, సత్రెనపల్లి విజయలక్ష్మి, పాలమూరి ధనలక్ష్మి, పైడిపల్లిపల్లి లక్ష్మి, షాహీన్, కౌసర్, షమీమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా శక్తిని చాటిచెప్పేవే బోనాల పండుగలు

- స్త్రీలను పూజించడం తెలంగాణ సంస్కృతిలో మహిళాశక్తి సంప్రదాయం.
- ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధనలో ప్రధాన భూమిక పోషించిన తెలంగాణ సంస్కృతిక ఉద్యమం.
- కొత్తగూడెం రైతుబజార్ శ్రావణమాస బోనాలజాతరలో పాల్గొని శుభాకాంక్షలు తెలిపిన యువ నేత.
- సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎన్ కె సాబీర్ పాషా.

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / కొత్తగూడెం / ఆగస్టు 3/ అక్షరం న్యూస్ - : మహిళా శక్తిని చాటి చెప్పేవే బోనాల జాతరలు, పండుగలని, అనాదిగా తెలంగాణ రాష్ట్రవాసీతంగా పెద్ద ఎత్తున బోనాల పండుగలు జరుపుకొని మహిళలకు ఉన్నత స్థానంలో నిలుపుతున్నామని సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి, కొత్తగూడెం మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ ఎన్ కె సాబీర్ పాషా అన్నారు. పట్టణంలోని రైతుబజారులో వ్యాపారుల కుటుంబాలు అధివారం నిర్వహించిన శ్రావణ మాస బోనాల ఉత్సవాల్లో అయిన పాల్గొని మహిళలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సాబీర్ పాషా మాట్లాడుతూ స్త్రీలను పూజించడం తెలంగాణ సంస్కృతిలో మహిళాశక్తిమైన సంప్రదాయమని, అనాదిగా వస్తున్న ఈ సంప్రదాయాన్ని నేటితరం కొనసాగించడం అభినందనీయమన్నారు. అనాదిగా వస్తున్న సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ఆచరిస్తూ వాటిని భావితరాలు అందించడం ప్రతిఒక్కరి బాధ్యత అని, ఇలాంటి ఉత్సవాలు ప్రజల మధ్య ఐక్యతను పెంచి రాగద్వేషాలను, అంతరాలను దూరం చేస్తాయని తద్వారా



సమాజంలో శాంతి నెలకొంటుందని అన్నారు. కార్యక్రమంలో కార్యక్రమంలో వెంకటేశ్వర్లు, రాము, మదన్

లాల్, వేణు, పద్మ, కుమారి, తులసి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయ, ఉద్యోగుల ఆర్థిక అంశాలను పూర్తిగా పరిష్కరించాలి

టి ఎన్ యు టి ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చావ రవి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / భద్రాచలం / ఆగస్టు 3 / అక్షరం న్యూస్ : ఉపాధ్యాయుల పదవీ విరమణ అనంతరం వారు పొందవలసిన ఆర్థిక బెనిఫిట్స్ చెల్లించి పూర్తి తీవ్ర జాప్యం జరుగుతున్నదని అల్టిమేట్ జాప్యం ఉపాధ్యాయ ఉద్యోగులకు తీవ్ర ఆర్థిక ఒడిదొడుకులకు కారణమవుతోందని ఇలాంటి జాప్యం సరికాదని టి ఎన్ యు టి ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చావ రవి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.

దుమ్ముగూడెం మండలం %శానా% ఏ గౌరవరం ఉన్నత పాఠశాలలో సాంఘిక శాస్త్రం స్కూల్ అసిస్టెంట్ టీ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న టిఎన్ యుటిఎఫ్ పూర్వ కార్యదర్శి ఇర్లు . అనసూయ పదవీ విరమణ అభినందన సభలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న టిఎన్ యుటిఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చావ రవి ప్రసంగిస్తూ 2024 మార్చి నుండి పదవీ విరమణ పొందుతున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులకు విరమణ అనంతరం చెల్లించాల్సిన ఆర్థిక బెనిఫిట్స్ మరియు ఉద్యోగుల పొదుపు చేసుకున్న జిపిఎఫ్, టిఎన్ జి యల్ ఐ డబ్ల్యూ చెల్లించుటలో ఏళ్ల తరబడి జాప్యం జరుగుతున్నదని ఇప్పటికే ఇటువంటి సమస్యలు పూర్తిగా పరిష్కరించాలని బకాయి పడ్డ డివి లను వెంటనే ప్రకటించాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో జూలై 2023 నుండి అమలు చేయవలసిన రెండవ పిఆర్సీ ని తక్షణమే ప్రకటించి అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల మ్యానిఫెస్టో లో ఇచ్చిన హామీల మేరకు సిపిఎన్ విధానాన్ని రద్దు చేసి పాత పెన్షన్

పునరుద్ధరించాలని ఇటీవల గౌరవ హైకోర్టు వెలువరించిన తీర్పు మేరకు 2003 డిఎస్సీ ఉపాధ్యాయులకు వెంటనే పాత పెన్షన్ అమలు పరుస్తూ వారి ప్రాన్ భాతాల్లోని పొదుపు మొత్తాన్ని జిపిఎఫ్ కు సర్దుబాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గిరిజన సంక్షేమ శాఖలో పండిట్.పి ఇ టి పోస్టులను అప్రెంటిస్ చేయాలని, కన్వెన్షన్ ఆశ్రమ పాఠశాలలో పోస్టులను మంజూరు చేయాలని, గురుకులాల్లో అశాస్త్రీయంగా ఉన్న విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులను తీవ్ర మానసిక పటిడికి గురిచేస్తున్న గురుకులాల పని వేళలను శాస్త్రీయంగా మార్చాలని కేర్ టేకర్ల హాస్టల్ వార్డెన్లను నియమించాలని చిన్న చిన్న పాఠశాలకు గురుకుల ఉపాధ్యాయులకు తీవ్రదండనలకు గురిచేయడం సరికాదని అన్నారు. కెజిబివి.యూఆర్ఎస్ ఉపాధ్యాయులకు మినిమమ్ టైం స్కేల్ వర్తింప జేస్తూ వారిని రెగ్యులరైజ్ చేయాలని, సమైక్యత వేతనాలను తక్షణమే చెల్లించాలని అదనపు బారంగా ఉన్న మోడల్ స్కూల్ హాస్టల్ బాధ్యతల నుండి కెజిబివి ఎస్సో లను తప్పించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. శ్రీమతి అనసూయ సామాజిక న్యాయ గల కార్యకర్త,



అనేక సంఘ ఉద్యమ కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారని, అవినీతి, పై మరియు హాస్టల్ వ్యవస్థ లో ఉన్న సమస్యలపై నిరంతరం పోరాటం చేశారని గుర్తుచేశారు. రిటైర్మెంట్ తర్వాత అధివాసీ జాతి కోసం సమస్యల పరిష్కార పోరాటాల్లో పాల్గొనాలని చూపించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా అధ్యక్షుడు బి మురళీమోహన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ యం వెంకటేశ్వర్లు రాష్ట్ర కార్యదర్శి

బి . రాజు జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ .విజయ్ కుమార్ భద్రాచలం, దుమ్ముగూడెం అధ్యక్ష ప్రధాన కార్యదర్శి కొమరం. శ్రీనివాస్, పూర్వ జిల్లా అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు %శానా% వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా కార్యదర్శులు అనిల్, భద్రాచలం , యం ఇ ఓ, టి. రమ, అగ్రికల్చర్ ఏ డి బి. తాతారావు, ఉపాధ్యాయులు, బంధుమిత్రులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ 2వ స్టేట్ పోలీస్ డ్యూటీ మేట్ లో ఎన్ఐ గంజి స్వప్నకు 3 మెడల్స్

- భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకు మూడో స్థానం
- అభినందన తెలిపిన అధికారులు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం / భద్రాచలం / ఆగస్టు 03 / అక్షరం న్యూస్ : తెలంగాణ 2వ స్టేట్ మేట్ లో 2025 పోలీస్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లాకు మూడవ స్థానం లభించింది. ఈ పోలీస్ భద్రాచలం ఎన్ను గంజి స్వప్న 3 మెడల్స్ సాధించారు. (2 సిల్వర్ మెడల్స్, 1 బ్రాస్ మెడల్) క్రిమ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ %౭౭% క్రిమినల్ లా (రిటన్ టెస్ట్), ఫోరెన్సిక్ సైన్స్ (రిటన్ టెస్ట్) , సైంటిఫిక్ అండ్ ఇన్వెస్టిగేషన్ (ఐ.ఓ. ఫోటోగ్రఫీ) లో పోలీస్ మెడల్స్ సాధించారు. అదేవిధంగా జూలై నెలలో వరంగల్ లో జరిగిన జోనల్ మీట్ లో ఎన్ను గంజి స్వప్న రెండు గోల్డ్ మెడల్స్ సాధించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు పలువురు స్వప్నకు అభినందనలు తెలిపారు. స్టేట్ లెవెల్ లో 3 , జోన్ లెవెల్ లో 2 మెడల్స్ సాధించడం పట్ల వారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా త్వరలో జరిగే నేషనల్ స్థాయి 69వ యూపీ నేషనల్ మీట్ లో ఎన్ను గంజి స్వప్న పాల్గొనున్నారు.



సమ్మె నోటీస్ ఇచ్చి నెల రోజులు గడుస్తున్న స్పందించని ప్రభుత్వం

- ఆగస్టు 15 నుండి సమ్మె తప్పదు
- రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పూసాల రమేష్



రామగిరి (పెద్దపల్లి జిల్లా) ఆగస్టు 03 అక్షరం న్యూస్: మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ వేతనాలు పెంచి సమస్యలు పరిష్కరించాలని లేనియెడల నిరవధిక సమ్మె చేస్తామని నెల ముందు సమ్మె నోటీసు ఇచ్చిన ప్రభుత్వం స్పందించకపోవడం విచారకరమని ఈనెల 15వ తేదీ నుంచి తమ్మెత్తదని మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పూసాల రమేష్ అన్నారు. అధివారం రామగిరి మండలం సెంటినరీ కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ వేతనం పెరుగుదల కొరకు గత 23 సంవత్సరాలుగా పోరాటాలు జరుగుతున్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే ఏ ప్రభుత్వం వచ్చిన ఎన్నికలకు ముందు వేతనాలు పెంచుతాం విద్యార్థులకు మంచి భోజనం అందేలాగా మెను రెట్టు పెంచుతాం అని తెలుపుతారు తప్పు ఆచరణలో లేదని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన రోజే కాంగ్రెస్ మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం పదివేల రూపాయలు చెల్లిస్తామని తెలిపిన రేపంత రెడ్డి రెండు సంవత్సరాలు గడుస్తున్న మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ సమస్యపై పన్నెత్తి పలకడం కూడా లేదు. జూన్ 30 రోజున పెద్దపల్లి జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ద్వారా ఆగస్టు 14 లోపు మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమ గౌరవ వేతనం పెంచి సత్వవసర వస్తువులు మొత్తం గ్యాస్ తో సహా అంగన్వాడీ లాగా సరఫరా చేయాలి లేని పక్షంలో నిరోధక సమ్మెకు దిగుతామని ప్రభుత్వానికి 45 రోజులు ముందు తెలిపినప్పటికీ ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం నుండి కానీ అధికారుల నుండి గానీ ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వడం లేదు 6, 7 నెలలకు ఒకసారి బిల్లు చెల్లిస్తే ఎక్కడినుండి తెచ్చి పెట్టడం ఇది మధ్యాహ్న భోజన కార్యక్రమకు సవాల్ గా మారనుంది 20 రెండు సంవత్సరాలుగా తెలుపుతున్నాం అంగన్వాడికి కి ఎలాగైతే సరఫరా చేస్తున్నా చేసి కనీసం 10000 రూపాయలు జీతం కోరుతున్నాం ఆగస్టు 14 లోపు సమస్య పరిష్కరించకుంటే ఆగస్టు 15 నుండి పెద్దపల్లి జిల్లాలో నిరవధిక సమ్మె తప్పదని ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరిస్తున్నాం. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షురాలు బోల్లపల్లి .రజిత, ఉపాధ్యక్షురాలు జిల్ల.వరలక్ష్మి, మండల వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బోల్లపల్లి లక్ష్మణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తగ్గేదే లే అంటున్న ఛాంబర్... బంద్ పక్కా...



సోమవారం నుండి తెలుగు సినిమాల షూటింగ్స్ బంద్ అనేది ఖాయమైపోయింది. ముప్పై శాతం వేతనాలు పెంచితే కానీ షూటింగ్స్ లో సినిమా కార్మికులు పాల్గొనరని ఫిల్మ్ ఎంప్లాయిస్ ఫెడరేషన్ ఆదివారం జరిగిన సర్వ సభ్య సమావేశంలో నిర్ణయం తీసుకోగా... తాజాగా ఈ నిర్ణయాన్ని తెలుగు ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ తప్పు పట్టింది. ఛాంబర్ కార్యదర్శి కె.ఎల్. దామోదర్ ప్రసాద్ పేరుతో ఓ లేఖను మీడియాకు విడుదల చేసింది. అందులో నిర్మాతలను ఉద్దేశించి రాస్తూ, 'ఫెడరేషన్ పక్షపాతంగా 30 శాతం వేతనాల పెంపుకు డిమాండ్ చేస్తోంది. ప్రస్తుత చట్టాల ప్రకారం వైపుబ్బం ఉన్నవారికి, లేని వర్కర్లకు మనం ఇప్పటికే కనీస వేతనాల కంటే ఎంతో ఎక్కువ చెల్లిస్తున్నాం. ఫెడరేషన్ తీసుకున్న నిర్ణయంతో నిర్మాతలకు భారీ నష్టం జరుగుతుంది. సమస్య పరిష్కారం కోసం ఛాంబర్ సంబంధిత అధికారులతో చర్చలు జరుపుతోంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు స్వతంత్ర చర్చలు లేదా సంఘాలతో ప్రత్యేక ఒప్పందాలు చేసుకోవాలి. ఛాంబర్ జారీ చేసే మార్గదర్శకాలను ఖచ్చితంగా అనుసరించాలి. శాశ్వత పరిష్కారం కోసం, మెరుగైన భవిష్యత్తు కోసం మనమంతా ఐక్యతతో ఉండాలి' అని అందులో పేర్కొంది.

'ఓజీ' లో పవన్ వారసుడు.. ఇదిగో ఫూఫ్



టాలీవుడ్ లో స్టార్ హీరోల వారసుల ఎంట్రి కోసం అందరూ ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా పవన్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్ నట వారసుడు అశీరా నందన్ టాలీవుడ్ ఎంట్రి కోసం మోగా ఫాన్స్ వెయ్యి కళ్ళతో ఎదురుచూస్తున్నారు. పవన్, రేణు దేశాయ్ ల పెద్ద కుమారుడు అశీరా ఎప్పుడెప్పుడు టాలీవుడ్ ఎంట్రి ఇస్తాడా.. ? అని ఎంతో ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే అశీరా మాత్రం ఇప్పుడప్పుడే టాలీవుడ్ ఎంట్రి ఇచ్చేలా కనిపించడం లేదని టాక్ నడుస్తుంది. టాలీవుడ్ సినిమా ట్రైలర్లు ఇంకో పక్క అశీరా టాలీవుడ్ ఎంట్రి కచ్చితంగా ఈ ఏడాదిలోనే ఉంటుంది అని కూడా వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇందులో ఏది నిజమో ఏది అబద్ధమో మాత్రం ఇప్పటివరకు ఒక క్లారిటీ అనేది రాలేదు. అశీరా ప్రస్తుతం మ్యూజిక్ మీద ఇంట్రెస్ట్ చూపిస్తున్నాడని తనకు హీరోగా నటించాలి అని ఉంటే కచ్చితంగా ఇండస్ట్రీలోకి తీసుకొస్తానని అశీరా తల్లి రేణు దేశాయ్ చెప్పకనే చెప్పుకొచ్చింది. ఇక ఈ మధ్యకాలంలో అశీరా తండ్రి పక్కనే ఎక్కువ కనిపిస్తున్నాడు ఆరడుగుల ఎత్తు.. హీరోకు తగ్గ గ్లామర్ తో అశీరా టాలీవుడ్ ఎంట్రి ఇవ్వడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నారు. కానీ, పవన్ కూడా అశీరా టాలీవుడ్ ఎంట్రిపై అంత సీరియస్ నెన్ చూపించడం లేదని తెలుస్తోంది. ఇక ఇవన్నీ పక్కన పెడితే గత కొన్ని రోజులుగా అశీరా.. పవన్ నటిస్తున్న ఓజీ సినిమాలో ఒక చిన్న పాత్రలో కనిపించబోతున్నాడని రూమర్స్ వినిపిస్తున్నాయి. అయితే అశీరా ఎంట్రిపై మేకర్స్ ఎవరూ అధికారికంగా స్పందించలేదు. కానీ, నిన్న రిలీజ్ అయిన ఫైర్ స్ట్రామ్ సాంగ్ లో అశీరా కనిపించడం వలు అనుమానాలకు దారితీసింది. ఫైర్ స్ట్రామ్ సాంగ్ లో కొన్ని పోస్టర్స్ లో అశీరా కటౌట్ కనిపించినట్లు తెలుస్తుంది. చాలామంది ఆ పోస్టర్స్ లో ఉన్నది అశీరా అని చెప్పుకొస్తున్నారు. ఒడ్డు, పొడుగు మొత్తం అశీరా కటౌట్ కి చక్కగా సరిపోవడంతో పవన్ వారసుడు ఎంట్రి ఇవ్వనున్నాడని బలంగా చెప్పుకొస్తున్నారు. ఇంకొంతమంది మాత్రం అది అశీరా కాదని జపనీస్ నటుడు అని చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే తమనీ కూడా ఈ పోస్టర్ ను షేర్ చేయడంతో కచ్చితంగా ఇది అశీరానే అయి ఉంటాడని, అందుకే తమ షేర్ చేశాడని కూడా కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. మరి ఇందులో ఎంతవరకు నిజం ఉంది అనేది తెలియార్చి ఉంది. ఇదే కనుక నిజమైతే అశీరా టాలీవుడ్ ఎంట్రి కి గట్టి పునాది పడినట్లే అని పవన్ ఫ్యాన్స్ చెప్పుకొస్తున్నారు. మరి ఓజీలో అశీరా నందన్ ఉన్నాడా లేదా అనేది తెలియాలంటే ఇంకొక నెల ఆగాల్సిందే. టాలీవుడ్ సినిమా ట్రైలర్లు.



ఓటీటీలో దుమ్మురేపుతున్న ప్రతి మధ్యతరగతి తండ్రి కథ

కొన్ని సినిమాలు చూస్తే మన జీవితంలో జరిగిన కథలలా అనిపిస్తాయి. అలాంటి కథలు థియేటర్ నుంచి బయటికి వచ్చినా కూడా మన వెంట వస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని మర్చిపోవడం అంతా ఈజీ కాదు. ఈ మధ్యకాలంలో అంతలా ప్రేక్షకుల్ని వెంటాడిన కథలు చాలా తక్కువ అని చెప్పొచ్చు. అలాంటి కథల్లో ఒక కథ 3 %దీనిఖ%. సిద్ధార్థ (%అనిష్టాత్మక%), శరత్ కుమార్, దేవయాని, మీథా రఘునాథ్, చైత్ర జై అచార్ ప్రధాన పాత్రల్లో తెరకెక్కిన చిత్రం 3 B H K శ్రీ గణేశ్ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమా జూలై 4న రిలీజ్ అయి మంచి పాజిటివ్ టాక్ ను అందుకుంది.

ఒక మధ్యతరగతి తండ్రి ఏకైక కల.. సొంత ఇల్లు కొనడం. దానికోసం ఆ తండ్రి ఎన్ని అవమానాలు భరించాడు..? తండ్రి బాధను తట్టుకోలేని కొడుకు ఎలా తండ్రి కోరికను నెరవేర్చాడు ..? అనేది సినిమా కథగా చూపించారు. అయితే కొన్ని సినిమాలు థియేటర్లో కన్నా ఓటీటీలో మరింత గుర్తింపును సంపాదించుకుంటాయి. తాజాగా 3%దీనిఖ% సినిమా అమెజాన్ ప్రైమ్ లో డ్రిమింగ్ కు వచ్చేసింది. థియేటర్లో అంతగా ప్రేక్షకులను మెప్పించలేకపోయిన ఈ సినిమాలో ఓటీటీలో మాత్రం దుమ్ము రేపుతుంది. సోషల్ మీడియా మొత్తం ప్రస్తుతం ఈ సినిమా గురించే మాట్లాడుకుంటున్నారని అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

ఇక 3B H K కథ విషయానికొస్తే.. వాసుదేవన్ (శరత్కుమార్) ఒక లోయర్-మిడ్లీ క్లాస్ ఫ్యాక్షరీ క్లర్క్ అతని భార్య శాంతి (దేవయాని), కొడుకు ప్రభు (సిద్ధార్థ్), కూతురు



ఆర్తి (మీథా రఘునాథ్)తో కలిసి అద్దె ఇళ్లలో తిరుగుతూ జీవిస్తుంటాడు. వాసుదేవన్ జీవితంలో ఒకే ఒక కల - సొంతంగా 3%దీనిఖ% ఇల్లు కొనాలి. కానీ, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, అనుకోని ఖర్చులు - ప్రభు చదువు, ఆర్తి పెళ్లి, వైద్య అత్యవసర పరిస్థితులు - వారి ఆశలను పడేపడే దెబ్బతీస్తాయి. ప్రభు తన తండ్రి కలను నెరవేర్చేందుకు చదువులో, తర్వాత ఉద్యోగంలో ప్రయత్నిస్తాడు, కానీ అతని అంతంత మాత్రం చదువు తనని ఐటీ రంగంలోకి

నెట్టివేస్తాయి. ఆర్తి, కుటుంబం కోసం తన చదువును త్యాగం చేసి పెళ్లి చేసుకుంటుంది. ఇక ఒకపక్క జీవితాన్ని నెట్టుకొస్తూనే ప్రభు.. తన ప్రేమ ప్రయాణాన్ని ఎలా నిలబెట్టుకున్నాడు.. ? చివరికి తన తండ్రి కోరికను నెరవేర్చగలిగాడా.. ? అనేది సినిమా చూసి తెలుసుకోవాల్సిందే. ప్రస్తుతం 3 %దీనిఖ% ఓటీటీలో విజయవంతంగా ముందుకు దూసుకువెళ్తుంది. మరి ముందు ముందు ఈ సినిమా ఎన్ని రికార్డులు సాధిస్తుందో చూడాలి.

మంచు విష్ణుకి.. ఏమైంది!

కన్నప్ప తర్వాత.. ఇలా అయ్యాడంటే



ఇటీవల కన్నప్ప సినిమాతో అలరించిన మంచు విష్ణు ఇప్పుడు నటనకు కాస్త విశ్రాంతి ఇచ్చి ఫ్యామిలీ టైమ్ ఎంజాయ్ చేస్తున్నాడు. అంతేగాక విద్యా నికేతన్, మోహన్ బాబు యూనివర్సల్ సరిబంధిత పనుల్లో బిజీగా గడుపుతున్నాడు. కన్నప్ప సినిమా విడుదలై విజయం అనంతరం మీడియాకు సైతం దూరంగా ఉంటూ వస్తోన్న ఆయన తాజాగా తిరుపతిలో మోహన్ బాబు యూనివర్సల్ రెండవ గ్రామ్యయోషన్ డే వేడుకల్లో పాల్గొని సందడి చేశాడు. ఈ సందర్భంగా డ్రమ్స్ కళాకారుడు శివమణి, మీడియా ఫీల్డ్కు చెందిన విజయ్ దర్శాలకు ప్రకటించిన డాక్టరేట్ ను పెద్దల సమక్షంలో అందజేశారు. ఈ క్రమంలో దిగిన ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో పోస్టు చేయగా వాటిని చూసిన వారంతా ఆయన లుక్ పై భిన్న రకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. సినిమాలో, మూవీ ప్రమోషన్లలో ఎంతో చలాకీగా, యాక్టివ్గా సరదగా అనిపించిన విష్ణుకు ఇప్పుడు ఏమైంది, ఇలా అయిపోయాడంటే, ఇంతలా చిక్కి పోయాడు ఏమైనా జ్వరంతో ఇబ్బంది పడుతున్నాడా అంటూ ఆయన అభిమానులు, చాలామంది నెటిజన్లు పోస్టులు పెడుతున్నారు. కన్నప్ప తర్వాత మీడియా ఎదుటకు అంతగా రాని విష్ణు సడన్ గా చిక్కి పోయిన లుక్ లో కనిపించడంతో చూసిన వారంతా షాక్ వుతున్నారు. ఇప్పటికీ ఆ సినిమా హాయిర్ స్టైల్ కంటిన్యూ చేస్తున్న విష్ణు తన తదుపరి ప్రాజెక్టుల గురించి ఇంకా తెలియార్చి ఉంది. ఇదిలాఉంటే.. కన్నప్ప సినిమా థియేటర్లకు వచ్చి నెల రోజులు దాటినా ఇంకా ఓటీటీ రిలీజ్ డేట్ మాత్రం బయటకు రాలేదు.

అధిక నిద్రతో ఆరోగ్యానికి చేటు!

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 3: రాత్రి సమయంలో తక్కువ నిద్ర అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందన్నది మనకు తెలిసిందే! అయితే.. అంతకు మించిన ఆరోగ్య సమస్యలు రాత్రిపూట 9 గంటలకు మించిన అధిక నిద్రతో ఉంటాయని తాజా అధ్యయనం ఒకటి హెచ్చరించింది. అధిక నిద్ర వల్ల గుండె సమస్యలు, డిప్రెషన్, అధిక బరువు, టైప్-2 డయాబెటీస్, రోగ నిరోధక శక్తి దెబ్బతిలినం వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తి, మరణించే ముప్పును అధికం చేస్తాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. 'నేషనల్ లైబ్రరీ ఆఫ్ మెడిసిన్' జర్నల్ కథనం ప్రకారం, పరిశోధకులు 79 సుదీర్ఘమైన అధ్యయనాల్ని విశ్లేషించారు. రాత్రిపూట ఏడు గంటల కన్నా తక్కువ సమయం నిద్ర పోయేవాళ్లకు 14 శాతం మరణించే ముప్పు ఉందని తేలగా, 9 గంటలకు మించి నిద్రపోయేవాళ్లలో మరణించే ముప్పు 34 శాతం ఉంటుందని అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ప్రతి రోజూ అధిక నిద్ర (9 గంటలకు మించి) కలిగిన వాళ్లలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయన్నది గత అధ్యయనాల్లోనూ బయటపడిందని పరిశోధకులు తెలిపారు. గత అధ్యయనాల 'డాటా'ను విశ్లేషించగా, అన్ని యరస్సుల వారీలో ఒకే విధమైన నిద్ర తీరు ఉందదని, టీనేజర్లకు 8 నుంచి 10 గంటల నిద్ర అవసరమవుతుందని, అదే పెద్దవాళ్లకు 7 నుంచి 9 గంటల నిద్ర సరిపోతుందన్న సంగతి



తెలుగులోనూ వస్తోన్న.. రీసెంట్ కన్నడ బ్లాక్ బస్టర్

కన్నడలో గత వారం విడుదలై బాక్సాఫీసును షేక్ చేస్తోన్న చిత్రం సు ప్రమ సో ఓ విలేజ్ కామెడీ, హర్రర్ డ్రామాగా రూపొందిన ఈ మూవీ కర్ణాటకలో సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ఇప్పటికీ సినిమాను తెలుగులోకి అనువాదం చేసే తీసుకు వస్తున్నారు. ప్రముఖ టాలీవుడ్ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మాణ సంస్థ ఆగస్టు 8న తెలుగులో గ్రాండ్ రిలీజ్ కు సన్నాహాలు చేస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఓ పోస్టర్ రిలీజ్ చేసిన అధికారికంగా ప్రకటించింది. టాలీవుడ్ సినిమా థియేటర్ టికెట్లు మల్లూర్ అనే గ్రామంలోని ప్రజలంతా కలివిడిగా ఉంటూ సంతోషంగా ఉంటారు. అయితే ఓ రోజు అశోక్ అనే వ్యక్తిని సులోచన అనే దయ్యం ఆవహిస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఆ గ్రామ ప్రజలు ఏం చేశారు, దయ్యం చుట్టూ వచ్చే పాత్రలు, అక్కడి ప్రజలు చేసే వసులు, కొన్ని ఎమోషనల్ సీన్లు, పూర్తిగా కడుపుబ్బా నవ్విందే సన్నివేశాలతో ఎక్కడా బోర్ అనేదే రాకుండా సినిమాను తెరకెక్కించారు. ప్రముఖ నటుడు రాజ్ బీ శెట్టి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించగా షనీల్ గౌతమ్ జేపీ తుమిన్, సంద్యా అరకేర ప్రకాష్ కె. తుమినాడు, దీపక్ రాయ్ పాంజె, మైమ్ రాందాస్ లాంటి నటీనటులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జేపీ తుమిన్ రచన చేసి దర్శకత్వం వహించాడు. సుమేధ్ కె సంగీతం అందించాడు.



గుర్తించారు.

