



గ్రేటర్ హైదరాబాద్



షాద్ నగర్ లో ఏడో రోజు నిరసనలు



షాద్ నగర్: తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని మున్సిపాలిటీలలో విదులు నిర్వహిస్తున్న వర్క్ ఇన్ సైక్లర్లకు మరియు కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ల వేతనాల తగ్గింపునకు కారణమైన G.O.Rt. No.1181, Finance (HRMVII) Department, తేదీ 12072026పై ఉద్యోగులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఈ GO కారణంగా గతంలో చెల్లిస్తున్న వేతనాల స్థానంలో తగ్గించిన వేతనాలు చెల్లించే పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఉద్యోగులు తెలిపారు.

వివరాలను వివరిస్తూ: వర్క్ ఇన్ సైక్లర్ల, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ల గత ఏడు రోజులుగా పల్లె బ్యాట్లీలు ధరించి శాంతియుత నిరసన చేపడుతున్నారు. ఇదే క్రమంలో ఈరోజు షాద్ నగర్ ఏమ్మెల్వో శ్రీ శంకరయ్య గారిని కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించి, G.O.Rt.No.1181 వల్ల తమకు ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను వివరించారు.

వేతనాలను పెంచాలని మాత్రమే కాకుండా, ఇప్పటికే పొందుతున్న వేతనాలను తగ్గించకుండా యథావిధిగా కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్సీ గారిని కోరారు. రెండు నెలలుగా తగ్గించిన వేతనాలు తీసుకోకుండా నిరసనవేతనాల తగ్గింపుతో ఉద్యోగుల కుటుంబాలపై తీవ్ర ఆర్థిక భారం పడిందని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత రెండు నెలలుగా తగ్గించిన వేతనాలను తీసుకోకుండా ఉద్యోగులు తమ నిరసనను కొనసాగిస్తున్నారు. దీంతో షాద్ నగర్ పురపాలక సంఘంలోని

వాండాలు, కుటుంబ వేషణ మరియు నిత్యావసర ఖర్చులు భరించడం కష్టంగా మారిందని తెలిపారు.

వర్క్ ఇన్ సైక్లర్ల, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ల మున్సిపాలిటీలలో నిరంతరం విదులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు సంబంధించిన అనేక ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల అమలులో భాగస్వాములవుతున్నారని ఉద్యోగులు తెలిపారు.

అలాంటి ఉద్యోగుల వేతనాలను తగ్గించడం వల్ల తమ కుటుంబాలు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నాయని పేర్కొన్నారు.

“మాకు అదనపు వేతనం కావాలని అదగడం లేదు. గతంలో చెల్లిస్తున్న వేతనాలను తగ్గించకుండా కొనసాగించాలన్నదే మా ప్రధాన డిమాండ్” అని ఉద్యోగులు స్పష్టం చేశారు.కాబట్టి ప్రభుత్వం G.O.Rt. No.1181, Finance (HRMVII), dated 12072026ను పునఃపరిశీలించి, వర్క్ ఇన్ సైక్లర్ల మరియు కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ల వేతనాల తగ్గింపు వల్ల ఏర్పడిన సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించాలని వారు కోరారు.ఉద్యోగుల ఆర్థిక పరిస్థితిని, వారి కుటుంబాల ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుని, గతంలో చెల్లిస్తున్న వేతనాలను యథావిధిగా కొనసాగించాలని వర్క్ ఇన్ సైక్లర్ల, కంప్యూటర్ ఆపరేటర్ల విజ్ఞప్తి చేశారు.

గౌతమ్ రాజుకు కీలక బాధ్యతలు



ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఎండోమెంట్ సెల్ నియమ నిబంధనలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తూ పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతానికి కృషి చేయాలని సూచించారు.

హైదరాబాద్ జిల్లాలో పార్టీ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా ముందుకు తీసుకెళ్లడంతో పాటు, ప్రజా సమస్యలపై నిరంతరం స్పందిస్తూ ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని తెలిపారు.

పార్టీ కార్యక్రమాల్లో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తూ, కార్యకర్తల మరియు ప్రజలతో సమన్వయం చేసుకుని ఎండోమెంట్ సెల్ ను మరింత బలోపేతం చేయాలని ఆకాంక్షించారు.

పి.ఆర్. గౌతమ్ రాజుకు నూతన బాధ్యతలు అప్పగించడంపై పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు.

బతుకమ్మ.. ధనరా వేడుకల నిర్వహణకు

■ తెల్లపూర్లో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు.. మాజీ చైర్మన్ మల్లేపల్లి సోమిరెడ్డి రామచంద్రపురం, అక్టోబర్ 7(పుడయం)

తెల్లపూర్ పరిధిలో బతుకమ్మ, విజయ దశమి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు మున్సిపల్ యే మాజీ చైర్మన్, తెలంగాణ రాష్ట్ర సర్పంచుల ఫోరం మాజీ అధ్యక్షుడు మల్లేపల్లి సోమిరెడ్డి తెలిపారు.

ప్రతి ఏటా నిర్వహించే సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తూ ఈసారి కూడా వేడుకలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తామన్నారు.

అక్టోబర్ 10న ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ, 18న సద్దుల బతుకమ్మ, 20న విజయదశమి వేడుకలు నిర్వహించనున్నట్లు తెల్లపల్లి తెలిపారు. బతుకమ్మ వేడుకలకు మహిళలు,



యువత పెద్ద అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామని తెలిపారు.

వేడుకల నిర్వహణకు సంబంధించి తెల్లపూర్ చిరువు వద్ద చేయాల్సిన ఏర్పాట్లను స్థానిక జీఆర్ఓ పిన్ నాయకులు, ప్రముఖులు, యువకులతో కలిసి సోమిరెడ్డి పరిశీలించారు. వేడుకలు ప్రశాంతంగా, భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగితూ సమన్వయంతో ఏర్పాట్లు చేయాలని సూచించారు.

జిన్నారంలో ముదిరాజుల భారీ ర్యాలీ, ధర్నా

- జీన్ "డి" నుంచి జీన్ "ఏ" లో చేరాలని డిమాండ్

జిన్నారం అక్టోబర్ 7(పుడయం ప్రతినిధి)

ముదిరాజులను బీసీడి నుంచి బీసీపి కేటగిరీలోకి చేర్చి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ జిన్నారం మండల ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షులలో బుధవారం భారీ ర్యాలీ, ధర్నా నిర్వహించారు.



మార్చి బీసీపి ప్రయోజనాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. మత్స్యకారులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరించి, వారి ఉపాధి, సంక్షేమానికి ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలన్నారు. జనాభాకు అనుగుణంగా ముదిరాజులకు రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని, **ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెస్సీ, నామినేట్ పదవులలో పాటు ప్రభుత్వంలో మంత్రి పదవులు, కీలక బాధ్యతల్లో తగిన ప్రాతినిధ్యం కల్పించాలని కోరారు.** ముదిరాజుల సామాజిక, ఆర్థిక, విద్యా, ఉపాధి అభివృద్ధికి ప్రత్యేక కార్యచరణ రూపొందించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అడ్మినిస్ట్రేటర్ రవి, మండల ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడు నారబోయిన శ్రీనివాస్ ముదిరాజ్, ఉపాధ్యక్షుడు గంగం రమేష్, బాలు గారి సర్పంచులు, ముదిరాజ్ సంక్షేమ సమితి ప్రధాన కార్యదర్శి, కౌన్సిలర్ పోతారెడ్డి

పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు చెందిన విద్యార్థులకు ఆర్థిక పన తులంతో కూడిన నాణ్యమైన విద్యను అందించడమే లక్ష్యంగా పటాన్యైర నియోజకవర్గంలో విద్యారంగ అభివృద్ధికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని పటాన్యైర శాసన సభ్యులు గూడెం మహిపాల్ రెడ్డి తెలిపారు.

అమీన్ నూర్ డివిజన్ పరిధిలోని

గండిగూడెం ప్రభుత్వ పాఠశాల అవరజలో రూ.25 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణం, సుల్తాన్ పురంలో ఒక ఎకరం 10 గుంటల అర్బన్ రీజియన్ పాఠశాల, అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టినట్లు తెలిపారు.

ఇప్పటికే ప్రారంభించిన పనులను పూర్తిచేయడానికి అవసరమైన పనులను సంతృప్తిగా పూర్తి చేసి వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో విద్యార్థులకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే



లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నట్లు చెప్పారు.కొత్తగా నిర్మించనున్న పాఠశాలలో విశాలమైన తరగతి గదులు, ఆధునిక మౌలిక సౌకర్యం, అవసరమైన విద్యా సదుపాయాలతో పాటు నాణ్యమైన బోధించిందిచేలా ఏర్పాట్లు చేయనున్నట్లు ఎమ్మెల్యే తెల్లపల్లి తెలిపారు. తద్వారా ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకు డీటుగా ప్రభుత్వ విద్యా

నియోజకవర్గంలోని ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థలో మౌలిక పనుల పరంగా గణనీయమైన విస్తరణకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

భవిష్యత్ తరాలకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణాన్ని అందించే విధంగా ఈ నిర్మాణ పనులు కీలకంగా నిలబడుతాయి.

ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీపీ దేవానందం, మాజీ జెడ్పీటీసీ సుధాకర్ రెడ్డి, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ నరసింహ గౌడ్, మాజీ చైర్మన్ ఎంపీపీ సత్యనారాయణ, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు రాజు, భాస్కర్ గౌడ్, అమీన్ నూర్ సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ ప్రదీప్ కుమార్, TGEWIDC ఈజిల్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఎంఈఓ సుధాకర్, డిఈల రాజు, వెంకటరమణ, ఏఈ పరట్తి రెడ్డి, శ్రీకాంత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చారిత్రక అన్వేషణలో స్త్రీవాదులు



■ అధ్యక్ష ఉపన్యాసంలో వివరించిన ప్రముఖ స్త్రీవాద రచయిత్రి ఊర్మిల ముఖార్జున

పటాన్యైర (పుడయం): ప్రముఖ స్త్రీవాద రచయిత్రి, ప్రచురణ కర్త, కార్యక్రమ, జాబాన్ బుక్ సహ వ్యవస్థాపకురాలు ఊర్మిల ముఖార్జున, బుధవారం హైదరాబాద్ లోని గీతం విశ్వవిద్యాలయంలో 'ఆర్మెన్ అన్వేషణలో స్త్రీవాదులు' అనే అంశంపై అతిథి ఉపన్యాసం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని గీతం స్కూల్ ఆఫ్ హ్యూమానిటీస్ అండ్ సోషల్ సైన్సెస్ (జీఎస్ హెచ్ఎస్) లోని ఆంగ్ల, ఇతర భాషల విభాగం నిర్వహించింది.

యోగ్య చేయగలవో వివరించారు. దాదాపు 1,500 పాఠ్యపు, 120 మౌఖిక చరిత్ర ఇంటర్వ్యూ సేకరణ, డిజిటలైజేషన్ తో సహా, భారతదేశ వ్యాప్తంగా స్త్రీవాద ఉద్యమాలను సమైక్య చేయడానికి జాబాన్ చేస్తున్న ప్రయత్నాలు గురించి ఆమె వివరించారు. పరిరక్షణ, మెటాడేటా సృష్టి, కాపీరైట్, సమ్మతి వంటి సవాళ్లు, అలాగే చారిత్రక సామగ్రికి ప్రజల ప్రాప్యతను విస్తరించడంలో డిజిటల్ ఆర్కైవ్ ల పాత్ర గురించి కూడా ఆమె చర్చించారు. బుటాల్ డిజిటల్ ఆర్కైవ్ ను ప్రదర్శించి, ముఖాముఖ ప్రశ్నికౌతూల్యాలను పేర్కొని, అధ్యాపకులు అడిగిన ప్రశ్నలకు బదులిచ్చారు. తొలుత, జీఎస్ హెచ్ఎస్ డైరెక్టర్ ఇన్ ఛార్జ్ డాక్టర్ శామ్సూల్ రెహమాన్ అతిథిగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆంగ్లం, ఇతర భాషల విభాగాధిపతి డాక్టర్ సయితన్ మోండల్, అధ్యాపక బృందం, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదలకు గొప్ప వరం సీఎం సహాయ నిధి

■ బిల్ ఎస్ అధ్యక్షులు రంగారావు సహాయ నిధి బాచుపల్లి, అక్టోబర్ 7, (పుడయం ప్రతినిధి).

నిజాంపేట్ లోని రాజేష్ గృహకల్పకు చెందిన పప్త్య వెంకటేశ్వర్లుకు వైద్య చికిత్స నిమిత్తం ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా రూ.2 లక్షల అలీనా మంజూరైంది. **కుత్బులాపూర్ ఎమ్మెల్యే** కె.పి. వివేకానంద్ సీనియర్ మేరకు నిమ్న ఆసుపత్రిలో జీబీసీ చికిత్స కోసం ఈ ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేశారు. **ఈ సందర్భంగా అలీనా పత్రాన్ని,3 బాధిత కుటుంబానికి బిల్ ఎస్ నాయకులు అందజేశారు. బాధిత కుటుంబానికి వైద్య చికిత్స కోసం ప్రభుత్వం నుంచి ఆర్థిక సహాయం అందేలా కృషి చేసిన**



ఎమ్మెల్యే వివేకానంద్ కు బిల్ ఎస్ నాయకులకు బాధిత కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నిజాంపేట్ సర్కిల్ జిల్లాలోని పార్టీ అధ్యక్షులు రంగారావు, ఎన్ఎస్ఐ మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ ధనరాజ్ యాదవ్, బిల్ ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుల గౌరవనీయ సాంబశివ రెడ్డి, ప్రదీప్, మహేష్, చరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాసానిగూడలో ఎన్.ఐ.ఆర్.డి అధికారుల పర్యటన



శంకర్ పల్లి అక్టోబర్ 07 (పుడయం)

శంకర్ పల్లి మండలం మాసాని గూడ గ్రామంలోని పొడుపు సంఘాలను ఎన్ఐఆర్ డి కోఆర్డినేటర్ లఖన్ సింగ్ ఆధ్వర్యంలో దేశంలోని 12 రాష్ట్రాల రాష్ట్రపాలు, జిల్లాస్థాయి అధికారులు బుధవారం కలిశారు. గ్రామ పాదుపు సంగం, మరో రెండు చిన్న సంఘాలు లతా సంఘం, సత్యనారాయణ సంఘం సభ్యులతో అధికారులు మాట్లాడి వారి పాదుపు వివరాలను తెలుసుకున్నారు. గ్రామంలో లతా సంఘం 26 సంవత్సరాల నుండి కొనసాగుతుందని, ఒక్కో సంఘాలకు 30 వేల రూపాయలు పాదుపు చేసుకున్నారని సంఘం సభ్యులు అధికారులకు వివరించారు. ప్రభుత్వం నుండి 20 లక్షల రూపాయల రుణాన్ని పొంది గేదెలు, మేకలు, ముంగిలి పావు, పిండి గిరి మరియు వ్యవసాయ అవసరాల

కు రూపాయలను వాడుకున్నామని తెలిపారు. కాగా ఈ వ్యాపారంలో ఖర్చులు పోగా నెలకు రూ. 15000 నుండి, రూ. 30 వేల వరకు సంపాదిస్తున్నామని చెప్పారు. గ్రామంలో 30 పాదుపు సంఘాలు ఉన్నాయని అధికారులకు వివరించారు. ఈ సందర్భంలో బ్యాంకు నుండి ఒక కోటి 10 లక్షల రూపాయలు తీసుకొని పాదుపు సంఘాలకు ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. నిబంధన నుండి 60 లక్షల రూపాయి ఒక రూపాయి మాత్రమే వడ్డీ చెల్లిస్తున్నామని తెలిపారు. పది లక్షలు, ఐదు లక్షలు రుణాలు ఎలాంటి షరతులతో లేకుండా

న్యామని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నుండి రుణాలకు కట్టిన వడ్డీ రూ.1,98,979 రూపాయలు తిరిగి వచ్చాయని తెలిపారు. సంఘంలో చేరిన తర్వాత తాము వైద్యంగా ఉన్నామని, గౌరవం కూడా పెరిగిందని అధికారులకు తెలిపారు. కాగా వివరాలు తెలుసుకున్న 12 రాష్ట్రాల అధికారులు ఈ రకంగా గ్రామాలలో పాదుపు సంఘాలు నడపడం సంతోషకరంగా ఉందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ అర్జున్ ప్రభు గౌడ్, పి ఏ రవీందర్, సీసీ సుధాకర్, అధ్యక్షురాలు మంగమ్మ, వివో ఎ స్వహాప, 12 రాష్ట్రాల అధికారులు, పీరాజ్ కుమార్, వివేక్ పాండ్య, శైలేందర్, ఉపసర్పంచ్ భూ లక్ష్మమ్మ, లతా సంగం, సత్యనారాయణ సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

IN THE COURT OF THE XXth JUNIOR CIVIL JUDGE : CITY CIVIL COURTAT : HYDERABAD O.S.No. 2991 OF 2026

Between : M. Sunitha and Others

..Plaintiffs

AND MRO Nampally and another

..Defendants

SUMMONS

TO, All Concerned

(Defendant No.2)

Please take notice that the above named plaintiffs filed suit for declaration of plaintiffs as Legal heirs/ legal status of the Mallam Ashok Slo M. Yadagiri, who died on 13-08-2020, against the defendants. The above said suit stands posted to 26-10-2026 for your appearance and answer if any in the above said court at 10.30 A.M. Please come and appear before the Hon'ble court by person or through an advocate, failing which the matter will be decided as per law.

BY ORDER OF THE COURT

Sd/-

T.S. 1887/1998

B. Srinivas Goud,

M. Surya Prakash,

K. Raja Rao 1704,

Advocates.

#1-8-315 & 316, Chikkadpally, Hyderabad-500020

Cell: 9000033354, 99083380063.

E mail: srinivas.bendhi@gmail.com

Counsel for Plaintiffs

IN THE COURT OF THE Xth JUNIOR CIVIL JUDGE : CITY CIVIL COURT AT : HYDERABAD O.S.No. 3005 OF 2026

Between : Kurada Uma and Others

Plaintiffs

AND MRO Himayathnagar and another

Defendants

SUMMONS

TO, All Concerned

(Defendant No.2)

Please take notice that the above-named plaintiffs filed suit for declaration of plaintiffs as Legal heirs/ legal status of the Kurada Venkata Rajasekher Slo Kurada Ramakrishna Rao, who died on 14-02-2026, against the defendants. The above said suit stands posted to 27-10-2026 for your appearance and answer if any in the above said court at 10.30 A.M. Please come and appear before the Hon'ble court by person or through an advocate, failing which the matter will be decided as per law.

BY ORDER OF THE COURT

Sd/-

T.S. 1887/1998

B. Srinivas Goud,

M. Surya Prakash,

K. Raja Rao 1704,

Advocates.

#1-8-315 & 316, Chikkadpally, Hyderabad-500020

Cell: 9000033354, 99083380063.

Email: srinivas.bendhi@gmail.com

Counsel for Plaintiff

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE - CITY CIVIL COURT AT HYDERABAD O.S. No. 2893 OF 2026

Between : 1. Mr. Anup Rath, Slo Late Ramesh Chandra Rath, Age : 44 years, Occ: Business, R/o: 7-1-235/23, Prashant colony, Balkampet, Ameerpet, Hyderabad - 500016 2. Smt. Puspilalata Rath, W/O Late Ramesh Chandra Rath, Age:73 Years, Occu: Business, R/o: 7-1-235/23, Prashant Colony, Balkampet, Ameerpet, Hyderabad - 500 016 3. Mr. Anand Rameshchandra Rath, S/o Late Ramesh Chandra Rath, Age: 53 Yrs, Occu: Business, R/o. 1485 Rocky Shoals, Ln, Swanee GA,USA 30024, 4. Mrs. Shital Vinod Bhalla /D/O Late Ramesh Chandra Rath, W/O Mr. Vinod Bhalla, Age: 51 yrs, Occu: Household, R/O: Ravindra Dai Mill, MIDC-2 Malkapur, Akola, Maharashtra - 444 001. (Plaintiff No.2 and 3 & 4 represented by their GPA Holder Mr. Anup Rath, Plaintiff No.1)

Plaintiffs no 1 to 4

AND

Defendants

PUBLICATION

Please take the notice that the plaintiffs herein has filed above suit for declaration of plaintiffs as legal heirs of the deceased Late Ramesh Chandra Rath in OS.No.2893 of 2026 on the file of the Hon'ble V Junior Civil Judge, City Civil Court at Hyderabad and above case is posted for your appearance at above mentioned court on 16.10.2026 and persons having objections shall makeit convenient to present either in person or through your counsel before the above Hon'ble court at 10.30 a.m. on 16.10.2026. If you fail to appear on the above date the matter will be heard exparte.

(By order of the Court)

Sd/-

Sri. M/s. DHIRITAM LEGAL, Srikant Rath, Kalyani Deshmukh, P Venkatesh Nayak

Advocates,

Ground Floor, 3-4-146/A/1, Street No. 17, AP State Housing Board, Himayathnagar, Hyderabad, Telangana 500029, M.No. 8919374750.

IN THE COURT OF THE HON'BLE V JUNIOR CIVIL JUDGE, RANGA REDDY DISTRICT, AT: L.B. Nagar O.S. No. 721 of 2026

Between : Kallem Saraswathi & others

Plaintiffs

AND Mandal Revenue Officer, Saroomnagar & another

Defendants

Please take notice that, on 22-09-2026, the Plaintiffs namely: (i) Kallem Saraswathi (ii) Kallem Kruthika & (iii) Kallem Sai Prakash Reddy have instituted above mentioned Original Suit for Declaration to Declare themselves as Legal Heirs of late KALLEM YADAGIRI REDDY against the Defendants namely: (i) Mandal Revenue Officer, Saroomnagar & (ii) All Concerned. That, above mentioned Hon'ble Court was pleased to post aforesaid Original Suit to 26-10-2026 for appearance of Defendants including All Concerned. If the Defendants including All Concerned, fail to appear either in person or through advocate in OS. No. 721 of 2026 on 26-10-2026 at 10:30 a.m. before the Court of the Hon'ble V Junior Civil Judge, Ranga Reddy District, at: L.B. Nagar said OS. No. 721 of 2026 would be decided in the absence of Defendants including All Concerned, and basing on the material available on record. 26-10-2026 at 10:30 a.m. before the Court of the Hon'ble V Junior Civil Judge, Ranga Reddy District, at: L.B. Nagar

//BY ORDER OF HON'BLE COURT//

Sd/-

Rohit Reddy Sadhu, Advocate, Office at: Flat No.207, II Floor, Sai Sri Towers, Street No.4, Himayathnagar, Hyderabad, Telangana - 500 029.

Mobile No. 8143529742.

IN THE COURT OF HONBLE XXVII ADDITIONAL CHIEF JUDGE COURT AT SECUNDERABAD O.S. No: 65 OF 2026

Between : BADETI SAI NEHA & THOTA PANESHWAR

Plaintiffs 1 & 2

AND THE TAHSILDAR SECUNDERABAD

Defendants

TO All Concerned.

That the above-named plaintiffs are filed the above suit for declaration to declare the Plaintiffs has legal heirs of the deceased Late CHALAMKURU SOWJANYA who died intestate Dated 25/11/2021 Against you and another, said suit is posted on 15/10/2026 for objections. If any person or persons is/ are having any objections may appear before the Hon'ble Court on dated 15/10/2026 at 10:30 A.M. Either in person or through an Advocate. Failing which the matter will be decided as per law in your Absence.

AS PER DOCUMENT SCHEDULE OF PROPERTY SUIT SCHEDULE

PROPERTY - A

All that the Flat No.A304 in Third Floor of Niharkia Interlake, admeasuring 2600 Sft., along with 65.0 sq. yards of undivided share of land (out of total land admeasuring 8712.0 sq. yards) inclusive of balconies, open spaces, corridors and other common areas and also along with two covered Car Parking in the building known as "Niharkia Interlake", being constructed in survey No.44 and 46 situated at Khejupur Village, Serlingampally Mandal under GHMC Circle 11, Ranga Reddy District, Telangana and bounded by:

NORTH : Open to Sky

SOUTH : Open to Sky

EAST : Open to Sky

WEST : Common Corridor

SUIT SCHEDULE PROPERTY - B

All that the undivided Office "Space admeasuring 145.58 sq. yards of land in the Sixth Level/Floor of block B in the building known as "Purva Summit" constructed in survey No.8 situated at Kondapur Village, Serlingampally Mandal, Ranga Reddy District which is bounded by:

NORTH : land in sy.no.8

NORTH : land in sy.no.8

SOUTH : land in sy.no.8

//By Order of the court/ Dated 14/08/2026

Sd/-

Advocate on record of the suit:SD/-

D SHASHI PREETAM

F NO-2B, The pearl apt,Erramanzil,Hyderabad, Telangana-500082, Ph-985547787

[illegible]

హాటిలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు సరితూగే వసతులు కలిగినవి వందకు మించవు. క్రికెట్‌కు సంబంధించిన భారీ ఆదాయాన్ని సమూహాల్లో స్నేహితులు ఉన్నప్పటికీ, ఆ ఆదాయంలో గణనీయమైన భాగం ఇతర క్రీడల అభివృద్ధికి మళ్లుతున్నదా అంటే సమాధానం నిరాశ కలిగించేదే.

చైనాను క్రిడల్లో

శిక్షణ అందిస్తారు. ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి ప్రత్యేక క్రిడా పాఠశాలలు, శిక్షణ కేంద్రాల ద్వారా అవకాశాలు కల్పిస్తారు. అంతేకాదు, క్రిడాకారులను తయారు చేసే కోచ్‌లకు కూడా అక్కడ వ్యక్తిపరమైన భద్రత ఉంది. కోచ్‌లు పూర్తి కాలపు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా ఉండటం, వారు తయారు చేసిన క్రిడాకారుల ప్రతిభను బట్టి వేతనాలు, ఉద్యోగోన్నతులు

అందుకోలేమా!

నిర్భయపడం వల్ల శిక్షణ వ్యవస్థలో జవాబుదారీతనం ఏర్పడుతుంది. ప్రతిభను వెలికితీసిన క్రీడారుడికి కూడా క్రీడా జీవితం ముగిసిన తరువాత గౌరవప్రదమైన జీవనానికి భరోసా ఉంటుంది.భారత్లో పసినిగితి ఇందుకు పూర్తి బిస్సు. 'ఫేలో' ఇండియా' పథకాన్ని 2017లో ప్రారంభించినప్పుడు దేశాన్ని ప్రపంచ క్రీడాకాక్తగా తీర్చిదిద్దడామని కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. అంతకు ముందు అమెలలో ఉన్న అనేక పథకాలను ఇందులో విలీనం చేసింది. అయితే దానికి తగ్గట్టుగా నిధుల కేటాయింపులు జరగవలసి. ఏటా సుమారు రూ. 1,300

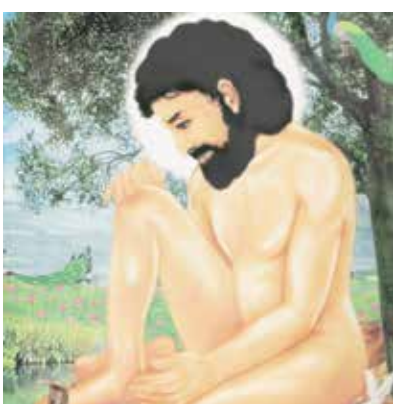
వే'మన' పద్యం

ఆపదలగువేళ నరసి బంధుల చూడు

భయమువేళ చూడు బంటుతనము

పేదవేళ జూడు పెండ్లాము గుణమును

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ



రచనలు పంపండి

పద్యం సాహిత్య పేట 'ఉష' కు
 సాహిత్య పాఠాలు, కవితలు, ముద్రలు
 పరిచయం చేయాలని చయంలకు ప్రత్యేకం
 విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం
 పుటకు రాజకీయ ఆంధ్ర, సామాజిక,
 సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసా
 నం, సంపాదక లేఖలు పంపించవలె
 సిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది
 చతురంగం కు పంపించాలని మనవి.
 voodayam2007@gmail.com
 website : www.voodayam.com
 Editor : 9247698676
 1-7-25/5, Risalagadda,
 X Roads, Hyderabad - 500020

భరతమాత గగన

నిఘానేత్రం ఎయిర్ ఫోర్స్



నేడే భూతల సహాయద్దుర్తి ఇందియన్ ఆర్మీ, నుముద్ద జలాలు/ నీటి ప్రాంతాల వనరులలో భారత సామర్యం, గగనతల నిర్మాణ ప్రణాళికలకు భారతీయ మైమిన్ దళం అనుడే త్రివిధ దగ్గర నుండి తగ్గి దళం దళ భద్రతలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయి. గతనాళకలలో భరతమాత రక్షణ కవచంగా విశిష్ట నీలం అందిస్తూ, ప్రపంచంలోనే అత్యంత సామర్థ్యం కలిగిన రక్షణ శక్తిగా భారతీయ మైమిన్ దళం లేదా భారతీయ (ఇందియన్ ఏయర్ ఫోర్స్) పేరొందింది. త్రివిధ ప్రభుత్వ పాలనలో పెరిగిన ప్రపంచ యుద్ధంలో జపాన్ ను లొంగదీసుకోవడమే లక్ష్యంగా 08 ఆక్టోబరు 5 1932 రోజు భారత మైమిన్ దళం ఏర్పాటు చేయబడింది.

2026 భారత మైమిన్ దళం ఏర్పాటు విధానంగా "భారత సామర్యం నీలం తత్వలేనిది, చారిత్రాత్మక, ఖచ్చితమైన నీలం" అనే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి ఏట 15 జనవరి రోజు భారతీయ ఆర్మీ నేతృత్వం, 04 డిసెంబర్ రోజు భారతీయ సామర్యం సాధన రోజుగా నిర్వహించబడుతుంది.

భారతీయ సామర్యం దినోత్సవాలను నిర్వహించుకుంటున్నా, దినోత్సవ కార్యక్రమాల 07 డిసెంబర్ రోజు భారతీయ సామర్యం సాధన రోజుగా నిర్వహించబడుతుంది.

శత్రుత్వం పాటులను పర్యవేక్షించే పట్టణ గోల్డ్ డాన్ గోల్డ్ సహజ సత్వాల కలిగి ఉన్నాయి మనకు తెలుసు.

45 అతి పెద్ద వాయునాన ఇంటియను ఏంపర్ ఫోర్స్
ప్రపంచంలో 45 అతి పెద్ద వాయునాన (అమెరికా, రష్యా,
స్పాన్) నిలిచి ఉన్న వాయునాన నామాలలో "బస్ డి స్ట్రె
విక్ గ్రో (నగరపంచం లేదా కీర్తిత ఆకాశాన్ని తాకుచు)"
అలాంటి అతాశాన్ని తీసుకున్నానూ భారతీయ వైమాన్ దళంలో
ఏడు కమాండ్ బాగాలతో (47 ఏంక్, 19 స్క్వేడ్ బేస్ నెవోర్
వైమాన్), 1,70,000 మంది సైన్యక్షేత్రపు సైనికులు, 1,500
ఏయర్ క్రాఫ్టుల రక్షణ భారతీయ నానర్లన్నాయి. భారత
క్రాఫ్టుల సేవలకు కమాండ్ లో, ఆవిరేషన్ల అంపతిగా ఉంపర్
చీఫ్ నాయకుత్వంలో సేవలు అందిస్తున్నారని న ప్రధా
తాళాలయం కమాండ్ డివీజీ ఉన్నది. గగన సేవలో వారి నంబర్ 0 గ్నీ
కాగలం నంబర్, ప్రత్యక్తి వెబ్ సైట్ నానర్ నానర్ వినపడు పౌర సమా

శాస్త్రి రక్తిచందర్ అనే ప్రధాన విధులను కూడా వాయునైన సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నాడు. భారత వాయుసేనలో ఆశ్వాధునిక ఆయుధ సమర్థతే భాగంగా మిగి వామానాథులు అత్యున్నత, తేజస్వి, జాగృత, బేయింగ్ 707, హెలికాప్టర్లు మిస్సైల్ లాంటివి అనేకం ఉన్నాయి. భారత వాయుసేన పోర్ట్స్ ముఖ్య సరస్థిభాలు లేదా యుద్ధాధీ అపర్షానా వారి (1962) ఆచరణపై కాక్రస్(1988), ఆపర్షన్ విజయ్ (1961, 1999) కాక్రస్ వారి (1999), ఆపర్షన్ వారి (1947, 1965, 1971, 1999), కాంగ్ గ్రెన్స్ (196065) ఆపర్షన్ ఫామల్ (1987) ఆచరణప పవన్ (1987), ఆపర్షన్ పుషుదూత్ (1984), గోవా ఆచరణప (1961) లాంటివి వేస్తూ వస్తున్నాడు.

అందరినీ నేనుదూ పోరాటంలో భాగంగా భారత త్రివిధ దళాలు పాకిస్తానకు ముద్దుపటలు పట్టించడం, పాక్ కాక్ బేరానికి రావడం మానాం. త్రివిధ దళాలను మానీ గర్వహం. నేను జరుగుతున్న యుద్ధాధీ వాయుసేన మాత్రమే గెలుపేటటువంటి ను నిర్వహిస్తున్నాడు. భారతీయ వాయుసేన పవన్ పాకిస్తానీ శక్తివంతులను రోజు ను ముద్దు పాక్ భాగధునలకు త్రిధాంబు, యువతకు నున్న గ్రేట్ కార్తవ్యములు, వాయుసేన సత్తాను చాటి ప్రదర్శించాలని ఆమె నిర్దేశిస్తున్నారు. అనారాధ్య విద్యార్థిని త్రివిధంగా మాన మైదువారి దళాలు ఆచార తత్వని ముద్దుపాక్, దేశానికి కటికికి రెప్ప వేలి కాపాడడంలో వియవంతం కావడం పాడేయి.



పైవిధ్య జీవితంలో బహుమాఖ్యీస సమూర్తి ఏ ఒక్కరి సొంతం కాదు. చెమటోడో శ్రమ గీతంలో బాధలు, కన్నీళ్లు పేడిరికం చారలు మెగన్నే ఆ బంధుండులు అద్దేటటులు ఎదుర్చునా మెక్కువో దైత్యంకోర్పు షివేసిన సాధారణ మెక్కువో కనిపించే ఆ సాధారణ ఆకునన్న ఆత్మరాల చెట్టు నేడునూరు కనసయ్య ఆయన పేడిరికం జయించిన అజేయండు ఆత్మ రాలతో శాసనానిన గుర్త ఆధ్యాసకయన ఆయన అన్నీ శాస్త్ర సామాజిక రంగుతలపై పోడోడి నిరంతర చిరునామా బాధలను ఎదిరించే దైత్యం, యుక్తి శక్తి, విద్యను తన సేవగణంతో సమాజానికీ చేర మేన్సుకుంకంగే దొంగారంక. కన్నుని కుమారుం రాస్తున్న కవి నృజణ జీవి. ఓ సంఘంసంస్కర... ఆత్మక సామాజికవేత్త ఆయనలో మనిషిని బలక రించే బహుజన గీతాలున్నాయి. అవే ఆయనకు రించిన జాతిక సాహిత్యపాట.

కరీంనగర్ పశుపాతి కృష్ణం లోతి కళాశాలకు లెక్కపర్తిగా పాఠశాల నేత నేతల తరఫింప చేయినూరు కలకత్తాకు ఒక మేజిస్ట్రేట్ రాసిన పేరుపై నేమిదానికానీ అనుమతి కష్టాల కడలిని తీసిన గొప్ప స్వామ్యము. జీవిత ప్రయోగశాలలో పేదరికం దృష్టి బూట్టాలో లోతల చెలరేందలగా సగటు విద్యార్థిగా ఎదిగిన ఆయన తొలితరగటు నేమనూరే పేరుపై గానూరు దురంతులకు అడ్డొలే 14,1955 వే ముమ్మడి కరీంనగర్ లో జిల్లాలోని బెజ్జంజీ మండలంలో కల్లెపేట వల్లెటూరు గ్రామం బునామిల్ నామంజీ క్షాత్రాజీ కారాధానావన

కలీంగర్ మట్టిలో మరో కావ్య పరిమళం: నేడునూరి కనకయ్య

కులంలో పట్టారు. తండ్రి వ్యవసాయంతో పాటుకు జిల్లాలోని అ
వచ్చుత్తిగా మట్టితో కుండలు చేసి కుటుంబ జీవనం ఏకైక కండిష
సాగించారు. కనకయ్య తండ్రితో కుటుంబ సభ్యు ప్రొ. వెంకట
లకు సహాయకారిగా ఉండి కలవృత్తిలో వ్యవసాయ పూర్తిచేశారు
క్రీస్తులో పనిచేశారు. ముందడుగు

పాపం కలుగకాల్సే వామిలోకి పొరకుత పుట్టలను ఏరు
కావ్వే పని, అలాగే గడ్డను కామం కూడా అయిన
జీవితం నేనామలాగ మారాను. కడు పేదరికం ఒక
సారి కడపించినందుమరలవైపు నిరంతరం సృష్ట
కుటుంబం ఎక్కిరించడం వంటి సామాజిక రుగ్మ
జ్వరాల కాలంలేనే కాలంలో కర్రలు లేని వీధులు
జ్వరాల గుడ్డిపాట వెలుగే గుడ్డలే మృగాల మెరిసి
మొక్కువోని దొర్లం కరిచినను దీపమృగాల ముందుకు
నడిచిపోవడం కలగలేదు.

[illegible]

సాక్షాత్తుడై చైత్రే లలితే సోమియా ఏకనా
పై ఎంపిలై కెయూ, పరంగల్ లో
యూనబిగి నా మర్దదర్శనంతో
యందుకున్నా జీవితంతో ఆది మరో
లాగే మరోన్నో కోర్కూలను చేసిన
పరం అనందంలో ఏమాత్రం అతత
కాదు అలోచిస్తే కనకకంఠంలో గల
అర్ధమజ్జులందు, చేసుకోవచ్చు
లేదు ముత్యంలో ఆయన చేసే కృషి
కనిపిస్తుంది. ఇక కరీంనగర్
కాలేజీలో ఆర్థిక శాస్త్ర రెక్టర్ గా
పట్టడం కనకకంఠంలో పెద్ద
యందు జీవన మైలామలం కూడా.
అలో నాయకత్వ లక్షణాలను పునికి
కత్తయి వివిధ పాఠశాలలో కాలేజీ
సంఘ నాయకశక్తిగర్వవంత పదవిలో
పాఠశాల బాగ్ గాన అభివృద్ధిలో పేద
మం కోసం పాఠదర్శకుడిగా పనిచే
సేవాని నేడును అ కనకకంఠబాల్యం
పర్యాయం అనుభవ పాఠశాలగా
నీటి జీవితాన్ని అంది దిగుతున్న కనకను
అనుభవించి కనకకంఠం

కాగా ఎదుర్కొంటూ విద్యాయాతివన్నీ స్వర్థుల కడలేస్తోన్నా... ఆయన గాథను కొన్ని కథలుగా ఆధారపడి నాచు. అదో ఘన రచన. సుశ్రీలం కూడా 98లో మేడమ్ బాబు దాడిలోని ప్రఖ్యాత రచయిత కూతురు, నా న్యాయమూర్తి కుమారుడయ్యాగరి వదిలి వచ్చాభ్యాసంతో వదిలి వచ్చాడు. పెద్దలు అతని చనలకు సా ప్రాధమిక సూత్రాలు"అను పాఠ్యపుస్తకం సా అనంపుమిత రంగంలో బాలకార్యకర్తల అభివృద్ధి పరిస్థితులు చేతనాలు (కరీంనగర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫ్రైవేట్ హోటళ్లలో పనిచేస్తున్న కార్మికుల జీవితాశాస్త్రం రాసిన) పరిశోధనలో వ్యాసం ఇత్యదులనుమితి ఇంబలరేషన్లలో అనంపుమిత (ILO) పటివీటివన పనకము

సమీర్తో చేసి సేవేర్ ఆన్ ఇంకాంప్లీషన్ డివలప్ మెంట్ ఇన్ ఫీరీం కంపెనీ జిల్లా కాగా, 2324జనవరి 1988 శాతవతం సం ఇన్స్టాల్డ్ ఆఫ్ పోస్ట్ గ్రామ్యుయేట్ స్టడీస్ కరంసంగీ, ఆల్ ఇన్ ఫీరీం టెలివీ ఎకనామిక్స్ కంపెనీ, రెన్స్ ఉన్సానియా యూనివర్సిటీ హైదరాబాద్ దీనిబరి 2224,1990 హైదరాబాద్, 2009లో "ఇంటర్నెట్ యుల్ పరక్ష్ వికనాంట్ సాన్సరగలు" అను అంకంపై జిల్లా ఎకనామిక్స్ ఫోరం అధ్యర్శం లో కార్యక్రమం పో హెబు 2013లో తెలంగాణ వివేకరదయతల సంఘం, తెలంగాణ ఎకనామిక్స్ ఫోరం అధ్యర్శం లో తెలంగాణ రాష్ట్ర భవిష్యత్తు కార్యక్రమాల నిర్వహణకు ఇన్ ఫీరీం టెలివీ ఎకనామిక్స్ హోదా పొందా.



నేడునూరి

కనకయ్య

9440245771

తేలికపాటి వ్యాయామాలతోనే.. ఫిట్గా, చురుగ్గా..!



చక్కని ఆరోగ్యం



ఈ రోజుల్లో చాలామంది ఎక్కువ సమయాన్ని ఆఫీస్ పనులకే కేటాయిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో గంటలూ తరబడి కుర్చీకే అంకితమవుతున్నారు. దీనివల్ల శారీరక శ్రమ లోపిస్తుంది. లేనిపోని అనారోగ్యాలు చుట్టూముడతాయి. అయితే ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే 'జోన్ జీరో' ఎక్సర్సైజ్ ను అలవాటు చేసుకోవాలి. గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని క్రమబద్ధీకరిస్తూ, ఆయాసం లేకుండా సరదాగా ఈ చర్యపట్టు చేసుకోవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. జోన్ జీరో వ్యాయామం అనేది అతి తక్కువ శ్రమ, తీవ్రతతో కూడిన వ్యాయామం. ఇది గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అందుకే వృద్ధులు, దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలున్న వారు, కీళ్ల నొప్పులు వేదించే వారు, ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి అప్పుడప్పుడే కోలుకున్న వారు.. పని పని అంటూ నిరంతరం కుర్చీకే అతుక్కుపోయే వారు.. ఈ జోన్ జీరో వ్యాయామాలతో మంచి ఫలితాల్ని పొందవచ్చుంటున్నారు. తద్వారా శరీరంపై ఒత్తిడి పడకుండానే ఫిట్గా, చురుగ్గా మారే అవకాశాలు ఎక్కువంటున్నారు. నెమ్మదిగా నడవడం, వీలైనప్పుడు నిలబడి ఉండడం, తేలికపాటి స్టైటింగ్, ట్వీస్టింగ్ వ్యాయామాలు; రోజువారీ ఇంటి పనులు, భోజనం తర్వాత నడక.. వంటివన్నీ జోన్ జీరో వ్యాయామాల కిందకే వర్గాయింటున్నాయి. జోన్ జీరో వ్యాయామాల్లో భాగంగా శరీరంపై ఒత్తిడి పడకపోయినా, చెమటోడ్లకపోయినా.. చక్కటి ఫిట్ నెస్ సొంతమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా



సాధన చేయడం వల్ల ఇటు శారీరకంగా, అటు మానసికంగా పలు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు. దీర్ఘకాలం పాటు ఈ వ్యాయామాల్ని సాధన చేయడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు క్యాలరీలు కరిగి బరువు తగ్గుతుంది. భోజనం తర్వాత పది నిమిషాలు నడవడం వల్ల గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరగకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీనివల్ల దీర్ఘకాలంలో చుట్టూనే ఉన్న తప్పుడు అంటుబాక్టీరియాలు, బీజ్ లైఫ్ సైట్ల వల్ల ఒత్తిడి, చిరాకు సహజం, వీటిని దూరం చేసుకొని మానసిక ప్రశాంతతను చేకూర్చడం లోనూ జోన్ జీరో వ్యాయామాలు సహకరిస్తాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జాలుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. దీర్ఘకాలంలో గుండె జబ్బులు, ఆకస్మిక గుండె ఆగిపోవడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. అయితే ఒక్కసారిగా శరీర సామర్థ్యానికి మించి తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయడం వల్ల గుండెపై అదనపు ఒత్తిడి పడుతుంది, ముఖ్యంగా ముందుగా గుర్తించని గుండె సమస్య ఉన్నవారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాయామాన్ని కొత్తగా ప్రారంభించే

లకుండా అలాగే కూర్చోవడం వల్ల కీళ్లు, కండరాలు పట్టేస్తుంటాయి. అదే కానీ పు అటూ ఇటూ తిరగడం, చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగై ఆయాస సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందవచ్చు. జోన్ జీరో వ్యాయామాలు ఆకలిని పెంచే అవకాశం కూడా ఉన్నందువల్ల.. బద్దహ్ని వీడి ఈ సెంపుల్ వ్యాయామాలు చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. శరీరంపై ఒత్తిడి పడని ఈ వ్యాయామాల వల్ల గాయాలయ్యే ప్రమాదం కూడా తక్కువే అంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి నిర్మయంగా వీటిని సాధన చేస్తూ ఫిట్ నెస్ ను సొంతం చేసుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. జోన్ జీరో ఎక్సర్సైజ్ నెస్ నెస్ ఎలా, ఎప్పుడు మొదలుపెట్టాలన్న సందిగత కొంతమందిలో ఉంటుంది. అయితే వీటికోసం ప్రత్యేక సమయమంటూ ఏదీ ఉండదని, రోజువారీ పనుల్లోనే వీటిని భాగం చేసుకోవడం వల్ల ఆశించిన ఫలితాలు పొందవచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. ఉదాహరణకు.. కాఫీ/టీ బ్రేక్

సమయాల్లో స్నిష్ట, బెండింగ్ వంటి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, దగ్గరి ప్రదేశాలకు నడుస్తూనే వెళ్లి రావడం.. ఇలాంటివి అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి దీర్ఘకాలంలో శారీరక ఫిట్ నెస్ ను, మానసిక ప్రశాంతతను, తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఫలితంగా చురుగ్గా, హ్యాపీగా ఉండచ్చు అంటున్నారు. అయితే సులువుగా చేసే ఈ జోన్ జీరో వ్యాయామాలు ప్రత్యేక

నిద్రలో పట్టు కొరకడం..

పెద్ద సమస్య?

పిల్లలు రాత్రిపూట నిద్రలో పట్టు కొరకడం, పట్టు సూరదం, దవడలు గట్టిగా బిగించడం అనేది సహజమే. దీనిని వైద్య పరిభాషలో 'బ్రెక్ జం' అంటారు. మూడు నుంచి ఆరేళ్లలోపు పిల్లల్లో.. దాదాపు 40 శాతం మందిలో ఈ బ్రెక్ జం అనే సమస్య కనిపిస్తుంది. అయితే, వాళ్లు పెద్దగా అయ్యేకొద్దీ దీనినుంచి బయటపడతారు. బ్రెక్ జం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి అవేక్ బ్రెక్ జం.. అంటే మెలకువలో ఉన్నప్పుడు పట్టు కొరకడం. రెండోది స్లీప్ బ్రెక్ జం.. నిద్రలో పట్టు కొరకడం. ఇలా నిద్రలో పట్టు కొరకడం అనేది చాలా కామన్ గా కనిపిస్తుంది. అయితే, ఎప్పుడో ఓసారి.. నెలలో ఒక్కసారి ఇలా పట్టు కొరుకుతున్నాంటే పెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. వారంలో నాలుగు రోజులు ఇలా పట్టు కొరకడం, అదికూడా బాధాన నిలలపాటు ఉంటేనే దానిని 'బ్రెక్ జం'గా గుర్తిస్తారు. ఇలాంటి సమస్యతో వైద్యుల దగ్గరికి వచ్చే పిల్లల్లో అదనంగా, అధిష్టన డిప్రెషియన్, హైపో యాక్టివ్, ఏడిడాన్స్, తినిపిట్టడు



పరిమళాలతో సమస్యలూ ఉన్నాయి!



పెర్ఫ్యూమ్స్ వాడితే ఈ ఇబ్బంది రాదు. ముఖైన్ వాసనలు ఉండే పెర్ఫ్యూమ్లను పరిమితికి వినిపి వాడితే శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిచ్చు. ముఖ్యంగా వీటిలోని రసాయనాలు ఎండలోకి వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

చేయకుండా తేలికపాటి మాయశృరైజర్ లేదా పెల్లేరియం జెల్ రాసుకుని వాడితే సరి. సందబిడత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

జుట్టు రాలేందుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా..

సంబంధిత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

జుట్టు రాలేందుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా..

సంబంధిత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

జుట్టు రాలేందుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా..

సంబంధిత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

జుట్టు రాలేందుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా..

సంబంధిత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

జుట్టు రాలేందుకు కేవలం పోషకాహార లోపమే కారణమా..

సంబంధిత కారణాల్లో ఒకటి. శరీర మంతా ఆక్సిజన్ ను తీసుకెళ్లే హెమోగ్లబిన్ తయారీలో ఇసుము కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. శరీరంలో ఇసుము నిల్వలు తగ్గడం కొందరిలో వెళ్లే కొందరిలో అలర్జి లను కలిగిస్తాయి. చర్మానికి నేరుగా పెర్ఫ్యూమ్ స్పృ

రుతు స్రావం అయ్యేవారు, ఆహారం ద్వారా తగినంత ఇసుము తీసుకోనివారు, కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు ఇసుము లోపానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ బి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంలో సందబిడం కలిగి ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అలాగే విటమిన్ బి12 కణాల సాధారణ పనితీరు, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీకి అవసరం. ముఖ్యంగా జంత ఆహారాలను పూర్తిగా మానేసినవారిలో బి12 లోపం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. పోలేట్ కణ విభజన, డీఎన్ఎ తయారీలో కీలకమైన పోషకం. ఆకుకూరలు, పప్పులు, టీన్స్ వంటి పోలేట్ అధికంగా ఉండే ఆహారాల్ని తీసుకోవడం ద్వారా దాని అవసరాన్ని తీర్చుకోవచ్చు. జింక కూడా రోగనిరోధక వ్యవస్థ పనితీరు, ప్రోటీన్ తయారీ, కణ విభజన వంటి అనేక ప్రక్రియల్లో కీలక పాత్ర

దుస్తులపై, దిండు మీద లేదా స్నానం చేసినప్పుడు సాధారణం కంటే ఎక్కువగా జుట్టు కనిపించడం ఆందోళన కలిగిస్తుంది. కొంతమేర జుట్టు రాలడం సహజమే అయినప్పటికీ, అకస్మాత్తుగా లేదా ఎక్కువగా జుట్టు రాలడం వెనుక వివిధ కారణాలు ఉంటాయి. జన్యుపరమైన కారణాలు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఒత్తిడి, అనారోగ్యం, కొన్ని మందులు, పోషకాల లోపం వంటి అంశాలు జుట్టు రాలడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు తగినంతగా అందకపోతే జుట్టు కుదుళ్ల సాధారణ పెరుగుదల చక్రం ప్రభావితమవుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుము, విటమిన్ బి, విటమిన్ బి12, ప్రోలేట్, జింక లోపాలలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జుట్టు రాలడం ఒక్కటే ఏదైనా పోషక లోపం ఉందని నిర్ధారించదు. ఇసుము లోపం జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతున్నప్పుడు పరిశీలించే ముఖ్యమైన పోషక

తీవ్రమైన వ్యాయామాలను ఒకేసారి చేస్తే గుండెకు నష్టమే..



అయితే ముఖ్యంగా యువతలో వ్యాయామం చేస్తున్న సమయంలో అకస్మాత్తుగా గుండె సంబంధిత పుటను చోటుచేసుకోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. కుటుంబంలో గుండె సంబంధిత సమస్యల చరిత్ర ఉండడం, గర్భిణిని గుండె సమస్యలు లేదా శరీరం అలవాటు పడక ముందే పరిమితికి మించి తీవ్రమైన వ్యాయామం చేయడం ఇందుకు కార

వారు లేదా చాలాకాలం విరామం తర్వాత మళ్లీ వ్యాయామం మొదలుపెట్టేవారు తొలుత నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం మంచిది. శరీరం, గుండె వ్యాయామానికి అలవాటు పడే కొద్దీ క్రమంగా తీవ్రతను పెంచాలి. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ఒక్కసారిగా తల తిరగడం, మైకం, ఛాతీలో బిగుతు లేదా ఒత్తిడి, దవడ, మెద, భుజం లేదా ఎడమ చేతిలో అసౌకర్యం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే వాటిని సాధారణ అలసటగా భావించి కొనసాగించకూడదు. కార్డియాక్ ఆరెస్ట్ అంటే గుండె అకస్మాత్తుగా కొట్టుకోవడం అగిపోవడం, దాంతో శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలకు రక్తం, ఆక్సిజన్ సరఫరా నిలిచిపోతుంది. వ్యాయామ సమయంలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు ప్రతి క్షణం కీలకమే. వ్యక్తి ఒక్కసారిగా కుప్పకూలితే వెంటనే అత్యవసర వైద్య సేవలకు సమాచారం అందించి, అలసైన చేయకుండా సీట్ ఆర్ ప్రారంభించాలి. మొదటి కొన్ని నిమిషాల్లో తీసుకునే వేగవంతమైన చర్య ప్రాణాలను కాపాడడంలో కీలకంగా ఉంటుంది. వ్యాయామాన్ని సురక్షితంగా చేయడానికి కొన్ని జాగ్రత్త

లు పాటించడం అవసరం. వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు సరైన వారమీ చేయడం వల్ల శరీరం శారీరక శ్రమకు సిద్ధమవుతుంది, గుండెపై పడే ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుంది. మొదటి నుంచే అధిక తీవ్రతతో వ్యాయామం చేయకుండా క్రమంగా స్థాయిని పెంచాలి. తగినంత నీరు తాగడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. శరీరం అలసిపోయినప్పుడు లేదా అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు తీవ్రమైన వ్యాయామాలకు దూరంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా అధిక తీవ్రత కలిగిన ఫిట్ నెస్ లేదా శిక్షణ కార్యక్రమాల్లో చేరే ముందు వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. గుండె సమస్యల నాలు సూచిస్తున్నాయి. చరిత్ర ఉన్నవారు లేదా తమకు తెలియని గుండె సమస్య ఉండే అవకాశం ఉన్నవారు ముందుగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. రక్తపోటు, ప్రసవం వ్యాప్తంగా ప్రతి ఏడాది వాయు కాలుష్యంతో సంబంధం ఉన్న సమూహం 88 లక్షల అదనపు మరణాలు సంభవిస్తున్నట్లు అంచనా వేశారు. వీటిలో గుండె, రక్తనాళాల వ్యాధుల వాటా గణనీయంగా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు తెలిపారు. వ్యక్తిగతంగా ధూమపానం మానేయడం లేదా రక్తపోటును మందులతో నియంత్రించడం సాధ్యమే అయినా, నివాసం లేదా పనిచేసే ప్రాంతంలోని గాలి నాణ్యతను ఒక్క పక్క మార్చలేదు. వంటకం అవాసాల ఉద్ధారాలు, పారిశ్రామిక కాలుష్యం, పట్టణ ప్రణాళిక, గాలి నాణ్యత ప్రమాణాలపై సమిష్టి చర్యలు అవసరం. పర్యావరణంలో ఉండే సీసం, అధిక శక్తి, తీవ్రమైన వేడి కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలను పెంచే

గుండె జబ్బులు వచ్చేందుకు ఇవే కాదు, పర్యావరణం కూడా కారణమే..

పక్కన లేదా పారిశ్రామిక కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతంలో నివసించే వ్యక్తికి పర్యావరణం కారణంగా అదనపు గుండె సంబంధిత ప్రమాదం ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె జబ్బుల నివారణలో వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరీక్షలతోపాటు పర్యావరణ ప్రభావాలను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి అవసరం ఉంది. వాయు కాలుష్యం శ్వాసకోశ సమస్యలకు మాత్రమే కారణమవుతుందని చాలామంది భావిస్తారు. కానీ దాని ప్రభావం గుండె, రక్తనాళాలపైనూ ఉంటుంది. గాలిలోని సూక్ష్మ ధూళి కణాలు ఊపిరితిత్తుల్లోకి లోతుగా చేరి వాపును పెంచడంతో పాటు రక్తనాళాల పని తీరులో మార్పులు, రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశాన్ని పెంచుతాయి. దీర్ఘకాలం కాలుష్యానికి గురికావడం గుండెపోటు, పక్కనాళం వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యలతో ముడిపడి

అంశాలుగా మారుతున్నాయి. పాత ఇళ్లు, కలుషితమైన నేల, పాత నీటి పైపుల ద్వారా సీసానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ది లాన్సెట్ పబ్లిక్ హెల్త్ ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనంలో 14,289 మంది ఆమెరికా పెద్దలను 19 సంవత్సరాలకు పైగా పరిశీలించగా, తక్కువ స్థాయి సీసం ప్రభావం కూడా గుండె సంబంధిత మరణాలతో సంబంధం ఉన్నట్లు పరిశోధకులు అంచనా వేశారు. మరోవైపు రహదారులు, విమానాశ్రయాలు, రైల్వే మార్గాల నుంచి వచ్చే నిరంతర శబ్దం నిద్రకు అటంకం కలిగించి శరీరంలో ఒత్తిడి ప్రభుత్వించిన సందేహ

ఫేస్‌బుక్ తెరవగానే ఇకపై ఫుల్‌స్క్రీన్ వీడియోలు!

సాధారణంగా ఫేస్‌బుక్ ఖాతా తెరవగానే.. ముందుగా సస్పెన్షియన్ బోర్డులు, గ్రూప్‌లు చర్చనవిస్తాయి. ఇప్పుడు ఆ అనుభూతి మారనుంది. మెటా సంస్థ సరికొత్త పార్ట్ వీడియో ఎక్స్‌ప్రీరియన్స్‌ను తీసుకురాబోతుంది. ఇకపై ఫేస్‌బుక్ తెరవగానే ఫుల్ స్క్రీన్ షార్ట్ వీడియోలు చర్చనవిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే భారత్‌లోని కొందరి యూజర్లకు ఈ ఫీచర్ అందుబాటులోకి వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.

MDR వల్ల యూపీఐ లావాదేవీలపై ప్రభావం ఉండదు: ఆర్‌బీఐ గవర్నర్

యూపీఐపై విధించిన చిన్నపాటి ఎంటీఆర్ ఛార్జీల (MDR) వల్ల లావాదేవీలపై పెద్దగా ప్రభావం ఉండబోదని ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా అన్నారు. ప్రస్తుతానికి లావాదేవీల్లో ఎలాంటి తగ్గుదలా లేదని చెప్పారు. వ్యక్తిగతంగానూ ప్రభావం ఉంటుందని తాను అనుకోవడం లేదన్నారు. రూ. 2 వేలు దాటిన నిర్దిష్ట యూపీఐ లావాదేవీలపై 0.4 శాతం మర్చంట్ డిస్కాంట్ రేటు విధిస్తూ గత నెల కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. ఎంపీసీ భేటీ నిర్ణయాలు వెలుడించే దుకు నిర్వహించిన విలేజుల సమావేశంలో డిప్యూటీ ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ డినిపై మూటాడారు. సమీప భవిష్యత్తులో రేట్లు తగ్గింపు ఉండబోదని ఈ సందర్భంగా గవర్నర్ స్పష్టంచేశారు. అలాగే బ్యాంకుల రుణ వృద్ధి పటిష్టంగా కొనసాగుతుందని, దేశ ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు దోహదపడుతుందని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మార్కెట్‌లో నిధుల లభ్యత ఎక్కువగా ఉన్న నేపథ్యంలో బ్యాంకింగ్‌తర ఆర్థిక సంస్థల (NBFC) అస్తుల నాణ్యతపై ప్రతికూల ప్రభావం పడే అవకాశం ఉట్ట ఆర్‌బీఐ అప్ర మతంగా ఉందని, అలాంటి తీవ్ర పరిస్థితులు తలెత్త బోవని ఆయన స్పష్టంచేశారు. అయినా కొన్ని



వారాలుగా కనిపిస్తున్న అధిక లిక్విడిటీ ఎక్కువ కాలం కొన సాగదని పేర్కొన్నారు. వడ్డీరేట్లు పెరిగాయ్.. 0.25 శాతం పెంచిన ఆర్‌బీఐ ప్రవాస భారతీయుల నుంచి బ్యాంకులు దాదాపు 133 బిలియన్ డాలర్ల ఎఫ్‌సీఎన్‌ఆర్(ఓ) డిపాజిట్లను సమీకరించడం దేశ స్థూల ఆర్థిక మూలాలు బలంగా ఉన్నాయనడానికి నిదర్శనమని చెప్పారు. ఈ నిధులను బ్యాంకులు బాధ్యతాయుతంగా వినియోగిస్తాయన్న నమ్మకం తనకు ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా టాటా సన్స్

వ్యవహారం ప్రస్తావనకు రాగా.. స్పందించేందుకు ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ నిరాకరించారు. టాటా సన్స్ తన ఎస్‌బీఎఫ్‌సీ లైసెన్స్‌ను సరెండర్‌కి నిరాకరించడం, స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్ట్ కావాలని ఆదేశించడంపై విలేజుల నుంచి వచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలను చాటవేయడం గమనార్హం.

నష్టాల్లో ముగిసిన సూచీలు



దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. దీంతో గత రెండు సెషన్ల లాభాల ర్యాబిటీ బ్రేక్ పడింది. ఆర్‌బీఐ కీలక వడ్డీ రేట్లు పెంపు సూచీలపై ప్రభావం చూపింది. దాదాపు మూడున్నరేళ్ల తర్వాత ఈ పెంపు చేపట్టడంతో రెపో రేటు 5.5 శాతానికి చేరింది. దీంతో ముఖ్యంగా మెటల్, రియల్ ఎస్టేట్ అమ్మకాల ఒత్తిడి ఎదురైంది. దీంతో సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 72,965.38 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 73,067.81) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా సూచీ నష్టాల్లోనే కదలాడింది. ఇంట్రాడేలో

72,468.72 వద్ద కనిష్టాన్ని తాకిన సూచీ.. చివరికి 429.11 పాయింట్లు కోల్పోయి 72,638.70 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 173.05 పాయింట్లు పతనమై 22,603.05 వద్ద స్థిరపడింది. చాలాంతో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 96.77గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30లో కోటక్ బ్యాంక్, భారత్ ఎయిర్‌టెల్, ఐసినేషన్ బ్యాంక్, బజాజ్ ఫైనాన్స్ షేర్లు తప్ప మిగతా కంపెనీల షేర్లన్నీ నష్టాల్లోనే ముగిశాయి. అంతర్జాతీయ విపణిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర 101.93 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది. బంగారం ఔన్స్ ధర 4,116.41 వద్ద ట్రేడవుతోంది.



ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ల వడ్డీ రేట్లు పెంచిన బజాజ్ ఫైనాన్స్

ఆర్‌బీఐ (RBI) కీలక వడ్డీ రేట్లను పెంచిన విషయం తెలిసిందే. 25 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచడంతో రెపోరేటు 5.25 నుంచి 5.50 శాతానికి చేరింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ బ్యాంకులు, ఇతర ఫైనాన్స్ సంస్థలు తమ ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్ల వడ్డీ రేట్లను పెంచుతున్నాయి. ఆర్‌బీఐ నిర్ణయం వెలువడగానే.. తొలుత నాన్‌బ్యాంకింగ్ ఫైనానియల్ కంపెనీ బజాజ్ ఫైనాన్స్ తన ఎఫ్‌డీ వడ్డీ రేట్లను పెంచుతున్నట్లు ప్రకటించింది. 15 నుంచి 40 బేసిస్ పాయింట్ల వరకు సవరించింది. కొత్త వడ్డీ రేట్లు అక్టోబర్ 7 నుంచే అమల్లోకి వచ్చాయి. సాధారణ పౌరులకు 31 నుంచి 60 నెలల కాలపరిమిత గల ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లపై గరిష్టంగా 7.75 శాతం వడ్డీ లభిస్తుంది. గతంలో ఇది 7.40 శాతం. ఇదే వ్యవధులపై సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.75 శాతం నుంచి 8.15 శాతం వడ్డీ లభిస్తుంది. 12 - 17 నెలల కాల వ్యవధిగల ఫిక్స్డ్ డిపాజిట్లపై వడ్డీ రేటును బజాజ్ ఫైనాన్స్ 20 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచడంతో 6.80 శాతానికి చేరింది. సీనియర్ సిటిజన్లకు 6.95 శాతం నుంచి 7.40 శాతానికి పెంచింది. 18 - 30 నెలల వ్యవధిగల ఎఫ్‌డీలపై 15 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచడంతో వడ్డీ 7 శాతానికి చేరింది. సీనియర్ సిటిజన్లకు 7.40 శాతం వడ్డీ లభిస్తుంది. 31 - 60 నెలల కాలపరిమితి గల చుబాలపై వడ్డీ రేటును 40 బేసిస్ పాయింట్లు పెంచింది.



దీంతో వడ్డీ రేటు 8.15 శాతానికి చేరింది. పాత డిపాజిట్లను రెన్యూవల్ చేసుకునే ఖాతాదారులకు అదనంగా మరో 10 బేసిస్ పాయింట్ల వడ్డీని ఆఫర్ చేస్తోంది. 31 - 60 నెలల వ్యవధికి రెన్యూవల్ డిపాజిట్లకు గరిష్టంగా 7.85 శాతం, సీనియర్ సిటిజన్లకు 8.25 శాతం వరకు వడ్డీ అందుతుంది. కొత్త డిపాజిట్లకు, రెన్యూవల్ డిపాజిట్లకు రెండింటికీ ఈ వడ్డీ రేట్లు వర్తిస్తాయి.

వడ్డీరేట్లు పెంపు.. హోమ్ లోన్ ఈఎంఐపై భారమెంత..?

కీలక వడ్డీరేట్లను 25 బేసిస్ పాయింట్ల మేర పెంచి రుణగ్రహీతలకు పాకిచ్చింది రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (RBI). అంతేకాదు.. సమీప భవిష్యత్తులో రేట్ల కోత చేపట్టే అవకాశం లేదని సంతకాలిచ్చింది. దాదాపు మూడున్నరేళ్ల తర్వాత ఈ పెంపు చేపట్టడంతో రెపో రేటు 5.5 శాతానికి చేరింది. తాజా నిర్ణయంతో ఈ వడ్డీరేటుతో ముడిపడి ఉన్న గృహ, వాహన రుణాలు ప్రియం కానున్నాయి. మరి ఈఎంఐలు ఎంత పెరగనున్నాయి..? రుణగ్రహీతలపై ఎంత భారం పడనుంది..? ప్లోటింగ్ రేటుతో రుణాలు తీసుకున్న వారిపై ఈ పెంపు ప్రభావం పడనుంది. ఈ రెపో రేటు (Repo Rate) పెంపును బ్యాంకులు విభిన్న మార్గాల్లో రుణ గ్రహీతలకు బదిలీ చేస్తుంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈఎంఐ (Loan EMI) పెరగొచ్చు. లేదంటే నెలవారీ వాయిదా మొత్తం మారకుండా.. రుణ కాల వ్యవధి మరింత ఎక్కువ కాలం ఉండొచ్చు. లోన్ తీసుకున్న మొత్తం, వడ్డీ రేటు, కాలావధి అధారంగా రుణగ్రహీతలపై ఈ ప్రభావం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మీరు 30 ఏళ్ల కాలవ్యవధికి రూ.50లక్షల గృహ రుణం తీసుకున్నారనుకుందాం. దీనికి ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులో 7.25 శాతం వడ్డీ అనుకుంటే.. ఆర్‌బీఐ నిర్ణయంతో వడ్డీరేటు 7.50 శాతానికి పెరగనుంది. అప్పుడు నెలవారీ ఈఎంఐ రూ.34,109 నుంచి రూ.34,961 కి మారుతుంది. అంటే.. ప్రతినెలా రుణగ్రహీతపై రూ.852 మేర భారం పడనుంది. ఇదే రుణ మొత్తం, కాలావధికి ఫ్రైవేటు బ్యాంకులో రుణం తీసుకు



న్నారనుకుందాం. అక్కడ ప్రస్తుత వడ్డీరేటు 7.75 శాతం అనుకుంటే.. రెపో రేటు పెంపుతో వడ్డీ రేటు 8 శాతానికి మారనుంది. అప్పుడు నెలవారీ ఈఎంఐ రూ.35,821 నుంచి రూ.36,688 కి పెరగనుంది. అంటే.. రూ.867 మేర రుణగ్రహీత అదనంగా చెల్లించాల్సి రావొచ్చు. నెలవారీగా చూసుకుంటే ఈ

మొత్తం స్వల్పంగానే కన్పించినా.. దీర్ఘకాలంలో రుణగ్రహీతపై పడే భారం ఎక్కువే. ఉదాహరణకు లోన్ తీసుకుని ఏడాదే అయి ఉంటే.. మరో 29 ఏళ్లకు ఈఎంఐ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అంటే.. దాదాపు రూ.3లక్షల మేర వడ్డీ పెరుగుతుంది. మీరు తీసుకున్న రుణం ప్లోటింగ్ రేటుతో లింక్ అయి ఉండా లేదా అనేది తెలుసుకోవాలి.

అగార్కర్.. మిమ్మల్ని చరిత్ర గొప్పగా గౌరవిస్తుంది: గంభీర్

భారత క్రికెట్ జట్టు ఓపెన్ సెలక్షన్‌గా మాజీ క్రికెటర్ అజిత్ అగార్కర్ పదవీకాలం అక్టోబర్ 4తో ముగిసింది. ఈ క్రమంలో ప్రధాన కోచ్ గౌతమ్ గంభీర్ సోషల్ మీడియా వేదికగా.. అగార్కర్ సేవలను కొనియాడుతూ భారత్‌లో గౌరవం పోసు పెట్టాడు. ఇప్పటికే బీసీసఐ కొత్త సెలక్షన్ పదవి కోసం దరఖాస్తులను ఆహ్వానించిన సంగతి తెలిసిందే.. “డియర్.. అజిత్ ఖాయ్.. మీతో కలిసి పనిచేయడం గొప్ప గౌరవం. ఈ మూడు ఐసీసీ ట్రోఫీలు మీ దృఢమైన విశ్వాసానికి నిదర్శనం. ఎల్లవేళలా జట్టుకే తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. చరిత్ర మిమ్మల్ని ఎప్పటికీ గుర్తుపెట్టుకొని గౌరవిస్తుంది. జట్టు ఎంపిక సమయంలో ఎదురైన విమర్శలకూ భయపడలేదు. మీ భవిష్యత్తు మరింత ఉన్నతంగా ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తున్నా” అని గంభీర్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

భువీకి అవకాశం.. మరో వెటరన్‌కు ఊపిరి పోసింది!



టీమ్‌ఇండియా సీనియర్ పేసర్ భువనేశ్వర్ కుమార్ నాలుగేళ్ల సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత జాతీయ జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నాడు. స్క్వాజిలాండ్‌తో ఈనెల 22న ఆరంభ మయ్యే అయిదు టీ20ల సీరీస్ కోసం ప్రకటించిన జట్టులో 36 ఏళ్ల భువి కూడా ఉన్నాడు. ఐపీఎల్‌లో మెరుగైన ప్రదర్శనే చేసినప్పటికీ.. అతడిని ఇంత కాలం జాతీయ జట్టులోకి తీసుకోకపోవడానికి ప్రధాన కారణం అజిత్ అగార్కర్ అని పలువురు ఆభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈ పరిణామం ఇప్పుడు మరో వెటరన్‌కు కూడా పునరాగమనంపై ఆశలు చిగురించేందుకు కారణమవుతోంది..! అగార్కర్.. మిమ్మల్ని చరిత్ర గొప్పగా గౌరవిస్తుంది: గంభీర్ సెలక్షన్ కమిటీ ఛైర్మన్‌గా అగార్కర్ దిగిపోయిన వెంటనే టీమ్‌ఇండియాలో భువీకి చోటు దక్కడం గమనార్హం. అగార్కర్ హయాంలో భువనేశ్వర్ పునరాగమనం జరగలేదు. అనుభవం ఉన్న పలువురు ఆటగాళ్ల ప్రదర్శనలు ఎలా ఉన్నప్పటికీ.. వారిని జట్టులోకి తీసుకొనేందుకు అప్పుడు ఇష్టపడలేదని తెలుస్తోంది. ఆర్నీబీ జట్టు పరుగులు రెండు సార్లు ఐపీఎల్ టైటిల్ గెలవడంలో కీలక పాత్ర పోషించాడు భువి. పవర్ ప్లేలో తనదైన స్ట్రైక్ బౌలింగ్‌తో బ్యాటర్లను బెంబేలెత్తించాడు. దేశవారీలోనూ మెరుగైన ప్రదర్శన కనబరిచాడు. అయినప్పటికీ జాతీయ జట్టులోకి రాలేకపోయాడు. భువి విషయంలో సెంట్రల్ జోన్ సెలక్షన్ రుద్ద ప్రతాప్ సింగ్‌కు పెద్దగా మద్దతు లభించలేదని తెలుస్తోంది. ఎప్పుడైతే అగార్కర్ దిగిపోయాడో.. ఈ అనుభవమున్న సీమర్

గురించి ప్రజ్ఞాన్ ఓజాసా, ఇతరులను ఒప్పించడం అతడికి పెద్ద కష్టమేమీ కాలేదని సమాచారం. గత కొన్నాళ్లుగా మహ్మద్ షమీ దేశవారీలోనూ అదరగొడుతున్నాడు. కానీ, సెలక్షన్ కమిటీ దృష్టిని మాత్రం ఆకర్షించలేకపోయాడు. ఐసీసీ టోర్నిల్లో అత్యుత్తమ ప్రదర్శన చేసినా.. అతడిని మాత్రం రెగ్యులర్‌గా జట్టులోకి తీసుకోలేదు. ఇప్పుడు కొత్త ఓపెన్ సెలక్షన్ రాబోతున్నాడు. దేశవారీలో మంచి ప్రదర్శన చేస్తే తప్పకుండా అవకాశం లభిస్తుందనే దానికి భువి కూడా ఉదాహరణగా నిలిచాడు. దీంతో షమీ కూడా తనకు ఛాన్స్ వస్తుందన్న ఆశాభావంతో ఉన్నాడు. భువి, షమీ ఉత్తర్వీ దేశీయ చెందిన వారే కావడం గమనార్హం. “భారత జట్టులోకి పునరాగమనం చేసేందుకు భువీకి నాలుగేళ్లు పట్టింది. సెలక్షన్ల చాలా మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వెటరన్ పేసర్‌ను తీసుకొనేందుకు ఛైర్మన్ చూపించిన సెలక్షన్లకు అభినందనలు. భారత జట్టు గతేడాది నుంచి చాలా మంది యువ పేసర్లను ప్రయత్నించింది. నైపుణ్యం పరంగా భువి అద్భుతం. సాధారణంగా.. నాణ్యమైన ఆటగాడు. కొత్త అంటితో బౌలింగ్ చేస్తాడు. వికెట్‌లు రెండు వైపులా స్ట్రైక్ చేయగల సమర్థుడు. డెత్ ఓవర్‌లోనూ తీవ్రమైన ఒత్తిడిని హ్యాండిల్ చేయగలడు. ఇప్పుడు పిలుపునకు అతడు హుద్దా అవుతున్నాడు. హోంరాంగ్ సిక్స్‌ను సారథి అయిన భువి.. ఇప్పుడు భారత జట్టులోకి అడుగు పెట్టడం మరింత సంతోషాన్నిస్తోంది” అని దినేష్ కార్గిక్ తెలిపాడు. వీరిద్దరూ ఐపీఎల్‌లో రాయల్ చాలెంజర్స్ బెంగళూరుకు పనిచేసిన సంగతి తెలిసిందే.



దాదాపు పదికేపాటు భారత మహిళా జట్టుకు సారథ్యం వహించిన హర్మన్ ప్రీత్ కోర్ ఆ బాధ్యతల నుంచి వైదొలిగింది. ఆ వెంటనే 30 ఏళ్ల స్వల్ప మంధానను కెప్టెన్‌గా చేస్తూ బీసీసఐ ప్రకటన చేసింది. హర్మన్ వైదొలగడానికి ప్రధాన కారణంగా మంధానతో విభేదాలే

నని క్రికెట్ వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. డ్రెస్సింగ్ రూమ్‌లో వీరు వేర్వేరు వర్గాలుగా విడిపోయారని.. కనీసం నేనుగా చూసుకోవడం కూడా ఉండేది కాదని రూపుదు వచ్చాయి. అయితే, మూడేళ్ల కిందటే హర్మన్ స్థానంలో మంధానకు కెప్టెన్సీ అప్పగిస్తారని భావించినట్లు క్రికెట్ దిగ్గజం మిథాలీ రాజ్ ఈ విషయం టీ20 ప్రపంచ కప్ తర్వాత పీటీఐతో చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వెల్లడిగా మారాయి. “వస్తే పారాట్లకు కెప్టెన్సీ స్వల్ప మంధానకు మూడేళ్ల కిందటే అవకాశం వస్తుందని భావించా. ఆమెకు వస్తే, టెస్టు సారథ్యం అప్పగించి.. మరో యువ క్రికెటర్ పప్పాలి లేదా రిచా ఎవరికైనా టీ20 జట్టు పగ్గాలు అప్పగిస్తే బాగుండేది” అని మిథాలీ తెలిపారు. సాధారణంగా పురుషుల క్రికెట్‌లో పోలిస్తే మహిళా క్రికెట్‌లో నాయకత్వ మార్పుపై బయట పెద్దగా చర్చ జరగదు. మిథాలీ రాజ్ నుంచి సారథ్య బాధ్యతలను హర్మన్ తీసుకున్నప్పుడు కూడా.. వీరిద్దరి మధ్య సంబంధాలు గొప్పగా ఏమీ లేవు. ఇప్పుడు మంధాన, హర్మన్ మధ్య కూడా పరిస్థితి ఇలాగే కనిపిస్తోంది. ఇటీవల ఆసియా క్రిడలు, ఆసియా గేమ్స్‌లో భారత్ విజేతగా నిలిచిన సంగతి తెలిసిందే. కానీ, హర్మన్ బ్యాటర్‌గా పూర్తిగా విఫల

సెంచరీతో విద్వంసం.. టాప్-10లోకి దూసుకొచ్చిన శ్రేయస్

వెస్టిండీస్‌తో తొలి టీ20 మ్యాచ్‌లో భారత కెప్టెన్ శ్రేయస్ అయ్యర్ విద్వంస కర సెంచరీతో అలరించాడు. 170+ టార్గెట్‌ను కూడా టీమ్‌ఇండియా అల వోకగా చేదించేసింది. అంతర్జాతీయ కెరీర్‌లో అదే తొలి టీ20 సెంచరీ. మరి ఈ దూకుడైన ఆటకు ఐసీసీ రాంగ్‌లతో ప్రతిఫలం లభిస్తోంది. వికెంగా 18 సానులు ఎగబాకి.. టాప్-10లోకి దూసుకొచ్చాడు. ప్రస్తుతం శ్రేయస్ 786 పాయింట్లతో విడో స్థానంలో ఉన్నాడు. ఇత ఈ విభాగంలో భారత్ ఆటగాళ్లు ఇషాన్ కిషన్ (902), అభిషేక్ శర్మ (887) తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలిచారు. ఆసియా క్రిడలు ఫైనల్‌లో అద్భుత ఇన్నింగ్స్ ఆడినప్పటికీ తిలక్ వర్మ (719) తొమ్మిది నుంచి పదికి పడిపోయాడు. శ్రేయస్ ముందుకు రావడమే అందుకే. టీ20 బౌలింగ్‌లో అక్షర్ పటేల్ 16 సానులు, జస్పీత్ బుద్ధూ మూడు సానులు దూసుకొచ్చారు. ప్రస్తుతం అక్షర్ 7వ రాంగ్‌లో, బుద్ధూ పదో రాంగ్‌లో ఉన్నారు. వస్తే పారాట్ల దేశీ భారత కెప్టెన్ శుభవీర్ గిల్ తన అగ్రస్థానాన్ని



నిలబెట్టుకున్నాడు. విండీస్‌తో రెండో వస్తేనే అతడు డబుల్ సెంచరీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే, మూడో మ్యాచ్‌లో త్వరగా పెవిలియన్‌కు చేరాడు. కానీ, తన రాంగ్‌పై ప్రభావం పడలేదు. స్టాి ఆటగాడు విరాట్ కోహ్లి (781) మూడో స్థానానికి పడిపోయాడు.

మైంది. మరోవైపు స్వల్ప మంధాన అద్భుతమైన ఆటతీరుతో ఆకట్టుకుంది. మరోవైపు స్వల్ప మంధానకు సారథ్యం అప్పగించాలనే దీమాండూ జట్టులో నుంచే వచ్చినట్లు క్రికెట్ వర్గాల సమాచారం. దీంతో సెలక్షన్ల కూడా మంధాన వైపు మొగ్గు చూపించారు. తనకు ఒకే జట్టు కెప్టెన్సీ ఆఫర్ చేయడంతో హర్మన్ ఈ నిర్ణయం తీసుకు భారత టీ20 నుట్టు తెలుస్తోంది. ఇలాగే కొనసాగితే జట్టుకు వైస్ కెప్టెన్ మరెవరో రోహిత్‌నే అమె ఆటకూ మన తెలుగు కుర్తాడు గుడ్ బై చెప్పినా ఆశ్చర్యపోన తిలక్ వర్మనే. నాయకత్వ కర్తవేదేమా. లక్షణాలను అందుకోవడంలో రోహిత్, విరాట్ కోహ్లి వరకే ప్రాధాన్యత సాయపడారని తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించాడు. వీరిద్దరి సారథ్యాన్ని దగ్గర్నుంచి చూసి గమనించినట్లు తెలిపాడు. విరాట్‌తో పోలిస్తే రోహిత్ కెప్టెన్సీ ప్రభావం తనపై ఎక్కువగా ఉంటుందన్నాడు. బ్యాటింగ్, బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్‌లో మంచి వ్యూహాలను అమలు చేయడంలో హిట్‌మ్యాన్ స్టైల్ భిన్నమైందని పేర్కొన్నాడు. “నేను విరాట్ కోహ్లి సారథ్యంలో ఆడలేదు. రోహిత్ నాయకత్వంలోనే ఆడా. భారత్ జట్టుతో సాటు ముంబయి మేమిద్దరం కలిసి ఆడాం. విషయాలను నేర్చుకున్నా. మైదానంలో ఉంటే అతడి నిబద్ధత అద్భుతం. ఆ సమయంలో నేను ఎక్కువగా రోహిత్‌తో మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించను. అప్పటికే మైండ్‌లో చాలా విషయాల గురించి ఆలోచనా ఉంటాడు. కానీ, మైదానం బయటకు వచ్చాక చాలా విషయాలపై చర్చిస్తా. విరాట్, రోహిత్ తుది జట్టులో ఉన్నప్పుడు నేను ఎక్కువగా డగ్‌బేట్ పరిమితైన రోజులు ఉన్నాయి.





అఖండ-3పై కీలక అప్డేట్..!

తెలిపారు బా

పుడయం సినిమా: దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్ 'అఖండ-3'పై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. నేడు ఉదయం తిరుమలలోని వెంకటేశ్వరస్వామిని దర్శనం కోసం వచ్చిన ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ సినిమా గురించి పలు విషయాలను వెల్లడించారు. 'అఖండ-3' తప్పకుండా వస్తుందని, అయితే సినిమాపై ఆసక్తిని కొనసాగించేందుకు సరైన సమయం చూసి అవేదేట్స్ ఇవ్వాలి అంటుందని తెలిపారు. 'అఖండ-3' గురించి అడిగిన ప్రశ్నకు బోయపాటి శ్రీను స్పందిస్తూ.. ఈ సినిమాను తప్పకుండా చేస్తామని చెప్పారు. సినిమాకు సంబంధించిన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు కాకుండా, కొంత గ్యాప్ ఇస్తూ వెల్లడిస్తే ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి కొనసాగుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు. బాలకృష్ణతో కలిసి ఈ ప్రాజెక్టును సరైన సమయంలో ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నట్లు

లక్కష్టతో సినిమా చేయడం అదృష్టంగా భావిస్తానని బోయపాటి శ్రీను అన్నారు. ఆయన ఒక లెజెండ్ అని, అలాంటి హీరోతో సినిమా చేస్తే అది మరో స్థాయిలో ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. 'అఖండ' తర్వాత బాలయ్య-బోయపాటి కాంబినేషన్పై ప్రేక్షకుల్లో భారీ అంచనాలు నెలకొన్న నేపథ్యంలో 'అఖండ-3'పై ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు ఆసక్తిని పెంచుతున్నాయి. ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ భారతదేశంలో అగ్రస్థానంలో ఉందని బోయపాటి శ్రీను అన్నారు. తెలుగు సినిమా పరిశ్రమకు ఇది చాలా గొప్ప సమయమని పేర్కొన్నారు. పరిశ్రమ ఈ స్థాయికి చేరుకోవడం పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ సంతోషించాల్సిన విషయమన్నారు. తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు చిరంజీవి, బాలకృష్ణ, వెంకటేశ్, నాగార్జున వంటి సీనియర్ హీరోలు నాలుగు పిల్లర్లుగా నిలిచారని బోయపాటి శ్రీను పేర్కొన్నారు. వారిని ఫౌండేషన్గా అభివృద్ధిస్తూ.. వారిలో బాలకృష్ణ, చిరంజీవి దిగ్గజ నటులని కొనియాడారు. ఇలాంటి దిగ్గజ హీరోలతో కలిసి పనిచేయాలంటే అదృష్టం ఉండాలని బోయపాటి శ్రీను అన్నారు. వారి స్థాయికి తగ్గట్టుగా సినిమాలను రూపొందించాలి ఉంటుందని చెప్పారు. చిన్న హీరోల సినిమాలు, తమ సినిమాలు ఇలా అన్ని అంశాలను బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

'ది ట్రైయిటర్స్' ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్

పుడయం

సినిమా: భారతదేశంలో ప్రత్యేక ఒరిజి నల్స్ కు పేరు పొందిన ప్రముఖ స్క్రీమింగ్ సర్కిస్ ఫ్రైమ్ మీడియా, 'ది

కానుంది. 'ది ట్రైయిటర్స్ తెలుగు', ఫ్రైమ్ మీడియాలో విడుదలైన 'ది ట్రైయిటర్స్ హిందీ' సీజన్ 2 విజయానికి కొనసాగించుగా వస్తోంది. 'ది ట్రైయిటర్స్ హిందీ' సీజన్ 2 తన విడుదలైన వారంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఫ్రైమ్ మీడియాలో అత్యధికంగా చూసిన నాన్-ఇంగ్లీష్ టైటిల్ గా నిలిచింది. ట్రైలర్ ప్రేక్షకులను 'ది ట్రైయిటర్స్ తెలుగు' ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్తుంది.



ట్రైయిటర్స్ తెలుగు' ట్రైలర్ ను ఈరోజు విడుదల చేసింది. సమృథం, మోసం, డ్రోహ చుట్టూ సాగే ఈ ఉత్తరం తరహా

ఎస్ఎస్ పరస్, రహత్ అచంట, గౌరవ్ సునీల్, సాయి రోనక్, షుపాల్ ధ్వజంజయ, ఫాల్గుణి బంగారా ఈ షోలో పాల్గొంటున్నారు. స్టార్ హీరో తేజ సజ్జ రియాలిటీ షో హోస్ట్ గా తొలిసారి పరిచయం అవుతున్నారు. మొత్తం 10 ఎపిసోడ్లుగా రూపొందిన ఈ సీరీస్ లో పోటీదారులు నమ్మకమే ప్రమాదంగా మారే ఒక ప్రపంచంలోకి అడుగుపెడతారు. ఎవరిని నమ్మాలి? ఎవరిని అనుమానించాలి? ఎవరు ట్రైయిటర్స్? అనే ప్రశ్నల చుట్టూ గేమ్ సాగుతుంది. SOL Production నిర్మించిన 'ది ట్రైయిటర్స్ తెలుగు' తెలుగులో, ఇంగ్లీష్ సబ్ టైటిల్స్ తో ఫ్రైమ్ మీడియాలో ప్రత్యేకంగా స్క్రీమింగ్ కానుంది. ప్రతి గురువారం మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు కొత్త ఎపిసోడ్ విడుదల

ఇందులో పోటీదారులు, పూహా త్వక మోసాలతో కూడిన గేమ్ లోకి అడుగు పెడతారు. 'ఇన్స్ సెంట్రీ' తమలో దాగి ఉన్న ట్రయిటర్స్ ను సమయం ముగిసినప్పుడు గుర్తించాలి. స్నేహా లు పరీక్షకు గురవుతాయి. సమృథం, మోసం, డ్రోహ చుట్టూ సాగే ఈ ఉత్తరం తరహా



'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్' ట్రైలర్ రిలీజ్

పుడయం సినిమా: 'కింగ్ ఆఫ్ ఎంటర్టైన్మెంట్' శ్రీ విష్ణు పీరియడ్ ఫ్లేవర్, రొమాన్స్, కామెడీ, ఎమోషన్, విప్లవ బ్యాక్ డ్రాప్ తో 'కామ్రేడ్ కళ్యాణ్'తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. జనకిరామ్ మారళ్ల దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని కోసం వెంకటే నమర్చుతున్నారు. స్పంద వాహన మోడన్ పిక్చర్స్

9న థియేటర్స్ లో సప్తసాగరాలు సప్తగిరులు



పుడయం సినిమా: నివీన్ పాల్, సూరి, అంజలి ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన తమిళ సినిమాను తెలుగులో సప్తసాగరాలు సప్తగిరులు పేరుతో డబ్ చేసి రిలీజ్ చేయనున్నారు. సప్త సాగరాలు సప్తగిరులు సినిమాను కలర్స్ అండ్ క్లాష్స్ ఎంటర్టెన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై ఎం.సు బ్రాదర్స్ ఈ సినిమాను తెలుగులో గ్రాండ్ గా అక్టోబర్ 9న విడుదల చేస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఈ సినిమా ట్రైలర్ కు మంచి రెస్పాన్స్ వస్తోంది, ఇటీవల విడుదలైన మందాడి సినిమాతో సక్సెస్ సాధించిన సూరి అలాగే బెతలహమ్ కుటుంబ యూనిట్ సినిమాతో సంచలన విజయం సాధించిన నివీన్ పుల్ ఈ సినిమాలో నటించడం విశేషం రొమాంటిక్ సైకలాజికల్ థ్రిల్లర్ నేపథ్యం లో ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది తమిళ లో తంగ మీన్సల్, తారముణి, పెరంబు వంటి హిట్ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహించిన రామ్ ఈ సినిమాను డైరెక్ట్ చేశారు, యువన్ శంకర్ రాజా ఈ సినిమాకు సంగీతం అందించారు. సంచారి పేరుతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాల్సిన ఈ చిత్రం సప్తసాగరాలు సప్తగిరులు పేరుతో అక్టోబర్ 9న థియేటర్స్ లో గ్రాండ్ గా రిలీజ్ కాబోతోంది.

"కెమిస్ట్రీ"తో ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకోనున్న హీరోయిన్ నభా నటేష్



పుడయం సినిమా: హీరోయిన్ నభా నటేష్ మరో ఇంట్రెస్టింగ్ ప్రాజెక్ట్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఢిల్లీ డ్రుస్ సర్కా హీరోగా నటిస్తున్న కెమిస్ట్రీ సినిమాలో నభా హీరోయిన్ గా అలరించబోతోంది. ఈ సినిమాను పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టి.జి.విశ్వ ప్రసాద్ నిర్మిస్తున్నారు. దర్శకుడు విశాల్ ఆత్రేయ రూపొందిస్తున్నారు. ఈ రోజు ఈ చిత్ర టైటిల్ గ్రింప్స్ రిలీజ్ చేశారు. కెరీర్ బిగినింగ్ లో రొమాంటిక్ మూవీస్ లో నటించి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నభా నటేష్ కొంత గ్యాప్ తర్వాత మళ్ళీ ఈ జానర్ లో కెమిస్ట్రీ సినిమా చేస్తోంది. చాలా రోజుల తర్వాత ఒక కంప్లీట్ లవ్ స్టోరీలో కెమిస్ట్రీ సినిమాతోనే నభా కనిపించడం విశేషం. డ్రువ సర్కా, నభానటేష్ మధ్య అనే స్క్రీన్ కెమిస్ట్రీ ఈ సినిమాకు హైలైట్ గా నిలవనుంది. ఈ ఫ్రెష్ పెయిల్ ను తెరపై చూసేందుకు అడియోన్ వేచి చూస్తున్నారు. ఈ వివాదా నాగబందం సినిమాలో తన పర్ఫెక్ట్ డాన్స్ డైరెక్టర్ ను మెచ్చుకోవడం నభా నటేష్

'ది ట్రిజర్ చెస్' ను ఆవిష్కరించిన అల్లు సేహరెడ్డి



ముహూర్తి జువెల్లర్స్ అండ్ డైమండ్స్ ఆధ్వర్యంలో 'ది ట్రిజర్ చెస్' ప్రత్యేక జువెలరీ షో కేస్ నిర్వహిస్తున్నారు. అక్టోబర్ 7 నుంచి 9 వరకు హైదరాబాద్ జూబిలీహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 45లో ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శన జరగనుంది. హెరిటేజ్ డైమండ్ జువెలరీ, ఆకట్టుకునే సోలీటరీ డైమండ్స్, అందమైన పోల్షి అభరణాలతో పాటు విలువైన రత్నాలతో రూపొందించిన ప్రత్యేకమైన సగలను ఈ షో కేస్ లో ప్రదర్శిస్తున్నారు. కృష్ణమర్ అభిరుచికి అనుగుణంగా ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన అవకాశం, వ్యక్తిగత జువెలరీ కస్టమైజ్మెంట్ వంటి ప్రత్యేక సేవల కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. అక్టోబర్ 7న శ్రీమతి అల్లు స్నేహ రెడ్డి చేతుల మీదుగా 'ది ట్రిజర్ చెస్' ఘనంగా ప్రారంభమైంది. సంప్రదాయ అభరణాల కళాత్మకతకు అధునిక డిజైన్స్ ను తోడిస్తూ రూపొందించిన ఈ ప్రత్యేక ప్రదర్శనలో జీవితంలోని అరుదైన, ప్రత్యేక సందర్భాల కోసం రూపొందించిన అద్భుతమైన అభరణాలను జువెలరీ ప్రేమికులు వీక్షించవచ్చు.

పుడయం

సినిమా:

పాత్రలో నటిస్తున్న సినిమా "మయూఖ". ఈ చిత్రాన్ని శ్రీ తేజ్ ఎస్.కె. దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రశ్నిత ఎంటర్టైన్మెంట్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ పై శశిధర్ సల్ల నిర్మిస్తున్నారు. సినిమా బండి ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై పలు ఇంట్రెస్టింగ్ మూవీస్ నిర్మించిన శ్రీకాంత్ కాండేగర శ్రీతేజ్ ఎస్.కె. గా స్క్రీన్ నేమ్ మార్చుకుని ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించడం విశేషం. "మయూఖ" సినిమా ఈ నెల 9న వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ

"మయూఖ" ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటుంది



డైరెక్టర్

శ్రీ తేజ్ ఎస్.కె.