



బీజేపీని వ్యతిరేకించే పార్టీల నాయకులపై ఈడీ చేపడుతున్న చర్యల విషయంలో కాంగ్రెస్ ఒక సంకుచిత వైఖరిని అవలంబిస్తోంది. తమ సొంత నాయకులు లక్ష్యంగా మారినప్పుడు మాత్రమే ఆ పార్టీ అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తుంది. తన నివాసాల్లో ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) సోదాలకు సంబంధించి స్పందిస్తూ, కేంద్రంలో బీజేపీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుండి, తమను వ్యతిరేకించే పార్టీల పట్ల అది కఠిన వైఖరిని అవలంబిస్తోంది. అనేక ప్రతిపక్ష పార్టీలకు, వాటి నాయకులకు వ్యతిరేకంగా అది ఈడీని పక్షపాత ధోరణితో వినియోగిస్తోంది. కాంగ్రెస్ పార్టీ మాత్రం తమ సొంత నాయకులపై చర్యలు తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే దీనిని వ్యతిరేకిస్తుంది. మాజీ డిప్యూటీ ముఖ్యమంత్రి అరవింద్ కేజ్రీవాలే విషయంలో ఆయనను ఎందుకు అరెస్టు చేయడం లేదు, ఆయనపై ఎందుకు కేసులు నమోదు చేయడం లేదని కాంగ్రెస్ పదేపదే ప్రశ్నించింది, అయితే ఆయనపై కేసు నమోదైనప్పుడు వారు సంబరాలు చేసుకున్నారు.

*** కేరళ మాజీ ముఖ్యమంత్రి పినరయి విజయన్**

సంపాదకీయం

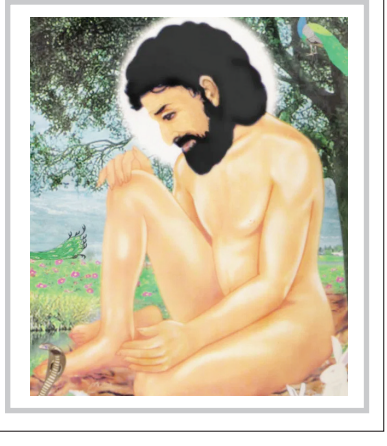
తన సోషలిస్టు భావ జాలం తో కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఇమిడి, చక్కెర తిప్పిన నేత సిద్ధరామయ్య అన్నది కాదనలేని వాస్తవం. ముఖ్యమంత్రి పదవీని అధిష్టించడమే ఆయన ఉనికికి ప్రధాన కారణం. ఒకవేళ ఆయన్ను 2013లో పక్కన పెట్టి ఉంటే, అప్పుడే ఆయన పార్టీని చీల్చి, పూర్తి అరాచకాన్ని సృష్టించే వారు. అందుకే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చిరకాల యోధుడైన మల్లికార్జున ఖర్గేకు కూడా ముఖ్యమంత్రి అయ్యే అవకాశం దక్కలేదు. మధ్యంతర మార్పులు, తీవ్రమైన అధికార పోరాటాలకు కేంద్రంగా ఉండే కర్ణాటక రాష్ట్రంలో ఇది ఒక అరుదైన విషయం. తొలిసారి, సిద్ధరామయ్య ఐదేళ్లపాటు తిరుగులేని ముఖ్యమంత్రిగా, అధికార కేంద్రంగా కొనసాగారు. తన ఐదేళ్ల పదవీకాలం తర్వాత 2018లో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఓటమి పాలైనప్పటికీ, సిద్ధరామయ్య తన దూకుడు వైఖరిని వీడలేదు. భారతీయ జనతా పార్టీ (బిజెపి)ని అధికారానికి దూరంగా ఉంచడమే ఏకైక లక్ష్యంగా, జనతా దళ్ (సెక్యులర్) (జెడి-ఎన్)తో పొత్తు పెట్టుకుని, హెచ్.డి. కుమారస్వామిని ముఖ్యమంత్రిగా పీఠమే క్రించేందుకు కాంగ్రెస్ అధిష్టానం ఆయనను బుజ్జించాలి అని పట్టించింది. ఒక్కడే కూడా తీసుకురావల్సి వచ్చింది. వాస్తవానికి, ఈ ఏర్పాటుకు ఆయన తీవ్ర వ్యతిరేకి. హెచ్.డి. దేవేగౌడతో ఏర్పడిన తీవ్ర విభేదాల కారణంగా 2005లోనే ఆయన జెడి-ఎన్ నుండి బయటకు వచ్చి కాంగ్రెస్లో చేరాడు. 2019 పార్లమెంటు ఎన్నికలు

ముగిసిన వెంటనే, ఆ పొత్తు కూలిపోవడాన్ని సిద్ధరామయ్య ప్రత్యక్షంగా చూశాడు. బహుశా ఆ కూటమి పతనానికి ఆయనే పరోక్షంగా సహకరించి ఉండవచ్చు కూడా. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్, జెడి-ఎన్ ఏమెల్లెట్లు, సిద్ధరామయ్యకు నమ్రతస్తులైన అనేకులు మూకుమడిగా రాజీనామా చేసి బిజెపిలో చేరడంతో, బి.ఎన్. యడియూరప్ప ముఖ్యమంత్రిగా భార్యతలు స్వీకరించడానికి మార్గం సుగ

సాధించడం ఒక అరుదైన ఘనత. కాగా, కాంగ్రెస్ పార్టీలోని సీనియర్ నాయకత్వం శివకుమార్ వెనుక విడిచిపెట్టింది. వారు సిద్ధరామయ్య నుండి పదవీకాలం మధ్యలో నాయకత్వ మార్పు ఉంటుందనే అంగీకారాన్ని రాజకీయమే కాకుండా, ఆ ఒప్పందం కచ్చితంగా అమలు య్యాలా చూశారు. 2013 నుండి 2018 మధ్యకాలంలో తనకు లభించినట్లుగా, ఈ పదవీకాలం అరంభం నుండే సిద్ధరామయ్యకు

వే'మన'పద్యం

అన్నిచోట్ల తిరిగి యేపాటు పడినను అంటనియ్యక శని వెంటబిరుగు భూమి కొత్తదైన భోక్తలు కొత్తలా విశ్వదాభిరామ! వినురవేమ



రచనలు పంపండి

పురుషుల సాహిత్య పేజీ 'ఉష' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు సంపాదించి రచయితలకు ప్రత్యేకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం పుటకు రాజకీయ ఆర్టికల్, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంపాదక లేఖలును పంపించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి. voodayam2007@gmail.com website : www.voodayam.com Editor : 9247698676 1-7-25/5, Risalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

సిద్ధరామయ్య మౌనంగా ఉంటారా?

మమైంది. ఈ క్రమంలో రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా డి.కె. శివకుమార్ (లేదా డి.కె.ఎస్) ప్రాభవం పెంచుతున్నప్పటికీ, ఆయన కాంగ్రెస్ పార్టీలో తన పట్టును నిలుపుకుని, ప్రతిపక్ష వాయుకుడిగా తన స్థానాన్ని కాపాడుకున్నాడు. ఆ తర్వాత, 2023లో కాంగ్రెస్ పార్టీ చారిత్రాత్మకమైన ప్రజా తీర్మానం తిరిగి అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడు, ముఖ్యమంత్రి పదవీ కోసం పోటీ తీవ్ర స్థాయికి చేసిన వేళ, సిద్ధరామయ్య మరోసారి పైచేయి సాధించారు. కర్ణాటక రాజకీయాల్లో, ఒక మాజీ ముఖ్యమంత్రి ఓటమి తర్వాత మళ్ళీ ఇంత ఘనంగా పునరాగమనం

ఎటువంటి అప్రతిహతమైన అధికారం గానీ, సంపూర్ణ నియంత్రణ గానీ లభించదని స్పష్టమైంది. పాత అలవాట్లు అంత సులభంగా పోవు. ఆయన పదవీ సుదీర్ఘమైన గుర్తునున్నప్పుడు, వయసు పైబడినప్పటికీ, నిశ్చలంగా పదవీ విరమణ చేసిన ఒక పెద్ద రాజకీయవేత్త పాత్రను పోషిస్తారని కొద్దిమంది ఆశిస్తున్నారు. ఆయన ఒక దృఢమైన, క్షేత్రస్థాయి సోషలిస్టుగానే మిగిలిపోయారు. వాస్తవానికి గందరగోళానికి భయపడకుండా, దానిలోనే రాజీంచే ఒక అరాచక వాది. సిద్ధరామయ్య తెలమరుగున పడిపోకుండా, తన ఉనికిని చాటుకుంటారు. పదవీ సుదీర్ఘమైన సిద్ధరామయ్య ఒక అస్థిర శక్తిగా

మారే అవకాశం ఏమిట. రాష్ట్రంలోని అధికార సమీకరణాలను చాలా జాగ్రత్తగా తిరిగి రూపొందించి, పునఃసమతుల్యం చేయవలసి ఉంటుంది. ఈ నాయకత్వ మార్పు కేవలం ముఖ్యమంత్రిలను మార్చడం మాత్రమే కాదు, ఇది పాతుకుపోయిన సామాజిక కూటమిలను విచ్ఛిన్నం చేసి, వాటి స్థానంలో కొత్తవాటిని ఏర్పాటు చేయడానికి సంబంధించినది. తన అదృతమైన పుష్టికానికీ ఆతీతంగా, సిద్ధరామయ్య వెనుకబడిన తరగతులకు అగ్రగామి ప్రతినిధిగా ఉన్నారు. రెండు దశాబ్దాలుగా కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ ఎన్నికల సమీకరణాలను రూపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. ఆయనను తొలగించి అధికారంలోకి రావడం అంటే, సర్దుబాటు రాజకీయాలకు పేరుగాంచిన ఈ రాష్ట్రంలో అధికార సమీకరణాలను తలచేందులు చేయడమే. 2004 నుండి బి.ఎన్. యడియూరప్పతో కలిసి సిద్ధరామయ్య కర్ణాటక రాజకీయ కథనం రచించగా, కుమారస్వామి ఎప్పటిలాగే మూడవ అంకాన్ని పోషించారు. కర్ణాటకలో కాంగ్రెస్ ఒక నిర్మాణాత్మక మార్పుకు ప్రయత్నిస్తున్న తరుణంలో, చివరి కట్టుబట్టిన సోషలిస్టు రాజీనామాతో ఆ రాష్ట్రం ఒక సరికొత్త దశలోకి అడుగుపెడుతున్నట్లు కనిపిస్తోంది.

సీబీఎన్ఈ పరీక్షల షెడ్యూల్, విధానాల్లో తరచూ మార్పులు చేయడం కూడా మరో పెద్ద సమస్యగా మారింది. ఒక సంవత్సరం ఒక విధానం, మరో సంవత్సరం మరో విధానం అమలు చేయడం వల్ల విద్యార్థులు గందరగోళానికి గురవుతున్నారు. సిలబస్ తగ్గింపు, పరీక్షా సమూహ మార్పులు, ఇంటర్నల్ అసెస్మెంట్ విధానాల్లో అనిశ్చితి విద్యార్థులపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచుతోంది. విద్యా విధానంలో స్థిరత్వం లేకపోవడం వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు మరింత వెనుకబడుతున్నారు. నగరాల్లో ఉన్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు మాత్రం ఈ మార్పులకు తక్కువ అనుగుణంగా కోచింగ్ వ్యవస్థలను సిద్ధం చేసుకుంటూ లాభపడుతున్నాయి.

"సీబీఎన్ఈ" పరీక్షల నిర్వహణలో వైఫల్యాలు?

సీబీఎన్ఈ పరీక్షల నిర్వహణపై వచ్చిన విమర్శల్లో ప్రధానంగా ప్రశ్నావేదనలు భద్రత అంశం పెద్ద చర్యకు దారితీసింది. గత కొన్నేళ్లలో పదిపదే పేపర్ లోకే అరోపణలు రావడం వల్ల విద్యార్థులు తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారు. పరీక్షలకు నెలల తరబడి కష్టపడి పదిపదే విద్యార్థులు పరీక్ష రోజు తమ కృషి విలువ కోల్పోతున్నారని భయంతో మానసికంగా కుంగిపోతున్నారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రశ్నావేదనలు ముందుగానే వైరల్ అవుతున్నాయని వార్తలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితి పరీక్షా వ్యవస్థలో ఉన్న విశ్వాసాన్ని హరించి దెబ్బతీస్తోంది. ఒక దేశంలో అత్యున్నత విద్యా బోధకులూ ప్రశ్నావేదనలను రక్షించలేకపోతే, ఆ ప్రభుత్వ పరిపాలనా సామర్థ్యం ప్రజలు ఎలా నమ్మకం ఉంచగలరు అనే ప్రశ్న కలెక్కతోంది.



కోవిడ్ తర్వాత విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నప్పటికీ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ అంకాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోలేదనే విమర్శలు ఉన్నాయి. పరీక్షల ఒత్తిడి, మార్పుల పోటీ, ప్రవేశ పరీక్షల భయం వల్ల విద్యార్థుల్లో ఆందోళన, నిరాశ, ఆత్మహత్యల ప్రవణత పెరుగుతున్నాయని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ విద్యార్థులకు కౌన్సిలింగ్ సదుపాయాలు, భావోద్వేగ సహాయం, పరీక్షా ఒత్తిడి నిర్వహణ వంటి అంకాల్లో సరైన చర్యలు కనిపించడం లేదు. విద్యను మానవీయ దృక్పథంతో చూడకుండా కేవలం ర్యాంకులు, తాతలు, పోటీ మార్కెట్ కోణంలోనే ప్రభుత్వం చూస్తోందనే విమర్శలు బలపడుతున్నాయి. సీబీఎన్ఈ పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రైవేటీకరణ ప్రణాళి కూడా పెరుగుతున్నదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కోచింగ్ సంస్థల అధిపతులు, కార్పొరేట్ పాఠశాలల వ్యాపార ధోరణి వల్ల సాధారణ కుటుంబాలకు విద్య విద్యార్థులకు కొన్నెలింగ్ సదుపాయాలు, భావోద్వేగ సహాయం, పరీక్షా ఒత్తిడి నిర్వహణ వంటి అంకాల్లో సరైన చర్యలు కనిపించడం లేదు. విద్యను మానవీయ దృక్పథంతో చూడకుండా కేవలం ర్యాంకులు, తాతలు, పోటీ మార్కెట్ కోణంలోనే ప్రభుత్వం చూస్తోందనే విమర్శలు బలపడుతున్నాయి. సీబీఎన్ఈ పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రైవేటీకరణ ప్రణాళి కూడా పెరుగుతున్నదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కోచింగ్ సంస్థల అధిపతులు, కార్పొరేట్ పాఠశాలల వ్యాపార ధోరణి వల్ల సాధారణ కుటుంబాలకు విద్య భారం అవుతోంది. పరీక్షల విధానం కూడా కోచింగ్ అధిపతులకు మారుతొందనే విమర్శలు ఉన్నాయి. గ్రామీణ విద్యార్థులు, పేద కుటుంబాల పిల్లలు, ప్రాంతీయ భాషా మాధ్యమ విద్యార్థులు ఈ పోటీలో వెనుకబడుతున్నారు. సమాన విద్యా అవకాశాలను కల్పించాలనే ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ విద్యా వ్యవస్థలకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తోందనే ఆరోపణలు తీవ్రంగా వినిపిస్తున్నాయి.

మారింది. ఒక సంవత్సరం ఒక విధానం, మరో సంవత్సరం మరో విధానం అమలు చేయడం వల్ల విద్యార్థులు గందరగోళానికి గురవుతున్నారు. సిలబస్ తగ్గింపు, పరీక్షా సమూహ మార్పులు, ఇంటర్నల్ అసెస్మెంట్ విధానాల్లో అనిశ్చితి విద్యార్థులపై తీవ్ర ఒత్తిడిని పెంచుతోంది. విద్యా విధానంలో స్థిరత్వం లేకపోవడం వల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల విద్యార్థులు, ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులు మరింత వెనుకబడుతున్నారు. నగరాల్లో ఉన్న ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు మాత్రం ఈ మార్పులకు తక్కువ అనుగుణంగా కోచింగ్ వ్యవస్థలను సిద్ధం చేసుకుంటూ లాభపడుతున్నాయి. దీంతో విద్యా రంగంలో అసమానతలు మరింత పెరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కోచింగ్ తర్వాత విద్యార్థుల మానసిక ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నప్పటికీ, కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆ అంకాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోలేదనే విమర్శలు ఉన్నాయి. పరీక్షల ఒత్తిడి, మార్పుల పోటీ, ప్రవేశ పరీక్షల భయం వల్ల విద్యార్థుల్లో ఆందోళన, నిరాశ, ఆత్మహత్యల ప్రవణత పెరుగుతున్నాయని మానసిక నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అయినప్పటికీ విద్యార్థులకు కౌన్సిలింగ్ సదుపాయాలు, భావోద్వేగ సహాయం, పరీక్షా ఒత్తిడి నిర్వహణ వంటి అంకాల్లో సరైన చర్యలు కనిపించడం లేదు. విద్యను మానవీయ దృక్పథంతో చూడకుండా కేవలం ర్యాంకులు, తాతలు, పోటీ మార్కెట్ కోణంలోనే ప్రభుత్వం చూస్తోందనే విమర్శలు బలపడుతున్నాయి. సీబీఎన్ఈ పరీక్షల నిర్వహణలో ప్రైవేటీకరణ ప్రణాళి కూడా పెరుగుతున్నదనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. కోచింగ్ సంస్థల అధిపతులు, కార్పొరేట్ పాఠశాలల వ్యాపార ధోరణి వల్ల సాధారణ కుటుంబాలకు విద్య భారం అవుతోంది. పరీక్షల విధానం కూడా కోచింగ్ అధిపతులకు మారుతొందనే విమర్శలు ఉన్నాయి. గ్రామీణ విద్యార్థులు, పేద కుటుంబాల పిల్లలు, ప్రాంతీయ భాషా మాధ్యమ విద్యార్థులు ఈ పోటీలో వెనుకబడుతున్నారు. సమాన విద్యా అవకాశాలను కల్పించాలనే ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ విద్యా వ్యవస్థలకు అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తోందనే ఆరోపణలు

తీవ్రంగా వినిపిస్తున్నాయి. విద్యార్థుల నిరసనలు, తల్లిదండ్రుల ఆందోళనలు, విద్యావేత్తల విమర్శలు పెరుగుతున్నప్పటికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం తరచూ సమస్యలను చిన్నచిన్న చూస్తోందనే భావన ఉంది. తప్పిదాలు జరిగినప్పుడల్లా "దర్శాపు చేస్తాం", "వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తాం" అనే ప్రకటనలు అయితే వస్తున్నాయి కానీ, ఆచరణలో పెద్ద మార్పులు ఏమీ కనిపించడం లేదు. భార్యత పహించాలనే అధికారులు అరుదుగా మాత్రమే జవాబుదారీతనం స్వీకరిస్తున్నారు. విద్యా వ్యవస్థలో పారదర్శకత, భార్యత, సమానత్వం లేకుండా కేవలం ప్రకటనలు, ప్రచారాలతో విద్యార్థుల విశ్వాసాన్ని తిరిగి పొందడం సాధ్యం కాదు. ఒక దేశ భవిష్యత్తు అక్కడి విద్యార్థుల చేతుల్లో ఉంటుంది. అలాంటి విద్యార్థుల జీవితాలను పరీక్షల అవ్వవత్తో అనిశ్చితికి నెట్టడం అత్యంత ప్రమాదకర విషయం. సీబీఎన్ఈ పరీక్షల నిర్వహణపై వస్తున్న విమర్శలు కేవలం ఒక బోధుపై అనంతమై మాత్రమే కాదు. అవి దేశ విద్యా పరిపాలనలో పెరుగుతున్న సంక్షోభానికి సంతకం. విద్యను పాశ్చాత్య కాకుండా మార్చలే వస్తున్నాగా మార్చిన విధానాలు, ప్రచార రాజకీయాల ప్రభావం అధిగమించిన పరిపాలనా వైఖరి, ప్రాథమిక సమస్యలను పట్టించుకోని కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం అన్నీ కలిసి ఈ పరిస్థితిని తీసుకొచ్చాయి. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో అటూరిత వ్యవస్థలను సమాజం ప్రశ్నించాలనే సమయం ఇది. లేకపోతే పరీక్షల భయం మాత్రమే కాదు, మొత్తం విద్యా వ్యవస్థపైనే యువత సమ్మతం కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.



డాక్టర్ కోలాపాలం రామ కిశోర్

నాగేశ్వర్ గొంతు నొక్కడం సబబేనా?

తెలుగు రాష్ట్రాల సామాజిక, రాజకీయ యువనికపై ప్రాఫెసర్ కె. నాగేశ్వర్ ఒక నిష్పాక్షిక గొంతుక. జర్నలిస్టుగా, విద్యావేత్తగా, మాజీ శాసనసభ సభ్యుడిగా దశాబ్దాలుగా ఆయన ప్రజాపక్షం వహిస్తూ, పాలకుల విధానాలను నిశితంగా విశ్లేషిస్తున్నారు. ఏ రాజకీయ పార్టీకి లోనినీ, రాజకీయ మేధావిగా ఆయనకు సమాజంలో ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. అయితే, ఇటీవల ఒక టీవీ విశ్లేషణలో ఆయన చేసిన వ్యాఖ్యలు నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కుటుంబ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తున్న తీరు, నమోదైన పోలీసు కేసుల కేవలం ఒక వ్యక్తిని టార్గెట్ చేయడం మాత్రమే కాదు, మొత్తం మేధో సమాజం యొక్క ప్రశ్నించే వాస్తవం సాగుతున్న డాక్టర్ నాగేశ్వర్ పాత్ర తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సెక్షన్ కింద వచ్చి చర్యలు చేపట్టారు. ఇది చాల దుస్థితి, రాజకీయ సభలో డిమాండ్ సీంపల్ కళాశా. మంత్రి నాందెం మనోహర్ కలికాదని, మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ అరెస్ట్ చేయాలిందిగా కోరగా.. అమెక్ పా తిరస్కరించారునే సమాచారాన్ని నాగేశ్వర్ ప్రస్తావించారు. దీనిపై జనసేన పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో, ప్రాఫెసర్ నాగేశ్వర్ ఎంతో ఉన్నతమైన విలువలను ప్రదర్శించారు. ఏమాత్రం అహంకారానికి పోకుండా "నా వ్యాఖ్యలను పూర్తిగా బెదిరితూ ఉపసంహరించుకుంటున్నాను" అని చైర్మన్ టీవీలోనే ప్రకటించారు. ఒక సీనియర్ విశ్లేషకుడు ఇంతకంటే ప్రజాస్వామ్యభద్రంగా ఎలా స్పందించగలరు...? నాగేశ్వర్ ప్రకటనను మొదట జనసేన పార్టీ నాయకత్వం సాగింపించి, విద్యావ్యాపార ముగింపింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో సీన్ పూర్తిగా మారిపోయింది. భారతీయ న్యాయ సంహిత (BNS) లోని తీవ్రమైన సె

ఎండ నుంచి రక్షణ పొందేలా..



మరికూ ముడిపోకుండా.. వేడి, ఉక్కుపోతే సకలమవుతున్నాం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఎండ తీవ్రత చర్మంపై పడకుండా సన్స్క్రీమ్ లోషన్లు రాసుకోవడం మనకు అలవాటే! అయితే ఇదొక్కటే కాదు.. అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం చర్మంపై పడకుండా ఉండాలంటే వేసుకునే దుస్తులు కూడా ముఖ్యమేనంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో సరైన ఫ్యాబ్రిక్, ఎండుకునే రంగులు, రెండింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. మరి, ఎండ నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలో తెలుసుకుందాం రండి..

సూర్యకాంతి నుంచి వెలువడే అతినీలలోహిత కిరణాల చర్మంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఫలితంగా చర్మం కందిపోవడం, నల్ల మచ్చలు, ముడతలు.. వంటివి వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు. అందుకే వీటిని నివారించేందుకు సరైన దుస్తులు ధరించడం ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షణనిచ్చే 'యువీఎఫ్ కాంపౌండ్'ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంటే మనం ఎలాగైతే.. ఎండ నుంచి రక్షణ పొందడానికి SPF 30+ రేటింగ్ ఉన్న సన్స్క్రీమ్ లోషన్లు ఎంచుకుంటే చాలా మంచిది అంటుంది. ఈ తరహా దుస్తులు మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. ఇవి 98 శాతం అతినీలలోహిత కిరణాల చరణానికి తాకుతూండే అధుకుంటాయని పలు అధ్యయనాల్లో తేలింది. సింగిల్ లెయిర్డ్ పాలియెస్టర్, నైలాన్, వెదురు, కాటన్, లిన్న్.. వంటి ఫ్యాబ్రిక్స్ తో ఇవి తయారవుతుంటుంది! అలాగే వీటిలోనూ అతినీలలోహిత కిరణాల్ని బ్లాక్ చేసే డై లెకోనూ రంగులద్దినవి దొరుకుతాయి.

పనీర్ రుచికి కాదు.. ఆరోగ్యానికి!

పాలకు సంబంధించిన పదార్థాల్లో పనీర్ని ప్రత్యేక స్థానం వీటితో చేసే కూరలు, స్నాక్సు చాలామంది ఇష్టపడి తింటుంటారు. ఇందులో పోషకాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పనీర్ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం రండి..

పనీర్లో మంచి కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు అలసట లేకుండా పని చేయవచ్చు.

క్యాన్సర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం.. తదితర పోషకాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వివిధ ఆనారోగ్య సమస్యల నుంచి రక్షణ అందిస్తాయి. ఆకలిని అదుపులో ఉంచుకోవాలంటే పనీర్ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతుంటారు.

తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటున్నారా..

నిర్లక్ష్యం వద్దు!

గతంలో జరిగిన భయకరమైన సంఘటనలు పదే పదే గుర్తొస్తున్నాయా? మీపై మీకున్న సమస్యల కోల్పోయే ప్రతికూల ఆలోచనలు మీ మనసును తొలిచేస్తున్నాయా? వీటితో పాటు అలసట, నీరసం.. వంటివి మీ ముఖ్య ఉక్తికి దిక్కిరిచేస్తున్నాయా? అయినా కాస్త ఒత్తిడికి గురై నప్పుడు ఇలాంటి సమస్యలను సహజమేనంటూ వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారా? అదిగో ఆలాంటి అలక్ష్యమే తగదంటున్నారా

Overwhelmed Stress ఎందుకు ఇలా

గర్భిణికి చెబుతున్నారు నిపుణులు. వీటి పెరిగి విపరీతమైన కోపం రావడం.. మనపై మనం నమ్మకం కోల్పోవడం, ప్రతికూల ఆలోచనలతో రాత్రులు నిద్ర పట్టకపోవడం.. తద్వారా ఇది క్రమంగా నిద్రలేమికి దారితీస్తుంది. విపరీతమైన ఆలోచనలతో మన మట్టా ఉన్న వాతావరణం, పుక్తులతో పాటు ఈ అంశాలు కూడా కారణం కావచ్చుంటున్నాయి.

నిరంతరంగా ఉన్న కలిగి ఒత్తిడి ఇలాంటి మానసిక స్థితి కారణమవుతుంటున్నాయి నిపుణులు. అలాగే కొంతమంది ఉద్యోగమైనా, ఇతర వనైనా తప్పని పరిస్థితుల్లో చేస్తుంటారు. అలాంటి వారు అయిష్టంగానే ఆ పనిని పూర్తి చేస్తుంటారు. ఈ క్రమంలో రోజూ ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి వల్ల కూడా ఈ స్థితి రావచ్చుంటున్నాయి నిపుణులు.

భాగ ఇష్టమైన కుటుంబ సభ్యుల్ని కోల్పోవడం/దూరమవడం, అలాగే ఆర్థిక స్థితి బాగాలేక పదే పదే దబ్బు గురించే మధురపదదడం కూడా ఈ తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి ప్రకారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. దీర్ఘకాలం పాటు నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవడం, విశ్రాంతి తీసుకోవడం లేకపోవడం, దీర్ఘకాలం ప్రధాన కారణాలుంటున్నాయి నిపుణులు. ఈ తీవ్రమైన మానసిక స్థితిని గుర్తించిన వెంటనే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటుంది.. అన్నింటికంటే ముందుగా డాక్టర్ సలహా మేరకు పూర్తి బాధీ చెకప్ చేయించుకోవాలి.

తద్వారా మీ మానసిక స్థితి మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతోందో తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ఈ మానసిక స్థితి నుంచి బయటపడేందుకు టాక్ థెరపీ /కాగిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ.. వంటివి ఉపయోగపడతాయి. ఈ మానసిక స్థితి లక్షణాలను ఎదుర్కోవడానికి డాక్టర్ సలహా మేరకు యాంటి డిప్రెషెంట్, యాంటి యాంగ్స్ టీసు మందులు వాడవచ్చు.

కోపదానికే సమయం దొరకనిపోవడం, దీర్ఘకాలం ప్రధాన కారణాలుంటున్నాయి నిపుణులు. ఈ తీవ్రమైన మానసిక స్థితిని గుర్తించిన వెంటనే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటుంది.. అన్నింటికంటే ముందుగా డాక్టర్ సలహా మేరకు పూర్తి బాధీ చెకప్ చేయించుకోవాలి.

తద్వారా మీ మానసిక స్థితి మీ శరీరంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతోందో తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ఈ మానసిక స్థితి నుంచి బయటపడేందుకు టాక్ థెరపీ /కాగిటివ్ బిహేవియరల్ థెరపీ.. వంటివి ఉపయోగపడతాయి. ఈ మానసిక స్థితి లక్షణాలను ఎదుర్కోవడానికి డాక్టర్ సలహా మేరకు యాంటి డిప్రెషెంట్, యాంటి యాంగ్స్ టీసు మందులు వాడవచ్చు.

చక్కని ఆరోగ్యం

జాట్ల రాలుకుండా ఉండాలంటే..!

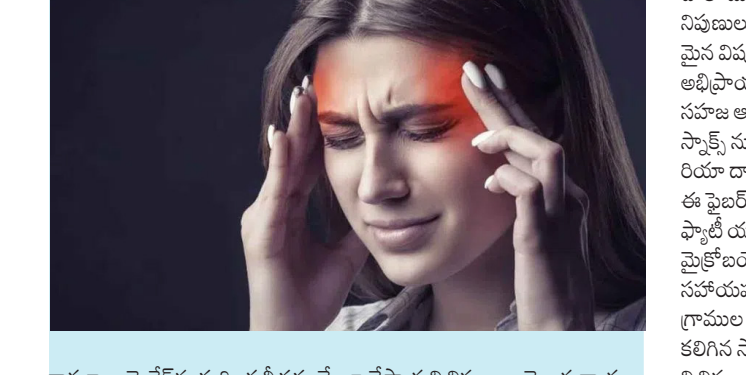
అత్యంత, నల్లని కురులు సొంతం చేసుకోవాలని ప్రతి అమ్మయ్యా ఆరాటపడుతుంది. అయితే మనం రోజూ చేసే కొన్ని పనులు వల్ల మనకు తెలియకుండానే కేకాలకు హాని కలుగుతుంది. ఫలితంగా జాట్ల రాలు, చివరకు చిట్టడం, నిర్లక్ష్యం మారడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. మరి, ఆ పారాపారీటీలో తెలుసుకుని సరిదిద్దుకుంటే మనకు చక్కని సంరక్షణను అందించుకుంటున్నామని నిపుణులు.

కొంతమంది తలసన్నం చేసే సత్యాత్ జాట్ల తడిగా ఉండగానే చిక్కు తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే కేకాలు తడిగా ఉన్నప్పుడు కురులు కాస్త బలహీనంగా ఉంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో దుమ్ముకోవడం వల్ల జాట్ల ఊడిపోవడం లేదా బలహీనపడి రాలిపోవడం జరుగుతుంది. కాబట్టి తడిగా ఉన్న జాట్లను దుమ్ముకోకూడదు. పొడిగా ఆరాకే ఎలాంటి హెయిన్ స్ట్రెస్ నైనా ప్రయత్నించకూడదు.



ఉత్తమం, తడిగా ఉన్న జాట్లను ఆరబెట్టుకోవడానికి డ్రయర్, ఉంగరాల జాట్లను కోసం కర్రర్, స్ట్రెయిన్ లో.. ఇలా ఒకటిమీటి.. కేకాలంకరణలో భాగంగా మనం ఉపయోగించే ఎలక్ట్రానిక్ వస్తువులేవో! అయితే వీటిని ఎంత తక్కువగా వాడతే జాట్లకు అంత మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే వీటి నుంచి ఉత్పత్తులు వేడికి కురులు నిర్లక్ష్యంగా మారడం, చివరకు చిట్టడం, పొడిబానిపోవడం.. ఇలా వివిధ రకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి మరీ అవసరమైతే తక్కువ వీటిని వాడకపోవడం మంచిది. అలాగే చిట్టడం చివరకు నిర్లక్ష్యం వల్ల ముందులో డ్రైమింగ్ చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు.

వేసవిలో తలనొప్పి సమస్య రోజూ రోజూకే ఎక్కువవుతుంది..



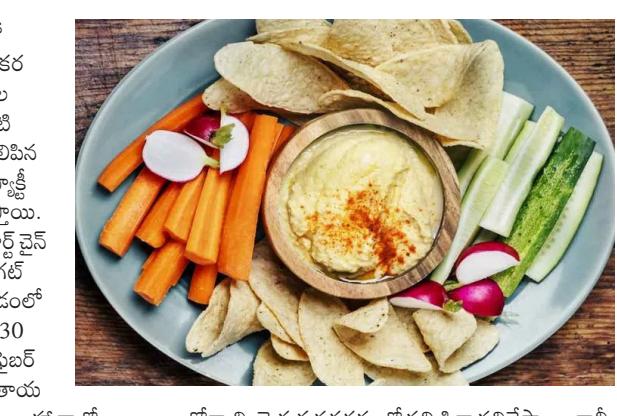
కారణాలు మైగ్రేన్ ను మరింత తీవ్రమయ్యేలా చేస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని సాధారణ జీవనశైలి మార్పులు, ఆహారపు అలవాట్లలో జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా మైగ్రేన్ దాడులను కొంతమరకు నియంత్రించవచ్చని సూచిస్తున్నారు. వేసవిలో మైగ్రేన్ ను ప్రధాన కారణాలుగా భోజనం మానేయడం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, అధిక ఒత్తిడి, రాత్రివేళల్లో ఎక్కువసేపు మైగ్రేన్ లేదా కంప్యూటర్ స్క్రీన్ చూడడం, ఎండలో ప్రయాణాలు చేయడం, ప్రాన్స్, ఇంకీ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వంటి అంశాలు ఉంటున్నాయి. కొంతమందిలో చార్జర్, వీళ్ల వంటి ఆహారాలు కూడా మైగ్రేన్ ను మరింత బలపరుస్తున్నాయి. మైగ్రేన్ బాధితులు భోజనం సమయాలును కచ్చితంగా పాటించడం చాలా ముఖ్యం. అల్పాహారం, మధ్యాహ్నాభోజనం, రాత్రి భోజనం ఒకే సమయాల్లో తీసుకోవడం మంచిది. భోజనం మానేయడం వల్ల తలనొప్పి ముందరి అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి లోపం లేకుండా చూసుకోవడం కూడా అత్యంత అవసరం. రోజూ కనీసం రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీరు తాగాలి. గుండె లేదా కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారికి డ్రైమింగ్ సలహా మేరకు నీటి పరిమాణాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి.

ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం మైగ్రేన్ నియంత్రించే సహాయపడుతుంది. రోపు, పనీర్, క్విన్సా, బాదం, పప్పులు, గుడ్లు, శనగలు, గ్రీక్ యోగర్ట్ వంటి పదార్థాలను ఆహారంలో చేర్చాలి. సామరెబెట్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ అధికంగా ఉండే ప్రాన్స్, ప్యాకెట్, డీప్ ఫ్రీజ్ ఫుడ్స్ ను తగ్గించడం మంచిది. ఇవి మైగ్రేన్ దాడులను పెంచే అవకాశం ఉంది.

వైట్ రైస్ వర్సెస్ బ్రౌన్ రైస్ ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదంటే..

తక్కువగా ఉండటం వల్ల, అది మనలకు జీర్ణమవుతుంది. కొన్ని ప్రత్యేక సమయాల్లో కొంతమందికి ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు, ఇన్సులీన్ బెటర్ డిస్కే లేదా ఇతరలు బెటర్ డిస్కే వంటి సమస్యలు తీవ్రమైనప్పుడు, తక్కువ వైట్ రైస్ తీసుకోవడానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి అంటుంది. అదీగాక తెల్ల బియ్యం త్వరగా ఉడుకుతుంది, తినేందుకు మృదువుగా ఉంటుంది. ఇందులో పోషకమైన మెయిల్, పీచుపదార్థం గల ఊక, కార్బోహైడ్రేట్స్ అధికంగా ఉండే ఎండోస్టార్క్ తదితరాలు ఉంటాయి. దీని గుర్తున ఊక ఉపరితలం కారణంగా సమలదానికి గట్టిగానూ ఉడికించుకునే సమయం ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. సమతుల్య ఆహారంలో తెల్ల బియ్యం, బ్రౌన్ రైస్ రెండూ ఉంటాయి. అయితే, తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే, బ్రౌన్ రైస్ ఊక, ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, తెల్ల బియ్యంతో పోలిస్తే బ్రౌన్ రైస్ పైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, బెన్ సోన్ బి విటమిన్లు (బి1, బి3, బి6, మరియు బి9) అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆలోచిస్తుంటే, బ్రౌన్ రైస్ వంటి పైబర్ అధికంగా ఉండే తృణదాణాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే గుండె బిచ్చులు, బైస్ 2 దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గదు. అలాగే ఇప్పుడు మెరుగైన నియంత్రించుకోవడం వంటి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అలాగే తెల్ల బియ్యం గ్రెనెక్స్ 73 ± 4, ఇది అధికం. బ్రౌన్ రైస్ ను మధ్య గ్రెనెక్స్ 68 ± 4 కారంగా ఆరోగ్యప్రదంగా పరిగణించారు నిపుణులు. అదీగాక, బ్రౌన్ రైస్ తినడం వల్ల బైస్ 2 దయాబెటిస్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది, కానీ తెల్ల బియ్యం తినడం వల్ల ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. చాలామంది బ్రౌన్ రైస్ నిర్లక్ష్యం చేస్తూ ఉన్నారంటే దీనినే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. అయితే దీనిలోని అధిక పైబర్ జీర్ణం చేసుకోవడం కష్టతరం చేసి జీర్ణం అందించే రుగ్మతలు తీవ్రమై ప్రమాదం లేకపోలేదని అంటున్నారు ఆదర్శ గౌడ. అందువల్ల బ్రౌన్ రైస్, వైట్ రైస్ రెండింటినీ కలిపి ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. మెరుగైన పోషకాహారం కోసం కొద్దిపాటి మార్పులతో రెండింటినీ సమంగా తీసుకునే ప్రయత్నం చేయవచ్చు అంటున్నారు అప్పుడు శరీరానికి సమతుల్య పోషకాలు అందుతాయని చెబుతున్నారు.

పైబర్ ఉండే స్నాక్స్ తింటే నిజంగానే మనకు మేలు జరుగుతుందా..



ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సమస్యలు పనిచేస్తాయి. కానీ పైబర్ కలిపిన స్నాక్స్ ఈ సహజ సమస్యలను పూర్తిగా అం దించలేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్నాక్స్ తయారీదారులు ఖర్చు, రుచి, నిల్వ సామర్థ్యం, వేడి తట్టుకునే గుణం వంటి అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని కొన్ని పరిమిత రకాల పైబర్లనే ఉపయోగిస్తారు వివరించారు. అందుకే మార్కెట్లో లభించే పాల పైబర్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. రోజూకే అవసరమైన 30 గ్రాముల పైబర్ను తీసుకోలేని వారికి ఈ పైబర్ కలిగిన స్నాక్స్ కొంత మేర ఉపయోగపడతాయి ని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే సహజ ఆహారాల్లో లభించే పైబర్లు, పోషకాల్లో కలిపిన పైబర్లు కొన్ని ముఖ్యమైనవిగా ఉన్నాయని కూడా వారు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు మధ్య లేదా బెల్లీలు తింటే కేవలం ఒక రకం పైబర్ మాత్రమే కాదు, వెజిన్, నిల్వలోకే, హెమిసిస్టాలోకే, రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ వంటి అనేక రకాల పైబర్లు శరీరానికి అందుతాయి. వీటిలో ఒకటి ఒకటి వేర్వేరు విధుల్లో పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు సహజ ఆహారాల్లో పైబర్ తో పాటు పొలిట్ నాన్స్, యాంటిఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, సూక్ష్మ పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి గట్

ముందుగా కాలేయంపై భారాన్ని తగ్గించడం విజయం చేస్తుంది. అతిగా పానీస్ చేసిన ఆహారాలు, అవసరమైన పెయిన్ కిల్లర్ మందులు అతిగా వాడటం, దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి, సరిగా నిద్రపోవకపోవడం వంటి వాటితో కాలేయంపై అతిగా

కాలేయం ఆరోగ్యం కోసం..!

కాలేయం ఆరోగ్యానికి నిమగ్నంగా ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది చెబుతున్నారు. దీనిలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు గ్లూటామిన్ రిస్పెక్టింగ్ మధురం ఇస్తుంది. నిమగ్నం కలిపిన నీరు శరీరానికి తగినంత నీటిని అందించి హైడ్రేషన్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరం నుంచి వ్యర్థాలను బయటకు పంపించేస్తుంది. మిల్డ్ థిస్టిస్: అనేది శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేద వైద్యంలో వాడుతున్న ఒక పురాతన మాలిక్. దీనిలో ఉండే 'సిలిమరీన్' అనే శ్రియాశీలక సమ్మేళనం కాలేయ ఆరోగ్యానికి (Liver health) అత్యంత మేలు. ఇది లివర్ హెల్త్ తగ్గించి, విషమత్తులను బయటకు పంపిస్తోంది. హెపాటైటిస్, కామెర్లు వంటి సమస్యల నివారణకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, ప్రీ డాక్టిల్ నుంచి రక్షిస్తుంది. నిమగ్నం పరోక్షంగా డిటాక్స్ మధురం ఇస్తుంది. ఇది విటమిన్ సిని అందిస్తుంది, ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ రక్షణకు సహాయపడుతుంది మరియు గ్లూటామిన్ రిస్పెక్టింగ్ మధురం ఇస్తుంది. నిమగ్నం కలిపిన నీరు శరీరానికి తగినంత నీటిని అందించి హైడ్రేషన్ గా ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరం నుంచి వ్యర్థాలను బయటకు పంపించేస్తుంది. మిల్డ్ థిస్టిస్: అనేది శతాబ్దాలుగా ఆయుర్వేద వైద్యంలో వాడుతున్న ఒక పురాతన మాలిక్. దీనిలో ఉండే 'సిలిమరీన్' అనే శ్రియాశీలక సమ్మేళనం కాలేయ ఆరోగ్యానికి (Liver health) అత్యంత మేలు. ఇది లివర్ హెల్త్ తగ్గించి, విషమత్తులను బయటకు పంపిస్తోంది. హెపాటైటిస్, కామెర్లు వంటి సమస్యల నివారణకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. చర్మంపై ముడతలను తగ్గించి, ప్రీ డాక్టిల్ నుంచి రక్షిస్తుంది. నిమగ్నం పరోక్షంగా డిటాక్స్ మధురం ఇస్తుంది. ఇది విటమిన్ సిని అందిస్తుంది, ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ రక్షణకు సహాయపడుతుంది మరియు గ్లూటామిన్ రిస్పెక్టింగ్ మధురం ఇస్తుంది.

HEALTHY LIVER

38 డిగ్రీల వరకు ఉంటుంది. ఈ సమయంలో గుండె నిమిషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది. ఉష్ణోగ్రత ఒక డిగ్రీ పెరిగితే గుండె 10 సార్లు ఎక్కువ కొట్టుకుంటుందని చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఉష్ణోగ్రతలు 40 డిగ్రీలకు చేరుకుంటే సహజమైన టాక్సెన్స్ వల్ల హార్ట్ ఎలాక్ట్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. చర్మం నుంచి చెమట రూపంలో సోడియం, పొటాషియం వంటివి ఎక్కువ మోతాదులో బయటకు వెళ్లిపోతాయి. అవసరం ద్వారా తప్పితే గుండెలు తప్పుతుంది. డిప్రెషన్ గురైనప్పుడు రక్తం చిక్కగా మారి గడ్డకట్టే ప్రమాదం ఎక్కువవుతుంది. దీనివల్ల ప్రాణాలకే మార్పు వాల్చిస్తుంది వైద్యులు చెబుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులకు అనుగుణంగా గుండె పనితీరు మారుతుంది.. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే సమర్థ కార్డియో ఆరెస్టు ప్రమాదం పొంది ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. సాధారణంగా ప్రతి లక్షలో 200 మంది నుంచి 500 మందిలో గుండెపోటు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.. వేసవి పదార్థాలు, అధిక ఉష్ణోగ్రతలతో ఈ సమస్య 2-3 రెట్లు పెరుగుతుందని వైద్యులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. డిప్రెషన్ వల్ల రక్తం చిక్కగా మారిపోతుంది. వేసవిలో చాలా అనివార్యమైన అరగంబకోసాని 50 మిల్లీలీటర్ల నుంచి 80 మిల్లీలీటర్ల నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం వంటివి తాగడం మంచిది. వీటికి మందులు (బీటా బ్లాక్స్) వినియోగించే వారు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వేసవి వేడికి హార్ట్ రేటు పెరుగుతుంది. దీన్ని బీజీ మందులు కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీంతో శరీరానికి అవసరమైన రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. వేసవిలో రక్తనాళాలు వ్యాకోచిస్తాయి. చర్మంలో రక్తనాళాల పరిమాణం పెరిగితే చెమట వస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో మెదడు, అతర శరీర అవయవాలకు రక్త సరఫరా తగ్గిపోతుంది. దీంతో కార్డియో ఆరెస్టు అయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండే ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల మధ్య ప్రజలు ప్రత్యేకించి వృద్ధులు ఎండలో తిరగొద్దు. అలాగే సాల్ట్ డ్రాప్ జ్యూస్, సోడా, మద్యం, కాఫీ వంటి వాటిని దూరంగా ఉండాలి.

ట్రంప్ చిత్రంతో 250 డాలర్ల నోటు!



అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ చిత్రంతో 250 డాలర్ల కరెన్సీ నోట్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇందుకు గాండ్రిస్ అనుమతిని ప్రభుత్వ అధికారులు పొందడమే మిగిలి ఉంది. అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ట్రంప్ చిత్రంతో ప్రత్యేక బంగారు నాణేన్ని తీసుకువస్తామని ప్రకటించిన రెండు నెలల్లోనే ఈ పరిణామం చోటు చేసుకోవడం విశేషం. 250 డాలర్ నోట్ల ప్రాజెక్టును సుదీర్ఘంగా చేయమని అధిక శాఖకు చెందిన మార్కెట్ అండ్ ఫైనాన్సింగ్ అండ్ ఫ్రెండ్లింగ్ (ఓఓఓ) నిర్మాణాధికారి అమెరికా ట్రెజరీ డివిజన్ సెక్రటరీ పేర్సాంగ్.



సంక్షేమ పథకాలకు డిజిటల్ కరెన్సీ: ఆర్బీఐ సెన్సెక్స్ 1092 పాయింట్లు డౌన్

సెంట్రల్ బ్యాంక్ డిజిటల్ కరెన్సీ పైల్డ్ ప్రాజెక్టును మరింత విస్తరించాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా యోచిస్తోంది. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు, రిటైల్ రంగానికి విస్తరించాలని భావిస్తోంది. పైసానియల్ అసెట్ టోకనైజేషన్ కు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించాలని ఆర్బీఐ యోచిస్తోంది. తద్వారా సీడీడీసీ ప్రాజెక్టులో మరింత మందిని భాగస్వాములను చేయాలనుకుంటోంది. ఈ మేరకు ఆర్బీఐ తన వార్షిక నివేదికలో ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో గుజరాత్, పుదుచ్చేరి, చండీగఢ్ లలో నగదు బదిలీ పథకాల కింద డిజిటల్ కరెన్సీని ప్రయోగత్మకంగా పరిశీలించినట్లు ఆర్బీఐ వెల్లడించింది. ప్రజా పంజీతీ వ్యవస్థ లభిచారు లకూ ఆహార సబ్సిడీని సీడీడీసీ ద్వారా అందించారు. లబ్ధిదారులు ఆ నిధులను రేషన్ షాపులు, ఎంపిక చేసిన వ్యాపారుల వద్ద వస్తువుల కొనుగోలుకు మాత్రమే ఉపయోగించేలా



మాతానూ, దీనిని మరింత విస్తరించాలని భావిస్తోంది. పశ్చిమ గియా రూపంలో భౌగోళిక రాజకీయ ఉద్దేశ్యాల, పెరిగిన

ఇంధన ధరలు, సప్లయ్ వైస్ అవరోధాలు ఉన్నా, ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో దేశ వృద్ధికి ధోకా లేదని ఆర్బీఐ పేర్కొంది. చట్టపరమైన సూల ఆర్థిక పునాదులు బలంగా ఉండడమే దీనికి కారణమని తన వార్షిక నివేదికలో తెలిపింది. కార్పొరేట్, బ్యాంకింగ్ రంగాల బలోపేతమైన బ్యాలెన్ షీట్లు, ప్రభుత్వ మూలధన వ్యయం కారణంగా ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో వృద్ధి సానుకూలంగా ఉండనుందని తెలిపింది. వివిధ వాణిజ్య భాగస్వాములతో కుదుర్చుకున్న ఒప్పందాలు కూడా వృద్ధికి దన్నుగా నిలవనున్నాయని అభిప్రాయపడింది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్ 7.6 శాతం వృద్ధి రేటును సమోదా చేసి, ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగంగా వృద్ధి చెందుతున్న ప్రధాన ఆర్థిక వ్యవస్థగా నిలిచిందని ఆర్బీఐ గుర్తు చేసింది. 2026-27లో వ్యవసాయ రంగం నైరుతి రుతుపవనాలపై ఆధారపడి ఉంటుందని అంచనా వేసింది.

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు భారీ నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఉదయం స్వల్ప లాభాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలు.. మధ్యాహ్నం వరకు స్వల్ప లాభాల్లో ట్రెండయాయి. అఖిల్ అమ్మకాల ఒత్తిడితో భారీ నష్టాల్లో జారు కున్నాయి. అమెరికా - ఇరాన్ మధ్య శాంతి ఒప్పందం విషయంలో అనిశ్చితి, ఎఫ్ఐఐల వికటయాల కొనసాగుతుండటం సూచీలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. దీంతో సెన్సెక్స్ ఇండ్రాడి గరిష్ఠాల నుంచి 1300 పాయింట్ల మేర నష్టపోగా.. నిఫ్టీ 23,550 దిగువన ముగిసింది. మదుపర సంపద రూ.5 లక్షల కొట్ల క్షీణించి రూ.466 లక్షల కొట్లకు చేరింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 75,988.51 (క్రితం సూచీ 75,867.80) పాయింట్ల వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. ఇండ్రాడి 76,220.02 పాయింట్ల వద్ద గరిష్ఠాన్ని తాకిన సూచీ.. అఖిల్ అమ్మకాల ఒత్తిడి ఎదుర్కొంది. దీంతో 74,589.11 పాయింట్ల వద్ద కనిష్ఠాన్ని చేరింది. బివరెక్సి 1092.06 పాయింట్ల నష్టంతో 74,775.74 వద్ద ముగిసింది. నిఫ్టీ 359.40 పాయింట్ల నష్టంతో 23,547.75 వద్ద స్థిరపడింది. డాలరుతో రూపాయి మారకం



విలువ 95.05గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో టెక్ మహాండ్రా, హెచ్ఐఎల్ టెక్నాలజీస్, ఎల్ఆండ్ టి, ఇన్ఫోసిస్ షేర్ మిగిలిన షేర్ల నష్టపోయాయి. పవర్ గ్రేడ్ కార్పొరేషన్, ఇండిగో, ఎన్టీపీసీ, మహాండ్రా అండ్ మహాండ్రా, లాటా స్టీల్ షేర్ల ప్రధానంగా నష్టపోయాయి.

20% పెరిగిన నకిలీ రూ.500లు



రెండు వేల రూపాయల నోట్ల ఉపసంహరణ తర్వాత రూ.500 నోటుకు అదరణ పెరిగింది. 2025-26లో బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో చలామణిలో ఉన్న వీటి సంఖ్య 11.2 శాతం వృద్ధి చెందింది. అదే సమయంలో నకిలీ నోట్ల బెడదా రెంట్ పెట్టిన రూ.500 నోటు ఎదుర్కొంటున్నట్లు ఆర్బీఐ తన వార్షిక నివేదికలో తెలిపింది. 2026 మార్చి నాటికి 7,05,482 లక్షల రూ.500 నోట్లు చలామణిలో ఉండగా.. అంత కుముండు ఏడాది ఇదే సమయానికి 6,34,458 లక్షల నోట్లు సర్క్యూలేషన్లో ఉన్నాయి. విలువ పరంగా మాన్సీ రూ.31.72 లక్షల కొట్ల నుంచి రూ.35.27 లక్షల కొట్లకు పెరిగినట్లు ఆర్బీఐ తెలిపింది. మార్కెట్లో చలామణిలో ఉన్న మొత్తం కరెన్సీలో ఎక్కువ

ఎల్ఐసీ షేర్లు 50 శాతం పడ్డాయా?

ప్రభుత్వ రంగ బీమా సంస్థ లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ (LIC) షేర్లు కుక్కవారం నాటి ట్రేడింగ్ సెషన్లో 50 శాతం మేర క్షీణించినట్లు కనిపిస్తోంది. వాస్తవానికి ఎల్ఐసీ బోస్ నోన్ ఇమ్ప్యూ సంగతి తెలిసి వారు ఈ మార్పు చూసి ఒక్కసారిగా అవాక్కయ్యారు. కుక్కవారం నుంచి బోస్ నోన్ షేర్ ఛారి షేరు విలువలో ప్రతిపాతించడమే ఇందుకు కారణం. బుద్ధవారం మార్కెట్ ముగిసే సమయానికి ఎన్ఎస్ఐసీలో ఎల్ఐసీ షేరు విలువ రూ.830గా ఉంది. బోస్ నోన్ షేరు వల్ల విలువ సగమైంది. ఈ క్రమంలోనే కుక్కవారం మార్కెట్ ప్రారంభంలో రూ.417.60 వద్ద ప్రారంభమైంది. తర్వాత ఒక శాతం నష్టంతో రూ.411 వద్ద ముగిసింది. అంటే నష్టపోయింది ఒక శాతం లోపే. కానీ, 1:1 నిష్పత్తిలో బోస్ నోన్ షేర్లు ఛారి చేయడం వల్ల స్టాక్ ధరలో పెద్ద మొత్తంలో నష్టపోయినట్లు కనిపిస్తుంది.

ట్రీలియన్ డాలర్లకు చేరువలో ఆంథ్రోపిక్..!

కృత్రిమమేధ సంస్థలు ఇప్పుడు ఇన్వెస్టర్ల కాసుల వద్దం కురిపిస్తున్నాయి. తాజాగా ఏబి స్ట్రాటెజ్ ఆంథ్రోపిక్ మార్కెట్ విలువ ట్రీలియన్ డాలర్లకు చేరుకుంది. తాజాగా 65 బిలియన్ డాలర్ల నిధుల సమీకరణ సమయంలో కంపెనీ విలువను ఇన్వెస్టర్లు 965 బిలియన్ డాలర్లుగా లెక్కగట్టారు. ఈ ఫండింగ్ విషయాన్ని గురువారం ప్రకటించారు. అల్టిమిటర్ క్యాపిటల్, డ్రాగోనీర్, గ్రీన్ఫీల్డ్, సెక్యూరిటీ క్యాపిటల్ వంటి సంస్థలు నిధు లిచ్చిన జాబితాలో ఉన్నాయి. ఈ సంస్థలు ఒక్కోటి రెండు బిలియన్ డాలర్ల వ్యాప్తిలో ఆంథ్రోపిక్లో పెట్టుబడులు పెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. సెక్యూరిటీ మాత్రం దీనిపై స్పందించేందుకు ఇష్టపడలేదు. ఈ విషయంలో కూడా గూగుల్ సంస్థ నుంచి భారీగానే పెట్టుబడులు అందాయి. ఇప్పటికే ఆంథ్రోపిక్లో 40 బిలియన్ డాలర్లు పెట్టుబడి పెడతానని ఈ టెక్ దిగ్గజం ప్రకటించింది. అమెజాన్ 5 బిలియన్ డాలర్ల నిధులను సమకూర్చి నట్లు తెలుస్తోంది. శాంసంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్, మైక్రో సెక్యూరిటీ, ఎన్కె హైనిక్స్ లు కూడా ఇన్వెస్టర్ల జాబితాలో ఉన్నాయి. కృత్రిమ మేధకు సంబంధించిన రంగాల్లోని సంస్థల మార్కెట్ విలువ భారీగా పెరుగుతోంది. ఇటీవలే బిట్కాయిన్ తయారీ కంపెనీలు శాంసంగ్ ఎలక్ట్రానిక్స్, మైక్రో టెక్నాలజీ, ఎన్కె హైనిక్స్ లు ట్రీలియన్ డాలర్ల

విశ్రాంతి తీసుకోవాలి..

విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.. ఇదిలా ఉండగా.. క్లాడ్ ఓపెన్ 4.8 మోడల్ ను ఆంథ్రోపిక్ తాజాగా అందుబాటులోకి తెచ్చింది. ఇక మిథోస్ శ్రేణి వివిధ రికార్డులను చాలా టెక్ నిపుణులకు సాఫ్ట్వేర్



వినియోగదారులకు కొన్ని వారాల్లో అందుబాటులోకి తెస్తామని ఈ కంపెనీ ప్రకటించింది. అయితే దీనికి సంబంధించిన కచ్చితమైన వివరాలను మాత్రం బహిరంగం చేయలేదు. మిథోస్ తన అత్యాధునిక వైబర్ సెక్యూరిటీ సామర్థ్యాలతో పలు సాఫ్ట్వేర్లలో



లఖ్ నవ్వా కెప్టెన్సీ నుంచి వైదొలిగిన లిషభ్ పంత్



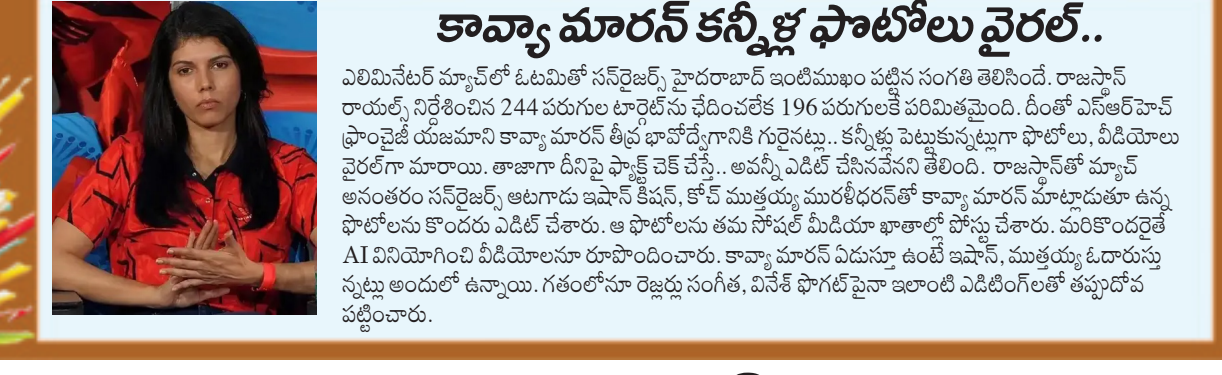
ఈ ఏడాది ఐపీఎల్ సీజన్లో లఖ్ నవ్వా సూపర్ జెయింట్స్ హోరంగా విఫలమైంది. మొత్తం 14 మ్యాచ్ లో కేవలం నాలుగు మ్యాచ్ లో గెలిచి పాయింట్ల పట్టికలో అట్టడుగున పడిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో కేవలం పరిణామం చోటుచేసుకుంది. ఈ సీజన్లో లఖ్ నవ్వా (LSG)కు సారథ్యం వహించిన రిషభ్ పంత్ కెప్టెన్సీ నుంచి వైదొలిగాడు. ఈ మేరకు ప్రాంతైజ్ 'ఎక్స్' వేదికగా ప్రకటన చేసింది. "కెప్టెన్సీ బాధ్యతల నుంచి తప్పించాలని రిషభ్ పంత్ చేసిన అభ్యర్థనను ప్రాంతైజ్ మార్కెటింగ్ డివిజన్ అంగీకరించింది. ఈ మార్పు క్రమంగా అమలులోకి వస్తుంది. ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకోవడం అంత సులభమేమీ కాదు. కెప్టెన్సీ పంత్ కి ఇప్పటివరకు ప్రాంతైజ్ గొప్పగా సేవలందించాడు" అని రాసుకొచ్చింది. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో జట్టును అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో పునర్నిర్మించడంపై తాము దృష్టి పెట్టినట్లు తెలిపింది. 2025 ఐపీఎల్ (IPL) మొగ వేలంలో పంత్ ను లఖ్ నవ్వా ప్రాంతైజ్ ఏకంగా రూ.27 కోట్లతో దక్కించుకున్న సంగతి తెలిసింది. అప్పటి నుంచి ఈ జట్టుకు

2024లో సూ అతడు కార్టెన్సీను కంగ్రెసిపించాడు. ప్రపంచ నలభైవన్ కార్టెన్సీ ప్రస్తుత టోర్నీ పాయింట్ల పట్టికలో అట్టడుగున కొనసాగుతుండడం గమనార్హం. మరోవైపు ప్రపంచ ఛాంపియన్ డొమ్మరాజు గుకేష్ పరుసగా రెండో పరమాధ్యం వహించాడు. తొలి రెండు గేమ్ లో గెలిచి ఊపు మీదున్న అలిరెజా ఫిరోజా (ఫ్రాన్స్)తో మొదట డ్రా చేసుకున్నప్పటికీ.. ఆర్గెన్ గాన్తో ఓడిపోయాడు. పట్టికలో ఫిరోజా (7.5 పాయింట్లు) అగ్రస్థానంలో, ప్రజానంద (4.5) రెండో స్థానంలో ఉన్నారు. వెస్టే సో (4, అమెరికా), గుకేష్ (3.5), విస్సెంట్ కీమర్ (3, జర్మనీ) కార్టెన్సీ (1.5) తర్వాతి స్థానంలో కొనసాగుతున్నారు. మహిళల విభాగంలో ప్రపంచకప్ విజేత దివ్య దేశ్ ముఖ్ పరుసగా మూడో గేమ్ లో విజయం సాధించింది. టోర్నమెంట్ టాప్ ప్లేయర్ బిబిసారా అనబాయా (కజకిస్థాన్)ను ఆమె

గుకేష్ కు వరుసగా రెండో ఓటమి



ఆర్గెన్ గాన్తో ఓడించింది. కోనేరు హంబి.. ఆర్గెన్ గాన్తో అనా ముజిమక్ (ఉక్రెయిన్) కు తలొచ్చింది. బిబిసారా (5.5), దివ్య (4.5) తొలి రెండు స్థానాల్లో కొనసాగుతుండగా.. హంబి (2) అట్టడుగున ఉంది.

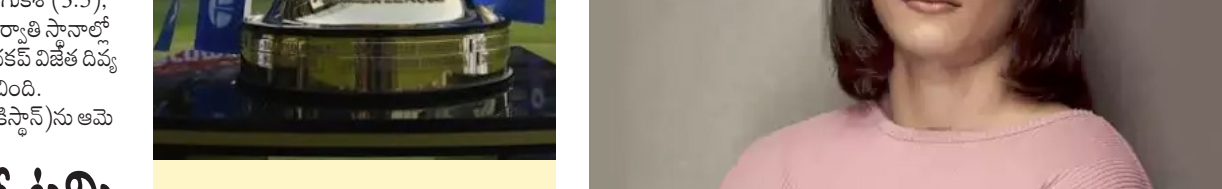


కావ్యా మారన్ కన్నీళ్ల ఫాటోలు వైరల్..

ఎలిమిటేట్ మ్యాచ్ లో ఓటమి తో సరైజెర్స్ హైదరాబాద్ ఇండియన్ల ఫస్ట్ సంగతి తెలిసింది. రాజస్థాన్ రాయల్స్ నిర్ణయించిన 244 పరుగుల లక్ష్యంను ఛేదించలేక 196 పరుగులతో పరిమితమైంది. దీంతో ఎన్కెఐఐఐ ప్రాంతైజ్ యజమాని కావ్యా మారన్ తీవ్ర భావోద్వేగానికి గురైనట్లు.. కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నట్లుగా ఫోటోలు, వీడియోలు వైరల్ గా మారాయి. తాజాగా దీనిపై ఫ్యాన్స్ చెక్ చేస్తే.. అవన్నీ ఎడిట్ చేసినవేనని తెలిసింది. రాజస్థాన్ తో మ్యాచ్ ఆనంతరం సరైజెర్స్ ఆటగాడు ఇషాన్ కిషన్, కోనే ముత్యయ్య మురళీధరన్ తో కావ్యా మారన్ మాట్లాడుతూ ఉన్న ఫోటోలను కొందరు ఎడిట్ చేశారు. ఆ ఫోటోలను తమ సోషల్ మీడియా ఖాతాల్లో పోస్ట్ చేశారు. మరికొందరు AI వినియోగించి వీడియోలను రూపొందించారు. కావ్యా మారన్ ఏడుస్తూ ఘోషించి, ముత్యయ్య ఓడారుస్తూ నట్లు అందులో ఉన్నాయి. గతంలో సూ రెజెట్ల సంగతి, వివేక్ షాగట్ పైనా ఇలాంటి ఎడిటింగ్ లతో తప్పుదోవ పట్టించారు.

ఫివల్ 2026.. ఫ్లేయర్లకు కొత్త రూల్స్?

ఐపీఎల్ 2026 సీజన్లో కేవలం రెండే మ్యాచులు మిగిలాయి. ఇవాళ క్యాల్చరల్-2 జరగనుండగా.. ఆదివారం కచ్చు విజేతను తేల్చే పైనల్ మ్యాచ్ జరగ



నుంది. ఈ క్రమంలో బీసీసీఐ ఆదేశాల మేరకు క్రికెట్, సహాయక నిర్మాణాధికారి కేవలం కేవలం డివిజన్ చేసింది. అత్యాధునిక కమ్యూనికేషన్ డివిజన్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆటగాళ్లు మైదానంలో స్పాట్ గ్రాస్, సన్నగా సన్న తరహా గ్యాడ్జెట్లను వాడొద్దని ఆదేశించింది. అమెరికా సూపర్ లీగ్, సెక్యూరిటీ విభాగం (ఏసీఎస్ యూ) సూపర్ లీగ్ మేరకు ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ తరహా గ్యాడ్జెట్ వల్ల లైవ్ స్పీమ్ లో పాటు, మెసేజ్ చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందని ఏసీఎస్ యూ తెలిపింది. "సాంకేతికత ఇప్పుడు జీవితంలో భాగమైంది. అదే సమయంలో ఆటగాళ్ల రహస్య సమాచార బదిలీ వద్ద తులపైనా ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. ప్రపంచ క్రికెట్ లో అత్యంత వాణిజ్య ప్రాముఖ్యత కలిగిన లీగ్ లో ఐపీఎల్ ఒకటి. ఆట అభివృద్ధిలో పాటు ప్లేయర్ల ప్రైవేసీటీ రక్షణ ఇవ్వాలి, బాధ్యత మాన్సీ ఉంది. తాజాగా యూటీ కరవన్, సెక్యూరిటీ యూనిట్ తీసుకుంటున్న కఠిన చర్యలు అందుకు తార్కాణం. ఇప్పటికే పలుమార్లు ఆటగాళ్లు, సహాయక నిర్మాణాధికారి నుండి లను ఉద్బంధించిన ఫుటనలు చూశాం. వాటిపై బీసీసీఐ దృష్టిపెట్టింది" అని ఐపీఎల్ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

సుప్రీంకోర్టులో రెజర్లకు ఊరట

ఆసియా క్రీడల ట్రయల్స్ (2026)లో పోటీపడే విషయంలో భారత రెజర్ల (వినేక) ఈ దేశాన్ని గర్వపడేలా చేశారు. ఇప్పటికే ట్రయల్స్ లో పాల్గొనేందుకు అమెకు హైకోర్టు అనుమతించింది. ఈ సానం అనుమతించింది. ఈ దశలో అమెను వెనక్కి రమ్మని చెప్పడం భావ్యం కాదని ధర్మాసనం అభిప్రాయపడింది.



అమె పోటీలో పాల్గొనవచ్చు" అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. అయితే, దబ్బానువహించిన విషయంపై వినేకకు న్యాయసానం నోటీసులు జారీ చేసింది. దీనిపై తదుపరి విచారణను వచ్చే హైకోర్టు ఉత్తరువులను జారీచేసింది. దీనిపై తదుపరి విచారణను వచ్చే హైకోర్టు ఉత్తరువులను జారీచేసింది. ఈ విషయంలో దిల్లీ హైకోర్టు ద్వారా సానం తన పరిధిని మిరించిన, ఎంపిక ప్రమాణాల ప్రకారం వినేక అనర్థరాలైన.. ట్రయల్స్ లో పాల్గొనేందుకు అమెకు అనుమతించాలని ఉన్నత న్యాయసానం ఆదేశించినట్లు దబ్బానువహించిన న్యాయసానం అనుమతించినట్లు వచ్చే హైకోర్టు ఉత్తరువులను జారీచేసింది. "అమె అక్కర్లేమైన రెజర్ల కావచ్చు. కానీ, కోర్టులకు దేశమే ప్రధమ ప్రాధాన్యం. ఇదేమీ కాలేజీ అడ్వైజన్ కాదు. జాతీయ, అంతర్జాతీయ క్రీడలకు సంబంధించిన అంతం.

వృద్ధయం నిశ్చయం

MOVIE TIME!

ఆంధ్రప్రదేశ్ స్టేట్ ఫిలిం టెలివిజన్ & థియేటర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ ట్రోఫీ ఆఫ్ డైరెక్టర్ గా కొండవనేని ఉమామహేశ్వరరావు

వృద్ధయం నిశ్చయం కాగా అందులో ట్రోఫీ ఆఫ్ డైరెక్టర్ గా సీనియర్ పాత్రికేయులు, ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ సభ్యుడైన కొండవనేని మామహేశ్వరరావు గారిని ఎంపిక చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ పాలక వర్గం ఆయనను ఫిలిం డాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ బిల్డింగ్ నందు శుభవారం నాడు సత్కరించింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ నిర్మాతలు జి.ఆదిత్యగిరి రావు, కాశా సూర్యనారాయణ గారు అతి్య అతిధులుగా పాల్గొన్నారు. ఫిలిం క్రిటిక్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి సురేష్ కొండేటి పుష్ప గుప్తాన్ని ఇవ్వగా.. సీనియర్ సభ్యులు ఎ.బాలిరెడ్డి, కె. వెంకటేశ్వరరావులు శాలువాలతో సత్కరించారు.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూలై 31న "సిగ్మా" రిలీజ్

వృద్ధయం: లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్కర్ ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్న 'సిగ్మా' చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా జూలై 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. జేసన్ సంజయ్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్న ఈ చిత్రంలో సందీప్ కిషన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. అనాస్కంట్ నాటి నుంచే సిని పర్లాల్, ప్రేక్షకుల్లో భారీ ఆసక్తిని రేకెత్తించిన ఈ సినిమా, టీజర్ కు అద్భుతమైన స్పందన రావడంతో మరింత వైచిత్త్యం సొంతం చేసుకుంది. టీజర్ ఇప్పటికే 20 మిలియన్లకు పైగా వ్యూస్ సాధించి సినిమాపై అంచనాలను పెంచింది. లైకా ప్రొడక్షన్స్ హెడ్ జి.కె.ఎం తమిల్ కుమరన్ మాట్లాడుతూ.. "జూలై 31న 'సిగ్మా'ను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడం ఆనందంగా ఉంది. సినిమా అద్భుతంగా వచ్చింది. ప్రేక్షకులకు ఇది ఒక కొత్త సినిమా అనుభూతిని అందిస్తుందని నమ్ముతున్నాం. దర్శకుడిగా తొలి చిత్రానికే జేసన్ సంజయ్ మంచి న్యుట్ల, అంకితభావం, నమ్మకంతో పనిచేశారు. ఈ విజన్స్ సాకారం చేయడానికి నటి సబులు, సాంకేతిక నిపుణులు అందరూ ఎంతో కష్టపడ్డారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకు 'సిగ్మా'ను తీసుకురావడానికి ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాం" అన్నారు. దర్శకుడు జేసన్ సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. "సిగ్మా నా జీవితంలో ఎంతో ప్రత్యేకమైన ప్రయాణం. నా విజన్స్ నమ్మి, ప్రతి దశలోనూ అండగా నిలిచిన లైకా ప్రొడక్షన్స్ అధినేత సుభాస్కర్ గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ఈ చిత్రానికి పనిచేసిన ప్రతి సబులు, సాంకేతిక నిపుణులు ఎంతో నిబద్ధంతో పనిచేశారు. వారందరికీ నా ధన్యవాదాలు. జూలై 31న ఈ సినిమాను ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురావడానికి ఎంతో ఆసక్తిగా ఉన్నాం."



నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి



వృద్ధయం: స్వర్ణీయ శ్రీ నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి సందర్భంగా నేడు ఫిలింనగర్ లోని ఆయన విగ్రహానికి పూలమాలలతో నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఫిలిం డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ భరత్ భూషణ్, ఎన్టీఆర్ కుమారుడు నందమూరి మోహన్ కృష్ణ, నందమూరి మోహన్ రూప, నందమూరి సుమంతిని, నందమూరి దిపిక, తుమ్మల ప్రసన్నకుమార్, పరుచూరి గోపాల కృష్ణ, బాబు మోహన్, నిర్మాత భరద్వాజ్ తదితరులు పాల్గొని పూలమాలలతో ఆయన విగ్రహానికి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా పరుచూరి గోపాల కృష్ణ మాట్లాడుతూ... "అందరి నమస్కారం. ఈ రోజు తెలుగు జాతి మరువలేని రోజు, అన్నగారి పుట్టిన రోజు. తెలుగు జాతికి ప్రఖ్యాతిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు తెచ్చిన వ్యక్తి స్వర్ణీయ నందమూరి తారక రామారావు గారు. ఆయన తెలుగు జాతికి ఒక వరం. ఆయన ఆశీస్సులు తెలుగు వారందరికీ విప్పుడు ఉంటాయని ఆశిస్తున్నాను" అన్నారు.

ఇద్దరు స్టార్ హీరోయిన్లతో 'అల్పా' తీయడం నిజంగా అద్భుతం!..



వృద్ధయం: యశ్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ రూపొందిస్తోన్న భారీ యాక్షన్ మూవీ 'అల్పా' లో నటించటం చాలా సరదాగా అనిపించింది అంటున్నారని బాలీవుడ్ యాక్షన్ స్టార్ బాబీ దియోల్. వ్యక్తులను చంపటానికి శిక్షణ ఇచ్చి పెద్ద చెసిన ఓ హంతకురాలి కథతో ఈ సినిమా రూపొందుతోంది. ఇందులో బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ అలియా భట్ ప్రధాన పాత్రలో నటిస్తుంది. మరో హీరోయిన్ శర్వా రి కుడా నటిస్తోంది. ఇద్దరు హీరోయిన్స్ నటిస్తోన్న ఈ ఫుల్ యాక్షన్ మూవీ ఇండియాలో రూపొందించటం చాలా సంతోషంగా ఉందని బాబీ అన్నారు. కచ్చితంగా ఈ అల్పా చిత్రాన్ని ప్రేక్షకులు ఆదరిస్తారని ఆయన ఆశాభావాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బాబీ దియోల్ మాట్లాడుతూ "నాకు రజిఫీర్ కహాన్, అలియా భట్ అంటే చాలా ఇష్టం. చాలిద్దరితో కలిసి పని చేయాలని ఎప్పటి నుంచో అనుకుంటుండేవాడిని. రజిఫీర్ కహాన్ తో అనిమల్ సినిమా చేశాను. ఇప్పుడు అలియా భట్ తో అల్పా సినిమా చేస్తున్నాను. ఇది నిజంగా నాకెంతో ఆనందాన్నిచ్చే విషయం. ఇండియన్ సినిమాలో ఇద్దరు హీరోయిన్స్ యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో నటించటం చాలా గొప్ప విషయం. సినిమా నాకెంతో నచ్చింది. ఎందుకంటే ఇది నాకు కొత్తగా, ఫ్రెష్ గా ఉంది. ప్రేక్షకులకు థియేటర్లో ఓ కొత్త సినిమాటిక్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ వస్తుంది. అలియా భట్ యాక్షన్ సన్నివేశాల్లో నటించిన తీరు.. అందుకు ఆమె సన్నద్ధమైన తీరు నన్నెంతగా ఆకట్టుకుంది. ఎంతో కలిసొచ్చిన యాక్షన్ సిక్వెన్స్ లో ఆమె అద్భుతంగా నటించింది. నేను కలిసి పని చేసిన నటీనటుల్లో అలియా భట్ చాలా కష్టపడే తత్వమున్న వ్యక్తి. చాలా నిజాయితీతో పని చేస్తుంది."

'అప్పి హద్ద సే' చిత్రంలోని 'తేరా హీ కరమ్ తేరా సహారా చా హియే' పాట అద్భుత విజయం

వృద్ధయం: 'అప్పి హద్ద సే' చిత్రంలోని పాటకు లభిస్తున్న విశేష స్పందనను చిత్ర హీరో నజీర్ సినిమా మరియు సాంగ్ విశేషాలను పంచుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఈ చిత్రంలోని 'తేరా హీ కరమ్ తేరా సహారా చా హియే' అనే పాట సంగీత థియేటరుల విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. కేవలం 3 మిలియన్ రివీవ్ మొదలైన ఈ పాట, ప్రస్తుతం ప్రేక్షకుల అమితమైన ఆదరణతో ఏకంగా 6 మిలియన్ మైలుయానిని చేరువలో ఉంది. ఈ పాట సోషల్ మీడియాలోనూ, మ్యూజిక్ ప్లాట్ ఫార్మ్స్ లోనూ ట్రెండింగ్ లో ఉంటూ సంగీత ప్రపంచంలో తనకుంటూ ఒక ప్రత్యేక



స్థానాన్ని సంపాదించుకుంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఎడిటర్ జమీర్ షేక్ మాట్లాడుతూ, పాట నిర్మాణంలోని తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. ఆయన మాట్లాడుతూ: "ఒక పాటను ఎడిట్ చేయడంలో భాషా దృక్పథ ప్రధానమైనది. సంగీతానికి మరియు లిరిక్స్ తగినట్లుగా విజువల్స్ ను పర్మిట్ గా మ్యాచ్ చేయడానికి నేను మూడు వేర్వేరు వెర్షన్లపై పనిచేశాను."

"దీవాన" నుంచి 'తెల్లపాళి'..



వృద్ధయం: "దీవాన" వన్ సైడ్ లవ్ స్టోరీ లో ఉన్న మ్యాజిక్ నెన్ ప్రేక్షకులకు ఆకట్టుకునేలా చూపించబోతోంది. "దీవాన" సినిమా ఇప్పటికే మ్యూజిక్ కలెక్ట్ గా సక్సెస్ అవుతోంది. ఈ సినిమా నుంచి రిలీజ్ చేసిన 'ఇది ప్రేమా.. ఇది ప్రేమా..' ఛాట్ బస్కెట్ కాగా.. ఇప్పుడు ఎన్ టెలివిజ్ టీజింగ్ సాంగ్ 'తెల్లపాళి...'ని మేకర్స్ రిలీజ్ చేశారు. తెల్లపాళి.. పాటను సంగీత దర్శకుడు ఈశ్వర్ చంద్ స్వరపర్చి, సాహిత్యాన్ని అందించి పాడటం విశేషం. ఈ పాటకు ది క్రిజ్ సాంగ్ ఆఫ్ ది ఇయర్ అనే క్యాప్షన్ మంచి జస్టిఫికేషన్ ఇస్తోంది. ఈ పాట ఎలా ఉంటే మాస్ - 'తెల్లపాళి, నా తెల్లపాళి బల్లి కంటే తెల్లగుంటది.. తెల్లపాళి, నా తెల్లపాళి బల్లి కంటే తెల్లగుంటది.. మెత్తమెత్త బుగ్గలు, పందిపిల్ల పెదవులు, గొంతుకంటే క్యాటా పిల్ల యాడ

'హిట్ అండ్ రన్' ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్



వృద్ధయం: క్లైమ్, థ్రిల్లర్ జానర్ లకు ఉండే క్లైమ్ అందరికీ తెలిసిందే. ప్రస్తుతం అడియోస్ డిఫెండ్ కంట్రోల్ ను ఎక్స్ ప్లైట్ చేసినందుకు ఇష్టపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో క్లైమ్, థ్రిల్లర్ జానర్ లకు మరింత డిమాండ్ పెరిగింది. ప్రస్తుతం సంజయ్ రావ్, సతీషా సింగ్ ప్రధాన పాత్రల్లో త్వరలో రానున్న చిత్రం 'హిట్ అండ్ రన్'. శ్రీ సుకుంద ఈరణ్ స్టూడియోస్ లో సతీష్ రెడ్డి అల్లం ఎంటర్ ప్రైజెస్, శ్రీ లక్ష్మి సర సింహస్టూడియోస్ క్రియేషన్స్ బ్యానర్ ల మీద సతీష్ రెడ్డి అల్లం, కె. శేఖర్ ఈ మూవీని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి సాయి కృష్ణ సాగర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన మాటింగ్ ను ఫినిష్ చేశారు. ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాలు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. సంజయ్ రావ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా 'హిట్ అండ్ రన్' సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు.

'లికల్ సాంగ్ రిలీజ్

మేకర్స్, తాజాగా ఫస్ట్ సింగిల్ హియే రే చేస్తూ మ్యూజిక్ కలెక్టర్ నేచురల్ స్టార్ వాని ట్యూన్ తో ఆకట్టుకుంటోంది. ఎన్. భవన్ ఈ పాటను సాంగ్ ఎలక్ట్రానిక్, హిప్ హాప్ బీట్స్ తో ఫ్యాన్స్ పేస్ రిథమ్ నంబర్ గా కంపోజ్ చేశారు. ట్రెండి రిథమ్ తో పాటు క్లాసికల్ టన్, ట్రైబ్ ఇన్ స్పిరిట్ తో పాటకు మోడర్న్ & సోల్ ఫుల్ ఫీల్ తీసుకొచ్చాయి. అనిరుద్ రవిచంద్ర తన ఎన్ టెలివిజ్ పోకల్తో పాటకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. సాఫ్ట్ ఎమోషన్ నుంచి హై ఎనర్జీ హ్యాక్ వరకు ఆయన వాయిస్ పాట మూడ్ ను మరింత ఎలివేట్ చేసింది. సంజయ్ అలపిం చిన కర్నాటిక్ టన్ బీట్స్, హార్ వర్షన్ ర్యామ్ సెగ్మెంట్ పాటకు కొత్త రేయర్స్ ను జోడించాయి. కళ్యాణ్ చక్రవర్తి రాసిన

వృద్ధయం: తెలుగు చలనచిత్ర రంగానికి విశిష్ట సేవలందించిన కళాకారులు, సాంకేతిక నిపుణులను సత్కరించేందుకు నిర్వహించిన "కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్ - 2026" కార్యక్రమం హైదరాబాద్ లోని AAA

కళావేదిక ఎన్టీఆర్ ఫిల్మ్ అవార్డ్స్

సినిమా, అమీబ్ పేట్ లో ఘనంగా జరిగింది. సిని, సాంస్కృతిక, సామాజిక రంగాలకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు ఈ వేడుకకు హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. తెలుగు ప్రజల గుండెల్లో చిరస్థాయిగా నిలిచిన మహనీయుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి నందమూరి తారక రామారావు స్మారకార్థం నిర్వహించిన ఈ అవార్డుల వేడుకలో పలువురు సీనియర్ ప్రముఖులకు ప్రతిష్టాత్మక పురస్కారాలు ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి

వృద్ధయం: స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల తన నిర్మాణ సంస్థ వాట్ నెక్ట్ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మిస్తున్న తొలి చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున' "స్టూ గ్లె ఇన్ టౌన్" అనివేష్ మేరగా పరిచయం అవుతుండగా, మహేష్ ఉప్పల దర్శకుడిగా అరంగేటం చేస్తున్నారు. ఆనంద్ రాజన్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం టైటిల్ గ్రింప్స్ తోనే మంచి ఐజ్ క్రియేట్ చేసింది. అనాస్కంట్ వీడియో, ప్రోమోతో అంచనాలు పెంచిన



సాహిత్యం సింఫుల్ గా, హార్ట్ ఫుల్ గా ఉండి హీరోయిన్ ను దూరం నుంచి ప్రేమించే హీరో భావాలను అందంగా వ్యక్తపరిచింది.

సినిమా ఒక అద్భుతమైన మీడియం..

ఇతర వేదికలపై చిత్ర పరిశ్రమలో నమస్కర్తో ఉన్నాం. ఇబ్బందులు పడుతున్నాం అంటూ ఫిలిం మేకర్స్ చెప్పడం చూస్తున్నాం. ఇలా టాలీవుడ్ లోని కొందరు ప్రతిసారి చేస్తున్న వ్యాఖ్యలపై దర్శక నిర్మాత మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి స్పందించారు. సినిమా అనేది అద్భుతమైన మీడియం అని, దాన్ని బాధలే వేదికగా మార్చాల్సి ఆయన

వృద్ధయం: ఇదివల సినిమా ఈవెంట్స్, దర్శక నిర్మాత మధుర శ్రీధర్ రెడ్డి సోషల్ మీడియా పోస్ట్ చేశారు. ఏ రంగంలో అడుగుపెట్టాలన్నా కష్టాలు, ఒత్తిడులు, లాభనష్టాలు ముందే అంచనా వేసుకుని, అర్థం చేసుకుని వసూలరి, తినవో పోస్ట్ లో పేర్కొన్నారు. మంచి చిత్రానికి ప్రేక్షకుల ఆదరణ తప్పకుండా ఉంటుందని ఆయన అన్నారు.