

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



ప్రసవనంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోవకాదు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలని తింటే బరువు తగ్గుతుంటుంది. ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గించుకోవాలంటే.. ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనమవుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చేక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్లింగ్, డోపమైన్, సెరటోనిన్, వంటి హార్మోన్ల స్థాయిని పెంచుతుంది. శరీరంలో విడుదలవుతుంది.

తాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంలో పాటు ప్రకాశం తన అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలను, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి మౌనిటింగ్ ప్రకాశం తన అందిస్తాయి. ఇలా ప్రకాశం అందించడం వల్ల ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనమవుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చేక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్లింగ్, డోపమైన్, సెరటోనిన్, వంటి హార్మోన్ల స్థాయిని పెంచుతుంది. శరీరంలో విడుదలవుతుంది.

వీటిలో వ్యాయామాలను, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవనంతర సమస్యలను ఎదుర్కోవడానికి మౌనిటింగ్ ప్రకాశం తన అందిస్తాయి. ఇలా ప్రకాశం అందించడం వల్ల ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి పూర్తిగా బలహీనమవుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చేక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్లింగ్, డోపమైన్, సెరటోనిన్, వంటి హార్మోన్ల స్థాయిని పెంచుతుంది. శరీరంలో విడుదలవుతుంది.

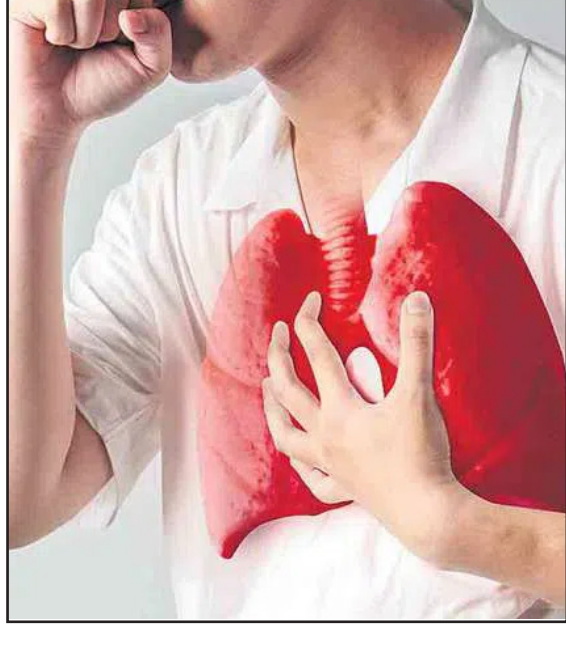
పెదాలు నల్లబడుతున్నాయా?

చాలామంది పెదాలను చూసి చిన్నతనంలో ఉన్నంతప్పుడు, గులాబీ వర్ణంలో ఉండవనే చెప్పాలి. కొంతమందికి పెదాలు నల్లగా మారడం, పొడిబారినట్లు ఉండవచ్చు. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. దీన్నే లిప్ డిస్ట్రోఫీగా చెబుతారు నిపుణులు. మరి, నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలను చేయకుండా.. క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

చాలామంది పెదాలను చూసి చిన్నతనంలో ఉన్నంతప్పుడు, గులాబీ వర్ణంలో ఉండవనే చెప్పాలి. కొంతమందికి పెదాలు నల్లగా మారడం, పొడిబారినట్లు ఉండవచ్చు. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. దీన్నే లిప్ డిస్ట్రోఫీగా చెబుతారు నిపుణులు. మరి, నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలను చేయకుండా.. క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

చాలామంది పెదాలను చూసి చిన్నతనంలో ఉన్నంతప్పుడు, గులాబీ వర్ణంలో ఉండవనే చెప్పాలి. కొంతమందికి పెదాలు నల్లగా మారడం, పొడిబారినట్లు ఉండవచ్చు. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. దీన్నే లిప్ డిస్ట్రోఫీగా చెబుతారు నిపుణులు. మరి, నుంచి త్వరగా కోలుకునేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలను చేయకుండా.. క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

విదేశ ముందే పసిగట్టవచ్చు



చేశారు. శాస్త్రవేత్తలు మెషిన్ రెల్లింగ్ సాంకేతికతను ఉపయోగించి యూజీ బయోటెక్నాలజీలోని దాదాపు 48,000 మంది రక్త సమూహాల్ని, వారి ఆరోగ్య రికార్డులను విశ్లేషించారు. ఇందులో ఉన్న రక్తంలోని 14 ప్రత్యేక రకాల ప్రోటీన్ కలయికను వారు గుర్తించారు. ఇవి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారిలో సగటున 5.6 సంవత్సరాల ముందే మార్పులను చూపిస్తాయి.

కఠిని నుంచి కాదు: ఈ పరిశోధనలో తేలిక అత్యంత కీలకమైన విషయం ఏంటంటే ఈ ప్రోటీన్ సంకేతాలు క్యాన్సర్ గడ్డల నుంచి రావడం లేదు. వాయు కాలుష్యం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల ఊపిరితిత్తులలో దీర్ఘకాలంగా ఏర్పడి వాపు లేదా మంట వల్ల ఈ ప్రోటీన్లు రక్తంలో పెరుగుతాయి. ఈ వాతావరణమే నిద్రాణంగా ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలను యూజీవేట్ చేస్తుంది. వారికి కూడా ముప్పై ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ ప్రీనింగ్ పరీక్షలు కేవలం 50-70 ఏళ్ల వయసు ఉండి, ఎక్కువ ధూమపానం చేసేవారికి చేస్తున్నారు. కానీ, లంగ్ క్యాన్సర్ బాధితుల్లో దాదాపు పావు వంతు మంది అస్సలు ధూమపానం చేయనివారే ఉంటున్నారు. ముఖ్యంగా వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే వారిలో ఈ ముప్పు పెరుగుతున్నది. ఈ కొత్త టెస్ట్ టెస్ట్ సిగరెట్ తాగని వారిలో కూడా క్యాన్సర్ ముప్పును ముందే గుర్తించి, నివారణ సాధ్యమే: క్యాన్సర్ రాకముందే ఈ ప్రోటీన్ సంకేతాల ఆధారంగా హై-రిస్క్ ఉన్నవారిని గుర్తిస్తే, వారికి మంటను తగ్గించే మందులు ఇవ్వడం ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా ముందే అవకాశాన్ని ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగాల్లో శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు.

భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. వారిలో చాలామంది చివరి దశలో మాత్రమే సమస్యను గుర్తిస్తున్నారు. ఫలితంగా రక్త శుద్ధి చికిత్సలు, మూత్రపిండాల మార్పిడి అవసరమయ్యే పరిస్థితులు తలెత్తుతున్నాయి. అయితే సరైన అవగాహన, ముందస్తు పరీక్షలు, జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆధునిక చికిత్సలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులను నియంత్రించడం మాత్రమే కాకుండా నివారించడమూ సాధ్యమే అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం: మూత్రపిండాల నిరంతరం రక్తాన్ని వడగట్టి శరీరానికి అవసరం లేని మలినాలను మూత్రం ద్వారానే బయటికి పంపిస్తాయి. శరీరంలో నీటి సమతౌల్యాన్ని కాపాడటం: శరీరంలో నీరు అధికమైనా, తక్కువైనా సమతౌల్యాన్ని లుపుకోవడంలో మూత్రపిండాల కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

మన శరీరంలో ఎలాంటి విరామం లేకుండా నిరంతరం పనిచేసే అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాల ఒకటి. శరీరంలో పెరుగుతోయే మలినాలను బయటికి పంపించడం నుంచి రక్తపోటును నియంత్రించడం వరకు అనేక కీలక బాధ్యతలను ఇవి నిర్వహిస్తాయి. అయితే మూత్రపిండాల దెబ్బతినడం ప్రారంభమైనా చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. అందుకే కిడ్నీ రుగ్గుణాలను నిశ్శబ్దంగా దెబ్బతినే వ్యాధులుగా వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊడకాయం, ఆహారపు

కిడ్నీ కష్టాన్ని కనిపెట్టండి



పోషిస్తాయి. రక్తపోటు నియంత్రణ: ప్రత్యేక రసాయన పదార్థాల ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడం: ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి అవసరమైన హార్మోన్ల తయారీలో సహకారిస్తాయి. ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం: విటమిన్ డిని శరీరానికి ఉపయోగపడే రూపంలోకి మార్చి క్యాల్షియం శోషణకు సహకారిస్తాయి. మధుమేహం: రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలను మూత్రపిండాలలోని సూక్ష్మ రక్తకణాలను దెబ్బతీస్తాయి. అధిక రక్తపోటు: రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మూత్రపిండాల వడపోత వ్యవస్థ బలహీనమవుతుంది. ప్యాన్క్రియాటిక్ లభించే ఆహారాలు, ఊరగాయలు, వేయించిన పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల వడం పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మూత్రపిండాల వడపోత వ్యవస్థ బలహీనమవుతుంది. ప్యాన్క్రియాటిక్ లభించే ఆహారాలు, ఊరగాయలు, వేయించిన పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల వడం పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మూత్రపిండాల వడపోత వ్యవస్థ బలహీనమవుతుంది. ప్యాన్క్రియాటిక్ లభించే ఆహారాలు, ఊరగాయలు, వేయించిన పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల వడం పెరుగుతుంది.

అలవాట్లు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి, తక్కువ నీరు తాగడం వంటి కారణాలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులు వెగ్గా పెరుగుతున్నాయి. ఒకప్పుడు వ్యధ్యులలో మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపించే ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు యువతలో కూడా పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

తుంది. తక్కువ నీరు తాగడం: శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. నొప్పి నివారణ మాత్రలు: వైద్యుల సలహా లేకుండా తరచూ నొప్పి నివారణ మందులు వాడటం మూత్రపిండాలకు హానికరం. ధూమపానం, మధుమేహం: ఇవి రక్తప్రసరణను దెబ్బతీసి మూత్రపిండాల పనితీరును తగ్గిస్తాయి.

ఈ టెస్ట్ మే చాలా ప్రత్యేకం

జామ, నీతాఫలం, మ్యాంగో, స్పాజెల్లి.. ఇలా రకరకాల టెస్ట్ ఫుడ్లు తిని ఉంటారు. కానీ తాటి ముజలతో టెస్ట్ ఫుడ్లను రుచి చూశారా? లేదు కదూ.. అందుకంటే ఇది బయట దొరకదు.. ఒకసారి ట్రై చేసి చూడండి.. కావలసినవి: పాలు - అర లీటర్, కన్నె పోడర్ - నాలుగు స్పూన్లు, లేత తాటి ముజలు - 12, పంచదార - 100 గ్రాములు, వెనీలా ఎసెన్స్ - కొద్దిగా



క్షణాలుంచి ఏదేయాలి. గిన్నె లో ఉడ్డెగ్రతకు వచ్చిన తర్వాత.. ఓ అరగిన రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచితే.. రుచికరమైన తాటి ముజల టెస్ట్ ఫుడ్ తయారైపోతుంది. ఇక ఆస్వాదింపి, ఆనందించడమే తరువాత.

మీ దంతాలు భద్రమేనా?

సాధారణంగా దంతాల్లో తీవ్రమైన ఆనాకర్యం కలగనంత వరకు చాలామంది వాటి ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ, కొన్ని అలవాట్లు లోపం నుంచి దంతాలను క్రమక్రమంగా అరిగింజు చేస్తాయి. దీనివల్ల పళ్లు బలహీనపడి, ఊడిపోయే స్థితికి చేరుకుంటాయి. ఇలాకాకుండా మన దంతాలను రక్షించుకునేందుకు వెంటనే మానుకోవాల్సిన అలవాట్లను తెలుసుకుందాం.. గట్టిగా బ్రష్ చేయడం: కొంతమంది దంతాలు తెల్లగా మెరవాలనే ఆరాటంతో బ్రష్ను పళ్లపై వేసి గట్టిగా

మాతలు తీయడం, ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లను లేదా బిస్కెట్ ప్యాకెట్లను చింపడం, టేపులను కత్తిరించడం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. ఈ ఒత్తిడి వల్ల దంతాలపై ప్రాక్టీస్ ఏర్పడి పళ్లు ములమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వాటి వల్ల కూడా: రోజంతా ఏదో ఒకటి తింటూనే ఉండటం లేదా పదేపదే, కాఫీలు తాగడం వల్లకు అస్సలు మంచి కాదు. మనం తిన్న ప్రతిసారి నోటిలో యాసిడ్స్ విడుదలవుతాయి. ఈ యాసిడ్స్ ఉత్పత్తి నిరంతరాయంగా సాగి, ఎనామెల్ పొరను కరిగించివేస్తుంది. దీనివల్ల దంతాలు లోపలి నుంచి గుల్లగా మారిపోతాయి. ప్రమాదం రెట్టింపు: సోదాలు, కార్బోనేటెడ్ కూల్ డ్రింక్స్, అలహోల్ లాంటివి తాగడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యమే కాకుండా దంతాల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఆమ్ల గుణాలు దంతాల ఎనామెల్ను క్షీణింపజేసి, పిప్పిపళ్లు లేదా క్యావిటీలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని వంద శాతం పెంచుతాయి. తిన్న వెంటనే: ఆహారం తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేయడం సరైనది కాదు. మనం ఏదైనా తిన్నప్పుడు దంతాల ఎనామెల్ పొర కాస్త మెత్తబడుతుంది. ఆ సమయంలో బ్రష్ చేస్తే ఎనామెల్ సులభంగా ఊడిపోతుంది. కాబట్టి ఏదైనా తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు అగి బ్రష్ చేయడం లేదా కేవలం నీటితో నోరు పుకిలించడం మంచిది. ప్లాస్టిక్ చేయాలి: కేవలం బ్రష్ చేయడంతోనే దంతాల శుభ్రత పూర్తి కాదు. రెండు దంతాల మధ్య ఇరుకుపోయిన ఆహార కణాలను బ్రష్ తో గుండవచ్చు. ఇందులో ఏదైనా ప్లాస్టిక్ వాటిల్లో చేరుకోవడంతో ఆ ఆహార కణాలు అకడి కుళ్లిపోయి బ్యాక్టీరియా చేరి ప్లేక్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది చిగుళ్ల వ్యాధులకు, దంతాల కుళ్లిపోవడానికి ప్రధాన కారణమవుతుంది.



బాటిల్ లోపలి నుంచి గుల్లగా మారిపోతాయి. ప్రమాదం రెట్టింపు: సోదాలు, కార్బోనేటెడ్ కూల్ డ్రింక్స్, అలహోల్ లాంటివి తాగడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యమే కాకుండా దంతాల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో ఉండే అధిక ఆమ్ల గుణాలు దంతాల ఎనామెల్ను క్షీణింపజేసి, పిప్పిపళ్లు లేదా క్యావిటీలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని వంద శాతం పెంచుతాయి. తిన్న వెంటనే: ఆహారం తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేయడం సరైనది కాదు. మనం ఏదైనా తిన్నప్పుడు దంతాల ఎనామెల్ పొర కాస్త మెత్తబడుతుంది. ఆ సమయంలో బ్రష్ చేస్తే ఎనామెల్ సులభంగా ఊడిపోతుంది. కాబట్టి ఏదైనా తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు అగి బ్రష్ చేయడం లేదా కేవలం నీటితో నోరు పుకిలించడం మంచిది. ప్లాస్టిక్ చేయాలి: కేవలం బ్రష్ చేయడంతోనే దంతాల శుభ్రత పూర్తి కాదు. రెండు దంతాల మధ్య ఇరుకుపోయిన ఆహార కణాలను బ్రష్ తో గుండవచ్చు. ఇందులో ఏదైనా ప్లాస్టిక్ వాటిల్లో చేరుకోవడంతో ఆ ఆహార కణాలు అకడి కుళ్లిపోయి బ్యాక్టీరియా చేరి ప్లేక్ మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది చిగుళ్ల వ్యాధులకు, దంతాల కుళ్లిపోవడానికి ప్రధాన కారణమవుతుంది.

శాండ్విచ్ మసాలా పొడర్ ఇలా..



మంచి సవాసన వచ్చే వరకూ వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత మిరియాలను చేర్చి.. గ్రెండ్ చేయాలి. అందులో నల్ల ఉప్పు, సాధారణ ఉప్పు, ఆమెచూర్ పొడి, చాల్ మసాలా, ఇంగువ, శొంఠి, చింతనూరి, పుడినా పొడర్ వేసి మరోసారి గ్రెండ్ చేయాలి. ఈ మెక్లెన్ పొడర్ను గాలి చొరబడని సీసాలోకి తీసుకోవాలి. మిక్సరులో ఒక స్పూన్ కనూమెట్ పొడి, అర స్పూన్ కారం కలిపితే మిక్సరు చిగింపు ఉంటుంది. బ్రెడ్ పై కాంచెం వెన్న రాసిన తర్వాత ఈ మసాలా పొడర్ను తేలికగా చల్లాలి. కీరదోసె, టోమాటో, ఉల్లిపప్పులు, ఉడికించిన బంగాళాదుంపముక్కలు వంటివి పేర్చి.. వాటి మీద కూడా కొద్దిగా చల్లాలి. తర్వాత గ్రెల్ చేయాలి. పొడర్ను తడి లేని గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రంచేస్తే.. మూడు నెలలు నిలబెట్టుకోవచ్చు. ఈ పొడర్ - వెజ్ శాండ్విచ్, బ్రాడ్ శాండ్విచ్, డెనియూ బాగుంటుంది.

కార్ల విక్రయాల్లో 27.3% వృద్ధి: సియామ్

ఈ ఏడాది మేలో దేశీయంగా ప్రయాణికుల వాహనం (పీవీ - కార్లు, ఎస్యూవీలు, వ్యాన్లు) టోకు విక్రయాలు 4,38,854 యూనిట్లుగా సమాధియాయి. 2025 మేలో విక్రయమైన 3,44,656 పీవీల కంటే ఈ సంఖ్య 27.3% అధికం.. జీఎస్టీ రేట్లు తగ్గించు పల్ల వాహనాల ధరలు తగ్గడం, సులభంగా రుణాలు లభించడం ఇందుకు కలిసొచ్చినట్లు భారత వాహన తయారీదార్ల సంఘం (సియామ్) సోమవారం వెల్లడించింది. అన్ని విభాగాల్లో కలిపి గతనెలలో 23,52,693 వాహనాలు టోకుగా విక్రయమైనట్లు తెలిపింది. 2025 ఏప్రిల్లో విక్రయమైన 20,14,158 వాహనాల కంటే ఈ సంఖ్య 16.8% అధికం.. 'మేలో ప్రయాణికుల వాహనాలు, త్రిచక్ర వాహనాలు, ద్విచక్ర వాహనాలు రికార్డు విక్రయాలు సాధించాయి. ప్రతి విభాగం రెండంకెల వృద్ధి సమాధిచేసింది. గత ఏడాది మేలో తక్కువ విక్రయాలు సమాధి కావడం పల్ల, ఈనెల అమ్మకాల్లో వృద్ధి అధికంగా సమాధిచేసింది' అని సియామ్ డైరెక్టర్ తెలిపారు.



బిజినెస్ (Business) header with a bull logo, gold coins, and a bar chart.

మూడో రోజూ రాణించిన స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు పరుగుగా మూడోరోజూ లాభాల్లో ముగిశాయి. ఆమెరికా - ఇరాన్ యుద్ధం ఆపడంపై కుదుర్చుకోవడం వల్ల స్టాక్ మార్కెట్లో కొనుగోళ్ల ఉత్సాహం కనిపించింది. ముడి చమురు ధరలు దిగి రావడం, ప్రవోల్లుణం, వృద్ధి భయాలు తగ్గముఖం పట్టడమూ మార్కెట్ కు కలిసొచ్చింది. ముఖ్యంగా బి.టి, ఎఫ్.ఎం.సీ.టీ, రియల్టీ, కన్సూమర్ డ్యూరబుల్స్



స్టాక్ రాణించగా.. మెటల్ స్టాక్లో అమ్మకాల ఒత్తిడి కనిపించింది. నిష్ప 24 వేల మార్కుకు కాస్త దూరంలో నిలిచింది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 76,526.77 (క్రితం ముగింపు 76,264.33) పాయింట్ల వద్ద లాభాల్లో ప్రారంభమైంది. రోజంతా లాభాల్లోనే కొనసాగింది. ఇంట్రాడేలో 76,846.74 పాయింట్ల వద్ద గరిష్ఠాన్ని తాకిన సూచీ.. చివరికి 544.15 పాయింట్ల లాభంతో 76,808.48 వద్ద ముగిసింది. నిష్ప 135.25 పాయింట్ల లాభంతో 23,989.15 వద్ద స్థిరపడింది. దాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 94.55గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో హెచ్ఎన్ఎల్ టెక్నాలజీస్, బిజినెస్ ఫైనాన్స్, ఎస్ఎస్ఐ, హిందూస్టాన్ యూనిటీవర్, టీఎస్ఎస్ఐ వర్షు రాణించాయి. ఇండిగో, అల్కాటెక్ సిమెంట్, మారుతి సుజుక్, టాటా స్టీల్, టి.జి.ఎల్ షేర్లు సవ్యాలు చవిపడ్డాయి.

ఆ విషయంలో కంపెనీ విఫలమయ్యింది



(Meta CTO Andrew Bosworth) మాట్లాడుతూ.. ఏటా పునర్ వ్యవస్థీకరణ విషయంలో కంపెనీ సరైన నిర్ణయం తీసుకోలేకపోయిందని అంగీకరించారు. కృత్రిమ మేర విభాగాన్ని సరికొత్తగా తీసుకురావడంలో మెటా దారుణంగా వ్యవహరించిందని ఆంద్రూ బోస్వర్థులు చెప్పారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ విజనెస్, విభాగాల మార్పుల వల్ల భవిష్యత్తులో ఉద్యోగులకు కలిగే ప్రయోజనాలను తాము వారికి స్పష్టంగా తెలియజేయడంలో విఫలమయ్యామని అన్నారు. మే నెలలో దాదాపు 8 వేల మంది ఉద్యోగులకు లేఅవుట్ ఇవ్వడంతో పాటు, మిగిలిన సిబ్బందిని ఏటా వైపు మళ్లించే క్రమంలో ఈ తప్పులు చోటుచేసుకున్నాయన్నారు. ఇటీవల మెటా సీఈవో జుకోబర్ (Zuckerberg) కూడా ఇటువంటి అభిప్రాయం వెల్లడించడం గమనార్హం. కాగా కంపెనీ తీసుకున్న నిర్ణయంతో కృత్రిమ మేర్ విభాగంలోని ఉద్యోగులు తమకు సృజనాత్మకత లేని పనులు కేటాయిస్తున్నారు. దీనివల్ల తమ ఎదుగుదల తగ్గిపోతోందని అందోళన వ్యక్తం చేశారు. బలవంతపు బదిలీలు, 50 మంది ఉద్యోగులకు ఒకే మేనేజరీని కేటాయించడం, ఏటా మేలో చేరడం తప్ప మరో అవకాశం ఇవ్వకపోవడం వంటి వాటిపై ఆంధ్రా ప్రభాగం విమర్శలు చేస్తోంది.

ఏటా పునర్ వ్యవస్థీకరణలో భాగంగా మెటా (Meta) ఇటీవల పలు కిలక మార్పులు చేసింది. ఈ ఏడాది మార్చిలో ఈ టెక్ దిగ్గజం ఒక కొత్త అప్లైడ్ ఏజి (Applied AI) విభాగాన్ని ఏర్పాటుచేసింది. ఇందులో భాగంగా సుమారు 6,500 మంది ఇంజనీర్లు, ప్రొడక్ట్ మేనేజర్లును వివిధ బృందాల నుంచి ఏటా ప్రాజెక్టులపై పనిచేయడానికి బదిలీ చేశారు. అయితే, కంపెనీ నిర్ణయంతో ఈ విభాగానికి బదిలీ అయిన సిబ్బంది అసంతృప్తిగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. తాజాగా ఈ విషయంపై మెటా సీఐఓ ఆండ్రూ బోస్వర్థులు

రికార్డు స్థాయికి టోకు ధరలు



టోకు ధరలు గత నెలలో మరింత పెరిగాయి. ముడి చమురు అధిక ధరల వల్ల.. దేశీయంగా ఇంధనం, విద్యుత్ ధరలు ప్రయోజనం కావడం ఇందుకు నేపథ్యం. మే నెలలో టోకు ధరల సూచీ (డబ్ల్యూఐపి) ఆధారిత ప్రవోల్లుణం రికార్డు స్థాయిలో 9.68 శాతానికి పెరిగింది. ఏప్రిల్లో ఇది 8.26 శాతంగా ఉంది. ధరల గణనకు ఆధారిత సంపత్త్యాన్ని అంచనా వేసే సూచీగా అలసత్వం మెరుగైంది. మే నెలకు డబ్ల్యూఐపి గణాంకాలను కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ సోమవారం విడుదల చేసింది. డబ్ల్యూఐపి గణనకు 697 ఉత్పత్తుల ధరలను గతంలో పరిగణించారు. ఇప్పుడు ఉత్పత్తుల సంఖ్య 957కు విస్తరించారు. సౌర, పవన విద్యుత్ లాంటి పునరుత్పాదక విద్యుత్, అణువిద్యుత్ ఛార్జీలను విద్యుత్ విభాగంలో చేర్చారు. కేంద్ర వాణిజ్య, పరిశ్రమల శాఖ విడుదల చేసిన గణాంకాల ప్రకారం.. 2026 మే, ఏప్రిల్లో టోకు ప్రవోల్లుణం పెరిగిందని ప్రధానంగా వెల్లడించారు. సహజాయువు, రసాయనాలు, ప్రాథమిక లోహాల తయారీ విభాగాలు కారణమయ్యాయి. డబ్ల్యూఐపిలో 14.1% వాటా కలిగిన ఇంధనం, విద్యుత్ విభాగ ప్రవోల్లుణం రేటు మేలో 30.33 శాతానికి పెరిగింది. ఏప్రిల్లో ఇది 24.80 శాతంగా ఉంది. ఆహార పదార్థాల ప్రవోల్లుణం 2.43% నుంచి 3.6 శాతానికి, తయారీ ఉత్పత్తుల ప్రవోల్లుణం 6.68% నుంచి 7.48 శాతానికి పెరిగాయి. పశుసామాన్య ఉత్పత్తుల ఉపవర్గమయినందున.. ఇంధన ధరలు దిగి వస్తున్నందున జూన్ నెలలో టోకు ధరల విషయంలో కొంత ఊరట లభించొచ్చని ఇకా ముఖ్య అధికారి రాహుల్ అగర్వాల్ తెలిపారు. పశుసామాన్య ఉత్పత్తుల ప్రారంభం కావడానికి ముందున్న 2.5% కంటే తక్కువకు మాట్లాడుతూ, రావడానికి కొంత సమయం పడుతుందని ఇండియా రిలేగ్వి అండ్ రిసెర్చ్ డైరెక్టర్ మేపూ అలౌలా తెలిపారు. హర్వాజ్ జలసంధిలో రాకవేళల సజావుగా సాగడం దేశ ఉత్పత్తిదారులు / ఎగుమతిదారులకు రవాణా ఖర్చులు గణనీయంగా తగ్గుతుందని వివరించారు.

భారత వృద్ధి ఆవిష్కరణల

కార్యచరణపై చర్చలు

హీరో ఎంటర్ప్రైజెస్ యొక్క ప్రముఖ ఛాన్సెల్లర్ లీడర్షిప్ వేదిక అయిన మైండ్ మైన్ సమ్మిట్ 16వ ఎడిషన్ నేడు న్యూఢిల్లీలోని లాజ్ హిల్స్లో విజయవంతంగా ముగిసింది. ఈ సమ్మిట్లో దేశంలోని ప్రముఖ విధాన నిర్దేశకులు, పరిశ్రమ నాయకులు, ఆర్థికవేత్తలు, డౌబ్లెట్లను, పేజ్ బిల్డింగులు, ఆరోగ్య నిపుణులు, ప్రజా మేధావులు పాల్గొని భారతదేశ ఆభివృద్ధి ప్రయాణంపై విస్తృత చర్చలు జరిపారు. 'అభివృద్ధి సమయాల - ఆభివృద్ధి సమయాల' భారత్ పునరుజ్జీవం అనే అంశంతో నిర్వహించిన ఈ సమ్మిట్లో, మేగంగా మారుతున్న ప్రపంచ పరిస్థితుల్లో భారత్ తన ఆర్థిక పునరుజ్జీవం, సంస్కార వ్యవస్థలు, అభివృద్ధి రంగాల పరిణామం అభివృద్ధి ప్రాధాన్యతలను ఎలా బలోపేతం చేసుకోవాలి..



కుటోందో చర్చించారు. సమ్మిట్ ప్రారంభంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి కార్యాలయ వ్యవహారాల మంత్రి నిర్మలా సీతారామ్ ఛోసే, హీరో ఎంటర్ప్రైజెస్ చైర్మన్ సునీల్ కాంత్ ముంజాల్, మెటాలో ఓనార్ సెక్యూరిటీస్ చైర్మన్ రామ్ దేవ్ అగర్వాల్ పాల్గొన్న ప్రత్యేక సందాహుజు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి శ్రీమతి నిర్మలా సీతారామ్ మాట్లాడుతూ, "వల మైన దేశీయ వినియోగం ప్రపంచ ఆర్థిక అనిశ్చితులకు వ్యతిరేకంగా భారత్ కు రక్షణగా నిలుస్తోంది. అయితే దిగుమతి చేసుకునే ముడి పదార్థాల మద్దతు ఉత్పత్తులపై ఆధారపడటం ఇంకా ఒక ప్రధాన బలహీనతగా ఉంది" అని పేర్కొన్నారు. సమ్మిట్ విజయంపై హీరో ఎంటర్ప్రైజెస్ చైర్మన్ సునీల్ కాంత్ ముంజాల్ మాట్లాడుతూ, "ఈ ఏడాది మైండ్ మైన్ సమ్మిట్లో జరిగిన చర్చలు భారతదేశం ముందున్న అపార అవకాశాలను మార్చుకునే సైకిల్ను దేశ ఆభివృద్ధికి సాన్ని ప్రతిబింబించాయి. అభివృద్ధి, బలమైన సంస్కృతి, పారిశ్రామిక స్మృతి, సహకార నాయకత్వం భారత అభివృద్ధి తదుపరి దేశను నిర్దిష్టం చేసినప్పటికీ అందరూ గుర్తించాలి. కొత్త వ్యక్త్యాలు చర్చించడానికి దేశ ప్రోగ్రామిక్ & సీఈఓ జస్టిన్ కోష్టి, బిసినెస్ లోంబర్డ్ జనరల్ ఇన్ఫర్మేషన్ సెంటర్ ఓసీ సీఈఓ సుజాత కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. సమ్మిట్ ముగింపు సందర్భంగా 18వ బీసీఎల్ ముంజాల్ అవార్డు ప్రధానం చేయబడ్డాయి. సంస్కార అభ్యాసం అభివృద్ధికి కలుపుకొని ఉంటుంది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హిజ్రత్ రాష్మీయ స్వయంసేవక సంఘం (ఆర్.ఎస్.ఎస్) సరస్వతివారికి శ్రీ మహానీ భాగవత అవార్డులను ప్రధానం చేసి, భారత్ కార్యాలయ, మూలాలు, వీలుపలు, భవిష్యత్ అనే అంశంపై కేంద్ర ప్రసంగం చేశారు. గత కొన్ని సంవత్సరాల మైండ్ మైన్ సమ్మిట్ ప్రభుత్వం, వ్యాపార రంగం, విద్యా సంస్థలు పోనో ముజానికి చెందిన నాయకులను ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి జాతీయ అంతరాయ ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశాలపై చర్చించే దేశంలోని ఆత్మతం గౌరవించేమొదటి వేదికలలో ఒకటిగా ఎదిగింది. 2026 ఎడిషన్ కూడా భారత భవిష్యత్తును నిర్దేశించే అవకాశాలు నిర్ణయాలపై అర్థవంతమైన చర్చలకు వేదికగా నిలిచి తన వారసత్వాన్ని కొనసాగించింది.

క్రీడలు (Sports) header with a soccer ball and cricket bats.

ఫిఫా వరల్ కప్.. ఇరాన్, న్యూజిలాండ్ మ్యాచ్ డ్రా (FIFA World Cup Iran vs New Zealand match draw) header with a soccer player.

'ఎ' మ్యాచ్లో గొడవ గొడవ

భారత్, శ్రీలంక 'ఎ' జట్ల మధ్య ముక్కోణపు పన్నె నెరీస్ మ్యాచ్ రసాభాసగా మారింది. సూపర్ ఓవర్లో శ్రీలంక 7 పరుగులు తేడాతో గెలిచిన ఈ మ్యాచ్లో ఇరు జట్ల ఆటగాళ్లు ఆవేశకావేసాలతో ఊగిపోయారు. అంఫైరింగ్ నిర్ణయాలు భారత్ కు వ్యతిరేకంగా రావడంతో తిలక వర్ష సారధ్యం లోని భారత్-ఎ ఒక దశలో మ్యాచ్ ను బహిష్కరించి మైదానాన్ని దోచడానికి సిద్ధమైంది. బిజిఎల్లో ఎంతో ప్రశంసలను గాంచిన యువ సంపదం వైభవ్ సూర్యవంశీ.. ప్రత్యేక ఆటగాడితో తీవ్ర వాదనకు దిగి మీడిక

పోటీలో నిలిపారు. చివర్లో మ్యాచ్ ఉత్సాహంతో మారి ఆఖరి ఓవర్లో 5 పరుగులు చేయాలి వచ్చింది. అర్డర్ ఖాన్ గొప్పగా బౌలింగ్ చేసి 5 బంతుల్లో 3 పరుగులే ఇచ్చాడు. చివరి బంతికి లంకె రెండు పరుగులు అవసరం కాగా.. అర్డర్ వేసిన యార్నర్ బంతి చివరి గుణశేఖర ప్యాడెకు తాకింది. అతను లెగ్ బ్రేక్ కోసం ప్రయత్నించాడు. రెండో పరుగు తీసే క్రమంలో రనౌటువంతో మ్యాచ్ వై అయింది. లంక 50 ఓవర్లలో 265/9తో నిలిచింది. అయితే చివరి ఓవర్ల ఆడి ప్రయత్నం చేయలేదు కాబట్టి లెగ్ బ్రేక్ లోకి



ముక్కోణపు పన్నె నెరీస్ లో భాగంగా భారత్, శ్రీలంక 'ఎ' జట్ల మధ్య జరిగిన మ్యాచ్లో ఇరు జట్ల ఆటగాళ్లు అగ్రహవేసాలకు లోనయ్యారు. ఓ దశలో వైట్ ఒకరినొకరు నెట్లకు నేత పరకు వెళ్లింది పరిస్థితి. సూపర్ ఓవర్లో శ్రీలంక ఏడు పరుగులు తేడాతో విజయం సాధించిన తర్వాత ఆ జట్లు సంబరాలు చేసుకుంది. ఓటమి బాధలో ఉన్న వైభవ్ ను ఉద్దేశించి ఓటమి ఆటగాడు హాలంబాగ్ ఏడో అసెంబ్లీ చివర్లో పెద్ద గొడవ తప్పలేదు. వైభవ్ అతడి మీడికి దూసుకెళ్ళగా.. అతను మీడికొచ్చాడు. సహచర ఆటగాళ్లు వారిని వెనక్కి లాగారు. వైభవ్ (Vaibhav Sooryavanshi) ను హాలంబాగ్ ఏమన్నాడో తాజాగా బయటికొచ్చింది. "మ్యాచ్ ముగిసింది.. ఇక నువ్వు ఇంటికి వెళ్లు" అనడంతో వైభవ్ కు కోపమొచ్చి నువ్వు జాతీయ మీడియాలో వార్తాస్థానమయ్యాయి. హాలంబాగ్ మాటలతో సూర్య వంశీ సహనాన్ని కోల్పోయి ప్రత్యేక జట్టు ఆటగాడిని చాతిపై చేయి వేసి తోసేయడానికి ప్రయత్నించాడు. సహచర ఆటగాళ్లు కలుగజేసుకుని వైభవ్ ను శాంతింపజేశారు.

'ఎ' నెరీస్ మ్యాచ్ లకు అంతరాయం క్రికెట్ కౌన్సిల్ (ICC) అధికారులను నియంపించదు. ఈ మ్యాచ్ లకు సంబంధించిన క్రమశిక్షణా వ్యవహారాలను పర్యవేక్షించింది. అయినప్పటికీ ప్రస్తుత వివాదంతో సంబంధం ఉన్న ఆటగాళ్లపై చర్యలు

'అందుకే వైభవ్ కు కోపమొచ్చింది'..

వైభవ్ కోపం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. శ్రీలంక 'ఎ' జట్టు డ్రెస్సింగ్ రూమ్ లో ఈ ఘటనపై చర్చ జరిగింది. భారత్ జట్టుకు క్రమశిక్షణ చెప్పాలని లంక ఆటగాళ్లకు సూచించినట్లు ఓ వార్తాకథనం పేర్కొంది. తగినంత వెలుతురు లేదని సమాచారం ఉన్నప్పటికీ



వేసుకున్నాయి. అర్డర్ ఖాన్ గొప్పగా బౌలింగ్ చేసి 5 బంతుల్లో 3 పరుగులే ఇచ్చాడు. చివరి బంతికి లంక రెండు పరుగులు అవసరం కాగా.. అర్డర్

"సూపర్ ఓవర్"ను కొనసాగించడానికి అనుమతించినందుకు మ్యాచ్ అధికారులపై విమర్శలు వస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో వార్నర్ బిస్మిట్ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటుందో చూడాలి. 266 పరుగుల లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన శ్రీలంక ఆఖరి ఓవర్లో 5 పరుగులు చేయాలి వచ్చింది. దీంతో మ్యాచ్ చివర్లో నాటికి పరిణామాల చోటు చేసుకుంది. ప్రభాసీమన్ సింగ్, క్రియాంశ్ అర్జు, తిలక వర్ష, రుతు రాజ్ క్రాకర్ వంటి

నేషన్స్ కప్ మహిళల హాకీ టోర్నమెంట్.. సెమీఫైనల్ భారత్



నేషన్స్ కప్ మహిళల హాకీ టోర్నమెంట్లో భారత్ సెమీఫైనలు దూసుకెళ్లింది. మంగళవారం ఆహ్లాద్ లోని నార్స్ హార్సర్ నేషన్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో జరిగిన ఫుల్ టైమ్ రెండో మ్యాచ్లో భారత్ 2-1 తేడాతో జాపాన్ ను ఓడించింది. భారత్ తరఫున కెప్టెన్ సబీమూ బిట్ 33వ నిమిషంలో, హార్సర్ లాల్ రెమోనీయామి 49వ నిమిషంలో గోల్ చేశారు. ప్రత్యేక జట్టులో హిరాయమ్మ 35వ నిమిషంలో గోల్ చేసింది. పరుగుగా రెండు విజయాలు సాధించిన ఫుల్ టైమ్ ఆరు పాయింట్లతో భారత్ ఆగ్రసానంలో ఉంది. జూన్ 18న జరిగే చివరి పర్యటన దేశ మ్యాచ్లో ఉరుగ్గోత్ తలపడనుంది.

తేడాతో గట్టెక్కింది. తర్వాత ఆఫ్ఘాన్ మ్యాచ్లో బ్యాటరు రాణించినా బౌలరు చేతులేతేవారు. దీంతో ఆ మ్యాచ్లో భారత్ DLS ప్రకారం 4 పరుగులు తేడాతో ఓటమిపాలైంది. ఇక, తాజాగా శ్రీలంకతో జరిగిన మ్యాచ్లో టాప్ అర్డర్ నిరాశ ర్యుంట్ భారత్ భారీ స్కోరు చేయలేకపోయింది.

వుడయం సినిమా

MOVIE TIME!

పర్వంబేజ్ సబ్ కమిటీ నుంచి సురేష్ బాబు, బిల్ రాజు తప్పకోవాలి

పుడయం సినిమా శుభం ధియేటర్స్ లో పర్వంబేజ్ విధానం అమలుకు నిరాశలు సుముఖంగానే ఉన్నాయి. అయితే నిరాశలకు, డిస్టిబ్యూటర్స్ కు ఇబ్బందులు తలెత్తిన రీతిలో అందరికీ ఆమోదయోగ్యమైన పర్వంబేజ్ ను నిర్ణయించాలి

అవసరం ఎంతైనా ఉంది" అని సీనియర్ నిర్మాత, డిస్టిబ్యూటర్, ఎగ్జిక్యూటివ్ సర్టిఫైడ్ కుమార్ సుబ్బంబేజ్ అన్నారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని తన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో ఆయన మాట్లాడారు. రెంటల్ విధానంలో ఒక థియేటర్ కు రూ. 7.30,000/వస్తుంది అనుకుంటే.. ఆ థియేటర్ ఓనర్ సుమారు రూ. 10,00,000/వరకు పర్వంబేజ్ విధానంలో వచ్చేవిధంగా నిర్ణయించమని అడగడంలో తప్పలేదు. అదే పాతకలక్షలకు సమానంగా పర్వంబేజ్ ఇవ్వమని అడిగితే, అది ఎంతమాత్రం సహజంగా ఉండదు.



'మా ఇంటి బంగారం' ప్రీ రిలీజ్



పుడయం: ట్రాలలా విక్టర్స్ బ్యానర్ మీద సమంత, రాజ్ నిడివారు, హిమాంక్ దువ్వూరు సంయుక్తంగా నిర్మించిన సినిమా 'మా ఇంటి బంగారం'. సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రానికి నందమూరి రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మావీ జూన్ 19న విడుదల కాబోతోంది. ఇప్పటికే టీజర్, ట్రైలర్ లతో సినిమా టీం ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు పెంచేసింది. ప్రమాదస్థలో భాగంగా సోమవారం నాడు ప్రీ రిలీజ్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి నిర్మాతలు డి.సురేష్ బాబు, సుప్నా దత్, జాన్వి నారంగ్, డైరెక్టర్ దేవా కట్టా తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ ఈవెంట్ లో.. నిర్మాత డి.సురేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. "మా ఇంటి బంగారం"తో సమంతకి మంచి విజయం దక్కాలి. "ఓ.. బేబీ"తో సమంత, నందమూరి కలిసి నాకు మంచి సక్సెస్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం కూడా పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. రాజ్, హిమాంక్ చాలా కష్టపడ్డారు. జూన్ 19న ఈ సినిమా రాబోతోంది. అందరూ చూసి సపోర్ట్ చేయండి" అని అన్నారు. సమంత మాట్లాడుతూ.. "నేను ఇకపై ఏదానికీ రెండు సినిమాలను అభిమానులకు అందించాలని అనుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు అయితే ఓ మంచి చిత్రాన్ని చేశాం అన్నాను.

'శ్రీనివాస మంగాపురం' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్



పుడయం: 'మంగళవారం' చిత్రంతో సంచలన విజయం అందుకున్న దర్శకుడు అజయ్ భూపతి 'శ్రీనివాస మంగాపురం' తో మరోసారి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రంతో మట్టుమనేని వారసుడు జయకృష్ణ మట్టుమనేని తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు హీరోగా పరిచయం వుతుండగా, బాలీవుడ్ యువ నటి రాషా తదాని 'ఉయ్ అమ్మ' పాటతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన తర్వాత బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెడుతోంది. సీనియర్ నటుడు మోహన్ బాబు ఈ చిత్రంలో పవన్ కల్యాణ్ విల్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. నిర్మాత డి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అశ్వినీదత్ నమోదు చేశారు. ఇప్పటికే విడుదలైన రెండు పాటలు చార్టర్ బస్టర్ హిట్ గా అలరిస్తున్నాయి. తాజాగా చిత్ర బృందం యూట్యూబ్ లో 'గుండె పీలిపోతోంది' పాటను విడుదల చేశారు. తొలి ఫ్రేములో కలిగే మధురమైన భావోద్వేగాలను అవిష్కరించే ఈ పాట.. ఓ యువకుడు తొలిచూపులోనే ఓ అమ్మాయిపై ప్రేమలో పడిన తర్వాత అతని మనసులో కలిగే ఉత్సాహం, ఆశ్చర్యం, ఆనందాన్ని అందంగా చూపిస్తుంది. ఆమె చుట్టూనే తిరగలని, ఆమె ఉన్న చోటే ఉండాలని కోరుకునే ప్రేమికుడి మనసుని అద్భుతంగా ప్రజెంటే చేస్తోంది. సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ఈ పాటకు కౌన్సిల్, మోడర్న్ మెలోడీస్ మేకప్ డిజైన్ అద్భుతంగా కంపోజ్ చేశారు. సాఫ్ట్ ఫుల్ బిట్స్, అందమైన పయోలిస్ స్ట్రయలు, ఆర్కెస్ట్రేషన్ ఈ పాటను సంగీత ప్రయోగం ప్రత్యేక అనుభూతిగా మార్చాయి. ఆస్కార్ విజేత గౌరవచయం చంద్రబోస్ రాసిన సాహిత్యం తొలి ఫ్రేము అమాయకత్వాన్ని అద్భుతంగా పలికించగా, అనురాగ్ కులకర్ణి తన హార్ట్ టచ్ తో పాటకు మరింత ప్రాణం పోశారు. అలయ నేపథ్యంలో చిత్రీకరించిన ఈ పాట విజయలీలగా కూడా ఎంతో ఆకట్టు కుంటోంది. కలర్ ఫుల్ ఫ్రేమ్స్, అందమైన లాకేషన్స్, ఆకరణీయమైన విజువల్స్ పాటకు మరింత అందాన్ని చేకూర్చాయి.

తమిళ నాడు ముఖ్యమంత్రిని కలిసిన విశాల్



పుడయం: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి గా జోస్వి విజయ్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన సంగతినేరెందే. ఆ క్షణం నుంచి కోటి వుడ్ ప్రముఖులంతా ఒక్కొక్కరిగా వెళ్లి ముఖ్యమంత్రి విజయ్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొన్నారు. తాజాగా విశాల్ తన స్నేహితుడు అయిన సీఎం విజయ్ ని కలిశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఈ టీవీ గురించి పోస్ట్ చేశారు. 'లయోలా కాలేజీలో మన పరిచయం ఏర్పడిన నాటి నుంచి నేను మిమ్మల్ని 'దార్లింగ్' అని పిలుస్తున్నా ఉన్నాను.. అందులో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. ఓ సాధారణ హీరోగా మొదలైన మీ ప్రయాణంలోని అన్ని అడ్డంకులను, విమర్శలను ఎదుర్కొని, మీ మోసంతో, విజయంతో వాటిని పక్కకు నెట్టేశారు. ఒక సూపర్ స్టార్ గా మీరు ఉన్న తర్వాత కూడా ఎదిగి ఈనాడు తమిళనాడు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ఈ రోజు పదవి, హోదా మారాలా కానీ మీరు మాత్రం మారలేదు. మిమ్మల్ని కలవడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది, అదే ఆస్వాదనను పుట్టి అనుభూతి

చెందాను. ఎంజీఆర్ గారి నుంచి.. జయలలిత అమ్మ వరకు, స్టాలిన్ అంకుల్ నుండి నా డియర్ సోదరుడు ఉదయ నిధి స్టాలిన్ వరకు.. మన రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రిని 'దార్లింగ్' అని పిలవడం ఎంతో ముచ్చటగా అనిపించింది. నాలోని ఈ మధుర క్షణాలు ఎప్పటికీ నిలిచి ఉంటాయి. మీ కోసం తీసుకు రావాల్సిన బోకే, శాలువాకి బదులుగా ఆ డబ్బును మీ తరఫున, మీ పేరు మీద తమిళనాడులోని ముగ్గురు అర్హులైన నిరుపేద బాలికల చదువు కోసం ఉపయోగించినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

సంగీతం కవేరికి, నృత్యానికి అద్భుత స్పందన



పుడయం: సంగీతం లో గత రెండు రోజులుగా వేదం ఆర్ట్ ఆఫ్ డ్యూర్యంలో శిల్పకళా వేదికలో జరిగిన సంగీత కవేరి వేదికలలో నృత్య ప్రదర్శన కి ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టు కున్నాయి. అమెరికాలో విజయ మంతమైన ప్రదర్శనల అనంతరం భారతదేశంలో తమ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన వేదం ఆర్ట్ రెండు రోజుల పాటు సంగీతం, సంస్కృతి, నృత్యాన్ని కలగలిపిన అద్భుత కార్యక్రమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది.

సంబంధించిన తొలి అధికారిక పోస్టర్ ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇప్పటికే విడుదలైన పోస్టర్ తో ఆసక్తి పెంచిన చిత్రబృందం, తాజాగా విడుదల చేసిన ఈ పోస్టర్ తో సినిమాపై మరింత క్యూరియసిటీని పెంచింది. ఈ పోస్టర్ లో కాజల్ అగర్వాల్ ఓ న్యాయవాదిగా, శ్రీయాన్ తల్వడే అంబేద్కర్ కు ఉన్న తండ్రిగా కనిపిస్తున్నారు. అలాగే శ్రీయాన్ కుమార్తె పాత్రలో కనిపిస్తున్న చిన్నారి డ్యారా, లక్షలాది కుటుంబాలను ప్రభావిం చేస్తున్న ఒక తీవ్రమైన సమస్య వెనుక ఉన్న

'ది ఇండియా స్టోరీ' అభీషియల్ పోస్టర్ రిలీజ్



పుడయం: రూపొందించిన ఈ పోస్టర్ లో, సాక్షుల బోసలో ఉంచిన పురుగుమందు సినిమా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఆహార కల్లీ అనే అత్యంత కీలకమైన సమస్యపై సాగే కోర్కూమ్ డ్రామాకు ఇది సంతకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి చెబ్బెన్ డిజైన్ దర్శకత్వం వహించగా, సాగ్ బి. బి. ఇంద్ర కే. సీన్ పే ఆందించి నిర్మిస్తున్నారు. జూన్ 24, 2026న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదల కానుంది. భారతదేశంలో ప్రజాోగ్యానికి సంబంధించిన అత్యంత కీలకమైన, తరచూ నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యే ఆహార కల్లీ సమస్యను ఈ చిత్రం ప్రధానాంశం. సాధారణ ప్రజలు ప్రతిరోజూ వినియోగించే ఆహార పదార్థాల వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో పాటు, సమాజంలో అవగాహనం పెంచే ప్రయత్నం చేయనుంది. ఈ చిత్రానికి సహ నిర్మాతలుగా సాథి వినియోగ కేంద్రాని, అనితా జాడవ్, మినాయ్ కే సైదాన్, కల్వేష్ షా, దేవయానీ రోహి, ప్రేమ్ జోషి వ్యవహరిస్తున్నారు. సినిమాలో గ్రఫీని నిర్మాత భాగవత్, సంగీతాన్ని మంగేష్ డాక్రే, ఎడిటింగ్ లింగ్

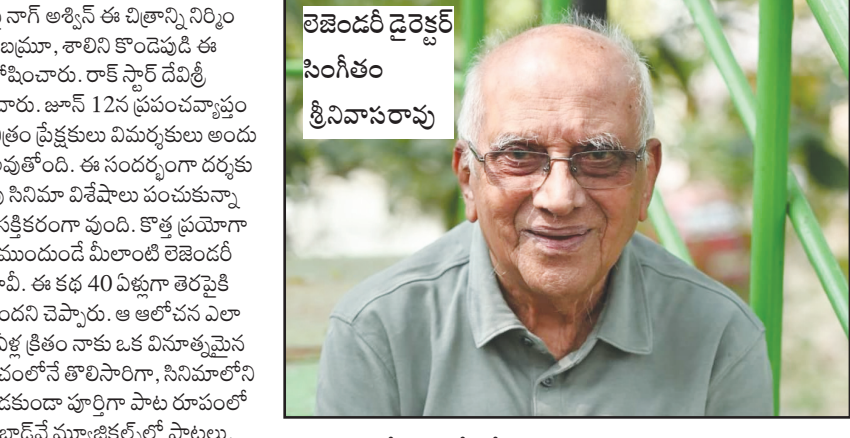
అల్లు అర్జున్ సాంస్కృతిక ప్రభావం.. AA23 థీమ్ మ్యూజిక్ ను ఉపయోగించిన ప్రధాని మోడి

పుడయం: సిని ఇండస్ట్రీలో పాస్ ఇండియా ట్రెండ్ మొదలు కాకముందే.. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ దేశవంతలా పెద్ద స్థాయిలో అభిమానులను సంపాదించుకున్నారు. ఆయన సినిమాలు, పాటలు, డాన్స్, స్టైల్ ప్రెజెన్స్.. అన్నీ సరిహద్దులను దాటి



ప్రేక్షకులను మెప్పించి వారి మనసుల్లో తిరుగులేని స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాయి. అందుకు లేదెన్నె వ్యాంపల్ ప్రధాని నరేంద్ర మోడి తన సోపర్ మీడియా పోస్టర్ ఒక దానిలో AA23 థీమ్ మ్యూజిక్ ను ఉపయోగించు చటమ. ఇది అల్లు అర్జున్ కు ఉన్న ప్రజాదరణ, సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తోంది. AA23 టాప్ ట్రాంజ్ జనరల్ కు ఉన్నప్పటికీ దాని డీమ్ మ్యూజిక్ ఇప్పటికే మియన్ స్ట్రీమ్ చర్చలో చోటు దక్కించుకుంది. రాబోయే ప్రాజెక్టులను చచ్చిన కంటెంట్ దేశవ్యాప్తంగా ఇంతటి అదరణ ఉండటమనేది చాలా అరుదైన విషయంగా పేరొందవచ్చు. చాలా సంవత్సరాలుగా అల్లు అర్జున్ సక్సెస్ ఫుల్ నటుడు మాత్రమే కాదు.. సరిహద్దులను దాటి రాజీస్తున్నారు. ఆయన సినిమాలు, అందులోని కంటెంట్ తరచూ సాంస్కృతిక క్షణాలుగా మారుతూ భారతదేశం అంతటా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. AA23 మూవీ మట్టా రోజు రోజుకీ అభిమానులు, సిని ఇండస్ట్రీలో అన్నీ పెరుగుతోంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అల్లు అర్జున్ పాస్ ఇండియా స్టోర్ గా నిరూపిస్తున్నాయి. అలాగే సినిమా పరిమితులను దాటి విస్తరించిన ఆయన ప్రభావం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

'సింగ్ గీతం' ఘన విజయం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది..



లెజెండరీ డైరెక్టర్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు

ఇంటోనూ, ఎన్నో చోట్ల ఈ కథ నా వెంట తిరిగింది. చివరికి నాగ్ అశ్వినీ దృష్టికి వెళ్లింది. ఆయన ఈ ఆలోచనను ఎంతో ఇష్టపడి, గొప్ప అభిరుచితో ముందుకు తీసుకెళ్లారు.

'సేవ్ ది టైగర్స్' సీజన్ 3 ప్రీమియర్ గ్రాండ్ సక్సెస్

