

బిజినెస్



బంగారం, వెండి: రానున్న కాలంలో ఏది మంచి పెట్టుబడి..

బంగారంతో సమానంగా వెండి ధర కూడా భారీగా పెరుగుతుంది. ముఖ్యంగా ఇన్వెస్ట్మెంట్ వెండి భారీ లాభాలను అందించుంది. వెండి ధర ఈ ఏడాది ప్రారంభం నుంచి భారీగా పెరిగింది. ముఖ్యంగా వెండిలో పెట్టుబడి పెట్టిన వారికి భారీగా రిటర్న్స్ లభించాయి. ప్రధానంగా వెండి ధర రిటైల్ మార్కెట్లో ఒక కేజీ లక్ష రూపాయలు దాటింది. ఈ నేపథ్యంలో అసలు బంగారం, వెండి ఎందులో పెట్టుబడి పెట్టాలి. బంగారం, వెండి రెండూ దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడి పోర్ట్ఫోలియోలో భాగం కావచ్చు. అయితే, 5, 10, 15 సంవత్సరాల వ్యవధిలో ఏది మంచి రాబడిని ఇస్తుందనేది అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. గత డేటా, మార్కెట్ ట్రెండ్లు, గోల్డ్-సిల్వర్ రేషియో, రిస్క్ స్టామిలను పరిశీలిస్తే ఈ నిర్ణయం స్పష్టమవుతుంది. మార్చి 24, 2025 నాటికి, బంగారం ధర జెన్స్ కు 3,030 (భారత్లో 10 గ్రాములకు రూ.88,500), వెండి జెన్స్ కు 33 (భారత్లో కిలోకు రూ.1 లక్ష). గత ఏడాది బంగారం 40% పెరిగితే, వెండి 34% పెరిగింది. రెండూ ఆకట్టుకునే రాబడిని ఇచ్చాయి, కానీ వెండి కొంత వెనుకబడింది. 5 సంవత్సరాల (2020-2025): 2020 నుంచి 2025 వరకు



బంగారం ధర 10 గ్రాములకు రూ.48,000 నుంచి రూ.88,500కి పెరిగింది. అంటే సుమారు 84% రాబడి (సంవత్సరానికి 13% సీవీజీఆర్). వెండి ధర కిలోకు రూ.50,000 నుంచి రూ.1 లక్షకు పెరిగింది, అంటే 100% రాబడి (సంవత్సరానికి 15% సీవీజీఆర్). ఈ వ్యవధిలో వెండి బంగారం కంటే మెరుగైన రాబడిని ఇచ్చింది. 10 సంవత్సరాల (2015-2025): 2015లో బంగారం ధర రూ.26,400 (10 గ్రాములు), 2025లో రూ.88,500, అంటే 235% రాబడి (సంవత్సరానికి 12% సీవీజీఆర్). వెండి రూ.35,000 (కిలో) నుంచి రూ.1 లక్షకు పెరిగింది, అంటే 185% రాబడి (సంవత్సరానికి 11% సీవీజీఆర్). ఈ వ్యవధిలో బంగారం వెండి కంటే మెరుగైన రాబడి ఇచ్చింది. 15 సంవత్సరాల (2010-2025): 2010లో బంగారం ధర రూ.18,500 (10 గ్రాములు), 2025లో రూ.88,500, అంటే 378% రాబడి (సంవత్సరానికి 11% సీవీజీఆర్). వెండి రూ.27,000 (కిలో) నుంచి రూ.1 లక్షకు పెరిగింది, అంటే 270% రాబడి (సంవత్సరానికి 9% సీవీజీఆర్). ఈ వ్యవధిలో కూడా బంగారం వెండి కంటే మెరుగైన రాబడిని ఇచ్చింది.

సెన్సెక్స్ 1078 పాయింట్ల వృద్ధి

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల కొనుగోళ్ల మద్దతుతో ఆరో రోజూ పరుగులు పెట్టాయి. సోమవారం సెన్సెక్స్ బ్యాంకింగ్ షేర్ల మద్దతుతో మార్కెట్ల భారీ లాభాలను అందించింది. బిఎస్ఇ సెన్సెక్స్ 1078.87 పాయింట్లు లేదా 1.40 శాతం పెరిగి 77,984.38కి చేరింది. ఇండ్రాగేట్లో 1200 పాయింట్ల మేర లాభపడి 78,107 గరిష్ట స్థాయిని తాకింది. చాలా రోజుల తర్వాత 78 వేల పాయింట్ల మార్కెట్ను తాకడం విశేషం. ఎన్ఎస్ఇ సెన్సెక్స్ 307.95 పాయింట్లు లేదా 1.32 శాతం రాణించి 23,658.35 వద్ద ముగిసింది. ఎఫ్ఐఐల కొనుగోళ్లు, చాలా నెలలుగా పతనమైన షేర్లు తక్కువ ధర వద్ద అకర్షణీయంగా ఉండటంతో కొనుగోళ్లకు మద్దతు లభించింది. సెన్సెక్స్ 30లో 24 సూచీలు లాభాల్లో ముగిశాయి. బిఎస్ఇలోని లిస్టెడ్ కంపెనీల మార్కెట్ విలువ దాదాపు రూ.5 లక్షల కోట్ల మేర పెరిగి రూ.418 లక్షల కోట్లకు చేరింది. మిడ్కాప్, స్మాల్కాప్ సూచీలు సైతం ఒక శాతం మేర పెరిగాయి. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ఎన్టిపిసి, కోటక్ మహేంద్రా, ఎన్ఐఐ, టెక్ మహేంద్రా, పవర్గ్రిడ్ కార్పొరేషన్ షేర్లు అధికంగా లాభపడిన వాటిలో టాప్లో ఉన్నాయి. మరోవైపు ట్రైటాన్, ఇండస్ ఇండ్రీ బ్యాంక్, జోమాటో, మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, భారత్ ఎయిర్లైన్ షేర్లు అధిక నష్టాలను చవి చూశాయి.

ఆన్లైన్ షాపింగ్ చేసేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇండియా నుండి కొనుగోలు చేసేవారికి ఉపశమనం లభించనుంది. ఎందుకంటే అమెజాన్ 1 కోటి 20 లక్షలకు పైగా ఉత్పత్తులపై రిఫైరల్ ఫీజులను తొలగించబోతోంది. దీని తరువాత ఈ ఉత్పత్తుల ధరను అమెజాన్లో తగ్గించవచ్చు. అయితే రూ. 300 కంటే తక్కువ ధర ఉన్న ఉత్పత్తుల నుండి మాత్రమే రిఫైరల్ రుసుము తీసివేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. అమెజాన్ ఈ కొత్త మార్పును ఏప్రిల్ 7 నుండి అమలు చేయబోతోంది. అమెజాన్ ఇప్పటివరకు చేసిన అతిపెద్ద రుసుము తగ్గింపు ఇదేనని, ఇది అమెజాన్ ప్లాట్ఫామ్లో తృప్తులతో సహా 135 కంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి వ్యాపారులకు సహాయపడుతుందని కంపెనీ చెబుతోంది. ఈ రుసుము



మినహాయింపు బట్టలు, బూట్లు, ఆభరణాలు, కిరాణి, గృహాలంకరణ, బొమ్మలు, వంటగది ఉత్పత్తులతో సహా 135 కంటే ఎక్కువ ఉత్పత్తి వర్గాలపై వర్తిస్తుంది. ప్రస్తుతానికి అమెజాన్ విక్రేతలు ఈ వస్తువుల ప్రతి అమ్మకంపై కంపెనీకి కమీషన్ చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఇది 2% నుండి 16% వరకు ఉంటుంది. దీనితో పాటు ఈజీ షిప్, సెల్లర్ ఫైల్డ్ వంటి మార్గాలను ఉపయోగించే విక్రేతలకు అమెజాన్ ఇండియా జాతీయ షిప్పింగ్ రేట్లను కూడా తగ్గించింది. ఇప్పుడు ఈ రేటు రూ.77 నుండి రూ.65కి

తగ్గుతుంది. 1 కిలో కంటే తక్కువ బరువున్న పస్తువులపై నిర్బంధం రుసుము కూడా రూ.17 తగ్గుతుంది. ఒక విక్రేత ఒకేసారి బహుళ ఉత్పత్తులను రవాణా చేస్తే, రెండవ యూనిట్ అమ్మకపు రుసుము 90% వరకు ఆదా అవుతుంది. అమెజాన్ ఇండియాపై నియంత్రణా పరిశీలన తీవ్రతరం అవుతున్న సమయంలో ఈ రుసుము తగ్గింపు వచ్చింది. ఆగస్టు 2024లో, అమెజాన్, ఫ్లిప్కార్ట్ తమ ప్లాట్ఫామ్లలో ఎంపిక చేసిన విక్రేతలకు అనుకూలంగా వ్యవహరించడం ద్వారా పోటీ చట్రాలను ఉల్లంఘించాయని కాంటిఫెషన్ కమిషన్ ఆఫ్ ఇండియా కనుగొంది. 2020లో ప్రారంభమైన దర్యాప్తులో రెండు కంపెనీలు తమ మార్కెట్ స్థలాలను కొంతమంది పెద్ద అమ్మకందారులకు ప్రయోజనం చేకూర్చే విధంగా, అదే సమయంలో చిన్న అమ్మకందారులకు హాని కలిగించే విధంగా రూపొందించాయని కూడా తేలింది. ప్రస్తుతం అమెజాన్ ఇండియాలో దేశవ్యాప్తంగా పస్తువులను విక్రయించే 16 లక్షలకు పైగా విక్రేతలు ఉన్నారు.



బీమాపై 5 శాతం జిఎస్టీ..!

ఆరోగ్య, జీవిత బీమా పాలసీలపై భారంగా ఉన్న 18 శాతం జిఎస్టీని తగ్గించే అవకాశం ఉందని తెలుస్తోంది. బీమాపై అధిక పన్ను రేటు ఈ రంగానికి ప్రతికూలంగా ఉండటంతో పాటుగా పాలసీదారులపై తీవ్ర భారం పడుతోంది. దీన్ని తగ్గించాలని ఎప్పటి నుంచో డిమాండ్ ఉంది. దీనిపై ఎట్టకేలకు అదుగు ముందుకు పడుతోన్నట్లు సమాచారం. త్వరలో జరగబోయే జిఎస్టీ కొన్సల్ సమావేశంలో బీమాపై జిఎస్టీని 5 శాతానికి తగ్గించనున్నట్లు సంబంధిత వర్గాల సమాచారం. జీవిత, ఆరోగ్య బీమా ప్రీమియంలను జిఎస్టీ నుంచి పూర్తిగా మినహాయించడానికి తాము అనుకూలంగా లేమని.. అయితే పన్ను రేట్లు తగ్గించాలని భావిస్తున్నామని జిఎస్టీ కొన్సల్ మంత్రుల బృందంలోని ఓ సభ్యుడు పేర్కొన్నారు. మెజారిటీ సభ్యులు దీనికి అనుకూలంగా ఉన్నారు. మరోవైపు బీమా సంస్థలు సైతం జిఎస్టీ పూర్తి రద్దును వ్యతిరేకిస్తున్నాయి. ఇన్ఫుల్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ను పొందడానికి అవకాశం లేకుండా పోతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోన్నాయి. ఏప్రిల్ నెలాఖరులో గానీ, మే నెలలో గానీ జరగనున్న తదుపరి జిఎస్టీ కొన్సల్ భేటీలో బీమాపై పన్ను రేట్ల తగ్గింపుపై స్పష్టత రానుందని సమాచారం.

మీకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాంకు అకౌంట్లు ఉన్నాయా?

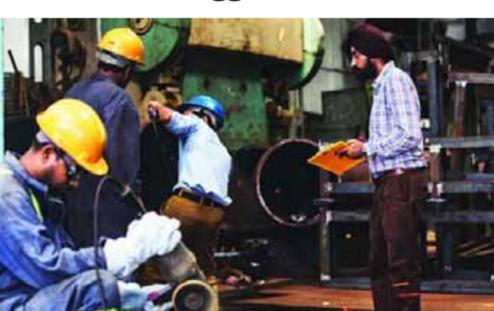


ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ ఆన్లైన్ లావాదేవీలనే ఎక్కువగా జరుపుతున్నారు. అయితే చాలా మందికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాంకు అకౌంట్లు ఉండటం సర్వసాధారణం అయిపోయింది. కొందరికి ఒకటికంటే ఎక్కువ బ్యాంకు అకౌంట్లు ఉంటాయి. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో మిమ్మల్ని చిక్కుల్లో చిక్కునేలా చేస్తాయి. ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాంకు ఖాతాలు కలిగి ఉంటే అధిక జరిమానాలు విధించనున్నట్లు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రకటించింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ బ్యాంకు ఖాతాలకు సంబంధించి కొత్త నియమాలను జారీ చేసినందున బ్యాంకు ఖాతాలకు సంబంధించి ఈ కొత్త మార్పు జరిగింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కాలానుగుణంగా డబ్బు లావాదేవీలు, బ్యాంకు ఖాతాలకు సంబంధించి కొత్త నియమాలను అమలు చేస్తోంది. అందుకే ఇప్పుడు కొత్త బ్యాంకింగ్ నియమాలను ప్రవేశపెట్టింది. బ్యాంకు ఖాతాల ద్వారా నకిలీ డబ్బు లావాదేవీలు, మోసాలు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఆరబెట ఈ కొత్త నిబంధనలను తీసుకువచ్చింది. ఒక వ్యక్తికి ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాంకు ఖాతాలు ఉ

ంటే, ఆ ఖాతాలో ఏవైనా మోసపూరిత లావాదేవీలు జరిగినట్లు తేలితే, అధిక జరిమానా విధించనున్నట్లు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ప్రకటించింది. బహుళ నకిలీ లావాదేవీలు జరిగితే, రూ. 10,000 వరకు జరిమానా విధించబడుతుందని, ఒకటి కంటే ఎక్కువ బ్యాంకు ఖాతాలను నిర్వహిస్తూ ఆక్రమ లావాదేవీలు జరిగినట్లయితే చర్యలు తప్పవని ఆర్బిఐ హెచ్చరించింది. జరిమానా విధించబడిన వ్యక్తి జరిమానా చెల్లించడంలో విఫలమైతే బ్యాంకులు చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేందుకు కూడా ఆరబెట అనుమతి ఇచ్చింది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. ఒక వ్యక్తికి ఎక్కువ బ్యాంకుల్లో రెండు లేదా ఎక్కువ ఖాతాల్లో ఏదైనా అనుమానంగా లావాదేవీలు జరిగితే జరిమానా చెల్లించాల్సి ఉంటుందని గుర్తించుకోండి. ఇలాంటి సమస్యలు రాకుండా ఉండాలని ఖాతాను సరిగ్గా నిర్వహించడం తప్పనిసరి.

ఎంఎస్ఎంఇల టర్నోవర్ పరిమితి రెట్టింపు

నూతన, చిన్న, మధ్య తరహా వరిశ్రమలు (ఎంఎస్ఎంఇ)ల పెట్టుబడులు, టర్నోవర్ల పరిమితుల్లో మార్పులు చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. దీంతో నూతన విధానం ఏప్రిల్ 1 నుంచి అమల్లోకి రానుంది. ఈ కొత్త విధానంతో నూతన సంస్థల పెట్టుబడుల పరిమితిని రూ.1 కోటి నుంచి రూ.2.5 కోట్లకు పెరిగింది. వీటి టర్నోవర్ను కూడా రూ.5 కోట్ల నుంచి రూ.10 కోట్లకు చేర్చింది. చిన్న సంస్థల పెట్టుబడులను రూ.10 కోట్ల నుంచి రూ.25 కోట్లకు పెంచింది. వీటి టర్నోవర్ను రూ.50 కోట్ల నుంచి రెట్టింపు చేసి రూ.100 కోట్లకు



చేర్చింది. రూ.25 కోట్ల నుంచి రూ.125 కోట్ల వరకు పెట్టుబడులను కలిగిన వాటిని మధ్యతరహా పరిశ్రమలుగా గుర్తింపు. వీటి టర్నోవర్ను రెట్టింపు చేసి రూ.500 కోట్లకు పెంచింది. ఇటీవలి కేంద్ర బడ్జెట్ ప్రసంగంలో ఆర్థిక శాఖ నిర్మలా సీతారామన్ ఎంఎస్ఎంఇల పెట్టుబడులు, టర్నోవర్ల పరిమితుల్లో మార్పులు తెస్తూన్నామని చెప్పారు. పెట్టుబడుల పరిమితిని 2.5 రెట్లు, టర్నోవర్ రెట్టింపు చేయనున్నట్లు ప్రతిపాదిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలోనే కేంద్రం ఎంఎస్ఎంఇలకు సంబంధించి నూతన విధానానికి ఆమోదం తెలిపింది.



చక్కని ఆరోగ్యం



ఎముకల బలానికి ఇవి తప్పకుండా తినండి..!

సువ్యలు చిన్నవే అయినా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకల బలాన్ని పెంచి చర్మానికి పోషణ అందిస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో, జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతాయి. రోజూ తగిన మోతాదులో సువ్యలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చు. మన వంటగదిలో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించే వస్తువులు చాలా పోషకాలతో నిండినవే. అందులో చిన్న సువ్యలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఉంటాయి. ఈ చిన్న గింజ మన శరీరానికి అవసరమైన అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది. సువ్యలు ఎముకల కోసం ఎంతో మంచి ఆహారం. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, భాస్వరం వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఎముకల సాంద్రతను పెంచి ఎముకల సమస్యలు దూరం చేస్తాయి. వృద్ధాప్యంలో ఎముకల నష్టాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతాయి. సువ్యలు చర్మానికి మంచి పోషకాలు అందిస్తాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ E ఉంటాయి. ఇవి చర్మానికి నష్టం కలిగించే విషయాలను తగ్గించి వృద్ధాప్య లక్షణాలను ఆలస్యం చేస్తాయి. చర్మానికి తేమను అందించి మెరుపు తెచ్చేలా చేస్తాయి. జుట్టు సమస్యలు ఉన్నవారికి సువ్యలు వరంగా మారుతాయి. ఇందులో ఐరన్, జింక్, B విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఇవి జుట్టు రాల్చిపోవడాన్ని తగ్గించి అకాల బాడిడను నివారిస్తాయి. జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా ఇది చాలా మంచిది. సువ్యలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచివి. ఇందులో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతాయి. గుండె జబ్బులు సులభమై రక్తం



కల్పిస్తాయి. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి సువ్యలు చాలా మంచివి. ఇందులో ఫైబర్, మెగ్నీషియం, కొవ్వులు ఉన్నాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతాయి. ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా ఉండాలంటే ఫైబర్ చాలా ముఖ్యం. సువ్యల్లో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. ప్రేగు కదలికల సరిగా ఉండేందుకు సువ్యలు సహాయపడుతాయి. సువ్యలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులో జింక్, సెలినియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఇన్ఫెక్షన్ నుంచి రక్షిస్తాయి. శరీరంలోని సహజ రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. మహిళల్లో హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడటంలో సువ్యలు సహాయపడుతాయి. లిగ్నస్ట్, కొవ్వొత్త ఆమ్లాలు హార్మోన్ల పనితీరును సరిచేయడంలో, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ఉపయోగపడుతాయి.

రాత్రిపూట చీపాతీ తింటున్నారా..?

చీపాతీ రాత్రి భోజనానికి మంచి ఎంపిక. ఇందులో అధిక ఫైబర్ ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించి, ఆకలిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. బరువు తగ్గే లక్ష్యంతో ఉన్నవారికి చీపాతీ మేలు చేస్తుంది. అయితే తగిన పరిమితిలో తీసుకోవడం అవసరం. మరీ ఎక్కువగా తింటే అనవసర సమస్యలు వస్తాయి. మనలో చాలా మంది రాత్రి భోజనానికి చీపాతీకి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. చీపాతీలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల రాత్రి చీపాతీ తినడం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తుంది. తద్వారా రాత్రిపూట చిరుతిండిని తగ్గించవచ్చు. మరింతగా రాత్రి సమయంలో కడుపుని తేలికగా ఉంచటంలో చీపాతీ ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. చీపాతీలో ఉండే గోధుమల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.

వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉపకారం చేస్తుంది. చీపాతీలో ఉన్న ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల పేగుల కదలిక సజావుగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు నివారించబడతాయి. రాత్రిపూట ఆసాకర్లు, ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడానికి చీపాతీ సహాయకంగా ఉంటుంది. బియ్యం లాంటి ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే చీపాతీ తేలికగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రిపూట జీర్ణం కావడానికి సులభంగా ఉంటుంది. బియ్యం కంటే తేలికగా జీర్ణం అయ్యే గుణం ఉండటం వల్ల రాత్రిపూట కడుపులో భారంగా లేకుండా ఉంటుంది. చీపాతీ తినడం మీ బరువు నిర్వహణలో కూడా సహాయపడుతుంది. చీపాతీ తగిన మోతాదులో తింటే అది మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ విధంగా మీరు మీ బరువును సరిగా నియంత్రించుకోవచ్చు. చీపాతీని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా పరిగణించవచ్చు. కానీ ఎక్కువగా తినడం కేలరీలు అధికంగా ఉండే పరిస్థితిని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి మీకు కావలసినంత మాత్రమే తినడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

ప్రీతి రోజూ బాప్పాయి తింటున్నారా..?

బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి, చర్మాన్ని అందంగా ఉంచుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొన్ని సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. బొప్పాయి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైన పదం. ఇందులో అనేక పోషకాలు ఉండటంతో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. చర్మ సమస్యలు తగ్గుతాయి. అయితే బొప్పాయిని పరిమితమైన మోతాదులోనే



తీసుకోవాలి. ఒకవేళ ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. బొప్పాయిలో పాపైన్ అనే ఎంజైము ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన అల్లెళ్ళీ కారకం. కొంతమందికి ఎక్కువ మోతాదులో బొప్పాయి తినడం వల్ల అల్లెళ్ళీ లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఎక్కువ పాపైన్ తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై దద్దుర్లు, నోటి గండరగోళం, వాంతులు వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. కాబట్టి అల్లెళ్ళీ గుర్రయ్యే అవకాశమున్నవారు ఎక్కువగా బొప్పాయి తినకపోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియకు చాలా సహాయపడుతుంది. అయితే ఎక్కువ మోతాదులో ఫైబర్ తీసుకుంటే రక్తంలో నీటి శాతం తగ్గిపోవడం వల్ల విరేచనాలు, డి హైడ్రేషన్ వంటి సమస్యలు రావచ్చు. జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడం వల్ల మలబద్ధకం కూడా ఎదురవుతుంది. అందువల్ల ఫైబర్‌ను సమతుల్యంగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. గర్భిణీ స్త్రీలు పండని లేదా సగం వందేన బొప్పాయిని తినకూడదు. బొప్పాయిలోని పాపైన్ గర్భిణీ స్త్రీల శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది కడుపులోని బిడ్డకు హాని కలిగించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి గర్భిణీ స్త్రీలు షుర్చిగా పండిన బొప్పాయిని తినాలి లేదా డాక్టర్ సలహా తీసుకుని తీసుకోవడం మంచిది. కడుపు సమస్యలతో బాధపడేవారు బొప్పాయిని తరచూ తినకపోవడమే మంచిది. బొప్పాయిలోని ఫైబర్ అధికంగా ఉండడం వల్ల కడుపు సమస్యలను పెంచే అవకాశాలు ఉంటాయి. కడుపులో మల తేదా ఇతర సమస్యలు ఉన్నవారు బొప్పాయిని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మూత్రపిండంలో రాళ్ళు ఉన్నవారు, అల్లెళ్ళీ ఉన్నవారు బొప్పాయి తినడానికి ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. బొప్పాయిలో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు ఈ సమస్యలను తీవ్రతరం చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల ఈ పరిస్థితుల్లో ఉన్నవారు బొప్పాయి తినేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.



నీళ్లు ఎక్కువ తాగినా నష్టమేనండోయ్..!

ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ కారణంగా వాపు, వికారం, వాంతులు ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే బ్లడ్ వాల్యూమ్ పెరుగుతుంది. గుండెపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఛాతిలో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. అతిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కాళ్ళలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి సరిపడా నీరు మాత్రమే తీసుకోండి. మరీ ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలు వస్తాయి. నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా అతి ముఖ్యమైన అవసరం. రోజూ కనీసం 3-5 లీటర్ల నీరు తాగాలని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఇది వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. అయితే కొంతమంది నీళ్లు మరీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇది సరైన కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా చేయటం వల్ల తీవ్రమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగటం వల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలేంటో తెలుసుకుందాం. ఎక్కువగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కిడ్నీలకు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. కిడ్నీలు నీళ్లని ఫిల్టర్ చేయలేవు. కిడ్నీలపై అధిక భారం పడుతుంది. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల డాడి ఎలక్ట్రోలైట్స్ (లవణాలు) కోల్పోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ఎలక్ట్రోలైట్ ఇన్ బాలన్స్ జరిగి కండరాల నొప్పిలు, కండరాల బలహీనత ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల వదేవదే మూత్ర విసర్జన చేయడం, దాని కారణంగా నిద్ర పట్టకపోవడం ఇలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల సోడియం లెవెల్స్ పడిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఈ కారణంగా వాపు, వికారం, వాంతులు ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగితే బ్లడ్ వాల్యూమ్ పెరుగుతుంది. గుండెపై అధిక ఒత్తిడి పడుతుంది. ఛాతిలో నొప్పిగా అనిపిస్తుంది. అతిగా నీళ్లు తాగడం వల్ల కాళ్ళలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి సరిపడా నీరు మాత్రమే తీసుకోండి. మరీ ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలు వస్తాయి. ఎక్కువ నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అజీర్ణి, కడుపు ఉబ్బరంతో పాటుగా ముఖ్యమైన పోషకాలని కోల్పోవడం లాంటి ఇబ్బందులు వస్తాయి. రోజూకి 3-5 లీటర్ల నీళ్లు తాగాలి. అంటే 8 నుంచి 12 గ్లాసులు మాత్రమే. లేత పసుపు రంగులో యూరిన్ వస్తే హైడ్రేట్‌గా ఉన్నట్లు అదే ముదురు పసుపు రంగులో మూత్రం వస్తే డి హైడ్రేషన్ బారిన పడినట్లు అర్థం. అలాంటి సమయంలో నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పల్లెలు చేసే హెల్త్ మ్యాజిక్..?

వేరుశనగలు పోషక విలువలతో నిండిపోయిన అద్భుతమైన ఆహారం. వీటిలో ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు ఉండడంతో మన శరీరానికి అనేక రకాల లాభాలు అందిస్తాయి. మధుమేహం, గుండె ఆరోగ్యం, వెండ్రు శక్తిని మెరుగుపరచే గుణాలు వీటిలో ఉంటాయి. అందుకే రోజూవారి ఆహారంలో వేరుశనగలను చేర్చడం చాలా మంచిది. మనం సాధారణంగా బాదం, పిస్తా, జిడివప్పులు గురించి ఎక్కువగా వింటాం. వాటిని చాలా ఆరోగ్యకరంగా భావిస్తాం. అయితే వేరుశనగల్లో ఉన్న పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా మందికి తెలియవు. వేరుశనగలు రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. వేరుశనగలో మాంగనీస్ అనే ఖనిజం ఉంటుంది. ఈ మాంగనీస్ స్ట్రాక్చర్ల కొవ్వులను మార్చడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ఎంతో సహాయపడుతుంది. క్రమంగా చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో వేరుశనగలు ఉపయోగపడుతాయి. అందువల్ల వేరుశనగలను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల మధుమేహం నియంత్రించుకోవడం అందుతుంది. వేరుశనగల్లో రెస్పెరాట్రాల్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది గుండెకు చాలా మంచిదని శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ గుండె కవాటాలను బలపరుస్తుంది. అలాగే గుండెపోటు వంటి ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వల్ల వేరుశనగలను తరచూ తినడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు



పొందవచ్చు. వేరుశనగల్లో పాలీఫెనాల్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది యువనాన్ని కాపాడటంలో సహాయపడుతుంది. వృద్ధాప్యంతో వచ్చే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను వేరుశనగలు నివారిస్తాయి. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా కనిపించాలనుకుంటే వేరుశనగలు మీకు మంచి మిత్రులుగా ఉంటాయి. వేరుశనగల్లో అప్టైన్ అమ్లం ట్రిప్టోఫాన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడులో సెరోటోనిన్ అనే హార్మోన్ విడుదలకు సహాయపడుతుంది. సెరోటోనిన్ మెదడు కార్యకలాపాలను మెరుగుపరచడంలో జ్ఞాపకశక్తిని పెంచేందుకు కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. విద్యార్థులు, మేధస్సు కోసం

వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపడుతుంది. వేరుశనగల్లో రాగి, జింక్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడుతాయి. ఇవి శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందించి మెరుగుపరచుకోవాలంటే వేరుశనగలు మంచి ఆహారంగా పరిగణించవచ్చు. వేరుశనగల్లో ఉండే పోషకాలు మహిళల గర్భాశయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. గర్భాశయంలో కణితాలు, శిశువుల సమస్యలను నివారించడంలో వేరుశనగలు సహాయపడుతాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు అవసరమైన ఫోలిక్ ఆమ్లం కూడా వేరుశనగల్లో ఉంది. ఇది గర్భిణీ స్త్రీలకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

తమలపాకుతో లవంగాలు కలిపి తింటే ఎన్ని లాభాలో...?

లవంగాలు, తమలపాకులు తినడం వల్ల కఫం తగ్గుతుంది. అలాగే, ఇది జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులలో ఉపశమనం అందిస్తుంది. తమలపాకులు, లవంగాలు రెండూ మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహానికి ఉపయోగపడుతుంది. తమలపాకు, లవంగాలను కలిపి తినడం వల్ల శరీరానికి విటమిన్ సి, విటమిన్ కె, కాల్షియం, భాస్వరం, మెగ్నీషియం, ఫైబర్, ధర్మామిన్, యూజినాల్ ఇంకా



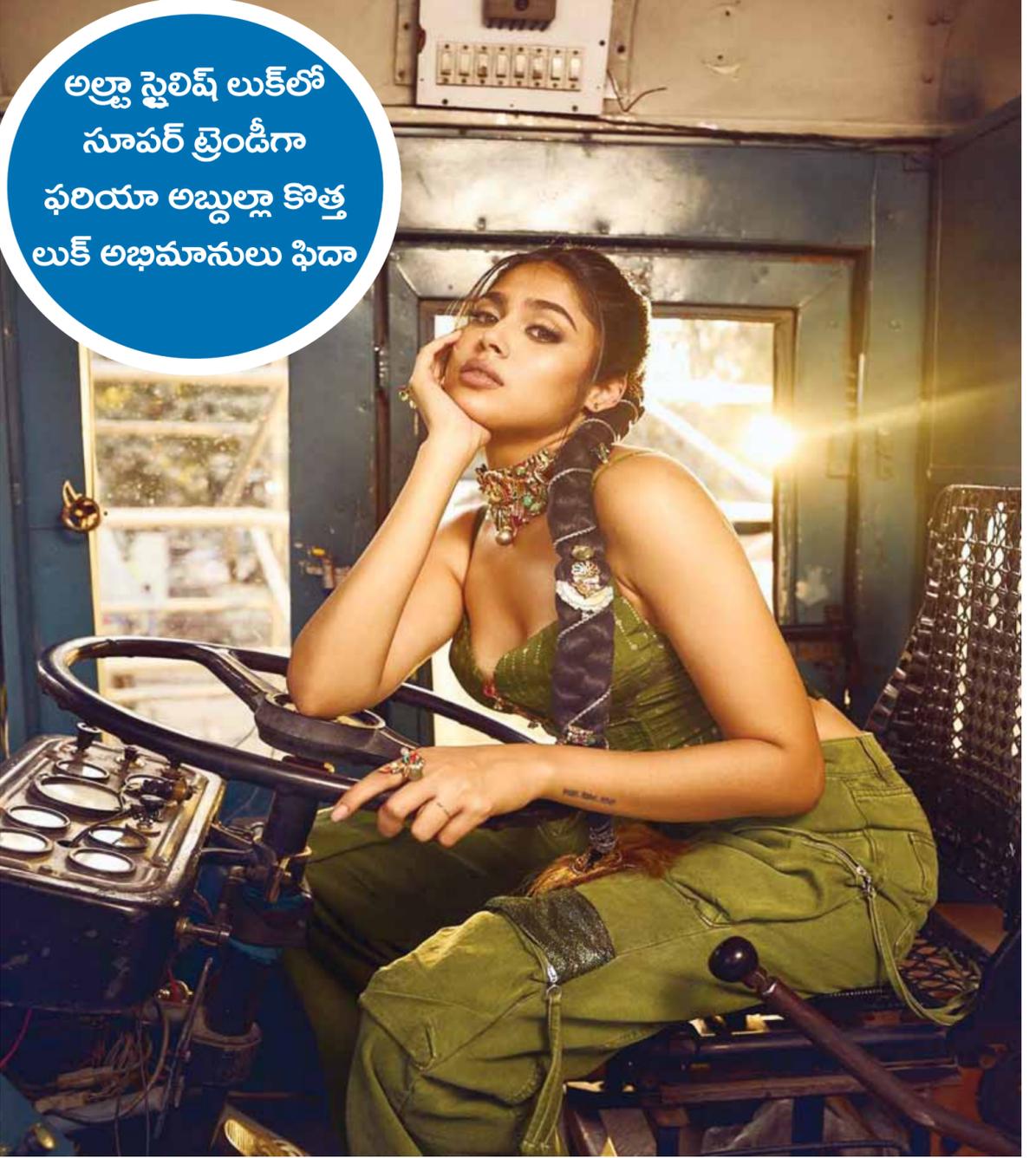
అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. తమలపాకులు, లవంగాలు రెండూ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమలపాకులో జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. లవంగాలో యూజినాల్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది

అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి. తమలపాకులు, లవంగాలు రెండూ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. తమలపాకులో జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరచే యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. లవంగాలో యూజినాల్, ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది

అమ్లత్వం, అజీర్ణం, గ్యాస్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. లవంగాలు, తమలపాకులలో యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. అవి నోటి నుండి బ్యాక్టీరియాను తొలగించడం ద్వారా శ్వాసను తాజాగా ఉంచుతాయి. నోటి దుర్వాసనను తొలగిస్తాయి. లవంగాలు, తమలపాకులు రెండూ యాంటీఆక్సిడెంట్, యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ అంశాలు రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తాయి. ఇది వ్యాధులను నివారిస్తుంది. లవంగాలు, తమలపాకులు తినడం వల్ల కఫం తగ్గుతుంది. అలాగే, ఇది జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. శ్వాసకోశ వ్యాధులలో ఉపశమనం అందిస్తుంది. తమలపాకులు, లవంగాలు రెండూ మధుమేహ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. మధుమేహానికి ఉపయోగపడుతుంది.



సినిమా



అల్టా స్టైలిష్ లుక్లో సూపర్ ట్రెండిగా ఫరియా అబ్దుల్లా కొత్త లుక్ అభిమానులు ఫిదా

10 రోజుల్లో 'కోర్ట్' వసూళ్లు ఎంత?

కొన్నిసార్లు అదృష్టం కలిసొచ్చి చిన్న సినిమాలు సూపర్ హిట్ అవుతుంటాయి. రెండు మూడు రెట్ల లాభాలు గడించేస్తుంటాయి. అలా రీసెంట్ టైంలో 'కోర్ట్' మూవీ సూపర్ హిట్ అయింది. నాని నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఊహించని వసూళ్లు సాధిస్తోంది. తాజాగా ఓ రికార్డ్ మార్క్ చేరుకుంది. కేవలం రూ.9-10 కోట్లతో నిర్మించిన కోర్ట్ మూవీ.. రిలీజ్ కి ముందు ఓటీటీ డీల్ పూర్తయింది. అలా సేఫ్ జోన్ లోకి వెళ్లింది. ఇక థియేటర్లోకి వచ్చిన తర్వాత ప్రీమియర్ల నుంచి హిట్ టాక్ సొంతం చేసుకుంది. తొలి వీకెండ్ లోనే లాభాల్లోకి వెళ్లిపోయిన ఈ చిత్రం.. 10 రోజుల్లో రూ.50 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూళ్లు సాధించింది. అధికారికంగా పోస్టర్ రిలీజ్ చేశారు. మైనర్ బాలికల రక్షణ కోసం ఉన్న పోక్స్ చట్టం బ్యాక్ డ్రాప్ స్టోరీతో కోర్ట్ మూవీ తీశారు. మంగపతిగా శివాజీ, లాయర్ గా ప్రియదర్శి చేయగా.. డీనేజీ ప్రేమకులుగా హర్ష రోషన్, శ్రీదేవి ఆకట్టుకున్నారు. ఈ చిత్ర డిజిటల్ హక్కుల్ని నెట్ ఫ్లిక్స్ దక్కించుకుంది. మరి ఎప్పుడు స్ట్రీమింగ్ చేస్తారనేది చూడాలి?



'దేవర' కోసం జపాన్ కు ఎన్టీఆర్

జపాన్ లో కూడా 'దేవర: పార్ట్ 1' నందడి చేయబోతుంది. ఈ క్రమంలో జపాన్ లో తన సినిమా ప్రమోషన్ కోసం జూనియర్ ఎన్టీఆర్ జపాన్ కు వెళ్లారు. మార్చి 28న రెగ్యులర్, ఐమాక్స్ ఫార్మాట్లలో ఈ చిత్రం గ్రాండ్ గా విడుదల కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో తన భార్య ప్రణీతతో కలిసి ఎన్టీఆర్ ఆదివారం బెంగళూరు విమానాశ్రయంలో జపాన్ కు బయలుదేరి వెళ్లారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడి అభిమానులతో కలిసి సినిమాని చూడబోతున్నారు. మొత్తానికి ఈ పర్యటనలో ఎన్టీఆర్ స్వీచ్లు, అక్కడి ప్రేక్షకులతో గడిపే ఎన్టీఆర్ ప్రత్యేక క్షణాల కోసం ఇక్కడి అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా ఇండియన్ సినిమా గ్లోబలైజ్ అయిపోయింది. వరల్డ్ వైడ్ గా ఇండియన్ సినిమాకి స్పాన్స్ పెరిగిపోవడంతో పాటు కోట్లు కాసులు కురిపించే విధంగా మార్కెట్ భారీ స్థాయిలో పెరిగిపోయింది. అలాగే, ఓవర్సీస్ మార్కెట్ కూడా ఇండియన్ సినిమాకి పెద్ద బలంగా మారింది.

భైరవిగా తమన్నా అద్భుతంగా నటించారు

మిట్టి బ్యూటీ తమన్నా భారతీయా 'ఓడల 2'లో నెవర్ బిఫోర్ క్యారెక్టర్ లో అలరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. సూపర్ నేచరల్ డ్రెస్ లో 'ఓడల రైల్వే స్టేషన్'కి సీక్వెల్ ఇది. అశోక్ తేజ దర్శకత్వంలో మధు క్రియేషన్స్, సంపత్ నంది టీమ్ వర్క్ పై డి.మధు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. తమన్నా నాగ సాధువుగా మిస్టరీ ఎనర్జీతో కూడిన పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఈ సినిమా టీజర్ అంచనాలని నెక్స్ రెవెల్ కి తీసుకెళ్లింది. ఈ సినిమా ఏప్రిల్ 17న థియేటర్స్ లో విడుదల కానుంది. హెబ్బా పటేల్, పశిష్ట ఎన్ సింహ ఈ చిత్రంలో ముఖ్యమైన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. డ్రిల్లింగ్ యాక్షన్ సు కథలలో అద్భుతంగా మిళితం చేయడంలో పేరుతెచ్చుకున్న సంపత్ నంది ఓడల 2ని పర్యవేక్షిస్తున్నారు. ప్రెస్ మీట్ లో హీరోయిన్ తమన్నా భారతీయా మాట్లాడుతూ "ఓడల సినిమాని డైరెక్టర్ అశోక్ చాలా అద్భుతంగా తీశారు. ఆ సినిమా చూసినప్పుడే దానికి పార్ట్ 2 ఉండాలని భావించాను. సంపత్ నంది పార్ట్ - 2 బదియా చెప్పినప్పుడు ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. ఇది ఈజీ జోనర్ కాదు. ఒక పల్లెటూరి కథని ఇంత ఆసక్తికరంగా డ్రిల్లింగ్ గా చెప్పడం మామూలు విషయం కాదు. డైరెక్టర్ అశోక్ సినిమాని నెక్స్ రెవెల్ లో తీశారు" అని అన్నారు. మూవీ క్రియేటర్ సంపత్ నంది మాట్లాడుతూ "సినిమాలో భైరవి పాత్రలో తమన్నా చాలా అద్భుతంగా నటించారు. ఈ పాత్ర తమన్నా కోసమే వుట్టింది. ఆమెను వెతుక్కుంటూనే వెళ్లింది" అని పేర్కొన్నారు. నిర్మాత డి.మధు మాట్లాడుతూ "మహా కుంభమేళాలో రిలీజ్ చేసిన ఈ సినిమా టీజర్ కి చాలా అద్భుతమైన టుంటుండి స్పందన వచ్చింది. చాలా ఆర్గానిక్ గా ఒక విలేజ్ లో జరిగే స్టోరీ ఇది. కంటెంట్ ని నమ్ముకుని ఎక్కడా రాజీపడకుండా ఈ సినిమా చేయడం జరిగింది. తమన్నా ఈ సినిమాలో అద్భుతంగా నటించారు" అని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ అశోక్ తేజ, పూజ, పశిష్ట సింహ, నాగమహేష్, గగన్ పాల్గొన్నారు.



వికటకవి సిరీస్ కు ఉత్తమ దర్శకుడిగా అవార్డు.. బాధ్యత పెరిగిందన్న ప్రదీప్

హిందూస్థాన్ టైమ్స్ ఓటీటీ షే అవార్డ్స్ 2025 మూడవ ఎడిషన్ మార్చి 22న ముంబైలో ఘనంగా జరిగింది. అపరశక్తి ఖురానా, కుల్రా సైత్ వ్యాఖ్యాతలుగా వ్యవహరించిన ఈ కార్యక్రమంలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన నటీనటులు, దర్శకులు, సాంకేతిక నిపుణులకు అవార్డులు దక్కాయి. 'డిస్నాచ్' సినిమాకుగానూ ఉత్తమ నటుడిగా మనోజ్ బాజేపాయి, 'భామ కలాపం 2' చిత్రానికిగానూ ఉత్తమ నటిగా ప్రియమణి, 'ది రాణా దగ్గుబాటి షో'తో ఉత్తమ టాక్ షో హోస్ట్ గా రానా దగ్గుబాటితో సహా పలువురికి అవార్డులు ప్రధానం చేశారు. జీ5లో 'స్రీమ్ అవుతున్న సూపర్ హిట్ సిరీస్ వికటకవికి గాను ప్రదీప్ మద్దాలి ఉత్తమ దర్శకుడిగా అవార్డు అందుకున్నారు. నిఖిల్ అద్వానీ (ఫ్రీడమ్ ఎట్ నైట్)తో కలిసి ఉత్తమ దర్శకుడు (వెబ్ సిరీస్) అవార్డును ప్రదీప్ మద్దాలి పంచుకున్నారు. అనంతరం ప్రదీప్ మద్దాలి.. హిందూస్థాన్ టైమ్స్ ఓటీటీ షే అవార్డ్స్ కు, అతని తల్లిదండ్రులకు, సిరీస్ యూనిట్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ గుర్తింపుతో తనపై బాధ్యత మరింత పెరిగినట్లు చెప్పారు.

