

పనీర్ శరీరానికి మేలే చేస్తుంది..

కానీ ఈ పారపాటు చేయవద్దు



శాకాహారంలో ప్రోటీన్ కోసం ఎక్కువ మంది ముందుగా గుర్తుకు తెచ్చుకునే ఆహారం పనీర్. కూరలు, స్నాక్స్, సలాడ్స్లో విరివిగా ఉపయోగించే ఇది పోషకాలతో నిండినదే. కానీ చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంటే పనీర్ను ఎలా వండాలి, ఎలా నిల్వ చేస్తాం, ఎంత మోతాదులో తీసుకుంటాం అన్నదానిపై దాని ప్రోటీన్ లాభం ఆధారపడి ఉంటుంది. కొన్ని చిన్న పారపాటు దీని పోషక విలువలను తగ్గిస్తాయి. అధిక మంటపై పనీర్ను ఎక్కువసేపు వండడం ఒక సాధారణ తప్పు. అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పాలలోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం మారుతుంది. దీని వల్ల ప్రోటీన్ పూర్తిగా సరిచకపోయినా, శరీరం దాన్ని సులభంగా గ్రహించే విధానాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందుకే పనీర్ను

తక్కువ మంటపై సున్నితంగా వండడం మంచిది. డీప్ ఫ్రై.. ఇక డీప్ ఫ్రై చేయడం కూడా మరో పెద్ద పొరపాటు. నూనెలో వేయించిన పనీర్ రుచిగా ఉన్నప్పటికీ, అది ఎక్కువ కొవ్వు, క్యాలరీలను చేరుస్తుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్-లు-కాలరీ నిష్పత్తి తగ్గుతుంది. అంటే ప్రోటీన్ లభించినా, అవసరానికి మించిన కొవ్వు శరీరంలో చేరుతుంది. అందుకే గ్రీల్ చేయడం, ఎయిర్ ఫ్రై చేయడం లేదా తక్కువ నూనెలో వేయడం ఉత్తమ ఎంపికలు.

మరొక ముఖ్యమైన విషయం పనీర్ నాణ్యత. మార్కెట్లో లభించే ప్యాకెట్ లేదా ప్రాసెస్ చేసిన పనీర్లో కొన్ని సందర్భాల్లో యాడిటివ్స్ ఉంటాయి. లేదా పాల పున పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల తాజాగా ఇంట్లో తయారుచేసిన పనీర్ లేదా నాణ్యమైన ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేయడం మంచిది. నిల్వ కూడా ముఖ్యమే. పనీర్ను కేవలం మైదా లేదా రిఫైన్డ్ కార్టోనైజ్డ్ కేజీలో తినిపించడం కూడా ఒక పొరపాటు. ఇలాంటి ఆహారం త్వరగా ఆకలి పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఫలితంగా ప్రోటీన్ ఉపయోగం తగ్గుతుంది. పనీర్ను ఫ్రైజర్లో ఉంచుకోవద్దు. గంజలు, సున్నపు దానాలతో కలిపి తింటే శరీరానికి మరింత ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఇక పనీర్ నిల్వ విధానం కూడా చాలా ముఖ్యం. సరైన విధంగా నిల్వ చేయకపోతే అది త్వరగా పాడైపోవడం మాత్రమే కాదు, పోషక విలువ కూడా తగ్గుతుంది. ఫ్రీజ్లో నీటిలో ఉంచి రెండు రోజుల్లోపు ఉపయోగించడం మంచిది. బయట ఎక్కువసేపు ఉంచడం లేదా ఉష్ణోగ్రత మార్పులకు గురిచేయడం మంచిది కాదు. ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలి.. అంతేకాకుండా పనీర్ మోతాదు విషయంలో కూడా జాగ్రత్త అవ్వాలి. సాధారణంగా 100-150 గ్రాముల పనీర్ తీసుకోవడం సరిపోతుంది. ఇందులో సుమారు 18-20 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది, ఇది శరీరానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ వినియోగాన్ని తీరుస్తుంది. ఒకసారి ఎక్కువగా తీసుకోవడం కంటే రోజంతా విభజించి తీసుకోవడం ఉత్తమం. పనీర్ ఒక మంచి ప్రోటీన్ వనరు అయినప్పటికీ, దాన్ని ఎలా వాడుతున్నామనేది

ముఖ్యమైనది. చిన్నచిన్న అలవాట్లను సరిచేసుకుంటే పనీర్ చాలా పూర్తి పోషక లాభాలను పొందవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన పంట విధానాలు, సరైన మోతాదు, మంచి నిల్వ పద్ధతులను పాటించే పనీర్ నిజంగా డైట్లో ఉత్తమ ఆహారంగా మారుతుంది. పోషకాహార నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

గర్బిణుల్లో తలెత్తే సమస్యల్లో నిద్ర లేమి ఒకటి. నెలలు నిద్రలేమిని కొద్ది పాటు పెరగడంతో ఆయాసంగా, అసౌకర్యంగా అనిపిస్తుంటుంది. తద్వారా నిద్ర పట్టదు. అయితే జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే ఈ సమస్యనుంచి బయటపడడం అంత కష్టమేమీ కాదంటున్నారు నిపుణులు. మరీ అవేంటో చూడాలి రండి. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఏ పని చేయకుండా పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటూ కొంతమంది, అయితే అది కరెక్ట్ కాదంటున్నారు నిపుణులు. ప్రెగ్నెన్సీ సంబంధిత సమస్యలుంటే, డాక్టర్ల సలహా

నిపుణుల్ని అడిగి తెలుసుకోవాలి. రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల నిద్ర పట్టే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే పడుకునే ముందు టీటీ చూడటం, సెల్ ఫోన్, కంప్యూటర్ వంటి గ్యాడ్జెట్స్ కు దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం

ప్రెగ్నెన్సీలో.. నిద్ర పట్టడం లేదా?



పడుతుంది. అలాగే రాత్రి పడుకునే ముందు కాకుండా.. వైద్యులు సూచించిన సమయంలో ఎక్స్ట్రా సైజ్ చేయించుకోవాలి. ఒకటి, రెండు.. వంటివి కూడా రాత్రి పూట నిద్ర పట్టకుండా చేస్తాయి. ఇంట్లో, ఆఫీసులో ఉండి పలు సమస్యలు, ప్రసవం గురించిన భయాలు.. నిద్రలేమికి దారితీస్తాయి. అయితే దీనివల్ల మీకు, కడుపులో పెరుగుతున్న మీ బిడ్డకు మంచిది కాదు.. కాబట్టి ఒకటి దూరం చేసుకోవాలి. హాయిగా నిద్రపోయే మార్గాలెంటో

చేయడం, గోరువెచ్చని పాలు తాగడం.. వంటి అలవాట్ల వల్ల కూడా చక్కటి ఫలితాలుంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే పడుకోవడానికి కనీసం గంట ముందు తల, కాళ్లను సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకుంటే సరాలు ఉత్తేజ తమై హాయిగా నిద్ర పడుతుంటున్నారు నిపుణులు.

వేడిగా ఉందని..

ఎండలు దంచికొడుతున్నాయి. ఎండా వేడిమి నుంచి తప్పకుండా దూరం వదిలి పని చేసేప్పుడూ.. అయితే ఎండ నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఎక్కువగా పనీర్లో ఉంటే కచ్చితంగా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా ఒకటి వంటి వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు. వాతావరణంలో మార్పులు, అధికంగా వీటి వినియోగం వంటివి తీవ్రమైన ఆరోగ్య దుస్థితిని జనాభా మారతాయని పేర్కొంటున్నారు. శారీరక మరుతుడనడం తగ్గిపోతుంది. గడిచే పుస్త్రులు ఎక్కువగా ఒకే చోట కూర్చుంటారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల శరీరంలో కాలరీల వినియోగం తగ్గిపోతుంది. దీని వలన తక్కువ సమయంలోనే బరువు పెరిగే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. క్రమంగా అది ఒకటి, రెండు.. వంటి రోగాలకు దారి తీస్తుంది. ఆహార అలవాట్లు మారిపోతాయి.. చల్లని

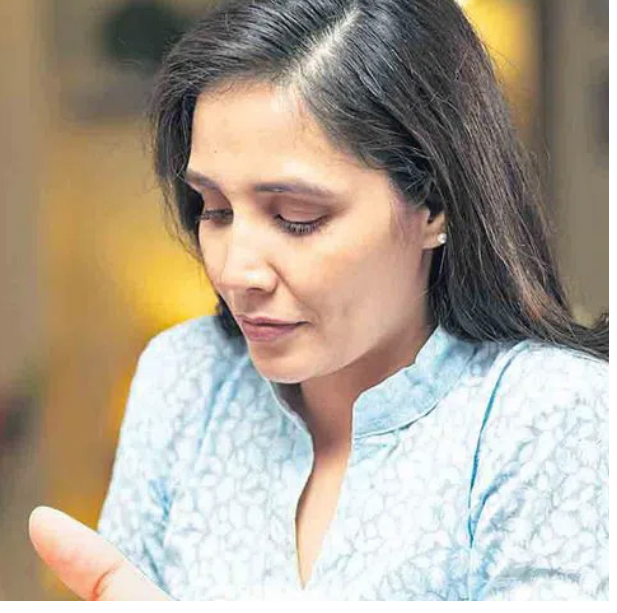


వాతావరణం మనలో చిరుతిట్టే తిలాలనే ఆకాంక్షను పెంచుతుంది. అకలిలేని సమయంలోనూ మనం ఎదలే ఒకటి తినే అవకాశం ఉంది. దీని ఫలితంగా, అవసరానికి మించి కాలరీలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది. క్రమంగా మన శరీరంలో ఎక్కువ కొవ్వు పెరిగిపోవడం, బరువు పెరిగిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు ఏమి చెబుతున్నాయి? కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, వీటి వాతావరణంలో ఎక్కువసేపు ఉంటే వ్యక్తులు, సగటు వ్యక్తుల కంటే జీవితీయ రేటు తక్కువగా ఉంటుందని గుర్తించారు. ఇది కాలక్రమేణా ఊబకాయం, దయాబెటిస్, హృదయ సంబంధిత సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వాస్తవం పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలు:- వీటి ఉన్నా చురుకూ ఉండండి.. ప్రతి ఆరగంటకు కనీసం 5 నిమిషాలు నడవడం లేదా చిన్న శారీరక కార్యక్రమం చేయడం మంచిది. -ఆహారాన్ని నియంత్రించండి. ఆకలి లేకపోయినా చిరుతిట్టే తినడం తగ్గించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఎంపికలు చేయండి. -సహజమైన గాలి ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహించండి. సాధ్యమైనంతవరకూ వీటి అవసరం లేకుండా స్నానాలు లేదా సహజ గాలి రాస్తూ శరీరాన్ని చల్లబరచుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

మన దేహం షుగర్ వ్యాధికి చిక్కొద్దంటే!

షుగర్ వ్యాధి.. దాని పేరులోనే తీవ్రపడడం ఉంది. కానీ ఇది తియ్యటి విషంలా మనిషి ప్రాణాలను తోడేస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యాధి ప్రారంభం నుంచి తీవ్రమయ్యే వరకు శరీరంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు అనిపించవు. ఫలితంగా వ్యాధిని గుర్తించే వీలు ఉండదు. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే రోగం బయటపడుతుంది. అంటే రోగికి ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్య వచ్చినప్పుడు గానీ. లేదా శస్త్రచికిత్సలు చేసే సమయంలో గానీ షుగర్ ఉన్నట్లుగా తెలిసొచ్చింది. అంటే వ్యాధి బయటపడే సమయానికి జరగరాని నిష్పం జరిగిపోతుందన్నమాట. అందుకే దీనిని వైద్య పరిభాషలో స్వీట్స్ ప్యాంజెన్ గా పరిగణిస్తారు. అనలు మధుమేహం అంటే ఏంటి? అది ఎందుకు వస్తుంది? మధుమేహం వల్ల కలిగే అసౌకర్యం, అది రాకుండా ఉండాలంటే తీసుకోవాలని జాగ్రత్తలు, చేయవలసిన చికిత్స తదితర అంశాలపై నేటి ఊపిరితిత్తి తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధి చాలామందిలో సర్వసాధారణమైపోయింది. వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియకపోవడం వల్ల ఎందరో రోగులు మొదటి పాదం వరకు దాటి దేంజర్ జోన్లోకి వచ్చేస్తున్నారు. ఈ రుగ్మతను ప్రారంభ దశలో గుర్తించగలిగితే, దానిని నియంత్రించవచ్చు. అంతేకాకుండా వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలను ముందుగానే అంచనావేసి, వ్యాధి రాకుండా అరికట్టవచ్చు. కానీ, 80 శాతం మంది రోగులు పాదం దశల తర్వాతే వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలుసుకొని అందోళనకు గురవుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం వ్యాధి మనదేశం ప్రపంచ రాజధానిగా మారింది. అవగాహన లేమి, పాశ్చాత్య ఆహారం అలవాట్లు, మారుతున్న జీవన శైలి తదితర కారణాలతో రోజూరోజూ దయాబెటిస్ బాధితుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్నది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగడం వల్ల వస్తుంది. అవి గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్. వీటినే సాధారణ చక్కెరలుగా పిలుస్తారు. ఈ పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో ఉంటే తీవ్ర దయాబెటిస్ అవుతుంది. సాధారణంగా శరీరం పలు కాలరీలను పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్ గా మారుస్తుంది. అయితే రక్తంలో ఉండే గ్లూకోజ్ స్థాయి పెరగడంతో ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా కణాలు ఇన్సులిన్ ను విడుదల చేస్తాయి. విడుదలైన ఇన్సులిన్ సమకాలంలో బీటా కణాలు శక్తిని ఉత్పన్నం చేయడానికి గ్లూకోజ్ ను వినియోగించుకుంటాయి. ఇక ప్రత్యేక విషయానికి వస్తే ఇది పండ్లలో, తీపి పానీయాలు, చల్లని పానీయాలులో లభిస్తుంది. ప్రత్యేక వల్ల ఊబకాయం, కాలేయంలో కొవ్వు, ఇన్సులిన్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. సుక్రోజ్ మనం వినియోగించే సాధారణ చక్కెర. ఇది చెరుకు నుంచి తయారువుతుంది. ఇందులో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్లు ఉంటాయి. ఈ పాదార్థాలు ఒక గ్రాముకు సమాన మోతాదులో కొలెస్ట్రాల్ లను అంటే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శరీరంలో అధికంగా శక్తి విడుదల కావడంతో అది కొవ్వుగా మారి చెరుకుపోతుంది. ఫలితంగా శరీరంలోని ప్రధాన భాగాలైన గుండె, కిడ్నీలలో పాటు కండరాలకు రక్తం సరఫరా సన్నగిల్లుతుంది. అంతేకాకుండా కొవ్వు పెరిగిపోవడంతో ఊబకాయం కూడా వచ్చేస్తుంది. శరీరంలో తీపి పదార్థాల వల్ల అధికశక్తి విడుదల అవుతున్నందున ఈ వ్యాధిని చక్కెర వ్యాధి లేదా మధుమేహ వ్యాధి అని పిలుస్తారు. దయాబెటిస్ 2 రకాలు-2 దయాబెటిస్, ఎక్కువ మందిలో కనిపించేది టైప్-2 దయాబెటిస్. హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల కొంతమంది గర్భిణుల్లో షుగర్ స్థాయిలు పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ విధంగా గర్భధారణ సమయంలో దయాబెటిస్ రావచ్చు. జన్మనే దయాబెటిస్ అంటారు. టైప్-1 దయాబెటిస్: ఇది ఒక అలోఇమ్యూన్ వ్యాధి. అంటే రోగి శరీరంలోనే రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా కణాలను ఉత్పత్తి చేసే కణాలపై పోరాడటం ద్వారా దీనిని నాశనం చేస్తుంది. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి శరీరంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. టైప్-1 దయాబెటిస్ కు కచ్చితమైన కారణాలు చెప్పలేం. జెనెటిక్స్ కానీ, కొన్ని రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు

కారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. టైప్-2 దయాబెటిస్: ప్రస్తుతం ఉన్న దయాబెటిస్ రోగుల్లో 90 శాతం మంది టైప్-2 బాధితులే. జీవన విధానం, ఆహారం అలవాట్ల కారణంగానే దీని బారినపడుతున్నారు. ప్యాంక్రియాటిక్ బీటా కణాలను ఉత్పత్తి చేయలేనప్పుడు లేదా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ సమగ్రంగా వినియోగం కాకపోవడం వల్ల టైప్-2 దయాబెటిస్ వస్తుంది. అంతేకాకుండా ఊబకాయం వల్ల కూడా ఇది సంభవిస్తుంది. దీనివల్ల చిన్న రక్తనాళాలు, పెద్ద రక్తనాళాలు ప్రభావితం అవుతున్నాయి. మన భారతీయులకు ముఖ్యం రెసిస్టెన్స్ అధికంగా ఉంటుంది. టైప్-2 దయాబెటిస్ కారణంగా సెంట్రల్ ఒబిటీటీ అధికంగా వస్తుంది. అంటే పొట్ట వద్ద ఎక్కువగా కొవ్వు పెరుగుతుంది. దీనివల్ల విరళ ప్యాట్ కూడా అధికంగా పెరుగుతుంది. ఇదిలా ఉండగా ఊబకాయం లేకుండా సన్నగా ఉన్నవారిలో కూడా దయాబెటిస్ వస్తున్నది. దానికి కారణం విసరలే ప్యాట్ అనేది ఎక్కువగా ఉండటమే. దయాబెటిస్ రావడానికి ప్రధాన



కారణాలపంశపారంభంగా, జీన్ వినియోగం అంటున్నాం (ఏవీ జెనెటిక్స్). వ్యాధి ముందు లేకపోవడం, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా, ప్రోటీన్లు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, జీన్ డైల్యూషన్ లేకపోవడం.. అంటే ఒకే తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జన్యువులు మరింత బలపడతాయి. అదే ఒక తెగ వారు మరే తెగకు చెందిన వారిని వివాహం చేసుకోవడం వల్ల జీన్ డైల్యూషన్ జరుగుతుంది. జీన్ డైల్యూషన్ వల్ల దయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుంది. ఇంకొక ఫైట్, గ్రామీణ వాతావరణం తగ్గి, చల్లగా వాతావరణం పెరగడం, జీవన శైలి, ఆహారం అలవాట్ల కలిగి అనారాధ్య దయాబెటిస్ వల్ల తీవ్ర ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా కాలేయం, కిడ్నీ, గుండె బాధి ప్రధాన అవయవాల వద్ద కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనివల్ల ఈ అవయవాల దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన దేశంలో 10.5 శాతం పిసిలెస్సెస్ అయిన దయాబెటిస్ ఉండగా అంతర్జాతీయంగా 18 శాతం ఉంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. దయాబెటిస్ ను నియంత్రించే పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. దయాబెటిస్ ను నియంత్రించే పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. దయాబెటిస్ ను నియంత్రించే పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది. దయాబెటిస్ ను నియంత్రించే పట్టణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా ఉంటున్నది.

రాత్రి పూట వద్దు



నికీ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కానీ, అది ఏ సమయంలో తింటున్నామనేది ముఖ్యం. ముఖ్యంగా రాత్రి 7 గంటల తర్వాత ఏ రకమైన పండ్లు తీసుకోకపోవడమే మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పుచ్చకా

తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో అధిక చక్కెర, నీరు ఉండే పుచ్చకాయ తింటే పొట్ట పారంగా అనిపించడం, గ్యాస్ పట్టెయడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువ. రాత్రి పడుకునే ముందు దీన్ని తింటే పడే పడే పాత్ర విసర్జనకు వెళ్లాలి వస్తుంది. దీనివల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో రాత్రి పూట బిర్యానీ వంటి భారీ భోజనం చేయడం ఒక సంస్కృతిగా మారింది. ఇలాంటి భారీ భోజనం తర్వాత పండ్లు తినడం మంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బట్టివెన్ లేదా వ్యడం మంచిదింటున్నారు. మారథాన్ అంటే.. గ్యాస్టిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు రాత్రి పూట పుచ్చకాయకు దూరంగా ఉండాలి. చక్కెర వ్యాధితో బాధపడేవారు, బరువు తగ్గుతున్నవారు వారు సైతం దూరంగా ఉండటమే మేలు.

'మారథాన్'కు సిద్ధమవుతున్నారా?

జాగ్రత్తలేంటే తెలుసుకుందామా... మారథాన్లో పాల్గొనే ముందు ఆరోగ్య పరంగా ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా ఉండడం ముఖ్యం. కాబట్టి ముందు ఓసారి పాల్గొనే వారికి మారథాన్లో పాల్గొనే వారు మాత్రం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫలితంగా గాయాల బారిన పడకుండా ఉండవచ్చుంటుంది. మరీ, ఆ

ఆహారంలో కూడా మార్పులు చేర్పులు చేసుకోవడం తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో కార్టోఫ్, పొద్దులు, పైజర్.. వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలంటున్నారు. అలాగే డిహైడ్రేషన్ గురి కాకుండా ఉండేందుకు, సరిపడినన్ని నీళ్లు తాగడం కూడా ముఖ్యమే! రన్నింగ్ చేసేటప్పుడు కేవలం శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ దృఢంగా ఉండడం ముఖ్యం. ఈ క్రమంలో మనసులో ప్రతికూల ఆలోచనలు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇందుకోసం యోగా, ధ్యానం మేలు చేస్తాయి. అలాగే ఇతరులతో మాట్లాడేటప్పుడు కూడా సానుకూల అంశాలకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. ఇవన్నీ మారథాన్ కు అన్ని విధాలుగా సరిపడతాయి అని చెబుతున్నారు నిపుణులు.



హీరో మోటోకార్స్ తుది డివిడెండ్ రూ.75

ద్విచక్ర వాహన సంస్థ హీరో మోటోకార్స్, జనవరి-మార్చి త్రైమాసికానికి రూ.1,473.92 కోట్ల పేజీకృత నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2024-25 ఇదే కాల లాభం రూ.1,168.75 కోట్ల కంటే ఇది 26% అధికం. మొత్తం వాహన విక్రయాలు 24% పెరిగి 17.14 లక్షలుగా నమోదయ్యాయి. కార్యకలాపాల ఆదాయం రూ.9,969.81 కోట్ల నుంచి రూ.12,978.28 కోట్లకు పెరిగింది. అమ్మకాలు పెరగడమే లాభాలయాల వృద్ధికి కారణం. రూ.2 ముఖ విలువ గల ఒక్కో పేజీకు రూ.75ను తుది డివిడెండ్ రూ.95 లక్షల కోట్లకు పెరిగింది. ఎగ్జిక్యూటివ్ చైర్మన్ గా పవన్ ముంజాల్ ను అక్టోబరు 1 నుంచి మరో అయిదేళ్ల కాలానికి నియమించేందుకు డైరెక్టర్ బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది.



ఎం అండ్ ఎం లాభం రూ.5,260 కోట్లు

వాహన దిగజం మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, మార్చి త్రైమాసికంలో రూ.5,259.91 కోట్ల పేజీకృత నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2024-25 ఇదే కాల లాభం రూ.3,541.85 కోట్లతో పోలిస్తే ఇది 48.5% ఎక్కువ. ఇదే సమయంలో మొత్తం కార్యకలాపాల ఆదాయం రూ.42,585.67 కోట్ల నుంచి రూ.54,891.55 కోట్లకు పెరిగింది. మొత్తం వ్యయాలు రూ.39,113.61 కోట్ల నుంచి రూ.49,615.48 కోట్లకు చేరాయి. ఫార్మి ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26)లో కంపెనీ లాభం రూ.18,621.71 కోట్లుగా నమోదైంది. 2024-25 లాభం రూ.14,073.17 కోట్ల కంటే ఇది 32.32% అధికం. ఇదే సమయంలో మొత్తం కార్యకలాపాల ఆదాయం రూ.1,58,749.75 కోట్ల నుంచి రూ.1,97,792.78 కోట్లకు చేరింది. రూ.5 ముఖవిలువ కలిగిన ఒక్కో పేజీకు రూ.33 తుది డివిడెండ్ ను డైరెక్టర్ బోర్డు సిఫారసు చేసింది. విభాగాల వారీగా: మార్చి త్రైమాసికంలో వాహన విక్రయాలు 21% పెరిగి 3.07 లక్షల యూనిట్లుగా నమోదయ్యాయి. 2025-26లో ఎన్ఎస్ఐఐ విభాగంలో కంపెనీ అగ్రస్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంది. ట్రాక్టర్ విభాగంలో కంపెనీ మార్కెట్ వాల్యూ 43.6 శాతానికి పెరిగింది. 2025-26లో 5 లక్షలకు పైగా ట్రాక్టర్ బిల్డింగ్ కోసం సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. భవిష్యత్తు అంచనాలు, ప్రణాళికలు: 2031 నాటికి 10 కోట్ల ఐసీఈఎస్ఎన్ఎలను, 6 కోట్ల విద్యుత్తు వాహనాలను తీసుకురావాలని కంపెనీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ప్రస్తుత ఏడాదిలో ట్రాక్టర్ పరిశ్రమ స్వల్ప వృద్ధి నమోదు చేయాలని కంపెనీ అంచనా వేసింది. కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా అన్ని వ్యాపార విభాగాలను అనుసంధానించాలని కంపెనీ యోచిస్తోంది. ఫలితాల నేపథ్యంలో టీఎస్ఈలో ఎం అండ్ ఎం పేజీ 3.41% లాభం రూ.3,211.65 వద్ద ముగిసింది. కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ.13,168.98 కోట్లు పెరిగి రూ.3.99 లక్షల కోట్లకు చేరింది.

భారీగా పెరిగిన శాంసంగ్ షేర్లు

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్ ఉత్పత్తుల సంస్థ శాంసంగ్ షేర్లు భారీగా పెరిగాయి. బుద్ధవారం ఈ కంపెనీ షేర్లు ఏకంగా 15 శాతం పెరగడంతో, మార్కెట్ విలువ 1 ట్రిలియన్ డాలర్ (రూ.95 లక్షల కోట్లకు పైగా) నుంచి నేపథ్యంలో మొమ్మలి చివ్లకు భారీగా డిమాండ్ పెరుగుతుండడంతో శాంసంగ్ భారీగా లాభాలను దక్కించుకుంటోంది. క్రెడాన్ సేవకుండా క్లర్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ కంపెనీ తర్వాత ఈ 30 శాతం పెరుగుతుందని బ్యూమెంట్ నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. శాంసంగ్ సీమీకండక్టర్ విభాగం మార్చి త్రైమాసికంలో అంచనాలను మించి 48 రెట్లు చారిత్రక లాభాన్ని ఆర్జించింది. ఏబి డిటా సెంటర్ ఆర్డర్లు భారీ మార్గిల్లను అందించడమే దీనికి కారణం. పరిమిత సరఫరా మధ్య కాంట్రాక్ట్ ధరలు మరింత వేగంగా పెరుగుతుండడంతో రాబోయే పలు త్రైమాసికాలలో ఈ విభాగం తన రికార్డు స్థాయి లాభాన్ని మరింత పెంచుకుంటుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రపంచ మార్కెట్లో అధునాతన చివ్లు, కంప్యూటింగ్ సామర్థ్యానికి నిరంతరం డిమాండ్ పెరుగుతుండడంతో ఎస్సె హైస్పెడ్, టీఎస్ఎస్ఎస్ వంటి ఇతర మొమ్మలి సంస్థల షేర్లు కూడా ఈ నెలలో రికార్డు స్థాయి గరిష్టాలకు చేరుకున్నాయి. అమెరికాలో తన డివైజుల కోసం ప్రధాన ప్రాసెసర్లను ఉత్పత్తి చేయడానికి శాంసంగ్ ను ఉపయోగించుకోవడంపై యూపిల్, ఆ సంస్థతో ప్రాథమిక చర్యలు జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. కాగా ప్రస్తుతం మొమ్మలి మార్కెట్లో సరఫరా కొరత ఉండని జూబిలీ అసెంబ్లీ మేనేజ్మెంట్ ఇన్వెస్ట్మెంట్ మేనేజర్ సామ్ కొల్టాడ్ పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాదిలో పోలిట్ 2027లో డీసీ డిమాండ్ మరింత పెరిగి అవకాశం ఉండవచ్చు.



మార్కెటు దాటి పరుగులు పెడుతోంది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) వికాసాల అంతకంతకూ విస్తరి

మాన్యును చేరిన రెండో ఆసియా కంపెనీగా ఇది నిలిచింది. రాబోయే 12 నెలల్లో ఈ స్టాక్ సుమారు 26,11,317

దేశీయంగా వాహన రిటెయిల్ విక్రయాలు 26,11,317

ఏప్రిల్లో దేశీయంగా వాహన రిటెయిల్ విక్రయాలు 26,11,317గా నమోదయ్యాయి. 2025 ఇదే నెలలో విక్రయ మైన 23,12,221 వాహనాల కంటే ఇవి 12.94% అధికమని డీలర్ సంఘం ఫాదా తెలిపింది. ఆర్టీఐ సానుకూల వడ్డీ రేట్లు, టీఎస్ఐ 2.0 ప్రయోజనాలు, పెట్టికల నీజ్, గ్రామీణ డిమాండ్ ఇందు తోడ్పడాయని వెల్లడించింది. ప్రయాణికుల వాహన (సీపీ) అమ్మకాలు 3,63,028 నుంచి 12.21% పెరిగి 4,07,355 కు చేరాయి. ద్వీచక్రవాహన విక్రయాలు 13.01% వృద్ధితో 19,16,258 యూనిట్లుగా నమోదయ్యాయి. వాణిజ్య వాహన (సీపీ) అమ్మకాలు 15.02% పెరిగి 99,339 యూనిట్లకు చేరాయి. త్రిచక్రవాహన విక్రయాలు 7.19% వృద్ధితో 1,06,908 గా ఉన్నాయి. మొత్తం 6 వాహన విభాగాల్లో 5, గత నెలలో టీఎస్ఐలను నమోదు చేశాయని ఫాదా ఉపాధ్యక్షుడు సాయి గిరిధర్ పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిమాండ్ బలంగా ఉంది. ముఖ్యంగా సీపీ విభాగంలో గ్రామీణ అమ్మకాలు 20.40% పెరగగా,

తగిన ఎల్ అండ్ టీ లాభం

మౌలిక రంగ దిగజం సంస్థ ఎల్ అండ్ టీ, 2025-26 మార్చి త్రైమాసికంలో రూ.5,326 కోట్ల పేజీకృత నికర లాభాన్ని ప్రకటించింది. 2024-25 ఇదే కాల లాభం రూ.5,497 కోట్లతో పోలిస్తే ఇది 3% తక్కువ. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.475 కోట్ల అసాధారణ లాభం పొందడం వల్ల, ఇప్పుడు తగినట్లు కనిపిస్తోంది కంపెనీ తెలిపింది. మొత్తం కార్యకలాపాల ఆదాయం రూ.74,392 కోట్ల నుంచి 11% పెరిగి రూ.82,762 కోట్లకు చేరింది. 2026 మార్చి 31 కంపెనీ ఆరరు పుస్తకం రూ.7,40,327 కోట్ల కు చేరింది. ఇందులో అంతర్జాతీయ ఆరరు వాటా 52 శాతంగా ఉంది. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరానికి ఒక్కో పేజీకు రూ.38 వాపున తుది డివిడెండ్ ను బోర్డు సిఫారసు చేసింది. ఫ్యాహోత్తక నిర్ణయాల్లో భాగంగా ఎల్ అండ్ టీ మెట్లో (హైదరాబాద్), నాథా పవర్ లిమిటెడ్లో ఫూర్తి వాటాలు లను విక్రయించడానికి ఒప్పందాలు కుదుర్చుకున్నట్లు ఎల్ అండ్ టీ సీఎంఓ ఎన్ఎస్ సుబ్రమణ్యన్ తెలిపారు.

ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి పెంచుతున్న రిలయన్స్

పశ్చిమాసియా ఉద్దేశ్యాల నేపథ్యంలో, ఏర్పడిన సరఫరా అంతరాయాల వల్ల మనదేశంలో వంట గ్యాస్ (ఎల్పీజీ) కు కొరత ఏర్పడుతోంది. అందుకే ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి పెంచడంపై దృష్టి సారించిన రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఇందుకోసం అల్మలైట్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించుకుంటోంది. గానోలైట్లో మిగతా అల్మలైట్స్ ను వాడారు. రిలయన్స్ తన రిఫైనరింగ్ కాంప్లెక్ట్లో అల్మలైట్స్ యూనిట్ ను నిర్వహిస్తోంది. ఇందులో ఉత్పత్తి చేసిన అల్మలైట్స్ ను అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తోంది. ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి పెంచేందుకు అల్మలైట్స్ ఎగుమతులను రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ తగ్గించుకుంటోంది. పశ్చిమాసియా యూనిట్స్ ముందున్న పరిస్థితులతో పోలిస్తే, ఎల్పీజీ ఉత్పత్తి మూడింత లకు పైగా పెరిగినట్లు రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ చెబుతోంది. దీంతో పశ్చిమాసియా దేశాల నుంచి తగిన ఎల్పీజీ దిగుమతుల్లో కొంత మేర భర్తీ చేయగ లిగమని కంపెనీ పేర్కొన్నట్లు ఒ.ఆర్ వెటెనెట్ తెలిపింది. రోజూకు 6.60 లక్షల బ్యారెళ్ల మొదలవ్వడం వల్ల రిలయన్స్ కంపెనీ అగ్రస్థానాన్ని నిలబెట్టుకుంది. ట్రాక్టర్ విభాగంలో



కంపెనీ మార్కెట్ వాల్యూ 43.6 శాతానికి పెరిగింది. 2025-26లో 5 లక్షలకు పైగా ట్రాక్టర్ బిల్డింగ్ కోసం సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. భవిష్యత్తు అంచనాలు, ప్రణాళికలు: 2031 నాటికి 10 కోట్ల ఐసీఈఎస్ఎలను, 6 కోట్ల విద్యుత్తు వాహనాలను తీసుకురావాలని కంపెనీ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ప్రస్తుత ఏడాదిలో ట్రాక్టర్ పరిశ్రమ స్వల్ప వృద్ధి నమోదు చేయాలని కంపెనీ అంచనా వేసింది. కృత్రిమ మేధ (ఎఐ) వినియోగాన్ని పెంచడం ద్వారా అన్ని వ్యాపార విభాగాలను అనుసంధానించాలని కంపెనీ యోచిస్తోంది. ఫలితాల నేపథ్యంలో టీఎస్ఈలో ఎం అండ్ ఎం పేజీ 3.41% లాభం రూ.3,211.65 వద్ద ముగిసింది. కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ.13,168.98 కోట్లు పెరిగి రూ.3.99 లక్షల కోట్లకు చేరింది.



చెన్నై పాంచ్ పటాకా.. ఢిల్లీపై అలవోక విజయం

ఐపీఎల్-19లో పడుతూ లేస్తూ సాగుతున్న చెన్నై సూపర్ కింగ్స్, పరుగుగాండో విజయం సాధించి ఫైన్ ఫైనల్ రేసును రసవత్తరంగా మార్చేసింది. మంగళవారం ఏకపక్షంగా తేలికేము కాదని తెలియదానికి చెన్నైకి పెద్దగా టైమ్ పట్టలేదు. పవర్ ప్లేలో ఆ జట్టు రుతురాజ్ (6) వికెట్ ను కోల్పోవడమే గాక చేసినది 44 పరుగులే. సార్వ్, ఎంగిడి పొడుపుగా బౌలింగ్ చేయడంతో పర్యాటక జట్టు పవర్ ప్లేలో సైతం సింగిల్స్ మీదే దృష్టిపెట్టింది. ఎంగిడి బౌలింగ్లో స్టేర్ లెగ్, అంగిడి మిరుగా భారీ సిక్సెలు కొట్టిన ఉర్విల్ (17)..అక్షర ఓపర్ ముందుకొచ్చి ఆడబోయి స్వపాల్ అయ్యాడు. 50 రన్స్ చేదానికి ఆ జట్టు 7.2 ఓపర్లు ఆడాల్సి వచ్చింది. సటరాజన్ చేసిన 9వ ఓపర్లో రెండు ఫోర్స్ గేర్ మార్చిన అతడు, ఆ తర్వాత ఎక్కువ తగ్గలేదు. కుల్షీద్ 12వ ఓపర్లో అయితే 6, 6, 4తో విరుచుకుపడ్డాడు. 32 బంతుల్లో ఆర్డర్ తగ్గతం సాధించిన సంజా.. స్ట్రో మరుసటి ఓపర్లూ రెండు బౌండరీలు బాది స్కోరుబోర్డును వంద దాటించాడు. సటా చేసిన

నగదు వాటా పెంచకపోతే గ్రాండ్స్లామ్స్ బహిష్కరిద్దాం

నేషనల్ ఓపెన్ ర్యాంకింగ్ బోర్డుమెంట్లో తిరిగి మ్యాట్ పైకి వచ్చేందుకు సీడమ్ పునరుద్ధిస్తూ భారత స్టార్ రెజర్ విసేకే ఫాంటికు ఇంటర్నేషనల్ టెన్నిస్ విజెస్సీ (బటిపి) షాకిచ్చింది. గతేడాది చివర్లో అప్పట్లో-ఆఫ్-కాంటిపెన్ డోపింగ్ పరీక్షకు అందుబాటులో ఉండనందుకు గాను ఆమెకు నోటీసులు జారీ చేసింది. గత డిసెంబర్ 18న మార్కానా అసెంబ్లీ రిజిస్ట్రేషన్ మినహా మిగిలినవారందరూ 20 పరుగుల మాన్యును దాటలేక చతికిలవారు. అతీల్కు తొలి ఓపర్లోనే రెండు బౌండరీలతో స్కోరుగతం పలికిన నిశాంకతో (19).. ముతేకే ఓపర్లో మిదాన్లో టైవెన్ చేతికి చిక్కంతో ఆ జట్టు వికెట్ల పతనం మొదలైంది. తెవర్ రాహుల్ (12)ను అతీల్ బోల్ కొట్టించాడు. ఇదే జోషిలో సూర తన పరుగు ఓపర్లో కరుణ నాయర్ (13), నితీకే రాజా (15)ను వి వి యెన్కు పంపడంతో మ్యాచ్ పై సీఎన్ఐకే మరంత పట్టగలిగి చిన్నట్టైంది. గుర్వేన్ విసిన 11వ ఓపర్ ఆఖరి బంట్లను ఆడబోయిన ఢిల్లీ సారథి అక్షర (2).. కవర్లో అతీల్ చేతికి చిక్కంతో ఢిల్లీ 69/5తో పీకేట్ కు క్షాల్లో పడింది.

దేశవాళీ క్రికెట్ పవర్ హౌస్ గా మారుస్తూ

భారతీయ స్పీకరింగ్ వారు. ఈ పదవిలో కొనసాగుతున్న రాయలు ఇకపై హెచ్ఎస్ఎల్ క్రికెట్ కు సంబంధించిన అన్ని అంశాలను పర్యవేక్షించనున్నారు. అన్నింటా పారదర్శకత, అటాగోజ్ తొలి ప్రాధాన్యత అనే విధానంతో హైదరాబాద్ ను దేశవాళీ క్రికెట్ లో పవర్ హౌస్ గా తీర్చిదిద్దే బాధ్యత తీసుకుంటానని అంబేద్కర్ పేర్కొన్నారు. ఇందుకోసం క్రికెట్ ఆవరేషన్ ను ఆటోమేట్ చేయనున్నట్లు, ముంబై క్రికెట్ సంఘం తరఫులోనే ఆధునిక స్టేడియం కాంట్రాక్ట్ విధానాన్ని తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. నేను పుట్టి పెరిగిన హైదరాబాద్ క్రికెట్ సంఘం (హెచ్ఎస్ఎల్) క్రికెట్ ఆవరేషన్ ను చేసే అవకాశం రావడం నాకొక సంతోషాన్నిచ్చింది. నేను 13 ఏళ్ల వయసులో ఓపెన్ ట్రయల్స్ ద్వారానే ఎంపికయ్యాను. ప్రతిభావంతులైన యువ అటాగోజ్ ను గుర్తించడానికి మళ్లీ ఓపెన్ ట్రయల్స్ నిర్వహిస్తాం. బెంగళూరు తరఫులో హైదరాబాద్ సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్ ను ఏర్పాటు చేసేందుకు కృషి చేస్తాను. హైదరాబాద్, తెలంగాణలో ఎంతో క్రికెట్ ప్రేమ ఉంది. మన రాష్ట్రం నుంచి మరింత మంది క్రికెటర్లను దేశానికి అందించే బాధ్యతను ఉత్సాహంగా స్వీకరిస్తాను. హైదరాబాద్ జట్టును విజయవంతంలో నడిపి అన్ని విభాగాల్లో ట్రోఫీలు నెగ్గేలా చేయడమే నా అంతిమ లక్ష్యం అని రాయలు పేర్కొన్నారు.

వుడయం

సినిమా



22 నుంచి సిస్టం అమెజాన్ ప్రైమ్లో స్ట్రీమింగ్

వుడయం సినిమా : ఇండియాలో కోర్ట్ రూం డ్రామాలు చాలా అరుదుగా వస్తుంటాయి. కోర్ట్ రూం డ్రామాలను ఇప్పుడే ఆడియన్స్ ఎక్కువ సంఖ్యలోనే ఉంటారు. ఇక అమెజాన్ ప్రైమ్లో మే 22 నుంచి ఓ అద్భుతమైన కోర్ట్ రూం డ్రామ 'సిస్టం' స్ట్రీమింగ్ కాబోతోంది. అశ్వినీ అయ్యర్ తివారీ దర్శకత్వంలో బావేశా స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై హార్షన్ బావేశా, పమ్మి బావేశా, సుజిత బలిగా నిర్మాతలుగా ఈ చిత్రం రూపుదిద్దుకుంది. ప్రత్యేక హక్కులు, సత్యం, న్యాయం నిజమైన అర్థాన్ని ప్రశ్నించే తీవ్రమైన కథనంతో ఈ సినిమా రాబోతోంది. ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 240కి పైగా దేశాలు, ప్రాంతాలలో ప్రసారం కానుంది. 'సిస్టం' చిత్రంలో సోనాక్షి సిన్హా, జ్యోతిక, అశుతోష్ గోవారికర్ ప్రధాన పాత్రలలో అద్భుతమైన సలసన కనబరిచారు.

#RN23 అనాన్స్ మెంట్



వుడయం సినిమా : కంటెంట్ ఓరియంటెడ్ సినిమాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే రోబిన్ నారా, కరణ్ సి ప్రొడక్షన్స్ LLPతో తన తదుపరి ప్రాజెక్ట్లను అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ బ్యానర్ లో ప్రతిష్టాత్మకమైన 5వ ప్రొడక్షన్ గా రూపొందుతున్న #RN23 కంప్లీట్ రొమాంటిక్ కామెడీ ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైన్మెంట్. ఈ ప్రాజెక్ట్ ను భరత్ చౌదరి నిర్వహించగా, చిని మిల్లి మణికుమార్ దర్శకుడిగా పరిచయం అవుతున్నారు. ఆయనే కథ, స్క్రీన్ ప్లే కూడా అందిస్తున్నారు. యూ ని వర్చల్ ఎమోషన్స్ తో కూడిన కొత్త కాన్సెప్ట్ తో వస్తున్న ఈ సినిమాపై ఇప్పటికే ఆసక్తి వెలకొంది. 'షాటింగ్ నూన్' అనే ఆసక్తికరమైన ట్యాగ్ లైన్ తో ఉన్న అనాన్స్ మెంట్ పోస్టర్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. యూత్ తో పాటు ఫ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను ఆకట్టుకునేలా పోస్టర్, ప్రేమ, భావోద్వేగాలు, కుటుంబ అనుబంధాలను కలగలిపిన విసోలాత్మక కథతో ఈ సినిమా రాబోతోంది.

నితిన్ - సితార కలయికలో కొత్త సినిమా ప్రారంభం



వుడయం సినిమా : ప్రముఖ కథానాయకుడు నితిన్ తదుపరి ఆసక్తికరమైన చిత్రం సాంప్రదాయ పూజా కార్యక్రమంతో అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. నాణ్యమైన, విజయవంతమైన చిత్రాలను అందించడంలో పేరుగాంచిన ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ సితార ఎంటర్టైన్మెంట్ నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి, ప్రతిభావంతులైన దర్శకులు నారి సిరిసవాడ మరియు సోమశిఖర్ డి దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. బలమైన నృణనాతక బృందం ఏకమవ్వడంతో, ప్రకటనతోనే ఈ ప్రాజెక్ట్ పై మంచి అంచనాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ చిత్రంలో నితిన్ కథానాయకుడిగా నటిస్తుండగా, రితికా నాయక్ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. సురేష్ బొబ్బిలి నటికం అందిస్తున్న ఈ చిత్రానికి వాయుగ్రాహకుడిగా అనీష్ మదాడి, కళా దర్శకుడిగా జానీ షేక్ వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రతిభావంతులైన సాంకేతిక బృందం తమ నైపుణ్యంతో దృశ్యపరంగా ఆకట్టుకునేలా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించనున్నారు.

సతీ లీలావతి అందరూ ఎంజాయ్ చేస్తారు



వుడయం సినిమా : ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ అన్న సమర్పణలో దుర్గాదేవి పిక్చర్స్ బ్యానర్ పై నాగమోహన్ నిర్మాణంలో లావణ్య త్రిపాఠి కొణిదెల, దేవ్ మోహన్ ప్రధాన పాత్రల్లో రానున్న చిత్రం 'సతీ లీలావతి'. భీమిలి కబ్బి జట్టు, ఎన్.ఎం.ఎన్. (జీవ మనసులో శృతి) ఫేమ్ తాతినేని సత్య ఈ మూవీకి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ చిత్రాన్ని మే 8న వర్ల్డ్ వైడ్ గా గ్రాండ్ రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో బుద్ధవారం నాడు హిరోయన్ లావణ్య త్రిపాఠి మీడియాతో ముచ్చటించారు. 'సతీ లీలావతి' మూవీని అలైడ్ చూశాను. చాలా బాగుంది. నాకు ఎంతో సమ్మతం ఉంది. ఇక ఆడియన్స్ ఎలాంటి రిజర్వ్ ఇన్సార్తో చూడాలి. ఈ మూవీ హుటింగ్ బ్లైండ్ నేను ప్రెగ్నెంట్ అని తెలిసింది. కానీ టీం ఇచ్చిన సపోర్ట్ తో మూటింగ్ సాఫీగా చేశాను. ప్రతీ రోజూ మూటింగ్ అయిన తరువాత హాస్పిటల్ కి వెళ్లి చెక్ చేసుకుంటూ ఉండేదాన్ని. చిత్రీకరణలో చిన్న చిన్న గాయాలు అవుతుండే అనేది కామన్ కథ. అయితే ఈ కథ విన్నప్పుడు పరుణ్ కి చెప్పాను. అప్పుడు నాకు ప్రెగ్నెంట్ అని తెలియ, ఎలాంటి సింప్లమ్స్ కూడా లేవు. మూటింగ్ కూడా అంత ఈజీ కాదని అర్థమైంది. ఈ మూవీ కోసం వెయిట్ కూడా తగ్గారు. కానీ నాకు ఈ శక్తి ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో తెలియదు. ఇకపై ప్రెగ్నెంట్ అని తెలిస్తే మాత్రం మూటింగ్ లకు బ్రేక్ ఇస్తాను.

22న అగ్ని స్టోరీ విడుదల



వుడయం సినిమా : ప్రేమలోని చీకటి కోణాన్ని ధైర్యంగా చూపించే 'అగ్ని స్టోరీ' బ్రెయిల్ ఆకట్టుకునే విధంగా, తాజాగా ఫ్రెక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. 'భీష్మా నాయక్' ధైర్యకర్ సాగర్ కె పంధ్ర చేతులు మీదుగా బ్రెయిల్ విడుదల అయ్యింది. నందు, అవికా గౌర్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన ఈ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ బ్రెయిల్ ఇప్పటికే సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇంటెన్స్ నెరేషన్, బలమైన ఎమోషన్స్, ఊహించని ట్విస్టులతో నిండిన ఈ బ్రెయిల్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతుంది. సంగీత దర్శకుడు శావణ్ భరద్వాజ్ సాగర్ బ్రెయిల్ ను మరింత ఆకర్షణీయం చేసింది. ఉత్సాహం, ఆందోళన, ఆకర్షణ మూడింటిని సమానంగా కలిపి రూపొందించిన ఈ బ్రెయిల్ సినిమా విజయాన్ని ముందే చూచిస్తోంది. రియా జియా ప్రొడక్షన్స్ వాల్యూన్ చాలా అద్భుతంగా ఉండేలా చూచిస్తున్నాయి. ఈ సినిమా కచ్చితంగా భాక్ బస్టర్ హిట్ అయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. బ్రెయిల్ లాంచ్ ఈవెంట్ ఘనంగా జరిగింది. ఈ ఈవెంట్లో మూవీ టీం సినిమా జెట్ ఫుట్ పై సంతోషం వ్యక్తం చేసింది. సినిమా పట్ల తమ సమృద్ధిని తెలియజేసింది.

పెద్ద కోసం 70-80 పీరియడ్ ని లిక్రియేట్ చేశాం

ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అనివాష్ కొల్లా

ఫస్ట్ బ్రెయిల్ గారు కథ చెప్పిన తర్వాత ఒక 20 నిమిషాల పాటు నేను మనిషిని కాలేజీలో చూశాను. అంతలా కదిలింది. కథలోనే ఇంత బలం ఉంది కాబట్టి ప్రొడక్షన్ డిజైన్ పరంగా అన్ని విషయాల్లో చాలా కేర్ తీసుకోవాలని అప్పుడే డిసైన్ ఆయ్యాను. ఒక సినిమాకి సెట్ వేసినప్పుడు అది ఆడియన్స్ కి సెట్ అని తెలియకపోవాలి. అప్పుడే ఒక అల్ట్రా డైరెక్టర్ సిక్వెన్స్ అయింది. నా పరకు ఈ సినిమాకి వేసిన సెట్ ను ఆడియన్స్ అవి సెట్ అని గ్రహించలేరు. అంత నేమరల్ గా ఉంటాయి.



మెగా పవర్ స్టార్ రామ్ చరణ్ రూరల్ యాక్షన్ డ్రామా 'షెద్ది'. బుచ్చి బాబు సానా దర్శకత్వంలో మైట్ల మూవీ మేకర్స్, సుకుమార్ రెడియో గ్లోబల్ లో వచ్చి సినిమాను బ్యానర్ పై వెంటట సతీష్ తిలారా భారీ స్టాయిలో నిర్మిస్తున్నారు. ఇప్పటికే వార్డ్ బస్టర్ పాటలు, అద్భుతమైన గ్రొవ్త్ తో సినిమాపై అంచనాలు భారీ స్థాయికి చేరుకున్నాయి. ఈ చిత్రం జూన్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా ప్రొడక్షన్ డిజైనర్ అనివాష్ కొల్లా విలేజ్ లుల సమావేశంలో సినిమా విశేషాలు పంచుకున్నారు. నా పదేళ్ల కెరీర్ లో ఒక కథకి ఇంతలా ఎక్సైట్ అవుడం ఇదే

అమరం టీజర్ రిలీజ్



వుడయం సినిమా : తెజ్ జె. రాజన్ హీరోగా పరిచయం అవుతున్న చిత్రం అమరం. తిరుఅరుల్ కృష్ణన్ దర్శకత్వం దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ చిత్రం టీజర్ రిలీజ్ చేశారు. ఇంటెన్స్ యాక్షన్ తో టీజర్ ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంది. ఓ బ్రెయిల్ స్వర్గ, కిల్లర్, ఓ యువతి ప్రయాణం చుట్టూ తిరిగి కథ ఇది. ఎర్రపందనం స్వర్గ జీవనశైలి, వారు ఎదుర్కొనే కష్టాలు, ప్రమాదాలు, వారి ప్రపంచంలో దాగి ఉన్న వాస్తవాలను కూడా బలంగా ప్రతిబింబిస్తుంది. ఈస్టన్ హుట్ నేపథ్యంగా తెరకెక్కిన ఈ సినిమా అక్కడి సామాజిక సమస్యలను కూడా బలంగా ప్రజెంట్ చేస్తోంది. వెస్ట్ మూవీస్ లో కూడా కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించగా, కడప పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీ సెట్స్ నిర్మించారు.

లెనిన్ డిఫరెంట్ పోస్టర్ విడుదల



వుడయం సినిమా : మనం ఎంటర్టైన్మెంట్ ఎల్ ఎల్ పి, సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్లపై అక్కినేని నాగార్జున, సూర్యదేవర నాగవంకీ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'లెనిన్'. ఈ సినిమాలో అఖిల్ అక్కినేని, భాగ్యశ్రీ బోర్సె, జంటగా నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకి మురళి కిషోర్ అబ్దురా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. ఈ మూవీని జూన్ 20న గ్రాండ్ గా రిలీజ్ చేయబోతున్నారు. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన పోస్టర్స్, సాంగ్స్, అన్నీ కూడా ఆడియన్స్ లో ఇంట్రస్టిను క్రియేట్ చేశాయి. ఇక తాజాగా ఈ సినిమా సుబి హీరోయిన్ బర్షి దే నంద్యంగా ఓ స్పెషల్ పోస్టర్ ను రిలీజ్ చేశారు. హాఫీ బర్షి భాగ్యశ్రీ బోర్సె, అని చెబుతూ... రాజులం ఉట్టి పడేలా కిరీటీం, మీసం, డిఫరెంట్ వేషధారణతో భాగ్యశ్రీ ఉన్న లుక్ ను రిలీజ్ చేశారు. ఇందులో భాగ్యశ్రీ అహర్బం అందరినీ ఆకట్టుకునేలా ఉంది. మరి ఈ లుక్ వెనకాల ఉన్న నేపథ్యం ఏంటి? సినిమాలో ఈ పోస్టర్ కి ఉన్న ఇంఫార్మేషన్ ఏంటి? అన్నది త్వరలోనే తెలుసుంది.

బ్యూటీ విత్ బ్రెయిన్స్ అనిపించుకోవడమే నాలక్ష్యం

వుడయం సినిమా : ఇండియన్ ఇండస్ట్రీలో హాట్ టాపిక్ గా మారిన మూవీ 'M4M (మోటివ్ ఫర్ మర్డర్)'. అమెరికా నటి జో శర్మ ప్రధాన పాత్రలో, దర్శకుడు మోహన్ వడ్డపట్ల తెరకెక్కించిన సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ M4M చిత్రం మే 8న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. పివిఆర్ ఇన్స్ట్రీ ఫిక్చర్స్ ద్వారా విడుదలవుతున్న ఈ సినిమా తెలుగు, హిందీ, తమిళం, కన్నడ, మలయాళ భాషల్లో ఫ్రెక్షకుల ముందుకు రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఈ మూవీలో ప్రధాన పాత్రలో నటించిన అమెరికన్ నటి జో శర్మ మీడియా ప్రతినిధులకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. అందరికీ సమస్యారం. నా పేరుతో శర్మ నేను శాన్ ఫ్రాన్సిస్కో (అమెరికా) నుంచి వచ్చాను. బాలీవుడ్ తరహాలో వస్తున్నా దెబ్బా మూవీ 'M4M'. ఈ సినిమా తెలుగు, హిందీ, కన్నడ, మలయాళం, తమిళ భాషల్లో విడుదలవుతోంది. మోహన్ వడ్డపట్ల గారు ఈ సినిమాకి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమాలో నా పాత్ర పేరు 'రాబ', నేను ఒక క్రైమ్ ఇన్వెస్టిగేటివ్ జర్నలిస్ట్ గా కనిపిస్తాను. ఈ సినిమాలో 'M4M అంటే 'మోటివ్ ఫర్ మర్డర్'. ఈ హత్యల మొత్తం ఉన్న ఉద్దేశం ఏమిటి అనేది అనులు పాయింట్. ఈ బ్రెయిల్ కే అందరూ కన్జెక్ట్ అవుతున్నాను. ఈ చిత్రం ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక కొత్త అనుభూతిని ఇస్తుంది. నన్ను, మా టీమ్ అందరినీ ఆశీర్వదించాలని కోరుకుంటున్నాను. బ్యూటీ విత్ బ్రెయిన్స్ అనిపించుకోవడమే నాలక్ష్యం.



దేవిశ్రీకి జోడీగా మృణాల్ రాకూర్!

వుడయం సినిమా : సంగీత దర్శకుడు దేవిశ్రీ ప్రసాద్ ప్రధాన పాత్రలో 'బలగం' పేరి మేఘ ఎల్లండి తెరకెక్కిస్తోన్న చిత్రం 'ఎల్లమ్మ'. ప్రముఖ నిర్మాత దిల్ రాజు ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఓ తాజా అవేడేట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఇందులో కథానాయికగా మృణాల్ రాకూర్ నటించే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో దేవిశ్రీకి జోడీగా సాయి పల్లవి, కీర్తి సురేశ్ నటిస్తారని జోగూ ప్రచారం జరిగింది. ఇప్పుడు తెర పైకి మృణాల్ పేరు వచ్చింది. ప్రస్తుతం మేకర్స్ ఆమెతో చర్చలు జరుపుతున్నట్లు సమాచారం. ఒకవేళ ఆమె ఈ ప్రాజెక్ట్ కి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే, సినిమాపై అంచనాలు మరింత పెరుగుతాయి. మొదట 'ఎల్లమ్మ'లో హీరోయిన్ గా, నితిన్ పేర్లు వినిపించినప్పటికీ, చివరికి ఈ విభిన్నమైన పాత్ర కోసం డీఎస్సీ ఎంపిక చేశారు. ఈ సినిమాకు దేవిశ్రీనే స్వరాలు అందిస్తున్నారు. ఇప్పటికే సంక్రాంతికి విడుదలైన ఫస్ట్ గ్రొవ్త్ ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు పెంచింది. త్వరలోనే ఇందులోని హీరోయిన్ కు సంబంధించిన అధికారిక ప్రకటన రానుంది.

సియాన్ ఫస్ట్ లుక్ రిలీజ్

వుడయం సినిమా : వెర్బలైల్ స్టార్ శివకార్తికేయన్, దర్శకుడు శివకుమార్ మరుగేశన్ దర్శకత్వంలో, కమల్ హాసన్, ఆర్. మహేంద్రన్ నిర్మిస్తున్న 'సియాన్' కోసం చేతులు కలిపారు. భూకీబెర్లర్ విజయం సాధించిన అమరన్ రత్నాకర్ శివకార్తికేయన్ మరోసారి రాజ్ కమల్ ఫిల్మ్స్ ఇంటర్నేషనల్ తో కాలా రిలీజ్ కావడం విశేషం. విమర్శకుల ప్రశంసలతో పాటు క్రమరీయల్ విజయాన్ని అందుకున్న ఆ చిత్రంతో విచ్చిందైన క్రియేటివ్ జర్నల్ ఇప్పుడు మరింత పరిపక్వం చేసింది. గ్రాండ్ రూరల్ కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో హీరోయిన్ గా భాగ్యశ్రీ బోర్సె, నటిస్తున్నట్లు మేకర్స్ అధికారికంగా ప్రకటించారు. అమెకు జన్మించిన భాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ మేకర్స్ రిలీజ్ చేసిన ఫస్ట్ లుక్.. ట్రెడిషన్, డివైన్ వైబ్ మేకవింపగా ఆకట్టుకుంటోంది. గాజుల షావ్ బ్యాక్ డ్రావ్ లో అమె కనిపించిన తీరు పాత్రలో ధైర్యం, అభ్యుత్సాహాన్ని ప్రతిబింబిస్తోంది. మురుగీన్ న్యామ ప్రతీకను గుర్తు చేస్తూ అమె కూర్చున్న తీరు మరింత ఆసక్తిని పెంచింది.

