

వనీర్ లోని ప్రాటేన్ తరిగిపోకుండా.. వండేదెలా?



చక్కని ఆరోగ్యం



పనీర్ చాలామంది ఇష్టపడే వండారం. అందుకే దీంతో బటర్ మసాలా, టిక్కా, బుర్రీ.. వంటి ప్రత్యేక వంటకాలు తయారుచేసుకొని దీని రుచిని ఆస్వాదిస్తుంటారు. అయితే ఇలా చేయకూడదు. ఇందులో ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండే ప్రోటీన్లు శరీరానికి అందడం కూడా ముఖ్యమే! కానీ కొన్ని పద్ధతుల్లో దీన్ని వండడం వల్ల అందులోని ప్రోటీన్లు పూర్తిగా శరీరానికి అందవంటున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకే ఈ పోషక విలువలు కోల్పోకుండా ఉండాలంటే వండకూడని క్రమంలో, ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలని సూచిస్తున్నారు. పనీర్ సహజంగానే మృదువుగా ఉంటుంది. కొన్ని నిమిషాల్లోనే ఇది ఉడికిపోతుంది. అలాకాకుండా కొంతమంది పనీర్ ముక్కలు త్రీసిగా ఉండాలని, బంగాళా వద్దంలోకి మాలాని ఎక్కువ సేపు అధిక మంటలపై ఉడికిస్తారు.. మరికొంతమంది నూనెలో దీనిని వేస్తారు. ఈ రెండు పద్ధతులు సరికాదంటున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. ఇలా అధిక వేడిపై వండడం వల్ల పనీర్ లోని ప్రోటీన్ నిర్మాణం

దీనివల్ల వంటకం రుచి పెరుగుతుందేమో కానీ పనీర్ లోని పోషకాలు తరిగిపోయే అవకాశాలే ఎక్కువంటున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే నూనెలోని అధిక కొవ్వులు శరీరానికి అనవసరం కాక శరీరంపై అనవసరమైన బరువును చేరుస్తాయి. అందుకే ఇలాంటి దీనిని వేయకూడదు. అలాగే వేయకూడని పద్ధతుల్లో తీసుకోవడంతో పాటు వీటిలో జతచేసే పనీర్ ని నూనెలో వేయించకూడదు. సాటింగ్, ఎయిర్ ఫ్రై పద్ధతుల్లో కొన్ని నిమిషాల పాటు వేయించి ఆయా వంటకాల్లో కలుపుకోవడం మంచిదంటున్నారు. వండే ముందు కాయగూరలు, వాటి ముక్కల్ని కడిగి నట్టే.. పనీర్ ని కూడా కడుగుతుంటారు కొందరు. మరికొందరు బాగా సాఫ్ట్ గా మాలాని బెకింగ్ సోడా నీటిలో వేస్తుంటారు. ఈ రెండు పద్ధతులు సరికావంటున్నారని నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రోటీన్ తో పాటు నీటిలో కలిగి కొన్ని పోషకాలుంటాయి. ఎక్కువసేపు కడగడం వల్ల అవి తరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు. కాబట్టి పనీర్ ముక్కల్ని నీటిలో అలా వేసి ఇలా తీసి సరిపోతుందంటున్నారు. ఒకవేళ పనీర్ కాస్త గట్టిగా ఉందనిపిస్తే.. గోరువెచ్చని నీటిలో నిమిషం పాటు ఉంచి తీసి.. అది తాజాగా, మృదువుగా మారుతుందని చెబుతున్నారు. రెస్టారంట్ కి వెళ్లినప్పుడు బటర్ నాన్-పనీర్ బటర్ మసాలా.. ఈ పుడ్ క్యాబినెట్ షన్ ఆర్డర్ చేయండి చాలామంది భోజనం పూర్తి కాదు. నిజానికి ఈ రెండూ కలిపి తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం కాదంటున్నారు నిపుణులు. పనీర్ లో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.. ఇక మైదాలో తయారుచేసిన నాన్.. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా, కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా

ఉన్న వండారం. ఈ రెండూ కలిపినప్పుడు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరిగిపోవడం, అజీర్తి, కడుపువ్రేళ్ల వంటి సమస్యలేస్తాయి. అందుకే ఈ పుడ్ కాంట్రోల్ చేసిన తీసుకోవడమే మంచి మార్గం. పనీర్ బటర్ మసాలా-జొన్న రొట్టె కాంట్రోల్ చేసిన తీసుకోవడం మంచి దంటున్నారు.

సౌందర్య పరిరక్షణలో అత్యవసర నూనెల పాత్ర కీలకం. పెప్టైమ్ లో నూనె కూడా ఇందుకు మినహాయింపు కాదు. మెటిమలు, చర్మం నిర్దిష్టంగా మారడం, పొడిబారినవలన.. వంటి పలు సౌందర్య సమస్యలకు దీని ద్వారా పరిష్కారం పొందవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం ఈ

చర్మ సంరక్షణ కోసం..!

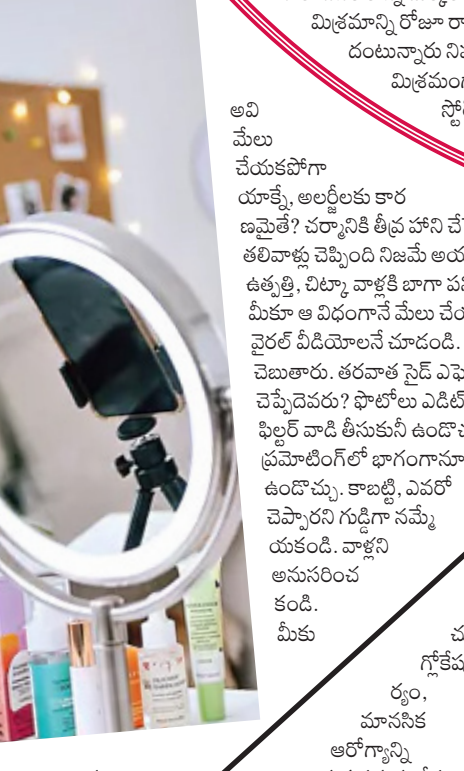


నూనెను ఎలా ఉపయోగించాలి? చాలో తెలుసుకుందాం..! గిన్నెలో రెండు కప్పులు పంచదార, పావుకప్పు బాదం నూనె, టీ స్పూన్ పెప్టైమ్ లో నూనె చేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఒకవేళ ఈ మిశ్రమం మరీ బాగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తే ఇంకా పంచదార వేసి కలుపుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమాన్ని గాజు సిసాలో భద్ర పరచుకొని నెల రోజుల పాటు ఉపయోగించుకోవచ్చు. రోజూ స్నానం చేయడానికి ముందు ఈ మిశ్రమంతో శరీరాన్ని మృదన చేసుకున్నట్లుంటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. గిన్నెలో మూడు బిల్బోనూనూ ఉప్పు, రెండు చెంచాల అలివీ నూనె, నాలుగు చుక్కల పెప్టైమ్ లో అయిల్ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. దీంతో ముఖం, మెడను మృదువుగా, గుండ్రంగా రుద్దుకొని శుభం చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమం సుఖాన్ని తెచ్చే చర్మంపై చేసిన మురికి, మృత కణాలను తొలగిస్తుంది. ఫలితంగా చర్మం ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. విటమిన్ 'సె' నూనె, జోజోబా అయిల్ ను సమపాత్రలో తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీనిని చుక్కల పెప్టైమ్ లో నూనెను కూడా కలపాలి. మెటిమలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు రాయడం ద్వారా.. అవి తగ్గుముఖం పట్టే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. రెండు చెంచాల కీరాదోనీ తురుము. టీస్పూన్ పెప్టైమ్ లో అయిల్ తీసుకొని మిశ్రమంగా చేసుకోవాలి. దీనిని రెండు టీస్పూన్ గ్లీస్ తే (ఇది సూపర్ మార్కెట్ లో, ఆన్లైన్ స్టోర్ లో లభిస్తుంది) ను కూడా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి మాస్జా చేసుకొని పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కడిగివేసుకుంటే చర్మం తాజాగా మారుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

నిరంతరంగా అలసటగా అనిపిస్తుందా..

అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలను చాలామంది సాధారణంగా ఒత్తిడి, నిద్రలేమి లేదా జీవనశైలి కారణాలుగా భావిస్తుంటారు. అయితే ఈ లక్షణాలు కొన్ని సందర్భాల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరులో లోపాలకు కూడా సంకేతాలుగా ఉంటాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో జీవక్రియలు, శక్తి ఉత్పత్తి, జుట్టు పెరుగుదల, మానసిక స్థితి వంటి అనేక కీలక ప్రక్రియలను నియంత్రించడంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ హార్మోన్లలో అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడితే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. మన దేశంలో ముఖ్యంగా మహిళల్లో థైరాయిడ్ సమస్యలు అధికంగా కనిపిస్తున్నట్టికీ, చాలా సందర్భాల్లో అవి నిర్ధారణ కాకుండానే మిగిలిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ వ్యాధులు నెమ్మదిగా అభివృద్ధి చెందడం వల్ల ప్రారంభ లక్షణాలను చాలామంది పట్టించుకోరు. అందువల్ల ప్రతి సంవత్సరం ఆరోగ్య పరీక్షల్లో భాగంగా థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. థైరాయిడ్ సమస్యలకు సంబంధించిన

ప్రధాన లక్షణాలే నిరంతర అలసట ఒకటి, రాత్రి నిద్రలేమి గంటలకు పైగా నిద్రపోయినా రోజూకూ నీరసంగా, శక్తిలేనట్లుగా అనిపిస్తే అది థైరాయిడ్ పనితీరులో లోపానికి సంకేతం అయి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నప్పుడు శరీర జీవక్రియలు మందగించి శక్తి ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా అలసట, బద్దకం ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. జుట్టు రాలడం లేదా జుట్టు పువచబడడం కూడా మరో ముఖ్యమైన హెచ్చరిక సంకేతం. సాధారణంగా ప్రతి ఒక్కరికీ కొంతమంది జుట్టు రాలడం సహజమే. అయితే జుట్టు అసాధారణంగా రాలడం, పొడిగా మారడం, పెటనుగా తయారుచేడం వంటి మార్పులు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరం. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు పెరుగుదల చక్కాన్ని ప్రభావితం చేయడంతో ఈ మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆహారం అలవాట్లలో పెద్దగా మార్పులు లేకపోయినా అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం లేదా తగ్గిపోవడం కూడా థైరాయిడ్ సమస్యలకు సంకేతంగా ఉంటుంది. హైపోథైరాయిడిజం ఉన్నవారిలో జీవక్రియలు మందగించడం వల్ల బరువు పెరిగి అవకాశం ఉంటుంది. మరోవైపు హైపర్థైరాయిడిజం ఉన్నవారిలో జీవక్రియలు వేగవంతమై బరువు తగ్గతారు. చర్మం పొడిబారడం, గోర్లు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలు కూడా థైరాయిడ్ అసమతుల్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీర కణాల పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ మందగించడం వల్ల చర్మం తేమ కోల్పోయి పొడిబారుతుంది. అదే సమయంలో గోర్లు బలహీనంగా మారి సులభంగా విరిగి అవకాశం ఉంటుంది. మానసిక స్థితిలో మార్పులు, ఏకాగ్రత లోపం, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడం లేదా నిద్రాశయం వంటి లక్షణాలు కూడా థైరాయిడ్ సమస్యలతో ముడిపడి ఉంటాయి. థైరాయిడ్ హార్మోన్లు పెరుగుదల చక్కాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల చిరాక, మూడ్ స్వింగ్స్, అలోచనలో మందగించువంటి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. అలసట, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. మరోవైపు హైపర్థైరాయిడిజం ఉన్నవారిలో జీవక్రియలు వేగవంతమై బరువు తగ్గతారు. చర్మం పొడిబారడం, గోర్లు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలు కూడా థైరాయిడ్ అసమతుల్యతతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. శరీర కణాల పునరుత్పత్తి ప్రక్రియ మందగించడం వల్ల చర్మం తేమ కోల్పోయి పొడిబారుతుంది. అదే సమయంలో గోర్లు బలహీనంగా మారి సులభంగా విరిగి అవకాశం ఉంటుంది.



అవి మేలు చేయకపోగా యాక్టివ్ అలర్జీలకు కారణమైతే? చర్మానికి తీవ్ర హాని చేస్తే? అవతలివాళ్లు చెప్పింది నిజమే అయ్యుండొచ్చు. ఒక ఉత్పత్తి, చిట్టా వాళ్లకే బాగా పనిచేసి ఉండొచ్చు. అయితే అది మీకు ఆ విధంగానే మేలు చేయాలనే లేదుగా? అయినా ఈ ప్రైవేట్ వీడియోలనే చూడండి. బాగా పనిచేసాయని చెబుతారు. తనవాళ్ల పై వీడియోలు, కన్సూమర్ లేదో చెప్పిందెవరో? ఫోటోలు ఎడిట్ చేసినవండొచ్చు. ఫిల్టర్ వాడి తీసుకుని ఉండొచ్చు. ప్రమాదానికి భాగంగానూ చెప్పి ఉండొచ్చు. కాబట్టి, ఎవరో చెప్పారని గుడ్డిగా నమ్మేయకండి. వాళ్లని అనుసరించకండి. మీకు

పాపాలు చాలా కాలంగా సంపూర్ణ పోషకాహారంగా గుర్తింపు పొందాయి. ఎముకలను బలంగా ఉంచడం నుంచి శరీరం ఎదుగుదలకు తోడ్పడడం వరకు పాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ప్రస్తుతం మార్కెట్లో అమ్మ పాలు, మేక పాలు, సోయా, బాదం, కొబ్బరి పాలు వంటి అనేక ప్రత్యామ్నాయాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ప్రతి రకమైన పాలకు ప్రత్యేకమైన పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

అంతగా నమ్మలేము రిసర్చ్ చేయండి. చర్మం సంబంధిత సమస్యలు సూచిస్తున్నారే లేదో తెలుసుకోండి. ప్యాప్ టెస్ట్ చేయండి. తరవాతే వాడండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారం అలవాట్లను పెంచుకోండి. మిగతా విషయాలు వీటి తరవాతే. కాబట్టి, ముందు వీటి మీద దృష్టి పెట్టండి. దగ్గరి దారుల్లో అందాన్ని పొందడం మీద కాదు.

అంతగా నమ్మలేము రిసర్చ్ చేయండి. చర్మం సంబంధిత సమస్యలు సూచిస్తున్నారే లేదో తెలుసుకోండి. ప్యాప్ టెస్ట్ చేయండి. తరవాతే వాడండి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని, మంచి ఆహారం అలవాట్లను పెంచుకోండి. మిగతా విషయాలు వీటి తరవాతే. కాబట్టి, ముందు వీటి మీద దృష్టి పెట్టండి. దగ్గరి దారుల్లో అందాన్ని పొందడం మీద కాదు.

అమ్మాయిలు... వీటెండ్ వస్తే ఫ్రెండ్స్ కలిసి షాపింగ్ లు, సినిమాలు, రెస్టారంట్ లు చుట్టూ తిరిగి రోజూ పోయాయి. ఇప్పుడు రూటు మార్చి కొత్తగా 'గోకేషన్' ట్రెండ్ కి జీవీస్తున్నారు. ఈ గోకేషన్ ఏంటి అనుకుంటున్నారా?

ఏయే పాలను ఎవరు తాగాలి..

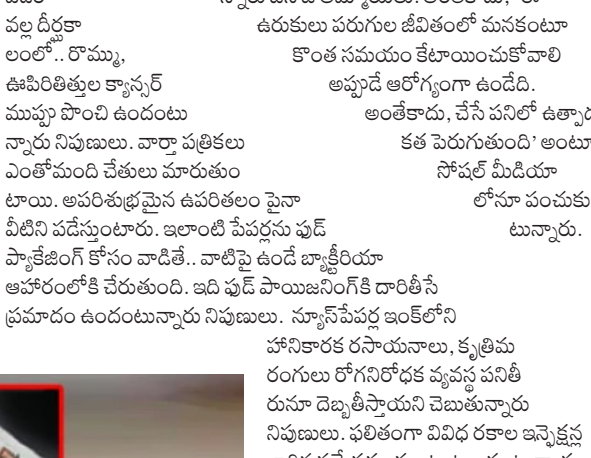


ముఖ్యంగా అనారోగ్యం, గాయాలు లేదా శస్త్ర చికిత్స తర్వాత కోలుకునే సమయంలో సరైన పాల ఎంపిక శరీర పునరుద్ధరణకు ఉపయోగపడుతుంది. శరీర కణజాలాల మరమ్మత్తు, కండరాల పునరుద్ధరణ, ఎముకలను బలపరిచే ప్రక్రియలకు అవసరమైన అన్ని ముఖ్యమైన అమినో ఆమ్లాలను సహజంగా అందించే పాలను ఎంపిక చేసుకోవడం మంచిది. అందువల్ల ఆరోగ్య పునరుద్ధరణ సమయంలో పాల వినియోగాన్ని ప్రయోజనకరంగా భావించాలి. అప్పుడు పాలను సమతుల్య పోషకాల నిలయంగా పరిగణిస్తారు. ఒక గ్రాము అమ్మ పాలలో అధిక నాణ్యత కలిగిన ప్రోటీన్ తో పాటు కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్, విటమిన్ టి12 వంటి

తాయి. ఇందులో ఉండే కొవ్వు కణాలు నిర్విషంగా ఉంటాయి, ప్రోటీన్ నిర్మాణం కొంత టిక్కుంగా ఉండటం వల్ల కొందరికి ఇవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. అలాగే కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్ కూడా తగిన మోతాదులో ఉండటంతో ఎముకల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. పాల ఉత్పత్తులు తీసుకోని వారు లేదా లాక్టోస్ అసహనం ఉన్నవారికి సోయా పాలను ఉత్తమమైన ఎంపికగా భావించాలి. కండరాల నిర్మాణం పునరుద్ధరణ కోసం ప్రధాన పోషక పనరుగా వీటిపై ఆధారపడటం సరైనది కాదు. వీటిని ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. కాబట్టి, పాలను కూడా రుచి కారణంగా, ముఖ్యంగా పాలె-బేస్డ్ డ్రైట్ ను అనుసరించే వారిలో ప్రాచుర్యం పొందుతుంది. అయితే శరీర పునరుద్ధరణ దృష్ట్యా చూస్తే వీటిలో ప్రోటీన్ పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. కణజాలాల మరమ్మత్తుకు అవసరమైన అమినో ఆమ్లాలను సమతుల్యత కూడా పరిమితంగానే ఉంటుంది.

చాట్ బండి వద్దకు వెళ్లి.. సమోసా, కచ్చోరి, వడపావీ.. ఇలా వివిధ పార్టీల కట్టమన్నా, సర్వీస్ చేయమన్నా వాటిని నూనె పేపర్ లో ఇష్టం చూస్తుంటాం. అంతెందుకు.. మన ఇంట్లో తయారుచేసుకునే ఫూరిల్ పై నుంచి అదనపు నూనెను తొలగించాలన్నా వాటిని నూనె పేపర్ తొలగించాలి. ఇక పొడి ఆహార పదార్థాల్ని నూనె పేపర్ లో చుట్టూ పెట్టడం మనలో చాలామందికి అలవాటే! ఇలా ఆహార ప్యాకింగ్ అనగానే ముందుగా గుర్తించేది వార్షిక పరీక్ష. కానీ ఈ అలవాటును పూర్తిగా మానుకోవాలి హెచ్చరిస్తోంది. భారత ఆహార భద్రత ప్రమాణాల సంస్థ (FSSAI).. ముంబయిలోని వీడి వ్యాపారుల సంఘం తీవ్ర హెచ్చరికలు చేస్తున్నాయి. దీంతో ప్యాకింగ్ కోసం పేపర్ ఉపయోగించడంపై తాజాగా నిషేధం విధించింది. ఈ తరహా ప్యాకింగ్ వల్ల ఆరోగ్యానికి నష్టం వాటిల్లడమే అందుకు కారణమని పేర్కొంది. మరి, ఇంతకీ ఆహారాన్ని నూనె పేపర్ లో చుట్టడం వల్ల ఆరోగ్యరంగా ఎలాంటి సమస్యలేస్తాయి? దీనికి ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలైనా ఉన్నాయా? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం రండి.. పై

గోకేషన్ ట్రెండ్ గురించి తెలుసా!



బూరిస్ట్ స్నాల్ లను వెతికిస్తున్నారు. అక్కడ రసాయనాలకు దూరంగా పురాతన పద్ధతుల్లో ఆరోగికే స్నాన్లు, ఫ్రూట్ పేషియంట్లు, మడ్ థెరపీ లాంటి టాడీ టీటాక్స్ థెరపీలను చేయించుకుంటున్నారు. అంతేకాదు, తాజా పండ్ల కారగాయలలో పండ్ల రసాలు, సలాడ్లు వంటివి స్నాన్లుగా తీసుకుంటూ బాడీ టీటాక్స్ చేసుకుంటున్నారని కూడా, డ్యాన్స్, యోగా చేస్తూ ఇటు మనసును.. అటు చర్మాన్ని రీఫ్రెష్ చేసుకుంటున్నారని జే ఆమ్మాయిలు అంటారు. 'ఈ ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో' మనకుంటూ కొంత సమయం కేటాయించుకోవాలి అప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉండేది. అంతేకాదు, చేసినవో ఉత్పాదక కళ పరుగులకు సోషల్ మీడియాలోనూ పంచుకుంటున్నారు.

బిజినెస్ 18 ప్రో మ్యాక్స్.. మరింత కాస్ట్లీ!

యాపిల్ తయారు చేసే బిజినెస్కు ఉండే క్రేజ్ వేరు. కొత్త బిజినెస్ వస్తుందంటే చాలా కొన్ని రోజుల ముందే ఆరా తీస్తుంటారు. కొత్తగా మార్కెట్లోకి వస్తే క్యూకట్టి మరి కొనేస్తారు. యాపిల్ గతేడాది తెచ్చిన బిజినెస్ 17 సీరిస్కు మంచి స్పందన లభించింది. మరి ముఖ్యంగా నాంజరంగులో తీసుకొచ్చిన బిజినెస్ 17 ప్రో మ్యాక్స్ ఓ దశలో బిజినెస్ గా నిలిచిపోయింది. ఈ ఏడాది 18 ప్రో మ్యాక్స్ రాబోతోంది. ఈ మొదటి కోసం ఎదురుచూస్తున్న యాపిల్ ప్రయోజనం పాక్. బిజినెస్ 17 ప్రో మ్యాక్స్లో భాగంగా పెరిగి అవకాశం ఉంది. ఈసారి ప్రో మ్యాక్స్లో ఆ స్థాయిలో అమ్మగిడ్లు ఉండటం, ఉత్పత్తి ఖర్చులు పెరిగిన నేపథ్యంలో యాపిల్ భారీ స్థాయిలో దీని ధరలు పెంచనున్నట్లు బిక్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

దిగివస్తున్న బంగారం - వెండి ధరలు



బంగారం, వెండి ధరల్లో బుద్ధవారం ఒక్కసారిగా కుదుపు ఏర్పడింది. అంతర్జాతీయ వివణిలో జిస్సు (31.10 గ్రాముల) మేలిమి బంగారం ధర 150 డాలర్ల తగ్గి 4110 డాలర్లకు చేరడంతో.. హైదరాబాద్ బిలియన్ వివణిలో బుద్ధవారం రాత్రి 11.30 గంటల సమయానికి 10 గ్రాముల మేలిమి (24 క్యారెట్ల) బంగారం ధర రూ. 1,50,400కు

చేరింది. కిలో వెండి ధర రూ. 2,42,000 కు దిగి వచ్చింది. మంగళవారం 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 1,56,900, కిలో వెండి ధర రూ. 2,51,480 కావడం గమనార్హం. అంటే 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 6,000 కు పైగా, కిలో వెండి ధర రూ. 9,500 తగ్గింది. ఇరాన్-అమెరికా మధ్య ఉద్రిక్తతలు తీవ్రమవుతున్నందున, సమీపకాలంలో బంగారం, వెండి ధరలు మరికొంత తగ్గి వీలుందని బిలియన్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ముడిచమురు ధర మళ్లీ పెరగడం, అమెరికా డాలర్ బలం పెరగడం.. అదిక ప్రవృత్తులతోనూ ఉద్వేగ నియంపకాలు అంచనాలకు మించడంతో అమెరికాలో వడ్డీ రేట్లు తగ్గనే భావనలు పెరిగాయి. ఫలితంగా అంతర్జాతీయ వివణిలో బంగారం ధరలు 11 వారాల కనిష్టస్థాయికి చేరాయని వ్యాపార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మార్కెట్లో జిస్సు బంగారం ధర 5400 డాలర్ల కాగా, ఇప్పటికి 1400 డాలర్ల క్షీణించింది. డాలర్ బలం తగ్గితే ఇతర కరెన్సీలు వినియోగించే వారికి బంగారం కొనడం భారంగా మారుతుంది. ముడిచమురు ధర పెరిగి వస్తున్నాడని, పసిడిపైకి పెట్టుబడులు తగ్గుతుంటాయి.

గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ల నుంచి పెట్టుబడులు వెనక్కి

దేశీయ మ్యూచువల్ ఫండ్ పరిశ్రమ మేలో కాస్త నెమ్మదిచింది. అంతర్జాతీయ అనిశ్చితి, ముడి చమురు ధరలు పెరుగుదల, సాక్ మార్కెట్ అస్థిరత నేపథ్యంలో, గత నెలలో ఈటీఎఫ్ల ఫండ్లలోకి నికర పెట్టుబడులు ఏడాది కాలంలోనే కనిష్టమైన రూ. 22,908 కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. ఏప్రిల్ నెలలో వచ్చిన రూ. 38,440 కోట్లతో పోలిస్తే ఇవి 40% తక్కువ. గత 13 నెలలుగా పరుగుగా పెట్టుబడులను ఆకర్షిస్తున్న పసిడి ఈటీఎఫ్ల నుంచి మే నెలలో రూ. 725 కోట్ల పెట్టుబడులు వెనక్కి వెళ్లాయని భారతీయ మ్యూచువల్ ఫండ్ల సంఘం (యాఫ్ఐ) వెల్లడించిన గణాంకాలు



వెల్లడించాయి. ఈ నివేదిక ప్రకారం.. పరిశ్రమ నిర్వహణలోని నికర ఆస్తుల విలువ మే ఇఖరుకు రూ. 81,58,341.65 కోట్లుగా ఉంది. ఏప్రిల్ చివరిలో ఈ మొత్తం రూ. 81,92,387.69 కోట్లు. అయితే మదుపరుల భాగస్వామ్యం పెరుగుతోంది. మొత్తం ఫోర్టోఫోయిల సంఖ్య 27.65 కోట్లకు చేరింది. మేలో 12.56 లక్షల కొత్త ఫోయిలలు జతయ్యాయి. ప్రమానుగత పెట్టుబడి విధానం (సీఎ్)లో మేలో రూ. 30,953.83 కోట్లు వచ్చాయి. ఏప్రిల్లో ఈ మొత్తం రూ. 31,115 కోట్లుగా ఉంది. సీఎ్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న ఆస్తుల విలువ రూ. 17.12 లక్షల కోట్లకు చేరి, మొత్తం పరిశ్రమ ఆస్తుల్లో 21 శాతం ఉంది. గత నెలలో సీఎ్ భాగాల సంఖ్య 9.64 కోట్లుగా నమోదైంది. పసిడి ఈటీఎఫ్ల నుంచి 2025 ఏప్రిల్ తర్వాత తొలిసారిగా రూ. 725 కోట్ల పెట్టుబడులు నికరంగా వెనక్కి వెళ్లాయి. బంగారం ధరలు మళ్లీ పెరిగినందున, మదుపరులు లాభాల స్వీకరణకు మొగ్గు చూపడం, ప్రభుత్వం బంగారం కొనుగోళ్లపై చేసిన విజ్ఞప్తులు ప్రభావం చూపిస్తున్న నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. గోల్డ్ ఈటీఎఫ్ల నిర్వహణ ఆస్తుల విలువ ఏప్రిల్ చివరిలో రూ. 1,78,110 కోట్లుగా ఉండగా, మే చివరికి రూ. 1,84,571 కోట్లకు పెరిగింది. ప్లెక్సి క్యాష్ ఫండ్లలోకి రూ. 5,175 కోట్లు, స్టాల్ క్యాష్లోకి రూ. 4,945 కోట్లు, మిడ్ క్యాష్లోకి రూ. 4,385 కోట్లు, లాక్ క్యాష్ ఫండ్లలోకి రూ. 1,593 కోట్ల పెట్టుబడులు వచ్చాయి. డివిడెండ్ ఈల్డ్ ఫండ్లు, ఈఎల్ఎస్ఎస్ పథకాల నుంచి పెట్టుబడులు వెనక్కి వెళ్లాయి.

మైక్రోసాఫ్ట్ గేమింగ్ ప్లాట్ఫామ్ ఎక్స్ బాక్స్ లో ఉద్యోగాల కోత

బిక్ దిగడం మైక్రోసాఫ్ట్ గేమింగ్ విభాగం ఎక్స్ బాక్స్ రాసున్న రోజుల్లో మరిన్ని లెఅఫులు ప్రకటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ప్రస్తుతం వ్యాపారం లాభదాయకంగా లేదని, హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ మాన్యులు అవసరమని సీఈఓ. ఆశాశర్మ (Asha Sharma) భావిస్తోన్న నేపథ్యంలో అంతర్జాతీయ మీడియాలో ఉద్యోగుల తొలగింపు వార్తలు వచ్చాయి. బిడ్జె కాలంలో కంటింటి, పోల్ ఫామ్స్ పై 20 బిలియన్ డాలర్ల వెచ్చించగా.. ఆదాయం మాత్రం ఆ స్థాయిలో లేదు. ఈ విషయాన్ని ఉద్యోగులకు పంపిన మెమోలో కంపెనీ వెల్లడించినట్లు సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో వచ్చే జూన్ 30 తో ముగిసే ఆర్థిక సంవత్సరం తర్వాత తొలగింపులు చేపట్టాలని యోచిస్తోంది. అయితే ఎంతమందిపై వెలు పడుతుందో తెలియాలిఉంది. కాగా.. గతేడాది మైక్రోసాఫ్ట్ 9 నెలల మందికి లెఅఫ్ ప్రకటించిన సంఖ్య తెలిసింది. అప్పుడు ఎక్స్ బాక్స్ లో పలువురు ఉద్యోగులను కోల్పోయారు. కాగా.. ఈ ఏడాది ప్రారంభంలో ఆశాశర్మ ఎక్స్ బాక్స్ కు సీఈఓగా నియమితులయ్యారు. మైక్రోసాఫ్ట్ గేమింగ్ ఆదాయ వృద్ధి మందగించడం, గేమింగ్ కంటింటి కోసం ప్రపంచ మార్కెట్లో తీవ్రమైన పోటీ వంటి సవాళ్లు ఉన్న సమయంలో అవి ఆ బాధ్యతలు స్వీకరించడం గమనార్హం. ప్రస్తుతం అవి సంస్థలు భారీ మార్పులకు తీకారం చూడటం.



ఆంధ్రోపిక్ తో టీసీఎస్ జట్టు..

ప్రముఖ బిల్ సేవల సంస్థ టాటా కన్సల్టెన్సీ సర్వీసెస్ (TCS) అంతర్జాతీయ దిగ్గజ విజ్ఞ సంస్థ ఆంధ్రోపిక్ తో జట్టు కట్టింది. వ్యాపారాల్లో విజ్ఞ వినియోగాన్ని వేగవంతం చేయడం, సమర్థమైన విజ్ఞ పరిష్కారాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఇరు కంపెనీలూ ఓ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నాయి. ఇందులో భాగంగా టీసీఎస్ ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యాపార విభాగాన్ని ఏర్పాటుచేస్తుంది. తమ సంస్థలోని ఇంజనీరింగ్, ఫైనాన్స్, లిగల్, మార్కెటింగ్, సేల్స్ విభాగాలకు చెందిన 50 వేల మంది ఉద్యోగులకు ఆంధ్రోపిక్ 'క్లౌడ్' టూల్స్ ను అందించనుంది. ఈ భాగస్వామ్యం ఆర్థిక సేవలు, హెల్త్ కేర్, ఏవి యెషన్, బిలిటింగ్, మెడికల్ పండి కీలక రంగాలకు అవసరమైన కస్టమైజ్డ్ విజ్ఞ ఉత్పత్తులను ఈ రెండు సంస్థలు సంయుక్తంగా అభివృద్ధి చేసి మార్కెట్లోకి తీసుకొస్తాయి. క్షయింటి సేవలు, వ్యాపార నిర్వహణ పనులను ఆటోమేటిక్ గా చేసి, ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు క్లౌడ్ విజ్ఞని ఉపయోగిస్తారు. భారత్ తో కలిసి పనిచేసే విషయంలో ఆంధ్రోపిక్ కట్టుబడి ఉందని టీసీఎస్ తో భాగస్వామ్యం నిరూపిస్తోందిని ఆంధ్రోపిక్ సహ వ్యవస్థాప



కుడు, సీఈఓ ఆరియో అమోడోయ్ పేర్కొన్నారు. కస్టమర్ల ఉత్పాదకతను పెంచేందుకు ఈ భాగస్వామ్యం ఉపయోగ పడుతుందని టీసీఎస్ సీఈఓ, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కె.కృతివాసన్ పేర్కొన్నారు.

నష్టాల్లో ముగిసిన సాక్ మార్కెట్

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు నష్టాల్లో ముగిసాయి. పశ్చిమాసియాల్లో మళ్లీ ఉద్రిక్తతలు నెలకొనడంతో రోజంతా సూచీలు ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొన్నాయి. ముఖ్యంగా బిల్ రంగం పెద్దల్లో అమ్మకాలు సూచీలపై ఒత్తి పెంచాయి. సెన్సెక్స్ 150.63 పాయింట్ల నష్టంతో 73,832.55 వద్ద ముగిసింది. నిస్సె 53.35 పాయింట్ల నష్టంతో 23,161.60 వద్ద నిశ్చలమైంది. డాలర్ తో రూపాయి మారకం విలువ 95.75గా ఉంది. సెన్సెక్స్ ఉదయం 73,615.99 పాయింట్ల వద్ద (క్రితం ముగింపు 73,983.18) నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. మధ్యాహ్నం కాసేపు లాభాల్లోకి వెళ్లింది. ఆ సమయంలో 74,394.34 వద్ద గరిష్ఠాన్ని తాకింది. కాసేపు అంతగా బాగోలేదు. సెన్సెక్స్ కి జాబ్ కుని 73,832.55 వద్ద ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో ఇన్ఫోసిస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, అదాని సెల్స్, బిజాజీ ఫైనాన్స్, ఎలర్నల్ పేర్లు నష్టపోయాయి.



మహేంద్రా అండ్ మహేంద్రా, బిసీబిఐ బ్యాంక్, కోటక్ మహేంద్రా బ్యాంక్, సనవార్యా, భారతీ యింటెలిజెంట్ పేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ వివణిలో బ్రెంట్ క్రూడ్ బ్యాంక్ ధర 92 డాలర్ల వద్ద ట్రేడ్ చేయడం.. బంగారం టెన్సు 4092 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతోంది.



ఆసీస్ జట్టులోకి నిఖిల్ చౌధరి..



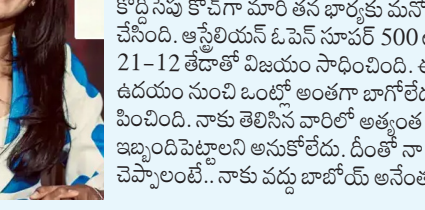
బంగాదేశ్ తో టీ20 సీరిస్ కోసం ఆస్ట్రేలియా తన స్క్వాడ్ ను ప్రకటించింది. ఇందులో కొత్త ఉండంటారా? ఓ అసీక్వ్యాడ్ ఫైయర్లకు ఆసీస్ మేనేజ్ మెంట్ అవకాశం కల్పించడం గమనార్హం. 30 ఏళ్ల నిఖిల్ చౌధరిని ఆసీస్ ఎంపిక చేసింది. ట్రావిస్ హెడ్ వ్యక్తిగత కారణాలతో సెలవు తీసుకున్నాడు. అతడి స్థానంలో నిక్కి క్రికెట్ ఆస్ట్రేలియా అవకాశం ఇచ్చింది. బంగాదేశ్ తో ఆసీస్ మూడు టీ20 సీరిస్ ను ఆడనుంది. నిఖిల్ చౌధరి 1996లో భారత్ లోనే పుట్టాడు. ఇక్కడి దేశవాళీలైనా ఆడాడు. పడేశ్ కిందటే అతడి కుటుంబం ఆస్ట్రేలియాలో స్థిరపడింది. ఈ క్రమంలో నిక్కి అరుదైన ఘనతను తన భార్యతో వేసుకున్నాడు. 1964 తర్వాత భారత్ లో జన్మించి.. ఆస్ట్రేలియా జట్టుకు ఎంపికైన తొలి క్రికెటర్గా అవతరించాడు. గత బిబిసి

చెలరేగిన భారత బ్యాటర్లు..



ముక్త్యేబు సిరిస్ లో భారత్ A బ్యాటర్లు అదరగొట్టేస్తున్నారు. తాజాగా ఆఫ్ఘాన్ A తో జరుగుతున్న మ్యాచ్ లో భారీ లక్ష్యం నిరేపించారు. టాస్ ఓడి బ్యాటింగ్ కు దిగిన టీమ్ ఇం డియా 49 ఓవర్లలో 9 వికెట్ల సెన్సెటివిటీకి 349 పరుగులు చేసింది. మధ్యలో వర్షం కారణంగా ఆటను ఒక్క ఓవర్ కు దించడం జరిగింది. ప్రభు సిద్ధుస్ సింగ్ (84), రుతురాజ్ గెక్వాడ్ (66), లిలక్ వర్మ (66) హాఫ్ సెంచురీలు సాధించారు. ఆఫ్ఘాన్ బౌలర్లలో ఇబ్రూల్లా 5, సాఫ్టి 3, ఇబ్రూన్ ఒక వికెట్ తీశారు. శ్రీలంకపై త్వరగానే పెవిలియన్ కు చేరిన వైభవ్ సూర్యవంశీ ఈసారి మాత్రం మొదటి కడగు

మా ఆయనకు కోచ్ గా ప్రమోషన్ ఇచ్చా: పీవీ సింధు పోస్టు



పీవీ సింధు భర్త వెంకట దత్తనామ కాసేపు కోచ్ గా మారారు. వ్యక్తిత్వా ఆయన స్పోర్ట్స్, డేటా సైంటిస్ట్. కానీ, సింధు కోసం కొద్దిసేపు కోచ్ గా మారి తన భార్యకు మనోధైర్యం కల్పించారు. ఇది మాటలను పీవీ సింధు తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పోస్టు చేసింది. ఆస్ట్రేలియన్ ఓపెన్ నూపర్ 500 ట్రోఫీలో ఆమె రెండో రౌండ్ లో మరో భారత పట్టర్ ఇషారాణి బాబునుపై 22-20, 21-12 తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ సందర్భంగా తనకు ఎదురైన అనుభవాన్ని సింధు తెలియజేసింది. "నాకు ఉదయం నుంచి ఒంటలో అంతగా బాగోలేదు. సాఫ్ట్ బాధపడుతున్నా. ఆ సమయంలో భార్యోద్యమైన మద్రక అవసరం అని పించింది. నాకు తెలిసిన వారితో అత్యంత గొప్ప ఎనలిస్ట్ ను పిలిచాను. మా ఇద్దరికీ ఒకరే కోచ్. నేను కోచ్ ను పిలిచి ఇషాను ఇబ్బంది పెట్టాలని అనుకోలేదు. దింతో నా భర్త దత్తనామకి ప్రమోషన్ ఇచ్చి.. ఆయనను కోచ్ గా పరిచయం చేశా. నిజం చెప్పాలంటే.. నాకు వద్ద బాబోయ్ అనేంతగా బాగా ప్రోత్సహించారు (నవ్వుతున్న ఎమోషన్లు)."

వైభవ్ సూర్యవంశీ హాఫ్ సెంచురీ మిస్

ముక్త్యేబు సిరిస్ లో భారత్ A తరపున బరిలోకి దిగిన వైభవ్ సూర్యవంశీ రెండో మ్యాచ్ లో మెరుగ్గా ఆడాడు. తొలి మ్యాచ్ లో శ్రీలంకపై పరుగులు పెరిపియన్ కు



చేరిన అతడు.. ఆఫ్ఘానిస్థాన్ పై కాస్త దుకుడుగానే ఆడాడు. అయితే, హాఫ్ సెంచురీకి ఆరు పరుగుల దూరంలో పెవిలియన్ కు చేరాడు. కేవలం 22 బంతుల్లోనే 44 పరుగులు చేసిన వైభవ్ ఆఫ్ఘాన్ A జట్టు బౌలర్ రహిమి బొలింగ్ లో కీవర్లు కాస్త ఇచ్చాడు. ఐపీఎల్ లో అత్యధిక సిక్స్ లు కొట్టిన బ్యాటర్ వైభవ్ సూర్యవంశీ. అలాంటి దుకుడైన అటామిడి నుంచి ఇప్పుడు ఆఫ్ఘాన్ పై ఒక్క సిక్స్ రాకపోవడం గమనార్హం. తన 44 పరుగుల్లో 36 రన్స్ (9 ఫోర్స్) కేవలం ఫోర్ రూపంలోనే వచ్చాయి. పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగానే ఆడగలనని చాటిచెప్పాడు. కేవలం సిక్స్ మాత్రమే కాదు.. ఫోర్ తోనూ స్కోరు తీర్చుకున్న సరిహద్దులను తన ఆటలో నిరూపించాడు. మరికొద్ది రోజుల్లో జాతీయ జట్టుకు ఆడనున్న క్రమంలో పరిణితి ప్రదర్శించడం అభిమానులను ఆకట్టుకుంది.

ఒక్క పాయింట్ తగ్గింది.. అయినా, భారత్ దే టాప్ ర్యాంక్



భారత్ 350+ మార్కులు తీర్చుకుంటే టీ20 ర్యాంకు అందుకోలేకపో లోనూ భారత్ దే హవా. యింది. అందరికంటే ఎక్కువగా 275 పాయింట్లతో ఆగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. రాబోయే ఐర్లాండ్, ఇంగ్లాండ్ సిరిస్ లో నిలకడ ప్రదర్శిస్తే చాలు. ఎందుకంటే టీమ్ ఇండియా వెనక ఇంగ్లాండ్ (262), ఆస్ట్రేలియా (258) ఉన్నాయి. బంగాదేశ్ తో ఆసీస్ మూడు టీ20 సీరిస్ ను ఆడనుంది. ఇందులో క్లీన్ స్వీప్ చేస్తే రెండో ర్యాంకుకు చేరే అవకాశం ఆసీస్ కు

వేయలేదు. ఆరంభం నుంచే దుకుడుగా ఆడటం మొదలు పెట్టాడు. అయితే, సిక్స్ లు లేకుండా కేవలం ఫోర్ తోనే ఇన్స్పింగ్ ను ఆడటం గమనార్హం. 22 బంతుల్లోనే 44 పరుగులు సాధించాడు. మరోవైపు ప్రభు నిలకడగా ఆడుతూనే అప్పుడప్పుడు దుకుడు ప్రదర్శించాడు. స్రియాంక్ ఆర్కర్ (8) త్వరగానే పెవిలియన్ కు చేరాడు. కానీ, రుతురాజ్ - లిలక్ వర్మ మాత్రం చెలరేగిపోయారు. నిలకడగా ఆడుతూనే పరుగులు రాబట్టారు. ఈ క్రమంలో అర్ధశతకాలు నమోదు చేశారు. అఖిల్ సూర్యాంత్ పెడ్డే (40), అనుకుల్ రాయ్ (16*) వేగంగా ఆడారు. కానీ, స్వల్ప వ్యవధిలో వికెట్లను కోల్పోవడంతో పురుషుల

ఉంటుంది. ఇక టెన్సులో మాత్రం భారత్ (104) మూడో స్థానంలో ఉంది. ఆస్ట్రేలియా (131), దక్షిణాఫ్రికా (119) టాప్-2లో కొనసాగుతున్నాయి.

వృద్ధయం సినిమా

#చిరుబాబ్2 / #చిరు158

పొల్లాచిలో క్రూషియల్ షెడ్యూల్ పూర్తి



వృద్ధయం: మెగాస్టార్ చిరు బాబ్ 2, దర్శకుడు బాబ్ కొల్లొ కాంబినేషన్ లో #ChiruBobby2 / #Chiru158 చిత్రంపై ఇప్పటికే భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. 'చాలేరు వీరయ్య' భారీ బ్యాక్ డ్రా తర్వాత ఈ విజయవంతమైన కాంబో మరోసారి చేతులు కలపడంతో అభిమానుల్లో ఉత్సాహం నెలకొంది. ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థ కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై నిర్మాత వెంకట్ కె. నారాయణ ఈ చిత్రాన్ని అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్మిస్తున్నారు. పలు భాషల్లో భారీ విజయాల అందుకున్న కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ కు ఇది తొలి తెలుగు చిత్రం కావడం విశేషం. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా సాగుతోంది. తాజాగా తమిళ నాడులోని పొల్లాచిలో జరిగిన హై-ఎనర్జీ షెడ్యూల్ సుపూర్తి చేశారు. ఈ షెడ్యూల్ లో మెగాస్టార్ చిరు బాబ్ 2, ఇతర తారాగణంపై కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించారు. నెట్ షెడ్యూల్ త్వరలో ప్రారంభం కానుంది. #చిరు158 కోసం దర్శకుడు బాబ్ కొల్లొ భారీ సాయితో కథను నిర్మించారు. దశాబ్దాలుగా తన స్వీట్ ప్రాజెక్ట్ లో ప్రేక్షకులను అలరిస్తున్న చిరు బాబ్ 2 ఈ చిత్రంలో తన కెరీర్ లోనే అత్యంత పవర్ ఫుల్, ఇంటెన్స్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఇందుకోసం ఆయన మరోసారి అద్భుతమైన షిజి కల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అయ్యారు. ఈ భారీ ప్రాజెక్ట్ లకు టాప్ టెక్నీకల్ టీం పని చేస్తోంది. సంగీతాన్ని ఎన్. ధ్రువన్ అందిస్తుండగా, సినిమా టోగ్రాఫర్ విజయ కార్తీక్ కన్నన్ చిత్రానికి అద్భుతమైన విజువల్స్ అందించనున్నారు. ప్రొడక్షన్ డిజైన్ అవినాష్ కొల్లా నిర్వహిస్తుండగా, ఎడిటింగ్ ను అంటోని ఎల్. రూపన్ చేస్తున్నారు. కోన వెంకట్, కె. చక్రవర్తి రెడ్డి స్ట్రీప్ షె అందిస్తుండగా, హరి మోహన్ కృష్ణ, దీపిక్ షాట్టారి అడిషనల్ స్ట్రీప్ షె రచయితలుగా పనిచేస్తున్నారు.



వృద్ధయం సినిమా ఫీల్ గుడ్ లవ్ స్టోరీతో లాల్ పుడ్ల స్ట్రీమ్ పైకి లవ్ బ్యాటిఫుల్ మూవీ రాబోతోంది. పి.వి. అర్జున్ యాదవ్ అధిటి జంటగా, శ్రీ ప్రసన్న హనుమాన్ వెంకటేశ్వర్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ పై పి.వి. నరసింహ యాదవ్ నిర్మాణంలో, హరికృష్ణ హనుమంజి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఫీల్ గుడ్ లవ్ స్టోరీ ప్రేమ డైరీలో చిర్రో పేజీలు. ఈ చిత్రం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని, విడుదలకు ముస్తాబవుతోంది. ప్రముఖ ఆడియో సంస్థ మ్యాంగో మ్యూజిక్ ద్వారా ఇప్పటికే విడుదలైన ఈ చిత్రంలోని లిరికల్ సాంగ్స్ ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. అర్జున్ మెరుగు అందించిన మెలోడీ ట్యూన్స్, క్యాపి లిరిక్స్ సంగీత ప్రయోగం అలరిస్తూ, సోఫో మిడియాలో ట్రిండింగ్ లో నిలిచాయి.

దీవాన" మీ మనసును హత్తుకునే బ్యూటీఫుల్ లవ్ స్టోరీ మూవీ



వృద్ధయం సినిమా శుభం సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న యంగ్ టాలెంట్ డైరెక్టర్ కల్ రిజిత్ కు వస్తుంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర యాక్షన్ హార్లర్ రెడ్డి హీరోగా సటిస్తున్న కొత్త సినిమా "దీవాన". ఈ చిత్రాన్ని అర్జున్ మిడియా, వీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వానదేవ్ కొప్పినే ని, శ్రీదేవి కార్త్యంపూడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ బ్యూటీఫుల్ లవ్ స్టోరీతో హీరోయిన్ సీహా మణిమేగల్, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీతాన్ని పరిచయం కానున్నారు. "దీవాన" సినిమా గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా ఈ నెల 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ థియేట్రీ కల్ రిలీజ్ కు వస్తుంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ నిర్మాత అల్లు అరవింద్, మాస్టర్ కాదాన్ హీరో విశ్వకే సేన్, ప్రొడ్యూసర్ ధీరజ్ మెగిలినేని అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎడిటర్ హాషి కే పాస్వల్ మాట్లాడుతూ మా మూవీ ట్రైలర్ లాంఛ్ కు గెస్ట్ లుగా వచ్చిన అరవింద్ గారికి, విశ్వకే అన్నకు థ్యాంక్స్, ఇది నాకు పస్ట్ మూవీ. ఈ చిత్రానికి వర్క్ చేసే అవకాశం కల్పించిన మా ప్రొడ్యూసర్, డైరెక్టర్ గారికి థ్యాంక్స్. "దీవాన" చిత్రంలో మంచి విజయాన్ని అందుకుంటామనే నమ్మకంతో ఉన్నాం. అన్నాడు. దీవోపి చంద్ పచ్చిపలుసు మాట్లాడుతూ ముందుగా మా ప్రొడ్యూసర్ వాసు గారికి, శ్రీదేవి గారికి థ్యాంక్స్. ఈ సినిమాకు వర్క్ చేయడాన్ని ఎంజాయ్ చేశాను. ట్రియల్ యాక్షన్ ను మాకు ఇచ్చారు.

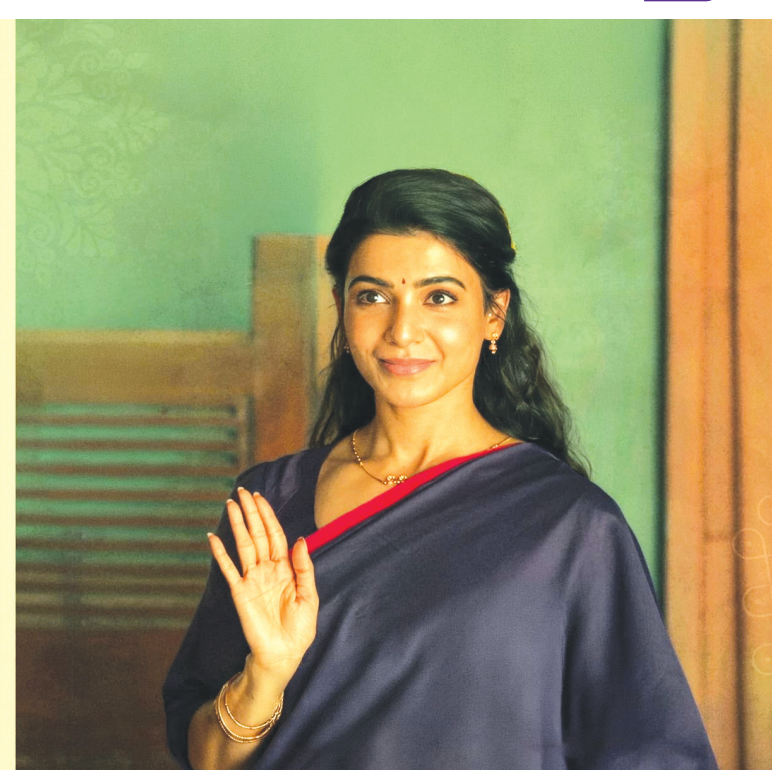
విశాల్ స్వీయ దర్శకత్వంలో 'మకుటం'



వృద్ధయం సినిమా 'మార్క్ ఆంటోనీ', 'మద గజ రాజా' చిత్రాలతో విశాల్ మంచి విజయాల్ని అందుకున్నారు. విశాల్ కెరీర్ లోనే 'మకుటం' ఓ స్పెషల్ ప్రాజెక్ట్ గా నిలబోతోంది. హీరోగా, దర్శకుడిగా విశాల్ చేసిన తొలి ప్రాజెక్ట్ ఇదే. సూపర్ గుడ్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ లో 99వ సినిమాగా 'మకుటం' రూపుదిద్దుకుంటోంది. స్వయీయ నిర్మాత ఆర్.బి. చౌదరి అధ్యక్ష్యంలో ఈ ప్రతిష్టాత్మక చిత్రం రాబోతోంది. రవి అరసు అందించిన కథ ఈ సినిమాకి ప్రధాన ఆకర్షణ. ఇప్పటి వరకు రిలీజ్ చేసిన హాస్య, థ్రిల్లర్, అన్నింటికీ ఆడియెన్స్ నుంచి అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ దక్కింది. మేకర్స్ టీజర్ ను విడుదల చేశారు. మండుతున్న శవం... అందులోంచి సిగరెట్ వెలిగించుకుంటూ ఇచ్చిన హీరో ఎంట్రీ అదిరిపోయింది. ఇక ఇందులో అంజలి మాన్ యాక్షన్ ను చూడచ్చు. అంజలి ఓ కొత్త అవతారంలో కనిపించనున్నారు. ఇక విశాల్ అయితే మూడు డిఫరెంట్ గెటప్ లో తన విశిష్టతను చూపించారు. ఈ టీజర్ లోని విజువల్స్, యాక్షన్ సీక్వెన్స్, టీజర్ అన్నీ కూడా అద్భుతంగా కుదిరాయి. ఇదోక యాక్షన్ ప్యాక్డ్ మూవీ అని టీజర్ ను చూస్తే తెలుస్తోంది. హీరోగా, దర్శకుడిగా విశాల్ అద్భుతమైన పనితీరుని కనబర్చారని టీజర్ స్పష్టంగా చెబుతోంది. స్టైలిష్, విజువల్ టీటీలా విశాల్ ఈ మూవీని తెరకెక్కించారు. సినిమాలో గ్రాఫర్ రిచర్డ్ ఎం నాథన్, జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సినిమాకి ప్రధాన బలం కానున్నాయి. ఈ సినిమాకి ఎడిటింగ్ గా ఎస్.బి. శ్రీకాంత్, జి. దురైరాజ్ ప్రొడక్షన్ డిజైనింగ్ పని చేశారు. మొత్తం మీద ఈ టీజర్

'మా ఇంటి బంగారం' సెన్సార్ పూర్తి..

వృద్ధయం: ట్రాలలా పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద సమంత, రాజ్ నిడిమెరు, హిమాంక్ దువ్వూరు సంయుక్తంగా నిర్మించిన సినిమా 'మా ఇంటి బంగారం'. సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మూవీ జూన్ 19న విడుదల కాబోతోంది. ఇప్పటికే టీజర్, ట్రైలర్ లతో సినిమా టీం ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు పెంచేసింది. తాజాగా ఈ మూవీకి సంబంధించిన సెన్సార్ పూర్తయింది. 'మా ఇంటి బంగారం' చిత్రాన్ని వీక్షియర్ సెన్సార్ సభ్యులు మేకర్స్ ను అభినందించారు. ఈ సినిమాకి యూ/ఏ సర్టిఫికేట్ ను జారీ చేశారు. ఇక ఈ చిత్రం జూన్ 19న గ్రాండ్ రిలీజ్ కు రెడీగా ఉంది. ఇప్పటికే సమంత ఈ సినిమా గురించి ఎన్నో విశేషాల్ని పంచుకున్నారు. తాజాగా ఇన్ స్టాలో తన అభిమానులతో ముచ్చిలీనూ ఈ మూవీకి సంబంధించిన ఎన్నో విషయాల్ని తెలియ జేశారు. ప్రేక్షకులు పెట్టే డబ్బు, వెచ్చించే సమయం ఇలా అన్నింటికీ న్యాయం చేసేలా సినిమా ఉంటుందని టీం హామీ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసింది. ఇక ఈ చిత్రానికి సోతోష్ నారాయణన్ సంగీతాన్ని అందించారు. ఈ మూవీకి ఓం ప్రకాష్ కెమెరామెన్, దర్శంధ్ర కాకరాల ఎడిటింగ్ పని చేశారు. అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకునేందుకు ఈ సినిమా జూన్ 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదల



వృద్ధయం: లెజెండ్ రైడర్స్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ 'సింగీ గీతం' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన 'సింగీ గీతం' టీజర్, పాటలకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. 'సింగీ గీతం' జూన్ 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్ లో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ప్రెస్ మీట్ లో నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. సింగీ గీతం 14 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా 'సింగీ గీతం'. ఇలాంటి సినిమా ఇప్పటివరకు వరల్డ్ సినిమాలో రాలేదు. గత ఒక ఏడాదిగా నేను, డేవీ శ్రీ ప్రసాద్ గారు, మా టీమ్ అందరం ఆయనతో ట్రావెల్ చేసి ఇలాంటి సినిమా ఎలా తీయాలి? నేర్చుకుంటూ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. రేపటి నుంచి ఈ సినిమా లైట్ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ మొత్తం జర్నీలో సింగీ గీతం గారు హైదరాబాద్ రావాలని చాలాసార్లు అనుకున్నాను. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల కుదరలేదు. ఆయన మనందరికీ తన శుభాకాంక్షలు పంపించారు. ఇప్పటికీ ఆయన అదే ఎనర్జీతో ఉన్నారు. సింగీ గీతం గారు 40 ఏళ్ల క్రితం కమల్ హాసన్ గారి తో ఈ సినిమా చేయాలని అనుకున్నాను. అయితే అప్పుడు అది కుదరలేదు. ఇది సింగీ గీతం 40 ఏళ్ల కల. ఆయన డీమ్ ప్రాజెక్ట్, ఇది కూడా ఆయన స్వల్ప చేసిన మరో సరికొత్త ప్రయోగం. ఆయన జీనియస్ ఫిల్మ్ మేకర్. నేను 10 ఏళ్ల వయసులో 'అదిత్య 369' సినిమా చూసి అంతో స్పూర్తి పొందాను. ఇప్పుడు ఆయనతో సినిమా చేయడం అనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా చూసి మరో 10 ఏళ్ల కుర్రాడు కూడా ఇన్ స్పైర్ కావాలని మన ఆశ. అనంతరం విలేజ్ కల ఆడిటింగ్ ప్రేక్షకులకు నాగ్ అశ్విన్ సమాధానాలు ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం చివరి నిమిషంలో ఒక్కరోజు వాయిదా పడింది కదా. కారణం ఏమిటి? - ఇది మ్యూజిక్ లో సినిమా. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ లో మ్యూజిక్ వర్క్ చాలా ఉంటుంది. సాధారణ సినిమాల్లో డబ్బింగ్ తర్వాత ఎడిటింగ్ ఈజిల్ గా ఉంటుంది.



వృద్ధయం: లెజెండ్ రైడర్స్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ 'సింగీ గీతం' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన 'సింగీ గీతం' టీజర్, పాటలకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. 'సింగీ గీతం' జూన్ 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్ లో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ప్రెస్ మీట్ లో నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. సింగీ గీతం 14 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా 'సింగీ గీతం'. ఇలాంటి సినిమా ఇప్పటివరకు వరల్డ్ సినిమాలో రాలేదు. గత ఒక ఏడాదిగా నేను, డేవీ శ్రీ ప్రసాద్ గారు, మా టీమ్ అందరం ఆయనతో ట్రావెల్ చేసి ఇలాంటి సినిమా ఎలా తీయాలి? నేర్చుకుంటూ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. రేపటి నుంచి ఈ సినిమా లైట్ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ మొత్తం జర్నీలో సింగీ గీతం గారు హైదరాబాద్ రావాలని చాలాసార్లు అనుకున్నాను. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల కుదరలేదు. ఆయన మనందరికీ తన శుభాకాంక్షలు పంపించారు. ఇప్పటికీ ఆయన అదే ఎనర్జీతో ఉన్నారు. సింగీ గీతం గారు 40 ఏళ్ల క్రితం కమల్ హాసన్ గారి తో ఈ సినిమా చేయాలని అనుకున్నాను. అయితే అప్పుడు అది కుదరలేదు. ఇది సింగీ గీతం 40 ఏళ్ల కల. ఆయన డీమ్ ప్రాజెక్ట్, ఇది కూడా ఆయన స్వల్ప చేసిన మరో సరికొత్త ప్రయోగం. ఆయన జీనియస్ ఫిల్మ్ మేకర్. నేను 10 ఏళ్ల వయసులో 'అదిత్య 369' సినిమా చూసి అంతో స్పూర్తి పొందాను. ఇప్పుడు ఆయనతో సినిమా చేయడం అనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా చూసి మరో 10 ఏళ్ల కుర్రాడు కూడా ఇన్ స్పైర్ కావాలని మన ఆశ. అనంతరం విలేజ్ కల ఆడిటింగ్ ప్రేక్షకులకు నాగ్ అశ్విన్ సమాధానాలు ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం చివరి నిమిషంలో ఒక్కరోజు వాయిదా పడింది కదా. కారణం ఏమిటి? - ఇది మ్యూజిక్ లో సినిమా. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ లో మ్యూజిక్ వర్క్ చాలా ఉంటుంది. సాధారణ సినిమాల్లో డబ్బింగ్ తర్వాత ఎడిటింగ్ ఈజిల్ గా ఉంటుంది.

'సింగీ గీతం' ఈ తరం ప్రేక్షకులకు మంచి గిఫ్ట్

వృద్ధయం: లెజెండ్ రైడర్స్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు తన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకమైన ప్రాజెక్ట్ 'సింగీ గీతం' తో ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన 'సింగీ గీతం' టీజర్, పాటలకు మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. 'సింగీ గీతం' జూన్ 12న ప్రపంచవ్యాప్తంగా థియేటర్ లో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ప్రెస్ మీట్ లో నిర్మాత నాగ్ అశ్విన్ మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. సింగీ గీతం 14 ఏళ్ల తర్వాత మళ్లీ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా 'సింగీ గీతం'. ఇలాంటి సినిమా ఇప్పటివరకు వరల్డ్ సినిమాలో రాలేదు. గత ఒక ఏడాదిగా నేను, డేవీ శ్రీ ప్రసాద్ గారు, మా టీమ్ అందరం ఆయనతో ట్రావెల్ చేసి ఇలాంటి సినిమా ఎలా తీయాలి? నేర్చుకుంటూ ఈ చిత్రాన్ని రూపొందించాం. రేపటి నుంచి ఈ సినిమా లైట్ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ మొత్తం జర్నీలో సింగీ గీతం గారు హైదరాబాద్ రావాలని చాలాసార్లు అనుకున్నాను. కానీ కొన్ని కారణాల వల్ల కుదరలేదు. ఆయన మనందరికీ తన శుభాకాంక్షలు పంపించారు. ఇప్పటికీ ఆయన అదే ఎనర్జీతో ఉన్నారు. సింగీ గీతం గారు 40 ఏళ్ల క్రితం కమల్ హాసన్ గారి తో ఈ సినిమా చేయాలని అనుకున్నాను. అయితే అప్పుడు అది కుదరలేదు. ఇది సింగీ గీతం 40 ఏళ్ల కల. ఆయన డీమ్ ప్రాజెక్ట్, ఇది కూడా ఆయన స్వల్ప చేసిన మరో సరికొత్త ప్రయోగం. ఆయన జీనియస్ ఫిల్మ్ మేకర్. నేను 10 ఏళ్ల వయసులో 'అదిత్య 369' సినిమా చూసి అంతో స్పూర్తి పొందాను. ఇప్పుడు ఆయనతో సినిమా చేయడం అనందంగా ఉంది. ఈ సినిమా చూసి మరో 10 ఏళ్ల కుర్రాడు కూడా ఇన్ స్పైర్ కావాలని మన ఆశ. అనంతరం విలేజ్ కల ఆడిటింగ్ ప్రేక్షకులకు నాగ్ అశ్విన్ సమాధానాలు ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం చివరి నిమిషంలో ఒక్కరోజు వాయిదా పడింది కదా. కారణం ఏమిటి? - ఇది మ్యూజిక్ లో సినిమా. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ లో మ్యూజిక్ వర్క్ చాలా ఉంటుంది. సాధారణ సినిమాల్లో డబ్బింగ్ తర్వాత ఎడిటింగ్ ఈజిల్ గా ఉంటుంది.

'కొత్త మలుపు' నా జీవితంలో నిజంగానే ఒక కొత్త మలుపు



'థాంక్యూ సుబ్బారావు' టీజర్

వృద్ధయం: 'ఓ... పిట్టకథ', 'అన్నపూర్ణ పోలో స్టూడియో' కంట్రీ ఉదయం పది గంటలకు వంటి చిత్రాలతో దర్శకుడిగా చెందు ముద్దు మంచి పేరు సంపాదించుకున్నారు. ఆయన దర్శకత్వంలో రానున్న సరికొత్త సినిమా 'థాంక్యూ సుబ్బారావు'. ఈ మూవీని కె రాఘవేంద్ర రెడ్డి సమర్పణలో కుర్ర పొడక్షన్స్ బ్యానర్ మీద దివేష్ కుర్ర నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో చంద్రహాస్ కోట్ల, లావణ్య సాహు కార్, రోహిత్ రెడ్డి యర్రం రెడ్డి, మురళీధర్ గౌడ్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రల్ని పోషించారు. తాజాగా ఈ మూవీ నుంచి పస్టర్ లుక్ తో పాటూ టీజర్ ను రిలీజ్ చేశారు. 'థాంక్యూ సుబ్బారావు' టీజర్ ను గమనిస్తే ఎన్నో అంశాలను మేళపంది తెరకెక్కించినట్టుగా కనిపిస్తోంది.