

ఇంటర్న్.. ఇన్వెస్ట్



హైదరాబాద్

డక్టర్ ఐరన్ (డీఐ) పైపుల తయారీలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన రష్మి గ్రూప్, తెలంగాణలో స్ట్రీట్ ఉత్పత్తి యూనిట్ ఏర్పాటుకు ముందుకొచ్చింది. రూ.12,500 కోట్ల పెట్టుబడికి సంబంధించి అవగాహన ఒప్పందం (ఎంవోయూ) కుదుర్చుకుంది. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా రాష్ట్రంలో 12 వేల ప్రత్యక్ష పరోక్ష ఉద్యోగాలు వచ్చే

అవకాశం ఉంది. స్విట్జర్లాండ్ లోని దావోస్ లో జరుగుతున్న 'వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం (డబ్ల్యూఈఎఫ్) 2026' సందర్భంలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని 'తెలంగాణ రైజింగ్ ప్రతినిధి బృందం' రష్మి గ్రూప్ తో భేటీ అయ్యింది. తెలంగాణలో స్ట్రీట్ ఫ్లాంట్ ఏర్పాటు చేస్తే అవసరమైన బొగ్గు సరఫరా లింకేజీ సహా ఇతర సహకారం అందిస్తామని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు హామీ

ఇచ్చారు. చర్చల అనంతరం ఎంవోయూ కుదిరింది. గ్రీన్ మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, సర్క్యులర్ ఎకనమీ వంటి రంగాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో భాగస్వామ్యంపై కూడా రష్మి గ్రూప్ చర్చించింది. ఈ భేటీలో సంస్థ ప్రమాటర్ సజ్జనకుమార్ పట్నారి, డైరెక్టర్ సంతోజ్ కుమార్ పట్నారి పాల్గొన్నారు. కాగా డబ్ల్యూఈఎఫ్ సందర్భంలో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి నేతృత్వంలోని బృందం బుధవారం - మిగతా 2లో

- తెలంగాణలో పెట్టుబడులకు దిగజే కంపెనీల ఆసక్తి
- దావోస్ లో పలు సంస్థలతో సీఎం రేవంత్ బృందం భేటీలు
- రూ.12,500 కోట్ల పెట్టుబడికి రష్మి గ్రూప్ ఎంవోయూ
- 12 వేల మందికి ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా ఉద్యోగ అవకాశాలు
- క్లీన్ ఎనర్జీలో 'సూక్ష్మర్ ప్రొడక్ట్స్' రూ.6 వేల కోట్ల పెట్టుబడులు
- ప్రపంచంలోనే తొలి 'బ్యూటీ టెక్ జీసీసీ'ని ఏర్పాటు చేయనున్న లోరియల్



మీడియా ముందు పోలీసులేం మాట్లాడాలో నిర్ణయించండి

- ఆ మేరకు నియమావళి రూపొందించండి
- రాష్ట్రాలకు సుప్రీంకోర్టు సూచన
- ఉత్తర్వుల కాపీ అందిన తర్వాత మూడు నెలల్లోపు ఈ మేరకు నిబంధనావళిని తయారుచేయాలి
- కొత్త మాన్యువల్ ను ఆ తర్వాత రెండు వారాల్లోపు వెబ్ సైట్ లో అప్ లోడ్ చేయండి



రాజ్యసభకు నితిన్ నబీన్?

- ఆయన్ను బిహార్ నుంచి రాజ్యసభకు పంపే అవకాశం
- ఏప్రిల్ లో ఖాళీ కానున్న స్థానం నుంచి ఎంపిక చేసే చాన్స్
- బదులార్హు ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన నితిన్ నబీన్ ఇన్నాళ్లు బిహార్ లో రోడ్డు రవాణా శాఖ మంత్రిగా పనిచేశారు.
- ప్రస్తుతం బిహార్ ఎమ్మెల్యేగా కొనసాగుతున్న నబీన్ ను ఏప్రిల్ లోనే రాజ్యసభకు ఎంపిక చేస్తారని ప్రచారం

పీఎంపి దృష్టికి పర్యావరణ అనుమతులు



హైదరాబాద్

సాగు నీటి ప్రాజెక్టులకు సత్వరమే పర్యావరణ అనుమతులు సాధించడానికి అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేయాలని మంత్రి ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. పర్యావరణ అనుమతులు లేకుండా చేపట్టిన భారీ ప్రాజెక్టులపై చేసిన వ్యయం నిరర్థకంగా మారితే ఆర్థిక వ్యవస్థకు నష్టం కలుగుతుందనే కారణంతో, తర్వాతి

- ప్రాజెక్టుల పనుల్లో నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే చూస్తూ ఊరుకోం
- నెల రోజుల్లోగా కాశేశ్వరం బరాజ్ ల పునరుద్ధరణకు డిజైన్లు
- సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై సమీక్షలో మంత్రి ఉత్తమ్ ఆదేశం
- నిబంధనలు పాటించకుంటే కఠిన చర్యలే..

దశలో పర్యావరణ అనుమతులు జారీ చేసేందుకు సుప్రీంకోర్టు ఇటీవల సడలింపులు ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. అయినా, రాష్ట్రంలోని ప్రాజెక్టులకు అనుమతుల జారీ విషయంలో కేంద్ర పర్యావరణ, అటవీ మంత్రిత్వ శాఖ ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదన్నారు. సీఎంతో చర్చించాక ప్రధాన మంత్రి కార్యాలయం దృష్టికి సైతం తీసుకెళ్తామని చెప్పారు. సాగునీటి ప్రాజెక్టుల పనులపై

కాగ్ ఆడిట్ కూ అనుమతి లేదు!

- కంప్లైర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆడిట్ అవసరం లేదన్న నాటి ప్రభుత్వ ప్రధాన అధికారి?
- ధరణి లావాదేవీలపై జరగని ఆడిట్



రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరితే సీబీఐ దర్యాప్తు

- బొగ్గు గని 'సైట్ విజిట్'కు స్వీయ ప్రువీకరణపత్రం సరిపోతుంది
- సింగరేణి యాజమాన్యమే ఇవ్వాలన్న నిబంధనతో అవినీతికి బాటలు వేశారు: కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి



దిల్లీ

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కోరితే సింగరేణిపై సీబీఐ దర్యాప్తు జరిపించే అంశాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశీలిస్తుందని కేంద్ర బొగ్గు, గనులశాఖ మంత్రి కిషన్ రెడ్డి వెల్లడించారు. ఒక్క నైన్ బ్లాక్ వ్యవహారంలోనే కాకుండా సింగరేణిలో జరుగుతున్న అక్రమాలన్నింటినైనా చర్చ జరగాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పారు. సంస్థ, కార్మికుల భవిష్యత్తు పరిరక్షణకు పూర్తిస్థాయిలో దర్యాప్తు జరగాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ అంశంపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి లేఖ రాస్తానని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ - మిగతా 2లో

పిఐ అద్దాలతో రంగంలోకి పోలీసులు

3

91.74కు చేరిన రూపాయి

- ట్రేడింగ్ లో రూపాయి భారీగా నష్టపోయి, ఒక దశలో 91.74 వద్ద ఆల్ టైమ్ కనిష్టాన్ని నమోదు చేసింది.
- రూపాయి మారకం విలువ చరిత్రాత్మక కనిష్ట స్థాయికి పడిపోయింది.
- టేడింగ్ సాగుతున్న కొద్దీ అమ్మకాల ఒత్తిడి పెరగడంతో రూపాయి విలువ అంతకంతకూ దిగజారింది.
- పెట్టుబడిదారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరించడంతో దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్లు వరుసగా మూడో రోజు నష్టాల్లో ముగిశాయి.

3



రాత్రి భోజనానికి ఏది ప్రయోజనకరం

రాత్రి పూట అన్నం తింటే బాగుంటుందా? లేదా రోటీ తింటే బాగుంటుందా? అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంటుంది. రాత్రి పూట ఈ రెండింటిలో ఏదీ తీసుకుంటే మంచిది? వీటి శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి? దీనిపై నిపుణులు కీలక విషయాలు వెల్లడించారు. రాత్రి భోజనంలో అన్నం తినాలా లేక రోటీ తినాలా అనేది తరచుగా ప్రజలను కలవరపెట్టే ప్రశ్న. నిపుణులు సమాధానం మీ జీవనశైలి, జీర్ణ సామర్థ్యం, ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటుందని అంటున్నారు. రెండూ పోషకమైనవి. కానీ కొన్ని తేడాలు ఏ విందు ఎంపిక ఉత్తమమో నిర్ణయిస్తాయి. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ కంటే బియ్యం వేగంగా జీర్ణమవుతాయి. రాత్రిపూట జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. అందుకే బియ్యం శరీరంపై ఎక్కువ ఒత్తిడిని కలిగించదు. తెల్ల బియ్యం తేలికగా ఉంటుంది. అలాగే కడుపు, ప్రేగులపై ఒత్తిడిని కలిగించదు. ఇది నిద్రకు కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ జాగ్రత్తగా ఉండండి. వడ్డించే పరిమాణాలను అదుపులో ఉంచండి. ఎల్లప్పుడూ పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలను వక్రస్ పెట్టుకోండి. ట్రెడ్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గోధుమ, జొన్న లేదా మట్టిగ్రయిన్ పిండి అయితే. రాత్రిపూట రోటీ తినడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునే వారికి రోటీ మంచిదని నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ఇక రోటీలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండి ఉండేలా చేస్తుంది. అన్నం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అందుకే రాత్రిపూట ఆకలిగా ఉన్నవారికి 1-2 రోటీలు మంచి ఎంపిక. బియ్యంలో ఉండే ట్రిప్టోఫాన్ తేలికపాటి ఏక్రాంతినిస్తుంది. అందువల్ల రాత్రిపూట తేలికపాటి భోజనాన్ని ఇష్టపడేవారు కొంచెం అన్నం తినవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా ? అయితే రాత్రిపూట రోటీ మంచిది. జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉందా లేదా తేలికైన భోజనం కావాలనుకునేవారికి అన్నంమంచి ఎంపిక.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. రోటీ- అన్నం రెండూ రాత్రిపూట మంచివి. అది మీ ఆరోగ్యం, అవసరాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

ఈ ఆహారాలు తింటే రోగనిరోధక శక్తి డబుల్

మన శరీరంలో రెండో మెదడు ఎక్కడ ఉంటుందో తెలుసా? అది మన పొట్ట. పొట్ట ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే మన మూడ్ బాగుంటుంది. అన్ని పనులు సజావుగా చేయడానికి శరీరం కూడా సహకరిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చివరికి చర్మం కూడా కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. కానీ ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ వేధిస్తున్నాయి. వీటన్నింటికీ ప్రధాన కారణం మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశం తగ్గిపోవడమే. అదే 'ఫైబర్' (పీచు పదార్థం). ప్రముఖ గ్యాస్ట్రో సైన్షలిస్ట్ డాక్టర్ పాల్, మన వంటింట్లో దొరికే సాధారణ పదార్థాలతోనే పొట్టను ఎలా క్లీన్ చేసుకోవచ్చో వివరించారు. ఆయన సూచించిన ఆ ఐదు సూపర్ ఫుడ్స్ ఏంటి? ఫైబర్ అనేది జీర్ణవ్యవస్థకు ఒక క్లీన్ లాగా పనిచేస్తుంది. ఇది మనం తిన్న ఆహారం సాఫీగా కదలడానికి సహాయపడటమే కాకుండా, మన పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని అందిస్తుంది. ఫైబర్ అందించడంలో వేయించిన శనగలు అగ్రస్థానంలో నిలుస్తాయి. ప్రతి 100 గ్రాముల శనగలలో సుమారు 17 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే ఇన్సోల్యూబల్ ఫైబర్, ప్రోటీన్ మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు ఆకలి వేయకుండా ఉంచుతాయి. వీటిని చిరుతిండిగా నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా సలాడ్లలో కలుపుకోవచ్చు. మన ఇళ్లలో సాధారణంగా వాడే నల్ల మినుములలో ఒక కప్పుకు 16 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇందులో కరిగే, కరగని ఫైబర్ రెండూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మన పొట్టలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పోషిస్తాయి. పప్పు మఖానీ లేదా అన్నంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు కూడా మేలు జరుగుతుంది. చియా విత్తనాలు ఇప్పుడు సూపర్ ఫుడ్ గా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కేవలం రెండు టేబుల్ స్పూన్ చియా విత్తనాల్లో 10 గ్రాముల ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇవి పొట్టలోకి వెళ్ళగానే జెల్ లాగా మారి జీర్ణక్రియను సులభతరం చేస్తాయి. బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ స్థిరంగా ఉండటానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయి. డాక్టర్ పాల్ వీటిని పెరుగుతో కలిపి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. చూడటానికి చాలా చిన్నవిగా ఉన్నా, రాస్బెర్రీస్ ఫైబర్ పవర్ హౌస్ లు. ఒక కప్పు రాస్బెర్రీస్ లో 8 గ్రాముల ఫైబర్ లభిస్తుంది. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాకు మద్దతు ఇవ్వడమే కాకుండా, శరీరానికి కావాల్సిన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను అందిస్తాయి. వీటిని సూత్తీలలో లేదా ఓట్లో కలిపి తీసుకోవచ్చు. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే పండు జామ. ఇందులో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఇది ఒక దివ్యవృద్ధి పనిచేస్తుంది. రోజూ ఒక జామ పండు తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మొత్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన పొట్టి సంతోషకరమైన జీవితానికి ఆధారం. డాక్టర్ పాల్ సూచించిన ఈ ఐదు పదార్థాలను మీ రోజువారీ ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి శాశ్వత ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇవి కేవలం మీ పొట్టనే కాకుండా, మీ పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.



ప్యాకేజీ ఫుడ్ తో క్యాన్సర్ ముప్పు!

ఆధునిక జీవనశైలిలో మనకు సమయం దొరకడమే కష్టమవుతోంది. అందుకే త్వరగా తయారయ్యే ఇన్స్టంట్ ఫుడ్స్, ప్యాకేజీ చేసిన పానీయాలు, ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉండే ఆహార పదార్థాల వైపు అందరం మొగ్గు చూపుతున్నాం. కానీ మనం సౌకర్యవంతంగా భావిస్తున్న ఈ ఆహారమే మన ప్రాణాల మీదకు తెచ్చే ప్రమాదం ఉందని మీకు తెలుసా?ఆహారం పొడవకుండా, ఎక్కువ కాలం తాజాగా ఉంచేందుకు కంపెనీలు వాడే కొన్ని కెమికల్స్.. నిశ్చల్లంగా మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెంచుతున్నాయని తాజా అంతర్జాతీయ పరిశోధనలో తేలింది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో వచ్చే రొమ్ము క్యాన్సర్, పురుషుల్లో వచ్చే ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్లకు ఈ నిల్వ కారకాలే ప్రధాన శత్రువులని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అసలు ఆ ప్రమాదకరమైన ప్రిజర్వేటివ్స్ ఏంటి? ప్రాన్సోలోని 'యూనివర్సిటీ పారిస్ సీటీ' పరిశోధకులు సుమారు 1,05,260 మందిపై సుదీర్ఘ కాలం పాటు జరిపిన అధ్యయన ఫలితాలను 'ది బిఎమ్' (ఓ.పి) జర్నల్లో ప్రచురించారు. ప్యాకేజీ చేసిన ఆహారాల్లో వాడే 17 రకాల ప్రిజర్వేటివ్స్ గురించి వారు పరిశీలించగా, అందులో కొన్ని సాధారణ కెమికల్స్ క్యాన్సర్ రిస్క్ ను విపరీతంగా పెంచుతున్నట్లు గుర్తించారు. పొటాషియం సోర్బేట్: ఇది మొత్తం క్యాన్సర్ ముప్పును 14 శాతం, రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 26 శాతం పెంచుతున్నట్లు తేలింది.సోడియం నైట్రేట్: మాంసం నిల్వ ఉంచేందుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 32 శాతం ఎక్కువగా ఉంది.పొటాషియం నైట్రేట్: దీని వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 22 శాతం పెరుగుతోంది.నైట్రాట్: ఆహారంలో వీటి పరిమాణం ఎక్కువైతే సాధారణ క్యాన్సర్ రిస్క్ 12 శాతం పెరుగుతుంది.అసిటోట్: ఇవి రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పును 25 శాతం పెంచుతాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆహారం నిల్వ ఉండటానికి వాడే ఈ రసాయనాలు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ఫ్లేమేషన్ (చాపు)ను పెంచి, క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందడానికి అనువైన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి. సహజమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ప్రిజర్వేటివ్స్ పెద్దగా నష్టం చేయకపోయినా.. సోడియం ఎరిథోబేట్ వంటి కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం అనారోగ్యానికి కారణమవుతున్నాయి.



మటన్ లోని ఈ పార్ట్ తింటే ఇక తిరుగుండదంతే



మేక మెదడు (మటన్ బ్రెయిన్) కూర బలహీనంగా ఉన్న పిల్లలకు, ఆపరేషన్ నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, కండరాల నిర్మాణానికి అద్భుతమైన పోషకాహారం. ఇందులో తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ ఉంటాయి. రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. నాన్ వెజ్ ప్రియులు మటన్ (మేక మాంసం) ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.. అయితే.. మేకలోని పలు భాగాలు.. ఎన్నో ప్రత్యేకతలను కలిగి ఉంటాయి.. ఒక్కో పార్ట్.. ఒక్కో ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది.. మటన్ తిల్లి, తలకాయ, లివర్, పాయా అన్ని సైపల్.. అయితే.. మేక మెదడు కూడా ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది.. మేక మెదడులో ప్రోటీన్, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, విటమిన్ 12, ఐరన్, భాస్వరం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యం, జ్ఞాపకశక్తి, రక్త ఉత్పత్తి, కండరాల బలానికి మేలు చేస్తాయి. కణాల మరమ్మత్తుకు సహాయపడటమే కాకుండా.. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. నాన్-వెజ్ ఆహారాన్ని ఇష్టపడేవారికి, ప్రత్యేకించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కోరుకునేవారికి మేక మెదడు కూర అద్భుతమైన ఎంపిక అని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. ఈ పంటకం కేవలం రుచిని మాత్రమే కాకుండా, అనేక పోషక విలువలను కూడా అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా, ఎదుగుతున్న పిల్లలకు, శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఇటీవల ఆపరేషన్ నుండి లేదా గాయాల నుండి కోలుకుంటున్న వారికి, అలాగే కండరాల నిర్మాణాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకుని వ్యాయామం చేసేవారికి ఈ కూర చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మేక మెదడులో కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఐరన్, ప్రోటీన్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలు శరీరానికి శక్తిని అందించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యానికి, హృదయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. ఐరన్ శరీరంలో హెమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. ప్రోటీన్ కండరాల మరమ్మత్తుకు, పెరుగుదలకు కీలకం. అంతేకాకుండా, మేక మెదడు రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసి, శరీరంలో రక్త ప్రవాహాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని కూడా పెంచుతుంది. తద్వారా ఆక్సిజన్ రవాణాను మెరుగుపరుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణాలు కూడా దీనిలో ఉన్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే కొలిస్ట్రాల్, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల గుండె జబ్బులు ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి. ఈ రుచికరమైన కూరను తయారుచేయడానికి, ముందుగా తాజా మేక మెదళ్లను పసుపు, ఉప్పు చేసిన నీటిలో 2-3 నిమిషాలు ఉడికించి, శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత, నూనెలో ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ చేసి వేయించాలి. శుభ్రం చేసిన మెదళ్లను వేసి, పసుపు, ఉప్పు, కారం కలిపి మినంగా వేయించుకోవాలి. లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, మరొక మొగ్గ, అనాస పువ్వు, జీలకర్ర, ధనియాలు, గసగసాలతో తయారుచేసిన మసాలా పేస్ట్ ను వేసి, తగినంత నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. మెదళ్లు మెత్తబడిన తర్వాత ముక్కలుగా కట్ చేసి, మాతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించి, చివరగా కొత్తిమీరతో గార్నిష్ చేస్తే సరిపోతుంది..

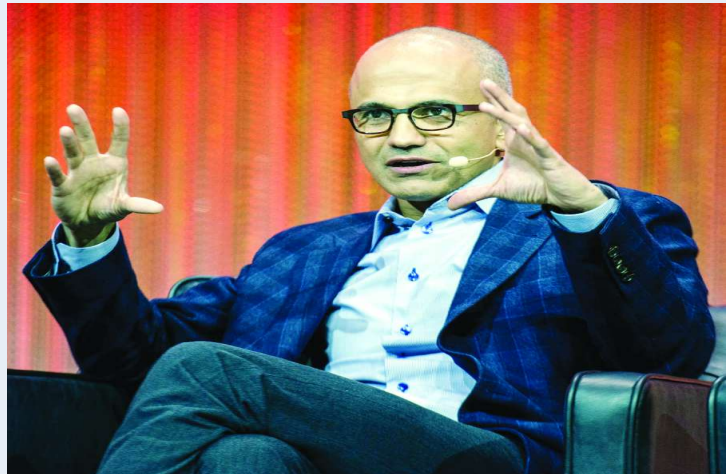
బిజినెస్

అమెజాన్‌లో రిపబ్లిక్ డే సేల్ ఆఫర్లు

బ్రేకుల్లేకుండా దూసుకెళ్తున్న బంగారం

బంగారం, వెండి ధరల పెరుగుదలకు ఇప్పట్లో బ్రేకులు పడే పరిస్థితి కనిపించడం లేదు. అంతర్జాతీయంగా వాటికి ఉన్న డిమాండ్, ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో వాటిపైన పెట్టుబడులే సేఫ్ గా భావించి ఇన్వెస్ట్ చేస్తుండటంతో విపరీతమైన డిమాండ్ ఏర్పడింది. మంగళవారం రాత్రి 24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.1,49,780 (చితిభిష్టనీబిబి ఊం) ఉండగా.. బుధవారం ఉదయానికి ఏకంగా రూ.5 వేలకు పైగా పెరిగింది. 24 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర రూ.5020 పెరిగి రూ.1,54,800కు చేరింది. 22 క్యారెట్ల బంగారం 10 గ్రాముల ధర కూడా ఏకంగా రూ.4600 పెరిగి రూ.1,41,900కు చేరింది. 18 క్యారెట్ల బంగారం ధర కూడా భారీగా పెరిగింది. 10 గ్రాముల ధర రూ.3770 పెరిగి రూ.1,16,110కి చేరింది. వెండిధర స్థిరంగా ఉంది. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఔన్సు వెండి ధర 94 డాలర్ల మార్కును దాటింది. ఔన్సు బంగారం ధర 4849 డాలర్లకు చేరింది. బంగారమే కాదు. ప్లాటినం ధరలు కూడా రోజురోజుకూ భారీగా పెరుగుతున్నాయి. బుధవారం 10 గ్రాముల ప్లాటినం ధర రూ.3460 పెరిగి రూ.71,780కి చేరింది. జనవరి 11 నుంచి నేటి వరకూ 100 గ్రాముల ప్లాటినం ధర రూ.65,460 వరకూ పెరిగింది.

ఏబి ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలి



కృత్రిమ మేధ (ఏబి) ద్వారా కలిగే ప్రయోజనాలు అందరికీ సమానంగా దక్కాలని మైక్రోసాఫ్ట్ సీఈఓ సత్య నాదెళ్ల అభిప్రాయపడ్డారు. ‘విద్య లేదంటే ప్రభుత్వ విధానాల ద్వారా కావచ్చు.. ప్రతి ఒక్కరి జీవన విధానాన్ని మెరుగుపర్చడమే కృత్రిమ మేధ లక్ష్యంగా ఉండాలని ప్రపంచ ఆర్థిక వేదిక (దబ్ల్యుఈఎఫ్) వార్షిక సదస్సులో నాదెళ్ల పేర్కొన్నారు. ఏబిపై చర్చంతా సాంకేతిక కంపెనీల కేంద్రంగానే జరిగితే.. అది గాలిబుడగ లాగా అవుతుందని అన్నారు. కీలక ఔషధాలను మార్కెట్లోకి తేవడంలో, క్షినికల్ ట్రయల్స్‌ను వేగవంతం చేయడంలో ఫార్మా కంపెనీలకు కృత్రిమ మేధ ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చూడాలన్నారు. రోజువారీ జీవితాన్ని ఏబి ఏ విధంగా మెరుగుపరుస్తుందో పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందని నాదెళ్ల వివరించారు. కేవలం వినియోగాన్ని పెంచడం పైనే కాకుండా.. ఏబి ఆధారిత ఆర్థిక వృద్ధిపైనా దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. ఉత్పాదకతను పెంచడంలో, పని విధానాల్లో మార్పులు తేవడంలో ఏబి, ఇతర అధునాతన సాంకేతికతలు ఎలా ఉపయోగపడుతున్నాయో ఆయన వివరించారు. ప్రజలు, సమాజం, దేశాలు, పరిశ్రమలకు కొంతైనా ప్రయోజనం కలిగేలా మనం ఏబిను వాడుతున్నామా? లేదా? అనే విషయాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలని తెలిపారు.

ఈ-కామర్స్ దిగ్గజం అమెజాన్ ఇటీవల గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్‌ను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమంలో సంస్థ అమెజాన్ బజార్ విభాగంలో కస్టమర్ల కోసం పెద్ద ఎత్తున ఫ్యాషన్, ఎలక్ట్రానిక్ యాక్సెసరీలు, ఇంకా అనేక విభాగాల్లో తక్కువ ధరలో ఉత్పత్తులను అందుబాటులో ఉంచింది. అమెజాన్ గ్రేట్ రిపబ్లిక్ డే సేల్ సందర్భంగా కస్టమర్లు డీల్స్, కొన్ని రకాల ప్రీమియం ఉత్పత్తులపై 80 శాతం వరకు ఆఫర్లను, రూ. 500 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చని తెలిపింది. ముఖ్యంగా రూ. 99 ప్రారంభ ధరలో లభించే వస్తువులపై అమెజాన్ బజార్లో మొదటి ఆర్డర్‌పై రూ.50 వరకు క్యాష్బ్యాక్ పొందవచ్చు. ఇదే సమయంలో ప్రైమ్ మెంబర్లకు 5 శాతం క్యాష్బ్యాక్, అమెజాన్ పే బనీబనీబి బ్యాంక్ క్రెడిట్ కార్డ్‌పై నాన్-ప్రైమ్ మెంబర్లకు 3 శాతం, రూ. 2,500ల వరకు వెల్ గిఫ్ట్ సహా పేమెంట్, రివార్సులతో మరింత ఆదా చేసుకోవచ్చని కంపెనీ వెల్లడించింది. అర్బులైన కస్టమర్లు అమెజాన్ పే లేటర్ ద్వారా రూ. 60,000 వరకు తక్షణ క్రెడిట్‌లు కూడా యాక్సెస్ చేయవచ్చు. ప్రత్యేకమైన షాపింగ్ రివార్సులను కూడా ఆఫర్ చేస్తున్నట్లు కంపెనీ తెలిపింది. రోజుకు రూ. 99 ఈఎబి ద్వారా అమెజాన్ బజార్ నుంచి మొదైళ్లు, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఫ్యాషన్, ఇతర పరికరాలను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అంతేకాకుండా ఎంపిక చేసిన బ్యాంక్ కార్డులు, ఎస్బీబి క్రెడిట్ కార్డు, ఈఎబి



లావాదేవీలపై 10 శాతం వరకు తక్షణ డిస్కౌంట్లను కూడా లభిస్తుంది. అదనంగా క్యాష్బ్యాక్, రివార్స్ లభిస్తాయి. వాటిలో రూ. 799ల కన్నా ఎక్కువ ఆర్డర్లపై ప్రైమ్ మెంబర్లకు 5 శాతం తగ్గింపు, రూ. 499 కన్నా ఎక్కువ విలువ గల ఆర్డర్లపై

అందరికీ 10 శాతం క్యాష్బ్యాక్ ఉంటుందని అమెజాన్ తెలిపింది. ఇవి మాత్రమే కాకుండా అనేక రకాల ఆఫర్లు, క్యాష్బ్యాక్, రివార్సులను అందిస్తున్నట్లు పేర్కొంది.

తన టీవీ వ్యాపారాన్ని చైనా కంపెనీకి అప్పగించిన సోనీ

ప్రముఖ ఎలక్ట్రానిక్స్ దిగ్గజం సోనీ సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. తన ప్రఖ్యాత హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ వ్యాపారాన్ని చైనాకు చెందిన టీసీఎల్ ఎలక్ట్రానిక్స్ హోల్డింగ్స్ లిమిటెడ్‌కు అప్పగించనున్నట్లు మంగళవారం ప్రకటించింది. ఇందులో భాగంగా సోనీ బ్రావియా టీవీ బ్రాండ్‌తో సహా, తన హోమ్ ఎంటర్టైన్మెంట్ విభాగంలో 51 శాతం మెజారిటీ వాటాను టీసీఎల్‌కు విక్రయించనుంది.ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, ఇరు కంపెనీలు కలిసి ఒక జాయింట్ వెంచర్‌ను ఏర్పాటు చేయనున్నాయి. ఇది 2027 ఏప్రిల్ నుంచి కార్యకలాపాలు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంది. భవిష్యత్తులో టీవీలు సోనీ, బ్రావియా బ్రాండింగ్‌తోనే మార్కెట్లోకి వస్తాయి. అయితే, వాటిలో ఉపయోగించే డిస్‌ప్లే టెక్నాలజీ మాత్రం టీసీఎల్‌కు చెందినదిగా ఉంటుంది. తక్కువ లాభదాయకత ఉన్న టెలివిజన్ తయారీ రంగం నుంచి వైదొలగడంలో భాగంగానే జపాన్ కంపెనీ అయిన సోనీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది.ఈ ఏర్పాటు ద్వారా తయారీ ఖర్చులు, సప్లైలను తగ్గించుకుంటూనే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా తమ బ్రాండ్‌కు ఉన్న గుర్తింపును నిలుపుకోవచ్చని సోనీ భావిస్తోంది. ఫ్లేట్‌వన్

వ్యాపారంతో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన సోనీ, కొంతకాలంగా సంప్రదాయ ఎలక్ట్రానిక్స్ నుంచి అధిక లాభాలు వచ్చే విభాగాలపై దృష్టి సారిస్తోంది.మరోవైపు, చైనాకు చెందిన అతిపెద్ద ఎలక్ట్రానిక్స్ సంస్థల్లో ఒకటైన టీసీఎల్, ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచ మార్కెట్లో వేగంగా విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటికే అమెరికాలో బడ్జెట్ టీవీ బ్రాండ్‌గా ఎదిగిన ఈ సంస్థ, బ్లాక్‌బెర్రీ, ఆర్కాటెల్ వంటి బ్రాండ్లను కూడా లైసెన్స్ కింద నడుపుతోంది. ఈ ఒప్పందం ద్వారా సోనీ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను ఉపయోగించుకుని ప్రీమియం టీవీ సెగ్మెంట్‌లో తమ స్థానాన్ని బలోపేతం చేసుకోవాలని టీసీఎల్ లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. ఈ



వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యం ద్వారా వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన అనుభూతిని అందిస్తామని సోనీ, టీసీఎల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

అద్భుతమైన ప్లేయర్.. టీమిండియా టీ20 కెప్టెన్‌గా అతడే!

టీ20 ప్రపంచకప్-2026 టోర్నమెంట్లో డిఫెండింగ్ చాంపియన్ గా టీమిండియా బరిలో దిగనుంది. సొంతగడ్డపై ఈ ఐసీసీ ఈవెంట్ జరుగనుండటం సూర్యకుమార్ సేనకు మరో సానుకూలాంశం. ఇక ఈ మెగా టోర్నీకి సన్నాహకంగా న్యూజిలాండ్‌తో ఐదు మ్యాచ్‌ల టీ20 సిరీస్‌లో భారత్ పాల్గొననుంది. ఇదిలా ఉంటే.. కివీస్‌తో పాటు ప్రపంచకప్ టోర్నీకి ఎంపిక చేసిన భారత జట్టు నుంచి సెలక్షర్లు శుభేచ్ఛ గిల్తున్న తప్పించిన విషయం తెలిసిందే. టెస్టు, వన్డే జట్టుకు కెప్టెన్ గా ఉన్న గిల్.. చాన్సెల్ తర్వాత అంతర్జాతీయ టీ20లలోకి తిరిగి వచ్చి వరుసగా విఫలం కావడమే ఇందుకు కారణం.

అద్భుతమైన అటగాడు

ఈ నేపథ్యంలో ఆస్ట్రేలియా మాజీ కెప్టెన్ మైకేల్ క్లార్క్ అసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. వరల్డ్‌కప్ టోర్నీ తర్వాత గిల్ భారత టీ20 జట్టులోకి తిరిగి రావడమే కాకుండా.. ఏకంగా కెప్టెన్ కూడా అవుతాడని అంచనా చేశారు. ఈ సందర్భంగా గిల్ అద్భుతమైన అటగాడు అని క్లార్క్ ప్రశంసలు కురిపించారు.

ఫామ్‌లేమి కారణంగానే

బియాండ్‌23క్రికెట్ పాడ్‌కాస్ట్‌లో మాట్లాడుతూ.. “ఇప్పటికీ అతడు పోటీలోనే ఉన్నారు. ప్రస్తుతం జట్టుకు అవసరమైన రీతిలో అతడు బ్యాటింగ్ చేయడం లేదన్న కారణంగా



వక్రస్పెల్లారు. అంతేకాదు.. టీమిండియాకు లెక్కకు మిక్కిలి ఓపెనింగ్ బ్యాటర్ అప్పన్లు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం అతడు కెప్టెన్ కూడా కాదు. అందుకే వరల్డ్‌కప్ జట్టు నుంచి అతడిని తొలగించే సాహసం చేశారు. ప్రపంచకప్ టోర్నీకి సన్నాహకంగా భావిస్తున్న న్యూజిలాండ్ సిరీస్‌కు కూడా అతడిని ఎంపిక చేయలేదు. ఫామ్‌లేమి కారణంగానే ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కెప్టెన్సీ చేపట్టినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు అయితే, ప్రపంచకప్ టోర్నీ ముగిసిన తర్వాత గిల్ జట్టులోకి

తిరిగి రావడమే కాదు.. కెప్టెన్సీ చేపట్టినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. అతడొక అద్భుతమైన ప్లేయర్. ప్రస్తుతం అతడు ఫామ్‌లో లేకపోవచ్చు. అయితే, కెప్టెన్ అయ్యేందుకు అతడికి అర్హత ఉంది. ప్రస్తుతానికి వరల్డ్‌కప్ టోర్నీ మీద దృష్టి పెట్టినందు వల్లే మేనేజ్‌మెంట్ అతడిని తప్పించింది” అని క్లార్క్ అభిప్రాయపడ్డారు.

రోహిత్ స్థానంలో సూర్య, గిల్

కాగా రోహిత్ శర్మ అంతర్జాతీయ టీ20లకు వీడ్కోలు పలికిన తర్వాత సూర్యకుమార్ యాదవ్ భారత టీ20 జట్టు సారథిగా అతడి స్థానాన్ని భర్తీ చేశాడు. ఇక టెస్టుల్లో రోహిత్ రిటైర్మెంట్ తర్వాత శుభేచ్ఛ గిల్ పగ్గాలు చేపట్టగా.. గతేడాది వన్డే కెప్టెన్సీ నుంచి రోహిత్‌ను తప్పించి గిల్‌కు ఆ బాధ్యతలు అప్పగించింది యాజమాన్యం. అయితే, క్లార్క్ అభిప్రాయ వదినట్లు వరల్డ్‌కప్ తర్వాత గిల్ సూర్య స్థానాన్ని భర్తీ చేసినా ఆశ్చర్యపోనక్కర్లేదు. కాగా ఫిబ్రవరి 7- మార్చి 8 వరకు భారత్- శ్రీలంకలు వేదికలుగా టీ20 ప్రపంచకప్-2026 నిర్వహణకు షెడ్యూల్ ఖరారైంది.



కోహ్లాని వెనక్కి నెట్టేసిన కివీస్ బ్యాటర్..

ఐసీసీ ర్యాంకింగ్‌లో మిచెల్ టాప్

ముంబై : ఐసీసీ మెన్స్ వన్డే ర్యాంకింగ్‌లో న్యూజిలాండ్ బ్యాటర్ డారెల్ మిచెల్ తొలి స్థానాన్ని ఆక్రమించేశాడు. తాజాగా భారత్‌తో జరిగిన వన్డే సిరీస్‌లో రెండు సెంచరీలు చేసిన ఆ బ్యాటర్ .. విరాట్ కోహ్లాని వెనక్కి నెట్టేశాడు. అత్యంత వేగంగా వన్డేలో 9 సెంచరీలు చేసిన బ్యాటర్‌గా నిలిచాడు. కేవలం 54 ఇన్నింగ్స్‌ల్లో అతను 9 సెంచరీలు కొట్టాడు. భారత్‌తో జరిగిన సిరీస్‌లో మిచెల్ 352 రన్స్ స్కోరు చేశాడు. డారెల్ మిచెల్ 845 పాయింట్లతో అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. తాజా ర్యాంకింగ్‌లో 795 పాయింట్లతో కోహ్లాని రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. వన్డే క్రికెట్‌లో మిచెల్ మొదటి ర్యాంక్ దక్కించుకోవడం ఇది రెండోసారి.

సాఫ్ట్వేర్

అయోమయంలోనే ఉన్నాం.. టీ20 వరల్డ్‌కప్‌లో ఆడేది డౌట్ బంగ్లా కెప్టెన్ లింట్‌న్ దాస్



భాకా: వచ్చే నెలలో ప్రారంభంకానున్న టీ20 వరల్డ్‌కప్‌లో ఆడేది డౌట్‌గానే ఉందని బంగ్లాదేశ్ కెప్టెన్ లింట్‌న్ దాస్ అన్నారు. ఇండియాలో తాము ఆడబోమని బంగ్లా క్రికెట్ బోర్డు చెప్పడంతో.. ఆ దేశ ప్రాతినిధ్యంపై ప్రస్తుతం అనుమానాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. ఇటీవల బంగ్లాదేశ్‌లో హిందువులపై దాడులు పెరిగిన విషయం తెలిసిందే. ఈ నేపథ్యంలో ఐటీఎల్‌లో ఆడుతున్న ముస్లిం టెస్టాన్స్ బీసీసీబి తప్పించింది. ఆ ఫుటన తర్వాత ఇండియా వేదికగా జరిగే మ్యాచ్‌ల్లో తాము ఆడబోమని బంగ్లాదేశ్ చెప్పింది. దీంతో వరల్డ్‌కప్ వివాదం మరింత ముదిరింది. వరల్డ్‌కప్ కోసం జట్టును ప్రకటించామని, కానీ తమ ఆడబోయే ప్రత్యర్థులు ఎవరు, ఏ దేశానికి వెళ్తున్నామని తెలిస్తే బాగుండేదని లింట్‌న్ దాస్ అన్నాడు. తనలాగే యావత్ బంగ్లాదేశ్ అయోమయంలో ఉన్నట్లు పేర్కొన్నాడు. భారత్ తో వేదికగా జరగాల్సిన మ్యాచ్‌లను శ్రీలంకకు మార్చాలని బంగ్లాదేశ్ అభ్యర్థించింది. కానీ ఐసీసీ మాత్రం ఆ నిర్ణయాన్ని వ్యతిరేకిస్తున్నది. ఇండియాలో ఆడేందుకు బంగ్లాదేశ్ నిరాకరిస్తున్న విషయంపై ఆ దేశానికి మద్దతు ఇస్తున్నట్లు పాకిస్తాన్ క్రికెట్ బోర్డు చెప్పింది. అయితే ఇవాళ జరిగే ఐసీసీ బోర్డు మీటింగ్‌లో బంగ్లా పాత్రపై నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు.



హెబ్బా పటేల్ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్.. ఓటీటీ స్ట్రీమింగ్ డేట్ ఫిక్స్

హెబ్బా పటేల్, అనిరుద్ శ్రీవాత్స్ జంటగా నటించిన రొమాంటిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్ మారియో. ఈ చిత్రాన్ని కల్యాణ్ జీ గోగన దర్శకత్వంలో తెరకెక్కించారు. సిల్వర్ స్క్రీన్ ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్లో నిర్మించిన ఈ చిత్రం.. గతేడాది డిసెంబర్లో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. అయితే ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద ఫర్వాలేదనిపించింది. కాగా.. నాటకం, థీస్ మార్ ఖాన్ లాంటి డిఫరెంట్ చిత్రాలతో దర్శకుడిగా కల్యాణ్ జీ అడియన్స్ను మెప్పించారు. తాజాగా ఈ మూవీ ఓటీటీకి వచ్చేందుకు సిద్ధమైంది. ఈ నెల 23 నుంచి అహో వేదికగా స్ట్రీమింగ్ కానుంది. ఈ విషయాన్ని ఓటీటీ సంస్థ అఫీషియల్గా ప్రకటించింది. ఈ మేరకు హెబ్బా పటేల్ పోస్టర్ను సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంది. కాగా.. ఈ చిత్రానికి సాయి కార్తిక్, రాకేంద్ర మౌళి సంగీతమందించారు.

ఎట్టకేలకి బాయ్ఫ్రెండ్ గురించి ఓపెన్గా చెప్పిన చిట్టి..

తెలుగు సినిమా రంగంలో గ్లామర్కు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, నటన, డ్యాన్స్, మ్యూజిక్ వంటి విభిన్న అంశాల్లో తన ప్రత్యేకతను చూపిస్తున్న హీరోయిన్లలో ఫరియా అబ్బుల్లా ఒకరు. అందంతో పాటు అభినయంతోనూ ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటూ, మళ్ళీ టాలెంటెడ్ ఆర్టిస్ట్గా తనకంటూ ప్రత్యేకమైన గుర్తింపును ఏర్పరుచుకుంటున్నారు. కేవలం సినిమాల్లో పరిమితం కాకుండా, తనలోని ప్రతిభను విస్తరించుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్న ఫరియా, తాజాగా తన వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర విషయాన్ని పంచుకుని వార్తల్లో నిలిచారు. 2021లో విడుదలైన జాతిరత్నాలు చిత్రంతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు పరిచయమైంది ఫరియా. ఆ సినిమాలో 'చిట్టి' పాత్రతో ఒక్కసారిగా ఫేమ్ అందుకున్న ఫరియా, ఆ తర్వాత తన ప్రతిభకు తగ్గ పాత్రలను ఎంచుకుంటూ కెరీర్ను కొనసాగిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు మోస్ట్ ఎలిజబల్ బ్యాచ్లర్, బంగరాజు, రావణాసుర, ఆ ఒక్కటి అడక్కు, కల్కి, మత్త వదలరా 2, గుర్రం పాపిరెడ్డి, అనగనగా ఒకరోజు వంటి చిత్రాల్లో నటించి, నటిగానే కాకుండా తన పర్ఫామింగ్ నెరూపించుకున్నారు. ముఖ్యంగా మత్త వదలరా 2, గుర్రం పాపిరెడ్డి సినిమాల్లో ఆమె చేసిన ర్యాప్ పాటలు ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. డ్యాన్స్, మ్యూజిక్, ర్యాప్లోనూ ఫరియా చూపుతున్న ఆసక్తి ఆమెను మిగతా హీరోయిన్లకు భిన్నంగా నిలబెడుతోంది. ఇటీవల ఓ సినిమా ప్రమోషన్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్న ఫరియా అబ్బుల్లా, తన లవ్ లైఫ్ గురించి చాలా ఓపెన్గా మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం తాను ప్రేమలో ఉన్నానని వెల్లడించిన ఆమె, ఆ రిలేషన్షిప్ తన పర్సనల్ లైఫ్తో పాటు ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ను కూడా బ్యాలెన్స్ చేయడంలో ఎంతో సహాయపడుతోందని చెప్పారు. తన జీవితంలో ఈ దశకు ప్రేమే ప్రధాన ప్రాధాన్యతగా ఉందని ఫరియా పేర్కొన్నారు. ఇంకా తన ప్రియుడి గురించి మాట్లాడుతూ, అతడు ముస్లిం కాదని, హిందూ యువకుడని స్పష్టం చేశారు. అతడు తన బాల్య స్నేహితుడు కాదని, సినిమా ఇండస్ట్రీకి చెందిన వ్యక్తనని తెలిపారు. తాను ప్రేమిస్తున్న వ్యక్తి ఒక యంగ్ కొరియోగ్రాఫర్ అని, ఇద్దరూ కలిసి వర్క్ చేస్తూ ఒక టీమ్లా ముందుకు సాగుతున్నామని చెప్పారు. తన మ్యూజిక్, డ్యాన్స్, ర్యాప్లో వచ్చిన అభివృద్ధికి అతడిచ్చే ప్రోత్సాహమే కారణమని ఫరియా స్పష్టంగా చెప్పడం గమనార్హం.



తృప్తి దిమితో ఫాహిద్ రొమాన్స్.. 'ఓ రోమియో' టైలర్ రిలీజ్

బాలీవుడ్ వెండితెరపై మరో క్రేజీ కాంబినేషన్ నందడి చేయబోతోంది. స్టార్ హీరో ఫాహిద్ కపూర్, సన్నేషనల్ బ్యూటీ తృప్తి దిమి జంటగా నటిస్తున్న భారీ యాక్షన్ రొమాంటిక్ డ్రామా 'ఓ రోమియో'. ఈ చిత్రం వాలెంటైన్స్ డే కాసుకగా ఫిబ్రవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. గతంలో 'కమినే', 'హైదర్', 'రంగూన్' వంటి క్లాసిక్ చిత్రాలను అందించిన టాలెంటెడ్ డైరెక్టర్ విశాల్ భర్దవాజ్ నాలుగోసారి ఫాహిద్ కపూర్తో జతకడుతుండటంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలు నెలకొన్నాయి. ప్రముఖ నిర్మాత సాజిద్ నదియాద్వాలా ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. సినిమా విడుదల తేదీ దగ్గరపడటంతో మూవీ నుంచి టైలర్ను విడుదల చేసింది చిత్రయూనిట్. తాజాగా విడుదలైన ఈ సినిమా టైలర్ సిని ప్రియులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది. ముంబై అందర్ వరల్డ్ బ్యాక్డ్రాప్లో సాగే పవర్ఫుల్ క్రెమ్ అండ్ లవ్ స్టోరీగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించినట్లు టైలర్ చూస్తే అర్థమవుతోంది. ముఖ్యంగా ఫాహిద్ కపూర్ మునుపెన్నడూ లేని విధంగా అత్యంత భయంకరమైన 'వైల్డ్' లుక్తో కనిపిస్తూ షాక్ ఇచ్చారు. ఒళ్లంతా టాటూలు, రక్తపు మరకలతో ఉన్న ఆయన లుక్ ప్రస్తుతం వైరల్గా మారింది. ఈ చిత్రంలో తృప్తి దిమితో పాటు నానా పటేకర్, అవినాష్ తివారీ, విక్రాంత మస్సే, దిశా పటానీ వంటి హేమాహేమిలు కీలక పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. మిట్లీ బ్యూటీ తమన్నా భాటియా ఒక ప్రత్యేక పాత్రలో మెరచనుండటం సినిమాకు మరో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలచనుంది.



మహేశరాజమౌళి 'వారణాసి'పై క్రేజీ అప్డేట్ ఇచ్చిన మేకర్స్..

టాలీవుడ్లో స్పెషల్ క్రేజ్ ఉన్న కాంబినేషన్ ఏదైనా ఉందంటే అది సూపర్స్టార్ మహేశ్ బాబు దర్శకధీరుడు రాజమౌళి జంట అనే చెప్పాలి. ఈ ఇద్దరి కలయికలో తెరకెక్కుతున్న భారీ ప్రాజెక్ట్ 'వారణాసి'పై ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా అంచనాలు భారీగా ఏర్పడ్డాయి. రెండు నెలల క్రితం హైదరాబాద్లో నిర్వహించిన గ్రాండ్ ఈవెంట్లో ఈ సినిమా టైటిల్ను అధికారికంగా ప్రకటించడంతో పాటు, విడుదల సంవత్సరాన్ని కూడా మేకర్స్ వెల్లడించారు. అయితే రాజమౌళి సినిమాలు అనుకున్న షెడ్యూల్కు కచ్చితంగా పూర్వపతాయా అనే సందేహం ప్రేక్షకుల్లో కొత్తది కాదు. గత చిత్రాలు అనుభవం నేపథ్యంలో, 'వారణాసి' నిజంగా 2027లో విడుదల అవుతుందా? అనే ప్రశ్నలు సోషల్ మీడియాలో గట్టిగానే వినిపించాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా చిత్రబృందం మరోసారి స్పందించి, సినిమా 2027లోనే ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తుందని స్పష్టత ఇచ్చింది. ఈ ప్రకటనతో కొంతమంది అభిమానులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తుండగా, మరికొందరు మాత్రం ఇంకా సందేహాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఉగాది లేదా శ్రీరామనవమి లాంటి పండుగ సీజన్లో సినిమా విడుదలయ్యే అవకాశముందని ఫ్యాన్స్ అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే, ఇంకా ఏడాది మాత్రమే మిగిలి ఉండటంతో అంత భారీ ప్రాజెక్ట్ను ఆలోచిస్తూ వూర్తి చేయగలరా అనే చర్చ కూడా జోరుగా సాగుతోంది. ఈ చిత్రంలో మహేశ్ బాబు సరసన గ్లోబల్ స్టార్ ప్రియాంక చౌహానీ హీరోయిన్గా నటిస్తున్నారు. ఇది మహేశ్ కెరీర్లోనే కాకుండా, ప్రియాంకకు కూడా ఒక ప్రత్యేకమైన ఇండియన్ ప్రాజెక్ట్గా మారనుంది. విలన్ పాత్రలో మలయాళ నటుడు పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ కనిపించనుండటం మరో హైలైట్. అంతేకాదు, సినిమాలో ఒక కీలక ఘట్టంలో మహేశ్ బాబు రాముడి పాత్రలో కనిపిస్తారని రాజమౌళి ఇప్పటికే వెల్లడించడంతో ఈ అంశంపై కూడా భారీ ఆసక్తి నెలకొంది. 'వారణాసి'ని టైమ్ ట్రావెల్ కాన్సెప్ట్తో, భారతీయ పురాణాలు, ఆధునిక సైన్స్ను మేళవిస్తూ రూపొందిస్తున్నారని సమాచారం. భారీ రిజెట్, అంతర్జాతీయ స్థాయి టెక్నికల్ టీమ్తో ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. అందుకే అభిమానులు "రిలీజ్ ఆలస్యమైనా పర్వాలేదు, కానీ ఇది లైఫ్టైమ్ ఎక్స్పీరియన్స్ మూవీ కావాలి" అంటూ సోషల్ మీడియాలో తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మొత్తానికి, మేకర్స్ 2027 డేట్కు కట్టుబడి ఉన్నామని మరోసారి స్పష్టం చేసినప్పటికీ, ఈ సినిమా చుట్టూ ఉన్న క్యూరియాసిటీ మాత్రం రోజు రోజుకీ పెరుగుతూనే ఉంది. 'వారణాసి' ఎప్పుడు వచ్చినా, అది భారతీయ సినిమాకు మరో మైలురాయిగా నిలుస్తుందనే నమ్మకం అభిమానుల్లో బలంగా ఉంది.