



వార్త వేకువ

తెలుగు దినపత్రిక నిజం వైపు నిరంతరం...

PRGI No: TGTEL/26/A2290

వార్త వేకువ
బిలేకర్లు కావాలను.
వార్త వేకువ తెలుగు దినపత్రిక
 తెలంగాణ & ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోని అన్ని జిల్లాల్లో నియోజకవర్గం మరియు మండల స్థాయిలో వార్తల సేకరణ కొరకు రిపోర్టర్లు కావాలను. జిల్లాజనపై ఆసక్తిగల వారికి అవకాశం కల్పిస్తున్నాము. ఆసక్తిగలవారు ఈ క్రింది నెంబరును సంప్రదించవచ్చును.
సెల్ - 9133444314

ప్రచురణ : రంగారెడ్డి ఎడిటర్ : ఆవనగంటి అనిల్ కుమార్ సంపుటి : 01 సంచిక : 55 వల : 4 పేజలు : 08 బుధవారం 24 - 06 - 2026

పద్మశ్రీ పురస్కారాలు అందుకున్న రాజేంద్రప్రసాద్, మురళీమోహన్

- ▶▶ రాష్ట్రపతి భవన్ వేదికగా అట్టహాసంగా పద్మ పురస్కారాల ప్రదానం
- ▶▶ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా పురస్కారాలు అందుకున్న రాజేంద్రప్రసాద్, మురళీమోహన్
- ▶▶ కార్యక్రమానికి హాజరైన మోదీ, అమిత్ షా



వార్త వేకువ, డి.బి. జూన్ 23 :
 మన తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు జాతీయ స్థాయిలో మరోసారి గర్వించదగ్గ గౌరవం దక్కింది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని రాష్ట్రపతి భవన్ వేదికగా పద్మ పురస్కారాల రెండో విడత ప్రధానోత్సవ కార్యక్రమం ఈరోజు అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. వివిధ

రంగాల్లో చేశానికి విశేష సేవలు అందించిన ప్రముఖులకు భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఈ అత్యున్నత పౌర పురస్కారాలను అందజేశారు. ఈ విడతలో మొత్తం 47 మందికి పద్మశ్రీ అవార్డులు ప్రదానం చేయగా.. అందులో మన టాలీవుడ్ లెజెండ్స్ ఉండటం విశేషం. నాలుగు - మగతా 2 తో

'సొంత వైఫల్యాలు కప్పిపుచ్చుకునేందుకే ఆరోపణలు'



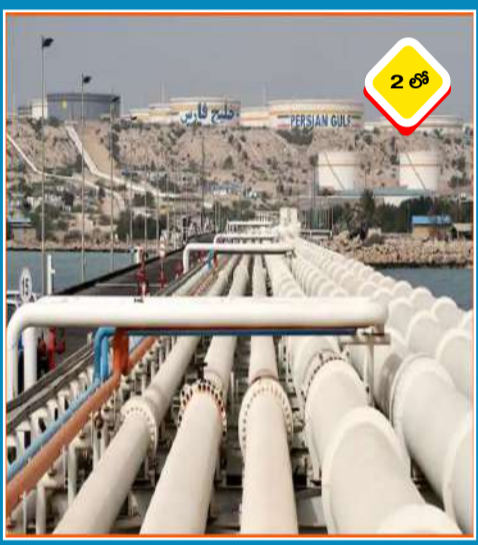
- ▶▶ సింధూ జలాల వివాదంపై పాక్ కు భారత్ గట్టి కౌంటర్
 - ▶▶ పీఠికలో ఆందోళనల వెనక భారత్ హస్తం ఉందన్న వ్యాఖ్యలను తోసిపుచ్చిన భారత్
 - ▶▶ పాక్ అనుసరిస్తున్న విధానాలే పీఠికలో ఆందోళనలకు కారణమని వ్యాఖ్య
 - ▶▶ డోపిడీ, అణచివేతకు పాల్పడటం వల్లే ప్రజలు రోడ్లపైకి వస్తున్నారన్న రణధీర్ జైస్వాల్
- వార్త వేకువ, డి.బి. జూన్ 23 :**
 పాకిస్తాన్ జల భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లితే భారత్ పై యుద్ధానికి దిగుతామని పాకిస్తాన్ రక్షణ మంత్రి చేసిన వ్యాఖ్యలకు భారత్ గట్టి కౌంటర్ ఇచ్చింది. పాకిస్తాన్ తన వైఫల్యాలను కప్పిపుచ్చుకోవడంలో పాటు మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనల నుంచి అంతర్జాతీయ దృష్టిని మళ్లించేందుకే ఇలాంటి ఆరోపణలు చేస్తోందని విమర్శించింది. అలాగే, పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్లో జరుగుతున్న ఆందోళనల వెనక భారత్ హస్తం ఉందన్న - మగతా 2 తో



జులై 5 నుంచి నిరవధిక నిరాహార దీక్ష
 ▶▶ మహారాష్ట్ర ఆర్థిక నిబంధనల సవరణలను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్
 ▶▶ ఫీజుల పెంపు, ఐడీ ప్రోఫాం తప్పనిసరి చేయడంపై అభ్యంతరం
 ▶▶ 'ఒక దరఖాస్తు-ఒక అంశం' నిబంధనను వ్యతిరేకించిన హజారే

ఇరాన్ చమురుపై అమెరికా ఆంక్షల సడలింపు భారత్ కు భారీ ఊరట!

- ▶▶ ఆగస్టు 21 వరకు 60 రోజుల పాటు చమురు అమ్మకాలకు అనుమతి
- ▶▶ ఈ నిర్ణయంతో ప్రపంచ మార్కెట్లో తగ్గిన ముడి చమురు ధరలు
- ▶▶ భారత్ కు రష్యా, గల్ఫ్ దేశాలపై ఆధారపడటం తగ్గించుకునే అవకాశం
- ▶▶ హార్మూజ్ జలసంధిలో భద్రత పెరగడం భారత్ కు వ్యూహాత్మకంగా కలిసొచ్చే అంశం



ఏ స్కీమ్ తెచ్చినా దాని వెనుక స్కాం
 ▶▶ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్
 ▶▶ రేవంత్ కన్ను మెట్రో భూములపై పడిందన్న కేటీఆర్
 ▶▶ సొంత మనుషులకు భూములు కట్టబెట్టేందుకే మెట్రోను స్వాధీనం చేసుకున్నారని ఆరోపణ

వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 23 :
 బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. రేవంత్ రెడ్డికి ఒక్కటే ఎజెండా ఉందని, అది మెట్రో భూముల స్వామి అని మండిపడ్డారు. శరీరింగంపల్లి నియోజకవర్గం బీఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య కార్యకర్తల - మగతా 2 తో

హైదరాబాద్ మెట్రోపై కేంద్రమంత్రులతో చర్చలు ఫలప్రదం

- ఫీజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫీజ్-2 విస్తరణకు కన్సల్టెంట్ నియామకం
- కేంద్ర మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదం
- మెట్రో ఫీజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫీజ్-2 విస్తరణ కన్సల్టెంట్ గా ఎన్ఐఐ క్యాంప్
- కన్సల్టెంట్ నివేదిక ఆధారంగా భవిష్యత్ కార్యాచరణ



వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 23 :
 హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు స్వాధీనం, విస్తరణపై కేంద్ర మంత్రులు, ముఖ్యమంత్రి జరిపిన చర్చలు ఫలప్రదమయ్యాయి. కేంద్ర గృహ నిర్మాణ, పట్టణ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ చైష్ట్, కేంద్ర మంత్రి కిషన్

రెడ్డి, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉదయం ఖట్టర్ నివాసంలో ఈ అంశంపై చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ మెట్రో ఫీజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫీజ్-1 స్వాధీనానికి అవసరమైన రుణ సేకరణ, మెట్రో ఫీజ్-2 విస్తరణకు సంబంధించిన అంశాలను అధ్యయనం చేసేందుకు కన్సల్టెంట్ ను నియమించాలని కేంద్రమంత్రులు, సీఎం ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చారు. కన్సల్టెంట్ గా ఎన్ఐఐ క్యాంప్ ను ఎంపిక చేశారు. మెట్రో ఫీజ్-1 వాల్యుయేషన్, ఫీజ్-2 విస్తరణ, ఇతర అంశాలపై ఎన్ఐఐ క్యాంప్ ను సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయనుంది. ఆ సందర్భాల్లో నివేదిక ఆధారంగా - మగతా 2 తో

లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణ పథకానికి పేరు సూచిస్తే లక్ష రివార్డ్

- ▶▶ తెలంగాణ హౌసింగ్ బోర్డ్ ఇంపర్ ఆఫర్
- ▶▶ హైదరాబాద్ లో లక్ష ఇళ్ల నిర్మాణానికి భారీ పథకం
- ▶▶ పథకానికి మంచి పేరు సూచిస్తే లక్ష రూపాయల నగదు బహుమతి
- ▶▶ తెలంగాణ హౌసింగ్ బోర్డ్ ఇన్స్ట్రూగ్రామ్ ద్వారా సూచనలు పంపాలి
- ▶▶ జూన్ 28వ తేదీ తుది గడువు



వార్త వేకువ, హైదరాబాద్, జూన్ 23 :
 హైదరాబాద్ నగరంలో ప్రతిపాదిత భారీ గృహ నిర్మాణ పథకానికి ఆకర్షణీయమైన పేరును సూచించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రజలను కోరుతోంది. ఈ పథకానికి అత్యుత్తమ పేరును సూచించిన ప్రజలకు తెలంగాణ గృహనిర్మాణ సంస్థ (టీఐహెచ్ఐ) రూ. లక్ష నగదు బహుమతిని ప్రకటించింది. టి.బి.టి. రోడ్ (ఓ.ఆర్.ఆర్) పరిధిలోని కోర్ అర్బన్ రిజియల్ ఎకానమీ (క్యూఆర్) - మగతా 2 తో



అమరావతికి మేము వ్యతిరేకం కాదు
 ▶▶ వైసీపీ ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి
 ▶▶ అమరావతి పేరుతో జరుగుతున్న అవినీతికి మాత్రమే తాము వ్యతిరేకమన్న మిథున్
 ▶▶ మదనపల్లె మెడికల్ కాలేజీ నిర్మాణాన్ని కూటమి ప్రభుత్వం అడ్డుకుందని మండిపాటు
 ▶▶ కూటమి పాలనలో మామిడి రైతులు ఎంతో నష్టపోయారని ఆవేదన

విశాఖ పరిశ్రమలపై పవన్ కల్యాణ్ కీలక ఆదేశాలు



- ▶▶ విశాఖ ఫార్మాసిటీలో అగ్నిప్రమాదం, ఇద్దరు కార్మికుల మృతి
 - ▶▶ పరిశ్రమల్లో తక్షణమే సెస్టి ఆడిట్ నిర్వహించాలని పవన్ ఆదేశం
 - ▶▶ మృతుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం అందగా ఉంటుందని భరోసా
- వార్త వేకువ, విశాఖపట్నం, జూన్ 23 :**
 విశాఖపట్నం సమీపంలోని అనకాపల్లి జిల్లా, పరవార ఫార్మాసిటీలో జరిగిన ఘోర అగ్నిప్రమాదంపై ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు కార్మికులు మృతి చెందడం పట్ల తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన ఆయన, విశాఖ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలోని అన్ని పరిశ్రమల్లో తక్షణమే భద్రతా తనిఖీలు (సీస్టి ఆడిట్) నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. పరవార మండలం, జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ఫార్మా సిటీలోని 'రక్షిణా ఎన్ఎస్టీ' కెమికల్ - మగతా 2 తో

ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయసు 62కు పెంపు

- ఏపీ కేబినెట్ కీలక నిర్ణయం
- సీఎం చంద్రబాబు అధ్యక్షతన కేబినెట్ కీలక నిర్ణయం
- రాష్ట్రంలో పెట్టుబడుల స్థాపనకు పెద్దపీట వేస్తూ మంత్రివర్గంలో కీలక నిర్ణయాలు
- రూ.34 వేల కోట్ల పెట్టుబడులకు మంత్రివర్గం ఆమోదం
- సుమారు 35 వేల ఉద్యోగుల కల్పనకు గ్రీన్ సిగ్నల్
- దాదాపు 80కు పైగా అజెండా అంశాలకు ఆమోదం తెలిపిన కేబినెట్



వార్త వేకువ, అమరావతి, జూన్ 23 :
 రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో పెట్టుబడుల స్థాపనకు పెద్దపీట వేస్తూ మంత్రివర్గం కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. పరిశ్రమలు, బడి, పర్యాటకం, రాజధాని అభివృద్ధి, డేటా సెంటర్లు, పునరుత్పాదక ఇంధన రంగానికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలకు మంత్రిమండలి ఆమోదం తెలిపింది. పెట్టుబడుల ప్రోత్సాహక మండలిలో తీసుకున్న దాదాపు రూ.34,000ల కోట్ల పెట్టుబడుల స్థాపన

ద్వారా 35,000ల ఉద్యోగుల కల్పనకు సంబంధించిన నిర్ణయాలకు కేబినెట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధ్యక్షతన సచివాలయంలో సమావేశమైన రాష్ట్ర మంత్రివర్గం దాదాపు 80కి పైగా అజెండా అంశాలకు ఆమోదం తెలిపింది. అమరావతి పరిధిలోని ఉండవల్లి ప్రాంతంలో రూ.426 కోట్లతో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన పనులకు కేబినెట్ ఆమోద ముద్ర వేసింది. ఏపీ జ్యూడీషియల్ ఆకాడమీ

నిర్మాణానికి రూ.130 కోట్ల పనులకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చింది. అమరావతిలో 5 స్టార్ హోటళ్లు, కన్వెన్షన్ సెంటర్లకు ప్రోత్సాహకాలు ఇచ్చే ప్రతిపాదనలకు మంత్రిమండలి ఆమోదించింది. విశాఖ, తిరుపతి, కర్నూలు, అన్నవరం ప్రాంతాల్లోనూ పర్యాటక ప్రాజెక్టులకు కేబినెట్ ఆంగీకారం తెలిపింది. ప్రభుత్వరంగ సంస్థలు, కార్పొరేషన్లు, సొసైటీల ఉద్యోగుల పదవీ విరమణ వయస్సును 60 నుంచి 62 సంవత్సరాలకు పెంచుతూ - మగతా 2 తో

ఈ డ్రింక్స్ తాగితే లివర్ కు మస్తు లివీఫ్ వస్తుంది..! సూపర్ గా పని చేస్తుంది..!

లివర్ శరీరంలో హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపే ప్రధాన అవయవం. అయితే అది బాగా పనిచేయాలంటే కొన్ని సహజమైన డ్రింక్ లను రోజూ తీసుకోవడం అవసరం. ఇవి కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగ్యంగా ఉంచే విధంగా సహాయపడతాయి. ఇప్పుడు అలాంటి ఉత్తమమైన డ్రింక్ ల గురించి తెలుసుకుందాం. మన శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాల్లో లివర్ ఒకటి. ఇది శరీరంలో ఉన్న హానికరమైన విష పదార్థాలను బయటకు పంపించే క్రమంలో ఎంతో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే జీవనశైలి, ఆహారం, కాలుష్యం వల్ల లివర్ సరిగా పనిచేయకపోతే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాంటివి ఈ సహజ డ్రింక్ లను కొన్ని రోజూ ఉపయోగించి కాలేయాన్ని శుభ్రపరచుకోవచ్చు. ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసం కలిపి తాగండి. ఇది కాలేయాన్ని శుభ్రపరిచే ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. కేవలం మూడు రోజుల్లోనే మీరు తేలికపాటి అనుభూతి పొందుతారు. రోజూ తాజా బీటూట్ రసం తాగటం వల్ల లివర్ ఆరోగ్యంగా మారుతుంది. అందులో ఉన్న బెల్టైన్స్ అనే రసాయనాలు శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తూ కాలేయ కణాలను నయం చేస్తాయి. కొత్త కణాల ఏర్పాటుకు తోడ్పడతాయి. గోరువెచ్చని నీటిలో ఆరటి సన్నాన్ అల్లం రసం, ఒక సన్నాన్ తేనె కలిపి తాగితే. ఇది శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. అలాగే కాలేయంపై ఉన్న ఒత్తిడిని తగ్గించి దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ రెండు నుంచి మూడు కప్పుల గ్రీన్ టీ తాగడం ద్వారా లివర్ లో ఉన్న కొవ్వును తగ్గించవచ్చు. దీనిలోని కాఫియన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. గోరువెచ్చని పాలలో ఆరటి సన్నాన్ పసుపు పొడి, చిటికెడు నల్ల మిరియాల పొడి కలిపి తాగండి. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే పదార్థం కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 లేదా 2 టేబుల్ స్పూన్స్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి ఉదయం తాగడం వల్ల బైల్ ఉత్పత్తి పెరిగి లివర్ డీటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. క్యారెట్, బీటూట్, ఆకుకూరల మిశ్రమంతో చేసిన వెజిటబుల్ జ్యూస్ నిత్యం తాగడం వల్ల కాలేయానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. ఇవి శరీరానికి డీటాక్స్ చేయడంలో సహాయపడతాయి. దానిని రూట్. ఈ జెల్లీ వేరు నుంచి తయారయ్యే టీ బైల్ ప్రవణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది కాలేయంలోని విషపదార్థాలను తొలగించడంలో కీలకంగా పని చేస్తుంది. రోజూ 2-3 కప్పులు తాగవచ్చు. క్రాస్నెరీలలో పుష్కలంగా ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కాలేయాన్ని రిపేర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక గ్లాసులో 75 శాతం నీరు, 25 శాతం క్రాస్నెరీ రసం కలిపి తాగడం ఉత్తమం. మిల్క్ థిస్టిల్ అనే మూలిక టీ రూపంలో తీసుకుంటే కాలేయ కణాలను రక్షించడమే కాకుండా.. అవి తిరిగి పునరుత్పత్తి కావడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పులు తాగవచ్చు. ఈ డ్రింక్ లు కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అయితే ఏమైనా తీవ్రమైన లివర్ సమస్యలు ఉంటే తప్పకుండా వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి.



కేవలం 20 నిమిషాలు.. దమ్ము కొట్టుకుంటే మీ ఒంట్లో ఏం జరుగుతుందో తెలుసా?



నేటి యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు.. ఆరోగ్యాన్ని గుల్ల చేసే కారకాల్లో పొగాకు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దీని వినియోగం మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని మనందరికీ తెలిసినప్పటికీ.. జీవనశైలిలో వీటి వినియోగం దూరం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా యువతకు ధూమపానం ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. అయితే పొగాకు మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో తాజా పరిశోధనల్లో తెలింది. 20 నిమిషాలు పొగాకు మానేయడం వల్ల 20 సంవత్సరాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యధిక మరణాలు పొగాకు వాడకం వల్లే సంభవిస్తున్నాయి. నిజానికి, ధూమపానం మానేయాలని నిర్ణయించుకున్న క్షణమే శరీరం నిమిషాల్లోనే నయం కావడం ప్రారంభిస్తుంది. మళ్లీ జీవితంలో పొగాకు మాట్లాడకపోతే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. 20 నిమిషాలు, 12 గంటలు, 9 నెలలు, 10 సంవత్సరాల, 20 సంవత్సరాల తర్వాత.. ఇలా ఏ స్థాయిలో ధూమపానం మానేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడుతుందో కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు. మన శరీరంలో కలిగించే మార్పులు భవిష్యత్తులో ధూమపానం మానేయడానికి మనల్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ధూమపానం మానేసిన 20 నిమిషాల్లోనే, పూర్ణం స్పందన లేకుండా, రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయికి చేరుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. సిగరెట్ పొగలో కనిపించే కాన్సర్ మోనోక్సైడ్ అనే హానికరమైన వాయువు, ధూమపానం మానేసిన 12 గంటల తర్వాత రక్తప్రవాహంలోకి వెళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. గుండె, ఊపిరితిత్తులపై భారాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదే ధూమపానం మానేస్తే.. 24 గంటల తర్వాత గుండెపొయి ప్రమాదం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. పొగాకు ద్వారా ప్రవేశించే విష పదార్థాలను శరీరం స్వయంగా శుభ్రపరుస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన 48 గంటల తర్వాత నలల వలన పునరుత్పత్తి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి. దీని వలన రుచి, వాసన తెలిపే ఇంద్రియాలు మెరుగుపడతాయి. ఈ సమయానికి నికోటిన్ అంతా శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ధూమపానం మానేసిన 1 నుంచి 3 నెలల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడటం ప్రారంభమవుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. గణనీయ శక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసరణ స్థిరకలిగింపబడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులలో నిలిచిన అని విలువబడే చిన్న వెంట్రుకల లాంటి నిర్మాణాలు ఉంటాయి. ఇవి ధూమపానం మానేసిన 9 నెలల తర్వాత తిరిగి పెరగడం, సరిగ్గా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇన్ఫ్లక్షన్ పోరాటానికి సహాయపడతాయి. తద్వారా దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ధూమపానం మానేసిన ఏడాది తర్వాత, ధూమపానం చేసినవారిలో పోలిస్తే గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం సగానికి తగ్గుతుంది. గుండె, రక్త నాళాలు, ఊపిరితిత్తుల తమను తాము మరవ్వకు చేసుకుంటూనే ఉంటాయి. 5 ఏళ్ల తర్వాత పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. నోరు, గొంతు, అన్నవాహిక, మూత్రాశయం శ్వాసప్ర ప్రమాదాలు కూడా బాగా తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన ఏడేళ్ల తర్వాత ఊపిరితిత్తుల శ్వాసకోశ చనిపోయే ప్రమాదం సగానికి సగం తగ్గుతుంది. స్వరపీఠిక, క్షోమ శ్వాసకోశ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. ధూమపానం మానేసిన 15 నుంచి 20 సంవత్సరాల తర్వాత కరోనరీ హార్ట్ డిజీజీ ప్రమాదం సాధారణ స్థితికి చేరుతుంది. ప్రోక్ట, అనేక రకాల శ్వాసప్ర దీర్ఘకాలిక ప్రమాదాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిది..? నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు..?

ఆహార పదార్థాలకు తీపి రుచి రావాలంటే చాలా మంది బెల్లం లేదా వందారను వాడుతుంటారు. అయితే ఆరోగ్యపరంగా ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే తీపి పదార్థాల ప్రధానం మన ఆరోగ్యంపై తీవ్రంగా పడుతోంది. బెల్లన్ని తక్కువ స్థాయిలో మాత్రమే ప్రాసెస్ చేస్తారు. అది సహజ స్వరూపంలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇక వందార విషయానికి వస్తే.. అది పూర్తిగా రిఫైన్ చేయబడిన పదార్థం. దీని తయారీలో ఉండే సహజ పోషకాలు పూర్తిగా పోతాయి. అందువల్ల ఇది శరీరానికి ఏ ప్రయోజనంనూ ఇవ్వదు. కేవలం తీపి మాత్రమే అందిస్తుంది. బెల్లంలో మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు లభిస్తాయి. ఇవి శరీరంలో రక్తసంతృప్తి తగ్గించడంలో, ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు వందారలో మాత్రం గ్లూకోజ్ తప్ప వేరే పోషకాలు ఉండవు. బెల్లం సహజమైన లాక్టోబిక్ లా పని చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా పాత బెల్లం శరీరానికి ఇంకా మెరుగైన ఫలితాలను అందించగలదు. బెల్లంలో ఉండే ఐరన్, మన శరీరంలోని స్థాయిలను పెంచడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి సహాయకారి. బెల్లం తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహార పదార్థం. అంటే దీన్ని తీసుకున్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అకస్మాత్తుగా పెరగవు. ఇది మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. ఇక వందార విషయానికి వస్తే.. దాని గైసెమిక్ ఇండెక్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. తినగానే రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరిగిపోతాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ముప్పుగా మారుతుంది ప్రస్తుత కాలంలో మనం తినే రిఫైన్ చేయబడిన ఆహారాలైన పదార్థాల వాడకం పెరగడం వల్లే షుగర్, బరువు పెరగడం, గుండె సమస్యలు వంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయి. దీని వల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావాలు ఎక్కువవుతున్నాయి. తీపి రుచి కోసం వందారకు బదులుగా బెల్లన్ని వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మేల్లేనే ఎంపిక. బెల్లం సహజంగా తయారవుతూ.. శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందిస్తుంది. కాబట్టి రోజూ ఆహారంలో బెల్లన్ని సరైన విధంగా వినియోగిస్తే ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవడంలో సహాయపడుతుంది.



సన్నబడాలని ఉందా? ఈ సంప్రదాయ పిండితో బరువు తగ్గడం ఎంత ఈజీనో

శరీర బరువు అధిక్యత ఉంచుకోవాలని ఆశించేవారికి శుభవార్త! మన సంప్రదాయ భారతీయ ఆహారంలో ఒక అద్భుతమైన పోషకాహారం ఉంది. అదే సత్తు. కేవలం రుచిలో గొప్పదైన ఈ ఆహారం, బరువు తగ్గడానికి కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రాచీనపు, పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే సత్తు, మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతూనే బరువును నియంత్రించడంలో ఎలా సాయపడుతుందో ఇప్పుడు చూద్దాం. సత్తు, శనగలు లేదా ఇతర పప్పులను ఎండబెట్టి, వేయించి, మెత్తగా చేసిన పిండి. ఇది ప్రాచీన్, పైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలతో నిండిన సంప్రదాయ భారతీయ సూపర్ ఫుడ్. బరువు తగ్గుతున్నవారికి సత్తు గొప్ప ఎంపిక. ఇది తగ్గరగా కడుపు నింపుతుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. దీనితో అవసరమైన చిరుతిళ్ల తగ్గించుకోవచ్చు, బరువు తగ్గించే ఆహారంలో ఇది ఉత్తమమైనది.



అధిక ప్రాచీన్: సత్తులో ఉండే ప్రాచీన్ కండరాల నిర్మాణానికి సాయపడుతుంది, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. దీంతో అవసరంగా తినడం తగ్గుతుంది, బరువు తగ్గడానికి ఇది కీలకం.

పైబర్ పుష్కలం: సత్తులో గల పైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం నివారిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణవ్యవస్థ పోషకాలను సరిగా గ్రహిస్తుంది, జీవక్రియ మందగించడం వల్ల వచ్చే బరువు పెరుగుదలను అడ్డుకుంటుంది.

జీవక్రియను పెంచుతుంది: ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం లాంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సత్తులో ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియ ప్రక్రియలకు మద్దతు ఇస్తాయి. జీవక్రియ పెరిగితే క్యాలరీలు సమర్థంగా ఖర్చవుతాయి, వేగంగా బరువు తగ్గుతాయి.

రక్తంలో చక్కెర నియంత్రితం: సత్తుకు తక్కువ గైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉంది. అంటే ఇది శక్తిని నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర అకస్మాత్తుగా పెరగడాన్ని తగ్గిస్తూ నివారిస్తుంది. స్థిరమైన రక్తంలో చక్కెర అకలి బాధలను నియంత్రిస్తుంది, ఎక్కువగా తినే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీర శుద్ధికి సాయం: సత్తు సహజమైన డీటాక్సిఫైయింగ్ పనిచేస్తుంది, శరీరం నుండి విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శుభ్రమైన వ్యవస్థ

జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, జీవక్రియను పెంచుతుంది, వ్యర్థాలను సమర్థంగా తొలగించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సాయపడుతుంది.

తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తి: అధిక క్యాలరీల ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు భిన్నంగా, సత్తు సహజమైన శక్తి బాస్టర్. ఇది అవసరమైన కొవ్వులు, చక్కెరలు లేకుండా నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది. బరువు తగ్గుతున్నవారికి వ్యాయామానికి ముందు లేదా తర్వాత ఇది అద్భుతమైన పానీయం.

బరువు తగ్గడానికి సత్తును బదులు మార్చండి తినవచ్చు: సత్తు పానీయం: రెండు చెంచాల సత్తును ఒక గ్లాసు నీరు, చిటికెడు ఉప్పు, నిమ్మరసం కలుపాలి. ఈ పానీయం తక్కువ క్యాలరీలతో, ప్రాచీన్ తో నిండి ఉంటుంది, గంటల తరబడి కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఉదయం దీనిని తాగడం వల్ల జీవక్రియ నియంత్రితం ఉంటుంది, రోజూ మొత్తం అకలి తగ్గుతుంది.

సత్తు మజ్జిగ: సత్తును మజ్జిగ, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పుతో కలిపి తాగాలి. ఇది ప్రాచీన్ నిండిన, జీర్ణక్రియకు అనుకూలమైన పానీయం. మజ్జిగ జీర్ణక్రియకు, గట్ ఆరోగ్యానికి సాయపడుతుంది, సత్తు ప్రాచీన్, పైబర్ అందిస్తుంది. సత్తు రోటి లేదా పూటా: సత్తును గోరువెచ్చని పిండితో కలిపి పోషకమైన రోటి లేదా పూటా చేయాలి. ఈ కలయిక నిరంతర శక్తిని అందిస్తుంది, అకలి బాధలను తగ్గిస్తుంది, ఎక్కువగా తినకుండా చేస్తుంది.

సత్తు లడ్డు: సత్తును బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి లడ్డులు చేయాలి. ఈ ఆరోగ్యకరమైన శక్తి లడ్డులు తీపి కోరికలను తీరుస్తాయి, బరువు పెరగకుండా చూస్తాయి. చక్కెర చిరుతిళ్లకు ఇది మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

సత్తు చిల్డ్రె: సత్తు, తగిలిన కూరగాయలు, మసాలా దినుసులతో పిండి కలిపి పానీకేలా కాలాల్లి. ఈ ప్రాచీన్ అధికంగా ఉండే వంటకం తేలికైనది, కడుపు నింపేది. ఇది ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తూ క్యాలరీల తీసుకోవడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. ఈ వివిధ రూపాల్లో సత్తును రోజూ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా బరువు తగ్గించవచ్చు, అదే సమయంలో సరైన పోషణను, శక్తిని పొందవచ్చు.

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు



చింతపండును రోజూ వంటలలో ఉపయోగిస్తే దాని నుండి మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. చింతపండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ బి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చింతపండును రోజూ తినడం ద్వారా, అనేక ప్రయోజనకర వ్యాధుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. అదేలాగే ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పైబర్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబియం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. 1 / 5 చింతపండు శరీరం గర్భాకోశ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను కలిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలిస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. చింతపండు శరీరం గర్భాకోశ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండును రోజూ తినండి.

చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలిస్ట్రాల్ ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. 2 / 5 షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ అవుతుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు. షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ అవుతుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు. 3 / 5 జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాల్సిటాల్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, టోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల బలహీనతను పెంచుతున్నాయి. చింతపండును తగ్గించడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా

పాల్సిటాల్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి శ్రీ రాడికల్స్ వలన కలిగే నష్టాన్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. 4 / 5 చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్టరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటన తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు తింటే ఆర్టరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

పాలలో లవంగాల పొడి కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలు తెలుసా..?

ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో లవంగానికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. దీని వాసనతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే మేలు వల్ల ఇది మన జీవితంలో భాగమైంది. లవంగాలను పొడి చేసి పాలలో కలిపి తాగితే ఇది సాధారణ పానీయంగా కాకుండా శరీరానికి ఎన్నో రకాల లాభాలను అందించే ఔషధంగా మారుతుంది. లవంగాల్లో ప్రోటీన్, ఐరన్, కాల్షియం, కొల్ట్రోజెన్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి తగినంత శక్తిని అందించి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి ఈ పోషకాలను శరీరానికి తగ్గరగా అందజేసే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. లవంగాన్ని పాలలో కలిపినప్పుడు.. అందులో కాల్షియం, స్థిమ్యులైట్ లక్షణాలు బలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచడమే కాకుండా.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. అధిక టీపీ సమస్య ఉన్నవారు ఈ పానీయం రోజూ తాగితే క్రమంగా ఆ సమస్యలో ఉపశమనం కనిపించవచ్చు. ఏకాధానిగా పని చేసే అలసటకు లోనయ్యే వారు లేదా శారీరక శక్తి తగ్గినట్లు అనిపిస్తే లవంగాల పొడి కలిపిన పాలు తాగడం వల్ల శక్తిని అందుకోవచ్చు. ఈ మిశ్రమం శరీరంలోని బద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుదాన్ని పెంపొందించగలదు. ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే లేదా రాత్రి నిద్రకు ముందు తాగితే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. లవంగాల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, మెటబాలిజాన్ని వేగంగా నడిపించే గుణాలు.. శరీరంలోని చెడు కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా బరువు తగ్గుతున్నవారికి ఇది సహాయకారిగా మారుతుంది. ఆహారం సరైన రీతిలో జీర్ణమవడానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. పేగుల వ్యవస్థను శుభ్రపరచడం, హానికరమైన బాక్టీరియా చేరకుండా హడలం లవంగాల ముఖ్యమైన లక్షణాలే ఒకటి. పాలతో కలిపిన లవంగాల పొడి మిశ్రమం గ్యాస్ సమస్యలు, కడుపులో గండరగోళాలు, మలబద్ధకం వంటి



సమస్యలను తగ్గించగలదు. దీని వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఇంకా లవంగ పాలును నిత్యం తాగడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు బలంగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో వచ్చే ఎముకల బలహీనత, టోలు ఎముకల వ్యాధిని తగ్గించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇందులోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు ఎముకల బలహీనతను పెంచుతున్నాయి. చింతపండును తగ్గించడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్ అవుతుంది. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా

ఉపయోగిస్తుంటాము. కానీ దీన్ని పొడిగా తయారు చేసి పాలలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి చాలా విలువైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇది సహజమైన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ డ్రింక్ రోజూ ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయితే అధిక మోతాదులో తీసుకోకూడదు. మితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ పై సైబర్ దాడి. సంబంధించిన 2 లక్షల పైళ్లు లీక్

టాటా గ్రూప్ కు చెందిన ప్రముఖ సంస్థ 'టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్' తమ కొన్ని కంప్యూటర్ సిస్టమ్లలో కొన్ని వారాల క్రితం ఒక సైబర్ నెక్యూరిటీ ఉల్లంఘనను (డేటా లీక్) గుర్తించినట్లు సోమవారం అధికారికంగా వెల్లడించింది. ఈ ఘటన లోపం గురించి తెలియజేసే తాము తక్షణమే స్పందన ప్రోటోకాల్ లను అమలు చేశామని, దీనివల్ల కంపెనీ వ్యాపార కార్యకలాపాలపై ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావం పడలేదని సంస్థ స్పష్టం చేసింది. అయితే ఘటన పరిశోధకులు రాయబర్ని వార్తా సంస్థకు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. 'చర్చి లీక్' అనే అంతర్జాతీయ ర్యాన్సమ్వేర్ హ్యాకర్ల గ్రూప్ ఈ సైబర్ దాడికి పాల్పడి, దాదాపు 630 గిగాబైట్లకు పైగా పరిమాణం ఉన్న 2 లక్షల కంటే ఎక్కువ పైళ్లను దార్జిల్ వెబ్ లో బహిరంగంగా పోస్ట్ చేసింది. లీక్ అయిన ఈ సన్నాతమైన డేటాబేస్ లో ప్రపంచ దిగ్గజ లీక్ సంస్థ 'యాపిల్', ప్రముఖ ఎలక్ట్రీక్ వాహనాల తయారీ సంస్థ 'టెస్లా'కు సంబంధించిన అత్యంత రహస్య డిజైన్లు, తయారీ సైనికీకృతమైన ఉన్నట్లు ఆరోపణలు వస్తుండటంతో యాపిల్ సంస్థ ఈ వ్యవహారంపై పూర్తి స్థాయి విచారణను ప్రారంభించింది. దార్జిల్ వెబ్ లో లీక్ అయిన ఈ ఖరీదైన డేటాబేస్ ను పరిశోధించిన భారతీయ సైబర్ నెక్యూరిటీ పరిశోధకులు రాజేశ్ కర్ రాజువారియా, మరో నిపుణుడు రాజీవ్ కృష్ణన్ దీనిపై కీలక వివరాలను వెల్లడించారు. ఈ డేటా కనీసం జూన్ 10 నుంచి దార్జిల్ వెబ్ లో అందుబాటులో ఉందని, అందులో కంపెనీ అంతర్గత ఇమెయిళ్లు, సుదీర్ఘ కాలపు ఈవెంట్ లాగ్ లతో పాటు విదేశీ సిబ్బందితో సహా ఉద్యోగుల పాస్ వర్డ్ లు కావాలి కూడా ఉన్నాయని వారు తెలిపారు. సైబర్ మోసానికి గురయ్యా? మీ దబ్బును తిరిగి పొందడానికి ఈ 'గోల్డెన్ అవర్' మంత్రం పాటించండి! ముఖ్యంగా యాపిల్ సంస్థకు చెందిన పైళ్లను వెతకగా అందులో వంద రహస్య కోడిలతో కూడిన 181 పైళ్లు, ఫోటోలను బయటపడ్డాయి. అలాగే తమిళనాడులో యాపిల్ ఐఫోన్ ప్రధాన అసెంబ్లీ ప్లాంట్ ఉన్న 'హోస్నూర్' ప్రాంతానికి సంబంధించిన 33 పైళ్లు, ఫోటోలను కూడా ఈ లీక్ లో ఉంటుంది గమనార్హం. ప్రస్తుతం భారతదేశంలో తయారవుతున్న మొత్తం



యాపిల్ ఐఫోన్ లలో మూడింట ఒక వంతు (1/3) భాగం టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ ద్వారానే ఉత్పత్తి అవుతుందగా, మిగిలిన భాగాన్ని ఫాక్స్ కాన్ సంస్థ తయారు చేస్తోంది. ఈ డేటా ఉల్లంఘన తీవ్రతను బట్టి గత వారము టాటా సంస్థ తన ఐఫోన్ అసెంబ్లీ విభాగంలోని కొంతమంది ఉద్యోగులను ఆప్రమత్తం చేసినట్లు సమాచారం. యాపిల్ తో పాటు ప్రముఖ ఈవీ దిగ్గజం టెస్లాకు సంబంధించిన విదేశీభాగాలను కూడా టాటా తయారు చేస్తున్న నేపథ్యంలో, ఆ సంస్థకు చెందిన కొన్ని అత్యంత రహస్య ప్రణాళికలు కూడా ఈ లీక్ లో బయటపడ్డాయి. డేటాబేస్ లో లభించిన "బీఎ36 ఛాఫ్లెట్ కంట్రోలర్ - నార్త్ అమెరికా" అనే ఫోటోలో బిస్టా మోడల్ యొక్క అవీగ్రేడ్ వెర్షన్ కు ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీనితో పాటు టెస్లాకు

చెందిన 2023 వారి మరొక పత్రానికి "ట్రేడ్ సీక్రెట్" అని పేరు పెట్టబడి ఉందని, అందులో కంపెనీకి చెందిన అత్యంత ప్రతిష్టాత్మక 'ప్రజెక్ట్ హైలాండ్' కు సంబంధించిన కొన్ని రహస్య డ్రాయింగులు కూడా బయటపడ్డాయని పరిశోధకులు స్పష్టం చేశారు. ఈ పైళ్లలో యాపిల్, టెస్లా సంస్థలకు చెందిన యాజమాన్య, వాణిజ్య రహస్యాలను ఉన్నట్లు స్పష్టమవుతున్నట్లుకీ, రాయబర్ని సంస్థ ఈ పైళ్ల ప్రామాణికతను స్వతంత్రంగా తక్షణమే తనిఖీకరించలేకపోయింది. ఈ సైబర్ ఉల్లంఘన, వివేచన క్రయధనం దీమాండ్ లపై అటు టాటా ఎలక్ట్రానిక్స్ కానీ, ఇటు యాపిల్ సంస్థ కానీ అధికారికంగా ఎలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడానికి నిరాకరించాయి.

ఇరాన్ చర్లల వేళ ఖతార్ లో భారీ పేలుడు

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇంధన సరఫరాపై ఆందోళనలు ఖతార్ లోని అత్యంత కీలకమైన రాన్ లఫాన్ పారిశ్రామిక ప్రాంతంలో అదివారం రాత్రి పొద్దుపోయాక ఒక భారీ పేలుడు సంభవించింది. ప్రాథమిక నివేదికల ప్రకారం.. ఈ ప్రమాదంలో కనీసం 54 మంది తీవ్రంగా గాయపడగా, సుమారు 18 మంది కార్మికుల అమాకీ ఇంకా లభించలేదు. ప్రస్తుతం నహాయక్, పునరావాస (రెస్టూర్) బృందాలు సంఘటనా స్థలంలో అధికారికంగా పనిచేస్తూ గల్లంతైన వారి కోసం గాలిస్తున్నాయి. ఈ రాన్ లఫాన్ ప్రాంతం ఖతార్ దేశంలోనే అతిపెద్ద సహజ వాయువు ఎగుమతి కేంద్రాలలో ఒకటి. ఇక్కడి నుండే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అనేక దేశాలకు భారీ ఎత్తున ఎల్ఎన్ఐ (ద్రవీకృత సహజ వాయువు) రవాణా చేయబడుతుంది. ఖతార్ ప్రభుత్వ యాజమాన్యంలోని ప్రముఖ ఇంధన సంస్థ 'ఖతార్ ఎన్ఎస్సీ' అందించిన సమాచారం ప్రకారం.. దేశీయ గ్యాస్ ఎగుమతి టెర్మినల్ ను తిరిగి పునఃప్రారంభించే ప్రక్రియలో భాగంగా కార్మికులు ప్లాంట్ ను సక్రియం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్న సమయంలో ఈ ఊహించని ప్రమాదం జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే అక్కడి 'ఇరాన్ గ్యాస్ ప్లాంట్' లో ఒక్కసారిగా పేలుడు సంభవించి, పెద్ద ఎత్తున మంటలు వ్యాపించాయి. ప్రారంభంలో అధికారులు దీనిని ఒక చిన్న సాంకేతిక ప్రమాదంగానే భావించినప్పటికీ, ఆ తర్వాత పరిశీలించగా అక్కడ జరిగిన అగ్ని, ప్రాణ నష్టం చాలా గణనీయమైనదని స్పష్టమైంది. ప్రస్తుతం మంటలను పూర్తిగా ఆదుకునేలా తెప్ప ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి, ఈ పేలుడుకు గల కచ్చితమైన సాంకేతిక లోపాలు లేదా కారణాలను తెలుసుకోవడానికి అధికారిక దర్యాప్తు ప్రారంభమైంది. రాన్ లఫాన్ టెర్మినల్ అనేది ఖతార్ దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకే కాకుండా, ప్రపంచ ఇంధన రంగానికి కూడా ఒక వెన్నెముక వంటిది. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఎల్ఎన్ఐ ఎగుమతిదారులలో ఖతార్ అగ్రత్రేణి దేశం కావడం వల్ల, ఇక్కడి ప్లాంట్ లో ఎలాంటి అంతరాయం ఏర్పడినా అది తేవలం ఆ దేశంపైనే కాకుండా అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్ పై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. గతంలో కూడా ప్రాంతీయ రాజకీయ ఉద్రిక్తతల సమయంలో ఈ వ్యూహాత్మక ప్రాంతంపై దాడులు జరగడం వల్ల తాత్కాలికంగా ప్లాంట్ మూతపడిన సందర్భాలు ఉన్నాయి. అమెరికా-ఇరాన్ ఒప్పందానికి 60 రోజుల రోజుమన్నే.. స్వీస్ చర్యల్లో కీలక ముందడుగు ప్రస్తుతం పవిత్రమైన అసెంబ్లీ ప్రాంతం ఇప్పటికే తీవ్రమైన రాజకీయ ఉద్రిక్తతల మరెటు సరఫరా అంతరాయాలతో సహజమవుతోంది. దీనికి తోడు, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యానికి కీలకమైన హోమ్ల్యాంట్ జలసంధి వంటి సముద్ర మార్గాలలో పరిస్థితి అధికంగా ఉండకపోతే ప్రపంచవ్యాప్తంగా గ్యాస్, చమురు సరఫరాపై అల్పది పేరుగుకోంది. ఇలాంటి సమస్యలను తరుణంలో, ఖతార్ తన ఉత్పత్తి పునఃప్రారంభించే లోపం ఈ భారీ ప్రమాదం చోటుచేసుకోవడం అంతర్జాతీయ ఇంధన మార్కెట్లో సరఫరా కొరత, ధరల పెరుగుదలపై ఆందోళనలను మరోసారి తీవ్రం చేసింది.



బెంగళూరు వాసులకు షాక్ భారీగా పెరగనున్న బస్సు ఛార్జీలు..!



కర్ణాటక ఆర్టీసీ బస్సు ఛార్జీలు భారీగా పెంచే అవకాశం ఉందని వార్తలు వస్తున్నాయి. బస్సు ఛార్జీలు పెంచాలని.. ఇందుకు సంబంధించి ఆమోదం కోరుతూ రాష్ట్రంలోని నాలుగు రవాణా సంస్థలు ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు వంటిట్లు తెలుస్తోంది. ఇందులో బెంగళూరు మెట్రోపాలిటన్ (ట్రాన్స్ పోర్ట్ కార్పొరేషన్ 44 శాతం, కర్ణాటక స్టేట్ రోడ్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ కార్పొరేషన్ 33 శాతం

ఛార్జీలు పెంచాలని ప్రతిపాదనలు వంటిట్లు. డిజిల్ ధరలు పెరగడంతో పాటు ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. దీంతో ట్రాన్స్ పోర్ట్ సంస్థలపై ఆర్థిక భారం పడుతుంది. ఆర్థిక భారం నుంచి సంస్థ బయట పడాలంటే బస్సు ఛార్జీలు పెంచడమే మార్గమని రవాణా సంస్థలు చెబుతున్నాయి. ఆర్టీసీ బస్ డిజిల్ ధరలు పెంచకపోతే ప్రభుత్వ రవాణా రంగంపై భారం పెరుగుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కఠిన పథకం వల్ల ప్రజా రవాణాపై భారం పడుతుందని చెబుతున్నారు. కఠిన పథకం తీరడం కర్ణాటకలో మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పిస్తున్నారు. దీని వల్ల సంస్థలకు వచ్చే బకాయిలు పెరిగాయి. ప్రతిపాదనలు తన దృష్టికి వచ్చాయని ముఖ్యమంత్రి డి.కే శివకుమార్ తెలిపారు. దీనిపై తదు నిర్ణయం తీసుకునే ముందు

సమగ్ర నివేదికను కోరనుట్లు వివరించారు. ఇంధన వ్యయాలపై ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ప్రైవేట్ మార్కెట్ డిజిల్ ధరలు, రవాణా సంస్థల డిపోలోని డిజిల్ ధరల మధ్య తేడా ఉండవచ్చు. అయితే బస్సు ఛార్జీలు పెంపు వల్ల ప్రజలు ఇబ్బంది పడవచ్చునని పేర్కొన్నారు. గతంలో డిజిల్ ధరలు పెరిగినప్పుడల్లా ఛార్జీలు పెంపు ఉండేదని.. ఇప్పుడు ఈ విషయంపై ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలన్నారు. పెట్రోల్, డిజిల్ వారకాన్ని తగ్గించాలి.. ప్రజా రవాణా ఉపయోగించాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ చేసిన సూచనలు సీఎం గుర్తు చేశారు. రవాణా సంస్థల ప్రతిపాదనలకు ప్రభుత్వం అంగీకరిస్తూందా లేదా చూడాలి. మరోవైపు తెలంగాణలో కూడా కంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మహిళల్ని పథకం కింద మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణం కల్పిస్తోంది. కాగా హైదరాబాద్ లో సీటీ బస్సుల ఛార్జీలను కొద్ది నెలల కింద పెంచిన సంగతి తెలిసిందే. ఉచిత ప్రయాణం వల్ల ప్రయాణం ఉండదని పలువురు చెబుతున్నారు. కొంత మంది ఉచితం కదా అని ఇబ్బందులు పెట్టాలని బస్సులో తిరుగుతున్నారు. దీని వల్ల సాధారణ ప్రజానీకం బస్సుల్లో నిలుచుని వెళ్లాలి వస్తుందని అన్నారు. దీనికి బదులుగా మహిళలకు కొంత రాయితీ ఇస్తే సరిపోతుందని అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మరో వక్క ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వల్ల ఉపాధి కోల్పోయేయిన అవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

లట్రెన్ ఉద్యోగిని రూ.2.50 కోట్లు తిరిగి ఇవ్వాలన్న పీఠి



అరోగ్యం బాగా లేకపోతే, పిల్లల పెళ్లిళ్లు ఉంటే లేదా ఇబ్బందికొన్నా అని చెప్పినప్పుడు కొంత మొత్తం డ్రా చేసుకోవచ్చు. కానీ ఓ ఉద్యోగి మాత్రం మొత్తం సొమ్మును రిట్రై అయ్యాక తీసుకున్నాడు. అయితే తీసుకున్న సొమ్మును తిరిగి ఇవ్వాలని ఈపీఠిపై ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేసింది. దీంతో నరేంద్ర రిట్రై ఉద్యోగి హైకోర్టుకు వెళ్లాడు. ఈపీఠి కు తెలంగాణ హైకోర్టులో ఎదురు దెబ్బ తగిలింది. రిట్రై అయిన ఉద్యోగికి చెల్లించిన మొత్తాన్ని వెనక్కి ఇవ్వాలన్న పీఠి నోటీసులను హైకోర్టు కొట్టివేసింది. కంపెనీ తప్పు చేస్తే ఆ సొమ్మును ఉద్యోగి నుంచి రికవరీ చేయడం సరికాదు అని పేర్కొంది. 2023లో జేపీ న్యూండర్ రావు అనే ఉద్యోగి రిట్రై అయ్యాడు. ఆ తర్వాత ఆయన తనకు రావాల్సిన పీఠి మొత్తానికి దరఖాస్తు చేసుకున్నాడు. న్యూండర్ రావు రావాల్సిన డబ్బును పీఠికి తీసుకు వెళ్లాడు. రూ.70 లక్షలు కంటే వర్ష ఉన్నాయి. అయితే అదేకంటే ప్రకారం ఆ డబ్బు తీరే అయింది. యన్ బ్యాంక్ కు అంతకుముందు వరకు మినహాయింపు పొందిన పీఠికి తీసుకోవాలంటే అదేకంటే మొత్తం సొమ్మును రిట్రై అయ్యాక తీసుకున్నాడు. అయితే అదేకంటే నేరుగా ఉద్యోగిని హైకోర్టులో జమ చేయకూడదు. నరేంద్ర రిట్రై పోరాట పరులుకున్నాక జూలై 2023లో న్యూండర్ రావుకు రూ.2.50 కోట్ల 50 లక్షలు చెల్లించింది. ఇది చట్ట ప్రకారం నేరమని.. గత సంవత్సరం న్యూండర్ రావుకు పీఠి రికవరీ నోటీసులు ఇచ్చింది. 12 శాతం వట్టి తిరిగి చెల్లించిన నోటీసుల్లో పేర్కొంది. దీన్ని సవాల్ చేస్తూ న్యూండర్ రావు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. కేసు వారసులు చిన్న జస్టిస్ నాగ్ కి టీమపాక సేతుకొండలోని హైకోర్టు దాండ్ తీర్పు వెలుపరించింది.

ఉద్యోగం చేసే దాదాపు అందరికీ పీఠి ఖాతా ఉంటుంది. ఈ పీఠి ఖాతాలోకి నెలకు కొంత మొత్తం వెళ్లుతుంది. ఈ సొమ్ముకు ప్రభుత్వం కొంత వడ్డీ చెల్లిస్తోంది. ఈ డబ్బును రిట్రై అయిన తర్వాత తీసుకోవచ్చు. అలాగే ఉద్యోగులకు పెన్షన్ కూడా వస్తుంది. అయితే అత్యవసరాలు ఉంటే పీఠి ఖాతా నుంచి కొంత మొత్తాన్ని విత్ డ్రా చేసుకునే అవకాశం ఉంది.

కంపెనీ అమ్మి ఉద్యోగులను కోటీశ్వరులను చేసిన యజమాని

ఒక్కోక్కరి రూ. 4 కోట్లు చెల్లింపు.. సాధారణంగా ఉద్యోగులకు తక్కువ జీతాలు ఇచ్చి ఎక్కువ పని చేయించుకుంటారు కార్పొరేట్ కంపెనీలు. కొన్ని కంపెనీలకు ఉద్యోగుల కన్నా ఆదాయాల మీద దృష్టి ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎలాంటి మానవత్వం లేకుండా ఉద్యోగుల నుంచి తొలగిస్తారు. ఎలాంటి నిర్ణయం అయినా తీసుకుంటారు. అయితే కొన్ని కంపెనీలు ఉద్యోగులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తాయి. అందుకే ఉద్యోగులకు ఇంటిమొట్ట, బోనస్ లు ఇస్తుంటారు. కానీ ఓ కంపెనీ మాత్రం ఉద్యోగులకు భారీగా డబ్బులు ఇస్తోంది. కంపెనీ అమ్మినా వచ్చిన డబ్బును ఉద్యోగులకు వంచింది. అమెరికాలోని లాస్యోయాకు చెందిన విద్యుత్ పరికరాల సంస్థ సైబర్ బాండ్ ను 1.7 బిలియన్ డాలర్లకు విక్రయించారు. ఈ ఒప్పందం ద్వారా 540 మంది ఉద్యోగులకు మొత్తం 240 మిలియన్ డాలర్లు ఉండేలా మాజీ యజమాని గ్రాహం వాకర్ కృషి చేశారు. కంపెనీలో వాటాలు లేనప్పటికీ ఉద్యోగులు దాదాపు 443000 డాలర్లు అందుకుంటున్నారు. సైబర్ బాండ్ ను పవర్ మేనేజ్మెంట్ కంపెనీ ఈటన్ 1.7 బిలియన్ డాలర్లకు కొనుగోలు చేసింది. భారత కర్నాట ప్రకారం ఈ డీల్ విలువ రూ.16,045 కోట్లు. ఉద్యోగులకు ఉద్యోగులకు రూ. 2,265 కోట్లు చెల్లింపనున్నారు. ఈ మేరకు గ్రాహం వాకర్ కొనుగోలు చేసిన కంపెనీకి పరకు విధించారు. ఈ బోనస్ డబ్బులను జూన్ నుంచి ఉద్యోగులకు చెల్లిస్తున్నారు. ఐదేళ్లు

పూర్తి చేసిన ఉద్యోగుల మాత్రమే ఈ బోనస్ కు అర్హులు. అయితే 65 ఏళ్లు పైబడిన ఉద్యోగులకు మినహాయింపు ఉంది. అయితే బోనస్ ప్రకటన వచ్చినప్పుడు ఉద్యోగులు వివర దీన్ని నమ్మలేదు. కంపెనీ ప్రకటనతో 540 మంది కోటీశ్వరులు అయ్యారు. కాగా.. సైబర్ బాండ్ ను 1982లో వాకర్ తండ్రి ఇన్ వాకర్ స్థాపించారు. ఈ కంపెనీ ప్రారంభంలో టెలిఫోన్, విద్యుత్ పరికరాల కోసం ఉపయోగించే నిర్మాణాలను తయారు చేసింది. అయితే ఈ స్థావరంలో 1998లో ఆగ్రాప్రమాదం జరిగింది. అదే కాకుండా డాల్ కామ్ పతనం, ఆర్థిక మందగనంతో కంపెనీ ఆర్థిక పరిస్థితులు దిగజారాయి. ఉద్యోగులకు జీతాలు చెల్లించలేని స్థితికి చేరుకుంది. కష్ట సమయంలో ఉద్యోగుల సంఖ్య 900 నుంచి 320కి పడిపోయింది. కంపెనీ కష్టకాలంలో ఉన్నా ఉద్యోగులకు ప్రపంచ తప్పకుండా జీతాలు చెల్లింది. ఆ తర్వాత కంపెనీ డేటా నెంటువర్, ఏజ డిమాండ్

కంపెనీ బిలియన్ డాలర్ల ఒప్పందం వైపు నడిపించింది. మిలియన్లు పెట్టబడి పెట్టిన తర్వాత కంపెనీ తలరాత మారింది. ఆర్థికవిషయం అంతరించిన మోకరి నడుచుతారు. ఎల్ఎన్ఐ ఎగుమతి ప్రాజెక్టుల పునరుద్ధారణ కోసం భారీగా లాభపడింది. బిజినెస్ సైబర్ బాండ్ అమ్మకాలు దాదాపు 400% పెరిగాయి. అప్పటి నుంచి ఈ కంపెనీ పెద్ద కంపెనీలు దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అందుకే ఈ కంపెనీకి భారీగా చెల్లింది ఈటన్ కంపెనీ కొనుగోలు చేసింది.



క్షేత్ర క్రాఫ్ ఇండియా ఐపీఓ మీకు షేర్లు దక్కాయా



స్టేట్స్ చెక్ చేసుకోవడం ఎలాగో ఇక్కడ చూడండి క్షేత్ర ఇండియా ఐపీఓ అలాంటివంటే స్టేట్స్ నేరు వెలుపడదు. జైవోర్ కేంద్రంగా పనిచేసే ఈ టేబుల్ చెక్ ట్రాండ్ ప్రయాణంలో ఇది ఒక కీలక ఘట్టం. లోకల్ మార్కెట్ నుంచి నేషనల్ స్టేట్లకు ఎదిగిన ఈ కంపెనీ షేర్ కోసం ఇన్వెస్టర్లు అసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్న ఇన్వెస్టర్లు ఇప్పుడు రిజిస్ట్రార్ పోర్టల్ ద్వారా తమకు షేర్లు తీసుకుందామోగా లేదో చెక్ చేసుకోవచ్చు. డిజిటల్ ట్రాండ్ ట్రాండ్లలో ఇన్వెస్టర్లకు పెరుగుతున్న నమ్మకానికి ఈ ఐపీఓ ఒక నిదర్శనం. నేడు అలాంటివంటే ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాత, అందరి దృష్టి రీఫండ్ ప్రాసెస్ పై ఉంటుంది. షేర్లు దక్కని ఇన్వెస్టర్ల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జైన్ అయిన నిధులు రేపటి (జూన్ 23) కల్లా అన్ బ్లాక్ అవుతాయి. ఇక షేర్లు పొందిన లక్షి ఇన్వెస్టర్ల డిమాండ్ల ఖాతాల్లోకి అదే సమయానికి షేర్లు డ్రైఫ్ట్ అవుతాయి. కంపెనీ స్టాక్ మార్కెట్లో అధికారికంగా లిస్ట్ చేయడానికి ముందే ఈ ప్రక్రియ అంతా పారదర్శకంగా జరుగుతుంది. ఈ టైమ్ లైన్ ఇన్వెస్టర్లు తమ పెట్టుబడులను సమర్థవంతంగా ప్లాన్ చేసుకోవడానికి సహాయపడతాయి. క్షేత్ర ఇండియా ఐపీఓ అలాంటివంటే స్టేట్స్ ఇలా చెక్ చేసుకోండి మీరు అక్కడ అలాంటి స్టేట్స్ పై నాన్ లైన్ సెన్సిటివ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ వెబ్ సైట్లో చూసుకోవచ్చు. అక్కడ ఉన్న ఐపీఓ జాబితా నుండి క్షేత్ర ఇండియాను ఎంచుకోవాలి. ఆ తర్వాత మీ పాస్ వర్డ్ ను నబల్ లేదా అప్రోప్రియేట్ నబల్ ను ఎంపర్ చేసి మీ స్టేట్స్ కనిపిస్తాయి. వేలాది మంది రిట్రై ఇన్వెస్టర్లకు తమ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ఫర్ గెటింగ్ తెలుసుకోవడానికి ఇది అత్యంత వేగవంతమైన మరియు సురక్షితమైన మార్గం. ఈ వెబ్ సైట్ అంచనా తేదీ అలాంటివంటే ఖరారు జూన్ 22, 2026 రీఫండ్ ప్రాంట్ల జూన్ 23, 2026 షేర్ డ్రైఫ్ట్ జూన్ 23, 2026 లిస్టింగ్ తేదీ జూన్ 24, 2026 ప్రస్తుతం భారత స్టాక్ మార్కెట్లో ఎన్ఎమ్ఐఓ ఐపీఓలకు విపరీతమైన క్రేజ్ కనిపిస్తోంది. భారీ కంపెనీలతో పోటీపడి వీటిలో గ్రోత్ పొందినప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది రిట్రై ఇన్వెస్టర్లు భావిస్తున్నారు. అయితే, పెట్టుబడి పెట్టే ముందు కంటే ఆర్థిక స్థితిగతులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించడం చాలా ముఖ్యం. క్షేత్ర ఇండియా స్థిరమైన ఆదాయ వృద్ధిని కనబరచుతూ అధునిక ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకుంటోంది. భారత స్టాక్ మార్కెట్లో మరొక పరిణామం చెందుతోందనడానికి ఈ ట్రెండ్ ఒక ఉదాహరణ. 3. జూన్ 13 క్షేత్ర ఇండియా ఐపీఓ: ఒక సెక్యూర్ స్టాక్ క్వాలిటీ సూపర్ సెక్యూరిటీ అందించాలనే బలమైన సందేహాలతో క్షేత్ర ఇండియా ప్రయాణం ముగిసింది. ఒక చిన్న వర్టీకల్ ప్రాంతంపై, నేడు ప్రముఖ హోల్డింగ్ క్షేత్ర ఇండియా స్థిరమైన ఆదాయ వృద్ధిని కనబరచుతూ అధునిక ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకుంటోంది. భారత స్టాక్ మార్కెట్లో మరొక పరిణామం చెందుతోందనడానికి ఈ ట్రెండ్ ఒక ఉదాహరణ. 3. జూన్ 13 క్షేత్ర ఇండియా ఐపీఓ: ఒక సెక్యూర్ స్టాక్ క్వాలిటీ సూపర్ సెక్యూరిటీ అందించాలనే బలమైన సందేహాలతో క్షేత్ర ఇండియా ప్రయాణం ముగిసింది. ఒక చిన్న వర్టీకల్ ప్రాంతంపై, నేడు ప్రముఖ హోల్డింగ్ క్షేత్ర ఇండియా స్థిరమైన ఆదాయ వృద్ధిని కనబరచుతూ అధునిక ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకుంటోంది. భారత స్టాక్ మార్కెట్లో మరొక పరిణామం చెందుతోందనడానికి ఈ ట్రెండ్ ఒక ఉదాహరణ. 3. జూన్ 13 క్షేత్ర ఇండియా ఐపీఓ: ఒక సెక్యూర్ స్టాక్ క్వాలిటీ సూపర్ సెక్యూరిటీ అందించాలనే బలమైన సందేహాలతో క్షేత్ర ఇండియా ప్రయాణం ముగిసింది. ఒక చిన్న వర్టీకల్ ప్రాంతంపై, నేడు ప్రముఖ హోల్డింగ్ క్షేత్ర ఇండియా స్థిరమైన ఆదాయ వృద్ధిని కనబరచుతూ అధునిక ఇన్వెస్టర్లను ఆకట్టుకుంటోంది. భారత స్టాక్ మార్కెట్లో మరొక పరిణామం చెందుతోందనడానికి ఈ ట్రెండ్ ఒక ఉదాహరణ.

అమెరికాకు భారీ షాకిచ్చిన చైనా



అంతర్జాతీయంగా అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన రెండు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలైన అమెరికా, చైనా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మరోసారి తీవ్ర రూపం దాల్చింది. చైనా సైన్యానికి సాంకేతిక, ఇతర రంగాలలో సహకరిస్తున్నాయనే తీవ్రమైన ఆరోపణలతో ఇటీవల అమెరికా ప్రభుత్వం 80 చైనీస్ కంపెనీలను ఎగుమతుల భారీ లిస్ట్ లో

హైదరాబాద్ లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. నగరాన్ని ముంచెత్తవచ్చు. ముఖ్యంగా బట్టి కారిడార్ లో దీని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండనుంది. ఉదయం ఆఫీసులకు వెళ్లే సమయంలో ప్రాథమిక కష్టాలు, నీరు నిలిచిపోయే ముప్పు పొంది ఉంది. కాబట్టి, ప్రయాణానికి ముందే సురక్షితమైన రూట్లను ప్లాన్ చేసుకోవడం మంచిది. హైటెక్ సీటీ, గచ్చిబౌలి, కొండాపూర్ వంటి ప్రాంతాల్లో అక్కిక పరదలు వచ్చే ఛాన్స్ ఉంది. మైండ్ స్పీన్, సైబర్ లవర్స్ జంక్షన్ లో భారీగా ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ్గా లేని ఇరుకైన రోడ్ల వైపు వెళ్లకపోవడమే ఉత్తమం. సాయంత్రం వేళల్లో అక్కిక వర్షాల వల్ల ఇబ్బంది పడకుండా ఆఫీస్ నుంచి బయలుదేరే ముందే రూట్ చెక్ చేసుకోండి. హైదరాబాద్ వర్షాల్లో ప్రయాణం ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడండి.. రోడ్లపై నీరు నిలిచినప్పుడు హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు ఉత్తమ ప్రాంతమైంది. తోతట్టు ప్రాంతాల్లో ప్రాథమిక జామ్ అవుతూ ఉంది. వర్షం వస్తే ఈ రూట్లకు ప్రయాణం సమయం సాధారణం కంటే రెట్టింపు అవుతుంది. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సరిగ



112వ చిత్రానికి ముహూర్తం ఖరారు

అగ్ర కథానాయకుడు బాలకృష్ణ వరుసగా సినిమాల్ని పట్టాలెక్కిస్తున్నారు. గోపీచంద్ మలిసేని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 111వ సినిమా చిత్రీకరణ ఇటీవలే మొదలైంది. ముంబయి నేపథ్యంలో సాగే ఈ కథలో బాలకృష్ణ శక్తివంతమైన గ్యాంగ్స్టర్ పాత్రలో కనిపించబోతున్నారు. ఇదిలావుండగా బాలకృష్ణ 112 చిత్రానికి కొరటాల శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సంచలన కాంబినేషన్పై ఇప్పటికే భారీ హైప్ క్రియేట్ అయింది. ఈ సినిమాను ఎస్ఎల్వి సినిమాస్, యువసుధ ఆర్ట్స్ పతాకాలపై సుధాకర్ చెరుకూరి, సుధాకర్ మిక్సిలినేని నిర్మించబోతున్నారు. ఈ చిత్రాన్ని ఈ నెల 25న ఏపీ రాజధాని అమరావతి సమీపంలోని వెంకటాయపాలెం డిజిడి ఆలయంలో ఘనంగా ప్రారంభించబోతున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంబంధించిన ఇతర సరీసటులు, సాంకేతిక నిపుణుల వివరాలి త్వరలో ప్రకటించనున్నారు

అతనికే అప్పగించండి!

సోషల్ మీడియాలో యాక్టివ్గా ఉండే తారల్లో శ్రీదేవి ముద్దుల తనయ జాన్వికపూర్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఇటీవల ఇన్స్టాగ్రామ్లో ఈ ముద్దుగుమ్మ పెట్టిన పోస్ట్ ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. పిక్ కలర్ నైట్ సూట్లో ఉన్న ఓ ఫోటోని ఇన్స్టాలో పోస్ట్ చేసి, దాని కింద.. 'ఒకవేళ నేను తప్పిపోతే.. దయచేసి శిఖర్ పహారీయాకు నన్ను అప్పగించండి' అంటూ ఓ చమత్కారమైన సందేశాన్ని పొందుపరిచింది జాన్వి. ప్రస్తుతం ఈ పోస్ట్పై నెటిజన్లు రకరకాలుగా స్పందిస్తున్నారు. 'ఎంతో ముద్దుగా ఉంది' అంటూ ఒకరు కామెంట్ చేస్తే, 'రిలేషన్షిప్ గోల్ట్' అంటూ మరొకరు అభివందించారు. జాన్వి, శిఖర్ పహారీయా గత కొంతకాలంగా రిలేషన్లో ఉన్న విషయం విదితమే. అయితే, ఈ బంధాన్ని అధికారికంగా మాత్రం వారు ధృవీకరించలేదు. గతంలో 'శిఖర్' అనే పేరున్న నెక్లెస్ ని జాన్వి ధరించి కనిపించడం, శిఖర్ కూడా జాన్వి నడించిన సినిమాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రశంసించడం, వీటితోపాటు గత ఏడాది జరిగిన కేన్స్ ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్లో జాన్వితో కలిసి శిఖర్ కూడా సందడి చేయడం.. ఇవన్నీ వీరి రిలేషన్ రూమర్స్కి బలాన్ని చేకూర్చాయి. జాన్వి రిసెంట్ పోస్ట్తో అది రూఢి అయ్యింది.



భాగ్యనగరిలో మెగా హంగామా

అగ్ర హీరో చిరంజీవి ఫుల్ యాక్షన్ మోడ్లో ఉన్నారు. ప్రస్తుతం ఆయన కేవెన్ రవీంద్ర(బాబీ) దర్శకత్వంలో తన 158వ సినిమా చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ప్రతిష్టాత్మక కేవీఎన్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ భారీ యాక్షన్ చిత్రం ఇటీవలే పొల్లాలిల్లో కీలక షెడ్యూల్ని పూర్తి చేసుకున్నది. సోమవారం నుంచి హైదరాబాద్లో కొత్త షెడ్యూల్ మొదలైంది. షెడ్యూల్కి షెడ్యూల్కి ఎక్కువ గ్యాప్ తీసుకోకుండా యుమ్పిడ్లో షూటింగిని కానిచ్చేస్తున్నారు దర్శకుడు బాబీ. దానికి మెగాస్టార్ కూడా కావాల్సినంత సహకారం అందిస్తున్నారు. ఈ తాజా షెడ్యూల్లో చిరంజీవితోపాటు ప్రధాన తారాగణమంతా పాల్గొంటున్నారు. సినిమాలోని కీలకమైన టాకీ పార్ట్ని ఈ షెడ్యూల్లో పూర్తి చేయనున్నారు. ఇదిలావుంటే.. తాజాగా పొల్లాలిల్లోకి సంబంధించిన విశేషాలను తెలియజేస్తూ ఓ వీడియోను చిత్రబృందం విడుదల చేసింది. అక్కడ కొంత టాకీతోపాటు యాక్షన్ సీక్వెన్స్ కూడా తీసినట్టు ఈ వీడియో చూస్తే తెలుస్తున్నది. భాక్ బస్టర్ 'వాలేరు వీరయ్య' తర్వాత చిరు-బాబీ కాంబినేషన్లో వస్తున్న సినిమా కావడంతో అంచనాలు భారీగా ఉన్నాయి. ప్రెస్టేజియస్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ గా రూపొందుతున్న ఈ చిత్రంలో చిరంజీవి పాత్ర రెండు విభిన్నకోణాల్లో సాగుతుందని ఇన్సైడ్ టాక్. చిరంజీవి కూతురుగా అనస్వర రాజన్ నటిస్తున్న ఈ సినిమాలో నివేద పేతురాజ్ ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తున్నది. హీరోయిన్, ఇతర నటీనటుల వివరాలు ప్రకటించాల్సివుంది. ఈ చిత్రానికి తెమెరా: విజయ్ కార్తిక్ కన్నన్, సంగీతం: తమన్.



కొత్తవారికి అవకాశాలు కల్పిస్తాం!

తెలంగాణ ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ (టీఎఫ్ఎస్సీ) నిర్వహించిన 'టీఎఫ్ఎస్సీ పార్ట్ ఫిలిం అవార్డ్స్ 2026' ప్రధానోత్సవం ఆదివారం హైదరాబాద్లో ఘనంగా జరిగింది. టీఎఫ్ఎస్సీ చైర్మన్ ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జ్యూరీ చైర్మన్, నటి ఇంద్రజ విజేతలకు అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. శ్రీనుగాడి సైకిల్ స్టోర్, సైబర్ స్టేవరీ, మాతృదేవోభవ పార్ట్ ఫిల్మ్లు వరుసగా ఉత్తమ, ద్వితీయ, తృతీయ చిత్రాలుగా నిలిచాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రతాని రామకృష్ణగౌడ్ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడి 12 ఏళ్లయిన సందర్భంగా ఈ అవార్డులను అందజేశామని అన్నారు. కేవలం 15రోజుల వ్యవధిలోనే ఈ కాంటెస్టును విజయవంతంగా నిర్వహించామని, 60కిపైగా ఎంట్రీలు వచ్చాయని, విజేతలకు ఇండస్ట్రీలో అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రయత్నిస్తామని ఆయన చెప్పారు. వచ్చే ఏడాది మరింత భారీ స్థాయిలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తామని, నగదు బహుమతుల్ని కూడా పెంచుతున్నామని ప్రతాని రామకృష్ణ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. కొత్త ప్రతిభను ప్రోత్సహించాలనే గొప్ప లక్ష్యంతో ఆర్.కె.గౌడ్ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారని, అద్భుతమైన స్పందన లభించిందని జ్యూరీ చైర్మన్ ఇంద్రజ ఆనందం వ్యక్తం చేసింది. ఈ కార్యక్రమంలో టీఎఫ్ఎస్సీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గురూరాజ్, ఛైల్డ్ మార్కెట్ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.