VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 12 జనవరి 2026

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:03 సంచిక: 141

షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా..

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

బానిస మనస్కులు

సోమనాథ్ ప్రాధాన్యాన్ని విస్మరించారు

ఆ చరిత్రను తుడిచేయాలని చూశారు

ఆ శక్తులు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి

'స్వాభిమాన్ పర్వ్'లో ప్రధాని మోదీ

సోమనాథ్: "చారిత్రక సోమనాథ్ ఆలయ పునర్నిర్మాణాన్ని వ్యతిరేకించిన శక్తులు ఇప్పటికీ మనమధ్య క్రియాశీలకంగా ఉన్నాయి. అప్రమత్తంగా, ఐక్యంగా ఉంటూ వాటిని ఓడించండి' అని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ పిలుపునిచ్చారు. పలుమార్లు ఈ ఆలయంపై దండెత్తినా ప్రతిసారీ పునర్నిర్మాణం జరిగిందని చెప్పారు. మెడపై కత్తిపెట్టి ప్రజల హృదయాలను ఎప్పటికీ గెలుచుకోలేరని స్పష్టంచేశారు. ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాల్లో ఒకటైన సోమనాథ్ ఆలయంపై గజనీ మహమ్మద్ తొలిసారి దాడిచేసి వెయ్యేళ్లయిన సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఆదివారం ఆయన ఈ ఆలయాన్ని సందర్శించి పూజలు చేశారు. 'సోమనాథ్ స్వాభిమాన్ పర్వ్' పేరుతో పెద్దఎత్తున జరిగిన వేడుకను ఉద్దేశించి ప్రసంగించారు. విధ్వంసం, ఓటమి కాకుండా విజయం, పునర్నిర్మాణంతో ఆలయ చరిత్ర ముడిపడి ఉందన్నారు. సోమనాథ్ ఆలయ చరిత్రను తుడిచిపెట్టేందుకు గత ప్రభుత్వాలు ప్రయత్నించాయని, బానిస మనస్తత్వం ఉన్నవారు ఆలయ ప్రాధాన్యాన్ని విస్మరించారని కాంగ్రెస్ పార్టీని ఉద్దేశించి విమర్శలు చేశారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఆలయాన్ని పునర్నిర్మించడానికి ఉక్కుమనిషి సర్దార్ పటేల్ చేసిన ప్రయత్నాలను కొందరు అడ్డుకున్నారని విమర్శించారు. భారత తొలి రాష్ట్రపతి బాబూ రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఈ పుణ్యక్షేత్రాన్ని సందర్శించాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు అభ్యంతరాలు వ్యక్తంచేశారని ధ్వజమెత్తారు.

"1,000 ఏళ్ల క్రితం దురాక్రమణదారులు ఈ ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేసి విజయం సాధించామని అనుకున్నారు. ఔరంగజేబ్ అయితే ఆలయాన్ని ఆక్రమించుకుని మసీదు కడదామనుకున్నాడు. అవన్నీ చరిత్రపుటల్లో కలిసిపోయినా ఇప్పటికీ ఆలయంపై జెండా ఎగురుతూనే ఉంది. చరిత్రలో ఇలాంటి ఉదంతం మరొకటి లేదు. భారత అస్థిత్వానికి, గౌరవానికి సోమనాథ్ స్వాభిమాన్ పర్వ్ ప్రతీక. ఒకవేళ ఆలయ సంపద కోసమే అయితే సోమనాథ్‌పై మొదటిసారి జరిగిన దాడి సరిపోయేది. అలా కాకుండా ఆలయంపై పదేపదే దాడులతో దైవాన్ని అపవిత్రం చేశారు. ద్వేషం, అరాచకం, భయపెట్టేయత్నాలపై అసలు నిజాలను దాచిపెట్టి.. సంపద కోసమే సోమనాథ్‌పై దాడి జరిగినట్లు చిత్రీకరించారు. తమ మతానికి నిజంగా కట్టుబడినవారు ఇలాంటి అతివాద సైద్ధాంతికతకు మద్దతు ఇవ్వరు. కానీ బుజ్జగింపు రాజకీయాలకు పాల్పడినవారు మాత్రం అలాంటి అతివాదుల ముందు మోకరిల్లారు. ఆనాడు ఆలయ పునర్నిర్మాణాన్ని వ్యతిరేకించినవారు మనలోనే ఉంటూ కత్తుల బదులు కుట్రలతో విరుచుకుపడుతున్నారు. ఇలాంటి విభజనశక్తులపై అప్రమతంగా ఉండాలి" అని మోదీ పిలుపునిచ్చారు. వాహనశ్రేణి వెంట 108 అశ్వాలు.. డమరుకం మోగించిన మోదీ శౌర్యయాత్రలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాలు కట్టిపడేశాయి. ఆలయాన్ని రక్షించే క్రమంలో ప్రాణాలు అర్పించిన యోధులకు నివాళిగా ఈ యాత్ర నిర్వహించారు. మోదీ వాహనశ్రేణి వెంట వచ్చిన 108 అశ్వాలు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. పూలతో అలంకరించిన ప్రత్యేక వాహనంలో యాత్రలో పాల్గొన్న ఆయన, మధ్యలో డమరుకం మోగించారు. ఆలయంలో శివునికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. దాదాపు కిలోమీటరు మేర సాగిన ఈ యాత్రలో భక్తులు భారీసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. హరహర మహాదేవ్ నామస్మరణతో ఆ ప్రాంతమంతా మార్మోగింది.

వరంగల్ రూట్లో పండుగ, మేడారం జాతరకు...

హైదరాబాద్-- విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై డ్రోన్ కెమెరాతో నిఘా

బైక్‌లపై భారీ సంఖ్యలో వెళుతున్న ప్రజలు

టోల్‌ప్లాజాల వద్ద

బారులుతీరిన వాహనాలు

చౌటుప్పల్: మూడోరోజూ రహదారులపై రద్దీ కొనసాగుతోంది. సంక్రాంతి పండుగ నేపథ్యంలో ఆదివారం కూడా ప్రజలంతా పట్నం నుంచి పల్లెబాట పట్టారు. దీంతో యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని హైదరాబాద్--విజయవాడ జాతీయ రహదారితోపాటు హైదరాబాద్-- వరంగల్ రహదారిపై వాహనాలు బారులుదీరాయి. గంట సమయంలో చేయాల్సిన ప్రయాణం రద్దీ కారణంగా రెండు గంటలకు పైగా సమయం పట్టింది. చౌటుప్పల్ పట్టణంలో ట్రాఫిక్ స్తంభించింది. ఇదే మండల పరిధిలోని పంతంగి టోల్‌ప్లాజా వద్ద వాహనాలు కిలోమీటరు దూరం వరకు బారులుదీరాయి. టోల్‌ప్లాజా వద్ద 16 టోల్ బూత్‌లు ఉండగా సాధారణ రోజుల్లో ఇరువైపులా సమానంగా 8 బూత్‌ల చొప్పున కేటాయిస్తారు. ప్రస్తుత రద్దీ నేపథ్యంలో విజయవాడ మా ర్గంలో 12 బూత్‌లు, హైదరాబాద్ మార్గంలో 4 బూత్‌లను కేటాయించారు. శనివారం అర్ధరాత్రి 12 గంటల నుంచి ఆదివారం సాయంత్రం 5 గంటల వరకు 46 వేల వాహనాలు రాకపోకలు సాగించాయి. ఆదివారం అర్ధరాత్రి వరకు మరో 15వేల వరకు వాహనాలు వెళ్లే అవకాశాలు ఉన్నాయి. నల్లగొండ జిల్లా కేతేపల్లి మండలం కొర్లపహాడ్ టోల్‌ప్లాజా హైదరాబాద్-- విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై వాహనాలు కిక్కిరిశాయి. సాధారణ రోజుల్లో రోజూ 18 వేల నుంచి 20 వేల వాహనాలు ఈ టోల్‌ప్లాజా నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తుండగా ఆదివారం ఒక్కరోజే దాదాపు 40 వేల వాహనాలు వెళ్లినట్టు అధికారులు తెలిపారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా బీబీనగర్ మండలంలోని గూడూ రు టోల్ ప్లాజా వద్ద వాహనాలు నెమ్మదిగా కదిలాయి. ఒక వైపు సంక్రాంతి పండుగ సెలువులతోపాటు, మేడారం జాతర ప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ నుంచి వరంగల్ దిశగా పట్నంవాసులు పెద్ద సంఖ్యలో ప్రయాణించడంతో రహదారి

రద్దీగా మారింది. సంక్రాంతి పండుగకు వెళ్తున్న ప్రయాణికుల వాహనాలు ఎక్కడా ట్రాఫిక్ జాం కాకుండా పోలీసులు నిరంతరం డ్రోన్ కెమెరాతో నిఘా ఏర్పాటు చేశారు. క్రేన్లు, అంబులెన్సులు, టోయింగ్ వాహనాలను సిద్ధంగా ఉంచారు.

వనదేవతల వైభవాన్ని

అమ్మవారికి పూజలు చేస్తున్న ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క. చిత్రంలో మంత్రులు సీతక్క, శ్రీధర్‌బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కుమార్, ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు

ప్రపంచానికి చాటుతాం

ములుగు: జిల్లా తాడ్వాయి మండలం మేడారంలో మహా జాతరను విజయవంతంగా నిర్వహించి వనదేవతలు సమ్మక్క, సారలమ్మల వైభవాన్ని ప్రపంచానికి చాటుతామని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 28 నుంచి 31వ తేదీ వరకు జరిగే ఉత్సవాల ఏర్పాట్లు, గద్దెల పునర్నిర్మాణ పనులను పర్యవేక్షించేందుకు ఆదివారం రెవెన్యూశాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి, ఐటీ, పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్‌బాబు, పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి సీతక్క, దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, సాంఘిక, గిరిజన సంక్షేమశాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్‌కుమార్‌లతో కలిసి ఆయన మేడారాన్ని సందర్శించారు.ం

స్థానిక హరిత హోటల్‌లో ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియాతో భట్టి మాట్లాడుతూ రూ.251 కోట్లు వెచ్చించి గద్దెల ప్రాంగణం పునర్నిర్మాణ పనులను చేపడుతున్నామన్నారు. రెండ్రోజుల్లో పనులన్నీ పూర్తవుతాయన్నారు.

సీఎంకు నిరుద్యోగుల వద్దకు వెళ్లే

తీరిక లేదా..?

దయనీయ పరిస్థితిలో ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలు

పురపోరు భారాస, కాంగ్రెస్ మధ్యే

భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్

హైదరాబాద్:కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గత 24 నెలలుగా అన్నివర్గాల ప్రజలను మోసం చేస్తోందని భారాస కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. ఆదివారం తెలంగాణ భవన్‌లో బండ్లగూడ మాజీ మేయర్ శ్రీలతప్రేమ్‌గౌడ్ తన అనుచరులతో కలిసి భారాసలో చేరగా కేటీఆర్ వారికి కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. రాజేంద్రనగర్, చేవెళ్ల నియోజకవర్గాలకు చెందిన పలు పార్టీలకు చెందిన నేతలు సైతం భారాసలో చేరారు. అలాగే ఆదిలాబాద్, మెదక్ జిల్లాల భారాస ముఖ్యనేతలతో జరిగిన పురపాలిక ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశంలోనూ పార్టీ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హరీశ్‌రావుతో కలిసి కేటీఆర్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'నిరుద్యోగ యువత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రోడ్లపైకి వచ్చి ఆందోళనలు చేస్తుంటే ప్రభుత్వం చోద్యం చూస్తోంది. దుస్తుల షాపుల ప్రారంభోత్సవాలకు వెళ్లే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి నిరుద్యోగుల వద్దకు వెళ్లలేరా..? ఇచ్చిన మాట ప్రకారం 2 లక్షల ఉద్యోగాలకు నోటిఫికేషన్ జారీ చేయాలి. కాంగ్రెస్‌లోకి వెళ్లిన ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. నియోజకవర్గాల్లో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలమని.. స్పీకర్ ఎదుట భారాస అని చెప్పుకొంటున్నారు. రాజేంద్రనగర్ ఎమ్మెల్యే ప్రకాశ్‌గౌడ్ ఏమి అభివృద్ధి చూసి కాంగ్రెస్‌లో చేరారో నియోజకవర్గ ప్రజలకు చెప్పాలి. ఇటీవల జరిగిన పంచాయతీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ చేసిన అధికార దుర్వినియోగం, చెప్పిన తప్పుడు లెక్కలన్నీ రానున్న పురపాలిక ఎన్నికల్లో తేలిపోతాయి. భారాస, కాంగ్రెస్ పార్టీల మధ్యనే పుర పోరు ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో భాజపాకు బలం లేదు. పార్లమెంటు ఎన్నికల్లో ఆ పార్టీ గెలుపు గాలివాటమే. కాంగ్రెస్ పార్టీ అరాచకాలు, అవినీతి, అక్రమాలపై 24 నెలలుగా పోరాటం చేస్తున్నది భారాసనే. భాజపా ఒక్కమాట కూడా మాట్లాడడం లేదు' అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. పార్టీలో చేరికల కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రి సబితారెడ్డి, రాజేంద్రనగర్ నియోజకవర్గ భారాస ఇన్‌ఛార్జి కార్తిక్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సినిమా హాల్లో కన్నా సచివాలయంలోనే పెద్ద

సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో ఒకవైపు సినిమా టికెట్ ధరలు పెంచుతూ జీవో బయటికి వస్తే..మరోవైపు సినిమాటోగ్రఫీ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్‌రెడ్డి ఆ విషయంలో తన ప్రమేయం లేదని చెప్పడం విడ్డూరంగా ఉందని, సినిమా థియేటర్లలో కన్నా సచివాలయంలోనే పెద్ద సస్పెన్స్ థ్రిల్లర్ సినిమా నడుస్తోందని భారాస నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు ఆరోపించారు. ఈ మేరకు ఆదివారం ఆయన ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. 'సాక్షాత్తు క్యాబినెట్ మంత్రికి తెలియకుండానే ఆయన శాఖలో ఇంత పెద్ద నిర్ణయం జరిగిపోతుంటే అసలు ఈ ప్రభుత్వాన్ని నడిపిస్తున్నది ఎవరు? టికెట్ రేట్ల పెంపు విషయంలో హైకోర్టు మొట్టికాయలు వేసినా ఈ ప్రభుత్వ తీరు మారకపోవడం శోచనీయం. సినిమా టికెట్ రేట్ల పెంపు ఉండదని, బెనిఫిట్ షోలు ఉండవని అసెంబ్లీ సాక్షిగా రేవంత్‌రెడ్డి ప్రకటించారు. మరి ఇప్పుడు రాత్రికి రాత్రే జీవోలు ఎలా వచ్చాయి? ఇప్పటికే మూడు సినిమాలకు అడ్డగోలుగా రేట్లు పెంచుతూ జీవోలు ఇచ్చారు. నేడో రేపో మరో సినిమాకు కూడా జీవో ఇవ్వడానికి సిద్ధమయ్యారు. సీఎం పేరు మర్చిపోయినందుకు ఒక నటుడిని జైలుకు పంపించారు. సినిమా టికెట్ రేట్ల దందాపై గవర్నర్ దృష్టి సారించాలి' అని హరీశ్‌రావు డిమాండ్ చేశారు.

ఇరాన్‌పై దాడికి అమెరికా సన్నాహాలు

ఆందోళనలతో నెత్తురోడుతున్న ఇస్లామిక్ దేశం

10 వేల మందికి పైగా అరెస్టు

నిరసనకారులపై సైన్యం ఉక్కుపాదం

అమెరికాకు ఇరాన్ తీవ్ర హెచ్చరికలు

అప్రమత్తమైన టెల్ అవీవ్

538కి చేరిన మృతుల సంఖ్య

ఇరాన్ ఆందోళనలు విదేశాలకు సైతం వ్యాపించాయి. లండన్‌లో ఇరాన్ రాయబార కార్యాలయం వద్ద నిరసనలు జరిగాయి. ఎంబసీ బాల్కనీపైకి ఎక్కి ఇస్లామిక్ రిపబ్లిక్ జెండాను తొలగించిన ఆందోళనకారులు, దాని స్థానంలో 1979 నాటి దేశ పతాకాన్ని ఎగురవేశారు. పారిస్, బెర్లిన్ సహా ఐరోపాలోని ప్రధాన నగరాల్లో సంఘీభావ ర్యాలీలు జరిగాయి.

షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా..

క్రిస్మస్ రానే వచ్చింది. క్రిస్టియన్స్‌కి అతి పెద్ద పండుగ అయిన ఈ రోజున చాలా మంది స్వీట్స్ తింటారు. అలాంటప్పుడు షుగర్ ఉన్నవారు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకోండి. క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్‌కి షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఇలా కంట్రోల్ చేసుకోండి.. క్రిస్మస్, న్యూ ఇయర్ బ్యాక్ టూ బ్యాక్ వస్తుంటాయి. ఈ టైమ్‌లో చాలా మంది స్వీట్స్‌తో సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. అలాంటప్పుడు షుగర్ పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, షుగర్ టెస్ట్ చేసుకోవడం ద్వారా మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. షుగర్ ఉన్నవారు తమ ఆరోగ్యం పట్ల మరింత జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. డాక్టర్ సూచించిన టైమ్‌కి ట్యాబ్లెట్స్ తీసుకోవడం, ఇన్సులిన్ తీసుకోవాలి. ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అందులో కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

స్వీట్స్ తినే ముందు..
దీంతో షుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతాయి. తిన్న వెంటనే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. అయితే, షుగర్ కంట్రోల్ అవ్వని వారు భోజనానికి ముందు, తర్వాత షుగర్ లెవల్స్‌ని చెక్ చేసుకోవాలి. డైట్‌లో ఏం తినాలి.. వీలైనంత వరకు రెగ్యులర్ డైట్ ఫాలో అవ్వాలి. డైట్‌లో సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకోండి.

గ్రిల్డ్ చికెన్, చేపలు, కూరగాయలు తీసుకోవచ్చు. సలాడ్ తినొచ్చు. జంక్ ఫుడ్ అవాయిడ్ చేయడం మంచిది. హైడ్రేటెడ్.. అదే విధంగా శరీరానికి సరిపడా నీటిని తీసుకోండి. ఇది డీహైడ్రేషన్ అవ్వకుండా కాపాడుతుంది. తక్కువ కేలరీలను వినియోగిస్తుంది. చక్కెర, ఉప్పుని తగ్గిస్తుంది. శరీరం డీహైడ్రేట్ అయితే గ్లూకోజ్ కంటెంట్ స్పీడ్‌గా మీ బాడీపై ఎఫెక్ట్ చూపిస్తుంది. అందుకే షుగర్ ఉన్నవారికి ఎక్కువగా దాహం ఉంటుంది.

టైమ్‌కి తినడం.. ఫెస్టివల్ సీజన్‌లో సాధారణంగా పనిలో పడి తినరు. కానీ అలా చేయొద్దు. ఇలా భోజనం మానేస్తారు. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ మారుతుంటాయి. దీంతో వికారం, విరోచనాలు కూడా అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

స్నాక్స్ ఫ్రై చేసిన నూనెని ఇలా క్లీన్ చేయండి..

మనం సాధారణంగా చాలా పదార్థాలని నూనెలో ఫ్రై చేస్తుంటాం. ఈ నూనెని మళ్ళీ వాడాలంటే అందులో కొన్ని మిగిలిన పదార్థాలు అలానే ఉండిపోతాయి. ఈ నూనెని ఎలా క్లీన్ చేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మనం స్నాక్స్ చేసినప్పుడు గిన్నె అడుగు భాగంలో నూనె అలా ఉండిపోతుంది. దీనిని పూర్తిగా క్లీన్ చేయాలంటే కొన్ని ఈజీ టిప్స్ ఉన్నాయి. దీని వల్ల గిన్నెలో మిగిలిన నూనెని క్లీన్ చేయొచ్చు. పైగా అడుగు భాగంలోని నూనెని కూడా పూర్తిగా వాడుకోవచ్చు. అదెలానో ఇప్పుడు చూద్దాం.

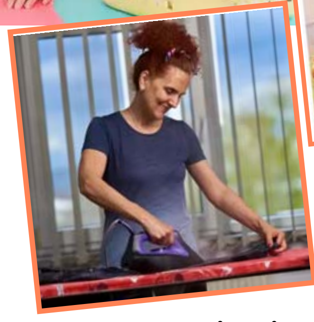
కార్న్‌ఫ్లోర్.. ముందుగా కార్న్‌ఫ్లోర్ తీసుకోండి. అందులో కొద్దిగా నీరు కలిపి బజ్జీ పిండిలా చేయాలి. దీనిని మరిగే నూనెలో వేయండి. అప్పుడు అది నూనె అడుగు భాగంలోకి వెళ్ళి పిండి తాలుకూ అవశేషాలను అతుక్కునేలా చేస్తాయి. దీంతో ఈజీగా వాటిని బయటికి తీసేస్తే పదార్థాల తాలుకూ మొత్తం అవశేషాలు వచ్చేసి నూనె క్లీన్ అవుతాయి.

మిగిలిన నూనెలో.. అదే విధంగా ఇప్పుడు క్లీన్ అయిన నూనెని మనం తీసి వాడుకోవచ్చు. ఇప్పుడు అడుగు భాగంలోని నూనె కూడా వేస్ట్ అవ్వొద్దనుకుంటే అందులో ఆమ్లెట్, దోశలు వేయొచ్చు. దీని వల్ల వల్ల నూనె మొత్తం మనం వాడినట్లుగా అవుతుంది.

గిన్నెని క్లీన్ చేయండి.. ఇప్పుడు ఈ గిన్నెల్ని మనం నిమ్మరసం, సబ్బుతో కలిపి క్లీన్ చేస్తే గిన్నె మొత్తం క్లీన్ అవుతుంది. జిడ్డు కూడా ఉండదు.

ఇవి మరువొద్దు.. అయితే, ఒక్కటి గుర్తుపెట్టుకోండి. ఒకసారి వాడిన నూనెని మరోసారి ఉపయోగించకపోవడమే మంచిది. ఈ నూనెని మళ్ళీ మళ్ళీ వాడడం వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలొస్తాయి. కాబట్టి ఫ్రై చేసేటప్పుడే తక్కువ పరిమాణంలో ఫ్రై చేయడం, చేయాలి. ఎయిర్ ఫ్రైయర్స్ వాడండి. దీని వల్ల ఎక్కువగా నూనె వేస్ట్ అవ్వొదు. నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడడం వల్ల అధిక బరువు, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. అందుకే, వీలైనంత వరకూ ఈ ఆయిలీ ఫుడ్స్, స్నాక్స్‌కి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

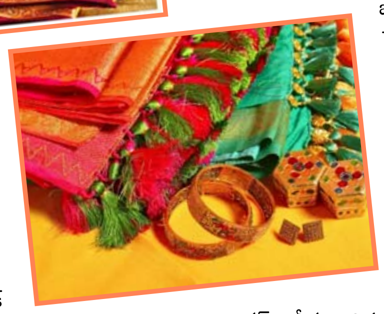
పట్టు చీరలు ఇస్త్రీ చేసేటప్పుడు మర్చిపోవద్దు..



పట్టు చీరలు కట్టుకుంటే ఎంత బావుంటాయో అంతే అందంగా మెంటెయిన్ చేయాలి. ఇందులో భాగంగా వీటిని ఇస్త్రీ చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి. ఇస్త్రీచేస్తే బట్టలు కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి. అందుకే పట్టు చీరలు ఎప్పటికీ కొత్తగా కనిపించాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అందులో ఐరన్ కూడా ఒకటి. ఇంట్లోనే ఇస్త్రీ చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. దీంతో పట్టు చీరలు ఎప్పటికీ కొత్తవాటిలానే కనిపిస్తాయి.

లేబుల్ చెక్ చేయడం.. ముందుగా పట్టు చీరలు కొనేటప్పుడే వాటి గురించి అడిగి తెలుసుకోండి. ఇస్త్రీ చేయొచ్చో లేదో అడిగండి. లేబుల్ ఉంటే దానిని చెక్ చేయండి. దీంతో చీరలు పాడవ్వకుండా చూడొచ్చు.

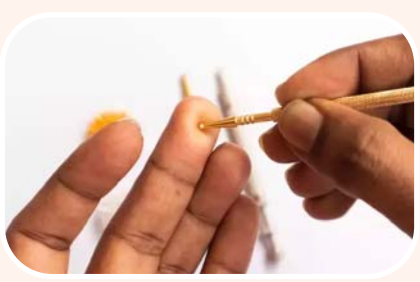
కాటన్ క్లాత్.. ఏదైనా పట్టు చీరలు ఐరన్ చేసేటప్పుడు వాటిపై కాటన్ క్లాత్ ఉంచి వాటిపై నుంచి ఐరన్ చేయండి. అప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా చీరలు కూడా చక్కగా ఐరన్ అవుతాయి.



సెట్టింగ్.. అదే విధంగా ఈ చీరల్ని ఐరన్ చేసేటప్పుడు ఐరన్ బాక్స్‌లోని సిల్క్ సెట్టింగ్ చేయాలి. దీని వల్ల చీరలకి తగ్గట్టుగా ఐరన్ చేయొచ్చు. అందుకే అందులోని సిల్క్ సిట్టింగ్ చేయండి. ముందుగా

బార్డర్.. చీరలు ఎప్పుడైనా ముందుగా బార్డర్ నుంచి ఐరన్ చేయాలి. తర్వాత చీరని మధ్యలో ఐరన్ చేయండి. అలా చేయడం వల్ల చీర చక్కగా ముడతలు పోతాయి. అయితే, ఎక్కువసేపు ఒకే దగ్గర పెట్టొద్దు. చీర కొంగుని మడిచి చక్కగా ఇరన్ చేయండి. చీర కొంగులో ఇలాంటి ఎలాంటి ముడతలు లేకుండా ఐరన్ చేయండి. ఐరన్ అయ్యాక.. ఐరన్ చేశాక చీరని మడతపెట్టొద్దు. హ్యాంగర్‌కి పెట్టి వేలాడదీయండి. అంతేకానీ, డ్రాయర్‌లో పెట్టొద్దు. దీంతో ఇలా ముడతలు ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా, వీటిని ప్లాస్టిక్ కవర్‌లో పెట్టొద్దు. దీని వల్ల తేమ వస్తుంది. కాబట్టి, అలా పెట్టొద్దు.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడే బదులు వీటిని అప్లై చేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయ్..



మనకి కొన్నిసార్లు విపరీతమైన బాడీ పెయిన్స్ ఉంటాయి. అవి తగ్గించేందుకు పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడుతుంటారు. వాటి వల్ల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వొచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడే బదులు వీటిని అప్లై చేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయ్.. కడుపు నొప్పి, తలనొప్పి ఇతర నొప్పులతో చాలా మంది బాధపడతారు. దీనికి అప్పటికప్పుడు రిలాక్స్ అయ్యేందుకు పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడతారు. దీని వల్ల చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తుంటాయి. అలా కాకుండా నొప్పుల నుండి రిలాక్స్ అవ్వాలంటే కొన్ని మెడిసిన్స్ కాకుండా కొన్నిసహజ పద్ధతులు వాడొచ్చు. అవేంటో తెలుసుకోండి.

అల్లం, పసుపు.. అల్లంని మెత్తగా చేసి అందులో పసుపు కలిపి అప్లై చేయాలి. దీని వల్ల యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు సహజ నొప్పి నివారణిగా పనిచేస్తాయి. మంటను తగ్గించేందుకు నొప్పిని తగ్గించడంలో ఈ రెండు బాగా పనిచేస్తాయి.

కోల్డ్ కంప్రెస్.. నొప్పి, వాపుని తగ్గించేందుకు కోల్డ్ కంప్రెస్ ఓ సాధారణ, ఎఫెక్టివ్ మార్గం. ఓ ఐస్ క్యూబ్‌ని ఓ క్లాత్‌లో చుట్టి నొప్పిని ఉన్న ప్లేస్‌లో అప్లై చేస్తే రక్త నాళాలు శాంతించి వాపు, బెణుకులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల తీవ్రమైన గాయాలు కూడా తగ్గుతాయి. స్కిన్ ప్రాబ్లమ్ రాకుండా ఉండేందుకు ఒక్కోసారి 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఉంచాలి.

ఆయిల్ మసాజ్.. అరోమాథెరపీ, లావెండర్, పిప్పర్‌మెంట్, యూకలిప్టస్ వంటి ఆయిల్స్‌ని మసాజ్ చేస్తే నొప్పి, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందుకోసం మీరు ఇష్టపడే నూనె తీసుకుని నొప్పి ఉన్న చోట మసాజ్ చేయండి. దీనిని వాసన ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల నొప్పి చాలా వరకూ తగ్గుతుంది.

ఆక్యుపంక్చర్.. ఇది చైనీస్ బెస్ట్ ఆక్యుపంక్చర్.. దీని వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది. శరీర నరాలను శాంతపరుస్తుంది. ఇది జీవశక్తిని కూడా ఉంచుతుంది. కొన్ని సూదులలాంటి వస్తువులతో వేళ్ళపై ఒత్తిడితో ఈ పద్ధతులు నొప్పిని ఎఫెక్టివ్‌గా తగ్గిస్తాయి.

స్పెషల్ దోశ.. చేయడం కూడా ఈజీనే..

కుట్టు కా ఆటా లేదా బుక్వీట్ పిండి ఉపవాస కాలంలో ఎక్కువగా తీసుకునే ఫుడ్. ఇది ఎంతో హెల్దీ అంతే టేస్టీ కూడా.. దీనిని తయారు చేసుకోవడం కూడా అంతే ఈజీ మరి ప్రాసెస్ ఏంటో తెలుసుకోండి. బుక్వీట్ అనేది పండ్ల విత్తనం, ఇది సోరెల్, నాట్వీడ్, ర్హుబర్బ్ లకు సంబంధించినది. నవరాత్రి ఉపవాస సమయంలో ఇది తినొచ్చు. బుక్వీట్లో మొత్తం తొమ్మిది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. ఇవి మన శరీరం యొక్క ప్రోటీన్ యొక్క బిల్డింగ్ బ్లాక్స్. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, మెగ్నీషియం కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీంతో ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలు చేసుకోవచ్చు. కుట్టు ఉపవాసం సమయంలో సాధారణ పిండికి సరైన ప్రత్యామ్నాయం, ఎందుకంటే ఇది చాలా మంచిది! కుట్టుతో మీరు ఏమి చేయాలో అని ఆలోచిస్తున్నట్లయితే, అద్భుతంగా దోస చేయొచ్చు. అదే ఎలా చెయ్యాలో ఇక్కడ ఉంది.

దక్షిణ భారత ఆహారంలో దోశ ఆరోగ్యకరమైన, తేలికపాటి, రుచికరమైనది. ఇది అల్పాహారంగా లేక భోజనం బదులు కూడా తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా దోశను మినపపిండి, బియ్యం పిండితో తయారు చేస్తారు. ఉపవాస వ్రతంలో తినే పిండి మరియు పదార్థాల కలయికను ఉపయోగించి దోస పిండిని తయారు చేయొ చ్చు. కుట్టు కా దోస యొక్క ఈ రెసిపీలో, లోపల పెట్టడం కోసం బంగాళాదుంప, రాక్ సాల్ట్‌తో తయారు చేస్తారు. ఈ పిండిలో అర్బి, బుక్వీట్ పిండి, ఎర్ర కారం, పచ్చిమిర్చి మరియు ఉప్పు ఉండటం వల్ల మెత్తగా ఉంటుంది. పిండి ఉడికించి, లోపల వేయిం చిన బంగాళాదుంపతో చేసిన కూరను పెట్టి పాన్ మీద కాలుస్తారు.

తయారీ విధానం: కుట్టు కా దోస కు కావలిసిన పదార్థాలు:
పొటాటో ఫిల్లింగ్ కోసం: ఉడకబెట్టిన మూడు బంగాళాదుంపలు నెయ్యి వేయించడానికి సరిపడా, ఉప్పు రుచికి సరిపడా, అర టీస్పూన్ కారం, అర టీస్పూన్ తరిగిన అల్లం
దోశ కోసం: 5 టేబుల్ స్పూన్ల బుక్వీట్ పిండి కుట్టు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఉడకబెట్టిన అర్బి (కోలోకాసియా), ఉప్పు రుచికి సరిపడా.. అర టీస్పూన్ అజ్వైన్ (క్యారమ్ సీడ్స్), అర టీస్పూన్ కారం 1 స్పూన్ తరిగిన అల్లం, 1 స్పూన్ తరిగిన పచ్చిమిర్చి, కాచిన నెయ్యి కొంచెం.

పొటాటో ఫిల్లింగ్ తయారీ విధానం: బాణలిలో నెయ్యి వేడి చేసి, బంగాళాదుంపలను చూర్ణం చేసి మిగిలిన పదార్థాలలో కలపాలి. బంగాళదుంప మిశ్రమాన్ని లేత గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు కొన్ని నిమిషాలు వేపాలి. వేపిన బంగాళాదుంప మిశ్రమాన్ని బయటకు తీసి పక్కన ఉంచండి.

దోశ తయారీ విధానం: ఒక గిన్నెలో, అర్బిని మాష్ చేసి పిండి మరియు ఉప్పుతో కలపండి. కొంచెం నీరు వేసి బాగా కలపాలి. అజ్వైన్, కారం, అల్లం, పచ్చిమిర్చి వేసి మళ్లీ కలపాలి. పిండి మృదువుగా జాలువారే వరకు నీటిని జోడించి, కలపండి. ఒక ఫ్లాట్ పాన్ వేడి చేసి, దానిపై కొంచెం నెయ్యి వేసి, దోస వెయ్యండి. కొన్ని నిమిషాలు ఉడికించనివండి, అంచులు క్రిస్పీగా రావాలంటే చుట్టూ ఎక్కువ నెయ్యి వెయ్యండి. ఇప్పుడు దోసను తిప్పండి మరియు మరొక వైపు ఉడికించాలి. ఇప్పుడు పైన కొంత పొటాటో ఫిల్లింగ్ కొంచెం వేసి ఉంచండి. తరువాత దోసను మడవండి. పుదీనా మరియు కొబ్బరి పచ్చడితో తింటే చాలా బాగుంటుంది.

ముల్లంగి ఆకులు పారేస్తున్నారా..?

శీతాకాలంలో ముల్లంగి ఎక్కువగా దొరుకుతుంటుంది. ముల్లంగి పచ్చడి, పరాటాలు, సలాడ్, ముఖ్యంగా సాంబార్ ముల్లంగి వేస్తే.. చాలా ఇష్టంగా తింటారు. చాలామంది ముల్లంగి దుంపను వంటకు వాడి.. ముల్లంగి ఆకులను చెత్తగా భావించి బయట పారేస్తూ ఉంటారు. మీరూ ఈ కోవకు చెందితే.. పెద్ద తప్పు చేస్తున్నట్లే. ముల్లంగి ఆకుల్లో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ ఆకుల్లో విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫోలేట్, కాల్షియం వంటి పోషకాలు నిండి ఉంటాయి. ముల్లంగి అకుల రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటాయి. ముల్లంగి ఆకులతో పప్పు, కర్రీ, పరాటా, ముల్లంగి ఆకులు ఆలూ కర్రీ ఇలా రకరకాలు వండుకోవచ్చు. ముల్లంగి ఆకులు మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు.

ముల్లంగి ఆకుల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. పేగుల కదలికలను సులభతరం చేస్తుంది. మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి రక్షిస్తుంది. మీరు జీర్ణ సమస్యల కారణంగా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. మీ డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులను కచ్చితంగా చేర్చుకోండి.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.. శీతాకాలంలో రోగనిరోధక శక్తి కొంత మందగిస్తుంది. దీనికారణంగా.. జలుబు, ఫ్లూ, ఇన్ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా దాడి చేస్తాయి. ముల్లంగి ఆకుల్లో విటమిన్ సి ఉంటుంది. విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది, ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తుంది. ఈ సీజన్‌లో ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేసుకోవడానికి.. డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులు చేర్చుకోండి. లో బీపీ ఉన్నవారు.. వారి డైట్‌లో ముల్లంగి ఆకులు చేర్చుకుంటే మేలు జరుగుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ముల్లంగి ఆకుల్లో సోడియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును స్థిరీకరించడానికి తోడ్పడుతుంది.

డయాబెటిస్ ఫ్రెండ్లీ.. డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ ముల్లంగి గొప్ప డైట్ ఆప్షన్ అని నిపుణులు అంటున్నారు. ముల్లంగి ఆకులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి సహాయపడతాయి. దీనిలో ఫైబర్ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ ఉంచుతాయి.

క్రీడలతో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం.

- డ్రగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా యువత ఉద్యమించాలి.
- రూరల్ ఎమ్మెల్యే రేకులపల్లి భూపతిరెడ్డి.
- ఆర్పీ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్రీడ పోటీలు ముగింపు.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

క్రీడలతో మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం కలగడంతో పాటు జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని నిజామాబాద్ రూరల్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ రేకులపల్లి భూపతిరెడ్డి అన్నారు. డ్రగ్స్ గంజాయి వంటి మత్తుపదార్థాలకు యువత బానిస కాకుండా క్రీడలు దోహదపడతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. క్రీడలు జీవితంలో ఒక భాగం కావాలని ఆయన సూచించారు. నిజామాబాదు నగరానికి చెందిన ఆర్పీ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో నడిపల్లి సీఎంసీ మైదానంలో జరుగుతున్న డిచ్‌పల్లి క్రికెట్ టోర్నమెంట్ పోటీలు ఆదివారం ముగిశాయి. పోటీల ముగింపు కార్యక్రమానికి నిజామాబాదు రూరల్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ రేకులపల్లి భూపతిరెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనమాట్లాడుతూ, క్రీడల్లో గెలుపోటములు సహజమని ఓడిన వారు తప్పులు సరిచేసుకొని మరో మ్యాచ్ లో గెలవడానికి ప్రయత్నించాలన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తెలంగాణ రైజింగ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా క్రీడలను ప్రోత్సహిస్తుందన్నారు. డ్రగ్స్, గంజాయికి మత్తుకు యువత బలికావద్దని సూచించారు. సీఎం డ్రగ్స్ కు వ్యతిరేకంగా ఈగల్ టీంను ఏర్పాటు చేశారని గుర్తు చేశారు. నిజామాబాదు రూరల్ నియోజకవర్గానికి ప్రభుత్వం స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ మంజూరు చేసిందని, 10 ఎకరాల్లో మూడేళ్ల కాలంలో కాంప్లెక్స్ నిర్మాణం పూర్తి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డి హామీ ఇచ్చారు. క్రికెట్ టోర్నమెంట్ లో డిచ్‌పల్లి విలేజ్ జట్టు విన్నర్ గా నిలవగా, రన్నర్ గా దేవ్ నగర్ జట్టు నిలిచింది. విన్నర్ రన్నర్ జట్లకు ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డి ట్రోఫీలు బహుకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్పీ సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బొద్దుల రాజేంద్రప్రసాద్, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త గాదె కృష్ణ, క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ఆర్గనైజింగ్ చైర్మెన్ బి. వినోద్,టోర్నీ ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి చింతల గంగాదాస్, ప్రముఖ వైద్యులు దీపక్ రాథోడ్, వనిత, జమాల్పూర్ రాజశేఖర్, ఆర్ అండ్ బి విశ్రాంత ఈఈ శ్రీమన్నారాయణ, కాంగ్రెస్ నాయకులు శేఖర్ గౌడ్,వాసుబాబు, శాంసన్, గడీల రాములు,

నడిపల్లి తాండా సర్పంచ్ పవార్ శాంతిలాల్, టోర్నీ నిర్వాహకులు జె.నరేష్, సాజిద్, మెరుగు నాగరాజు, మధుసూధన్, వినయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ.5 లక్షలకు రూ.10 లక్షలు.. వడ్డీ, టెన్యూర్

కేంద్ర ప్రభుత్వ మద్దతుతో పోస్టాఫీసు ద్వారా అందిస్తోన్న చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాల్లో కిసాన్ వికాస్ పత్ర స్కీమ్ ఒకటి. ఇందులో మీ పెట్టుబడి 10 ఏళ్లలోపే రెండింతలు అవుతుంది. అంటే రూ.5 లక్షలు పెట్టిన వారికి రూ.10 లక్షలు వస్తాయి. వడ్డీ రేటు, టెన్యూర్ వంటి పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడే తెలుసుకోండి మరి.

సామాన్య ప్రజలు సైతం పొదుపు చేసే విధంగా పోస్టాఫీసు వివిధ రకాల చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాలను అందిస్తోంది. వీటికి కేంద్ర ప్రభుత్వ మద్దతు ఉండడంతో ఎలాంటి రిస్క్ అనేది ఉండదు. ఇందులో ఇన్వెస్ట్ చేయడం ద్వారా నష్టపోయే అవకాశం ఉండదు. మంచి ఆదరణ పొందుతున్న స్మాల్ సేవింగ్స్ స్కీమ్స్‌లో కిసాన్ వికాస్ పత్ర (కేవీపీ) ఒకటి. ప్రస్తుతం ఈ పథకంలో ఇన్వెస్ట్ చేసినట్లయితే మీ డబ్బులు 10 ఏళ్లు నిండక ముందే రెండింతలు అయ్యేందుకు అవకాశం ఉంది. మీరు పెట్టిన డబ్బులను రెట్టింపు చేసేందుకు కిసాన్ వికాస్ పత్ర పథకానికి 115 నెలలు లేదా 9 ఏళ్ల సమయం మాత్రమే పడుతుంది.

కిసాన్ వికాస్ పత్ర స్కీమ్ 2023.... కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించే చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాల్లో కిసాన్ వికాస్ పత్ర ఒకటి. ఇది భారతీయ పోస్టాఫీసు అందిస్తున్న రిస్క్ ఫ్రీ పెట్టుబడి మార్గంగా చెప్పవచ్చు. దేశంలోని చాలా మంది ప్రజలు ఇందులో పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. దీర్ఘకాలం పాటు పెట్టుబడి పెట్టాలని భావించే వారికి ఇంది మంచి స్కీమ్‌గా చెప్పవచ్చు. ఇందులో ప్రస్తుతం 7.5 శాతం మేర వడ్డీ ఇస్తోంది కేంద్రం. అయితే, మూడు నెలలకు ఒకసారి వడ్డీ రేట్లను సమీక్షిస్తుంది. కిసాన్ వికాస్ పత్ర ఖాతాను ఒక వ్యక్తి లేదా గరిష్ఠంగా ముగ్గురు కలిసి జాయింట్ ఖాతా తీసుకోవచ్చు. మైనర్ల తరపున గార్డియన్ తెరవొచ్చు. ఈ ఖాతాను ముందస్తుగానూ క్లోజ్ చేయొచ్చు.

అయితే, కేవీపీకి ఆదాయపు పన్ను చట్టంలోని సెక్షన్ 80సీ కిందకు వర్తించదు. కిసాన్ వికాస్ పత్రా పెట్టుబడులు ట్యాక్స్ పరిధిలోకి వస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

మీ డబ్బులు ఎప్పటికి డబులు అవుతాయి? కిసాన్ వికాస్ పత్ర అనేది ఒకేసారి పెద్ద మొత్తంలో ఇన్వెస్ట్ చేసేందుకు అవకాశం కల్పించే పథకం. ఇందులో ఒకేసారి ఇన్వెస్ట్ చేయాల్సి ఉంటుంది. మీ డబ్బులను రెట్టింపు చేసేందుకు 9 ఏళ్ల 7 నెలల సమయం తీసుకుంటుంది.

ఉదాహరణకు మీరు రూ. 50 వేలు ఇన్వెస్ట్ చేస్తే ప్రస్తుతం వస్తున్న వడ్డీ రేటు 7.5 శాతంతో చూసుకుంటే 9 ఏళ్ల 7 నెలలకు రూ.1 లక్ష అవుతాయి. అలాగే రూ. 5 లక్షలు ఇన్వెస్ట్ చేసినట్లయితే రూ.10 లక్షలు చేతికి వస్తాయి. 10 ఏళ్ల మెచ్యూరిటీ తర్వాత తీసుకుంటే మీకు వడ్డీ రూపంలోనే రూ.5.50 వేల వరకు వస్తాయి. అంటే మొత్తంగా రూ.10.50 లక్షలు చేతికి వస్తాయి.

వడ్డెర జాతి సాహసానికి, శ్రమకు మారుపేరు.

ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్.

ఘనంగా వడ్డే ఓబన్న జయంతి.

వేగుచుక్క న్యూస్, మల్కాజిగిరి పార్లమెంట్:

వడ్డెర జాతి చిన్న జాతి కాదు, సాహసానికి, శ్రమకు మారుపేరు అని ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్ అన్నారు. ఆదివారం ఉప్పల్ భగాయత్‌లో సాహసమూర్తి వడ్డె ఓబన్న జయంతి వేడుకలు తెలంగాణ వడ్డెర సంఘం మరియు ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ చైర్మన్ శివరాత్రి అయిలమల్లు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈటెల రాజేందర్ మాట్లాడుతూ, ఆనాడే మానవ కల్యాణానికి, మనిషికి ఆహారం అందాలన్నా.. ఆనాటి మాట్లు, చెరువులు, ప్రాజెక్టులు నిర్మించాలన్నా అది వడ్డెర జాతి కృషి వల్లే సాధ్యమైందన్నారు. దేశ నిర్మాణంలో, జరుగుతున్న అభివృద్ధిలో నేటిలాగా మెషీన్లు లేని రోజుల్లో.. రైల్వే లైన్లు, రోడ్లు వేయాలన్నా, ప్రాజెక్టులు కట్టాలన్నా అందులో పాలుపంచుకున్న ఏకైక జాతి వడ్డెర జాతి అన్నారు. మెషీన్లు, గ్రానైట్ కంపెనీలు వచ్చిన తర్వాత పరిస్థితులు మారాయనీ, ఏ వడ్డెర జాతైతే నాడు మనిషికి గూడు, నీళ్లు, అభివృద్ధి కావాలని గుట్టలను తొలిచి రాళ్లుగా మలిచి ఇచ్చిందో.. అలాంటి జాతికి ఇవాళ గుట్టల మీద హక్కులు లేకుండా చేసి, వారిని వృత్తికి దూరం చేశారన్నారు. తాను ఆర్థిక మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు మొట్టమొదటి ప్రయత్నంగా.. వడ్డెరలకు డిపాజిట్ లేకుండా కాంట్రాక్టులు ఇవ్వాలని జీవో తీసుకువచ్చానని గుర్తు చేశారు. మనం జయంతి ఉత్సవాలను, వర్ధంతి సభలను మొక్కుబడిగా జరుపుకోవద్దు. మనకు ఎప్పటికీ రెండు కర్తవ్యాలు ఉండాలి. ఒకటి కుటుంబాన్ని పోషించుకోవడం, రెండవది మనకు జరుగుతున్న అన్యాయాల మీద, మనల్ని వృత్తికి దూరం చేస్తున్న వ్యవస్థల మీద, వాటికి కారకులైన వారి మీద పోరాడటం అని అన్నారు. సంఘాలు కేవలం లెటర్ ప్యాడ్లకో, విజిటింగ్ కార్డులకో పరిమితం కాకూడదనీ, ఏ గుట్టల మీదైతే మనకు హక్కులు ఉండేవో, ఎక్కడైతే తరతరాలుగా జీవించామో.. ఇవాళ మనల్ని అక్కడి నుండి ఖాళీ చేయించి వృత్తికి దూరం చేసిన వారిపై ఆధిపత్యం కోసం మళ్ళీ పోరాడాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మారుతున్న పరిస్థితుల్లో మన జాతి నుండి ఇప్పటికీ పెద్ద సంఖ్యలో ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ ఆఫీసర్లు లేరనీ,

ఇవాల్టికి కూడా హైదరాబాద్ చుట్టుపక్కల లేఅవుట్లు అవుతున్నాయంటే.. అందులో ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ పనులన్నీ మన వడ్డెర బిడ్డలే చేస్తున్నారన్నారు. అందులో కొందరు బాగుపడవచ్చు కానీ, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉండేవారు మాత్రం మెషీన్లు వచ్చిన తర్వాత మట్టి పనికి, కంకర పనికి దూరమై 'అన్నమో రామచంద్రా' అంటూ అలమటిస్తున్నారనీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సంఘంలో ఎవరైనా బాగుపడితే వారిని చూసి గర్వించాలనీ, వారి మార్గ దర్శకత్వంలో, బాధల్లో ఉన్న వారికి అండగా నిలవాలన్నారు. మనకు జెండాలు, సిద్ధాంతాలు, పార్టీలతో పనిలేదనీ, మనకున్న సిద్ధాంతం, రాజకీయం ఒక్కటే, అది మన జాతి బాగు కోసం గొంతెత్తి అడగగలిగే శక్తిని కలిగి ఉండటం అని అన్నారు. అలా అడగని నాడు మనం నిర్వీర్యం అయ్యే ప్రమాదం ఉందనీ, ఏ జాతైతే తన గొప్పతనాన్ని చాటుకోదో.. ఆ జాతి ఎదగదని గుర్తుంచుకోవాలన్నారు. 219 ఏళ్ల క్రితమే ఓబన్న సైన్యాధికారిగా బ్రిటిష్ వారి గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెత్తించారని చెప్పుకోవడం మనకు గర్వకారణం అని, సందర్భం, అవకాశం వస్తే దేన్నైనా సాధించగల సత్తా ఉన్న జాతి మనదని ఇది నిరూపిస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డెర సంఘం ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

రిటైర్మెంట్ తర్వాత నెల నెలా ఆదాయం కావాలా?

సంపాదించే వయసులోనే పదవీ విరమణ గురించి ఆలోచించాలని ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతుంటారు. ఇప్పటి నుంచి మంచి ప్రణాళిక తో పెట్టుబడి పెడితే రిటైర్మెంట్ తర్వాత నెల నెలా గ్యారెంటీ రిటర్న్ పొందవచ్చు. అందుకు ఏం చేయాలి? ఎలాంటి ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోవాలి అనేది తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. మన దేశ జనాభాలో ఎక్కువ శాతం యువత ఉన్నారు. కానీ ఒక ఇరవై, ముప్పై ఏళ్ల తర్వాత ఇప్పుడు యువతరంలో ఉన్న వారంతా రిటైర్‌మెంట్ వయసుకు చేరుకుంటారు. అప్పటి ఆర్థిక అవసరాలకు అనుగుణంగా వారంతా ఒక బలమైన రిటైర్‌మెంట్ ప్లాన్ తయారు చేసుకోవ డం చాలా అవసరం. నెల నెలా గ్యారెంటీ రిటర్న్ వచ్చేలా ప్లాన్ చేసుకుంటే ఆర్థిక భద్రతా ఉంటుంది. అయితే.. ఇప్పటి నుంచే పదవీ విరమణ గురించి ఆలోచించడం ఎందుకు అనే భావనలో చాలా మంది ఉంటారు. ఈ అవగా హన లేమి వెనుక రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. మన ముందు తరం వాళ్లు చాలా మంది పెన్షన్ వచ్చే ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేసి రిటైర్ కావడం, అలాగే ప్రస్తుతం మన జనా భాలో ఎక్కువమంది యువత ఉండటంగా చెప్పు కోవచ్చు. ప్రధానంగా రిటైర్‌మెంట్ ప్లాన్ విషయంలో రెండు అంశాలు బేరీజు వేసుకోవాలి. మనకు అవసరమైన రిటైర్‌మెంట్ ఫండ్ మొత్తం ఎంత ఉండాలి? ఆ మొత్తం సమకూరడానికి ఎలాంటి మదుపు చేయాలి? అనేది చాలా ముఖ్యం. రిటైర్‌మెంట్ ఫండ్ అనే విషయంలో 4 శాతం మాత్రమే ఖర్చులకు తీసుకోవడం అనే సూత్రం చాలా ప్రాచుర్యం పొందింది. చాలా సరళమైన ఈ విధానం 90లలో విలియం బెంజెన్ అనే ఫైనాన్షియల్ ప్లానర్ ప్రతిపాదించారు. ఈ సూత్రం ప్రకారం రిటైర్‌మెంట్ తర్వాత ప్రతీ ఏడాది పోగు చేసుకున్న ఫండ్ నుంచీ 4 శాతం తమ ఖర్చులకు తీసుకోవాలి. బెంజెన్ ప్రకారం ఇలా చేయడం వల్ల రిటర్మెంట్ తర్వాత కనీసం 33 సంవత్సరాల పాటూ ఉండే అవసరాలకు మనం పోగు చేసుకున్న ఫండ్ సరిపోతుంది. ఈ సూత్రం ప్రకారం ప్రస్తుతం నెల అవసరాలకు రూ.25 వేలు ఖర్చు పెట్టుకుంటున్న కుటుంబం ఇరవై ఏళ్ల తర్వాత ఇదే రకమైన జీవన శైలిని కొనసాగించాలంటే రూ.2.40 కోట్లు కావాల్సి వస్తుంది. రిటైర్‌మెంట్ ఫండ్ మొత్తం ఎంత ఉండాలి అనే విషయం మీద స్పష్టత వచ్చాక, ఆ మొత్తం సమకూర్చుకోవడానికి ఎలాంటి మార్గా ల్లో ఎంత మదుపు చేయాలో అర్థం చేసుకోవాలి. నెల జీతం మీద ఆధారపడ్డ ఉద్యోగులు ఎంప్లాయీ ప్రావిడెంట్ ఫండ్, నేషనల్ పెన్షన్ స్కీం, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ వంటివి పరిశీలిం చవచ్చు. రిటైర్మెంట్ ఫండ్ ఏర్పరచుకోవడానికి కాస్త రిస్క్ తీసుకునే ఉద్యోగులకు మ్యూచువల్ ఫండ్స్ సరైన మార్గంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈపీఎఫ్, ఎన్‌పీఎస్ లాంటి స్కీములతో పోలిస్తే కొతం రిస్క్ ఉంటుంది. అయితే, దీర్ఘకాలం పాటు మదుపు చేస్తారు కాబట్టి రిస్క్ అంతగా ఏర్పడదు. 15 ఏళ్లు ఆ పైన మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో సిప్ చేస్తే ఎలాంటి రిస్క్ ఇబ్బంది పెట్టదని మార్కెట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదాహరణతో దీనిని అర్థం చేసుకుందాం. నెలకు రూ.20 వేల చొప్పున ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు అనుకుందాం

వారు 20 ఏళ్ల పాటు మదుపు చేస్తే సగటున 18 శాతం రాబడి వస్తుందని అనుకుంటే వారి కార్పస్ రూ.2 కోట్ల 30 లక్షల పైన అవుతుంది. అయితే, ఈ స్థాయిలో రాబడి కష్టమే. కానీ, 12 నుంచి 15 శాతం ఇస్తున్న ఫండ్స్ చాలా ఉన్నాయి. వాటిల్లో ఇన్వెస్ట్ చేయడం మంచిది.

77 శాతం ప్రీమియంతో లిస్టింగ్..

డామ్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఐపీఓ అదరగొట్టింది. ఏకంగా 77.2 శాతం ప్రీమియంతో స్టాక్ మార్కెట్లలో లిస్టింగ్ కు వచ్చింది. దీంతో షేర్లు దక్కించుకున్న ఇన్వెస్టర్లకు భారీ లాభాలు వచ్చాయి. గ్రే మార్కెట్ ప్రీమియం అంచనా కంటే ఎక్కువ ధరతో లిస్ట్ కావడం గమనార్హం. లిస్టింగ్ తోనే ఒక్కో షేరుకు రూ.610 లాభం ఇచ్చింది. డామ్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఐపీఓ బంపర్ రిటర్న్స్ ఇచ్చింది. ఈ రోజు స్టాక్ మార్కెట్లో లిస్టింగ్ అయిన డామ్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఐపీఓ భారీ లాభాలు అందించింది. ఐపీఓ ఇష్యూ ధర రూ. 790 (అప్పర్ లిమిట్) తో పోల్చితే ఏకంగా 77.2 శాతం ప్రీమియంతో లిస్టింగ్ అయింది. ఒక్కో షేరు ధర రూ. 1,400 వద్ద లిస్ట్ అయింది. అంటే ఈ ఐపీఓలో షేర్లు దక్కించుకున్న ఇన్వెస్టర్లు ఒక్క షేరుకు తొలి రోజే రూ. 610 చొప్పున లాభం పొందారు. ఈ ఐపీఓ ద్వారా వచ్చిన ఆదాయాన్ని కొత్త మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసేందుకు, అలాగే సాధారణ కార్పొరేట్ అవసరాల కోసం కంపెనీ ఉపయోగించనుంది. డామ్స్ ఇండస్ట్రీస్ ఐపీఓ సబ్‌స్క్రిప్షన్ డిసెంబర్ 13 వ తేదీన ప్రారంభమై డిసెంబర్ 15 వ తేదీతో ముగిసింది. ఈ క్రమంలో డామ్స్ ఐపీఓకు ఇన్వెస్టర్ల నుంచి భారీ స్పందన లభించింది. ఏకంగా 93 రెట్లు మేర ఓవర్ సబ్‌స్క్రైబ్ అయింది. రిటైల్ ఇన్వెస్టర్ల కోసం కేటాయించిన భాగం 69 రెట్లు ఎక్కువ సబ్‌స్క్రైబ్ అయింది. ఎన్ఐఐలు 66 రెట్లు, క్యూఐబీ విభాగం 116 రెట్లు అధికంగా సబ్‌స్క్రైబ్ అయింది. కంపెనీ స్థిరమైన రెవెన్యూ, లాభాల వృద్ధితో ఆర్థికపరంగా ఆకర్షణీయమైన ట్రాక్ రికార్డును కలిగి ఉంది. ఈ క్రమంలో ఈ ఐపీఓకు మంచి స్పందన లభించింది. షేర్లను దక్కించుకునేందుకు ఇన్వెస్టర్లు బిడ్లు దాఖలు చేశారు. డామ్స్ ఐపీఓ గ్రే మార్కెట్ ప్రీమియం ధర అంచనా ముందు నుంచే ఎక్కువగా ఉన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇది భవిష్యత్తు వృద్ధిని అంచనా వేస్తుంది. తక్షణం పొందే లాభాల కంటే భవిష్యత్తులో లాభాలు ఇంకా ఎక్కువగా పొందే అవకాశం ఉంటుందని స్వస్తిక ఇన్వెస్ట్‌మార్ట్ వెల్త్ హెడ్ శివాని న్యాతి తెలిపారు. అందుకే దీర్ఘకాలిక లాభాల కోసం చూసేవారు ఈ షేర్లను హోల్డ్ చేయాలని సూచించారు. అయితే స్వల్పకాలికి లభాలు పొందాలనుకుంటున్నవారు షేర్లను తక్షణమే విక్రయించుకోవచ్చని తెలిపారు. డామ్స్ ఇండస్ట్రీస్ దేశీయ మార్కెట్‌తో పాటు అంతర్జాతీయంగా

40 పైగా దేశాల్లో

ఫ్లాగ్‌షిప్ బ్రాండ్ డామ్స్ కింద అనేక రకాల స్టేషనరీ,ఆర్ట్ ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తోంది. 2023 ఆర్థిక ఏడాదిలో కంపెనీ కార్యకలాపాల ద్వారా వచ్చే ఆదాయం ఏడాది ప్రాతిపదికన 41 శాతం తగ్గి రూ. 403 కోట్లకు క్షీణించింది. ఏడాది క్రితం లాభంతో పోలిస్తే రూ. 6 కోట్ల నష్టాన్ని చవిచూసింది. జేఎం ఫైనాన్షియల్, బీఎన్ పీ పరిబాస్, ఐసీఐసీఐ సెక్యూరిటీస్, ఐఐఎఫ్ఎల్ సెక్యూరిటీస్ ఈ ఇష్యూకి బ్యాంకర్లుగా వ్యవహరించాయి. ఇండియా షెల్టర్ ఫైనాన్స్ ఐపీఓ

ఇండియా షెల్టర్ ఫైనాన్స్

షేర్లు ఇష్యూ ధర రూ.493 తో పోలిస్తే బీఎస్ఈలో 24.27 శాతం లాభంతో రూ.612.70 వద్ద లిస్టింగ్ అయ్యాయి. ఎన్ఎస్ఈలో 26.77 శాతం ప్రీమియంతో రూ.625 వద్ద ట్రేడింగ్ మొదలుపెట్టాయి. లిస్టింగ్ సమయంలో కంపెనీ మార్కెట్ క్యాపిటలైజేషన్ రూ. 6,236.26 కోట్లుగా నమోదైంది. ఐపీఓలో షేర్లు అలాట్ అయిన ఇన్వెస్టర్లు 30 షేర్లపై కనీసం రూ.14,790 పెట్టుబడిగా పెట్టారు. ఈ లెక్కన వారు లిస్టింగ్ లో ఒక్కో లాట్ పై రూ.3,591 లాభాన్ని పొందారు.

వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

నగర "సమగ్ర అభివృద్ధి"కి నిరంతర కృషి.

ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ వెల్లడి.

నగరంలో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపనలు.

పాల్గొన్న అర్బన్ ఎమ్మెల్యే, అదనపు కలెక్టర్.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, జనవరి 11

: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని తమ ప్రభుత్వం, ప్రజల సౌకర్యార్థం అభివృద్ధి పనులను నిరంతర ప్రక్రియగా చేపడుతోందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ షబ్బీర్ అలీ, శాసన మండలి సభ్యులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. నిజామాబాద్ నగరంలోని వివిధ డివిజన్లలో అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్యనారాయణ, అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్ తదితరులతో కలిసి అభివృద్ధి పనులకు ఆదివారం శంకుస్థాపనలు చేశారు. అంతకుముందు రోడ్లు భవనాల శాఖ అతిథి గృహంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు షబ్బీర్ అలీ, ఎమ్మెల్సీ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ లను కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి కలిసి పూల మొక్కలు అందించి స్వాగతం పలికారు. నూతనంగా జిల్లా పాలనాధికారిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన కలెక్టర్ కు వారు అభినందనలు తెలియజేసి, జిల్లా ప్రగతిపై కొద్దిసేపు చర్చించారు. నగరంలోని ఆయా డివిజన్లలో రూ. 60 కోట్ల టీయూఎఫ్ఐడీసీ నిధులతో చేపడుతున్న అంతర్గత రోడ్లు, సీసీ డ్రెయిన్లు, కల్వర్టుల నిర్మాణ పనులకు వినాయకనగర్ వద్ద శంకుస్థాపన చేశారు. అదేవిధంగా సుమారు రూ. 6 కోట్లను వెచ్చిస్తూ అధునాతన సాంకేతికతతో పులాంగ్ రైతు బజార్ వద్ద ఏర్పాటు చేయదలచిన ఇండోర్ విద్యుత్ సబ్ స్టేషన్ స్థలాన్ని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా షబ్బీర్ అలీ, మహేష్ కుమార్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ, ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి తేవాలనే లక్ష్యంతో కోట్లాది రూపాయల నిధులను వెచ్చిస్తూ రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, మంచినీటి సరఫరా విస్తరణ వంటి అభివృద్ధి పనులను చేయిస్తున్నామని అన్నారు. జిల్లాను అన్ని రంగాలలో అగ్రగామిగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో కలిసికట్టుగా కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తిస్తూ తమ ప్రభుత్వం అభివృద్ధి పనులకు పెద్ద ఎత్తున నిధులు మంజూరు చేస్తోందన్నారు. నగర అభివృద్ధి కోసం మంజూరైన నిధులే ఇందుకు నిదర్శనం అని అన్నారు. గతంలో నిధుల కేటాయింపులో వివక్ష ఉండేదని, కానీ ఇప్పుడు పార్టీలకు అతీతంగా 60 డివిజన్లలో ఒక్కో డివిజన్‌కు కోటి రూపాయలు చొప్పున నిధులు కేటాయించి అభివృద్ధి చేస్తున్నామని తెలిపారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ మెరుగుదల, అంతర్గత రోడ్ల నిర్మాణం, వీధి దీపాల ఏర్పాటు వంటి మౌలిక వసతులకు పెద్దపీట వేస్తున్నామని, తమ ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన తర్వాత స్వల్ప కాలంలోనే నగర ప్రగతి కోసం రూ. 500 కోట్ల పైచిలుకు నిధులు ఖర్చు చేశామని అన్నారు. నగరాన్ని ఒక 'మోడల్ సిటీ'గా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా ముందుకెళు _న్నామని స్పష్టం చేశారు. ఇకముందు కూడా మరిన్ని నిధులు తెచ్చి నగర సమగ్ర అభివృద్ధికి నిరంతర కృషిని కొనసాగిస్తామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమాలలో నుడా చైర్మన్ కేశవేణు, మాజీ ఎమ్మెల్సీ అర్కెల నర్సారెడ్డి, నగర పాలక సంస్థ కమిషనర్ దిలీప్ కుమార్, ట్రాన్స్కో ఎస్ఈ రాజేశ్వర్ రావు, డీ.ఈ శ్రీనివాస్, ఏ డీ.ఈ తోట రాజశేఖర్, నిజామాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ నగేష్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దళితుల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యం.

ప్రభుత్వ సలహాదారులు మహమ్మద్ షబ్బీర్ అలీ.

జిల్లా మాల మహానాడు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా సర్పంచులకు సన్మానం.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్

దళితుల సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని ప్రభుత్వ సలహాదారులు మహమ్మద్ షబ్బీర్ అలీ పేర్కొన్నారు. ఆదివారం జిల్లా కేంద్రంలోని న్యూ అంబేద్కర్ భవన్‌లో జిల్లా మాల మహానాడు ఆధ్వర్యంలో నూతనంగా గెలిచిన సర్పంచ్‌లు, ఉప సర్పంచ్‌లు, వార్డు సభ్యుల సన్మాన కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ అలీ షబ్బీర్, మంత్రి జి. వివేక్ వెంకటస్వామి ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొని, శాలువలతో ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా మహమ్మద్ అలీ షబ్బీర్ మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపు లో మాల సామాజిక వర్గం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఎంతో ఉందని వివరించారు. ?స్థానిక సంస్థల్లో ఎన్నికైన ప్రజా ప్రతినిధులు గ్రామ అభివృద్ధికి వెన్నెముక గా నిలబడి ముందుండి నడపాలని అన్నారు. ముఖ్యంగా మాల సామాజిక వర్గం నుండి ఎన్నికైన సర్పంచ్‌లు, వార్డు సభ్యులు బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా అట్టడుగు వర్గాల గొంతుక కావాలని సూచించారు. ? పదవులు రావడం ముఖ్యం కాదు, ఆ పదవుల ద్వారా ప్రజలకు ఎంత సేవ చేశామన్నదే ముఖ్యం అన్నారు.

మంత్రి జి. వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ,

మాలల హక్కులు, భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెడతానని అన్నారు. రాజ్యాంగం కల్పించిన రిజర్వేషన్ల వల్లే మనకు ఈ రాజకీయ అధికారం దక్కిందని, ఈ అధికారాన్ని కేవలం మన కుటుంబాల కోసమే కాకుండా, సమాజం కోసం వాడాలని అభిప్రాయ పడ్డారు. ?గ్రామాల్లో మాల పల్లెల అభివృద్ధికి మౌలిక వసతుల కల్పనకోసం ప్రత్యేక నిధులు కేటాయించేలా కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. చదువు ఒక్కటే మన జీవితాలను మారుస్తుందనీ, గ్రామాల్లోని దళిత బిడ్డలు ఉన్నత చదువులు చదివేలా ప్రోత్సహించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విదేశీ విద్యా నిధి వంటి పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లండని అన్నారు . తన తండ్రి కాకా వెంకటస్వామి ఆశయాలు ఎంతో ఉన్నతమైనవని, (కాకా) ఎప్పుడూ దళితుల ఐక్యత కోసం తపించారని, అదే బాటలో తాను కూడా నిరంతరం శ్రమిస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిజామాబాద్ అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా, గడుగు గంగాధర్, మాల మహానాడు జాతీయ అధ్యక్షులు చిన్నయ్య, నిజామాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షులు దేవిదాస్, లింబాద్రి , టీఎన్జీవో నాయకులు గైని గంగారాం, కిషన్ , గెలుపొందిన మాల సర్పంచులు, ఉప సర్పంచ్లు, మహానాడు నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడ్డే ఓబన్న గొప్ప పోరాట యోధుడు.

అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ.

ఘనంగా ఓబన్న విగ్రహావిష్కరణ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

వడ్డే ఓబన్న గొప్ప పోరాట యోధుడనీ, స్వాతంత్ర పోరాటానికి ముందే బ్రిటిష్ సైన్యాలను గడగడలాడించాడని అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్య నారాయణ అన్నారు. నగరంలోనినాగారం వడ్డెర సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన స్వతంత్ర సమర వీరుడు వడ్డే ఓబన్న జయంతి ఉత్సవాలు, విగ్రహ ఆవిష్కరణ మహోత్సవం కార్యక్రమంలో అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్ పాల్ సూర్యనారాయణ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, స్వాతంత్ర్యానికి ముందు బ్రిటీష్ కంపెనీ పాలనకు వ్యతిరేకంగా సాగిన సాయుధ పోరాటానికి ముందే వడ్డే ఓబన్న పోషించిన వీరోచిత పాత్ర అపూర్వమని అన్నారు. ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి నేతృత్వంలో జరిగిన పోరాటంలో సైన్యాధ్యక్షుడిగా వడ్డే ఓబన్న చూపిన ధైర్యసాహసాలు చరిత్రలో మరుగున పడటం బాధాకరమని పేర్కొన్నారు. సంచార జాతికి చెందిన వడ్డెర సమాజం దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో కీలక పాత్ర పోషించినప్పటికీ, సరైన గుర్తింపు దక్కకపోవడం అన్యాయమని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. ఇప్పటికైనా స్వతంత్ర సమర వీరుడు వడ్డే ఓబన్నకు తగిన స్థాయిలో గౌరవం, గుర్తింపు లభించాల్సిన అవసరం ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఆయన జీవితం, త్యాగాలు నేటి యువతకు ఆదర్శంగా నిలవాలని పేర్కొన్నారు.వడ్డెర సమాజం విద్య, ఉపాధి, సామాజిక అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగాలని, ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు. అర్బన్ నియోజకవర్గంలో బడుగు-బలహీన వర్గాల సంక్షేమానికి తాను ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటానని ఈ సందర్భంగా భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో వడ్డెర సంఘ నాయకులు, యువకులు, పాల్గొన్నారు.

పాఠ్యపుస్తకాల్లో "వడ్డే ఓబన్న" చరిత్ర చేరుస్తాం.

- ప్రభుత్వ సలహాదారుడు షబ్బీర్ అలీ.

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్

వడ్డే ఓబన్న బ్రిటిష్ నిరంకుశత్వాన్ని ఎదిరించిన స్వాతంత్ర సమరయోధుడనీ, ఆయన చరిత్ర పాఠ్యపుస్తకాల్లో చేరుస్తాం అని ప్రభుత్వ సలహాదారుడు షబ్బీర్ అలీ అన్నారు. స్వాతంత్ర సమర యోధుడు వడ్డే ఓబన్న జయంతి, విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమం ఆదివారం నాగారంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ సలహాదారు మహమ్మద్ అలీ షబ్బీర్ మాట్లాడుతూ, తెల్ల దొరల అక్రమ పన్నుల వసూళ్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేసిన దిశాలి వడ్డే ఓబన్న అని అన్నారు. రేనాటి వీరుడు ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డికి కుడి భుజంగా ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారనీ అన్నారు.
నరసింహారెడ్డి చేసిన సాయుధ పోరులో సైన్యాధ్యక్షుడిగా వడ్డే ఓబన్న వీరోచిత పాత్ర పోషించాడని అని అన్నారు. భయం ఎరుగని వడ్డెర్లు, బోయలు మరియు చెంచులతో కూడిన సంచార తెగల సైన్యాన్ని, సమర్థవంతంగా నడిపించి, దట్టమైన నల్లమల అడవుల్లో సైతం, ఈస్ట్ ఇండియా సైన్యాన్ని ఊచకోత కోసి ఉరుకులు పెట్టించడంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించిన వీరుడు మన వడ్డే ఓబన్న అని అన్నారు. వడ్డే ఓబన్న వీరత్వం సమాజం గుర్తించకపోవడం చాలా బాధాకరం అని, కనీసం ఇప్పటి నుండైనా, స్వతంత్ర వీరుడు వడ్డే ఓబన్నకు తగినంత గుర్తింపు లభిస్తే, సంచార జాతి వడ్డెర కులానికే కాదు, బడుగు బలహీన
వర్గాలందరికీ సంఘంలో గౌరవం లభిస్తుందన్నారు. ఈ సంచార జాతి స్వతంత్ర వీరుడు అతని త్యాగాలు, భావి తరాలకు స్ఫూర్తినిచ్చేలా ప్రాచుర్యం చేయాలని అందరికీ విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము అని అన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో నిజామాబాద్ అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ధన్పాల్ సూర్యనారాయణ గుప్తా, కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు నగేష్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు రామకృష్ణ, గడుగు గంగాధర్, రత్నాకర్, రాంభూపాల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్‌లో ఘనంగా వడ్డె ఓబన్న జయంతి వేడుకలు.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, జనవరి 11

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో వడ్డె ఓబన్న ప్రదర్శించిన ధైర్య సాహసాలు అనన్య సామాన్యమైనవని వక్తలు కీర్తించారు. ఆ మహనీయుని జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించుకోవడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. వడ్డె ఓబన్న జయంతిని పురస్కరించుకుని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని సమావేశ మందిరంలో ఆదివారం వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అధికారికంగా జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వడ్డె ఓబన్న చిత్రపటానికి కలెక్టర్ ఇలా త్రిపాఠి, అదనపు కలెక్టర్లు అంకిత్, కిరణ్ కుమార్, ఆయా సంఘాల ప్రతినిధులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ, బ్రిటిష్ పాలకులను గడగడలాడించిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు వడ్డె ఓబన్న అని కొనియాడారు. రేనాడు ప్రాంతంలో జన్మించిన ఓబన్న ఆనాడు ఆంగ్లేయులకు వ్యతిరేకంగా ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి జరిపిన సాయుధ పోరులో సైన్యాధ్యక్షుడిగా వీరోచిత పోరాటం చేశారని గుర్తు చేశారు. వడ్డె ఓబన్న ఆశయాల సాధన కోసం కృషి చేయడమే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీ.సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి నర్సయ్య, ఆర్టీఏ సభ్యుడు నరేందర్ గౌడ్, ఆయా సంఘాల ప్రతినిధులు దండి వెంకట్, పి.వెంకటేష్, రాము, శంకర్, నరాల సుధాకర్, బంగారు సాయిలు, ఎం.రాజేశ్వర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వడ్డెర ఓబన్న స్ఫూర్తితో బహుజన రాజ్యాధికారం కోసం ఉద్యమం.

- బహుజన లెఫ్ట్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దండి వెంకట్ .

వేగుచుక్క న్యూస్, నిజామాబాద్:

స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు వడ్డెర ఓబన్న స్ఫూర్తితో బహుజన రాజ్యాధికారం కోసం ఉద్యమించాలని బహుజన లెఫ్ట్ పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు దండి వెంకట్ పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో జరిగిన ఓబన్న జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ పులమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం జరిగిన బిసి కులాల ప్రతినిదుల సమావేశం దండి వెంకట్ మాట్లాడుతూ, 1846 లో బ్రిటిష్ ముష్కర వలస ఆధిపత్యాన్ని సవాలు చేస్తూ స్వాతంత్ర్య సమర పోరాటం చేసిన యోధుడు ఓబన్న స్ఫూర్తితో సోదర బిసి కులాల ప్రజలతో, ఎస్సీ, ఎస్టీ మత మైనారిటీలు, అగ్రకులపేదలైన బహుజనులతో కలిసి వడ్డెర ప్రజలు ఉద్యమించాలని అన్నారు. బహుజన పోరాట మహనీయుల స్ఫూర్తితో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బహుజన రాజ్యాధికారం కోసం ఉద్యమించాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిసి కార్పొరేషన్ జిల్లా అధికారి నర్సయ్య ఇతర అధికారులు, బిసి సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు నరాల సుధాకర్, బిసి సంఘం రాష్ట్ర నాయకులు రాజేశ్వర్, వడ్డెర సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు ఆర్. నర్సింహులు, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బత్తుల శంకర్, రాష్ట్ర నాయకులు ఎత్తరి రాములు, జిల్లా నాయకులు ముద్దంగుల గిరి, వేముల రవి, డి.రాజు, జి. శ్రీనివాస్, పి. శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టరేట్‌లో ఘనంగా వడ్డె ఓబన్న జయంతి వేడుకలు.

వేగుచుక్క న్యూస్, కామారెడ్డి:

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో వడ్డె ఓబన్న ప్రదర్శించిన ధైర్య సాహసాలు అనన్య సామాన్యమైనవని వక్తలు కీర్తించారు. ఆ మహనీయుని జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించుకోవడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు. వడ్డె ఓబన్న జయంతిని పురస్కరించుకుని సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలో ఆదివారం వెనుకబడిన తరగతుల సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో అధికారికంగా జయంతి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. వడ్డె ఓబన్న చిత్రపటానికి అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) విక్టర్, ఆయా సంఘాల ప్రతినిధులు పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ, బ్రిటిష్ పాలకులను గడగడలాడించిన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు వడ్డె ఓబన్న అని కొనియాడారు. అదనపు కలెక్టర్ విక్టర్ మాట్లాడుతూ, రేనాడు ప్రాంతంలో జన్మించిన ఓబన్న ఆనాడు ఆంగ్లేయులకు వ్యతిరేకంగా ఉయ్యాలవాడ నరసింహారెడ్డి జరిపిన సాయుధ పోరులో సైన్యాధ్యక్షుడిగా వీరోచిత పోరాటం చేశారని గుర్తు చేశారు. వడ్డె ఓబన్న ఆశయాల సాధన కోసం కృషి చేయడమే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీ.సీ సంక్షేమ శాఖ అధికారి జయరాజ్, సహాయ సంక్షేమ అధికారి చక్రధర్, ఒడ్డెర సంఘ నాయకులు ఎల్లయ్య , శ్రీనివాస్, ఆయా సంఘాల ప్రతినిధులు కొత్తపల్లి మల్లయ్య, నాగభూషణం, నరేశ్, పవన్, స్వామి, అశ్వాక్ , శాంతయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ వడ్డెర సంఘం ఆధ్వర్యంలో....

హైదరాబాద్: స్వాతంత్ర్య పోరాట సమరశీల యోదులు, వడ్డేర జాతి ముద్దు బిడ్డ ఒడ్డే ఓబన్న జయంతి వేడుకలు ఆదివారం హైదరాబాద్ లోని బషీర్ బాగ్ ప్రెస్ క్లబ్ లో జాతియ వడ్డేర సంఘం జాతీయ అద్యక్షులు పిట్ల శ్రీదర్ ఆద్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా బీసీ జేఏసీ నాయకులు జాజుల శ్రీనివాస్ పాల్గొని ప్రసంగించారు. పెద్దఎత్తున బీసీ జేఏసీ నాయకులు, వడ్డెర సంఘం నాయకులు పాల్గొన్నారు.