వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ జనవరి 13 సోమవారం 2025

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:02 సంచిక: 178

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

మేము అధికారంలోకి వస్తే.. నిరుద్యోగ యువతకు రూ.8,500

దిల్లీ:తాము అధికారంలోకి వస్తే నిరుద్యోగ యువతకు అండగా ఉంటామని కాంగ్రెస్ పార్టీ హామీ ఇచ్చింది. దిల్లీ ఎన్నికలు మరికొన్ని వారాల్లో జరగనుండటంతో ప్రచారాన్ని ఉధృతం చేసింది. నిరుద్యోగులకు యువ ఉడాన్ యోజన కింద రూ.8,500 ఇస్తామని ప్రకటించింది. ఇది ఉచితంగా ఇచ్చే మొత్తం కాదని వెల్లడించింది. ఆ పార్టీ నేత సచిన్ పైలట్ మాట్లాడుతూ "ఏదైనా కంపెనీ లేదా ఫ్యాక్టరీలో తమకు ఉన్న నైపుణ్యాలను చూపించిన యువతకు ఆర్థిక సాయం చేస్తాం. వారు ఈ కంపెనీల నుంచి ఆ సొమ్మును పొందుతారు. ఇది ఇళ్లల్లో ఖాళీగా కూర్చొనేవారికి ఉచితంగా సొమ్ములు ఇచ్చే పథకం కాదు. ప్రజలు శిక్షణపొందిన

రంగాల్లో స్థిరపడేలా సాయం చేయడానికే ఈ పథకం తెచ్చాము" అని పేర్కొన్నారు. ఇప్పటికే జనవరి 6వ తేదీన ప్యారీ దీదీ యోజనను కాంగ్రెస్ ప్రకటించింది. కాంగ్రెస్ విజయం సాధిస్తే..

ఈ పథకం కింద మహిళలకు రూ.2,500 ఇస్తామని పేర్కొంది. జనవరి 8వ

తేదీన పార్టీ జీవన్ రక్షా యోజనను ప్రకటించింది. దీని కింద రూ.25 లక్షల వరకు ఉచిత బీమా సౌకర్యం కల్పిస్తానని హామీ ఇచ్చింది. దిల్లీ అసెంబ్లీకి ఫిబ్రవరి 5వ తేదీన పోలింగ్ జరుగుతుంది. ఓట్లను ఫిబ్రవరి 8వ తేదీన లెక్కించి ఫలితాలు ప్రకటించనున్నారు.

ఆత్రేయపురంలో కేరళ తరహా పడవ పోటీలు

ఆత్రేయపురం: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లా ఆత్రేయపురంలో కేరళ తరహాలో పడవ పోటీలు నిర్వహించారు. సంక్రాంతిని పురస్కరించుకుని ఎమ్మెల్యే సత్యానందరావు ఆధ్వర్యంలో ఈ పోటీలు జరిగాయి. దీంతో పాటు ఈత పోటీలు నిర్వహించారు. వీటిని తిలకించేందుక పరిసర ప్రాంతాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు తరలివచ్చారు. ఆత్రేయపురంలోని ప్రధాన పంట కాల్వలో ఈ పోటీలు జరుగుతున్నాయి.

2లో

'పోడు' పట్టాదారులకూ రైతుభరోసా

అటవీ హక్కుల గుర్తింపు చట్టం కింద పట్టాలు పొందిన పోడు భూములకూ రైతుభరోసా పథకాన్ని వర్తింపజేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది.

2లో

మహా సంరంభం

అందరూ సహకరించండి.. ప్రపంచంతో పోటీ పడదాం

- రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎలాంటి భేషజాలు లేకుండా అందరి సహకారం తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు.
- కేంద్ర మంత్రులు, భాజపా నేతలు తోడ్పడాలి
- యూనివర్సిటీలకు పూర్వవైభవం
- 2028 ఒలింపిక్స్‌లో తెలంగాణకు పతకమే లక్ష్యం
- ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి
- సీహెచ్ విద్యాసాగర్‌రావు రచించిన 'ఉనిక' పుస్తకావిష్కరణ

హైదరాబాద్: రాష్ట్ర అభివృద్ధికి ఎలాంటి భేషజాలు లేకుండా అందరి సహకారం తీసుకుంటామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రాన్ని ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యమన్నారు. ఎన్నికలప్పుడే రాజకీయాలని, రాష్ట్రాన్ని ప్రగతిపథంలో నడిపించేందుకు అందరూ సహకరించాలన్నారు. కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన వాటికోసం రాష్ట్రానికి చెందిన కేంద్రమంత్రులు, భాజపా రాష్ట్ర కీలక నేతలు ప్రధాని నరేంద్రమోదీతో చర్చించాలని కోరారు. మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు మాజీ గవర్నర్ సీహెచ్ విద్యాసాగర్‌రావు రచించిన 'ఉనిక' (ఆయన స్వీయచరిత్ర) పుస్తకాన్ని ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో ముఖ్యమంత్రి ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యాసాగర్‌రావుతోపాటు హరియాణా, ఒడిశా గవర్నర్లు బండారు దత్తాత్రేయ, కంభంపాటి హరిబాబు, కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్, రాష్ట్ర మంత్రులు డి.శ్రీధర్‌బాబు, పొన్నం ప్రభాకర్, భాజపా ఓబీసీ మోర్చా జాతీయ అధ్యక్షుడు కె.లక్ష్మణ్, కేంద్ర మాజీమంత్రి టి.సుబ్బరామిరెడ్డి, మాజీ ఎంపీ బి.వినోద్‌కుమార్, సీనియర్ పాత్రికేయుడు రామచంద్రమూర్తి, ఎమెస్కో అధినేత విజయ్‌కుమార్, ప్రతిమ సంస్థల అధినేత బి.శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ.. మెట్రోరైల్ విస్తరణకు అనుమతి వచ్చేలా బండి సంజయ్ ప్రయత్నించాలని కోరారు."అమరావతితో పోటీలేదు.. ప్రపంచంతో, న్యూయార్క్, టోక్యో వంటి నగరాలతోనే మిగతా 2లో

ఇదేనా రైతురాజ్యం: హరీష్‌రావు

సిద్దిపేట జిల్లా: తెలంగాణ సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీష్‌రావు మరోసారి ధ్వజమెత్తారు. రైతులకు అది చేస్తా.. ఇది చేస్తాం అని రైతులను ముంచాడన్నారు. ఈరోజు(ఆదివారం) సిద్ధిపేట ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో హరీష్ మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ' తెలంగాణ సీఎం రేవంత్.. రైతులను ముంచుండు, మోసం చేసిండు, ఇదే విషయంలో కాంగ్రెస్ నాయకుల్ని గ్రామాల్లో నిలదీస్తున్నారు. రాహుల్ గాంధీ చెప్పిన హామీని కూడా నిలబెట్టుకోలేదు.. చర్చకు సిద్ధం.ఎకరాకు రూ. 9 వేలు ఎగబెట్టింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం. ఎకరానికి రూ. 15 వేలు ఇచ్చే వరకూ కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలను నిలదీయండి. రేవంత్‌రెడ్డి మూడు పంటలకు రైతుబంధు ఇస్తానని చెప్పి.. కౌలు రైతులకు ఎందుకు ఇవ్వడం లేదు.గొంతు మూగబోయింది. ఇదేనా రైతు రాజ్యం.. కౌలు రైతు రైతుబంధు ఎగబెట్టినందకుకు పాలాభిషేకం చేయాలా?, కాంగ్రెస్ నాయకులను

ఎక్కడికక్కడ నిలదీయాలి. ఎన్నికలు అప్పుడు మాటలు కోటలు దాటాయి.. ఇప్పుడు కోతలు పెడుతున్నారు. ఒక ఎకరం భూమి ఉన్నా వ్యవసాయ కూలీలుగా గుర్తించాలి. వారికి రూ. 12వేలు ఇవ్వాలి. ఐదు గంటలు ఉంటే వ్యవసాయ కూలీలకు ఇచ్చే పథకం వర్తించక నష్టపోతున్నారు. ఇదేమీ పథకం. మెడకాయ మీద తలకాయ ఉన్నవాడు ఇలా చేస్తాడా, మట్టి పనికి పోయే ఒక కోటి మందికి వ్యవసాయ కూలీ పథకం ఇవ్వాలి. చాలా మంది రైతులకు రుణమాఫీ కాలేదు. రేవంత్‌రెడ్డి రుణమాఫీ అయిపోయిందని సంకలు గుద్దుకుంటున్నారు. దీనికి సమాధానం చెప్పాలి. కనపడ్డ దేవుళ్ల మీద ఒట్టు పెడితివి. లక్ష రుణమాఫీ ఉన్న రైతులకు కూడా కాలేదు. నారాయణ ఖేడ్ రైతు భీముని అంజయ్య రుణమాఫీ కాలేదు. రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారు. రేవంత్‌రెడ్డిని అడిగితే గూండాలను నా ఇంటికి మీదకి పంపుతాడు. పంటల బీమా పథకం అటకెక్కింది. రూ. 15 వేల కోట్లు ఇంకా రుణమాఫీ పెండింగ్‌లో ఉంది. ఏ ముఖం పెట్టుకుని పాలాభిషేకం చేయమంటారు' అని ప్రశ్నించారు హరీష్.అందుకే ఈ దాడులు..అన్ని పంటలకు బోనస్ ఇవ్వాలి. అన్ని రంగాల్లో ప్రజలు దృష్టి మరల్చడానికి నా కార్యాలయం మీద, కేటీఆర్, అల్లు అర్జున్ మీద దాడులు చేస్తోంది. రేవంత్‌రెడ్డి హింస రాజకీయాలను ప్రోత్సహిస్తోంది. శాంతి భద్రతల సమస్యను రేవంత్‌రెడ్డి సృష్టిస్తున్నారు. శాంతి భద్రతల సమస్యను రేవంత్ సృష్టిస్తున్నారు' అని విమర్శించారు.

సంక్రాంతికి చలో.. హైదరాబాద్-విజయవాడ
హైవేపై భారీ రద్దీ

సంక్రాంతి పండగ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ నగరవాసులు సొంతూళ్ల బాట పట్టారు

హైదరాబాద్, చౌటుప్పల్ గ్రామీణం: సంక్రాంతి పండగ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ నగరవాసులు సొంతూళ్ల బాట పట్టారు. దీంతో హైదరాబాద్ -విజయవాడ జాతీయ రహదారిపై వాహనాల రద్దీ కొనసాగుతోంది. చౌటుప్పల్ మండలంలోని పంతం గి టోల్ ప్లాజా వద్ద వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులుతున్నాయి. ఇక్కడ అరకిలోమీటరు మేర ట్రాఫిక్ నిలిచింది. ఏపీ వైపు వెళ్లే వాహనాలను 12 గేట్ల ద్వారా టోల్ సిబ్బంది పంపిస్తున్నారు. ఏపీ నుంచి హైదరాబాద్ వచ్చే వాటి కోసం 4 గేట్లు కేటాయిం చారు.రైళ్లలో రిజర్వేషన్ దొరక్కపోవడం, ప్రైవేటు బస్సుల్లో ఛార్జీలు భారీగా ఉండటంతో కొంత మంది బైక్‌లు, కార్లలో వెళ్తున్నారు. ఆదివారం వేకువజాము నుంచే హైదరాబాద్ శివారు ప్రాంతాల్లో రద్దీ నెలకొంది.

వేగుచుక్క

‘పోడు’ పట్టాదారులకూ రైతుభరోసా

హైదరాబాద్: అటవీ హక్కుల గుర్తింపు చట్టం కింద పట్టాలు పొందిన పోడు భూములకూ రైతుభరోసా పథకాన్ని వర్తింపజేస్తున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ఈ మేరకు రైతుభరోసా విధివిధానాలపై ఆదివారం వ్యవసాయశాఖ కార్యదర్శి ఎం.రఘునందన్‌రావు మార్గదర్శకాలను విడుదల చేశారు. “తెలంగాణ ప్రభుత్వం వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా చేయడానికి కట్టుబడి ఉంది. రాష్ట్ర రైతులకు పంట పెట్టుబడి సాయాన్ని అందించడం ద్వారా.. వ్యవసాయ ఉత్పాదకతను పెంచడం, ఆర్థిక స్థిరత్వాన్ని కల్పించడంతో పాటు సాగులో ఆధునిక పద్ధతులు పాటించడానికి, అవసరమైన వనరులను సేకరించడానికి వీలు కల్పించవచ్చు. ఇది రాష్ట్రంలో గ్రామీణ అభివృద్ధికి, ఆహారభద్రతకు తోడ్పడుతుంది. ‘రైతుభరోసా’ పథకం జనవరి 26 నుంచి అమల్లోకి వస్తుంది” అని ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యాంశాలను వివరించారు.రైతుభరోసా కింద పంట పెట్టుబడి సాయం సంవత్సరానికి ఎకరాకు రూ.12 వేలకు పెంపు.

భూభారతి పోర్టల్‌లో నమోదైన వ్యవసాయ యోగ్యమైన భూమి విస్తీర్ణం ఆధారంగా పట్టాదారులకు సాయం అందించాలి. వ్యవసాయ యోగ్యం కాని భూములను రైతుభరోసా నుంచి తొలగించాలి.ఆర్‌బీఐ నిర్వహించే ప్రత్యక్ష నగదు బదిలీ పద్ధతిలో సాయం రైతుల ఖాతాలో జమ.వ్యవసాయ సంచాలకుల ఆధ్వర్యంలో పథకం అమలు. దీనికి ఎన్‌ఐసీ హైదరాబాద్ ఐటీ భాగస్వామి. కలెక్టర్లు తమ జిల్లాలకు సంబంధించి పథకం అమలు, ఫిర్యాదుల పరిష్కారానికి బాధ్యులుగా ఉంటారు.

మహా సంరంభం

పుష్య పౌర్ణమి అయిన సోమవారం నుంచి త్రివేణి సంగమంలో పవిత్ర స్నానంతో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళా ప్రారంభం కానుంది.దేదీప్యమానంగా ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోని త్రివేణి సంగమ ప్రాంతంమహాకుంభ్ నగర్: పుష్య పౌర్ణమి అయిన సోమవారం నుంచి త్రివేణి సంగమంలో పవిత్ర స్నానంతో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక వేడుక మహా కుంభమేళా ప్రారంభం కానుంది. గంగా, యమునా, సరస్వతీ నదుల సంగమ ప్రదేశమైన ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని ప్రయాగ్‌రాజ్ ఇందుకు వేదికగా నిలుస్తోంది. 45 రోజులపాటు జరిగే ఈ కార్యక్రమానికి దేశ విదేశాల నుంచి కోట్ల మంది భక్తులు, పర్యాటకులు రానున్నారు. మొత్తం 35 కోట్ల మంది వస్తారని యూపీ ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది.

మహా కుంభమేళాను ప్రశాంతంగా, భక్తులకు ఇబ్బందికలగకుండా నిర్వహించేందుకు ఉత్తర్ ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం భారీ ఏర్పాట్లు చేసింది.

భద్రతతోపాటు సౌకర్యాల కోసం సాంకేతిక సహకారాన్ని విస్తృతంగా తీసుకుంటోంది. కృత్రిమ మేధ సహకారంతో దీనిని డిజిటల్ కుంభమేళాగా మార్చేసింది. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక శోభను ప్రపంచానికి చాటటమే లక్ష్యంగా కుంభమేళాను నిర్వహిస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ తెలిపారు. ఇది మతపరమైన కార్యక్రమం మాత్రమే కాదని, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక ఐక్యతకు చిహ్నమని పేర్కొన్నారు. 10,000 ఎకరాల్లో కుంభమేళాకు ఏర్పాట్లు జరిగాయని, ఏ సమయంలోనైనా 50 లక్షల మంది నుంచి కోటి మంది ఉండగలిగేలా సౌకర్యాలను కల్పించామని వెల్లడించారు.

భద్రత కోసం 55 పోలీస్ స్టేషన్లను ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. 45,000 మంది పోలీసులను మోహరించింది.

సాధువులకు సంబంధించిన 13 అఖాడాలు కుంభమేళాలో భాగం కానున్నాయి.

ఆదివారం నాటికే లక్షల మంది భక్తులు ప్రయాగ్‌రాజ్ చేరుకున్నారు. శనివారం 25 లక్షల మంది పవిత్ర స్నానాలు చేశారు.

తెలుగుతోపాటు ప్రాంతీయ, అంతర్జాతీయ భాషల్లోనూ సేవలందించే కాల్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశారు.

అందరూ సహకరించండి.. ప్రపంచంతో పోటీ పడదాం

పోటీపడదాం. తెలంగాణలో 60 శాతం ఆదాయం హైదరాబాద్ నుంచే వస్తోంది. విశ్వనగరంగా మారాలంటే రీజనల్ రింగ్‌రోడ్డుతోపాటు రీజనల్ రింగ్‌రైల్ అవసరం. ఇవి కావాలని ఇటీవల ప్రధానిని కోరాం. తమిళనాడు, కర్ణాటకల్లో అధికారంలో ఉన్నవి భాజపా ప్రభుత్వాలు కాకున్నా కేంద్రం మెట్రో విస్తరణకు తోడ్పాటు అందిస్తోంది. రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో పార్టీలకు అతీతంగా తమిళనాడు నేతల తరహాలో సమష్టిగా కృషిచేద్దాం. ప్రస్తుతం విశ్వవిద్యాలయాలు ఉనికిని కోల్పోయేలాఉన్నాయి. అందుకే ముఖ్యమంత్రి కాగానే వాటికి పూర్వవైభవం తీసుకువచ్చేందుకు నిర్ణయాలు తీసుకున్నాం. యూనివర్సిటీల విద్యార్థులు రాజకీయాల్లో ఉండాలి. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ రాజకీయాల్లో జార్జిరెడ్డి, విద్యాసాగర్‌రావులు నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం గట్టిగా నిలబడ్డారు. రాజకీయాల్లో సిద్ధాంతపరమైన భావజాలం లేకపోవడం వల్లే మనం చూస్తున్న పార్టీ ఫిరాయింపులు. పదవుల కోసం పార్టీలు మారుతూనే ఉంటారు. సిద్ధాంతపరమైన విద్యార్థి రాజకీయాలను పునరుద్ధరించాల్సిన అవసరం ఉంది. యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీ భవనం జూన్ 2లోపు పూర్తవుతుంది. 2028 ఒలింపిక్స్‌లో తెలంగాణకు పతకం రావాలన్న లక్ష్యంతో స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేస్తున్నాం.

పండగ వేళ సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే గుడ్‌న్యూస్

సంక్రాంతి పండగ వేళ రైల్వే ప్రయాణికులకు సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు తీపి కబురు చెప్పారు. విశాఖ–హైదరాబాద్ వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రైన్ కోచ్‌ల సంఖ్యను పెంచారు. ప్రస్తుతం కోచ్‌ల సంఖ్య 8 ఉండగా.. వాటిని 16కు పెంచారు. దీంతో సీట్ల సంఖ్య కూడా 530 నుంచి 1128కి పెరిగింది.

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల మధ్య వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రైన్లు పరుగులు పెడుతున్న సంగతి తెలిసిందే. తిరుపతి, విశాఖ మధ్య పలు ట్రైన్లు పరుగులు పెడుతుండగా.. విశాఖకు వెళ్లే ట్రైన్లలో రద్దీ ఎక్కువగా ఉంటోంది. 2024 మార్చి 12న ప్రధాని మోదీ నరేంద్రమోదీ సికింద్రాబాద్–విశాఖ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రైన్‌ను ప్రారంభించగా.. ప్రతి రోజూ దాదాపు ఫుల్ ఆక్యుపెన్సీతో ఈ ట్రైన్ నడుస్తోంది. ఈ నేపత్యంలో ట్రైన్ల సంఖ్య లేదా కోచ్‌లను పెంచాలని గత కొంత కాలంగా ప్రయాణికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యం సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు తీపి కబురు చెప్పారు.

విశాఖపట్నం–హైదరాబాద్ మధ్య రాకపోకలు సాగిస్తున్న వందే భారత్ (ట్రైన్ నెంబర్ 20707/20708) ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో కోచ్‌ల సంఖ్యను 8 నుంచి 16కు పెంచుతున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. దీంతో ఈ ట్రైన్‌లో సీట్ల సంఖ్య పెరిగింది. గతంలో 530 ఉన్న సీట్ల సంఖ్య 1,128కి పెరగనుందని సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు ప్రకటించారు. ఈ నెల 13 నుంచి ఈ నిర్ణయం అమల్లోకి వస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఇందులో ఎగ్జిక్యూటివ్ కోచ్ 1, ఛైర్‌కార్ కోచ్‌లు 7 ఉన్నాయి. తాజాగా రైల్వే అధికారులు తీసుకున్న నిర్ణయంతో ఎగ్జిక్యూటివ్ కోచ్‌లు 2కి, ఛైర్‌కార్ కోచ్‌లు 14కి పెరగనున్నాయి.

కాగా, సంక్రాంతి ముందు సౌత్ సెంట్రల్ రైల్వే అధికారులు కోచ్‌ల సంఖ్య పెంచటంపై ప్రయాణికులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం సంక్రాంతి పండక్కి చాలా మంది హైదరాబాద్ నుంచి విశాఖకు ప్రయాణాలు సాగిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రెన్‌లో సీట్ల సంఖ్య పెరగటం వారికి ఊరటనిచ్చే అంశమే. పండగ తర్వాత కూడా వారు ఈజీగా హైదరాబాద్ చేరుకోవటానికి వీలు కలగనుంది.

ఇక సంక్రాంతి పండుగ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ నగరంలోని రోడ్లు ప్రయాణికుల రద్దీగా మారాయి. తెలంగాణలోని వివిధ జిల్లాలతోపాటు, ఏపీకి వెళ్లే వారితో కూకట్‌పల్లి, ఎంజీబీఎస్, జేబీఎస్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్ బస్టాండుల్లో రద్దీ నెలకొంది. ఎల్బీ నగర్, వనస్థలిపురం, హయత్‌నగర్‌లో పరిస్థితి మరీ దారుణంగా ఉంది. హైదరాబాద్– విజయవాడ హైవేపై వాహనాలు బారులు తీరాయి. పంతంగి టోల్ ప్లాజా వద్ద వాహనాలు నెమ్మదిగా కదులుతున్నాయి.

ఢిల్లీ రిపబ్లిక్ డే వేడుకలకు తెలంగాణ స్పెషల్ గెస్టులు..

ఢిల్లీలో జనవరి 26వ తేదీన నిర్వహించనున్న గణతంత్ర వేడుకలకు దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రముఖులు, ప్రతిభావంతులు, రాజకీయ ప్రముఖులు, విశేష అతిథులు హాజరువుతారు. అయితే.. ఈ వేడుకలకు ప్రత్యేక అతిథులు కూడా హాజరుతారు. ఆ ప్రత్యేక అతితుల్లో తెలంగాణ వాళ్లు కూడా ఉన్నారు. అది కూడా ఒకరో ఇద్దరో కాదు.. ఏకంగా 41 మంది ప్రత్యేక అతిథులు.. రిపబ్లిక్ డే పరేడ్‌లో పాల్గొననున్నారు. వాళ్లందరికీ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ఆహ్వానం అందించింది.

జనవరి 26వ తేదీన దేశ రాజధాని న్యూఢిల్లీలో జరగబోయే 76వ గణతంత్ర దినోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఇప్పటి నుంచే ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ కోసం.. అన్ని దళాలు సిద్ధమవుతుండగా.. ఈ వేడుకలకు హాజరయ్యే ప్రత్యేక అతిథులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆహ్వానాలు పంపుతోంది. అయితే.. ఈసారి వేడుకలకు ముఖ్య అతిథిగా ఇండోనేసియా అధ్యక్షుడు ప్రబోవో సుబియాంటో హాజరు కాబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా.. ప్రత్యేక అతిథులుగా దేశంలో పలు రాష్ట్రాల నుంచి ఎంతో మందిని కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆహ్వానించి వారు చేసిన సేవలను గుర్తించి గౌరవిస్తుంది. ఇందులో భాగంగానే.. ఈసారి రిపబ్లిక్ డే వేడుకలకు తెలంగాణ నుంచి ఏకంగా 41 మంది స్పెషల్ గెస్టులను కేంద్ర సర్కార్ ఆహ్వానించటం విశేషం.

కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలు, కార్యక్రమాల ద్వారా లబ్ధి పొందిన వ్యక్తులను ఎంపిక చేసి, వారికి ప్రత్యేక ఆహ్వానాన్ని అందించింది. అయితే.. 41మందిలో వివిధ రంగాల్లో తమ ప్రతిభను చాటుకున్నవారితో పాటు కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను సమర్థంగా ఉపయోగించుకున్నవారు కూడా ఉంటారు. తెలంగాణ నుంచి ప్రత్యేకంగా ఎంపికైన వాళ్లంతా.. కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించుకున్నవారు. పీఎం యశస్వి పథకం, టెక్స్‌టైల్ హస్తకళల పథకాలు, గ్రామీణ అభివృద్ధి, మహిళా మరియు శిశు సంక్షేమ శాఖ, నేషనల్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ వంటి విభాగాలు వారి జీవితాలను మార్చడంలో కీలక పాత్ర పోషించినట్టు గుర్తించారు.

రిపబ్లిక్ డే పరేడ్ స్టేట్ నోడల్ ఆఫీసర్ అంకం రాజేశ్వర్, పీఎం జన్మన్, మహ్మద్ ఖాదీర్ అహ్మద్ తదితర అధికారులు ఈ కార్యక్రమంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. ఎంపికైన లబ్ధిదారుల గౌరవార్థం ఢిల్లీలో నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో వీరిని ప్రజెంట్ చేయటం దేశానికి గర్వకారణమని వారు అభిప్రాయపడ్డారు.

తెలంగాణ నుంచి ఎంపికైన అతిథులు

ప్రధానమంత్రి యశస్వి పథకం– 23 మంది

టెక్స్‌టైల్స్ (హస్తకళలు) 3 మంది

డబ్ల్యూసీడీ (వుమెన్ అండ్ చైల్డ్ డెవలప్మెంట్)

5 మంది

రూరల్ డెవలప్మెంట్ విభాగం (గ్రామీణ అభివృద్ధి పథకాలు)– 12 మంది

పీఎం మత్స్య సంపద యోజన 4 మంది

నేషనల్ స్కిల్ డెవలప్మెంట్ విభాగంఈ విభాగంలో శిక్షణ పొందిన అత్యుత్తమ ట్రైనీగా శ్రావ్య ఎంపికయ్యారు.

గిరిజన వ్యవహారాల విభాగం7 మంది.

మన్ కీ బాత్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న 15 మందితో కలిపి మొత్తం 41 మంది.

వీళ్లందరినీ కేంద్ర రక్షణ శాఖ ద్వారా జరిగింది. ఈ అతిథుల ఢిల్లీ పర్యటన కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసింది. వీరి కోసం నోడల్ అధికారులను కూడా నియమించారు.

ఈ ప్రత్యేక అతిథుల ఎంపికతో గణతంత్ర దినోత్సవంలో తెలంగాణకు ప్రత్యేక గుర్తింపు లభించినట్టయింది. ఈ 41 మంత్రి స్పెషల్ అతిథులు.

. కేవలం పరేడ్‌ను వీక్షించడమే కాకుండా, దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రంగాల లోని ప్రతిభావంతులుగా ప్రశంసలందు కుంటారు. వీరిని గౌరవించడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం పలు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు

చేసింది. ఈ పర్యటనతో వీరికి దేశభక్తి, స్ఫూర్తి కలిగేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరిగిందని అధికారులు తెలిపారు. పాల్గొనడం ద్వారా తెలంగాణ ప్రజలు తమ ప్రతిభను దేశవ్యాప్తంగా చాటుకున్నట్టవుతుంది. ఈ ఎంపికలతో తెలంగాణ.. రాష్ట్రం, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో ఒక మంచి ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని జాతికి ఒక సందేశం ఇచ్చినట్టు కూడా ఉంటుంది.

భోజనం తర్వాత ఆసనాలు

ఈ రోజుల్లో జీర్ణ సమస్యల కారణంగా చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. భోజనం తర్వాత కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఉద్యోగాల్లో ఒత్తిడి పెరగడం, చెడు ఆహార అలవాట్లు, లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల చాలామంది జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందిపడుతున్నారు. చిన్నవయస్సులో ఉన్నవారు కూడా.. తిన్న ఆహారం సరిగ్గా అరిగించుకోలేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అజీర్తీ, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ట్రిక్, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. జీర్ణవ్యవస్థను గాడిలో పెట్టుకోవడానికి, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగడానికి.. కొన్ని యోగాసనాలు సహాయపడతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. భోజనం చేసిన తర్వాత.. కొన్ని యోగాసనాలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగడమేకాదు, బరువు కూడా కంట్రోల్‌లో ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేంటో ఈ స్టోరీలో చూసేయండి.

వజ్రాసనం.. తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాక కడుపుబ్బరం, తేన్పులతో బాధపడుతున్నారా? అయితే వజ్రాసనం వేయటం సాధన చేయండి. ఇది మలద్వారం, జననాంగాలకు మధ్య ఉండే వజ్రనాడిని ప్రభావితం చేస్తుంది. వజ్రాసనం వేయడానికి ముందుగా రెండు కాళ్లను తిన్నగా చాచి కూర్చోవాలి. ఒకదాని తర్వాత మరో కాలును మోకాళ్ల దగ్గర వంచుతూ వెనక్కి తీసుకురావాలి. పాదాలను పిరుదుల కిందికి తీసుకురావాలి. మడమలు ఎడంగా ఉంచుతూ.. బొటనవేళ్లు తాకేలా చూసుకోవాలి. అరచేతులను మోకాళ్ల మీద ఆనించి ఉంచాలి. శరీర బరువు పిరుదుల మీద సమానంగా పడేలా చూసుకోవాలి.

తల, వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. కళ్లు మూసుకొని నిదానంగా శ్వాసను తీసుకోవాలి. కొద్దిసేపు అలాగే ఉండి తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకోవాలి. వజ్రాసనం వేసేటప్పుడు ధ్యాసను శ్వాస మీద కేంద్రీకరించాలి.

ఊర్ధ్వ ప్రసారిత పదాసనం.. ఈ రివర్స్ భంగిమ.. మీ జీర్ణవ్యవస్థను శాంతపరచడానికి అద్భుతమైన మార్గం. రక్త ప్రవాహాన్ని రివర్స్ చేయడం ద్వారా.. మీ పేగుల నుంచి వ్యర్థాలు, వాయువులు తరలించడానికి గురుత్వాకర్షణ సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం వంటి జీర్ణక్రియ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఊర్ధ్వ ప్రసారిత పదాసనం వేయడానికి.. మీరు గోడకు దగ్గరగా నేల మీద వెలకిలా పడుకోండి. ఆ తర్వాత గోడకు కాళ్లను ఆనించి ఉంచండి. మీ చేతులను చాపి విశ్రాంతి తీసుకోండి. సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ.. 5 నుంచి 10 నిమిషాల వరకు ఈ ఆసనంలో ఉండండి.?

సుప్త బద్ధకోణాసనం.. ఈ సున్నితమైన భంగిమ ఉదర అవయవాలను ప్రేరేపిస్తుంది, ఆరోగ్యకరమైన జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది పొత్తికడుపు, పొత్తికడుపులో ఉద్రిక్తతను కూడా విడుదల చేస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా వెలకిలా పడుకుని.. మీ అరికాళ్లను దగ్గరకు తీసుకురండి.

మీ మోకాళ్లను బయటకు విస్తరించండి. చేతులను పొట్టపై ఉంచి. 5 నుంచి 10 నిమిషాల పాటు ఈ స్థితిలో ఉండిండి.

గోముఖాసనం... ఈ ఆసనం రోజూ ప్రాక్టీస్ చేస్తే.. జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఈ ఆసనం.. పొత్తికడుపు కండరాలను విస్తరించి, వాటి పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, కడుపులో అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ ఆసనం వేయడానికి.. ముందుగా కాళ్లను నేలకి సమాంతరంగా చాచి కూర్చోవాలి. తర్వాత కుడి మడమను ఎడమ కాలి తుంటిభాగం తగిలేలా, ఎడమ మడమను కుడికాలి తుంటిభాగానికి దగ్గరగా తీసుకురావాలి.

రెండు మోకాళ్లు ఒకదానిపై ఒకటి వచ్చేలా చూసుకోవాలి. ఒత్తిడి లేకుండా కాళ్లను సర్దుబాటు చేసుకుంటూ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. శ్వాస మామూలుగా తీసుకుంటూ.. రెండు చేతులను వీపు వెనక్కి పెట్టి రెండు చేతుల వేళ్లనూ లాక్ చేయాలి.

తల, వెన్నెముక నిదానంగా ఉండేటట్లు సరిచేసుకోవాలి. ఈ ఆసనంలో నిమిషం పాటు ఉండాలి.

బాదం ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

డ్రైఫ్రూట్స్‌లో బాదం గురించి స్పెషల్‌గా చెప్పనవసరం లేదు. దీనిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. బాదంలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రొటీన్లు, మెగ్నీషియం, కాపర్, మాంగనీస్, ఒమేగా-3, 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది.

బాదంలోని విటమిన్ ఇ గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చర్మంలోని కొల్లాజెన్‌ను రక్షించి చర్మం ఎక్కువ కాలంపాటు యవ్వనంగా ఉండేలా చేస్తుంది. వీటిని రోజూ తింటే.. క్యాన్సర్, అల్జీమర్స్ లాంటి భయానక వ్యాధులనూ నిరోధిస్తుంది. బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. అయితే, చాలామంది బాదం ఆరోగ్యానికి మంచిదనే ఉద్దేశంతో అతిగా తింటుంటారు. బాదం లిమిట్‌కు మించి తింటే.. అనేక దుష్ప్రబావాలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

జీర్ణ సమస్యలు ఎదురవుతాయ్.. బాదం పప్పులు అతిగా తింటే.. కడుబు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బాదంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. శరీరం ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకోలేదు. మీ ఫైబర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటే.. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగేలా చూసుకోండి. అయితే, బాదం అతిగా తినడం కూడా నివారించండి.

విటమిన్ ఇ మితిమీరిపోతుంది.. 100 గ్రాముల బాదంపప్పులో మీరు బాదం అతిగా తీసుకుంటుంటే.. మీ శరీరానికి ఎంత విటమిన్ ఇ అందుతుందో అర్థం చేసుకోండి. శరీరంలో విటమిన్ ఇ స్థాయిలు ఎక్కువైతే.. అతిసారం, బలహీనత, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

బరువు పెరుగుతారు.. బాదంపప్పులో ఫ్యాట్ కంటెంట్, క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సుమారు 100 గ్రాముల బాదంపప్పు మీకు 50 గ్రాముల కొవ్వును అందిస్తుంది, అయితే ఇందులో ఎక్కువ భాగం మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఉంటాయి, ఇవి గుండెకు ఆరోగ్యకరం. కానీ మీకు శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉంటే.. శరీర కొవ్వు పేరుకుపోతుంది.

కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది.. బాదం అతిగా తీసుకుంటే.. కిడ్నీలో రాళ్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. శరీరంలో కాల్షియం ఆక్సలేట్‌లు ఎక్కువగా ఉండి, స్రవించనప్పుడు కిడ్నీలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. బాదంపప్పులో ఆక్సలేట్‌లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కిడ్నీ సమస్యలు ఉన్నవారు, మీ కుటుంబ సభ్యుల్లో కిడ్నీ స్టోన్స్ సమస్య ఉంటే.. బాదం మితంగా తీసుకుంటేనే మంచిది.

అలెర్జీలు ఇబ్బంది పెడతాయ్.. బాదం గింజలను మితంగా తినడం వల్ల మీకు ఎలాంటి హాని ఉండదు. కానీ వీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ఎలర్జీ కారణంగా దద్దుర్లు, చర్మ సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, మీరు బాదం గింజలను తీసుకున్న తర్వాత అలెర్జీలను గుర్తిస్తే డాక్టర్‌ను కలవడం మేలు.

వ్యర్థాలు పేరుకుంటాయి.. బాదం పప్పులు అతిగా తింటే.. మీ శరీరంలో విష పదార్థాలు పేరుకునే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నట్స్‌లో హైడ్రోసియానిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది అతిగా తీసుకుంటే.. శ్వాస సమస్య, నరాల విచ్ఛిన్నం, చికాకు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. గర్భిణులకు మరింత హానిచేస్తుంది.

ఈ సమస్యలు ఉన్న వ్యక్తులు.. కాఫీ తాగొద్దు..!

కప్పు కాఫీ తాగనిదే చాలామందికి రోజు స్టార్ట్ కాదు. పని ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి..బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవడానికి..తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి.. రియాక్టివేట్ అవ్వడానికి కాఫీ తాగుతుంటారు. కాఫీ మితంగా తీసుకుంటే.. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ముప్పు తగ్గుతుందని, డిప్రెషన్, ఒత్తిడి కంట్రోల్ చేయడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అంతేకాదు బరువు తగ్గడానికి తోడ్పడుతుందని అంటున్నారు. అయితే, కాఫీ ప్రతి ఒక్కరూ తాగకూడదని నిపుణులు అంటున్నారు.

నిద్రలేమితో బాధపడే వ్యక్తులు.. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వ్యక్తులు.. కాఫీని పూర్తిగా దూరం పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాఫీలో అధికంగా ఉండే కెఫిన్ మీ నిద్ర చక్రానికి భంగం కలిగిస్తుంది. కెఫిన్ మిమ్మల్ని యాక్టివ్‌గా ఉంచుతుంది, తక్కువ నిద్రపోయినా మీరు సంతృప్తిగా ఫీల్ అవుతుంటారు. ఇది మీరు పొందే లోతైన, స్లో-వేవ్ స్లీప్ మొత్తాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది, ఇది మరుసటి రోజు రిఫ్రెష్‌గా ఉండటానికి కీలకమైన దశ. మన మేల్కొనే సమయంలో మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే నిద్రను ప్రోత్సహించే రసాయనమైన అడెనోసిన్ గ్రాహకాలను నిరోధించి.. కెఫిన్ మెదడును ప్రభావితం చేస్తుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడేవారు.. కాఫీ తాగితే, వారి సమస్య తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

జీవక్రియ తక్కువగా ఉన్నవారు.. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కాఫీకి దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అంతగా మానలేకపోతే.. ఉదయం పూట ఒక కప్పు మాత్రమే తాగాలని సూచిస్తున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫిన్ డ్రింక్స కొన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాల శోషణను నిరోధిస్తాయి, ఇది దీర్ఘకాలంలో ఉబ్బరం, వాపుకు దారితీస్తుంది. జీవక్రియ తక్కువగా ఉండే వ్యక్తులు కెఫిన్‌ను సరిగ్గా ప్రాసెస్ చేయలేరని నిపుణులు అంటున్నారు. దీంతో ఆందోళన, చికాకు వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు.

ఆందోళనతో బాధపడే వ్యక్తులు.. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కెఫిన్ కొన్నిసార్లు భయాందోళన, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన వంటి ఆందోళన లక్షణాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు ఆందోళనతో బాధపడుతుంటే.. కాఫీకి దూరంగా ఉండండి. కెఫిన్ తలనొప్పి, అలసట, చికాకు, నిరాశకు కారణమవుతుంది. జీర్ణక్రియ సమస్యలున్న వారు కాఫీకి దూరంగా ఉంటే మంచిది. మరీ తప్పదనుకుంటే రోజుకు ఒక కప్పు మాత్రమే తీసుకోవాలి.

గర్భం ధరించిన మహిళలు... పాలిచ్చే తల్లులు కాఫీ తాగకపోవడమే మేలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకవేళ తాగాలనుకుంటే మాత్రం డాక్టర్ సలహాలు తీసుకోవాలంటున్నారు. ఎసిడిటీ సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా కాఫీని దూరం పెట్టడం మేలు. ఒకవేళ కాఫీని కచ్చితంగా రుచి చూడాలనుకుంటే మాత్రం భోజనం చేసిన తర్వాత తాగడం మంచిది.

పడుకున్న వెంటనే నిద్రపట్టాలంటే

కొందరికి పడుకోగానే నిద్రపడుతుంది. మరికొంతమందికి ఏం చేసినా నిద్రపట్టదు. దీనికి చాలా కారణాలే ఉన్నాయి. టెన్షన్స్, ఒత్తిడి, ఆలోచనలు, హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ ఇలాంటి చాలా కారణాలే ఉన్నాయి. వీటన్నింటి దూరం చేసి హ్యాపీగా నిద్రపోవాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. వీటి కారణంగా చక్కగా నిద్రపోతారు. అవేంటో తెలుసుకోండి. యోగా చేయడం వల్ల కూడా శరీరం, మనస్సు రెండూ హెల్దీగా మారతాయి. యోగాసనాలు చేస్తే ఒత్తిడి దూరమై చక్కగా నిద్రపడుతుంది. ఈ ఆసనాలు వేస్తే మానసిక ప్రశాంతత పెరిగి నిద్ర బాగా పడుతుంది. ఇందులో ఎక్కువగా శవాసన, సేతు బంధాసనాలు ఉన్నాయి. మనం పడుకునే గది కూడా ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూసుకోండి. పడుకునే రూమ్ వెలుతురు తక్కువగా ఉండాలి. దిండ్లు, బెడ్‌షీట్స్ క్లీన్ అండ్ నీట్‌గా ఉంటే హ్యాపీగా నిద్రపోతారు. చమోమిలే టీ.. రాత్రి పడుకునే ముందు ఓ హెర్బల్ టీ తాగితే చక్కగా నిద్రపడుతుంది. కానీ, కొన్ని హెర్బల్ టీలు తీసుకుంటే చక్కగా నిద్ర వస్తుంది. అందులో భాగంగా చమోమిలే టీ తాగితే నిద్ర సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఇది నిద్రలేమికి చెక్ పెడుతుంది. మంచి సంగీతతం కూడా నిద్రని మెరుగ్గా మారుస్తుందని మీకు తెలుసా.. మంచి మైల్డ్ మ్యూజిక్ వింటుంటే హ్యాపీగా నిద్రపోతారు. అయితే పడుకోవడానికి రెండు గంటల ముందు వింటే మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. స్లీప్ మాస్క్ కారణంగా కూడా చక్కగా నిద్రపోతారు. పడుకోవడానికి గంట ముందుగానే టీవీలు, ఫోన్స్ దూరం పెట్టి స్లీప్ మాస్క్ వేసుకోండి. దీని వల్ల మీ కళ్ళు ఆటోమేటిగ్గా నిద్రకి రెడీ అయిపోయినట్లుగా ఉంటాయి. కాబట్టి, హ్యాపీగా నిద్రపోతారు. ఇలాంటి కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అయిపోతే త్వరగా పడుకుంటారని మర్చిపోవద్దు.

ఈ ఆయిల్ రాస్తే 40లోనూ అందంగా..

స్కిన్ కేర్ అనేది చాలా ముఖ్యం. ఏ వయసులో అయినా అందంగా కనిపించాలని కోరుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో 40 ఏళ్ళొచ్చాక స్కిన్ మెరవాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవేంటో తెలుసుకోండి.

కొన్ని నేచరల్ ప్రోడక్ట్స్ మిమ్మల్ని యవ్వనంగా, కాంతివంతంగా చేస్తుంది. అలాంటి కొన్ని ప్రోడక్ట్స్ గురించి తెలుసుకుని వాటిని ఫాలో అయితే చర్మాన్ని మెరిపించుకోవచ్చు. అలాంటి కొన్నింటి గురించి తెలుసుకుందాం.

ఇంటిలోనే చిన్నారులకు అవసరమైన ఆహారం తయారుచేసుకోవడం ఎలా??

ఐక్రీమ్.. ఐ క్రీమ్ అప్లై చేయడం వల్ల మీ ముఖంలో అత్యంత సున్నితమైన చర్మం. కాబట్టి, వాటిని కూడా కాపాడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దానికోసం ఐక్రీమ్ వాడడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల కంటి చుట్టూ ఉన్న చర్మం ఈవెన్‌గా కనిపిస్తుంది.

నైట్ క్రీమ్.. ఇక నైట్ టైమ్ గ్రేప్ సీడ్ ఆయిల్ ఉన్న క్రీమ్స్, మాయిశ్చరైజర్స్ వాడడం మంచిది. దీని వల్ల స్కిన్ హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. అందంగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి కచ్చితంగా క్రీమ్ వాడేలా చూసుకోండి.

ఎక్స్‌ఫోలియేషన్.. గ్లైకోలిక్ యాసిడ్, లాక్టిక్ యాసిడ్ సరిగ్గా పనిచేస్తుంది. ముడతలని తగ్గించి స్కిన్ మెరిసేలా చేస్తుంది. వారానికి 2 సార్ల కంటే ఎక్కువగా వాడొద్దు.

టోనింగ్.. సహజమైన రెటినోల్ ఉన్న టోనర్‌తో క్లీన్ చేయండి. దీని వల్ల చర్మం కాంతివంతంగా, బిగుతుగా మారుతుంది. కాబట్టి, దీనిని కూడా వాడొచ్చు. ఇందులో నేచురల్‌గా ఉన్నవాటిని ఎంచుకుంటే మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయని గుర్తుపెట్టుకోండి.

మాయిశ్చరైజర్.. పగటిపూట ఎస్పీఎఫ్ ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ రాయండి. యూవీఏ, యూవీబి ఉన్న మాయిశ్చరైజర్ చర్మాన్ని ఎండ నుంచి వచ్చే హానికరమైన ప్రభావాల నుండి కాపాడుతుంది.

క్లెన్సర్.. క్లెన్సర్‌లలో హైలురోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న ప్రోడక్ట్ వాడొచ్చు. దీని వల్ల చర్మం హైడ్రేట్ అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మంపై గీతలు, ముడతలు తగ్గుతాయి. చర్మాన్ని మెరుగ్గా చేస్తుంది.

విటమిన్ ఈ ఆయిల్.. విటమిన్ ఈ ఆయిల్ కూడా స్కిన్ టోన్‌కి మేలు చేస్తుంది. దీని వల్ల చర్మ క్యాన్సర్‌కి కారణమయ్యే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది. కాబట్టి, దీనిని కూడా రెగ్యులర్‌గా అప్లై చేయాలి.

పెళ్లి చేసుకోకపోవడమే మంచిది..

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో ప్రేమ, రిలేషన్ షిప్ అనే ఫీలింగ్స్‌ని ఎంజాయ్ చేయాలనుకుంటారు. అయితే, కొంతమంది వీటిలోకి అడుగుపెట్టాలంటే భయపడుతుంటారు. దీనికి కొన్ని కారణాలు ఉన్నాయి. వాటి నుంచి ఎలా బయటపడాలో తెలుసుకోండి.

ఎవరు ఎవరితోనైనా ప్రేమలో పడొచ్చు. వారితో లైఫ్ స్టార్ట్ చేయొచ్చు. అయితే, రిలేషన్‌షిప్ స్టార్ట్ చేసే ముందు మీరు అన్ని విధాలుగా సిద్ధంగా ఉండాలి. అప్పుడే అది హ్యాపీగా ఉంటుంది. కానీ, కొంతమందికి కొన్ని భయాలుంటాయి. దీనికి చాలానే కారణాలు ఉంటాయి. అలాంటి సమస్యలు ఏంటి. వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో తెలుసుకోండి.

ప్రశాంతంగా లేనప్పుడు.. ఏ పని చేసేప్పుడైనా మనం, మన మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆ రిలేషన్ బావుంటుంది. ఎంజాయ్ చేస్తారు. అలా లేనప్పుడు ఆ రిలేషన్ స్టార్ట్ చేసినా ఎంజాయ్ చేయలేరు. కాబట్టి, ఏ ఆలోచనలతోనో మీరు రిలేషన్‌షిప్ మొదలుపెట్టడానికి భయపడతారు. కాబట్టి, మీరు ఎప్పుడైతే మానసికంగా, శారీరకంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే రిలేషన్‌ని మొదలు పెట్టడం మంచిది.

కనెక్ట్.. ప్రేమైనా, పెళ్ళైనా సరే కాబోయే పార్టనర్‌తో కనెక్ట్ అయినప్పుడే సక్సెస్ అవుతుంది. కాబట్టి, మీకు ఇష్టం లేకపోయినా ఆ రిలేషన్‌లోకి వెళ్ళే బదులు సోలోగా ఉండడమే సో బెటర్ అనుకుంటారు. అలాంటప్పుడు, ముందుగా మాట్లాడండి. ఒకరికొకరు అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేసి తర్వాత రిలేషన్‌షిప్ మొదలుపెట్టండి.

అందరినీ చూసి..మన చుట్టూ ఉన్నవారు పెళ్ళి, ప్రేమలతో బిజీగా ఉన్నారు. మనం కూడా మనం కూడా మొదలెట్టాల్సిందేనని రిలేషన్ షిప్ స్టార్ట్ చేయొద్దు. ఇలాంటి కారణాలతో రిలేషన్ షిప్ స్టార్ట్ చేస్తే మీరు, మీతో పాటు మీ పార్టనర్ కూడా హ్యాపీగా ఉండలేరు.

త్వరగానే బోర్‌గా ఫీల్ అయితే.. కొందరికీ ఏ పనులపైనా అయినా కూడా త్వరగా బోర్ అనే ఫీలింగ్ వస్తుంది. దీని వల్ల మీకు మీ రిలేషన్‌షిప్ కూడా బోర్ అనే ఫీలింగ్ వస్తుంది. కాబట్టి, అలా చేయకుండా కమిట్‌మెంట్‌గా ఉంటేనే ముందుకెళ్ళడం మంచిది.

స్వేచ్ఛగా ఉండాలనుకుంటే.. కొంతమందికి కమిటెడ్‌గా ఉండడం అస్సలు నచ్చదు. తమని వేరేవారు క్వశ్చన్ వేయకూడదు ఎలాంటి రిస్ట్రిక్షన్స్ ఉంచొద్దు. ఇలాంటప్పుడు మీరు అలాంటి రిలేషన్‌షిప్‌లోకి వెళ్ళకుండా ఉండడమే మంచిది. ఎందుకంటే సమస్యలు ఉంటాయి.

కొన్ని బాధ్యతలు ఉంటాయి. వీటన్నింటిని మీరు హ్యాండిల్ చేయడం ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతారు. కొంత మందికి ఎక్స్ తాలుకూ జ్ఞాపకాలు, ఆ ఆలోచ నలు ఉంటే అప్పుడే కొత్త బంధంలోకి వెళ్ళకపోవడం మంచిది. దీంతో మీరు మానసికంగా కనెక్ట్ కాలేకపోవచ్చు. కాబట్టి, వీటికి దూరంగా ఉండడం మంచిది.

వేగుచుక్క
పీడిత ప్రజల గొంతుక...

ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు కొనేవారికి శుభవార్త..

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహన కొనుగోలుదారులకు శుభవార్త వినిపించింది. విద్యుత్ వాహనాలు (ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు) కొనుగోలు చేసి, రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే వారికి పూర్తి పన్ను రాయితీ అందిస్తోంది. ఈ మేరకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం శుక్రవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సస్టైనబుల్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ పాలసీ 4.0 అమల్లో ఉన్నంత కాలం విద్యుత్ వాహనాలకు రోడ్ ట్యాక్స్ మినహాయింపు వర్తిస్తుందని ఏపీ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. అయితే హైబ్రిడ్ నాలుగు చక్రాల వాహనాలకు మాత్రం ఈ నిర్ణయం వర్తించదని ఏపీ రవాణా శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం అనేక చర్యలు చేపడుతున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మరో కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల కొనుగోలుదారులకు ఏపీ ప్రభుత్వం శుభవార్త అందించింది. రాష్ట్రంలో ఎలక్ట్రికల్ వాహనాలను కొనుగోలు చేసి, రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేవారికి పన్ను రాయితీ కల్పిస్తున్నారు. ఈ మేరకు రోడ్ ట్యాక్స్ రాయితీ ఇస్తున్నట్లు ఏపీ రవాణా శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి కాంతిలాల్ దండే అధికారికంగా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. 2024 ఎన్నికల్లో విజయం సాధించి అధికారంలోకి వచ్చిన అనంతరం టీడీపీ కూటమి సర్కారు అనేక పాలసీలు తీసుకువచ్చింది. క్రీడా పాలసీ, నూతన ఇసుక పాలసీ, లిక్కర్ పాలసీ ఇలా అనేక విధానాలను అమల్లోకి తెచ్చారు. సస్టైనబుల్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ పాలసీ 4.0ను ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఇటీవల అమల్లోకి తెచ్చింది.

ఈ సస్టైనబుల్ ఎలక్ట్రిక్ మొబిలిటీ పాలసీ అమలులో ఉన్నంత కాలం ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలను మోటారు వాహన పన్ను మినహాయింపు ఉంటుందని ఏపీ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడమే లక్ష్యంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపింది. అయితే పూర్తిగా ఎలక్ట్రిక్ ఇంజిన్లు ఉన్న వాహనాలకు మాత్రమే పన్ను రాయితీ ఉంటుందని.. హైబ్రిడ్ నాలుగు చక్రాల వాహనాలకు మాత్రం వర్తించదని ఏపీ ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం అందరూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వినియోగానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించింది. మరోవైపు పెట్రోల్, డీజిల్ వంటి సంప్రదాయ ఇంధన వనరుల వాడకం ద్వారా వాతావరణ కాలుష్యంతో పాటుగా ఇంధనాల కొరత తలెత్తే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో పునరుత్పాదక ఇంధన వనరుల వినియోగంపై ఏపీ ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. అలాగే ప్రజలను పర్యావరణ అనుకూలమైన జీవన విధానానికి మారాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే విద్యుత్ వాహనాలు కొనుగోలు చేసే వారికి రాయితీలు అందిస్తున్నారు. ఈ రాయితీల ద్వారా ఈవీల వాడకం పెరుగుతుందని.. దీంతో కర్బన ఉద్గారాల తగ్గుదలతో పాటు ప్రజలకు ఆర్థికంగా కూడా కలిసొస్తుందని భావిస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలోనూ ఎలక్ట్రిక్ వాహనాల వాడకంపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఆలోచిస్తోంది.ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల కొనుగోలుకు చర్యలు చేపడుతోంది.

ప్రధాని మోదీ యూట్యూబ్ ఆదాయం ఎంతో తెలుసా..

సోషల్ మీడియాలో ప్రధాని మోదీకి ఉండే ఫాలోయింగ్ చూస్తే మైండ్ బ్లాంక్ అవుతుంది. కోట్ల మంది సబ్‌స్క్రైబర్లు, ఫాలోవర్లు కలిగి ఉన్న ప్రపంచ దేశాల అధినేతల్లో మోదీ ముందువరుసలో ఉంటారు అనడంలో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. అయితే తాజాగా ప్రధాని మోదీకి యూట్యూబ్ ఛానల్ ద్వారా ఎంత ఆదాయం వస్తుందో తెలుసా. అది తెలిస్తే అన్ని కోట్లు వస్తుందా అని మీరు నోరెళ్లబెట్టడం ఖాయం.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ.. రాజకీయాల్లో చాలా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. అదే సమయంలో సోషల్ మీడియాలో కూడా ప్రధాని మోదీ ఎన్నో రికార్డులను కొల్లగొట్టారు. ఇక ఆయనకు సోషల్ మీడియాలో ఉన్న ఫాలోవర్ల సంఖ్య కోట్లల్లో ఉంటుంది. ప్రధాని ఏదైనా పోస్ట్ పెట్టారంటే చాలు.. అది కోట్లల్లో లైకులు, షేర్లు, కామెంట్లతో వైరల్ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలోనే అత్యధిక మంది ఫాలోవర్లు కలిగి ఉన్న రాజకీయ నేతగా ఆయన ముందువరుసలో ఉంటారు. ఇక యూట్యూబ్‌లో ప్రధాని మోదీ ఛానల్‌కు ఎంతమంది సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు.. వారి వల్ల ఎంత ఆదాయం వస్తుందో తెలిస్తే షాక్ అవుతారు.

ప్రధాని మోదీకి ఫేస్‌బుక్, ట్విటర్, సహా వివిధ సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో అకౌంట్లు ఉన్నాయి. అదేవిధంగా ప్రధానమంత్రికి నరేంద్ర మోదీ అనే అధికారిక యూట్యూబ్ ఛానల్ కూడా ఉంది. ఈ ఛానల్ 2007 అక్టోబర్ 26వ తేదీన ప్రారంభించారు. ప్రధాని చేపట్టే అన్ని ప్రాజెక్టు ప్రారంభోత్సవాలు, ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు, ప్రధాని మోదీ ఇంటర్వ్యూలతోపాటు ఆయనకు సంబంధించిన అన్ని కార్యక్రమాలను ఈ ఛానల్‌లో ప్రసారం చేస్తూ ఉంటారు. అయితే ప్రధాని మోదీ ట్యూబ్ ఛానల్‌కు 26.5 మిలియన్ల సబ్‌స్క్రైబర్లు ఉన్నారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా యూట్యూబ్‌లో 20 మిలియన్లకు పైగా సబ్‌స్క్రైబర్స్ ఉన్న ఏకైక రాజకీయ నేతగా నరేంద్ర మోదీ తొలి స్థానంలో నిలిచారు. అంతేకాకుండా వ్యూస్, లైక్స్ ద్వారా ఈ నరేంద్ర మోదీ ఛానల్ ప్రతినెలా భారీగా ఆదాయాన్ని సంపాదిస్తోంది. ఒక %జఅఎ×ఖ% విడుదల చేసిన ఒక రిపోర్ట్ ప్రకారం నరేంద్ర మోదీ యూట్యూబ్ ఛానల్ నెలకు 1.89 లక్షల డాలర్ల నుంచి 5.67 లక్షల డాలర్ల మధ్య ఉంటుందని తేలింది. అంటే మన భారత కరెన్సీలో అక్షరాలా రూ.1.62 కోట్ల నుంచి.. రూ.4.88 కోట్లను నెలకు ఆర్జిస్తున్నారు. ఇక నరేంద్ర మోదీ యూట్యూబ్ ఛానల్ ఇప్పటివరకు 29,272 వీడియోలను అప్‌లోడ్ చేసింది. వాటికి మొత్తంగా 636 కోట్ల వ్యూస్ వచ్చాయి.

ఇక ఈ నరేంద్ర మోదీ యూట్యూబ్ ఛానల్‌లో అప్‌లోడ్ చేసిన చాలా వీడియోలు 40 వేల వ్యూస్ దాటుతున్నాయి. సబ్‌స్క్రైబర్ల సంఖ్య కూడా భారీగానే పెరుగుతోంది.

అత్యధిక వ్యూస్ కారణంగా నరేంద్ర మోదీ యూట్యూబ్ ఛానల్ భారీ మొత్తంలో ఆదాయాన్ని సంపాదిస్తోంది. ఈ ఛానల్‌లో ప్రతి వారం సగటున 19 వీడియోలు అప్‌లోడ్ అవుతున్నాయి. మరోవైపు.. నరేంద్ర మోదీకి ఫేస్‌బుక్‌లో 48 మిలియన్ల మంది ఫాలోవర్స్ ఉండగా.. ఇన్‌స్టాగ్రామ్ లో 82.7 మిలియన్ల మంది ఫాలోవర్లు ఉన్నారు.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తర్వాత యూట్యూబ్ సబ్‌స్క్రైబర్స్ పరంగా బ్రెజిల్ మాజీ అధ్యక్షుడు జైర్ బోల్సోనార్ రెండో స్థానంలో ఉన్నారు. జైర్ బోల్సోనార్‌కు 6.4 మిలియన్ల సబ్‌స్క్రైబర్స్ ఉండగా.. మోదీ సబ్‌స్క్రైబర్స్‌తో పోల్చితే ఈ సంఖ్య 4వ వంతు మాత్రమే ఉండటం గమనార్హం.

పోస్టాఫీస్ అద్భుత పథకం..

ఇందులో ఒకటి నేషనల్ సేవింగ్స్ రికరింగ్ డిపాజిట్ అకౌంట్. ఇక్కడ కనీసం నెలకు రూ. 100 పెట్టుబడితో చేరొచ్చు. గరిష్ట పరిమితి లేదు. మీరు నెలకు రూ. 5 వేలు లేదా రూ. 10 వేలు ఆదా చేయాలనుకుంటున్నారా.? మీరు కేంద్ర ప్రభుత్వ మద్దతు ఉన్న పోస్టాఫీస్ పథకాల్లో నెలకు ఇంత మొత్తం ఇన్వెస్ట్ చేయడం ద్వారా మెచ్యూరిటీకి లక్షల్లో రిటర్న్స్ పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడ చిన్న మొత్తాల్లో డబ్బులు ఇన్వెస్ట్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభుత్వ మద్దతు ఉంటుంది కాబట్టి ఎలాంటి రిస్క్ లేకుండా గ్యారెంటీగా రిటర్న్స్ పొందొచ్చు. పోస్టాఫీసు పథకాలు చాలానే ఉన్నప్పటికీ.. అన్నీ వేటికవే ప్రత్యేకతల్ని కలిగి ఉంటాయి. మహిళల కోసం, ఆడపిల్లల కోసం, ఉద్యోగుల కోసం, సీనియర్ సిటిజెన్ల కోసం ఇలా చాలానే పథకాలు ఉన్నాయి. ఇదే చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాల్లో ఒకటైన పోస్టాఫీస్ రికరింగ్ డిపాజిట్ అకౌంట్. దీంట్లో ప్రస్తుతం జనవరి- మార్చి త్రైమాసికానికి గానూ వడ్డీ రేటు 6.7 శాతంగా ఉంది. కనీసం రూ. 100 నుంచి ఇందులో పెట్టుబడులు పెట్టొచ్చు. గరిష్ట పరిమితి ఏం లేదు. సింగిల్‌గా లేదా జాయింట్‌గా ఈ పథకంలో చేరేందుకు అవకాశం ఉంది. మైనర్ పేరిట గార్డియెన్ అకౌంట్ తెరవొచ్చు. పదేళ్లు పైబడిన వారు సొంతంగా అకౌంట్ తెరవొచ్చు. ఎన్ని అకౌంట్లు అయినా ఓపెన్ చేయొచ్చు.అయితే ఇక్కడ పెట్టుబడులపై లోన్ కూడా తీసుకోవచ్చు. అకౌంట్ తెరిచిన మూడేళ్ల తర్వాత ముందస్తుగా అకౌంట్ ఉపసంహరించు కోవచ్చు. ఇక మెచ్యూరిటీ పీరియడ్ ఐదేళ్లుగా ఉంది. అకౌంట్ మెచ్యూరిటీ తర్వాత మరో ఐదేళ్లు పొడిగించు కునే అవకాశం ఉంది. అంటే మొత్తం పది సంవత్సరాలు ఇన్వెస్ట్ చేయొచ్చు. ఉదాహరణకు మనం ఇందులో నెలకు రూ. 5 వేల చొప్పున ఇన్వెస్ట్ చేస్తే.. 6.7 శాతం వడ్డీ రేటు ప్రకారం.. ఐదేళ్లకు మీ పెట్టుబడి రూ. 3 లక్షలు కాగా.. వడ్డీ రూపంలో రూ. 56,830 వస్తుంది. అదే మరో ఐదేళ్లు పొడిగిస్తే అప్పుడు చేతికి రూ. 8,54,272 వస్తుంది. ఇక్కడ వడ్డీతోనే రూ. 2.54 లక్షలు అందుకోవచ్చు. నెలకు 5 వేలు అంటే.. రోజుకు రూ. 166 చొప్పున ఆదా చేస్తే సరిపోతుంది. ఇదే నెలకు రూ. 10 వేలతో చూస్తే.. ఐదేళ్లకు వడ్డీతోనే రూ. 1.13 లక్షలు అందుకోవచ్చు. అదే మరో ఐదేళ్లు పొడిగిస్తే ఇక్కడ రూ. 5 లక్షలకుపైగా వడ్డీ పొందొచ్చు.

సామాన్యులకు బంపరాఫర్..

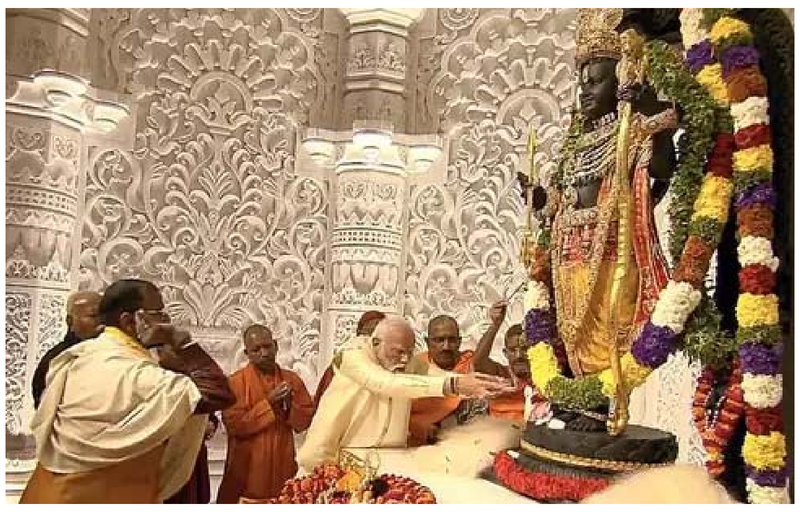
ఇంకా దేశంలో క్రమానుగత పెట్టుబడుల్ని మరింత ప్రోత్సహించే దిశగా.. సామాన్య ప్రజలకు అందుబాటులో ఈ పథకాల్ని తెచ్చేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు సెబీ చీఫ్ మాధవి పురి తెలిపారు. రూ. 250 సిప్ తేనున్నట్లు వెల్లడించారు.

ప్రస్తుతం మ్యూచువల్ ఫండ్లలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారన్న సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం దీంట్లో కనీసం రూ. 500 తో సిప్ చేసేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికీ రూ. 500 అంటే చాలా మందికి, చిన్న చిన్న పనులు చేసుకునే వారికి కష్టంగానే ఉంటుంది. అందుకే ఈ సిస్టమేటిక్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ ప్లాన్‌ను మరింత ప్రోత్సహించేందుకు.. సామాన్య ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు సెబీ చీఫ్ మాధవి పురి చెప్పారు. ఇందుకోసం త్వరలోనే రూ. 250 సిప్ చేసే వీలు కలుగుతుందని .. వీలైనంత త్వరలోనే దీనిని తీసుకొస్తామని ఆమె గతంలో చెప్పగా మరోసారి పునరుద్ఘాటించారు. అతిత్వరలోనే రూ. 250 సిప్ ప్రారంభించనున్నట్లు స్పష్టం చేశారు. తక్కువ సిప్‌తో కూడా లాంగ్ రన్‌లో ఎక్కువ రాబడి అందుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంకా చిన్న, మధ్య స్థాయి కంపెనీల బోర్డు ప్రతిపాదనలకు అనుమతులు ఇచ్చే సమయం తగ్గించేందుకు కట్టుబడి ఉన్నట్లు తెలిపారు మాధవి పురి.ఇష్యూలకు అనుమతులు ఇచ్చేందుకు సెబీకి 3 నెలల సమయం పడుతుందని.. టెక్ టూల్స్‌ను మరింత వినియోగించి సమయం తగ్గిస్తామని శుక్రవారం రోజు సెబీకి చెందిన నిర్వహించిన సదస్సులో ఆమె వెల్లడించారు. మరోవైపు మ్యూచువల్ ఫండ్ సంస్థల కొత్త ఆఫర్లకు కూడా వేగంగా అనుమతులు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తామని అన్నారు. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో స్టాక్ మార్కెట్స్ రూ. 14.27 లక్షల కోట్ల మేర సమీకరించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. 2023-24 ఆర్థిక సంవత్సరంలో సమీకరించిన రూ .11.8 లక్షల కోట్లతో పోలిస్తే ఇది 21 శాతం ఎక్కువని అన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇప్పటి వరకు 9 నెలల్లో మొత్తం మీద రూ. 10.7 లక్షల కోట్ల వరకు సంస్థలు సమీకరించాయని.. జనవరి- మార్చితో కలిపి రూ. 14.27 లక్షల కోట్లకు చేరొచ్చని అంచనా వేశారామె. ఇటీవలి కాలంలో మ్యూచువల్ ఫండ్లలో చాలా మంది ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్నారు. కనీసం రూ. 500 సిప్ చేసే వారి సంఖ్య కూడా ఎక్కువగా ఉంది. ఇలా పెట్టుబడులు పెట్టినా కూడా దీర్ఘకాలంలో పెద్ద మొత్తంలో రిటర్న్స్ అందుకునేందుకు అవకాశం ఉంది. ఇక్కడ ప్రధానంగా కాంపౌండింగ్ ఎఫెక్ట్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటుంది.

అయోధ్య రామమందిర వార్షికోత్సవాలు..

హిందువుల ఏళ్ల నాటి కలను నెరవేరుస్తూ నిర్మితమైన అయోధ్య రామమందిరం వార్షిక ఉత్సవాలకు ముస్తాబైంది. అయోధ్యలో బాలరాముడి విగ్రహానికి ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగి ఏడాది పూర్తి అవుతున్న సందర్భంగా నేటి నుంచి మొదటి వార్షికోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభం అయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా ప్రధాని మోదీ ట్విటర్ వేదికగా ఒక ఆసక్తికర పోస్ట్ చేశారు. 3 రోజుల పాటు అయోధ్య ఉత్సవాలు జరగనున్నాయి.

500 ఏళ్ల తర్వాత ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని అయోధ్యలో దివ్య భవ్యమైన రామ మందిరం నిర్మాణం జరుపుకుంది. అయోధ్యలో బాల రాముడిని ప్రతిష్ఠించి ఏడాది పూర్తి కాగా.. ఇప్పుడు తొలి ఏడాది ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నారు. తొలి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా అయోధ్యలో నిర్వహించే వేడుకల కోసం ఆలయ ట్రస్ట్, అయోధ్య జిల్లా అధికారులు విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాయి. ఇక ఈ వేడుకలు 13వ తేదీ వరకు కొనసాగనున్నాయి. అయితే గతేడాది జనవరి 22వ తేదీన అయోధ్య ప్రారంభోత్సవం జరగ్గా ఈసారి మాత్రం జనవరి 11వ తేదీన ప్రారంభించారు. అయితే సంప్రదాయ హిందూ క్యాలెండర్ ఆధారంగా తిథి రోజున నిర్వహిస్తున్నారు. అయోధ్యలో జరుగుతున్న మొట్టమొదటి వార్షిక ఉత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించేందుకు ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అన్ని



ఏర్పాట్లు చేసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే శనివారం ప్రారంభం అయిన ఉత్సవాలు ఈనెల 13వ తేదీ వరకు జరగనున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ట్విటర్ వేదికగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ.. దేశ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అయోధ్యలో శ్రీ రామ్ లల్లా ప్రాణ ప్రతిష్ట మొదటి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా దేశ పౌరులందరికీ శుభాకాంక్షలు అని పేర్కొన్నారు. శతాబ్దాల త్యాగం, తపస్సు, పోరాటం ద్వారా నిర్మించిన ఈ అయోధ్య రామాలయం భారత సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికతకు గొప్ప వారసత్వమని తెలిపారు. ఈ దివ్యమైన, అద్భుతమైన బాలరాముడి ఆలయం వికసిత భారత్ సంకల్పాన్ని సాకారం చేసుకోవడంలో ప్రధాన ప్రేరణగా పనిచేస్తుందని తాను విశ్వసిస్తున్నట్లు ప్రధాని ట్వీట్ చేశారు.

ఇక అయోధ్య రామమందిరం తొలి వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించే వేడుకల కోసం ఇప్పటికే శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్.. జిల్లా యంత్రాంగం విస్తృత ఏర్పాట్లు చేశాయి. ఇక శనివారం ప్రారంభం అయిన ఉత్సవాల్లో.. మొదట బాల రాముడికి పంచామృతం, సరయూ నది నుంచి తెచ్చిన పవిత్ర జలంతో అభిషేకం చేశారు. ఆ తర్వాత కార్యక్రమాలు ప్రారంభించారు. ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ ఈ ఉత్సవాలను ప్రారంభించనున్నారని ఆలయ అధికారులు పేర్కొన్నారు. బాల రాముడి కోసం ఢిల్లీకి చెందిన డిజైనర్ల బృందం బంగారం, వెండి నూలు పోగులతో ప్రత్యేక పీతాంబరాలను తయారు చేసింది.

హిందువుల పండుగలు.. ఆచార వ్యవహారాలు సంప్రదాయ హిందూ క్యాలెండర్ ఆధారంగానే జరుగుతాయని శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థ క్షేత్ర ట్రస్ట్ స్పష్టం చేసింది. కూర్మ ద్వాదశి అని కూడా పిలిచే పుష్య మాసంలోని.. శుక్ల పక్ష ద్వాదశి నాడు(2024 జనవరి 22) అయోధ్య బాలరాముడి విగ్రహం ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగింది. విష్ణుమూర్తి పది అవతారాల్లో రెండోదైన కూర్మావతారాన్ని ధరించిన రోజు అదే కావడం గమనార్హం. క్షీర సాగర మథనం సమయంలో కూర్మావతారంలో మందర పర్వతాన్ని మోసిన సందర్భం కూడా. రాముడు కూడా విష్ణు అవతారమే కాబట్టి ఆ రోజును ఆయనకు కూడా శుభదినంగా పరిగణించారు. 2025 హిందూ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఈ ఏడాది కూర్మద్వాదశి జనవరి 11వ తేదీన వచ్చింది.

తక్కువ ఖర్చుతో ప్రయాణం..

రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్.. అమృత్ భారత్ రైళ్లు గురించి కీలక అప్‌డేట్ వెల్లడించారు. త్వరలోనే 50 అమృత్ భారత్ రైళ్లను అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు తెలిపారు. తాజాగా చెన్నై ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించిన కేంద్రమంత్రి.. అక్కడ తయారు అవుతున్న అమృత్ భారత్ రైళ్లతోపాటు వందే భారత్ 2.0 స్లీపర్ రైళ్ల తయారీని పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలోనే కవచ్ వ్యవస్థ విస్తరణపైనా స్పందించారు.

వచ్చే 2 ఏళ్లలో దేశంలో మరో 50 అమృత్ భారత్ రైళ్లను తయారు చేసి అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. అయితే ఇప్పటికే అమృత్ భారత్ రైళ్లను గతేడాది ప్రారంభించగా.. వాటికి ప్రయాణికుల నుంచి అనూహ్య స్పందన వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలోనే అమృత్ భారత్ వెర్షన్ 2.0 రైళ్లను తయారు చేస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే అమృత్ భారత్ వెర్షన్ 2.0 లో కొత్తగా 12 రకాల మార్పులు తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు.

అమృత్ భారత్ వెర్షన్ 2.0లో కొత్తగా 12 రకాల ఫీచర్లను అదనంగా తీసుకువచ్చినట్లు అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు. సెమీ ఆటోమేటిక్ కప్లెట్స్, ఎమర్జెన్సీ టాక్ బ్యాక్ ఫీచర్, మాడ్యులర్ టాయిలెట్స్, ఎమర్జెన్సీ బ్రేక్ సిస్టమ్‌లను జోడించారు. అంతేకాకుండా వందే భారత్ రైళ్లలో లాగే నిత్యం వెలిగే లైట్లు, ఛార్జింగ్ పోర్టులతో పాటు బెర్తుల డిజైన్ కూడా మార్చినట్లు కేంద్రమంత్రి వెల్లడించారు. ప్యాంట్రీ కారును సమూలంగా మార్చినట్లు పేర్కొన్నారు. పేదలు, దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాల లక్ష్యంగా ఈ అమృత్ భారత్ 2.0 రైళ్లను తీసుకువచ్చినట్లు తెలిపారు. తక్కువ ఖర్చుతో దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లే

2.0 రైళ్లను తయారు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తమిళనాడులోని చెన్నైలో ఉన్న ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీని కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ తయారు అవుతున్న అమృత్ భారత్ రైళ్లతోపాటు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలోనే అశ్వినీ వైష్ణవ్, ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీ జనరల్ మేనేజర్ సుబ్బారావుతో కలిసి శుక్రవారం కోచ్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించారు. రాబోయే రెండేళ్లలో చెన్నైలోని కోచ్ ఫ్యాక్టరీలో 50 అమృత్ భారత్ రైళ్లను తయారు చేయనున్నట్లు అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు.

ఇక గతేడాది జనవరిలో అమృత్ భారత్ వెర్షన్ 1.0ను ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రారంభించినట్లు రైల్వే శాఖ మంత్రి తెలిపారు. వాటికి గతేడాది రైలు ప్రయాణికుల నుంచి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలోనే అమృత్ భారత్

అమృత్ భారత్ 2.0 రైళ్లను తయారు చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే తమిళనాడులోని చెన్నైలో ఉన్న ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీని కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ తయారు అవుతున్న అమృత్ భారత్ రైళ్లతోపాటు వందే భారత్ స్లీపర్ రైళ్లను పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలోనే అశ్వినీ వైష్ణవ్, ఇంటిగ్రల్ కోచ్ ఫ్యాక్టరీ జనరల్ మేనేజర్ సుబ్బారావుతో కలిసి శుక్రవారం కోచ్ ఫ్యాక్టరీని సందర్శించారు. రాబోయే రెండేళ్లలో చెన్నైలోని కోచ్ ఫ్యాక్టరీలో 50 అమృత్ భారత్ రైళ్లను తయారు చేయనున్నట్లు అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించారు.

వారికి మెరుగైన ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని అందించడమే తమ లక్ష్యమని అశ్వినీ వైష్ణవ్ వివరించారు. అమృత్ భారత్ రైళ్లలో చేపడుతున్న మార్పుల గురించి ట్విటర్‌లో ఒక పోస్ట్ చేశారు.

మెలోడీ మీమ్స్‌పై ప్రధాని ఏం చెప్పారంటే?

సోషల్ మీడియాలో ప్రధాని మోదీ, ఇటలీ ప్రధాని జార్జియా మెలోనీ మధ్య మీమ్స్ మనం తరచూ చూస్తూనే ఉన్నాం. అయితే సోషల్ మీడియాలో మెలోడీ పేరుతో మోదీ-మెలోనీ మీమ్స్ వైరల్ అవుతుండటంతో తాజాగా ప్రధాని మోదీని పాడ్‌కాస్ట్‌లో అడగ్గా.. దానిపై స్పందించారు. ఇంతకీ మెలోనీ గురించి ఏం ప్రశ్న అడిగారు. దానికి ఆయన ఏం సమాధానం ఇచ్చారు. మెలోడీ మీమ్స్‌పై మోదీ చెప్పిన విషయాలు ఏంటో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం.

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ తొలిసారి ఓ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్నారు. జిరోదా కో ఫౌండర్ నిఖిల్ కామత్ నిర్వహించిన పీపుల్ పాడ్‌కాస్ట్‌లో పాల్గొన్న ప్రధాని మోదీ.. తన బాల్యం నుంచి ఇప్పటివరకు జరిగిన సంఘటనలను ప్రస్తావించారు. రాజకీయంగా ఎదిగిన తీరు.. తన జీవితంలోని ముఖ్యమైన ఘట్టాలను ఇందులో పంచుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఈ పాడ్‌కాస్ట్ ఫుల్ ఇంటర్వ్యూ విడుదల కాగా.. అందులో అనేక అంశాలపై నిఖిల్ కామత్ ప్రశ్నించగా.. వాటికి ప్రధాని మోదీ సమాధానాలు ఇచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలోనే సోషల్ మీడియాలో మన ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ. ఇటలీ ప్రధానమంత్రి జార్జియా మెలోనీ స్నేహంపై.. మెలోడీ పేరుతో వైరల్ అయ్యే మీమ్స్ గురించి నిఖిల్ కామత్ పరోక్షంగా ప్రస్తావించారు. వాటికి ప్రధాని మోదీ ఆసక్తికరమైన సమాధానం ఇచ్చారు.

ఈ విషయంపై నిఖిల్ కామత్ తెలివిగా అడిగిన ప్రశ్నలకు ప్రధాని మోదీ అంతకుమించిన తెలివితో సమాధానాలు ఇచ్చారు. తనకు ఇష్టమైన ఆహారం పిజ్జా అని.. ఆ పిజ్జా అనేది ఇటలీ నుంచి వచ్చిందని నిఖిల్ కామత్ అన్నారు. అయితే మీకు ఇటలీ గురించి చాలా తెలుసు అని ప్రజలు అంటున్నారని ప్రధాని మోదీని అడిగారు. అయితే ఇటలీ గురించి ఏదైనా చెప్పాలనుకుంటున్నారా.. అని నవ్వుతూ అడిగారు. అయితే మీరు ఈ మెలోడీ మీమ్స్ చూడలేదా అని ప్రధాని మోదీని అడగ్గా.. ఆయన సమాధానం ఇచ్చారు. తాను అలాంటి మీమ్స్ చూడలేదని.. అలాంటివి జరుగుతూనే ఉంటాయని.. అందులో పడి తాను తన విలువైన సమయాన్ని వృథా చేసుకోలేను అని ప్రధాని మోదీ సమాధానం ఇచ్చారు.

ఇక ఆ తర్వాత ఈ చర్చను ప్రధాని మోదీ ఆహారం గురించి మళ్లించారు. తాను అంత భోజనప్రియుడిని కాదని.. అందుకే తనకు ఏం వడ్డించినా.. అది ఏ దేశంలో అయినా తాను భోజనాన్ని ఆస్వాదిస్తానని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. తనను రెస్టారెంట్‌కు తీసుకువెళ్లి మెనూ ఇచ్చి.. అందులో ఏ ఐటెం ఎంచుకోవాలని అడిగితే.. తాను సెలెక్ట్ చేయలేకపోవడం తన దురదృష్టం అని నరేంద్ర మోదీ తెలిపారు. ఇక మీరు ఎప్పుడైనా రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లారా.. అని నిఖిల్ కామత్ ప్రశ్నించగా.. తాను రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లి చాలా సంవత్సరాలు అయిందని.. ఇప్పుడు వెళ్లడం లేదని ప్రధాని మోదీ వివరించారు.