వేగుచుక్క
VC NEWS
పీడిత ప్రజల గొంతుక...
TELUGU DAILY NEWS
www.veguchukkanews.com
గురువారం 18 ఏప్రిల్ 2024
సంపుటి.01 సంచిక.268

యూపిలో బిజెపి తుడిచిపెట్టుకు పోతుంది

లక్నో: వేగుచుక్క న్యూస్, వచ్చే ఎన్నికల్లో ఘజియాబాద్ నుంచి ఘాజీపూర్ వరకు భాజపా తుడిచిపెట్టుకు పోతుందని సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేష్ యాదవ్ బుధవారం పేర్కొన్నారు. అఖిలేష్ తన ప్రచారంలో ప్రజలనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ... ఈ ఎన్నికల్లో ఇండియా కూటమి భాజపాను ఘజియాబాద్ నుంచి ఘాజీపూర్ వరకు తుడిచిపెడుతుంది. రైతులు భాజపా తీరుతో విసిగిపోయి ఉన్నారు. ఎన్నికల్లో ఇండియా కూటమి ప్రజలకు కొత్త ఆశను కలిగిస్తోంది. తమ మేనిఫెస్టోలో పేదరిక నిర్మూలనకు సంబంధించిన ఎన్నో అంశాలు ఉన్నాయని రాహుల్‌గాంధీ చెప్పినట్లుగా భారత కూటమిలోని భాగస్వామ్య పార్టీలు రైతులకు కనీస మద్దతు ధరలను ఇస్తామని హామీ ఇస్తున్నాయి. భారత ప్రభుత్వం రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచిన రోజే దేశంలో పేదరికం అంతమవుతుందని అన్నారు. భాజపా అవినీతిపరుల అడ్డాగా మారిందని ఆయన విమర్శించారు. ఎలక్టోరల్ బాండ్లు వారి అవినీతిని బట్టబయలు చేశాయన్నారు. పశ్చిమం నుంచి వీచే గాలి భారత మొదటి దశ ఎన్నికలను ప్రభావితం చేస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని ఘజియాబాద్‌లో ఏప్రిల్ 26న, ఘాజీపూర్‌లో జూన్ 1న పోలింగ్ జరగనున్న నేపథ్యంలో అఖిలేష్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

భద్రాద్రిలో కళ్యాణం .. కమనీయం

- అంగరంగ వైభవంగా సీతారాముల కళ్యాణోత్సవం
- ముత్యాల తలంబ్రాలు, పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన సిఎస్
- హాజరైన మంత్రులు భట్టి, పొంగులేటి, పలువురు విఐపిలు
- కళ్యాణోత్సవానికి బారీగా తరలివచ్చిన భక్తులు
- నేడు స్వామివారి పట్టాభిషేక మహోత్సవం

2 లో

నేడు నాలుగోదశ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్

- నేటి నుంచే నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం
- ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ నోటిఫికేషన్
- 18 నుంచి 25 వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ
- 26న నామినేషన్ల పరిశీలన..29న ఉపసంహరణ
- మే 13న నాలుగోదశలో పోలింగ్ నిర్వహణ

2 లో

రాష్ట్రంలో పెరుగనున్న ఉష్ణోగ్రతలు

- వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉంది
- పలు జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ
- హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరిక

2 లో

సిఎం రేవంత్‌పై అనుచిత వ్యాఖ్యలు కెసిఆర్‌కు ఇసి నోటీసులు జారీ

హైదరాబాద్,వేగుచుక్క న్యూస్: సిఎం రేవంత్ రెడ్డిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన కారణంగా బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్‌కు ఎన్నికల కమిషన్ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘించారని ఈ మేరకు నోటీసులు ఇచ్చింది. సిరిసిల్లలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి పై చేసిన వ్యాఖ్యలలపై నోటిసులు జారీ చేసింది. కాంగ్రెస్ నేతలు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు నోటీసులు ఇచ్చింది. గురువారం 18వ తేదీ లోగా వివరణ ఇవ్వాలని ఆదేశించింది. గురువారం ఉదయం 11 గంటలలోగా కేసీఆర్ వివరణ ఇవ్వాల్సి ఉంది. ఈ మేరకు బుధవారం ఈసీ నోటీసులు ఇచ్చింది. సిరిసిల్ల సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ఉద్దేశించి అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారంటూ కేసీఆర్‌పై కాంగ్రెస్ నేత నిరంజన్ రెడ్డి ఎన్నికల కమిషన్‌కు ఫిర్యాదు చేయగా కేసీఆర్‌కు ఈసీ నోటీసులు జారీ చేసింది. గతసారి కూడా అసెంబ్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా ప్రతిపక్ష పార్టీలపై కేసీఆర్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారని అప్పట్లో ఈసీకి ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో ఎలక్షన్ కమిషన్ సీరియస్ అయింది. కేసీఆర్, కేటీఆర్ కు కూడా నోటీసులు జారీ చేసింది. తాజాగా పార్లమెంట్ ఎన్నికల నేపథ్యంలో అనుచిత వ్యాఖ్యలతో అన్ని రాజకీయ పార్టీలు ముందుకు వెళుతుండడంతో ఈసీ సీరియస్‌గా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో సిరిసిల్లలో కేసీఆర్ నిర్వహించిన ప్రజా ఆశీర్వాద సభలో కాంగ్రెస్, సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై కేసీఆర్ అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. గురువారం నుంచి నామినేషన్ల స్వీకరణ పక్రియ ప్రారంభం కానుంది. తెలంగాణలో 17 పార్లమెంట్ స్థానాలకు ఎన్నికల కమిషన్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేయనుంది.

ఈశాన్య రాష్ట్రాలను నిర్లక్ష్యం చేసిన కాంగ్రెస్

వారు అధికారంలో ఉంటే ఫోన్ బిల్లుల 5వేలు ఉండేది

అగర్తల ప్రచారంలో ప్రధాని మోడీ

అగర్తల:వేగుచుక్క న్యూస్, లోక్‌సభ తొలి దశ ఎన్నికల ప్రచార గడువు ముగుస్తున్న వేళ కాంగ్రెస్‌పై ప్రధాని మోదీ ఫైర్ అయ్యారు. త్రిపురలో బుధవారం జరిగిన ఎన్నికల ప్రచార సభలో ప్రధాని మాట్లాడారు'ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో కాంగ్రెస్ లూట్ ఈస్ట్ పాలసీ అమలు చేసింది. మేం వచ్చి దానిని యాక్ట్ ఈస్ట్ పాలసీగా మార్చాం. కాంగ్రెస్ అధికారంలో ఉంటే త్రిపురలో సెల్‌ఫోన్ బిల్లు నెలకు ఒక్కొక్కరికి రూ.5వేల దాకా వచ్చేది. గతంలో ఇక్కడ మొబైల్ టవర్లు పనిచేసేవి కావు. ప్రస్తుతం మేమిక్కడ 5జీ కనెక్టివిటీ కోసం పనులు చేపట్టాం అని వివరించారు. మా ప్రభుత్వ చర్యల వల్ల ఇక్కడ మొబైల్ బిల్లు నెలకు రూ.500కు తగ్గింది. ఇదే కాంగ్రెస్ ఉంటే నెలకు రూ.5వేల రూపాయల బిల్లు వచ్చేది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలను అవినీతికి హబ్‌గా కాంగ్రెస్ మార్చింది. త్రిపుర భవిష్యత్తును కమ్యూనిస్టులు పూర్తిగా పాడు చేశారు'అని మోదీ మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ అనుసరించే 'లూట్ ఈస్ట్ పాలసీ'లో లూట్.. దోపిడీ ఉందని సెటైర్లు వేశారు. తమది యాక్ట్ ఈస్ట్ పాలసీ అని, చెప్పింది చేస్తాం అని ప్రధాని మోదీ వివరించారు. గతంలో త్రిపురలో మొబైల్ టవర్స్ సరిగా పనిచేసేవి కాదని ప్రధాని మోదీ గుర్తుచేశారు. ఇప్పుడు రాష్ట్రంలో 5జీ నెట్ వర్క్ చక్కగా వస్తుందని వివరించారు. నాణ్యమైన నెట్ వర్క్ అందిస్తూ.. నెలకు మొబైల్ బిల్ అందుబాటులో అందజేస్తున్నామని తెలిపారు. ఎంత నెట్ వాడినప్పటికీ నెలకు రూ.400 నుంచి రూ.500 వరకు బిల్ వస్తుందని వివరించారు. ఇలాంటి ఉత్తమ నెట్ మీకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.4 వేల నుంచి రూ.5 వేల వరకు ఛార్జీ చేసేదని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఈశాన్య రాష్ట్రాలను అవినీతి మయం చేసిందని ప్రధాని మోదీ విరుచుకుపడ్డారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాల ప్రయోజనాల కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ పాటు పడలేదని విమర్శించారు. తర్వాత కమ్యునిస్టులు మరింత నాశనం చేశారని మండిపడ్డారు. దేశంలో 3 కోట్ల నూతన గృహాలు నిర్మించబోతున్నామని పేర్కొన్నారు. త్రిపురలో పేద ప్రజలకు అందులో భాగస్వామ్యం ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు.

ఆ మూడు స్థానాల్లో ఎవరు?

హైదరాబాద్: అధికారికంగా ప్రకటించకుండా మిగిలిపోయిన 3 లోక్‌సభ స్థానాలకు కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు ఖరారైనట్లు తెలుస్తోంది. ఈ 3 స్థానాల విషయంలో నిర్ణయం జరిగిపోయినప్పటికీ ఫైల్ మీద సంతకం పెట్టకపోవడంతో ఆగిపోయినట్లు తెలుస్తోంది. గాందీభవన్ వర్గాల్లో చర్చ ప్రకారం.. ఖమ్మంకు పొంగులేటి ప్రసాదరెడ్డి, కరీంనగర్‌కు వెల్చాల రాజేందర్‌రావు, హైదరాబాద్‌కు సమీర్ వలీవుల్లా లను అభ్యర్థులుగా నిర్ణయించారు. నేడో, రేపో ఉత్తర్వులు వెలువడు తాయని తెలుస్తోంది.

ఆ 3... కారణాలు అనేకం

వాస్తవానికి, కాంగ్రెస్ తరఫున పోటీ చేసే అభ్యర్థులను ప్రకటించడం మార్చిలోనే ప్రారంభమైంది. అప్పటి నుంచి మూడు దఫాల్లో 14 స్థానాలకు అభ్యర్థులను ప్రకటించింది. కానీ, పలు కారణాల రీత్యా ఈ 3 చోట్ల అభ్యర్థులను ఖరారు చేయలేదు. ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయని గాందీభవన్ వర్గాలంటున్నాయి. ముఖ్యంగా ఖమ్మం జిల్లాలో ముగ్గురు మంత్రుల మధ్య పోటీ, సామాజిక సమీకరణలు పీటముడి వేయగా, కరీంనగర్‌లో కూడా సామాజిక సమీకరణలే కారణమయ్యాయని, హైదరాబాద్‌లో అభ్యర్థి ఎంపికకు రాజకీయ కారణాలున్నాయని చెబుతున్నాయి. ఖమ్మంలో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క సతీమణి మల్లు నందిని, మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి సోదరుడు పొంగులేటి ప్రసాదరెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తనయుడు యుగంధర్, కమ్మ సామాజిక వర్గానికి చెందిన జెట్టి కుసుమ కుమార్, వంకాయలపాటి రాజేంద్రప్రసాద్‌ల పేర్లు వినిపించాయి. ఖమ్మంలో అభ్యర్థి ఎంపిక కోసం ఆ పార్లమెంటు పరిధిలోకి వచ్చే ఎమ్మెల్యేలందరి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు. అన్ని కోణాల్లో చర్చించిన తర్వాత పొంగులేటి ప్రసాదరెడ్డి పేరును ఖరారు చేసినట్టు తెలుస్తోంది.

వెలమలకు కూడా..

కరీంనగర్ టికెట్ ఎవరికన్న విషయంలో పార్టీ హైకమాండ్ ఆది నుంచి సామాజిక కోణంలోనే ఆలోచిస్తోంది. ఇక్కడ మొదటి నుంచీ మాజీ ఎమ్మెల్యే అలిగిరెడ్డి ప్రవీణ్‌రెడ్డితోపాటు వెలమ సామాజిక వర్గానికి చెందిన వెల్చాల రాజేందర్‌రావు పేరు మాత్రమే పరిశీలించారు. అయితే, రాష్ట్రంలోని ఒక స్థానాన్ని వెలమలకు కేటాయించాలన్న యోచనతో రాజేందర్‌రావు వైపు మొగ్గు చూపినట్టు తెలిసింది. ఈ సమాచారాన్ని జిల్లా కాంగ్రెస్ నేతలకూ తెలియజేయడంతో పార్టీ అభ్యర్థిత్వాన్ని అనధికారికంగానే డీసీసీ ఖరారు చేసింది. గురువారం నాటి కార్యక్రమానికి పార్టీ అభ్యర్థి రాజేందర్‌రావుతోపాటు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వస్తారని, వారికి ఘనంగా స్వాగతం పలకాలంటూ పార్టీ శ్రేణులకు సందేశం పంపింది.

రాజకీయ కారణాలతోనే ఆలస్యం

హైదరాబాద్‌లో కేవలం రాజకీయ కారణాలతోనే అభ్యర్థిత్వం ఆలస్యమైంది. ఎంఐఎం విషయంలో అనుసరించాల్సిన ధోరణి, బీజేపీని నిలువరించే ప్రయత్నాల్లో భాగంగా చివరివరకు హైదరాబాద్ అభ్యర్థిని ఖరారు చేయలేదని తెలుస్తోంది. అయితే, ఇక్కడ అభ్యర్థిత్వం కోసం చాలామంది పోటీపడ్డారు.

భద్రాద్రిలో కళ్యాణం ..కమనీయం

భద్రాచలం: భద్రాద్రిలో శ్రీరామనవమి శోభ సంతరించుకుంది. శ్రీరామ నవమి భద్రాచల క్షేత్రంలో బుధవారం సీతారాముల కల్యాణం నేత్రపర్వంగా సాగింది. కళ్యాణోత్సవానికి భక్తుల బారీగా హాజరయ్యారు. భద్రాచల పుణ్యక్షేత్రంలో శ్రీసీతారాముల కళ్యాణోత్సవం కన్నుల పండువగా జరిగింది. శుభ మూహూర్త సమయాన సీతమ్మ మెడలో రామయ్య పుస్తె కట్టడంతో కళ్యాణ క్రతువు పూర్తయ్యింది. మిథులా స్టేడియంలోని మండపంలో సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం ఎంతో వైభవంగా జరిగింది. ఉదయం రామాలయంలో మూలవరులకు మొదట కళ్యాణం జరిగింది. ఆపై ఉత్సవమూర్తులను ఆలయం నుంచి మంగళ వాయిద్యాల నడుమ ఊరేగింపుగా మిథులా కళ్యాణ మండపానికి తీసుకొచ్చారు. సీతారాముల కళ్యాణోత్సవాన్ని ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు నిర్వహించారు. ఉదయం 10:30 గంటలకు కళ్యాణోత్సవం ప్రారంభం అవగా.. అభిజిత్ లగ్నంలో సీతారామయ్యలకు రుత్వికులు జీలకర్ర బెల్లం పెట్టారు. ఆపై సీతమ్మ మెడలో రామయ్య మాంగళ్యధారణ చేశారు. తరువాత తలంబ్రాల కార్యక్రమం జరిగింది. అనంతరం జరిగే కార్యక్రమాలను అర్చకులు సంప్రదాయ బద్ధంగా పూర్తి చేశారు. ఈ వేడుకల్లో భాగంగా స్వామిఅమ్మవార్లకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతి కుమారి పట్టువస్త్రాలను సమర్పించారు. కల్యాణం సందర్భంగా సీతారామచంద్రస్వామి వారలకు ప్రభుత్వం తరఫున రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను సమర్పించారు. తిరుకల్యాణ బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా బుధవారం తెల్లవారు జామునే ఆలయ ద్వారాలను తెరిచి అర్చకులు.. రామయ్యకు సుప్రభాత సేవ జరిపారు. అనంతరం తిరువారాధన, ఆరగింపు, మంగళ శాసనం, అభిషేకం ఆ తర్వాత ధ్రువమూర్తులకు కల్యాణం నిర్వహించారు. తర్వాత కల్యాణ మూర్తులను పల్లకీలో ఉంచి మంగళవాయిద్యాల మధ్య మిథిలా మైదానంలోని కల్యాణ మండపానికి వేంచేపు చేశారు. రజత సింహాసనంపై సీతారామచంద్ర స్వాములను ఆసీనులను చేశారు. తిరువారాధన, విశ్వక్సేన పూజ, పుణ్యాహావచనం నిర్వహించి మండప శుద్ధి చేశారు. 'యుంజానహః ప్రథమం' అనే మంత్రాని పఠిస్తూ వేద పండితులు ప్రజా సంపతర్థ్యం 'శ్రీయం ఉద్వాః హిష్షే' అన్న సంకల్పంతో స్వామి వారికి ఎదురుగా సీతమ్మను కూర్చోబెట్టి కన్యావరణలు జరిపారు. మోక్షబంధం, ప్రతిసర బంధనం, ద్వితీయ సువర్ణ యజ్ఞోపవీత ధారణ గావించారు. వధూవరుల వంశ గోత్రాలకు సంబంధించి ప్రవరలు వినిపించారు. అనంతరం ఆశీర్వచనం, పాద ప్రక్షాళన, పుష్పాదక స్నానం జరిపి వరపూజ కార్యక్రం జరిపారు. కల్యాణం సందర్భంగా సంప్రదాయబద్ధంగా భక్తరామదాసు చేయించిన పచ్చల పతకం, చింతాకు పతకం, కలికితురాయి, రామమాడ తదితర ఆభరణాలను రామయ్యకు, సీతమ్మకు, లక్ష్మణ స్వామికి ధరింపజేశారు.
అర్చక స్వాములు స్వామి వారికి నూతన వస్త్రాలను అలంకరించారు. అభిజిత్ లగ్నం సమయంలో సీతారాముల ఉత్సవమూర్తుల శిరసుపై జీలకర్రబెల్లం ఉంచి.. అనంతరం భక్తరామదాసు చేయించిన మంగళ సూత్రాలతో సూత్రధారణ, తలంబ్రాల కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కల్యాణ వేడుకలో వేలాది మంది భక్తులు
వీక్షించి పరవశించి పోయారు. కల్యాణం జరిగిన మిథిలా మైదానంతో ఆలయ పరిసరాలన్నీ రామనామ స్మరణతో మార్మోగాయి. కల్యాణోత్సవంలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీఎస్ నరసింహా, హైకోర్ట్ జడ్జి భీమపాక నగేష్రా రామయ్య కల్యాణాన్ని వీక్షించారు. కల్యాణ వేడుక సందర్భంగా మిథిలా స్టేడియాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా అలంకరించారు. ఉత్సవాల్లో భాగంగా గురువారం పట్టాభిషేక కార్యక్రమం జరుగనున్నది. కళ్యాణోత్సవారికి డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్క దంపతులు, రెవెన్యూ శాఖ పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి దంపతులు, మంత్రి కొండా సురేఖ, భద్రాచలం ఎమ్మెల్యే తెల్లం వెంకటరావు దంపతులు, పినపాక ఎమ్మెల్యే పాయం వెంకటేశ్వర్లు దంపతులు హాజరయ్యారు. అలాగే సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పి.ఎస్. నర్సింహా, హైకోర్ట్ జడ్జి భీమపాక నగేష్రా కళ్యాణంలో పాల్గొన్నారు. రామయ్య కళ్యాణాన్ని కనులారా వీక్షించేందుకు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా దేశవ్యాప్తంగా పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. శ్రీరామనామస్మరణతో మిథులా స్టేడియం మారుమ్రోగింది. భక్తులంతా శ్రీరాముడి కళ్యాణాన్ని వీక్షిస్తూ పరవశించి పోయారు. సీతారామచంద్రుల కళ్యాణం కోసం మిథిలా కళ్యాణ మండపం లో 24 సెక్టార్స్ ఏర్పాటు చేశారు. 31 వేల మంది భక్తులు కళ్యాణం వీక్షించేలా ఏర్పాట్లు చేశారు. అలాగే 1800 మంది పోలీసులు బందోబస్తు విధుల్లో ఉన్నారు. కాగా.. కళ్యాణోత్సవం సందర్భంగా మిథులా స్టేడియాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా ముస్తాబు చేశారు. ఈ వేడుక కోసం ఆలయాన్ని అందంగా అలంకరించారు. ఆలయ ప్రాంగణం మొత్తం విద్యుత్ దీపాలతో కళకళ లాడుతోంది. గురువారం శ్రీ రామ పట్టాభిషేకం జరుగనుంది.

నేడు నాలుగోదశ ఎన్నికలకు నోటిఫికేషన్

న్యూఢిల్లీ: దేశ వ్యాప్తంగా సార్వత్రిక ఎన్నికలకు సమయం ఆసన్నమైంది. మొత్తం 7 దశలలో దేశంలోని అన్ని లోక్‌సభ స్థానాలకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం పోలింగ్ నిర్వహించడానికి ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. మార్చి 16న సీఈసీ రాజీవ్ కుమార్ సార్వత్రిక ఎన్నికలు 2024 షెడ్యూల్ విడుదల చేయగా.. దేశ వ్యాప్తంగా ఎన్నికల కోడ్ అమల్లోకి వచ్చింది. ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా, శాంతియుతంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు అన్ని విధాలుగా ఈసీ ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఏప్రిల్ 19న తొలి దశ పోలింగ్ జరగనుంది. లోక్‌సభ ఎన్నికలకుగానూ ఇదివరకే మూడు దశల ఎన్నికల నోటిఫికేషన్లు ఇసి విడుదల చేసింది. 18న నాలుగో దశ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదలకు ఇసి ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. నాల్గవ దశలో 10 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలలో 96 లోక్ సభ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ (25 స్థానాలు), తెలంగాణ (17), బిహార్ (5), ఝార్ఖండ్ (4), మధ్యప్రదేశ్ (8), మహారాష్ట్ర (11),
ఒడిశా (4), ఉత్తర్ ప్రదేశ్ (13), పశ్చిమ బెంగాల్ (8), జమ్మూకాశ్మీర్ (1). గురువారం ఆంధప్రదేశ్, తెలంగాణలో ఎన్నికలకు ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ జారీ కానుంది. అదే రోజు నుంచి అంటే 18 నుంచే అభ్యర్థుల నుంచి నామినేషన్లు స్వీకరిస్తారు. ఏప్రిల్ 25 వరకూ నామినేషన్లు దాఖలుకు గడువు ఇచ్చారు. ఈ 26న నామినేషన్ల పరిశీలన చేపడతారు. చివరికి ఈ నెల 29న నామినేషన్ల ఉప సంహరణతో ఈ పక్రియ పూర్తి అవుతుంది. నాలుగో దశలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణలలో మే 13న ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఏపీలో అసెంబ్లీ ఎన్నికలతో పాటు లోక్ సభ స్థానాలకు, తెలంగాణలో లోక్‌సభ ఎన్నికలతో పాటు ఖాళీ అయిన సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ స్థానానికి ఇదే దశలో పోలింగ్ నిర్వహించనున్నారు. జూన్ 4 న ఓట్లు లెక్కించి, విజేతల్ని ఇసి ప్రకటించనుంది. ఈ క్రమంలో గురువారం ఏపీ, తెలంగాణ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ విడుదల కానుంది. అదేరోజు నామినేషన్ల పక్రియ ప్రారంభం కానుంది. నామినేషన్లు దాఖలుకు తుది గడువు - ఏప్రిల్ 25. ÷ామినేషన్ల పరిశీలన - ఏప్రిల్ 26, నామినేషన్ల ఉప సంహరణ - ఏప్రిల్ 29, ఎపీ, తెలంగాణలో ఎన్నికలు - మే 13న నిర్వహిస్తారు. తొలిదశలో ఏప్రిల్ 19న 21 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలలో ఎన్నికలు జరుగుతాయి. మొత్తం 102 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ జరుగనుంది. 2వ దశ ఎన్నికలు- ఏప్రిల్ 26న నిర్వహించనున్నారు. అభ్యర్థుల నామినేషన్ల గడువు ఏప్రిల్ 4తో ముగిసింది. రెండవ దశలో 12 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నుంచి 89 స్థానాల్లో ఎన్నికలు జరుగుతాయి. ఫేజ్ 3 ఎన్నికలు- మే 7న పోలింగ్.. కాగా, అభ్యర్థుల నామినేషన్ల గడువు ఏప్రిల్ 19తో ముగియనుంది. మూడో దశలో భాగంగా 12 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల నుంచి 94 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ జరుగనుంది. 4వ దశ ఎన్నికలు- మే 13న ఓటింగ్ జరగనుండగా.. అభ్యర్థుల నామినేషన్ల తుది గడువు ఏప్రిల్ 25తో ముగియనుంది. నాల్గవ దశలో 10 రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలలో 96 లోక్ సభ స్థానాలకు ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. 5వ దశ ఎన్నికలు- మే 20న పోలింగ్ నిర్వహించనుంది. మే 3 వరకు అభ్యర్థుల నుంచి నామినేషన్లు స్వీకరిస్తారు. ఐదవ దశలో 8 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నుంచి 49 లోక్‌సభ స్థానాలకు పోలింగ్
6వ దశ ఎన్నికలు- మే 25న ఎన్నికలు ఉండగా.. మే 6తో అభ్యర్థుల నామినేషన్ల గడువు ముగియనుంది. ఆరవ దశలో 7 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నుంచి 57 లోక్ సభ స్థానాలకు ఎన్నికలు ఉంటాయి.
7వ దశ ఎన్నికలు- జూన్ 1న పోలింగ్ జరగాల్సి ఉండగా.. అభ్యర్థుల నామినేషన్ల గడువు మే 14తో ముగియనుంది. ఏడవ దశలో 8 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల నుంచి 57 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ జరుగుతుంది. జూన్ నాలుగున కౌటింగ్ చేపట్టి ఫలితాలు ప్రకటిస్తారు. ల

నామినేషన్ల స్వీకరణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి.

వేగుచుక్క న్యూస్,నిజామాబాద్, ఏప్రిల్ 17

: నిజామాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గ ఎన్నికకు సంబంధించి ఈ నెల 18 న నోటిఫికేషన్ విడుదల చేస్తామని, అదే రోజు నుండి నామినేషన్లు స్వీకరించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశామని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ రాజీవ్ గాంధీ హనుమంతు తెలిపారు. గురువారం నుండి నామినేషన్ల ప్రక్రియ ప్రారంభం అవుతున్న సందర్భంగా సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయం సమావేశ మందిరంలో కలెక్టర్, సీ.పీలు బుధవారం పాత్రికేయుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, నోటిఫికేషన్ ఏప్రిల్ 18న వెలువడుతుందని, ఏప్రిల్ 25 తేదీ వరకు నామినేషన్ల స్వీకరణ ఉంటుందని, ఏప్రిల్ 26 న నామినేషన్ల స్క్రూటినీ, ఏప్రిల్ 29 మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు నామినేషన్ల ఉపసంహరణకు చివరి గడువు ఉంటుందని, మే 13న పోలింగ్, జూన్ 4 న కౌంటింగ్ నిర్వహణ జరుగుతుందని అన్నారు. సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలోని తన (కలెక్టర్) ఛాంబర్ లో నామినేషన్లు స్వీకరిస్తామని తెలిపారు. సెలవు దినాలు మినహాయించి, మిగతా పని దినాలలో ఈ నెల 18 నుండి 25 వ తేదీ వరకు ప్రతి రోజు ఉదయం 11:00 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 3:00 గంటల వరకు నామినేషన్లు స్వీకరిస్తామని వివరించారు. ఎన్నికల్లో పోటీ చేయదలచిన అభ్యర్థులు నామినేషన్లు దాఖలు చేసే సమయంలో పాటించాల్సిన నియమ నిబంధనలు, అవలంభించాల్సిన విధానాల గురించి కలెక్టర్ వివరిస్తూ, నామినేషన్ ఫారం -2ఏ ను రిటర్నింగ్ అధికారి కార్యాలయం నుండి ఉచితంగా పొందవచ్చని సూచించారు. నిర్ణీత గడువు లోపు రిటర్నింగ్ అధికారి ఛాంబర్ వద్దకు చేరుకున్న వారి నామినేషన్ ఫారాలు మాత్రమే స్వీకరించడం జరుగుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఒక అభ్యర్థి నాలుగు సెట్ల నామినేషన్లు దాఖలు చేయవచ్చని, అభ్యర్థి వెంట మరో నలుగురిని మాత్రమే లోనికి అనుమతిస్తారని తెలిపారు. నామినేషన్ దాఖలు చేసే జనరల్ అభ్యర్థులు రూ. 25 వేలు, ఎస్సీ,ఎస్టీ కేటగిరీలకు చెందిన వారైతే రూ. 12500 లను సెక్యూరిటీ డిపాజిట్ రూపంలో జమ చేయాల్సి ఉంటుందన్నారు. ఈ మొత్తాన్ని నగదు రూపేణా, లేదా చలానా రూపంలో చెల్లించవచ్చని, చెక్కులు అంగీకరించబడవని సూచించారు. జాతీయ, రాష్ట్ర రాజకీయ పార్టీల తరపున పోటీ చేసే అభ్యర్థులకు వారు పోటీ చేసే నియోజకవర్గంలోని ఎవరైనా ఒక ఓటరు నామినేషన్ ను ప్రతిపాదించాలని, రిజిస్టర్డ్ రాజకీయ పార్టీల తరపున పోటీ చేసే వారికి, స్వతంత్ర అభ్యర్థులకు 10 మంది ఓటర్లు అభ్యర్థి నామినేషన్ ను ప్రతిపాదించాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు. నిజామాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గ స్థానం నుండి పోటీ చేసే అభ్యర్థులు వేరే పార్లమెంటు సెగ్మెంట్ కు చెందిన వారైన పక్షంలో తప్పనిసరిగా వారి అసెంబ్లీ సెగ్మెంట్ ఈ.ఆర్.ఓ నుండి ఓటరు ధ్రువీకరణ పత్రం సమర్పించాలని తెలిపారు. రిజిస్టర్డ్, గుర్తింపు పొందని

పాత్రికేయుల సమావేశంలో కలెక్టర్, సీ.పీ వెల్లడి.

నిబంధనలను తు.చ తప్పక పాటించాలని సూచన.

పార్టీల అభ్యర్థులు, స్వతంత్ర అభ్యర్థులు నామినేషన్ ఫారంలోని పార్ట్-3 లో 'సి' కాలం ఎదురుగా ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన గుర్తులలో ఏవైనా మూడు గుర్తులను ప్రాధాన్యతా క్రమంలో ఎంపిక చేస్తూ వాటి వివరాలు పొందుపర్చాలన్నారు. ముఖ్యంగా ఎన్నికల్లో పోటీ చేసే అభ్యర్థులు తప్పనిసరిగా కొత్త బ్యాంకు అకౌంట్ తెరవాలని, దీని ద్వారానే ఎన్నికల వ్యయానికి సంబంధించిన లావాదేవీలు నిర్వహిస్తూ పక్కాగా రికార్డులు నిర్వహించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అభ్యర్థులు గరిష్టంగా రూ. 95 లక్షల వరకు ఎన్నికలలో ఖర్చు చేయవచ్చని, సంబంధిత బ్యాంకు అకౌంట్ లావాదేవీల ఆధారంగానే అభ్యర్థుల వ్యయాన్ని లెక్కించడం జరుగుతుందన్నారు. రూ. పది వేల వరకు నగదు లావాదేవీలు జరుపవచ్చని, అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తంతో కూడిన వాటిని డిజిటల్ చెల్లింపుల (చెక్కు, డీ.డీ, ఆర్.టీ.జీ.ఎస్, నెఫ్ట్) రూపంలో జరపాల్సి ఉంటుందని కలెక్టర్ సూచించారు. నామినేషన్ దాఖలు చేసేందుకు అభ్యర్థి, లేదా ప్రతిపాదించిన వ్యక్తి స్వయంగా హాజరై నామినేషన్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుందని, అభ్యర్థులు ఈ నెల 25 వ తేదీ లోపు ఆర్.ఓ సమక్షంలో ఎన్నికల సంఘం నిర్దేశించిన ప్రతిజ్ఞ చేయడం తప్పనిసరి అని స్పష్టం చేశారు. గడిచిన పది సంవత్సరాల కాలంలో ఎవరైనా అభ్యర్థులు ప్రభుత్వ క్వార్టర్లలో ఉన్నట్లయితే, నీటి బిల్లులు, కరెంటు బిల్లులు వంటివి బకాయిలు లేవని నో డ్యూ సర్టిఫికెట్ జతపర్చాలని సూచించారు. నామినేషన్ సమర్పించే ముందు అన్ని అంశాలను క్షుణ్ణంగా సరి చూసుకోవాలని హితవు పలికారు. అభ్యర్థులకు సహాయపడేందుకు ఆర్.ఓ కార్యాలయం వద్ద హెల్ప్ డెస్క్ సైతం ఏర్పాటు చేస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. నిజామాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గం పరిధిలో ప్రస్తుతం 1701573 మంది ఓటర్లు ఉన్నారని, కొత్త ఓటర్ల నమోదు కోసం దాఖలైన దరఖాస్తులను ఈ నెల 25 వరకు పరిశీలించి జాబితాలో ఆర్హులైన వారి పేర్లను చేర్చడం జరుగుతుందని, దీంతో పోలింగ్ నాటికి ఓటర్ల సంఖ్య మరికొంత పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. పార్లమెంటు సెగ్మెంట్ లోని ఆర్మూర్, బోధన్, నిజామాబాద్ అర్బన్, నిజామాబాద్ రూరల్, బాల్కొండ, కోరుట్ల, జగిత్యాల అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిలో గల 936 ప్రాంతాలలో మొత్తం 1807 పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. 85 ఏళ్ళు పైబడిన వృద్ధులు 9874, దివ్యంగ ఓటర్లు 41181 కలుపుకుని మొత్తం 51055 మంది ఓటర్లు ఇంటి నుండి ఓటు వేసే వెసులుబాటు ఉందని, ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ వెలువడిన ఐదు రోజులలోపు, అంటే ఏప్రిల్ 22 వ తేదీ లోపు 12-డి ఫారం భర్తీ చేసి బీ.ఎల్.ఒలకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుందని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ మేరకు ముందస్తుగానే వారికి బీఎల్ఓ ల ద్వారా 12 - డీ ఫారంలు అందజేశామన్నారు. ఎన్నికల విధుల్లో 7769 మంది సిబ్బంది పాల్గొంటారని వివరించారు. సమస్యాత్మక పోలింగ్ కేంద్రాలలో అదనపు పోలీసు బలగాలతో పాటు, ప్రత్యేక నిఘా ఉంటుందని అన్నారు. పరిస్థితులను బట్టి పోలింగ్ నాటికి క్రిటికల్ పోలింగ్ స్టేషన్ల సంఖ్య పెరిగే అవకాశాలు ఉంటాయన్నారు. ఎన్నికల్లో ప్రలోభాలకు ఆస్కారం లేకుండా ఉండేందుకు మొత్తం 22 చెక్ పోస్టులు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. తనిఖీలలో ఇప్పటివరకు రూ. 3304837 నగదుతో పాటు రూ. 2800000 విలువ చేసే ఆభరణాలు ఇతర వస్తువులను సీజ్ చేయడం జరిగిందన్నారు. జప్తు చేసిన సొమ్మును జిల్లాలో ఏర్పాటు చేసే గ్రీవెన్స్ కమిటీకి అప్పగిస్తారని, తగిన ఆధారాలు సమర్పించినట్లయితే గ్రీవెన్స్ కమిటీ వాటిని పరిశీలించి నగదు విడుదల చేస్తోందని అన్నారు. ఎన్నికల ప్రవర్తనా నియమావళి ఉల్లంఘనలపై వచ్చే ఫిర్యాదులను పరిష్కరించేందుకు జిల్లాలో ఎం.సీ.సీ, సర్వేలెన్స్ బృందాలను, ఫ్లైయింగ్ స్క్వాడ్ బృందాలను, వీడియో సర్వేలెన్సు బృందాలను, ఎంసీఎంసీ కమిటీ, ఇతర కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి నోడల్ అధికారులను నియమించామని అన్నారు. పోలింగ్ సిబ్బంది నియామకం పూర్తయ్యిందని, వారికి ఇప్పటికే ఏప్రిల్ 1, 2 తేదీలలో మొదటి దశ శిక్షణ తరగతులను పూర్తి చేశామన్నారు.

కాగా, నామినేషన్ల దాఖలు సందర్భంగా నిర్వహించే ర్యాలీలకు సువిధ ద్వారా ముందస్తుగానే దరఖాస్తులు చేసుకుని అనుమతి పొందాలని పోలీస్ కమిషనర్ కల్మేశ్వర్ సూచించారు. ఎన్నికల నియమావళిని అనుసరిస్తూ, సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంతో పాటు పరిసర
ప్రాంతాలలో 144 సెక్షన్ నిషేధాజ్ఞలు అమలులో ఉంటాయని, నలుగురి కంటే ఎక్కువ సంఖ్యలో ఒకే చోట గుమిగూడి ఉండకూడదని తెలిపారు. నామినేషన్లు వేయడానికి వచ్చే అభ్యర్థి వెంట మరో నలుగురిని
మాత్రమే లోనికి అనుమతించడం జరుగుతుందని, మిగతా అందరిని కలెక్టరేట్ మెయిన్ గేట్ నుండి 200 మీటర్ల దూరం వరకే అనుమతి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఎన్నికలను పురస్కరించుకుని ఇప్పటికే జిల్లా వ్యాప్తంగా సుమారు 1900 మంది పాత నేరస్థులను బైండోవర్ చేశామని, భద్రతా కారణాలతో బ్యాంకులను మినహాయించి, మిగిలిన వారందరి వద్ద లైసెన్సులు కలిగి ఉన్న ఆయుధాలను డిపాజిట్ చేయించామని వివరించారు. నామినేషన్ల దాఖలు సందర్భంగా ప్రతి ఒక్కరు ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలను పాటిస్తూ, ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు జరిగేలా సహకరించాలని కోరారు. పాత్రికేయుల సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్, ఆర్మూర్ ఆర్డీఓ రాజాగౌడ్ పాల్గొన్నారు.

మాదిగలకు అన్యాయం జరుగుతోంది

హైదరాబాద్:లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ మాదిగ సామాజికవర్గానికి టిక్కెట్ కేటాయించకపోవడంపై సీనియర్ నేత మోత్కుపల్లి నర్సింహులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. టికెట్ దక్కలేదని నాకు బాధ లేదు నా జాతికి అవమానం జరుగుతుందన్నారు. పెద్ద పెద్ద ఉపన్యాసాలు ఇవ్వడం కాదు ఎలాంటి న్యాయం జరుగుతుందో కనిపిస్తుందన్నారు. ఇది దళిత జాతికి అవమానమని.. సరి చేసుకోక పోతే మూల్యం తప్పదని హెచ్చరించారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ పార్టీలోనే ఉన్న మోత్కుపల్లి నర్సింహుపు.. తాను కాంగ్రెస్ లోనే ఉంటా పార్టీ మారే ఉదేశం లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ లో మాదిగలకు అన్యాయం జరుగుతుంది.. మా జాతి హక్కు మాకు ఇవ్వటం లేదన్నారు. పార్టీలో అంటరాని వారీగా మమల్ని చూస్తున్నారని.. బీజేపీ, బిఆరెస్ రెండేసి టికెట్స్ ఇచ్చారు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్ని ఇచ్చిందని ప్రశ్నించారు. అటెండర్ పోస్టులు ఇచ్చి గొప్పగా చెప్పుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. మందకృష్ణ మాదిగ మాట్లాడిన దాంట్లో తప్పు ఎం లేదన్నారు. మా పార్టీ కి నష్టం జరగాలని నేను మాట్లాడటం లేదని.. గతం లో ఎంతో మంది ముఖ్యమంత్రులను చూసా .. ఎప్పుడు మాదిగలకు అన్యాయం జరగలేదన్నారు. కేసీఆర్ ని గద్దె దించిందే మాదిగలని.. 17నియోజకవర్గాల్లో పార్టీకి నష్టం జరుగుతుందన్నారు. కడియం శ్రీహరి ఏ కులామో ఆయనకె తెలీదని.. అయన ఓడిపోవడం పక్కా అని జోస్యం చెప్పారు. ఒక్కో కుటుంబలో ఇద్దరిదరికి టికెట్ ఇచ్చారు మాదిగ వాళ్లు ఎం పాపం చేశారని మోత్కుపల్లి ప్రశ్నించారు. రేవంత్ రెడ్డి ముఖ్యమంత్రి కావాలని కోరుకున్న వ్యక్తి ని తానని.. తన మాటకు రెస్పెక్ట్ లేదు .. ఇంతవరకు సీఎం అపాయింట్మెంట్ లేదన్నారు. జరగబోయే పరిణామాలకు రేవంత్ రెడ్డి దే బాధ్యతని స్పష్టం చేశారు. జితేందర్ రెడ్డి ఇంటికి పోయి రాత్రికి రాత్రికి పార్టీలో జాయినింగ్ వెంటనే పదవి ఇచ్చారని.. తా ము మాదిగ వలమనే కదా చిన్న చూపు అని ప్రశ్నించారు. మాదిగ వారు పార్లమెంట్ కి పోవొద్దా.. మేము మాట్లాడొద్దా అని మోత్కుపల్లి ప్రశ్నించారు. రాహుల్, సోనియా గాంధీ చెప్పేది ఒకటి ఇక్కడ జరిగేది ఒకటన్నారు. సర్వేలు అన్ని బోగస్, ముఖ్యమంత్రి ఎవరికీ అనుకుంటే వారికీ టికెట్ వొస్తుందన్నారు. ఇప్పటికైనా తేరుకొకపోతే..పార్టీకి నష్టం కలుగుతుందన్నారు. రేపు ఇదే అంశం పై ఒక్క రోజు దిక్ష చేస్తున్నానని మోత్కుపల్లి ప్రకటించారు. మాదిగ సామాజికవర్గం అయిన కడియం శ్రీహరి కుమార్తెకు వరంగల్ టిక్కెట్ ఇచ్చారు. అయితే ఆయన ఉపకులానికి చెందిన వారు. అదే సమయంలో ఆయన బీఆర్ఎస్ నుంచి వచ్చి చేరగానే టిక్కెట్ కేటాయించడంతో కాంగ్రెస్ నేతల్లో అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది.

రాష్ట్రంలో పెరుగనున్న ఉష్ణోగ్రతలు

హైదరాబాద్:తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కింది స్థాయి గాలులు దక్షిణ, ఆగ్నేయ దిశ నుంచి వీస్తున్నాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పొడి వాతావరణం ఏర్పడే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. 2 రోజులు తెలంగాణ రాష్టంలో కొన్ని జిల్లాలలో అక్కడ అక్కడ గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు క్రమేణా 2 నుంచి 3 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొన్ని జిల్లాలలో అక్కడక్కడ వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని అంచనా వేశారు. కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, జగిత్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, సూర్యాపేట జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ వేడిగాలులు వీచే అవకాశం ఉంది. ఈ ప్రాంతాల్లో ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు. హైదరాబాద్ లో ఆకాశం పాక్షికంగా మేఘావృతమై ఉంటుంది. గరిష్ఠ, కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు వరుసగా 40 డిగ్రీలు, 27 డిగ్రీలుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఉపరితల గాలులు గంటకు 6 నుంచి 8 కిలో మీటర్ల వేగంతో నైరుతి దిశగా ఉండే అవకాశం ఉంది. నిన్న గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత 39.1 డిగ్రీలు, కనిష్ఠ ఉష్ణోగ్రత 27.1 డిగ్రీలుగా నమోదైంది. 39 శాతంగా గాలిలో తేమ శాతం నమోదైంది. రాయలసీమ మీద ఉన్న ఉపరితల ఆవర్తనం సగటు సముద్ర మట్టానికి 1.5 కిలో మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. ఆంధ్రప్రదేశ్, యానాంలో దిగువ ట్రోపో ఆవరణలో దక్షిణ దిశగా గాలులు వీస్తున్నాయి. ఈ వాతావరణ ప్రభావంతో ఉత్తర కోస్తాంధ్ర, యానం ప్రాంతాల్లో వాతావరణం పొడిగా ఉండే అవకాశం ఉంది. వేడి, తేమ, అసౌకర్యమైన వాతావరణం ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల ఏర్పడవచ్చు. దక్షిణ కోస్తాంధ్రలో వాతావరణం పొడిగా ఉండే అవకాశం ఉంది. వేడి, తేమ, అసౌకర్యమైన వాతావరణం ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. రాయలసీమలోనూ వాతావరణం పొడిగా ఉండే అవకాశం ఉంది. వేడి, తేమ, అసౌకర్యమైన వాతావరణం ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల ఏర్పడే అవకాశం ఉందని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం అధికారులు తెలిపారు. వడగాలులు రాయలసీమలో ఒకటి లేదా రెండు చోట్ల వీచే అవకాశం ఉందని
అధికారులు వెల్లడించారు. తెలంగాణలో రాగల మూడురోజుల్లో పలు చోట్ల వడగాలులు వీస్తాయని వాతావరణ కేంద్రం హెచ్చరించింది. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్‌ను జారీ చేసింది. రెండు మూడు డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత పెరిగే అవకాశాలున్నాయని చెప్పింది. అదే సమయంలో పలుచోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. 17న మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, సూర్యాపేట, మహమూబాబాద్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ వడగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. 18న ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, ములుగు, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, నల్గొండ, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్ జిల్లాల్లో? 19న ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్‌తో పాటు కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, ములుగు, కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, సూర్యాపేట, మహబూబాబాద్ జిల్లాలో వడగాల్పులు వీస్తాయని చెప్పింది. 20న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు కురిసే అవకాశాలున్నాయని తెలిపింది. మంచిర్యాల, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, ములుగు, వరంగల్, హన్మకొండ, సిద్దిపేట, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో అక్కడ వానలుపడుతాయని తెలిపింది. ఈ మేరకు ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో అలెర్ట్‌ను జారీ చేసింది.

కుంకుమ పువ్వుతో తెల్లగా మారతారా..

చర్మం తెల్లగా మారడం ఓ రకంగా చెప్పాలంటే అపోహ మాత్రమే. మన రంగు ఏదైనా దాన్ని కాంతివంతంగా మార్చుకోగలం. ఎవరి చర్మ రంగు వారికి ప్రత్యేకం. ప్రతి చర్మ రంగు కూడా అందంగానే ఉంటుంది. అయితే, దానిని మరింత కాంతివంతంగా అందంగా కనిపించేలా చేయాలంటే కొన్ని టిప్స్ పాటించాలి. ఇందులో కుంకుమపువ్వు వాడం కూడా ఓ పద్ధతి.

కుంకుమ పువ్వు పాలు.. సాధారణంగా గర్భంతో ఉన్న మహిళలు కుంకుమపువ్వు పాలు తాగుతారు. అదే విధంగా సాధారణ ప్రజలు కూడా ఈ పాలని తాగుతారు. వీటిని తాగడం, చర్మానికి రాయడం వల్ల చర్మం కాస్తా కాంతి వంతంగా మారుతుందంటారు. దీని గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

కుంకుమపువ్వులోని గుణాలు.. కుంకుమ పువ్వుని సాధారణంగా ఆహారానికి మంచి రంగు వస్తుంది. అంతే కాదు, దీనిని వాడడం వల్ల కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాల్లోనూ వాడతారు. ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కుంకుమపువ్వుతో లాభాలు.. కుంకుమపువ్వులోని ఫైబర్ ఉండడం వల్ల జీర్ణక్రియకి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. దీని వల్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకుంటే బ్రెయిన్ హెల్త్ బావుంటుంది.

బ్యూటీ బెనిఫిట్స్.. కుంకుమ పువ్వు తీసుకోవడం వల్ల చర్మ రంగు కూడా కాంతివంతంగా మారతుంది. చర్మంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు, ముడతలు తగ్గుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల చర్మాన్ని కాపాడేందుకు హెల్ప్ అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మంపై ముడతలు, చర్మంపై నల్ల మచ్చలు నివారిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది. చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతుంది. వృద్ధాప్యం నుంచి చర్మాన్ని కాపాడుతుంది.

రంగు మారుతుందా.. కుంకుమపువ్వు వాడడం వల్ల చర్మం హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. మొటిమలు, నల్ల మచ్చలు తగ్గుతాయి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఈ బెనిఫిట్స్ ఉండవు. దీనికి ఎలాంటి పరిశోధనలు తేల్చలేదు.

రంగు మెరుగ్గా మారడం..

మెలనిన్ : మెలనిన్ అనేది శరీరానికి రంగు ఇచ్చే ప్రోటీన్. ఇది చర్మ, కళ్ళు, జుట్టులో కనిపిస్తుంది. మెలనిన్ పరిమాణం మీ రంగుని నిర్ణయిస్తుంది. మెలనిన్ ఎక్కువగా ఉంటే చర్మ రంగు తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ మెలనిన్ ఉన్నవారు కాంతివంతంగా మారతారు.

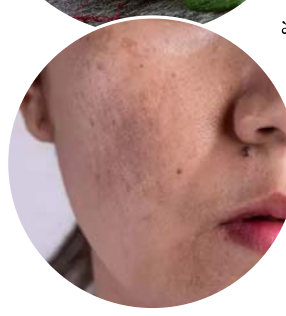
జన్యుశాస్త్రం.. మీ రంగు విషయంలో జన్యుపరమైన అంశాలు కూడా కీ రోల్ పోషిస్తాయి. మీ మీ తల్లిదండ్రుల నుండి రంగుని వారసత్వంగా పొందొచ్చు.

సూర్యకాంతి.. సూర్యకాంతి కూడా చర్మ రంగుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. మీ బాడీ ఎక్కువ సూర్య రశ్మికి గురైతే ఎక్కువ మెలనిన్ ఉత్పత్తి చేసి నల్లగా మారుస్తుంది.

వయసు.. వయసు పెరగడం వల్ల కూడా రంగు మారుతుంది. మీ చర్మంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం వల్ల రంగు కాంతివంతంగా మారుతుంది.

ఆరోగ్యం.. మీ ఆరోగ్యం చర్మ రంగుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. మీకు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే రంగు మారుతుంది. ఉదాహారణకి రక్తహీనత ఉన్నవారు రెగ్యులర్‌గా లేత రంగుతో ఉంటారు.

వీటితో పాటు.. పండ్లు, కూరగాయలు తినడం, ఎండలో ఎక్కువగా లేకపోవడం వంటివి ఫాలో అవ్వాలి. చర్మ ఆరోగ్యనికి మంచి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో.. మంచి నీరు కూడా అంతే ముఖ్యం. బాడీని ఎప్పటికప్పుడు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచాలి. చర్మ మృతకణాలను తొలగించడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారి ఛాయ మెరుగ్గా మారుతుంది. పండ్లు, కూరగాయలు తినడం, ఎండలో ఎక్కువగా లేకపోవడం వంటివి ఫాలో



బ్యూటీ బెనిఫిట్స్.. కుంకుమ పువ్వు తీసుకోవడం వల్ల చర్మ రంగు కూడా కాంతివంతంగా మారతుంది. చర్మంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు, ముడతలు తగ్గుతాయి. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంటుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా, మెరిసేలా చేస్తుంది. దీనిని వాడడం వల్ల చర్మాన్ని కాపాడేందుకు హెల్ప్ అవుతుంది. దీని వల్ల చర్మంపై ముడతలు, చర్మంపై నల్ల మచ్చలు నివారిస్తుంది. ఇది చర్మాన్ని పునరుజ్జీవింపజేస్తుంది. చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతుంది.

అవ్వాలి. చర్మ ఆరోగ్యనికి మంచి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో.. మంచి నీరు కూడా అంతే ముఖ్యం. బాడీని ఎప్పటికప్పుడు హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచాలి. చర్మ మృతకణాలను తొలగించడం వల్ల చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా మారి ఛాయ మెరుగ్గా మారుతుంది.

గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. అందం, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

కేరళ చీరల్ని ఎలా గుర్తించాలి

ఓనం రోజు కసవ్ చీర, కసవ్ పట్టు లంగా, హాఫ్ శారీస్ వేసుకుంటారు చాలా మంది. ఇవి హాఫ్ వైట్‌లో ఉంటాయి. వీటిని చాలా మంది ఇష్టంగా తీసుకుంటారు. కేరళ శారీస్, కేరళ కాటన్ అనే పేరుతో వీటిని ఎక్కువగా కొంటుంటారు. కానీ, సరైన వాటిని ఎలా సెలక్ట్ చేసుకోవాలనేది తెలుసుకోండి.

తెల్లని కాటన్ బట్టలపై బంగారు రంగులో ఉంటాయి. కసవ్ సాధారణంగా సిల్వర్ థ్రెడ్‌తో నేస్తారు.బంగారు తీగతో చేస్తారు. చూడ్డానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది.

సెకండ్ క్వాలిటీ.. సెకండ్ క్వాలిటీ శారీస్ వర్జినల్ అంత అందంగా ఉండదు. ఇది రాగి దారంతో నేసిన తర్వాత బంగారంతో పాలిష్ చేస్తారు. కాబట్టి.. అంత అందంగా ఉండవు.

థర్డ్ క్వాలిటీ.. థర్డ్ క్వాలిటీ కసవ్ శారీ చూడగానే అర్థమవుతుంది. దీనిని రాగి దారంతో అల్లిన తర్వాత పసుపు రంగుతో పాలిష్ చేస్తారు.

ఎలా గుర్తించాలి.. ఒరిజనల్ క్వాలిటీ చీరలు తక్కువ మందంగా, మెత్తగా ఉంటుంది. అందుకే, దీనిని చూసి తాకి డిసైడ్ చేయొచ్చు.

క్లాత్.. ఈ శారీ క్లాత్ కూడా ఫ్యాబ్రిక్ ఎక్కువగా కాటన్ ఉంటుంది. 100 పర్సెంట్ కాటన్ ఫ్యాబ్రిక్ చేసిన కసవ్ శారీస్ కూడా బెస్ట్.

నేయడం.. అసలు కసవ్ చీరల్ని చేతులతో నేస్తారు. కాబట్టి, ఇది కచ్చితంగా నేసినప్పటికీ, అది కచ్చితమైన నూలు కాకపోవచ్చు. కానీ, ఇప్పుడు మెషిన్‌తో తయారైన చీరలు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి.

బరువు.. అసలైన కాటన్ చేరీలు బరువు తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, మీరు కొనే ముందు బరువు చూసుకోండి. బరువు లేకుండా తేలిగ్గా ఉండేవి ట్రై చేయండి.

రేట్.. అసలైన వెండి, బంగారు పూతతో నేసిన అసలు కసాఫ్‌కి ఎక్కువ ధర ఉంటుంది. కాబట్టి, అది చెక్ చేసుకుని అలా చీరలు తీసుకోండి. వీటిని ఆన్‌లైన్‌లో కొనొచ్చు. డైరెక్ట్‌గా తీసుకోవచ్చు. అయితే, ఆన్‌లైన్ కంటే డైరెక్ట్‌గా తీసుకోవడం బెటర్. దీని వల్ల క్లాత్ క్వాలిటీ అనేది తెలుస్తుంది. కాబట్టి, దీనిని తీసుకోవచ్చు. అయితే, మీ బడ్జెట్‌ని బట్టి ఏ చీర ఎక్కడ బావుంటుందనేది తీసుకోవడం ఉత్తమం. అయితే, దీనిపైకి బ్లౌజెస్ సేమ్ రన్నింగ్ తీసుకోవచ్చు. లేదా కాంట్రాస్ట్ అయినా ఎంచుకోవచ్చు. కాంట్రాస్ట్ అనేది ఇప్పుడు ఫ్యాషన్‌గా మారింది. దీంతో చీర లుక్ మొత్తం మారిపోతుంది. అయితే, హాఫ్ శారీస్, లంగా జాకెట్ సేమ్ కలర్ అయితేనే బావుంటుంది.

జ్యువెలరీ కూడా ఎక్కువ కూడా నార్మల్ వేసుకోండి. దీనిపైకి మ్యాచింగ్ అయ్యేవి పూసలు, వైట్ కలర్‌వి అయితే బాగుంటాయి. అలా సెలక్ట్ చేసుకోండి. కాస్తా ట్రెండీగా, ట్రెడీషనల్‌గా ఉండేలా ఎంచుకోండి. మెడలోకి తక్కువగా ఉండేలా చూసుకోండి.

హెయిర్ స్టైల్స్ నార్మల్‌గా పైకి ముడి వేసి పూలు పెడితే మొత్తం లుక్ మారిపోతుంది. దీంతో ఓనమ్ లుక్ వచ్చేస్తుంది. కావాలంటే మీరు రిఫరెన్స్‌కి ఏవైనా వాడొచ్చు.

బరువు తగ్గుతారట..

బటర్ కాఫీ, బుల్లెట్ ప్రూఫ్ కాఫీలు. వెయిట్‌లాస్ డ్రింక్స్‌లో ఇవి ఒకటి. ఇలాంటి డ్రింక్స్ మీరు బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇలాంటి డ్రింక్స్‌లోబ్రకోలీ కాఫీ కూడా ఒకటి. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గుతారట. మరి ఇది ఎలా తయారుచేస్తారు.. ఎలా ఇది వర్క్ చేస్తుందో ఇప్పుడు చూద్దాం.

బ్రకోలీలో పోషకాలు.. బ్రకోలీలో ఫైబర్, విటమిన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో పీచుపదార్థం బాడీలోని కొవ్వుని కరిగించి బరువు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. దీనిని కాఫీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫైబర్స్, ప్రోటీన్, కాల్షియం, ఐరన్‌లు ఉంటాయి.

బెనిఫిట్స్.. బ్రోకలీలోని కాల్షియం ఎముకలు, దంతాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగ్గా చేస్తాయి. ఇందులో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలని తగ్గించి మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. బ్రకోలీలో ఉండే యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు క్యాన్సర్‌ని తగ్గిస్తుంది. బ్రకోలీని గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది.

ఎలా తయారు చేయాలి.. బ్రకోలీ పౌడర్ - 2 చెంచాలు

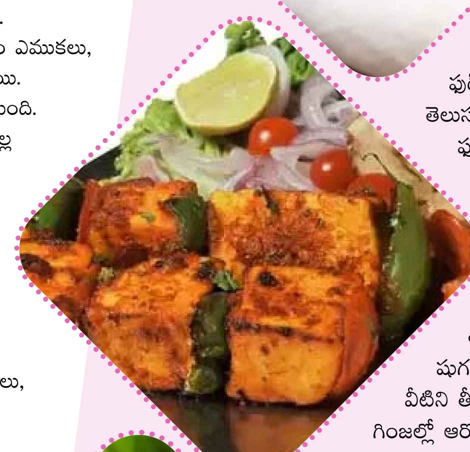
పాలు - 1 కప్పు, కాఫీ పొడి - అరచెంచా,

తయారీ విధానం.. కప్పు పాలని బాగా మరిగించాలి. అందులో కాఫీ పౌడర్, బ్రకోలీ పౌడర్ వేయండి. ఈ బ్రకోలీ పౌడర్ స్టోర్స్‌లో దొరుకుతుంది. అయితే, దీన్ని మనమే ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అదేలా అంటే బ్రోకోలీని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి ఎండలో పెట్టాలి. దీన్ని బ్లెండర్‌లో వేసి పౌడర్‌లా చేయాలి. అంతే బ్రకోలీ పౌడర్ రెడీ అయినట్లే. బ్రకోలీ పొడిని ఇలా 2 టేబుల్ స్పూన్లు బ్రకోలీ పౌడర్ తీసుకుంటే అరకప్పు పచ్చి బ్రకోలీ తినడంతో సమానం. బ్రకోలీలో కేలరీలు తక్కువగా ఉండడమే కాకుండా, అవసరమైన పోషకాలు, ఫైబర్‌తో నిండి ఉంటుంది. ఇది తిన్న చాలాసేపటి వరకూ కడుపు నిండిన ఫీలింగ్‌ని ఇస్తుంది. ఇందులోని సూక్ష్మ పోషకాలు బాడీలోని అనవసరమైన చెడు కొవ్వులని విచ్ఛిన్నం చేయడం ద్వారా బరువు తగ్గడంలో సాయపడతాయి.

పరిశోధనల ప్రకారం.. ది జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్‌లో ప్రచురించిన 2017 కథనం ప్రకారం, విటమిన్ సి తక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు తక్కువగా ఫ్యాట్ బర్న్ చేస్తారు. విటమిన్ సి ఎక్కువగా తీసుకునేవారి కంటే తక్కువగా బర్న్ చేస్తారు. బ్రకోలీ ఫోలేట్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి6, పొటాషియంలకి మూలం. దీని వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అంతేకాకుండా, ఇందులో నీరు 90 శాతంతో పాటు ఫైటో కెమికల్స్, సల్ఫోరాఫేన్, ఇండోల్ 3 కార్బినోల్‌లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం.

ధర ఎక్కువైనా ఆరోగ్యకరమట..

ఆరోగ్య నిపుణుల ప్రకారం, పోషకాహారం ప్రతి ఒక్కరికీ చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకాహారం ఎందులో ఉందో తెలుసుకోవాలి. అయితే, కొన్ని ఫుడ్స్‌లో పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే విధంగా, ఆ ఆహారాలు ఎక్కువ ఖరీదుగా కూడా ఉంటాయి. అలాంటి కాస్ట్లీ అండ్ హెల్దీ ఫుడ్స్‌ని అప్పుడప్పుడైనా మన డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి. అయితే, కొంతమంది వీటిని ఇంత ఖర్చుపెట్టాలా అని ఆలోచిస్తారు. కానీ, ఒక్కసారి ఆలోచించండి. సమస్యలొచ్చాక హాస్పిటల్స్ వెళ్ళే బదులు ముందుగానే అందులో కొద్దిగా డబ్బు పెట్టి కొన్ని ఫుడ్స్ తీసుకోవచ్చు కదా.. ఆ లిస్ట్ గురించి తెలుసుకోండి.



ఫూల్ మఖానా.. ఇవి కూడా చాలా ఖరీదు. అయితే, ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేసే ఎన్నో గుణాలు ఈ విత్తనాల్లో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ గింజల్లో ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి హెల్ప్ అవుతుంది. ఇప్పటికే షుగర్, గుండె సమస్యలతో బాధపడేవారు వీటిని తీసుకోవడం చాలా మంచిది. ఈ మఖానా గింజల్లో ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేసే గుడ్ ఫ్యాట్స్ చాలా ఉన్నాయని.. సంతృప్త కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

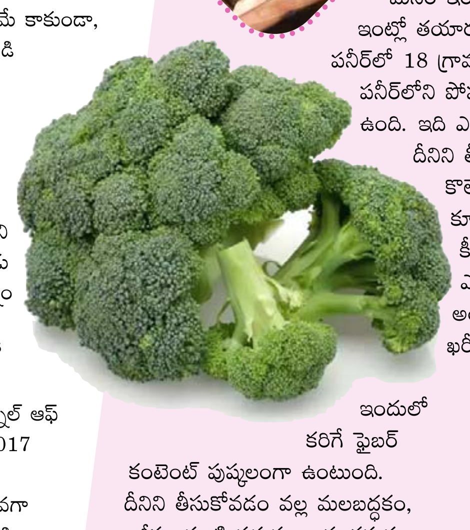
బ్రోకలీ.. చూడ్డానికి కాలీఫ్లవర్‌లా కనిపించే ఈ బ్రోకలీ కూడా చాలా పోషకాలతో నిండి ఉండి. ఈ కూరగాయని రెగ్యులర్‌గా తీసుకుంటే హృదయ సంబంధ సమస్యల్ని తగ్గించుకోవచ్చని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణ సరిగా లేకుంటే రక్తనాళాలల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడి గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ ఉంది. బ్రోకలీ తీసుకుంటే షుగర్ ఉన్నవారికి కూడా చాలా మంచిది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించి, డయాబెటిస్‌ని కంట్రోల్ చేస్తుంది.

పన్నీర్.. పన్నీర్‌ని స్వచ్ఛమైన పాలతో తయారు చేస్తారు. దీనిని మనం ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. బయట కొనేవాటి కంటే ఇంట్లో తయారు చేసినవి చాలా మంచిది. దాదాపు 100 గ్రాముల పనీర్‌లో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది.

పనీర్‌లోని పోషకాలు.. పనీర్‌లో ఎక్కువ మొత్తంలో కాల్షియం కూడా ఉంది. ఇది ఎముకలు, ఆరోగ్యకరమైన దంతాలకి హెల్ప్ చేస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్, హైబీపి, రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, గుండె సమస్యలతో బాధపడేవారికి కూడా పనీర్ కూడా చాలా ముఖ్యం.

కీవీ.. కీవి పండ్లు కూడా మిగతా పండ్లతో పోలిస్తే ఖరీదు ఎక్కువ.

అయితే, ఇవి ఇప్పుడు చాలా చోట్ల దొరుకుతున్నాయి. వీటి ఖరీదు ఎక్కువైనప్పటికీ చాలా గొప్పగుణాలు ఉన్నాయి.



ఇందులో కరిగే ఫైబర్ కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. అధిక రక్తపోటుతో బాధపడేవారికి ఈ పండు చాలా మంచిది. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. విటమిన్ సి, పొటాషియం, లుటిన్ కంటెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి.

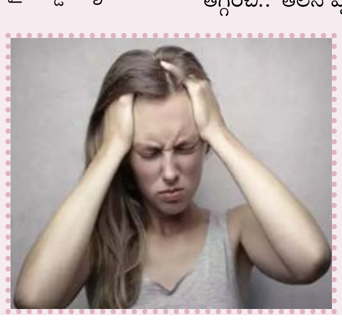
??గమనిక: నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏ చిన్న సమస్య ఉన్నా వైద్యులను సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.

టెన్షన్ తలనొప్పి మాయం..!

ఈ బిజీబిజీ లైఫ్‌స్టైల్‌లో టెన్షన్స్ ఎక్కువయ్యాయి. చాలామందికి టెన్షన్ వల్ల కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. దీన్నే టెన్షన్ టైప్ హెడ్‌ఏక్ అని పిలుస్తారు. టెన్షన్ తలనొప్పి తేలికపాటి నుంచి మధ్యరకంగా వస్తుంది. టెన్షన్ తలనొప్పి వల్ల తలపట్టేసినట్లుగా, తల చుట్టు బిగుతుగా ఉంటుంది. ఈ తలనొప్పిని తగ్గించడానికి కొన్ని టిప్స్ సహాయపడతాయి.

కొన్ని రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్ ఫాలో అయితే.. టెన్షన్ తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాస వ్యాయామాలు చేయడం, కండరాలను సండలించడం, గైడెడ్ ఇమేజరీ వంటి పద్ధతులు మనస్సు, శరీరానికి విశ్రాంతినందిస్తాయి. ఉద్రిక్తతను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

హాట్, కోల్డ్ ప్యాక్స్ పెట్టుకోండి.. టెన్షన్ తలనొప్పిని తగ్గించడానికి హాట్, కోల్డ్ ప్యాక్స్ సహాయపడతాయి. మీ తలపై కోల్డ్ ప్యాక్, హాట్ ప్యాక్ ఉంచండి. కోల్డ్ ప్యాక్‌లు, ఈ ప్రాంతం లోని తిమ్మిరి, మంటను తగ్గించడానికి సహాయ పడుతాయి. హాట్ ప్యాక్ ఉద్రిక్తమైన కండరాలను సడలించి, రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడతాయి.



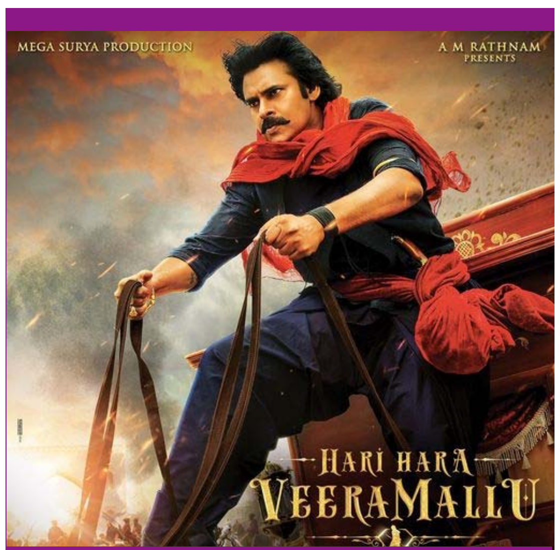
మీరు కూర్చునే భంగిమ సక్రమంగా లేకపోతే.. తలనొప్పి తీవ్రం అవుతుంది. మీరు మెడ, భుజం కండాలను క్రమం తప్పకుండా స్ట్రెచ్ చేస్తే.. కండరాల ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే తలనొప్పిని తగ్గించవచ్చు. సరైన భంగిమ వెన్నెముకను సమలేఖనం చేస్తుంది, కండరాలపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, తలకు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

రోజూ వ్యాయామం చేస్తే.. ఒత్తిడి తగుగుతుంది, నిద్ర ప్రశాంతంగా పడుతుంది, మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది. వ్యాయామం ఎండార్ఫిన్‌లను విడుదల చేస్తుంది, ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం శరీరంలో రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. కండరాల ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, మానసికి స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఒత్తిడి తగ్గించుకోండి.. టెన్షన్ తలనొప్పికి ఒత్తిడి అనేది సాధారణ ట్రిగ్గర్. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ధ్యానం చేయడం, సంగీతం వినడం వంటివి చేయండి. ఇవి ఒత్తిడిని తగ్గించి.. తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఇస్తాయి. కొన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు, పర్యావరణ కారకాలు కొంతమంది వ్యక్తులలో టెన్షన్ తలనొప్పిని ప్రేరేపిస్తాయి. సాధారణ ట్రిగ్గర్‌లలో కెఫిన్, ఆల్కహాల్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు, బ్రైట్ లైట్లు, పెద్ద శబ్దాలు, ఘాటు వాసనలు ఉంటాయి. ఈ ట్రిగ్గర్‌లను నివారించడానికి తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ కారణంగా తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది టెన్షన్ తలనొప్పిని తీవ్రతరం చేస్తుంది. మీరు సరిపడా నీళ్లు తాగితే.. టెన్షన్ తలనొప్పి ఫ్రీక్వెన్సీ, తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. హైడ్రేటెడ్‌గా ఉండటం వల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగ్గా జరుగుతుంది. ఇది శరీరం నుంచి విషాన్ని, వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగిస్తుంది.

కళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోండి.. కంటి ఒత్తిడి టెన్షన్ తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. ఎక్కువసేపు డిజిటల్ స్క్రీన్‌లు చూస్తే.. కళ్లపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కళ్లకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం, కళ్ల వ్యాయామం.. కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.



ధర్మ కోసం యుద్ధం..త్వరలో

హరిమర వీరమల్లుపై తాజా ప్రకటన పవర్ స్టార్ పవన్ కళ్యాణ్, క్రియేటివ్ డైరెక్టర్ క్రిష్ కాంబినేషన్‌లో ఏఎం రత్నం సమర్పణలో మెగా సూర్య ప్రొడక్షన్ పతాకంపై ఏ. దయాకర్‌రావు నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు సంబంధించి ఇటీవల ఎటువంటి వార్తలు వైరల్ అయ్యాయో తెలియంది కాదు. అయితే వెంటనే మేకర్స్ ఆ వార్తలపై క్లారిటీ ఇచ్చారు. 'హరిహర వీరమల్లు' చిత్రీకరణ ఆగిపోయిందంటూ వచ్చిన వార్తలకు వెంటనే బ్రేక్ వేయడమే కాకుండా.. విడుదల ఎప్పుడనేది కూడా మేకర్స్ క్లారిటీ ఇచ్చారు. వచ్చే ఏడాది ఫిబ్రవరి 12న ఈ సినిమాను విడుదల చేయనున్నట్లు నిర్మాణ సంస్థ అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ లోపు టీజర్ కూడా విడుదల చేస్తామని మేకర్స్ ఇచ్చిన అప్డేట్‌తో.. 'హరిహర వీరమల్లు'పై వస్తున్న వార్తలకి ఫుల్‌స్టాప్ పడింది. ఇక శ్రీరామ నవమి పండుగను పురస్కరించుకుని తాజాగా మేకర్స్ మరో అప్డేట్ వదిలారు. మీ ముందుకు... 'ధర్మం కోసం యుద్ధం' త్వరలో! అని తెలుపుతూ.. టీజర్ అతి త్వరలో విడుదల చేయనున్నామని మెగా సూర్య ప్రొడక్షన్స్ సంస్థ అధికారికంగా ట్విట్టర్ ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేసింది. ఈ పోస్ట్ ప్రస్తుతం వైరల్ అవుతూ.. సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తోంది. ఈ ట్వీట్‌కు మెగా ఫ్యాన్స్ కూడా 'వెయిటింగ్' అంటూ కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. అలాగే.. 'త్వరలో..' అని ఎప్పడి నుంచో చెబుతున్నారు. ఒక డేట్ అనేది చెప్పొచ్చుగా అంటూ ఫ్యాన్స్ చేస్తున్న కామెంట్స్ కూడా వైరల్ అవుతున్నాయి. ఏదయితేనేం.. 'హరిహర వీరమల్లు' సినిమా ఆగిపోయిందని అసత్య ప్రచారాలు చేసే వారికి ఛాన్స్ ఇవ్వకుండా.. మేకర్స్ మంచి ప్రయత్నమే చేస్తున్నారని చెప్పొచ్చు. అలాగే 'శ్రీరామనవమి' ఫెస్టివల్ స్పెషల్‌గా విడుదల చేసిన 'ధర్మం కోసం యుద్ధం' కోట్ కూడా.. సినిమా ఏ విధంగా ఉండబోతుందనేది క్లారిటీ ఇస్తుందని, పవన్ కళ్యాణ్ కెరీర్‌లోనే ఈ చిత్రం ఓ మైలురాయిగా నిలవడం పక్కా అనేలా ఫ్యాన్స్ భావిస్తున్నారు. ఇందులో పవన్ కళ్యాణ్‌కు జోడీగా నిధి అగర్వాల్ నటిస్తున్నారు.

టుక్ టుక్ టైటిల్ పోస్టర్ విడుదల

టాలీవుడ్ ప్రముఖ నిర్మాణ సంస్థలు చిత్రవాహిని ప్రోడక్షన్స్, ఆర్‌వైజీ బ్యానర్‌లు సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్న తాజా చిత్రం టుక్ టుక్ ఈ సినిమాకు సి.సుప్రీత్ కృష్ణ దర్శకత్వం వహిస్తుండగా.. హర్ష రోషన్, కార్తికేయ దేవ్, స్టీవెన్ మధు, సాన్వీ మేఘన, నిహాల్ కోధాటి ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ చిత్రం శరవేగంగా షూటింగ్ జరుపుకుంటుంది. శ్రీ రామనవమి సందర్భంగా చిత్రయూనిట్ మూవీ నుంచి టైటిల్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ పోస్టర్ చూస్తే.. విచిత్రమైన ఆటో ఈ పోస్టర్‌లో చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంది. చూడడానికి ఏదో ఫాంటసీ చిత్రాన్ని తలపించేలా పోస్టర్ కనిపిస్తుంది. పోస్టర్‌ను హీరో హీరోయిన్ లేకుండా ఆటో మాత్రమే డిజైన్ చేయడంతో దీని వెనుక ఉన్న కథాంశం ఏంటి అనేది కూడా ప్రేక్షకులు చర్చించుకుంటున్నారు. మరోవైపు విలేజ్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో ఈ సినిమా రానున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఈ సినిమాకు సంబంధించి మరిన్ని వివరాలను త్వరలోనే వెల్లడించనున్నట్లు చిత్రయూనిట్ వెల్లడించింది. ఇక ఈ సినిమాకు సంతు ఓంకార్ సంగీతం, హార్ధిక్ శ్రీకుమార్ సినిమాటోగ్రఫీ అందిస్తున్నారు.

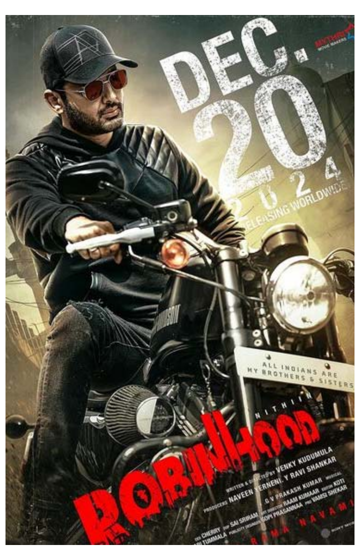
కృతిసనన్ అందాల ఆరబోత

కృతిసనన్ ప్రస్తుతం బాలీవుడ్‌ను ఏలుతున్న కథానాయిక. ఇటీవల ఆదిపురుష్ సినిమాలో ప్రభాస్‌తో కలిసి సీతగా నటించింది. వన్ నేనొక్కడినే సినిమాలో మహేశ్‌బాబు సరసన కథనాయికగా చేసి వెలుగులోకి వచ్చిన ఈ భామ ఆ తర్వాత బాలీవుడ్‌లో చేతినిండా చిత్రాలతో దూసుకుపోతుంది. ఇప్పటివరకు పాతికపైనే సినిమాలు చేసిందంటే అమ్మడి స్పీడు ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. పైగా ఈ చిత్రాలలో మ్యాగ్జిమం అన్ని బడా హీరోల సినిమాలు కావడం విశేషం. లేడీ ఓరియంటెడ్ అయినా గ్లామర్ సినిమాలైనా ఫస్ట్ ఛాయిస్ కృతిసనన్‌గా మారింది. తాజాగా క్రూ అనే చిత్రంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మంచి విజయాన్ని దక్కించుకున్న ఈ సుందరి కాస్త విరామం దొరకడంతో మ్యాగ్జిన్‌లకు ఫొటోషూట్లు చేస్తూ బిజీగా ఉంటోంది. ఈక్రమంలో ఎల్లే అనే మ్యాగ్జిన్ కోసం చేసిన ఫొటోషూట్ బాగా వైరల్ అవుతోంది. కృతిసనన్ వంటిపై భాగంలో బ్లూ జీన్స్ షర్ట్ ధరించి బటన్స్ వదిలేసి దిగిన ఈ ఫొటోలు సోషళ మీడియాలోపెద్ద దుమారమే రేపుతున్నాయి.

రాజకీయాల్లోకి
వచ్చే ఆలోచన లేదు: విజయ్ ఆంటోని

రాజకీయాల్లోకి వచ్చే ఆలోచన తనకు లేదని హీరో విజయ్ ఆంటోని అన్నారు. ఆయన నటించిన తాజా చిత్రం 'రోమియో' ఇటీవల విడుదలై హిట్ టాక్‌తో విజయవంతంగా ప్రదర్శితమవుతుంది. ఈ చిత్ర ప్రమోషన్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎన్నికల్లో డబ్బులు ఇస్తే ఓటర్లు తీసుకుని మీకు నచ్చిన మంచి అభ్యర్థికి ఓటు వేయాలని సూచించారు. ఈ వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా, వివాదాస్పదంగా మారాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇటీవల మదురైకు వెళ్లిన ఆయన్ను ఇదే అంశంపై మీడియా ప్రశ్నించగా, తన వ్యాఖ్యలకు వివరణ ఇచ్చారు. ఓటుకు డబ్బులు తీసుకోవడం మంచిదని నేను చెప్పలేదు. పేదరికంలో మగ్గుతున్నవారు డబ్బులు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఉన్నప్పటికీ.. అలాంటివారు మంచి వారిని ఎంచుకుని ఓటు వేయాలని కోరా. నేను సాధారణంగా మాట్లాడే విషయాన్ని వివాదాస్పదం చేస్తున్నారు. అలాంటి ఆలోచనలు నాకు లేవు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు దేశాల మధ్య యుద్ధాలు జరుగుతున్నాయి. కానీ, భారత్‌లో మాత్రం శాంతియుత వాతావరణం నెలకొంది. ఎవరు అధికారంలోకి వచ్చినా ఈ శాంతిని కాపాడుతారు. భవిష్యత్తులో రాజకీయాలకు వచ్చే విషయంపై ఇప్పటికైతే ఎలాంటి ఆలోచన లేదు' అని పేర్కొన్నారు. కాగా.. 'రోమియో' మూవీ తెలుగులో 'లవ్ గురు' పేరుతో విడుదలైంది. ఈ సినిమా నుంచి ఓ ఎ÷-జగ్గైటింగ్ ఆఫర్‌ను మేకర్స్ అనౌన్స్ చేశారు. 'లవ్ గురు' సినిమా చూసే ప్రేక్షకులలో విజేతలను ఫ్యామిలీతో సమ్మర్ హాలీడే టూర్ తీసుకెళ్తామని ప్రకటించారు.

డిసెంబర్ 20ని లాక్ చేసిన
రాబిన్ హుడ్



టాలీవుడ్ హీరో నితిన్ వెంకీ కుడుముల కాంబోలో వస్తున్న తాజా చిత్రం రాబిన్‌హుడ్ భీష్మ సినిమా తర్వాత వీరిద్దరి కాంబినేషన్‌లో ఈ సినిమా వస్తుండటంతో ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాలు ఉన్నాయి. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. ఇప్పటికే మూవీ నుంచి ఫస్ట్ లుక్ విడుదల చేయగా మంచి ఆదరణ లభించింది. అయితే నేడు శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా మూవీ నుంచి విడదల తేదీ అనౌన్స్ చేశారు మేకర్స్. ఈ సినిమాను వరల్డ్ వైడ్‌గా డిసెంబర్ 20న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రయూనిట్ ప్రకటించారు. ఈ విషయాన్ని తెలుపుతూ.. కొత్త పోస్టర్‌ను విడుదల చేశారు. ఇక ఈ సినిమాలో రాశీఖన్నాను నాయికగా ఖరారు చేసినట్లు సమాచారం. గతంలో ఈ జంట 'శ్రీనివాస కల్యాణం' చిత్రంలో నటించారు. సుదీర్ఘ విరామం తర్వాత మరోసారి ఈ జోడి వెండితెరపై సందడి చేయడానికి సిద్ధమవుతున్నది. మరోవైపు ఈ సినిమాలో బాలీవుడ్ నటుడు సంజయ్‌దత్ కీలకపాత్రలో నటిస్తున్నట్లు సమాచారం. నితిన్‌కు ఉన్న పాన్ ఇండియా మార్కెట్‌ను దృష్టిలో పెట్టుకుని సంజయ్‌దత్ ఈ సినిమాకు తీసుకున్నట్లు టాక్ నడుస్తుంది.

ప్రభాస్ మూవీలో నిధి అగర్వాల్

'రాజాసాబ్' కోసం మళ్లీ రంగంలోకి దిగుతున్నారు కథానాయకుడు ప్రభాస్. మారుతి దర్శకత్వంలో రూపొందుతోన్న ఈ చిత్రాన్ని పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ సంస్థ నిర్మిస్తోంది. నిధి అగర్వాల్, మాళవిక మోహనన్, రిద్ది కుమార్ కథానాయికలు. చిత్రీకరణ దశలో ఉన్న ఈ సినిమా ఇటీవల హైదరాబాద్‌లో కొత్త షెడ్యూల్‌ని ప్రారంభించుకోగా.. తాజాగా నిధి అగర్వాల్ సెట్లోకి అడుగు పెట్టింది. ఈ వారంలోనే ప్రభాస్ కూడా సెట్లోకి రానున్నారని సమాచారం. ఈ షెడ్యూల్‌లో భాగంగా వీళ్లిద్దరిపై కీలక సన్నివేశాలతో పాటు ఓ పాటను చిత్రీకరించనున్నట్లు తెలిసింది. హారర్ కామెడీ కథాంశంతో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రంలో విజువల్ ఎఫెక్ట్స్‌కు ఎంతో ప్రాధాన్యముందట. దీన్ని వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.