

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY



అక్టోబర్ 19 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 256 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

SUNDAY OCTOBER 19 2026 | VOL:18 | ISSUE: 256 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

పండగ పూట ఛార్జీల బాధుడు..
ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్



- పండగ స్పెషల్ బస్సుల ఛార్జీల పెంపుపై హరీశ్ రావు విమర్శలు
- సాధారణ బస్సులనే స్పెషల్స్‌గా నడుపుతూ అధిక ఛార్జీలు వసూలు
- స్పెషల్ బస్సులపై 50 శాతం సర్‌ఛార్జి మాత్రమేనంటున్న టీజీఎస్ఆర్టీసీ

బతుకమ్మ, దసరా పండగల వేళ తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆర్టీసీ ఛార్జీలు పెంచి ప్రజలపై తీవ్ర భారం మోపుతోందని బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు విమర్శించారు. పండగకు సొంతూళ్లకు వెళ్లేవారి ఉత్సాహాన్ని ఈ ఛార్జీల పెంపు దెబ్బతీసిందని ఆయన ఆరోపించారు. ఛార్జీల పెంపును వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.సాధారణ సర్వీసులను తగ్గించి, వాటినే పండగ స్పెషల్ బస్సులుగా చూపిస్తూ అధిక ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. జేబీఎస్ నుంచి కరీంనగర్‌కు సాధారణ టికెట్ ధర రూ. 230 ఉండగా, ఇప్పుడు రూ. 400 వసూలు చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. అలాగే మహబూబ్‌నగర్

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రపంచమంతా 'జంతర్ మంతర్'! సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్

న్యూఢిల్లీ: ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్‌కుమార్‌కు వ్యతిరేకంగా భారత్‌లో జరుగుతున్న నిరసనలకు మద్దతుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రవాస భారతీయులు ఆందోళనలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ, ఎన్నికల పారదర్శకత, ఓటు హక్కు కోసం 'ప్రతి చోటా జంతర్‌మంతర్' పేరిట వివిధ దేశాల్లో వీధుల్లోకి వచ్చారు.అక్టోబర్ 16న లండన్, జర్మనీలోని ఎర్లాంగెన్‌లో ప్రారంభమైన నిరసనలు మరుసటి రోజు జర్మనీ, ఐర్లాండ్, నెదర్లాండ్స్, స్వీడన్, ఫిన్‌లాండ్, కెనడా, అమెరికా, చెక్ రిపబ్లిక్‌లోని పలు నగరాలకు విస్తరించాయి. ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్‌బోర్న్, సిడ్నీ, బ్రిస్బేన్‌తోపాటు న్యూయార్క్‌లోనూ ప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తున్నారు.

లండన్‌లో భారత హైకమిషన్ ఎదుట..

స్టూడెంట్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా ఆధ్వర్యంలో లండన్‌లోని భారత

(మిగతా 4వ పేజీలో..)



భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

రష్యా ఇంధన కొనుగోళ్లపై ఆంక్షల నుంచి భారత్‌కు తాత్కాలిక మినహాయింపు

60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్టు ప్రకటించిన ట్రంప్ ప్రభుత్వం

భారత్ ఒక్కసారిగా మారడం కష్టమని అమెరికా వ్యాఖ్య

భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని సంకేతాలు

భారత్ అమెరికాకు అత్యంత ముఖ్యమైన మిత్రదేశమని, ఇంధన అవసరాల కోసం రష్యాపై ఆధారపడటాన్ని ఒక్క రోజులో మార్చుకోవడం కష్టమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నకిలీ ఓట్లతో గెలువాలని చూస్తున్న బీజేపీ.. ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

లక్నో: ఓటర్ల జాబితాలో నకిలీ ఓట్లను చేర్చడంతో పాటు ప్రతిపక్షాల మద్దతుదారుల ఓట్లను తొలగించి బీజేపీ గెలువాలని చూస్తున్నదని సమాజ్‌వాదీ పార్టీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపించారు. లక్నోలోని పార్టీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఆదివారం అఖిలేశ్ కార్యకర్తలతో సమావేశం నిర్వహించారు.



(మిగతా 4వ పేజీలో..)

ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల జీతాల్లో కోత.. ప్రభుత్వంపై కవిత ఫైర్

జీతాలు తగ్గిస్తూ ఇచ్చిన జీవో 1195ను రద్దు చేయాలని కవిత డిమాండ్

కొందరి ఉద్యోగులకు రూ.4,000 నుంచి రూ.5,000 వరకు జీతాలు తగ్గాయని ఆరోపణ

సమస్యలు పరిష్కరించకపోతే పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమిస్తామని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక

నేషనల్ హెల్త్ మిషన్ ఉద్యోగుల జీతాలను తగ్గిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జారీ చేసిన జీవో నంబర్ 1195పై తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇది అత్యంత అన్యాయమైన చర్య అని,



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

23న దేశవ్యాప్తంగా ప్రజామార్చ్.. 'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

న్యూఢిల్లీ : సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ దేశవ్యాప్తంగా అక్టోబర్ 23న ప్రజామార్చ్ నిర్వహించనున్నట్టు 'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి ఆదివారం ప్రకటించింది. సర్‌ను రద్దు



(మిగతా 3వ పేజీలో..)

విజయకేరళం
తెలుగు దినపత్రిక

పండగ పూట ఛార్జీల బాదుడు.. ప్రభుత్వంపై హరీశ్ రావు ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నుంచి ఎంజీబీఎస్‌కు రూ. 220 ఉన్న టికెట్‌ను రూ. 290కి పైగా పెంచారని తెలిపారు. ఇదేనా మీ ప్రజా పాలన? అని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు.అయితే, ఈ ఛార్జీల పెంపు కేవలం పండగ రద్దీ కోసం నడుపుతున్న 7,000 ప్రత్యేక బస్సులకు మాత్రమే వర్తిస్తుందని టీజీఎస్ఆర్టీసీ వర్గాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. సాధారణ సర్వీసుల్లో ఛార్జీలు యథాతథంగానే ఉన్నాయని తెలిపాయి. పండగ సమయంలో ప్రయాణికులను గమ్యస్థానాలకు చేర్చిన తర్వాత బస్సులు ఖాళీగా తిరిగి రావడం వల్ల అయ్యే నిర్వహణ ఖర్చులను భర్తీ చేసేందుకు ఈ 50 శాతం సర్ఛార్జి విధిస్తున్నట్లు అధికారులు వివరిస్తున్నారు. 2003లో జారీ చేసిన ప్రభుత్వ ఉత్తర్వు (జీవో ఎంఎస్ నెం. 16) ప్రకారమే ఈ సర్ఛార్జిని వసూలు చేస్తున్నామని, ఇది కొత్త విధానం కాదని టీజీఎస్ఆర్టీసీ చెబుతోంది. అయినప్పటికీ, పండగ వేళ ఛార్జీల పెంపు సరైంది కాదని ప్రతిపక్షాలు విమర్శిస్తుండటంతో ఈ అంశంపై రాజకీయంగా చర్చ మొదలైంది.

ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల జీతాల్లో కోత.. ప్రభుత్వంపై కవిత ఫైర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే జోక్యం చేసుకుని ఈ నిర్ణయాన్ని సమీక్షించాలని ఆమె డిమాండ్ చేశారు. బంజారాహిల్స్‌లోని పార్టీ కార్యాలయంలో ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగ సంఘాల జేఏసీ నేతలతో కలిసి ఆమె మీడియాతో మాట్లాడారు.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 17,000 మంది ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగులు పనిచేస్తుండగా, తాజా జీవో కారణంగా కొందరి జీతాల్లో రూ.4,000 నుంచి రూ.5,000 వరకు కోత పడిందని కవిత ఆరోపించారు. ధరలు, ద్రవ్యోల్బణం పెరుగుతున్న ఈ క్లిష్ట సమయంలో జీతాలు తగ్గించడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. కొందరికి జీతాలు పెంచి, మరికొందరికి తగ్గించడంలో వివక్ష కనిపిస్తోందని ఆమె విమర్శించారు. కేంద్రం ఎన్హెచ్ఎం జీతాల కోసం నిధులు ఇస్తున్నా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వాటిని సకాలంలో విడుదల చేయడం లేదని ఆరోపించారు.ఎన్నికల ముందు ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగులను క్రమబద్ధీకరిస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఇప్పుడు వారికి న్యాయం చేయడం లేదని కవిత విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పాలిత హిమాచల్ ప్రదేశ్‌తో సహా ఏడు రాష్ట్రాలు ఇప్పటికే ఎన్హెచ్ఎం సిబ్బందిని పర్మినెంట్ చేశాయని గుర్తుచేశారు. పొరుగున ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కూడా 30 శాతం జీతాలు పెంచి, వారిని క్రమబద్ధీకరించాలని అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసిందన్నారు. గ్రామీణ ఆరోగ్య వ్యవస్థ, వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమాల్లో ఎన్హెచ్ఎం ఉద్యోగుల పాత్ర కీలకమని కవిత నొక్కి చెప్పారు. ఉద్యోగులు నిరసన తెలిపేందుకు అనుమతి నిరాకరించడం, ఆరోగ్య మంత్రి అపాయింట్‌మెంట్ ఇవ్వకపోవడం దారుణమన్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి జీతాలు పెంచడంతో పాటు, ఉద్యోగుల సర్వీసులను క్రమబద్ధీకరించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో, ఉద్యోగులకు మద్దతుగా తమ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ప్రజా ఉద్యమాలు చేపడతామని ఆమె హెచ్చరించారు.

నకిలీ ఓట్లతో గెలువాలని చూస్తున్న బీజేపీ.. ఎస్పీ అధినేత అఖిలేశ్ యాదవ్ ఆరోపణలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. 'నకిలీ ఓట్లను చేర్చి, మన పార్టీ మద్దతుదారుల ఓట్లను తొలగించి గెలిచేందుకు బీజేపీ కుట్రలు చేస్తున్నది. కాబట్టి పోలింగ్ బూత్‌ల వద్ద ఉన్న కార్యకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఫేక్ ఓట్లు కనిపిస్తే వెంటనే తొలగించేలా ఫిర్యాదులు చేయాలి' అని చెప్పారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సంక్షిప్త సవరణ (ఎస్ఎస్ఆర్)ను సీఈసీ ప్రకటించిన కొద్ది రోజులకే అఖిలేశ్ ఈ ఆరోపణలు చేయడం చర్చనీయాంశంగా మారింది.

23న దేశవ్యాప్తంగా ప్రజామార్చ్.. 'పీపుల్ అగైనెస్ట్ సర్' కూటమి పిలుపు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేయడంతో పాటు ఇప్పటి వరకు తొలగించిన ఓట్లను పునరుద్ధరించడం తమ ప్రధాన డిమాండ్ అని తెలిపింది.ప్రతి రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలు, మండలాల్లో రైతులు, యువకులు, ప్రజాసంఘాల లీడర్లు, మేధావులు, కార్మిక సంఘా లు, విద్యార్థులు జెండాలు పట్టుకుని నిరసనల్లో పాల్గొనాలని కూటమి కోరింది. హర్ హాత్ మే తిరంగా, హర్ గలీ జంతర్‌మంతర్ నినాదాలతో మార్చ్‌లో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చింది. ఈ కూటమిలో నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్, కిసాన్ సభ నాయకుడు కృష్ణ ప్రసాద్, సీపీఐ (ఎంఎల్) నాయకుడు సాయిబాలాజీ ఉన్నారు.

రాహుల్ రాజకీయాలు దేశంలో అస్థిరత సృష్టిస్తున్నాయి: ముస్లిం రాష్ట్రీయ మంచ్

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీతో పాటు ప్రతిపక్షాలు, సీజేపీ అనుసరిస్తున్న రాజకీయ విధానాలు దేశాన్ని బలహీనపరిచేలా ఉన్నాయని ముస్లిం రాష్ట్రీయ మంచ్ (ఎంఆర్ఎం) తీవ్రంగా విమర్శించింది. దేశ ఐక్యతను, రాజ్యాంగ వ్యవస్థలను దెబ్బతీసే ఏ ప్రయత్నాన్ని కూడా అంగీకరించేది లేదని స్పష్టం చేసింది. ఆదివారం లక్నోలో జరిగిన కార్యకర్తల సమావేశంలో ఈ మేరకు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది.ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్ఎం మార్గదర్శి, ఆర్ఎస్ఎస్ జాతీయ కార్యవర్గ సభ్యులు ఇంద్రేశ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసం ప్రతిపక్షాలు, సీజేపీ దేశంలో అస్థిరతను, అపనమ్మకాన్ని సృష్టిస్తున్నాయని ఆరోపించారు. అధికారం కోసం దేశ సుస్థిరతను, జాతీయ ప్రయోజనాలను పణంగా పెట్టడం సరైనదేనా అని ఆయన ప్రశ్నించారు. ఎన్నికల వ్యవస్థపై ప్రజల్లో అపనమ్మకం కలిగించే బదులు, ప్రజాస్వామ్య ప్రక్రియలను, రాజ్యాంగ సంస్థలను గౌరవించాలని సూచించారు.బంగ్లాదేశ్, పాకిస్తాన్‌లలో నెలకొన్న పరిస్థితులను ఉటంకిస్తూ.. హింస, తీవ్రవాదం, రాజకీయ ఘర్షణలు దేశ శాంతికి ఏ విధంగా విఘాతం కలిగిస్తాయో ఆయన వివరించారు. దేశానికి ప్రస్తుతం బాధ్యతాయుతమైన నాయకత్వం, సామాజిక సామరస్యం ఎంతో అవసరమని, ఘర్షణలు, గందరగోళం కాదని స్పష్టం చేశారు. ద్వేషం, తీవ్రవాదానికి వ్యతిరేకంగా సమాజంలో అవగాహన కల్పించాలని ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో జాతీయవాదం, సామాజిక సామరస్యం, విద్య, సోదరభావం వంటి అంశాలపై ఉత్తరప్రదేశ్ వ్యాప్తంగా 10 అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించనున్నట్లు ఎంఆర్ఎం ప్రకటించింది. ఈ సమావేశానికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వెయ్యి మందికి పైగా కార్యకర్తలు హాజరయ్యారు.



భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

రుబియో వ్యాఖ్యానించారు. రష్యా నుంచి భారీగా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్‌కు అమెరికా తాత్కాలిక ఊరట కల్పిస్తూ అమెరికా నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో రుబియో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యాపై విధించిన ఆంక్షల చట్టం నుంచి భారత్ సహా కొన్ని దేశాలకు 60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం 'లిండ్సే ఓ గ్రాహం శాంక్షనింగ్ రష్యా అండ్ ఇరాన్ యాక్ట్' కింద ఈ వెయివర్‌పై సంతకం చేశారు. ఈ చట్టం ప్రకారం, రష్యా నుంచి అధిక మొత్తంలో చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేసే టాప్ 5 దేశాల (భారత్, చైనా సహా) నుంచి అమెరికాకు దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై 100 శాతం వరకు టారిఫ్‌లు విధించే అధికారం ఉంది. అయితే, జాతీయ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రంప్ ఈ నిబంధనలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు.శనివారం వాషింగ్టన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడిన మార్కో రుబియో, ఈ నిర్ణయం వెనుక గల కారణాలను వివరించారు. "ఈ ఆంక్షలు కేవలం రష్యాపైనే కాదు. భారత్ వంటి ఇతర దేశాలపైనా టారిఫ్‌ల రూపంలో ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే అధ్యక్షుడు 60 రోజుల సమయం తీసుకుని, ప్రపంచ, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలపై పడే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయాలని భావిస్తున్నారు" అని తెలిపారు. భారత్ ఇంధన వనరులను వైవిధ్యపరుచుకుంటున్నప్పటికీ, రష్యా నుంచి ఇంకా గణనీయమైన మొత్తంలో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తోందని, ఇది ఒక్కరోజులో మారే ప్రక్రియ కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత రష్యా నుంచి చౌకగా ముడి చమురు లభించడంతో భారత్ భారీగా దిగుమతులను పెంచుకుంది. ప్రస్తుతం భారత్‌కు రష్యానే అతిపెద్ద చమురు సరఫరాదారుగా ఉంది. అయితే, తమ ఇంధన భద్రత కోసం వివిధ దేశాల నుంచి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొనుగోళు జరుపుతామని భారత్ ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్థాన్, భారత్ పర్యటనలో ఉన్న రుబియో, భారత విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్‌తో సమావేశమై, జామ్‌నగర్‌లోని రిఫైనరీని సందర్శించనున్నారు. ఈ 60 రోజుల అధ్యయనం తర్వాత అమెరికా తదుపరి చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి ఈ మినహాయింపు భారత్‌కు ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ప్రపంచమంతా 'జంతర్ మంతర్'! సర్‌కు వ్యతిరేకంగా అనేక దేశాల్లో ప్రవాస భారతీయుల నిరసనలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైకమిషన్ ఎదుట నిరసన ప్రదర్శన జరిగింది. ఎన్నికల సమగ్రత కాపాడాలని, సీఈసీ రాజీనామా చేయాలని ఆందోళనకారులు డిమాండ్ చేశారు. పార్లమెంట్ స్ట్రీట్‌లో జరిగిన మరో ప్రదర్శనలో యూట్యూబర్ ధ్రువ్‌పాల్గొన్నారు.

కెనడా, ఐర్లాండ్‌లో సంఘీభావం

టొరంటోలోని భారత కాన్సులేట్ ఎదుట నిరసనకారులు భారత రాజ్యాంగాన్ని చదివి, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణకు నినాదాలు చేశారు. వాంకోవర్‌లోనూ సుమారు 50 మంది సంఘీభావ ప్రదర్శన నిర్వహించారు. డబ్లిన్‌లో సౌత్ ఏషియా కలెక్టివ్ ఐర్లాండ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన నిరసనలో ఓటర్ల జాబితాల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (సర్)పై ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఓటర్ల పేర్లు తొలగింపు, వివరాల్లో మార్పులపై వస్తున్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో ఓటు హక్కు కాపాడాలని డిమాండ్ చేశారు.

అమెరికా, నెదర్లాండ్స్‌లోనూ ప్రదర్శనలు

నెదర్లాండ్స్‌లోని ది హేగ్‌లో అంతర్జాతీయ న్యాయస్థానం ఎదుట 150 మందికిపైగా సమావేశమై భారత్‌లో నిరసన చేస్తున్నవారికి మద్దతు తెలిపారు. అమెరికాలోని ఫిలడెల్ఫియా, లాస్ ఏంజెలెస్ తదితర నగరాల్లోనూ ప్రదర్శనలు జరిగాయి. న్యూయార్క్‌లో జర్నలిస్టులు, రచయితలు, న్యాయవాదులు, మానవ హక్కుల కార్యకర్తలు పాల్గొని సంఘీభావ ర్యాలీ నిర్వహించారు.

భారత్ మాకు ముఖ్య మిత్రదేశం: రష్యా ఆయిల్ కొనుగోళ్లపై అమెరికా కీలక వ్యాఖ్యలు

భారత్ అమెరికాకు అత్యంత ముఖ్యమైన మిత్రదేశమని, ఇంధన అవసరాల కోసం రష్యాపై ఆధారపడటాన్ని ఒక్క రోజులో మార్చుకోవడం కష్టమని అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియో వ్యాఖ్యానించారు. రష్యా నుంచి భారీగా ఇంధనాన్ని దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్‌కు అమెరికా తాత్కాలిక ఊరట కల్పిస్తూ అమెరికా నిర్ణయం తీసుకున్న నేపథ్యంలో రుబియో ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యాపై విధించిన ఆంక్షల చట్టం నుంచి భారత్ సహా కొన్ని దేశాలకు 60 రోజుల పాటు మినహాయింపు ఇస్తున్నట్లు అమెరికా ప్రకటించింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ శుక్రవారం 'లిండ్సే ఓ గ్రాహం శాంక్షనింగ్ రష్యా అండ్ ఇరాన్ యాక్ట్' కింద ఈ వెయివర్‌పై సంతకం చేశారు. ఈ చట్టం ప్రకారం, రష్యా నుంచి అధిక మొత్తంలో చమురు, గ్యాస్ కొనుగోలు చేసే టాప్ 5 దేశాల (భారత్, చైనా సహా) నుంచి అమెరికాకు దిగుమతి అయ్యే వస్తువులపై 100 శాతం వరకు టారిఫ్‌లు విధించే అధికారం ఉంది. అయితే, జాతీయ ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ట్రంప్ ఈ నిబంధనలను తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు.శనివారం వాషింగ్టన్‌లో విలేకరులతో మాట్లాడిన మార్కో రుబియో, ఈ నిర్ణయం వెనుక గల కారణాలను వివరించారు. "ఈ ఆంక్షలు కేవలం రష్యాపైనే కాదు. భారత్ వంటి ఇతర దేశాలపైనా టారిఫ్‌ల రూపంలో ప్రభావం చూపుతాయి. అందుకే అధ్యక్షుడు 60 రోజుల సమయం తీసుకుని, ప్రపంచ, అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థలపై పడే ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయాలని భావిస్తున్నారు" అని తెలిపారు. భారత్ ఇంధన వనరులను వైవిధ్యపరుచుకుంటున్నప్పటికీ, రష్యా నుంచి ఇంకా గణనీయమైన మొత్తంలో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తోందని, ఇది ఒక్కరోజులో మారే ప్రక్రియ కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం ప్రారంభమైన తర్వాత రష్యా నుంచి చౌకగా ముడి చమురు లభించడంతో భారత్ భారీగా దిగుమతులను పెంచుకుంది. ప్రస్తుతం భారత్‌కు రష్యానే అతిపెద్ద చమురు సరఫరాదారుగా ఉంది. అయితే, తమ ఇంధన భద్రత కోసం వివిధ దేశాల నుంచి మార్కెట్ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొనుగోళు జరుపుతామని భారత్ ఇప్పటికే పలుమార్లు స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుతం ఉజ్బెకిస్థాన్, భారత్ పర్యటనలో ఉన్న రుబియో, భారత విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్‌తో సమావేశమై, జామ్‌నగర్‌లోని రిఫైనరీని సందర్శించనున్నారు. ఈ 60 రోజుల అధ్యయనం తర్వాత అమెరికా తదుపరి చర్యలపై నిర్ణయం తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ప్రస్తుతానికి ఈ మినహాయింపు భారత్‌కు ఉపశమనం కలిగించినప్పటికీ, భవిష్యత్తులో టారిఫ్‌ల ముప్పు పూర్తిగా తొలగిపోలేదని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.



విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక
అక్టోబర్ | సోమవారం | 19 | 2026

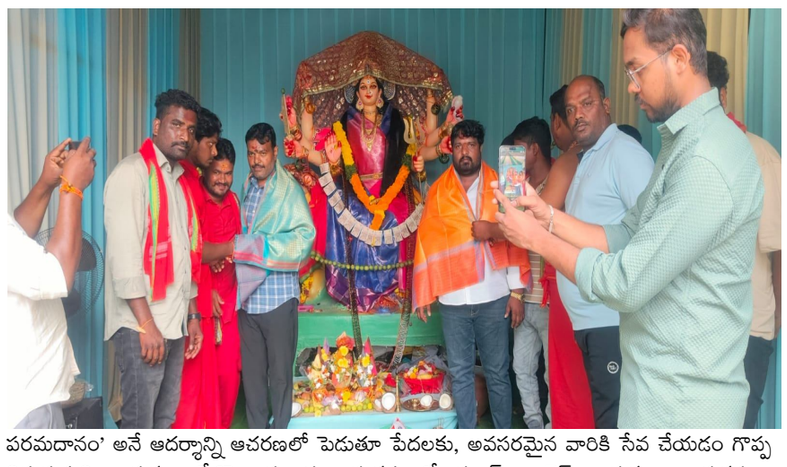
ఆకలికి అన్నం.. ఆపన్నులకు అండగా విశ్వామిత్ర యూత్!

- సేవా కార్యక్రమాలు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకం: యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొరివి పరమేష్

వరంగల్ విజయ కెరటం అక్టోబర్ 18 :



ఆకలితో ఉన్నవారి కడుపు నింపడమే నిజమైన మానవ సేవ అని, అన్నదానం ద్వారా సమాజంలో సేవాభావం, మానవత్వం వెల్లివిరుస్తాయని యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొరివి పరమేష్ అన్నారు. సమాజ హితం కోసం యువత ముందుకొచ్చి సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.వరంగల్ నగరంలోని 26వ డివిజన్ గిర్మాజీపేట్‌లో విశ్వామిత్ర యూత్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మహా అన్నదాన కార్యక్రమానికి ఆదివారం ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని అభినందిస్తూ, విశ్వామిత్ర యూత్ సభ్యులు సమాజ సేవలో ఇదే స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు.'అన్నదానమే



పరమదానం' అనే ఆదర్శాన్ని ఆచరణలో పెడుతూ పేదలకు, అవసరమైన వారికి సేవ చేయడం గొప్ప విషయమని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, విశ్వామిత్ర యూత్ సభ్యులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

భద్రకాళి నగర్ లో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు

హన్మకొండ విజయ కెరటం ప్రతినిధి అక్టోబర్ 18



హన్మకొండ భద్రకాళి నగర్ లో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించారు. మహిళలు ఆటా పాటలతో సాంప్రదాయ పద్ధతిలో బతుకమ్మ వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీనివాస్ రెడ్డి, సుధీర్ రెడ్డి,విజయ్ కుమార్,కృష్ణ,పోరెండ్ల ప్రభాకర్,రాజమౌళి,శివాజీ, నారాయణస్వామి,సుధాకర్ రెడ్డి, మురళి, ప్రేమకుమార్, రవి నాయక్,గబ్బిట కుమార స్వామి, పచునూరి కరుణాకర్,శ్రీనివాస్, చిట్యాల కరుణాకర్,గార్ల కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. సి ఐ స్వామి గారి ఆధ్వర్యం లో బతుకమ్మ ఆడుకొనుటకు తగిన ఏర్పాట్లను చేశారు.

భద్రకాళి అమ్మవారిని దర్శించుకున్న ఎంపీ వద్దిరాజు

వరంగల్ విజయ కెరటం అక్టోబర్ 18 :



ఓరుగల్లు ఇలవేల్పు శ్రీ భద్రకాళి అమ్మవారి శరన్నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా రాజ్యసభ సభ్యుడు, బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నాయకుడు వద్దిరాజు రవిచంద్ర ఆదివారం అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆయనతో పాటు ప్రభుత్వ మాజీ చీఫ్ విప్ దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, మాజీ ఎమ్మెల్యే నన్నపనేని నరేందర్ తదితరులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆలయ అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు, వేద పండితులు మేళతాళాలు, పూర్ణకుంభంతో వారికి స్వాగతం పలికారు. పూజల అనంతరం వేద పండితులు శాలువాలతో సత్కరించి, తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.భద్రకాళి అమ్మవారికి తొమ్మిది రోజుల పాటు పూలంగి సేవలు నిర్వహించే అవకాశం తమ కుటుంబానికి లభించడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నామని వద్దిరాజు రవిచంద్ర తెలిపారు. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వివిధ రకాల పుష్పాలు, గజమాలలతో అమ్మవారిని, శేష వాహనాలను అలంకరించి పూలంగి సేవలు నిర్వహించినట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ పవిత్ర సేవలో తమ కుటుంబాన్ని భాగస్వామిని చేసిన అమ్మవారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యంతోనే రాష్ట్రంలో కరువు పరిస్థితులు

- విద్యుత్, సాగునీటి నిర్వహణలో ప్రభుత్వం విఫలం: మాజీ మంత్రి జగదీష్ రెడ్డి

సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 19 (విజయ కెరటం):

రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్లే కరువు పరిస్థితులు నెలకొన్నాయని మాజీ మంత్రి, సూర్యాపేట ఎమ్మెల్యే గుంటకండ్ల జగదీష్ రెడ్డి ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో ప్రస్తుత పరిస్థితులపై సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని తన క్యాంపు కార్యాలయంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. ఈ సమావేశంలో మాజీ ఎంపీ బడుగుల లింగయ్య యాదవ్, బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వై. వెంకటేశ్వర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జగదీష్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పాలన చేతకావడం లేదని, ఏం చేయాలో తెలియక ప్రభుత్వం చేతులెత్తేస్తోందని విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కంటే స్కాములు, వాటాలపైనే దృష్టి సారిస్తున్నారని ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో కరువు పరిస్థితులు స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నా ప్రభుత్వం ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవడంలో విఫలమైందన్నారు. తెలంగాణ నుంచి ప్రవహిస్తున్న నీటితో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రయోజనం పొందుతోందని, ఇప్పటివరకు కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణ 18 టీఎంసీల నీటిని కూడా వినియోగించుకోలేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్‌ను ప్రారంభిస్తే చెరువులు నిండేవని, తెలంగాణలోని ప్రాజెక్టులు నీటితో కళకళలాడేవని అన్నారు. గోదావరి నుంచి 250 టీఎంసీల నీటిని ఎత్తిపోసుకునే అవకాశం ఉండేదని పేర్కొన్నారు. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ హయాంలో తెలంగాణలో కరువు పరిస్థితులు లేకుండా సాగునీటి రంగాన్ని అభివృద్ధి చేశామని, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుతో రాష్ట్రం సస్యశ్యామలంగా ఉండేదని జగదీష్ రెడ్డి అన్నారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం ఉంటుందని నిపుణులు ఏడాది ముందుగానే హెచ్చరించినప్పటికీ ప్రభుత్వం తగిన ముందస్తు చర్యలు తీసుకోలేదని విమర్శించారు. ప్రస్తుత నీటి సమస్యలకు ఎల్‌నినో ఒక్కటే కారణం కాదని, ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యమే ప్రధాన కారణమని ఆరోపించారు. విద్యుత్ సరఫరా విషయంలోనూ రాష్ట్రంలో సమస్యలు పెరిగాయని, కేసీఆర్ హయాంలో నిరంతర విద్యుత్ సరఫరాకు ప్రాధాన్యమిచ్చామని గుర్తుచేశారు. యాదాద్రి థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ విషయంలో ప్రభుత్వం చేస్తున్న వ్యాఖ్యలు అవాస్తవమని ఆరోపించారు. అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఉంటే వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాల్సిందిపోయి ఉద్యోగులను బాధ్యులుగా చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ప్రైవేటు బొగ్గు సంస్థల నుంచి కమీషన్ల కోసం సింగరేణి సంస్థను అప్రతిష్ఠపాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. సుందిళ్ల, అన్నారం ప్రాజెక్టులను వినియోగంలోకి తీసుకురావడంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించాలని ఆయన అన్నారు. రాష్ట్ర వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోకుండా ఇతర రాష్ట్రాలకు ప్రయోజనం చేకూర్చేలా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. విద్యుత్, సాగునీటిని సమర్థంగా అందించే సామర్థ్యం బీఆర్ఎస్‌కు ఉందని, ప్రభుత్వం చేతకాకపోతే బాధ్యతలు అప్పగించాలని వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న విద్యుత్, సాగునీటి సమస్యలను ఉద్యోగులు, అన్ని రంగాల ప్రజలు గమనిస్తున్నారని జగదీష్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. తిరిగి కేసీఆర్ నాయకత్వం వస్తే రాష్ట్రంలో గతంలో చేపట్టిన అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను పునరుద్ధరించి ప్రజలకు అవసరమైన విద్యుత్, సాగునీటిని అందిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.



పౌరవాణి అంబేద్కర్ కాలనీ బాధ్యతలు ముప్పిడి మారయ్యకు అప్పగింత

కాలనీ పరిరక్షణకు కమిటీ ఏర్పాటు



పౌరవాణి, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

నల్లగొండ జిల్లా నార్కట్‌పల్లి మండలం పౌరవాణి గ్రామంలోని నూతన ఎస్సీ కాలనీలో అంబేద్కర్ భవనం ముందు ఆదివారం కాలనీ వాసులు సమావేశమై ప్రతిజ్ఞ చేశారు. కాలనీ పరిరక్షణ కోసం ప్రత్యేక కమిటీని ఏర్పాటు చేసి, బాధ్యతలను ముప్పిడి మారయ్యకు అప్పగించారు.కాలనీ భూముల విషయంలో ఆక్రమణ ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయంటూ కాలనీ వాసులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో కాలనీ హక్కులను కాపాడుకోవడంతో పాటు, అందరూ ఐక్యంగా ఉండేందుకు నిర్ణయించినట్లు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ముప్పిడి మారయ్య మాట్లాడుతూ, అంబేద్కర్ కాలనీని ఆక్రమించేందుకు ఎవరూ ప్రయత్నించవద్దని సర్పంచ్ జక్కని పరమేష్‌కు విజ్ఞప్తి చేశారు. కాలనీ విషయంలో ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే తనను సంప్రదించాలని, గతంలో గ్రామ రైతుల భూముల విషయంలో ఆక్రమణ ప్రయత్నాలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ, అలాంటి పరిస్థితులు మళ్లీ తలెత్తకుండా చూడాలని కోరారు. కాలనీ పరిరక్షణకు తామంతా ఐక్యంగా కృషి చేస్తామని కాలనీ వాసులు ప్రతిజ్ఞ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.

ముంబైలో ఘనంగా పద్మశాలీల బతుకమ్మ సంబురాలు

ముంబై, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

ముంబైలోని ప్రభాదేవి దాక్టర్ అంబేద్కర్ నగర్‌లో శ్రీ మార్కండేయ పద్మశాలి యువక సంఘం (రిజి.) ప్రభాదేవి ఆధ్వర్యంలో శనివారం సాయంత్రం బతుకమ్మ సంబురాలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో మహిళలు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి, వాటి చుట్టూ తిరుగుతూ తెలంగాణ సంప్రదాయ ఆటపాటలతో సందడి చేశారు. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి తెలంగాణ సంస్కృతీ వైభవాన్ని చాటారు.ఈ సందర్భంగా స్థానిక బహుజన నాయకులు బీఎస్పీ మహారాష్ట్ర కార్యదర్శి నాగసేన్ మాలజీ, జంగం లింగోజి, ఉపాధ్యాయుడు ఉల్లెంగల కృష్ణ, జర్నలిస్ట్ మూలనివాసి మాలజీలను నిర్వాహకులు పూలమాలలు, శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా విభాగానికి చెందిన శారద ఎక్కల్దేవి, మేఘమాల వంగరి, శారద యెలిగేటి, అశ్విని కటకం, కవిత వల్లకాటి, జ్యోతి కన్నా, సంగీత గుండు, వందన చిలివేరి, శోభా రాపోలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. సంఘం అధ్యక్షుడు సంకు అశోక్, ప్రధాన కార్యదర్శి రవ్వ శ్రీహరి, దోర్నాల రవీందర్, చిలక గంగాధర్, పిట్ల నారాయణ, గనపురం రవీంద్ర, సీత గణేష్ పద్మశాలి తదితరులు కార్యక్రమ నిర్వహణలో కీలక పాత్ర పోషించారు.



గ్రామస్థాయి నుంచి ఆదివాసీ కమిటీల బలోపేతం

- కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఆదివాసీలు వెన్నుదన్ను: ఎమ్మెల్సీ కేతావత్ శంకర్ నాయక్

నల్లగొండ, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

రాష్ట్రంలో గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు ఆదివాసీ కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి, కాంగ్రెస్ పార్టీని బలోపేతం చేసేందుకు కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్సీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర ఆదివాసీ చైర్మన్ కేతావత్ శంకర్ నాయక్ తెలిపారు.ఆదివారం నల్లగొండలోని మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి క్యాంపు కార్యాలయంలో సంఘటన్ సృజన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్రస్థాయి ఆదివాసీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కేతావత్ శంకర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలోని ఆదివాసీ నాయకులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులకు బాధ్యతలు అప్పగించి, వారిని 33 జిల్లాలకు పంపించి జిల్లా కమిటీలను ఎంపిక చేస్తామని వెల్లడించారు. గ్రామస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు కమిటీలను ఏర్పాటు చేసి, ఆదివాసీలను సంఘటితంగా ముందుకు తీసుకెళ్తామని పేర్కొన్నారు.రానున్న పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల్లో సామ రామ్మోహన్ రెడ్డి, సర్వోత్తమ్ రెడ్డిల గెలుపు కోసం కృషి చేస్తామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత 75 వేల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ



కార్యక్రమాలను ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుంటే ప్రతిపక్షాలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. బీజేపీ మతాల పేరుతో రాజకీయాలు చేస్తోందని, గత పదేళ్ల టీఆర్ఎస్ పాలనలో ఆశించిన అభివృద్ధి జరగలేదని ఆయన ఆరోపించారు.యాదాద్రి థర్మల్ పవర్ ప్లాంట్ నిర్మాణ వ్యయం రూ.26 వేల కోట్ల నుంచి రూ.36 వేల కోట్లకు చేరిందని పేర్కొన్న ఆయన, ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ నెల 23న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డితో ఆదివాసీ సమావేశం జరగనుందని, ఈ సమావేశంలో సీఎం భవిష్యత్ కార్యాచరణపై దిశానిర్దేశం చేస్తారని వెల్లడించారు.ఈ సమావేశంలో ఆదివాసీ వైస్ చైర్మన్లు లింగం నాయక్, హనుమంతు నాయక్‌తో పాటు మోహన్, గణేష్, శ్రీనివాస్, చంద్రకళ, మల్లికార్జున్, మల్లీశ్వరి నాయక్, కోట్య నాయక్, తిరుమల నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్లగొండ జిల్లాలో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు

- ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో వైభవంగా ఉత్సవాలు.. జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్

నల్లగొండ, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ ఉత్సవాలను నల్లగొండ జిల్లావ్యాప్తంగా ఘనంగా నిర్వహించినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు ఆదివారం నల్లగొండలోని ఎన్జీ కళాశాల మైదానంలో వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. బతుకమ్మలకు పూజలు నిర్వహించి, మహిళలతో కలిసి వేడుకల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లా కేంద్రంతో పాటు అన్ని గ్రామాలు, మండలాలు, రెవెన్యూ డివిజన్లు, మున్సిపాలిటీలలో బతుకమ్మ ఉత్సవాలను వైభవంగా నిర్వహించినట్లు వెల్లడించారు. ఉత్సవాలు ప్రారంభమైన మొదటి రోజు నుంచి చివరి రోజు వరకు ప్రతిరోజూ నాలుగైదు ప్రభుత్వ శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఎన్జీ కళాశాల మైదానంలో కార్యక్రమాలు నిర్వహించినట్లు తెలిపారు.తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబించే బతుకమ్మ పండుగను ప్రభుత్వం అధికారికంగా



నిర్వహించడంతో పాటు ప్రజలు కూడా స్వచ్ఛందంగా పెద్దఎత్తున పాల్గొని వేడుకలు జరుపుకోవడం సంతోషకరమని అన్నారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో కృషి చేసి సద్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవాలను విజయవంతం చేశారని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రజలకు బతుకమ్మ, దసరా పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో నల్లగొండ ఆర్డీవో వై. అశోక్ రెడ్డి, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి సుశేందర్‌రావు, ఆర్‌అండ్‌బీ, అటవీ శాఖల అధికారులు, ఇతర శాఖల సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్రీనగర్ కాలనీలో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు





- వేడుకల్లో పాల్గొన్న నగర మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాసరెడ్డి

నల్లగొండ, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

నల్లగొండ పట్టణంలోని 32వ డివిజన్ శ్రీనగర్ కాలనీ పార్కులో సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకల్లో నగర మేయర్ బుర్రి చైతన్య శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొని మహిళలతో కలిసి బతుకమ్మ సంబరాల్లో భాగస్వాములయ్యారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను మహిళలు ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు. పూలతో అందంగా అలంకరించిన బతుకమ్మల చుట్టూ ఆటపాటలతో సందడి చేస్తూ పండుగ వైభవాన్ని చాటారు.

విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

శ్రీ దుర్గాదేవిగా దర్శనమిచ్చిన శ్రీ సంతోషిమాత

- ప్రత్యేక పూజలు, చండీ హోమం, రుద్ర హోమం.. భక్తులతో కిటకిటలాడిన ఆలయం





సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 19 (విజయ కెరటం):

దేవీ శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీ సంతోషిమాత దేవాలయంలో ఆదివారం ఎనిమిదవ రోజు అమ్మవారు శ్రీ దుర్గాదేవి అలంకారంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు బట్టారం వంశీకృష్ణ శర్మ ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తెల్లవారుజామున అమ్మవారి సన్నిధిలోని శ్రీచక్ర యంత్రానికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. భవానీ దీక్ష చేపట్టిన మాతలకు దీక్షా పూజలతో పాటు చండీ హోమం, రుద్ర హోమం నిర్వహించారు. దుర్గాదేవి అలంకారంలో ఉన్న అమ్మవారికి సామూహిక కుంకుమార్చన నిర్వహించగా, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా బ్రాహ్మణ ముత్తైదువకు సుహాసిని పూజ నిర్వహించారు. అనంతరం మంగళ నీరాజనం, మంత్రపుష్పాలతో అమ్మవారిని కీర్తించారు. మహిళలు సామూహికంగా సౌందర్యలహరి, శివానందలహరి, లలితా పారాయణం నిర్వహించారు. ప్రత్యేక పూజలు, ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలతో ఆలయంలో భక్తిభావం వెల్లివిరిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సంతోషిమాత దేవాలయ అధ్యక్షుడు బ్రాహ్మణపల్లి మురళీధర్, ప్రధాన కార్యదర్శి పబ్బ ప్రకాశరావు, కోశాధికారి కొత్త మల్లికార్జున్, ఉపాధ్యక్షుడు సోమా శ్రీశైలం, సహాయ కార్యదర్శి యమా వెంకటేశ్వర్లు, ఉత్సవ నిర్వాహక సభ్యుడు గోపారపు రాజు, అలంకరణ చేయించిన భక్తులు యానాల వెంకటరెడ్డి, గుండా కృష్ణ, గజ్జి నాగేందర్, కొల్లూరు మాల్యాద్రి, భక్తురాలు కంచర్ల లీల, అర్చకులు అశోక్ మిశ్రా, రాఘవాచార్యులు, ఆలయ మేనేజర్ బచ్చు పురుషోత్తం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంట్రాక్ట్ జూనియర్ లెక్చరర్ల ఇంక్రిమెంట్లపై కోర్టు ధిక్కరణ నోటీసులు

- సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వుల ఉల్లంఘనపై వివరణ కోరిన న్యాయస్థానం.. విద్యాశాఖ అధికారుల్లో ఆందోళన

తెలంగాణ: ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో పనిచేస్తున్న కాంట్రాక్ట్ జూనియర్ లెక్చరర్లకు ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరు చేసిన వ్యవహారం వివాదాస్పదంగా మారింది. సర్వీస్ నిబంధనలు, సుప్రీంకోర్టు ఉత్తర్వులను ఉల్లంఘించి ఇంక్రిమెంట్లు ఇచ్చారన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులకు కోర్టు ధిక్కరణ నోటీసులు జారీ అయినట్లు సమాచారం. దీంతో ఇంటర్మీడియట్ విద్యాశాఖలో చర్చ మొదలైంది.

ప్రొబేషన్ ఖరారు కాకుండానే ఇంక్రిమెంట్లు?

సాధారణంగా ఉద్యోగుల సర్వీస్ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ప్రొబేషన్‌కు సంబంధించిన ప్రక్రియ పూర్తయిన తర్వాతే అర్హతలను పరిశీలించి ఆర్థిక ప్రయోజనాలు మంజూరు చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే సిద్దిపేట జిల్లాలోని పలు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో ప్రొబేషన్ ప్రక్రియ పూర్తికాకముందే కొంతమంది కాంట్రాక్ట్ జూనియర్ లెక్చరర్లకు ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరు చేసినట్లు ఆరోపణలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.హుస్నాబాద్, దుబ్బాక, కొండపాక, గజ్వేల్ బాలుర, బాలికల కళాశాలలు, మద్దూరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల నుంచి అండర్‌టేకింగ్‌లు తీసుకుని ఇంక్రిమెంట్లు మంజూరు చేసినట్లు సమాచారం. ఈ వ్యవహారం సిద్దిపేట జిల్లాకే పరిమితమా? ఇతర జిల్లాల్లోనూ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉన్నాయా? అనే అంశంపై చర్చ సాగుతోంది.

ఉన్నతాధికారులకు నోటీసులు

ఈ వ్యవహారంపై దాఖలైన పిటిషన్లు లేదా వినతుల నేపథ్యంలో సంబంధిత బాధ్యుల నుంచి వివరణ కోరుతూ కోర్టు ధిక్కరణ నోటీసులు జారీ అయినట్లు తెలుస్తోంది. విద్యాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి, ఇంటర్మీడియట్ విద్యా డైరెక్టర్, వరంగల్ ప్రాంతీయ ఇంటర్మీడియట్ విద్యా అధికారి (ఆర్‌జేడీఐఈ), సిద్దిపేట జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ విద్యా అధికారి (డీఐఈఓ), సంబంధిత కళాశాలల ప్రిన్సిపాళ్లు ఈ వ్యవహారంలో బాధ్యత వహించాల్సి వచ్చే అవకాశం ఉందని సమాచారం.నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రభుత్వ నిధులు మంజూరు చేసినట్లు నిర్ధారణ అయితే సంబంధిత అధికారులపై శాఖాపరమైన చర్యలు తీసుకోవడంతోపాటు, చెల్లించిన మొత్తాల రికవరీకి నోటీసులు ఇచ్చే అవకాశం ఉందనే చర్చ జరుగుతోంది. ఈ వ్యవహారంలో న్యాయస్థానం ఇచ్చిన ఉత్తర్వుల పూర్తి వివరాలు, సంబంధిత అధికారుల వివరణ, విద్యాశాఖ తదుపరి చర్యలపై స్పష్టత రావాల్సి ఉంది.

మహిళలకు సద్దుల బతుకమ్మ.. పురుషులకు విజయదశమి శుభాకాంక్షలు!

హుజూరాబాద్ ప్రజలకు కౌన్సిలర్ వర్ధినేని రవీందర్ రావు పండుగ శుభాకాంక్షలు

హుజూరాబాద్, అక్టోబర్ 17 (విజయ కెరటం):



తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకలైన సద్దుల బతుకమ్మ, విజయదశమి పండుగలను పురస్కరించుకొని హుజూరాబాద్ పట్టణ ప్రజలకు కౌన్సిలర్, సామాజికవేత్త వర్ధినేని రవీందర్ రావు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.తెలంగాణ ఆడపడుచులందరికీ సద్దుల బతుకమ్మ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, పూల పండుగ ప్రతి మహిళ జీవితంలో సంతోషం, సౌభాగ్యం నింపాలని ఆకాంక్షించారు. బతుకమ్మ పండుగ మహిళల ఐక్యతకు, తెలంగాణ ఆత్మగౌరవానికి, సాంస్కృతిక వైభవానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.అదేవిధంగా పట్టణ ప్రజలందరికీ విజయదశమి శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, చెడుపై మంచి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా నిలిచే దసరా ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో విజయాలు, అభివృద్ధి, ఆనందాన్ని తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు.కులమతాలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రజలందరూ పండుగలను సంతోషంగా, ఐకమత్యంతో జరుపుకోవాలని కోరారు. ప్రతి ఇంటా సిరిసంపదలు వెల్లివిరిసి, కుటుంబ సభ్యులందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని వర్ధినేని రవీందర్ రావు ఆకాంక్షించారు.

దసరా పండుగను ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలి

ప్రజల భద్రతకు పోలీస్ శాఖ నిరంతర పర్యవేక్షణ -- జిల్లా ఎస్పీ కె. నరసింహ

సూర్యాపేట, అక్టోబర్ 18 (విజయ కెరటం):

సూర్యాపేట జిల్లా ప్రజలందరూ దసరా పండుగను సంతోషంగా, ఆనందోత్సాహాలతో, ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని జిల్లా ఎస్పీ కె. నరసింహ ఐపీఎస్ సూచించారు. పండుగ సందర్భంగా ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు పోలీస్ శాఖ నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటుందని తెలిపారు.ప్రతి ఒక్కరూ మహిళలను గౌరవించాలని, ఇతరుల మనోభావాలను దెబ్బతీయకుండా బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని ఎస్పీ కోరారు. బెట్టింగ్‌లు, జూదం, గొడవలు, తగాదాలకు దూరంగా ఉంటూ పండుగను సంప్రదాయబద్ధంగా, సోదరభావంతో జరుపుకోవాలన్నారు.దసరా సెలవుల్లో దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణించే వారు రోడ్డు భద్రతా నియమాలు పాటించాలని, మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకూడదని సూచించారు. ఎక్కువ రోజులు ఇంటికి తాళం వేసి వెళ్లేవారు విలువైన వస్తువుల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, స్థానిక పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు. ఇంటి భద్రత కోసం సీసీ కెమెరాలు, అలారం వ్యవస్థలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం మంచిదన్నారు.పండుగ కోసం స్వగ్రామాలకు వచ్చే యువత గ్రామాల్లో శాంతియుత వాతావరణాన్ని కాపాడాలని, ఎలాంటి గొడవలకు పాల్పడకూడదని సూచించారు. దసరా సెలవుల్లో తల్లిదండ్రులు పిల్లల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని, మైనర్ పిల్లలకు వాహనాలు ఇవ్వకూడదని, ప్రమాదకర ప్రాంతాల్లో ఆడుకోకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించే వారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్పీ హెచ్చరించారు. ప్రజలందరూ పోలీస్ శాఖకు సహకరించి దసరా పండుగను ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా జరుపుకోవాలని కోరారు.



అత్యవసర సమయంలో సంప్రదించాల్సిన నంబర్లు:

పోలీస్ అత్యవసర సేవలు: డయల్ 112

సూర్యాపేట జిల్లా పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్: 8712686026, 8712686057

లేదా సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌ను సంప్రదించండి.

సద్దుల బతుకమ్మ సంబరాలకు ఎమ్మెల్యే రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి రాక

గుడేపాడు, ఆత్మకూరులో నేడు బతుకమ్మ వేడుకలు

ఈరోజు ఆదివారం (18-10-2026) పరకాల శాసనసభ్యులు రేవూరి ప్రకాష్ రెడ్డి సద్దుల బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొనేందుకు గుడేపాడు, ఆత్మకూరు గ్రామాలకు విచ్చేయనున్నారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు గుడేపాడులో, 5:30 గంటలకు ఆత్మకూరులో జరిగే వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొననున్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా నాయకులు, సమస్వయ కమిటీ సభ్యులు, సర్పంచులు, పీఏసీఎస్ చైర్మన్లు, మాజీ సర్పంచులు, ఉపసర్పంచులు, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు, మండల ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు సకాలంలో హాజరై కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు రేవూరి జలంధర్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు.



గుండె పదిలంగా ఉండాలంటే..

రాత్రి నిద్రకు ముందు పాలను తాగడం అనేది చాలా మందికి ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. అయితే ఈ పాలకు ఖర్జూరం కలిపితే మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. పాలు, ఖర్జూరం రెండూ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది, ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. ఖర్జూరం సహజంగా శక్తివంతమైన పండు. దీనిలో విటమిన్-ఎ, బీ, జ లాంటి పోషకాలు, అలాగే ఐరన్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఖర్జూరాన్ని కొంత సమయం నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల ఈ పోషకాలు మరింత శక్తివంతంగా శరీరంలో చేరవచ్చు. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఎంతో సహాయపడుతుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారతాయి. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఎముకల బలహీనత, కీళ్ళ నొప్పులు వంటి సమస్యలు చాలా మందిలో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది. ఖర్జూరంలో ఉండే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎముకల పటుత్వాన్ని పెంచుతాయి. పాలు అందించే ప్రోటీన్, కాల్షియంతో కలిపి ఈ మూలకాలు ఎముకలకు కావలసిన బలాన్ని ఇస్తాయి.ఖర్జూరం, పాలు కలిసి చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మంపై ఎలర్జీలు, మంటలు, పొడిబారిన సమస్యలు ఉంటే.. ఈ పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఖర్జూరంలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.. పాలు అందించే లాక్టిక్ ఆమ్లం చర్మాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఈ రెండు కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కండరాలు బలపడతాయి. ఈ



రెండింటిలో ఉండే ప్రోటీన్ శరీరానికి అవసరమైన పోషకాన్ని అందించి కండరాల పునరుద్ధరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ చేసిన తర్వాత పాలు, ఖర్జూరం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది. పాలతో ఖర్జూరం తీసుకోవడం వలన రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇది హృదయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. రక్తప్రసరణ పెరగడంతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు ఆక్సిజన్ సమర్థంగా అందుతుంది. దీని వల్ల శక్తి స్థాయి పెరుగుతూనే.. ముఖానికి సహజమైన కాంతి కూడా వస్తుంది. ఇలా పాలతో ఖర్జూరం కలిపి తాగడం ద్వారా శరీరానికి శక్తి, ఆరోగ్యం, అందం అందుతాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచానాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగిటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.



Printed, Published Edited and Owned by MAKSOOD AHAMED MOHAMED,H.No. 5-8-222/1, Shams Nagar, BTS Nalgonda - 508 001 (Telangana State) Printed at Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA 508 001, (Telangana State), Published From: Shekhar Graphics & Printers H.No. 5-12-719, BTS, NALGONDA - 508 001 (A.P.), Editor: MAKSOOD AHAMED MOHAMED Cell: 9908408528