

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY



నవంబర్ 2 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 267 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

MONDAY NOVEMBER 2 2026 | VOL:18 | ISSUE: 267 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed

ప్రధాని మోదీని రావణుడితో పోల్చిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి

ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి నిరసన





- మోదీపై రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శలు
- తెలంగాణ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలను వానరసేనగా అభివర్ణించిన సీఎం
- ఓట్ల తొలగింపుతో బీజేపీ అధికారంలోకి రావాలని చూస్తోందని ఆరోపణ
- దేశవ్యాప్తంగా 13.5 కోట్ల ఓట్లను తొలగించారని వెల్లడి
- రేవంత్ వ్యాఖ్యలు అవమానకరమంటూ బీజేపీ ఎదురుదాడి

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. మోదీని రావణుడితో పోల్చారు. ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న 'ఛలో ఢిల్లీ' నిరసన ర్యాలీ సందర్భంగా ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. అదే సమయంలో, తెలంగాణ నుంచి ఢిల్లీ వచ్చిన కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలను 'వానర సేన'గా అభివర్ణించారు.ఆదివారం న్యూఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రామాయణాన్ని ఉటంకించారు. "శ్రీలంకలో రావణుడిని ఓడించడానికి రాముడికి సహాయం చేయడానికి వానర సేన ఎలా తరలివెళ్లిందో, అదేవిధంగా రావణుడి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

'జ్ఞానేశ్ కుమార్ తర్వాత మీ వంతే మోదీజీ'.. ఢిల్లీ సభలో రాహుల్ గాంధీ హెచ్చరిక!

- జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను తొలగించి జైలుకు పంపిస్తామన్న రాహుల్
- 'ఆయన తర్వాత మీ వంతే' అంటూ ప్రధానికి హెచ్చరిక
- 2024 ఎన్నికల్లో ఓట్ల చోరీ జరిగిందని ఆరోపణ
- 15 శాతం ఓటర్ల పేర్లు తొలగించారని వ్యాఖ్య
- దేశ సంపద కొంత మంది చేతుల్లోనే ఉందని విమర్శ

ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. ఆయనను పదవి నుంచి తొలగించి జైలుకు పంపిస్తామని హెచ్చరించారు. ఆ తర్వాత తమ పోరాటం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాపై ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఢిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదానంలో ఇండియా కూటమి నిర్వహించిన భారీ ర్యాలీలో రాహుల్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు."జ్ఞానేశ్ కుమార్ తర్వాత మీ వంతే మోదీజీ" అంటూ ప్రధానిని ఉద్దేశించి హెచ్చరించారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్ లేకపోతే మోదీ ప్రధాని, అమిత్ షా హోంమంత్రి అయ్యేవారు కాదని

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



'ఓట్ చోరీ'పై నిరసన.. రాహుల్, రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ఘాటు సెటైర్లు

ఢిల్లీలో 'ఓట్ చోరీ' నిరసనపై కాంగ్రెస్‌ను విమర్శించిన కేటీఆర్

'ఓట్ ఫర్ నోట్ చోర్'తో రాహుల్ గాంధీ ధర్నా చేస్తున్నారంటూ సెటైర్

10 మంది బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపు అంశాన్ని ప్రస్తావన

ఎన్నికల కమిషనర్ రాజీనామా కోరుతూ విపక్షాల 'చలో ఢిల్లీ'

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) వర్కింగ్



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

భూగర్భంలో దాక్కున్నా బయటకు లాగుతాం.. సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు ఖర్గే హెచ్చరిక

- జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామాకు ఖర్గే డిమాండ్
- ఢిల్లీలో ఇండియా కూటమి 'ఢిల్లీ చలో' ర్యాలీ
- ఓట్ల చోరీతో ప్రభుత్వాలు ఏర్పడ్డాయని విమర్శ
- ఈడీ, సీబీఐలకు భయపడబోమని స్పష్టీకరణ

ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్ (సీఈసీ) జ్ఞానేశ్ కుమార్‌పై కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు. ఆయన భూగర్భంలో దాక్కున్నా బయటకు తీసుకొస్తామని వ్యాఖ్యానించారు.



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో బిగ్ ట్విస్ట్.. హరీశ్‌రావుపై మరిన్ని సెక్షన్లతో కొత్త ఎఫ్ఐఆర్

- హరీశ్‌ను ఏ1గా, మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్‌రావును ఏ2గా చేర్చిన పోలీసులు
- హైకోర్టు ఆదేశాలతో పంజాగుట్ట నుంచి సిద్దిపేటకు కేసు బదిలీ
- పాత ఎఫ్ఐఆర్ కంటే అదనంగా పలు సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు

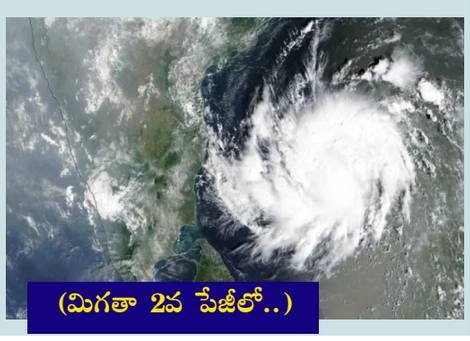
ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఆరోపణల నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత, సిద్దిపేట ఎమ్మెల్యే టి. హరీశ్‌రావుపై సిద్దిపేట పోలీసులు తాజాగా ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. ఈ కేసులో హరీశ్‌రావును మొదటి నిందితుడుగా (ఏ1), టాస్క్‌ఫోర్స్ మాజీ

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



దూసుకొస్తున్న 'మురసు' తుపాను.. ఒంగోలు సమీపంలో తీరం దాటే అవకాశం!

- బంగాళాఖాతంలో బలపడిన 'మురసు' తుపాను
- తీవ్ర తుపానుగా మారి ఏపీ తీరం వైపు వేగంగా పయనం
- నవంబర్ 2న అర్ధరాత్రి నెల్లూరు-నర్సాపురం మధ్య తీరం దాటే అవకాశం
- మత్స్యకారులు సముద్రంలోకి వెళ్లొద్దని భారత వాతావరణ శాఖ తీవ్ర హెచ్చరిక



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

విజయకేరళం
తెలుగు దినపత్రిక

ప్రధాని మోదీని రావణుడితో పోల్చిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

లాంటి మోదీని ఓడించడానికి తెలంగాణ నుంచి మా వానర సేన ఢిల్లీకి వచ్చింది" అని ఆయన అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వంపై రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్) పేరుతో ఓటర్ల జాబితా నుంచి పేదల ఓట్లను తొలగించి, బీజేపీ మళ్లీ అధికారంలోకి రావాలని కుట్ర చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 13.5 కోట్ల ఓట్లను తొలగించారని, ఈ సంఖ్య 20 కోట్లకు చేరే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా దళితులు, ఆదివాసీలు, మైనారిటీలు, మహిళల ఓట్లను లక్ష్యంగా చేసుకున్నారని ఆయన విమర్శించారు.కులం, మతం, భాష, ప్రాంతాల పేరుతో ప్రజలను విడదీసి మోదీ మూడోసారి అధికారం చేపట్టారని, ఈ వర్గాలపై ఆయన కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతున్నారని రేవంత్ దుయ్యబట్టారు. కాగా, రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ తీవ్రంగా స్పందించింది. ఆ వ్యాఖ్యలను 'అవమానకరమైనవి'గా ఖండించింది. ప్రజలను విభజించడం కాంగ్రెస్ డీఎన్ఏలోనే ఉందని, వారి చరిత్ర అంతా ఇదేనని ఆ పార్టీ ఎదురుదాడి చేసింది.

'జ్ఞానేశ్ కుమార్ తర్వాత మీ వంతే మోదీజీ'.. ఢిల్లీ సభలో రాహుల్ గాంధీ హెచ్చరిక!

వ్యాఖ్యానించారు. దేశంలో ఎన్నికల ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసేందుకు ఓటర్ల జాబితాలో పేర్ల తొలగింపు, చేర్పులు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఈవీఎంల ద్వారా కూడా ఓట్ల చోరీకి పాల్పడుతున్నారని విమర్శించారు. మధ్యప్రదేశ్, హర్యానా, ఛత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకతో పాటు 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లోనూ అక్రమాలు జరిగాయని ఆరోపించారు.2024 ఎన్నికల తర్వాత దేశంలోని 15 శాతం మంది ఓటర్ల పేర్లను జాబితా నుంచి తొలగించారని రాహుల్ పేర్కొన్నారు. ఆ ఎన్నికలు చట్టవిరుద్ధంగా జరిగాయని, ప్రజల తీర్పును దొంగిలించారని ఆరోపించారు. ఓటర్ల పేర్ల తొలగింపు దేశద్రోహంతో సమానమని, ఇది అత్యంత తీవ్రమైన కేసుల్లో ఒకటని అభివర్ణించారు. ఈ ఆరోపణలకు ఎన్నికల సంఘం వెల్లడించిన గణాంకాలే ఆధారమని చెప్పారు.దేశ సంపద కొంత మంది చేతుల్లోనే కేంద్రీకృతమవుతోందని రాహుల్ విమర్శించారు. రైతులు కష్టపడి పండించిన పంటకు తగిన ప్రతిఫలం దక్కాలని, చదువుకున్న విద్యార్థులకు ఉద్యోగాలు రావాలని అన్నారు. యువత, మహిళలు, కార్మికులు, రైతులకు హక్కులు దక్కడం లేదని ఆరోపించారు. దేశం ఇద్దరు ముగ్గురు సంపన్నుల సొత్తు కాదని, ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన అవకాశాలు ఉండాలని స్పష్టం చేశారు.అందరూ స్వేచ్ఛగా జీవిస్తూ, తమ కష్టానికి తగిన ఫలితం పొందే భారతదేశం కావాలని ఆకాంక్షించారు. తనకు మతం కంటే ప్రతి భారతీయుడి గొంతుకే ముఖ్యమని చెప్పారు. మోదీ, అమిత్ షా, జ్ఞానేశ్ కుమార్‌లపై తనకు వ్యక్తిగత ద్వేషం లేదని, బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ కార్యకర్తలపై దాడులు చేయబోమని అన్నారు. ప్రేమ, అహింస మార్గంలోనే పోరాడతామని, అయితే రాజ్యాంగాన్ని ధ్వంసం చేయడానికి మాత్రం అనుమతించబోమని హెచ్చరించారు.ఈ ఆందోళన ఏ ఒక్క పార్టీ కోసం కాదని, ప్రజాస్వామ్యం, రాజ్యాంగ పరిరక్షణ కోసమని ఇండియా కూటమి నేతలు చెబుతున్నారు. మరోవైపు, ఎన్నికల సంఘం మాత్రం ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అనర్హులు, మరణించినవారు, వేరే ప్రాంతాలకు వెళ్లిపోయినవారు, నకిలీ పేర్లను గుర్తించి తొలగిస్తున్నామని వివరిస్తోంది. సవరణలో గుర్తించిన 13.39 కోట్ల పేర్లన్నీ అర్హులైన ఓటర్ల తొలగింపుగా భావించరాదని స్పష్టం చేసింది. పేర్లు తొలగించిన, అర్హులైన ఓటర్లు నిబంధనల ప్రకారం మళ్లీ నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపింది.

భూగర్భంలో దాక్కున్నా బయటకు లాగుతాం.. సీఈసీ జ్ఞానేశ్ కుమార్‌కు ఖర్గే హెచ్చరిక

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

జ్ఞానేశ్ కుమార్ రాజీనామా చేసే వరకు పోరాటం ఆపబోమని స్పష్టం చేశారు. ఓటర్ల జాబితాలో అక్రమాలు జరిగాయంటూ సీఈసీ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఆదివారం ఢిల్లీలోని రామ్‌లీలా మైదానంలో ఇండియా కూటమి నిర్వహించిన 'ఢిల్లీ చలో' ర్యాలీలో ఖర్గే ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఈ సభ చరిత్రాత్మకమని అభివర్ణించిన ఖర్గే.. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాపై ఆరోపణలు గుప్పించారు. యువత, మహిళలు, మైనారిటీల ఓటు హక్కులను హరించేందుకు వారు ప్రయత్నిస్తున్నారని విమర్శించారు. జ్ఞానేశ్ కుమార్‌ను కాపాడేందుకు ప్రధాని, హోంమంత్రి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోపించారు. కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలు, పోలీసులకు తాము భయపడబోమని చెప్పారు. ఈడీ, సీబీఐ వంటి సంస్థలను ఉపయోగించి ప్రతిపక్షాలను అణచివేయలేరని అన్నారు.మహారాష్ట్ర, బిహార్, ఉత్తరప్రదేశ్ సహా పలు రాష్ట్రాల్లో ప్రభుత్వాలు ఓట్ల చోరీతోనే అధికారంలోకి వచ్చాయని ఖర్గే ఆరోపించారు. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడాలంటే మోదీని అధికారంలో నుంచి తొలగించాలని పిలుపునిచ్చారు. 'మోదీని తొలగించండి.. ప్రజాస్వామ్యాన్ని కాపాడండి' అని నినదించారు. మరోవైపు కాంగ్రెస్ ఎంపీ శశిథరూర్ కూడా ఈ ర్యాలీపై స్పందించారు. ఇది ఏ ఒక్క పార్టీకి సంబంధించిన ఆందోళన కాదని, ప్రజల రాజ్యాంగ హక్కులను కాపాడేందుకేనని చెప్పారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) పేరుతో 13 కోట్ల మంది ఓటర్ల పేర్లను తొలగించడం ఆమోదయోగ్యం కాదని ఆయన విమర్శించారు. ఎన్నికల జాబితా పూర్తిగా పారదర్శకంగా ఉండాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో బిగ్ ట్విస్ట్.. హరీశ్‌రావుపై మరిన్ని సెక్షన్లతో కొత్త ఎఫ్ఐఆర్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

డీసీపీ రాధాకిషన్‌రావును రెండో నిందితుడిగా (ఏ2) చేర్చారు. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఈ కేసును పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్ నుంచి సిద్దిపేటకు బదిలీ చేసి, ఇక్కడ కొత్తగా ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడం గమనార్హం.సిద్దిపేటకు చెందిన వ్యాపారవేత్త చక్రధర్ గౌడ్ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా ఈ కేసు నమోదైంది. మరణించిన రైతుల కుటుంబాలకు తాను ఆర్థిక సాయం అందిస్తుండటంతో, తన పట్ల పెరుగుతున్న ప్రజాదరణను చూసి హరీశ్‌రావు కక్ష పెంచుకున్నారని చక్రధర్ గౌడ్ ఆరోపించారు. మాజీ డీసీపీ రాధాకిషన్‌రావు ద్వారా తనను బెదిరించి, అక్రమ కేసుల్లో ఇరికించేందుకు కుట్ర పన్నారని ఆయన తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. తనతో పాటు తన భార్య ఫోన్లను కూడా ట్యాప్ చేశారని, ఈ విషయాన్ని యాపిల్ సంస్థ పంపిన హెచ్చరిక సందేశాలు ద్వారా గుర్తించానని ఆయన వివరించారు.ఈ వ్యవహారంపై చక్రధర్ గౌడ్ తొలుత 2024 డిసెంబర్ 1న పంజాగుట్ట పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ కేసు విచారణ క్రమంలో సుప్రీంకోర్టు వరకు వెళ్లగా, అనంతరం కేసును సిద్దిపేటకు బదిలీ చేసి కొత్త ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. హైకోర్టు ఆదేశాల మేరకు సిద్దిపేట పోలీసులు పాత ఎఫ్ఐఆర్‌లోని అంశాలతో పాటు మరిన్ని అదనపు సెక్షన్లను ఈ కేసులో చేర్చారు. ఐపీసీ సెక్షన్లు 120బీ, 386, 409, 506, 419, 420, 467, 406 రెడ్ విత్ 34తో పాటు ఐటీ చట్టంలోని సెక్షన్ 66డీ కింద హరీశ్‌రావుపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

'ఓట్ చోరీ'పై నిరసన.. రాహుల్, రేవంత్‌పై కేటీఆర్ ఘాటు సెటైర్లు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రెసిడెంట్, మాజీ మంత్రి కేటీ రామారావు (కేటీఆర్) ధ్వజమెత్తారు. 'ఓట్ల చోరీ' ఆరోపణలపై నవంబర్ 1న ఢిల్లీలో 'ఇండియా' కూటమి తలపెట్టిన నిరసనను ఉద్దేశించి ఆయన సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఎద్దేవా చేశారు.ఈ మేరకు కేటీఆర్ 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందిస్తూ.. "'ఓటుకు నోటు దొంగ'తో కలిసి 'ఎమ్మెల్యేల దొంగ' ఢిల్లీలో 'ఓట్ల చోరీ'కి వ్యతిరేకంగా నిరసన చేయడం కాంగ్రెస్‌కే చెల్లింది" అని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. తెలంగాణలో పదిమంది బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల ఫిరాయింపులను ప్రోత్సహించిన రాహుల్ గాంధీ, ఇప్పుడు 'ఓటుకు నోటు' కేసులో నిందితుడైన రేవంత్ రెడ్డితో కలిసి దేశంలో ఓట్ల దొంగతనం గురించి ధర్నా చేయడం విడ్డూరంగా ఉందని విమర్శించారు. "భారత ప్రజాస్వామ్యం వర్ధిల్లాలి" అంటూ తన పోస్ట్‌ను ముగించారు.ఓటర్ల జాబితా సవరణలో అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపిస్తూ, కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్ రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ విపక్షాలు ఢిల్లీలో నిరసన చేపట్టనున్నాయి. కన్నాట్ ప్లేస్ నుంచి రాంలీలా మైదానం వరకు ర్యాలీ నిర్వహించనున్నట్లు రాహుల్ గాంధీ ప్రకటించారు. అయితే, ఈ ర్యాలీకి ఎలాంటి అనుమతి తీసుకోలేదని ఢిల్లీ పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. ఈ నిరసనపై కేంద్రమంత్రి గిరిరాజ్ సింగ్ స్పందిస్తూ.. గందరగోళం సృష్టించే బదులు గాంధేయ మార్గంలో శాంతియుతంగా నిరసన తెలపాలని సూచించారు.

దూసుకొస్తున్న 'మురసు' తుపాను.. ఒంగోలు సమీపంలో తీరం దాటే అవకాశం!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన 'మురసు' తుపాను వేగంగా బలపడి ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపు దూసుకొస్తోంది. ప్రస్తుతం నైరుతి, దానిని ఆనుకుని ఉన్న పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో కేంద్రీకృతమైన ఈ తుపాను, రానున్న 24 గంటల్లో తీవ్ర తుపానుగా మారనుందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) హెచ్చరించింది. నవంబర్ 2వ తేదీ రాత్రి సమయంలో దక్షిణ కోస్తాంధ్రలోని నెల్లూరు, నర్సాపురం మధ్య, ఒంగోలుకు సమీపంలో ఇది తీరం దాటే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. తీరం దాటే సమయంలో గంటకు 100 నుంచి 110 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురు గాలులు వీస్తాయని, కొన్ని సందర్భాల్లో గాలి వేగం గంటకు 120 కిలోమీటర్లకు చేరుకోవచ్చని తెలిపింది.భారత వాతావరణ శాఖ ఆదివారం సాయంత్రం విడుదల చేసిన బులెటిన్ ప్రకారం, 'మురసు' తుపాను గత ఆరు గంటల్లో గంటకు 25 కిలోమీటర్ల వేగంతో పశ్చిమ వాయవ్య దిశగా పయనించింది. ప్రస్తుతం ఇది చెన్నైకి ఆగ్నేయంగా 420 కిలోమీటర్లు, నెల్లూరుకు ఆగ్నేయంగా 490 కిలోమీటర్లు, మచిలీపట్నానికి ఆగ్నేయంగా 500 కిలోమీటర్లు, కావలికి తూర్పు ఆగ్నేయంగా 510 కిలోమీటర్ల దూరంలో కేంద్రీకృతమై ఉంది. ఆదివారం రాత్రి నాటికి ఇది మరింత బలపడి తీవ్ర తుపానుగా రూపాంతరం చెందుతుందని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఆ తర్వాత వాయవ్య దిశగా కదులుతూ నవంబర్ 2న సాయంత్రం లేదా రాత్రి వేళకు ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాన్ని సమీపిస్తుంది.

తీర ప్రాంత జిల్లాలపై తీవ్ర ప్రభావం

తుఫాను తీరం దాటే సమయంలో దాని ప్రభావం దక్షిణ కోస్తాంధ్ర జిల్లాలపై తీవ్రంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా బాపట్ల, గుంటూరు, కృష్ణా, ప్రకాశం జిల్లాల్లోని లోతట్టు ప్రాంతాలు ముంపునకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. సముద్రపు అలలు సాధారణం కంటే 1 నుంచి 1.5 మీటర్ల ఎత్తు వరకు ఎగిసిపడే అవకాశం (స్టార్మ్ సర్జ్) ఉందని, దీనివల్ల తీర ప్రాంతాలు జలమయం కావచ్చని అప్రమత్తం చేసింది. ఈ నాలుగు జిల్లాల్లో సముద్రపు పోటు ప్రభావం గరిష్ఠంగా ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా పేర్కొంది. తుపాను ప్రభావంతో కోస్తాంధ్ర వ్యాప్తంగా భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని, ప్రజలు, మత్స్యకారులు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది.

తుపాను గమనం, బలహీనత

నవంబర్ 2న రాత్రి తీరం దాటిన తర్వాత 'మురసు' తుపాను క్రమంగా బలహీనపడుతుంది. భూభాగంపైకి ప్రవేశించాక, నవంబర్ 3వ తేదీ ఉదయానికి తీవ్ర తుపాను నుంచి సాధారణ తుపానుగా మారుతుంది. ఆ తర్వాత మరింత బలహీనపడి వాయుగుండంగా, ఆపై అల్పపీడనంగా మారుతుందని ఐఎండీ అంచనా వేసింది. ఇన్ శాట్ 3డీఎస్ ఉపగ్రహ చిత్రాల ప్రకారం, తుపాను కేంద్రం వద్ద దట్టమైన మేఘాలు కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయని, ఇది దాని తీవ్రతకు నిదర్శనమని నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. తుపాను హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. తీర ప్రాంత జిల్లాల అధికారులను సిద్ధంగా ఉండాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ప్రజలు అనవసర ప్రయాణాలు మానుకోవాలని, అధికారిక ప్రకటనలను అనుసరించాలని సూచించింది.

మురసు' తుపాను ప్రభావంతో ఏపీతో పాటు పలు రాష్ట్రాల్లో విస్తారంగా వర్షాలు

కోస్తాంధ్ర: నవంబర్ 1న అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు, నవంబర్ 2, 3 తేదీల్లో చాలా ప్రాంతాల్లో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు, కొన్నిచోట్ల కుండపోత (అత్యంత భారీ) వర్షాలు పడతాయి. నవంబర్ 4న కూడా అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు కొనసాగుతాయి.రాయలసీమ: నవంబర్ 2, 3 తేదీల్లో చాలా చోట్ల భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.తెలంగాణ: నవంబర్ 2 నుంచి 4 వరకు చాలా ప్రాంతాల్లో ఓ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షాలు, నవంబర్ 3న కొన్నిచోట్ల అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది.తమిళనాడు, దక్షిణ ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్: ఈ రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాల్లో కూడా నవంబర్ 2 నుంచి 4 మధ్య భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు నమోదయ్యే సూచనలు ఉన్నాయి.

గాలులు, సముద్రపు అలల ఉద్ధృతి

తుపాను తీరానికి సమీపిస్తున్న కొద్దీ గాలుల తీవ్రత, సముద్రపు అలల ఉద్ధృతి గణనీయంగా పెరుగుతుంది. కోస్తాంధ్ర తీరం వెంబడి నవంబర్ 1 సాయంత్రం నుంచి గంటకు 40-50 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు ప్రారంభమై, నవంబర్ 2 అర్ధరాత్రి నాటికి గంటకు 100-120 కిలోమీటర్ల స్థాయికి చేరుకుంటాయి. సముద్రం అత్యంత కల్లోలంగా, అలలు 9 నుంచి 14 మీటర్ల ఎత్తు వరకు ఎగిసిపడే ప్రమాదం ఉంది. తుపాను తీరం దాటే సమయంలో సముద్రపు అలల ఉప్పెన (స్టార్మ్ సర్జ్) కారణంగా తీరప్రాంతంలోని లోతట్టు ప్రాంతాలు సుమారు 1 మీటరు మేర ముంపునకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా బాపట్ల, కృష్ణా, ప్రకాశం జిల్లాలపై ఈ ప్రభావం అధికంగా ఉంటుందని హెచ్చరించారు.

అధికారుల హెచ్చరికలు, సూచనలు

తుపాను కారణంగా భారీ నష్టం వాటిల్లే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. పూరిళ్లు, కచ్చా ఇళ్లకు తీవ్ర నష్టం, విద్యుత్, కమ్యూనికేషన్ స్తంభాలు దెబ్బతినడం, చెట్లు కూలిపోవడం, రహదారులు, రైల్వే ట్రాక్‌లు దెబ్బతినడం వంటివి జరగవచ్చని అంచనా వేసింది. అరటి, బొప్పాయి వంటి ఉద్యాన పంటలకు, వరి పంటకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉంది.

ఈ నేపథ్యంలో అధికారులు పలు సూచనలు జారీ చేశారు:

మత్స్యకారులు నవంబర్ 4 వరకు బంగాళాఖాతంలో వేటకు వెళ్లడం పూర్తిగా నిలిపివేయాలి.తీరప్రాంతాల్లోని లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు, గుడిసెవాసులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలివెళ్లాలి.తుపాను సమయంలో ప్రజలు ఇళ్లలోనే ఉండాలి. బలహీనమైన కట్టడాలలో ఆశ్రయం పొందవద్దు.రైలు, రోడ్డు ప్రయాణాలను అవసరమైతే తప్ప వాయిదా వేసుకోవాలి.అధికారులు జారీ చేసే ట్రాఫిక్ సూచనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలి.షిప్పింగ్, పోర్ట్ కార్యకలాపాలను నిలిపివేయాలని, ఆఫ్‌షోర్ ఆపరేషన్లను తాత్కాలికంగా ఆపాలని సూచించారు.మొత్తం మీద, 'మురసు' తుపాను ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు తీవ్ర ముప్పుగా పరిణమిస్తున్నందున, ప్రజలు అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండి, ప్రభుత్వ సూచనలను పాటిస్తూ, సురక్షితంగా ఉండాలని అధికారులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక
నవంబర్ । సోమవారం । 2 । 2026

ఆసుపత్రి నిర్మాణానికి మహా వేగం!

క్షేత్రస్థాయిలో కలెక్టర్ పర్యవేక్షణ!

వరంగల్ నవంబర్ 01 (విజయ కెరటం):

వరంగల్ మల్టీ సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి నిర్మాణాన్ని అత్యంత ప్రాధాన్యతతో చేపట్టి, పనుల పురోగతిని మరింత వేగవంతం చేయాలని హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజలకు అత్యాధునిక వైద్య సేవలను చేరువ చేయడంతోపాటు, ఆరోగ్య రంగంలో కీలక మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ప్రతీకగా నిలవనున్న ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక ఆసుపత్రి నిర్మాణంలో నిర్లక్ష్యానికి, కాలయాపనకు ఏమాత్రం ఆస్కారం ఉండకూడదని స్పష్టం చేశారు.ఆదివారం ఆసుపత్రి నిర్మాణ ప్రాంగణాన్ని క్షేత్రస్థాయిలో సందర్శించిన కలెక్టర్, వివిధ విభాగాల్లో కొనసాగుతున్న పనులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. నిర్మాణ పురోగతి, మౌలిక వసతుల కల్పన, అనుబంధ అభివృద్ధి పనుల స్థితిగతులను సంబంధిత అధికారులను అడిగి సమగ్రంగా సమీక్షించారు. నిర్ణీత కాలపరిమితిలో నిర్మాణ పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసేందుకు పటిష్ఠమైన కార్యాచరణతో ముందుకు సాగాలని సూచించారు.ఆసుపత్రి నిర్మాణంలో సాంకేతిక ప్రమాణాలు, నాణ్యతా నియంత్రణ నిబంధనలు కచ్చితంగా అమలు చేయాలని, పనుల పర్యవేక్షణలో అలసత్వం ప్రదర్శించరాదని ఆదేశించారు. నిర్మాణానికి సంబంధించి ఎదురయ్యే సాంకేతిక సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించి, పనులకు ఆటంకాలు లేకుండా సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రతి దశలో పనుల పురోగతిని నిరంతరం సమీక్షిస్తూ, బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.ఈ క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో ఆర్‌అండ్‌బీ శాఖ ఇంజినీరింగ్ అధికారులు, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు, ఆసుపత్రి నిర్మాణ ప్రాజెక్టు సాంకేతిక నిపుణులు, సంబంధిత ఇంజినీర్లు, నిర్మాణ సంస్థ ప్రతినిధులు కలెక్టర్ వెంట పాల్గొన్నారు. నిర్మాణ పనుల ప్రస్తుత పరిస్థితి, సాధించిన పురోగతి, తదుపరి చేపట్టాల్సిన పనుల ప్రణాళికను కలెక్టర్‌కు వివరించారు.



మునుగోడులో 18వ విడత ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరం..
623 మందికి పరీక్షలు, 228 మందికి ఆపరేషన్లు

మునుగోడు నవంబర్ 1 (విజయ కెరటం):

మునుగోడు నియోజకవర్గంలో కంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న పేదలకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలనే లక్ష్యంతో కోమటిరెడ్డి సుశీలమ్మ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాలకు ప్రజల నుంచి విశేష స్పందన లభిస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ఆదివారం మునుగోడు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయ ఆవరణలో 18వ విడత ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరాన్ని ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజ్ గోపాల్ రెడ్డి తన సతీమణి, ఫౌండేషన్ చైర్‌పర్సన్ కోమటిరెడ్డి లక్ష్మితో కలిసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకురాలు తన మాతృమూర్తి కోమటిరెడ్డి సుశీలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా శిబిరానికి వచ్చిన వృద్ధులు, మహిళలను దంపతులు ఆప్యాయంగా పలకరిస్తూ వైద్య పరీక్షల తీరును పరిశీలించారు. కంటి ఆపరేషన్లకు ఎంపికైన వారికి అండగా ఉంటామని ఎమ్మెల్యే భరోసా కల్పించారు. కంటి చూపు ప్రతి ఒక్కరికీ ఎంతో ముఖ్యమని, నియోజకవర్గంలో ఎవరూ కంటి సమస్యలతో బాధపడకూడదన్నదే తమ ఫౌండేషన్ లక్ష్యమని కోమటిరెడ్డి లక్ష్మి తెలిపారు. శిబిరానికి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ భోజన సదుపాయం కల్పించి, స్వయంగా వారి బాగోగులు తెలుసుకున్నారు.18వ విడత శిబిరంలో మొత్తం 623 మందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించగా, వారిలో 228 మంది ఆపరేషన్లకు ఎంపికయ్యారు. వీరిలో 109 మందిని వెంటనే హైదరాబాద్‌లోని శంకరా కంటి ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఇప్పటివరకు నిర్వహించిన 17 శిబిరాల్లో 13,430 మందికి కంటి పరీక్షలు చేయగా, 2,859 మందికి కంటి ఆపరేషన్లు పూర్తి చేశారు. మరో 6,075 మందికి కళ్లద్దాలు పంపిణీ చేశారు. ఫీనిక్స్ ఫౌండేషన్, శంకరా కంటి ఆసుపత్రి సహకారంతో కోమటిరెడ్డి సుశీలమ్మ ఫౌండేషన్ ఈ ఉచిత వైద్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తోంది.



రిటైర్డ్ పోలీస్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యాలయ భవనానికి శంకుస్థాపన

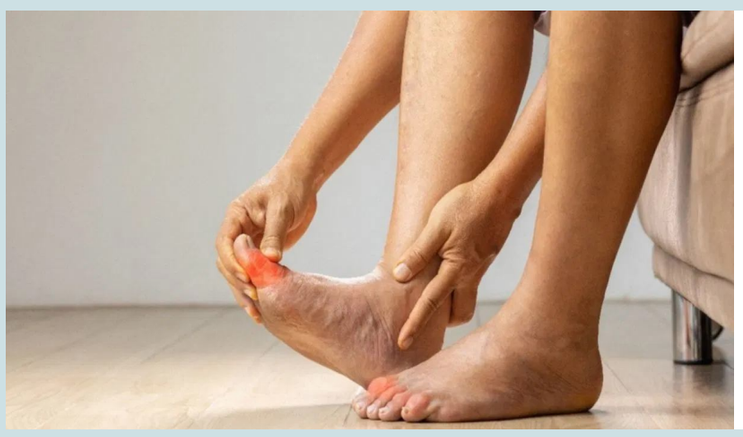
జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ

సూర్యాపేట (విజయ కెరటం స్టేట్ బ్యూరో గౌస్)

సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీస్ శాఖలో ఎన్నో ఏళ్లపాటు సేవలందించి పదవీ విరమణ పొందిన అధికారులు, సిబ్బంది సమాజంలో గౌరవప్రదమైన స్థానంలో ఉండాలని జిల్లా ఎస్పీ నరసింహ అన్నారు. సూర్యాపేట జిల్లా కేంద్రంలోని కుడకుడ కోమటికుంట కు వెళ్లే మార్గంలో రిటైర్డ్ పోలీస్ ఆఫీసర్స్ ఎంప్లాయీస్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యాలయ భవన నిర్మాణానికి ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పదవీ విరమణ పొందినప్పటికీ పోలీసుల మధ్య ఉన్న అనుబంధం ఎప్పటికీ కొనసాగాలని, ఒకరికొకరు అండగా ఉంటూ సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. అసోసియేషన్ సభ్యుల సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు తనవంతు సహకారం ఉంటుందని తెలిపారు. విధి నిర్వహణలో ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ ప్రజలకు సేవలందించిన రిటైర్డ్ పోలీసుల సంక్షేమానికి వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయమన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ పోలీస్ ఆఫీసర్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకులు కృష్ణారెడ్డి, అధ్యక్షులు దామోదర్ రెడ్డి, కార్యదర్శి పి. పుల్లయ్య, వైస్ ప్రెసిడెంట్ శంకర్ గౌడ్, జిల్లా పోలీస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శంకర్ నాయక్, జనరల్ సెక్రటరీ వై. కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ఫ్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

ఓటర్ల హక్కుల పరిరక్షణకు ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ నిరసన

రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో ఆందోళన.. పాల్గొన్న నల్లగొండ కాంగ్రెస్ నేతలు

న్యూఢిల్లీ, నవంబర్ 1 (విజయ కెరటం):



కేంద్ర ఎన్నికల ప్రధాన కమిషనర్ జ్ఞానేష్ కుమార్‌ను పదవి నుంచి తొలగించాలని, ఓటర్ల హక్కులను పరిరక్షించాలని డిమాండ్ చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలో ఆదివారం ఢిల్లీలో చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమంలో నల్లగొండ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు. మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి ఆదేశాల మేరకు పార్టీ నాయకులు ఈ ఆందోళనలో భాగస్వాములయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో నల్లగొండ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ బుర్రి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, డిప్యూటీ మేయర్ మహమ్మద్ అఫ్రఖ్ అలీ అమేర్, మాజీ మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ అబ్బగోని రమేష్ గౌడ్, పలువురు కార్పొరేటర్లు, మాజీ కౌన్సిలర్లు, నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నవంబర్ 2న నల్లగొండలో ఉచిత దంత వైద్య శిబిరం

ఉచితంగా దంత పరీక్షలు, వైద్యుల సలహాలు.. ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

నల్లగొండ, నవంబర్ 1 (విజయ కెరటం):

నల్లగొండ పట్టణంలో నవంబర్ 2న ఉచిత దంత వైద్య శిబిరం నిర్వహించనున్నట్లు ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ జిల్లా చైర్మన్ డాక్టర్ హేమలత తెలిపారు. ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ ఆధ్వర్యంలో సత్య డెంటల్ క్లినిక్ సౌజన్యంతో ఈ శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ శిబిరంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట వరకు ఉచితంగా దంత పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు, దంత వైద్యులు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు అందించనున్నారు. ఇండియన్ రెడ్‌క్రాస్ సొసైటీ భవనంలో ఈ వైద్య శిబిరం జరగనుంది.పట్టణ ప్రజలు, మహిళలు, యువత, వృద్ధులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఉచిత దంత వైద్య సేవలు పొందాలని డాక్టర్ హేమలత కోరారు.

మైనార్టీల మద్దతు బీజేపీకి!

50 మందికి పైగా కాషాయ కండువా!

వరంగల్, నవంబర్ 01 (విజయ కెరటం):



ముస్లిం మైనార్టీలకు బీజేపీ వ్యతిరేకం కాదని, అన్ని వర్గాల ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధే పార్టీ లక్ష్యమని బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు, వరంగల్ అర్బన్ కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్ చైర్మన్ ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు అన్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం అన్ని వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.వరంగల్ తూర్పు నియోజకవర్గంలోని పోచమ్మ మైదాన్ 22వ డివిజన్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర మైనార్టీ సహాయ కార్యదర్శి ఎండీ అక్మల్ పాషా ఆధ్వర్యంలో వివిధ పార్టీలకు చెందిన 50 మందికి పైగా మైనార్టీ కార్యకర్తలు బీజేపీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా ఎర్రబెల్లి ప్రదీప్ రావు వారికి కాషాయ కండువాలు కప్పి పార్టీలోకి సాదరంగా ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రదీప్ రావు మాట్లాడుతూ దేశ అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం, సమాజంలోని అన్ని వర్గాల అభ్యున్నతి కోసం బీజేపీ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆశయాలకు అనుగుణంగా బీజేపీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ పార్టీ బలోపేతానికి నూతనంగా చేరిన నాయకులు, కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ సీనియర్ నాయకులు సముద్రాల పరమేశ్వర్, సంఘని జగదీశ్వర్, విప్ప సుధాకర్, ఎండీ పాషా, జన్ను సుబ్రమణ్యం, బల్మూరి రాజు, జన్ను నాగరాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయంలో వట్టికోట ఆళ్వార్ స్వామి జయంతి వేడుకలు

నల్లగొండ (విజయ కెరటం):



జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయంలో తెలంగాణ వైతాళికుడు, ప్రజా రచయిత, గ్రంథాలయ ఉద్యమ స్ఫూర్తిప్రదాత వట్టికోట ఆళ్వార్ స్వామి జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రంథాలయ సంస్థ కార్యదర్శి బి. బాలమ్మ ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం వక్తలు మాట్లాడుతూ.. వట్టికోట ఆళ్వార్ స్వామి తన రచనల ద్వారా సమాజంలోని అన్యాయాలు, అసమానతలను ప్రశ్నించి ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించిన గొప్ప రచయిత అని కొనియాడారు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాట కాలంలో ప్రజల పక్షాన నిలిచి, పుస్తక పఠనం, గ్రంథాలయాల అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేసిన మహనీయుడని గుర్తుచేశారు. ఆయన రచించిన ప్రజల మనిషి నవల తెలుగు సాహిత్యంలో చిరస్థాయిగా నిలిచిందని పేర్కొన్నారు.నేటి యువత ఆయన ఆశయాలను ఆదర్శంగా తీసుకొని పుస్తక పఠనాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలని, సమాజ అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయ సంస్థ మాజీ చైర్మన్ గాదె వినోద్ రెడ్డి, కవులు మేరెడ్డి యాదగిరి రెడ్డి, పున్న అంజయ్య, కోమటిరెడ్డి బుచ్చిరెడ్డి, గ్రంథాలయ సిబ్బంది, పాఠకులు, సాహిత్యాభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు మేలు జరిగేలా ధాన్యం కొనుగోళ్లు చేపట్టాలి

- **నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటిస్తూ రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు**

నల్లగొండ, నవంబర్ 1 (విజయ కెరటం):

జిల్లాలో రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరలకు కొనుగోలు చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ నల్లగొండ అధికారులను ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా, ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన కనీస మద్దతు ధరల ప్రకారం తెలంగాణ బీపీటీ / ఖచీవీ రకం ధాన్యానికి క్వింటాల్‌కు రూ.2,066, RNR / తెలంగాణ సోనాకు రూ.2,074, HMT / JSR రకాలకు రూ.2,079 ధరలు చెల్లించాలని పేర్కొన్నారు.జిల్లాలోని రైస్ మిల్లర్లు, హోల్‌సేల్, రిటైల్ వ్యాపారులు ధాన్యం కొనుగోలు సమయంలో నిర్ణయించిన ధరలకే కొనుగోలు చేయాలని, తూకంలో మోసాలకు పాల్పడకుండా నాణ్యతా ప్రమాణాలు పాటించాలని ఆదేశించారు. రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తే సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.నిర్ణయించిన ధరలకు విరుద్ధంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేసినా, అక్రమ ధరలు వసూలు చేసినా సంబంధిత అధికారులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.జిల్లాలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు, నిల్వలు, తూకం తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి తెలిపారు.

విజయకెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

నేటితో 53 ఏళ్లు.. ఐశ్వర్యారాయ్ డైట్ సీక్రెట్ ఇదే..!

ఐశ్వర్యారాయ్ ఆహారంలో ఇంటి భోజనానికే ప్రాధాన్యం
ఉదయం ఓట్స్, బ్రౌన్ బ్రెడ్ వంటి అల్పాహారం
మధ్యాహ్నం పప్పు, చపాతీ, కూరగాయలు



బాలీవుడ్ నటి ఐశ్వర్యారాయ్ అందం, ఫిట్‌నెస్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అభిమానులను సంపాదించుకున్న ఆమెకు నేటితో 53 ఏళ్లు. తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఆమె ఖరీదైన డైట్ ప్లాన్లు అనుసరిస్తారని చాలామంది అనుకుంటారు. కానీ ఆమె ఆహారపు అలవాట్లు మాత్రం చాలా సాదాసీదాగా ఉంటాయి. ఎన్డీటీవీ కథనం ప్రకారం, ఇంట్లో వండిన సాధారణ భోజనానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. పప్పు, అన్నం, కూరగాయల వంటి సంప్రదాయ ఆహారమే తనకు ఇష్టమని గతంలో పలు ఇంటర్వ్యూల్లో వెల్లడించింది.

ఉదయం ఇలా మొదలు

ఐశ్వర్య ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకొని తాగుతుంది. అల్పాహారాన్ని మాత్రం స్కిప్ చేయదు. బ్రౌన్ బ్రెడ్ టోస్ట్, ఓట్స్ వంటి పీచు పదార్థాలు, ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటుందట.

మధ్యాహ్నం ఇంటి భోజనమే

లంచ్‌లో పప్పు, చపాతీ, ఉడికించిన కూరగాయలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. అన్నం, పప్పు, కూరలతో కూడిన సాధారణ భారతీయ భోజనం తనకు ఎంతో ఇష్టమని ఆమె గతంలో పేర్కొంది. ప్రత్యేకమైన ఆహార నియమాల కంటే సమతుల్యమైన ఇంటి భోజనానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది.

రాత్రి తేలికపాటి ఆహారం

రాత్రిపూట తక్కువ పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకుంటుంది. బ్రౌన్ రైస్, గ్రిల్డ్ ఫిష్, ఉడికించిన కూరగాయలు వంటి పదార్థాలు ఆమె డిన్నర్‌లో ఉంటాయని సమాచారం. రోజంతా ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా చిన్న చిన్న పరిమాణాల్లో ఆహారం తీసుకోవడం కూడా ఆమెకు అలవాటు.

జంక్ ఫుడ్‌కు దూరం

నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు, జంక్ ఫుడ్ కంటే తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, నట్స్‌కు ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది. రోజంతా తగినంత నీరు తాగుతూ శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచుకుంటుంది. యోగా, నడక వంటి శారీరక వ్యాయామాలకూ ప్రాధాన్యం ఇస్తుంది.

రాప్తాడు ఘటనతో 'సినిమా'పై చర్చ.. ఆర్జీవీ ఏమన్నాడంటే!

'యానిమల్'లో సినిమాలో స్కూల్‌లో హింస సన్నివేశంపై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు

సినిమాల్లో హింసాత్మక సన్నివేశాలు యువతపై ప్రభావం చూపుతున్నాయన్న చర్చపై దర్శకుడు రామ్‌గోపాల్ వర్మ స్పందించాడు. సినిమాల్లో హింసను చూపించడం వల్ల సమాజంలో నేరాలు పెరుగుతున్నాయని విమర్శించడం సరికాదన్నాడు. సినిమాలపై వస్తున్న విమర్శలు సరైన దిశలో లేవని అభిప్రాయపడ్డాడు. ఈ మేరకు ఆదివారం తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్ట్ చేశాడు. "కిడ్నాప్‌లు పెరుగుతున్నాయని రామాయణాన్ని నిందించడం ఎంత తప్పో.. హింస పెరుగుతోందని సినిమాలను నిందించడం కూడా అంతే తప్పు" అని వ్యాఖ్యానించాడు.అనంతపురం జిల్లా రాప్తాడులోని ఓ పాఠశాలలో నిన్న జరిగిన రంపం దాడి నేపథ్యంలో ఈ చర్చ మొదలైంది. 21 ఏళ్ల యువకుడు పదో తరగతి గదిలోకి వెళ్లి 15 ఏళ్ల బాలికపై ఎలక్ట్రిక్ రంపంతో దాడి చేసిన విషయం తెలిసిందే. ఆమెను కాపాడేందుకు ప్రయత్నించిన మరో విద్యార్థినికి కూడా గాయాలయ్యాయి. ప్రాథమిక పోలీసు విచారణ ప్రకారం.. నిందితుడు బాధితురాలికి బంధువని, ఆమెను కొంతకాలంగా వేధిస్తున్నాడని తెలుస్తోంది. బాధితురాలు బెంగళూరులోని మణిపాల్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతోంది. ప్రస్తుతం ఆమె పరిస్థితి నిలకడగా ఉన్నట్లు సమాచారం.ఈ ఘటన తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో రణ్‌బీర్ కపూర్ నటించిన 'యానిమల్' సినిమాలోని ఓ సన్నివేశంపై సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. ఆ సన్నివేశంలో రణ్‌బీర్ ఏకే-47 తుపాకీతో పాఠశాల తరగతి గదిలోకి ప్రవేశిస్తాడు. సినిమాలు హింసను గొప్పగా చూపిస్తున్నాయని పలువురు విమర్శకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. హింసను పురుషత్వానికి చిహ్నంగా చూపించడం యువతపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని మరికొందరు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.సందీప్ రెడ్డి వంగాకు ఆర్జీవీ గతంలోనూ మద్దతుగా నిలిచాడు. ఆయన సినిమాల శైలిని పలుమార్లు ప్రశంసించాడు.



ప్రభుత్వ అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా జర్నలిస్టులు ఐక్యంగా పోరాడాలి









● పంజాబ్--చండీగఢ్ జర్నలిస్టుల యూనియన్ 13వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవంలో వక్తల పిలుపు

లూధియానా, నవంబర్ 1 (విజయ కెరటం):

జర్నలిస్టులపై దాడులు, బెదిరింపులు, తప్పుడు కేసులు, అరెస్టులు, ఆంక్షలతో మీడియా గొంతు నొక్కేందుకు జరుగుతున్న ప్రయత్నాలను ఐక్యంగా ప్రతిఘటించాలని పలువురు జాతీయ స్థాయి జర్నలిస్టు, మేధావి నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ అణచివేత చర్యలకు వ్యతిరేకంగా పాత్రికేయులంతా సంఘటితంగా పోరాడాలని స్పష్టం చేశారు.పంజాబ్--చండీగఢ్ జర్నలిస్టుల యూనియన్ 13వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ వేడుకలు శనివారం లూధియానాలోని బి.ఆర్. అంబేద్కర్ భవన్‌లో ఘనంగా నిర్వహించారు. గదర్ పత్రిక సంపాదకుడు, విప్లవకారుడు షహీద్ కర్తార్ సింగ్ సరాభాకు అంకితంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి పంజాబ్‌లోని 22 జిల్లాల నుంచి 250 మందికి పైగా జర్నలిస్టులు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు మీడియా స్వేచ్ఛను హరించే విధంగా వ్యవహరిస్తున్నాయని విమర్శించారు. జర్నలిస్టులపై తప్పుడు కేసులు నమోదు చేయడం, పోలీసుల ద్వారా వేధింపులకు గురిచేయడం, దాడులు చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమన్నారు. డిజిటల్ పర్సనల్ డేటా ప్రొటెక్షన్ చట్టంలోని నిబంధనలు జర్నలిజం స్వేచ్ఛకు ఆటంకంగా మారే ప్రమాదం ఉందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ చట్టం నుంచి జర్నలిజం రంగానికి మినహాయింపు ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు.ఐజేయూ జాతీయ అధ్యక్షుడు బల్వీందర్ సింగ్ జమ్మూ మాట్లాడుతూ మీడియాను అణచివేసేందుకు ప్రభుత్వాలు వివిధ మార్గాలను అనుసరిస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఢిల్లీలో నిరసన కార్యక్రమాలను కవర్ చేస్తున్న జర్నలిస్టులు, ముఖ్యంగా మహిళా జర్నలిస్టులపై జరిగిన దాడులు, వేధింపులను ఖండించారు. పంజాబ్‌లో జర్నలిస్టుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ఆమ్ ఆద్మీ పార్టీ ప్రభుత్వం విఫలమైందని, ప్రభుత్వ ప్రకటనలను మీడియాపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ఉపయోగిస్తోందని ఆరోపించారు.ఐజేయూ సెక్రటరీ జనరల్ డి. సోమసుందర్ మాట్లాడుతూ మీడియా రంగంలో పెట్టుబడులు పెరుగుతున్నప్పటికీ వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల వేతనాలు మాత్రం పెరగడం లేదన్నారు. గత రెండు దశాబ్దాలుగా వేతన సవరణలు లేకపోవడం, అధ్వానంగా మారిన పని పరిస్థితులు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయని తెలిపారు. వర్కింగ్ జర్నలిస్టుల చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలని, వేజ్ బోర్డు ఏర్పాటు చేయాలని, జర్నలిస్టుల రక్షణకు ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని డిమాండ్ చేశారు.స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు షహీద్ కర్తార్ సింగ్ సరాభా త్యాగం దేశవ్యాప్తంగా యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని సోమసుందర్ పేర్కొన్నారు. గదర్ పార్టీ ఉద్యమ ప్రభావం ఆంధ్ర ప్రాంతంపై కూడా ఉందని, తెలుగు విప్లవకారుడు దర్శి చెంచయ్య ఆ ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారని గుర్తుచేశారు. భగత్ సింగ్, రాజగురు, సుఖదేవ్ వంటి విప్లవ వీరుల త్యాగాలు నేటికీ ప్రజలకు స్ఫూర్తినిస్తున్నాయని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రముఖ మేధావి డాక్టర్ ప్యారా లాల్ గర్గ్, డాక్టర్ సుఖ్‌దేవ్ సింగ్ సిర్సా, ఐజేయూ మాజీ అధ్యక్షుడు ఎస్.ఎన్. సిన్హా, వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయ వైస్ ఛాన్సలర్ డాక్టర్ హెచ్.ఎస్. ధలీవాల్ తదితరులు ప్రసంగించారు. యూనియన్ రాష్ట్ర ఛైర్మన్ బల్జీర్ సింగ్ జండు, అధ్యక్షుడు జై సింగ్ ఛిబ్బర్, ప్రధాన కార్యదర్శి సంతోఖ్ గిల్ జర్నలిస్టులను ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.నవంబర్ 16 నుంచి 23 వరకు జాతీయ పత్రికా దినోత్సవం, షహీద్ కర్తార్ సింగ్ సరాభా వర్ధంతి కార్యక్రమాలను ఘనంగా నిర్వహించాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో యూనియన్ కోశాధికారి బిందు సింగ్‌తో పాటు పలువురు జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు. యూనియన్ వ్యవస్థాపక కమిటీ సభ్యులు, సీనియర్ పాత్రికేయులను ఘనంగా సత్కరించారు.

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