

WWW.VIJAYAKERATAM.COM

RNI: APTEL/2010/34724

తెలుగు దినపత్రిక

విజయకెరటం

నిజం మా ధ్యేయం - ప్రజలే మా లక్ష్యం

VIJAYA KERATAM TELUGU DAILY



నవంబర్ 16 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 18 | సంచిక : 280 | పేజీలు : 4 | వెల రూ. 1.00/- | ఎడిటర్ : యం.డి.మక్సూద్ అహ్మద్

MONDAY NOVEMBER 16 2026 | VOL:18 | ISSUE: 280 | PAGES:4 | Rs. 1:00 | EDITOR:MD. MaKsood Ahmed



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నా దగ్గర డబ్బుల్లేవ్.. నా మెట్రో టికెట్‌ను కూడా మోదీనే కొన్నారు: డీకే శివకుమార్

హెలికాప్టర్‌లో మోదీతో జరిగిన చర్చ రహస్యమని వెల్లడి

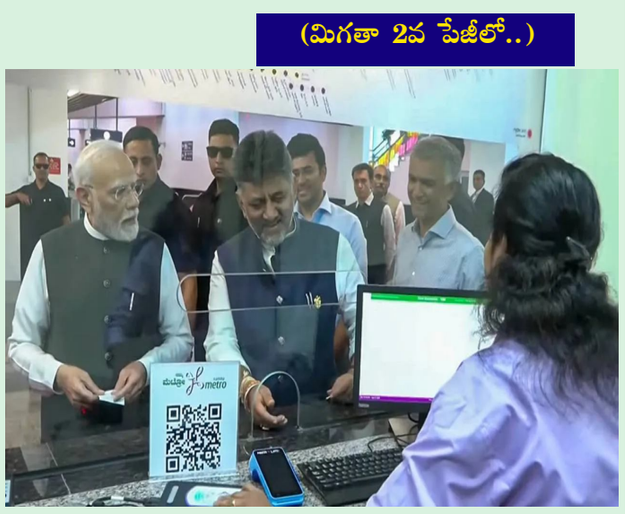
మెట్రో స్టేషన్ల నిర్మాణంలో కర్ణాటక గ్రానైట్‌నే వాడాలని ఆదేశం

పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్లు తగ్గించి చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని సూచన

ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి ప్రైవేట్ సంస్థల సాయం కోరనున్నట్లు వెల్లడి

ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో తనకున్న అనుబంధం గురించి, ఇటీవల మెట్రో ప్రయాణంలో జరిగిన ఓ సరదా సంభాషణ గురించి కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్ ఆసక్తికర విషయాలు పంచుకున్నారు. నవంబర్ 13న పింక్ లైన్ మెట్రో ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ప్రధానితో కలిసి ప్రయాణించినప్పుడు, తన దగ్గర టికెట్ కొనడానికి డబ్బులు లేవని, తన టికెట్ కూడా కొనమని ప్రధానిని కోరానని ఆయన తెలిపారు. “మెట్రో టికెట్ కొనడానికి నా దగ్గర డబ్బులు లేవని నేను ఆయనతో చెప్పాను.

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ఫైనల్ ఛార్జ్‌షీట్.. కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లకు బిగుస్తున్న ఉచ్చు!

ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో తుది ఛార్జ్‌షీట్ సిద్ధం చేస్తున్న సిట్

కేసీఆర్‌ను ఏ1, కేటీఆర్‌ను ఏ2గా పేర్కొనేందుకు సన్నాహాలు

ఫోరెన్సిక్, సాంకేతిక ఆధారాలతో పటిష్ఠంగా ఛార్జ్‌షీట్ రూపకల్పన

ప్రభుత్వ ఉన్నతాధికారులు, ఫైవేటు వ్యక్తుల పాత్రపైనా ప్రస్తావన

తెలంగాణ రాజకీయాల్లో సంచలనం సృష్టిస్తున్న ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసు దర్యాప్తు తుది దశకు చేరుకుంది. ఈ కేసులో



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సోనియా పుస్తకావిష్కరణకు ఢిల్లీకి సీఎం విజయ్.. ప్రధానితో భేటీపై ఉత్కంఠ!

సోనియా గాంధీ పుస్తకావిష్కరణకు ఢిల్లీకి సీఎం విజయ్

గాంధీ కుటుంబం నుంచి వ్యక్తిగతంగా అందిన ఆహ్వానం

ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయ్యే అవకాశంపై రాజకీయ ఆసక్తి

మేఘదాతు డ్యాంపై కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చే యత్నం

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి సి. జోసెఫ్ విజయ్ సోమవారం ఢిల్లీలో పర్యటించనున్నారు. ఏఐసీసీ మాజీ



(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయిన రేవంత్ రెడ్డి, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

రాష్ట్రంలో కరవు నివారణ చర్యల కోసం రూ.30 వేల కోట్ల ప్యాకేజీ ఇవ్వాలని విజ్ఞప్తి

ఎల్‌నినో ప్రభావంతో తెలంగాణలో నమోదైన 17 శాతం లోటు వర్షపాతంపై ప్రధానికి వివరణ

ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్, ఖేలో ఇండియా క్రీడలకు ప్రధానికి ఆహ్వానం

ఢిల్లీలో భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాసేపటి క్రితం సమావేశమయ్యారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న తీవ్ర వర్షాభావ, కరవు పరిస్థితులను

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



బంగాళాఖాతంలో ‘అక్వాన్’ తుపాను.. ఏపీ, తెలంగాణాలకు భారీ వర్ష సూచన

బంగాళాఖాతంలో బలపడిన అల్పపీడనం

‘అక్వాన్’ తుపానుగా మారే అవకాశం

ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరానికి తుపాను ముందస్తు హెచ్చరిక

నవంబర్ 20, 21 తేదీల్లో తెలంగాణ తూర్పు జిల్లాలకు భారీ వర్ష సూచన

ఉత్తర కోస్తాంధ్రలో అతి భారీ నుంచి అత్యంత భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)



విజయకేరటం
తెలుగు దినపత్రిక

సోనియా పుస్తకావిష్కరణకు ఢిల్లీకి సీఎం విజయ్.. ప్రధానితో భేటీపై ఉత్కంఠ!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీ ఆత్మకథ “బిలాంగింగ్: ఎ జర్నీ ఆఫ్ లవ్” పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమానికి ఆయన విశిష్ట అతిథిగా హాజరుకానున్నారు. ఢిల్లీలోని ఒక ప్రముఖ హోటల్‌లో జరగనున్న ఈ వేడుకలో విజయ్ పాల్గొంటున్నట్లు తమిళనాడు కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు మణికం ఠాగూర్ ధ్రువీకరించారు.ఈ కార్యక్రమానికి సోనియా గాంధీ కుటుంబ సభ్యులతో పాటు పలువురు ముఖ్య ఆహ్వానితులు హాజరుకానున్నారు. సోనియా గాంధీతో పాటు రాహుల్ గాంధీ కూడా ముఖ్యమంత్రి విజయ్‌కు ఫోన్ చేసి వ్యక్తిగతంగా ఆహ్వానించినట్లు కాంగ్రెస్ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఈ నేపథ్యంలో విజయ్ ఢిల్లీ పర్యటనకు రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.పుస్తకావిష్కరణ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అయినప్పటికీ, ఈ పర్యటనలో ముఖ్యమంత్రి విజయ్ ప్రధాని నరేంద్ర మోదీతో సమావేశమవుతారా లేదా అనే అంశంపై ఉత్కంఠ నెలకొంది. ఒకవేళ భేటీ జరిగితే, కావేరి నదిపై కర్ణాటక ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించిన మేఘదాతు డ్యాం నిర్మాణాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ తమిళనాడు వాదనలను ఆయన మరోసారి వినిపించే అవకాశం ఉంది. ఈ ప్రాజెక్టుకు కేంద్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అనుమతులు మంజూరు చేయవద్దని కోరుతూ నవంబర్ 7న విజయ్ ఇప్పటికే ప్రధానికి లేఖ రాశారు. ఈ ప్రాజెక్టు విషయంలో సుప్రీంకోర్టు తీర్పు తమకు అనుకూలంగా ఉందంటూ కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్ ఇటీవల చేసిన వ్యాఖ్యలతో ఈ వివాదం మరింత ముదిరింది. ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత విజయ్ ఢిల్లీకి వెళ్లడం ఇది మూడోసారి. గత పర్యటనల్లో ఆయన ప్రధాని మోదీ, రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, సోనియా గాంధీ వంటి అగ్రనేతలతో భేటీ అయ్యారు.

బంగాళాఖాతంలో ‘అక్వాన్’ తుపాను.. ఏపీ, తెలంగాణాలకు భారీ వర్ష సూచన

మత్స్యకారులు వెంటనే తీరానికి తిరిగి రావాలని అధికారులు ఆదేశం

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం వేగంగా బలపడి ‘అక్వాన్’ తుపానుగా మారనుందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) ప్రకటించింది. ఈ తుఫాను ప్రభావంతో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో రాబోయే రోజుల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. దీంతో రెండు రాష్ట్రాల అధికార యంత్రాంగాలు అప్రమత్తమయ్యాయి.ఆగ్నేయ, నైరుతి బంగాళాఖాతంలో కేంద్రీకృతమైన ఈ అల్పపీడనం, నవంబర్ 15 సాయంత్రం 5:30 గంటల సమయానికి విశాఖపట్నానికి దక్షిణ-ఆగ్నేయంగా 920 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇది వాయవ్య దిశగా కదులుతూ నవంబర్ 16 సాయంత్రానికల్లా తుపానుగా, నవంబర్ 17 సాయంత్రం నాటికి తీవ్ర తుపానుగా మారనుందని ఐఎండీ అంచనా వేసింది. ఆ తర్వాత మరింత బలపడి నవంబర్ 19 నాటికి పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో అతి తీవ్ర తుపానుగా మారే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. ఈ సమయంలో గంటకు 120-130 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయని, గరిష్ఠంగా గాలి వేగం 145 కిలోమీటర్లకు చేరవచ్చని పేర్కొంది.

ఏపీ, ఒడిశా తీరాలకు ముందస్తు హెచ్చరిక

తుపాను ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపు కదులుతున్న నేపథ్యంలో, ఏపీతో పాటు సమీపంలోని దక్షిణ ఒడిశా తీర ప్రాంతాలకు ఐఎండీ ముందస్తు హెచ్చరిక జారీ చేసింది. తుపాను తీరం దాటే ప్రదేశం, దాని కచ్చితమైన తీవ్రతపై రాబోయే ఒకటి, రెండు రోజుల్లో మరింత స్పష్టత వస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. ప్రస్తుత నమూనాల ప్రకారం, ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరం వైపే పయనించే అవకాశాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.

తెలంగాణపై వర్షాల ప్రభావం

తుపాను ఆంధ్రప్రదేశ్ తీరాన్ని సమీపించిన తర్వాత దాని ప్రభావంతో తెలంగాణలోనూ భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా నవంబర్ 20, 21 తేదీల్లో తూర్పు తెలంగాణ జిల్లాలైన ఖమ్మం, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మహబూబాబాద్, సూర్యాపేట, నల్గొండ, నాగర్‌కర్నూల్, ములుగు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ సమయంలో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు ఈదురు గాలులు వీయవచ్చని సూచించింది. హైదరాబాద్ సహా రాష్ట్రంలోని ఇతర ప్రాంతాల్లో నవంబర్ 21, 22 తేదీల్లో తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు జల్లులు పడతాయని అంచనా వేస్తున్నారు.

కోస్తాంధ్రకు కుండపోత ముప్పు

కోస్తాంధ్రలో నవంబర్ 18 నుంచి వర్షాలు ప్రారంభమై, 19, 20 తేదీల్లో తీవ్రరూపం దాల్చనున్నాయి. ముఖ్యంగా ఉత్తర కోస్తాంధ్రలో అనేక చోట్ల భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు (21 సెం.మీ. లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) కురిసే ప్రమాదం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. ఒడిశాలో కూడా నవంబర్ 19 నుంచి 21 మధ్య భారీ వర్షాలు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది.ఈ సీజన్‌లో బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడుతున్న మూడో తుపాను ఇది. దీనికి ఇరాన్ సూచించిన ‘అక్వాన్’ అని పేరు పెట్టారు. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా మారనున్నందున మత్స్యకారులు వెంటనే తీరానికి తిరిగి రావాలని, ఎవరూ వేటకు వెళ్లవద్దని అధికారులు తీవ్ర హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. కోతకు వచ్చిన పంటలను కాపాడుకోవాలని తూర్పు తెలంగాణ, కోస్తాంధ్ర రైతులను అప్రమత్తం చేశారు. తుపాను గమనం, తీవ్రతపై ఎప్పటికప్పుడు వెలువడే అధికారిక సమాచారాన్ని ప్రజలు గమనిస్తూ ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.



ఫోన్ ట్యాపింగ్ కేసులో ఫైనల్ ఛార్జ్‌షీట్.. కేసీఆర్, కేటీఆర్‌లకు బిగుస్తున్న ఉచ్చు!

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నాటి ముఖ్యమంత్రి కె.చంద్రశేఖర్ రావు (కేసీఆర్)ను ప్రధాన నిందితుడిగా (ఏ1), ఆయన కుమారుడు, మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌ను రెండో నిందితుడిగా (ఏ2) పేర్కొంటూ తుది ఛార్జ్‌షీట్ దాఖలు చేసేందుకు ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (సిట్) సిద్ధమవుతున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం.చట్టవిరుద్ధమని తెలిసినప్పటికీ ఫోన్ ట్యాపింగ్‌కు అనుమతులు ఇచ్చారని, తమకు అనుకూలంగా ఉండే అధికారులను ఇంటెలిజెన్స్, ఎస్ఐబీ వంటి కీలక విభాగాల్లో నియమించి ఈ అక్రమాలకు పాల్పడ్డారని సిట్ భావిస్తోంది. ప్రజాప్రతినిధులు, న్యాయమూర్తులు, జర్నలిస్టులు, వ్యాపారవేత్తలతో పాటు పలువురు సెలబ్రిటీల ఫోన్లను ట్యాప్ చేయడం వెనుక భారీ కుట్ర ఉందని దర్యాప్తులో తేలినట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై సిట్ అధికారులు ఇప్పటికే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వివరించినట్లు సమాచారం.ఈ ఆరోపణలకు బలం చేకూర్చేలా వందలాది మంది బాధితుల వాంగ్మూలాలను, బలమైన ఫోరెన్సిక్, సాంకేతిక ఆధారాలను సిట్ సేకరించింది. ఫోన్ ట్యాపింగ్ ద్వారా సేకరించిన సమాచారంతో బెదిరింపులకు పాల్పడి, ఎలక్టోరల్ బాండ్ల రూపంలో విరాళాలు సేకరించారన్న ఆరోపణలకు సంబంధించి ఓ ప్రముఖ రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారి ఇచ్చిన వాంగ్మూలం ఈ కేసులో అత్యంత కీలకంగా మారనుంది. ఛార్జ్‌షీట్‌ను పటిష్ఠంగా రూపొందించేందుకు సుప్రీంకోర్టు న్యాయనిపుణుల సలహాలు కూడా తీసుకున్నారు. కేసీఆర్‌ను ప్రధాన సూత్రధారిగా పేర్కొంటూ, మావోయిస్టుల పేరిట నంబర్లకు అనుమతిచ్చిన ఐఏఎస్, ఐపీఎస్ అధికారులు, ఈ వ్యవహారంలో సహకరించిన ప్రైవేటు వ్యక్తుల పేర్లను కూడా ఛార్జ్‌షీట్‌లో చేర్చనున్నట్లు సమాచారం. మరోవైపు, దర్యాప్తు వివరాలు బయటకు పొక్కుతుండటంపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవల పోలీసు ఉన్నతాధికారులపై అసహనం వ్యక్తం చేసినట్లు తెలిసింది.

ప్రధాని మోదీతో భేటీ అయిన రేవంత్ రెడ్డి, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

అధిగమించడానికి, రైతులను ఆదుకోవడానికి తక్షణమే రూ.30 వేల కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్యాకేజీ రూపంలో అందించాలని ప్రధానికి విజ్ఞప్తి చేస్తూ ఒక వినతిపత్రాన్ని సమర్పించారు.ఈ భేటీలో ముఖ్యమంత్రితో పాటు మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, వాకిటి శ్రీహరి పాల్గొన్నారు. కేంద్ర మంత్రి మన్సుఖ్ మాండవీయ కూడా ఈ సమావేశంలో ఉన్నారు. ఎల్‌నినో ప్రభావం వల్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వర్షపాతం తీవ్రంగా పడిపోయిన తీరును ముఖ్యమంత్రి ప్రధాని దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. జూన్ 1 నుంచి సెప్టెంబర్ 30 వరకు రాష్ట్రంలో సుమారు 17 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైనట్లు వివరించారు.రాష్ట్రంలోని మొత్తం 33 జిల్లాలకు గాను 31 జిల్లాల్లోని 365 మండలాలను ఇప్పటికే కరువు ప్రాంతాలుగా ప్రకటించిన విషయాన్ని రేవంత్ రెడ్డి ప్రధానికి తెలియజేశారు. ఇందులో 111 మండలాలు తీవ్ర కరవు బారిన పడగా, 254 మండలాలు మధ్యస్థాయి కరవును ఎదుర్కొంటున్నాయని పేర్కొన్నారు. వర్షాభావం కారణంగా ఖరీఫ్ సీజన్ సాగు విస్తీర్ణం 139.28 లక్షల ఎకరాల నుంచి 126.06 లక్షల ఎకరాలకు తగ్గిపోయిందని వివరించారు.కరవు సహాయక చర్యలతో పాటు రాష్ట్రంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న దీర్ఘకాలిక సాగునీటి ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన అనుమతులు, నిధుల కేటాయింపులపై కూడా చర్చించారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహించ తలపెట్టిన ‘ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్లోబల్ సమ్మిట్’తో పాటు ‘ఖేలో ఇండియా’ క్రీడల ప్రారంభోత్సవానికి రావాల్సిందిగా ప్రధాని మోదీని ముఖ్యమంత్రి ఆహ్వానించారు.

రాహుల్ గాంధీకి సీఎం బాడీగార్డ్‌లా వ్యవహరిస్తున్నారు: కేటీఆర్ విమర్శలు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆత్మగౌరవం అనే ప్రాతిపదికన ఏర్పాటయిందని, అయితే కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలు ఈ విషయాన్ని ఎప్పటికీ అర్థం చేసుకోలేవని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శించారు. శనివారం హైదరాబాద్‌లో కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ పాల్గొన్న కార్యక్రమాల్లో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల తీరుపై ఆయన సామాజిక మాధ్యమం ‘ఎక్స్’ వేదికగా తీవ్రంగా స్పందించారు.తెలంగాణ కాంగ్రెస్, బీజేపీ నేతలకు పదవుల తాలూకు హుందాతనం, గౌరవం తెలియకుండా పోయిందని కేటీఆర్ ధ్వజమెత్తారు. గాంధీ కుటుంబానికి రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఒక బాడీగార్డులా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. పీసీసీ అధ్యక్షుడు, మంత్రులు సైతం రాహుల్ గాంధీ నడుపుతున్న బైక్ వెనుక నౌకర్ల మాదిరిగా పరుగులు తీస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. శనివారం నాడు గిగ్ వర్కర్లతో కలిసి రాహుల్ గాంధీ నిర్వహించిన బైక్ ర్యాలీ దృశ్యాలను ప్రస్తావిస్తూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.ఇదే సమయంలో బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకత్వాన్ని కూడా కేటీఆర్ తప్పుపట్టారు. కేంద్ర మంత్రి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు గతంలో అమిత్ షా కాళ్లకు మొక్కడం, ఆయన చెప్పులు మోయడం వంటి చర్యలను గుర్తుచేస్తూ, ఇది అత్యంత సిగ్గుచేటైన, అనుచితమైన ప్రవర్తన అని విమర్శించారు. తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని ఈ రెండు జాతీయ పార్టీలు ఏనాడూ గౌరవించలేవని ఆయన స్పష్టం చేశారు.కాగా, రాహుల్ గాంధీ బైక్ వెనుక తాను పరిగెత్తడంపై టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు బి. మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ స్పష్టత ఇచ్చారు. తాను కూడా బైక్‌పైనే వెళుతున్న క్రమంలో వాహనం స్కిడ్ అయ్యిందని, రాహుల్ గాంధీ తనను గమనించి పక్కకు పిలిచారని తెలిపారు. తాను శారీరకంగా ఫిట్‌గా ఉన్నందునే పక్కనే పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్లానని, రాహుల్ గాంధీ వెంట అలా పరిగెత్తడం తన అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పేర్కొన్నారు. మరోవైపు, అధికారిక ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో రాహుల్ గాంధీ పాల్గొనడంపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేసింది. చేతిలో రాజ్యాంగాన్ని పట్టుకుని నీతులు చెబితే సరిపోదని, ముందుగా రాజ్యాంగ విలువలను గౌరవించడం నేర్చుకోవాలని హితవు పలికింది. ఏ హోదాలో, ఏ ప్రొటోకాల్ ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రారంభిస్తున్నారని ప్రశ్నించింది. రాహుల్ గాంధీ శనివారం గిగ్ వర్కర్ల సంక్షేమ ప్యాకేజీని ప్రకటించడంతో పాటు, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహించిన ‘భారత్ సమ్మిట్’ ముగింపు సభలో ప్రసంగించిన నేపథ్యంలో బీఆర్ఎస్ ఈ ప్రశ్నలను సంధించింది.

నా దగ్గర డబ్బుల్లేవ్.. నా మెట్రో టికెట్‌ను కూడా మోదీనే కొన్నారు: డీకే శివకుమార్

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

నా టికెట్ కూడా కొనమని అడిగాను. వెంటనే ప్రధాని మోదీ తన సొంత కార్డు ఉపయోగించి టికెట్లు కొన్నారు” అని శివకుమార్ నవ్వుతూ చెప్పారు. ప్రధానితో హెలికాప్టర్‌లో మైసూరు వెళ్లినప్పుడు ఏం చర్చించారని మీడియా ప్రశ్నించగా “మేము చర్చించుకున్న ప్రతీ విషయాన్ని బయటపెట్టలేను” అని ఆయన సమాధానమిచ్చారు. బీజేపీ నేతలకు కూడా దొరకని సమయం మీకు మోదీతో దొరుకుతోందన్న ప్రశ్నకు, అది మానవ సంబంధాలు, పరస్పర గౌరవంపై ఆధారపడి ఉంటుందని అన్నారు. “మా పార్టీ నేతలు రాహుల్ గాంధీ, సోనియా గాంధీ, మల్లికార్జున ఖర్గే కూడా నన్ను ప్రేమగా, గౌరవంగా చూస్తారు. అందరితో మంచి సంబంధాలు కొనసాగించాలి” అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

స్థానిక వనరులకే ప్రాధాన్యం

ఈ సందర్భంగా మెట్రో అధికారులకు ఇచ్చిన కీలక ఆదేశాల గురించి శివకుమార్ వివరించారు. మెట్రో స్టేషన్ల నిర్మాణంలో ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి కాకుండా కర్ణాటకలో లభించే గ్రానైట్, ఇతర రాళ్లను మాత్రమే వినియోగించాలని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశానని తెలిపారు. “మన రాష్ట్రంలోనే నాణ్యమైన రాళ్లు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు, బయటి నుంచి ఎందుకు తీసుకురావాలి? స్థానిక రాళ్లను వాడితే మన పరిశ్రమలకు చేయూతనిచ్చినట్లు అవుతుంది. కటింగ్ నుంచి ప్రాసెసింగ్ వరకు స్థానికులకు ఉపాధి లభిస్తుంది” అని ఆయన అన్నారు. చామరాజనగర్, తుమకూరు, సిరా, బాదామి, ఇల్కల్ వంటి ప్రాంతాల్లో నాణ్యమైన గ్రానైట్ లభిస్తుందని, మన రాళ్ల నాణ్యతలో ఎలాంటి తేడా లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు.పిల్లలు మొబైల్ ఫోన్ల వాడకం తగ్గించి చదువుపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలని శివకుమార్ సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి కోసం ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు వాటిని దత్తత తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చినట్లు తెలిపారు. కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ నిధులను ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు మళ్లించడంపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌తో చర్చించినట్లు చెప్పారు. అయితే, పాఠశాలల నియంత్రణ మాత్రం ప్రభుత్వం చేతిలోనే ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ప్రధాని మోదీపై రాహుల్ గాంధీ చేసిన ఫోన్ ట్యాపింగ్ ఆరోపణల గురించి ప్రశ్నించగా, తాను ఇంకా సమాచారం సేకరిస్తున్నానని, పూర్తి వివరాలు తెలిశాక మాట్లాడతానని శివకుమార్ తెలిపారు.

విజయ కెరటం
తెలుగు దినపత్రిక
నవంబర్ | సోమవారం | 16 | 2026

బిర్సా ముండా పోరాటం చిరస్మరణీయం!





● గిరిజనుల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక: కలెక్టర్ సత్య శారద

వరంగల్, నవంబర్ 15 (విజయ కెరటం):

భగవాన్ బిర్సా ముండా ఆశయాలు, పోరాట స్ఫూర్తి నేటి తరానికి ఆదర్శమని జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద అన్నారు. గిరిజనుల హక్కులు, ఆత్మగౌరవం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల పరిరక్షణ కోసం ఆయన సాగించిన పోరాటం చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు.భగవాన్ బిర్సా ముండా జయంతి వేడుకలు ఆదివారం వరంగల్ జిల్లాలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా పర్వతగిరిలోని ప్రభుత్వ ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ఆశ్రమ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించిన వేడుకల్లో జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ సత్య శారద పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బిర్సా ముండా చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నిర్వహించిన ప్రత్యక్ష వీడియో కాన్ఫరెన్స్‌లో పాల్గొని ఆయన సందేశాన్ని వీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ బిర్సా ముండా తన జీవితాన్ని గిరిజనుల హక్కులు, వారి అభ్యున్నతి కోసం అంకితం చేశారని గుర్తుచేశారు. ఆయన త్యాగం, ధైర్యసాహసాలు, పోరాట పటిమ ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. గిరిజన విద్యార్థులు ఆయన ఆశయాలను ఆదర్శంగా తీసుకొని విద్యలో రాణిస్తూ ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రభుత్వం గిరిజనుల విద్యా అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం అమలు చేస్తున్న పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.అనంతరం విద్యార్థులతో కలెక్టర్ నేరుగా మాట్లాడి పాఠశాలలో అందుతున్న విద్యా ప్రమాణాలు, ఉపాధ్యాయుల బోధనా విధానం, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న పౌష్టికాహారం, వసతి సౌకర్యాల గురించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యతోపాటు మెరుగైన వసతులు కల్పించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్డీవో సుమ, డీటీడీఓ నారాయణరెడ్డి, ఉపాధ్యాయులు, పాఠశాల సిబ్బంది, విద్యార్థులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కుల పంపిణీ





● 57 మందికి రూ.72 లక్షల సాయం అందించిన మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్సీ బస్వరాజ్ సారయ్య

వరంగల్, నవంబర్ 15, విజయ్ కెరటం :

పేద ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోందని మాజీ మంత్రి, మాజీ ఎమ్మెల్సీ బస్వరాజ్ సారయ్య అన్నారు. వైద్య ఖర్చులు భరించలేని నిరుపేదలకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోందని పేర్కొన్నారు.ఆదివారం వరంగల్ మహానగర పాలక సంస్థ పరిధిలో 25వ డివిజన్ మండి బజార్‌లోని తన స్వగృహంలో 57 మంది లబ్ధిదారులకు సుమారు రూ.72 లక్షల విలువైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను బస్వరాజ్ సారయ్య పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో వైద్య చికిత్సలు పొందిన పేదలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందించడంతో పాటు, అవసరమైన వారికి ఎల్ఓసీలు మంజూరు చేయించి వైద్య సేవలు పొందేలా సహకరిస్తున్నట్లు తెలిపారు.తన ఆరేళ్ల ఎమ్మెల్సీ పదవీకాలంలో 1,500 మందికి పైగా పేదలకు సీఎంఆర్ఎఫ్, ఎల్ఓసీల ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందించినట్లు వెల్లడించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ అయూబ్, పీసీసీ సభ్యుడు నల్లగొండ రమేష్, మాజీ కార్పొరేటర్లు బస్వరాజ్ శిరీష, శ్రీమన్, ఎండీ యాకూబ్ పాషా, దామెర సర్వేష్, యూత్ కాంగ్రెస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొరివి పరమేశ్వర్, జిల్లా కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి గోరంట్ల రాజు, సిటీ మహిళా అధ్యక్షురాలు నారగోని స్వప్న, మురళీధర్ గౌడ్, రాష్ట్ర మహిళా కార్యదర్శి సోమలక్ష్మి, గిరి పుష్ప, తూర్పు నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఎండీ సలీం, కార్యదర్శి కుసుమ వరుణ్, రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ కోఆర్డినేటర్ భాస్కాక సదానందం, ఎల్. శ్రీనివాస్, అజీం బేగ్, నరిగే శ్రీను, రాముల బాబు, బొలుగొడ్డు శ్రీనివాస్, బైరబోయిన చంద్రమౌళి, ఈసంపల్లి ప్రభాకర్, వస్కుల ఉదయ్, బత్తుల వినోద్, కొమ్ము శ్రీధర్, ఈటల ఉమేందర్, జన్ను వివేక్, కాసెట్టి వేణు, రామ యాదగిరి, మార్త ఆంజనేయులు, చిరంజీవి, ఐలోని వెంకన్న, కూచన ఏకాంబరం, ఎండీ కమాలుద్దీన్, మాషాక్ అలీ, ఎస్.కె. ఇమ్రాన్, ధర్మరాజు, నీలం మధుసూదన్, మరపట్ల సాయికుమార్, బండ్ల సురేందర్, క్యాతం వేణు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వివాహ వేడుకకు హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి



రంగారెడ్డి జిల్లా, నవంబర్ 15 (విజయ కెరటం):

రంగారెడ్డి జిల్లా జన్వాడలోని నియో కన్వెన్షన్ సెంటర్‌లో సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి మనవడు చైతన్య భార్గవ్, తేజస్విని వివాహ వేడుక ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు తెలంగాణ శాసన మండలి చైర్మన్ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి, గుత్తా అమిత్ రెడ్డి హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి వివాహ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నూతన దంపతులు నిండు నూరేళ్లు ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలు, అష్టైశ్వర్యాలతో ఆనందంగా వైవాహిక జీవితాన్ని గడపాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి, వారి కుటుంబ సభ్యులను ఆప్యాయంగా పలకరించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

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.

రైతుల హక్కుల కోసం ఎర్రజెండా పోరాట వారసత్వాన్ని కాపాడుకోవాలి

కార్పొరేట్ అనుకూల విధానాలతో వ్యవసాయ రంగానికి నష్టం.. కేంద్ర ప్రభుత్వంపై బృందా కారత్ విమర్శలు

మహిళా రైతులకు గుర్తింపు కల్పించాలి.. భూసంస్కరణలు అమలు చేయాలి



నల్గొండ, నవంబర్ 15 (విజయ కెరటం):

తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాట వారసత్వాన్ని మతతత్వ రాజకీయాలకు ఆపాదించే ప్రయత్నాలను తిప్పికొట్టాలని మాజీ ఎంపీ, ఐద్వా జాతీయ నాయకురాలు బృందా కారత్ పిలుపునిచ్చారు. రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, గ్రామీణ పేదల హక్కుల కోసం కిసాన్ సభ తొమ్మిది దశాబ్దాలుగా పోరాడుతోందని పేర్కొన్నారు. ఆదివారం నల్లగొండలోని ఎన్జీ కళాశాల ప్రాంగణంలో నిర్వహించిన 36వ అఖిల భారత కిసాన్ సభ మహాసభల బహిరంగ సభలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాటం మతపరమైన పోరాటం కాదని, భూస్వామ్య దోపిడీకి వ్యతిరేకంగా సాగిన లౌకిక పోరాటమని బృందా కారత్ స్పష్టం చేశారు. నిజాం పాలనలో దేశ్‌ముఖ్‌ల దోపిడీ, వెట్టిచాకిరీకి వ్యతిరేకంగా సాగిన ఈ పోరాటంలో మూడు వేలకుపైగా గ్రామాలు విముక్తి పొందాయని గుర్తుచేశారు. దొడ్డి కొమరయ్య, చాకలి ఐలమ్మ, పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య, మల్లు స్వరాజ్యం వంటి నాయకుల సేవలను కొనియాడుతూ నాలుగు వేల మంది అమరవీరులకు లాల్‌సలాం ప్రకటించారు.బీజేపీ, ఆర్ఎస్ఎస్ తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాట చరిత్రను మతపరమైన పోరాటంగా చిత్రీకరించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయని ఆమె విమర్శించారు. ఆ చారిత్రక పోరాట వారసత్వాన్ని కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు.కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం కార్పొరేట్ సంస్థలకు అనుకూలంగా వ్యవసాయ విధానాలను రూపొందిస్తోందని ఆరోపించారు. మూడు వ్యవసాయ చట్టాలకు వ్యతిరేకంగా రైతులు సాగించిన పోరాటంతో ప్రభుత్వం వెనక్కి తగ్గాల్సి వచ్చిందని గుర్తుచేశారు. భారత్–అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందం రైతులకు నష్టం కలిగించే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంటూ, ఆ ఒప్పందాన్ని నిలిపివేయాలని డిమాండ్ చేశారు.దేశంలో రైతు ఆత్మహత్యలు పెరుగుతున్నాయని, పంట నష్టాలకు సరైన పరిహారం అందడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫార్సుల ప్రకారం కనీస మద్దతు ధర కల్పించాలని, డీజిల్ ధరలను నియంత్రించాలని, విద్యుత్ ప్రైవేటీకరణను



నిలిపివేయాలని కోరారు. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని బలోపేతం చేసి గ్రామీణ కూలీలకు పనులు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు.భూమిలేని పేదలకు భూమి పంపిణీ చేయాలని, భూగరిష్ట పరిమితి చట్టాలను పకడ్బందీగా అమలు చేసి సమగ్ర భూసంస్కరణలు చేపట్టాలని సూచించారు. వ్యవసాయ రంగంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న మహిళలకు రైతులుగా గుర్తింపు కల్పించాలని, భూమిపై హక్కులు కల్పించడంతోపాటు ప్రభుత్వ పథకాల్లో సమాన ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు.అభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల పేరుతో ఆదివాసీలను భూముల నుంచి దూరం చేయవద్దని, అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం గ్రామసభల అధికారాలను గౌరవించి పోడు రైతులకు హక్కులు కల్పించాలని, ఆదివాసీలను ఆక్రమణదారులుగా పరిగణించి తొలగింపులకు పాల్పడవద్దని కోరారు. రైతులు, వ్యవసాయ కార్మికులు, గ్రామీణ పేదల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఐక్యంగా పోరాడాలని బృందా కారత్ పిలుపునిచ్చారు. ఎర్రజెండా న్యాయం, సమానత్వం, శ్రమజీవుల హక్కుల పోరాటానికి ప్రతీక అని పేర్కొంటూ 36వ అఖిల భారత కిసాన్ సభ మహాసభలు విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు.



విజయకెరటం
తెలుగు దినపత్రిక

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాక్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రేప్‌ను అడ్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పక్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్



ప్లాంట్‌లో డజనుకు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్పోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుతుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.



నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

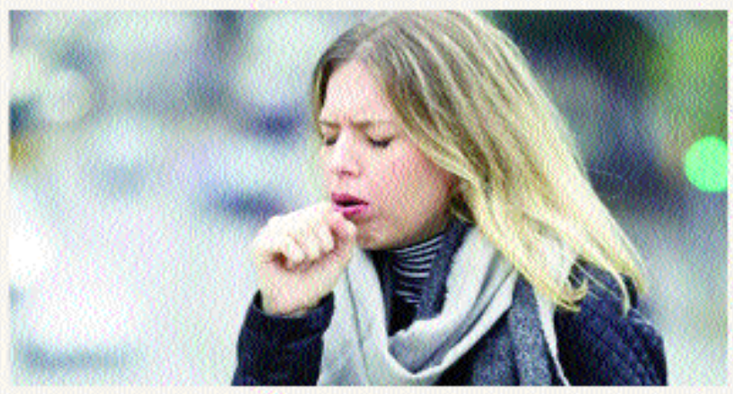
నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 ఫీ %జ% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెక్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో మంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఏచి పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగే పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను కోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడి విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మ,తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని డిల్లీ మంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గజాననుడు జ్ఞానానికి అధినేత, భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేషుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకడు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవద్దు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్గా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులను అస్సలు సమర్పించవద్దు. దుర్జను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆనందం, అంతా లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

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