



శుక్రవారం 21-08-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 133 రూ॥ 6.00



ఈ బడా బకాయి మిల్లర్ భరతమే!?

“నేటిధాత్రి” రాసిన వరుస కథనాల ఎఫెక్ట్

ఈ మధ్య “నేటిధాత్రి” సంచలన కథనాలు.

1. వసూలు చేయాల్సిందే.. బకాయిలు రాబట్టాల్సిందే!!
2. పిచ్చుకల మీద ప్రతాపం.. గద్దల మీద కనికరం!
3. అసలు బకాయిదారులు బడా మిల్లర్లే!
4. ఇక్కడ బకాయిలు అక్కడ అస్త్రాలు!

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి: నేటి ధాత్రి ఏదైనా సమస్య మీద అక్షర యుద్ధం మొదలు పెట్టిందంటే ఆ సమస్యల పరిష్కారమయ్యే వరకు అక్షర ప్రయాణం ఆపింది లేదు. వెనుకడుగు వేసింది లేదు. అలా 22 రెండేళ్ల అక్షర పోరు ప్రయాణంలో ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా ప్రజా ప్రయోజనంలో వెనుకొని చూసింది లేదు. అందుకే న్యాయపరమైన అక్షర ప్రయాణంలో అనేక అక్షర విజయాలను మైలు రాళ్లుగా మలుపుకుంటూ ముందుకు



మిల్లర్ల వద్ద పేరుకుపోయిన బకాయిలపై ఎప్పటికప్పుడు సమగ్ర వార్తలు అందించిన “నేటిధాత్రి”.

“నేటిధాత్రి” కథనాలపై స్పందించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి

సాగుతోంది. అయితే సుధీర్ఘకాలం పాటు, నిరంతరంగా, నిర్విరామంగా దశాబ్ద కాంఠపాటు సాగించిన ఏకైక పోరుగా సివిల్ సప్లై చెప్పకోవచ్చు. అయితే సివిల్ సప్లై శాఖలో జరిగే అవినీతి అక్రమాలపై సంధించిన సమర శంఖాలు అనేకం వున్నాయి. వెలుగులోకి తెచ్చి ప్రపంచానికి తెలియజేయడం జరిగింది. అలా దశాబ్ద కాలం పాటు నిరంతరం సాగుతున్న అక్షర యుద్ధ ఫలాలు అందుతున్న తరుణమది అని నేటి ధాత్రి గర్వంగా చెప్పుచు. గతంలో పాలకులు స్పందించిన తీరుకు, ప్రస్తుత ప్రజా పాలకులు స్పందిస్తున్న తీరుకు చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. తెలంగాణ వచ్చిన నాటి నుంచి సివిల్ సప్లై శాఖలో బకాయిలు ఎందుకు పేరుకుపోయాయి? ఎంత పేరుకుపోయాయి? ఎవరి కోసం పేరుకుపోయాయి? ఎవరి ప్రయోజనం కోసం పేరుకుపోయాయి? ఎవరి ప్రయోజనం కోసం బకాయిలు వసూలు నిలిచిపోయాయి? వేల కోట్లు బకాయిలు పేరుకుపోతున్నా ఎవరు? ఎందుకు అలాగు స్పందించలేదు. అలాగే పాలకులు ఎందుకు మౌనం వహించారు. అసలు ప్రభుత్వం ఎందుకు చేశారు. ఎవరెవరు ఎంతెంత వాటాలు తిన్నారు? ఎవరిని ఎవరు ప్రోత్సహించారు? అన్న తెలిసినా అలాగే పాలకులు ఎందుకు ఉ పేర్కొన్నారు? అనే అనేక ప్రశ్నలకు ఇంకా సమాధానాలు రావాల్సి వుంది. అందుకు బకాయిలు వసూలు మాత్రమే సమాధానం చెప్పగలరు. లేకుంటే అటు బకాయిలు, ఇటు నిజాలు అన్న మాయమైపోతాయి. ఖజానకు చేరాల్సిన సొమ్మంతా అక్రమార్కుల జేబుల్లోనే వుండిపోతుంది. సమాజంలో చిన్న చిన్న దొంగతనాలు చేసే వారిని చట్టానికి నిజాలు కట్టిస్తారు. చేసిన దొంగతనాలన్నీ కనిపెడతారు. కాని కంటి ముందు లెక్కలేనన్ని అక్రమాల చేసిన మిల్లర్లను అధికారులను, అందులోపాత్రదారులు సూత్రదారులపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోకుండా లేదు. లోతైన దర్యాప్తు ఎందుకు చేయడం లేదు. అధికారులు తేల్చినట్లు చెబుతున్న లెక్కలు సరైనవేనా? బకాయిలలో కేవలం ఇప్పుడు మిగిలిన కేవలం 4వేల కోట్లకు పైగా మాత్రమే వున్నాయా? అది నుంచి జరుగునట్లే అవచకలపై రికార్డులున్నాయా? వాటి లెక్కలను పక్కా పొందుపర్చారా? అన్నది కూడా తేల్చాల్సిన అవసరం వుంది. తెలంగాణ వచ్చిన తర్వాత పంటలు పండుతున్నాయని నಂಬరచుతున్నారు. సరే రైతులుకు అందుకు తగిన న్యాయం జరుగుతోందా? రైతులకు దక్కాల్సిన సొమ్ము మిల్లర్లపాల ఎంతైంది? లంచాని రూపంలో అధికారుల జేబుల్లోకి ఎంత వెళ్లింది? అనేది ఎవరు తేల్చాలి? మొదటి నుంచి జరిగిన అక్రమాలపై సమగ్ర లెక్కలపై నివేదికలు రాసినా ఉన్నాయి. అందుకే ఈ మాత్రమైనా సరే బకాయిలపై సగ్రమైన దర్యాప్తు సాగాల్సిన అవసరం వుంది. ఎందుకంటే నేటిధాత్రి గత పదేళ్ల కాలంగా ప్రతి అక్రమాన్ని అక్షర నిక్షిప్తం చేస్తూనే వస్తోంది. అయినా అలాగైనా, నేడైనా పూర్తిస్థాయిలో కదిలిన యంత్రాంగం లేదు. అలాగే అసలు అనేకం వున్నాయి. చివరకు అసలు వున్నాయి? ఇవి ఏమిటా కాదా? కాదా ఇంతవరకు నిగ్గు తెల్లైంది లేదు. అమాన, పున్నానికి ఒకసారి అన్నట్లు బకాయిల వసూలు మొదలు పెట్టడం, అర్థాంతంగా అవేయడం అధికారులకు అలావాదుల మారింది. ఏమూల కామూల చెప్పుకోవాలి. గత పాలకుల కన్నా రేవంత్ ఈ మాత్రమైనా సరే బకాయిల దొంగల చేస్తోందనే చెప్పాలి. సివిల్ సప్లై శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి ఎంతో కొంత చొరవ తీసుకుంటున్నారనే చెప్పాలి. అందుకే ఈ మాత్రమైనా సరే బకాయిల వసూలు మొదలైంది. మిల్లర్ల కోరిక భయం నెలకొన్నది. అధికారుల్లో కాస్తో కాస్తో హడావుడి కనిపిస్తోంది. ఇది ఇక్కడితో ఆగ కూడదు. లోతుగా అధ్యయనం జరగాలి. విచారణ జరగాలి. అప్పుడే నిజా నిజాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. బకాయిలు వసూలౌతాయి. అంతే కానీ ఓ లాటుగ దాడులు, మూడు పన్నులు చేసే చేతులు దులుపుకుంటే ఎప్పటి చివ్వు ఎనుగులోనే వుంటుంది. ప్రభుత్వం కొంత చొరవ

- గత పది సంవత్సరాలనుండి సివిల్ సప్లై లో జరుగుతున్న అవినీతి
- అక్రమాలపై సమగ్ర విశ్లేషణలుచేసిన “నేటిధాత్రి”.
- ప్రతి సీజన్ లో జరిగిన అక్రమాల వివరాలు చెప్పిన “నేటిధాత్రి”.
- మధ్యలో వచ్చిన, తెచ్చిన టెండర్ ప్యాడి బాగోతాలను వెలుగులోకి తెచ్చిన “నేటిధాత్రి”.
- సీజన్ల వారీగా జరిగిన అక్రమాలన్ని వెలుగు చుస్తే 40వేల కోట్లు అంచనా.
- టెండర్ ప్యాడి మాత్రమే కాదు అది నుంచి విచారణ చేపట్టాలి.
- అధికారులు లెక్క తేల్చినట్లు 4235 కోట్లు కాదు?
- 12 సంవత్సరాల లెక్కలపై దర్యాప్తు చేస్తే అసలు నిజాలన్నీ బైటకు వస్తాయి.
- 9 మంది బడా మిల్లర్లపై పిడి యాక్ట్ కి రంగం సిద్ధం
- 9 మంది మిల్లర్ల బకాయిలు 500 కోట్లు

చూపి ముందుగా వేసిన తర్వాత నేటిధాత్రి కొన్ని కీలకమైన అంశాలను వెలుగులోకి తెచ్చింది. ప్రభుత్వం దృష్టికి తెచ్చింది. అందులో వసూలు చేయాల్సిందే.. బకాయిలు రాబట్టాల్సిందే అనే లెక్కలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగింది. ప్రభుత్వం రంగంలోకి దిగిన తర్వాత అధికారులు యధావిధిగా తమ పాత పద్ధతులు అనుసరించడం మొదలు పెట్టారు. అప్పుడు పిచ్చుకల మీద బ్రహ్మాస్త్రం.. ప్రతాపం, గద్దల మీద కనికరం అంటూ ఓ వార్త కథనాన్ని నేటి ధాత్రి రాసింది. ప్రభుత్వంలో కొంత సీరియస్ కనిపించింది. అసలు బకాయిదారులను లెక్కించాల్సిందేనని ప్రభుత్వం ముందుకు వచ్చింది. అసలు బకాయిదారులంతా బడా మిల్లర్లే అని మరో కథనం నేటిధాత్రి ప్రచురించింది. దాంతో రేవంత్ సర్కారులో మంత సీరియస్ నేస్ పెరిగింది. వారి వివరాలు సేకరించడం మొదలు పెట్టింది. ముఖ్యంగా పౌరసరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి పూర్తి దృష్టిసారించారు. అక్కడ బకాయిలు, ఇక్కడ అస్థులు అనే శీర్షికతో నేటిధాత్రి మరో కథనం రాసింది. ఇక అప్పుడు ప్రభుత్వం దుమ్ము దులపడం మొదలు పెట్టింది. ఎలాగైనా సరే బడా మిల్లర్ల బకాయిలు వసూలు చేయాలని గట్టిగానే నిర్ణయం తీసుకున్నది. బకాయిలు వున్న బడా మిల్లర్లకు చెందిన లిస్టు తయారు చేసింది. వారిపై అవసరమైతే పిడియాక్ట్ సమూహ చేయాలని కూడా ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తొలి విడతగా 9 మంది మిల్లర్లకు నోటీసులు జారీ చేసినట్లు సమాచారం అందుతోంది. వాళ్ల సుమారు 500 కోట్ల రూపాయల బకాయిలు వున్నట్లు లెక్కలు తేలాయి. కాని వీళ్లే కాకుండా ఇంకా అసలు బకాయిదారులు చాలా మంది వున్నారు. వాళ్ల నుంచి వేల కోట్లు

- ఇప్పటికే ఆయా జిల్లాల ఎస్పీలకు ఆదేశాలు జారీ చేసిన సీఎం
- ఉమ్మడి నల్గొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలకు చెందిన మిల్లర్ల జాబితా.
- త్వరలో మరి కొంతమంది బడా మిల్లర్లపై కూడా పిడి యాక్ట్ జాబితా సిద్ధం కాబోతోంది.
- ప్రభుత్వం ఒకపక్క డబ్బులు కట్టమంటుంటే మరోపక్క కొంతమంది నాయకులు ప్రభుత్వానికే సవాలు విసురుతున్నారు.
- ప్రెస్ మీట్ లు పెట్టి ప్రభుత్వాన్ని బదనాం చేస్తున్నారు.
- అస్త్రాలు కూడ పెట్టుకుని అటలాడుతున్నారు.
- అస్త్రాలన్నీ రక్త సంబంధీకుల పేర్ల పైనే పెట్టారు?

ప్రెస్ మీట్ లు పెట్టే శుద్ధ పూస మిల్లర్ల బకాయిలతో కూడిన మరిన్ని వివరాలు త్వరలో మీ “నేటిధాత్రి”లో

వసూలు చేసే అవకాశముంది. అయితే రేవంత్ సర్కారు సీరియస్ గా బకాయిల వసూలుకు పూనుకుంటుంటే మిల్లర్లే ప్రభుత్వాన్ని భయపెట్టాలని చూశారు. పైగా ప్రభుత్వానికే సవాలు విసారారు. తమ తప్పేం లేదన్నట్లు వాదించే ప్రయత్నం చేశారు. తప్పులను కప్పుపుచ్చుకునే ఎత్తుగడలు వేశారు. రహస్య సమావేశాలు నిర్వహించారు. ప్రభుత్వానికే హచ్చరికలు జారీ చేసేదాకా వచ్చారు. ఆ విషయాలను కూడా నేటిధాత్రి వెలుగులోకి తెచ్చింది. దాంతో బకాయి మిల్లర్ల పరిస్థితి కుడితిలో పడ్డ ఎలుకల్లా తయారైంది. ఇక తప్పించుకునే అవకాశం లేకుండాపోయింది. తప్పించుకునే మార్గాలు అయినా అన్వేషించారు. రహస్య సమావేశాలు కాకుండా ఏకంగా మీడియా సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి, ప్రభుత్వాన్ని నిందించే ప్రయత్నం చేశారు. తాము సుదృఢాసలమని చెప్పుకునేందుకు నానా తంటాలు పడ్డారు. అప్పులు కూడబెట్టుకొని అటలాడాలనుకున్నారు. అస్త్రాలు కాపాడుకునేందుకు చేయాల్సిన పన్నీ చేస్తూవచ్చారు. కొంత మంది ముందుజాగ్రత్త పరులైన మిల్లర్లు అస్త్రాలను తమ బంధువులపేరు పెట్టుకుంటూ వచ్చారు. ప్రభుత్వం ఎంత సీరియస్ గా తీసుకున్నా అధికారులు కొండను తప్పి ఎలుకును పట్టే ప్రయత్నం చేస్తారు. ప్రభుత్వాన్నే అధికారులు బోల్తా కొట్టిస్తారు? అందువల్ల ప్రభుత్వం బకాయి వసూళ్లు కఠినంగా వుంటే తప్ప బకాయికొండలు కరిగిపోవు. ఇప్పుడు ఏమాత్రం అలసత్వం వహించినాకొండలు పర్వతాలైపోతున్నాయి. ప్రభుత్వానే శాసించే స్థాయికి చేరుకుంటాయి. అక్రమార్కుల ఆగడాలు మొగ్గలోనే తుంచకపోతే, మానై వంగకుండా పోతాయి!!



మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ కోడ్ స్కాన్ చేయండి



శుక్రవారం 21-08-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 133 రూ॥ 6.00



Revanth faces heat from dissenters

- Strategic attacks by dissenting leaders
- Factions emerging as “True” Congress vs. “Green” Congress
- A calculated, strategic barrage of criticism against Revanth
- Revanth adopts an “aggressive” strategy to curb dissent
- Strong backing from the party high command
- Victory in previous municipal elections works in Revanth’s favor
- Dissenters sending letters directly to the high command

Hyderabad , NetiDhatri :
A review of recent developments within the state Congress clearly indicates that a strong “political strategy”—or an internal power struggle—has begun against Chief Minister A. Revanth Reddy from within his own party. Observing the events unfolding in the Telangana Congress over the past few days and the rebellious attitude of ministers and MLAs, it is evident that this is not merely an issue confined to individual constituencies; rather, it is a concerted effort by senior leaders to undermine Revanth Reddy’s grip on leadership. It is no coincidence that senior leaders from various regions across the state have simultaneously raised the banner of revolt against the government. Developments such as Sushmita Patel (daughter of Konda Surekha from the erstwhile Warangal district) directly leveling corruption allegations against the CM’s brothers; G. Chinna Reddy (from the erstwhile Mahabubnagar district) criticizing the ticket allocation process under Revanth Reddy’s tenure and claiming he was denied a ticket due to “greed for money” within the party’s election committee; and Komatireddy Rajagopal Reddy (from the erstwhile Nalgonda district) lashing out at his own government with promises to bring about “Tamil Nadu-style political change”—when viewed together—reveal that these leaders are backing one another (for instance, MLA Anirudh Reddy supporting Rajagopal Reddy’s comments) and are clearly mounting strategic pressure on Revanth Reddy.

Jealousy of Senior Leaders towards Revanth
Veteran Congress leaders have harboured resentment from the very beginning, driven by jealousy that Revanth Reddy secured the Chief Minister’s post despite joining the party relatively late. Now, they have coalesced into a group and are attempting to curb the unilateral decisions made by Revanth Reddy. Whenever the government finds itself in a tight spot—particularly over issues like the “22A land dispute” and “HYDRAA demolitions”—these senior leaders employ a strategy of feigning support for the common people while indirectly undermining Revanth Reddy’s public image. Since the decision of the “High Command” (Rahul Gandhi/Mallikarjun Kharge) is pivotal to any change of Chief Minister within the Congress party, dissenting leaders are lodging direct complaints against Revanth Reddy in Delhi. They are reporting to the party leadership that Revanth Reddy is prioritizing his former TDP associates over loyal, long-time Congress leaders, thereby harming the party. The primary objective of this political strategy appears to be portraying Revanth Reddy as a “dictator.” Revanth Reddy has taken note of this internal political maneuvering; consequently, rather than adopting a defensive stance, he is launching an aggressive counter-attack. He had show-cause notices issued immediately to the dissenting Konda Surekha and Chinna Reddy through Disciplinary Committee Chairman Mallu Ravi, warning them that crossing the line would not be tolerated. Speaking recently at a meeting near Tank Bund, Revanth Reddy expressed confidence that the Congress party would return to power with 117 seats in the upcoming 2028/2029 elections. He sent a strong signal to the dissident

leaders that he would complete his full five-year term and that his position was secure. With the party high command’s backing and the recent municipal election victory acting as plus points, Revanth Reddy is taking an aggressive stance against the dissent.

The Dispute Involving Konda Surekha and Susmitha
Konda Susmitha, daughter of Minister Konda Surekha, made scathing remarks targeting Chief Minister A. Revanth Reddy and Revenue Minister Ponguleti Srinivasa Reddy regarding the Parkal constituency in Warangal district. The Konda family is deeply dissatisfied with CM Revanth Reddy publicly declaring support for the incumbent MLA, Revuri Prakash Reddy, with two years still remaining before the next elections. Susmitha challenged the leadership, stating, “No one can win in Parkal without us; even if the CM comes and campaigns, Revuri will not win.” Susmitha Patel declared that she would be the next MLA from the Parkal constituency and would remain there for the next 20 years. She made sensational allegations that CM Revanth Reddy’s brothers were looting the state. Her claim that the CM’s brother had plotted to secure a land deal worth approximately ₹200 crore through a shell company—coupled with a warning that she would expose everyone’s misdeeds and corruption scandals if provoked—has caused tremors within the party. Susmitha criticized Revanth Reddy for becoming arrogant after assuming the Chief Minister’s office and for sidelining original Congress leaders in favor of leaders who had migrated from the TDP. She further alleged that the Intelligence Department was being used to suppress leaders belonging to Backward Classes (BC). Viewing Sushmita’s remarks as an act of indiscipline, TPCC Disciplinary Committee Chairman Mallu Ravi issued a show-cause notice to Minister Konda Surekha. She has been directed to submit a written explanation regarding her daughter’s comments within three days.

Chinna Reddy vs. Megha Reddy
Rifts have suddenly flared up within the Wanaparthy Congress unit between local MLA Tudi Megha Reddy and senior Congress leader Dr. G. Chinna Reddy, who serves as the Vice-Chairman of the State Planning Board. Speaking at a recent meeting to inaugurate the party’s mandal office in Gopalpet, Wanaparthy district, Chinna Reddy publicly alleged that Megha Reddy had purchased the Wanaparthy Congress ‘B-Form’ (party ticket)—which should have rightfully gone to him—by spending crores of rupees. He criticized certain senior figures for selling the ticket despite instructions from the party high command. Targeting Megha Reddy, he accused him of fostering corruption under the guise of development works and turning the Congress party in the constituency into a hub of corruption. Chinna Reddy warned that he would not remain silent while enduring this, noting that he had sacrificed his 48-year political career for the party; he stated that, if necessary, he might have to stage a rebellion similar to that of senior leader Jeevan Reddy from Jagtial. This dispute has once again sharply exposed the long-standing internal conflict within the Telangana Congress between “party veterans” (seniors) and leaders who have recently joined the party.

- Lack of charisma among dissenting leaders is a disadvantage
- Congress projected to emerge as the single-majority party if elections were held
- BJP projected to secure the second spot
- Findings revealed by certain surveys
- Congress faces trouble if dissent and corruption allegations persist
- BRS intensifies its criticism of the Congress party

This is because Megha Reddy joined the Congress from the Telugu Desam Party.

Rajagopal Reddy from Munugode
Comments made by Munugode Congress MLA Komatireddy Rajagopal Reddy, targeting his own government and Chief Minister A. Revanth Reddy, have created a major sensation in Telangana politics. Rajagopal Reddy announced that a new political force is set to emerge to combat corruption, plunder, and the abuse of power in Telangana. He remarked that individuals who have participated in people’s movements, honest people, and the youth would enter the Legislative Assembly in the future, stating, “We will enter the Assembly and transform Telangana’s politics, much like in Tamil Nadu.” These comments sparked speculation: Is he planning to launch a new party, or is he raising a banner of revolt against his own government? Despite his party being in power, he leveled serious allegations against the government’s top leadership. Rajagopal Reddy lashed out, saying, “They impose hundreds of conditions for providing ₹5 lakhs under the ‘Indiramma Houses’ scheme for the poor to build homes, yet those in power are looting thousands of crores in the name of development.” While clarifying that he would continue with the Congress under Rahul Gandhi’s leadership, he expressed dissatisfaction with internal party developments. He voiced his anguish over the injustice being meted out to genuine Congress workers who had toiled for the party from the beginning, noting the rising dominance and control of leaders who had migrated into the party from outside. He criticized the Congress party for repeating the same mistakes—specifically encouraging defections—that BRS chief KCR had made in the past. Responding to these remarks, the TPCC President stated that while they understood Rajagopal Reddy’s anguish, speaking out publicly in this manner was inappropriate. He issued an indirect but stern warning, stating, “Action is inevitable if anyone crosses the line; it is best for leaders to stay within their limits.” Interestingly, opposition BRS leader KTR endorsed Rajagopal Reddy’s comments. KTR criticized the situation, noting that a Congress MLA himself was alleging that his own government was looting thousands of crores, thereby validating the BRS’s claim that Telangana had been turned into an ATM for Rahul Gandhi. Amidst this controversy, Rajagopal Reddy’s decision to skip a meeting of key Congress leaders from Nalgonda district sparked further discussion within the party.

Jagga Reddy’s Discontent
The dissatisfaction and anguish of T. Jayaprakash Reddy (Jagga Reddy)—former Sangareddy MLA and TPCC Working President—stem primarily from his defeat in the last elections and internal party dynamics. A major controversy erupted within the Congress party when Jagga Reddy bypassed the party high command and the PCC to unilaterally announce candidates for the municipal elections. Local Dalit leaders and other Congress members expressed displeasure over his unilateral style of functioning. Discussions on social media had also highlighted his unhappiness regarding issues such as not securing a ministerial berth despite his seniority and the lack of an extension for his wife,

Nirmala Jagga Reddy (TGIC Chairperson). To assuage Jagga Reddy’s grievances and re-engage him in active politics, Chief Minister Revanth Reddy heaped praise on him during a recent visit to Sangareddy. The CM lauded him effusively, stating that if Rahul Gandhi is Lord Sri Rama, then Jagga Reddy is akin to Lord Hanuman to him. The CM made it clear that Jagga Reddy cannot opt out of contesting the upcoming elections and that Rahul Gandhi himself would decide the constituency from which he should run. Jagga Reddy has also declared his readiness to contest against Harish Rao in Siddipet, should the party high command issue such a directive. It is evident that the significant public endorsement given by CM Revanth Reddy has mollified Jagga Reddy; he has set aside his grievances and is now actively participating in party activities while fully supporting Revanth Reddy’s leadership.

“Original” Leaders vs. “Migrant” Leaders
To be frank, there is intense internal friction within the Telangana Congress between “original Congress leaders” and “migrant leaders” who joined from the TDP. This conflict is not new; it began the moment Revanth Reddy—a former TDP leader—assumed the role of PCC President. However, this battle for dominance has become increasingly public since the formation of the Congress government. The primary grievance among senior Congress leaders is the perception that key positions in both the government and the party are being awarded to individuals with a TDP background. Recently, senior “original” Congress leaders like V. Hanumantha Rao and Jetti Kusuma Kumar expressed strong dissatisfaction over the allocation of a Rajya Sabha seat to Vem Narendar Reddy, a close associate of the Chief Minister. It is noteworthy that Vem Narendar Reddy, like Revanth Reddy, had also migrated from the TDP to the Congress. The ongoing infighting within the Congress party in the Wanaparthy region of the erstwhile Mahabubnagar district serves as another clear example of this “old vs. new” conflict. Dr. G. Chinna Reddy, a veteran “pure Congress” leader who has remained loyal to the party for 48 years, has leveled serious allegations against the incumbent MLA, Tudi Megha Reddy, claiming that the latter joined from another party and “bought” the ticket for crores of rupees. Munugode MLA Komatireddy Rajagopal Reddy

also highlighted this issue of defections in recent sensational remarks; he expressed anguish that long-time party loyalists are not receiving fair treatment while the dominance of outsiders is on the rise. He warned that the same mistake KCR made by encouraging defections is now being repeated within the Congress party. A few months ago, as part of a local strategy, CM Revanth Reddy called upon grassroots-level TDP workers and cadres to support the Congress. “Pure Congress” leaders at Gandhi Bhavan expressed strong objections to this, openly criticizing the move by stating that the Congress did not need the support of TDP cadres—who had already lost their political relevance in Telangana—and arguing that such a move would demoralize the party’s own cadre. The conflict between the “pure Congress” faction and the “Yellow Batch” (a reference to the TDP’s yellow-colored flag) is currently clearly visible within the Telangana Congress. The primary contention of original Congress leaders is that Revanth Reddy is prioritizing his former TDP associates and leaders who have defected to the party in order to consolidate his own position. This friction between the two factions is likely to intensify further in the coming days regarding the allocation of nominated posts and tickets for local body elections. TPCC President Mahesh Kumar Goud is concerned that if this dispute persists, it will cause significant damage at the grassroots level during ticket allocation for the upcoming local body elections (Sarpanch, MPTC, and ZPTC). Coordinating between veteran and new leaders has currently become a major task for the high command.

Controversies Denting Congress’s Standing
Political analysts observe that despite the implementation of welfare and development initiatives like ‘Indiramma Houses’ and the ‘Mahalakshmi Scheme’ in the state, internal party rifts and administrative controversies are somewhat undermining the Congress party’s standing. Conflicts between “core Congress members” and “migrant leaders” (often referred to as the ‘Yellow Batch’), along with sensational remarks by Rajagopal Reddy and factional feuds involving Konda Surekha and the Wanaparthy group, are significantly eroding the party’s public image. Allegations of corruption leveled against the government by its own leaders have provided a potent weapon for the opposition. The party has also been put on the defensive as its own members question the legality of the HYDRA demolitions in Hyderabad. While the influx of MLAs and senior leaders from the opposition BRS has bolstered the Congress cadre at the grassroots level, it has also fueled internal infighting. Meanwhile, while surveys like C-PAC—perceived as favorable to the opposition—predict a BRS resurgence, recent surveys by impartial organizations like Jan Lok Poll (June 2026) project that if elections were held immediately, Congress would emerge as the single largest party with 44–49 seats, followed by the BJP with 35–40 seats. The Congress party has not entirely lost its ground-level strength. The victory in the municipal elections stands as proof of this. However, if the government fails to pacify its own dissatisfied leaders and address common people’s issues—such as those related to ‘22A’ lands—expeditiously, the opposition parties could well gain further momentum in the days ahead.



శుక్రవారం 21-08-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 133 రూ॥ 6.00



●20 మంది మిల్లర్ల జాబితా ఈడీకి.. 9మందిపై పీడీ యాక్ట్ దిశగా అదుగులు

ధాన్యం బకాయిల ఎగవేతకు చెక్!

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: తెలంగాణలో ప్రభుత్వ ధాన్యం బకాయిలను భారీగా ఎగవేసినట్లు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న రైస్ మిల్లర్లపై సివిల్ సప్లయ్ శాఖ చర్యలకు సిద్ధమవుతోంది. ప్రభుత్వానికి భారీ మొత్తంలో బకాయపడిన 20 మంది రైస్ మిల్లర్ల జాబితాను సివిల్ సప్లయ్ శాఖ ఎన్ఫోర్స్మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ)కి అందజేసినట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన ధాన్యం బకాయిలను మిల్లర్లు ఉద్దేశపూర్వకంగా నిలిపివేసినట్లు అధికారులు అనుమానిస్తున్నారు. అంతజాతిగా, ధాన్యం లావాదేవీల్లో అక్రమ మార్గాల్లో నిధులు సమీకరించడం, హవాలా రూపంలో డబ్బులు సంపాదించడం వంటి ఆరోపణలు కూడా మిల్లర్లపై

ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. దీంతో ఆయా మిల్లర్ల ఆస్తులు, బ్యాంకు లావాదేవీలు, ఆర్థిక వ్యవహారాలు, ధాన్యం కొనుగోళ్లు, మిల్లింగ్కు సంబంధించిన రికార్డులపై సమగ్రంగా దర్యాప్తు చేయాలని ఈడీకి ఫిర్యాదు చేసినట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వ ధాన్యం బకాయిలను చెల్లించకుండా తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న మిల్లర్లపై కఠిన చర్యలకు పోలీస్ శాఖ కూడా సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తం 9 మంది రైస్ మిల్లర్లపై పీడీ యాక్ట్ ప్రయోగించే దిశగా నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ప్రభుత్వానికి చెల్లించాల్సిన బకాయిల విషయంలో పలుమార్లు నోటీసులు ఇచ్చినా స్పందించకపోవడం, బకాయిలను భారీగా పెండింగ్లో ఉంచడం, ఆర్థిక అక్రమాలకు పాల్పడినట్లు అనుమానాలు ఉండటంతో ఈ చర్యలకు అధికారులు సిద్ధమైనట్లు తెలుస్తోంది.

రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు కరువు

- ప్రతిరోజూ ఎక్కడో ఓవోట నేరాలు
- బీఆర్ఎస్ మహిళా నాయకురాళ్లు



హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు కరువయ్యాయని బీఆర్ఎస్ మహిళా నాయకురాళ్లు ధ్వజమెత్తారు. ఎక్కడ చూసినా ఏదో ఒకవోట ప్రతిరోజూ నేరాలు జరుగుతున్నాయని, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శాంతిభద్రతలను గాలికొదిలేశారని మాజీ ఎమ్మెల్యే గొంగిడి సునీత దుయ్యబట్టారు. తెలంగాణ భవన్లో గురువారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో జడ్పీ మాజీ చైర్మన్ తుల ఉమతో కలిసి మాట్లాడారు. ఒక్క ఇంట్లోనే అరుగురు మహిళలు హత్యకు గురైన పరిస్థితి కాంగ్రెస్ పాలనలో దాపురించిందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో విఫలమైందని వారు పేర్కొన్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఉన్న పరిస్థితులు మళ్ళీ వచ్చాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామాల్లో డ్రగ్స్, గంజాయి, మద్యం వల్ల యువత బలైపోతోందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో చదువు చెప్పే టీచర్లకు విద్యార్థుల నుంచి రక్షణ లేకుండా పోయిందని అన్నారు. కరీంనగర్లో పట్టుగలు జ్వాలెల్లి పోలీస్ డొంగతనం, కేంద్ర మంత్రి కుమారుడు యువతిపై అశభ్య ప్రవర్తన, విస్తలవిడిగా డ్రగ్స్ విక్రయాలు తదితర ఘటనలు ప్రజలను కలవరపెట్టేటటు గురిచేస్తున్నాయని ఆరోపించారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో కేసీఆర్ షీ టీమ్పై ఏర్పాటు చేసిన మహిళలకు భద్రత కల్పించారని గుర్తు చేశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డికి వ్యాపారాలపై ఉన్న ప్రేమ ప్రజలపై లేదని వెల్లడించారు. డ్రగ్స్ అరికట్టడంలో ఈగల్ ఫోర్స్ పని చేస్తుందా? ఈగలు కొడుతుందా అనే అనుమానం వస్తోందని విమర్శించారు. కొండమల్లెపల్లిలో ప్రిన్సిపాల్ రూపా రెడ్డి హత్య వెనుక డ్రగ్స్ మాఫియా వాస్తవం విచారణ చేయాలని, ఈ హత్య వెనుక ఏమైనా కుట్ర ఉందా అనే కోణంలో విచారణ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణలో దోపిడి పాలన!

- 22వ భూములపై సీబీఐ విచారణ జరపాలి
- మంత్రి పొంగులేటి రాజీనామా చేయాలి: బీజేపీ



న్యూఢిల్లీ, నేటిదాట్ర: తెలంగాణలో ప్రజాపాలన లేదని, దోపిడి పాలన సాగుతోందని బీజేపీ ఎంపీ లక్ష్మణ్ ఆరోపించారు. భూములను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చిన వ్యవహారానికి బాధ్యత వహిస్తూ రెవెన్యూ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి వెంటనే రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల భూములను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చి భూదండాలకు పాల్పడుతున్నారని ఆరోపించారు. 22వ జాబితాను బహిష్కరణ చేయాలని, వ్యవహారంపై సీబీఐ విచారణకు ఆదేశించాలని కోరారు. అధికారులను కాకుండా అదేశాలు ఇచ్చిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల ఆస్తులకు రక్షణ కల్పించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు.

వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో దక్షిణాది కీలకం

చెన్నై, నేటిదాట్ర: వికసిత్ భారత్ నిర్మాణంలో దక్షిణాది ప్రాంతం కీలక ఆర్థిక శక్తిగా ఎదగాలని ఏపీ సీఎం నారా చంద్రబాబు నాయుడు ఆకాంక్షించారు. కేంద్ర, రాష్ట్రాల మధ్య విశ్వాసం, పరస్పర సహకారంతో సమస్యల పరిష్కారం జరగాలని ఏపీ సీఎం సూచించారు. గురువారం తమిళనాడులోని మహాబలిపురంలో కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా అధ్యక్షతన సదరన్ జోనల్ కౌన్సిల్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి దక్షిణాది రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ, ఏపీ సహా దక్షిణాది రాష్ట్రాల అభివృద్ధి గురించి ప్రస్తావించారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య సహకారమే లక్ష్యమని తెలిపారు. దేశ జీడీపీలో దక్షిణాది రాష్ట్రాల వాటా సుమారు 31 శాతం ఉందని ఆయన గుర్తు చేశారు. 2047 నాటికి దక్షిణాది ఆర్థిక వ్యవస్థ 10 ట్రిలియన్ డాలర్లకు చేరే అవకాశం ఉందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. విభజన చట్టంలోని షెడ్యూల్ 9, 10 సంస్థలు.. 12 ఏజ్డ్ గ్రామాల్లో విభజనకు నోచుకోలేదన్నారు. విభజన సమస్యల పరిష్కారానికి వేగంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ఈ సందర్భంగా కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. పోలవరం, కొత్త కోస్ రైల్వే జోన్, అమరావతి ప్రాజెక్టులు కేంద్ర సహకారంతో సాకారం అవుతున్నాయని



సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఏపీ, కర్ణాటక, తమిళనాడును అనుసంధానించేలా బుల్లెట్ ట్రైన్ కారిడార్ను ఆయన ప్రతిపాదించారు. కుప్పం మీదుగా బుల్లెట్ ట్రైన్ నడపాలని పేర్కొన్నారు. రాజధాని అమరావతి, బెంగళూరు, చెన్నై నగరాలను అనుసంధానించేలా ఈ రవాణా వ్యవస్థ ఉండాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో ఉమ్మడి లాజిస్టిక్స్ నెట్వర్క్, డ్రై వేర్లులు ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవశ్యకతను సీఎం చంద్రబాబు వివరించారు. దక్షిణాది విద్యుత్ గ్రిడ్ను జాతీయ గ్రిడ్తో అనుసంధానించాలని చెప్పారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల యూనివర్సిటీలు, స్పెల్లింగ్ సంస్థలతో ఉమ్మడి కన్సార్షియం ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. వివత్తుల సమయంలో రాష్ట్రాలు పరస్పరం సహకరించుకునేలా మ్యూచువల్ ఎయిడ్ ఫోర్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు ప్రతిపాదించారు. తిరుపతి నుంచి కాశీ, అయోధ్య, చార్దామ్ వరకు ఉమ్మడి ఆధ్యాత్మిక పర్యాటక సర్క్యూట్ ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షాను ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కోరారు. రాజధాని అమరావతికి చట్టబద్ధ రాజధాని హోదా సాధించామని ఈ సందర్భంగా ఏపీ సీఎం గుర్తు చేశారు. వనరుల లోటు, సెక్షన్ 56లోని



- ఆర్థిక శక్తిగా ఎదగాల్సిన అవసరం ఉంది
- దక్షిణాది రాష్ట్రాల మధ్య సహకారం ముఖ్యం
- సదరన్ జోనల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో సీఎం చంద్రబాబు

అంశాలను పరిష్కరించాలని కేంద్రాన్ని ఆయన కోరారు. దుగ్గరాజుపట్నం పోర్టు, రిఫైనరీ ప్రతిపాదనలకు వేగంగా అనుమతులు ఇవ్వాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశారు. విశాఖపట్నం, విజయవాడ మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టులకు అనుమతి ఇవ్వాలని కేంద్రానికి స్పష్టం చేశారు. అలాగే కడప జేఎన్ఆర్ఎస్ రైల్వే లింక్కు కూడా కేంద్ర అనుమతులు మంజూరు చేయాలన్నారు. గోదావరి-కావేరి నదుల అనుసంధానంతో 500 టీఎంసీలకు పైగా నీటిని మళ్లించే ప్రతిపాదన ఉందన్నారు. గోదావరి-కావేరి అనుసంధానంతో తమిళనాడు నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారమని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఏపీ, తెలంగాణ, కర్ణాటక, తమిళనాడు కలిసి నదీ జలాలపై సమన్వయంతో ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు. గంగా-కావేరి నదుల అనుసంధానానికి దీర్ఘకాలిక జాతీయ ప్రణాళిక అవశ్యకతను ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు వివరించారు. నదుల అనుసంధానంపై కాలపరిమితితో కూడిన డీపీఆర్లు, అనుమతులు ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు కోరారు. సహకారం, సమన్వయంతోనే దక్షిణాది రాష్ట్రాల అభివృద్ధి సాధ్యమని సీఎం చంద్రబాబు విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. 31వ సదరన్ జోనల్ కౌన్సిల్ సమావేశం విజయవంతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రసంగాన్ని దక్షిణాది రాష్ట్రాల సీఎంలు కొనియాడారు. దక్షిణాది రాష్ట్రాల సమగ్రాభివృద్ధి గురించి ఎంతో విజ్ఞప్తితో సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడారని ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న పలువురు ముఖ్యమంత్రులు పేర్కొన్నారు. సీనియర్ నాయకుడిగా విశాల దృక్పథంతో అన్ని రాష్ట్రాల అభివృద్ధి గురించి మాట్లాడారంటూ సీఎం చంద్రబాబును కర్ణాటక సీఎం డిశ్ శివకుమార్ ప్రశంసించారు.

లంచం తీసుకుంటూ అడ్డంగా దొరికారు!

రూ.20 వేలకు జీపీవో.. రూ.30 వేలకు ఎస్సై ఏసీబీకి చిక్కిన ఇద్దరు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: అవినీతి నిరోధక శాఖకు ఇద్దరు ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు రెవెన్యూడెడ్డిగా పట్టుబడ్డారు. కరీంనగర్ జిల్లా శంకరంపేట మండలం మోలంగూర్ గ్రామ పాలన అధికారి కాంపేటి శ్రీనివాస్, భూమి సర్వే నివేదిక ఆధారంగా రిజిస్ట్రేషన్, పట్టాదారు పాస్‌బుక్ జారీ చేసేందుకు రూ.20 వేల లంచం డిమాండ్ చేసి తీసుకుంటుండగా ఏసీబీ అధికారులు పట్టుకున్నారు. మరో ఘటనలో కామారెడ్డి జిల్లా రాజంపేట ఎస్సై దువ్వాల అంజనేయులు రూ.30 వేల లంచం తీసుకుంటూ ఏసీబీకి చిక్కారు. కుమారుడికి స్టేషన్ టెంట్ల వంజూరు చేసి, తక్కువ శిక్ష వడే సెక్షన్లు తెలిపారు. ఇద్దరిపై కేసులు నమోదు చేసి కోర్టులో అవినీతిపై ఫిర్యాదులకు ఏసీబీ బోల్డ్‌లో 1064వ సంప్రదించాలి

నేటి నుంచి జిల్లాల వారీగా రెవెన్యూ సమీక్షలు

- క్షేత్రస్థాయిలోనే భూ సమస్యలకు పరిష్కారం
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి కార్యాచరణ

హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను మరింత చేరువ చేసి, భూ సంబంధిత సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించడమే లక్ష్యంగా మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి జిల్లాల వారీగా సమీక్షలు నిర్వహించనున్నారు. శుక్రవారం నుంచి ప్రారంభమయ్యే సమీక్షల్లో కలెక్టర్లు, అదనపు కలెక్టర్లు, ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్లు, సబ్‌డివిజన్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొంటారు. స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులను భాగస్వాములను చేసి ప్రజా సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకోనున్నారు. రెవెన్యూ అంశాలతో పాటు ఇండియన్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ, లిబ్రరీలు ఎంపిక, స్థల సమస్యలపై కూడా సమీక్షించనున్నారు. శుక్రవారం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా సమీక్షను జగిత్యాల కేంద్రంగా, శనివారం



ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లా సమీక్షను జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించనున్నారు.

ధరల పెరుగుదలను కంట్రోల్ చేసేదెవరు?

బియ్యం కిలో రూ.80.. సామాన్యుడిపై ధరల దాడి నిత్యావసరాలపై పట్టింపు లేని పాలకులు.. రాజకీయ ఎజెండాల్లో పార్టీలు

దెన్య, నేటిదాట్ర: దేశంలో నిత్యావసర ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్నా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ధరల కట్టడిపై దృష్టి సారించకపోవడం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఫైన్ రైస్ కిలో రూ.80కు చేరగా.. మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందన్న అంచనాలు సామాన్యులను కలవరపెడుతున్నాయి. పప్పులు, నూనెలు, కూరగాయలు, మందుల ధరలు సైతం పెరుగుతున్నాయి. ఒకవైపు ప్రజలు ధరల భారంతో సతమతమవుతుంటే.. మరోవైపు రాజకీయ పార్టీలు తమ సొంత ఎజెండాల్లో బిజీగా ఉన్నారనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ధరల పెరుగుదలపై సమగ్ర సమీక్ష మార్కెట్ నియంత్రణ చర్యలు కనిపించడం లేదన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. నిత్యావసరాల ధరలు పెరగడంతో నెలవారీ కుటుంబ బడ్జెట్ తారుమారవుతోంది. ముఖ్యంగా మద్యతరగతి, పెద కుటుంబాలపై ధరల భారం తీవ్రంగా పడుతోంది. ఆదాయం పెరగకపోయినా ఖర్చులు మాత్రం రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. వంట నూనెలు, పప్పులు, బియ్యం ధరల పెరుగుదల నేరుగా వంటింటిపై ప్రభావం చూపుతోంది. కూరగాయల ధరలు కూడా సామాన్యులకు అందనంత స్థాయికి చేరుతున్నాయి.



మార్కెట్లో ధరల నియంత్రణకు ప్రభుత్వ యంత్రాంగం నిరంతరం వర్తవేక్షణ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అక్రమ నిల్వలు, కృత్రిమ కొరత సృష్టించే వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది. సరఫరా వ్యవస్థలో పోలసు గుర్తింపి సరిదిద్దాలి. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పిస్తూనే వినియోగదారులపై అదనపు భారం పడకుండా సమతుల్యత సాధించాలి. కిలో బియ్యం రూ.80కు చేరిన వేళ.. ధరల దాడిని అరికట్టే బాధ్యత ఎవరిది? ప్రభుత్వాలు ఇప్పటికైనా రాజకీయాలకు అతీతంగా సామాన్యుడి సమస్యపై దృష్టి సారించి, నిత్యావసర ధరలను అదుపులోకి తెచ్చేందుకు సమర్థవంతమైన చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎర్రబెల్లి కాలువ బాటతో ఉద్రిక్తత!

అడ్డుకున్న పోలీసులు.. దేవరపల్లి స్టేషన్కు తరలింపు



జనగామ, నేటిదాట్ర: సాగునీరు విడుదల చేయాలని మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్‌రావు చేపట్టిన కాలువ బాట కార్యక్రమాన్ని పోలీసులు సింగరాజుపల్లి వద్ద అడ్డుకోవడంతో ఉద్రిక్తత నెలకొంది. దేవరపల్లి, కొడకండ్ల మండలాలకు సాగునీరు విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ చేపట్టిన నిరసనలో ఎర్రబెల్లిని పోలీసులు అరెస్ట్ చేసి దేవరపల్లి పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించారు. పోలీసుల తీరును నిరసిస్తూ బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ధర్నాకు దిగడంతో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారింది. సాగునీరు లేక పంటలు ఎండిపోతున్నా ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు. తోపులాటలో ఎర్రబెల్లి సుదుటికి స్వల్ప గాయం కావడంతో పోలీసులు ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స చేయించారు. ఎర్రబెల్లిని భేషరతుగా విడుదల చేయాలని బీఆర్ఎస్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు.

సుస్మిత వ్యాఖ్యలు ఆమె వ్యక్తిగతం

- నన్ను బాధ్యురాలిని చేయడం సహజ న్యాయానికి విరుద్ధం
- నోటీసు ఉపసంహరించుకోవాలి: మంత్రి కొండా సురేఖ



హైదరాబాద్, నేటిదాట్ర: తన కుమార్తె సుస్మితా పట్టే చేసిన వ్యాఖ్యలు పూర్తిగా ఆమె వ్యక్తిగతమని మంత్రి కొండా సురేఖ స్పష్టం చేశారు. గురువారం టీపీసీసీ క్రమశిక్షణ కమిటీకి లేఖ రాసిన ఆమె.. సుస్మిత వ్యాఖ్యలకు తనను బాధ్యురాలిగా చేయడం సహజ న్యాయ స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకత్వం, క్రమశిక్షణ నియమావళిపై తనకు సంపూర్ణ గౌరవం ఉందన్నారు. ప్రజాస్వామ్య విలువలు, వాస్తవ పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకుని ఈ వ్యవహారంలో తన ప్రమేయం లేదని గుర్తించాలని కోరారు. తనకు జారీ చేసిన నోటీసును ఉపసంహరించుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇటీవల గీసుకొండలో జరిగిన తన జన్మదిన వేడుకల్లో సుస్మితా పట్టే పాల్గొని.. రానున్న ఎన్నికల్లో పరకాల నుంచి తాను పోటీ చేస్తానని, పార్టీ టికెట్ ఇవ్వకపోయినా స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా బరిలో దిగుతానని ప్రకటించారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు వైరల్ కావడంతో కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం స్పందించింది. పార్టీ వ్యవహారాల ఇన్‌ఛార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ నివేదిక కోరగా, క్రమశిక్షణ కమిటీ చైర్మన్ మల్లు రవి మంత్రి కొండా సురేఖను వివరణ కోరారు. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె కమిటీకి లేఖ రాశారు.

కందికట్ట పిరిష్క మాట్లాడుతూ అలిండియా బూర్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ మామన్ మన్సూర్ మిలా న్యాయవాదులు, నల్గొర్ లో ప్రజానివ్వర్సిటీ విద్యార్థుల పట్ల చేసిన వ్యాఖ్యలు సరికావని అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య దేశంలో విద్యార్థులకు తమ హక్కులను తెలిపే హక్కు ఉందని, ఆ హక్కును హరించేలా వ్యాఖ్యలు చేయడం తగదన్నారు. బార్

పరకల, నేటిదామ్రె పట్టణంలోని అవరథామంలో ఆగస్టు 15న నిర్వహించిన జాతీయ పతాక ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో మునిపరల్ కమిషనరీ వ్యవహరించిన తీరుపై మతాధిపతిగారు చేపట్టి,నిరంజనల పరకల చర్యలు తీసుకొని బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు బీజేపీ పరకల పట్టణ శాఖ అధ్యక్షులు గణజల నిరంజనీ ఆర్యస్థూల్ అత్యవసర వినతిపత్రం నమరుంచారు. ఈ సందర్భంగా గణజల నిరంజనీ ముఖ్యమంత్రి జాతీయ పతాక ఆవిష్కరణ నమరుంచే ఏమెల్లెట్టి, అధికారిలు,నిబ్బంది గౌరవ వందనం నమరుస్తుండగా,మునిపరల్ కమిషనరీ గౌరవ వందనం చేయకుండా వ్యవహరించినట్లు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ పదవిలో ఉన్న అధికారి జాతీయ పతాకానికి గౌరవం ఇవ్వకపోవడం అభ్యంతరకరమని అన్నారు. ఫులనెపై అధికారిలు నమగ్రంగా విచారణ జరిపి వాస్తవాలను వెలికితీయాలని,నిరంజనీలకు ఉల్లంఘనలపై ఉద్ఘాటణ అయితే భాద్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.జాతీయ పతాక గౌరవం విషయంలో రాజకీయాలకు,నిర్లక్ష్యానికి తావు లేదని,ప్రతి ఒక్కరూ జాతీయ జెండాను గౌరవించాల్సిన భాద్యత ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ మహాసంగీ,రాష్ట్ర కార్యదర్శిలు కావం గురు ప్రసాద్,పట్టణ శాఖాధ్యక్షులు మిడిగొడ్డి నరేష్,సోనోల్ మిడిరూ కన్వీనర్ మెంతల సునీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేదాడ, నేటిపాటి. రామలక్ష్మీపురంలో మిర్జాలగల కోదాడ వీడబ్బాడో రోడ్డు నుంచి హజారీనగర్ బైపాస్ వరకు 4 కిలోమీటర్ల వేగం దబలలో రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు కోదాడ ఎమ్మెల్యే చంద్రావతి రెడ్డి గురువారం శంకారాధన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె ముఖ్యధికారి ధర్మ. 9 కోట్ల అంచనా పథ్యంలో చేపట్టనున్న ఈ రూపాంశ నిర్మాణంతో ప్రజలకు రాకపోకలు మరింత సులభమయ్యేలా కానున్నాయని తెలిపారు. పునరావస్థాపనతో, స్థితి గలనపుతో పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ రోడ్డు నిర్మాణం పూర్తైతే పరిసర ప్రాంతం ప్రజల ప్రయాణాలు వేగవంతం, సులభం అవుతున్నారని, ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామీణులకు సరఫ్ఫ వైర్లను పంపిణీ చేసి, రామారావు, చందాల పార్టీ అధ్యక్షుడు శంభేశ్వరరావు, ఉషారెడ్డి నీలారాంరెడ్డి, గ్రామ సర్పంచ్ గంగిరెడ్డి తులతమ్మ కన్నారెడ్డి, రాష్ట్ర కేబి రైతు ఉషారెడ్డి, అన్నం చైర్మన్, మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాసరెడ్డి, రామాలయం చైర్మన్ నుజ్జారెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ సర్పంచ్ రెడ్డి, వీసీసీఎస్ వైస్ చైర్మన్ సుభాష్ రెడ్డి, చిన్న వెంకటరెడ్డి, ఉప సర్పంచ్ నీలారామయ్య, రెతుల మాలేశ్వరరావు.



తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల వ్యాప్తంగా
“నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ లో పనిచేయుటకు
ఆసక్తి కలిగిన కెమెరామెన్లు, రిపోర్టర్లకు

ఆహ్వానం



మీ

కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం

సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా

8520007444

పత్రికా రంగంలో “23 వసంతాల” అనుభవం
కలిగిన “నేటిధాత్రి” తెలుగు వార్త పత్రిక ఆధ్వర్యంలో
ఇప్పుడు “నేటిధాత్రి 9” యూట్యూబ్ ఛానల్ ని
“పాఠక దేవుళ్ళ కోసం ” “ శక్తి బ్రాడ్ కాస్టింగ్స్ ” ద్వారా
మీ ముందుకు తీసుకు వస్తున్నామని తెలుపుటక సంతోషిస్తున్నాము.

“నేటిధాత్రి” పత్రికను ఆదరించిన
విధంగానే “నేటిధాత్రి 9”
“యూట్యూబ్ ఛానల్ ” కూడా
ఆదరిస్తారని కోరుకుంటూ....



మీ

కట్టా రాఘవేందర్ రావు

సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక

8297779999

సంప్రదించవలసిన చిరునామా..

Srinivasa Nilayam 3rd Floor UBI Colony Road no: 03
Near TV9 Office Banjara Hills Hyderabad Pin Code : 500034

రోజూ ఖర్జూరం తింటే జరిగేదేంటి?

ఖర్జూరాన్ని సహజంగా డ్రై ఫ్రూట్స్ లో భాగంగా తీసుకుంటారు. తీపి రుచిని కలిగిన కారణంగా దీన్ని తినడానికి అందరూ ఇష్టపడతారు. వీటిలో పోషకాలు, ఫైబర్, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్న కారణంగా బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తాయి. అయితే ఖర్జూరాలను అప్పుడప్పుడు తినడమే తప్ప రోజూ తినేవారు తక్కువగానే ఉంటారు. ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలను తినడం పల్ల కింది ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి.

పోషకాలకు పవర్ హౌస్..
ఖర్జూరాలలో విటమిన్-బి, కె సమృద్ధిగా ఉంటాయి. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, రాగి వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఫైబర్ తో సహా బోలెడు పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. ఖర్జూరాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను సులువుగా భర్తీ చేయవచ్చు.

ఎనర్జీ బూస్టర్..
ఖర్జూరాలు గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ తో సహా వివిధ చక్కెరలతో నిండి ఉంటాయి. ఇవి తక్షణ శక్తిని ఇస్తాయి. పగటిపూట తక్షణ శక్తి అవసరమయ్యే వ్యక్తులకు ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలకంటే ఖర్జూరాలు ది జెస్ట్ ఎంపిక. ఖర్జూరాలలోని సహజ చక్కెరలు ఫైబర్ తో కలిసి ఉంటాయి, ఇది చక్కెర గ్రహించే సామర్థ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో అకస్మాత్తుగా చక్కెర స్థాయి పెరగడం, తగ్గడం జరగదు.

ఎముకల ఆరోగ్యం..
ఖర్జూరంలో భాస్వరం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం ఉంటాయి, ఇవన్నీ ఎముకల ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. ఖర్జూరాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల బలమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు ఏర్పడటమే కాకుండా బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది..
ఫైబర్ కంటెంట్ మెరుగ్గా ఉన్న కారణంగా జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ప్రేగు కదలికలను చురుగ్గా ఉండడం ద్వారా మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలోనూ, ఆరోగ్యకరమైన గట్టి మైక్రోబయోటాకు మద్దతు ఇవ్వడంలోనూ సహాయపడుతుంది. వీటిని రోజూ తింటే పోషకా గ్రహించే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. శరీరంలో వ్యర్థాలు తొలగిస్తాయి.

యాంటీఆక్సిడెంట్ పవర్ హౌస్..
శరీర కణాలకు నష్టం చేకూర్చే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడే శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఖర్జూరంలో ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, అల్టిమర్స్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.



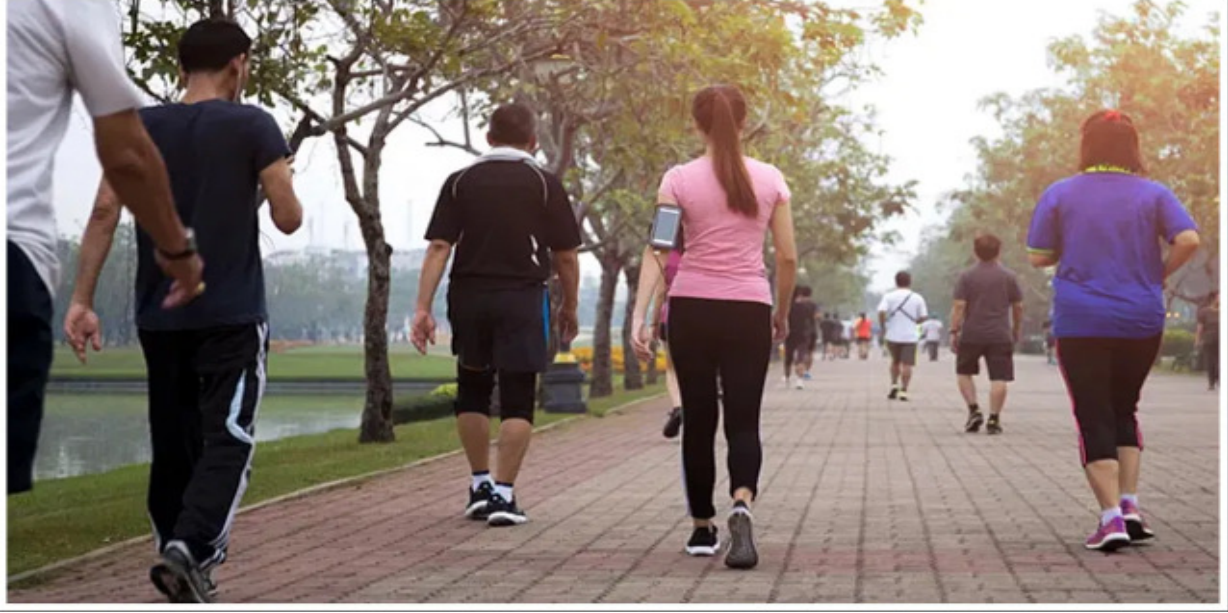
గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది..
ఖర్జూరాలలో పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. పొటాషియం రక్త నాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచి రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కృత్రిమ చక్కెరలకు ప్రత్యామ్నాయం..
సహజ చక్కెరలు కలిగి ఉన్న కారణంగా ఖర్జూరాలు శుద్ధి చేసిన చక్కెరలకు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాన్ని అందిస్తాయి. ఖర్జూరంలోని సహజ చక్కెరలు ఫైబర్ తో కలిసి ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరగకుండా నియంత్రిస్తాయి. కృత్రిమ చక్కెరలకు బదులుగా వివిధ తీపి ఆహారాల తయారీలో ఖర్జూరాలను ఉపయోగించవచ్చు. (గమనిక: ఇది ఆరోగ్య నిపుణులు, వైద్యులు పలుచోట్ల పేర్కొన్న అంశాల ఆధారంగా రూపొందించబడిన కథనం. ఆరోగ్యం గురించి వివైనా సందేహాలంటే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది.

2024లో అత్యుత్తమ ఆహారం ఇదే..!



గ్రీన్, ఇటలీ, క్రొయేషియా, టర్కీ, స్పెయిన్, మొరాకో సహా మధ్యతరహా ప్రాంత వాసులు అనుసరించే ఆహార పద్ధతులు ఎంతో ఆరోగ్యకరంగా, పోషకాల గనిగా రుచికరంగా ఉంటాయనే పేరుంది. అందుకే వరుసగా ఏడోసారి మధ్యధరా తరహా ఆహారం 2024లో అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా నిపుణుల ప్యానెల్ ఏడో సారి ఎంపిక చేసిందని యూఎస్ న్యూస్ అండ్ వరల్డ్ రిపోర్ట్ వెల్లడించింది. మధ్యధరా ప్రాంతంలో భిన్న ఆహారాలను ప్రజలు తీసుకుంటుండగా ప్రధానంగా హెల్త్ గ్రెయిన్స్, బీన్స్, నట్స్, ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆయిల్ నుంచి చేసే అసంతృప్త కొవ్వులు, సీఫీడ్ వంటి ఆహారాన్ని అధికంగా తీసుకుంటారు. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాన్ని ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. మధ్యధరా తరహా ఆహారంతో హృద్రోగ ముప్పు, టైప్ 2 మధుమేహ ముప్పు తగ్గి జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచి దీర్ఘాయువు సాధ్యమవుతుందని పలు అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. మధ్యధరా తరహా ఆహారంలో ఫైబర్ పలు రకాల ఆహార పదార్థాలను వడ్డించి ఆరగిస్తారు. వారానికి రెండుసార్లు సీఫీడ్ తీసుకుంటారు. పొత్తి, ఎగ్స్, వెన్న, యోగర్ట్ మితంగా తీసుకుంటారు. రెడ్ మీట్, స్వీట్లు అరుదుగా తింటారు. అప్పుడప్పుడు రెడ్ వైన్ తీసుకుంటారు. సోడియం, షుగర్, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలను బాగా తగ్గించి పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకర కొవ్వులను అధికంగా తీసుకుంటారు.

వాకింగ్ చేస్తున్నారా .. ఈ 5 తప్పులు చేయకండి..!



వాకింగ్ చాలా సులువుగా ఎవరైనా చేయగలిగే వ్యాయామం. దీన్ని కార్డియో వ్యాయామాలలో ఒకటిగా పరిగణిస్తారు. దీర్ఘకాలం వాకింగ్ చేసేవారిలో అధిక బరువు, రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉంటాయి. గుండె ఆరోగ్యం మెరుగువుతుంది. కానీ చాలామందికి వాకింగ్ రూల్స్ తెలియవు. నడుస్తున్నాం కదా.. ఆరోగ్యంగా ఉంటారే అనే అపోహలో ఉంటారు. కానీ వాకింగ్ చేసే చాలామందికి తెలియని విషయాలున్నాయి. తమకు తెలియకుండానే 5 పొరపాట్లు చేస్తుంటారు. వీటి కారణంగా చాలా సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవాల్సి ఉంటుంది. ఇంతకీ వాకింగ్ చేసేటప్పుడు చేయకూడని పొరపాట్లెమిటో తెలుసుకుంటే..

నడిచే స్థలం.. సమయం

వాకింగ్ కు మంచి స్థలం, సమయం ముఖ్యం. పార్క్ లు, ఇంటి బయట తోట, పచ్చని వాతావరణం, సహజ కాంతి ఉండే ప్రదేశాలలో వాకింగ్ చేయాలి. నగరాల్లో నివసించేవారు సూర్యుడు ఉదయించాక వాకింగ్ చేయడం మంచిది. 7గంటల లోపు వాతావరణంలో కాలుష్యం స్థాయిలు ఎక్కువ ఉంటాయట.

సౌకర్యం

వాకింగ్ షూస్, దుస్తుల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బరువు లేని షూస్, నడవడానికి సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు ఎంపిక చేసుకోవాలి. కాళ్ళకు సపోర్ట్ గా, అరికాళ్ళ వంగడానికి సౌకర్యవంతంగా ఉన్న షూస్ ఎంచుకోవాలి.

వాకింగ్ ముందు.. తరువాత..

నేరుగా వాకింగ్ కు వెళ్ళకూడదు. నడకకు 15-20 నిమిషాల ముందు నీరు త్రాగాలి. నడుస్తూ నిశ్చితార్థం తాగకూడదు. దీనివల్ల శరీరంలో నీరు, లవణాల బ్యాలెన్స్ తప్పుతుంది. నడకకు ముందు వార్మప్, నడిచిన తరువాత వార్మింగ్ కావాలి. శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల కండరాల నొప్పులు, ఎముకల సమస్యలు నివారించవచ్చు.

ఎలా నడవాలంటే..

సరైన భంగిమలో నడవకపోతే మోకాళ్ళు, చీలమండల నొప్పులు సులభంగా వస్తాయి. వెన్ను నిటారుగా, గడ్డంపైకి లేచి స్ట్రైట్ గా నడవాలి. భుజాలు వంచి ఎప్పుడూ నడవకూడదు. ఇలా చేస్తే ఊపిరితిత్తులలో గాలి ప్రవాహం మందగిస్తుంది. ఇది వాకింగ్ చేసేటప్పుడు తొందరగా అలసిపోయేలా చేస్తుంది.

వేగం

వేగంగా వాకింగ్ చేసేటప్పుడు చిన్నచిన్న అంగలు వేస్తూ వేగంగా నడవాలి. అదే మెట్రిక్ వాకింగ్ చేసేటప్పుడు పెద్ద అంగలు వేస్తూ నడిచినా ఏమీ కాదు. లేకపోతే మోకాళ్ళ మీద ప్రభావం పడి సమస్యలు వస్తాయి. (గమనిక: ఇది ఫిట్నెస్ నిపుణులు, వైద్యులు పలుచోట్ల పేర్కొన్న కథనాల ఆధారంగా రూపొందించబడిన కథనం. ఆరోగ్య సమస్యలేమైనా ఉంటే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది



సెలబ్రటీలు ఫోలో అయ్యే ట్రిక్ ఇది

భోజనం తరువాత ఈ ఒక్క పని చేస్తే..!

సెలబ్రేట్లను చూసినప్పుడల్లా వారి శరీర స్థావరం విషయంలో ఆశ్చర్యపోతుంటాం. ముఖ్యంగా హీరోయిన్ విషయంలో ఇది మరికొన్ని ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అసలు వారు ఏమైనా తింటారా? లేదా? అలా సన్నగా నాజుగ్గా ఎలా ఉంటారో అనే సందేహం కూడా వస్తుంది. సెలబ్రెటీలు కూడా తమకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని ఆస్వాదిస్తారు. కానీ తమ శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా ఉండటానికి, ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, ఇతర ఉదర సంబంధ సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి ఫిట్ నెస్ ట్రైనర్ సహాయం తీసుకుంటారు. అలియా భట్, కరీనా కపూర్, దీపికా పదుకొణె, అనన్య షాండే మొదలైన బాలీవుడ్ భామలకు ఫిట్ నెస్ ట్రైనర్ గా పనిచేసిన అన్నక పర్యాణి టీ ట్రిక్ షేర్ చేశారు. దీని గురించి ఘోర్తగా తెలుసుకుంటే.. సెలబ్రెటీలు తమ శరీర స్థావరం పట్ల చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ఒక్క పెరగకుండా ఉండటానికి ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ సహాయంతో ఎప్పుడప్పుడు కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంటారు. ప్రముఖ సెలబ్రెటీలకు ఫిట్నెస్ ట్రైనర్ గా పనిచేసిన అన్నక పర్యాణి భోజనం తరువాత చేసే అద్భుతమైన యోగా ఆసనం గురించి ఇన్సైడ్ మ్యాగ్ నా లో వివరించారు. భోజనం తరువాత వజ్రాసనం వేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలుంటాయని అంటున్నారు. మోకాళ్ళ మీద కూర్చుని పాదాల మధ్యల మీద పిరుదులు ఆనించి కూర్చోవడాన్ని వజ్రాసనం అని అంటారు. ఈ

భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ప్రేగు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అదే విధంగా మహిళలలో ఋతుచక్రం, మానసిక ఆరోగ్యం సక్రమంగా ఉండటానికి ఈ ఆసనం సహాయపడుతుంది. భోజనం చేసిన తరువాత ఈ ఆసనం ఫోలో అయితే పై ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. కేవలం వజ్రాసనం మాత్రమే కాకుండా వజ్రాసనంలో కూర్చున్నప్పుడు పోషణ ముద్ర వేయడం వల్ల మరిన్ని లాభాలుంటాయి. ఈ ముద్ర వేయడానికి కుడి చేతి బొటనవేలు, చూపుడు వేలు, మధ్యవేలు మూడింటిని కలిపి ఉంచాలి. ఎడమ చేతి బొటన వేలు, మధ్యవేలు, ఉంగరపు వేలు మూడింటిని కలిపి ఉంచాలి. చలికాలంలో ఆహారం చాలా నెమ్మదిగా ఉంటుంది. వజ్రాసనంలో కూర్చుని ఈ ముద్రలు ప్రాక్టీస్ చేస్తే ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. దీన్ని 3 నిమిషాలతో మొదలుపెట్టి 15 నిమిషాల వరకు ఎంతసేపు అయినా చేయవచ్చు.

చలికాలంలో జ్యాసులు తాగడం మంచిదేనా? ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోందంటే..!

చలికాలంలో కనీసం మంచినిశ్చితార్థం కూడా ఎక్కువగా తాగబడతేయదు. వెచ్చని వాతావరణంలో ఉండాలని, వెచ్చని ఆహారాలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటారు. కానీ ఆరోగ్య స్పృహ ఉన్నవారు మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పచ్చి కూరగాయలు, జ్యాసులు తాగుతారు. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా అంటే కాదని చెబుతోంది ఆయుర్వేదం.చలికాలంలో జ్యాసులు ఎందుకు తాగకూడదు? ఆరోగ్యం కోసం ఏ జ్యాసులు తాగితే మంచిది? ఆయుర్వేదం ఏం చెబుతోంది? పూర్తిగా తెలుసుకుంటే.. ఆయుర్వేదం ప్రకారం చలికాలంలో జీర్ణవ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. జ్యాస్ తాగడం వల్ల అలసట, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. జ్యాసులలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా ఉన్నా సరే.. ఏదీ పడితే అవి తాగకూడదు. చలికాలానికి మాత్రమే నిర్దేశించిన జ్యాసులను తీసుకోవడం మంచిది. జ్యాసులలో చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో చక్కెర నిల్వలు పేరుకుపోయేలా చేస్తుంది. చాపకింద నీరులా బరువు పెరగడానికి కూడా కారణం అవుతుంది. అందుకే చలికాలంలో ఎక్కువగా జ్యాసులు తాగకూడదు. పైగా ఇవి కూలింగ్ ఎఫెక్ట్ ఇస్తాయి. వీటిని తాగితే దగ్గు, జలుబు, అజీర్ణం, వాంతులు వంటి సమస్యలొస్తాయి. అందుకే చలికాలంలో కింద పేర్కొన్న జ్యాసులు మాత్రమే మితంగా తాగాలి. ఆరోజ్ జ్యాస్.. ఆరోజ్ జ్యాస్ లో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చలికాలంలో జలుబు,

ఫ్లు వంటి సమస్యలతో పోరడదానికి సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వాపులు తగ్గించడంలోనూ, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలోనూ సహాయపడతాయి. క్రాస్సెర్రీ జ్యాస్.. క్రాస్సెర్రీ జ్యాస్ దానిమ్మ జ్యాస్ లా ముదురు ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను పెంచుతుంది. కడుపులో మంట తగ్గిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో టాక్సిన్స్ తొలించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇన్నెక్సన్ ప్రమాదాల నుండి రక్షిస్తుంది. అపిల్, బీట్ రూట్, క్యారెట్ జ్యాస్ (ఎలిసి) అపిల్, బీట్ రూట్, క్యారెట్ మూడు కలిపి జ్యాస్ చేసుకుని తాగితే ఆరోగ్యానికి బోలెడు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఈ జ్యాస్ లో బీటా కెరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫోలేట్ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు లభిస్తాయి.



