



గురువారం 03-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 143 రూ॥ 6.00



**హరీష్, కేటీఆర్ ఇద్దరు ..**

**చాణక్య చంద్ర గుప్తులు**

**పాలల్లో వెన్న..నేతల్లో మిన్న హరీష్**



•కవిత కడిగిన ముత్యమని చెప్పిన వాళ్లనే టార్గెట్ చేస్తే జనం మెచ్చుతారా?

•కవితను కళ్ళల్లో పెట్టుకొని చూసుకున్నది బీఆర్ఎస్.

•కన్న తండ్రి మీద కత్తి కట్టిన కవితను నమ్ముతారా!

•పాలమ్ముకోవడం పాపం కాదు.. వ్యాపారం నేరం కాదు.

•పాల వ్యాపారం అన్యాయమైనది అసలే కాదు.  
•రైతుల జీవితాలతో వెలుగులు నింపుతుంది.  
•పాలు తాగిన వాళ్లకు ఆరోగ్యాన్ని అందించేది.

•హరీష్ రావు కు పాలు సరఫరా చేసే వాళ్ళు రైతులు కాదా! అవి పాలు కాదా!  
•పాలు అమ్ముకోవడానికి కూడ ఆంధ్ర, తెలంగాణ తేడాలు చూపాలా?  
•ఎవరు తక్కువ ధరకు పాలు అమ్మితే వాళ్ళ పాలు కొనుగోలు చేస్తారు!  
•ఎవరు నాణ్యమైన పాలు సరఫరా చేస్తారో వాళ్ల నుంచి కొనుగోలు చేస్తారు.  
•నాణ్యమైన పాలు ఎవరి వద్ద దొరికితే వాళ్ల నుంచి కొంటారు.  
•ఆసుపత్రులకు పాలు సరఫరా అంటే ఆషామాషీ కాదు.  
•పాల వ్యాపారం లో క్విడ్ ప్రాకో అంటే నవ్వి పోతారు.

•ఆదర్శం లో రాముడు..కేటీఆర్ కు తోడుగా కృష్ణుడు హరీష్.  
•బీమ్మడు లాంటి కేటీఆర్ పక్కన నిలబడ్డ అశ్వద్ధాముడు హరీష్.  
•పార్టీకి విధేయుడు... కార్యకర్తలను తయారు చేసిన ద్రోణాచార్యుడు.  
•పార్టీ కి కష్టకాలంలో కాపాడుకుంటూ వస్తున్న కర్ణుడు.  
•నమ్ముకున్న వాళ్ళను కాపాడే నాయకుడు.  
•తెలంగాణ ఉద్యమానికి కేటీఆర్ వెంట నడిచిన తొలి సైనికుడు.  
•కేటీఆర్ వెన్నంటే నిలిచిన అసలు సిసలు అనుచరుడు హరీష్.  
•బంధువు గానే కాదు కేటీఆర్ కు అత్తబంధువై నిలిచారు హరీష్.  
•పదవులు ఇస్తే తీసుకున్నాడు.. ఇవ్వకపోయినా పార్టీ తోనే ఉన్నాడు.



•కవిత లాగా కష్ట కాలంలో పార్టీ కి అన్యాయం చేసి హరీష్ రావు పోలేడు.  
•రాజకీయ స్వార్థం కోసం అయిన వారిని దూరం చేసుకోలేడు.  
•ప్రాధాన్యత తగ్గిందని పంచాయతీ పెట్టలేడు.  
•పార్టీ వ్యతిరేక కార్యక్రమాలకు పాల్పడలేడు.  
•అన్నం పెట్టి, అండగా నిలిచిన పార్టీ మీద అబండాలు వేయలేడు.  
•కన్న తండ్రి నే కాదనుకున్న కవిత మాటలు జనం పట్టించుకోరు.  
•హరీష్ లాంటి నాయకుడి మీద అబండాలు వేస్తే ఎవరూ నమ్మరు.  
•ఆకాశం మీద ఉమ్మేస్తే ఏమౌతుందో తెలియంది కాదు.  
•అనరాని మాటలు అనడం గొప్ప కాదు అందరి మనసులు గెలుచుకోవడం గొప్ప.  
•తెలంగాణ రాజకీయాలలో కేటీఆర్ తరువాత వినిపించే రెండు పేర్లలో ఒకటి హరీష్ రావు.  
•ఆ సంగతి ఇప్పటికైనా తెలుసుకుంటే మంచిది.  
•అధికారం లో ఉన్నా లేకున్నా హరీష్ అనే పేరు నిత్యం వినిపిస్తూనే ఉంటుంది.  
•బీజేపీ మీద కవిత సైలెంట్.. ఆరు గ్యారెంటీ ల మీద నో రెస్పాండ్?  
•రేపంత్ తో హరీష్ స్నేహం అంటే ప్రజలు అర్థం చేసుకోలేంత పిచ్చోళ్లా!  
•కాళ్లదన్నుకొని పోయింది కవిత ఆవేశం.

•కేసీఆర్ అభిమాన ధనం హరీష్.  
•కేసీఆర్ నీడకు నిలువెత్తు రూపం హరీష్.  
•కేటీఆర్ పక్కన అభినవ చాణక్యుడు హరీష్.  
•కేసీఆర్ కోసం నిలబడిన నిచ్చిన హరీష్.

•తెలంగాణ లో పార్టీని కంటికి రెప్పలా కాపాడుతున్నాడు.  
•ఉద్యమ సమయంలో అనేక ఒడిదొడుకులు ఎదుర్కొన్నాడు.  
•ఓడిపోయిన పార్టీని మళ్ళీ నిలబెట్టేందుకు అహర్నిశలు కృషి చేస్తున్నారు.

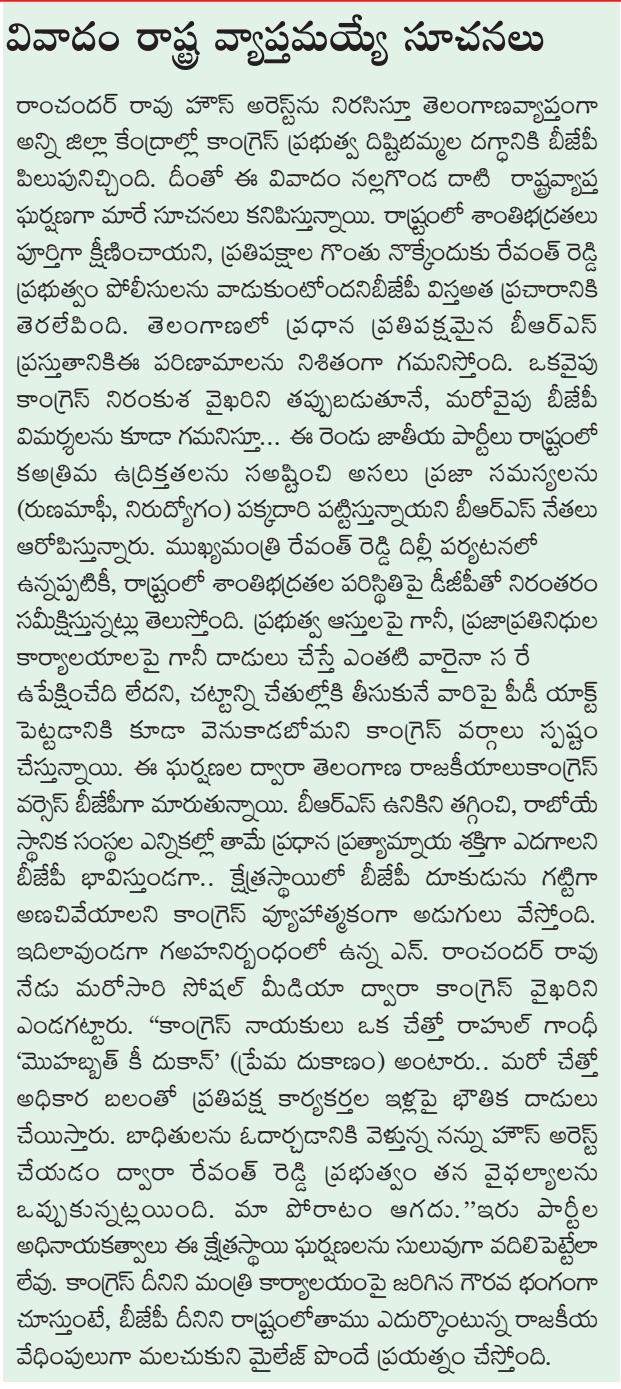
•కాలుకు బలపం కట్టుకొని కేసీఆర్ చేసిన మేలును ఊరూరు తిరుగుతూ గుర్తు చేస్తున్నారు.  
•ప్రజా సమస్యలపై నిరంతర పోరాటం చేస్తున్నారు. -కేసీఆర్ పాలన మళ్ళీ తెచ్చేందుకు కష్ట పడుతున్నారు.  
•పార్టీకి పూర్వ వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకు రావడం కోసం తీరిక లేకుండా పని చేస్తున్నారు హరీష్.



హైదరాబాద్, నేటికెత్తి: తెలంగాణ వర్తమాన రాజకీయాలలో కనిపించే ఇద్దరు అపూర్వ నాయకులు కేటీఆర్, హరీష్ రావులు. ఈ ఇద్దరు ఇప్పుడు తెలంగాణలో చాణక్య చంద్ర గుప్తులై రాజకీయాలను విలుతున్నారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలో వున్నా, రాజకీయాలను మాత్రం ఈ ఇద్దరు నాయకులు ప్రజల మన్ననల పొందతున్నారు. పార్టీని జోరు గుర్తాలై కాపాడుకుంటూ వస్తున్నారు. పార్టీకి పూర్వ వైభవం తీసుకొస్తున్నారు. ఏ ప్రభుత్వంలోనైనా రాజకీయాలలో 12



**సంపుటి : 22    సంచిక : 143    రూ॥ 6.00**



- గత ఆనందాల్ని ఎన్నికల్లో దక్షిణ తెలంగాణలో బీఆర్ఎస్ భారీగా నీట్లు కోర్చియుంది. అయితే పట్టు ఉంది. స్థానిక సంగతలను ఆ పార్టీకి ఇంకా గట్టి పట్టు ఉంది. ప్రస్తుత పురుషోత్తం కాంగ్రెస్, బీజేపీలు మాత్రమే పైలైట్ అవుతున్నాయి వల్ల... బీఆర్ఎస్ ప్రజలు మరెవరి ఓటర్లు రాజకీయ గుండుగోళం లో హుద్దా. తాము క్షేత్రస్థాయిలో నెలంటాగా ఉందనే తప్పుదారి బీజేపీ ప్రేమ వేళ్లే ప్రమాదం ఉందని బీఆర్ఎస్ బిడర్ షిప్ చేయవలసివచ్చింది. దక్షిణ తెలంగాణలో బీజేపీ పుంజుకుంటే అది నేరుగా బీఆర్ఎస్ ఓట్లను చీల్చుతుంది దానిని సాధ్యమవుతుంది. సంగం ద రాజకీయాలలో రెడ్డి, డోసా నాన్నగారి యూడల్, గాడ్, మురారాజ్ సామాజిక మూల ఆధునిక చరిత్రలు చాలా కీలకం. బీజేపీనల్లగొండ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగం వర్మిష్ రెడ్డి (బీసీ సామాజిక వర్గం) నివాసంలో కాంగ్రెస్ నేతలు (రెడ్డి సామాజిక వర్గం ఆధునికంలో) దాడి చేశారనే ప్రచారాన్ని బీజేపీ క్షేత్రస్థాయిలో బలంగా తీసుకొత్తంది. దీనిని 'బీసీ నేతలపై అగ్రవర్ణ కాంగ్రెస్ నేతల దాడి'గా చిత్రీకరించడం ద్వారా నల్లగొండలోని భారీ బీసీ ఓటు బ్యాంక్‌ను తమ పైబిల్లి షిఫ్ట్ చేశారనే కమలం పార్టీ పోస్టవేత్తలంగా అడుగులు వేసినది. ఇది కాంగ్రెస్‌కు కొంత ఆందోళన కలిగించే అంశం. చెపియాలనే దక్షిణ తెలంగాణ ఓటర్ సమీకరణాలకు ఇంకా పునః ఒక ఓటర్ని పాయింట్. ఇది కాంగ్రెస్ తన కోటకు కాపాడుకోవడానికి మరింత అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉన్నది. గురు

న అవసరాన్ని గుర్తు త్వంరభరితంగా మారబోతోందని స్పష్టమవుతోంది.”



గురువారం 03-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 143 రూ॥ 6.00



# Nalgonda politics set to alter voter equations



**Hyderabad , Neti Dhathri:**  
With local body elections approaching in Telangana, both Congress and BJP cadres are acting aggressively to assert their presence on the ground. As the main opposition party, BRS, appears to be lagging slightly, the BJP is making concerted efforts to establish itself as the viable alternative in the state, fueling these escalating confrontations. The fact that the BJP has staged such significant protests in Minister Komatireddy Venkat Reddy's constituency—considered a Congress stronghold—highlights not only long-standing animosity between the parties but also a fierce struggle for political dominance. By repeatedly placing opposition leaders under house arrest risks creating the perception that the Revanth Reddy government is stifling the opposition's voice. However, the government defends the police action, maintaining it was taken solely to uphold law and order.

**Political Tension Following Nalgonda Clashes**  
Direct clashes between Congress and BJP cadres in Nalgonda on the night of Monday (August 31, 2026) have sparked intense political tension across the state. A dispute that originated in Hyderabad spread to Nalgonda, turning the area into a battleground. Congress members were outraged by reports that local BJP cadres had “purified”—by washing down—the venue in Haldwani, Uttarakhand, where AICC President Mallikarjun Kharge had delivered a speech. Protesting this incident Telangana Youth Congress activists, led by state president Jakkidi Shiva Charan Reddy, laid siege to the BJP state office in Nampally. During the protest, they burned an effigy of Prime Minister Modi and smeared black ink on the BJP office's rear gate. A tense situation ensued, marked by scuffles and confrontations between the Congress activists and BJP cadres present at the scene. Led by BJP District President Nagam Varshit Reddy, party activists stormed the former camp office of Minister Komatireddy Venkat Reddy in Srinagar Colony. There, they burned an effigy of the Minister and tore down a flex banner at the entrance. When they attempted to enter the office, security personnel shut the gates. Enraged BJP activists hurled eggs and tomatoes at the office before leaving the premises. Upon learning of the attack on the Minister's camp office, Congress cadres gathered in large numbers at the Clock Tower center in Nalgonda. Congress MLC Kethavathi Shankar Naik strongly condemned the incident. In a severe retaliatory move, over 50 activists led by Congress leader Burri Srinivas Reddy targeted the residence of BJP District President Nagam Varshit Reddy on Devarakonda Road. They barged into the house while Varshit Reddy was away and destroyed furniture and electronic appliances. They verbally abused and physically assaulted Varshit Reddy's mother, Sridevi, and other family members. Subsequently when Congress cadres attempted to lay siege to the BJP office near the RTC bus stand BJP activists inside bolted the doors. Amidst the ensuing chaos, stones were pelted from the building, causing a severe head injury to Police Constable K. Balakoti, who was trying to maintain law and order. BJP leader Laxman and others expressed strong outrage over the physical assault by Congress cadres on the mother, maternal uncle, and other family members of Varshit Reddy. Police intervened when Congress activists attempted to attack the BJP district office near the RTC bus stand; a police constable sustained a severe head injury during the ensuing scuffle. To maintain law and order in Nalgonda town, police deployed heavy security forces at the Minister's camp office and BJP offices. Amidst the attacks by Congress, Nagam Varshit Reddy and other activists took shelter inside the BJP office, locking the doors from within. Congress MLC Shankar Naik demanded that the PD Act be immediately invoked against Nagam Varshit Reddy for the attack on the Minister's office. A controversy that originated at the national level (Uttarakhand) escalated into a high-stakes political battle in Hyderabad, ultimately leading to severe violence involving attacks on the homes and offices of leaders from both parties in Nalgonda.

**BJP State President Ramchander Rao Placed Under House Arrest**  
On Tuesday morning, BJP State President Ramchander Rao prepared to leave Hyderabad to console the family of Nagam Varshit Reddy—the Nalgonda BJP District President, who had been injured in an attack by Congress cadres the previous Monday night. The police administration anticipated that his visit to Nalgonda

could further deteriorate the law-and-order situation there. Consequently, a heavy police force was deployed at his residence in Tarnaka, Hyderabad, in the early hours of Tuesday. When he attempted to step out of his home, the police stopped him and placed him under house arrest. Subsequently, to prevent escalating tensions, the police formally took him into custody. Expressing outrage over the police detention, N. Ramchander Rao lashed out at the Congress government. He noted that he had been placed under house arrest twice within a span of just three days—first to prevent him from supporting protesting polytechnic students, and now to stop him from visiting Nalgonda. He questioned whether it was wrong to express solidarity with the family of a party worker who had been attacked. He condemned the action, stating it was appalling to detain opposition leaders who were visiting victims while ignoring the Congress goons who had carried out the attacks. He lashed out, asserting that an extremely autocratic and anti-democratic atmosphere currently prevails in Telangana—one that is worse than the days of the Emergency under Indira Gandhi. Following Ramchander Rao's arrest, the police in Nalgonda went on high alert. Restrictions have been imposed to prevent leaders and cadres from both parties from moving around in groups. Special police pickets have been set up at Minister Komatireddy Venkat Reddy's camp office, as well as at the BJP district office and the residence of Nagam Varshit Reddy. Police have registered cases and are investigating the BJP activists who attacked the minister's office and the Congress cadres who vandalized Varshit Reddy's home.

**Signs of the dispute escalating statewide**  
Protesting the house arrest of Ramchander Rao, the BJP has called for the burning of effigies of the Congress government at district headquarters across Telangana. Consequently, there are indications that this dispute could spill over from Nalgonda and escalate into a statewide conflict. The BJP has launched a widespread campaign alleging a complete breakdown of law and order in the state and accusing the Revanth Reddy government of using the police to suppress the opposition's voice. Meanwhile, the BRS—the principal opposition party in Telangana—is closely monitoring these developments. While criticizing the Congress party's authoritarian attitude and noting the BJP's criticisms, BRS leaders allege that both national parties are manufacturing tensions to divert attention from genuine public issues such as loan waivers and unemployment. Although Chief Minister Revanth Reddy is currently visiting Delhi, he is reportedly in constant touch with the DGP to review the law and order situation in the state. Congress sources have made it clear that no one—regardless of their stature—will be spared if they attack government properties or the offices of public representatives; the party will not hesitate to invoke the PD Act against those who take the law into their own hands. These clashes are transforming the political landscape in Telangana into a direct contest between the Congress and the BJP. While the BJP aims to diminish the BRS's presence and emerge as the primary alternative force in the upcoming local body elections, the Congress is strategically moving to firmly curb the BJP's aggressive stance at the grassroots level. Meanwhile, N. Ramchander Rao, currently under house arrest, once again took to social media to criticize the Congress's conduct: “On one hand, Congress leaders speak of Rahul Gandhi's ‘Mohabbat Ki Dukaan’ (Shop of Love), yet on the other, they use the power of office to orchestrate physical attacks on the homes of opposition activists. By placing me under house arrest while I was on my way to console the victims, the Revanth Reddy government has effectively admitted to its own failures. Our struggle will not cease.” The top leadership of both parties shows no signs of easily overlooking these grassroots-level confrontations; while the Congress views the incident as an affront to a minister's office, the BJP is attempting to capitalize on the situation by framing it as an example of the political harassment it faces in the state.

**The Changing Political Landscape of the State**  
Events such as the violent clashes in Nalgonda, the siege of the BJP office in Hyderabad, and the house arrest of Ramchander Rao are rapidly altering the political landscape of Telangana. The BJP is successfully conveying the message to the public that it is the true alternative to the Congress party in the state. With the BRS remaining silent, this presents a major opportunity for the ‘Lotus party’ to demonstrate that it is playing the role of the principal opposition by engaging in

street-level protests. The BJP is leveraging incidents like the house arrest of state leader Ramchander Rao and the vandalism of the Nalgonda district president's home to its advantage. These events are fostering a sense of emotional unity among party ranks across the state and energizing the cadre for the upcoming elections. The BJP is gaining political mileage by capitalizing on the sympathy generated by the fact that Congress activists attacked a leader's home—specifically targeting women (the district president's mother) in the process.

**Congress vs. BJP**  
These clashes have effectively transformed Telangana politics into a direct contest between the Congress and the BJP. Revanth Reddy's strategy to sideline the BRS in political discourse appears to have succeeded here. Having been in power for over a thousand days, Congress cadres demonstrated their strength on the ground by making it clear that they would not tolerate attacks on the camp office of their minister (Komatireddy). Throughout this entire episode, the BRS has remained a mere spectator. The media and public attention are entirely focused on the clashes between the Congress and the BJP. Consequently, the struggles undertaken by the BRS regarding public issues—such as loan waivers—are failing to gain prominence amidst this political turmoil. If the perception takes hold among the public that the BRS—which claims to be the principal opposition in Telangana—is lagging behind the BJP in grassroots agitation, it could deal an irreparable blow to the party in the upcoming local body elections. The BJP is successfully branding the Revanth government as “fascist” or akin to “Emergency-era rule,” citing the repeated house arrests of opposition leaders and physical attacks by Congress cadres on their residences. Occurring at a time when the government is celebrating a thousand days of its administration, such violent clashes—including incidents where a police constable suffered a head injury—cast a shadow over the government's handling of law and order. This situation risks generating negative sentiment among neutral voters.

**BJP Reaping Benefits**  
For now, the BJP is gaining political ground through these grassroots struggles, while the BRS is struggling to maintain its relevance. Although the Congress party has demonstrated political dominance, it faces criticism regarding its performance as the ruling party—specifically concerning the maintenance of law and order and respect for democratic values. This “polarization politics” is set to significantly influence the division of votes in the upcoming local body elections. The violent clashes in Nalgonda and the undivided South Telangana region (Khammam, Mahabubnagar, and Nalgonda) are not merely a temporary political uproar; they are poised to have a long-term impact on voter mobilization in these areas, particularly regarding the upcoming local body elections.

**Lotus Expands into Congress Stronghold**  
Southern Telangana, including Nalgonda, has historically been a stronghold for the Congress or Left (Communist) parties. The BJP has traditionally lacked a significant vote bank or a strong grassroots cadre in this region. By engaging in a direct confrontation—specifically within the constituency of a top leader like Minister Komatireddy Venkat Reddy—the BJP has signaled its willingness to take significant risks to strengthen its presence here. These clashes have brought BJP cadres, who were previously low-profile, out onto the streets. Voters who traditionally opposed the Congress used to gravitate towards the BRS; however, the BJP's current aggressive stance is fostering a belief that it alone possesses the strength to challenge the Congress, potentially shifting that anti-Congress vote bank toward the BJP. Politics in the undivided Nalgonda district has revolved around the Komatireddy brothers (Venkat Reddy and Rajagopal Reddy) for decades. The attack on the Minister's office posed a challenge to their personal prestige; in response, Komatireddy's followers demonstrated their dominance by vandalizing the BJP district president's home. Yet, there is a risk that such factionalism or violent politics could alienate local neutral voters. Ordinary voters who desire peace may view the overzealousness of the Congress cadre negatively.

**BRS Cadre in Disarray**  
The BRS suffered massive seat losses in Southern Telangana during the last Assembly elections. Nevertheless, the party retains a strong foothold in local

- **BJP strives to prove itself as the alternative in the state**
- **BJP State President Ramchander Rao placed under house arrest**
- **Frequent house arrests of opposition leaders proving troublesome for the Revanth government**
- **Controversy spreads from Hyderabad to Nalgonda**
- **BRS lagging behind in this episode**
- **BJP attempts to gain a foothold in the Congress stronghold**
- **Political landscape shifts to a Congress vs. BJP contest**
- **BJP calls for the burning of effigies across the state**
- **BJP attempts to escalate the controversy statewide**
- **BRS adopts a ‘wait-and-watch’ approach**
- **Underlying the dispute is a strategic move for the upcoming local body elections**

bodies. With the current conflict highlighting only the Congress and the BJP, BRS ranks and voters have been thrown into political confusion. The BRS leadership fears that remaining silent at the grassroots level could risk losing its cadre to the BJP. Any resurgence of the BJP in Southern Telangana would likely occur through the direct splitting of BRS votes. Social equations involving the Reddy and BC communities (particularly the Yadav, Goud, and Mudiraj groups) are crucial in Nalgonda politics. The BJP is aggressively propagating the narrative at the grassroots level that Congress leaders (specifically from the Reddy community) attacked the residence of Nagam Varshit Reddy, the BJP's Nalgonda district president (who belongs to the BC community). By framing this incident as an “attack on a BC leader by upper-caste Congress leaders,” the BJP is strategically attempting to woo Nalgonda's substantial BC vote bank—a move that is causing some concern for the Congress. Indeed, this incident marks a turning point in the voter dynamics of Southern Telangana. It serves as a reminder for the Congress to be more vigilant in protecting its stronghold, while simultaneously creating new political space for the BJP in the region. It has also compelled the BRS to step in immediately to prevent the erosion of its traditional vote bank.

**Strategies for Upcoming Local Elections**  
A closer look at the tensions that unfolded in Nalgonda today reveals that this was not merely a spontaneous clash; underlying it are strategic maneuvers ahead of the upcoming local body elections (covering Gram Panchayats, MPETCs, ZPTCs, and municipalities). For a party to succeed in local body elections, its village-level cadre must be highly active. Through these confrontations, both the Congress and the BJP have stoked political fervor among their workers. The BJP cadre declared they would not tolerate attacks on their leader's home, while the Congress cadre vowed to retaliate against attacks on their minister's office. These street-level skirmishes have generated political momentum and an election-ready atmosphere for the second-tier leaders and activists aspiring for local seats. Both parties share a common strategy: to transform the political landscape in Telangana into a direct contest between the Congress and the BJP. They intend to leverage these clashes as campaign tools for the local elections. The Congress party will likely tell local voters that the BJP is instigating such attacks to undermine its “thousand days of welfare-oriented governance.” Conversely, the BJP is likely to highlight these incidents to portray the Congress as engaging in “rowdysim” and to position itself as the viable alternative in its local election manifesto. Consequently, voters at the grassroots level are likely to become polarized, focusing their attention on these two parties. The BRS still maintains a strong network in the villages of the erstwhile Nalgonda district and across southern Telangana; the objective is to undermine that network. In local body elections, rural voters tend to gravitate towards the party that demonstrates active engagement on the ground. If the perception takes hold in villages that the BRS is falling behind in the race due to these conflicts, there is a risk that the party's candidates and voters might switch allegiance to the Congress or BJP by the time the local elections arrive. Specifically, the BJP's strategy for the local elections is to divert the anti-incumbency vote away from the BRS and towards itself.

**The BC Card**  
A major debate is already underway across the state regarding the increase in BC (Backward Classes) reservations and the issue of a caste census in the context of local body elections. The BJP intends to turn the attack launched by Congress cadres on the residence of Nalgonda BJP District President Nagam Varshit Reddy—who is a BC leader—into a potent campaign weapon. To woo the BC voters, who constitute a majority in the villages, the BJP is devising a strategy to propagate the sentiment that “the Congress is suppressing BC leaders using the power of office” during its village-level campaign. To counter this narrative, the Congress will also be compelled to field its own local BC leaders. The political flare-up in Nalgonda is not merely a law-and-order issue; it is a preemptive strategic move by both the Congress and the BJP to establish dominance ahead of the upcoming local body elections. Both parties are leveraging these clashes to galvanize their grassroots cadres, sideline the BRS, and tilt social equations in their favor. Consequently, it is evident that the impending local electoral battle is set to become a high-stakes, head-to-head contest.



గురువారం 03-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 143 రూ॥ 6.00

## నదుల అనుసంధానమే అంజిమ లక్ష్మం

ప్రతి ఎకరాకు నీరిస్తా: చంద్రబాబు



అనకాపల్లి, నేటిదాటి:  
ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అన్ని నదులను అనుసంధానం చేసి ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించడమే ప్రభుత్వ అంతిమ లక్ష్యమంటూ చంద్రబాబు నాయుడు ప్రకటించారు. ఉత్తరాంధ్రకు గోదావరి జలాలను విడుదల చేసిన అనంతరం ఆయన జలహారతి ఇచ్చారు. పోలవరం, వెలిగిందతో పాటు రాష్ట్రంలోని 12 ప్రధాన ప్రాజెక్టులను 2028 నాటికి పూర్తి చేసి జాతీయ అంతరించే చేస్తామని తెలిపారు. నీరు ఉంటేనే వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, ఉపాధి అవకాశాలు పెరుగుతాయని పేర్కొన్నారు. ఉత్తరాంధ్రను ఉత్తమ ఆంధ్రగా తీర్చిదిద్దతామని, అనకాపల్లిని పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చేస్తామని చంద్రబాబు వెల్లడించారు.

## రామాలయ ట్రస్ట్ సీఈఓగా జితేంద్ర మిశ్రా

39 ఏళ్ల వైమానిక దళ సేవల అనుభవం



అయోధ్య, నేటిదాటి:  
అయోధ్య శ్రీరామ జన్మభూమి తీర్థక్షేత్ర ట్రస్ట్ సీఈఓగా మాజీ ఎయిర్ మార్షల్ జితేంద్ర మిశ్రాను నియమించారు. 5,585 దరఖాస్తులను పరిశీలించిన అనంతరం ట్రస్ట్ కమిటీ ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. 39 ఏళ్లపాటు భారత వైమానిక దళంలో సేవలందించిన ఆయన గతంలో వెస్ట్రన్ కమాండర్ గా కీలక బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ట్రస్ట్ లో ముగ్గురు కొత్త సభ్యులను కూడా నియమించారు. ఇటీవలి విరాళాల దుర్వినియోగం ఆరోపణల నేపథ్యంలో ట్రస్ట్ వ్యవస్థలో మార్పులు చేపట్టడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది

## కూకట్ పల్లిలో భూముల ధరలకు రెక్కలు

గజం గరిష్ట ధర రూ.2.70 లక్షలు



హైదరాబాద్, నేటిదాటి:  
కేపీహెచ్ డి 7వ ఫేజీలో హౌసింగ్ బోర్డు నిర్వహించిన బహిరంగ వేలంలో భూముల ధరలు రికార్డు స్థాయికి చేరాయి. 16 ఎంఐజీ ఓపెన్ ప్లాట్లు విక్రయించగా గజం గరిష్టంగా రూ.2.70 లక్షలకు అమ్ముడైంది. కనీస ధర రూ.1.60 లక్షలుగా నిర్ణయించినప్పటికీ బిడ్డర్ల పోటీతో ధరలు భారీగా పెరిగాయి. మొత్తం 19 మంది బిడ్డర్లు పాల్గొన్నారు. 16 ప్లాట్లు విక్రయం ద్వారా హౌసింగ్ బోర్డుకు రూ.47.14 కోట్ల ఆదాయం సమకూరింది. గజం సగటు ధర రూ.1.79 లక్షలుగా నమోదైంది.

## మరో 10 మంది నకిలీ వైద్యుల అరెస్టు

ఏకకాలంలో దాడులు.. 10 క్లినిక్ లు సీజ్



హైదరాబాద్, నేటిదాటి:  
అర్రతలు లేకున్నా వైద్యులుగా చెలామణి అవుతూ ప్రజల ప్రాణాలతో చెలాటమీమాతను మరో 10 మంది నకిలీ వైద్యులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. హైదరాబాద్ ఎస్ పీజీ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారులు సంయుక్తంగా మేధుర-మెదాజిగిరి, సంగారెడ్డి జిల్లాలో దాడులు నిర్వహించారు. పేటోపిరాబాద్, మేధుర, జగ్గిలిగట్ల, సూరారం, పటానెరె, ఆర్ఎస్ పురం పరిధిలోని 10 నకిలీ క్లినిక్ లను సీజ్ చేశారు. బి.వి. ఇంటర్, టీకాం పండ్రి విద్యార్థులతోనే క్లినిక్ లు నిర్వహిస్తూ సెలైన్లు, అవీ ప్లాస్టర్ ఇన్జక్షన్లు గుర్తించారు. భారీగా గడువు తీరిన మందులు, వైద్య పరికరాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. నకిలీ వైద్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని డిసీపీ కోటి రెడ్డి హెచ్చరించారు.



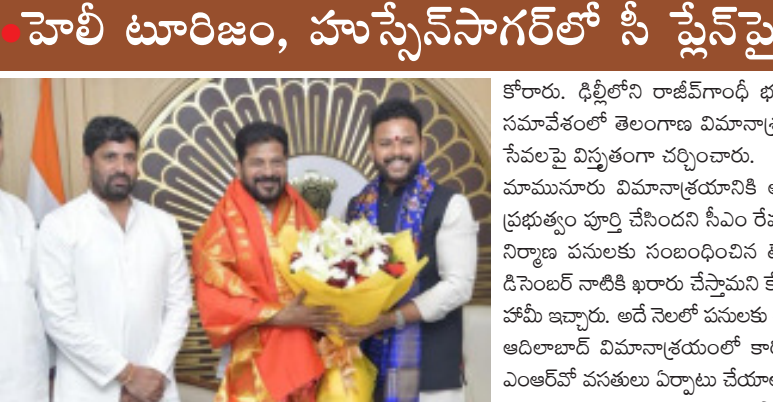
●మామునూరు పనులు వేగవంతం చేయండి

●ఆదిలాబాద్ కు కార్గో, ప్యాసింజర్ టెర్మినల్ ఏర్పాటు చేయాలి

●కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడుతో సీఎం రేపంత్ కీలక భేటీ

●రెండు వారాల్లో మామునూరు టెండర్లు.. డిసెంబర్ లో శంకుస్థాపన

●హెచ్ టూరిజం, హుస్సేన్ సాగర్ లో సీ ఫ్లేన్ పై కూడా చర్చలు



న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి:  
తెలంగాణలో విమానయాన రంగం అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వేగంగా అడుగులు వేస్తోంది. ఆదిలాబాద్, మామునూరు విమానాశ్రయాల అభివృద్ధి పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేపంత్ రెడ్డి కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్ నాయుడును

కోరారు. ఢిల్లీలోని రాజ్ వాగంధీ భవన్ లో బుధవారం జరిగిన కీలక సమావేశంలో తెలంగాణ విమానాశ్రయాలు, హెచ్ టూరిజం, సీ ఫ్లేన్ సేవలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. మామునూరు విమానాశ్రయానికి అవసరమైన భూ సేకరణను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తి చేసిందని సీఎం రేపంత్ రెడ్డి తెలిపారు. విమానాశ్రయ నిర్మాణ పనులకు సంబంధించిన టెండర్లను రెండు వారాల్లో పిలిచి, డిసెంబర్ నాటికి ఖరారు చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు హామీ ఇచ్చారు. అదే నెలలో పనులకు శంకుస్థాపన చేస్తామని వెల్లడించారు. ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయంలో కార్గో, ప్యాసింజర్ టెర్మినల్ తో పాటు ఎంఆర్ఎస్ పనులకు ఏర్పాటు చేయాలని సీఎం కోరారు. రన్ వే విస్తరణకు సంబంధించిన అంశాలపై రక్షణ, పౌర విమానయాన శాఖల సంయుక్త సమావేశం ఏర్పాటు చేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. తెలంగాణలో హెలికాప్టర్ ద్వారా హెచ్ టూరిజాన్ని అభివృద్ధి చేయాలని సీఎం ప్రతిపాదించారు. దీంతో రాష్ట్రంలోని పర్యాటక ప్రాంతాలకు మరింత ప్రాచుర్యం లభిస్తుందని పేర్కొన్నారు. హుస్సేన్ సాగర్ లో సీ ఫ్లేన్ ల్యాండ్ రింగ్ కు సంబంధించిన సాధ్యాసాధ్యాల నివేదికను రెండు వారాల్లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి అందజేస్తామని పౌర విమానయాన శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

## వెయ్యి రోజుల అభివృద్ధిపై చర్చకు రండి

హైదరాబాద్, నేటిదాటి:  
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల పాలనపై బీఆర్ఎస్ చేస్తున్న విమర్శలకు మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ ఘాటాగా స్పందించారు. ఛార్జీషీట్లు విడుదల చేయడం కాదని, దమ్ముంటే అసెంబ్లీలో అభివృద్ధిపై చర్చకు రావాలని కేటీఆర్, హాకీరావుకు సవాల్ విసిరారు.

వెయ్యి రోజుల్లో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన అభివృద్ధి పనుల వివరాలను వాట్సాప్ ద్వారా పంపిస్తున్నట్లు తెలిపారు. బీఆర్ఎస్ ఛార్జీషీట్ లో అబద్ధాలు తప్పు మరీమీ లేవని మండిపడ్డారు. గత ప్రభుత్వ వధకాలను కొనసాగిస్తూనే కొత్త సంతోషం కాన్సక్రమాలను అమలు చేస్తున్నామని చెప్పారు. బీఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనకు, కాంగ్రెస్ రెండున్నరేళ్ల పాలనకు మధ్య బహిరంగ చర్చకు సిద్ధమా అని

## కాంగ్రెస్ లో కుమ్ములాటలు కొత్తేం కాదు

హద్దు దాటితే చర్యలు: ఎమ్మెల్యే రేవారి ప్రకాశ్ రెడ్డి

హనుమకొండ, నేటిదాటి:  
కాంగ్రెస్ జాతీయ పార్టీ అని, ఆ పార్టీలో అంతర్గత చర్యలు, కుమ్ములాటలు కొత్తేమీ కాదని పరకాల ఎమ్మెల్యే రేవారి ప్రకాశ్ రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం హనుమకొండలోని జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేజ్ కల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో నాయకుల మధ్య చర్చలు,భిన్నాభిప్రాయాలు జరుగుతూనే ఉంటాయని అన్నారు. అయితే అవి పరిమితులు దాటితే పార్టీ అభివృద్ధికి తగిన చర్యలు తీసుకుంటుందని స్పష్టం

## అన్ని రంగాల్లో విఫలం.. ఎటు చూసినా విధ్వంసమే!

## కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలనపై బీఆర్ఎస్ ఛార్జీషీట్



హైదరాబాద్, నేటిదాటి:  
కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో ఘోరంగా విఫలమై తెలంగాణను విధ్వంసం వైపు నెట్టిందని బీఆర్ఎస్ కాన్వీనియన్ అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజుల పాలనపై బుధవారం బీఆర్ఎస్ ఛార్జీషీట్ విడుదల చేసింది. తెలంగాణ భవన్ లో మాజీ మంత్రి హాకీరావుతో కలిసి కేటీఆర్ ఈ ఛార్జీషీట్ ను అవిష్కరించారు.

కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలన కాదని, ప్రజలకు పేదనగా మారిందని కేటీఆర్ మండిపడ్డారు. ఎటు చూసినా విధ్వంసం, వికృతమే కనిపిస్తోందని విమర్శించారు. జలద్రోహం చేస్తున్న జలగల పాలన రాష్ట్రంలో కొనసాగుతోందని ఆరోపించారు. ఈ శతాబ్దంలోనే అతిపెద్ద రాజకీయ మోసం కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో అని ధ్వజమెత్తారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి పనులు లేకుండానే ప్రభుత్వం భారీగా అప్పులు చేసిందని ఆరోపించారు. వెయ్యి రోజుల కాలంలో రూ.4.50 లక్షల కోట్ల మేర అప్పులు చేశారని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ అసమర్థత ప్రో మాక్స్, అవినీతి అల్లిమేట్ మాక్స్, అరాచకం ఐమాక్స్ స్థాయికి చేరిందని ఎద్దేవా చేశారు. రూ.50 వేల కోట్ల రుణమాఫీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చి కేవలం రూ.20 వేల కోట్లకే పరిమితం చేశారని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. రుణమాఫీ చేయకుండానే మెజారిటీ రైతులకు కుప్పర్ పీ పెట్టారని విమర్శించారు. కేటీఆర్ తెలంగాణను దేశానికి అప్పహార్జీగా తీర్చిదిద్దితే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగాన్ని సంక్షోభంలోకి నెట్టిందన్నారు.

రైతులపై బండ్.. రాహుల్ బంధు మొదలు!  
కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతులకు పథకం నిలిచిపోయి రాహుల్ బంధు మొదలైందని కేటీఆర్ ఎద్దేవా చేశారు. కాశీశ్వరం ప్రాజెక్టుపై రాజకీయ కక్షతో రైతులను శిక్షిస్తున్నారని ఆరోపించారు. మిన వరల్డ్ పోటీలు, మెస్సీ వంటి కార్మకమాలకు

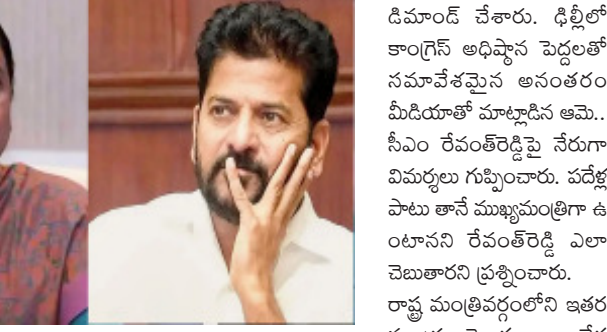
## ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణలో రక్షణ ఎక్స్ పో ప్రారంభించండి

కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ కు సీఎం రేపంత్ వినతి

న్యూఢిల్లీ, నేటిదాటి:  
ఇన్వెస్ట్ తెలంగాణ గ్రోబల్ నమిట్-2026లో నిర్వహించనున్న రక్షణ ఎక్స్ పోను ప్రారంభించాలని కేంద్ర రక్షణ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ ను ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి కోరారు. డిసెంబర్ 7 నుంచి 9 వరకు భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీలో జరిగే నడనకు చోజురకావాలని ఆహ్వానించారు. రక్షణ ఎక్స్ పోలో ఏరోస్పేస్, డిఫెన్స్, స్పేస్ రంగాల ప్రదర్శనలు, ఎయిర్ షో, అత్యాధునిక రక్షణ వ్యవస్థల ప్రత్యక్ష ప్రదర్శనలు నిర్వహించనున్నట్లు వివరించారు. సూర్యకేరీ, సారంగ్ ఏరోబాటిక్ బ్రుందాబాత్ పాటు భారత వైమానిక దళం విమానాల ప్రదర్శనకు సహకరించాలని కోరారు. హెచ్ఎఎల్, టీఈఎల్, టీడీఎల్, డీఆర్డీఎస్ వంటి సంస్థలు పాల్గొనేలా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆదిలాబాద్ విమానాశ్రయానికి మరో 750 ఎకరాల భూమి సేకరించేందుకు రాష్ట్రం సిద్ధంగా ఉందని తెలిపారు. మహబూబ్ నగర్ లో డీఆర్డీఎల్ ప్రాజెక్టుకు 416 ఎకరాల భూమిని నామమాత్రపు లీజుతో కేటాయించనున్నట్లు సీఎం వివరించారు.

## నాపై చర్యల ముందు.. రేపంత్ సంగతే చూడండి!

“రెడ్లకో న్యాయం.. బీసీలకో న్యాయమా?”



●పదేళ్లు నేనే సీఎంనని ఎలా చెబుతారు?  
●ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పెద్దలతో భేటీ అనంతరం మంత్రి కొండా సురేఖ సంచలన వ్యాఖ్యలు  
హైదరాబాద్, నేటిదాటి:  
నేనపై చర్యలు తీసుకునే ముందు ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డిపై కూడా అభిష్టానం చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి కొండా సురేఖ సంచలన

05 లో

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాల ప్రయోజనాల అందిస్తున్నామని తెలిపారు.

అనంతరం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖర్ రెడ్డి 17వ వర్షంతిని వర్ణనీయించుకుని ఆయన లైట్ ఫటానికి పూలమాల వేసి నాయకులు నివాళు లర్పించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఇనుగాల వెంకట్రావిరెడ్డి, వరంగల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ అయూబ్ తో పాటు పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

## జలద్రోహం చేస్తున్న జలగల పాలన అంటూ కేటీఆర్ ధ్వజం

●అతిపెద్ద మోసం కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో అని విమర్శలు  
●వెయ్యి రోజుల్లో రూ.4.50 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేశారన్న ఆరోపణ  
●రుణమాఫీ, ఉద్యోగాలు, పెన్షన్లు అన్నీ మోసపూరిత హామీలేనని మండిపాటు  
●కాశీశ్వరంపై కక్షతో రైతులను శిక్షిస్తున్నారని విమర్శ  
●కేసీఆర్ నిర్మించిన వ్యవస్థలను రేపంత్ ప్రభుత్వం కుప్పకూల్చిందన్న హాకీరావు

మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష ఉపనేత హాకీరావు మాట్లాడుతూ కేటీఆర్ ఎంతో కష్టపడి నిర్మించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవస్థలను రేపంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఒక్కొక్కటిగా కుప్పకూల్చుతోందని విమర్శించారు. రాష్ట్రాన్ని సాధించిన తర్వాత కేటీఆర్ తన అపార అనుభవంతో తెలంగాణను దేశానికి ఆదర్శంగా తీర్చిదిద్దారని పేర్కొన్నారు. తాగునీరు, సాగునీరు, వ్యవసాయం, విద్యుత్, వైద్యం తదితర అన్ని రంగాల్లో తెలంగాణను అగ్రగామిగా నిలిపారని తెలిపారు. కానీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత విద్యా వ్యవస్థ, వైద్య రంగం, విద్యుత్, తాగునీరు, శాంతిభద్రతలు సహా అన్ని వ్యవస్థలను నిర్దిష్టమవుతున్నాయని ఆరోపించారు. కేటీఆర్ హయాంలో రైతులకు 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్ అందించగా ఇప్పుడు రైతులు విద్యుత్ కోసం ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఆనుపంతుల్లో కనీసం మందులు కూడా అందని పరిస్థితి ఏర్పడిందని హాకీరావు విమర్శించారు. కేటీఆర్ కట్టిన ఇల్లు, పెట్టిన పాపాలు రాష్ట్రాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి అప్పగిస్తే దాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయాలింది పోయి నాశనం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆరు గ్యారంటీల అమలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని ఆరోపించారు. బాండు పేపర్లపై రాష్ట్రాన్ని హోమిలను పంద రోజుల్లో అమలు చేస్తామని చెప్పి వెయ్యి రోజులు గడిచినా నెరవేరలేదన్నారు. ప్రజల సమస్యలపై ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి పెంచేందుకు బీఆర్ఎస్ ఏడు రోజుల కార్యదరణను చేపట్టిందని తెలిపారు. ప్రధాన ప్రతిపక్షంగా ప్రజల వక్షాన నిలిచి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలపై పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రులు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్ తో పాటు పలువురు బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



# కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీల గోల్‌మాల్‌పై సమరభేల



నర్సంపేట, నేటిదాట్రీ: కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం హామీల గోల్‌మాల్‌పై బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ సమరభేరి మోగించింది. కాంగ్రెస్ నర్సంపేట తీరుపై దృఢమెత్తి నిరసన కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో జనగామ మాజీ ఎమ్మెల్యే బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ సమరభేరి నర్సంపేట ఇన్సైడ్ ముత్తిరెడ్డి యూగిరిరెడ్డి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పై తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చేస్తున్న మోసాల పట్ల ప్రజలకు ధైర్యం కల్పించేందుకే బీఆర్‌ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సమరభేరి చేపట్టారని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీలు, 13 డిక్షరీషన్లు అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విఫలమైందని ఆరోపిస్తూ బీఆర్‌ఎస్ అధ్యక్షులతో నర్సంపేటలో సమరభేరి కార్యక్రమం నిర్వహించారు. బీఆర్‌ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు సెప్టెంబర్ 2 నుంచి 8 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చేపట్టనున్న నిరసనల్లో భాగంగా బుద్ధవారం పట్టణంలోని వరంగల్ రోడ్డు కూడలి వద్ద ఉన్న అమరవీరుల స్మారకం వద్ద ఆందోళన చేపట్టారు. బీఆర్‌ఎస్ పట్టణ అధ్యక్షుడు నాగేల్లి వెంకటనారాయణగౌడ్ అధ్యక్షులతో నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీగా తరలివచ్చి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరాచారం చేశారు. 420 అడుగుల బ్యానెర్ను ప్రదర్శిస్తూ హామీల అమలుపై నిలదీశారు.

## ప్రజలకు ధైర్యం ఇవ్వాలన్న అవసరం ఉంది

బీఆర్‌ఎస్ సమరభేరి నర్సంపేట ఇన్సైడ్, జనగామ మాజీ ఎమ్మెల్యే ముత్తిరెడ్డి యూగిరిరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పాలనతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. అమలుకు సాధ్యం కాని హామీలను ఇచ్చి రేవంత్‌రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చారని విమర్శించారు. ఎన్నికల హామీల ప్రకారం ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఎంత బాకీ ఉందో వివరించేలా బాకీ కార్డులను పంపిణీ చేస్తామని తెలిపారు. నర్సంపేటలో ఇప్పటికప్పుడు ఎన్నికలు నిర్వహిస్తే బీఆర్‌ఎస్ అభ్యర్థి 50 వేల మెజారిటీతో గెలుస్తారని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలోని 118 నియోజకవర్గాల్లో బీఆర్‌ఎస్ 97 స్థానాలను గెలుచుకోవడం ఖాయమని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ప్రజల్లో నెలకొన్న ఆవేదనను బయటపెట్టేందుకే కేటీఆర్ సమరభేరికి పిలుపునిచ్చారని తెలిపారు.

బీఆర్‌ఎస్ రాష్ట్ర నాయకుడు ఎస్‌గుల రాకేష్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ నాయకులు హామీల పాట పాడి అధికారంలోకి వచ్చారని, ఆ తర్వాత వాటిని అమలు చేయకుండా ప్రజలను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారంటీల పేరుతో గోల్‌మాల్, డిక్షరీషన్ల పేరుతో మోసం చేశారని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ వెయ్యి రోజుల పాలనలో ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను ప్రజల ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకే సమరభేరి కార్యక్రమాన్ని చేపట్టామని చెప్పారు. కేసీఆర్ పాలనలో తెలంగాణ వికాసం వైపు పయనించగా.. కాంగ్రెస్ పాలనలో రాష్ట్రం మెరుకుబడిందని ఆరోపించారు. కేసీఆర్‌డి ఆత్మగౌరవ పోరాటమైతే.. కాంగ్రెస్‌డి అస్థుల పోరాటంగా మారందని ఎద్దేవా చేశారు. తెలంగాణ కోసం కేసీఆర్ చావునోట్లో తలపెడితే.. రేవంత్‌రెడ్డి మాత్రం చంద్రబాబు చెప్పులు మోసి స్థాయికి దిగజారారని విమర్శించారు. అనాడు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం వికాసం వైపు నడిస్తే నేడు కాంగ్రెస్ మూడేళ్ల పాలనలో తెలంగాణ 30 యేండ్ల విధ్వంసంపై అభివృద్ధిలో వెయ్యిమైళ్ళ దూరంలోకి వెళ్లిందన్నారు. కేసీఆర్ ది ఆత్మగౌరవ పోరాటం అయితే నేడు కాంగ్రెస్ పార్టీని అస్థుల పోరాటంగా మారందని రాకేష్ రెడ్డి ఆరోపించారు.

## ట్రాఫిక్ జామ్.. పలువురు అదుపులోకి..

బీఆర్‌ఎస్ చేపట్టిన నిరసనతో వరంగల్ ప్రధాన రహదారిపై వాహనాలు నిలిచిపోయి కార్మిక్ సేవ ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం ఏర్పడింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు అక్కడికి చేరుకుని పలువురు ఆందోళనకారులను అదుపులోకి తీసుకుని పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. కార్యక్రమంలో ఓడీసీఎస్‌ఎస్ మాజీ చైర్మన్ గుగ్గిలోతు రామాస్వామినాయక్, జెస్సీ మాజీ వైస్‌చైర్మన్ అకుల శ్రీనివాస్, బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు రాయుడి రవీంద్రరెడ్డి, తత్వవల్ల రవీంద్రరావు, శాసనోయిన రాజ్‌కుమార్, నల్ల మనోహరరెడ్డి, డాక్టర్ లెక్కల విద్యాసాగరరెడ్డి, గోనె యువరాజు, బిత్తిని శ్రీనివాస్, పొన్నం మొగిలి, మండల శ్రీనివాస్, నాగిశెట్టి ప్రసాద్,బండి ప్రవీణ్, దాద్ల రమాదేవి,విజయరాజ్,భాజాబీ,సునీత, బానోతు సాగంపాణి,గడితే అజయ్‌కుమార్, జక్కు అశోక్, సంఘం సూరయ్య, మచ్చిక నర్సయ్య,అల్లి రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# చెత్త తొలగింపుపైనా చెత్త ఆరోపణలా?

## గ్రామాభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకు అసత్య ప్రచారం



- పాఠశాల ప్రాంగణంలోని ప్రమాదకర చెత్త కుప్ప తొలగించాం
- పాత ఇసుప సామాను, రాళ్లు ఏరుకొని ప్రభుత్వ ఆస్తులంటూ ప్రచారం
- అభివృద్ధి పనులను అడ్డుకోవద్దు : నల్లబెల్లి సర్పంచ్ జక్కి అనిత శ్రీకాంత్



**వర్షపుపేట, నేటిదాట్రీ:** గ్రామంలో, పాఠశాలలో పరిసరాల పరిశుభ్రతలో భాగంగా సంవత్సరాల తరబడి పేరుకుపోయిన చెత్త కుప్పలను తొలగిస్తుంటే కొందరు వ్యక్తులు అసవర ఆరోపణలు చేయడం సరికాదని నల్లబెల్లి గ్రామ సర్పంచ్ జక్కి అనిత శ్రీకాంత్ అన్నారు. పరంగల్ జిల్లా వర్షపుపేట మండలం నల్లబెల్లి గ్రామంలో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమం నిర్వహించి పలు ఏళ్లలో పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించినట్లు తెలిపారు. గ్రామ పాఠశాల ప్రాంగణంలో సంవత్సరాలుగా



గ్రామంలో పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగిస్తున్న (ఫైల్ ఫోటో)



గ్రామంలో పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగిస్తున్న (ఫైల్ ఫోటో)

విమర్శించారు. పనికిరాని రాబిందలను పక్కకు తీసి వాటిని ప్రభుత్వ ఆస్తులుగా చిత్రికరిస్తూ గ్రామంలో అసత్య ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. గ్రామాభివృద్ధి పనులకు అటంకం కలిగించాలనే ఉద్దేశంతో కొందరు వ్యక్తులు ఉద్దేశపూర్వకంగా వివాదాలు సృష్టించుకుంటున్నారని తెలిపారు. మట్టి కుప్పల్లో ఉన్న రాళ్లను వేరు చేసి వెలికి తీసి, వాటిని ప్రభుత్వ ఆస్తులుంటూ ప్రచారం చేయడం వెనుక దురుద్దేశం ఉందన్నారు.

**అభివృద్ధిని అడ్డుకోవద్దు**  
గ్రామంలో పరిశుభ్రత, స్వచ్ఛత, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు నిరంతరం కృషి చేస్తున్న తమపై తప్పుడు ఆరోపణలు చేయడం బాధాకరమని సర్పంచ్ పేర్కొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు వాస్తవాలను గుర్తించాలని, అసత్య ప్రచారాలను నమ్మవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు.

గ్రామంలో పేరుకుపోయిన చెత్తను తొలగించడం, పాఠశాల పరిసరాలను శుభ్రపరచడం, విద్యార్థులకు సురక్షిత వాతావరణం కల్పించడమే తమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని వారు అసవర ఆరోపణలతో అడ్డంకులు సృష్టించడం తగదన్నారు.

# నాపై చర్యల ముందు.. జూటా పాలనకు కేరాఫ్ రేవంత్ సర్కారు

## రేవంత్ సంగతే చూడండి!



హైదరాబాద్, నేటిదాట్రీ: తనపై చర్యలు తీసుకునే ముందు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిపై కూడా అధిష్టానం చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి కొండా సురేఖ సంచలన డిమాండ్ చేశారు. ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ అధిష్టానం పెద్దలతో సమావేశమైన అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడిన ఆమె.. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై నేరుగా విమర్శలు గుప్పించారు. పదేళ్ల పాటు తానే ముఖ్యమంత్రిగా ఉంటానని రేవంత్‌రెడ్డి ఎలా చెబుతారని ప్రశ్నించారు. రాష్ట్ర మంత్రివర్గంలోని ఇతర మంత్రులపై కూడా అనేక ఆరోపణలు ఉన్నాయని, వారిపై ఎందుకు చర్యలు తీసుకోవడం లేదని నిలదీశారు. బీసీ అయిన తనకు ఒక న్యాయం, ఇతర సామాజిక వర్గాలకు మరో న్యాయం ఉంటుందా అని ప్రశ్నించారు. రెడ్డి సామాజిక వర్గానికి చెందిన పలువురు నేతలు అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసినప్పటికీ వారిపై చర్యలు తీసుకోలేదని పేర్కొన్నారు.

## నా బిడ్డ మాట్లాడితే నాకెందుకు శిక్ష?

తన కుమార్తె చేసిన వ్యాఖ్యలకు తనను బాధ్యురాలిని చేసి చర్యలు తీసుకోవడం ఎంతవరకు సమంజసమని కొండా సురేఖ ప్రశ్నించారు. ఇప్పటివరకు తనను రాజీనామా చేయాలని కానీ, మరో నిర్ణయం తీసుకోవాలని కానీ పార్టీ అధిష్టానం కోరలేదని తెలిపారు. తనకు సంబంధించిన అన్ని అంశాలను అధిష్టాన పెద్దలకు ఇప్పటికే రాతపూర్వకంగా వివరించానని చెప్పారు.

## ఖర్గేతో భేటీ.. అధిష్టానం నిర్ణయంపై ఉత్తరం

- “రెడ్డకో న్యాయం.. బీసీలకో న్యాయమా?”
- పదేళ్లు నేనే సీఎంనని ఎలా చెబుతారు?
- ఢిల్లీలో కాంగ్రెస్ పెద్దలతో భేటీ అనంతరం మంత్రి కొండా సురేఖ సంచలన వ్యాఖ్యలు

కాంగ్రెస్ అధిష్టానం పిలుపుతో ఢిల్లీకి వెళ్లిన కొండా సురేఖ బుధవారం ఏబిసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గేతో సమావేశమయ్యారు. ఏబిసీ ప్రధాన కార్యదర్శి కోనే వెణుగోపాల్‌తో ఇంకా మాట్లాడాల్సి ఉందని తెలిపారు. అధిష్టానం ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటుందో వేచి చూస్తున్నట్లు చెప్పారు. రావూల్ గాంధీ, త్రియాంక గాంధీ, ఖర్గే సహా పార్టీ పెద్దలందరికీ రాష్ట్రంలోని పరిణామాలపై రాతపూర్వకంగా వివరాలు అందజేసినట్లు తెలిపారు. సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై కూడా అధిష్టానం చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు.

## సద్దుమణిగిందనుకున్న వివాదం మట్టి రగులుతుందా?

ఢిల్లీ చర్యలతో కొండా సురేఖ వ్యవహారం సద్దుమణిగిందని భావిస్తున్న సమయంలో ఆమె చేసిన తాజా వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్‌లో మరోసారి రాజకీయ వేడిని పెంచాయి. అధిష్టానం వద్ద రాజీ ప్రయత్నాలు ఫలించలేదా? లేక తనపై చర్యలు తీసుకునే అవకాశాన్ని ముందుగానే ఊహించి సురేఖ ఎదురుదాడికి దిగారా? అన్న చర్చ రాజకీయ వర్గాల్లో సాగుతోంది. మరోవైపు కొండా సురేఖ వ్యవహారంపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అధిష్టానానికి నివేదిక అందజేసినట్లు సమాచారం. ఆమెపై త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీంతో కాంగ్రెస్ అధిష్టానం తీసుకోబోయే నిర్ణయంపై ఉత్తరం నెలకొంది.

## 100 రోజుల హామీలు.. వెయ్యి రోజులు దాటినా అమలు శూన్యం.. వర్షపుపేటలో బీఆర్‌ఎస్ పోరుబాట ప్రారంభించిన అరూరి రమేష్



వర్షపుపేట, నేటిదాట్రీ: రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ వెయ్యి రోజుల దగా పాలనకు నిరసనగా బీఆర్‌ఎస్ చేపట్టిన వారు రోజుల పోరుబాట కార్యక్రమం వర్షపుపేట నియోజకవర్గంలో ప్రారంభమైంది. కార్యక్రమంలో భాగంగా తొలి రోజు మాజీ ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ కుమార్ ఆధ్వర్యంలో భారీ నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని ఆతేరు వాగు నుంచి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి మీదుగా అంబేద్కర్ జంక్షన్ వరకు కాంగ్రెస్ ఎన్నికల హామీలకు సంబంధించిన భారీ ప్లెకీలతో ప్రదర్శన చేపట్టారు. అనంతరం ప్రజలకు బాకీ కార్డులను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా అరూరి రమేష్ మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి ప్రజావ్యతిరేక నిర్ణయాలతో పాలన సాగిస్తోందని తీవ్రస్థాయిలో విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు అరేబియా నల్లం చూపిస్తే అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ, ఇప్పుడు హామీల అమలు విషయానికి వచ్చేసరికి మొహం చాటిస్తోందని ఆరోపించారు. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ తన మేనిఫెస్టోలో పొందుపరిచిన 420 హామీలను ప్రజలకు ఇచ్చిన మాటగా భావించి వెంటనే అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వంద రోజుల్లో హామీలన్నీ అమలు చేస్తామని చెప్పిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వెయ్యి రోజులు గడిచినా ప్రజలకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు.

## సంక్షేమ పథకాలను నిర్దిర్చడం చేశారు

గత బీఆర్‌ఎస్ ప్రభుత్వం అమలు చేసిన కల్పానికెక్స్, షాదీముబారక్, కేసీఆర్ కిట్ తదితర సంక్షేమ పథకాలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్దిర్చడం చేసిందని అరూరి రమేష్ ఆరోపించారు. పేదలు, మహిళలు, విద్యార్థులు, రైతులు, సామాన్య ప్రజలకు గతంలో అందిన సంక్షేమ ప్రయోజనాలు ఇప్పుడు నక్సలైట్‌లు అందడం లేదని అన్నారు. ప్రజలను మట్టిపెట్టి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పుడు ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శించారు.

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా బీఆర్‌ఎస్ ఇచ్చిన పిలుపు మేరకు వర్షపుపేట నియోజకవర్గంలో కూడా ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు.

## ప్రతి గ్రామం.. ప్రతి వార్డులో పోరాటం

వర్షపుపేట నియోజకవర్గంలోని ప్రతి గ్రామం, ప్రతి



వార్డు, ప్రతి డివిజన్‌లో బీఆర్‌ఎస్ పోరుబాట కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా నిర్వహించాలని అరూరి రమేష్ పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ప్రజల్లోకి వెళ్లి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు, వాటి అమలు తీరును ప్రజలకు వివరించాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీ అమలయ్యే వరకు బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ ప్రజల వక్షాన నిరంతరం పోరాడుతుందని తెలిపారు.

- అరచేతిలో స్వర్గం చూపించి అందలమెక్కారు.. హామీలు అమలు చేయమంటే మొహం చాటేస్తున్నారు
- 420 హామీల అమలులో కాంగ్రెస్ దారుణ వైఫల్యం
- 100 రోజులన్నారు.. వెయ్యి రోజులు దాటినా హామీలు నెరవేర్చలేదు
- ఏడు రోజుల పోరుబాటను విజయవంతం చేయాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే అరూరి రమేష్ పిలుపు



కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ప్రజావ్యతిరేక విధానాలపై ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం కోసం బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ పోరాటం ఎప్పటికీ ఆగదని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చే వరకు ఉద్యమం కొనసాగుతుందని అరూరి రమేష్ స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వర్షపుపేట నియోజకవర్గ ఎస్‌పీఆర్, సభ్యత్వ సమాధు ఇంచార్జ్ మనూజ్, ప్రజాప్రతినిధులు, సీనియర్ నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.







**రామకృష్ణపూర్, నేటిదాటె:** దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ జె.ఎన్. రాజశేఖర రెడ్డి ప్రజా సంక్షేమసానికి చేసిన సేవలకు చిరస్మరణీయురాలు కాలంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సింగిరేడ్ల రఘునాథ్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షుడు బొడ్డా శ్రీనివాస్ అన్నారు. కాలంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు వైఎస్సార్ వర్గంకి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి ఆయన చిరస్మరణసానికి పూజలవలలు చేసి నివాళులర్పించారు. సేవలు, రక్షలు, విద్యార్థులు, మహిళలు, బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం వైఎస్సార్ అవలలు చేసిన సంక్షేమ వధకాలు చరిత్రలో నిలిచిపోతాయని పేర్కొన్నారు. వైఎస్సార్ ఆశయాల నూర్తితో సీఎం రేపంకి రెడ్డి ప్రభుత్వం ప్రజా సంక్షేమానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తోందన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పట్టణ మాజీ అధ్యక్షులు పల్లె రాజు, కౌన్సిల్లరు దాముక శీర్షి, భీమ మల్లేశ్, కూతురు ప్రభాకర్, గుర్రం శ్రీనివాస్, పట్టణ ఉపాధ్యక్షులు కాన్వర్స్ కృష్ణమణి, మాజీ కౌన్సిలర్ పనాస, కాలంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యక్రమాల బోర్డరు.



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

# ఆహ్వానం

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 శివ సుబ్రహ్మణ్యం

సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా

☎ 8520007444



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

# ఆరోగ్యం కోసం స్త్రీలు ఈ 4 పనులు తప్పక చేయాలి

## నెలరోజుల్లోనే తేడా కనిపిస్తుంది!



**డెస్సినేటిడాట్రి:** మహిళలు ఉదయం లేచిన నుంచి రాత్రి పడుకొనే వరకు ఇంటాబయట పనులతో పుల్ బిజీగా ఉంటారు. నిమిషం తీరిక లేకుండా పనుల్లో నిమగ్నమైపోతారు. అయితే గృహ బాధ్యతల కారణంగా మహిళలు తరచుగా తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఏ వయస్సులోనైనా, వారి జీవనశైలిని కొద్దిగా మార్చడం ద్వారా, వారు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు, వ్యాధులను నివారించవచ్చు పుష్కల ప్రక్రియను నెమరుదిస్తుంది. కాబట్టి మహిళలు గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగల ప్రాథమిక విషయాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

శారీరక శ్రమ: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే స్త్రీలకు మెరుగైన రక్తపోటు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం , బీజీ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మహిళలు మెనేపాజ్ తకు చేరుకోవడం , శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వలన, వారు అనేక సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి వారానికి 4-5 రోజులు 30-60 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి.

**చక్కగా నిద్రపోండి:** ఆధునిక జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది మహిళలకు రాత్రిపూట నిద్రపోవడం కష్టంగా మారుతోంది. అయితే మీ ఇతర బాధ్యతల మాదిరిగానే నిద్రకు కూడా ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి తగినంత నిద్ర పొందడం వలన మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి , మీ శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. శారీరక పరీక్ష : ఏటా మీ ఆరోగ్యాన్ని పరీక్షించుకోవాలని నిర్ధారించుకోండి, ఇది మీకు ఏదైనా తీవ్రమైన అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం నుంచి వెంటనే బయటపడేలా చేస్తుంది. అటువంటి పరీక్షిలో, వైద్యులు అధిక రక్తపోటు , అధిక స్థాయి అనారోగ్య కొలెస్ట్రాల్ వంటి ప్రాథమిక విషయాలను తనిఖీ చేస్తారు.

**ఆహారంపై శ్రద్ధ వహించండి:** మీరు తినే దానిపై శ్రద్ధ వహించండి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే రుచి లేని ఆహారం కాదు. బదలుగా, ఇది ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , కార్బోహైడ్రేట్ తో కూడిన భోజనం తినాలి . మీరు దీనికి రకరకాల కూరగాయలు , పండ్లను జోడించవచ్చు.

# చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు వేధిస్తోందా?

- “ఉసిరి టీ” తాగితే మంచిదట! - పైగా ఈ ప్రయోజనాలు కూడా! ఆయుర్వేదంలో ఉసిరి వినియోగం అధికం
- ఇండియన్ గూస్ బెర్రీతో బోలెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

**హైదరాబాద్, నేటిదాట్రి:** చలికాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ సీజన్ లో శరీరం నిస్తేజంగా మారడమే కాదు.. వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా వేగంగా శరీరంలోకి చేరి.. జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే ఆహారాలు తీసుకోవాలి. తద్వారా ఎలాంటి రోగాలతో అయినా పోరాడే సామర్థ్యం లభిస్తుంది. అలా ఇమ్మ్యూనిటీ అందించే ఫుడ్స్ లో ఉసిరితో తయారయ్యే టీ కూడా ఒకటి. మరి దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..

**ఉసిరి టీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:** రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.. ఫలితంగా శరీరం బాక్టీరియా, వైరస్ లతో సమర్థవంతంగా పోరాడగలుగుతుంది ప్రమాఖ స్యూప్రీషన్స్ శుభాంగి తమ్మయ్యార్ అంటున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు జలుబు వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు.

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంటుంటున్నారు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఉసిరి.. జీర్ణ రసాల ప్రావాన్సి ప్రేరేపించి పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుందని.. ఫలితంగా అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయంటున్నారు.

కళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది: ఉసిరి కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని అంటున్నారు. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది, గ్లూకోమా వంటి కంటి సమస్యలను నివారిస్తుందని అంటున్నారు. అలాగే ఉసిరిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు కంటి వాపును తగ్గించి.. కంటి ఎరుపు, దురద వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: ఉసిరిలో యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయని.. రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయని అంటున్నారు. 2020లో జర్నల్? ఆఫ్ ఆయుర్వేద అండ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఆమ్లా సారం గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుందని, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుందని కనుగొన్నారు.

కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చెరు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగేలా చేస్తుందని అంటున్నారు. తద్వారా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గుతుందని అంటున్నారు.



శ్రీ రాధికల్స్ నష్టం తగ్గుతుంది : ఉసిరిలోని విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఈ పండులో పాలిఫెనాల్స్, టానిన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయని.. ఇవన్నీ శరీరాన్ని ఆక్సిడైటివ్ డ్రైస్, శ్రీ రాధికల్ డ్యామేజ్ నుంచి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయంటున్నారు.

జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు : ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నా నిపుణులు. ముఖ్యంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు బలంగా మారి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు. అలాగే, ఉసిరి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ లక్షణాలు స్కిన్ ఇరిటిషన్, మొటిమలను తగ్గిస్తాయని.. పుష్కల ఫాయలను దూరం చేస్తాయంటున్నారు.

క్యాన్సర్ ను నిరోధించడం: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయని అంటున్నారు. ఇదే విషయాన్ని %పీఎం% సభ్యుల బృందం కూడా స్పష్టం చేసింది.(రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి). ఉసిరి టీ ఎలా తయారు చేయాలంటే: గిన్నెలోకి ఓ గ్లాస్ సిట్టే పోసి చెంచా ఎండబెట్టిన ఉసిరి పొడి, కొద్దిగా అల్లం తరుగు, రెండు తులసి ఆకులు, చిటికెడు వేయించిన జీలకర్రపొడిని వేసి బాగా మరగబెట్టాలి. గోరువెన్ను ఉన్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం చేర్చి తాగితే సరి. లేదంటే తాజా ఉసిరికాయను తురిచు మిక్సీలో పేస్తేలా చేసుకోవాలి. దాన్ని నీళ్లలో మరిగించి కూడా టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

**NOTE :** ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. కాస్త పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

# బీట్ రూట్ ను రోజూ ఎందుకు తినాలో తెలుసా..? కారణం తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలుపెడతారు..!



బీట్ రూట్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. దీని రుచి చాలా మందికి నచ్చదు. అలాగే బీట్ రూట్ ను ముట్టుకుంటే చాలా రంగు అంటుతుంది. కనుక దీన్ని తినేందుకు చాలా మంది అంత ఇష్టతను ప్రదర్శించరు. అయితే వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సూపర్ ఫుడ్ అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ బీట్ రూట్ లో ఉంటాయి. కనుక బీట్ రూట్ ను తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వారు అంటున్నారు. బీట్ రూట్ లో నైట్ రేస్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నైట్ రేస్ ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. దీంతో రక్తనాళాలు వెడల్పుగా మారుతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరాకు ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి రక్తం సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. దీంతో బీజీ నియంత్రణలోకి వస్తుంది.

**గుండె జబ్బులు రావు..** బీట్ రూట్ ను తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైండిస్టుల అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కనుక బీట్ రూట్ ను రోజూ తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో అనేక రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాల ద్యామేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులైన క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ డైసీమిక్ ఇండెక్స్ విలువ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే ఔట్ ఫుగర్ లేవల్సి కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా సులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

**బరువు తగ్గవచ్చు..** బీట్ రూట్ లో ఉండే నైట్ రేస్ మన శరీరంలో నైట్ రేస్ ఆక్సైడ్ గా మారుతాయి. దీంతో ఇది మెదడుకు రక్త సరఫరాను పెంచుతాయి. దీని వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. మెదడు యాక్టివ్ గా మారుతుంది. ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. చురుగ్గా ఉంటారు. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. అధిక బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారికి బీట్ రూట్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తింటే ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి వేయదు. దీంతో ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు తగ్గాలని చూస్తున్నవారు కచ్చితంగా బీట్ రూట్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

**జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..** బీట్ రూట్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్ ఫ్లెక్సనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. అలాగే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. దీంతో సీజన్ లోగా వచ్చే వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల లివర్ శుభ్రంగా మారుతుంది. లివర్ లోని వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. శరీరం కూడా అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారు రోజూ బీట్ రూట్ ను తింటే త్వరగా ఆ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇలా బీట్ రూట్ ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.



# మీ జట్టుకు రక్షణ ఈ పాదులే!

ఆయుర్వేదంలో జుట్టును సంరక్షించుకోవటానికి అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో హెయిర్ మాస్క్ ను తయారుచేసుకోవటం ఒక ప్రధానమైన అంశం. ఈ హెయిర్ మాస్క్ ను ఎలా తయారుచేసుకోవాలో చూద్దాం..

**తయారీ విధానం** మన జుట్టును సంరక్షించే అనేక రకాల పాదవు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని.. వాటిని నీటితో కానీ.. పెరుగుతో కానీ.. కొబ్బరినూనెతో కానీ కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు వట్టించి 30 నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత పాంపుతో జుట్టును కడగాలి. ఇప్పుడు ఆ పాదవు ఏమిటో చూద్దాం..

**భృంగరాజు పాడి** భృంగరాజును మూలికలో రారాజుగా పిలుస్తారు. ఇది జుట్టును బలంగా చేస్తుంది. జుట్టు ఊడిపోకుండా కాపాడుతుంది. కొందరిలో జుట్టు తెల్లపడకుండా అడ్డుకుంటుంది.

**ఉసిరి పాడి** ఉసిరి పాడిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. జుట్టు బలంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

**వేప పాడి** కొందరికి మధుమేహ బాక్టీరియా చేసి రకరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. దురద పెడుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్యలకు వేప పాడి మంచి పరిష్కారమని చెప్పాలి.

**మందార పాడి** మందారంలో విటమిన్, అమినో యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు ఊడిపోకుండా రక్షిస్తూ ఉంటాయి.

**మెంతి పాడి** మెంతి పాడిలో ప్రోటీన్, నికోటిన్ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి జుట్టు ఊడిపోకుండా రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి. మెంతి పాడిని పెరుగుతో కలిపి రాస్తే అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

**కుంకుమ పాడి** జుట్టులో ఉండే దుమ్మును తొలగించటంలో కుంకుమ పాడి ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల జుట్టులో సహజంగా ఉండే నూనెలను ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. షికాకాయ పాడి కూడా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.



# బిగిసడలిన అందాలకు అద్భుతమైన వ్యాయామాలు

అందానికి మగవలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అంతా ఇంతా కాదు. వివాహం జరిగి పిల్లలు పుట్టక వారోని బిగువు కొంత సడలుతుంది. దీంతో వారో అందోళన మొదలవుతుంది. వక్షోజాలు వదలు కావడాన్ని చాలామంది జీర్ణించుకోలేరు. అయితే, ఇందుకు బోల్షన్ కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. అంటే జీవనశైలి, జెనెటిక్స్, ఆరోగ్యంపైనా ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి 20 ఏళ్ల వయసులోనే వక్షోజాల బిగుత సడలిపోయి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ మాత్రానికే కుంగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. బిన్నునిన్న వ్యాయామాల ద్వారా వదులైన వక్షోజాలను బిగుతుగా చేసుకోవచ్చు. పూర్వ స్థితికి తీసుకురావచ్చుంటున్నా నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

వైట్ టు క్లోజ్ ఫుషప్ ఈ వ్యాయామం కోసం తొలుత ఫుషప్ పొజిషన్ తీసుకోవాలి. చేతులు సరిగ్గా మీ భుజాల కింద కాస్త ఎడంగా ఉండాలి. ఆ తర్వాత వ్యాయామం ప్రారంభించాలి. ఈ క్రమంలో వక్షోజాలు నేలకు తగిలేలా ఫుషప్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ పైకి లేవాలి. ఇలా కిందికిపైకి 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు పూర్తిచేయాలి.

డంబెల్ బెంచ్ డ్రెస్ ఈ వ్యాయామంలో వెనక ఓ ఏటవాలు బెంచ్ లాంటిది ఉండాలి. దానికి ఆనుకుని రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్ పట్టుకోవాలి. అరచేతులు పాదాలకు ఎదురుగా ఉండాలి. ఇప్పుడు కాళ్లను గాల్లోంచి నేలపైకి నెమ్మదిగా తీసుకొచ్చి ఊపిరి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు డంబెల్స్ ఉన్న చేతులను చాతీపైకి నిలుపుగా తీసుకురావాలి. ఈ క్రమంలో డంబెల్స్ రెండు ఒకదాన్ని ఒకటి నెమ్మదిగా తాకాలి. అంటే చేతులు 'చె' ఆకారంలో కదలాలన్నమాట. ఆ తర్వాత వేతులను నెమ్మదిగా కిందికి దించాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ మునుపటిలా చేయాలి. ఇలా 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు చేయాలి.

ఇంక్వెన్ డంబెల్ పై డంబెల్ బెంచ్ డ్రెస్ లానే దీనిని కూడా ఏటవాలు బెంచ్ పైనే చేయాలి. రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్

పట్టుకుని చేతులను నిటారుగా లేపాలి. ఇప్పుడు చేతులను అలాగే వెనక్కి వంచాలి. అంటే సమాంతరంగా తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఒక క్షణం ఆగి శ్వాసను పడులుతూ చేతులను మళ్ళీ యథాస్థానంలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీనిని కూడా మూడు సెట్లుగా చేయాలి. కేబిల్ క్రాసోవర్ ఇందులో మిషన్ పుల్లీ వ్యూటిక్లను కిందకు లాగాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మొదట మిషన్ రెండు వైపులా పుల్లీలను హై లేవల్కు సెట్ చేసుకోవాలి. అలాగే, బరువును సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తొలుత తేలికైన బరువుతో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత సాకర్యంగా అనిపిస్తే బరువును పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. మిషన్ మధ్యలో నిలబడి పాదాలను భుజం వేడల్పులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడి కాలిని ఒక అడుగు ముందుకు వేసి పుల్లీలను లాగాలి. ఈ క్రమంలో వక్షోజాలు సాగడా కొంచెం వంచి చాతీ కండరాలు సాగినట్లు అనిపించే వరకు చేతులను వాచాలి. ఊపిరి పీల్చుకుని తిరిగి యథాస్థానంలోకి రావాలి. ఇలా 15 రెప్స్ చేయాలి. కోట్లా బోజ్ ఈ వ్యాయామంలో పొట్టును నేలకు ఆనించి వదుకోవాలి. ఆ తర్వాత అరచేతులను నేలకు ఆన్వాలి. ఆపై నేలను నెదుతూ తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. అలా సదుమును కదపకుండా చాతీభాగం వరకు లేపాలి. ఈ క్రమంలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం మర్చిపోకూడదు. తిరిగి ప్రారంభ స్థానానికి వచ్చే వరకు మూడు సెక్స్ పాటు అలాగే ఉండాలి. ఇవి కూడా మూడు సెట్స్ చేయాలి. ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా వక్షోజాలను తిరిగి పూర్వస్థితికి తీసుకొచ్చుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

