



బుధవారం 16-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 154 రూ॥ 6.00



- అనుబంధాల ఆర్టిని నింపుకొని తర తరాల చరిత్రను మోసుకొస్తున్నాయి.
- ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలంగాణ పదాలనే పట్టించుకోలేదు.
- తెలంగాణ యాసను అవహేళన చేశారు.
- అవి పాటలా అని హేళన చేశారు.
- తెలంగాణ పదాలను చిన్నచూపు చూశారు.
- బాష అంటే మాది అని ఆంధ్రా రచయితలు నీలిగారు
- తెలంగాణ యాసను అడుగడుచు తొక్కిశారు.
- తెలంగాణ జానపదాల మట్టి వాసనను ఛీదరించుకున్నారు
- తెలంగాణ ఆద్రతను చిదిమేశారు. వెలుగులోకి రాకుండా చేశారు.

పాటల సామ్రాజ్యాన్ని ఏలుతున్న తెలంగాణ జానపదాలు!

ప్రపంచాన్ని ఉర్దూతలూగిస్తున్న తెలంగాణ పాటలు



- తెలంగాణ అంటేనే ఛీదరించుకున్నంత పని చేశారు.
- ఇప్పటికీ తెలంగాణ యాసను కొంత మంది ఓర్వలేక పోతున్నారు.
- తెలంగాణ పాటలు ప్రపంచాన్ని ఏలుతుంటే చూస్తున్నారు.
- తెలంగాణ పాటలు మోత మోగిస్తుంటే చూస్తున్నారు.

హైదరాబాద్, నేటిదాత్ర:
అవి పాటలే కాదు. పూదోటలు. జన పదాలు. జనం గుండెల్లో నుంచి వచ్చి ప్రల్లెల్ అయ్యాయి. అనుబంధాలు. పాటల వైభవాన్ని చూసిన గీతాలు. పల్లె పదాల అందుకున్న కీర్తిటాలు. వందల ఏళ్లక్రితమే అక్షరాలు రాకపోయినా జనం మదిలో నుంచి వెల్లువలా పొంగిన పాట వెల్లువలు. తెలంగాణ జన పదాలు. వందల ఏళ్లయినా చెక్కు చెదరని పాటల కోటలు. అందుకు తరాలు గడిచినా, అంతరాలు కొనసాగినా వాటి జీవం అలాగే వుంది. వాటి పరిమళం సజీవమై సాగుతోంది. ఎందుకంటే అవి తెలంగాణ పల్లెలతో పెనవేసుకున్న పాటల బంధాలు. మనపల మధ్య నిలిచిన అనుబంధాలు. మనసును తట్టిలేపే చైతన్య దీపికలు. మంచిని పెంపే మానవతా విలువలు. సూర్యుని నింపే పాటలే దివిటీలు. చైతన్య బావలు అద్భుతం పల్లె పదాలు. పూర్వపు రోజుల్లో సంతోషమైనా, ఆనందమైనా, కష్టమైనా, నష్టమైనా, విశాదమైనా మనసు పొరల్లో నుంచి వచ్చే పాటలే ఓదార్పులు. నిట్టూర్పులను తరిమేసే గొప్ప మార్పులు. ఆదపడుచులు బతుకమ్మ పండుగలకు, పొలాల్లో పని చేస్తున్న వేళల్లో అలసట మర్చిపోయేందుకు పాడే పాటల్లో ఆర్తి వుండేది. ఆద్రత కనిపించేది. కష్టం మర్చిపోయేలా చేసేది. దుఖం దిగమింగుకునేలా చేసేది. ధైర్యం నింపేందుకు కూడా ఆ పాటలే దోహదపడేవి. చెరువు కట్ట మీద ఉయ్యాల ఊగినంత సులువుగా పాటలు వరదలా తెలంగాణ పల్లెల్లో పారేవి. తెలంగాణ జన పదాలు. ఆ పాటలు ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని ఊపేస్తున్నాయి. ఉర్దూతలూగిస్తున్నాయి. అర్ధాలు తెలియకపోయినా తెలంగాణ స్వరంలో వినిపిస్తున్న ఆ గానాలు గంగవైరులెత్తుతున్నాయి. సంగీత సాగరంలో ప్రపంచాన్ని ఓలదిస్తున్నాయి. తెలంగాణ పాటలకు సంగీత స్వరాలు అవసరం లేదు. పల్లెవికోసం ట్యూన్లు కట్టాల్సిన పని లేదు. ఆ పాటల్లోనే స్వరాలు దాగి వుంటాయి. అవే పాటను పరవశించజేస్తాయి. సరిగమల మధ్య నలిగిపోకుండా స్వేచ్ఛగా సాగుతాయి. అందుకే తెలంగాణ పాట ఇప్పుడు ప్రపంచం మొత్తం తిరిగి వస్తోంది. కాని తెలంగాణ పాట వెలుగులోకి రావడానికి, వెలుగులు చూడడానికి చాలా కాలం పట్టింది. అందుకు ఉమ్మడి పాలన శాపంగా పరిణమించింది. తెలంగాణ పదమంటేనే చిన్న చూపు చూసిన ఆంధ్రులకు తెలంగాణ

యాసను నచ్చలేదు. మెచ్చలేదు. అందుకే తెలంగాణ పాటకు స్థానం కలగలేదు. ఆ రోజుల్లో అయినా అక్కడో ఇక్కడో తెలంగాణ పదాలతో కూడిన పాటలు ఎంతో హిట్ అయినా వాటికి పట్టం కట్టడానికి ఆంధ్రా పెద్దలకు చేతులు కట్టాలి. ఆ పాటలను కేవలం ఆర్టి సినిమాల్లో మాత్రమే వాడుకునే వారు. జనం ముందుకు రాకుండా అడ్డుకునేవారు. అయితే ఆ పల్లె పదాలు, ఆ జన పదాలు తెలంగాణలో అప్పుడూ ఇప్పుడూ మారు మ్రోగుతూనే వుండేది. ఒక దశకు వచ్చే సరికి తెలంగాణ జన పదాలు అంటే నక్సలైట్ల పాటలు అని ముద్రపే చేసే దాశా వచ్చారు. అందుకే తెలంగాణ గొంతులు అనేకం మూగబోయాయి. తెలంగాణ మట్టి పరిమళాలు కొన్ని రోజులు అజ్ఞాత వాసం చేశాయి. ఇప్పుడు స్వేచ్ఛతో తెలంగాణను దాటి ప్రపంచపు అంచుల దాశా వెళ్తున్నాయి. విదేశాల్లో కూడా తెలంగాణ పాటలు రాజ్యమేలుతున్నాయి. సంగీత సామ్రాజ్యాలను సృష్టిస్తున్నాయి. ఒక్కా పాట ఒక ప్రభంజనమై సాగుతోంది. తెలంగాణలో పాటల్లో ఆర్తి వుంటుంది. ఆద్రత వుంటుంది. చెమట చుక్కలతో నిండి వుంటుంది. మట్టి వాసనను మోసుకొస్తుంది. కొమ్మ రెమ్మకూడా పాటలకు పరవశించిపోతాయి. అందుకే జనం హృదయాలను తెలంగాణ పాట కదిలిస్తోంది. తెలంగాణకు అన్ని రకాలుగా జన పదం పనికొచ్చింది. తెలంగాణ జన పదంలో ప్రశ్న వుంటుంది. సమాధానం వుంటుంది. నిలదీయడం వుంటుంది. నిండు దనం వుంటుంది. ఎదిరింపు వుంటుంది. ఔదరింపులకు భయపడని తత్వం కనిపిస్తుంది. ఎంతటి వారివైనా కరిగిస్తుంది. అర్థం చేసుకుంటే మానత్వాన్ని నింపుతుంది. కాని ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో తెలంగాణ పదాలనే ద్వేషించారు. నిందించారు. అసలు జన పదాలనే పట్టించుకోలేదు. అవి పదాలా అని పుల్ల విరుపు మాటలు మాట్లాడారు. మరి ఇప్పుడు ఆ పాటలే కావాలని సిని జగత్తు కూడా కోరుకుంటుంది. ఒక్కప్పుడు వేటూరు, ఆరుద్ర, ఇలా చెప్పుకుంటూ అందరు సిని గేరు రచయితలు ఆంధ్రాకు చెందిన వాళ్లే. ఏడాదికి వంద సినిమాలు తయారైతే అందులో ఒక్క తెలంగాణ కవి పేరు కనిపించేది కాదు. అక్కడో ఇక్కడో అన్నట్లు ఏ ఐదోళ్లకో ఒకసారి గడ్డర పాట వినిపించేది. ఇక్కడ కూడా నక్సలైట్ల సినిమాలకు వాడుకొని తెలంగాణ పాటపై నిషేధం వరకు తెచ్చారు. అసలు తెలంగాణ పాటలంటే విప్లవకారుల పాటలే అని

ముద్ర వేశారు. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో వచ్చిన అనేక పాటలను కూడా వెలుగులోకి రాకుండా చేశారు. కాని ఇప్పుడు తెలంగాణ యాస అంటే ఇది. తెలంగాణ పాట అంటే ఇది అని ప్రపంచం తెలుసుకుంటోంది. అయితే వచ్చి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తెలంగాణ పాట తన నడకను మార్చుకోవడం కూడా కనిపిస్తోంది. ఇది ఇతర బావలకు తెలియని ఒక గొప్ప సందర్భం. ఉద్యమ కాలంలో వచ్చిన పాటలకు ఒక ఆర్టి వుంటుంది. ఇప్పుడు వస్తున్న తెలంగాణ పాటలకు మరో శైలి వుంది. అయితే ఆ శైలి ఇప్పుడు కొత్తగా పుట్టుకొచ్చినవి కాదు. కొన్ని వందల ఏళ్ల నుంచి తెలంగాణ అణుపణువులూ నిండిపోయి వున్నాయి. ప్రపంచమంతా తెలంగాణ జన పదాలను ఒడిసి పట్టుకుంటుంటే ఇంకా కొంత మంది ఆంధ్రులకు నచ్చడం లేదు. ఇప్పటికీ విషం కక్కుతూనే వున్నారు. పాటల్లో అర్ధాలు అర్థం కాక, పదాలనే తప్పు పడుతున్నారు. కెమెర పట్టిస్తే సీమ దరస సినిమా నుంచి మొదలైన పాటల ప్రవాహం రోజు రోజుకూ పెరుగుతూనే వుంది. తెలంగాణలో ఎక్కడ విన్నా జన పదాలే. ఒకప్పుడు పెళ్లిపేరంటాల ఏవైనా సరే సినిమా పాటలు వినిపించేవి. ఇప్పుడు తెలంగాణలో అప్పటి సినిమా పాటలకు స్థానం లేదు. రా ను..నే రాను.. అంటూ ప్రజలను పాటల ప్రపంచంలో ఓలదిస్తున్న తెలంగాణ జనపదమే వినిపిస్తోంది. తాజాగా ఏక నాగుల కట్ట మీద వేసిన ఉయ్యాల.. ఊగడమే బాల.. అనే పాట ఎంత హిట్ అయ్యిందో చూస్తూనే వున్నాం. దాంతో ఇప్పుడు వస్తున్న సినిమాల్లో తెలంగాణ యాసతో జన పదం లేకుండా పాటలు వుండడం లేదంటే ప్రజలు ఎంత ఆస్వాదిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇంతటి రసజ్ఞత దాగి వున్న పాటలను కొన్ని రకాల్లో పాటలు వెలుగు చూడకుండా చేశారు. తెలంగాణ పదాలనే సినిమా వాళ్లు పట్టించుకోలేదు. తెలంగాణ యాసను అవహేళన చేశారు. ఇది కూడా పాటలేనా అని హేళన చేశారు. సంగీత స్వరాలు లేవంటూ, తెలంగాణ వాళ్లు సంగీతమే తెలియదంటూ ఎద్దేవా చేసేవారు. పాట రాయడమంటే మాటలా? అని ప్రశ్నించారు. తెలంగాణ కవులు సినిమా పాటలు రాసేందుకు ఎంతో మంది ముందుకొచ్చినా ఆదరించలేదు. ఆ పాటలను లెక్క చేయలేదు. బాష అంటే మాది అంటూ ఆంధ్రా సిని ప్రముఖులు నిలీగే వారు. ముఖ్యంగా ప్రతికా సమాజం తెలంగాణ యాసను కనుమరుగు చేసింది. తెలంగాణ పదాల స్థానంలో ఆంధ్రా యాసను బలవంతంగా రద్దించి. తెలంగాణ రాకపోతే ఇప్పటికీ తెలంగాణ యాస సగం అంతరించేది. ఎందుకంటే తెలంగాణ నడిబొడ్డు హైదరాబాద్లోనే తెలంగాణ యాసకు అవమానం చేస్తూ వచ్చారు. తెలంగాణ యాస మాట్లాడేవారిని అదో రకంగా చూసేవారు. దాంతో కొంత మంది తెలంగాణ ప్రజలు కూడా ఆంధ్రా



“నేటిదాత్ర” 22వ వేసేంతేప్పే తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటిదాత్ర” ఆర్డర్ ప్రయోగంలో 22 ప్రైవేట్ రాష్ట్ర దాటడానికి ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుతూ, తదితర ఆర్డరాల మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగిజయంగా అడుగుతుందిని ఎగర్లుగా తెలుస్తున్నాయి.

“నేటిదాత్ర” ఆర్డర్ ప్రయోగంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సమాచారం, సమాచారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ...

మీ కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీనియర్ నేటిదాత్ర దిలదర్ మిడియా
8520007444

మీ కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీనియర్ నేటిదాత్ర దిలదర్ మిడియా
9908658888, 8297779999



బుధవారం 16-09-2026 పేజీలు : 12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES

సంపుటి : 22 సంచిక : 154 రూ॥ 6.00

రేవంత్ నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ వెయ్యిరోజుల తిరుగులేని పాలన

మాన్ వీడర్గా కాంగ్రెస్ను నిలబెట్టిన రేవంత్



- కర్ణాటక తర్వాత అధిష్టానానికి తెలంగాణనే బలమైన అండ
- అసమ్మతి రాజకీయాలకు సమర్థవంతంగా చెక్ పెడుతున్న రేవంత్
- కొండా సురేఖ ఎపిసోడ్లో కఠినంగా వ్యవహరించి పార్టీలైన్ను కాపాడిన నేత
- బీఆర్ఎస్, బీజేపీలను దీటుగా ఎదుర్కొంటున్న వైసం
- జాతీయ పార్టీ అయినా, కాంగ్రెస్ కు ఊపిరిపోస్తున్న రేవంత్ ఛరిష్మా
- క్లీన్ చీట్ నాయకులున్నా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఛరిష్మాలేకపోవడం లోపం



- ఉమ్మడిగా సాగాలన్నా విభేదాల కుంపట్లు
- అందుకే రేవంత్ ఛరిష్మతో కాంగ్రెస్కు అధికారం

హైదరాబాద్, నేటిపాటి: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రేవంత్ నేతృత్వంలో ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేయడంపై మొత్తం విజయవంతంగా వెయ్యిరోజులు పూర్తి చేసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి అనుమల రేవంత్ రెడ్డి సారథ్యంలో సాగుతున్న

రోజుల పాలన కేవలం తాత్కాలిక విజయాలకే పరిమితం కాకుండా, తెలంగాణ భవిష్యత్తు తరాలకు ఒక సుపర్ అవకాశంగా నిలబడదని రాజకీయ విశ్లేషకులు మరియు



ఈ పాలన.. రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో నడిపిస్తూ, సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధి రంగాలలో సరికొత్త రికార్డులను సాధిస్తోంది. ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీలను నెరవేరుస్తూనే, సుస్థిరమైన రాష్ట్రాభివృద్ధికి ఈ వెయ్యి రోజుల కాలం బలమైన పునాది వేసింది. మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణ సదుపాయం, ఉచిత విద్యుత్, మరియు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పంటి కీలక సంక్షేమ పథకాలను క్షేత్రస్థాయికి చేర్చడంతో ప్రభుత్వం అపూర్వ విజయం సాధించింది. దాదాపు 2 లక్షల రూపాయల వరకు రైతు రుణమాఫీ పథకాన్ని విజయవంతంగా అమలు చేసి, అన్నదాతల్లో కొత్త భరోసా నింపింది. విద్యా వ్యవస్థలో మార్పులు, స్కూల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు మరియు నిరుద్యోగులకు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడం ద్వారా యువతకు ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరిచింది. రాజీయ ఐడెల్తో హైదరాబాద్ను ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో ముగ్గురు సునరట్నంపై ప్రజాప్రతినిధుల సమన్వయంతో పాఠశాల విధానాల పట్ల అంతర్జాతీయ సంస్థల తెలంగాణ వైపు మొగ్గు చూపుతున్నాయి, దీనివల్ల వేలాది కోట్ల పెట్టుబడులు రాష్ట్రానికి తరలివస్తున్నాయి. గత పాలకుల కేంద్రీకృత వ్యవస్థకు భిన్నంగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం సెక్టరియల్ తలుపులను సామాన్య ప్రజల కోసం తెరిచి ప్రజా పాలనకు నిజమైన అద్దాన్ని ఇచ్చింది. సామాజిక న్యాయానికి పెద్దపీట వేస్తూ, వెనుకబడిన వర్గాల (డీసీ) సంక్షేమం కోసం విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి దార్శనికతతో కూడిన ఈ వెయ్యి

ప్రజలు హృదం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అరు గ్యారంటీల అమలు
తెలంగాణ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల మేనిఫెస్టోలో ప్రకటించిన అరు గ్యారంటీల (అభ్యుపాసన) అమలుకు సంబంధించిన తాజా ప్రగతి మరియు పూర్తి వివరాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం ఈ పథకాల నిర్వహణకు గాను బడ్జెట్లో భాగంగా నిధులను కేటాయిస్తూ అమలు ప్రక్రియను ముందుకు తీసుకెళ్తోంది.

మహిళా పథకం: మహిళల ఆర్థిక స్వయంబలన, రవాణా భారాన్ని తగ్గించే లక్ష్యంతో ఈ పథకం రూపొందించబడింది.

ఉచిత బస్సు ప్రయాణం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళలు, బాలికలు, మరియు ట్రాన్స్జెండర్లకు తెలంగాణ ఆర్టీసీ పట్ల వెలుగు, ఎక్స్ప్రెస్ బస్సులలో పూర్తి ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం విజయవంతంగా కొనసాగుతోంది.

రూ. 500లతో గ్యాస్ సిలిండర్: అర్హులైన తెల్ల రేషన్ కార్డ్ కలిగిన కుటుంబాలకు వంటగ్యాస్ సిలిండర్ను కేవలం రూ. 500లతో అందిస్తున్నారు.

ఆర్థిక సాయం: అర్హులైన మహిళలకు నెలకు రూ. 2,500 ల నగదు బదిలీ అందించేందుకు విధివిధానాల ప్రక్రియ సాగుతోంది. గతా జ్యోతి పథకం పేరు, మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు విద్యుత్ భారం తగ్గించేందుకు ఈ పథకం అమలు చేయబడుతోంది.

200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్: గృహ వినియోగదారులకు ప్రతి నెలా 200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్ (జీరో బిల్లు) సౌకర్యాన్ని ప్రభుత్వం విజయవంతంగా అందిస్తోంది.

రైతు భరోసా : రైతాంగానికి పెట్టుబడి సాయం అందించి వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చడం దీని ఉద్దేశం.

పెట్టుబడి సాయం: రైతులకు మరియు కొలు రైతులకు ప్రతి ఏటా ఎకరాకు రూ. 15,000 ల పెట్టుబడి ఆర్థిక సాయం అందించేందుకు ప్రభుత్వం వార్షిక బడ్జెట్లో ఏకంగా రూ. 18,000 కోట్ల భారీ నిధులను కేటాయించింది.

ఉపాధి కూలీలకు సాయం: వ్యవసాయ కూలీలకు ఏటా రూ. 12,000 సాయం. పంట బోసన్: వరి పంటకు క్వింటాలుకు రూ. 500 ల అదనపు బోసన్. దీనితో పాటు ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత క్రమంలో రూ. 2 లక్షల వరకు రైతు రుణమాఫీ పథకాన్ని కూడా విజయవంతంగా చేపట్టింది.

ఇందిరమ్మ ఇండ్లు: సొంత ఇల్లు లేని పేదలకు ఆశ్రయం కల్పించే విప్లవాత్మక గృహ నిర్మాణ పథకం.

ఇంటి నిర్మాణానికి సాయం: సొంత స్థలం ఉండి ఇల్లు లేని నిరు పేద కుటుంబాలకు ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణానికి రూ. 5 లక్షల ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్నారు.

ఇంటి స్థలం: ఇల్లే లేని పేదలకు ఉచితంగా ఇంటి స్థలంతో పాటు రూ. 5 లక్షల

నిధుల సమ కూరసారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు గౌరవం: ప్రత్యేక తెలంగాణ ఉద్యమకారులకు 250 చదరపు గజాల ఇంటి స్థలాన్ని కేటాయించారు.

యువ విద్యుత్: విద్యార్థుల ఉన్నత చదువులకు మరియు యువత ఉపాధికి భరోసా కల్పించే పథకం.

విద్యా భరోసా కార్డ్: కాలేజీ విద్యార్థుల ఉన్నత విద్యాభ్యాసం కోసం రూ. 5 లక్షల విలువైన విద్యా భరోసా కార్డులను అందించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు.

చేయూత: సమాజంలోని వృద్ధు లు, చేతిఅత్తుల వారు, మరియు అనారోగ్య బాధితులకు సామాజిక భద్రత కల్పించే పథకం.

పెంచిన పింఛన్లు: వృద్ధులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలు, చేనేత కార్మికులు మరియు అయిదేబాధితులకు నెలవారీ పింఛనును రూ. 4,000 లకు పెంచేందుకు, అలాగే విద్యార్థులకు పింఛనును రూ. 6,000 లకు పెంచేందుకు బడ్జెట్లో రూ. 14,861 కోట్లు కేటాయించారు.

రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ: పేదలకు ఉచిత వైద్య సహాయం అందించేందుకు వైద్య పరిమితిని ఏకంగా రూ. 10 లక్షలకు పెంచి నాణ్యమైన కార్పొరేట్ వైద్యాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చారు.

రైతు సంక్షేమం
తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సాగుతున్న ప్రజా ప్రభుత్వం అన్నదాతల సంక్షేమమే పరమావధిగా ముందుకు సాగుతోంది. “రైతు సంక్షేమమే శ్వాసగా” ముఖ్యమంత్రి అనుమల రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ సర్కార్ తీసుకుంటున్న విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు, అమలు చేస్తున్న పథకాలు తెలంగాణ వ్యవసాయ రంగాన్ని దేశానికి లేని విధంగా రైతాంగానికి ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తూ ప్రభుత్వం ప్రగతి పథంలో దూసుకుపోతోంది. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం కేవలం స్వల్ప వ్యయంతోనే రూ. 2 లక్షల వరకు గల రూ. 20,617 కోట్ల మేర రైతు రుణాలను మాఫీ చేసి, దాదాపు 25 లక్షలకు పైగా రైతు కుటుంబాలకు బ్యాంకుల అప్పుల భారం నుండి విముక్తి కల్పించింది. **రైతు భరోసా నిధులను నేరుగా జమ చేసి ప్రభుత్వం అందగా నిలిచింది.**

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో సరికొత్త రికార్డు: అన్నదాతలు పండించిన పంటకు గిట్టుబాటు ధర కల్పిస్తూ, రికార్డు స్థాయిలో రూ. 90,000 కోట్ల నిధులను నేరుగా రైతుల ఖాతాల్లోకి చెల్లిపించింది.

పరి పంటకు అదనపు బోసన్: రైతులను మరింత ప్రోత్సహించేందుకు పాదరణ ధరలతో పాటు పరి పంటకు క్వింటాలుకు రూ. 500 ల ప్రత్యేక బోసన్ సాయాన్ని ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. పంట పాలకుల అంతరాయం లేని, నాణ్యమైన 24 గంటల ఉచిత విద్యుత్



బుధవారం 16-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 154 రూ॥ 6.00



1,000 days of unchallenged Congress governance under Revanth's leadership

- Revanth has established himself as a mass leader, revitalizing the Congress party



- After Karnataka, Telangana has become a pillar of strength for the party high command

Hyderabad, NetiDhatri:
A "people's government" led by Revanth has successfully

completed 1,000 days in office in Telangana. Under the leadership of Chief Minister Anumula Revanth Reddy, this administration is steering the state toward progress and setting new benchmarks in welfare and development. While fulfilling election promises, this 1,000-day period has laid a solid foundation for the state's sustainable growth. The government has achieved remarkable success in implementing key welfare schemes—such as free bus travel for women, free electricity, and the 'Indiramma Houses' program—at the grassroots level. It has also successfully implemented a farm loan waiver scheme of up to approximately ₹ 2 lakh, instilling renewed confidence among the farming community. Employment opportunities for the youth have been enhanced through reforms in the education system, the establishment of a Skill University, and the acceleration of the government recruitment process. Initiatives such as the Musi River rejuvenation project, the expansion of the Metro (Phase-2), and massive infrastructure development have been launched with the aim of transforming Hyderabad into a world-class city over the next five years. Transparent industrial policies have attracted international organizations to Telangana, resulting in investments worth thousands of crores flowing into the state. Departing from the centralized system of previous administrations, the Revanth Reddy government opened the doors of the Secretariat to the common people, thereby giving true meaning to "people's governance" (Praja Palana). Prioritizing social justice, the government has taken revolutionary decisions for the welfare of backward classes (OBCs). Political analysts and the public alike have expressed appreciation, noting that Chief Minister Revanth Reddy's visionary 1,000-day tenure is not merely about short-term successes but represents a golden opportunity for the future generations of Telangana.

Implementation of the Six Guarantees

Details regarding the latest progress in implementing the "Six Guarantees" (Abhaya Hastham), as announced in the Telangana Congress government's election manifesto, are provided below. The government, led by Chief Minister Revanth Reddy, is driving the implementation process forward by allocating substantial budgetary funds for these schemes. Mahalakshmi Scheme: This scheme was designed with the aim of fostering women's financial self-reliance and alleviating the burden of transportation costs. Free Bus Travel: A facility for completely free bus travel is successfully continuing for women, girls, and transgender individuals across the state on Telangana RTC 'Palle Velugu' and 'Express' buses. Gas Cylinder for ₹ 500: Eligible families holding 'White Ration Cards' are being provided with cooking gas cylinders for just ₹ 500. Financial Assistance: The process of formulating guidelines to provide a monthly cash transfer of ₹ 2,500 to eligible women is underway. Gruha Jyothi Scheme: This scheme is being implemented to reduce the electricity cost burden on poor and middle-class families. 200 Units of Free Electricity: The government is successfully providing up to 200 units of free electricity (zero-bill facility) per month to domestic consumers. Rythu Bharosa: The objective of this scheme is to make agriculture profitable by providing investment support to the farming community. Investment Support: The government has allocated a massive ₹ 18,000 crore in the annual budget to provide annual investment support of ₹ 15,000 per acre to farmers and tenant farmers. Support for Farm Labourers: Annual

assistance of ₹ 12,000 for agricultural laborers. Crop Bonus: An additional bonus of ₹ 500 per quintal for paddy crops. In addition to these, the government has also successfully implemented a farm loan waiver scheme of up to ₹ 2 lakhs, executed in order of priority. Indiramma Houses: A revolutionary housing scheme providing shelter to the poor who do not own a home. Assistance for House Construction: Financial aid of ₹ 5 lakh is provided for constructing an Indiramma house to destitute families who own a plot of land but lack a house. House Site: For the poor who own neither a house nor land a house site is provided free of cost along with funds of ₹ 5 lakh. Honour for Telangana Activists: A house site measuring 250 square yards has been allocated to activists of the separate Telangana movement. Youth Development: A scheme ensuring support for students' higher education and youth employment. Vidya Bharosa Card: Plans have been finalized to provide 'Vidya Bharosa' cards worth ₹ 5 lakh to college students for their higher education. International Schools: The process of establishing prestigious Telangana International Schools in every mandal of the state has been initiated. Cheyutha: A social security scheme for the elderly, artisans, and those suffering from chronic illnesses. Increased Pensions: A budget allocation of ₹ 14,861 crore has been made to raise the monthly pension to ₹ 4,000 for the elderly, widows, single women, handloom workers, and AIDS patients, and to ₹ 6,000 for persons with disabilities. Rajiv Arogyasri: To provide free medical assistance to the poor, the medical insurance limit has been significantly raised the limit to ₹ 10 lakh and made quality corporate medical care accessible.

Farmer Welfare

The people's government in Telangana is moving forward with the welfare of farmers as its utmost priority. With farmer welfare at the very heart of its agenda, the Congress government—led by Chief Minister Anumula Revanth Reddy—is implementing revolutionary decisions and schemes that are establishing Telangana's agricultural sector as a role model for the entire nation. The government is forging ahead on a path of progress, providing unprecedented financial security to the farming community. True to its promise, the government waived farm loans amounting to ₹ 20,617 crore (covering loans up to ₹ 2 lakh) within a short span, thereby relieving over 25 lakh farming families of their debt burden. A surge in 'Rythu Bharosa' funds: The government has stood by farmers by directly depositing ₹ 9,000 crore into the accounts of millions of eligible beneficiaries as cultivation investment support. A new record in grain procurement: Ensuring a remunerative price for the produce grown by farmers, the government has paid a record ₹ 90,000 crore directly into farmers' accounts. Additional bonus for paddy: To further encourage farmers, the government is providing a special bonus of ₹ 500 per quintal for paddy, in addition to the standard procurement price. Illuminating the lives of farmers, the government has allocated a massive ₹ 30,000 crore from the budget to ensure an uninterrupted, high-quality, 24-hour free electricity supply to agricultural fields. Agriculture: A Celebration, Not a Burden: Thanks to the visionary and transparent policies of Chief Minister Revanth Reddy, agriculture in Telangana is transforming into a profitable venture. Revolutionary changes have taken place at the grassroots level by ensuring the timely availability of seeds and fertilizers—eliminating shortages—and by making modern technology accessible to farmers. There is widespread acclaim across rural areas for the Revanth government's commitment to uplifting farmers from the debt trap and empowering them to prosper.

Employment for the Youth

With the goal of transforming Telangana into a hub of

employment, Revanth Reddy's people-centric government is forging ahead on the path of progress. It has ushered in a new era in the state by instilling fresh hope in unemployed youth—who had previously been left in despair due to the negligence of past administrations—through record-breaking job recruitment and the creation of employment opportunities. Beyond merely providing jobs, the government is taking revolutionary steps to mould the youth into skilled professionals capable of competing at an international level. Since assuming office, the Revanth Reddy government has successfully filled over 70,000 government posts through the TGPSC, utilizing transparent processes, and has handed over appointment letters to the candidates. Chief Minister Revanth Reddy personally announced the filling of another 40,000 vacancies in the near future, in line with the aspirations of the youth, and accelerated the recruitment notification process. A historic decision was taken to raise the maximum age limit to 44 years (and up to 49 years for reserved category candidates) to accommodate lakhs of aspirants who had previously lost their eligibility due to delays in notifications. This move has revived the dream of securing government employment for many unemployed individuals. To enhance the professional skills of the youth in alignment with industry needs, the government established a Skill University adhering to international standards, thereby creating opportunities for thousands of young people to secure top-tier jobs in corporate organizations. 'Rajiv Yuva Vikas' for self-employment: The government is extending support through the 'Rajiv Yuva Vikas' scheme by providing financial assistance and subsidies, enabling unemployed youth to establish their own businesses and industries. By attracting international organizations to the state, the government is propelling the industrial sector forward, creating thousands of new private-sector job opportunities in the IT, pharma, and manufacturing sectors. To ensure that recruitment processes do not get mired in issues like paper leaks and court cases—as seen in the past—the Revanth Reddy government has completely overhauled the TGPSC board, modeling it after the UPSC. Jobs are being proudly provided to talented youth through the highly transparent conduct of Group-1, Group-2, Group-3, and DSC examinations. Unemployed individuals and the student community across the state are expressing widespread appreciation for the vision of Chief Minister Revanth Reddy, who is involving the youth in the reconstruction of Telangana and paving the way for their bright future.

Hyderabad as a Global City

The people's government is scripting a new chapter to elevate Bhagyanagar—the engine of Telangana's economic growth—to the ranks of world-class metropolitan cities. With remarkable vision and a focus on the needs of future generations, Chief Minister Anumula Revanth Reddy is transforming Hyderabad into an international hub. Moving beyond the IT sector alone, the city is being propelled forward through a blend of environmental sustainability, world-class infrastructure, and massive investments. India's Future City: The government is ambitiously developing this project, spanning approximately 30,000 acres, as the country's first 'Net-Zero Smart City.' Future City is set to emerge as a hub for Artificial Intelligence international data centres, advanced manufacturing, and global research. Musi River Rejuvenation Project: To restore the city's historical grandeur and transform the 55-kilometer-long Musi River corridor into an eco-friendly international tourism destination, the government has sanctioned ₹ 7,345.12 crore for the first phase and accelerated the execution of works. Mega Infrastructure Package: To strengthen Hyderabad's urban transport sector and

- Revanth is effectively curbing internal dissent
- He upheld the party line by acting firmly during the Konda Surekha episode
- He is countering the BRS and BJP effectively
- Revanth's charisma is breathing new life into the Congress as a national party
- While there are leaders with clean images, a lack of state-wide charisma among others remains a drawback
- Internal rifts persist despite the need for a united approach
- That is why Congress owes its power to Revanth's charisma

ensure connectivity meeting international standards, the government is rapidly advancing the Metro Rail Phase-2 expansion and the Regional Ring Road (RRR) project. Global Knowledge and Skill Hub: In addition to establishing the 'Young India Skill University' to equip youth with globally relevant employment skills, the government is bringing offshore campuses of prestigious foreign universities (such as the University of London) to Hyderabad.

Comprehensive Urban Governance: To cater to the growing population within the Outer Ring Road (ORR) metropolitan area, the government is ensuring highly transparent administration through the 'QURE-2026' Act, coordinating the efforts of HYDRAA, the Water Board, the Police, and municipal bodies. A Prime Destination for Global Giants: Following Chief Minister Revanth Reddy's personal visits to the US and Europe, global IT giants—including Apple, Google, Microsoft, Meta, Nvidia, and Amazon—are significantly expanding their massive campuses and Global Capability Centers (GCCs) in Hyderabad. In terms of investment, Hyderabad is emerging as a competitor not only to cities in neighboring states but also to international hubs like Singapore and Tokyo. Entrepreneurs and city residents alike are expressing great enthusiasm for the Revanth government's vision of transforming Hyderabad into a highly livable, green, and safe international metropolis—a key component of the broader plan to turn Telangana into a one-trillion-dollar economy.

Inflow of Investments
The people's government, forging ahead with a robust goal to transform Telangana into a one-trillion-dollar economy, is setting new records in the industrial sector. International investments are pouring into the state, driven by Chief Minister Anumula Revanth Reddy's personal visits to London, the USA, and Davos, as well as the transparent policies he has championed. Today, Telangana stands as a leader in the country, serving as a trusted destination for global investors. Thanks to the implementation of highly business-friendly policies, investments worth ₹ 1.29 lakh crore have flowed into the state through the TG-iPASS system, creating new job opportunities for over 78,000 young people. Furthermore, historic Memorandums of Understanding (MoUs) worth ₹ 5.75 lakh crore were signed with major domestic and international corporations during the prestigious 'Telangana Global Rising Summit' organized by the government. Global e-commerce and cloud giant Amazon has announced an additional investment of \$7 billion (over ₹ 60,000 crore) to expand its infrastructure in Telangana and has rapidly commenced operations. Expressing confidence in the world-class 'Bharat Future City' project, the Trump Media and Technology Group made a significant announcement regarding plans to invest a massive ₹ 1 lakh crore in Telangana over the coming decade. Driven by continuous government support, Telangana's IT exports are projected to reach a record ₹ 3.97 lakh crore by 2025-26, while direct employment in the IT sector has surpassed the 12.14 lakh mark. The availability of world-class infrastructure has led to the establishment of over 355 Global Capability Centers (GCCs) in the BFSI and Life Sciences sectors in Hyderabad. In 2026 alone, another 40 international companies selected Hyderabad as their destination of choice. In addition to introducing a new 'Life Sciences Policy-2026' to foster growth in the pharma and healthcare sectors, the government is attracting investments by offering substantial incentives for green energy and electric vehicle (EV) manufacturing, with a focus on environmental sustainability. While continuing the industry-friendly policies of previous administrations, Chief Minister Revanth Reddy has further streamlined the system and instilled complete confidence among investors. The Revanth government has demonstrated remarkable determination by translating over 40 percent of the investment proposals secured in the last 1,000 days into actual projects on the ground, rather than limiting them to mere agreements. Industrial circles have showered praise on the duo of Chief Minister Revanth Reddy and IT & Industries Minister Duddilla Sridhar Babu for positioning Telangana at the forefront of the industrial sector and enabling it to compete globally. Whether Revanth Reddy qualifies as a "mass leader" is a subject of great interest and debate among political analysts; there are two sides to this argument. Although the Congress is a national party with a solid foundation,



బుధవారం 16-09-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 154 రూ॥ 6.00



22వ ప్ల అసెంబ్లీలో చర్చకు వ్యూహం

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ: 22వ జాబితాపై బుధవారం అసెంబ్లీలో జరగనున్న చర్చకు సంబంధించి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులతో సమీక్షించారు. మంగళవారం జూబ్లీహిల్స్ లోని ఎంసీఆర్ పార్టీ హాల్ లో రెవెన్యూ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమైన సీఎం.. 22వ అంశంపై శాఖ అధికారులు ఇచ్చిన ప్రజాభిప్రాయం పరిశీలించారు. అసెంబ్లీలో అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై మంత్రులతో చర్చించారు. సమావేశంలో డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భక్తి విక్రమార్కు, మంత్రులు పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఉత్తమకుమార్ రెడ్డి, శ్రీధర్ బాబు, వివేక్, సీఎస్ నంజులజుజుతో

•రెవెన్యూ శాఖపై సీఎం రేవంత్ సమీక్ష

పాటు రెవెన్యూ శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

నవంబర్ 19 నుంచి రాజీవ్ యువ వికాసం సాయం

రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం కింద నవంబర్ 19 నుంచి తొలి విడత ఆర్థిక సాయం అందిస్తున్న డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భక్తి విక్రమార్కు తెలిపారు. ప్రజాభిప్రాయంలో ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమంపై సమీక్ష నిర్వహించిన అయన.. రూ. లక్షల్లోపు స్వయం ఉపాధి యోజనాకు తొలి విడత సాయం అందించనున్నట్లు చెప్పారు. లబ్ధిదారుల ఎంపికలో పూర్తి పారదర్శకత పాటించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

ఎస్సీ గురుకులాల్లో యాంత్రిక వంటశాలలు

ఎస్సీ గురుకులాల్లో కేంద్రీకృత యంత్రాలతో వంటశాలలు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు భక్తి విక్రమార్కు వెల్లడించారు. ఇందుకోసం రూ. 25 కోట్ల నిధులు విడుదల చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. 15 రోజుల్లో కేంద్రీకృత వంటశాలల ఏర్పాటుపై కార్యాచరణ సిద్ధం చేశారు.

- జాబితాపై అధికారుల ప్రజాభిప్రాయం.. మంత్రులతో ప్రత్యేకంగా చర్చ
- రాజీవ్ యువ వికాసం తొలి విడత సాయం నవంబర్ 19 నుంచి

చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.

పూర్వ విద్యార్థుల డేటాబేస్

ఎస్సీ గురుకులాల్ పూర్వ విద్యార్థుల సమగ్ర వివరాలతో డేటాబేస్ రూపొందించాలని సూచించారు. వారి స్థితిగతులపై సీఈఎస్ఎస్ఐతో సమగ్ర అధ్యయనం చేపట్టాలని తెలిపారు. స్టడీ సర్కిళ్ల పనితీరుపై వివరణాత్మక నివేదిక ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. ఎస్సీ డిగ్రీ కళాశాలల్లో పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త కోర్సులను ప్రవేశపెట్టాలని సూచించారు.

26 ఏకలవ్య పాఠశాలలకు ప్రతిపాదనలు

26 ఏకలవ్య పాఠశాలల నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను కేంద్రానికి పంపినట్లు అధికారులు డిప్యూటీ సీఎంకు వివరించారు. సమీక్షలో మంత్రి అద్వైత లక్ష్మణ్, సంక్షేమ శాఖ ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు.

దసరాకు 2.50 లక్షల కొత్త పింఛన్లు

- సెన్సైటివ్ నెలఖర్చులోగా క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన
- అక్టోబరు తొలి వారంలో తుది జాబితా.. దసరా నుంచి పంపిణీ



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

తెలంగాణలో కొత్త పింఛన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్న వారికి ప్రభుత్వం శుభవార్త చెప్పింది. దసరా కానుకగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 2.50 లక్షల కొత్త పింఛన్లు మంజూరు చేయాలని నిర్ణయించింది. అగస్టు 9 నుంచి దరఖాస్తులు స్వీకరించగా.. సెన్సైటివ్ 15 వరకు గడువు పొడిగించారు. దరఖాస్తుదారుల ఇళ్లకు అధికారులు నేరుగా వెళ్లి కుటుంబ పరిస్థితి, ఆదాయం, అర్హతలను పరిశీలించనున్నారు. ఈ నెలఖర్చులోగా క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన పూర్తి చేసి.. అక్టోబరు తొలి వారంలో తుది జాబితా సిద్ధం చేయాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అర్హులకు దసరా నుంచి పింఛన్లు సామాన్య అందించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. దివ్యాంగులు, దుర్బాలసినీ, పైలెట్ రియ, చేనేత, గీత కార్మికులు, వితంతువులు, ఒంటరి మహిళలకు సంబంధించిన ద్రువీకరణ పత్రాలను పరిశీలించనున్నారు. పత్రాలు అందుబాటులో లేకపోయినా దరఖాస్తు చేసుకునే అవకాశం కల్పించిన ప్రభుత్వం.. అర్హత నిర్ధారణ సమయంలో వాటిని సమర్పించడం తప్పనిసరి చేసింది. ప్రస్తుతం 2.50 లక్షల పింఛన్లతో అమోదం లభించడంతో పూర్తి అర్హత ఉన్నవారిని ప్రాధాన్యత క్రమంలో ఎంపిక చేయనున్నారు.

544 పోస్టుల పాత నోటిఫికేషన్ రద్దు

నిరుద్యోగులకు టీజీపీఎస్సీ పోస్ట్... త్వరలో కొత్త ప్రకటన



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల్లో ఆసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, డిజిటల్ డ్రెస్సింగ్, లైబ్రరీయన్ పోస్టుల భర్తీకి 2022లో జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ ను టీజీపీఎస్సీ రద్దు చేసింది. 544 పోస్టుల భర్తీకి ఇప్పటికే 33/2022 డ్రిఫ్ట్ నోటిఫికేషన్ ఇక చెల్లుబాటు కాదని ప్రకటించింది. ప్రస్తుత నిబంధనలు, రోస్కో, రిజర్వేషన్ విధానాలకు అనుగుణంగా త్వరలో కొత్త నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయనున్నట్లు కమిషన్ తెలిపింది. కొత్త ప్రకటనలో పోస్టుల సంఖ్య, అర్హతలు, పరీక్షాపరిమితి, రిజర్వేషన్లు, దరఖాస్తు తేదీలు, ఎంపిక విధానం వంటి వివరాలు వెల్లడించనున్నారు.

22వ అక్రమాలపై న్యాయ విచారణ జరపాలి!



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

22వ కింద లక్షల ఎకరాల భూములను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చి ప్రజలను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ వర్గం (ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఆరోపించారు. 22వ అక్రమాలపై న్యాయ విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు కష్టాల్లో ఉన్నారని సీఎస్ కాలనీలు, అపార్ట్మెంట్లు, ఇళ్లను నిషేధిత జాబితాలో చేర్చినట్లు వాటిని బేషరతుగా తొలగించి, బాధితులకు ప్రభుత్వం క్షమాపణ చెప్పాలని కోరారు. ఢిల్లీలో పలు కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేందుకు వెళ్లిన కేటీఆర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 22వ అంశంపై అసెంబ్లీలో ప్రభుత్వం సరైన సమాధానం ఇవ్వడం అశాస్త్రీయమని, అయితే రెవెన్యూ మంత్రి కేవలం 'సారీ'తో సరిపెట్టారని విమర్శించారు. తప్పు చేసింది అధికారులు కాదని, ప్రభుత్వమేనని అన్నారు. ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించకుండా అధికారులపై నెలం నెట్టడం సరికాదన్నారు.

‘ధరణి’ రక్షణ కవచం

ధరణి వ్యవస్థ ప్రజల ఆస్తులకు రక్షణ కవచంగా ఉండేదని కేటీఆర్ అన్నారు. యాజమాని వేలిమ్రత లేకుండా ఆస్తి బదిలీ చేయలేని విధంగా భద్రత ఉండేదన్నారు. ప్రస్తుతం యజమానులకు తెలియకుండానే రిజిస్ట్రేషన్లు జరుగుతున్నాయని, అప్పులు నిషేధిత జాబితాలోకి వెళ్తున్నాయని ఆరోపించారు. ‘ఇది భూభారతి కాదు.. భూ హారతి’ అని వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజల యాజమాన్య హక్కులను కాపాడేలా గత విధానాన్ని పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు.

అసైన్డ్ భూములపై హామీ నిలబెట్టుకోవాలి

అసైన్డ్ భూముల విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వంద రోజుల్లో నిర్ణయం తీసుకుంటామని ఇచ్చిన హామీని అమలు చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ఎస్సీ, ఎస్టీలకు చెందిన అసైన్డ్ భూములను క్రమబద్ధీకరించి

సుద్దాలకు ‘తెలంగాణ తెలుగు తేజం’

- సాహిత్య పురస్కారానికి ఎంపిక
- ఈ నెల 22న కరీంనగర్లో ప్రధానం



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

ప్రముఖ కవి, సినీ గేయ రచయిత సుద్దాల అశోక్ తేజకు మరో ప్రతిష్టాత్మక గౌరవం దక్కింది. లిలి'బుర్ర నర్తమ్య-లింగారెడ్డి స్మారక

తెలంగాణ తెలుగు తేజం సాహిత్య పురస్కారం-2026'లలిబుర్ర ఆయన ఎంపికయ్యారు. తెలుగు భాష, సాహిత్యానికి చేసిన సేవలకు గుర్తింపుగా ఈ పురస్కారాన్ని పొందారు. తెలంగాణ భాష, యాన, సంస్కృతి, సామాజిక జీవనాన్ని ప్రతిబింబించే రచనలతో అశోక్ తేజ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందారని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 22న కరీంనగర్లో జరిగే కార్యక్రమంలో పురస్కార ప్రధానం చేయనున్నారు.

కేటీఆర్ క్షమాపణ చెప్పాలి!



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

తెలంగాణ సమాజానికి, దళితులకు బీఆర్ఎస్ వర్గం (ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ క్షమాపణ చెప్పాలని ప్రభుత్వం వివే బల్లారి వెంకట్ డిమాండ్ చేశారు. కేటీఆర్ మీడియాలో పోలీసులను దూషించడం, అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో అనుచితంగా వ్యవహరించడం తీవ్రంగా ఖండించారు.

హైదరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ లో కేటీఆర్ మీడియాలో పోలీసులను దూషించడం, అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో అనుచితంగా వ్యవహరించడం తీవ్రంగా ఖండించారు.

ఢీ-10' విజేత రాజు అరెస్ట్



•లైంగిక వేధింపుల ఆరోపణలు..

సినిమా అవకాశాల పేరుతో మోసం

•ఫిర్యాదుతో కేసు.. కోర్టు రిమాండ్

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

‘ఢీ-10’ డ్రాస్ట్ సో విజేత రాజును మియాపూర్ పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. లైంగికంగా వేధించడంతో

పాటు సినిమా అవకాశాలు ఇచ్చిస్తానని చెప్పి మోసం చేశాడని ఓ యువతి ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ నెల 9న యువతి ఇచ్చిన ఫిర్యాదుపై దర్యాప్తు చేపట్టిన అధికారులు లబ్ధిచందంతో రాజును అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కోర్టులో హాజరు వరకగా న్యాయస్థానం రిమాండ్ విధించింది. ఆరోపణలపై దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని పోలీసులు తెలిపారు.

తెలంగాణ భవన్ లో

బీఆర్ఎస్ ‘సమానా అసెంబ్లీ’

- రేవంత్ సర్కారుపై తలసాని వ్యంగ్యాస్త్రాలు
- 100 రోజుల హామీల అమలుపై చురకలు

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రీ:

బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేల సన్మన్లకు నిరసనగా తెలంగాణ భవన్ లో శనివారం ‘సమానా అసెంబ్లీ’ నిర్వహించారు. జహీరాబాద్ ఎమ్మెల్యే మాణిక్రావు స్పీకర్ గా, మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ రాయ్ ముఖ్యమంత్రి పాత్రలో వ్యవహరించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని లక్ష్యంగా చేసుకుని తలసాని వ్యంగ్యాస్త్రాలు సంధించారు. కొంద సురక్షితుల మంత్రివర్గం నుంచి తొలగించిన అంశంతో పాటు కాంగ్రెస్ 100 రోజుల హామీల అమలుపై ఎద్దేవా చేశారు. మహిళా ఎమ్మెల్యేల పట్ల పోలీసుల వ్యవహారం, కేటీఆర్ ఆరోగ్యంపై కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యే వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావిస్తూ బీఆర్ఎస్ తేజలు నిరసన తెలిపారు.



1,000 days of unchallenged Congress governance under Revanth's leadership



The people’s government, forging ahead with a robust goal to transform Telangana into a one-trillion-dollar economy, is setting new records in the industrial sector. International investments are pouring into the state, driven by Chief Minister Anumula Revanth Reddy’s personal visits to London, the USA, and Davos, as well as the transparent policies he has championed. Today, Telangana stands as a leader in the country, serving as a trusted destination for global investors. Thanks to the implementation of highly business-friendly policies, investments worth ¹ 1.29 lakh crore have flowed into the state through the TG-iPASS system, creating new job opportunities for over 78,000 young people. Furthermore, historic Memorandums of Understanding (MoUs) worth ¹ 5.75 lakh crore were signed with major domestic and international corporations during the prestigious ‘Telangana Global Rising Summit’ organized by the government. Global e-commerce and cloud giant Amazon has announced an additional investment of \$7 billion (over ¹ 60,000 crore) to expand its infrastructure in Telangana and has rapidly commenced operations. Expressing confidence in the world-class ‘Bharat Future City’ project, the Trump Media and Technology Group made a significant announcement regarding plans to invest a massive ¹ 1 lakh crore in Telangana over the coming decade. Driven by continuous government support, Telangana’s IT exports are projected to reach a record ¹ 3.97 lakh crore by 2025-26, while direct employment in the IT sector has surpassed the 12.14 lakh mark. The availability of world-class infrastructure has led to the establishment of over 355 Global Capability Centers (GCCs) in the BFSI and Life Sciences sectors in Hyderabad. In 2026 alone, another 40 international companies selected Hyderabad as their destination of choice. In addition to introducing a new

‘Life Sciences Policy-2026’ to foster growth in the pharma and healthcare sectors, the government is attracting investments by offering substantial incentives for green energy and electric vehicle (EV) manufacturing, with a focus on environmental sustainability. While continuing the industry-friendly policies of previous administrations, Chief Minister Revanth Reddy has further streamlined the system and instilled complete confidence among investors. The Revanth government has demonstrated remarkable determination by translating over 40 percent of the investment proposals secured in the last 1,000 days into actual projects on the ground, rather than limiting them to mere agreements. Industrial circles have showered praise on the duo of Chief Minister Revanth Reddy and IT & Industries Minister Duddilla Sridhar Babu for positioning Telangana at the forefront of the industrial sector and enabling it to compete globally. Whether Revanth Reddy qualifies as a “mass leader” is a subject of great interest and debate among political analysts; there are two sides to this argument. Although the Congress is a national party with a solid foundation, Revanth Reddy has currently emerged as its main pillar and a leader with undeniable mass appeal in Telangana. At present, there is no other alternative leader within the Telangana Congress who matches his aggressive style and ability to draw large crowds. Revanth Reddy’s fighting spirit and strategic acumen played a pivotal role in bringing an end to ten years of BRS rule. His unique style allows him to effectively counter formidable opponents like KCR, KTR, and a resurgent BJP. He has successfully united the party, bringing together long-standing senior factions and managing internal dissent through his firm leadership. Without him, there is a risk that factional infighting could resurface and weaken the party. However, the Congress is not a regional party dependent on a single individual; it boasts a history spanning decades and possesses a strong cadre and vote bank in every village. Beyond Revanth Reddy, the party has highly experienced senior leaders with clean reputations—such as Bhatti Vikramarka, Uttam Kumar

Reddy, Ponguleti Srinivas Reddy, and Duddilla Sridhar Babu—who are capable of leading the party collectively. The support of the Congress high command (Rahul Gandhi and Mallikarjun Kharge) and the welfare-oriented decisions they take serve as a protective shield for the party. In essence, while the Congress party would not vanish entirely without Revanth Reddy, retaining power in Telangana and effectively countering opponents would become extremely difficult. In the current scenario, Revanth Reddy acts as the ‘engine’ of the Telangana Congress; without him, although the party might survive, its momentum and political grip would likely diminish significantly. **The Challenge Before Revanth** Ever since the Congress came to power in Telangana, a turf war has been playing out between the ‘original Congress’ faction and the ‘migrant Congress’ faction. Veteran leaders often identify themselves as loyalists of the ‘authentic’ or ‘original’ Congress. Meanwhile, internal dissent is brewing over the high priority Revanth Reddy reportedly accords to MLAs and leaders who have joined from the TDP and BRS. Senior leaders from various constituencies have frequently complained to the high command regarding recent cabinet reshuffles and unilateral decision-making within the party. The influx of MLAs from other parties, coupled with the efforts of veteran Congress leaders to safeguard their own standing, has created confusion among the grassroots cadre. Revanth Reddy faces the daunting task of reconciling these two factions. To successfully navigate the upcoming local body elections and other political challenges, it is crucial for the Congress party to forge a ‘collective leadership’ that combines the experience of veteran leaders with the aggressive drive of leaders who have joined from other parties. **“The Congress High Command’s Blue-Eyed Boy”** Telangana Chief Minister Revanth Reddy enjoys immense and unwavering support from the Congress leadership. Having steered the party to victory in the state and successfully completed 1,000 days of “people’s

governance,” his standing with the party’s top brass in Delhi has strengthened significantly. A key reason for the high command’s preference for Revanth Reddy is his extremely close rapport with senior leader Rahul Gandhi; political circles widely believe that Gandhi consults directly with him on critical state matters. Revanth Reddy has openly declared on multiple occasions that his ultimate goal is to see Rahul Gandhi become the Prime Minister of India. This loyalty has earned him immense goodwill with the leadership. The high command has also been impressed by the way he handles the occasional friction between veteran and new leaders within the state unit. For instance, when controversies involving key figures like Minister Konda Surekha arose recently, he resolved the issues in his own distinctive style while upholding the party line. The High Command firmly believes that there is no alternative to Revanth’s leadership if the Congress is to be brought to power in the state for a second consecutive term and if opposition strategies are to be thwarted. It appears that the Congress leadership (Mallikarjun Kharge and KC Venugopal) has given Revanth Reddy a ‘free hand’ regarding the filling of vacancies in the Telangana cabinet and the reallocation of portfolios. Although many MLAs are lobbying in Delhi for ministerial posts, the High Command is inclined to favor the reports submitted by Revanth Reddy. After Karnataka, Telangana stands as the strongest pillar of support for the national Congress leadership in the South. The High Command is highly impressed by the aggressive stance Revanth Reddy has adopted in robustly challenging the policies of the BJP-NDA government at the Centre and confronting Prime Minister Modi on behalf of the southern states. This is why even the opposition criticizes Revanth Reddy as the “Congress High Command’s blue-eyed boy.” Despite the presence of senior factions within the Telangana Congress—led by figures like Bhatti Vikramarka and Uttam Kumar Reddy—Revanth Reddy’s word currently prevails as the final word for the leadership. This backing from the ‘Delhi leadership’ also underpins Revanth Reddy’s confident assertions that he will remain the Chief Minister of Telangana until 2034.

నిమజ్జనం వరకు “రోడ్డు” పూర్తయ్యేనా? చీరలతో కొలువుదీరిన విఘ్నేశ్వరుడు!

●పట్టించుకునే ప్రజాప్రతినిధులే కరువా?



పరంగల్, నేటిధాత్రి: వినాయక నిమజ్జనోత్సవాలు సమీపిస్తున్న దేశాయిపేట సి.కె.ఎం. కాలనీ సమీపంలోని చిన్న వడ్డేపల్లి చెరువు బ్రిడ్జి వద్ద రోడ్డు పనులు ఇంకా కొనసాగుతుండటంపై స్థానికులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నిమజ్జనానికి పెద్ద సంఖ్యలో వినాయక విగ్రహాలు ఈ మార్గం గుండా తరలించే అవకాశం ఉండటంతో, నిమజ్జనోత్సవాల నాటికి రోడ్డు పనులు పూర్తవుతాయా? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తుతున్నాయి. వరంగల్ నగరంలోని వలు ప్రాంతాలకు చెందిన వినాయక విగ్రహాలను చిన్న వడ్డేపల్లి చెరువులో నిమజ్జనం చేస్తుంటారు.

అయితే కొందరు మండపాల నిర్వాహకులు ఐదో రోజునే నిమజ్జనం నిర్వహించనుండటంతో ఈ మార్గంలో భారీ విగ్రహాలు, వాహనాల రాకపోకలు ప్రారంభం కానున్నాయి. దీంతో రోడ్డు పనులు పూర్తికాకపోతే ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉందని స్థానికులు చెబుతున్నారు. **బ్రిడ్జిపై పెరిగిన రోడ్డు ఎత్తు?** బ్రిడ్జిపై రోడ్డు మార్గం ఎక్కువగా ఎత్తు పెరిగి ఉండటంతో భారీ వినాయక విగ్రహాలను తరలించే సమయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు అవసరమవుతున్నాయి. విగ్రహాలు, వాహనాలు సురక్షితంగా వెళ్లేలా రోడ్డు మార్గాన్ని సరిచేసి, అవసరమైన

- కార్పొరేటర్ల పదవీకాలం పూర్తి.. స్థానిక సమస్యలపై ప్రశ్నించేదెవరు?
- సి.కె.ఎం. కాలేజీ వద్ద కొనసాగుతున్న బ్రిడ్జి పనులు
- భారీ వినాయక విగ్రహాల తరలింపుపై భక్తుల్లో ఆందోళన!!

పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. **కార్పొరేటర్ల పదవీకాలం పూర్తి.. పట్టించుకునేదెవరు?** ఇదిలా ఉండగా, నగర కార్పొరేటర్ల పదవీకాలం పూర్తవుడంతో స్థానిక సమస్యలను ప్రజల తరఫున అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారం కోసం ఒత్తిడి చేసే ప్రజాప్రతినిధులు లేకపోవడం కూడా చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రజా సమస్యలపై ప్రతినిధులైన ప్రజాప్రతినిధులే లేకపోతే.. సమస్యలను ఎవరికి చెప్పకోవాలి? అంటూ స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు. వినాయక నిమజ్జనానికి సమయం దగ్గరపడుతున్న నేపథ్యంలో సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి బ్రిడ్జి రోడ్డు పనులను త్వరితగతిన పూర్తిచేయాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. భారీ విగ్రహాల తరలింపుతో పాటు భక్తులు, వాహనదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా నిమజ్జన మార్గాన్ని సురక్షితంగా సిద్ధం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. నిమజ్జనం నాటికి రోడ్డు సిద్ధమవుతుందా? లేక అసంపూర్ణ పనులతోనే భారీ విగ్రహాలను తరలించాల్సి వస్తుందా? అన్నది వేచి చూడాలి..

అంబేడ్కర్‌ను కవ్చిత నాయకుడంటే ఊరుకోం!



- హమారా ప్రసాద్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలి
- పుస్తక విడుదలను అడ్డుకోవాలి
- వెనక నుంచి బీజేపీ ప్రోత్సహిస్తోంది.. డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ ఆరోపణ

హనుమకొండ, నేటిధాత్రి: డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్‌ను కల్చిత నాయకుడిగా పేర్కొంటూ పుస్తక రీసెం హమారా ప్రసాద్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, మాదిగ హక్కుల దండోరా రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షుడు డాక్టర్ పెరుమాండ్ల రామకృష్ణ డిమాండ్ చేశారు. హమారా ప్రసాద్‌ను వెనక నుంచి బీజేపీ ప్రోత్సహిస్తోందని ఆరోపించారు. సెప్టెంబర్ 18న పుస్తకాన్ని విడుదల చేయనున్న నేపథ్యంలో పోలీస్ శాఖ, డీజీపీ వెంటనే స్పందించి పుస్తక విడుదలను అడ్డుకోవాలని కోరారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా దళిత, బహుజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ఐండి ఆతోకే, మంచి రాజేందర్, మాదాని సురేష్‌ల నేతృత్వంలో హనుమకొండ అంబేడ్కర్ నగర్లో వద్ద నిరసన చేపట్టారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన డాక్టర్ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ.. అంబేడ్కర్‌ను అవమానించే విధంగా పుస్తకం రాసిన హమారా ప్రసాద్‌పై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

అవమానిస్తే అరెస్ట్ చేసేలా ప్రత్యేక చట్టం అంబేడ్కర్‌ను ఎవరైనా అవమానించినా, కించపరిచే వ్యాఖ్యలు చేసినా వెంటనే అరెస్ట్ చేసి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకునేలా పార్లమెంటులో ప్రత్యేక చట్టం తీసుకురావాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డాక్టర్ రామకృష్ణ కోరారు. అవసరమైతే భారతీయ న్యాయ సంహితలో తగిన సవరణలు చేసి అంబేడ్కర్ గౌరవాన్ని కాపాడేలా కఠినమైన చట్టపరమైన రక్షణ కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. **అన్ని రాష్ట్రాల అసెంబ్లీల్లో తీర్మానాలు చేయాలి** అంబేడ్కర్‌ను అవమానించే వ్యాఖ్యలు, చర్యలను ఖండిస్తూ దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల శాసనసభలు తీర్మానాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అంబేడ్కర్‌ను కించపరిచే వాంపై చట్టప్రకారం తక్షణమే చర్యలు

తీసుకుని, నేరం రుజువైతే కఠిన శిక్షలు పడేలా చూడాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కోరారు. ఆయా రాష్ట్రాల శాసనసభలు తీర్మానాలు చేసి కేంద్రానికి సిఫారసులు వంపాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. **కేంద్రం మార్గపర్యకాలు జారీ చేయాలి** అంబేడ్కర్‌ను అవమానించే ఘటనలపై కఠిన చర్యలు తీసుకునేలా కేంద్ర ప్రభుత్వ రాష్ట్రాలకు స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు జారీ చేయాలని రామకృష్ణ కోరారు. ఈ మేరకు కేంద్రం వెంటనే అధికారిక గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. తక్షణ చర్యలు తీసుకోకపోతే దళిత, బహుజన సమాజం చూస్తూ ఉరుకోకోదని హెచ్చరించారు. **ఎస్సీ, ఎస్టీ, బహుజన ఎమెర్జెన్సీలు స్పందించాలి** హమారా ప్రసాద్ అరెస్టుకు రాష్ట్రంలోని ఎస్సీ, ఎస్టీ, బహుజన ఎమెర్జెన్సీలు స్పందించి డిమాండ్ చేయాలని రామకృష్ణ విజ్ఞప్తి చేశారు. పుస్తక విడుదలను నిలిపివేసి, హమారా ప్రసాద్‌పై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని పోలీస్ శాఖను కోరారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో సింగారపు రవి ప్రసాద్, కాదర్ కుమార్, కొండ్రు నర్సింగరావు, జోరిక రమేష్, ఆరూరి శాంబయ్య, మాదిగ హక్కుల దండోరా వర్మన్నపేట నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి నరేష్, కేంద్ర ప్రసాద్, మాజీ డిఎస్సీ నర్సయ్య, దొంతు రమేష్, శ్రీనివాస్ దండ్రే, రాంమూర్తి, స్వామి, ప్రభాకర్, జగపతి తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



పరంగల్, నేటిధాత్రి: వినాయక చవితి వేడుకల్లో ప్రతి ఏటా వినూత్నతకు పెద్దపీట వేస్తున్న శ్రీ సిద్ధి విఘ్నేశ్వర కమిటీ ఈసారి సరికొత్త ఆలోచనకు రూపమిచ్చింది. వేలాది కొత్త చీరలతో భారీ వినాయక విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసి భక్తులను ఆకట్టుకుంటోంది. సుమారు 5 వేల కొత్త చీరలను ఉపయోగించి రూపొందించిన ఈ విగ్రహం నగరంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. **32 అడుగుల ఎత్తులో..** చీరలతో రూపొందించిన వినాయక విగ్రహం సుమారు

- 16 అడుగుల వెడల్పు.. 32 అడుగుల ఎత్తు
- నాలుగు రోజుల పాటు రేయింబవళ్లు శ్రమించిన కళాకారులు
- సుమారు రూ. 20 లక్షల వ్యయంతో రూపకల్పన
- వరంగల్‌లోనే కాదు.. తెలంగాణలోనే తొలిసారిగా వినూత్న ప్రయోగం!

16 అడుగుల వెడల్పు, 32 అడుగుల ఎత్తు కలిగి ఉంది. విగ్రహం తయారీకి దాదాపు రూ. 20 లక్షల వరకు ఖర్చయినట్లు కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. ప్రత్యేక వైపులతో చీరలను అమ్మని విగ్రహానికి రూపాన్ని తీసుకురావడం విశేషం. **నాలుగు రోజుల పాటు రేయింబవళ్లు..** విగ్రహం రూపకల్పన కోసం సుమారు నాలుగు రోజుల పాటు కళాకారులు, కమిటీ సభ్యులు రాత్రింబవళ్లు శ్రమించారు. ఒక్కో చీరను ప్రత్యేకంగా అమర్చుతూ విగ్రహానికి తుది రూపం తీసుకొచ్చారు. కొత్త చీరలతో ఇంత భారీ స్థాయిలో వినాయక విగ్రహాన్ని రూపొందించడం వరంగల్‌లోనే కాకుండా తెలంగాణలోనే తొలిసారిగా చేపట్టిన వినూత్న ప్రయత్నంగా కమిటీ పేర్కొంది. **ఏటా ఓ ప్రత్యేక రూపం..** శ్రీ సిద్ధి విఘ్నేశ్వర కమిటీ ప్రతి సంవత్సరం వినాయకుడిని ఒక్కో ప్రత్యేక రూపంలో రూపొందిస్తూ భక్తులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈసారి చీరలతో భారీ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసి తమ ప్రత్యేకతను చాటుకుంది. **వరంగల్ జేపీఎస్ రోడ్డులో ప్రత్యేక ఆకర్షణ** వరంగల్ జేపీఎస్ రోడ్డులోని వైభవలక్ష్మి షాపింగ్ మాల్ ఎదురుగా ఈ భారీ చీరల వినాయకుడిని ఏర్పాటు చేశారు. విగ్రహాన్ని చూసేందుకు భక్తులు, నగరవాసులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివస్తున్నారు. వినాయకుడి ప్రత్యేక ఆలంకరణ, భారీ ఆకృతి చూపరులను విశేషంగా ఆకట్టుకుంటోంది.

గ్రామ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి వీబీజీఆర్‌ఎంజీ నిధులే ఆధారం!



వర్మన్నపేట, నేటిధాత్రి: గ్రామ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి వీబీజీఆర్‌ఎంజీ నిధులు కీలకమని సర్పంచ్ జిజ్ఞ అనిత శ్రీకాంత్

●హొలిక పసతుల కల్పనకు నిధులు ఎంతో కీలకం
●ఇంకాడు గుంతల పనులకు శ్రీకారం చుట్టిన సర్పంచ్ జిజ్ఞ అనిత శ్రీకాంత్ అన్నారు. నల్లబెల్లలో మంగళవారం ఆమె అధ్యక్షతన ప్రత్యేక గ్రామసభ నిర్వహించారు. వర్మన్నపేట మండల ఏపీవో నిధులు, పనుల గుర్తింపు, కేటాయింపుపై గ్రామస్థులకు అవగాహన కల్పించారు. గ్రామ హొలిక పసతుల అభివృద్ధికి నిధులను సమర్థంగా వినియోగిస్తామని సర్పంచ్ తెలిపారు. అనంతరం గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం, పాఠశాల వద్ద ఇంకాడు గుంతల పనులను ప్రారంభించారు. ఉపసర్పంచ్ మేకల దేవేందర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి షేక్ హుసేన్, సిబ్బంది, వార్డు సభ్యులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

ఆరోగ్యం కోసం స్త్రీలు ఈ 4 పనులు తప్పక చేయాలి

నెలరోజుల్లోనే తేడా కనిపిస్తుంది!



డెస్క్ నేటిధాత్రి: మహిళలు ఉదయం లేచిన నుంచి రాత్రి పడుకోనే వరకు ఇంటాబయట పనులతో పూర్తి 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 పృథ్వాన్య ప్రక్రియను నెమరుదిస్తుంది. కాబట్టి మహిళలు గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగల ప్రాథమిక విషయాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

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

బీట్ రూట్ ను రోజూ ఎందుకు తినాలో తెలుసా..?

కారణం తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలుపెడతారు..!



బీట్ రూట్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. దీని రుచి చాలా మందిని నచ్చదు. అలాగే బీట్ రూట్ ను ముట్టుకుంటే చాలు రంగు అంటుతుంది. కనుక దీన్ని తినేందుకు చాలా మంది అంత ఇష్టతనం 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 రేట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నైట్ రేట్స్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

గుండె జబ్బులు రావు..

బీట్ రూట్ ను తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కనుక బీట్ రూట్ ను రోజూ తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో అనేక రకాల హైడ్రేట్డ్ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులైన క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ గైసిమిక్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

బరువు తగ్గవచ్చు..

బీట్ రూట్ లో ఉండే నైట్ రేట్స్ మన శరీరంలో నైట్ రేట్స్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..

బీట్ రూట్ లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. దీంతో శరీరం ఇన్ ఫ్లెక్సబుల్ వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. అలాగే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. దీంతో సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. ముఖ్యంగా డగ్గ, జలుబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల లివర్ కుగ్రంగా మారుతుంది. లివర్ లోని వ్యర్థాలను బయటకు పోతాయి. శరీరం కూడా అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. ముఖ్యంగా మలబద్దకం తగ్గుతుంది. మలబద్దకం 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.

చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు వేధిస్తోందా?

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

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

ఉసిరి టీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.. ఫలితంగా శరీరం బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో సమర్థవంతంగా పోరాడగలుగుతుంది ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ శుభాంగి తప్పకార్ అంటున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు జలుబు వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు.

జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంటున్నాడు. ముఖ్యంగా మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఉసిరి.. జీర్ణ రసాల ప్రావాన్స్ (ప్రీడైజిస్ట్) పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది.. ఫలితంగా అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయంటున్నారు.

కళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది: ఉసిరి కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది అంటున్నారు. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుందని, గ్లూకోమా వంటి కంటి సమస్యలను నివారిస్తుందని అంటున్నారు. అలాగే ఉసిరిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ 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.

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



మీ జట్టుకు రక్షణ ఈ పాడులే!

ఆయుర్వేదంలో జట్టును సంరక్షించుకోవటానికి అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో హయిర్ మాస్టరును తయారుచేసుకోవటం ఒక ప్రధానమైన అంశం. ఈ హయిర్ మాస్టరు ఎలా తయారుచేసుకోవాలి చూద్దాం..

తయారీ విధానం

మన జట్టును సంరక్షించే అనేక రకాల పౌడర్లు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని.. వాటిని నీటితో కానీ.. పెరుగుతో కానీ.. కొబ్బరినూనెతో కానీ కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని జట్టుకు పట్టించి 30 నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత పోపుతో జట్టును కడగాలి. ఇప్పుడు ఆ పౌడర్లు ఏమిటో చూద్దాం..

భృంగరాజు పొడి

భృంగరాజును మాలిక్తో రారాజుగా పిలుస్తారు. ఇది జట్టును బలంగా చేస్తుంది. జట్టు ఊడిపోకుండా కాపాడుతుంది. కొందరిలో జట్టు తెచ్చడకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఉసిరి పొడి

ఉసిరి పొడిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జట్టు నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. జట్టు బలంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

వేప పొడి

కొందరికి మారుమై బ్యాక్టీరియా చేసే రకరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. దురద పెడుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్యలకు వేప పొడి మంచి పరిష్కారమని చెప్పాలి.

మందార పొడి

మందారంలో విటమిన్, ఆమిస్ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షిస్తూ ఉంటాయి.

మెంఠి పొడి

మెంఠి పొడిలో ప్రొటీన్, నికోటిన్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తాయి. మెంఠి పొడిని పెరుగుతో కలిపి రాస్తే అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

కుంకుమ పొడి

జట్టులో ఉండే దుమ్మును తొలగించటంలో కుంకుమ పొడి ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల జట్టులో సూజులు ఉండే సూచకాలు ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. హెక్సామె పొడి కూడా జట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.



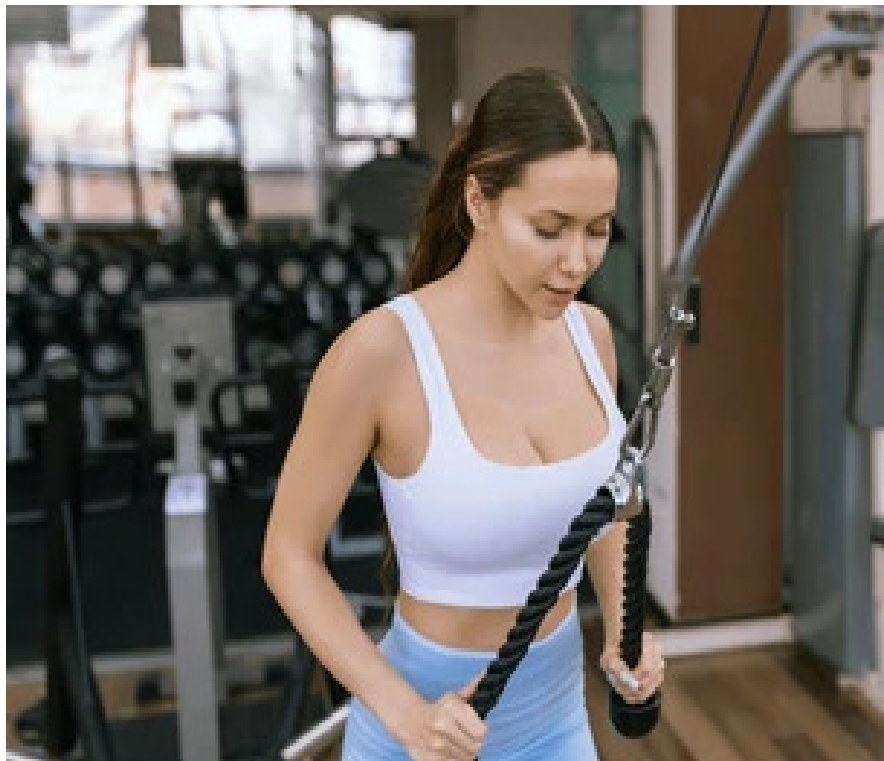
స్త్రీ రాడికల్స్ సప్తం తగ్గుతుంది : ఉసిరిలోని విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఈ పండులో పాలిఫెనాల్స్, టానిన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయని.. ఇవన్నీ శరీరాన్ని ఆక్సిడైటివ్ డ్రైస్, స్త్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయంటున్నారు.

జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు : ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు బలంగా మారి జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు. అలాగే, ఉసిరి యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు స్కిన్ ఇరిటేషన్, మొటిమలను తగ్గిస్తాయని.. పుద్గావ్ ఛాయలను దూరం చేస్తాయంటున్నారు.

క్యాన్సర్? ను నిరోధించడం: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయని అంటున్నారు. ఇదే విషయాన్ని ౪౭%×౧% సభ్యుల బృందం కూడా స్పష్టం చేసింది. (రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి).

ఉసిరి టీ ఎలా తయారు చేయాలంటే: గిన్నెలోకి ఓ గ్లస్ నీళ్లు పోసి వెంబా ఎండబెట్టిన ఉసిరి పొడి, కొద్దిగా అల్లం తరుగు, రెండు తులసి ఆకులు, చిటికెడు వేయించిన జీలకర్రపొడిని చేసి బాగా మరగబెట్టాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం చేర్చి తాగితే సరి. లేదంటే తాజా ఉసిరికాయను తురిపి మిక్సీలో పేస్టులా చేసుకోవాలి. దాన్ని నీళ్లలో మరిగించి కూడా టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు.

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



బిగిసడలిన అందాలకు అద్భుతమైన వ్యాయామాలు

అందానికి మగువలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అంతాఇంతా కాదు. వివాహం జరిగి పిల్లలు పుట్టక వాటిలోని బిగువు కొంత నడలుతుంది. దీంతో వారిలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. వక్షోజాలు వదలు కావడాన్ని చాలామంది జీర్ణించుకోలేరు. అయితే, ఇందుకు బోల్చిన్ని కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. అంటే జీవనశైలి, జెనెటిక్స్, ఆరోగ్యంపైనా ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి 20 ఏళ్ల వయసులోనే వక్షోజాల బిగువ సడలిపోయి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ మాత్రానికే కుంగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్నచిన్న వ్యాయామాల ద్వారా వదులైన వక్షోజాలను బిగుతుగా చేసుకోవచ్చు. పూర్వ స్థితికి తీసుకురావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం.

వైడ్ టు కోజ్ ఫుషప్

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

డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్

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

ఇంక్లైన్ డంబెల్ పై

డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్ లానే దీనిని కూడా ఏటవాలు బెంచ్ పైనే చేయాలి. రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్

పట్టుకుని చేతులను నిటారుగా లేపాలి. ఇప్పుడు చేతులను అలాగే వెనక్కి వంచాలి. అంటే సహంతరంగా తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఒక క్షణం ఆగి శ్వాసను వదులుతూ చేతులను మళ్ళీ యథాస్థానంలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీనిని కూడా మూడుసెట్లుగా చేయాలి.

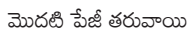
కేబుల్ క్రాస్ పర్

ఇందులో మిషన్ పుల్లి హ్యాండిక్లను కిందకు లాగాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మొదట మిషన్ రెండు వైపులా పుల్లీలను హై లెవల్ కు సెట్ చేసుకోవాలి. అలాగే, బరువును సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తొలుత తేలికైన బరువుతో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత సౌకర్యంగా అనిపిస్తే బరువును పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. మిషన్ మధ్యలో నిలబడి పొదాలను భుజం వెడల్పులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడి కాచిని ఒక అడుగు ముందుకు వేసి పుల్లీలను లాగాలి. ఈ క్రమంలో నడుమును కూడా కొంచెం వంచి చాతీ కందరాలు సాగినట్లు అనిపించే వరకు చేతులను చావాలి. ఊపిరి పీల్చుకుని తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 15 రెప్స్ చేయాలి.

కోట్రా పోజ్

ఈ వ్యాయామంలో పొట్టను నేలకు ఆనించి వదుకోవాలి. ఆ తర్వాత అరచేతులను నేలకు ఆనిపాలి. అపై నేలను నేడుతూ తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. అలా నడుమును కదపకుండా చాతీభాగం వరకు లేపాలి. ఈ క్రమంలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం వల్లపోకూడదు. 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.

మాస్ లీడర్‌గా కాంగ్రెస్‌ను నిలబెట్టిన రేవంత్



An advertisement for the Indira Arogya Yojana. In the foreground, five smiling children are shown; one girl on the left holds up a white flag with the Indian national tricolor and portraits of political leaders. Behind them is a large circular logo with a green border containing the text "Indira Arogya Yojana". Inside the circle is an illustration of a woman in a sari holding a child's hand. To the right of the logo, several Indian Rupee banknotes are fanned out. At the bottom, there is a white banner with icons representing various health services and the text "INDIRAAROGYA YOJANA | PLINTH AREA | AGE 0-7".

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