



రోత రాతల చీకటి జ్యోతి.. హారీష్ కు అంటగట్టలేరు అపకీర్తి!

అన్నం తినే వారు రాసే వార్తలేనా.. అశుద్ధం తిని రాస్తున్నారు? **ఆంధ్రజ్యోతి**



ఆంధ్రా మీడియా తమ వంకర బుద్ధి మార్చుకోదు!! హారీష్ రావు మీద అసత్యాలు రాయకపోతే నిద్ర పట్టదు. అబద్ధాలు రాయక పోతే ఆంధ్రా మీడియాకు పూట గడవదు. అయినా కొన్ని ఆంధ్రా మీడియా సంస్థలు మారవు. సిగ్గులేని బతుకులకు ఏనాడో దిగజారి పోయారు? చీకాట్టించుకోకుండా మీడియా నడుపుకోలేరు. ఊంచినా తుడుచుకు పోవడం అలవాటు చేసుకున్నారు? హారీష్ రావు మీద పదే పదే అవే అసత్య వార్తలు. హారీష్ రావు మీద విమర్శలకు తావులేదు! మళ్ళీ కారు గెలిస్తే కడ్రతో వాతలు పెడతారని తెలుసు. హారీష్ ను అబద్ధం ను అబద్ధం చేయాలనుకుంటున్నారు. కారు పార్టీ అధికారంలో వుంటే సీమాంధ్ర మీడియా ఆటలు సాగవు. హారీష్ రావును నిందించే అవకాశం లేదు. అక్రమాలు చేసినట్లు ఎక్కడా ఆధారాలు లేవు!

- కేసీఆర్ కు దూరం చేసి బీఆర్ఎస్ మీద పగ తీర్చుకోవాలనుకుంటున్నారు. • చంద్రబాబుకు ఊడిగం చేస్తున్నారు?
- తెలంగాణ మీద విషం చిమ్మడమే ఆంధ్రా మీడియా నైజమని నిరూపించుకుంటున్నారు.
- కంట్లో నలుసు కూడా పడకుండా కాపాడిన కేసీఆర్. • అయినా కృతజ్ఞత లేని ఆంధ్రా మీడియా.
- చంద్రబాబు చేసిందే అభివృద్ధి అని అసత్యాలు ప్రచారం చేస్తున్నారు. • ఈ తరం తెలంగాణ యువతను తప్పుదోవ పట్టించాలని చూస్తున్నారు.
- ఆంధ్రా, తెలంగాణల మధ్య చిచ్చు రేపాలని చూస్తున్నారు. • పదవుల కోసం పాకులాడే నాయకుడు హారీష్ అసలే కాదు.
- పూటకో వార్త పేరుతో రోత రాతలు రాస్తున్నారు. • పదవులను తెలంగాణ కోసం తృణ ప్రాయంగా హారీష్ అనేక సార్లు వదిలేశారు.
- హారీష్ ను మానసికంగా ఇబ్బందులకు గురించేద్దామని కలలు కంటున్నారు. • తెలంగాణ కోసం హారీష్ జీవితం త్యాగం చేశారు.
- రాధాకృష్ణ రాతలు తెలంగాణ ప్రజలు నమ్మరు. • హారీష్ రావు చూడని పదవులు కాదు.
- వెంకట కృష్ణ సొల్లు ఎవడూ వినరు. • ఎమ్మెల్యే కాక ముందే మంత్రి పదవి చేపట్టారు.
- ఉద్యమ చరిత్రకు చెదలు పట్టించాలని చూస్తున్నారు. • హారీష్ కు తెలంగాణ ప్రజల గుండెల్లో వున్న ప్రేమ చాలు.
- కేసీఆర్ కు హారీష్ ను దూరం చేయాలని కుట్రలు పన్నుతున్నారు. • పదవులు లెక్క కాదు, హారీష్ కు భయం అసలేదు.
- ఆంధ్రా మీడియా అబద్ధాలు తెలంగాణ ప్రజలు నమ్మరు. • ఇతర పార్టీలలోకి వెళ్లాల్సిన అవసరం అసలే లేదు.
- హారీష్ ను బెదిరించి దారిలోకి తెచ్చుకునే వాళ్ళు పుట్టలేదు. • ఇప్పటికే హారీష్ రావు అనేక సార్లు చెప్పినా ఆంధ్రా మీడియా నీచ బుద్ధి మానుకోదు
- కేసులకు భయపడే నాయకుడు హారీష్ కాదు.



“ఆపరేషన్ టైగర్”!

మహారాష్ట్రలో పరాకాష్ఠకు



• చట్టంలోని లోసుగులను చక్కగా ఉపయోగించుకుంటున్న బీజేపీ

శ్రీశ్రీ ఎడిటర్
కట్టా రాఘవేందర్ రావు
9063524136, 9908658888

హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి:
ప్రస్తుత మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో అత్యంత సంచలనం సృష్టించిన మహారాష్ట్ర రాజకీయ వ్యూహం “ఆపరేషన్ టైగర్”. ముఖ్యమంత్రి ఏకనాథ్ షిండే నేతృత్వంలోని అధికార శివసేన వర్గం, ఉద్ధవ్ ఠాకరేకు చెందిన శివసేన (యాబీటీ) పార్టీని దెబ్బతీసి, ఆ పార్టీ లోక్సభ ఎంపీలను తమ వైపు తిప్పుకోవడానికి చేపట్టిన రహస్య ఆపరేషన్ ఈ పేరు పెట్టారు. అవిభక్త శివసేన పార్టీకి “పులి” గుర్తు చిహ్నంగా ఉండేది, అందుకే ఈ ఆపరేషన్కు ఆ పేరు వచ్చింది. లోక్సభలో ఉద్ధవ్ ఠాకరే (యాబీటీ) కి ప్రస్తుతం 9 మంది ఎంపీలు ఉన్నారు. యూపీఏ-డి ఫక్షన్ లా (ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం) ప్రకారం అసర్వత వేటు పడకుండా ఉండాలంటే 2/3 వంతు మంది ఎంపీలు విడిపోవాలి. అందుకే, కనీసం 6 మంది 7 మంది ఎంపీలను తమ వైపు తిప్పుకుని, వారిని ఏకనాథ్ షిండే శివసేనలో విలీనం చేయడం లేదా లోక్ సభలో ప్రత్యేక గ్రూపుగా ఏర్పాటు చేయడం ఈ ఆపరేషన్ లక్ష్యం. దీనివల్ల కేంద్రంలోని ఎన్డీఏ (ఎన్డీఏ) ప్రభుత్వంలో ఏకనాథ్ షిండే బలం మరింత పెరుగుతుంది. తాజా నివేదికల ప్రకారం, ఉద్ధవ్ ఠాకరే క్యాంపెను చెందిన 6 గురు తిరుగుబాటు ఎంపీలు ఇప్పటికే దేశ రాజధాని ఢిల్లీ చేరుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి ఏకనాథ్ షిండే, అతని కుమారుడు శ్రీకాంత్ షిండే నివాసంలో వారితో మంగళవారం ఆర్ధరాత్రి రహస్యంగా సమావేశమై సమాచారం, ఈ ఊహగానాల నడుమ ఉద్ధవ్ ఠాకరే ముంబైలోని తన నివాసం ‘మాతో శ్రీ’లో ఎంపీలతో అత్యవసర సమావేశం ఏర్పాటు చేయగా, 9 మందిలో కేవలం నలుగురు మాత్రమే స్వయంగా హాజరయ్యారు, మిగిలిన వారు అందుబాటులో లేకపోవడం ఈ ఆపరేషన్కు బలాన్ని చేకూర్చింది. శివసేన పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం అయిన జూన్ 19న ఈ ఆపరేషన్ అధికారికంగా ముగిసే అవకాశం ఉందని, ఆ రోజున ఈ ఎంపీలు షిండే వర్గంలో చేరవచ్చని రాజకీయ వర్గాల టాక్. శివసేన నేత కలపాటి తుమనే మాట్లాడుతూ, 7 గురు ఎంపీలతో చర్చలు చివరి దశకు వచ్చాయని, వారు ఏకనాథ్ షిండే నాయకత్వంలో పనిచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. శివసేన (యాబీటీ) నేత సంజయ్ రౌత్ ఈ వార్తలను పూర్తిగా ఖండించారు. ఎంపీలంతా తమతోనే ఉన్నారని, కొందరు మెడికల్ ఎమర్జెన్సీల వల్ల మీటింగ్కు రాలేకపోయారని చెప్పారు. అంతేకాదు, ప్రత్యర్థులను దెబ్బతీయడానికి తాము “ఆపరేషన్ వోల్ట్” ప్రారంభిస్తామని, బీజేపీ తమ ఎంపీలను కొనడానికి ఒక్కొక్కరికి రూ.15 కోట్లు ఆఫర్ చేస్తోందని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. అలాగే, ఎంపీలు ఎవరైనా ఫిరాయింపు వారిని ప్రత్యేక గ్రూపుగా గుర్తించవద్దని

అయితే, ఈ రెండింటి మధ్య కొన్ని అసక్తికరమైన పోలికలతో పాటు చాలా కీలకమైన తేడాలు ఉన్నాయి. మహారాష్ట్రలో ఏకనాథ్ షిండే, అజిత్ పవార్లు ఫిరాయింపుల నిరోధక చట్టం సుండి తప్పించుకోవడానికి తమ పార్టీలోని 2/3 వంతు కంటే ఎక్కువమంది ఎమ్మెల్యేలను చీల్చారు. ఇప్పుడు బెంగాల్లోని తణుకులో కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) లో కూడా సరిగ్గా ఇదే జరిగింది. లోక్సభలో మొత్తం 28 మంది టీఎంసీ ఎంపీలు ఉండగా, కాకొలి ఫోర్షెడ్స్వీడర్ నేతృత్వంలోని 20 మంది రెజెట్ ఎంపీలు (అంటే 2/3 వంతు కంటే ఎక్కువ) విడిపోయారు. మహారాష్ట్ర లో దేవేంద్ర ఫర్నవీస్ ఎలాగైతే తిరుగుబాటును నడిపించారో, ఇప్పుడు బెంగాల్ విషయంలోనూ బీజేపీ వ్యూహం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. తిరుగుబాటు చేసిన టీఎంసీ ఎంపీలు సాయాని ఫోర్షెడ్స్, ప్రసాద్ బెనర్జీ వంటి వారు బీజేపీ సీనియర్ నేత భూపేంద్ర యాదవ్, బెంగాల్ ఎల్ఓటీ సువేంద్రు అధికారంతో ఢిల్లీలో భేటీ కావడం దీనికి నిదర్శనం. మహారాష్ట్రలో షిండే వర్గం తామే “అసలైన శివసేన” అని ఎలా క్లెయిమ్ చేసిందో, ఇప్పుడు బెంగాల్ అసెంబ్లీలో తిరుగుబాటు చేసిన 60 మందికి పైగా టీఎంసీ ఎమ్మెల్యేలు (రితబ్రత బెనర్జీ నేతృత్వంలో) వర్గం తా మే “నిజమైన తణుకులో కాంగ్రెస్” అని పార్టీ పేరు, గుర్తు కోసం పట్టుబడుతోంది. శివసేనలో ఉద్ధవ్ ఠాకరే-అధికార ఠాకరేలపై, ఎన్డీఏలో శర్ద్ పవార్-సుప్రయ సూలేలపై తిరుగుబాటు వచ్చినట్లే, బెంగాల్లో కూడా మమతా బెనర్జీ, ఆమె మేనల్లుడు అభిషేక్ బెనర్జీల అధికారం, కుటుంబ రాజకీయాలకు వ్యతిరేకంగానే ఈ భారీ తిరుగుబాటు జరిగిందని రెజెట్ చెప్పన్నారు.

ఇమేజ్ భారీగా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. సంజయ్ రౌత్ శక్తిని పాత్ర మహాభారతంలో శక్తిని దుర్బోధనుడికి తప్పుడు సలహాలు ఇచ్చి కొరవ పంక నాశనానికి ఎలా కారణమయ్యాడో, సంజయ్ రౌత్ కూడా ఉద్ధవ్ ఠాకరేకు తప్పుడు సలహాలు ఇచ్చి అసలైన శివసేన పార్టీ చీలిపోవడానికి కారణమయ్యారని ప్రత్యర్థులు భావిస్తారు. 2019లో బీజేపీతో దశాబ్దాల బంధాన్ని తెంచుకుని, బద్దళశత్రువులైన కాంగ్రెస్, ఎన్డీఏలతో ఉద్ధవ్ ఠాకరే చేతులు కలపడం వెనుక రౌత్ వ్యూహమే ప్రధానం. ఈ ఆసహజ కూటమి వల్లే శివసేన తన హిందుత్వ గుర్తింపును కోల్పోయిందని, అది ఏకనాథ్ షిండే తిరుగుబాటుకు దారితీసిందని రవి రాణా, ప్రవీణ్ దారకర్ వంటి నేతలు విమర్శిస్తారు. ప్రస్తుత “ఆపరేషన్ టైగర్” పరిణామాల నేపథ్యంలో, ఉద్ధవ్ ఠాకరే సేనను కాంగ్రెస్లో విలీనం చేయడానికి రౌత్ ఢిల్లీలో ఉంటూ తెరవెనుక చక్రం తిప్పుతున్నారని, అయిన “ఢిల్లీలో కూర్చుని శక్తిని పాత్ర పోషిస్తున్నారని” మహాయుధి నేత రవి రాణా ఇటీవల (జూన్ 2026లో) సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజకీయాల్లో రౌత్ను శక్తినిగా ముద్రవేసిన సమర్థికి, మరో వర్గం విశేషము దీనిని భిన్నంగా చూస్తారు. సంజయ్ రౌత్ సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి, ఉద్ధవ్ ఠాకరే స్వయంగా చెప్పాలనుకున్న కఠినమైన విషయాలను రౌత్ తన పడుచేసే మాటల ద్వారా, సామ్రాజ్య పత్రిక ద్వారా బహిరంగంగా చెప్పారని కొందరి అభిప్రాయం. పార్టీ కక్షకాలంలో ఉన్నప్పుడు, మెజారిటీ ఎమ్మెల్యేలు, ఎంపీలు పదిలివెళ్ళినా



ఉద్ధవ్ వర్గం లోక్సభ స్పీకర్ ఓం బిర్లాకు లేఖ రాాయడం మరో పరిణామం. మహారాష్ట్రలో రాజీయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో ఈ “ఆపరేషన్ టైగర్” విజయం సాధిస్తే, అది ఉద్ధవ్ ఠాకరే రాజకీయ భవిష్యత్తుకు, ప్రతిపక్ష కూటమికి కోలుకోలేని దెబ్బ అవుతుంది. “ఆపరేషన్ టైగర్” (ఉద్ధవ్ ఠాకరే ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలను లాగేసుకునే వ్యూహం) సఫలమైతే, అసెంబ్లీ ఎన్నికల నాటికి మహాయుధి మరొక బలపడి, ఠాకరే క్రాండ్



అయిన ఉద్ధవ్ ఠాకరే వెంటే నిలబడ్డారు. జైలుకు వెళ్ళాల్సి వచ్చినా తన వంశా చర్యకోలేదు. ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే, మహాభారతంలో ధంతరాష్ట్రానికి యుద్ధాన్ని వివరించిన ‘సంజయ్’ పాత్రతో కూడా కొందరు రౌత్ను పోలుస్తారు. ధంతరాష్ట్రానికి పక్కన ఉండి కథ నడిపినట్లు, ఈ సంజయ్ కూడా ఉద్ధవ్ ఠాకరే పక్కన ఉండి మహారాష్ట్ర రాజకీయాల్లో తనదైన కథనాన్ని సృష్టించారని నెటిజన్లు రౌత్ను అభివర్ణిస్తారు. రాజకీయ వ్యూహాలు ప్రతిపక్షాలకు “శక్తిని మాయాజాలం” లాగా అనిపించవచ్చు, కానీ ఉద్ధవ్ ఠాకరే వర్గానికి మాత్రం ఆయన పార్టీని కాపాడుకోవడానికి పోరాడుతున్న ఒక “సైనికుడు”. రాజకీయం అనేది గెలుపోటముల చదరంగం కాబట్టి, ఎవరి కోణం లో వారు సంజయ్ రౌత్ పాత్రను విశ్లేషిస్తుంటారు. **బెంగాల్ రాజకీయాలతో పోలికలు** మహారాష్ట్రలో జరిగిన రాజకీయ పరిణామాలకు, శబ్దమే బెంగాల్లో తణుకులో కాంగ్రెస్ (టీఎంసీ) లో జరుగుతున్న తాజా తిరుగుబాటుకు (జూన్ 2026 నాటి పరిణామాలు) చాలా దగ్గరి పోలికలు ఉన్నాయి. రెండు చోట్లా ప్రాంతీయ పార్టీలను దెబ్బతీయడానికి దాదాపు ఒకే విధమైన

- ఉద్ధవ్ ఠాకరే నేతృత్వంలోని యూబీటీని దెబ్బతీసే వ్యూహం
- ప్రాంతీయ పార్టీల కుటుంబ పాలనకు వ్యతిరేకంగా బీజేపీ వ్యూహం
- బెంగాల్లో మమత కోటను కుప్పకూల్చిన బీజేపీ
- షిండే ద్వారా ఆపరేషన్ టైగర్ అమలు
- రూఝండ్లో మాత్రం జాగ్రత్త పడ్డ హేమంత్ సోరెన్
- మహారాష్ట్రలో పనిచేయని సంజయ్ రౌత్ వ్యూహాలు

అలాగే తిరుగుబాటు చేశారు. హేమంత్ సోరెన్ జైలు నుండి వచ్చాక తనను సీఎం చదవి నుండి తొలగించి అవమానించారని ఆరోపిస్తూ ఆయన తన అనుచరులతో కలిసి బీజేపీలో చేరిపోయారు. మహారాష్ట్రలో ఠాకరే కుటుంబ ఆధిపత్యంపై షిండే తిరుగుబాటు చేస్తే, జార్ఖండ్లో శిబు సోరెన్ కుటుంబ (హేమంత్ సోరెన్, కల్పనా సోరెన్) ఆధిపత్యానికి వ్యతిరేకంగా చంద్ర సోరెన్ మరియు సోరెన్ కుటుంబ పెద్ద కోడలు సీతా సోరెన్ తిరుగుబాటు చేసి బీజేపీ గూటికి చేరారు. మహారాష్ట్రలో ఎమ్మెల్యేలను గుజరాత్, అ స్వాం తరలింపినట్లే, జార్ఖండ్లో హేమంత్ సోరెన్ అరెస్ట్ అయిన సమయంలో తమ ఎమ్మెల్యేలుచేజారిపోకుండా ఉండటానికి జేఎంఎం-కాంగ్రెస్ కూటమి తమ ఎమ్మెల్యేలను ప్రత్యేక విమానంలో పొరుగున ఉన్న కాంగ్రెస్ పాలిత రాష్ట్రమైన తెలంగాణ (హైదరాబాద్) లోని రిసార్ట్కు తరలింపింది. మహారాష్ట్రలో ఏకనాథ్ షిండే మెజారిటీ (2/3 వంతు) ఎమ్మెల్యేలను తీసుకువెళ్ళి అసలైన శివసేన గుర్తును, పేరును దక్కించుకున్నారు. కానీ జార్ఖండ్లో చంద్ర సోరెన్ ఒంటరిగానే బీజేపీలోకి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. జేఎంఎం ఎమ్మెల్యేలలో మెజారిటీ వర్గాన్ని చీల్చడంలో ఆయన (లేదా బీజేపీ వ్యూహం) సఫలం కాలేదు. పార్టీ గుర్తు “విల్లు-అంబు” హేమంత్ సోరెన్ వద్దే సురక్షితం గా ఉంది. మహారాష్ట్రలో ఉద్ధవ్ ఠాకరేపై సింపతి కంటే షిండే సంక్షేమ పథకాలకు నగరాల్లో ఆదరణ లభించింది. కానీ జార్ఖండ్లో హేమంత్ సోరెన్ ఈడీ (ఈడీ) చేతిలో అరెస్ట్ కావడంపై “అదివాసీ అస్తిత్వం” అనే సెంటిమెంట్ను జేఎంఎం బలంగా వారుకుంది. ఇది గిరిజన ఓటర్లలో బీజేపీకి వ్యతిరేకంగా పనిచేసింది. మహారాష్ట్ర వ్యూహం ద్వారా ఎంపీల ప్రభుత్వం పడిపోయి బీజేపీ-షిండే ప్రభుత్వం ఏర్పడింది. కానీ జార్ఖండ్లో హేమంత్ సోరెన్ జైలుకు వెళ్ళినా చంద్ర సో రెన్ తాత్కాలిక సీఎం చేయడం ద్వారా కూటమి ప్రభుత్వాన్ని కాపాడుకోగలిగారు. ఆ తర్వాత సోరెన్ బెయిల్పై



వచ్చి మళ్ళీ సీఎం బాధ్యతలు చేపట్టారు. జార్ఖండ్లోనూ “మహారాష్ట్ర మోడల్” (ముఖ్య నేతలను లాగడం, కుటుంబ రాజకీయాన్ని దెబ్బతీయడం) ప్రయోగించినప్పటికీ, అక్కడి బలమైన సామాజిక (అదివాసీ) సమీకరణాలు మరియు హేమంత్ సోరెన్ ముందస్తు జాగ్రత్తల వల్ల మహారాష్ట్ర తరహాలో పార్టీ పూర్తిగా ముక్కలు కాలేదు. **రూఝండ్లో చీలిక వ్యూహం విఫలం** మహారాష్ట్ర వ్యూహాలను, రూఝండ్లో వోటుచేసుకున్న రాజకీయాలతో పోల్చవచ్చు. అయితే ఇక్కడ అధికారంలో ఉన్న జార్ఖండ్ ముక్తి మోర్చా (జేఎంఎం), హేమంత్ సోరెన్ ఈ వ్యూహాలను చాలా వరకు సమర్థవంతంగా అప్పికొట్టారు. మహారాష్ట్రలో ఉద్ధవ్ ఠాకరేకు సమ్యక్సూచడం ఏకనాథ్ షిండే ఎలాగైతే తిరుగుబాటు చేశారో, జార్ఖండ్లో కూడా జేఎంఎం (జేఎంఎం) స్థాపక సభ్యుడు, మాజీ ముఖ్యమంత్రి చంద్ర సోరెన్ 2024లో

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



గురువారం 18-06-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 72 రూ॥ 6.00



- A strategy to undermine the Uddhav Thackeray-led Shiv Sena (UBT)
- BJP's strategy against the dynastic rule of regional parties
- BJP previously dismantled Mamata's stronghold in Bengal

- "Operation Tiger" executed through Shinde
- Hemant Soren, however, remained cautious in Jharkhand
- Sanjay Raut's strategies failed to work in Maharashtra
- BJP effectively leveraging legal loopholes

splitting a party"—which succeeded in Maharashtra—has emerged as a model in national politics. Now, that same model is being upgraded and applied against the Trinamool Congress in Bengal by exploiting legal loopholes, such as the merger with the NCPI.

Failure of the 'Split Strategy' in Jharkhand

The political strategies employed in Maharashtra can be compared to the events that unfolded in Jharkhand. However, the ruling Jharkhand Mukti Morcha (JMM) and Hemant Soren effectively countered these tactics for the most part. Just as Eknath Shinde—a close confidant of Uddhav Thackeray—rebelled in Maharashtra, Champai Soren—a founding member of the JMM and a former Chief Minister—staged a similar rebellion in Jharkhand in 2024. Alleging that he was humiliated and removed from the Chief Minister's post after Hemant Soren's release from jail, Champai Soren joined the BJP along with his supporters. While Shinde rebelled against the Thackeray family's dominance in Maharashtra, Champai Soren and Sita Soren (the eldest daughter-in-law of the Soren family) rebelled against the dominance of the Shibu Soren family (specifically Hemant Soren and Kalpana Soren) in Jharkhand and joined the BJP. Much like the MLAs in Maharashtra were moved to Gujarat and Assam, the JMM-Congress alliance in Jharkhand—fearing the loss of their legislators following Hemant Soren's arrest—transported them via a special flight to a resort in the neighboring Congress-ruled state of Telangana (Hyderabad). In Maharashtra, Eknath Shinde managed to secure the original Shiv Sena name and symbol after taking a majority (two-thirds) of the MLAs with him. However, in Jharkhand, Champai Soren had to join the BJP alone; neither he nor the BJP's strategy succeeded in splitting the majority faction of JMM MLAs. The party's "Bow and Arrow" symbol remained securely with Hemant Soren. While Shinde's welfare schemes garnered more urban support than the sympathy for Uddhav Thackeray in Maharashtra, the JMM effectively leveraged the sentiment of "Tribal Identity" following Hemant Soren's arrest by the ED. This worked against the BJP among tribal voters. Although the Maharashtra strategy led to the collapse of the MVA government and the formation of the BJP-Shinde administration, the JMM managed to save its coalition government in Jharkhand by appointing Champai Soren as interim Chief Minister while Hemant Soren was incarcerated. Subsequently, Soren was released on bail and resumed his duties as Chief Minister. Even though the "Maharashtra model"—involving the poaching of key leaders and undermining dynastic politics—was attempted in Jharkhand, the party did not fragment completely as it had in Maharashtra, thanks to strong local social (tribal) equations and Hemant Soren's preemptive measures.

HYDERABAD NETIDHATHRI : "Operation Tiger" is currently the most sensational political strategy in Maharashtra's political landscape. This name was given to a covert operation launched by the ruling Shiv Sena faction led by Chief Minister Eknath Shinde, aimed at weakening Uddhav Thackeray's Shiv Sena (UBT) and winning over its Lok Sabha MPs. The undivided Shiv Sena party used the 'tiger' as its symbol, which is the origin of the operation's name. Uddhav Thackeray's (UBT) faction currently has nine MPs in the Lok Sabha. Under the Anti-Defection Law, a split requires two-thirds of the MPs to break away to avoid disqualification. Therefore, the operation aims to win over at least six to seven MPs and either merge them into Eknath Shinde's Shiv Sena or form a separate group within the Lok Sabha. This move would further strengthen Eknath Shinde's position within the Lok Sabha. This move would further strengthen Eknath Shinde's position within the Lok Sabha. This move would further strengthen Eknath Shinde's position within the Lok Sabha. According to recent reports, six rebel MPs from the Uddhav Thackeray camp have already arrived in the national capital, Delhi. It is reported that they held a secret meeting with Chief Minister Eknath Shinde and his son, Shrikant Shinde, at the latter's residence late Tuesday night. Amidst this speculation, Uddhav Thackeray convened an urgent meeting with MPs at his Mumbai residence, 'Matoshree'; however, only four of the nine MPs attended in person, and the absence of the others lent further credence to the reports of this defection drive. Political circles are abuzz with talk that this operation could culminate on June 19—the Shiv Sena's foundation day—with the MPs potentially joining the Shinde faction on that date. Shiv Sena leader Krupal Tumane stated that discussions with seven MPs have reached the final stage and that they are prepared to work under Eknath Shinde's leadership. Conversely, Shiv Sena (UBT) leader Sanjay Raut categorically denied these reports, asserting that all the MPs remain with them and that some could not attend the meeting due to medical emergencies. He further made sensational allegations, claiming that the BJP is offering 15 crore per MP to induce defections and declaring that they would launch "Operation Tigrera"—a strategy to poach Uddhav Thackeray's MPs and MLAs—succeeds ahead of the upcoming Maharashtra Assembly elections, it would deal an irreparable blow to both Thackeray's political future and the opposition alliance. Should the operation prove successful, the Mahayuti alliance would gain significant strength by the time of the elections, while Thackeray's brand image would face the risk of severe damage.



Sanjay Raut's Role as Shakuni

Just as Shakuni in the Mahabharata caused the destruction of the Kaurava clan by giving Duryodhana flawed advice, opponents believe Sanjay Raut similarly contributed to the split in the original Shiv Sena by advising Uddhav Thackeray poorly. Raut was the key strategist behind Uddhav Thackeray severing a decades-old alliance with the BJP in 2019 and joining hands with sworn enemies like the Congress and NCP. Leaders such as Ravi Rana and Pravin Darekar criticize this "unnatural alliance," arguing that it caused Shiv Sena to lose its Hindutva identity and ultimately led to Eknath Shinde's rebellion. Amidst the developments of the current "Operation Tiger," Mahayuti leader Ravi Rana recently (in June 2026) made sensational remarks, alleging that Raut is pulling strings from behind the scenes in Delhi to merge Uddhav Thackeray's faction with the Congress, effectively "playing the role of Shakuni while sitting in Delhi." Although Raut is branded as a "Shakuni" in political circles, another group of analysts' views the situation differently. Some believe that Sanjay Raut does not make decisions independently; rather, he uses his sharp rhetoric and the Saamana newspaper to publicly articulate the harsh truths that Uddhav Thackeray himself wishes to convey. He stood firmly by Uddhav Thackeray even during the party's most difficult times, when the majority of MLAs and MPs had deserted the leadership. He did not alter his course, even when faced with the prospect of imprisonment. Interestingly, some compare Raut to the character 'Sanjaya' from the Mahabharata, who narrated the events of the war to Dhritarashtra. Just as Sanjaya stood by Dhritarashtra and steered the narrative, netizens describe this Sanjay as someone who stands by Uddhav Thackeray, crafting his own narrative within Maharashtra politics. While his political strategies might appear to the opposition as "Shakuni-esque machinations," to the Uddhav Thackeray faction, he is a "soldier" fighting to safeguard the party. Since politics is a game of victory and defeat, people analyze Sanjay Raut's role from their own respective perspectives.

Comparisons with Bengal Politics

There are striking similarities between the political developments in Maharashtra and the recent rebellion within the Trinamool Congress (TMC) in West Bengal (events of June 2026). In both instances, remarkably similar strategies were employed to undermine regional parties.

However, alongside these interesting parallels, there are also crucial differences. In Maharashtra, Eknath Shinde and Ajit Pawar engineered splits involving more than two-thirds of their respective parties' MLAs to circumvent the Anti-Defection Law. A similar scenario has now unfolded within the Trinamool Congress (TMC) in Bengal. Out of a total of 28 TMC MPs in the Lok Sabha, a group of 20 rebel MPs (representing more than two-thirds of the total)—led by Kakoli Ghosh Dastidar—has broken away. The BJP's strategy regarding Bengal is clearly visible, mirroring the way Devendra Fadnavis orchestrated the rebellion in Maharashtra. Evidence of this lies in the fact that rebel TMC MPs like Saayoni Ghosh and Prasun Banerjee have met with senior BJP leader Bhupender Yadav and Bengal Leader of the Opposition Suwendu Adhikari in Delhi. Just as the Shinde faction in Maharashtra claimed to be the "real Shiv Sena," a group of over 60 rebel TMC MLAs in the Bengal Assembly (led by Ritabrata Banerjee) is now asserting that they are the "genuine Trinamool Congress" and is staking a claim to the party's name and symbol. The rebels state that this massive revolt—much like the rebellions against Uddhav and Aditya Thackeray in the Shiv Sena and against Sharad Pawar and Supriya Sule in the NCP—is directed against the dominance and dynastic politics of Mamata Banerjee and her nephew, Abhishek Banerjee.



In Maharashtra, the Shinde faction secured recognition as the "real" party through the Election Commission without merging into any other party. However, rebel TMC MPs from Bengal adopted a different legal strategy; to avoid disqualification, they merged with a small regional party called the "Nationalist Citizens Party of India" (NCPI). Through this merger, they are extending support to the NDA alliance. While the split in the Shiv Sena directly led to Uddhav Thackeray losing the Chief Minister's post and the collapse of his government, the situation in Bengal is different; the BJP had already assumed power with a clear majority following the recent assembly elections. Consequently, this TMC split is not aimed at toppling the government but rather at severely undermining the very existence of the TMC as an opposition force. Currently, the TMC in Bengal has fractured into three segments: 1. The original faction led by Mamata Banerjee; 2. The faction of 20 rebel MPs that merged with the NCPI; and 3. The faction of rebel MLAs (led by Ritabrata) claiming to be the "real" TMC within the assembly. The "strategy of vertically





గురువారం 18-06-2026 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంఖ్య : 72 రూ॥ 6.00

రాష్ట్రంలో సంక్షేమం లేదు.. అంతా సంక్షోభమే



- దండుపాళ్ళం బ్యాచ్ రాష్ట్రాన్ని దోచుకుంటోంది
- జిల్లాలో ముగ్గురు మంత్రులు ఉన్నా అభివృద్ధి సున్నా
- ఎప్పుడైనా ఎన్నికలు వచ్చినా కేసీఆర్ మళ్లీ సీఎం
- ఎస్ఐఆర్ పై కార్యకర్తలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- పాలేరు నియోజకవర్గ బూత్ కార్యకర్తల భేటీలో కేసీఆర్



ఖమ్మం, నేటిదాటి: రాష్ట్రంలో సంక్షేమం లేదని, ఎక్కడ చూసినా కూర్చోవేతలే కనిపిస్తున్నాయని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేసీఆర్

రెండో విడతలో గుడిసెవాసులకు ప్రాధాన్యం

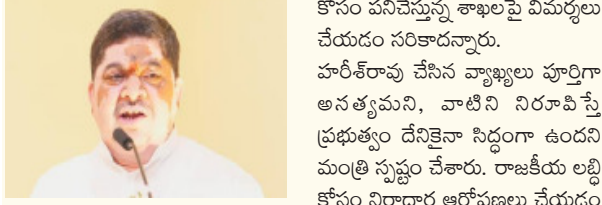
- 75 వేల గుడిసెవాసుల దరఖాస్తులపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన
- గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి



హైదరాబాద్, నేటిదాటి: ఇందిరమ్మ ఇళ్ల రెండో విడతలో గుడిసెవాసులకే తొలి ప్రాధాన్యం ఇస్తామని తెలంగాణ గృహనిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. బుధవారం హైదరాబాద్ లో ఇందిరమ్మ ఇళ్లపై గృహనిర్మాణ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గుడిసెల గుర్తింపును ప్రత్యేక సర్వే నిర్వహించాలని ఆధికారులను ఆదేశించారు. 75 వేల గుడిసెవాసుల దరఖాస్తులపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేస్తామన్నారు. అప్పట్లో ఎంపిక పూర్తి పారదర్శకతతో చేపడతామని తెలిపారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కోసం దరఖాస్తు చేయని గుడిసెవాసులకు మరో అవకాశం ఇస్తున్నట్లు మంత్రి పొంగులేటి ప్రకటించారు. రెండో విడతలో 2.50 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపడతామని వివరించారు. ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో 2 వేల ఇళ్ల నిర్మాణానికి వెళ్లబోతున్నారు. అలాగే రూఫ్ రీఫ్లీషింగ్ పథకానికి కూడా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తామన్నారు. ప్రతి నియోజకవర్గానికి 500 ఇళ్ల మంజూరు చేస్తామని, తర్వాత రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 50 వేల కుటుంబాలకు లబ్ధి చేకూరుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రమాదకరమైన ఇంటి పైకప్పుల మార్పును రూ.2 లక్షల వరకు సాయం అందిస్తామని పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి చెప్పారు. అసంపూర్ణ వదిలిన ఇళ్లను కూడా ఈ పథకంలో ప్రభుత్వం చేర్చనుందన్నారు. అభిదారుడి ఇంటి నిర్మాణదారుడని తెలిపారు. బీఎస్ఐ విధానంలో నిర్మాణాలు చేపడతామని పేర్కొన్నారు. పట్టణాల్లో అవసరమైతే షేడ్స్-1 నిర్మాణాలకు అనుమతి ఇస్తామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పొంగులేటి వివరించారు.

2 వేల కోట్ల బడ్జెట్ లేకుండా అంత స్కాం సాధ్యమా?

హరీష్ వ్యాఖ్యలపై పొన్నం ఆగ్రహం



హైదరాబాద్, నేటిదాటి: తెలంగాణ గురుకుల పాఠశాలల బెండ్లలో రూ.2,000 కోట్ల భారీ కుంభకోణం జరిగిందంటూ బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత హరీష్ పాపాపు చేసిన వ్యాఖ్యలు రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఘాటుగా స్పందించారు. సంక్షేమ శాఖలో మొత్తం బెండ్ల విలువే రూ.2 వేల కోట్లు లేనప్పుడు, అంత మొత్తంలో స్కాం జరిగిందని ఎలా అంటారని మంత్రి పొన్నం ప్రశ్నించారు. ఆధారాలు లేకుండా బలహీన వర్గాల అభివృద్ధి

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదవటం నామోషీ కాదు



- ఇక్కడే మట్టిలో మాణిక్యాలను వెలికితీస్తాం
- సర్కార్ బడుల నుంచే ఐఏఎస్, ఐపీఎస్లు వచ్చారు
- అందరికీ విద్య లక్ష్యంగా తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ ఏర్పాటు
- కులమతాలకు అతీతంగా విద్య అందించాలన్న లక్ష్యం
- ఆరుట్లలో రూ.15 కోట్లతో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్
- స్కూల్స్ను ప్రారంభించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి



రంగారెడ్డి, నేటిదాటి: ప్రభుత్వ పాఠశాలల ద్వారా మట్టిలో మాణిక్యాలను వెలికిస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. సమాజంలో అసమానతలు చోచాలనే అందరికీ నాణ్యమైన విద్య అవసరమని చెప్పారు. ప్రభుత్వ బడుల్లో చదివి ఐఏఎస్, ఐపీఎస్, సీఎంఎల అయినవాళ్లు ఉన్నారన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదవటం నామోషీ అనే ఆలోచన చోచాలని అన్నారు. బుధవారం రంగారెడ్డి జిల్లాలోని ఆరుట్లలో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ను సీఎం ప్రారంభించారు.

రంగారెడ్డి, నేటిదాటి: ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సభలో ఆయన మాట్లాడారు. కార్పొరేట్ స్కూలులో ప్రభుత్వ స్కూల్స్ను సర్కార్ నిర్మించిందన్నారు. న్యూల్ ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో సీఎం మాట్లాడుతూ ఆరుట్ల పాఠశాలను పైలట్ ప్రాజెక్టుగా నిర్మించామని తెలిపారు. విద్యాశాఖపై ప్రభుత్వం రూ.27 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తోందని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యపై తగ్గరింపులకు అవకాశాలు ఉన్నాయని, వాటిని తొలగించేందుకు తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు చెప్పారు. విద్యా వ్యవస్థను ప్రభుత్వం చేతులు తీసుకుంటున్నామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. విద్య మాత్రమే మన జీవితాలను నమలాలిగా మార్చగలదన్నారు. విద్య ఖర్చు కాదని, పెట్టుబడి అని చెప్పారు. విద్యతో

ఆరుట్లలో సరదాగా గడిపిన సీఎం రేవంత్ ఫుట్ బాల్ ఆడి విద్యార్థుల్లో ఉత్సాహం నింపిన సీఎం

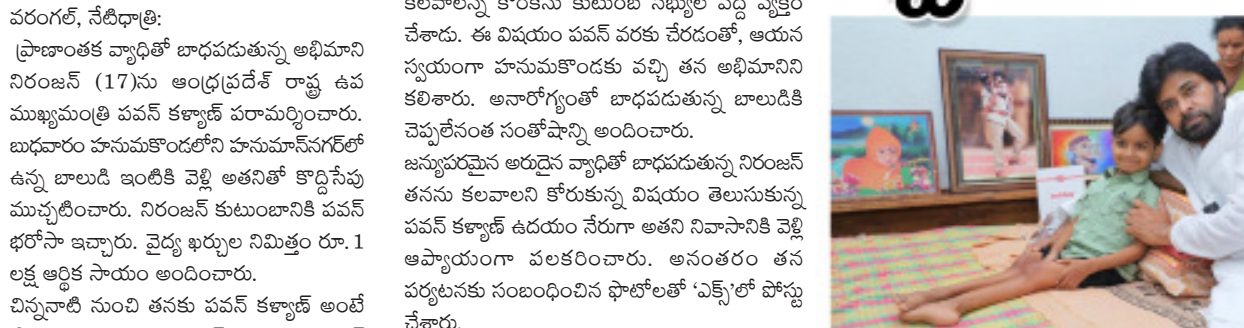


రంగారెడ్డి, నేటిదాటి: తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. బుధవారం ప్రత్యేక హెలికాప్టర్లో జిల్లాకు చేరుకున్న సీఎం.. హెలికాప్టర్ నుంచి తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ వరకు పాఠశాలకు చెందిన బస్సులో ప్రయాణించారు. ఆనంతరం డిజిఎస్ను ప్రారంభించి విద్యార్థులతో కలిసి క్రీక్ ఫీల్డ్ చేశారు. న్యూల్ మేనేజ్మెంట్ కమిటీలతో మాట్లాడారు. ప్రీ-ప్రైవేట్ విభాగాలను సందర్శించారు. పాఠశాల లైబ్రరీ, తరగతి గదులు, ఇన్-వేషన్ ల్యాబ్, ఫిట్నెస్, టోటో, కెమిస్ట్రీ ల్యాబ్లను సందర్శించిన సీఎం.. ఆకర్షిస్తోంది సాకరాలను పరిశీలించారు. ఆనంతరం తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్



అభిమాని కోసం హనుమకొండ వచ్చిన పవన్

వరంగల్, నేటిదాటి: ప్రాణాంతక వ్యాధితో బాధపడుతున్న అభిమాని నిరంజన్ (17)ను ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ పరమార్పించారు. బుధవారం హనుమకొండలోని హనుమానగిరిలో ఉన్న బాలడి ఇంటికి వెళ్లి అతనితో కౌన్సిలింగ్ చేశారు. నిరంజన్ కుటుంబానికి పవన్ భరోసా ఇచ్చారు. వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తం రూ.1 లక్ష ఆర్థిక సాయం అందించారు. చిన్ననాటి నుంచి తనకు పవన్ కళ్యాణ్ అంటే ప్రాణమని చెప్పిన నిరంజన్ మాటలకు పవన్ బలహీన వర్గాల సందర్భంలో అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో బాలడి ఇంటి వద్దకు చేరుకున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచి పవన్ కళ్యాణ్ పై ప్రత్యేక అభిమానం కలిగిన నిరంజన్, ప్రాణాంతక వ్యాధితో బాధపడుతూ తన అభిమాన హీరోను



కలవాలన్న కోరికను కుటుంబ సభ్యుల వద్ద వ్యక్తం చేశాడు. ఈ విషయం పవన్ వరకు చేరడంతో, ఆయన స్వయంగా హనుమకొండకు వచ్చి తన అభిమానిని కలిశారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న బాలడికి చెప్పలేనంత సంతోషాన్ని అందించారు. జన్మపూర్వకం అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతున్న నిరంజన్ తనను కలవాలని కోరుకున్న విషయం తెలుసుకున్న పవన్ కళ్యాణ్ ఉదయం నేరూగా అతని నివాసానికి వెళ్లి ఆప్యాయంగా వలకరించారు. ఆనంతరం తన వర్కులకు సంబంధించిన ఫోటోలతో 'ఎక్స్'లో పోస్టు చేశారు. "కాథి రోజుల క్రితం వరంగల్ జిల్లా హనుమకొండకు వెళ్లిన నిరంజన్ అనే యువకుడు అరుదైన వ్యాధితో బాధపడుతూ నన్ను కలవాలనే ఆకాంక్షను వ్యక్తం చేసిన బిడియోను చూశాను. అతని కోరికను నెరవేర్చాలనే భావించాను. ఈ రోజు అతని నివాసానికి వెళ్లి పరమార్పించాను. అరుదైన వ్యాధితో చేస్తున్న పోరాటంలో ఆతడు చూపుతున్న ఆసాధారణ ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్న తీరు స్ఫూర్తిదాయకం. తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యల మధ్య నిరంజన్ చూపుతున్న మనోధైర్యం ప్రశంసనీయం. నిరంజన్ సంతృప్త ఆరోగ్యంతో కోలుకోవాలని కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం, తీవ్రతేజస్వరస్వామిని ప్రార్థించాను. భద్రకాళి అమ్మవారి ఆశీస్సులు అతనిపై ఎల్లప్పుడూ ఉండాలని కోరుకుంటున్నాను. భగవంతుని ఆశీస్సులతో

త్యాగాలు బీఆర్ఎస్వి.. మోసాలు రేవంత్ రెడ్డివి

మిషన్ మోడ్ కాదు.. కమిషన్ మోడ్



- పిట్టర్లను ఆదర్శంగా తీసుకున్న రేవంత్ రెడ్డికి పిట్టర్ గతే పడుతుంది
- రైతుబంధు, రైతుబీమా, దళితబంధు, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్లను గాలికొదిలేశారు
- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, కులవృత్తుల సంక్షేమాన్ని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్ద్వంద్వం చేసింది
- బీఆర్ఎస్ సానుభూతిపరుల ఓట్లు గల్లంతు కాకుండా శ్రేణులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- మాస్టర్ బాద్ సభ్యత్వ నమోదు, ఎస్ఐఆర్ అవగాహన సదస్సులో మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు



మాస్టర్ బాద్, నేటిదాటి: తెలంగాణ కోసం పదవులను గడ్డిపోచలా వదిలేసి ఉద్యమం చేసిన పార్టీ బీఆర్ఎస్ అని, జిరాఫీ రాజీనామాతో రాజకీయ ద్రామాలు ఆడి అధికారంలోకి వచ్చిన వ్యక్తి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అని మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ డిప్యూటీ ఛీఫ్ లీడర్ హరీశ్ రావు తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. తెలంగాణ కోసం త్యాగాలు చేసిన బీఆర్ఎస్ అయితే, మోసాలు చేస్తోంది రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం అని మండిపడ్డారు. సిద్దిపేట జిల్లా మాస్టర్ బాద్ లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ సభ్యత్వ నమోదు, ఎస్ఐఆర్ అవగాహన సదస్సుకు ముఖ్య



- నిరంజన్ దైర్ఘానికి ముగ్గుడైన ఉప ముఖ్యమంత్రి
- పరామర్శతో పాటు ఆర్థిక చేయూత
- కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన జనసేన అధినేత
- భద్రకాళి అమ్మవారి ఆశీస్సులు కోరిన పవన్
- తెలంగాణ ప్రజల ప్రేమ మరుసలేనిది: పవన్ కళ్యాణ్

నిరంజన్ తల్లిదండ్రుల వృత్తి వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. గతంలో కాకతీయ ఆసుపత్రి క్యాంపస్ లో పని చేసేవాళ్లమని వారు చెప్పగా, వారి జీవనోపాధి మెరుగుపడేలా క్యాంపస్ ఏర్పాటు చేయాలని జనసేన తెలంగాణ రాష్ట్ర నేతలకు సూచించారు. నిరంజన్ పరామర్శ ఆనంతరం పవన్ కళ్యాణ్ వరంగల్ భద్రకాళి అమ్మవారి ఆలయాన్ని దర్శించుకున్నారు. ఆయన వెంట జనసేన నేతలు శంకర్ గౌడ్, శ్రీరామ్ తాళ్లూరి, రాధారం రాజలింగం, ఆర్.కే. సాగర్ తదితరులు ఉన్నారు.

కలకొండ రమేష్ ను సన్మానము చేసిన మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి

వనపర్తి, నేటిభిత్తి: తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆర్థికవ్యవస్థ మహాసభ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర రాజకీయ మాజీ కార్యదర్శి కలకొండ రమేష్ చంద్ర ను తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి వనపర్తిలో రమేష్ నివాసానికి వెళ్లి శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఆర్థికవ్యవస్థ మహాసభలో ఉపాధ్యక్షుడవని లభించిన నందుకు మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి కలకొండ రమేష్ ను అభినందించారు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో



ఆర్థికవ్యవస్థలకు ప్రజలకు సేవలు అందించాలని వారి అభిప్రాయం కృషి చేయాలని మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి రమేష్ కు సూచించారు. మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి వెంట బీఆర్ఎస్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ వాకిలి శ్రీధర్ 33 వ వార్డు మాజీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ తిరుమల నాయుడు బీ ఆర్ ఎస్ నేతలు ప్రేమ్ నాథ్ రెడ్డి, సరసింహ, చిట్టాల రాము, ఆర్థికవ్యవస్థల లగిశెట్టి అశోక్ లగిశెట్టి సాయి ప్రసాద్ ఆర్థికవ్యవస్థ సహాయుని చైర్మన్ గట్టుకలి వైస్ చైర్మన్ కొండూరు మంజుల పురుషోత్తం ఎలిశెట్టి వెంకటేష్ బెల్లం రాజు బద్రి తోట శీను తదితరులు ఉన్నారు

తల్పనూర్ గ్రామాన్ని నాగర్ కర్నూలు నియోజకవర్గంలో కలపాలి



అఖిల పక్షం అధ్యక్షులు లోనిరాహార్ దీక్షలు... వనపర్తి ఎమ్మెల్యే ప్రజలకు ఇచ్చిన మాట తప్ప కూడదు...

వనపర్తి, నేటిభిత్తి: ఎన్నికల ముందు రాజకీయ లబ్ధి కోసం సాధ్యం కాని హామీలు ప్రజలకు ఇచ్చి వనపర్తి నుండి ఎం.ఎల్.ఏ గా మేపూరెడ్డి విజయం సాధించారని ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన తల్పనూర్ గ్రామాన్ని నాగర్ కర్నూల్ నియోజకవర్గంలో విలీనం చేసి మాట నిలుపుకోవాలని అఖిల పక్షం అధ్యక్షులు లోనిరాహార్ దీక్షలు చేపట్టారు. వీరి జిల్లా బీ ఆర్ ఎస్ మీడియా ఇంచార్జి నంది పుల్లి అశోక్ చిత్రకలకు తెలిపారు వనపర్తి నుండి ఎం.ఎల్.ఏ గెలిచిన వెంటనే ఒక్కనెలలో తల్పనూర్ గ్రామాన్ని నాగర్ కర్నూల్ నియోజకవర్గంలో విలీనం చేస్తానని హామీ ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే ఇచ్చిన మాట నిలుపుకోవడం అఖిల పక్షం అధ్యక్షులు లోనిరాహార్ దీక్షలు చేపట్టారు. గ్రామస్థులు అశోక్ తెలిపారు. రిలే నిరాహార దీక్షలలో గ్రామస్థులు టి.రామచంద్రయ్య, చిన్న కుర్రమతి రెడ్డి, జి.ఉత్తమ కుమార్ రెడ్డి, సి.సరేష్, అల్లాస్, సరసింహలక్ష్యయ్య, ప్రభాకర్ రెడ్డి మరెవరూ అఖిల పక్షం నాయకులు పాల్గొన్నారు అయిన తెలిపారు

ఫుడ్ పాయిజన్ తో ఆసుపత్రి పాలైన పిల్లలు పరామర్శించిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు..

తంగళ్ళపల్లి, నేటిభిత్తి: తంగళ్ళపల్లి మండలం, కెనీఆర్ కాలనీలో సుమారు 20 నుంచి 30 మంది పిల్లలకు, ఫుడ్ పాయిజన్ జ్వరంతో సినీస్ట్రా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించడంతో, పిల్లలకు ప్రాణాపాయ నితి తప్పిందని దాక్షర్ష్య తెలియజేశారు. తంగళ్ళపల్లి మండలం కేసీఆర్ కాలనీకి చెందిన సుమారు 30 మంది పిల్లలు పానీవురికి తిని ఫుడ్ పాయిజన్ అయిందని. మంగళవారం రాత్రి వాంతులు విరేచనాలు కావడంతో స్థానిక వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లడంతో వారి సూచన మేరకు సిరిసిల్ల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్లాలని సూచించడంతో పిల్లలకు తీవ్రమైన తలనొప్పి జ్వరంతోపాటు వాంతులు విరేచనాలతో బాధపడుతూ ఉన్నారని వెంటనే పిల్లల తల్లిదండ్రులు బంధువులు గమనించి జిల్లా ఆసుపత్రికి తీసుకు వచ్చారని ఆసుపత్రి వైద్య సిబ్బంది తెలిపారు. వెంటనే పిల్లలకు అత్యవసరంగా మెరుగైన వైద్య చికిత్సలు అందిస్తున్నట్లు వైద్యులు తెలిపారు అందులో కొందరికి జ్వరం తీవ్రంగా ఉండడంతో పాటు ఫిట్స్ కూడా రావడం జరిగిందని తెలియజేశారు. పిల్లలందరికీ వైద్యం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తంగళ్ళపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జలగం ప్రవీణ్ తో పాటు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తనపత్రికి వెళ్లి పిల్లలను పరామర్శించి మెరుగైన వైద్య చికిత్సలు అందించాలని. వైద్యులకు సూచించిన పిల్లలు త్వరగా కోలుకు కనీ విధంగా అత్యవసర వైద్య చికిత్సలు అందించాలని. ఆసుపత్రి వర్తమానంతో పాటు, వైద్య బృందానికి సిబ్బందికి సూచించారు. పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని. జరిగిన సంఘటనపై పరిశీలన చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో. మార్కెట్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు నరేశ్వర నర్సింగం గౌడ్, టెక్నెట్ పార్క్ సర్పంచ్ గడ్డం రచన మధుకర్, నాయకులు. జైరీ వేణి రాము, శ్రీరామ్, ఉప సర్పంచ్ భరత్, శంకర్, శ్రీనివాస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు. ఆసుపత్రి సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు



ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డుల విజేతలకు బహుమతుల ప్రదానం

శ్రీరాంపూర్, నేటిభిత్తి: సింగరేణి ప్రైవేట్ సెక్యూరిటీ గార్డుల కోసం జరిపిన నిర్వహించిన వివిధ పోటీల్లో విజేతలగా నిలిచిన సిబ్బందికి బుధవారం ఉదయం బహుమతులను ప్రదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీఎస్ చేతుల మీదుగా విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీఎస్ మాట్లాడుతూ, ఇటువంటి పోటీలు సెక్యూరిటీ



గార్డులలో క్రమశిక్షణ, నైపుణ్యం, ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని అన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని పోటీలను నిర్వహించి, సిబ్బందిని ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ఆకాంక్షించారు. అలాగే పోటీలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన అధికారులను, విజేతలను మరియు పాల్గొన్న సెక్యూరిటీ సిబ్బందిని అభినందించారు. కార్యక్రమంలో అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలు.



ముదిరాజ్ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి భాషణోయిన భాస్కరరావు....

కోదాడ, నేటిభిత్తి: ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి జన్మదిన సందర్భంగా బుధవారం కోదాడ పట్టణంలోని బస్టాండ్ సెంటర్ నందు భారీ ఎత్తున కేక్ ఏర్పాటుచేసి కాంగ్రెస్ నాయకులు భాషణోయిన భాస్కరరావు కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా భాస్కరరావు మాట్లాడుతూ, ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి ప్రజాసేవకు అనేకభావంతో పనిచేస్తూ నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో ఆమె ఎల్లప్పుడూ ముందుంటూ అన్ని వర్గాల ప్రజల ఆదరణ పొందుతున్నారు. ఆయనారోగ్యాలు, సుఖసంతోషాలు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ మరదల ఉద్యమకారుడు రాయపూడి వెంకటనారాయణ, తాటికొండ నాగిరెడ్డి కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకుడు, బీద్రలనుమంతరావు, వేమూరి లక్ష్మీనారాయణ వ్యవస్థాపకుడు పంది తిరవయ్య నాయకులు యువకులు పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గృహప్రవేశం.



తంగళ్ళపల్లి, నేటిభిత్తి: తంగళ్ళపల్లి మండలం చిన్నలింగాపూర్ గ్రామంలో ఇందిరమ్మ పథకంలో భాగంగా నూతనంగా, నూతనంగా నిర్మించుకున్న ఇండ్లకు గృహప్రవేశం చేయడం జరిగిందని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జలగం ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షులతో తెలంగాణలో ప్రజల అభివృద్ధి కొరకు అనేక సంక్షేమ పథకాలు తీసుకొచ్చి అభివృద్ధి లో రాష్ట్రాన్ని ముందు ఉంచుతున్నారని అందులో భాగంగా ఇందిరమ్మ గృహ పథకం ఒకటని తెలంగాణలో ప్రతి గ్రామంలో ఇల్లు లేని నిరుపేదలకు ఉండకూడదని అర్థమైన అందరికీ ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించి ఇవ్వడం జరుగుతుందని అలాగే ఈరోజు తంగళ్ళపల్లిమండలం చిన్న లింగాపూర్ గ్రామంలో, ఇందిరమ్మ గృహ లబ్ధిదారులు, లాభ్యు అంజనేయులు ఇందిరమ్మ పథకంలో భాగంగా ఇల్లు నిర్మించుకోవడంజరిగింది ఈ రోజు గృహ ప్రవేశం నిర్వహించడం జరిగింది. లబ్ధిదారులకు సిరిసిల్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జి కేక్ మహేందర్ రెడ్డి శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ తమ వంతుగా చిరు కామక పంపించి స్టాండ్ సర్పంచ్ శ్యామ్, విజయ దేవేందర్, చేతుల మీదుగా కనుకా అందజేయడం జరిగింది. ఇట్టి గృహ ప్రవేశానికి, ముఖ్య అతిథులుగా మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు జలగం ప్రవీణ్ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ నేరేణ్ రెంపా గౌడ్, హజరీ వారి చేతుల మీదుగా రిబ్బన్ కట్ చేసి గృహప్రవేశం చేయించడం జరిగిందని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. ఇందిరమ్మ గృహ లబ్ధిదారులు ప్రజా పాలన ప్రభుత్వానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి మంత్రులకి సిరిసిల్ల నియోజకవర్గం ఇన్చార్జి కేక్ మహేందర్ రెడ్డి కి కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీఎస్, జైరీసేని రాము, వార్డు సభ్యులు, పిట్ల స్రవంతి, నాయకులు మునిగిల రాజు, గుగ్గళ్ళ శ్రీకాంత్ గౌడ్, పొన్నాల పరుశరాములు, మీరాల శ్రీనివాస్ యాదవ్, శ్రీరామ్ గౌడ్, నారా గౌడ్, రవీంద్రారెడ్డి, సంగారెడ్డి, బాలరాజు, తిరుపతి, ఎస్. తిరుపతి, నాయకులు మహిళలు కుటుంబ సభ్యులు గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

విద్యార్థికి సన్మానం



ఇజ్రేహంపట్నం, నేటిభిత్తి: మండలంలోని వర్ష కొండ గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ నకందర్ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థిని మద్దనపల్లి వైస్సెవి ఇటీవల జరిగిన డీ.జి.ఎన్.బస్టాండ్, ఆర్. జి.సి, (సి ఓ.యం, ఈ.) ఎం.బి.ఎస్ వైస్ రాష్ట్రస్థాయిగా నిర్వహించారు అందులో అర్హత పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడై ములుగు సి ఓ ఇ కాశాలలో లో సీటు సాధించారు ప్రధానోపాధ్యాయుడు జి. రాజేందర్ మాట్లాడుతూ మా కళాశాలకు మంచి గుర్తింపు తెచ్చినందుకు చాలా సంతోషంగా ఉందని మాట్లాడారు అనంతరం ప్రధానోపాధ్యాయుడు మరియు సర్పంచ్ ఘోషుకంటి వెంకట్ వైస్సెవి కి వున్నగుస్తుతో సన్మానించారు అనంతరం ఉపాధ్యాయ బృందం మరియు విద్యార్థిని విద్యార్థులు అభినందించారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు, పరిధిలోని అవుంట్ వల్ల గ్రామంలో పోవమ్మ తల్లి దేవాలయానికి భూమి పూజ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా గ్రామ సర్పంచ్ కర్త విజయ భగవాన్ రెడ్డి పాల్గొని చేపట్టారు అనంతరం కర్త విజయ మాట్లాడుతూ... గ్రామంలో దేవాలయాలు నిర్మించుకోవడం గ్రామానికి ఎంతో వుజ్యుమని గ్రామంలో అందరూ సుభక్తంగా ఉండాలని అందరేత గ్రామాల దేవాలయ నిర్మించుకోవడం చాలా సంతోషకరమని గ్రామంలో ప్రజలందరూ కలిసికట్టుగా ఈ యొక్క నిర్మాణానికి సహకరించాలని ఆమె కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు ప్రముఖులు మహిళలు పాలక వర్గం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోచమ్మ తల్లి దేవాలయానికి భూమి పూజ



భూమి పూజలో పాల్గొన్న రెడ్డిపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ కర్త విజయ భగవాన్ రెడ్డి..

విజయపల్లి, నేటిభిత్తి: విజయపల్లి మండలంలోని రెడ్డిపల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని అవుంట్ వల్ల గ్రామంలో పోవమ్మ తల్లి దేవాలయానికి భూమి పూజ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా గ్రామ సర్పంచ్ కర్త విజయ భగవాన్ రెడ్డి పాల్గొని చేపట్టారు అనంతరం కర్త విజయ మాట్లాడుతూ... గ్రామంలో దేవాలయాలు నిర్మించుకోవడం గ్రామానికి ఎంతో వుజ్యుమని గ్రామంలో అందరూ సుభక్తంగా ఉండాలని అందరేత గ్రామాల దేవాలయ నిర్మించుకోవడం చాలా సంతోషకరమని గ్రామంలో ప్రజలందరూ కలిసికట్టుగా ఈ యొక్క నిర్మాణానికి సహకరించాలని ఆమె కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు ప్రముఖులు మహిళలు పాలక వర్గం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కూచిపూడి, ఫోక్ డాన్స్ లో ప్రథమ స్థానం సాధించిన జిల్లా చిన్నారి మహన్య జిల్లా కీర్తిని రాష్ట్రస్థాయిలో చాటిన మహన్య... అభినందించిన రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఎస్సీ మహేష్ బి. గిత్.....

సిరిసిల్ల, నేటిభిత్తి: సికింద్రాబాద్ హరిహర కళాకాన్వేషణలో ఈ నెల 13వ తేదీన నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి "సువ్యాస-సేనా" డ్యాన్స్ పోటీలలో రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా సృష్టకారిణి వంగల మహన్య తండ్రి కిరీటి కుమార్ ప్రతిభ చాటింది. కూచిపూడి మరియు ఫోక్ డాన్స్ విభాగాల్లో జూనియర్ కేటగిరీలో పాల్గొన్న మహన్య రెండు విభాగాల్లోనూ ప్రథమ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. తెలంగాణలో పాటు ఇతర రాష్ట్రాలకు చెందిన దాదాపు 800 మంది సృష్టకారులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలకు సినిమా కొరియోగ్రాఫర్ శ్రీధర్ రెడ్డి, తెలంగాణ స్టూడెంట్స్ అండ్ డ్యాన్స్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ స్వరూప న్యాయనిర్దేశులుగా వ్యవహరించారు. మహన్య అద్భుతమైన సృష్ట ప్రదర్శనతో అందరినీ ఆకట్టుకుందని నాట్య గురువు లిటిల్ డాన్స్ కల్చరల్ అకాడమీ ధర్మేందర్ తెలిపారు. జిల్లా కీర్తిని రాష్ట్రస్థాయిలో చాటిన మహన్య జిల్లా ఎస్సీ గిత్ మహేష్ బాబాహాహా అభినందించి అశీర్వాదించారు.



ప్రథమ స్థానాన్ని కైవసం చేసుకుంది. తెలంగాణలో పాటు ఇతర రాష్ట్రాలకు చెందిన దాదాపు 800 మంది సృష్టకారులు ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. ఈ పోటీలకు సినిమా కొరియోగ్రాఫర్ శ్రీధర్ రెడ్డి, తెలంగాణ స్టూడెంట్స్ అండ్ డ్యాన్స్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ స్వరూప న్యాయనిర్దేశులుగా వ్యవహరించారు. మహన్య అద్భుతమైన సృష్ట ప్రదర్శనతో అందరినీ ఆకట్టుకుందని నాట్య గురువు లిటిల్ డాన్స్ కల్చరల్ అకాడమీ ధర్మేందర్ తెలిపారు. జిల్లా కీర్తిని రాష్ట్రస్థాయిలో చాటిన మహన్య జిల్లా ఎస్సీ గిత్ మహేష్ బాబాహాహా అభినందించి అశీర్వాదించారు.

కొండపాక ట్రాక్టర్స్ యూనియన్ ప్రెసిడెంట్ గా నల్లగాన శ్రీనివాస్ ఏకగ్రీవం



విజయపల్లి, నేటిభిత్తి: విజయపల్లి మండల పరిధిలోని కొండపాక గ్రామంలో బుధవారం ట్రాక్టర్స్ ఓనర్స్ దారి మైసమ్మ మొక్కులు చెల్లించి ట్రాక్టర్స్ వాహనాలకు పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం ట్రాక్టర్స్ ఓనర్స్ అందరూ కలిసి ట్రాక్టర్స్ యూనియన్ ప్రెసిడెంట్ గా నల్లగాన శ్రీనివాస్ ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా కొల్లూరి సర్వయ్య, క్యాబ్లర్ గా రామగుండం రాజ్ కుమార్ వెంకటేష్, మేదుల రాజు, కొల్లూరి ఎల్లయ్య ను నియమించారు. ట్రాక్టర్స్ ఓనర్స్ అధ్యక్షులతో ఎలాంటి ఏకపక్ష భావం లేకుండా ప్రెసిడెంట్ గా ఎన్నుకున్నందుకు ట్రాక్టర్ ఓనర్స్ అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

బాసర ట్రిపుల్ ఐటీలో సీటు సాధించిన విద్యార్థిని ప్రోత్సాహం అందించిన ఉపాధ్యాయులు

రామచంద్రం, నేటిభిత్తి: కరీంనగర్ జిల్లా రామచంద్రం మండలం రుద్రాచల గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఇటీవల నిర్వహించిన పదవ తరగతి పరీక్షల్లో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ప్రతిష్టాత్మకమైన ట్రిపుల్ ఐటీ బాసరలో సీటు సాధించిన రుద్రాచల గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థిని చిరంజీవి పల్లి ప్రభుత్వం పాఠశాల కుటుంబం ఘనంగా సన్మానించింది. సింగిల్ పేరెంట్ కుటుంబానికి చెందిన ప్రభుత్వ సాధించిన ఈ విజయం పాఠశాలకు గర్వకారణంగా నిలిచిందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలోని ఉపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు స్వచ్ఛందంగా విద్యార్థిని ప్రభుత్వం ముప్పై ఒక వేల నగదు పురస్కారాన్ని అందజేసి విద్యార్థిని ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి తమ వంతు ప్రోత్సాహాన్ని అందించారు. అనంతరం రుద్రాచల పాఠశాల ట్రాపర్ గా నిలిచిన వెలుముల చరణ్ ను ఘనంగా అభినందిస్తూ, ఇటీవలే ఈ పాఠశాలలో ఉద్యోగ విరమణ పొందిన తేలాల రమేష్ విద్యార్థికి పదివేల ఐదు వందల పదహారు రూ.ల నగదు పాఠశాలతో పాటు జ్ఞాపికను అందజేసి సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన వారందరూ మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల విజయాల గ్రామానికి గర్వకారణమని పేర్కొంటూ, భవిష్యత్తులో మరిన్ని ఉన్నత లక్ష్యాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించిన ఉపాధ్యాయ బృందానికి, దాతలకు పాఠశాల యాజమాన్యం కృతజ్ఞతలు తెలియజేసింది. అనంతరం రుద్రాచల గ్రామ సర్పంచ్ యశోద, రంగసాయిపల్లి ఉప సర్పంచ్ అరుణ్ భగత్, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ చైర్మన్ గుర్రం అనసూయ, తహసీల్దార్ అరుణ్ పాల్గొని విద్యార్థులను అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



బదిలీపై వెళ్తున్న కార్యదర్శి రాకేష్ కు ఘన సన్మానం సర్పంచ్ శ్రీనివాస్

గణపూర్, నేటిభిత్తి: గణపూర్ మండలం గాంధీనగర్ గ్రామపంచాయతీ కి బదిలీపై వచ్చిన నూతన కార్యదర్శి షేక్ షేఫీ ని శాలువ తో సన్మానం చేసి స్వాగతం పలికి నా సర్పంచ్ అలాగే గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా కార్యదర్శి గా సేవలందించిన. చంద్రగిరి రాకేష్ ని సైతం సన్మానం చేసి బీద్యోలు పలికారు సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ బదిలీపై వెళుతున్న చంద్రగిరి రాకేష్



గాంధీ నగర్ గ్రామపంచాయతీ లో నాలుగు సంవత్సరాలుగా వారి సేవలు గాంధీనగర్ ప్రజలతో కలిసిపోయి తన పని తాను చేసుకుని అందరితో పాటు మేలని పనిచేసేవారు ఊరికి కావాల్సిన అవసరాలను ఎంతో చేశారని సర్పంచ్ అన్నారు . ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ దా:ఇంజనీర్ శ్రీనివాస్ పాలక వర్గం సభ్యులు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సారధ్యంలో అంబరాన్ని అంటిన ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి పుట్టినరోజు వేడుకలు.



మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఎర్వేని కుసుమ వెంకటరత్నం బాబు.

కోదాడ, నేటిభిత్తి: ప్రజల సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధి లక్ష్యంగా అహంకృతులు కృషి చేస్తున్న కోదాడ ఎమ్మెల్యే పద్మావతి రెడ్డి జన్మదిన వేడుకలను మున్సిపల్ చైర్మన్ ఎర్వేని కుసుమ వెంకటరత్నం బాబు అధ్యక్షులతో ఘనంగా ఏర్పాటుచేసి నాయకులు అందరితో సమక్షంలో కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోదాడ మాజీ సర్పంచ్, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎర్వేని వెంకటరత్నం బాబు, సూర్యాపేట జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ వంగవీటి రామారావు, కౌన్సిలర్ లు కట్టబోయిన జ్యోతి శ్రీనివాస్, పాశం శ్రీనివాస్, నాగేంద్రయ్య, కాంగ్రెస్ నాయకులు ఉప్పగండ్ల శ్రీనివాస్ రావు, రావెళ్ళ కృష్ణారావు మైలారె శెట్టి భాస్కర్ మట్లపల్లి సాలయ్య, కాజా, నెమ్మది దేవమని ప్రకాష్ బాబు, వంధిపులి శ్రీనివాస్, వేమూరి విద్యాసాగర్, గంధం పాండు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు అభిమానులు పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



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

“నేటిధాత్రి” 22వ వేసేంతేప్పి తోరణం

చరిత్రను చెప్పాలన్నా, ఆ చరిత్రను నిక్షిప్తం చేయాలన్నా కావాల్సింది “అక్షరం”

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో “21 మైలు రాళ్లు” దాటుకొని ముందుకు సాగుతూ, తెలుగు రాష్ట్రాల గుండెను నింపుకొని, తడి ఆరని అక్షరాలు మోసుకుంటూ పత్రికా ప్రయాణం సాగిస్తూ “22 వ వసంతం” లోకి దిగ్విజయంగా అడుగిడుతుందని సగర్వంగా చెబుతున్నాము.

“నేటిధాత్రి” అక్షర ప్రయాణంలో మీరు ఇప్పటివరకు అందించిన, అందిస్తున్న సహాయ, సహకారాలు మునుముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటూ....

మీ కట్టా శివ సుబ్రహ్మణ్యం
సీఈఓ నేటిధాత్రి డిజిటల్ మీడియా
8520007444

మీ కట్టా రాఘవేందర్ రావు
సీఈఓ నేటిధాత్రి దినపత్రిక
9908658888, 8297779999

ఆరోగ్య ధాత్రి

ఈ ఆహారంతో అల్జీమర్స్ లిస్కు చెక్..! వర్కవుట్స్ కు ముందు ఈ ఆహార పదార్థాలు బెస్ట్..!

వయసు పెరిగే కొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గడం, అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పు పెరగడం ఆందోళన రేకెత్తిస్తుంటుంది. అయితే ఆరోగ్యకర జీవనశైలి, సమతుల్య ఆహారంతో అల్జీమర్స్ సహా పలు వ్యాధుల ముప్పును నివారించవచ్చు. ఆరోగ్యకర ఆహారం మెదడు ఆరోగ్యాన్ని పదిలంగా ఉంచుతుంది. కచ్చితంగా ఈ ఆహారంతో వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చనే హామీ లేకుండా నిర్దిష్ట ఆహార పదార్థాలతో అల్జీమర్స్ ముప్పును తగ్గించవచ్చని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇక అల్జీమర్స్ తో పాటు శారీరక ఆరోగ్యానికి ఈ ఆహార పదార్థాలను దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటే వయసు మీద పడే సమస్యను జాప్యం చేయడంతో పాటు దీర్ఘాయువు సొంతమవుతుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక అల్జీమర్స్ ముప్పును చెక్ పెట్టాలంటే ఈ ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు..



వ్యాయామానికి ముందు మీరు ఏం తీసుకున్నారనేది మీ వర్కవుట్ సామర్థ్యం సహా పలు అంశాలపై ప్రభావం చూపుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఖాళీ కడుపుతో వర్కవుట్స్ చేయరాదని, ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలను అందుకోవాలంటే వర్కవుట్స్ ముందు ఆరోగ్యకర ఆహారం తీసుకోవాలి. మంచి పోషకాహారం శరీరానికి ఉత్తేజం ఇవ్వడంతో పాటు వ్యాయామ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. కండరాలు దెబ్బతినే ముప్పును కూడా ఇది నివారిస్తుంది. ప్రి వర్కవుట్ స్నాక్స్ లో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యం పాటించాలి. వీటి మధ్య సరైన బ్యాలెన్స్ పాటిస్తే శరీరానికి శక్తి సమకూరడంతో పాటు కండరాలు వృద్ధి చెందుతాయి. ప్రి వర్కవుట్ స్నాక్స్ కోసం పీనట్ బటర్తో యాపిల్, దానిని అతర సీడ్స్ తో కూడిన పెరుగు, నజ్జా గింజలతో కొబ్బరి నీళ్లు, బాయిల్డ్ ఎగ్స్, బ్లాక్ కాఫీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇక వ్యాయామానికి ముందు



పుగర్, పుగర్ అధికంగా ఉన్న ఫుడ్స్, సూనె పదార్థాలు, ప్రోటీన్ షేక్స్ (వీటిని వర్కవుట్స్ అనంతరం తీసుకోవచ్చు), డైరీ డ్రింక్స్, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఫ్యాటీ ఫిష్ ... బెర్రీస్... ఆకుకూరలు, కూరగాయలు... తృణధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదం, వాలనట్ పసుపు... బీన్స్, చిక్కుడు ... ఆలివ్ ఆయిల్... డార్క్ చాక్లెట్

అరటి.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంలో మేటి..!

బరువు పెరగాలనుకునేవారికి, ఆకలి తీర్చుకునేందుకు ఏ సమయంలోనైనా, ఎక్కడైనా సులభంగా తీసుకోవగలిగే అరటి పండు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటి పండు ఆరోగ్యకరమే కాకుండా పోషకాల గనిగా శరీరానికి తక్షణ శక్తిని సమకూరుస్తుంది. ఇందులో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ సహా రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరచే విటమిన్ సీ, మెదడు పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ బీ6 లభిస్తుంది. బీసీని నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పొటాషియం ఉంటుంది. ఇక జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడే వారికి అరటి పండు దివ్యవృద్ధిని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అరటిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగిలా చూడటంతో పాటు కడుపుబ్బరం, వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అరటిలో ఉండే గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని సమకూర్చడంతో పాటు వర్కవుట్స్ కు ముందు, పస్ట్ స్నాక్ గానూ ఈ వండర్ ఫ్రూట్ పనికొస్తుంది.



వ్యాయామంతో తగ్గనున్న స్ట్రోక్ ముప్పు

మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు స్ట్రోక్ ముప్పు తలెత్తుతుంది. రక్తసరఫరాలో బ్లాకేజ్ (అస్మిక్ స్ట్రోక్), థ్రోంబోసిస్ (హామరేజిక్ స్ట్రోక్) వంటి సమస్యలతో స్ట్రోక్ ముంచుకొస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో మెదడుకు ఆక్సిజన్, పోషకాల సరఫరా నిలిచిపోవడంతో మెదడు దెబ్బతినడం, మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకమే కాకుండా దాని ప్రభావం మెదడు, శరీర అవయవాలపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది స్ట్రోక్ ఎక్కడ తలెత్తింది, డ్రైన్ డ్యామేజ్ ఏ మేరకు జరిగిందనే దానిపై అది చూపే ప్రభావం తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారిలో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు స్ట్రోక్ ముప్పును కూడా నివారించే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా మెదడు సహా శరీర భాగాలన్నింటికీ రక్తసరఫరా మెరుగుపడుతుంది. నిత్య వ్యాయామంతో స్ట్రోక్ ముప్పును తగ్గించే కారకాలను పరిశీలిస్తే..



వ్యాయామంతో గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు
బరువు నియంత్రణ
బీపీ నియంత్రణ
అదుపులో మధుమేహం
కొలెస్ట్రాల్ బ్యాలెన్స్
రక్త సరఫరా మెరుగుదల
వాపు (స్రక్రియ) చెక్
ఒత్తిడి మటుమాయం
నూతన కణాలతో రక్తసరఫరా మెరుగుదల

తినరో భాగ్యము.. తర్జూబ!

ఈ వేసవిలో కూడా ఎండలు మందుతాయని వాతావరణ శాఖ అంచనాలు వేస్తున్నది. ఇంకేముంది.. వ్యాపారులు పందిళ్లు వేసుకుని మరీ షర్టులు, పండ్లరసాల అమ్మకాలు మొదలుపెడతారు. ఎన్నన్నా చల్లదనానికి తర్జూబుకు సాటివచ్చే పండు లేదు అంటారు పోషకాహార నిపుణులు. మనం 'అహా' అంటూ ఆరగిస్తున్న ఎర్రలెర్రీ, తియ్యతియ్యలే తర్జూబు శతాబ్దాలుగా ఎన్నో మార్పులకు లోబడింది. అధ్యయనాల ప్రకారం తర్జూబు మూలాలు అఫ్రికా ఖండంలో ఉన్నాయి. అక్కడినుంచి మధ్యదరా దేశాలకు, ఇతర ఐరోపా ఖండ దేశాలకు చేరుకుంది. దక్షిణ అఫ్రికా దేశాల్లో పెరిగే సిట్రస్ మెలన్లను ఇప్పటి తర్జూబుకు పూర్వీకులుగా భావిస్తున్నారు. పశ్చిమ అఫ్రికాలో దొరికే ఎగుని మెలన్ మరో ప్రసిద్ధి తర్జూబు రకం. అయితే అక్కడి ప్రజలు పండు కోసం కాకుండా, విత్తనాల నిమిత్తం సాగుచేయడం అనశ్చికం. కాకపోతే తర్జూబు వన్య రకాలు కొంచెం చేదుగా ఉంటాయి. మళ్ళీ తినబుద్ధికారు. ఇంకొన్నామో చప్పచప్పగా ఉంటాయి. అయినా సరే, అఫ్రికా ప్రజలు వీటి సాగును వదిలిపెట్టలేదు. నీళ్లు దొరకని సమయంలో భీదంగా దాచుకున్న తర్జూబు రసాన్ని తాగి దాహార్తి తీర్చుకునేవారు. తర్జూబు కాలంలో ఎంపికచేసిన కాయల విత్తనాలను సేకరించి.. ఇప్పుడు మనం తింటున్న తియ్యటి పండ్లుగా రూపాంతరం చెందించారు.



కొడుతున్నది. ఇలా, ఎన్నో పోషకాలతో నిండిన తర్జూబు చరిత్రపైనా తనదైన ముద్ర వేసింది.

వేల ఏండ్ల చరిత్ర..
ఈజిప్టు ప్రజలు తర్జూబును నాలుగువేల ఏండ్లకిందనే సాగు చేసినట్లు అక్కడి ప్రాచీన సమాధుల మీదున్న చిత్రాల్ని అధ్యయనిస్తున్నారు. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తర్జూబు ఆనవాళ్లు కనిపించాయి. పురాణాంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాహం తీర్చుకోవడానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్లు. గ్రీకులు తర్జూబును 'పెపాస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తర్జూబు తొక్కలను తల మీద ఉంచి చికిత్స చేసేవాళ్లు. గ్రీకులు తర్జూబును శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవారు. ఈ విషయాన్ని ఇటలీకి చెందిన ప్లీని ది ఎల్డర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. తర్జూబు తెచ్చిన తరువాత.. చల్లదనాన్ని ఇచ్చే తర్జూబు కేంద్రంగా రాజకీయాలు నడిచాయంటే మనం నమ్మలేం. 1856లో జరిగిన 'తర్జూబు డొమ్మీ' (హాట్ మెలన్ రాయల్టీ) దీనికి మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి బయల్దేరిన ఓ రైలు ఆ ఏడాది ఏప్రిల్ 15న మధ్య అమెరికా దేశం పనామా రాజధానికి చేరుకుంది. ఇక్కడ దిగిన ప్రయాణికుల్లో ఒకరు దగ్గరో ఉన్న పండ్ల దుకాణానికి వెళ్లారు. ఓ తర్జూబు ముక్క తీసుకున్నారు. కానీ, దెబ్బలు చెల్లించడానికి ససిమీరా అన్నారు. వ్యాపారి దెబ్బలు అడగటంతో.. ఆ అమెరికా ప్రయాణికుడు తుపాకీ తీశాడు. వ్యాపారి ఆవేశంగా తన దగ్గరున్న కత్తితో దాడికి వెళ్లారు. ఈ సంఘటన చివరికి స్థానికులు, అమెరికన్ ప్రయాణికుల గొడవగా మారిపోయింది. ఈ ఘర్షణలో కొందరు మరణించారు, ఇంకొంతమంది గాయాలపాలయ్యారు.

అనేక పోషకాలు
తర్జూబులో 92 శాతం నీరే ఉంటుంది. పండుగా తిన్నా, జూస్ తాగినా తాజాదనాన్ని, ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. విటమిన్-ఎ, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని, కంటిచూపును మెరుగుపరుస్తాయి. మంచి పోషణను అందిస్తాయి. ఇందులో ఉండే లైకోపీన్ ఆరోగ్యకర కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ తర్జూబులో క్యాలరీలు, కొవ్వులు తక్కువ. కాబట్టి బరువు, ఇతర సమస్యలను పట్టించుకోకుండా తినేయొచ్చు. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. హైడ్రేటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, తర్జూబు చర్మం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ ను నివారించగలదని పేర్కొన్నాయి. తర్జూబు శక్తి సామర్థ్యాలపై మరిన్ని అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

ఫోలేట్.. తీసుకుంటున్నారా?



ఫోలేట్ ను విటమిన్ బి9 అని కూడా పిలుస్తారు. రోజువారీ పసులు, గడ్డికాని ఉన్న సమయంలో విండం అభివృద్ధిచెందడంలో, తల్లి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగినమోతాదులో ఉండటంలో ఫోలేట్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే నాడలకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. ఫోలేట్ వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి సహజంగానే లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ సప్లిమెంట్లు, ఫోల్లిక్ ఆహారాల్లో మాత్రం దీన్ని ఫోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో జతచేస్తారు. అయితే, సహజమైన ఫోలేట్ లా కృత్రిమ ఫోలిక్ యాసిడ్ శరీరంలో కలిసిపోదని కొందరి అభిప్రాయం. కాబట్టి మనం తినే ఆహారంలోనే ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది. పాలకూర, తోటకూర, అవకాడో, పచ్చిబటాటీలు, బ్రెస్లీ స్ట్రాబ్లెస్, బ్రకోలి, అవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లెలు, అంగూరు, పొవ్డి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొంతో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (ఆర్గన్ మీట్స్) మొదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సీండ్రియమైనవి, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాలి ఉంటుంది.

ఈ ఆహారంతో ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పునకు చెక్



అధునిక జీవనశైలితో మద్యం సేవించే వారిలో పాటు మద్యం తీసుకోని వారిలోనూ (నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్) ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య పెరుగుతుండటం ఆందోళన రేకెత్తిస్తోంది. లివర్లో అధికంగా కొవ్వు పేరుకుపోవడం ద్వారా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ పరిస్థితి నివారించడం, నియంత్రించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ వ్యాధి ముప్పును తగ్గించేందుకు ఆరోగ్యకర ఆహారాన్ని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ ఆహారంలో ముఖ్యంగా పాలకూర వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ సీ వంటి విటమిన్స్, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉండే ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి. ఇవి లివర్లో ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఇక ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే సాల్యన్, మాక్రెల్, సార్డినేస్ వంటి ఫ్యాటీ ఫిష్ లు లివర్లో ఫ్యాట్ లెవెల్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా 3 ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇక ఒలెరుపిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ కూడా లివర్ ఇన్ఫ్లమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఇక ఈ పది ఆహారాలను దీనివల్ల తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించవచ్చు..

ఆకుకూరలు ఫ్యాటీ ఫిష్ ఆలివ్ ఆయిల్ నట్స్, సీడ్స్ అవకాడో వెల్లుల్లి బెర్రీస్ గ్రీన్ టీ పసుపు తృణధాన్యాలు

