



వసంతాల అక్షరీద్యమం

TELUGU DAILY

శ్రీశ్రీ వార్తాపత్రిక

శ్రీశ్రీ

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



శుక్రవారం 2-08-2024 పేజీలు : 8

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES

సంపుటి : 20 సంచిక : 104 రూ॥ 6.00



భీష్మ ఎడిటర్ కట్టా రాఘవేంద్రరావు 9063524196, 9908658888



# పోరాటం యోధుడు పోన్నం

## తెలంగాణ ఉద్యమ ప్రభాకరుడు

తెలంగాణ కోసం తెగించి కొట్లాడిన వీరుడు. నిండు పార్లమెంటు సాక్షిగా ఊపిరి సలపకుండా గర్జించిన ఘనుడు.

- ▶ అధికార పార్టీలో వున్నా బలంగా తెలంగాణ గళం వినిపించాడు.
- ▶ భవిష్యత్తు రాజకీయం కన్నా తెలంగాణ రాష్ట్రం కోరుకున్నాడు.
- ▶ ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రిని సైతం ఎదిరించాడు.
- ▶ కరీంనగర్ జిల్లాలో అడుగుపెట్టనివ్వని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.
- ▶ లోకసభ ఎంపిల ఫోరమ్ అధ్యక్షుడు పదవిని వదులుకున్నాడు.
- ▶ తెలంగాణ కోసం అనేక త్యాగాలు చేశాడు.
- ▶ జై తెలంగాణ నినాదమే ఊపిరిగా పోరాటం చేశాడు.
- ▶ కాంగ్రెస్ కరడుగట్టిన నాయకుడుగా గుర్తింపబడ్డాడు.
- ▶ నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం కట్టుబడిన నాయకుడు.
- ▶ ఎన్ఎస్యూఐ అధ్యక్షుడుగా ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో విద్యార్థి పోరాటాలు చేశాడు.
- ▶ విద్యార్థి లోకంలో చైతన్యం నింపాడు.
- ▶ 2004 ఎమ్మెల్యే టిక్కెట్ ఎం. సత్యనారాయణ రావు కోసం త్యాగం చేశాడు.
- ▶ 2009 కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యుడయ్యారు.
- ▶ 15వ లోక్ సభ లో అతిచిన్న వయస్కుడిగా రికార్డు సృష్టించారు.
- ▶ 2023లో ఎమ్మెల్యే కల నెరవేరింది.
- ▶ మంత్రిగా సేవ చేసే అవకాశం దక్కింది.
- ▶ బీసీల గొంతు పొన్నకు మరింత బలమొచ్చింది.
- ▶ ప్రత్యర్థులను చీల్చి చెండాడే అవకాశం వచ్చింది.
- ▶ అసెంబ్లీ సాక్షిగా మంత్రి ప్రభాకర్ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.



హైదరాబాద్, నేటిధాత్రి: ఇటీవల ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక నేత ఉండవల్లి అరుణ్ కుమార్ ఒకమాటన్నారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ నాకు మంచి మిత్రుడు. కాని కేవలం తెలంగాణ కోసం నాతో మూడేళ్లపాటు మాట్లాడలేదు. ఎదురుపడితే చలకరించలేదు. పిలిచినా చలకలేదు. తెలంగాణపై ఆయనకు వున్న కమిట్ మెంటు అంత గొప్పది. స్నేహానికన్నా ఉద్యమానికి విలువించాడు. తెలంగాణ నేలను గౌరవించారు. రాజకీయాలు ఎలా వున్నా స్నేహాలు కొనసాగేవి. కాని తెలంగాణ కోసం ఉద్యమించిన

మిగతా 8లో

# 30 ఏండ్ల న్యాయ పోరాటం గెలిచింది

## ఎస్సీ, ఎస్టీ వర్గీకరణకు సుప్రీం ఆమోదం

ఉపకులాల వర్గీకరణను సమర్థించిన ధర్మాసనం

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు అధికారం ఉందని వెల్లడి

ఏడుగురు సభ్యుల సిజెబి ధర్మాసనం సంచలన తీర్పు

వర్గీకరణ అంశంపై ఈ విచారణ ఫిర్యాదులో సుప్రీంకోర్టులో 3 రోజుల పాటు విచారణ జరిగింది. వర్గీకరణ సమర్థనీయమేనని నాడు కేంద్ర ప్రభుత్వం కోర్టుకు తెలిపింది. సుదీర్ఘ వాదనల తర్వాత ఫిర్యాదురి 8న తీర్పును రిజర్వు చేసిన సుప్రీంకోర్టు.. తాజాగా నిర్ణయాన్ని వెల్లడించింది.. విద్యా ఉద్యోగాల్లో రిజర్వేషన్ కోసం ఎస్సీ, ఎస్టీ



## ఎస్సీ వర్గీకరణకు బీఆర్ఎస్ చిత్తశుద్ధితో కృషి చేసింది

సుప్రీం తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

ఉద్యమానికి... వర్గీకరణకు మా పూర్తి మద్దతు

పార్టీ వర్కింగ్ ప్రసిడెంట్ కేటీఆర్ వెల్లడి

గర్భు చేశారు. ఒకే పార్టీలో వర్గీకరణకు మద్దతుగా ఒక వర్గం.. వ్యతిరేకంగా ఒక వర్గం వాదనలు వినిపిస్తూ ఎస్సీలను మోసం చేశాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీఆర్ఎస్ మాత్రమే ఎస్సీ వర్గీకరణలో మిగతా పార్టీల మాదిరిగా ఒకే పార్టీలో మేము రెండు వాదనలు వినిపించలేదన్నారు. ఒక్క కేటీఆర్ గారు మాత్రమే ఈ అంశాన్ని

## మూడు దశాబ్దాల పోరాటానికి దక్కిన విజయం

అమరులైన మందిగ పోరాటా యోధులకు అంకితం

ఈ తీర్పుతో న్యాయం మా వైపు ఉందని రుజువైంది

పోరాటంలో సహకరించిన అందరికీ మా కృతజ్ఞతలు

మీడియా ముందు భావోద్వేగానికి గురైన మందకృష్ణ

వెంకయ్యనాయుడు, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ఎపి సిఎం చంద్రబాబు ఇలా చాలామంది సహాయం చేశారని

## అతి త్వరలో జాబ్ క్యాలెండర్ ప్రకటిస్తాం

స్కూల్ యూనివర్సిటీ బిల్లును మంత్రి ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు. 2 లక్షల ఉద్యోగాలు కల్పించినా.. మరో 20 లక్షల మంది ఉపాధి కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తానే ఉంటారు. ప్రభుత్వ పరంగా అందరికీ ఉద్యోగాలు కల్పించడం సాధ్యం కాదు. గ్రామీణులలో పరిశ్రమలకు కావాల్సిన నైపుణ్యాలు కొరవడాయి. వారిలో స్కెల్స్ పెంపుపై పారిశ్రామిక వేత్తలు, బీసీలు, విద్యార్థులు తో చర్చించాం. 'యంగ్ ఇండియా స్కెల్స్' యూనివర్సిటీ' స్థాపనకు ప్రతిపాదిస్తున్నాం అని ఆన్నారు. విదేశాలకు వెళ్తున్న విద్యార్థులు సరైన

స్కూల్ వర్కింగ్ డ్వారా 2లక్షల ఉద్యోగాలు భర్తీ

అసెంబ్లీలో యంగ్ ఇండియా స్కూల్ యూనివర్సిటీ బిల్లు

ఉద్దేశ్యాలను వివరించిన మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

స్కెల్స్ లేకపోవడంతో రాజీనామా చేస్తున్నారని, అది గమనించి సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ నిర్ణయం తీసుకు స్కెల్స్ న్యూనతలను అన్నారు. అన్ని కోర్టులు 50 శాతం ప్రాజెక్ట్ కాంపోజిట్ కలిగి ఉ

## మహిళలను అవమానించిన సీఎం రేవంత్

డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు క్షమాపణలు చెప్పాలని కేటీఆర్ డిమాండ్

కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. ఈ మేరకు గురువారం ఓ ప్రకటనను విడుదల చేశారు. నిండు శాసనసభలో సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంల మహిళల పట్ల అత్యంత అవమానకరంగా ప్రవర్తించారని... వారి ప్రవర్తన తనను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసిందన్నారు. వెంటనే మాజీ మంత్రులు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సునీతా లక్ష్మారెడ్డికి సీఎం, డిప్యూటీ సీఎంలు బేషరతుగా క్షమాపణలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సునీతా లక్ష్మారెడ్డి ఇద్దరూ ఎమ్మెల్యేలు. మాజీ మంత్రులు కూడా ఆని చెప్పుకొచ్చారు. ఎంతో హుందాగా, ప్రజలకు సేవ చేసే గుణం వారిదన్నారు. అలాంటి మహిళ నేతలను ఇంత చురుకైనగా మాట్లాడటం సిగ్గు చేటని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు వారిద్దరిపై మాత్రమే కాదు మొత్తం మహిళలపై వారికున్న చురుకైన భావాన్ని తెలియజేస్తోందన్నారు. కచ్చితంగా మహిళలలో



## ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

ఉద్యోగ నియామకాల్లో వర్గీకరణ అమలు

అసెంబ్లీలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టమైన ప్రకటన

హైదరాబాద్, నేటిదినపత్రిక: ఎస్సీ వర్గీకరణ కోసం సుప్రీం తీర్పును సిఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వాగతించారు. మందిగ, మందిగ



## ఎన్నో ఏళ్ల పోరాటం ఫలితం

సుప్రీం తీర్పుపై మంత్రుల స్పందన

తీర్పును స్వాగతించిన దళిత ఎమ్మెల్యేలు



## వర్గీకరణ చేపట్టాలని డిమాండ్ చేసిన పార్టీ బీఆర్ఎస్

ఎస్సీ, ఎస్టీ ఉపవర్గీకరణ తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

గతంలోనే కేటీఆర్ వర్గీకరణకు మద్దతు ఇచ్చారు

అసెంబ్లీలో ఎమ్మెల్యే హరీష్ రావు వెల్లడి



## ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణకు మద్దతుగా అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేశాం

కేటీఆర్ వర్గీకరణకు మద్దతుగా గతంలో ప్రధాని మోదీకి స్వయంగా లేఖ రాశారు: ఎంపీ రవిచంద్ర

## పైవేటు రంగంలో కూడా రిజర్వేషన్లను పెట్టాలి

ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం: ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్

## బీఆర్ఎస్ నల్ల బ్యాడ్జిలతో నిరసన

సీఎం ఛాంబర్ ముందు బయోబయ్యించి ఆందోళన

అరెస్ట్ తరలించిన పోలీసులు

హైదరాబాద్, నేటిదినపత్రిక: బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన మహిళా ఎమ్మెల్యేలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అవమానకరంగా వ్యాఖ్యలు చేశారు

## బండ్ల ఇంటికి మంత్రి జూపల్లి

పార్టీలోనే కొనసాగాలని బుజ్జిగింపులు

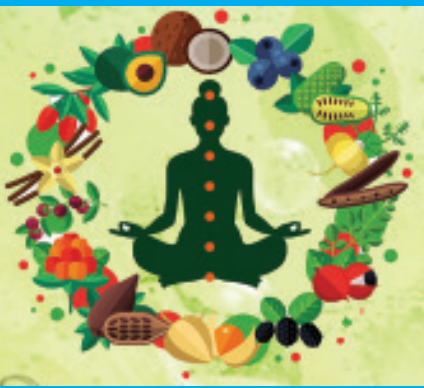
హైదరాబాద్, నేటిదినపత్రిక: గద్వాల ఎమ్మెల్యే బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఇంటికి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు వెళ్లారు. ఆయన తిరిగి భారానలోకి వెళ్లారనే ప్రచారం జోరుగా సాగుతున్న నేపథ్యంలో బుజ్జిగించేందుకు మంత్రి వెళ్లినట్లు సమాచారం. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కృష్ణమోహన్ రెడ్డి గద్వాల











## ఈ ఆహారంతో అల్జీమర్స్ లిస్కకు చెక్..! వర్కవుట్స్కు 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 దైనిందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటే వయసు మీద పడే సమస్యను జాప్యం చేయడంతో పాటు దీర్ఘాయువు సాంతమవుతుందని 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. ట్రి వర్కవుట్ స్పాక్స్ లో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యత ఉంటుంది. వీటి మధ్య సరైన బ్యాలెన్స్ పాటిస్తే శరీరానికి శక్తి సమకూరడంతో పాటు కండరాలు వృద్ధి చెందతాయి.

ట్రి వర్కవుట్ స్పాక్స్ కోసం పీనట్ బటర్ తో యాపిల్, దానిమ్మ ఇతర సీడ్స్ తో కూడిన పెరుగు, నల్ల గింజలతో కొబ్బరి నీళ్లు, బాయిల్డ్ ఎగ్స్, బ్ల్యాక్ కాఫీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇక వ్యాయామానికి ముందు



పుగర్, పుగర్ అధికంగా ఉన్న పుడ్స్, నూనె పదార్థాలు, ప్రోటీన్ షేక్స్ (వీటిని వర్కవుట్స్ అనంతరం తీసుకోవచ్చు), డైరీ (డింక్), కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఫ్యాటీ ఫిష్ ,...బెర్రీస్..ఆకుకూరలు, కూరగాయలు...తృణధాన్యాలు, జీడిపప్పు, బాదం, వాల్ నట్ పసుపు...బీన్స్, చిక్కుడు ...ఆలివ్ ఆయిల్...దార్క్ చాక్లెట్

## అరటి..ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంలో మేటి..!

బరువు పెరగాలనుకునేవారికి, ఆకలి తీర్చుకునేందుకు ఏ సమయంలోనైనా, ఎక్కడైనా సులభంగా తీసుకోవగలిగిన 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 మెరుగుపరిచే విటమిన్ సి, మెదడు పనితీరుకు అవసరమైన విటమిన్ బీ6 లభిస్తుంది. బీవీని నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పొటాషియం ఉంటుంది. ఇక జీర్ణ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడే వారికి అరటి పండు దివ్యోషధమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు.

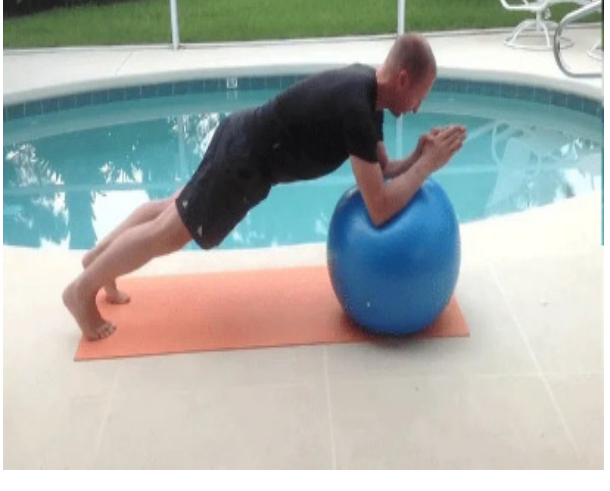
అరటిలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగేలా చూడటంతో పాటు కడుపుబ్బరం, వికారాలను తగ్గిస్తుంది. అరటిలో ఉండే గ్లూకోజ్, ప్రోక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని సమకూర్చడంతో పాటు వర్కవుట్స్కు ముందు, వర్కవుట్ స్పాక్స్ గానూ ఈ పండ్ల ప్రూట్ పనికొస్తుంది.



## వ్యాయామంతో తగ్గనున్న స్ట్రోక్ ముప్పు

మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు స్ట్రోక్ ముప్పు తలెత్తుతుంది. రక్తసరఫరాలో బ్లాకేజ్ (ఇన్ఫార్మిక్ స్ట్రోక్), బ్లీడింగ్ (హెమరేజిక్ స్ట్రోక్) వంటి సమస్యలతో స్ట్రోక్ ముందుకొస్తుంది. ఈ సందర్భాల్లో మెదడుకు ఆక్సిజన్, పోషకాల సరఫరా నిలిచిపోవడంతో మెదడు దెబ్బతినడం, మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. స్ట్రోక్ ప్రాణాంతకమే కాకుండా దాని ప్రభావం మెదడు, శరీర ఆవయవాలపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది స్ట్రోక్ ఎక్కువ తర్రతింది. బైన ద్యామేజ్ ఏ మేరకు జరిగిందనే దానిపై ఆది చూపే ప్రభావ 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  
బీవీ నియంత్రణ  
అదుపులో మధుమేహం  
కొలెస్ట్రాల్ బ్యాలెన్స్  
రక్త సరఫరా మెరుగుదల  
వాపు ప్రక్రియకు చెక్  
ఒత్తిడి ములుమాయం  
నూతన కణాలతో రక్తసరఫరా మెరుగుదల

## తినరో భాగ్యము.. తరూజు!

ఈ వేసవిలో కూడా ఎండలు ముందుతాయని వాతావరణ శాఖ అంచనాలు వేస్తున్నది. ఇంకేముంది.. వ్యాపారులు పందిళ్లు వేసుకుని మరీ షర్టులు, పండ్లరసాల అమ్మకాలు మొదలుపెడతారు. ఎన్నున్నా చల్లదానికీ తరూజుకు సాటివచ్చే పండు లేదు అంటూ పోషకాహార నిపుణులు. మనం 'ఆహా' అంటూ ఆరగిస్తున్న ఎర్రలీదీ, తియ్యతియ్యతీ తరూజు తరూజులుగా ఎన్నో మార్పులకు లోబడింది.

అధ్యయనాల ప్రకారం తరూజు మూలాలు అక్రికా ఖండంలో ఉన్నాయి. అక్కడినుంచి మధ్యధరా దేశాలకు, ఇతర ఐరోపా ఖండ దేశాలకు చేరుకుంది. దక్షిణ అఫ్రికా దేశాల్లో పెరిగే సిట్రస్ మెలన్లను ఇప్పటి తరూజుకు పూర్వీకులుగా భావిస్తున్నారు. పశ్చిమ అఫ్రికాలో దొరికే ఎగును మెలన్ మరో ప్రసిద్ధి తరూజు రకం. అయితే అక్కడి ప్రజలు పండు కోసం కాకుండా, విత్తన నిమిత్తం సాగుచేయడం ఆసక్తికరం. కాకపోతే తరూజు వస్య రకాలు కొంచెం చేదుగా ఉంటాయి. మళ్ళీ తినబడతాయి. ఇంకొస్తేమో చప్పచప్పగా ఉంటాయి. అయినా సరే, అఫ్రికా ప్రజలు వీటి సాగును పదిలిపెట్టలేదు. నీళ్లు దొరకని సమయంలో భద్రంగా దాచుకున్న తరూజు రసాన్ని తాగి దాహోర్తి తీర్చుకునేవారు. తర్వాత కాలంలో ఎంపికచేసిన కాయల విత్తనాలను సేకరించి.. ఇప్పుడు మనం తింటున్న తియ్యతీ పండ్లుగా రూపాంతరం చెందించారు.



ఇజ్రాయెల్ - హమాస్ యుద్ధాల్లో తరూజు ఓ రాజకీయ సాధనంగా మారింది. పశ్చిమ ఆసియా దేశం ఇజ్రాయెల్ 1967లో పాలస్తీనాకు చెందిన వెస్ట్ బ్యాంక్, గాజా ప్రాంతాలను అదుపులోకి తెచ్చుకుంది. ఆ ప్రాంతాల్లో ప్రజలు పాలస్తీనా జెండా ఎగిరేయకుండా సీషెడల్ విధించింది. దీంతో పాలస్తీనా ప్రజలు తమ జెండా రంగులైన ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు, ఆకు పచ్చకు దగ్గరగా ఉండే తరూజు చిత్రాన్ని జెండాగా ఉపయోగించారు. ఇప్పుడు హమాస్ - ఇజ్రాయెల్ దాడుల సందర్భంగా సోషల్ మీడియాలో 'తరూజు' పాలస్తీనాకు సంకేతంగా చక్కర్లు కొడుతున్నది. ఇలా, ఎన్నో పోషకాలతో నిండిన తరూజు చరిత్రపైనా తనదైన ముద్ర వేసింది.

**అనేక పోషకాలు**  
తరూజులో 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 తరూజులో క్యాలరీలు, కొవ్వులు తక్కువ. కాబట్టి బరువు, ఇతర సమస్యలను పట్టించుకోకుండా తినేయొచ్చు.  
జీర్ణవ్యవస్థకు మేలుచేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.  
హైడ్రేటింగ్ గుణాలు ఉంటాయి కాబట్టి, తరూజు చర్మం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. కొన్ని అధ్యయనాలు ఇది క్యాన్సర్ ను నివారించగలదని పేర్కొన్నాయి. తరూజు శక్తి సామర్థ్యాలపై మరిన్ని అధ్యయనాలు జరుగుతున్నాయి.

**వేల ఏండ్ల చరిత్ర..**  
ఈజిప్టు ప్రజలు తరూజును నాలుగువేల ఏండ్లకిందనే సాగు చేసినట్లు అక్కడి ప్రాచీన సమాధుల మీదున్న చిత్రాల్ని చూస్తున్నాయి. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తరూజు అనావాళ్ళ కనిపించాయి. మరణానంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాచిన తీర్పుకోడానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్ళు. గ్రీకులు తరూజును 'పెపాస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తరూజు తొక్కలను తల మీద ఉంచి చికిత్స చేసేవాళ్ళు. గ్రీకులు తరూజును శరీరానికి చల్లదానాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవాళ్ళు. ఈ విషయాన్ని ఇటలీకి చెందిన ప్లీని ది ఎల్డర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. తరూజు తెచ్చిన తరుపు.. చల్లదానాన్ని ఇచ్చే తరూజు కేంద్రంగా రాజకీయాల నడిచాయంటే మనం నమ్మలేం. 1856లో జరిగిన 'తరూజు డొమ్మి' (హాలివెల్ రాయల్) దీనికి మంచి ఉదాహరణగా నిలుస్తుంది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికాలోని కాలిఫోర్నియా నుంచి బయల్దేరిన ఓ రైలు ఆ పదాది ఏప్రిల్ 15న మధ్య అమెరికా దేశం పనామా రాజధానికీ చేరుకుంది. ఇక్కడ దిగిన ప్రయాణికుల్లో ఒకరు దగ్గర్లో ఉన్న పండ్ల దుకాణానికి వెళ్లారు. ఓ తరూజు ముక్క తీసుకున్నారు. కానీ, దబ్బాలు చెల్లించడానికి ససేమిరా అన్నారు. వ్యాపారి దబ్బాలు అడగటంతో.. ఆ అమెరికా ప్రయాణికుడు తుపాకీ తీశాడు. వ్యాపారి అవేశంగా తన దగ్గరున్న కత్తితో దాడికి వెళ్లారు. ఈ సంఘటన చివరికి స్థానికులు, అమెరికన్ ప్రయాణికులు గొడవగా మారిపోయింది. ఈ ఘర్షణలో కొందరు మరణించారు, ఇంకొంతమంది గాయాలపాలయ్యారు.

**పాలస్తీనా పతాకంపైనా**  
%పాలస్తీనా ప్రజలకు తరూజు ఓ స్వాధీనిచ్చే శక్తివంతమైన చిహ్నం.

**ఫోలేట్.. తీసుకుంటున్నారా?**  
ఫోలేట్ ను విటమిన్ బి9 అని కూడా పిలుస్తారు. రోజువారీ పసులు, గడ్డికిగా ఉన్న సమయంలో పిండం అభివృద్ధిచెందడంలో, తల్లి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగినమోతాదులో ఉండటంలో ఫోలేట్ కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే నాడులకు సంబంధించిన రుగ్మతలు వస్తాయి. మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. ఫోలేట్ వివిధ ఆహార పదార్థాల నుంచి సహజంగానే లభిస్తుంది. ఇక విటమిన్ సప్లీమెంట్లు, ఫోలేట్ ఆహారాల్లో మాత్రం దీన్ని ఫోలిక్ యాసిడ్ రూపంలో అభివృద్ధి చేస్తారు. అయితే, సహజమైన ఫోలేట్ లా కృత్రిమ ఫోలిక్ యాసిడ్ శరీరంలో కలిసిపోదని కొందరి అభిప్రాయం.

కాబట్టి మనం తినే ఆహారంలోనే ఫోలేట్ ఎక్కువగా ఉన్నవాటిని ఎంచుకోవడం మంచిది. పాలకూర, తోటకూర, అవకాడో, పచ్చిబఠాణీలు, బ్రెన్ లెస్స్ లెట్యూస్, బ్రోకోలీ, అవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లీలు, అంగూర్లు, పాపాయిడి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొంపో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (ఆర్గాన్ మీట్స్)



మెదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సోడియంమైనా, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

## ఈ ఆహారంతో ఫ్యాటీ లివర్ ముప్పునకు చెక్



అధునిక జీవనశైలితో మధ్యం సేవించే వారితో పాటు మధ్యం 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 సి వంటి విటమిన్స్, మెగ్నీషియం వంటి మినరల్స్ అధికంగా ఉండే ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకోవాలి.

ఇవి లివర్లో ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గించడంతో పాటు శరీరంలో ఆక్సిడీటివ్ స్ట్రెస్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఇక ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే సాల్మన్, మాకిరెల్, సార్డినేస్ వంటి ఫ్యాటీ ఫిష్ లు లివర్లో ఫ్యాటీ లైడ్స్, ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఒమేగా 3 ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇక ఒలెరుపిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ కూడా లివర్ ఇన్ఫ్లేమేషన్ ను తగ్గిస్తాయి. ఇక ఈ పది ఆహారాలను డిన్నర్ లో తీసుకోవడం ద్వారా ఫ్యాటీ లివర్ ను నియంత్రించవచ్చు..

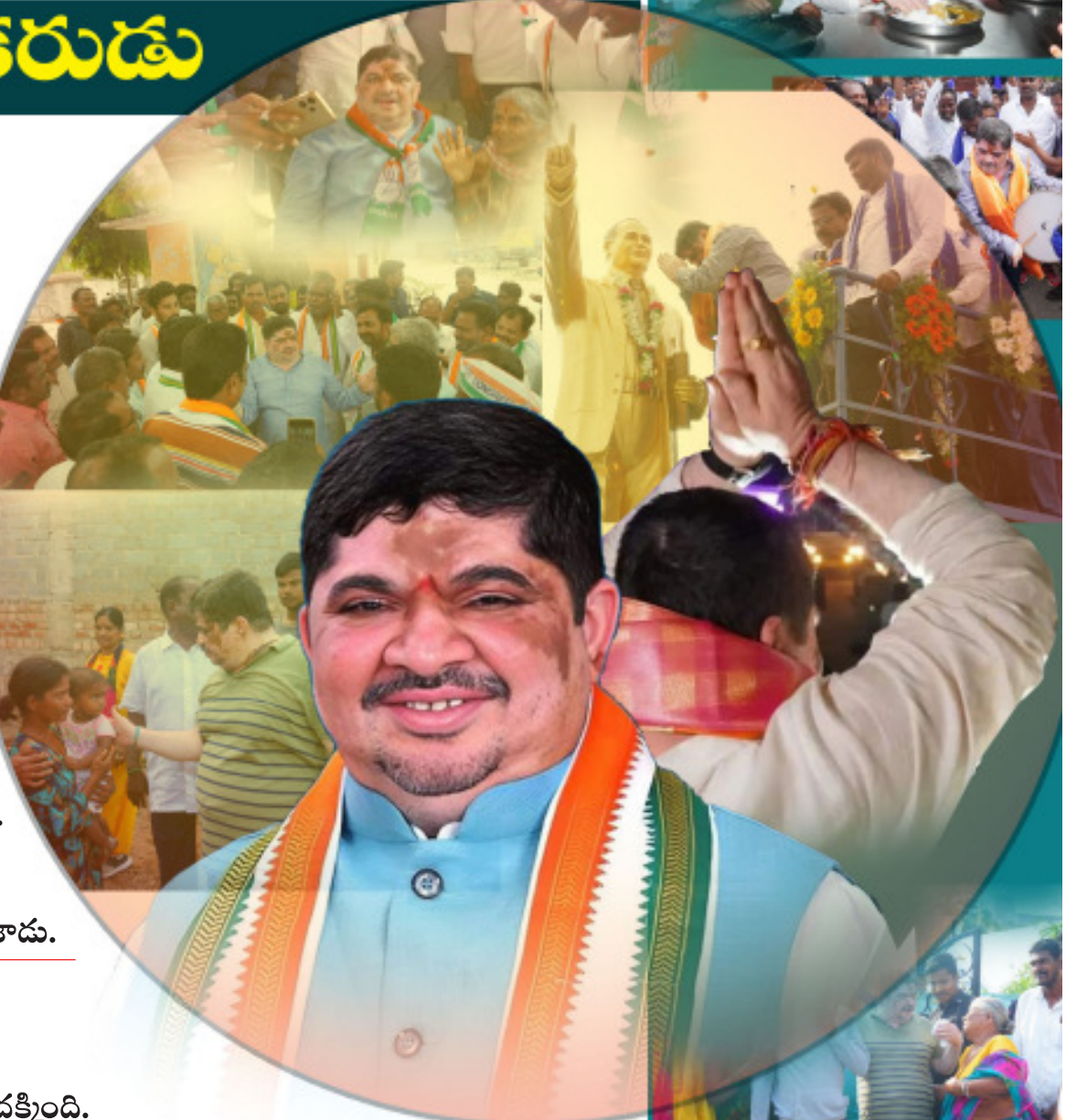
**ఆకుకూరలు ఫ్యాటీ ఫిష్ ఆలివ్ ఆయిల్ నట్స్, సీడ్స్ అవకాడో వెల్లుల్లి బెర్రీస్ గ్రీన్ టీ పసుపు తృణధాన్యాలు**



# పోరాట యోధుడు పోన్నం

## తెలంగాణ ఉద్యమ ప్రభాకరుడు

- ▶▶ తెలంగాణ కోసం తెగించి కొట్లాడిన వీరుడు.
- ▶▶ నిండు పార్లమెంటు సాక్షిగా ఊపిరి సలపకుండా గర్జించిన ఘనుడు.
- ▶▶ అధికార పార్టీలో వున్నా బలంగా తెలంగాణ గళం వినిపించాడు.
- ▶▶ భవిష్యత్తు రాజకీయం కన్నా తెలంగాణ రాష్ట్రం కోరుకున్నాడు.
- ▶▶ ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రిని సైతం ఎదిరించాడు.
- ▶▶ కరీంనగర్ జిల్లాలో అడుగుపెట్టనివ్వని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.
- ▶▶ లోకసభ ఎంపిల ఫోరమ్ అధ్యక్షుడు పదవిని వదులుకున్నాడు.
- ▶▶ తెలంగాణ కోసం అనేక త్యాగాలు చేశాడు.
- ▶▶ జై తెలంగాణ నినాదమే ఊపిరిగా పోరాటం చేశాడు.
- ▶▶ కాంగ్రెస్ కరడుగట్టిన నాయకుడుగా గుర్తింపబడ్డాడు.
- ▶▶ నమ్మిన సిద్ధాంతం కోసం కట్టుబడిన నాయకుడు.
- ▶▶ ఎన్ఎస్యూఐ అధ్యక్షుడుగా ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో విద్యార్థి పోరాటాలు చేశాడు.
- ▶▶ విద్యార్థి లోకంలో చైతన్యం నింపాడు.
- ▶▶ 2004 ఎమ్మెల్యే టికెట్ ఎం. సత్యనారాయణ రావు కోసం త్యాగం చేశాడు.
- ▶▶ 2009 కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యుడయ్యారు.
- ▶▶ 15వ లోక్సభ లో అతిచిన్న వయస్కుడిగా రికార్డు సృష్టించారు.
- ▶▶ 2023లో ఎమ్మెల్యే కల నెరవేరింది. -మంత్రిగా సేవ చేసే అవకాశం దక్కింది.
- ▶▶ బీసీల గొంతు పొన్నంకు మరింత బలమొచ్చింది ▶▶ ప్రత్యర్థులను చీల్చి చెండాడే అవకాశం వచ్చింది.
- ▶▶ అసెంబ్లీ సాక్షిగా మంత్రి ప్రభాకర్ ప్రభావం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.



**హైదరాబాద్, నేటి ధాత్రీ:**  
 ఇటీవల ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక నేత ఉండవల్లి అరుణకుమార్ ఒకమాటన్నారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ నాకు మంచి మిత్రుడు. కాని కేవలం తెలంగాణ కోసం నాతో మూడేళ్లపాటు మాట్లాడలేదు. ఎదురుపడితే పలకరించలేదు. పిలిచినా పలకలేదు. తెలంగాణపై ఆయనకు వున్న కమిట్ మెంటు అంత గొప్పది. స్నేహానికన్నా ఉ ద్యమానికి విలువించాడు. తెలంగాణ నేలను గౌరవించారు. రాజకీయాలు ఎలా వున్నా స్నేహితుల కొనసాగింది. కాని తెలంగాణ కోసం ఉద్యమించిన సమయంలో స్నేహాన్ని మించిన అంకితభావాన్ని తెలంగాణ ఉద్యమంలో చూసుకున్నాడు. రాజకీయాల్లో ఎంతో మందిని చూశాను. కాని తెలంగాణ సమాజం కోసం అందరినీ దూరం చేసుకొని, రాష్ట్ర సాధన కోసం కట్టుబడిన నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్ అంటూ కీర్తించారు. ఇంతకన్నా ఒక నాయకుడికి గౌరవం ఏముంటుంది. తెలంగాణ కోసం పొన్నం ప్రభాకర్ ఉద్యమ పాత్ర గురించి సర్టిఫికేట్ ఏముంటుంది? తెలంగాణ వ్యతిరేకులు కూడా ఆయన త్యాగాన్ని గుర్తించారు. ఆయన ఆత్మాభిమానాన్ని గుర్తించారు. తెలంగాణ వాదం వినిపించే సమయంలో సీమాంధ్ర నేతలతో మాట్లాడే ఎత్తుడ తెలంగాణ సమాజం చిన్న బుచ్చుకుంటుందో, ఉ ద్యమం ఎక్కడ ఇబ్బంది పడుతుందో అని ఆలోచించిన గొప్ప నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్ అంటూ ఉండవల్లి కీర్తించారంటే అంతకన్నా గొప్ప నాయకత్వం ఏముంటుంది. అంతకన్నా గొప్ప నాయకుడు ఎవరుంటారు? తెలంగాణ ఉ ద్యమంలో కీలక భూమిక పోషించినవారిలో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పాత్ర గొప్పది. ఆయన చేసిన పోరాటం, చూపిన తెగువ చాలా గొప్పది. ఉ ద్యమంలో పేరు కోసం, పదవికోసం సాగించినట్లు నడిచిన వారు చాలా మంది వున్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం పేరుతో లబ్ధిపొందిన వాడు కున్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమం పేరు చెప్పి నాయకులైన వారు ఎంతో మంది వున్నారు. కాని నాయకుడి ఎదిగిన తర్వాత తెలంగాణ కోసం తన రాజకీయ జీవితాన్నే ఘణంగా పెట్టిన నాయకుల్లో మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ముందు వరసలో వుంటారు.

**మరి దశ తెలంగాణ ఉద్యమంలో తనకంటూ ఒక పేజీని లిఖించుకున్న నాయకుల్లో పొన్నం ప్రభాకర్ మొదటి పది పేజీల్లో వుంటారు.**  
 ఆయన చూపిన తెగువ చూసి తెలంగాణ సమాజం గొప్పగా కీర్తించిన సందర్భం వుంది. ఒక దశలో ఆయన అనుపతి పాల్గొన్నప్పుడు తెలంగాణ సమాజం విలపించిన సందర్భం వుంది. తెలంగాణ బిల్లు పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన సమయంలో పెప్పర్ (స్నే) మూలాంగా జీవితం చివరి అంకు వరకు వెళ్లి వచ్చారు. తెలంగాణ ఏర్పాటును అంత బలంగా కాంక్షించారు. పెప్పర్ (స్నే) వల్లి బిల్లు అడ్డకోవాలనుకున్న లగడపాటి రాజగోపాల్ చేతిలో నుంచి దానిని లాగిసుకున్న వీరుడు పొన్నం ప్రభాకర్. అలా తెలంగాణ కోసం తన ప్రాణాలను సైతం లెక్క చేయని యోధుడు పొన్నం ప్రభాకర్. తెలంగాణ అంటే ఆయనకు ఎనలేని అభిమానం. తెలంగాణకు ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న అన్యాయం ఏమిటో విద్యార్థి నాయకుడిగా ఆయనకు ఘాతం తెలుసు. అంతకు ముందు యాభై ఏళ్లగా సీమాంధ్ర ప్రజలం

వల్ల తెలంగాణ ఎంత సప్తపోయిందో తెలుసు. అందుకే తెలంగాణ సీమాంధ్రాలనుంచి విముక్తికావాలని బలంగా కోరుకున్న నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్. అందుకే తెలంగాణ ఆయనను ఎప్పుడూ గుండెల్లో పెట్టుకుంటుందని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. అయితే ఆయన త్యాగాన్ని మరుగున పర్చేందుకు ఎవరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, సమయం విచ్చునప్పుడు ఆయన త్యాగం తెలంగాణ ప్రజలు గుర్తించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ కూడా ఆయనకు పొన్నం ప్రభాకర్ నా సమచిత స్థానం కల్పించింది. ఆయనకు సరైన గౌరవం ఇస్తూనే వచ్చింది. కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి వుండి, రాజకీయంగా అవకాశాలు ఎన్ని వచ్చినా వదులుకొని, తెలంగాణ వాదాన్ని భుజాన మోసిన గొప్ప నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్. తెలంగాణ ఇచ్చిన పార్టీగా కాంగ్రెస్ కు కూడా ఒకసారి పాపించే అవకాశం ఇవ్వాలని తెలంగాణ ప్రజలు నిర్ణయించుకొని, పొన్నం ప్రభాకర్ ను అసెంబ్లీకి పంపించారు. మొదటిసారి అసెంబ్లీకి ఎన్నికైనా మంత్రి పదవి ఇచ్చి పార్టీ నాయకుడు ఆయన గౌరవం మరింత పెంచింది. పొన్నం ప్రభాకర్ కు మంత్రి పదవిలో కీలకపాత్ర పోషించే అవకాశం వచ్చింది.

**సహజంగా పొన్నం ప్రభాకర్ ఆత్మాభిమానం నిండిన నేత.**  
 స్వయంగా ఎదిగిన నేత. విద్యార్థి రాజకీయాలనుంచి తన రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించారు. కాలేజీ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు నాయకుడిగా ఎదిగారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ విద్యార్థి విభాగంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షుడుయ్యారు. యువజన విభాగంలో రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శిగా పదవులు అందుకున్నారు. 1987లో విద్యార్థి నాయకుడిగా తన ప్రస్థానం మొదలు పెట్టిన పొన్నం ప్రభాకర్ 1989 జిల్లా ఎన్ఎస్యూఐ జనరల్ సెక్రటరీ పదవిని నిర్వహించారు. అంతే కాదు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా కళాశాల అధ్యక్షుడిగా వ్యవహరించారు. అక్కడి నుంచి అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ వచ్చారు. 1999-2002 మధ్యలో ఎన్ఎస్యూఐ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడిగా కీలక భాద్యతలు నిర్వహించారు. అనేక విద్యార్థి ఉద్యమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. అప్పటి తెలుగుదేశం పార్టీ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతం కోసం అహర్నిశలు కృషి చేశారు. ఆ తర్వాత యాత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీగా విధులు నిర్వహించారు. 2004 ఎన్నికల్లో

ఎలాగైనా కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకురావాలన్న కోసితో పనిచేశారు. అదే సమయంలో మీడియా సెల్ కన్వీనర్ పాత్ర పోషించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంకు తీవ్రంగా కృషి చేశారు. సమాజాన్ని చైతన్యం వంతం చేశారు. మేధావుల చేత తెలుగుదేశం పాలనపై ప్రశ్నించేలా చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ గెలుపులో కీలకభూమిక పోషించారు. 2004 ఎన్నికల్లో ఆయన ఎమ్మెల్యే టికెట్ కోసం తీవ్రంగా ప్రయత్నం చేశారు. టికెట్ కూడా దక్కిందనే అందరూ ఆసక్తున్నారు. కాని పొన్నం ప్రభాకర్ రావాల్సిన టికెట్ అప్పటి మాజీ పిసిసి, అధ్యక్షుడు దివంగత ఎం. సత్యనారాయణ రావు రాకతో త్యాగం చేశారు. లేకుంటే అప్పటి ఎమ్మెల్యే అయ్యేవారు. వైఎస్ క్యాబినెట్ లో మంత్రి కూడా అయ్యేవారు. కాని కాలం ఓ బద్దేళ్లు వెనక్కి లాగినా, 2009లో మాత్రం కరీంనగర్ ఎంపిగా పోటీ చేసే అవకాశం కాంగ్రెస్ పార్టీ కల్పించింది. 33 మంది కాంగ్రెస్ ఎంపిలు ఉమ్మడి రాష్ట్రం నుంచి గెలిచారు. ఆ సమయంలో తెలంగాణకు చెంది, అతి పిన్న వయస్కుడైన పొన్నం ప్రభాకర్ లోకసభ ఎంపిల కన్వీనర్ ను చేసి, కీలక భాద్యతలు అప్పగించారు.

**2010లో తెలంగాణ ఉద్యమం విగ్రహాలను తరుణంలో ఆ పదవికి కూడా పొన్నం ప్రభాకర్ రాజీనామా చేసి, అధికార పార్టీ ఎంపిగా వుండి కూడా ఉద్యమంలో కీలకభూమిక పోషించారు.**  
 తనదైన శైలిలో తెలంగాణ కోసం పోరాటం చేశారు. ఉ ద్యమకార్యకర్తలలో ముందున్నారు. పార్టీలు ఏవైనా ఉద్యమ సమయంలో అంతా ఒక్కటే అన్నట్లు కలిసిపోయారు. దూరాంధులలో పాలుపంచుకున్నారు. పంటా వారులకు కూడా హాజరయ్యారు. ఉ ద్యమానికి ఇతోధిక చేయూతనందించారు. ఉద్యమకారులను రక్షించుకున్నారు. ఇలా అనేక విధాలుగా తెలంగాణ ఉద్యమానికి వెన్నుదన్నుగా నిలిచారు. ఉద్యమం కోసం ఆ సమయంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డిని కూడా ఎదిరించారు. ఉద్యమం ఉ ద్యమం సాగుతున్న సమయంలో ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి కరీంనగర్ జిల్లా పర్యటనకు వెళ్లాలనుకున్నారు. ముఖ్యమంత్రి కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి ఆ సమయంలో జిల్లా పర్యటన పెట్టుకోవడం అంటే



తెలంగాణ వారులను రెచ్చగొట్టడమే అవుతుందని, కరీంనగర్ రావడానికి వీలులేదని అభిప్రాయం ఇచ్చిన నాయకుడు పొన్నం ప్రభాకర్. అయినా కిరణ్ కుమార్ రెడ్డి వస్తానని మొండికెత్తే సాల్వేషన్ పేర్లపై సులభంగా సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కిరణ్ కుమార్ రెడ్డిని కరీంనగర్ లో అడుగుపెట్టనివ్వనంటూ ప్రతిజ్ఞ చేశారు. తెలంగాణ ఉ ద్యమానికి మరింత ఊపు తెచ్చారు. తెలంగాణ ఉద్యమం కోసం తన రాజకీయ భవిష్యత్తును కూడా తెచ్చి వేయలేదు. పచ్చే తర్వాత ఆయనకు మళ్లీ కాలం కలిసొచ్చింది. త్యాగానికి గుర్తింపు దొరికింది. మంత్రిగా తెలంగాణకు సేవ చేసే అవకాశం వచ్చింది. పేదల గొంతకు గౌరవం దక్కింది.