



వసంతాల అక్షరీద్యమం

TELUGU DAILY

శ్రీశ్రీ వార్తాపత్రిక

శ్రీశ్రీ

మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్ఎస్ 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 లోక్సభ 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 విలువవచ్చాడు. తెలంగాణ నేలను గౌరవించారు. రాజకీయాలు ఎలా వున్నా స్నేహాలు కొనసాగేవి. కాని తెలంగాణ కోసం ఉద్యమించిన

మిగతా 8లో

మాదిగల న్యాయపోరాటం గెలిచింది

ఎస్సీ వర్గీకరణ పై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు చరిత్రలోనే అతి ముఖ్యమైన పరిణామం



జాతీయ యువజన అవార్డు గ్రహీత జక్కి శ్రీకాంత్ వర్ధన్పేట కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ మండల అధ్యక్షులు

వర్ధన్పేట, నేటిధాత్రి: గురువారం (01.08.2024) న సుప్రీంకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం ఎస్సీ వర్గీకరణ పై ఏడుగురు సభ్యులచే ఏర్పడిన న్యాయస్థానం ఎస్సీ వర్గీకరణ చేయాలని అవసరం ఉందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా ఎస్సీ వర్గీకరణ అమలు చేయాలని తీర్పునివ్వడం యావత్తు మాదిగ కులం ఉప కులాలకు న్యాయం జరిగిందని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా నేడు అసెంబ్లీలో ఎస్సీ వర్గీకరణపై ఆర్టికెల్స్ తీసుకొచ్చి అమలు చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చెప్పిన సందర్భంగా నేడు వర్ధన్పేట మండల కేంద్రంలో వివిధ పార్టీల మరియు సంఘాల మాదిగ నాయకులు మండల కేంద్రంలోని డాక్టర్ బాబాసాహెబ్ ఆంధేర్ వీధిలోని పాఠశాలలో చేసి హులమలలు వేసి నివాళులర్పించి స్వీట్లు పంపిణీ చేసి సంబరాలు చేసుకోవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జాతీయ యువజన అవార్డు గ్రహీత వర్ధన్పేట కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ మండల అధ్యక్షుడు జక్కి శ్రీకాంత్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినప్పటి నుండి ఎస్సీ లో ఉన్నటువంటి మాదిగ కులానికి ఉప కులాలకు రిజర్వేషన్ల పరంగా అన్యాయం జరుగుతుందని

గత 30 సంవత్సరాలుగా మాదిగలకు ఏబిసిడి వర్గీకరణ కావాలని పోరాటం చేయడం జరిగిందని నేడు ఆ పోరాటం ఫలితమే ఈరోజు సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పు అని అన్నారు ప్రతి కులానికి రాజ్యాంగం ద్వారా ఏర్పడే రిజర్వేషన్లు భాగస్వామ్యం కావాలని దృఢ శాసనం ద్వారా బి.ఆర్ ఆంధేర్ కుడా రిజర్వేషన్ల ప్రక్రియలో భాగంగా జనాభా రామాషా ప్రకారం ప్రతి కులానికి సమానమైన రిజర్వేషన్ కల్పించాలని చెప్పడం జరిగింది అందులో భాగంగానే నేడు సుప్రీంకోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం నేడు తీర్పు ఇవ్వడం సంతోషకరమని అన్నారు గత 30 సంవత్సరాలుగా మాదిగ జాతి ఏబిసిడి వర్గీకరణ కోసం పోరాటం చేసిన మందక్కష్ట మాదిగ అన్న గారికి ఈ సందర్భంగా ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు భవిష్యత్తులో హక్కులను సాధించిన మేము రాజ్యాధికార దిశగా ప్రయోజనీకరమని అన్నారు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ఎస్సీ వర్గీకరణకు మద్దతు ఇచ్చిన అన్ని పార్టీలకు సంఘాలకు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. చరిత్రలోనే ఈరోజు దశత పల్లెలో పండుగ రోజు అని



అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్ధన్పేట నియోజకవర్గ అధికార ప్రతినిధి బిల్లా నరహదేవ్, తెలంగాణ ఆంధేర్ వర్గ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు కస్తూర్ మహాద్వి ఎమ్మార్పీఎస్ మాజీ మండల అధ్యక్షులు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ మండల నాయకులు దుబ్బి యాకయ్య, ఎస్సీ సెల్ నియోజకవర్గ ప్రధాన కార్యదర్శి జనగాం చంద్రమౌళి, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు వీరెల్ల శ్రీనివాస్, ఎర్ర శ్రీకాంత్, చింత బాబు, నందిపాక భాస్కర్, చింత ఆనందరాజు, బరిగి బాబ్లీలు, దుబ్బి ఎల్లయ్య, దుబ్బి అంజయ్య, బొక్కల భాస్కర్, దెక్కయ్యాకయ్య, క్రాంతి కుమార్, చిన్ని పెళ్లి బాబు మాదిగ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మందక్కష్ట మాదిగ ఉద్యమ ఫలితమే ఎస్సీ వర్గీకరణ తీర్పు

పరంగల్, నేటిధాత్రి: గురువారం రోజున పరంగల్ జిల్లా ఎంజీఎం ఎంఈఎఫ్ ఆధ్వర్యంలో కూడలి గాంధీ చౌరస్తా వద్ద ఎం ఇ ఎఫ్ ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్సీ ఆధ్వర్యంలో సుప్రీంకోర్టులో ఎస్సీ వర్గీకరణ పై ఏడుగురితో కూడిన ధర్మాసనం ఎస్సీ వర్గీకరణ పై తీర్పు ఇవ్వడం జరిగింది ఈ తీర్పు మందక్కష్ట మాదిగ ఉద్యమ ఫలితమే యావత్తు మాదిగ మాదిగ ఉప కులాలకు గుర్తించుకోవాలని గుర్తు చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎస్సీ రాష్ట్ర నాయకులు ఎంఆర్పీఎస్ ఎంఎస్సీ వరంగల్ జిల్లా జిల్లా మహేందర్ మాదిగ మరియు ఎంఈఎఫ్ జిల్లా జిల్లా మహేందర్ మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు

చున్నం బట్టి 2 అంగన్వాడీ కేంద్రంలో తల్లిపాల వారోత్సవాలు

మంచిర్యాల, నేటిధాత్రి: తల్లిపాల వారోత్సవాల సందర్భంగా ఈ రోజు రాంగంగల్ సెక్టర్ లోని చున్నంబట్టి 2 లో తల్లిపాల వారోత్సవాలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా సి డి పి ఓ శ్రీమతి విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ తల్లిపాల ప్రాముఖ్యత గురించి వివరిస్తూ అప్పుడే పుట్టి బిడ్డకు ముగ్గురు గంటలలోపు తగినంత అలా తాగించడం వాళ్ల పుట్టిని బిడ్డకు చాలా మంచి రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు రోగాల బారిన పడకుండా కూడా ఈ ముగ్గురు పాలు ఎంతో దోహదపడుతాయి అని తెలియ జేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిలుగా ఇంచార్జ్ డి ఎం హెచ్ ఓ శ్రీమతి అనిత సూర్య వైసర్ శ్రీమతి సులోచనదేవి టీచర్స్ వనిత



కార్యక్రమంలో తల్లిపాల వారోత్సవం, శ్రీ లక్ష్మి, సనీమ, రాంగంగల్ సెక్టర్ టీచర్స్, గర్భిణీలు తల్లి పిల్లలు పాల్గొన్నారు

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం

మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది ఆదేశాలతో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆందోళన.



వర్ధన్పేట, నేటిధాత్రి : బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ మహిళా శాసన సభ్యులు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సునీత లక్ష్మారెడ్డిలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యల పట్ల నిరసనగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్ధన్పేట ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ పిలుపు మేరకు వర్ధన్పేట మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు వర్ధన్పేట పట్టణంలో పట్టణ అధ్యక్షులు నాగ్లె వెంకట్ నారాయణ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ దిష్టిబొమ్మ దహనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు రాయుడి రవీందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సంస్కృతిలో ఆడబిడ్డలకు ప్రత్యేక గౌరవం, స్థానం ఉండవలసి సామ్యం లేకుండా... ఆడబిడ్డలను నమ్ముకుంటే ఆగ, వైచానంబా... ఆడబిడ్డలను నమ్ముకుంటే మంచుతారంబా... జీవితం బస్టాండ్ పాటవుతుందంటూ ముఖ్యమంత్రి ఆసెంబ్లీ సాక్షిగా తన స్థాయి మరిచి చేసిన సీవమైన వ్యాఖ్యలను ప్రతి ఒక్కరూ ఖండించాలని అవసరం ఉందని

ఆరోపించారు. దిష్టిబొమ్మల దహనంతో పాటు, రేవంత్ రెడ్డి వెంటనే తన వ్యాఖ్యలను ఉపసంహరించుకొని అసెంబ్లీ సాక్షిగా తెలంగాణ ఆడబిడ్డలకు బేవరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కొన్నిసార్లు దేవోజు తిరుమల నరసానందం, బాబాబా ఇందిరా రాజబాబు, పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి వేమనమ్మల (శ్రీధర్ రెడ్డి, బిజ్జెయ్యం జిల్లా అధ్యక్షులు గోనే యువరాజ్, క్యాంప్ విభాగం పట్టణ అధ్యక్షులు కొల్లూరి లక్ష్మీనారాయణ, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మండల శ్రీనివాస్, పెంచ్యాల యాదగిరి, వైసా ప్రవీణ్, నాయని వేణు, చుక్క అనిల్, గద్దె చంద్రమౌళి, సందెం వెంకటేశ్వర్లు, తోట నంద్రన్, ఆంధోతు రాజు, కొమ్ముల కరుణాకర్, పేరుమండ్ర రవి, మెడికల్ శ్రీనివాస్, మడికొండ నరేందర్, పోతరాజు బాబు, బైర్ నాగరాజు, మచ్చిక రాజు, తడిగోపుల రాజాధిష్, సుధగిరి క్రాంతి, తాబడి రాజేందర్, మోడెం రామకృష్ణ, దొవ్బటి సంతోష్, క్రాంతి, సల్ల రవీందర్, ఎం.డి బోలె పాపి, దేవోజు హేమంత్ ఇతరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మార్పీఎస్ ఆధ్వర్యంలో సంబరాలు



తంగళ్లపల్లి నేటిధాత్రి: తంగళ్లపల్లి మండల కేంద్రంలో ఎమ్మార్పీఎస్ మండల ఆధ్వర్యంలో మాదిగ ఉప కులాల వర్గీకరణకు సుప్రీంకోర్టు తీర్పును వేలువడించిన సందర్భంగా మండల కేంద్రంలో ఎమ్మార్పీఎస్. జిల్లా అధికార ప్రతినిధి బొల్లారం చంద్రమౌళి, ఆధ్వర్యంలో టపాసులు పేర్చి స్వీట్లు పంపిణీ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... ఎస్సీ వర్గీకరణకు నేడు సుప్రీంకోర్టు ఏడుగురు సభ్యుల ధర్మాసనంతో కూడిన అనుకూల తీర్పు ఇవ్వడంపై మండలంలో ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు సంబరాలు జరుపుకుంటున్నామని అలాగే... ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి ఇప్పటి తెలంగాణ వరకు మందక్కష్ట మాదిగ ఆధ్వర్యంలో మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి ఆధ్వర్యంలో కొన్ని సంవత్సరాలుగా పోరాటం చేసిన దీనికి అనుగుణంగా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనుకూలంగా ఇచ్చిందని మందక్కష్ట మాదిగ పోరాట ఫలితమే మాదిగల స్వయంకృషి ఇన్ని సంవత్సరాలు పోరాటం చేసిన మందక్కష్ట మాదిగ పోరాట ఫలితమే ఈ విజయమని సుప్రీంకోర్టు తీర్పును మాదిగల అందరం సంతోషిస్తున్నామని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు మండలంలోని మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి తరపున అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నామని జిల్లా కార్యక్రమంలో జిల్లా కోకనీసర్ సమల కమలాకర్ జంగంపల్లి రాజు జోన కుమార్ బిడ్డపతి లక్ష్మణ్ రవి కృష్ణారాజు మాట్లాడుతూ తంకర్ వినయ్ బద్రి ప్రసాద్ సుంకపాక శ్రీనివాస్ మండల ఉప కులాల, నాయకులు మాదిగ సోదరులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ దిష్టిబొమ్మ దహనం

తొర్రాల్ (డివిజన్) నేటిధాత్రి: బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ మహిళా శాసనసభ్యులు సబితా ఇంద్రారెడ్డి, సునీత లక్ష్మారెడ్డిలపై ముఖ్యమంత్రి చేసిన నీచమైన వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా గురువారం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ దిష్టిబొమ్మల దహనానికి భారత రాష్ట్ర సమితి పిలుపునిచ్చిన సందర్భంగా... రాష్ట్ర మాజీ మంత్రివర్గులు ఎర్రబెల్లె దయాకర్ రావు ఆదేశాల మేరకు... అసెంబ్లీ సాక్షిగా మహిళా ఎమ్మెల్యేలపై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా నేడు తోర్రాల్ పట్టణ కేంద్రంలోని అస్సాండ్ సెంటర్ వద్ద బిఆర్ఎస్ శ్రేణులు ఆందోళన పరంగల్ ఖమ్మం జాతీయ రహదారిపై బైరాయింది రేవంత్ రెడ్డి దిష్టిబొమ్మ దహనం చేసిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ తోర్రాల్ మండల మరియు పట్టణ కార్యకర్తలు ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో తొర్రాల్ మండల జిల్లా ఛార్జ్ లీడర్ మంగళ శ్రీనివాస్, మాజీ ఎంపీటీ తూర్పాటి చిన్న అంజయ్య, తొర్రాల్ మండల ఎంఐఎం/ఎంపట్టణ బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శిలు నలమన ప్రమోద్, కుర్ర శ్రీనివాస్, ఎస్సీఎస్సీ (శ్రీనివాసరావు), మాజీ కో ఆవర్గ సభ్యులు ఎస్సీ అంకమ్, కల్లూరి కళాపాటి, మాడుగుల పుల్లయ్య, గూగులోత్ శంకర్, మొగిలి మల్లెమ్మ, జై సింగ్, చకిలేల మనిరాజ్, తుర్పాటి రవి, పేర్ల జంపా, రాయపెట్టి వెంకన్న, ఎంఐఎం/ఎంపట్టణ స్టేట్ సెక్రెటరీ రాజేష్, బాలు నాయక్, సామి మెంకన్న, ఎంఐఎం/ఎంపట్టణ యకన్న, కుమార్ నాయక్, కుమార్ నాయక్, వెంకటరెడ్డి, పులి వెంకన్న, మయూరి వెంకన్న, భూసని ఉప్పలయ్య, బొలగాని వెంకన్న, కొండ వెంకన్న, తండ కృష్ణబులి ముఖి, భిక్షువతి, బొలగాని వెంకన్న, జనార్దన్ రాజు, అరూణ్, రంజిత్, వెంకన్న, వై.డి.ఎస్, మాచిక్, సహేంద్ర, సోమలింగం, మదిపెద్ది రాజేష్, మారోజు నరేష్, వెంకటరమణ, నాగి, ఆవుల ఉపేందర్ తొర్రాల్ మండల పట్టణ సోపట్ మిడియా అధ్యక్షులు ఎర్రం రాజు తదితరులు ఉన్నారు

బాధిత కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం

నిజాంపేట, నేటిధాత్రి: అనారోగ్యంతో మృతి చెందిన బాధిత కుటుంబాలకు ఆర్థిక సహాయం అందించి తన జెన్నత్యాన్ని చాలుకున్న డాక్టర్ మోహన్. నిజాంపేట మండల పరిధిలోని నగరం గ్రామంలో ఇటీవల అనారోగ్యానికి గురై మృతి చెందిన కాన్సీ సిద్ధ రాములు, బోదాసు యాదగిరిల కుటుంబాలకు 5 వేలు, 25 కిలోల బియ్యం చొప్పున అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిరసించే కుటుంబాలకు సహాయం చేయడం ఎంతో అధ్యక్షంగా భావిస్తున్నానని ఆపదలో ఉన్న ప్రతి కుటుంబానికి ఆదంకుంటానని



తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ గేమ్స్ సింగ్, గ్రామస్తులు సహజ్, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పంచాయతీరాజ్ అతిథిగృహాన్ని అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి

వనపర్తి, నేటిధాత్రి: వనపర్తి పట్టణంలో పిసి ఎమ్మెల్యే దివంగత కాంగ్రెస్ పార్టీకి చెందిన బియ్యం రాములు పేరుతో నిర్మించిన పంచాయతీరాజ్ గృహాన్ని ను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఐక్యవేదిక జిల్లా అధ్యక్షులు సతీష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో పంచాయతీరాజ్ గృహాన్ని ఎస్సీకి విస్తరించే ప్రతి అందజేశారు వనపర్తి లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీ ఎమ్మెల్యే అయినందుకు పంచాయతీరాజ్ ఆయన పేరుతో నిర్మించారని కుట్రతో పేరును తొలగించి అవమానం చేశారని వారు సతీష్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. వనపర్తి లో ఆదినీతి ఆక్రమాలు చేసే వారిపై కోపం ఉంటుందని వారు ప్రజల ఆగ్రహానికి గురికాక తప్పదని హెచ్చరించారు. రెండు వారాలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బీసీ ఎమ్మెల్యే బియ్యం రాములు పేరుతో నిర్మించిన పంచాయతీరాజ్



అతిథిగృహాన్ని కాకే చేయించి బియ్యం రాములు పేరు పెట్టి అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. లేనిచే వనపర్తి లో ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో నిరసన దీక్షలు చేపడతామని జిల్లా కలెక్టర్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఐక్యవేదిక జిల్లా అధ్యక్షులు సతీష్ వెంట బిడిపి కొత్త గల్ల శంకర్ బొడ్డుపల్లి సతీష్ రమేష్ శివకుమార్ రాములు తదితరులు ఉన్నారు

ఎస్సీ వర్గీకరణపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పును స్వాగతిస్తున్నాం

- ఎస్సీ వర్గీకరణ అంశంపై బీఆర్ఎస్ చిత్తశుద్ధితో కృషి చేసింది.
- మాజీ ఎమ్మెల్యే, బీఆర్ఎస్ నేత పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి..

మాది(కల)గల నెరవేరిన తీర్పు

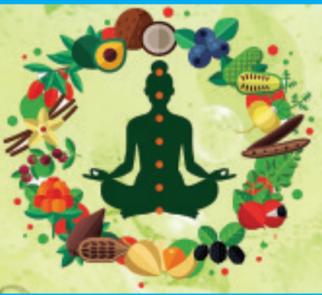


జమ్మికుంట: నేటిధాత్రి: మంద కృష్ణ మాదిగ నాయకత్వంలో ఏబిసిడి వర్గీకరణ కోసం మూడు దశాబ్దాలుగా చేసిన అలుపురంగని పోరాటాలు నేడు సుప్రీంకోర్టు తీర్పుతో 59 మాదిగ ఉప కులాలలో హక్కుల రేఖలు వెలిబుచ్చుతున్నారు. 1994 జూలై 7వ తారీఖు నాడు ప్రకాశం జిల్లా ఈడుమూడి గ్రామంలో రిజర్వేషన్ ఫలాల 59 మాదిగ ఉప కులాలకు సమానంగా దక్కాలని ఏడుగురుతో మొదలైన మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి సుదీర్ఘంగా 30 సంవత్సరాలు కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో అలుపురంగని పోరాటం చేసి ఆనేక విజయాల సాధించి ఎన్నో అవమానాలు ఎన్నో అటూపాలు ఎదుర్కొని మొక్కువైన డైరెక్టుతో మాదిగల్లో చైతన్యం నింపిన మందక్కష్ట మాదిగ గారు చేసిన అలుపురంగని పోరాట ఫలితమే నేడు సుప్రీంకోర్టు ఏబిసిడి వర్గీకరణకు అనుకూలంగా తీర్పునిచ్చింది ఉప కులాల యూనివర్సిటీ ఉద్దమ వెరలం, బిహూజన యూని సభ సంఘాల వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ సలిగిడి శరత్ చమర్ మరియు ద్రావిడ సాహిత్య సాంస్కృతిక కళామండలి వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు రామచంద్ర భరత్ అన్నారు. 75 సంవత్సరాల స్వతంత్ర భారతదేశంలో రిజర్వేషన్ ఫలాల సమానంగా అందక విద్యకు ఉద్యోగాలకు రాజీకుయ

రంగాలకు దూరమై ఒక్క తరం వ్యవసాయం వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 2000 సంవత్సరంలో ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అమలైన ఎస్సీ వర్గీకరణతో దాదాపు 22 వేల ఉద్యోగాలు మాదిగలకు దక్కాయని ఆదే విధంగా ఆనేక రంగాలలో లబ్ధి పొందాలని వారు గుర్తు చేస్తూ వర్గీకరణను అమలు చేసిన అనాటి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ దూర దృష్టితో ఎస్సీ వర్గీకరణకు చట్టబద్ధం చేసి చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిందన్నారు. ఈరోజు ఎస్సీ వర్గీకరణ న్యాయమైన డిమాండ్ అని సుప్రీంకోర్టు ఎస్సీ వర్గీకరణకు అనుకూలంగా తీర్పు ఇచ్చిన దానిని దృష్టిలో ఉంచుకొని కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్షణమే భారతదేశంలో ఉన్న అన్ని రాష్ట్రాల్లో ఏబిసిడి వర్గీకరణ అమలయ్యేలా చూడాలని అలాగే తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సుప్రీంకోర్టు జడ్జిమెంట్ ను అనుసరించి ఇటీవలే ప్రకటించిన ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లలో ఆర్టికెల్స్ ని తీసుకొచ్చి ఎస్సీ ఏబిసిడి వర్గీకరణను అమలు చేయాలని కచ్చలు రచయితలు గాయకులు ఇంటెలిక్చువల్ మేధావులు, కళా సంఘాల రచయితల సంఘాలు, విద్యార్థి సంఘాలు ప్రజా సంఘాలుగా డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈ సందర్భంగా భారతదేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం చరిత్రకృతమైన తీర్పు ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నాము.



ప్రారంభమైన వర్గీకరణ పోరాటం చివరగా విజయం సాధించడం సంతోషకరమని మాజీ ఎమ్మెల్యే పెద్ది సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు.



ఈ ఆహారంతో అల్జీమర్స్ లిస్కకు 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 దైనిందిన 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. ట్రి వర్కవుట్ స్పాక్స్ లో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వుల మధ్య సమతుల్యత ఉంటుంది. వీటి మధ్య సరైన బ్యాలెన్స్ పాటిస్తే శరీరానికి శక్తి సమకూరడంతో పాటు కండరాలు వృద్ధి చెందుతాయి. ట్రి వర్కవుట్ స్పాక్స్ కోసం పీనట్ బటర్ తో యాపిల్, దానిమ్మ ఇతర సీడ్స్ తో కూడిన పెరుగు, సజ్జా గింజలతో కొబ్బరి నీళ్లు, బాయిల్డ్ ఎగ్స్, బ్ల్యాక్ కాఫీ వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఇక వ్యాయామానికి ముందు



పుగర్, పుగర్ అధికంగా ఉన్న ఫుడ్స్, నూనె పదార్థాలు, ప్రోటీన్ షేక్స్ (వీటిని వర్కవుట్స్ అనంతరం తీసుకోవచ్చు), డైరీ (డీంక్), 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, ఫ్రక్టోజ్, సుక్రోజ్ వంటి సహజసిద్ధమైన చక్కెరలు తక్షణ శక్తిని సమకూర్చడంతో పాటు వర్కవుట్స్ కు ముందు, వర్కవుట్ స్పాక్స్ గానూ ఈ పండ్ల ప్రూట్ పనికొస్తుంది.



వ్యాయామంతో తగ్గనున్న స్ట్రోక్ ముప్పు

మెదడుకు అకస్మాత్తుగా రక్త సరఫరాలో అడ్డంకులు ఏర్పడినప్పుడు స్ట్రోక్ ముప్పు తలెత్తుతుంది. రక్తసరఫరాలో బ్లాకేజ్ (ఇస్కెమిక్ 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 ఎక్కడ తలెత్తింది, బ్రెన్ డ్యామేజ్ 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 ప్రప్రక్రియకు 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 తాజాబాగా ఎన్నో మార్పులకు లోనైంది.

అధ్యయనాల ప్రకారం తరూజు మూలాలు అఫ్రికా 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 సీషెడ్ 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 లోను 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 తెలుస్తున్నాయి. అంతేకాదు సమాధుల్లో కూడా తరూజు అనాచాళ్ళ కనిపించాయి. మరణానంతర జీవిత ప్రయాణంలో తమ పూర్వీకులు దాచిన తీర్మానానికి పనికొస్తాయని అప్పటి ప్రజలు నమ్మేవాళ్ళు. గ్రీకులు తరూజును 'పెపాస్' అని పిలుస్తారు. చిన్నపిల్లలకు గుండెపోటు వస్తే తరూజు తొక్కలను తల మీద ఉంచి చికిత్స చేసేవాళ్ళు. గ్రీకులు తరూజును శరీరానికి చల్లదాన్ని ఇచ్చే ఆహారంగా పరిగణించేవాళ్ళు. ఈ విషయాన్ని ఇటలీకి చెందిన ప్లీని ది ఎల్డర్ తన 'హిస్టోరియా నేచురాలిస్' అనే పుస్తకంలో ప్రస్తావించారు. తరూజు తెచ్చిన తరువు.. చల్లదాన్ని ఇచ్చే తరూజు కేంద్రంగా రాజకీయాల నడిచాయంటే మనం నమ్మలేం. 1856లో జరిగిన 'తరూజు డొమ్మి' (హాలిమెల్ 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, గడ్డిబీగా 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 తీసుకోవచ్చు. 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 లెస్ లెట్యూస్, బ్రోకలీ, అవకూర, టమాటాలు, నారింజ, పల్లీలు, అంగూర్లు, పాపిడి, అరటి పండ్లు, పచ్చసొంపో కూడిన గుడ్లు, జంతు మాంసంలో తినదగిన అవయవాలు (ఆర్గాన్ మీట్స్)



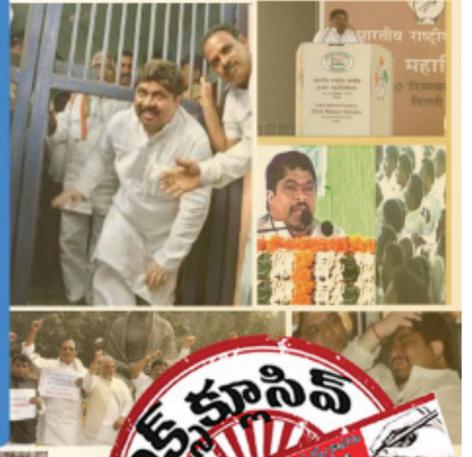
మెదలైన వాటిలో ఫోలేట్ దొరుకుతుంది. అయితే సోద్రయమైనవి, హానికరమైన పురుగుమందుల అవశేషాలు లేని పదార్థాలు ఎంచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

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 ఇన్ఫ్లమేషన్ 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, 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 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, నేటిధాత్రి:
 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 విలువిచ్చాడు. 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 వదుతుందో 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 ఆసుపత్రి పాలైనప్పుడు తెలంగాణ సమాజం విలపించిన సందర్భం వుంది. తెలంగాణ బిల్లు పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన సమయంలో పెప్పర్ (స్నే) మూలాంగా జీవితం చివరి అంతు వరకు వెళ్లి వచ్చారు. తెలంగాణ ఏర్పాటును అంత బలంగా కాంక్షించారు. పెప్పర్ (స్నే) వల్లి బిల్లు అడ్డకేవాలనుకున్న లగడపాటి రాజగోపాల్ చేతిలోనుంచి 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 ప్రజలను

వల్ల తెలంగాణ ఎంత సప్రసోయిందో తెలుసు. అందుకే తెలంగాణ సీమాంధ్రలనుంచి 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 విచ్చినప్పుడు 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 పాఠంనే 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 కు రావాలన్న టికెట్ అప్పటి మాజీ పిపిసి, 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 కు లోక్సభ 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. దూరాంధ్రలలో 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 సులభం నుంచలం వాఖ్యలు 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.