

# తెలంగాణలో కొత్త రూల్..

## పాటించకుంటే సీజ్..



తెలంగాణలో కొత్త రూల్ వస్తోంది. ఈ రూల్ పాటించకుంటే ఇక అంతే. ప్రజల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. అయితే ఈ రూల్ అమల్లోకి వచ్చిన వెంటనే, పాటించకుంటే పెద్ద నష్టమే పొంచి ఉంది. ఇంతకు ఆ రూల్ ఏమిటి? అనలు ఏం చేయాలనే డౌట్స్ ఉన్నాయా? అయితే ఈ కథనం పూర్తిగా చదవండి.

హైదరాబాద్ నగరంలో 100 కు ఒక ఫోన్ కాలే వచ్చింది. తాను ఒక వాహనంలో ఉన్నానని, అయితే ఇక్కడి వ్యక్తులు అనుమానంగా ఉన్నట్లు ఆ ఫోన్ కాలే సారాంశం. ఆ యువతి వెంటనే వాహనం నెంబర్ ను పోలీసులకు పంపింది

# తెలంగాణ రైజింగ్ ను ఎవరూ ఆపలేరు.

● హెచ్సీఎల్ న్యూ క్యాంపస్ ఓపెనింగ్ లో సీఎం రేవంత్



దేశంలో అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ ముందు ఉందన్నాడు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి. ఇక హైదరాబాద్ అత్యంత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న నగరాల్లో ఒకటిగా చెప్పుకొచ్చారు. ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఏడాదిలో దేశ విదేశాల నుంచి అత్యధిక పెట్టుబడులు వచ్చాయన్నారు.

తాను మొదట తెలంగాణ, హైదరాబాద్ రైజింగ్ అని చెప్పినప్పుడు చాలామందికి తెలియదు, ఇప్పుడు ప్రపంచం అంగీకరిస్తోందన్నాడు సీఎం. ఇప్పుడు హైదరాబాద్ రైజింగ్ అగడు అని ప్రజలు అంటున్నారని గుర్తు చేశారు.

# ఎమ్మెల్సీ టికెట్ నాకొద్దు

టీ కాంగ్రెస్ లో జగ్గారెడ్డి బగ్ టిప్స్



# ఆరు రోజులైనా ఇప్పటికీ రాలేదు రేవంత్ రెడ్డి..

ఎందుకింత బాధ్యతారాహిత్యం..? :

హరీశ్ రావు



ఎన్ఎల్డీసీ ప్రమాద ఘటన జరిగి ఆరు రోజులైనా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇప్పటికీ రాలేదు.. ఎందుకింత బాధ్యతారాహిత్యం..? అని మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు ప్రశ్నించారు. ఎన్ఎల్డీసీ టన్నెల్ వద్ద హరీశ్ రావు మీడియాతో మాట్లాడారు.

ఎన్నికల ప్రచారం ముఖ్యమా? ఎనిమిది మంది ప్రాజాలు కాపాడటం ముఖ్యమా? అని రేవంత్ రెడ్డిని హరీశ్ రావు నిలదీశారు. బృందాల మధ్య సమన్వయం సాధించడంలో ప్రభుత్వం విలఫ్లైంది. టన్నెల్ లోకి వెళ్లేందుకు మాకు అనుమతి ఇవ్వలేదు. సహాయ చర్యలకు ఇబ్బంది అవుతుందని ఇన్ని రోజులు రాలేదు.

# ఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ లో కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు రంగంలోకి 'మార్కెట్ కమాండోలు'



ఎస్ఎల్బీసీ టన్నెల్ వద్ద సహాయక చర్యలు కొనసాగుతున్నాయి. టన్నెల్లో చిక్కుకున్న 8 మందిని రక్షించేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. సారంగం లోపల శిథిలాలను తొలగించే ప్రయత్నాల్లో రెస్క్యూ బృందాలు ఉన్నాయి. సహాయ చర్యల్లో మార్కెట్ కమాండోలు కూడా పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఎల్బీసీ సారంగ మార్గంలో చిక్కుకున్నవారిని బయటకు తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఆరు రోజులుగా లోపల చిక్కుకుపోయిన కార్మికుల కోసం రెస్క్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగుతూనే ఉంది. ఆ 8 మందిని రక్షించేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నప్పటికీ.. లోపల నెలకొన్న పరిస్థితులు సవాల్ గా మారాయి

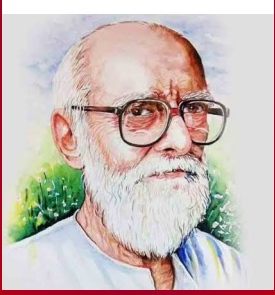
# నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలు రెండు వైపులా పడునున్న కత్తిలాంటివి : కేటీఆర్



నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలు రెండు వైపులా పడునున్న కత్తిలాంటివి అని బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెలిపారు. టెక్నాలజీని బాధ్యతాయుతంగా వాడుకోకుంటే భారీ విధ్వంసం జరిగే అవకాశం ఉంటుందన్నారు. డ్రోన్ టెక్నాలజీని వ్యవసాయానికి వాడుకోవచ్చు, యుద్ధానికి వాడుకోవచ్చు నిర్ణయించుకోవాల్సింది మనమే అని పేర్కొన్నారు. అందరికీ సాంకేతిక అక్షరాస్యత (డిజిటల్ లిటరసీ) లేకుంటే అందరికీ సమాన అవకాశాలు అందించలేమని తెలిపారు. దేశంలో సైబర్ నేరాలు, ఆన్లైన్ జుర్రులు భారీగా పెరుగుతున్నాయని తెలిపారు. కేవలం కాలర్ ట్యూన్ పెట్టి వీటిని అరికట్టలేం అని కేటీఆర్ స్పష్టం చేశారు.

# నేటిమాట

అభ్యర్థి ఏ పార్టీ వాడని కాదు ఏ పార్టీ వాడో చూడు ఎన్నుకుంటే వెలగబెట్టడం కాదు ఇప్పటి దాకా ఏం చేశాడో చూడు పెట్టుకునే టోపీ కాదు, పెట్టిన టోపీ చూడు



- కాళోజి

# తాడు బొంగరం లేనోలే ఎదుగుతున్నారు.. మీరెలా ఉండాలి - ఈటల



ప్రశాంతంగా ముగిసిన 3 ఎమ్మెల్సీ స్థానాల ఎన్నికలు..



# ఏదైనా ప్రాజెక్టును అడ్డుకున్నట్లు సీఎం రేవంత్ నిరూపించాలి - కిషన్ రెడ్డి

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన విమర్శలపై కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి స్పందించారు. తాను ఏదైనా ప్రాజెక్టును అడ్డుకున్నట్లు నిరూపించాలని సవాల్ విసిరారు. హైదరాబాద్ మెట్రో రెండోదశ ప్రాజెక్టును కేంద్ర క్యాబినెట్ వద్దకు వెళ్లకుండా కిషన్ రెడ్డి అడ్డుకున్నారని రేవంత్ బుధవారం వ్యాఖ్యానించారు



# సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని అంతటేని అబద్ధాలు.. ఎమ్మెల్సీ కవిత ఫైర్



రాష్ట్ర సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అంతటేని అబద్ధాలతో తన పరిపాలనను కొనసాగిస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత తీవ్రంగా విమర్శించారు. తెలంగాణ భవన్ లో ఎమ్మెల్సీ కవిత మీడియాతో మాట్లాడారు. రేవంత్ రెడ్డి అంతటేని అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. నెలకు రూ 6500 కోట్ల వడ్డీ కడుతున్నామని అబద్ధాలు చెబుతున్న సీఎం.. కాగ్ నివేదిక ప్రకారం ఏ నెల కూడా 2600 కోట్లకు మించి వడ్డీ కట్టలేదు. మరి 6500 కోట్లు కడుతున్నామని సీఎం ఎందుకు అబద్ధాలు చెబుతున్నారు..? అబద్ధాలు చెప్పి అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ కనీసం ఇప్పుడైనా నిజాలు చెప్పాలి.

తెలంగాణలో కొత్త రూల్.. పాటించకుంటే సీజ్..

**మొదటి పేజీ తరువాయి**

అలా యువతి భయంగా ఉన్న కొద్ది క్షణాల్లోనే పోలీసులు వచ్చారు. ఆ యువతికి రక్షణ కల్పించారు. సాధారణంగా ఆ యువతి మొబైల్ ఫోన్ ట్రాకింగ్ చేసి, ఆమె ఎక్కడుందో గుర్తించే లోగా జరగరాని ఘటన జరగవచ్చు. అలాంటి వాటిని చెక్ పెట్టేందుకు కొత్త రూల్ వస్తుందని చెప్పవచ్చు. ఆ రూల్ అమల్లోకి వస్తే, యువతి కార్తే చేసిన క్షణాల్లో పోలీసులు అక్కడికి ఎలా చేరుకున్నారో, అదే రీతిలో పోలీసుల సేవలు మున్నుండు అందవచ్చాయి. ఆ రూల్ ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

ఈ రూల్ అమల్లోకి వస్తే దేశంలోనే తొలిసారిగా తెలంగాణ అమలు చేసినట్లు రికార్డు సృష్టించవచ్చు. ఇప్పటికే తెలంగాణ ప్రభుత్వం కులగణన సర్వే విజయవంతం చేసి, దేశంలోనే సర్వే విజయవంతంగా పూర్తి చేసిన ఘనతను అందుకుంది. అలాగే ఈ కొత్త రూల్ అమల్లోకి వస్తే మళ్లీ అలాంటి రికార్డు సాధించబడవతుంది. సాధారణంగా ఏ వాహనమైనా ఎక్కిన సమయంలో మహిళలు కాస్త అభద్రతా భావానికి లోను కావడం సహజం. అలాగే కొందరు రవాణా వాహనాల ద్వారా అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి వాటిని అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం కొత్త నిర్ణయం తీసుకుంది.ప్రతి ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ వాహనాలలో లాకేషన్ ట్రేసింగ్ డివైజ్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్న నిబంధన రాబోతోంది. ప్రయాణికుల భద్రత కోసం పబ్లిక్ ట్రాన్స్పోర్ట్, గూడ్స్ వెహికల్స్కు ఈ నిబంధన వర్తించనుంది. దీనిపై అనుమతి కోసం కేంద్రానికి ప్రభుత్వం లేఖ రాసింది. కేంద్రం అనుమతిస్తే దేశంలోనే తొలిసారిగా తెలంగాణలో ఇది అమలు కానుంది. ఈ రూల్‌ను పాటించకపోతే వాహనాలను సీజ్ చేసే సేవలు సమారు చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ డివైజ్ ను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ప్రధానంగా ప్రయాణికులకు రక్షణ, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడే వాహనాలను కట్టడి చేయవచ్చునని ప్రభుత్వ శిక్షణ. ప్రతి వాహనం ఎక్కడికి వెళుతుందో ఇట్టే పోలీసులు గుర్తించే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది హైదరాబాద్ నగరంలో అమల్లోకి ఎన్నో ఘటనలను నివారించవచ్చని ప్రజలు తెలుపుతున్నారు.కాగా కేంద్రం అనుమతులు అందిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఈ రూల్ అమలు చేయనుంది. పాత, కొత్త వాహనాలకు లాకేషన్ ట్రేసింగ్ డివైజ్ లను ఏర్పాటు చేయాలన్న వస్తుంది. ప్రజల భద్రత కోసం నిర్ణయం కావడంతో త్వరగా రూల్ అమల్లోకి రావాలని మహిళలు భావిస్తున్నారు. దీనిపై ప్రభుత్వ అధికారిక ప్రకటన రావడమే ఆలస్యం.. మీ వాహనానికి లాకేషన్ ట్రేసింగ్ డివైజ్ ఏర్పాటు చేసుకోండి.. లేకుంటే సీజ్ తప్పదు .

సీఎం రేవంత్ రెడ్డివి అంతులేని అబద్ధాలు..

**మొదటి పేజీ తరువాయి**

అబద్ధాలు పడేపడే చెబితే నిజమవుతాయోమోనన్న భ్రమలో సీఎం ఉన్నారు. రాష్ట్ర ఆదాయంపై కూడా రేవంత్ రెడ్డి తప్పుడు లెక్కలు చెబుతున్నారు. ప్రతి నెల 18 వేల కోట్ల ఆదాయం వస్తున్నదని సీఎం చెబుతున్నారు. కానీ కాగే ప్రకారం 12 వేల కోట్లకు మించి ఈ ఏడాది ఆదాయం రాలేదు. మరి ఈ అబద్ధపు లెక్కలు ఎందుకు చెప్పన్నట్లు..? ఎవరిని మభ్యపెట్టడానికి చెబుతున్నారు..? అని కవిత ప్రశ్నించారు.ఆదాయం పడిపోవడానికి ప్రధాన కారణం హైదరా. స్థావరాలు, రిజిస్ట్రేషన్ల ద్వారా 1.8 వేల కోట్ల ఆదాయం వస్తుందని ప్రభుత్వం అంచనా వేసింది. కానీ హైదరా విధ్వంసం వల్ల దాని ద్వారా ఆదాయం 5800 కోట్లకు పడిపోయింది. హైదరాబాద్ ట్రాండ్ ఇమేజీని నర్మనాశనం చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, బీఆర్ఎస్ హయాంలో ఎన్ఎల్పీసీ వనులే జరగలేదని సీఎం వచ్చి అబద్ధాలు చెబుతున్నారు. కేసీఆర్ విశాల హృదయం తెలవాలంటే ఎన్ఎల్పీసీ విషయంలో అర్థమవుతుంది. రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత అసెంబ్లీ హోల్లో ఈ ప్రాజెక్టుపై కేసీఆర్ అఖిలపక్ష సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఎన్ఎల్పీసీ టన్నెల్ విషయంలో అప్పటి ప్రతిపక్ష నేత జానా రెడ్డిని ముందుపెట్టి కాంగ్రాక్షరకు 100 కోట్లు అడ్వాన్స్ ఇచ్చారు కేసీఆర్. కరోనా తర్వాత కాంగ్రాక్షర పనులు చేపట్టలేమంటే మళ్లీ 100 కోట్లు ఇచ్చిన ఘనత కేసీఆర్ది. ఢీదీపీ, కాంగ్రెస్ పార్టీలు 30 ఏళ్లలో ఈ ప్రాజెక్టుపై పెట్టిన ఖర్చు 3340 కోట్లు. కానీ కేవలం 10 ఏళ్లలో కేసీఆర్ పెట్టిన ఖర్చు 3890 కోట్లు. ఇంత ఖర్చు పెట్టి 11 కీమీ మేర టన్నెల్ తవ్వినే ముఖ్యమంత్రి అబద్ధాలు చెబుతున్నారని కవిత మండిపడ్డారు.సొంత జిల్లాలో సొంత ఊరు పక్కన విపత్తు జరిగితే పట్టించుకోకుండా సీఎం ఢిల్లీ వెళ్లారు. 8 మంది ప్రాణాలు చిక్కుకుంటే ముఖ్యమంత్రి ఎన్నికల ప్రచారానికి వెళ్లారు. ఉత్తరాఖాండ్‌లో టన్నెల్‌లో కార్మికులు చిక్కుకుంటే ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి వెళ్లి వాళ్ళు ప్రాణాలతో బయటపడేవరకు అక్కడే ఉన్నారు. కానీ మన ముఖ్యమంత్రికి సోయ లేదు. బరన్ లోగే కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక నాలుగు ప్రాజెక్టులకు కొట్టుకుపోయాయి. సుంకితాల ప్రాజెక్టు రైస్‌నింగ్ వాల్ కూలిపోతే ఇప్పటికీ అగిగిలి లేదు. ఖమ్మం జిల్లాలో పెద్దవారు సీఎం మొత్తం ప్రాజెక్టు కొట్టుకుపోతే ప్రభుత్వం స్పందించలేదు. మెఘా కృష్ణా రెడ్డి కడుతున్న ప్రాజెక్టుల గురించి మాట్లాడవచ్చన్నట్లుగా సీఎం వ్యవహరిస్తున్నారు. సుంకితాల ప్రాజెక్టు మీద ఒకరు ఆర్టిబి చేస్తే దేశ భద్రతకు సంబంధించిన విషయం కాబట్టి జవాబు ఇవ్వమని ప్రభుత్వం చెప్పింది అని కవిత గుర్తు చేశారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి తెలంగాణ ప్రజలు ముఖ్యమూ కాంగ్రాక్షర్లు ముఖ్యమా..? ప్రజాని కలిగిన వెంటనే బీఆర్ఎస్ పని ఖతమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రగల్భాలు పోశారు. మరి వీలనింటికి మా కుటుంబానికి, మా పార్టీకి సంబంధం ఏంటి..? ఇది కేసీఆర్‌పై, బీఆర్ఎస్ పార్టీపై సీఎం కుట్ర వస్తుడమే కానీ మరొకటి కాదు. సంబంధం లేని సంఘటనల గురించి ప్రధానిని కలిసిన తర్వాత సీఎం మాట్లాడారు. దీన్ని బట్టే కుట్ర జరుగుతున్నట్లు అర్థమవుతున్నదని ఎమ్మెల్సీ కవిత తెలిపారు.

**రేవంత్ రెడ్డి ఆర్ఎన్ఎల్పీ సీఎం..**

ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ డైరెక్షన్‌లో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కలిసి పని చేస్తున్నారు.. ఆయన ఆర్ఎన్ఎస్ఎస్ ముఖ్యమంత్రిగా వ్యవహరిస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్సీ కవిత సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రతి విషయంలో బీజేపీతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కలిసి పనిచేస్తున్నారు. అహంకారానికి, కుటుంబ పాలనకు తేరాఫ్ అడ్డన్ ఎనుమల రేవంత్ రెడ్డి. బీజేపీ నాయకత్వే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని దగ్గరుండి కాపాడుతున్నారు. మేము వాస్తవాలు బయటపెట్టగానే బీజేపీ నాయకులు మమ్మల్ని విమర్శిస్తారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ మధ్య భాగస్వామ్యం ఉంది. బీజేపీ రాష్ట్ర మధ్య దోస్తీ బట్టబయలైంది. ప్రధానిని కలిసిన తర్వాత కేసీఆర్, కేబీఆర్‌పై కేసులు పెడుతామని రేవంత్ రెడ్డి అంటున్నారు. లేనిపోని విషయాలు తెచ్చి మాకు అంటగడుతున్నారు. కల్వకుంట్ల కుటుంబాన్ని, బీఆర్ఎస్ పార్టీని టార్గెట్ చేయడమే తప్పా సీఎంకు ఇంకో ఆలోచన లేదు అని కవిత మండిపడ్డారు. కల్వకుంట్ల కుటుంబం అంటే కట్టుబాట్లతో కూడిన కుటుంబం. మేము ఎప్పుడూ ప్రొటోకాల్‌ను ఉల్లంఘించలేదు. కానీ రేవంత్ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులు రాజ్యాంగేతర కత్తులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రధానిని కలిసిన తర్వాత తన సోదరుడు తిరుపతి రెడ్డి తన నియోజకవర్గ ఇంచార్జి అని సీఎం చెప్పుకున్నారు. పార్టీ పరంగా ఇంచార్జి అయితే మాకు ఇబ్బంది లేదు.. కానీ అధికారిక సమావేశాల్లో ఎందుకు పాల్గొంటున్నారు. తిరుపతి రెడ్డికి కలెక్టర్ ఎందుకు ఎదురెళ్లి స్వాగతం చెబుతున్నారు. రాజ్యాంగేతర శక్తులను ముఖ్యమంత్రి ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు కదా..? మా కుటుంబంలో అధికారికంగా, రాజ్యాంగబద్ధంగా ఎన్నికల్లో ఎన్నికయ్యే ప్రజాసేవ చేస్తున్నాం. ముఖ్యమంత్రి సోదరుడు ఇష్టారీతిగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఎమ్మెల్సీ కవిత అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

గుమ్మడి సర్వయ్య వంటి మహాస్వాతమైన వ్యక్తిని గేటు బయట నిలబెట్టి రేవంత్ రెడ్డి తన అహంకారాన్ని ప్రదర్శించారు. తెలంగాణ ప్రజలకు రక్షణ కవచంగా ఉన్న కేసీఆర్ కుటుంబాన్ని, బీఆర్ఎస్ పార్టీని ఇబ్బంది పెట్టాలన్నది సీఎం దురాలోచన. కాంగ్రెస్, బీజేపీ పార్టీలు కలిసి తెలంగాణకు రక్షణకవచంగా ఉన్న బీఆర్ఎస్ పై కుట్రలు చేస్తున్నాయి. న్యాయవాది సంజీవ్ రెడ్డి కోర్టులో వాదిస్తూ అందరి ముందే ఆరు నెలల క్రితమే గుండె పోటుతో మరణించారు. భూపాలపల్లిలో భూతగాదాల వల్లనే హత్య జరిగినట్లు జిల్లా ఎస్పీ చెప్పారు. దుబాయ్‌లో ఒక వ్యక్తి నిద్రలోనే చనిపోయారని పత్రికల్లోనే వచ్చిందని కవిత గుర్తు చేశారు.

ఏదైనా ప్రాజెక్టును అడ్డుకున్నట్లు సీఎం రేవంత్ నిరూపించాలి: కిషన్‌రెడ్డి సవాల్

**మొదటి పేజీ తరువాయి**

ఈ నేపథ్యంలో దిల్లీలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడారు. “సీఎంగా ఉన్న వ్యక్తి అమాహనా రాజీవత్వంతో మాట్లాడుతున్నారు. రేవంత్‌రెడ్డి తెలంగాణకి సీఎం కావడం రాష్ట్ర ప్రజల దురదృష్టం. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఒక విధానం ఉంటుంది.. దానికి అనుగుణంగానే వ్యవహరిస్తారు. రేవంత్ బ్లాక్‌మెయిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడుతూ దుందుడుకగా వ్యవహరిస్తున్నారు. కేంద్రం నుంచి డబ్బులు తెచ్చి రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తానని ఎన్నికల్లో చెప్పారా?” అని కిషన్‌రెడ్డి నిలదీశారు

తెలంగాణ రైజింగ్‌ను ఎవరూ ఆపలేరు.. హెచ్‌సీఎల్ న్యూ క్యాంపస్ ఓపెనింగ్‌లో సీఎం రేవంత్

ఉద్యోగ కల్పనలో సంబర్ వన్‌గా నిలిచామన్న ముఖ్యమంత్రి, ఈ విషయం గర్వంగా చెబుతున్నామన్నారు. హైదరాబాద్ మదాపూర్‌లో హెచ్‌సీఎల్ టెక్ కొత్త క్యాంపస్ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆయన.. తెలంగాణను ఒక డ్రిలియన్ డాలర్ల జీడిపీ మారుస్తానని చెప్పినప్పుడు అది సాధ్యం కాదని కొందరు చెప్పిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు. రెండుసార్లు దావోస్ టూల్‌లో రూ.41,000 కోట్లు, రూ.1.78 లక్షల కోట్ల ఎంవోయాలపై సంతకాలు జరిగాయన్నారు.

ఆనాడు తాను చెప్పిన మాటలు ఇప్పుడు అక్షరాలా సాధ్యమైందని సమ్ముతున్నట్లు చెప్పారు సీఎం. తెలంగాణ రైజింగ్‌ను ఎవరూ ఆపలేరని, మా పోటీ ముంబై, ఢిల్లీ, బెంగళూరు, చెన్నైతో కాదన్నారు. ఈ విషయం తాను చెప్పినప్పుడు కొంతమంది అది పెద్ద కలనే అవుతుందన్నారు. ఈవీ అడాప్షన్‌లో హైదరాబాద్‌ను సంబర్ వన్‌గా చేశామన్నారు.

రాష్ట్రాన్ని డేటా సెంటర్లు, గ్రీన్ ఎనర్జీ, లైఫ్ సైన్సెస్, బయో టెక్నాలజీ, స్పేట్స్, మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్, అగ్రి ప్రాసెసింగ్ హబ్‌గా మారుస్తున్నట్లు వివరించారు. ప్రపంచంలో అతిపెద్ద లైఫ్ సైన్సెస్ కంపెనీలో ఒకటైన ఆప్టెన్‌ను ఇటీవలే ప్రారంభించామన్నారు. అలాగే ప్రపంచంలో అత్యుత్తమ సమావేశాల్లో ఒకటైన బయో ఆసియా-2025 సదస్సును ఘనంగా నిర్వహించామన్నారు.

నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలు రెండు వైపులా పదునున్న కత్తిలాంటివి : కేటీఆర్

**మొదటి పేజీ తరువాయి**

బెంగళూరులో నిర్వహించిన ఎంట్రప్రెనూర్స్ టెక్ అండ్ ఇన్నోవేషన్ సమిట్‌లో కేటీఆర్ పాల్గొని ప్రసంగించారు. టెక్నాలజీ ప్రపంచాన్ని మలచడంలో ఉన్న అవకాశాలను వినియోగించుకునే విధంగా నూతన ఆవిష్కరణలు సాగాలని, సాంకేతికత అభివృద్ధి కావాలి, కానీ అది సమాజానికి మేలు చేయాలి. సాంకేతికత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నదని, కానీ ప్రతి సాంకేతిక ఆవిష్కరణ వెనుక మానవ అవసరాలు, నైతిక విలువలు నిలకడగా ఉండాలి. ఆర్టిఫిషియల్ జనరల్ ఇంటెలిజెన్స్ క్వాంటమ్ కంప్యూటింగ్, ఎక్స్‌టెండెడ్ రియాలిటీ , ఇంటర్నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్ వంటి సాంకేతిక పరిణామాలు ప్రపంచాన్ని మార్చగలవని కేటీఆర్ తెలిపారు.

రేడియోలు మాయమయ్యాయి, టీవీలు వచ్చాయి, ఇప్పుడు పాడ్‌కాస్టుల హవా. ఫార్మాట్ మారుతుండొచ్చు, కానీ మానవ అవసరాలు ఎప్పుడీ మారవు. సాంకేతికతను బాధ్యతగా ఉపయోగించకపోతే అది ప్రమాదకరమవుతుంది. భవిష్యత్తు నిర్మాణం అంటే కేవలం రేపటి రోజుల్లో జీవించడం కాదు.. రేపటిని నిర్మించడం. ఇదే స్ఫూర్తితో సామాజిక ప్రయోజనాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని టెక్నాలజీ అభివృద్ధి జరగాలి. డ్రోన్స్ వ్యవసాయాన్ని సమర్థవంతంగా మార్చగలవు.. అదే డ్రోన్స్ విద్యుంసానికి ఉపయోగిస్తే అది ప్రమాదకరం. అందుకే ప్రతి టెక్నాలజీ రెండు వైపులా పదునున్న కత్తి లాంటిది అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు.

ప్రపంచంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మానవ జీవితంతో పెనుపేసుకుంటున్న కొద్దీ.. సాంకేతిక ప్రగతి పెరుగుతున్న కొద్దీ.. సైబర్ నేరాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. టెక్నాలజీ సామర్థ్యం అధికంగా ఉన్న యువత సైబర్ నేరాలకు ఎందుకు పాల్పడుతున్నారో ఆలోచించాలి. సైబర్ నేరాలపైన కేవలం ఒక కాలర్ ట్యూస్ పెట్టి ఆపలేము. అంతేకాక, ఆన్‌లైన్ గ్యాంబ్లింగ్ వల్ల ఎంతో మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఆన్‌లైన్ గ్యాంబ్లింగ్ వలన జరుగుతున్న దుష్పరిణామాలను అవదం ప్రభుత్వాలు నడిపి వారికి పెద్ద సవాలుగా మారిందని కేటీఆర్ అన్నారు.

సాంకేతిక అభివృద్ధిలో పర్యావరణ పరిరక్షణ అంశాన్ని అనుసంధానం చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతి రోజూ భారీ డేటా సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. వాటి విద్యుత్, వాటర్ వినియోగంపై ఎవరూ దృష్టి పెట్టడం లేదు. అంతేకాక, టెక్నాలజీ వల్ల పర్యావరణంపై కలిగే ప్రభావం గురించి తగిన అధ్యయనం లేకుండా ముందుకు వెళితే భవిష్యత్తు ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. ఐఓటీ, మోబైల్ యాప్‌లు, డేటా స్టోరేజ్ ఇవన్నీ పెరుగుతున్నాయి. కానీ, అవి ఎంతగా పర్యావరణ భంగాన్ని కలిగిస్తున్నాయో ఆలోచించాలి. ప్రస్తుతం తమ మాతృభాషల పట్ల జరుగుతున్న విపక్ష గురించి మాత్రమే కాకుండా టెక్నాలజీ తెలిసినవారు టెక్నాలజీ తెలవని వారు అని సమాజంలో ఏర్పడుతున్న సరికొత్త విభజనపైన దృష్టి సారించాలి. టెక్నాలజీ నిరక్షరాస్యుత ఉన్న జనాభాకి ఏ విధంగా సహాయం చేయాలో ఆలోచించాలి. డిజిటల్ విభజన పెరుగుతున్నకొద్దీ సమాజంలో మరింత విభజన వస్తుంది.. టెక్నాలజీ అందరికీ సమానంగా అందివచ్చుడే సమాన అవకాశాలు ఏర్పడతాయని కేటీఆర్ తెలిపారు.

ఆరు రోజులైనా ఇప్పటికీ రాలేదు రేవంత్ రెడ్డి.. ఎందుకింత బాధ్యతారాహిత్యం..?

మొదటి పేజీ తరువాయి : హరీశ్‌రావు

ప్రజాప్రతినిధులం మంత్రిని కలవకూడదా..? ప్రమాదానికి సంబంధించిన విషయాల గురించి మాట్లాడకూడదా..? ఇదెక్కడి ప్రజా పాలన..? అని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని హరీశ్‌రావు నిలదీశారు.

ఆరు రోజుల తర్వాత తీసింది కేవలం తట్టెడు మట్టి మాత్రమే. 8 మంది ప్రాణాలు కాపాడటం పట్ల ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఉన్న చిత్తశుద్ధి ఇదేనా..? కాంగ్రెస్ సర్కార్ అవినీతి, నిర్లక్ష్యంతో 15 నెలల్లోనే 4 ప్రాజెక్టులు కూలిపోయినయే. ప్రమాద ఘటనలో చిక్కుకున్న 8 మంది కార్మికుల ప్రాణాలు కాపాడే విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైంది. ఆరు రోజులైనా ఇప్పటి వరకు సరైన డైరెక్షన్ లేదు. మంత్రులు పొడ్డన వస్తున్నారు.. నాయంత్రం పోతున్నారు.. ఎన్ఎల్బీసీ టన్నెల్ ఏమైనా టూరిస్ట్ ప్లేసా? అని హరీశ్‌రావు ప్రశ్నించారు.ఇక ఉన్న ప్రాజెక్టులను కాపాడలేని దుస్థితిలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉంది. ఏపీ ప్రభుత్వం అక్రమంగా కృష్ణా జలాలు తరలించుకుపోతోంది. మన నీటిని ఏపీ తరలించుకుపోతుంటే ఈ ప్రభుత్వం ఆపడం లేదు. గోదావరిపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం బనకచర్ల ప్రాజెక్టు నిర్మిస్తుంటే సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నోరెత్తడం లేదు. కృష్ణా జలాలపై మేము నిలదీసిన తర్వాత కేఆర్ఎంబీ వద్దకు ఫిర్యాదు చేశారు. రాష్ట్ర హక్కులను కాపాడటంలో ఈ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని హరీశ్‌రావు దృఢపెట్టారు.

అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే మాపై రేవంత్ విమర్శలు: కేటీఆర్

ఎన్ఎల్బీసీ ఘటనలో అసమర్థతను కప్పిపుచ్చుకునేందుకే తమపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి విమర్శలు చేస్తున్నారని భారత కార్మినిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. సీఎం వ్యవహార శైలి ఆడలేక మద్దెల ఓడు అన్నట్లుందని వ్యాఖ్యానించారు.

“పదేళ్లు అగిన ప్రాజెక్టును జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా, నిపుణులను సంప్రదించకుండా ప్రారంభించారు. అవినీతి సొమ్ము కోసం పాత యంత్రాలతో పనులు చేపట్టారు. రేవంత్‌రెడ్డి ధనదాహం వల్లే టన్నెల్‌లో 8 మంది చిక్కుకున్నారు. కావాలంటే ఆయన ఎలాంటి విచారణలైనా చేసుకోవచ్చు” అని కేటీఆర్ అన్నారు.



ఎన్ఎల్బీసీ టన్నెల్‌లో కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలు - రంగంలోకి ‘మార్క్సిస్ కమాండోలు’

టన్నెల్‌లో జీరో పాయింట్ దగ్గర రెస్క్యూ ఆపరేషన్ పనులు కొనసాగిస్తున్నారు. శిథిలాలను తొలగించే ప్రయత్నాల్లో రెస్క్యూ బృందాలు నిమగ్నమయ్యాయి. అయితే సహాయ చర్యల్లో మార్క్సిస్ కమాండోలు(ఇండియన్ మెరైన్ కమాండ్ ఫోర్స్) కూడా భాగమయ్యాయి. మంత్రి ఉత్తమ్ కీలక ప్రకటన

టన్నెల్ వద్ద కొనసాగుతున్న సహాయక చర్యలపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి కీలక ప్రకటన చేశారు. ఎన్ఎల్బీసీ టన్నెల్లో 2,3 రోజుల్లో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ పూర్తి అవుతుందన్నారు. కార్మికులను గుర్తించేందుకు పదకొండు విభాగాలు పని చేస్తున్నాయని తెలిపారు. గుర్తింపు పొందిన నిపుణులతో రెస్క్యూ ఆపరేషన్ కొనసాగుతోందని9౫% కూలిపోయిన మట్టిని త్వరగా త్వరగా తీసివేస్తామని తెలిపారు.ఆ తర్వాత 2, 3 నెలల్లోనే పనులు పునఃప్రారంభిస్తామని స్పష్టం చేశారు.ఎన్ఎల్బీసీ ప్రమాదంపై బీఆర్ఎస్ ఓపరాక్షన్ చేస్తోందని మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శ్రీశైలం పవర్ ప్లాంట్ ప్రమాదంలో అరుగురు చనిపోతే ఎందుకు పరామర్శించలేదని ప్రశ్నించారు. గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వల్లే ఎన్ఎల్బీసీ ప్రమాదం జరిగిందన్నారు. కొందగట్టు బస్సు ప్రమాదంలో 62 మంది చనిపోయారని9౫% కేసీఆర్ కనీసం అక్కడికి వెళ్లేదని గుర్తు చేశారు. మాసాయిపేటలో చిన్నార్లులు ప్రాణాలు కోల్పోతే కేసీఆర్ కనీసం అడుగు కదవలేదన్నారు. ఇప్పుడు కావాలనే ప్రభుత్వంపై బురదజల్లుతున్నారని అగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. టన్నెల్ ఘటనపై రాజకీయం చేయటం సిగ్గుచేటని వ్యాఖ్యానించారు.

ఎమ్మెల్సీ టికెట్ నాకొద్దు.. టీ కాంగ్రెస్ లో జగ్గారెడ్డి బిగ్ ట్వీస్ట్

ఎమ్మెల్సీ కోటా ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికల నోటిఫికేషన్ షెడ్యూల్ విడుదల కావడంతో రాజకీయ పార్టీల దృష్టి అంతా ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయబోయే అభ్యర్థుల చుట్టే తిరుగుతోంది. ఈ క్రమంలో టీపీసీసీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డి సంవలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. నాకు ఎమ్మెల్సీ పదవి ముఖ్యం కాదని అన్నారు. ఎమ్మెల్సీగా సంగారెడ్డి ప్రజలు నన్ను గెలిపించినా...ఓడించినా లాభమే చేస్తున్నారన్నారు. గురువారం మీడియాతో చిట్ చాట్ నిర్వహించిన ఆయన.. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాకు ఇచ్చే ప్రాధాన్యతతో తృప్తిగా ఉన్నానని, ఎమ్మెల్సీ కావాలని ఆడగలేదు..అడగబోను అన్నారు. తనకు బదులుగా కమ్మ సామాజిక వర్గానికి 30 ఏళ్లుగా ఎలాంటి పదవి లేకుండా అందగా నిలబడిన కుసుమ కుమార్, ముప్పై ఏళ్లుగా గాంధీ భవన్‌కు సేవలు చేస్తున్న కుమార్ రావుకి ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం ఇస్తే బాగుంటుందని జగ్గారెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు.

హైదరాబాద్ లో యాక్టివ్ పార్టీటిక్స్ కోసం:

సంగారెడ్డిలో నా ఓటమి నా భార్య నిర్మలకు చైర్మన్ అయ్యే వెసులుబాటు వచ్చింది. కమ్మ సామాజిక వర్గానికి చెందిన జెడ్డి కుసుమ కుమార్ 30 ఏళ్లుగా ఎలాంటి పదవీ లేకుండా ఉన్నాడని ఆయనకు ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం కల్పించాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, టీసీసీ చీఫ్, డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్కు, మంత్రులు ఉత్తమ్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లెనని, మరోసారి అభిష్టానం దృష్టికి తీసుకెళ్తున్నాన్నారు. కమ్మ సామాజిక వర్గం సెలెబ్రిటీ కు అవకాశం ఇస్తే జీహెచ్ఎంసీ ఎన్నికలు, సాధారణ ఎన్నికల్లో కలిసి రావచ్చన్నారు. ఉత్తమ్ టీసీసీ చీఫ్ గా ఉన్నప్పుడు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ అయ్యారు. ఉత్తమ్ నాయకత్వంలో వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ చేసిన రేవంత్ సీఎం అయ్యాడు.. పాస్తం మంత్రి అయ్యాడు.. ఈ సారి ఎమ్మెల్సీగా జెడ్డికి ఇవ్వాలని జగ్గారెడ్డి సూచించడం అసక్తిగా మారింది. హైదరాబాద్ లో యాక్టివ్ పార్టీటిక్స్ ఉండాలంటే జెడ్డి కుసుమ కుమార్ కు అవకాశం ఇవ్వాలన్నారు. కులం ప్రాతిపదికన కాకుండా.. పార్టీకి సేవలు అందించిన వ్యక్తులకు ఎమ్మెల్సీగా అవకాశం ఉండాలన్నారు.

ముగిసిన 3 ఎమ్మెల్సీ స్థానాల ఎన్నికలు.. అత్యధికంగా పెద్దపల్లిలో పోలింగ్..

తెలంగాణలో 3 ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు జరిగిన పట్టభద్రుల ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలు ప్రశాంతంగా ముగిశాయి. చివరి గంటలో పోలింగ్ కేంద్రాల దగ్గర భారీగా క్యూలు కనిపించాయి. 4 గంటల లోపు క్యూలో ఉన్నవారికి అధికారులు ఓటేసే అవకాశం ఇచ్చారు. పెద్దపల్లిలో అత్యధికంగా 77.95 శాతం పోలింగ్ నమోదైంది. నల్గొండ టీవర్ ఎమ్మెల్సీ స్థానానికి 90 శాతం పోలింగ్ నమోదు కావడం విశేషం. ఉదయం నుంచి పోలింగ్‌లో టీవర్లు భారీగా పాల్గొన్నారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో పోలింగ్ 80 శాతం దాటింది.

ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో కూడా 80 శాతం దాటింది. నల్గొండ, ఖమ్మం, వరంగల్‌లో పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. నల్గొండ అర్బుల బావి దగ్గర స్ట్రాంగ్ రూరాలకు బ్యాలెట్ బాక్సులు తరలించారు. మధ్యాహ్నం వరకూ పోలింగ్ మందగిడిగా సాగినప్పటికీ మధ్యాహ్నం తర్వాత పోలింగ్ కేంద్రాలకు ఓటర్లు క్యూ కట్టారు. ఉపాధ్యాయ, పట్టభద్రుల కోటాలో 3 ఎమ్మెల్సీ స్థానాలకు ఒకట్రెండు ఘటనల మినహా పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది.

మెదక్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ గ్రాడ్యుయేట్, టీవర్ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు సంబంధించి నాలుగు ఉమ్మడి జిల్లాల పరిధిలోని 15 జిల్లాల్లో మొత్తం 680 పోలింగ్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో 406 గ్రాడ్యుయేట్ పోలింగ్ స్టేషన్లు, 181 టీవర్స్ పోలింగ్ స్టేషన్లతో పాటు టీవర్స్, గ్రాడ్యుయేట్స్ ఓటర్లకు కలిపి 93 కామన్ పోలింగ్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. కరీంనగర్‌లోని డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ స్టేడియంలో 15 జిల్లాలకు ఎన్నికల మెటీరియల్, బ్యాలెట్ బాక్సులను బుధవారం డిల్వీబ్యూట్ చేశారు. పోలింగ్ ముగిసిన అనంతరం అన్ని జిల్లాల నుంచి బ్యాలెట్ బాక్సులను కట్టబెట్టమైన భద్రత మధ్య కరీంనగర్‌లోని అంబేద్కర్ స్టేడియంలోని రిసెప్షన్ సెంటర్‌కు తరలించారు.

గ్రాడ్యుయేట్, ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ ఎన్నికలకు ఓటర్లుగా పేర్లు నమోదు చేసుకున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉద్యోగులు తమ ఓటు వినియోగించుకునేందుకు స్పెషల్ క్యాజువల్ టీవ్ వర్తిం చే విధంగా వెసులుబాటు కల్పించారు. వ్యాపార, వాణిజ్య, పారిశ్రామిక సంస్థ లేదా ఇతర అన్ని డ్రైవేట్ మేనేజ్మెంట్, ఆథారిటీల్లో పని చేస్తూ గ్రాడ్యుయేట్ ఓటు హక్కు ఉన్న ఉద్యోగులు, కార్మికులు సైతం వారి ఓటు వినియోగించుకునేందుకు ఆయా యాజమాన్యాలు అనుమతి, వెసులుబాటు ఇవ్వడం గమనార్హం.

మెదక్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, ఆదిలాబాద్ గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానంలో 3,55,159 మంది ఓటర్లు ఉండగా, ఈ స్థానంలో 56 మంది బరిలో నిలిచారు. ప్రధానంగా కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి అల్పేర్ సరేందర్ రెడ్డి, బీజేపీ అభ్యర్థి చిన్నమైల్ అంజిరెడ్డి, బీసీఎస్ అభ్యర్థి ప్రసన్న పరెకృష్ణ మధ్య పోటీ నెలకొంది. ఇక మెదక్, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ గ్రాడ్యుయేట్ ఎమ్మెల్సీ స్థానంలో 27,088 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. ఈ స్థానంలో 15 మంది బరిలో నిలిచారు. ప్రధానంగా బీజేపీ అభ్యర్థి మల్లు కొమరయ్య, పీఆర్టీయూ అభ్యర్థి వంగ మహేందర్ రెడ్డి, యూటీఎఫ్ -టీపీఐఎఫ్ అభ్యర్థి ఆశోక్ కుమార్, సిద్దిగి ఎమ్మెల్సీ రఘుశ్రం రెడ్డి మధ్య పోటీ ఉంది.

తాడు బొంగరం లేనోల్లే ఎదుగుతున్నారు..

మీరెలా ఉండాలి - ఈటల

ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం సంస్థ బీఎస్ఎన్ఎల్ పునరుద్ధరణ జరగాలని దీనికి హైదరాబాద్ పెద్దన్న పాత్ర పోషించాలని మల్కాజిగిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. ఇవాళ హైదరాబాద్ లో జరిగిన టెలికాం ఆడ్వైజరీ కమిటీ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ బీఎస్ఎన్ఎల్ పునరుద్ధరణకు మా ఎంపీలు అందరం మద్దతుగా ఉంటామన్నారు. బీఎస్ఎన్ఎల్లో గొప్ప సంస్థగా ఎదగడానికి కావాల్సిన ప్రణాళికలను రూపొందించాలని టెలికాం విభాగంలో మేమే నుట్రిం అనే భావనకు బీఎస్ఎన్ఎల్ రావాలన్నారు. తాడు బొంగరం లేని సంస్థలు ఎదుగుతున్నప్పుడు, ఇన్ని ఆస్తులు ఉండి, ఇంతమంది మాన్ ప

## జర్నలిస్టులకు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఇండ్ల స్థలాలు, వారికి అప్పగించేలా ఎమ్మెల్యే మందుల సామేల్ చొరవ చూపాలి



బావికి వెళ్లే రోడ్డులో, సర్వే నంబర్ 161లోని ఎకరం 20 గుంటల ప్రభుత్వ భూమిని గత ప్రభుత్వం జర్నలిస్టులకు కేటాయించినప్పటికీ, ఇప్పటివరకు వారికి అప్పగించలేదని తెలిపారు. అధికారికంగా పట్టాలు ఇచ్చినా, స్థానిక రాజకీయ నాయకులు అడ్డుపడుతున్నారని, విమర్శించారు. మోతూర్ మున్సిపాలిటీలో బస్ డిపో ఏర్పాటుకు అధికారులు సుముఖంగా లేకున్నా, బస్ డిపో పేరు చెప్పి జర్నలిస్టులకు ఇండస్ట్రీలు అందకుండా అడ్డుకుంటున్నారని అన్నారు. జర్నలిస్టుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు తుంగతుర్తి శాసనసభ్యులు మందుల సామేల్ చొరవ తీసుకుని, జర్నలిస్టులకు వారి హక్కులను ఇండ్ల స్థలాలను అందించాల్సిందిగా డిమాండ్ చేశారు. జర్నలిస్టులు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని, వారికి ప్రభుత్వం పూర్తిగా న్యాయం చేయాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల కమిటీ సభ్యులు దిడిపల్లి ప్రభాకర్, కురివేటి యాదయ్య, పసునూరి చంద్రా రెడ్డి, పానుగల రమేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం పర్యటగిరి మండల స్థాయి సమావేశం జయప్రదం చేయండి

పర్యటగిరి, 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతి న్యూస్ ): పర్యటగిరి మండల కేంద్రంలో ఈనెల.28 న తేదీన ఉదయం.11 గంటల 30 నిమిషాలకు జరుగు తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం పర్యటగిరి మండల విస్తృత స్థాయి సమావేశమును జయప్రదం చేయాలని తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా కో కన్వీనర్ జంగిలి భాస్కర్ విజ్ఞప్తి చేశారు. మండలంలోని పలు గ్రామంలోని అంబేద్కర్ వాడులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరారు ఈ సమావేశానికి ముఖ్యఅతిథిగా తెలంగాణ అంబేద్కర్ సంఘం రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జన్ను నరసయ్య జిల్లా స్థాయి నాయకులు హాజరవుతున్నారు. ఇట్టి సమావేశంలో భవిష్యత్తు కార్యక్రమం పై చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయన తెలిపారు.



## మృతుని కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం

## అందించిన ఈడులకంటే మహిపాల్ రెడ్డి

రాయపర్తి, 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతి న్యూస్ ): మండలం లోని మైలారం గ్రామానికి చెందిన జక్కుల గణేష్ తాత ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక శాసనసభ్యురాలు యశస్విని రూస్సే రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు ఈడులకంటే మహిపాల్ రెడ్డి ఆ కుటుంబానికి 5000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పరుపాటి రాజేందర్ రెడ్డి, సంది మహేందర్ రెడ్డి, బైరి రమేష్, దుండి అన్వేష్, జక్కుల కొమారయ్య కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



## మృతుల కుటుంబాలను పరామర్శించిన మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి



రాయపర్తి, 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్ ): మండలం లోని బుర్రాన్ పల్లి గ్రామం లో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పిట్టల సుధాకర్ తండ్రి పిట్టల సోమయ్య, మండల కేంద్రము లోని అంబేద్కర్ కాలనీకి చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు ఐత రాకేష్ తండ్రి ఐత ఎల్లయ్య ఇటీవల అనారోగ్యం తో మరణించారు. విషయం తెలుసుకున్న మాజీ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు గురువారం ఆయా గ్రామాలకు వెళ్లి మృతుల

కుటుంబాలను పరామర్శించారు. ఈ కార్యక్రమం లో మాజీ ఎంపిపి జినుగు అనిమిరెడ్డి, మాజీ జెడ్పీటీసీ రంగు కుమార్ గౌడ్, మండల పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి పూస మధు, మాజీ సర్పంచ్ గారే నర్సయ్య, ఎలమంచ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపిటీసీ ఐత రామచందర్, లేతకుల రంగారెడ్డి, ఐత కుమార్, ముద్రబోయిన సుధాకర్, ఎండి ఆశ్రఫ్ పాషా, చందు రాము యాదవ్, చందు సతీష్, ఎల్లాస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## వీరమ్మ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన



శాసనసభ్యులు మందుల సామేలు ఈరోజు కార్యక్రమం లో సింగిల్ విండ్ చైర్మన్ పేలపూడి వెంకటేశ్వర్లు,మాజీ ుజ డైరెక్టర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి కంచర్ల యాదగిరి రెడ్డి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి రాచకొండ బాలరాజు గౌడ్,మాజీ సర్పంచ్ మర్రిపెల్లి యాదయ్య,మాజీ ఎంపిటీసీ అంతటి నర్సయ్య,మాజీ ఉపసర్పంచ్ ఎడ్ల భగవంత్, గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు అంతటి వెంకన్నకాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు బద్దం యాదిరెడ్డి, కొంపెల్లి గోరయ్య, బద్దం సత్తిరెడ్డి,ముప్పిడి నర్సయ్య,కొసన ఉప్పలయ్య, ముక్కెర్ల మహేష్, ఆళ్ళ నర్సప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ఎమ్మెల్యే సామేలు

మోతూర్ 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతి న్యూస్ )యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోతూర్ మండల పరిధిలో పాలడుగు గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకురాలు ఎడ్ల పోచమ్మ చనిపోయినందున పోచమ్మ గారి కుటుంబ సభ్యులను పరమర్శించి, ఆర్థిక సహకారం అందజేసిన తుంగతుర్తి

## జిల్లా స్థాయి వాలిబాల్ పాట్టిలో విజేతలకు జాటోత్ చేతన్య నాయక్ జ్ఞాపకార్ధం 10,000/-అంధజేసినా కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ ‘అధ్యక్షులు జాటోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్



పర్యటగిరి, 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతి న్యూస్ ): పర్యటగిరి మండల కేంద్రంలో మహాశివరాత్రి సందర్భంగా ప్రతాప్ యువత అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి వాలిబాల్ పాట్టిలో పర్యటగిరి టీమ్ జాఫర్గడ్ టీమ్ పై విజయం సాధించింది. పైనల్ మ్యాచ్ వీక్షించడానికి ముక్త్య అతిధిగా కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ ‘అధ్యక్షులు జాటోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్, ఎస్ టి అధ్యక్షులు బాణోత్ భాస్కర్ నాయక్ పర్యటగిరి పట్టణ అధ్యక్షులు కుసం రాంచందర్ పుర ప్రముఖులు హాజరైనారు. మోదటి భాహమతిగా పర్యటగిరి బృందనికి జాతోత్ చేతన్య నాయక్ జ్ఞాపకర్ధం 10,000/- రూపాయల నగతు మరియు కప్పు మండల పార్టీ అధ్యాక్షులు జాటోత్ శ్రీనివాస్ నాయక్ అందించి యువతకు ఎల్లవేళలా అండగా వుంటానని సహాయ సహకరలు ఆంధిస్థానని క్రిడలను ప్రోత్సహిస్తాన నీ క్రిడాకారులకు నావంతు సాయం ఎప్పుడు వుంటుంధని తేలిపారు. రెండవ భహమతి జాఫర్గడ్ బృందం 5000రూపాయల నగతు మరియు కప్పు ప్రతాప్ యాత్ సీనియర్ ఫ్లేయర్స్ అందించారు. ముదవ భహమతి పంధిని టీమ్ 2000 రూపాయల నగతు మరియు కప్పు మండల ఎస్ టి అధ్యాక్షులు బాణోత్ భాస్కర్ నాయక్ ప్రధానం చేసారు. మ్యాన్ ఆఫ్ ద మ్యాచ్ ఎర్రం సిద్ధార్థ్ 500 నగతు పట్టన అధ్యక్షులు కుసం రాంచందర్ అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముక్కెర్ల సుధాకర్, వంగ సాయికృష్ణ కొమ్మూ రమేష్, జంగా సారంగపాణి, మురళి, శ్రీశైలం, గరుగు రాజు, శ్రీకాంత్, భాస్కర్, మల్లేశం మరియు యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## యశ్శిత కు ఆర్థిక సహాయం అందించిన ఎస్ఆర్ఆర్ అధినేత పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి



రాయపర్తి, 27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతి న్యూస్ ): మండలం లోని జగన్నాధపల్లి గ్రామానికి చెందిన కీ,శే,నారబోయిన మధుసూదన్ కుమార్తె యశ్శిత సారి ఫౌండ్రన్ సందర్భంగా రాష్ట్ర మాజీ మంత్రివర్యులు ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు ఆదేశాల మేరకు ఎస్ ఆర్ ఆర్ అధినేత, బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా నాయకులు పరుపాటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి తన ప్రతినిధులతో 5000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేయగాఈ సహాయాన్ని వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఇచ్చిన ఎస్ ఆర్ ఆర్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు లేతకుల రంగా రెడ్డి, గాద రవీందర్ రెడ్డి, గజవెల్లి ప్రసాద్, ఆశ్రఫ్ పాషా, ఎండి యూసఫ్, దీకొండ సంతోష్, తదితరులు అందజేశారు.





# ఆరోగ్య క్రాంతి

epaper.krtvnews.com



## అధిక రక్తపోటుకు ఆయుర్వేదంతో చెక్!

హెల్త్ న్యూస్ ,27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్ ):అధునిక జీవనశైలి సమస్యల్లో బీపీ (అధిక రక్తపోటు) ప్రధానమైంది. బీపీని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి ఆయుర్వేదం కొన్ని పరిష్కారాలను సూచిస్తున్నది. వీటిని రోజూ అనుసరిస్తూ, కొన్ని ప్రత్యేకమైన శ్వాస పద్ధతులను సాధన చేయాలి. ఇవి అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. ఆయుర్వేదం రక్తపోటు సమస్యకు వెంటనే పరిష్కారం చూపించదు కానీ, దీర్ఘకాలికంగా పనిచేస్తుంది. ఆరోగ్యం విషయంలో ఏ మార్పుయినా సరే వైద్యుల సలహా మేరకే చేసుకోవాలి.



వెల్లుల్లి కషాయం : ఆయుర్వేదంలో

వెల్లుల్లిని రక్తాన్ని పలుచన చేసేదిగా పరిగణిస్తారు. వెల్లుల్లిలో ఎలిసిన్ అనే మూలకం ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలను వ్యాకోచించ చేస్తుంది. తద్వారా రక్త సరఫరా మెరుగుపడుతుంది. పొద్దునే పరగడుపున దంచిన వెల్లుల్లి రెమ్మను వేడినీటితో కలుపుకొని తాగాలి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.

నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలు : ఎనిమిది నుంచి పది ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నానబెట్టాలి. వాటిని పొద్దునే పరగడుపున తినేయాలి. ఎండుద్రాక్షలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో అధిక రక్తపోటుకు ప్రధాన కారణమైన సోడియం స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది.

నూనెతో మర్దనా :శరీరాన్ని గోరువెచ్చటి నూనెతో మర్దనా చేయడం కూడా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తపోటు నియంత్రణకు ఈ రెండే కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. నువ్వుల నూనె, బాదం నూనె, బ్రాస్మీ నూనె రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరిచి, అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి.

ఎలా చేయాలి?

కొద్ది మోతాదులో నూనె తీసుకుని తల, మెడ, పాదాలకు పట్టించాలి. ఓ అరగంబాపాటు అలా పదిలేయాలి. తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి.

తులసి నిమ్మ నీరు : గోరువెచ్చటి నీటిలో తులసి, నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగాలి. గుండె ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేదం చెప్పే రహస్యం ఇదే.

తులసిలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు, ఒత్తిడిని తగ్గించే గుణాలు ఉంటాయి. ఇక నిమ్మరసం శరీరంలో పేరుకుపోయిన అధిక సోడియంను బయటికి

పంపించేస్తుంది.

ఎలా చేయాలి?

బదారు తులసి ఆకులను గోరువెచ్చటి నీటిలో



వేసుకోవాలి. సగం నిమ్మచెక్కను ఆ నీళ్లలో పిండేయాలి. ఈ నీటిని పరగడుపునే తాగేయాలి. ప్రాణాయామం మనసు విశ్రాంతి కోసం, రక్తపోటు సమతుల్యతలో ఉండటానికి ఆయుర్వేదం ప్రాణాయామాన్ని సూచిస్తుంది. ఇందులో రెండు శక్తిమంతమైన పద్ధతులు ఉన్నాయి.

శీతలి ప్రాణాయామం: నాడీ వ్యవస్థకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బీపీని వెంటనే తగ్గిస్తుంది.

అనులోమ విలోమం: ఈ రకం ప్రాణాయామం శరీరంలో ఆక్సిజన్ స్థాయిలను సమతుల్యతలో ఉంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు కారణంగా తలెత్తే ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

ఇది దినచర్య!

ఆయుర్వేదం ప్రకారం అనారోగ్యకరమైన రోజువారీ అలవాట్లు శరీర ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తాయి. కాబట్టి, బీపీ స్థాయిలు అదుపులో ఉండాలంటే దినచర్య సవ్యంగా ఉండాలి.

సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవాలి. లేత ఎండలో కాసేపు గడపాలి. రక్త ప్రవాహం సాఫీగా సాగిపోవడానికి ఇది మేలుచేస్తుంది.

నిర్దిష్ట సమయాల్లోనే తినేయాలి. ఉపాహారం వాయిదా వేయొద్దు.

డిజిటల్ తెరలకు ఎక్కువగా అతుక్కుపోవద్దు.

రాత్రి నిద్రకు ముందు అతిభోజనం వద్దు.

రాత్రి పదిలోగా పడుకోవడం మంచిది.

## వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం

## పాండాలుంటే.. వీటిని తప్పక తీసుకోవాలి..!

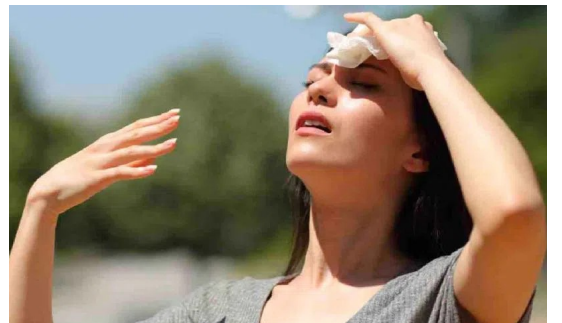
హెల్త్ న్యూస్ ,27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్ ): వేసవి కాలం వచ్చేసింది. ఇంకా పూర్తిగా ఎండాకాలం ప్రారంభం కాలేదు. అయినప్పటికీ పగటి ఉష్ణోగ్రతలు ప్రజలను బెంబేలెత్తిస్తున్నాయి. రోజూ రోజూకీ పెరిగిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా ప్రజలు ఇళ్ల నుంచి బయటకు రావాలంటేనే ఆలోచిస్తున్నారు. ఇంకా వేసవి కాలం పూర్తిగా ప్రారంభం కాక ముందే భానుడు నిప్పులు కురిపిస్తున్నాడు. ఇదిలా ఉంటే ఇక మే నెల వస్తే సూర్యుని ప్రతాపం ఎలా ఉంటుందోనని ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అయితే వేసవి కాలంలో సురక్షితంగా ఉండాలన్నా, వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందాలన్నా, ఎండ దెబ్బ బారిన పడకుండా ఉండాలన్నా.. శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకు గాను పలు రకాల పండ్లు మనకు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే శరీరంలోని వేడి తగ్గుతుంది. శరీరం చల్లగా మారుతుంది. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

పుచ్చకాయలు..

మన శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచడంలో పుచ్చకాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. మరీ పూర్తిగా ఎండాకాలం ప్రారంభం అయ్యే వరకు వేచి చూడకుండా ఇప్పటి నుంచే ఈ పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. పుచ్చకాయల్లో 92 శాతం వరకు నీరే ఉంటుంది. అలాగే ఈ పండ్లలో విటమిన్లు ఎ, బి6, సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, అమైనో ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ పోషణను అందివ్వడంతోపాటు ఎండ వేడి నుంచి మనల్ని రక్షిస్తాయి. శరీరం చల్లగా ఉండేలా చూస్తాయి. పుచ్చకాయను రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే వేసవి తాపం నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఎండ దెబ్బ తగలకుండా ఉంటుంది. అలాగే కీరదోసలను కూడా ఇప్పటి నుంచే ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

కీరదోస, కొబ్బరి నీళ్లు..

కీరదోసలలో 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. ఇవి శరీరాన్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుతాయి. వీటిల్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. కీరదోసను తినడం చల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. వేడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. డీహైడ్రేషన్ బారిన పడకుండా చూసుకోవచ్చు. వేసవి



తాపం నుంచి సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. వేసవి కాలంలో మన శరీరంలోని ద్రవాలు సులభంగా ఆవిరైపోతుంటాయి. అందుకని నీళ్లను ఎక్కువగా తాగాల్సి ఉంటుంది. ఇక శరీరం కోల్పోయే ఎలక్ట్రోలైట్స్ సమతుల్యం చేసేందుకు కొబ్బరి నీళ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. కొబ్బరి నీళ్లను సహజసిద్ధమైన ఎలక్ట్రోలైట్ రిచ్ డ్రింక్ గా చెబుతారు. ఈ నీళ్లను వేసవిలో తాగుతుంటే శరీరం కోల్పోయిన ద్రవాలతోపాటు మినరల్స్ కూడా లభిస్తాయి. వేసవిలో చాలా మంది కూల్ డ్రింక్స్ ను తరచూ తాగుతుంటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. వీటికి బదులుగా కొబ్బరి నీళ్లను తాగితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. శరీరంలో ఉండే వేడి బయటకు పోయి శరీరం చల్లగా మారుతుంది.

పుదీనా, మజ్జిగ..

పుదీనాలో శరీరాన్ని చల్లబరిచే గుణాలు ఉన్నాయి. మీరు తాగే నీటిలో పుదీనా రసం కలిపి తాగితే చాలు, శరీరం చల్లబడుతుంది. పుదీనా జీర్ణక్రియను సైతం మెరుగు పరుస్తుంది. శరీరంలోని వాపులను తగ్గిస్తుంది. వేసవి కాలంలో కచ్చితంగా పెరుగు లేదా మజ్జిగను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. వీటికి శరీరాన్ని చల్ల బరిచే గుణాలు ఉంటాయి. భోజనం చేసినప్పుడు లేదా ఇతర సమయాల్లోనూ చల్ల చల్లని పెరుగు లేదా మజ్జిగను తాగవచ్చు. అలాగే నిమ్మరసం మనకు తాజాదనాన్ని అందించడమే కాదు, శరీరాన్ని చల్లబరిచేందుకు కూడా పనిచేస్తుంది. నీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తాగుతుంటే శరీరంలోని వేడిని బయటకు పంపించవచ్చు. అదేవిధంగా ఆకుపచ్చని కూరగాయలతోపాటు ఆకుకూరలను కూడా ఈ సీజన్ లో అధికంగా తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరం వేడిగా మారదు. వేసవి తాపం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలు శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతాయి.

## ఈ 5 ప్రదేశాలలో నొప్పి వస్తే మీ కిడ్నీలు దెబ్బతిన్నట్లేనా..?

హెల్త్ న్యూస్ ,27 ఫిబ్రవరి (క్రాంతిన్యూస్ ):కిడ్నీలో ఏదైనా సమస్య ఉంటే.. దాని లక్షణాలు మొదట శరీరంలో నొప్పి రూపంలో కనిపిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అకస్మాత్తుగా ఈ ప్రదేశాలలో తీవ్రమైన నొప్పి అనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలని వెంటనే.. వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మూత్రపిండాలు శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలు.. ఇవి శరీరం నుంచి మురికిని తొలగించి రక్తాన్ని శుభ్రపరచడానికి పనిచేస్తాయి. కానీ మూత్రపిండాల్లో ఏదైనా సమస్య ఉన్నప్పుడు, అది శరీరంలోని ఇతర భాగాలలో నొప్పిగా వ్యక్తమవుతుంది. కావున ఇలాంటి విషయాలపై అవగాహనతో ఉండటం ముఖ్యం.. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. మూత్రపిండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. అటువంటి పరిస్థితిలో, మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్న తర్వాత కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.. వీటిని సాధారణంగా ప్రజలు చిన్న నొప్పిగా పరిగణించి విస్మరిస్తారు.. చికిత్స కోసం సమయానికి వైద్యుడిని సంప్రదించరు.. దీనివల్ల ఈ సమస్య మరింత తీవ్రంగా మారుతుంది. మూత్రపిండాలు దెబ్బతిన్నప్పుడు శరీరంలోని ఈ



5 ప్రదేశాలలో నొప్పి వస్తుంది.. నడుము ప్రాంతంలో..

మూత్రపిండాల్లో సమస్య వచ్చినప్పుడు, మొదటి నొప్పి నడుములో కలుగుతుంది. ఈ నొప్పి సాధారణంగా పక్కటెముకల క్రింద.. మూత్రపిండాలు ఉన్న నడుము దిగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది.

మూత్రపిండాల్లో వాపు లేదా ఏదైనా సమస్య ఉంటే, ఈ నొప్పి చాలా తీవ్రంగా మారుతుంది.

నడుము (బ్యాక్) పక్క ప్రాంతాలలో..

మూత్రపిండాల్లో వాపు లేదా రాళ్ల సమస్య ఉంటే, ప్రక్కల కూడా నొప్పి అనిపించవచ్చు. ఈ నొప్పి శరీరం.. రెండు వైపులా పక్కటెముకల చుట్టూ

వ్యాపిస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో తీవ్రమైన సమస్య ఉంటే, ఈ నొప్పి శరీరంలోని ఒకటి కంటే ఎక్కువ భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది.

కడుపు ప్రాంతంలో..

మూత్రపిండాల్లో ఏదైనా సమస్య కారణంగా.. కడుపు నొప్పి కూడా రావచ్చు.. మూత్రపిండాల్ పనితీరు ప్రభావితమైతే లేదా వాపు ఉంటే, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పిని అనుభవించవచ్చు. ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు మూత్రపిండాల్ వైఫల్యానికి సంకేతం కూడా కావచ్చు..

పుష్కాల్లో నొప్పి..

మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే, నొప్పి కొన్నిసార్లు పుష్కల ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంది. ఈ నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది, ముఖ్యంగా రాయి మూత్ర నాళంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు.. ఈ నొప్పి మరింత తీవ్రమవుతుంది..

తొడ ప్రాంతంలో నొప్పి..

మూత్రపిండాల్ సమస్యల వల్ల కలిగే నొప్పి తొడలకు వ్యాపించవచ్చు. ఈ నొప్పి ముఖ్యంగా రాయి లేదా ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల వస్తుంది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఉంటే, నొప్పి తొడ ప్రాంతంతో సహా దిగువ శరీరానికి వ్యాపిస్తుంది.



