

మంగళవారం  
13 ఆగస్టు 2024

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 100  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar



## ఈ ఘటన భయానకమైనది

- సీఎం మహతా ఔన్ రిజిస్ట్రీకి ప్రయోగ గాంధీ విజ్ఞప్తి
- ఆర్ జీ కర్ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రిలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ ట్రైనినీ వైద్యులపై హత్యాచార ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం
- పని ప్రదేశంలో మహిళల భద్రత అనేది ఒక పెద్ద సమస్యగా మారింది
- దీనికి తీవ్రమైన కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది
- తద్వారా మృతురాలి కుటుంబానికి, వైద్య సిబ్బందికి న్యాయం జరుగుతుంది

# మరోసారి ఆకర్ష.. ఆకర్ష!

- కాంగ్రెస్ లోకి జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని ఆరుగురు ఎమ్మెల్యేలు
- సీఎం రేవంత్ రెడ్డి విదేశీ పర్యటన సుంచి తిరిగి రాగానే చేరికలు
- బీజేపీతో బీఆర్ఎస్ నేతలు టచ్ లోకి వెళ్లారన్న ప్రచారంతో అప్రమత్తం
- కొందరు నాయకులకు కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పదవులు ఇచ్చే అవకాశం

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్  
 బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు బీజేపీతో టచ్ లోకి వెళ్లారన్న వార్తల నేపథ్యంలో అవరేషన్ ఆకర్షకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మరోసారి పదును పెట్టనున్నారా? జీహెచ్ఎంసీ పరిధిలోని అరదజను మంది బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్ లో చేరేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారా? ప్రస్తుతం విదేశీ పర్యటనలో ఉన్న సీఎం.. హైదరాబాద్ కు తిరిగి రాగానే మరో - మిగతా3లో



## తెలంగాణ పర్యటకానికి విస్తృత ప్రచారం



త్వరలో ఖమ్మం ఖిల్లాకు రోప్ వే ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి

## 8 నెలల్లోనే ఎందుకీ వ్యవసాయ విధ్వంసం?

- తగ్గిన సాగు రైతుకు ప్రమాద సంకేతం
- కాంగ్రెస్ పాలనలో రైతుకు భరోసా లేదు
- అస్తవ్యస్త విధానాలతోనే దయనీయ స్థితి
- సాగు విస్తీర్ణం తగ్గడంపై కేటీఆర్ ఆందోళన



## విపత్తు దృశ్యాలపై తేదీ, సమయం ఉండాలి!

ప్రైవేటు టీవీ న్యూస్ చానళ్లకు కేంద్రం ఆదేశం

ప్రకృతి విపత్తులు, భారీ ప్రమాదాలు సంభవించినప్పుడు టీవీ చానళ్లు రోజుల తరబడి నిరంతర కవరేజీ ఇస్తుంటాయి

అనవసర గందరగోళం, భయాందోళనలు కలిగే అవకాశం ఉంది



## దేశవ్యాప్తంగా వైద్యుల ఆందోళన

- హత్యాచార ఘటనపై సిటింగ్ జడ్జి తో విచారణకు డిమాండ్
- రాష్ట్రాల్లో వైద్య సేవలకు అంతరాయం
- ఓపీ సేవలు, అత్యవసరం కాని సర్జరీలు నిలిచిపోయాయి
- నిందితుడిని కఠినంగా శిక్షించాలని ఆందోళననకారులు డిమాండ్
- న్యాయం జరిగే వరకు తమ ఆందోళన కొనసాగుతుందని స్పష్టం



## 1.3 లక్షల మంది టెకీలపై వేటు!



- ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు ఉద్యోగాలు కోల్పోయిన వారి సంఖ్య ఇది
- ఐటీ రంగంలో ఆగని తొలగింపులు
- గత కొన్నాళ్లుగా కొనసాగుతున్న ఈ లేఅఫ్ ల ట్రెండ్ ఇప్పట్లో నెమ్మదించేలా కనిపించడం లేదు.
- ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటి వరకు 397 కంపెనీల్లో 1,30,482 మంది ఉద్యోగాలు పోయాయి
- మరోవైపు పలు కంపెనీలు ఉద్యోగాల కోత బాటలో నడుస్తున్నాయి.



## సెబీ చీఫ్ పై మలిన్ని ఆరోపణలు

- బెర్గుడా/మారిషస్ ఫండ్స్ లో పెట్టుబడులు ఉన్నాయని ఆమె బహిరంగంగా ఒప్పుకొన్నారు
- తన కన్సల్టింగ్ సంస్థల క్లయింట్ల వివరాలు వెల్లడించాలి
- మాధవి పురి బచ్ పై హిందెన్ బర్గ్ మళ్లీ ఆరోపణలు

# పెట్టుబడులకు కొరియూ సిద్ధం

- టెక్నోలజీ ఫెడరేషన్ సానుకూలత ఆ దేశ పారిశ్రామికవేత్తలతో
- సీఎం రేవంత్ సమావేశం తెలంగాణలో హ్యూదయ్
- మెగా టెక్నో సెంటర్ విద్యుత్తు, గ్యాస్, బ్యాటరీల
- తయారీలో ఎల్ఎస్ కార్పొరేషన్.. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో
- హౌలిక వసతులు సమకూర్చాం
- అన్నివిధాలా సహకరిస్తాం మా రాష్ట్రానికి రండి
- ప్రతినెలలతో సమావేశాల్లో ముఖ్యమంత్రి పలువు



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్/వరంగల్  
 అమెరికా నుంచి తెలంగాణలో పెట్టుబడులు పెట్టేలా పలువురు పారిశ్రామికవేత్తలు, పరిశ్రమలను ఆకర్షించడంలో విజయవంతమైన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. దక్షిణ కొరియాలోనూ దానిని కొనసాగిస్తున్నారు.

ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ప్రారంభించిన.. పరిశ్రమలు రాని వరంగల్ లోని కాకతీయ మెగా టెక్నోలజీ పార్కులో దక్షిణ కొరియా నుంచి పెట్టుబడులను సాధించగలిగారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులకు ఉన్న అవకాశాలను, - మిగతా3లో

## హార్ ఘర్ తిరంగా.. మనందరి బాధ్యత!

- ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పందగలో ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి
- జాతీయ సమైక్యతను కాపాడటం మనందరి బాధ్యతన్న కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి
- హైదరాబాద్ లోని తన నివాసంపై త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగతాళి చేసిన కిషన్ రెడ్డి దంపతులు











# ఆవాలతో ఆద్భుత ప్రయోజనాలు..



భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆయుర్వేద వైద్యానికి ప్రత్యేక పాత్ర ఉంది. అటువంటి ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఆవాలను ఎక్కువగా వినయోగిస్తారని చాలా మందికి తెలియదు. వంటల్లో ఉపయోగించే ఈ ఆవాల వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇది జీర్ణక్రియ సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. క్యాన్సర్ కోసం సమస్యలను తరిమికొడుతుంది. నొప్పిల నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు ఈ ఆవాల ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఆవాలలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణ ప్రక్రియను సవ్యంగా సాగిపోయేలా చేస్తుంది. చర్మ సమస్యలున్నవారికి ఆవాల ఉపయోగం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. సోరియాసిస్ కు చికిత్స చేయడానికి ఆవాలను ఉపయోగిస్తారని స్యాయంగా వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే ఆవాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. పురి ఇటువంటి ఆవాల వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకోవడం ఎంతో మంచిది. ప్రతిరోజూ మన ఆహారంలో ఆవాల ఉండేలా చూసుకోవాలి. దీని వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. అలాగే ఆవాలను రోజూ తినేవారిలో దంతాల సమస్యలు అంతగా ఉండవని నిపుణులు తెలిపారు. పంటినొప్పితో బాధపడే వారు నీళ్లలో ఆవాలను మరిగించి తాగినా, లేదా పుక్కిలింపినా పంటి నొప్పి క్షణాల్లో తగ్గిపోతుంది. గాయాలపాలైన వారు గాయంపై ఆవాల పొడిని రాస్తూ ఆ గాయం త్వరగా తగ్గిపోతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో కీళ్ల నొప్పిలతో బాధపడేవారి సంఖ్య బాగా పెరిగింది.



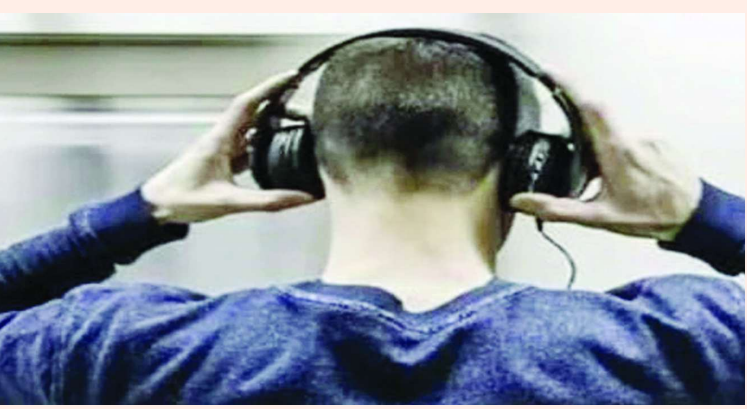
వెల్లుల్లిలో ఉండే మూలకాలు మొత్తం ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి మీరు ఖాళీ కడుపుతో వెల్లుల్లిని సులభంగా తినవచ్చు. అయితే వెల్లుల్లి తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో ఉంటుందని మీకు తెలుసా? మీ శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పరిమితికి మించి పెరిగితే మీరు తప్పునిసరిగా మీ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవాలి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండె ఆరోగ్యానికి వెల్లుల్లి చాలా మేలు చేస్తుంది. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం.. వెల్లుల్లి, బెల్లం చాలా మంచి కలయిక. మీకు ఏదైనా గుండె సంబంధిత వ్యాధి నుండి ఉపశమనం కావాలంటే మీరు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. మీరు పెరిగిన కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవాలనుకుంటే ఒక గిన్నెలో ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఉంచండి. ఇప్పుడు అందులో ఒక చెంపా బెల్లం పొడి చేయాలి. ఈ రెండింటినీ బాగా కలపాలి. వెల్లుల్లి, బెల్లంతో చేసిన ఈ చట్నీ గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని అదుపులో ఉంచుతుంది. వెల్లుల్లి-బెల్లం చట్నీని తయారు చేసి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తినండి. దీని తర్వాత మీరు నీరు త్రాగాలి. తీవ్రమైన గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, ఇతర ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడానికి ఈ చట్నీని ఉపయోగించండి. వెల్లుల్లి-బెల్లం రెండూ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. దీన్ని తినడం వల్ల పేగు ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. దీనితో పాటు కడుపు సంబంధిత సమస్యల నుండి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఈ రెండింటి కలయిక చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చర్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్య. ఇది గుండె, మూత్రపిండాలు, స్ట్రోక్, ఇతర సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.



## ఇయర్ ఫోన్స్ వల్ల.. 100 కోట్ల మందికి చెవుడు?

ఈ మధ్యకాలంలో ప్రతి రంగంలో కూడా టెక్నాలజీ విపరీతంగా పెరిగిపోయింది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక పెరిగిపోయిన టెక్నాలజీ మనిషి జీవన శైలిలో ఎన్నో రకాల మార్పులను తీసుకువస్తుంది. అయితే ఇలా వచ్చే కొన్ని మార్పులు మంచిదే అయినప్పటికీ ఇంకొన్ని మార్పులు మాత్రం ఎన్నో అసౌకర్యాలకు కారణం అవుతున్నాయి. అనందంలో నందేహం లేదు. ఈ మధ్యకాలంలో మొబైల్ వాడే వారి సంఖ్య ఎంతలా పెరిగిపోతుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి. కేవలం మనిషి అవసరాలు మాత్రమే తీర్చడానికి వచ్చిన మొబైల్ ఏకంగా మనిషిని బానిసగా మార్చేస్తుంటున్నా పుటలను ఎన్నో వెలుగుకోలేక వస్తూ ఉన్నాయి. ఎన్ని పనులున్నా పక్కన పెట్టేసి ప్రతిరోజూ గంటల తరబడి మొబైల్లో కనిపిస్తూ ఉన్నాడు. అంతే కాదు మొబైల్ వాడుతున్న చాలామంది వినియోగదారులు నేటి రోజుల్లో హెడ్ ఫోన్స్ వాడటం చూస్తూ ఉన్నారు. అంతేకాదు

నేటి రోజుల్లో జనాలు అందరూ కూడా ఇలా ఇయర్ ఫోన్స్ వాడటం, లేదంటే స్పీకర్లు పెట్టుకోవడం, భారీ శబ్దాలు వినడానికి ఎక్కువగా ఇష్టపడుతున్నారని అని చెప్పాలి. అయితే ఇవి వినిపిస్తే శక్తిని కోల్పోయేలా చేస్తాయి అన్న విషయం తెలిసినప్పటికీ ఎవరూ కూడా తమ అలవాట్లు మార్చుకోవడం లేదు. కాగా నేటి ఆధునిక సమాజంలో జనాల్లోకి బాగా అలవాటైన ఇయర్ ఫోన్స్, స్పీకర్లు, భారీ శబ్దాలు కారణంగా రాసున్న రోజుల్లో కోట్లాదిమంది వినిపిస్తే శక్తిని కోల్పోతున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ మేరకు ఒక నివేదికను కూడా విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం 12 నుంచి 35 ఏళ్ల మధ్య వయస్సు వారిలో 100 కోట్ల మందికి 2050 నాటికి వినిపిస్తే లోపాలు తలెత్తుతాయని.. ఇక ఈ నివేదికలో స్పష్టం చేసింది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ. భారీ శబ్దాల కారణంగా శాశ్వతంగా వినిపిస్తే శక్తిని కోల్పోతే దానికి పూర్తిస్థాయి చికిత్స లేదు అంటూ వైద్యులు కూడా హెచ్చరికలు జారీ చేస్తూ ఉండడం గమనార్హం.



## నల్లమచ్చలు ఉన్న అరటి పండ్లు తింటే




మార్కెట్ లో మనకు ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లలో అరటిపండు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఈ అరటి పండ్ల మనకు ఏడాది పొడవునా విరివిగా లభించడంతో పాటుగా సరసమైన ధరలు లభిస్తూ ఉంటాయి. ఈ అరటిపండ్లు చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కూడా ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. మార్కెట్లో మనకు రకరకాల అరటి పండ్లు లభిస్తూ ఉంటాయి. ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటాయి. అయితే వీటిలో ఎక్కువ శాతం మంచి ఇష్టపడే అరటిపండ్లు ఎల్లె కలర్ అరటి పండ్లు. వీటిని తెగ ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. వీటిలో కొన్ని అరటి పండ్లకు నల్లటి మచ్చలు వచ్చి ఉంటాయి. వీటినే చుక్క అరటి పండ్లు అని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. వీటిని తెగ ఇష్టంగా తింటూ ఉంటారు. ఈ చుక్క అరటిపండ్లు చాలా రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి. చాలామంది నల్లమచ్చలుంటే పాడైపోయామని అనుకుంటారు. కానీ నల్లమచ్చలు వచ్చిన అరటిపండ్లను తినడం చాలా మంచిదిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి ఈ నల్లటి మచ్చలు వచ్చిన అరటి పండ్లు తింటే ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. అరటి పండు తొక్కుతే ఉండే నల్లమచ్చల్లోని టీఎన్ఎఫ్ క్యాన్సర్ తో పోరాడే పదార్థం. ఇది శరీరంలోని క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని అడ్డుకుంటుంది. అందుకే ఈ పండును ఎంచక్కా తినవచ్చు. బాగా పండిన అరటి పండ్లు తీయగా, టేస్టిగా ఉంటాయి. అరటిపండ్లు బాగా పండినప్పుడు వాటిలోని పిండి పదార్థాలు చక్కెరలుగా మార్చబడతాయి. ఈ పండ్లు చాలా ఈజీగా జీర్ణమవుతాయి. జీర్ణ సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతాయి. జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఈ పండ్లు మంచి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కుతే ఉండే నల్ల మచ్చల్లో పాటాకియం కంటెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. శరీరంలో అవసరపు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగే అవకాశం ఉండదు. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఈ రోజుల్లో చాలామంది అధిక బరువు శరీరంలో అదనపు కొవ్వు సమస్యలతో బాధపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. జింక్ ఫుడ్స్ ఫాస్ఫస్ ఫుడ్స్, అయిల్ ఫుడ్స్ అలాగే ఇతర హెబిట్ ఫుడ్ లు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పేరుకు పోయి ఫ్యాట్ గా కనిపిస్తూ ఉంటారు. ఇక ఈ అదనపు కొవ్వును కరిగించుకోవడానికి ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తుంటారు. అయినా కూడా కొవ్వు కరగలేదని చాలామంది ఆందోళన చెందుతూ ఉంటారు. కానీ ఇక మీదట శరీరంలో అదనపు కొవ్వు గురించి ఇకపై ఆందోళన చెందవల్సిన అవసరం లేదు అంటున్నారని నిపుణులు. ఎందుకంటే కొన్ని రకాల నేచురల్ డ్రింక్స్ సహాయంతో ఈజీగా బరువు తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కూడా కరిగించుకోవచ్చు అని చెబుతున్నారు. అయితే మార్కెట్లో దొరికే రసాయన పానీయాలు కాకుండా ఈ సహజసిద్ధ పానీయాలు రోజూ క్రమం తప్పకుండా తాగితే తప్పకుండా కొవ్వు కరుగుతుందట. ఆ పానీయాలు ఏంటి అన్న విషయానికి వస్తే.. ఒక గ్లాసుడు నీళ్లలో 2 నుంచి 3 టీ స్పూన్ల ఉసిరి రసాన్ని కలిపి, రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో సేవిస్తే, కొవ్వు తగ్గడమే కాకుండా చర్మ కాంతిని పునరుద్ధరిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. కాగా నిమ్మకాయల్లో కూడా విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో సగం నిమ్మకాయ రసాన్ని పిందాలి. ఈ నీటిని పరగడుపున తాగితే 7 రోజుల్లోనే ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. కాగా కొబ్బరి బోందం నీళ్లలో అధిక పోషకాలు, తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. జీవక్రియను పెంచడం ద్వారా శరీర తేమను నిలబెట్టడానికి, అదనపు కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అల్లం టీ కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రత, జీవక్రియను పెంచడానికి సహాయపడుతుందట. అల్లం టీ తాగితే పోషకాలు అల్లం ముక్కలను వేడి నీటిలో వేసి పది నిమిషాలు మరిగించి ఆ నీటిని తాగినా చాలని చెబుతున్నారు.