

శుక్రవారం  
4 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:

నాగశ్శు చంద్రశేఖర్

సంపుటి: 8

సంచిక: 148

పేజీలు: 6

పెటి: 3/-

# శుభ తెలుగుభాష

## ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రానే తెలుగు దినపత్రిక

మేడ్పుల్

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



### జైలు బైదీల్లో కులవివక్క సరికాదు

- జైల్లో కుల వివక్కపై సుట్టిం కోర్టు వారిత్రక తీర్పు
- అన్ని కులాలకు చెందిన బైదీలను మానవత్వంతో, సమానంగా చూడాలి
- పని విషయంలో సమాన హక్కు కల్పించాలి
- షైల్పుల్లో కులాల బైదీలకే కీనింగ్ పసులు అప్పగించడం విస్తృయం కలిగిస్తోంది



బీఆర్ఎస్, బీజెపీ మధ్య  
బహుందాలు జరిగాయి

- బీఆర్ఎస్, బీజెపీ మధ్య సుందరీ సంచలన అరోపణలు..
- అందుకే అమె బెయిల్సై బయటకు వచ్చారు
- ప్రజలకు ఏ విధంగా సేవ చేయాలా అని మేము చూస్తుంటే.. బీఆర్ఎస్ పార్టీ మాత్రం ప్రజలను తప్పు దారి పట్టిస్తోంది
- సోషల్ మీడియా ద్వారా తప్పుడు వార్తలు, రాతలు రాఫిస్టు కేటీఆర్ ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారు

### రైతులను మోసగిస్తే కలన చర్యలు



- సన్నాల పేరిల గోల్ మాల్ కట్టడి..
- కలక్కశ్శు.. ఎస్సీలతో సీఎం రేవంత్ ఏడియో కాస్టరెన్
- ఈ సీజన్ నుచే సన్నాలకు ఎమ్ముక్కి అదసంగా ఒక్కే క్రీంటాలుకు రూ.500 బోన్స్
- గత సీజన్ లో కొసుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం అమ్మిన రైతులకు మాడు రోజుల్లో డబ్బులు ఇచ్చాం -3లో
- ఈసారి 48 గంటల్లో రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రయత్నం చేస్తోంది



చెంచులు.. గీరిజనులకు మెరుగైన వైద్యం కోసం చర్యలు

- అధికారులకు మంత్రి రాజ నర్సింహ ఆదేశం!..
- ప్రతి చెంచు పెంట, గిరిజన గూడంలో నివసించే ప్రతి వ్యక్తికి మెరుగైన వైద్యం అందేలా కార్బూచరణ రూపొందించాలి
- అటుపీ ప్రాంతంలో 108 అంబులెన్స్ సేవలు అందుబాటులో లేని ప్రాంతాల్లో ప్రత్యామ్మాయ విర్మాట్లు చేయాలి.

-3లో

### రాష్ట్రంలో ప్రతి కుటుంబానికి డిజిటల్ కార్డు

- గుర్తింపు కార్డు ద్వారానే ఇందిరమ్మ ఇట్లు, పించస్తు ప్రభుత్వ పథకాలు అన్ని డిజిటల్ కార్డు ద్వారానే వస్తాయి



#### పుట తెలంగాణ కరీంపగర్

రాష్ట్రంలో ఆధార్ కార్డు పత్రి ప్రతి కుటుంబానికి డిజిటల్ కార్డు ఇవ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుందని రపాణా మరియు బీసి సంకేర్మ మంత్రి పోస్టుం ప్రభాకర్ అన్నారు. ప్రామిలీ డిజిటల్ కార్డు పైలెట్ ప్రాజెక్టు లో భాగంగా గురువారం కరింగార్ నియోజకవర్గంలో తప్పేర్ కొండాపూర్ లో ఫ్యూమిలీ డిజిటల్ కార్డు సమాదు కార్బూకమన్ని రపాణా మరియు బీసి సంకేర్మ మంత్రి పోస్టుం ప్రభాకర్ ప్రారంభించారు. స్కూలంగా తాపోర్ కొండాపూర్ గ్రామంలో పలు నివాసిలకు కార్డులో కుటుంబ సభ్యుల నంఖ్య గుర్తింపు భోర్లో తదితర వాటి విపరాలు సేకరణ - మిగిలి 3లో

### పోచేసిపిల్లో 20 కోట్ల ప్రాండ్

- అజారుధీన్కు ఈడి సమస్య
- 2020 నుంచి 2023 వరకు పోచేసిపిల్లో జరిగిన ఆక్రమాలపై ఉప్పల్ పోలీస్ స్టేషన్లో పలు ఫిర్మాదులు
- కాంగ్రెస్ నాయకుడికి దర్శాపు సంస్ సమస్య, పంపడం ఇదే మొదటిసారి.



ఇసుక అక్కమ రవాణా  
కట్టడిలీ విఫులం..

సీఎలు, ఎన్సిలపై వేటు వేసిన ఐటీ!..

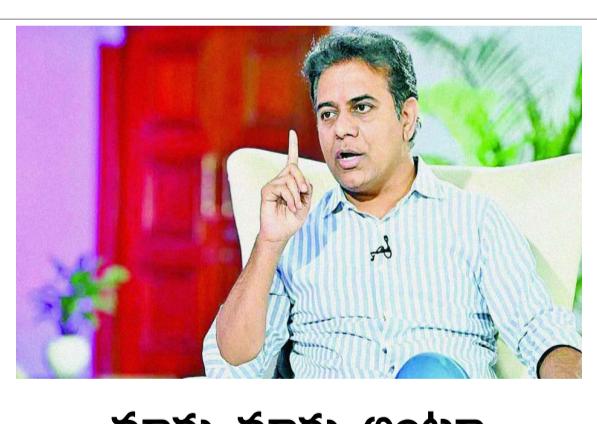
పుట్ తెలంగాణ ప్రాధారా  
ప్రామీల్ని 2లోని తామ్మి ఇల్లాల పరిధిలో ఇసుక అక్కమ రవాణాను కట్టడి నేయడంలో విఫలమైన పోలీసుల పై ఈ స్టోనార్యార్య చర్యలు చేపట్టారు. మగ్గురు సీఎలు, 13 మంది ఎన్సిలపు వీటిలో పెదుతూ ఉత్సవాల జారీ ఈ శారు. ఈ వ్యవహరంలో ఇప్పటికే ఓ సీలు, 14 మంది ఎన్సిలపు భద్రిలీ చేశారు. తాజాగా సంగార్టీ రూరాల్, తాండూర్ రూరాల్,

### ఎమ్మేల్ అనర్వత వేటు.. స్టేషన్సుకు నిరాకరణ

- తెలంగాణ ప్రోకోర్టు మరో కీలక నిర్ణయం
- సింగిల్ బెంచ్ ఇచ్చిన తీర్మాను కోల్డైవేయాలస్టు అసెంబ్లీ సెక్రెటరీ అభ్యర్థను తిరస్కరించిన ప్రోకోర్టు డిజిటల్ వెంచ్
- నెల రోజులు క్రితం సెప్పెంబర్ 9న విచారణ సంధ్యాగా అసెంబ్లీ సెక్రెటరీ, స్పీకర్ కు సూచనలు చేసింది
- నెల రోజుల్లో నిర్ణయం తీసుకొని ప్రోకోర్టు బెంచ్ మందు ఉంచాలని ఆడించింది.
- తదుపరి వాదనలు 24స వింటామస్సు కోర్టు



తనిల 24న వాదనలకు వింటామస్సుని తెలిపింది. బీఆర్ఎస్ పోలీస్ తరపున వింటామస్సు సాంచించి అధికార కాంగ్రెస్ లోకి వెళ్లిన ఎప్పు చేలపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోర్టు వెప్పులే కోల్డైవేయాలు ప్రోకోర్టు డివిషన్ బెంచ్ విచారణ నుంచి వీటిలో ప్రార్థించింది. స్టేషన్సుకు నిరాకరించింది. ఈ విఫలయం - మిగిలి 3లో



### మార్పు మార్పు అంటూ కాంగ్రెస్ మోసం చేసింది

- పడిపోత్తు ప్రభుత్వ ఆదాయం.. పరిపాలనా వైఫల్యానికి నిదర్శనం
- పత్రికలో వచ్చిన కథనాన్ని లీటీట్కు జిత చేసిన పార్టీ కేటీఆర్ ప్రజలను తప్పుదారి పట్టిస్తున్నారు
- అనుభవరాపీత్యం వల్ల ప్రభుత్వ ఆదాయం పడిపోత్తోందన్న కేటీఆర్
- సంపదు సృష్టించి పేదలకు పంచే తెలివి సీఎలు లేకపోవడమే సమస్య అని వ్యాఖ్య

-3లో



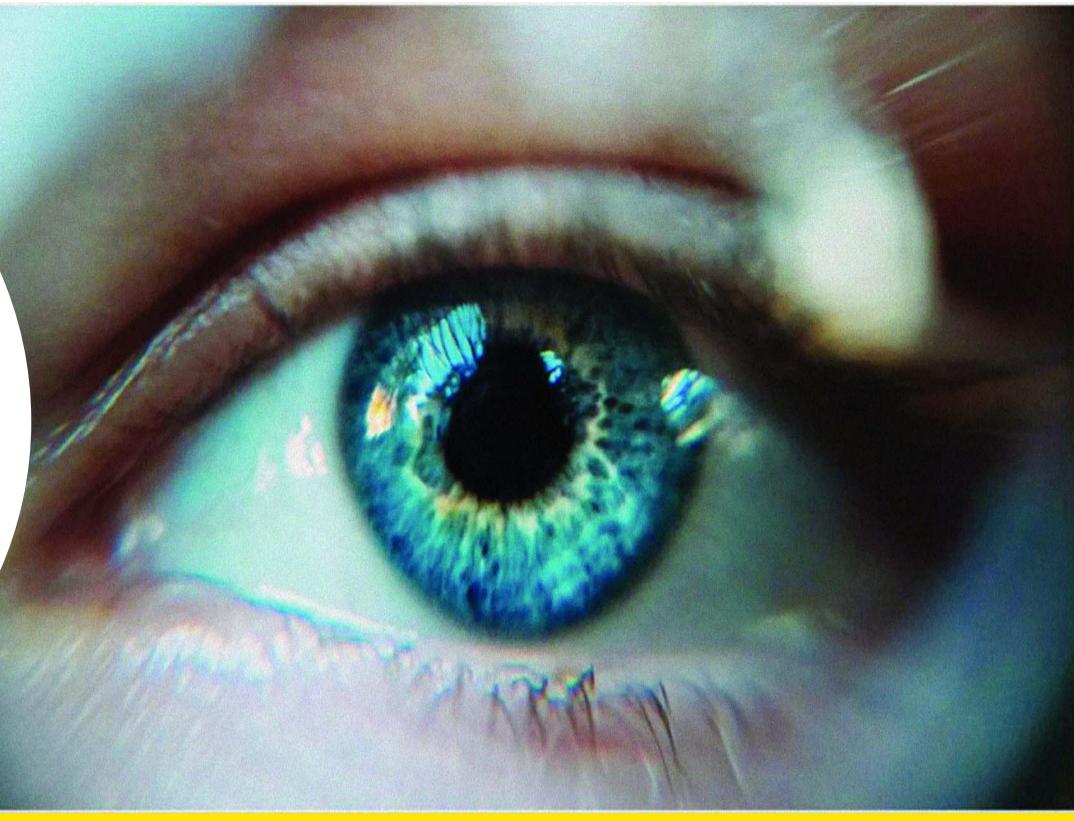






ఈ తీవ్ర కాలంతో డిజిటల్ వాడకం వివరితంగా పెరికిపోవడంతో చాలామంది కంటికి సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. మరి ముఖ్యంగా చిన్న వయసులోనే కంటి చూపు సమస్యను కోల్పోవడంతో పాటు కళద్వాలు బానిసులు అయిపోతున్నారు. పదేళ్ల విల్లావాడి నుంచి ఈ కళద్వాల సమస్య మొదలపుతుంది. అందుకు గల కారణం విల్లలకు టీవీలో, లాప్టాప్ లు స్టార్ట్ భోన్ లను ఇష్టం వచ్చినట్లుగా ఇవ్వదమే. క్రమంగా ఒక వయసు వచ్చేనరికి ఈ విల్లలు కంటి చూపు ను కోల్పోతున్నారు. దీంతో పాటు కొందరు పోషకహర లోపం వల్ల కూడా కంటిచూపుతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలిగందే అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి అన్న విషయానికి వస్తే.. మారుతున్న జీవన శైలి, వసి బత్తిది, గంటల తరఫది భోన్, ల్యాప్ టాప్ ను చూడటం వల్ల నేడు చాలా మంది కళ జోక్కను వాడుతున్నారు. ఒక వయసు తర్వాత కళు బలపోవడతాయి. ఈ కారణంగానే కళజోడును ధరించాలి వస్తుంది. కానీ పోషకాల లోపం వల్ల నేడు చిన్న పిల్లలు కూడా కళజోక్కను వాడుతున్నారు. మరి ఆ అవసరం రాకుండా ఉండాలి అంతే తినాలిన వాటిలో కివి పండు కూడా ఒకటి. ఈ పండును తింటే మీ కంటి చూపు పెరుగుతుందట. వయసు పై బిడిన తర్వాత కంటి చూపు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. అందుకే ఈ పండును తినడం వల్ల కంటిచూపు తగ్గి అవకాశం ఉండదు. కిమిలు మన కళకు మంచివి. ఈ పండులో జియాక్సంతిన్, లుబిన్ అనే వర్షాద్వాయాలు కూడా పుప్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన కళను ఆర్ ఉంచుతాయట. కంటిచూపు తగ్గకుండా కాపాడుతాయిని చెబుతున్నారు. అంతేకాక పండులో యాంటీ ఆస్కిడెంట్స్ కూడా పుప్పలంగా ఉంటాయిని చెబుతున్నారు. భోప్పాయి పండు కూడా ఇందుకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పండు సమస్యలను రాకుండా చేస్తాయి. భోప్పాయిలో విభిన్న ఎ, సి పంటి

# కళ్ళ బాగా కనిపించాలి అంటే ఈ పండ్లను తినాల్సిందే!



పుష్టులంగా

పుష్టలంగా  
 దు ఈ పండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్ష్మాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి  
 పెంచుతాయని చెబుతున్నారు. అవొకాదో కూడా మన కంటీ ఆరోగ్యానికి  
 రంగా ఉంటుంది. ఈ పండులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ బి  
 ఇయం, పొట్టాషియం వంటి ఎన్నో పోషకాలు పుష్టలంగా ఉంటాయి.  
 మన కంటీచూపును పెంచడానికి సహాయపడతాయట. ఉన్నిరి కూడా మన  
 ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే జ్ఞాపకు సంబంధించిన

నమన్యలకు కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉనిరి కంబీకి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుందట. ఉనిసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఉనిసిరిలో ఉండే విటమిన్ సి కంబీ నమన్యలను తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. ఇది కళ్ళలోనీ రెటీనా కణాలను బలంగా చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

# పరిగడుపున కలవేపాకు నీళ్ళ తాగితే ఏం జరుగుతుంది?

మన ఇంట్లో అలగా పెరట్లో దొరకే ఆకుకూరల్లో కరివేపాకు కూడా ఒకటి. కరివేపాకును మనం ఎన్నో రకాల కూరలు ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. కూరకు రుచిని పెంచడంతో పాటు ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. కనీ చాలామంది కూరలో కరివేపాకే కదా అని తీసి పక్కకు పారేస్తూ ఉంటారు. కరివేపాకు తినడానికి అస్పులు ఇష్టపడురు. అయితే చాలా మందికి తెలియని విషయం ఏమిటంబే కరివేపాకు వల్ల ఎన్నో రకాల అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయట. ముఖ్యంగా పరగడుపున కరివేపాకు నీళ్ళ తాగడం వల్ల మరిన్ని ఎక్కువ ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు ఉదయాన్నే పరగడుపున కరివేపాకు నీళ్ళ తాగితే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుండాం.. కరివేపాకుతో పాటుగా కరివేపాకు నీరు కూడా మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మన శరీరం ఫిట్ గా ఉండాలంబే మన జీర్ణకియ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అయితే కరివేపాకులో మన జీర్ణకిని పెంచే కొన్ని ఎంజైములు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. అయితే ప్రతిరోజు ఉదయం కరివేపాకు నీటిని తాగితే ప్రేగు కదలికలు సులభతరం అవుతాయి. అలాగే జీర్ణకియకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయని చెబుతున్నారు. అలాగే ప్రశ్నత రోజుల్లో ఒత్తిడి అస్సుది సొధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. చాలామంది ఒత్తిడి కారణంగా అనేక ఇబ్బందులు పదుతున్నారు. ఒత్తిడి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాదు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. అయితే కరివేపాకు ఈ ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడానికి సహాయపడుతుంది. కరివేపాకు నీటిని తాగడం వల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుందట. దీంతో మీరు ఎలాంటే ఒత్తిడ్లకు గురికారనో చెబుతున్నారు. కరివేపాకులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. ఇవి మనసు



కరీరంలో పేరుకుపోయిన చెదు కొల్పొల్న స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. కరివేపొకు నీటిని క్రమం తప్పకుండా తాగడం వల్ల శరీరంలోని చెదు కొల్పొల్న తగ్గుతుంది. దీంతో మీకు గుండజబ్బులు వచ్చే ముఖ్య చాలావరకు తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. కరివేపొకు దయాచెల్లిన పేషంట్లకు ఎంతో ప్రయోజనికరంగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే కరివేపొకు నీటిని తాగితే బ్లైం లో ఘర్గర్ కంట్రోల్ లో ఉంటుందట.

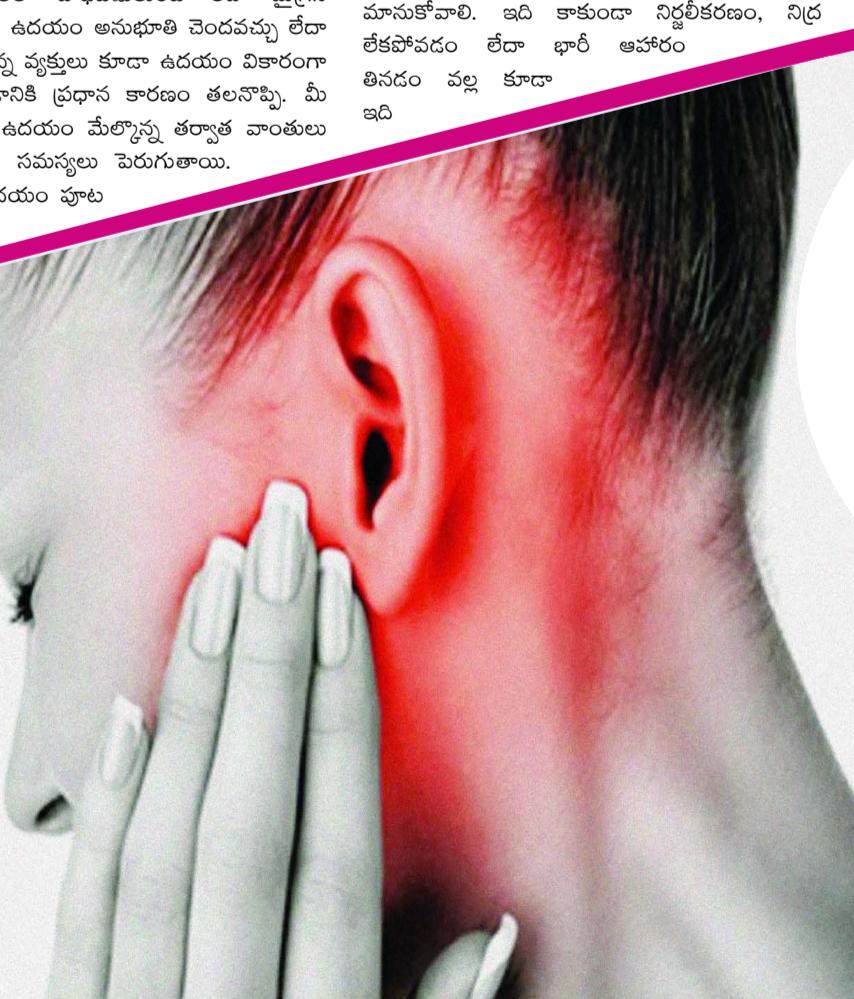
# ఉదయాన్న లేవగానే వికారంగా అనిపిస్తుందా..?

చాలా మండికి ఉదయం నిద్ర లేవగానే భాళీ కడుపుతో వాంతులు అవుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది ఈ వ్యక్తులలో కొందరు వాంతులు చేసుకుంటారు. కొందరు ఆ అనుభూతిని అనుభవిస్తారు అవుడవుడు ఇలా జరిగితే అది మామాలే. కానీ ప్రతిరోజు ఇలాగే జరిగితే ప్రమాదమ వైద్యులు నూచిస్తున్నారు. మీరు మీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించాలిన అవసరం ఉండని ఇమికు ఒక రకమైన సంకేతం. సాధారణంగా ఇది పేలవమైన జీర్ణికియ కారణంగా లేదా కొన్కా అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తిన్న తర్వాత అనుభూతి చెందుతుంది. ఇలా రోజు జరుగుతుండి జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఇది ఈ వ్యాధిల సంకేతమని నిపుణులు పోచ్చరిస్తున్నారు. మీరు ఎక్కువసేపు ఆకలితో ఉంటే శరీరంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పడిపోతుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తగ్గడం వల్ల కట్టు తిరగడం, వాంతులు అవుతాయి. దీనిని ప్రాపోక్సినిమియా అని కూడా అంటారు. దీన్ని నివారించడానికి మీరు ఉదయాన్నే నిద్రలేచి కొంత వ్యాయామం చేయాలి. అల్లాపోరం తీసుకోవాలి. మీరు తలనొప్పి సమస్యలతో బాధపడుతుంటే లేదా మైగ్రేషన్లుతో మంచులు తీసుకుంటే మీరు ఇప్పటికీ ఉదయం అనుభూతి చెందవచ్చ లేదా వాంతి చేయవచ్చు. ఒత్తిడి, అందోళనతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు కూడా ఉదయం వికారంగా అనిపించవచ్చు. వీటిలో ఉదయం వాంతులు రావడానికి ప్రధాన కారణం తలనొప్పి. వీటికి కడుపులో వాపు లేదా గ్రౌస్ ఏర్పడినట్లయితే మీరు ఉదయం మేల్కొన్న తర్వాత వాంతులు కూడా చేయవచ్చు. ఉదయాన్నే భాళీ కడుపుతో ఈ సమస్యలు పెరుగుతాయి. అందుపల్లి వాంతులు సంభవించవచ్చు. ఇందులో ఉదయం పూట వాంతులతోపాటు తలితిరుగుతున్నట్లు అనిపిస్తే వికిర తోపాటులో నీరు వ్యాయామి



రాత్రిపూట గ్యాన్కు కారణమయ్యే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం  
మానుకోవాలి. ఇది కాకుండా నిర్దశీకరణం, నిద్ర  
లేకపోవడం లేదా భారీ ఆహారం  
తినడం వల్ల కూడా

చెవనొప్పితో  
జీబరటిపడుతున్నా రా



ఆడ చాలన డ్రివర్ ముఖ్యమందిన నర ధృత్యుది. మామిగా వల్లుల్లు మెత్తని చూర్చం చేయాలి. ఆ చూర్చాన్ని కాలన్ బట్టలో చుట్టి చిన్న బాల్ లా తయారు చేయాలి. దీనిని నొప్పి తో ఉధపదుతున్న చెవిలో చూపించండి. మరీ లోతుగా కాకుండా చెవి లోపల పెట్టి 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. దీనివలన చెవి నొప్పి నెమ్ముదిగా ఉపసమిస్తుంది. అలాగే చెవి నొప్పికి వెల్లుల్లి నుండి కూడా భాగా వనిచేస్తుంది. అలాగే వెల్లుల్లి రెబ్బలను చూర్చం చేసి వెచ్చని ఆలీవ్ నుండి కలపాలి. ఆ మిత్రమాన్ని అరగంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. ఆపై దానిని వడకట్టి నొప్పితో ఇబ్బంది పెదుతున్న చెవి రండ్రంతో కొన్ని చుక్కలు వేయాలి. ఒకప్పుడు పెద్దలు ఈ రెమిడిని ఎక్కువగా వినియోగించేచారు. ఇలా చేస్తే నొప్పి నుంచి త్వరగా ఉపశమనం పొందవచ్చు. నొప్పి అలాగే వావు నుంచి ఉపశమనం కోసం లోజుకి రెండు మాటు సార్లు ఇలా చేయడం మంచిది. దీనివలన చెవి నొప్పి క్రమేణా తగ్గుతుంది. మరొక పద్ధతిలో ఒక బెలుల్ స్వాన్ కొబ్బరి నునాలో మెత్తగా తరిగిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు రెండు నిమిషాలు వేసి చేసి, ఈ సారంలోని కొన్ని చుక్కలను మీ చెవిలో వేయాలి. ఇలా చేయటం వలన కూడా మీ చెవి నొప్పి చాలావరకు తగ్గుతుంది. నొప్పి భరించలేనిదిగా ఉపశమన కొవడం కు అంటి ఉపశమన పోలింగ్ కూడా కొన్ని వంపులోని కూడా వేయాలి.