

గురువారం  
3 ఏప్రిల్ 2025

ఎడిటర్:  
నాగళ్ళ చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 33  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

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

స్కూల్ యూనిఫారాలు, పుస్తకాలు, బ్యాగులు, టైలు, షూస్, బెల్ట్ల వరకు విద్యార్థుల పేరుతో కోట్లకు కోట్ల రూపాయల వ్యాపారం జరుగుతోంది. తల్లిదండ్రులు వీటికి వ్యతిరేకంగా నిలబడితే బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్న ప్రైవేట్ స్కూల్స్ యాజమాన్య యూనియన్లు. గత ప్రభుత్వాలు విద్యా వ్యాపార మాఫియాపై కనీసం ఒక్కసారి కూడా దృష్టి సారించలేదు. కానీ ఇప్పటి ప్రభుత్వం ప్రజల ప్రభుత్వం వచ్చిందని. అందుకే ప్రజలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిపై నమ్మకం ఉందని. ఈ పరిస్థితిని ఇప్పటికైనా సమూలంగా రూపుమాపే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది ప్రజలు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని కోరుకుంటున్నారు.



## ప్రైవేట్ స్కూల్ల దుండూ!

అంతా మా ఇష్టం అంటున్న ప్రైవేట్ స్కూళ్లు....  
విద్యను వీలైనంత దోచుకుంటున్న కార్పొరేట్ స్కూల్ ల కథ....

(తెలంగాణ ప్రత్యేక కథనం / ఎడిటర్ చంద్రశేఖర్)

తెలంగాణలో విద్యా వ్యవస్థ పూర్తిగా కార్పొరేట్ మాఫియా చేతుల్లోకి వెళ్లిపోయింది. స్కూళ్లు, కళాశాలలు నాణ్యమైన విద్య అందించాల్సిన బాధ్యత ను వదిలేసి, డబ్బులు దండుకునే దండాలో మునిగిపోయారు. తల్లిదండ్రులు

వేలాడదీసేలా స్కూల్ యాజమాన్యాలు అక్రమ దండాలు లు మళ్లీ ఈసారి కూడా దర్జాగా ప్రారంభిస్తున్నారు. ఫీజుల దోపిడీ మొదల లు... స్కూల్ యూనిఫారాలు, పుస్తకాలు, బ్యాగులు, టైలు, షూస్, బెల్ట్ల వరకు విద్యార్థుల పేరుతో కోట్లకు కోట్ల రూపాయల వ్యాపారం జరుగుతోంది. తల్లిదండ్రులు వీటికి



### ప్రభుత్వానికి హైకోర్టు కీలక ఆదేశాలు

హైదరాబాద్

తెలంగాణ హైకోర్టులో కంచ గచ్చిబౌలి భూములపై విచారణ వాయిదా పడింది. రేపు మధ్యాహ్నం 2:15కి వాయిదా వేసింది. చదును చేయాడాన్ని వెంటనే ఆపాలని హైకోర్టులో హైదరాబాద్ ఉప్పల్ కు చెందిన రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ కె. బాబురావు హైకోర్టులో పిల్ దాఖలు చేశారు. సర్వే నంబర్ 25లోని కంచ గచ్చిబౌలి - మిగతా3లో



### సీఎం రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై సుప్రీం ఆగ్రహం

మేం అన్నీ ఆలోచించే కోర్టు ధికార్ నోటీసులు ఇస్తున్నాం అంతమాత్రాన మాకు అధికారాలు లేవని కాదు అసెంబ్లీలో నాయకులు చేసే ప్రకటనలకు ఒక విలువ ఉంటుంది అసెంబ్లీలో మాట్లాడే అంశాలను కోర్టులు కూడా తీసుకుంటాయి

స్వాధీని ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేల అనర్హత కేసు విచారణ సందర్భంగా తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై సుప్రీం కోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. పార్టీలు మారినా ఉప ఎన్నికలు రావు అని రేవంత్ చేసిన వ్యాఖ్యలను బుధవారం విచారణలో ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించిన జస్టిస్ బీఆర్ గవాయ్ ధర్మాసనం తీవ్ర వ్యాఖ్యలే చేసింది. పవిత్రమైన చట్టసభలో ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం... రాజ్యాంగంలోని పదో షెడ్యూల్ ను సీఎం హైదరాబాద్ ఉన్న వ్యక్తి అపహాస్యం చేయడం కిందకే వస్తుంది. ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు మరోసారి చేయకుండా సీఎంకు హితవు చెప్పింది. ఎట్టిపరిస్థితుల్లో ఈ తరహా వ్యాఖ్యలను ఉపేక్షించటం. అవసరమైతే కోర్టు ధికార్ గా భావించాల్సి వస్తుంది" అని సీనియర్ న్యాయవాది ముకుల్ రోహాతీని ఉద్దేశించి జస్టిస్ గవాయ్ అన్నారు. మేం అన్నీ ఆలోచించే కోర్టు - మిగతా3లో



### బీసీలు ధర్మయుద్ధం ప్రకటించాలి

- బీసీ రిజర్వేషన్లపై కేంద్రం దిగిరావాలి, లేకుంటే... రేపంత్ రెడ్డి
- బీజేపీ ఆలోచనా విధానం.. బీసీలకు వ్యతిరేకం
- ఈ పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లు ఆమోదించాలి
- దేశ రాజకీయాలకు తెలంగాణ ఓ వెలుగు.
- రాహుల్ ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకున్నాం.
- జనాభా దామాషా ప్రకారం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలన్నది కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం
- అందుకే కేంద్రం కుట్రపూరితంగా జనగణన కూడా చేయడం లేదు.



తెలంగాణలో బీసీ రిజర్వేషన్లు ఆమోదిస్తే.. గుజరాత్ కు వచ్చిన నష్టమేంటని ప్రధాని మోదీని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రశ్నించారు. బీజేపీ ఆలోచనా విధానం.. బీసీలకు వ్యతిరేకమన్న ఆయన.. ఈ పార్లమెంట్ సమావేశాల్లోనే బీసీ రిజర్వేషన్ల బిల్లు ఆమోదించాలని కేంద్రాన్ని డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం జంతర్ మంతర్ లో జరిగిన బీసీ సంఘాల పోరు గర్జనలో పాల్గొని ఆయన ప్రసంగించారు. బీసీల లెక్క తేలకుండా రిజర్వేషన్లు ఇవ్వలేమని కోర్టులు చెబుతున్నాయి. లెక్కలు పక్కాగా తీసేనే బదుగులకు న్యాయం జరుగుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా రాహుల్ గాంధీ పాదయాత్ర చేశారు. అందరి కష్టసుఖాలు తెలుసుకున్నారు. అందుకే అధికారంలోకి వస్తే కులగణన చేయిస్తామని రాహుల్ గాంధీ మాట ఇచ్చారు. జనగణనతోనే కులగణన చేయాలని రాహుల్ డిమాండ్ చేశారు. జనాభా దామాషా ప్రకారం రిజర్వేషన్లు ఇవ్వాలన్నది కాంగ్రెస్ పార్టీ విధానం. అందుకే కేంద్రం కుట్రపూరితంగా - మిగతా3లో

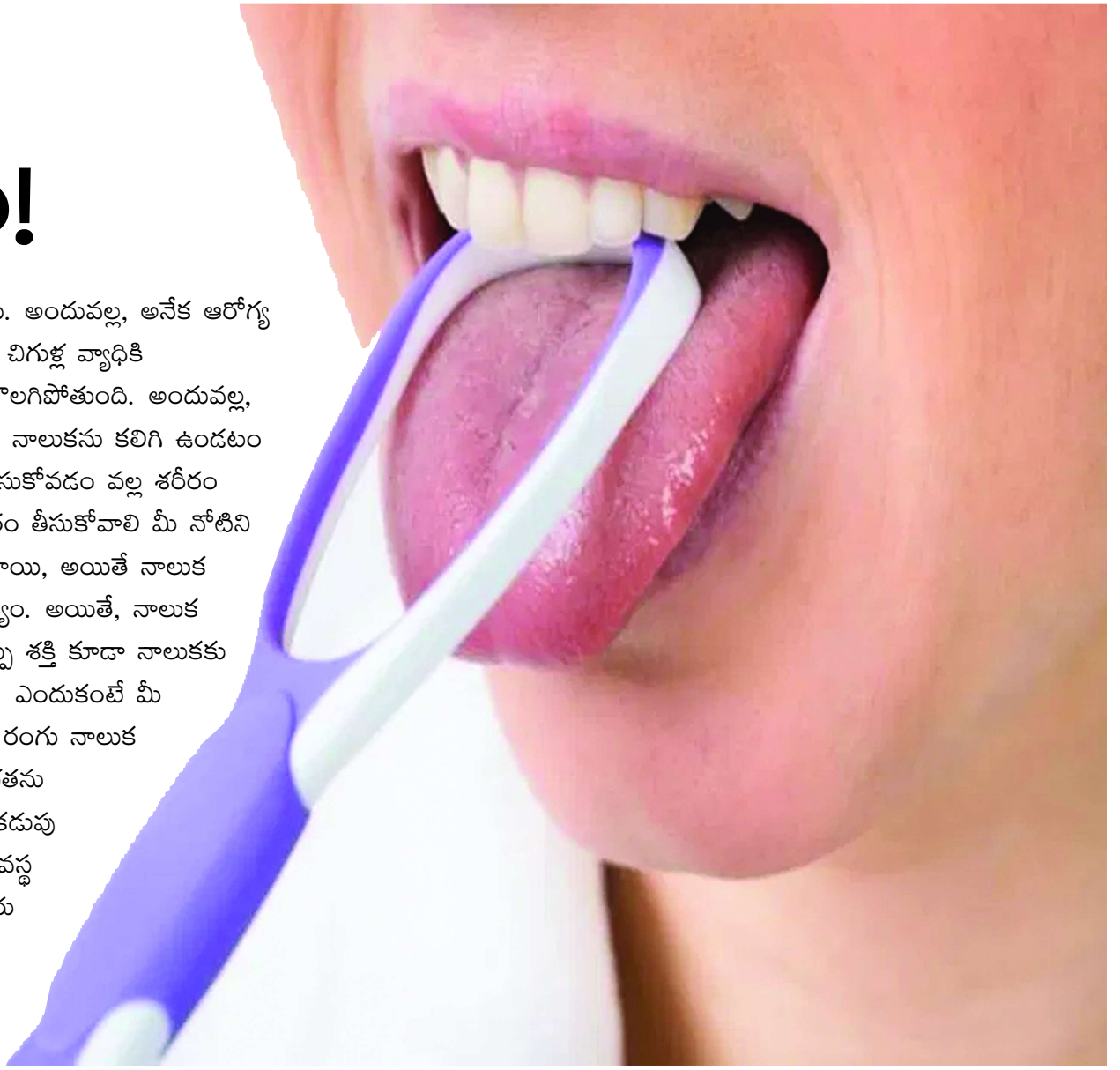






# నాలుక రంగు ఇలా ఉంటే ఆ జబ్బులుండటం ఖాయం!

బాక్టీరియా సాధారణంగా నోటిలో నాలుకపై కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే అవి ఎల్లప్పుడూ తేమగా ఉంటాయి. అందువల్ల, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి మీ నోరు నాలుకను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దంతక్షయం చిగుళ్ల వ్యాధికి కారణమయ్యే బాక్టీరియా నాలుకపై కనిపిస్తాయి. మీరు మీ నాలుకను శుభ్రం చేసినప్పుడు, బాక్టీరియా తొలగిపోతుంది. అందువల్ల, దంతక్షయం చిగుళ్ల వ్యాధిని తగ్గించడానికి వాటి వల్ల కలిగే దుర్వాసనను నివారించడానికి ఆరోగ్యకరమైన నాలుకను కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. ఇది కాకుండా, నాలుకపై విషపదార్థాలు పేరుకుపోతాయి. కాబట్టి, రోజూ నాలుకను శుభ్రం చేసుకోవడం వల్ల శరీరం నుండి విషపదార్థాలు తొలగిపోతాయి. మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి మీరు సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి మీ నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. ఎందుకంటే దంతాలు ఆహారాన్ని నమలడానికి తినడానికి మనకు సహాయపడతాయి, అయితే నాలుక ఆహారాన్ని రుచి చూడటానికి మనకు సహాయపడుతుంది. నాలుక లేకుండా దేనినీ రుచి చూడటం అసాధ్యం. అయితే, నాలుక యొక్క విధి మనం తినే ఆహారాన్ని రుచి చూడటం మాత్రమే కాదు. మన ఆరోగ్య సమస్యల గురించి చెప్పే శక్తి కూడా నాలుకకు ఉంది. అందుకే మీరు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు, వారు చేసే మొదటి పని మీ నాలుకను పరీక్షించడం. ఎందుకంటే మీ నాలుక రంగు మీరు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యను ఎదుర్కొంటున్నారో చెబుతుంది. ఉదాహరణకు, ఎరుపు రంగు నాలుక విటమిన్ లేదా ఇనుము లోపాన్ని సూచిస్తుంది, పసుపు రంగు నాలుక ఇన్ఫెక్షన్ లేదా పేలవమైన పరిశుభ్రతను సూచిస్తుంది నీలం రంగు నాలుక ఆక్సిజన్ లేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. నాలుక శుభ్రంగా లేకపోతే అది కడుపు ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. మీ నాలుక నల్లగా ఉండి, దానిపై తెల్లని మచ్చలు ఉంటే, అది మీ జీర్ణవ్యవస్థ చెడిపోయిందనడానికి సంకేతం. నాలుక చాలా మృదువుగా ఉంటే అది ఇనుము లోపానికి సంకేతం. మీరు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని ఇది సూచిస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఈ లక్షణాలు విటమిన్ లోపం వల్ల కలుగుతాయి. అలాంటి సందర్భాలలో, తగినంత పోషకాలు విటమిన్లు తీసుకోవాలి.



## ప్రతి రోజూ పాలకూర తింటున్నారా?



ఆకు కూరల్లో ఎక్కువగా వినిపించే పేరు పాలకూర. ఇది అద్భుతమైన ఆకుకూర. ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు సమృద్ధిగా నిండివున్న పాలకూరలో మరెన్నో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. రెగ్యులర్ గా పాలకూర తినడం వలన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలకూర తినటం వల్ల ఎనర్జీ పెరుగుతుంది. కండరాల పనితీరు మెరుగవుతుంది. రక్తపోటు నియంత్రించే ఉంటుంది. గుండె, కళ్ళకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పాలకూరలో ఫోలేట్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీని వలన కణాల పెరుగుదల మెరుగవుతుంది, ఇతర సంశ్లేషణకు అవసరమైన దీ విటమిన్ ఇందులో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటంతో పాలకూర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు నిలయంగా పలుకుతుంది. పాలకూరలో విటమిన్ కె, ఎ, ఫోలేట్, ఐరన్, క్యాలియం, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. విటమిన్ ఎ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి జబ్బుల బారిన పడకుండా రక్షిస్తుంది. ఫోలేట్ గర్భవతులకు, శిశువుల అభివృద్ధికి అవసరం. రక్తహీనతను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. పాలకూరలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటంతో జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూరలోని ల్యూటిన్ మరియు జియాక్వంటిన్ వలన మాక్యులర్ డీజినరేషన్, కంటిశుక్రం వంటి కంటి సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. పాలకూరలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీర రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, పిల్లలు తరచుగా అనారోగ్యం బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. పాలకూరలోని ఆక్సీకరణ నిరోధకాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షించడానికి సహాయపడతాయి. పాలకూరలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తహీనతను నివారిస్తుంది. పాలకూరలో లుటీన్, జియాక్వంటిన్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దీని వలన వయస్సు సంబంధిత వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. పాలకూరలోని పోషకాలు రక్తపోటును నియంత్రించి గుండెకు మేలు చేస్తుంది. శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెద కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

## ప్రోటీన్ తక్కువైతే శరీరానికి ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి!



ప్రోటీన్ మన శరీరానికి అత్యవసరమైన పోషక పదార్థం. ఇది కండరాల పెరుగుదల, శక్తి ఉత్పత్తి, రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలంగా ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉంటే అలసట, జుట్టు రాలడం, చర్మ సమస్యలు, కండరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు వస్తాయి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఈ లోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ప్రోటీన్ మన శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన పోషక పదార్థాలలో ఒకటి. ఇది కండరాల నిర్మాణానికి, శక్తిని అందించడానికి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. శరీరంలో ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉంటే అనేక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇప్పుడు ప్రోటీన్ లోపం వల్ల కలిగే ప్రధాన సమస్యల గురించి తెలుసుకుందాం. ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు శరీరానికి తగిన శక్తి అందదు. దీని కారణంగా రోజంతా నీరసంగా అనిపించవచ్చు. చిన్న చిన్న పనులు చేసినా త్వరగా అలసిపోతారు. ముఖ్యంగా శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి ప్రోటీన్ లోపం వల్ల తక్కువ శక్తి అందుతుందని గుర్తించవచ్చు. ప్రోటీన్ శరీర కణాల నిర్మాణంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది తక్కువగా ఉంటే జుట్టు రాలిపోవడం జరుగుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా కాక పొడిబారినట్లు అనిపించవచ్చు. చర్మంలో ఉత్పత్తి అయ్యే కొలజెన్ స్థాయి తగ్గిపోవడం వల్ల చర్మం మెరుపును కోల్పోయి ఆరోగ్యంగా కనిపించదు. ప్రోటీన్ లోపం వల్ల గోళ్ల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం పడుతుంది. గోళ్లు సులభంగా విరిగిపోతాయి. కొందరికి గోళ్లపై చిన్న చిద్దీపులు, నరుగు, లేదా అసమాన పెరుగుదల కనిపించవచ్చు. కండరాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ అనేది చాలా ముఖ్యమైన పోషక పదార్థం. ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు కండరాలు బలహీనమై నొప్పులు పెరుగుతాయి. శరీర దృఢత తగ్గిపోవడం వల్ల మామూలుగా ఉండే పనులు కూడా కష్టంగా అనిపించవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాల నష్టం ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంటుంది. శరీరంలో గాయాలు త్వరగా మానడానికి ప్రోటీన్ అవసరం. ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉంటే కణాలు త్వరగా పునరుద్ధరించబడవు. చిన్న గాయాలు కూడా త్వరగా మానకుండా ఎక్కువ రోజులు వట్టొచ్చు. ప్రోటీన్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలంగా ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది.



## గుమ్మడి గింజలు ఎక్కువగా తింటే డేంజరా?

గుమ్మడి గింజలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ, ఎక్కువగా తింటే సహజ తప్పవని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. గుమ్మడి గింజలు పుష్కలమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. కానీ అతిగా తినడం వల్ల కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తప్పింపబడవు. రోజూకు ఎన్ని గుమ్మడికాయ గింజలు తినొచ్చు తెలుసుకుందాం..? అమెరికన్ హాల్డ్ అసోసియేషన్ ప్రకారం.. రోజూకు ఒక ఔన్సు (సుమారు పావు కప్పు లేదా 28 నుండి 30 గ్రాములు) మోతాదులో మాత్రమే తినమని సిఫార్సు చేస్తుంది. ఇంతకు మించకూడదని గుర్తుంచుకోండి, ఎందుకంటే అలా చేయడం వల్ల వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. గుమ్మడి గింజలలో ఫ్యాటీ ఆయిల్స్ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ సమస్యలకు కారణం కావచ్చు. ఈ గింజలను ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకుంటే కడుపు నొప్పికి దారితీస్తుంది. వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్ వస్తుంది. వాటిలో కొవ్వు నూనెలు కూడా ఉంటాయి. గుమ్మడి గింజలు ఎక్కువ మోతాదులో తింటే తుమ్ములు, గొంతు నొప్పి, దగ్గు, తలనొప్పి వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుమ్మడి గింజల్లో క్యాలరీలు ఎక్కువ కాబట్టి ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. తక్కువ రక్తపోటు ఉన్నవాళ్ళ గుమ్మడి గింజలు తినకుండా ఉండటం మంచిది. ఎందుకంటే అవి రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి. కొందరిలో అల్లర్లీ కూడా ఉంటుంది. చర్మంపై దద్దుర్లు, తామర ఇతర చర్మ సమస్యలు కూడా తలెత్తే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి వీటిని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండటం ముఖ్యం. గుమ్మడి విత్తనాలు అతిగా తినడం వల్ల త్వరగా బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుకంటే.. ఈ విత్తనాలు కేలరీలతో నిండి ఉంటాయి. అధికంగా తింటే అవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి, అవసరమైన మోతాదు కంటే ఎక్కువ తినకుండా చూసుకోండి. మీకు ఇప్పటికే రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్) ఉంటే, గుమ్మడికాయ గింజలకు వీడ్కోలు చెప్పండి. ఎందుకంటే అవి ప్రకృతిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, రక్తపోటును తగ్గించేలా చేస్తాయి. అలాగే, ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించడానికి సూచించిన పరిమాణానికి కట్టుబడి ఉండండి.

