

**STUDY ABROAD**  
TOP GLOBAL DESTINATIONS  
Free IELTS coaching  
GradsUniversity  
+91 6301726400

# వృధయం

DOMESTIC & INTERNATIONAL  
**FLIGHT TICKET**  
Easy Booking  
Best Discounts  
Get Your Tickets Now  
Call Us & Book : +91 6301726400

# మహిళల బిల్లును వారు వ్యతిరేకిస్తే నాకే పేరోస్తుంది

## 2029 లోక్ సభ ఎన్నికల నుంచే మహిళా రిజర్వేషన్ల అమలు

- మొదలైన పార్లమెంట్ ప్రత్యేక సమావేశాలు
- మూడు రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుల ప్రతిపాదన
- దేశ చరిత్రలో కీలక ఘట్టమని ప్రధాని మోడీ ప్రశంసం
- 25-30 యేళ్ల క్రితం మొదలైన చట్టసభల్లో మహిళల రిజర్వేషన్ల ఆలోచనను ఇప్పుడు పరిణత దశకు తీసుకువచ్చాం
- ఇదే మన ప్రజాస్వామ్య ఘనత
- మనదేశం ప్రజాస్వామ్య మాతృభూమి : ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ



**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 16 (పుణ్యం):** లోక్ సభలో మహిళా రిజర్వేషన్ సవరణ బిల్లుతో పాటు చర్చకు వచ్చిన డిలీ మిటీషన్ బిల్లును వ్యతిరేకిస్తున్న ప్రతిపక్ష పార్టీలపై ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ గురువారం నాడు హాట్ టాప్ విమర్శలు చేశారు. ఈ బిల్లుల వెనుక తనకు రాజకీయ సార్వంజనం ఉందని కొందరు భావిస్తున్నారని, ఒకవేళ వారు ఈ చట్టాలను వ్యతిరేకిస్తే, దానివల్ల తనకు రాజకీయ లబ్ధి చేకూరడం సహజమే అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. లోక్ సభలో మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టాన్ని త్వరితగతిన అమలు చేసేందుకు ఉద్దేశించిన రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లుపై జరిగిన చర్చలో పాల్గొన్న ప్రధాని మోడీ, ఈ బిల్లుల ఆమోదం ప్రాంతీక ఆ ఘనతను అందరూ పంచుకుంటారని, రేపు అందరికీ దన్యవాదాలు తెలుపుతూ ప్రకటనలు ఇవ్వడానికి, అందరి ఫోటోలను ముద్రించడానికి తాను సిద్ధంగా ఉన్నానని అన్నారు. ఈ బిల్లుల ఏకగ్రీవంగా ఆమోదం ప్రాంతీక ఎవరికీ ఎలాంటి రాజకీయ లబ్ధి చేకూరదని ఆయన అన్నారు. ఇక్కడ, ఇందులో మోడీకి ఏదో

## మహిళల బిల్లు కాంగ్రెస్ ఆలోచన

**డీలీమిటీషన్ ను ముందుకు తీసుకువచ్చి ఒలిసిలకు అన్యాయం చేస్తున్నారా : కాంగ్రెస్ ఎంపి ప్రియాంక గాంధీ**

**న్యూఢిల్లీ, ఏప్రిల్ 16 (పుణ్యం):** మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ప్రక్రియ, అమలుపై పలు అంశాలపై చర్చించారు. ప్రకారం, ఇంతటి ప్రధాన తొందరపాటుతో తీసుకువచ్చారని, పార్లమెంటు ప్రత్యేక సమావేశంలో కాంగ్రెస్ నాయకురాలు ప్రియాంక గాంధీ ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం తొందరపాటుతో పనిచేస్తోందని, 2011 జనాభా లెక్కల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను చేపట్టడానికి ప్రయత్నిస్తోందని, ఇది సరైనది కాదని ఆమె వాదించారు. ఆమె ప్రకారం, ఇంతటి ప్రధాన సంస్కరణకు పటిష్టమైన, నవీకరించిన సమాచారం అవసరం. **డీలీమిటీషన్ పై అందోళన :** పార్లమెంటును 50 శాతం విస్తరించాలన్న ప్రతిపాదనను గాంధీ ప్రశ్నించారు. **మిగతా 2లో**



## తెలంగాణపై తేజస్వి సూర్య విపరీత వ్యాఖ్య

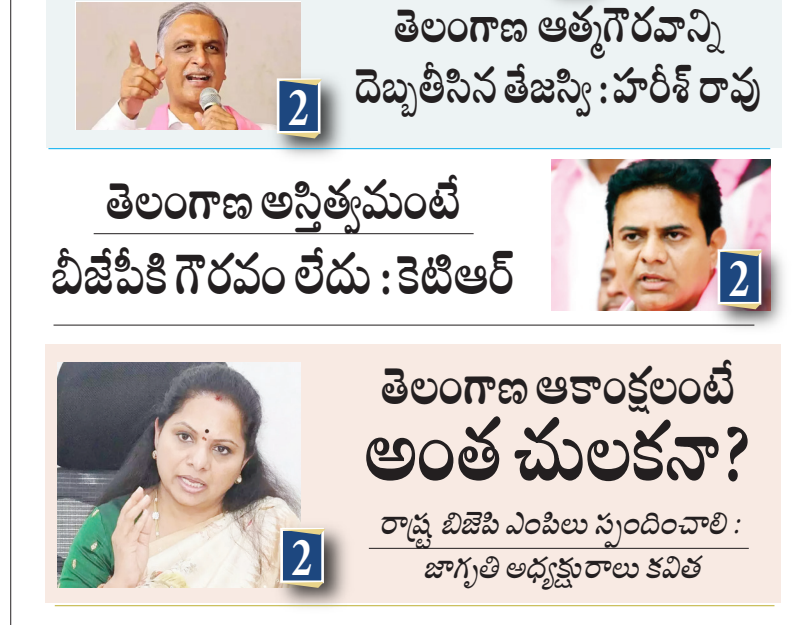
తెలంగాణ ఏర్పాటును దేశ విభజనతో పోలుస్తూ లోక్ సభలో బిజెపి ఎంపి వ్యాఖ్య

తేజస్వికి బుర్రలేదు : పొన్నం ఘాటు స్పందన

తెలంగాణ అత్యగౌరవాన్ని దెబ్బతీసిన తేజస్వి : హరీష్ రావు

తెలంగాణ అస్తిత్వమంటే బీజేపీకి గౌరవం లేదు : కెటిఆర్

తెలంగాణ ఆకాంక్షలంటే అంత చురుకైనా? రాష్ట్ర బిజెపి ఎంపిలు స్పందించాలి : జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత



## బండలు పగులుతున్న ఎండలు

**12 జిల్లాలకు వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 16 (ఎంపి):** తెలంగాణలో ఎండలు ఉగ్రరూపం దాల్చు న్నాయి. భానుడి ప్రతాపంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రజలు అల్లాడిపోతున్నారు. పలు జిల్లాల్లో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు రికార్డు స్థాయిలో నమోదవుతున్నాయి. దీంతో వాతావరణ శాఖ గురువారం హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్, ఖమ్మం, మహబూబ్ నగర్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, మేడ్చల్ మల్కాజగిరి, హైదరాబాద్ జిల్లాలకు అరెంజ్ అల్ట్రా జారీచేసింది. వచ్చే రెండు రోజుల్లో ఎండల తీవ్రత మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని వాతావరణ కేంద్రం పేర్కొన్నది. ఉష్ణోగ్రతలు క్రమేపీ 1 నుంచి 2 డిగ్రీల వరకు పెరగొచ్చని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. గురువారం నుంచి మూడు రోజులపాటు రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో వడగాలులు వీచే ప్రమాదం ఉంది. అరెంజ్ హెచ్చరికలు ఉన్న జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 41 నుంచి 44 డిగ్రీల వరకు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ తో పాటు నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్దాల జిల్లాల్లో వడగాలులు తీవ్రంగా ఉంటాయని వాతావరణ శాఖ స్పష్టం చేసింది.

## ఏ రాష్ట్రానికి ఎన్నెన్ని?

**డీలీమిటీషన్ తరువాత రాష్ట్రాల వారీగా పెరగనున్న సీట్లపై అమిత్ షా వివరణ**

వారి వాటా స్వల్పంగా పెరుగుతుందని అన్నారు. **సీట్ల పెరగనున్నాయి :** కీలక దక్షిణ రాష్ట్రాల్లో అంచనా వేసిన సీట్ల పెరుగుదలను షా వివరించారు. కర్ణాటక ప్రాతినిధ్యం 28 నుంచి సుమారు 42-43 సీట్లకు పెరగ వచ్చని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సీట్ల సంఖ్య 38కి చేరవచ్చని అంచనా. తెలంగాణ సీట్ల 17 నుంచి 26కు, తమిళ నాడు సీట్ల 39 నుంచి 59కి పెరగవచ్చు. ఈ మార్పులు జనాభా సర్వేలను ప్రతిబింబిస్తున్నాయని, దక్షిణ రాష్ట్రాల సాపేక్ష బలాన్ని ఏమాత్రం తగ్గించవని ఆయన నొక్కి చెప్పారు. అసమతుల్యత ఉండవచ్చు ప్రతిపక్షాల వాదనలను తిప్పికొట్టతూ, ఎలాంటి సస్పెం లేదు, అని షా అన్నారు. **వాటా స్థిరంగా ఉంటుంది :** తన వాదనను బలపరిచేందుకు షో మంత్రి శాశాల వారీగా వాటాలను కూడా ప్రస్తావించారు. కర్ణాటకకు ప్రస్తుతం లోక్ సభ సీట్లలో సుమారు 5.15% వాటా ఉంది. ఈ పెరుగుదల తర్వాత కూడా అది దాదాపుగా స్థిరంగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం సుమారు 4.60%గా ఉన్న ఆంధ్రప్రదేశ్ వాటా కూడా యథాతథంగా కొనసాగుతుంది. అదేవిధంగా, తెలంగాణ వాటా 3.13% నుండి సుమారు 3.18%కి స్వల్పంగా పెరుగుతుంది.

## ఫిరాయింపుల తీర్పుపై కౌంటర్ దాఖలు చేయండి

**స్పీకర్, సంబంధిత ఎమ్మెల్యేలకు హైకోర్టు ఆదేశం**

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 16 (ఎంపి):** రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో సంబంధిత ఎమ్మెల్యేల అసర్తవ పాటి ఫిరాయింపులపై అసర్తవ వేటు అంతంలో కీలక పరిణామం చొటు చేసుకుంది. ఎమ్మెల్యేల అసర్తవ వ్యవహారంలో కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని స్పీకర్ నరేంద్ర 9 మంది ఎమ్మెల్యేలను హైకోర్టు ఆదేశించింది. బీఆర్ఎస్ నుంచి కాంగ్రెస్ చేరిన 9 మంది ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ మారలేదని స్పీకర్ ఇచ్చిన తీర్పును సవాలు చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్లపై గురువారం హైకోర్టు విచారణ చేపట్టింది. ఈ నేపథ్యంలో పార్టీ మారలేదని స్పీకర్ ప్రకటించిన ఎమ్మెల్యే దాసం నాగేంద్ర్, కడియం శ్రీహరి, పోచారం, అరికెహాడి గాంధీ, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, కాలి యాదయ్య, ప్రకాష్ గౌడ్, సంజయ్, తెల్లం వెంకట్రావుతో పాటు స్వయంగా స్పీకర్ కూడా ఈ వ్యవహారంపై వివరణ ఇవ్వాలని హైకోర్టు ఆదేశించింది. వీరం తాత వాదనలతో కూడిన కౌంటర్ అఫిడవిట్లను దాఖలు చేయాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేస్తూ తదుపరి విచారణ వచ్చే నెల 6వ తేదీకి విచారణ చేసింది. **హైకోర్టుకు బీఆర్ఎస్:** గత అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తరఫున గెలిచిన ఎమ్మెల్యేలు కాలి యాదయ్య, ప్రకాష్ గౌడ్, అరికెహాడి గాంధీ, బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి, పోచారం శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గూడెం మహాపాల్ రెడ్డి, **మిగతా 2లో**

**కాంగ్రెస్ సాత్, నార్త్ కుట్ర**  
బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంచందర్ రావు ఆగ్రహం

**ఇందిరమ్మ ఇంటి కోసం మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం**

- సూర్యాపేట కలెక్టర్, ఎస్పీల సమక్షంలోనే పురుగుల మందు తాగిన ఘటన
- హుటాహుటినా ఆస్పత్రికి తరలింపు

**విదేశీ కరెన్సీ పట్టివేత**  
శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టులో రూ. 45 లక్షల విలువైన విదేశీ కరెన్సీ స్వాధీనం

**మహిళల బిల్లుకు, డిలీమిటీషన్ కు లింకు ఎందుకు?**

పార్లమెంట్ లో తెలంగాణ ప్రాతినిధ్యం తగ్గితే ఒప్పుకోం

50 శాతం సీట్ల పెంపు ప్రతిపాదన కుట్ర పూరితమైనది

బీహార్ లో పెరగ సీట్లకు తెలంగాణలో అదనంగా వచ్చి చేరే స్థానాలకు తేడా ఉంటుంది

జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్యాకుంట్ల కవిత

# తెలంగాణపై తేజస్వీ సూర్య విపరీత వ్యాఖ్య

## కాంగ్రెస్ సాత్, నార్త్ కుట్ట

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 16 (ఎఎంసి) :** కాంగ్రెస్ మరోసారి దేశ విభజనకు కుట్రలు చేస్తోందని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రాంచందర్ రావు సంవలన ఆరోపణలు చేశారు. గురువారం హైదరాబాద్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. సాత్, నార్త్ అంటూ కాంగ్రెస్ పెద్ద కుట్ట చేస్తోందన్నారు. గతంలో మహిళా బిల్లు అమలు చేయాలన్న రాహుల్ గాంధీ... ఇప్పుడెందుకు వ్యతిరేకిస్తున్నారని ప్రశ్నించారు. కేంద్రం ప్రవేశపెడుతోన్న బిల్లుతో దక్షిణాది రాష్ట్రాలకు ఎలాంటి నష్టం లేదని స్పష్టం చేశారు. నార్త్ లో కాంగ్రెస్ పోయిందని... క్షత్రలో సాత్లో కూడా పోతుంటుంటూ వ్యాఖ్యానించారు. రేచంట్ ట్రావెల్ దక్షిణాది రాష్ట్రాల ప్రజలు పడదన్న రాంచందర్ రావు... సాత్ ప్రజలు తెలివైన వారన్నారు. రేచంట్ రెడ్డి నార్త్ సాత్ డివిజన్ రాజకీయాలు చేస్తున్నారంటూ మండిపడ్డారు. రీజినల్ పార్టీలు మాట్లాడుతున్నాయంటే ఏదో అనుకోవచ్చు... కానీ కాంగ్రెస్ లాంటి జాతీయ పార్టీ ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడటం సరికాదని పేర్కొన్నారు.

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
అంబానీకి లక్ష ఓట్లు ఇవ్వాలి వస్తుందని సైబిల్ల వేశారు. గతంలో కాంగ్రెస్ చేసిన విభజన బిల్లిజీ వారి కంటే చెక్కా ఉందని... ఏపీ విభజనను పాకిస్తాన్ విభజన అనుకు ఆయనకు ఆ సలహా ఎవరు ఇచ్చారో అర్థం తెలియదం లేదన్నారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో జరిగిన రాష్ట్ర విభజన తీరుపై మాటలు వ్యాఖ్యలు చేశారు.రాష్ట్రాల ఆదాయం అనేది ప్రతి ఏటా మారుతూ ఉంటుందన్న ఆయన... దానిని ఓడిమిబేసికను ప్రాతిపదికగా తీసుకోవడం హాస్యాస్పదమని చెప్పారు. ఆదాయం ప్రకారమే ఓట్లు లేదా ప్రాతినిధ్యం ఇవ్వాలని ఆయనకుంటే, దేశంలో అత్యధిక ఆదాయం ఉన్న జనతో పోల్చుతూ వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. విభజన సమయంలో కాంగ్రెస్ అనుసరించిన విధానం వల్ల రెండు రాష్ట్రాల మధ్య నేటికీ పుణ్య వాతావరణం నెలకొందిన ఆయన విమర్శించారు.



**తేజస్వీకి బుర్రలేదమ**  
రాజ్యాంగబద్ధం గా ఏర్పడిన తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుపై బీజేపీ ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య అజ్ఞానంగా మాట్లాడారని రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి హిస్సం ప్రభాకర్ మండిపడ్డారు. తేజస్వీ సభ్యత్వాన్ని వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. గురువారం గాంధీ భవన్ లో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. దీనిని గణం ఏర్పాటును పాకిస్తాన్ విభజనతో పోల్చుతూ అధికారులు, అతడి లగిజీమీ క్రుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. సరదు ప్రయోజికుడి వద్ద ఎలాంటి అనుమతులు లేని సుమారు రూ.45 లక్షల విలువైన విదేశీ కరెన్సీని గుర్తించారు. బ్యాంక్లో అత్యంత చాకచక్యంగా దాని తరలింపే ప్రయత్నం చేసినట్లుగా సమాచారం. పట్టుబడిన సగదును స్వాధీనం చేసుకున్న అధికారులు, విదేశీ కరెన్సీ నియంత్రణ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. అంత భారీ మొత్తంలో విదేశీ కరెన్సీని ఎక్కడి నుంచి తీసుకువచ్చారు..? దీని వెనుక ఏదైనా హావాలా ముఠా ఉందా? అనే కోణంలో అధికారులు సరదు ప్రయోజికుడిని విచారిస్తున్నారు.

## విదేశీ కరెన్సీ పట్టివేట

**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 16 (పురయం ప్రతినిధి) :** శంషాబాద్ రాజ్ కేసు గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం వైదికగా జరుగుతున్న అక్రమ కరెన్సీ రవాణాకు కస్టమ్స్ అధికారులు మరోసారి డ్రైట్ చేశారు. హాంకాంగ్ కు అక్రమంగా విదేశీ కరెన్సీని తరలిస్తున్న ఓ ప్రయాణికుడిని రెడ్ హ్యాండ్స్ గా పట్టుకున్నారు. శంషాబాద్ గురువారం ఎయిర్పోర్ట్ నుంచి హాంకాంగ్ కు వెళ్తున్న బస్సులో ఓ ప్రయాణికుడి ప్రవర్తన అనుమానం వచ్చిన కస్టమ్స్ అధికారులు, అతడి లగిజీమీ క్రుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. సరదు ప్రయోజికుడి వద్ద ఎలాంటి అనుమతులు లేని సుమారు రూ.45 లక్షల విలువైన విదేశీ కరెన్సీని గుర్తించారు. బ్యాంక్లో అత్యంత చాకచక్యంగా దాని తరలింపే ప్రయత్నం చేసినట్లుగా సమాచారం. పట్టుబడిన సగదును స్వాధీనం చేసుకున్న అధికారులు, విదేశీ కరెన్సీ నియంత్రణ చట్టం కింద కేసు నమోదు చేశారు. అంత భారీ మొత్తంలో విదేశీ కరెన్సీని ఎక్కడి నుంచి తీసుకువచ్చారు..? దీని వెనుక ఏదైనా హావాలా ముఠా ఉందా? అనే కోణంలో అధికారులు సరదు ప్రయోజికుడిని విచారిస్తున్నారు.

## ఘరాయింపుల తీర్పుపై కౌంటర్ దాఖలు చేయండి

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
తెలం వెంకట్రామ్, డా. సంజయ్, దానం, కడియం ఆ తరువాత కాంగ్రెస్ గూటికి చేరారని బీఆర్ఎస్, బీజేపీ ఆరోపిస్తూ వీరి పై నేలు చేయాలని సుప్రీంకోర్టు పరకు వెళ్లారు. ఈ క్రమంలో విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం నిర్ణయం తీసుకోవాలని గతంలోనే సీక్రెట్ రిపోర్ట్ సబ్మిట్ చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో విచారణ జరిపిన సీక్రెట్ రిపోర్ట్ పార్టీ మాడగానీ సరైన ఆధారాలు లేవంటూ ఈ సదిమందికి క్లిన్ చిట్ ఇచ్చారు. సీక్రెట్ ఇచ్చిన తీరుపై బీఆర్ఎస్ హైకోర్టులో సవాల్ చేసింది. ఇందులో గూడెం, మహాపాల్ రెడ్డి తిరిగి బీఆర్ఎస్ తో సన్నిహితంగా ఉంటున్న నేపథ్యంలో ఆయన పేరును తమ పిటిషన్ లో పేర్కొనలేదు. ఈ నేపథ్యంలో గురువారం విచారణ జరిపిన హైకోర్టు గూడెం మినహా మిగతా 9 మంది ఎమ్మెల్యేలు, సీక్రెట్ గడ్డం ప్రసాద్ ను కౌంటర్ దాఖలు చేయమని ఆదేశించింది.

## రాజ్యసభ డిప్యూటీ చైర్మన్ ఎన్నికను బాయ్ కాట్ చేయనున్న ప్రతిపక్షం

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
ఏప్రిల్ 9న ముగిసినప్పటి నుండి, ఉప చైర్మన్ పదవి కూడా ఖాళీగా ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఒక రోజు తర్వాత, భారత రాష్ట్రపతి ఆయనను రాజ్యసభ డిప్యూటీ చైర్మన్ పదవిని నిర్వహించే అర్హతను సాధించినట్లుగా ప్రకటించారు. రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా ఉన్నారని ప్రకటించిన నామినేట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఆయన మూడవసారి ఉపసభాపతి పదవికి ఎన్నికై ఆ పదవిని నిర్వహించారు. రాష్ట్రపతి అభ్యర్థిగా ఉన్నారని ప్రకటించిన నామినేట్ చేసిన వ్యక్తిని, ఆ సభ ఉపసభాపతి పదవికి పరిగణించడం ఇంతకు ముందే జరిగినట్లుగా ఆరోపించారు. పైగా, ఈ విషయంపై ప్రతిపక్షంలో ఎటువంటి అర్థపరచమైన సంప్రదింపులను ప్రభుత్వం జరుపలేదని కాంగ్రెస్ నాయకులు అన్నారు. ఈ మూడు కారణాల ఆధారంగా, నామినేట్ చేశారు. ప్రతిపక్షంపై పరిశోధన పరిషత్ పట్ల ఎటువంటి అభ్యంతరం లేకుండా, ఏప్రిల్ 17న జరుగుతున్న ఉపసభాపతి ఎన్నికను బయ్ పాస్ చేశారు. వారిని సీక్రెట్ చేసిన విధంగా వ్యవహరిస్తుందని ప్రతిపక్షం ఆశిస్తోంది, అని ఆయన రాశారు. హరివంత్ ఉపసభాపతిగా తిరిగి ఎన్నికయ్యే విషయంపై విస్తృత ఏకాభిప్రాయాన్ని సాధించే ప్రయత్నంలో భాగంగా, కేంద్ర మంత్రి, రాజ్యసభ సభా నాయకులు శివ్. సర్దా వివిధ పార్టీల నాయకులతో చర్చించినట్లు తెలిసింది. అయితే, 2019 నుండి లోక్ సభలో ఉప సభాపతి (డిప్యూటీ సీక్రెట్) పదవి ఖాళీగా ఉన్నప్పటికీ, దానికి ఎన్నిక నిర్వహించడంలో అధికార పక్షం చూపుతున్న అత్యుపాసం పట్ల కాంగ్రెస్, భృజమూల్ కాంగ్రెస్ (టిఎంసీ), వామపక్ష పార్టీలు అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశాయి. రాజ్యసభ ఉప సభాపతి పదవికి ఎన్నిక ఏప్రిల్ 17న జరగనుంది. ఈ కీలక పదవికి హరివంత్ ను తిరిగి ఎన్నికను నేరదుకు అధికార ఎమ్మెల్యే కూటమి గట్టిగా ప్రయత్నించే అవకాశం ఉంది.

**తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుపై ఎంపీ తేజస్వీకి అవగాహన లేదు**  
**మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి**  
**హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 16 (పురయం ప్రతినిధి) :** తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుపై బీజేపీ ఎంపీ తేజస్వీ సూర్య చేసిన వ్యాఖ్యలు ఆయన అవివేకానికి నిదర్శనమని మాజీ మంత్రి నిరంజన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. భార్యకామితో హాంకాంగ్ కు వెళ్తున్నారని ఆయన తేజస్వీ... చారిత్రిక వాస్తవాలను వక్రీకరిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. గురువారం హైదరాబాద్ లోని కాంగ్రెస్ (టిఎంసీ), వామపక్ష పార్టీలతో మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తీరును భారత్-పాకిస్తాన్ విభజన కంటే పోల్చడం దుర్మార్గం అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏదో యూర్పల్లె కంటా ఏర్పడింది కాదన్న ఆయన డిమాండ్ కోర్కెను సమర్థించాలని ప్రజా ఉద్యమం అని చెప్పారు. వేలాది మంది అమరుల సాగులు, కోట్లాది మంది తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షల ఫలితమే సస్థం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం, పార్లమెంట్ ఉభయ సభల ఆమోదంతో ఏర్పడినది వివరించారు. దేశ ఆత్యున్నత చట్టసభ ఆమోదించిన బిల్లు ద్వారా ఏర్పడిన రాష్ట్రాన్ని, దేశ విభజనతో పోల్చడం పార్లమెంట్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని అవమానించడమేనని మండిపడ్డారు. ప్రాణ త్యాగాలు చేసిన సాధించుకున్న రాష్ట్రాన్ని కింగ్డం చేయడం మాట్లాడడం తెలంగాణ సమాజాన్ని కించపరచడమేనని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బీజేపీ నాయకులు రాజకీయ లబ్ధి కోసం చరిత్రను, ప్రజల సంఘటింపులను వాదనకొరకు అవమానించాలని ఆయన హితవు పలికారు.

## మహిళల బిల్లుకు, డీలిమిటేషన్ కు లింకు ఎందుకు?

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
మహిళల బిల్లుకు ఏ ప్రాతిపదికన తీసుకున్న సరే తెలంగాణ ప్రాతినిధ్యం ఏ మాత్రం తగ్గదని తేల్చి చెప్పారు. మొత్తంగా 50 శాతం సీట్లు పెంచుతామంటూ ప్రతి పాదించినట్లుగా కూడా సరైన పద్ధతి కాదని కవిత అన్నారు. ఉదాహరణకు బీహార్ లో పోల్చుకుంటే తెలంగాణలో పెరిగి సీట్లకు చాలా అంతరం ఉంటుందన్నారు. దీని కారణంగా తెలంగాణ రాజకీయ ప్రాధాన్యం భారీగా తగ్గుతుందన్నారు. కేంద్రం చెప్పే తర్కాల కారణంగా పెద్ద రాష్ట్రాలకు మాత్రమే ప్రయోజనం జరుగుతుందన్నారు. ఇప్పటికే నిర్దుట, జాతీయ ప్రాతినిధ్యం చోదా ఇచ్చే విధానం తీవ్ర వేర్వేరు అంశాలని చెప్పారు. మహిళల భూకలపై అప్పుడే అమోదించారని డీలిమిటేషన్, మహిళల బిల్లు వేర్వేరు అంశాలని చెప్పారు. మహిళల భూకలపై అప్పుడే అమోదించారని డీలిమిటేషన్, మహిళల బిల్లు వేర్వేరు అంశాలని చెప్పారు. మహిళల భూకలపై అప్పుడే అమోదించారని డీలిమిటేషన్, మహిళల బిల్లు వేర్వేరు అంశాలని చెప్పారు. మహిళల భూకలపై అప్పుడే అమోదించారని డీలిమిటేషన్, మహిళల బిల్లు వేర్వేరు అంశాలని చెప్పారు.

## ఇందిరమ్మ ఇంటి కోసం మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం

**సూర్యాపేట కలెక్టర్, ఎస్సీ ల**  
**సమక్షంలోనే పురుగుల మందు తాగిన ఫుటన్**  
**మాటాహులీనా ఆస్పత్రికి తరలింపు**  
**సూర్యాపేట, ఏప్రిల్ 16 (పురయం ప్రతినిధి) :** సూర్యాపేట జిల్లాలో సంవలనం రేగింది. ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పంపిణీలో తనకు ఆదాయం జరిగిందంటూ ఓ మహిళ ఆ జిల్లా జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్సీల సమక్షంలోనే పురుగుల మందు తాగింది. వివరాలిక్కే వెలితే... మునుగల మండల పరిధిలోని తాడువాయి గ్రామానికి చెందిన కోట సునీత అనే మహిళ, ఇందిరమ్మ కాలనీ ఆస్పత్రికి తరలింపు కోసం మునుగల మండల కలెక్టర్ కు ఫోన్ చేసింది. తనకు ఇల్లు రాకుండా స్థానిక రాజకీయ నాయకులు, అధికారులు కుమ్మక్కై అడ్డుపడుతున్నారని ఆమె ఆరోపిస్తోంది. ఈ క్రమంలో గురువారం మునుగల మండల కలెక్టర్ 'ప్రజాసౌలం - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్సీ అధ్యక్షులతో ఉచిత హెల్పర్ల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సునీత వేదిక వద్దకు వెళ్లి తన గోడును వెళ్లబోతున్నట్లు ప్రయత్నం చేసింది. అధికారులకు తన సమస్యను వివరిస్తూనే, వెంట తొమ్మితున్న పురుగుల మందును ఒక్క సారిగా కలెక్టర్, ఎస్సీ ముందే తాగింది. ఈ హాత్యం చేసామంటే ఉరుకునే లేదని తేల్చి చెప్పారు.

## నాకే పేరొస్తుంది

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
2029 లోకసభ ఎన్నికల సందే మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లును అమలు చేయాలని ప్రధాని మోడీ ప్రతిపాదించారు; ఈ కీలకమైన అవకాశాన్ని ఎంపీలు చేజిల్చుకోకూడదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఒక దేశ జీవితంలో కొన్ని కీలకమైన పుట్టాలు ఉంటాయని, సమాజపు మనస్తత్వం, నాయకత్వ సామర్థ్యం ఆ పుట్టాన్ని అందిస్తున్నాయని, దానిని దేశానికి ఒక ఆస్తిగా మలచగలవని ఆయన అన్నారు. ఈ కీలక బిల్లుపై చర్చ ఈ ఉదయం ప్రారంభమైంది. అనేక మంది సభ్యులు వివిధ అంశాలను లేవనెత్తారు; ఆ విషయాలకు సంబంధించిన సభకు మేం సమగ్రమైన, కచ్చితమైన సమాచారాన్ని అందిస్తాం, అందుకే, నేను ఆ నిర్ణయ వివరాలిక్కే వెళ్లదలచుకోలేదు. ఒక దేశ ప్రజాసంస్థలో కొన్ని కీలక పుట్టాలు ఉంటాయి. అటువంటి సమయాల్లో, సమాజపు మనస్తత్వం, నాయకత్వ సామర్థ్యం ఆ సందర్భాన్ని అందిస్తున్నాయని, దానిని దేశానికి ఒక ఆస్తిగా మలచగలవని ఆయన అన్నారు. 25-30 ఏళ్ల ప్రతి కు ఈ ఆలోచన మొట్టమొదట రూపుదిద్దుకున్నప్పుడు, దాని ఆవశ్యకతను గుర్తించివచ్చునే మనం దీనిని అమలు చేసే ఉంటామింది. నేడు మనం దీనిని ఒక పరిణత దశకు తీసుకువచ్చాం. అవసరానికి అనుగుణంగా, ఎప్పటికప్పుడు ఇందులో మెరుగుదలలు



కూడా జరుగుతుంటాయి. ఇదే ప్రజాస్వామ్యపు గొప్పతనం. మన దేశం ప్రజాస్వామ్యానికి మాతృభూమి. మన ప్రజాస్వామ్య ప్రస్థానం వెల సందే తర్వాత సుదీర్ఘ వికాస యాత్ర. ఈ సభలో ఉన్న మనం దరికి, ఈ వికాస యాత్రకు ఒక సరికొత్త కోణాన్ని జోడించే మామూలైన అవకాశం లభించింది, అని ఆయన పేర్కొన్నారు. లోకసభ చేపట్టిన బిల్లులను అమోదించడం ద్వారా దేశానికి ఒక నూతన దిశను చూపాలని ఆయన అన్నారు. దేశ వికాస యాత్రకు ఒక సరికొత్త కోణాన్ని జోడించే మామూలైన అవకాశం లభించింది, అని ఆయన అన్నారు. లోకసభ చేపట్టిన బిల్లులను అమోదించడం ద్వారా దేశానికి ఒక నూతన దిశను చూపాలని ఆయన అన్నారు. దేశ వికాస యాత్రకు ఒక సరికొత్త కోణాన్ని జోడించే మామూలైన అవకాశం లభించింది, అని ఆయన అన్నారు.

పేర్కొన్నారు. మనమందరం, అంటే పార్లమెంటు సభ్యులం, ఈ అమూల్యమైన అవకాశాన్ని చేజిల్చుకోకూడదు. మన భారతీయులందరం కలిసికట్టుగా దేశానికి ఒక నూతన దిశను చూపాలి. మన పాలనా వ్యవస్థలో సున్నితత్వాన్ని నింపే దిశగా మనం ఒక అర్థపరచమైన కృషి చేయబోతున్నాం. ఇది కేవలం దేశ రాజకీయాలకు ఒక రూపునిచ్చడమే కాకుండా, దేశపు దిశను, స్థితిగతులను కూడా నిర్ధారించుంది, అని ఆయన అన్నారు. చర్చ సందర్భంగా పలువురు సభ్యులు వివిధ ఆందోళనలను వ్యక్తం చేశారని, పాలనలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేయడం, నూతన రాజకీయ సంస్కృతిని రూపొందించడం ఈ బిల్లుల లక్ష్యమని ప్రధానమంత్రి అన్నారు. మేం దేశానికి ఒక కొత్త దిశను చూపిస్తున్నాం. సానుకూల ప్రణాళిని సృష్టించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇది రాజకీయ రంగంలో ఒక కొత్త దిశను నిర్దేశిస్తుంది. జనాభాలో సగభాగాన్ని విధాన రూపక ల్యాండ్ కే తీసుకువచ్చే ఈ తరుణంలో అంగం కావడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను, అని ఆయన అన్నారు. తమ హక్కులకు వ్యతిరేకంగా నిలిచిన వారిని మహిళల మర్యాదలను, అని ఆయన అన్నారు. వికసిత భారత్ దార్శనికత అంటే కేవలం రైలు, రోడ్లు లేదా పబ్లిక్ సదుపాయాల మాత్రమే కాదని ఆయన అన్నారు. "వికసిత భారత్ అంటే 'సబ్ కా సాథ్, సబ్ కా వికాస్', అని ఆయన అన్నారు. మహిళా రిజర్వేషన్ చట్టాన్ని త్వరగా అమలు చేయాలి. రాష్ట్రాల అనుకూలంగా ఉన్నాయని, అయితే డీలిమిటేషన్ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నారని ప్రతిపక్ష పార్టీలు తెలిపాయి.

## మహిళల బిల్లు కాంగ్రెస్ ఆలోచన

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
ఈ ఆలోచన ముందు పెట్టినప్పటికీ, ఆ దిశగా ఎటువంటి నిర్దిష్ట చర్యలూ కనిపించడం లేదని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఈ ఆశంపై బిల్లులో స్పష్టత లోపం వందని ఆమె ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా, పార్లమెంటులో రాహుల్ గాంధీని తరచుగా పరిహసిస్తుంటారని, అయినప్పటికీ ఆయన లేవనెత్తే ఆశంపై చర్యల సమయంలో విపరీత తీవ్రంగా పరిగణలోకి వస్తుంటాయని ఆమె వ్యాఖ్యానించారు. **పరిశోధనలో బీజేపీ ప్రాతినిధ్యం :** ప్రభుత్వం ఓటీసీ వర్గం ప్రయోజనాలకు మద్దతు ఇస్తున్నారని చెబుతూనే వారి హక్కులను బలహీనపరుస్తోందని కాంగ్రెస్ నాయకులు ఆరోపించారు. 2011 జనాభా లెక్కల డేటాను ఉపయోగించి డీలిమిటేషన్ అమలు చేసే ప్రయత్నం ఓటీసీలకు వారి న్యాయమైన ప్రాతినిధ్యాన్ని దూరం చేయడమే కాకుండా ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించగలదని ఆమె అన్నారు. **ప్రధాని ఆందోళన చెందుతున్నారా :** ప్రభుత్వంపై తన విమర్శల దాడిని మరింత తీవ్రం చేస్తూ, కొత్త జన గణన ద్వారా బీజేపీ జనాభాకు సంబంధించిన వాస్తవ గణాంకాల వెల్లడవుతాయన్న కారణంతో ప్రధాని సరేంద్ర మోడీ ఆందోళన చెందుతున్నారని ప్రయోగం ఆరోపించారు. పాతబడిన గణాంకాల ఆధారంగా నియోజకవర్గాల పునర్విభజనను ముందుకు తీసుకురావడం ద్వారా, ప్రభుత్వం బీజేపీలకు హక్కులను హరించడం చేసింది. ప్రజల కళ్లలో మట్టి కట్టడానికి ప్రయత్నిస్తోంది అమె ఆరోపించారు.

**అస్సాం పునర్విభజన ఉదాహరణ, హోం మంత్రిపై విమర్శ**  
అస్సాం పునర్విభజన ప్రక్రియను ఉదహరిస్తూ, సరిహద్దులను ఏకపక్షంగా గీశారని, ఇది నిష్పాక్షికతపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తుతోందని గాంధీ ఆరోపించారు. కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షాను పరోక్షంగా విమర్శిస్తూ, ప్రాచీన హ్యాంకెర్ల రాజకీయం ఈ రోజు జీవించి ఉంటే, ఈ పరిస్థితిని చూసి ఆశ్చర్యపోయేవారని ఆమె అన్నారు. **మహిళా కోటా అమలుపై ప్రశ్నలు**  
ప్రస్తుతం ఉన్న 543 లోకసభ స్థానాల్లో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు ఉంటుంటే, మహిళా రిజర్వేషన్ వంటి కీలకమైన అంశాన్ని బీజేపీ అధికారాన్ని నిలుపుకోవడానికి ఒక సాధనంగా మార్చుకుందని ఆమె ఆరోపించారు. ఆమె వ్యాఖ్యలు ప్రతిపక్ష వైఖరిని సృష్టించే ప్రయత్నం. సూత్రప్రాయంగా మహిళా రిజర్వేషన్లను మద్దతు ఇస్తున్నప్పటికీ, దాని అమలు చేసే ఉన్న పద్ధతి, సమయం, రాజకీయ ఉద్దేశ్యాన్ని ప్రతిపక్షం ప్రశ్నిస్తూనే ఉంది.

## ఎ రాష్ట్రానికి ఎన్నెన్ని?

**మొదటి పేజీ తరువాయి**  
కాగా తమిళనాడు రాజ్యం 7.18% దాదాపు 7.23%కి చేరుకుంటుంది. ఈ స్వల్ప పెరుగుదలల దక్షిణ రాష్ట్రాలు తమ పాత మెంబర్ ప్రజాస్వామి నిలుపుకుంటాయని, కొన్ని సందర్భాల్లో స్వల్పంగా పెంచుకుంటాయని షా సాక్షి చెప్పారు. **దక్షిణాది మెంబర్ల లం :** మొత్తం మీద, దక్షిణ రాష్ట్రాలకు మొత్తం 129 మంది ఎంపీలు లోకసభలో ఉన్నారు. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన తర్వాత ఈ సంఖ్య సుమారు 195కి పెరగవచ్చు, దీంతో వారి ఉమ్మడి పాట దాదాపు 24%కి చేరుతుంది. ప్రతిపాదించిన దక్షిణాదికి నష్టం కలిగిపోయిన వాడను ఈ విస్తరణ బలహీనపరుస్తుంది, బదులుగా జనాభా వాస్తవాలకు అనుగుణంగా ప్రాతినిధ్యాన్ని సర్దుబాటు చేసే లక్ష్యంతో చేపట్టిన విస్తృత పునర్వ్యవస్థీకరణలో వారిని లబ్ధి దారులుగా నిలుపుతుంది షా వాదించారు.







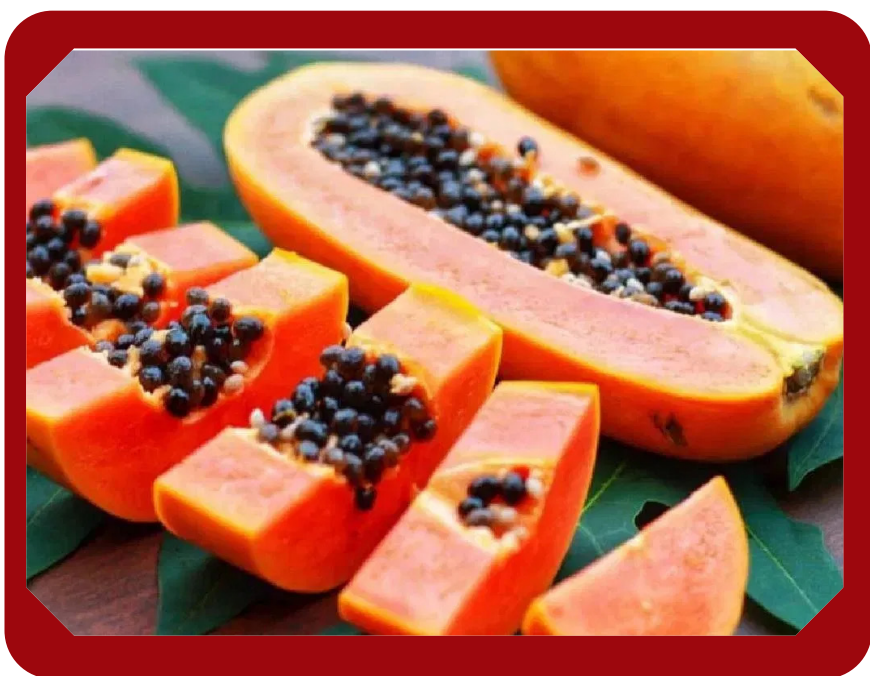








# ఎడాపెడా తినేస్తే లేనిపోని చిక్కులు..



బోప్పాయిలోని పోషకాలు అనేక వ్యాధులను కూడా నివారించగలవు. ఈ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసేదైనా పట్టికీ, కొన్ని రకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారి ఆరోగ్యానికి బోప్పాయి అంత మంచిది కాదు. అంటే బోప్పాయి అందరికీ ఒకే విధంగా ప్రయోజనం చేకూర్చదనమాట. బోప్పాయి పోషకమైన పండు. ఈ పండులో అవసరమైన విటమిన్లు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఈ పండులో విటమిన్ సితో పాటు ఫైబర్, కెరోటిన్, విటమిన్ ఇ, ఎ, శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన అనేక ఇతర విటమిన్లు కూడా ఉన్నాయి. బోప్పాయిలోని పదార్థాలు అనేక వ్యాధులను కూడా నివారించగలవు. ఈ పండు ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసేదైనా పట్టికీ, కొన్ని రకాల వ్యాధులతో బాధపడేవారి ఆరోగ్యానికి బోప్పాయి అంత మంచిది కాదు. అంటే బోప్పాయి అందరికీ ఒకే విధంగా ప్రయోజనం చేకూర్చదనమాట. కాబట్టి బోప్పాయి తినేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బోప్పాయిలో పీచుపదార్థం అధికంగా ఉంది. కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో విటమిన్ ఎ, సి, అలాగే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది జీర్ణక్రియకు, రోగినోదక శక్తిని పెంచడానికి, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజూ బోప్పాయి తినడం మంచిది. అయితే ఈ కింది ఆరోగ్య సమస్యలు

ఉన్నవారు మాత్రం దీనిని తినకూడదు. పచ్చకామెర్లు, ఆస్మా పంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు బోప్పాయిని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బోప్పాయిలో పాపైన్ వంటి ఎంజైములు, బీటా-కెరోటిన్ వంటి సమృద్ధులు ఉంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో కామెర్లు, ఆస్మాతో బాధ పడేవారిలో ఇవి పరిస్థితిని మరింత తీవ్రతరం చేయగలవు. మాత్రమించిన బోప్పాయి తీసుకోవడం కూడా రక్తపోషణను, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు బోప్పాయిని పరిమితంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ వ్యాధులను ఉన్నవారు తీసుకునే కొన్ని మందులతో బోప్పాయిలోని ఎంజైములు చర్మ జరిపి దుష్ప్రభాలను కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల అల్లెలు, దురద, శరీరంపై దద్దురు వస్తాయి. అందుకే వైద్యులు సలహా మేరకు మాత్రమే బోప్పాయి తినాలి. అంతేకాకుండా ఏవైనా ఇతర దీర్ఘకాలి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా తప్పకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి తర్వాత మాత్రమే బోప్పాయి తీసుకోవాలి.

## మామిడి చేసే మేలు!



మామిడి పండ్లు రుచికే కాదు, ఆరోగ్యానికి మేలు. ముఖ్యంగా పోషకాహార దశలో ఉన్న మహిళల్లో ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా చేపట్టిన ఓ అధ్యయనం ఈ అంశాలను వెల్లడించింది. 50-70 ఏళ్ల మధ్య వయసు మహిళలు ఒక కప్పురస మామిడి పండ్ల ముక్కలను రోజులో రెండు విధాలుగా తీసుకున్నప్పుడు వాళ్లలో బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గాయి. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా అధిక బరువున్న 24 మంది మహిళలకు రెండు వారాలపాటు మామిడి పండ్లను అందించారు. వాటిని తిన్న రెండు గంటల తర్వాత ఆ మహిళల్లో సిస్టోలిక్ బీపీ అని పిలువబడుతున్న తగ్గడం గమనించారు. రెండు వారాలకు వీళ్లలో చెబు కొలెస్ట్రాల్ 13 పాయింట్లు తగ్గడం విశేషం.

## కొబ్బరి నీళ్లు ఎప్పుడు తాగితే మంచిది..?



కొబ్బరి నీళ్లు కేవలం రుచికరమైన పానీయం మాత్రమే కాదు.. అవి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటాయి. రోజూ కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల శరీరం శక్తి వంతంగా, తాజాగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నీళ్లలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉన్నాయి. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వంటి ఎలక్ట్రోలైట్లు ఉన్నాయి. కొబ్బరి నీళ్లు సహజంగా

తాగవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అయితే, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడానికి ఉత్తమ సమయం ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో (ఉదయం పూట) తాగడం.. ఇలా నిత్యం తాగడం వల్ల.. ఇది శరీరంలోని మలినాలను తొలగించి, రోజంతా సుఖ్యంగా ఉంచుతుంది. అయితే, మధ్యాహ్నం, వ్యాధిమయ తర్వాత లేదా దాహం వేసినప్పుడు కూడా తీసుకోవచ్చు.. ఇది శరీరానికి ఎలక్ట్రోలైట్స్.. తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది పేర్కొంటున్నారు. రోగినోదక శక్తి పెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగినోదక శక్తిని పెంచి, ఇన్ఫ్లెక్షన్ల వారి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. క్యాన్సర్ ప్రమాదం తగ్గింపు: అధ్యయనాల ప్రకారం, కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుదల: యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సూర్య కిరణాల నుండి చర్మాన్ని రక్షించి, చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జీర్ణక్రియ సహాయం: కొబ్బరి నీళ్లు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. మలబద్ధం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడం ఆయిచ్చే వైద్య సలహా తీసుకోవడం మంచిది. బరువు తగ్గడంలో తోడ్పాటు: కొబ్బరి నీళ్లలో తక్కువ కేలరీలు, అధిక ఫైబర్ ఉంటాయి. ఇది కడుపు నిండిన భావం తొలగించి, ఆహారం తక్కువగా తినడానికి దోహదపడుతుంది. ఉదయం తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ: ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం: కొబ్బరి నీళ్లలోని మెగ్నీషియం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో మేలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జుట్టు ఆరోగ్యం మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్లు జుట్టును హైడ్రేట్ చేసి, ఉంది.

లబ్ధిచే ఒక శ్రేష్టమైన పానీయం. వీటిని సూపర్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. కొబ్బరి నీళ్లు రోజూ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పేర్కొంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.. కొబ్బరి నీళ్లతో పాటు లేత కొబ్బరిని కూడా తినడం వల్ల రుచికరమైన, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం లభిస్తాయంటున్నారు.. ఎలక్ట్రోలైట్ల నిండిన ఈ పానీయం ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాల నుంచి మనల్ని రక్షిస్తుంది.. అందుకే.. ప్రతి ఒక్కరూ కొబ్బరి నీటిని

# చక్కని ఆరోగ్యం

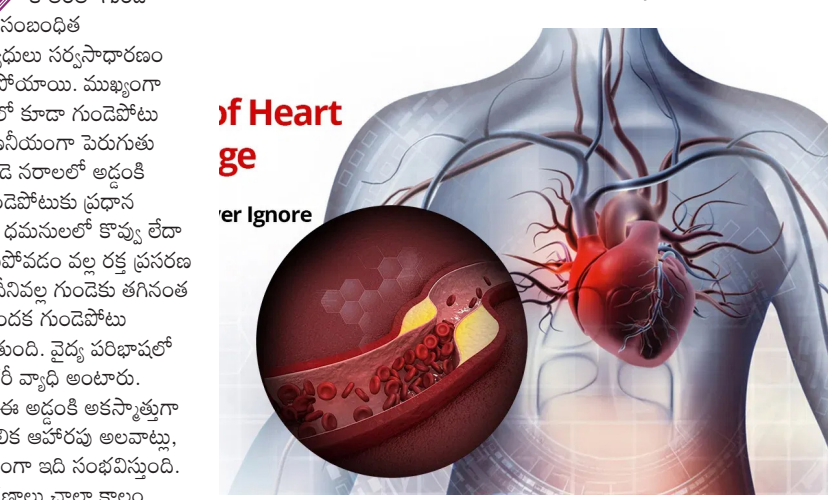
## ఆవలింతల ఎందుకు వస్తాయి..?

ఆవలింతలు అడుపు తప్పి వస్తున్నాయి? పగటిపూట కూడా రు విపరీతమైన ఆవలింతలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా? అయితే శరీరం ఒక ప్రమాదకరమైన అనారోగ్యానికి సంకేతం ఇస్తోంది. గుండె సమస్యల నుండి శ్వాసకోశ ఇబ్బందుల వరకు.. తరచుగా వచ్చే ఆవలింతల వెనుక అనేక ఆరోగ్య కారణాలు దాగి ఉన్నాయి. అప్పీనులో పని చేస్తున్నప్పుడు లేదా పుస్తకం చదివేటప్పుడు చదువుతున్నప్పుడో అకస్మాత్తుగా ఆవలింతలు రావడం సహజం. అప్పుడు మనకు నిద్ర సరిపోలేదని అనుకుంటాము. కానీ ఈ ఆవలింతలు తరచుగా వస్తే, పడే పడే మాత్రం మాత్రం ఖచ్చితంగా అలర్జి అవ్వాలి. తరచుగా వచ్చే ఆవలింతలు కేవలం అలసటకు సంకేతం మాత్రమే కాదు. మన శరీరంలో ఏదో అనారోగ్య స్థితి నెలకొందని చెప్పడానికి మెదడు చేసే ప్రయత్నం అని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మెదడు తన ఉద్దేశ్యాలను నియంత్రించుకోవడానికి, చురుకుదనాన్ని పెంచుకోవడానికి చేసే ఒక సహజమైన పద్ధతి ఆవలింత. నిద్రలో అనారోగ్యం: రాత్రిపూట స్ట్రోక్, స్ట్రోక్ ముందు గడవడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత తగ్గుతుంది. దీనివల్ల పగటిపూట మేల్కోని ఉండడానికి మెదడు పడే పడే ఆవలింతలను ఆజయిస్తుంది. డిప్రెషన్: శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుంది. ఫలితంగా త్వరగా అలసట చెంది ఆవలింతలు



పెరుగుతాయి. మిగతా సూర్యాస్తమయం: ఎదుటివారు ఆవలింత తీయడం చూసినప్పుడు మనకు కూడా రావడం అనేది మెదడులోని మిగతా సూర్యాస్తమయం వల్ల కలిగి వస్తుందనే ఇమిడిపోయిన సీన్ అవ్వాలి. నిద్రలో శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలగడం వల్ల అక్విజన్ స్థాయిలు తగ్గి, పగటిపూట విపరీతమైన అలసట కలుగుతుంది. అక్విజన్ లోపం: ఊపిరితిత్తులు లేదా గుండె రక్తానికి తగినంత అక్విజన్ అందించలేనప్పుడు తరచుగా ఆవలింతలు వస్తాయి. నిద్ర రుగ్మతలు: నార్కోటిక్ మందులను దీర్ఘకాలం నిద్రలేమి వంటి సమస్యల వల్ల శరీరం సరిగ్గా విశ్రాంతి తీసుకోలేకపోవడం. ఒత్తిడి తగ్గింపు: యోగా, ధ్యానం ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పొందాలి. ఆహార నియమాలు: నిద్రలేమి ముందు భారీ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి. నిద్రలేమి ముందు ముందు భారీ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి. నిద్రలేమి ముందు ముందు భారీ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి. నిద్రలేమి ముందు ముందు భారీ ఆహారం తీసుకోవడం మానుకోవాలి.

## యువతలో సడెన్ హార్ట్ ఎటాక్ దీని వెనుక అసలు కథ ఇదే!



ఇటీవలి కాలంలో గుండె సంబంధిత వ్యాధులు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి. ముఖ్యంగా యువతలో కూడా గుండెపోటు కేసులు గణనీయంగా పెరుగుతున్నాయి. గుండె సరళంలో అడ్డంకి ఏర్పడటం గుండెపోటుకు ప్రధాన కారణం. గుండె ధమనులలో కొవ్వు లేదా కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగదు. దీనివల్ల గుండెకు తగినంత రక్తం, అక్సిజన్ అందక గుండెపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుంది. వైద్య పరిభాషలో దీనిని కరోనరీ అర్రరీ వ్యాధి అంటారు. అయితే గుండెలో ఈ అడ్డంకి అకస్మాత్తుగా ఏర్పడదు. దీర్ఘకాలిక ఆహారం అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది సంభవిస్తుంది. ఈ సమస్య లక్షణాలు చాలా కాలం క్రితమే కనిపించినప్పటికీ, చాలా మంది వాటిని నిద్రకం చేయడం వల్ల ప్రమాదం అంచులకు చేరుతుంటారు. గుండెలో అడ్డంకి అత్యంత సాధారణ లక్షణం చాతీ నొప్పి, చాతీలో ఒత్తిడి వంటి నొప్పి ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు ఎడమ చేయి, భుజం, మెడ నుంచి దడవడం వ్యాపిస్తుంది. కొంతమంది మామూలుగా నడుస్తున్నప్పుడు కూడా ఆయాసపడుతుంటారు. గుండెకు సరైన మోతాదులో రక్తం అందకపోవడం వల్ల శరీరానికి అక్సిజన్ లోపిస్తుంది. దీనివల్ల నల్లని తారక శ్రమ చేసినా కూడా శ్వాస వేగంగా సాగుతుంది. అంతేకాకుండా అకస్మాత్తుగా తల తిరగడం, కారణం తెలియకుండా చెమట పట్టడం కూడా గుండె సంబంధిత సమస్యలకు సంకేతాలు కావచ్చు. వైద్యుల ప్రకారం కుటుంబంలో గుండె జబ్బులు, అధిక రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఫ్యామిలీ హిస్టరీ ఉన్న వారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఇప్పటికే కరోనరీ అర్రరీ వ్యాధి లక్షణాలు. ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉందో తెలిసింది కాబట్టి గుండె సంబంధిత వ్యాధులకు దూరంగా ఉండటానికి ఏం చేయాలి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవడం వంటివి అవసరమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

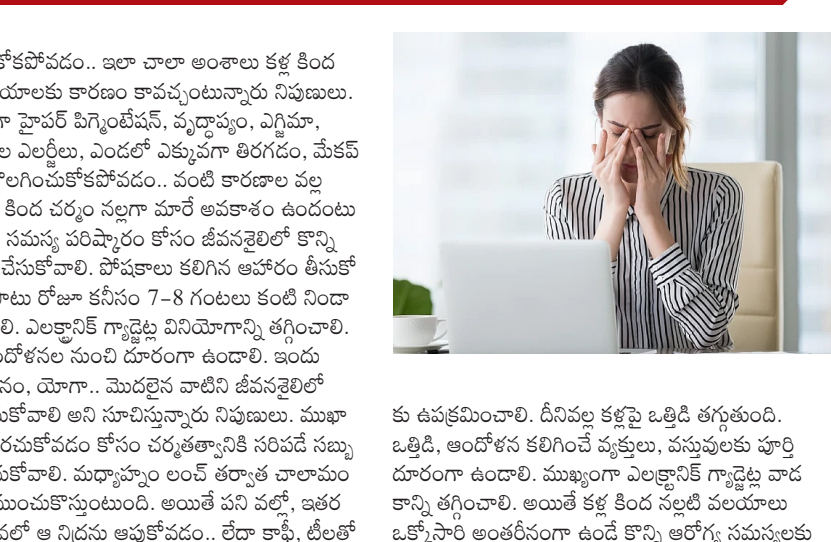
తీయడం వల్ల మించకుండా చూసుకోవడం మంచిది. అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కోవకుండా సాధమైనంత త్వరగా నిద్ర

## ఎంత సహజమైనా.. జాగ్రత్త!



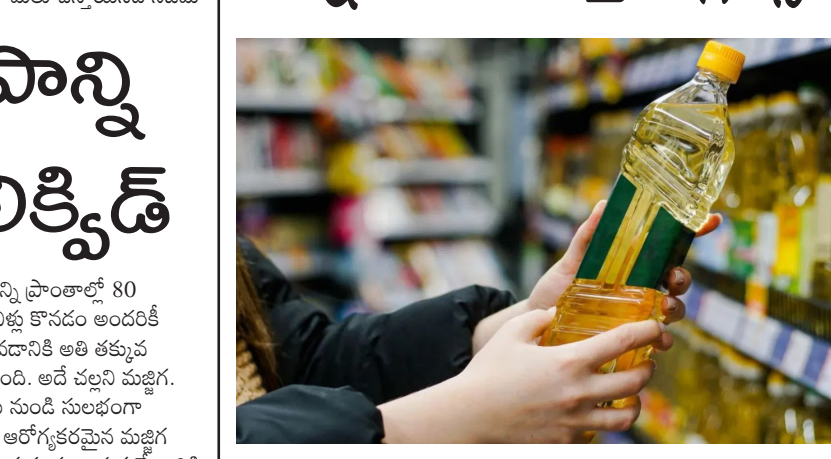
హనికరం కావచ్చు మరి. నిమ్మ: విటమిన్ సి చర్మానికి మేలు చేస్తుందని చాలా మంది నిమ్మని ముఖానికి రాస్తుంటారు. కానీ నిమ్మచెక్కను ముఖానికి రుద్దడం, నేరుగా నిమ్మను సాన్ని రాయడం మంచిది కాదు. చర్మం పొడిబారి... దద్దురు, దురదలకు కారణమవుతుంది. కొన్ని ముక్కలు అది కూడా దేనిలోనైనా కలిపి రాసుకుంటేనే ప్రయోజనం. దాల్చిన చెక్క: దీన్ని ఎక్కువగా మొటిమలు ఉన్నవాళ్లు రాస్తుంటారు. ఇది దద్దురు, రంగు మారినా తగ్గించే కొన్ని సార్లు చర్మం మీద ముట్టడి కారణమవుతుంది. ఈ సూనె కూడా కొందరిలో ఇరిటిషన్ కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, గమనించుకోవాలి. చక్కెర: ఫ్రుటింగ్ లో దీన్ని నిమ్మకాయ లేదా బొవూట్ మీద వేసి, కాఫీలో కలిపి రాస్తుంటారు. మృతకణాలు పోగొట్టడానికి మేలు చేస్తుందన్న మాట వాస్తవమే కానీ... గాయాలకి దారి తీస్తుంది. చర్మం ఎంత సున్నితంగా ఉంటుందో తెలిసిందే! పంచదార గుళికల ఉపరితం కాస్త పదునంగా ఉంటుంది. ఇవి చర్మ కణజాలానికి గాయం చేస్తాయి. యాక్సి, మొటిమలు ఉంటే సమస్యని మరింత జటిలం చేస్తాయి. కాబట్టి, కర్రగి దాకా ఆగడం మేలు. లేదంటే ప్రత్యామ్నాయాల వైపు వెళ్లాలి. ఇవి చర్మంపై కొలిచే గాయాలకు కారణమవగలదు. కాబట్టి, నేరుగా వాడొద్దు. నీటిలో గానీ వేరే ఇతర వాటిలోగానీ కలిపి రాయాలి. సున్నిత చర్మతత్వం ఉన్నవాళ్లు వీలైనంత దూరంగా ఉండే మంచిది.

## కళ్లకింద నల్లటి వలయాలు తగ్గలంటే..!



నీళ్లు తీసుకోకపోవడం.. ఇలా చాలా అంశాలు కళ్ల కింద నల్లటి వలయాలు కారణం కావచ్చుంటున్నాయి. అదేవిధంగా హైపర్ బిగ్నోటిస్, వ్యూహ్యం, ఎగ్జిమా, కొన్ని రకాల ఎలర్జిలు, ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం, మేకప్ పూర్తిగా తొలగించుకోకపోవడం.. వంటి కారణాల వల్ల కూడా కళ్ల కింద చర్మం నల్లగా మారే అవకాశం ఉండటం వచ్చును. ఈ సమస్య పరిష్కారం కోసం జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. పోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు రోజూ కనీసం 7-8 గంటలు కనీసం నిద్రా నిద్ర పోవాలి. ఎలక్ట్రానిక్ గ్యాజెట్ల వినియోగాన్ని తగ్గించాలి. ఒత్తిడి, ఆందోళనల నుంచి దూరంగా ఉండాలి. ఇందు కోసం ధ్యానం, యోగా.. మొదలైన వాటిని జీవనశైలిలో భాగం చేసుకోవాలి అని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ముఖాన్ని శుభ్రపరచుకోవడం కోసం చర్మత్యాగిని సరిపడే నబ్బులు ఎంచుకోవాలి. మధ్యాహ్నం లంట్ తర్వాత చాలామంది దికి నిద్ర ముందుకొస్తుంటుంది. అయితే పని వల్లే, ఇతర కారణాల వల్లే ఆ నిద్రను ఆపుకోవడం.. లేదా కాఫీ, టీతో నిద్రను దూరం చేసుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇది మంచిది కాదు. ఇంట్లో ఉండే వారు వీలైతే మధ్యాహ్నం సమయంలో కాఫీ తాగకుండా

## చిన్న తప్పతో హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్!



వంటనూనె కొనేటప్పుడు చాలామంది ప్యాకెట్ లేదా ప్లాస్టిక్ బాటిల్ ఎంచుకుంటారు. అయితే ఆరోగ్యానికి ఏది సురక్షితం అనే విషయంలో 99 శాతం మంది తెలియక తప్పలు చేస్తుంటారు. మన వాడే నూనె ముఖ్యమో, దానిని ఏ విధంగా నిల్వ చేస్తున్నాం అనేది కూడా మన ఆరోగ్యంపై అంతే ప్రభావం చూపుతుంది. చాలామంది తక్కువ ధరకే లభిస్తున్న ప్లాస్టిక్ పాకెట్ల కొంటుంటారు. కానీ ఈ ప్లాస్టిక్ పాకెట్ల పరిమాణం ఉండే ఉన్నప్పుడు కలిగి నూనెలో కలిసి ప్రమాదం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిల్ల కొంచెం గట్టిగా ఉన్నా, వాటిలో ఎక్కువ కాలం నూనె నిల్వ ఉండటం వల్ల ప్లాస్టిక్ లోని రసాయనాలు నూనెలో కలిసి అవకాశం ఉందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. సేవనల్ ఇన్స్ట్రూట్ల ఆఫ్ ఎన్వైరాన్మెంట్లలో హెల్త్ సైన్సెస్ నిర్వహించిన అధ్యయనం ప్రకారం, ప్లాస్టిక్ పాకెట్లలో నిల్వ ఉంచే నూనె ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరంగా మారుతున్నాయి. ప్లాస్టిక్ తయారీలో ఉపయోగించే బిస్ఫినాల్-ఎ, థాలిఫ్టీ వంటి రసాయనాలు నూనెలో సులభంగా కలిగిపోతాయి. ఇవి మన శరీరంలో చేరి హార్మోన్ల సమతుల్యతను దెబ్బతిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఎండకాలంలో ప్లాస్టిక్ నుండి వెలువడే విషపూరిత అణువులు వేగంగా నూనెలోకి విడుదలవుతాయి. దీని వల్ల థైరాయిడ్ సమస్యలు, సంక్రాంతి వంటి వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. చాలా మంది నూనె ప్యాకెట్లను కొనుగోలు చేసిన తర్వాత, వాటిని తిరిగి ప్యాకెట్ డబ్బాలోని నిల్వ చేస్తారు. నూనెకు వెలుతురు, వేడి తగిలిస్తే ఇది వేగంగా అక్సికరణకు గురవుతుంది. ఈ పద్ధతి వల్ల నూనెలోని పోషకాలు నశించి, అది విషపూరితంగా మారుతుంది. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలో నూనెను నిల్వ ఉంచడం వల్ల అందులోని కెమికల్స్ నూనెలో చర్మ జరిపి దాని గుణాన్ని మార్చిస్తాయి. మన ఆరోగ్యకరమైన నూనెను వాడుతున్నామని అనుకున్నా, నిల్వ చేసే విధానం సరిగ్గా లేకపోతే అది శరీరానికి మేలు చేయకపోగా కీడు చేస్తుంది. వంటనూనెను ఎల్లప్పుడూ గాజు సీసాలు లేదా స్టీల్ కంటైనర్ల మాత్రమే నిల్వ చేయాలి. నూనె ప్యాకెట్లు లేదా ప్లాస్టిక్ బాటిల్ల వంటివి, వాటిని స్టీల్ లేదా గాజు పాత్రలోకి మార్చుకోవడం ఉత్తమమైన పద్ధతి. నూనె ప్యాకెట్లను ఎప్పుడూ చల్లని, చీకటిగా ఉండే ప్రదేశంలో ఉంచాలి. స్టవ్ వచ్చిన లేదా ఎండ తగితే చోట నూనెను ఉంచకూడదు.

## వేసవి తాపాన్ని జయించే లిక్విడ్



అయినప్పటికీ, ప్రస్తుతం వాటి ధరలు సామాన్యులకు అందుబాటులో లేకుండా పోయాయి. ఒక్కో కొబ్బరిబొందం ధర 50 రూపాయల నుండి ప్రారంభమై కొన్ని ప్రాంతాల్లో 80 రూపాయల వరకు పలుకుతోంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రత్యేకంగా కొబ్బరినీళ్లు కొనడం అందరికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయితే శరీర వేడిని తగ్గించడానికి, దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి అతి తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన ఒక అద్భుతమైన పానీయం మనందరికీ అందుబాటులో ఉంది. అదే చల్లని మజ్జిగ. మనం రోజూ ఇంట్లో పాలు వాడుతుంటాం, ఆ పాలతో తోడువల్లిన పెరుగు నుండి సులభంగా మజ్జిగను తయారు చేసుకోవచ్చు. పెరుగులో తగినంత నీరు కలిపి విరికెట్ ఆరోగ్యకరమైన మజ్జిగ సిద్ధమవుతుంది. ఇందులో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువగా ఉండటం, దీనితో పాటు ఎలక్ట్రోలైట్లు, కాల్షియం లభిస్తాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని ద్రవాల సమతుల్యతను కాపాడటంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించడానికి ఇది ఒక ధైరవ్యాటిక్ డ్రింక్ లా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా మెసోపాథిక్ దశలో ఉన్న మహిళలకు శరీర వేడి సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అటువంటి వారికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగడం వల్ల మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉప్పు, జీలకర్ర, పచ్చిగాలి కలిపిన మజ్జిగ శరీరానికి అమృతం అనుకుంటే సమానం. కాబట్టి ఈ వేసవిలో ఖరీదైన పానీయాల కంటే తక్కువ ధరలో లభించే ఈ ఆరోగ్యకరమైన మజ్జిగను దైవదానం జీవితంలో భాగం చేసుకోండి. చల్లని మజ్జిగను సేవించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి.



