

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

# వుదయం

కపిల్ చిట్స్ బంధం ఆనందాల అనుబంధం  
KAPIL GROUP  
కపిల్ చిట్స్  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

**భాగ్యనగరంలో వాన జల్లులు..**  
భాగ్యనగరంలోని పలు ప్రాంతాల్లో గురువారం ఒక్కసారిగా వాతావరణం చలబడి, విస్తారంగా వర్షం కురిసింది. బట్టి కారిడార్ పరిధిలోని గచ్చిబౌలి, హైటెక్ సిటీలో పాటు జూబిహిల్స్, బం జూబిహిల్స్, ఫిల్మ్ నగర్ పరిసర ప్రాంతాల్లో జోరుగా వాన వడింది. మరోవైపు నగరంలోని సైదాబాద్, సంతోషనగర్, దిల్ సుఖ్ నగర్, చంపాపేట్, ఎల్వీ నగర్, వనస్పతిపూర్, నాగోల్, మన్యూవాద్ తదితర కాలనీల్లో సైతం వర్షం కురిసింది. సిసిండ్రాబాద్ పరిధిలోని బోయిస్ పట్టి, తిరుమలగిరి, అల్వార్, ప్యాట్నీ, బేగంపేట ప్రాంతాల్లోనూ మోస్తరు నుంచి భారీ వర్షం రికార్డుయ్యింది. హఠాత్తుగా కురిసిన వర్షం కారణంగా నగరంలోని ప్రధాన రహదారులు జలయమయ్యాయి. డ్రైనేజీలు పొంగిపొర్లి రోడ్లపైకి నీరు చేరడంతో వాహనదారులు తీవ్ర అవస్థలు పడ్డారు. ముఖ్యంగా కార్యాలయాల నుంచి ఇళ్లకు వెళ్లే సమయంలో వర్షం పడటంతో పలు కూడళ్లలో ట్రాఫిక్ తీవ్ర అంతరాయం కలిగింది. కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోవడంతో ప్రయాణికులు గంటల తరబడి సరకయ్యావలసి వచ్చింది.

## ఎవరు అడ్డుపడినా మూసీ ప్రక్షాళన ఆగేదే లేదు

**హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :** ఎవరేమనుకున్నా, ఎవరు ఎన్ని అడ్డుకులు సృష్టించినా మూసీ నది ప్రక్షాళనను నిలిపేదే లేదని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వర్ణన చేశారు. గండిపేట నుంచి గౌరెల్ల వరకు 55 కిలోమీటర్ల మేర ఈ పునరుజ్జీవన పనులు చేపడతామని ఆయన వెల్లడించారు. సబర్బాన్, గంగా రివర్ ప్రాంతాల కంటే మెరుగైన అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో మూసీ నదిని తీర్చిదిద్దడానికి ప్రభుత్వం చేశారు. హైదరాబాద్లోని గుర్రంగూడలో దివ్యాట్లు చేసిన వనరుతోనే కార్యక్రమానికి ముఖ్యమంత్రి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మొక్క నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం అటవీ శాఖ అధికారులు రూపొందించిన 'అర్బన్ ఎకో పార్కు' సమానానం పరిశీలించారు. 'కలకంట్ల' కడపలోనే కాలుష్యం ఎక్కువ.. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రతిపక్షాలపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "నగర ప్రజలకు కాలుష్య రహిత వాతావరణాన్ని అందించడమే మా ప్రభుత్వ లక్ష్యం. అందుకోసమే భవిష్యత్తు అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని 30 వేల ఎకరాల్లో 'ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మిస్తున్నాం. అయితే భవిష్యత్తు చేసిన కొందరు నేతలు ఈ ప్రాజెక్టును స్థాయిలో భారత్ 'ఫ్యూచర్ సిటీ'ని నిర్మించి తీరుతామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పునరుద్ఘాటించారు.



30వేల ఎకరాల్లో ఫ్యూచర్ సిటీ

## గచ్చిబౌలిలో 'ఓజిట్' నూతన కార్యాలయం ప్రారంభం



**హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :** ప్రముఖ టెక్నాలజీ, డిజిటల్ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ సంస్థ 'ఓజిట్' (Ozrit) తన నూతన కార్యాలయాన్ని బట్టి హాట్ గచ్చిబౌలిలో ఘనంగా ప్రారంభించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ సెక్షన్ డిప్యూటీ డిప్యూటీ కమిషనర్ జ్యోతిష్ కుమార్, సీనియర్ కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం సంస్థ సూతన లోగోను రాజ్యసభ సభ్యులు వడ్డీరాజు రవివంధ్ర అప్పియ్యం రింపగా, అధికారిక వెబ్ సైట్ ను మూసీ మంత్రి పుష్పల అజయ్ కుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సంస్థ వ్యవస్థాపకులు, నాయకత్వ బృందంతో కేటీఆర్ ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. తెలంగాణలో సాంకేతిక పరిష్కారం విస్తారం అప్పియ్యం, ఉపాధి కల్పనలో ఓజిట్

## స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయి: ట్రంప్

**■ మునుపటి కంటే అమెరికా మరింత సురక్షితం**  
**■ ఉపాధి కల్పనలో సరికొత్త రికార్డులు**  
**■ చమురు ధరలు తగ్గుతున్నాయి**  
**■ అణ్ణాయిదాలు ఇరాన్ కు దక్కవు**

**అమెరికా :** అమెరికా ఇరాన్ ఒప్పందంపై సంతకాలు పూర్తయిన నేపథ్యంలో అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ (Donald Trump) తాజాగా స్పందించారు. ఇరాన్ ఎప్పటికీ అణ్ణాయిదాన్ని కలిగి ఉండదని, మరోసారి స్పష్టం చేశారు. స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయని, చమురు ధరలు తగ్గుతున్నాయని తెలిపారు. ఈ మేరకు తన 'ట్రూత్ సోషల్'లో పోస్టులు పెట్టారు. "చమురు ప్రవహిస్తోంది. ఇరాన్ ఎప్పటికీ అణ్ణాయిదాన్ని కలిగి ఉండదు. ప్రపంచం సురక్షితంగా ఉంటుంది. స్ట్రాక్ మార్కెట్లు దూసుకుపోతున్నాయి, ఉపాధి అవకాశాలు రికార్డు స్థాయిలో పెరుగుతున్నాయి. ధరలు తగ్గుతున్నాయి. మన దేశం మునుపటి కంటే బలంగా, సురక్షితంగా ఉంది" అని ట్రంప్ పోస్టు చేశారు. దీనికి కొన్ని గంటల ముందు సామాజిక మాధ్యమంలో ఇవే అంశాలను ప్రస్తావిస్తూ, ఇరాన్ విషయంలో తాను కఠినంగా వ్యవహరించలేదని భావించే వాళ్లు స్ట్రాక్ మార్కెట్లు రికార్డు స్థాయిని తాకుతుండటాన్ని గమనించాలన్నారు.



## తెలంగాణ భావజాలంపై దాడులు జరుగుతున్నాయి



**కరీంనగర్, జూన్ 18 (పుడయం) :** ప్రాంతీయవాదాన్ని వేర్పాటువాదంతో పోలుతూ వ్యాఖ్యలు చేసిన ఆంధ్రప్రదేశ్ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ పై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎందుకు కేసు నమోదు చేయలేదని తెలంగాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్) అధ్యక్షులు కవిత ప్రశ్నించారు. కరీంనగర్ లో తెలంగాణ రక్షణ సేన జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన పార్టీ లాండ్ టేబుల్ సమావేశంలో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం చేతగాని ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలో అధికారంలో ఉండటం

## వదంతులను నమ్మొద్దని విద్యార్థులకు సూచన

**న్యూఢిల్లీ, జూన్ 18 (ఎఎన్) :** నీట్ యాజి రీటెస్టును పక్కాగా నిర్వహించేందుకు విస్తృతమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు 'నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ' (ఎన్టీఏ) వెల్లడించింది. విద్యార్థులు ఎలాంటి అందోళనకు గురికాకుండా ప్రశాంతంగా పరీక్ష సన్నద్ధత పుష్టి పెట్టాలని సూచించింది. ముందస్తు షెడ్యూల్ ప్రకారం ఈ నెల 21వ తేదీనే రీటెస్టు ఉంటుందని ఎన్టీఏ స్పష్టం చేసింది. పరీక్ష వాయిదా పడకుండా టూ సోఫట్ మీడియా వేదికగా జరుగుతున్నట్లు ప్రచారాన్ని వదంతులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నమ్మొద్దని 'ఎక్స్' (టిట్టర్) వేదికగా కోంది. ఎన్టీఏ అధికారిక వెబ్ సైట్ నుంచి వచ్చే సమాచారాన్ని మాత్రమే అభ్యర్థులు విశ్వసించాలని స్పష్టం చేసింది. కాగా, పరీక్ష నిర్వహణ, భద్రతా ఏర్పాట్లపై విద్యార్థుల మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఉన్నతస్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు. అభ్యర్థుల భవిష్యత్తు, ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకునే గతంలో



## వందలాది డ్రోన్లతో విరుచుకుపడిన ఉక్రెయిన్

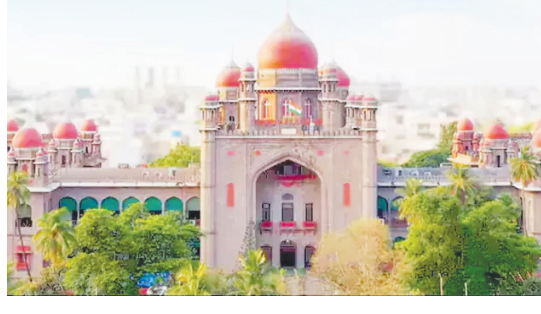
**రష్యా (ఎఎన్) :** రష్యా పై ఉక్రెయిన్ వందల డ్రోన్లతో విరుచుకుపడింది. ఈ దాడుల కారణంగా మాస్కోలోని అన్ని ప్రధాన విమానాశ్రయాల మూతపడ్డాయి. దీంతో విమానాల రాకపోకలను అధికారులు తాత్కాలికంగా నిలిపివేశారు. మాస్కో, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లోని అత్యంత రద్దీగా ఉండే షెరెమెట్వోవో విమానాశ్రయంలోని ప్రయాణికులను అధికారులు సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించారు. దీంతోపాటు విమాన కార్యక్రమాలు కూడా పరిమితం చేశారు. ఉక్రెయిన్ నుంచి తమ దేశం పైకి దూసుకొచ్చిన 500కు పైగా డ్రోన్లను తమ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు తప్పిపోయిన రష్యా రక్షణశాఖ తెలిపింది.



**STUDY MBBS ABROAD**  
Quality Education Global Recognition  
Course Fee Per Year 3 Laks only  
USA | CANADA | UK | AUSTRALIA | GERMANY | FRANCE | NEW ZEALAND | MALTA | ITALY | IRELAND | MBBS : UZBEKISTAN | KAZAKHSTAN | KYRGYZSTAN | GEORGIA  
GradsUniverse  
www.gradsuniverse.com +91 6301726400

## రాయదుర్గంలో భూముల వేలంపై హైకోర్టు సే

**హైదరాబాద్, జూన్ 18 (పుడయం) :** రాయదుర్గంలోని టీజీబి ఐటీ భూముల వేలంపై తెలంగాణ హైకోర్టు ఇచ్చింది. సర్వే నంబర్ 83/1లో ఇటీవల నిర్వహించిన భూముల వేలంపై 3 వారాలు స్వీ విధించింది. దీనిపై కొంటర్ దాఖలు చేయాలని ఎన్టీఏ, టీజీబి ఐటీ, గౌర వెంచర్స్ కు నోటీసులు జారీ చేసింది. రాయదుర్గంలోని పన్నకల్ టీజీబి ఐటీ భూముల వేలంపై ఇటీవల ఎన్టీఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. ఆ భూములు తమవేలంపై బిటివెన్ దాఖలు చేసింది. దీంతో విచారణ చేపట్టిన ఉన్నత న్యాయస్థానం వేలంపై స్వీ విధించింది. ఇటీవల జరిగిన వేలంలో అక్కడ ఎకరం రూ. 237 కోట్లు పలికిన సంగతి తెలిసినదే. సర్వే నం. 83/1లో ఐదు ఎకరాల భూమిపై వాక్యూలు కోర్టులో ఎన్టీఏ హైకోర్టును ఆశ్రయించింది. మే 6న జారీ చేసిన వేలం నోటీసుకు సమాఖ్య తదనం తరం జరిగిన భూ విక్రయాన్ని, తమ విసవిత్రాన్ని తిరస్కరిస్తూ మే 20న జారీ చేసిన ప్రాసీడింగ్ ను



## 15 ఏళ్లు నిడితేనే సోషల్ మీడియా..

**న్యూఢిల్లీ, జూన్ 18 (ఎఎన్) :** సామాజిక మాధ్యమాల విల్లబ్ధి దుర్బుధాం చూపుతున్నాయని, అంతేకాదు వ్యక్తిత్వం పురోగమిస్తేనే సోషల్ మీడియా కట్టడికి పలు దేశాలు కొత్త చట్టాలు తీసుకొస్తున్నాయి. తాజాగా ఈ జాబితాలో అరబ్ దేశం యూఏఈ కూడా చేరింది. సామాజిక మాధ్యమ వేదికల వినియోగానికి కఠిన పయనును 15 ఏళ్లుగా నిర్ణయించింది. ఇందుకు సంబంధించిన తీర్మానాన్ని యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ గురువారం ఆమోదించింది. దీంతో ఈ తరహా నిబంధన తీసుకొచ్చిన తొలి అరబ్ దేశంగా యూఏఈ నిలిచింది. కొత్త నిబంధనల ప్రకారం.. 15 ఏళ్ల లోపు నివాసులు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వ్యక్తిగత ఖాతాలను తెరిచేందుకు అనుమతి ఉండదు.

















# హార్మోన్లు సమతులంగా ఉండాలంటే..!



# చక్కని ఆరోగ్యం



హార్మోన్లు అసమతుల్యత... దీని కారణంగా వివిధ సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే హార్మోన్లు తిరిగి సమతుల్యం చేసుకోవాలంటే.. ఆహారమే కాదు.. మన ఆనందం, జీవనశైలి కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటున్నాయి నిపుణులు. అందులోనూ ముఖ్యంగా ఉదయాన్నే మనం చేసే కొన్ని పనులు.. హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రోత్సహించే చెబుతున్నాయి. మరి, అవేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

దంతాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉదయాన్నే ఆయిల్ ఫులింగ్ చేయడం కొంతమందికి అలవాటు. అయితే ఇది హార్మోన్ల సమతుల్యతను పెంపొందించడంలోనూ సహకరిస్తుంటున్నాయి నిపుణులు. ఈ పద్ధతి వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్లు బయటికి వెళ్లిపోయి జీవితీయం పనితీరు, పొట్ట ఆరోగ్యం మెరుగుపడతాయి. ఫలితంగా హార్మోన్ల అసమతుల్యతను దూరం చేసుకోవచ్చుంటున్నాయి. అయితే ఇందుకోసం వాడాలైన నూనెల విషయంలో మాత్రం సంబంధిత వైద్య నిపుణుల సలహా తప్పనిసరి.

నిద్ర లేవే లేవకానే చాలామంది చేసే పని.. మొబైల్ పట్టుకోవడం. దీనివల్ల శరీరంలో కాల్షియం హార్మోన్ల స్థాయిలు పెరుగుతాయి ఉంటున్నాయి నిపుణులు. ఇది ఒత్తిడిని కలిగించే హార్మోన్. ఉదయాన్నే ఒత్తిడి దరిచేరేకే.. ఇది ఆరోగ్యానికి గడ్డు పాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి.. అటు ప్రకాశం కాగా రోజును ప్రారంభిస్తాననే.. ఇటు హార్మోన్ల పనితీరును పెంపొందించుకోవాలంటే లేలేత ఎండలో ఓ అరగంట గడవమంటున్నారు నిపుణులు. ఇది జీవ గడియారాన్ని ప్రోత్సహించే.. భౌతిక, మానసిక ప్రవర్తనలకు మార్పులు తీసుకోవచ్చు. తద్వారా చక్కని జీవనశైలిని పాటించే అవకాశం ఉంటుంది.. నిద్ర సమయాలు పైనా సానుకూల ప్రభావం

పడుతుంది. శరీరానికి డి-విటమిన్ కూడా అందుతుంది. ఇలా జీవితీయం లన్ని సక్రమంగా జరిగితే హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఇక ఇదే ఎండలో చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేయడం, నడక.. వంటివి చేస్తే మరి మంచిని చెబుతున్నాయి నిపుణులు. ఉదయం బ్రష్ చేసుకోకానే ఓ కప్పు కాఫీనో.. డిన్నర్ తాగడం అడుగు ముందుకు పడదు చాలామందికి. అయితే ఆహార సమతుల్యతను ఉన్న కాఫీని పరగడమనే తీసుకోవడం వల్ల హార్మోన్ల ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనికి బదులుగా ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాల తీసుకోవడం వల్ల.. గ్రెలిన్, లెప్టిన్.. వంటి ఆకలి హార్మోన్ల స్థాయిలు ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా రోజంతటికీ కావాలైన శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. అలాగే నిద్ర సమయాలు పైనా సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అడుగు తీసి బయటపెట్టమంటే చెప్పులు వేసుకోవాలి అన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తుంటారు చాలామంది. కానీ ఉదయాన్నే కానీపు చెప్పులేకూడా నడవడం వల్ల హార్మోన్ల పనితీరు మెరుగుపడుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండడంలో ఉదయాన్నే చేసే వ్యాయామాలు కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అయితే ఈ ప్రక్రియ హార్మోన్ల సమతుల్యతను ప్రోత్సహించుతున్నాయి నిపుణులు. ముఖ్యంగా బయటపెట్టడం, కార్డియో వ్యాయామాలు.. హార్మోన్ల స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయంటున్నారు. అలాగే స్ట్రాబ్లీ, ఫులప్స్, ఫులప్స్, లాంసెన్, క్రంచెస్.. వంటి వర్కవుట్లను మధ్యమధ్యలో కాస్త విరామమిస్తూ సాధన చేయడం వల్ల.. ఇటు ఫిట్ నెస్,

అటు హార్మోన్ల పనితీరును మెరుగుపరచుకోవచ్చుంటున్నాయి. ఇక విటమిన్లతో పాటు హార్మోన్ల సమతుల్యత కోసం డాక్టర్ల సూచించిన మందులు, ఇతర సలహాలా పాటించడం అలవాటుగా మార్చుకోవాలి. తద్వారా శక్తి ఫలితాన్ని పొందచ్చు.. వాటి మూలంగా ఎదురయ్యే అలారోగ్యాలనూ దూరం చేసుకోవచ్చు.

ఇటీవలి కాలంలో రోజూ ఒక గ్లాసు వైన్ తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని, దీర్ఘాయుష్యం దోహదపడుతుందని చాలామంది నమ్ముతున్నారు. అయితే తాజా శాస్త్రీయ విశ్లేషణలు ఈ అభిప్రాయాన్ని ప్రతిస్పన్నాయి. మితంగా మద్యం సేవించడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయనే

## తరచూ మితంగా మద్యం సేవిస్తే..

భావన పూర్తి వాస్తవ వాన్ని ప్రతిబింబించదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మద్యం తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పటికీ అది శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావాలను చూపే అవకాశముందని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. దశాబ్దాలగా మితంగా మద్యం సేవించే వారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తారని కొన్ని పరిశోధనలు సూచించాయి. ముఖ్యంగా రోజూ ఒక గ్లాసు వైన్ గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని, జీవితకాలాన్ని పెంచుతుందని ప్రచారం జరిగింది.



అయితే ఈ పరిశోధనల్లో ఉన్న కొన్ని లోపాలు ఫలితాలను ప్రభావితం చేశాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ప్రారంభ అధ్యయనాల్లో మద్యం సేవించే వారిని, సేవించని వారితో పోల్చారు. కానీ మద్యం తాగిన వారి సమూహంలో ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా మద్యం మానేసిన వ్యక్తులు కూడా పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్నారు. దీంతో మద్యం సేవించే వారు తులనాత్మకంగా ఆరోగ్య వంతులుగా కనిపించారు. ఈ కారణంగా మితంగా మద్యం తాగడం వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతున్నాయనే అభిప్రాయం ఏర్పడిందని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఆరోగ్య సమస్యల సరిదిద్దిన తర్వాత మితంగా మద్యం సేవించడం వల్ల లభిస్తుందని భావించిన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా వరకు తగ్గిపోతున్నాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. అంటే మద్యం సేవించడం వల్ల జీవితకాలం పెరుగుతుందనే వాదనకు బలమైన ఆధారాలు లేవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరోవైపు మద్యం శరీరంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అది వినిశాలిన్గా మారుతుంది. ఈ వాదనల కణాలు, డీఎన్ఎకు హాని కలిగించే సమస్యలకు కలిగి ఉంటుంది. దీన్ని క్యాన్సర్ కు దారితీసే కారకాలలో ఒకటిగా అంతర్జాతీయ ఆరోగ్య సంస్థలు గుర్తించాయి. అందువల్ల మద్యం తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నప్పటికీ శరీరానికి పూర్తిగా హానికలిగించే కాదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న శాస్త్రీయ ఆధారాల ప్రకారం మద్యం సేవించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిర్ధారించలేకపోయారు. మద్యం ఎక్కువగా తాగడం కంటే తక్కువగా తాగడం మంచిదే అయినప్పటికీ, అసలు తాగకపోవడం అంతా మంచిదని పరిశోధనలు సూచించినట్లుగా ఉన్నాయి. అందువల్ల మద్యం సేవించే విషయంలో ప్రజలు సరైన సమాచారంతో నిర్ణయం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుందనే నమ్మకంతో కాకుండా, దాని వల్ల కలిగే ప్రమాదాలను తెలుసుకుని వ్యక్తిగత నిర్ణయం తీసుకోవడం అవసరమని వారు పేర్కొంటున్నారు.

## నిరుత్కువగా తాగితే కిడ్నీపై ఒత్తిడి పడుతుందా?

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత నీరు తాగకపోతే మూత్రపిండాల పనితీరు ప్రభావితం అవుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రావచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆరోగ్య నిపుణులు తెలిపిన సమాచారం ప్రకారం.. నీరు తక్కువగా తాగితే మూత్రంలో బ్యాక్టీరియా పెరుకుపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇది మూత్ర నాలా అసైక్లస్ (UTI) వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మూత్ర మార్గం ద్వారా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను బయటకు



హిందంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాకుండా జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది, శరీర ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడం, మూత్ర పిండాల

దేశంలో మధుమేహం, జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులు భారం అందోళనకరంగా పెరుగుతోందని తాజా జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే వెల్లడించింది. ముఖ్యంగా పెద్దల్లో అధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలు గణనీయంగా పెరగడం దేశ ఆరోగ్య వ్యవస్థకు కొత్త సవాళ్లను తెస్తోందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. సర్వే గణాంకాల ప్రకారం 15 ఏళ్ల పైబడిన వ్యవస్థల్లో 20.9 శాతం మంది అధిక రేడా అత్యధిక రక్త చక్కెర స్థాయిలతో బాధపడుతు

## అధిక బరువు ఉన్నవారే కాదు, యువతలోనూ అధికమవుతున్న మధుమేహం సమస్య.. తాజా సర్వేలో వెల్లడి..



వ్యాధి వ్యాప్తి ప్రభావం చూపుతుంది. అలాగే ఎక్కువసేపు కూర్చోని పనిచేయడం, అనియమిత ఆహారపు అలవాట్లు, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, చూపుకోసం, మద్యం సేవించడం, ఆరోగ్య పరీక్షలను నిర్లక్ష్యం చేయడం వంటివి మధుమేహం ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. చాలాసార్లు లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపించకపోవడంతో వ్యాధిని గుర్తించే సమయానికి రక్త చక్కెర స్థాయిలు ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకుంటాయి. పట్టణ జీవనశైలి కూడా ఈ పెరుగుదలకు ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తోంది. ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల వినియోగం పెరగడం, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం, అధిక ఒత్తిడి, ఎక్కువసేపు స్క్రీన్ల ముందు గడపడం వంటివి అంతా మధుమేహంతో పాటు రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఊబకాయం వంటివి సమస్యలకు దారితీస్తున్నాయి. మధుమేహం ప్రారంభ దశలో పెద్దగా లక్షణాలు కనిపించకపోవడం మరో సమస్య. అలసట, అధిక దాహం, తరచూ మూత్ర విసర్జన, ఆకస్మిక బరువు మార్పులు, చూపు మసకబారడం, గాయాలు అలసటగా మారడం వంటివి లక్షణాలను చాలామంది నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. దీంతో వ్యాధి ముదిరిన తర్వాత గుర్తించే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కుటుంబంలో మధుమేహం చరిత్ర ఉన్నవారు, ఊబకాయం లేదా రక్తపోటుతో బాధపడే వారు, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండేవారు క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ముందస్తుగా గుర్తించడం ద్వారా గుండె, మూత్రపిండాల, కళ్లతోపాటు నాడీ వ్యవస్థలపై వచ్చే తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించవచ్చు. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం మధుమేహాన్ని అనేక సంరక్షణ జీవనశైలి మార్పుల ద్వారా నివారించడం సాధ్యమే.

## రోజూ 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేస్తే..

నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలితో చాలామంది ఒత్తిడి, ఆందోళన సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. ఇందుకోసం ప్రత్యేకంగా కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయడం మంచి అలవాటుని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రోజూ కేవలం 10 నిమిషాల ధ్యానం చేసినా మానసిక ప్రశాంతతతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబు



తుంది. శక్తి పెరుగుతుంది. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ ప్రవాహం మెరుగుపడుతుంది. దీంతో రోజంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉండగలుగుతారు. రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. ధ్యానం వల్ల శరీరం త్వరగా కోలుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేసే వారికి అనారోగ్యాలు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తపోటు నియంత్రణ, ధ్యానం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. దీంతో అధిక రక్తపోటు సమస్యను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నిద్ర బాగా పడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్య ఉన్నవారికి ధ్యానం చాలా ఉపయోగకరం. తక్కువ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి మంచి నిద్రకు సహాయపడుతుంది.

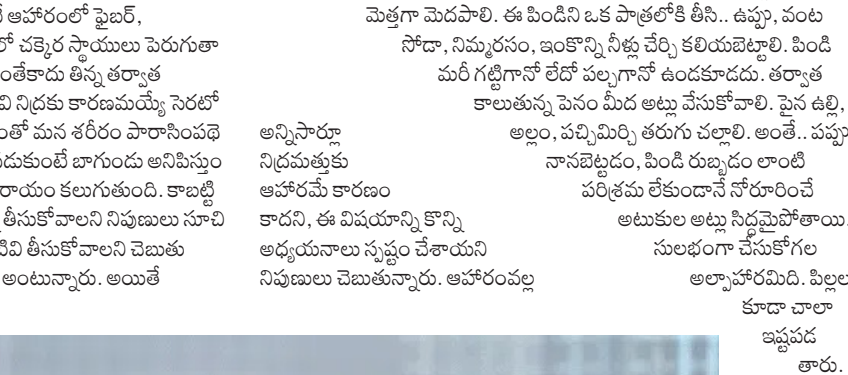
## భోజనం చేయగానే నిద్ర ముంచుకొస్తోందా..

కొంతమందికి భోజనం చేయగానే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. శరీరం శక్తి కోసమై కునుకు తీయకుండా కనిపించే ఓజీకూడా ఉండదు. దీనినే ఫుడ్ కోమా (Food Coma) అని అంటారు. కడుపు నిండా అన్నం లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాల తిన్న తర్వాత ఇలా జరుగుతుంది. ఎక్కువ మందికి మధ్యాహ్నం వేళ ఈ పరిస్థితి కనిపిస్తుంది. అయితే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. కానీ తిన్న తర్వాత శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. అన్నం లేదా ఇతర ఆహార పదార్థాల విడుదల అవుతుంది. నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ విషయాలను ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి అవసరమవుతుంది. అందుకే ఆ జీర్ణ ప్రక్రియ కొనసాగుతున్నంత సేపు శరీరంలో శక్తి తగ్గుతుంది.. ఫలితంగా నిద్రం, అలసట అవహించి శరీరం విశ్రాంతి కోరుకుంటుంది.. అందుకే మగతగా అనిపిస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలో పీచు, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు తక్కువగా ఉంటే ఈ నిద్ర మత్తు ఇంకా

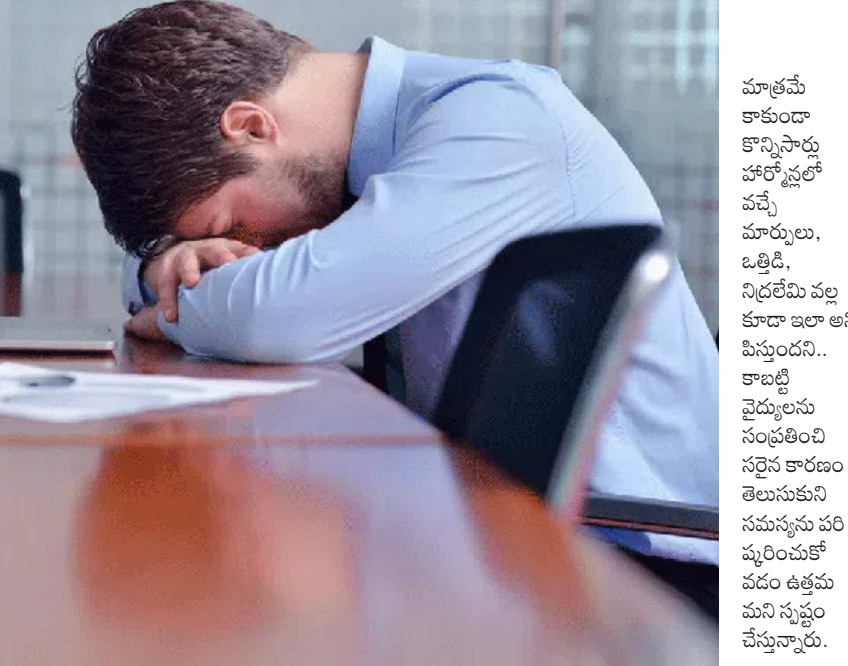
తున్నారు. ఉదయం ధ్యానం చేయడం వల్ల శరీరంలో ఒత్తిడిని కారణమయ్యే కాల్షియం హార్మోన్ల స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీంతో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి ఆందోళన, డిప్రెస్డ్ తగ్గుతాయి. విశ్రాంతి పెరుగుతుంది. రోజూ ధ్యానం చేసే వారికి పనిపై దృష్టి ఎక్కువగా ఉంటుంది. పరధ్యానం తగ్గి విశ్రాంతి, ఆరోగ్యం తగ్గుతాయి మెరుగుపడుతుంది. నిద్రయాలు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ధ్యానం మనస్సును స్థిరంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. చిరాకు, కోపం తగ్గి మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

సూపర్ టిఫిన్లు ఉంటాయి. కావలసినవి: అటుకులు - ఒకటిన్నర కప్పులు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత, ఉప్పు - కప్పు, పెరుగు - అర కప్పు, వంట నోడ - కొద్దిగా, నూనె - 3 స్పూన్లు, నిమ్మరసం - అర స్పూన్, ఉలి తరుగు - గుప్పెడు, సన్నగా తరిగిన అల్లం, చచ్చిపప్పు - రెండు స్పూన్లు తయారీ: అటుకులను కడిగి.. నీళ్లు

## అటుకులతో అట్లు



వంపేయాలి. అందుకో ఉపారవ్వు, పెరుగు, కొన్ని నీళ్లు జతచేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమం ఒక పావు గంట నానని తర్వాత.. పప్పుగత్తితో మెత్తగా మెదపాలి. ఈ పిండిని ఒక పాత్రలోకి తీసి.. ఉప్పు, వంట నోడ, నిమ్మరసం, ఇంకొన్ని నీళ్లు చేర్చి కలియబెట్టాలి. పిండి మరిగట్టిగానో లేదో పల్లగానో ఉండకూడదు. తర్వాత కాలుతున్న పిసం మీద అట్లు వేసుకోవాలి. పైన ఉల్లి, అల్లం, చచ్చిపప్పు తరుగు చల్లాలి.. పప్పు నానబెట్టడం, పిండి రుబ్బడం లాంటి పరిశ్రమ లేకుండానే నోరారించే అటుకుల అట్లు సిద్ధమైపోతాయి. సులభంగా చేసుకోగల అట్లు.. పిల్లలు కూడా చాలా ఇష్టపడతారు. మాత్రమే కాకుండా కొన్నిసార్లు హార్మోన్లలో వచ్చే పురులు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వల్ల కూడా ఇలా అనిపిస్తుంది.. కాబట్టి వైద్యులను సంప్రదించి సరైన కారణం తెలుసుకుని సమస్యను పరిష్కరించడం ఉత్తమ మనస్సు ఉన్నప్పుడు చేస్తున్నారు.





# వృద్ధయం సినిమా

MOVIE TIME!

**"దీవాన" సరికొత్త ప్రేమ కథతో అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని ఆకట్టుకుంటుంది**

**డైరెక్టర్ శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి**

**పుడయం సినిమా** శుభం సినిమాతో మంచి విజయాన్ని అందుకున్న యంగ్ టాలెంట్ డైరెక్టర్ హరికృష్ణ రెడ్డి హీరోగా నటిస్తున్న కొత్త సినిమా "దీవాన". ఈ చిత్రాన్ని అర్జున్ మిడియా, వీ స్టూడియోస్ బ్యానర్ పై వాసుదేవ్ కొప్పినేని, శ్రీదేవి కార్యాలయాడి నిర్మిస్తున్నారు. ఈ బ్యాటిల్ ఫైల్ లవ్ స్టోరీతో హీరోయిన్ స్నేహా మణిమేగలై, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి పరిచయం కానున్నారు. "దీవాన" సినిమా గీతా ఫిల్మ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ ద్వారా ఈ నెల 19న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా గ్రాండ్ థియేట్రల్ రిలీజ్ కు వస్తోంది. జరిగిన ఇంటర్వ్యూలో దర్శకుడు శ్రీకాంత్ సంగీశెట్టి మాట్లాడుతూ తెలిపారు. పదేళ్ల కిందట వచ్చిన ప్రయోగాత్మక చిత్రం మి బుగురులు చిత్రానికి అన్ స్పెంట్ గా పనిచేశా. ఆ చిత్రానికి నంది అవార్డు కూడా వచ్చింది. ఆస్కార్ లైబ్రరీలో ఆ ఫిల్మ్ భద్రపరిచారు.



## #VenkyAnil5 & #NkrAR2 ఘనంగా ప్రారంభం



**పుడయం:** విక్టరీ వెంకటేష్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్, 'హిట్ మెషిన్' అనిల్ రావిపూడి కలిసి ఒక పూర్తి సాయి పండుగ వినోదాత్మక చిత్రం (#VenkyAnil5 & #NkrAR2) అందించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ శ్రేణి కాంబినేషన్ చిత్రం 2027 సంక్రాంతికి ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. మైన్ స్ట్రీమ్స్ బ్యానర్ పై సాహు గారపాటి నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని సురేష్ ప్రొడక్షన్స్, శ్రీమతి అర్చన, జీ స్టూడియోస్ సమర్పిస్తున్నాయి. కీర్తి సురేష్, కృతి శెట్టి ఇందులో కథానాయికలుగా నటిస్తున్నారు. చిత్ర బృందం, పలువురు ప్రముఖ అతిథుల సమక్షంలో ఘనంగా జరిగిన ముహూరం, పూజా కార్యక్రమాలతో ఈ చిత్రం అధికారికంగా ప్రారంభమైంది. దిల్ రాజు, శిరిష్ సిద్ద్వేసు దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి, జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తుండగా, సమీర్ రెడ్డి సినిమాటోగ్రఫీ, తమిళరాజు ఎడిటింగ్, ఎ.ఎస్. ప్రకాష్ ఆర్ట్ డైరెక్షన్ నిర్వహిస్తున్నారు. ఎస్. కృష్ణ ఎగ్జిక్యూటివ్ ప్రొడ్యూసర్ గా వ్యవహరిస్తున్నారు. త్వరలోనే రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభించేందుకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి.

## 'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' చిత్రంలో కైమాక్స్ టిస్ట్ అద్భుతంగా అనిపిస్తుంది - హీరోయిన్ రాశీ సింగ్



పక్కింటి అమ్మాయిలా నా పాత్ర ఉంటుంది. ఎంతో సహజంగా అనిపిస్తుంది. విత్ అప్పట్ మేకప్ సటించాను. **వడ్డే నవీన్ గారి గురించి ముందు ఏమైనా తెలుసుకున్నారా?** వడ్డే నవీన్ గారితో సినిమా అని తెలిశాక చాలా పరచకు ఆయన గురించి రిసెర్చ్ చేశాను. ఆయన నటించిన ఎన్నో చిత్రాల గురించి తెలుసుకున్నాను. ఎందుకంటే ఇంత గ్యాప్ ఇవ్వాలని అని అందరి కంటే ముందుగా నేను ఆయన్ను అడిగాను (సవ్యతూ). **'ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు' చిత్రంలో మీ పాత్ర ఎలాంటి టర్నింగ్ పాయింట్ లా ఉంటుంది?** భరతు ప్రతి విషయంలో సపోర్ట్ గా ఉండే ఓ చక్కటి గృహిణిగా లక్ష్మీ పాత్ర ఉంటుంది. నేను రియల్ లైఫ్ లో కంప్లెట్ డిఫరెంట్ గా ఉంటాను. లక్ష్మీ పాత్రను పోషించడం అనందంగా ఉంది. ఈ ట్రాన్స్ ఫర్ త్రిమూర్తులు విషయంలో లక్ష్మీ అనే కారెక్టర్ ఎప్పుడూ ఫ్రంట్ లైన్ లో ఉంటుంది. **దర్శకుడితో వర్క్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గురించి చెప్పండి?** కమల్ గారితో ఫర్ క్వారిటీ ఉంటుంది. ఆయనకు ఏం కావాలో అది వచ్చే పరచకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. లక్ష్మీ ఎలా ఉండాలో.. అలానే ఉండాలని ఆయన చెబుతుంటారు. కొంచెం అటూ ఇటూ కూడా కావచ్చు అని ఆయన అంటుంటారు. ఆయనకు ప్రతి క్రాఫ్ట్ మీద క్లాటీ ఉంది. ఆయనతో జర్మీ చాలా సూట్ గా సాగింది. **వడ్డే నవీన్ గారితో వర్క్ ఎక్స్ పీరియెన్స్ గురించి చెప్పండి?** వడ్డే నవీన్ గారు చాలా ఇంటలెక్చువల్. ఆయనకు పరల్ నాల్డ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలో ఏ విషయం గురించి అడిగినా బోధించే సమాచారం ఇస్తారు. కానీ సోషల్ మీడియా, ఇన్ స్టాగ్రాం అంటే మాత్రం పారించారే. ఆయనకు ఇన్ స్టా అకౌంట్ ఓపెన్ చేయించాలని చాలా ప్రయత్నించాను. **రెసెంజెంట్ బిజినెస్ ఎలా నడుస్తోంది?** రెసెంజెంట్ బిజినెస్ అయ్యితోగా నడుస్తోంది. వడ్డే నవీన్ గారు కూడా నా వ్యాపార గురించి అడిగారు. నాకున్న రెసెంజెంట్, కెఫె వ్యాపారాల గురించి చెప్పి ఆసక్తికరంగా చూడారు. నాకు ఫుడ్, కాఫీ అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే ఆ బిజినెస్ ఏర్పాటు.



**ఘనంగా జరిగిన 'కళాంకి భైరవుడు' టీజర్ లాంచ్...**

**పుడయం సినిమా** కళాంకి భైరవుడు ఓ విభిన్నమైన గ్రామీణ నేపథ్యంలో తెరకెక్కిన మిస్టికల్ థ్రిల్లర్. చెతబదులు, క్షుద్ర పూజలు, నిజ జీవితంలో జరిగిన కొన్ని ఆశ్చర్యకర సంఘటనల ఆధారంగా రూపొందిన ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు కొత్త అనుభూతిని అందించనుంది. దర్శకుడు హరి హరన్ వి తన ప్రత్యేక కథన శైలితో ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. గాయత్రీ ప్రొడక్షన్స్, రచ్చపల్లె బ్రదర్స్ బ్యానర్ పై కె.ఎస్. రావు, డా. రచ్చపల్లె శ్రీనివాస రావు నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి పి.ఆర్. సంగీతం అందించారు. ఈ చిత్రంలో రాజశేఖర్ వర్మ ప్రధాన పాత్రలో నటించగా, రితిక, పూజ కిరణ్, భవ్యశ్రీ ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. టీజర్ లాంచ్ కు ముఖ్య అతిథిగా దర్శకుడు సాయి రాజేష్ హాజరయ్యారు.

VADDE JISHNU PRESENTS

VADDE CREATIONS LLP Just N Joy

RELEASING TODAY

VADDE NAVEEN IN & AS

TRANSFER

Trimurthulu

PRODUCER VADDE NAVEEN WRITTEN & DIRECTED KAMAL TEJA NARLA

MUSIC KALYAN NAYAK EDITOR KARTHIK SUJATHA SAIKUMAR VISUALS BHASKARABHATLA EDITOR VIJAY MUKTHAVARAPU PRODUCTION HEAD SATHISH NANDA ART DIRECTOR BIKSHAPATHI KANDAKATLA EXECUTIVE PRODUCERS DINESH, VIJAY POLAKI ACTION DIRECTOR RABIN SUBBU, RAM SUNKARRA COSTUME DESIGNER SHRIRAVYA REDDY PRODUCTION CONTROLLER K. KIRAN KUMAR MANAGER & ACCOUNTS N. SREENIVASULU CHIEF ASSOCIATE DIRECTOR S. S. KARTHIKEYA STILLS VARAHALA MURTHY PH. VAMSI KAKA

నేడే విడుదల

Tralala

MAA INTI BANGARAM

CREATED BY RAJ NIDIMORU DIRECTED BY BV NANDINI REDDY PRODUCED BY TRALALA MOVING PICTURES