

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

# వృద్ధయము

కపిల్ చిట్స్ తోడుంటే కనక మహాలక్ష్మి మీ వెంటే  
**KAPIL GROUP**  
కపిల్ చిట్స్ 46 Years  
Visit Us: www.kapilchits.com  
కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం



## వైమ పైత్యం

**ఎంపైర్ స్టేట్ బిల్డింగ్ టవర్ పై ఎక్కి ఎంగేజ్మెంట్**  
**గుబులు పుట్టిస్తున్న టవర్ ఎక్కిన చిత్రం**  
**న్యూయార్క్ లోని ఓ వైమ జంట అతి ఉత్సాహం**

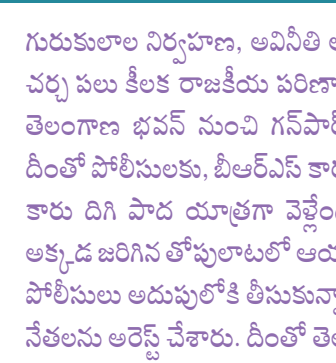
న్యూయార్క్, జూలై 2 : ఒక జంట తమ ప్రేమకు గుర్తుగా ప్రమాదకర స్టంట్ చేసింది. న్యూయార్క్ నగరంలోని ఎంపైర్ స్టేట్ బిల్డింగ్ టవర్ పై భాగానికి ఎక్కి.. ఎంగేజ్మెంట్ చేసుకుంటూ జంట. ఆ వీడియో నెట్టింట్లో వైరల్ అవడంతో వారిద్దరు కంటకటాలపాలయ్యారు. రష్యన్ జంట ఇవాన్, వినెటా నికోలవ్ తమ ప్రేమను మరోమట్టుకు ఎక్కి చేయడం ఎంపైర్ స్టేట్ టవర్ టవర్ ఎక్కారు. 443 మీటర్ల ఎత్తులో ఏంజెలాను ఇవాన్ ప్రపోజ్ చేశారు. 10 నిమిషాల పాటు అక్కడే ఉన్నారు. నల్లని దుస్తులు ధరించిన వారిద్దరూ.. అదే రంగులో ఒక బ్యానర్ను ప్రదర్శించారు. 'అధికార దాహాన్ని ప్రేమకున్న శక్తి అధిగమించడం ప్రపంచంలో శాంతి విలసిల్లుతుంది' అని రాసిపై రాశారు. ఆ ఈ నిర్ణయానికి వారు మూల్యం చెల్లించుకోవాల్సి వచ్చింది. భవనంపై నుంచి కిందికి రాగానే పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. రష్యాకు చెందిన వీరు న్యూజెర్సీలో నివసిస్తున్నారు. 2024లో వచ్చిన 'స్వెడాకర్': ఎ లవ్ స్టోరీ' స్ఫూర్తితో ఈ స్టంట్ చేసినట్లు తెలుస్తోంది.

# చర్చలపై హోదానూ

**అధికార, ఎపక్ష నేతల మధ్య మాటల తూటాలు • తెలంగాణ భవన్ వద్ద హరిశ్ ను అడ్డుకున్న పోలీసులు**



**గన్ పార్టీ వద్ద మంత్రులు**  
గురుకులాల దొండ్రుతో అవినీతిపై చర్చించేందుకు మంత్రులు ఎప్పుడు ప్రభాకర్, అడ్లూరి లక్ష్మణ్, అజారుద్దీన్ సిద్ధమయ్యారు. ఇందులో భాగంగా గన్ పార్టీకు ముగ్గురు మంత్రులు చేరుకున్నారు. అమలవీరుల స్థానం దగ్గర కూర్చున్నారు. మంత్రులకు మద్దతుగా ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్ గన్ పార్టీకు వచ్చారు. తెలంగాణ మంత్రులు, మాజీ మంత్రుల మధ్య సహజ, ప్రతినివాజ్య నేపథ్యంలో గన్ పార్టీ దగ్గర భారీగా పోలీసులు మోహరించారు. అటు సమాజీగూడ ఫ్రెండ్స్ క్లబ్, తెలంగాణ భవన్ దగ్గర కూడా పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.



**నేను చెప్పింది అబద్ధమైతే రాజీనామాకు సిద్ధం**  
హైదరాబాద్, జూలై 2 (పురయం ప్రతినిధి) : బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేసిన అప్పుల వివరాలపై చర్చకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు అన్నారు. గత ప్రభుత్వం రూ.7.3 లక్షల కోట్ల అప్పులు చేసిందన్నారు. కేవలం కాశీశర్కర్ ప్రాజెక్టు కోసం రూ.74వేల కోట్ల అప్పు చేసిందన్నారు. 'నేను చెప్పిన వ్యాఖ్యలు కట్టుబడి ఉన్నాయి. తాము అప్పులు చేయలేదని కేసీఆర్ చెప్పాలి. నేను చెప్పింది అబద్ధమైతే రాజీనామా చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నా. కార్యరేఖను మిగతా 2లో



**చర్చకు పిలిచి అరెస్టు చేస్తారా..?**  
జూపల్లి రూ.8 లక్షల కోట్ల అప్పు చేశారని 2  
ఆరోపిస్తూ తెలంగాణ భవన్ కు వచ్చి విసిరారు  
కేటీఆర్, నేను తెలంగాణ భవన్లో ఉంటే చర్చకు రాలేదు  
చీమా నెత్తురు ఉంటే, పాలమూరు పౌరుషం ఉంటే జూపల్లి రాజీనామా చేయాలి, నిన్న రూ.8 లక్షల కోట్ల అప్పు అన్నారు  
ఈరోజు రూ.7 లక్షల కోట్ల అప్పు అంటున్నారు  
జూపల్లి మాట తప్పారు.. రాజీనామా చేయాలి : హరిశ్ రావు

## న్యాయ వ్యవస్థ సమగ్రతను దెబ్బతీయద్దు

**న్యాయ ప్రక్రియలో ఏప వినియోగంపై సుప్రీంకోర్టు సీరియస్**  
**కచ్చిత సమాచారాన్ని ప్రస్తావించడం**  
**న్యాయ ప్రక్రియకు చాలా హానికరం**  
**నకిలీ, ఉనికిలో లేని పూర్వ**  
**తీర్పులను అందులో ప్రస్తావించారు**

న్యూఢిల్లీ, జూలై 2 (పురయం బ్యూరో) : న్యాయ ప్రక్రియలో కృత్రిమ మేధ వినియోగంపై సుప్రీం కోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. ప్రభుత్వంపై ఏప ఆధారిత సమాచారం న్యాయ వ్యవస్థ సమగ్రతను దెబ్బతీస్తుందని సీమాన్టీ. నియంత్రణపాలన అవసరం ఉందని తెలిపింది. న్యాయ ప్రక్రియలో ఏప వినియోగాన్ని పరిశీలించేందుకు ఓ కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని భారీ కోర్టులో అఫ్ ఇండియాను సుప్రీం కోర్టు అదేశించింది. సైల్ ఇన్ ఫ్రా ప్రాజెక్ట్, దివాలా కేసులో నేపథ్యంలో కంపెనీ లా డైరెక్టర్లతో ఇచ్చిన తీర్పును జస్టిస్ మీవన్ సరసింహా, జస్టిస్ ఆర్.కె. అరాధేలతో కూడిన సుప్రీం ధర్మాసనం తీవ్రంగా స్పందించింది. నకిలీ, ఉనికిలో లేని పూర్వ తీర్పులను అందులో ప్రస్తావించారని, ఏప టూల్స్ న్యాయంతో దానిని సృష్టించినట్లు ధర్మాసనం గుర్తించింది. కచ్చిత సమాచారాన్ని ప్రస్తావించడం న్యాయ ప్రక్రియకు చాలా హానికరమని పేర్కొన్న సరోస్వత న్యాయస్థానం పేర్కొంది. సరైన ప్రతికరణ లేకుండా రూపొందించే ఈ ఏప తీర్పులపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని న్యాయ స్థానాలు సూచించింది.

## భారతదేశ వృద్ధి ప్రయాణంలో జపాన్ పాత్ర కీలకం

**రక్షణ, సాంకేతిక సహా పలు అంశాలపై చర్చ**  
**భారత పర్యటనకు వచ్చిన జపాన్ ప్రధాని సనామో తకాయిచిని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆహ్వానించారు**  
**అమె అందమైన నా చిట్టి చెల్లి : ప్రధాని**  
**రెండు దేశాలు అభివృద్ధి వైపు జరుపుతున్న**  
**ప్రయాణంలో తామిద్దరం ఒకే మార్గంలో ఉన్నాం**  
**ఈ విషయం తమ సంభాషణల్లో స్పష్టమైంది**

న్యూఢిల్లీ, జూలై 2 (పురయం బ్యూరో) : భారత పర్యటనకు వచ్చిన జపాన్ ప్రధాని సనామో తకాయి చిని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ఆహ్వానించారు. గురువారం ఇరువురు నేతలూ సంయుక్త మీడియా సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అమెను తన అందమైన తన చిట్టి చెల్లిగా మోడీ అభివర్ణించారు. భారతదేశ వృద్ధి ప్రయాణంలో జపాన్ పాత్ర కీలకమని కొనియాడారు. అత్యంత అభివృద్ధి నేతల మీడియాతో మాట్లాడారు. మిగతా 2లో



## ఉగ్రవేదం రాజలేడు

**ఉగ్రవాది ఉగ్రవాదే.. ఉగ్రవాదాన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించబోం**  
**హంతక భావజాలాన్ని నిర్మూలించడానికి కలిసికట్టుగా పనిచేయాలి**  
**ఒక్కతాటిపైకి రావడానికి రాజకీయ సంకల్పాన్ని ప్రదర్శించాలి**  
**బరాసలో మనదేశం తరపున గళమెత్తిన భారత్ శాశ్వత ప్రతినిధి**

ఉగ్రవాదాన్ని ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ సహించబోం. ఉగ్రవాది ఉగ్రవాదే! ఉగ్రవాదాన్ని సమర్థించడానికి ఎలాంటి కారణాలు వెతకకుండా.. ఈ హంతక భావజాలాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించడానికి మనమంతా కలిసి కట్టుగా పనిచేయాలి. సీమాంతర ఉగ్రవాదం వల్ల భారత్ భారీగా నష్టపోతోందని, ఎన్నో కుటుంబాలు చిన్నాటిన్నమయ్యాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. త ప్రజలకు కలిగిన ఈ వేదన భారతదేశ వైఖరిలో మార్పు తీసుకువచ్చింది. రాజకీయ కారణాలు, వ్యూహాత్మక లెక్కలతో సంబంధం లేకుండా ఉగ్రవాదాన్ని అన్ని రూపాల్లో నిర్మూలించాలి. అంతర్జాతీయ సమాజం అంగీకరించిన ప్రేమ్ వర్గ లెక్కపోవడం వల్ల.. టెర్రరిజానికి వ్యతిరేకంగా కలిసికట్టుగా చర్యలు తీసుకోవడం వీలుకావడం లేదు. నియమనిబంధనల్లో ఈ లోపాలను సరిచేస్తే.. ఉగ్ర మూలాలకు నిధులు, ఆయుధాలు అందకుండా నిరోధించేలా మిగతా 2లో



## టెండర్ల విలువకంటే మూడింతల అవినీతి

**అవినీతి బురదను మాకు అంటించాలని చూస్తారా?**  
**మీ గూండారికి భయపడే వాళ్లం కాదు**  
**మీరు ఇలాగే వ్యవహరిస్తే వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రతిపక్ష హోదా కూడా రాదు**  
**అధికారంలో ఉన్న పదేళ్లు బీఆర్ఎస్ అమాంకారం**  
**దొరల పోకడతో ప్రజలను పట్టించుకోలేదు**  
**బీఆర్ఎస్ పై మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఫైర్**

హైదరాబాద్, జూలై 2 (పురయం ప్రతినిధి) : మాజీ మంత్రులు కేటీఆర్, హరిశ్ రావుపై మంత్రి పాంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. గురువారం 'మీ డిమాండ్ మాట్లాడుతూ.. టెండర్ల విలువ కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ అవినీతి జరిగిందని ఆరోపిస్తున్నారని.. బీఆర్ఎస్ చేసిన అవినీతి బురదను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి అంటించాలని చూస్తున్నారా అంటూ మండిపడ్డారు. చర్చకు వెనకడుగు వేసే సంస్కృతి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి లేదన్నారు. 'గన్ పార్టీ దగ్గర మా మంత్రులు గంట సేపు వేచి చూశారు. మీరు తెలంగాణ భవన్లో చిట్ చాట్ చేస్తే టైమ్ పాస్ చేశారు. మిగతా 2లో

## కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతల నటన అద్భుతం

**మీ డ్రామాలు బిగ్ బాస్ షోను తలపిస్తున్నాయి**  
**తెలంగాణ ప్రజలేమైనా అమాయకులు కాదు**  
**మిమ్ముల్ని చూసి నవ్వుకుంటున్నారు**  
**కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ వైజుల్యాలపై చర్చకు రావాలి**  
**కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లపై బండి సంజయ్ దుర్భజం**

హైదరాబాద్, జూలై 2 (ఎంఎస్) : కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ లపై కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ సెటైర్లు గుప్పించారు. గురుకులాల దొండ్రు, తెలంగాణ అప్పులతోపాటు అవినీతి, అక్రమాలపైనూ చర్చిస్తూ రాజాలని నవాల్ విసిరారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతల నటన అద్భుతం.. మీ డ్రామాలు బిగ్ బాస్ షోను తలపిస్తున్నాయి. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ నేతల నటన అద్భుతం. ముందే రిపోర్ట్ చేసి పోటాపోటీగా నటనలో జీవిస్తున్నారు. అబద్ధాలను ఆస్కార్ అవార్డు ఇస్తే ఇద్దరూ అర్హులే. అయినా.... తెలంగాణ ప్రజలేమైనా అమాయకులు అనుకుంటున్నారా..? మిమ్ముల్ని చూసి నవ్వుకుంటున్నారు' అని బండి సంజయ్ విమర్శించారు. ఈ మేరకు సామాజిక మాధ్యమం ఎక్స్ వేదికగా కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతల తీరును బండి సంజయ్ తూర్పారబట్టారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పాలనలోని అవినీతి, అక్రమాలపైనూ చర్చిస్తూ రాజువందర రావు అధ్యక్షులతో దేట్, టైం, వేదిక ఫిక్స్ చేస్తామని అన్నారు. ప్రజల ప్రశ్నలకు జవాబిచ్చేందుకు సిద్ధమా? అని ప్రశ్నించారు. కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పాలనా వైపల్యాలను ప్రజల ముందుంచేందుకు తాము సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు.



## దేశవ్యాప్తంగా గంజాయి సరఫరా అంతరాష్ట్ర మూఠా గుట్టురట్టు

**వైద్య సామగ్రి, మెడిసిన్ పేరుతో రవాణా**  
**గుట్టుచప్పుడు కాకుండా పక్కదారి పట్టిస్తున్న**  
**పెద్ద మూఠా ఉనికిని గుర్తించిన పోలీసులు**

హైదరాబాద్, జూలై 2 (ఎంఎస్) : దేశవ్యాప్తంగా సాగుతున్న భారీ గంజాయి సరఫరా నెట్ వర్క్ ను హైదరాబాద్ నార్కోటిక్స్ ఎన్ ఫోర్స్ మెంట్ వింగ్ పోలీసులు చేదించారు. వైద్య సామగ్రి, మెడిసిన్ రవాణా పేరుతో గుట్టుచప్పుడు కాకుండా పక్కదారి పట్టిస్తున్న ఒక పెద్ద మూఠా ఉనికిని పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ మూఠా జారండ్ కేంద్రంగా పనిచేస్తూ దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు గంజాయిని చేరవేస్తున్నట్లు విచారణలో తెలిసింది. నెట్ వర్క్ పై నిఘా పెట్టిన హెచ్-స్యా పోలీసులు.. జారండ్ కు చెందిన ప్రధాన నిందితుడు రాహుల్ ను అరెస్టు చేశారు. నిందితులు ఎవరికి అనుమానం రాకుండా ఉండేందుకు మెడిసిన్ బాక్సుల పేరుతో కొరియర్, ఇతర రవాణా మార్గాల ద్వారా గంజాయిని అక్రమంగా తరలిస్తున్నట్లు పోలీసులు కనుగొన్నారు. ఈ మూఠా కేవలం ఒక ప్రాంతానికే పరిమితం కాకుండా, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ తో పాటు దేశంలోని పలు ఇతర రాష్ట్రాల్లో విస్తృతంగా గంజాయి విక్రయాలు సాగిస్తున్నట్లు ప్రాథమిక విచారణలో వెల్లడైంది. నిందితుడి అరెస్టుతో ఈ అంతరాష్ట్ర మూఠాకు సంబంధించిన మరికొంత మంది కీలక నభ్యుల వివరాలను రాజధానిలో పోలీసులు విచారణను ముగించే వేగవంతం చేశారు.



















# ఎముకల ఆరోగ్యం కోసం క్యాలియం మాత్రమే కాదు.. ఇవి కూడా దోహదం చేస్తాయి..



ఎముకల ఆరోగ్యం మరియు పెరిగి కొద్ది మాత్రమే ప్రభావితమవుతుందని చాలామంది భావిస్తారు. అయితే నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం రోజూవారి జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ వంటి అంశాలు కూడా ఎముకల బలంపై కీలక ప్రభావం చూపుతాయి. ప్రతిరోజూ పొడించే కొన్ని మంచి అలవాట్లు ఎముకల సాంద్రతను పెంచి, భవిష్యత్తులో ఎముకలు బలహీన పడే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. విటమిన్ డి శరీరంలో కొలియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు తోపాటుగా ఎంతో అవసరం. ఈ రెండు ఖనిజాలు ఎముకల నిర్మాణం, దృఢత్యానికి కీలకం. విటమిన్ డి లోపిస్తే రక్తంలో కొలియం స్థాయిని నిలబెట్టే

దుకు శరీరం ఎముకల్లోని కొలియన్ని ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తుంది. దీంతో కాలక్రమేణా ఎముకలు బలహీనపడే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల తగినంత సూర్యరశ్మి పొందడం, అవసరమైనప్పుడు విటమిన్ డి ఉన్న ఆహారం లేదా వైద్యుల సూచన మేరకు సప్లిమెంట్లు తీసుకోవడం మంచిది. రెసిస్టెన్స్ ట్రైనింగ్ లేదా బరు పులతో చేసే తాయంటు న్నారు నిపుణులు. రోజూ తగిన మోతాదులో వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుందని కొన్ని అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. సల్ల సున్నపులో విటమిన్ 'బి', జింక, మెగ్నీషియం, కాపర్..

### మెలిపించే మాచాటీ?

అందంగా ఉండడానికి రకరకాల క్రీములు వాడేసాం. మరెన్నో ప్రయోగాలూ చేస్తాం. కానీ, అవేమీ ఈ మాచాటీ ఇచ్చే మెరుపుని ఇవ్వలేవంటున్నార జపనీస్ మహిళలు. సౌందర్య పరిరక్షణకోసం వందల సంవత్సరాలూగా దీన్ని వాడేసే అసభవంకోసే ఈ విషయం చెబుతున్నారు. జపాన్, చైనా సంస్కృతుల్లో భాగమైన దీని ప్రయోజనాల

ఉండాలంటే కేవలం కొలియం తీసుకోవడం మాత్రమే సరిపోదు. తగినంత విటమిన్ డి, కొలియం, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం, రెసిస్టెన్స్ వ్యాయామాలు, రోజూవారి శారీరక చురుకు దనం వంటి అలవాట్లను పాటించి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని దీర్ఘకాలం పాటు కాపాడకోవచ్చునని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

## కాఫీని సేవిస్తే మైగ్రేన్ తగ్గుతుందా, పెరుగుతుందా..

చేస్తుందా? లేక చేసిన చేస్తుందా? అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం దీనికి ఒకే సమాధానం ఉండదు. వ్యక్తి నుంచి వ్యక్తికి కాఫీ ప్రభావం మారుతుంది. కాఫీలో ఉండే కెఫీన్ మెదడులోని అదనోసిన్ రిసెప్టర్లను నిరోధించి రక్తనాళాలు కుంచించుకునేలా చేస్తుంది. మైగ్రేన్ సమయంలో మెదడులోని రక్తనాళాలు విస్తరించడం వల్ల నొప్పి పెరుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో కెఫీన్ రక్తనాళాలను మళ్ళీ కుంచించడంలో సహాయపడటంతో కొందరిలో తలనొప్పి తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే కొన్ని తలనొప్పి నివారణ మందుల్లో కూడా కెఫీన్ను ఉపయోగిస్తారు. అయితే ప్రతి మైగ్రేన్ బాధితుడికి కాఫీ ఒకే విధంగా పనిచేయదు. కొందరిలో కాఫీ తాగిన వెంటనే మైగ్రేన్ దాడి ప్రారంభమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అలాంటి వారు కాఫీని దూరంగా ఉంచడం మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు ప్రతిరోజూ ఎక్కువగా కాఫీ తాగే వారు ఒక్కసారిగా కాఫీ తగ్గిస్తే లేదా పూర్తిగా మానేస్తే కూడా తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. దీనిని కెఫీన్ ఉపసంహరణ తలనొప్పి అంటారు. అంటే కాఫీ తాగడం వల్ల కాదు, ఒక్కసారిగా తాగడం ఆపేయడం వల్ల కూడా తల నొప్పి వస్తుంది. నిపుణులు సూచనల ప్రకారం, కాఫీ తాగిన తర్వాత మైగ్రేన్ వస్తే దానిని నివారించడం ఉత్తమం. అయితే కాఫీ తాగిన రోజుల్లో మాత్రమే తలనొప్పి వస్తే అది కెఫీన్ ఉపసంహరణ ప్రభావం అవుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒక్కసారిగా కాఫీ మానేయకుండా క్రమంగా తగ్గించడం మంచిది. రోజూ కాఫీ తాగే వారు పరిమిత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి. రోజూ ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల కాఫీని సమయానికి తాగడం సాధారణంగా సురక్షితంగా భావిస్తారు. అయితే రోజూ మూడు నుంచి నాలుగు కప్పులకు మించి కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటే, తర్వాత దానిని తగ్గించినప్పుడు ఉపసంహరణ తలనొప్పి వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మైగ్రేన్ విషయంలో కాఫీ కొందరికి ఉపశమనం ఇస్తుంది, మరికొందరికి సమస్యను పెంచుతుంది. కాబట్టి కాఫీ ప్రభావాన్ని గమనిస్తూ, మితంగా తీసుకోవడం, ఒక్కసారిగా మానేయకుండా అలవాట్లో మార్పులు చేయడం ద్వారా మైగ్రేన్ ను మెరుగ్గా నియంత్రించుకోవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



నలుపు, నీలం.. రంగుల్లో ఉండే కొన్ని పదార్థాలను బ్ల్యాక్ ఫుడ్స్ అంటారు. వీటివల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. నల్ల ద్రాక్ష, నల్ల సున్నులు ఇదే కోవకు చెందుతాయి. ఈ క్రమంలో వీటి వల్ల కలిగి కొన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.. నల్ల ద్రాక్ష వండలో విటమిన్ 'సి', విటమిన్ 'బి6', ఐరన్, మెగ్నీషియం.. వంటి పోషకాల్సే నిండి ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. ఈ వండల్లో కొవ్వులు చాలా తక్కువగా ఉండడం వల్ల బరువు తగ్గాలనుకునే వారు, గుండె జబ్బులున్న వారు వీటిని మితంగా తీసుకోవచ్చు. వీటిని నెరుగానైనా తినవచ్చు.. లేదంటే సలాడ్స్, సూప్స్, జామ్స్.. రూపంలోనైనా ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు.



గురించి పలు శాస్త్రీయ పరిశోధనలూ నిర్వహించాయి. మాచాటీలో ఉండే శక్తిమంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని యువనంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. ఇది ముడతలను తగ్గించి చర్మాన్ని బ్లెట్ గా ఉంచడమే కాకుండా, మెలిమలను తగ్గించే వ్యాక్టీరియాను సమర్థంగా ఎదుర్కొంటుంది. ఇందులోని విటమిన్-ఇ, బి2లు... చర్మానికి సహజమైన మెరుపును ఇస్తాయి. ఇక, ఈ ఆకుల్లో కొర్రోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, సహజ డీ టాక్సిఫికేషన్ పనిచేసి, చర్మ రంగాల్లోని మిథిలను తొలగించి చర్మాన్ని తేలికగా శుభ్రపరుస్తుంది. అంతేనా, ఎండ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే ఈ సూనె.. ఎండ వల్ల కలిగించే చర్మానికి చక్కటి పరిష్కారం! దీంతో పాటు కొప్పిల్ నూనె, ఆలివ్ నూనె, ఆర్బిఎ అయి.. వంటివి కూడా సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్లుగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. పొడిబారిన చర్మానికి, మెదలాలను తేమపందించడంలో షియా బటర్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఆమ్లాలు,

అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో మందులతో పాటు ఆహారం కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా కురగాయల్లో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని కురగాయలను క్రమంగా తప్పకుండా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కాలేయ ఆరోగ్యం, రక్తపోటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, జీర్ణక్రియ, విస్తరించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పోటీ పెప్టైడ్-వీ, కార్బోలీన్ వంటి సమ్మేళనాలు సహజ ఇన్సులిన్ మాదిరిగా పనిచేసి గ్లూకోజ్ నియంత్రణకు దోహదపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. శరీరంలో ఐరన్ లోపం ఉన్నవారికి పాలకూర మంచి ఎంపిక. ఇందులో ఐరన్తోపాటు పోటీలే కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇవి ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి అవసరం. పాలకూ

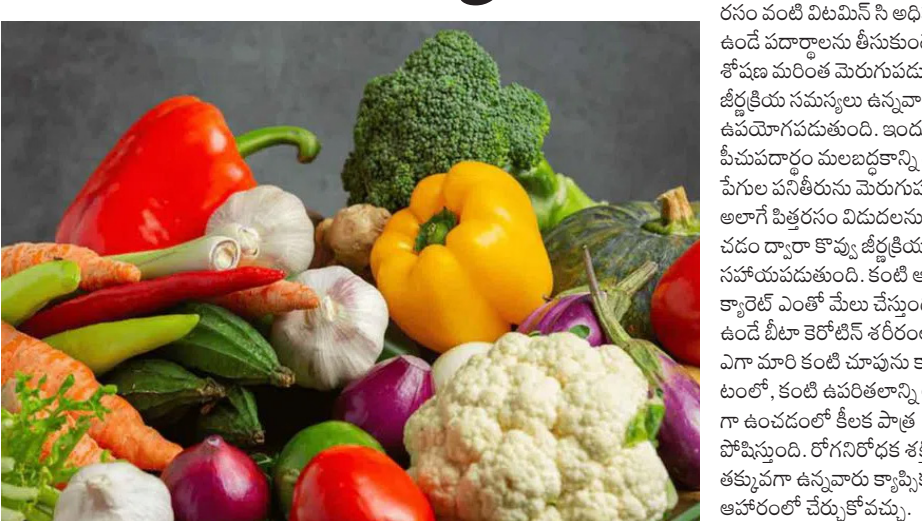
ఎరుపులూ తగ్గించడంలో ఇది అత్యంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. మరి ఇంతకీ దీన్ని ఎలా వాడాలనేదాగా సందేహం మీ చర్మ రక్షణకీ అనుగుణంగా (జిడ్లు చర్మం కోసం పెరుగుతో, పొడి చర్మం కోసం కొబ్బరి నూనె) మాచా షేస్ ప్లాక్ తయారుచేసుకుని వేసుకోవచ్చు.

## ఇవీ మాయిశ్చరైజర్లే!

జసిద్ద మైన పదార్థాలు శర్చరైజర్లుగా వాడుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. చర్మం రోజూ తేమగా ఉండాలంటే విటమిన్ 'ఇ' నూనెను వాడవచ్చునని నిపుణులు. ఇది చర్మంపై సులువుగా పరచుకోవడంతో పాటు చర్మం లోపలి షార్ట్ కిటి బాగా ఇంకొకటి. యాంటీ



# ఆరోగ్యంగా పోషకాహారం ముఖ్యమే..



రోగనిరోధక శక్తి వంటి అంశాలకు మేలు జరుగుతుందని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకు పోయే ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య ఉన్నవారు కాబట్టి ఫ్లవనాయిడ్ ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. ఇందులో ఉండే ఇండోల్, గ్లూకోసిినోలేట్స్ వంటి సమ్మేళనాలు కాలేయం సహజంగా వ్యర్థాలను తొలగించడంలో తోడ్పడి, కొవ్వు పేరుకుపోవడాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. రక్తపోటు ఉన్నవారికి బీట్ రూట్ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే సహజ వైట్ టేబుల్ శరీరంలో వైట్ టేబుల్ ఆక్సైడ్ గా మారి రక్తనాళాలను

ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఈ పోషకం తెల్ల రక్తకణాల ఉత్పత్తిని పెంచి ఇన్స్యూలైన్ పోషకాహారం శరీరానికి సహాయపడుతుంది. చర్మం కాంతివంతంగా ఉండేందుకు తోలుకూర ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉండటం తో ఆక్సిడైటివ్ ఒత్తిడిని తగ్గించి చర్మానికి సహజమైన మెరుపును అందించడంలో తోడ్పడుతుంది. ఉసిరికాయను పోషకాహార నిపుణులు సూపర్ ఫుడ్ గా పేర్కొంటున్నారు. ఇందులో నారింజ రసం కంటే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ సి ఉండటంతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా జబ్బు, గుండె ఆరోగ్యం, జీవక్రియకు కూడా మేలు చేస్తుంది. అయితే ఈ కూరగాయలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసినప్పటికీ, ఇవి వైద్య విశిష్ట ప్రత్యామ్నాయం కావని గుర్తుంచుకోవాలి.

# పానిక్ అటాక్, గుండె పోటు.. రెండింటికీ లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయా..

అందోళన, ఒత్తిడి పెరిగిన సమయంలో చాతిలో నొప్పి, చెమటలు బట్టడం, గుండె వేగంగా కొట్టడం వంటి పానిక్ అటాక్ లక్షణాలు కనిపిస్తే చాలామంది గుండెపోటు వచ్చిందేమోనని భయపడతారు. అయితే ఇలాంటి లక్షణాలు పానిక్ అటాక్ సమయంలో కూడా కనిపిస్తాయి. దీంతో పానిక్ అటాక్ వల్ల నిజంగానే గుండెపోటు వస్తుందా అనే సందేహం చాలా మందిలో ఉంటుంది. నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తుల్లో ఒక్కసారి వచ్చే పానిక్ అటాక్ వల్ల నేరుగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువ. పానిక్ అటాక్, గుండెపోటు రెండింటినూ చాతి నొప్పి, చెమటలు బట్టడం, చేతుల్లో తిమ్మిల్ లేదా మొద్దుబారిన భావన, గుండె వేగంగా కొట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందుకే ఈ రెండు పరిస్థితులను చాలామంది వేరు చేయలేకపోతారు. చాతి నొప్పితో అత్యవసర చర్య తీసుకోవాలి. చాతి నొప్పి తరచూ వస్తుంటాయి. అయితే ఈ రెండు పరిస్థితులకు భిన్నంగా ఉంటాయి. గుండెపోటు సాధార

చర్మం పొడిబారినప్పుడు బయట డొరకే వాటికి బదులు.. ఇంట్లోనే లభించే కొన్ని సహజమైన మెరుపును ఇస్తాయి. ఇక, ఈ ఆకుల్లో కొర్రోఫిల్ అధికంగా ఉండటం వల్ల, సహజ డీ టాక్సిఫికేషన్ పనిచేసి, చర్మ రంగాల్లోని మిథిలను తొలగించి చర్మాన్ని తేలికగా శుభ్రపరుస్తుంది. అంతేనా, ఎండ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేసే ఈ సూనె.. ఎండ వల్ల కలిగించే చర్మానికి చక్కటి పరిష్కారం! దీంతో పాటు కొప్పిల్ నూనె, ఆలివ్ నూనె, ఆర్బిఎ అయి.. వంటివి కూడా సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్లుగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. పొడిబారిన చర్మానికి, మెదలాలను తేమపందించడంలో షియా బటర్ చక్కగా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఆమ్లాలు,

కోసం గ్రహణలో అడ్డంకి ఏర్పడడం వల్ల వస్తుంది. కానీ పానిక్ అటాక్ సమయంలో శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్లు ఒక్కసారిగా అధికంగా విడుదల కావడం వల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అందువల్ల లక్షణాలు ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ, వాటి వెనుక ఉన్న కారణాలు వేరేయగా ఉంటాయి. ఒక్కసారి వచ్చే పానిక్ అటాక్ వల్ల ఆరోగ్యకరమైన గుండె సాధారణంగా పెద్ద ప్రమాదం ఉండదు. అయితే తరచూ పానిక్ అటాక్ లు రావడం, దీర్ఘకాలం కొనసాగిన ఒత్తిడి, కొనసాగడం వల్ల కాలక్రమేణా గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం పెరిగి అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారిలో ఈ ప్రభావం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం కొనసాగిన ఒత్తిడి, అందోళన గుండెపై అదనపు భారం వేసి హృదయ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిస్తాయి. అయినప్పటికీ ఆరోగ్యకరమైన గుండె సాధారణంగా ఒక పానిక్ అటాక్ ను తట్టుకోగలదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే తరచూ పానిక్ అటాక్ లు వస్తుంటే వాటిని నిర్మూలం చేయకుండా



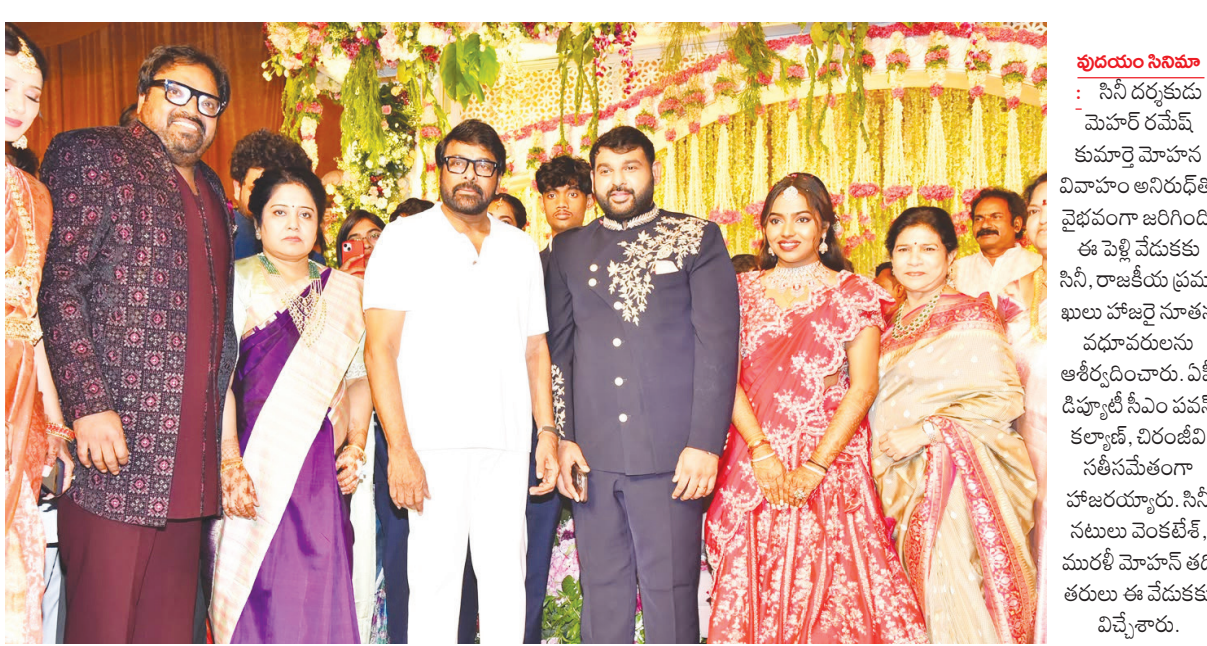


# వృద్ధయం సినిమా

పాని ఇండియా ఫీచర్ ఫిల్మ్ గారాజీతున్న 'వనజీవి రామయ్య' పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.



## నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించిన మెగాస్టార్ దంపతులు



పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.

## ధృవ్ విక్రమ్ హీరోగా 'మైత్రి మూవీ మేకర్స్' కొత్త సినిమా ప్రారంభం!



పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.

## ప్యామిలీ అంతా ఎంజాయ్ చేసే గ్రేట్ ఫాంటసీ అడ్వెంచర్

పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.



పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.

### RELEASING TODAY

### నాగబంధం

THE SECRET TREASURE

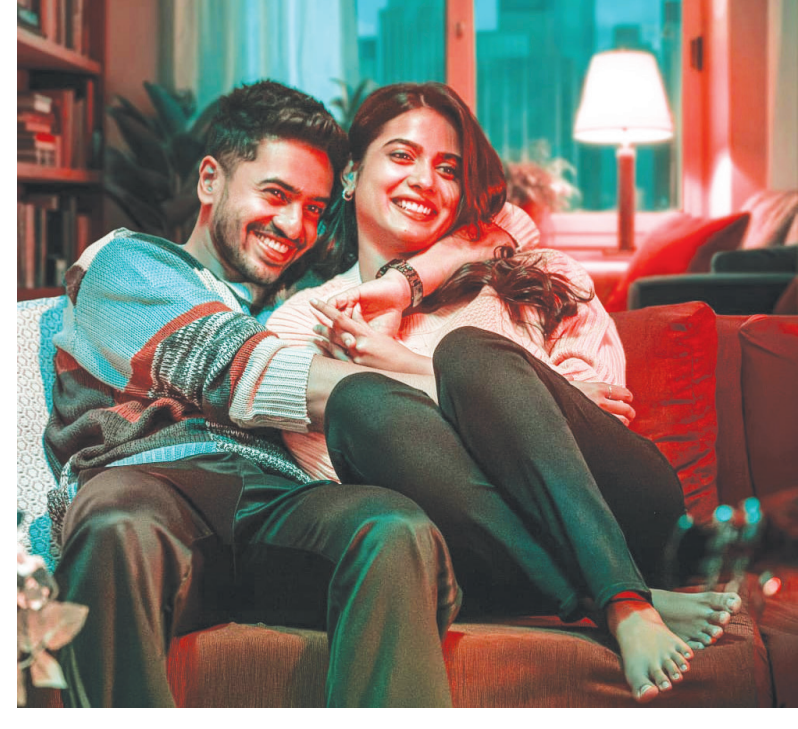
STORY SCREENPLAY DIRECTION ABHISHEK NAMA  
PRODUCERS KISHORE ANNAPUREDDY - NISHITHA NAGIREDDY  
DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY SOUNDAR RAJAN S MUSIC JUNIAD KUMAR ABHE PRODUCTION DESIGNER ASHOK KUMAR  
CAST VASU POTANI Editor RC PRANAV

## ఆకట్టుకుంటున్న 'వదలా' కొత్త పోస్టర్



పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.

## సితార ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ 'VISA' నుండి 'చింగారి' సాంగ్ రిలీజ్..



పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు. పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన చిత్రం 'నాగబంధం' మూవీ టీమ్ సమక్షంలో, వాస్కో ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వనజీవి అవార్డు పురస్కార మహోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. వనజీవి దర్శకత్వం వహించిన 'నాగబంధం' చిత్రం పురస్కారం పొందిన పురస్కారం ఉద్ఘాటించారు.