

● తెలంగాణకు అన్యాయం జరుగుతోంది ● జూన్ 30న
బనకచర్లపై దీటెయిల్ ప్రజెంటేషన్: రాజకీయ కుట్రను బహిర్గతం
చేస్తాం ● బనకచర్లపై న్యాయపోరాటానికి సిద్ధం అవుతున్న
తెలంగాణ - మంత్రి ఉత్తమ్ ● ఏపీ తీరుతోనే వివాదం
పెరుగుతోంది - సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

అక్రమ వసూలు చేస్తున్న పాఠశాలపై చర్యలు తీసుకోవాలి



మోతూర్ 25జూన్ (క్రాంతి న్యూస్) :ప్రభుత్వ నిబంధనలు విరుద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న శ్రీ చైతన్య పాఠశాల యజమాన్యంపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని మండల విద్యాధికారికి తెలంగాణ వినియోగదారుల సంఘాల రాష్ట్ర కార్యదర్శి పోచం సోమయ్య కోరారు. బుధవారం విద్యాశాఖమండల అధికారి తీపిరెడ్డి గోపాల్ రెడ్డి గారికి వినతి పత్రం అంద చేస్తూ మోతూరు మున్సిపల్ పరిధిలోని శ్రీ చైతన్య పాఠశాల యజమాన్యం ఎలాంటి ఫీజుల వివరాలు ప్రదర్శించకుండా ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా విద్యార్థుల నుండి అక్రమంగా ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. విద్యార్థుల పాఠ్యపుస్తకాలు ఎమ్మార్వీ రేటు కంటే ఎక్కువ మొత్తం డబ్బులు తీసుకొని స్కూలు బయట అమ్ముతూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను మోసం చేస్తున్నారని అన్నారు ఈ పాఠశాల పై విద్యాశాఖ అధికారులు అక్రమ అవసరలపై విచారణ జరిపి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ. పాఠశాలలో వారు వసూలు చేసే ఫీజుల వివరాలు .ఉపాధ్యాయుల విద్యార్హతలు తెలిపే నోటీసు బోర్డును ప్రదర్శించేటట్లు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని కోరారు ఈ వినతి పత్రం సమర్పించిన వారిలో చేతరాసి వెంకన్న జంగా నరేష్ పురుగుల గణేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కొత్తూరు లో స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల సన్నాహక సమావేశం



రాయపర్తి, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి వర్మలు ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు ఆదేశాల మేరకు వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండలం ‘కొత్తూరు’ గ్రామంలో రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నిర్వహణ కొరకు చేసిన బీఆర్ఎస్ గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు దొమ్మటి సుభాష్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ కందికట్ల స్వామి అధ్యక్షతన సన్నాహక సమావేశం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమం లో మండల పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ గెలుపు దిశగా అందరు కలిసి పనిచేయాలి అని పిలుపు ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాయపర్తి మండల మాజీ ఎంపీపీ జినుగు అనిమి రెడ్డి, మాజీ జడ్పీటీసీ రంగు కుమార్ గౌడ్, ఎంపీటీసీ క్లష్టర్ ఇంచార్జి, మండల పార్టీ ప్రధాన కార్యర్థి పూస మధు, మండల పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎలమంచ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బద్దం వేణుగోపాల్ రెడ్డి, మాజీ ఎంపీటీసీ ఐత రామ్ చందర్, మండల పార్టీ నాయకులు ఎండీ యూసఫ్, సంకినేని ఎల్లస్వామి, చందు రామ్, చందు సతీష్, స్థానిక నాయకులు పాక్స్ డైరెక్టర్ చిప్ప శ్రీనివాస్, పార్టీ ముఖ్య నాయకులు పాలేపు శ్రీనివాస్, నాల్లం శంకరయ్య, దొడ్ల సమ్మయ్య, నాల్లం లక్ష్మి నారాయణ, కందికట్ల శ్రీనివాస్, మేర నారాయణ, గాదె హరీష్, బీమని రమేష్, బీమని యాదగిరి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మార్పీఎస్ ఆవిర్భావ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించాలి

ఎమ్మార్పీఎస్ మండల ఇంచార్జ్ జల్లా ధర్మయ్య మాదిగ



రాయపర్తి, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): వరంగల్ జిల్లా రాయపర్తి మండల్ పేర్క వేడు గ్రామంలో ఎమ్మార్పీఎస్ మండల కో ఇన్చార్జ్ వశ పాక కుమార్ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మార్పీఎస్ ఎంఎస్సీ కమిటీ వేయడం జరిగింది. ముఖ్యఅతిథిగా ఎమ్మార్పీఎస్ మండల ఇంచార్జ్ జిల్లా ధర్మయ్య మాదిగ విచ్చేసి మాట్లాడుతూ పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు నూతన కమిటీ నిర్మాణం ఎమ్మార్పీఎస్ ఆవిర్భావ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు. జులై ఏడో తారీఖున ఎమ్మార్పీఎస్ గద్దెల నిర్మించుకొని జందా ఆవిష్కరణ చేయాలని అన్నారు.అనంతరం ఎమ్మార్ పీఎస్,ఎం ఎస్సీ నుత కమిటీలను ఎన్నుకున్నారు.

మహేందర్ మాదిగ, కార్యదర్శిగా వేల్పుల అనిల్ మాదిగ, కోశాధికారిగా గారే సంతోష్ మాదిగ, సభ్యులుగా నక్క శేఖర్, తాటికేయాల పెద్ద మహేందర్, అయిత రాజు, గారే రాంబాబు తదితరులు ఎం ఎస్ పి నూతన గ్రామ అధ్యక్షులుగా గ్యార సోమయ్య మాదిగ, ఉపాధ్యక్షులుగా గారే నాగయ్య మాదిగ, ప్రధాన కార్యదర్శిగా వేల్పుల యాకయ్య మాదిగ, కార్యదర్శిగా వేల్పుల స్వామి మాదిగ, సహాయ కార్యదర్శిగా బందు రాజు మాదిగ, సభ్యులుగా గారే బ్రహ్మయ్య మాదిగ, తాటికాయల వెంకటయ్య, అయిత కొమురయ్య, చిన్న గారే రాజు, గారే సాయిలు, వేల్పుల రంగయ్య, గారే బుచ్చయ్య మాదిగ తదితరులు ఎన్నుకోబడ్డారు.

బదిలీపై వెళ్తున్న కోమిషనర్ కు సన్మానం



తొర్రూర్, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): మున్సిపల్ కమిషనర్ కి శాంతి కుమార్ కు బుధవారం మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఆత్మీయ సత్కారం వీడ్కోలు పలికారు. బదిలీపై వెళ్తున్న కమిషనర్ ను ఏ ఈ రంజిత్. టోన్ ప్లానింగ్ అధికారి. మేనేజర్. కట్ట స్వామి. వార్డ్ ఆఫీసర్లు ఆత్మీయంగా సన్మానించారు ఈ సందర్భంగా ఏ రంజిత్ మాట్లాడుతూ వచ్చిన అనతి కాలంలోనే తొర్రూరు పట్టణ అభివృద్ధికి ఎనలేని కృషి చేశాడని త్వరలో ప్రాంతా అభివృద్ధికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపి ప్రజల మన్ననలు పొందాడని కొనియాడారు అనంతరం కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ప్రతి

ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. హెల్త్ అసిస్టెంట్ల విధులు నిర్వహిస్తున్న రాజు నేను ఒకేసారి బదిలీ కావడం లోటయినా కూడా వచ్చే ఉద్యోగులందరికీ ఇలానే సహకరించాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూనియర్ ఆకౌంట్స్ ఆఫీసర్ సమర్?సం సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ దేవేందర్ వార్డ్ ఆఫీసర్లు ప్రభాకర్. కనకరాజు. కిరణ్. ప్రభాకర్. రాంబాయి. లావణ్య. ఉపేంద్ర. రేణుక. రాము.. మీనేష్వర్. పవన్ కళ్యాణ్. రవీందర్. శ్రీకాంత్. ముస్తఫా. సోమయ్య. వెంకన్న. యాకయ్య. మున్సిపాలిటీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద కుటుంబానికి దాతల చేయూత



తొర్రూరు, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): మండలంలోని అమ్మపురం గ్రామంలో నిరుపేద కుటుంబానికి చెందిన మావర్ల కిరణ్ కుమార్ గౌడ్ ఆటో డ్రైవర్ గా పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. ఉన్నట్టుండి ఇటీవల బ్రెయిన్ స్ట్రోక్ బారిన పడి ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు. అతనికి భార్య ముగ్గురు చిన్న

మీ కుటుంబానికి ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటామని భరోసానిచ్చారు. ఇంకా ఎవరైనా దాతలు ఉంటే ముందుకొచ్చి ఆ నిరుపేద కుటుంబానికి చేయూతనివ్వాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో దాతలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉద్యోగికి బదిలీలు సహజమని నాకు ఇప్పటివరకు సహకరించిన ఉద్యోగిస్తులు అందరికీ నాయక ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు. వచ్చే అధికారుల పట్ల కూడా ఇదేవిధంగా సహాయ సహకారాలు అందించి తొర్రూర్ మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధిని ప్రగతి పదంలో నడిపించేలా క్రింది స్థాయి ఉద్యోగుల పాత్ర ఎంతో అవసరమని అన్నారు. నాకు సహకరించిన ప్రతి చిరుద్యోగికి

చీకటి అధ్యాయానికి నేటితో 50 ఏళ్లు



కేసముద్రం, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): భారత ప్రజాస్వామ్య చరిత్రలో చీకటి అధ్యాయం అప్పటి ప్రధాని శ్రీమతి ఇందిరా గాంధీ దేశంలో విధించిన ఎమర్జెన్సీ చీకటి అధ్యాయానికి సరిగ్గా నేటితో 50 ఏళ్ళు, రాజ్యాంగాన్ని తుంగలో తొక్కి అధికార దుర్వినియోగం ప్రజాస్వామ్యాన్ని ఖానీ చేసి, ప్రజాస్వామ్యవాదుల గృహ నిర్బంధం. 50 ఏళ్ళ నాటి కాంగ్రెస్ రచించిన దమనకాండను నిరసిస్తూ, ‘రాజ్యాంగ హనన దినం’ (సంవిధాన్ హత్యా దివస్) కార్యక్రమం కేసముద్రం మండల భారతీయ జనతా పార్టీ మండలశాఖ అధ్యక్షుడు ఉప్పునూతల రమేష్ ఆధ్వర్యంలో రాజ్యంగా నిర్మాత డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి లాంగ్ లివ్ డెమోక్రసీ వినతిపత్రం సమర్పించారు ,ఈ సందర్భముగా బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు ఉప్పునూతల రమేష్ మాట్లాడుతూ అనాటి ప్రధాని ఇందిరాగాంధీ దేశంలో తన అధికారాన్ని కాపాడుకోవటం కోసం న్యాయస్థానం ఇచ్చిన తీర్పుకు వ్యతిరేకంగా ఎమర్జెన్సీ విధించి అనేక నల్ల చట్టాలు తీసుకొచ్చి ప్రజలను క్రూరహింసలకు గురిచేసి దేశం మొత్తాన్నే జైళ్లగా మార్చిన రోజులు అని గుర్తు చేసారు ,

అన్ని ప్రాథమిక హక్కులను రద్దు చేసి. ప్రతిపక్ష నాయకులందరిని రాత్రికి రాత్రే మీసా కింద అరెస్ట్ చేసి 21 నెలల పాటు వాళ్ళు జైళ్లలో పెట్టి . రాజ్యాంగాన్ని పార్లమెంట్ ను తన చెప్పుచేతల్లో ఉంచుకుని రాజ్యాంగాన్ని దుర్వినియోగం చేసి అంబేద్కర్ రాజ్యంగా స్ఫూర్తికి విఘాతం కల్పించారని అన్నారు. దేశంపై అత్యవసర పరిస్థితిని విధించడం ద్వారా మన ప్రజాస్వామ్య ఆత్మ, గొంతు కోశారని, అలాంటి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు రాజ్యాంగాన్ని పట్టుకొని ఊరంతా తిరగడం సిగ్గు చేటని అన్నారు . “సంవిధాన్ హత్య దివస్ పాటించడం వల్ల ప్రతి భారతీయుడిలో వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛ మరియు మన ప్రజాస్వామ్య రక్షణ యొక్క శాశ్వత జ్వాల వెలుగులో నిలిచి ఉంటుందని, తద్వారా కాంగ్రెస్ వంటి నియంతృత్వ శక్తులు ఆ భయానక సంఘటనలు పునరావృతం కాకుండా నిరోధిస్తుందని” కూడా ఆయన అన్నారు. చట్టాలను గౌరవిద్దాం-రాజ్యాంగాన్ని కాపాడుకుందాం-దేశాన్ని

ప్రేమిద్దాం-సంఘటితంగా ఉందాం-అంతర్గత, బహిర్గత, శత్రువులను ఎదుర్కొందాం-భారతమాతకు వందనమందాం అని పిలిపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి జిల్లా కోశాధికారి వోలం శ్రీనివాస్,జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు రడం వెంకన్న, సహాయ కార్యదర్శి ఆర్ వెంకటాచారి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు బోగోజు నాగేశ్వరచారి, బోవగిరి ఉపేందర్, గాంధీ వెంకట్ రెడ్డి, కోశాధికారి లెంకలపల్లి శ్రీనివాస్, నాయకులు జుజూరు వీరభద్రచారి, బొల్లోజు వీరన్న, సింగంశెట్టి మధుకర్, కనూజ కృష్ణమాచారి, వెం సత్తిరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రానున్న క్యాబినెట్ విస్తరణలో మున్నూరు కాపు కు మంత్రి పదవి కేటాయించాలి-శాబాసురమణ



ఖమ్మం, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): మున్నూరుకాపు సంఘం 48వ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ శాబాసు రమణ మాట్లాడుతూ,ఇంతవరకు మంత్రి పదవి లో మున్నూరుకాపు కు ప్రాతినిధ్యం లేకపోవడం చాలా బాధాకరమని బి.సి లను అడ్డుపెట్టుకొని కాంగ్రెస్ పార్టీ 10 సంవత్సరాలు దేశంలో అధికారం చేపట్టిందని యాదవ జాతి తో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీకి మొదటి నుండి వెన్నుదన్నుగా ఉన్న మున్నూరు కాపు కులానికి రానున్న క్యాబినెట్ విస్తరణలో మంత్రి పదవి కేటాయించాలని కోరారు.అలాగే ఈనెల 30వ తేదీన బీ.సీల హక్కులై యాదవ సంఘాల జే.ఏ.సీ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాదులో ఇందిరా పార్క్ వద్ద నిర్వహిస్తున్న ధర్మా కార్యక్రమానికి మున్నూరు కాపులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.



రోజూ పరగడుపునే ఈ ఆకులు మూడింటిని నమిలి తింటే ఎలాంటి రోగం ఉండదు..!



సూచన
మేరకు
మందుల
వాడకాన్ని
తగ్గించాల్సి
ఉంటుంది.
రోగ
నిరోధక
వ్యవస్థకు..
బిల్వ

హెల్త్ న్యూస్, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): పరమేశ్వరుడి పూజలో బిల్వ పత్రాలను ఉపయోగిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. బిల్వ పత్రాలను సమర్పిస్తే శివుడు అనుగ్రహిస్తాడని భక్తులు విశ్వసిస్తారు. అయితే ఆధ్యాత్మిక పరంగానే కాదు, ఆరోగ్య పరంగా కూడా బిల్వ పత్రాలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం బిల్వ పత్రాలను అద్భుతమైన ఔషధంగా చెబుతారు. ఇందులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. బిల్వ వృక్షానికి చెందిన ఆకులను ఎక్కువగా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. అలాగే ఈ చెట్టుకు చెందిన పండ్లు, వేర్లు, బెరడు కూడా ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. బిల్వ పత్రాలను ఉపయోగించి జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. జీర్ణ వ్యవస్థకు చెందిన పలు ఔషధాల తయారీలో బిల్వ పత్రాలను ఉపయోగిస్తారు. బిల్వ పత్రాల్లో ఆస్ట్రొజెంట్ గుణాలు ఉంటాయి. అంటే విరేచనాల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయన్నమాట. అలాగే జీర్ణ వ్యవస్థను రక్షిస్తాయి. మలబద్ధకానికి ఔషధం..

బిల్వ ఆకులు మలబద్ధకానికి కూడా ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. బిల్వ ఆకులను, మిరియాలను వేసి మరిగించిన కషాయాన్ని సేవిస్తంటే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఇది సహజసిద్ధమైన లాక్సేటివ్ గా పనిచేస్తుంది. దీంతో మలబద్ధకం నుంచి బయట పడవచ్చు. బిల్వ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బిల్వ ఆకుల్లో యాంటీ డయాబెటిక్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల షుగర్ ఉన్నవారికి ఈ ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. బిల్వ ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ ను శరీరం సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అయితే షుగర్ ఉన్నవారు బిల్వ ఆకులను తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ మరి అధికంగా పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కనుక డాక్టర్

పత్రాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా టానిన్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులను నివారిస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. బిల్వ పత్రాల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు కూడా ఉంటాయి. యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు కూడా ఈ ఆకుల్లో ఉంటాయి. అందువల్ల తరచూ ఈ ఆకులను తింటే శరీరం ఇన్ ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం చేస్తుంది. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

లివర్ ఆరోగ్యానికి..

బిల్వ పత్రాల్లో హెపాటోప్రోటెక్టివ్ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఆకులను తింటే లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లివర్ వాపులకు గురి కాకుండా, డ్యామేజ్ అవకుండా సురక్షితంగా ఉంటుంది. లివర్లో ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. మద్యం అధికంగా సేవించే వారు మద్యం మానేసి బిల్వ పత్రాలను తింటుంటే లివర్ పూర్తి స్థాయిలో మరమ్మత్తులకు గురవుతుంది. మళ్లీ పూర్వంలా పనిచేస్తుంది. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్య తగ్గుతుంది. బిల్వ పత్రాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్త శుద్ధి జరుగుతుంది. రక్తంలో ఉండే మలినాలు, కొవ్వు, వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గి గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇలా బిల్వ వృక్షానికి చెందిన ఆకులు మనకు ఎన్నో విధాలుగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకులను నేరుగా అలాగే సమిలి తినవచ్చు. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే 2 లేదా 3 ఆకులను సమిలి తినాలి. లేదా కషాయంలా తయారు చేసి తాగవచ్చు. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఉందా..?

హెల్త్ న్యూస్, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మంది థైరాయిడ్ సమస్యతో బాధపడుతున్న విషయం తెలిసిందే. థైరాయిడ్ ఉన్న మహిళల్లో సంతానలేమి సమస్య కూడా వస్తోంది. థైరాయిడ్ రెండు రకాలుగా ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే. థైరాక్సిన్ అనే హార్మోన్ ఎక్కువగా ప్రవిస్తే హైపర్ థైరాయిడిజం సమస్య వస్తుంది. అదే తక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తే హైపో థైరాయిడిజం వస్తుంది. అయితే ఈ రెండు రకాల థైరాయిడ్లకు చెందిన లక్షణాలు కొన్ని కామన్ గా ఉంటాయి. ఈ క్రమంలోనే థైరాయిడ్ ఉన్నవారు డాక్టర్ సూచన మేరకు మందులను వాడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే ఆహారం విషయంలోనూ అనేక మార్పులు చేసుకోవాలి. థైరాయిడ్ సమస్య కంట్రోల్ లో ఉండాలంటే మందులు ఎంత కీలకమో, డైట్ కూడా అంతే ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

అయోడిన్ అవసరం.. థైరాయిడ్ ఉన్నవారు పండ్లు, కూరగాయలు, చికెన్, తృణ ధాన్యాలు వంటి ఆహారాలను అధికంగా తినాలి. అలాగే ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారాలు, రీఫ్రైజ్డ్ ఆహారాలు, అధిక చక్కెర, నూనె కలిగిన ఆహారాలను మితంగా తినాలి. లేదా పూర్తిగా మానేయాలి. రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. దీని వల్ల జీవక్రియలు సక్రమంగా



పోషకాలు కలిగిన ఆహారాలను తినాలి. థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి గాను అయోడిన్ అధికంగా అవసరం అవుతుంది. కనుక థైరాయిడ్ ఉన్నవారు అయోడిన్ ఉండే ఆహారాలను తింటే ఈ సమస్య అదుపులో ఉంటుంది. సాధారణంగా చాలా మంది నాసిరకం ఉప్పును వాడుతారు. కానీ అలా కాదు. అయోడైజ్డ్ ఉప్పునే వాడాలి. దీని వల్ల అయోడిన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. థైరాయిడ్ అదుపులో ఉంటుంది. సెలీనియం..

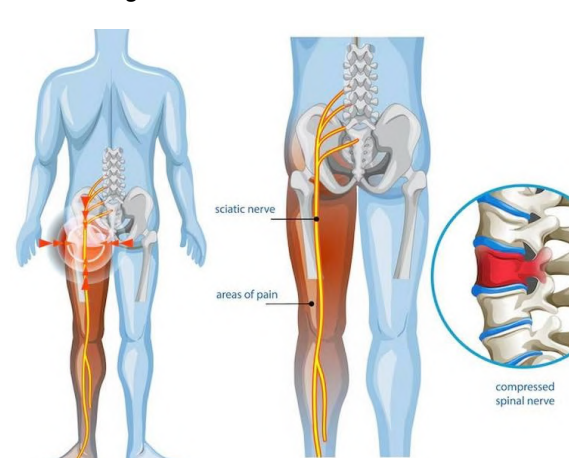
సముద్రపు ఆహారాలను అధికంగా తినాలి. చేపలు, రొయ్యలు వంటి ఆహారాలను తింటే అయోడిన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. అలాగే పాలు, పెరుగు, చీజ్, పనీర్ వంటి ఆహారాలను తింటున్నా కూడా అయోడిన్ ను పొందవచ్చు. కోడిగుడ్డు పచ్చ సొనలోనూ అయోడిన్ ఉంటుంది. రోజుకు ఒక ఉదకబెట్టిన గుడ్డును తింటున్నా కూడా మేలు జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుకు సెలీనియం కూడా ఎంతగానో సహాయం చేస్తుంది. ఇది మనకు ఎక్కువగా బ్రెజిల్ నట్స్ లో లభిస్తుంది. రోజుకు కనీసం 2 నుంచి 3 బ్రెజిల్ నట్స్ ను నీటిలో నానబెట్టి

చేపలను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. శనగలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇది సెలీనియం పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, చికెన్, పుట్ట గొడుగులను తింటున్నా కూడా సెలీనియంను పొందవచ్చు. దీంతో థైరాయిడ్ సమస్య తగ్గుతుంది.

జింక్.. థైరాయిడ్ పనితీరు సరిగ్గా ఉండాలంటే జింక్ లభించే ఆహారాలను కూడా తినాల్సి ఉంటుంది. జింక్ మనకు ఎక్కువగా అల్పిప్పలు, చికెన్, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు, శనగలు, బీన్స్, పెరుగు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పులో లభిస్తుంది. వీటిని తింటున్నా కూడా ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. ఐరన్ వల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఐరన్ మనకు ఎక్కువగా మటన్, చికెన్, చేపలు, పాలకూర, మెంతి ఆకులు, రాజ్మా, నల్ల శనగలు, గుమ్మడికాయ విత్తనాల్లో లభిస్తుంది. బీట్ రూట్, యాపిల్, క్యారెట్, టమాటా, స్ట్రాబెర్రీ వంటి వాటిని కూడా తినవచ్చు. పలు రకాల బి విటమిన్లు ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగువుతుంది. విటమిన్లు బి2, బి3, బి6, బి12, ఫోలేట్ ఉండే చేపలు, కోడిగుడ్డు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, పప్పు దినుసులు, నట్స్, విత్తనాలు, ఆకు పచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, తృణ ధాన్యాలను తింటుండాలి. ఇవన్నీ థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి.

సయాటికా నొప్పి నివారణ చర్యలు ఏమిటి?

హెల్త్ న్యూస్, 25 జూన్ (క్రాంతి న్యూస్): తొడ కటి భాగం నుంచి పాదం వరకూ విపరీతమైన నొప్పి వుంటుంది. దీనినే వైద్యులు సయాటికా అని చెబుతుంటారు. దీనిని నివారించేందుకు సరైన జీవనశైలిని అనుసరించడం, సమతుల్య పోషకాహారాలను తీసుకోవడం చేయాలి.



అదేవిధంగా కూర్చునేటపుడు సరిగా కూర్చోవడం, నడవడం, శరీరానికి సరైన భంగిమను అనుసరించడం చేయాలి. ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును కలిగి వుండాలి. బరువులు ఎత్తే సమయంలో సరైన లిఫ్టింగ్ పద్ధతులను పాటించాలి. సయాటికా నొప్పి కారణంగా కండరాలు, నాడులు కదలికలను కోల్పోతాయి, అందువల్ల క్రమం తప్పకుండా యోగా, ట్రైచింగ్ వ్యాయామాలు చేయాలి. ఒత్తిడి నిర్వహణ పద్ధతులను పాటించాలి. ధూమపానం, మద్యపానం మానుకోవాలి. ముఖ్యంగా సరాలపై ఏర్పడిన ఒత్తిడిని తొలగించడానికి వార్మ్ కాంప్రెషన్ లేదా కోల్డ్ కాంప్రెషన్లను ఉపయోగించాలి. నిద్ర సమయంలో సౌకర్యంగా, వెన్ను భాగాన్ని సపోర్ట్ చేసే పడకలను ఉపయోగించాలి. వైద్యుల సూచనల మేరకు నొప్పిని నివారించే మందులు కూడా వాడవచ్చు. అయితే మరికొన్ని సందర్భాల్లో సూచించబడిన స్టెరాయిడ్ మందులను తీసుకోవడం ద్వారా కూడా నాడులపై ఒత్తిడి తగ్గి సయాటికా నొప్పిని కొంతమేర తగ్గించుకునేందుకు అస్కారం ఉంటుంది.

రూ.100 కోట్ల క్లబ్‌లోకి 'కుబేర'.. టీమ్ అధికారిక ప్రకటన



ప్రియులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతుడైన వ్యక్తికి.. వీధుల్లో జీవించే ఓ అతి పేదవాడికి మధ్య జరిగే సంఘర్షణే ప్రధాన ఇతివృత్తంగా రూపొందిన చిత్రం 'కుబేర'. రఘు కథానాయిక. దేవా పాత్రలో ధనుష్, దీపికా నాగార్జున నటించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. ముఖ్యంగా భిక్షగాడు పాత్రలో ధనుష్ నటనకు అంతటా ప్రశంసలు దక్కాయి. సుమారు 3 గంటలకు పైగా రన్‌టైమ్‌తో ఈ సినిమా నిర్మితమైంది.

ధనుష్ , నాగార్జున కీలక పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం 'కుబేర' . జూన్ 20న ఈ చిత్రం ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. విడుదలైన నాటి నుంచి ఇది బాక్సాఫీస్ వద్ద వసూళ్ల వర్షం కురిపిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా వసూళ్లపై తాజాగా టీమ్ అధికారిక ప్రకటన విడుదల చేసింది. ఇప్పటివరకూ ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా రూ.100 కోట్లకు పైగా గ్రాస్ వసూలు చేసినట్లు అంచనా అని తెలిపింది. తమ చిత్రాన్ని ఆదరిస్తున్న ప్రేక్షకులకు ధన్యవాదాలు చెప్పింది. దీనిపై సినీ



బాలీవుడ్ హీరోకి అండగా నిలిచిన

సాయి పల్లవి..

తెలుగు, తమిళ, మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమల్లో తనదైన ముద్ర వేసిన నటి సాయి పల్లవి, ఇప్పుడు బాలీవుడ్ వైపు అడుగులు వేస్తోంది. తన అభినయ ప్రతిభతో ప్రేక్షకుల హృదయాలను గెలుచుకున్న ఈ నటి, పాత్రల ఎంపికలో చాలా జగ్రత్తు తీసుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆమె బాలీవుడ్ యువ నటుడు జునైద్ ఖాన్‌కు అండగా నిలవడం ఇప్పుడు సినీమా ఇండస్ట్రీలో ఆసక్తికర చర్చకు దారి తీస్తోంది. సాయి పల్లవి నటిగా తన విలువల విషయంలో ఎలాంటి రాజీ పడదు. పెద్ద స్టార్ అయిన చిరంజీవి సినీమాలో అవకాశం వచ్చినప్పటికీ, తనకు సచ్చిన పాత్ర కాదని 'భోలా శంకర్' ను ఆమె సున్నితంగా తిరస్కరించింది. ఇది ఆమె నటన పట్ల ఉన్న కమిట్‌మెంట్‌కు నిదర్శనం. ఇక ప్రస్తుతం సాయి పల్లవి బాలీవుడ్‌లో భారీ ప్రాజెక్ట్ అయిన 'రామాయణం'లో నటిస్తోంది. ఈ చిత్రంలో రణ్‌దీప్ కపూర్ శ్రీరాముడిగా నటించగా, సాయి పల్లవి సీత పాత్రను పోషిస్తున్నారు. అయితే..ఈ చిత్రం విడుదలకు ముందే, సాయి పల్లవి మరో బాలీవుడ్ చిత్రంలో నటిస్తోంది.'ఏక్ దిన్' అనే వర్మింగ్ టైటిల్‌తో ఈ చిత్రం రూపుదిద్దుకుంటుండగా, ఇందులో ప్రముఖ నటుడు అమీర్ ఖాన్ కుమారుడు జునైద్ ఖాన్ హీరోగా నటిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే రెండు సినీమాల పరాజయాలతో జునైద్ కెరీర్ పై నెగటివ్ టాక్ నడుస్తోంది. ఇలాంటి సమయంలో, సాయి పల్లవి లాంటి అగ్ర నటి అతనితో కలిసి పనిచేయడం టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా మారింది. దీంతో ఒక ట్రెండింగ్ యాక్టర్‌కు అవకాశం ఇవ్వాలనే ఆలోచన ఉండటం వలన, ఆమె వ్యక్తిత్వం మరింత వెలుగులోకి వచ్చింది.



జార్జియా షెడ్యూల్ కంప్లీట్ చేసుకున్న 'అఖండ 2'

నటసింహం నందమూరి బాలకృష్ణ, దర్శకుడు బోయపాటి శ్రీను కాంబినేషన్లో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'అఖండ 2' (తాండవం). బ్లాక్ బస్టర్ సినిమా 'అఖండ' చిత్రానికి సీక్వెల్‌గా ఈ చిత్రం రాబోతుంది. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుపుకుంటుంది. ఇప్పటికే ప్రయాగ్‌రాజ్‌లోని మహాకుంభమేళాలో కొన్ని కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరించిన చిత్ర యూనిట్ జార్జియాలో పలు కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజాగా జార్జియా షెడ్యూల్‌ని కూడా చిత్రబృందం పూర్తి చేసుకున్నట్లు సమాచారం. జార్జియా షెడ్యూల్ అనంతరం అఖండ టీమ్ రామోజీ ఫిల్మ్ సిటీలో కీలక ఎపిసోడ్‌లను చిత్రీకరించబోతుంది..14 రీల్స్ ప్లస్ బ్యానర్‌పై రామ్ ఆచంట, గోపీ ఆచంట ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తుండగా.. ధనుస్ సంగీతం అందిస్తున్నారు. సంయుక్త మీనన్ కథానాయికగా నటిస్తుండగా, యంగ్ హీరో ఆది పినిశెట్టి విలన్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. బాలయ్య మరోసారి అఘోరి పాత్రలో ప్రేక్షకులను మెప్పించడానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ సినిమా 2025 సెప్టెంబర్ 25న దసరా కాసుకగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది.



హార్డిక్ పాండ్యతో డేటింగ్ వార్తలపై స్పందించిన నటి

టీమిండియా ఆల్‌రౌండ్‌ర్ హార్డిక్ పాండ్య తో బాలీవుడ్ నటి ఇషా గుప్తా డేటింగ్‌లో ఉన్నట్లు గత కొన్ని రోజులుగా వార్తలు సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతున్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఈ వార్తలపై ఎట్టకేలకు స్పందించింది నటి ఇషా గుప్తా. తాజాగా ఇచ్చిన ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఇషా గుప్తా మాట్లాడుతూ.. అవును, మేమిద్దరం కొంతకాలం మాట్లాడుకున్నాం. కానీ మేము డేటింగ్ చేశామని నేను అనుకోవడం లేదు. కొన్ని నెలల పాటు మా మధ్య సంభాషణలు జరిగాయి. బహుశా ఇది జరగవచ్చేమో, లేదా జరగకపోవచ్చేమో అన్న దశలో ఉండేవాళ్ళం. మేం డేటింగ్ దశకు చేరుకోకముందే అది ముగిసిపోయింది. కాబట్టి దాన్ని డేటింగ్ అని చెప్పలేం అని వివరించారు. తమ మధ్య ఎలాంటి గొడవలు లేవని, మనస్ఫుర్లు కూడా రాలేదని.. అయితే మేము కలవడం అనేది రాసిపెట్టిలేదని తెలిపారు. మేమిద్దరూ చాలా భిన్నమైన వ్యక్తులమని, అందుకే విషయాలు ముందుకు సాగలేదని ఇషా చెప్పుకోచ్చారు.