



అనంత జనశక్తి

జనం కోసమే మా అక్షరం

07.09.2026
సోమవారం రంగారెడ్డి
సంపుటి : 01 | సంచిక : 69
పేజీలు : 08 | వెల : రూ.5

AJS
అనంత జనశక్తి
జనం కోసమే మా అక్షరం

PUBLISHED BY ANANTAPUR, KADAPA, CHITTOR, VISAKHAPATNAM, SRIKAKULAM, EALLURU, TIRUPATHI, ONGOLE, VIJAYAWADA, NELLORE, PRAKASHAM, GUNTUR, KURNOOL.

దిమాగీ నక్సల్స్ బయటకు వస్తున్నారు

- మోడీ సంచలన వ్యాఖ్యలు
- ఎన్ఆర్సీసీ శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగం
- 'దిమాగీ నక్సల్స్' వ్యాఖ్యను మరోసారి ప్రస్తావించిన మోదీ
- ఆ పదాన్ని హోమియోపతి పిల్తో పోల్చిన ప్రధాని



న్యూఢిల్లీ, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్
ఢిల్లీలోని శ్రీరామ్ కామేశ్ ఆఫ్ కామర్స్ శతాబ్ది వేడుకల్లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ చేసిన వ్యాఖ్యలు చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ప్రతిపక్ష నేతలపై విమర్శలు గుప్పిస్తూనే, ఇటీవల ఆందోళన, నిరసనల విషయంలో కూడా పరోక్షంగా స్పందించారు. ముఖ్యంగా యువత, జైన్జీని ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన ఆయన.. దేశాభివృద్ధిపై ఆశావహ దృక్పథం

తో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇదే సమయంలో మరోసారి మోదీ “దిమాగీ నక్సల్స్” పదాన్ని ఉపయోగించారు. ఇటీవల ఎర్రకోటపై నుంచి మోదీ మాట్లాడుతూ.. దిమాగీ నక్సల్స్ అనే పదాన్ని ఉపయోగించారు. “ఎర్రకోట నుంచి నేను ‘దిమాగీ నక్సల్స్’ అనే హోమియోపతి పిల్ ఇచ్చాను. హోమియోపతిలో చికిత్స ప్రారంభించినప్పుడు మొదట్లో వ్యాధి తీవ్రత

పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా నేను ‘దిమాగీ నక్సల్స్’ పిల్ ఇవ్వగానే ఒక్కొక్కరుగా బయటకు రావడం ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నవారి నిజస్వరూపాన్ని కూడా ప్రజలు చూస్తున్నారు” అంటూ ప్రధాని వ్యాఖ్యానించారు. SRCCలో 2013లో గుజరాత్ ముఖ్యమంత్రిగా తాను చేసిన ప్రసంగాన్ని మోదీ గుర్తు చేసుకున్నారు.

ఈహెచ్ఎస్ అమల్లో రాజీ లేదు

- ఉద్యోగుల సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యం : డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్య

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్

ఈహెచ్ఎస్ అమల్లో రాజీ లేదని తెలంగాణ ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్య స్పష్టం చేశారు. ఉద్యోగుల సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణకు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నామని వ్యాఖ్యానించారు. ఈహెచ్ఎస్పై ఆదివారం రాష్ట్ర సచివాలయంలో డిప్యూటీ సీఎం భట్టి విక్రమార్య ఉన్న తస్మాం సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులకు పలు కీలక అంశాలపై భట్టి విక్రమార్య దిశానిర్దేశం చేశారు. ఉద్యోగులు, కుటుంబ సభ్యులు, డిపెండెంట్ ఆరోగ్య భద్రత తమ లక్ష్యమని ఉద్ఘాటించారు.



2లో..

చెన్నైకి కొత్త ఎయిర్పోర్టు

- విజయ్ సర్కార్ కీలక ప్రతిపాదనలు
- పరందూర్ ఎయిర్పోర్ట్ ప్రాజెక్టు రద్దు
- కొత్త విమానాశ్రయం కోసం మాన్యోర్, చేయూర్ ప్రాంతాలు షార్ట్‌లిస్ట్



2లో..

కాంగ్రెస్ పాలన అట్టర్ ప్లాష్

- రేవంత్ చిల్లర మాటలు
- కాంగ్రెస్ పాలనపై కేసీఆర్ తీవ్ర విమర్శలు
- తెలంగాణ రైజింగ్ కాదు.. ఫాలింగ్
- ప్రజలు కాంగ్రెస్పై కోపంగా ఉన్నారు
- స్పీకర్‌ది పక్షపాత వైఖరి
- కాంగ్రెస్ ఓటమి ఖాయం
- నదీ జలాలపై పోరుబాట
- లక్ష మందితో ప్రాజెక్టుల సందర్శన



సీఎం రేవంత్ అసెంబ్లీలో, బయట బూతులు మాట్లాడుతున్నారని కేసీఆర్ ఫైర్ అయ్యారు. పాలన చేతకాక ఈ తరహాలో వ్యవహరిస్తున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ చెయ్యి రోజుల పాలన అట్టర్ ప్లాష్ అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ భర్తీ క్లాస్ పాలన కొనసాగిస్తోంది. కాంగ్రెస్ పోవడం ఖాయమని అర్థమైంది. రేవంత్ చిల్లర మాటలు మాట్లాడుతున్నారు. ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ ఓటమి ఖాయం. ఈ విషయం ఆ పార్టీ నేతలకు అర్థమైంది. అందుకే ఈ దోపిడీ చేస్తున్నారు. స్పీకర్ పక్షపాత వైఖరి అప్రజాస్వామికమన్నారు. సభలో స్పీకర్

పక్షపాత వైఖరితో వ్యవహరిస్తున్నారని కేసీఆర్ పేర్కొన్నారు. బూతుల వీరుడితో చర్చకు అసెంబ్లీకి రమ్మంటున్నారు. నా చావు కోరుతూ పదే పదే మాట్లాడుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అన్ని రంగాల్లో భూరంగా విఫలమైంది. తెలంగాణ రైజింగ్ కాదు.. డౌన్ ఫాల్ అవుతోందన్నారు కేసీఆర్. అందరూ తప్పుకుండా హాజరుకావాల్సి అసెంబ్లీ సమావేశాలకు అందరూ తప్పుకుండా హాజరుకావాలని మాజీ సీఎం, బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు దిశానిర్దేశం

చేశారు. కేసీఆర్ అధ్యక్షతన ఆదివారం ఎర్రపల్లిలోని ఫౌండేషన్లో బీఆర్ఎస్ శాసనసభా పక్ష సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల తో కేసీఆర్ చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా గులాబీ బాస్ మాట్లాడారు. శాసనసభలో, మండలిలో జరిగే ప్రతి చర్చలో పార్టీనాలని అదేంపిచ్చు. ఎవ్వరు అసెంబ్లీ సమావేశాలను లైట్ గా తీసుకోవద్దని మార్గనిర్దేశం చేశారు.

2లో..



స్థానిక ఎన్నికల్లో కేంద్ర బలగాలు మోహరించాలి

స్టేట్ ఎలక్షన్ కమిషన్ కు వైసీపీ లేఖ

ఎన్నికలు నిష్పక్షపాతంగా నిర్వహించాలి

కేంద్ర బలగాలు మధ్య ఎన్నికలు పూర్తవ్వాలి

5లో..

ప్రతిపక్ష నేత హోదాకు కేసీఆర్ న్యాయం చేయాలి

పీసీసీ చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్

ప్రజలు ఇచ్చిన ప్రతిపక్ష నేత హోదాకు మాజీ సీఎం కేసీఆర్ న్యాయం చేయాలని టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే పదవికి కేసీఆర్ రాజీనామా చేయాలంటూ ఇందిరా పార్క్ వద్ద పీసీసీ ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన మహాధర్మాలో ఆయన మాట్లాడారు.

5లో..



సీఎంతో జరిగిన చర్చల్లో హామీలు లభించాయి

- పీఆర్ఎస్ కమిషన్ ఏర్పాటుకు చర్యలపై హర్షం
- ఏపీ జేపీసీ ఛార్జ్ విద్యాసాగర్
- మొత్తం 5 డీఏల్లో రెండింటి విడుదలపై సంతోషం

5లో..



అమరావతి, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్
ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి సీఎం చంద్రబాబు సానుకూలంగా స్పందించడం పట్ల ఏపీ జేపీసీ ఛార్జ్ విద్యాసాగర్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. పీఆర్ఎస్, డిఎలు, సరెండర్ లీపులు, హెల్ కార్డులు, పెన్షన్ల అదనపు క్యాంటిన్ ఆఫ్ పెన్షన్ తదితర అంశాలపై సీఎంతో జరిగిన చర్చల్లో పలు హామీలు లభించాయని చెప్పుకొచ్చారాయన. పీఆర్ఎస్ కమిషన్ ఏర్పాటుకు చర్యలు తీసుకుంటామని సీఎం హామీ ఇచ్చారని తెలిపారు. పెండింగ్లో ఉన్న మొత్తం 5 డీఏల్ రెండింటిని ఒకే నెలలో చెల్లిస్తామని, సరెండర్ లీవ్లకు సంబంధించి ఒక విడత చెల్లింపు చేస్తామని చెప్పారన్నారు.

వైఎస్ షర్మిల కుమార్తె అంజలి రెడ్డి వివాహం

- వరుడి కుటుంబం కర్నూలు
- అమెరికాలో స్థిరపడ్డారు
- ప్రకటించిన ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు

5లో..



రేవంత్ ప్రభుత్వం భయపడుతుంది

- అసెంబ్లీని ఎక్కువ రోజులు నడపడానికి..
- బీజేఎల్పీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి

5లో..



హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్
తెలంగాణ అసెంబ్లీ సమావేశాలపై బీజేఎల్పీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. అసెంబ్లీని ఎక్కువ రోజులు నడపడానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం భయపడుతుందని విమర్శించారు. అసెంబ్లీలో చర్చించే అంశాలపై బీజేఎల్పీ ఆదివారం సమావేశమైంది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు. ఈ సమావేశంలో బీజేపీ తెలంగాణ అధ్యక్షుడు రామచంద్ర రావు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మహేశ్వర్ రెడ్డి మీడియాతో మాట్లాడారు.

కెనాల్ వద్ద ప్రమాదం

- వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ఫీడర్
- ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు
- ఇద్దరు యువకులు గల్లంతం
- డ్రోన్ల సాయంతో గాలింపు చేపడుతున్న పోలీసులు

వెలిగొండ, సెప్టెంబర్ 06, అనంతజనశక్తి న్యూస్

మార్కాపురం జిల్లాలోని వెలిగొండ ప్రాజెక్టు ఫీడర్ కెనాల్ వద్ద ప్రమాదం జరిగిన సంగతి తెలిసిందే. కటకానిపల్లెకు చెందిన ఇద్దరు యువకులు కెనాల్ లో పడి గల్లంతయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈ ఘటనపై మంత్రులు నిమ్మల, గొట్టిపాటి రవికుమార్ ఆరా తీశారు.

2లో..





రోజూ 90 నిమిషాల వ్యాయామంతో పదేళ్లు ఎక్కువ బతకొచ్చు

ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి, ఆయుష్షు పెంచుకోవడానికి వ్యాయామం అత్యంత శక్తిమంతమైన ఔషధమని ప్రపంచవ్యాప్తంగా నిరూపితమైంది. "దీర్ఘాయువు కోసం ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైన ఔషధం"గా అభివర్ణించారు. "రోజూ కేవలం 90 నిమిషాల వ్యాయామం చేయడం వల్ల చావు ముప్పు 15% తగ్గుతుంది. అంతేకాదు.. మీరు దాదాపు పది సంవత్సరాలు ఎక్కువ కాలం జీవించే అవకాశం ఉంది. శరీరానికి అస్సలు కదలిక లేకపోవడం ధూమపానం కంటే కూడా ప్రమాదకరమని ఆయన హెచ్చరించారు. శారీరక శ్రమ వల్ల రక్తనాళాలు, గుండె, శ్వాస వ్యవస్థ, జీవక్రియల పనితీరు మెరుగుపడుతుందని, ఇది చావు ముప్పును గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని ఆయన వివరించారు.



ఏ వ్యాయామం ఉత్తమం?

మరి ఇంతకీ ఏ వ్యాయామం చేయాలని చాలామందికి సందేహం ఉంటుంది. దీనికి సమాధానంగా, డాక్టర్ చోప్రా ఫుల్-అప్ బాక్కు వేలాడటం

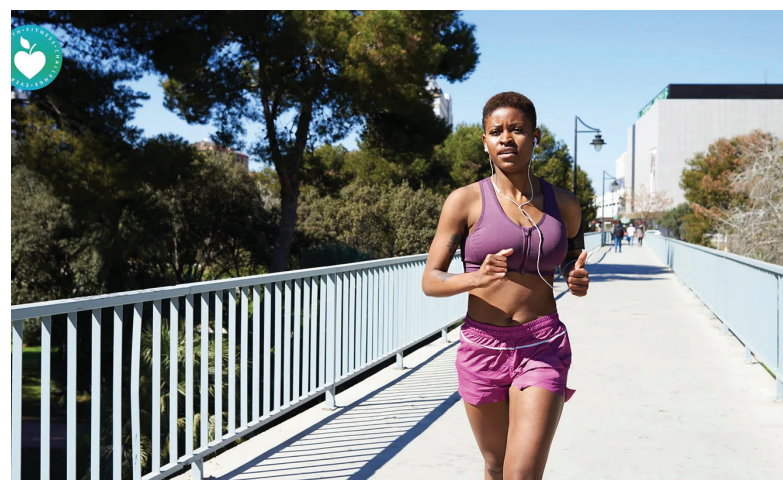
ఉత్తమమైన వ్యాయామంగా సూచించారు. "పురుషులు రెండు నిమిషాలు, మహిళలు 90 సెకన్లు ఈ వ్యాయామం చేయాలి. శక్తి శిక్షణ అనేది మన భవిష్యత్తు కోసం చేసే ఒక పాదుపు ప్రణాళిక లాంటిది" అని ఆయన ఉద్ఘాటించారు.



గ్రీవ్ స్ట్రెంత్ ఎందుకు ముఖ్యం?

వ్యాయామం వల్ల శారీరక ప్రయోజనాలతో పాటు, అది మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తుందని డాక్టర్ చోప్రా తెలిపారు. మనం వ్యాయామం

చేసినప్పుడు శరీరం కొంత ఒత్తిడికి గురై, దాన్ని తట్టుకునేందుకు సిద్ధమవుతుందని, ఆ తర్వాత అది సాధారణ స్థితికి వస్తుందని ఆయన వివరించారు. ఇది మనసును కూడా గట్టిపరుస్తుందని, జీవితంలో పెద్ద ఒత్తిళ్లు ఎదురైనప్పుడు వాటిని తట్టుకునే శక్తిని ఇస్తుందని చెప్పారు.



అన్ని రకాల వ్యాయామాలకు గ్రీవ్ స్ట్రెంత్ చాలా ముఖ్యమని, ఇది మన మొత్తం బలానికి అద్దం పడుతుందని డాక్టర్ చోప్రా పేర్కొన్నారు. "ఫుల్-అప్ చేయడం గ్రీవ్ స్ట్రెంత్ను పెంచడానికి ఉత్తమ మార్గాలలో ఒకటి. వేలాడటం, లాగడం, మళ్లీ చేయడం.. ఇది సరళమైనది, శక్తిమంతమైనది. గ్రీవ్

స్ట్రెంత్ అన్ని వయసుల వారికి ముఖ్యం. ఇది కాళ్ళు, గ్లూట్స్ కండరాలకు కూడా సహాయపడుతుంది. గోల్డ్ ఆడటం, వస్తువులను పట్టుకోవడం, బరువులు మోయడం వంటి ప్రతి శారీరక కార్యకలాపానికి గ్రీవ్ అవసరం" అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

పిల్లలకు తరచుగా జలుబు, జ్వరాలు వస్తున్నాయా? రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి 3 మార్గాలు ఇవే



మీ పిల్లలకు తరచూ జలుబు, జ్వరం, ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయా? రోజూ స్కూలుకు, డే కేర్ కు వెళ్లే పిల్లలు ఇలా జబ్బుపడటం చూసి చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఆందోళన పడుతుంటారు. ఇది చాలా సాధారణమైన విషయం, ముఖ్యంగా ఏడు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకు ఇలా జరగడం సహజం. ఎందుకంటే వారి రోగనిరోధక వ్యవస్థ ఇంకా పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందదు. బడికి వెళ్తున్నప్పుడు కొత్త సూక్ష్మజీవులు, బ్యాక్టీరియాలు, వైరస్ లకు గురై వాటితో పోరాడటం నేర్చుకుంటుంది. తరచూ అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారంటే, వారి రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతోందని అర్థం చేసుకోవాలి. పిల్లల్లో పటిష్టమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్మించడానికి కొన్ని అంశాలు అవసరం. సమతుల్య ఆహారం, శారీరక శ్రమ, తగినంత నిద్ర, పరిశుభ్రత, ఒత్తిడి లేని వాతావరణం. అపరిశుభ్రమైన ప్రదేశాలు, రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలు, సరైన వైద్య సదుపాయాలు లేకపోవడం వంటివి పిల్లల రోగనిరోధకతపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి.



1. టీకాలు వేయించడం మర్చిపోవద్దు

పిల్లలకు సరైన సమయంలో టీకాలు వేయించడం చాలా ముఖ్యమని డాక్టర్

పరేఖ్ తెలిపారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరిచే వైరస్ లు లేదా బ్యాక్టీరియాలను టీకాల ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశపెడతారు. దీనివల్ల శరీరం యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేయడం, భవిష్యత్తులో వచ్చే రోగాలను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉండటం

వంటివి నేర్చుకుంటుంది. టీకాల షెడ్యూల్ ను ఎప్పటికప్పుడు సరిచూసుకోవాలని, ఒకవేళ ఏ డోస్ మిస్ అయినా అంతకు ముందు వేసిన డోస్ లు కూడా పనిచేయకుండా పోయే అవకాశం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు.

2. విటమిన్ డి కోర్స్

విటమిన్ డిని డాక్టర్ పరేఖ్ "మ్యాజిక్ విటమిన్"గా అభివర్ణించారు. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని ఆయన తెలిపారు. ఎముకల ఆరోగ్యానికి

అవసరమైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ను శరీరం గ్రహించడానికి విటమిన్ డి సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు, ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తుందని, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

విటమిన్ డి కోసం సూర్యరశ్మి, ఆహారం సరిపోదు కాబట్టి, సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని డాక్టర్ పరేఖ్ సూచించారు. అయితే, ఏ వయసు పిల్లలకు ఎంత మోతాదులో ఇవ్వాలనేది వైద్యుడిని సంప్రదించి నిర్ణయించుకోవాలని ఆయన చెప్పారు.

3. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలు

పదేపదే అనారోగ్యానికి గురయ్యే పిల్లలకు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలు, లేదా మందుల గురించి వైద్యులతో మాట్లాడాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. విటమిన్ సి, విటమిన్ డి, జింక్ వంటి సహజ పోషకాలు అభివృద్ధి చేస్తాయి. కూరగాయలు, పెరుగులో ఉండే ప్రొబయోటిక్స్, అలాగే అవకాదో, చేపలు, నట్స్ లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మీ పిల్లల ఆహారంలో ఉండేలా చూడాలని ఆయన సలహా ఇచ్చారు.

