

మానవసేవా సమితి
మహేంద్ర హిల్స్
 ప్రెసిడెంట్ జనరల్ సెక్రటరీ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ
 జి.అవతార్ సింగ్ డా.బి.బి. రెడ్డి వి.కుటుంబ రావు
 ఫోన్ : 9848538389 ఎం.డి.జనరల్ సెక్రటరీ ఫోన్ : 9440944565
 ఫోన్ : 9989927278

సమాజ హితం - మా అభిమతం
అరుణ ప్రభ
 ARUNAPRABHA TELUGU DAILY
 తెలుగు దినపత్రిక
 www.arunaprabha.com
 RNI NO. TEL TEL/2023/89778

AV NEWS
 www.arunaprabha.com
 AV NEWS
 టెలివిజన్ ఛానెల్
 అవతార్ సింగ్ డా.బి.బి. రెడ్డి వి.కుటుంబ రావు
 AV NEWS CHANNEL
 # Plot No. 267, Beside Community Hall, Huda Sai Nagar Colony, Vanasthalipuram, Hyderabad. 500 070
 Call : 9000 238 999, 9154328769, 917777226
 Email : anews@arunaprabha.com, avnews@gmail.com, www.arunaprabha.com

రంగారెడ్డి - హైదరాబాద్ సంపుటి : 03 సంచిక : 103 , పేజిలు : 12, వెల రూ. 5/- శుక్రవారం - 13 - జూన్ - 2025

అవ్వాదాబాద్ ఐమాన్ దుర్లుటన...
 కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడితో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ
 అవ్వాదాబాద్ లో ఎయిర్ ఇండియా విమాన ప్రమాద ఘటన దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన ప్రధాని మోదీ పౌర విమానయాన మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడుతో ఫోన్ లో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ పరిస్థితిని సమీక్షించి, తక్షణ సహాయక చర్యలకు ప్రధాని ఆదేశం

చైనాలో విమాన ప్రయోగం..
 రాకెట్ ద్వారా నిమిషాల్లో వస్తువుల డెలివరీ!
 స్వాధీన : రవాణా రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులకు చైనా శ్రీకారం చుడుతోంది. ప్రముఖ ఈ-కామర్స్ సంస్థ టాబ్ బాప్ కు చెందిన ప్యాకేజీలను ఒక ప్రైవేటు రాకెట్ సంస్థ విజయవంతంగా డెలివరీ చేసి, తిరిగి సముద్రం నుంచి రాకెట్ ను సురక్షితంగా రికవరీ చేసింది. ఈ ప్రయోగం వాణిజ్య అంతరిక్ష రవాణాలో ఒక కీలక ముందడుగుగా నిపుణులు భావిస్తున్నారు. బీజింగ్ కు చెందిన స్టార్లైట్ సంస్థ 'సెపోక్'

ఘోర ఐమాన్ ప్రమాదం...
 గుజరాత్ సీఎంకు అమిత్ షా ఫోన్
 అవ్వాదాబాద్ లో కుప్పకూలిన ఎయిరిండియా విమానం టేకాఫ్ అయిన క్షణాల్లోనే కూలిన విమానం దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేసిన అమిత్ షా

పవన్ ప్రమాణానికి ఏడాది..

- డిప్యూటీ సీఎంగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రమాణ స్వీకారం చేసి నేటితో ఏడాది పూర్తి
- ఈ సందర్భంగా జనసేన పార్టీ ఓ స్ఫూర్తిదాయక వీడియో విడుదల
- పిఠాపురంలో చారిత్రక విజయం, పార్టీకి 100 శాతం షైక్ రేట్
- "గేమ్ ఛేంజర్"గా పవన్ ప్రస్థానాన్ని వివరించిన వీడియో

వివరాలు 2లో..

అమరావతి : జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ఏపీ డిప్యూటీ సీఎంగా ప్రమాణ స్వీకారం చేసి నేటితో ఏడాది పూర్తయిన సందర్భంగా పార్టీ ఓ ఆంక్షితకరమైన వీడియోను సోషల్ మీడియాలో విడుదల చేసింది. కొబిడెల పవన్ కల్యాణ్ అనే నేను అని పవన్ డిప్యూటీ

కాంగ్రెస్ చెప్పిన 'మార్పు' ఇదేనా?: హాలీక్ రావు

గ్రామ పంచాయతీలకు 16 నెలలుగా నిధులు అందడం లేదన్న హాలీక్ రావు నిధుల కేటాయింపుల్లో ప్రభుత్వం విఫలమయిందని మండిపాటు

బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం క్రమం తప్పకుండా నిధులు విడుదల చేసిందని వ్యాఖ్య హైదరాబాద్ : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే మాజీ మంత్రి హాలీక్ రావు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. గత కొంతకాలంగా పంచాయతీలకు నిధులు అందడం లేదని, దీంతో క్షేత్రస్థాయిలో తీవ్ర ఇబ్బందులు తలెత్తుతున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు.

అందుకే తెలంగాణ అభివృద్ధికి అడ్డుపడుతున్నారు

బిల్లో విలేకర్లతో ఇస్పాగోష్టిలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

- కాళేశ్వరం నిబంధనల ప్రకారమే జరిగిందన్న ఈటల.. దాన్నే సమర్థించిన కిషన్ రెడ్డి
- మోదీ, అమిత్ షా మాటలకు భిన్నమైన ఈ ధోరణి దేనికి సంకేతం?
- ఆ ప్రాజెక్టుపై రెండుమూడు రోజుల్లో అన్ని విషయాలూ చెబుతా
- అధిష్టానంతో చర్చ మంత్రివర్గ శాఖలపై కాదు.. కర్ణాటకలో కులగణనపైనే..
- కేసీఆర్ కుటుంబానికి కాంగ్రెస్ లోకి ప్రవేశం లేదు

వివరాలు 2లో..

బిల్లు: కేసీఆర్, కేసీఆర్, కిషన్ రెడ్డిల ఆలోచన ఒకటే తీరుగా ఉందని, అందుకే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సేవల్లో ప్రాజెక్టులను వారు అడ్డుకుంటున్నారని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. కాళేశ్వరం విషయంలో విచారణ కమిషన్ ఎదుట ఈటల ఇచ్చిన వాంగ్మూలం.. కేసీఆర్ వాదనలకు అనుగుణంగానే ఉందని, దాన్నే కిషన్ రెడ్డి కూడా సమర్థించడంలో ఆంకర్లు మేమిటని సీఎం ప్రశ్నించారు. తాను ఉన్నంతవరకు.. కేసీఆర్ కుటుంబంలో ఎవరినీ కాంగ్రెస్ లోకి రానివ్వటాన్ని నిష్పన్నం చేశారు. దిల్లీకి వెళ్లిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి.. పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జునఖర్గే, అగ్రనాయకుడు రాహుల్ గాంధీ, ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ తో మాట్లాడిన అనంతరం హైదరాబాద్ కు పయనమయ్యే ముందు బుద్ధవారం మధ్యాహ్నం తన అధికార నివాసంలో విలేకర్లతో ఇస్పాగోష్టిగా

ఈ ఘనత మోదీ ప్రభుత్వానికే దక్కుతుంది

మోదీ పాలనలో దేశం గర్వించేలా అభివృద్ధి జరిగిందన్న ఈటల

ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రపంచంలో నాలుగో స్థానానికి తెచ్చామని వ్యాఖ్య

కేంద్ర నిధులపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అసత్య ప్రచారం చేస్తోందని మండిపాటు

వివరాలు 2లో..

హైదరాబాద్ : ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం గత 11 సంవత్సరాలుగా సాగిస్తున్న సుపరిపాలన ప్రతి భారత పౌరుడు గర్వపడేలా ఉందని మల్టాక్ గిరి పార్లమెంట్ సభ్యులు ఈటల రాజేందర్ అన్నారు. శామీర్ పేట్ లోని ఆయన నివాసంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో

ambhuja BY MAYTRI
 SANGHI CITY
 IMMERSIVE LAVISH Yours
 55+ Acres | 516 Premium Villas | 222-800 Sq.yds | 90,000 Sft Club House
 305
 +91 96666 85222 | ORR EXIT NO 11 (PEDDA AMBERPET) | www.maytrigroup.in

కూల్ ఎవరెస్ట్ ఐస్ క్రీమ్స్
 CERTIFIED ISO 9001:2015 COMPANY
 Everest ICE CREAM
 Milk based ICE CREAM
 Since 2004
 హిమాలయాల చల్లదనం.... అమ్మ ప్రేమ కమ్మదనం తేనెలాంటి తీయదనం
కూల్ ఎవరెస్ట్ ఐస్ క్రీమ్స్ గొప్పదనం
 అన్ని శుభాచార్యశ్రీమాలకు, ఆర్డర్స్ పై అన్ని రకముల also available
ఐస్ క్రీమ్స్
 స్టిల్ చేయబడుతుంది
 Stone Ice Creams
 Balaji Nagar, Kukatpally, Hyd.
Ph: 9032330555, 8885930555

జగన్ అంటే నమ్మకం.. చంద్రబాబు అంటే మోసం

వివరాలు 2లో..

కూటమి ఏడాది పాలనపై వైఎస్సార్ సీపీ బుక్ లిటిట్ కూటమి ఏడాది పాలనంతా విద్వంసమే కూటమి ప్రభుత్వం ఒక్క హామీని కూడా అమలు చేయలేదు

GK OVERSEAS EDUCATION
 US UK CANADA AUSTRALIA & EUROPE
 Gautham Reddy @ 9573418035 Kapil Reddy @ 90008 83379
 Hyderabad - Kamareddy - Armoor
 email ID : documents@gkoverseaseducation.in

- Simplify Your Study Abroad Journey With GK Group Overseas Education
- Expert Guidance for Study Abroad Choices
- Personalized Course and University Selection Assistance
- Smooth Application and Admission Process
- Hassle-Free Visa Application and Pre-Departure Assistance

సంపాదకీయం

వ్రతి 26 సెకన్లకు ఓ ప్రకంపన..

(ఐశ్లేషణ)

వ్రతి 26 సెకన్లకు భూమిలో ఓ రహస్య ప్రకంపన నమోదు

1960లలో తొలిసారిగా గుర్తించిన శాస్త్రవేత్తలు

పశ్చిమ ఆఫ్రికాలోని గినియా సింధుశాఖ దీనికి కేంద్రంగా అనుమానం

సముద్రపు అలలు లేదా అగ్నిపర్వతాల చర్చలే కారణమని భావన

“భూమి గుండెచప్పుడు”గా పిలుస్తున్న ఈ ప్రకంపనపై కొనసాగుతున్న పరిశోధనలు ఇప్పటికీ వీడని మిస్టరీగా మిగిలిపోయిన భూమి స్తందన

మన భూమి అంతర్భాగంలో ఓ వింత ప్రకంపన శాస్త్రవేత్తలను దశాబ్దాలుగా ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తోంది. ఇది ఎంత బలహీనంగా ఉంటుందంటే, మానవులకు దీని ప్రభావం తెలియదు. కానీ, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అత్యంత సున్నితమైన భూకంపాలను సమాధు చేసే సీస్మోమీటర్లు (భూకంపమాపకాలు) మాత్రం వ్రతి 26 సెకన్లకు ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా ఈ సూక్ష్మ ప్రకంపనను రికార్డు చేస్తున్నాయి. శాస్త్రవేత్తలు దీన్ని సరదాగా “భూమి గుండెచప్పుడు” అని పిలుస్తున్నారు. ఈ వింత శబ్దాలను మొదటిసారిగా 1960వ దశకంలో భూభౌతిక శాస్త్రవేత్త జాక్ ఆలివర్ గుర్తించారు. అప్పట్లో అందుబాటులో ఉన్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో, ఈ ప్రకంపనలకు మూలం హిందూ మహాసముద్రంలోని అట్లాంటిక్ ప్రాంతంలో ఉందని ఆయన అంచనా వేశారు. కొన్ని ప్రత్యేక సమయాల్లో ఈ ప్రకంపనల తీవ్రత పెరుగుతుందని కూడా ఆయన కనుగొన్నారు. ఆ తర్వాత చాలా సంవత్సరాలకు, అంటే 2005లో కొలరాడ్లో విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన పరిశోధకుడు మైక్ రిట్జ్‌వోల్డ్ నేతృత్వంలోని బృందం మరింత ఆధునిక పరికరాలను ఉపయోగించి ఈ ప్రకంపనలను ప్రువీకరించింది. దీని మూలం పశ్చిమ ఆఫ్రికా తీరంలోని గినియా సింధుశాఖ ప్రాంతంలో, ప్రత్యేకించి బైట్ ఆఫ్ బోనీ వద్ద ఉందని వారు స్పష్టం చేశారు. “మేము ఏదో వింతైన, స్థిరమైన, నిరంతరమైన ప్రక్రియను గమనించాం” అని రిట్జ్‌వోల్డ్ ఆ సమయంలో తెలిపారు. సాధారణ భూకంపాల మాదిరిగా కాకుండా, ఇది చాలా క్రమబద్ధంగా ఉండటం శాస్త్రవేత్తలను అమితంగా ఆకర్షించింది. ఈ 26 సెకన్ల విరామంతో వచ్చే స్పందనకు కచ్చితమైన కారణం ఏమిటనేది ఇప్పటికీ పూర్తిస్థాయిలో తెలియరాలేదు. అయినప్పటికీ, శాస్త్రవేత్తలు కొన్ని ప్రధాన సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించారు. సముద్రపు అలల ప్రభావం: బలమైన సముద్రపు అలలు తీరప్రాంతాలను లేదా సముద్ర గర్భాన్ని ఢీకొట్టినప్పుడు, అవి భూమి పొరలలో ఒత్తిడి తరంగాలను సృష్టించాయని భావిస్తున్నారు. ఈ సూక్ష్మ ప్రకంపనలే ఈ 26 సెకన్ల లయకు కారణం కావచ్చనేది ప్రధాన పరికల్పన. గినియా సింధుశాఖలో సముద్రపు అలలు సముద్రగర్భంతో చర్చ జరపడం వల్లే ఈ సంకేతం ఉత్పత్తి అవుతుందనే పుస్తాని చాలామంది శాస్త్రవేత్తలు సమ్ముతున్నారు. అగ్నిపర్వతాల చర్చలు: సముద్రగర్భంలోని అగ్నిపర్వతాల కార్యకలాపాలు లేదా భూమి యొక్క టెక్టోనిక్ ప్లేట్ల కదలికలు కూడా ఈ అపర్యవ శక్తి విడుదలకు కారణం కావచ్చనేది మరో సిద్ధాంతం. 2013లో వైనాకు చెందిన కొందరు పరిశోధకులు, గినియా సింధుశాఖలోని సాచో టోమే అనే అగ్నిపర్వత ద్వీపం ఈ ప్రకంపనలకు కేంద్రంగా ఉండవచ్చని సూచించారు. ఈ “భూమి గుండెచప్పుడు” కేవలం శాస్త్రవేత్తల కుతూహలాన్ని రేకెత్తించే అంశం మాత్రమే కాదు. మన గ్రహం యొక్క సంక్లిష్టమైన అంతర్గత వ్యవస్థలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఇది ఒక ముఖ్యమైన మార్గంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ సూక్ష్మ ప్రకంపనలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా సముద్రాలు, టెక్టోనిక్ ప్లేట్లు, భూమి అంతర్భాగాలు ఎలా పరస్పరం చర్చ జరుపుకుంటాయో శాస్త్రవేత్తలు మరింత లోతుగా తెలుసుకోవచ్చు. భవిష్యత్తులో భూకంపాలను గుర్తించడం, వాటిని అంచనా వేయడంలో కూడా ఇది కొంతవరకు సహాయపడగలదని ఆశిస్తున్నారు. అయితే, దశాబ్దాలుగా పరిశోధనలు సాగుతున్నప్పటికీ, ఈ 26 సెకన్ల విరామంతో వచ్చే స్పందన వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఇప్పటికీ ఒక రహస్యంగానే మిగిలిపోయింది. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం మరింత అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో, భవిష్యత్ పరిశోధనలు ఈ నిగూఢమైన “భూమి గుండెచప్పుడు” వెనుక ఉన్న మిస్టరీని ఛేదించాయని శాస్త్రవేత్తలు దృఢమైన ఆశాభావంతో ఉన్నారు.

తోతాపుల మామిడిపై ఏపీ నిషేధం.. తక్షణమే ఎత్తివేయాలని కర్ణాటక డిమాండ్

కర్ణాటక తోతాపుల మామిడిపై ఏపీ నిషేధం తక్షణమే ఎత్తివేయాలని ఏపీ ప్రభుత్వానికి కర్ణాటక సీఎం లేఖ నిషేధం కొనసాగితే ప్రతీకార చర్యలు తప్పవని హెచ్చరిక చిత్తూరు జిల్లాలో మామిడి ప్రాసెసింగ్ పై ఆధారపడ్డ కర్ణాటక రైతులు సహకార సమాఖ్య స్టూల్లికి ఇది విరుద్ధమన్న సిద్ధరామయ్య



నెల 7న జారీ చేసిన ఉత్తర్వులే. ఈ ఉత్తర్వుల ప్రకారం కర్ణాటకతో సహా పొరుగు రాష్ట్రాల నుంచి తోతాపుల మామిడి వండ్ర దిగుమతిని నిషేధించారు. ఈ నిషేధాన్ని కఠినంగా అమలు చేయడానికి రెవెన్యూ, పోలీస్, అటవీ మరియు మార్కెటింగ్ శాఖలకు చెందిన బహుళ విభాగాల బృందాలను కీలక సరిహద్దు చెక్ పోస్టుల వద్ద మోహించారు. దీనివల్ల మామిడి రవాణా నిలిచిపోయి, ఇరు రాష్ట్రాల మధ్య ఎంతో కాలంగా ఉన్న వాణిజ్య సంబంధాలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. సహకార సమాఖ్య స్టూల్లికి విరుద్ధం: సీఎం సిద్ధరామయ్య సీఎం చంద్రబాబుకు రాసిన లేఖలో ఈ నిషేధం సహకార సమాఖ్య స్టూల్లికి విభూతం కలిగిస్తుందని సీఎం సిద్ధరామయ్య పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి చర్యలు కర్ణాటక నుంచి కూడా ప్రతిస్పందన చర్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉందని ఆయన హెచ్చరించారు. మార్కెటింగ్ మార్గాలు మూసుకుపోవడం వల్ల వేలాది మంది మామిడి రైతుల జీవనోపాధి

ఏడాదిలో విధ్వంసం నుంచి వికాసం వైపు ప్రయాణం ప్రారంభమైంది: మంత్రి లోకేశ్

మోదీ, చంద్రబాబు నాయకత్వంలో ఏపీలో డబుల్ ఇంజన్ సర్కార్ ఉందన్న మంత్రి గడచిన ఏడాదిలో రాని పెట్టుబడులు ఏడాదిలో తీసుకువచ్చామని వ్యాఖ్య దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో ఇవ్వని విధంగా పెన్నెన్లు ఇస్తున్నామన్న మంత్రి బాబు సూపర్ సిక్స్ లో 'తల్లికి వందనం' హామీ నిలబెట్టుకున్నామని వెల్లడి సంక్షేమం, అభివృద్ధి అనేది కూటమి ప్రభుత్వానికి జోడెద్దుల బండ్ల అన్న లోకేశ్ విలేకరుల సమావేశం ప్రజల ఆశలు నెరవేర్చే బాధ్యత తమపై ఉందని వ్యాఖ్య కూటమి ప్రభుత్వ ఏడాది పాలనపై మంత్రి నారా లోకేశ్ విలేకరుల సమావేశం



విధ్వంసం నుంచి వికాసం వైపు ప్రయాణం ప్రారంభమైంది: మంత్రి లోకేశ్ విషయంలో మెగా డీఎస్సీ ద్వారా 16,347 పోస్టుల ప్రజా ప్రభుత్వం భర్తీ చేస్తోంది. డీఎస్సీని ఎత్తివేస్తే తోతాపుల ప్రతిపక్ష పార్టీ సుమారు 24 కేసులు వేసినది. ఈ రోజుతో 24వ కేసు కూడా సుప్రీంకోర్టులో డిస్మిస్ అయింది. అప్పట్లో డీఎస్సీ ప్రక్రియను పూర్తిచేస్తున్నాం. గడవిన ఏడాదిలో రాని పెట్టుబడులు ఏడాదిలో తీసుకువచ్చాం గడవిన ఏడాదిలో రాని పెట్టుబడులు ఈ ఏడాది కాలంలో తీసుకువచ్చాం జరిగింది. రూ. 9.5 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడుల ద్వారా 8.5 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడం జరిగింది. ఇప్పటి వరకు రూ. 16 లక్షల కోట్ల డిఎస్సీ మొత్తం ఏపీ భారతదేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా ఉంది. 16 లక్షల పెట్టుబడులు ఏపీకి వచ్చాయి. ఇందులో భాగంగా డీఎస్సీ, ఎల్ఐ, ఎస్సీసీసీ (గ్రీన్), ఆర్కెల్లర్ మిట్టల్, డీఎస్సీఎల్, రిలయన్స్ రెన్యూ వరల్డ్ లాంటి సంస్థలు ఈ రోజు ఏపీలో పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకు వచ్చాయి. రబల్ ఇంజనీ సర్కార్ ఉంది కనుకనే విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్ కాపాడుకోగలిగాం. రైల్వేజోన్ సాధించాం. అలాగే భోగాపురం ఎయిర్ పోర్ట్ పనులు కూడా వేగవంతంగా జరుగుతున్నాయి. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో ఇవ్వని విధంగా పెన్నెన్లు ఇస్తున్నాం ప్రజాప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో ఇవ్వని

ఈ లక్షణాలు విటమిన్ డి లోపానికి సంకేతాలు!

జుట్టు రాలడం, నడుం నొప్పి, నిరంతర అలసట, ఆందోళన, నిద్రలేమి గాయాలు నెమ్మదిగా మానడం కూడా విటమిన్ డి తక్కువగా ఉందని సూచిస్తుంది సూర్యరశ్మి, చేపలు, గుడ్డు సాన, పాలు, తృణధాన్యాలతో విటమిన్ డి పొందవచ్చు

ప్రధానమైన సంకేతాలివే..



శరీరానికి అత్యంత అవసరమైన పోషకాల్లో 'విటమిన్ డి' ఒకటి.. అయితే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి నలుగురు పెద్దల్లో ఒకరు ఈ 'విటమిన్ డి' లోపంతో బాధపడుతున్నారు. ఈ పోషకం లోపాన్ని తీవ్రమైన అలసట, మానసిక కుంగబాటు లక్షణాలు, ఎముకల సమస్యలతో ఇబ్బంది పడతారని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్ని కీలకమైన సంకేతాలు, లక్షణాలు గమనించడం ద్వారా 'విటమిన్ డి' లోపాన్ని గుర్తించవచ్చని చెబుతున్నారు. ప్రధానమైన సంకేతాలివే.. జుట్టు విపరీతంగా రాలడం అనేది ఒక ప్రధాన సంకేతం. 'విటమిన్ డి' లోపం వెంటనే జుట్టుపడటం వల్ల జుట్టుపడటం పెరుగుతుంది అవసరమైన కెరాటిన్ సైట్ల పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది. అలాగే, నడుం నొప్పి కూడా ఒక ముఖ్య లక్షణం. 'విటమిన్ డి' లోపం వీపు, మెడ, నడుము కండరాల బలహీనతకు దారితీస్తుంది. ఈ బలహీనత కండరాలపై ఒత్తిడి పెంచి నొప్పికి కారణమవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్నా అలసట.. ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ నిరంతరం అలసటగా అనిపించడం కూడా

'విటమిన్ డి' లోపానికి సూచిక. శరీరంలోని కణాల జీవక్రియకు, శక్తి ఉత్పత్తికి 'విటమిన్ డి' అవసరం. ఇది తక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఎంత బాగా నిద్రపోయినా, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటించినా నీరసంగా అనిపిస్తుంది. తక్కువ 'విటమిన్ డి' స్థాయిలు ఆందోళన లక్షణాలను కూడా పెంచుతాయి. మెదడు, నాడీ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి 'విటమిన్ డి' చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా, ఆకలి మందగించడం, కుంగబాటు, నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం, గాయాలు నెమ్మదిగా మానడం వంటివి కూడా 'విటమిన్ డి' లోపం వల్ల కలిగే ఇతర లక్షణాలు. రక్త పరీక్ష ద్వారా.. ఈ లక్షణాలు మీలో కనిపిస్తే, వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించి రక్త పరీక్ష ద్వారా 'విటమిన్ డి' స్థాయిలను తెలుసుకోవడం ఉత్తమం. లోపం ఉన్నట్లు తేలితే, వైద్యుల సూచన మేరకు చికిత్స తీసుకోవాలి. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా 'విటమిన్ డి'ని పొందవచ్చు. సాల్మన్, ట్యూనా వంటి కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే చేపలు, గుడ్డు సాన, పాలు, బాదం పాలు, సోయా పాలు, ఆరెంజ్ జ్యూస్, ఓల్డ్ మీట్ వంటివి 'విటమిన్ డి'ని అందిస్తాయి. వీటితో పాటు, ప్రతిరోజూ కనీసం 10-15 నిమిషాలు ఉదయం సూర్యరశ్మిలో ఉండటం వల్ల శరీరం తనకు తాముగా 'విటమిన్ డి'ని ఉత్పత్తి చేసుకుంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ (వైద్యులు) జీతాలు పెంచాలి

విశాఖ వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ డిమాండ్



విశాఖపట్నం (అరుణ ప్రభ స్పెషల్): విశాఖ వైద్య విజ్ఞాన సంస్థలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న వైద్యులకు జీతాలు పెంచడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నామని విశాఖపట్నం విమ్మి హాస్పిటల్ లో గురువారం ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 11 గంటల వరకు తమ మౌన నిరసన తెలియజేశారు. అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా విధుల్లో చేరి మూడేళ్లు దాటిన 92,000 జీతానికే విధులు నిర్వహిస్తున్నామని, కాంట్రాక్టర్ పద్ధతిలో అంద్రప్రదేశ్లో పలానా కిట్టి హాస్పిటల్ లో విధులు నిర్వహిస్తున్న వైద్యులకు దాదాపు లక్ష 60,000 ఇస్తున్నారని అదే క్వాలిఫై చేసిన తమకు మాత్రం 92000 ప్రభుత్వం ఇస్తుందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇక పీజీ స్టూడెంట్స్ ట్రైనింగ్ మాకంటే ఎక్కువ వస్తుందా అని అన్నారని మూడేళ్లు దాటినప్పటికీ రెమ్యునల్ చేయలేదని భవిష్యత్తులో పెంచిన జీతాలతో కాంట్రాక్టు రెన్నూ చేయాలని విమ్మి అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ కోరారు. అయితే కేవలం ప్రభుత్వ దృష్టికి తెచ్చేందుకు మాత్రమే రెండు గంటల పాటు నిరసన వ్యక్తం చేస్తున్నామని 11 గంటలకు యుధావిధిగా విధులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలియజేశారు. రోగులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా విధులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మా ఆవేదనను రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ వైద్యశాఖ మంత్రిలు అర్థం చేసుకొని తమకు న్యాయం చేస్తారని ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు విశాఖ వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ వైద్యులు తెలిపారు.

మధ్యాహ్న భోజన పథకంలో సన్న బియ్యంపథకం



(జి ఎన్ రావుకోసినీమ జిల్లా: అరుణ ప్రభ): రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన మధ్యాహ్న భోజనంలో సన్న బియ్యం పథకాన్ని జిల్లా పౌరసరఫరాల అధికారి ఆడపా ఉదయభాస్కర్ స్థానిక పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో గురువారం లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. డిప్యూటీ ఈవో ప్రధానోపాధ్యాయులు ఇతర భోధన సిబ్బంది హాజరైన ఈ కార్యక్రమంలో కాలీ పంపిణీ చేయబడుతున్నట్లు తెలిపారు.

వెళ్లే వారి పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నాణ్యమైన పోషకాహార భోజనాన్ని అందిస్తుందని అయితే ఆ భోజనంలో బియ్యం నాణ్యత సరిగా లేక ఎక్కువ పండి భోజనం చేయడం లేదని ప్రభుత్వం గుర్తించిన దీనికి పరిష్కారంగా సన్న బియ్యం సరఫరా ద్వారా మధ్యాహ్న భోజనం అంది ఇవ్వాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించినట్లు తెలుస్తుంది. ఆ మేరకు జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు సంక్షేమ హాస్టల్లలో వెనక 1534 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు 62 సంక్షేమ హాస్టల్లలో 9694 పాఠశాలలకు ఒక పాఠశాల కి 25 కిలోల వొప్పిన అందజేయడం జరిగింది ద్వారా. ఇప్పుడు నాణ్యమైన సన్న బియ్యం తో పెరుగుతున్న దుపల్ల విద్యార్థులంతా ఖచ్చితంగా సూట్లోని భోజనం చేయాలన్నారు ప్రభుత్వం సమతుల్య పోషకాహారంగా అందిస్తున్న ఆహారపు యొక్క ప్రయోజనాలను విద్యార్థులందరూ అందుకోవాలని ఈ సందర్భంగా డిఎన్ ఓ కోరారు. విద్యార్థులకు వారి తల్లిదండ్రులకు కూడా పిల్లలకు సూట్లో అందించే నాణ్యమైన ఆహారం రాగిజాప చిక్కి ఇటువంటివిన్నప్పటికీ ఉపయోగకరమని భోధించి వదాల్చాలన్న సీక్రం రిచీలగా చేయాలని చెప్పారు. డిప్యూటీ ఈవో మరియు ప్రధానోపాధ్యాయులు ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తిగా విజయవంతం చేయాలని చేస్తామని పిల్లలకు సరైన విధంగా మార్గదర్శి కత్తు వహించి సూటికి సూరు శాతం పిల్లలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో చూస్తామని హామీ ఇచ్చారు.

దేశానికి హోమ్ మంత్రి అమిత్ షా సేవలు అవసరం

- కంకణాల పెంచలనాయుడు



గుడూరు - (అరుణ ప్రభ స్పెషల్): మన భారతదేశంలో ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో కేంద్ర హోమ్ మంత్రి అమిత్ షా ఒక్కరే సమర్థవంతమైన పాలన ఇవ్వగలరు. మన భారతదేశ ప్రధానమంత్రులలో వాణి పేరు గారి తర్వాత మోడీ గారు తర్వాత అమిత్ షా పరిపాలన చేయగలరు. ఈరోజు అన్యమతస్థులలో మార్పు వచ్చింది ఇప్పుడు భారతదేశంలో వచ్చిన పాకిస్థాన్ ఉగ్రవాదులను అణచివేసే ఏకైక వ్యక్తి అమిత్ షా జీ ఒక్కరే ఈరోజు ముందు చూపుతో అమిత్ షా జీ మన భారతదేశాన్ని రక్షించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారని ఆయనకు నాగసాధువుల ఆశీర్వాదం ఎల్లప్పుడూ వుంటాయి భారత్ వికాస్ పరిషత్ సౌతిండియా వైస్ ప్రెసిడెంట్ కంకణాల పెంచల నాయుడు పేర్కొన్నారు.

అల్పనిజం అంటువ్యాధి కాదు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో మంది అల్పనిజంతో జీవిస్తున్న వ్యక్తుల గురించి, వారి హక్కుల గురించి, అలాగే మనం వారికి ఎలా తోడుగా ఉండాలనే దాని గురించి మాట్లాడుకుందాం.

అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహన దినోత్సవం:

(అరుణ ప్రభ స్పెషల్): ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 13న మనం అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహన దినోత్సవం జరుపుకుంటున్నాం. ఇది 2015లో మొదలైంది. అంటే, ఈ దినోత్సవం మొదలై పదేళ్లు తోంది. ఈ రోజు వెనుక ఉన్న కథ తెలుసుకుందాం. ఈ దినోత్సవం ఎందుకు మొదలైందో తెలుసుకుంటే మనకు మరింత స్పష్టత వస్తుంది. 2000వ సంవత్సరం మధ్యలో ఆఫ్రికాలోని టాంజానియాలో అల్పనిజం ఉన్న వ్యక్తులపై దాడులు, హత్యలు వివేకంగా పెరిగిపోయాయి నివేదికలు బయటపెట్టాయి. ఆ దుర్ఘటలు అల్పనిజం ఉన్నవారి శరీర భాగాలకు ఏదో మాంత్రిక శక్తి ఉందని నమ్మేవారు. దుర్ఘటలు, క్షుద్ర పూజల కోసం వాటిని ఉపయోగించుకోవాలని చూశారు. 2015 నాటికి, దాదాపు 70 మందికి పైగా బాధితులను దారుణంగా చంపేశారు. మరెంతో మందిని గాయపరిచారు. ఈ అమానుష పరిస్థితులను చూసి ఐక్యరాజ్యసమితి మానవ హక్కుల మండలి కలత చెందింది. జూన్ 13ని అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహన దినోత్సవంగా ప్రకటించాలని సిఫార్సు చేసింది. దీని ఫలితంగా 2014 డిసెంబర్ 18న ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ ఈ తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. ఇది ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం. అల్పనిజంపై అసహనం దృష్టి పెట్టేలా అవగాహన పెంచేలా చేసింది. అలా, 2015 నుంచి మనం ప్రతి ఏటా జూన్ 13న ఈ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నాం.

అసలు అల్పనిజం అంటే ఏమిటి? "అల్పని" అనే పదం లాటిన్ భాషలోని "అల్పస్" నుండి వచ్చింది. అంటే "తెలుపు" అని అర్థం. పేరులోనే తెలుస్తుంది కదా? అల్పనిజం అనేది వారసత్వంగా వచ్చే ఒక జన్మపరమైన పరిస్థితి. దీని వల్ల చర్మం, జుట్టు, కళ్ళు చాలా లెత రంగులో ఉంటాయి. మెలనిన్ అనే వర్ణద్రవ్యం తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. సాధారణంగా మెలనిన్ చర్మం, జుట్టు, కళ్ళకు రంగును ఇస్తుంది. అల్పనిజం ఉన్నవారిని కొందరు "అల్పనిస్" అని

పిలుస్తారు. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే అల్పనిజం ఒక వ్యాధి కాదు. ఇది పట్టుకతో వచ్చే ఒక జన్మపరమైన పరిస్థితి. ఒకరి నుండి మరొకరికి అంటుకోదు. లింగంతో సంబంధం లేకుండా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎవరికైనా ఇది సంక్రమించవచ్చు. తల్లిదండ్రుల నుండి సంక్రమించే జన్మపరమైన వల్ల ఇది వస్తుంది. దృష్టి సమస్యలు తప్ప, అల్పనిజం ఉన్న చాలా మంది వ్యక్తులు మనందరిలాగే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇప్పటివరకు అక్యూట్ క్యూటిస్ నియస్ అల్పనిజంలో ఏడు రకాలను గుర్తించారు. అల్పనిజం లక్షణాలు, సవాళ్లు: అల్పనిజం ఉన్నవారిలో చర్మం, జుట్టు, కళ్ళు పాలిపోయినట్లు కనిపిస్తాయి. మెలనిన్ లోపం వల్ల వీరికి సూర్యరశ్మి ప్రకాశవంతమైన కాంతి హానికరంగా ఉంటాయి. దీంతో వారికి చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. అలాగే తీవ్రమైన దృష్టి లోపాలు కూడా ఉండవచ్చు. కళ్ళదాళతో వీటిని కొంతవరకు సరిచేయవచ్చు. వీరికి ఎదురయ్యే సమస్యలు కేవలం ఆరోగ్యపరమైనవే కాదు. లెత రంగు చర్మం వల్ల వదదెల్లు తగిలే ప్రమాదం ఎక్కువ. కానీ అంతంతో ముఖ్యంగా అల్పనిజం ఉన్న వ్యక్తులు సమాజంలో వివక్ష, కళంకం, ఒంటరితనం ఎదుర్కొంటారు. కొన్ని దేశాల్లో అయితే హింసకు, హత్యలకు గురవుతున్నారు. చిత్ర పరిశ్రమలో కూడా వారిని విలసిల్లగా, రాక్షసులుగా చూపించడం జాధాకరం. కొన్ని చోట్ల అల్పనిజం ఉన్న పిల్లలకు బిచ్చం వేసి వివేకం కూడా జరుగుతోంది.

కారణాలు, పరిష్కారాలు:

అల్పనిజం మెలనిన్ ఉత్పత్తి కారణమయ్యే జన్మపరమైన మార్పుల వల్ల వస్తుంది. ఇది తల్లిదండ్రుల నుండి వారసత్వంగా సంక్రమిస్తుంది. తల్లిదండ్రులద్వారా అల్పనిజం లక్షణాలు లేకపోయినా, వారిలో ఎవరిలో ఒకరిలో ఈ జన్మపరమైన ఉంటే, పిల్లలకు అల్పనిజం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి పదిహేడు వేల మందిలో ఒకరికి అల్పనిజం ఉంది. ఆఫ్రికా, బరోపాలో వీరు ఎక్కువ మంది ఉన్నారు. భారతదేశంలో దాదాపు రెండు లక్షల మంది అల్పనిజంతో జీవిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సవాళ్లు, మనం చేయగలిగినవి: అల్పనిజం ఉన్న వ్యక్తులు కొన్ని ఆరోగ్య సవాళ్లను ఎదుర్కొంటారు. మెలనిన్ లేకపోవడం వల్ల చర్మ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. తరచుగా కంటి చూపు సమస్యలు కూడా ఉంటాయి. ప్రస్తుతం అల్పనిజానికి ఎటువంటి నివారణ లేదు. ఇది జన్మపరమైన పరిస్థితి కాబట్టి చికిత్స అనేది సరైన కంటి సంరక్షణ, చర్మ సమస్యలపై దృష్టి పెట్టడమే. సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వీరు సాధారణ జీవితాన్ని గడవవచ్చు. సూర్యరశ్మి నుండి రక్షణ: సూర్యరశ్మిలో ఎక్కువ సమయం గడవకూడదు. బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు కళ్ళదాళలు ధరించాలి, బోపీ పెట్టుకోవాలి. కనీసం ఎస్పీఎఫ్ 20 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ రేట్ చేయబడిన సన్ స్క్రీమ్ లోషన్ రాసుకోవాలి.

అవగాహన, సహాయం: పేద దేశాల్లో ఆర్థిక వనరులు, అవగాహన రెండూ తక్కువ. అక్కడ స్వచ్ఛంద సంస్థలు అవగాహన కల్పించి, నివారణ వస్తువులు అందించాలి.

మానసిక మద్దతు: సామాజికంగా ఒంటరిగా ఉన్నవారికి కుటుంబం, స్నేహితులు మానసిక మద్దతు ఇవ్వాలి. అల్పనిజం ఉన్న పిల్లలను పాఠశాలల్లో, ఇతర సామాజిక కార్యక్రమాలలో చేర్చడానికి ప్రోత్సహించాలి.

వైద్యుల సలహా:

సంబంధిత వైద్యులను సంప్రదించి, వారి సలహాలు పాటిస్తే అల్పనిజం ఉన్నవారు సాధారణ జీవితాన్ని గడవవచ్చు. అల్పనిజం అనేది కేవలం ఒక జన్మపరమైన పరిస్థితి మాత్రమే. వారిని వివక్షతో చూడకుండా, సమాజంలో సాధారణ వ్యక్తులుగా గౌరవించడం మనందరి బాధ్యత. వారికి అవసరమైన మద్దతు అందించి, సమానత్వంతో మెలిగితే వారి జీవితాలు కూడా వెలుగులతో నిండిపోతాయి. ఈ అంతర్జాతీయ అల్పనిజం అవగాహన దినోత్సవం సందర్భంగా, మనం ఈ విషయాన్ని మరింత మందికి తెలియజేసి, మార్పుకు నాంది పలుకుదాం.



Advertisement for Santhi Nikethan Educational Institutions. It features a large graphic with the number 590 and a list of students' names and scores. The text includes 'SANTHI NIKETHAN EDUCATIONAL INSTITUTIONS', 'CHAIRMAN'S Message', and 'HIGHLIGHTS OF SSC 2025 RESULTS'. It also mentions 'Admissions are in Progress' and 'Nursery to X Transport Facility Available'.

Advertisement for WE TRAVELS. It features a large graphic with the text 'ONCE IN A LIFETIME MUST GO ON CHAR DHAM YATRA'. It lists destinations: BADRINATH, GANGOTRI, KEDARNATH, YAMUNOTRI. It also includes 'Group Dates - 2025', 'Travel to Dev Bhoomi', and 'Accommodation & Traveling'.

Advertisement for M.S ALUMINIUM AND GLASS. It features a large graphic with the text 'M.S ALUMINIUM AND GLASS'. It lists 'Dealers In: Aluminium Sections, Novapan Board, Hardware' and 'Works: Aluminium Partition, Windows, Doors, Glazing, UPVC Windows, False ceiling'. It also includes contact information for Md. Sameer and Md. Siraj.