www.sphoortipatrika.com APTEL/26/A0542

స్ఫూర్తి పత్రిక

Voice of Truth

విలేకరులు కావలెను
స్ఫూర్తి పత్రిక డైలీ పేపర్ నందు
కర్నూలు,నంద్యాల,అనంతపురం, శ్రీ సత్యసాయి,
వైయస్సార్ ,తిరుపతి, అన్నమయ్య ,చిత్తూరు ,జిల్లాలలో
పనిచేసేందుకు జిల్లా స్టాఫ్ రిపోర్టర్ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జీలు
మండల రిపోర్టర్స్ కావలెను.
స్ఫూర్తి పత్రిక Voice of Truth
గతంలో పత్రికా రంగంలో పనిచేసిన అనుభవం వార్తలు చక్కగా రాయగలిగే నైపుణ్యం గల వారికి అవకాశం కలదు.
ఎటువంటి యాడ్స్ టార్గెట్లు లేదు. కొత్త వారికి అవకాశం కలదు.
ఆసక్తి గలవారు సంప్రదించండి : 8179446036,7794947413.

ప్రచురణ : కర్నూలు | సంపాదకుడు : నరసనాయుడు బోయ | సంపుటి : 01 సంచిక :21 | పేజీలు : 04 వెల రూ. 2/- | ఆదివారం 22-03-2026

PUBLICATION : KURNOOL | EDITOR : NARASANAIDU BOYA | VOLUME : 01 ISSUE : 21 | PAGES : 04 PRICE : 2 | SUNDAY, 22 MARCH 2026

Kurnool Edition | Covering Andhra Pradesh & Telangana |

ఏపీకి వర్ష సూచన.. దక్షిణ కోస్తాలో వడగళ్ల వాన హెచ్చరిక!

- పరిసర ప్రాంతాల్లో సముద్ర మట్టానికి 3.1 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోంది
- వాతావరణంలో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయి
- దక్షిణ కోస్తాలో అక్కడక్కడా వడగళ్ల వాన పడే సూచనలు ఉన్నాయి
- ఉత్తర కోస్తాంధ్ర, యానాంలోనూ చాలాచోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు పడతాయి

20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన
హామీ నెరవేరుస్తాం

మన సంస్కృతికి విదేశాల్లో తెలుగువారే బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు

- ★ ఏపీపీఎస్సీ ద్వారా 10,060 ఉద్యోగాలు భర్తీచేసేందుకు ఈసారి జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల
- ★ మే 15 నుంచి అక్టోబరు వరకు వివిధ నోటిఫికేషన్ల ద్వారా ఉద్యోగాలు భర్తీచేస్తాం
- ★ 2047 నాటికి తెలుగుజాతిని అగ్రస్థానంలో నిలిపేలా సంకల్పం తీసుకుని ముందడుగు వేద్దాం
- ★ 38 మందికి కళారత్న, 112 మందికి ఉగాది పురస్కారాల ప్రదానం

అమరావతి: ఏటా ఉగాది రోజున జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడించారు. ఏపీపీఎస్సీ ద్వారా 10,060 ఉద్యోగాలు భర్తీచేసేందుకు ఈసారి జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేసినట్లు ఆయన ప్రకటించారు. మే 15 నుంచి అక్టోబరు వరకు వివిధ నోటిఫికేషన్ల ద్వారా ఉద్యోగాలు భర్తీచేస్తామని వివరించారు. 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన మిగతా..2లో

గ్యాస్ ధరలపై భారీ ఎఫెక్ట్..

- ఘర్షణలు ఇలాగే కొనసాగితే చమురు 180 డాలర్లకు: సౌదీ
- ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్-అమెరికా మధ్య యుద్ధం
- యుద్ధానికి ముందు బ్రెంట్ క్రూడ్ ఒక బ్యారెల్‌కు 70 డాలర్లుగా ఉంది
- ఇరాన్ ఇక యురేనియం శుద్ధి చేయలేదు: నెతన్యాహు

ఢిల్లీ: పశ్చిమాసియా ఘర్షణల్లో ఇంధన క్షేత్రాలు టార్గెట్ అవుతున్నాయి. హర్మూజ్ జలసంధి లో అంతరాయాలతో ఇప్పటికే నెలకొన్న చమురు భయాలకు ఈ దాడులు ఆజ్యం పోస్తున్నాయి. జలసంధిలో నౌకల రాకపోకలను మిగతా..2లో

కువైట్‌లోని కీలక రిఫైనరీపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడి

గల్ఫ్ దేశాల్లోని కీలక చమురు సదుపాయాలపై ఇరాన్ దాడులు ఉద్ధృతం

- ఖతార్‌లోని రస్ లఫాన్ గ్యాస్ క్షేత్రం, సౌదీ అరేబియాలోని అరామ్‌కో చమురుక్షేత్రంపై ఇరాన్ దాడులు
- ఈ రిఫైనరీ నిత్యం 7,30,000 బ్యారెళ్ల చమురును శుద్ధి

ఆరు గ్యారెంటీలకు
రూ.50,713 కోట్లు..

తెలంగాణ బడ్జెట్ పార్ట్ - 3

- ఆరు గ్యారెంటీలకు రూ. 50,713 కోట్లు
- సంక్షేమం, అభివృద్ధికి రూ. 1,45,592 కోట్లు
- ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా ద్వారా ప్రతి కుటుంబానికి రూ. 5 లక్షల కవరేజ్
- జూన్ 2 నుంచి ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం అమలు
- 2026-27 ఏడాది పాలిటెక్నిక్ కాలేజీల్లో కొత్తగా 15 కోర్సులు
- చాకలి ఐలమ్మ మహిళా యూనివర్సిటీకి రూ. 400 కోట్లు

హైదరాబాద్: 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర బడ్జెట్ ను తెలంగాణ డిప్యూటీ స్పీకర్, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. రూ 3,24,234 కోట్లతో బడ్జెట్ ను ఆయన ప్రవేశపెట్టారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి పౌరుడికి సామాజిక, ఆర్థిక న్యాయం మిగతా..2లో

శాంతిభద్రతలకు భారీగా బడ్జెట్ కేటాయింపు..

- అంబేద్కర్ అడుగుజాడల్లోనే తమ ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తోంది
- వెనుకబడిన, పేద వర్గాల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడంతో పాటు, వారికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటాం
- శాంతి భద్రతలకు - రూ.11,907 కోట్లు
- రోడ్లు భవనాల శాఖకు - రూ.6,416 కోట్లు
- రీజనల్ రింగ్ రోడ్డుకు - రూ1,525 కోట్లు
- హ్యామ్ రోడ్లకు - రూ.3,053 కోట్లు
- గోదావరి పుష్కరాలకు - రూ.500 కోట్లు

ఇది నిరుద్యోగులను వంచించడమే..
చంద్రబాబుది పచ్చి మోసం

- ఏపీ జాబ్ క్యాలెండర్‌పై షర్మిల ఫైర్
- "కొండంత రాగం తీసి కూసంత పాట పాడినట్లు" కూటమి ప్రభుత్వ తీరు ఉంది
- ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పోస్టుల సంఖ్య "ఖాళీలు బారెడు.. నోటిఫికేషన్లు చారెడు" అన్నట్లుగా ఉంది
- రెండేళ్లుగా నిరుద్యోగులను ఊరించి చివరకు ఉసూరుమనిపించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం

అమరావతి: ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మిగతా..2లో

శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి
అంతర్జాతీయ పురస్కారం

- విమానాశ్రయానికి ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారం లభించడం ఇది ఐదోసారి కావడం విశేషం
- లండన్‌లో జరిగిన ప్యాసింజర్ టెర్మినల్ ఎక్స్‌పో 2026 కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డును అధికారికంగా ప్రకటన
- భారత్, దక్షిణాసియాలో 'రెండో ఉత్తమ ప్రాంతీయ విమానాశ్రయం'గా, 'మూడో ఉత్తమ విమానాశ్రయం'గా నిలిచింది.

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్‌లోని శంషాబాద్ రాజీవ్ గాంధీ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం (ఆర్‌జీఐఏ) మరోసారి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంది. ప్రఖ్యాత స్కైట్రాక్స్ సంస్థ నుంచి 'బెస్ట్ ఎయిర్‌పోర్ట్ స్టాఫ్ ఇన్ ఇండియా & సౌత్ ఏషియా 2026' (భారత్, దక్షిణాసియాలో ఉత్తమ విమానాశ్రయ సిబ్బంది) మిగతా..2లో

అమెరికాకు షాక్?.. ఇరాన్ దాడిలో
దెబ్బతిన్న ఎఫ్-35 జెట్.. తీవ్ర ఉద్రిక్తత

- పశ్చిమాసియా యుద్ధ క్షేత్రంలో ఉద్రిక్తతలు ఒక్కసారిగా తీవ్రస్థాయికి
- ఇరాన్ దళాలు జరిపిన కాల్పుల్లోనే విమానం దెబ్బతిన్నట్లు అనుమానాలు
- యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు 10 రీపర్ డ్రోన్లతో సహా 16 అమెరికా విమానాలు

కూటమి ప్రభుత్వం
రాష్ట్ర యువతకు తీపి కబురు

- నిర్దేశిత సమయంలోనే ఈ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం
- ఉగాది నాడు మా కూటమి ప్రభుత్వం తీపి కబురు చెప్పింది: పవన్ కల్యాణ్
- రాష్ట్రంలో 10,060 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్‌ను విడుదల
- ఈ ఏడాది విడుదల చేసే నోటిఫికేషన్ల ద్వారా గ్రూప్ 1, గ్రూప్ 2, ఇంజనీరింగ్, టీచింగ్, యూనిఫాం సర్వీసెస్ వంటి పలు విభాగాల్లో పోస్టులను భర్తీ

అమరావతి: ఉగాది పర్వదినాన తమ కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర యువతకు తీపి కబురు చెప్పిందని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలిపారు. రాష్ట్రంలో 10,060 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్‌ను విడుదల చేసినట్లు ఆయన మిగతా..2లో

రూ. 3,24,234 కోట్లతో
తెలంగాణ 2026-27 వార్షిక బడ్జెట్...

రెవెన్యూ వ్యయం - రూ.2,34,406 కోట్లు

- మూలధన వ్యయం - రూ.47,267 కోట్లు
- ద్రవ్యలోటు - రూ.58,458 కోట్లు
- తలసరి ఆదాయం రూ.4,18,931 కోట్లు
- రైతు సంక్షేమం - రూ.23,179 కోట్లు
- ఎస్సీ సంక్షేమం - రూ.11,784 కోట్లు

హైదరాబాద్: 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర వార్షిక బడ్జెట్ ను డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క మిగతా..2లో

చట్టాన్ని పక్కనపెట్టారా?..
అమెరికా బంగారు నాణెంపై ట్రంప్ చిత్రం!

- దేశ 250వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విడుదల చేయనున్న 24 క్యారెట్ల బంగారు నాణెంపై అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ముఖచిత్రం

కువైట్‌లోని కీలక రిఫైనరీపై ఇరాన్ డ్రోన్ దాడి

ఢిల్లీ: గల్ఫ్ దేశాల్లోని కీలక చమురు సదుపాయాలపై ఇరాన్ దాడులు ఉధృతం చేసింది. కువైట్‌లో కీలకమైన మినా అల్ అహ్మదీ చమురు శుద్ధి కర్మాగారంపై డ్రోన్ దాడికి పాల్పడింది. ఇటీవల ఖతార్‌లోని రస్ లఫాన్ గ్యాస్ క్షేత్రం, సౌదీ అరేబియాలోని అరామ్‌కో చమురుక్షేత్రంపై ఇరాన్ దాడులు చేసింది. రంజాన్ పండుగ తరుణంలో ఈ దాడి జరిగింది. పశ్చిమాసియాలోని అతిపెద్ద ఆయిల్ రిఫైనరీలలో ఈ మినా అల్ అహ్మదీ కూడా ఒకటి. డ్రోన్ దాడి నేపథ్యంలో రిఫైనరీలో భారీగా మంటలు చెలరేగాయి. అధికారులు వాటిని అదుపులోకి తీసుకువచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఈ దాడి నేపథ్యంలో ఎవరైనా గాయపడ్డారా, ఆస్తి నష్టం ఎంత అనే వివరాలు తెలియాల్సి ఉంది. ఈ రిఫైనరీ నిత్యం 7,30,000 బ్యారెళ్ల చమురును శుద్ధి చేస్తుంది. మరోవైపు, దుబాయ్ నగరం పైకి ఇరాన్ భారీ స్థాయిలో డ్రోన్లు ప్రయోగించింది. దుబాయ్ వైమానిక రక్షణ వ్యవస్థలు వాటిని అడ్డుకున్నాయి. ఈ క్రమంలో భారీ పేలుళ్లు వినిపించాయి. తమపై దూసుకొచ్చిన ఒక క్షిపణిని అడ్డుకున్నట్లు బహ్రెయిన్ తెలిపింది. క్షిపణి శకలాలు పడటంతో ఓ గోడౌన్‌లో మంటలు చెలరేగాయి.

అమెరికాకు షాక్?.. ఇరాన్ దాడిలో
దెబ్బతిన్న ఎఫ్-35 జెట్.. తీవ్ర ఉద్రిక్తత

ఢిల్లీ: పశ్చిమాసియా యుద్ధ క్షేత్రంలో ఉద్రిక్తతలు ఒక్కసారిగా తీవ్రస్థాయికి చేరాయి. ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైన యుద్ధ విమానంగా పేరుగాంచిన అమెరికా 'ఎఫ్-35 లైట్నింగ్ II' ఒకటి ప్రమాదం నుంచి త్రుటిలో తప్పించుకుంది. ఇరాన్‌పై సైనిక ఆపరేషన్ ముగించుకుని తిరిగొస్తుండగా ఈ ఘటన చోటుచేసుకుంది. ఇరాన్ దళాలు జరిపిన కాల్పుల్లోనే విమానం దెబ్బతిన్నట్లు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. దీంతో పైలట్ ఆ విమానాన్ని పశ్చిమాసియాలోని అమెరికా సైనిక స్థావరంలో అత్యవసరంగా ల్యాండ్ చేశారు. ఒకవేళ ఇది ఇరాన్ పనే అని తేలితే, ఫిబ్రవరిలో యుద్ధం మొదలైన తర్వాత అమెరికా యుద్ధ విమానాన్ని ఇరాన్ నేరుగా లక్ష్యం చేసుకోవడం ఇదే మొదటిసారి అవుతుంది. దాదాపు 100 మిలియన్ డాలర్ల (సుమారు రూ. 800 కోట్లకు పైగా) విలువైన ఈ విమానం సురక్షితంగా ల్యాండ్ అయిందని, పైలట్ క్షేమంగా ఉన్నారని అమెరికా సెంట్రల్ కమాండ్ ప్రతినిధి కెప్టెన్ టిమ్ హాకిన్స్ సీఎన్ఎన్‌కు తెలిపారు. ఘటనపై విచారణ ప్రారంభించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. బ్లూమ్‌బెర్గ్ నివేదిక ప్రకారం.. ఈ యుద్ధం మొదలైనప్పటి నుంచి ఇప్పటివరకు 10 రీపర్ డ్రోన్లతో సహా 16 అమెరికా విమానాలు ధ్వంసమయ్యాయి. మరోవైపు, అమెరికా ఈ ఘటనపై తీవ్రంగా స్పందించింది. పెంటగాన్‌లో మాట్లాడిన అమెరికా రక్షణ కార్యదర్శి పీట్ హెగ్సెత్.. "ఆపరేషన్ ఎపిక్ ఫ్యూరీ" విజయవంతంగా సాగుతోందని, యుద్ధంలో గెలుస్తున్నామని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అంతేకాకుండా, ఇరాన్ మునుపెన్నడూ చూడని రీతిలో అతిపెద్ద వైమానిక దాడిని ఎదుర్కోబోతోందని ఆయన హెచ్చరించారు. ఈ పరిణామాల నేపథ్యంలో ఇరాన్ తన ఎస్-400, 'బావర్-373' గగనతల రక్షణ వ్యవస్థలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన మోహరించింది. అమెరికా విమానాన్ని తామే దెబ్బతీశామంటూ ఇరాన్ రివల్యూషనరీ గార్డ్స్ సోషల్ మీడియాలో సంబరాలు చేసుకుంటోంది.

చట్టాన్ని పక్కనపెట్టారా?..
అమెరికా బంగారు నాణెంపై ట్రంప్ చిత్రం!

ఢిల్లీ: అమెరికా చరిత్రలో ఒక అపూర్వ నిర్ణయానికి రంగం సిద్ధమైంది. దేశ 250వ వార్షికోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విడుదల చేయనున్న 24 క్యారెట్ల బంగారు నాణెంపై అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ముఖచిత్రాన్ని ముద్రించనున్నారు. ఈ నాణెం తుది నమూనాకు ఫెడరల్ ఆర్ట్స్ కమిషన్ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదముద్ర వేసింది. ఈ కమిషన్‌లో ట్రంప్ ఎంపిక చేసిన మాగా (మేక్ అమెరికా గ్రేట్ అగైన్) మద్దతుదారులే ఉండటం గమనార్హం. ఈ సందర్భంగా యూఎస్ ట్రెజరర్ బ్రాండన్ బీచ్ మాట్లాడుతూ.. "దేశ 250వ వార్షికోత్సవం సమీపిస్తున్న వేళ, మన ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా ఈ నాణేలను రూపొందిస్తున్నాం. దీనిపై ప్రస్తుత అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ముఖచిత్రం కంటే సరైనది మరొకటి ఉండదు" అని పేర్కొన్నారు. త్వరలోనే ఈ "ట్రంప్ నాణేల" ఉత్పత్తిని యూఎస్ మింట్ ప్రారంభించనుంది. అయితే, ఈ చర్య నిబంధనలను, సంప్రదాయాలను పక్కనపెట్టడానికి ట్రంప్ వర్గం చేసిన మరో ప్రయత్నమని అసోసియేటెడ్ ప్రెస్ తన కథనంలో పేర్కొంది. అమెరికా ఫెడరల్ చట్టం ప్రకారం, అధికారంలో ఉన్న లేదా జీవించి ఉన్న ఏ అధ్యక్షుడి చిత్రాన్ని కరెన్సీపై ముద్రించకూడదు. అయినప్పటికీ, ట్రెజరీ సెక్రటరీకి ప్రత్యేక బంగారు నాణేలను జారీ చేసే అధికారం ఉందని యూఎస్ మింట్ తెలిపింది. ఈ డిజైన్‌ను పలు నమూనాల నుంచి స్వయంగా ట్రంప్ ఎంపిక చేసినట్లు అధికారులు ధ్రువీకరించారు. ఈ నాణెం ముందు భాగంలో సూట్, టై ధరించి కఠినమైన ముఖ కవళికలతో ఉన్న ట్రంప్ చిత్రం ఉంటుంది. నాణెంపై "లిబర్టీ", "ఇన్ గాడ్ వి ట్రస్ట్" అనే అక్షరాలతో పాటు 1776-2026 సంవత్సరాలను ముద్రించారు. వెనుకవైపున అమెరికా జాతీయ పక్షి బాల్డ్ ఈగిల్ ఉంటుంది. నాణెం పరిమాణం ఇంకా ఖరారు కానప్పటికీ, ట్రంప్ పెద్ద వస్తువులను ఇష్టపడతారన్న ఉద్దేశంతో, సాధ్యమైనంత పెద్ద పరిమాణంలో దీనిని రూపొందించాలని కొందరు కమిషనర్లు సూచించారు. ఈ నాణేలను చాలా పరిమిత సంఖ్యలో ఉత్పత్తి చేయనున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.

ఏపీకి వర్ష సూచన..
దక్షిణ కోస్తాలో వడగళ్ల వాన హెచ్చరిక!

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రానున్న మూడు రోజుల పాటు విస్తారంగా వర్షాలు కురుస్తాయని అమరావతి వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ఏపీ తీరం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో సముద్ర మట్టానికి 3.1 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోందని, దీని ప్రభావంతో వాతావరణంలో మార్పులు చోటుచేసుకున్నాయని తెలిపింది. ముఖ్యంగా (మార్చి 20) దక్షిణ కోస్తా, రాయలసీమ ప్రాంతాల్లోని పలుచోట్ల భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. దక్షిణ కోస్తాలో అక్కడక్కడా వడగళ్ల వాన పడే సూచనలు ఉన్నాయని పేర్కొంది. ఈ ప్రాంతాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని, కొన్ని సమయాల్లో గాలి వేగం గంటకు 60 కిలోమీటర్లకు చేరవచ్చని అప్రమత్తం చేసింది. ఇక ఉత్తర కోస్తాంధ్ర, యానాంలోనూ చాలాచోట్ల తేలికపాటి నుంచి మోస్తరు వర్షాలు లేదా ఉరుములతో కూడిన జల్లులు పడతాయని తెలిపింది. ఈ ప్రాంతంలో గంటకు 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచే అవకాశం ఉందని వివరించింది. ఉపరితల ఆవర్తనంతో పాటు గల్ఫ్ ఆఫ్ మన్నార్ నుంచి తమిళనాడు మీదుగా కర్ణాటక వరకు సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో మరో ద్రోణి విస్తరించి ఉండటం కూడా ఈ వర్షాలకు కారణంగా అధికారులు పేర్కొన్నారు. రాబోయే రెండు, మూడు రోజుల పాటు రాష్ట్రంలో ఇదే తరహా వాతావరణం కొనసాగుతుందని, ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఉష్ణోగ్రతల్లో మొదటి మూడు రోజులు పెద్దగా మార్పులు ఉండవని, ఆ తర్వాత స్వల్పంగా పెరిగే అవకాశం ఉందని తెలిపారు.

శాంతిభద్రతలకు భారీగా బడ్జెట్ కేటాయింపు..

హైదరాబాద్: 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రూ. 3,24,234 కోట్లతో రాష్ట్ర వార్షిక బడ్జెట్ ను డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టారు. అటు శాసనమండలిలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి బడ్జెట్ ను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ సందర్భంగా మల్లు భట్టి మాట్లాడుతూ... అంబేద్కర్ అడుగుజాడల్లోనే తమ ప్రభుత్వం పాలన సాగిస్తోందని తెలిపారు. వెనుకబడిన, పేద వర్గాల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడంతో పాటు, వారికి అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని చెప్పారు. పారిశ్రామిక శిక్షణ పొందుతున్న యువతను ప్రోత్సహించేందుకు... ఐటీఐ, ఏటీసీల్లో చదివే ప్రతి విద్యార్థికి నెలకు రూ. 2 వేల చొప్పున స్కాలర్‌షిప్ అందిస్తామని తెలిపారు. ఇకపై ఇంటర్ విద్యార్థులకు కూడా మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని విస్తరిస్తున్నట్టు వెల్లడించారు.

బడ్జెట్ వివరాలు:

శాంతి భద్రతలకు - రూ.11,907 కోట్లు, రోడ్లు భవనాల శాఖకు - రూ.6,416 కోట్లు, రీజనల్ రింగ్ రోడ్డుకు - రూ1,525 కోట్లు, హ్యామ్ రోడ్లకు - రూ.3,053 కోట్లు, గోదావరి పుష్కరాలకు - రూ.500 కోట్లు, పంచాయతీరాజ్ రోడ్లకు - రూ.2,062 కోట్లు, మూసి రివర్ ఫ్రంట్‌కు - రూ.1,500 కోట్లు, గృహ జ్యోతి (200 యూనిట్లు ఉచిత విద్యుత్)కి - రూ.2,080 కోట్లు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు - రూ.5,500 కోట్లు, మహాలక్ష్మికి - రూ.4,305 కోట్లు, పర్యాటక శాఖకు - రూ.1,224 కోట్లు, రైతు భరోసాకు - రూ.18,000 కోట్లు, చేయూతకు - రూ.14,861 కోట్లు, పవర్ సబ్సిడీకి - రూ.14,000 కోట్లు, బియ్యం సబ్సిడీకి - రూ.3,000 కోట్లు, సన్న వడ్ల బోనస్‌కు - రూ.3,500 కోట్లు, పంటల బీమా పథకానికి - రూ.1,886 కోట్లు, కల్యాణలక్ష్మి / షాది ముబారక్ కు - రూ.3,683 కోట్లు, విద్యార్థుల డైట్ ఛార్జీలకు - రూ.2,170 కోట్లు, రాజీవ్ యువ వికాసానికి - రూ.5,800 కోట్లు, యంగ్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్‌కి - రూ.5,000 కోట్లు, ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకానికి - రూ.4,000 కోట్లు, రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీకి - రూ.1,143 కోట్లు, రాజీవ్ యువ వికాసానికి - రూ.5,800 కోట్లు, మహాలక్ష్మి పథకం కింద రూ+ గ్యాస్ సబ్సిడీకి - రూ.723 కోట్లు, ఇందిరమ్మ ఆత్మీయ భరోసాకు - రూ.600 కోట్లు, స్కాలర్‌షిప్‌లకు - రూ.4,343 కోట్లు, తప్పనిసరి కార్యాలయ ఖర్చులకు - రూ.2,323 కోట్లు, ఎస్సీ కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు - రూ.1,500 కోట్లు, యంగ్ ఇండియా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్‌కి - రూ.5,000 కోట్లు, ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమాకు పథకానికి - రూ.4,000 కోట్లు, ఉస్మానియా యూనివర్సిటీకి - రూ.1000 కోట్లు.

శంషాబాద్ విమానాశ్రయానికి
అంతర్జాతీయ పురస్కారం

మొదటి పేజి తరువాయి

2026' (భారత్, దక్షిణాసియాలో ఉత్తమ విమానాశ్రయ సిబ్బంది) అవార్డును గెలుచుకుంది. ఈ విమానాశ్రయానికి ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారం లభించడం ఇది ఐదోసారి కావడం విశేషం. లండన్‌లో జరిగిన ప్యాసింజర్ టెర్మినల్ ఎక్స్‌పో 2026 కార్యక్రమంలో ఈ అవార్డును అధికారికంగా ప్రకటించారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రయాణికుల నుంచి సేకరించిన అభిప్రాయాల ఆధారంగా విమానాశ్రయ సిబ్బంది స్నేహపూర్వక వైఖరి, సేవల నాణ్యతను అంచనా వేసి స్కైట్రాక్స్ ఈ పురస్కారాలను అందిస్తుంది. చెక్-ఇన్, సెక్యూరిటీ, ఇమ్మిగ్రేషన్, బోర్డింగ్ వంటి అన్ని విభాగాల్లో సిబ్బంది పనితీరును దీనికోసం పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. ఈ అవార్డుతో పాటు శంషాబాద్ విమానాశ్రయం మరికొన్ని ఘనతలను కూడా సాధించింది. భారత్, దక్షిణాసియాలో 'రెండో ఉత్తమ ప్రాంతీయ విమానాశ్రయం'గా, 'మూడో ఉత్తమ విమానాశ్రయం'గా నిలిచింది.

ఆరు గ్యారెంటీలకు రూ.50,713 కోట్లు..

మొదటి పేజి తరువాయి

రాష్ట్రంలోని ప్రతి పౌరుడికి సామాజిక, ఆర్థిక న్యాయం అందించడమే తమ లక్ష్యమని ఈ సందర్భంగా మల్లు భట్టి తెలిపారు.

బడ్జెట్ వివరాలు:

ఆరు గ్యారెంటీలకు రూ. 50,713 కోట్లు, సంక్షేమం, అభివృద్ధికి రూ. 1,45,592 కోట్లు, ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా ద్వారా ప్రతి కుటుంబానికి రూ. 5 లక్షల కవరేజ్, జూన్ 2 నుంచి ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా పథకం అమలు, 2026-27 ఏడాది పాలిటెక్నిక్ కాలేజీల్లో కొత్తగా 15 కోర్సులు, చాకలి ఐలమ్మ మహిళా యూనివర్సిటీకి రూ. 400 కోట్లు , దివ్యాంగ విద్యార్థులకు రెట్రో ఫిట్టెడ్ మోటరైజ్డ్ వాహనాల పంపిణీ, వెల్ఫేర్ స్కూల్స్‌లో వసతుల కల్పనకు రూ. 100 కోట్లు, 57 పాలిటెక్నిక్ కాలేజీలను అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీ సెంటర్స్‌గా అప్‌గ్రేడేషన్, విద్యాశాఖ పరిధిలోకి స్కిల్ యూనివర్సిటీ, విదేశాల్లో యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కోసం కొత్తగా సీఎం ఓవర్సీస్ ఎంప్లాయ్‌మెంట్ కార్యక్రమం, భూ భారతి చట్టం - 2025 అమలు, ఏఐ ఆధారిత 'భూ మిత్ర' చాట్‌బాట్ ప్రవేశపెట్టడం, డ్వాక్రా మహిళలకు రూ. 2,500 కోట్ల వడ్డీ లేని రుణాలు , ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్స్ పెట్టే వారి రుణ వడ్డీ కోసం రూ.350 కోట్లు, ఆలయాల అభివృద్ధికి రూ. 440 కోట్లు, హెచ్ఎండీఏ అభివృద్ధికి రూ. 500 కోట్లు, మిషన్ భగీరథ అర్బన్ కు రూ. 500 కోట్లు, క్యూర్ ఏరియా అభివృద్ధికి రూ. 2,654 కోట్లు, పెట్రోల్, డీజిల్ ఆటోలు ప్రభుత్వ ఖర్చుతో ఈవీలుగా మార్పు, కొత్తగా 17 మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణం, షెడ్యూల్ తెగలకు 100 శాతం సబ్సిడీతో సోలార్ పంపుసెట్లు.

20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన హామీ నెరవేరుస్తాం

మొదటి పేజి తరువాయి

20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పన హామీ నెరవేరుస్తామని అన్నారు. ఉగాది పచ్చడి జీవితాలను ప్రతిబింబిస్తుందని, షడ్రుచుల తరహాలో జీవితంలోనూ కష్టసుఖాలు ఉంటాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. 2047 నాటికి తెలుగుజాతిని అగ్రస్థానంలో నిలిపేలా సంకల్పం తీసుకుని ముందడుగు వేద్దామని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.

మన సంస్కృతికి విదేశాల్లో తెలుగువారే బ్రాండ్ అంబాసిడర్లు

'మన పండగలు, ఆచారాల్లోనే సైన్స్ ఉంది. వాస్తు, సూర్య నమస్కారాలు ఇలాంటివే. యోగా, నేచురోపతి కూడా ప్రకృతి నుంచి వచ్చినవే. విలువలతో జీవనం గడిపేవారికి ఉన్న ఆనందం మరెవరికీ ఉండదు. మనకంటే విదేశాల్లోని ప్రవాసాంధ్రులు మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు పాటించి బ్రాండ్ అంబాసిడర్లుగా మారారు. రాష్ట్రంలో ప్రతి వ్యక్తికీ ఆర్థిక, సామాజిక, ఆరోగ్యభద్రత అందించాలన్నదే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. దివ్యాంగ శక్తి, స్త్రీశక్తి పథకాలతో దివ్యాంగులు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం కల్పించడం ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించింది. సంపన్నులైన 10% మంది సమాజంలో అట్టడుగున ఉన్న 20% మందిని ఆదుకునేలా పీ4 కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాం. గోదావరి పుష్కరాల కంటే ముందే పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తిచేసి జాతికి అంకితమిస్తాం. దీనివల్ల కృష్ణా డెల్టాకు, విశాఖకు గ్రావిటీతో నీళ్లు వెళతాయి. తాగు, సాగునీటికి, పరిశ్రమలకు అవసరమైన నీటిని సరఫరా చేసేలా నీటి యాజమాన్య చర్యలు చేపడుతున్నాం. వేసవికి ముందే రాష్ట్రంలోని జలాశయాల్లో 65% మేర నీటి నిల్వలు ఉన్నాయి. 2024కు ముందు ఐదేళ్లూ ఎవరూ సంతోషంగా పండగలు చేసుకునే పరిస్థితి లేదు. ఎక్కడ చూసినా భయం, విధ్వంసం, దారుణాలు జరిగాయి. ఇప్పటికీ కుట్రలు చేస్తున్న అలాంటి దుష్టుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

వినియోగదారులకు న్యాయం అందించడంలో అగ్రస్థానం

వినియోగదారులకు న్యాయం అందించడంలో జాతీయస్థాయిలో ఏపీ అగ్రస్థానంలో నిలిచిందని ఒక నివేదిక వెల్లడించింది. యువతకు ఉద్యోగ కల్పనకు అత్యధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నాం. ఇప్పటివరకు 30,607 మందికి ప్రభుత్వోద్యోగాలు ఇచ్చాం. ప్రైవేటురంగంలో 6.28 లక్షల మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించాం' అని సీఎం వివరించారు.

జాబ్ ఫస్ట్ కూటమి ప్రభుత్వ విధానం

జాబ్ ఫస్ట్ అనేది కూటమి ప్రభుత్వ విధానమని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ఎక్స్‌లో పోస్ట్ చేశారు. దీనికి ఉగాది కానుకగా విడుదల చేసిన జాబ్ క్యాలెండర్‌ను జత చేశారు. "శ్రీపరాభవ నామ సంవత్సర ఉగాది సందర్భంగా వివిధ ప్రభుత్వశాఖల్లో 10,060 ఉద్యోగాలు భర్తీ చేయబోతున్నాం. మే 15 నుంచి అక్టోబరు 15 వరకు వీటి నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేస్తాం. ఉద్యోగార్థులు సన్నద్ధత, ప్రతిభతో అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని కోరుతున్నాను" అని అందులో పేర్కొన్నారు.

రూ. 3,24,234 కోట్లతో
తెలంగాణ 2026-27 వార్షిక బడ్జెట్...

హైదరాబాద్: 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను రాష్ట్ర వార్షిక బడ్జెట్ ను డిప్యూటీ సీఎం, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టారు. రూ. 3,24,234 కోట్లతో బడ్జెట్ ను ఆయన సభలో ప్రవేశపెట్టారు. బడ్జెట్ ప్రసంగం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... తాము పాలకులం కాదని, ప్రజా సేవకులమని చెప్పారు. ప్రజా సంక్షేమం, రాష్ట్ర అభివృద్ధే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. గత ప్రభుత్వం చేసిన ఆర్థిక విధ్వంసాన్ని తాము సరిదిద్దుతున్నామని చెప్పారు. దేశంలో తెలంగాణను నెంబర్ వన్ స్థానంలో నిలబెట్టడమే తమ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని భట్టి తెలిపారు. జాతీయ వృద్ధి రేటు కంటే తెలంగాణ వృద్ధి రేటు 2.7 శాతం ఎక్కువని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర తలసరి ఆదాయం 1.9 రెట్లు పెరిగిందని చెప్పారు. 2034 నాటికి 1 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీని సాధించడమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఎకానమీని సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని చెప్పారు.

బడ్జెట్ వివరాలు:

మొత్తం బడ్జెట్ - రూ.3,24,234 కోట్లు, రెవెన్యూ వ్యయం - రూ.2,34,406 కోట్లు, మూలధన వ్యయం - రూ.47,267 కోట్లు, ద్రవ్యలోటు - రూ.58,458 కోట్లు, తలసరి ఆదాయం రూ.4,18,931 కోట్లు, రైతు సంక్షేమం - రూ.23,179 కోట్లు, ఎస్సీ సంక్షేమం - రూ.11,784 కోట్లు, ఎస్టీ సంక్షేమం - రూ.7,937కోట్లు, బీసీ సంక్షేమం - రూ.12,511 కోట్లు, మైనారిటీ సంక్షేమం - రూ.3,769 కోట్లు, విద్యుత్ - రూ.21,285 కోట్లు, విద్యా శాఖ - రూ.26,674 కోట్లు, సివిల్ సప్లయ్ - రూ.7,366 కోట్లు, పరిశ్రమలు - రూ.3,490 కోట్లు, చేనేత - రూ.258 కోట్లు, పశుసంవర్ధక శాఖ - రూ.1,529 కోట్లు, సాగునీటి ప్రాజెక్టులు - రూ.22,615 కోట్లు, రవాణా శాఖ - రూ.12,759 కోట్లు, పట్టణాభివృద్ధి, పురపాలక శాఖ - రూ.17,907కోట్లు, పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి - రూ.33,688 కోట్లు, వైద్యం - రూ.13,679 కోట్లు, కార్మికుల సంక్షేమం - రూ.999 కోట్లు, మహిళా శిశు సంక్షేమం - రూ.3,143 కోట్లు, రాజీవ్ యువ వికాసం - రూ.6వేల కోట్లు, గృహ నిర్మాణం - రూ.7,430 కోట్లు, ఐటీ రంగం - రూ.875 కోట్లు, న్యాయ శాఖ - రూ.2,367 కోట్లు.

గ్యాస్ ధరలపై
భారీ ఎఫెక్ట్..

మొదటి పేజి తరువాయి

జలసంధిలో నౌకల రాకపోకలను ఏప్రిల్ తర్వాత కూడా ఇలానే అడ్డుకుంటే.. చమురు ధర ఒక బ్యారెల్ 180 డాలర్ల వరకు పెరగొచ్చని సౌదీ అరేబియా అంచనా వేస్తోంది. ఈ మేరకు అంతర్జాతీయ మీడియా కథనాలు వెల్లడించాయి. ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్, ఇజ్రాయెల్-అమెరికా మధ్య యుద్ధం మొదలైన సంగతి తెలిసిందే. యుద్ధానికి ముందు బ్రెంట్ క్రూడ్ ఒక బ్యారెల్‌కు 70 డాలర్లుగా ఉంది. తాజాగా ఒక దశలో అది 119 డాలర్లకు చేరుకుంది . ఈ పరిణామాలపై సౌదీ విదేశీ వ్యవహారాల నిపుణుడు ఉమర్ కరీం మాట్లాడుతూ.."ఎర్ర సముద్రంలోని టెర్మినళ్లపై దాడి జరిగితే.. రవాణాకు అడ్డంకి ఏర్పడితే.. ముడిచమురు ధర 150 డాలర్లకు పెరగడం అసాధ్యమేమీ కాకపోవచ్చు" అని పేర్కొన్నారు.

ఇరాన్ ఇక యురేనియం శుద్ధి చేయలేదు: నెతన్యాహు

హర్మూజ్ ఎఫెక్ట్‌తో గల్ఫ్ దేశాలు కొత్త మార్గాలపై దృష్టిపెడుతోన్న సంగతి తెలిసిందే. ఈక్రమంలో సౌదీ అరేబియా ఎర్ర సముద్రం మీదుగా చమురు ఎగుమతులను పెంచింది. అక్కడి యాన్బు పోర్టు సమీపంలోని అరామ్‌కో రిఫైనరీపై డ్రోన్ దాడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే హర్మూజ్ అంతరాయాలు కొనసాగుతుండగా.. ఎర్రసముద్రం టెర్మినళ్ల పైనా దాడులు కొనసాగితే సంక్షోభం మరింత ముదరొచ్చనే ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.

గ్యాస్ ధరలపై భారీ ఎఫెక్ట్..

ఖతార్‌లో ఉన్న ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద గ్యాస్ క్షేత్రం రస్ లఫాన్‌పై ఇరాన్ దాడి చేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీని మరమ్మతులకు సుదీర్ఘ సమయం పట్టే అవకాశం ఉందని పారిస్‌లోని గ్లోబల్ ఎనర్జీ పాలసీ కేంద్ర పరిశోధకురాలు అన్నె సోఫీ అంచనా వేశారు. "నష్ట ప్రభావం ఏ స్థాయిలో ఉందో ఇంకా మనకు తెలియదు. కానీ ఇతర ఎల్ఎన్‌జీ కేంద్రాల్లో గతంలో జరిగిన ఘటనలను బట్టి చూస్తే.. దానిని సాధారణస్థితికి తీసుకురావడానికి నెలల సమయం పట్టొచ్చు. దీంతో గ్యాస్ ధరలపై ప్రభావం భారీగా ఉండొచ్చు" అని పేర్కొన్నారు

కూటమి ప్రభుత్వం
రాష్ట్ర యువతకు తీపి కబురు

మొదటి పేజి తరువాయి

జాబ్ క్యాలెండర్‌ను విడుదల చేసినట్లు ఆయన ప్రకటించారు. నిర్దేశిత సమయంలోనే ఈ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియను పూర్తి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా పవన్ కల్యాణ్ సోషల్ మీడియాలో స్పందిస్తూ... ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం యువత ఆకాంక్షలను మనసుతో అర్థం చేసుకుంటోందని తెలిపారు. ఈ ఏడాది విడుదల చేసే నోటిఫికేషన్ల ద్వారా గ్రూప్ 1, గ్రూప్ 2, ఇంజనీరింగ్, టీచింగ్, యూనిఫాం సర్వీసెస్ వంటి పలు విభాగాల్లో పోస్టులను భర్తీ చేయనున్నట్లు వివరించారు. గత 20 నెలల కాలంలో తమ ప్రభుత్వం 30,607 ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలు కల్పించిందని పవన్ గుర్తుచేశారు. ఇటీవల ఉపాధ్యాయ, కానిస్టేబుల్ పోస్టులకు ఎంపికైన వారికి నియామక పత్రాలు అందించినప్పుడు యువత కళ్లలో ఆనందం చూశామని తెలిపారు. తాజా ప్రకటన నేపథ్యంలో ఉద్యోగార్థులు ఏమాత్రం సమయం వృథా చేయకుండా ప్రిపరేషన్‌లో నిమగ్నం కావాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

ఇది నిరుద్యోగులను వంచించడమే..
చంద్రబాబుది పచ్చి మోసం

అమరావతి: ఉగాది పర్వదినం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన జాబ్ క్యాలెండర్‌పై ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. కేవలం 10,060 పోస్టులతో క్యాలెండర్ విడుదల చేసి, నిరుద్యోగ యువతను నమ్మించి నయవంచన చేశారని ఆమె ఆరోపించారు. రాష్ట్రంలో లక్షల సంఖ్యలో ఖాళీలుంటే, ప్రభుత్వం ప్రకటించిన పోస్టుల సంఖ్య "ఖాళీలు బారెడు.. నోటిఫికేషన్లు చారెడు" అన్నట్లుగా ఉందని ఎద్దేవా చేశారు. ఉగాది రోజున సీఎం చంద్రబాబు 10,060 పోస్టుల భర్తీకి జాబ్ క్యాలెండర్‌ను విడుదల చేశారు. మే 15 నుంచి అక్టోబరు వరకు ఈ నియామకాలు పూర్తి చేస్తామని, ఇకపై ప్రతి ఏటా ఉగాదికి క్యాలెండర్ ఇస్తామని ప్రకటించారు. ఐదేళ్లలో 20 లక్షల ఉద్యోగాలు సృష్టిస్తామన్న హామీని నెరవేరుస్తామని స్పష్టం చేశారు. అయితే, ప్రభుత్వ ప్రకటనపై షర్మిల ఘాటుగా స్పందించారు. "కొండంత రాగం తీసి కూసంత పాట పాడినట్లు" కూటమి ప్రభుత్వ తీరు ఉందని విమర్శించారు. జాబ్ క్యాలెండర్ పేరుతో చంద్రబాబు చేసింది పచ్చి మోసమని, ముష్టి 10 వేల పోస్టులకు షెడ్యూల్ ఇచ్చి గొప్పలు చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటని మండిపడ్డారు. రెండేళ్లుగా నిరుద్యోగులను ఊరించి చివరకు ఉసూరుమనిపించారని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వివిధ శాఖల్లోని ఖాళీలపై ఆమె ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారు. "విద్యాశాఖలో 30 వేలు, పోలీస్ శాఖలో 19,999, ఇంజనీరింగ్ విభాగంలో 20 వేలు, పంచాయతీ రాజ్‌లో 26 వేలు, మున్సిపల్ శాఖలో 27 వేలు, రెవెన్యూలో 13 వేలు, వైద్యశాఖలో 26 వేల ఖాళీలను వెంటనే నింపుతామని ఇచ్చిన హామీలు ఏమయ్యాయి?" అని షర్మిల ప్రశ్నల వర్షం కురిపించారు. రాష్ట్రంలోని 153 విభాగాల్లో కలిపి 1.80 లక్షల ఉద్యోగాలు ఖాళీగా ఉన్నాయని, రెండేళ్లకు కలిపి కనీసం 50 వేల ఉద్యోగాలనైనా భర్తీ చేయాల్సి ఉందని ఆమె అన్నారు. 50 లక్షల మంది నిరుద్యోగులున్న రాష్ట్రంలో ఇలాంటి క్యాలెండర్లు కాకుండా భారీ స్థాయిలో ఖాళీలను భర్తీ చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన డిమాండ్ చేశారు. అలాగే, ప్రతిపక్షంలో ఉండగా ఇచ్చిన హామీ మేరకు ఉద్యోగాల దరఖాస్తుకు వయోపరిమితిని 42 నుంచి 46 ఏళ్లకు పెంచాలని ఆమె ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. కోచింగ్ సెంటర్లలో లక్షలు ఖర్చు చేసి ఎదురుచూస్తున్న యువతకు న్యాయం చేయాలని షర్మిల డిమాండ్ చేశారు.

జగన్ తన మేనల్లుడికి,
మేనకోడలికి అన్యాయం చేశాడు

అమరావతి: మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి, ఆయన సోదరి, ఏపీ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు వైఎస్ షర్మిల మధ్య గత కొంతకాలంగా కొనసాగుతున్న ఆస్తుల వివాదం మరోసారి తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ వ్యవహారంపై వారి తల్లి వైఎస్ విజయమ్మ స్వయంగా స్పందించారు. కుటుంబ ఆస్తుల పంపకాలపై పూర్తి స్పష్టతనిస్తూ ఆమె ఓ అడ్వొకేట్ నోటరీ విడుదల చేశారు. ఆ నోటరీ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. ఈ లేఖలో ఆమె తన కుమారుడు జగన్ తీరుపై తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం గమనార్హం. "2009లో వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి గారి మరణం వరకున్న ఆస్తులన్నీ కుటుంబ ఆస్తులే . ఆస్తుల పంపకం ఎప్పుడూ జరగ లేదు. అన్ని ఆస్తులను నలుగురు మనుమలకు సమానంగా పంచాలని వైఎస్సార్ ఉద్దేశం. ఇది ఆయన ఆదేశం కూడా. దగ్గర వాళ్ళందరికీ తెలిసిన వాస్తవమిది. ఎంవోయూలో షర్మిలకు రాసిన ప్రతి ఆస్తి న్యాయంగా ఆమెకు చెందాల్సినవే. అందుకే జగన్ ఎంవోయూ రాశాడు (నిజానికి తనకు తక్కువే రాశాడు. సరస్వతి సిమెంట్ తో సహా ఎంవోయూలో లేని యెలహంక ల్యాండ్ కూడా షర్మిలదే. ఇచ్చాను అని చెప్తున్న డబ్బు షర్మిల వాటాకు ఇచ్చిన డివిడెండ్ మాత్రమే). ఆస్తులు విషయంలో జగన్ తన మేనల్లుడికి, మేనకోడలికి ఇప్పటివరకు అన్యాయం చేశాడు. ఎప్పటికైనా న్యాయం చేస్తాడని తన తల్లిగా ఆశిస్తున్నాను. ఆస్తుల పంపకం జరగలేదు. షర్మిలకు ఇచ్చినటువంటి ఆస్తుల లాంటివే వైఎస్సార్ గారు జగన్ కు కూడా ఇచ్చారు. అది ఆస్తి పంపకం కాదు. నిజం ఏమిటో నా దేవుడికి, నా కొడుకుకి కూడా తెలుసు. గోబెల్స్ ప్రచారం చేయడానికి మీరు ఎవరు? మీరు ఎంత కాదన్నా దేవుడి న్యాయమే న్యాయం. అసత్యాల ప్రచారం మానుకోవాలని వైఎస్సార్ భార్యగా చేతులు జోడించి అడుగుతున్నాను. మళ్లీ మళ్లీ మీడియాలో ప్రస్తావించొద్దని వేడుకుంటున్నా. దేవుని సాక్షిగా నేను రాసినవన్నీ వాస్తవాలు మాత్రమే" అంటూ విజయమ్మ తన నోటరీలో పేర్కొన్నారు.

వాడీవేడిగా తెలంగాణ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు

హైదరాబాద్: తెలంగాణ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు వాడీవేడిగా కొనసాగాయి. ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క అసెంబ్లీలో తన బడ్జెట్ ప్రసంగాన్ని ప్రారంభించగానే.. ప్రధాన ప్రతిపక్షం బీఆర్ఎస్ ఊహించని రీతిలో నిరసన వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం ప్రజల 'చెవిలో పూలు' పెట్టి మోసం చేస్తోందని అంటూ, బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలంతా తమ చెవుల్లో రంగు రంగుల పువ్వులు పెట్టుకుని సభలోకి వచ్చారు. బడ్జెట్ ప్రసంగం మొదలవ్వగానే బీఆర్ఎస్ సభ్యులు స్పీకర్ పోడియం వద్దకు దూసుకెళ్లారు. ఆరు గ్యారంటీలు ఏమయ్యాయి? నిరుద్యోగ భృతి ఎక్కడ? రెండు లక్షల ఉద్యోగాల హామీ ఏమైంది? అంటూ నినాదాలతో సభను హోరెత్తించారు. భట్టి విక్రమార్క ప్రసంగాన్ని అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేసిన బీఆర్ఎస్ నేతలు, అనంతరం నిరసనగా సభ నుండి వాకౌట్ చేశారు. సభ నుంచి బయటకు వచ్చిన బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు శాసనసభ ఎంట్రీ గేట్ వద్ద బైఠాయించి ధర్నాకు దిగారు. ఈ సందర్భంగా వారు ప్రభుత్వంపై విమర్శలు సంధించారు. "పెళ్లి చేసుకునే ఆడబిడ్డలకు తులం బంగారం ఇస్తామని చెప్పి ఇప్పుడు మొహం చాటేస్తున్నారు. ఇది పేద మహిళలను వంచించడమే" అని ధ్వజమెత్తారు. రెండు లక్షల ఉద్యోగాల భర్తీ విషయంలో ప్రభుత్వం మాట తప్పిందని, యువతను నట్టేట ముంచిందని ఆరోపించారు. ఈ బడ్జెట్‌లో రైతులు, మహిళలు, నిరుద్యోగులకు కేటాయింపులు నామమాత్రంగానే ఉన్నాయని, ఇది కేవలం అంకెల గారడీ మాత్రమేనని బీఆర్ఎస్ నేతలు విమర్శించారు.

చంద్రబాబు పంచాంగ శ్రవణం
సాక్షిగా ప్రజలకు అబద్ధాలు చెప్పారు

హైదరాబాద్: ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పంచాంగ శ్రవణం సాక్షిగా ప్రజలకు అబద్ధాలు చెప్పారని మాజీ మంత్రి, వైసీపీ నాయకురాలు ఆర్కే రోజా మండిపడ్డారు. ప్రజలు సంతోషంగా ఉన్నారన్న సీఎం చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలపై ఆమె ధ్వజమెత్తారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను తుంగలో తొక్కిందని దుయ్యబట్టారు. 18 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి మహిళకు నెలకు రూ. 1,500 ఇస్తామన్న హామీ ఏమైంది? అది కేవలం ఓట్ల కోసమేనా? అని ఆమె ప్రశ్నించారు. రైతులకు ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీ ఇవ్వడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, గత జగనన్న పాలనలో రైతులు, పేదలు ఎలా సంతోషంగా ఉన్నారో ప్రజలందరికీ తెలుసని ఆమె గుర్తు చేశారు. నెలకు రూ. 3,000 నిరుద్యోగ భృతి ఇస్తామని చెప్పి యువతను నట్టేట ముంచారని, రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగులు, రైతులు ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇదే సమయంలో, టీటీడీ ఛైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు తీరుపై కూడా రోజా విమర్శలు గుప్పించారు. టీటీడీ ఛైర్మన్ పదవి నాకు అన్నం పెడుతుందా, నాకు హైదరాబాద్‌లో చాలా వ్యాపారాలు ఉన్నాయి అని బీఆర్ నాయుడు అన్నారని ఆమె మండిపడ్డారు. "అర్హత లేని వారికి పదవులు ఇస్తే ఇలానే మాట్లాడుతారు. తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీసేలా ప్రవర్తిస్తున్న బీఆర్ నాయుడు తక్షణమే రాజీనామా చేయాలి. అలాంటి వ్యక్తులను తరిమి తరిమి కొట్టాలి" అని తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు.

కొత్తగా 2 లక్షల చేయూత పింఛన్లు..
బడ్జెట్‌లో తెలంగాణ సర్కార్ కీలక ప్రకటన

హైదరాబాద్: తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని పేదలు, వృద్ధులు, అభాగ్యులకు అండగా నిలుస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. 'చేయూత' పథకం కింద కొత్తగా మరో 2 లక్షల మందికి పింఛన్లు మంజూరు చేయనున్నట్లు ప్రకటించింది. శాసనసభలో 2026-27 వార్షిక బడ్జెట్‌ను ప్రవేశపెట్టిన సందర్భంగా ఉప ముఖ్యమంత్రి, ఆర్థిక శాఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్క ఈ తీపి కబురు అందించారు. ఈ నిర్ణయంతో, చాలా కాలంగా కొత్త పింఛన్ల కోసం ఎదురుచూస్తున్న అర్హులకు పెద్ద ఊరట లభించినట్లయింది. తమ ప్రభుత్వం సంక్షేమానికే ప్రథమ ప్రాధాన్యత ఇస్తుందని భట్టి విక్రమార్క ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు. బడ్జెట్ కేవలం అంకెల గారడీ కాదని, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రతి పేదవాడికి ప్రయోజనం చేకూరాలన్నదే తమ లక్ష్యమని ఆయన వివరించారు. అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి నిరుపేదల కళ్లలో ఆనందం చూడాలన్నదే తమ ప్రభుత్వ తపన అని, ఈ అదనపు పింఛన్ల మంజూరుతో లక్షలాది కుటుంబాల్లో కొత్త వెలుగులు నిండుతాయన్న ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కొత్త పింఛన్ల పంపిణీకి ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా బడ్జెట్‌లో తగినన్ని నిధులు కేటాయించినట్లు ఆర్థిక మంత్రి తెలిపారు. ఇప్పటికే పింఛన్ల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్న వారి వివరాలను గ్రామ, వార్డు స్థాయిల్లో అధికారులు క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తారని చెప్పారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ అత్యంత పారదర్శకంగా ఈ సామాజిక భద్రతా పింఛన్లను అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే ఉన్న పింఛన్ లబ్ధిదారులకు అదనంగా ఈ రెండు లక్షల మంది చేరనున్నారు. ఈ చేయూత పథకం ద్వారా వృద్ధులు, వితంతువులు, దివ్యాంగులతో పాటు వివిధ చేతివృత్తుల వారు ఆర్థిక భరోసా పొందనున్నారు. సంక్షేమ పథకాలను పకడ్బందీగా అమలు చేస్తూ, అర్హులైన అందరికీ న్యాయం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన కర్తవ్యమని భట్టి విక్రమార్క పునరుద్ఘాటించారు.

యువత చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి

:- దేశ పురోభివృద్ధికి ప్రజలందరూ నడుం బిగించాలి
:- సమాజంలో ప్రతిఒక్కరు సోదరభావాన్ని పెంపొందించాలి
:- మహిళలు విద్యతో పాటు అన్ని రంగాల్లో రాణించాలి
:- పేదల ఆకలి తీర్చడమే నిజమైన రంజాన్ పండుగ ముఖ్య ఉపదేశం

హోళగుంద, మార్చ్ 21, స్ఫూర్తి పత్రిక- : మండల కేంద్రమైన హోళగుంద లో శనివారం రంజాన్ పండుగ (ఈద్-ఉల్-ఫితర్) ముస్లిం సోదర, సోదరీమణులు,పిల్లలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు.స్థానిక ఆహలే హదీస్ జామియా మసీదు (పెద్ద మసీదు) నుండి ఆలే హదీస్ జమాత్, ముస్లిం సోదరులు, చిన్నారులు, మహిళలు పురవీధుల్లో "అల్లాహు అక్బర్" ప్రార్థిస్తూ స్థానిక ఈద్గాకు చేరుకొని ప్రత్యేక నమాజును ఆచరించారు. అదేవిధంగా అహలే సున్నతుల్ జమాత్, నూరాని మసీదు,మదీనా మసీదు వారు ఆయా మసీదుల నుండి అల్లాను ప్రార్థిస్తూ కొండపై ఉన్న ఈద్గాలకు వెళ్లి రంజాన్ పండుగ సందర్భంగా ప్రత్యేక నమాజ్ చేశారు. ముస్లిం సోదర, సోదరీమణులు, చిన్నారులు కొత్త దుస్తులు ధరించి,సువాసనమైన సుగంధ అత్తర్లను వేసుకొని నమాజులో పాల్గొన్నారు. అహలె హదీస్ ఈద్గాలో జరిగిన ప్రార్థనలో మౌల్వి హాబీబుల్లా జామయి ముస్లిం సోదరులు ఉద్దేశించి ఉపన్యాసిస్తూ యువతి,యువకులు చెడు అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలని అల్లాహ్ తెలిపిన రుజుమార్గం దైవ ప్రవక్త చెప్పిన ధర్మ సూక్తాలను పాటించి సమ సమాజం, నవ సమాజం, ఆరోగ్యకరమైన సమాజం నిర్మించడానికి సహకరించాలని కోరారు. సోదరులు, సోదరీమణులు కేవలం నాలుగు గోడలకే పరిమితం కాకుండా ఇస్లాం బోధించిన తత్వ సిద్ధాంతాన్ని నమ్మి ఇస్లాం ప్రకారంగా విద్యలో అభివృద్ధి చెంది న్యాయవాదిగా, డాక్టర్లుగా, ఇంజనీర్లుగా, ఇస్లాం మత బోధకులుగా రాణించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. యువతి యువకులపై తల్లిదండ్రులు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారని అలాంటి తల్లిదండ్రులను వదిలి యువతీ యువకులు పెడ దారిన పడడం వల్ల తల్లిదండ్రుల బాధ వర్ణనాతీతంగా ఉందని ఆందోళన చెందారు. పేదవారి ఆకలిని తేచి కష్టసుఖాల్లో నిలిచేదే నిజమైన రంజాన్ పండుగని అన్నారు. ముస్లిం సోదరులు అన్ని వర్గాల ప్రజలకి దానధర్మాలు ఆర్థిక సహాయం చేసి ఆదుకోవాలని ఉపదేశించారు. పొరుగింటి వారుతో ప్రేమాను రాగాలతో ఉండాలని దేశ సమగ్రత, అభివృద్ధి కోసం అందరూ నడుం బిగించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రంజాన్ ఉపవాసం వల్ల ధార్మిక కార్యం తో పాటు ఆరోగ్యంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంటామని అన్నారు. ముస్లిం సోదరులు వితంతు మహిళలను, ఆనాథలను, వృద్ధులను, రోగాల బారిన పడిన వారిని ఆదుకొని వారికి ధైర్యంగా నిలబడాలని పేర్కొన్నారు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని బాలబాలికలకు చదివించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రార్థనలో మత పెద్దలు ముల్లా షబ్బీర్ సాబ్, అబ్దుల్ సుబాన్,కొలిమి వాహిద్, ముల్లావలి,శాలి ఫక్రుద్దీన్ సాబ్, పింజారి సనావుల్లా,మౌల్వీలు హబీబుల్లా జామయి, సమీయుల్లా జామయి, సైఫుల్ల జామయి,జుబేర్ జామయి,అబ్దుల్ ఫాతిర్, అక్రమ్ జామయి,సుభాన్, కి ఫాయతుల్లా జామైయి, ముస్లిం సోదరులు, సోదరిమణులు, చిన్నారులు భారీ సంఖ్యలో ప్రార్థనలో పాల్గొన్నారు.ప్రపంచ శాంతి కోసం, వర్షాలు సమృద్ధిగా కురవాలని పాడిపంటలు కళకళలాడుతూ అందరూ ఆరోగ్యంగా సుఖంగా ఉండాలంటూ హబీబుల్లా జామాయి దువా చేశారు.ఉమ్రాకు వెళ్లిన సోదరులు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఉమ్రా విజయవంతం కావాలని దువా చేశారు. అదేవిధంగా మండల పరిధిలోని వందవాగలి, గజ్జహల్లి, ఎల్లార్తి, సులువాయి, చిన్నహ్యాట, ఇంగలదహాల్, నేరనికి, కొత్తపేట,కొగిలతోట, హెబ్బటం, పెద్ద గోనెహాల్,ముద్దటమాగి తదితర గ్రామాలలో ముస్లిం సోదరులు రంజాన్ పండుగను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకున్నారు. ఈద్గాలకు వెళ్లి నమాజ్ చేశారు.ఎస్ ఎస్ వి అంగడి యజమాని శాలి షేక్షావలి ముస్లిం సోదరులకు త్రాగునీటి సౌకర్యాన్ని ఏర్పాటు చేశారు.స్థానిక చిన్న మసీద్ (శాలి మసీదు)ని రంగురంగుల విద్యుత్ దీపాలకు అలంకరించారు.ఆలూరు సీఐ రవిశంకర్ రెడ్డి, హోళగుంద ఎస్సై దిలీప్ కుమార్ గురజాల పోలీసు సిబ్బంది బందోబస్తు నిర్వహించారు.

ఈదుల్ ఫితర్ రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని ఉపాధి శ్రామికులకు మిఠాయిలు పంపిణీ

సేవా భారతి (వై ఆర్ డి ఎస్) అధ్యక్షుడు ఎస్.షర్ఫద్దీన్ అలీ

పాములపాడు మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- : మండల కేంద్రమైన పాములపాడులో, ఈద్-ఉల్-ఫితర్ రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని సేవా భారతి (వై ఆర్ డి ఎస్) అధ్యక్షుడు ఎస్.షర్ఫుద్దీన్ అలీ, సమాజ సేవకుడు కలబండి.నాగరాజు, మాల మహానాడు రాయలసీమ అధ్యక్షుడు కలబండి.అంకన్న, సోషల్ మీడియా ప్రతినిధులు డక్కా శ్రీకాంత్, గోవిందు, జి.సాయి కృష్ణ, ప్రజా సంఘాల నాయకులతో కలిసి కుంటలో పనులు చేస్తున్న ఉపాధి శ్రామికులకు స్వీట్లు పంపిణీ చేసి ఈద్ ముబారక్ తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సేవా భారతి (వై ఆర్ డి ఎస్) అధ్యక్షుడు- ఎస్.షర్ఫుద్దీన్ అలి, సోషల్ వర్కర్ ఉ ఉపాధి హామీ మేట్- కే.నాగరాజు, మాల మహానాడు రాయలసీమ అధ్యక్షుడు కే.అంకన్న, సోషల్ మీడియా ప్రతినిధులు డక్కా.శ్రీకాంత్, గోవిందు, కె.మోషే, జి.సాయి కృష్ణ, తదితర ప్రజాసంఘాల నాయకులు మాట్లాడుతూ హామీ పవిత్ర రంజాన్ మాసంలో వికసించిన ఆధ్యాత్మికత, ప్రేమ, దయ,సామరస్యపు సుగంధాలు ప్రజల జీవితాలలో పరిమళించాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆకాంక్షిస్తూ లు. ముస్లిం సోదరి, సోదరులకు రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. రంజాన్ మాసం క్రమశిక్షణ, దాతృత్వం, ధార్మిక చింతనల సమ్మేళనమని పేర్కొన్నారు. నెలరోజులపాటు కఠిన ఉపవాస దీక్షలు ఆచరించిన భక్తులకు ఇది ఆధ్యాత్మిక శుద్ధిని ప్రసాదించే పవిత్ర కాలమని, వారి త్యాగానికి, నియమానికి పరిపూర్ణ ఫలితాలు లభించే విశిష్టమైన సందర్భమని అన్నారు.. ఈ పవిత్ర మాసంలో ఉపవాసం ద్వారా ఆకలి, దప్పులను అనుభవించడం మాత్రమే కాకుండా, పేదల బాధలను అర్థం చేసుకుని, సహానుభూతితో ముందుకు రావడమే ఇస్లాం మతం యొక్క ముఖ్య సందేశమని ఆయన వివరించారు. మనసులోని దుష్టచింతనలను, దురాచారాలను తొలగించి, సత్ప్రవర్తనను అలవాటు చేసుకోవడానికి నమాజ్ మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుందని ఈ మాసంలోనే పవిత్ర ఖురాన్ గ్రంథం

అవతరించిందని, రోజా (ఉపవాసం) ఆచరణకు ఈ మాసానికి ఉన్న ప్రత్యేకత రంజాన్ పండుగకు మరింత గొప్పదనాన్ని తెచ్చిందని ఆయన అన్నారు. రంజాన్ ద్వారా సమాజంలో ఐక్యత, శాంతి, సోదరభావం పెంపొందాలని, ప్రతి ఇంటిలో ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం నిండాలని ఆకాంక్షించారు. సర్వమత సామరస్యానికి ప్రతీకగా నిలవాలని స్నేహభావంతో మరింత ముందుకు నడవాలని కోరుతూ ఈ పవిత్రమైన శుభ సందర్భంగా మరొక్కసారి ముస్లిం సోదరి, సోదరులకు హృదయపూర్వక ఈద్-ఉల్-ఫితర్ రంజాన్ పండుగ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా సంఘాల నాయకులు కలబండి సతీష్, తేనె నాగరాజు, ఉపాధి హామీ శ్రామికులు, తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది.

నష్టపోయిన రైతులను ప్రభుత్వం వెంటనే ఆదుకోవాలి

వైఎస్ఆర్సిపి మండల అధ్యక్షుడు గువ్వల శ్రీకాంత్ రెడ్డి

బుక్కరాయసముద్రం మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- :బుక్కరాయసముద్రం మండలం పసులూరు పలు గ్రామాల్లోఈదురు గాలులు, అకాల వర్షాల కారణంగా చేతికి వచ్చిన పంటలు నేలమట్టం కావడంతో తీవ్ర ఆవేదనలో ఉన్న రైతులను కూటమి ప్రభుత్వం వెంటనే ఆదుకోవాలని వైఎస్ఆర్సిపి సీనియర్ నాయకుడు, బుక్కరాయసముద్రం మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు గువ్వల శ్రీకాంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు.మాజీ మంత్రి, శింగణమల నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త డాక్టర్ సాకే శైలజానాథ్ ఆదేశాల మేరకు బుక్కరాయసముద్రం మండల పరిధిలోని పసులూరు, ఏడావులపర్తి గ్రామాల్లో పర్యటించి, ఈదురుగాలులు మరియు అకాల వర్షాలతో దెబ్బతిన్న పంట తోటలను పరిశీలించారు. పసులూరు గ్రామంలో సీపీ పెద్దన్నకు చెందిన 4 ఎకరాల మామిడి తోట, ఏడావులపర్తిలో మనీశ్వర్‌కు చెందిన 5 ఎకరాల అరటి తోట పూర్తిగా నష్టపోయిన పరిస్థితిని స్వయంగా పరిశీలించారు. రైతులతో నేరుగా మాట్లాడి పంట నష్టంపై అడిగి తెలుసుకున్నారు.

గువ్వల శ్రీకాంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...

అకాల ఈదురుగాలులు, వర్షాల కారణంగా మండల వ్యాప్తంగా అరటి, మొక్కజొన్న, మామిడి పంటలు తీవ్రంగా దెబ్బతిన్నాయని తెలిపారు. ఇప్పటికే అప్పుల భారం మోస్తున్న రైతులు ఈ నష్టంతో మరింత ఇబ్బందుల్లోకి వెళ్లారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి, పంట నష్టాన్ని అధికారులతో అంచనా వేయించి, బాధిత రైతులకు తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతులకు ఇన్పుట్ సబ్సిడీ, పంట బీమా ప్రయోజనాలు త్వరితగతిన అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. రైతులు పెట్టుబడులు పెట్టి ఎంతో కష్టపడి పండించిన పంటలు ఒక్కసారిగా నాశనం కావడం చాలా బాధాకరమని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి విపత్తు సమయంలో రైతుకు అండగా నిలవడం ప్రభుత్వ బాధ్యత అని, ఆలస్యం చేయకుండా నష్టపరిహారం ప్రకటించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. గత వైఎస్ఆర్సిపి ప్రభుత్వ హయాంలో రైతన్నలకు ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి వెంటనే స్పందించి నష్టపోయిన రైతులను ఆదుకున్న విషయాలను గుర్తు చేశారు . నష్టపోయిన రైతులకు నష్టపరిహారాన్ని అందించకపోతే వైఎస్ఆర్సిపి రైతు పక్షాన నిలబడుతుందని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్సార్సీపీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనే అతిపెద్ద మసీదుగా 'హజ్రత్ మౌలానా యూసుఫ్ సాహెబ్' మసీదు

కర్నూలు ప్రతినిధి మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- :కర్నూలు నగరంలోని ముజఫర్ నగర్‌లో వెలిసిన హజ్రత్ మౌలానా యూసుఫ్ సాహెబ్ రహమతుల్లాహి అలైహి (వక్ఫ్ బోర్డు) మసీదులో రంజాన్ పండుగ వేడుకలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా జరిగాయి. ఈ పవిత్ర పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ముస్లిం సోదరులు వేలాదిగా తరలివచ్చి ప్రత్యేక నమాజ్ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఫ్తి ఖలీల్ అహ్మద్ నమాజ్ చదివించి, లోక కల్యాణం కోసం ప్రత్యేక దువా చేశారు. నిర్మాణ రంగంలో సరికొత్త రికార్డు: ముల్ల హుస్సేన్ సాహెబ్ ఈ వేడుకల్లో ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచిన మసీదు కమిటీ ప్రధాన కార్యదర్శి ముల్ల హుస్సేన్ సాహెబ్ మీడియా ప్రతినిధులతో మాట్లాడుతూ మసీదు నిర్మాణ విశేషాలను వివరించారు. "2021లో ప్రారంభమైన ఈ మసీదు నిర్మాణ పనులు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోనే అతిపెద్ద ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా రూపుదిద్దుకుంటున్నాయి. సుమారు 25 కోట్ల రూపాయల భారీ అంచనా వ్యయంతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టు, కర్నూలు గర్వించదగ్గ కట్టడంగా నిలవబోతోంది. ఇప్పటివరకు రూ. 2.5 కోట్ల విలువైన పనులు పూర్తయ్యాయి. ఈ మహత్కార్యం త్వరగా పూర్తి కావాలంటే ప్రతి ముస్లిం సోదరుడు, దాతలు ఉదారంగా స్పందించి తమ వంతు సహాయ సహకారాలు అందించాలి." అని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి కృతజ్ఞతలు గవర్నమెంట్ ఖాజీ మౌలానా ఇస్మాయిల్ సాబ్ మాట్లాడుతూ.. నగరవాసులందరికీ రంజాన్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. పండుగ ప్రశాంతంగా జరిగేలా సహకరించిన పోలీస్ శాఖకు, మున్సిపల్ అధికారులకు మరియు ప్రభుత్వ యంత్రాంగానికి ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

కమిటీ సభ్యుల పర్యవేక్షణ

ఈ కార్యక్రమాన్ని మసీదు కమిటీ సభ్యులు అత్యంత క్రమశిక్షణతో పర్యవేక్షించారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు:

అధ్యక్షులు: అబ్దుల్ హమీద్

ఉపాధ్యక్షులు: కాశిం మియా
ప్రధాన కార్యదర్శి: ముల్ల హుస్సేన్ సాహెబ్
ఉపకార్యదర్శి: ఖాజా మియా
కోశాధికారి: దీ. నూర్ అహ్మద్
కమిటీ సభ్యులు: అబ్దుషుకూరు, అబ్దుల్లా, రషీద్ మియా, ఖాజా బాషా, ఖాజా, డి. మహబూబ్ బాషా, షేక్ ఫిరోజ్ మరియు ఇతర సభ్యులు ఈ వేడుకల్లో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరించారు.

ఏపీ ఎన్జీవోస్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ సమావేశం

కర్నూలు మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- : శనివారం ఏపీ ఎన్జీవోస్ అసోసియేషన్ కర్నూల్ నగర కార్యవర్గ సమావేశం నగర అధ్యక్షులు ఎం రామకృష్ణ అధ్యక్షతన స్థానిక ఎన్జీవో హోం నందు జరుపబడినది ఈ కార్యక్రమంలో నగర కార్యదర్శి ఎస్ సాయిరాం, నగర కోశాధికారి హరికృష్ణ గౌడ్, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులు మరియు ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా ప్రభుత్వ నాలుగో తరగతి ఉద్యోగుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు మద్దిలేటి తదితరులు హాజరైనారు.

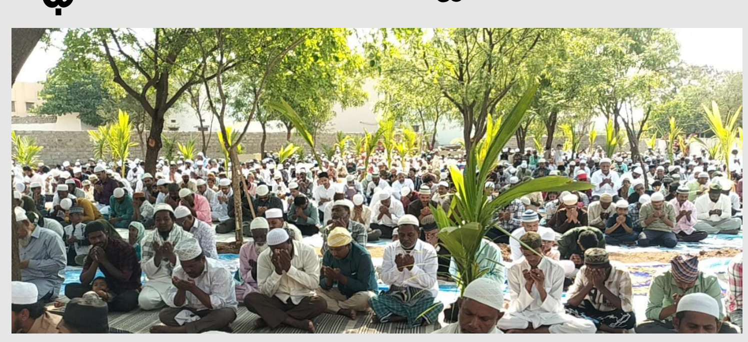
1,ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్యంగా నగరంలోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమస్యలపై చర్చించడం జరిగినది.

2, జిల్లా రాష్ట్ర సంఘ ఆదేశాల మేరకు ఎన్జీవో సమాచారం వీలైనంత త్వరగా చందా వసూలు చేసి జిల్లా సంఘం ద్వారా రాష్ట్ర సంఘానికి చెల్లించే విధంగా ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించడమైనది.ఇంకా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సమస్యలపై ప్రతి కార్యాలయమునకు వారంలో ఒకసారి సందర్శించుటకు కార్యవర్గము ఏకగ్రీవంగా తీర్మానించడమైనది. ఈ సమావేశానికి ఉపాధ్యక్షులు చలపతిరావు విజయ్ కృష్ణ, రజినమ్మ, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ కృప సాగర్ సంయుక్త కార్యదర్శులు లక్ష్మీ నరసయ్య, సంపత్ కుమార్, ప్రమీల రాణి డిఇసి మద్దయ్య, ఎగ్జిక్యూటివ్ కమిటీ మెంబర్స్ శ్రీరాములు ఉస్మాన్ భాష, సుజాత, సుందర్ రాజ్ షణ్ముఖ రాజ్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగినది.

రంజాన్ పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ధర్మవరం మన్నే సుబ్బారెడ్డి

డోన్ మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- : డోన్ పట్టణంలోని రంజాన్ పర్వదినం సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సీడ్స్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ధర్మవరం మన్నె సుబ్బారెడ్డిని యువ నాయకులు ధర్మవరం మన్నె భరత్ కుమార్ రెడ్డి,వారి స్వగృహం నందు ముస్లిం సోదరులు కలిసి రంజాన్ వేడుకలను ఆనందంగా పంచుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా మైనార్టీ సోదరులకు రంజాన్ పర్వదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో షాషా, ఖాజా నభి మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోడుమూరులో భక్తి శ్రద్ధలతో రంజాన్ పర్వదిన వేడుకలు



కోడుమూరు మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- :శనివారం రంజాన్ పండుగను పురస్కరించుకొని కోడుమూరు పట్టణంలో ముస్లిం సోదరులు ఘనంగా వేడుకలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లలు, పెద్దలు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో ఈద్గా వద్ద ప్రత్యేక నమాజులు నిర్వహించారు.మత గురువులు ఈద్-ఉల్-ఫితర్ పండుగ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. రంజాన్ నెలలో ఉపవాస దీక్షలు పాటించిన ప్రతి ఒక్కరూ చెడు అలవాట్లను దూరంగా ఉంచి, శాంతి, సత్య మార్గంలో నడవాలని, దానధర్మాలు చేయడం ఈ పండుగ ముఖ్య ఉద్దేశమని తెలిపారు.సమాజంలో సౌహార్దం నెలకొనాలని, సకల మానవాళికి శాంతి చేకూరాలని మత పెద్దలు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా పట్టణంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. పరస్పరం ముస్లిం సోదరులు ఆలింగనం చేసుకొని శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు.

నియమనిష్టలకు,దాన, ధర్మాలకు ప్రతీక ఈదుల్ ఫిత్ర్ (రంజాన్)

ఘనంగా రంజాన్ పండుగ వేడుకలు

బుక్కరాయసముద్రం:మార్చి 21 స్ఫూర్తి పత్రిక- :యావత్ ప్రపంచ ముస్లింలకు పరమ పవిత్ర రంజాన్ మాసపు ఉపవాసదీక్షల అనంతరం జరుపుకునే ఈదుల్ ఫిత్ర్, (రంజాన్ పండుగ)ను శనివారం మండల పరిధిలో భక్తిశ్రద్ధలతో ముస్లింలు నిర్వహించారు..చెన్నంపల్లి,కొర్రపాడు, వెంకటాపురం,పొడరాళ్ల, కొట్టాలపల్లి తదితర గ్రామాలు రాఘవేంద్ర కాలనీ, జన్నత్ నగర్ లతో పాటు మండల కేంద్రం జామియా ఈద్గా మైదానం,మస్జిద్ ఏ ఫాతిమా, మస్జిదే బందానవాజ్ వద్ద పెద్ద ఎత్తున ఈద్ నమాజును సామూహికంగా ముస్లిం సోదరులు నిర్వచించారు. మత పెద్దలు హాజరత్ సయ్యద్ అహ్మద్ పీర్ ఖాద్రీ సాహెబ్ పండుగ విశిష్టతను తెలియజేస్తూ ముస్లింలు ఉపవాస కాలంలో ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా కొన్నిసార్లు తెలిసి, తెలియకుండా తప్పులు, పొరపాట్లు జరుగుతుంటాయి. వాటి పరిహారం కోసం చేసే దానమే ఫితర్. అందుకే ఈ పండుగను ఈద్-ఉల్-ఫితర్ అంటారని పేర్కొన్నారు..ఆర్థిక స్తోమత కలిగిన వారు షరియత్ ప్రకారం దానం చేయడానికి జకాత్ అంటారని ఇది చెల్లించడం ద్వారా పేదలు కూడా కొత్త బట్టలు ధరించి, మంచి ఆహార పదార్థాలను వండుకుని పండుగ సంతోషాలను జరుపుకొనే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. అందుకే ఈ పండుగ ముందు గోధుమలు, గోడంబి,కిస్మిస్ తదితర ఆహార ధాన్యాలను రంజాన్ తోఫా రూపంలో అందజేస్తుంటారని తెలిపారు.. సమస్త మానవాళికి శాంతి చేకూరాలని హాజరత్ సయ్యద్ అహ్మద్ పీర్ ఖాద్రి సాహెబ్, మౌలానా జాఫర్, ఇలియాజ్ అల్లాహ్ ని వేడుకున్నారు..అనంతరం ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకుని ఈద్ ముబారక్ తెలుపుకున్నారు.. ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా పోలీసులు గట్టి బందోబస్తు నిర్వహించారు..ఈ కార్యక్రమంలో హాఫీజ్ ఆరిఫ్, నబి రసూల్,రషీద్,సుల్తాన్, సులేమాన్,చాంద్ బాషా, షాషావలి,సుబహాన్,డిజిటల్, షబ్బీర్,హుస్సేన్ భాషా, మస్తాన్, నూరు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సూర్యగ్రహణంలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ అంటే ఏమిటి?
భారతీయులు ఈ అరుదైన దృశ్యాన్ని చూడగలరా.. తెలుసుకోండి

భూమి, సూర్యుని మధ్య చంద్రుడు వెళ్ళినప్పుడు సూర్య గ్రహణం ఏర్పడుతుంది. ఈ సమయంలో సూర్యుడు పూర్తిగా కానీ పాక్షికంగా కానీ భూమికి కనిపించదు. ఈ ఖగోళ ఘటనను సూర్యగ్రహణం అని అంటారు. ఈ ఏడాది(2024) రెండో సూర్య గ్రహణం ఏర్పడనుంది. ఈ ఏడాదికి ఇదే చివరి సూర్యగ్రహణం కూడా. సూర్యగ్రహణం ఏర్పడినప్పుడల్లా ఆకాశంలో కొన్ని అరుదైన దృశ్యాలు కనిపిస్తూనే ఉంటాయి. వీటిలో రింగ్ ఆఫ్ ఫైర్ కూడా ఒకటి. ఈసారి కూడా సూర్యగ్రహణం సమయంలో సూర్యుడు చుట్టూ అగ్ని వలయంలా కనిపించానుంది. ఈ అరుదైన దృశ్యం భారతదేశంలో కూడా కనిపిస్తుందో లేదో తెలుసుకుందాం.

సూర్యగ్రహణం ఎన్ని రకాలు?

సూర్యగ్రహణం గురించి మాట్లాడుతే మొత్తం 3 రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి సూర్యగ్రహణాన్ని సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం అంటారు. సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణంలో చంద్రుడు భూమిని పూర్తిగా కప్పేస్తాడు. ఈ సమయంలో చంద్రుడు భూమికి చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు. భూమిపై సూర్యుడి వెలుగు పడకుండా చంద్రుడు కప్పెయ్యండతో పూర్తి అంధకారం కమ్ముకుంటుంది.రెండవ గ్రహణాన్ని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు. ఇందులో చంద్రుడు సూర్యుడిని పూర్తిగా కవర్ చేయడు. చంద్రుడి నీడ సూర్యుడిలోని కొంత భాగాన్ని కప్పి ఉంచితే సూర్యుడి నీడ పాక్షికంగా భూమిపై పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని పాక్షిక సూర్యగ్రహణం అంటారు.ఈ సమయంలో సూర్యుడి కొంత భాగమే కనిపిస్తుంది. మిగతా భాగం నల్లగా ఉంటుంది.

సుప్రీం కోర్టుకు తిరుమల లడ్డు వివాదం నేడు
విచారించనున్న ఉన్నత న్యాయస్థానం

తిరుమల లడ్డు వివాదం మరింత ముదురుతోంది. ఈ లడ్డు కల్తీ వ్యవహారంలో ఒక వైపు సిట్ దూకుడు పెంచగా, మరో వైపు సుప్రీం కోర్టులో పిటిషన్లు దాఖలు అవుతున్నాయి. లడ్డు కేసులో నిజనిజాలు బయటకు తీయాలని డిమాండ్ పెరుగుతోంది. అటు అధికార పార్టీ కుటమి ప్రభుత్వం, ఇటు వైసీపీ నేతల మధ్య మాటల యుద్ధాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఇదిలా ఉంటే నేడు సుప్రీంకోర్టులో తిరుమల లడ్డు వివాదం కేసు విచారణకు రానుంది. దీనిపై జస్టిస్ బి.ఆర్ గవాయి, కె.వి విశ్వనాథన్ ధర్మాసనం విచారణ జరపనుంది. కోర్టు నంబర్ 3 లో ఐటెం నెంబర్ 63గా తిరుమల లడ్డు కేసు నమోదైంది. తిరుమల లడ్డు ప్రసాద కల్తీ వివాదంలో నిజా నిజాలు నిగ్గు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని సుప్రీంకోర్టును ఆశ్రయించారు వైఎస్ఆర్సీపీ ఎంపీ వైవి సుబ్బారెడ్డి.ప్రసాద కల్తీపై చంద్రబాబు వ్యాఖ్యలపై వాస్తవాలు తేల్చేందుకు సుప్రీంకోర్టు పర్యవేక్షణలో దర్యాప్తు జరపాలని బీజేపీ సీనియర్ నేత సుబ్రమణ్య స్వామి పిటిషన్ వేశారు. అంతేకాదు ఈ లడ్డు ప్రసాద కల్తీపై రచయిత విక్రమ్ సంపత్ సహా పలువురు కూడా సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించారు. దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ జరపనుంది.అయితే తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం (%ట%) శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా భక్తులున్నారు. నిత్యం కోట్లాది రూపాయలు విలువ చేసే కానుకలు సమర్పిస్తుంటారు భక్తులు. అత్యంత ఆదాయం కలిగిన ఆలయాల్లో తిరుమల మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ మించి స్వామివారి 'ప్రసాదం' లడ్డుకు ఎంతో విశిష్టత, ప్రాధాన్యత ఉంది. సామాన్యుడి నుంచి ప్రధాన మంత్రి వరకు ఈ లడ్డు ప్రసాదాన్ని ఇష్టపడుతుంటారు.

ఈ ఆకులు మాములు మెడిసిన్
కాదు 120 వ్యాధులకు చెక్ కిడ్నీల్లో రాళ్లన్నీ ఖతం

ఉసిరిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి. రోజుకో యాపిల్ తినలేని వారు ఒక ఉసిరి తింటే చాలని పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు., అయితే కాయలు మాత్రమే.. ఉసిరి ఆకులతో కూడా శరీరానికి ఎన్నో బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. ఎన్నో రకాల వ్యాధుల నయం చేయడంలో ఉసిరి ఆకులు మెడిసిన్‌లా పనిచేస్తాయి. ప్రమాదకర హెపటైటిస్ వంటి వ్యాధులకు కూకు ఉసిరాకుతో చెక్ పెట్టవచ్చు. దీన్ని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే.. మన గట్ హెల్త్ కూడా చాలా బాగుంటుంది. ఉసిరి ఆకులు వగరగా ఉంటాయి. కాస్త తీపి రుచి కూడా మిళితం అయినట్లు ఉంటుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం మన శరీరంలో 3 రకాల దోషాలు ఉంటాయి. వాత, పిత్త, కఫ. ఈ దోషాలకు విరుగుడు ఉసిరి ఆకు అంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్యులు. ఉసిరి ఆకులు పప్పు వంటి వాటిల్లో వేసుకోవచ్చట. ఇక పొడిలాగా మార్చి కూడా వినియోగించవచ్చట. బ్లడ్ డిజార్డర్స్, ఇన్ఫ్లమేషన్, మలేరియా, యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇనెఫెక్షన్ వంటి 120 వ్యాధుల చికిత్సలో ఉసిరి ఆకులు ఉపయోపడతాయని చెబుతున్నారు.ఉసిరి ఆకుల పొడి తీసుకుంటే.. కడుపులో అల్సర్ వంటి సమస్యలు నయమవుతాయట. ఉసిరి ఆకుల్లో ఉండే యాంటీ-ఆక్సిడెంట్, యాంటీ-వైరల్ లక్షణాల వల్ల లివర్ డ్యామేజ్ నుంచి బయటపడొచ్చు. అలానే లివర్ ఫంక్షనింగ్ మెరుగుపడుతుంది. ఉసిరితోని పోషకాలు.. కాలేయ కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఉసిరి ఆకల పొడిని తీసుకోవడం వల్ల దగ్గు, కఫం, జ్వరం వంటి లక్షణాల నుండి రిలీఫ్ ఉంటుంది. ఉసిరి బాడీలోని రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.అలానే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో ఇప్పుడు చాలామంది ఇబ్బంది పడుతున్నారు. అలాంటివారు ఉసిరి ఆకుల పొడి తినడం వల్ల చాలా మంచి రిజల్ట్స్ ఉంటాయట. కిడ్నీ వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు పిత్తాశయ రాళ్ల నివారణలోనూ ఉసిరి ఆకులు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తున్నట్లు తేలింది.

నేటి యువత ఎందుకు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు
ఎలా నివారించాలో నిపుణులు సలహా ఏమిటంటే

జార?ండ్‌లో ఎక్సైజ్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో కానిస్టేబుళ్ల రిక్రూట్‌మెంట్ కోసం రన్నింగ్ టెస్ట్ జరిగింది. ఇందులో పాల్గొన్న చాలా మంది యువకులు రేసులో మరణించారు. పరిగెత్తుతుండగా గుండెపోటు వచ్చి అక్కడికక్కడే మృతి చెందినట్లు సమాచారం. ఇలాంటి కేసులు గత కొన్నేళ్లుగా వెలుగులోకి వస్తూనే ఉన్నాయి. ప్రతిరోజూ ఇందుకు సంబంధించిన కొత్త కొత్త కేసులు వెలుగులోకి వస్తూ ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. పార్టీలో డ్యాన్స్ చేస్తూ కొందరు, జిమ్ చేస్తూ కొందరు గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు. ఆడుతూ, పాడుతూ మరణిస్తున్న కేసులన్నీ యువతలో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ సంఘటనలు నేటి జనరేషన్ కు ఒక హెచ్చరిక. అటువంటి పరిస్థితిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ హృదయాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఈ సంవత్సరం ప్రపంచ హృదయ దినోత్సవం సెప్టెంబర్ 29 న జరుపుకుంటున్నారు. ఈ రోజుని గుండె జబ్బులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం కోసం ఎంపిక చేశారు. యువత గుండెపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఇందుకోసం గుండె ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ప్రమాదాలను గుర్తించేందుకు ఈసీజీ, సీటీ స్కాన్, యాంజియోగ్రఫీ వంటి టెక్నిక్‌లను ఉపయోగించాల్సిన అవసరం ఉంది.

గుండెపోటు కేసులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయంటే..?

యువతరంలో మానసిక ఒత్తిడి, చెడు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నాయి. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా గుండెపోటు, గుండె ఆగిపోవడం, గుండె నొప్పి వంటి కేసులు గణనీయంగా పెరగడానికి ఇవే కారణాలు. అందువల్ల ఏ వయస్సులో ఉన్న వారైనా సరే గుండె ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించుకోవడం ప్రస్తుతం చాలా ముఖ్యం.

ఆదివారం కూల్చివేతలేంటి చంచల్‌గూడ
చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుంది హైడ్రాపై హైకోర్టు ఆగ్రహం

నగరంలో ఓ వైపు హైడ్రా కూల్చివేతలు.. మరోవైపు మూసీ నది పరివాహక ప్రాంతంలో ఇళ్లకు మార్కింగ్ ప్రక్రియ తెలంగాణను షేక్ చేస్తున్నాయి.. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ హైకోర్టు హైడ్రాపై తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేసింది. హైడ్రాకున్న చట్టబద్ధతను ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది. పొలిటికల్ బాసుల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని హైకోర్టు అధికారులను హెచ్చరించింది. ఈ సందర్భంగా ఆదివారం కూల్చివేతలపై హైకోర్టు ఆగ్రహం వ్యక్తంచేసింది.. రాజకీయ నేతల కోసం పనిచేస్తే ఇబ్బందుల్లో పడతారని.. చంచల్ గూడ, చర్లపల్లికు పంపిస్తే తెలుస్తుందంటూ హై కోర్ట్ పేర్కొంది.ఇష్టానుసారంగా భవనాలను కూల్చేస్తే జీవో99పై స్టే ఇస్తామంటూ న్యాయస్థానం పేర్కొంది.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దన్న హైకోర్టు.. కౌంటర్ దాఖలు చేయాలని హైడ్రా కమిషనర్, అమీన్‌పూర్ తహశీల్దార్‌కు ఆదేశాలు జారీ చేసింది. హైడ్రా కూల్చివేతలపై సోమవారం విచారణ జరిపింది.. విచారణకు హైడ్రా కమిషనర్ రంగనాథ్ వర్చువల్‌గా హాజరయ్యారు.. విచారణ అనంతరం హైకోర్టు తదుపరి విచారణను అక్టోబర్ 15కు వాయిదా వేసింది. విచారణకు హాజరైన హైడ్రా కమిషనర్‌పై హైకోర్టు ప్రశ్నల వర్షం కురిపించింది. తహశీల్దార్ తీరుపై కూడా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. భవనాన్ని 48 గంటల్లో ఖాళీ చేయాలని నోటీసులు ఇచ్చి 40 గంటల్లోపే ఎలా కూల్చుతారంటూ సీరియస్ అయ్యింది. ఆదివారం కూల్చివేతలపై మండిపడిన ధర్మాసనం.. ఇలా చేయడం కరెక్ట్ కాదంటూ పేర్కొంది. వీకెండ్‌లోనే కూల్చివేతలు ఎందుకని హైకోర్టు ప్రశ్నించగా.. అమీన్‌పూర్‌లో కేవలం పరికరాలు మాత్రమే సమకూర్చామని హైడ్రా కమిషనర్ హైకోర్టుకు తెలిపారు. ఆదివారం ఎలా పరికరాలు సమకూరుస్తారు.. ఆదివారం కూల్చడంలో మీ ఉద్దేశం ఏమిటంటూ ధర్మాసనం ప్రశ్నించింది.. రేపు చార్మినార్ తహశీల్దార్ వచ్చి.. చార్మినార్, హైకోర్టును కూల్చడానికి పరికరాలు అడుగుతారు%ా% కూల్చేస్తారా..? అంటూ రంగనాథ్‌ను ప్రశ్నించింది.హైడ్రా అంటే కేవలం కూల్చివేతలు చేయడమేనా.. ప్రజల నమ్మకాన్ని కోల్పోవద్దంటూ హైకోర్టు సూచించింది.. పెద్దలు, పేదల మధ్య వ్యత్యాసాలు చూస్తున్నారా..? మూసీ విషయంలో యాక్షన్ ప్లాన్ ఏమిటి..? అంటూ ప్రశ్నించింది.

మీకు అర్థమవుతోందా అది కూడా
గుండెపోటు లక్షణమే ఆ నొప్పిని లైట్ తీసుకోవొద్దు

ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుండెపోటు మరణాలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి.. భారతదేశంలో కూడా చిన్నా పెద్దా.. అనే తేడా లేకుండా చాలామంది గుండెపోటుకు గురవుతున్నారు.. అయితే.. గుండె కండరాల భాగానికి తగినంత రక్తం అందనప్పుడు, గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. అయితే.. గుండెపోటుకు ముందు శరీరం మనకు కొన్ని సంకేతాలను అందిస్తుంది.. ఆ లక్షణాలను చాలా మంది విస్మరిస్తుంటారు. అలా విస్మరించడం, నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్ల సమస్య మరింత జటిలం అయి.. ప్రాణాలు తీసే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. గుండెపోటు అకస్మాత్తుగా వచ్చి.. 2-3 నిమిషాల్లో నొప్పి వేగంగా పెరుగుతుంది. ఈ నొప్పి కుడి, ఎడమ, ఛాతీ మధ్యలో, దవడ లేదా ఎడమ చేతికి వ్యాపిస్తుంది.అయితే.. ఈ సైలెంట్ కిల్లర్ గుండెపోటు లక్షణాలకు సంబంధించి ఇటీవల ఒక కొత్త అధ్యయనం షాకింగ్ విషయాలను వెల్లడించింది. దీనిలో చెవుల్లో నొప్పి, భారం కూడా గుండెపోటు 'నిశ్శబ్ద' లక్షణాలలో ఇది కూడా కావచ్చని పేర్కొంది. చెవిలో నొప్పి, చెవిలో భారం కూడా గుండెపోటు లక్షణం కావచ్చునని అమెరికన్ నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ఫర్మేషన్ (ఎన్‌సీబీఐ) ప్రచురించిన పరిశోధనలో వెల్లడించింది.ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. గుండెపోటు సమయంలో రక్తం గడ్డకట్టడం గుండె సిరల్లో అడ్డంకిని కలిగించడమే కాకుండా, ఈ గడ్డలు చెవి సిరల్లోకి కూడా చేరుతాయి. ఇది చెవి నొప్పి, భారం లేదా వినికిడి లోపం వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

500 మంది రోగులపై పరిశోధన: పరిశోధకులు 500 మందికి పైగా హృద్రోగులను అధ్యయనం చేశారు. గుండెపోటు వచ్చిన రోగులలో 12% మందికి చెవి సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నాయని కనుగొన్నారు. ఈ వ్యక్తులలో చాలామంది చెవులలో నొప్పిని అనుభవించారు. కొందరు చెవుల్లో బరువు లేదా వినికిడి లోపంతో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నారు.

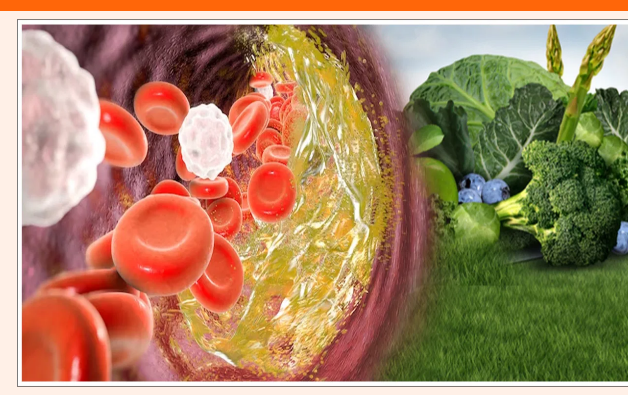
నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం..

ఈ అధ్యయనం ప్రధాన పరిశోధకుడైన డా. డేవిడ్ మిల్లర్ మాట్లాడుతూ.. చెవిలో నొప్పి లేదా భారం గుండెపోటు సంభావ్య లక్షణం కావచ్చన్నారు. ప్రత్యేకించి ఇది అకస్మాత్తుగా, స్పష్టమైన కారణం లేకుండా చెవి నొప్పి సంభవించినప్పుడు.. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యమన్నారు. అయితే, చెవి నొప్పి లేదా బరువు మాత్రమే గుండెపోటుకు సంకేతం కాదని కూడా ఆయన వివరించారు. ఇది చెవి ఇన్ఫెక్షన్, సైనస్ లేదా మైగ్రేన్ వంటి ఇతర సమస్యల లక్షణం కూడా కావచ్చన్నారు. అందువల్ల, ఖచ్చితమైన కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరమంటూ తెలిపారు.ఛాతీ నొప్పి లేదా శ్వాసలోపం వంటి కొన్నిసార్లు గుండెపోటు, సాంప్రదాయిక లక్షణాలు కనిపించవని కూడా ఈ అధ్యయనం చూపించింది. అటువంటి పరిస్థితిలో, చెవి నొప్పి, భారం వంటి కనిపించని లక్షణాలపై దృష్టి పెట్టడం అవసరం. ముఖ్యంగా వృద్ధులు, మధుమేహ రోగులలో, ఇది గుండెపోటుకు సంకేతం.. గుండెపోటుపై అవగాహన పెంచడంతోపాటు అందులో దాగివున్న లక్షణాలపై ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని, తద్వారా సరైన సమయంలో చికిత్స చేయవచ్చని డాక్టర్ మిల్లర్ చెప్పారు.

గుండెపోటు లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయంటే..

గుండెలో ఆకస్మికంగా నొప్పి వస్తుంది.. ఛాతీలో నొప్పి, బిగుతుగా ఉండటం.. ఒత్తిడి.. తీవ్రమైన నొప్పి దవడ నుంచి మెడ వరకూ పాకుతుంది. ఆకస్మిక మైకము, వికారం, శరీరం అంతా చెమటలు పట్టి చల్లగా అయిపోతుంది. ఊపిరి తీసుకోవడానికి కూడా చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, కడుపులో అసౌకర్యం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను వేగంగా తగ్గించే కూరగాయలు ఏంటో తెలుసా



గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను సైలెంట్ కిల్లర్ అని కూడా అంటారు. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగడం ప్రారంభించినప్పుడు, అది ధమనులలో చేరడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని కారణంగా గుండె, మెదడుకు రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. గుండె, మెదడుకు తగినంత రక్త సరఫరా జరగకపోవడం వల్ల గుండెపోటు, స్ట్రోక్ సంభవిస్తాయి. అయితే, మీరు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించవచ్చు. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించే అనేక కూరగాయలు ఉన్నాయి.

1 / 7

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బచ్చలికూర ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

పాలకూర- దీనిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. బచ్చలికూర ధమనులలో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోవడానికి అనుమతించదు. రోజూ బచ్చలికూర తీసుకోవడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి స్వయంచాలకంగా తగ్గుతుంది.

2 / 7

ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్‌లు, కొలెస్ట్రాల్‌ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.ఓక్రా (బెండకాయ)- ఓక్రాలో కరిగే ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పెక్టిన్, ఇది పేగులలో బైల్ యాసిడ్‌లు, కొలెస్ట్రాల్‌ను బంధించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. బెండకాయలో శ్లేష్మం కూడా ఉంటుంది. ఇది జెల్ లాంటి పదార్థం. ఇది శరీరం నుండి టాక్సిన్స్, అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. లేడీఫింగర్ రెగ్యులర్ వినియోగం మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

3 / 7

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

బ్రోకలీ- శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడే అనేక రకాల పోషకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌తో పాటు ఫైటోకెమికల్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

4 / 7

క్యారెట్లు- క్యారెట్‌లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్‌లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

క్యారెట్లు- క్యారెట్‌లో కరిగే ఫైబర్, ముఖ్యంగా పెక్టిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది పేగులో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు సహాయపడుతుంది. క్యారెట్‌లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్ ధమనులలో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపును నివారించడంలో కూడా పాత్ర పోషిస్తాయి. దీన్ని తినడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. గుండె ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది.

5 / 7

వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి. వంకాయలో కరిగే ఫైబర్ కూడా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ పేగులలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. వంకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇవి రక్త నాళాలను ఆక్సీకరణ నష్టం నుండి కాపాడతాయి.

6 / 7

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

కాలే - ఇది ఒక క్రూసిఫెరస్ కూరగాయలు. ఇందులో ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాలేలో ఉండే ఫైబర్ రక్తం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి గుండె ఆరోగ్యకరమైన కూరగాయగా మారుతుంది.

అజీర్తి సమస్యలకు అసలు కారణం అదే ముందు ఆ అలవాటు మార్చుకోండి

కడుపు ఆరోగ్యం బాగా లేకుంటే మూడ్ కూడా బాగోదు. జీర్ణకోశ రుగ్మతల కారణంగా తరచూ కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. దీంతో దాదాపు ప్రతిరోజూ గ్యాస్ బర్న్ సమస్య వేధిస్తుంది అయితే, ఈ గ్యాస్-గుండె మంట ప్రధాన కారణం గతితప్పిన ఆహారపు అలవాట్లు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తినడం వల్ల ఈ విధమైన లక్షణాలు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. ముఖ్యంగా నూనె-మసాలా ఆహారం, ఫాస్ట్ ఫుడ్, శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే జీర్ణ రుగ్మత సమస్య అంత తేలికగా వదిలిపోదు. అజీర్తి సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే ఆహార అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. కానీ చాలామందికి ఇంట్లో తయారుచేసిన ఆహారం తిన్న తర్వాత కూడా ఇదే విధమైన జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. కాబట్టి ఆహారంతో పాటు, జీవనశైలిని కూడా మార్చుకోవాలి. అజీర్తిని నివారించడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆయుర్వేద చిట్కాలు ఉన్నాయి. వీటిని ఫాలో అయితే కడుపు సమస్యల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది.

మధ్యాహ్నం తర్వాత ఫాస్ట్ ఫుడ్ తినకూడదు

కొన్నిసార్లు రుచికరమైన, ఫాస్ట్ ఫుడ్ కనిపిస్తే తినకుండా ఉండలేరు. అది పిజ్జా అయినా, బిర్యానీ అయినా.. వీటిని మధ్యాహ్నం భోజనంలో అస్సలు తీసుకోకూడదు. ఇటువంటి భారీ, కొవ్వు పదార్థాలను మధ్యాహ్నం, రాత్రి సమయంలో తీసుకోవడం పూర్తిగా నివారించాలి. ఈ అలవాటు మార్చుకుంటే దాదాపు సగం జీర్ణ సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. అలాగే బరువు కూడా అదుపులో ఉంటుంది.

రోజూ వాకింగ్ చేయాలి

బద్ధకంగా జీవించడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలను నివారించలేం. మధ్యాహ్నం అయినా, రాత్రి అయినా భోజనం చేసి పడుకోవడం మంచి అలవాటు కాదు. బదులుగా భోజనం తర్వాత 30 నిమిషాలు నడవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

SPHOORTI PATRIKA (Telugu Daily) | PRGI Reg. No. APTEL/26/A0542 | Publisher, Printer & Editor: NarasaNaidu Boya | Printed at: Rajeswari Printers, Kurnool |
Place of Publication: Kurnool, Andhra Pradesh | Cell: 8179446036, 7794947413 | Email: sphoortipatrika@gmail.com | Website: www.sphoortipatrika.com