TGTEL/25/A31

నేటి దిక్సూచి

తెలుగు దిన పత్రిక

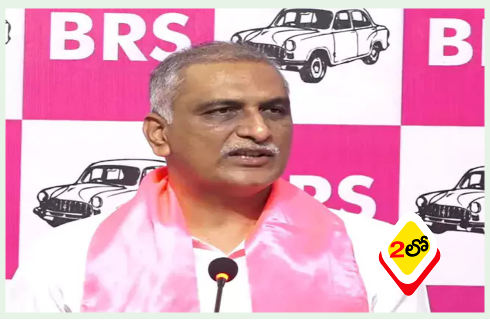
నేటి దిక్సూచి
తెలుగు దినపత్రిక
రిపోర్టర్స్ కావలెను
నూతనంగా వెలువడుతున్న నేటి దిక్సూచి తెలుగు దినపత్రికలో పనిచేయుటకు ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో క్రింద తెలుపబడిన కాటగిరీలలో విలేకరులు కావలెను.
• జిల్లా బ్యూరో లు
• జిల్లా ఇంచార్జి లు
• నియోజకవర్గ రిపోర్టర్లు
• మండల రిపోర్టర్లు
ఆసక్తి గలవారు క్రింది నంబరుకు సంప్రదించండి
Call : 9100900931

ప్రచురణ. రంగారెడ్డి, సంపుటి:01 సంచిక :264 ఎడిటర్ పి. అలివేలు పేజీలు : 04, వెల. 2రూ/ మంగళవారం- 22- సెప్టెంబర్ - 2026

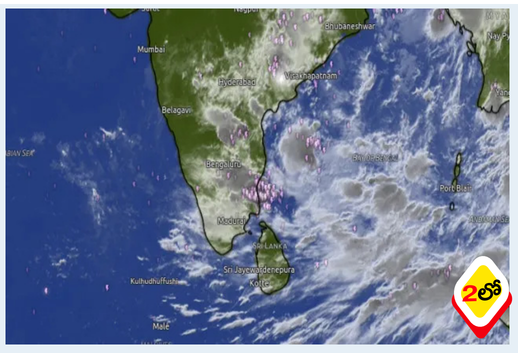
ఏపీలో 9 కొత్త రైల్వే లైన్లు.. పోర్టులకు పెరగనున్న కనెక్టివిటీ

- ఏపీలో కొత్త రైల్వే లైన్ల ఏర్పాటుకు రైల్వే శాఖ సన్నాహాలు
- పశ్చిమ, మధ్య భారతం నుంచి ఏపీ పోర్టులకు మెరుగైన కనెక్టివిటీ లక్ష్యం
- రాయలసీమ నుంచి పోర్టులకు దూరం తగ్గించేలా కీలక ప్రతిపాదనలు

మీ ఆస్తులు.. మా ఆస్తులపై విచారణకు సిద్ధమా?: హరీశ్‌రావు



- కాంగ్రెస్ పాలన వల్ల ఎవరికీ లాభం లేదు
- మహిళలకు నెలకు రూ.2,500 చొప్పున ఇస్తామన్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. ఎవరికైనా ఇచ్చారా?
- 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్నారు.. ఇచ్చారా?"



అండమాన్‌లో అల్పపీడనం.. మంగళవారం నాటికి తీవ్ర వాయుగుండం

- ఉత్తర అండమాన్ సముద్రంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం
- వాయుగుండంగా బలపడి ఉత్తరాంధ్ర తీరం వైపు పయనం
- సోమవారం నుంచి కోస్తాంధ్రలో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం
- తీరం వెంబడి బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని హెచ్చరిక
- మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లరాదని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ సూచన

ప్రాజెక్టును పదేళ్లుగా బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది

- భూసేకరణ కోసం రూ. 295 కోట్లు కేటాయించి, ఏఏఐకి భూమి అప్పగింత
- మూడు ప్యాకేజీలుగా పనులు, డిసెంబర్‌లో శంకుస్థాపన చేసేందుకు ప్రణాళిక
- వరంగల్ ఎయిర్‌పోర్టుకు మంచి పేరు సూచించండి: ప్రజలను కోరిన సీఎం రేవంత్

జగన్ డిమాండ్ చేసిన మరుసటి రోజే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన

వైఎస్ జగన్ వార్నింగ్‌తో దిగొచ్చిన చంద్రబాబు

- వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి జారీ చేసిన అల్టిమేటం
- రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరువు పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని, కరువు మండలాలను ప్రకటించాలని జగన్ డిమాండ్

విజయవాడ: వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి జారీ చేసిన అల్టిమేటం నేపథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వంలో కదలిక కనిపించింది. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరువు పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని, కరువు మండలాలను ప్రకటించాలని జగన్ డిమాండ్ చేసిన మరుసటి రోజే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలో కరువు పరిస్థితులపై అధికారులతో సమీక్షించిన సీఎం.. అక్టోబర్ 1న కరువు మండలాలను ప్రకటించనున్నట్లు శనివారం స్వయంగా వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరువు, రైతుల సమస్యలు, మిగతా 2 లో

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

- ఈ ఏడాది 12 రోజుల పాటు కొనసాగనున్న ఉత్సవాలు
- సెప్టెంబర్ 25న హుస్సేన్ సాగర్‌లో విగ్రహ నిమజ్జనం
- శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతిగా దర్శనమిస్తున్న వినాయకుడు
- అనంత చతుర్దశి రోజున నిమజ్జన కార్యక్రమం

వికసిత్ భారత్‌లో తెలంగాణ కీలకం..

ఇక అప్పులపైనే ఆధారపడం

కీలక ప్రాజెక్టులకు నిధుల కోసం ప్రైవేటు పెట్టుబడులపై దృష్టిపెడతాం...

పెట్టుబడిదారుల నష్టభయం తగ్గించేలా ప్రభుత్వ నిధులను వ్యూహాత్మకంగా వినియోగిస్తాం

30 వేల ఎకరాల్లో నెట్--జీరో మెగాసిటీగా భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ

న్యూఢిల్లీ: తెలంగాణను 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం కోసం మిగతా 2 లో

పిఠాపురంలో రూ. 1,500 కోట్ల అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించనున్న పవన్ కళ్యాణ్

సొంత నియోజకవర్గంలో పవన్ కళ్యాణ్ పర్యటన..

రెండు రోజుల పాటు నియోజకవర్గంలో పర్యటించి శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవాలు

రూ. 200 కోట్లతో అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ, రూ. 80 కోట్లతో గొల్లప్రోలు వాటర్ వర్క్సుకు శ్రీకారం

మహిళా సంఘాలకు రూ. 120 కోట్ల రుణాలు, మత్స్యకారులకు ఆధునిక పరికరాల పంపిణీ

తాగునీటి పథకాలు, రోడ్ ఓవర్ బ్రిడ్జి వంటి కీలక ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన

అమరావతి: ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కళ్యాణ్ తన నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి సారించారు. సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు పిఠాపురాన్ని మిగతా 2 లో

దమ్ముంటే రాజీనామా చేసి ఎన్నికలకు రావాలి

రేవంత్ సర్కార్‌కు కేటీఆర్ సవాల్

- ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలతో రాజీనామా చేయించాలి
- కరెంటు కోతలతో రైతులు అల్లాడుతున్నారని.. రైతులకు అన్యాయం జరిగితే ఊరుకోం
- ప్రకృతి కావాల్సినన్ని నీళ్లు ఇచ్చినా రైతులకు సాగునీరు లేదు"
- అక్రమాలు జరిగితే ప్రజలకు చూపించి యాక్షన్ తీసుకోవాలి

1978 నుంచి జారీ చేసిన ఇంటర్ సర్టిఫికెట్లను డిజిటలైజ్ చేయాలి

పరీక్షల్లో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం థియరీ సబ్జెక్టులకు 32 పేజీల బుక్‌లెట్లను అందించనున్నారు

- ★ ఇంటర్ బోర్డులో డిజిటలైజేషన్, రిటైర్మెంట్ వయోపరిమితి పెంపు: మంత్రి లోకేశ్ నిర్ణయాలు
- ★ లోకేశ్ నివాసంలో ఇంటర్ బోర్డు పాలకవర్గం సమావేశం
- ★ ఉద్యోగుల రిటైర్మెంట్ వయసు 60 నుంచి 62కి పెంచాలని తీర్మానం

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇంటర్మీడియట్ విద్యారంగంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంచడమే లక్ష్యంగా వైవిధ్యమైన సంస్కరణలకు తెరలేపారు. ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఇంటర్ బోర్డు 78వ పాలకవర్గ సమావేశంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో పాటు ఉద్యోగుల సంక్షేమాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ అనేక కీలక నిర్ణయాలకు ఆమోద ముద్ర వేశారు. నకిలీ సర్టిఫికెట్ల అక్రమాలకు శాశ్వతంగా ముగింపు పలకాలనే దృఢ సంకల్పంతో మిగతా 2 లో

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. మూడు రోజులు అప్రమత్తం

- బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం కారణంగా తెలంగాణకు వర్ష సూచన
- రానున్న మూడు రోజుల పాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం
- సోమవారానికి వాయుగుండంగా, మంగళవారానికి తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడనున్న అల్పపీడనం
- గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు, ఉరుములు, మెరుపులు
- సెప్టెంబర్ 24న పలు జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

యెమెన్‌లో భీకర పోరు.. 24 గంటల్లో 44 మంది మృతి

ఢిల్లీ: యెమెన్‌లో ప్రభుత్వ దళాలు, హౌతీ తిరుగుబాటుదారుల మధ్య ఘర్షణలు తీవ్రరూపం దాల్చాయి. గత 24 గంటల్లో జరిగిన భీకర పోరులో కనీసం 44 మంది మరణించినట్లు సైనిక వర్గాలు వెల్లడించాయి. దేశ నైరుతి ప్రాంతంలోని తాయిజ్, లహేజ్ ప్రావిన్సుల్లో ఈ ఘర్షణలు చోటుచేసుకున్నాయి. తాయిజ్ ప్రావిన్సులోని అల్-కదా, అల్-వాజియా ప్రాంతాల్లో హౌతీలు జరిపిన దాడులను ప్రభుత్వ బలగాలు తిప్పికొట్టాయి. ఈ ఘర్షణల్లో ఆరుగురు ప్రభుత్వ సైనికులు, 11 మంది హౌతీ సాయుధులు మరణించారు. మరోవైపు, లహేజ్ ప్రావిన్సులో వ్యూహాత్మకంగా కీలకమైన బాబ్ అల్-మండెబ్ జలసంధి సమీపంలోని కహబూబ్ పర్వత ప్రాంతం స్వాధీనం కోసం జరిగిన పోరులో 12 మంది సైనికులు, ఒక కమాండర్‌తో సహా 15 మంది హౌతీ తిరుగుబాటుదారులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ నెల ఆరంభంలో హౌతీ రెబల్స్ కీలకమైన మోఖా నౌకాశ్రయంతో పాటు బాబ్ అల్-మండెబ్ జలసంధిలోని మయూన్ ద్వీపాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్న నేపథ్యంలో ఈ తాజా ఘర్షణలు చోటుచేసుకున్నాయి. ప్రస్తుతం ఇరు పక్షాలు ఎర్ర సముద్ర మార్గంలోని వివాదాస్పద ప్రాంతాలకు భారీగా బలగాలను తరలిస్తున్నాయి. 2014లో హౌతీలు రాజధాని సనాతో పాటు దేశంలోని ఉత్తర ప్రాంతాలను ఆక్రమించడంతో యెమెన్‌లో అంతర్యుద్ధం ప్రారంభమైంది. అనంతరం 2015లో అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందిన ప్రభుత్వానికి మద్దతుగా సౌదీ అరేబియా నేతృత్వంలోని సంకీర్ణ దళాలు రంగంలోకి దిగాయి. అప్పటి నుంచి దేశంలో ఘర్షణలు నిరంతరాయంగా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

అండమాన్‌లో అల్పపీడనం..
మంగళవారం నాటికి తీవ్ర వాయుగుండం

ఢిల్లీ: ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు మరోసారి వర్ష సూచన వెలువడింది. ఉత్తర అండమాన్, దాని పరిసర ప్రాంతాలలో అల్పపీడనం ఏర్పడినట్లు రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ వెల్లడించింది. ఇది రానున్న రోజుల్లో మరింత బలపడి తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉందని, దీని ప్రభావంతో కోస్తాంధ్రలో భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని హెచ్చరించింది. ప్రజలు, ముఖ్యంగా మత్స్యకారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించింది. విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ కథనం ప్రకారం, ప్రస్తుతం అండమాన్‌లో కేంద్రీకృతమైన ఈ అల్పపీడనం క్రమంగా బలపడుతుంది. సోమవారం నాటికి ఇది వాయుగుండంగా, మంగళవారం నాటికి తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉంది. అనంతరం వాయువ్య దిశగా పయనించి, బుధవారం ఉదయానికి దక్షిణ ఒడిశా - ఉత్తరాంధ్ర తీరాలకు చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ అల్పపీడనం ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో వాతావరణం మారనుంది. ఆదివారం నుంచే రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆకాశం మేఘావృతమై, పలుచోట్ల విస్తారంగా వర్షాలు పడతాయని తెలిపింది. ముఖ్యంగా సోమవారం నుంచి నాలుగు రోజుల పాటు కోస్తాంధ్రలో భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని, తీరం వెంబడి గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో రానున్న ఐదు రోజుల పాటు ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ హెచ్చరించింది. సముద్రం అల్లకల్లోలంగా ఉంటుందని, అలల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని అంచనా వేస్తున్నందున మత్స్యకారులు వేటకు వెళ్లరాదని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. తీరప్రాంత ప్రజలు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించింది.

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

హైదరాబాద్: హైదరాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనం తేదీ ఖరారైంది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 25న, శుక్రవారం రోజున గణనాథుడిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేయనున్నట్లు ఉత్సవ కమిటీ ప్రకటించింది. అనంత చతుర్దశి పర్వదినం సెప్టెంబర్ 25న రావడంతో, అదే రోజు నిమజ్జన కార్యక్రమం చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. ఈ సంవత్సరం ఖైరతాబాద్ వినాయకుడు "శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతి"గా భక్తులకు దర్శనమిస్తుండడం తెలిసిందే. ప్రతి ఏటా 11 రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఉత్సవాలు, ఈసారి ఒక రోజు అదనంగా 12 రోజుల పాటు కొనసాగనుండటం విశేషం. దీంతో భక్తులకు స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు అదనపు సమయం లభించనుంది. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే, ఈసారి కూడా భారీ ఏర్పాట్ల మధ్య మహాగణపతిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నిమజ్జనం తేదీ ఖరారు కావడంతో, భక్తులు మరియు నగర వాసులలో ఉత్సాహం నెలకొంది.

సౌదీకి సాయం చేస్తే ఉక్కు పిడికిలితో బదులిస్తాం
పాక్, టర్కీకి హౌతీల హెచ్చరిక

ఢిల్లీ: యెమెన్‌కు చెందిన హౌతీ రెబల్స్.. పాకిస్థాన్, టర్కీ దేశాలకు తీవ్ర హెచ్చరిక జారీ చేశారు. సౌదీ అరేబియాకు మద్దతుగా సైనిక బలగాలను పంపినా లేదా ప్రత్యక్షంగా జోక్యం చేసుకున్నా 'ఉక్కు పిడికిలి'తో బదులిస్తామని స్పష్టం చేశారు. సౌదీ అరేబియా, పాకిస్థాన్, టర్కీ మధ్య ఇటీవల కుదిరిన త్రైపాక్షిక రక్షణ ఒప్పందం నేపథ్యంలో ఈ హెచ్చరికలు పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలను మరింత పెంచాయి. హౌతీ అన్సార్ అల్లా పొలిటికల్ బ్యూరో సభ్యుడు మహ్మద్ అల్-బుఖైతీ ఇటీవలి ఇంటర్వ్యూలలో ఈ హెచ్చరికలు చేశారు. "దేవుడి సాక్షిగా చెబుతున్నా.. ఒకవేళ పాకిస్థాన్, టర్కీ ఈ యుద్ధంలో జోక్యం చేసుకుంటే, మేము వారిపై ఉక్కు పిడికిలితో విరుచుకుపడతాం. సౌదీ అరేబియాకు బుద్ధి చెబుతున్నట్లే, ఆ రెండు దేశాలకు కూడా క్రమశిక్షణ నేర్పుతాం" అని వ్యాఖ్యానించారు. తాము సౌదీ నేతృత్వంలోని సైనిక చర్యలు, ఆర్థిక దిగ్బంధనానికి వ్యతిరేకంగా ఆత్మరక్షణ పోరాటమే చేస్తున్నామని బుఖైతీ పునరుద్ఘాటించారు. పాకిస్థాన్, టర్కీ ప్రభుత్వాలు ఈ వివాదంలో తటస్థంగా ఉండాలని, తమ సరిహద్దులకు సంబంధం లేని యుద్ధంలో తలదూర్చవద్దని ఆయన సూచించారు. ఆగస్టు 7న సౌదీ అరేబియా, పాకిస్థాన్, టర్కీలు "మక్కా జాయింట్ డిఫెన్స్ అగ్రిమెంట్"పై సంతకాలు చేశాయి. ఈ ఒప్పందం ప్రకారం, మూడు దేశాల్లో ఏ ఒక్కరిపైన దాడి జరిగినా దానిని ముగ్గురిపై జరిగిన దాడిగా పరిగణిస్తారు. ఈ ఒప్పందం కింద సౌదీ భూభాగాన్ని రక్షించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని పాకిస్థాన్ అధికారులు ఇప్పటికే ప్రకటించారు. టర్కీ కూడా సౌదీకి అవసరమైన సైనిక, సాంకేతిక సాయం అందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు సంకేతాలిచ్చింది. సౌదీలోని ఇంధన వనరులు, ప్రధాన నగరాల సమీప ప్రాంతాలపై హౌతీలు డ్రోన్లు, క్షిపణులతో దాడులు తీవ్రతరం చేసిన తరుణంలో ఈ పరిణామాలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. అయితే, ఈ కొత్త రక్షణ ఒప్పందం కింద విదేశీ బలగాలను యెమెన్‌లో మోహరించినట్లు ఇంకా అధికారికంగా ధ్రువీకరణ కాలేదు.

దమ్ముంటే రాజీనామా చేసి ఎన్నికలకు రావాలి

వనపర్తి జిల్లా: కాంగ్రెస్ నేతలకు మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ సవాల్ విసిరారు. ఫిరాయింపు ఎమ్మెల్యేలతో రాజీనామా చేయించాలని.. దమ్ముంటే రాజీనామా చేసి ఎన్నికలకు రావాలన్నారు. శనివారం ఆయన వనపర్తి నియోజకవర్గం పెబ్బేరులో మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ.. కరెంటు కోతలతో రైతులు అల్లాడుతున్నారని.. రైతులకు అన్యాయం జరిగితే ఊరుకోమంటూ తేల్చి చెప్పారు. "ప్రభుత్వాన్ని వదిలిపెట్టేది లేదన్న కేటీఆర్.. నీళ్లు ఇవ్వకపోతే గల్లా పట్టుకుని అడుగుతామన్నారు. తాము తప్పు చేశామని తేలితే చర్యలు తీసుకోండి.. అక్రమాలు జరిగితే ప్రజలకు చూపించి యాక్షన్ తీసుకోవాలన్నారు. రైతులు విద్యుత్, సాగునీటి కష్టాలు చెప్పుకున్నారు.. ప్రకృతి కావాల్సినన్ని నీళ్ళు ఇచ్చినా రైతులకు సాగునీరు లేదు" అని కేటీఆర్ పేర్కొన్నారు. "ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో ఏడు మెగా వాట్ల సామర్థ్యం ఉండేది. 24 వేల మెగా వాట్లకు విద్యుత్ సామర్థ్యం పెంచినం. అత్యల్పంగా కృష్ణా నీళ్లను తెలంగాణ వాడుకుంది. కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో ముప్పై శాతం కంటే ఎక్కువ నీళ్లు వాడుకున్నాం. పాలమూరులో పెండింగ్ ప్రాజెక్టులను రన్నింగ్ ప్రాజెక్టులుగా మార్చినం. ఏడు లక్షల ఎకరాలకు నీళ్లు ఇచ్చాం. వరద వస్తుందంటే వెంటనే నీళ్లు మళ్లించే వాళ్లం. ..చెక్ డ్యామ్‌లు, చెరువులు నింపి పాలమూరులో నీళ్లు ఇచ్చాం. రెండు సబ్ స్టేషన్‌లకు రైతులతో కలిసి వెళ్ళాం. అధికారులు సమాధానం చెప్పలేకపోతున్నారు. ఆరు గంటలకు మించి విద్యుత్ సరఫరా కావట్లేదని రైతులు చెప్తున్నారు. లో వోల్టేజ్, తరచూ కట్ చేయడంతో మోటార్లు కాలిపోతున్నాయని అంటున్నారు. నీళ్లు, కరెంట్ ఉన్నప్పటికీ ప్రభుత్వం ఇవ్వలేకపోతుంది. కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు విద్యుత్ కష్టాలు, తాగునీటి కష్టాలు ఉన్నాయని చెప్తున్నారు. అన్ని ఉన్నప్పటికీ ఇవ్వలేని స్థితిలో కాంగ్రెస్ సర్కార్ ఉంది" అని కేటీఆర్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.

ఏపీలో 9 కొత్త రైల్వే లైన్లు.. పోర్టులకు పెరగనున్న కనెక్టివిటీ

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రైల్వే నెట్‌వర్క్‌ను గణనీయంగా విస్తరించే లక్ష్యంతో కేంద్ర రైల్వే మంత్రిత్వ శాఖ భారీ కార్యాచరణను సిద్ధం చేసింది. రాష్ట్రంలోని తూర్పు, పశ్చిమ ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తూ, ముఖ్యంగా ప్రధాన ఓడరేవులను కలుపుతూ మొత్తం 9 కొత్త రైల్వే లైన్ల నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు రూపొందించింది. మధ్య, పశ్చిమ భారతదేశంలోని తెలంగాణ, కర్ణాటక, ఛత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర వంటి రాష్ట్రాల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పోర్టులకు నేరుగా కనెక్టివిటీని పెంచడమే ఈ ప్రాజెక్టుల ప్రధాన ఉద్దేశం. దీనివల్ల ప్రయాణ దూరంతో పాటు సరుకు రవాణా వ్యయం కూడా గణనీయంగా తగ్గనుంది. రాయలసీమ, దక్షిణ ప్రాంతాల నుంచి ఓడరేవులకు అనుసంధానాన్ని మెరుగుపరచడంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఇందులో భాగంగా 120 కిలోమీటర్ల పొడవైన రాజంపేట - నెల్లూరు రైల్వే లైన్‌ను ప్రతిపాదించారు. ఇది రాయలసీమ, కర్ణాటక ప్రాంతాల నుంచి కృష్ణపట్నం, రామాయపట్నం పోర్టులకు నేరుగా రవాణా సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తుంది. అలాగే, 41.5 కిలోమీటర్ల మేర గూడూరు - దుగరాజపట్నం పోర్టు లైన్‌కు సంబంధించి తుది లొకేషన్ సర్వే ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. 88.3 కిలోమీటర్ల పుత్తూరు - అత్తిపట్టు మార్గం చెన్నై ఓడరేవులకు దూరాన్ని తగ్గిస్తుండగా, దీనికి సంబంధించిన డీపీఆర్ ప్రస్తుతం సిద్ధమవుతోంది. ఉత్తరాంధ్ర, ఏజెన్సీ ప్రాంతాల కనెక్టివిటీకి కూడా రైల్వే శాఖ ప్రాధాన్యమిచ్చింది. 150 కిలోమీటర్ల మేర ప్రతిపాదించిన చింతూరు - సామర్లకోట రైల్వే లైన్ ద్వారా ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రాలకు కాకినాడ పోర్టుతో నేరుగా సంబంధం ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా, ఇప్పటికే మంజూరైన ఒడిశాలోని తెరుబాలి - గుణుపూర్ (73.6 కి.మీ) లైన్ ములపేట పోర్టుకు సరుకు రవాణాను మరింత సులభతరం చేయనుంది. వీటితో పాటు, తెలంగాణ నుంచి ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రం శ్రీశైలానికి రైలు మార్గాన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చేలా 290 కిలోమీటర్ల పొడవైన సికింద్రాబాద్ - శ్రీశైలం - మార్కాపురం లైన్ కూడా ప్రతిపాదనల్లో ఉంది. గద్వాల - మాచర్ల (184.2 కి.మీ), దొనకొండ - ఒంగోలు (119.6 కి.మీ), దూపాడు - బేతంచెర్ల (53.9 కి.మీ) లైన్లు కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నాయి. ఈ మార్గాలు దొనకొండ, ఓర్వకల్ పారిశ్రామిక ప్రాంతాలను ఓడరేవులతో అనుసంధానిస్తాయి. ఈ ప్రాజెక్టులు పట్టాలెక్కితే రాష్ట్ర వాణిజ్య, ఆర్థిక రంగాలు సరికొత్త పుంతలు తొక్కుతాయని భావిస్తున్నారు.

వికసిత్ భారత్‌లో తెలంగాణ కీలకం..

న్యూఢిల్లీ: తెలంగాణను 2047 నాటికి 3 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దాలన్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం కోసం ఇకపై కేవలం ప్రభుత్వ రుణాలపైనే ఆధారపడే పాత విధానానికి స్వస్తి పలుకుతున్నట్లు ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క చెప్పారు. మౌలిక వసతుల కల్పనకు నిధులు సమకూర్చుకొనే విధానంలో కచ్చితమైన మార్పు రావాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ నేతృత్వంలో ఢిల్లీలో శనివారం జరిగిన 'వికసిత్ భారత్ దిశగా దేశ ప్రయాణానికి ఆర్థిక వనరుల సమీకరణ'సదస్సులో తెలంగాణ నుంచి భట్టి విక్రమార్కతోపాటు రాష్ట్ర ఆర్థిక, ప్రణాళిక శాఖ కార్యదర్శి డాక్టర్ గౌరవ్ ఉప్పల్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రోడ్లు, ఇతర కీలక ప్రాజెక్టుల కోసం ఇకపై ప్రైవేటు పెట్టుబడులు, సంస్థాగత నిధులు, సావరిన్ ఫండ్స్‌ను భారీగా సమీకరించే నమూనా వైపు రాష్ట్రం దృష్టి సారిస్తోందని చెప్పారు. ప్రాజెక్టుల్లో పెట్టుబడిదారుల రిస్?కను తగ్గించడానికి, వయబిలిటీ గ్యాప్ పూడ్చడానికి ప్రభుత్వ నిధులను వ్యూహాత్మకంగా వినియోగిస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ--ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాలు (పీపీపీ), గ్రీన్ బాండ్లు, బ్లెండెడ్ ఫైనాన్స్ మార్గాలను మరింత బలోపేతం చేస్తామని భట్టి వివరించారు.

వికసిత్ భారత్‌లో తెలంగాణ కీలకం..

దేశాన్ని 2047 నాటికి అభివద్ధి చెందిన దేశంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో సాగుతున్న వికసిత్ భారత్ ప్రయాణంలో తెలంగాణ కీలక భూమిక పోషిస్తుందని భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. 2025--26 నాటికి తెలంగాణ జీఎస్‌డీపీ రూ. 17.82 లక్షల కోట్లకు చేరిందన్నారు. ప్రస్తుత ధరల ప్రకారం ఇది 10.7 శాతం వృద్ధి అని.. స్థిర ధరల ప్రకారం వాస్తవ జీఎస్‌డీపీ వృద్ధి 8.5 శాతంగా అంచనా వేశామని తెలిపారు. రాష్ట్ర తలసరి ఆదాయం జాతీయ సగటు రూ. 2,19,575తో పోలిస్తే దాదాపు రెండింతలు ఎక్కువగా ఉండి రూ. 4,18,931కి చేరిందని భట్టి గుర్తుచేశారు. ఆర్థిక వ్యవస్థలో తెలంగాణ వాటాను ప్రస్తుతం ఉన్న 5 శాతం నుంచి 10 శాతానికి పెంచడమే లక్ష్యమని వివరించారు. రాష్ట్ర సమతుల్య అభివృద్ధి కోసమే క్యూర్, ప్యూర్, రేర్ అనే ప్రత్యేక నమూనాను అమలు చేస్తున్నట్లు భట్టి వివరించారు. అలాగే దేశంలోనే తొలి నెట్--జీరో, ఏఐ ఆధారిత గ్రీన్ మెగాసిటీగా 30 వేల ఎకరాలకుపైగా విస్తీర్ణంలో భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీని అభివృద్ధి చేస్తున్నామని భట్టి వెల్లడించారు.

యువతే తెలంగాణ అసలైన బలం...

రాష్ట్ర యువతే తెలంగాణ అసలైన బలమని భట్టి పేర్కొన్నారు. ఉన్నత విద్యకు, పరిశ్రమల అవసరాలకు మధ్య ఉన్న దూరాన్ని తగ్గించేందుకు అంతర్జాతీయ సంస్థల భాగస్వామ్యంతో యంగ్ ఇండియా స్కిల్స్ యూనివర్సిటీని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. సామాజిక భద్రత, మెరుగైన వైద్యం, మహిళా సాధికారతతో కూడిన సమ్మిళిత అభివృద్ధే రాష్ట్ర విధానమని భట్టి వివరించారు.

జగన్ డిమాండ్ చేసిన మరుసటి రోజే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన

విజయవాడ: వైఎస్సార్‌సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి జారీ చేసిన అల్టిమేటం నేపథ్యంలో కూటమి ప్రభుత్వంలో కదలిక కనిపించింది. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరువు పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించాలని, కరువు మండలాలను ప్రకటించాలని జగన్ డిమాండ్ చేసిన మరుసటి రోజే.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు కీలక ప్రకటన చేశారు. రాష్ట్రంలో కరువు పరిస్థితులపై అధికారులతో సమీక్షించిన సీఎం.. అక్టోబర్ 1న కరువు మండలాలను ప్రకటించనున్నట్లు శనివారం స్వయంగా వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో నెలకొన్న కరువు, రైతుల సమస్యలు, సాగునీటి కొరత, వ్యవసాయ సంక్షోభంపై వైఎస్ జగన్ ఈ నెల 17న పార్టీ నేతలతో సమీక్ష నిర్వహించారు. అన్ని జిల్లాల అధ్యక్షులు, రీజనల్ కోఆర్డినేటర్లతో జరిగిన ఈ సమీక్షలో రాష్ట్రంలోని కరువు పరిస్థితులపై ప్రభుత్వాన్ని ఆయన నిలదీశారు. కరువు మండలాలను ప్రకటించకపోతే ఉద్యమిస్తామని ప్రభుత్వానికి అల్టిమేటం ఇచ్చారు.

వైఎస్ జగన్ ఫైర్

రాష్ట్రంలో రైతుల ఆత్మహత్యలు, సాగునీటి కొరత, వ్యవసాయ సంక్షోభంపై జగన్ సమీక్షించారు. కరువు కాలంలో రైతులను ప్రభుత్వం గాలికొదిలేసిందని ఆరోపించారు. ఎల్‌నినో కంటే 'ఎల్లో నినో'తోనే రాష్ట్రానికి తీవ్ర నష్టం జరుగుతోందంటూ చంద్రబాబు ప్రభుత్వంపై ధ్వజమెత్తారు. జూన్ నుంచి వర్షపాతం లోటు కొనసాగుతున్నప్పటికీ కరువు మండలాలను ప్రకటించడంలో ప్రభుత్వం జాప్యం చేస్తోందని జగన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఖరీఫ్ సీజన్‌లో సాధారణ సాగు విస్తీర్ణంతో పోలిస్తే సాగు గణనీయంగా తగ్గిందని, రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని ఆయన పేర్కొన్నారు.

చంద్రబాబు ప్రకటన

ఈ నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో కరువు పరిస్థితులపై అధికారులు సమర్పించిన నివేదికలను పరిశీలించారు. సెప్టెంబర్ 24 నాటికి జిల్లా స్థాయి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని, సెప్టెంబర్ 29 నాటికి రాష్ట్రస్థాయి ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అక్టోబర్ 1న కరువు మండలాలను ప్రకటించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో 513 మండలాల్లో కరువు ఛాయలు ఉన్నట్లు అధికారుల నివేదికలో పేర్కొన్నట్లు సమాచారం. పంటల పరిస్థితి, వర్షపాతం లోటు, సాగునీటి లభ్యత తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని కరువు మండలాలపై ప్రతిపాదనలు సిద్ధం చేయనున్నారు.

హైరిస్క్ కేటగిరీలో 1,357 ఆర్ఎస్‌కేలు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వ్యవసాయ పరిస్థితులపై ప్రభుత్వం రిస్క్ ఆధారిత అంచనాలు చేపట్టింది. 1,357 రైతు సేవా కేంద్రాల పరిధిలో పంటలను హైరిస్క్ కేటగిరీలో గుర్తించినట్లు వ్యవసాయ శాఖ వెల్లడించింది. ఖరీఫ్‌లో వర్షపాతం లోటు నేపథ్యంలో రైతులను ఆదుకునేందుకు పంటల పరిస్థితిని అంచనా వేస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.

తాగునీటి సమస్యపైనా సమీక్ష

ఇదిలా ఉండగా.. సాగుతో పాటు తాగు నీటి విషయంలోనూ జగన్ వార్నింగ్ పని చేసింది. విశాఖపట్నంలో తాగునీటి సమస్యపైనా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు సమీక్ష నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలోని కరువు పరిస్థితులతో పాటు తాగునీరు, సాగునీటి లభ్యతపై కూడా అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరాలు అందించారు.

మీ ఆస్తులు.. మా ఆస్తులపై విచారణకు సిద్ధమా?

మోటకొండూరు: కాంగ్రెస్ పాలన వల్ల ఎవరికీ లాభం లేదని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు విమర్శించారు. మహిళలకు నెలకు రూ.2,500 చొప్పున ఇస్తామన్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి.. ఎవరికైనా ఇచ్చారా? 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్నారు.. ఇచ్చారా?" అని ప్రశ్నించారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ కూడా ఆపేశారని విమర్శించారు. యాదాద్రి జిల్లా మోటకొండూరులో నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రేవంత్‌రెడ్డికి, వారి కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులకు ఉద్యోగాలు వచ్చాయి తప్ప.. సాధారణ యువతకు లబ్ధి చేకూరలేదని వ్యాఖ్యానించారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక ఒక్క కాల్వ కూడా తవ్వలేదని ఆక్షేపించారు. " కాంగ్రెస్ నేతలు చేస్తున్న భూ కబ్జాపై మాట్లాడినందుకే మాపై దాడి చేశారు. మీ ఆస్తులు, మా ఆస్తులపై సిట్టింగ్ జడ్జితో విచారణకు సిద్ధమా? ఇక్కడ యాత్రలు చేయడం కాదు.. రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధుల కోసం ఎంపీలు దిల్లీలో కొట్లాడాలి. మీ యాత్రలు రేవంత్‌రెడ్డి ఇంటికి చేయండి" అని హరీశ్‌రావు అన్నారు.

తెలంగాణలో పోలీసు వ్యవస్థ బతికే ఉందా?: ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్

కాంగ్రెస్ నేతలు ప్రైవేటు ఆస్తులపై దాడులు చేస్తున్నారని బీఆర్ఎస్ నేత ఆర్.ఎస్.ప్రవీణ్ కుమార్ విమర్శించారు. తెలంగాణలో పోలీసు వ్యవస్థ బతికే ఉందా?అని ప్రశ్నించారు. ఎంపీలు మల్లు రవి, చామల కిరణ్‌కుమార్‌రెడ్డి నేతృత్వంలో కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధులు భూముల పరిశీలనకు వెళ్లడంపై ఆయన మండిపడ్డారు. దాడులు చేస్తామన్నవారిని బందోబస్తుతో పంపిస్తున్నారని, తాము నిరసన చేస్తామంటే ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లనివ్వడం లేదని ఆక్షేపించారు. ఫాంహౌస్‌ల చుట్టూ తిరుగుతున్న వారిని పోలీసులు ఎందుకు అడ్డుకోవట్లేదని ప్రశ్నించారు.

పిఠాపురంలో రూ. 1,500 కోట్ల అభివృద్ధి
పనులను ప్రారంభించనున్న పవన్ కళ్యాణ్

అమరావతి: ఏపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి, పిఠాపురం ఎమ్మెల్యే పవన్ కల్యాణ్ తన నియోజకవర్గ అభివృద్ధిపై పూర్తి స్థాయిలో దృష్టి సారించారు. సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు పిఠాపురాన్ని దేశంలోనే ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో, సుమారు రూ. 1,500 కోట్ల విలువైన అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఇందులో భాగంగా సోమవారం నుంచి రెండు రోజుల పాటు నియోజకవర్గంలో పర్యటించి పలు శంకుస్థాపనలు, ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటారు. పర్యటనలో భాగంగా సోమవారం, రూ. 9.59 కోట్లతో ఆధునికీకరించిన నాగులాపల్లి సమగ్ర రక్షిత తాగునీటి పథకాన్ని పవన్ కల్యాణ్ ప్రజలకు అంకితం చేయనున్నారు. మూడు దశాబ్దాల క్రితం నిర్మించిన ఈ పథకం ద్వారా చివరి గ్రామాలకు నీరు అందడం లేదన్న సమస్యకు ఈ ఆధునికీకరణతో పరిష్కారం లభించనుంది. దీని ద్వారా 52 ఆవాసాల్లోని సుమారు 97 వేల మందికి తాగునీటి కష్టాలు తీరనున్నాయి. దీంతో పాటు, పిఠాపురం పట్టణంలో ఆహ్లాదకర వాతావరణం కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'పీఠికాపుర వనం', చందుర్తి-తాటిపర్తి బీటీ రోడ్డును కూడా ఆయన ప్రారంభించనున్నారు. మంగళవారం నిర్వహించే బహిరంగ సభలో నియోజకవర్గ రూపురేఖలు మార్చే కీలక ప్రాజెక్టులకు శంకుస్థాపన చేయనున్నారు. పిఠాపురం ప్రజల చిరకాల వాంఛ అయిన రూ. 200 కోట్ల అండర్‌గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, రూ. 80 కోట్లతో గొల్లప్రోలు వాటర్ వర్క్స్, రూ. 118 కోట్లతో రోడ్ ఓవర్ బ్రిడ్జి, రూ. 323 కోట్లతో ఉప్పాడ తీర ప్రాంత రక్షణ గోడ వంటి భారీ పనులకు ఆయన శ్రీకారం చుడతారు. వీటితో పాటు జల్ జీవన్ మిషన్, అమృత్ 2.0 పథకాల కింద పలు తాగునీటి ప్రాజెక్టులకు కూడా పచ్చజెండా ఊపనున్నారు. ఈ అభివృద్ధి పనులతో పాటు సంక్షేమ కార్యక్రమాలకు కూడా పవన్ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన కోసం స్వయం సహాయక సంఘాలకు రూ. 120 కోట్ల రుణాలను అందజేయనున్నారు. ఉప్పాడ తీరప్రాంత మత్స్యకారులకు ఆధునిక లైఫ్ జాకెట్లు, డ్రై ఫిష్ యూనిట్లు, ఐస్ బాక్సులతో కూడిన మోటార్ సైకిళ్లను పంపిణీ చేసి వారి జీవనోపాధికి భరోసా కల్పించనున్నారు. అదేవిధంగా, 89 మంది లబ్ధిదారులకు క్రమబద్ధీకరణ పట్టాలు అందించి వారి భూములపై హక్కులు కల్పించనున్నారు. ఈ రెండు రోజుల పర్యటన ద్వారా నియోజకవర్గ సమగ్రాభివృద్ధికి పవన్ కల్యాణ్ పటిష్ఠమైన పునాదులు వేస్తున్నారని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.

ప్రాజెక్టును పదేళ్లుగా
బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేసింది

హైదరాబాద్: గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం పదేళ్లపాటు విలాసవంతమైన ఫామ్‌హౌస్‌లు, కుటుంబ ప్రయోజనాలపైనే దృష్టి సారించిందని, ప్రజలకు అత్యవసరమైన విమానాశ్రయ నిర్మాణాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసిందని రేవంత్ రెడ్డి విమర్శించారు. తమ ప్రభుత్వం విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి అవసరమైన భూసేకరణ కోసం రూ. 295 కోట్లు కేటాయించి, ఆ భూమిని ఎయిర్‌పోర్ట్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియాకు (ఏఏఐ) అప్పగించినట్లు తెలిపారు. ఇది కేవలం విమానాశ్రయం మాత్రమే కాదని, పరిశ్రమలు, పర్యాటకం, విద్య, ఉపాధి, పెట్టుబడులకు ఒక నూతన ముఖద్వారమని ఆయన అభివర్ణించారు. అభివృద్ధి చెందుతున్న, అనుసంధానమవుతున్న తెలంగాణకు ఇది నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు.

మూడు ప్యాకేజీల్లో పనులు

విమానాశ్రయ నిర్మాణ పనులను ఏఏఐ మూడు ప్యాకేజీలుగా చేపడుతోంది. మొదటి ప్యాకేజీలో 953 ఎకరాల ప్రాంగణం చుట్టూ ప్రహరీ నిర్మాణం, రెండో ప్యాకేజీలో రన్‌వే, పార్కింగ్, డ్రైనేజీ వ్యవస్థల పనులు ఉంటాయి. మూడో ప్యాకేజీలో భాగంగా రూ. 213.59 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో టెర్మినల్ భవనం, ఏటీసీ టవర్, ఫైర్ స్టేషన్, పవర్ సబ్‌స్టేషన్లను నిర్మించనున్నారు. వీటికి సంబంధించిన టెండర్లను నవంబర్ నాటికి పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. డిసెంబర్‌లో విమానాశ్రయ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేసేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తోంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన వరంగల్ (మామునూరు) విమానాశ్రయానికి సముచితమైన పేరును సూచించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రజలను కోరారు. ఈ మేరకు ఆయన సామాజిక మాధ్యమం 'ఎక్స్' వేదికగా ఒక పోస్ట్ చేశారు. దశాబ్దాలుగా పెండింగులో ఉన్న ఈ ప్రాజెక్టును తమ ప్రజా ప్రభుత్వం సాకారం చేస్తోందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

1978 నుంచి జారీ చేసిన
ఇంటర్ సర్టిఫికెట్లను డిజిటలైజ్ చేయాలి

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇంటర్మీడియట్ విద్యారంగంలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం పెంచడమే లక్ష్యంగా వైవిధ్యమైన సంస్కరణలకు తెరలేపారు. ఉండవల్లిలోని తన నివాసంలో రాష్ట్ర విద్యాశాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఇంటర్ బోర్డు 78వ పాలకవర్గ సమావేశంలో విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో పాటు ఉద్యోగుల సంక్షేమాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ అనేక కీలక నిర్ణయాలకు ఆమోద ముద్ర వేశారు. నకిలీ సర్టిఫికెట్ల అక్రమాలకు శాశ్వతంగా ముగింపు పలకాలనే దృఢ సంకల్పంతో 1978 నుంచి జారీ చేసిన ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్హత పత్రాలన్నింటినీ సమగ్రంగా డిజిటలైజ్ చేయాలని ప్రతిపాదించారు. భద్రతను మరింత కట్టుదిట్టం చేసేందుకు ఈ రికార్డులను అత్యాధునిక 'బ్లాక్‌చైన్ టెక్నాలజీ'తో అనుసంధానించనున్నారు. విద్యా పునర్నిర్మాణంతో పాటు ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు పరిధిలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందికి తీపి కబురు అందిస్తూ వారి పదవీ విరమణ వయోపరిమితిని 60 సంవత్సరాల నుంచి 62 ఏళ్లకు పెంచుతూ తుది తీర్మానం చేశారు. దీనికితోడు పరీక్షల నిర్వహణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసే క్రమంలో ఇన్విజిలేటర్లు, మూల్యాంకనదారుల శ్రమను గుర్తించి వారు అందుకునే భత్యాలను ఏకంగా 25 శాతం వరకు పెంచే ప్రతిపాదనకు ఆమోదం తెలిపారు. పరీక్షల్లో విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం థియరీ సబ్జెక్టులకు 32 పేజీల బుక్‌లెట్లను అందించనున్నారు. మూల్యాంకనంలో ఏమాత్రం అలసత్వం వహించినా లేదా తీవ్రమైన తప్పులకు పాల్పడినా సంబంధిత సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తప్పవని విద్యాశాఖ స్పష్టమైన హెచ్చరికలు జారీ చేసింది.

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన..
మూడు రోజులు అప్రమత్తం

హైదరాబాద్: బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం ఉండటంతో తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) హెచ్చరించింది. పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు బలమైన ఈదురుగాలులు కూడా వీస్తాయని ఆదివారం విడుదల చేసిన బులెటిన్‌లో స్పష్టం చేసింది. వివరాల్లోకి వెళితే, ఆది, సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు పడొచ్చని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇదే సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తూ, ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఆదివారం ఉదయం ఉత్తర అండమాన్ సముద్రం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం, పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా కదులుతోంది. ఇది సోమవారం (సెప్టెంబర్ 21) నాటికి తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా, మంగళవారం నాటికి పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడనుంది. బుధవారం ఉదయానికి ఈ వాయుగుండం ఉత్తర ఆంధ్రప్రదేశ్-దక్షిణ ఒడిశా తీరాలకు సమీపంలోకి చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో సెప్టెంబర్ 24న తెలంగాణలోని మంచిర్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ ప్రత్యేకంగా హెచ్చరించింది. అలాగే ఆదిలాబాద్, కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల సహా మరికొన్ని జిల్లాల్లో గంటకు 50-60 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. ఇదిలా ఉండగా, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర, దాని పరిసర పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోందని వాతావరణ కేంద్రం వివరించింది. గడిచిన 24 గంటల్లో నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కొల్లాపూర్‌లో అత్యధికంగా 13.9 సెం.మీ., ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారంలో 10.4 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. తాజా హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే ప్రమాదకరం: హరీశ్ రావు

హైదరాబాద్: ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై బీఆర్ఎస్ నేత, మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రకృతి విపత్తు అయిన ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే రాష్ట్రానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగానే కరెంట్ కోతలు విధిస్తూ, నీళ్లు ఇవ్వకుండా రైతులను ఇబ్బంది పెడుతోందని, రాష్ట్రంలో లేని కరవును సృష్టిస్తోందని ఆరోపించారు. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోత్కూరులో పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న సర్వేలన్నీ కేసీఆర్‌కు అనుకూలంగా ఉన్నాయని, అందుకే కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్‌లోకి చేరికలు పెరిగాయని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వమని చెప్పుకుంటూనే రాక్షస పాలన సాగిస్తోందని విమర్శించారు. "అవకాశం ఉన్నప్పటికీ విద్యుదుత్పత్తి చేయకుండా బొగ్గు కొరత అనే సాకుతో కరెంట్ కోతలు విధిస్తున్నారు. కేసీఆర్ గారి హయాంలో 24 గంటల ఉచిత కరెంట్ ఇస్తే.. ఇప్పుడు కేవలం 6-7 గంటల నాణ్యత లేని విద్యుత్ మాత్రమే వస్తోంది. దీంతో పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. కృష్ణా నదిలో నీళు ్లన్నా కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, కోయిల్‌సాగర్ వంటి లిఫ్టులను ఆన్ చేయడం లేదు," అని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు. మూడు పంటల నుంచి రైతుబంధు నిధులు విడుదల చేయలేదని, కరోనా కష్టకాలంలో కూడా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతుబంధు ఆపలేదని గుర్తుచేశారు. యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామిపై ప్రమాణం చేసి కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దేవుణ్ని మోసం చేశారని ఆరోపించారు. బాండ్ పేపర్లపై ఇచ్చిన 420 హామీలు, గొర్రెల పంపిణీ, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి పథకాల ఊసే లేదని విమర్శించారు. తనను ప్రశ్నించినందుకు పిట్ట బెదిరింపులకు పాల్పడితే భయపడేది లేదని, ఆయన సంగతి చూస్తామని హెచ్చరించారు. "కేసీఆర్‌పై బురద చల్లితే రైతులకు న్యాయం జరగదు. పాలించడం చేతకాకపోతే నుదుటిపై 'నామమ్' రాసుకుని ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి" అని హరీశ్ రావు హితవు పలికారు.

అజయ్ క్లినిక్‌పై నిర్వాహకుల స్పష్టత

నాణ్యమైన వైద్య సేవలే మా ధ్యేయం

హయత్‌నగర్, (నేటి దిక్సూచి): హయత్‌నగర్‌లోని అజయ్ క్లినిక్‌పై ఇటీవల నేటి దిక్సూచి వచ్చిన వార్తలపై క్లినిక్ యాజమాన్యం స్పందిస్తూ పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసింది. తమ క్లినిక్‌లో ఎలాంటి నిబంధనల ఉల్లంఘనలు కానీ, అక్రమ వైద్య విధానాలు కానీ జరగడం లేదని తేల్చి చెప్పారు. స్థానిక ప్రజలకు అత్యుత్తమ వైద్య సేవలను అందించడమే ఏకైక లక్ష్యంగా క్లినిక్ నడుస్తోందని వివరించారు.

అనుభవజ్ఞులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణ:

క్లినిక్‌లో డాక్టర్ సరిత నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటూ రోగులను స్వయంగా పరీక్షించి, తగిన చికిత్స అందిస్తున్నారని తెలిపారు. సామాన్య, నిరుపేద కుటుంబాలకు వైద్యం భారం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో అత్యంత తక్కువ ఖర్చుతోనే సేవలు అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

రోగుల ఆరోగ్య భద్రతకే ప్రథమ ప్రాధాన్యం:

ప్రతి రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూలంకషంగా పరిశీలించి చికిత్స అందిస్తున్నామని, తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారికి తదుపరి పరీక్షలు మరియు నిపుణులైన డాక్టర్ల సలహాలు సూచిస్తున్నామని తెలిపారు. క్లినిక్ గురించి వచ్చిన అవాస్తవ కథనాల వల్ల రోగులు ఆందోళన చెందవద్దని, వాస్తవాలను గ్రహించి వైద్య సేవలపై నమ్మకంతో ఉండాలని కోరారు.

అపోహలు నమ్మవద్దు:

హయత్‌నగర్ పరిసర ప్రాంతాల ప్రజల సంక్షేమాన్ని కాపాడటమే తమ బాధ్యతని నిర్వాహకులు స్పష్టం చేశారు. డాక్టర్ సరిత పర్యవేక్షణలో సేవలందిస్తున్న అజయ్ క్లినిక్‌పై జరిగే ఎలాంటి దుష్ప్రచారాలను నమ్మవద్దని, నిజా నిజాలు తెలుసుకోవాలని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

సింగిల్ ఛార్జింగ్‌పై 656 కి.మీ

మైలేజ్ మతిపోగొట్టే టాప్ 3 ఎలక్ట్రిక్ కార్లు..!

పెరుగుతున్న డీజిల్ ధరలు, ఆధునిక సాంకేతికత ప్రజల ఆలోచనా విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చేశాయి. ఈ రోజుల్లో రూ. 25 నుంచి 45 లక్షల బడ్జెట్‌తో ప్రజలు సాంప్రదాయ డీజిల్ ఎస్‌యూవీల నుంచి శక్తివంతమైన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు మారుతున్నారు. ఇవి డబ్బు ఆదా చేయడమే.. ఫార్చ్యూనర్, స్కార్పియో చాలా కాలంగా భారతీయ రహదారులపై ఆధిపత్యం చెలాయిస్తున్నాయి. వాటి శక్తివంతమైన డీజిల్ ఇంజన్లు, అద్భుతమైన, క్లాసీ రూపానికి ప్రజలు ఈ కార్ల పట్ల పిచ్చిగా ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి అలా లేదు. పెరుగుతున్న డీజిల్ ధరలు, ఆధునిక సాంకేతికత ప్రజల ఆలోచనా విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చేశాయి. ఈ రోజుల్లో రూ. 25 నుంచి 45 లక్షల బడ్జెట్‌తో ప్రజలు సాంప్రదాయ డీజిల్ ఎస్‌యూవీల నుంచి శక్తివంతమైన ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలకు మారుతున్నారు. ఇవి డబ్బు ఆదా చేయడమే కాకుండా, రోడ్లపై ఉన్న పెద్ద వాహనాలకు గట్టి పోటీని కూడా ఇస్తున్నాయి. మార్కెట్లో ఏ ఎస్‌యూవీలు ప్రజాదరణ పొందుతున్నాయో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మహీంద్రా XEV 9ఎ:

మహీంద్రా ఆటోమొబైల్స్ ఇప్పుడు ఎలక్ట్రిక్ కార్లపై ఎక్కువగా దృష్టి సారిస్తోంది. మహీంద్రా సుమారు రూ. 22 నుంచి 31 లక్షల బడ్జెట్‌లో ఒక అద్భుతమైన ఎలక్ట్రిక్ కారును విడుదల చేసింది. మహీంద్రా ఎక్స్ఈవీ 9ఎ అనేది రోడ్డుపై వెళ్తున్నప్పుడు తన రూపంతో అందరి దృష్టిని ఆకర్షించే కారు. దీని ట్రిపుల్-స్క్రీన్, క్యాబిన్‌లోని భవిష్యత్ ఫీచర్లు దీనిని ఒక విలాసవంతమైన అంతరిక్ష నౌకలా కనిపించేలా చేస్తాయి. అన్నింటికన్నా ఆసక్తికరమైన విషయం ఏమిటంటే దీని పెద్ద బ్యాటరీ ప్యాక్ ఒకే ఛార్జ్‌పై సుమారు 656 కిలోమీటర్ల పరిధిని కలిగి ఉంటుందని చెబుతున్నారు. సుదూర ప్రయాణాలకు ఇది ఒక సరైన ఎలక్ట్రిక్ కారు.

టాటా హారియర్ ఈవీ :

టాటా మోటార్స్ తన అత్యంత శక్తివంతమైన, సురక్షితమైన ఎస్‌యూవీ అయిన హారియర్‌ను ఎలక్ట్రిక్ రూపంలో విడుదల చేసింది. రూ. 21.49 లక్షల ప్రారంభ ధరతో లభించే ఈ కారు, ఫార్చ్యూనర్ వంటి పెద్ద వాహనం శక్తిని, అత్యుత్తమ ప్రయాణ సౌకర్యాన్ని కోరుకునే వారికి ఒక గొప్ప ఎంపిక. హారియర్ ఎస్‌యూవీలో ఆల్-వీల్ డ్రైవ్ ఆప్షన్ కూడా ఉంది. దీని అర్థం మీరు ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా దీనిని చెడ్డ రోడ్లపై లేదా ఆఫ్-రోడింగ్‌లో నడపవచ్చు. దీని క్యాబిన్ చాలా ప్రీమియంగా ఉంటుంది. నిశ్శబ్దంగా నడుస్తుంది. ఇది ఒకసారి ఛార్జింగ్ చేస్తే 538 నుంచి 627 కిలోమీటర్ల వరకు మైలేజీ ఇస్తుందని కంపెనీ చెబుతోంది.

BYD ఒక అద్భుతమైన ఎలక్ట్రిక్ SUV

మీకు పూర్తిగా భిన్నమైన, గాడ్జెట్‌లతో నిండిన కారు కావాలంటే బీవైడీ అట్టో 3 ఉత్తమ ఎంపిక. దీని ధర సుమారు రూ. 25 నుండి 34 లక్షల మధ్య ఉంటుంది. ఈ ఎస్‌యూవీ ఇంటీరియర్ చాలా ప్రత్యేకంగా, స్టైలిష్‌గా ఉంటుంది. దీని రొటేటింగ్ టచ్‌స్క్రీన్, అధునాతన డ్రైవర్ అసిస్టెన్స్ సిస్టమ్ డ్రైవింగ్‌ను మరింత సురక్షితంగా, సులభంగా చేస్తాయి. సుమారు 521 కిలోమీటర్ల రేంజ్, సున్నితమైన పవర్ డెలివరీతో ఈ కారు ఇప్పుడు పెద్ద నగరాల్లో మొదటి ఎంపికగా మారుతోంది.

ఉద్యోగం చేసేవాళ్లే కాదు ఈ 9 మంది

కూడా ఆదాయపు పన్ను చెల్లించాల్సిందే

బ్యాంకులు అందించిన మీ కరెంట్ ఖాతాలో కోటి రూపాయలకు పైగా ఉంటే, మీరు ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యక్తి ఆదాయం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అటువంటి పరిస్థితిలో వారు ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది.. భారతదేశంలో ఒక నిర్దిష్ట మొత్తం కంటే ఎక్కువ వార్షిక ఆదాయం సంపాదించే వ్యక్తులు ఆదాయపు పన్ను చెల్లించడం తప్పనిసరి. కేవలం ఉద్యోగాలు చేసేవారు, స్వయం ఉపాధి పొందుతున్నవారు మాత్రమే ఆదాయపు పన్ను చెల్లించాలని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ, అది నిజం కాదు. ఉద్యోగాలు చేసేవారే కాకుండా ఈ 9 మంది కూడా ఆదాయపు పన్ను చెల్లించాలి. ఈ పరిస్థితిలో దీని గురించి ఆదాయపు పన్ను నియమాలు ఏమి చెబుతున్నాయో తెలుసుకుందాం.

విదేశీ ఆస్తులు:

మీరు భారత పౌరులై ఉండి, విదేశాలలో ఏదైనా ఆస్తిని కలిగి ఉండి, ఆ విదేశీ ఆస్తి నుండి ప్రయోజనం పొందుతూ, విదేశీ బ్యాంకు ఖాతాపై సంతకం చేసే అధికారం కలిగి ఉన్నట్లయితే మీరు ఆదాయపు పన్ను దాఖలు చేయవలసి ఉంటుంది.

అధిక విదేశీ ప్రయాణ ఖర్చులు:

ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో మీరు మీ కోసం గానీ లేదా ఇతరుల కోసం గానీ విదేశీ ప్రయాణాలకు రూ. 2 లక్షల కంటే ఎక్కువ ఖర్చు చేసినట్లయితే మీరు ఆదాయపు పన్ను చెల్లించవలసి ఉంటుంది.

అధిక ఎఖా తగ్గింపు:

మీ పేరు మీద మినహాయించిన టీడీఎస్, టీసీఎస్ ఒక నిర్దిష్ట మొత్తాన్ని మించి ఉంటే ఆ వ్యక్తి ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

సాధారణ వ్యక్తి: రూ.25,000

వయోవృద్ధులు: రూ.50,000

పొదుపు ఖాతాలో అధిక నిల్వ

ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పొదుపు ఖాతాలలో రూ. 50 లక్షలకు పైగా ఉన్న వ్యక్తి ఆదాయపు పన్ను దాఖలు చేయవలసి ఉంటుంది.

కరెంట్ ఖాతాలో అధిక డిపాజిట్

బ్యాంకులు అందించిన మీ కరెంట్ ఖాతాలో కోటి రూపాయలకు పైగా ఉంటే, మీరు ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యక్తి ఆదాయం తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, అటువంటి పరిస్థితిలో వారు ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్ దాఖలు చేయాల్సి ఉంటుంది.

వ్యాపార ఆదాయం

మీరు వ్యాపార యజమాని అయి ఉండి, మీ వార్షిక ఆదాయం రూ. 60 లక్షల కంటే ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఆదాయపు పన్ను దాఖలు చేయవలసి ఉంటుంది.

వృత్తిపరమైన ఆదాయం

మీరు వైద్యులు, న్యాయవాదులు, సాంకేతిక సలహాదారులు, ఫ్రీలాన్సర్లు మొదలైన వృత్తి నిపుణులైతే, మీ వార్షిక ఆదాయం రూ. 10 లక్షల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు

చర్లపల్లిలో అక్రమ నిర్మాణాల జోరు.. వసూళ్ల ఆరోపణలు

చర్లపల్లిలో అక్రమ నిర్మాణాల జోరు!

టౌన్ ప్లానింగ్ సిబ్బందిపై వసూళ్ల ఆరోపణలు

నిబంధనలు గాలికొదిలి వెలుస్తున్న నిర్మాణాలు..

పట్టించుకోని అధికారులు?

కాప్రా, (నేటి దిక్సూచి): కాప్రా మున్సిపల్ పరిధిలోని చర్లపల్లి డివిజన్‌లో అక్రమ నిర్మాణాలు యథేచ్ఛగా సాగుతున్నాయన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మారుతీనగర్, ఎంఆర్ఆర్ కాలనీ, బీఎన్ రెడ్డి నగర్, చర్లపల్లి రైల్వేస్టేషన్ పరిసరాల్లో అనుమతులు, నిబంధనలకు సంబంధం లేకుండా నిర్మాణాలు జరుగుతున్నాయని స్థానికులు

చెబుతున్నారు. అక్రమ నిర్మాణాలపై చర్యలు తీసుకోవాల్సిన టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంలోని కొందరు సిబ్బందిపై వసూళ్ల ఆరోపణలు రావడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. ముందుగా కింది స్థాయి సిబ్బంది నిర్మాణ ప్రాంతాలను పరిశీలించి, అనంతరం నోటీసులు ఇవ్వడం.. ఆ తర్వాత నిర్మాణదారులతో సంప్రదింపులు

జరుపుతున్నారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చర్లపల్లి రైల్వేస్టేషన్ పరిసరాల్లో తాత్కాలిక షెడ్లు, ఇతర నిర్మాణాలు వేగంగా వెలుస్తున్నా సంబంధిత అధికారులు ఎందుకు అడ్డుకోవడం లేదనే ప్రశ్నలు స్థానికుల నుంచి వినిపిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మాణాలు చేపట్టిన వారిపై సమానంగా చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు. పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల చిన్న నిర్మాణాలపై కఠినంగా వ్యవహరిస్తూ, పెద్ద నిర్మాణాల విషయంలో మాత్రం నిర్లక్ష్యం ఎందుకనే ప్రశ్నలు స్థానికంగా చర్చకు వస్తున్నాయి. అక్రమ నిర్మాణాల వెనుక ఎవరెవరి పాత్ర ఉందో సమగ్రంగా పరిశీలించి, బాధ్యులపై చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అక్రమ నిర్మాణాలను అడ్డుకోవాల్సిన అధికారులు ఆరోపణలకు తావిచ్చే విధంగా వ్యవహరించకుండా పారదర్శకంగా చర్యలు చేపట్టాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు పేర్కొంటున్నారు. ఈ వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు దృష్టి సారించి, నిర్మాణాల అనుమతులు, టౌన్ ప్లానింగ్ చర్యలు, వచ్చిన ఫిర్యాదులపై సమగ్ర విచారణ జరిపితే వాస్తవాలు వెలుగులోకి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఉన్నతాధికారులు ఎలా స్పందిస్తారో వేచి చూడాలి.

AI Toolsతో టెక్ ప్రపంచంలో సంచలనం..

4 ఏళ్లలో రూ.5.5 లక్షల కోట్లు సంపాదించిన 25ఏళ్ల కుర్రాడు!

ఒక మంచి ఆలోచన, దానిని అమలు చేసే ధైర్యం ఉంటే వయసు అడ్డంకి కాదని నిరూపించాడు భారతీయ యువకుడు అమన్ సాంగర్. తన ముగ్గురు స్నేహితులతో కలిసి కేవలం నాలుగేళ్లలోనే ప్రపంచంలోని అత్యంత విలువైన ఏఐ స్టార్టప్‌లలో ఒకటిగా నిలిచిన 'కర్సర్' సంస్థను నిర్మించి సంచలనం సృష్టించాడు. ప్రస్తుతం ఈ సంస్థ విలువ రూ.5.5 లక్షల కోట్లకు చేరుకోవడంతో అమన్ పేరు ప్రపంచవ్యాప్తంగా మారుమోగుతోంది. AI Toolsతో టెక్ ప్రపంచంలో సంచలనం.. 4 ఏళ్లలో రూ.5.5 లక్షల కోట్లు సంపాదించిన 25ఏళ్ల కుర్రాడు! భారతీయ మూలాలున్న కుటుంబంలో పుట్టి అమెరికాలో పెరిగిన అమన్ సాంగర్ చిన్నప్పటి నుంచే కంప్యూటర్లపై ఆసక్తి పెంచుకున్నాడు. కేవలం 14 ఏళ్ల వయసులోనే కోడింగ్ నేర్చుకున్న అమన్.. ప్రముఖ విద్యాసంస్థ వీఐఖలో కంప్యూటర్ సైన్స్ పూర్తి చేశాడు. ఇక్కడ చదువుతున్న సమయంలోనే గూగుల్‌లో ఇంటర్న్‌షిప్ చేసే అవకాశం దక్కింది. అయితే పెద్ద సంస్థల్లో పని విధానం చాలా నెమ్మదిగా ఉండటంతో, తన ఆలోచనలకు అక్కడ స్వేచ్ఛ లేదని భావించిన అమన్ ఉద్యోగాన్ని వదిలేయాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అంతేకాదు వీఐఖ చదువును కూడా మధ్యలోనే ఆపేశాడు.

స్నేహితులతో కలిసి స్టార్టప్

అమన్‌తో పాటు ఆసిఫ్, మైకెల్, ఆర్విడ్ అనే ముగ్గురు స్నేహితులు కూడా చదువుకు గుడ్‌బై చెప్పి 2022లో 'ఎనీస్ఫియర్' అనే సంస్థను ప్రారంభించారు. మొదట మెకానికల్ ఇంజినీర్ల కోసం ఏఐ ఆధారిత జూాణ టూల్స్ రూపొందించినప్పటికీ ఆశించిన ఫలితాలు రాలేదు. మొదటి ప్రయత్నం విఫలమైనా వెనక్కి తగ్గకుండా, తమకు బాగా తెలిసిన సాఫ్ట్‌వేర్ డెవలప్‌మెంట్ రంగంపైనే దృష్టి పెట్టారు. 2023లో 'కర్సర్.ఏఐ' పేరుతో కొత్త ప్రయాణం మొదలుపెట్టారు. మొదట రూపొందించిన ఏఐ ఎడిటింగ్ టూల్ పెద్దగా ఆదరణ పొందలేదు. దీంతో మార్కెట్ అవసరాలను అర్థం చేసుకుంటూ, వినియోగదారుల అభిప్రాయాలను సేకరిస్తూ కొత్త ఫీచర్లను అభివృద్ధి చేశారు. ఈ క్రమంలోనే 'వైబ్ కోడింగ్' అనే కాన్సెప్ట్‌ను పరిచయం చేశారు. ఇదే కర్సర్‌కు ప్రపంచవ్యాప్త గుర్తింపును తీసుకొచ్చింది.

వైబ్ కోడింగ్ అంటే ఏమిటి?

సాంప్రదాయ పద్ధతిలో ఒక వెబ్‌సైట్ లేదా యాప్ రూపొందించాలంటే గంటల తరబడి కోడింగ్ చేయాల్సి ఉంటుంది. కానీ వైబ్ కోడింగ్‌లో వినియోగదారు తనకు కావాల్సిన వెబ్‌సైట్ లేదా యాప్ గురించి సాధారణ ఇంగ్లిష్‌లో టైప్ చేసినా, నోటితో చెప్పినా సరిపోతుంది. ఉదాహరణకు దుస్తులు అమ్ముకునే వెబ్‌సైట్ కావాలి. సైజులు ఎంపిక చేసుకునే సదుపాయం ఉండాలి. బటన్లు నీలం రంగులో ఉండాలి అని చెబితే, ఏఐ స్వయంగా కోడ్ రాసి వెబ్‌సైట్‌ను రూపొందిస్తుంది. ఈ విధానం వల్ల ప్రోగ్రామింగ్ తెలియని వారు కూడా సులభంగా డిజిటల్ ఉత్పత్తులను తయారుచేసే అవకాశం పొందుతున్నారు.

పెట్టుబడులతో దూసుకెళ్లిన కర్సర్

అమన్ కుటుంబానికి పెట్టుబడుల రంగంలో మంచి అనుభవం ఉంది. ఆయన తండ్రి అరవింద్ సాంగర్ అమెరికాలో 'జియోస్ఫియర్ క్యాపిటల్' సంస్థను స్థాపించగా, తల్లి శిల్ప కూడా అదే సంస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. వీఐఖలో చదువుతున్నప్పుడు అమన్ 'నియోస్కాలర్' కార్యక్రమానికి ఎంపిక కావడం ద్వారా ప్రముఖ పెట్టుబడిదారులతో పరిచయాలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ అనుభవం కర్సర్‌కు భారీ పెట్టుబడులు సమీకరించడంలో సహాయపడింది. అలా గూగుల్, ఎన్విడియా, ఓపెన్‌ఏఐ వంటి టెక్నాలజీ దిగ్గజాల మద్దతుతో కర్సర్ వేగంగా అభివృద్ధి చెందింది. ప్రపంచంలోని ప్రముఖ ఫార్చ్యూన్-500 కంపెనీల్లో 65 శాతం సంస్థలు కర్సర్ టెక్నాలజీని వినియోగించడం ప్రారంభించాయి. దీంతో సంస్థ విలువ అనూహ్యంగా పెరిగింది. కేవలం నాలుగేళ్ల వ్యవధిలోనే కర్సర్ విలువ రూ.5.5 లక్షల కోట్లకు చేరుకోవడం స్టార్టప్ ప్రపంచంలో అరుదైన ఘనతగా నిలిచింది. ఈ విజయంతో అమన్ సాంగర్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా యువ పారిశ్రామికవేత్తలకు ఆదర్శంగా నిలిచాడు. గూగుల్‌లో ఉద్యోగాన్ని వదిలేయడం, చదువును మధ్యలోనే ఆపేయడం ప్రతి ఒక్కరికీ సరైన నిర్ణయం కాకపోవచ్చు. కానీ తన సామర్థ్యాన్ని నమ్ముకుని, సరైన సమయంలో అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా అమన్ సాంగర్ అసాధారణ విజయాన్ని సాధించాడు. కష్టపడి పనిచేస్తే, కొత్త ఆలోచనలకు రూపమిస్తే ప్రపంచ స్థాయి విజయాలు సాధించవచ్చని అమన్ కథ మరోసారి నిరూపించింది.

డిఫెన్స్ స్టాక్ దుమ్మురేపింది రూ.1 లక్ష పెట్టుబడి రూ.24 లక్షలైంది..!

కంపెనీ బ్యాలెన్స్ షీట్, త్రైమాసిక ఫలితాలు కూడా దాని విజయానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి. 2026 మార్చి 31 నాటికి, కంపెనీ వద్ద రూ.103.4 కోట్ల విలువైన ఖచ్చితమైన ఆర్డర్లు ఉండగా, రూ.221 కోట్ల విలువైన టెండర్లు పరిశీలనలో ఉన్నాయి. ఆర్థిక పరంగా చూస్తే ఖీ2026 నాల్గవ.. మీరు స్టాక్ మార్కెట్‌లో సరైన కంపెనీలో ఓపికగా పెట్టుబడి పెడితే, గణనీయమైన లాభాలను ఆర్జించడం అసాధ్యం కాదు. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో, భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్‌లో రక్షణ రంగ కంపెనీలు పెట్టుబడిదారులకు అద్భుతమైన రాబడులను అందించాయి. అటువంటి ప్రకాశవంతమైన పేర్లలో ఒకటి కృష్ణ డిఫెన్స్ అండ్ అలైడ్ ఇండస్ట్రీస్. ఇది తన పెట్టుబడిదారులకు గణనీయమైన లాభాలను ఆర్జించింది. కేవలం గత కొన్ని సంవత్సరాలలోనే ఈ కంపెనీ స్టాక్ ధర కేవలం రూ.56 నుండి రూ.1,342 కి ఎగబాకింది. ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ స్టాక్‌లో రూ.1,00,000 పెట్టుబడి పెట్టి ఉంటే వారి పెట్టుబడి ఈ రోజు దాదాపు రూ.2.4 మిలియన్లకు చేరి ఉండేది. బలమైన లాభాలు, పటిష్టమైన ఆర్డర్ల జాబితా, ప్రతిష్టాత్మక భవిష్యత్ ప్రణాళికలు ఈ కంపెనీని మార్కెట్ దృష్టిలో నిలబెట్టాయి.

ఒక లక్ష రూపాయల పెట్టుబడి రెండున్నర లక్షల రూపాయలైంది:

స్టాక్ మార్కెట్ డేటాను పరిశీలిస్తే.. ఈ స్టాక్ వృద్ధి అద్భుతంగా ఉంది. జూలై 15, 2022న ఈ స్టాక్ ధర కేవలం రూ.56గా ఉండేది. జూన్ 25, 2026 నాటికి ఈ స్టాక్ ఏకంగా రూ.1341.70కి చేరుకుంది. ఈ స్వల్ప కాలంలోనే ఈ స్టాక్ సుమారుగా 2296.43% భారీ రాబడిని అందించింది. అంటే సరైన సమయంలో రూ.1 లక్ష పెట్టుబడి పెట్టిన ఒక పెట్టుబడిదారుడు ఇప్పుడు రూ.23.96 లక్షల వరకు లాభపడ్డాడు. దీర్ఘకాలంలోనే కాకుండా గత సంవత్సర కాలంలో కూడా ఈ స్టాక్ సుమారుగా 43% ఆకట్టుకునే రాబడులను అందిస్తూ పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకుంది.

అసలు ఈ కంపెనీ ఏం చేస్తుంది?

ఏదైనా కంపెనీలో పెట్టుబడి పెట్టే ముందు దాని వ్యాపార నమూనాని అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. కృష్ణ డిఫెన్స్ ప్రధానంగా భారత సైన్యం, నౌకాదళం కోసం కీలకమైన రక్షణ పరికరాలు, వ్యవస్థలను తయారు చేస్తుంది. దీని ఉత్పత్తి శ్రేణిలో రక్షణ, ఏరోస్పేస్ ఉత్పత్తులతో పాటు, నౌకాదళ వ్యవస్థలు, సాయుధ వాహన విడిభాగాలు, నౌకా నిర్మాణ భాగాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ కంపెనీ పాడి పరికరాలను కూడా తయారు చేస్తుంది. దీని తయారీ యూనిట్లు గుజరాత్‌లోని హలోల్, కలోల్‌లో ఉండగా, పరిశోధన, అభివృద్ధి (=ఉఐ) కార్యకలాపాలన్నీ బెంగళూరులోని దీని కేంద్రం నుండి నిర్వహహణ కొనసాగుతున్నాయి. కంపెనీ బ్యాలెన్స్ షీట్, త్రైమాసిక ఫలితాలు కూడా దాని విజయానికి నిదర్శనంగా నిలుస్తున్నాయి. 2026 మార్చి 31 నాటికి, కంపెనీ వద్ద రూ.103.4 కోట్ల విలువైన

ఖచ్చితమైన ఆర్డర్లు ఉండగా, రూ.221 కోట్ల విలువైన టెండర్లు పరిశీలనలో ఉన్నాయి. ఆర్థిక పరంగా చూస్తే ఖీ2026 నాల్గవ త్రైమాసికంలో కంపెనీ ఆదాయం గత ఏడాది రూ.46 కోట్ల నుండి రూ.65 కోట్లకు పెరిగింది. నికర లాభం కూడా రూ.7 కోట్ల నుండి రూ.14 కోట్లకు రెట్టింపు అయింది. కంపెనీకి దాదాపు సున్నా అప్పు (డెట్-టు-ఈక్విటీ నిష్పత్తి 0.01) ఉండటంతో ఇది ఒక సురక్షితమైన పెట్టుబడిగా నిలుస్తుంది. రాబోయే మూడు నుండి ఐదు సంవత్సరాలలో 30% కంటే ఎక్కువ జూా+=ను సాధించాలని కంపెనీ ఇప్పుడు లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

ప్రెగ్నెన్సీలో స్వీట్స్ తినొచ్చా? - నిపుణుల సమాధానం ఇదే!

గర్భిణులు ఈ ఆహార నియమాలు

తప్పక పాటించాలని సూచిస్తున్న ఎక్స్?పర్ట్స్?

ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో హార్మోన్లలో ఎన్నో రకాల మార్పులు వస్తుంటాయి. ఇవి శారీరకంగా, మానసికంగా పలు రకాల ప్రభావాలను చూపుతుంటాయి. అందుకే, కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఆహార పదార్థాలను తినాలనే కోరిక విపరీతంగా పెరుగుతుంది. దీనినే సాధారణంగా "ప్రెగ్నెన్సీ క్రేవింగ్స్" అని పిలుస్తారు. ఈ క్రేవింగ్స్‌లో అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా స్వీట్స్, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, చాక్లెట్లు తినాలనే కోరిక ఎక్కువగా అనిపిస్తుందట. అయితే, కొందరు మహిళలకు గర్భధారణ మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందట. అది పుట్టబోయే బిడ్డకూ సంక్రమించే ప్రమాదం కూడా ఉండొచ్చట. మరి, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ప్రెగ్నెన్సీ టైంలో స్వీట్స్ తినొచ్చా? లేదా? అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం! చాలా మంది గర్భిణులలో చక్కెర స్థాయిలు ఐదో నెల నుంచి పెరుగుతాయట. కొంతమందికి మొదటి నెల నుంచే మొదలైతే.. ఇంకొందరికి ఏడు, ఎనిమిది నెలల్లో పెరుగుతాయంటున్నారు ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణురాలు డాక్టర్ జానకీ శ్రీనాథ్. ఈ చక్కెర స్థాయిలు నిలకడగా ఉన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుందని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది.

స్వీట్స్ ప్రమాదకరమా? :

మనకు రోజుకి 20 గ్రా. చక్కెర అవసరమంటున్నారు డాక్టర్ జానకీ శ్రీనాథ్. అది కూడా చక్కెర స్థాయిలు నిలకడగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అయితే, కొంతమంది గర్భిణులు మాత్రం రోజూ స్వీట్స్ ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారట. చాలా స్వీట్స్ తయారీలో పాలు, పంచదార, నెయ్యి, నూనెలు, పిండి పదార్థాలు లాంటి వాడుతుంటారని వివరిస్తున్నారు. కొన్ని రకాల స్వీట్స్?ను పాకం పడతారు. వీటివల్ల శరీరంలో కేలరీలు పెరుగుతాయంటున్నారు. దీంతో బరువు పెరిగి, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు ఒక్కసారిగా అధికమవుతాయని చెబుతున్నారు. దీని ప్రభావం శిశువు ఎదుగుదలపైనా పడుతుందట. కాబట్టి, ఇప్పుడు ఏం తినాలి, ఎంత తినాలి అనేది వారి ఎత్తు, బరువులపై ఆధారపడి ఉంటుందని పేర్కొంటున్నారు.

డయాబెటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉందా? :

గర్భధారణ సమయంలో ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు వంటి పోషకాహారం తీసుకోవాలని డాక్టర్ జానకీ శ్రీనాథ్ సూచిస్తున్నారు. తీపి తక్కువ ఉండే స్వీట్స్ అప్పుడప్పుడు తింటే పర్వాలేదని చెబుతున్నారు. కానీ, ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తంగా తినొద్దని సలహా ఇస్తున్నారు. అలాగే, కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా డయాబెటిస్ ఉంటే కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలని పేర్కొంటున్నారు. ఎందుకంటే, ఒక్కోసారి తల్లి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిల్లోని హెచ్చుతగ్గుల వల్ల ఉమ్మనీరు ఎక్కువై నెలలు నిండకుండానే డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉందని తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాదు, ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే అవకాశం ఉందట. భవిష్యత్తులో తల్లీబిడ్డలకు మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో నెలల నిండే కొద్దీ తీపి పదార్థాలు తగ్గించి పోషకాహారం తీసుకోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, బ్రౌన్ షుగర్, రెడీ టూ యూజ్ షుగర్ సిరప్, బెల్లం వంటివి కూడా ఈ సమయంలో తీసుకోకపోవడమే మంచిదని చెబుతున్నారు. అప్పుడే బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పుడుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

వర్షంలో 'నడక' ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా? నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే!

వానలో నడిస్తే పలు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్న నిపుణులు

కొందరు దూరంగా ఉండాలని సూచన

'బయట వర్షం పడుతోంది.. ఇవాళ వాకింగ్, జాగింగ్ డుమ్మా' అంటూ కొందరు బంక్ కొట్టేస్తారు. అయితే, వర్షాన్ని సాకుగా చూపి వ్యాయామం బంద్ చేయాల్సిన అవసరం లేదని, నిజానికి ఓ మోస్తరు చినుకుల్లో నడిస్తే పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల్నీ సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

ఒత్తిడికి చెక్ పెట్టొచ్చట :

వర్షపు చినుకులు భూమిపై పడినప్పుడు గాల్లోకి నెగెటివ్ అయాన్లను విడుదల అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ గాలిని పీల్చడం వల్ల మెదడులో హ్యాపీ హార్మోన్ అయిన సెరటోనిన్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళనల్ని దూరం చేసి మానసిక ప్రశాంతతను పెంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. కాబట్టి, వర్షంలో నడక మంచిదే అంటున్నారు. సాధారణంగా ఎక్కువగా ఉన్న గాలి వల్ల ధమనుల ఒత్తిడి (రక్తపోటు) తగ్గుతుందని పేర్కొంది. రక్త ప్రవాహాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంతోపాటు కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ అందేలా సపోర్టు చేస్తుందని పేర్కొంది. మానసిక ఒత్తిడి పరిస్థితులను తగ్గించడం, ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంచడం వంటి అనేక రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలిపింది.

స్వచ్ఛమైన గాలి :

వర్షం వల్ల గాలి శుద్ధి అవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి సమయంలో పరిశుభ్రమైన గాలిని, మట్టి సువాసనను పీల్చడం వల్ల మనసుకు ఒక రకమైన ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి కలుగుతుందని అంటున్నారు. ఇది పరోక్షంగా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడం :

సాయంత్రం పూట వర్షంలో వాకింగ్ చేయడం వల్ల రాత్రి ప్రశాంతంగా నిద్రపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా వర్షం వచ్చినప్పుడు ఆకాశం మేఘావృతమై ఉంటుంది. ఈ వాతావరణం కారణంగా మెదడులో నిద్రను ప్రేరేపించే మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి స్థాయిలు పెరుగుతాయట. అలాగే, చల్లటి వాతావరణం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలన్న సందేశం మెదడుకు చేరుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా హాయిగా నిద్ర పడుతుందని, మానసిక ఉల్లాసాన్నీ సొంతం చేసుకోవచ్చని వివరిస్తున్నారు.

గుండె ఆరోగ్యంగా :

వర్షంలో తడవడం వల్ల మానసిక ఉల్లాసం.. నడక వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరిగి శరీరానికి ఆక్సిజన్ అందుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటినీ కలిపి చేయడం వల్ల అంటే వర్షంలో నడవడం వల్ల ఆయా శరీర భాగాల్లో వాపు తగ్గుముఖం పడుతుందని అంటున్నారు. బరువు తగ్గడం, గుండె సంబంధిత ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం, మానసిక శ్రేయస్సు మెరుగుపడటం వంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు నడక పెరగడంతో ముడిపడి ఉన్నాయని పేర్కొంది . వర్షంలో వాకింగ్?కి వెళ్లే వారు గొడుగుకు బదులుగా తల నుంచి పాదాల దాకా కవరయ్యేలా రెయిన్?కోట్ వేసుకొని వెళ్లడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. తద్వారా తడవకుండా జాగ్రత్తపడుతూనే నడక సాగించచ్చని చెబుతున్నారు. అలాగే పాదాలు తడవకుండా, రోడ్లపై జారిపడకుండా.. అడుగున గ్రిప్ ఉన్న షూస్?ని ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు, వేగంగా కాకుండా.. నెమ్మదిగా నడిస్తే జారిపడకుండా, బురద పైన పడకుండా జాగ్రత్త పడచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ కాలంలో కాటన్?కి బదులుగా.. తడిసినా త్వరగా ఆరిపోయే సింథటిక్, వాటర్?ప్రూఫ్ దుస్తుల్ని ఎంచుకుంటే మంచిదని పేర్కొంటున్నారు. తద్వారా దుస్తులు ఎక్కువసేపు తడిగా ఉండకుండా ఉంటాయట. తద్వారా జలుబు, జ్వరం రాకుండా జాగ్రత్త పడచ్చని వివరిస్తున్నారు. మరీ ఎక్కువ వర్షంలో కాకుండా ఓ మోస్తరు చినుకుల్లో వాకింగ్ చేసేలా చూసుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. ఇందుకోసం మట్టి రోడ్ల కంటే వాకింగ్ ట్రాక్స్, పార్కుల్లో సాధన చేయడం మంచిదని చెబుతున్నారు. అలాగే, గుంతలు, రాళ్లు లేని ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోవడం మేలని పేర్కొంటున్నారు. వర్షంలో వాకింగ్ చేసేటప్పుడు హెడ్?ఫోన్స్ వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు వర్షంలో కొత్తగా నడక ప్రారంభించే వారు మొదట 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుతూ పోవాలని తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా ఈ ప్రక్రియ అలవాటవుతుందని సూచిస్తున్నారు ఇక వాకింగ్ పూర్తి చేసుకొని ఇంటికొచ్చాక.. గోరువెచ్చటి నీళ్లతో స్నానం చేస్తే మంచిదట. అలాగే, చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకొని పొడి దుస్తులు ధరించడం మేలని చెబుతున్నారు. అలాగే జలుబు చేయకుండా వేడిగా సూప్స్, హెర్బల్ పానీయాలు తాగడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. అయితే, వానలో తడిస్తే కొందరికి పడకపోవచ్చట. అలాగే, మరికొందరికి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఉండచ్చు. ఇలాంటి వారు ఇంట్లోనే నడక సాధన చేయడం మేలంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే, పిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణులు కూడా వానలో తడవకుండా నీడ పట్టునే నడక సాగించడం మరీ మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

స్మోకింగ్ మానేస్తే లంగ్స్? తిరిగి కోలుకుంటాయా తాజా అధ్యయనం ఏం చెప్తోందంటే!

అప్పటికే దెబ్బతిన్న ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం

కొనసాగుతుందంటున్న నిపుణులు కీలక విషయాలు

వెల్లడించిన నూతన అధ్యయనం!

ఊపిరితిత్తులకు సిగరెట్లు, చుట్టలు, బీడీలు పెద్ద శత్రువులు. వీటి జోలికి వెళ్లకపోవటమే మేలు. ఎందుకంటే, కాల్చటం మానేసినా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా మునపటి స్థాయికి వస్తాయని అనుకోవద్దని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొగ మూలంగా ఊపిరితిత్తుల మీద అప్పటికే పడ్డ దుష్ప్రభావాలు దీర్ఘకాలం ఉంటున్నట్టు, ఊపిరితిత్తిలోని కొన్ని కణాలు బాగానే కోలుకున్నప్పటికీ మిగతా కణాల్లో మార్పులు అలాగే కొనసాగుతున్నట్టు పత్రికలో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఈ మార్పుల కారణంగా మున్ముందు దీర్ఘకాల ఊపిరితిత్తుల జబ్బు ముప్పు పెరిగే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. వీలైనంత త్వరగా పొగ మానెయ్యటం, దీన్ని అలాగే కొనసాగిస్తూ క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవటమూ ముఖ్యమని తాజా అధ్యయన ఫలితాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

ఏంటీ అధ్యయనం? ఏం తేలింది? :

ప్రస్తుతం ధూమపానం చేస్తున్న వారు, ఇప్పటికే మానేసిన, ఎన్నడూ పొగతాగని వారి ఊపిరితిత్తుల కణజాలాన్ని ఈ అధ్యయనంలో విశ్లేషించారు. అధునాతన జన్యు పద్ధతుల సాయంతో ఒక్కో కణాన్ని పరీక్షిస్తూ, పొగ మానేసిన తర్వాత అవెలా ప్రవర్తిస్తున్నాయో పరిశీలించారు. అయితే, కొన్ని ఊపిరితిత్తుల కణాలు క్రమంగా మునపటి ఆరోగ్యకర స్థితికి చేరుకున్నాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. కొన్నింటిలో మాత్రం కణజాల మరమ్మతు, వాపు ప్రక్రియ, రోగనిరోధక పనితీరు, రక్త నాళాల ఆరోగ్యంలో పాలుపంచుకునే జన్యువుల్లో తలెత్తిన మార్పులు అలాగే ఉంటున్నాయంటున్నారు పరిశోధనలు పొగ మానేసి ఏళ్లు గడిచిన తర్వాత కూడా జబ్బుల ముప్పు ఎందుకు ఎక్కువగా ఉంటోందనే దాన్ని ఇవి సూచిస్తున్నాయి.

పొగ మానేశాక :

పొగ తాగటం మానేసిన వెంటనే ఊపిరితిత్తులు కోలుకునే మాట నిజమే అయినా దీనికి కొన్ని పరిమితులు ఉన్నాయంటున్నారు పరిశోధకులు. జిగురు ద్రవం, హానికారక రేణువులను ఊపిరితిత్తుల నుంచి వెళ్లగొట్టే సీలియా కొద్ది వారాల్లో తిరిగి సమర్థంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఊపిరితిత్తుల్లో వాపు ప్రక్రియ సైతం నెమ్మదిస్తుందట. దీంతో శ్వాస ఆడటం తేలికవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. క్రమంగా ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం మెరగవుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినక ముందే పొగ మానేసిన వారిలో ఇంకా బాగా పుంజుకుంటుందని వివరిస్తున్నారు. అయితే, గాలి గదులు దెబ్బతిన్నా, లోపల శాశ్వతంగా మచ్చ ఏర్పడినా అవి పూర్తిగా కోలుకోకపోవచ్చని చెబుతున్నారు. సిగరెట్లు కాల్చటం ఆపేసిన కొందరు ఇంకా ఆయాసం వంటి సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతుండటానికి కారణం ఇదేనని వెల్లడిస్తున్నారు.

ఎందుకీ ముప్పు :

పొగ తాగటం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లోకి వేలాది హానికారక రసాయనాలు వెళ్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఇవి కణాలు, వాటి ఐచీూను(జన్యు పదార్థం) దెబ్బతీస్తాయని చెబుతున్నారు. పొగ మానేస్తే ఈ రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుండొచ్చుట. కానీ, దెబ్బతిన్న కణాలు లోపల అలాగే ఉంటున్నాయని పేర్కొంటున్నారు. వీటిల్లో తలెత్తిన మార్పులు ఊపిరితిత్తుల కణజాలం మరమ్మత్తు కావటం, వాపు ప్రక్రియను ప్రతిస్పందించే తీరును అస్తవ్యస్తం చేస్తాయని వివరిస్తున్నారు. అందుకే, పొగ మానేసినా పూర్తిగా ప్రమాదం తప్పటం లేదని తెలియజేస్తున్నారు. వీరికి ఊపిరితిత్తి క్యాన్సర్ వంటి జబ్బుల ముప్పు ఎక్కువగా ఉంటోందట

వీలైనంత త్వరగా :

పొగ అలవాటు ఉంటే వీలైనంత త్వరగా మానేయ్యాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఏ వయసులో మానేసినా మంచి ఫలితమే కనిపిస్తుందని చెబుతున్నారు. సిగరెట్లు, చుట్టలు కాల్చటం ఆపేసిన వెంటనే ఊపిరితిత్తులు కోలుకోవటం మొదలవుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. కొద్ది గంటల్లోనే రక్తంలో కార్బన్ మోనాక్సైడ్ మోతాదులు తగ్గుతాయంటున్నారు. గుండె వేగం నెమ్మదిస్తుందని చెబుతున్నారు. దగ్గు తగ్గుతుందట. క్రమంగా రక్తప్రసరణ మెరగవుతుందని అంటున్నారు. గుండె జబ్బు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్ల ముప్పు తగ్గుతూ వస్తుందని తెలియజేస్తున్నారు. ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందట. అంతేకాదు, కుటుంబ సభ్యులకూ మేలట. ఎలాగంటే, సిగరెట్లు కాల్చేవారు వదిలిన పొగను పీల్చే ప్రమాదం తప్పుతుందని పేర్కొంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు,

మోకాలి నొప్పులా? - ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటున్న నిపుణులు!

కీళ్ల నొప్పులతో అవస్థలు పడుతున్నారా? - అధిక బరువు, షుగర్ కంట్రోల్?లో ఉంచుకోవాలంటున్న నిపుణులు

ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకూ కూర్చోవటం, లేవటం, పరుగెత్తటం, గెంతటం, అటు వైపు, ఇటు వైపు తిరగడం, బరువులు ఎత్తటం లాంటి ఎన్నో పనులు చేస్తుంటాం. అయితే, ఇన్ని చేసినా మనిషి ఏ మాత్రం తొణక్కుండా సజావుగా నడిపించడంలో మోకీళ్లదే ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అయితే, ప్రస్తుతం జీవనశైలి, ఆహారపు అలవాట్లు వల్ల చాలామంది మోకాలి నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి కొంతమంది మందులు వాడుతుంటే, మరికొందరు సర్జరీ చేయించుకుంటున్నారు. అయితే, మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

బరువు నియంత్రణలో :

మోకాలి నొప్పులతో బాధపడేవారు బరువు అదుపులో ఉంచుకోవటం చాలా ముఖ్యమంటున్నారు నిపుణులు. మరీ, బరువు పెరిగితే కీళ్ల మీద అదనపు భారం పడి, నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుందని చెబుతున్నారు.

షుగర్ కంట్రోల్?లో ఉండాలట :

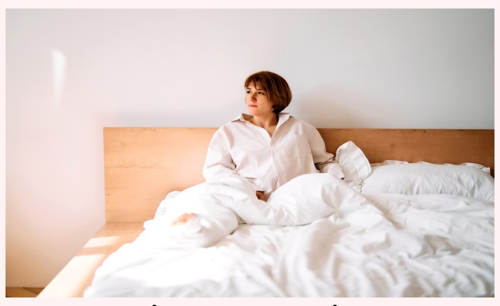
డయాబెటిస్ ఉన్నట్టయితే నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలట. కీళ్లు అరిగిన వారికి డయాబెటిస్ కూడా ఉన్నట్టయితే నొప్పి తీవ్రత ఎక్కువని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయిలు ఎక్కువైతే, ఈ అదనపు గ్లూకోజ్ శరీరంలో ప్రొటీన్లకు అంటుకుపోయి అడ్వాన్స్?డ్ గ్లైకేషన్ ఎండ్ ప్రొడక్ట్స్ ఏర్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి అనుసంధాన కణజాలాలు బిగుసుకుపోవటానికి, మృదుత్వం తగ్గటానికి, వాపు ప్రక్రియ ప్రేరేపితం కావటానికి దారితీస్తాయని అంటున్నారు. కీళ్ల చుట్టూరా ఉండే కణజాలంలో ఇవి జరిగితే నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుందని పేర్కొంటున్నారు. మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్న వ్యక్తులలో, డయాబెటిస్ కూడా ఉంటే, వారు సగటున ఎక్కువ నొప్పిని, అధ్వాన్నమైన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య స్థితిని ఎదుర్కొంటారని పేర్కొంది. డయాబెటిస్?తో కీళ్లకు రక్త సరఫరా తగ్గటం వల్ల ఇబ్బందిగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీంతో చిన్న చిన్న గాయాలూ దీర్ఘకాలం వేధిస్తాయని వివరిస్తున్నారు. రక్తంలో అదే పనిగా గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల నాడులూ దెబ్బతింటాయని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఫలితంగా, నొప్పి భావన అంతగా తెలియదట. దీంతో ప్రమాదమేంటంటే కీళ్లు బాగా దెబ్బ తినేంత వరకూ సమస్య బయటపడదని చెబుతున్నారు. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని పేర్కొంది.

ఎక్సర్?సైజ్ :

క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలంటున్నారు నిపుణులు. నడవటం, ఈత కొట్టటం వంటివి మోకీళ్ల బలోపేతానికి, సాఫీగా కదలటానికి తోడ్పడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మోకాళ్ల సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎటువంటి ఒత్తిడి లేని ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు ఉత్తమమైనవి తీబంష్ట్ర.వసబ పేర్కొంది. వీటిలో సమాంతరంగా ఉన్న నేలపై నడవడం, ఎలిప్టికల్ మెషిన్‌పై శిక్షణ పొందడం, స్థిరంగా ఉండే సైకిల్ తొక్కడం, ఈత కొట్టడం, వాటర్ ఏరోబిక్స్ వంటివి ఉన్నాయట. రోజూ కాసేపు చర్మానికి ఎండ తగలేలా చూసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు విటమిన్ డి, క్యాల్షియం మాత్రలు వేసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇవి కీళ్లు మరింత దెబ్బ తినకుండా కాపాడతాయని తెలియజేస్తున్నారు. వాపు ప్రక్రియను నివారించే చేపలు, తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజపప్పులు, పసుపు వంటివి తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, బాగా శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, వేపుళ్లు, కూల్ డ్రింకులు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య, ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

కార్టిసాల్ హార్మోన్?తో - కాస్త జాగ్రత్త!

మానసిక ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా? - ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరంటున్న నిపుణులు!



ప్రస్తుతం చాలామంది ఉరుకుల, పరుగుల జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. పగలంతా పని చేయడంతో సాధారణంగా రాత్రి సమయంలో మెలకువ రాకుండా నిద్ర పోవాలి. కానీ, చాలామంది మాత్రం రాత్రి 2 గంటల సమయంలో లేస్తున్నారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం.. ఎక్కువగా స్క్రీన్ చూడడం వల్ల కార్టిసాల్ హార్మోన్ పెరిగి ఈ సమస్య వస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో నిద్రకు, కార్టిసాల్ హార్మోన్ మధ్య సంబంధం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

స్ట్రెస్ హార్మోన్ :

కార్టిసాల్ హార్మోన్ అడ్రినల్ గ్రంథుల్లో ఉత్పత్తవుతుందట. ఇది శరీరం ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుందని అంటున్నారు. జీవక్రియకు తోడ్పడుతుందని పేర్కొంటున్నారు. శరీరంలో వాపులను నియంత్రిచడంతోపాటు రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. నిద్ర - మెలకువ చక్రం, రోగనిరోధక శక్తిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని వివరిస్తున్నారు. దీన్ని స్ట్రెస్ హార్మోన్ అనీ అంటారు.

ఉదయం చురుకుదనం, రాత్రి ప్రశాంతంగా :

సాధారణంగా శారీరక లేదా మానసిక ఒత్తిడి ఎదురైనప్పుడు శరీరంలో కార్టిసాల్ స్థాయి పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉదయం 6 నుంచి 8 గంటల మధ్య మనం నిద్ర లేవడానికి, రోజంతా చురుగ్గా ఉండటానికి వీలుగా కార్టిసాల్ అత్యధికంగా ఉత్పత్తవుతుందని అంటున్నారు. ఇది క్రమంగా తగ్గుతూ వచ్చి, రాత్రి వేళల్లో కనిష్ఠ స్థాయికి చేరుకుంటుందని తెలియజేస్తున్నారు. దీంతో శరీరం స్థిమితపడుతుందని, బాగా నిద్రపడుతుందని వివరిస్తున్నారు.

రాత్రి నిద్ర పట్టడం లేదా? :

మామూలుగా రాత్రి వేళల్లో కార్టిసాల్ స్థాయిలు తక్కువగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకవేళ రాత్రిపూట కూడా కార్టిసాల్ ఎక్కువగా ఉంటే, మెదడు అప్రమత్తంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. దీనివల్ల త్వరగా నిద్ర పట్టదని పేర్కొంటున్నారు. ఒకవేళ నిద్ర పట్టినా రాత్రిపూట పదే పదే మెలకువ వస్తుందట. దీంతో నిద్రలేమి, నిద్రలో నాణ్యత లేకపోవడం, పగటిపూట అలసట వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయని వివరిస్తున్నారు. నిద్రలేమి లేదా నైట్ షిఫ్ట్ పని చేయడం వంటి దీర్ఘకాలిక నిద్ర సమస్యలు కార్టిసాల్ స్థాయిలను పెంచడానికి కారణమవుతుందని పేర్కొంది.

అనారోగ్య సమస్యలు :

దీర్ఘకాలంగా కార్టిసాల్ అధికంగా ఉంటే మెదడు, గుండె, కండరాలు, రోగనిరోధక వ్యవస్థలు ప్రభావితమవుతాయంటున్నారు నిపుణులు. ఆందోళన, డిప్రెషన్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం, ఊబకాయం, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకల బలహీనత, కండరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు రావొచ్చని చెబుతున్నారు.

పొట్ట రావడానికి కూడా ఆ హార్మోనే కారణం! :

కార్టిసాల్ అడ్రినలిన్ ప్రభావాన్ని పెంచడం, శరీరంలో ఉప్పు శాతాన్ని నిలిపి ఉంచడం ద్వారా రక్తపోటును పెంచుతుందంటున్నారు నిపుణులు. కాలేయంలో గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తిని ప్రేరేపించడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుందని చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా, దీర్ఘకాలికంగా కార్టిసాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉంటే ఆకలి పెరగుతుందని తెలియజేస్తున్నారు. తీపి, కొవ్వు పదార్థాలు తినాలనే కోరిక ఎక్కువవుతుందని వివరిస్తున్నారు. ఇది శరీరంలో, పొట్ట భాగంలో కొవ్వు పేరుకుపోయేలా చేస్తుందని పేర్కొంటున్నారు.

ఎలా గుర్తించాలి :

నిరంతర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, బరువు పెరగడం, ఆందోళన, మూడ్ స్వింగ్స్, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ఉంటే కార్టిసాల్ అసమతుల్యతగా గుర్తించాలంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని నిర్ధారించడానికి రక్త పరీక్ష, లేట్ - నైట్, సెలైవరీ కార్టిసాల్ టెస్ట్ లేదా 24 గంటల యూరీన్ ఫ్రీ కార్టిసాల్ టెస్ట్ అందుబాటులో ఉన్నాయట. రక్త పరీక్షను ఉదయం 8 గంటల ప్రాంతంలో చేస్తారట. కార్టిసాల్ తేడాలను గమనించడానికి సాయంత్రం వేళల్లో లేదా రాత్రి వేళల్లో లాలాజల పరీక్షను చేస్తారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

యువతకు శాపం :

నిరంతర పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, అస్తవ్యస్త ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం,

Printed , Published and Owned by POLAGONI ALIVELU, and Printed at Smilys Online, 6-7-48, Vanasthalipuram, Shopping Complex, Rangareddy-500070. Telangana State and Published from 17-10-25, Plot No.H.No. 4-136/12, Turkayamjal Journalist Colony, Rangareddy501510, Telangana State. Editor: POLAGONI ALIVELU. PRGI No. TGTEL/25/A3190. Phone No: +91 7989151815