

FOR ADS.....

ఆకాంక్ష
CONTACT: 8333818121

తొలి ఆకాంక్ష
తెలుగు సంచలన దిన పత్రిక TGTEL/25/A1964

విలేకరులు కావాలను

ప్రతి సమస్యల పరిష్కార మార్గాలను లక్ష్యంగా ఉన్న ఆకాంక్ష దినపత్రికలో భువనగిరి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, పెద్దపల్లి, జగిత్యాల, జనగాం, మహబూబ్ నగర్, నల్గొండ, ఖమ్మం, ఆదిలాబాద్, కామారెడ్డి, యాదాద్రి మేడ్చల్ మల్లాదిరి, వరంగల్, భీమగిరి, భీమవరం, నర్సారావుపేట, జిల్లా కేంద్రాలకు స్టాఫ్ రిపోర్టర్స్ తో పాటు...

సంప్రదించండి...

8333818121

ఎడిటర్
వెనగొండ నరేష్
ఆకాంక్ష

ప్రచురణ : తెలంగాణ సంపుటి : 01 సంచిక : 187 ఎడిటర్ : పెనగొండ నరేష్ పేజీలు : 08, వెల. 5రూ/ శుక్రవారం- 27 - ఫిబ్రవరి - 2026

చిన్నారుల భద్రత కోసం పటిష్ట చర్యలు: డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా
సురక్షిత బాల్యంతోనే సుస్థిర భవిష్యత్తు ఉంటుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ డీజీపీ హరీష్ కుమార్ గుప్తా వ్యాఖ్యానించారు.
వీవీ వ్యాప్తంగా 'అవరేషన్ చిన్నారి తల్లి' ప్రత్యేక డ్రైవ్ ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు.

తెలంగాణలో 45 మంది ఐపిఎస్ ల బదిలీ
రాహుల్ బొజ్జాకు సాధారణ పరిపాలన శాఖ బాధ్యతలు
పంచాయతీరాజ్ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా సంజయ్ కుమార్
రెవెన్యూ మరియు వివేక్ నిర్వహణ శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శిగా దాన కిషోర్

పేదవాళ్ల ఇళ్లను కూలుస్తూ.. వేల కోట్లతో పార్కులా
మూసీ ప్రక్షాళన పేరుతో వందలాది ఇళ్లను నేలమట్టం చేస్తున్నారని ఈటల మండిపాటు
పేదలకు కొత్తగా ఒక్క ఇల్లు కూడా ఇవ్వకపోగా, ఉన్న నీడను లాక్కొంటున్నారని విమర్శ
ఈ పరిణామాలపై రాహుల్ గాంధీ స్పందించాలని డిమాండ్

బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి రాగానే
ఆదే స్టలంబ్ ఇళ్లు కట్టెస్తాం
వెలుగుమట్ల భూదాన్ భూ బాధితులను కలిసిన కేటీఆర్
60 ఎకరాల భూమిపై ముగ్గురు మంత్రుల కన్ను పడిందని ఆరోపణ
పోలీసుల పహారాలో పేదల ఇళ్లను కూల్చేవారని మండిపాటు

శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న గ్రూప్-1, 2 అభ్యర్థుల వెబ్సైట్ కార్యక్రమంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి
తెలంగాణ హైకోర్టు తీర్పుతో ఎంపికైన అభ్యర్థుల భవిష్యత్పై అనిశ్చితి తొలగిపోయిన విషయం తెలిసిందే.
అర్హత పరీక్ష ఇంగ్లీష్ తో పాటు ప్రధాన పరీక్షలైన ఆరు పేపర్ల మార్పులను వెల్లడించింది.
రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తర్వాత తొలి గ్రూప్ -1 అధికారులైన మీరంతా రాష్ట్ర పునర్నిర్మాణానికి అంకితం కావాలని పిలుపునిచ్చారు.

గోదావరి పుష్కరాలపై ఏపీ క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ కీలక నిర్ణయాలు..
ఆంధ్రప్రదేశ్ దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణ రెడ్డి అధ్యక్షతన 2027 గోదావరి పుష్కరాలపై క్యాబినెట్ సబ్ కమిటీ
సచివాలయం 5వ బ్లాక్లోని కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో ఖేటీ అయింది. ఈ సమావేశంలో పలు కీలక అంశాలపై చర్చించారు..

ఎమ్ స్టేస్ ఫైల్స్ తో అమెరికా ఒత్తిడి
ట్రేడ్ డీల్ వల్ల మన రైతులే బలి
భారత్, అమెరికా వాణిజ్య ఒప్పందంపై రాహుల్ గాంధీ కీలక వ్యాఖ్యలు
ట్రేడ్ డీల్ వల్ల భారత రైతులు బలి అవుతున్నారని ఆరోపణలు

రాహుల్ ఏజ్ పెరుగుతోంది కానీ ఆ గడ్డె దక్కదు
కాంగ్రెస్ కు బీజేపీ కౌంటర్ ఎటాక్ ఇజ్రాయెల్ లో ప్రధాని మోదీ ప్రసంగంపై కాంగ్రెస్ విమర్శలు
రాహుల్ గాంధీ లక్ష్యంగా బీజేపీ ఘాటు వ్యాఖ్యలు

దక్షిణాదిపై జనసేన గురి: 'మెంబర్షిప్ టు లీడర్షిప్' లక్ష్యంగా నేటి నుంచి ఐదు రాష్ట్రాల్లో సభ్యత్వ సమరభేరి
మూడో విడత సభ్యత్వ సమోదాడు జనసేన శ్రీకారం
ఏపీ, టీడీ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, మహారాష్ట్రలో సభ్యత్వ సమోదాడు కార్యక్రమం
ఉద్యమి, సాధక్, ప్రదాత పేర్లతో మూడు వర్గాలుగా సభ్యత్వాలు

పోలవరం-నల్లమల అనుసంధానంతో రెండు రాష్ట్రాలకూ లాభమేనన్న సీఎం చంద్రబాబు
ఆ ప్రాజెక్టుతో ఏ రాష్ట్రానికీ నష్టం లేదు
వచ్చే ఏడాది మే 15 నుంచే నారుమళ్లకు నీరందించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం
నీళ్లు రాకుండానే వెలిగొందకు రిబ్బన్ కట్ చేసి గత పాలకులు క్రెడిట్ కొట్టేశారు
రాష్ట్రంలోని సాగునీటి ప్రాజెక్టులపై త్వరలోనే బిల్లుపై విమర్శలు చేస్తామని వెల్లడి
ప్రతి ఎకరాకు నీరందించి తెలుగు తల్లికి జలహారతి ఇవ్వడమే లక్ష్యమని స్పష్టీకరణ
శాసనసభలో సాగునీటి రంగంపై జరిగిన చర్చలో చంద్రబాబు ప్రసంగం

జగన్ చేతకానితనం వల్లే సీమ లిఫ్ట్ ఆగింది
రాయలసీమ ఎలెక్ట్రికల్ పథకంపై శాసనమండలిలో తీవ్ర వ్యాధం
వైసీపీ హయాంలోనే పనులు ఆగిపోయాయని మంత్రులు నిమ్మల, పయ్యప్పల వెల్లడి
సీమకు ఐదేళ్లలో జగన్ చేసిందేమీ లేదని, ఆయనో రాయలసీమ డ్రోహి అని విమర్శ
తమ ప్రభుత్వ హయాంలో సీమ ప్రాజెక్టులకు భారీగా నిధులు కేటాయించామన్న మంత్రులు
ఎన్డీయే ఆదేశాలను వైసీపీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోలేదని తీవ్ర ఆరోపణలు



సంవాదకీయం

సమాఖ్య పాలనపై కొత్త సంవాదం

మన గణతంత్ర రాజ్యం ఇప్పుడు పలు క్షిప్ర పరిస్థితుల నెదురొంటున్నది. పర్యావరణ సంక్షోభాలకు పరిష్కారాలు, సంప్రదాయ వృద్ధి విద్యలకు కొత్త శక్తినివ్వడం, ప్రత్యామ్నాయ విద్య, సమర్థమైన ఆరోగ్య భద్రతా విధానాలు, స్మార్ట్ ఐటీ క్లస్టర్స్, వ్యాపారాలలో కొత్త ప్రద్యుతులు మొదలైన విషయాలలో సమస్త భారతీయుల ఉమ్మడి భవిష్యత్తుకు ఉపయుక్తమైన కొత్త భావాలు, నమూనాలు, ప్రయోగాలు దక్షిణ భారతావని నుంచే ప్రభవిస్తున్నాయి. అలాగే రాజకీయ వ్యవహారాలపై అధునాతన చర్చలూ దక్షిణాదిలోనే ప్రారంభమవుతున్నాయి. భారతదేశ సమాఖ్య పాలనా పద్ధతిపై ప్రస్తుత పరిస్థితులలో చాలా అవసరమైన సంభాషణను తమిళనాడు ప్రారంభించింది. రాష్ట్రాల స్వయం ప్రతిపత్తి గురించి ఎవరూ మాట్లాడని రోజులలో ఆ భావనను ప్రతిపాదించి, సమర్థించిన రాజమన్నార్ కమిటీ (196971) స్ఫూర్తితో ముఖ్యమంత్రి స్టాలిన్ నేతృత్వంలోని తమిళనాడు ప్రభుత్వం గత ఏడాది కేంద్రరాష్ట్రాల సంబంధాలపై ఒక ఉన్నతస్థాయి కమిటీని నియమించింది. సుప్రీంకోర్టు విశ్రాంత న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కురియన్ జోసెఫ్ అధ్యక్షతన నియమితమైన త్రిసభ్య కమిటీ కొద్ది రోజుల క్రితమే ఒక నివేదికను సమర్పించింది. భారతదేశ సమాఖ్య పాలనా పద్ధతిపై శ్రద్ధాసక్తులు ఉన్నవారందరూ ఆ నివేదికను చదివి, చర్చించాల్సిన అవసరమున్నది. రాజమన్నార్ కమిటీ సూచనలను పునరుద్ధాటించేందుకు లేదా వాటిని తాజాగా ప్రతిపాదించేందుకే ఈ నివేదిక పరిమితం కాలేదు. భారత రాజ్యాంగం నిర్దేశించిన సమాఖ్య పాలనా పద్ధతిని మెరుగుపరచేందుకు పలు నిర్దిష్టమైన ప్రతిపాదనలను ప్రజల పరిశీలనకు నివేదించింది. సరళంగా చెప్పాలంటే ఒక కొత్త సమాఖ్య ఒప్పందం లేదా భారత సమాఖ్యవాద నిర్మాణాత్మక పునరుద్ధాటనకరణకు జస్టిస్ కురియన్ కమిటీ నివేదిక విజ్ఞప్తి చేసింది. కేంద్రరాష్ట్ర సంబంధాల విషయమై మన రాజ్యాంగం నిర్దేశాలు కేంద్రీకరణవైపే ఎక్కువగా మొగ్గాయని ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. ఎందుకంటే జరిగింది? దేశ విభజన అల్లకల్లోల పరిస్థితులలో కొత్త స్వతంత్ర దేశం ఎదురొచ్చిన అవస్థలు రాజ్యాంగ రచనకు పూనుకున్న మన నాయకులను అమితంగా కలవరపరిచాయి. తత్ఫలితంగానే కేంద్రానికి ఎక్కువ అధికారాలు కల్పించారు. నాటి అల్లకల్లోల పరిస్థితులు పూర్తిగా సమసిపోయినప్పటికీ అధికారాల కేంద్రీకరణ ఒక వారసత్వ అలవాటుగా మిగిలిపోయింది. ఇది కొత్త రాజకీయ పరిస్థితుల ఆధారంగా తీసుకున్న ఆలోచనాత్మక నిర్ణయం ఎంత మాత్రం కాదు. ఇది మన ప్రజాస్వామిక పాలనలో ఒక తిరోగమనం, సందేహం లేదు. 1990ల్లో ప్రాంతీయ పార్టీల ప్రాభవ ప్రాబల్యాలు, కేంద్రంలో సంకీర్ణ ప్రభుత్వాలు ఆ తిరోగమాన్ని అడ్డుకోవడంలో విఫలమయ్యాయి. గత దశాబ్దంలో పరిస్థితులు పూర్తిగా తారుమారయ్యాయి. కేంద్రంలోని ప్రభుత్వాలకు ఉద్దేశపూర్వకంగా, తమ భావజాల స్ఫూర్తితో రాష్ట్రాల స్వయం ప్రతిపత్తికి తీవ్ర విఘాతం కలిగించడంతో కేంద్రరాష్ట్ర సంబంధాలలో ఇబ్బందికరమైన అసమతుల్యతలు నెలకొన్నాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో, పాలనాపరమైన విషయాలలో అధికారాల కేంద్రీకరణ మరింతగా పెరిగింది. రాష్ట్రాలను సమాన భాగస్వాములుగా కాకుండా మునిసిపాలిటీల స్థాయి పాలనా విభాగాలుగా పరిగణించే ధోరణులు పెరిగిపోయాయి. దేశ పాలనలో సమాఖ్య స్ఫూర్తి బాగా క్షీణించిపోయింది. 'తనలో భాగంగా ఉన్న రాష్ట్రాలను పూర్తిగా విశ్వసించే, వాటి సమ భాగస్వామ్యాన్ని గౌరవించే, స్థానిక ప్రభుత్వాలకు సాధికారత కల్పించే సమాఖ్య వ్యవస్థ దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని బలహీనపరచదు; ప్రజాస్వామ్యాన్ని ప్రగాఢమూ, విశాలమూ చేస్తుంది' అని జస్టిస్ కురియన్ కమిటీ నివేదిక పేర్కొంది. అటువంటి సమాఖ్య వ్యవస్థ సమైక్యంగా సుస్థిరంగా ఉండడమనేది 'ఆదేశించడం కాకుండా ఏకాభిప్రాయ సాధనతో నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల, భాష మొదలైన విషయాలలో ఆధిపత్యానికి ఆస్కారం లేకుండా సంప్రదింపులతో సర్దుబాట్లు చేసుకోవడం వల్ల, అధికారాల కేంద్రీకరణతో కాకుండా వాటి సూత్రబద్ధ పరిమితులతో సాధ్యమవుతుందని' జస్టిస్ కురియన్ నివేదిక పేర్కొంది. కేంద్రరాష్ట్ర సంబంధాలపై ఏ భావి సంభాషణ అయినా ఈ అవగాహనతోనే ప్రారంభమవాలి. భారత సమాఖ్యవాదం పాలనా సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నదని, కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రాల శాసన, పాలనా అధికారాలలో జోక్యం చేసుకుంటోందని, ఆర్థిక రంగంలో కూడా అదే ధోరణి స్పష్టంగా కనిపిస్తోందని జస్టిస్ కురియన్ నివేదిక వాదించింది. ఈ పరిస్థితులను చక్కదిద్దేందుకు వివిధ రంగాలలో సంస్కరణలు తక్షణావశ్యకమని అభిప్రాయపడింది. ముందుగా రాష్ట్రాల సరిహద్దులను మార్చడం అంటే రాష్ట్రాల ప్రాదేశిక పునరుద్ధాటనకరణలో కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారాలకు పరిమితి ఉండాలని, రాజ్యాంగాన్ని సవరించడంలో రాష్ట్రాలను సంప్రదించకుండా కేంద్రం నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదని ఆ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ఆర్థిక రంగంలో 1991 ఆర్థిక సంస్కరణలతో పోల్చదగిన స్థాయిలో కేంద్రరాష్ట్ర సంబంధాలలో సమతుల్యతను పునఃసాధించాలని జస్టిస్ కురియన్ కమిటీ నివేదిక కోరింది. విద్యను ఉమ్మడి జాబితా నుంచి తొలగించి మళ్ళీ రాష్ట్ర జాబితాలో చేర్చాలని, రాష్ట్రాల అధికార పరిధిలోని ఆరోగ్య భద్రత, వ్యవసాయం తదితర రంగాలలో కేంద్ర ప్రభుత్వ చొరబాటును అడ్డుకోవాలని కూడా జస్టిస్ కురియన్ కమిటీ పేర్కొంది. రాజకీయ వ్యవస్థల పునరుద్ధాటనకరణకు సంబంధించి గవర్నర్లు తమ విద్యుక్త ధర్మ నిర్వహణలో పక్షపాత వైఖరితో నిర్ణయాలు తీసుకోవడాన్ని అడ్డుకునేందుకు రాజ్యాంగబద్ధమైన చర్యలు చేపట్టాలని సూచించింది.

భారతదేశం 2070 నాటికి కర్షణ ఉద్యమాల తలవ్యవహారాలను సాధించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అందుకోసం పునరుత్పాదక ఇంధన వినియోగం దిశగా మళ్ళింది. సౌర విద్యుదుత్పాదన సామర్థ్యాన్ని రికార్డు సేగంతో పెంచుకుంది. కర్షణ ఉద్యమాలను అతి తక్కువగా వెలువరించే అధునాతన ధర్మ విద్యుత్ కేంద్రాల స్థాపనూ చేపట్టింది. కానీ, విధానపరమైన వైరుధ్యం ఒకటి 'నెట్ జీరో' లక్ష్యాధ్యక్షతలో సమస్యగా పరిణమిస్తోంది! కర్షణ ఉద్యమాల తలవ్యవహారాలను మెరిట్ ఆర్డర్ ఆఫ్ డిస్కావ్ (ఎంపీడీ) అనే విధానపరమైన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వైరుధ్యం దెబ్బతీస్తోంది. ఎంపీడీ కింద మొదట తక్కువ ఖర్చుకు విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సౌర, పవన విద్యుత్ కేంద్రాల నుంచి కరెంటును కొనుగోలు చేయాలి. తరువాత ఉత్పాదక వ్యయం ఎక్కువగా ఉండే బొగ్గు ఆధారిత ధర్మ కేంద్రాల నుంచి కొనాలి. దీనివల్ల రాష్ట్రాలకు, కొనుగోలుదారులకు విద్యుత్ కొనుగోలు ఖర్చులు తగ్గుతాయి. కానీ ఆచరణకు వచ్చేసరికి ఎంపీడీ విరుద్ధ పంథాలో నడుస్తోంది. విద్యుదుత్పాదనకు ఆయోజ్య చర వ్యయ గణనలోని తిరకానీ ఈ వైరుధ్యానికి కారణమవుతోంది. ఖర్చులను తగ్గించడం కోసం తీసుకొచ్చిన ఎంపీడీ విధానం అనుభావంగా తక్కువ సామర్థ్యం కలిగిన పాత ధర్మ పవన ఫ్యాంట్లకు మేలు చేస్తోంది. అంతిమంగా ఆది ఉద్యమాల నివాహణ లక్ష్యాధ్యక్షత అటంకమవుతోంది.

సమస్య ఎక్కడ వస్తోందంటే...

పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను అందించుకోవడంలో ఇండియా గణనీయమైన పురోగతిని సాధించింది. 100 గిగావాట్ల సౌర విద్యుదుత్పాదన లక్ష్యాన్ని గుడుపుకన్నా ముందే చేరుకుంది. తక్కువ బొగ్గుతో, అంటే తక్కువ ఉత్పాదకతకు విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసే సూపర్ క్రీడికల్, అల్ట్రా సూపర్ క్రీడికల్ ధర్మ కేంద్రాల స్థాపనను ప్రోత్సహించింది. పాతకాలం నాటి సబ్ క్రీడికల్ ధర్మ కేంద్రాల విద్యుదుత్పాదనకు అనుమతిని నిలిపివేసింది. పాత ధర్మ కేంద్రాలతో పోలిస్తే సూపర్ క్రీడికల్ యూనిట్లు ఎక్కువ సామర్థ్యంతో విద్యుదుత్పాదన చేస్తాయి. ఇక్కడ అధిక సామర్థ్యం అంటే తక్కువ బొగ్గుతో, తక్కువ ఉత్పాదకతకు విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయడం. సబ్ క్రీడికల్ ఫ్యాంట్ల కార్పొరేషన్లతో సహా కొంత ఎక్కువగానే విద్యుత్తును ఉత్పాదించే అంటే... సౌర శక్తి పగటి పూట, పవన విద్యుత్ గాలి ఉన్నప్పుడే లభిస్తాయి. ఇవి అన్ని పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులు కావడంతో విద్యుత్ గిరాకీ, సరఫరాలో వ్యత్యాసం ఏర్పడుతుంది. దీన్ని పరిష్కరించడానికి గ్రీడ్ నిర్మాణానికి తరచుగా ధర్మ కేంద్రాల విద్యుత్ కేంద్రాలను వాటి పూర్తి సామర్థ్యంలో 40 శాతం వరకు తగ్గించి నడుపుతారు. అవసరాలికి మించి హరిత విద్యుత్తు అభ్యవహారమున్నప్పుడు ధర్మ కేంద్రాలను పూర్తిగా బండ్ చేసి అవసరమైతే మళ్ళీ వాటిని ఆగ్రహిస్తారు. ఈ నిర్ణయాలన్నీ ఎంపీడీ

ఉద్యమాల కట్టడిలో విధాన వైరుధ్యం



వ్యవస్థ ద్వారా నడుస్తాయి. ఈ పద్ధతిలో ఉత్పాదక వ్యయం తక్కువగా ఉన్న ఫ్యాంట్ల నుంచి మొదట విద్యుత్తు తీసుకోవాలి. వాణిజ్యకోణంలో చూస్తే ఇదంతా సరే అనిపిస్తుంది. కానీ, పర్యావరణంపై పడుతున్న ప్రభావాన్ని లెక్కలోకి తీసుకోకపోవడమే సమస్యకరమవుతోంది. విద్యుదుత్పాదనలో చర వ్యయం ఇంధన, రవాణా ఖర్చుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రీడికల్ ధర్మ కేంద్రాల విద్యుత్ కేంద్రాలను విద్యుత్ కేంద్రాలకు ఉంటాయి. అందువల్ల పాత ధర్మ కేంద్రాల విద్యుదుత్పాదన వ్యయం తక్కువగా ఉంటుంది. ఎంపీడీ విధానం కింద తక్కువ ధరకు ధారిత విద్యుత్తునే మొదట కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇక్కడ విద్యుదుత్పాదన తక్కువ బొగ్గుతో జరిగిందా, లేదా అనేదానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. దాంతో సౌర, పవన విద్యుత్ వనరులు లభ్యం కానప్పుడు రవాణా ఖర్చులపై సూపర్ క్రీడికల్ ఫ్యాంట్లను తాత్కాలికంగా నిలిపి పాత ధర్మ కేంద్రాల నుంచి విద్యుత్తు కొనుగోలు చేయడం జరగుతుంది. ఫలితంగా ఉద్యమాల ఎక్కువవుతాయి. భారతదేశం ఏటా వెయ్యి టెరావాట్ అవర్షకు పైగా ధర్మ విద్యుదుత్పాదన సాగిస్తోంది. ఈ లక్ష్యం ఎంపీడీ కింద పాత ధర్మ కేంద్రాల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడితే కర్షణ ఉద్యమాల వివరీతంగా పెరిగిపోతాయి. తక్కువ చర (ఇంధన, రవాణా)

వ్యయంతో ఉత్పత్తి అయ్యే విద్యుత్తునే కొనాల్సి ఎంపీడీ నియమాన్ని దీనివల్ల, ఇతర విద్యుత్ వ్యాపారులు పాటించకతప్పదు. కాబట్టి, అవి చేయగలిగింది ఏమీ లేదు. కొద్దిపాటి ఖర్చులను అదా చేయాలన్న విధానాలతో వాతావరణ మార్పుల నిరోధం దెబ్బతింటోంది. ఫలితాలు రావాలంటే... విదేశాలు ఈ సమస్యను గుర్తించి సరఫరా నియమాల్లో మార్పుచేర్చులు చేసుకున్నాయి. చైనా అధిక సామర్థ్యంతో ఉత్పత్తి అయ్యే హరిత విద్యుత్తుకే అన్ని వేళలా ప్రాధాన్యమిస్తోంది. ఐరోపా యూనియన్ కర్షణ ఉద్యమాలకు ధర లేదా జరిమానా విధిస్తోంది. ఫలితంగా పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులను ఉపయోగించే విద్యుత్ కేంద్రాలకు అక్కడ ప్రాధాన్యం లభిస్తోంది. భారత్ కూడా ఈ పద్ధతిని చేపట్టాలి. అందుకోసం ఎంపీడీ విధానాన్ని రద్దు చేయవచ్చు. విద్యుత్ కేంద్రాలకు అధిపతిగా ఉద్యమాల పరిమాణాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. బొగ్గు గనులకు దూరంగా ఉన్న సూపర్ క్రీడికల్ ధర్మ కేంద్రాలకు బొగ్గు రవాణా ఖర్చులను తగ్గించాలి. కర్షణ ఉద్యమాల ప్రమాణాల విషయంలో రాజీవీ కరకూడారు. తద్వారా పాత ధర్మ కేంద్రాలకు అధిపతి అధికారాన్ని తగ్గించాలి. భారతదేశం పునరుత్పాదక ఇంధన వనరులపై వేల కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడులు పెడుతోంది. అవి అతిచివ ఫలితాలను అందించాలంటే చర వ్యయానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. భూతాప కట్టడికి పెద్దపీట వేయాలి.

పసిడి పరుగు.. పెరగనున్న జకాత్

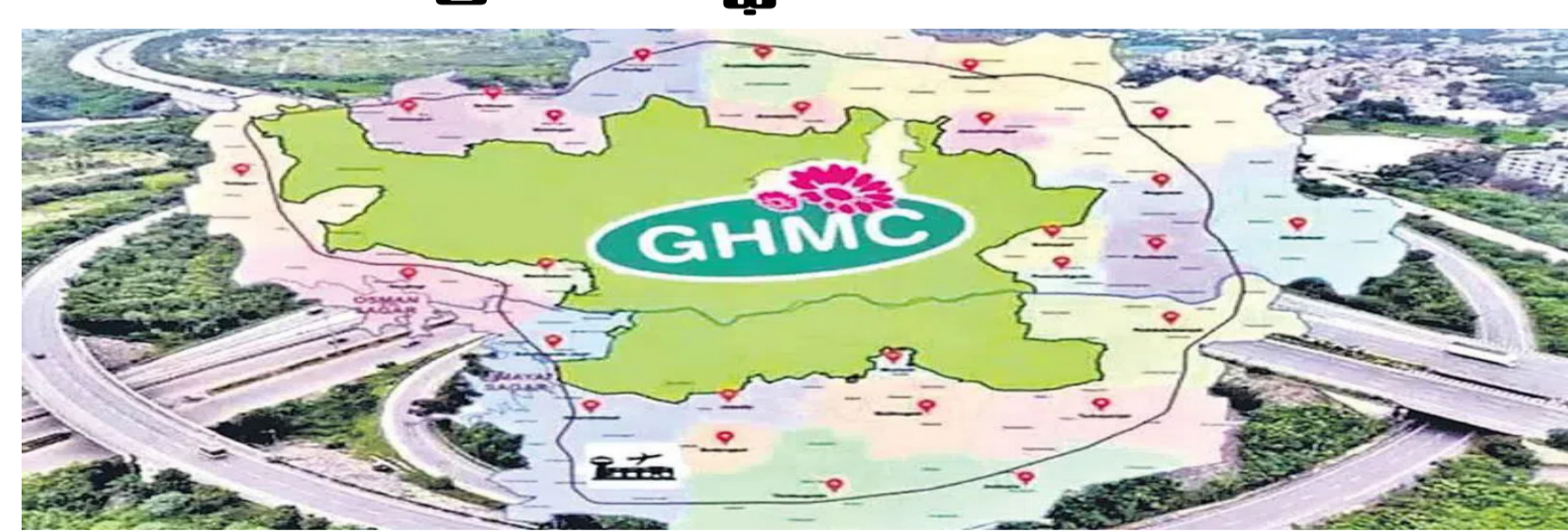


విముక్తి: అధిక వడ్డీ వ్యాపారం కోర్టులో చిక్కుకున్న షేద కుటుంబాలను రుణవిముక్తులను చేసేందుకు ఈ ఛారి నిధులు వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్నాయి. బాధ్యతలో మార్పు లేదు "బంగారం ధర ₹.60 లక్షలకు చేరిందని జకాత్ బాధ్యత నుండి ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. అన్ని విలువ పెరిగినప్పుడు షేదలకు అంటే వాటా కూడా పెరగడం దైవ నిర్ణయం." అని మక్కా మసీదు ఖతీబ్ మౌలానా హాఫీజ్ ముహమ్మద్ రిజ్వాన్ ఖుర్రీ పేర్కొన్నారు.

ముగింపు హైదరాబాద్ మార్కెట్లో బంగారం ధరలు కొత్త శిఖరాలను తాకుతుండటం ఇన్వెస్టర్లకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తోంది. అయితే, అంతకంటే మిన్నగా ఈ 'పసిడి పరుగు' వల్ల సగంలోని వేల కుటుంబాల జీవితాల్లో జకాత్ రూపంలో కొత్త ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. ధరల పెరుగుదల వల్ల కలిగి భారం కంటే, దాని ద్వారా చేకూరే సామాజిక ప్రయోజనమే గొప్పదని హైదరాబాద్ వాసులు చాటిచెబుతున్నారు.

బంగారం ధర ₹.60 లక్షల మార్కు చేరడంతో జకాత్ విరాళాలు రికార్డు స్థాయికి చేరనున్నాయి. సగం సేవా ఆర్థిక వ్యవస్థకు కొత్త ఊపిరి. హైదరాబాద్లో పసిడి పరుగు కొందరికి పెట్టుబడి లాభాలను తెచ్చిపెడితే, జకాత్ రూపంలో అది సమాజంలోని నిరుపేదలకు ఒక 'వరం'లా మారుతోంది. గత ఏడాది కాలంలో బంగారం ధరలు కళ్ళు చెదిరే రీతిలో పెరగడంతో, ఈ రంజనే మాసంలో పంపిణీ అయ్యే జకాత్ విరాళాలు మునుపెన్నడూ లేని స్థాయికి చేరుకోనున్నాయి. పసిడి విలువ పెరిగిన కొద్దీ, సంపన్న ముస్లింలు తమ ఆస్తులపై చెల్లింపాల్సిన నిర్ణయం దానవు (జకాత్) మొత్తం కూడా భారీగా పెరగడమే దీనికి ప్రధాన కారణం. మార్కెట్లో విలువతో ముడిపడిన దాతృత్వం ఇస్లామిక్ ధర్మశాస్త్రం ప్రకారం, ప్రతి ముస్లిం తన నికర వార్షిక పొదుపు మరియు ఆస్తుల విలువపై 2.5 శాతం జకాత్ చెల్లించాలి. ఈ లెక్కలు ప్రస్తుత మార్కెట్ ధరలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. గతేడాది ధరలతో పోలిస్తే ఈసారి వ్యత్యాసం చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది: 2025 ఫిబ్రవరి: తులం (24ఎ) బంగారం ధర సుమారు ₹8,000. 2026 ఫిబ్రవరి: ప్రస్తుతం తులం బంగారం ధర రికార్డు స్థాయిలో ₹.60 లక్షలకు చేరుకుంది. ఈ ధరల పెరుగుదల వల్ల, గత ఏడాది ₹8,000 జకాత్ చెల్లించిన ఒక దాత, ఈ ఏడాది సుమారు ₹.50 లక్షల వరకు చెల్లించాల్సి వస్తోంది. ఇది ప్రత్యేకం అయితే ప్రభావం చూపినప్పటికీ, సామాజికంగా అట్టడుగు వర్గాల్లోకి భారీగా సగటు ప్రజాసంపదానికి దారితీస్తోంది. ఈ ఆదనపు నిధులు హైదరాబాద్లోని సాక్ష్య ఆర్థిక వ్యవస్థపై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ నిధులు కేవలం తాత్కాలిక అవసరాలకే కాకుండా, షేదల శాశ్వత జీవనోపాధికి మద్దతుపొందవచ్చు: స్వయం ఉపాధి: పసిడి పరుగు వల్ల పెరిగిన జకాత్ మొత్తంతో ఈ ఏడాది ఎక్కువ మందికి ఆదే రిజ్కాలు, కుటుంబ విషయ, మరియు చిన్న వ్యాపారాల కోసం తోపుడు అందు పంపిణీ చేసే అవకాశం కలిగింది. విద్యా నిధులు: ప్రైవేట్ స్కూల్ ఫీజులు మరియు వృత్తి విద్యా కోర్సుల కోసం కేటాయించే గ్రాంట్లు ఈ ఏడాది గణనీయంగా పెరగనున్నాయి. రుణ

నగర రాజ్యమో స్థానిక స్వపరిపాలనా



హైదరాబాద్..విశ్వనగరం. ఇది అక్షరాశీ నిజం. భౌగోళ్యాలు కలిపించే భాగ్యనగరం. ఈ మాటకు తిరుగులేదు. మరీ పరిపాలనా వరంగా? ప్రజల భాగస్వామ్యంతో నడుస్తున్నదా? ప్రజాస్వామ్యం పట్టణమేనా? ఇందుకు జవాబు చెప్పడం కష్టమే. నగరం 360 డిగ్రీల కోణంలో ఓ వృత్తం మాదిరిగా అభివృద్ధి చెందుతున్నది. మిగిలిన నగరాల మాదిరిగా కేవలం ఏదో ఒక దిక్కునే పరిమితం కాలేదు. హైదరాబాద్ ప్రగతి అంతా ఈ వృత్తాకార అభివృద్ధితోనే ఇమిడి ఉన్నది. ఇదే నగరాన్ని ఓ ప్రత్యేక స్థాయిలో నిలుపుతున్నది. ఇప్పటి రింగ్ రోడ్, అవుటర్ రింగ్ రోడ్, రీజనల్ రింగ్ రోడ్ ఇలా దశలవారీగా విస్తరిస్తూ పోతున్నది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నగర పాలనకు విశిష్టమైన విధానాన్ని రూపొందించాల్సి ఉండగా, ఆ దిశగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆలోచన చేయడం లేదు. హైదరాబాద్ మహానగరం అయితే కేంద్రం వైపుకి వేసింది. పరిపాలనా సౌలభ్యం కోసమే చెప్పే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహానగరాన్ని మూడు కార్పొరేషన్లుగా విభజించింది. 300 డివిజన్లు ఏర్పాటు చేసింది. ఒక్కో కార్పొరేషన్లో దాదాపుగా 100 డివిజన్ల వరకు ఉంటాయి. శివారులోని 27 మున్సిపాలిటీలు మహానగరంలో విలీనమయ్యాయి. గతంలో కలిసిపోయిన మున్సిపాలిటీలకు ఇవి ఆదనం. ఒక్కో కార్పొరేషన్ ఢిల్లీ దాదాపుగా రాష్ట్ర శాసనసభ అంత ఉంటుంది. సరిగ్గా ఇక్కడే అసలు సమస్య మొదలైంది. కార్పొరేషన్లు అంటే స్థానిక స్వపరిపాలనకు ప్రతిరూపం. సూతం విధానంలో స్థానికత లేదు. స్వపరిపాలన కూడా లేదు. ఏదో ప్రాచీనకాలం నాటి 'నగర రాజ్యం'గా కనిపిస్తున్నది. అసెంబ్లీ లాంటి కార్పొరేషన్ సమావేశంలో స్థానిక సమస్యలను

ప్రస్తావించే అవకాశం అసలు కార్పొరేటర్లకు వస్తుందా? అనిబ్లీ మాదిరిగా కార్పొరేషన్ సమావేశాల్లో వారాల తరబడి జరగవు. అలాంటప్పుడు స్థానిక సమస్యలు చెప్పేందుకు, వినేందుకు అవకాశం ఎక్కడిది? చర్చలు జరగాలన్న ప్రజాస్వామ్య మూల సూత్రానికి అవకాశం లేనప్పుడు నగర అభివృద్ధి ఎలా సాధ్యమవుతుంది? అంతా అధికారస్వామ్యం అయినప్పుడు ప్రజల గొంతుకను వినిపించేవారెవరు? నగరంలోని బస్టెలు, మునిసిపాలిటీ గురించి మాట్లాడే అవకాశమే దొరకదు. డివిజన్లను ఏ ప్రాతిపదికన విభజించారనే దానిపైనే ఇంకా స్పష్టత లేదు. ఎంత జవాబులు ప్రామాణికంగా తీసుకున్నారా? ఆదాయ, పన్ను మార్గాలను గుర్తించారా? చారిత్రక నేపథ్యాలను పట్టించుకున్నారా? ఇవేవి ప్రజల్లో నిత్యం తిరిగి రాజకీయ నాయకులకు సైతం తెలియదు. ఎంతో చరిత్ర ఉన్న సికింద్రాబాద్ పేరు కనుమరగొంది. తనకుంటూ గుర్తింపు పొందిన బాలాఘాట్ మున్సిపాలిటీ కూడా లేదు. ఇలా చెప్పకంటూపోతే మహానగరంలోని ప్రతి ప్రాంతానికీ ఒక ప్రత్యేకత. ఆ పేరుతో ఆయా ప్రాంతాల ప్రజలకు ఓ అనుబంధం ఉంటుంది. కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు కోసం ప్రజలు దశాబ్దాల కాలంగా ఎన్నో పోరాటాలు చేశారు. తెలంగాణ తొలి ముఖ్యమంత్రి కే.జి.ఆర్ కొత్త జిల్లాలను ఏర్పాటు చేసే ప్రజల కోసం పరిపాలనను వికేంద్రీకరణ చేయాలని ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు అందేదిధంగా చూడాలని ఎంతగానో తపన పడ్డారు. అందుకు అనుగుణంగా కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటుకు ఉన్నత కమిటీ చేసి, ఆ కమిటీకి హోం మంత్రిని చైర్మన్ గా నియమించి, ప్రజాప్రతినిధుల సేకరణకు అనుగుణంగా గొప్ప నిర్ణయం

తీసుకొన్నారు. అదే విధంగా కొత్త మండలాల, గ్రామ పంచాయతీలు కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ప్రస్తుతం డివిజన్లను చేపట్టే సర్కార్ అత్యంత బద్ధంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నది. ఈ విషయంలో ప్రజాసేకరణ చేయకుండా ముందుకు సాగుతున్నది. కానీ ఇదంతా తెలంగాణ సమాజం గమనిస్తున్నది. డివిజన్ల విభజనకు పరోక్ష పద్ధతిని కూడా పరిశీలించవచ్చు. అన్ని మున్సిపాలిటీల చైర్మన్లు, వివిధ పార్టీల ఛీఫ్ థీడ్రత్ అచెక్కి అడ్డం వేయవద్దు, ఇతర సభ్యులను ఎన్నుకోవచ్చు. ప్రత్యక్ష ఎన్నికల విధానం అయితే ప్రజలకు జవాబుదారీతనంతో వ్యవహరించే అవకాశం ఉండడంతో ఎంపీటీసీ, జడ్పీటీసీ తరఫు ఎన్నికలే మేల్చిన విధానంగా భావించవచ్చు. ఈ రెండవలె వ్యవస్థల మధ్య అధికారాలు, బాధ్యతలు, నిధుల విభజన స్పష్టంగా ఉండాలి. జవాబుదారీతనాన్ని చెప్పగలగాలి. తెలంగాణ చరిత్ర చూస్తే మున్సిపాలిటీలు.. కేంద్రీకృత కార్పొరేషన్ల వ్యవస్థల ఏర్పాట్లపై హైదరాబాద్ మహానగరానికి సరైన విధానం అని అనిపిస్తున్నది. 'స్థానికత', 'స్వపరిపాలన' అనే మాటలే తెలంగాణ ఉద్యమానికి స్వాగతం నిలిచాయి. మూడు కార్పొరేషన్ల విధానంలో ఈ రెండింటికీ దెబ్బ తగలకుండా, స్థానిక సంస్థలు అనే మాటకే అర్థం లేకుండా పోకుండా, జిల్లాల జిల్లాలకే విస్తరించి, దాదాపు కోటిన్నర జనాభా కలిగిన నగరాన్ని స్థానిక సంస్థ అని పిలువడం అంత సబబు కాదు. తాజా వ్యవస్థలో కార్పొరేటర్లను కలుపడమే ప్రజలకు కష్టమవుతుంది. నిజానికి అందరికీ సమయం ఇవ్వడం కూడా కార్పొరేటర్లకు సమస్యగా మారుతుంది. దాని బదులు మహానగరాల్లో రెండవలె విధానం అమలు చేయడమే శ్రేయస్కరం.

కనురెప్పలను అందంగా మలచుకోవాలని

అనుకుంటున్నారా. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి..!

ముఖం అందంగా కనిపించడంలో కనురెప్పలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కనురెప్పలు అందంగా కనిపించడానికి మసాజా, ఐ లాషెస్ వంటి వాటిని వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వీటిలో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కంటి నున్నవలు తరిత్రే అవకాశం ఉంది.



కనురెప్పలను అందంగా మలచుకోవాలని అనుకుంటున్నారా.. అయితే ఈ చిట్కాలను పాటించండి.. ముఖం అందంగా కనిపించడంలో కనురెప్పలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయని చెప్పవచ్చు. కనురెప్పలు అందంగా కనిపించడానికి మసాజా, ఐ లాషెస్ వంటి వాటిని వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వీటిలో రసాయనాలు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల కంటి నున్నవలు తరిత్రే అవకాశం ఉంది. కనురెప్పల వెంట్రుకలు రావిపోయి పలుచగా తయారయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది. వీటికి బదులుగా కొన్ని సహజమైన ఇంది చిట్కాలను పాటించడం వల్ల కనురెప్పలను నల్లగా, ఒత్తుగా, ఆకర్షణీయంగా మార్చుకోవచ్చు. ఈ చిట్కాలను వాడడం వల్ల కంటికి ఎటువంటి హాని కలగదు. కనురెప్పలు అందాన్ని మరింత పెంచే ఇంది చిట్కాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కలబంద జెల్.. కలబంద జెల్ కనురెప్పలకు తేమను అందిస్తుంది. దీనిని కొద్దిగా కనురెప్పలపై రాసి రాత్రంతా అలాగే ఉంచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కనురెప్పలు ఒత్తుగా, అందంగా తయారవుతాయి. కలబంద జెల్ రాయడం వల్ల కనురెప్పలపై మంట కూడా తగ్గుతుంది. చల్లదిన గ్రీన్ టీని కనురెప్పలపై కాటన్ ప్యాడ్ తో రాయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గ్రీన్ టీలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు కనురెప్పల పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి. అంతేకాకుండా గ్రీన్ టీ రాయడం వల్ల అలసిపోయిన కళ్లకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. కళ్ల వాపు తగ్గుతుంది. కనురెప్పలు అందంగా కనిపించడానికి మేకప్ వేస్తూ ఉంటారు. ఐ లాషెస్ ను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే వీటిని తొలగించడం ఒక పెద్ద సమస్య అని చెప్పవచ్చు. కనురెప్పలు రుద్దకుండా, లాగకుండా సున్నితంగా మేకప్ ను తొలగించాలి. అప్పుడే కనురెప్పలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. కనురెప్పలపై మేకప్ ను తొలగించడానికి ఆయిల్ ఉండే రిమావర్ లను ఉపయోగించడం మంచిది.

అమడం.. కనురెప్పలు ఒత్తుగా తయారవ్వడంలో అమడం ఎంతో సహాయపడుతుంది. అమడం నూనెలో పోషకాలు, మాయిశ్చరైజింగ్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి కనురెప్పల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో, వాటినిబలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. నిద్రించే ముందు ఒక చుక్క అమడం నూనెను కనురెప్పలపై సున్నితంగా రాయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలను చూడవచ్చు. అమడం నూనె లాగా కొబ్బరి నూనె కూడా కనురెప్పలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కొబ్బరి నూనె రాయడం వల్ల కళ్ల చుట్టూ ఉండే సున్నితమైన చర్మంపై చికాకు తగ్గుతుంది. రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు కనురెప్పలపై కొద్దిగా కొబ్బరి నూనె రాసి సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కనురెప్పలు, ఆరోగ్యంగా, అందంగా తయారవుతాయి.

విటమిన్ ఇ నూనె.. విటమిన్ ఇ నూనె కూడా కనురెప్పలను బలంగా, ఒత్తుగా చేయడంలో దోహదపడుతుంది. విటమిన్ ఇ క్యాబుల్స్ ను కనురెప్పలపై రోజుకు ఒకసారి రాయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కనురెప్పలు ఒత్తుగా తయారవుతాయి. అలాగే రసాయనాలు ఎక్కువగా, కలిసినా ఉండే మసాజా వంటి వాటిని వాడడం వల్ల వెంట్రుకలు బలహీనంగా తయారయ్యే అవకాశం ఉంది. కనుక సున్నితంగా, రసాయనాలు తక్కువగా ఉండే మేకప్ ను ఉపయోగించడం మంచిది. వీటితో పాటు ఫ్రోటీన్, విటమిన్స్, బయోటిన్ ఎక్కువగాఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. ఇవి వెంట్రుకలను బలంగా తయారు చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఇక లాష్ సీరమ్ ను ఉపయోగించడం వల్ల కూడా కనురెప్పలు అందంగా, బలంగా, ఒత్తుగా తయారవుతాయి. అయితే సహజ పదార్థాలు ఉన్న సీరమ్ ను ఉపయోగించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఈ విధంగా సహజ చిట్కాలను ఉపయోగించి కూడా కనురెప్పల అందాన్ని మరింత రెడ్డిచు చేసుకోవచ్చు.

ఒత్తిడిని గుర్తించడమే అసలు సమస్య

మహిళల్లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో తెలుసా

మహిళల్లో ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలంటే - ఇలా చేయాలంటున్న నిపుణులు!



నేటి తరం ఉద్యోగినుల్లోనే కాదు.. విద్యార్థినులూ, గృహిణుల్లోనూ ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుందని పలు ఆధ్యయనాల్లో వెల్లడంది. కాకపోతే, చాలా మంది దాన్ని అసలు ఒత్తిడిగానే గుర్తించరట. అది పెరిగి తీవ్ర రూపం దాల్చక ముందే గుర్తించి అదుపులో ఉంచుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిగా ఉంటే ఎలా లక్షణాలు కనిపిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

నిద్ర పట్టదు : ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో అసలు నిద్రపట్టదంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ మితిమీరిన అలసట వల్ల త్వరగానే నిద్రపోయినా అంతే త్వరగా మెలకువ వచ్చేస్తుందని చెబుతున్నారు. లేదంటే, తరచూ పీడకలలతో కలత నిద్రకు గురవుతుంటారని పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి లక్షణాలు మీలోనూ కనిపిస్తే.. ఏదో అందోళన, ఒత్తిడి ఉన్నట్లేనని గుర్తించమని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అదుపులో ఉండకుండా పని విభజన చేసుకోవడం, రోజూ కాసేపు ధ్యానం చేయడం వంటివి చేస్తే ప్రాథమిక దశలోనే ఒత్తిడి బారిన పడకుండా ఉంటారని సలహా ఇస్తున్నారు. అలసట లేదా నిద్ర పట్టకపోవడం అనేది ఒత్తిడి కారీరక లక్షణమని ఆధ్యయనం పేర్కొంది.

కావాలంటున్న నిపుణులు! ఆకలితో మార్చులు : సాధారణంగా ఒత్తిడి పెరిగే కొద్దీ ఆహారం.. అందులోనూ తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలనే ఆలోచన కలుగుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో ఆధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కానీ, అదే సమయంలో కొంతమంది ఆకలిని కోల్పోతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అతిగా ఆకలి వేస్తే తీపి పదార్థాలకు బదులు తాజా పండ్లు, ఖర్చూరం, ఎండు ఫలాలు, నల్ల, మంచినీళ్లు వంటివి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, ఆకలి లోపిస్తే వ్యాయామంపై దృష్టి పెట్టాలని సలహా ఇస్తున్నారు. కనీసం ౬ ఇరవై నిమిషాలైనా రోజూ క్రమ చేయగలిగితే అన్ని సమస్యలూ అదుపులోకి వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒత్తిడి, అది విడుదల చేసే హార్మోన్లు, అధిక కొవ్వు, చక్కెర ప్రభావాలు ప్రజలను అతిగా తినడానికి ప్రేరేపించని ఆధ్యయనం పేర్కొంది. అలాగే, కొందరిలో ఒత్తిడి ఆకలిని తగ్గిస్తుందని తెలిపింది.

కోపం ఎక్కువగా రావడం : స్వతహాగా శాంత స్వభావి అయినా, ఒక్కోసారి పట్టలేనంత కోపం వచ్చేస్తుంది. అందులోనూ నెలసరి వేళల్లోనూ, మెసోపాజ్ దశలోనూ ఈ ఇబ్బంది కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాటితో పాటు సాధారణ సందర్భాల్లోనూ చిన్న విషయానికి ఎక్కువ కోపం వచ్చేస్తోందా ప్రతి విమర్శనూ తీవ్రంగా తీసుకుంటున్నారా అయితే ఇది ఒత్తిడి లక్షణమే కావచ్చుంటున్నాడు. అలా ఎప్పుడైనా అనిపిస్తుంటే వెంటనే పక్కకు వెళ్లమని సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా అధిక మొత్తంలో ఉండే ఖ+గ+క తోలడం వంటివి ఆకలిని మించి ఆకలిని కోల్పోతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అతిగా ఆకలి వేస్తే తీపి పదార్థాలకు బదులు తాజా పండ్లు, ఖర్చూరం, ఎండు ఫలాలు, నల్ల, మంచినీళ్లు వంటివి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, ఆకలి లోపిస్తే వ్యాయామంపై దృష్టి పెట్టాలని సలహా ఇస్తున్నారు. కనీసం ౬ ఇరవై నిమిషాలైనా రోజూ క్రమ చేయగలిగితే అన్ని సమస్యలూ అదుపులోకి వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒత్తిడి, అది విడుదల చేసే హార్మోన్లు, అధిక కొవ్వు, చక్కెర ప్రభావాలు ప్రజలను అతిగా తినడానికి ప్రేరేపించని ఆధ్యయనం పేర్కొంది. అలాగే, కొందరిలో ఒత్తిడి ఆకలిని తగ్గిస్తుందని తెలిపింది.

ఒత్తిడిని గుర్తించడమే అసలు సమస్య - మహిళల్లో ఎలాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయో తెలుసా

మహిళల్లో ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలంటే

ఇలా చేయాలంటున్న నిపుణులు!

నేటి తరం ఉద్యోగినుల్లోనే కాదు.. విద్యార్థినులూ, గృహిణుల్లోనూ ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉంటుందని పలు ఆధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కాకపోతే, చాలా మంది దాన్ని అసలు ఒత్తిడిగానే గుర్తించరట. అది పెరిగి తీవ్ర రూపం దాల్చక ముందే గుర్తించి అదుపులో ఉంచుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో ఒత్తిడిగా ఉంటే ఎలా లక్షణాలు కనిపిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

నిద్ర పట్టదు : ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో అసలు నిద్రపట్టదంటున్నారు నిపుణులు. ఒకవేళ మితిమీరిన అలసట వల్ల త్వరగానే నిద్రపోయినా అంతే త్వరగా మెలకువ వచ్చేస్తుందని చెబుతున్నారు. లేదంటే, తరచూ పీడకలలతో కలత నిద్రకు గురవుతుంటారని పేర్కొంటున్నారు. ఇలాంటి లక్షణాలు మీలోనూ కనిపిస్తే.. ఏదో అందోళన, ఒత్తిడి ఉన్నట్లేనని గుర్తించమని సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అదుపులో ఉండకుండా పని విభజన చేసుకోవడం, రోజూ కాసేపు ధ్యానం చేయడం వంటివి చేస్తే ప్రాథమిక దశలోనే ఒత్తిడి బారిన పడకుండా ఉంటారని సలహా ఇస్తున్నారు. అలసట లేదా నిద్ర పట్టకపోవడం అనేది ఒత్తిడి కారీరక లక్షణమని ఎత్రివజవత్రిఅంపెత్రిఅఅఅ అధ్యయనం పేర్కొంది.

కావాలంటున్న నిపుణులు! ఆకలితో మార్చులు : సాధారణంగా ఒత్తిడి పెరిగే కొద్దీ ఆహారం.. అందులోనూ తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలనే ఆలోచన కలుగుతుందని ఇప్పటికే ఎన్నో ఆధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కానీ, అదే సమయంలో కొంతమంది ఆకలిని కోల్పోతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అతిగా ఆకలి వేస్తే తీపి పదార్థాలకు బదులు తాజా పండ్లు, ఖర్చూరం, ఎండు ఫలాలు, నల్ల, మంచినీళ్లు వంటివి తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, ఆకలి లోపిస్తే వ్యాయామంపై దృష్టి పెట్టాలని సలహా ఇస్తున్నారు. కనీసం ౬ ఇరవై నిమిషాలైనా రోజూ క్రమ చేయగలిగితే అన్ని సమస్యలూ అదుపులోకి వస్తాయని పేర్కొంటున్నారు. ఒత్తిడి, అది విడుదల చేసే హార్మోన్లు, అధిక కొవ్వు, చక్కెర ప్రభావాలు ప్రజలను అతిగా తినడానికి ప్రేరేపించని ఆధ్యయనం పేర్కొంది.

కండరాలు బలంగా ఉండాలి - నిపుణులు సూచిస్తున్న డైట్ టిప్స్ ఇవే!

పోషకాహారంతో పాటు వ్యాయామం

తప్పనిసరి- మెనూలో వీటిని చేర్చుకుంటే

మంచిదంటున్న నిపుణులు!

మనం రోజూ రకరకాల పనులు చేస్తుంటాం. నడవటం వంటి తేలికైన పనుల దగ్గర నుంచి బరువులు ఎత్తటం వంటి కష్టమైన పనుల వరకూ ఎన్నెన్నో చేస్తుంటాం. వీటి అన్నింటినీ సజావుగా చేయాలంటే కండరాలు బలంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. కానీ, వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ మన కండరాల బలం కూడా తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే, కొంతమంది బరువు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల కండరబలం క్షీణిస్తుందని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కండరాల సామర్థ్యం పెరగాలంటే ఎలాంటి డైట్ తీసుకోవాలో నిపుణులు వివరిస్తున్నారు. అది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం!

కండరాల క్షీణతకు కారణాలు : మధ్యవయసు నుంచి ఏటా 1-2 శాతం చొప్పున కండరాలు క్షీణిస్తుంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా 80 ఏళ్లు వచ్చేసరికి సుమారు 40 శాతం కండరాల మోతాదు తగ్గిపోవచ్చని అంటున్నారు. ఈ క్రమంలో కారీరక క్రమ లేకపోవడం, టెస్టోస్టెరాన్, గ్రోత్ హార్మోన్స్ వంటి హార్మోన్లు తగ్గడం, వయసుతో పాటు శరీరంలో తరిత్రే వాపు ప్రసక్తి.. ప్రోటీన్ తగినంత తీసుకోవడం వంటివిన్న కండరాల క్షీణతకు దారితీస్తుంటాయని పేర్కొంటున్నారు. కాబట్టి కండరాలు బలహీనమైతే నడక వేగం తగ్గడంతో పాటు కింద చదివేయే ముచ్చా పెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే, కండరాలకు కాసేపే పని చెప్పాలి. సమతుల్యహారం తీసుకోవడం ద్వారా దీన్ని నెమ్మదిగాపెంపేసుకునే అవకాశం ఉందని పలు ఆధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా, మధ్యవయసు నుంచే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

బలోపేతానికి ఏం చేయాలి : బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు అదుపులో ఉండటంతో పాటు కొవ్వు తగ్గింపుకుని కండరాల దృఢత్వాన్ని పెంచుకోవాలంటున్నారు ప్రముఖ పోషకాహార నిపుణులు డాక్టర్ లతాశే. ఇందుకు పోషకాహారం ఒక్కటే సరిపోదని చెబుతున్నారు. ట్రిప్స్ వారికి, స్మిమ్మింగ్, సైక్లింగ్ వంటి వ్యాయామాలు వారానికి 4-5 రోజులు 30 నిమిషాల పాటు తప్పనిసరిగా చేయాలని



ఆధ్యయనం పేర్కొంది. అలాగే, కొందరిలో ఒత్తిడి ఆకలిని తగ్గిస్తుందని తెలిపింది. కోపం ఎక్కువగా రావడం : స్వతహాగా శాంత స్వభావి అయినా, ఒక్కోసారి పట్టలేనంత కోపం వచ్చేస్తుంది. అందులోనూ నెలసరి వేళల్లోనూ, మెసోపాజ్ దశలోనూ ఈ ఇబ్బంది కాస్త ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాటితో పాటు సాధారణ సందర్భాల్లోనూ చిన్న విషయానికి ఎక్కువ కోపం వచ్చేస్తోందా? ప్రతి విమర్శనూ తీవ్రంగా తీసుకుంటున్నారా అయితే ఇది ఒత్తిడి లక్షణమే కావచ్చుంటున్నాడు. అలా ఎప్పుడైనా అనిపిస్తుంటే వెంటనే పక్కకు వెళ్లమని సూచిస్తున్నారు. దాన్ని ప్రదర్శించడానికి ముందు ౬ వున్నకంలో రాయాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ డ్రైస్ నుంచి బయటపడాలంటే కాసేపు చెప్పిలేకుండా బాల్సనీ, ఇసుక, నీళ్లు, గడ్డి ఇలా ఎప్పుడైనా నడవాలని సూచిస్తున్నారు. లేకుంటే, బదు నుంచి ఆరు సార్లు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలని సలహా ఇస్తున్నారు. ఇవన్నీ చేసినా ఫలితం లేదంటే కచ్చితంగా సైకాలజిస్ట్ లేదా సైకియాట్రిస్టుని కలిస్తే మంచిదంటున్నారు. వాళ్లు తగిన చికిత్స మీకు అందిస్తారని తెలియజేస్తున్నారు. కాసేపు ప్రశాంతంగా ప్రకృతిలో నడవడం, ధ్యానం, సంగీతం వినడం, పుస్తక చదవడం, ధ్యాన్ చేయడం ఇలా మనకు ఇష్టమైన పనులను చేయడం లాంటివి దోహదపడతాయని అంటున్నారు. కనీసం 20 నుంచి 30 నిమిషాలు ప్రకృతిలో నడవడం వల్ల కార్డిసాల్ స్థాయిలు ఎక్కువగా తగ్గతాయని ఆధ్యయనం పేర్కొంది. దీంతో ఒత్తిడి తగ్గుతుందని చెబుతుంది. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, ఆధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



అంటున్నారు. ఇవి చేస్తూనే క్యాలరీలు తక్కువ, ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటే.. ట్రాన్స్ డైస్, మిజైడ్స్ తో చేసిన చహాతీ, పప్పు దినుసులు, పనీర్, సోయా వంటి వాటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. అలాగే, ఆకుకూరలు, కాయగూరల్ని తక్కువ నూనెతో వండి తినాలని సలహా ఇస్తున్నారు. చికెన్, చేపలు, గడ్డి ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలని తెలియజేస్తున్నారు. అలాగే, రోజూ తినే ఆహారంలో అయిల్ నాలుగు టీస్పూన్లకు మించనియొద్దని పేర్కొంటున్నారు. మైదా, బేకరీ పదార్థాలు, రిఫైన్డ్ ఆహార పదార్థాలకు కండరంగా ఉండాలని అంటున్నారు. సుమారు 124 గ్రా. చొప్పున పండ్లు, సలాడ్లు రోజూ తినడం వల్ల జీవక్రియ పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు. నల్ల, నీళ్లు ను మిశ్రమం తీసుకోవాలని వివరిస్తున్నారు. వీటితో పాటు 7-8 గంటలు నిద్ర అవసరమని సూచిస్తున్నారు. రోజూ 3 లీటర్లు నీళ్లు తప్పనిసరిగా తాగాలని సలహా ఇస్తున్నారు. నెమ్మదిగా కదులుతూ, కదలికలపై మనసు పెట్టి చేసే యోగా, తాయే చీ వంటి సంప్రదాయ పద్ధతులు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తాయని అప్పుడు ఆధ్యయనం పేర్కొంది. ఇవి కండరాలను, కీళ్లను బలోపేతం చేయడంతో పాటు శరీరం తూలిపోకుండానూ కాపాడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, మానసిక ప్రశాంతత కూడా చేకూరుతుందని చెబుతున్నారు. కండరాల బలం పెరగటానికి బరువులను వ్యతిరేక బలాన్ని తట్టుకునే వ్యాయామాలు బాగా ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందువల్ల శక్తిని బద్ది బరువులు ఎత్తటం, సాగే బ్యాండ్ల వంటి పరికరాలతో వ్యాయామాలు చేయడం మేలంటున్నారు. ముందు చిన్న బరువులతో ప్రారంభించి, క్రమంగా పెంచుకుంటూ రావాలని సూచిస్తున్నారు. దీంతో తురి, మోకాలు, మడమలు, భుజాల కండరాల బలోపేతమవుతాయని పేర్కొంటున్నారు. ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, ఆధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణులు సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.

ఈ సస్టిమెంట్లను మీరు తరచూ వాడుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త.. హెచ్చరిస్తున్న వైద్యులు..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది సస్టిమెంట్స్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి , పోషక అంతరాలను పూరించడానికి అనేక వనమాళికలను తీసుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ కూడా సహజమైనవి, సురక్షితమైనవి అని లేబుల్ చేయబడి ఉంటాయి. దీంతో వీటిని ఉపయోగించే వారు ఇవన్నీ కూడా సురక్షితమైనవి అని భావిస్తున్నారు.

ఈ సస్టిమెంట్లను మీరు తరచూ వాడుతున్నారా.. అయితే జాగ్రత్త.. హెచ్చరిస్తున్న వైద్యులు.. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది సస్టిమెంట్స్ మీద ఆధారపడుతున్నారు. ఆరోగ్యాన్ని పెంచడానికి , పోషక అంతరాలను పూరించడానికి అనేక వనమాళికలను తీసుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ కూడా సహజమైనవి, సురక్షితమైనవి అని లేబుల్ చేయబడి ఉంటాయి. దీంతో వీటిని ఉపయోగించే వారు ఇవన్నీ కూడా సురక్షితమైనవి అని భావిస్తున్నారు. కానీ లేబుల్ చేయబడిన మాత్రాన ఇవన్నీ సురక్షితం కావని వైద్యులు చెబుతున్నారు. వీటిని వాడడం వల్ల కార్యం, మూత్రపిండాల దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని ఈ మందులు ముఖ్యమైన అవయవాలపై అడనవు ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. సస్టిమెంట్స్, మూలికా మందులు అందరికీ సురక్షితం కావని ఇవి ఒక్కొక్కటే ఒక్కో ప్రభావం చూపిస్తాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చాలా మంది ఎక్కువగా ఉపయోగించే కొన్ని రకాల సస్టిమెంట్స్, మూలికలు శరీరంపై విధంగా ప్రభావం చూపిస్తాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

గ్రీన్ టీ క్యాప్సుల్స్.. గ్రీన్ టీ నీ చాలా మంది తాగుతూ ఉంటారు. ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం సురక్షితమైనదే. అయితే గ్రీన్ టీ నీ సులభంగా తయారు చేసే తీసుకోవడానికి చాలా మంది క్యాప్సుల్స్ ను ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే ఈ క్యాప్సుల్స్ లో అధిక స్థాయిలో కాటికెన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా అధిక మొత్తంలో ఉండే ఖ+గ+క తోలడం వంటివి, తీవ్రమైన కాలేయ అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కాలేయ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడే వారిలో ఈ ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక గ్రీన్ టీ క్యాప్సుల్స్ ను తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

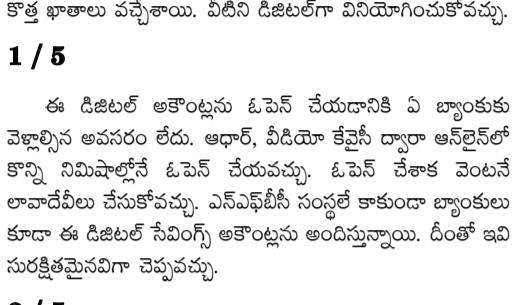
ప్రోటీన్ పౌడర్లు.. అలాగే రోజూ వ్యాయామం చేసేవారు ప్రోటీన్ పౌడర్లను ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. కానీ వీటిని వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తరిత్రే అవకాశం ఉంది. వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నైట్రిజేస్ వ్యర్థాలు ఎక్కువగా తయారవుతాయి. ఈ వ్యర్థాలను బరువులు పులికించుకుంటున్నాయి అంటున్నారా ఆదనంగా అదనంగా పని చేయాలి. మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడడం వల్ల వాటి పనితీరు మందగించడంతో పాటు మూత్రపిండాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కండరాల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ పౌడర్



అవసరమైనప్పటికీ దీనిని అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మూత్రపిండాల అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ సస్టిమెంట్లు.. కొవ్వులతో కలిగే విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె వంటి వాటిని కూడా ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది తీసుకుంటున్నారు. ఈ విటమిన్లు కొవ్వు కణజాలాల్లో పేరుకుపోతాయి. వీటిని ఎక్కువగా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కొవ్వు కణజాలల్లో అధికంగా నిల్వ చేయబడతాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ ను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా పడుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధులు ఉన్న వారు వైద్యుడిని సంప్రదించుకుండా ఈ విటమిన్లను తీసుకోకపోవడమే మంచిది. అలాగే బరన్ సస్టిమెంట్లూ వాడకం కూడా పెరిగిందని చెప్పవచ్చు. వీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కణజాలాల్లో బరన్ పేరుకుపోయి హిమోక్రోమాటోసిస్ అనే పరిస్థితి నెలకొనే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల అధికంగా పనితీరు తగ్గుతుంది. దీర్ఘకాలిక స్వయం కలుగుతుంది. అలాగే కాంప్రే (సాచిక చెట్టు) వంటి హెర్బల్ మూలికలను ఉపయోగించే వారు కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీటిలో కాలేయానికి తీవ్రమైన నష్టాన్ని కలిగించే సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఈ మూలికలను అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కాలేయం తీవ్ర

అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అతిమధురం చేర్చు.. రిక్వెస్ట్ రూట్ ను కూడా కొన్ని రకాల నివారణలలో ఉపయోగిస్తారు. దీనిని అధికంగా వాడడం వల్ల పోటాషియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాల, గుండె జబ్బులతో బాధపడే, అంతర్దీన ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఇది మరింత ప్రమాదకరంగా ఉంటుంది. అదే విధంగా డిటాక్స్, కొవ్వును కలిగించే సస్టిమెంట్స్ త్వరిత ఫలితాలను ఇస్తాయి. అయితే ఇవి కాలేయ జీవక్రియ ప్రక్రియను, మూత్రపిండాల వడపోత ప్రక్రియను మందగించేలా చేస్తాయి. వీటిని అధికంగా వాడడం వల్ల కాలేయంపై తీవ్ర ఒత్తిడి పడుతుంది. కాలేయ వ్యాధులు ఉన్నవారు మరింత ప్రమాదానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంది. సస్టిమెంట్స్ ను, మూలికలను తీసుకోవడం మంచిదే అయినప్పటికీ వీటిని తగిన మోతాదులో వైద్యుడి సూచనల మేరకు ఉపయోగించడం మంచిది. సస్టిమెంట్స్ ను అధికంగా ఉపయోగించడం వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాలతో పాటు శరీర ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది కనుక వీటిని తగిన మోతాదులో వైద్యుడిని సంప్రదించిన తరువాత ఉపయోగించడం మంచిది.

నిమిషాల్లోనే డిజిటల్ సేవింగ్స్ అకౌంట్.. సెకన్లలోనే డెబిట్ కార్డ్.. దరఖాస్తు చేసుకోవడం ఎలా అంటే..



డిజిటల్ సేవింగ్స్ అకౌంట్లు నేటి ఇటీవల పాపులర్ అవుతున్నాయి. ఫిన్టెక్ సంస్థలే కాకుండా బ్యాంకులు కూడా ఇటీవల ఈ అకౌంట్లను తెరిచే అవకాశం కల్పిస్తున్నాయి. ఈ అకౌంట్ల వల్ల కలిగే లాభాలేంటి.. ఎలాంటి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి అనే వివరాలు ఒకసారి చూద్దాం.

యాపీబి రాకతో దేశంలో బ్యాంకింగ్ రంగం ముఖ్యమైన పూర్తిగా మారిపోయింది. ప్రతి చిన్న పనికి బ్యాంకింగ్ వెబ్ సైట్ గంటలపాటు క్యూలైన్లలో వెయిట్ చేయాల్సిన పని తప్పింది. కేవలం ఫోన్లోనే ఏ బ్యాంక్ పనిచేసా చేసుకునే సదుపాయం అందుబాటులోకి వచ్చింది. యూపీబి యూజర్ రాకతో డిజిటల్ సేవింగ్స్ అకౌంట్లు అనే

1 / 5

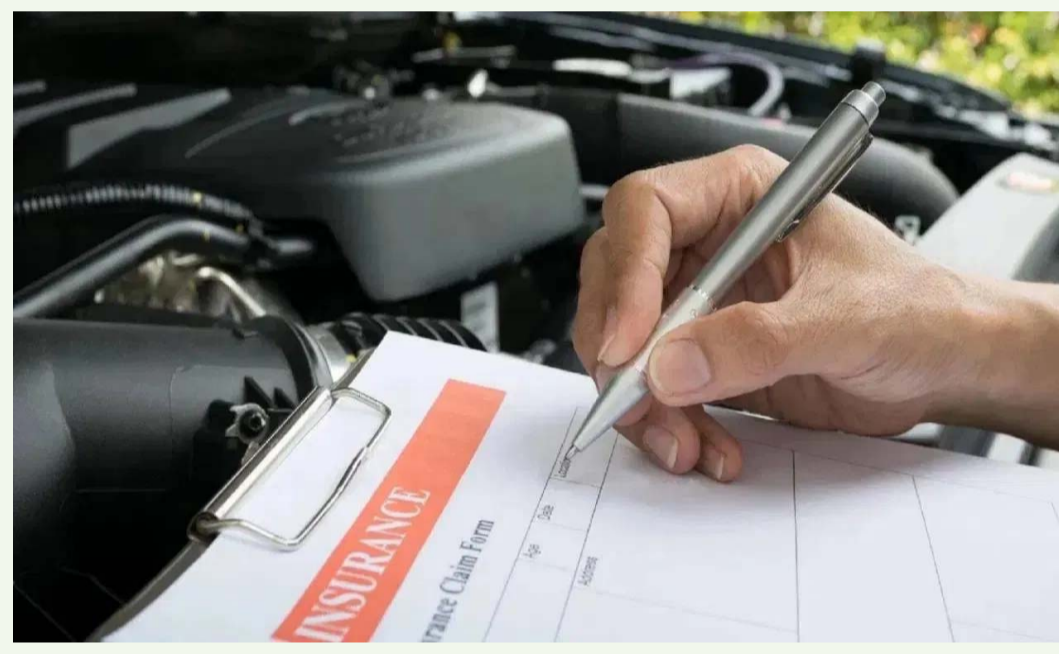
ఈ డిజిటల్ అకౌంట్లను ఓపెన్ చేయడానికి ఏ బ్యాంకుకు వెళ్లాలని అవసరం లేదు. ఆధార్, వీడియో కేవలం ద్వారా ఆన్లైన్లో కొన్ని నిమిషాల్లోనే ఓపెన్ చేయవచ్చు. ఓపెన్ చేశాక వెంటనే లావాదేవీలు చేసుకోవచ్చు. ఎన్ఎఫ్ఓసీ సంస్థలే కాకుండా బ్యాంకులు కూడా ఈ డిజిటల్ సేవింగ్స్ అకౌంట్లను అందిస్తున్నాయి. దీంతో ఇవి సురక్షితమైనవిగా చెప్పవచ్చు.

4 / 5

ఇక కొన్ని డిజిటల్ ఖాతాలకు సంబంధించి డెబిట్ కార్డులు, ఇతర ఛార్జీలు ఎలాంటివి ఉండవచ్చు. ఇక పూర్తి కేవలం పూర్తి చేసేవరకు కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. దీంతో పూర్తి వీడియో కేవలం పూర్తి చేస్తే మీరు అన్ని సౌకర్యాలు పొందే అవకాశముంటుంది.

సెకండ్ హ్యాండ్ కారుకు ఇన్సూరెన్స్ చేస్తున్నారా ఈ విషయాలు తెలుసుకోండి!

సమగ్ర కారు ఓమీ అనేది పూర్తి రక్షణను అందించే పాస్. ఇందులో థర్డ్ పార్టీ కవర్, ప్రమాదాల కారణంగా మీ కారుకు నష్టం, డౌంగ్ తనం, అగ్నిప్రమాదం, వరద లేదా విద్యుత్ సంబంధించి ఉంటాయి. ఈ ఓమీ మంచి స్థితిలో ఉన్న మీరు కారు కొంటున్నారా? కారు కొనడంతో పాటు సరైన కారు ఓమీను పొందడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన ఓమీ మీకు ప్రమాదం లేదా నష్టం జరిగినప్పుడు చట్టపరమైన రక్షణతో పాటు ఆర్థిక ఉపశమనాన్ని కూడా అందిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు సెకండ్ హ్యాండ్ కారును కూడా కొనుగోలు చేసి మీ కారుకు ఓమీ చేయించుకోవాలని ఆలోచిస్తుంటే మీరు ముందుగా కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాల గురించి తెలుసుకోవాలి. ఉపయోగించిన కారు కొనాలని నిర్ణయించుకునే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. ఈ నిర్ణయం తెలివైనది కావచ్చు. ఎందుకంటే ఇది కొత్త కారు కంటే తక్కువ ధరకు కారు ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుంది. అయితే, కారు కొనడంతో పాటు, సరైన కారు ఓమీను పొందడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన ఓమీ మీకు చట్టపరమైన రక్షణను అందిస్తుంది. ప్రమాదం లేదా నష్టం జరిగినప్పుడు ఆర్థిక ఉపశమనం కూడా అందిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో మీరు సెకండ్ హ్యాండ్ కారును కూడా కొనుగోలు చేసి మీ కారుకు ఓమీ పొందాలని ఆలోచిస్తుంటే మీరు ముందుగా కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాల గురించి తెలుసుకోవాలి.



సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ ఇన్సూరెన్స్

సెకండ్ హ్యాండ్ కార్ ఇన్సూరెన్స్ అనేక రకాలు ఉన్నాయి. మొదటి రకం ఓమీ థర్డ్ పార్టీ కార్ ఇన్సూరెన్స్. ఇది అత్యంత ప్రాథమిక, ముఖ్యమైన ఓమీ. ఇది థర్డ్ పార్టీ వక్ర్యానికి గాయం లేదా నష్టం, వేలాకం పాపానం లేదా ఆస్తికి నష్టం కవర్ చేస్తుంది. ఇది మీ స్వంత కారుకు జరిగే నష్టాన్ని కవర్ చేయదు. మీ కారు చాలా పాతది, మరమ్మత్తు చేయడానికి ఎక్కువ ఖర్చు కాకపోతే ఈ ఓమీ

మీకు ఉత్తమమైనది. సమగ్ర కారు ఓమీ అనేది పూర్తి రక్షణను అందించే పాస్. ఇందులో థర్డ్ పార్టీ కవర్, ప్రమాదాల కారణంగా మీ కారుకు నష్టం, డౌంగ్ తనం, అగ్నిప్రమాదం, వరద లేదా విద్యుత్ సంబంధించి ఉంటాయి. ఈ ఓమీ మంచి స్థితిలో ఉన్న ఉపయోగించిన కారుకు లేదా ప్రతిఘోషా ఉపయోగించే వాటికి ఉత్తమమైనది. యాక్సిడెంట్ల ద్వారానే (రాబ) ఓమీ కూడా ఉంది. ఇది మీ కారుకు కలిగే నష్టాన్ని మాత్రమే కవర్ చేస్తుంది మరియు థర్డ్-పార్టీ పాస్ లేని పాటు ఇది అవసరం. ఇప్పటికే థర్డ్-పార్టీ ఓమీ

కలిగి ఉండి అదనపు రక్షణ కోరుకునే వారికి ఈ ఓమీ ఉత్తమమైనది. సెకండ్ హ్యాండ్ కారు ఓమీను కొనుగోలు చేయడానికి మీ వద్ద అన్ని పత్రాలు ఉండాలి. దీని కోసం ఆర్సీ, నర్సీస్ రికార్డులు, సరైన వివరాలు అవసరం. కారు పయన్లు, వినియోగించే అనుగ్రహం సరైన కవర్ చేయాలి. వివిధ కంపెనీల పాలసీలు ఆన్లైన్లో పోల్చండి. కారు ఓమీ ప్రీమియం కాలిక్యులేటర్తో ఖర్చు అంచనాను పొందండి. పూర్తి వివరాలను తనిఖీ చేసి పాలసీని కొనుగోలు చేయండి.

ఎమ్మెల్యేకు సన్మానం...

ముస్లింల సూతన కార్యవర్గానికి ఘనాభినందనలు...

నాగర్ కర్నూల్ టౌన్/ఫిబ్రవరి 26 ఆకాంక్ష : నాగర్ కర్నూల్ నియోజకవర్గంలో సూతన ముస్లింల పాలకవర్గం ఏర్పాటైన సందర్భంగా గురువారం నిర్వహించిన అభినందన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యేకు ఘన సన్మానం జరిగింది. మాజీ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు కొడిదెల రాము పూలమాలతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా రాము మాట్లాడుతూ, సూతన పాలకవర్గం ప్రజల ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేసే పట్టణాభివృద్ధి కృషి చేయాలని కోరారు. డ్రైనేజీ, రవాణా, ఆరోగ్య, పాఠశాల అభివృద్ధి ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, ప్రజల ఆశీర్వాదంతో ఏర్పడిన పాలకవర్గం సమగ్ర అభివృద్ధి దిశగా కట్టుబడి పనిచేస్తుందని హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.



ఓడెల మండలంలో పశువైద్య సేవల లోపం గుంపుల ధవాళానకు వైద్యుడు ఎప్పుడు...



ఓడెల/ఫిబ్రవరి 26 ఆకాంక్ష : ఓడెల మండలంలోని 22 గ్రామాలకు మండల కేంద్రంలో ఉన్న ఒక్క పశు వైద్యకాలనీ ఆధారపడతూనే దుస్థితి నెలకొంది. గుంపుల గ్రామంలో ఉన్న పశువైద్య ధవాళానకు వైద్యులు లేకపోవడంతో అనేక రోజులుగా తాళం చేసే ఉండటం పశువుల

కాపరలను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తోంది. గుంపుల గ్రామ ధవాళాన పని చేయకపోవడంతో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో పశువులకు ప్రథమ చికిత్స అందరానిది కావడం మండల కేంద్రానికి వెళ్లాలి వస్తోంది. దీంతో సమయానికి వైద్యం అందక పశువులు మరణించే ఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఇందులో గ్రామానికి చెందిన పశువుల కాపరి తోకల రాజయ్యకు చెందిన మేక పిల్లలు తెలియని వ్యాధితో ఒక్కొక్కటిగా మృతి చెందడం స్థానికంగా కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనతో గ్రామంలోని ఇతర పశువుల కాపరులు కూడా ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. పశువులను పెంచే కుటుంబ పోషణకు ఆధారంగా చేసుకున్నామని, ఇలాంటి సమయంలో పశువులు చనిపోవడం వల్ల తమ కష్టం వృథా అవుతుందని బాధితుడు రాజయ్య ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గుంపుల పశువైద్యకాలనీ వైద్యుడు ఉంటే ఈ పరిస్థితి రాకపోవేదని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు. పశువుల ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు వెంటనే వైద్యం అందేలా గ్రామ ధవాళానను పూర్తిస్థాయిలో పనిచేయాలి చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో గుంపుల పశువైద్యకాలనీ కలెక్టరు కలిసి తమ గోడును వినిపిస్తూనే వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. పశువులు కుటుంబ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని, ప్రభుత్వం తరఫున నష్టపోయిన కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలని బాధితుడు రాజయ్య విజ్ఞప్తి చేశారు. మండలంలో పశువైద్య సేవలను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరం ఉందని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

దేశంలో కులాలను సృష్టించింది కాంగ్రెస్ పార్టీనే...

- ప్రపంచాన్ని చూడకముందే పనిపాప ప్రాణం తీసిన కులవివక్ష...
- పనిపాప మృతిపై మేధావులు.. పాలకులు ఎందుకు స్పందిస్తారే...
- పనిపాప మృతికి కారకులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలి..
- మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుష్ట మధూకర్...



మంధని/ఫిబ్రవరి 26 ఆకాంక్ష : దేశంలో కులాలను సృష్టించింది కాంగ్రెస్ పార్టీనే అని మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుష్ట మధూకర్ తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా కమేర్ మల్లన్న దేవాలయంలో దర్శనానికి వెళ్లిన వారికి కులాలికి చెందిన కుటుంబంపై జరిగిన కులవివక్ష దాడిలో రెండు నెలల పనిపాప మృతి చెందిన ఘటనపై గురువారం మంధని పట్టణంలో ఆయన ఆధ్వర్యంలో మోస రాల్చి నిర్వహించారు. జ్యోతిరావు పూలే విగ్రహం వద్ద ఉండి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఛార్మి మిథూని అధ్యక్షి, కార్యాలయం వరకు రాల్చి నిర్వహించిన ఆనంతరం అనేకమంది వివక్షలపై అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా పుష్ట మధూకర్ మాట్లాడుతూ గణతంత్ర దంపతుల కూతురు జీవీ మోసిన ప్రపంచాన్ని చూడకముందే కులవివక్ష ప్రాణం తీసిన అనేక వ్యక్తులను చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలు చూస్తే మనం ఏ దశాబ్దంలో ఉన్నామో అర్థం కావడం లేదు, ఇంకా అనారోగిక స్థితిలోనే ఉన్నామో అనే అనుమానం కలుగుతోందన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చినప్పుడల్లా తన స్వరూపాన్ని చూపిస్తుంది, కులాల మధ్య వైషమ్యాలను రద్దుచేసే అయన, జాజాగ సర్వోదయ జిల్లాలో రాజీవ్ అనే యువకుడు లాక్ష్మి దెబ్బకు గురైన ఘటనలో బాధ్యులను కాపాడుతూ అమాయకులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని ఆరోపించారు. మంధని ఎమ్మెల్యే పుష్టమధూకర్ తలైపై కూడా ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. వెంచెనా మరణిస్తే కుటుంబ పోషణ కంటే ఎక్కువగా అన్నం కమలహాసన్ మంత్రి ప్రవర్తిస్తున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 24 నెలల్లోనే 48 మంది మరణించారని, బాధితు కుటుంబాలకు కనీస పరిహారం అడ్రీ అవకాశం కూడా లేకుండా పోతున్నట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని ఆరోపించారు. సీఎంకా మరియు హోం మంత్రిగా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి ఈ ఘటనపై స్పందించిన పోషణం బాధాకరమైన పుష్ట మధూకర్ పేర్కొన్నారు. ప్రత్యక్షంగా ఉన్న ఎనిమిది మందిని వైద్యం చేయడంపై పుష్టమధూకర్ ఆవేదనలు తెలుపుతూ కేసులు పెట్టడం అన్యాయమని అన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఇలాంటి ఘటనలు జరుగుతున్నప్పటికీ మేధావులు, పాలకులు స్పందించకపోవడం ఆందోళనకరమని విమర్శించారు. రెండు నెలల పనిపాప మృతి చెందితే ఎందుకు ఎవరూ స్పందించడం లేదని ప్రశ్నించిన ఆయన, బాధ్యులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకుని బాధితు కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని రక్షించానని బాధ్యత అందదని, ఈ ఘటనపై దేశవ్యాప్తంగా చర్య జరగాలని పుష్ట మధూకర్ కోరారు.

అందరం కలిసి జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి చేద్దాం...

- కలెక్టర్ ను కలిసి వెల్సమ్ చెప్పిన జర్నలిస్టులు..
- శాలువాతో సన్మానించిన పూల మొక్క తో స్వాగతం..



మెదక్/ఫిబ్రవరి 26 ఆకాంక్ష : మీడియా ప్రతినిధులు, జిల్లా అభివృద్ధికి సహకరించాలని, మనం అందరం కలిసి జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి చేద్దామని సూతన కలెక్టర్ ప్రతిపాదన సీఎం పీలువు నిచ్చారు. కలెక్టర్ ఛాంబర్ లో తనను కలిసిన మెదక్ జర్నలిస్టులతో కలెక్టర్ ప్రతిపాదన సీఎం పీలువు నిచ్చారు. జిల్లా సబ్ కలెక్టర్ గా ఇక్కడ పనిచేసిన అనుభవం తో జిల్లా అభివృద్ధిలో సీఎం పీలువు తో జిల్లా అభివృద్ధిలో అగ్రామిగా ఉండాలా నని దీమా వ్యక్తం చేశారు. సమస్యలు ఉంటే నేరుగా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని జర్నలిస్టులను కలెక్టర్ కోరారు. జర్నలిస్టులు శాలువాతో సన్మానించిన పూల మొక్క తో స్వాగతం పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో జర్నలిస్టులు, కమిషనరీ, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నాగరాజు, రాజశేఖర్, సురేందర్ రెడ్డి, ఊతయ్య శతదీపరులు పాల్గొన్నారు.

క్రిప్టో బిల్డింగ్ అంటే ఏంటి? అలా చేస్తే ధర పెరుగుతుందా కొత్త క్రిప్టో ఇన్వెస్టర్లు తప్పక తెలుసుకోవాల్సిన టాపిక్!



క్రిప్టో బిల్డింగ్ అంటే డిజిటల్ టోకెన్లను చెలామణి నుండి శాశ్వతంగా తొలగించడం. సరఫరా తగ్గించడం ద్వారా కొరత పెరిగి, టోకెన్ విలువ పెంచడం దీని లక్ష్యం. షిబా ఇను వంటి కామన్లకు ఇది కీలకం. అయితే, డిమాండ్, ప్రాజెక్ట్ ఫండ్ మెంట్ లో బలంగా ఉంటేనే ధర పెరుగుతుంది. క్రిప్టోకరెన్సీ మార్కెట్లో అస్థిరత సర్దుబాటు, కానీ స్పష్టమైన కారణం లేకుండా కామన్ ధర తగ్గడం ప్రారంభించినప్పుడు, పెట్టుబడిదారులు ఆందోళన చెందుతారు. ఇటీవల షిబా ఇను విషయంలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి కనిపించింది. ఒక వారంలోనే ఈ డిజిటల్ కరెన్సీ బిల్డింగ్ కార్యక్రమాలు పూర్తిగా ఆగిపోయాయి. దీని ధరపై ప్రత్యేక ప్రభావం వచ్చింది, ఇది 5 శాతానికి పైగా పడిపోయింది. దీని తరువాత

క్రిప్టో బిల్డింగ్

బ్యాంకింగ్ వ్యవస్థలో నోట్లను తగ్గబెట్టడం నేరంగా పరిగణించబడదు, కానీ క్రిప్టో ప్రపంచంలో ఇది అవసరమైన ప్రక్రియ. సింపుల్గా చెప్పాలంటే 'క్రిప్టో బిల్డింగ్' అంటే డిజిటల్ టోకెన్ లేదా నాణేన్ని చెలామణి నుండి శాశ్వతంగా తొలగించడం. క్రిప్టోను కార్మిచేసినప్పుడు అది డెడ్ వాలెట్ అని పిలువబడే ప్రత్యేక

వాలెట్ చిరునామాకు పంపబడుతుంది. ఈ వాలెట్ (వైబిఎల్) కీలక వంటి ప్రావేశం లేదు. దీని అర్థం ఈ వాలెట్లో ఒకసారి నాణెం జమ చేయబడితే, దానిని ఎప్పుడీ ఉపసంహరించుకోలేరు లేదా మళ్ళీ ఉపయోగించలేరు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా పారదర్శకంగా ఉంటుంది. ఏ సమయంలోనైనా ఎన్ని టోకెన్లు నాశనం చేయబడ్డాయో వెల్లడిస్తుంది. ఒక ప్రాజెక్ట్ దాని స్వంత నాణేత్తు అందుకు నాశనం చేస్తుందనేది.. అర్థక శాస్త్రంలోని పురాతన చట్టంలో ఉంది. డిమాండ్, సప్లై, పెద్ద సరఫరా ఉన్న క్రిప్టోకరెన్సీలు తరచుగా తక్కువ విలువను కలిగి ఉంటాయి. అటువంటి సందర్భాల్లో డెవలపర్లు ఉద్దేశపూర్వకంగా సరఫరాను తగ్గిస్తారు. మార్కెట్లో టోకెన్ల సంఖ్య తగ్గినప్పుడు, వాటి కొరత పెరుగుతుంది. ఇంకా టోకెన్లను కాల్చడం పెట్టుబడిదారుల విశ్వాసాన్ని బలపరుస్తుంది. ప్రాజెక్ట్ డెవలపర్లు కొత్త నాణేలు ముద్రించడం ద్వారా లాభాలు అర్జించడంలో మాత్రమే ఆసక్తి చూపడం లేదని, నాణెం దీర్ఘకాలిక విలువను పెంచడం, స్థిరీకరించడంలో ఆసక్తి చూపకున్నారని కూడా ఇది సూచిస్తుంది. చాలా మంది పెట్టుబడిదారులు నాణేలును బల్లీ చేసిన తర్వాత ధర తప్పకుండా పెరుగుతుందని భావిస్తారు. అయితే వాస్తవం భిన్నంగా ఉంటుంది. తగ్గబెట్టే రేటు ధరను ప్రభావితం చేస్తుంది, కానీ అది మంత్రబంధం కాదు. సరఫరా తగ్గినప్పుడు టోకెన్ డిమాండ్ అలాగే ఉన్నప్పుడు లేదా పెరిగినప్పుడు మాత్రమే ధర పెరుగుతుంది. అందుకే బిల్డింగ్ సానుకూలమైన బిల్డింగ్ సెంటిమెంట్ సానుకూలంగా మారుతుంది. అయితే ఒక ప్రాజెక్ట్ బలపీసమైన ఫండ్ మెంట్ లో కలిగి ఉంటే లేదా ఘన వినియోగం కేసు లేకపోతే, మీరు ఎన్ని టోకెన్లను బల్లీ చేసి, దాని ధర దీర్ఘకాలికంగా పెరగదు. షిబా ఇను విషయంలో, బిల్డింగ్ అగిపోవడం ఆందోళనకరంగా పరిగణించబడింది. ఎందుకంటే ఇది సరఫరా నియంత్రణ వ్యవస్థలో మందగమన్నానేరుగా సూచిస్తుంది.

పడిపోయిన చికెన్ ధరలు.. కోడిగుడ్ల ధరలు కూడా ధమల్.. ఒకసారి ఎంత తగ్గాయంటే..



నాన్ వెజ్ ప్రయోజనం ఉపశమనం కలిగింది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చికెన్ ధరలు భారీగా తగ్గాయి. రూ.100 మేర పడిపోయాయి. గత నెలలో ఏకంగా రూ.350 వరకు కిలో చికెన్ పలికింది. ఇప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చికెన్, మటన్ ధరలు ఎలా ఉన్నాయో చూద్దాం. మొన్నటివరకు పండుగల సీజన్, మేదారం జాతర ఉండడంతో

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చికెన్ ధరలు కొండెక్కాయి.. ఇప్పుడు పండుగ సీజన్ ముగియడంతో ధరలు ఇప్పుడప్పుడే దిగిస్తున్నాయి. గత ఏడాది డిసెంబర్లో క్రిస్మస్ ఉండటం, ఆ తర్వాత కొత్త ఏడాది జనవరిలో సంక్రాంతి పండుగ రావడం, మేదారం జాతర జరగడంతో ధరలు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. కిలో చికెన్ రూ.350 వరకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో చేరుకుంది. కానీ ఇప్పుడు మెట్టెత్తగా ధరలు తగ్గుతుండటంతో చాన్ వెజ్ ప్రయోజనం ఉపశమనం పొందుతున్నారు. జనవరి 8న సెకండ్ హ్యాండ్ చికెన్ డిమాండ్ ఉంటుంది. సెలవు కాకడంతో చికెన్ తినేందుకు చాలామంది ఆసక్తి చూపిస్తారు. ధరలు తగ్గడం వీరికి కాస్త రిలీఫ్ ఇచ్చింది.

ప్రస్తుతం కిలో సెకెన్ల చికెన్ ధర రూ. 240 నుంచి రూ.250 వరకు పలుకుతోంది. ఇక డ్రెస్డ్ చికెన్ కిలో రూ.220 నుంచి రూ.230 వరకు ఉంటుంది.. లైన్ చికెన్ రూ.118 నుంచి రూ.120కే లభిస్తుంది. మేదారం జాతర సమయంలో డిమాండ్ కారణంగా సెకెన్ల చికెన్ రూ.350నుంచి రూ.380 వరకు కూడా వ్యాపారులు విక్రయించారు. ఇక డ్రెస్డ్ చికెన్ రూ.350కూ, లైన్ కోడిని రూ.200 వరకు విక్రయించారు. జాతర ముగిసిన తర్వాత చికెన్ ధరలు ధమల్ అవుతూ పడిపోయాయి. వారం రోజులు వ్యవస్థలోనే రూ.100 తగ్గడంతో నాన్ వెజ్ ప్రయోజనం సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ధరలు తగ్గడానికి ఇదే కారణమని వ్యాపారుల చెబుతున్నారు.

