

# អ្នករៀបចំ ស៊ីវិភាគ

# TELANGANA KERATAM

కామారెడ్డి సంపుటి: 2 సంచిక: 265

ବୁଢ଼ଵାରଂ,  
ଜାନ୍ମ 31, 2024

పేజీలు: 8  
వెల: రూ.3/-

**PUBLISHED FROM HYDERABAD, NALGONDA, KARIMNAGAR, WARANGAL,  
KHAMMAM, VIJAYAWADA, VISHAKHAPATNAM, TIRUPATI**

# తెలుగు దిన పత్రిక TELUGU DAILY

# 12 ರಿಜಲ್ಟ್‌ನೇ 12 ವೆಲ ಕೋಟ್ಟು

- ◆ రెండో విడత పంటరుణాల మాఫీ నిధుల విడుదల
  - ◆ లభిదారుల్లో చివరి స్థానంలో పైశరాజుండ్ర
  - ◆ లక్ష్మన్ నూర లోపు రుణాల మాఫీకి నిధుల విడుదల
  - ◆ 6.4 లక్షల మంది రైతులకు రూ. 6,190 కోట్లు జమ అసెంబ్లీ ప్రాంగణంలో నిధులు విడుదల చేసిన సీఎం

ప్రౌదరాబాద్ :  
రెండో విడత వంట రుణాల మాఫీ నిధులు మంగళవారం విడుదలయ్యాయి. మొదటి దషాలో రూ.1 లక్ష లోపు రుణాలు మాఫీ చేసిన రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం,ఆగస్టు నెలలోనే దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందని.. ఈ విధాది ఆగస్టులోనే తెలంగాణలోని రైతులందరూ రుణ విముక్తులయ్యారని, రెండు లక్షల రుణ భారం తీరటంతో నిజజ్ఞున పొందారని ముఖ్యమంత్రి ఏ.వేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ఈ జులై, అగస్టు నెలలు దేశ చరిత్రలోనే లిఫించడగ్గ నెలలని అభివర్షించారు. కేవలం 12 రోజుల్లోనే రూ.12 వేల కోట్ల రుణం మాఫీ చేసిన ఘనత తమ ప్రభుత్వం చిత్తపుద్దికి అద్దం పట్టిందని అన్నారు. రైతుల సంస్కేము విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ చిత్తపుద్దిని ఎవరు శంకించలేరని, తము ప్రభుత్వ ప్రణాళికలను ఎవరూ ప్రథించలేరంటూ సహాలు విసిరారు. ఏకకాలంలో రూ.31 వేల కోట్లు కేటాయించి తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేపట్టిన రైతు రుణమాఫీ దేశ చరిత్రలోనే కొత్త రికార్డు సృష్టించిందని అన్నారు. స్వతంత్ర భారతంలో ఇప్పటి వరకు ఏ రాష్ట్రం కూడా ఇతరం పెద్ద మొత్తంలో రైతు రుణమాఫీ చేయలేదని అన్నారు. సాధారణంగా ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడే కొన్ని పార్టీల నేతులకు రైతులు గుర్తుకు వస్తారని సీఎం అన్నారు. కానీ ఇప్పుడేనిఎన్నికలైవని, ఓట్లు లేవని.. రాజకీయు ప్రయోజనాలు కాదు.. తమకు రైతుల ప్రయోజనాలే ముఖ్యమని సీఎం స్పష్టం చేశారు. అసెంబ్లీ సమావేశాలు జరుగుతుందగా.. మంగళవారం మధ్యాహ్నా అసెంబ్లీ ప్రాంగణం నుంచే రైతు రుణమాఫీ రెండవ విడుతుని ధుధుల పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ముఖ్యమంత్రి ఏ.వేవంత్ రెడ్డి, ఉప మయ్యమంత్రి భట్టి వికమార్క, అసెంబ్లీ స్వీకర్ గడ్డం ప్రసాద్, కొన్నిల్ చైర్మన్ గుత్తా సుభందర్ రెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తో పాటు రాష్ట్ర మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలందరి సమక్షంలో పలువురు రైతులకు చెక్కులు పంపిణీ చేసి సంబారాలు నిర్వహించారు. ఇదే వేదిక నుంచి రెండో విడతగా రాష్ట్రంలో లక్ష్మీర లోపు పంట రుణాలున్న రైతులందరి రుణాలను మాఫీ చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. మొత్తం 6.40 లక్షల మంది రైతుల రుణ భాత్కల్లో రూ.6198 కోట్లు జపు చేస్తున్నామని చెప్పారు. రుణమిత్తి పొందిన లక్షలాది రైతులు తమ ఇండ్లో పండుగ చేసుకుంటుంటే తమ జన్మ ధన్యవాచిందని అన్నారు. రైతు రుణమాఫీ పథకంలో భాగంగా జులై 18న తొలి విడతగా లక్ష రూపాయల లోపు రుణాలున్న రైతుల రుణాలను ప్రభుత్వం మాఫీ చేసింది. రాష్ట్రంలో మొత్తం 11 లక్షల మంది రైతులకు రూ.6098 కోట్లు మాఫీ చేసింది. పన్చండు రోజుల పుపడిలోనే రెండో

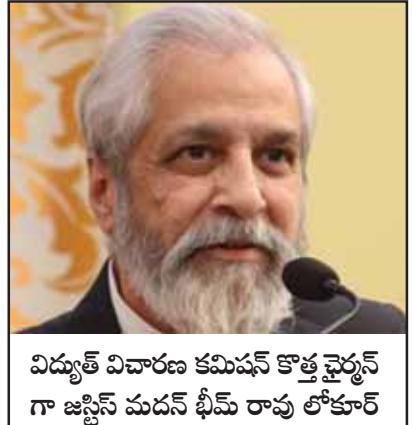


విడతగా మరో రూ.6198 కోట్లు విడుదల చేసింది. అనెంబ్లీ ప్రాంగణంలో జరిగిన ఈ కార్బూక్రమంలో అధికార పార్టీ ఎమ్యూల్సీలతో పాటు నీపీప్, బీజేపీ ఎమ్యూల్సీలు పొల్చాన్నారు. పార్టీలకు తల్లితంగా ఈ వేడుకలో పాలుపండితన్న నేతలందరికి ముఖ్యమంత్రి అభినందనలు తెలిపారు. వ్యవసాయం దండుగ కాదు.. పండుగ చేసి చూపిస్తామని 2022 మే వ తేదీన కాంగ్రెస్ పార్టీ వరంగల్ రైతు డిక్షేపన్ చేసిందని నీఎం గుర్తు చేశారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రైతులు సంతోషంగా ఉండాలని ఆధికారంలో చేపడ్డిన ఎనిమిది నెలల్లోనే రైతు రుణమాఫీ అమలు చేశామని చెప్పారు. దేశంలో కొన్ని కార్బూరైట్ సంస్థలు బ్యాంకుల నుంచి అప్పులు తీసుకొని, దివాళా తీసినట్లు మోసం చేశాయని అన్నారు. గడిచిన పదేండ్లలో బ్యాంకులకు దాదాపు రూ. 14 లక్షల కోట్లు ఎగవేశాయని అన్నారు. పది మందికి అన్నం పెట్టే రైతులు మాత్రం పంట దిగుబడి రాక, గిట్టుబాటు ధర లేక అప్పులు చెల్లించలేక ఇఖ్బంది పదుతున్నారని అన్నారు. ఆత్మ గౌరవం దెబ్బతిని కొందరు రైతులు ఆత్మహత్యలకు పాలవ్డు విపాద ఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అందుకే రైతుల కుటుంబాల్లో విపాదం ఉండకుండా ఆనందం నింపాలని రూ. రెండు లక్షల రైతు రుణమాఫీ చేస్తామని కాంగ్రెస్ హమీ ఇచ్చిందని గుర్తు చేశారు. గత ప్రభుత్వం రూ. లక్ష రైతు రుణమాఫీ కూడా సరిగ్గా చేయలేక పోయిందని, మొరటి సారి అధికారంలో ఉన్నప్పదు నాలుగు విడతల్లో మాఫీ చేస్తే.. రైతులు తమ అప్పుకు మించి మిత్రీలు కట్టాల్సిన పరిస్థితి వచ్చిందని గుర్తు చేశారు. రెండో సారి అదే హమీతో అధికారంలో వచ్చిన బీఅర్వెన్ ప్రభుత్వం రూ.19 వేల కోట్లు ఇస్తామని చెప్పి, రూ. 12 వేల కోట్లు విడుదల చేసిందని అన్నారు. దాదాపు రూ. 7 వేల కోట్లు రైతులకు రుణ మాఫీ చేయకుండా ఎగవేసిందని అన్నారు. అప్పుల్లో కారూకపోయిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఎలా రుణమాఫీ చేస్తుందని కొందరు తమను అవహేళన చేశారని అన్నారు. శాపాన్మార్గాలు పెట్టారని గుర్తు చేశారు. కానీ తమ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఆగ్నేయ నెలలోగా దుఱకూళీ కి వాణిజ ప్రాంతం విద్యుత్ విధానాలు ప్రార్థించారు.

నమీకరించిందని చెప్పారు. ఇది తమ ప్రభుత్వం చిత్తశ్వద్ధి, నిబధ్యతకు నిదర్శనమని అన్నారు. జవహార్ లాల్ సెప్పూ, లాల్ బహారూర్ శాస్త్రి దేశంలోనే హరిత విషపం తీసుకు వచ్చారని, జైజవాన్, జై కిసాన్ నినాదాలతో దేశ భద్రత, ఆహార భద్రతకు అనాడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అత్యధిక ప్రాధాన్యమిచ్చిందని గుర్తు చేశారు. దైతులుకు మేలు చేసేందుకే భాక్రానంగల్ నుండి నాగార్జునసాగర్ ప్రాచెక్కలు నిర్మించిందని, పేద దైతులకు తక్కువ వడ్డీలకు రుణాలు ఇచ్చేందుకు ఇందిరమ్మ జ్యౌంపల జాతీయికరణ దేశిందని, సోనియా గాంధీ నేతృత్వంలోని మన్ మోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వం ఆహార భద్రత వట్టం తెచ్చిందని, రూ. 72 వేల కోట్ల రుణాలు మాఫీ చేసి దైతులను అదుకుందని గుర్తు చేశారు. విత్తనాలు, ఎరువుల సప్పిటి, ఉచిత విద్యుత్త, పంటల బీమా, మద్దతు ధరలను అందించింది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వమేనని అన్నారు. అప్పుడు .. ఇప్పుడు ఎప్పుడూ కాంగ్రెస్ దైతు పక్షపాతి అని గుర్తు చేశారు.

జచ్చిన మాట ప్రకారం నెల రోజుల్లోనే లక్ష్మన్ ర లోప దైతు రుణాలను మాఫీ చేశామని, అగస్టులోగా రూ. 2లక్ష్ల రుణమాఫీ పూర్తి చేసి దైతులను రుణాలిముక్కలను చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు.

# విద్యుత్ కమిషన్ కు కొత్త చైర్‌న్ గా జస్టిస్ మదన్ బి లీకూర్



ప్రోదరూబాద్ : విద్యుత్తు కొనుగోళ్లు, పవర్ ప్లాంటు నిర్మాణంపై రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఓ విచారణ కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేసింది. కాగా దానిపై బిఆర్ఎస్ నాయకులు సుప్రీంకోర్టుకు వెళ్లారు. ఆ తర్వాత సుప్రీంకోర్టు, విద్యుత్ కమిషన్ చైర్మన్ జిస్ట్ నర్సింహ రెడ్డి స్థానంలో కొత్త చైర్మన్ ను నియమించాలని ప్రభుత్వాన్ని అదేశించింది. విద్యుత్ కమిషన్ కు కొత్త చైర్మన్ గా జిస్ట్ మదన్ బిలోకూర్ ను నియమిస్తూ మంగళవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

గతంలో సుప్రీం కోర్టు న్యయామూర్తిగా పనిచేసిన లోకూర్, 2011 లో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రోకోర్టు ప్రధాన న్యయామూర్తిగా విధులు నిర్వహించారు.

# నేడు తెలంగాణ గవర్నర్‌గా జమ్ముదేవ వర్తు ప్రమాణ స్వకారం

**ప్రౌదరాబాద్ :** తెలంగాణ గవర్నర్గా నియుమకమైన జిష్టుదేవ్ వర్ష బుధవారం పదవీ ప్రమాణస్తోచరం చేయునున్నారు. రాజ్యభవన్లో బుధవారం సాయంత్రం 5.03 గంటలకు ఆయన గవర్నర్గా పదవీ బాధ్యతలు చేపట్టునున్నట్లు రాజ్యభవన్ పేర్కొంది. రెండురోజుల కిందట కేంద్ర ప్రభుత్వం 9 రాష్ట్రాలకు కొత్త గవర్నర్లను నియమించిన విషయం తెలిసిందే. జిష్టుదేవ్ వర్ష 2018 నుంచి 2023 వరకూ త్రిపుర రాష్ట్ర డిప్యూటీ సీఎంగా పని చేశారు. గతంలో బాడ్మింటన్ అసోషియేషన్ ఆఫ్ ఇండియాకు అధ్యక్షుడిగా సేవలందించారు. త్రిపుర రాజ కుటుంబానికి చెందిన జిష్టుదేవ్ వర్ష రామ జన్మభూమి ఉద్యమ సమయంలో 1990లో బీజేపీలో చేరారు. అప్పటి నుంచి ఆ పార్టీలో కీలకంగా వ్యవహారిస్తూ వచ్చారు. త్రిపుర ప్రభుత్వంలో ఆయన మంత్రిగా విద్యుత్తు, గ్రామాభివృద్ధి, పంచాయితీ రాజ్య, ఆర్థిక, ప్రణాళిక, సైన్స్ అండ బెక్యాలజీ, పర్యావరణ శాఖల బాధ్యతలను నిర్వహించారు.

# జీవస్తు సౌక్రమ్యపై నీబడిన విచారణ చేపట్టాలి

కేంద్ర ప్రొంశాఖ మంత్రి అమిత్ షాకు బీజ్పీ ఎమ్మల్చే రాజుసింగ్ లేఖ

A photograph of a man with dark hair and a prominent mustache, wearing a red patterned shirt. He is looking slightly to his left with a serious expression. The background is blurred, suggesting an indoor setting.

# అణు ఖనిజ వనరులను పెంపాందించడంలో

# విఎండీ పరిధి విన్స్ తమ్మెనది

- ఏండీ డైరెక్టర్ జనరల్ డా. మొహంతి
  - ఘనంగా ఏండీ 75వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం ఏండీ విజయాలను ప్రస్తావిస్తూ ఐదు ప్రచురణలు



అణుశక్తి విభాగం (డీవిటి) పరిధిలోని అణు భనిజాల అన్వేషణ, పరిశోధన దైరెక్టర్స్ ఏవిండీ) 2024 జూలై 29న 75వ వ్యవస్థాపక వార్షికోత్సవాన్ని జరుపుకుంది. న్యూఫ్యిల్మీ, బెంగళూరు, జంచెడ్ హర్రెర్, షిల్మాల్స్, జైపూర్, నాగార్జున్, చద్రపల్లి (ప్రైదరాబాద్)లోని ఏడు ప్రాంతాలు కేంద్రాలచీ తిరువసనంతపురం, విశాఖపట్నం, కలకత్తాల్లో ఉన్న మూడు విభాగ కార్యాలయాలతో పాటు ప్రైదరాబాద్ బేగంపేటలోని ప్రధాన కార్యాలయంలో వికకాలంలో ఈ వేదుకలు జరిగాయి. ప్రైదరాబాద్ లోని ఏవిండీ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఉన్న దా. పేశామి జె. బాబు ఆడిటోరియంలో ప్రధాన వేదుకలు జరిగాయి.

కుమార శర్మతో పాటు పలువురు ఏవిండీ ప్రముఖులు వర్షువల్ గా కార్బూక్యూమంలో పొల్చాన్నారు. నరస్వతీ ప్రార్థనతో ప్రారంభోత్సవ కార్బూక్యూమం మొదలైంది. శ్రీ ధీరజ్ పాండె స్నాగతోపస్యాసం చేశారు. రెండో ప్రపంచ యూరు పశుయుగంలో భారత భాగ్దోళిక బాబూ అణుశక్తి కార్బూక్యూమమనే భావనను రూపొందించినప్పటి నుంచి భారతదేశంలో అణు భనిజ్ఞాల కోసం ఏవిండీ అన్వేషణ వ్యాహం, అణు విజ్ఞానం %ద% సాంకేతికత అభివృద్ధి దేశీయుంగా జరిగాయని డా. మొహంతీ తన ప్రసంగంలో పేరొన్నారు.

సర్వే వరిధిలోని అరుదైన ఖనిజాల సర్వే విభాగం (ఆర్ఎంఎస్ యూ) మొదలు 1949 జూలై 29న అణుశక్తి కమిషన్ వరిధిలో ఏవందీ స్టాపన వరకూ దాని ఘనమైన చరిత్రకు సంబంధించి అవలోకనాన్ని ఆయన అందించారు.

దేశంలోని అఱు ఖనిజ వనరులను పెంపొందించడంలో ఏవండీ ప్రస్తావం, అవిక్రాంత కృషిని లేచి పాండే ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. అన్వేషణ, పరిశోధనలో క్రైప్టుకోనం డైరెక్టరేట్ నిబధ్యతను పునరుద్ధారించారు. ఈ చారిత్రక సందర్భానికి గుర్తుగా ఏవండీ 75 సంవత్సరాల సేవల స్వార్క ప్రత్యేక లోగోసు ముఖ్య అతిథి డాక్టర్ మొహనంతి ఆచిష్టించారు. అనంతరం ప్రసంగించిన డాక్టర్ కోమల్ కపూర్, డాక్టర్ కె.కె. ద్విష్ఠదేవ ఏవండీ విశేష సేవలను ప్రశంసించారు. డైరెక్టరేట్ సాధించిన అధ్యాత్మ విజయాలకు సంబంధించి ఐదు అంతర్గత ప్రచురణలను కూడా డాక్టర్ మొహనంతి ఈ కార్యక్రమంలో విదుదల చేశారు.దా. హౌమీ ఇంధన మిక్రమంలో అఱుశక్తి వాటా కీలకమైనదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఆరోగ్యం, ఆవోరం, వ్యవసాయం, తదితర రంగాలలో అఱు సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ఇంధనయేతర అనువర్తనలను కూడా ఆయన ప్రధానంగా ప్రస్తావించారు. 75వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా డైరెక్టరేట్ కు శుభాకాంష్టలు తెలుపుతూ, భూమాత నుంచి నిరంతర ఖనిజ సంపద లభ్యత దృష్టి అఱు ఖనిజ వనరులను పెంపొందించడంలో ఏవండీ కార్యకలాపాల పరిధి ఇప్పటికే చాలా విస్తృతంగా ఉందని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంనృతిక కార్యక్రమాలు అందరి ప్రశంసలు పొందాయి. అనంతరం ముఖ్య పరిపాలన, గణాంక అధికారి ఎన్.ఎన్. ప్రసాదరావు కృతిజ్ఞతలు తెలిపారు.















# అర్థగుండు

# සංක් ජ්‍යෙෂ්ඨ උග්‍ර සුමාධිකරණයෙ..



ఆలస్యం అమృతం విషం అంటారు కదా.. జంక్ పుడ్ విషయంలో ఉన్న సామెతను ‘విషం విషం విషం’.. అని మార్చి చదువుకోవాల్సి ఉంటుంది మనలో చాలామందికి జంక్ పుడ్ తినసం అంటే విషరీతమైన ఇష్టు దానివల్ల శక్తి రాదని తెలుసు. ఒంట్లోకి క్యాలరీలు ఎణ్ణాయని కూడా తెలుసు కానీ అలాంటి పుడ్ తినకుండా ఉండలేరు. జంక్ పుడ్ పేవు కన్నె కూడా చూడొద్దని చాలామంది అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఆ పుడ్ కనిపీంచగానే ఆ ఒట్టును తీసి గట్టుమీద పెట్టి.. పొట్టునింద లాగించేస్తుంటారు. ఆలు చిప్పి, ఆలూ ప్రైస్, కేప్స్, నూడిల్స్, పిజ్సా, బిర్డ్ సమోసా, నేగ్స్, పాస్త్రా.. వంటివి కనిపించగానే రెండవ మాటకు తాలేకుండా ఆవశీలిగా.. అత్యంత ఆబాగా తిఱేస్తుంటారు. హస్తానికి అఱోగ్యానికి హని చేస్తాయని తెలిసి కూడా నాలుకను కట్టేసుకోలేరు. ఇపరిశీతి కేవలం మనదేశంలోనే కాదు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంది. ఇలాం జంక్ పుడ్ వల్ ప్రపంచ వ్యాపంగా ఉభికాయం అనేది పెరిగిపోతుంది

అవన్నీ కూడా ఒక బటెట్ పెయింట్ తో సమానమని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. అంతేకాదు ఈ రసాయనాలు పురుషుల్లో లైంగిక వ్యవస్థలై ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉందట. అదేపనిగా మిల్క్ పేక్ తాగితే పుత్రకణాల ఉత్పత్తి తగిబోతుందట. ఇక ఏదులలో పొస్ట్ ఫుడ్ సెంట్రల్లో నూడిల్స్, ఇతర పదార్థాలు తినేవారు.. ప్రతి ఏడాది 12 వెంటుకులు కూడా తినేస్తున్నారట.. పైగా ట్రైట్ సెంట్రల్లో నూడిల్స్ తయారు చేసేవారు విమూత్తం జాగ్రత్తలు పాలించకసోపడం వల్ల తినేవారి అరోగ్యం పాడవతోందట. మనలో చాలామందికి డోనట్ తినడం చాలా ఇష్టం. అయితే ఒక సింగిల్ డోనట్ తింటే శరీరానికి రోజు మొత్తానికి కావలసిన ట్రాఫ్స్ పొట్ట లభిస్తుంది. సాంధ్యోగ్ బ్రైడ్ లలో అట్టే కార్బన్స్యూల్యూడ్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. ఇది క్యాస్టర్ వ్యాధికి కారణమవుతుందట. అయితే ఈ రసాయనాన్ని యొగా మ్యాట్ లు తయారు చేసేందుకు ఇంతకుమనుపు వాడే వారు.

# మల్కీపయోజనాలు ఇవ్వించాలి..



మొదుమతంలో తులసి మొక్కకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. ఈ మొక్కను దేవతగా కొలుస్తుంటారు. ప్రతి హిందూ కటుంబంలో ఈ మొక్క కనిపిస్తుంటుంది. ఉదయం లేచి హూజలు కూడా చేస్తుంటారు. తులసిని హూజించడం నర్సర్సాధారణంగా చూస్తుంటాము. అయితే ప్రతి రోజు ఉదయం నీరు కూడా ఈ మొక్కకు పోస్తుంటారు భక్తులు. కానీ ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా సరే మొక్క కొన్ని సార్లు ఎండిపోతుంది. ఇవి ఎండాకాలం మాత్రం చెప్పాలిన అవసరం లేదు. చాలా ఇంట్లో ఈ మొక్క ఎండిపోవడం గమనిస్తుంటాము. మరి ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది ఎంటి అనే వివరాలు ఇష్టుడు తెలుసుకుండా. అంతేకాదు తులసి మొక్కను ఎండిపోకుండా పచ్చగా ఉండేలా కూడా ఎలా చేయాలో కొన్ని సారి ఈ ఆర్కికర్లో తెలుసుకుండా. ఎందిన తులసికి జీవం పోతే పచ్చగా మార్చి పోం రెమడీస్ లను తెలుసుకొని ఆ జాగ్రత్తలు మీరు పాటిస్తే వెంటనే మీ మొక్క పచ్చగా మారుతుంది. తులసిని ఔషధంగా మొక్కగా పరిగణిస్తుంటారు. ఇష్టుడు మనం చెప్పుకోబోయే కొన్ని బీఫ్స్ తులసి మొక్కకు కొత్త జీవితాన్ని ఇస్తాయి. ఇది కేవలం తులసికి మాత్రమే కాదు ప్రతి వంటకంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. అదేంటో కాదు పసుపు పసుపును సాధారణంగా అన్ని రకాల వంటకాల్లో ఉపయోగిస్తారు కూరగాయల నుంచి పశ్చ వరకు ఇలా చాలా వంటల్లో పసుపు ఉంటుంది. వంటకు రుచితో పాటు ఆర్టోగ్యాన్ని అందిస్తుంది పసుపు

ఇది కేవలం మనుషులకు, వంటలకు మాత్రమే కాదు మొక్కలకు కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా? మొక్క ఎదుగురలకు పసుపు చాలా సహాయం చేస్తుంది. మొక్క నేల ఎండిపోతుంటే, పసుపును కలపండి చాలు. మంచి ఘలితాలు ఉంటాయి. పసుపును నేలలో కలపడం వల్ల నేల సారవంతం అవుతుంది. ఎండిపోయిన తులసి మొక్కలకు పసుపు కలిపితే మళ్ళీ మంచి ఆకులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మొక్కలకు క్రిమి సంహారిణి గా పనిచేస్తుంది పసుపు. తులసి మొక్కలో పురుగులు ఉంటే పసుపు వేస్తే వెంటనే అవి చనిపోతాయి. వేనివి కాలంలో తులసి మొక్కలకు ఎక్కువగా చీమలు పడుతుంటాయి. కాబట్టి పసుపును ఉపయోగించడం వల్ల ఈ చీమలు కూడా పోతాయి. తులసి ఆకుల మీద పసుపు నీటిని పిచికారీ చేయాలి . తులసి మూలాలో పసుపు పొడిని వేయండి. చీమలు పోవడం మాత్రమే కాదు మొక్క కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోజుకు 5 నుంచి 7 తులసి ఆకులను క్రమం తప్పకుండా తింటే కొన్ని రోజుల్లోనే మీరు మంచి ఘలితాలను చూస్తారు. శరీరంలో ఉన్న కొన్ని రుగ్గుతలను తగ్గించడంతో పాటు కొన్ని వ్యాధులను రాకుండా రోగినిరోధక శక్తిని పెంచువుండి తులసి. చెడు కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అందుకే తులసిని ఆయుధేయంలో దివ్య శౌఖ్యం గా పేర్కొంటారు.

# ବିଶ୍ୱାସର ଲାଭାଳୁ ତେବୀଙ୍କୁ ଅବାଦିତ୍ତେ..



గోంగురలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 2, విటమిన్ బి 9, మెగ్నీషియం, కాల్బియం, ఫాస్పరన్, పొట్టాషియం, ఐరన్, రైబోఫ్సైచిన్, కెరోటిన్లు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కూడా అరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మనకు రోజుఖారీగా కావాలిన విటమిన్ సిలో 53 శాతం గోంగురలో ఉంటుంది. ఇది రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి వారంలో రెండు సొడ్డెనా గోంగుర తింపే చాలా మంచిది.

గోంగుర పూలను దంచి ఆరకష్ట రసం చేసి దాన్ని వడకట్టి దానిలో అరకష్ట పాలు కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం రెండుహూటలూ తగిపే. కంటికి మంచి జరుగుతుంది. గోంగుర ఆకుల వేస్తున్న తలకు పట్టించి కొంతసేపు అయ్యాక స్నానం చేయాలి. దీనివల్ల జుట్టు రాలడం, చుండు సమస్య తగ్గుతుంది. గోంగురలో పొట్టాషియం, మెగ్నీషియం ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల హైబిపిని తగ్గిస్తుంది. వారంలో మూడు, నాలుకు సార్లు తీసుకుండి.. హైబిపిని పూర్తిగా కంత్రోల్ చేస్తుంది. దగ్గు, అయిసం, తుమ్ములతో బాధపడేవారు గోంగుర తినడం వల్ల ఘలితం ఉంటుంది. గోంగురలో ఉండే క్షోరోఫిల్ట్ క్రౌన్సర్ కణాల పెరుగుదలిని కంత్రోల్ చేస్తాయి. కాబట్టి, ఈ గోంగురని హ్యోపీగా తినాచ్చు. అంతే కాకుండా దీనిని పులిపెహారలూ చేసుకుని కూడా తినాచ్చు. గోంగుర నుంచి తీసిన

జిగురును నీటిలో కలిపి తాగితే విరేచనాలు తగ్గుతాయి. పీరియద్ము సమయంలో మహిళలు కాళ్లు లాగడం, నడుం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. నీరసంగా ఉంటారు. ఇలాంటి సమయంలో గోంగూర తీసడం వల్ల వారి శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఎముకలను దృఢంగా ఉంచడంలో, విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుకునేలా చేయడంలో గోంగూర ఉపయోగపడుతుంది. గోంగూరలో మెగ్రిపియం, ఫాస్టర్స్, కాల్బియం పుష్టిలొగా ఉంటుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలంగా మారుస్తుంది. అంతేకాదు, ఈ గోంగూరని తీసుకోవడం వల్ల జాట్టు ఆరోగ్యం మెరుగ్గ మారుతుంది దీంతో డ్యూమేషణ అయిన హేయర్ ఆరోగ్యంగా నిగ్రిగిలాడుతుంది.

# ಬ್ರಹ್ಮ ವಾದರಸೂಲಾ ಹನಿ ಚೆಯುಳಾ?



శరీరానికి ఇస్టుమేటరీ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఖర్చురంలో కాల్సీయం, మాంగన్సీన్, ఫాస్టర్స్ వంటి ఖనిజాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ర్ఘతాన్నికి కోర్పుడతాయి. కీళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపులను నివారించడానికి ప్రతిరోజు ఉదయం నానబెట్టిన ఖర్చురం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. బ్రైన్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే నానబెట్టిన ఖర్చురాలు తినాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తూన్నారు. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరచడానికి ఖర్చురాలు ఉపయోగపడతాయి. ఖర్చురాలలో విటమిన్ బి6, మాంగన్సీన్ ఉంటాయి. ఇవి మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. నానబెట్టిన ఖర్చురాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. వీటిల్లోని పొలాషైయం రక్తమోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. రక్త నాళాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. నానబెట్టిన ఖర్చురాలను క్రమం తప్పకుండా తినడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని నివారించవచ్చు.

# పీతలతో ప్రయోజనాలు ఎన్నో..

డిఫరెంట్ గా ఉంటుంది అని చెప్పడంలో సందేహం లేదు. నీపుడ్జులో చేవలు, రొయ్యలు, పీతలు ప్రధానమైనంగా ఉంటాయి. వీటిలో పీతలను చాలా మంది ఇష్టవడతారు కూడా. ఎప్పుడూ చికెన్, మటన్ తినేవారు అప్పుడప్పుడూ కొత్త పేస్ట్, ఫేవర్ కోసం పీటని ఎంచుకుంటారు. అయితే వీటిని తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే ఈ పీతల్లో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు కూడా చాలా ఉంటాయి. ఇవి వివిధ రకాల వ్యాధుల నుంచి కాపాడతాయి. అయితే చేవలు, రొయ్యలు మాత్రమే తినడం కాకుండా మీరు కూడా కాస్త మీ పేస్ట్ ను మార్పుకోండి. చేపలు, రొయ్యలతోచీ కాస్పింగ్ తినడం వరకు ఒకే మరి పీతల్లో ఉండే ను బెనిఫిట్స్ ఏంబి? ఎలాంటి ప్రయోజనాలను తినడం వల్ల నిజంగానే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి ఆర్కికల్ లో తెలుసుకుండాం. మరి అలా వేసేయండి. మెదడు పనితీరు: వారానికి ఒకను వల్ల మానసిక సమస్యలు, అల్లిమర్స్ వంటి దంపచ్చు, ఎన్సో పరిశోధనలు ఈ విషయాన్ని సీపుడ్జులో ఒమ్మెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిండ్ ఉంటాయి కూడా పులిస్ట్స్‌వ్ పెడతాయి. మెదడు ముందుంటాయి. అలగే మెదడు పనితీరును ఎముకల బల్లోపేతం: ఎముకల బలంగా ఉండి ప్రయోగసాధాయి. పీత మాంసంలో ఇప్పింటాయి. ఇక ఈ మూలకం కూడా ఉంటుంది అరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుతుంది. గుండె 3 ఫ్యాటీ యాసిండ్ గుండె అరోగ్యానికి



ప్రిగ్నిజర్డ్సును నియంత్రిస్తాయి. ఫలితంగా రక్తం గడ్డకట్టబేరిన్ను తగ్గుతుంది, రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరంలో కొలిస్ట్రోల్ లవప్పు తగ్గుతాయి. ఫలితంగా భిప్పుట్లో గుండపోటు, ప్రైట్కు రిన్స్ తగ్గుతుంది. మొత్తంగా హృదయ స్వందన రేటు మెరుగుపడుతుంది. దీనితో గుండె ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. పోషకాలు: పీతల నుంచి సూక్ష్మ పోషకాలు, విటమిన్స్ అందుతాయి. వీలీలో కండరాల బల్లోపేతానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిప్పు, విటమిన్ బి12, సెలీనియం వంటి న్యూట్రియెంట్స్ కూడా పొందవచ్చు. ఈ పోషకాలు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తా, విధిది రకాల వ్యాధుల నుంచి మిమ్మల్ని రక్కిస్తాయి. సెలీనియం: ఇతర మాంసాలతో పోలిస్తే పీతల్లో సెలీనియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యాంటిఆక్సిడెంట్ లక్ష్యాలు ఉండే ఈ ఖనిజం, త్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే సెల్ డ్యూమేజ్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అలగే శరీర రోగినిలో థక వ్యవహస్తు బల్లోపేతం చేస్తుంది. సెలీనియం తైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాదు మెటబోలిజిస్టున్ని బ్యాలెన్స్ చేస్తుంది.

# షైల్పిక్ష ను వొలఏం నానబెక్కి తినాలా?



డ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ಶರೀರಾನಿಕಿ ಚಾಲಾ ಮಂಬಿದಿ. ಒಕಸಾರಿ ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ತಿನಡಂ ಅಲವಾಟು ಅಯಿತೇ ಎವರೈನಾ ಸರೆ ವಾಟಿಕಿ ಫ್ಯಾನ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿಂದೆ. ಇಕ ಇಂಡುಲ್ ವಿಧಿಮಿನ್ನು, ಖಿನಿಜಾಲು, ಇತರ ಸೂರ್ಯ ಪೋಪ್ಕಾಲು ಕೂಡಾ ಎಕ್ಪು ಉಂಟಾಯಿ. ಇವನ್ನೀ ಉಂಟಾಯಿ ಕಾಬಲ್ಲಿ ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ನು ಎವರೈನಾ ತಿನಡಾನಿಕಿ ಇಷ್ಟುಪಡತಾರು. ಟೆಕ್ನಿಕ್ ತೋ ಪಾಟು ಪೋಪ್ಕಾಲು ಮರಿ ಎವರಿಕಿ ಇಷ್ಟು ಉಂಡರು ಚೆಪ್ಪಂಡಿ. ಈ ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ತೋ ಹೋಲೆಡು ಪ್ರಯೋಜನಾಲು ಉಂಟಾಯಂದೋಯ್. ಅಯಿತೇ ಕೊಂಡರು ವೀಟಿನಿ ನಾನಬೆಳ್ಳಿ ತಿಂಪೇ ಮರಿಕೊಂಡರು ಅಲಾಗೆ ಪಬ್ಬಿಗಾ ತಿಂಟಾರು. ಕಾನೀ ವೀಟಿನಿ ನಾನಬೆಳ್ಳಿ ತಿಂಪೇ ಮಾತ್ರಂ ತ್ವರಗಾ ಜೀರ್ಜ್ರಂ ಅವತಾಯಿ. ನಾನಬೆಳ್ಳಿ ತಿನಡಂ ವಲ್ಲ ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ಲೋನಿ ಪೋಪ್ಕಾಲಾ ಶರೀರಂ ತ್ವರಗಾ ಗ್ರಹಿಸ್ತುಂಟುಂದಿ. ಮರಿ ಈ ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ನು ನೀಟ್ಲೋ ನಾನಬೆಳ್ಳಿ ತಿನಾಲಾ? ಲೇದಾ ಪಾಲಲ್ ತಿನಾಲಾ ಅನೇ ವಿಷಯಂ ಇತ್ಯಾದು ಕ್ಲಾರಿಸ್ತಿಗ್ಗಾ ತೆಲುಸುಕುಂದಾಂ. ಡ್ರೆ ಪ್ರಾಟ್ ನಾನಬೆಳ್ಳಿ ತಿಂಪೇ ಇವಿ ಕಾಸ್ತು ಪೆಡ್ಡಾಗಾ ಮಾರುತಾಯಿ. ಅದೇನಂಡಿ ಉಬ್ಬಾದಂ ಅಂಟಾರು ಕಡಾ. ವಿತ್ತನಾಲು, ಮೊಲಕಲು ವಿವೈನಾ ಸರೆ ನಾನಬೆಳ್ಳಂ ವಲ್ಲ ಅವಿ ಕಾಸ್ತು ಉಬ್ಬಾಯಿ. ಇಕ ಇವಿ ಮೃದುವುಗಾ ಮಾರಿ, ಸುಲಭಂಗಾ ನಮಲದಾನಿಕಿ ವೀಲುಗಾ ಉಂಟುಂದಿ. ವೀಟಿನಿ ಸಲಾಂಡ್, ದೆಜ್ರ್ ವಂತೆ ವ್ಯುಟ್ ಇಟ್‌ಮ್ಯೂ ಲೋ ಸುಲಭಂಗಾ ನ್ಯಾಂಕ್ ಹೇಸ್‌ನ್ಯಾಂಕ್‌ನ್ಯಾಂಕ್ ಇಲ್ಲಾ ನಿನ್‌ಸಂಕ್ಷಾಂತಿ ಶರೀರಾನಿಕಿ ರ್ಯಾಂಕ್

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with dark brown, plump dates. Some dates have been removed from the bowl and are scattered on the light-colored, textured surface around the base of the bowl. The lighting highlights the shiny, moist texture of the dates.