

ట్రంప్ ఎఫ్‌ట్రు... మెకిన్ ఇండియాకు లైఫ్

ముంబై : అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ విభిన్నస్వన్న కొత్త సుంకాలతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆండోళన వ్యక్తమైంది. అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా కుప్ప కూతే పరిణితి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో ట్రంప్ సుంకాల అమలను మూడు నెలలు వాయిదా వేశారు. అయితే చైనాపై మాత్రం సుంకాలు కొనసాగుతాయని ప్రకటించారు. ఇదే ఇప్పుడు భారత తయారీ రంగానికి బాస్టిగా మారింది. అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ విధించిన కొత్త సుంకాలు (టారిఫ్లు) చైనా ఉత్పత్తులపై భారీగా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో భారత తయారీ రంగానికి అనూహ్వాచైన అవకాశాలు ఏర్పడుతున్నాయి. చైనాపై అధిక సుంకాలతో పోలిస్తే, భారత్పై సాపేక్షంగా తక్కువ సుంకాలు విధించడం ద్వారా భారతకు ట్రంప్ ఒక రకంగా గొప్ప రాజకీయ, ఆర్థిక అవకాశాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ అవకాశాన్ని భారత్సద్విమియోగం చేసుకుంటే, తయారీ రంగంలో చైనాకు గట్టి పోటీ ఇచ్చే స్థాయికి చేరే అవకాశం ఉంది. ఇల్లివల ఒకే రోజు మూడు కార్డో విమానాలు భారత్లో తయారైన ఐఫోన్లెనలతో అమెరికాకు బయలుదేరిన వార్త దేశవ్యాప్తంగా అనుక్తిని రేక్రూటించింది. ట్రంప్ కొత్త సుంకాలు అమల్లోకి రాకముందే ఈ ఉత్పత్తులను అమెరికాకు చేర్చేదుకు ఆపిల్ సంస్థ వేగంగా వ్యవహరించింది. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారత్లో ఐఫోన్ల తయారీని ఆపిల్ విస్తరిస్తోంది. ప్రస్తుతం, ఆపిల్ ఉత్పత్తిలో 10?15% భారత్లో జరుగుతోంది, మరియు దీనిని 2025 నాటికి 25%కి పెంచాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. చైనాపై 104% సుంకాలు విధించిన ట్రంప్, భారత్పై కేవలం 26% సుంకాలు నిర్దయించారు. దీనివల్ల చైనాలో తయారైన ఐఫోన్లతో పోలిస్తే, భారత్లో ఉత్పత్తి చేసిన ఐఫోన్లు అమెరికా మార్కెట్లో ధర పరంగా గణనీయంగా పోలీదారుగా నిలుస్తాయి. ఒక ఐఫోన్ తయారీ భర్పు 450 డాలర్లు అనుకుంటే, చైనాలో ఉత్పత్తి చేస్తే సుంకాలతో కలిపి అమెరికాలో దాని ధర 918 డాలర్లకు చేరుతుంది, అయితే భారత్లో తయారైనది కేవలం 567 డాలర్లకే అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ ధరల వ్యత్యాసం ఆపిల్ను భారత్లో ఉత్పత్తిని విస్తరించేలా ప్రింత్పుహిస్తోంది. చైనా? అమెరికా మధ్య వాటిజ్య యుద్ధం రోజురోజుకూ తీవ్రముతోంది. ఇరు దేశాలు ఒకరిపై ఒకరు ఆధిక సుంకాలు విధిస్తూ, వాటిజ్య అంక్లలను కలినతరం చేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితి చైనా ఉత్పత్తులకు అమెరికా మార్కెట్లో దిమాండ్సు గణనీయంగా తగిస్తోంది. ఈ భారీని భర్తీ చేయడానికి భారత అనుమతి గమ్యశాసనంగా మారుతోంది. కరోనా మహమ్మారి తర్వాత, చైనాపై



ఆధారపడున్నానీ తగ్గించేదుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సంస్థలు చైనా+1' వ్యాప్తాన్ని అనుసరించాయి. ఈ వ్యాపారంలో భాగంగా, భారత్తో తమ తయారి కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడానికి ఆసక్తి చూపాయి. అయితే, ఊహించిన స్టోయలో ఈ అవకాశాలను భారత్త సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయిందని పరిశ్రమ వర్దాలు అభిప్రాయపదుతున్నాయి. ఇప్పుడు, ఉంపు సుంకాల విధానం ద్వారా భారత్కు కొత్త అవకాశాలు తలుపులు తెరుస్తోంది ఎలక్ట్రానిప్స్, బెస్క్యుల్ట్స్, అటోమెట్రీల్ భాగాలు, మరియు ఇతర తయారి రంగాల్లో భారత్త ఈ అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవచ్చు. ఉంపు సుంకాలు భారత్కు అవకాశాలను తెచ్చిపెట్టిపుట్టి, కొన్ని సవాళ్లు కూడా ఎదురుపుతాయి. భారత్తె విధించిన 26% సుంకాలు చైనాతో పోలిస్టే తక్కుడైనప్పటికీ, ఇతర ఆసియా దేశాలైని జపాన్(24%) మరియు దక్కిణ కారియా (25%)తో పోలిస్టే ఇది ఎక్కువే. ఈ సుంకాలు భారత ఎగుమతులపై కొంత ప్రభావం చూపవచ్చు, ముఖ్యంగా ఎలక్ట్రానిప్స్, ఆఫ్రణాలు మరియు ఇంజనీరింగ్ వస్తువుల వంటి రంగాల్లో అయినప్పటికీ, భారత్కు ప్రస్తుతం ఉన్న సాఫ్ట్‌వేర్ ప్రయోజనాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడానికి కొన్ని కీలక చర్యలు అవసరం వాలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి: తయారి కేంద్రాల స్థాపనకు అనుమతిన లాజిస్టిప్స్, విద్యుత్ సరఫరా, మరియు రవాణా సొకర్యాలను మెరుగుపరచాలి.

వ్యాపార సౌలభ్యం: విదేశీ పెట్టబడులను ఆకర్షించేందుకు బిజెనెస్ రెజ్ ఆఫ్ దూయింగ్స్ మెరుగుపరచడం ద్వారా అధీనిస్తేవీ అంటకాలను తగ్గించాలి.

ప్రోత్సాహకాల విస్తరణ: ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రాడక్షన్ లింక్స్ ఇన్సెంటీవ్ వథకాలను మరింత విస్తరించి, ఎక్కువ రంగాలను చేర్చాలి.

మైక్రో శిక్షణ: తయారీ రంగంలో అవసరమైన మైక్రోలను అందించేందుకు శిక్షణ కార్బూక్చర్మాలను బల్లోపేతం చేయాలి.

భారత ప్రభుత్వం చొరవ: ఈ అవకాశాన్ని సంఘనియోగదా చేసుకోవడంలో భారత ప్రభుత్వం చొరవ కీలక పొత్ర పోషిస్తుంది. గతంలో చైనా+1 వ్యవహంలో భాగంగా వచ్చిన అవకాశాలను పూర్తిగా వినియోగించుకోలిపోయిన నేపథ్యంలో, ఇప్పుడు తీసుకునే నిర్దియాలు భవిష్యత్తును నిర్ణయిస్తాయి. అమెరికాతో ద్వైపెక్షిక వాణిజ్య ఒప్పందం చర్చలను వేగవంతం చేయడం, విదేశి సంస్థలకు ఆకర్షించియైమైన ప్రోత్సాహకాలను అందించడం, మరియు దేశీయ తయారీ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం వంటి చర్చలు అత్యవసరం. అదే సమయంలో, చైనా ఉత్పత్తులకు ప్రత్యామ్నాయంగా భారతీసు ఎంచుకునే సంస్థలు దీర్కాలికంగా ఇక్కడే పెట్టబడులు పెట్టేలా చూడాలి.

ఇందుకోసం, భారత్ తన ఆర్థిక విధానాలలో స్థిరత్వాన్ని కొనసాగించాలి. తద్వారా భారత్ తయారీ రంగంలో కొత్త శక్యాన్ని ప్రోరంఖించవచ్చు.

వక్వి చట్టంపై మధ్యంతర ఉత్సర్వులు ఇన్స్టాం

కెంద్రం కొత్తగా తీసుకువచ్చిన వక్క సపరణ చట్టం చెల్లుబాటును సహార్ చేస్తూ దాఖలైన పిటిషన్పై సరోవర్స్నేత న్యాయస్థానం బుధవారం విచారణ ప్రారంభించింది. అయితే, వక్క చట్టంపై స్టే విధించేందుకు నిరాకరించిన ధర్మాస్తానం.. సెంట్రల్ వక్క కొన్సీర్, వక్క బోర్డులో ముస్లిమేతరులను చేర్చడం, వక్క ఆస్తులపై వివాదంపై కలెక్టర్కు అభిమానులు, కోర్టులు వక్కగా ప్రకలించిన ఆస్తులను కీ సోటిషన్ చేయడం తిథితర కీలక నిబంధనలపై సుప్రీంకోర్టు బుధవారం స్టే విధించింది. ఈ సందర్భంగా కెంద్రం ప్రభుత్వంతో పాటు ప్రతిపాదులకు కోర్టు నోటిసులు జారీ చేస్తూ విచారణను గురువారం మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు విచారణ వాయిదా వేసింది. పిటిషన్రూ లేవనెత్తిన అంశాలకు సమాధానం ఇవ్వాలని సుప్రీంకోర్టు సీజెప్ జప్పిన్ కన్నా జప్పిన్ పీఎసంజయ్ కుమార్, జప్పిప్ కేవీ విశ్వాసాట్ఫో కూడిన మగ్గరు న్యాయమూర్ఖుల ధర్మాస్తానం ఆదేశించింది. ఈ వివాదంపై దాఖలైన పలు పిటిషన్పై రేవు మధ్యంతర తీర్పును ఇప్పుడుస్తుట్టు తెలిపింది. దేశవ్యాప్తంగా దుమారం లేవుతున్న వక్క చట్టానికి వ్యతిరేకంగా దాఖలైన పిటిషన్పై సరోవర్స్నేత న్యాయస్థానం విచారణ జరుపుతూ.. ఈ సందర్భంగా పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. వక్క బోర్డులో తరహాలో ముస్లింలను హిందూ బ్రిస్టోల్ భాగం చేయడానికి అనుమతించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారా? అని కేంద్రాన్ని నిలదీసింది. వందల విక్షణాల్లా వక్క ఆస్తులకు ఇప్పుడు పత్రాలు ఎక్కడి నుంచి



వస్తాయని ప్రశ్నించింది. సుదీర్ఘకాలంగా ముస్లిం కార్యక్రమాలకు వాడుతున్న (వక్క) బై యూజర్ ఆస్తులను దినోటిపై చేస్తే అనేక నమస్కరులు తలెత్తుచాయని పేర్కొది వక్క బై యూజర్ ఆస్తులను రిజిస్టర్ చేయడం కష్టమని.. ఇది పలుమార్లు దుర్భిణ్యాగమైందని ధర్మాస్తనం పేర్కొది నిజంగా ముస్లిం ధార్మిక కార్యక్రమాలకు ఉపయోగిస్తున్న ఆస్తులు ఉన్నాయని.. హిందువుల ఆస్తులను హిందువుల నిర్వహిస్తున్నారు కదా? అని ప్రశ్నించింది. పాద్మమెంటుకు చట్టాలు చేసే అధికారం లేదా? హిందువుల కోసం కూడా పాద్మమెంట్ చట్టాలు చేస్తుంది కదా? ఫిలీ ప్రైకోర్ప్ కూడా వక్క భూమిలోనే ఉందని అంటున్నారుని.. చారిత్రక, పురావస్తు ఆస్తులను వక్కగా ప్రకటించడానికి వీలు లేదని ధర్మాస్తనం

స్వప్నం చేసింది. పిలీషనర్ల తరఫున స్నియర్ న్యాయవాకపిల్ సిబాల్ వాదనలు వినిపించారు. వక్క చట్టంలో అభ్యంతరాలను ధర్మాసనం ర్ఘజికీ తీసుకువచ్చిన ఆయన వక్క కొత్త చట్టంలోని అనేక నిబంధనలు రాజ్యాంగంలో ఆర్థికల్ 26ను ఉల్లంఘిస్తున్నాయని తెలిపారు. కొత్త చట్టం ప్రకారం.. కలెక్టర్కు ఇచ్చే అధికారాలను సిబం ప్రస్తావించారు. కలెక్టర్ ప్రభుత్వంలో ఒక భాగమని, ఆయన న్యాయమూర్తి పాత్ర పొప్పిస్తే అది రాజ్యాంగ విరుద్ధమేనన్నారు వక్క ఓర్డర్లో ముస్లిమేతరులను చేర్చి నిబంధనను కోర్కె దృష్టికీ తీసుకొచ్చారు. ముస్లింల హక్కులను కాలరాసేల పార్లమెంట్లో బిల్లును ప్రవేశపెట్టారన్నారు. వక్క చట్టాన్ని వ్యతిహారంగా జరుగుతోన్న అందోళనల్లో హింసాత్మక ఘుటనల చేటు చేసుకోవడం బాధకరమని, హింసాత్మక ఘుటనల తమను తీపుంగా బాధించాయని సుట్టింకోర్చు పేర్కొంది. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం, ప్రతిపాదులకు సుప్రీంకోర్ నోటీసులు చేస్తూ. రెండు వారాల్లోగా కొంటర్ రాఖలి చేయాలని ఆశేషించిది. చట్టంమై ప్రేప విధించాలను పిలీషను అభ్యర్థనను తోసిపుచ్చింది. కేంద్రం తరఫున సాలిసిటు జనరల్ తుపార్ మెహతా వాదనలు వినిపించారు. జేపీఎస్ ద్వారా సంపూర్ణంగా అన్నివర్గాలతో చర్చలు జరిపామని చెప్పారు. వక్క అనేది కేవలం చారిటీకి సంబంధించిని హిందు ధార్మిక సంస్లను సైతం ప్రభుత్వాల నిర్వహిస్తున్నాయని గుర్తు చేశారు.

ಡಂಡು ರಕಾಲ ಗುರ್ತಾಲು..

ગુજરાત્લી કાંગેન્ વ્યાપકાંપે રાહલી

మొదాసా: రాష్ట్రియ స్వయం సేవక సంఘి, బీజేపీని ఓడించగలిగి సత్తా ఒక్క కాంగ్రెస్ పార్టీకి మాత్రమే ఉండని, గుజరాత్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ తైతికష్టర్యం కోలోయినట్టు కనిపిస్తున్నప్పటికే రాష్ట్రంలో వాళ్ళను (బీజేపీ) ఓడిస్తామని పార్టీ సీనియర్ నేత, లోకసభలో ఏపక్క నేత రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. పార్టీలోని అంతర్గత నవాళ్ళను పరిషురించేందుకు రాష్ట్రంలో కొత్త నాయకత్వాన్ని పరిచయం చేస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో రెండ్రోజుల పర్యాటనకు బుధవారంనాడిక్కడ వచ్చిన రాహుల్ గాంధీ మొదాసాలో జరిగిన కాంగ్రెస్ జిల్లా కార్యకర్తల నదన్నులో పాల్గొన్నారు. పార్టీ వ్యాపాలను విపరిస్తూ కార్యకర్తలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. గుజరాత్ లో పార్టీని వనర్వపస్తికరించేందుకు తీసుకుంటున్న చర్యలను రాహుల్ ప్రస్తావిస్తారు, దీనిపై చాలా నెలలుగా పార్టీ సీనియర్ నేతలు, పార్టీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున్ ఖర్సెతో చర్చలు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. ఇప్పుడు జరుగుతున్న పోరాటం

కేవలం రాజకీయం పోరాటం కాదని, సైద్ధాంతిక పోరాటమని అన్నారు. ఆర్వవేషమ్, బీజేపీని ఒక్క కాంగ్రెస్ మాత్రమే ఓడించగలడనే విషయం ప్రజలకు తెలుసున్నార్థులు కాంగ్రెస్‌లో అంతర్గత మార్పులు చేపట్టాల్సిన అవసరాన్ని తాము గుర్తొంచామని చెప్పారు. దీనివై జిల్లాలకు చెందిన సీఎియర్ నేతులను తాను కలుసుకున్నానని, చక్కటి చర్చలలు జరిగాయని తెలిపారు. నాయకుల మధ్య పోటీ వినాశకరమని నిర్మాణట్లుకం కాదని నేతలు తనకు చెప్పారని అన్నారు.

రెండు రకాల గుర్తాలు

పార్టీలో నాయకత్వ సప్తాసు గురించి మాటల్దుతూ, గుర్తాలో రెండు రకాలు ఉంటాయని, ఒకటి రేసులకు ఉద్దేశించి నవని, రెండో రకం పెల్లిళ్లకు ఉద్దేశించినవని అన్నారు కాంగ్రెస్ పార్టీ కొన్నిసార్లు వెడ్డింగ్ హార్స్‌లను రేసులకు రేసింగ్ హార్స్‌లను పెల్లిళ్లకు పంపుతున్నట్టు నాయకులు తన దృష్టికి తెచ్చారని చెప్పారు. సరైన నేతలకు సరైన బాధ్యతలు

ఆప్మగించాల్నిన అవసరం ఉండని రాహుల్ అన్నారు. “ఈ
రెండు రకాల గుర్తాలను సపరేట్ చేయాలి. జిల్లాలన
స్టోనికంగానే నడువడం వల్ల అశ్వరూపులకు, ఆర్ద్రవైష్ణవులకు మధు
వదీష్ట బంధం ఉంటుందనే నిశ్చితాభిప్రాయానికి పా
వచ్చింది” అని ఆయన విపరించారు. నాయకులు తన దృష్టి
తెచ్చిన విషయాలను రాహుల్ మరింత విపరిస్తు
అహృదాటాద్ నుంచి సీనియర్ నాయకులు వచ్చి రెండ
రోజులు హంగామా చేసి వెల్లిపోతుంటారని, వాళ్ల వెల్లిపోగా
జనం కూడా మాయమై పోతుంటారని, దీని వల్ల బాట్లే
కూడా గెలుకుంటేకన్నామని కొందరు చెప్పినట్టు తెలిపారు
మరో అంతర్గత అంచాల్ని కూడా రాహుల్ ప్రస్తుతించారు
చాలా మంది పార్టీ నేతులకు బీజేపీతో సంబంధాలు ఉన్నాయి
తెలుస్తోందని, అలాంటి వారిని గుర్తించి పార్టీకి దూరంగా
ఉంచాల్ని అవసరం ఎంతైనా ఉండని అన్నారు.

ಮೇ 1 ನುಂದಿ 15 ಬ್ರಾಹ್ಮಂಕುಲ ವಿಲೀನ



సూడిల్లి : ఆంధ్రప్రదేశ్, ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, పశ్చిమబెంగాల్, గుజరాత్, జమ్ము మరియు కాశ్మీర్, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, మధ్యప్రదేశ్, ఒడిస్సు మరియు రాజస్థాన్ రాష్ట్రాలలో దీని ప్రభావం కనిపించునుంది. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలలో మే ఒకటి నుంచి ఒక రాష్ట్రం ఒక ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకు అనే విధానం అమలులోకి రానుంది. తాజాగా ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఈ ప్రతిపాదన ప్రకారం 11 రాష్ట్రాలలో 15 ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకుల విలీనం కోసం ఒక నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకుల ఎక్కికరణలో ఈ విలీనం నాలుగు రశ అని తెలుస్తుంది. ఆ తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా రీజిస్టర్ రూరల్ బ్యాంక్ ల సంఖ్య 43 నుండి 28కి తగ్గనుందిని తెలుస్తుంది. స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా తో పాటు అనేక ప్రభుత్వ బ్యాంకులతో ఈ బ్యాంకులు అనుబంధంగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఇవి గ్రామిణ ప్రాంతాలలో బ్యాంకింగ్ సేవలను మరింత బలాలేపేతం చేస్తాయి. ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ ప్రకారం దీని ప్రభావం మొత్తం దేశంలోని 11 రాష్ట్రాలలో కనిపించబోతుంది. ప్రస్తుతం ఈ రాష్ట్రాలో ఉన్న ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకులో ఒకే సంస్థగా తురలో విలీనం కానున్నాయి.ఈ విధంగా తాజాగా ప్రతుత్వం ఒక రాష్ట్రం ఒక రీజిస్టర్ రూరల్ బ్యాంకు లక్ష్మణ్ సాధించవచ్చు.వీటి విలీనం కోసం మే 1, 2025 గా నిర్దయించడం జరిగింది. యూనియన్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, కెనరా బ్యాంక్, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఇండియన్ బ్యాంకు స్పెస్సర్ చేసిన పైత్య గోదావరి గ్రామిణ బ్యాంకు అలాగే ఆంధ్ర ప్రగతి గ్రామిణ బ్యాంకు, నశ్వరి గ్రామిణ బ్యాంక్ మరియు అంధ్రప్రదేశ్ గ్రామిణ వికాస్ బ్యాంక్ విలీనం అయి ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామిణ బ్యాంకు గా మే 1 నుంచి ఏర్పడుతాయి. అలాగే ఉత్తరప్రదేశ్ మరియు పశ్చిమ బెంగాలులోని మూడు ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకులు ఒకే సంస్థగా విలీనం కాబోతున్నాయి.ఉత్తరప్రదేశ్ ఉన్న బర్డోదా యూపీ బ్యాంకు, ఆర్య వర్క్స బ్యాంకు, ప్రథమ యుపి గ్రామిణ బ్యాంకులను విలీనం చేసి ఉత్తరప్రదేశ్ గ్రామిణ బ్యాంకు గా ఏర్పడనున్నాయి. బ్యాంక్ ఆఫ్ బర్డోదా సహకారంతో దీని ప్రధాన కార్యాలయం లక్ష్మీలో ఉంటుందని సమాచారం. అదేవిధంగా బంగియ గ్రామిణ వికాస్ బ్యాంక్ మరియు పశ్చిమ బెంగాల్ గ్రామిణ బ్యాంక్, ఉత్తరభాగం ప్రాంతియ గ్రామిణ బ్యాంకులను విలీనం చేసి పశ్చిమ బెంగాల్ గ్రామిణ బ్యాంకును పశ్చిమ బెంగాల్లో ఏర్పాటు చేయనున్నారు.

క్వాన్ సిలిండర్ పేటి

నలుగురు చిన్నారులు దుర్భరణ



ప్రమాదవశాత్తు గ్యాన్ సిలిండర్ పేలి నలుగురు వదేళ్ళలోపు చిన్నారులు దుర్భరణం పాత్రున ఘటన బీప్‌ఎర్ లోని ముజఫర్‌హర్ జిల్లా లో బుధవారం చోటుచేసుకుంది. ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఇంట్లో వంట చేస్తూ తల్లి బయటికి వెళ్లిన సమయంలో మంటలు సిలిండర్కు అంటుకుని పేలుడు సంభవించినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది. వివరాల్లోకి వెళ్లే. ముజఫర్‌హర్ జిల్లాలోని బిరియార్‌హార్ పోలీస్‌సేపన్ పరిధిలోగల రాంపూర్ మని గ్రామానికి చెందిన మహిళ ఇంట్లో వంట చేస్తూ మిగా వంటపొత్రులు కడిగేందుకు బయటికి వెళ్లింది. అదే సమయంలో స్వేచ్ఛ మంటలు సిలిండర్కు అంటుకుని పేలిపోయింది. దాంతే ఇంట్లో ఉన్న నలుగురు చిన్నారులు బూబీ కుమారి (8), విపుల్ కుమార్ (5), సృష్టి కుమారి (4), హన్మిక కుమారి (3) అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా ప్రాంతానికి చేరుకుని మృత్యులను పోస్టుమార్ఫినికి తరలించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలు తెలియాన్ని ఉండని చెప్పారు. కాగా ఈ పేలుడు ఘటనలో మరణించిన చిన్నారుల కుటుంబానికి ఒక్కార్కురికి రూ. 4 లక్ష చొప్పున మొత్తం 16 లక్షలు అందజేయసున్నట్లు ముజఫర్‌హర్ జిల్లా కలక్టర్ తెలిపారు.

సేవన్జీ అట్లోలపై నిషేధం



ధీశ్: దేశ రాజధాని ధీలీలో సీవన్జీ ఆటోల్పై నిషేధం అంటూ జరుగుతున్న ప్రచారంపై ధీలీ రవాణా శాఖ మంత్రి పంకజ్ కుమార్ సింగ్ స్పష్టం నిచ్చారు. సీవన్జీ ఆటోల్ స్టోన్లో ఎల్యూక్ వాహనాలతో భీతి చేయనున్నారే వార్తలను మంత్రి పంకజ్ కుమార్ సింగ్ కొట్టిపోరేశారు. సీవన్జీతో నడిచే ఆటోరిక్జాల్పై నిషేధం విధిస్తామన్న వార్తల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదని తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలను అందించడమే లక్ష్మింగా ధీలీ సర్కార్ పనిచేస్తోందని మంత్రి తెలిపారు. ధీలీలో ఎలాంటి ఆటోలను తాము నిలిపివేయబోమని ఆయన ప్రకటించారు. ధీలీలో వాయు కాలుఘ్యం విపరీతంగా పెరిగిపోతోందని.. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని అక్కడి ప్రభుత్వం కీలకమైన నిర్ణయం తీసుకోబోతుండంటూ వార్తలు వచ్చాయి. త్వరలోనే 'ఈవీ పొలసీ 2.0'ను తీసుకురావడానికి సన్మాదమవుతున్న నేపర్టున్లో సీవన్జీ ఆటోల్పై బ్యాన్ విధిస్తారని పెద్ద ఎత్తున వార్తలు వచ్చాయి. దీంతో రవాణా శాఖ మంత్రి స్పందిస్తూ సీవన్జీ

గ్రీన్ ఎన్టర్ప్రెంప్రైజ్ పాలన్సీటీ రాష్ట్రానికి భారీగా పెట్టబడులు

-ಮೆದಟಿಪ್ಪಣಿ ತರುವಾಯ

ఎనుమల రెవంత్ రెడ్డి, పరిక్రమల శాఖ మంత్రి ద్వారా శ్రీధర్ బాబులు దావోన్ వెళ్లినప్పుడు సన్ పెట్రో కంపెనీ 3400 మెగావాట్ పంప్ స్టోర్జ్ విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేయడానికి 20వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ఎంబియు చేసుకున్నదని ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. అదే విధంగా మెగా కంపెనీ 1500 మెగావాట్ పంప్ స్టోర్జ్ విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చేయడానికి 7500 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టడానికి ముందుకు వచ్చిందన్నారు. ఈ రెండు కంపెనీలు డిపిఅర్ తయారు చేసే పనిలో ఉన్నాయని తెలిపారు. మరి కొద్ది రోజుల్లోనే ఈ రెండు కంపెనీలకు మెందిన కొత్త ప్రాజెక్టులు రాప్టుంటో మొదలవుతాయని చెప్పారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన కీన్ అండ్ గ్రీన్ ఎనర్జీ పాలనీ వల్ల రాప్టుంటో 27 వేల కోట్ల పెట్టుబడులతో 5600 మెగావాట్ గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి చేయడానికి ఎకోర్సెస్ ఎనర్జీ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ముందుకొచ్చి ఈరోజు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో ఎం ఓ యు చేసుకోవడం నంతోపంగా ఉందన్నారు. గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి కోసం రాప్టుంటో పశ్చిమ పెట్టుబడులతో రాష్ట్ర ప్రజల విద్యుత్ అవసరాలు అధిగమించడానికి త్వరితగతిన ముందుకే అవకాశం ఉందన్నారు. 2023 సంవత్సరంలో 15,623 మెగావాట్ గరిష్ట ఫిక్ డిమాండ్ రాగా, ఈ సంవత్సరం మార్చి 20న 17,162 మెగావాట్ గరిష్ట ఫిక్



దిమాండ్ చేరుకుస్తువ్పబీకీ పక్కంది వ్యాపాంతో ఎలాంటి ఇంటప్పన్ లేకుండా నాణ్యమైన విద్యుత్తును వినియోగదారులకు సరఫరా చేశమని చెప్పారు. ప్రైదరాబాద్ మహానగరం రోజు రోజుకి అభివృద్ధి చెందడంతో పొటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్తగా చేపడుతున్న రీజిసర్ల రింగ్ రోడ్, మాసి పునర్నిచ్చం, ఖూచర్ సిటీ జలా అనేక రకాల అభివృద్ధిని భృష్టిలో పెట్టుకొని భవిష్యత్తులో విద్యుత్ అవసరాలు పెరుగుతాయను కొన్ని సంఘటలు అధ్యయనం చేసి కేంద్రానికి పంపిన నివేదికల ఆధారంగా 2029-30 నాటికి 24,215 మెగావాట్లు గరిష్ట దిమాండ్, 2034- 35 నాటికి 31,809 మెగావాట్లు గరిష్ట దిమాండ్ పెరుగుతుందని అంచనా చేసుకొని దీనికి అనుగుణంగా విద్యుత్ ఉత్పత్తికి, క్లిం అండ్ గ్రీన్ ఎనర్జీకి ప్రణాళికలు తయారు చేసుకొని ప్రభుత్వం ఎన్ని ఇందియా ప్రైవెల లమిడి ప్రతిశుభులు యాక్కన ప్లాన్ రూపొందించుకొని, క్యాలెండర్ ఫిక్స్ చేసుకొని నిరిప్పి గదుపులోగా గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తిని అందుబాటులోగా తీసుకురావాలని, ఇందు కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుంచి కావలసిన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని వెల్లించారు. 15 జిల్లాల్లో కంప్రెస్స్ బయో-గ్యాస్ ప్రాజెక్టుల అభివృద్ధి కోసం 1+ =జూఊజూ తో 2 వేల కోట్ల రూపాయలు పెట్టబడులు పెట్టాడానికి ఎంచియూ చేసుకున్నజీపిఆర్ ఎన్సె ఆర్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ముందుకు రావడం పట్ల అభినందించారు. రాష్ట్రంలో అత్యధికంగా వరి సాగు అవుతున్న నేపథ్యంలో వరి గడ్డితో తయారు చేసే కంప్రెస్స్ బయోగ్యాస్ వల్ రైతులకు ఆర్థికంగా ఉపయోగం జరుగాలన్నారు.

కంక రేపుతున్న మంత్రి పదవులు

କୁଦାରାହାଦ : କବନଟ ପିନ୍ତୁରଙ୍ଗ ତେଲିଂଗାନ କାଂଗ୍ରେସିଲ୍ କାକ
ରେହପେଣ୍ଠେଂଦି. ମଧ୍ୟତିର ପଦପଲାଷେ ଲକୁଳକଳ ମେଦଲଯ୍ୟାଏୟ.
ମାକଣଟେ ମାକଣଟୁ କେବିନେଟ ବେଟ୍ର କୋସନ କର୍ତ୍ତ୍ତିଷ୍ଠ ହେତୁନ୍ନାରୁ
ପ୍ରମୁଖଲାଲତା. ଟାଙ୍କାଇକେ ଜାବିତା ହୁଣୁଠରକଟଂଠେ.. ଅଧି
କାସ୍ତା ଆଲନ୍ତୁଣ୍ଡ ଅପୁତୁଠାନଟଂଠେ ରଚ୍ଚ ରାଜକୁଠାନ୍ତୋଂଦି. ଆ
ଥକ୍ଷେତ୍ର ଭରିଂଚଲେକ ଅଶାଵହାଲୁ ଒କ୍ତାକୃପା ନୌର
ଜାରୁତନ୍ନାରୁ. ବିହାରଙ୍ଗାନେ ବିରୁଦ୍ଧପଦ୍ଧତିତାନ୍ତ୍ରାନ୍ତିରୁ.
ଇପ୍ପିକେ କେମ୍ବଟିର୍ରି ରାଜଗୋପାର୍ଲିର୍ରି.. ମାଛି ମଧ୍ୟତିର
ଜାନାର୍ଦ୍ଦିନ ଟାର୍ଟେଟ ହେଯାଗା.. ଲେଟିଙ୍ଗା ପ୍ରେମ୍ ସାଗର ରାପୁ..
ଓ କୁଟୁଂବାନ୍ତି କାର୍ତ୍ତର ହେତୁ ସଂଚଲନ କାମେଂଟ୍ର ହେଶାରୁ.
କାଂଗ୍ରେସିଲ୍ କଲକଳ ହେପାରୁ. ମଧ୍ୟତିର ପଦବିନି ଅଧିକରଣଟୁା..
ତନ ଗୋଟିର କେନେମିରୁକୁ ଓ କୁଟୁଂବଠାନ ପ୍ରଯତ୍ନିଷ୍ଟେଂଦରନ୍ତା
ଏମ୍ବେଳ୍ୟୁ ପ୍ରେମ୍ ସାଗରରାପୁ କୀଲକ ବ୍ୟାଖ୍ୟାଲ ହେଶାରୁ. ଗୋଟି
କେନ୍ତେ ଡୁରକ୍ଷେଳେନି.. କଲୀର ଯତ୍ତାଲନ ତିଫିକ୍ରିଦତ୍ତାନି
ହେବ୍ବରିଂଚାରୁ. ପାଇଁନି କଷ୍ଟକାଳାନି କାପାଦିନ ହାରିକି
ଅପକାଶାଲୁ କଲ୍ପିଂଚାଲନି.. ଉମ୍ବୁଦ୍ଧ ଅଦିଲାଭାଦ୍ ଜିଲ୍ଲାକୁ
ଅନ୍ୟାଯଂ ହେଯପଦ୍ଧନାରୁ. ଅନ୍ତିମ ପାଇଁଲୁ ତିରିଗି ପଚିନ ହାରୁ
ମଧ୍ୟତିର ପଦବି ଅଦୁଗୁତନ୍ନାରୁଠାନ୍ତା କାଂଟରପର୍ଟୀ କାମେଂଟ୍ର
ହେଶାରୁ. ପ୍ରେମ୍ ସାଗର ରାପୁ ଟାର୍ଟେଟ ହେଲିଂଦି ଏପରିନି ଚର୍ଚ
ଜରଗୁତେଂଦି ତେଲିଂଗାଣିଲ୍. ରାଜଗୋପାର୍ଲିର୍ରି ଗୁରିଂଚେ
ପ୍ରେମ୍ ସାଗର ଅଲା ଅନ୍ତାରୁ କାଂଦର ଅଠିଲାନ୍ତା.. ଅଧି କର୍କ୍ଷ
କାଦନି ତେଲାନ୍ତେଂଦି. ଅଯନ ମାଟ୍ଟାଦିଂଦି ଉମ୍ବୁଦ୍ଧ ଅଦିଲାଭାଦ୍
ଜିଲ୍ଲା ରାଜକୀୟାଲ ଗୁରିଂଚେନି ଚେବିତନ୍ନାରୁ. ଏମ୍ବେଳ୍ୟୁ ବିକେ
ପେଂକଟାନ୍ତାମିନେ ତନ ମଧ୍ୟତିର ପଦବିକି କେକ ପେଦୁତନ୍ନାରେନି
ପ୍ରେମ୍ ସାଗର ବ୍ୟାଖ୍ୟାଲ ଅଂତରାଧାଂ ଅଠିଲାନ୍ତାରୁ. ବିକେତ୍ତେ
ପାଟୁ କୁଟୁଂବଠାନି ଅଯନ ସୋଦରଦୁ ନିନୋଦ କୁଦା
ଏମ୍ବେଳ୍ୟୁଗା ଉନ୍ନାରୁ. କୋଦୁକ ପଂଥି.. ଏଠିଗା
କାନ୍ସାଗୁତନ୍ନାରୁ. ବିକେକ ଗତଂଲ୍ କାଂଗ୍ରେସ ନଂବି
ବୀଅର୍ପନ୍ତେଲ୍ କେଲାରୁ. ଆ ତର୍ପାତ ବୀଜେପୀକି ମାରାରୁ. ଇପ୍ପଦୁ
କାଂଗ୍ରେସିଲ୍ ଉନ୍ନାରୁ. ଅଠିକେ ଅଯନୁ ଟାର୍ଟେଟ ହେତୁ.. ଅନ୍ତିମ
ପାଇଁଲୁ ତିରିଗି ପଚିନ ହାରୁ ମଧ୍ୟତିର
ଅଦୁଗୁତନ୍ନାରୁଠାନ୍ତା କାମେଂଟ୍ର ହେଶାରୁ. ଉମ୍ବୁଦ୍ଧ ଜିଲ୍ଲା
କେଟାଲ୍ କେବିନେଟ ରେସଲ୍ ପ୍ରେମ୍ ସାଗରକ ବିକେକ ନଂବି ପୋତୀ
ଉନି. ଆ ଫ୍ରେଙ୍କିମ୍ବୀ ଗୁତ୍ତାଧିପତ୍ରଙ୍ଗ କେନମେ.. ତନ କେବିନେଟ ବେଟ୍ର
କନ୍ପାମ୍ କାକୁଠା ଅଠିକରଣଟାନ୍ତାରେନି ପ୍ରେମ୍ ସାଗର ରାପୁ



ఆక్షసుగా తెలుసోంది. పెద్దలు జానార్డిని రాజగోపాలర్డి టార్ట్ చేసిన మరుసటి రోజ్ ప్రేమ సాగర్ రావు సైతం బహిరంగ ఆరోపణలు చేయడం కాంగ్రెస్ పార్టీలో కాస్త కుదుపు వచ్చినష్టెంది. కేంబెంట్ విస్తరణ లేట్ అవుతున్న కొద్ది.. ఇలాంటి పరిస్థితులే తలత్తుతాయని.. అందుకే వీటనుండి తొందరగా ఆ వణి పూర్తి చేయాలని అధిష్టానానికి మెనేజెంటు వెళ్లన్నాయట. నల్గొండలో రాజగోపాలర్డి బలమైన నాయకుడు. ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ప్రేమ సాగర్ రావు తిరుగుబేసి నేత. వారికి మంత్రి పదవులు ఇవ్వడంపై పార్టీ పెద్దలపరికి అభ్యంతరం ఉండకపోవచ్చ. జానార్డి ప్రస్తుతం రాజకీయాలకు దూరంగా ఉన్నారు. ఆయన కుమారుడు ఎమ్ముచ్చీగా గలిచారు. ఆయన ఈయన్ను అడ్డకోవడం అనేది టీ కవ్వులో తుపాను లాంటి వివాదమే తప్ప అంత పెద్దగా చూడాల్సిన అవసరం లేదని అంటున్నారు. ఆదిలాబాదీలో మాత్రం ప్రాభుమ్ కాస్త సీరియస్ గానే ఉన్నట్టుంది. ప్రేమ సాగర్ రావు ప్రస్తుతం ఆ ప్రాంతంలో కాంగ్రెస్కు పెద్ద దిక్కుగా ఉన్నారు. ఆయన్ను సంతృప్తి పరచాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉండంటున్నారు. ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా నుంచి ఇంకా ఎవరికి మంత్రి పదవి దక్కలేదు. మంచిరాల ఎమ్ముచ్చీ కొక్కిరాల ప్రేంసాగర్రావు, చెన్నూర్ ఎమ్ముచ్చీ గడ్డం వివేకానంద, బెల్లంపల్లి ఎమ్ముచ్చీ గడ్డం వినోదులు మంత్రి గెలచిన వెద్ద బొఱ్జు కూడా గిరిజన కోట్లాలో తనకు పదవినుండనే ఆశతో ఉన్నారు. సామాజిక సమాకరణాలతో తన సీమయ్యాని.. పార్టీకి చేసిన సేవలను గుర్తించకపోతాడు. ఊరుకునేది లేదని ప్రేమ సాగర్ రావు బహిరంగంగానే చెబుతున్నారు. మరో వైపు కొమటిర్డి రాజగోపాల్ రద్ది కూడా తనకు మంత్రి పదవి ఇప్పాల్సిందేనని అంటున్నారు. తనకు రాకుండా.. చేసేందుకు జానార్డి ప్రయత్నిస్తున్నారని ఆరోఫిస్తున్నారు. తెలంగాణ మంత్రివర్గ విస్తరణకు ముహూర్తం ఖారు అయిపోయిందని అనుకులోనేలోపే కొత్త కొత్త అడ్డంకులు వచ్చేశాయి. ఉగాది రోజున సీఎం రేవంత్ రద్ది గవర్నర్ ను కలవడంతో మూడో తేదీన మంత్రి వర్గ విస్తరణకు ఉంటుందని అందరూ మానసికంగా రెడీ అయిపోయారు. ఎవరెవరికి బెర్రులన్నదానిపై కాంగ్రెస్ లో చర్చీపచర్చలు జరిగాయి. కానీ ఆ మూడో తేదీ డాటి పది రోజులు అయినా ప్రాకమాండ నుంచి ఎలాంటి సమాచారం రావడం లేదు. తలోపు పార్టీ నేతుల ఎవరికి వారు తమకు పదవులు ఇప్పాల్సిందేనన్న డిమాండ్పై తెరపైకి పస్తున్నారు. ఒకరికి ఆచి మరొకరికి ఇంకాపోతే అసంతృప్తి పెరిగి పుట్టి మునిగిపోతుందని అసలు మంత్రి వర్గ విస్తరణనే కాంగ్రెస్ ప్రాకమాండ అలస్యం చేస్తోందన్న ప్రచారం జరుగుతోంది.

మే 15 నుంచి సరస్వతి పుష్టిరాలు

ప్రాదురూపాల్ : తెలంగాణలో జయశంకర్ భూపాలవల్లి జిల్లా కాచేర్పురం క్లైతమ్లో సరస్వతీ నది పుష్టురాలకు ఏర్పాటు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ పుష్టురాల కోసం దేవాదాయ శాఖ రూ.25 కోట్ల రూపాయల నిధులు మంజారు చేసింది. పుష్టురాలకు లక్ష్ల మంది భక్తులు తరలివచ్చే అవకాశమున్నండన వారి కోసం స్వాన్ ఘట్లాల నిర్మాణం, రోడ్ విస్తరణ, డ్రైవేజీల నిర్మాణం వంటి హోలిక సదుపాయాలు కల్పించేలా ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి కొండా సురేఖ అధికారులకు సూచించారు. 2025 మే 15న సూర్యోదయంతో పుష్టుర పుష్టుసౌనాలు ప్రారంభమవుతాయి.. మే 26 వరకు కొనసాగుతాయని ప్రభుత్వం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఏదాడికి ఓ నదికి పుష్టురాలు వస్తాయ్. 2025లో సరస్వతీ నదికి పుష్టురాలోస్తున్నాయి. పూర్వం పుష్టురుడు అనే బ్రాహ్మణుడు శివుడి కోసం తపస్స ఆచరించాడు. భక్తికి మెచ్చి ప్రత్యక్షమెన శివుడు ఏదైనా వరం కోరుకోమని అడిగాడు. ఓ దేవా జీవులు చేసిన పాపాలతో నదులన్నీ అపవిత్రమవుతున్నాయి. నదులు పునీతమైతే ప్రజలు నుభిక్షింగా ఉంటారు ఆ శరీర స్వర్గతో నదులు పునీతం అయ్యేలా వరం ఇమ్మాని అడిగాడు. నువ్వు ఏ నదిలోకి ప్రవేశిస్తే ఆ నది పునీతం అవుటందనే వరం ఇచ్చాడు శివుడు. అలా పుష్టురుడు ఏదాడికి ఓనదిలో ప్రవేశిస్తాడు. అది కూడా బృహస్పతి రాశి మారిన సమయంలో. ఏదాడికి ఓ రాశిలోకి పారిప్రసన్ చెంచుతాడు బృహస్పతి. మొదటి 12 రోజులను అది పుష్టురాలుగా, చివరి 12 రోజులను అంత్య పుష్టురాలుగా నిర్వహిస్తారు. బృహస్పతి ఒక్కో రాశిలో ప్రవేశించినప్పుడు క్రమ పద్ధతిలో పుష్టురాలు జరిగేలా రూపొందించారు పండితులు. గురువు మేఘ రాశిలో ప్రవేశించినప్పుడు గంగానదికి, వృషభ రాశిలో ప్రవేశిస్తే నర్సూడానది, మిథునంలో ప్రవేశిస్తే సరస్వతి, కర్ణాటకంలో ఉన్నప్పుడు యమునానది, సింహరాశిలో ప్రవేశిస్తే గోదావరి



నదికి..ఇలా ఒక్క రాశిలో ప్రవేశించినప్పుడు ఒక్క నదికి పుష్టుాలు జరుగుతాయి. అలా ఈ ఏడాది సరస్వతీ నది పుష్టుాలు మే 15 నుంచి 26 వరకు జరుగుతాయిముక్కీశ్వర లింగానికి పున్న నాసిక రండ్రాల గుండా ఎంత నీరు పోసినా బయలీకి రాకుండా భూమార్గంలో ప్రవహించి సరస్వతి నదిరూపంలో గోచరి, ప్రాణహిత నదులతో కలిసి త్రివేణి సంగమంగా ఏర్పడిందని చెబుతారు. అందుకే సరస్వతీ నదికి గుప్త కామినీ అనే మరో పేరుంది. కాళీ క్షేత్రంలోనే కాళీ శ్వరం కూడా పిండ ప్రదానానికి ముఖ్యమైన క్షేత్రం అని చెబుతారు. కాళీ కి వెళ్ల లేని వాళ్లు ఇక్కడ గోదావరి-ప్రాణహిత-సరస్వతి నదుల త్రివేణి సంగమ స్థానంలో తైదిక కార్యక్రమాలు నిర్మపిస్తారు ప్రయాగీరాజీలోని త్రివేణి సంగమంలో గంగా, యమున మరియు సరస్వతి నదుల సంగమం ఉండి కనీ ఇక్కడ సరస్వతి నది అంతర్మాపాని. ఇంకా గుజరాత్ దగ్గర సిద్ధపూర్, మానా దగ్గర కూడా సరస్వతి పుష్టుాలు జరుగుతాయి. సరస్వతి నది హిమాల్ ప్రదేశ్లోని శివాలిక్ కొండల నుంచి ప్రారంభమై, హర్యానా, రాజస్థాన్, గుజరాత్ రాష్ట్రాల గుండా ప్రవహించి కచ్ సింధుశాఖ వద్ద అరేబియా సముద్రంలో కలుస్తుంది.

భూ సమస్యలు లేని తెలంగాణ లక్ష్మంగా భూభారతి

-ಮೊದಲಿನ್ನೇ ತರುವಾ

భూభారతి పైలట్ ప్రాజెక్ట్ అమలు చేసే నాలుగు మండలాల్లో రెవెన్యూ సదుస్సులు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. నారాయణ్ పేట జిల్లా మద్దార్ మండలంలోని కాజాపురం గ్రామంలో భూభారతి పైలట్ ప్రాజెక్ట్ ను తానే స్వయంగా ప్రారంభించున్నట్లు మంత్రి పొంగులేటి వెల్లడించారు. అతర్వాత వికారాబాద్ జిల్లా పూడూరు గ్రామంలో జిరిగే అవగాహనా సదుస్సులో పాల్గొంటూని చెప్పారు. 18వ తేదీన ములుగు జిల్లా వెంకటాపురంలో ఉదయం జిరిగే రెవెన్యూ సదుస్సులోనూ, తర్వాత ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోనూ జిరిగే సదుస్సులో పాల్గొంటానని మంత్రి పొంగులేటి తెలిపారు. రాష్ట్రంలోని నారాయణ్ పేట్ జిల్లా మద్దార్ మండలంలోపాటు, ఖమ్మం జిల్లా నేలకొండపల్లి, కామారెడ్డి జిల్లా లింగంపేట, ములుగు జిల్లా వెంకటాపూర్ మండలాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా ఈచట్టాన్ని ప్రారంభిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ప్రయోగాత్మకంగా భూభారతిని అమలు చేసే ఈ నాలుగు మండలాల్లో భూ సమస్యలపై ప్రజల సుంచి దరభాస్తులను స్నేకరించి వాటికి రశీదులను అందజేస్తారు. ఇందుకోసం ఒక ప్రత్యేక ఫార్మేట్ లో తయారుచేసిన దరభాస్తులను రెవెన్యూ సదుస్సు ముందురోజే ప్రజలకు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఎలాంటి భూసమస్యలు ఉన్నాయి, ఎన్ని భీర్యాదులు వస్తున్నాయి, వాటి ఏవిధంగా పరిషురించాలి, రాసున్న రోజులలో చేపట్టాలిన చర్యలు, భూభారతి పోర్ట్లో ప్రజాస్పందనను చూసి భవిష్యత్తులో ఏవిధంగా ముందుకు వెళ్లాలనే విషయంపై చర్యలు తీసుకుంటామన్నారు. కోర్టు పరిధిలో ఉన్న భూముల మినహ ప్రతి దరభాస్తును మే 1వ తేదీ సుంచి పరిషురిస్తామని తెలిపారు. వచ్చిన దరభాస్తులను ఏరోజుకారోజు కంప్యూటర్ లో నమోదు చేసి ఆయా సంబంధిత అధికారులకు పటింపడం జరుగుతుందన్నారు. ఒకవైపు నాలుగు మండలాల్లో రెవెన్యూ సదుస్సులు నిర్వహిస్తూ మరోవైపు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని మండల కేంద్రాల్లో భూభారతి చట్టంపై ఆవగాహనా సదుస్సులు నిర్వహిస్తామని వెల్లడించారు. ఈ అవగాహన సదుస్సులకు సంబంధించి కలక్కర్లు ప్రతిఓఱ్జూ ప్రతి మండలంలో రెండు కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేవిధంగా కార్యాచరణ రూపొందించుకోవాలని ఇప్పటికే అదేశాలు ఇవ్వడం జరిగింది. మండల కేంద్రాల్లో తపాశీల్దార్, డిప్యూటీ తపాశీల్దార్ రెవెన్యూ ఇన్సెప్కటర్, సర్వోయిర్ తదితర అధికారులతే బ్యందాలుగా ఏర్పడి సదుస్సులు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ అవగాహనా సదుస్సులు పూర్తాన తర్వాత ఆ నాలుగు మండలాలలో నిర్వహించిన మాదిరిగానే రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ప్రాదురాబాద్ మినహ అన్ని మండలాల్లో నిర్వహిస్తామని వెల్లడించారు.

జ్ఞానకు వరపుతం:

-ಮುದುವಿದ ತಯವಾ

జవాబు చెప్పండి. వంద ఎకరాలను ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారు? పర్యావరణ పరిరక్షణ విషయంలో రాజీలేదు. వీడియోలు చూసి మేము అందోళనకు లోనయ్యాం. అభివృద్ధి, పర్యావరణానికి మధ్య సమతల్యం అవసరం. ఇష్టం వచ్చినట్టు పర్యావరణాన్ని ధ్వంసం చేస్తామంటే ఊరుకోం. వాటిని ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారో చెప్పండి.. లేదంటే చెరువు దగ్గరే తాత్కాలిక క్లైలుపెట్టి అధికారులను అక్కడే ఉంచుతాం. పెల్లుకోసం జంతువులు పరుగులు తీస్తే.. వాటిని వీధి కుక్కలు తరిమాయి. 1996లో మేము ఇచ్చిన తీర్చుకు భిన్నంగా అధికారులు సాంత మినహాయింపులు ఇస్తే వారే బాధ్యత అవుతారు. ప్రైవేట్ ఫారెస్టలో సైతం చెట్లు నరికితే సీరియస్కా పరిగణిస్తాం. భూముల తాకట్టు అంశాలతో మాకు సంబంధం లేదు. కేవలం నరికిన చెట్లను ఎలా పునరుద్ధరణ చేస్తారో చెప్పాలి. డజస్ కొద్ది బుల్లోజర్లతో అడవిలో వంద ఎకరాలు తీలగించారు. మీరు అభివృద్ధి చేసుకోవాలనుకుంటే తగిన అనుమతులు తీసుకోవాలి. సిటీలో గ్రీన్ లంగ్ స్పైన్ ఉండాలి. వన్స్ప్రాంటుల రక్షణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారు అని ప్రత్యుంచింది. చివరగా.. పర్యావరణ, వన్స్ప్రాంటుల రక్షణకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకుంటారో చెబుతూ అభిధవిల్ దాఖలు చేయాలని సుట్టిం కోర్టు ఆదేశించింది. అప్పటివరకు యథాతథ స్థితి కొనసాగించాలని తెలిపింది. తమిపరి విచారణ మే 15కు వాయిదా వేసింది. అనుంతరం.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వాదనలు వినిపిస్తా.. అన్ని పనులు ఆపి వేశాం. భవిష్యత్తులో ఇలాంటివి జరగకుండా చూసుకుంటాం. ఫేర్క వీడియోలతో తప్పుడు ప్రచారం చేశారు. మినహాయింపులకు లోబిదే మేము కొన్ని చెట్లు తీలగించాం అని చెప్పుకొచ్చారు. అమికన్ కూర్చీ పాదనలు వినిపిస్తా.. సెల్వ్ సర్పిఫికేషన్ చేసుకుని.. అన్నింటికి మినహాయింపులు ఇచ్చుకున్నారు. ఇది సుప్రీం తీర్చునకు విరుద్ధం. ఈ భూములు తాకట్టపెట్టి ప్రభుత్వం అప్పులు తెచ్చుకుంది అని అన్నారు. అంతకుముందే, ఈ కేసులో ఇప్పటికే కొంటర్ దాఖలు చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం. కంచ గ్లోబోలి భూములు అటవీ భూములు కావు. 20 ఏళ్లగా భారీగా ఉండటం వల్ల పొదలు పెరిగాయి. అటవీ రెండ్స్యూ రికార్డులలో వీటిని అడవులగా పేర్కొన్నారేదు. ఆ భూములకు ఎలాంటి కంచె లేదు. కంచె ఏర్పాటు చేసేందుకు మేము ప్రయత్నం చేశాం. ఈ భూముల్లో ఎలాంటి జంతువులు లేవు. కంచె లేని కారణంగా పోవేసియూ భూములల్ని పక్కలు ఇక్కడికి వచ్చాయని పేర్కొంది.

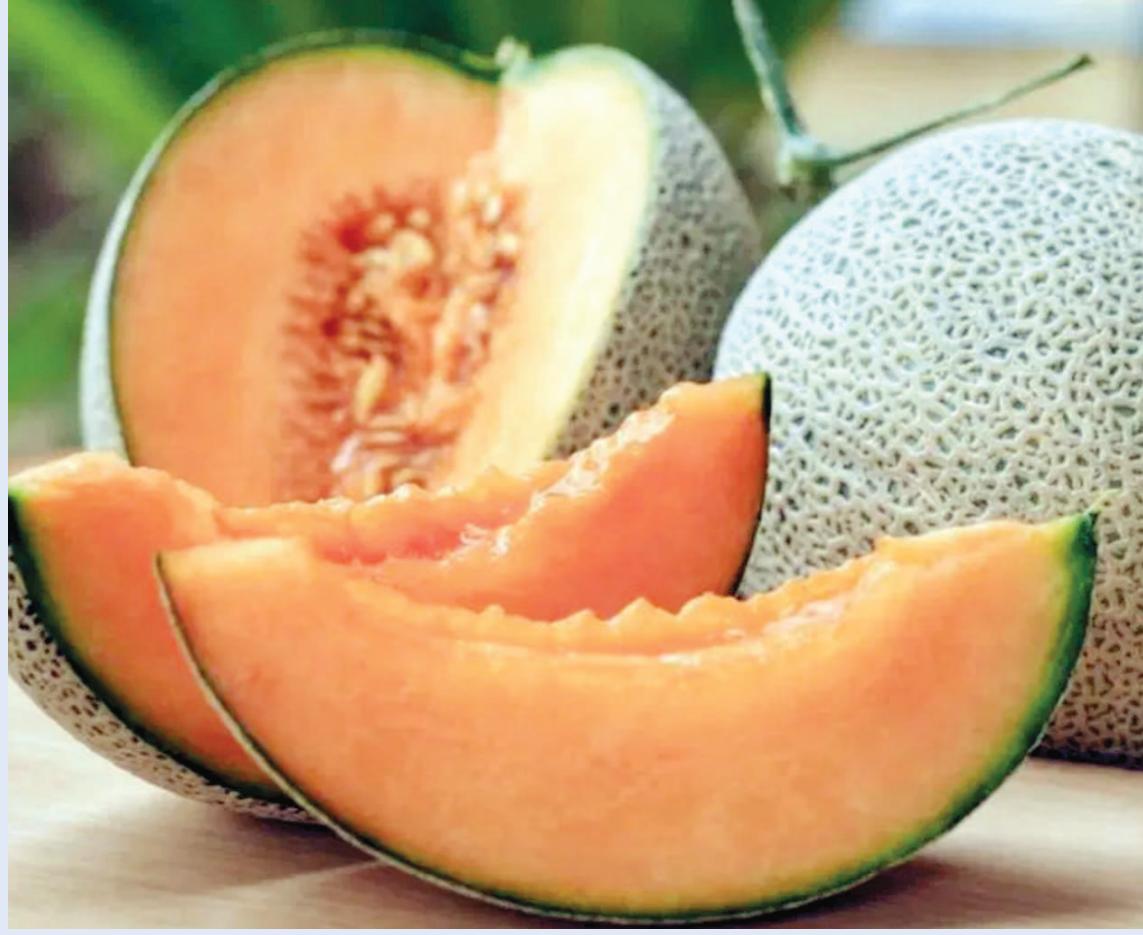
କଦ୍ୟଗୁଲକୁ ଝଂକା ଫଳନ ଜୀତାଯି
ପ୍ରାଦରାବାଦ : ତେଲଂଗାଣର୍ଲୋ

ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల



పదేశ్మగా జీతాలు రావడం
 చాలా ఆలస్యం అవుతోందని ఉద్దోగులు చెబుతున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ప్రస్తుతం
 ఆర్థిక ఇంజ్యూండులను ఎదురొంటోందని.. స్వయంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇటీవల
 వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రానికి వచ్చే ఆదాయం భర్తులకు సరిపోవడం లేదని, దీనివల్ల
 జీతాలు చెల్లించడంలో ఆలస్యం జరుగుతోందని చెప్పారు. ఇటు ఎన్నికల హోమియాలను
 నెరవేర్చడానికి, సంబోమ్ పథకాలకు నిధులు కేటాయించాల్సి రావడంతో ప్రభుత్వంపై
 ఆర్థిక భారం పెరిగింది.గతంలో ప్రభుత్వం తీసుకున్న భారీ రుణాల వల్ల ఇప్పుడు వాటి
 వాయిదాలు, వడ్డీలు చెల్లించాల్సి పస్తోంది. ఇది రాష్ట్ర భజనాన్నాపై తీవ్ర ప్రభావం
 చూపుతోంది. ముఖ్యంగా రైతు రుణమాఫీ, ఇతర పథకాల కోసం తీసుకున్న రుణాలు
 చెల్లింపులకు అటంకం కలిగిస్తున్నాయికొన్నిసార్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం నుండి రాష్ట్రానికి
 రావాలిన నిధులు ఆలస్యం అవుతున్నాయి. ఇది కూడా ఉద్దోగుల జీతాల చెల్లింపుపై
 ప్రభావం చూపుతుందని అధికారులు చెబుతున్నారు..రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ఉద్దోగుల
 సంఖ్య పెరగడం, పదవీ విరమణ చేసిన ఉద్దోగులకు పెన్నాట్లు చెల్లించాల్సి రావడంతో..
 జీతభట్టాలు కోసం ఎక్కువ నిధులు అవసరమవుతున్నాయి. ఇటీవల పదవీ విరమణ
 వయస్సు పెంచినప్పటికీ, రాబోయే సంవత్సరాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్దోగులు పదవీ
 విరమణ చేయసునుండటంతో పెన్నాట్లు భారం మరింత పెరిగే అవకాశం
 ఉంది. ఉద్దోగులకు వేతన సపరాణ (ఖభీల), కరువ భత్యం (ఆం) పెంపురుల వంటి
 అంశాలు పెండిగీలో ఉన్నాయి. వీటిని అమలు చేస్తే జీతాల చెల్లింపులకు మరింత
 ఎక్కువ నిధులు అవసరమవుతాయి. ఇది రాష్ట్ర భజనాన్నాపై మరింత ప్రభావం చూపే
 అవకాశం ఉంది.కొన్నిసార్లు నిధుల నిర్వహణలో సరైన ప్రణాళిక లక్షణాల లేదా
 ఇతర కారణాల వల్ల కూడా జీతాల చెల్లింపులో ఆలస్యం జరుగుతోందని
 తెలుస్తోంది.ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆర్థిక ఇంజ్యూండులను
 అధిగమించడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. ఉద్దోగులకు జీతాల సకాలంలో చెల్లించడానికి
 ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుంది..ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి.. ఉద్దోగులకు అన్ని
 వాస్తవాలు తెలియజేసి, ఆర్థిక పరిస్థితులపై వారితో చర్చించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నట్లు
 ఇటీవల తెలిపారు.జాన్ 2021 నాటి సమాచారం ప్రకారం.. తెలంగాణలో దాదాపు
 9.21 లక్షల మంది ప్రభుత్వ ఉద్దోగులు ఉన్నారు. ఇందులో రెగ్యులర్, కాంట్రాక్ట్, ఔట్
 సోర్సింగ్ ఉద్దోగులు, పెన్సనర్లు ఉన్నారు..తెలంగాణలో విద్యాశాఖ, హోంశాఖ,
 వైద్యరోగ్య శాఖ, రెవెన్యూ శాఖల్లో ఎక్కువ మంది ప్రభుత్వ ఉద్దోగులు ఉన్నారు. ఈ
 శాఖల ఉద్దోగుల జీతాల కోసం ఎక్కువ నిధులు ఇర్పు అవుతున్నాయి.

పరగడుపున తింటే ఆ సమస్యలన్నీ మాటాపే..



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో.. కర్ణ్యాజ పండు ఒకలీ.. దీనిలోనీ పోషకాలు శరీరాన్ని హైద్రోపిట్‌గా ఉంచడటంతో పాటు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్ణ్యాజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా శరీరాన్ని హైద్రోపిట్‌గా ఉంచుతుంది. అందుకే దీనిని రెగ్యులర్‌గా తిసాలని డ్రైట్‌షియిస్టు చెబుతున్నారు. ఉరుకులు పరుగుల జీవితంలో ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, ఆహారం కారణంగా గుండె సంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.. కావున ఇలాంటి పరిష్ఠితుల్లో ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టడం మంచిది.. అందుకే మంచి జీవనశైలిని అనుసరించడంతోపాటు.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆహారం, పండ్లను తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే.. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండ్లలో.. కర్ణ్యాజ పండు ఒకలీ.. దీనిలోనీ పోషకాలు శరీరాన్ని హైద్రోపిట్‌గా ఉంచడటంతోపాటు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. కర్ణ్యాజ పండులో నీటిశాతం ఎక్కువ.. కావున దీన్ని తినడం ద్వారా శరీరాన్ని హైద్రోపిట్‌గా ఉంచుతుంది. అయితే.. ప్రతి రోజు ఉదయాన్నే కర్ణ్యాజ తినడం వల్ల పలు వ్యాధులకు చెక్ పెట్టపచ్చని చెబుతున్నారు వైద్య నిపుణులు.. ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో కర్ణ్యాజను తినడం వల్ల అనేక వ్యాధులను నియంత్రించవచ్చు.. అలాగే.. ఆ వ్యాధుల ప్రమాదం కూడా తగ్గుతుంది. శరీరంలో నీటి కొరతను, పోషకాల కొరతను నివారించాలంటే దీనిని తప్పనిసరిగా తినడం మంచిది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం: కర్ణ్యాజను రోజు తీసుకుంటే గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తున్నది వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిలో ఫోలిక యాసిడ్ పుపులంగా ఉంటుంది. ఇది మీ రక్తాన్ని పుద్ధి చేయడంలో.. అలాగే రక్త నాళాలలో రక్తం గడ్డకట్టడాన్ని నివారించడంలో ఇది మీకు చాలా సహాయపడుతుంది. కడుపు సమస్యలు దూరం: వేసవి కాలంలో ప్రజలకు కడుపు నంబంధిత సమస్యలు పెరుగుతాయి.. వేసవిలో తరచూ గ్యాస్, అజ్ఞరి, మలబద్ధకం, కడుపులో నోప్పి, జీడ్జ సమస్యలతో ప్రజలు బాధపడుతుంటారు.. అయితే, ఈ సీజన్లో ఎక్కువ నూనె, మసాలాలు తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదకరం. కావున, ఇలాంటి సమయంలో సులభంగా జీర్ఘమయ్యే కర్ణ్యాజను తినడం ద్వారా.. కడుపు సమస్యలకు చెక్ పెట్టపచ్చ.. కంటి సమస్యలు దూరం: కర్ణ్యాజ తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత సమస్యలు కూడా దూరమవతాయి.. దీనిలో విటమిన్ ఎ బీటా కెరోటిన్ పుపులంగా ఉంటాయి.. ఇవి మీ కంటి చూపును మెరుగుపర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా కంటిపుక్కం ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. లైంగిక సమస్యలు దూరం: కర్ణ్యాజలో విటమిన్ కె, ఇ కూడా పుపులంగా ఉంటాయి. దీని వలన ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ బాగా వసిచేస్తుంది. దీనిని తినడం వల్ల లైంగిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తున్నదని పేర్కొన్నారు ఆయుర్వేద నిపుణులు..

ಅರಟಿ ಅಕುಲ್‌ ಭೋಜನಂ ದೀನ ವೆನುಕ ಅಸಲು ಕಾರಣಂ ಇದೆ

మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నాను. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. దస్తిణాది రాష్ట్రాల్లో దాదాపు ప్రతి పండగ, వేడుకల్లో అరటి ఆకుల్లో భోజనం చేయడం కనిపిస్తుంది. పురాతన కాలం నుంచి అరటి ఆకులను వివిధ ఆచారాలు, వేడుకలు, రోజువారీ ఆహారంలో మనోభ్రూ ఉపయోగిస్తున్నారు. మన సంస్కృతి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలికి చిహ్నాను. అరటి ఆకులో భోజనం తినడం అమృతంతో సమానమని నమ్ముతారు. ఇందులో ఉండే అనేక పోషకాలు ఆహార రుచిని పెంచుతాయట. దీని ప్రకారం, అరటి ఆకులపై భోజనం చేసేటప్పుడు కొన్ని ఆచారాలు పాటిస్తారు. ఆకులు కడగడం నుంచి చివరికి తినడం, ఆకులు మదతపెట్టడం వరకు కొన్ని ఆచారాలు ఉన్నాయి. తినడానికి ముందు అరటి ఆకులు నీళ్ళ చల్లడం శతాబ్దాల నాటి ఆచారం. దీనికి వివిధ కారణాలు ఉన్నాయి. అరటి ఆకులు సహజంగా కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులను కలిగి ఉంటాయి. నీటితో చల్లడం, శుద్ధపరచడం వల్ల ఆకులపై ఉన్న కీటకాలు, సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. ఆకులపై దుమ్ము, ధూఖాని తోలిగిచి శుభ్రంగా ఉంచడానికి కూడా ఇలా చేస్తారు. అంతేకాకుండా నీటిని చల్లడం వల్ల ఆకులు గడ్డిపడతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల తీవేటప్పుడు ఆకులు చిరిగిపోవడం ఎంటి సమస్యలు ఉండవు. అంతేకాకుండా అరటి ఆకులైని నీరు చల్లడం చాలా పవిత్రమైన కార్బూని కూడా నమ్ముతారు. అరటి ఆకులో తిన్న తర్వాత డానిని లోపలికి మదతపెడతారు. అలా చేయడం ఆహారాన్ని తయారు చేసి వడ్డించిన వారికి గౌరవం చూపించే మార్గంగా పరిగణిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆహార అవశేషాలు ఆకు లోపలి భాగంలో ఉంటాయి. అందువల్ల ఆకును బయటి నుండి లోపలికి మదవటం వల్ల అవి జారి పోకుండా ఉంటాయి. అలాగే ఆకును లోపలికి మదతపెట్టడం వల్ల సూర్యరశ్మి దానిలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తుంది. దీనివల్ల అందులోని ఆహారం తెలిస్తో కూడా ఉంటాయి.



ఉదయాన్వే గుప్తుడు

తింటే ఇక తిరుగుండగు...

కినీమిన్.. ఎండుద్రాక్షలో ఎన్నో పోషయాలతోపాటు.. జెపథ గుణాలు దాగున్నాయి.. విభిన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, ఐరన్, పైబర్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి.. ఇవి శరీర ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. కినీమిన్.. ఎండుద్రాక్షలో ఎన్నో పోషయాలతోపాటు.. జెపథ గుణాలు దాగున్నాయి.. విభిన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు.. ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ సి, ఐరన్, పైబర్, యాంటీ-ఆక్సిడెంట్లు వంటి అనేక పోషకాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తాయి. అందుకే.. విభిన్ని తినాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీళిలోని పోషకాలు శరీరాన్ని ర్ధుధంగా ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తాయి. అంతేకాకుండా తక్కు శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే.. నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయిని.. పేర్కొంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.. డైలీ పరగడపున నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలేంటో ఈ కథనంలో తెలుసుకోండి. అలసట తగ్గుతుంది: రోజుంతా వచిచేసిన తర్వాత, శరీరం తరచుగా అలసిపోయి బలహీనంగా మారుతుంది. ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల శరీర అలసట, బలహీనత తొలిగిపోతాయి. ఎండుద్రాక్ష తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. ఉదయం ఖాళీ కడువుతో ఎండుద్రాక్ష తినడం వల్ల మీ శరీరం అలసట నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయటపడుచ్చు: రక్తహీనతతో బాధపడేవారు ఎండుద్రాక్ష తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. శరీరంతో రక్తం లేకపోవడం వల్ల కలిగే ఒక పరిస్థితిని రక్కొనత అంటారు. ఎండుద్రాక తీసుకోవడం వల రక్షానత నమ్మనే తొలిగిపోతుంది. ఎండుద్రాకలను రాత్రిపూట

బోప్పుయని పరగడుపున బక్కుసాల తిని చూడండి!



బోప్పాయి వండు మన ఆరోగ్యానికి చాలా లాభాలు అందించే ఒక అద్భుతమైన వండు. ఇది జీర్జ్ వ్యవస్థను మెరుగుపరచడం, చర్చ ఆరోగ్యం పెంచడం, బరువు తగ్గించడం, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వంటి అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి రోజు ఖాళీ కడువుతో బోప్పాయి తినడం ద్వారా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బోప్పాయి వండు అన్ని నీజశస్తులో దొరుకుతుంది. దీని రుచి అద్భుతంగా ఉండటమే కాకుండా.. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా చాలా ఉంటాయి. బోప్పాయి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి అందరికీ తెలిసిందే. కానీ ముఖ్యంగా ఖాళీ కడువుతో బోప్పాయి తినడం అనేది ఎంతో ప్రయోజనకరం. ఇందులో ఉన్న పోషకాలు శరీరాన్ని శక్తివంతం చేయడంలో జీర్జ్ క్రియను మెరుగుపరచడంలో ఇంకా ఇతర అనేక సమస్యలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. బోప్పాయిలో పాప్నే అనే ఎంజైమ్ ఉండడం వల్ల అది జీర్జ్ క్రియను సజావుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఖాళీ కడువుతో బోప్పాయి తినడం వలన అణ్టే, గ్యాస్, కడుపు ఉభ్యరం వంటి సమస్యలు తొలగిపోతాయి. దీనిలో ఉన్న పైబర్ కూడా జీర్జ్ వ్యవస్థను సమర్పించడంగా పనిచేయించడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. బోప్పాయి తినడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలు తొలగిపోతాయి. ఇది కాలేయం వనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. దీనిలోని ముఖ్యమైన పోషకాలు లివర్ డిటాక్సిఫీడ్ షెస్నను ప్రోటోఫీస్టాయి. కాలేయం శుట్రంగా ఉండటం ద్వారా జీర్జ్ వ్యవస్థ కూడా క్రమబద్ధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ విధంగా బోప్పాయి తినడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియను పెంపాందించవచ్చు. బోప్పాయిలో విటమిన్ 0 చాలా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్యానికి చాలా లాభకరమైనది. ప్రతిరోజు బోప్పాయి తినడం వలన ముఖం ప్రకాశించడంగా మారుతుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో కూడిన ఈ వండు చర్చంలోని నలుపును, ముడతలను తగ్గించడంలో, చర్చం పదిలంగా ఉండటంలో సహాయపడుతుంది. దీనిని తినడం వలన చర్చం మరింత కాంతివంతంగా మారుతుంది. బోప్పాయి తినడం వల్ల బరువు తగ్గడం చాలా సులభం. ఇందులో క్యాలెరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. కానీ పైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగా బోప్పాయి తినడం వలన మీకు ఎక్కువసేపు ఆకలి వేయదు. దీనితో బరువు నియంత్రణ సాధించడం చాలా సులభం అవుతుంది. మరొక ముఖ్యమైన అంశం బోప్పాయిలో నీటి శాతం కూడా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల జీర్జ్ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. బోప్పాయిలో నీటి శాతం, పైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల మలబద్ధకం సమస్యను తగ్గించడంలో ముఖ్యపోత్త పోషిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు ఈ వండును నిట్యం తినడం వల్ల శరీరంలోని అవశేషాలు సులభంగా బయలుకు వెళ్లిపోతాయి. దీనివల్ల జీర్జ్ క్రియ సజావుగా కొనసాగుతుంది. బోప్పాయిలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు స్వాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యమైనవి. ఇది రక్త ప్రసరణను బాగా మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె సంబంధిత సమస్యలు నివారించడంలో, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో బోప్పాయి చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఖాళీ కడువుతో బోప్పాయి తినడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.

దాల్చ చెక్క అరీగ్గు ప్రయోజనాలు

దాల్చిన చెక్క .. మసాలా దినుసుల్లో ఇది కూడా ఒకటి..ప్రతి వంటింట్లోనూ తప్పక ఉంటుంది. వంటకల తయారీలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటాం. ఇది ఆహారానికి ప్రత్యేక రుచిని అందిస్తుంది. దాల్చిన చెక్క శరీరానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఆక్షిడెంట్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ ఇన్స్ట్రైమేటర్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. దీని వలన ఇన్స్ట్రైమేషన్ తగ్గుతుంది. పోలీఫిలాల్స్ వంటి యాంటీ ఆక్షిడెంట్లు దాల్చిన చెక్కలో ఉంటాయి. దీని వలన వాపు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇవి కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనిలో సిన్సుమాల్టిప్రైస్ నూనె బ్యాక్టీరియల్, ఫంగల్ ఇజ్సెక్షన్సును దూరం చేయడం సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కలో యాంటీ షైరల్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇన్స్ట్రైమోంజా, దోమల ద్వారా వచ్చే షైరల్ జ్యూరాల నుంచి రక్తళలో దాల్చిన చెక్క సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క గుండం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంతో సహాయపడుతుంది. క్రమం తప్పకుండా దాల్చిన చెక్క తీసుకోవడం వల్ల త్రై గ్లిజరాయిణ్ణు తగ్గుతాయి. దాల్చిన చెక్కలో ట్రీబియాటిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్జ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చడంతో సహాయపడతాయి. దాల్చిన చెక్కను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్ అవుతాయి. మగర్ రోగులు దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే మంచిది. రక్తపోటును కంట్రోల్ చేయడంతో దాల్చిన చెక్క సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్కను తీసుకుంటే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. పైఏపీతో బాధపడేవారు దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే మంచిది. దాల్చిన చెక్కను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే దీర్ఘాలిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. దంతాల నొప్పిని తగ్గించడంలో, నోటి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను అదుపు చేయడంలో దాల్చిన చెక్క సాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క తీసుకుంటే దుర్మాసన తగ్గుతుంది. దాల్చిన చెక్కను



