



30 ປີ່ຂະຫຍາດ ຮົມເລກລົ້ນໄສ ເຊິ່ງ...

ମେଘଦୂତ ଲ୍ୟାଙ୍କ. ଏରିକ୍ କୁମାର

ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పండటలో నారింజ ముందు వరువలో ఉంటుంది. నారింజలో ఉండే విటమిన్సు మనల్ని అనేక రకాల ఆరోగ్య సుమస్యల నుండి రక్తిస్టాయి. నారింజలో విటమిన్ ని, పైబర్, యూఎంటి ఆక్రిడెంటు, ఫ్లిజాలు పుష్టిలంగా ఉంటాయి. వరుసగా 30 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా నారింజ శీతసుకుంటే శరీరంలో మీరు ఊహించని అధ్యయించాలి. నెల రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా నారింజ తినటం వల్ల కలిగి లాఘాలెంటో ఇక్కడ

తెలుసుకుండాం, రోజుకో ఆరెంజ్ తినటం వఱ లెక్కలెనస్సి లాభాలు ఉన్నాయిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నారింజ సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెదుతుంది. జలబు, దగ్గు వంటి పైర్ల ఇన్ ప్లక్ష్ సుమంచి రిక్సునుది. ఇందులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని డైటాక్ట్ చేసేందుకు, విధి రకాల వ్యాధుల్లోచి రిట్రింగ్ చేసుకు దోహదపుడుతుంది. వెయిట్ లాన్ ప్రక్రియలో వారికి కూడా నారింజ అధ్యుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో కేలీలు తక్కువగా ఉండి పైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. దీంతో ఆశిగా తినకుండా ఆకలిని

అర్పికడుతుంది. క్రమంగా లరువు తగ్గిందుకు తోడ్చుతుంది రోజు ఒక నారింజ తినడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో పొట్టాఫియిం, పైబర్ పుష్పలంగా ఉండి, కొల్పొల్ నియంత్రిస్తుంది. చర్చ సంరక్షణలోనూ నారింజ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. చర్చాన్నకి నస్వాజసిద్ధంగా నిగారింపును ఇస్తుంది. చర్చ ముదతలు తగించి యవ్వసంగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ఆరెంజ తీనిడం వల్ల మలబర్డకం, గ్యాస్, అట్టి వంటి సమస్యలు దరి చేరుకుండా ఉంటాయి.

နွှေ့ခြော်လုပ် အနီးက အပ်ပုံမျိုးများ

ప్రాచీర్.. ఎవరు రంగులో ఎంతో అదంగా కనిపించే ఈ పండు కేవలం రువికరంగా ఉండడం మాత్రమే కాదు.. ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనది అంటునారు పోవకాహార నిపుణులు. ప్రాచీరీలు ఎక్కువగా చల్లని ప్రాంతాల్లో పండిసెరు. మన దేశంలో దీనిని ప్రధానంగా హిమాచల్ ప్రదేశ్, తుంబాఖండ్, జమ్ము కాశ్మీర్, మహారాష్ట్రాల్లోని కొన్ని ప్రాంతాలల్లో సాగు చేస్తున్నారు. ప్రాచీరీలలో విటమిన్ నీ, బైట్రిక్, యాంగీలీస్కిడెంట్లు, భఫియాలు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ఇవి మొత్తం అరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ప్రాచీరీలలో పైబింగ్ అల్కిటాక్ ఉండటం వల్ల జీర్ణక్రియలు మరుగుపుస్తాయి. మలబింబం నుండి ఉపశమన పొరిదుంలో సహాయపడతాయి. ఇది కడ్డిపుని తేలికగా ఉంపుటండి. జీర్ణక్రియలు సరిగ్గా చేస్తుంది.

ప్రొష్టెల్లో కేలలీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పైబిల్ అభికంగా ఉంటుంది, ఇది బుల్వ తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఇది ఎక్కువునేపు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. అతిగా తినకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రొష్టెల్లో ఉండే యాంశీత్విన్డెంట్లు, విటమిన్ సి, ఎలాజీక్ ఆప్లూం వర్ష కణలను ప్రీ రాడికల్స్ నుండి రక్షిస్తాయి. ఇది మడతలను తగ్గించడంలో, మచ్చలను తగ్గించి వర్షావ్రీ కాంపివంతం చేయడంలో, వర్షు ఛానును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ పండ్కలో విశాఖ సి పుష్టిలంగా ఉంటుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శారీర సామర్థ్యాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జలువు, దగ్గ, ఇతర కాలానుగుణ వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది.



దానిమ్మ పండు ఆకులతో.. **శీ ఆరోగ్యం విషయం**



దానిమ్మ పండు పోషకాలు మెండు.. దానిమ్మ పండుతింటే.. అరోగ్యానికి మేలు అన్న సంగతి తెలిసింది. అయితే దానిమ్మ పండు మాత్రమే కాదు.. ఆకులు, బరదు కూడా అనేక వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇక దానిమ్మ పండులుగా కూడా ఏర్పత రంగులో లేన్డు, గుండుగా ఉంటుంది. ఈ ఆకు పసరు వాసన పసుంది. ఈ పత్రి విశిష్టత ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడింది. దానిమ్మ ఆకులతో పీవి అరోగ్య సమస్యలకు శేక పెట్టువచ్చే తెలుసుకుండాం. ఆయుర్వేదంలో దానిమ్మ ఆకుని కుష్ఠ వ్యాధి, చర్య రోగాల నివారణకు ఉపయోగిసారు. దానిమ్మ ఆకుల కషాయంగా చేసుకుని రోజుకు రెండు సార్లు తాగితే.. సీజన్లో దగ్గు, జలబు నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నిద్ర లేపి వారికి దివ్య జెపథం దానిమ్మ ఆకుల పేన్ తో చేసిన కాపాయం.. మూడు పంతుల నీటిలో దానిమ్మ ఆకుల పేస్ ని వేసి.. ఆ నీరు అర పంతు వచ్చే వరకూ మరిగించి.. ఈ నీటిని రోజు రాత్రి నిద్ర పోయేమందు తాగితే సుఖ నిద్ర పీ సాంతం. గజ్జి, తామర పంచీ స్విన్ సంబంధ వ్యాధులతో ఇబ్బంది పరుతుంటే.. దానిమ్మ ఆకులను పేస్ ను అష్టై చేస్తే నయం అప్పతుంది. అంతేకాదు శరీరం మీద ఉన్న పుండు, గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. చెవి, నొప్పి ఇష్టుక్కన్ తో ఇబ్బంది పడేవారు దానిమ్మ ఆకుల నుంచి రసం తీసుకుని.. అందులో నువ్వుల నూనె లేదా ఆవ నూనె కలిపి మిట్రమాన్ని రెండు మక్కలు రెండు చెవుల్లో వేస్తుంటే.. చెవి నొప్పి, ఇష్టుక్కన్ని తగ్గుతాయి. నోటీ సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి మంది ఉపశమనం లభిస్తుంది. నోటీ దుర్ఘాసన్, చిగ్గులు సమస్య, నోటీలో పుండులు ఉంటాయి.. దానిమ్మ ఆకుల రసాన్ని నీటిలో కలిపి ఆ నోటీ పుక్కిల్లిస్తుంది. దీంతో నోటీ సమస్యలు నివారింపబడతాయి. మఱింపం మొలీమలు తగ్గాడానికి బెన్ చిట్టా దానిమ్మ ఆకుల పేస్నను మొలీమలై రాశుంటే మొలీమలు తగిపోతాయి. అజ్ఞేర్జి, మలబడకం, గ్యాస్, విరేపనాలు వంటి సమస్యలు తరచుగా వీర్పుతుంటే.. దానిమ్మ ఆకుల జ్యున్ రోజుకు రెండు బీ స్పోస్ మేర తాగవచ్చు.

ಅಯುಧ ತಯಾರೀಗೆ..

భారత మార్కె



• ಪೆರುಗುತ್ತನ್ನು ತಯಾರಿ ಕೆಂದ್ರಾಲ

భారతదేశంలో ప్రైదాబాద్, హుజ్వీ, జబలియార్, బెంగళూరు, నాగ్పర్కం మరియు కొచ్చి వంటి నగరాలు వాలీ బట్టి, పారిథామిక లింగానికి మాత్రమే కాకుండా అధునిక ఆయుధాల ఉత్సవికి కీలక కేంద్రాలగా కూడా వేగంగా గుర్తింపు పొందుతున్నాయి. డిస్ట్రిక్టు రీసెర్చ్ అండ్ డెవలమెంట్ అర్పనేషన్ (డిఆర్ఎంట్), హిందూస్కు విహాన్లైన్ లిమిటెడ్(ప్రైవెల్ట), భారత్ ఎలక్ట్రానిక్స్ లిమిటెడ్ వంటి ప్రధాన రక్షణ సంస్థలు, అనేక ప్రైవెట్ సంస్థలు ఈ ప్రోంతాల్లో తయారి కేంద్రాలను నెలకొల్పాయి. ఇంపీల బెంగళూరులోని ప్రైవెల్ట అభివృద్ధి చేసిన తేజస్ ప్లటర్ శెట్లు భారత వైమానిక దళంలో చేయారు. పూర్తిగా స్పష్టికీ పరిజ్ఞానంతో తయారు చేసిన తేజస్, క్లిపపి లాంచర్లు, స్ట్రో రాదార్ వ్యవస్థలు, సూపర్సోనిక్ స్పామ్రాలతో సప్ప అధునాతన లక్ష్మణలతో రూపొందించారు. భారతదేశ వైమానిక పోరోట నోకాడళ్లాన్ని మరింత బల్లోపేతం చేయడానికి ప్రాచీనీవల్ ఇప్పుడు మరింత అధునాతన వెరన్ తేజస్ మార్క్ ప్రైవెల్ వంటి పని చేసేంది.

2028 నుంచి ఇన్కం ట్యూక్స్ విధించన్న ఒమ్మ

2028 సంవత్సరం నుంచి గల్ దేశం ఒకమన్ లో వార్డైక్ ఆదాయం 42 వేల ఒకమన్ రియల్ డాటాటీ క్రాషణ ట్యూష్యూ విధించున్నట్లు పేర్కొడ్చి. సంపుస్తులను లక్ష్మీగంగా చేసుకుని ఇన్ కం ట్యూష్యూ ను విధించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు ప్రథమంగా వార్డ్ సంస్థ బ్యాంక్ తెలిపింది. 42 వేల ఒకమన్ రియల్ అంబే యూఎస్ డాలర్లలో 1.09 లక్షల వరకు అవుతాయి. ఇప్పటి వరకు ఇక్కడ ప్రవాసులు ఎక్కువ ఉద్యోగాలు చేయానికి కారణం ఎలాంటి ఇన్ కంట్యూన్ లెకపోవడమే అని తెలుస్తోంది.

పెట్రో ఆధారిత ఆదాయం నుంచి బయటపడేలా ప్లాన్.

పెట్రో ఆధారిత ఉత్సుకుల ఆదాయం నుంచి వేరే ఆదాయ మార్కులు వెతుతూ ఒమ్మె ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. గల్ దేశాల్లో (%+జిం) ఆదాయపు పేస్టు విధించే హాపి దేశంగా అడుగులు వేస్తాంది. ఒకమన్ ఆర్కి మంత్రి సంయుక్త బిక్ మహార్క్ అన్ సక్రీ ప్రకారం.. ఈ నిర్ణయం ముంది ఒకమన్ ఎగుమతులై దేశానికున్న ఆధారాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, ప్రజా సేవలపై వ్యయాన్ని కొనసాగించానికి సహాయపడుతుంది. వ్యయ నియులు, ఆంగ్లేస్ సౌకర్యాలు, సామాజిక అవసరాల కోసం ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. గల్ సహకార మండల్లోని (%+జిం) అరు దేశాలూ



ఇప్పటివరకు ఆదాయ పన్ను విధించకపోవడంతో, ఒమ్న ఈ నిర్జయ తీసుకోవడం ఆశ్చర్యం కలిగిస్తోంది.
శైవాన్యమ్ గా కీలక నిరయం
 అబుదాటీలోని కమర్చిల్యల్ బ్యాంక్కి చెందిన చీఫ్ ఎకసామిస్ మోనికా మాల్హిక మార్టాడుతూ.. ఈ నిరయం ఆరిక పరంగా చాలా కీలకమని

