











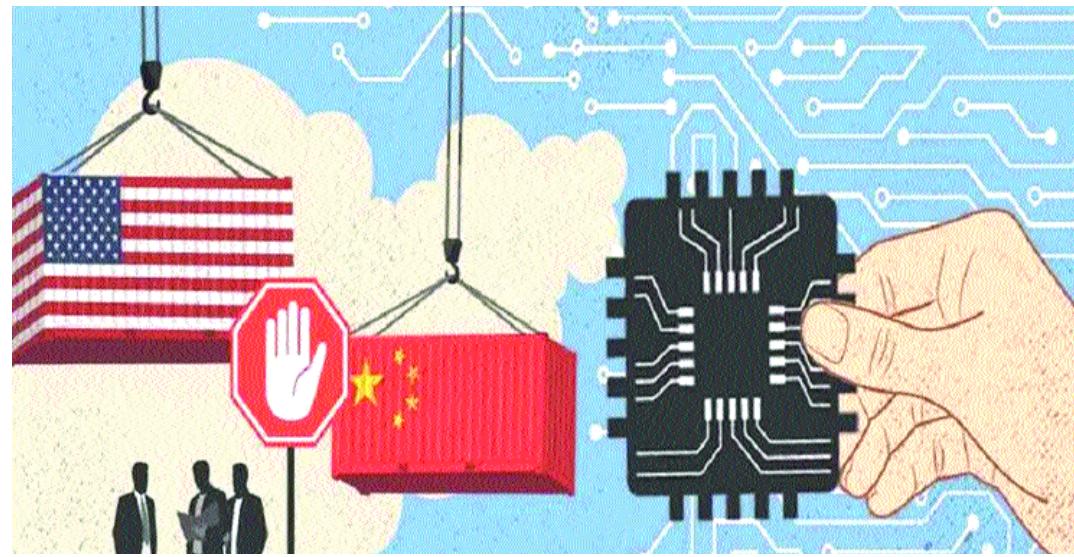
# అమెరికా-చైన్ టెక్ వార్

ఇరు దేశాల మధ్య మళ్ళీ వాణిజ్య యుద్ధం  
నెమీకండక్కర్ ఇండస్ట్రీలో ఆభివర్త్య పోరు  
ట్రుంప్ రాకముందే రాజుకున్న మంటలు

**వాషింగ్టన్/బీజింగ్ :** అమెరికా-చైనా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మళ్లీ మొదలైంది. అయితే ఈసారిది బెక్కాలజీ వార్నను సంతరించుకున్నది. చివ్ తయారీపై తీవ్ర ప్రభావం చూపేలా ఇరు దేశాలు పరస్పర అంక్షల్ని, నిషేధాల్ని తెచ్చిపెట్టుకున్నాయి మరి. ఈ మేరకు సోమవారం బైడెన్ సర్కారు నిర్ణయాలుంటే.. వాటికి ప్రతిగా మంగళవారం జిహెంగ్ ప్రభత్తుం నిర్ణయాలు వచ్చాయి. నిజానికి గ్రోబర్ సెమీకండస్కర్ ఇండస్ట్రీలో అమెరికా, చైనాలు ఆధిపత్యం కోసం గత కొంతకాలం నుంచి కొట్టుకుంటున్నాయి. దాన్ని తీవ్రతరం చేస్తూ అమెరికా కొన్ని కొత్త నిబంధనల్ని తీసుకొచ్చింది. ఇవి 140 చైనా సంస్థల్ని ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఇందులో ప్రధాన సెమీకండస్కర్ తయారీ సంస్థలైన పయోట్క, సైక్యారియర్, నోరా బెక్కాలజీ గ్రూప్లున్నాయి. కాగా, అడ్వెన్స్ సెమీకండస్కర్ (చివ్) తయారీ బెక్కాలజీ చైనాకు అందకూడదనే లక్ష్మింగా ఆయా ఎగుమతులపై అమెరికా అంక్షల్ని విధించినట్టు తెలుసున్నది. కటింగ్-ఎడ్జ్ అడ్వెన్స్ మెంట్స్ సాంకేతికతలో చైనా దూకుడుగా వ్యవహరిస్తున్న నేపర్స్యూలో దానికి బ్రైఫలు వేసేందుకే ఆ బెక్కాలజీలో బలంగా ఉన్న అగ్రరాజ్యం ఈ చర్యలకు దిగిందన్న ఆభిప్రాయాలు ఇండస్ట్రీ వర్గాల నుంచి వ్యక్తమవుతున్నాయి.

## చైనా ప్రతికారి చర్యలు

అమరిక తెరుకు చ్చెనా గట్టగాన స్వందంబంది.  
సెమీకండడక్టర్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషించే  
విభీధాగాల ఎగుమతులకు బ్రైక్ వేసింది. అమెరికాకు  
గాలియం, జస్ట్సీనియం, అంటిమెన్ తదితర ప్రధాన ట్రై  
పెక్కాలజీ సరకు రవాణాకు కళ్ళెం వేసింది. జాతీయ  
భద్రతపై ఆందోళనల దృష్టి మిలిటరీ కోసమైనా, పోరా  
అవసరాల కోసమైనా జరిగే వీటి ఎగుమతుల్ని  
నిషేధిస్తున్నట్టు చ్చెనా వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ స్పష్టం  
చేసింది. ఇంతకుముందు వీటి ఎగుమతులపై  
ఆంష్కలుండగా, ఇప్పుడు పూర్తిగా నిషేధాన్ని తెచ్చింది.  
ప్రపంచవ్యాప్తంగా గాలియం, జర్మనీయం లభ్యత  
చాలాచాలా తక్కువగా ఉన్నది. దొరికే ఆ కొద్ది నిల్చలు  
సైతం చ్చెనాలోనే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాగా, సెల్ఫోన్సు  
కార్బు, సోలార్ ప్యానెల్స్, మిలిటరీ పెక్కాలజీలో వాడే  
కంప్యూటర్ చివ్వు తయారీకి ఈ ముడి పదార్థాలనీ  
కూడా చాలాచాలా కీలకం. ఇంకా చెప్పాలంటే మిలిటరీ



ఆప్సికేవ్వ దగ్గర్నుంచి కృతిమ మేధస్సు వరకు ఈ  
సెమీకండక్టర్లే ప్రధానం. దీనో అమెరికా-చైనా వాణిజ్య  
సంబంధాలు ఒక్కాసారిగా చెడిష్టెప్పంది. అంతకుముందు  
అమెరికా.. కొత్త తరం సాంకేతికతతోకూడిన చిఫల  
తయారీలో వినియోగించే పరికరాలు, అత్యస్తుత ట్రేడింగ్  
మెమరీ చిప్సు, సాఫ్ట్‌వేర్ ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్ని  
కలినతరం చేసింది. గతంలోనూ ఏటిపై నిషేధం  
విధించినా ఆ తర్వాత సడలించింది. మానవ సాయంతో  
నిమిత్తం లేకుండా స్వయంప్రతిపత్తితో పనిచేయగలిగిన  
అయిథాల తయారీలో ఈ చివలే కీలకం. వాటి  
విడిభాగాలు ప్రస్తుతం అమెరికా నుంచే చైనాకు పెద్ద  
ఎత్తున వెళుస్తాయి.

ప్రంప రాకముందే.. అమెరికా నూతన అధ్యక్షుడిగా మరోసారి దొనాల్డ్ ట్రంప వచ్చే ఏడాది జనవరిలో గదైనెక్కబోతున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రంప వచ్చిన తర్వాత అమెరికా-చైనా మధ్య వాణిజ్య యుద్ధం మళ్ళీ మొదలవుతుందన్న అంచనాలు నెలకొన్నాయి. కానీ ఇప్పుడే ఆ వాతావరణం ఎర్పడటం సర్వత్రా ఆస్కికరంగా మారింది. నిజానికి ప్రస్తుత అమెరికా అధ్యక్షుడు జో బైడెన్ కంబే ఆ స్థానంలో మందుస్వరీ ప్రంపే. అప్పుడు ప్రంప దూకుడు.. చైనాతో పరస్పర సుంకాలకు దారితీసింది. కానీ బైడెన్ రాకతో పరిశీలనలు కొంత శాంతించాయి. అయినప్పటికీ గత మాడేంబడల్లో అమెరికా-చైనా మధ్య ఈ రకమైన పోరు వస్తూపోతూనే ఉస్సది. ఇప్పుడిది తీవ్రరూపం దాల్గా.. ప్రంప రాకతో ఇంకెంత తీవ్రతను సంతరించుకుంటుందోనన్న ఆందోళనలు అంతటా వ్యాపిస్తున్నాయిప్పుడు. ఇక ప్రంప హాయాంలో చైనా నుంచి అమెరికాకు పెద్ద ఎత్తున జరిగే

ఎగుమతుల కట్టడే లక్ష్యంగా నుంకాల పెంపు జరిగింది కానీ ఇప్పుడు చివ్వ తయారీలో అధిపత్యం కేంద్రంగా నిర్ణయాలుంటున్నాయి. మొత్తానికి వచ్చే ఏడాది నుంచి సెమీకండక్టర్ ఇండస్ట్రీల్లో అలజడులు భాయమనే చెపువచ్చు.

భారతీకు లాభమేనా?  
అమెరికా-చైనా మధ్య చోటుచేసుకున్న ఈ త్రేడ్  
అండ్ పెక్ వార్.. భారతీకు లాభమేనా? అంటే అవుననే  
సమాధానాలే వస్తున్నాయి. ఇందుకు ట్రంప్ హాయాంలో  
వచ్చిన అవకాశాల్నే గుర్తుచేస్తున్నారు. నాడు చైనాతో  
అమెరికా వాటిజ్యం పడిపోగా.. భారతీసపో మరికొన్ని  
దేశాలకు పెరిగింది. అమెరికాకు భారత్, వియత్యాం,  
మెకింక్ సుంచి ఆయా ఉత్పత్తుల ఎగుమతి  
పుంజుకున్నది. ఇప్పుడు కూడా అమెరికా సాయంతో  
సెమీకండక్షర్ ఇండస్ట్రీలో భారత్ నిలదొక్కుపోవచ్చన్న  
అంచనాలున్నాయి. నిజానికి అంతర్జాతీయంగా భారతీ  
ఎదుగుదలను చైనా అడ్డుకుంటున్నది. కానీ ఇదే  
సమయంలో భారతీపట్ల అమెరికా సౌనుకూల వైఫారిని  
ప్రదర్శిస్తున్నది. పైగా ప్రథాన మంత్రి నరేంద్ర మోదికి,  
డొనాల్డ్ ట్రంప్ కు నడుమ మంచి స్నేహభావం ఉండబం  
కూడా ఇక్కడ కలిసాస్తుందని అంటున్నారు. భారతీ  
వంటి పెద్ద మార్కెట్‌ను వదులుకోవడం అమెరికాకు  
నష్టమేనని, కాబట్టి సాంకేతికంగా అగ్రరాజ్యం నుంచి  
సహకారం ఉంటుందనే ఇండస్ట్రీ పరాలు  
అభిప్రాయమధుతున్నాయి. అయితే అమెరికా తాజూ  
నిర్రాయం జపాన్, దక్కిణ కొరియా, సింగపూర్ తదితర  
దేశాలనూ కొంత ఇబ్బంది పెడుతున్నది. దీంతో  
ఆసియా మార్కెట్లో అమెరికా-చైనా త్రేడ్ వార్  
గట్టిగానే ప్రకంపనల్ని సృష్టించేలా ఉన్నది



కొనసాగుతున్న రుపీ పతనం

ముంబెట్ : దేశీయ కరెన్సీకి మరిన్ని చిల్లలు పడ్డాయి. అంతర్జాతీయ ఫారెక్స్ మార్కెట్లో డాలర్కు అనూహ్యంగా డిమాండ్ నెలకొనడంతో రూపాయి చారితక కని వ్యాసాయికా జారుకున్నది. డాలర్తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ 7 పైసలు కోల్పోయి 84.75 వద్దకు పడిపోయింది. గ్లోబల్ మార్కెట్లో క్రూడాయిల్ ధరలు భగ్గుమనడం వల్లనే కరెన్సీలు పతనం చెందాయని ఫారెక్స్ డీలర్ వెల్లడించారు. 84.66 వద్ద ప్రారంభమైన రుఫీ-డాలర్ రేటు 64.65-84.76 స్టాయల్ కడలాడింది. యూఎస్ లైట్కు సంబంధించి ఆధ్యిక లావాదేవీలు జిరిపేవారికి రిజర్వ్స్యూభార్ట్కు ఖభవార్తను అందించింది. యూఎస్ లైట్ వ్యాలైట్ పరిమితిని రూ.2 వేల నుంచి రూ.5 వేలకు పెంచుతూ నిర్దాయం తీసుకున్నది. డిషిటల్ చెల్లింగ్పులను ప్రోత్సహించే ఉద్దేశంలో భాగంగా ఈ నిర్దాయం తీసుకున్నట్లు సెంట్రల్ బ్యాంక్ వెల్లడించింది. అలాగే ఒక్క లావాదేవీ పరిమితిని రూ.500 నుంచి రూ.1,000కి సపరించింది. ఎలాంటి పిన్ నంబర్ లేకుండానే ఆఫ్స్లైన్లో మొబైల్ ద్వారా లావాదేవీలు జిరిపేందుకుగాను ఆర్టిఫిషియల్ గతంలోనే లైట్ సేవలను అందుథాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ఈ సేవల కోసం యూఎస్ లైట్ వ్యాలైట్ను నగదు ఉంచాల్సి ఉంటుంది.



జీవస్నేహీ 35 శాతం శ్లాబ్!

# త్వరలో పరిచయం చేసే బిశగా మోబిల్ సర్క్యూరు ఆడుగులు

సిగరెట్లు, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు, శీతల పానీయాలు, గ్యాంజింగ్‌పై విధించే అవకాశం

నూడిలీ : వస్తు, సేవల పన్ను (జీవ్సీ) శ్లాబుల్లో కొత్తగా మరొకటి రాబోతున్నదా? ఇప్పుడున్న 5, 12, 18, 28 శాతం శ్లాబులకుతోడు ప్రత్యేకంగా గరిష్ట క్రేసెట్లో మరో శ్లాబు ఉండబోతున్నదా? అంటే.. అవుననే సమాధానాలే కేంద్ర ప్రభుత్వ వర్గాల నుంచి వినిపిస్తున్నాయి. జీవ్సీ రేటు హేతుబద్ధికరణపై ఏర్పాతైన మంత్రుల బృందం.. సిగరెట్లు, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు, వివిధ రకాల శీతల పాసీయాలు, గ్యాంబింగ్ పై 35 శాతం పన్ను వేయాలని ప్రతిపాదించింది మరి. ప్రస్తుతం ఇవనీ 28 శాతంలోనే ఉన్నాయి. ఇక సెస్సులో కలిపితే పన్ను పోటు 57 శాతానికి చేరుతుండటం గమనార్థం. బీహోర్ ఉప ముఖ్యమంత్రి సామ్రాట్ చౌధరి నేత్తుత్వంలోని మంత్రుల బృందం ప్రతిపాదిత జీవ్సీ రేట్లు సర్రుబాట్లుపై తాజాగా సమావేశమైంది. ఈ క్రమంలోనే ఆరోగ్యానికి హసికరమైన, సమాజాన్ని పెడదోవ పట్టించేవాటిపై (సిన్ గూడ్స్) పన్నులను పెంచాలన్న నిర్ద్దిశ్యానికి సభ్యులు వచ్చారు. కేంద్ర ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ నాయకత్వంలో ఈ నెల 21న జరుగబోయే జీవ్సీ కొన్విల్ సమావేశంలో మంత్రుల బృందం చేసిన ఈ సిఫార్సులు చర్చకు రానున్నాయి. ఆపై తుది నిర్ద్యయం తీసుకునే వీలున్నది. అయితే పన్ను వసూళ్లపు పెంచడంలో భాగంగానే ఆయ వస్తూత్పత్తులపై ఈ ట్ర్యాక్స్ రేట్లు సర్రుబాట్లు అని సమాచారం. దీనితో ఖజానాను నింపుకోవడానికి భవిష్యత్తులో మరిన్ని వస్తూత్పత్తులను ఈ హై రేంజ్ కేటగీరీలోకే మోది సర్చారు తెస్తుందా? అన్న అనుమానాలూ తలెత్తుతున్నాయి.

పన్న రేటు సర్పుబాట్లు దుస్తులు, మరికొన్నింటిపైనున్న జీవస్తీ మార్పులపైనా ఈ సమావేశంలో చర్చ జరిగింది. ఈ క్రమంలోనే విలువనుబట్టి రూ.1,500దాకా 5 శాతం, రూ.1,500-10,000 మర్యాద 18 శాతం, రూ.10,000పైన 28 శాతం పన్నులు వేయాలని మంత్రుల బృందం నిర్జయినికాళ్లినట్టు తెలుస్తున్నది. మొత్తం 148 పన్సూత్పత్తులు, సేవలపై ప్రస్తుతం పడుతున్న పన్న రేట్లను సపరించాలని మంత్రుల బృందం ప్రతిపాదించింది. ఇప్పుడు అత్యధిక పన్సూత్పత్తులు, సేవలు 18 శాతం శ్లాబులోనే ఉన్న సంగతి విదితమే.

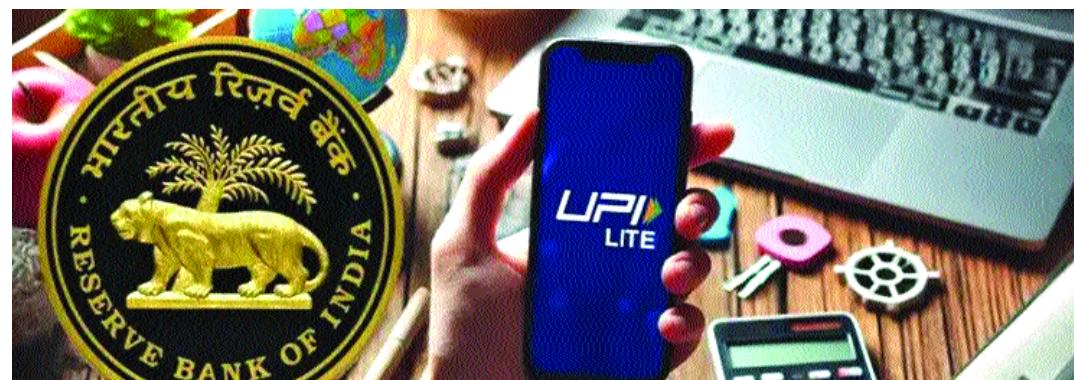
జీవీస్ విధానంలో నిత్యావసరాలకు పన్న మినహాయింపు (0 శాత) లేదా కనిష్ఠ శ్యాబు 5 శాతం పన్న పదుతున్నది. అయితే లగ్గరీ, ఆరోగ్యానికి హని కలిగించే, సమాజంపై చెడు ప్రథావం చూపే వాళీపై గిరిష్టంగా 28 శాతం పన్న ఉన్నది. వీటిలో ఖరీదైన కార్బు, మొటర్సైకిల్లు, వీసీలు, వాషింగ్ మెషీన్లు, రిప్రింజరీటర్లు వంటి కన్స్యూమర్ ద్వారారబుల్ని, సిగరెట్లు, ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తులు, కొన్ని రకాల శీతల పొనీయాలు, గ్యాంట్లింగ్, క్యాసినోలు, లాటరీ తదితర ఆనలైన్ గేమ్స్ ఉన్నాయి. ఈ 28 శాతం పన్నకుతోడు అదనంగా 22 శాతం సెస్సు కూడా ఉంటుంది. ఇక ప్రత్యేకంగా ముది వజ్రాలు, రత్నాలపై పాప శాతం, బంగారంపై 3 శాతం జీవీస్ ఉన్నది. 2017 జూలై 1న జీవీస్ ని దేవహృష్టంగా అమల్లోకి తెచ్చిన విషయం తెలిసిందే. విధిధ కేంద్ర, రాష్ట్ర పన్నలను కలిపి ఒకే దేశం, ఒకే పన్న లక్ష్మింతో జీవీస్ ని కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిచయం చేసింది. ఇందుకుగాను ఆదాయాన్ని నప్పపోతును రాష్ట్రోలకు పన్న వసూళ్లతో పాటూలనూ ఇసున్నది.



దేశీయ స్టోక్ మార్కెట్లు వరుసగా నాలుగో రోజు  
 లాభాల్లో ముగిశాయి. బ్యాంకింగ్, రియల్ స్టోక్  
 కొనుగోళతో మార్కెట్లు లాభపడ్డాయి. క్రితం సెవన్స్ తో  
 పోలిస్టే సెనెక్స్ 81,036.22 పాయింట్లు వద్ద  
 ప్రారంభమైంది. మధ్యహూం వరకు ఒకసారిగా  
 పడిపోయింది. తిరిగి కోలుకొని చివరకు లాభాల్లో  
 ముగిసింది. ఇంట్రాడేలో 80,630.53 పాయింట్లు  
 కనిపొన్ని తాకిన సెనెక్స్.. గరిష్టంగా 81,245.39  
 పాయింట్లు వరకు పెరిగింది. చివరకు 110.58  
 పాయింట్లు లాభంతో 80,956.33 వద్ద స్థిరపడింది. ఇక  
 నిష్టి 10.30 పాయింట్లు పెరిగి 24,467.45 వద్ద  
 ముగిసింది. ట్రేడింగ్లో రాదావు 2,307 షేర్లు  
 పురోగమించగా, 1,507 షేర్లు పతనమయ్యాయి. మరో  
 95 షేర్లు మాత్రం మారలేదు. నిష్టిలో హెచ్చెఫ్స్ ఫీస్  
 లైఫ్, హెచ్చెఫ్స్ ఫీస్ బ్యాంక్, అపోలో హోస్పిటల్స్,  
 ఎన్టిపిసీ, బజాజ్ ఫిన్సన్స్ర్ టాప్ గెయిన్స్ర్గా  
 నిలిచాయి. భారతీ ఎయిర్పెల్, సిప్పా, బజాజ్ ఆటో,



టూటూ మోటార్స్, అదానీ పోర్ట్ నష్టపోయాయి. సెక్టోర్లు  
ప్రంటలో ఆట్లో, ఎవ్వఎంసీసీ ఒకొక్కటి 0.7 శాతం  
క్లీటింగా.. ఐటీ, మీడియా ఒకొక్కటి 0.5 శాతం,  
రియాలీ, పీయూఎస్ బ్యాంక్ రంగాల వేర్లు 2 శాతానికి  
పైగా లాభపడ్డాయి. బీఎస్టః మిడ్యూప్ ఇండెక్స్  
దాదాపు ఒకశాతం లాభపడగా.. స్టోర్స్క్యూచ్ ఇండెక్స్  
0.6 శాతం పెరిగింది.



**യോഹീଲ യോഹജർക്ക് ഗുന്നൻ.**

యూపీప ద్వారా చెల్లింపులు చేసే యూజర్లకు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా శుభవార్త చెప్పింది. యూపీప లైట్ వాల్ట్ పరిమితిని రూ.5 లక్ష పెంచడంతో పాటు ప్రతి రూ.1000 వరకు గరిష్టంగా చెల్లింపు చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించింది. యూపీప ఆధారిత చెల్లింపుల వ్యవస్థను మరింత ప్రోత్సహించేందుకు ఆర్బీఐ ఈ నిర్దిశుం తీసుకున్నది. యూపీప లైట్ ద్వారా.. మొబైల్లో ఇంటర్నెట్ అందుబాటులో లేకపోయినా చెల్లింపులు చేసుకునేందుకు వీలుంటుంది. అంటే ఆఫ్లైన్ లోనూ చెల్లింపులు చేయుచ్చస్తాట. ఈ మేరకు 2022 జనవరిలో జారీ చేసిన ఆలైన్ ప్రేమపర్స్ నిబందనలను ఆర్బీఐ

బుధవారం సవరించింది. అడిషనల్ ఫోక్సర్ ఆఫ్ అథెంటికేప్స్ (%) అవసరం లేనంత వరకు ఆఫ్లైన్ విధానంలో చెల్లింపులు జరుగుతాయి. వరిమితి తర్వాత తిరిగి వ్యాలెట్లో నగదు జమ చేసుకునేడుకు ఏవిఫ్ ద్వారా ఆనలైన్ మొడిల్ మాత్రమే చేసుకునేడుకు అవకాశం ఉంటుందని ఆర్బిట్ పేర్కొంది. యూపీఎల్ లైట్ అనేది యూపీఎల్ పిన్ అవసరం లేకుండా తక్కువ మొత్తంలో జరిపే లావాదేవీలకు అనుమతించే వ్యాలెట్. ఫోన్పే, గూగుల్పే, యూపీఎల్ పే కారణంగా డిజిటల్ చెల్లింపుల్లో విష్వవాత్సక మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం చెల్లింపులను మరింత విసరించేడుకు ఆర్బిట్ చర్యలు తీసుకుంటునది.



గత కొంత కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఇచ్చించి పడే నమ్మల్ని ఘగర్ వాళ్ళి కూడా ఒకటి. ఘగర్ వాళ్ళితో బాధ పడేవారి సంఖ్య లోజులో కూడా ఒకటు అపుతూ ఉంటుంది. స్వేచ్ఛ అంతిరం తీసుకోతో పశివడం తల్లనే ఘగర్ వాళ్లి వస్తుంది. ఈ వాళ్లితో బాధ పడేవారు ఆపశర విషయంలో చాలా జాగ్రత్తులు పాటించాలి. ఇప్పుడు చెప్పే కొన్న రకాల జాగ్రత్తులు ఘగర్ లెవల్లో తగ్గించడంలో ఎంతో చక్కనా ఘపణియ పడతాయి. ఇటి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా దయాబెట్టేని కూడా కంట్రోల్ చేస్తుంది. ఈ వాళ్లితో బాధ పడేవారు ఆపశర విషయంలో వాలా జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఇప్పుడు చెప్పే కొన్న రకాల జాగ్రత్తులు ఘగర్ లెవల్లో ఎంతో చక్కనా ఘపణియ పడతాయి. ఇవి రుచిగా ఉండటమే కాకుండా దయాబెట్టేని కూడా కంట్రోల్ చేస్తుంది. దయాబెట్టేని కంట్రోల్ చేయడంలో కిరీ దోష ఎంతో చక్కనా సపోయ పడుతుంది. మధుమేహాలకు ఇది చేసే మేలు అంతా ఇతా కాదు. ఇందులో హిండి పద్మాలు, కేలిలు వాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ జ్యాన్ తాగితే ఘగర్ లెవల్లో అనేవి భావితంగా కంట్రోల్ అపుతాయి. బిష్టులి కూరతో చేసే జ్యాన్ తాగడం వల్ల కూడా దయాబెట్టేని పేపెంట్ కి వాలా మంచి. ఉండుం ట్రైక్ ఫ్రెష్ చేయకుండా ఈ జ్�యాన్ తాగితే సరిపోతుంది. అలాగే గ్రైన్ యాపిల్ జ్యాన్ తాగినా కూడా వాలా చెట్టు



## ఈ జ్యాన్ సులు ఘగర్ పేపెంట్ కి చౌలా ముఖ్యం.. దీంప్య మన్!

ఇజ్యో ఉంటాయి. మార్చింగ్ లేదా రాత్రి ఈ జ్యాన్ బక గ్లూన్ తాగితే వాలు. కొన్ని రోజుల్లనే మీ ఘగర్ అనేది కంట్రోల్ అపుతుంది. ఘగర్ వాళ్లిని కంట్రోల్ చేయడంలో కీర్త దోష ఎంతో చక్కనా సపోయ పడుతుంది. మధుమేహాలకు ఇది చేసే మేలు అంతా ఇతా కాదు. ఇందులో హిండి పద్మాలు, కేలిలు వాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ జ్యాన్ తాగితే ఘగర్ లెవల్లో అనేవి భావితంగా కంట్రోల్ అపుతాయి. బిష్టులి కూరతో చేసే జ్యాన్ తాగడం వల్ల కూడా దయాబెట్టేని పేపెంట్ కి వాలా మంచి. ఉండుం ట్రైక్ ఫ్రెష్ చేయకుండా ఈ జ్యాన్ తాగితే సరిపోతుంది. అలాగే గ్రైన్ యాపిల్ జ్యాన్ తాగినా కూడా వాలా చెట్టు

## ఉసిరితో ఎల్లో రసగాలకు చెక్క..

మరింత బెట్టు అని ఆరోగ్య నిపుణులు బెటుతున్నారు. ఉండుం ఖాళీ కడవుతో ఉసిరి కాయ నమిలి తినడం వల్ల ఎలాంటి ఉపయోగాలు ఉన్నాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుండా.

**ఘగర్ వాళ్లి కంట్రోల్:**

ఖాళీ కడవుతో ప్రతి రోజు ఉసిరి తినడం వల్ల దయాబెట్టేని కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు. ఘగర్ వాళ్లిని అదుపులో ఉంచేందుకు ఉసిరి ఎంతో దివ్య జెపుంగా పని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే క్రోమియం రక్తంలో చక్కర స్టోయం అదుపులో ఉంచేందుకు పోవ్ చేస్తుంది.

**వెయిచ్ లాన్:**

అధిక కయ్ వుతున్న అనుకూలు వారు ఉసిరి తినడం వల్ల మంచి ధృతులు అందుకుంచారు. ఇందులో క్యాలీలీ తక్కువగా ఉంటాయి. ఉసిరిలో ప్రైప్ అనేది ఏక్కువగా ఉండుతున్నది. ఇది త్వరగా ఆకలి చేయకుండా కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. ఉసిరిలో ఉండుం చెప్పుకులు వాలా మంచి చేస్తుంది. మల బ్లైకం సమస్య, చెడు కోట్టులో కూడా తగ్గుతుంది. కాబట్టి త్వరగా బిలువు తగ్గుతారు. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

అంతా ఇతా కాదు. ఎంతో ప్రయోజనకరంగా పని చేస్తుంది. ఇందులో అనేక పోపుకాలు ఉంటాయి. కేవలం ఘగర్ వాళ్లి మాత్రమే కాకుండా ఇతర రోగాలకు కూడా చెక్క పెదుతుంది.

పోపుకాలు గ్రోహన్ కి

చాలా మంచి చేస్తుంది. మల బ్లైకం సమస్య, చెడు కోట్టులో కూడా తగ్గుతుంది.

కాబట్టి త్వరగా బిలువు తగ్గుతారు. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

**రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది:**

ఉసిరి కాయ నమిలి తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, యూంటీ ఆప్సీడెంట్, యాంటీ ఇం ష్ట్మేటర్లి గుసలు, యాంటీ స్ట్రైమిక్ గుసలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెండడంలో చక్కనా పోవ్ చేస్తుంది.

**చర్పు - జ్యాన్ ఆరోగ్యం:**

ఉసిరి నమిలి తినడం వల్ల చర్పు, జ్యాన్ సమస్యలు కూడా కంట్రోల్ అపుతాయి. ముదతలు, మొత్తమిశ్రమలు, ముచ్చలు తగ్గి చర్పు కి యుర్గీలు అపుతాయి. ముదతలు తగ్గి చర్పు అపుతాయి. ఇందులో ఉండే క్రోమియం రక్తంలో చక్కర స్టోయం అదుపులో ఉంచేందుకు పోవ్ చేస్తుంది. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

**పోపుకాలు వాలా మంచి చేస్తుంది:**

ఉసిరి కాయ నమిలి తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, యూంటీ ఆప్సీడెంట్, యాంటీ ఇం ష్ట్మేటర్లి గుసలు, యాంటీ స్ట్రైమిక్ గుసలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెండడంలో చక్కనా పోవ్ చేస్తుంది.

**పోపుకాలు వాలా మంచి చేస్తుంది:**

ఉసిరి నమిలి తినడం వల్ల చర్పు, జ్యాన్ సమస్యలు కూడా కంట్రోల్ అపుతాయి. ముదతలు, మొత్తమిశ్రమలు, ముచ్చలు తగ్గి చర్పు కి యుర్గీలు అపుతాయి. ఇందులో ఉండే క్రోమియం రక్తంలో చక్కర స్టోయం అదుపులో ఉంచేందుకు పోవ్ చేస్తుంది. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

**పోపుకాలు వాలా మంచి చేస్తుంది:**

ఉసిరి నమిలి తినడం వల్ల చర్పు, జ్యాన్ సమస్యలు కూడా కంట్రోల్ అపుతాయి. ముదతలు, మొత్తమిశ్రమలు, ముచ్చలు తగ్గి చర్పు కి యుర్గీలు అపుతాయి. ఇందులో ఉండే క్రోమియం రక్తంలో చక్కర స్టోయం అదుపులో ఉంచేందుకు పోవ్ చేస్తుంది. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

**పోపుకాలు వాలా మంచి చేస్తుంది:**

ఉసిరి నమిలి తినడం వల్ల చర్పు, జ్యాన్ సమస్యలు కూడా కంట్రోల్ అపుతాయి. ముదతలు, మొత్తమిశ్రమలు, ముచ్చలు తగ్గి చర్పు కి యుర్గీలు అపుతాయి. ఇందులో ఉండే క్రోమియం రక్తంలో చక్కర స్టోయం అదుపులో ఉంచేందుకు పోవ్ చేస్తుంది. చెప్పి జ్యాన్ కూడా కరుగుతుంది.

**పోపుకాలు వాలా మంచి చేస్తుంది:**

ఉసిరి నమిలి తినడం వల్ల చర్పు, జ్యాన్ సమస్యలు కూడా కంట్రోల్ అపుతాయి. ముదతలు, మొత్తమిశ్రమలు, ముచ్చలు తగ్గ

