

ಸಂಪಾದಕೀಯ

సంప్రదాలోనూ... బీసీలడి వెనకబంచేం!

ପ୍ରଥମ ଗୀତପୁଷ୍ଟି ଲାଭ କରିବାକୁ ଆଶିଷ ଦିଲ୍ଲିଯିରେ ନାହିଁ ।

శివకేశవులు ప్రీతికరం రాత్రిక పాఠమణి

కార్తీకమసం అన్ని మాసములలో అత్యంత పవిత్రమైనదిగా భావి బడుతున్నది. ‘న కార్తీక సమో మాసః’ అని ఆత్మి మహాముని వచనవ కార్తీక మసంతో సమానమైన మసం లేదని అర్థం. వంద్రుధు శోట్ల రోజును కృత్రికా సంక్షితములో సంచరించే మసం కార్తీక మసం”. ఇలా కార్తీక శోట్లమి శివరాత్రితో సమానమై నదిగా భావించ బడుతుండిని తీవ్రము, రాస పూర్తిము, దేవ దీపపాలి” అని కూ అంటారు. ఈ దినాన్ని మనువులలో పద్మాలుగవ వాడైన భౌతిక పేరున భౌత్య మన్సుంతరాది, ఇంద్ర సాపాల్కిక మన్సుంతర మని కూ అంటారు. ఈనాడు కైలస నాథుడు త్రిపురాసురుడిని సంహరించాడు.

శంకరుని కీర్తిని నారదుని వల్ల విస్తు త్రిపురాసురుడు శివుడంబే ఆసూ చెంది కైలస పర్వతం మీదకు దండత్తి వెళ్లి, శంకరుడిని యుద్ధమయ్యాంటాడు. మూడు రోజుల తీవ్ర యుద్ధానంతరం పరమ శివు త్రిపురాసురుడిని సంహరించాడు. దేవతలు అభయంకర్యదైన శంకరు స్తోత్రం చేశారు. వెయ్యేళ్ల అసుర పొలన అంతరించిన పుభు సందర్భ శివుడు తాండవం చేశా దని పురాణాధారం. ఈ దినాన దీపం వెలిపి తెలిసి తెలియక చేసిన పాపాలన్ని హరించుకు పోతాయని విశ్వాస రోజంతా ఉప వాసం ఉండి, రోజుకొక వత్తి చోప్పున 365 వత్తులు

ఉండటం కూడా అవమానకరం. దేశంలో కర్నూలు మొదలైనప్పటి నుంచి భారతదేశంలోనీ బిలియన్లు సంపద రోజుకు 121 శాతం లేదా రూ. 3,608 కోట్లు పెరుగుతునే ఉంది. దేశంలోని 100 మంది అణి సంస్థలు మొత్తం సంపద రూ. 54.12 లక్షల కోట్లకు చేరుకుంది, అంటే ఇది మొత్తం ఒక ఏడాదిస్వర కేంద్ర బడ్జెట్కు సమానమన్నమట. ఎన్నో ఏకుగా ఆర్థికంగా బలంగా ఉన్న ఉన్నత వర్గాల సంపద అటూ దేశంలోను, ఇటూ రాష్ట్రంలోను అనుహృతంగా రోజురోజుకు పెరుగుతునే ఉంది. రాష్ట్రంలో దాదాపుగా 10 శాతం ఉన్న ఓసీల వద్ద సుమారు 89 శాతం సంపద ఉండటం విశేషం. రాష్ట్రంలో 60 శాతం పైగా జనాభా గల బీసీల వద్ద కేవలం 9 శాతం మాత్రమే ఉండటం ఆశ్చర్యకరం. 2013లో 17.8 శాతం సంపదను కలిగి ఉన్న బీసీలు 2022 సంపత్తరం పచ్చే నాటించి 9 శాతం సంపదను మాత్రమే కలిగి ఉండటం అలోచించడగ్ని విషయం. ఇందుకు ప్రధాన కారణం బీసీలు కేవలం త్రావిక వర్గాలుని జీవనం కొనసాగించడం, ఆర్థికంగా ఎదగడానికి ప్రభుత్వాల ఏ మాత్రం సహకరించకపోవడం సరికదా ఉచితాల మాయలో ట్రిమలో బీసీలను ఓటు బ్యాంక్ యంత్రాలుగానే చూడ టం, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, ఉద్యోగ అవకాశాలు కనీస స్థాయిలో కల్పించలేకపోవడం. అందుకి బీసీలు ఆర్థిక సమానత్వానికి కనుచూ పు మేరలో కానరావడం లేదు. బీసీలు రాజ్యాంగ పరమైన లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ఎలాంటి ప్రతిఫలాలను కూడా అందిపుచ్చుకోలేకపోతున్నారు. బీసీల సంపద పెరగడపోగా మరింతగా తగ్గుతూ వస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రిజిస్ట్రేషన్లు, రాజ్యాధికార అంశాలపై బీసీల అవేదనలో అర్థం ఉండనే విషయాన్ని సబ్జెకం వర్గాలు ముఖ్యంగా పార్సమంటలో ప్రతిపక్ష నేత రాచుల్ గాంధి సైతం పదేవదే చెప్పడాన్ని అభిధికార పక్ష నేతులు అర్థం చేసుకోలేకపోవడం ఎంత మాత్రం మంచిది కాదు. తెలంగాణ సంపదంలో బీసీలతో పాటు ఎస్సీ, ఎస్టీలకు కూడా జనాభాకు అనుకూలమైన ఆర్థిక భాగాన్నిప్పుం లేదు. గణంకాల ప్రకారం 2013లో 1.8 శాతం సంపదను, 2020లో 4.1 సంపదను కలిగి 2022 వచ్చేసరికి మళ్ళీ 2.6 శాతానికి దిగజాపోయారు. బీసీలతో పోల్చుకుంటే వారి స్థాయిలో ఎస్సీలు బీసీలంతగా ఆర్థికంగా వెనుకబడి లేకపోయినప్పటికీ, జనాభా స్థాయి పరంగా వారికి తగిన ఆర్థిక ప్రాధాన్యత లభించడం లేదు. ఇక సంపద జాబితాలో ప్రామాణికంగా తీసుకునే స్థాయిలో ఎస్టీ కులాలు లేకపోవడం మరింత విచారకరం. సంపదలో బీసీలతో పాటు వెనుకబడిన ఎస్సీలు, ఎస్టీలు, సామాజిక, ఉద్యోగ, రాజీకయ పరంగా అవకాశాలు పొందుతున్నప్పటికీ ఆర్థికంగా మాత్రం అనుకూల్ను స్థాయిలో ఎందుకు ఎదగలేక పోతున్నారో ప్రభుత్వ పెద్దలు గ్రహించాలి. స్పౌతంత్రం స్థిరించి 78 సంపత్త్యాలు గడిచినప్పటికీ, బడ్జెట్ పత్రాలలో భారీ కేటాయివుల గారాడీ ఉన్నప్పటికీ, కింది స్థాయిలో ఆర్థిక సమానత్వం అలాగే ఉండిపోవడాన్ని ప్రభుత్వ పెద్దలు గ్రహించలేక పోవడం గమనార్థం. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో వెనుకబడిన కులాల ఎంత కీలకమో అందరికీ తెలుసు. 90 శాతానికి పైగా బీసీ కులాల బిడ్డలే పోరాది ప్రాణాలు కోల్పాయారు. కానీ పోరాది తెచ్చి కున్న తెలంగాణలోను నేఱికి వాళ్ళ కులాల సామాజిక ఆర్థిక వరిస్తితిలో ఏ మాత్రం మార్గులు రాలేకపోయాయి. తెలంగాణ రాక ముందు 2013లో బీసీల సంపద 17.8 శాతం వరకు ఉండేది. తెలంగాణ వచ్చిన 2014లో 20 శాతం సంపదతో బీసీల వాటా కొంత పెరిగినట్టు అనిపించినా.. ఆ తర్వాత ఆ పెరుగుదల శాతం ఎక్కువ కాలం నిలువలేదు. మళ్ళీ 2022 నుంచి బీసీల సంపద ప్రతి ఏటా తగ్గడం మొదలైంది. ముత్తుంగా చూస్తే దాదాపు బీసీల సంపద భాగస్వామ్యం 9 శాతం పద్ధెనే నిలిచిపోయాంది. బీసీలు ఈ స్థాయిలో దిగజారిపోతున్నా బీసీల సంపద మాత్రం గణియంగా పెరుగుతేంది. 2013లో 80.3 శాతంగా ఉండూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తయ్యాక 78.1కి పడిపోయి, తిరిగి 2022 ఏడాది వచ్చే సరికల్లా 88.4 శాతం భారీ సంపదను కలిగి ఉన్నారు. సుమారు పద్ధెలకాలంలో బీసీలు దాదాపు 10 శాతం సంపదను పుడ్చి చేసు కుంటే.. ముఖ్యంగా బీసీలు మాత్రం దాదాపుగా 8 నుంచి 9 శాతం సంపదను కోల్పాయి.

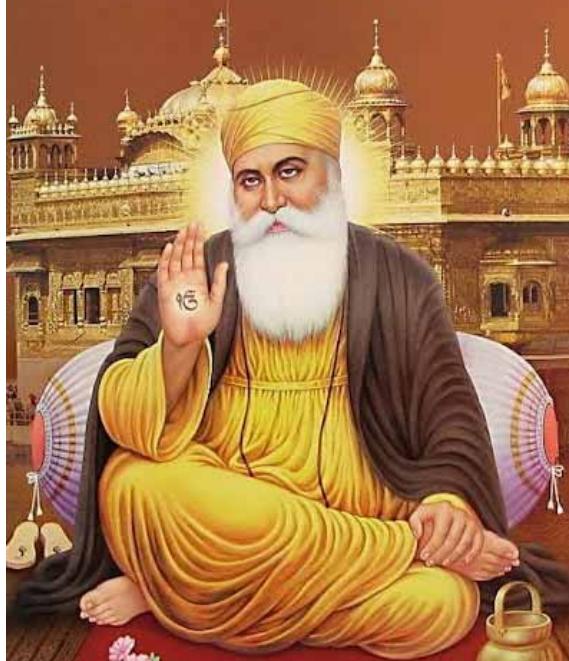


మధ్య అనుబంధం పెరుగుతుందని నమ్మకం. జైనులకు, పంజాబీలకు ఇది విశ్వాదినం. గంగా మహాత్మవం కూడా ఈ రోజునే నిరుపిస్తారు. తెలుగు వారు కార్తీక ఫుర్ణిమ ప్రతంలో చలిమిడి చేస్తారు. అరపవారు వేపుడు

ఖియుం, అటుకులు చేస్తారు. బలి చక్రవర్తికి ఒక్కంతా మంటలు పడితే, కార్తీక వౌర్ధమి నాడు శివారాధన చేస్తే, మంటలు తగినట్లు, మహిషాసురుదితో యుద్ధం చేసిన సమయాన శివలింగాన్ని బద్దలు కొట్టిన పొవ నివృత్తికై పెర్పుతీదివి కూడా శివారాధన చేసినట్లు పురాణ కథనాలు. నాలుగు మాసాలు బుధుడు ఉత్సవ లోకంలో తల్లి వద్ద ఉండి తిరిగి భూలోకానికి ఈదినమే దిగి వచ్చే క్రమంలో బోధులు దీపమాలికలు వెలిగించి మత స్థాపకనికి స్వాగతోపచారాలు చేస్తారు. బర్యాలో ప్రతి చోటు దీపాలతో నిండి ఉంటుంది. “సందన సంవత్సరమున, పొందుగ కార్తీక శుద్ధ పుస్తక నాడున్, వింధ్యాది స్తోతుబంధన, సందున నొక వీరు దేలు సరుగన వేమా” అని క్రి.శ. 1532లోదిగా పరిశోధకులు నిర్ణయించిన వేమన పద్మంలో కార్తీక పుస్తమి ప్రస్తావన ఉంది. కార్తీక శుద్ధ పూర్తిము రోజున కృత్తికా దీపాత్మవమును ఆచ రించడం, ఉసిరి చెట్టుకు ప్రదక్షిణలు గావించి, కార్తీక దామోదరుని పూజ, దీపారాధన గావించట అత్యంత పుణ్యప్రదం.

రామ కీష్టయ్య సంగన భట్ట...

សំណុំ នាមីនិក បានឈុត្តិកូល សំបុត្រុជកិនាគូល



సిక్కల తొలి పవిత్ర గురువు గురు నానక్ 55వ జయంతిని నవమబర్ 2024న ప్రపంచవ్యాపంగా సిక్కు మతస్తులు, ఇతర అభిమానులు విశేషంగా ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచానికి ప్రసాదించడానికి ఉదాహరించాలని ఆశించారు.

“గురుపూర్వ లేదా ప్రకార్ ఉత్సవ” పేరుతో కూడా నిర్వహిస్తారు. హిందు క్యాలెండర్ ప్రకారం ప్రతి ఏట కార్తీక పూర్ణిమ పవత్ర గడియల్లో గురు నానక్ జస్తునిన వేడుకలను అంగరుంగ వైభవంగా నిర్వహిస్తారు. పుమంది సిక్కు గురువుల జాబితాలో తోలి వారైన గురు నానక్ ఒక ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక వేత్త, రచయిత, ప్రవచనకర్త, తత్ప్రవేత్త. ఆయన సిక్కు ముస్లిములుగా సమానత్వం, సాంఘిక దురాచారాలను ఎండగట్టడం, దేవరు ఒక్కడే అని బోధించడం, కులమతరహిత మానవ సమాజం, కరుణ దయ, శాంతియుత సహజీవనం, నిస్యార్థ సేవానిరతి, ఐక్యత మానవీయత లాంటి సద్గుణాలను ప్రభోధిస్తూ తన ఏడు దశాబ్దా జీవితాన్ని మానవీయ విలువల బోధనలతో అంకితం చేశారు. 555 గురు నానక్ జయంతి ఉత్సవాలు: గురు నానక్ జయంతి పుణ్యగడియల్లో భక్తుకోబి పలు ఆధ్యాత్మిక, సామూజిక చైతన్య సేవకార్యక్రమాలను భారీ సౌయిలో నిర్వహిస్తారు. జయంతి వేడుకల్లో భాగం 48 గంటల పాటు నిర్విమంగా గురు గ్రంథ సాహిత్య మత గ్రంథం అభింద పరనం, సగర కీర్తన, భక్తి గీతాలాపనలు, సామూహిక భోజనాల గురుద్వారలో ప్రార్థనలు, సామూజిక సేవా కార్యక్రమాలు లాంటి పల వేడుకలను పరమ భక్తితో నిర్వహిస్తారు. గురు నానక్ దేవ జీ బోధనల గురు నానక్ అమూల్య బోధనల్లో భగవంతుడు ఒక్కడే (ఏక ఓంకార్) అంటూనే నీతి నిజాయాతీ, నైతికత, దాన గుణం, భగవాన్నామస్తరణం మానవాశి లక్ష్యత లాంటి అన్ని కాలాలకు అమోదయోగ్యమైన అమూల్య ప్రవచన బోధనలు చేశారు. మనకు ఉన్న దానిని ఇతరులత్తి పంచుకోవడం, నైతిక విలువలకు కట్టుబడి సంపాదించడం, అంద క్షేమాన్ని కోరడం, సత్యాన్ని నిర్వయింగా మాట్లాడడం, మూడు సమ్కులన

వదిలి భక్తి నిండిన మనసులతో ప్రార్థనలు చేయడం, ప్రేమ, దయ, కరుణ, వినిష్టతను పాచించడం మన కనీస కర్తవ్యం అంటూ బోధనలు చేశారు.

గురు నానక్ జీవిత చరిత్రలో ముఖ్యంగాలు: నేటి పాకిస్తాన్‌లోని లాహౌర్ నమీప “రాయ్ భోర్య ది తల్వండ్” అనే గ్రామంలో 15 ఏప్రిల్ 1469న జన్మించిన గురు నానక్ జన్మించారు. 1487లో మాతా సులక్ష్మీని విపాహమాడి ఇర్దురు పిల్లలకు జన్మనిచ్చారు. చిన్నతనం నుంచే ఆధ్యాత్మిక అంశాల పట్ల ఆసక్తి చూపుతూ సామాజిక అసమానతలు, కులమత విశేషాలను వ్యతిరేకించారు. తన 16వ ఏట పలు మత గ్రంథాలను అవపోసన పట్టి సంస్కరణ, పార్సి, హిందీ భాషల్లో ప్రాచీన్యం పొందారు. తన 30వ ఏటనే ఆధ్యాత్మిక మేల్కొల్పును పొంది సమానత్వం, కరుణ, భక్తి భావనలను నాటి ప్రజాసాగికానికి బోధించారు. తన 70వ ఏట 22 సెప్టెంబర్ 1539 రోజున కన్ను మూసిన గురు నానక్ పార్థివ దేహం కనిపంచలేదని మత గ్రంథాల పేర్కొండినాయి.

నేటి డిజిటల యుగంలో కూడా గురు నానక్ బోధనలు పోరసమాజాన్ని ప్రభావితం చేయడం, ఆయున చూపిన దారిలో మానవీయ విలువకు కట్టుబడి మన జీవితాలను సునుంపున్నం చేసుకోవడం, ఆద్యాత్మిక చింతనతో జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా జీవించడం, ప్రపంచ శాంతికి ప్రతి బక్షురం దోహరపడుతూ గురు నానక్ దేవ్ జన్మించినం రోజున మరో సారి ప్రతినబూనుదాం, వారి ప్రవచనాలను

గిర్రా జీవిత సర్వస్వంపేతువాదానికి అంకితం

పేతువాదం అనే తాత్కృత విధానాన్ని విశ్వసించి అనుసరించే వా పేతువాదులు అంటారు. పేతువు అంటే కారణం అని అర్థం. విదైనా విషయాన్ని గుణ్ణిగా విశ్వసించవచుండా దానికి కారణాలను అస్థోపించడం ల ఆరా తీవ్యయాన్ని పేతువాదం అంటారు. జ్ఞానికి లేదా బుధువుకు పేతువు లేదా “కారణం” అనేది మాత్రమే నమ్మదగిన అధారం అని భావించే తాడి ధోరణిని పేతువాదం అంటారు. పేతువాదానికి శాస్త్రియ దృక్ప్రథం వున్నా మానవుడే కొలమానం, మనివి అన్నిటికి మాలం అనే మాల నూత్రణ పేతువాదం కిల్కివించింది. గోర్గాగ ప్రసిద్ధులైన గోపరాజు రామచంద్రరూ నాస్తికుడిగా, పేతువాదిగా, గాంధీయవాదిగా తెలుగు వారందరికి సుపరిచితుడు అయిన దృష్టింతి ఆస్తికత, పేతువాదం రెండు భిన్న ద్రువాలు. నేటి సమాజం అగ్రి, నిమ్మ జాతులనే వర్ష బేధాలు, అంధ వికాసాలు పెరగటానికి ఆస్తిక కారణం అని అయిన గట్టి నమ్మకం. మానవులందరూ ఒకటే అన్న భావం పెరగాలంటే, అది ఒక్క నాస్తికవాదం వల్లనే సాధ్యమని విశ్వసించాలి నాస్తికభావాల ప్రచారం కోసం తన జీవితమంతా వెచ్చించారు గోరా. పేతువు ముందే సెక్కు పై అవగాహనలు, కుటుంబి నియమాలు, వీరితి పొటు అపాపితెలుగు సమాజంలో ఎన్నో విషపూర్వక మార్పులను తెల్పిపోణిన ఫనత గోరా గోరా ప్రస్తుత ఒరిస్సా రాష్ట్రంలో ఉన్న శత్రువుర్ అనే కుగామంలో, 19 సవంబరు 15 న ఉన్నత కుల హిందు కుటుంబంలో వెంకట సుబ్రాహ్మణ్య రాజులక్కి దంపతులకు జనించారు. పర్మికిమిదిలో ప్రాథమిక విద్యాల్యా

పూర్తిచేసిన తర్వాత 1913లో పిరాపురం రాజు కళాశాల ఉన్నత పారశాలల చదివారు. 1920లో పిరాపురం రాజు అనుబంధ కళాశాలలో ఇంటర్‌బీయపూర్తిచేసిన గోరా, అప్పులై ప్రారంభమార్పున్న సహాయ నిరాకరణించుచుటు కలానుారు. 1922లో మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కళాశాలలో వృష్టకూడాప్రంలో బి. చేశారు. రామచంద్రరావు వృష్ట శాస్త్రంలో డిగ్రీ చదివి, మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కలెజీలో అడె శాస్త్రంలో మాస్టర్ డిగ్రీలో ఉత్తీర్ణుడయ్యారు. 1922 లో సరస్వతిమిత్రాలో అమె 10 వీళ్ళ ప్రాయంలోనే విఖాంగం చేసున్నారు. మధురలోని మిషన్ కళాశాలలో అధ్యాపకుడిగా చేరాడు. కోయంబతూరు వ్యవసాయ కళాశాలల ప్రత్యి పరిశోధనా సహాయకుడిగా, తర్వాత కొలంబోలోని ఒక కళా శాలల జీవవాద్ర అధ్యాపకునిగా, 1928లో కాకినాడ కళాశాలలో అధ్యాపకునిగా పనిచేశారు. తాను నడిచే మార్గం తండ్రికి ఇశ్శం లెకపోవడంతో 1928 లో భార్య, పిల్లలతో అంతిమి వదిలేసి వచ్చారు. స్వాతంత్ర భావాలుగల గోరా ఎక్కడ ఉద్యోగంలో నిలువలేక పోయారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం, క్రీట్ అందియా లాంకిటి ఉద్ఘమాలలో పోల్సోన్ లిలిట్ ప్రభుత్వపు క్లెట్లో కిని శిక్షలు అనుభవించారు. గోరా అనేక రచనలను చేశారు. సంఘం, ఆర్థిక సమత అనే పుత్రికలను నడిపారు. వర్షమ్మపథ, అంటరీనితనం మీద తన యుద్ధాన్ని ప్రకటించిన గోరా 1940 లో ఆయన భూర్జులో కలసి న్యాక్సిక్ క్రెస్స్ జీలాలోని ఒక గ్రామంల ప్రారంభించారు. దేశ స్వాతంత్ర్యం సందర్భంగా, 1947 లో, కేంద్రాని విజయవాడకు తరలించారు. 1944లో మహాత్మా గాంధీ కోరిక మేరకు అభి

ಭಾರತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಆರ್ಥಿಕ ನೈಟ್‌ಲೆವ್ ಪನಿಚೇಶಾರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಮರರ್ಥಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಲಪೋಬಾರ್ಡ್, ಫಿಲ್ಲೀಲಲ್‌ ಪನಿಚೇಶಾರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಿರ್ಮಾಲನ್‌ ಪ್ರಜಲ್‌ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯ ದೃಷ್ಟಿನಿಂದ ಪೆಂಪಾದಿಂದಿಂದ ಡಾನಿಕ್, ವರ್ಯಾಜನ ವಿದ್ಯಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಕ್, ಕುಲ, ಮತ ತತ್ವಾಲ್ಯಾಂಕ ನಿರ್ಮಾಲನ್‌ ಅನಿತರ ಕ್ಷಣಿಗೋರ್‌ ಸಲ್ಲಾರು. ಗಾಂಧಿಯ್ ಸಾಸ್ತ್ರಿಕತ್ವಾರ್ಥ ವರ್ಧಣ್ಯ ಜರಿಯಿ, ಅಸ್ವಾಖ್ಯಾತಾ ನಿರ್ಮಾಲನ್‌ ಕೋಸಂ ಕ್ಷಣಿ ಚೆನ್ನಾರು. ದಿಶುತ್ವ ದೇವಾಲಯ ಪ್ರವೇಶಾನ್ವಿತ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ್ ಭೋಜನಾಲಯ, ವಿವಾಹಾಲಯ ವಿಸ್ತೃತಂಗಾ ಅಯನ ನಿರ್ಧಾರಿಸಿದ್ದಾರು. ಅಯನು ತೊಮ್ಮಿದಿ ಮಂದಿ ಸಂತಾನದ್. ಸಂತಾನಾನಿಕಿ ಅಯನ ಸಂದರ್ಭೀಯಿತಂಗಾ ಪೇರ್ಪು ಪೆಟ್ಟಾರು. ಉಪ್ಪು ಸತ್ಯಾಗ್ರಹಂ ಕಾಲಂಲ್‌ ಪ್ರತೀನಿಂದು ನಿಲಿಂಬಿಸಿದ್ದ ಲವಣಂ, ಭಾರತೀಯಲು ಪಟ್ಟಸಭಲ್‌ ನಿಲಿಂಬಿಸಿದ್ದ ಕಾಲಂಲ್‌ ಪ್ರತೀನಿಂದು ನಿಷಿಯಂ, ರೆಂಡವ ಪ್ರಪಂಚ ಯುದ್ಧಕಾಲಂಲ್‌ ಪ್ರತೀನಿಂದು ಒಂದು ಕುಮಾರುನಿಕಿ ಸಮರಂ, ಮೂರ್ಕ್ ಕುಮಾರುನಿಕಿ ನಿಯಂತ. ತೊಮ್ಮಿದರವ ಸಂತಾನಾನಿಕಿ ನೌವ್ ಗಾ ಪೇರ್ಪು ಪೆಟ್ಟಾರು. ಹೊಂದಿ ಭಾಷಲ್‌ ನೌವ್ ಅಂತೆ ತೊಮ್ಮಿದಿ ಅನಿ ಅರ್ಥಂ. ಕುಮಾರೈಲು ಮನೋರಮ, ಮೈತ್ರಿ, ವಿದ್ಯು ಗೋರ್‌ 25 ಮೈತ್ರಿ ಪಯನು ವರಕು ಅನೀಕುದ್ದೆ. ತರುವಾತ ಸಾಸ್ತ್ರಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಾಲ್‌ ಜೀವಿತಾಂತರ ಕ್ಷಣಿ ಸಲ್ವಿನ್ ಗೋರ್ ಜೀವಿತಮೇ ಒಂದು ಅದರ್ಥ್ಯಂ. ಅಯನ ತನಿಂಬಿ ಭಾರ್ಯೆಕ್ ಗರ್ಜಂ ವಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಸ್ಥಾನಿ ಗ್ರಹಣಂ ಸಮಯಂಲ್‌ ಗರ್ವಪಣಿಗ್ ಉನ್ನು ಅಮೆನು ಬಯಲುಕಿ ತೀವ್ರಕೂನಿ ವೆಳಿ ತಿಪ್ಪೆವಾರು. ಗ್ರಹಣಂ ಸಮಯಂಲ್‌ ಗರ್ಭಾಣಂ ಬಯಲು ತಿರಿಗಿಸಂತ ಮಾತ್ರಾನ ಪುಂಭಬೋಯೆ ವಿಲ್ಲಾಲಕ್ ಗ್ರಹಣಂ ಮೈಲಿ ರಾದು, ಅನಿ ನಿರಾಹಿಂಬಾನಿಕಿ ಗೋರ್ ತನ ಸಂತಾನ ಅಂದರಿಂದಿ, ವಾರಿವಾರಿ ಅಭಿಷ್ಪಂ ಮೇರಕು, ಪ್ರಾಂತರ ವಿವಾಹಾಲ್ಯ ನಾಸ್ತಿಕ ಪದ್ಧತಿಲ್‌ ಜಿರಿವಿಂಚಾರು.



ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಕ



నవంబర్ 15న బ్యాంకులు నౌక్క మార్కెట్లు పని చేయవ

గురునాన్క జయంతి సందర్భంగా ఈ వారం పనిదినాల్లో దేశంలోని అనేక బ్యాంకులకు సెలవులు ఉండబోతున్నాయి. విశేషమేమిటంబో... ఈ రోజు కూడా స్టోక్ మార్కెట్ కు సెలవు. నవంబర్ 15 పుక్కవారం నాడు స్టోక్ మార్కెట్, బ్యాంకులకు ఈ వారం సెలవులు ఉండబోతున్నాయి. కార్తిక హృద్మమ, గంగా దసరా (గంగాస్నన్) కూడా నవంబర్ 15న ఉన్నాయి. అయితే గురునాన్క జయంతి కారణంగా సెలవు ప్రకటించారు. ఏ నగరాలు, రాష్ట్రాల్లో బ్యాంకులు మూతపడతాయంటే నవంబర్ 15న మహారాష్ట్ర, మిశ్రోరం, మధ్యప్రదేశ్, ఒడిశా, ఉత్తరప్రదేశ్, చండీగఢ్ నాగాలాండ్, ఉత్తరాఖండ్, అరుణాచల్ ప్రదేశ్, హైదరాబాద్, జమ్ము కాశ్మీర్ తెలంగాణ, రాజస్థాన్, పశ్చిమ బెంగాల్, ఉత్తరప్రదేశ్, న్యూఢిల్లీ, ఛత్తీసగఢ్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, శ్రీనగర్ బ్యాంకులు సెలవులు ఉండబోతున్నాయి. ఈ నగరాలు, రాష్ట్రాల పౌరులు బ్యాంకులు లేదా బ్యాంకు శాఖలలో పని ఉంచే తర్వాత రోజు అంచే నవంబర్ 16వ తేదీ శనివారం చేసుకోవచ్చు. అ రోజు బ్యాంకులు పని చేస్తాయి. ఈ పుక్కవారం అంటే నవంబర్ 15న స్టోక్ మార్కెట్ కు సెలవు ఉంటుంది. బీఎస్పి, ఎన్పిఎస్సి

ఎక్కించిలలో ట్రేడింగ్ ఉండదు. ఇది కాకుండా, కమొదిటీ మార్కెట్, కరెన్సీ మార్కెట్లికి సంబంధించిన పనులు కూడా మూసివేయబడతాయి. దీని తరువాత, స్టోక్ మార్కెట్లో వరుసగా శని, అదివారం అంటే 16-17 నవంబర్లో వారాంతపు సెలవులు ఉంటాయి. మొత్తంగా చూస్తే 15,16,17 వరుసగా స్టోక్ మార్కెట్ మూడు రోజులు మూసివేయబడుతుంది. బ్యాంకులకు సెలవుల జాబితాలో నవంబర్ 15వ తేదీని రిజిస్ట్ర్స్ బ్యాంక్ ఇష్టుబీకే సెలవు దినంగా ప్రకటించింది. సిక్కుల మొదటి గురువు కార్టీక మాసంలోని శుక్ల పక్ష పోర్చుమి రోజున జన్మించారు. ఈ రోజును గురునానక్ దేవ్ జయంతిగా జరుపుకుంటారు. బుధవారం, 20 నవంబర్ 2024న మహారాష్ట్రలోని బ్యాంకులకు సెలవు ఉంటుంది. స్టోక్ మార్కెట్లో కూడా సెలవు ఉంటుంది. ఈ రోజున మహారాష్ట్రలో అసంబీ ఎస్టోకులు ఉన్నాయి. ప్రజలు తమ ఓటు వేయడానికి పూర్తి సమయం పొందేందుకు, రాష్ట్రంలో సెలవు ప్రకటించారు.

పెరగున్న కూర్కాయల ధర్మ



డేశనల్ ఈసారి వచ్చిన పెళ్ళిళ్ల సీజన్లో కూరగాయల ధరలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉండని ఆర్థిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో పెళ్ళిళ్ల చేసుకునే వారు వంటల కోసం ఎక్కువ ఖర్చు చేయాలి వస్తుదని అంటున్నారు. ఇప్పటికే కిరాణా సామాగ్రి, ఆయల్ ధరలు కూడా చాలా పెరిగాయి. ఎందుకంటే ఇతివల వచ్చిన నివేదికలో రిటైల్ ద్రవ్యోఖ్యాణం భారీగా పెరిగింది. భారతదేశ రిటైల్ ద్రవ్యోఖ్యాణం ఆగస్టులో 5.49 శాతం నుంచి ఆక్రోబిల్లో 14 నెలల గిరిష్ట స్థాయి 6.21 శాతానికి పెరిగింది. పెరుగుతున్న కూరగాయల ధరల నేపథ్యంలో ఆహార ద్రవ్యోఖ్యాణం గత నెలలో 9.2 శాతం నుంచి 10.87 శాతానికి చేరుకుంది. అయితే దీనికి ప్రధాన కారణం కూరగాయల ధరలు 42.18 శాతం పెరగడమేనని నిపుణులు అంటున్నారు. పచ్చికూరగాయల ధరలు గతం కంటే స్వల్పంగా తగ్గాయి. కానీ వెల్లిల్లి, బంగాళదుంప వంటి తడితర ధరలు మాత్రం నిలకడగా ఉన్నాయి. ఇవి మరికొన్ని రోజుల్లో మరింత పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఇదే సమయంలో డ్రిఫ్టాట్ ధరలు కూడా పెరగడం విశేషం. ఇక బంగారం ధరల విషయానికి వస్తే పెళ్ళిళ్ల సీజన్ ఉన్న నేపథ్యంలో అనేక మంది మందె బుక్ చేసుకున్నారు. ఈ క్రమంలో వీటి ధరలు గతంలో కంటే తగ్గి ఘాస్సు ఉండని చెబుతున్నారు. దీపావళి నాటికి కిలో వెండి ధర రూ. 99 వేలకు చేరుకోగా, 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ. 82-83 వేలకు చేరుకుంది. ప్రస్తుతం వెండి ధర కిలో రూ. 90-91 వేలకు తగ్గగా, బంగారం ధర కూడా 10 గ్రాముల రూ. 78 వేల స్థాయికి చేరుకుంది. అందువల్ల తగ్గిన రెట్ల ప్రయోజనం ముందుగా కొనుగోలు చేసిన వారికి లభించలేదని చెప్పవచ్చు. అయితే మరికొన్ని రోజుల్లో బంగారం ధరలు మాత్రం పెరిగే అవకాశం లేదని పలవురు చెబుతుండగా, మరికొంత మంది మాత్రం పెరుగుతాయిని అంటున్నారు.

జియో కస్టమ్స్కు బంపర్ ఆఫ్సర్..



The image features a white smartphone in the foreground, angled slightly, with its screen displaying the large blue 'Jio' logo. In the background, there is a blurred photograph of a tall mobile communication tower with multiple antennas against a vibrant sunset or sunrise sky with pink and orange hues.

మన్సవేలకోట్ట

వ్యాపార రహస్యం ఇదే..

ఎవరికి వారుగా ఉంటే విజయం సాధించే అవకాశం ఉండడం ఏకమత్తుంగా ఉంటే గిలుపులను సొంతం చేసుకోవచ్చు వెనుకబడి కాలంలో ఓ రాజు మంచానపడ్డాడు. రాజుం ఎవరి ఇష్టాలనే సందిగ్గం అయినను వెంటాడుతూనే ఉంది. అయితన కుమారులకు ఒక పెరీక్ష పెట్టాలనుకున్నాడు. అడవికి వెపది క్రత్రలు తీసుకురమ్మన్ని చెప్పాడు. అందులో ఐదు క్రత్రల ఒక్కాక్రత్రలికి ఒక్కింటి ఇచ్చాడు. వాళీని విరగొట్టమని చెప్పాడు ఆ కుమారులు కూడా అలానే చేశారు. ఈసారి ఐదు క్రత్రలన ఒక కట్టగా కట్టి వారికి ఇచ్చాడు. విరగొట్టమని చెప్పాడు అది సాధ్యం కాలేదు..” నేను ఇప్పుడు మంచం లో పడ్డాన ఎంతకాలం బితుకుతానో తెలియదు. మీరు నాకు ఐదుగుసు కుమారులు. మీరు అందరూ నాకు సమానమే. మీరు ఏకమత్తుంగా ఉంటే ఎవరు మిమ్మల్ని ఏమీ చేయలేరు. మీరు ఎవరికి వారుగా ఉంటే మాత్రం కష్టం. అది మీకు, రాజుణికి కూడా” అని ఆ రాజు ఉండ్చిథించారు. ఆ తర్వాత అ ఐదుగుసు ఏకమత్తుంగా ఉండడం మొదలుపెట్టారు. రాజ్యాన్ని మరింతగి విస్తరించారు. పురాణ కాలంలో అంటే అలా జరిగింది.. నే కమర్చియల్ రోజుల్లో అది సాధ్యం కాదు. అలా ఉండడ వీలుకాదు. అయితే కొందరు వ్యాపారులు మాత్రం సంయుక్తించాన్ని పొట్టిస్తాడు. స్వాలంగా చెప్పాలంటే దాని ప్రిన్సిపు ల్ ఆఫ్ కంబ్లెండింగ్ అంటారు. దీని ప్రకారం ఎలాం విషట్టునేన ఐదురోధచ్చు. వ్యాపారాన్ని విస్తరించవచ్చు. ఇ



సిద్ధాంతాన్ని ప్రస్తుతం ప్రపంచ కుబేరుడు ఎలాన్ మన్స్య అమల్లో పెట్టాడు విజయం సాధించాడు. ఇటీవల అమెరికా ఎన్నికల్లో రిపబ్లికన్ పార్టీ అభ్యర్థి దోసాల్డ్ ట్రింప్ విజయం సాధించారు. ఆయన విజయంలో పెస్టా అధినేత ఎలాన్ మన్స్య కీలకపాత్ర పోషించారు. ట్రింప్ ఎన్నికల ప్రచారం కోసం 130 మిలియన్ దాలర్ల సహాయం అందించారు. ఇప్పుడు ట్రింప్ ప్రభుత్వంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. వాస్తవానికి టెస్టా అధినేత మన్స్య ప్రపంచ కుబేరుడు కావడానికి ముందు.. ఒక మామూలు ఎలక్ట్రానిక్ కార్డ్ తయారీదారు. ఆయన డగ్గర పెక్కాలజీ మాత్రమే ఉంది. కార్ను తయారుచేసే పెద్ద పెద్ద ప్లాంట్లు లేవు. అమెరికాలో పేరుపొందిన కార్ల తయారీ సంస్థ పోర్ట్ కంపెనీ మన్స్య గతంలో సంప్రదించారు. అప్పట్లో ఆ కంపెనీ నష్టాల్లో ఉంది.

న్యాక్ మార్కెట్స్ విధవంసం..

వరునగా రెండు
 రోజులుగా స్టాక్
 మార్కెట్లో క్లీషిట
 కారణంగా ఇన్వైస్టర్లు
 దాదాపు రూ. 12 లక్షల
 కోట్ల మేర నష్టపోయారు.
 మరోపైపు, నవంబర్ నెల
 వెఱత్తుం గురించి
 మాట్లాడుకుంటే..
 ఇన్వైస్టర్ సంపద రూ. 14
 లక్ష ల కోట్లకు పైగా
 తగింది. సెన్సెన్స్ , నిష్టి
 రెండూ దాదాపు రెండు
 వారాల్లో రెండు శాతానికి
 పైగా పడిపోయాయి..
 నిష్టిలో భారి క్లీషిట
 కనిపించింది. గత రెండు
 రోజులుగా స్టాక్
 మార్కెట్లో దాదాపు



ରେଙ୍କ ଶାତଂ କ୍ଷୀଣିଂଚିଥିଲା. ନିପୁଣିଲା ଅଧିକାରୀଙ୍କଠି ପ୍ରକାରଠି.. ରୂପାୟ ରିକାର୍ଡ୍
ସ୍ଥାଯିତ୍ବେ ପତନଠି, ଏହିଶେଷ ପେଟ୍ସ୍‌ବିଦ୍ୟାରୁଳ ଉପରିମାରଣ, ଦ୍ରଵ୍ୟୋଲ୍ବୁଣିଂ ପେରୁଗୁଦଲ
ପାର୍ତ୍ତିଲ ତର୍ପାତ ସ୍ଟେଟ୍ ମାର୍କେଟର୍ଲୋ ପେନ୍ଦ୍ର କ୍ଷୀଣିତ କନିପିଂଚିଥିଲା. ସ୍ଟେଟ୍ ମାର୍କେଟ୍ ରାଜ୍ୟରେ
ରୋଜୁତ୍ରୁଟ୍ କ୍ଷୀଣିତନୁ ଚାକପଚ୍ଛି ନିପୁଣିଲା ଚେବିତନ୍ତିରୁ. ଡାଲର୍ ଜିଂଦଙ୍କ୍ରି ପେରଗଦଂ,
ସ୍ଟେଟ୍ ମାର୍କେଟ୍ ନୁହିଁ ଏଫ୍‌ଟିପିଲ ଉପରିମାରଣ ରୂପାୟ ପତନାକି ପ୍ରଧାନ କାରଣଙ୍ଗା
ଚେପୁଥିଲୁ. ମାର୍କେଟ୍ ମରୋପାର ରୂ. 75 ଵେଳ ସ୍ଥାଯିକି ରାପଚ୍ଛି. ସ୍ଟେଟ୍ ମାର୍କେଟର୍ଲୋ
ଏଲାଂଟ୍ କ୍ଷୀଣିତ କନିପିଂଚିଥିଲେ ତା କଥନିଂର୍ଲୋ ତେଲିସ୍‌କୁନ୍ଦାଂ. ବାବ୍‌ରେ ସ୍ଟେଟ୍ ଏଫ୍‌ଟିପିଲ
ପଦିପୋଇଥିଲା. ଅମ୍ବେ ନପାନର୍
ନେଲଲୋ ସେନ୍‌ଟିନ୍ 2.17 ଶାତଂ
ପଦିପୋଇଥିଲା. ମରୋପାର, ନେପନର୍
ସ୍ଟେଟ୍ ଏଫ୍‌ଟିପିଲ ପ୍ରଧାନ ସ୍ବାଚ୍ଛି ନିଷ୍ଟି
1.36 ଶାତଂ ଲେଦା 324.40
ପାଇଁଲଟ୍ କ୍ଷୀଣିତତ୍ତ୍ବ 23,559.05
ପାଇଁଲଟ୍ ପେନ୍ଦ୍ର ମୁଗିଶିଂଦି

ఎన్నిఎన్ని క్రెడిట్ కార్డు యొఱజ్ఞత అలెర్ట్..

ఐ కీలక చార్జీల సవరణ
పసీటిసీట బ్యాంకు నవంబర్ 1 ని
పరించే కొడిట్ కార్డ్ పోల్చర్ల
కొత్త చార్జీలను ప్రకటించినది. ఆ
ఇంధన చెల్లింపులు, యుటీలిటీ చె
చార్జీలను బ్యాంక్ నవరి
మార్గదర్శకాలలో, ఇంధన లావాదే
50,000 దాటితే లావాదేవీలో 1
వసూలు చేస్తుంది. అలాగే క్రొ
పయాగించి నేరుగా పారశాల,
ఏదైనా అంతర్భాతీయ చెల్లింపు చేసి
చార్జీ విధించదు. కానీ ఏదైనా
థర్డ్-పార్టీ గెట్టవే ద్వారా చెల్లింపు
చార్జ్ విధిస్తుంది. రూ. 50,00
యుటీలిటీ చెల్లింపు లావాదేవీల
మొత్తంలో 1 శాతం రుసుము ఉ



బ్యాంకు శాఖలలో నగదు చెల్లింపుపై రుసుముల ఇంధన సర్చారీలు, అడ్డె-చెల్లింపు ఎంపికలు వం ఐఏక్ టానాదేవీలు క్రెడిట్ లెంగ్షన్లు వాగ్గు

చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, మీరు ఇంధన లావాదేవిల కోసం మీ అముజాన్ పే కార్డ్ ని ఉ వ యోగిస్తే ఈ నర్చార్జు పూర్తిగా మినహాయిప్పణిస్తారు. అలాగే ఆఫ్-యూని టెర్మినల్లో ఇంధనాన్ని కొనుగోలు చేస్తే, నర్చార్జు రివర్స్ లో వస్తువులు, సేవల పన్ను ఉండడని గమనించాలని బ్యాంకింగ్ రంగ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

p6

క్రిప్పో కరెన్సీ మార్కెట్‌కు సరికొత్త ఊహి

అగ్ర రాజ్యం అమెరికాకు దొనాల్డ్ ట్రంప్ ఎన్నికెన తర్వాత క్రిప్టో కరెన్సీ మార్కెట్ కు మంచిరోజులు వచ్చాయి. నవంబర్ 5 అధ్వర్య ఎన్నికల ఫలితాల తర్వాత బుధవారం ప్రమాణ క్రిప్టో కరెన్సీ బిట్ కాయిన్ విలువ 90,000 డాలర్లకు చేరుకుంది. సరికొత్త అలట్టం రికార్డు గరిషోన్సి నమోదు చేసింది. భవిష్యత్తులో బిట్ కాయిన్ సరికొత్త గరిషోలను తాకసుండని క్రిప్టో మార్కెట్ వర్గాలు పేరొ౜్యాయి. అమెరికాను క్రిప్టో రాజ్యానిగా మారుస్తానని ట్రంప్ హోమీ ఇచ్చారు. అమెరికా అధ్వర్య ఎన్నికలు జరిగిన రోజు నుంచి ఇప్పటివరకు బిట్కాయిన్ విలువ 25 శాతానికి పైగా పుంజుకుంది. మరో క్రిప్టో కరెన్సీ ఈథర్ ఏకంగా 30 శాతం ఎగబాకింది. అమెరికాను క్రిప్టోల రాజ్యానిగా తీర్చిదిద్దుటానని, బిట్కాయిన్ల వ్యాప్తృత్తక నిల్వలను ఏర్పాటు చేస్తానని ఎన్నికల ప్రచారంలో ట్రంప్ ప్రకటించారు. అంతేకాదు ఎన్నికల ప్రచార కార్బూకమాలకు అవసరమైన విరాళాలను క్రిప్టోలోను స్కూకరించారు. ట్రంప్ సాసుకూల పైఖరితో ఈ పర్మావర్ కరెన్సీల విలువ మున్సుందు మరింత పెరగవచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు.



పక్కన ఏరోఫ్యార్



ବିଶ୍ୱାସୁନ୍ଦରୀ ଏକ୍ସର୍ଚ୍‌ବାର ତିବିମ୍ବନାୟାରା?

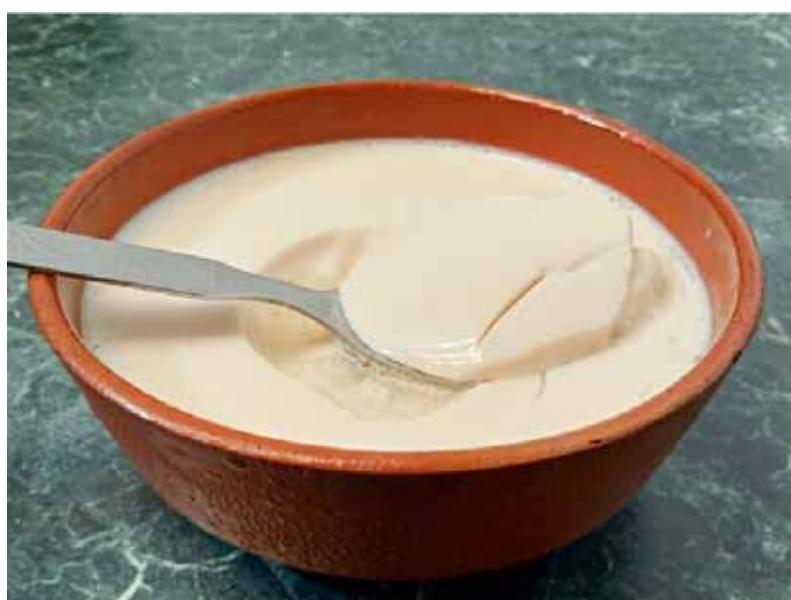
బిస్కెట్లను పిల్లలు, పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా
అందరూ ఇష్టపడి తింటుంటారు. ఇటీవల
కాలంలో చాలా మంది బిస్కెట్లను అధికంగా
తింటున్నారు. ఇందులో రకరకాల బిస్కెట్లను
స్నేక్ ఐటమ్సగా ఎక్కువగా తింటుంటారు.
అయితే, వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల
అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే
ఇందులో చక్కర, త్రాన్స్ ఫ్యాట్, ప్రాసెస్‌డ్రైఫ్
వదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి
ఆరోగ్యవరవైన సమస్యలకు కారణం
అవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి
రుచితోపాటు కొంత కడుపు నిండడానికి ఉన్న
పయాగపడిన్నపటికీ.. కొన్ని సందర్భాల్లలో
దీర్ఘకాలిక సమస్యలకు కారణం అవుతాయి.
కొన్ని రకాల బిస్కెట్లలో అధిక కొప్పు

అంతేకూడా ఇందులో ఉండే చక్కనిసి, రక్తంలోని చక్కని స్థాయిని పెంచుతుంది. కొన్ని రకాల బిస్ట్రైట్లో కొవ్వు అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఒక రకమైన ప్రాన్స్ ఫ్యాటీ యాసిడ్. ఇటువంటి వాటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలోని కొత్తస్టోల్ కంటెంట్ పెరుగుతుంది. ఇది గుండె సంబంధ వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

మరుకొన్ని రకాల బిస్ట్రైట్లో పిండి, పంచదారణ్లో పాటు ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే చర్చంపై చిరకు, అలర్జీ వంటివి వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీటిలో పోషకాలు ఉన్నప్పటికీ వాటిని రెగ్యులర్స్ గా తింటే, శరీరానికి అవసరమైన ఇతర పోషకాల కొరత ఏర్పడి, పోషకాహంలో అనమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

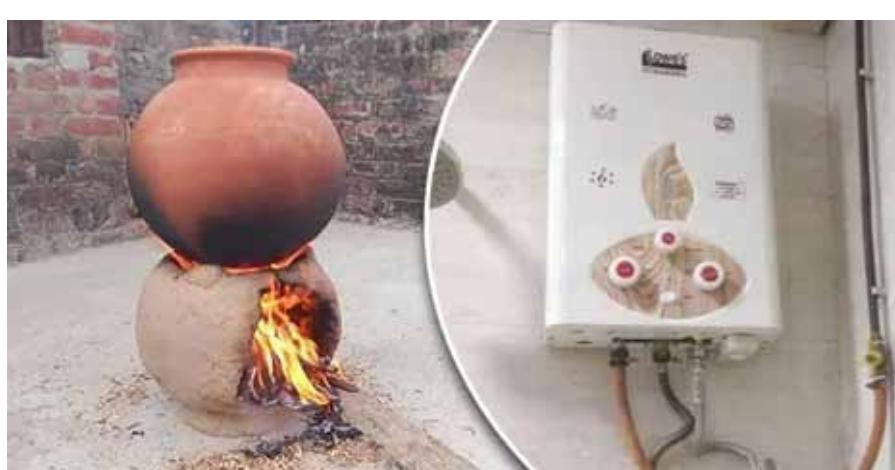
పెరుగును ఈ ఆవశ్యకాలతో తింటున్నారా!

పెరుగు అంటే చాలా మండికి జిష్టం. భోజనం చేసేటప్పుడు చివరలో పెరుగు లేకుండా పూర్తి చేయలేదు కొందరు. వేసవికాలంలో అయితే.. మరీ ఎక్కువగా పెరుగును తింటుంటారు. పెరుగు అనేక విధాలగా అరోగ్యానికి మేలు చేసే ఒక రుచికరమైన పోషకవైను ఆహారం. పెరుగు తినడం వల్ల జీర్ణపూపు అరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే.. ప్రోబియాటిక్ పెరుగు తినడం వల్ల పేగు అరోగ్యంగా ఉంటుంది. పెరుగు పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచి జీడ్జీక్రియాను మెరుగుపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా.. మలబద్ధకం నయమపుతుంది. పెరుగు తింటే ఎముకల సాంద్రత పెరిగి ఎముకలు దృఢంగా తయారపుతాయి. పెరుగులో లాక్టిక్ యాసిడ్ అనేది ఉంటుంది.. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేసి.. అరోగ్యంగా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా.. ముఖంపై ఉన్న మొటిమలు, ముడతలను తొలగించడంలో పెరుగు చాలా ప్రఖానవనిషాంగా ఉంటుంది.



పెరుగు తినడం వల్ల రోగినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంతేకాకుండా.. బరువు అదుపులో ఉంటుంది. పెరుగులో తక్కువ కేలరీలు ఉంటాయి, ఇది చాలా సమయం పాటు కడుపు నిండుగా ఉంచుతుంది. పెరుగు తినడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో అడ్మిష్ట్రాక్చరల్ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పెరుగులో పొట్టాపియం, మెగ్రైపియం వంటి ఫినిజాలు ఉంటాయి. ఇవి బీఫీని సాధారణికరిస్తాయి. పెరుగును రోజుా తినడం వల్ల అమృతం వంటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావం చూపుతుంది. అయితే.. కొన్నిసార్లు తేసేటప్పుడు పెరుగుతో పాటు ఇతర అహరాలను కలిపి తింటారు. అది ఆరోగ్యానికి హని కలిగిస్తుంది. పెరుగును కొన్ని అహార పదార్థాలతో కలిపి తించే

మట్టికుండ వర్ణన్ గ



చర్చాంపై కూడా ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? రెండికి
తేడా ఏంటంబే.. మళ్ళీ పొయిషై నీటిని ఒక వికరితి ఉ
షైగ్గతను నిర్వహించడానికి నెమ్ముగా వేడి చేస్తారు. తన
ప్రక్కియలో నీటి ఉషైగ్గత పెద్దగా పెరగడు. దీని కారణంగా
ఇది చర్చానీ, అర్థగానీకి మంచిని భావిస్తారు. గాన్ని లేదా
గీజిలోనే సీరు వేగంగా వేడక్కుతుంది. దీని ఉషైగ్గత
ఎక్కువగా ఉంటుంది.

నియంత్రించడం కష్టం. దీనివల్ల చర్చం నడ్వు వేడి నీళ్ళ
ప్రభావాన్ని భరించాల్సి ఉంటుంది. మళ్ళీ పొయిషై నీటిని
వేడి చేయడం వల్ల మధ్యి ఖనిజాలు పంటి సహజ మూలకాలు

వర్ణలక్ష్మీ వోడి ఇంట్లనే ఇలా తయారు చేసేయంది..



తర్వాత స్వవ్ మీద కళాయి పెట్టి తక్కువ మంట మీద కానేపు వేయించాలి. మంచి సువాసన వచ్చే వరకు వేయించాలి. ఇప్పుడు ఈ వేయించిన గోధుమలను మిక్కిలో వేసి మొత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. దీన్ని వీలైనుత మొత్తగా గ్రిండ్ చేస్తే పాలలో బాగా కరుగుతుంది. ఈ పొడిని బాగా జల్లించాలి. ఇప్పుడు స్వవ్ మీద కళాయి పెట్టి వేరుశెనగ పలుకులు, బాదం పప్పులను చిన్న మంట మీద వేయించాలి. వేరుశెనగలు వేయించిన తర్వాత పైన పొట్టును తీసేయాలి. ఇప్పుడు వాటిని బాగా గ్రిండ్ చేయాలి. ఇప్పుడు మిక్కిలో బాదం, పంచదార వేసి మెత్తగా పొడి చేసుకోవాలి. దాన్ని కూడా చల్లించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒకగణ్ణులో గోధుమపిండి, వేరుశెనగ పొడి, పాలపొడి మిశ్రమం వేసి కలుపుకోవాలి. దాన్ని ఒక కంటైనర్లో వేసి భద్రపరుచుకోవాలి. అంట్లో పెట్టి హర్షిక్కు పొడి తయారైపోయింది. ఇప్పుడు పాలల్లో ఈ పొడిని వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. రుచి కోసం యూలకుల పొడిని కూడా వేసుకుని కలుపుకుంటే బేష్ట్‌గా ఉంటుంది. పిల్లలకు చాక్ట్ ఫ్లైవర్ ఎక్స్ప్రోపాగా నచ్చితే కోకో పొడర్ ను ఇందులో కలపవచ్చు, దీని వల్ల పొంది మేడ్ హర్షిక్కు పొడి రుచి పెరుగుతుంది.

బెండికాయను ఏరు తిన్నమాడిదు..!



క్యారెట్లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని జ్యాస్ చేసి తాగడం వల్ల బాడీలో ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెరుగుతుంది. దీనివల్ల సగం అనాలోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు. అనేక ఇస్ట్రోక్స్ రాకుండా విటమిన్ సి కాపాడుతుంది. ముఖ్యంగా ఉదయం సమయంలో రోజూ ఒక గ్లాసు క్యారెట్ జ్యాస్ తాగడం వల్ల అలనట లేకుండా యాక్షిప్పగా ఉంటారు. శరీరంలో ఉండే చెదు కొలెప్పాల్స్, వ్యారాలను తొలగించడంలో కూడా క్యారెట్ జ్యాస్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. క్యారెట్లోనీ షైబర్ జీర్జీ సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఇందులో బీటా కెరోబిన్ పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుంది. అలాగే ఎలాంటి కంటి సమస్యలు రాకుండా కూడా చేస్తుంది. క్యారెట్లో బీటా - కెరోబిన్ పుష్పలంగా ఉంటుంది. బీటిని మన మానవ శరీరం విటమిన్- ఎ కిందకు మార్పుకుంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటోక్సిడెంటర్గా పనిచేస్తుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. క్యారెట్లో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీని బూస్ట్ చేస్తుంది. ఇస్ట్రోక్స్ నుంచి శరీరాన్ని రక్తిస్తుంది. శీతాకాలంలో ఎక్కువగా వేధించే.. జలబు, దగ్గు, పూల వంటి సమస్యల నుంచి రక్తిస్తుంది. ఈ సీజన్లో రోజూ

ఈ సమస్యలు ఉన్నవారు

పైనాపిల్ తింటే అంతే సంగతులు..



క్యారెట్ జ్యూన్ తాగితే.. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.క్యారెట్లో ఉండే పోషకాలు చర్చ సొందర్యాన్ని పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. రోజు ఈ జ్యూన్ తాగడం వల్ల చర్చం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. క్యారెట్లోనే విటమిన్ సి, యూఎటీ అక్సిడెంట్లు కొల్పాడన్నను ఉత్సత్తి చేస్తాయి. ఇవి చర్చం నేచురల్గా కాంతివంతంగా ఉండేలా చేస్తాయి.

తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నప్పటికీ, కొంత మంది మాత్రం దానికి దూరంగా ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. పైనాపిల్లో సహజ చక్కరలు మరియు కేలరీలు అధికంగా ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీనిని తీసుకుంటే, రక్తంలో చక్కర స్థాయి పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం అకస్మాత్తూ కీసిస్తుంది. ~

పైనాపిల్ తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో అల్పార్ట్ లేదా ఎసిడిబీ సమస్యలు ఉన్నవారికి సమస్యలు వస్తాయి. పైనాపిల్ తీసుకోవడం ధ్వారా వారి సమస్యలు తీవ్రమయాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట పైనాపిల్ తినడం మంచిది కాదు. రోజుకు విటమిన్ సి గరిష్ట పరిమితి 200 మి.గ్రా. కిడ్సీ సమస్యలు ఉన్నవారికి విటమిన్ సి ఎక్కువగా తీసుకోవడం హినికరం. కాబట్టి కిడ్సీలు పొడవకుండా కాపాడకుండా వాలంటే మితంగా తీసుకోవడం మంచిది.

