

సంపాదక్తియం..

ఎన్బివ దీస్‌బూచులాట ఎవరి కోసం..?

ನಾಯಂ ಚೇಯಡಂ ಅರ್ಥಷಾಂ!

(ಶಾಸಕಾರ್ಥಿಕ ವಿಭಾಗ)

(ఆధ్యాత్మిక చంతన)

ఎవరికొ సహాయం చేసే అవకాశం కలగడం ఒక అద్భుతంగా ఖాపించాలి. అలాంది అద్భుతం మనకు కలగజేసినవాళ్ళకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి. అప్పుడు మనలో ఏదైనా ఇసుమంత అహంకారం ఉనటే ఆది కూడా ప్రకూళన అయిపోయి స్వభావమైన హృదయంతో నిలవగలుగుతాం.

ఎవరైనా మనంచేసే సహాయాన్ని పొగడటానికి ప్రయత్నిస్తే 'ఈశ్వరార్థం' అనే ఒకధ్యాపుతో
సరిపుచ్చవచ్చు. అన్నదానం అనే పుణ్యకార్యాన్ని ఒక ధనికుడు, ఒక పేరవాడు కూడా
చేయవచ్చు, ధనికుడు పెట్టినంత రువికరమైన అన్యాన్ని పేరవాడు పెట్టలేకపోవచ్చు, దాన



ఫలితం అన్యందుచిని బట్టి ఉండదు. ఇంకొకదు తాను తినడానికి చాలినంత లేకపోయినా, ఉన్నదాంబ్లోనుంచే ఇంకొకడి ఆకలి తీర్పుస్తాడు. అతడు దేవుడికి అత్యంత ప్రేమపొత్తుడు, హనుమంతుడు తన గొప్పతనం చూపడం కోసం సముద్ర లంఘనం చేయలేదు. రామదండు కోరిక మేరకు సీతాన్సేషణలో భాగంగా, అంతటి సాధనం చేశాడు 'నువ్వు చేయగలవు...' నువ్వు మాత్రమే ఈ ఘనకార్యం సాధించగలవు' అని ఆ స్నేహికి, ఆయన బలాన్ని కపివీరులు గుర్తు చేశారు. వినయశేలి తన గొప్పతనాన్ని తాను ఎప్పుడూ చెప్పుకోదు! కడిచెపుణ్యం ఉన్నంతనే, మరికాంచెం కండబిలం ఉన్నంతనే, ఏదో ఒకమార్గంలో సొమ్ము సంపాదించగానే, విరపీగాలని గుణం పుట్టివాళ్లు - హనుమాన్ దివ్యరూపాన్ని గుర్తుతెచ్చుకుంటే... తమచి కుప్పిగంతులు మాత్రమేనని తెలుసుకోగొఱ్ఱాగుణాదు!

సార్వత్రిక సమరంలో తొలిసారి ఓటు వేసే యువతే కీలకం

ఏప్రిల్ 19 నుంచి జాన్ 1 రాకా ఏదు విడతల్లో జరగనున్న పోలింగ్‌లో పాల్గొనే 'తొలిసారి ఓటు వేసే ఓటర్లు' కీలకం కానున్నారు. ఓటు వేయనున్న మొత్తం ఓటర్ల సంఖ్య 97.8 కోట్లు. కాగా అందులో కొత్త ఓటర్లే 1.90 కోట్లు ఉన్నట్లు లెక్కలు చెబుతున్నాయి. దీనిని బట్టి చూస్తే తొలిసారి ఓటు వేసే యువ భారతం ఎన్నికల ఫలితాలను ప్రభావితం చేయనున్నారా అనిపిస్తుంది. తొలిసారి ఓటు హక్కు పొందిన యువత తమ ఓటును సద్వినియోగం చేసుకొని, ఉత్తమ నాయకులను పొర్లమెంటుకు ఎన్నుకొని 18వ లోకసభకు పంచింపడం ద్వారా తమ కోరికలు, ఆశయాలు సెరవేర్చే నాయకులను ఎన్నుకోవిగితే ప్రపంచంలో గొప్ప ప్రజాస్వామ్య దేశంగా నిలువవచ్చు. 25 ఏండ్ర లోపు వయస్సు కలిగిన జనాభా 60% ఉన్న మన దేశంలో యువ ప్రభంజనం కొనసాగపున్న దేశ యువత ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షకులుగా, దేశోద్ధరకులుగా నిలబడగలిగితే దేశంలోని ప్రధాన సమస్యలనింటికి సమాధానాలు దొరుకుతాయని నమ్మవచ్చు.

వాటి పల్ల తొలిసారి ఓటు వేయనున్న యువతను దృష్టిలో పెట్టుకొని అభ్యర్థులు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు, తమ మేనిఫెస్టోలో ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇప్పటిన్నారు. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల విశేషపణ ప్రకారం ఓటు హక్కు వినియోగించుకోవడంలో పురుషులు కన్నా మహిళలు, గిరిజనులు, వికలాంగులు, వృద్ధులు ముందంజలో ఉండడం గమనించిన నాయకులు ఇలాంటి ఓట్లరపై ప్రత్యేక శర్ధ పెట్టున్నారు.

పట్టణ ఓట్లరు కంటే గ్రామీణ భారతంలో ఉన్న ఓట్లరు అధిక కూడా ఉండుతారు. విశేషార్థితులు కూడా రూపొందించాడని గంభోజులు

అధిక శాతం ఓటు హక్కును వినియాగించుకొన్నారని గణాంకాలు కల్పించడం ఇంకా కొన్నిసాగుతూనే ఉంది. ఓట్ల నవ్యాదును



తెలివుర్‌చేస్తున్నాయి. 1989లో జరిగన 61వ రాజ్యాంగ చట్ట సవరణ ఆధారంగా ఓటు హక్కు వయస్సు 21 సంవి 18 ఏండ్రుకు తగ్గించడం వల్ల యువతకు పరిపక్వ ఆలోచనలు, స్వప్తంత్రంగా సరైన నిర్మయాలు తీసుకునే జ్ఞానం వస్తుందని ఉద్యమంగా చేపట్టి అర్థాన్న యువతకు ఓటు హక్కు కల్పించే ప్రయత్నాలు చేశారు. ఇంతటి ప్రాధాన్యత పొందిన యువత నూరు శాతం ఓటు హక్కును వినియోగించుకొని భావిభారత నిర్మాణానికి సహకరిస్తారని ఆశిధ్యం.

తమిళనాడు నాల్గైదు ఎంపి సీట్లకై బిజెపి గురి

The image is a composite of two photographs. The main photograph on the left shows a woman with dark hair, wearing a yellow and white patterned sari, smiling at the camera. She has a small red mark on her forehead. The background is a plain, light-colored wall. To the right of this main photo is a circular inset. The inset shows several flags, including the Indian national flag and flags with the text 'జాతి' (Jati) and 'భ' (Bh), which likely represent the Telangana statehood movement. These flags are flying against a backdrop of green trees.



తమిళనాడు అంటటా ఆధిపత్య పర్మాలను ఆకర్షించడంలో అన్నాడేవికే నాయకులు ఓ పస్సీర్ సెల్వో, తీటీవీ దినకర్నల మద్దతు కూడగట్టుకుంది. లోకసభ ఎన్నికలే కాదు తమిళనాడులోని మొత్తం 234 ఆసెంబీ నియోజకవర్గాలను కవర్ చేసేలా వొద్ది పరుస పర్మాలను చేయడంతో పాటు, భారీగా నిర్మల కేంటాయించేందుకు కేంద్రం నిరప్పుంది.

చెప్పిచేతుల్కో ప్రజలు : ఇదేనా అబ్బవ్వాడి?

ఈ 70 ఏక్క ఎన్నికల భారతావనిలో అనలు ఏం జరిగింది, ఏం జరుగుతుంది, అనలు మనం ఎక్కడ ఉన్నా! అని ఒకసారి అవలోకనం చేసుకుంటే అనాధలకు దిక్కులేదు, సంచార జాతుల అభివృద్ధి జాడ మచ్చకైనా కానరాదు. కనీసం పరిపాలనలో బలహీన వర్షాల భాగస్వామ్యం ఉండదు. ఇక మూలవాసుల (అదివాసుల) కష్టాలు, వారి కథలు చెప్పుకుంటే ఇప్పటికి కూడా 1000 ఏక్క వెనక్కె ఉన్నారు. స్టోర్మ్ లో నిర్మించి 75 ఏక్కు దాటినా మారుమాల ప్రాంతాలకు కనీస సదుపాయాలు ఇప్పటికి కానరావు. మరి ఎవరి అభివృద్ధి జరిగింది? ఇంకా ఎన్నోక్కల సబ్బండ వరాలు అభివృద్ధిలో భాగమయ్యేది? ఇంకా ఎన్ని రోజులు ఈ బూర్జీకొట్టు ఉన్నత వర్షాల పంచన చేరి ఈ దేశానికి నడ్డన పాల్సీలు రూపకల్పన చేయకుండా నియంత్రిత్వ పోకడలతో అట్టడగు వర్షాలను అణివిచేసుకుంటూ ఇంకా ఎన్నోక్కల ఈ దేశాన్ని అభివృద్ధి చెందుతను దేశంగానే ఉంచుతారు.

ఆనే ఆలోచన ఎప్పుడైనా చేశారా! చరిత్రను గనుక ఒకసామనం పరిశీలిస్తే ఉత్సవైకి కేంద్రంగా మసిలిన గ్రామాలు, దేశం తదనంతర కాలంలో నిజీవంగా ఇలా ఎందుకు తయారుంది? కారణం బ్లిష్ట్ వారి ఆరిక దేవీపీఠి సామాజిక

రోడ్‌స్ట్రీ సౌకర్యం ప్రతి గ్రామానికి కల్పించలేకపోయారు. అయితే ఒకసారి అభివృద్ధి గురించి మాట్లాడుకుండాం. అను అభివృద్ధి అంటే ఏమిది, అది ఎలా జరగాలి? అభివృద్ధి అనేది ఏ రూపంలో ఉక్క ఉండాలి, ఎలా అయితే వేగంగా మన దేశం అభివృద్ధి



నాడు అలా నాశనం అయిపోయాయి. అలా నాడు ఉత్సవాలై కేంద్రంగా విలసిల్చిన గ్రామాలు నేడు ఇలా నిరీషపెట్టాయా అయినా ఈ దేశంలో మేధావులు అనే వారు ఆసులు ఉన్నారు మేధావులు ఉంటే ఈ దేశం ఇలా ఉండేదా, ఇప్పటికే ప్రగాహనానికి కనీసు తుఫానులు అయినా మంచి నీళు. కరంట

ప్రపంచంలో టాక్ 10 సూపర్ ఫుడ్స్... హార్ట్‌వ్యాడ్ ఏం చెప్పిందంట?

ఆరోగ్యంగా, ఫిబ్రీ
 ఉండేందుకు అహారం ప్రధాన పాత్ర
 పొషణ్ణుంది. తినడం ద్వారా మీరు
 అమరత్యం పీండగలగేది ప్రవంచంలో
 అలాంటిదేమీ లేదు. కానీ కొన్ని
 విషయాలు తినడం వల్ల ఎక్కువ కాలం
 జీవించే అవకాలు ఉన్నాయి.
 ఆరోగ్యంగా, దీర్ఘకాలం జీవించడానికి,
 ఆరోగ్యకరమైన అహారం తీసుకోవడం
 చాలా ముఖ్యం. ప్రవంచంలోనే అత్యంత
 ఆరోగ్యకరమైన అహార పదార్థాలు ఏమిలో
 మీకు తెలుసా?. ఈ ప్రశ్నకు హర్యార్జీ
 సమాధానం ఇచ్చింది. హర్యార్జీ ప్రకారం,
 కొన్ని సూపర్ పుడ్కు ఉన్నాయి, వీటిని
 క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే అధిక
 రక్తపోటు, నుండి జబ్బులు, మధుమేహం
 మరియు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని
 తగ్గించవచ్చు. ప్రధానంగా మొక్కల అధారిత అహారాలు
 గణియిపును ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించడానికి,
 తీప్పమైన వ్యాఘల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయిని
 నిరూపించబడింది. అయితే, ముఖ్యంగా ప్రయోజనకరంగా
 పరిగణించబడే కొన్ని న్యిర్మి విషయాలు ఉన్నాయి. ఈ ‘సూపర్ పుడ్కు’ మీ అహారానికి పోషకాలను జోడిస్తాయి.



బెర్రిలు : బెర్రిలు పోకాల బాండగారం. ఈ పంచ అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నివారించడాని సహాయపడుతుంది. కేవలం గుప్పెరు రంగురంగు చిన్న పండ్ల విలువ ఎంతో పెద్దది. అసలు ఈ బెర్రిలని తినడం వల్ల మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి బెర్రిలు యాంటీఆక్సిడెంట్లకు గొప్ప మూలం. ఇలి అంధోసైనిస్, ఎల్లాజిక్ ఆమ్లం, రెస్యోరాట్రాల్ కలి ఉంటుంది. ఈ పండ్లు ఆక్సీకరణ ఒక్కిడిని తగ్గించడాని సహాయపడతాయి. బెర్రిలు సహజంగా తీయగ ఉంటాయి. కానీ ఇవి రక్తంలో చక్కర స్థాయిలన నియంత్రించడానికి బాగా సహాయపడతాయి. ఇలి రక్తంలో ఎక్కువ చక్కర స్థాయిల నుంచి కణాలని

కాపాడుతుంది. బెల్రిలలో పైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణియుకు సహాయపడుతుంది. మీ కడుపును ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఇది మీరు కేలరిలు తీసుకోవడాన్ని మరింత తగ్గిస్తుంది. ఇవి తక్కువ కార్బో డైట్ కిందకు వస్తాయి. ఈ పండ్యు గుండపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, చెడు కొలప్పాల్ట స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి కొన్ని రకాల క్యాప్సన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి కూడా సహాయపడతాయి. బెల్రిలు చర్చం ముడతలను తగ్గించడానికి సహాయపడతాయి.

చేపలు : చేపలు ప్రోటీన్, ఒమెగా -3 కొప్పు ఆమ్లాలకు మంచి మూలం, ఇవి గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఘనిభవించిన లేదా తయారుగా ఉన్న చేపలు సాల్ట్‌గ్రేష్, టూఫ్న్‌నా స్టీక్, మాకరెల్, హార్లింగ్, ప్రోట్, అంకపీన్, సార్డినేస్.

పచ్చని అకు కూరలు : ముదురు ఆకుపచ్చ అకు కూరలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, కాల్చియం సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వాటిలో వివిధ రకాల పైటోకిమిక్ట్స్ (మీ ఆర్గాన్యానికి మేలు చేసే మొక్కలచే తయారు చేయబడిన రసాయనాలు) కూడా ఉంటాయి.

గింజలు : హాషెల్ నట్టు, వాల్ నట్టు, బాదం, పెకాన్స్ %-% నట్టు కూరగాయల ప్రోటీన్స్ ను మంచి మూలం. అవి మోనోశామరేడ్డీ కొవ్వులను కూడా కలిగి ఉంచాయి, ఇవి గుండి జబ్బుల ప్రమాదన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కొన్ని ద్రైప్రూట్స్ ని గంజి లేదా పెరుగులో వేసి తినండి లేదా వాటిని చిరుతిండిగా తీసుకొండి. వీటిలో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని గుర్తుంచుకోండి.

ఆలివ్ నూనె : ఆలివ్ ఆయిల్ విఫమిన్ ఇ., పాలిఫైనాల్స్, మొనోఅన్సాచురేచెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లకు మంచి మూలం, ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. పాస్ట్రో లేదా బియ్యం లుల్లో వెను లేదా వపుపుత్తి పొనంలో దీనిని

ప్రైల్ను తగ్గించడంలో, గుండె జబ్బులు, నుమేహం నుంచి రక్కించడంలో సహాయపడతాయి.
జవి కూడా అరోగ్యకరమైనవి
 ఇవి కాకుండా పెరుగు, అన్ని రకాల పప్పులు, చేస్త కుటుంబానికి చెందిన కూరగాయలు, వాటాలు, చిక్కుళ్ళు కూడా సూపర్ పుడ్చి విభాగంలో య్యా. అరోగ్యంగా ఉండటానికి మీరు వాటిని మీరంలో బాగుంగా చేసుకోవాలి.

• • • • ભાગીરથ ચનુક વ.લ.

శరీరం దీప్మాద్రేష్వన్కు గురికాకుండా ఉండాలంటే వీటిని కచ్చితంగా తినాల్సిందే!

మార్లి మొదచి వారం నుంచే ఎండలు
నుండిపోతున్నాయి. 40 డిగ్రీల టెంపరేచర్లు
మోదవుతూ జనాలను భయపడుతున్నాయి. థింక్‌
రుటకు పోవాలంటే వసికిపోతున్నారు ఎక్కడ ఎం
డికి పడ దెబ్బ తగులుతుందో అని బయటకు

బయట పడలే పోతున్నారు. అయితే ఎంత ఎండల
ఉన్న కూడా శరీరం డీప్పాడ్రెషన్కు గురి కాకుండ
ఉండాలంటే ఈ పంటు కచ్చితంగా తినాలని నిపుణుల
సూచిస్తున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుండా.
వేసవిలో ఎక్కువగా నీరు కండెంట్ ఉన్న వాటి
తినాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. అందులు



తెలుగు నవాబులు చబుతుంటారు. తొందల ముఖ్యమైనది పుచ్చకాయ. ఇది వేసవి తాపాసి తీర్పడంతో పాటుగా శరీర దీ పైకాయ్ ట్రె వ న్ క గుంరికా కుంం తాకాపాడుతుంది.

అలాగే ఎండల స్టో అవగాహన చినా పెద్ద రోజుల్లో కనీస రెండు సార్లు అయిన కొబ్బరి నీరు తాగుతారు. అయితే డిప్పొట్రెషన్ కెచ్ పెట్టులంచే కొబ్బరి నీరు కన్చితంగా తాగిని ఇందులోని మినరల్ శక్తిని అందించి మేల చేస్తాయి.

సమ్యక్కలో తీసుకోవాల్సి

బొప్పుయి పండు 80 శాతం వరకు నీరు కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని సమ్ముఖంలో తినడం వల్ల ఢీహైడ్రేషన్ తగ్గడంతో పాటు చర్చుం అందంగా నిగనిగలాడేలా చెస్తుంది.

నారింజ పండులో ఉండే విటమిన్ నీ శరీరంలో ఢీహైడ్రేషన్కు గురికాకుండా చేస్తుంది. అందుకే ఎండాకాలంలో రోజుకు కనీసం ఒక్క నారింజ పండును అయినా తినాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పైనాపిల్ తినడం వల్ల నాలుక దురద వస్తుందని చెప్పి చాలా మంది తినడానికి నిరాకరిస్తారు. కానీ దీనికి తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

కివి పండ్లు అప్పటికప్పుడు ఎనర్జీని అందించడంలో కీలక పాత్ర పోస్తాయి. పిటిని తినడం వల్ల ఢీహైడ్రేషన్కు సమయం తగ్గడంతో పాటు పలు అనారోగ్య సమయాలకు

పండ్లలో తరువాత ఒకటి. దీనిని చాలా మంది తినాడానికి ఇష్టపడురు కనీ ఈ పండు వశరీనికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అలా ఓస్ట్రేచెషన్ సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా ఎండకు శరీరం పాడిబారకుండా రక్తించుకొపచ్చు.

టెనిఎస్‌లో 2.34 టోట్ల పేర్ల విక్రయం..!

రూ.9.300 కోటు సమీకరణల్ని టూటూ సన్.



ముంబాయి : టాటా గ్రూప్పుని అత్యంత కీలకవైన ఐటి దిగ్జిటల్ టాటా క్స్టల్స్‌లైస్సీ సర్వీసెస్ (టిపిఎస్)లోని 2.34 కోట్ల పేర్లను బ్లక్ డిలీర్లో విక్యిలండే యొచ్చనలో ఉంది. ఒక్కొప్పేర్లను రూ.4,001 ధరతో అమృకానికి పెట్టడం ద్వారా రూ.9,362 కోట్ల (1.13 బిలియన్ డాలర్లు) నిధులను సమీకరించాలని టాటా సమ్మ భావిస్తోందని సమాచారం. ఇది టిపిఎస్లో 0.65 శాతం వాటాకు సమానం. ఈ పేర్ల విక్రయానికి సిటీ గ్రూప్, జపి మోర్గాన్ బ్యాంకులను టాటా సమ్మ నియమించినట్లు సమాచారం. టిపిఎస్లో టాటా సమ్మ సంస్కరు 72.38 శాతం వాటాలు ఉన్నాయి. 0.65 శాతం వాటాల విక్రయం ద్వారా వచ్చిన నిధులను రూటాల చెల్లింపునకు ఉపయోగించాలని టాటా సమ్మ భావిస్తోందని ఆ వర్ధాల సమాచారం. దీనిపై టాటా సమ్మ, ఇన్వెష్ట్మెంట్ సంస్కరులు స్పందించడానికి విద్యార్థిలు.

ଲାଭାଲ୍ୟ ମୁହିସିନ ନାକ ମାର୍ଗେ

కరెన్సీ మార్కెట్లో రూపాయి విలువ

रुप. 82.90

105 ಪಾಯಂಟ್‌ ಪೆಲಗಿನ ಸನ್ಯಾಸ

32 పాయింట్లు లాభపడ్డ నిష్ట

దేశీయ స్కూల్ మార్కెట్లు ఈరోజు
 లాభాల్లో ముగిశాయి. ఈరోజు త్రైడింగ్
 ముగిసే సమయానికి సెప్టెంబర్ 105
 పాయింట్లు లాభపడి 72,748కి పెరిగింది.
 నిష్టా 32 పాయింట్లు పుంజుకుని 22,055
 వద్ద స్థిరపడింది. వడ్డి రెట్లుపై అమెరికా ఫైడ్
 కీలక నిర్వహయం తీసుకొనున్న నేపథ్యంలో
 ఇన్వెస్టర్లు జాగ్రత్తగా వ్యవహారించారు.
 అమెరికా దాలరుతో పోలిస్టే మన
 రూపాయి మారకం విలువ రు. 82.90 గా



చీఎస్‌కు సెన్టోర్లు, టూర్మెంటర్లు (5.69%), మహారాష్ట్ర మహాండ్రా (3.05%), జెపర్లు (2.98%), టూర్మెంటర్లు (2.98%)

వర్షం:	టూప్ లూజర్స్:
శా అండ్	ఇన్ఫోసిన్ (-1.99%), టీసీఎస్ (-1.72%),
క్లోర్ రైస్ 5%, సన్	బ్రైట్‌న్ (-1.43%), విప్స్ (-1.25%), హిందుఫ్లావ్ యూనిలీవర్ (-1.20%).

