

జడేజా, సిరాజ్
అత్యుత్తమ ర్యాంకులు
అంతర్జాతీయ క్రికెట్ కౌన్సిల్
టెస్టు ర్యాంకింగ్స్ రిలీజ్



మానేరు జనక

తెలుగు దినపత్రిక

ఇది జనం గొంతుక

సమస్య ఏదైనా జనం కోసం జనతా... ఇదే మా లక్ష్యం ప్రజలు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధి మీడియా ప్రజా సమస్యలను వెలికితీసి... వారి పరిష్కారానికి పునాది వేసి మీడియా మీ సమస్య ఏదైనా మీ తరుపున నిలబడి అటు అధికారులను గానీ, ఇటు రాజకీయ నాయకులను గానీ నిలదీస్తూ, విజ్ఞాన విగ్గు తేలుస్తుంది జనతా... రండి...మీ కలాన్ని కదపండి... మీ గళాన్ని వినిపించండి... అందరం కలిసికట్టుగా... "జనతా"తో కలిసి ప్రజా సమస్యలపై పోరాడుదాం...!! మొత్తాని దిక్కుతో విని చేద్దాం... శగ్ధేదే! జనం కోసం "జనతా"...

బెత్తాపాడు... సంప్రదించాల్సిన మొబైల్ నంబర్.. 7989867251 - ఎడిటర్

9.10.2025

గురువారం Thursday

సంపుటి (Volume): 10

సంచిక (Issue) : 172

పేజీలు : 8

Pages : 8

వెల : 2

Published from : Karimnagar

పాక్పై దాడిని అడ్డుకున్నదెవరు?

- ముంబై దాడులకు ఎందుకు ప్రతీకారం తీర్చుకోలేదు
- మాకు జాతీయ భద్రతే ముఖ్యం : ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

2008 ముంబై ఉగ్రవాద దాడుల తర్వాత కాంగ్రెస్ పార్టీ తన 'ఐలహీనత'ను ప్రదర్శించిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆరోపించారు. నవీ ముంబై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం మొదటి దశను ప్రధాని నరేంద్రమోదీ బుధవారం ప్రారంభించారు. ప్రారంభ కార్యక్రమంలో ఆయన కాంగ్రెస్ హయాంలోని యూపీఏ పాలనపై విమర్శలు గుప్పించారు.



ఎన్టీఆర్ సేవలు భేష్

- ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సేవలపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించండి
- ప్రతి ఒక్కరూ 'సచేత్' యాప్ డౌన్ లోడ్ చేసుకునేలా ప్రచారం
- కేంద్ర హెబాంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్



జాతీయ విపత్తుల నిర్వహణ సేవల్లో జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అగ్రస్థానంలో ఉండని కేంద్ర హెబాంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తెలిపారు. జాతీయ విపత్తుల సమయంలో ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది అందిస్తున్న సేవలతోపాటు జాతీయ విపత్తుల సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు విస్తృతంగా అవగాహనా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అధికారులను కోరారు. అందులో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన 'సచేత్' యాప్ ను ప్రతి ఒక్కరూ డౌన్ లోడ్ చేసుకునేలా చైతన్యం కలిగించాలని సూచించారు.

12న పల్స్ పోలియో స్పెషల్ డ్రైవ్

- ఐదు జిల్లాలను ఎంపిక చేసిన కేంద్రం



జూబ్లీహిల్ ఎన్నికల్లో కలసికట్టుగా కృషి

- పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత గెలుపే లక్ష్యం
- ప్రభుత్వ వ్యతిరేకతను ప్రజల్లోకి తీసుకుని వెళ్లాల్సి
- పార్టీ నేతలకు కేటీఆర్ దిశానిర్దేశం

జూబ్లీహిల్ ఉపఎన్నికలో కలిసికట్టుగా పనిచేసే పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత విజయానికి కృషి చేయాలని భారత రాష్ట్ర సమితి నేతలకు కేటీఆర్, హరీశ్ రావు దిశానిర్దేశం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత ఉందని, దాన్ని సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవాలన్నారు.



రెండు దగ్గు మందులపై నిషేధం
■ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం



ఫీజి రీయింబర్స్మెంట్పై ప్రభుత్వం హామీ

దీపావళి వరకు బండ్ వాయిదా వేసిన విద్యాసంస్థలు

గ్రూప్-1 అభ్యర్థులకు అండగా ఉంటాం

- ఏ ఒక్కరికీ అన్యాయం జరగరాదు
- గన్పార్క్ వద్ద విద్యార్థులకు మద్దతుగా కవిత దీక్ష



గ్రూప్-1 అభ్యర్థులకు అండగా ఉంటామని తెలంగాణ జగ్గుతి అధ్యక్షురాలు కవిత అన్నారు. గన్ పార్క్ అమరవీరుల స్మారకం వద్ద గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు చేపట్టిన ఆందోళనలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రతిమ్న పరీక్షల సుంచే అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పేరు కోసం బోగస్ ఉద్యోగాలు ఇవ్వడం చెప్పారు.



ఐ యామ్ సారి

- అడ్డూరికి పాన్సం వ్యక్తిగత క్షమాపణ
- పీసీసీ చీఫ్ నివాసంలో మంతుల భేటీ
- కలిసి పని చేయాలని మహేశ్ గౌడ్ సూచన
- కాంగ్రెస్ లో సమసిన పంచాయితీ

.. వివరాలు 2లో

దేశ పౌరుల భద్రత అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రధానమంత్రి స్పష్టం చేశారు. పహాల్గా ఉద్ధారణకి ప్రతిభా అపరేషన్ ను సందార పేరుతో మిలటరీ యూజ్స్ చేపట్టమని గుర్తు చేశారు. సేనాధిపతిగారంపై శత్రు ప్రభుత్వం నిర్ణయమైనా చర్యలు తీసుకుంటుందనడానికి ఇదే ఉదాహరణ అని చెప్పారు. మన దేశ భద్రత, పౌరుల భద్రత కన్నా మరేదీ ముఖ్యం కాదని మోడీ అన్నారు. పహాల్గా మోడీ తర్వాత అపరేషన్ ను సందార ప్రస్తావించారు. నవీ భారత్ కంటే తనకు శత్రువులను సరిగా ఇక్కర్లేకి వెళ్లి హతశారుమని ప్రధాని అన్నారు. నవీ మంట్రి ఇంటర్వ్యూలో ఎయిర్ ఫోర్స్ 'వికసిత్' భారత్ ను ప్రతిబింబింపే ప్రాజెక్ట్ అని ప్రధాని అన్నారు. కొత్త విమానాశ్రయం ద్వారా మహారాష్ట్రలోని రైతుల ఉత్పత్తులు మిడిలే కస్సీ, యూరప్ మార్కెట్లలో సరఫరాసాధిస్తుందని చెప్పారు.

గ్రూప్-1 అభ్యర్థులకు అండగా ఉంటాం

- ఏ ఒక్కరికీ అన్యాయం జరగరాదు
- 2లక్షల ఉద్యోగాల హామీని నెరవేర్చండి
- గన్పార్క్ వద్ద విద్యార్థులకు మద్దతుగా కవిత దీక్ష

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: గ్రూప్-1 అభ్యర్థులకు అండగా ఉంటామని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత అన్నారు. గన్ పార్కు అమరవీరుల స్థూపం వద్ద గ్రూప్-1 అభ్యర్థులు చేపట్టిన ఆందోళనలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. ప్రతిమ్న పరీక్షల నుంచే అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పేరు కోసం బోగస్ ఉద్యోగాలు ఇవ్వడని చెప్పారు. అభ్యర్థులు ఏళ్లు తరబడి ఉద్యోగాల కోసం కష్టపడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నిరుద్యోగుల పేరు చెప్పుకొని అధికారంలోకి వచ్చిందని దుయ్యబట్టారు. రాహుల్ గాంధీ అశోక నగర్ కు వచ్చి ఉద్యోగాలు ఇస్తామని చెప్పారని గుర్తుచేశారు. పారదర్శకంగా పరీక్షలు పెట్టండి. 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇస్తామన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చాక పాత ఉద్యోగాలే ఇచ్చారు. ఇవి తప్పుడు పరీక్షలు. కాంగ్రెస్ కోసం వారిని ఎంపిక చేశారు. ప్రొఫెసర్ హరగోపాల్ మాట్లాడాలి. మిమ్మల్ని విద్యార్థులు నమ్మారు.. వారి వక్షాన నిలబడండి. మూల్యాంకనం సరిగా జరగలి. కోర్టులో జడ్జిలకు అర్హం అయ్యేదాకా పోరాటం చేస్తాం. గ్రూప్-1 నియామకాలను రద్దు చేసి.. మళ్లీ పరీక్ష నిర్వహించాలని కవిత డిమాండ్



చేశారు. గన్పార్క్ లోని అమరవీరుల స్థూపం వద్ద తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత బుధవారం నిరసనకు దిగారు. నిరుద్యోగులకు మద్దతుగా ధర్నా చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా కవిత మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల గోస కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పట్టడం లేదని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొంత మందికి ఉద్యోగాలు ఇవ్వడానికి గ్రూప్ 1 పేట్టా అని ప్రశ్నించారు. తెలిసో తెలియకనో గత పదేళ్లలో గ్రూప్ 1 పెట్టలేదన్నారు. నిరుద్యోగులతో అధికారంలోకి వచ్చి వాళ్ళనే రేపంత్ రెడ్డి మోసం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. పరీక్ష రాసిన విద్యార్థులు.. ఉద్యోగాలు వచ్చిన విద్యార్థులు రాసిన

పేపర్లు బయట పెట్టమని అడుగుతున్నారన్నారు. 50 వేల పాత ఉద్యోగాలు ఇచ్చి తాము ఇచ్చినం అని అంటున్నారని విమర్శించారు. ప్రొఫెసర్ హరగోపాల్ ను స్వయంగా కలుస్తామని... వ్యవస్థ ప్రక్షాళన చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. విద్యార్థులలో నిరుద్యోగులను మోసం చేస్తే కట్టిలో నుంచి తీసి బయట పడేస్తారని హెచ్చరించారు. ప్రెస్ క్లబ్ లో ఛౌండ్ బేబుల్ మీటింగ్ ఉందన్నారు. ప్రజా ఆగ్రహానికి గురికావాల్సిన ప్రభుత్వానికి సూచించారు. ఉద్యోగాలు వచ్చిన వారిపై తమకు కోపం లేదని.. ఆక్రమంగా తెచ్చుకున్న వారిపైనే కోపమని కవిత స్పష్టం చేశారు.

ఎన్టీఎంఏ సేవలు భేష్



ధర్మి, అక్టోబర్ 8: జాతీయ విపత్తుల నిర్వహణ సేవల్లో జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అగ్రస్థానంలో ఉందని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తెలిపారు. జాతీయ విపత్తుల సమయంలో ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది అందిస్తున్న సేవలతోపాటు జాతీయ విపత్తుల సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు విస్తృతంగా అవగాహనా కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అధికారులను కోరారు. అందులో భాగంగా కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన 'సచేత్ యావ్ ను ప్రతి ఒక్కరూ డౌన్ లోడ్ చేసుకునేలా చైతన్యం కలిగించాలని సూచించారు. ఎన్టీఆర్ఎఫ్ రెస్క్యూ సిబ్బందికి క్షిప్రమైన సమయాల్లో రోప్స్, గ్యాస్ కట్టర్స్, జాకెట్ వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా అందించాలని కోరారు. బుధవారం న్యూఢిల్లీలోని ఎన్టీఎంఏ (నేషనల్ డిజాస్టర్ మేనేజ్ మెంట్ అథారిటీ) సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్టీఎంఏ ఉన్నతాధికారులతో సమావేశమై సంస్థ అందిస్తున్న

సేవలను, చేపడుతున్న కార్యచరణను ఆడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎన్టీఎంఏ సేవలకు సంబంధించి కేంద్ర మంత్రికి పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా అధికారులు వివరించారు. ప్రధానంగా తెలంగాణ, పంజాబ్, ఢిల్లీ వరదల (2025)తోపాటు సిక్కిం వరదలు, వరునాడ్ ల్యాండ్లైడ్, హిమాచల్ వరదల సమయంలో, బాలాసోర్ రైల్వే ప్రమాదం (2023), సిల్క్బా టన్నెల్ రక్షణ చర్చల్లో(2023) భాగంగా ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది అందించిన సాహసోపేత చర్యలను వివరించారు. యువ ఆపద మిత్ర స్కీం కింద ఎన్సీసీ, ఎన్వైకెఎస్, బీఎస్జీ, ఎన్ఎస్ఎస్ సంస్థల నుండి యువ వాలంటీర్లను చేర్చి, 28 రాష్ట్రాల్లో 2,37,326 వాలంటీర్లు మరియు 1,300 మాస్టర్ ట్రైనర్లకు శిక్షణ ఇవ్వబడింది. ఈ సంస్థలతో కలిసి విపత్తు స్పందన సేవల్లో యువతను భాగస్వామ్యం చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. విపత్తు సేవలు అందించే విషయంలో జపాన్, రష్యా, జర్మనీ, మాల్దీవులు, లిబీయా 14 దేశాలతో అంతర్జాతీయ అవగాహన ఒప్పందాలు చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. అత్యధిక వర్షాలు, వరదలు,



దీపావళి పండగపై గందరోగళం

20న జరుపుకోవాలన్న కాశీ పండితులు

వారణాసి, అక్టోబర్ 8: 'దీపావళి' పండుగ హిందూ మతంలో ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యతను కలిగి ఉంది. ఈ దీపాల పండుగ కోసం దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఈసారి దీపావళి పండగ తేదీ విషయంలో కాస్త గందరగోళం నెలకొంది. కొంతమంది జ్యోతిషులు దీపావళి పండగను అక్టోబర్ 20న వస్తుందని చెబుతుండగా.. మరికొందరు అక్టోబర్ 21న జరుపుకుంటారని అంటున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దీపావళి పండగను ఏ రోజున జరుపుకోవాలనే చర్చ మొదలయ్యింది. దేశంలోని ప్రముఖ పండితుల సంస్థ 'కాశీ విద్యుత్ పరిషత్' ఈ సందర్భంగా దీపావళిని అక్టోబర్ 20న జరుపుకోవాలని స్పష్టం చేసింది. దీపావళి పండగ తేదీల గందరగోళం నేపథ్యంలో తాజాగా కొన్నింటి ఒక ప్రత్యేక సమావేశాన్ని నిర్వహించింది. సమావేశంలో దీపావళి తేదీపై సుదీర్ఘంగా చర్చించారు. మతపరమైన సూత్రాలు, లేఖనాత్మక లెక్కల ఆధారంగా పూర్తి ప్రదేశ కాలం అక్టోబర్ 20న మాత్రమే ఉంటుందని తేల్చారు.

అక్టోబర్ 21న అమావాస్య మూడున్నర గంటలకు పైగా ఉండటంతో నక్ష్ర ఉపవాసం (లక్ష్మీ ఆరాధనలో ముఖ్యమైన భాగం) విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఆ రోజు సమయం ఉండదు. అందువల్ల అక్టోబర్ 20న దీపావళిని జరుపుకోవాలని కొన్నింటి ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించింది. కాశీ విద్యుత్ పరిషత్ సమావేశం కొన్నింటి సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ప్రొఫెసర్ రామచంద్ర పాండే అధ్యక్షతన ఇటీవల జరిగింది. ఈ సమావేశానికి కాశీ విద్యుత్ పరిషత్ ఇతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి ,బనారస్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్ రామనారాయణ ద్వీవేది హాజరయ్యారు. ద్రిక్ పంచాంగ ప్రకారం? ఈ సందర్భం అమావాస్య తిథి అక్టోబర్ 20న మధ్యాహ్నం 3:44 గంటలకు ప్రారంభమై అక్టోబర్ 21న రాత్రి 9:03 గంటలకు ముగుస్తుంది. దీపావళి నాడు లక్ష్మీ, గణేశులను పూజించడానికి అత్యంత పవిత్రమైన సమయం సాయంత్రం 7:08 నుంచి 8:18 వరకు ఉంటుంది. ప్రదేశ కాలం, స్థిరమైన లగ్నంతో సమానంగా ఉండే ఈ సమయం లక్ష్మీదేవి అండ్ గణేశుడి ఆశీస్సులు పొందడానికి అనువైనదిగా పరిగణించబడుతుంది.

- ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సేవలపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించండి
- ప్రతి ఒక్కరూ 'సచేత్' యావ్ డౌన్ లోడ్ చేసుకునేలా ప్రచారం చేయండి
- దిశ మీటింగ్ లోనూ ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సేవల విభాగాన్ని భాగస్వాములు చేసే అంశాన్ని పరిశీలించండి
- కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్

విపత్తులకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు తెలియజేసేందుకు 'సచేత్ యావ్ ను రూపొందించినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 13.9 లక్షల డౌన్ లోడ్స్ చేసుకున్నారని పేర్కొన్నారు. ఈ యావ్ ద్వారా ఎక్కడ ఏ విపత్తు వచ్చే అవకాశం ఉందనే సమాచారం ప్రజలకు తెలుస్తుందని, తద్వారా ఆ విపత్తు నుండి బయటపడే అవకాశాలు ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ జాతీయ విపత్తు నిర్వహణ సంస్థ అద్భుతమైన సేవలు అందిస్తున్నప్పటికీ సరైన ప్రచారం లేదన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అధ్యర్థ్యంలో తుఫానులు, వరదలునహా పెను ప్రమాదాలు ఏర్పడిన సమయంలో ఎన్టీఆర్ఎఫ్ సిబ్బంది సాహసోపేత సేవలు అందిస్తున్న విషయంపై ప్రజల్లో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా సచేత్ యావ్ ను దేశ పౌరులంతా డౌన్ లోడ్ చేసుకునేలా విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. రెస్క్యూ సిబ్బందికి జాకెట్, రోప్స్, గ్యాస్ కట్టర్స్ వంటి మౌలిక సదుపాయాలను కచ్చితంగా సమకూర్చాలన్నారు. దిశ మీటింగ్ లో ఎన్టీఎంఏ సేవలను ఒక అంశంగా చేర్చే అంశాన్ని పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. అంతిమంగా "ప్రతి భారతీయుడు - ప్రతి విపత్తుకూ సిద్ధంగా ఉండేలా సంసిద్ధులను చేయాలని కేంద్ర మంత్రి పిలుపునిచ్చారు.

కాలిఫోర్నియాలో దీపావళి సెలవు

శానిఫ్రాన్సిస్కో, అక్టోబర్ 8: భారత్ లో జరిగే అతిముఖ్యమైన పండగల్లో దీపావళికి ప్రత్యేకత ఉంది. దీపావళి మన దేశంలోనే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా ప్రాచుర్యం పొందింది. అగ్రరాజ్యం అమెరికాలోనూ దీన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తారు. తాజాగా కాలిఫోర్నియా ఈ పండగను అధికారిక సెలవు రోజుగా ప్రకటించింది. కాలిఫోర్నియా గవర్నర్ న్యూసమ్ ఈ మేరకు ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. దీపావళి పండగను అమెరికాలో సెలవు రోజుగా ప్రకటించాలని ప్రతిపాదిస్తూ గతంలో ఆ దేశ కాంగ్రెస్ లో ఓ బిల్లు తీసుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు దాన్ని కాలిఫోర్నియా స్టేట్ అసెంబ్లీ ఆమోదించింది. అసెంబ్లీ సభ్యుడు ఆన్ కల్లా ప్రవేశపెట్టిన బిల్లుపై తాను సంతకం చేశానని న్యూసమ్ పేర్కొన్నారు. ఈ బిల్లుపై గతంలో కల్లా మాట్లాడుతూ.. 'కాలిఫోర్నియాలో అత్యధికంగా భారతీయ అమెరికన్లు ఉన్నారు. ఈ పండుగ రోజును అధికారికంగా సెలవుగా ప్రకటిస్తే అది లక్షలాది మంది కాలిఫోర్నియా ప్రజల్లో సంతోషాలు నింపుతుంది. సద్భావన, శాంతి, ఉమ్మడి భావన అనే నందేశాలతో సమాజాన్ని ఈ పండగ ఒకచోట చేర్చుతుంది' అని ఆయన పేర్కొన్నారు. కాగా.. పెన్సిల్వేనియా, న్యూయార్క్ లు ఇప్పటికే దీపావళికి అధికారికంగా ఇలాంటి గుర్తింపును ఇచ్చాయి. తాజాగా భారతీయ పర్యటనానికి ఈ రకమైన గుర్తింపు ఇచ్చిన మూడో రాష్ట్రంగా కాలిఫోర్నియా నిలిచింది. ఈ నిర్ణయంతో ఇక్కడి ఎన్నారైలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

జూబ్లీహిల్ బరిలో దించండి

బీజేపీని కోరిన మాధవీలత

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికల పెదస్థాల్ విడుదల అవ్వడంతో రాష్ట్ర రాజధానిలో రాజకీయ వాతావరణం వేడక్కింది. ప్రముఖ రాజకీయ పార్టీలు నేతలు జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ స్థానంలో ఎవరిని బరిలోకి దించాలా అని చర్చలు చేపడుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తెలంగాణ బీజేపీ నేత మాధవీలత జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికలు సంబంధించి రంగంలోకి దిగారు. బీజేపీ అభ్యర్థిగా అవకాశం ఇవ్వాలని అభిప్రాయాన్ని కోరినట్లు తెలిపారు. ఇందుకోసం కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, ఎంపీ లక్ష్మణ్ ను కలిసినట్లు ఆమె తెలిపారు. జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ స్థానం నుంచి పోటీ చేసే అవకాశం ఇవ్వాలని బీజేపీ పెద్దలను కలిసి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నానని.. ఈ ఉప ఎన్నికలు పార్టీకి చాలా ముఖ్యమైనవని అన్నారు. ప్రజలకు బీజేపీ పట్ల నమ్మకం, ప్రేమ, అభిమానం విపరీతంగా ఉందని మాధవీలత తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రజలకు బీఆర్ఎస్, కాంగ్రెస్ పార్టీల పాలనల వల్ల నష్టం జరిగిందని.. ఇప్పుడు ప్రజలు మార్పు కోరుకుంటున్నారని అన్నారు. అభిప్రాయం పరిశీలిస్తున్న అభ్యర్థుల జాబితాలో తన పేరా ఉందని తెలిసింది. అవకాశం ఇస్తే ఎన్నికల యుద్ధానికి సిద్ధంగా ఉంటానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. అదేవిధంగా.. అవకాశం రాకపోయినా, ఒక పోలింగ్ బూత్ బాధ్యతలు ఇచ్చినా సంతోషంగా స్వీకరిస్తాను. గెలుపు కోసం కృషి చేస్తాను. ఢిల్లీ, వారణాసి, ఝార్ఖండ్, మహారాష్ట్ర వంటి పలు రాష్ట్రాల్లో బీజేపీ గెలుపు కోసం పనిచేశానని తెలిపారు. తన రాజకీయ ప్రయాణం బీజేపీ పెద్దల ఆశీర్వాదం, అభిమానంతోనే కొనసాగుతోందని మాధవీ లత పేర్కొన్నారు. గత 18 నెలలుగా పార్టీ బలోపేతం కోసం కృషి చేస్తున్నానని ఆమె అన్నారు.



జూబ్లీహిల్ ఎన్నికల్లో కలసికట్టుగా కృషి

పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత గెలుపే లక్ష్యం

ప్రభుత్వ వ్యతిరేకతను ప్రజల్లోకి తీసుకుని వెళ్లాల్సి

పార్టీ నేతలకు కేటీఆర్ దిశానిర్దేశం

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో కలిసికట్టుగా పనిచేసే పార్టీ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత విజయానికి కృషి చేయాలని భారత రాష్ట్ర సమితి నేతలకు కేటీఆర్, మహిళరావు దిశానిర్దేశం చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై ప్రజల్లో వ్యతిరేకత ఉందని, దాన్ని సమర్థంగా ఉపయోగించుకోవాలన్నారు. ఈమే-రకు బుధవారం సమావేశం నిర్వహించారు. మాగంటి సునీత, దివంగత మాగంటి గోపీనాథ్ సోదరుడు వ్రజనాథ్ తదితర పార్టీ నేతలు హాజరయ్యారు. ఎన్నికల బాధ్యతలు అప్పగించిన మాజీ మంత్రులు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు, ఇన్ ఛార్జిలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. ఎవరికి వారు తమకు అప్పగించిన డివిజన్లలో పూర్తిస్థాయిలో బాధ్యతలు నిర్వహించాలి. బాకీ కార్డుల ద్వారా విస్తృత ప్రచారం చేయాలన్నారు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో పాదయాత్రలు నిర్వహించాలి. బూత్ కమిటీలు నిరంతరం ఓటర్లతో సంప్రదింపులు జరపాలి. జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికల్లో భారత రాష్ట్ర సమితి గెలిస్తేనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెక్ పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ప్రచారం చివరి దశలో రోడ్ షోలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. పార్టీ అధినేత కేసీఆర్ కూడా ప్రచారానికి రావాలని కొందరు నేతలు ప్రతిపాదించినట్లు సమాచారం. అయితే దీనిపై తదుపరి ఆలోచన చేస్తామని అన్నారు. అనేక హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ వాటిని నెరవేర్చడంలో విఫలం అయ్యిందన్నారు.



వరుస లాభాలకు బ్రేక్

నష్టాల్లో ముగిసిన దేశీయ మార్కెట్లు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 8: దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ల సూచీలు నష్టాల్లో ముగిశాయి. ఉదయం లాభాల్లో ప్రారంభమైన సూచీలు.. రోజంతా ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొని చివరికి నష్టాలతో ముగిసాయి. దీంతో సూచీల నాలుగు రోజుల వరుస లాభాలకు బ్రేక్ పడింది. క్యూ2 ఫలితాల సీజన్ త్వరలో ప్రారంభం కానుండడం, అంతర్జాతీయ మార్కెట్ల నుంచి మిత్రమ సంకేతాల నేపథ్యంలో మదుపర్లు అప్రమత్తత పాటించారు. బిటీ, కన్స్ట్రూమర్ డ్యూరబుల్ షేర్లు మినహా మిగిలిన అన్ని రంగాల షేర్లు నష్టాలు చవిచూశాయి. సెన్సెక్స్ ఉదయం 81,899.51 పాయింట్ల వద్ద న్యల్లు నష్టాల్లో ప్రారంభమైంది. కాసేపటికే మళ్లీ లాభాల్లోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే 82,257.74 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. కాసేపటికే మళ్లీ నష్టాల్లోకి జారుకుంది. ఇలా రోజంతా ఒడుదొడుకులు ఎదుర్కొన్న సూచీ.. చివరికి 153.09 పాయింట్ల నష్టంతో 81,773.66 వద్ద స్థిరపడింది. నిష్పి 62.15 పాయింట్ల నష్టంతో 25,046.15 వద్ద ముగిసింది. డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 88.80గా ఉంది. సెన్సెక్స్ 30 సూచీలో టాటా మోటార్స్, మహింద్రా అండ్ మహింద్రా, బీజేఎల్, అల్కాట్రెక్ సిమెంట్, ట్రెంట్ షేర్లు ప్రధానంగా నష్టపడాయి. ట్రెటాన్, ఇన్ఫోసిస్, టీసీఎస్, హెచ్ఎస్ఎల్ టెక్నాలజీస్, టెక్ మహింద్రా షేర్లు లాభపడ్డాయి. అంతర్జాతీయ వివణిలో ట్రెంట్ క్రూడ్ బ్యారెల్ ధర 66.16 డాలర్ల వద్ద కొనసాగుతుండగా.. బంగారం ఔన్సు 4043.76 డాలర్ల వద్ద ట్రేడయ్యింది.





పాక్ నయవంచక విధానాలు!

ఆవరేషన్ సిందూర్ ద్వారా చావుదెబ్బతిన్న పాకిస్తాన్.. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందాన్ని తెరపైకి తెచ్చి, మరింత నష్టం జరక్కుండా చూసుకుంది. లేకుంటే భారత్ చేతిలో చావుదెబ్బ తినివుండేది. కానీ ఇప్పుడా విషయం మరచిపోయింది. మళ్లీ యుద్ధ ప్రేలాపనలు పేలుతోంది. ఆవరేషన్ సిందూర్తో భారత్ దెబ్బను రుచి చూసినా.. పాకిస్తాన్ ప్రగల్భాలు మాత్రం ఆపలేదు. తాజాగా ఆ దేశ రక్షణ మంత్రి ఖవాజా ఆసిఫ్ మాటలే ఇందుకు నిదర్శనం. భారత్తో మళ్లీ యుద్ధం జరిగే అవకాశాలను తోసిపుచ్చలేమన్నారు. అయితే, ఈసారి యుద్ధం వస్తే తాము అనుకూల ఫలితాలు సాధిస్తామంటూ బీరాలు పలికారు. నేను ఉద్రిక్తతలను కోరుకోవట్లేదు. కానీ, ముప్పు పొంచి ఉన్నమాట వాస్తవం. భారత్తో యుద్ధం అవకాశాలను కొట్టిపారేయ లేం. కానీ, ఈసారి యుద్ధం జరిగితే.. గతంలో కన్నా మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తాం అంటూ రెచ్చగొట్టేలా మాట్లాడారు. సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తాన్న పాక్కు ఇటీవల భారత్ ఆర్మీ చీఫ్ గట్టి వార్నింగ్ ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. దానికి బదులిస్తూనే ఖవాజా ఈ విధంగా కవ్వింపులకు పాల్పడ్డారు. ఇటీవల భారత ఆర్మీ చీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది మాట్లాడుతూ.. భారత్ పూర్తి సన్నద్ధంగా ఉంది. ఆవరేషన్ సిందూర్ 1.0లో మాదిరిగా ఈసారి సహనం ప్రదర్శించబోం. పాక్ ప్రపంచపటంలో ఉండాలనుకుంటే సీమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ఆపి తీరాల్సిందే. లేదంటే ఆ దేశాన్ని చరిత్ర నుంచి తుడిచిపెట్టాల్సి వస్తుంది జాగ్రత్త అని జనరల్ ద్వివేది గట్టిగా హెచ్చరించారు. అయితే వీటిని ఓ హెచ్చరికగా తీసుకుని జాగ్రత్తగా ఉండాల్సిన పాక్ నేతలు తరచు మాటలు పేలుతూనే ఉన్నారు. ఇదంతా కేవలం అమెరికా అండచూసుకునే అని వేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. అమెరికా కూడా గతాన్ని మరిచి పాక్కు పాలుపోసి పెంచుతోంది. ఎందుకంటే ద్రోహం, వంచనకు మారుపేరు పాకిస్తాన్. ఇన్నాళ్లు కష్టకాలంలో ఆర్థికంగా, సైనికంగా రక్షిస్తూ వస్తున్న డ్రాగన్ కంట్రీ చైనాకు పాకిస్తాన్ సమృద్ధిద్రోహం చేస్తోంది. పాకిస్తాన్ ప్రధాని షెహబాజ్ షరీఫ్, పాక్ ఆర్మీ చీఫ్ ఆసిమ్ మునీర్లు అమెరికా వంచన చేరి, చైనా ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగిస్తున్నారు. రెండుదేశాల మధ్య పాకిస్తాన్ దేశంజర్నీ గేమ్ ఆడుతోంది. ఇటీవల, పాకిస్తాన్ ట్రంప్తో చెట్టాపట్టాలు వేసుకుని తిరుగు తోంది. ముఖ్యంగా, ఇరు దేశాల మధ్య ఖనిజ ఒప్పందం కుదిరింది. దీంతో బలాచిస్తాన్ ప్రాంతంలోని రేర్ ఎర్త్ మినరల్స్,రాగి వంటి లోహాలను అమెరికా కొల్లగొట్టడానికి చూస్తోంది. దీనికి పాకిస్తాన్ ప్రభుత్వం ప్రత్యక్షంగా సహకరిస్తోంది. నిజానికి ఇంతకాలం చైనాతో చెట్టాపట్టాలేసుకుని తిరిగింది. ఆవరేషన్ సిందూర్ లో కూడా చైనా సాయం తీసుకుంది. అమెరికా దగ్గరకు పిలిచి ముద్దు చేయడంతో ఇప్పుడు చైనాకు చెక్ పెట్టి అమెరికా వంచన చేరింది. అమెరికా, పాకిస్తాన్ స్నేహం భారత్కు ఇబ్బందులు తెచ్చిపెట్టే అవకాశం ఉంది. ఇప్పటికే అమెరికా మద్దతుతో పాక్ బలుపు మాటలు మాట్లాడుతోంది. ఇక పన్నీ ద్వారా భారత వ్యూహాత్మక ఓడరేవు చాబహార్ని కొంటరి చేయవచ్చు. అమెరికా స్నేహం పాకిస్తాన్కు మిలిటరీ, ఇంటెలిజెన్స్ వంటి వ్యూహాత్మక సహకారాన్ని అందించవచ్చు. ఈ చర్యల ద్వారా పాకిస్తాన్స రక్షణ ఒప్పందాలను మెరుగు పరుచుకోవచ్చు. పాకిస్తాన్ భౌగోళిక రాజకీయ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. భారత్తో పోల్చిస్తే తన స్థానాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. ఈ చర్యలు ఇరాన్కు కూడా ప్రమాదకరమే. ఇరాన్ షిప్పింగ్ లైన్లపై అమెరికా నిఘా పెరుగుతుంది. అమెరికా, పాక్ బంధంపై భారత్ అప్రమత్తంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉంది. ట్రంప్ ఇప్పుడు భారత్ను ఇబ్బంది పెట్టే ఏ చర్యను కూడా వదలడం లేదు. నిజానికి పాకిస్తాన్ ద్వారా అరేబియా సముద్రానికి మార్గాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని 60 బిలియన్ డాలర్లతో చైనా చైనా-పాకిస్తాన్ ఎకనామిక్ కారిడార్ను ప్రారంభించింది. బలాచిస్తాన్లో గ్యాడర్ పోర్టును నిర్మించింది. అయితే, ఇప్పుడు ఈ గ్యాడర్ పోర్టుకు కేవలం 70 మైళ్ల దూరంలో అమెరికాతో కలిసి పన్నీ ఓడరేవును నిర్మించేందుకు పాకిస్తాన్ సిద్ధమైంది. ఇది భారత్ ఇరాన్లో నిర్మిస్తున్న చాబహార్ పోర్టుకు కేవలం 178 మైళ్ల దూరంలోనే ఉంది. చైనా, భారత్, ఇరాన్, ఇరాన్, సౌదీ అరేబియా వంటి దేశాలకు కీలమైన ఈ వ్యూహాత్మక స్థానాన్ని పాకిస్తాన్ అమెరికాకు స్థానం కల్పిస్తోంది. ఈ ఓడరేవు అరేబియా, హిందూ మహాసముద్రంలోని సముద్ర భద్రతకు కూడా చిక్కులు కల్పిస్తుంది. ఈ పన్నీ ఓడరేవు ద్వారా బలాచిస్తాన్లోని ఖనిజ సంపదను అమెరికాకు తరలించవచ్చని పాకిస్తాన్ భావిస్తోంది. అయితే, ఇప్పటి వరకు దీనిపై రెండు దేశాలు అధికారికంగా ఎలాంటి ప్రకటన చేయలేదు. ఒక వేళ కార్యరూపం దాల్చితే, చైనాతో పాటు భారత్ ప్రయోజనాలకు కూడా తీవ్ర భంగం కలిగించవచ్చు. దీని నిర్మాణానికి 1.2 బిలియన్ డాలర్ల వ్యయం అవుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ ఓడరేవు బ్యాబిల్ రీకొనెక్షన్, క్షిపణుల తయారీ, అధునాతన ఎలక్ట్రానిక్స్ ఉత్పత్తుల్లో ఉపయోగించే రాగి, యాంటిమోనీ, నియోడైమియం వంటి ఖనిజాల ఎగుమతులకు గేట్వేగా మారుతుంది. సెప్టెంబర్ 8న పాకిస్తాన్ మిలిటరీ ఇంజనీరింగ్ కార్పొరేషన్ 500 మిలియన్ల అవగాహన ఒప్పందంపై సంతకాలు చేశాయి. పాకిస్తాన్ ఈ ఖనిజాల షిప్మెంట్ను మిస్సైలికి చెందిన జా స్పాట్రజిక్ మెటల్స్కి ఎగుమతి చేసింది. అమెరికాను మచ్చిక చేసుకుని భారత్పై పగతీర్చుకోవడానికి పాక్ వెనకాడకపోవచ్చు. ఆ దేశ రక్షణమంత్రి, ఆర్మీ చీఫ్లు అడపాదడపా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలను సీరియస్గా తీసుకోవాల్సిందే.

భారత్ నిర్ణయాలను శాసించలేం

- ఎవరితో సంబంధాలు కొనసాగించాలన్నది వారి ఇష్టం
- రష్యా చమురు కొనుగోళ్లే భారత్ ఆర్థిక వృద్ధికి కారణం కాదు
- ట్రంప్ సలహాదారు జెమీసన్ గ్రీర్ వెల్లడి

న్యూయార్క్, అక్టోబర్ 8: అమెరికా అధ్యక్షుడికి మెల్లగా సొంత వర్గం నుంచే వ్యతిరేకత వస్తోంది. ఆయన చర్యలు కొందరు జర్మింమకోలేక పోతున్నారు. దీంతో యాదాధాలన ముక్కుసూటిగా చెప్పేస్తున్నారు. ప్రధానంగా రష్యా నుంచి భారత్ అయిల్ కొనుగోలుపై ట్రంప్ తీరును తప్పుపడుతున్నారు. భారత్ సార్వభౌమత్వ దేశమని ట్రంప్ సలహాదారు జెమీసన్ గ్రీర్ అన్నారు. ఆ దేశం సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోగలదని తెలిపారు. ఇతర దేశాలు ఎవరితో సంబంధాలు కొనసాగించాలి.. ఎవరితో కొనసాగించ కూడదు అనేది మేం చెప్పాలనుకోవడం

లేదు. ఈ విషయంలో మేం ఎవర్నీ శాసించడం లేదు అని గ్రీర్ తెలిపారు. రష్యా నుంచి కొనుగోలు చేసే చమురే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఆధారం కాదని అమెరికా వాణిజ్య ప్రతినిధి, అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సలహాదారు జెమీసన్ గ్రీర్ అన్నారు. అయినా ఇప్పటికే భారత్ తన చమురు కొనుగోళ్లను మాస్కో నుంచి మళ్లీస్తోందని తెలిపారు. న్యూయార్క్లో జరిగిన ది ఎకనామిక్ క్లబ్లో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. రష్యాతో భారత్కు బలమైన సంబంధాలు ఉన్నాయి. కానీ, గతంలో ఎన్నడూ ఈ స్థాయిలో మాస్కో నుంచి చమురును కొనుగోలు చేయలేదు. డిస్కాంట్ ధరల కారణంగా గత రెండు, మూడేళ్ల నుంచి రష్యా చమురును ఎక్కువగా కొంటోంది. ఇది కేవలం వినియోగం కోసం మాత్రమే కాదు.. ఆ చమురును తుద్దీ చేసి రీసేల్ చేస్తున్నారు. దీన్ని బట్టి చూస్తే భారత ఆర్థిక వ్యవస్థకు రష్యా చమురు కొనుగోళ్లు ఒక్కటే బలమైన ఆధారం కాదని అర్థమవుతోంది. అందుకే వారు ఇతర దేశాల నుంచి కొనుగోలు చేయాలని



నిక్రయించే దానికంటే.. భారత్ మాకు అమ్మేవే ఎక్కువ. అయితే, రష్యా చమురును కొనుగోలు చేయడంతో ఉ క్రియన్పై యుద్ధానికి పుతినకు న్యూదిల్లీ వనరులను అందించినట్లవుతోంది. మాస్కోపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకే భారత్పై ఈ స్థాయిలో సుంకాలు విధించాల్సి వచ్చింది. అయితే, టారిఫ్ల విషయంలో అమెరికాతో ఆ దేశం గొప్ప డీల్ చేసుకుంటోందని గ్రీర్ వెల్లడించారు. దీనిని బట్టి మెల్లగా వాస్తవాలను ట్రంప్ బృందం గుర్తిస్తోందని తెలుస్తోంది.

బంగారం ధరల దూకుడు

రోజురోజుకు సరికొత్త రికార్డు • తాజాగా రూ.1.25 లక్షలకు చేరిక

హైదరాబాద్, అక్టోబర్ 8: ప్రపంచ మార్కెట్లలో అనిశ్చితి కారణంగా బంగారం ధరలు ఆకాశమే హద్దుగా దూసుకెళ్తున్నాయి. కనీవినీ ఎరుగని రీతిలో రికార్డుల్ని బద్దలుకొడుతున్న పసిడి ధరలు.. రాకెట్ వేగంతో పైపైకి పరుగులు పెడుతున్నాయి. బంగారం ధర రోజుకో సరికొత్త రికార్డును సమాధు చేస్తోంది. మొన్నటి వరకు 10 గ్రాముల ధర రూ.లక్ష దాటితేనే జెరా అనుకున్న వాళ్లంతా.. తాజాగా రూ. 1.25 లక్షలకు చేరుకోవడం చూసి ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు. అంతర్జాతీయంగానూ పుత్రడి ఔస్సు తొలిసారి 4వేల డాలర్ల మార్కును దాటింది. అమెరికా ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ షట్డౌన్, ఆ దేశ ఆర్థిక పరిస్థితిపై నెలకొన్న అనిశ్చితులు పసిడికి తాజాగా డిమాండ్ పెంచుతున్నాయి. బంగారం ధర బుధవారం మరింత పెరిగింది. ఒక్కరోజే రూ.2,290 పెరిగి ఆల్టైమమ్ పైకి చేరింది. బుధవారం హైదరాబాద్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల పుత్రడి ధర తొలిసారి రూ.1,26,070కి ఎగజాకింది. 22 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,16,750కి చేరింది. మరోవైపు వెండి ధర కూడా బంగారంతో పోటీపడి మరీ పెరిగిపోతోంది. హైదరాబాద్లో కిలో వెండి రూ.1.58 లక్షలుగా ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు తెలిపాయి. పసిడి ధరలు పెరగడానికి అనేక కరాణాలు ఉన్నాయని మార్కెట్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ట్రంప్ అధిక టారిఫ్లు, అంతర్జాతీయ భౌగోళిక పరిస్థితులకు తోడు అమెరికా ఫెడరల్ గవర్నమెంట్ షట్డౌన్ కూడా ఓ కారణంగా పేర్కొంటున్నాయి. వడ్డీరేట్లను ఫెడరల్ రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఇంకా తగ్గిస్తుందన్న అంచనాల మధ్య మదుపరులు తమ పెట్టుబడులను సురక్షిత సాధనమైన పుత్రడి వైపునకు మళ్లీస్తున్నారు. డాలర్తో పోల్చుకుంటే రూపాయి క్షీణిస్తుండడం కూడా బంగారం పెరుగుదలకు కారణంగా కనిపిస్తోంది. దీంతో పసిడి ధరలు అంతకంతకూ పెరుగుతూ పోతున్నాయని మార్కెట్ నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. రాసున్న రోజుల్లో మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని మార్కెట్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. హైదరాబాద్ బిలియన్ మార్కెట్లో బుధవారం మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయానికి 24 క్యారెట్ల స్వచ్ఛమైన 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,25,780 వద్ద కొనసాగు తోంది. 22 క్యారెట్ల పసిడి రూ.1,12,900 పలుకుతోంది. అటు వెండి సైతం కిలో రూ.1.56 లక్షలు దాటింది. అంతర్జాతీయ వివణిలో స్పాట్ గోల్డ్ ఔస్సు 4034 డాలర్ వద్ద ట్రేడవుతోంది. వెండి ఔస్సు 48.62 డాలర్ వద్ద కొనసాగుతోంది. డాలరుతో రూపాయి మారకం విలువ 88.79గా ఉంది.అంతర్జాతీయంగా నెలకొన్న అనిశ్చిత పరిస్థితులు బంగారానికి డిమాండ్ పెంచుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంపై టారిఫ్ల ప్రభావం, భౌగోళిక రాజకీయ పరిస్థితులు, కేంద్ర బ్యాంకులు కొనుగోళ్ల కారణంగా సురక్షిత పెట్టుబడి సాధనంగా భావించే పుత్రడి వైపు పెట్టుబడులు మళ్లడమే దీనికి కారణం. దాదాపు రెండేళ్లక్రితం ఔస్సు బంగారం ధర 2 వేల డాలర్ల దిగువనే ఉండేది. అలాంటిది ఈ ఒక్క క్యాలెండర్ సంచత్సరంలోనే దాదాపు 50 శాతం మేర పెరగడం గమనార్హం. ఈ పెరుగుదలతో పసిడి కొనుగోళ్లకు ప్రజలు వెనకడుగు వేస్తున్నారు. వందగ సీజన్లో వ్యాపారాలు తగ్గడంతో ఆభరణ వ్యాపారులు సైతం ఆందోళన వ్యక్తంచేస్తున్నారు.

మయన్మార్లో తీవ్ర విషాదం

బౌద్ధ ఉత్సవంపై బాంబులతో దాడి

24 మంది మృత్యువాత..47మందికి తీవ్ర గాయాలు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 8: మయన్మార్లో విషాదం చోటుచేసుకుంది. బౌద్ధ ఉత్సవంపై పొరగెద్ద భారం దాడి జరిగింది. ఈ ఘటన లో 24 మంది మృతి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 47 మంది గాయపడ్డారు. గుమి గూడిన జనంపై రెండు బాంబులు వేయడంతో 24 మంది చనిపోయారని జంటా వ్యతిరేక పీపుల్స్ డిఫెన్స్ ఫోర్స్కు చెందిన స్థానిక అధికారి తెలిపారు. 47 మంది గాయపడ్డారని చెప్పారు. బౌద్ధ మూలాలతో కూడిన జాతీయ సెలవుదినం అయిన థాడింగ్యుట్ వండుగ కోసం సోమవారం సాయంత్రం చాంగ్ యు టౌన్షిప్లో సుమారు 100 మంది గుమిగూడి ఉండగా ఈ దాడి జరిగింది. థాడింగ్యుట్ వండుగను లైట్ల వండుగ అని కూడా పిలుస్తారు. మయన్మార్ అంతటా కొవ్వొత్తులు, లాంఠన్లు, సామూహిక సమావేశాలు నిర్వహిస్తారు. ఈ సమావేశం సైనిక నిర్బంధం, రాబోయే ఎన్నికలను నిరసిస్తూ.. అలాగే జంగ్ సాన్ సూకీతో సహా రాజకీయ ఖైదీ విడుదల కోసం కొవ్వొత్తుల ప్రదర్శన ఆదింపింది. 2021 తిరుగుబాటులో సైన్యం అధికారాన్ని చేజిక్కించుకున్నప్పటి నుంచి మయన్మార్ అంతర్యుద్ధంలో కొట్టుమిట్టాడుతోంది. అప్పటి నుంచి 5,000 మందికి పైగా పౌరులు మరణించారని ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనా వేసింది. అంతర్జాతీయ ఆంక్షల కారణంగా విమానాలు, జెట్ ఇంధన కొరత మధ్య తరచుగా ఆకాశం నుంచి మార్కెట్ తూటాలను జారవిడిచే పారామోలర్ దాడులను సైన్యం ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తోంది. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభంలో కూడా చాంగ్ యు టౌన్షిప్లో కూడా ఇలాంటి దాడులు జరిగినట్లుగా అమెర్సిక్ ఇంటర్నేషనల్ నివేదించింది. ఇక సైన్యం తిరుగుబాటు తర్వాత మొదటిసారిగా డిసెంబర్లో సాధారణ ఎన్నికలు జరగనున్నాయి.



స్వదేశీ టెక్నాలజీకి ఆదరణ

జోహో మొయిల్కు మారిన కేంద్ర మంత్రులు

ఈ జాబితాలో తాజాగా చేరిన అమిత్ షా

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబర్ 8: దేశీయ ఉత్పత్తులు, సేవలను వినియోగించాలన్న ప్రధాని నరేంద్రమోడి పిలుపుతో కేంద్రమంత్రులు సిద్ధం అవుతున్నారు. స్వదేశీ టెక్నాలజీని ప్రోత్సహించేందుకు, డిజిటల్ ఇండియాలో భాగంగా 'జోహో' ఫోటోఫామ్ వైపు మొగ్గుపాపుతున్నారు. అశ్వినీ వైష్ణవ్, ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఆ సంస్థ సేవలు వినియోగిస్తుండగా.. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా జోహో మొయిల్లోకి మారిపోయారు. ఈ విషయాన్ని ఆయన ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించారు. హలో.. నేను జోహో మొయిల్కు మారాను. నా ఈమొయిల్ చిరునామాలో ఈ మార్పును గమనించండి. నా కొత్త మొయిల్ అడ్రస్ గురించి అమిత్ షా తన పోస్టులో రాసుకొచ్చారు. ఇకనుంచి మొయిల్స్ అన్నీ ఈ కొత్త అడ్రస్కే పంపాలని చెప్పారు. భారత్పై అమెరికా సుంకాల మోత, జీపీఎస్ సంస్కరణల వేళ ప్రధాని మోడి 'స్వదేశీ' పిలుపు ఇచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. భారత్ బలమైన దేశంగా ఎదుగుతున్న వేళ.. కొన్ని సవాళ్లు తప్పవు. అటువంటి సమయాల్లో 'అత్యనిర్భర' స్ఫూర్తిని కొనసాగించాలి. ఈ నేపథ్యంలో స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించండి అని ఎన్డీయే ఎంపీలకు సూచించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మంత్రులు జోహో సేవలను వినియోగిస్తున్నారు. జీమొయిల్, మైక్రోసాఫ్ట్ ఔట్లుక్కు పోటీగా జోహో మొయిల్ ను తీసుకువచ్చారు. ఇప్పుడు ఈమొయిల్లోకి అమిత్ షా మారగా.. మైక్రోసాఫ్ట్ పవర్పాయింట్ బదులు జోహోతోనే కేబినెట్ ప్రంజెంటేషన్ తయారు చేసినట్లు అశ్వినీ వైష్ణవ్ వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. జోహో రూపొందిన మెసేజింగ్ యాప్ 'అర్డై'ని వాడాలంటూ ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ ఇంతకుముందు పిలుపునిచ్చారు. ప్రస్తుతం అర్డైకు విశేష ఆదరణ లభిస్తోంది. ఈ యాప్ను వివరీతంగా డౌన్లోడ్ చేసుకుంటున్నారు. యూజర్ల సైవేసీ కోసం త్వరలోనే 'అర్డై'లోనూ ఎండ్ టు ఎండ్ ఎన్క్రిప్షన్ను అందుబాటులోకి తీసుకొస్తామని జోహో సహ వ్యవస్థాపకుడు త్రిధర్ వెంబు తాజాగా వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇందులో సమాచార గోప్యతపై పెద్దఅత్తున చర్చ జరుగుతోన్న సమయంలో ఈ స్పందన వచ్చింది.



రోజూ 10 నిమిషాల పాటు యోగా చేస్తే.. ఎన్ని అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయో తెలుసా..?

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ మనం వ్యాయామం చేయాలన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. వ్యాయామం వల్ల శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అయితే వ్యాయామాలన్నింటిలోనూ యోగా ఎంతగానో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. ఒకప్పుడు కేవలం మన దేశానికి మాత్రమే పరిమితమైన యోగా ఇప్పుడు ప్రపంచ దేశాలకు విస్తరించింది. పాశ్చాత్యులు సైతం యోగాను రోజూ అనుసరిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే రోజూ యోగా చేయడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉంటాయని నిపుణులు అంటున్నారు. యోగాలో అనేక ఆసనాలు, క్రియలు ఉంటాయి. అన్నింటినీ కాకపోయినా ఎవరి శరీరానికి తగిన ఆసనాలను వారు రోజూ వేస్తే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా యోగాను రోజూ కనీసం 10 నిమిషాల పాటు చేసినా అద్భుతమైన లాభాలను పొందవచ్చని వారు చెబుతున్నారు.

కండరాల ఆరోగ్యానికి..
రోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీరం సాగే గుణాన్ని పొందుతుంది. ముఖ్యంగా కండరాలు సులభంగా వంగే గుణాన్ని పొందుతాయి. దీంతో శరీర భాగాలను ఎటుంటే అటు సులభంగా తిప్పువచ్చు. వృద్ధాప్యంలో శరీర భాగాలు పట్టుకుపోకుండా సులభంగా ఎటుంటే అటు కదులుతాయి. నడిచినా, రన్నింగ్ చేసినా కూడా ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు. శారీరకంగా దృఢంగా ఉంటారు. యోగా చేయడం వల్ల కండరాల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. బలహీనంగా ఉన్న కండరాలు బలంగా మారుతాయి. చక్కని దేహీకృతి సొంతమవుతుంది. యోగా వల్ల శరీరం సరైన బ్యాలెన్స్‌ను పొందుతుంది. తూలి పడిపోకుండా ఉంటారు. వృద్ధాప్యంలో శరీరాన్ని బ్యాలెన్స్ చేయడం కష్టమవుతుంది. కానీ యోగా చేసేవారికి ఈ సమస్య రాదు. శరీరంలోని ముఖ్యమైన భాగాల్లో ఉండే కండరాలు సైతం దృఢంగా మారుతాయి. దీంతో చక్కని భంగిమ సొంతమవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

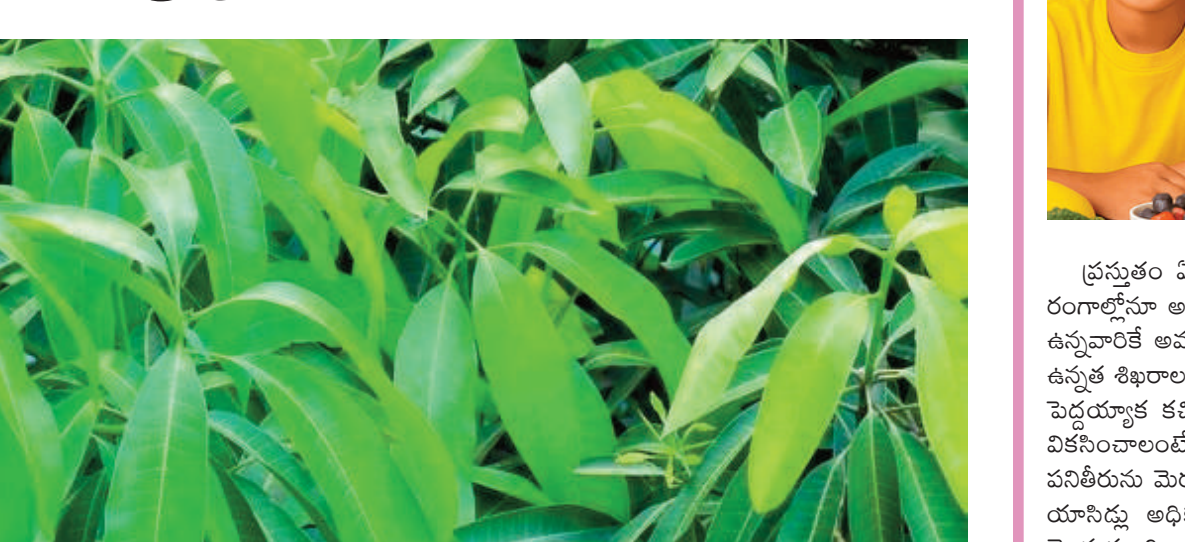
జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరుకు..
యోగా చేయడం వల్ల శ్వాస మీద దృష్టి పెడతారు. దీని వల్ల బీపీ నియంత్రితం ఉంటుంది. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. శరీరంలోని భాగాలకు రక్తం సరిగ్గా లభిస్తుంది. పోషకాలు అందుతాయి. దీంతో పోషకాహార లోపం తగ్గుతుంది. శరీర భాగాలకు ఆక్సిజన్ సైతం సరిగ్గా లభిస్తుంది. దీని వల్ల నీరసం, అలసట తగ్గుతాయి. యోగా చేయడం వల్ల మామిడి పండ్లు అంటే అందరికీ జీర్ణ ఇష్టమే. వీటిని చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. వేసవి కాలంలోనే ఇవి మనకు అందుబాటులో ఉంటాయి. మామిడి పండ్లను తింటే అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అయితే కేవలం మామిడి పండ్లే కాదు వాటి ఆకులు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మామిడి పండ్లు కేవలం సీజన్‌లోనే అందుబాటులో ఉంటాయి. కానీ మామిడి ఆకులను మనం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఉపయోగించుకోవచ్చు. మామిడి ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను తాగితే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుల్లో అనేక బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి మనకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. పలు వ్యాధులు నయం అయ్యేలా చేస్తాయి. కనుక మామిడి ఆకులను రోజూ ఉపయోగించాలని వారు చెబుతున్నారు.

సుగర్ ఉన్నవారికి..
మామిడి ఆకుల్లో మాంగిఫెరిన్, పాలిఫినాల్స్, టెర్పినాయిడ్స్ అనే బయో యాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా కూడా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగిస్తాయి. దీని వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, వాపులు తగ్గుతాయి. దీంతో ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. క్యాన్సర్, డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఈ ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే మాంగిఫెరిన్, అంథో సయనెడిన్స్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెటబాలిజంను పెంచుతాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రితం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది.



వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ముఖ్యంగా అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. మలబద్ధకం నుంచి బయట పడవచ్చు. యోగా వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం సైతం మెరుగు పడుతుంది. ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. రాత్రి పూట నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్ర లోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి తగ్గుతుంది.

నొప్పులకు..
శరీరంలో కొందరికి ఎల్లప్పుడూ తరచూ నొప్పులు ఉంటాయి. అలాంటి వారు రోజూ యోగాను సాధన చేస్తంటే



గుండె ఆరోగ్యానికి..
మామిడి ఆకుల్లో హైపోటెన్సివ్ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ ఆకుల నీళ్లను సేవిస్తుంటే బీపీ నియంత్రితం ఉంటుంది. రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుల్లో ఉండే క్వర్సెటిన్, మాంగిఫెరిన్ అనే సమ్మేళనాలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు. మామిడి ఆకుల నీళ్లను తాగుతుంటే శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గుతాయి. దగ్గు, ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసనాళాలు, గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం తొలగిపోతుంది. గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. మామిడి ఆకుల్లో విటమిన్ ఎ, సి అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులను పేస్ట్‌లా చేసి ముఖం లేదా తలకు పట్టించవచ్చు. దీంతో చర్మం, శిరోజాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఇలా మామిడి ఆకులు మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. కనుక ఈ ఆకులు కనిపిస్తే విడిచిపెట్టకుండా ఇంటికి తెచ్చుకుని ఉపయోగించండి.



ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే ప్రస్తుతం చాలా మంది గంటల తరబడి కూర్చుని పనిచేస్తున్నారు. దీని వల్ల వెన్నెముక సమస్యలు, భుజాలు, మెడ నొప్పి కూడా వస్తున్నాయి. అలాంటి వారు యోగా చేస్తుంటే ఫలితం ఉంటుంది. షుగర్ సమస్య ఉన్నవారు కూడా రోజూ యోగా చేయాలి. దీని వల్ల శరీరం ఇన్సులిన్‌ను మెరుగ్గా ఉపయోగించుకుంటుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ నియంత్రితం ఉంటుంది. ఇలా రోజూ యోగాను చేస్తుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ఆరంభంలో రోజుకు 10 నిమిషాల పాటు చేసినా క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుతూ చేస్తుంటే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాన్ని త్వరగా రాబట్టవచ్చు. ఇతర వ్యాయామాలు చేయలేని వారికి యోగా చక్కని ప్రత్యామ్నాయం అని చెప్పవచ్చు.

మీ పిల్లలు అన్నింటా ముందుండాలుంటే.. రోజూ ఈ ఆహారాలను ఇవ్వండి..!



ప్రస్తుతం ఏ రంగంలో చూసినా పోటీతత్వం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. అన్ని రంగాల్లోనూ అవకాశాల కోసం చాలా మంది పోటీ పడుతున్నారు. కానీ కేవలం ప్రతిభ ఉన్నవారికే అవకాశాలు వస్తున్నాయి. అయితే ప్రతిభ ఉండాలన్నా చదువుల్లో రాణించి ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకోవాలన్నా మెదడు వికసించాలి. చిన్నతనం నుంచే అలా జరిగితే పెద్దయ్యాక కచ్చితంగా ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకుంటారు. అయితే పిల్లలకు మెదడు వికసించాలంటే అందుకు వారికి తగిన ఆహారం ఇవ్వాలి ఉంటుంది. వారి మెదడు పనితీరును మెరుగు పరచాలంటే పలు ఆహారాలు దోహదం చేస్తాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలను వారికి ఇస్తుంటే వారి మెదడు అభివృద్ధి చెందుతుంది. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. చదువుల్లో రాణిస్తారు. అయితే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అంటే కేవలం చేపల్లోనే కాదు, పలు పృథ్వీ సరిహద్దు పదార్థాల్లోనూ ఉంటాయి. వాటిని కూడా పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. దీంతో వారి ప్రతిభా పాటవాలు పెరిగి చదువుల్లో అందరికన్నా ముందే ఉంటారు. ఇక ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

వాలీ నట్స్, అవినె గింజలు..
వాలీ నట్స్ గురించి అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి అచ్చం మనిషి మెదడు ఆకారంలో ఉంటాయి. వీటిని బ్రెయిన్ ఫుడ్ అని కూడా పిలుస్తారు. వాలీ నట్స్‌లో ఆల్ఫా లినోలిక్ యాసిడ్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఇది ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల జాబితాకు చెందుతుంది. కనుక వాలీ నట్స్‌ను పిల్లలకు రోజూ ఇస్తే వారి మెదడు వికసిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. పాఠ్యాంశాలను చక్కగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. అలాగే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే వెజిటేరియన్ ఆహారాల్లో అవినె గింజలు కూడా ఒకటి. వీటిని కూడా పిల్లలకు రోజూ ఇవ్వవచ్చు. అవినె గింజలను పొడిగా చేసి చపాతీ పిండిలో కలిపి దాంతో చపాతీలను తయారు చేసి పిల్లలకు పెట్టవచ్చు. స్కూలీలలో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. అవినె గింజలతో లడ్డూలను తయారు చేసి కూడా పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. వీటి ద్వారా కూడా పిల్లల మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది.

చియా విత్తనాలు..
చియా విత్తనాల్లో పైబర్, ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాలను రాత్రి పూట నీటిలో నానబెట్టాలి. మరుసటి రోజు ఉదయం పిల్లలకు ఇవ్వాలి. నేరుగా తినకపోతే మిల్క్, షేక్స్, పాలు, ఇతర పానీయాల్లో కలిపి ఇవ్వవచ్చు. చియా విత్తనాల్లో ఉండే పోషకాలు పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండేలా చేస్తాయి. దీంతో వారు చదువుల్లో రాణిస్తారు. మార్కెట్‌లో మనకు హెంప్ విత్తనాలు కూడా లభిస్తాయి. వీటిని కూడా పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఈ విత్తనాల్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని ఇస్తే పిల్లల తెలివి తేటలు పెరుగుతాయి. సలాడ్స్, తృణ ధాన్యాలు, బ్రేక్ ఫాస్ట్, ఎనర్జీ బార్స్ వంటి వాటిపై ఈ విత్తనాలను చల్లి ఇవ్వవచ్చు. దీంతో పిల్లల ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.

సోయా ఆహారాలు..
అల్లో నుంచి తయారు చేసే ఆల్ఫాల్ అయిల్ అనే నూనెను కూడా పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఇది పూర్తిగా శాకాహారం. ఇందులో డీహెచ్‌పీ ఉంటుంది. ఇది కూడా ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ల జాబితాకు చెందుతుంది. ఇది మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. పిల్లలకు ఈ నూనెను ఇవ్వడం వల్ల వారి మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. చదువుల్లో యాక్టివ్ గా ఉంటారు. సోయా టోఫు, సోయా పాలలోనూ ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉంటాయి. అలాగే ప్రోటీన్లు కూడా లభిస్తాయి. వీటిని పిల్లలకు తరచూ ఇస్తున్నా కూడా వారి మెదడు వికసిస్తుంది. తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. చదువుల్లో రాణిస్తారు. పిల్లల ఆరోగ్యానికి గుమ్మడికాయ విత్తనాలు కూడా పనిచేస్తాయి. వీటిల్లోనూ ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే జింక్, మెగ్నీషియం కూడా అధికంగా లభిస్తాయి. గుమ్మడికాయ విత్తనాలను పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల నాడీ మండల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి చదువుల్లో యాక్టివ్ గా ఉంటారు. ఇలా ఆయా ఆహారాలను పిల్లలకు ఇస్తుంటే వారిలో తెలివితేటలు పెరిగి అన్నింటల్లోనూ ముందుంటారు. పెద్దయ్యాక ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటారు.

జపాన్ ఆరోగ్య రహస్యం..

శతాధిక వృద్ధులు అధికంగా ఉన్న దేశాల్లో జపాన్ ప్రథమ స్థానంలో ఉంటుంది. ఇలా వందేండ్లు పైబడిన వారి సంఖ్య ఏటీకేదూ పెరుగుతూ ఉంది. వరుసగా 55వ సంవత్సరమూ ఈ పెరుగుదల నమోదెందని జపాన్ ఆరోగ్యశాఖ ఇటీవల వెల్లడించింది. అయితే ఇలా నిండైన జీవితానికి జపాన్ పాటించే అయిదు పండంటి సూత్రాలను అక్కడి ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో మనమూ తెలుసుకుందాం.

తినే ఆహారాన్ని జాప్యంగా పేర్కొంటారు జపనీయులు. చేపలు, కూరగాయలు, పులియబెట్టిన ఆహారం ఇందులో ప్రధానంగా ఉంటుంది. ప్రాసెస్ చేసిన చక్కెరలకు దాదాపు దూరంగా ఉంటారు. మాంసం మితంగా తింటారట. అక్కడి సంప్రదాయ వంటల్లో సోయాబీన్ ఎక్కువగా వాడతారు. ఇందులో కొవ్వుల శాతం అత్యల్పం. అందువల్ల పురుషులతో పాటు మహిళల్లోనూ ఊబికాయం అరుదు.

శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచడం అన్నది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే విషయం. అలాగని జిమ్కి వెళ్లకం లేదా కష్టమైన వర్క్‌వుట్లు సాధన చేయడంలాంటివి చేస్తారని కాదు. సహజంగానే నిరంతరం ఏదో ఒక రకంగా శరీరాన్ని కదుపుతూ ఉంటారక్కడి వారు. కొద్దిపాటి నడక, కూరగాయలు తేవడం, ఇంటి పనులు చేస్తూ ఉండటంలాంటి వాటి వల్ల శరీరం, మెదడు అనుసంధానమై పనిచేస్తూ ఉంటాయి.



తెలిసింది. సెప్టెంబర్ 23న అమల్లోకి వచ్చింది. ఇది సెప్టెంబర్ 2026 వరకు కొనసాగుతుంది. ఈ ఒక సంవత్సరం నిషేధం ప్రారంభం కంటే ముందుగానే తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాము. సెప్టెంబర్ 2026 ఆసియా క్రీడల కోసం ప్రాక్టీస్ చేసే అవకాశాన్ని కోల్పోతాడు. 2026 సెప్టెంబర్ 30 నుంచి అక్టోబర్ 03 వరకు రజైంగ్ పోటీలు ఉండనున్నాయి. %బిడ్% సెన్సెస్ ఎంతయ్యాయో, అతడికి ఆసియా క్రీడల్లో పాల్గొనడం దాదాపు కష్టమే! గతేడాది పారిస్ ఒలింపిక్స్ పోటీల సందర్భంగా కూడా అమన్ పోటీకి ముందు ఉద్వాహన దానినంటే ఎక్కువ బరువు ఉన్నాడు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో 57 కేజీల ఫీట్ వైట్ ఈ వెంట? కు ముందు అమన్ 61.5 కేజీలు ఉన్నాడు. అమన్ బరువుపై శ్రద్ధ తీసుకున్నాడు. పోటీ సమయానికి 57 కేజీలకు తగ్గడానికి కఠినంగా ప్రయత్నించారు. కేవలం 10 గంటల వ్యవధిలోనే ఏకంగా 4.6 కేజీలు తగ్గాడు. ఇందు కోసం అతడి కోచింగ్ బృందం తీవ్రంగా ప్రయత్నించింది. ఏడాది కాలంలోనే రజైంగ్ కు మండిక్షణ ఉల్లంఘన జరగడం ఇది చూడలేనది. గతేడాది పారిస్ ఒలింపిక్స్? అంటే ఫిట్ నెస్ కారణాల వల్ల నిస్కో గాబో? పై, 2025 ప్రపంచ అండర్- 20 ఛాంపియన్ షిప్ నుంచి నేనే సంగ్యాన్? పై సరైన టేబు వద్దాయి. ఈ రెండు విషయాలపై తీవ్ర విచారం జరిగింది.



ఓటిటిలోకి వార్-2 ఎంటర్

బాలీవుడ్ నటుడు హృతిక్ రోషన్, టాలీవుడ్ స్టార్ నటుడు ఎన్టీఆర్ ప్రధాన పాత్రలో నటించిన తాజా చిత్రం వార్. కియారా అద్వానీ ఈ సినిమాలో కథానాయికగా నటించగా.. అనిల్ కపూర్, అశుతోష్ రాజా, అలియాభట్, బాబీ దేవేల్, శర్వార్ వాఘ్ తదితరులు కీలక పాత్రల్లో నటించారు. ఈ సినిమాకు అయాన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహించగా.. యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ బ్యానర్ పై ఆదిత్య చౌద్రా నిర్మించాడు. ఈ చిత్రం ఇండెపెండెన్స్ కానుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చి మిక్స్డ్ టాక్ తెచ్చుకున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ సినిమా ఓటీటీలోకి రాబోతుంది. ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక నెట్ఫ్లిక్స్ లో ఈ చిత్రం అక్టోబర్ 9 నుంచి స్ట్రీమింగ్ కాబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ఈ సినిమా కథ విషయానికి వస్తే.. ఇండియన్ రా ఏజెన్సీలో ప్రముఖుడైన ఏజెంట్ కబీర్(హృతిక్) కిరాయి హంతకుడిగా మారి హత్యలు చేస్తుంటాడు. ఇదిలావుంటే.. చైనా, రష్యా, శ్రీలంక, మయన్మార్, బంగ్లాదేశ్ దేశాలన్నీ ఒక కోటగా మారి, 'కలి' పేరుతో ఇండియా పతానానికి ఎలాన్ చేస్తాయి. ఈ మిషన్ కబీర్ కు అప్పజెబుతాయి. కబీర్ ను అడ్డుకునేందుకు విక్రమ్ చలపతి (జూనియర్ ఎన్టీఆర్) రంగంలోకి దిగుతాడు. అసలు కబీర్ కి, విక్రమ్ కు మధ్య ఉన్న బంధం ఏంటి? 'కలి' వల్ల భారత ప్రధానికి పొంచివున్న ముప్పును పీరిడ్ రూ ఎలా ఆపారు? ఈ మిషన్ లో వింగ్ కమాండర్ కావ్య లూత్ర(కియారా అద్వానీ) పాత్ర ఏంటి? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమే మిగతా కథ.



మాన్ జాతర నుంచి మరో పాట ఓటేటోలే పాటపై విమర్శలను తిప్పికొట్టిన రవితేజ

రవితేజ హీరోగా శ్రీలీల హీరోయిన్ గా కొత్త దర్శకుడు భాను భోగవరపు తెరకెక్కించిన యాక్షన్ ఎంటర్టైనర్ 'మాన్ జాతర'. అక్టోబర్ 31న రిలీజ్ కానుంది. ఈ నేపథ్యంలో 'హుడియో హుడియో' పాటను విడుదల చేయనున్నారు. చిట్టి చిలకా.. చిన్న మొలకా.. అంటూ సాగే లిరిక్స్ ను దేవ్ రాయుగా అబ్బల్ వహాబ్, భీమ్మ సినిరోలియో ఆలపించారు. ఇటీవల ఇందులోని 'ఓలే ఓలే' లిరికల్ సాంగ్ ను రిలీజ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. అయితే, ఈ పాట లిరిక్స్ లో అసభ్య పదాలు ఉన్నాయని విమర్శలు వచ్చాయి. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో రవితేజ, దర్శకుడు ఈ విమర్శలపై స్పందించారు. కొన్నిటిపై బోల్ట్ మావీలు అనే ముద్ర వేస్తారు. అలాంటి వాటితో ఎవరికీ ఇబ్బంది రాదు. కానీ, వారికి నా సినిమాతో మాత్రమే సమస్య వచ్చింది. మా గ్రామాల్లో స్థానికంగా జరిగే ఉత్సవాల్లో కొంతమంది చిన్న చిన్న కథలను పాటలుగా చెబుతుంటారు. వాళ్ళు తిట్టుకున్నట్లు అనిపిస్తుంది కానీ, వాస్తవానికి వాళ్ళు చాలా ప్రేమగా మాట్లాడుకుంటారని దర్శకుడు భాను అన్నారు. విమర్శలు చేసేవారు కేవలం పాటలోని కొన్ని పదాలను మాత్రమే చూస్తున్నారు. తర్వాత వచ్చే సరదా సంభాషణలను చూడడం లేదు. సినిమా చూశాక ఈ పాట వెనక ఉన్న అసలు కథ మీకు అర్థమవుతుంది. ప్రేక్షకులకు అందరికీ ఈ పాట నచ్చుతుంది. అయినా ఇప్పుడు ఇంగ్లీష్ లో కొన్ని పదాలు సాధారణం అయిపోయాయి. వాటిని తెలుగులో చెప్పినప్పుడే కొందరికి సమస్య వస్తుందని రవితేజ చెప్పారు. ఇక ఈ పాట సినిమాలో సన్నివేశానికి సరిగ్గా సరిపోతుందని శ్రీలీల అన్నారు.



మళ్ళీ అవకాశాలు పట్టుకుంటున్న పూజా

ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో ఉన్న మోస్ట్ టాలెంటెడ్ భామల్లో టాప్ లో ఉంటుంది పూజా హెగ్డే. తమిళం, హిందీ, తెలుగు భాషల్లో టాప్ స్టార్ తో కలిసి నటించి వన్ ఆఫ్ ది లీడింగ్ హీరోయిన్ గా ఓ వెలుగు వెలిగింది. ఈ పొడుగు కాళ్ళ సుందరికి తెలుగులో హిట్ పడక చాలా కాలమే అవుతుంది. తెలుగులో కూడా బ్యాక్ టు బ్యాక్ హిట్స్ అందుకుంటున్న మాలివుడ్ స్టార్ యాక్టర్ దుల్కర్ సల్మాన్. ఈ లీడింగ్ హీరో రవి నెలకుడిటి దర్శకత్వంలో ఓ తెలుగు సినిమాకు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చాడని తెలిసిందే. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ లో జెట్ స్పీడ్ లో షూటింగ్ కొనసాగుతోంది. ఈ సినిమాతో లాంగ్ గ్యాప్ తర్వాత పూజా హెగ్డే మళ్ళీ తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతుంది. తాజా కథనాల ప్రకారం ఈ సినిమా కోసం పూజా హెగ్డే ఏకంగా రూ.3 కోట్లు పారితోషకం తీసుకుంటుందని టాక్. అయితే రెమ్యునరేషన్ భారీగా డిమాండ్ చేస్తున్న కారణంగా పూజా హెగ్డే తెలుగు సినిమాలకు దూరమైందని కొన్ని రోజుల క్రితం వార్తలు చక్కర్లు కొట్టాయి. కానీ దుల్కర్ సల్మాన్ టీంకు ఈ విషయంలో ఎలాంటి అభ్యంతరాలు లేకపోవడంతో పూజా హెగ్డేను తమ టీంలోకి తీసుకుందట. ఇక ఈ పుకార్లకు ఫుల్ స్టాప్ పెడుతూ తెలుగులో దుల్కర్ సల్మాన్ సినిమాతో మళ్ళీ ఫాంలోకి రావాలని చూస్తున్నట్లు అర్థమవుతుంది. ఇటీవలే రజనీకాంత్ నటించిన కూలీ సినిమాలో మోనికా సాంగ్ లో మెరిసింది పూజా హెగ్డే. ఈ పాటలో అందాలు ఆరబోస్తూ కుర్రకారుకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తోంది. కూలీ సాంగ్ భారీ హిట్ అయింది. ఇక దుల్కర్ సల్మాన్ సినిమా బ్లాక్ బస్టర్ అయితే పూజా హెగ్డేకు తెలుగులో మళ్ళీ మంచి రోజులు వచ్చినట్టేనని చెప్పొచ్చు.

లోక సినిమాతో హిట్ సాధించిన కళ్యాణి

లోక సినిమాతో రూటు మార్చేసింది కళ్యాణి ప్రియదర్శన్. ఈ మూవీ బాక్సాఫీస్ వద్ద బిగ్గెస్ట్ హిట్ గా నిలువడమే కాదు.. నిర్మాతలకు కాసుల వర్షం కురిపించింది. అత్యధిక గ్రాస్ సాధించిన సాతిండియన్ ఫీ మేల్ సింగ్లిక్ మూవీగా నిలిచింది. మాలివుడ్ లో గత రికార్డులు బీట్ చేసి టాక్ ఆఫ్ ది టౌన్ గా నిలిచింది. కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ మళ్ళీ గ్లామరస్ అవతారాల్లోకి మారిపోయింది. ఎవరూ ఊహించని విధంగా సూపర్ గ్లామర్ రోల్ లో దర్శమిచ్చింది కళ్యాణి ప్రియదర్శన్. ఈ భామ కమర్షియల్ సినిమా హీరోయిన్ గా ట్రాన్స్ ఫార్మేషన్ అయిన తీరుకు షాక్ అవుతున్న ఫాలోవర్స్, నెటిజన్లు.. ఈ సాంగ్ లో వేసిన స్టెప్పిలకు ఫిదా అవుతున్నారు.గ్లామరస్ పాత్ర గురించి కళ్యాణి ప్రియదర్శన్ మాట్లాడుతూ.. ఓ యాక్టర్ గా నేను ఇదివరకెన్నడూ చేయని పాత్రలను చేయాలని నాకు నేను చాలెంజింగ్ గా తీసుకుంటా. ఈ పాటలో లలాంటి కొన్ని మూమెంట్స్ ఉన్నాయి. నా డైరెక్టర్ భువనేశ్ ఈ విషయం గురించి నాకు చెప్పినప్పుడు.. అతడు ఉనితీ కథకు చాలా ముఖ్యమైన అందమైన కమర్షియల్ మ్యూజికల్ పీస్ ను అద్భుతంగా ఎలా తీశాడోనని అనిపించింది. దీనివెనుకున్న కారణాలు చాలా శక్తివంతమైనవి. ఏదైనా కొత్తగా చేయాలని.. చాలా బాగా కష్టపడటం జరిగింది. మిరంతా ఈ పాటను ఇష్టపడతారని ఆశిస్తున్నానని చెప్పకొచ్చింది.

