



రాజ్యసభలో విపక్షనేత పదవి ఎవరికి? డిగ్రీరాజా లేదా చిదంబరం మధ్యే ఉత్కంఠ

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 1: ఎవనిని అధ్యక్షపదవికేసులో ఉన్న సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకుడు కేంద్ర మాజీ మంత్రి మల్లిఖార్జున్ ఖర్గే రాజ్యసభలో ప్రతిపక్ష నేత హోదాకు రాజీనామాచేసారు. తన నామినేషన్ పత్రాలను దాఖలుచేసిన మర్నాడే ఖర్గే ప్రతిపక్ష నేత పదవికి కూడా రాజీనామాచేసారు. 80 ఏళ్ల నాయకుడు తన రాజీనామా లేఖను కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు సోనియా గాంధీకి అందచేసారు. ఒక వ్యక్తికి ఒకే పదవి అన్న ప్రమాణాలను అనుసరించి ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఉదయపూర్ లో జరిగిన మేధావుల సదస్సులో చేసిన తీర్మానాలను ప్రతి ఒక్కరూ గౌరవించాల్సిందేనని ఆయన పేర్కొంటూ తన రాజీనామా లేఖను ఎవనిని సోనియాకు పంపించారు. ఇప్పుడు ఖర్గే తనంలో సీనియర్ నాయకులు పి. బిదంబరం, డిగ్రీజయ్యసింగ్ గిలలో ఎవరో ఒకరు రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షనేతగా కొనసాగారని అందనా. ఎవనిని పదవికి జరుగుతున్న ఎన్నికలో ఇప్పుడు పోటీ ఖర్గే, శుభాకర్ లాల్ మధ్యనే ఉంటుంది.

రష్యా దళాల దాడుల్లో 20మంది ఉక్రెయిన్ సౌరులు మృతి

క్రీమ్, అక్టోబరు 1: ఈశాన్య ఉక్రెయిన్ ప్రాంతంలో పౌరులను తరలింపును కానాయుర్కు రష్యా దళాలు దాడులుజరిపాయి. ఖర్గేవే ప్రాంత గవర్నర్ ఓల్గ్ సైనికహాట్ కనివారం జరిపిన ఈ దాడి అమానుషమని ఈ క్రూరత్వాన్ని సభ్యసమాజం ఎన్నటికీ సహించబోదని పేర్కొన్నారు. కుచివాస్కో జిల్లాలో ఈ పౌరుల తరలింపు కాన్వాయ్ నిలిచిపోయినట్లు ఆయన చెప్పారు. ఖర్గేవే ప్రాంతంలో రష్యాదళాలు మరెంతో ముందుకు సాగుతున్నాయి. గతనెలలో ఉక్రెయిన్ దళాలు రష్యాదళాలకు తీవ్రస్థాయిలో ప్రతిఘటన ఇస్తుండడం తో నిలిచిన దాడులు ఇప్పుడు రష్యాదళాలు మళ్లీ ప్రారంభించాయి. ఈ వారంలోనే బాంబుదాడులు విపరీతంగా పెరిగాయి. నాలుగు ఉక్రెయిన్ పౌరతాలను విలీనం చేసుకున్నట్లు ప్రకటించిన పుత్రీన్ ఇతర ప్రాంతాలపై ఘోకనీ పెట్టారు. తూర్పు, దక్షిణ ప్రాంతాలు ఇప్పటికీ కొన్ని పూర్తిగాను, మరొకటి పాక్షికంగాను రష్యా ఆధీనంలోకి వెళ్లాయి. అంతకుముందు ఉక్రెయిన్ అణువిద్యుత్ సంస్థను రష్యాదళాలు ఏకపక్షంగా స్వాధీనం చేసుకున్నాయి. యూరోపియన్ ఆతిష్ఠ్య అణువిద్యుత్ ఫ్యాంటాగ్ ఉన్న జుపిరిరియన్ షాంటాం మూర్ఖో ఆక్రమంగా తన పరం చేసుకుందని యూరోపియన్ దేశాలు కూడా

భద్రతామండలిలో రష్యా మళ్లీ వీటిో ప్రయోగం అక్రమ రిఫరెండమ్ కు పది దేశాల మద్దతు



సభ్యులతో 10 దేశాలు ఈ తీర్మానానికి మద్దతువలికాయి. చైనా, గాబోన్, భారత్, బ్రెజిల్ దేశాలు మౌఖిక హాజరుకాలేదు. వోటింగ్ ముగిసిన తర్వాత మండలి శాశ్వత సభ్యులారూ రుష్యా కాంటాక్ట్ మాట్లాడుతూ ఉక్రెయిన్లో జరిపబడుతున్న పరిణామాలపై భారత్ ఎంతో ఆందోళనతో ఉందని, ప్రాణహానితో ఎలాంటి పరిష్కారం ఎప్పటికీ లభించబోదని ఆమె చెప్పారు. వెంటనే హింసను వీడాలని, యుద్ధం విరమించి చర్చలతోనే పరిష్కారాన్ని అన్వేషించాలని భారత్ ఎప్పటికీ నమ్ముతుందని అన్నారు. ఎలాంటి వివాదాలు, అభిప్రాయభేదాలను చర్చలతోనే సాధించుకోగలమని ఆమె అన్నారు. శాంతిస్థాపనకు అవసరమైన అన్ని దౌత్యపాత్రాలను భారత్ తెరిచేందుకు సిద్ధమేనని అన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి మౌలికసూత్రాలకు అనుగుణంగా ఉక్రెయిన్, రష్యా వివాదాలను పరిష్కరించాల్సిన తక్షణ బాధ్యత ప్రపంచదేశాలపై ఉందన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఆమె రాయబారి లిండా థామస్ గ్రీన్ఫీల్డ్ సద మాట్లాడుతూ ఓటింగ్ కు ముందే రష్యా పట్టువత్తిరేకమైన రిఫరెండమ్ ను నిర్వహించిందని విమర్శించారు. మాస్కో ముందుకు కట్టితోనే ఈ రిఫరెండమ్ సాయుధ మద్దతుతో నిర్వహించబడుతుంది. రష్యా తుపాకుల సాయంతోనే రిఫరెండమ్ పూర్తిచేసారన్నారు. రాసున్న కాలంలో ఉక్రెయిన్ ప్రజలు తమ దేశానికి ప్రజాస్వామ్యం కోసం అలుపురని పోరాటం చేస్తారని, అందుకు ఆమెరికా నిరంతరం మద్దతిస్తుందని అన్నారు. అంతర్జాతీయ పట్టణాలపై తం పుత్రీన్ ఉల్లంఘించారని రెడెస్కోర్లో సంబంధాలు జరుపుకున్నారని, ఆక్రమ రిఫరెండమ్ తో విజయం సాధించిన సంబంధాలు చేసుకున్నారని లిండా ఆరోపించారు. రష్యా తన బాధ్యతలను తప్పకుండా నిర్వహించి ఈ తీరు సుస్థం చేస్తోందని ఆమెరికా విమర్శించింది. రష్యా శాశ్వత ప్రతినిధి వాస్కోవ్ నివేదికలూ మాట్లాడుతూ రిఫరెండమ్ తోనే ప్రజలు రష్యాలో చేరేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపింది, వారు ఉక్రెయిన్ కు తిరిగి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా లేరని చెప్పింది.

ఐక్యరాజ్యసమితి, అక్టోబరు 1: ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలిలో శనివారం ప్రతిపాదించిన రష్యా అక్రమ ఆక్రమణలపై తీర్మానం ఓటింగ్ కు భారత్ మరోసారి గౌరవం అయింది. ఆమెరికా, అబ్జెక్టివ్ దేశాలు రెండూ కూడా ఉక్రెయిన్లో నిర్వహించిన అక్రమ రిఫరెండమ్ వెల్లడైన వనరుల రికార్డు తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టాయి. రష్యా అధ్యక్షుడు వ్లాదిమిర్ పుత్రీన్ క్రెమిన్ లో నిర్వహించిన భారత్ సభలో ఉక్రెయిన్ లోని నాలుగు ప్రాంతాలను రష్యాలో విలీనం చేసుకుంటున్నట్లు ప్రకటించిన వెంటనే సమితి భద్రతా మండలిలో ఈ తీర్మానం ప్రవేశపెట్టారు. భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యులైన రష్యా, రష్యా విప్లవీ ప్రయోగించడంతో ఈ తీర్మానం ఆమోదం పొందలేకపోయింది. అయితే భద్రతా మండలిలోని 15 సభ్యులతో 10 దేశాలు ఈ తీర్మానానికి మద్దతువలికాయి. చైనా, గాబోన్, భారత్, బ్రెజిల్ దేశాలు మౌఖిక హాజరుకాలేదు. వోటింగ్ ముగిసిన తర్వాత మండలి శాశ్వత సభ్యులారూ రుష్యా కాంటాక్ట్ మాట్లాడుతూ ఉక్రెయిన్లో జరిపబడుతున్న పరిణామాలపై భారత్ ఎంతో ఆందోళనతో ఉందని, ప్రాణహానితో ఎలాంటి పరిష్కారం ఎప్పటికీ లభించబోదని ఆమె చెప్పారు. వెంటనే హింసను వీడాలని, యుద్ధం విరమించి చర్చలతోనే పరిష్కారాన్ని అన్వేషించాలని భారత్ ఎప్పటికీ నమ్ముతుందని అన్నారు. ఎలాంటి వివాదాలు, అభిప్రాయభేదాలను చర్చలతోనే సాధించుకోగలమని ఆమె అన్నారు. శాంతిస్థాపనకు అవసరమైన అన్ని దౌత్యపాత్రాలను భారత్ తెరిచేందుకు సిద్ధమేనని అన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితి మౌలికసూత్రాలకు అనుగుణంగా ఉక్రెయిన్, రష్యా వివాదాలను పరిష్కరించాల్సిన తక్షణ బాధ్యత ప్రపంచదేశాలపై ఉందన్నారు. ఐక్యరాజ్యసమితిలో ఆమె రాయబారి లిండా థామస్ గ్రీన్ఫీల్డ్ సద మాట్లాడుతూ ఓటింగ్ కు ముందే రష్యా పట్టువత్తిరేకమైన రిఫరెండమ్ ను నిర్వహించిందని విమర్శించారు. మాస్కో ముందుకు కట్టితోనే ఈ రిఫరెండమ్ సాయుధ మద్దతుతో నిర్వహించబడుతుంది. రష్యా తుపాకుల సాయంతోనే రిఫరెండమ్ పూర్తిచేసారన్నారు. రాసున్న కాలంలో ఉక్రెయిన్ ప్రజలు తమ దేశానికి ప్రజాస్వామ్యం కోసం అలుపురని పోరాటం చేస్తారని, అందుకు ఆమెరికా నిరంతరం మద్దతిస్తుందని అన్నారు. అంతర్జాతీయ పట్టణాలపై తం పుత్రీన్ ఉల్లంఘించారని రెడెస్కోర్లో సంబంధాలు జరుపుకున్నారని, ఆక్రమ రిఫరెండమ్ తో విజయం సాధించిన సంబంధాలు చేసుకున్నారని లిండా ఆరోపించారు. రష్యా తన బాధ్యతలను తప్పకుండా నిర్వహించి ఈ తీరు సుస్థం చేస్తోందని ఆమెరికా విమర్శించింది. రష్యా శాశ్వత ప్రతినిధి వాస్కోవ్ నివేదికలూ మాట్లాడుతూ రిఫరెండమ్ తోనే ప్రజలు రష్యాలో చేరేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు తెలిపింది, వారు ఉక్రెయిన్ కు తిరిగి వెళ్లేందుకు సిద్ధంగా లేరని చెప్పింది.

ఒక్క రోజులో కరోనా కేసులు 3792, మృతులు 13 దేశంలో మొత్తం కరోనా బాధితులు 4,45,91,112

ప్రభాతవార్ ప్రధాన ప్రతినిధి హైదరాబాద్, అక్టోబరు 1: భారత్ లో కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి కొనసాగుతోంది. గడిచిన 24 గంటల్లో దేశ వ్యాప్తంగా 3792 కేసులు నమోదయ్యాయి. 13 మంది మరణించారు. ఇప్పటివరకు దేశంలో కరోనా బారిన పడిన మొత్తం బాధితుల సంఖ్య 4,45,91,112కి చేరిందని కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ వెల్లడించింది. మొత్తం బాధితుల్లో ఇప్పటి వరకు 4,40,24,164 మంది కోలుకోగా 39,293 మంది దేశంలోని వివిధ ఆసుపత్రుల్లో టికిట్లు పొందుతున్నారు. ఇప్పటి వరకు దేశంలో కరోనా కారణంగా మృతి చెందినవారి సంఖ్య 5,28,655కు చేరినట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం దేశంలో కరోనా వైరస్ బారినపడి కోలుకుంటున్న వారి(రికవరీ రేటు) 98.73 శాతంగా ఉంది. దేశంలో కరోనా కారణంగా మరణాలు రేటు 1.19 శాతంగా ఉంది. మహారాష్ట్రలో కరోనా బాజీవ్ కేసుల సంఖ్య 81,21,413కి చేరగా, 79, 69,878 మంది వరకు కోలుకున్నారు. 1,48, 343 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు.

21దేశాల్లో 30 చైనా అక్రమ పోలీస్ స్టేషన్లు అవి నైపుణ్యశిక్షణ కేంద్రాలని కొట్టివేస్తున్న చైనా

బీజింగ్, అక్టోబరు 1: అగ్రరాజ్యంగా నిలిచేందుకు చైనా చేయని ప్రయత్నం అంటూ ఏదీలేదు. సరిహద్దులు ఆక్రమించుకోదానికే ప్రయత్నం వెనుకాడకుండా కనరత్తులుచేస్తోంది. ఇప్పుడు తాజాగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అక్రమంగా తన పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటుచేస్తోంది. ఇప్పటికే 21 దేశాల్లో చైనా పోలీస్ స్టేషన్లు వెలిసింట్లు తెలిపింది. ఆదేశాల్లోని శాంతిభద్రతల వ్యవహారాల్లో జోక్యంకూడా చేసుకుంటున్నట్లు తెలిపింది. తనవల్లనే తాను లేకుండాచైనా బరితెగింపు అయి దేశాలను విలీనం చేసే ప్రయత్నం అవుతోంది. 21దేశాల్లో చైనా ఇలాంటి 30 అక్రమ పోలీస్ స్టేషన్లను నిర్మించినట్లు ఒక నివేదిక బయటకు వచ్చింది. చైనా తన ప్రభుత్వాలను ఎదిరించేందుకు అసహనం పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటుచేసినట్లు ఇన్వెస్టిగేట్ జర్నలిజం నివేదిక బయటకు వచ్చింది. కెనడా దేశంలో పట్టికొనకూర్చి టిక్ టాకెట్లకు అసహనం పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటుచేసినట్లు అసహనంగా ఉన్నాయి, వీటిలోకొన్ని మూడు స్టేషన్లు గ్రేట్ బ్రాంట్ ప్రాంతంలో ఉన్నట్లు ఇతర నివేదికలో పొందుపరిచారు. ఈ పోలీస్ స్టేషన్లతో చైనా కొన్ని దేశాల్లో ఎన్నికలను కూడా ప్రభావితం చేస్తోంది. కెనడా మొదట యు.కె, జర్మనీ, స్పెయిన్, ఉక్రెయిన్, ఫ్రాన్స్ వంటి దేశాలైనా పోలీస్ స్టేషన్లను ఏర్పాటుచేసినట్లు నివేదికలో తెలిపింది. అయితే చైనా మౌఖిక ఇవి పోలీస్ స్టేషన్లు కాదని తీవ్రవాదం ఎదిరించేందుకు జీవనోపాధిని మెరుగుపరచేందుకు అవసరమైన పుత్తివైపుభాగ్య శిక్షణాకేంద్రాలని బయటపెట్టింది. సాంతదేశాల్లోనే చైనా ప్రభుత్వం ఏమర్చులపాలవుతోంది. పలుసంఖ్యలు, పార్టీ లాయరులకు దేశంలో టిక్ టాకెట్లను మానవహక్కుల రికార్డును బహిరంగ వేదికలపైనే ప్రకృస్తున్నారు. మౌనపహక్కుల ఉల్లంఘన, కుటుంబాలను బలవంతంగా వేరనివేయడం, బలవంతంగా కుని ఆరేపింపు, భద్రత చేయలే చైనా ఆధికార కమ్యూనిస్టు పార్టీ దుర్వినియోగానికి పాల్పడుతున్నట్లు ఆరోపణలున్నాయి. కమ్యూనిస్టుల ఆధికారంలో ఉన్న చైనాలో స్వేచ్ఛలేదని, ప్రభుత్వం చెప్పింది మరోమాటలేకుండా అబులుచేయాలనే నిబంధన ఉందని ప్రజాస్వామ్యవాదులు ఆరోపిస్తున్నారు.

ప్రపంచంలో 62.30 కోట్లకు చేరిన వైరస్ బాధితులు 65.49 లక్షలకు చేరుకున్న మరణాలు

బీజింగ్, అక్టోబరు 1: ప్రపంచదేశాల్లో కరోనా కేసులు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి. ప్రతి పదిలక్షల జనాభాలో 840 మందికిపైగా ప్రతిరోజూ చనిపోతున్నారు. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా శనివారం నాటికి 62.30 కోట్ల మందికిపైగా కరోనా సోకినవారంటే వారిలో 65.49 లక్షల మంది చనిపోయారు. మరో 39,684 మంది చనిపోయారు. అందోళ్లనా ఉంది. రికవరీలు 60.28 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 1.37 కోట్ల మంది ఇప్పటికీ వైరస్ తో సతమతం అవు తున్నారు. యూరోప్ దేశాల్లో మొత్తం 22.75 కోట్ల కేసులు పెరిగాయి 19.21 లక్షల మరణాలునమోదుకాగా రికవరీలు 22.08 కోట్లవరకూ ఉన్నాయి. మరో 47.23 లక్షల మంది ఇప్పటికీ వైరస్ తో పోరాటం చేస్తున్నారు. ఉత్తర ఆమెరికా దేశాల్లో 11.64 కోట్ల మందికిపైగా కరోనా బాధితులంటే వారిలో 15.39 లక్షల మంది చనిపోయారు. మరో 8174 మంది చనిపోయారు కరోనా బాధితులంటే వారిలో 11.22 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 36.27 లక్షల మంది ఇప్పటికీ వైరస్ తో ఆసుపత్రుల్లోనే కొనసాగుతున్నారు. ఆసియా దేశాల్లో మొత్తం 18.99 కోట్ల మందికిపైగా కరోనా

బాధితులంటే వారిలో 14.80 లక్షల మంది చనిపోయారు. మరో 10,790 మంది చనిపోయారు. రికవరీలు 18.40 కోట్ల వరకూ ఉన్నాయి. మరో 44.09 లక్షల మంది ఇప్పటికీ మృత్యువుతో పోరాటం చేస్తున్నారు. దక్షిణ ఆమెరికా దేశాల్లో మొత్తం 6.41 కోట్ల మందికిపైగా కరోనా బాధితులంటే వారిలో 13.29 లక్షల మంది చనిపోయారు. మరో 10,265 మంది చనిపోయారు అందోళ్లనా ఉంది. రికవరీలు 6.23 కోట్లకుపైగా నమోదుకాగా మరో 3.98 లక్షల మంది ఇప్పటికీ మృత్యువుతో పోరాడుతున్నారు. ఆఫ్రికా దేశాల్లో మొత్తం 1.26 కోట్లకుపైగా కరోనా బాధితులంటే వారిలో 22.57 లక్షల మంది చనిపోయారు. రికవరీలు 1.20 కోట్ల వరకూ ఉన్నాయి. మరో 4,01,756 మంది చనిపోయారు అందోళ్లనా ఉన్నట్లు తెలిపింది. ఇక 19 ద్వీపకల్ప దేశాల పరంగా మాస్తే 1.24 కోట్ల మంది వరకూ కరోనా బాధితులంటే వారిలో 20,973 మంది చనిపోయారు. రికవరీలు 1.22 కోట్లకు పైగా నమోదుకాగా మరో 1,35,422 మంది ఇప్పటికీ ఆసు పత్రుల్లోనే వైరస్ తో సతమతం అవుతున్నట్లు తెలిపింది.

డిఎపికి అధ్యక్షుడు గులామ్ నబీ ఆజాద్ ఎన్నిక
జమ్మూ, అక్టోబరు 1: జమ్మూకాశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి గులామ్ నబీ ఆజాద్ స్థానిక కౌత్ పార్టీ డెమో క్రాటిక్ అజాద్ పార్టీకి అధ్యక్షుడుగా ఎన్నికయ్యారు. పార్టీ వ్యవస్థాపక సభ్యుల సమావేశంలో ఈమెరుకు తీర్మానం ఆమోదించినట్లు పార్టీ ప్రకటించింది. జమ్మూ, త్రినగర్ రెండువోట్ల కూడా సమావేశం

ఇరాన్ లో సాయుధ వేర్పాటు వాదుల దాడి, 19 మంది మృతి

దుబాయి, అక్టోబరు 1: సాయుధ వేర్పాటువాదులు ఒక పోలీస్ స్టేషన్ పై దాడిని 19 మంది చనిపోయారు. వీరోచిముగ్గురు ఇరాన్ కు చెందిన ఎల్ టిఇ ఐస్లామిక్ రిలవ్యాన్స్ గార్డులు కూడా ఉన్నట్లు ఇరాన్ ప్రభుత్వం వార్తా విజెన్సి వెల్లడించింది. హతలకు శుక్రవారం జరిగిన దాడిలో మసీదు సమీపంలో ప్రార్థనలు చేసుకుంటున్నవారిని కూడా లక్ష్యంగా చేసుకున్నట్లు పోలీసులు పేర్కొన్నారు. జమాహూర్ నగరంలో జరిగిన ఈ దాడి పోలీస్ స్టేషన్ సమీపంలోనే జరిగింది. ప్రాదేశిక ప్రాంత గవర్నర్ హోస్సేన్ మోదరెసి మాట్లాడుతూ సుమారు 19 మంది

మైసూరుపై లైంగిక దాడి కేసులో నిందితుడికి 142 ఏళ్ల జైలు, రూ.5 లక్షల జరిమానా

తిరువనంతపురం, అక్టోబరు 1: కేరళలోని పతనం తిట్టలని పోక్సో కేసులపై మైసూరు లైంగికంగా వేధించినందుకాగా 142 సంవత్సరాల కలిత కారాగారశిక్షను విధించింది. అంతేకాకుండా ఐదు లక్షల రూపాయలు జరిమానా చెల్లించాలని తీర్పు చెప్పింది. పదేళ్ల మైసూరు లైంగికంగా నిందితుడు అత్యాచారం చేశాడు. పోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదుచేసిన పోలీసులు నిందితుడిని కోర్టుకు హాజరుపరిచారు. ఈ కేసులో నిందితుడు జరిమానా చెల్లించనివ్వలేదంటే మరో మూడేళ్ల కలిత కారాగారశిక్షను అనుభవించాలని, గిరిష్ శిక్షణాం మొట్టమొదటిసారి ఒక పోక్సో కేసులో పతనం తిట్టలనే పదేరిన న్యాయులు బయలు చెప్పారు. ఈ కేసులో నిందితుడు నిరూపించినట్లు ఆమెరికా నిందితుడు అవార్డుల వరకూ మాస్తే ముద్దలతో 60 ఏళ్లపాటు జైలులోనే ఉండాల్సి వస్తోంది. 2021 నుంచి తిరువార్కాట్ పోలీస్ కేసు నమోదుచేసి పదేళ్ల బాధితుల 2019 నుంచి 2021 వరకూ లైంగికంగా వేధించినట్లు, అత్యంత క్రూరంగా అనేకపర్యాయాలు ఆమెను అత్యాచారం చేసినట్లు అధియోగాలు నమోదయ్యాయి.

అత్యంత స్వచ్ఛ నగరంగా ఇండోర్ సూపర్, నవీముంబయిలకు తర్వాత స్థానాలు

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 1: దేశంలో అత్యంత స్వచ్ఛ నగరాలలో మధ్య ప్రదేశ్ లోని ఇండోర్ నగరం వరుసగా ఆరోసారి కూడా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఆ తర్వాత గుజరాత్ లోని సూపర్, మహారాష్ట్రలోని నవీ ముంబయి ప్రాంతాలు మొదటి మూడు స్థానాలు సాధించాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వ వార్షిక స్వచ్ఛత పరిశుభ్రంగా ఈమూడు నగరాలు అత్యంత పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు తెలిపింది. స్వచ్ఛత సర్వేక్షణ అవార్డుల వరకూ మాస్తే ముద్దలతో 60 ఏళ్లపాటు జైలులోనే ఉండాల్సి వస్తోంది. 2021 నుంచి తిరువార్కాట్ పోలీస్ కేసు నమోదుచేసి పదేళ్ల బాధితుల 2019 నుంచి 2021 వరకూ లైంగికంగా వేధించినట్లు, అత్యంత క్రూరంగా అనేకపర్యాయాలు ఆమెను అత్యాచారం చేసినట్లు అధియోగాలు నమోదయ్యాయి.



మోహనీ రూపంలో భక్తులను అలలించిన శ్రీనివాసుడు

తిరుమల, అక్టోబరు 01 ప్రభాతవార్ ప్రతినిధి: కలియుగమైకం వేంకటాద్రిపర్వతంపై కొలువైన శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి శనివారం ఉదయం మోహనీరూపంలో ముగ్ధులకోసం భక్తులను కటాక్షించాడు. శ్రీవారి సాలకట్ట బ్రహ్మాత్మ వాల్లో ఐదవరోజు ఉదయం నిత్యకైతర్యాలను ముగించుకుని ఆలయంలోపల నుంచి వెలువలకు పల్లకిపై జీయర్ స్వామి, ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన వచ్చిన శ్రీనివాసుడు శృంగారసాధిదేవతగా మోహనీరూపంలో భక్తులకు మోక్షం కలిగించాడు. అపవిత్రముగ్ధులను శ్రీమలయప్పస్వామి దంతపుపల్లకిపై చేతిలో బంగారపువలకను ధరించి మరోరూపంలో పక్కనే శ్రీకృష్ణుడు అలంకృతుడై కన్యలను ముందుగా అలంకరించుకుని విచ్చేశాడు. కమనీయమైన శ్రీకాంతునిరూపం జగత్తొమ్మోహనంగా కనువిందుచేసింది. పుంసంమోహనరూపాన్ని అనుష్ఠించి శ్రీమహావిష్ణువు ఏరురాం ఎత్తిగా, పురుషులకు కూడా సమ్మోహనకరమైనాడు. ఇక మోహనీ రూపంలో చెప్పవలసిన అవసరం లేదు.

అశేష భక్తజనం మద్ద గరుడునిపై మలయప్ప

తిరుమల, అక్టోబరు 1 ప్రభాతవార్ ప్రతినిధి: శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి తన కిష్టమైన గరుడుని వాహనంగా చేసుకుని దివ్యమైన మంగళ రూపం లో చల్లటి వాతా వరణంలో... శనివారం రాత్రి భక్తులను కటాక్షించాడు. సాలకట్ట బ్రహ్మాత్మ వాల్లో ఐదవరోజు రాత్రి జగన్నాటకా త్రధారి శ్రీమలయప్పస్వామి తనకిష్టమైన గరుడునిపై విహారించారు. రాత్రి 7 గంటలకు వాహనముందుకు గరుడువాహనాన్ని ఆధిరోహించిన అర్చకులు వెదఘోష్టితో కర్పూరవర్షం తిరిగివచ్చారు. చల్లటివాతావరణంలో వింజుమల పల్లగా మినురుతుండగా భక్తుల గీవిందనామ్యురణల మద్ద భక్తకోటిని కరుణించడానికి అలయమాఘవీరుల్లో ఊరేగారు. గరుడువాహనం ద్వారా స్వామి వారు దానసాధన ప్రయత్నం దానుదని స్వామి తెలియజేశారు. జ్ఞానవైరాగ్య ప్రాప్తికోసం మానవులు జ్ఞానవైరాగ్య రూపాలైన రెక్కలతో విహారించే భగవదధిష్ఠుడైన గరుడుని దర్శిస్తే సర్వపాపాలు తొలగుతాయని భక్తకోటికి తెలియజేశాడు. ఈ వాహనసేవలో పెద్దజీయర్ స్వామి, చిన్న జీయర్ స్వామి, సుప్రీంకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ యయు లలిత్ దంపతులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ప్రశాంత్ కుమార్ మిశ్ర, టి.టి.డి. చైర్మన్ వైవి సుబ్బారెడ్డి దంపతులు, టి.టి.డి. ఐ.వి ధర్మారెడ్డి దంపతులు, బోధనసభ్యులు పాల్గొన్నారు.

బళ్లారి వెళ్లేందుకు గాలి జనార్ధనరెడ్డికి అనుమతిపై సుప్రీంకోర్టు తీర్పు ఈ నెల 10కి వాయిదా

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 1: బళ్లారికి వెళ్లేందుకు వీలుగా తన బెయిల్ పరతులను సదలింపాలని గాలి జనార్ధనరెడ్డి పెట్టుకున్న పిటిషన్ పై తీర్పును సుప్రీంకోర్టు రిజర్వ్ చేసింది. ఈ నెల 10న నిర్ణయాన్ని వెల్లడించనున్నట్లు తెలిపింది. గాలి జనార్ధనరెడ్డి పిటిషన్ పై జస్టిస్ ఎంఆర్ షా, జస్టిస్ కృష్ణ మూరారి ధర్మాసనం వరుసగా రెండవరోజులపాటు విచారించింది. గాలి జనార్ధనరెడ్డి తరపున సుప్రీంకోర్టులో న్యాయవాది మినాక్షి అరోడా తన వాదన వినిపించారు. తీర్పును రిజర్వ్ చేయడానికి ముందు ధర్మాసనం అంతకుముందు ప్రత్యేక కోర్టుకు ఇచ్చిన ఆదేశాలను గుర్తు చేసింది. మైసింగ్ స్కాం లో ఆరోపణలున్న జనార్ధనరెడ్డిపై విచారణను జనాభారగా చేపట్టాలని ప్రత్యేక కోర్టును సుప్రీంకోర్టు ఇప్పటికే ఆదేశించింది. గాలి జనార్ధనరెడ్డి కుమార్తె బ్రాహ్మణి ఓ ఆడబిడ్డకు జన్మించారని, ఆ సందర్భంగా సిజేరియన్ ఆపరేషన్ జరిగిందని ఆరోడా కోర్టు దృష్టికి తెచ్చారు. బ్రాహ్మణి సెప్టెంబర్ 27న బెంగళూరులో తన బిడ్డకు జన్మించారని, బళ్లారిలో కారంబూ కోర్టు ముందు సిబిఐ నివేదిక ఉంది. దాంతో, సిబిఐ వాదన పట్ల ఆరోడా ఆసోనంగా స్పందించారు. బళ్లారిలో బెంగళూరులో ఉన్నట్లుగా తగిన ఆస్పత్రులు లేనందున అక్కడే ప్రసవించింది వాస్తవమే. కానీ, ఆ తర్వాత ఆమె బళ్లారి చేరుకున్నారని ఆరోడా వివరణ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా షా జోక్యం చేసుకుంటూ ఈ విషయంలో మాకు పూర్తి సానుభూతి ఉంది. బిడ్డ బళ్లారిలో జన్మించలేదని మీరు కోర్టులో చెప్పలేదు. కోర్టులో వాదనల తర్వాత ఆమె బళ్లారికి వెళ్లాలని సిబిఐ చెబుతోందని గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా మీండుకు స్వగం వెంచారంటూ జస్టిస్ షా ఆరోడాను మందలించారు. మైసింగ్ స్కాం విషయంలో జనార్ధనరెడ్డికి 2009లో పరతులతో కూడిన బెయిల్ ను సుప్రీంకోర్టు మంజూరు చేసింది. కర్నూలులోని బళ్లారి, ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అనంతపురం, కడప జిల్లాలకు జనార్ధనరెడ్డి వెళ్లడాని కోర్టు పరతులు విధించింది. ఇప్పుడు తన కూతురిని హడదానికీ బెయిల్ పరతులను సదలింపాలని జనార్ధనరెడ్డి మరోసారి కోర్టును ఆశ్రయించారు.





పెద్దగా చదువులేని, ఒక సామాన్యగ్రామీణ మహిళ.. ఇంత పెద్ద ఉద్యమాన్ని చేపట్టడానికి స్ఫూర్తి ఎవరని లక్ష్యిని అడిగితే ఆమె చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే. 'నాజీవితం బాల్యవివాహం అనే సుడిగుండంలో చిక్కుకుపోయింది. నన్ను నేను నిలబెట్టుకోవడానికి.. నేను చేసిన పోరాటం చిన్నది కాదు. ఇంతకంటే స్ఫూర్తి ఏం కావాలి' అని అడుగుతుంది. లక్ష్యిని మహారాష్ట్ర, తులూపూర్లో చర్చకారుల కుటుంబం. ఎనిమిదేళ్లకే పెళ్లి. వరుడు మేనమామ తనకంటే పదమూడేళ్లు

మహిళా చైతన్య ఉద్యమ సారథిగా..

పెద్దవాడు. 'ఇంట్లో ఉన్న ఆడపిల్లలందరినీ సంబంధాలు వెతికి పెళ్లి చేయడం కంటే చిన్నప్పటికే పెళ్లి చేసే ఒక బాధ్యత తప్పకుండాని మా అమ్మ నాన్నల ఆలోచన. అలా నాకు పెళ్లింటే ఏంటో తెలియని వయసులోనే పెళ్లియింది. కొంతలో కొంత మేలు ఏంటంటే.. పెళ్లియిన తర్వాత బడికి వెళ్లగలగడం. అయితే తొమ్మిదవ తరగతిలో ఉన్నప్పుడు మెమోర్స్ కాపడబోతో ఆక్కడలో వదుపు అగిపోయింది. చదువు కొనసాగించడానికి నా శాయశక్తులా ప్రయత్నించాను. భోజనం మానేసి అలకబూనాను చచ్చిపోతానన్నా కూడా. మా ఆత్మవారింట్లో ఎవరూ నేను చదువుకోవడానికి ఒప్పుకోలేదు. పైగా వాళ్ళ మాటలను మా అమ్మచేత చెప్పింది నా నోరు నొక్కేశారు. కొన్నేళ్ల తరువాత ప్రైవేటుగా వదో తరగతి పూర్తి చేశాను. ముగ్గురు పిల్లలను పెంచుకుంటూ అతి కష్టం మీద పన్నెండు వరకు చదివాను. కానీ నాకు సంతృప్తి కలగలేదు' అని గతాన్ని గుర్తు చేసుకుంది లక్ష్యి. **ఆర్థిక స్వావలంబన**.. ప్రభుత్వ సూచనతో స్వయం సహాయక బృందాల ఏర్పాటులో కూడా లక్ష్యి చురుగ్గా ఉంటోంది. అయితే ఆమె భర్త నుంచి విడిపోయిన మహిళలు, వితంతు మహిళలు విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టింది. వాళ్ళ కోసం విడిగా బృందాలు చేసింది. వాటి పేరు ఏకల్ మహిళా సంఘటన. అంటే సిగిల్ డివైజన్ కు స్టూడెంట్ అవసరం లేకుండా బ్యాంకు రుణాలు అందేటట్లు చొరవ తీసుకుంది. దాదాపు 200 మంది బోత్పాపాక మహిళలకు శిక్షణనిచ్చింది. వారి ద్వారా మహిళలను చైతన్యం చేసే మహాఉద్యమాన్ని విస్తృతం చేసింది. ఇలా రెండు దశాబ్దాల పాటు సాగిన ఆమె సామాజిక సహాయక ఉద్యమంలో లక్ష్యి ద్వారా ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సహాయం పొందిన వాళ్ళు పదిహేడు వేల మంది ఉన్నారని లక్ష్యిని సిఐఎ సిఐఎవో సీమా అలౌరా ప్రశంసల్లో ముండ్లొచ్చారు.

పూల వర్షమే కాదు. లక్ష్యి జీవితంలో ఆటుపోట్ల, పోరాటాలు, ప్రశంసల పూల వానలు మాత్రమే కాదు, సూర్యోదయ మంటలు రాళ్ళ కూడా ఉన్నాయి. ఆమె భరత సురక్షరాసుయ్యుడు. గేదెలను మేపడం, సాయంత్రం మధ్యలో తాగి తూలుతూ రాత్రికి ఇంటికి రావడం అతడి దినచర్య. ఊరిని ఉద్ధరించేందుకు మీద చెయ్యి చేసుకునేవాడు. 'నీకింకా ముచ్చట ఎనిమిదేళ్లు మాత్రమే. ఇంకా చాలా జీవితం ఉంది. ఈ ముళ్ళు విడిచిపెట్టకుని కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించమని చెప్పిన అక్కవెళ్ళలో పిల్లల కోసం కొన్ని తప్పవు

అంటుంది లక్ష్యి ఆవేదనగా. ముఖ్యంగా తల్లి కోసం మాత్రమే అతడిని భర్తగా భరిస్తున్నట్లు ఆపోతుంటుంది. తన వైవాహిక జీవితాన్ని మానసి ఏ తల్లిదండ్రులూ తమ పిల్లలకు బాల్య వివాహాలు చేయరు. తన కష్టం మిగిలిన ఆడపిల్లలకు ఇలాగైనా ఉపయోగపడుతోంద. మంచిదేగా.. అంటుంది. పంటిబిగువును దుఃఖాన్ని అడిమిపెట్టతూ. కొవ్వొత్తి కూడా తాను కాల్చిపోతున్నానని అనుకోరు. వెలునిస్తున్నానని మాత్రమే అనుకుంటుంది. లక్ష్యి కూడా అంతే.

ఊరి దాకర్. మా ఊరిలో చదువుకున్న వాళ్ళు చాలా తక్కువ. రెండు వేల సంవత్సరంలో భారత వైద్య ప్రోగ్రామ్ ప్రారంభమైంది. వైద్య సహాయకాలిగా పని చేయడానికి ఆ మాత్రమైనా చదివిన మహిళలు నేను మాత్రమే. ఊరిలో హెచ్ఐఐ, టిబి, ఇతర అనారోగ్యాల చదివిన మహిళలు నేను మాత్రమే. ఊరిలో హెచ్ఐఐ, టిబి, ఇతర అనారోగ్యాల పాలైన వాళ్ళను గుర్తించి వైద్య విభాగానికి రిపోర్టు ఇవ్వడంలో నా సర్టిఫైడ్ మొదలైంది. పంచాయతీ పెద్దల సూచనతో నాకు వైద్యంలో ప్రాథమిక సర్టిఫైడ్ సేవల్లో శిక్షణ కూడా ఇచ్చారు. చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు మందులివ్వడం, గర్భిణులను నెలనెలా పరీక్షల కోసం పెద్దానుపత్రికి తీసుకెళ్లడం వంటి పనులను చేస్తుంది. 300లలో మొదలైన నా జీతం ఇప్పుడు ఐదువేల రూపాయలైంది. ఒక్క సెంటు భూమి కూడా లేని నేను నా జీతంతో హాయిగా జీవిస్తున్నాను. ముగ్గురు పిల్లలను చదివిస్తున్నాను. మా ఊరిలో వాళ్ళు నన్ను చిన్న దాకర్లమ్మ అంటారు. వాళ్ళు నేను చెప్పినాను. బాల్యవివాహాలను వద్దని చెప్పూ, నా పోరాటాన్నే వివరిస్తున్నాను. చదువుతో వచ్చే జ్ఞానం, వ్యక్తిత్వం, స్వం సాధికారతకు కూడా నన్నే మోడల్ గా చూస్తున్నారు. దాంతో నా మాటలు విలువ పెరుగుతోంది. □

నేటి అలంకరణ శ్రీ సరస్వతి దేవిగా దుర్గమ్మ



“ఘంటాపూల చాలాని శంఖమునలే చక్కం ధనుస్సాయకం చూస్తాడైర్లద్రతీం ఘనాంత విలసత్పీఠాంకు తుల్య ప్రభావమ్ గౌరీదేహి సముద్భవాం త్రిజగతామాధారాభూతాం మహా పూర్ణ మత్ర సరస్వతీ మనభక్షే శుంభాది దైత్యానినీమ్”.

దసరా శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో 7వ రోజు మూలా నక్షత్రానికి ప్రత్యేక విశిష్టత ఉంది. చదువుల తల్లి సరస్వతి రూపంలో దుర్గాదేవి దర్శనమిచ్చే రోజు. బ్రాహ్మణ చైతన్య స్వరూపిణిగా సరస్వతీదేవిని పూజలు వర్షిస్తున్నారు. శ్రేణత వద్దాన్ని ఆసనంగా అధిష్టించి వీణ, దండ, కంపంధం, అక్షమాలా ధరించి, ఆభరణ ముద్రతో భక్తుల ఆజ్ఞాన తిమిలాలను ఈ దేవి సంహరిస్తూ. శ్రేణత వద్దంలో వుండే హంస ఈ తల్లికి వాహనం. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో హంసను ఉచ్చారణ, నిశ్చయాలకు ప్రతీకగా పేర్కొంటారు. మన ఉచ్చారణ నిశ్చయాల ద్వారా ఈ తల్లి మన మనో వికాసం, బుద్ధి, జ్ఞాన చైతన్యం కలిగించి మోక్షమార్గంలో పరమపద సోపానాన్ని కలిగిస్తుంది. వ్యాసుడు, వాల్మీకి, కాళిదాసు మొదలైన లోకోత్తర చరిత్రలకు ఈమె వాగ్దేవిగా పేరుగాంచింది. శరన్నవరాత్రులంటే శరత్ రుతువు కాలంలో వచ్చే మొదటి 9 రోజులు. అలాగే శారదా మాతను ఆరాధనకు ముఖ్యమైన రోజులు. అలాంటి శారదా మాతకు త్రియమైన మూలా నక్షత్రం రోజున అమ్మవారు సరస్వతీ దేవిగా మనకు దర్శనమిస్తుంది. సరస్వతీదేవిని కొలిస్తే విద్యార్థులకు చక్కని బుద్ధి విశాం కలుగుతుంది. త్రిశక్తి స్వరూపాలలో సరస్వతీదేవి మూడో శక్తి స్వరూపం. సంగీత, సాహిత్యాలకు అధిష్టాన దేవత. సకల జీవుల జీవ్యగ్రంథై ఈమె నివాసం ఉంటుంది. **అలంకరణ** : తెలుపు లేదా గ్రీమ్ వర్ణంలో కూడిన పట్టువీర అంబు మాత్రం మెరుసాని రంగు కలిగి వుండాలి.

మంత్రం : 'ఓం శ్రీం శ్రీం మహాసరస్వత్యై నమః' అనే మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపించాలి. పిల్లలకు పుస్తకాలు పంపతూ, సరస్వతీదేవి ఆస్థితరం పఠించాలి. **నైవేద్యం** : అమ్మవారికి దధ్దేవ్యం, పాయసం అమ్మవారికి నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. -భట్టిప్రోలు నటరాజకుమార్, ప్రభాతవార్త, విజయవాడ



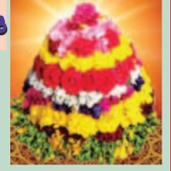
సీతాకోకచిలుక.. సోయగాలు

సీతాకోక చిలుకలు.. స్వాతివాస చినుకులు.. అంటూ అందమైన అమ్మాయిలను కప్పలు వర్ణించడం మామూలే. ఆ రంగురంగుల రెక్కల సీతాకోక చిలుకలు ఇప్పుడు జుప్పజు డిజైన్లుగా మారి పడతుల అందాన్ని మరింత పెంచుతున్నాయి. ఏంటీ.. మీ మనసూ అబువైపు ఎగురుతోంది!



నేడు వెన్న ముద్దల బతుకమ్మ

బతుకమ్మ సంబురాలలో 8వ రోజైన వేపకాయ బతుకమ్మ అని పిలుస్తారు. తంగేడు, గునుగు, తదితర పూలను ఎనిమిది ఎత్తుల్లో పేర్చి, గౌరమును వాటిపై పెడతారు. **ఈ రోజు నైవేద్యం** : బెల్లం దంచి, నువ్వులు, వెన్న కలుపు తారు, వాటి ముద్దలు చేస్తారు



మనం ఎక్కువగా వండుకునే కూరగాయల్లో బంగాళాదుంపలు కూడా ఒకటి. రుచికరమైన కర్రలు, డ్రైలు, బిస్కెట్.. ఇంకా రకరకాల పంటకాయలను వీటితో తయారుచేసుకుంటాం. పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టపడి తింటుంటారు. అయితే బంగాళాదుంపల నిల్వకు సంబంధించి తరచుగా కొనిన పొరపొట్టుచేస్తుంటారు కొంతమంది. వీటిని ఫ్రీజ్లో స్టోర్ చేయడమే లేదా ఫ్లాస్టిక్ సంచుల్లో ఉంచడమే చేస్తుంటారు. ఫలితంగా ఇవి త్వరగా కుళ్లిపోయే అవకాశముంది. ఇతర పండ్లు, కూరగాయలతో పోల్చితే బంగాళాదుంపలను ఎక్కువ కాలం నిల్వ

స్టాల్స్ ముగ్గురు రూపాంతరం చెందుతుంది. ఫలితంగా ఉడికించినప్పుడు ఇవి తియ్యగా మారిపోతాయి. **సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా తగిలే ప్రాంతాలు, ఉష్ణోగ్రత అధికంగా ఉండే ప్రదేశాల్లోనూ వీటిని నిల్వ చేయకూడదు. వీలైనంతవరకు చల్లని వీటికి ప్రదేశాల్లోనే స్టోర్ చేయాలి. గృహం ద్వారాను ఫ్రాస్టిక్ బ్యాగులు, పేపర్ సంచుల్లో వీటిని నిల్వ చేయడం వల్ల గ్లూకొజు కాలం పాటు తాజాగా ఉంటాయి. నిల్వ చేసేముందు ఎల్లీ పరిస్థితుల్లోనూ బంగాళాదుంపలను నీటిలో కడగద్దు. దీనివల్ల త్వరగా పాడైపోయే అవకాశముంది. బంగాళాదుంపలను సరిగా స్టోర్ చేయకపోతే వాటి ఉపరితలం ఆకుపచ్చ రంగులోకి మారిపోతుంది. ఫలితంగా సొలనిన్ అనే రసాయనం ఉత్పత్తి అవుతుంది. సొలనిన్ వల్ల ఇవి తాజాదనం, రుచిని కోల్పోయి వేదగా మారిపోతాయి. వాటిని తినడం వల్ల పలు అనారోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు, గర్భిణులు, వృద్ధులు వీటిని ఆసలు తీసుకోకూడదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడు బంగాళాదుంపలు మీద మొలకలు పంపిణీ అవుతుంది. తినేటప్పుడు లేదా వండేటప్పుడు వీటిని తొలగించుకోవాలి. చల్లగా ఉండే చీకటి ప్రదేశాల్లో నిల్వ చేయడం ద్వారా మొలకలు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. మార్కెట్ నుంచి కొత్తగా తెచ్చిన దుంపలను పాత వాటితో కలపద్దు. అలాగే**

చెలి చిట్టా కలర్-కొద్దిగా (అభిరుచిని బట్టి) **తయారీ**: ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో పాలు, పంచదార, 2 టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసుకుని.. పంచదార కరగి వరకూ గరిటితో తిప్పుతూ ఉండాలి. తర్వాత స్వేజ్ అన్ చేసుకుని.. పాన్ స్వేజ్ మీద పెట్టి.. చిన్న ముద మీద ఉంచి.. కొద్దికొద్దిగా మిల్క్ పౌడర్ వేసుకుంటూ మొత్తం మిశ్రమాన్ని గరిటితో తిప్పుతూ ఉండాలి. భాగా ముద్దలా అయిపోయిన తర్వాత రెండు భాగాలుగా చేసుకుని, ఒక భాగాన్ని తీసి చక్కన పెట్టుకుని.. మరో భాగాన్ని పాన్లోనే ఉంచి మిగిలిన నెయ్యి వేసుకుని భాగా తిపాలి. తర్వాత వుడ్ కలర్ వేసుకుని భాగా కలిపి.. చక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మొదటిగా

మిల్క్ పౌడర్ లడ్డు..

కలర్-కొద్దిగా (అభిరుచిని బట్టి) **తయారీ**: ముందుగా ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో పాలు, పంచదార, 2 టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసుకుని.. పంచదార కరగి వరకూ గరిటితో తిప్పుతూ ఉండాలి. తర్వాత స్వేజ్ అన్ చేసుకుని.. పాన్ స్వేజ్ మీద పెట్టి.. చిన్న ముద మీద ఉంచి.. కొద్దికొద్దిగా మిల్క్ పౌడర్ వేసుకుంటూ మొత్తం మిశ్రమాన్ని గరిటితో తిప్పుతూ ఉండాలి. భాగా ముద్దలా అయిపోయిన తర్వాత రెండు భాగాలుగా చేసుకుని, ఒక భాగాన్ని తీసి చక్కన పెట్టుకుని.. మరో భాగాన్ని పాన్లోనే ఉంచి మిగిలిన నెయ్యి వేసుకుని భాగా తిపాలి. తర్వాత వుడ్ కలర్ వేసుకుని భాగా కలిపి.. చక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మొదటిగా

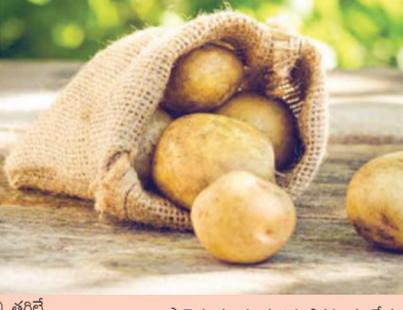
చిన్నారులలో నిద్రతో..

నిద్ర అలసిన శరీరానికి ఉపశమనం ఇస్తుంది. రోజుకు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోతే ఆరోగ్యకరంగా, ఆనందంగా ఉండారన్న విషయాలపై అనేక పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. తాజాగా యూరప్లోని వారిక్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చిన్నారుల నిద్ర వారిలో మేధాశక్తి ఎంత మేరకు దోహదం చేస్తుందన్న విషయంపై పరిశోధనలు నిర్వహించారు. చిన్నారులు కంటినిండా నిద్రపోకుంటే వారిలో మేధాశక్తి ఆసించిన మేరకు పెరగదనీ, నిద్రవల్ల మెదడులో నిర్మాణాత్మక మార్పులు జరుగుతాయని వారు గుర్తించారు. తక్కువ సమయం నిద్రపోయే వారిలో మేధాశక్తి తగ్గదంతోపాటు మానసిక సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందనీ వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీరు 9 నుంచి 11 సంవత్సరాల వయసు కలిగిన పదకొండువేల మంది చిన్నారులపై పరిశోధనలు నిర్వహించారు. వాళ్ళ రోజూ ఎంతసేపు నిద్రపోతున్నారో వారి తెలివితేటలు ఏ విధంగా పెరుగుతున్నారో మేధాశక్తిలో ఎలాంటి మార్పులు జరుగుతున్నాయి? అనే అంశాలపై సమగ్రంగా అధ్యయనం చేశారు. □



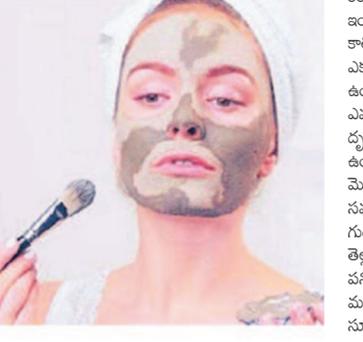
బంగాళాదుంపలు ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండాలంటే..

చేయచ్చు. అయితే అది సరైన పద్ధతులు పాటించినప్పుడే. లేకపోతే బంగాళాదుంపలపై మొలకలు పస్తాయి. రంగు మారిపోయి తాజాదనం, రుచిని కూడా కోల్పోతాయి. ఇవి వండుకోవడానికి ఏ మాత్రం పనికిరావు. ఈ క్రమంలో కొన్ని చిట్కాలు పాటించి బంగాళాదుంపలను ఎక్కువ రోజులు నిల్వ చేసుకోవచ్చు. మరి అమేంకో తెలుసుకుందాం రండి. **జ్ఞానరత్నం**... భాగా గాలి తగిలే ప్రదేశాలు, చల్లని ప్రదేశాల్లో బంగాళాదుంపలను నిల్వ చేయాలి. **వల్లడి** టెంపరేచర్ ఉండే ప్రదేశంలో వీటిని స్టోర్ చేస్తే.. దుంపల్లోని పాడైన దుంపలను ఎప్పుడైతేపుడు వేరు చేయాలి. లేకపోతే మిగతావి కూడా కుళ్లిపోతాయి. **ఇతర కూరగాయలతో కలిపి వీటిని నిల్వ చేయకూడదు.** □



ఈ ఫేస్ ప్యాక్ అందం

తాజా పండ్లతో జ్యూసు చేసుకుని తాగితే తలనొప్పి నుంచి త్వరితగతిన ఉపశమనం లభిస్తుంది. బోప్పాయి పండును పేస్టులా చేసి లేదా బొప్పాయి రసాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే నల్లమచ్చలు పోతాయి. రోజూ ఒక గ్లాసు చెరకు రసం తాగితే మూత్రాశయ సమస్యలు తగ్గుతాయి. కిడ్నీలో రాళ్ళ



కరుగుతాయి. ఇందులో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండడంవల్ల ఎముకలు దృఢంగా ఉంటాయి. మొటిమలు సమస్యలకు గుడ్డలోని తెల్లసొన భాగా పనిచేస్తుంది. మజ్జిగలో ఒక స్పూను

