

స్థామని అంటున్నారు. ఇలా
మ్యలు మరోపక్క దేశ వ్యాప్త
చేలా ఉద్యమిస్తున్నారు.
ఫోన్: 9441877695

కలర్‌ఫుల్ రైస్ వర్మెటీస్

చిరుతిండ్లు ఎన్ని తిన్నా రెండు ముద్దలైనా అన్నం తినందే కడుపు నిండినట్టుగా వుండదు. రోజూ తెల్లటి అన్నంలో కూరలు కలుపుకుని ఏం తింటాం చెప్పండి..? ఇక పిల్లలైతే అన్నం తినమంటే మూతి ముడుచుకుని కూర్చుంటారు. బలవంతంగా తినిపించాలని చూస్తే నానా ఇబ్బందులూ పెడతారు. అలాంటి వారికోసం కొన్ని కలఫుల్ వర్మెటీ రైస్‌లు ఇక్కడ సిద్ధంగా ఉన్నాయి. వాటిని ఎలా తయారు చేయాలో కూడా ఉంది. మీరూ ప్రై చేసి చూడండి...

బీట్‌రూట్ బిర్యానీ

కావలసిన పదార్థాలు: బీట్‌రూట్ - రెండు, బియ్యం - మూడు కప్పులు, ఉల్లిగడ్డలు - రెండు, పుదీనా - కొద్దిగా, కొత్తిమీర - కొద్దిగా, పచ్చి మిర్చి - ఆరు, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద - ఒక చెంచా, ధనియాల పొడి - రెండు చెంచాలు, గరం మసాలా - ఒక చెంచా, కారం - రెండు చెంచాలు, పసుపు -



చిలికెడు, మిరియాలు - కొద్దిగా, మసాలా ఆకు - నాలుగు, ఉప్పు, నూనె - తగినంత.

తయారు చేయ విధానం : ముందుగా నీళ్ళలో బియ్యాన్ని అరగంట సేపు నానబెట్టుకోవాలి. తరువాత బీట్‌రూట్‌ని తురుముకోవాలి. ఒక గిన్నెలో తగినంత నూనె పోసుకొని వేడి అయ్యాక అందులో మసాల ఆకు వేసి వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు తరిగిన ఉల్లిగడ్డలు, పచ్చిమిర్చి వేసుకొని

వేయించుకోవాలి. అందులో బీట్‌రూట్, అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద కూడా వేసి మరో ఐదు నిముషాల పాటు వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ధనియాల పొడి, గరం మసాల పొడి, కారం, పసుపు, మిరియాలు, తగినంత ఉప్పు వేసి రెండు నిముషాల పాటు వేయించుకోవాలి. వేగాక అందులో నానబెట్టిన బియ్యాన్ని వేసి రెండు నిముషాల పాటు వేయించి అందులో సరపడా నీళ్ళు పోసి మీడియం మంట మీద అన్నం ఉడికించుకోవాలి. అంతే

చెంచా, నూనె - సరపదా, షాజీర, లవంగాలు, చెక్క, ఆనాసపువ్వు - సరపదా.

తయారు చేయ విధానం :ముందుగా స్టవ్ వెలిగించి గిన్నె పెట్టి రెండు చెంచాల నూనెవేసి వేడిచేసి మసాల దినుసులు వేయాలి. ఇప్పుడు తరిగిన కూరలన్నీ ఒక దాని తర్వాత ఒకటి వేసి వేగనివ్వాలి. తరిగిన పుదీనా కారం, సగం చెంచా అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద, కొత్తిమీర, పసుపు వేసి బాగా కలిపి వేగనివ్వాలి. చివరిలో అన్నం, కొంచం ఉప్పు, అర చెంచా గరంమసాలా పొడి వేసి వేయించాలి. కొంచెం పుదీనా వేస్తే మసాలా రైస్ రడి. క్యాష్‌యక్మ్ మసాలా రైస్

కావలసిన పదార్థాలు : అన్నం - రెండు కప్పులు, ఉల్లిగడ్డ - ఒకటి, పచ్చిమిర్చి రెండు, కరివేపాకు ఒక రెమ్మ, ఆలూ - ఒకటి చిన్నది, కారట్ ఒకటి-కాల్‌షిఫవర్ అరకప్పు (కట్ చేసినది), టమాటాలు - రెండు, పుదీనా - సరపదా, కొత్తిమీర - కొంచం, ఉప్పు, కారం - రెండు చెంచాలు, పసుపు - అఫి చెంచా, అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద - ఒక చెంచా, గరంమసాలా పొడి - ఒక



బీట్‌రూట్ బిర్యానీ రడి. మసాలా రైస్

విరివిగా వాడుతున్నారా?



కొత్తగా పెండ్లయిన వాళ్ళు చాలా వరకు గర్భ నిరోధక మాత్రలను విరివిగా వాడతారు. కానీ అలా వాడటం మంచిది కాదంటున్నారు వైద్యులు. అది అనేక అనారోగ్యాలను తెచ్చిపెడుతుందట. అవేంటో తెలుసుకుందాం...

◆ గర్భం రాకుండా ఉండటానికి ఈ మాత్రలు వేసుకుంటారు. కానీ దీని వల్ల చాలా దుష్ప్రభావాలు ఉన్నాయని చాలామందికి తెలియదు. అయితే అవాంఛిత గర్భధారణను నివారించడానికి ఇది సులభమైన మార్గం. కానీ వీటిని

మరీ ఎక్కువ కాలం వాడటం.. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. అంతేకాక హార్మోన్ల అసమతుల్యత కూడా ఏర్పడుతుంది. అందుకే ఈ మాత్రలు తీసుకునే ముందు వైద్యులను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం.

◆ వైద్య నిపుణుల ప్రకారం.. 25-45 ఏండ్లలోపు మహిళలు ఈ మాత్రలు వాడకూడదు. కానీ కొమారదశలో ఉన్నవారు దీన్ని పదే పదే ఉపయోగిస్తే అది వారి పునరుత్పత్తి వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. హార్మోన్ల స్థాయిలు లేని యువతులకు ఈ మాత్రలు తీసుకోవడం కూడా ప్రమాదకరం. అలాంటి బాలికలు భవిష్యత్లో ఎండోమెట్రయిసిస్, పాలిసిస్టిక్ అండాశయ వ్యాధులతో బాధపడవచ్చు.

◆ గర్భధారణకు కూడా సమస్యలు ఏర్పడతాయి. గర్భనిరోధక మాత్రలు గర్భాశయం కంటే ఫెలోపియసిస్ను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది అంతర్గత రక్తస్రావం కలిగిస్తుంది.

◆ ఈ మాత్రలను ఎప్పటికీ వాడటం వల్ల పండ్లతృణం, రుతుస్రావం సరిగా రాకపోవడం, స్పెన్ ఆర్బెస్టు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

◆ ఈ మాత్రలు శరీరంలో ఈక్రొజైన్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాక తలసెప్పి, వాంతలు, వికారం, కడుపు నొప్పి మొదలైన సమస్యలు వస్తాయి.

◆ ఈ మాత్రలలోని సింగిథికీ హార్మోన్లు మూడ్ స్పింగ్‌కు కారణమవుతాయి. దాంతో వికాస పెరుగుతుంది.

◆ వీటిని తరుచూ వినియోగిస్తే.. అది మహిళల ఆరోగ్యానికి మానసికంగా హాని కలిగిస్తుందని చాలా పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. కొంతమంది మహిళల్లో బరువు పెరగడానికి కూడా ఈ మాత్రలు కారణమయ్యాయని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

తెలంగాణ హైకోర్టు సీజోగా హిమా కోష్ణా పలువురు జడ్జీలకు స్థానచలనం

- సుప్రీంకోర్టు కోలిజియం

సిఫారసుల మేరకు

నియామకాలు..

నవతెలంగాణ - న్యూఢిల్లీ బ్యూరో

తెలంగాణ హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్(సీజోగా) కొనసాగుతున్న ఆర్ఎస్ చౌహాన్ స్థానంలో ఢిల్లీ ఉన్నత న్యాయస్థానంలో న్యాయమూర్తిగా సేవ లందిస్తున్న జస్టిస్ హిమా కోష్ణా నియమితుల అయ్యారు. తెలంగాణ హైకోర్టుకు ఆమె ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా సేవలందించేందుకు పదోన్న తి పొందారు. ఆమెతో పాటు ఢిల్లీ అల్లర్ల కేసు విచారణను చేపట్టి వేరే కోర్టుకు బదిలీఅయిన జస్టిస్ ఎస్ మురళీధరకూ సీజోగా ప్రమోషన్ లభించింది. అయినను ఒడిశా హైకోర్టుకు సీజోగా నియమిస్తూ కోలిజియం నిర్ణయంతీసుకున్నది. సుప్రీంకోర్టు కోలిజియం బదిలీ అంశాన్ని మీడియాకు వెల్లడించింది. బదిలీల్లో భాగంగా 9 మంది జడ్జీలను ట్రాన్స్‌ఫర్ చేసినట్లు అందులో పేర్కొంది. ప్రస్తుతం తెలంగాణ సీజే ఆర్ఎస్ చౌహాన్‌ను ఉత్తరాఖండ్‌లోని నైనితాల్ హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా నియమించింది. అంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు చీఫ్ జస్టిస్‌గా ఉన్న కెకే మహేశ్వరిని నీక్కిం హైకోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా బదిలీ చేసింది. కలకత్తా హైకోర్టు న్యాయమూర్తిగా సేవలందిస్తున్న జోయమల బన్సీ ఏష్ హైకోర్టు జడ్జిగా నియమితులు కాగా, ఏష్ చీఫ్ జస్టిస్‌గా ఏకే గోస్వామి నియమితులయ్యారు. జస్టిస్ మహమ్మద్ రఫీక్(మధ్యప్రదేశ్ హైకోర్టు), రాజేష్ బిందాల్(కలకత్తా హైకోర్టు), సంజయ్ యాదవ్(అహ్మదాబద్ హైకోర్టు), వినీత్ కౌరం(గజపాత్ హైకోర్టు), సతీష్ చంద్ర శర్మ(కర్ణాటక హైకోర్టు)లకు నియమించినట్లు సుప్రీం కోలిజియం వెల్లడించింది.

నిరుపేదల ఆత్మగౌరవానికి ‘డబుల్’ ఇండ్లు

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

ఇండ్లను బుధవారం ప్రారంభించారు. లబ్ధిదారులకు ఇండ్ల యాజమాన్య పట్టాలను మంత్రిలు కేటిఆర్, సచిదా ఇంద్రారెడ్డి అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కేటిఆర్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న మురికివాడల రహిత ఆభివృద్ధి పనులు దేశంలోని మరో రాష్ట్రంలో జరగడం లేదని అన్నారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో రూ.9714 కోట్లతో నిర్మిస్తున్న లక్ష డబుల్ ఔడ్ రూమ్ ఇండ్ల పనులు దాదాపు 90 శాతం పూర్తి కావన్నాన్నట్లు చెప్పారు. పది వేల ఇండ్లు ప్రారంభానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. నాణ్యత పరంగానూ ఈ ఇండ్లకు సాటిలేదన్నారు. వనస్పతిపురంలో సెల్లార్+స్కిల్+9 అంతస్తుల్లో మూడు బ్లాకుల్లో నిర్మించిన 324 డబుల్ ఔడ్‌రూమ్ ఇండ్లకు మార్చిలో దాదాపు రూ.150 కోట్లు అవుతుందని చెప్పారు. ఇక్కడి భూమి విలువ మార్చిలో గణానికి రూ.రెండు లక్షలు ఉంటుందన్నారు. నగర మేయర్ జొంత రామోహన్, ఎల్లీనగర్ ఎమ్మెల్యే డి.సుధీరెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు ఎగ్గో నెల్లెళ్ళ, ధయానంద్, కార్పొరేషన్ చైర్మన్లు ఉషుల శ్రీనివాస్, లక్ష్మీనారాయణ, జీహెచ్‌ఎస్సీ కమిషనర్ డిఎన్.లోకేశ్‌కుమార్, రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ అమయేకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిబ్రవరి 23 నుంచి జేఈఈ మెయిన్స్

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

జేఈఈ మెయిన్స్ పరీక్షలు జరగనున్నాయని ట్వీట్‌లో ద్వారా వెల్లడించారు. మొత్తం నాలుగు సార్లు జేఈఈ మెయిన్స్ పరీక్షలు నిర్వహించ నున్నట్లు తెలిపారు. తొలిసారి ఫిబ్రవరిలో నిర్వహించనుండగా..మార్చి, ఏప్రిల్, మే నెలల్లో మరో మూడుసార్లు పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు మంత్రి ప్రకటించారు. మార్చి 15,16,17,18 తేదీల్లో, ఏప్రిల్ 27,28, 29,30 తేదీల్లో, మే 24,25,26,27,28 తేదీల్లోనూ జరగనుంది. తెలుగు,ఇంగ్లీషి,హిందీ, బెంగాలీ, గజపాఠి, అస్సామీ, కన్నడ, మరాఠీ, పంజాబీ, తమిళ, ఉర్దూ, ఒడియా, మలయాళం..ఇలా మొత్తం 13 భాషల్లో ఈ పరీక్ష జరగనున్నదని మంత్రి తెలిపారు. అలాగే ఈ సారి పరీక్ష విధానంలో కూడా మార్పులు చేశారు. 90 ప్రశ్నలకు గాను 75 ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వాలి ఉంటుందనీ, లేదంటే కెమిస్ట్రీ, ఫిజిక్స్, మ్యాథ్స్ విభాగాల్లో 30 ప్రశ్నలకు 25 ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇవ్వాలి ఉంటుందన్నారు. ఎవరైనా విద్యార్థి నాలుగుసార్లూ పరీక్షకు హాజరైతే అందులో ఎక్కువ మార్కులు వస్తే దాన్ని తాతీయ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టిపీ) పరిగణనలోకి తీసుకుంటుందని తెలిపారు. అప్లికేషన్ ఫారంలను %jeemain.nta.in% నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలన్నారు.

ఉవ్వెత్తున ఉద్యమం

న్యూఢిల్లీ : దేశ రాజధాని సరిహద్దుల్లో రైతాంగ ఉద్యమం ఉవ్వెత్తున సాగుతున్నది. ప్రభుత్వ వ్యతిరేక విధానాలను గొంతెత్తి నిరసిస్తున్నారు. మోడీ సర్కారు నిరంకుశ, మొండి వైఖరికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు హోరెత్తుతున్నాయి. మూడు రైతు వ్యతిరేక చట్టాలను రద్దు చేయాలనీ, విద్యుత్ బిల్లును వెనక్కి తీసుకోవాలనీ రైతు సేవ మద్దతు ధరకు చట్టబద్ధత కల్పించాలని డిమాండ్ చేస్తూ రైతు ఉద్యమం కొనసాగుతున్నది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ సరిహద్దుల దిగ్గంధనం 21వ రోజూ కొనసాగింది. షాజహాపూర్, పాల్యూల్, సింఘూ, టీట్లీ, ఘాజీపూర్, నోయిడాలో జరుగుతున్న ఆందోళన్‌ల్లో పాల్గొంటున్నరైతుల సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి రైతులు వేలాదిగా తరలివచ్చున్నారు. నేడు (గురువారం) ఘాజీపూర్ ప్రాంతంలో జరుగుతున్న ఉద్యమంలో భాగంగా రైతులు భాగనాళ్ళమ్మం కానున్నారు. మహారాష్ట్ర నుంచి వెయ్యికిపైగా రైతులు హేల్యాల్‌లో చేరుకోనున్నారు. అలాగే గుజరాత్ నుంచి వందలాది మంది రైతులు షాజహాపూర్ చేరుకోనున్నారు. సింఘూ సరిహద్దుల్లో ఆందోళన్‌ల్లో ఉన్న రైతులను కలిసి

చెప్పిందొకటి... చేస్తున్నదొకటి

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

గత విచారణలో ఇచ్చిన హామీని అమలు చేస్తామని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రాతపూర్వకంగా తెలియజేయాలని ఆదేశించింది. గురువారం జరిగే విచారణ సమయంలో సీఎస్ హామీ పత్రాన్ని అమలుచేస్తే జనరల్ బి.ఎన్.ప్రసాద్‌ను బుధవారం మహారాష్ట్ర నుంచి వెయ్యికిపైగా జస్టిస్ రామవేంకట్రెంగ్ చౌహాన్, న్యాయమూర్తి జస్టిస్ విజయసేనరెడ్డిలతో కూడిన ధర్మాసనం కోరింది. ధరణి వెట్ పోర్టల్‌లో ఆధార్ ఇతర వ్యక్తిగత వివరాలను అవోర్డ్ చేయాలన్న ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని సవాల్ చేస్తూ న్యాయవాదులు గోపాల్‌శర్మ, సాకేత్ ఇతరులు దాఖలు చేసిన ప్రజాప్రయోజన వ్యాఖ్యలను బుధవారం విచారణకు వచ్చాయి. గతంలో మాదిగానే రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తామనీ, ధరణికి సంబంధం లేకుండానే కొనసాగిస్తామని ఏజ్ ఇచ్చిన హామీ అమలు కావడం లేదని పిటిషనర్ లాయర్ ప్రకాశ్‌రెడ్డి హైకోర్టు దృష్టికి తెచ్చారు. ఆంధ్రా, పానీ, ఛోసీ, కులం, కుటుంబ సంభ్యలు వివరాలు, పన్ను రేటున నెంబర్ అడుగుతున్నారని చెప్పారు. ఇవి ఇవ్వకపోతే స్టాట్ బుక్ చేసుకున్నా కూడా ప్రాచుర్య ట్యాక్స్ ఐడెంటిఫికేషన్ నెంబర్ లేదంటే అధికారులు ఇవ్వకుండా రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం లేదన్నారు. దీనిపై ఏజ్ వాదిస్తూ, ఆంధ్రా ఇతర వివరాలు ఏ విధంగా కావాలని అధికారులు కోరుతున్నారో తెలుసుకుని చెబుతానన్నారు. అదే విధంగా అనుబంధ పిటిషన్లపై కూడా ప్రభుత్వ వాదన తెలియజేసేందుకు సమయం కావాలని కోరారు.

ఎల్లీఎఫ్ టిజయధంకా..

తిరువనంతపురం : ఇటీవల జరిగిన కేరళ స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో వామపక్షం విజయ దుందుభి మోగించింది. సీపీఐ(ఎం) నేతృత్వంలోని వామపక్ష ప్రజాతంత్రం సంఘటన (ఎల్లీఎఫ్) మూడంటి వం చాయటిలో ఎక్కువ సీట్లను గెలుచుకున్నది. కాంగ్రెస్ నేతృత్వంలోని యూడిఎఫ్‌ను తీవ్రంగా డెబ్బాతీస్తూ, మొత్తం ఆరు కార్పొరేషన్లకు గానూ ఐదు నగర కార్పొరేషన్లను ఎల్లీఎఫ్ కైవసం చేసుకున్నది. రాష్ట్రంలోని 14 జిల్లా పంచాయతీల్లో పది పంచాయతీలను, 152 బ్లాక్ పంచాయతీల్లో 108 పంచాయతీలను, 86 మునిసిపాలిటీల్లో 34 మునిసిపాలిటీలను, 941 గ్రామ పంచాయతీల్లో 514 గ్రామ పంచాయతీలను ఎల్లీఎఫ్ గెలుచుకుంది. కరోనా నంక్షోల్లోని సమగ్రవంతంగా ఎదుర్కొన్న తీరుకు ఎల్లీఎఫ్ ప్రభుత్వానికి ప్రజల ప్రశంసలు మెండుగా లభించాయి. మొత్తంగా సోషల్ మీడియాలో సాగిన ప్రచార యధులన్నింటినీ టీటూ ఎదుర్కొని గెలిచిన ఈ ఎన్నికలు ఒక విశిష్టతను సంతరించుకున్నాయి. ప్రతిపక్షాలు, పుర్రణ వంధాను అనుసరించిన ప్రధాన ప్రపంచిలో కొన్ని ఊటేయ వర్గాలు ధృఢవత్తున దుష్ప్రచారాన్ని సాగించినప్పటికీ ఇంత ఘన విజయాన్ని సాధించడమంటే ఇది ప్రభుత్వానికి

సీనియర్ పాత్రికేయులు పాలగుమ్మి సాయినాథ్ బుధవారం సపీఘభావం తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా రైతులనుద్దేశించి మాట్లాడారు. ఈ చట్టాలు రైతులకు మాత్రమే వ్యతిరేకంకాదనీ, ప్రజలందరికీ ఈ చట్టాలు వ్యతిరేకమైనవని అన్నారు. దేశంలోని అన్నిదారుల ప్రజలకు ఈ చట్టాలు హానీ చేస్తాయని అన్నారు. రైతుల ఉద్యమంలో ఇతర వర్గాల ప్రజలు కూడా భాగస్వామ్యం అవుతున్నారనీ, అందుకే మీ ఉద్యమమే స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నదని చెప్పారు. సాయినాథ్ వెంట ఏజెంట్‌ అధ్యక్షుడు అశోక్ దావల్, కోశాధికారి కళ్ళ ప్రసాద్ తదితరులు ఉన్నారు.

చట్టాలను రద్దు చేసిన తరువాతే సుప్రీం నలహా ఉపయోగపడుతుంది :

చట్టాలను ఉపసంహరించుకున్న తరువాతనే సుప్రీంకోర్టు నలహా ఉపయోగపడుతుందని ఏజెంట్‌ఎన్‌సీసీ తెలిపింది. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సుప్రీం కోర్టు నలహా ఇవ్వడం రైతులకు నైతిక విజయమని పేర్కొంది. మూడు రైతు వ్యతిరేక చట్టాలు, విద్యుత్ బిల్లు ఉపసంహరించుకునే వరకు ఢిల్లీలో రైతుల ఉద్యమం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేసింది. రైతులు తమ సమస్యలను వివరించడానికి ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉన్నారనీ, సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు చదివిన తరువాత వివరకాత్మక అభిప్రాయాలు వెల్లడిస్తామని పేర్కొంది.

అందని స్థాయి !

న్యూఢిల్లీ: కరోనా మహమ్మార్తి యావత్ ప్రపంచాన్ని ఇప్పటికీ గజగజ వణికిస్తోంది. దశాబ్దాల తర్వాత దాదాపు ప్రతి దేశంలో పేదరికం గణనీయంగా పెరుగుతోంది.. ఇప్పుడు చర్యలు తీసుకోకపోతే మరింత దారుణంగా ఉంటుంది అని అక్సెపామ్ ఠాణా నివేదిక వెల్లడించింది. అలాగే, తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారనీ, ఇప్పటికే లక్షలాది మంది తమ ఉద్యోగాలను కోల్పోయారని తెలిపింది. కరోనా విజృంభణ వేగ ప్రపంచ జనాభాలోని 30 శాతం మందికి ప్రభుత్వ సాయం అందలేదని అక్సెపామ్ తన నివేదికలో వెల్లడించింది. అంటే ప్రపంచంలోని మొత్తం మూడింట ఒక వంతు జనాభా (2.7 బిలియన్ల మంది)కు ఎలాంటి ప్రభుత్వ సాయం అందలేదు. మరీ ముఖ్యంగా ఈ విషయంలో ధనిక, పేద దేశాల మధ్య వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయని పేర్కొంది. ప్రపంచంలోని 36 సంస్కృ దేశాలు 9.8 ట్రిలియన్ డాలర్లు ఖర్చు చేయగా, తక్కువ ఆదాయం గల 59 దేశాలు కరోనా మహమ్మార్తి సమయంలో ఆర్థిక వతనం తట్టుకోవడానికి 42 బిలియన్లు మాత్రమే ఖర్చు చేశాయి. అంటే సామాజిక రక్షణ పెట్టుబడులు చాలా దేశాల్లో అసమానంగా ఉన్నాయనీ, దీని పర్యవసానంగా ప్రపంచం అసమానత పెరుగుదల, సామాజిక అసమైక్యతకు దారితీయవచ్చునని ఈ నివేదిక స్పష్టం చేసింది. అలాగే, ధనిక దేశాలు ఒక్కో వ్యక్తికి 695 డాలర్ల ఖర్చు పెట్టాయనీ, తక్కువ ఆదాయం, అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల తలసరి రేటు 28 డాలర్ల నుంచి 4 డాలర్ల వరకూ ఖర్చు చేసినట్లు అక్సెపామ్ నివేదిక వెల్లడించింది.

గల కొల్కామ్ కార్పొరేషన్‌లో ఎల్లీఎఫ్‌కి చెందిన 39మంది అభ్యర్థులూ గెలుపొందగా, యూడిఎఫ్, బీజేపీలు వరుసగా 9, 6 సీట్లను గెలుచుకున్నాయి. 55మంది సభ్యులు గల త్రిసువార్ కార్పొరేషన్‌లో ఎల్లీఎఫ్ 24సీట్లను గెలుచుకోగా, యూడిఎఫ్, బీజేపీలు 23, 6 సీట్లను గెలుచుకున్నాయి. కొజ్‌కోడ్ కార్పొరేషన్‌లో ఎల్లీఎఫ్ 49 సీట్లలో విజయం సాధించగా, యూడిఎఫ్, ఎన్డీఎస్ వరుసగా 14, 7సీట్లను గెలుచుకున్నాయి.

ఇది ప్రజా విజయం
ఇది ప్రజలు సాధించిన విజయమని ముఖ్యమంత్రి పినరయి విజయన్ వ్యాఖ్యానించారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి మూలలోనూ ఎల్లీఎఫ్ ఆధిపత్యం ప్రదర్శించిందన్నారు. ఎల్లీఎఫ్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన నిరుపేదల అనుకూల చర్యలను, విధానాలను కేరళ ప్రజలు ఎప్పుడూ స్వాగతిస్తూనే వచ్చారన్నారు. ప్రభుత్వంపై ప్రతిపక్షాలు, మీడియాలో ఒక పర్సం తప్పుడు ఆరోపణలు, ప్రచారం నాసిగించారని ముఖ్యమంత్రి విమర్శించారు. తాము తీసుకుంటున్న అటు అభివృద్ధి చర్యలను అణచివేయడానికి వివిధ కేంద్ర సంస్థలు ప్రయత్నించాయన్నారు. అయినా తప్పుడు ప్రచారాలకు పడిపోకుండా ఎల్లీఎఫ్‌కు ఓటువేసి గెలిపించిన ప్రజలందరికీ ముఖ్యమంత్రి అభినందనలు తెలియజేశారు. ‘ధాంక్యూ కేరళ’ అంటూ ట్వీట్ చేశారు.

ఉప్పు వేసుకుని కలపాలి. ఇప్పుడు ఇందులో అన్నం వేసుకుని కలపాలి పైస కొంచం నెయ్యి వేసుకుంటే తినడానికి రుచిగా ఉంటుంది.

పన్నీర్ ఫ్రైడ్ రైస్

కావలసిన పదార్థాలు: బియ్యం - ఒక కప్పు, పన్నీర్ తురుము -ఒక కప్పు, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు -పావు కప్పు, క్యారెట్ ముక్కలు - పావుకప్పు, బీస్స్ ముక్కలు - పావుకప్పు, ఉల్లిగడ్డ - ఒకటి, ఉల్లికాడలు - మూడు, సన్నగా తరిగిన వెల్లుల్లి - ఒక చెంచా, నూనె - రెండు చెంచాలు, చిల్లీ సాస్ - రెండు చెంచాలు, సోయా సాస్ - రెండు చెంచాలు, వెనిగర్ - రెండు చెంచాలు, మిరియాల పొడి - ఒక చెంచా, ఉప్పు - తగినంత.

తయారు చేయ విధానం : బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి అన్నం వండి పెట్టుకోవాలి. అన్నం ముద్దగా కాకుండా కాస్త పొడిపొడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఉల్లిగడ్డ, ఉల్లికాడల్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. స్టా మీద కడాయి పెట్టి నూనె వేయాలి. వేడెక్కుక వెల్లుల్లి తురుము వేసి వేయించాలి. రంగు మారిన తర్వాత ఉల్లిగడ్డ, క్యాప్సికమ్, బీస్స్, క్యారెట్ ముక్కలు వేయాలి. ముక్కలు మెత్తబడేవరకే వేయించి పన్నీర్ తురుము వేసి బాగా కలపాలి. సన్నని మంట మీద ఐదు నిమిషాల పాటు వేయించాక చిల్లీ సాస్, సోయా సాస్, వెనిగర్, ఉప్పు వేసి మరో నిమిషం పాటు వేయించాలి. ఆపైన అన్నం కూడా వేసి బాగా కలిపి మూత పెట్టాలి. ఓ నిమిషం పాటు చిన్నమంటపై ఉంచి ఆ తర్వాత మిరియాల పొడి వేయాలి. అన్నిటిని బాగా కలుపుతూ ఓ ఐదు నిమిషాల పాటు వేయించాలి. చివరిగా ఉల్లికాడల ముక్కల్ని చల్లి వడ్లించాలి.



ముత్యాల ముగ్గులు

సంత్రాంతి వసంతంబే

తెలుగు లోగిళ్ళు సప్తవర్ణాల

హరిబల్లులపుతాయి.

నింగిలోని నక్షత్రాలన్ని

నేలదిగి వాకిళ్లలో ముత్యాల ముగ్గులై మెరిసిపోతాయి.

అలా ముంగిట రంగురంగుల ముగ్గులతో నింపే

ఆడబద్దలకు ఇదే మా ఆవస్థనం.. అందరూ మెచ్చే మీ రంగ వల్లులను మానవితో పంచుకోండి.

ఓ తెల్ల కాగితంపై ముగ్గు వేసి, చక్కటి రంగులతో నింపి మాకు పంపండి. ముగ్గు వేసి విధానం లభ్యమయ్యేలా ఉంటాలి.

ముగ్గులోని చుక్కల సంఖ్య, ఇతర వివరాలను కూడా చేర్చండి. మీ పేరు, చిరునామాతో పాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటో కూడా జతచేయండి.

మా చిరునామా

మానవి, నవతెలంగాణ దినపత్రిక, ఎం.హెచ్. భవన్, 21/1, అజమాబాద్, హైదరాబాద్-20, ఇ-మెయిల్: manavi@navatelangana.com

మీవల్ల కావట్లే

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

ఫలించేలా కనిపించడం లేదు. మీరు చర్మ జరపాలనుకుంటే మా ముందు కొంతమంది రైతు నేతలు ఉన్నారు" అని బోట్లే పేర్కొన్నారు. ఈ కేసుపై అత్యవసర విచారణను కోర్టు గురువారానికి వాయిదా వేసింది. సెలవులు ఇవ్వడానికి ముందుగా అంటే ఈ నెల 18లోగా దీన్ని పరిష్కరించాల్సి ఉందని అన్నారు. దానితో నేరగా మాట్లాడేం యకు ఆసక్తి చూపిన కోర్టు వారు లేకపోవడంతో ‘మీరు రోడ్‌ను దిగ్గం ధించారా?’ అని ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించింది. దానికి మోహితేదని చెప్పారు. రైతులు రాకూడా ఎవరూ అడ్డుపడుతున్నారని బోట్లే ప్రశ్నిం చారు. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ న్యాయదారు రాహుల్ మోక్షా స్తుదిస్తూ, దేశ ప్రయోజనాల కోసం రైతులు చలిలో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని చెప్పారు. దీనిపై చీఫ్ జస్టిస్ జోక్యం చేసుకుని కోర్టు బయట న్యాయవాదులెద్దరు మాట్లాడుకోవాలని సూచించారు. వివాదానికి కారణమైన చట్టాలతో ఢిల్లీ ప్రభుత్వానికి సంబంధం లేదని అన్నారు.

కాగుతున్న వంటి నూనె

(మొదటిపేజీ తరువాయి)

అంటున్నారు. సవంబర్ నెలలో దేశంలోకి 8శాతం పామా యిల్, నన్‌వ్వనర్ అయిల్ దిగుమతులు పడిపోయాయి. మలేషియా, థాయిలాండ్, బర్మా వంటి దేశాల నుంచి భారీగా పామాయిల్, నన్‌వ్వనర్ ముడి అయిల్ దిగుమతి చేసుకోవాల్సి వచ్చింది. కానీ ప్రస్తుతం 90శాతం దిగుమతులు పడిపోవడంతో దేశంలో ఉన్న నిల్వలు ప్రజల



A large crowd of people, many wearing turbans, sitting on the ground and raising their hands in a gesture of protest or solidarity. The scene is outdoors, with a paved area and some structures in the background. The people are dressed in traditional Indian attire, including turbans and scarves. The overall atmosphere is one of collective action and demonstration.

