



## త్వరలో ఆపరేషన్ సిందూర్-2

### ఈసారి ప్రపంచపటంలో పాక్ ఉండదు..

**ఆర్మీచీఫ్ జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది తీవ్ర హెచ్చరిక**

న్యూఢిల్లీ, అక్టోబరు 3: ఉగ్రవాదాన్ని పెంచి పోషిస్తున్న పాకిస్తాన్ కు భారత సైన్యాధిపతి జనరల్ ఉపేంద్ర ద్వివేది తీవ్ర హెచ్చరికలు చేశారు. "సిమాంతర ఉగ్రవాదాన్ని ఆపకపోతే, ప్రపంచ పటం నుంచి పాకిస్తాన్ ను తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తాం. దీవుడి అనుమతి ఉంటే అలాంటి అవకాశం త్వరలోనే లభిస్తుంది. భారత బలగాలు ఆపరేషన్ సిందూర్-2 చూపించిన సంయమనాన్ని ప్రతిసారి చూపించలేవు. ఈసారి నిర్ణయాత్మక, అత్యంత శక్తివంతమైన సమాధానం ఇస్తాం" అని హెచ్చరించారు. తక్షణమే పాక్ గడ్డపై ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించడాన్ని ఆపేయాలని హెచ్చరించారు. రాజస్థాన్ లోని శ్రీగంగానగర్ జిల్లా అనుష్కగఢ్ లో సైనికులతో ఆర్మీ చీఫ్ మాట్లాడుతూ, భవిష్యత్ ఘర్షణల్లో భారత విధానం 'ఆపరేషన్ సిందూర్-2' కంటే చాలా దూకుడుగా ఉంటుంది. >>2

## లోంగుబాటలో మావోయిస్టు నేతలు

రూ. 50 లక్షల లివార్లు ఉన్న మావోయిస్టు సీనియర్ నేత మల్లీజుల పోలీసులకు లొంగిపోయినట్లు సమాచారం

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త: మావోయిస్టు సీనియర్ నేత, ఆ పార్టీ మిలటరీ కమిషన్ ఛాన్సెలర్ మల్లీజుల వేబుగోపాల్ రావు అలియాస్ అభయ తెలంగాణ పోలీసులకు లొంగిపోయినట్లు సమాచారం. మావోయిస్టులు ఆయుధాలు వీడి లొంగిపోతున్నట్లు, కేంద్రంతో వర్తలకు సిద్ధమవుతున్నట్లు ఇటీవల అభయ పేరిట ప్రకటన విడుదలవడం దేశ వ్యాప్తంగా సంవలనం రేపింది. అయితే అభయ విడుదల చేసిన లేఖను మావోయిస్టు పార్టీ ఖండించడంతో పాటు ఆయన చర్యలను వ్యతిరేకించింది. అభయ వెంటనే ఆయుధాలు >>2

**బీజిపూర్ ఎస్పీ ఎదుట 103 మంది లొంగుబాటు** >>2

# ఉగ్రవాదంపై రాజీవడం



శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో జరిగిన 'జీటో కన్వెన్ట్ 2025' లో పాల్గొన్న రక్షణమంత్రి రాజీనాథ్, కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి, మంత్రి శ్రీధర్ బాబు తదితరులు

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3: భారత గౌరవం, భూభాగ విషయంలో తామెప్పుడూ రాజీ వదలేదని, వహలాం ఉగ్రవాదికి ప్రతిఘటనగా దాడులు చేసినప్పుడు ఉగ్రవాదుల మతం ఏమిటో తాము అడగలేదని, సాధారణ ప్రజలను, సైనిక స్థావరాలను ఉగ్రవాదులను మాత్రమే

మతం పేరు అడిగి పాక్ లో దాడులు చేయలేదు: రక్షణ మంత్రి రాజీనాథ్ విలువలతో కూడిన వృద్ధికి కేరాఫ్ తెలంగాణ: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఘనంగా 'జీటో కన్వెన్ట్ 2025' ప్రారంభోత్సవం పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, రాంధేవ్ బాబా ప్రభుత్వం

మంత్రి కిషన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి శ్రీధర్ బాబుతో కలిసి ప్రారంభించారు. 2016 నల్లకల్ (స్టేట్, 2019 బాలాకోట్ ఎయిర్ బేస్, 2025లో ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో సైన్యం మంత్రి పుష్పం చేశారు. ఈలోపే భారత్ బోమ్మలు నుంచి బ్యాంకుల వరకు అన్ని >>2



## రోడ్లపై 'కోడ్'లు!

ప్రయాణికులకు కీలక సమాచారం లభ్యం ఆసుపత్రులు, పెట్రోల్ బంక్లు చిటికెలో చూడొచ్చు టోల్ ప్లాజాలు, రెస్ట్ ఏరియాలవద్ద ఏర్పాటు

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త: జాతీయ రహదారులపై ప్రయాణాన్ని మరింత సులభతరం చేసేందుకు భారత్ జాతీయ రహదారుల ప్రాధికార సంస్థ ఆసుపత్రులు, పెట్రోల్ బంకుల వంటి కనీస అవసరాల సమాచారంతో కూడిన క్యూఆర్ కోడ్ బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని డీసీసీ ప్రయాణికుల సౌకర్యం భద్రత పెంచాలని యోచిస్తోంది. టోల్ >>2

## స్నేహ వారధి అలయం, బలయం

శుక్రవారం హైదరాబాద్ లో జరిగిన అలయం, బలయం కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు

హర్యానా మాజీ గవర్నర్ దత్తాత్రేయ కుమార్ నిర్వహించిన వేడుకకు హాజరై అభినందించిన గవర్నర్ జిట్టెందేవ్ వర్మ, మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు, మాజీ సీజెఐ ఎన్ సి రమణ సహా పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొన్న కేంద్ర మంత్రులు కిషన్ రెడ్డి, అర్జున్ మేఘవాల్, రాష్ట్ర మంత్రులు కోమటిరెడ్డి వివేక్, మాజీ గవర్నర్ విద్యాసాగర్, ముహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఈటల, విహాచ్, నాగార్జున్, బ్రహ్మానందం ప్రభుత్వం

## స్థానిక ఎన్నికలు కాంగ్రెస్, సిపిఎంతో సిపిఐ సర్దుబాటు

బిసి రిజర్వేషన్లపై 5న నిర్ణయం సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి కూననేని సాంబశివరావు

హైదరాబాద్, ప్రభాతవార్త, అక్టోబరు 3: తెలంగాణ రాష్ట్రంలో త్వరలో జరగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్, సిపిఎంతోపాటు వామపక్ష పార్టీలతో సీట్ల సర్దుబాటు విషయంలో కలిసి ముందుకెళ్తామని సిపిఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, ఎమ్మెల్యే కూననేని సాంబశివరావు తెలిపారు. బిసి రిజర్వేషన్ల విషయంలో ఈ నెల 8న వెలువడనున్న కోర్టు తీర్పు ఆధారంగా, ఆ కేసులో సిపిఐ కూడా ఇష్టం అయ్యే విషయంలో, అలాగే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల అంశంపై ఈ నెల 5న జరిగే సిపిఐ రాష్ట్ర సమితి సమావేశంలో ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని వెల్లడించారు. హైదరాబాద్ లోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయం ముఖ్యఅధ్యక్ష శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో జాతీయ కార్యదర్శి పల్లా వెంకట రెడ్డి, జాతీయ నాయకులు నయ్యడి అజీజ్ పాపా, రాష్ట్ర సహాయ కార్యదర్శి ఐ.టి నర్సింహ, రాష్ట్ర కార్యదర్శి వర్మ సభ్యులు విఎస్ బోస్ తో కలిసి కూననేని సాంబశివ రావు మాట్లాడుతూ... బిసి రిజర్వేషన్ల విషయంలో అందరూ కలిసి కృషి చేద్దామని చెప్పకుండా, రిజర్వేషన్ల సాధ్యమా? అంటూ బీసీలను మోసం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, రిజర్వేషన్ >>2

## నేటినుంచి స్కూళ్లు పునఃప్రారంభం

6నుంచి కాలేజీలు మొదలు

హైదరాబాద్, ప్రభాతవార్త, అక్టోబరు 3: తెలంగాణలోని పాఠశాలలు దసరా సెలవుల అనంతరం నేటి(శనివారం) నుంచి పునః ప్రారంభం కానున్నాయి. రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలలు 12 రోజులపాటు దసరా సెలవుల అనంతరం నేడు ప్రారంభం కానున్నాయి. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు పాఠశాలల దసరా సెలవులు సెప్టెంబర్ 22 నుంచి ఈ నెల 3 వరకు కొనసాగాయి. పాఠశాల విద్య శాఖ ప్రకటించిన 2025-26 విద్యా సంవత్సరపు ఆక్షరమిక్ క్యూరెండర్ ప్రకారం సెప్టెంబర్ 22 నుంచి అక్టోబర్ 3 వరకు దసరా సెలవులు కొనసాగాయి. తెలంగాణలో పెద్ద పండుగగా జరుపుకునే దసరా పండుగకు పాఠశాలలు 12 రోజుల పాటు దసరా సెలవులు కొనసాగి నేడు తిరిగి ప్రారంభం కానున్నాయి. అయితే నేడు శనివారం కావడం... రేపు ఆదివారం మళ్లీ సెలవు ఉండటంతో... చాలా మంది విద్యార్థులు నేడు పాఠశాలలకు హాజరు కాకపోవచ్చనే అభిప్రాయంతో అధికారులు >>2

## కరూర్ తొక్కిసలాటపై 'సిట్' దర్యాప్తు

మద్రాసు హైకోర్టు ఆదేశం నేతల ముందస్తు బెయిలు పిటిషన్లు తిరస్కరించి దుర్లభ తర్వాత నేతలు ఏమయ్యారంటూ కోర్టు ఆగ్రహం

చెన్నై, అక్టోబరు 3: తమిళనాడు కరూర్ లో టివివెక్కాట్ బీచ్ నిర్వహించిన ర్యాలీ తదనంతరం పరిణామాలను మద్రాసు హైకోర్టు తీవ్రంగా పరిశీలించింది. అలాగే తొక్కిసలాట ఘటనపై సిబిఐ దర్యాప్తుకోసం విజయవాడ దాఖలుచేసిన పిటిషన్ ను కూడా కొట్టివేసింది. టివివెక్కాట్ నేతలు దాఖలుచేసుకున్న ముందస్తు బెయిల్ దరఖాస్తులను కూడా హైకోర్టు తిరస్కరించింది. అంతేకాకుండా కరూర్ ర్యాలీలో జరిగిన తొక్కిసలాటపై 41 మంది మృతిచెందడం 50 మందికిపైగా తీవ్ర గాయాలు పాలయిన సంఘటనపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరపాలని సిట్ (ఎన్ఎస్ఐ) విచారణకు ఆదేశించింది. ఐపిఎస్ అధికారి ఆస్సాగర్ నేతృత్వంలో సిట్ దర్యాప్తునకు ఆదేశాలు ఇచ్చింది. తొక్కిసలాట ఘటనకు సంబంధించిన కేసులో టివివెక్కాట్ నేతల బెయిల్ ఇచ్చేందుకు మద్రాస్ హైకోర్టు నిరాకరించింది. >>2

## ప్రముఖ నవలారచయిత లల్లాదేవి కన్నుమూత

వినియోగదార్ల సంఘాల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు 'స్థానికం' కాకపోయినా ఆ సంఘాలలో చేరికకు అన్నదాతల యత్నాలు రాజకీయ నాయకుల కన్ను కూడా అట్టే..

వినియోగదార్ల సంఘాల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు 'స్థానికం' కాకపోయినా ఆ సంఘాలలో చేరికకు అన్నదాతల యత్నాలు రాజకీయ నాయకుల కన్ను కూడా అట్టే..

## 'సాగునీటి'లో రైతుల పాగా!

హైదరాబాద్, అక్టోబరు 3, ప్రభాతవార్త: సాగు నీటి వినియోగదారుల సంఘాలు ఏర్పాటు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మళ్లీ ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తుండటంతో రాష్ట్రంలో నందడి నెలకొంది. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో రిజర్వేషన్ల అనుకూలించకపోయినా సాగునీటి సంఘంలో పాగావేద్దామని కలలు కంటున్నారు. సాగునీటి సంఘాలపై గుర్రబెట్టి కొంత మంది వ్యవసాయం వృత్తి కలిగిన రాజకీయనాయకులు మాన్చున్నారు. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మొదటిసారిగా 1997లో నీటి సంఘాలను ఏర్పాటు చేశారు. అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 10748 సాగునీటి సంఘాలు ఉండగా అందులో తెలంగాణలోనే 4690 సాగునీటి సంఘాలు అంటే 43.6శాతం ఉన్నాయి. అందులో మేజర్ సాగునీటి సంఘాలు 601కాగా, మధ్యతరహా సాగునీటి సంఘాలు 166, మైనర్ జరిగిషన్లతో 3923 సాగునీటి సంఘాలు ఉన్నాయి. రాయలసీమలో 245 మేజర్ సాగునీటి సంఘాలు కాగా ఆంధ్ర ప్రాంతంలో 1405 మేజర్ సాగునీటి సంఘాలు ఉండేవి. 2008 సర్వే ప్రమాణికంగా మూడు ప్రాంతాలు కలిపి అలాంటి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మేజర్ సాగునీటి సంఘాలు 2261 ఉన్నాయి. మీడియంలో రాయలసీమలో 62 సాగునీటి సంఘాలు ఉంటే ఆంధ్రప్రాంతంలో 182 ఉండేవి, మూడు ప్రాంతాలు కలిపి అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో 410 మధ్యతరహా ప్రాజెక్టులు ఉండేవి. మైనర్ జరిగిషన్ సాగునీటి సంఘాలు 8077 మొత్తం రాష్ట్రంలో ఉంటే ఆంధ్రప్రాంతంలో 2905 రాయలసీమలో >>2

















ఫాటో అవార్డ్ చేసేటప్పుడు జాగ్రత్త!

నాకో బనానా ఏవ శారీ టైండ్.. ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా దీని గురించిన చర్చ జరుగుతోంది. తమను తాము మింటేజ్ శారీ లుకోలో చూసుకోవాలని తమ ఫోటోల్ని ఈ బూట్లో అవేలోడ్ చేసేందుకు తెగ ఆరాటపడుతున్న చాలామంది ఉన్నారు. ఈ అభ్యంతరనే తన ఫోటోనూ అవేలోడ్ చేసిన ఓ యువతికి చేరు అనుభవం ఎదురైంది. తన శారీలో ఎంతో అందంగా ఉన్నానంటూ మురిసిపోతోన్న ఆమె తన ఒంటిపై ఉన్న పుట్టువచ్చిన చూసుకోని కంగుతింది. నిజానికి అవేలోడ్ చేసిన ఫోటోలో ఆ పుట్టువచ్చిన ఆనవాళ్లే లేవు. అలాంటిది ఏమీ ఫోటోలో ఎలా వచ్చిందంటూ కంగారు పడిపోయింది. అంతేకాదు.. సోషల్ మీడియా, ఏవ వేదికల్లో తమ ఫోటోల్ని అవేలోడ్ చేసేటప్పుడు ఒకటికీ రెండుసార్లు అలోచించాలంటూ నేటి యువతకు సూచించే స్వీయ సుఖంతో అవే పోస్ట్ చేసిన ఇన్స్టా వీడియో నేటిలోనే వైరల్ అవుతుంది. ఇలాంటి అనేక ట్యాట్స్ వాడేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల గురించి, వ్యక్తిగత గోప్యత భద్రత గురించి చర్చలు మొదలుపెట్టాం.



అందుకే ఆనలు ఇది ఉత్తమం. ఇవేవిధంగా ఏమో జనరేట్ చేసిన ఫోటోలను పరిశీలింపాలి. ఏవ ఫోటోఫామీలను వినియోగించే ముందు దానికి సంబంధించిన సేవలను ఫోటోను స్టోర్ చేసే పద్ధతులు కూడా ఏవ జనరేట్ చేసిన ఫోటోలు, వెర్షన్లు చేసుకోగల విశ్లేషణలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ ఫోటోలు-సమాచారం మీకు నమ్మకమైన వ్యక్తులు మాత్రమే చేసేలా సెటింగ్స్ చేసుకోవాలి.

సోషల్ మీడియా, ఏవ ఫోటోఫామీలలో పాపలయ్యే ట్రెండ్స్ ను పొందిన దానికి చాలామంది ఆసక్తి చూపుతారు. అలా గూగుల్ జెమీనీ రూపొందించిన 'నాకో బనానా ఏవ టైండ్' నాకో బనానా ఏవ శారీ, టైండ్ గత కొన్ని రోజులుగా తెగ వైరలవుతున్నాయి. ఇక యువతలు, మహిళలు ఒకరిని చూసి మరోకరు ఈ శారీ టైండ్ లో భాగమయ్యేందుకు పోటీపడుతున్నారు. అతి తక్కువ సమయంలో తమ ఫోటోను అందమైన 3డి ఇమేజ్ లా మార్చుకోనే వీలుండడంతో అందరూ ఈ కొత్త ఫీచర్ ను త్రీ చేస్తున్నారు. చీరకట్టును ప్రతి అమ్మయినా ఇష్టపడుతుంటుంది. అందులోనూ మింటేజ్ సైట్ సారీలో మెరిసిపోవాలని కోరుకేనే చాలా ఎంతోమంది. క్షణాల్లో అలా మెరిసిపోయే అవకాశాన్ని గూగుల్ జెమీనీ రూపొందించిన 'నాకోబనానా ఏవ బూట్' ఇందులో భాగంగా మన ఫోటోను అవేలోడ్ చేసి.. శారీలుకోలో నేనెలా ఉంటానో చూపించమని ప్రాంప్ట్ ఇస్తే చాలు.. చీరకట్టులోకి మారిన మన ఫోటో కళ్ల ముందుకొచ్చేస్తుంది. ఇలా మనం ఇచ్చే ప్రాంప్ట్ ని బట్టి మింటేజ్ లుక్, రైట్ సైట్, అలనాటి బాటివుడ్ దివాల మాదిరిగా క్షణాల్లో అందమైన ఫోటోను పొందవచ్చు. ఇలా క్షణాల్లో తమ లుక్ ని తీర్చిదిద్దుకోవచ్చును ఉద్దేశంతో చాలామంది అమ్మయిలు ఈ టైండ్ ని ఫోలో అవుతున్నారు. ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి! ఈ నేపథ్యంలో తమ వ్యక్తిగత ఫోటోలు, సోషల్ మీడియా/ఆన్లైన్/డివైజుల బూట్లో అవేలోడ్ చేసేటప్పుడు ఒకటికీ రెండుసార్లు అలోచించాలని, తగిన జాగ్రత్తలు నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

గ్రామీణుల జీవనాధారం ప్రధానంగా వ్యవసాయం. అందులోనూ మహిళలచే కీలకపాత్ర. సాగులో మెలవలూ నేర్పినప్పుడే వాళ్ల సరైన ఆదాయం పొందగలరని నమ్మారు ఒడిశాకు చెందిన సుర్జయ్య సామి. ఆ లక్ష్యంతోనే మహిళలకు రైతులకు పర్యావరణపాత సాగు పద్ధతుల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. పది సార్లు సరికొత్త విధానాన్ని పరిచయం చేసి, మార్పు తీసుకొస్తున్నారు. రోజూ ఏదో ఒక గ్రామం వెళ్లటం, మోకాళ్లలోతు నీళ్లున్న వారి పొలాల్లోకి దిగి పరిశీలించడం, పంట గురించిన సలహానివ్వటం... ఇదే సర్దులత దినచర్య. దీనికి కారణం పర్యావరణపు తన కన్న ప్రేమ. ఒంటిగా ఏదీ చేయలేం.. అనుకున్న ఆమె.. గ్రామంలోని లివికా

కొత్త ట్రైనింగ్ పేరుతో విచ్చలవిడిగా ఇలా ఫోటోల్ని అప్లోడ్ చేయడం కూడా సరికాదు. దీనివల్ల మీ ఫోటోలు, సమాచారం, దుర్వినియోగమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. + కొత్త ట్రైనింగ్ పేరుతో విచ్చలవిడిగా ఇలా ఫోటోల్ని అప్లోడ్ చేయడం కూడా సరికాదు. దీనివల్ల మీ ఫోటోలు, సమాచారం, దుర్వినియోగమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. + ఇదేవిధంగా ఏమో జనరేట్ చేసిన ఫోటోలను పరిశీలింపాలి. + ఏవ ఫోటోఫామీలను వినియోగించే ముందు దానికి సంబంధించిన సేవలను ఫోటోను స్టోర్ చేసే పద్ధతులు కూడా ఏవ జనరేట్ చేసిన ఫోటోలు, వెర్షన్లు చేసుకోగల విశ్లేషణలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ ఫోటోలు-సమాచారం మీకు నమ్మకమైన వ్యక్తులు మాత్రమే చేసేలా సెటింగ్స్ చేసుకోవాలి. + ఇదేవిధంగా ఏమో జనరేట్ చేసిన ఫోటోలను పరిశీలింపాలి. + ఏవ ఫోటోఫామీలను వినియోగించే ముందు దానికి సంబంధించిన సేవలను ఫోటోను స్టోర్ చేసే పద్ధతులు కూడా ఏవ జనరేట్ చేసిన ఫోటోలు, వెర్షన్లు చేసుకోగల విశ్లేషణలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ ఫోటోలు-సమాచారం మీకు నమ్మకమైన వ్యక్తులు మాత్రమే చేసేలా సెటింగ్స్ చేసుకోవాలి.

పర్యావరణానికి హాని కలగదు. ఇందులో భాగంగా కమ్యూనిటీ సమావేశాలను ఏర్పాటు చేయడం, ఫార్మాట్ ఫీల్డ్ సూట్స్, ఇంటిక్వార్ట్ సెషన్స్ నిర్వహిస్తున్నారు. వస్త్రీయన్స్ ఆఫ్ ఇండియాన్ కోస్టల్ విధానం ఎంతగానో తోడ్పడుతోంది. అక్కడి బిన్ను, సన్నకారు రైతులకు ఈ విధానం ఎంతగానో తోడ్పడుతోంది.



మహిళా రైతులకు శిక్షణ ఇస్తూ.. మొదట్లో సర్దు నిర్వహించే మహిళా రైతులకు మహిళా కార్యకర్తలు సమయం ఉండేది కాదు. కానీ, ఈ అరేబి వద్ద గురించి తెలుసుకునే చాలా మంది మహిళలు పాల్గొనేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కుటుంబాన్ని కూడా ఆ విధానాన్ని పాటించేందుకు ఒప్పించారు. వెళ్లయాళ్లకే ఇంటర్ ఫ్యూజ్ చేశారు సర్దు. అయితే, 2023లో భర్త చనిపోయారు. తన ఇద్దరు పిల్లలు, అత్త మామల్ని చూసుకుంటూనే రైతులకోసం పనిచేస్తున్నారు. జీవితానికి అర్థమే లేదనూ కన్నువప్పుడు నాకు ఈ బాధ్యత దీక్షింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ, రైతుల కోసం పనిచేస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది అంటారు సర్దు. □

మహిళా రైతులకు శిక్షణ ఇస్తూ..



మొదట్లో సర్దు నిర్వహించే మహిళా రైతులకు మహిళా కార్యకర్తలు సమయం ఉండేది కాదు. కానీ, ఈ అరేబి వద్ద గురించి తెలుసుకునే చాలా మంది మహిళలు పాల్గొనేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కుటుంబాన్ని కూడా ఆ విధానాన్ని పాటించేందుకు ఒప్పించారు. వెళ్లయాళ్లకే ఇంటర్ ఫ్యూజ్ చేశారు సర్దు. అయితే, 2023లో భర్త చనిపోయారు. తన ఇద్దరు పిల్లలు, అత్త మామల్ని చూసుకుంటూనే రైతులకోసం పనిచేస్తున్నారు. జీవితానికి అర్థమే లేదనూ కన్నువప్పుడు నాకు ఈ బాధ్యత దీక్షింది. పర్యావరణ పరిరక్షణ, రైతుల కోసం పనిచేస్తున్నందుకు ఆనందంగా ఉంది అంటారు సర్దు. □



పట్టు లేని పందగలను మనం ఉపాపించగలమా? చూపులకు రాయల్ లుక్స్.. కట్టుకుంటే శరీరానికి హానిని ఇస్తుంది. అందుకే పట్టు అంటే మన ఆదవాళ్లకి అంత ప్రేమ. పందగల సందడంగా మనదే! ఈ ఆటపాటికి మనతోపాటుగా దున్నులు మెరుపు నృత్యం చేసున తన్నట్లుగా ఉంటే చూడటానికి కళ్ల మాత్రం ఏం సరిపోతాయి. ఇవన్నీ సాధ్యమవుతుంటే మరి పట్టు ఉండాలి! అలాగని చీర, పట్టు పరిశీలించే ప్రతి పందగల ఆదేశా అనిపిస్తే.. ఈ సారి లాంగ్ ట్రాకోలు ఎంచుకోండి. చిన్న చిన్న ట్రైకోలో వస్తున్న అనారృతీ, లాంగ్ ట్రాకోలు ఇప్పుడు తెగ సంబంధి చేస్తున్నాయి. ఓవైపు చేత్తో పట్టుకుని ఆలా ఆలా కాలు కడిపితే ట్రైకో అలల్లా ఎగిసేవలకునుట్టే పరిపిస్తాయి. బనారసీ, టన్నర్, చందేరి, నాయబుషెల, కాంబీపురం, సైథానీ.. ఒకటా రెండా కొరకున్న పట్టు చక్కని డ్రెస్ కళ్లముందుకు వచ్చేస్తుంది. చీరన కుట్టించేసుకోవచ్చు. సమయం లేదా రెడిమేషన్ డొరికేస్తున్నాయి కొరకున్న రంగుల్లో.. నచ్చిన కలంకారి, పిన్ వాయి, నెమళ్ల మొదలైన డిజైన్ లో మీకు నచ్చినవి ఎంచుకోవమే తరవాయి. ఆధునిక లుక్ లో

పిప్పర్మెంట్ క్యాండిలివి!



అడుగు భాగం మందంగా ఉన్న పాత్రలో పంచదార, కప్పు సీట్లు, కార్డ్ సిరమ్ వేసి సన్న సెగ మీదుంచి కలియతిప్పుతుంటాది. చిక్కగా అయ్యారే దింపేసి.. పిప్పర్మెంట్ ఎక్స్ ట్రాక్ట్, ఫుడ్ కలర్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రెండు వ్యాన్సులోకి సమంగా తీసి.. ఆ వ్యాన్సును ఓ పాపుగెటి సీల్ లో ఉంచాలి. వల్లదాగానే అంగుళం సైజు ముక్కలుగా కోసి డిస్ కింగ్ ఓటే మీద వేయాలి. వాటి మీద పంచదార పొడి చల్లి అన్నిటికీ పట్టడా కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఒకదానికోటికే

అందమైన పట్టు అనారృతీ

అనారృతీ, లాంగ్ ట్రాకోలు ఇప్పుడు తెగ సంబంధి చేస్తున్నాయి. ఓవైపు చేత్తో పట్టుకుని ఆలా ఆలా కాలు కడిపితే ట్రైకో అలల్లా ఎగిసేవలకునుట్టే పరిపిస్తాయి. బనారసీ, టన్నర్, చందేరి, నాయబుషెల, కాంబీపురం, సైథానీ.. ఒకటా రెండా కొరకున్న పట్టు చక్కని డ్రెస్ కళ్లముందుకు వచ్చేస్తుంది. చీరన కుట్టించేసుకోవచ్చు. సమయం లేదా రెడిమేషన్ డొరికేస్తున్నాయి కొరకున్న రంగుల్లో.. నచ్చిన కలంకారి, పిన్ వాయి, నెమళ్ల మొదలైన డిజైన్ లో మీకు నచ్చినవి ఎంచుకోవమే తరవాయి. ఆధునిక లుక్ లో

జీర్ణక్రియ : చుక్కకూరలోని ఆధిక సైబర్ తిన్న తర్వాత భోజనం అరుగుదలకి, కడుపుబ్బరాయికి మంచిది. అపారం తెలికా జీర్ణమై శరీరానికి ఆరోగ్యానిస్తుంది. నోటిలో ఆధిక తాళాజలు ఉండేవారికి మంచిది. ఆకలిని కలిగిస్తుంది. సర్దున్న వంటి జీర్ణకోశ సమస్యల్ని వేడినీ, మంటని తగ్గిస్తుంది. అరుచిని తొలగించి రుచిని పుట్టిస్తుంది. అనారోగ్యాలతో బాధపడి కోలుకునేవారికి పద్ధతం పనిచేస్తుంది. ఎముకలు: చుక్క కూరలోని కార్బియం వల్ల ఎముకలు పటిష్టంగా తయారవుతాయి. ఇవి ఎదిగే పిల్లలకి చాలా మంచిది. పిప్పిపళ్లూరాపు, పాలదంతాలు, శాశ్వత దంతాలు వచ్చేటప్పుడు పిల్లలకి మంచిది ఎక్కు పెరుగుతారు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ వచ్చే సమస్యల్ని కీళ్లసప్పులు మెడ, నడుంనొప్పి, ఎముకల పెళుసుదనాన్ని తగ్గించి ఆస్యూఫారోసి వ్యాధి రాకుండా కాపాడుతుంది. గుండె.. చుక్కకూరలోని పారిఫినాల్స్ వల్ల గుండెలో భాక్స్ రాకుండా చేస్తుంది. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకో కుండా బి.పిని కంట్రోల్ చేస్తుంది రక్తనాళాల్లో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ సెల్ బాగా పెరిగిట్టు చేస్తుంది. దీని వల్ల రక్తనాళాలు వ్యాకోచం చెందుతాయి. హార్ట్ ఎడాక్, స్ట్రోక్, పక్కవాలం, గుండె జబ్బులు రావు. రక్తపీయకం మెరుగుతుంది. ఎనర్జీ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. జుట్టు : జుట్టు రాలడం, మంద్రు, తెల్లబెంట్లుకలు రావడం వంటి సమస్యలు రాకుండా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. సాల్ఫోక్ మంచిది. కేళ సొందర్యం మెరుగుపడుతుంది. పళ్లు : చుక్కకూరలోని విటమిన్ ఎ, సి వల్ల గజ్జి, తామరపొక్కలు, గుల్లలు, పుండ్లు, చర్మ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. గాయాలు, పుండ్లపై చుక్కకూర రసం రాస్తే త్వరగా మానుతుంది. ఇమ్యూనిటీ : చుక్కకూరలోని విటమిన్ సి, ఆంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల తరచు రోగాల బారిన పడకుండా చేస్తుంది. జ్వరాలు, ఎలర్జీలు, వైరల్ ఇన్ ఫెక్షన్స్ రావు, వాపులు తగ్గతాయి. కేన్సర్లు : చుక్కకూరలోని ఆంటీ కేన్సర్ గుణం వల్ల శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ని తగ్గించి టొమ్మో కేన్సర్ గుణంవల్ల శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ని తగ్గించి టొమ్మో కేన్సర్, సర్విక్స్ కేన్సర్, మలాజు కేన్సర్, రెక్టల్ కేన్సర్ ల్ని తగ్గిస్తాయి. ట్రీలు: బహుళ సమస్యలకు, ఆధిక రక్తనాళాన్ని నిరోధిస్తుంది. రక్తహీనతలు లేకుండా చేస్తుంది. ఇది గర్భిణికి, బాలింతలకి మంచిది. బాలింతలకి పాలు పడతాయి. పురుషులు: చుక్కకూరలోని జింక్, విటమిన్ వల్ల వీర్యవృద్ధి, వీర్యశాల చలనం, లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సంతానలేమి ఉన్నవారు దీన్ని వాడడం మంచిది. కన్ను : చుక్కకూరలోని 'ఎ' విటమిన్ వల్ల రేడికల్, దృష్టిలోపాలు తగ్గతాయి. కంటిచూపు మెరుగుతుంది. ఎదిగే పిల్లలకి చుక్కకూరని ఇవ్వడం వల్ల కంటి అల్టాలు వాడనవసరం లేదు. యూరిన్ : మూత్రంలో మంట, సోషి, టీము రావడాన్ని తగ్గించి మూత్ర విసర్జన సాఫీగా జారి అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రపథ్యంలో ఏర్పడే ఇన్ ఫెక్షన్స్ ని తగ్గిస్తుంది. డయాబిటీస్ : రక్తంలో చుక్కకూరల్ని తగ్గించి డయాబిటీస్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచుతుంది. శరీర భాగాలకి ఆక్సిజన్ సరఫరా బాగా జరిగేలా చేసి ఆడనవు త్రోవు, బరువుని తగ్గిస్తుంది. జాగ్రత్తలు: చుక్కకూరని పచ్చగా తినకుండా ఉంటేనే మంచిది. వడే తినాలి. దుంపకూరలు, పచ్చని పండ్లతో ఈ ఆకు కలిపి వండితే త్వరగా జీర్ణం అయ్యేట్లు



డాక్టర్ కె. ఉమాదేవి తిరుపతి చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి ఆధికంగా ఉన్నవారు వారానికి 2-3 సార్లు తినాలి. చుక్క కూరని సాధ్యమైనంతవరకు మాంసం కూరలో వేసి ఉండకూడదు. ఇది ఆధిక దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. చుక్కకూరలోని 'బి' కాంప్లెక్స్

చుక్కకూర ప్రయోజనం -2

విటమిన్ బి చుక్కకూరలోని ఆరోగ్యానికి మంచిది. మూజికెలాంటి చుక్కకూరలోని విశిష్టమైన పోషకాలు శరీరానికి అందేలా చేస్తుంది. వారానికి 1-2 సార్లు మితంగా తీసుకోవడం మంచిది. చుక్కకూర ఎక్కువగా తింటే జననెండ్రియాలకు డెడ్ కల్లుతుంది. కిడ్నీస్, లివర్, కిడ్నీ, జీర్ణకోశానికి డయాబిటీస్ ప్రాబ్లమ్ వస్తుంది. విరేచనాలు, సైక్లోస్ కఫం ఎక్కువై వేడిచేస్తుంది. కడుపులో ఆసితగా ఉండి ప్రేమల కడలికల్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. ప్రేమల్లో కడుపులో మూకకెన్, నీటికాలో ఎక్కువై కడుపునొప్పి లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. కొండెంలో ఆక్సాలేట్స్, ఓనిట్రిక్స్ వల్ల తుమ్ములు, దద్దుర్లు, వాంతులు కళ్లు నీళ్లుకూరడం, ట్రీలింగ్ ప్రాబ్లమ్స్, ట్రాంజెన్సి, సైనెటిస్ వంటి ఎలర్జిక్ వచ్చే అవకాశముంది. □

ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లో ఎంతగానూ ప్రాచుర్యం వహించిన వంటివి గిల్లదానికి, మిరప కాయలు తోడివెలు తీరు చానికి, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, అల్లం లాంటివి పొట్టు వొంటింది, అన్నాడు తీక్కుస్తుడు. దొడ్లం అంటే తాళ కలిసెప్పుడు అటు, ఇటు దొడ్లం అనుకున్నాడు ఆ దురదృష్టవంతుడు. ఒక జన్మనుంచి మరొక జన్మకు దొడ్లం అని అనుకున్నాడు బిల్వమంగళం. ఆ బాధపడేవ్యక్తి దొడ్లంకూడా ఉండటం దుర్లభమనకొని ఇంకా గొప్ప జ్ఞానిని కలిసి నివారణా మార్గాన్ని కనుగొనటానికి కేరళనుండి కాకి వెళ్లడలిచాడు. దారిలో ఒకచోట కూర్చున్నవారు కలిశాడు. ఆమె ఒక అన్నదాన సత్ నిర్యాహురాలు. ఆమెతో తన కష్టాన్ని తెలిపాడు తాను గంగానదిలో దూకి వానానుకోన్నట్లు చెప్పాడు. ఆమె అతనిని తెలివితక్కువగానే నిందించి గోపీజన వల్లభా సమం ఆను మంత్రాన్ని నిరంతరం స్మరించు, అన్ని బాధలు తొలగుతాయి అని చెప్పింది. అతడు అలాగే చేశాడు. ఆశ్చర్యంగా అతని బాధ అప్పుడప్పుడైంది అతడు కాకియాళ్ల పూర్తి చేసికొని ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు. అది ఎలా సాధ్యం, కృష్ణుని మాటలు ఆరం ఏమిటి? అనుకోన్నాడు బిల్వ మంగళం. కృష్ణుడి కనపడి ప్రాచీన విషయాల్లో మనసు దొడ్లంకూడా ఉండే తగ్గతుందని తాను చెప్పినట్లు వివరించాడు. భగవన్నాడు స్వయంబ్రహ్మ అన్యంతరం లేక పోవటం వల్ల అతనిని నోప్పే తగ్గింది. ప్రార్థనల వలసినదే, కానీ దొడ్లం అగతీ మాత్రం

గోరు లాంటి కత్తి



తీరు దానికి బొటన్ వేలి గోరు వాడు తుంపాం. కానీ ఇలాంటి పనులు ఎక్కువ సేపు చేస్తే గోరు నొప్పి ఉంటుంది. అలాంటి బాధా వేసుకుంటుంటే తేలిగ్గా చేసుకుంటుంటే సినారే ధంత ఫింగర్ నైట్ వచ్చేసింది. ఈ బిన్ను తోడుగు వంటి సాధనాన్ని బొటన్వేలుకు తగిలిస్తే చాలు బిట్టికత్తి

నులువుగా పని చేసే స్పంది. బంగారముదల్ని కూడా వీట్ చేయకుండా దీంతోనే దొట్టు తీసే యొచ్చు. వీటిలో చూపుడు వేలుకు మరో ఈ కాంలలో తోడుగు ఉండే లాంటివి దొరుకు తున్నాయి. □ ప్రకృతి అంతా పులతో సింగారించుకుని మురిసిపోతుంది. అందుకే మేడుకల్లో పూలేదే. వాటిల్లో రుద్రాక్ష పూలు ప్రత్యేక స్థానం. సాయంత్రం వేళ విచ్చుకునే ఈ పూలు తాజాగా కోసి, పూజకు ఉపయోగిస్తారు. వీటినే వంద్రకాంత, సాయంత్రం పూలు కూడా పిలుస్తారు. ఇవి ముదురు గులాబీ, పసుపు, పూజలో వాడతాం. అయితే, ఈ మొక్క పుట్టింది మాత్రం పెరు దేశంలోనే. అహోర కంలలో ఈ పూలు వినియోగిస్తారు. వీటికి బొటన్ గుణాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద వైద్యంలో మూత్ర సమస్యలు, వాపులు తగ్గించుకు, గాయాలకు బిట్టికూర వాడతారు. వీటి వేర్లకు విరేచనాణుం తగ్గి వేర్ వేర్ క్షే దండట. ముఖ్యంగా ఇందులోని కొన్ని రకాల విశేషతనాలను కాస్తాటిక్

రంగులు మార్చే రుద్రాక్ష పూలు

పూజలో వాడతాం. అయితే, ఈ మొక్క పుట్టింది మాత్రం పెరు దేశంలోనే. అహోర కంలలో ఈ పూలు వినియోగిస్తారు. వీటికి బొటన్ గుణాలు ఎక్కువ. ముఖ్యంగా ఆయుర్వేద వైద్యంలో మూత్ర సమస్యలు, వాపులు తగ్గించుకు, గాయాలకు బిట్టికూర వాడతారు. వీటి వేర్లకు విరేచనాణుం తగ్గి వేర్ వేర్ క్షే దండట. ముఖ్యంగా ఇందులోని కొన్ని రకాల విశేషతనాలను కాస్తాటిక్



డైలూగానూ వినియోగిస్తారు. □

