

సంపుటి: 22 సంచిక: 5  
రంగారెడ్డి  
జనవరి 2024

MAHILA  
SADHIKARATHA



mas

మహిళా



సాధికారత

స్వయంసహాయ  
ఉద్యమ సమాచార  
తెలుగు మాస పత్రిక

పేజీలు : 36  
వెల : రూ. 10/-

డి జి ఆర్ వి ... ఏపిమాన్ ... వామ్మికామ్ !



పూణేలోని వైకుంఠ మెహతా సహకార యాజమాన్య జాతీయ సంస్థలో పిజి డివీజిఎం విద్యార్థులతో డి జి ఆర్ వి ప్రతినిధి కోర్సేనియన్ , ఏపిమాన్ సి ఇ ఓ శ్రీ సిఎస్ రెడ్డి ప్రభుతులు



పాడిపంటలు సదస్సులో ఏపి వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ చిరంజీవి చౌదరికి సన్మానం



అరబిందో ఫార్మా ఆధ్వర్యంలో కలికిలిలో మామిడి రైతుల కార్యశాల



నో కామెంట్ ...!



తెలంగాణా వ్యవసాయ వ్యూహాల సదస్సు ప్రతినిధులు

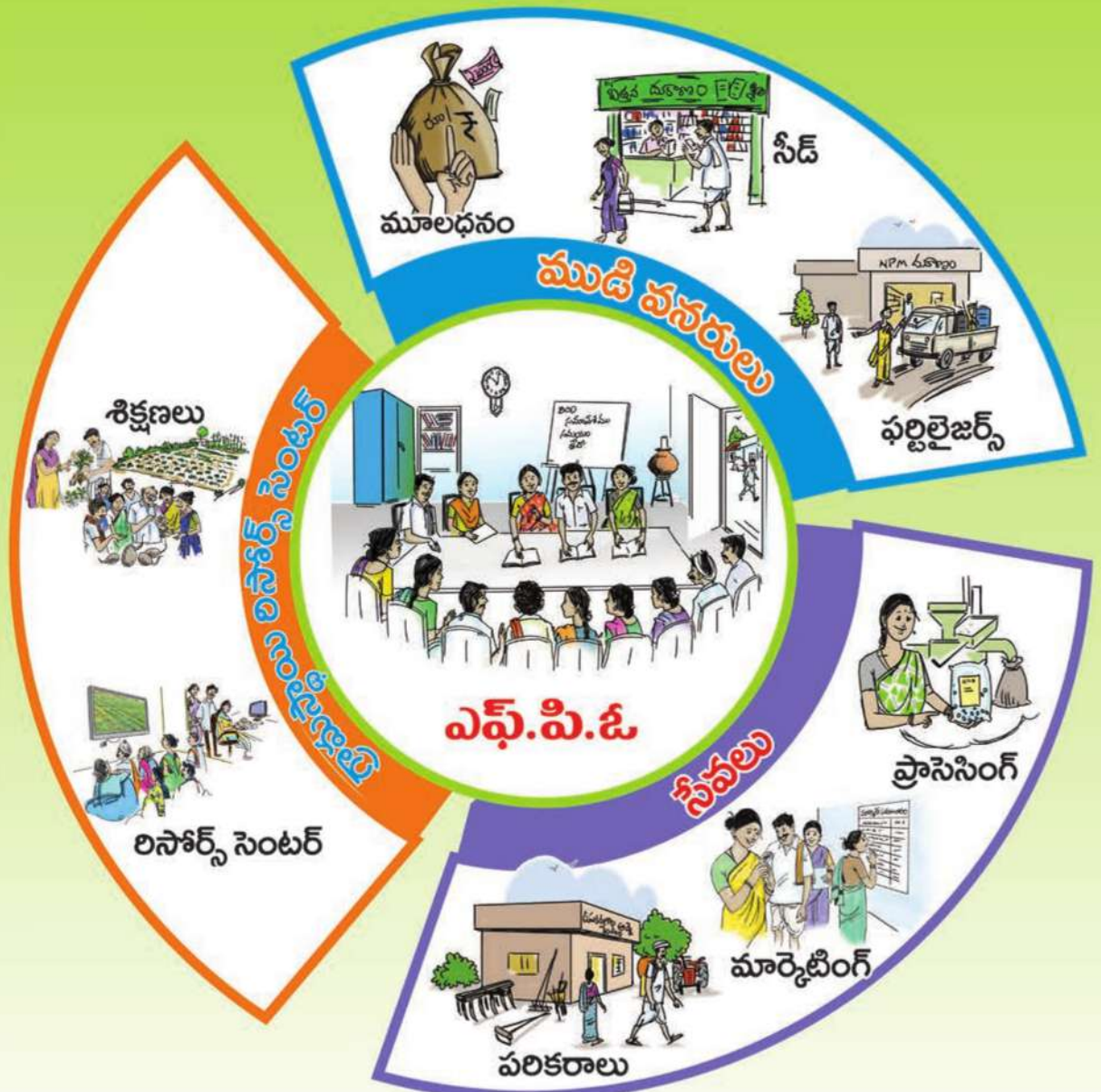


నాబార్డ్ సౌజన్యంతో ....

# రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు (ఎఫ్.పి.ఓ)

సహకారమే పునాదిగా సంఘాల బలోపేతం  
సేవలే ఆధారంగా ప్రగతి దిశలో రైతుల పయనం

## చేపట్టే పనులు



# మహిళా సాధికారత

సంపుటి 22 సంచిక 5



## మరో వసంతం!



సంపాదకీయం

అందరికీ ఆంగ్ల నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు! కాల చక్రభ్రమణంలో మరో ఏడాది మనకు సెలవు చెప్పి నిష్క్రమించింది. ఇంకొక వసంతం తొలివెలుగులు ప్రసరిస్తూ, ఎన్నో అశలను రేకెత్తిస్తూ, మన ముందు ప్రత్యక్షమైంది. ఇది ఒక సమాజ పరిణామం. వెల కట్ట లేనిది కాలం! సద్వినియోగం చేసుకుంటే విజయ శిఖరాలకు చేరవేసే కాలమే, దుర్వినియోగంచేస్తే అధఃపాతాళానికి దిగజారుస్తుంది. వ్యక్తి జీవనాన్నయినా, సంస్థ, వ్యవస్థ లేదా సమాజ ప్రస్థానాన్నయినా నిర్ణయించేవి నిన్ను, నేడు, రేపు అనే రెండక్షరాల మూడు మాటలే! అందుకే కాలగణనకు అంత ప్రాధాన్యం! ఈ నిత్య సత్యాన్ని గ్రహించే వివేకులు నిన్నటి పరిణామాలను పునస్సమీక్షించుకుని, రేపటి భవ్యమైన భవిష్యత్తును సంకల్పించి, ఆ దిశగా నేటి కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తారు. ఒక సంస్థగా, పేదరిక నిర్మూలన, మహిళా సాధికారత అనే అమృత ఫల సిద్ధికి తపించే స్వయంసహాయ మహదాశయ వ్యవస్థలో ఒక బాధ్యతాయుత గురుతర ప్రతినిధిగా ఏపిమాస్ అనుక్షణం కాలంతో పోటీపడి ప్రగతి గమనం సాగిస్తుంటుంది. తాజాగా తరలివెళ్ళిన 2023 సంవత్సరాన్ని గురించి ఒక్కసారి సింహావలోకనం చేసుకుంటే,, ఏపిమాస్ కు ఈ ఏడాది ఎంతో ఫలప్రదంగా గడిచిందనే చెప్పాలి. అర్ధవంతమైన సహకారోద్యమ స్ఫూర్తికి మొత్తం ప్రపంచంలోనే అగ్రతాంబూలానికి అర్జమైన జర్మనీకి 2022 డిసెంబర్ లో మనదేశంనుంచి ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర రంగాల ఉన్నతస్థాయి ప్రతినిధులతో కూడిన అధ్యయన బృందాన్ని పంపడం ద్వారా, ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికతో 2023 వ సంవత్సరానికి ఏపిమాస్ స్వాగతం పలికింది. ఆ నెలలోనే వరుసగా రెండవ ఏడాది, జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ స్వయం సహాయ సమాఖ్యలకు అభినందన పూర్వక పురస్కార ప్రదానోత్సవాన్ని ఏపిమాస్ నిర్వహించింది. 2023 ఫిబ్రవరిలో అనంతపురంలో రాయలసీమ స్థాయిలో ఎఫ్ పి ఓల సమ్మేళనాన్ని నిర్వహించడం ఒక తీపి జ్ఞాపకం. ఆ సమ్మేళనం ఎఫ్ పి ఓలలో ఎంతో స్ఫూర్తిని నింపింది. ఆ స్ఫూర్తి మామిడికాయల సీజన్ లో ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలోని ఏపిమాస్ అనుబంధ ఎఫ్ పి ఓల సభ్యుల రైతులు భారీస్థాయిలో మామిడికాయలను మార్కెటింగ్ చేయడానికి సహాయత్తం చేసింది. నాడు స్వయంసహాయ సమాఖ్యలను బ్యాంకులతో అసంధానంచేయడంలో ముందు నిలిచిన ఏపిమాస్ 2023లో మరో ముందడుగు వేసి, ఎఫ్ పి ఓలను స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ బి ఐ) శాఖలతో అనుసంధానం చేయడంలో చొరవతీసుకున్నది. దీనిని దేశవ్యాప్త కార్యక్రమంగా నిర్వహించడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధంచేసుకున్న ఏపిమాస్, ఎస్ బి ఐ తోడ్పాటుతో యిప్పటికే ఏడు రాష్ట్రాలలో ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించింది. ఎఫ్ పి ఓలను దేశంలోనే ఉత్తమ వ్యాపార సంస్థలుగా తీర్చిదిద్దడానికి వాటి ప్రోత్సాహక సంస్థలతో, ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థల ప్రతినిధులతో సహాలోచనలు, సమావేశాలు, సంప్రతింపులు, సదస్సులను ఏడాది పొడవునా నిర్వహించి ఏపిమాస్ నిర్వహించింది. ఏపిమాస్ చరిత్రలో 2023 వ సంవత్సరం చెరగని ముద్రవేసిన మరో ముఖ్యాంశం ఈ ఏడాదే ఏపిమాస్ అంతర్జాతీయ సాధికార సభ్య సంస్థగా రూపొందడం. అమెరికాలో ఆ దేశ చట్టాలకు, నియమనిబంధనలకు అనుగుణంగా ఏపిమాస్ లాభాపేక్ష లేని స్వచ్ఛంద సంస్థగా సమోదైంది. ఇంతేకాదు, 2023 ఆగస్టు - సెప్టెంబర్ లలో నెలరోజులపాటు నేను అమెరికాలో ఏపిమాస్ ప్రచారోద్యమాన్ని నిర్వహించడం మరో ముందడుగు. అక్టోబర్ నెలలోనే మళ్ళీ, వరుసగా మూడవ ఏడాది స్వయంసహాయ సమాఖ్యల జాతీయ సమ్మేళనాన్ని, ఉత్తమ సమాఖ్యలకు పురస్కార ప్రదానాన్ని ఏపిమాస్ నిర్వహించింది. ఈ విధంగా 2023 వ సంవత్సరం ఎంతో క్రియాశీలకంగా, నిత్య నూతనంగా గడిచింది. జి ఐ సి, పాడిపంటలు ప్రాజెక్టులు నిర్ణీత కాల వ్యవధిని పూర్తిచేసుకుని, ఫలప్రదంగా ఈ ఏడాది ముగిశాయి. దాదాపు రెండు దశాబ్దాలుగా ఏపిమాస్ కు దాతృత్వసంస్థగా , సహభాగస్వామిగా అండదండలు అందిస్తున్న జర్మనీ సంస్థ డి జి ఆర్ వి ప్రతినిధి శ్రీ కొర్బేనియన్ మనదేశానికి వచ్చి, ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలను సందర్శించడం 2023 వ సంవత్సరానికి ఒక చక్కని వీడ్కోలు పలికినట్టయింది. పాలకవర్గం, భాగస్వాములు, దాతృత్వసంస్థలు, సిబ్బంది,యితర శ్రేయోభిలాషుల ప్రోత్సాహ సహకారాలతో 2024 వ సంవత్సరంలో ఏపిమాస్ మరిన్ని సత్ఫలితాలను సాధించాలని ఆకాంక్షిస్తూ, సాధించగలదని నమ్ముతూ 2024 కు సాదర స్వాగతం పలుకుదాం.

ప్రొ. చంద్ర గో చంద్రారెడ్డి

Edited, Printed, Published and owned by T.Chandra Sekhar Reddy; Printed at Kala Jyothi Process Pvt.Limited, S No:185, Kondapur, Hyderabad-500133, Ranga Reddi District, Telangana;Published at Mahila Abhivruddhi Society, Andhra Pradesh (APMAS), Plot No.11&12,HUDAColony, Tanesha Nagar, Near DreamVally,Manikonda,Rangareddi District,Hyderabad-500089. Editor:T.Chandra Sekhar Reddy

పోటీదారులు నీ పద్ధతులను, పనితీరును అనుకరించవచ్చు, కాని నీ అంకితభావాన్ని ఎవరూ అనుకరించలేరు

# మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జె.వి. క్రిష్ణమూర్తి

ఎడిటోరియల్ కమిటీ : ఎల్. భవాని, జి. దివ్యశ్రీ, ఎం. భార్గవి, జి. శ్రీనివాస్, ఎస్. ప్రవల్లభయ్య

కంపోజింగ్, డిజైనింగ్ : ఎన్. రమాదేవి కన్సల్టెంట్ : కె.రఘురామరాజు

సమన్వయ సహకారం : పి. రూస్సీ లక్ష్మి

## లోపలి పేజీలలో ....

⇒	డిజిఆర్వి ప్రతినిధి కొర్సేనియాన్ పర్యటన	05
⇒	అనేక ఫలితాలనందించిన 'పాడి పంటలు'!	08
⇒	శిక్షకులు అభ్యాసకులై, జార్జండ్లో పర్యటించి..	11
⇒	మామిడిసాగులో పద్ధతులపై కార్యశాల	13
⇒	పట్టణ పోషణ పథకం సమావేశం	14
⇒	అస్సాం జీవనోపాధి మిషన్ సిబ్బందికి శిక్షణ	15
⇒	మరుగుదొడ్డి వినియోగంపై ప్రేరణ!	16
⇒	వరిలో ఆరుతడితో మంచి దిగుబడి !	18
⇒	విద్యా రుణాలపై వడ్డీ రేట్లు ఎంతెంత?	20
⇒	ఈ వ్యాధులకు మాంసాహారమే మూలం !	21
⇒	సరోగసీని ప్రోత్సాహించకూడదు ...	22
⇒	ఆ చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు :	23
⇒	బాదం సాగుతో భలే లాభాలు !	24
⇒	ఒంటరి మహిళలకు ఆమె ఆత్మీయ నేస్తం !	26
⇒	పావు ఎకరంలో 25 రకాల పంటలు !	29
⇒	మతిమరుపు రాకుండా ఉండాలంటే.... !	30
⇒	మెదడు పనితీరును దెబ్బతీసే నిద్రలేమి !	31
⇒	ఈ ఆహారాలు మేలు చేస్తాయి..కీడు కూడా!	32
⇒	1200తో మొదలై...పందలకోట్లను దాటి !	33
⇒	శక్తిమంతమైన మహిళ నిర్మలా సీతారామన్!	34

## 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (ఏపిమాస్)

'మహిళా సాధికారత' పత్రిక మాతృసంస్థ మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ. దీనిని ఏపిమాస్ అని, మాస్ అని కూడా సంక్షిప్తంగా పిలుస్తారు. 2001జూన్ 14 వ తేదీన పబ్లిక్ సొసైటీగా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ హైదరాబాద్ ప్రధాన కార్యాలయంగా ఏర్పాటైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో, మన దేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు చైర్మన్ గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సీ ఇ ఓ శ్రీ సీ ఎస్ రెడ్డి ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ లో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయంతోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి పైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడం కోసం మహిళా సాధికారత పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

ప్రోత్సాహక చందా	
ఏడాదికి	: రూ. 110
రెండేళ్లకు	: రూ. 200
మూడేళ్లకు	: రూ. 280

ప్రకటన ఛార్జీలు	
మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/బ్లాక్ పేజి(పూర్తి)	: రూ. 25,000
మల్టీకలర్ ఇన్ సైడ్ కవర్ పేజి (పూర్తి)	: రూ. 15,000
బ్లాక్ అండ్ వైట్ లోపలి పేజి (పూర్తి)	: రూ. 10,000

చందాలు లేదా ప్రకటనలకోసం పంపే డిడిలను 'ఏపిమాస్ -హైదరాబాద్' పేరుమీద పంపాలి

మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలనీ, తానీషా నగర్, శ్రీమవ్వాలి దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118  
Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org

జీవితంలో వచ్చే ఆటుపోట్లను మనం అభినిందించాలి, అవే మనకు మరింత శక్తిని, వివేకాన్ని, వినయాన్ని అందిస్తాయి

# డి జి ఆర్ వి ప్రతినిధి కార్యనియాన్ పర్వటన

- జి.శ్రీనివాస్

జర్మనీకి చెందిన డి జి ఆర్ వి సంస్థ గత పదిహేను సంవత్సరాలుగా ఏపిమాన్ తో సాంకేతిక, అర్థికపరమైన సహభాగస్వామిగా వుంటూ, మహిళా సంఘాలకు, సమాఖ్యలకు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు తోడ్పాటు అందిస్తున్నది. ముఖ్యంగా సంఘాలలో, సమాఖ్యలలో స్వయం నియంత్రణ ఉద్యమ కార్యక్రమాలకు, సంస్థలను స్వయం ప్రతిపత్తిగల సంస్థలుగా బలోపేతం చేయటానికి ఏపిమాన్ కు డి.జి.ఆర్.వి ఎంతగానో సహకరిస్తున్నది. ఏపిమాన్ కే కాకుండా, మన దేశంలో మరికొన్ని సంస్థలకు కూడా డిజిఆర్వి సంస్థ సాంకేతిక, అర్థిక సహకారాన్ని అందిస్తున్నది. మన దేశంలో తమ సంస్థ సహకారం పొందుతున్న సంస్థల నిర్వహణ తీరుతెన్నులను పరిశీలించడానికి డి జి ఆర్ వి ప్రతినిధి శ్రీ కార్యనియాన్ 5-12-2023 నుంచి 13-12-2023 వరకు, తొమ్మిది రోజుల పాటు ఏపిమాన్ అధ్యక్షులలో మన దేశంలో పర్యటించారు. ఆ పర్యటన యిలా సాగింది.

5-12-2023న ఏపిమాన్ కార్యాలయంలో శ్రీ మధుమూర్తి, శ్రీమతి రామలక్ష్మి, తదితర కోర్ టీం సిబ్బందితో సమావేశమై డి జి ఆర్ వి సంస్థ సహకారంతో ఏపిమాన్ చేస్తున్న కార్యక్రమాల అమలు తీరు, ప్రగతి, అర్థిక నిర్వహణ, ఆడిటింగ్ తదితర అంశాలను సంబంధిత సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఆ రోజు మధ్యాహ్నం హైదరాబాద్ లోని తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ నాబార్డు కార్యాలయాలకు వెళ్ళి, ఆంధ్రప్రదేశ్ నాబార్డు సి.జి.యం తో, తెలంగాణ నాబార్డు అధికారులతో సమావేశంలో పాల్గొని నాబార్డు ద్వారా ఎఫ్ పి ఓ లకు (రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు) అందుతున్న తోడ్పాటు గురించి తెలుసుకున్నారు.

6-12-2023 న జనగాం జిల్లాలో డి జి ఆర్ వి - గెస్ట్ ఆర్థిక సహకారంతో, ఏపిమాన్, 'మారి' సంస్థల ప్రోత్సాహంతో ఏర్పాటుచేసిన రైతు వికాస సమాఖ్యను శ్రీ కార్యనియాన్ సందర్శించారు. ఆయనతోపాటు ఏపిమాన్ నుంచి శ్రీమతి రామలక్ష్మి, శ్రీ జి. శ్రీనివాస్, శ్రీ గంగాధర్ ఈ పర్యటనలో పాల్గొన్నారు. ఈ బృందం రైతు వికాస సమాఖ్యలోని రెండు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను,



అనంతరం జనగాంలోని రైతు వికాస సమాఖ్యను సందర్శించి, ఆ సంస్థల పాలకవర్గ సభ్యులతో సమావేశమై ఎఫ్ పి ఓలు చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. రాబోయే సంవత్సరపు భవిష్యత్ ప్రణాళిక పై చర్చించారు. ఈ సమావేశాలలో ఏపిమాన్ సంస్థ ప్రతినిధులతో పాటు 'మారి' సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ శ్రీ ఆర్.మురళి, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. తర్వాత జనగాం జిల్లాలో నాబార్డు సహకారంతో ఏర్పాటు చేసిన ఎఫ్పిఓల నిర్వాహక స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులతో సమావేశమై, ఆ ఎఫ్ పిఓలు నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల వివరాలు తెలుసుకున్నారు.

7-12-2023న శ్రీ కార్యనియాన్ ఏపిమాన్ సి.ఇ.ఓ శ్రీ సి.ఎన్ రెడ్డితో, ఏపిమాన్, డి.జి.ఆర్.వి టీంతో సమావేశమై ఏపిమాన్-డి జి ఆర్ వి సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్న ఎఫ్ పి ఓలు, సమాఖ్యలు ప్రస్తుతం ఏ విధంగా పని చేస్తున్నాయో, రాబోయే రోజులలో ఎలాంటి సహకారం

నేరుగా విజయం రాదు, వచ్చేది అవకాశాలు, సాధ్యసాధ్యాలు మాత్రమే : వాటినే మనం విజయాలగా మలచుకోవాలి



అవసరమో చర్చించారు. మరింత సహకారంకోసం గెస్ట్ వారిద్వారా వోక్స్ బ్యాంకు వారితో చర్చించటానికి నిర్ణయించారు.

8-12-2023 న శ్రీ కొర్పేనియాన్, శ్రీ సి.యస్.రెడ్డి, శ్రీమతి యస్.రామలక్ష్మి పూణేలోని 'చైకుంఠ మెహతా నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కోఆపరేటివ్ మేనేజ్మెంట్' ను సందర్శించి, పీజీడిఎబిఎం విద్యార్థులతో చర్చించారు. యువత ద్వారా సహకార సంస్థల్లో నూతన ఆవిష్కరణలు, నూతన సహకార విధానం, సహకార శిక్షణ గురించి చర్చించారు.

9-12-2023న హైదరాబాద్ లోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో రాబోయే మూడు సంవత్సరాలలో నూతన ప్రతిపాదనలు, పరస్పర సహకార ఒప్పందం, తదితర అంశాల గురించి చర్చించారు. ఏపిమాస్, కోర్ టీం సభ్యులు, యితర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

10-12-2023న అనంతపురం జిల్లాలో డిజిఆర్ వి సహకరిస్తున్న నల్లమడ మండలంలోని రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థను శ్రీ కొర్పేనియాన్ సందర్శించారు. శ్రీ కొర్పేనియాన్ తో ఏపిమాస్ నుంచి శ్రీమతి ఏ. కళామణి, శ్రీ గోపాల్ రాజు, క్షేత్రస్థాయి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నల్లమడ రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ పాలకవర్గ సభ్యులతో సమావేశమై జరుగుతున్న కార్యక్రమాల తీరు తెన్నులను తెలుసుకున్నారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సేకరణ కేంద్రం భూమి పూజలో పాల్గొన్నారు. మండల వ్యవసాయ అధికారితో, సభ్యులతో సంభాషించారు. వివిధ పంటలను సందర్శించారు. ఎఫ్ఎఫ్ఎస్ పొలంబడి సమయంలో

రైతులతో సంభాషించారు. మండల వ్యవసాయ అధికారి ఎఫ్ఎఫ్ఎస్ ను గురించి, ప్రభుత్వ పథకాల గురించి వివరించారు.

11-12-2023 న తెలంగాణా రాష్ట్ర కో ఆపరేటివ్ కేంద్ర బ్యాంకును సందర్శించి ఎం.డి. శ్రీ మురళీధర్ తో, వారి సిబ్బందితో సమావేశమై రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు వివిధంగా ఆర్థిక సహకారం అందిస్తున్నారో వివరాలు తెలుసుకున్నారు. మధ్యాహ్నం ఫెడరేషన్లకు సహకారం అందిస్తున్న డి జి ఆర్ వి - గెస్ట్ ఆధ్వర్యంలో వోక్స్ బ్యాంక్ టీంతో వర్చువల్ సమావేశం జరిగింది. ప్రస్తుతం సమాఖ్యల పనితీరు, భవిష్యత్ ప్రణాళిక, వివిధమైన సహకారం అవసరం అనే అంశాలపై చర్చించారు.



చివరగా ఏపిమాస్ బోర్డు చైర్మన్ శ్రీ కాకి మాధవరావు, సభ్యులు శ్రీ డబ్ల్యు.ఆర్.రెడ్డి, శ్రీ యన్.వి రమణ, పాలకవర్గంలో ఏపిమాస్ ప్రతినిధులు శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి, శ్రీ యన్. మధుమూర్తి, శ్రీమతి యస్.రామలక్ష్మితో, ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయం సిబ్బందితో శ్రీ కొర్పేనియాన్ సమావేశమై గత వారం రోజులలో వారి సందర్శనలు, తెలుసుకున్న వివిధ విషయాలపై ఒక ప్రెజెంటేషన్ చేశారు. రాబోయే మూడు సంవత్సరాలలో డి జి ఆర్ వి సహకార ఒప్పందం, తదితర విషయాలపై చర్చించి తన సందర్శనకు సహకరించిన వారికందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

12-12-2023 న శ్రీ కొర్పేనియాన్, శ్రీ సి.యస్.రెడ్డి దేశంలోనే పేరెన్నికగన్న గుజరాత్ సహకార సంస్థ ఆనంద్ ను



సందర్శించారు. ఈ సందర్భాన్ని ఇర్మా ప్రొఫెసర్ శ్రీ శంభుప్రసాద్ నిర్వహించారు.

ఇర్మా-ఏపిమాస్-డి.జి.ఆర్.వి భాగస్వామ్యం కింద, సహకార సంస్థల సామర్థ్యం పెంపు, స్వయంప్రతిపత్తిని ప్రోత్సహించడం కోసం ఒప్పందాన్ని గురించి చర్చించారు. ఐఆర్ఎంఎ డైరెక్టర్ శ్రీ ఉమాకాంత్ దాస్ తోను, ఐఆర్ఎంఎ

మొదటి సంవత్సరం ఐఆర్ఎంఎ విద్యార్థులతో సంభాషణతో ఆరోజు కార్యక్రమాలు ముగిశాయి.

12-12-2023 న బాలు అయ్యర్ బృందం నేతృత్వంలోని ఐసిఎ ఆసియా పసిఫిక్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ బృందంతో, శ్రీ సుధీర్ మహాజన్ నేతృత్వంలోని ఎన్సెయిఐ (నేషనల్ కోఆపరేటివ్ యూనియన్ ఆఫ్ ఇండియా) బృందంతో సమావేశాలు జరిగాయి. శిక్షణ, సామర్థ్యం పెంపుదల, సహకార సంఘాలకు అనువైన వాతావరణ కల్పన, స్వయంప్రతిపత్తి పై ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరించాలన్నది ఈ సమావేశాల సారాంశం.



అధ్యాపకులు, విద్యార్థులతో సమావేశమై వివిధ అంశాలను చర్చించారు. అనంతరం ఐఆర్ఎంఎ చైర్మన్ శ్రీ మీనేష్ షా, ఆయన నేతృత్వంలోని ఉన్నత స్థాయి బృందంతో సమావేశమైనారు. జర్మన్ కోఆపరేటివ్ సిస్టమ్ ప్రత్యేక లక్షణాలను అధ్యయనం చేయడానికి సహకార మంత్రిత్వ శాఖ, ఆనంద్ (ఎన్డిడిబి) చైర్మన్, ఐఆర్ఎంఎ డైరెక్టర్, అమూల్ యండిలతో కూడిన ఉన్నత స్థాయి బృందాన్ని జర్మనీకి పంపాలన్న ప్రతిపాదన వచ్చింది. మధ్యాహ్నం జిసిఎంఎంఎఫ్ (అమూల్) యం.డి శ్రీ. జయేన్ మెహతాతో సమావేశం జరిగింది.

ఈ విధంగా మన దేశంలో శ్రీ కోర్పొనియాన్ పర్యటన ఎంతో క్రియాశీలంగా, ముమ్మరంగా సాగింది. తన పర్యటనలో సహకరించిన రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంస్థలు, మహిళా సంస్థలు, పలు రంగాల ప్రముఖులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు, ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర అధికారులు, అసాధికారులకు శ్రీ కోర్పొనియాన్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

అనంతరం డెయిరీ ప్లాంట్ ను, రైతుల కోసం కొత్తగా నిర్మించిన 1,500 సీట్ల ఆడిటోరియంను సందర్శించారు .



దూరం అనుబంధానికి అడ్డంకి కాదు, దగ్గరితనంతో స్నేహం పెరగదు; ఆస్వాయత ఆత్మీయత వుంటే ఎక్కడున్నా అనుబంధమే

# అనేక ఫలితాలను అందించిన 'పాడి పంటలు'!

- ఎస్. ప్రహలాద, వినాయకరెడ్డి, అబ్దుల్ ఖాదర్

సుస్థిర వ్యవసాయ కార్యక్రమాలు అమలు చేయడం ద్వారా ఆహార, పశుగ్రాస భద్రత సాధించే లక్ష్యంతో ఏపిమాస్ సంస్థ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అన్నమయ్య జిల్లాలోని కురబలకోట, వాల్మీకిపురం మండలాలలో గత నాలుగు సంవత్సరాలపాటు 'పాడి పంటలు' పథకాన్ని విజయవంతంగా, ఫలప్రదంగా అమలు చేసింది. ఈ పథకం అనేక వినూత్న కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ పథక ఫలితాలను రైతులకందరికీ తెలియజేయాలన్న లక్ష్యంతో ఏపిమాస్ 23.12.2023వ తేదీ మదనపల్లిలో జిల్లా స్థాయి కార్యశాలను ఏర్పాటు చేసింది.

ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర, జిల్లా, మండలస్థాయి ప్రభుత్వ అధికారులు, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, అన్నమయ్య, చిత్తూరు, సత్యసాయి, అనంతపురం జిల్లాలలో ఏపిమాస్ ద్వారా ఏర్పాటైన ఎఫ్ పి ఓల (రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థల) ప్రతినిధులు మొత్తం 178 మంది హాజరయ్యారు. ఈ కార్యశాలలో జరిగిన కార్యక్రమాలను క్రింది విధంగా తెలుపవచ్చును.

ఏపిమాస్ సంస్థ సంచాలకులు శ్రీ వినాయకరెడ్డి, ఆహ్వానితులకు స్వాగతం పలికి, జ్యోతి ప్రజ్వలన చేయించడంతో కార్యశాల కార్యక్రమాలు మొదలయ్యాయి. అనంతరం ఏపిమాస్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లు శ్రీ అబ్దుల్ ఖాదర్, శ్రీ శివరాం ప్రాజెక్టు ప్రగతిని వివరించారు.

## ఎఫ్ పి ఓలలో చేరండి

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఆహార, వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ చిరంజీవి చౌదరి ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. రైతులు కలసికట్టుగా రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థలలో చేరి తమకు కావలసిన వ్యవసాయ ఉత్పాదకాలను తక్కువ ధరలకు పొందవచ్చని ఆయన తెలిపారు.

కురబలకోట, వాల్మీకిపురం మండలాలలో గత నాలుగు



సంవత్సరాలుగా ఆహార, పశుగ్రాస భద్రత కొరకు వివిధ రకాల వ్యవసాయ కార్యక్రమాలను అమలు చేసినదని వాటిని రైతులు ఇకపై తమంతట తాము కొనసాగించాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమాభివృద్ధి కోసం వివిధ రకాల కార్యక్రమాలు చేపట్టిందని, వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

ఈ సందర్భంగా, రైతు భరోసా ద్వారా అందిస్తున్న ఆర్థిక సహాయం, పంట నష్టం మొదలగు కార్యక్రమాలను ఆయన ఉదాహరిస్తూ, రైతులందరూ వెఫ్ పి ఓలలో చేరి వారికి కావలసిన ఎరువులు, పురుగు మందులు, విత్తనాలు మొదలగు వాటిని సమిష్టిగా కొనుగోలు చేస్తే తక్కువ ధరలకు పొందవచ్చని, తద్వారా ప్రతి దానికి ప్రభుత్వంపై ఆధార పడకుండా వారికి కావలసినవి వారే సమకూర్చుకోవచ్చని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ప్రజలు ఎక్కువగా ప్లాస్టిక్ ను వాడుతున్నారని, వాటిని తగ్గిస్తేనే మనుషులకు మనుగడ అని తెలిపారు.

## రైతుల అవగాహనను పెంచిన 'పాడి పంటలు'

ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి మాట్లాడుతూ, రైతుల భాగస్వామ్యంతో పాడి పంటలు పథకము విజయవంతం అయినదని తద్వారా రైతులకు అనేక ప్రయోజనాలు కలిగాయని తెలిపారు.

కురబలకోట, వాల్మీకిపురం ఎఫ్ పి ఓ లలో సభ్యుల

జీవితమంటే గొప్ప పాండిత్యమో, ఆభరణాలలో, ఆడంబరంగా బతకడమో కాదు; ఇతరులకు నీవు పంచే ఆనందం మాత్రమే





భాగంగా వారి పాఠశాల ఆవరణలో వివిధ రకాల మొక్కలు నాటించారని, తద్వారా పర్యావరణం కాపాడటంతో పాటు, అటు పక్షులకు, ఇటు పిల్లలకు ఆ మొక్కలు ఉపయోగపడుతున్నాయని చెప్పారు. ఏపిమాన్ ముఖ్య నలహాదారు శ్రీమతి కళామణి పాడి పంటలు పథకంలో

సంఖ్య పెరిగిందని, ఇంతకాలం కేవలం టమాట పంటపై ఆధారపడే రైతులు ఇతర కూరగాయల పంటలకు మారి, తమ ఆదాయాలను పెంచుకోవడం ఆనందదాయకంగా వున్నదని అన్నారు.

వాతావరణంలో వచ్చే మార్పులకు అనుగుణంగా పంట మార్పిడి చేయాలన్న ఆలోచన రైతులకు వచ్చింది. సన్న జీవాలు పెంచుకోవడం వలన రైతులు అధిక ఆదాయం పొందుతున్నారు. చిరుధాన్యాల పెంపకంపై అవగాహన పెరిగింది. సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలతో సమన్వయంగా వ్యవహరిస్తూ, తగిన ప్రయోజనం పొందుతున్నారని శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి వివరించారు.

### చిరుధాన్యాలను పండించండి

అన్నమయ్య జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి శ్రీ రవిచంద్ర బాబు మాట్లాడుతూ పీలేరు ప్రాంతంలో ప్రభుత్వం చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసిందని, కాబట్టి, రైతులు చిరుధాన్యాల పెంపకం చేపట్టాలని అన్నారు.

ఎంపిక చేయబడిన రైతులు శ్రీ నాగార్జున, శ్రీ శివ గంగిరెడ్డి (వాల్మీకిపురం), శ్రీమతి సుభాషిణి, శ్రీమతి గణేష్ కుమారి (కురబలకోట) మొదలగు రైతులు పాడిపంటలు ద్వారా తాము పొందిన ప్రయోజనాలను తెలియజేశారు.

వాల్మీకిపురం ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయురాలు శ్రీమతి శ్రీదేవి పాడిపంటల పథకంలో

సాధించిన విజయాలను తెలియ జేశారు.

### 'పాడి పంటలు' సాధించిన ఫలితాలు

పాడి పంటలు పథకం అందించిన ఫలితాలను విశ్లేషించడం కోసం, పథకం ప్రారంభానికి ముందు పరిస్థితి, నాలుగు సంవత్సరాల పిమ్మట పథకం పూర్తయిన తర్వాతి పరిస్థితిపై అధ్యయనం జరిగింది. ఆ అధ్యయనం వెల్లడించిన వివరాలు ఇలా వున్నాయి:

కూరగాయలు , ఉద్యాన పంటలు సాగుచేసే 58% రైతులు 4 నుండి 7 రకాలైన పంటలు వేస్తున్నారు. పంట మార్పిడి చేసే వారి సంఖ్య 67% నుండి 81%కు పెరిగింది. చిరుధాన్యాలు పండించే రైతుల సంఖ్య 34% నుండి 67%కు పెరిగింది. పప్పుధాన్యాలు పండించే రైతులు 11% నుండి 63 % కు పెరిగారు. నవధాన్య పద్ధతి పాటించే వారు 10% నుండి 60% పెరిగారు. గతంలో బహు విధాల ఆదాయాలు అందించే ఐదు అంతస్తుల పంటలపై అవగాహన లేక పండించే వారు కాదు, కాని పాడి పంటలు ద్వారా ఈ సంఖ్య 38% పెరిగింది.

విత్తన శుద్ధి చేసేవారు 16% నుండి 41% శాతానికి, మెరుగైన విత్తనాలు వాడేవారు 34 నుండి 97%కు పెరిగారు. పెరటి తోటల పెంపకం రైతులు మరింతగా 3% నుండి 95% కు పెరిగారు.

జీవ పురుగు మందులు వాడే రైతులు 3 నుండి 36%కు

ఆశాభావాన్ని మించిన కానుక లేదు, అనుభవ పాఠాలు నేర్పూ పరాజయం నుంచి విజయానికి చేర్చే నిచ్చిన అది

పెరిగారు. రసాయనిక ఎరువులు వాడే రైతులు 63 నుండి 58% తగ్గారు. జీవన ఎరువులు వాడే రైతులు 30 నుండి 70%కు, వానపాములు వాడే రైతులు 1.5% నుండి 14%కు, కంచె పంటలు, అంతర పంటలు వేసేవారు 38% నుండి 78%కు పెరిగారు. శత్రు పురుగు యాజమాన్యంలో ఎరలు (లింగాకర్షణ, జిగురు అట్టలు) వాడేవారు 8 నుండి 59% పెరిగారు.

అభివృద్ధి పరచిన పశుగ్రాసాలు పండించేవారు (సూపర్ నేపియర్, స్పార్ట్ నేపియర్, ఎర్ర నేపియర్, సి ఓ యఫ్ యస్ , హెడ్జ్ లుసెర్న్, అవిశ ) 51% నుండి 92%కు పెరిగారు. రైతులకు కనీస వార్షిక ఆదాయం రూ .లు 10,000 నుండి 20,000 రూ.లకు పెరిగింది.



కూడా పెరగడం

- ◆ ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు మళ్ళడం,
- ◆ రసాయన వ్యవసాయం తగ్గడం, వ్యవసాయ యాంత్రికరణ పెరగడం,
- ◆ నూతన వంగడాల వాడకం, సాంకేతికత వాడకం పెరిగాయి.

ఈ కార్యక్రమంలో కంపెనీలు డా. వెటఫారూ, వెంచురా పశుదాణా కంపెనీ ప్రనితిధులు తమ స్టాల్లను పెట్టి రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. పొడి పంటలు కార్యక్రమంలో చురుకుగా పాల్గొన్న 20 మంది ఎంపిక చేసిన రైతులకు బహుమతులను ప్రదానం చేశారు.



**ప్రాజెక్ట్ తెచ్చిన ఇతర ముఖ్యమైన మార్పులు**

- ◆ 94% మహిళా రైతులు వ్యవసాయం, పశువుల పెంపకం వైపు మళ్ళారు.
- ◆ 86% మహిళా రైతులు వ్యవసాయంలో అవసరమైన నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకొన్నారు.
- ◆ 11% మంది మధ్యస్థంగా నైపుణ్యాలు పెంపొందించు కొన్నారు 3% మంది నైపుణ్యాలు పెంపొందించుకోలేక పోయారు. వ్యవసాయంలో యువత భాగస్వామ్యం 66% పెరిగింది.
- ◆ 95% మంది రైతులకు పశు చికిత్స అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఉత్పాదకత పెరిగింది.
- ◆ ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే రైతుల సంఖ్య పెరిగింది.
- ◆ పశుగ్రాసాల లభ్యత పెరగడంతో పాటు పశు సంపద

**ఆధునిక వ్యవసాయ యంత్రాలపై మహిళా రైతులకు శిక్షణ**

గార్లదిన్నె సమీపంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం నెలకొల్పిన వ్యవసాయ యంత్రాల శిక్షణ సంస్థ ఆవరణలో మహిళలకు ఆధునిక వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాలపై శిక్షణ ఇచ్చారు. విత్తనాలు నాటే యంత్రాలు, వేరుసెనగ కాయలు ఒలిచే యంత్రాలపై దాదాపు 150 మంది మహిళా రైతులకు ఏపీమాన్ సహకారంతో శిక్షణ యిచ్చారు. కార్యక్రమంలో కేవీకే రెడ్డిపల్లి, ఎన్టీరంగా ప్రతినిధులు, ట్రాక్టర్ నగర్ సంస్థ డైరెక్టర్ బాలాజీ మురారి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# శిక్షకులు అభ్యాసకులై, జార్జండ్లో పర్యటించి ... !

ఏపిమాస్ సంస్థలోని వాష్, న్యూటీషన్ ప్రాజెక్టులకు చెందిన 8 మంది సభ్యులు జార్జండ్ రాష్ట్రంలోని ఎక్కుట్ అనే సంస్థను 2023 డిసెంబర్ లో సందర్శించారు. ముందుగా రాంచీలోని ఆ సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, ఆ సంస్థ ఆవిర్భావం, వారు అమలు చేస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాలను గురించి తెలుసుకున్నారు.

పన్న్యా అనే చిన్న గ్రామం (చక్ర ధర్పూర్ బ్లాక్, పశ్చిమ సింగ్ భుం జిల్లా)లో 2002వ సంవత్సరంలో మొదలయిన కార్యక్రమాలు ప్రస్తుతం జార్జండ్ తో పాటు, ఒడిస్సా, బీహార్, పశ్చిమ బెంగాల్, అస్సాం, రాజస్థాన్, ఉత్తరాఖండ్, మధ్యప్రదేశ్ లో “పార్టిసిపేటరీ లెర్నింగ్ & యాక్షన్ (పి.ఎల్.ఎ)”కు కారణాలు, వాటికి దోహదపడుతున్న అంశాలపై లోతుగా అధ్యయనంచేసి, అందుకు తగినట్లుగా ఆశా కార్యకర్తలకు స్థానిక ప్రభుత్వాల సహకారంతో శిక్షణ ఇచ్చి, తర్వాత క్షేత్ర స్థాయిలో వారికి కావలసిన సహకారాన్ని సంస్థ సభ్యులచే అందజేస్తున్నారు.



మొదటి రోజు పర్యటనలో భాగంగా ఏపిమాస్ సభ్యులు ఇద్రి, బోడ అనే రెండు గ్రామాలలో జరిగిన కమ్యూనిటీ సమావేశాలను పరిశీలించడం జరిగింది, ఆశా కార్యకర్తలు చాలా చక్కగా, ఆసక్తి కలిగించేలా సమావేశాలు నిర్వహించారు. సమావేశ ప్రారంభంలో క్రితం నెలలో జరిగిన పోషణ, ఆరోగ్యానికి సంబంధించి చర్చించిన అంశాలను తల్లలచేత అందరికీ గుర్తు చేయించిన తరువాత కొత్త విషయాలను వివరించారు. అందుకు వారే వేసిన బొమ్మలను అందరికీ చూపిస్తూ నీళ్ళ విరేచనాలకు (డయేరియా) గల కారణాలు, తగిన చికిత్స మొదలైన అంశాలను చాలా సృజనాత్మకంగా వివరించారు.

రెండవ రోజు కూడా రెండు గ్రూపులుగా విడిపోయిన ఏపిమాస్ బృంద సభ్యులు హత్యతోదంగ్, బనబీష్ట్ గ్రామాలను సందర్శించారు. ఈ రెండు కూడా అటవీ ప్రాంతంలో బాగా మారుమూలగా ఉన్న ఆదివాస్ గ్రామాలు, ఆయా గ్రామాలలో పి.ఎల్.ఎ పద్ధతిలో జరిగిన కమ్యూనిటీ



తనకు ఆమోదయోగ్యం కాకపోయినా ఎదుటివారి మాటలను విని, ఆలోచించే స్వభావమే మానసిక సంస్కారం



మీటింగ్‌లతో పాటు తల్లులు, మహిళల మానసిక ఆరోగ్యానికి సంస్థ యిస్తున్న కౌన్సెలింగ్ సెషన్‌లను గమనించి, శిక్షణ పొందుతున్న మహిళలతో శిక్షణపై వారి అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు.

అనంతరం మరో రెండు గ్రామాలలో ఎక్జిట్ సంస్థచే నడపబడుతున్న క్రెష్‌లను చూసి, వాటిని నడుపుతున్న కో ఆర్డినేటర్‌లతో మాట్లాడటం జరిగింది. ప్రతి క్రెష్‌లో వుండే ఇద్దరు సిబ్బంది చాలా ఉత్సాహంగా, సమర్థంగా నడుపుతున్నారు. ప్రతి రోజూ పనులకు వెళ్ళే ముందు తల్లులు తమ 6 నెలలు నుండి 3 నవతనముల లోపు పిల్లలను ఈ క్రెష్‌లలో ఉదయం 8 గంటలకు వదిలి తిరిగి సాయంత్రం 4



గంటలకు పనుల నుండి వచ్చాక తీసుకుని వెళుతున్నారు. క్రెష్ సిబ్బంది పిల్లలకు కావలసిన కోడి గుడ్లు, కిచిడి మొదలైన ఆహారాన్ని తినిపించడంతో పాటు వాళ్ళకి మంచి పాటలు, ఆటలు నేర్పించి అంగన్వాడీ కేంద్రంలో చేర్పించడానికి తగిన విధంగా సంసిద్ధులను చేస్తున్నారు.

మూడవ రోజు పర్యటనలో భాగంగా, గిథిల్లేహ్, లోహాటు గ్రామాలను సందర్శించి, అక్కడ సంస్థ సిబ్బంది

తల్లులతో జరుపుతున్న ఎర్లీ చైల్డ్‌హూడ్ డెవలప్‌మెంట్ (ఈ.సి.డి) సమావేశాలలో పాల్గొని వారు ఆ అంశాలను తల్లులకు చెబుతున్న విధానం గమనించడం జరిగింది. వారి దగ్గర ఉన్న స్థానికంగా దొరికే వస్తువులతో (వాటర్ బాటిల్స్, అట్ట ముక్కలు, రంగు రాళ్ళు మొదలైనవి) తయారుచేసిన పరికరాలను ఉపయోగించి చాలా చక్కగా వివరిస్తున్నారు.

వీటన్నిటితో పాటు, ఎక్జిట్ సంస్థ అనుసరిస్తున్న ఎమ్.ఐ.ఎస్ పద్ధతులు, ఆశా ఫ్రెండ్లీ మొబైల్ పద్ధతులను తెలుసుకోవడం జరిగింది. అదే విధంగా ఏపిమాస్‌లోని వాష్, న్యూటిషన్ ప్రాజెక్టు అనుసరిస్తున్న ఆన్ లైన్ అప్లికేషన్స్‌ను బృంద సభ్యులు వారికి వివరించారు. కమ్యూనిటీ కేంద్రీకృత విధానాలు (కమ్యూనిటీ

సెంట్రీక్ అప్రోచ్‌స్), వినూత్నమైన కార్యకర్తల సాధికారత, పి.ఎల్.ఏ పద్ధతులు మొదలైనవి ఎక్జిట్ సంస్థ చక్కగా పాటిస్తుండడాన్ని బృందం గమనించింది. పరస్పర సహకార దిశగా అడుగులు వేసేందుకు ఆ సంస్థ సిబ్బందిని ఏపిమాస్ కార్యక్రమాలపై అవగాహన కోసం హైదరాబాదులోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయాన్ని సందర్శించవలసిందిగా బృందం ఆహ్వానించింది.

# మామిడి సాగులో ఉత్తమ పద్ధతులపై కార్యశాల

- డా. భార్గవి



అన్నమయ్య జిల్లాలో అధిక విస్తీర్ణంలో సాగుచేస్తున్న పంట మామిడి. ప్రస్తుత సమయంలో మామిడి తోటలలో అనేకరకాల చీడపీడలు ఆశించి అపార నష్టం కలిగిస్తున్నాయి. మామిడి తోటలలో పూతకు ముందు, పూత దశలో ఎలాంటి యాజమాన్య, సమగ్ర సస్యరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలో మామిడి రైతులకు తెలియజేయాలనే ముఖ్య ఉద్దేశంతో 22.12.2023వ తేదీన కలికిరిలో అరబిందో ఫార్మా, ఏపిమాస్, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉద్యాన శాఖ సంయుక్త నిర్వహణలో జిల్లా స్థాయి కార్యశాలను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఏపిమాస్ సి.ఈ.ఓ. శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి, అన్నమయ్య జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి శ్రీ రవిచంద్రబాబు, శాస్త్రవేత్తలు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పీలేరు, కె.వి.పల్లి, కలకడ, కలికిరి, సదుం, సోమల, నిమ్మనపల్లి మండలాలలోని రైతులు మొత్తం 198 మంది హాజరయ్యారు.

సమావేశ ప్రారంభంలో ఏపిమాస్ సంస్థ సంచాలకులు శ్రీ వినాయకరెడ్డి, ఆహ్వానితులకు స్వాగతంపలికి, జ్యోతి ప్రజ్వలన చేయించారు. అనంతరం ఏపిమాస్ సంస్థ సి.ఈ.ఓ. శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి కార్యశాల ముఖ్య ఉద్దేశాన్ని వివరించారు. రైతులు కలసికట్టుగా ఉండి రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థలలో చేరి తమకు కావలసిన వ్యవసాయ ఉత్పాదకాలను తక్కువ ధరలకు పొందవచ్చని తెలిపారు.

అన్నమయ్య జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి శ్రీ రవిచంద్ర బాబు మాట్లాడుతూ మామిడిలో ఎరువులు యాజమాన్య కొమ్మ కత్తిరింపులు, పునరుద్ధరణ గురించి వివరించారు. మామిడిలో తేనె మంచుపురుగు, పిండి నల్లి, పండు ఈగ, కాయ తొలుచు పురుగు, బ్యాక్టీరియల్ మచ్చ తెగులు, అంత్రాక్సోస్ మచ్చతెగుళ్ళ వాటి సమగ్ర యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి విపులంగా వివరించారు. పచ్చి రొట్ట ఎరువులు, వాటి ప్రభావం, నేలలోని పోషకాలు, తెగుళ్ళు, మిత్ర కీటకాల గురించి సుదీర్ఘంగా వివరించారు. అదే విధంగా మామిడికాయలపై పచ్చ పురుగులు, తెగుళ్ళ నివారణలో కాయ తొడుగుల (ఫ్రూట్ కవర్లు) ప్రాముఖ్యత, లాభదాయకత గురించి తెలిపారు. పురుగుల యాజమాన్యంలో ఉపయోగించవలసిన నూతన పురుగు మందుల గురించి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిపారు. కొమ్మలు కత్తిరించడం వలన కలిగిన లాభాలను గురించి వివరించారు. అవగాహన లోపం కారణంగా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను నష్టాలకు అమ్ముకోవడం పరిపాటిగా మారిందన్నారు. రైతు ఉత్పత్తి సంఘాలు ద్వారా అమ్మకాలు జరిగితే మంచి లాభాలను పొందవచ్చన్నారు.

శాస్త్రవేత్తలు మాట్లాడుతూ ముదురు మామిడిలో కొమ్మలు కత్తిరింపులు చేపడితే పంట దిగుబడి పెరిగే

నీవు ఏ దృష్టితో చూస్తే అదే రకంగా ప్రపంచం నీకు కనిపిస్తుంది, దృష్టి కోణం మార్చి చూడు అంతా అద్భుతమే!

అవకాశం మెండుగా ఉంటుందని, గుబురుగా పెరిగిన చెట్లలో సూర్యరశ్మి, గాలి లోపలికి ప్రసరించేలా తలపైన కొమ్మలను, తూర్పు పడమర దిక్కులలో ఉన్న కొమ్మలను, ఎండుపుల్ల, చీడపీడలు ఆశించిన కొమ్మలు, తొడిమ కొమ్మలను, ఎండిపోయిన పూత, కాడలను కత్తిరించి తొలగించాలని సూచించారు.

మామిడి పంటలో కాయల కోత తరువాత ఆచరించాల్సిన సస్య రక్షణ సమగ్ర యాజమాన్య పద్ధతులపై రైతులకు వివరించారు. మామిడి కాయలు కోసినప్పటి నుంచి తగు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే నాణ్యతతో కూడిన దిగుబడి పొందవచ్చు నన్నారు. కోత కోసిన 15-20 రోజులు చెట్లకు విశ్రాంతి ఇచ్చిన తరువాత కొమ్మ కత్తిరింపులు చేయాలన్నారు. కత్తిరింపులు చేసిన వెంటనే కోసిన కొమ్మ భాగానికి చెట్లు పూర్తిగా తడిచేలా 3 గ్రాముల కాఫర్ ఆక్సిక్లోరైడ్ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేయాలని వివరించారు. జింక్, బోరాన్ ధాతువుల లోపాలను నివారించడానికి 5 గ్రాముల జింక్ సల్ఫేట్, 2 గ్రాములు బోరాన్ లీటరు నీటికి లేదా ఫార్ములా-4 పొడిని లీటరు నీటికి 5 గ్రా. చొప్పున కలిపి 15 రోజుల వ్యవధిలో 2-3 సార్లు పిచికారీ చేయాలని వివరించారు.

సేంద్రియ పద్ధతులతో సాగుచేసిన ఉత్పత్తులకు మార్కెట్లో అధిక డిమాండు ఉందని జిల్లా వ్యవసాయ సలహా మండలి సభ్యుడు బోదేషావలి తెలిపారు. ఈ ఏడాది సేంద్రియ విధానంలో పండించిన మామిడికి రెండింతల ధర లభించిందన్నారు. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించి అధిక ఆదాయం పొందాలంటే సేంద్రియ సాగు విధానాలు అనుసరించాలన్నారు. సేంద్రియ విధానంలో పెట్టుబడులు కూడా గణనీయంగా తగ్గుతాయని వివరించారు.

విపిమాన్ ప్రతినిధి శ్రీ అమరేంద్రుడు మామిడిలో చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలను క్యాలెండర్ ప్రకారం వివరించడం జరిగింది. మామిడి తోటలలో (స్ప్రే) చేయవలసిన మందుల గురించి కూడా ఆయన వివరించారు.

వివిధ కంపెనీల సిబ్బంది వారి కంపెనీలలో మామిడి చెట్లకు కావల్సిన పురుగు మందుల లభ్యత గురించి వివరించారు.

## పట్టణ పోషణ పథకం సహభాగస్వాముల సమావేశం

- భవాని

విపిమాన్, విప్రో కేర్స్ వారు కలిసి నిర్వహిస్తున్న పట్టణ పోషణ పథకంలో భాగంగా ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి ప్రాజెక్ట్ పరిధిలో ఉన్న సహభాగస్వాములు అయిన మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ, ఆరోగ్య శాఖ, యుసిడి విభాగం, విద్యా విభాగం, స్థానిక సంస్థలతో కలిసి గత నెలల్లో జరిగిన కార్యక్రమాల పురోగతిని గురించి, భాగస్వామ్య వివరాలు తెలియపరుస్తూ ఇంకా రాబోవు నెలల్లో కార్యక్రమాలకు ప్రణాళికలు వేయడం జరుగుతుంది.

డిసెంబర్ 19వ తేదీన కార్వాన్లోని కృష్ణ భవనంలో సహభాగస్వాముల సమావేశం నిర్వహించడం జరిగింది. సమావేశంలో ప్రధానంగా గత మూడు నెలల్లో జరిగిన ప్రాజెక్ట్ కార్యక్రమాలు, ప్రాజెక్టు పురోగమనం ఎలా ఉంది అనేదానిపై చర్చలు జరగాయి.

కార్పొరేటర్ స్వామియాదవ్ మాట్లాడుతూ విపిమాన్ నిర్వహించే కార్యక్రమాలకు తాము తోడుగా ఉంటామని, మహిళల బాగు కోసం తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని అన్నారు.

శిశు సంక్షేమశాఖ అధికారిణి రేణుక గారు మాట్లాడుతూ తల్లుల పోషణ - ఆరోగ్య ప్రవర్తనలో రావలసిన మార్పులు సహభాగస్వామ్యంతోనే సాధ్యమవుతుంది కనుక, కలసికట్టుగా పని చేసుకోవాలని సూచించారు. స్వయం సహాయ సంఘ సభ్యులు, అంగన్ వాడీ టీచర్లు కూడా ఆరోగ్య కార్యకర్తల సమన్వయం గురించి వారి వారి అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

కార్యక్రమంలో పోషణ విభాగం నుంచి శాస్త్రవేత్త గాలిరెడ్డి గారు, సి డి పి ఓ రేణుక గారు, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ భవాని గారు, యం, ఇ అధికారి దేవన్ కుమార్ గారు, ప్రాజెక్ట్ బృందం (మెంటర్లు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు), అంగన్ వాడీ టీచర్లు, ఆశా, స్వయం సహాయ సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

చిల్లర నాణాలు శబ్దం చేస్తాయి, విలువైన నోట్లు నిశ్శబ్దంగా వుంటాయి; ప్రశాంతంగా వుండు, నీ విలువ పెంచుకో

## అస్సాం రాష్ట్ర గ్రామీణ జీవనోపాధి మిషన్ సిబ్బందికి శిక్షణ

- జి. శ్రీనివాస్

ఏపిమాన్ ద్వారా తేది 14-12-2023 నుండి 16-12-2023 వరకు మూడు రోజుల పాటు అస్సాం రాష్ట్ర గ్రామీణ జీవనోపాధి మిషన్ సిబ్బందికి స్వయం సహాయక సంఘాల, సమాఖ్యల అంతర్గత ఆడిటింగ్ పైన రిఫ్రెషర్ శిక్షణను ఏపిమాన్ శిక్షణ కేంద్రం, హైదరాబాద్ లో నిర్వహించటం జరిగింది. ఈ శిక్షణకు 30 మంది అస్సాం రాష్ట్ర గ్రామీణ జీవనోపాధి మిషన్ మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయి సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఆగస్టు 2023లో అస్సాం రాష్ట్రంలోని గోహాతిలో ఏపిమాన్ టీం వెళ్లి అస్సాం రాష్ట్ర గ్రామీణ జీవనోపాధి మిషన్ సిబ్బందికి ఐదు రోజులపాటు పుస్తక నిర్వహణ, ఆడిటింగ్ పైన శిక్షణ యిచ్చి వచ్చారు. తదుపరి కార్యాచరణలో భాగంగా రిఫ్రెషర్ శిక్షణకోసం వారే హైదరాబాద్ కు వచ్చి శిక్షణ తీసుకున్నారు. ఈ మూడు రోజుల శిక్షణలో భాగంగా రెండు రోజులపాటు శిక్షణ, ఒక రోజు క్షేత్ర సందర్శన కూడా నిర్వహించటం జరిగింది.

శిక్షణలో మొదటి రోజు గతంలో ఆగస్టు నెలలో పొందిన శిక్షణ తర్వాత వారు సంఘాల వద్ద ఆడిటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు కల్గిన అనుభవం, ఆడిటింగ్ లో వచ్చిన ఒడిదుడుకులపై చర్చించారు. ఆర్థిక పట్టికల గురించి శిక్షణ జరిగింది. శిక్షణలో రెండవ రోజు జనగాం జిల్లాలో క్షేత్ర సందర్శనకు వెళ్ళటం జరిగింది. జనగాం జిల్లా లోని రెండు మండలాలలో ఉన్న ఆరు స్వయం సహాయక సంఘాలు, రెండు గ్రామ సంఘాల సభ్యులతో సమావేశమై ఇక్కడ వారు నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి ముఖ్యంగా ఆడిటింగ్ విషయాల పై అవగాహన పెంపొందించుకున్నారు. జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి ఏజెన్సీ, జిల్లా స్థాయి అధికారులైన ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, అదనపు ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్, జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మానేజర్లు, అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ మానేజర్లు, జిల్లా సమాఖ్య ప్రతినిధులతో, సంబంధిత సిబ్బందితో సమావేశమై జిల్లాలో అమలు అవుతున్న కార్యక్రమాలు, ఆడిటింగ్ తదితర విషయాల గురించి తెలుసుకున్నారు. సంఘాలు, గ్రామ సంఘాలలో



నేర్చుకున్న మంచి అంశాలను వారు తెలిపారు. మూడవరోజు క్షేత్ర సందర్శనలో నేర్చుకున్న అంశాలను వివరించారు. అభ్యాసకులను టీంలుగా విభజించి వారిచేత ప్రాక్టీస్ చేయటం జరిగింది. ప్రాక్టీస్ అనంతరం వారు చెప్పే విధానంలో ఏదైనా లోపం ఉంటే వాటిపై రిసోర్స్ పర్సన్లు సందేహాల నివృత్తి చేశారు. ఈ శిక్షణలో శ్రీమతి యస్.రామ లక్ష్మి, శ్రీ మురళి జాజునా, శ్రీ జి.శ్రీనివాస్ రిసోర్స్ పర్సన్లుగా వ్యవహరించారు. శ్రీ సి యస్ రెడ్డి శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలు, అస్సాం రాష్ట్రంలోని గోహాతిలో నిర్వహించిన శిక్షణ తదుపరిగా జరిగిన కార్యక్రమాలు మొదలగు వాటి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.

శిక్షణలో పాల్గొన్న అభ్యాసకులకు సూచిస్తూ ఇక్కడ నేర్చుకున్న శిక్షణ ప్రకారం అస్సాం రాష్ట్రములో కూడా కమ్యూనిటీ ఆడిటర్లను తయారుచేసి వారికి శిక్షణ ఇచ్చి వారి ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘాల, గ్రామ సంఘాల అంతర్గత ఆడిటింగ్ చేయించాలని సూచించారు. కమ్యూనిటీ ఆడిటర్లకు శిక్షణ యిస్తున్న సమయంలో కూడా ఏపిమాన్ సహకారం కావాలి అనుకుంటే అందించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని, రెండు సంస్థలు కలిసి కమ్యూనిటీ అభివృద్ధికి పాటుపడుదామని తెల్పినారు. శిక్షణకు హాజరైన వారు మాట్లాడుతూ ఇట్టి శిక్షణ ఎంతగానో ఉపయోగంగా ఉందని, ఇక్కడ నేర్చుకున్న విషయాలు అస్సాం రాష్ట్రం లోని కమ్యూనిటీకి నేర్పిస్తామని, రాబోవు రోజులలో ఏపిమాన్ సహకారం అవసరం ఉంటుందని, ఇంత చక్కని శిక్షణ ఇచ్చిన రిసోర్స్ పర్సన్లకు, ఏపిమాన్ కు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

## మరుగుదొడ్డి వినియోగంపై ప్రపంచస్థాయి ప్రేరణ!

ప్రతి సంవత్సరం నవంబర్ 19వ తేదీన వరల్డ్ టాయిలెట్ డే జరుపుకుంటాము. అందులో భాగంగా ప్రతి ఇంటికి మరుగుదొడ్డి- ఊరంతా ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే దిశగా ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో సెప్ట్ , మెప్పా సహకారంతో తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో మరుగుదొడ్డి వారోత్సవాలు నిర్వహించడం జరిగింది.

గత చరిత్రను, మన పూర్వీకుల అనుభవాలను నెమరువేసుకుంటూ ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా జీవితం గడపడానికి ఉత్సవాలు చేస్తూ ఉంటాము. సమాజానికి ఒక నిర్దేశిత సందేశము ఇవ్వడానికి ఇలాంటి ఉత్సవాలు జరుపుతాము. సంప్రదాయాలను కాపాడుకోవడం కోసం పండుగలను చేస్తాము. ఏది చేసినా ఎక్కడ చేసినా ప్రపంచ మానవాళి శ్రేయస్సు కోసమే నిర్దేశించబడుతుంది.

చాలామంది చెప్పడానికో, మాట్లాడడానికో ఇష్టపడకపోయినా మన జీవితాలలో మరుగుదొడ్డి అనేది ప్రాథమిక అవసరాల జాబితాలోనిదే. చాలామందికి దీనికోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఓ రోజు ఉందనే సంగతి అస్సలు తెలియనే తెలియదు. సురక్షితంగా నిర్వహించ బడే పారిశుధ్యం అందుబాటులో లేకుండా జీవిస్తున్న ప్రజల గురించి అవగాహన పెంచడం, ప్రపంచ పారిశుధ్యం సంక్షోభాన్ని పరిష్కరించడానికి ప్రేరణ కలిగించడం ప్రపంచ మరుగుదొడ్డి దినోత్సవం లక్ష్యం.

### కార్యక్రమాలు

- ◆ టాయిలెట్ శుభ్రతను గురించి గ్రామాలలో సదస్సులు, సమావేశాలు ఏర్పరచడం, నిర్వహించడం
- ◆ మానవ జీవనప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంతో పాటు ప్రతి కుటుంబానికి టాయిలెట్ తప్పనిసరి సక్రమంగా వాడాలనే సందేశాన్ని ప్రచారంచేయడం
- ◆ పారిశుధ్యం ప్రజల ఆరోగ్యానికి, గౌరవానికి ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తుంది. ముఖ్యంగా

మురికివాడలు, గ్రామీణ ప్రాంతాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పని చేయాలి.

- ◆ టాయిలెట్ శుభ్రత ఆ కుటుంబ స్థాయిని ప్రతిబింబిస్తుంది ప్రతి కుటుంబానికు తెలియజెప్పడం.
- ◆ బహిరంగ మలవిసర్జన వల్ల కలిగే అనర్ధాలను, అనారోగ్యాలను, భూ కాలుష్యాన్ని, ప్రజలకు వివరించడము.

### బాత్ రూం శుభ్రపరచవలసిన తీరు

- ◆ బాత్ రూం ఫ్లోర్, ఉపరితలము క్రమము తప్పకుండా క్లీన్ చేయాలి. క్లీనింగ్ పౌడర్ వాడాలి.
- ◆ టాయిలెట్ బౌల్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి, దీనిలోనే అనేక క్రిములు నివసిస్తూ ఉంటాయి.
- ◆ టాయిలెట్ వినియోగం తరువాత నీరు ఫ్లష్ చేసిన తదుపరి, టాయిలెట్ మూత తప్పనిసరిగా మూసివేయాలి.
- ◆ బాత్ రూం తలుపు ఎల్లప్పుడూ మూసి ఉంచాలి.
- ◆ పబ్లిక్ టాయిలెట్ల కంటే వ్యక్తిగత టాయిలెట్లకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. వ్యక్తిగత టాయిలెట్లు స్వంత బాధ్యతపై క్లీన్ చేయడం జరుగుతుంది.
- ◆ బహిరంగ మలవిసర్జన చేసేవారిని నివారించేందుకు ప్రభుత్వ పనివారి పర్యవేక్షణ, శిక్షలు ఉండాలి. వీటితో పాటు బడుల్లో, కళాశాలల పాఠ్య పుస్తకాలలో ఈ అంశాన్ని చేర్చడంతో పాటు ఇతర సంఘాలలో అవగాహన కల్పించాలి.
- ◆ టాయిలెట్ పరిశుభ్రతను ఎలా మెరుగుపరచాలి, వ్యాధులు, ఇన్సెక్షన్లను నివారించడం ఎలా అనే అంశంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి.

ప్రపంచ మరుగుదొడ్డి దినోత్సవం సందర్భంగా ఇంట్లో

ఆమోదయోగ్యం కాని అవకాశం కంటే ఇష్టమైన దాంట్లో వైఫల్యమే మేలు



బహిరంగంగా పారిశుద్ధ్య నిర్వహణకు కొన్ని ప్రాథమికాలను తెలుసుకుందాం.

**టాయిలెట్ డే సూచనలు**

ప్రపంచ మరుగుదొడ్డి దినోత్సవం విషయంపై స్థిరమైన పారిశుద్ధ్యం మరియు వాతావరణ మార్పు, గతంలో కరోనా లాంటి మహామ్మారితో పాటు ఇతర పెరుగుతున్న వ్యాధులు అంటువ్యాధుల ముఖ్యమైనది పరిశుభ్రత అనేది మన స్వభావానికి రెండవదిగా ఉండవలసిన విషయం, కానీ అది గ్రూపులలో పాఠశాలలో ఇంట్లో నేర్పించబడాలి. అయితే, చాలా సందర్భాలలో, మనం ఎంత అక్షరాస్యులైనప్పటికీ ఇప్పటికీ స్పష్టంగా తెలియని కొన్ని ప్రాథమిక అంశాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు ఈ ప్రాథమిక అంశాలను అనుసరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి.

- ◆ చేతులను కడగడం (చేతులు కడుక్కోవడం)
- ◆ చేతులు కడగడంవల్ల కలిగే ప్రాధాన్యత గురించి మనము కరోనా లాంటి మహామ్మారి విజృంభించిన సమయంలో అనుసరించి ఉన్నాము.
- ◆ మనం మన చేతులతో సూక్ష్మక్రిములను మోస్తున్నామని గుర్తుంచుకోవాలి ,అదే చేయి పొరపాటున నోటిలోకి వెళితే తెలియకుండానే మన శరీరంలో రోగాలు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు.
- ◆ మీరు ఎక్కడ ఉన్నా హ్యాండ్ శానిటైజర్ ని (చేతి శానిటైజర్) ఎల్లప్పుడూ మీతో తీసుకెళ్లండి. వివిధ రకాల రోగాలు విజృంభిస్తున్న తరుణంలో శానిటైజర్ ప్రతి రోజూ అవసరంగా మారింది మనం ఉపయోగించే శానిటైజర్ లో ఆల్కహాల్ ఉందని నిర్ధారించుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.
- ◆ టాయిలెట్ సీటును విశ్రాంతి స్థలంగా పరిగణించవద్దు. అలా పరిగణిస్తే ముందస్తుగా టాయిలెట్లో ఉన్న బాక్టీరియా ఇతర సూక్ష్మజీవులు వ్యాపించి అనారోగ్యానికి గురి చేసే అవకాశాలు కూడా లేకపోలేదు.
- ◆ మనలో చాలామంది కమోడ్ పై కూర్చుని, ఆలోచనల్లో



కూరుకుపోయి లేదా పేపర్ చదువుతూ, చరవాణితో కాలం గడుపుతారు. కానీ, ఈ అలవాటు నిజానికి చాలా హానికరం. జర్నల్ ఆఫ్ టిప్యూ ఎబిలీటీలో 2018 అధ్యయనం ప్రకారం వెన్నునొప్పి , గాయాలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని గ్రహించండి.

- ◆ రోజువారీ జీవితంలో మరుగుదొడ్లు చాల ముఖ్యమైనవి. ఎందుకంటే ప్రజా ఆరోగ్యం ప్రజా గౌరవం , వ్యక్తిగత భద్రత పై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. బహిరంగంగా మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళడం వల్ల గాలి, నీరు, మట్టి కాలుష్యాలతో పాటు ఇతర హానికర జబ్బులు కలరా, డయేరియా, టైఫాయిడ్, విరేచనాలు, స్కిస్టో సోమియాసిసా వ్యాప్తి చెందడంతో పాటుగా మహిళల ఆత్మగౌరవం, సామాజిక ఆర్థిక నష్టాలతో పాటు (హత్యలకు, హింసాకాండలు, విషజంతువుల బారిన పడి ఇబ్బందులకు గురికావడం వంటివి చూస్తూనే ఉన్నాము.
- ◆ ఇప్పుడు ప్రతి ఇంట్లో మరుగు దొడ్లు ఉన్నప్పటికీ వాటిని కాపాడుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఎందుకంటే “మన ఆరోగ్యం మన చేతిలో” అన్నట్లుగా మనం రోజు చేసే పనులతో పాటు మనం ఉపయోగించే టాయిలెట్ శుభ్రపరుచుకోవడంతో పాటు మరుగుదొడ్లలో చిన్న చిన్న మరమ్మత్తులు వెంటనే చేసుకోవాలి. (సంఘాల ద్వారా రుణాలు పొందవచ్చు). వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి. “భగవంతుని తరువాత అత్యంత గొప్పది పరిశుభ్రతే” అనడం ముమ్మాటికి నిజం!

ప్రతీకారం తీర్చుకుంటే నీకు హాని చేసినవారితో నీవు సమానమే , మన్నించగలిగితే వారికంటే నీవు ఎంతో అధికం

# వరిలో ఆరుతడితో మంచి దిగుబడి !

- దొంగరి నరేష్, కేవీకే శాస్త్రవేత్త, గడ్డిపల్లి

తెలంగాణలో ఎక్కువ మొత్తంలో సాగవుతున్న పంట వరి. అన్ని పంటల కంటే వరి సాగుకు ఎక్కువ నీరు కావాల్సి ఉంటుంది. కిలో వడ్ల ఉత్పత్తికి సుమారు 4- 5 లీటర్ల నీరు అవసరమవుతుంది. ఇది మిగిలిన ధాన్యజాతుల కన్నా రెండు, మూడు రెట్లు ఎక్కువ. వరిని పండించే అనేక ప్రదేశాల్లో సాగునీటి కొరత, క్షీణించిన భూ సాంద్రత, ఇతర కారణాల వల్ల ఉత్పాదకత తగ్గుతున్నది.

వీటన్నింటినీ అధిగమిస్తూ వరి సాగును మరింత లాభదాయకం చేయడం అవసరం. అయితే.. చాలా మంది రైతులు దమ్ము చేసి నాట్లు వేసే పద్ధతికి ప్రత్యామ్నాయం చూస్తున్నారు. ఈ ప్రత్యామ్నాయ పద్ధతుల్లో రైతులకు చాలా అనుకూలమైన విధానమే పొడి దుక్కిలో నేరుగా వరి విత్తనాలను విత్తుకోవడం.

ఈ విధానాన్ని అవలంబించడం ద్వారా వరి సాగు మరింత సులభతరమని, ఖర్చును బాగా తగ్గించుకోవడంతో పాటు మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని వ్యవసాయ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆ పద్ధతులు ఎలాగో చూద్దాం. **తక్కువ నీరు ఉపయోగించి పొడి దుక్కిలో నేరుగా వరి**

విత్తనాలు విత్తుకుని పండించే విధానాన్ని ఆరుతడి (ఎరోబిక్) వరిసాగు అంటారు. ఎరోబిక్ పద్ధతిలో సాధారణంగా మొక్కజొన్న, జొన్న పంటలను సాగు చేస్తుంటారు. ఈ పద్ధతిలో నీటి వినియోగం తక్కువగా ఉంటుంది. పొలాన్ని దమ్ము చేయడం, నారుమడి తయారు చేయడం, నాట్లు వేయాల్సిన అవసరం ఉండదు.

వరి విత్తనాలను నేరుగా విత్తుకుని ఆరుతడి పంటగా సాగు చేయవచ్చు. ఈ పద్ధతితో రూ. 7,500 వరకు పెట్టుబడి ఖర్చు తగ్గించుకోవచ్చు. మిథేన్ వాయువు విష ప్రభావాన్ని తగ్గించవచ్చు. చీడపీడల సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. మాగాణి కంటే 7- 10 రోజుల ముందు కోతకు వస్తుంది.

**యాజమాన్య పద్ధతులు అనువైన రకాలు**

ఆరు తడి పద్ధతిలో వరిని సాగు చేయడానికి లోతైన వేరు వ్యవస్థ కలిగి, బెట్టను తట్టుకునే స్వల్ప లేదా మధ్యకాలిక రకాలు అనుకూలం. కేఎన్ఎం 118, జేజీఎల్ 24423, కాటన్ దొర సన్నాలు (1010), తెలంగాణ సోనా (ఆర్ఎన్ఆర్ 15048), బీపీటీ 5204, సిద్ధి (జేజీఎల్ 44) వంటివి అనువైనవి.

**భూమి తయారీ**

తొలకరి వర్షాలను సద్వినియోగం చేసుకుని మెత్తని దుక్కి చేసుకుంటే కలుపు సమస్యను కొంతవరకు అధిగమించవచ్చు. సేంద్రియ ఎరువు గానీ, కంపోస్ట్ ఎరువు గానీ, పచ్చిరోట్ట అవశేషాన్ని గానీ ఆఖరి దుక్కిలో వేసి కలియదున్నాలి. నేల చదునుగా ఉంటే తేమ సరిగా అంది మొలక సమానంగా వస్తుంది. పంట ఎదుగుదల కూడా సమానంగా ఉంటుంది.

**విత్తన మోతాదు**

ఎకరాకు 10- 12 కిలోల విత్తనం సరిపోతుంది. వెదజల్లే పద్ధతి అయితే మరో 2-4 కిలోలు అదనంగా పడుతుంది. విత్తే సమయంలో పొడి విత్తనాన్ని శుద్ధి చేసుకోవడం వల్ల తెగుళ్లను అదుపు చేసుకోవచ్చు. కిలో విత్తనానికి కార్బండిజిమ్ 3 గ్రాముల చొప్పున కలిపి విత్తన శుద్ధి చేసుకోవాలి.

**విత్తే సమయం**

వర్షాలు పడుటకు ముందుగానే పొలాన్ని సిద్ధం చేసి విత్తుకోవాలి. లేదా వాతావరణం పొడిగా ఉండి, భూమి తడిగా లేనప్పుడు మాత్రమే నేరుగా విత్తడానికి అనుకూలం. జూన్ మొదటి వారం నుంచి జూలై రెండో వారం లేదా మూడో వారంలోపు విత్తుకోవాలి. భూమిలో తేమ శాతం తక్కువగా ఉంటే నేరుగా విత్తడం సాధ్యం కాదు.

ఆరడుగుల మనిషి విలువ నాలుగంగుళాల నాలుకపై ఆధారపడి వుంటుంది

**నేరుగా విత్తుట**

శుద్ధి చేసిన విత్తనాన్ని నేరుగా చదును చేసిన పొలంలో వెదజల్లడం ద్వారా గానీ, 20 సెంటీమీటర్ల దూరంలో నాగలి సాలు వెనుక గానీ, గొర్రుతో గానీ, ట్రాక్టర్ తో నడిచే సీడ్ కం ఫర్టిలైజర్ తో గానీ విత్తుకోవచ్చు. విత్తనాన్ని ఎక్కువ లోతులో వేస్తే మొలక శాతం దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి పై పొరలో పడేలా సుమారు 2.5-5 సెంటీమీటర్ల లోతులోనే పడేటట్లు చూసుకోవాలి. నాగలి సాలుతో గానీ, పత్తి అచ్చు గుంటుక సాయంతో గానీ 30 సెంటీమీటర్ల దూరంలో విత్తుకుంటే కలుపు నివారణకు, అంతర కృషికి సులువుగా ఉంటుంది. నాగలి సాలు వెనుక విత్తినప్పుడు ఎక్కువ మోతాదులో విత్తనం పడుతుంది. కాబట్టి రెండు ఆకుల దశలో ఉన్నప్పుడు అధికంగా ఉన్న మొక్కలను తొలగించాలి.

**నీటి యాజమాన్యం**

మెట్ట వరి సాగులో నీటి యాజమాన్యం అత్యంత కీలకం. పొలం ఎండిపోకుండా వారానికోసారి నీటి తడులు పెట్టాలి. వానకాలం సీజన్ లో తక్కువ తడులతో వరిని సాగు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ విధానంలో నీటిని 40- 50 శాతం మేర ఆదా చేసుకోవచ్చు. మాగాణి వరి దిగుబడులతో పోల్చితే ఆరు తడి పద్ధతిలో సుమారు 80-90 శాతం అధికంగా పొందవచ్చు.

**కలుపు యాజమాన్యం**

ఎరోబిక్ వరి సాగులో కలుపు సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. కలుపు వల్ల 50-90 శాతం వరకు దిగుబడి తగ్గే అవకాశం ఉంది. విత్తిన తర్వాత భూమిలో తగినంత తేమ ఉన్నప్పుడు కలుపు మందు వాడాలి.

ఎకరాకు లీటర్ పెండిమిథాలిన్ (30 ఈసీ) లేదా 400 మిల్లీలీటర్ల ప్రెటిలాక్లోర్ ం సేఫనర్ లేదా 35 గ్రాముల ఆక్సాడయాల్డిల్ లేదా 80 గ్రాముల ఫైరోజోసల్ఫ్యూరాన్ ఈ డ్రైల్ వంటి వాటిలో ఏదో ఒక మందును 200 లీటర్ల నీటిలో కలిపి భూమిపై విత్తిన 2, 3 రోజుల లోపు పిచికారీ చేయాలి. విత్తిన 15- 20 రోజులకు కలుపు ఉధృతిని బట్టి గడ్డిజాతి కలుపు మాత్రమే అధికంగా ఉంటే సైహోలోఫాస్

బ్యూటైల్ ఎకరాకు 400 మిల్లీలీటర్లు, వెడల్పు ఆకుజాతి మొక్కలు ఎక్కువగా ఉంటే 2,4డీ సోడియం సాల్ట్, 400 గ్రాములు, గడ్డి మరియు వెడల్పుకు కలుపు మొక్కలు సమానంగా ఉన్నప్పుడు బిస్ పైరిబాక్ సోడియం (10 ఎస్సీ) 120 మి.లీ., పినాక్సిలమ్ 400 మి.లీ. పిచికారీ చేయాలి. అన్ని రకాల కలుపు మొక్కలు ఉంటే 30 రోజుల తర్వాత ఒకసారి మనుషులతో కలుపు తీయించాలి. సిఫారసు మేరకు కలుపు మందులు వాడుతూ వరుసల మధ్య అంతర కృషి చేయడం ద్వారా వేర్లకు ఆక్సిజన్ బాగా అంది వేరు వ్యవస్థ దృఢంగా ఉండి పంట ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతుంది.

**ఎరువుల యాజమాన్యం**

ప్రధాన పోషకాలను సిఫారసు మేరకు వేయాలి. భాస్వరం మోతాదును పూర్తిగా ఆఖరి దుక్కిలో వేయాలి. పొటాష్ ను ఆఖరి దుక్కిలో సగ భాగం, మిగిలిన సగం నత్రజని ఎరువుతోపాటు అంకురం ఏర్పడే దశలో వేసుకోవాలి. నత్రజనిని వరి కంటే సుమారు 25 శాతం అధికంగా వేసుకోవాలి. నత్రజని ఎరువును మూడు దఫాలుగా విత్తిన 15 రోజులకు, పిలక దశలో, అంకురం దశలో వేయాలి. ఏరోబిక్ వరిలో ఇనుపధాతు లోపం, జింక్ ధాతు లోపం సాధారణంగా వస్తుంది. ఇనుపధాతు లోపం వల్ల ఆకులు తెల్లగా పాలిపోయినట్లు ఉండి ఎదుగుదల కుంటుపడు తుంది. ఈ లక్షణాలు గుర్తించిన వెంటనే లీటరు నీటికి రెండు గ్రాముల అన్నభేది, రెండు గ్రాముల నిమ్మఉప్పు కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి. అవసరమైతే వారం రోజుల వ్యవధిలో మరోసారి పిచికారీ చేసుకోవాలి. జింక్ లోపం లీటరు నీటికి రెండు గ్రాముల చొప్పున జింక్ సల్ఫేట్ కలిపి ఐదు రోజుల వ్యవధిలో రెండు సార్లు పిచికారీ చేసుకోవాలి.

**కూలీల కొరతను అధిగమించవచ్చు**

ప్రస్తుత పరిస్థితిలో వరిని నాటు వేయాలంటే కూలీల కొరత బాగా ఉంది. దీంతో రైతులు సకాలంలో నాట్లు వేయలేకపోతున్నారు. దీనిని అధిగమించడానికి చాలా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. కూలీల కొరతను అధిగమించేందుకు మంచి మార్గం.

పాత స్నేహం బంగారం, కొత్త స్నేహం వజ్రం ; కాని పాత స్నేహితులను మరువరాదు, వజ్రమైనా బంగారంలోనే పొదగాలి కదా!

## విద్యా రుణాలపై బ్యాంకుల వడ్డీ రేట్లు ఎంతెంత?

స్వదేశీ, విదేశీ విద్యనభ్యసించేవారికి అనేక బ్యాంకులు విద్యా రుణాలందిస్తున్నాయి. వివిధ బ్యాంకులు ఈ రుణాలకు వసూలుచేసే అత్యల్ప వడ్డీరేట్లను కింది పట్టికలో చూడవచ్చు. ఈ వివరాలు 2023, డిసెంబర్ 10 నాటివి. క్రెడిట్ స్కోరు, వృత్తి, వయసు, వివిధ రుణ అర్హతలను బట్టి వడ్డీ రేట్లలో కొద్దిపాటి మార్పులుండొచ్చు.

బ్యాంకు	వడ్డీ రేటు (సంవత్సరానికి)	ప్రాసెసింగ్ ఫీజు
సెంట్రల్ బ్యాంకు	8.10-10.60%	దేశీయ విద్యకు లేదు
స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా	8.15-11.15%	రుణం రూ.20 లక్షలు దాటితే రూ.10 వేలు
పంజాబ్ నేషనల్ బ్యాంకు	8.50% నుంచి	బ్యాంకు నిర్ణయాన్ని బట్టి
ఐడీబీఐ బ్యాంకు	8.50% నుంచి	రుణ మొత్తంపై 1% (గరిష్టంగా రూ.5 వేలు)
కెనరా బ్యాంకు	8.60% నుంచి	రుణ మొత్తంపై 0.50% (రూ.10 వేల వరకు)
బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా	9.25% నుంచి	రూ.10 వేల వరకు
బ్యాంక్ ఆఫ్ మహారాష్ట్ర	9.45-11.30%	బ్యాంకు నిర్ణయాన్ని బట్టి
హెచ్డిఎఫ్ఎస్ బ్యాంకు	9.50% నుంచి	బ్యాంకు నిర్ణయాన్ని బట్టి
డీసీబీ బ్యాంకు	9.65% నుంచి	రూ.5 వేల వరకు
ఐసీఐసీఐ బ్యాంకు	9.85% నుంచి	రుణ మొత్తంపై 2% వరకు
ఐడీఎఫ్ఎస్ ఫస్ట్ బ్యాంకు	10-15%	బ్యాంకు నిర్ణయాన్ని బట్టి
బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా	10.95-11.75%	దేశీయ విద్యకు లేదు
తమిళనాడు మర్చంట్ బ్యాంకు	11.60-12.85%	రుణ మొత్తంపై 1% వరకు
ఫెడరల్ బ్యాంకు	12.55%	బ్యాంకు నిర్ణయాన్ని బట్టి
యాక్సిస్ బ్యాంకు	13.70-15.20%	రుణ మొత్తంపై 2% వరకు
కోటక్ మహింద్రా బ్యాంకు	16% వరకు	లేదు

### జాతీయ ఉపకార వేతనానికి కొత్త నిబంధన

జాతీయ స్థాయి ఉపకార వేతనం పొందేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కొత్త నిబంధన పెట్టింది. ఎంపికైన వారి వివరాలను నేషనల్ స్కాలర్ షిప్ పోర్టల్లో నమోదు చేసేందుకు బయోమెట్రిక్ అధింటికేషన్ను తప్పనిసరి చేసింది. దీంతోపాటు మరికొన్ని చర్యలు తీసుకుంది. అందులో భాగంగా ప్రతి జిల్లాకు ఒక నోడల్ అధికారిని నియమించింది.

ప్రతి పాఠశాలకు నోడల్ ఆఫీసర్ను, పాఠశాల హెచ్ఎంను బాధ్యులను చేసింది. తాజా నిబంధనల ప్రకారం ఎన్ఎంఎస్ ఉపకార వేతనానికి ఎంపికైన విద్యార్థుల వివరాలను నేషనల్ స్కాలర్ షిప్ పోర్టల్లో నమోదు చేసేందుకు ముందుగా జిల్లా నోడల్ అధికారి, తర్వాత పాఠశాల నోడల్ అధికారి, పాఠశాల హెచ్ఎంలు బయోమెట్రిక్ వేస్టేనే అది ఓపెన్ అవుతుంది.

సాహసం బలాన్ని, స్నేహం ఐక్యతను, అనుభూతులను పంచుకోవడం ప్రేమను, శ్రద్ధ వహించడం అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి

# ఈ వ్యాధులకు మాంసాహారమే మూలం !

నేటి యుగంలో ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆహార పానీయాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఆహారం, పానీయాల విషయంలో చేసే పొరపాట్ల వల్ల చాలా రోగాలు వస్తున్నాయి. అటువంటి సమస్య తినే పదార్థాల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా ముఖ్యంగా మాంసాహారం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం పరిమితికి మించి ఉంటే, అప్పుడు కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ వంటి పరిస్థితులు కూడా సంభవించవచ్చు.

నాన్ వెజ్ ఎక్కువగా తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ పెరిగే సమస్య వస్తుందని మీరు తరచుగా వినే ఉంటారు.

ఈ ప్రశ్నపై సర్ గంగారామ్ హాస్పిటల్ యూరాలజీ విభాగం సీనియర్ కన్సల్టెంట్ డాక్టర్ అమరేంద్ర పాఠక్ మాట్లాడుతూ నాన్ వెజ్, ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంది.



ఇది అధిక యూరిక్ యాసిడ్ ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. ముఖ్యంగా రెడ్ మీట్ తీసుకోవడం వల్ల అది గణనీయంగా పెరుగుతుంది. ఇది కాకుండా కాలేయం, కిడ్నీ సమస్య వచ్చినా యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ పురుషులలో 4 నుండి 6.5 %, స్త్రీలలో 3.5 నుండి 6 మధ్య సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇంతకు మించి ఉంటే సమస్యలు మొదలవుతాయి.

డాక్టర్ అమరేంద్ర పాఠక్ ప్రకారం సరైన చికిత్స ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని పూర్తిగా నియంత్రించవచ్చు. ఒక వ్యక్తి కిడ్నీ, కాలేయ వ్యాధితో బాధపడుతుంటే, అటువంటి స్థితిలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం చాలా ప్రమాదకరం. తీవ్రమైన సందర్భాల్లో, పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్

మూత్రపిండాల వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. చాలా సందర్భాలలో, ఇది సులభంగా నియంత్రించబడుతుంది. సరైన చికిత్స, మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యను పూర్తిగా తొలగించవచ్చని కూడా గమనించాలి. ఇది ప్రారంభంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే, ఈ సమస్య ఎప్పుడూ ప్రమాదకరం కాదు.

యూరిక్ యాసిడ్ విపరీతంగా పెరిగినప్పుడు, అది మీ శరీరంలోని కీళ్లలో జమ అవుతుంది. మీ చేతులు, కాళ్ళ చిన్న కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి ఉంది. దీంతో చాలామంది నడవలేకపోతున్నారు. దీనిని గౌట్ అంటారు, ఇది ఒకరకమైన ఆర్థరైటిస్. యూరిక్ యాసిడ్ అధికంగా

పెరిగినప్పుడు, భరించలేని నొప్పి ఉన్నప్పుడు చాలామంది రోగులలో కిడ్నీ స్టోన్ కూడా ఏర్పడుతుంది. పెరిగిన యూరిక్ యాసిడ్ లక్షణాలు సాధారణంగా కనిపించవు, కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు రక్త పరీక్షలు చేయాలి. దీంతో యూరిక్ యాసిడ్ లెవెల్ తెలిసిపోతుంది.

డాక్టర్ అమరేంద్ర పాఠక్ ప్రకారం.. యూరిక్ యాసిడ్ సహజ పద్ధతుల ద్వారా కూడా నియంత్రించబడుతుంది. ఇందుకోసం రెడ్ మీట్, నాన్ వెజ్ కి పూర్తి దూరం పాటించాలి. ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మానుకోండి. హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. ఆహారం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా దీనిని నియంత్రించవచ్చు. వ్యాయామం చేయడం, శారీరక శ్రమ చేయడం ప్రస్తుతం యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రించడానికి మంచి మార్గంగా పరిగణించబడుతుంది. అయినప్పటికీ, యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణలో లేకుంటే, డాక్టర్ ను సంప్రదించడం ద్వారా ఔషధం తీసుకోవాలి.

మనిషి స్వభావం మారడం కష్టం, మార్పులనుకోవడం అనివేకం, అంతకంటే వారితో నీవు వ్యవహరించే తీరు మార్చుకో

# సరోగసీని ప్రోత్సాహించకూడదు: ఢిల్లీ హైకోర్టు

సరోగసీపై ఢిల్లీ హైకోర్టు సంచలన తీర్పు ఇచ్చింది. భారతదేశంలో ఈ రంగాన్ని ప్రోత్సాహించకూడదని బుధవారం అభిప్రాయపడింది. సరోగసీ రూల్స్లోని రూల్ 7 ప్రకారం.. ఫారం 2ను మార్చడం ద్వారా సరోగసీ (రెగ్యులేషన్) చట్టాన్ని సవరిస్తూ కేంద్రం మార్చి 14న జారీ చేసిన నోటిఫికేషన్ను భారతీయ సంతతికి చెందిన దంపతులు సవాల్ చేస్తూ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఈ పిటిషన్పై విచారణ సందర్భంగా కోర్టు ఈ వ్యాఖ్యలు చేసింది.

సరోగసీ నిబంధనలోని మార్పులు న్యాయస్థానాల దృష్ట్యానే జరిగాయని.. తాత్కాలిక ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ మన్మోహన్, జస్టిస్ మినీ పుష్కర్తో కూడిన ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. “అసలు కోర్టు ఎందుకు ఇలాంటి విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోవాలి? ఈ సరోగసీని భారత్లో ప్రోత్సహించాల్సిన అవసరంలేదు, మీరు కెనడాలో ఉన్నారు కాబట్టి.. ఇక్కడ సరోగసీని నడపలేరు. ప్రభుత్వాన్ని ఏదైనా చేయమని

మేము అడగాల్సిన సందర్భం కాదు” అని ధర్మాసనం పేర్కొంది. అనంతరం తదుపరి విచారణని 2024 జనవరి 15వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

హిందూ ఆచారాల ప్రకారం చట్టబద్ధంగా వివాహం చేసుకున్న వారు భారతీయ పౌరులని.. వాళ్లు భారత్లో శాశ్వత నివాసితులని పిటిషనర్లు పేర్కొన్నారు. వారిలో సంతానం లేని జంటలు ఎన్నో ఉన్నాయని, వాళ్లు తల్లిదండ్రులు కావాలని కోరుకుంటుంటారని.. అందుకు ఈ సరోగసీ విధానం అవసరం అవుతుందని వారు చెప్పారు. 2022 డిసెంబర్లో దంపతులకు డోనర్ ఓ సైట్లో సరోగసీ కోసం మెడికల్ ఇండికేషన్ సర్టిఫికేట్ మంజూరు చేయబడిందని.. వారు అధునాతన చికిత్సగా సరోగసీ విధానాన్ని చేయించుకోవచ్చని పేర్కొంది. అయితే.. 2023 మార్చి 14న సరోగసీ నిబంధనలను సవరిస్తూ, దాతల సరోగసీని నిషేధిస్తూ కేంద్రం నోటిఫికేషన్ జారీ చేసింది.

## అసత్య లైంగిక ఆరోపణలు : మహిళకు రూ.లక్ష జరిమానా!

తన కుమార్తెపై లైంగిక దాడి జరిగిందంటూ ఓ మహిళ చేసిన తప్పుడు ఆరోపణలను ఢిల్లీలోని అదనపు సెషన్స్ కోర్టు తీవ్రంగా పరిగణించింది. ఇలాంటి అవాస్తవాలతో పోక్సో చట్టాన్ని (పి ఓ సి ఎస్ ఓ యాక్ట్) దుర్వినియోగం చేసినందుకుగాను రూ. లక్ష జరిమానా చెల్లించాలని సదరు మహిళను ఆదేశించింది. కేవలం నిందితులపై ఉన్న కోపంతోనే ఆ మహిళ తప్పుడు ఫిర్యాదు చేసినట్లు దర్యాప్తులో తేలిందని న్యాయస్థానం వెల్లడించింది.

తన ఐదేళ్ల కుమార్తెపై కొందరు వ్యక్తులు లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డారని ఆరోపిస్తూ దిల్లీకి చెందిన ఒక మహిళ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. అయితే, ఆస్తి వివాదాలను పరిష్కరించుకోవడం కోసమే సదరు మహిళ ఇలాంటి ఆరోపణలు చేసినట్లు దర్యాప్తులో వెల్లడైంది.

‘ఆస్తి వివాదాన్ని పరిష్కరించుకోవాలని సదరు మహిళ ప్రయత్నించారు. తద్వారా నిందితులకు అవమానం, పరువు నష్టానికి కారణమయ్యారు. పోక్సో చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేసేందుకు ఆమె యత్నించారు. భూ తగాదాలు, దంపతుల మధ్య గొడవలు, వ్యక్తిగత ద్వేషాలు, రాజకీయ ఉద్దేశాలతో నిందితులను జైలుకు పంపించి వారికి అవమానం కలిగించేందుకు ఈ తరహా కేసులు నమోదు చేస్తుండటం ఆందోళనకరం. చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేసే ఇటువంటి చర్యలకు అడ్డుకట్ట పడాలి. అందుకే ఆమెకు రూ. లక్ష జరిమానా విధిస్తున్నాం. నెల రోజుల్లో జరిమానా చెల్లించడం విఫలమైతే మూడు నెలల సాధారణ జైలుశిక్ష అనుభవించాల్సి ఉంటుంది’ అని పేర్కొంటూ అడిషనల్ సెషన్స్ జడ్జి సుశీల్ బాల డాగర్ తీర్పు వెలువరించారు.

# ఆ చట్టాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు : హైకోర్టు

అత్యాచారం చేసిన దోషిని శిక్షించే చట్టాన్ని ఇటీవలి కాలంలో కొందరు మహిళలు దుర్వినియోగపరుస్తున్నారని ఉత్తరాఖండ్ హైకోర్ట్ వ్యాఖ్యానించింది. సహజీవనం చేసిన భాగస్వామితో అభిప్రాయ భేదాలు వచ్చిన వెంటనే ఈ చట్టాన్ని ఓ ఆయుధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారని దుయ్యబట్టింది. ఇద్దరు వయోజనులు పరస్పరం ఇష్టపడి శారీరక సంబంధం ఏర్పరచుకుంటే, ఆ తర్వాత వీరిలో

ఫిర్యాదుదారైన మహిళ 2020 జూన్ 30న దాఖలు చేసిన తన పిటిషన్లో తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, నిందితుడు ఆమెతో 2005 నుంచి పరస్పర అంగీకారంతో శారీరక సంబంధాలు ఏర్పరచుకున్నాడు.

తమలో ఎవరో ఒకరికి ఉద్యోగం వచ్చిన వెంటనే పెళ్లి చేసుకుందామని వీరిద్దరూ ఓ ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. కానీ నిందితుడు వేరొక మహిళను పెళ్లి చేసుకుని, ఫిర్యాదుదారుతో కూడా సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తున్నాడు.

హైకోర్టు స్పందిస్తూ, నిందితునికి పెళ్లి జరిగిన విషయం తెలిసిన తర్వాత కూడా ఫిర్యాదుదారు అతనితో స్వచ్ఛందంగా సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తున్నప్పుడు, సమ్మతి అంశం తనంతట తానే రంగంలోకి వస్తుందని తెలిపింది. పెళ్లి చేసుకుంటానని ఇచ్చిన హామీలో ఎంతవరకు నిజాయితీ ఉందనే అంశాన్ని ఇరువురూ పరస్పర అంగీకారంతో శారీరక సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకునే ముందే నిర్ధారించుకోవాలని, ఆ తరువాత దశలో కాదని తెలిపింది.

ఫిర్యాదుదారు, నిందితుని మధ్య సంబంధాలు 15 సంవత్సరాలపాటు కొనసాగాయని, అంతేకాకుండా నిందితునికి పెళ్లి జరిగిన తర్వాత కూడా కొనసాగాయని గుర్తు చేసింది. ఈ పరిస్థితిలో ప్రారంభ దశను పరిగణనలోనికి తీసుకోలేమని చెప్పింది.



ఒకరు మరొకరిని పెళ్లి చేసుకోవడానికి తిరస్కరిస్తే, ఆ శారీరక సంబంధం అత్యాచారం నేరం క్రిందకు రాదని సుప్రీంకోర్టు అనేకసార్లు తీర్పు చెప్పిందని గుర్తు చేసింది.

ఉత్తరాఖండ్ హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ శరద్ కుమార్ శర్మ జూలై 5న ఇచ్చిన తీర్పులో, ఓ మహిళ దాఖలు చేసిన క్రిమినల్ ప్రొసీడింగ్సును రద్దు చేశారు. ఆమె ఓ పురుషునితో సహజీవనం చేస్తూ, ఆయన పెళ్లి చేసుకోవడానికి తిరస్కరించడంతో, ఆయన తనపై అత్యాచారం చేసినట్లు ఆరోపిస్తూ ఈ కేసును దాఖలు చేశారు.

వీరిద్దరి మధ్య 2005 నుంచి పరస్పర ఇష్టపూర్వక శారీరక సంబంధాలు ఉన్నాయి. ఈరోజుల్లో మహిళలు ఐపీసీ సెక్షన్ 376ను వివిధ కారణాలతో తమ పురుష భాగస్వాములకు వ్యతిరేకంగా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారని హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది.



ఆశ లేని చోట ఆందోళనే లేదు, అంతా ప్రశాంతమే !

## బాదం సాగుతో భలే లాభాలు !

కరోనా మహమ్మారి తర్వాత ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం గురించి మరింత అవగాహన పెంచుకున్నారు. పోషకాహారంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలను తీసుకుంటున్నారు. హెల్త్ ఐటమ్స్ లో బాదం కూడా ఒకటి, వీటి విక్రయాలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నాయి.

మార్కెట్లో లభించే బాదంపప్పులో అనేక పోషకాలు, ఔషధ పదార్థాలు ఉంటాయి. అందుకే బాదంపప్పును మెడిసిన్ (మెడిసిసినల్ ఇన్ గ్రెడియంట్స్) తో పాటు బ్యూటీ ప్రోడక్ట్స్ లోనూ ఉపయోగిస్తారు. బాదంపప్పుల వాడకం పెరుగుతున్న కారణంగా, రైతులు కూడా ఇప్పుడు భారతదేశంలోని ప్రతి ప్రాంతంలోనూ బాదం పండిస్తున్నారు. కొంత కాలం క్రితం కొండ ప్రాంతాల్లో మాత్రమే బాదం పండించేవారు. అయితే కొత్త టెక్నాలజీ, కొత్త వంగడాలతో ఇప్పుడు ఏ భూమిలోనైనా బాదం పండించవచ్చు.

తేలికపాటి నుండి మధ్యస్థ వాతావరణాలతో పాటు చదునైన, ఇసుక, లోమీ నేలలు ముఖ్యంగా సారవంతమైన నేలలు బాదం సాగుకు చాలా మంచివిగా పరిగణించబడతాయి. మీడియం సైజు చెట్టుపై బాదం పండ్లను ఇస్తుంది. బాదం తోటలు ప్రధానంగా కాశ్మీర్, హిమాచల్ ప్రదేశ్, ఉత్తరాఖండ్ వంటి శీతల ప్రాంతాలలో కనిపిస్తాయి. అయితే ఇప్పుడు ఉత్తరప్రదేశ్, బీహార్, మధ్యప్రదేశ్ లోనూ సాగు చేస్తున్నారు. బాదం సాగును పండ్ల తోటలూ రూపొందించారు.

బాదం సాగుకు ముందుగా భూమిని లోతుగా దున్నుతూ చదును చేయాలి. బాదం మొక్కలు నాటేందుకు 5-6 మీటర్ల దూరంలో గుంతలు వేయాలి. ఈ గుంతలో కుళ్లినపేడఎరువు, వాసపాముల ఎరువుతో నింపాలి. ఇప్పుడు ఈ గుంతలో మొక్కలను నాటాలి. తేలికపాటి నీటిపారుదల చేయండి.

బాదంపప్పు తోటల పెంపకంతో పాటు పక్కపక్కనే కూరగాయలు సాగు చేస్తే మంచి ఆదాయం వస్తుంది. రైతులు కావాలనుకుంటే బాదం తోటల్లో కూడా తేనెను

ఉత్పత్తి చేసుకోవచ్చు. ఎందుకంటే తేనెటీగలు బాదం మొక్కలను పరాగసంపర్కం చేయడం ద్వారా వాటి ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడతాయి. బాదం తోటను నాటడానికి ముందు భూసార పరీక్ష చేయించుకోవాలి. బాదం సాగుకు నేల, నీరు అనుకూలమా కాదా అనేది విచారణలో తేలుతుంది. మంచి తోట పెరుగుదలకు తేమ నేల మంచిది. అందుకే వేడి వాతావరణంలో ప్రతి 10 రోజులకు మరియు చల్లని వాతావరణంలో 20-25 రోజులలోపు నీరందించాలి.

బాదం తోటలలో మొదటి పంట 3-4 సంవత్సరాలలో లభిస్తుంది. కానీ చెట్టు బలంగా తయారై మంచి దిగుబడి రావడానికి 6 సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఒక బాదం చెట్టు ప్రతి 6-7 నెలలకు 2.5 కిలోల వరకు బాదం పండిస్తుంది, మార్కెట్ ధర విషయానికొస్తే.. ఒక కేజీ సాధారణ బాదంపప్పు రూ.600-1000 వరకు విక్రయిస్తున్నారు.

బాదం తోటను వేయడం ద్వారా 50 ఏళ్లలో ధనవంతులు అవుతారు బాదం తోటలో 40 మొక్కలు అనుకూలమా కాదా అనేది విచారణలో తేలుతుంది. మంచి తోట పెరుగుదలకు తేమ నేల మంచిది. అందుకే వేడి వాతావరణంలో ప్రతి 10 రోజులకు మరియు చల్లని వాతావరణంలో 20-25 రోజులలోపు నీరందించాలి.

బాదం తోటలలో మొదటి పంట 3-4 సంవత్సరాలలో లభిస్తుంది, కానీ చెట్టు బలంగా తయారై మంచి దిగుబడి రావడానికి 6 సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఒక బాదం చెట్టు ప్రతి 6-7 నెలలకు 2.5 కిలోల వరకు బాదం పండిస్తుంది. మార్కెట్ ధర విషయానికొస్తే.. ఒక కేజీ సాధారణ బాదంపప్పు రూ.600-1000 వరకు విక్రయిస్తున్నారు.

బాదం తోటను వేయడం ద్వారా 50 ఏళ్లలో ధనవంతులు అవుతారు. బాదం తోటలో 40 మొక్కలు నాటితే ప్రతి 7 నెలలకు 40 వేల వరకు నికర ఆదాయం వస్తుంది. దానితో మీరు తేనెటీగలను ఉంచడం ద్వారా

సత్తం బాధాకరమైన చికిత్స లాంటిది, కాని అస్పష్టత పోతుంది, అసత్తం తక్షణ ఉపశమన ఔషధం, కాని దుష్ప్రతిచరణలు ఎన్నో !



1 లక్ష నుండి 1.5 లక్షల రూపాయల వరకు సంపాదించవచ్చు. ఈ విధంగా రైతులు బాదం తోటను నక్రమంగా నిర్వహించడంతో పాటు పక్కపంటలు సాగు చేయడం ద్వారా రెట్టింపు ఆదాయం పొందవచ్చు.

**గుండెకు, ఎముకలకు మేలుచేసే బాదం**

పోషకాహారం అనగానే మనకు పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు, పప్పుల వంటివే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ బాదం, జీడిపప్పు వంటి గింజపప్పులు (నట్స్)... ఖర్జూరం, కిస్మిస్, అంజీరా వంటి ఎండుఫలాల గురించి పెద్దగా పట్టించుకోం. నిజానికివి మంచి పోషకాల గనులు. మేలిరకం కొవ్వులు, విటమిన్లతో పాటు ఫాస్ఫరస్, రాగి, ఇనుము, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు వీటిల్లో దండిగా ఉంటాయి. చాలామంది బాదం, జీడిపప్పుల వంటి గింజపప్పులు తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని భావిస్తుంటారు. ఇది నిజం కాదు, గింజపప్పుల్లో కొద్దిగా నూనె ఉంటుంది గానీ కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. అయితే వీటిని నెయ్యిలో వేయించి తింటే మాత్రం కొలెస్ట్రాల్ పెరగటం ఖాయం.

- బాదం, జీడిపప్పు వంటి వాటిల్లోని మంచి కొవ్వులు (మోనో అసంతృప్త కొవ్వులు) గుండె ఆరోగ్యం పెంపొందించడానికి తోడ్పడతాయి. పిస్తాలోని బీ6 విటమిన్ గుండె సమస్యలను నివారిస్తుంది. ఇక ఖర్జూరమేమో రక్తనాళాలు గట్టిపడకుండా చూస్తుంది.
- పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, పీచు, రాగి దండిగా గల ఫ్రూన్స్ (ఎండు అలుబుకర) ఒంట్లో శక్తి తగ్గకుండా చూస్తాయి. జీడిపప్పులో రాగి ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇక బాదంపప్పు కొత్త రక్తకణాల ఉత్పత్తికి, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడటానికి తోడ్పడుతుంది.
- ఎండుద్రాక్షలో విటమిన్ ఎ, క్యాల్షియం దండిగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముక పుష్టికి, చూపు బాగుండటానికి దోహదం చేస్తాయి. జీడిపప్పులోని మెగ్నీషియం,



క్యాల్షియం కండరాలు, చిగుళ్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. చేస్తాయి.

- బాదంలో క్యాల్షియంతో పాటు విటమిన్ ఇ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇది ఎముకల పటుత్వానికే కాదు.. చర్మం ఆరోగ్యంగా

ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. వీటిని పొట్టు తీయకుండా తింటేనే మంచిది. ఎందుకంటే గుండెను కాపాడే ఫ్లావనాయిడ్లు ఈ పొట్టులోనే ఉంటాయి. 'మెదడు ఆహారం'గా పేరొందిన అక్రూట్ల (వాల్ నట్స్) లోని ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు మెదడు ఎదుగుదలలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. బాదంలోని మెగ్నీషియం రక్తంలోని చక్కెరల్ని అదుపు చేస్తుంది. తద్వారా ఆహారం ఎక్కువగా తినాలన్న కోరిక తగ్గుతుంది.

- శరీరంలోని చెడు కొవ్వుల్ని తగ్గించి, మంచి కొవ్వుల్ని పెంచే శక్తి బాదంపప్పుకి ఉంది. తద్వారా బరువు అదుపులో ఉండడంతో పాటు గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రాత్రంతా నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్ని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. బాదం నానబెట్టడం వల్ల లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ ఉత్పత్తవుతుంది. ఇది మన ఆహారం ద్వారా తీసుకున్న కొవ్వులు కరిగేందుకు దోహదపడుతుంది.
- ఈ బాదంలోని గ్నీషియం రక్తంలోని చక్కెరల్ని అదుపు చేస్తుంది. తద్వారా ఆహారం ఎక్కువగా తినాలన్న కోరిక తగ్గుతుంది. శరీరంలోని చెడు కొవ్వుల్ని తగ్గించి, మంచి కొవ్వుల్ని పెంచే శక్తి బాదంకి ఉంది. తద్వారా బరువు అదుపుతో పాటు గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- రాత్రంతా నానబెట్టిన బాదం పప్పుల్ని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. బాదం నానబెట్టడం వల్ల లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ ఉత్పత్తవుతుంది. ఇది మన ఆహారం ద్వారా తీసుకున్న కొవ్వులు కరిగేందుకు దోహదపడుతుంది.

తమ సమస్యలను నీతో పంచుకునే వారిని చిన్నచూపు చూడకు : నీకు చెప్పడం వారు అసమర్థులై కాదు, నీమీద నమ్మకంతో

## ఒంటరి మహిళలకు ఆమె ఆత్మీయ నేస్తం !

దేశంలో సుమారు 10 కోట్ల మంది ఒంటరి మహిళలు ఉన్నారు. కానీ వీరికి సమాజపరంగా కానీ, చట్టపరంగా కానీ ఎటువంటి రక్షణ లేదు. వీరు రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో వివక్ష ఎదుర్కొంటూనే ఉంటారు 'స్టేటస్ సింగిల్' సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు శ్రీమయి. 2018లో ఫేస్ బుక్ గ్రూప్ గా ప్రారంభమయిన ఈ సంస్థ... ఇప్పుడు 10 నగరాల్లో విస్తరించింది. తాజాగా హైదరాబాద్ చాప్టర్ ను కూడా ప్రారంభించింది.

ఈ నేపథ్యంలో శ్రీమయి తన అనుభవాలను ఆంధ్రజ్యోతి 'సవ్య'తో పంచుకున్నారు. ఆ విశేషాలు 'ఆంధ్రజ్యోతి' సౌజన్యంతో 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

“నేను వృత్తిరీత్యా పాత్రికేయురాలిని. మన సమాజంలో మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు.. వాటికి పరిష్కార మార్గాల గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండేదాన్ని. 2018లో నేను రాసిన 'స్టేటస్ సింగిల్' అనే పుస్తకం విడుదలయింది. దేశంలోని నగరాలు, పట్టణాలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉన్న 3,500 మంది ఒంటరి మహిళల ఇంటర్వ్యూల సమాహారమది.

ఇక్కడ ఒక విషయం స్పష్టంగా చెప్పాలి. ఒంటరి మహిళ అనగానే- పెళ్లి చేసుకోకుండా ఉన్న మహిళ అని చాలా మంది భావిస్తూ ఉంటారు. కానీ వారే కాదు... విడాకులు తీసుకున్నవారు, భర్త చనిపోయిన వారు, ఎన్ జీబీటీకి చెందినవారు, దివ్యాంగ మహిళలు... వీరందరూ ఒంటరి మహిళలే. నా పుస్తకానికి చాలా ప్రశంసలు వచ్చాయి. 'బీబీసీ, లాసేంజలిస్ టైమ్స్, గార్డియన్' వంటి అనేక అంతర్జాతీయ మీడియా సంస్థలు ప్రముఖంగా పేర్కొన్నాయి. ఈ పుస్తకాన్ని పరిచయం చేయటానికి 12 పట్టణాలలో సభలు నిర్వహించాం. అక్కడ అనేక మందిని

కలిశాను. వీరందరి స్ఫూర్తితో 'స్టేటస్ సింగిల్' అనే ఫేస్ బుక్ పేజీని ప్రారంభించా. కొద్ది రోజుల్లోనే విపరీతమైన ఆదరణ లభించింది. వేల మంది దీనిలో చేరారు.

**కొవిడ్ ఒక ప్రేరణ...**

ఫేస్ బుక్ పేజీ ప్రారంభించిన తరువాత కొవిడ్ వచ్చింది. దేశవ్యాప్తంగా అన్నీ బండ్ అయిపోయాయి. ఈ సమయంలో అందరూ రకరకాల కష్టాలు అనుభవించారు.

ఒంటరి మహిళల సమస్యలైతే ఒకటి రెండూ కాదు. ఇంట్లో తల్లితండ్రులు ఉన్నవారికి మందులు దొరకలేదు. పిల్లలు ఉన్నవారి కష్టాలు చెప్పాల్సిన అవసరమే లేదు. వాణిజ్యవేత్తల వ్యాపారాలు బండ్ అయిపోయాయి. విడాకుల వంటి సమస్యల్లో ఉన్నవారికి పరిష్కారం లేకుండా- కోర్టులు

బండ్ అయిపోయాయి. ఫలితంగా అనేకమంది తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి లోనయ్యారు.

ఈ సమయంలో మా గ్రూపులో ఒకామెకు సరుకులు దొరకలేదు. దీంతో ఆమె... 'నాకు ఎవరైనా ఆహారం పంపగలరా?' అని ఫేస్ బుక్ పేజీలో మెసేజ్ పెట్టింది. క్షణాల్లో చాలామంది స్పందించారు. ఆ తర్వాత గ్రూపు బాగా యాక్టివ్ అయింది. ఒకరికొకరు సాయం చేసుకొనే వారు. ఈ సమయంలోనే మా గ్రూపులో సాయం కోరేవారి కోసం డాక్టర్లు, లాయర్లు, హెచ్ ఆర్, ఆర్థిక నిపుణులతో సెషన్స్ పెట్టాం. వీటివల్ల ఎంతోమందికి మేలు జరిగింది. మా గ్రూపులోనే రకరకాల వృత్తుల వారు ఉన్నారని .... వారు సాయం చేయటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారనే విషయం స్పష్టమయింది. ఈలోపు గ్రూపులో ఒకావిడ... 'నేను కోల్ కత్తాలో ఉంటా. మనం ఈ గ్రూపులో తప్ప ఒకరినొకరు



నమ్మితే మౌనం కూడా చక్కగా అర్థమవుతుంది, నమ్మకం లేకుంటే ప్రతి మాట అపార్థంగానే వినిపిస్తుంది

ఎప్పుడూ కలుసుకోలేదు. మనం కలుసుకొని మాట్లాడితే బావుంటుంది. దుర్గాపూజ సమయంలో కలుసుకుందామని మెసేజ్ పెట్టారు. ఈ మెసేజ్ వెనక కూడా ఒక కథ ఉంది.

**బెంగాల్ లో వివక్ష...**

పశ్చిమ బెంగాల్ లో దుర్గా నవరాత్రులు వైభవంగా జరుపుతారు. దీందులో భాగంగా ఒక పూజ ఉంటుంది. దీనిని సుమంగళిగా ఉన్నవారు మాత్రమే చేయాలి. ఇతరులకు అనుమతి ఉండదు. వారే దేవికి హారతి ఇచ్చి.. తోటి సుమంగళిలకు ప్రసాదం పెడతారు. ఇది ఒకవిధంగా ఒంటరి మహిళలపై చూపించే వివక్షే. దీనిపై పోరు చేయాలనుకున్నాం. 2021 విజయదశమి రోజున కోల్ కత్తాలో 35మంది మహిళలు కలిశాం. ఆ సమావేశం విజయవంతం కావటంతో....ఇకపై నెలకు ఒకసారి కలవాలని నిర్ణయించుకున్నాం. అలా మా కోల్ కత్తా చాప్టర్ ప్రారంభమయింది. ఈ ప్రయోగం విజయవంతమయింది. అతికొద్ది కాలంలోనే అనేకమంది చేరారు. ఆ ఉత్సాహంతో చెన్నై, బెంగళూరు చాప్టర్లను ప్రారంభించాం. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ సహా ఎనిమిది నగరాల్లో మా చాప్టర్స్ ఉన్నాయి.

**ఎన్నో రకాల సేవలు...**

నెలకు ఒకసారి కలుసుకొని సమస్యలు చర్చించుకోవటంతోనే సమస్యలు పరిష్కారం అవ్వవు. మా చాప్టర్ లో చేరేవారికి నాలుగు రకాల సాధికారతలు రావాలని గ్రహించాం. వీటిలో మొదటిది ఆర్థిక సాధికారత. రెండోది వైద్య సాధికారత. మూడోది చట్టపరమైన అంశాలపై సాధికారత. నాలుగోది సామాజికంగా సాధికారత. ఈ నాలుగింటి కోసం మేం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం.

మా ప్రతి చాప్టర్ లో ఉన్న సభ్యులతో వాట్సప్ గ్రూపులు ప్రారంభించాం. ఈ గ్రూపుల్లో ప్రతి సోమవారం ఉద్యోగాలకు సంబంధించిన పోస్టింగ్స్ ఉంటాయి. శుక్రవారం వాణిజ్యవేత్తలకు పనికొచ్చే పోస్ట్లు ఉంటాయి. శనివారం సభ్యులు తమ సమస్యలను ఇతరులతో పంచుకుంటారు. సభ్యుల్లో ఉన్న నిపుణులు పరిష్కార మార్గాలు సూచిస్తూ ఉంటారు. వీటిన్నింటికీ మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. అనేక మంది సాయం పొందుతున్నారు.



**ప్రత్యేక సమావేశాలు...**

అమెరికా, చైనాల తర్వాత భారత్ లోనే ఎక్కువ మంది ఒంటరి మహిళలు ఉన్నారు. ఈసారి జనాభా గణన లెక్కల్లో వీరి సంఖ్య కచ్చితంగా పది కోట్లు దాటి పోతుంది. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న సమూహానికి ప్రభుత్వం నుంచి ఎటువంటి సాయం అందటంలేదు. అందుకే మా వైపు నుంచి చురుకుగా సాయం అందిస్తున్నాం.

ఇక్కడ మరొక విషయం కూడా చెప్పాలి. ఒంటరి మహిళలంటే ఒకరే ఉండరు. వారికి తోడుగా పిల్లలో.. తల్లితండ్రులో ఉంటారు. వారికి కూడా సాయం అవసరమే. అందుకే మా చాప్టర్ లో వీరి కోసం కూడా ప్రత్యేక సమావేశాలు జరుగుతూ ఉంటాయి. వీటికి కూడా మంచి ఆదరణ లభిస్తోంది. అతి త్వరలోనే మా గ్రూపును చట్టబద్ధమైన సంస్థగా మార్చాలని అనుకుంటున్నాం. అలాగే అమెరికా, బ్రిటన్, దుబాయ్ లో చాప్టర్లు ప్రారంభించాలనుకుంటున్నాం.

**ఎలా చేరాలి?**

మా చాప్టర్ లో చేరాలనుకున్నవారు తమ గురించి ఒక గూగుల్ ఫారమ్ నింపాల్సి ఉంటుంది. దీనివల్ల రెండు ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. మొదటిది... వారి గురించిన వివరాలు ఇతరులకు తెలుస్తాయి. రెండోది... వారు చాప్టర్ కు ఎలా ఉపకరిస్తారో తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకు ఒక డాక్టర్, లాయర్ లేదా బ్యాంకర్ ఉన్నారనుకుందాం. వారు గ్రూపు కోసం కొంత సమయాన్ని కేటాయించవచ్చు కదా! ఎవరికైనా ఎమర్జెన్సీ వచ్చినప్పుడు వారు హాజరుకావచ్చు కదా! వారు ఇచ్చే సమాచారమంతా పూర్తి గోప్యంగా ఉంటుంది.

నీ శక్తి సామర్థ్యాలను అనుమానిస్తే బాధపడకూడదు, ఎందుకంటే బంగారం నాణ్యతను శంకిస్తారు కాని ఇనుమును కాదుగా!

మా ఫేస్‌బుక్ పేజీ కోసం క్యూఆర్ కోడ్...

ఇతర దేశాల్లో ఒంటరి మహిళలకు రక్షణ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాల్లో ప్రభుత్వం వారికి ఆర్థిక సాయం అందిస్తుంది. వైద్యానికి అయ్యే ఖర్చులు భరిస్తుంది. మన దేశంలో 2001 జనాభా లెక్కల ప్రకారం 5.1 కోట్ల మంది ఒంటరి మహిళలు ఉన్నారు. 2011 లెక్కల ప్రకారం వీరి సంఖ్య 7.4 కోట్లకు పెరిగింది. ప్రస్తుతం 10 కోట్ల మంది ఉంటారు. చాలా దేశాల జనాభా కన్నా ఈ సంఖ్య ఎక్కువ. అయినా ప్రభుత్వాల నుంచి ఎటువంటి సాయం దొరకటం లేదు.

**ప్రధాన సమస్యలే..**

**ఇళ్లు దొరకటం కష్టం:** ఒంటరి మహిళలంటే ఇళ్లు ఇవ్వటానికి ఎక్కువ మంది ముందుకురారు.

**ఉద్యోగాల్లో వివక్ష:** మొదట ఉద్యోగం దొరకటం కష్టమవుతుంది. ఒకవేళ ఉద్యోగం దొరికితే... వారికి అదనంగా పని అప్పచెబుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి అనుభవాలు నాకు కూడా ఉన్నాయి. నేను ఉద్యోగం చేసే సమయంలో నా సీనియర్స్... 'అంత త్వరగా వెళ్లటం ఎందుకు? నీ కోసం భర్త.. పిల్లలు.. ఎదురుచూడటం లేదు కదా. ఇంకొంత పని చేసి వెళ్లచ్చు కదా' అనేవారు. ఇలాంటి అనుభవాలే ఎంతోమంది చెబుతుంటే విన్నాను.

**సమాజం నుంచి ఒత్తిడి:** ఇప్పటికీ మన సమాజంలో ఒక కుటుంబమంటే... భార్య, భర్త, పిల్లలు మాత్రమే! తల్లితండ్రులు, తోబుట్టువులను ఒక బాధ్యత కింద చూస్తారే తప్ప కుటుంబంగా పరిగణనలోకి తీసుకోరు. పెళ్లి చేసుకోవటం, పిల్లలను కనడం... ఒక మహిళ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన పాఠ్యాలుగా భావిస్తారు. ఆమెకు ఇచ్చే హోదా దానితోనే ముడిపడి ఉంటుంది.

**సాయం దొరకడం:** ఔత్సాహిక మహిళ పారిశ్రామికవేత్తలకు ప్రభుత్వం నుంచి కానీ, బ్యాంకుల నుంచి కానీ సాయం దొరకదు. చాలా సందర్భాలలో పురుషులు ఇచ్చే గ్యారంటీలనే బ్యాంకులు నమ్ముతాయి. రుణాలు ఇస్తాయి. ఒంటరి మహిళ అనగానే అనుమానంగా చూస్తారు.

## పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో ఆరోగ్య రహస్యాలు !

పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు తినటం వల్ల ఆరోగ్యకరమైన ఉపయోగాలున్నాయి. నూనె కోసం, మెడిసిన్‌లో ఈ విత్తనాలను ఉపయోగిస్తారు. ముఖ్యంగా వీటిలో చక్కెర శాతం జీరో కావటం విశేషం.

- విటమిన్ బి6, మాంగనీసు, పాస్ఫరస్, జింక్, సెలీనియమ్ ఉండటం వల్ల శరీరంలోని ఇన్ఫ్లెక్షన్లతో పోరాడతాయి. అలర్జీలను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి ఈ విత్తనాలు.
- వీటిలో సోడియం, మెగ్నీషియమ్, పొటాషియం ఉండటం వల్ల బ్లడ్ ప్రెషర్‌ను నియంత్రిస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. తద్వారా గుండె సమస్యలు వచ్చే అవకాశం తక్కువ. ఒక ఔన్ను పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల్లో 164 కేలరీలుంటాయి. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇవి ఎనర్జీకి పవర్‌హౌస్‌గా ఉపయోగపడతాయి.
- వీటిలోని పవర్‌ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎంజైమ్స్ వల్ల క్యాన్సర్ కణుతులు రాకుండా చేస్తాయి.
- జింక్, కాపర్, మాంగనీసు ఉండటం వల్ల ఇవి తింటే ఎముకలకు మంచిది. కండరాలు వృద్ధి చెందుతాయి.
- మెంటల్ హెల్త్‌కు మంచిది. మూడ్ స్వింగ్‌ను నియంత్రించడం, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలతో పాటు ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గిపోతాయి.
- వీటిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువ ఉండటం వల్ల సులువుగా జీర్ణమవుతుంది.
- జుట్టు పెరగాలన్నా, చర్మంలో మృదుత్వం రావాలన్నా పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను ఆశ్రయించాల్సిందే. జుట్టు రాలకుండా చేస్తాయి.
- అలాగని అధికంగా ఈ విత్తనాలను తినటం కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల కిడ్నీ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గర్భిణులు ఈ ఆహారానికి దూరంగా ఉండాలి.

## పావు ఎకరంలో 25 రకాల పంటలు !

ఆధునిక పద్ధతులతో వ్యవసాయం చేస్తూ దిగుబడి పెంచుకునేందుకు రసాయనాల వినియోగం పెరిగింది. ఇలా పండించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, ధాన్యం ప్రజల ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీంతో ఓ రైతు తన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో పావు ఎకరంలో ఎలాంటి రసాయనాలు వాడకుండా ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. ఆ పావు ఎకరంలో 25 రకాల కూరగాయల పంటలను, పండ్ల చెట్లను పెంచుతున్నారు.



నిజామాబాద్ జిల్లా ఎడపల్లి మండలం జైతాపూర్ గ్రామానికి చెందిన పాపారావు అనే రైతుకు 20 ఎక రాల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. అయితే గత పది సంవత్సరాలుగా ఐదు ఎకరాల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. మిగతా 15 ఎకరాల్లో సీడ్ వరి నాటు వేసారు.

మూడేళ్ల క్రితం కరోనా సమయంలో రసాయనాలు వాడిన కూరగాయలు వాడవద్దని అనుకున్నారు. అప్పుడే తన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఒక పది గుంటల భూమిని పొలంగా చేసి ప్రకృతి వ్యవసాయం పద్ధతిలో కూరగాయల సాగు ప్రారంభించారు. 25 రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు పండిస్తున్నారు. కాలానుగుణంగా కోతకు వచ్చే వీటిని ఇంటి అవసరాల కోసం వినియోగిస్తుంటారు. బంధువులకు, స్నేహితులకు ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. కూరగాయలు, పండ్లు కావాలనుకునే వారికి తక్కువ ధరకే అందిస్తానని చెబుతున్నారు పాపారావు.

పావు ఎకరంలో టమాట, వంకాయ, సీమ పచ్చిమిర్చి, ఎర్రబెండ కాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, కాకర, చిక్కుడు, దొండకాయ, బిన్నిన్, క్యారెట్, బీట్రూట్, కంద, కర్రపెండలం, చామ గడ్డ, పసుపు, రత్నపురి గడ్డ, అల్లం,

గోంగూర, ఎర్ర తోటకూర, చుక్కకూర, బచ్చలి కూర, డ్రాగన్ ఫ్రూట్, అంజీర్, డ్రాక్ష, సపోట, పైసాపిల్, బత్తాయి, మామిడి, ఉసిరి పండిస్తున్నారు. పొలం గట్లపై మునగ, ఉసిరి, అరటి, సీతాఫలం, బొప్పాయి, జామ, అల్లనేరేడు మొక్కలు పెంచుతున్నారు.

రసాయనాలు లేని కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు పండించడం ద్వారా ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావం పడదని రైతు పాపారావు అంటున్నారు.

గ్రామీణ రైతులు కూరగాయలు కొనుక్కునే పరిస్థితి రావద్దన్నదే నా ఉద్దేశం అంటున్నారు. పంటలకు ఆవు పేదా, గోమూత్రం, వేప పిండి, కషాయం వంటి వాటిని వాడితే సరిపోతుంది అని పాపారావు వివరించారు.

### అనంత రైతుకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు

కేవలం 30 సెంట్ల స్థలంలో ఏడాదంతా 20 రకాల పంటలు సాగు చేస్తున్న అనంతపురం (డి) మల్లాపురం



రైతు నారాయణప్పకు ప్రపంచస్థాయి గుర్తింపు లభించింది. వివిధ రంగాల్లో విశేష సేవ చేసిన ప్రముఖులకు ఇంటర్నేషనల్ కాన్ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఎన్నీవోస్

అందించే 'కర్మ వీరచక్ర' పురస్కారానికి అతను ఎంపికయ్యారు. ఇవాళ ఢిల్లీలో అవార్డు అందుకోనున్నారు. గతంలో స్వామినాథన్, డ్రావిడ్, పుల్లెల గోపీచంద్, కాజోల్ తదితరులను ఈ అవార్డు వరించింది.

## మతిమరుపు రాకుండా ఉండాలంటే... !

'నీకింత మతిమరుపేంట్రా బాబూ..' ఈ మాట జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదుర్కొనే ఉంటారు. ఎవరైనా ఏదైనా చెబితే మర్చిపోవడం, ఏదైనా వస్తువు పెట్టిన చోటు మర్చిపోవడం వంటివి కొందరికి చాలా తరచుగా జరుగుతుంటాయి. అయితే కాలం గడిచేకొద్దీ ఈ సమస్య కూడా ఎక్కువ అవుతుంది. అది చాలా ఇబ్బందికర సమస్యగా మారుతుంది. సాధారణంగా మతిమరుపనేది వయసు పైబడేకొద్దీ వచ్చే సమస్య.

మెదడు పనితీరు మందగించడం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం, అల్టీమర్స్ లేదా చిత్తవైకల్యం వంటి సమస్యలు వృద్ధులు ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా 50 ఏళ్ళు దాటాయంటే చాలు మతిమరుపు సమస్యలు అధికమవుతాయి. కొందరికి చిన్న వయసులో కూడా మతిమరుపు వస్తోంది. మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుచుకోవడం ద్వారా మతిమరుపు సమస్యను చాలా వరకు అధిగమించవచ్చు. మెదడుకు శక్తిని చేకూర్చి ఆరోగ్యంగా ఉంచే 6 సూపర్ ఫుడ్స్ ఉన్నాయి. అవేంటో.. అవెలా మెదడుకు మేలు చేస్తాయో తెలుసుకుంటే..

### ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు..

మెదడు చురుగ్గా పని చేయాలన్నా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు చాలాముఖ్యం. ఫ్యాటీ ఫిష్, సాల్మన్ ఫిష్, ట్రాట్, మాకేరెల్, సార్డినేస్ వంటి సముద్రపు ఆహారాలలోనే కాకుండా చియా సీడ్స్, అవిసి గింజలు, సీ వీడ్(దీన్ని సముద్రపు పాచి అని అంటారు), జనపనార విత్తనాలు మొదలైన వాటిలో కూడా ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిని తప్పనిసరిగా తీసుకుంటూ ఉంటే మెదడు పనితీరు, దాని ఆరోగ్యానికి ఘోకా ఉండదు.

### బెర్రీలు..

చాలా రుచికంగా ఉండే బెర్రీ పండ్లు మెదడుకు మంచి టానిక్ లాంటివి. బ్లూ బెర్రీ, స్ట్రాబెర్రీ, రాస్బెర్రీస్, బ్లూక్

బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు తీసుకుంటూ ఉంటే మెదడు పనితీరు బాగుంటుంది. బెర్రీ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడు పనితీరు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి. **ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, కూరగాయలు..**

ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, కూరగాయలలో విటమిన్-కె, ఫోలేట్, లుటీన్ వంటివి ఉంటాయి. ఇవి మెదడుకు ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తాయి. బచ్చలికూర, పాలకూర, మెంతికూర వంటి ఇతర ఆకుకూరలలో మెదడుకు ఆరోగ్యం



చేకూర్చే ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. గ్రీన్ క్యాప్సిక్, ట్రోకలి వంటి ఆకుపచ్చని కూరగాయలు కూడా మంచివి. **విత్తనాలు, గింజలు..**

బాదం, వాల్నట్స్, చియా సీడ్స్ మొదలైనవాటిలో విటమిన్-ఇ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు దెబ్బ తినకుండా దాన్ని కాపాడటంలో గొప్పగా సహాయపడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్. వీటిని రోజూ తింటూంటే మెదడు చురుగ్గా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

### తృణధాన్యాలు..

ట్రాన్ రైస్, ఓట్స్, జొన్న, మొక్కజొన్న, క్వినోవా, గోధుమలు, బార్లీ మొదలైన తృణ ధాన్యాలలో ఆరోగ్య కరమైన



కార్బో హైడ్రేట్స్ ఉంటాయి. ఇవి మెదడు నిలకడగా పని చేయడానికి అవసరమైన శక్తిని

అందిస్తాయి.

నీవంటి ఇష్టపడడం వేరు, గౌరవించడం వేరు; ఇష్టపడే వారెందరో, గౌరవించేవారు కొందరే, గౌరవం పొందడమే గొప్పతనం

# మెదడు పనితీరును దెబ్బతీసే నిద్రలేమి !

యువతలో చాలామంది రాత్రిపూట సరిగా నిద్రపోరు. స్నేహితులు లేదా సెల్ ఫోన్లతో కాలక్షేపం చేస్తుంటారు. మరికొందరైతే రాత్రంతా మేల్కోని తెల్లవారుజామున నిద్రలోకి జారుకుంటుంటారు. అరకొర నిద్రతోనే సరిపెచ్చు కుంటుంటారు. ఇక ఉద్యోగాల కారణంగా రాత్రిపూట నిద్రను త్యాగం చేసేవాళ్ల సంఖ్య కూడా ఎక్కువగానే ఉంటోంది. ఈ విధంగా రాత్రిపూట సరిగా నిద్రలేకపోతే మెదడులో జరిగే మార్పులపై చేపట్టిన అధ్యయనంలో విస్తుపోయే ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెలుగుచూశాయి. అవేంటో పరిశీలిద్దాం...



ఒక్క రాత్రి నిద్రలేమి వ్యక్తుల మెదడు వయసు రెండేళ్లు పెరిగిపోయినంత ప్రభావం చూపగలదని నూతన

అధ్యయనం హెచ్చరించింది. అయితే నిద్రలేమి కారణంగా మెదడులో సంభవించే ఈ మార్పును ఒక రాత్రి చక్కటి నిద్ర ద్వారా నష్టనివారణ చేయవచ్చునని సూచించింది. ఈ మేరకు 'ది జర్నల్ ఆఫ్ న్యూరోసైన్స్'లో ఆసక్తికరమైన అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. 19-39 ఏళ్ల వయసున్న 134 మంది వ్యక్తుల మెదళ్లను ఎంఆర్ఐ స్కాన్స్ తీసి.. మెషిన్ లెర్నింగ్ ద్వారా మెదడు వయసులను లెక్కగట్టినట్టు అధ్యయన కారులు వివరించారు. రీసెర్చ్ లో పాల్గొన్న భాగస్వాములు రాత్రిపూట 3 గంటలు నిద్రలేనప్పుడు... రాత్రిపూట అసలు నిద్రలేనప్పుడు ఇలా రెండు సందర్భాల్లో మెదడుల ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్లు తీసి వాటిని పరిశీలించడం ద్వారా ఈ విషయాలను గుర్తించినట్టు అధ్యయనకారులు వివరించారు.

## బ్రోకల్..

బ్రోకల్ చూడటానికి క్యాలిఫ్లవర్లా ఆకపచ్చ రంగులో ఉండే కూరగాయ. దీంట్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్-కె, మినరల్స్ తో పాటు ఇతర మినరల్స్ ఉంటాయి. మెదడు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

జర్మనీలోని ఆర్డబ్ల్యూటీహెచ్ ఆచెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన ఇవా-మారియా ఎల్మెన్హోస్ట్ ఈ అధ్యయనాన్ని నిర్వహించారు. నిద్రలేమి మొత్తం మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుందనేందుకు తమ అధ్యయనం తాజా ఆధారమని ఆమె పేర్కొన్నారు. తక్కువసేపు నిద్రలేమి అంతగా ప్రభావం చూపబోదన్నారు. కనీసం 5 గంటలైనా నిద్రపోయే వారి మెదడులో మార్పులు పెద్దగా కనిపించలేదన్నారు.

## గుమ్మడి గింజలు..

చాలామంది గుమ్మడి కాయ కోసనప్పుడు అందులో గింజలు పడేస్తుంటారు. కానీ గుమ్మడి గింజలు పోషకాల గని అని చెప్పడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. గుమ్మడి గింజలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో పాటు ఐరన్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్ వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఈ ఖనిజాలలో ప్రతి ఒక్కటి మతిమరుపు, అల్టీమర్స్, జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం, నిరాశ, మూర్ఛ వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడాయి.

కాగా మనిషి ఆరోగ్యానికి నిద్ర చాలా ముఖ్యమని అధ్యయనకారులు హెచ్చరించారు. ఆలోచనా విధానం, జ్ఞాపక శక్తికి (మెమోరీ) నిద్ర అతిముఖ్యమని, లేదంటే శరీర భాగాల పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ అధ్యయనం నిద్రపై అవగాహన పెంచుతుందని ఆశిస్తున్నట్టు తెలిపారు.

పై ఆహారాలు తింటూ ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, చక్కెర పానీయాలు, శీతలపానీయాలు, కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవడం ఆపేయాలి. ఇవి మెదడును, జ్ఞాపకశక్తిని దారుణంగా మారుస్తాయి.

ఆత్మీయంగా వుండడం సులభమే, ఆత్మీయతను పొందడమే కష్టం; అందుకే ఆత్మీయులను ఎన్నడూ దూరం చేసుకోకూడదు

## ఈ ఆహారాలు మేలు చేస్తాయి...కీడు కూడా !

మనం తీసుకునే చాలా ఆహారపదార్థాలలో కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరానికి మంచిది కాదని, తీసుకునే ఆహారాన్ని కాస్త గమనించి తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నా కూడా చాలావరకూ ఆకలి వేసింది కదాని, లేదా నోటికి రుచి కావలసినప్పుడుల్లా కావలసిన పదార్థాలను కడుపులో పడేస్తూ ఉంటాం. ఇలా చేయడం వల్ల ఆహారం శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ను నింపేస్తుంది. దీనితో లేనిపోని రోగాల బారిన పడతాం. అలాకాకుండా మనలో చాలావరకూ తీసుకునే ఆహారంపై అవగాహన ఉంటే కనక శరీరంలో అధిక కొవ్వు వచ్చి చేరే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో ఏ పదార్థాలు శరీరంలో కొవ్వును పెంచుతాయో చూద్దాం.

### గుడ్డు

గుడ్డు ఖనిజాల గని. శరీరానికి ఉపయోగపడే ధాతువులు 45 అయితే గుడ్డులో 44 ధాతువులు ఉన్నాయి. గుడ్డులో మరీ ముఖ్యంగా పచ్చసొనలో 12 ఖనిజాలు, 8 లవణాలు ఉంటాయి. గుడ్డులోని పచ్చసొనలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ అన్నిరకములైన జీవక్రియకు ఉపయోగపడుతుంది.

### చీజ్

చీజ్ తేలికగా ఉండడం, దీర్ఘకాలం నిలువ ఉండడం, కొవ్వు, మాంసకృత్తులు, కాల్షియం, భాస్వరం అధికంగా ఉండడం మీద చీజ్ విలువ ఆధారపడి ఉంటుంది. చీజ్ ఎక్కువ సాంద్రంగా ఉండి, పాలకంటే దీర్ఘకాలం నిలువ ఉంటుంది. అయితే చీజ్ ఎంతకాలం నిలువ ఉంటుంది అనేది చీజ్ తయారీ విధానం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

### షెల్ ఫిష్

షెల్ ఫిష్ను శతాబ్దాలుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా తింటున్నారు. అవిలీన్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. క్రమం తప్పకుండా షెల్

ఫిష్ను తినడం రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది, బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. మెదడు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అయినప్పటికీ, షెల్ఫిష్ అత్యంత సాధారణ ఆహార అలెర్జికారకాలలో ఒకటి.

మాంసం కాలేయంలో కేలరీలు: 153, ప్రోటీన్: 23 గ్రాములు, కొవ్వు: 4 గ్రాములు, పిండిపదార్థాలు: 4 గ్రాములు, ఫైబర్: 0 గ్రాములు ఉంటాయి.

ప్రతి భారతీయ ఇంట్లో పెరుగు ఒక సాధారణ ఆహారం.

శాస్త్రీయంగానే కాకుండా ఆరోగ్యంగా కూడా వీటివల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. పాలతో తయారు చేసే పెరుగులో అద్భుతమైన ఔషధగుణాలు ఉన్నాయి. ఇది దానిమ్మ రసంలో ఉండే ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఫలితంగా, ఇది జీర్ణక్రియకు

సహాయపడుతుంది, కాల్షియం లోపాన్ని నివారిస్తుంది. పాలలోని లాక్టోస్ నుండి లాక్టిక్ ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియలో ఉపయోగపడుతుంది.

చిన్న చేవలు అనేక ఆరోగ్య నమస్యలను నివారించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండే పోషకాలతో నిండి ఉన్నాయి. ఈ పోషకాలలో కొన్ని గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి లేదా కొన్ని క్యాన్సర్లనుండి రక్షించగలవు.

సార్డినెస్ కొన్నిసార్లు గర్భిణీ స్త్రీలు, వృద్ధులకు సిఫార్సుచేస్తారు. వాటిలో కాల్షియం, ఇతర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి.

వీటితో పాటు ఫ్రైడ్ ఫుడ్స్ , ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ , ప్రాసెస్డ్ స్వీట్స్, డిజర్ట్స్ తీసుకోవడం వల్ల కూడా శరీరంలో అధిక కొవ్వు చేరుతుంది. ■

గౌరవం రెండు విధాలుగా వస్తుంది ; అధికారంతో లేదా ప్రవర్తనతో ; మొదటిది తాత్కాలికం, రెండవది శాశ్వతం!





# 12 వందలతో మొదలై...వందలకోట్లను దాటి !

ఒక బలమైన లక్ష్యంతో ఏపనినైన ప్రారంభించాలే కానీ.. విజయం దానంతట అదే వస్తుంది అని నిరూపించింది ఈ మహిళ. ఈమె 'మామా ఎర్త్' కో ఫౌండర్ 'గజల్ అలఘ్'. ఆమె సాధించిన సక్సెస్ ఏంటి? ఈమె ఎడ్యుకేషన్, ఫ్యామిలీ, మొదలైన వివరాలు కింది కథనం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చును. **ఎడ్యుకేషన్**

హర్యానాలో జన్మించిన ఈమె 2010లో పంజాబ్ యూనివర్సిటీ నుంచి కంప్యూటర్ అప్లికేషన్లో డిగ్రీ, 2013లో న్యూయార్క్ అకాడమీ ఆఫ్ ఆర్ట్ డిజైన్ అండ్ అప్లైడ్ ఆర్ట్ సమ్మర్ ఇంటెన్సివ్, మోడరన్ ఆర్ట్ ఫిగరేటివ్ ఆర్ట్ ఇంటెన్సివ్ కోర్సును పూర్తి చేసింది.

నిజానికి 2008 నుంచి 2010 వరకు ఎన్ఐఐటీ లిమిటెడ్లో కార్పొరేట్ ట్రైనర్గా పని చేస్తూ.. కొందరికి సాఫ్ట్వేర్ అండ్ కోడింగ్ లాంగ్వేజ్ లో ట్రైనింగ్ అందించింది. చదువు పూర్తయ్యి పెళ్లయిన తరువాత 2016లో తన భర్త



'వరుణ్ అలఘ్'తో కలిసి 'మామా ఎర్త్' ప్రారంభించింది. మామా ఎర్త్ ద్వారా గజల్ అలఘ్ చిన్న పిల్లలకు పర్యావరణ అనుకూలమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఉత్పత్తులను రూపొందించడం ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగానే రాష్ క్రీమ్లు, లోషన్లు, షాంపూలు, మసాజ్ ఆయిల్లు, బాడీ వాష్లు, డైపర్లును తయారు చేసి విక్రయించడం ప్రారంభించారు. ఈ ఉత్పత్తులు ఆనతి కాలంలోనే ప్రజాదరణ పొందగలిగాయి.

గజల్ అలఘ్ ప్రస్తుతం మామా ఎర్త్ సంస్థ ద్వారా పిల్లల సంరక్షణలో ఉపయోగించే దాదాపు 500 వస్తువులను విక్రయిస్తూ.. ఆసియాలో సేఫ్ సర్టిఫైడ్ బ్రాండ్గా అవతరించింది. రూ. 25 లక్షలతో ప్రారంభమైన మామా ఎర్త్ సంపద రూ. 9,800 కోట్లకు పెరిగినట్లు సమాచారం.

'వీకెండ్ కార్పొరేట్ ట్రైనర్గా మొదట నేను సంపాదించిన డబ్బు కేవలం 1,200 రూపాయలు మాత్రమే. దాంతో మా అమ్మను షాపింగ్కి తీసుకెళ్ళడం ఎప్పటికీ మరచి పోలేని అనుభూతిని మిగిల్చిందని ఎక్స్లో ఇటీవలి పోస్ట్ చేసింది.

ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తగా ఎదిగిన గజల్ అలఘ్ 'షార్క్ ట్యాంక్ ఇండియా' రియాలిటీ షో ద్వారా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈమె వ్యక్తిగత ఆస్తి విలువ వంద కోట్ల కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది.



స్త్రీ హా గుణం ఎంతగా నీ బలహీనత అయితే అంతగా నిన్ను మించిన బలశాలి వుండడు

## అత్యంత శక్తిమంతమైన మహిళగా మళ్ళీ నిర్మలా సీతారామన్!

కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ మరోసారి అరుదైన గౌరవం దక్కించుకున్నారు. ఫోర్ట్స్ విడుదల చేసిన ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తిమంతమైన 100 మంది మహిళల జాబితాలో చోటు సాధించారు. దేశంలో మొత్తం నలుగురికి ఈ జాబితాలో చోటు దక్కగా.. అందులో నిర్మలమ్మ తొలి స్థానంలో నిలిచారు. ఇక వరుసగా ఐదో సంవత్సరం ఈ జాబితాలో ఆమె చోటు దక్కించుకోవడం విశేషం.

శక్తిమంతమైన మహిళల జాబితాలో నిర్మలా సీతారామన్ తొలిసారి 2019లో చోటు దక్కించుకున్నా. ఆ ఏడాది ఆమెకు 34వ ర్యాంక్ దక్కింది. 2020లో 41వ స్థానం, 2021లో 37వ స్థానం సాధించిన ఆమె 2022లో 36వ స్థానంలో నిలిచారు. ఇప్పుడు 32వ స్థానంలో ఐదోసారి చోటు దక్కించుకోవడం విశేషం

ఇక ఈ జాబితాలో హెచ్సీఎల్ కార్పొరేషన్ సీఈవో రోషీ నడార్ మల్హోత్రా 60వ స్థానంలో నిలిచారు. అథారిటీ

ఆఫ్ ఇండియా చైర్మర్స్ సోమా మోండల్ 70వ స్థానంలో, బయోకాన్ వ్యవస్థాపకురాలు కిరణ్ మజుందార్ షా 76వ స్థానం దక్కించుకున్నారు. ఈ జాబితాలో యూరోపియన్ కమిషన్ ఉర్సులా వాన్ డెర్ లేయన్ ఫోర్ట్స్ శక్తిమంతమైన మహిళల జాబితాలో మొదటిస్థానంలో నిలిచారు.

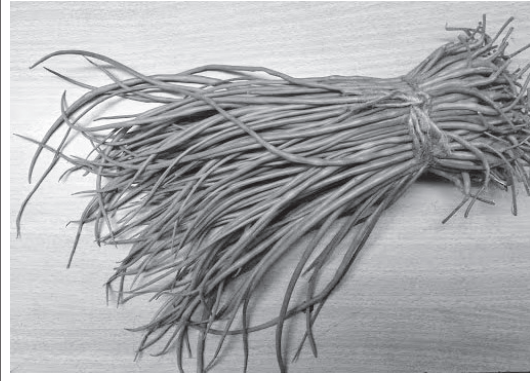


యూరోపియన్ సెంట్రల్ బ్యాంక్ బాస్ క్రిస్టీన్ లగార్డ్, అమెరికా ఉపాధ్యక్షురాలు కమలా హారిస్ వరుస రెండు, మూడు స్థానాల్లో ఉన్నారు.

### మనదేశంలో అత్యంత ఖరీదైన కూరగాయ ఇదే ... !

కొన్ని నెలల క్రితం భారతీయులను టమాట భయపెట్టింది. కిలో ఏకంగా రూ.200 వరకు వెళ్లిపోయింది. అంతకు ముందు ఉల్లి ధర కంట తడి పెట్టించింది. ఉల్లి, టమాట ధరలు ఏడాదిలో రెండు, మూడు నెలలు మాత్రం ఖరీదుగా మారతాయి. బ్రకోలీ, పుట్టగొడుగులు, బీన్స్ వంటివి ఎప్పుడూ ఖరీదైన కూరగాయలే.

అయితే భారతదేశంలో విక్రయించే అత్యంత ఖరీదైన కూరగాయలు ఏవో మీకు తెలుసా? ఆ ఖరీదైన కూరగాయ పేరు కేర్ సాంగ్రి. ఈ కేర్ సాంగ్రి రాజస్థాన్లో మాత్రమే లభ్యమవుతుంది. సన్నటి నూడుల్స్ లాగా కనిపించే ఈ కేర్ సాంగ్రిలో పసుపు, ఉప్పు, మసాలా దినుసులు కలిపి వేయిస్తారు.



మిలెట్ రోటీతో ఈ కూరను కలిపి తింటే రుచి అదిరిపోతుందట.

‘జైపూర్ ఫుడీ అండ్ ట్రావెల్’ అనే ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో ఈ కేర్ సాంగ్రికి సంబంధించిన వీడియోను షేర్ చేశారు. ఒక కేజీ కేర్ సాంగ్రి ఖరీదు దాదాపు రూ.1100 వరకు ఉంటుంది. సామాన్యులు ఈ కూరను వండుకుని తినడం కాస్త కష్టమే. ఈ కేర్ సాంగ్రిలో మంచి పోషక విలువలు కూడా ఉంటాయట.

నీవు కోరుకునే ప్రాంతాహం నీలోనే వుంది, గుండె సవ్వడి వినిపించుకుంటే నీకే తెలుస్తుంది

# జీవనోపాధుల బలోపేతం

ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు పద్ధతులు...  
చిన్న సన్నకారు రైతులకు అదనపు ఆదాయ మార్గాలు

## చేపట్టే పనులు

డ్రైఫాం, పొత్తి

పందిళ్ళపై  
కూరగాయల సాగు



బహుళ  
పంటల సాగు



పెరట్లో కూరగాయల  
పెంపకం



చిరు ధాన్యాల సాగు

చిరు ధాన్యాల ప్రాసెసింగ్





కొద్దెనియన్ భారత పర్యటన ... మరికొన్ని దృశ్యాలు



జనగామ, పోచంపల్లి, సూర్యాపేటలలో మెప్పాసి ఆర్ పిలకు 'వాప్' ప్రాజెక్ట్ పట్ల అవగాహన కార్యక్రమం



ఎఫ్ పి సి సిల వినియోగంపై అనంతపురం జిల్లాస్థాయి సదస్సు ...మహిళలకు అనువైన వ్యవసాయ పరికరాల ప్రదర్శన సంరంభం



అస్సాం గ్రామీణ జీవనోపాధుల సంస్థ సిబ్బందికి శిక్షణ .... వాప్ ప్రాజెక్ట్ సిబ్బంది రూపొందించిన సందర్శన

To ADDRESS



వి కోటలో ఏ ఐ సి సి ప్రారంభించిన ఎంఎల్ ఏ

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

ఎడిటర్, ఏపిమాన్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలనీ, తానీషా నగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికోండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089