MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి : 22 సంచిక: 9 రంగారెడ్డి మే 2024 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

పరిశీలన విన్యాసాలు !

గుడిబండ, నల్లమాడ మండలాలలో వివిధ సహజ వ్యవసాయ ఏర్పాట్లను శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి పరిశీలించిన దృశ్యాలు

ఓటేయ్..

నీ కులానికో.. మతానికో కాదు..

సమాజ హితానికి.. మంచి వ్యక్తిత్వానికి

ఓటర్ల ప్రతిజ్ఞ !

భారతదేశ పౌరులమైన మేము ప్రజాస్వామ్యంపై పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో మన దేశప్రజాస్వామ్య సంప్రదాయాలను, స్వేచ్ఛాయుత, నిష్పక్షపాత, ప్రశాంత ఎన్నికల ప్రాభవాన్ని నిలబెడతామని; మతం, జాతి, కులం, వర్గం, భాష లేదా ఎటువంటి ఒత్తిడులకు ప్రభావితం కాకుండా నిర్భయంగా ఓటు వేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాము.

హైదరాబాదులో పట్టణ పోషకాహార పథకం బృందంచే ఓటింగ్ ప్రతిజ్ఞ

వేరుశనగ విత్తనాల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌ను పరిశీలిస్తున్న శ్రీమతి రామలక్ష్మి

హైదరాబాదులో జరిగిన 'రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్' ప్రాజెక్ట్ ఆరంభ కార్యశాల దృశ్యం

NABARD

నాబార్డ్ సౌజన్యంతో ....

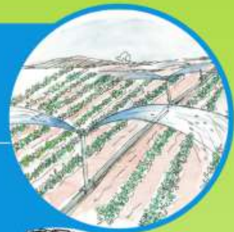
భూమి, నీటి సంరక్షణ మరియు యాజమాన్యం

భూమిలో సారం ... మొలకకు ఆధారం

కీలక దశలో అందే నీరే పెరిగే పంటకు జీవం

చేపట్టే పనులు

నీటి సంరక్షణ - యాజమాన్యం



సూక్ష్మ సాగు - స్ప్రింక్లర్

సూక్ష్మ సాగు - బిందుసేద్యం

పంటకు జీవం
రెయిన్‌గన్

భూగర్భ నీటిని
పంచుకోవడం

ఆరు తడి
పంటలసాగు

సోలార్
పంపుసెట్ల ఏర్పాటు

భూసార, నీటి సంరక్షణ

గ్రిడ్ లాక్ పద్ధతి

పొలాలలో నీటి కుంటలు
(ఫార్మ్ పాండ్)

చిన్న చిన్న
ఊట కుంటలు

రాతి కట్టలు

NABARD

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 22 సంచిక 9

రెండు మాటలు !

సంపాదకీయం

వచ్చేసింది ... ఎన్నో ఆశలుగొలుపుతూ కొత్త వ్యవసాయ సంవత్సరం వచ్చేసింది. ఈ ఏడాది వానలు బాగానే లేదా సాధారణంగానైనా కురుస్తాయని వాతావరణ నిపుణులు చెబుతున్నారు. సరే, ఈ అంచనాలను పూర్తిగా నమ్మకపోయినా, సాగుకు సర్వం సిద్ధం కావాలి కదా! వానల సంగతి ఏమోకాని, ఎండలు మాత్రం తారెత్తిస్తున్నాయి. అయినా, సరిగ్గా వ్యవసాయ పనులకు యిదే తరుణం. భూమి సిద్ధం చేసుకోవడం, భూసార పరీక్షలు నిర్వహించుకోవడం, విత్తనాలు, ఎరువులు సిద్ధంగా వుంచుకోవడం యిలాంటివన్నీ యధాప్రకారం జరిగిపోవలసిందే. సీజన్ ముంచుకొచ్చిన తర్వాత కొనాలంటే ఎక్కువ ఖరీదు పెట్టవలసి రావచ్చు. అందువల్ల ఎఫ్ పి ఓల పాలక వర్గం, కార్యనిర్వహణాధికారులు సభ్యరైతులలో ఎవరెవరికి ఏవేవి ఎంత మేరకు అవసరమవుతాయో అంచనావేసి, ముందుగానే టోకుగా వాటిని కొనుగోలుచేస్తే కొంత సొమ్ము ఆదా అవుతుంది. ఇక ఈ ఏడాది సభ్య రైతులలో ఎవరెవరు ఏ పంటలు వేసుకుంటే బాగుంటుందో కూడా భూసారాన్ని బట్టి, నీరు అందుబాటును బట్టి, వాతావరణ సానుకూలతను బట్టి, గిరాకీని బట్టి అంచనావేసి మార్గదర్శనం చేయవలసిన బాధ్యత కూడా వీరిదే. ఇంకొక విషయాన్ని కూడా వీరు దృష్టిలో వుంచుకోవాలి. ఎప్పుడూ ఒకే రకమైన పంటలతో అటు భూమి, యిటు రైతు కునారిల్లిపోవడం కాకుండా, పంట మార్పిడిని పాటించాలని మనకందరికీ తెలిసిందే. అయినా, వచ్చిన మార్పు అంతంత మాత్రమే. ఇప్పుడు, ప్రపంచ వ్యవసాయ సమాచారమంతా మన ముంగిట్లో వున్న ఈ కాలంలో కూడా కొత్త అడుగు వేయడానికి సంకోచిస్తూ, ఎప్పుడూ ఏకతాళంతో సాగుతామనడం సరికాదు. మన వాతావరణ పరిస్థితులకు అనువుగా వుంటూ, యితర ప్రాంతాలలో యితర దేశాలలో ఎంతో గిరాకీ వున్న మనకు తెలియని పంటలు అనేకం వున్నాయి. వాటిలో కొన్నిటినైనా, కొద్దిపాటి భూమిలో ప్రయోగాత్మకంగానైనా మనం ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు? డ్రాగన్ ఫ్రూట్, అవకాడో లాంటివి మనకు యింతకు ముందు తెలుసునా? వాటి పేర్లయినా విన్నామా? ఇప్పుడు వాటినే కొందరు సాగుచేస్తూ, మంచి ఆదాయం పొందుతున్నారు కదా! ఇలాంటివి ఇంకెన్నో వున్నాయి. ఆలోచించి చూడాలి, అంతే! అవసరమైన సమగ్ర సమాచారం సేకరించి, కొందరు సభ్య రైతులనైనా ఈ విధంగా ప్రోత్సహించడం ఎఫ్ పి ఓల కార్యనిర్వాహకుల బాధ్యత.

మరో మాట. ఇది మన ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఎన్నికల తరుణం. ఓటు అనేది ప్రజాస్వామ్యం మనకు యిచ్చిన అమూల్యమైన హక్కు. పాలనా వ్యవస్థలో మన గొంతు వినిపించడానికి, మన తరఫున కృషి చేయడానికి మన ప్రతినిధులను ఎన్నుకునే పవిత్ర యజ్ఞమిది. అందువల్ల ఓటు వేయడం మన హక్కే కాదు, తప్పనిసరిగా నెరవేర్చవలసిన బాధ్యత కూడా. ఐదేళ్ళపాటు మన ప్రతినిధులుగా ఎవరు వుండాలో, ఎవరివల్ల ప్రజలకు, ముఖ్యంగా పేదలకు, రాష్ట్రానికి, దేశానికి మేలు జరుగుతుందో వివేకంతో ఆలోచించి, ఎలాంటి ప్రలోభాలకు, తాయిలాలకు లోబడకుండా, ఒత్తిడులకు లొంగకుండా ఓటు వేయడం మన గురుతర బాధ్యత. మన ఓటు సంఘటిత సామాజిక పాలనా వ్యవస్థను నిర్మిస్తుంది. ఏ మేలు జరగాలన్నా ఒంటరి పోరాటం అంత ఫలవంతంకాదు, సంఘటిత శక్తితో సాధించలేనిది లేదు. ఈ సంఘటిత శక్తితో అటు స్వయంసహాయ సంఘాలు సాధించిన, యిటు ఎఫ్ పి ఓలు సాధిస్తున్న ఫలితాలేమిటో మన కళ్ళ ఎదుటే వున్నాయి కదా! అందుకే , ఓటు అర్హత కలిగిన అందరం తప్పకుండా ఓటు వేద్దాం. సుస్థిరాభివృద్ధిదాయక పాలనా వ్యవస్థకు చేయూతనిద్దాం.

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

మీ ఓటు మీ గొంతు, మీ ఓటు ద్వారా మీ గొంతు వినిపించండి

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : **టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి** అసోసియేట్ ఎడిటర్ : **జె.వి. కృష్ణమూర్తి**

ఎడిటోరియల్ కమిటి : ఎల్. భవాని, జి. దివ్యశ్రీ, ఎం. భార్గవి, జి. శ్రీనివాస్, ఎస్. ప్రహ్లాదయ్య

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

సమన్వయ సహకారం : పి. ఝాన్సీ లక్ష్మి

లోపలి పేజీలలో ....

- రాయలసీమలో యిక సమగ్ర నీటియాజమాన్యం 05
- రాయలసీమ నీటి పథకంలో కార్యాచరణ 08
- పొట్టేళ్లను శాంతపరిచేందుకు డియోదరెంట్.. 08
- ఓటు లాంటిది మరొకటి లేదు ... 09
- ఎఫ్‌పిఓల మహిళల కొలువుకూటంగా నాబార్డ్ 10
- ఎఫ్ పి ఓల సుస్థిరతకు చక్కటి ప్రణాళికలు 12
- ఎన్నికల్లో పెరుగుతున్న మహిళల భాగస్వామ్యం 14
- ఓటరూ, బహుపరాక్ ...నీ ఓటు సరిచూసుకో 16
- ఎండాకాలంలో ఈ రెండింటితో జాగ్రత్త! 17
- అగ్ని దగ్ధమై, అగ్ని రక్షగా మారి ... ! 18
- అవిసె గింజలు ... ఆరోగ్య నిధులు ! 20
- ఎంతో రహస్యంగా ఎన్నికల సిరా తయారీ ! 23
- నల్ల బియ్యం ఆరోగ్యానికి అమృతం... 24
- వాననీటిని ఒడిసిపట్టారు,వేసవిని ఎదిరిస్తున్నారు 25
- భూసార పరీక్షలతో అధిక దిగుబడి ! 26
- ఎండలు మండుతున్నాయి,పాడిపశువులు జాగ్రత్త 28
- మండుటెండల్లోనూ 'ఫుడ్ ఫారెస్ట్'! 30
- వరి కొయ్యలు కాలిస్తే ఎన్నో అనర్థాలు 33
- వ్యవసాయ ఉత్పత్తులలో..యంత్రపరికరాలు 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 దేశం లోని 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 ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు ఛైర్మన్‌గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్‌లలో 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
రెండేళ్ళకు	:	రూ. 200
మూడేళ్ళకు	:	రూ. 280

ప్రకటన ఛార్జీలు		
మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/బ్యాక్ పేజి(పూర్తి)	:	రూ. 25,000
మల్టీకలర్ ఇన్‌సైడ్ 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 కాలని, తానీషా నగర్,
డ్రీమ్‌వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118
Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org

పురోగతి కావాలా? సరిగా ఓటువేసి తగినవాడిని ఎన్నుకోండి

రాయలసీమలో యిక సమగ్ర నీటి యాజమాన్యం!

ప్రకృతి వ్యవసాయం ... రైతు సంక్షేమం ... అమలుకు సంఘటితమైన స్వచ్ఛంద సంస్థలు

రాయలసీమ ... ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని వెనుకబడిన ప్రాంతం. ఇక్కడ మనకు గుర్తుకొచ్చేది కరువులు, నీటి ఎద్దడితో ఎండిన పంటలు, నోర్లు తెరచిన భూములు, బీడులైన భూములు, మేత–నీరు లేక అల్లాడే పశువులు, నీటి కోసం, నీడ కోసం పరుగులు పెట్టే సన్నజీవాలు, విధిలేక తక్కువ ధరలకు, కబేళాలకు పాడి పశువులను అమ్ముకొనే సంఘటనలు, ఎండిన గొంతులు, పొట్ట చేతపట్టుకొని వెళ్ళే వలస కూలీలు, బోడులైన గుట్టలు, మోడులవుతున్న పల్లెలు, మొదలగునవి. ఈ పరిస్థితులను అధిగమించుటకు ప్రభుత్వాలు నేరుగా, పలు స్వచ్ఛంద సంస్థల ద్వారా వాటర్ షెడ్ కార్యక్రమాలు, సమగ్ర భూ అభివృద్ధి పథకాలు, మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం, పల్లె జీవం మొదలగు పథకాలను అమలు చేశాయి. కొన్ని యింకా అమలు జరుగుతూ వున్నాయి. ఎంతో కృషి జరుగుతూ వుంది, ఫలితాలూ వస్తూనే వున్నాయి. అయితే ఆ ఫలితాలు దీర్ఘకాలికంగా ఉండడం లేదనేది ఒక పరిశీలన.

ఈ నేపథ్యంలో, గత అనుభవాలను దృష్టిలో వుంచుకొని, గత రెండు సంవత్సరాలుగా, పలు కసరత్తులు, క్షేత్ర పరిశీలనలు, మార్పులు–చేర్పులతో 'రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రోగ్రాం' రూపొందింది. అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ ఫౌండేషన్ వారు ఈ ప్రోగ్రాముకు 4 సంవత్సరాల పాటు ఆర్థిక సహకారం అందించనున్నారు.

ఈ ప్రోగ్రాము, క్రొత్త పంథాలో అనగా భౌగోళిక అభివృద్ధి (ల్యాండు స్కేపు డెవలప్‌మెంట్) విధానంలో సమగ్ర అభివృద్ధితో, దీర్ఘకాలిక ఫలితాలు వచ్చే విధంగా రూపొందించబడినది. ఈ ప్రోగ్రాము ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం లోని అన్నమయ్య, అనంతపురం, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలలోని, 15 మండలాలకు చెందిన 69 గ్రామ పంచాయతీలలోని 231 ఆవాసాలలో అమలవుతుంది.

సమగ్ర నీటి యాజమాన్యం, ప్రకృతి వ్యవసాయ కార్యక్రమాలతో కరువును ఎదుర్కొనే శక్తిని పెంచడం, పంటల రక్షణను పెంచడం, బీడు భూములను సాగులోకి తీసుకురావడం, పంటల సాంద్రతను పెంచడం, నీటి గరిష్ఠ వినియోగముతో పంటల ఉత్పాదకతను సుస్థిరపరచడం ద్వారా ఎంచుకొన్న ప్రాంతంలోని 32,000 మంది చిన్న, సన్నకారు రైతుల జీవితాలలో సానుకూల మార్పును తీసుకురావడం. ఇందులోని ప్రధాన అంశాలు 1. నీరు, పంటల సంరక్షణ 2. ప్రకృతి వ్యవసాయం 3. సామాజిక పరిపాలన (కమ్యూనిటీ గవర్నెన్స్).

ఈ కార్యక్రమం మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ (ఏపిమాస్), సెంటర్ ఫర్ సస్టైనబుల్ అగ్రికల్చర్ (సి.ఎస్.ఎ), వాసన్ ఇండియా, ఫౌండేషన్ ఫర్ ఎకలాజికల్ సెక్యూరిటి (ఎఫ్.ఇ.ఎస్), జనజాగృతి, ది టింబక్టు కలెక్టివ్, రెడ్స్ (ఆర్.ఇ.డి.ఎస్), రిడ్స్ (ఆర్.ఐ.డి.ఎస్) అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ లచే అమలు చేయబడుతుంది. ఈ సంస్థలలో కొన్నింటికి కొన్ని ప్రత్యేక నిర్వహణానుభవాలు ఉన్నప్పటికీ వాటర్ షెడ్, సమగ్ర భూ అభివృద్ధి, సంస్థల ఏర్పాటు, ప్రకృతి వ్యవసాయం, వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల ఏర్పాటు, మొదలగు కార్యక్రమాల అమలులో ఈ సంస్థలన్నిటికీ అనుభవం వున్నది.

ఈ ప్రోగ్రాంలో భాగంగా, ఏపిమాస్ అన్నమయ్య జిల్లా, మదనపల్లి , కురబలకోట మండలాలలోని 14 గ్రామ పంచాయతీలకు చెందిన 110 గ్రామాలలో 9,200 మంది రైతులతో పనిచేస్తుంది. ఏపిమాస్ తన 23 సంవత్సరాల ప్రయాణంలో వివిధ సంస్థల (స్వయం సహాయక సంఘాలు, ఎఫ్.పి.ఓ లు, వాటి సమాఖ్యలు) ఏర్పాటు, సామర్థ్యం పెంపుదల కార్యక్రమాలు, వాటర్ షెడ్ కార్యక్రమాలు, ఆదర్శ గ్రామాలు, పాఠశాలల అభివృద్ధి, పశుగ్రాసాల అభివృద్ధి,

ప్రకృతి వ్యవసాయం, నీరు–పారిశుధ్యం, ఆరోగ్యం, మొదలగు అంశాలపై పనిచేస్తుంది.

ప్రత్యేకించి ఈ రెండు మండలాలలో, ఏపిమాస్, జి.ఐ.జెడ్ వారి సహకారంతో గ్రీన్ ఇన్నోవేషన్స్ సెంటర్స్ ప్రాజెక్టును అమలు చేస్తున్నది. ఈ ప్రాజెక్టులో, ఎఫ్.పి.ఓలను ఏర్పాటు చేసి ఎఫ్.పి.ఓల ద్వారా రైతులతో టమాట పంటలో మెరుగైన పంట విధానాల ద్వారా ఖర్చులను తగ్గించడం మరియు దిగుబడి పెంచడంపై 6 సంవత్సరాల పాటు పని చేయడం జరిగినది.

ఇందులో భాగంగా, ప్రదర్శనా క్షేత్రాలు, పొలం బడుల నిర్వహణ ద్వారా రైతులకు అవగాహన కల్పించి, ఆచరణలో మార్పు తీసుకురావడం జరిగింది.

'పాడి–పంటలు' ప్రాజెక్టు

ప్రత్యేకించి కురబలకోటలో గ్రీన్ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్స్ ప్రాజెక్టుతో పాటు ఎ.ఇ.ఐ.ఎన్., లక్సంబర్గ్ వారి సహకారంతో 'పాడి–పంటలు' ప్రాజెక్టును 4 సంవత్సరాల పాటు అమలుచేయడం జరిగింది. మహిళలను, యువతను దృష్టిలో పెట్టుకొని, సుస్థిర వ్యవసాయం, ప్రత్యామ్నాయ జీవనోపాధుల కల్పన ద్వారా చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ఆహార భద్రత, పశుగ్రాస భద్రత కల్పించడం ఈ 'పాడి–పంటలు' ప్రాజెక్టు ముఖ్యఉద్దేశం.

ఇందులో భాగంగా, పోషకాహార లభ్యత కొరకు న్యూట్రీగార్డన్లు, చిరుధాన్యాల వినియోగం కొరకు న్యూట్రి షాపును, చిరుధాన్య పంటలు, 5 అంచల పంటల క్షేత్రాలు, ప్రకృతి వ్యవసాయం కొరకు జీవ వనరుల కేంద్రాలు, మొదలగువాటిని పెంపొందించడం జరిగింది.

పశుగ్రాస భద్రతలో భాగంగా, సూపర్ నేపియర్, రెడ్ నేపియర్, స్మార్ట్ నేపియర్, కో.ఎఫ్.ఎస్–31, కో.ఎఫ్.ఎస్–33, దశరథ గడ్డి లాంటి పలురకాల పశు గ్రాసాలను రైతులకు అందుబాటు లోకి తీసుకురావడం జరిగింది. అదేవిధంగా, విద్యార్థుల్లో ప్రకృతి పరిరక్షణ, పోషకాహారం, మొదలగు అంశాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం, పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది.

పిల్లలచే విత్తన బంతులు తయారు చేయించారు. సుమారు 2 లక్షల విత్తనబంతులను తయారుచేసి గుట్టలలో వెదజల్లడం జరిగింది. పాఠశాలలో చెట్ల పెంపకం ప్రాధాన్యాన్ని వివరించి, చెప్పటడం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా, వాల్మీకిపురం, గండబోయనపల్లిలోని ద్వారకనాథ రెడ్డి జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో చేపట్టిన మియావాకి ఫామింగ్, ఆ పాఠశాల, 2023 సంవత్సరానికి, జాతీయ స్థాయిలో గ్రీన్ స్కూల్ అవార్డ్ అందుకొనుటలో ఎంతగానో దోహదపడింది.

అదేవిధంగా, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలోని గుడిబండ మరియు నల్లమాడ మండలాలలో వాతావరణ పరిస్థితులను

తట్టుకొనే వ్యవసాయ పద్ధతులను అమలు పరచి సుస్థిరమైన జీవనోపాధులను మెరుగుపరచే ఉద్దేశంతో అమలుపరచ బడుతున్న క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజెస్ ప్రాజెక్టులో దిబ్బ ఎరువుతో పాటుబీ లివింగ్ సాయిల్ కంపోస్ట్, బయోడైనమిక్ కంపోస్ట్, వర్మి కంపోస్ట్లను పెంపొందించడం, 5 అంచెల పంటలు, ప్రీ మాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్ (పి.ఎం.డి.ఎస్), పచ్చిరొట్ట ఎరువులు, ప్రత్యామ్నాయ పంటలతో పంట మార్పిడి, మొదలగు అనుభవాలను గడించడమైనది.

ఈ అనుభవాల నేపథ్యంలో, సహ సంస్థల సహకారం తో, భౌగోళిక అభివృద్ధి (ల్యాండు స్కేపు డెవలప్‌మెంట్) విధానంలో అమలు పరచబోయే ఈ 'రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రోగ్రాము' నుండి క్రొత్త పాఠాలను, అనుభవాలను నేర్చుకోనుంది.

ఆరంభ కార్యశాల

రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రోగ్రాం' నుంచి ఆశించిన ఫలితాలను రాబట్టుటకు, ప్రోగ్రాములోని అంశాలను, వ్యూహాలను భాగస్వామ్య స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఒకేరకంగా అర్థం చేసుకొనుటకు వీలుగా కార్యక్రమ ప్రారంభ కార్యశాలను (వర్క్ షాపు) 2024 ఏప్రిల్ 17 – 18 తేదీలలో, హైదరాబాదు లోని శివరాంపల్లిలోని హెన్రీ మార్టిన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో నిర్వహించడం జరిగింది.

రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రోగ్రాం సిబ్బంది, భాగస్వామ్య స్వచ్ఛంద సంస్థల ముఖ్య నిర్వాహకుల తోటి కార్యశాల నిర్వహించబడినది. కార్యశాలలో, అజీమ్ ప్రేమ్ జీ ఫౌండేషన్ నుండి శ్రీ అన్వర్ షేక్, శ్రీమతి హైమా, శ్రీ మహేష్, శ్రీ రామ్, శ్రీ నిఖిల్ మాథుర్ గారు పాల్గొని, ఫెసిలిటేట్ చేయడం జరిగింది.

ఈ కార్యశాలలో ప్రోగ్రాము అమలుకు సంబంధించి, స్వచ్ఛంద సంస్థలు కలసి ఈ క్రింది మార్గదర్శక సూత్రాలను (గైడింగ్ ప్రిన్సిపుల్స్) ఏర్పాటు చేసుకోవడం జరిగినది.

- కమ్యూనిటీచే నడుపబడడం.
- నమ్మకం, గౌరవం, వైవిధ్యం.
- సంస్థలన్నిటికీ సమాన అవకాశాలు/వాటా.
- నిజాయతి, సమగ్రత, అంకితభావం.
- శక్తి సామర్థ్యాలను పరస్పరం ఉపయోగించుకోవడం
- నేర్చుకోవడానికి, సహకరించడానికి సుముఖత.
- ఒకరితో మరొకరు (పరస్పరం) పోటీపడడం (మెరుగైన ఫలితాల కొరకు).

- సమాచార వ్యవస్థ, సంస్థాగత ఏర్పాట్లు.
- భాగస్వామ్యం, జవాబుదారీతనం.
- ఒకరికొకరు సహకరించుకొనే తత్వం, సహాయం చేసుకొనే వాతావరణ కల్పన.
- విధానాలు, ఫలితాలపట్ల నిబద్ధత.

■

బటన్లను తెలివిగా నొక్కండి, ఒకసారి తప్పుగా నొక్కితే మీరు వచ్చే ఐదేళ్లకు చెల్లించాలి

రాయలసీమ నీటి పథకంలో కార్యాచరణ ప్రారంభం

– అమరేంద్ర

రాయలసీమ నీటి పథకం అమలులో భాగంగా ఏపిమాస్ సిబ్బంది ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, అన్నమయ్య జిల్లా, కురబలకోట, మదనపల్లె మండలాలలోఈ ప్రాజెక్టు చేపట్టిన కురబలకోట మండలంలోని 5 గ్రామ పంచాయతీల లోని ఆవాసాలు, మదనపల్లి మండలంలోని 7 పంచాయతీల లోని ఆవాసాలలో ప్రకృతి వ్యవసాయం , నీటి యాజమాన్యం సంబంధించి రాబోయే 4 సంవత్సరాలు పని చేయడం జరుగుతుంది.

ప్రాజెక్టు కోసం ఎన్నిక కాబడిన సిబ్బందికి ఏపిమాస్ నిర్ణయించిన సూచన మేరకు ఈ ప్రాజెక్టును చిన్న, సన్నకారు రైతుల, వ్యవసాయ సాధక బాధకాలను లోతుగా అర్థం చేసికొని, సుస్థిర వ్యసాయ జీవనాధారాల కోసం రైతుల సమస్యలను పరిష్కారం దిశగా పని చేయాలని నిర్ణయించడం జరిగింది.

ఈ ఆలోచనలో భాగంగా గ్రామాలను సందర్శించడం, వ్యవసాయ పొలాలు (వర్షాధార, నీటి పారుదల వనరులను) పంటలను పరిశీలించడం– వ్యవసాయంలో కష్ట నష్టాలను తెలిసి కోవడం, ఇంతకు మునుపు వివిధ పథకాలలో కట్టబడిన నీటి నిల్వ కట్టడాలను పరిశీలించడం జరిగింది. చివరగా గ్రామస్థులతో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి, పరిశీలించిన స్థితిగతులను వారితో పంచుకొని వారి నుండి వివిధ సీజన్లలో వారి వ్యవసాయ అనుభవాలను నేర్చు కోవడం జరుగుతున్నది. అదే విధంగా వ్యవసాయ అనుబంధ శాఖలైన వ్యవసాయ, పశుసంవర్ధక శాఖ, వెలుగు (గ్రామీణ అబివృద్ధి శాఖ) మరియు ఉపాధిహామీ శాఖల సిబ్బందిని కలసి వారిని భాగస్వామ్యులను చేసి ఏ ఏ విధముగా రైతులకు తోడ్పాటు అందించవచ్చు అనే దిశగా ప్రణాళిక చేస్తున్నాము. ■

పొట్టేళ్లను శాంతపరిచేందుకు డియోడరెంట్ వినియోగం!

పొట్టేళ్ల మధ్య పోట్లాటలను తగ్గించేందుకు బ్రిటన్‌లోని గొర్రెల కాపర్లు డియోడరెంట్ వాడుతున్నారు. ఈ ఉదంతం ప్రస్తుతం నెట్టింట తెగ వైరల్ అవుతోంది. మగ గొర్రెలను నిలువరించలేకపోతున్న వారికి ఈ టెక్నిక్ ఓ మంత్రంలా పని చేస్తోంది. గొర్రెలపై డియోడరెంట్ జల్లిన తరువాత అవి కయ్యానికి కాలుదువ్వడం మానేస్తున్నాయి. గొర్రెలను కంట్రోల్ చేసేందుకు అక్కడి వారు ఎక్కువగా యాక్స్ ఆఫ్రికా డియోడరెంట్‌ను వాడుతున్నారు. ఇది తప్ప మరేదీ ఆశించిన ఫలితాన్ని ఇవ్వట్లేదని కూడా అంటున్నారు.

లేడీస్ హు లాంబ్ అనే ఫేస్‌బుక్ గ్రూప్‌లో తొలిసారిగా ఈ కిటుకు గురించిన పోస్టు కనిపించిందని స్థానిక వ్యక్తి ఒకరు తెలిపారు. డియోడరెంట్ వాసనకు గొర్రెలు ఇతర వాసనలను గుర్తుపట్టలేకపోతున్నాయని ఆయన చెప్పాడు. దీంతో, ఉద్రేకం, ఉన్మాదం కలిగించే హార్మోన్ల విడుదల తగ్గి అవి శాంతంగా ఉంటున్నాయని అన్నాడు. డియోడరెంట్‌లోని ఘాటైన వాసనే ఇందుకు కారణమని అన్నారు.

ఇది ఆడ గొర్రెలపై కూడా పని చేస్తోందని అతడు చెప్పుకొచ్చాడు. ఈ వాసన కారణంగా ఆడ గొర్రెలు తమకు సంబంధం లేని గొర్రె పిల్లలను తమవిగా భావించి సాకు తున్నాయని చెప్పుకొచ్చాడు. ఇది తమను కూడా ఆశ్చర్య పరుస్తోందని అన్నాడు.

కాగా, యూనీలివర్ సంస్థ 1983లో ఫ్రాన్స్‌లో యాక్స్ పేరుతో డియోడరెంట్‌ను లాంచ్ చేసింది. ఈ పేరుపై కాపీరైట్ ఉన్న ఇతర దేశాల్లో లింక్స్ పేరుతో డియోడరెంట్‌ను విక్రయిస్తోంది. ■

ఓటు లాంటిది మరొకటి లేదు ... నేను తప్పక ఓటు వేస్తా!

ప్రభుత్వాల్ని ప్రశ్నించాలంటే ఓటు వెయ్యాలి. అప్పుడే ధైర్యంగా ముందడుగు వెయ్యగలం. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశం మనది. ఐదేళ్లకు ఒకసారి పాలకులను ప్రజలే స్వయంగా ఎన్ను కుంటారు. అందుకే దేశంలో ఓటరుకు ఓ ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.

తన ఓటు హక్కుతో నచ్చినవారిని అందలం ఎక్కించగలరు.. నచ్చకపోతే పదవిలో నుంచి దింపేయగలరు. ఎంతో విలువైన ఈ ఓటు ప్రజాస్వామ్యంలో వజ్రాయుధం వంటింది.

18 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరు ఓటు అనే బ్రహ్మాస్త్రంతో శాసించగలిగే హక్కును మన రాజ్యాంగం కల్పించింది. ఎంతో విలువైన ఓటుహక్కును అందరికీ కల్పించేందుకుగాను ఏటా కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తూ.. ఓటరు నమోదు కార్యక్రమాన్ని చేపడుతోంది. ప్రతి రోజుకూ ఏదో ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. కొన్ని రోజుల్లో పండుగలు ఉంటాయి. మరికొన్ని రోజుల్లో దినోత్సవాలు ఉంటాయి..

యువతకు స్ఫూర్తి

ప్రజాస్వామ్యం, ఎన్నికలపై యువతీ, యువకుల్లో ఆసక్తిని పెంచేందుకు... 18 ఏళ్లు దాటిన వారిని ఓటు వేసేలా ప్రోత్సహించేందుకు ఏటా జనవరి 25న జరుపుకుంటున్నదే జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం. ఈ రోజున ఓటు ఎందుకు వెయ్యాలి? దాని గొప్పదనం ఏంటి? ఓటు వెయ్యకపోతే కొంపలు ఎందుకు మునుగుతాయి? అనే అంశాలపై ప్రజల్లో, విద్యార్థుల్లో అవగాహన కల్పిస్తాయి కేంద్రం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, విద్యాసంస్థలు.

ఓటు వెయ్యకపోతే ఏమవుతుంది?

అవినీతి, కుళ్లు రాజకీయాలను చూసే యువతకు ఓటు పట్ల ఆసక్తి తగ్గుతోంది. "నేను ఒక్కణ్ని ఓటు వెయ్యకపోతే ఏమవు తుంది... ఏం కాదులే" అని చాలామంది భావిస్తున్నారు. నీటి చుక్కలన్నీ కలిస్తేనే సముద్రం కదా.. అలాగే అందరూ ఓటు వేసినప్పుడే అది నిజమైన ప్రజాస్వామ్యం అవుతుంది. అంతేకాదు.. ఓటు వేస్తే ప్రభుత్వాన్ని ధైర్యంగా ప్రశ్నించగలం, నిల దియ్యగలం. కాబట్టే ఛాన్స్ దొరికి నప్పుడల్లా ఓటు వేసేయాలి. ప్రజాస్వామ్య వ్యతిరేకులకు చుక్కలు చూపించాలి.

జనవరి 25 అనేది కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఎలక్షన్ కమీషన్ ఆఫ్ ఇండియా – ఇసిఐ) స్థాపించిన రోజు. 1950 జనవరి 25న దాన్ని స్థాపించారు. దాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ... 2011లో తొలిసారి జాతీయ ఓటర్ల దినోత్సవం జరిపారు. అలా ఇది మొదలైంది. ఈసీఐ సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ... కేంద్ర న్యాయశాఖ అధ్వర్యంలో పని చేస్తుంది. దేశంలో ఎన్నికల్ని చక్కగా జరిపేలా చెయ్యడం ఈ సంస్థ బాధ్యత.

ఈ సంవత్సరం థీమ్ ఏంటి?

జాతీయ ఓటరు దినోత్సవం 2024 థీమ్– 'ఓటు లాంటిది మరొకటి లేదు, నేను ఖచ్చితంగా ఓటు వేస్తాను'. (నథింగ్ లైక్ ఓటింగ్, ఐ ఓట్ ఫర్ ష్యూర్) ఈ థీమ్ ప్రతి వ్యక్తి తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని ప్రోత్సహిస్తోంది. ఓటర్లు తమ ఓటు వేయడం ద్వారా ప్రపంచంలోని అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించాలని ఈ థీమ్ చెబుతోంది. ■

ఎఫ్ పి ఓల మహిళా నేతల కొలువుకూటంగా నాబార్డ్ !

నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో మహిళా దినోత్సవ సంరంభం

2024 మార్చి 5 వ తేదీన హైదరాబాదులోని నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయం ఎఫ్ పి ఓల మహిళా నేతలతో కళకళలాడింది. అందరూ మహిళా సభ్యులతో కూడిన ఎఫ్ పి ఓల మహిళా పాలకవర్గ సభ్యులు (బోర్డ్ మెంబర్లు), ఇతర 14 ఎఫ్ పి ఓల మహిళా పాలకవర్గ సభ్యులు, వివిధ ఎఫ్ పి ఓల సి ఇ ఓలు, నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయం మహిళా సిబ్బంది, సీనియర్ అధికారుల కొలువు కూటంగా అది మారింది. కారణం? ఆరోజున నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని సంరంభంగా నిర్వహించారు.

హైదరాబాదులోని జాతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధన సంస్థ డైరెక్టర్ డాక్టర్ (శ్రీమతి) తారా సత్యవతి, భారతీయ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల సంఘం–హైదరాబాదు (అలీప్) అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి కె రమాదేవి నాటి కార్యక్రమంలో విశిష్ట అతిథులుగా పాల్గొన్నారు.

మహిళాభివృద్ధికి నాబార్డ్ తోడ్పాటు

నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయం సి జి ఎం శ్రీమతి సుశీల చింతల తమ స్వాగతోపన్యాసంలో ఎఫ్ పి ఓలలో, ఎస్ హెచ్ జి లలో మహిళలు నిర్వహించిన కీలక పాత్ర గురించి, గ్రామీణ రంగం ఆర్థికాభివృద్ధికి వారు దోహదపడిన తీరు గురించి ప్రశంసలు కురిపించారు. నాబార్డ్ ఆదినుంచి మహిళాభివృద్ధి దిశగా తన విధానాలను, కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తూ వస్తున్నదని ఆమె వివరించారు.

మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు సహకారం

ఎన్ హెచ్ జి మహిళలు చిన్న పరిశ్రమలను, వ్యాపారాలను నిర్వహించడం ఎంతైనా అవసరమని, అలా ముందుకు వచ్చే వారికి తమ సంస్థ అన్ని విధాల సహకారం అందిస్తుందని అలీప్ అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి కె రమాదేవి పేర్కొన్నారు. మహిళా పారిశ్రామికవేత్తలకు తోడ్పాటుపై నాబార్డ్‌తో, ఐ ఐ ఎం ఆర్ తో కలసి పనిచేసే అవకాశాలను తమసంస్థ పరిశీలిస్తుందని కూడా ఆమె అన్నారు.

చిరు ధాన్యాలు : బహు ప్రయోజనాలు

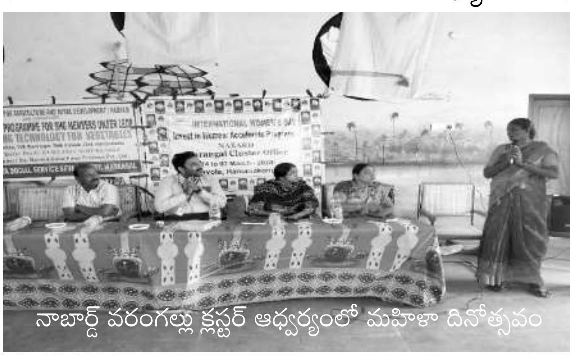
మన రోజువారీ జీవితంలో చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యాన్ని గురించి , ఆరోగ్యపరంగా, ఆర్థికంగా చిరుధాన్యాలు కలిగించే ప్రయోజనాల గురించి చిరుధాన్యాల పరిశోధన సంస్థ డైరెక్టర్ శ్రీమతి తారా సత్యవతి వివరించారు. మహిళా సాధికారత దిశగా నాబార్డ్ అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న తీరును ఆమె కొనియాడారు.

ఈ సంవత్సరం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ నినాదం 'మహిళలను బలపరుద్దాం ... ప్రగతిని పరుగులు పెట్టిద్దాం' (ఇన్వెస్ట్ ఇన్ విమెన్: యాక్సిలరేట్ ప్రోగ్రెస్) ఎంత అర్థవంతమైనదో ఎఫ్ పి ఓల మహిళా నేతలు ముఖ్య అతిథులతో తమ అనుభవాలను పంచుకున్న తీరు నిరూపించింది.

మంచిగా జీవించాలనుకుంటున్నారా? మీ నాయకులను తెలివిగా ఎన్నుకోండి.

ఈ సందర్భంగా, గ్రామీణ వ్యవసాయేతర రంగంలో నాబార్డ్ చేపట్టిన కార్యక్రమాలను వివరించే ఒక చిన్ని పుస్తకాన్ని, చిరుధాన్యాల విలువ పెంపుపై జీవనోపాధుల అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించిన విడియో డాక్యుమెంటరీని ఆవిష్కరించారు.

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ సందర్భంగా అంతకు ముందు, ఈ సమావేశానికి హాజరైన ఎఫ్ పి ఓల మహిళా నేతలతో వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను, సవాళ్ళను నేరుగా తెలుసుకోవడంకోసం వారితో ముఖాముఖిని నాబార్డ్ నిర్వహించింది. ఎస్ హెచ్ జిలు మహిళా ఎఫ్ పి ఓలుగా పరిణామం చెందుతున్న కీలక దశలో ఈ ముఖాముఖి నిర్వహించడం విశేషం! అందరూ మహిళా సభ్యులతో కూడిన ఎఫ్ పి ఓల, ఇతర ఎఫ్ పి ఓల మహిళా పాలకవర్గ సభ్యులు, సి ఇ ఓలు ఈ ముఖాముఖిలో ఎంతో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. ఎస్ హెచ్ జిల నుంచి మహిళా ఎఫ్ పి ఓలుగా మార్పుచెందే దశలో తాము ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను, సవాళ్ళను వివరించడంతో పాటు , ఈ పరిణామ క్రమంలో అడ్డంకులను అధిగమించడానికి తాము అనుసరించిన వ్యూహాలను,


నాబార్డ్ వరంగల్లు క్లస్టర్ ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవం

నాబార్డ్ నిజామాబాద్ ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవం

సాధించిన ఫలితాను గురించి కూడా వారు వివరించారు. వ్యాపార ప్రణాళికను రూపొందించుకోవడంలో, నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడంలో, తమ వ్యాపార నిర్వహణలో, వ్యాపార ఉత్పత్తుల ప్యాకేజింగ్, బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్‌లలో తమ సామర్థ్యం పెంపుదలకు అవసరమైన శిక్షణను పొందడంలో నాబార్డ్ తోడ్పాటు అందించాలని వారు కోరారు. వారి సమస్యలను సమర్ధంగా పరిష్కరించడానికి నాబార్డ్ తప్పక కృషిచేస్తుందని సి జి ఎం శ్రీమతి సుశీల చింతల వారికి హామీ యిచ్చారు.

ఈ సమావేశానికి హాజరైన విశిష్ట అతిథులను నాబార్డ్ ఎం ఇ డి పి తోడ్పాటుతో కరీంనగర్ మహిళలు తయారుచేసిన పుష్పగుచ్ఛాలతో (బొకేలతో) , సిద్దిపేటకు చెందిన చెరియాల్ వృత్తికళాకారులు రూపొందించిన జ్ఞాపికలతో (మెమెంటోలతో)సిజిఎం శ్రీమతి సుశీల చింతల సత్కరించారు.

హైదరాబాదు ప్రాంతీయ కార్యాలయంలోనే కాకుండా, జిల్లాలలో కూడా నాబార్డ్ డి డి ఎం లు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ■

ఓటు వేయడం మీ హక్కు. తగినవారికే ఓటు వేయండి

ఎఫ్ పి ఓల సుస్థిరతకు చక్కటి ప్రణాళికలు

– ఎస్. ప్రహల్లాద

సన్నకారు , చిన్న రైతులతో స్వయం యాజమాన్య మరియు స్వయంపోషక రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థలను ఏర్పరచి వాటి ద్వారా సభ్య రైతులకు కావలసిన వివిధ రకాల ఉత్పాదకాలను సముచిత ధరలకు అందించుచూ మరియు వారు పండించిన ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ కలిపించుట ద్వారా వారికి గిట్టుబాటు ధరలను అందించాలన్న లక్ష్యంతో కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను ఏర్పాటు చేసిన మరియు చేయుచున్న విసహాయం అందరికి విదితమే.

దేశవ్యాప్తంగా స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు మరియు ప్రభుత్వ విభాగాలు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను ఏర్పాటులో నిమగ్నమైనవి. ఈ రైతు సంస్థలు చట్టబద్ధత కొరకు కొన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ పరిధిలోని ఉత్పత్తిదారు కంపెనీల చట్టం ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్ చేయగా మరికొన్ని సంస్థలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పరిధిలోని సహకార సంఘాల చట్టం ద్వారా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించడం జరిగింది.

హైదరాబాదు కేంద్రంగా ఏర్పడిన ఏపిమాస్ సంస్థ ఆంధ్రప్రదేశ్, బీహార్ మరియు తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను ఏర్పరచి వాటిని బలోపేతము చేయుటలో నిమగ్నమై వున్నది. ఈ మూడు రాష్ట్రాలలో దాదాపు 84 రైతు ఉత్పత్తిదారుసంస్థలను స్వయంగా ఏర్పాటు చేసి వాటిని సుస్థిరతపరుచుటకు అనేక కార్యక్రమాలను రూపొందించి విజయవంతంగా అమలుజరుపుచున్నది.

ఇతర రాష్ట్రాలలో స్థానిక స్వచ్ఛంద సంస్థలకు ప్రోత్సాహమిస్తూ "అవసరానికి తోడ్పాటు" అందిస్తూ అటు రైతు ఇటు మహిళా పక్షపాతిగా ఏపిమాస్ సంస్థ దూసుకు పోతున్నదనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

ఏప్రిల్ నెల ప్రాధాన్యతా కార్యక్రమాలు :

రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థలకు ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెలతో ప్రారంభం అయి మరుసటి సంవత్సరం మార్చి నెలతో ముగుస్తుంది. అందువలన ఏప్రిల్ నెలలో కొన్ని కార్యక్రమాలను ప్రాధాన్యతపై చేపట్టవలసి వుంటుంది. రాబోయే ఒక సంవత్సరం కొరకు చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలను ముందుగానే తయారు చేసుకోవలసి వుంటుంది. వాటినే వార్షిక కార్యాచరణ ప్రణాళిక అని పిలుస్తున్నాము. ఈ కార్యాచరణ ప్రణాళిక ప్రతి సంవత్సరం తయారుచేసుకొని అందులోని కార్యక్రమాలను మాస, త్రైమాసిక, అర్థ సంవత్సర మరియు సంవత్సర ప్రణాళికలుగా తిరిగి విభజించుకొని సంస్థ సుస్థిరతకు అమలు చేయవలసిన అవసరం వున్నది.

వార్షిక ప్రణాళికలోని మొదటి అంశం చట్టపరంగా కొన్ని కార్యక్రమాలు మొదటి అర్థ సంవత్సరంలో పూర్తి చేయవలసి వుంటుంది. రాష్ట్రప్రభుత్వాల పరిధిలోని సహకార సంఘాల చట్టం ద్వారా నమోదు అయిన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు ఆర్థిక సంవత్సరం ముగిసిన ఆరు మాసముల లోపు నిబంధనావళి ప్రకారం వార్షిక మహాసభలు నిర్వహించి, ఎన్నికలు జరిపి, నిర్ణీత రుసుము చెల్లించి జిల్లా సహకారశాఖకు వార్షిక రిటర్నులు సమర్పించాలి. అదేవిధంగా కంపెనీల చట్టం ద్వారా నమోదు అయిన సంస్థలు కంపెని కార్యదర్శి ద్వారా రిటర్నులు

సమర్పించాలి. ఈ చట్టబద్ధ కార్యక్రమాలను సకాలములో పూర్తి చేయుటకు సమయము మరియు బాధ్యులు ఎవరు అనేది నిర్ణయించుకోవాలి.

వార్షిక ప్రణాళికలోని మరో అంశం వ్యాపార అభివృద్ధి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు ప్రారంభంలో మొదటి మూడు సంవత్సరాల వరకు నిర్వహణా వ్యయాలను అమలు సంస్థలు భరిస్తాయి. నాలుగవ సంవత్సరం నుండి ఆ సంస్థలే స్వంతంగా నిధులను సమకూర్చుకోవలసి వుంటుంది.

సంస్థల నిర్వహణ కొరకు సిబ్బంది జీతాలు, కార్యాలయ అద్దె, సమావేశ ఖర్చులు, ఇతర ఖర్చులు కలిపి సరాసరి ప్రతి నెల కనీసం 50000/ రూపాయలు ఖర్చులు వుంటాయి. అందువలన ప్రతి నెల 50000/ రూపాయలు నిఖర ఆదాయం వచ్చేవిధంగా వ్యాపార ప్రణాళిక చేసుకోవలసి వుంటుంది. ప్రస్తుతము వ్యాపారము మరియు ప్రైవేటు & రైతు సంస్థల మధ్య వున్న పోటీ కారణంగా సరాసరి 5% మాత్రమే లాభాలు వస్తున్నవి. అందువలన, ప్రతి నెల రూ.లు 50000/ నికర ఆదాయం రావాలంటే కనీసం 10 లక్షల రూపాయలు వ్యాపారం చేయవలసి వుంటుంది.

ప్రతి నెల కూడా ఆదాయ వ్యయాలను విశ్లేషించుకొని ఆదాయాలు తక్కువగా వుంటే వాటిని పెంచుకొనుటకు కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకోవాలి. అంతేగాని ఖర్చులను తగ్గించుటకు ప్రయత్నించరాదు. సంస్థ నడవాలంటే కొన్ని ఖర్చులు తప్పనిసరిగా వుంటాయి. ప్రతి సంస్థలో సాధారణంగా ఇద్దరు సిబ్బంది వుంటారు (సి.ఈ.ఓ మరియు అకౌంటెంట్), అవసరమును బట్టి కొన్ని సంస్థలలో ఎక్కువమంది సిబ్బందిని నియమిచుకుంటారు. ఈ మధ్యకాలములో వ్యాపారము తగ్గినదని సిబ్బందిని తగ్గించి ఒకరితోనే నడుపుచున్నారు. ఫలితంగా వ్యాపారం మరింత తగ్గి సంస్థ మూసివేతల దిశగా అడుగులు వేస్తున్నవి. అందువలన ప్రతి నెల కుడా ఆదాయ వ్యయాల విశ్లేషణ తప్పనిసరిగా చేయవలెను.

పాలక వర్గ సమావేశాలు : ప్రతి నెల నిర్ణీత తేదిలలో రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థల పాలకవర్గ సమావేశాలు తప్పనిసరిగా జరపాలి. మనిషికి గుండె పని చేయడం ఎంత ముఖ్యమో రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థకు సమావేశం కుడా అంతే ముఖ్యము. ఈ సమావేశములలో ఆదాయ వ్యయాలతో పాటు వివిధ రకాల కార్యక్రమాలపై చర్చించి ఎప్పటికప్పుడు తగు నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి.

అనుసంధాన కార్యక్రమాలు : ఒకవైపు ప్రభుత్వ మరోవైపు ఇతర సంస్థలు వివిధ రకాల రైతు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేయుచున్నవి. అందువలన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల సిబ్బంది. ప్రభుత్వం మరియు ఇతర సంస్థలతో సత్సంభందాలు ఏర్పరచుకొని వారి సభ్య రైతులకు కావలసిన కార్యక్రమాలను అందిపుచ్చుకోవలసిన అవసరం వున్నది.

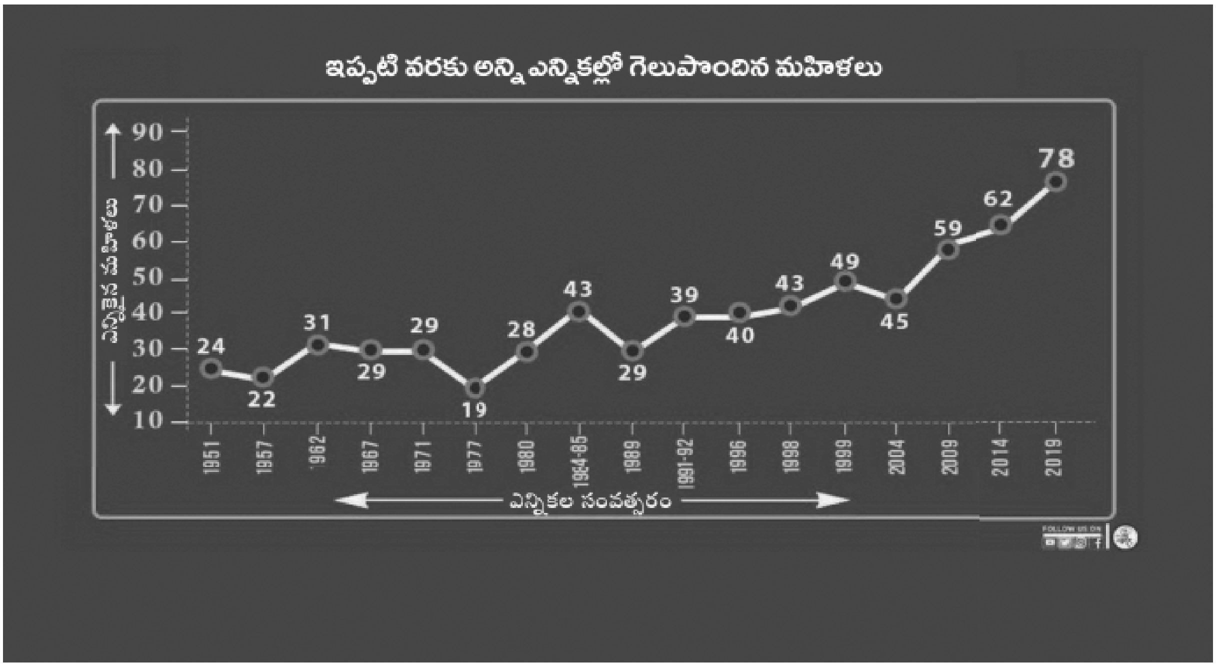
సమర్థవంతమైన నాయకత్వం : రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు సుస్థిరత దిశగా సాగుటకు సమర్థవంతమైన నాయకత్వం అవసరము. అందరి కొరకు కొంత సమయం కేటాయించగలిగే పాలకవర్గము, అందరిని కలుపుకొని పోగలిగే అధ్యక్షులు వుండే విధంగా ఏప్రిల్ నుండే చర్యలు చేపట్టాలి. మహాసభ లోపు కొంతమందిని చూసి పెట్టుకుంటే మహాసభలో ఎంపిక చాలా సులభతరమవుతుంది.

ఏపిమాస్ సంస్థ ద్వారా ఏర్పాటైన రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థలు ఇప్పటికే వార్షిక కార్యాచరణ ప్రణాళికల రూపకల్పనలో నిమగ్నమయినవి. మిగతా సంస్థలు కూడా ఆ దిశగా సాగుతాయని ఆశిద్దాం.

■

ఓటును అమ్ముకోవద్దు... దేశ భవిష్యత్తును నాశనం చేయవద్దు

ఎన్నికల్లో పెరుగుతున్న మహిళల భాగస్వామ్యం !



- 2019లో నమోదయిన మహిళా ఓటర్లు 43,84,91,517. ఈ సంఖ్య 2014 ఎన్నికలలో 39,70,49,941.
- ఓటర్ల జాబితాలో లింగ నిష్పత్తి 2014లో 908 నుండి 2019లో 930కి గణనీయంగా పెరిగింది.
- మహిళా-పురుష ఓటర్ల మధ్య అంతరం 2014లో 1.46% నుండి 2019లో 0.10% తగ్గింది
- పురుషుల కన్నా మహిళలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఓటుహక్కు వినియోగించుకున్న 18 రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు: అండమాన్, నికోబార్ దీవులు-65.38%, అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ 80.70%, బీహార్ 59.60%, చండీగఢ్ 70.83%, దాద్రానగర్ & హవేలీ-81.17%, డామన్ & డయ్యు -75.47%, హిమాచల్‌ప్రదేశ్ - 72.08%, జార్ఖండ్- 64.92%, కేరళ-78.80%, లక్షద్వీప్-86.49%, మణిపూర్-84.14%, మేఘాలయ-73.94%, ఒడిశా-74.14%, పుదుచ్చేరి-81.52%, తమిళనాడు-72.20%, ఉత్తరాఖండ్ -64.45%, పశ్చిమబెంగాల్ - 81.80%.
- 2019 లోక్‌సభ ఎన్నికలలో ప్రతి అసెంబ్లీ నియోజక వర్గంలో కనీసం ఒక మహిళా పోలింగ్ బూత్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. దీనిలో మొత్తం ఎన్నికల సిబ్బంది, పోలీస్ అధికారి, భద్రతా సిబ్బంది అందరు మహిళలే.
- 2014 ఎన్నికల్లో 62 మంది మహిళా ఎం.పీలు ఎన్నికైతే, 2019 ఎన్నికల్లో 78 మంది మహిళలు ఎం. పీలుగా ఎన్నికయ్యారు.

లక్ష్యం మేరకు జోక్యం:

- గురి చూసి ప్రచార రూపకల్పన: మహిళలే కేంద్ర బిందువుగా సందేశాలు, ప్రజామాధ్యమం పైనే దృష్టి కొత్తగా పెళ్ళైన మహిళలను ప్రత్యేకంగా గుర్తింపు.
- ఓట్ల నమోదులో మహిళా - పురుష ఓట్ల అంతరాన్ని పర్యవేక్షించడం: ఇంటింటికి సమాచారం చేర్చడం, ఆశా, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, శిక్ష మిత్ర ఇతర

క్షేత్రస్థాయి వ్యక్తుల ద్వారా ప్రజలను ముఖ్యంగా మహిళలలో ప్రేరణ కలిగించడం.

- ఈ ప్రక్రియలో భాగస్వామ్యులందరిని కలపడం: స్వయంసహాయక గ్రూపులు, మహిళా సహకార సంఘాల ద్వారా చైతన్య కార్యక్రమాలను విస్తృత పరచడం.
- సులభంగా ఓటింగ్‌లో పాల్గొనేలా సౌకర్యాల కల్పనపై దృష్టి: పోలింగ్ కేంద్రాల్లో మహిళా ఓటర్లకు ప్రత్యేక వరుసలు, మరుగుదొడ్ల ఏర్పాటు, తల్లులతో వచ్చే పిల్లల సంరక్షణ చర్యలు, వాలంటీర్ల సేవలు.
- ప్రజా బాహుళ్యాన్ని పొందిన ప్రముఖులు రాష్ట్ర ఐకాన్స్, ఆదర్శ మహిళలు: మహిళా సాధికారతలో బాగా పేరు గడించిన మేరీ కోమ్, సైనా నెహ్వాల్ లాంటి ప్రముఖ వ్యక్తుల భాగస్వామ్యం
- మహిళల ప్రమేయం ఎక్కువగా ఉండేలా చూడడం: మహిళలు పాలు పంచుకునే కార్యక్రమాలు రంగోలి, బృందగానాల పోటీలు వంటివి గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా నిర్వహించడం వల్ల ఓటింగ్‌లో వారి సంఖ్య బాగా పెరిగింది.

■

ఐదేళ్ళకోసం ఐదు నిమిషాలు కేటాయించలేమా? ఛీఫ్ జస్టిస్

ఈ సాధారణ ఎన్నికల్లో ఓటు వేసే అవకాశాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పోగొట్టుకోవద్దని భారత చీఫ్ జస్టిస్ డీవై చంద్రచూడ్ దేశ పౌరులకు ఉద్బోధించారు. రాజ్యాంగబద్ధ ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఇది పౌరుల ప్రధాన కర్తవ్యం అని పేర్కొన్నారు. 2024 లోకసభ ఎన్నికల కోసం ఎన్నికల సంఘం చేపట్టిన "మై ఓట్ .... మై వాయిస్" కార్యక్రమానికి పంపిన వీడియో సందేశంలో ఆయన ఈ సూచన చేశారు. పౌరులుగా ఓటు వేయడం మన అత్యంత ప్రధానమైన బాధ్యత.. అని తెలిపారు. "దేశం కోసం ప్రతి ఐదేళ్లకు ఐదు నిమిషాలు మాత్రమే మీరు వెచ్చించాలి. మనం ఆ పని చేయలేమా...." అని చీఫ్ జస్టిస్ ప్రశ్నించారు. ■

'అరబిందో'చే 4 చలివేంద్రాలు

–డా. భార్గవి

మండుతున్న ఎండలు ప్రజలకు దడ పుట్టిస్తున్నాయి. భానుడి భగభగలకు తాళలేని ప్రజల దాహార్తిని తీర్చడం కోసం అరబిందో ఫార్మా ఫౌండేషన్ , ఏపిమాస్ , పీలేరు వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ లిమిటెడ్ సంయుక్తంగా చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి ప్రజల దాహార్తిని తీరుస్తూ పలువురికి ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయి.

భానుడి భగ భగలు

ఎప్పుడు లేని విధంగా భానుడి భగ భగలకు ప్రజలు ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నారు. రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు అడుగుతీసి అడుగు వేయాలంటే జనం జంకుతున్నారు. ఉష్ణోగ్రతలు ఇప్పుడే 40 డిగ్రీలు దాటడంతో వేడి గాలులు వీస్తుండటంతో గుక్కెడు నీటితో గొంతు తడుపుకునేందుకు జనం అల్లాడుతున్నారు.

పీలేరు మండలంలో సోమవారం ఏప్రిల్ 22 వ తేదీన ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి, పంచాయతీ ఆఫీసు, క్రాస్ రోడ్డు, ఎల్లమంద రోడ్డు మొత్తం నాలుగు చోటల చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.

చల్లని సేవ

ఏదో ఒక పని నిమిత్తం బయటకు వెళ్ళే ప్రజలు ఎండ వేడికి తట్టుకోలేక గుక్కెడు నీటి కోసం ఎన్నో అవస్థలు పడుతుంటారు. అలాంటి వారికి ఈ చలివేంద్రాలు ఎంతో బాసటగా నిలుస్తున్నాయి. ఇకపై ప్రతి రోజు ఈ వేసవిలో రక్షిత మంచి నీరును అందించాలని ఏపిమాస్, పీలేరు ఎఫ్.పి.ఓ నిర్ణయించాయి. ■

ఓటరుకు మాత్రమే అధికారాన్ని పైకి తెచ్చే లేదా దించే అవకాశం ఉంటుంది.

ఓటరూ, బహు పరాక్ ... నీ ఓటు సరిచూసుకో !

ఓటు హక్కుకు అర్హులైన వారందరికీ ఓటు వేసే అవకాశం లభించేలా చూడడానికి, ఓటింగ్ ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలా చూడడానికి, అక్రమ ఓటింగ్ పద్ధతులను అరికట్టడానికి ఎన్నికల సంఘం ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా, 'శతకోటి దరిద్రాలకు అనంతకోటి ఆలోచనలు' అన్నట్టు అక్రమంగా ఓటువేసే ధోరణులు ఒక్కో ఎన్నికకు పెచ్చరిల్లి పోతున్నాయి. ఒక దొంగఓట్ల మార్గాన్ని కనుగొని మూసివేస్తే, మరెన్నో అక్రమ మార్గాలు పుట్టు కొస్తున్నాయి. సరికొత్త సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో అక్రమాలను కట్టడి చేయబోతే అదే సాంకేతికత అనేక యితర అక్రమాలకు దారులు వేస్తున్నది.

తాజాగా ఎలెక్ట్రానిక్ ఓటింగ్ యంత్రాలతో సాగించే ఒక అక్రమాన్ని గురించి ఒక సైనికాధి కారి ఒక ఆడియోలో వివరిస్తూ, మీ ఓటు మీరు వేయాలనుకున్న వారికే పడేలా జాగ్రత్త వహించమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆ వీడియో ఈ సరికొత్త ఓటింగ్ అక్రమాన్ని గురించి యిలా వివరిస్తున్నది.

ఓటరు ఓటింగ్ బూత్‌లోకి ప్రవేశించిన తర్వాత ఎన్నికల నిర్వహణ సిబ్బందిలో ఒకరు ముందుగా వారి ఓటరు గుర్తింపు కార్డును సరిచూస్తారు. ఒంకొకరు బ్యాలెట్ పేపర్ యిస్తారు. తర్వాత మరొకరు ఓటరు వేలికి ఎర్ర సిరా గుర్తు వేసి, పరదాలు కట్టిన చోటికి వెళ్ళి ఓటు వేసి రమ్మని చెబుతారు. ఇక్కడే మోసానికి తెర తీస్తారు.

ఓటింగ్ యంత్రాన్ని ఓటింగ్‌కు సిద్ధం చేయడం (యాక్టివేట్ చేయడం) యిక్కడే జరుగుతుంది. సిరా గుర్తు వేసిన వ్యక్తే తన దగ్గరనున్న ఒక మీటను నొక్కి తెరలోని ఓటింగ్ యంత్రాన్ని యాక్టివేట్ చేస్తారు. ఓటింగ్ యంత్రం సిద్ధం కాగానే 'బీప్' అనే శబ్దం కూడా వస్తుంది. కాని ఓటు వేయాలన్న హడావుడిలో కొందరు ఈ బీప్ శబ్దం వచ్చిందీ, లేనిదీ గమనించలేరు. అక్రమార్కులకు కావలసిందీ అదే! మీ వేలికి సిరా పూసి, ఓటువేయమని చెప్పిన వ్యక్తి ఓటింగ్ యంత్రాన్ని యాక్టివేట్ చేయకుండానే ఓటరును ఓటు వేయడానికి పంపిస్తాడు. ఓటరు యంత్రంలో తాను ఓటు వేయాలనుకున్న వారి గుర్తుకు ఎదురుగా వున్న మీట నొక్కి తన ఓటు వేశాననే సంతృప్తితో ఓటరు వెలుపలకు వస్తారు. కాని, నిజానికి ఆ ఓటు ఆ యంత్రంలో రికార్డు కాలేదు. కారణం మీ వేలికి సిరా పూసిన వ్యక్తి ఓటింగ్ యంత్రాన్ని కావాలనో, పొరబాటునో యాక్టివేట్ చేయకపోవడం.

ఇక్కడ జరిగే మోసం ఏమిటంటే, ఓటు వేసిన వారి సంఖ్య ఎక్కువగా వుంటుంది, యంత్రంలో రికార్డయిన ఓట్లు తక్కువగా వుంటాయి. చివరలో ఆ అక్రమార్కులు ఆ అసలైన ఓటర్ల ఓట్లను తమకు కావలసిన వారికి బదలాయిస్తారు. ఇదే సరికొత్త బోగస్ ఓటింగ్ బాగోతం!

అందువల్ల ఓటరు మరింత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి. ఓటింగ్ యంత్రంలో బీప్ శబ్దం వస్తేనే ఓటు వేయాలి. శబ్దం రాకుంటే ఎన్నికల సిబ్బందిని అడిగి మరీ బీప్ శబ్దం వచ్చిన తర్వాతనే ఓటు వేయాలి.

ఓటర్లే కాదు, వివిధ పార్టీల తరఫున వుండే పోలింగ్ ఏజెంట్లు కూడా అడుగడుగునా అప్రమత్తంగా వుండి బోగస్ ఓట్లకు ఆస్కారం లేకుండా చూడాలి. వివిధ రాజకీయ పార్టీలు కూడా తమ పోలింగ్ ఏజెంట్లకు యిలాంటి అక్రమాలను అడ్డుకోవడానికి తగిన శిక్షణ యివ్వాలి. ఇది కనిపెట్టిన ఒకటి మాత్రమే. కానరాని దొంగదారులు ఇంకెన్ని వున్నాయో! అప్రమత్తతే వాటిని మూసివేసే ఆయుధం.

అందుకే అందరం అప్రమత్తంగా వుందాం. ఓటు స్వచ్ఛతను కాపాడుకుందాం. కావలసింది నిజాయితీతో కూడిన ఓటింగ్ ప్రక్రియ. దానికి అందరం సహకరిద్దాం, అన్ని జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం! ■

ఓటు వేసే ముందు ఆలోచించి వేయాలి,తప్పుగా వేసి కుమిలిపోకుండా వుండాలి

ఎండాకాలంలో ఈ రెండింటితో జాగ్రత్త!

డాక్టర్ చింతా ప్రభాకర్ రెడ్డి, గుండె, ఊపిరితిత్తుల శస్త్రచికిత్స నిపుణులు ప్రభుత్వ సర్వజన వైద్యశాల కర్నూలు... ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ కౌన్సిల్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్ కమిటీ మెంబర్..

ఎండాకాలంలో మనం చాలామంది హీట్ స్ట్రోక్ లేదా సన్ స్ట్రోక్ జరగడం కామన్‌గా చూస్తూ ఉంటాం. హీట్ స్ట్రోక్ అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు మన శరీరం ఎక్కువ కాలం బహిర్గతం కావడం వల్ల వస్తుంది. సాధారణంగా డీహైడ్రేషన్‌తో కలిపి మనకు ప్రమాదం కలిగిస్తుంది. ఇది మన శరీరం యొక్క ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ వ్యవస్థ వైఫల్యానికి దారి తీస్తుంది. మామూలుగా మన శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.4 ఫారన్‌హీట్ డిగ్రీస్ ఉంటుంది.. హీట్ స్ట్రోక్ యొక్క వైద్య నిర్వచనం 104 ఎఫ్ కంటే ఎక్కువ శరీర ఉష్ణోగ్రత కలిగి ఉండడం...

అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైతే తర్వాత మన శరీరంలో కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించి సమస్యలు వస్తాయి. ఇతర సాధారణ లక్షణాలు వికారం, విపరీతమైన చెమట, చల్లగా పాలిపోయి తేమగా ఉండే చర్మం, వేగవంతమైన, బలహీనమైన పల్స్, వికారం లేదా వాంతులు, కండరాల నొప్పులు, అలసట లేదా బలహీనత, తల తిరగడం, తలనొప్పి. మూర్ఛలు, గందరగోళం, దిక్కుతోచని స్థితి మరియు కొన్నిసార్లు స్పృహ కోల్పోవడం కోమా.

వెంటనే ఏమి చేయాలి?

ఎయిర్ కండిషన్ రూమ్ ఉంటే వెంటనే అందులోకి మార్చాలి చల్లని నీటితో షవర్ బాత్ చేపియ్యాలి.. లేదా బాత్ టబ్బులో చల్లని నీళ్లు పోసి అందులో ఉంచాలి. వీలైతే ఐస్ వాటర్‌తో తుడవాలి వెట్ స్పాంజ్ మాపులతో కూడా తుడవచ్చు అనగా చల్లని తడిగుడ్డతో శరీరాన్ని అంతా తుడవడం..చల్లని బట్టలతో కప్పి ఉంచాలి.. కొంచెం సాల్ట్‌తో కలిపిన నిమ్మరసం లాంటిది తాపించండి.. సీరియస్‌గా ఉంటే ఆసుపత్రికి తీసుకె తగిన వైద్యం అందిస్తారు...

ఇక రెండవది నీటి విరోచనాలు..

చాలా మటుకు ఫుడ్ పాయిజన్ వల్ల వస్తుంది. వేసవిలో నీటి ఎద్దడి కారణంగా ఎక్కువగా నీరు కంటామినేషన్ జరుగుతూ ఉంటుంది.. అందువలన కాచి వడబోసిన నీటిని లేదా ఫిల్టర్ వాటర్‌ను తాగడం మంచిది. ఎక్కడంటే అక్కడ హొటల్స్‌లో భోజనం చేయడ వల్ల కూడా వస్తుంది.

10 లేక 15 సార్లు నీటి విరోచనాలు ఎక్కువగా వచ్చి వెంటనే పేషెంట్ డిహైడ్రేషన్‌కు గురి అవుతాడు. ఇటువంటి పేషెంట్స్‌కు వెంటనే ఆసుపత్రికి తరలించి అతనికి సెలైన్ పెట్టవలసి ఉంటుంది..లేకుంటే చాలామందికి డి–హైడ్రేషన్ వల్ల అక్యూట్ కిడ్నీ ఇన్‌జూరీ జరుగుతుంది.. మూత్రపిండాల లో సమస్య వస్తుంది. అప్పుడు ఒక్కోసారిది కిడ్నీఫెయిల్యూర్‌కు దారితీసి ప్రాణాపాయం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది..

కాచి వడబోసిన నీటిని తాగడం, ఫిల్టర్ వాటర్ తాగడం, బయట ఎక్కడంటే అక్కడ జ్యూసులు తాగడం, భోజనాలు చేయడం లాంటివి నివారించాలి. మరియు ఒకటి రెండు విరోచనాలు అవుతానే ఓఆర్ఎస్ పాకెట్స్ తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.. విరోచనాలు అవుతూ ఉంటే సత్వర వైద్య సదుపాయం కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్లాలి. ఒక్కొక్కసారి ఇవి చాలా మొండిగా ఉంటాయి. ఫ్లూయిడ్స్ పెట్టినా గానీ ఆంటీ బయోటిక్స్ మరియు మందులు ఇచ్చిన గాని ఓ పట్టాన లొంగదు..

కావున మనము ముందు జాగ్రత్తగా ఈ సన్ స్ట్రోక్ రాకుండా ఎక్కువ ఎండ ప్రాంతంలో తిరగకుండా ఉండడం ముఖ్యం.. అంతేకాకుండా విరోచనాలు రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి... ■

అగ్ని దగ్ధమై, అగ్ని రక్షగా మారి ... !

గొప్ప గాయని కావాలనే ఆమె ఆశ మంటల్లో కాలిపోయింది. అందమైన ఆమె రూపం తనకే భయం పుట్టేంత వికారంగా మారింది. కానీ తల్లి సంకల్పాన్ని తన దృఢ నిశ్చయంగా మార్చుకున్నారు డాక్టర్ ప్రేమా ధనరాజ్, పాతికవేల మందికి పైగా అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు ప్లాస్టిక్ సర్జరీతో కొత్త జీవితాన్నిచ్చారు. తన స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారా వారి జీవనోపాధికి సైతం దోహదం చేస్తున్నారు.

తమిళనాడులోని వెల్లూరు క్రిస్టియన్ మెడికల్ కాలేజీ ఆసుపత్రి (సిఎంసిహెచ్) డైరెక్టర్ జోసెఫ్ గదిలోకి అటెండర్ వచ్చి "సార్! ఎవరో డాక్టర్. మిమ్మల్ని కలవడానికి వచ్చారు" అని చెప్పాడు. "లోపలికి పంపించు" అని అన్నారు జోసెఫ్. గదిలోకి ఒక అమ్మాయి ప్రవేశించి "డాక్టర్! నేను గుర్తున్నానా?" అని అడిగింది. లేదు అన్నారు జోసెఫ్.

"నా పేరు ప్రేమా ధనరాజ్ సర్! మీరు నాకు సర్జరీలు చేశారు. చాలా రోజులు ఈ ఆసుపత్రిలోనే పేషెంట్‌గా ఉన్నాను. ఇప్పుడు డాక్టర్‌నయ్యాను" అని చెప్పిందామె. జోసెఫ్ ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ "నిజమా? నువ్వు డాక్టర్ అయ్యావా?" అని అడిగారు. అవునన్నట్టు తల ఊపిందామె. ఆమె వైద్యురాలు కావాలనే నిర్ణయానికి బీజం పడింది కూడా ఈ ఆసుపత్రిలోనే.

వైద్యులు కనిపిస్తే అరిచేదాన్ని...

ప్రేమ స్వస్థలం బెంగళూర్, రోజీ స్టెల్లా, ధనరాజ్ దంపతుల నలుగురు సంతానంలో ఆమె పెద్దది. బంగారు రంగులో, చక్కటి కళ్ళతో... ఎంతో అందంగా ఉండే ప్రేమకు సంగీతం అంటే ప్రాణం. పోటీల్లో పాల్గొంటే బహుమతి గెలవాల్సిందే. అది 1965. ఎనిమిదేళ్ళ ప్రేమ స్కూల్లో జరిగే పాటల పోటీకి సిద్ధమవుతోంది.

అమ్మా నాన్నా బయటకు వెళ్ళడంతో... కాఫీ కాచడానికి స్టవ్ వెలిగించింది. కిరోసిన్ లేకపోవడంతో స్టవ్ మండలేదు, సీసాతో కిరోసిన్ తెచ్చి, స్టవ్‌లో పోస్తూండగా... హఠాత్తుగా మంటలు చెలరేగి ఆమె ముఖాన్ని తాకాయి, స్టవ్ పేలి పోయింది. ఆమె కేకలు విని ఇరుగు పొరుగువారు వచ్చి, ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళారు. "అప్పటికే జరగాల్సిన నష్టం జరిగిపోయింది. నా కింది పెదవి ఛాతీకి అంటుకుపోయిది. నా మెడ ఉందో లేదో తెలియడం లేదు. యాభై శాతం కాలిన గాయాలతో ఆసుపత్రిలో చేరిన నాకు ప్రథమ చికిత్స చేసిన తరువాత... వెల్లూరు సిఎంసిహెచ్‌కు బెంగళూరు వైద్యులు రిఫర్ చేశారు. నా గొంతులోంచి ట్యూబ్ అమర్చ డానికి మూడు సర్జరీలు చేసినా... మెడ దగ్గర అవరోధం వల్ల అవన్నీ ఫెయిలయ్యాయి ఆ సర్జరీల సమయంలో నరకం చూశాను. వైద్యులు కనిపిస్తే వారి మీద అరిచేదాన్ని" అని గుర్తు చేసుకున్నారు ప్రేమ.

నాలుగో సర్జరీకి ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నప్పుడు... ఆమె తల్లి "దేవుడా! ఎలాగైనా నా బిడ్డను కాపాడు, ఆమెను వైద్యురాల్ని చేస్తాను. ఇదే ఆసుపత్రిలో ఆర్తులైన రోగులకు సాయపడేలా తీర్చిదిద్దుతాను" అని మొక్కుకున్నారు. పన్నెండు గంటలపాటు జరిగిన ఆ సర్జరీ విజయవంతమయింది. ఆరు నెలల తరువాత వెల్లూరు ఆసుపత్రి నుంచి బెంగళూరుకు ప్రేమ తిరిగొచ్చారు. "కాస్త కోలుకున్నాక మళ్ళీ బడికి వెళ్ళాలనుకున్నాను. కానీ నా ముఖం అందవికారంగా

మీ ఓటుకు ఎక్కువ డబ్బు యిచ్చే వారికి కాదు, మీకు సురక్షిత భవిష్యత్తు యిచ్చేవారికి ఓటు వేయండి

తయారైంది. పూర్తిగా కాలిపోయిన జుట్టు అప్పుడప్పుడే కాస్త వస్తోంది. అందరికీ ఎంతో ఇష్టమైన నా గొంతు బొంగురుగా మారిపోయింది. మంచి గాయని కావాలనుకున్న నా ఆశ నాశనమై పోయింది. రోజూ నాతో ఆడుకొనే పిల్లలు నా దగ్గరకు రావడం మానేశారు. అద్దంలో నా ముఖాన్ని చూసు కోవడానికి భయపడేదాన్ని ఆ సమయంలో నా తోబుట్టువులు నాకు ధైర్యం చెప్పేవారు" అని తెలిపారు ప్రేమ.

ఆది దైవ నిర్ణయం

ఆమె హైస్కూల్ చదువంతా ప్రైవేటుగానే సాగింది. దాదాపు ఆరేళ్ళలో పధ్నాలుగు సర్జరీలు చేయించుకోవాల్సి రావడంతో... చదువుకు మూడేళ్ళ విరామం వచ్చింది. ఎక్కువసేపు మెడను నిలబెట్టి కూర్చోలేకపోవడంతో పాఠాలు చదవడానికి ఇబ్బందయ్యేది. కానీ డాక్టర్ కావాలనే తపన ఆ కష్టాన్నీ, వేదననూ భరించేలా చేసింది.

మంచి మార్కులతో టెన్త్ పాసవడం ఆమెలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచింది. ఇంటర్ పూర్తి చేశారు. హుబ్లీ మెడికల్ కాలేజీ నుంచి ఎంబిబిఎస్ డిగ్రీ అందుకున్నారు. తల్లి దేవుడికి చేసిన వాగ్దానం ప్రకారం... సిఎంసిహెచ్‌లో... డైరెక్టర్ హోదాకు చేరుకున్న డాక్టర్ జోన్సను కలిశారు. అక్కడే వైద్యురాలుగా చేరారు. ఆయన ప్రోత్సాహంతో.... లూథియానాలోని సిఎంసిలో ప్లాస్టిక్, రీకన్‌స్ట్రక్షన్ సర్జరీలో స్పెషలైజేషన్ చేశారు. సర్జన్‌గా సిఎంసిహెచ్ సేవలు అందించడం ప్రారంభించారు. ''నన్ను ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళిన ప్రతిసారీ... మా అమ్మ నన్ను డాక్టర్ కుర్చీలో కూర్చున్నట్టు ఊహించుకొనేది. నన్ను రోగుల సేవకే అంకితం చేయాలన్న అమ్మ నిర్ణయాన్ని దేవుడి నిర్ణయంగానే పరిగణిస్తాను" అంటారు ప్రేమ. అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయడంలో నిపుణురాలుగా అతి తక్కువ కాలంలోనే ఆమె పేరుపొందారు. మరోవైపు దేశ, విదేశీ వైద్య విద్యార్థులెందరికో సర్జరీలో శిక్షణ ఇచ్చారు.

పాతికవేలకు పైగా ప్లాస్టిక్ సర్జరీలు చేసి, అగ్నిప్రమాద బాధితులకు కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించారు. ప్రస్తుతం వెల్లూరు సిఎంసిహెచ్‌లో ప్లాస్టిక్ సర్జరీ విభాగం అధిపతిగా, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్సాస్‌లో విజిటింగ్ ప్రొఫెసర్‌గా వ్యవహరిస్తున్నారు. పలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ సంస్థల నుంచి పురస్కారాలు అందుకున్నారు.

బాధ్యత పెరిగింది...

సమాజానికి తన వంతు సేవ చేయాలనే ఆలోచనతో... 2002లో 'అగ్ని రక్ష' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. అగ్నిప్రమాదాలకు గురైనవారికి సంపూర్ణమైన చికిత్స, పునరావాసం కల్పించడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం. అంతేకాదు, బాధితులకు ఆరోగ్య కార్యకర్తలుగా శిక్షణనిచ్చి, ఉపాధి కూడా కల్పిస్తున్నారు.

"మా సంస్థ ద్వారా ఇప్పటివరకూ 18 వేల మంది అగ్ని ప్రమాద బాధితులకు చికిత్స చేశాం. సుమారు 17 వేల మందికి కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చాం. ఇంటి దగ్గరే వైద్యం, ఫిజియోథెరపీ, న్యాయపరమైన సహాయం లాంటివి పొందినవారి సంఖ్య దాదాపు 15 వేల వరకూ ఉంటుంది. పేద కుటుంబాల వారికి, ముఖ్యంగా మహిళలకు, పిల్లలకు సమగ్రమైన వైద్యంతో పాటు ఆదాయాన్ని పొందే అవకాశాలను కూడా కల్పిస్తున్నాం. వాళ్ళ జీవితాల్లో మార్పు కనిపించినప్పుడు... నన్ను వారి సేవకు అంకితం చేస్తానని మొక్కుకొని, అది సాధ్యం కావడానికి దోహదం చేసిన మా అమ్మ సంకల్పాన్ని తలచుకుంటాను. అది నాకు నిరంతరం ప్రేరణ ఇస్తూనే ఉంటుంది" అంటారామె.

డాక్టర్ ప్రేమ సేవానిరతిని గుర్తిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమెకు ఈ ఏడాది 'పద్మశ్రీ' పురస్కారం ప్రకటించింది. "ఇది నాకు ఎంతో ప్రత్యేకం. ఎందరెందరో అభినందనలు చెబుతూ ఉంటే... నా బాధ్యత మరింత పెరిగినట్టు అనిపిస్తోంది. నాకు ప్రమాదం జరిగిన తరువాత ఎన్నో ఏళ్ళ పాటు శారీరకంగా, భావోద్వేగపరంగా, సామాజికంగా ఎన్నో సవాళ్ళను ఎదుర్కొన్నాను. అలాంటి బాధ ఎవరూ పడకూడదు. బాధితుల్లో చాలామంది కుంగిపోతూ ఉంటారు. కానీ జీవితం అక్కడితో ముగిసిపోదు.

ఇది కొత్త జీవితానికి ఆరంభంగా భావిస్తే... కొత్త దారులు కనిపిస్తాయి. దానికి నాకన్నా పెద్ద ఉదాహరణ అవసరం లేదు" అంటున్నారు ప్రేమ. ■

అవిసె గింజలు ... ఆరోగ్య నిధులు !

'పాలల్లో లేదా పెరుగులో చెంచా అవిసెగింజలపొడి వేసుకుని తీసుకుంటే ఒంటికి ఎంత మంచిదో తెలుసా...' 'వేడివేడి అన్నంలో కాస్త అవిసెగింజల కారప్పొడీ, నెయ్యీ వేసుకుని తిని చూడండి...', 'వారానికోసారి అవిసెగింజల జెల్‌ను తలకు రాస్తే జుట్టు రాలడం బాగా తగ్గుతుంది...' అంటూ ఆరోగ్యానికీ అందానికీ ప్రాధాన్యమిచ్చేవారే కాకుండా వంటకాల్లో వెరైటీలు కోరుకునేవారూ అవిసెగింజల్ని తెగ వాడేస్తున్నారిప్పుడు. దానికి తగినట్లుగా వాటితో చేసిన ఉత్పత్తులూ రకరకాలుగా వచ్చేయడంతో ఒకప్పటితో పోలిస్తే.. ఇప్పుడు వీటి వాడకం బాగా పెరిగిందనే చెప్పొచ్చు. ఇంతకీ వీటి ప్రత్యేకత ఏంటో చూసేద్దామా మరి.

నెలవారీ నిత్యావసర సరకుల జాబితాలో పోపు దినుసులతోపాటు నువ్వులూ, పల్లీలూ, పుట్నాలూ, పెసలూ... అంటూ రకరకాలను చేర్చేస్తుంటాం. ఈ మధ్య ఆ జాబితాలో అవిసెగింజల పేరూ రాసేస్తున్నారు చాలామంది గృహిణులు. నిజానికి ఇవి ఎప్పటినుంచో అందుబాటులో ఉన్నా వీటి వాడకంపైన బోలెడు సందేహాలూ, అపోహలూ ఉండడంతో ఈ గింజల్ని పక్కన పెట్టేసినవారే ఎక్కువ. అయితే... కొంత కాలంగా పోషకాహార నిపుణులు అవిసెగింజల వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తరచూ తెలియజేయడం, తయారీదారులూ వీటితో రకరకాల పదార్థాలను తీసుకురావడంతో... ఈ మధ్య అవిసెల వాడకం బాగా పెరిగిందనే చెప్పొచ్చు. విదేశాల్లో పుట్టిన ఈ గింజలకు ఇక్కడా ఇంతటి గుర్తింపు లభించడం వెనుక వీటివల్ల ఒనగూడే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలే ప్రధాన కారణం మరి..

అసలేంటి మొక్క...

గోధుమవర్ణంలో ఉండి, నువ్వుల్లా కనిపించే అవిసె గింజల్ని ఆంగ్లంలో ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ అని పిలుస్తారు. ఈ గింజల శాస్త్రీయ నామం లినమ్ ఉసిటాటిసిమమ్ (ఉసిటాటిసిమమ్ అంటే లాటిన్‌లో 'చాలా ఉపయోగకరం' అని అర్థం). ఈజిప్టులో ఈ మొక్కను దాదాపు ముప్పైవేల సంవత్సరాల క్రితం నుంచీ పెంచుతుంటే... మన దేశంలో అయిదువేల సంవత్సరాల క్రితం అందుబాటులోకి వచ్చిందట. ప్రారంభంలో ఈ మొక్కల నుంచి నారను సేకరించి దుస్తుల తయారీకోసం ఉపయోగించేవారట. మనం ఇప్పుడు వాడుతున్న లినెన్ వస్త్రం ఈ అవిసెగింజల నారనుంచే వచ్చింది. మొదట్లో ఆ నారతో దుప్పట్లూ, లోదుస్తులూ, కర్టెన్లూ తదితరాలనే తయారుచేసినా... ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలో ఇప్పుడు లినెన్‌కి ఎంతో డిమాండు ఉంది. రోజులు మారేకొద్దీ వాటి నుంచి అందే పోషకాలూ, కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల పైన అవగాహన పెరగడంతో ఈ గింజల్నీ, నూనెనూ వంటకాల్లో వాడే వారి సంఖ్యా పెరిగింది. దాదాపు మూడున్నర అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ఈ మొక్కలకు వచ్చే పూలు సాధారణంగా నీలంరంగులోనే ఉన్నా... కొన్నిచోట్ల తెలుపు, పసుపు, ఎరుపు వర్ణాల్లోనూ పూస్తాయి. మొక్కలకు గుత్తులుగుత్తులుగా పూసే చిన్నచిన్న మొగ్గల్లోనే అవిసెగింజలు ఉంటాయి. ఆ మొగ్గల్ని ఎండబెట్టి గింజల్ని వేరుచేస్తారు.

ఎన్నెన్నో పోషకాలు...

సాధారణంగా అవిసెగింజలు గోధుమ, పసుపు రంగుల్లో ఉంటాయి. వీటిల్లో ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలతో పాటు పీచు, విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్, మాంసకృత్తులు, కాపర్.. వంటి ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి.

➡ అవిసెగింజల్లో ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువ

ఓటు వెయ్యకపోవడం అంటే పోరాటం కాదు... లొంగిపోవడమే

శాతం ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ టేబుల్ స్పూను అవిసె గింజల పొడిని తీసుకోవడంవల్ల సుమారు 1.8 గ్రాముల ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ శరీరానికి అందుతాయి. ఈ గింజల్ని కానీ, నూనెను కానీ తీసుకోవడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం క్రమబద్ధం కావడంతోపాటూ హృద్రోగాలూ అదుపులో ఉంటాయని పరిశోధకులు తేల్చారు. అందుకే మొదట్లో వీటిని కేవలం గుండె ఆరోగ్యంకోసమే వాడేవారట. క్రమంగా పరిశోధనలు జరిగేకొద్దీ... మరెన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని తేలడంతోపాటూ ఇతర అనారోగ్యాలూ నయమవుతాయని నిరూపితమైందని చెబుతారు పోషకాహార నిపుణురాలు డాక్టర్ లతాశశి.

- ⇨ అవిసెగింజల్లో పీచు-సాల్యుబుల్(కరిగే), ఇన్సాల్యుబుల్(కరగని) రకాల్లో ఉండటం విశేషం. ఈ పీచు పదార్థం జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరిచి, జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తలెత్తకుండా చేస్తుంది. అవిసె గింజల్లోని సాల్యుబుల్ ఫైబర్ చెడుకొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించి తద్వారా గుండెజబ్బులతో పాటూ స్థూలకాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వంటి సమస్యలు అదుపులో ఉండేలా చేస్తుంది. బరువూ తగ్గుతారు. దీన్ని తక్కువ మోతాదులో తీసుకున్నా కూడా పొట్టనిండిన భావన కలగడమే అందుకు కారణం.
- ⇨ ఇతర ఆహార పదార్థాలతో పోలిస్తే అవిసెగింజల్లో లిగ్నాన్లు 75 నుంచి 800 రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయట. ఈ లిగ్నాన్లు ఆస్టియోపోరోసిస్ని నివారించి మెనోపాజ్ లక్షణాలనూ తగ్గిస్తాయని అంటారు. అదేవిధంగా రొమ్ము, ప్రొస్టేట్, కొలొన్, ఊపిరితిత్తులు.. తదితర క్యాన్సర్ కారకాలను నియంత్రించడంలో అవిసె గింజలు కీలకంగా పని చేస్తాయి. అందుకే మెనోపాజ్ దశకు చేరుతున్న మహిళలు అవిసెగింజల్ని తరచూ తీసుకోవాలని సూచిస్తారు వైద్యులు.
- ⇨ అవిసె గింజల్లోని పాలిఫెనాల్స్ కణాలకు రక్షణ కవచాల్లా పని చేసి... ఎన్నోరకాల ఆనారోగ్యాలను దరి చేరకుండా కాపాడతాయి. అలాగే వీటిల్లోని థయామిన్ మనం తీసుకునే ఇతర పోషకాలను శక్తిగా మార్చేందుకు తోడ్పడితే మెగ్నీషియం నాడీవ్యవస్థకూ, కండరాల వృద్ధికీ, రోగ నిరోధకశక్తికీ ఉపయోగపడుతుంది. వీటిలో అధికంగా ఉండే ఇనుముతో ఎర్రరక్తకణాలూ వృద్ధి చెందుతాయి.

పోషకాలు

పది గ్రాముల అవిసెగింజల నుంచి అందే పోషకాలు...

శక్తి	:	55 3
కొవ్వు	:	4.3.
సోడియం	:	3.1 మిల్లీగ్రాములు
కార్బోహైడ్రేట్లు	:	3
చక్కెరలు	:	0.2 గ్రాములు
మాంసకృత్తులు	:	19 గ్రాములు
పీచు	:	2.8 గ్రాములు

అందానికీ మేలుచేస్తాయి

ఈమధ్య ఇన్స్టాలో జుట్టు బలంగా పెరగడానికి చిట్కాలు అంటూ కొన్ని రీల్స్ తెగ కనిపిస్తున్నాయి. వాటిల్లో జుట్టు ఒత్తుగా, పొడుగ్గా పెరిగేందుకు ఎక్కువమంది అవిసె గింజలతో చేసిన జెల్ను వాడటం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఒకటి రెండు చెంచాల అవిసె గింజల్ని ఉడికించి జెల్లా తయారుచేసి కాస్త కొబ్బరినూనె, కలబంద గుజ్జు వంటివి కలిపి తలకు పట్టించి కాసేపయ్యాక కడిగేయడం అన్నమాట. ఇలా చేయడం వల్ల ఈ గింజల్లో ఉండే విటమిన్-ఇ, ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు జుట్టు కుదుళ్లను దృఢంగా మార్చి, జుట్టు రాలే సమస్యను నివారిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అంత సమయం లేనివారికి ఆ జెల్ రెడీమేడ్గానూ దొరుకుతోంది. తలనూనె, షాంపూ, హెయిర్ డై వంటి సౌందర్య ఉత్పత్తులూ వచ్చాయి. స్పా చికిత్సల్లోనూ ఈ ఉత్పత్తులను వాడుతున్నారిప్పుడు. ఇక ఈ ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ ఉండే ఆల్ఫా లినోలెనిక్ యాసిడ్లు మొటిమల్నీ, మచ్చల్నీ నివారిస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు చర్మాన్ని తేమగా, తాజాగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజల్లో లభించే లిగ్నాన్లూ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లూ చర్మం ముడతలు పడకుండా చేసి వార్ధక్యపు

ఛాయల్ని నివారిస్తాయి. అవిసెగింజల్ని తింటున్నా లేదా ముఖానికి వేసుకునే ప్యాక్‌ల తయారీలో కొద్దిగా వాడుతున్నా మంచిదేనట. అలా చేయడం వల్ల చర్మం పైన పేరుకొన్న మురికీ, మృతకణాలూ పోయి..ముఖం తాజాగా, ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తుంది. ఈ గింజల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ వల్ల చర్మంలో కొలాజిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా చర్మం సాగినట్లు కనిపించడం, మృదుత్వాన్నీ మెరుపునూ కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఈ గింజలతో ఫేస్‌వాష్, బాడీక్రీమ్ వంటి చాలా రకాల ఉత్పత్తులే వస్తున్నాయిప్పుడు.

ఎలా తీసుకోవచ్చంటే...

అవిసెగింజల్ని నేరుగానే వాడుకోవచ్చు కానీ వాటికి ఉండే జిగురు స్వభావం కారణంగా అవి జీర్ణమయ్యేందుకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే పొడి రూపంలో తీసుకోవాలని చెబుతారు. ఆ గింజల్ని దోరగా వేయించుకుని ఆ తరువాత పొడి చేసుకుని భద్రపరుచుకుంటే.. పాలు, మిల్క్ షేక్, స్మూతీ, జావ, చపాతీలు, బ్రెడ్, కూరలు, సూప్‌లు.. ఇలా ఎందులోనైనా ఒకటి రెండు చెంచాలు వేసు కోవచ్చు. ఒకవేళ అచ్చంగా పొడి రూపంలో తీసుకుంటుంటే మంచినీటిని ఎక్కువగా తాగడం అవసరం. లేదంటే కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, డయేరియా వంటి సమస్యలు ఎదురుకావొచ్చు. ఇక, గర్భిణులూ, బాలింతలూ, రక్తాన్ని పల్చబరిచేందుకు మాత్రలు వాడుతున్నవారు వైద్యుల సలహాను తీసుకున్నాకే వీటిని ఎంచుకోవాలి. అవసరానికి మించి వాడితే... విరేచనాలు, గ్యాస్, వికారం, పొట్టనొప్పి వంటి సమస్యలూ ఎదురుకావొచ్చు. అందుకే రెండు టేబుల్స్పూన్లకు మించకుండా చూసుకోవాలి.

కోరుకున్న రూపాల్లో...

నిన్నమొన్నటివరకూ మార్కెట్లో అవిసెగింజలు మాత్రమే దొరికేవి. కానీ ఇప్పుడు రోస్టెడ్ ఫ్లాక్స్ సీడ్స్. (వేయించినవి), ఫ్లాక్స్ సీడ్స్ మీల్ పేరుతో పొడి, లడ్డూలూ, చిక్కీలూ, క్రాకర్స్, కారప్పొడి, బ్రెడ్... తదితరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎక్కువ పోషకాలను పొందాలనుకున్నవారికి అవిసెగింజల్ని మించిన ప్రత్యామ్నాయం ఉండదని అర్థమైందిగా! ■

బిర్యానీ ఆకు సాగుచేస్తే నష్టమనేదే రాదు..

ఒకసారి పెట్టుబడి పెట్టడం ద్వారా మీ జీవితమంతా లక్షలాది రూపాయలు సంపాదించవచ్చు. బిర్యానీ ఆకు సాగు ద్వారా పెద్ద మొత్తంలో డబ్బు సంపాదించవచ్చు. బిర్యానీ ఆకు సాగులో మొక్కను ఒకసారి నాటితే, పెద్ద మొత్తంలో సంపాదించవచ్చు. దీనిని ఆంగ్లంలో బే-లీఫ్ అంటారు, బిర్యానీ ఆకు సాగును వాణిజ్యీకరించడం ద్వారా విపరీతమైన లాభాలు పొందవచ్చు. తక్కువ శ్రమ, తక్కువ ఖర్చుతో ఈ సాగు చేయొచ్చు. బిర్యానీ ఆకుకు మార్కెట్లో విపరీతమైన డిమాండ్ ఉంది.

బిర్యానీ ఆకును అమెరికా, యూరప్ దేశాలు, భారత దేశంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తుంటారు. దీనిని సూప్స్, నాన్‌వెజ్, వెజిటబుల్ డిష్‌లలో ఉపయోగిస్తారు. భారతదేశం, పాకిస్తాన్లలో దీనిని బిర్యానీలో, ఇతర మసాలా వంటకాలలో గరం మసాలాగా ఉపయోగిస్తారు. ఇది వంటలో వాడటమే కాకుండా మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది చాలా దేశాల్లో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీని ప్రధాన ఉత్పత్తి దేశాలలో భారతదేశం, రష్యా, మధ్య అమెరికా, ఇటలీ, ఫ్రాన్స్, ఉత్తర అమెరికా, బెల్జియం ఉన్నాయి. బే-లీఫ్ సాగును ప్రోత్సహించడానికి రైతులకు జాతీయ ఔషధ మొక్కల బోర్డు 30 శాతం వరకు సబ్సిడీని అందజేస్తుంది. ఇప్పుడు దాని నుంచి వచ్చే ఆదాయం గురించి చూద్దాం. ఒక బే ఆకు మొక్క నుండి సంవత్సరానికి 3,000 నుండి 5,000 రూపాయలు సంపాదించవచ్చు. ఈ విధంగా 25 మొక్కల నుండి సంవత్సరానికి 75,000 నుండి 1,25,000 రూపాయల వరకు సంపాదించవచ్చు.

మీకు 5 ఎకరాల భూమి ఉంటే బే-లీఫ్ సాగును సులభంగా ప్రారంభించవచ్చు. ఈ వ్యవసాయం చేయ డానికి మీరు ప్రారంభంలో కొంత శ్రమపడాలి, కానీ మొక్క పెరిగే కొద్దీ మీ శ్రమ తగ్గుతుంది. ప్రతి సంవత్సరం మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చు. ■

ఎంతో రహస్యంగా ఎన్నికల సిరా తయారీ !

ఎన్నికల్లో చాలా ప్రధానమైన అంశం సిరాచుక్క. మనం ఓటేశామని చెప్పడానికి సిరాచుక్క ఓ గుర్తుగా మాత్రమే కాదు, దొంగ ఓట్లను చెక్ పెట్టే ఆయుధంలానూ పని చేస్తుంది. నకిలీ ఓట్లకు అడ్డుకట్ట వేయడంతో పాటు ఒకసారి ఓటు వేసిన వారిని గుర్తు పట్టేందుకు భారత ఎన్నికల సంఘం ఈ విధానాన్ని దశాబ్దాలుగా అమలు చేస్తోంది. ఇంతకీ ఈ సిరా ఎక్కడ తయారవుతుంది? దీని వెనకున్న చరిత్ర ఏంటో ఓసారి తెలుసుకుందాం.

ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవడానికి ప్రజలు సిద్ధమయ్యారు. ఓటు వేశాక చూపుడు వేలిపై ఇంక్ మార్క్ వేస్తారన్న విషయం తెలిసిందే. ఓటు హక్కును వినియోగించు కున్నట్టుగా గుర్తుగా ఇండెలబుల్ ఇంకు ఉపయోగిస్తారు. ఈ సిరా వెనుక పెద్ద చరిత్రే ఉంది.

మొదటిసారి ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు ఎన్నికల కమిషన్ చాలా సమస్యలు ఎదుర్కొంది. ఓటు వేసినవాళ్లు మళ్లీ ఓటు వేసేందుకు వస్తుండటంతో ఎలా అడ్డుకోవాలో అర్థం కాలేదట. అప్పుడే కొన్ని రోజుల వరకు చెరిగిపోని సిరాతో గుర్తు వేయాలన్న ఆలోచన వచ్చింది. అదే "బ్లూ ఇంక్" పద్ధతి.

భారతదేశంలో 1962లో జరిగిన పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో మొదటిసారిగా బ్లూఇంక్ వాడటం మొదలుపెట్టారు. ఆర్&డి ఆర్గనైజేషన్ ఈ ఇంకును తయారు చేసేది.

ఆ తర్వాత దీనిని మైసూరుకు చెందిన పెయింట్స్ అండ్ వార్నిష్ లిమిటెడ్‌కు బదిలీ చేసింది. అప్పట్నుంచి భారత్లో జరిగే అన్ని ఎన్నికలకు ఇక్కడి నుంచే ఇంకును తయారు చేస్తున్నారు.

ఈ కంపెనీ మన దేశంలోనే కాకుండా ఇతర దేశాలకు కూడా ఇంకును సరఫరా చేస్తుంది. కెనడా, కాంబోడియా, మాల్దీవులు, నేపాల్, నైజీరియా, దక్షిణాఫ్రికా, టర్కీ సహా కొన్ని దేశాల ఎన్నికల అవసరాలకు ఇక్కడి నుంచే ఇంక్ సరఫరా అవుతుండటం గమనార్హం.

ఇటీవలి కాలంలో ఇంకుతో సులువుగా ఉపయోగించ డానికి మార్కర్ పెన్నులను కూడా తయారీ చేస్తుంది ఈ సంస్థ. ఇతర దేశాల్లో వీటిని వాడుతున్నారు. కానీ మన దేశంలో మాత్రం ఇంకా ఇంకును మాత్రమే ఉపయోగిస్తు న్నారు. ఈ ఇంక్ వేలిపై వేయగానే కొన్ని గంటల్లోనే పోదు. ఒకప్పుడు అయితే కొన్ని నెలల పాటు ఉండేది.

ఇప్పుడు కొన్ని రోజులు, కొన్ని వారాల పాటు ఆ మార్క్ అలాగే ఉంటుంది. ఎన్నికల సమయంలో రాష్ట్రాలకు ఇంక్ సరఫరా చేసేముందు ఆ ఇంకును పలుమార్లు టెస్ట్ చేస్తారు. ఇండెలబుల్ ఇంక్‌లో సుమారు 15 నుంచి 18 శాతం సిల్వర్ నైట్రేట్‌తో పాటు కొన్ని రసాయనాలను ఉపయోగి స్తారు. దీంతో ఈ సిరా కొన్ని రోజుల వరకు చెరిగిపోకుండా ఉంటుంది. ఇది 5, 7, 5, 20, 50 మిల్లీలీటర్ల బాటిళ్లలో దొరుకుతుంది. 5 ఎంఎల్ బాటిల్ 300 మంది ఓటర్లకు సరిపోతుంది.

ఒక బాటిల్ ఇంక్ ధర సుమారు 127 రూపాయలు ఉంటుంది. ఒక సీసాలో సుమారు 10%ఎంఎల్ సిరా ఉంటుంది. దొంగ ఓట్లు నమోదు కాకుండా ఉండేందుకు గాను ఈ సిరాను చూపుడు వేలికి వేస్తారు.

ఒకవేళ వేలికి గాయమైనా, చూపుడు వేలు లేకపోయినా మరో వేలికి వేస్తారు. ఇక ఇంకు తయారీ అత్యంత రహస్యంగా సాగుతుంది. దీని తయారీలో ఉపయోగించే రసాయన ఫార్ములాను నేషనల్ ఫిజికల్ లాబోరేటరీ ఆఫ్ ఇండియా అత్యంత రహస్యంగా రూపొందిస్తుంది. ఇతరులకు ఇందులో ఏం వాడారన్నది తెలియదు. ■

మార్పు కోరుకుంటే సరిపోదు. నువ్వు వెళ్లి ఓటు వేసి ఆ మార్పును చూడాలి

నల్ల బియ్యం ఆరోగ్యానికి అమృతం, రైతన్నకు వరం!

రెగ్యులర్ వరి పంటలతో పాటు తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ సంపాదించాలనుకుంటే నల్ల బియ్యం (బ్లాక్ రైస్)పంటను ఎంచుకోవచ్చు. నల్ల బియ్యం ధర బాస్మతి కంటే చాలా ఎక్కువ. రైతు సోదరులు ఒక హెక్టారులో నల్ల వరి సాగు చేస్తే లక్షల రూపాయల ఆదాయం వస్తుంది. ప్రస్తుతం నల్ల బియ్యానికి మార్కెట్‌లో డిమాండ్ పెరిగింది.

బ్లాక్ రైస్ ఒక రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఇందులో యాంటీ క్యాన్సర్ ఏజెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. అంతే కాదు బ్లాక్ రైస్‌లో ఐరన్, ఫైబర్, ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో బ్లాక్ రైస్‌ను తినే ఆహారంలో చేర్చుకుంటే... ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో ఎక్కువగా సాగు చేస్తారు.

క్రమంగా దేశంలో ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, మహారాష్ట్ర సహా ఇతర రాష్ట్రాల్లో నల్ల వరిని సాగు చేస్తున్నారు. విశేషమేమిటంటే నల్ల బియ్యం ఉడికిన తర్వాత దాని రంగు మారుతుంది. అందుకే దీనిని బ్లూ రైస్ అని కూడా అంటారు.

నల్ల బియ్యం పొడవుగా ఎందుకు ఉంటాయంటే..

నల్ల బియ్యం సాగు మొదట చైనాలో ప్రారంభమైంది. ఆ తర్వాత భారత్‌కు వచ్చింది. దీని సాగు భారతదేశంలో మొదటగా మణిపూర్, అస్సాంలో ప్రారంభమైంది. ఈ నల్ల వరి సాగు కూడా సాధారణ వరి లాగే చేయాల్సి ఉంటుంది. నల్లవరి పంట 100 నుండి 110 రోజులలో చేతికి వస్తుంది. ఈ నల్ల వరి మొక్క పొడవు సాధారణ వరితో సమానంగా ఉంటుంది. అయితే దీని కంకులు, గింజలు పొడవుగా ఉంటాయి. నల్లబియ్యం పొడవు ఎక్కువగా ఉండటానికి ఇదే కారణం.

నల్ల వరి సాగు చేయడం వల్ల రైతులకు మేలు

రైతులు నల్లవరి సాగు చేపడితే బాగా సంపాదించుకోవచ్చు. మామూలు బియ్యం కిలో ధర రూ.30 నుంచి మొదలై బియ్యం రకాన్నిబట్టి కిలో 150 రూపాయలకి చేరుకుంటుంది. అయితే నల్ల బియ్యం ధర కిలో 250 రూపాయల నుంచి మొదలవుతుంది. దీని గరిష్ట రేటు కిలోకు 500 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. విశేషం ఏమిటంటే చాలా రాష్ట్రాల్లో దీని సాగుకు ప్రభుత్వం నుంచి ప్రోత్సాహకాలు కూడా లభిస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నల్ల బియ్యం సాగు రైతులకు నిస్సందేహంగా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ■

కరువు వేధించినా కంది సాగు లాభమే: ఇక్రిశాట్

వేసవి తీవ్రత నానాటికీ అధికమవుతుండటంతో ప్రస్తుతం ఎన్నో ప్రాంతాలు నీటి ఎద్దడితో తల్లడిల్లుతున్నాయి. ఇలాంటి కరువు పరిస్థితుల్లోనూ రైతులు కంది సాగుతో అధిక దిగుబడి పొందవచ్చని ఇక్రిశాట్ పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. ఏడాదిలో మొత్తంగా 65 సెంటీమీటర్ల కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదైనప్పటికీ కంది సాగు చేపట్టవచ్చని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

కందులకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా డిమాండ్ ఉండటంతో ఇక్రిశాట్ ఇప్పటికే పలు రకాల వంగడాలను అభివృద్ధి చేసింది. వాటిలో కొన్ని రకాల వంగడాలకు వర్షాభావం, నీటి ఎద్దడి, అధిక ఉష్ణోగ్రత తదితర ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకునే సామర్థ్యం ఉండటంతో ఇప్పటికే ఎన్నో దేశాల్లో సాగు చేస్తున్నారు. నీటి అవసరం, నిర్వహణ ఖర్చులు తక్కువగా ఉండే ఇలాంటి రకాల సాగుతో రైతులకు ఆదాయంతో పాటు మరెన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. అధిక పోషకాలు ఉండే కందులను జొన్న, మొక్కజొన్న, మినుముతో కలిపి సాగు చేయవచ్చని అంటున్నారు. ■

వాననీటిని ఒడిసిపట్టారు ... వేసవిని ఎదిరిస్తున్నారు !

నీటి కోసం ఎన్నిపాట్లు పడుతున్నారో చూస్తున్నాం... బోర్లలో తక్కువ నీరు వస్తుంటే వేసవి గడిచేదెలా? అని పలు కమ్యూనిటీలు ఆందోళన చెందుతున్నాయి. ఆకాశ హర్మ్యాలు, జనసాంద్రత అధికంగా ఉన్న ఐటీ కారిడార్లో అయితే మరీనూ. అలాంటి ప్రాంతంలోనే ఉంటున్న ఒక టౌన్‌షిప్ వాసుల్లో మాత్రం ఎలాంటి ఆందోళన కన్పించడం లేదు. వానాకాలంలో తమ ప్రాంగణంలోకి కురిసిన ప్రతి నీటిబొట్టునూ భూమిలోకి ఇంకించారు. బోర్లను రీఛార్జ్ చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఎంచక్కా వాడుతున్నారు.

220 అడుగుల లోతు బోరు.. రోజుకి 2.50 లక్షల లీటర్ల నీరు.. 300 ఇళ్లు.. దాదాపు 650 కుటుంబాలకు నీటిని అందిస్తుంది. ఎంతటి వేసవిలోనూ ఈ బోరు నీరు ఆగలేదు. ఇది కేవలం ఇంకుడు గుంతల ఏర్పాటు ఫలితమేనంటున్నారు డోయన్స్ టౌన్‌షిప్ కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు. అందరూ వర్షపు నీటిని ఒడిసిపట్టే ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

సుజలాం-సుఫలాం స్ఫూర్తితో..

హైదరాబాదు మహానగరంలోని శేరిలింగంపల్లి పరిధిలోని డోయన్స్ టౌన్‌షిప్ కాలనీలోని 300 ఇళ్లల్లో ఉంటున్న కుటుంబాల కోసం కాలనీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో నీటి సరఫరా కోసం బోర్లు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. దీంతోపాటు జలమండలి నుంచి మంచినీరు సరఫరా ఉంది.

వీరు 'ఈనాడు' సుజలాం-సుఫలాం స్ఫూర్తితో కాలనీ సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో కాలనీలో పడిన వరదనీటిని బయటికి పోకుండా భూగర్భంలోకి చేరేలా పెద్దపెద్ద ఇంకుడు గుంతలు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు.

- ముఖ్యంగా వర్షపు నీరు ప్రవహించే ప్రదేశాలు గుర్తించి, బోర్లున్నచోట ఇంకుడు గుంతలు నిర్మించారు. దీంతో వర్షపు నీరు ఇంకుడు గుంతలోకి భారీగా ఇంకుతుంది. ఈ క్రమంలో వీరు అన్ని బోర్లు వినియోగించాల్సిన అవసరం ఏర్పడలేదు. కేవలం కాలనీకి ఒకే ఒక బోరుని వినియోగిస్తున్నారు. దీని నుంచి వచ్చే నీరు కాలనీలోని 650 కుటుంబాలకు నీరు సరఫరా అవుతుంది. ఏనాడు బోరు నుంచి నీరు ఆగలేదు.
- ఈ బోరు లోతు కేవలం 220 అడుగులు మాత్రమే ఉండటం విశేషం. వీరు ఏర్పాటు చేసుకున్న ఇంకుడు గుంతలు దాదాపుగా అన్ని పెద్దవిగానే ఏర్పాటు చేశారు. దీని ప్రధాన ఉద్దేశం ఎక్కువ నీటిని భూమిలోకి ఇంకే విధంగా చేయడమే లక్ష్యం. 15 అడుగులు పొడవు 10 అడుగుల వెడల్పు, పది అడుగుల లోతుతో ఇంకుడు గుంతలు తయారు చేశారు.
- ప్రతి ఏటా వర్షాకాలం ఆరంభమయ్యే నాటికి ఇంకుడు గుంతలను శుభ్రం చేసి వర్షపు నీరు ఎక్కువ స్వీకరించే విధంగా సిద్ధం చేస్తారు. మధ్య మధ్యలో వర్షం నీటి వల్ల వచ్చే మట్టి వ్యర్థాలు ఇసుక వంటివి పేరుకు పోతే ఎప్పటికప్పుడు వాటిని బాగు చేయడం పనిగా పెట్టుకున్నారు.
- ఇలా అనేక ఏళ్లుగా ఈ ప్రక్రియలు కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు కొనసాగిస్తున్నారు. వీరు పడిన శ్రమ కారణంగా ఇంకుడు గుంతలు కాలనీకి నీటి కొరత లేకుండా కాపాడుతున్నాయి. వీరు ఏనాడు నీటి ఎద్దడిని ఎదుర్కోలేదు.
- ఇంకుడు గుంతల ప్రతిఫలం ఎలా ఉంటుందో స్వయంగా మేము చూస్తున్నామని కాలనీ సంక్షేమ సంఘం సభ్యులు లింగారెడ్డి పేర్కొన్నారు.
- ప్రతి కాలనీ, అపార్ట్మెంట్, గేటెడ్ కమ్యూనిటీ వాసులు వర్షపు నీటిని వృథాగా పోకుండా పూర్తిస్థాయిలో ఇంకుడు గుంతలపై దృష్టి సారించి పని చేస్తే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని కోరారు. ఇది ఒక నిరంతర ప్రక్రియలా బాధ్యతగా ప్రతి ఒక్కరు ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. ■

భూసార పరీక్షలతో అధిక దిగుబడి !

తెలంగాణా రాష్ట్రంలో రైతులు వరికి బదులుగా ఇతర పంటలపై దృష్టి సారించాలని ప్రభుత్వం అవగాహన కార్యక్రమాలు, ప్రచారం చేస్తున్నది. ముఖ్యంగా రైతులు ఆరుతడి పంటలైన కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు సాగు చేయాలని ప్రభుత్వం తెలియజేస్తున్నందున ప్రతిరైతు తమ వ్యవసాయ పొలాల్లో అనుకూలంగా పండే పంటల వివరాలు తెలుసుకునేందుకు రైతులు తమ వ్యవసాయ పొలాల్లో మట్టి నమూనాలు సేకరించి భూసార పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకుని అనుకూలమైన పంటలను సాగు చేసుకున్నట్లయితే అధిక దిగుబడులు సాధించుకునేందుకు అవకాశముందని ప్రతిరైతు భూసార పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకుంటే ఎంతో మేలని వ్యవసాయ నిపుణులు అంటున్నారు.

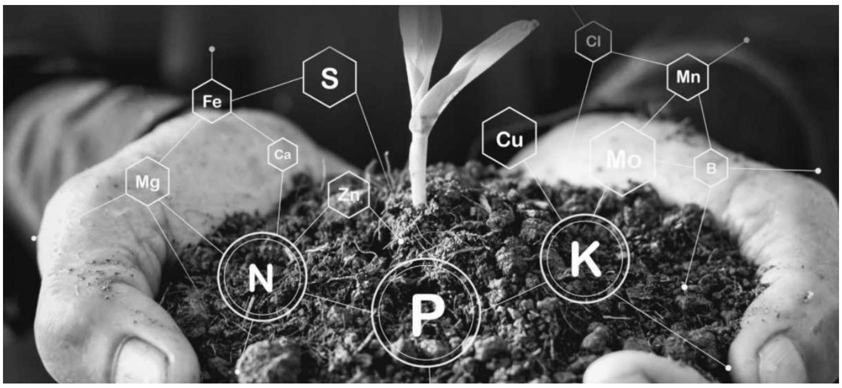
రైతు తన పొలంలో అధిక దిగుబడి పొందాలన్నా రసాయన ఎరువుల వాడకం తగ్గించాలన్నా ముందుగా భూసార పరీక్షలు చేయించాలి.

మట్టి స్వభావం తెలుసుకోవాలన్నా భూమిలో ఎలాంటి పంటలు పండించు కోవాలన్నా ఏయే ఎరువులు ఎంత మోతాదులో వాడాలో తెలుసుకోవాలన్నా పరీక్ష ఫలితాలకు అనుగుణంగా వాడితే రైతుకు పెట్టుబడి తగ్గడమే కాకుండా ఆశించిన దిగుబడులు వచ్చే అవకాశముంది.

ప్రస్తుతం పంటల సాగు కోసం తెలంగాణ వ్యాప్తంగా వ్యవసాయ అధికారులు భూసార పరీక్షలు నిర్వహించేందుకు మట్టి నమూనా సేకరిస్తున్నారు. భూసార పరీక్ష వల్ల కలిగే లాభాలను రైతులకు వివరిస్తున్నారు. యాసంగి పంటల సాగు ప్రారంభంకానున్న నేపథ్యంలో భూసార పరీక్షలకు తరుణమిదేనని అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. పంటలు సాగు చేసుకునే ప్రతి రైతు తప్పనిసరిగా భూసార పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వ్యవసాయాధికారులు తెలుపుతున్నారు.

మట్టి నమూనా సేకరించే విధానం..

రైతు తన పొలంలో ఒక ఎకరంలో కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది చోట్ల ఆంగ్ల అక్షరం 'వీ' ఆకారంలో ఆరు నుంచి ఎనిమిది అంగుళాల లోతు వరకు అంచు మట్టిని తీయాలి. సేకరించిన నమూనాలను బాగా కలిపి శుభ్రమైన గోనె సంచిలో తీసుకోవాలి. ఆ మట్టిని నీడలో పరిచి ఆర బెట్టాలి. తర్వాత మట్టిని ఒక పొరగా చేసి నాలుగు భాగాలుగా విభజించాలి. మూలలకు ఎదురుగా ఉన్న మట్టిని తీసుకుని మిగిలిన మట్టిని పారేయాలి. ఇలా కనీసం అరకిలో మట్టి వచ్చే వరకు తీసుకోవాలి.



ఇలా తీసుకున్న మట్టిని ఒక ప్లాస్టిక్ సంచిలో వేసి రైతు వివరాల వాటిలో ఉంచాలి. భూసార పరీక్షల కేంద్రానికి వ్యవసాయశాఖ అధికారి ద్వారా పంపించాలి. మట్టిని భూసార పరీక్ష కేంద్రంలో పరీక్ష చేసి మట్టిలో ఉన్న లవణాలు, సేంద్రియ కర్బనాలు, నత్రజని, భాస్వరం పొటాష్ తదితర పోషకాల స్థాయిని అధిక దిగుబడికి వాడాల్సిన ఎరువుల మోతాదును సూచిస్తారు.

భూసార పరీక్షలతో లాభాలు..

పొలాల్లోని ప్రధాన పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాల స్థాయిని తెలుసుకోవచ్చు. మట్టి పరీక్షల ఫలితాలతో ఏ పంట వేయాలి. ఏ పంటకు ఏయే ఎరువులు ఏ మోతాదులో వేయాలి. అనే

విషయాలు తెలుసుకునే అవకాశం ఉంది. పంట పొలాల్లో చౌడ ఆమ్ల స్థాయిని నిర్ధారించి వాటిని తగ్గించేందుకు అవసరమైన యాజమాన్య పద్ధతులు పాటించే అవకాశం ఉంటుంది. రసాయన ఎరువులపై అనవసర ఖర్చును తగ్గించుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

20 నుంచి 30 రోజుల్లో ఫలితాలు..

భూసార పరీక్షకు సేకరించిన మట్టిని వ్యవసాయాధికారులు పరీక్షా కేంద్రాలకు పంపుతారు. అధికారులు పంపిన తర్వాత ఇరవై నుంచి ముప్పై రోజుల్లో ఫలితాలను ఆన్‌లైన్‌లో అందజేస్తారు. దీంతోపాటు రైతుకు భూసార పరీక్షలకు సంబంధించిన ఆరోగ్యకార్డును అందజేస్తారు.

ప్రస్తుతం భూసార పరీక్షల మట్టిని సేకరించి అందిస్తే కనీసం నెలరోజుల వరకు ఫలితాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఏటా సగం రైతులకు సంబంధించిన భూసార పరీక్షలు చేయడానికి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇప్పటికే సగం మంది రైతులకు చెందని భూసార పరీక్షలు పూర్తి చేయాలనే లక్ష్యంతో అధికారులు పనిచేస్తున్నారు.

భూసార పరీక్షలు తప్పనిసరి

రైతులు భూసార పరీక్షలు చేయించుని తమ వ్యవసాయ పొలాల్లో అనుకూలమైన పంటలను సాగుచేసుకునేందుకు వీలుంటుంది.

అదేవిధంగా అధిక దిగుబడులు సాధించేందుకు సులువుగా ఉంటుంది. భూసారాన్ని బట్టి ఎంతమేరకు ఎరువులను వాడవచ్చనేది తెలిస్తుంది.

ప్రస్తుతం రైతులు వరికి బదులుగా ప్రత్యామ్నాయ పంటలపై దృష్టి సారించాలన్న ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు తమ పొలాల్లో ఏయేపంటలు సాగుచేసుకుంటే బాగుంటుందో తెలుసుకునేందుకు భూసార పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోవాలి. రైతులు భూసార పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా మంచి దిగుబడులు సాధించవచ్చు.

– సత్యనారాయణ, ఏడీఏ, వ్యవసాయ శాఖ

(నమస్తే తెలంగాణ సౌజన్యంతో)

■

అలీగఢ్ యూనివర్శిటికి మహిళా వి సి !

వందేళ్లకు పైగా చరిత్ర కలిగిన అలీగఢ్ ముస్లీం విశ్వవిద్యాలయానికి తొలి మహిళా వైస్ ఛాన్సలర్‌గా ప్రొఫెసర్ నైమా ఖాతూన్ నియమితులయ్యారు. నైమా ఖాతూన్ నియామకాన్ని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము ఆమోదించారు. దీంతో అలీఘఢ్ విశ్వవిద్యాలయం మహిళా వైస్ ఛాన్సలర్‌ను కలిగివున్న మూడవ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయంగా అవతరించింది. ఈ విశ్వవిద్యాలయం 123 ఏళ్ల చరిత్రలో ఈ పదవికి నియమితులైన తొలి మహిళ ఖాతూన్. అయిదేళ్ల పాటు ఆమె ఈ బాధ్యతల్లో కొనసాగుతారు.

నైమా ఖాతూన్ అలీగఢ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచే మనస్తత్వ శాస్త్రంలో పీహెచ్‌డీ చేశారు. 1988లో అదే విభాగంలో లెక్చరర్‌గా తన ప్రస్థానం ప్రారంభించారు. ఆమె నేషనల్ యూనివర్శిటీ ఆఫ్ రువాండా, సెంట్రల్ ఆఫ్రికాలో ఒక ఏడాది పాటు ప్రొఫెసర్‌గా బోధించారు. ఆమె అలీగఢ్ విశ్వవిద్యాలయంలో వివిధ అడ్మినిస్ట్రేటివ్ పాత్రలలో కూడా పని చేశారు.

ఆమె సెంటర్ ఫర్ ది స్టడీ ఆఫ్ డెవలపింగ్ సొసైటీస్, ఢిల్లీ, అలీగఢ్ విశ్వవిద్యాలయాల్లో డాక్టోరల్ వర్క్ నిర్వహించారు.

అంతేగాక తన పరిశోధన పత్రాలను యూనివర్శిటీ ఆఫ్ లూయిస్విల్లే (యుఎస్ఏ), యూనివర్శిటీ ఆఫ్ ఆల్బా యూలియా (రొమేనియా), చులాలాంగ్‌కార్న్ విశ్వవిద్యాలయం (బ్యాంకాక్), ఇస్తాంబుల్ (టర్కీ, స్టన్ (యుఎస్ఎ) రెండింటిలోని హొలింగ్స్ సెంటర్లో సమర్పించారు.

నైమా రచయిత, పరిశోధకురాలిగా రెండు పుస్తకాలను కూడా రచించారు. అలాగే ఆమె రచించిన క్లినికల్, హెల్త్, అప్లైడ్ సోషల్, ఆధ్యాత్మిక సైకాలజీ వాటికి సంబంధించిన పత్రాలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ జర్నల్స్‌లో ప్రచురితమయ్యాయి.

■

ఎండలు మండుతున్నాయి ... పాడి పశువులు జాగ్రత్త !

ఈ సంవత్సరం వేసవిలో అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతుండటంతో ప్రజలతో పాటు పశు పక్ష్యాదులు కూడా దీర్ఘకాలంపాటు వడగాడ్పులను ఎదుర్కోవలసిన గడ్డు పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. ఈ ప్రతికూల వాతావరణం పాడి పశువులను పోషిస్తున్న రైతులకు పెను సవాళ్లు విసురుతోంది. పాడి పశువులు అధిక వేడి వత్తిడికి గురైతే పాల దిగుబడి తగ్గిపోవటంతో పాటు అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా అధిక పాలదిగుబడినిచ్చే ఆవులు, గేదెలు ఇతర పశువులతో పోల్చితే ఎక్కువ ఇబ్బందిపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో కర్ణాటక కు చెందిన 'అక్షయకల్ప' సంస్థ పాడి పశువులను ఎండ వేడిమి ముప్పు నుంచి కాపాడుకునే అనేక మెలకువలను రైతులకు సూచిస్తోంది. ప్రత్యేక డిజైన్‌తో ఆ సంస్థ రూపొందించిన పశు వుల షెడ్డు పశువులు వేడి వత్తిడిని తట్టుకోవటానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడటంతో పాటు పాల దిగుబడిని కూడా పెంచుతోందని అక్షయకల్ప ఆర్గానిక్ ప్రతినిధి డాక్టర్ తేజేశ్వర్ రెడ్డి 'సాక్షి సాగుబడి'తో చెప్పారు.. ఆసక్తికరమైన ఈ వివరాలతో ప్రత్యేక కథనం..

- **పశువులను కట్టెయ్యకుండా దొడ్డిలో స్వేచ్ఛగా వదలటం వేడి ఒత్తిడి (హీట్ స్ట్రెస్)ని ఎదుర్కొనే దిశగా చెయ్యాల్సిన మొదటి పని**
- **గోడల్లేని విశాలమైన షెడ్లతో పాటు పందిరి/ షామియానాలతో కృత్రిమ నీడను కల్పించాలి**
- **తుంపర్ల వాన ఏర్పాటు చేయాలి / తరచూ పశువులను నీటితో తడుపుతూ ఉండాలి.**
- **ఒంటి మీద తడి గోనె పట్టా వెయ్యాలి**
- **పుష్కలంగా నీటిని, పోషకాలతో కూడిన మేత అందుబాటులో ఉంచాలి**

15 నుంచి 27 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలో సంకర జాతి పాడి ఆవులు సౌకర్యవంతంగా జీవిస్తూ మంచి పాల దిగుబడిని అందిస్తాయి. దేహంలో సహజ జీవక్రియ ద్వారా పుట్టే వేడికి వాతావరణంలో అధిక వేడి తోడైనప్పుడు జంతువు వేడి ఒత్తిడికి గురవుతుంది. అప్పుడు పశువు దేహంలో శక్తి వినియోగంలో మార్పు వస్తుంది. ప్రాధాన్యం పాల ఉత్పత్తి వైపు నుంచి ఆరోగ్య నిర్వహణ వైపు మళ్ళుతుంది.

ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే షెడ్డు..

పాడి పశువులు, ముఖ్యంగా సంకరజాతి ఆవులు, ఎండ వేడిమిని సమర్థవంతంగా తట్టుకోవాలంటే సాధారణంగా నిర్మించే పద్ధతిలో కాకుండా ప్రత్యేక డిజైన్‌ను అనుసరిస్తే మేలని 'అక్షయకల్ప' రైతులకు సూచిస్తోంది. ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే పశువుల షెడ్ల నమూనాకు ఈ సంస్థ నిపుణులు కొన్ని ఏళ్ల క్రితమే రూపకల్పన చేశారు. ఎంపిక చేసిన డెయిరీ ఫామ్‌లలో ఈ 'ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే షెడ్ల'ను పైలట్ ప్రాతిపదికన అమలు చేశారు. సత్ఫలితాలు సాధించిన తర్వాత ఇతర రైతులకు ఈ నమూనాను సంస్థ సూచిస్తోంది. షెడ్డు నాలుగు వైపుల నుంచీ సహజంగా గాలి, వెల్తురు వచ్చేలా, విశాలంగా, తగినంత ఎత్తు ఉండాలి. అన్నివైపులా సహజ గాలి, వెలుతురు పారాడే వీలు కల్పించటంతో పాటు వేడిగాలి వెళ్లిపోవడానికి పైకప్పు మధ్యలో ఖాళీ స్థలం వదలాలి. పైకప్పు ఆస్బెస్టాస్ రేకులకు బదులు జింక్ రేకులు వాడాలి. సౌకర్యవంతమైన ఫ్లోరింగ్‌ను కలిగి ఉండటం ఈ నమూనా ముఖ్యాంశాలు.

పెరిగిన పాల దిగుబడి..

తమ డిజైన్ ప్రకారం ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన షెడ్లలో 2016 నుంచి 2022 మధ్య కాలంలో పెరిగిన ఆవుల రోజువారీ సగటు పాల దిగుబడి సాంప్రదాయ (సాంప్రదాయ షెడ్లలో పెరిగిన ఆవులతో పోలిస్తే) 1.2 లీటర్ల నుంచి 3.7 లీటర్ల మేరకు అధికమని తమ అధ్యయనంలో తేలిందని అక్షయకల్ప ఆర్గానిక్ ప్రతినిధి

డాక్టర్ తేజేశ్వర్ రెడ్డి తెలిపారు.

ఈ షెడ్లను కూడా చౌకగానే నిర్మించవచ్చు. ఒక అంచనా ప్రకారం... గోడలతో మూసివేసినట్లు ఉండే సంప్రదాయ షెడ్ నిర్మాణానికి 3 లక్షల 20 వేల 725 రూపాయలు ఖర్చు అవుతూ ఉంటే... అక్షయకల్ప నమూనా ప్రకారం నాలుగువైపులా గోడలు లేకుండా ఎత్తుగా నిర్మించే షెడ్డుకు ఒక లక్షా 70 వేల రూపాయలు ఖర్చవుతుందని తెలిపారు.

ఈ షెడ్డు వల్ల పెరిగిన ఉత్పాదకత రైతులకు అధిక ఆర్థిక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని అక్షయకల్ప రైతుల అనుభవాలు చెబుతున్నాయి.

వేడి ఒత్తిడిని ఎదుర్కొనే ఉపాయాలు..

- ఆవులను ఎప్పుడూ షెడ్డు కింద కట్టేసి ఉంచకూడదు. చుట్టూ గట్టి కంచె ఉన్న దొడ్డిలో గోడలు లేకుండా ఎత్తుగా నిర్మించిన షెడ్లో స్వేచ్ఛగా తిరగనివ్వాలి.
- వడ గాడ్పులు ఉన్నప్పుడు తరచూ నీటిని తుంపర్లుగా చల్లేందుకు పశువుల షెడ్డులో మైక్రో స్పిరంక్లర్లు లేదా మిస్టర్లను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- ఇది వీలుకాకపోతే తడిపిన గోనె పట్టాలను పశువు నడుముపై వేసి చల్లదనాన్ని కలిగించాలి. పట్టా తడి ఆరిపోకుండా గమనించాలి.
- అధిక వేడి ఉండే రోజుల్లో పశువులు వీలైతే దొడ్డిలోని చెట్ల నీడన సేద తీరే అవకాశం కల్పించాలి లేదా షామియానా వంటి కృత్రిమ నీడను ఏర్పాటు చెయ్యాలి.
- ఎక్కువ పశువులను తక్కువ స్థలంలో ఉంచవద్దు. ఇరుకు స్థలంలో ఎక్కువ పశువులు ఉంటే శరీరంలో అధికంగా ఉష్ణం పెరుగుతుంది. గాలి ప్రసరణ తగ్గుతుంది.
- నిరంతరం స్వచ్ఛమైన నీటి సరఫరా పుష్కలంగా ఉండేలా చూడాలి. ఆవులు వేడి వాతావరణంలో ఎక్కువ నీరు తాగి శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించు కోవటానికి అవకాశం కల్పించాలి.
- పరిసరాలను చల్లబరచడానికి స్ప్రింక్లర్లు లేదా మిస్టర్లను అమర్చండి లేదా శరీరంపై నేరుగా నీరు చల్లండి.
- చల్ల పూటల్లోనే మేత, దాణా ఇవ్వండి –వేడి ఒత్తిడి

సమయంలో ఆవు జీవక్రియకు తోడ్పడేందుకు తగిన శక్తి, ప్రోటీన్, ఖనిజాలతో కూడిన సమతుల్య దాణాను అందించండి. జంతువులపై ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి చల్లని సమయాల్లోనే పాలు పితకండి.
- పశువులు ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాయా? శ్వాసక్రియ రేటు పెరుగుతోందా? మేత తీసుకోవడం తగ్గిందా? వంటి వేడి ఒత్తిడి లక్షణాలు ఏమైనా ఉన్నాయా అని క్రమం తప్పకుండా గమనిస్తూ ఉండండి.
- టెంపరేచర్ హ్యూమిడిటీ ఇండెక్స్ (హెచ్ టి ఐ) 68 దాటితే జాగ్రత్త పడాలి. 98 దాటితే ప్రమాదం.
- అతి తీవ్రమైన వడగాడ్పులను తట్టుకోవటానికి అత్యవసర ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసుకోండి.
- ఆపత్కాలంలో జంతువులను త్వరగా చల్లబరచడానికి, అవసరమైతే తక్షణ వైద్యం అందించే ఏర్పాట్లు చేసిపెట్టుకోండి.
- వీలైతే వేడిని తట్టుకోగల పాడి పశువుల జాతులను ఎంపిక చేసుకోండి. ■

వైఫల్యాన్ని ఒప్పుకోవడం కూడా సాహసమే, అయితే ఈ ఒప్పుకోలు సాఫల్యాన్ని అందుకునేదాకా ఆగరాదు

మండుటెండల్లోనూ కన్నుల పండువుగా 'ఫుడ్ ఫారెస్ట్'!

నరోత్తం భాయ్ జాదవ్.. చిన్న రైతు. కరన్ని అభయ్ సింగ్ పర్మర్.. పెద్ద రైతు. వీరిది గుజరాత్ రాజధాని అహ్మదాబాద్ నగరానికి 150 కి.మీ. దూరంలోని బొటాడ్ జిల్లా. వీరు 9 నెలల క్రితం చెరొక ఎకరంలో 5 దొంతర్ల పంటల అడవి సాగును(ప్రాంరంభించారు. సుభాష్ పాలేకర్ కృషి (ఎస్.పి.కె.) పద్ధతిలో ఎకరానికి 2 టన్నుల ఘన జీవామృతం వేస్తూ, 10–15 రోజులకోసారి ద్రవ జీవామృతం డ్రిప్, పిచికారీ చేస్తూ తొలి ఏడాదే గణనీయంగా ఆదాయం పొందుతున్నారు. ఎత్తుమడులపై కొలువుదీరిన ఈ వత్తయిన ఉద్యాన తోటలు చూపరులకు కన్నుల పండుగ చేస్తున్నాయి.

పద్మశ్రీ పురస్కార గ్రహీత డా. సుభాష్ పాలేకర్ ఈ 5 లేయర్ మోడల్ క్షేత్రాలను మార్చి 31న సుమారు 500 మంది రైతులకు స్వయంగా చూపించి ఆశ్చర్యచకితులను చేశారు. ఈ క్షేత్రాలను సందర్శించిన 'సాక్షి సాగుబడి' ప్రతినిధి శ్రీ పంతంగి రాంబాబు సాక్షిలో ప్రచురించిన వ్యాసంలోని వివరాలు సాక్షి సౌజన్యంతో ' మహిళా సాధికారత' పాఠకులకోసం ....

బొటాడ్ జిల్లాలో వార్షిక సగటు వర్షపాతం 500–600 ఎం.ఎం. మాత్రమే. ఎక్కువమంది రైతులు వర్షాధారంగానే పంటలు పండిస్తారు. పత్తి, గోధుమ, సోంపు తదితర పంటలను ఏక పంటలుగా అక్కడి రైతులు రసాయనిక పద్ధతిలో పండిస్తారు. అయితే, పాలేకర్ పద్ధతిలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, దుంపలు, ఇతరత్రా పంటలతో కూడిన 5 దొంతర్ల సాగు అల్ప వర్షపాత ప్రాంతాల్లో సైతం రైతులకు ఏడాది పొడవునా పౌష్టికాహార భద్రతను, ఆదాయ భద్రతను అందిస్తాయని ఈ ఇద్దరు రైతులు రుజువు చేస్తున్నారు.

ఈ సుసంపన్న క్షేత్రాలను స్వయంగా రైతులకు చూపించిన సుభాష్ పాలేకర్.. అందుకు దోహదం చేసిన ప్రకృతి సేద్య సూక్ష్మాలను రైతులకు విశదీకరించారు. 3 రోజుల శిక్షణా శిబిరంలో ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ విడమర్చి చెప్పి, నోట్సు రాయించారు. శ్రద్ధగా రాసుకున్న ప్రతినిధుల్లో సాధారణ రైతులతో పాటు ఇద్దరు డాక్టర్లూ ఉండటం విశేషం.

5 అడుగుల బెడ్లపై 70 పంటలు!

నరోత్తమ్ భాయ్ జాదవ్ (96872 57381– హిందీ/ గుజరాతీ) స్వగ్రామం గుజరాత్ బొటాడ్ జిల్లా రాంపూర్ తాలూకాలోని నగనేశ్. ఆయనకు 5 ఎకరాల నల్లరేగడి మెట్ట భూమి ఉంది.

2017 నుంచి పాలేకర్ పద్ధతిలో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. 9 నెలల క్రితం ఒక ఎకరంలో.. చివరి దుక్కిలో 2 వేల కిలోల ఘనజీవామృతం వేశారు. 5 అడుగుల వెడల్పున ఎత్తుమడులు, పక్కన 3 అడుగుల వెడల్పున కాలువలు ఏర్పాటు చేశారు. బొప్పాయి, చెరకు, అరటి, మునగ, చిక్కుడు, కంది, జామ, సొర, కాకర, టమాట, మిరప, పసుపు, గాజర్, ఉల్లి, శనగ, తులసి, సోంపు, బీట్రూట్, ముల్లంగి, ఆకుకూరలతో పాటు కొబ్బరి, బాదం, అంజీర, జీడిమామిడి, సీతాఫలం, రామాఫలం, బత్తాయి, దానిమ్మ, అవకాడో తదితర పండ్ల మొక్కల్ని కూడా నాటారు.

బెడ్లపై ఆ చివరన, ఈ చివరన వై ఆకారంలో పంగల ఇనుప స్టాండ్లను పాతి.. వాటికి పైన 8, కింద 4 తీగలు కట్టి.. వాటిపైకి చిక్కుడు, ఆనప, కాకార వంటి పంటలను పాకించారు. పంట వ్యర్థాలతో బెడ్లపై మొక్కల మధ్య ఆచ్ఛాదన చేశారు. బెడ్లపైన పంటలకు నాలుగు డ్రిప్ లైన్ల ద్వారా బోరు నీటిని అందిస్తున్నారు. పంటలన్నీటినీ ఒకేసారి కాకుండా 3 నెలల్లో దశల వారీగా నాటామని రైతు నరోత్తమ్ వివరించారు. 'నా భార్య, ఇద్దరు కుమార్తెలు కూడా రోజువారీ తోట పనుల్లో భాగస్వాములవుతారు. ఒక కూలీ కూడా పని చేస్తుంటారు. హైవే పక్కనే ఉండటం వల్ల పంట ఉత్పత్తులను తోట దగ్గర కొన్ని అమ్ముతాం.

మిగతా వాటిని అహ్మదాబాద్‌లో గురు, ఆదివారాల్లో అమ్ముతున్నాం. కిలో రూ.80 నుంచి 140 ధరకు నేరుగా

ఓటు వెయ్యాలా, వద్దా అని ఆలోచించొద్దు... అవి ఎన్నికలు, మీ భవిష్యత్ నిర్ణేతలు!

వినియోగదారులకే అమ్ముతున్నాం" అన్నారాయన.

5 లేయర్ మోడల్ పంటల సాగుకు ఎకరానికి అన్నీ కలిపి 3,50,000 రూపాయలు పెట్టుబడి పెట్టగా.. ఇప్పటి వరకు 9 నెలల్లో 2,87,000 రూపాయలు ఆదాయం వచ్చిందని, మరో మూడు నెలల్లో పెట్టుబడి పెట్టిన దానికన్నా ఎక్కువ మొత్తంలోనే ఆదాయం వస్తుందని నరోత్తమ్ ధీమాగా చెప్పరు. పండ్ల చెట్లు పెరిగిన తర్వాత ఏడాదికి ఆదాయం 6 లక్షల రూపాయలకు పెరుగుతుందన్నారు. సుమారు 70 రకాల ఉద్యాన పంటలను 5 దొంతర్లలో సాగు చేస్తుండటం సందర్శకులను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది.

కనువిందు చేసిన పంటల అడవి

కరన్ని అభయ్‌సింగ్ పర్మర్ (99793 59711 హిందీ/ గుజరాతీ) స్వగ్రామం బొటాడ్ జిల్లా రాంపూర్ తహశీల్ వెజల్క. 40 ఎకరాల ఆసామి. మెట్ట వ్యవసాయం. 2019 నుంచి పాలేకర్ పద్ధతిలోనే సేద్యం అంతా. 5 ఆవులు ఉన్నాయి. 6 వేల లీటర్ల జీవామృతం ట్యాంకు కట్టి, నేరుగా డ్రిప్ ద్వారా జీవామృతం పది రోజులకోసారి పంటలకు ఇస్తున్నారు. పది రోజులకోసారి పిచికారీ చేస్తున్నారు. 20 ఎకరాల్లో బీటీ పత్తి వేస్తారు. 5 ఎకరాల్లో పచ్చిగడ్డి, గోధుమ, మిగతా పొలంలో మొక్కజొన్న, శనగ, పెసర, జిలకర, సోంపు వంటి పంటలు వేస్తారు.

ఒక ఎకరంలో 9 నెలల క్రితం పాలేకర్ పద్ధతిలో 5 దొంతర్ల నమూనాలో అనేక పంటలను 5 అడుగుల వెడల్పు బెడ్స్‌పై డ్రిప్‌తో సాగు చేస్తున్నారు. చివరి దుక్కిలో 2 వేల కిలోల ఘనజీవామృతం వేశారు. 5 అడుగుల వెడల్పున ఎత్తుమడులు ఏర్పాటు చేసి 20 పంటలను సాగు చేస్తున్నారు. బెడ్స్‌పై ఆ చివరన, ఈ చివరన వై ఆకారంలో పంగల ఇనుప స్టాండ్లను పాతి.. వాటికి పైన 8, కింద 4 తీగలు కట్టి.. వాటిపైకి చిక్కుడు, ఆనప తీగలను పాకించారు.

కరన్దికి చెందిన నల్లరేగడి భూమిలో ఏర్పాటైన 5 లేయర్ తోటలో ఎత్తుగా, ఆకుపచ్చగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగిన మధుబిందు అనే దేశీ రకం బొప్పాయి చెట్లు, అరటి గెలలు, ఎత్తుగా ఎదిగిన దేశీ టమాట పొదలు, వంగ చెట్లు కన్నుల పండుగ చేస్తున్నాయి. ఆ చెట్లకు ఉన్న కాతను చూసి రైతులు అవాక్కయ్యారు.

రైతు కరన్ని మాట్లాడుతూ, తాను 9 నెలల క్రితం మొదట చెరకు నాటానన్నారు. తర్వాత నాలుగు అడుగులకు ఒకచోట అరటి, బొ'స్పాయి, మునగ, మామిడి, సపోట, జామ, నిమ్మ, కొబ్బరి, అవిశ, పోక, తమలపాకు, ఆపిల్, ఉల్లి, గాజర్ తదితర మొక్కలు పెట్టుకుంటూ వచ్చానన్నారు. అంచుల్లో దుంప పంటలు పెట్టానన్నారు. ఏ పంటైనా మార్కెట్ ధర కన్నా రూ.20 ఎక్కువ ధరకు అమ్ముతున్నామన్నారు. ఈ 5 లేయర్ ఫుడ్ ఫారెస్ట్ను ఎకరంలో నిర్మించడానికి ఇప్పటి వరకు 1,40,000రూపాయలు ఖర్చు చేశానని, 9 నెలల్లో 1,38,000 రూపాయలు ఆదాయం వచ్చిందన్నారు. మరో 2 నెలల్లో మరో రూ. లక్షకు పైగా ఆదాయం వస్తుందన్నారు.

ఒక ఎకరంలో 9 నెలల క్రితం పాలేకర్ పద్ధతిలో 5 దొంతర్ల నమూనాలో అనేక పంటలను 5 అడుగుల వెడల్పు బెడ్స్‌పై డ్రిప్‌తో సాగు చేస్తున్నారు. చివరి దుక్కిలో 2 వేల కిలోల ఘనజీవామృతం వేశారు. 5 అడుగుల వెడల్పున ఎత్తుమడులు ఏర్పాటు చేసి 20 పంటలను సాగు చేస్తున్నారు. బెడ్స్‌పై ఆ చివరన, ఈ చివరన వై ఆకారంలో పంగల ఇనుప స్టాండ్లను పాతి.. వాటికి పైన 8, కింద 4 తీగలు కట్టి.. వాటిపైకి చిక్కుడు, ఆనప తీగలను పాకించారు.

కరనికి చెందిన నల్లరేగడి భూమిలో ఏర్పాటైన 5 లేయర్ తోటలో ఎత్తుగా, ఆకుపచ్చగా ఆరోగ్యంగా ఎదిగిన మధుబిందు అనే దేశీ రకం బొప్పాయి చెట్లు, అరటి గెలలు, ఎత్తుగా ఎదిగిన దేశీ టమాట పొదలు, వంగ చెట్లు కన్నుల పండుగ చేస్తున్నాయి. ఆ చెట్లకు ఉన్న కోతను చూసి రైతులు అవాక్కయ్యారు.

మార్చి ఆఖరు నాటికి చుట్టూతా ఒకటి అరా పొలాల్లో సోంపు, గోధుమ పంటలు మాత్రమే కోతకు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. కానీ, అనేక పంటలతో పచ్చగా ఉంది కరన్ని తోట మాత్రమే. సుభాష్ పాలేకర్ ఈ ఫుడ్ ఫారెస్ట్ గురించి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అద్భుతం అని అభివర్ణించారు.

ఈ ఫుడ్ ఫారెస్ట్ టమాట, వంగ మొక్కలు మనిషి ఎత్తు పెరిగి మంచి దిగుబడి ఇస్తున్నప్పటికీ వాటికి వైరస్ ఆశించటాన్ని గమనించిన రైతులు పాలేకర్‌ను వివరణ

అడిగారు. నల్లరేగడి భూమిలో నీటిని ఎక్కువగా ఇవ్వటమే ఇందుకు కారణమని పాలేకర్ అన్నారు. డ్రిప్ కన్నా స్ప్రింక్లర్లు మేలన్నారు.

పంటల అడవులు.. పలు ప్రత్యేకతలు..

నేల: నల్లరేగడి (ఏ నేలలోనైనా చేయొచ్చు) విస్తీర్ణం: 1 ఎకరం. ఎరువు: సుభాష్ పాలేకర్ కృషి (ఎస్.పి.కె.) పద్ధతిలో సాగు. చివరి దుక్కిలో ఎకరానికి 2 టన్నుల ఘన జీవామృతం (పాలేకర్ ఎకరానికి 400 కిలోలు చాలంటున్నా రైతులు 2 టన్నులు వేశారు).

బెడ్లు: 5 అడుగుల వెడల్పున ఎత్తు మడులు (బెడ్ల మధ్య 3 అడుగుల దూరం). గడ్డీగాదంతో ఆచ్ఛాదన ముఖ్యం. ఎత్తు మడులపై ఏ పంటైనా పండించొచ్చు. వర్షం ఎక్కువైనా, తక్కువైనా తట్టుకుంటాయి.

పంటల వైవిధ్యం: ఖాళీ లేకుండా 20–70 వరకు వత్తుగా 4 వరుసలుగా రకరకాల ఎత్తు పెరిగే సీజనల్, దీర్ఘకాలిక పంటలు. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, తీగజాతులు, దుంపలు, ఔషధ మొక్కలు, సుగంధ ద్రవ్య పంటలు, పప్పుధాన్యాలు, చెరకు.. బెడ్లపైనే 'వై' ఆకారపు ఇనుప ఫ్రేమ్లకు ప్లాస్టిక్ తాళ్లు కట్టి అనేక రకాల తీగజాతి కూరగాయల సాగు.

దేశీ వంగడాలు: పంట ఏదైనా దేశీ విత్తనమే. ప్రతి రైతూ విత్తన రైతే.

డ్రిప్: బెడ్లపై 4 లైన్ల డ్రిప్ (మన నేలలకు డ్రిప్ కన్నా స్ప్రింక్లర్లు మేలు: పాలేకర్). 10 రోజులకోసారి నీటితోపాటు ద్రవ జీవామృతం.

పిచికారీ: 15 రోజులకోసారి ద్రవజీవామృతం. అవసరాన్ని బట్టి కషాయాలు, దిగుబడి: నిరంతరం. పూర్తయ్యే పంట పూర్తవుతుంటే విత్తే పంట విత్తుకోవాలి. అనుదినం పనితోపాటు ఏడాది పొడవునా పౌష్టికాహార, ఆదాయభద్రత.

మార్కెటింగ్: రైతే ధర నిర్ణయించుకొని, నేరుగా వినియోగదారులకే అమ్మకం.

ఆదాయం: తొలి ఏడాదే రూ.2 లక్షల ఆదాయం. ఆరేళ్ల నుంచి రూ. 6 లక్షల ఆదాయం.

ప్రతి రైతుకూ ఫుడ్ ఫారెస్ట్!

5 దొంతర్ల ఫుడ్ ఫారెస్ట్ నమూనా ఒక అద్భుతం. ఆహార సార్వభౌమత్వాన్ని, స్వావలంబనను అందించే ఫుడ్ ఫారెస్ట్ రైతు కుటుంబానికి ఎంతో అవసరం. కనీసం ఒక ఎకరంలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అనేక పంటలు పండించు కుంటూ ఇంటిల్లపాదీ తినటం, మిగతా పంటలను నేరుగా వినియోగదారులకే తాము నిర్ణయించిన ధరకు అమ్ముకోవటం ద్వారా ఏడాది పొడవునా మంచి ఆదాయం కూడా పొందవచ్చు.

రకరకాల పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలతో పాటు పప్పుధాన్యాలు, ఔషధ మొక్కలు, మసాలా దినుసులు, చివరకు చిరుధాన్యాలను కూడా పండించుకోవటానికి ఈ నమూనాలో అవకాశం ఉంది. చెరకు సాగు చేసుకొని ఇంట్లోనే బెల్లం తయారు చేసుకోవచ్చు.

నీరు నిలవని, సున్నపు రాళ్లు లేని భూముల్లో (రాళ్ల భూమైనా ఫర్వాలేదు) ఫుడ్ ఫారెస్ట్‌ను 5 అడుగుల వెడల్పున ఎత్తు మడులు చేసి, వాటి మధ్యన 3 అడుగుల కాలువలు తవ్వుకోవాలి. బెడ్స్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందే వర్షం పడినప్పుడు లేదా తడులు పెట్టి అయినా రెండు సార్లు కలుపు మొలిపించి, నిర్మూలిస్తే ఆ తర్వాత ఇక కలుపు సమస్య ఉండదు.

దుక్కిలో ఎకరానికి 400 కిలోల ఘనజీవామృతం సరిపోతుంది. అయితే, గుజరాత్ రైతులు అందుబాటులో ఉంది కాబట్టి 2 వేల కిలోలు వేశారు. దేశీ విత్తనాలు, రకాలే వాడాలి. నర్సరీ మొక్కలు వద్దు. సొంతంగానే మొక్కలను తయారు చేసుకొని నాటుకోవాలి.

స్వావలంబన ద్వారా రైతులు అన్ని విధాలుగా సుస్థిరత సాధించాలి. 5 లేయర్ ఫుడ్ ఫారెస్ట ద్వారా ఎకరానికి తొలి ఏడాదే రూ. 2 లక్షల (ఆరేళ్ల నుంచి రూ. 6 లక్షల) ఆదాయం పొందుతున్న ఈ రైతుల నుంచి దేశంలో రైతులందరూ స్ఫూర్తి పొందాలి.

– పద్మశ్రీ గ్రహీత డా. సుభాష్ పాలేకర్ (98503 52745)

■

ఏ మార్పూ రాదని మీరు ఓటు వేయలేదా? ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోండి, మార్పును తీసుకురండి

వరి కొయ్యలు కాలిస్తే ఎన్నో అనర్థాలు

వరి పంటను రైతులు గతంలో కొడవళ్ళతో మొదళ్ళ వరకు కోసేవారు. పశువుల పెంపకంపై కూడా రైతులు మక్కువ చూపేవారు. దీంతో వరిగడ్డిని కుప్పలుకుప్పలుగా పశుగ్రాసం కోసం నిల్వ చేసేవారు. ప్రస్తుతం సాగు విధానంలో అనేక మార్పులొచ్చాయి. పశువుల సంఖ్య తగ్గిపోవడంతో యంత్రాలను విరివిగా వినియోగిస్తున్నారు.

హార్వెస్టింగ్ చేసే సమయంలో పైకి కోయడంతో కొయ్యలు పెద్దగా మిగిలిపోతున్నాయి. అవసరమున్న రైతులు కొంత గడ్డిని కోసి తీసుకెళ్తున్నారు. మిగిలిన దానిని అక్కడే వదిలేస్తున్నారు. అవసరమున్న రైతులు కొంత గడ్డిని కోసి తీసుకెళ్తున్నారు. మిగిలిన దానిని అక్కడే వదిలేస్తున్నారు. మళ్ళీ దుక్కి దున్నే సమయంలో నాగళ్ళకు అడ్డుగా వస్తున్నాయని రైతులు వరికొయ్యలతో పాటు గడ్డిని కూడా కాలబెడుతున్నారు.

దీంతో అధిక నష్టాలు వచ్చే అవకాశముందని, వరి కొయ్యలను తగులబెట్టొద్దని వ్యవసాయాధికారులు సూచిస్తున్నారు.వరి కొయ్యలను కాలిస్తే పర్యావరణ కాలుష్యం ఏర్పడడంతోపాటు పంటలకు మేలు చేసే సూక్ష్మజీవులు నశిస్తున్నాయి. సారవంతమైన భూమి దెబ్బతింటున్నది.

రైతులు చిన్నపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వరి కొయ్యల మిగులు అవశేషాలతో సిరులు సంపాదించవచ్చని వ్యవసాయాధికారులు చెబుతున్నారు. వరి కోత అనంతరం ఉండే గడ్డిని పశువులకు వాడడం లేదా కంపోస్టుగా మార్చుకోవాలని రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

భవిష్యత్ పంటల నాశనం

పొలంలో కొయ్యలను కాల్చడం అత్యంత ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకున్నదని శాస్త్రవేత్తలు, సామాజికవేత్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రైతులు అవగాహన లేమితో పంటకు ఎంతో మేలు చేసే కొయ్యలను భూమిలో కలియదున్నకుండా కాల్చివేసి భవిష్యత్ పంటలను నాశనం చేస్తున్నారని, వాతావరణాన్ని తీవ్రంగా కలుషితం చేస్తున్నారని చెబుతున్నారు. కొయ్యలను కాల్చివేసే క్రమంలో భూమి గట్టిపడు తున్నదని, పొలాన్ని కలియదున్నడం వీలు కాదని పేర్కొంటున్నారు. కొయ్యలను కాల్చివేయడంతో భూమిలో ఉన్న సూక్ష్మజీవులు, వానపాములు నాశనమవుతున్నాయని, దీంతో భూమి గుల్లగా మారే పరిస్థితి ఉందని చెబుతున్నారు. నాట్లు వేసిన వేర్లకు సరిగ్గా పోషకాలు చేరవని, పైరు పెరగదని వివరిస్తున్నారు.

రైతులు ఎక్కువగా యూరియాను వినియోగించాల్సి వస్తున్నదని, కానీ దాన్ని స్వీకరించి వేర్లకు అందించే సూక్ష్మజీవులు అప్పటికే అంతరించిపోవడంతో ప్రయోజనం లేకుండా పోతున్నదని పేర్కొంటున్నారు. ఇదే సమయంలో యూరియాను అతిగా వాడడంతో భూమిలోకి చేరి భూగర్భ జలం విషతుల్యమవుతుందని, వాతావరణంలో అనేక మార్పులు కలుగుతాయని చెబుతున్నారు. కార్బన్ డై ఆక్సైడ్, కార్బన్ మోనాక్సైడ్, హైడ్రోకార్బన్ గాలిలో కలిసి వాతావరణం, జీవకోటిపైన తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు పేర్కొంటున్నారు.

కలియదున్నితేనే లాభం..

పంట కోసిన వెంటనే వరి కొయ్యలను కాల్చకుండా పొలంలోనే కలియదున్నాలి. దీంతో కొయ్యలు మట్టితో కప్పబడి కుళ్లే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. తర్వాత సేంద్రియ ఎరువుగా మారుతుంది. వరి కొయ్యలను కలియదున్నడం, కుప్ప చేయడంతో నేలల్లో పగుళ్ల రాకపోవడం, తేమ ఆవిరి కావడం తగ్గి భూమి కోతకు గురికాకుండా ఉంటుంది. కొయ్యలను కలియదున్ని వెంటనే కుళ్లిపోయేలా పొటాషియం చల్లితే సేంద్రియ ఎరువుగా ఉపయోగపడుతుంది. తదుపరి పంటకు పోషకాలు విపరీతంగా పెరుగుతాయి.

– నమస్తే తెలంగాణ సౌజన్యంతో

■

వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ప్రాసెసింగ్‌లో ఉపయోగించే యంత్ర పరికరాలు

ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అనకాపల్లి

మినీ రైస్‌మిల్, ఖరీదు–రూ. 22,500/–
సామర్థ్యం : 10 కేజీ / గంటకు

మినీ పిండి మిల్ ఖరీదు – రూ. 14,000/– సామర్థ్యం: 5 కేజీ/గంటకు

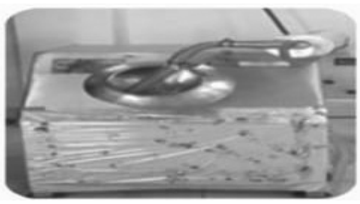
క్లీనర్ కం గ్రేడర్, ఖరీదు–రూ. 1,20,000/ – సామర్థ్యం: 500 కేజీ/గంటకు

మినీ దాల్ మిల్,
ఖరీదు రూ. 1,20,000/–
సామర్థ్యం: 125 కేజీ / గంటకు

రాగి పొట్టుతీయు యంత్రం ఖరీదు – రూ. 50,000/–
సామర్థ్యం: 500 కేజీ/గంటకు

లిక్విడ్ ఫిల్టరేషన్ యూనిట్
ఖరీదు రూ. 1,00,000/–
సామర్థ్యం: 25 కేజీ / గంటకు

మినీ ఆయిల్ మిల్
ఖరీదు రూ. 16,500/–
సామర్థ్యం:2.5 కేజీ/గంటకు



కోటింగ్ యంత్రం
ఖరీదు రూ.1,00,000/–
సామర్థ్యం:10–15 కేజీ/గంటకు

కొబ్బరి కోరు యంత్రం
ఖరీదు రూ. 2,500/–
సామర్థ్యం:50 కాయలు / గంటకు

కలుపు యంత్రం ఖరీదు: రూ.2,500/–సామర్థ్యం: 20 కేజీ / గంటకు

కాజు/బాదం ముక్కలుచేసే యంత్రం
ఖరీదు: రూ. 11,000/–
సామర్థ్యం: 10 కేజీ/గంటకు

బంగాళాదుంపల చిప్స్ యంత్రం
ఖరీదు – రూ. 23,000/–
సామర్థ్యం:360 కేజీ/గంటకు

డీప్ ఫ్రైయర్
ఖరీదు
రూ.10,000/– ■

ఓటింగ్ మీకు నచ్చిన నాయకుడిని లేదా నాయకురాలిని ఎన్నుకునే శక్తిని ఇస్తుంది

నేల ఆరోగ్యం - ఉత్పాదకత పెంపుదల

ఆరోగ్యంగా ఉన్న నేలకు ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకునే బలం ఉంటుంది
నేల ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, అందులో తగినంత సేంద్రియ పదార్థం ఉండాలి

చేపట్టే పనులు

లోతుగా దుక్కులు దున్నడం

మల్చింగ్

పొలంలో పచ్చి రొట్ట ఎరువు సాగు

వైవిధ్య పంటల సాగు

చెరువు మట్టి చల్లడం

పంటలమార్పిడి

జీవ ఎరువుల వాడకం

నాణ్యమైన విత్తనాల వాడకం

NABARD

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-05-2024 ; Posting Date: 05 & 06-05-2024
RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2024-26

టింబక్టులో అధ్యయనం!

యు ఎన్ పి సమావేశం

పెదపప్పూరు ఎఫ్ పి ఓ బోర్డు సమావేశం

To ADDRESS

సి డబ్ల్యు క్యు ఎం ప్రాజెక్ట్ పరిశీలన

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

ఎడిటర్, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని, తానీషా నగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089