MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి : 23 సంచిక: 3 రంగారెడ్డి నవంబర్ 2024 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

ఏపిమాస్‌కు మరో విశిష్ట జాతీయ పురస్కారం!

'వాష్' రుణాలను సమకూర్చడంలో విశేష కృషిచేసిన
ఆత్యుత్తమ స్వయంసహాయ ప్రోత్సాహక సంస్థ గా
ఏపిమాస్‌కు 'సా ధన్ ' జాతీయ పురస్కారం ...
స్వీకరిస్తున్న ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

మళ్ళీ వచ్చేసింది ...
ఎస్ హెచ్ జి సమాఖ్యలకు

ఏపిమాస్ జాతీయ పురస్కార మహోత్సవం!

నవంబర్ 21, 22 తేదీలలో...
హైదరాబాద్ లో 'నిమ్స్ మే'
భవన సముదాయ ప్రాంగణంలో ...

నాబార్డ్ తెలంగాణా 'గ్రామీణ్ ప్రగతి ఉత్సవం'!

ప్రసంగిస్తున్న కొత్త సి జి ఎం శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్

సి జి ఎం శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్‌తో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి చర్చలు

ఈ చెట్టు నిజంగా బంగారమే !

(అగర్ చెట్టును గురించిన విశేషాలు
లోపలి పేజీలలో)

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 23 సంచిక 3

సంపాదకీయం

ప్రోత్సాహం !

దాదాపు రెండు దశాబ్దాల క్రితం ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో స్వయంసహాయ ఉద్యమం మహోజ్వలంగా ఒక వెలుగు వెలిగింది. మొత్తం దేశానికే మార్గదర్శకంగా నిలిచింది. మనదేశంలోని యితర రాష్ట్రాలకే కాదు, కొన్ని యితర దేశాలకు కూడా పాఠాలు నేర్పే స్థాయికి ఎదిగింది. ఎన్ని ప్రయోగాలు, ఎన్ని నవీకరణలు, ఎన్నెన్ని అనుభవాలు ! వీటన్నిటిలో కీలక భాగస్వామిగా వుండగలగడం ఏపిమాస్‌కు ఆనందంతోపాటు, గర్వకారణమైన విషయం. ఐతే, కాలపరీక్ష చాలా కఠినమైనది. దానిని తట్టుకుని నిలవడం అంత సులువేం కాదు. ఆపై కొత్తగా మరిన్ని మెట్లెక్కడం మరీ కష్టం. ప్రవాహపు నీరు పాచిపట్టదు. నిలువనీటికి పాచి తప్పదు. మన దేశంలో, మరీ ముఖ్యంగా ఆది నుంచి అగ్రగామిగా వున్న మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో కూడా స్వయంసహాయ రంగం చాలావరకు నిత్యనూతన ప్రవాహ తత్వాన్ని కోల్పోవడంతో , చైతన్య రాహిత్యం ఆవహించి, ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే అన్న చందంగా నిలిచిపోయింది. కారణాలు అనేకం. కేవలం కారణాలను అన్వేషిస్తే సరిపోదు, వాటిని విశ్లేషించి తగిన పరిష్కారాలను కనుగొనగలగాలి. పరిష్కరించే కృషి చిత్తశుద్ధిగా జరగాలి. ఒకప్రోత్సాహక వాక్యం, ఒక అభినందన, ఒక నిర్దిష్ట మార్గదర్శనం ఉదాసీనతను పారద్రోలి, ఉద్వేగభరిత ఉత్సాహాన్ని నింపవచ్చు. కార్యోన్ముఖులను చేయవచ్చు. తగిన ప్రోత్సాహం వుంటే మందబుద్ధికూడా, మహామేధావి కావచ్చు. ఆ ప్రోత్సాహమే లేక, ప్రతిభాశాలికూడా మందబుద్ధిగా మారవచ్చు. ఇది స్వయంసహాయ వ్యవస్థకు, ఉద్యమానికి కూడా పూర్తిగా వర్తిస్తుంది. ముందే అనుకున్నట్టు తగిన ప్రోత్సాహం, మెచ్చుకోలు వుంటే కొంత జడత్వం వదులుతుంది, ముందడుగు వేయాలన్న ఆసక్తి కలుగుతుంది. మళ్ళీ ఆ ఆసక్తిని మేల్కొలిపితే చాలు, అద్భుతాలు సృష్టించడానికి! అందుకే, నాడు స్వయంసహాయ ఉద్యమానికి ఊపిరులూదిన ఏపిమాస్ మళ్ళీ ఆ ప్రోత్సాహ బాధ్యతను తనంతతానుగా నెత్తికెత్తుకున్నది. స్వయంసహాయ రంగంలో స్తబ్దతను పోగొట్టి తిరిగి, నూతన చైతన్యాన్ని రగిలించడానికి, మరో వైభవోజ్వల చరిత్ర దిశగా స్వయంసహాయ రంగాన్ని సమాయత్తంచేయడానికి నడుంకట్టింది. ఇప్పటికి నాలుగేళ్ళుగా మొత్తం దేశంలోని స్వయంసహాయ సమాఖ్యలలో ఉత్తమోత్తమ నిర్వహణతో, ఆదర్శప్రాయంగా ముమ్ముందుకు సాగుతున్న స్వయంసహాయ సమాఖ్యలను కొన్ని ప్రామాణికాల ఆధారంగా గుర్తించి, వాటికి అభినందన చందనాలు, పురస్కార సత్కారాలు అందిస్తున్నది. వరుసగా నాలుగవ ఏడాది ఈ స్వయం సహాయ ప్రోత్సాహక మహాక్రతువును ఈ నవంబర్ 21–22 తేదీలలో హైదరాబాదులో నిర్వహిస్తున్నది. ఈ పురస్కార మహోత్సవంలో పాల్గొనడానికి దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన సమాఖ్యలు ముందుకు వస్తుండడం సంతోషదాయకంగా వుంది. వందలాదిగా అభివృద్ధిరంగ నిపుణులు, విషయ ప్రవీణులు, ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థల ప్రధాన ప్రతినిధులు పాల్గొనే సదస్సులలో ఈ సమాఖ్యల సభ్యులు, పదాధికారులు, కార్యనిర్వాహకులు పాల్గొని , సన్మానాలు పొందడం, ప్రశంసా పత్రాలు అందుకోవడం ఎంతో ఉత్సాహంగా, ఉద్వేగభరితంగా వుంటుంది. ఈ ఉద్వేగం, ఆనందం, విజయోత్సాహం వివిధ కారణాలతో మందకొడిగా వున్న అనేక ఇతర సమాఖ్యలకు ప్రేరణ కావాలని, అవి కూడా తమ నిస్తేజాన్ని వదిలించుకుని, చైతన్యాన్ని సంతరించుకుని, క్రియాశీలంగా, ప్రభావోత్పాదకంగా అనేక ముందడుగులు వేయాలన్నదే ఈ సన్మానాల సదాశయం. కొందరు సహ భాగస్వాముల తోడ్పాటుతో ఏపిమాస్ చేపట్టిన ఈ స్వయంశక్తి పునర్వైభవ క్రతువు ఆశించిన ఫలితాలను అందించి, ఎఫ్ పి ఓలు, తదితర సహకార సంస్థలలో కూడా నూతనోత్తేజాన్ని ప్రేరేపించాలని, స్వయంసహాయ, సహకార రంగాలు కొత్తవెలుగు సంతరించుకోవాలని ఆశిద్దాం.

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**

ఆశాభావమే విజయానికి ప్రాణాధారం; ఆశాభావం,ఆత్మవిశ్వాసం లేనిదే ఏదీ సాధించలేము

మహిళా సాధికారత

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

ఎడిటోరియల్ కమిటి: ఎన్ వినాయక రెడ్డి, ఎల్. భవాని, ఎం. భార్గవి, జి. శ్రీనివాస్, కె శ్రీనివాస్, ఆర్ బ్రహ్మచారి, ఎస్. ప్రహ్లాదయ్య

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

సమన్వయ సహకారం : పి. ఝాన్సీ లక్ష్మి , సాంకేతిక సహకారం: బి మౌళి

లోపలి పేజీలలో ....

- ‘వాష్’లో ఏపిమాస్‌కు సా-ధన్ జాతీయ అవార్డ్ 05
- పెరటి తోటలు, పోషకాహారంపై శిక్షణలు 07
- 11వ ఏడాది నాబార్డ్ హస్తకళా ప్రదర్శన! 10
- ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన 12
- ‘వాష్’ పై అనంతపురం జిల్లా స్థాయి కార్యశాల 13
- గృహహింస మహిళల జీవితాల్లో వెలుగు కోసం. 14
- మొక్క జొన్న రైతులకు ఈ యంత్రం వరం ! 15
- చిరుధాన్యాల వినియోగంపై ప్రత్యేక శిక్షణ! 16
- పాదరక్షలు లేని నడక ఆరోగ్యానికి రక్ష 17
- ఈ చెట్టు నిజంగా బంగారమే ! 18
- మహిళల సంపూర్ణ ప్రగతి పథం ‘నారీశక్తి’! 21
- అమెరికా ప్రతినిధులను ఆకట్టుకున్న సేద్యం! 23
- చిన్న పిల్లలకు పండ్లతో పౌష్టికాహారం ! 24
- కరవు నుంచి బయటపడేందుకు వేసిన పంట... 27
- బాల్యవివాహాలపై పోరాటంతో ప్రపంచఖ్యాతి 28
- వ్యవసాయానికి విజ్ఞానం తోడు కావాలి’ 30
- ఆయిల్ పామ్‌కు పైసలే పైసలు! 31
- ‘సహకార కేంద్ర బ్యాంక్’లో అక్రమాలు 32
- రాగి మొలకల జావ 33
- ఆర్థికఅభద్రతలో 200కోట్ల మంది మహిళలు 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 మహిళా 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 కలిగించడంకోసం ‘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

సూర్యోదయం అవకాశాలను అందిస్తుంది, సూర్యాస్తమయం ఆ అవకాశాలను ఏంచేశావని నిలదీస్తుంది

'వాష్'లో ఏపిమాస్‌కు సా-ధన్ జాతీయ అవార్డ్!

– రాజోజుల బ్రహ్మాచారి

నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత (వాష్) రంగంలో స్వయంసహాయ సంస్థల ద్వారా రుణ సహాయ కల్పనకు దోహదం చేయడంలో (క్రెడిట్ ఫైనాన్సింగ్‌లో) విశిష్ట సేవలు అందించినందుకు ఏపిమాస్‌కు జాతీయ స్థాయి పురస్కారం లభించింది.

ఢిల్లీ ప్రధానకేంద్రంగా పని చేసే 'సా-ధన్' సంస్థ విశిష్ట సేవలు అందించిన ఉత్తమ స్వయం సహాయ ప్రోత్సాహక సంస్థలకు పురస్కార ప్రదానంలో భాగంగా ఈ అవార్డును అందజేసింది. వాటర్ ఆర్గ్ సంస్థ తోడ్పాటుతో ఏపిమాస్ నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత (వాష్) రంగంలో గత మూడేళ్ళలో 1,50,000 పైగా రుణాలను సమకూర్చి ఈ అవార్డుకు అర్హత సాధించింది.

సా-ధన్ సంస్థ అక్టోబర్ 23,24 తేదీలలో న్యూఢిల్లీలో రెండు రోజుల పాటు 'సమ్మిళిత ప్రగతిపై నిర్వహించిన జాతీయ సమ్మేళనం'లో (నేషనల్ కాన్ఫరెన్స్ ఆన్ ఇన్‌క్లూజివ్ గ్రోత్) ఈ పురస్కారాన్ని అందజేశారు. ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఈ అవార్డును అందుకున్నారు. ఏపిమాస్ కు ఈ అవార్డు రావడం యిది రెండవసారి.

ఏపిమాస్ గడచిన మూడు సంవత్సరాలలో 1,50,000 వాష్ ఋణాల మైలురాయిని అధిగమించింది.

క్రమ సంఖ్య ... జిల్లా పేరు ... ఆంధ్రప్రదేశ్		వాష్ ఋణాల సంఖ్య		తెలంగాణా	
1.	అనంతపూర్	1,418	1	ఆదిలాబాద్	184
2	అన్నమయ్య	55	2	హనుమకొండ	599
3	బాపట్ల	336	3	హైదరాబాదు	1,179
4	చిత్తూర్	4,759	4	జనగాం	481
5	గుంటూరు	1,430	5	కరీంనగర్	3,114
6	కాకినాడ	6,232	6	మంచిర్యాల	2,324
7	కోనసీమ	957	7	మెదక్	3,569
8	క్రిష్ణ	1,299	8	మేడ్చల్‌మల్కాజ్‌గిరి	2,056
9	కర్నూల్	2,161	9	నల్గొండ	2,568
10	నంద్యాల	2,993	10	నిర్మల్	3,577
11	నెల్లూరు	74	11	పెద్దపల్లి	2,866
12	ఎన్.టి.ఆర్	4,926	12	రంగారెడ్డి	75
13	పల్నాడు	353	13	సంగారెడ్డి	2,436
14	ప్రకాశం	3,243	14	సూర్యాపేట	928
15	శ్రీసత్యసాయి	2,008	15	వికారాబాద్	115
16	శ్రీకాకుళం	2,057	16	వరంగల్	330
17	విశాఖపట్నం	2,610	17	యాదాద్రిభువనగిరి	640
18	విజయనగరం	273			
	ఆంధ్రప్రదేశ్	37,184		తెలంగాణా	27,041

ఏపిమాస్ వాష్ బృందం గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలో ముఖ్యంగా గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (సెర్ప్), పట్టణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (మెప్మా) ల సహకారంతో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని 18 జిల్లాలలో, తెలంగాణాలోని 17 జిల్లాలలో కలిపి 328 ప్రాంతాలలోని 732 సమాఖ్యలకు చెందిన 64,225 సంఘ సభ్యులకు వాష్ సిఆర్పీల ద్వారా 83,48,81,628 రూపాయల రుణాలను నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత అవసరాలకోసం కోసం వినియోగించుకునేలా చేయడంలో ఎంతో అంకితభావంతో కృషి చేసింది.

క్ర.సం	వాష్ ఋణ వివరాలు	ఋణసంఖ్య	ఋణ విలువ
1	హౌస్ వాటర్ కనెక్షన్ /	25,699	32,57,13,558

	పైప్డ్ వాటర్ / వాటర్ స్టోరేజ్		
2	బోరుబావి లేదా హ్యాండ్‌పంప్	1,526	3,82,74,500
3	నీటి నాణ్యత మెరుగుదల (వాటర్ ఫిల్టర్లు)	5,463	5,11,16,500
4	కొత్త మరుగుదొడ్డి (సెప్టిక్/పిట్)	6,170	16,08,94,770
5	మరుగుదొడ్డి అభివృద్ధికి రుణం	24,462	24,10,37,400
6	నీరు మరియు పారిశుద్ధ్య కాంబో	905	1,78,44,900
	మొత్తం	64,225	83,48,81,628

అభినందనలు, ధన్యవాదాలు

వాష్ నిర్వహణలో ఏపిమాస్ కు ఇంతటి గుర్తింపు, ఈ పురస్కారం లభించడానికి వాష్ విభాగం నాయకత్వం, సిబ్బంది ఉత్తమ నిర్వహణ కారణమని, యిందుకు వారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నట్టు ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. మెప్మా ఆంధ్రప్రదేశ్ , తెలంగాణా మెప్మా మిషన్ డైరెక్టర్, సెర్ప్ ఏపి, సెర్ప్ తెలంగాణా అందించిన తోడ్పాటు వల్లనే రుణాలను సమకూర్చడంలో ఈ స్థాయిలో ఉత్తమ సేవలను అందించగలిగినట్టు ఆయన తెలిపారు.

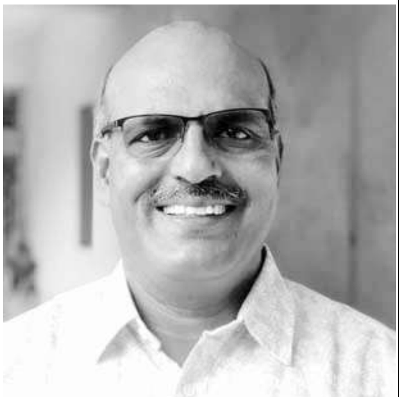
శ్రీ కరి శ్రీనివాస్, శ్రీ రాజోజుల బ్రహ్మాచారి, శ్రీమతి భవాని నాయకత్వంలో క్షేత్రస్థాయిలో పనిచేసిన సిబ్బందిని ఆయన అభినందించారు.

వీరితో పాటు శ్రీమతి రామలక్ష్మి, శ్రీమతి కళామణి, శ్రీ వినాయక రెడ్డి, శ్రీ గోపాలరాజు, శ్రీ అమరేంద్రుడు, శ్రీ రమేష్ రెడ్డి, రమేష్ బాబు, శ్రీ గంగాద్రి, యింకా పలువురి తోడ్పాటుతోనే ఈ విజయం సాధ్యమైందని ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. వీరందరిని ఆయన అభినందనలు, ధన్యవాదాలను తెలిపారు.

ఏపిమాస్‌ను అవార్డుకు ఎంపిక చేసిన బృందానికి, తోడ్పాటు అందించిన వాటర్ ఆర్గ్ సంస్థకు, శ్రీ జిజి మమ్మేన్‌కు , సాధన్ సంస్థకు ఆయన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ■

మూసీ నిర్వాసితుల జీవనోపాధుల కమిటీ సభ్యుడుగా శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

మూసీ నది ప్రక్షాళన కారణంగా నిర్వాసితులైన కుటుంబాలవారు తిరిగి తగిన జీవనోపాధులను పొంద డానికి అవసరమైన సలహా సంప్రతింపులను అందించడం కోసం తెలంగాణా ప్రభుత్వం ఒక కమిటీని నియమించింది.



తెలంగాణా సెర్ప్ సి ఇ ఓ అధ్యక్షతన 14 మందితో ఈ కమిటి ఏర్పాటైంది. టి మాస్ (ఏపిమాస్) సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డిని ఈ కమిటీలో సభ్యుడుగా ప్రభుత్వం నియమించింది. మూసి నిర్వాసితులకు సుస్థిర జీవనోపాధులు, నైపుణ్య శిక్షణ అవకాశాను అన్వేషించడం, సవివరమైన కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించడం ప్రధాన ఆశయాలుగా ఈ కమిటి ఏర్పాటైంది.

కమిటీ వివరాలు: అధ్యక్షుడు: తెలంగాణా సెర్ప్ సి ఇ ఓ, **ఉపాధ్యక్షుడు:** జిహెచ్ ఎం సి కమిషనర్. **సభ్యులు:** టి–మాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, మైనారిటీల సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్, ఎస్ సి సంక్షేమ శాఖ కమిషనర్, బలహీన వర్గాల సంక్షేమ శాఖ డైరెక్టర్, పాఠశాల విద్య కమిషనర్, తెలంగాణా సామాజిక సంక్షేమ శాఖ, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ, మైనారిటీల సంక్షేమ శాఖ, వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమ శాఖల కార్యదర్శులు, గురుకుల విద్యాసంస్థల సొసైటీల కార్యదర్శులు, తెలంగాణా మైనారిటీల గురుకుల విద్యాసంస్థల వైస్ ఛైర్మన్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఈ కమిటి సభ్యులు. మూసీ నది అభివృద్ధి కార్పొరేషన్ జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ సభ్య నిర్వాహకుడిగా వుంటారు. ■

ఆశించినవి అందకపోవడం, అనుకోనివి ఎదురుకావడం జీవితంలో భాగమే

పెరటి తోటలు, పోషకాహారంపై శిక్షణలు

– బి.ఇ. అనిల్‌కుమార్

శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలో మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ సహకారంతో నిర్వహిస్తున్న క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్టు నందు డిజిఆర్‌వి సంస్థ వారి సహాయం పెరటి తోటల పెంపకం, పోషకాహారం అనే ముఖ్యమైన అంశాలతో అక్టోబర్ 16,17 తేదీలలో నల్లమడ మండలంలోను, అక్టోబర్ 18,19 తేదీలలో గుడిబండ మండలం లోను మండల స్థాయిలో అంగన్‌వాడి సిబ్బందికి, గ్రామ సంఘ లీడర్లకు, మహిళా రైతులకు పెరటి తోటల పెంపకం, రోజువారీ పోషకాహారం ప్రాధాన్యత గురించి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. ఈ శిక్షణ పొందినవారి ద్వారా సిఎస్‌విపి మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో ప్రతి మహిళా రైతుకు అవగాహన కల్పించాలన్నది ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రధాన ఆశయం.

ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం ద్వారా 2 మండలాలలో కలసి 70 మంది ఐసిడిఎస్ సిబ్బందికి, 120 మంది గ్రామ సంఘం సభ్యులకు, వారితో పాటు గుడిబండ మండల నందు పిసి గిరి, రాళ్ళపల్లి హైస్కూల్ లో 100 మంది బాలికలకు పోషకాహారం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి అవగాహన కల్పించడం జరిగినది.

ఇంతేకాకుండా, వాతావరణ మార్పులకు అనుగుణంగా ఏవిధమైన వ్యవసాయం చేయాలి అనే అంశం పైన కూడా శిక్షణ యివ్వడం జరిగింది.

పెరటి తోటల పెంపకంపై శిక్షణ

ఐసిడిఎస్ సిబ్బందికి పెరటి తోటల పెంపకం పైన అవగాహన కల్పించి, వారు వారి సెంటర్‌నందు ఆదర్శ పెరటి తోటలు పెంచడానికి కూరగాయల విత్తనాలను సిఎస్‌విపి కార్యక్రమం ద్వారా యిచ్చి, పరస్పర సహకారంతో పేదలకు, గర్భిణులకు, బాలింతలకు, ఆ గ్రామాలలో ఉన్న అందరికి పెరటి తోటల పెంపకంపైన అవగాహన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ శిక్షణ కార్యక్రమం చేపట్టారు.

నవ్వు సంతోషానికి సంకేతం కాకపోవచ్చు ; ఆత్మవిశ్వాసానికి, ఆశాభావానికి చిహ్నం

గ్రామ సంఘం లీడర్లకు శిక్షణ

నల్లమడ , గుడిబండ మండలాలలో మండల స్థాయిలో ఎస్‌హెచ్‌జి, విఓ లీడర్లకు పర్యావరణ ప్రభావిత వ్యవసాయం గురించి (క్లైమేట్ స్మార్ట్ అగ్రికల్చర్) పైన మరియు ఆదర్శ పెరటి తోటల పెంపకం పైన శిక్షణ యివ్వడం జరిగింది.

విధ్యార్థులకు అవగాహన

గుడిబండ మండలంలో పిసి గిరి, రాళ్ళపల్లి పాఠశాలలో మొత్తం 100 మంది బాలికలకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పోషకాహారం పైన అవగాహన కల్పించడం జరిగినది. అలాగే పోషకాహారం తీసుకోలేక పోవటం వలన కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి 9వ తరగతి, 10వ తరగతి విద్యార్థినిలకు ఏపిమాస్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీమతి భవాని, గోపాలరాజు మరియు ప్రోగ్రాం కో ఆర్డినేటర్ డా. రామదేవి గారు శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగినది.

క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా మహిళా రైతులకు ముఖ్యంగా చిరుధాన్యాల, నవధాన్యాలు పెంపకం గురించి ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ గోపాలరాజు గారు వివరిస్తూ చిరుధాన్యాలలో చాలా రకాలైన పోషకాల గురించి, చిరు ధాన్యాలు సాగు చెయ్యడంవల్ల భూమికి జరిగే మేలు గురించి, యితర అనేక రకాలైన ఉపయోగాల గురించి తెలియజేయడం జరిగింది.

శిక్షణా కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళలకు ఆటల రూపంలో వారికి పోషక విలువలు గల ఆహారాలు, పోషకాహార లోపం గూర్చి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. వారికి ఎలాంటి ఆహారం తినకపోవడం వల్ల ఎలాంటి రోగాలు వస్తాయి అనే దాని పైన అవగాహన కల్పించి, దానిని నివారించడానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, ఎలాంటి పోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవాలి అనే అంశం పైన అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

శిక్షణ కార్యక్రమానికి హాజరైన ప్రతి మహిళకు కిచెన్ గార్డెన్ కిట్‌ను ఇవ్వడం జరిగింది, క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్ ఉన్న అన్ని గ్రామాలలో కూడా గ్రామ సంఘంలో పాల్గొని వారికి పెరటి తోటల పెంపకం గురించి, వారి రోజువారీ ఆహారంలో ఎలాంటి పోషకాలు తీసుకోవాలి అనే అంశాలపైన శిక్షణ ఇవ్వడం జరిగింది.

చిరుధాన్యాలలో ముఖ్యమైన పోషక విలువలు :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
చిరు ధాన్యాలు	**ప్రోటీన్**	**కార్బో హైడ్రేట్**	**కొవ్వు**	**ఖని జాలు**	**పీచు**	**కాల్షి యం**	**భాస్వ రం**	**ఇనుము**	**శక్తీ**
రాగి	7.3	72.0	1.3	2.7	3.6	344	283	3.9	336
జొన్నలు	10.4	70.7	3.1	1.2	2.0	25	22	5.4	329
సజ్జలు	11.8	67.0	4.8	2.2	2.3	42	0	11	363
కొర్రలు	12.3	60.2	4.3	4.0	6.7	31	290	2.8	351
సామలు	7.7	67.0	4.7	1.7	7.6	17	220	9.3	329
అరికెలు	8.3	65.9	1.4	2.6	5.2	35	188	1.7	353
వరిగలు	12.5	70.4	1.1	1.9	5.2	8	206	2.9	354
ఊదలు	6.2	65.5	4.8	3.7	13.6	22	280	18.6	300
వరి	6.8	78.2	0.5	0.6	1.0	33	160	1.8	362
గోదుమ	11.8	71.2	1.5	1.5	2.0	30	306	3.5	348

పెరటి తోటల పెంపకం :

- ⇨ మన ఇంటి చుట్టుపక్కల గాని , ఇంటి వెనకాలగాని ఖాళీ స్థలంలో వేసుకోవాలి.
- ⇨ పెరటి తోటలు పెంచడానికి తగిన విత్తనాలు ఎంచుకోవాలి. మనం ఎంచుకొనే విత్తనాలలో 3 రకాల విత్తనాలు ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి (ఆకుకూరలు, తీగ జాతి, దుంప జాతి).
- ⇨ ఆకుకూరలు , కూరగాయల విత్తనాలను వరుసగా విత్తుకోవాలి. దుంప జాతి విత్తనాలను రెండు ఆకుకూరల మడుల మధ్యలో విత్తుకోవాలి. తీగజాతి విత్తనాలను చివరి అంచులలో విత్తుకొని వాటికి కట్టెల సహాయంతో అల్లుకోవాలి. అలా చెయ్యడం వలన పశువులు లోపలి వెళ్ళకుండా ఉంటాయి.
- ⇨ విత్తనాలను విత్తు సమయంలో సీజన్‌ను గుర్తు పెట్టుకొని అ సీజన్లో మాత్రమే విత్తుకోవాలి. అలాగే 10 రోజులకు కావలిసిన ఆకు కూరలను వేసుకొన్న తరువాత 10 రోజుల తేడాతో మళ్ళీ వేరే కొత్త పాదులు వేసుకోవాలి. అలా వేసుకోవడం వలన మనకు ఎల్లప్పుడూ

కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అందుబాటులో ఉండవచ్చు.

- ➩ పెరటి తోటలు వేసుకొనేటప్పుడు ముఖ్యంగా కరివేపాకు, మునగ, నిమ్మ వంటి చెట్లను ఎల్లప్పుడూ ఉండే విధంగా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.
- ➩ పెరటి తోటలకు ఎటువంటి ఎరువులు, పురుగు మందులు వెయ్యకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మనకు అందుబాటులో ఉన్న పశువుల ఎరువుగాని లేదా బూడిద గాని వేసుకోవచ్చు.
- ➩ పెరటి తోటలలో వచ్చే మొక్కలనుండి కొన్ని కాయలను విత్తనాల సేకరణ కోసం వాడుకొని దాని నుండి విత్తనాలు సేకరించికొని మళ్ళీ విత్తుకోవచ్చు. అలా చెయ్యడం వలన మనం కొంతవరకు విత్తనాలకు పెట్టు ఖర్చును తగ్గించుకోవచ్చు .

పెరటి తోటలు పెంచడం వల్ల లాభాలు

- ➩ కూరగాయలకు పెట్టు ఖర్చును తగ్గించవచ్చు.
- ➩ మంచి పోషకాలు కలిగిన, విషరహిత కూరగాయలు తినటం వలన మన ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.
- ➩ ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా ఉన్న కూరగాయలు తీసుకొని వంట చేసుకొని మంచి ఆహారం తినటానికి వీలు కలుగుతుంది.
- ➩ మనకు అన్నిరకాల కూరగాయలు , ఆకుకూరలు వేసుకొని తినడం వల్ల మన పోషాహారంలో కావలసిన అన్ని పోషకాలు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా అందుబాటులో ఉండడం వల్ల మనకు ఎలాంటి పోషక లోపాలు లేకుండా ఉండటానికి వీలు కలుగుతుంది.
- ➩ పెరటి తోటలు పెంచడం వల్ల ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండవచ్చు. ■

నీ మాట నిజమైతే అభినందించేవారు కొందరే, నిజం కాకుంటే నిందించేవారు ఎందరో

వరుసగా 11వ ఏడాది నాబార్డ్ హస్తకళా ప్రదర్శన!

గత దశాబ్ద కాలంగా నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయం నాబార్డ్ ప్రోత్సాహంతో పనిచేస్తున్న ఓ ఎఫ్ పి ఓలు, ఎఫ్ పి ఓలు, ఎం ఇ డి పి లు, ఎల్ ఇ డి పి ల వృత్తి కళాకారుల వ్యాపారాలను పెంపొందించడానికి, మార్కెటింగ్ అవకాశాలను మెరుగుపరచడానికి 'దక్కన్ హాట్' ఎగ్జిబిషన్ ద్వారా అంకితభావంతో కృషి చేస్తున్నది. ఈ ఏడాది ఈ ఎగ్జిబిషన్‌ను 'గ్రామీణ్ ... ప్రగతి ఉత్సవం' అనే నినాదంతో 2024 అక్టోబర్ 16 నుంచి 22వ తేదీ వరకు హైదరాబాదులో నిర్వహించడం జరిగింది. 20 రాష్ట్రాల నుంచి దాదాపు 110 మంది వృత్తి కళాకారుల ప్రతిభా పాటవాలకు, నైపుణ్యాలకు ఈ ఎగ్జిబిషన్ అద్దం పట్టింది. సాంస్కృతిక మార్పిడికి, ఆర్థిక ప్రగతికి ఈ ఎగ్జిబిషన్ ఒక చక్కని వేదికను కల్పించింది.

తెలంగాణా ప్రభుత్వ చేనేత, జౌళి శాఖ కమిషనర్, ఐ ఏ ఎస్ అధికారిణి శ్రీమతి శైలజా రామయ్యర్ అక్టోబర్ 16వ తేదీన ఈ ఎగ్జిబిషన్‌ను అధికారికంగా ప్రారంభించారు. నాబార్డ్ తెలంగాణా ప్రాంతీయ కార్యాలయం సి జి ఎం శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్, ఆర్ బి ఐ డిప్యూటీ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ జగదీష్ కుమార్, టి జి బి అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి శోభ, నాబార్డ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ మహేష్ ప్రసాద్ పహాడ్‌సింగ్ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రారంభించిన శ్రీమతి శైలజా రామయ్యర్ ప్రసంగిస్తూ, వరుసగా 11 సంవత్సరాలుగా ఈ ఎగ్జిబిషన్ నిర్వహణకు తోడ్పాటు అందిస్తున్న నాబార్డ్ అవిరళ కృషిని అభినందించారు. వినియోగదారుల అవసరాలను అర్థం చేసుకుని, వృత్తి కళాకారులు వైవిధ్యభరితమైన ఉత్పత్తులను రూపొందించడానికి నాబార్డ్ సహకరిస్తున్న తీరును ఆమె కొనియాడారు. ఎగ్జిబిషన్‌లో పాల్గొంటున్న వృత్తి కళాకారులు వినియోగదారుల అభిరుచులకు, అవసరాలకు అనుగుణంగా తమ ఉత్పత్తులను విస్తరించాలని ఆమె వారిని ఉత్సాహపరిచారు.

ఏడు రోజులపాటు సాగిన ఈ ఎగ్జిబిషన్‌లో చూపరులను

అమితంగా ఆకట్టుకునే చేనేత, హస్తకళల ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించారు. తెలంగాణా నుంచి పెన్ కళంకారి, నారాయణపేట చీరలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి కుప్పాడం, మంగళగిరి చీరలు, పశ్చిమ బెంగాల్ నుంచి జందాని చీరలు, రాజస్థాన్ నుంచి బాగ్రూ చేతి అద్దకం చీరలు, ఒడిస్సా నుంచి టస్సర్, ఖండు సిల్క్ చీరలు, మధ్యప్రదేశ్ నుంచి మహేశ్వరి, వరసోని చేనేత చీరలు, ఉత్తరప్రదేశ్ నుంచి వారణాశి చీరలు, మాహారాష్ట్ర నుంచి కోసా సిల్క్ చీరలు, కర్ణాటక నుంచి గుల్లెడగుడ్డ ఖాన, ఐకల్ చీరలు,ఈ ప్రదర్శనలో చోటుచేసుకున్నాయి. హస్త కళాకృతుల విభాగంలో కేరళ నుంచి దేవనాగపురం హస్తకళాకృతులు, తెలంగాణా నుంచి బంజారా హస్త కళా ఉత్పత్తులు, చెరియాల్ చిత్రలేఖనాలు, ఆంధ్రప్రదేశ్ నుంచి కొండపల్లి బొమ్మలు, తోలు హస్త కళా ఉత్పత్తులు, అస్సాం,త్రిపుర నుంచి వెదురు కళాకృతులు, తమిళనాడు నుంచి శంఖాలు, గవ్వల కళారూపాలు, ఇంకా వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి హస్త కళాకృతులను ఈ ఎగ్జిబిషన్‌లో ప్రదర్శించారు. ఆర్‌బి ఐ, సిడ్బి, ఎస్ బి ఐ, టి జి బి, టి ఎస్ కాబ్ లకు చెందిన పలువురు అధికారులు ఈ స్టాల్స్‌ను సందర్శించారు.

ఈ ఎగ్జిబిషన్ సందర్భంగా మైస్టోర్ యాప్ ప్రతినిధి డిజిటల్ వాణిజ్యానికి ఓపెన్ నెట్‌వర్క్ (ఓ ఎన్ డి సి) గురించి వర్క్‌షాప్ నిర్వహించారు. ఈ వేదిక ద్వారా సాంప్రదాయిక మారెకటింగ్ సౌకర్యాలకంటె భిన్నంగా, తక్కువ వ్యయంతో విస్తృత ప్రచారం, మరింతగా మార్కెట్ అవకాశాల సౌలభ్యాన్ని పొందగలగడాన్ని హస్తకళాకారులు గమనించారు.

హైదరాబాద్‌కు చెందిన నిఫ్ట్ సంస్థ వారు 'సాంప్రదాయిక చేనేత, హస్తకళా ఉత్పత్తుల అభివృద్ధి ప్రాధాన్యత' అనే అంశంపై ఒక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

తెలంగాణా నాబార్డ్ ప్రాంతీయ కార్యాలయం తోడ్పాటుతో నిర్వహిస్తున్న ఓ ఎఫ్ పి ఓ వారు ప్రత్యక్షంగా కుండలతయారీ ప్రక్రియను ప్రదర్శించి చూపడం ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నది.

అక్టోబర్ 22 న ఎగ్జిబిషన్ ముగింపు సమావేశం తెలంగాణా నాబార్డ్ ప్రాంతీయ కార్యాలయం సి జి ఎం శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్ అధ్యక్షతన జరిగింది. సుదూర ప్రాంతాలనుంచి తమ చేనేత, హస్తకళా ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించడానికి వచ్చి, ఎంతగానో ఆకట్టుకునే ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించిన వృత్తి కళాకారులను శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్ అభినందించారు. ఈ ఎగ్జిబిషన్‌లు కేవలం ఉత్పత్తుల విక్రయాలకు మార్గం కల్పించడవే కాకుండా, వినియోగదారుల ప్రాధాన్యాలు ఎలావున్నాయో, ఎలాంటి ఉత్పత్తులకు మార్కెట్ డిమాండ్ ఎక్కువగా వుందో, ధరల

ప్రతిస్పందనలేమిటో లోతైన అవగాహనకు తోడ్పడడం, కొత్త భాగస్వామ్యాలకు దోహదం చేయుడం మరింత సంతోషదాయకమని శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్ పేర్కొన్నారు.

ఎగ్జిబిషన్‌లో పాల్గొన్న హస్తకళాకారులు తమ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్‌కు నాబార్డ్ ఒక గొప్ప వేదికను సమకూర్చడంపట్ల తమ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఏడు రోజులపాటు సాగిన ఈ ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా దాదాపు 30 లక్షల మంది వినియోగదారులు తిలకించారు. 2 కోట్ల రూపాయల మేర విక్రయాలు జరిగాయి. ఇంతేకాకుండా, దాదాపు 1.5 కోట్ల రూపాయల ఆర్డర్లు లభించాయి.

పని భారానికి ఆసక్తే కొలమానం; ఆసక్తి వుంటే కష్టమైనా సులువే, అదే లేకుంటే సులువైనా కష్టమే

ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన

'రాయలసీమ వాటర్ ఇనీషియేటివ్' అన్నమయ్య, అనంతపురం, శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాల్లో సమర్థవంతమైన సామాజిక నీటి నిర్వహణ, వ్యవసాయంలో వచ్చే మార్పులను ఏకీకృతం చేయడంపై పని చేస్తున్నది.

ఏపిమాన్ అన్నమయ్య జిల్లాలో మదనపల్లి, కురబలకోట మండలాలలో 12 గ్రామ పంచాయతీలందు 110 గ్రామాలలో పై అంశాల పై ఏప్రిల్ 2024 నుండి కార్యాచరణ మొదలు పెట్టింది.

వ్యవసాయ మార్పుల ఏకీకృతం : 1. ఏకపంట నుండి బహుళ పంటలలోకి తీసికొని రావడం

2. వ్యవసాయంలో ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులు ఆచరణలోకి తేవడం...

ప్రాజెక్టునందు ఆశించిన పలితాలు :

- **చిన్న, సన్నకారు రైతులు సహజ వ్యవసాయానికి మారడానికి వీలు కల్పించడం, ఫలితంగా సాగు ఖర్చు తగ్గుతుంది.**
- 7728 మంది రైతులు సహజ వ్యవసాయానికి మారుతారు . వారి పెట్టుబడులను 30% తగ్గిస్తారు
- 4715 హెక్టార్ల సాగు భూమి సహజ వ్యవసాయం పరిధిలోకి వస్తుంది

చేపట్టిన కార్యక్రమాలు

1. **సముదాయ కార్యకర్తల ఎంపిక :** ప్రాజెక్టు పరిధిలో 400 రైతు కుటుంబాలకు ఒక్క కార్యకర్త ప్రాజెక్టు కార్యక్రమాల అమలుకు 19 మందిని నిర్దేశ అంశాలను బట్టి ఎంపిక జరిగింది
2. **అవగాహన గ్రామ సమావేశాలు :** ప్రాజెక్టు పరిధిలోని దాదాపు 60 శాతం ఆవాసాలలో ప్రాజెక్టు , సహజ వ్యవసాయంలోకి మార్పు ఆవశ్యకత గురించి, ప్రస్తుత వ్యవసాయంలో లోటుపాట్లు గురించి అవగాహన సమావేశాలు ఏర్పాటుచేసి అవగాహన కల్పించడం.
3. **ద్రావకాలు & కాషాయాలు ప్రదర్శన :** ప్రాజెక్టు సిబ్బంది ద్వారా అవగాహన పొంది ముందుకు వచ్చిన రైతుల పంటలకు 30 ద్రావకాలు, కషాయాల తయారీ ప్రదర్శనలు చేసి పంటలకు వాడటం జరిగింది.
4. **రైతు పొలంబడులు :** వేరుశనగ, వరి పంటలలో ఒక్కొక్క పొలంబడిలో 15 మంది రైతులను ఎంపిక చేసికొని పంట మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి చివర వరకు పంటలో నారు యాజమాన్యం, ఎరువులు, కలుపు, సస్యరక్షణ యాజమాన్యం ,పంట యాజమాన్యంపై పొలంలో శిక్షణ జరుగుతున్నది.
5. **ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు :** ఖరీఫ్ 2024 నందు వర్షాభావం కారణంగా, సన్న చిన్నకారు రైతులు 200 ఎకరాలలో ఆగస్టులో ఉలవ పంటను వేయడం జరిగింది.
6. **పచ్చిరొట్ట పంటల సాగు :** వ్యవసాయంలో రసాయనిక ఎరువులు వాడకం తగ్గించి, సేంద్రియ పద్ధతిలో భూసారం పెంచడానికి జనుము పంటను 100 ఎకారాలలో సాగు చేయడం జరుగుతున్నది.
7. **వాట్స్ యాప్ గ్రూపులు ఏర్పాటు :** ప్రాజెక్టు కార్యక్రమాలు అమలుకు, ప్రకృతి వ్యవసాయ సూచనలు - సమాచారం రైతులకు అందుబాటు కోసం ఇంతవరకు 32 గ్రామాలలో వాట్స్‌యాప్ గ్రూపులు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.
8. **వర్షపాత కేంద్రాల ఏర్పాటు :** ప్రాజెక్టు పరిదిలోని 04 గ్రామాలలో వర్షపాతం నమోదు చేసి వాట్స్‌యాప్ గ్రూపులు ద్వారా రైతులకు సమాచారం అందిస్తున్నాము.
9. **శిక్షణలు, సందర్శనలు :** అవసరాన్ని బట్టి సిబ్బందికి తగు శిక్షణలు, సందర్శనలు వాసన్ అండ్ సి యస్ ఎ రిసోర్స్ ఏజెన్సీలు, ఏపిమాన్ ద్వారా సమకూరుస్తున్నాయి. ■

పరస్పరం ఎంత గౌరవం వుందనేది కాదు, ఆ గౌరవం ఎంతకాలం వుంటుందనేది ముఖ్యం

'వాష్' పై అనంతపురం జిల్లా స్థాయి కార్యశాల

– క్లస్టర్ జీవనోపాధుల వనరుల కేంద్రం సిబ్బంది

ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రత కార్యక్రమం (వాష్)పై జిల్లాలోని గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (సెర్ప్), ప్రట్టణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (మెప్మా) సిబ్బందితో జిల్లా స్థాయి కార్యశాలను నిర్వహించడం జరిగింది. నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతలపైన ఎస్‌హెచ్‌జి గ్రూపులోని ప్రతి సభ్యురాలికి వివరించి, పారిశుధ్యం లోపం వల్ల వచ్చే జబ్బులు, మరుగుదొడ్ల (బాత్రూమ్స్) లో ఉండ

వలసిన కనీస సదుపాయాల గురించి, వ్యక్తిగత శుభ్రత పాటించ వలసిన ఆవశ్యకత గురించి వివరించి, వీటితో పాటు పరిశుద్ధమైన నీటిని తాగకపోవడం, వాడకపోవడం వల్ల వచ్చే అనారోగ్య సమస్యల గురించి తెలియచేస్తూ, వీటికి వాటర్ ఫిల్టర్స్ వాడే విధంగా అవగాహన కల్పించి వాటిని పాటించే విధంగా చూడాలన్న ముఖ్య ఆశయంతో ఈ కార్యశాలను నిర్వహించారు.

వాష్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ శ్రీనివాస్ నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రత గురించి వివరిస్తూ పట్టణ ,గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వాష్‌ను ఒక ఉద్యమంలాగా చర్చలు, అవగాహన కార్యక్రమాలతో చేపట్టితే మంచి ఫలితాలు వస్తాయని అన్నారు.

ఆర్‌డబ్ల్యుఎస్ ప్రతినిధి శ్రీ అనంత్ మాట్లాడుతూ నీరు కలుషితమైతే ఎటువంటి వ్యాధులు వస్తాయో, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోతే వచ్చే వ్యాధులు, వాటివల్ల కలిగే నష్టాల గురించి, సీజనల్ వారీగా వచ్చే వ్యాధుల గురించి వాటికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవల గురించి తెలియజేశారు.

డిఆర్‌డిఏ హెచ్‌డి శ్రీ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ ఎస్‌హెచ్‌జి ఎస్‌ఎల్‌ఎఫ్, టిఎల్‌ఎఫ్, విఓలలో ప్రతి సభ్యురాలు పోషణ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటిస్తే వారి పక్కన ఉన్నవారు కూడా పాటిస్తారని, తద్వారా 80% వ్యాధులు నివారించవచ్చని, అన్నారు.

సెర్ప్ & మెప్మా హెల్త్ కో ఆర్డినేటర్ శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి కార్యక్రమం చక్కగా ఎలా చేయాలో సిబ్బందికి సూచనలు చేశారు.

వాష్ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ కార్యశాల ముగింపు ప్రసంగం చేస్తూ, వాష్ ప్రాముఖ్యత, వాష్ అంశాలు లోపిస్తే వచ్చే నష్టాలు, వాటిని ఎలా అధిగమించాలో చక్కగా వివరించడం జరిగింది. రైన్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్, ప్రత్యేక అవసరాల టాయిలెట్ల గురించి వివరించారు.

ప్రతి ఒక్క స్వయం సహాయ సంఘం సభ్యురాలికి వాష్ రుణాలు అందేలా, వాటిని సక్రమంగా వినియోగించుకునే విధంగా చూడాలని, వాష్ అంశాన్ని ఎస్‌హెచ్‌జిల వారు ఒక అజెండాగా పెట్టుకొని ప్రతి మీటింగ్‌లో చర్చించాలని, వాష్ కార్యక్రమాన్ని ఏపిమాస్, మెప్మా సిబ్బంది అనంతపురం జిల్లాలో సమన్వయంతో నిర్వహించి ప్రాజెక్టుకు మంచి పేరు తేవాలని సూచించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో యింకా పిఎం శ్రీ గోపాలరాజు, ఆర్.లక్ష్మీదేవి, శ్రీ షణ్ముఖ పాల్గొన్నారు.

■

ఆరోగ్యానికి మూలం ఔషధం కాదు ; ఆలోచనలో, ఆచరణలో ప్రశాంతత, నవ్వు, ప్రేమ ... ఇవే ఆరోగ్యం

గృహహింస మహిళల జీవితాల్లో వెలుగు కోసం...!

ప్రతీ ముగ్గురు మహిళల్లో ఒకరు తన జీవితకాలంలో ఏదో ఒక సమయంలో భర్త చేతిలో శారీరక, మానసిక, లైంగిక హింసకు గురవుతున్నారు. చాలామంది మహిళలు తమ పట్ల అమానుషాన్ని బయటకు చెప్పడం లేదు. అందులో 14 శాతం మంది మహిళలు మాత్రమే హింసను అరికట్టేందుకు సహాయం కోరుతూ బయటకు వస్తున్నారు. గృహహింసను ఎదుర్కొన్న మహిళలకు బాసటగా నిలుస్తూ వారి జీవితాల్లో కొత్త వెలుగు నింపేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు డా. ప్రసన్న గెట్టు. ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ క్రైమ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ విక్టిమ్ కేర్ అనే సంస్థను స్థాపించి గృహహింసను రూపుమాపేందుకు కృషి చేస్తున్నారు.

పద్దెనిమిది నుంచి ముప్పై తొమ్మిదేళ్ల మధ్య వయస్సున్న పెళ్లయిన ప్రతీ ముగ్గురు మహిళల్లో ఒకరు గృహహింసను ఎదుర్కొంటున్నట్టు నేషనల్ ఫ్యామిలీ హెల్త్ సర్వే వెల్లడించిన గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. దీన్ని అరికట్టేందుకు, గృహహింస బారినపడిన మహిళలకు ఆసరాగా నిలిచేందుకు కృషి చేస్తున్నారు డా.ప్రసన్న గెట్టు. ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ క్రైమ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ విక్టిమ్ కేర్ అనే సంస్థ ద్వారా ఆమె సేవలందిస్తున్నారు. క్రిమినాలజిస్టుగా, విక్టిమాలజిస్టుగా మహిళల కోసం అవిశ్రాంత కృషి చేస్తున్నారామె.

2001లో మహిళల రక్షణ కోసం ఆమె ఈ సంస్థను స్థాపించారు. "మద్రాసు యూనివర్సిటీలో క్రిమినాలజీ డిపార్టుమెంటులో పీహెచ్‌డీ చేశాను. ఆ తరువాత జపాన్ లోని టొకివా యూనివర్సిటీలో పోస్ట్ డాక్టరేట్ డిప్లొమా ఇన్ విక్టిమాలజీ కోర్సు పూర్తి చేశాను. దీన్ని వరల్డ్ సొసైటీ ఆఫ్ విక్టిమాలజీ నిర్వహించింది.

మొదటి బ్యాచులో నాతోపాటు మరో ఇద్దరు భారతీయులు ఉన్నారు. కోర్సులో భాగంగా మేం విక్టిమ్ అసిస్టెన్స్ సెంటర్స్‌ను సందర్శించాం. అది నాకు చాలా ఆసక్తిని కలిగించింది. ఇండియాకు తిరిగొచ్చాక ప్రయోగాత్మకంగా చెన్నైలో విక్టిమ్ అసిస్టెన్స్ సెంటర్‌ను ప్రారంభించాం.

మా దగ్గరకు వచ్చిన కేసులన్నీ గృహహింసకు సంబంధించినవే. ఆ సమయంలో గృహహింసను ఎదుర్కొన్న మహిళలకు ఆశ్రయం ఇచ్చేందుకు ఎక్కడా కూడా షెల్టర్ హోమ్స్, కమ్యూనిటీ షెల్టర్స్ గానీ లేవు.

అది గమనించిన మేం మా సేవలను ప్రారంభించాం. అమెరికాకు వెళ్లి అధ్యయనం చేశాం. షెల్టర్ హోమ్స్‌లో బస చేసి అవి ఎలా పని చేస్తున్నాయో తెలుసుకున్నాం. శిక్షణ తీసుకున్నాం. ఆ తరువాతే హెల్ప్ లైన్ సెంటర్, షెల్టర్ సర్వీస్ ప్రారంభించాం" అని సంస్థను ప్రారంభించిన తీరును వివరిస్తారు డా. ప్రసన్న గెట్టు. ఏ రకమైన హింసను ఎదుర్కొంటున్న మహిళలైనా సరే ఈ సంస్థ సేవలను పొందవచ్చు.

23 ఏళ్ల క్రితం ప్రారంభమైన హెల్ప్‌లైన్, ఇప్పుడు 'ధ్వని' పేరుతో నేషనల్ డొమెస్టిక్ వయొలెన్స్ హాట్‌లైన్‌గా మారి సేవలందిస్తోంది. "మహిళలు, వారి బంధువులు, స్నేహితులు ఎవరైనాసరే 24/7 కాల్ చేసి వారి సమస్యలు చెప్పుకోవచ్చు. వారు చెప్పేది పూర్తి గోప్యంగా ఉంచుతాం. వారు మాతో స్వేచ్ఛగా సమస్యల గురించి చెప్పుకునే

వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాం. ఆ తరువాత కౌన్సెలింగ్ ఇస్తాం. వాళ్లను హింసకు గురి చేసిన వారిపై ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవచ్చో వివరిస్తాం" అని అంటారు డా.గెట్టు.

అందరి బాధ్యత...

ఇంటర్నేషనల్ ఫౌండేషన్ ఫర్ క్రైమ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ విక్టిమ్ కేర్ సంస్థ ఎమర్జెన్సీ షెల్టర్, లాంగ్ టర్మ్ షెల్టర్, ట్రాన్సిషన్ షెల్టర్ పేరుతో మూడు రకాల ఆశ్రయాలను అందిస్తోంది.

"గృహహింస మహిళలకు సంబంధించిన సమస్యగానే చూడకూడదు. పురుషులు కూడా ఈ సమస్యపై మాట్లాడాలి. కంపెనీలు, ఇనిస్టిట్యూషన్లు బాధ్యత తీసుకోవాలి. ఇందులో దాచాల్సింది ఏమీ లేదు. అందరిపై బాధ్యత ఉంది. గృహహింస బారినపడిన ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే వాళ్లు ఒంటరి వాళ్లు కాదు. మంచి జీవితం గడిపేందుకు వాళ్లకూ అవకాశం ఉంది. వాళ్లకు సహాయసహకారాలు ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటాయి" అని భరోసా ఇస్తారు డా.గెట్టు.

గృహహింసకు ఎలాంటి సరిహద్దులు లేవు. బీద, ధనిక తారతమ్యాలు లేవు. మనం ప్రేమించాల్సిన వ్యక్తులు చేస్తున్న హింస గురించి మాట్లాడుతున్నాం. గృహహింసను రూపుమాపేందుకు కొన్ని అంశాలను పాటించాలని ఆమె అంటున్నారు. "ప్రతి కుటుంబం బాధ్యత తీసుకోవాలి. పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు వాదించుకోవడం ఆపేయాలి. లేదంటే ఈ హింస కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

ఆ చక్రాన్ని బ్రేక్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. అలాగే పాఠశాల విద్యలో గృహహింస గురించి చెప్పాలి. పిల్లలను ఎడ్యుకేట్ చేయాలి. గృహహింసను సాధారణ నేరంగా పరిగణించకుండా వెంటనే చర్యలు తీసుకునేలా మార్పులు చేయాలి. గృహహింస జరిగినప్పుడు చుట్టుపక్కల వాళ్లు మాకెందుకు అని వదిలేయకుండా స్పందించాలి" అని అంటారు డా.గెట్టు.

సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించినప్పుడే గృహహింస కనుమరుగవుతుంది అనడంలో సందేహం లేదు. ■

మొక్క జొన్న రైతులకు ఈ యంత్రం వరం !

రైతులకు భారీ ఊరట.. ఒక్కో ఎకరాకు రూ.2 వేలు.. మార్కెట్లో మంచి రేట్లు ఉంటే రైతు పండించిన పంటకు మంచి ఆదాయం ఉంటుంది. దాదాపు రైతున్నలందరూ ఈ యంత్రాల ద్వారానే పంటలను కోస్తున్నారు. ఒకప్పుడు కూలీల ద్వారా మొక్కజొన్న పంటను తొలగించాలంటే పదిమంది సహాయంతో ఒకరోజు పట్టేది.

అయితే ఇప్పుడు అలా జరగకుండా యంత్రాల సహాయంతో మొక్కజొన్న పంటను పూర్తిగా ఒకే రోజు రైతు ఎదురుగా ఈజీగా పంటను కోయవచ్చు. నంద్యాల జిల్లా నందికొట్కూరు నియోజకవర్గ పరిధిలో రామ సముద్రం గ్రామంలో రైతున్నలు గత నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి మొక్కజొన్న సాగు చేస్తున్నారు. కూలీల అవసరం లేకుండా కోత యంత్రాల సహాయంతోనే మొక్కజొన్న పంటను కోస్తున్నాయని... రైతు నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. ఒకప్పటి కాలంలో మొక్కజొన్న పంటను కూలీల ద్వారా పంటను తీసుకోవాలంటే ఒక ఎకరాపూర్తి చేయడానికి 10 మంది అవసరం అయ్యేదని పేర్కొన్నారు.

దీనికోసం దాదాపు రూ.3వేల రూపాయలు ఖర్చు అయ్యేదని.. ఆ తర్వాత ఆ మొక్కజొన్న కంకుల నుంచి విత్తనాలు వేరు చేయడానికి మరింత ఖర్చయ్యేదని తెలిపారు. ఇలా ఒక ఎకరాకు రైతుకు దాదాపు రూ.5000 వరకు ఖర్చు చేసేవారంట. అయితే ప్రస్తుతం టెక్నాలజీ కారణంగా పెద్ద భారీ యంత్రాలు అందుబాటులోకి రావడంతో పని సులభం అయ్యిందని. ఎకరాకు 2500 నుంచి 2800వరకు మాత్రమే ఖర్చు అవుతుందని.. అంతేకాకుండా యంత్రాల సాయంతో ఒక్క రోజులో దాదాపు 40 ఎకరాల మొక్కజొన్న పంటను కోయవచ్చని చెపుతున్నారు. ■

చిరుధాన్యాల వినియోగంపై ప్రత్యేక శిక్షణ

– జాహ్నవి, భవాని

స్వయం సహాయ సంఘాల మహిళలకు చిరుధాన్యాల వినియోగం, ప్రాముఖ్యతపై పట్టణ పోషణ పథకం బృందం ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమంలో చిరుధాన్యాల ఆహార నియమాలు, ఆరోగ్య సంబంధమైన ప్రయోజనాలు, పౌష్టిక విలువలు వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా వివరించారు. చిరుధాన్యాలు నీటిని తక్కువగా ఉపయోగించే పంటలుగా ఉండటంవల్ల, అవి పర్యావరణ అనుకూలంగా ఉంటాయి. పర్యావరణ పరిస్థితులకు తట్టుకునే సామర్థ్యంతో, అవి ఎండల సమయంలో కూడా పెరగగలవు. అందువల్ల రైతులకు ఇవి ప్రయోజనకరం. చిరుధాన్యాలను తీసుకోవడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిరుధాన్యాలలో పీచు పదార్థాలు, ప్రోటీన్,విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు (ఇనుము, జింక్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం) వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలను అధిక పరిమాణంలో అందిస్తాయి.

చిరుధాన్యాలు గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచివి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇనుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాల సమృద్ధితో ఈ ధాన్యాలు ఎముకల శక్తిని పెంచుతాయి. రక్తహీనత నివారణలో కూడా కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

మహిళా స్వయం సహాయ సంఘాల సభ్యులకు చిరుధాన్యాల వంటకాలను ప్రదర్శించి వాటి ప్రాముఖ్యతను వివరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాగి లడ్డూ, జొన్న వడ, కొర్ర ఉప్మా వంటి రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటకాలను ఎలా తయారుచేయాలో చేసి చూపించడం జరిగింది. పట్టణ పోషణ పథకం బృందం వారు మహిళలను ప్రోత్సహిస్తూ, తమ రోజువారీ ఆహారంలో కనీసం ఒక చిరుధాన్యాన్ని చేర్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవచ్చని వివరించారు. ఉదాహరణకు రాగి జావను ఉదయం పానీయంగా తీసుకోవడం, జొన్నరొటీని భోజనంలో చేర్చుకోవడం, ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ కొంత మోతాదులో చిరుధాన్యాలు తీసుకోవడంవల్ల దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని వివరించడం జరిగింది. ఇలాంటి మార్గదర్శక కార్యక్రమాలు మహిళలకు ఆహార అలవాట్లలో మార్పులు తీసుకురావడమే కాకుండా, తమ కుటుంబ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

చేతుల పరిశుభ్రతా దినోత్సవం

చేతుల పరిశుభ్రతా ప్రపంచ దినోత్సవం (గ్లోబల్ హ్యాండ్ వాషింగ్ డే) కార్యక్రమంలో భాగంగా,పట్టణ పోషణపథకం వారు చేతులు కడుగుకోవడంపై కుల్సంపుర ఉన్నత పాఠశాలలో 8, 9వ తరగతి విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, శ్రీరామ్‌నగర్-1 ప్రాథమిక పాఠశాలలో, పట్టణ పోషణ పథకంతో కలిసి పని చేస్తున్న పద్నాలుగు అంగన్వాడి కేంద్రాలలో సమావేశాలను నిర్వహించి చేతులు కడుక్కోవటంలో విధానాలను చూపించడం జరిగింది. సూక్ష్మ క్రిములు, వ్యాధుల వ్యాప్తి నుండి తమను రక్షించుకునేందుకు, చేతుల పరిశుభ్రత ఎంతముఖ్యమో అవగాహన కలిగించడం కోసం ఈ కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరిగింది.

200 మంది పిల్లలు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని, చేతులు కడుగడంలో తీసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన దశలను క్రమపద్ధతిలో నేర్చుకున్నారు. చేతులు ఎందుకు కడగాలో, ఎప్పుడెప్పుడు తప్పక కడగాలో వివరించారు. ముఖ్యంగా భోజనం ముందు, ఆడుకున్న తరువాత, శౌచాలయం ఉపయోగించిన తర్వాత తప్పకుండ చేతులను శుభ్రం చేస్కోవాలి అని చెప్పారు. పిల్లలు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

గొప్ప ఆలోచనలను మేధావులే అభినందిస్తారు, కాని గొప్ప కార్యాలను జనమంతా మెచ్చుకుంటారు

పాదరక్షలు లేని నడక ఆరోగ్యానికి రక్ష

ఆధునిక కాలం మోడ్రన్ స్టయిల్ పేరుతో పడక గదిలో కూడా చెప్పులేసుకుని తిరుగాడుతున్న కాలం ఇది. ఇంట్లో మొత్తం నున్నని పాలిష్ బండలు, వాటికి తోడు స్మూతైన చెప్పులు. ఎక్కడ కూడా పాదాలకు గరుకుతనం తగిలే పరిస్థితే లేకుండా పోయింది.

ఉదయం బెడ్ మీద నుండి దిగింది మొదలు, మళ్ళీ రాత్రి బెడ్ మీద పడుకునే వరకు కాళ్ళను మాత్రం ఖాళీగా ఉంచే ప్రసక్తే లేదు. వీలైతే స్లిప్పర్స్ లేకుంటే శాండిల్స్, కాకుంటే స్పోర్ట్స్ షూస్... ఇంకా అయితే ఫార్మల్ షూస్. ఇలా టైమ్‌ను బట్టి ఏవో ఒక పాదరక్షకాలను బిగించి మరీ పాదాల్ని కప్పేస్తున్నాం.

ఇది ఏమాత్రం ఒంటికి మంచిది కాదని చాలామందికి తెలియదు. మన పూర్వీకులు నిరంతరం గతుకుల రోడ్లల్లో, పొలం గట్ల వెంబడి చెప్పుల్లేకుండా తిరగడం వల్లే ఎంతో యాక్టివ్‌గా ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. స్టైల్ పేరుతో బెడ్‌రూమ్‌లోకి కూడా చెప్పులొచ్చేశాయి. ఇకమీదట వారానికోసారైనా ఒక కిలోమీటర్ దూరం చెప్పుల్లేకుండా నడిచే ప్రయత్నం చేయండి లేకుంటే మీ ఆరోగ్యం డేంజర్‌లో పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యులు.

ప్రయోజనాలు ....

- శరీరం భంగిమ సరిగ్గా ఉంటుంది.
- పొత్తి కడుపుపై ఒత్తిడి కలిగి, జీర్ణక్రియ సక్రమంగా ఉంటుంది.
- నేల మీద చెప్పులు లేకుండా నడవడం ద్వారా ఇసుక, చిన్న చిన్న రాళ్ళు కాళ్ళకు సుతిమెత్తగా గుచ్చుకోవడం వల్ల, బీపీ కంట్రోల్లో ఉంటుంది.
- కొత్త స్పర్శను పాదాలు పొందడం వల్ల మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది.
- రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.
- సహనం పెరుగుతుంది.

వయసును బట్టి నడవాలి...

40 సంవత్సరాలు, అంతకన్నా తక్కువ వయసు - 3.75 కిలోమీటర్లు

45 సంవత్సరాలు నుంచి 50 సంవత్సరాలు వరకు - 3.5 కిలోమీటర్లు

45 సంవత్సరాలు నుంచి 50 సంవత్సరాలు - 3.3 కిలోమీటర్లు

50 సంవత్సరాలు నుంచి 55 సంవత్సరాలు - 3.1 కిలోమీటర్లు

55 సంవత్సరాలు నుంచి 60 సంవత్సరాలు - 2.8 కిలోమీటర్లు

60 సంవత్సరాలు నుంచి అంతకన్నా ఎక్కువ గలవారు - 2.5 కిలోమీటర్లు

- మానవుని పాదాల్లో 72 వేల నరాల కొనలు ఉంటాయి. ఎక్కువసేపు పాదరక్షలు వాడటం వల్ల సున్నితమైన నరాలు చచ్చుబడిపోతాయి.
- చెప్పుల్లేకుండా నడవడం వల్ల అవి యాక్టివ్‌గా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇకమీదట పార్క్, ఆఫీస్, ఇంట్లో చెప్పుల్లేకుండా నడిచే అలవాటును అలవర్చుకుని ఆరోగ్యంగా ఉండండి.
- సర్వే ప్రకారం ఎవరైతే ప్రతి వారం కనీసం 2 గంటలు నడుస్తారో, వారు 40% మిగతా వారికన్నా ఆరోగ్యంగా, వ్యాధులు రాకుండా ఉంటారని వెల్లడైంది.
- రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఒంట్లోని కొవ్వు కరుగుతుంది. రక్తపోటు కంట్రోల్‌లో ఉంటుంది. మధుమేహం రాకుండా ఉంటుంది.
- రోజూ వాకింగ్, వ్యాయామం చేస్తే హార్ట్ ఎటాక్ లాంటివి రావడానికి అతి తక్కువ ఆస్కారం ఉంటుంది. ■

ఈ చెట్టు నిజంగా బంగారమే !

మనం గుడికి వెళ్లినప్పుడో, పూజ చేసేటప్పుడో అగర బత్తిని వెలిగిస్తాం. దాని నుంచి వచ్చే సువాసన, పరిమళాలు మనలో టెన్షన్ తగ్గిస్తాయి. ఐతే... ఒకసారి వెలిగించాక... మధ్యలో ఆగిపోకుండా పూర్తిగా వెలిగే అగరబత్తుల్లో ప్రత్యేకమైన కలపను వాడుతారని చాలా మందికి తెలియదు. ఆ కలపను అగార్‌వుడ్, అలోయిస్ వుడ్, ఈగిల్ వుడ్, ఘారువుడ్ వంటి పేర్లతో పిలుస్తారు. వీటిలో అగార్‌వుడ్ (అక్విలారియా) అత్యంత ఖరీదైనది, అరుదైనది. ఇది ఉత్పత్తి అయ్యే విధానం ఆశ్చర్యకరం.

ఏ మొక్కైనా లేదా చెట్టుకైనా తెగులు వస్తే అది ఎందుకూ పనికిరాదు. రకరకాల రసాయనాలు చల్లి వాటిని కాపాడుకుంటాం. అయితే ఈ ప్రపంచంలో ఈ చెట్టుకు మాత్రం ఫంగస్ (బూజు) పడితేనే బలంగా పెరుగుతుంది. ఈ విచిత్ర లక్షణం కారణంగానే, అది బంగారం కన్నా అధిక ధర పలుకుతుంది.

బూజు పట్టకముందు... ఈ కలపకి ఎలాంటి వాసనా ఉండదు. పట్టిన తర్వాత మాత్రం సుగంధ పరిమళాలు వస్తాయి. ఫంగస్ పట్టాక... కలప రంగు మారుతుంది. తెల్లటి కలప కాస్తా... ముదురు గోధుమ, ఆరెంజ్, రెడ్, బ్లాక్ కలర్స్‌లోకి మారుతుంది. దాని నుంచి ప్రత్యేక సువాసన వస్తూ ఉంటుంది. ఇలా పరిమళం వచ్చే వరకూ ఆగి... ఆ తర్వాత ఈ కలపను సేకరిస్తారు. దీనితో అగరబత్తులు, సెంట్లు, పూజా వస్తువులు తయారుచేస్తారు.

ఈ చెట్లకు విదేశాల్లో ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. ఈ చెట్లను ఇప్పుడిప్పుడే మన దగ్గరా సాగు చేస్తున్నారు. బంగారం లాంటి ఈ చెట్టు ఒక్కటి ఉన్నా పెంచిన వారికి కాసులు కురిపించేస్తుంది.

సువాసనతో కూడిన అగరు బత్తీలను, అత్తరును అగార్ వుడ్‌తో తయారు చేస్తారు. దీన్ని సింగపూర్, లావోస్,తైవాన్, ఇండోనేషియా, మలేషియా, థాయ్‌లాండ్ దేశాల్లో ఎక్కువగా పండిస్తారు. అరబ్ దేశాల్లో అగార్ వుడ్ కలపనూ, దానికి సంబంధించిన ఉత్పత్తులను వినియోగిస్తుంటారు. అసోం,మిజోరం, త్రిపుర రాష్ట్రాల్లో అడుగు పెట్టిన అగార్ వుడ్ ఇటీవల తెలుగు రాష్ట్రాలకూ వచ్చేసింది. సువాసనలు వెదజల్లే కలప వృక్షాలైన శ్రీగంధం, ఎర్ర చందనం లాంటిదే ఈ అగార్ వుడ్ కూడా.

నాలుగు సంవత్సరాలకే ఆదాయం : అయితే శ్రీగంధం, ఎర్ర చందనం చెట్లు ఆదాయం తెచ్చిపెట్టాలంటే దాదాపు పాతిక నుంచి ముప్పై సంవత్సారాలు ఆగాల్సిందే. అదే అగార్ వుడ్ చెట్లను సాగు చేస్తే నాలుగు నుంచి తొమ్మిది సంవత్సరాల లోపే ఆదాయం వస్తుంది. ఒక్కసారి చెట్లను సాగు చేస్తే నలభై సంవత్సారాల పాటు పలు రకాలుగా లాభాలు తెచ్చిపెడుతుంది ఈ అగార్ వుడ్ చెట్టు. ఈ చెట్లు చాలా తొందరగా పెరుగుతాయి. నాటిన నాలుగు సంవత్సరాలకే చెట్టు లావు అయ్యాక, కాండానికి రంధ్రాలు చేసి

ఫంగస్‌ను ఎక్కిస్తారు.

ఫంగస్‌ను చెట్టుకు ఎక్కించడం వల్ల కాండం లోపల రెజిన్ లాంటి పదార్థం విడుదలవుతుంది. అది కాండంతో కలిసిపోయి, కొన్ని రకాల రసాయనాలను విడుదల చేయడంతో అగార్ వుడ్ కలప సుగంధ భరితమవుతుంది. కాండంలోపల సువాసన వెదజల్లే కలప లేయర్ నల్లగానూ, ముదురు ఎరుపు రంగులోనూ ఉంటుంది. ఘాటైన సువాసనతో కూడిన ఆ భాగం రైతులకు భారీగానే లాభం చేకూర్చుతుంది. ఈ సుగంధం చెట్టు కొమ్మలకు, కాండానికీ, వేరుకి కూడా రాగలదు. ఐతే... బూజు ఎక్కడ పట్టింది అన్నదాన్ని బట్టీ... కలప సేకరణ ఉంటుంది.

క్రీస్తుశకం 1400 నుంచి ఈ చెట్లను జాగ్రత్తగా పెంచుతున్నారు. మన వేదాల్లో కూడా ఈ చెట్ల ప్రస్తావన ఉంది. బైబిల్‌లో కూడా వీటిని ప్రస్తావించారు. ప్రస్తుతం హిందువులు, చైనీయులు, ఇస్లామిక్ ప్రార్థనల్లో అగార్‌వుడ్‌ని ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. అక్విలారియా చెట్టు పెరిగిన తర్వాత... చెట్టు బెరడును కావాలనే తొలగిస్తారు. దాంతో... ఫంగస్ పడుతుంది. ఆ బూజు ఈ కలపను చేరడం ద్వారా జరిగే రసాయనిక చర్యలతో కలపకు తైలం లాంటిది చేరి పరిమళాలు వస్తాయి. ప్రస్తుతం ఈ చెట్లలో 17 రకాల జాతులున్నాయి. ఇవి ఎక్కువగా ఆగ్నేయ ఆసియాలో పెరుగుతాయి. ప్రత్యేక చర్యలేవీ తీసుకోకపోతే... ప్రతి 100 చెట్లలో సుమారు 7 చెట్లకు మాత్రమే బూజు పడతాయి. ప్రత్యేక చర్యల ద్వారా అన్ని చెట్లకూ ఫంగస్ పట్టేలా చేస్తున్నారు.

కిలోల చొప్పున అమ్మకం : అగార్ వుడ్‌కు ఫంగస్‌ను ఎక్కించాక రెజిన్‌లా ఏర్పడే కలపను బెరడు తీసి సేకరిస్తుంటారు. అలా సేకరించిన అగార్ వుడ్ చెక్క ముక్కలను కిలోల చొప్పున అమ్ముతుంటారు. కిలో ధర రూ.లక్ష నుంచి రూ.మూడు లక్షల వరకు ఉంటుంది. ఒక చెట్టుకు ఆరు నెలల్లో దాదాపు మూడు కిలోల చెక్క ముక్కలు వస్తాయి. అంటే ఒక సంవత్సరానికి ఒక అగార్ వుడ్ చెట్టునుంచే 6 నుంచి 18 లక్షల రాబడి వుంటుందన్న మాట! ఈ అగార్ వుడ్ చెక్కను అగరొత్తుల తయారీకీ, ధూపం వేసుకోవడానికీ ఉపయోగిస్తారు. బీడ్స్‌గా మార్చి దండలూ, బ్రేస్లెట్లగానూ రూపొందిస్తారు.

లీటరు నూనె 70 లక్షలు! : అగార్‌వుడ్,నుంచి అత్యంత అరుదైన, ఖరీదైన తైలాన్ని తీస్తారు. ఇందుకోసం కలపను ఉడికిస్తారు. 70 కేజీల కలప నుంచి 20 మిల్లీలీటర్లకు మించి తైలం రాదు. ఆ తైలంను మరో 150 రకాల రసాయనాలతో కలుపుతారు. తద్వారా రకరకాల అగర బత్తులు తయారుచేస్తారు. ఐతే.. అన్ని అగరబత్తులలోనూ అగార్‌వుడ్ ఉండదు. ఖరీదైనవాటిలోనూ అది చాలా తక్కువే ఉంటుంది. అది ఎంత ఉంది అనే దాన్ని బట్టీ అగరబత్తి ధరను నిర్ణయిస్తారు. అత్తరు, మెడిసిన్ తయారీలో ఉప యోగించే ఈ నూనెకు అరబ్ దేశాల్లో ఎంతో డిమాండ్ ఉంది. నాణ్యతను బట్టి లీటరు నూనె ధర రూ.ముప్పై నుంచి రూ. డెబ్బై లక్షల వరకూ పలుకుతుంది. అలాంటివేమీ చేయకుండా కలప రూపంలో విక్రయించినా ఫర్నీచర్ తయారీ సంస్థలు చక్కని గృహోపకరణాలను రూపొందిస్తాయి.

అగార్‌వుడ్ ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమైనవే : అగార్ వుడ్ కలపతో పాటు ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమైనవే. వాటిని ఎండబెట్టి గ్రీన్ టీ ఆకుల మాదిరిగా డ్రై లీవ్స్‌గానూ, పొడిగానూ మార్చుతారు. వీటితో చేసే టీ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో

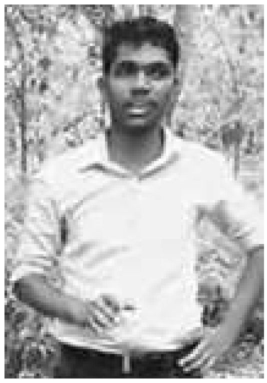
రకాలుగా వేలు చేస్తుంది. రోజుకో సారి అగార్ వుడ్ టీ తాగితే ఒత్తిడి, జీర్ణ సంబంధ, శ్వాస సమస్యలూ అదుపు లోకి వచ్చి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కాబట్టే తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని రైతులు ఈ ఉత్పత్తులన్నీ తయారు చేస్తూ, విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. అందుకే అంటారు అగార్ వుడ్ సువాసనల పంటే కాదు, సిరుల పంట కూడా అని!

1995లో వీటిని అరుదైన చెట్ల జాబితాలో చేర్చారు. ఐతే... వీటి విలువను గుర్తించిన చాలా దేశాలు వీటి సంఖ్యను పెంచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. ఇప్పుడిప్పుడే ఈ ప్రయత్నాలు జోరందుకున్నాయి. ఎక్కడిదాకో ఎందుకు మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా అగార్‌వుడ్ సాగుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. అయితే.... ఈ చెట్లు ఎక్కడ పెరిగాయి, భూసారం, వాతావరణం అన్నీ లెక్కలోకి తీసుకొని ధరను నిర్ణయిస్తారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో : గత కొన్నేళ్లుగా మన దేశంలోని నాగాలాండ్, త్రిపుర లాంటి పలు రాష్ట్రాల్లో కూడా వీటిసాగు విస్తీర్ణం పెరిగింది. నాలుగైదేళ్లుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో కూడా వీటిసాగును పరిచయం చేస్తూ.. కలపను మార్కెటింగ్ చేస్తున్నారు యువకుడు సంపంగి ప్రసాద్.

సాధారణంగా అంతరపంటలుగా దీర్ఘకాలిక మొక్కలైన శ్రీగంధం, ఎర్రచందనం లాంటి మొక్కలను నాటుతున్నారు రైతులు. అయితే అవి చేతికి రావాలంటే కనీసం 20 నుండి 25 సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది. అదికూడా వాతావరణ పరిస్థితులు, నేలస్వభావం పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ అగర్ ఉడ్‌లో కృత్రిమ పద్ధతిలో కేవలం తొమ్మిది పదేళ్లలోనే పంటచేతికి వస్తుంది. మార్కెటింగ్ కూడా ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా బైబ్యాక్ ఒప్పందం ఉండటం తో చాలామంది రైతులు వీటి సాగుకు మొగ్గుచూపుతున్నారు.

సాధారణంగా ఈ మొక్క కలప మామూలుగా ఎటు వంటి వాసన లేకుండా ఉంటుంది. ఈ ఫంగస్ ఎక్కించి నప్పుడు, తన రక్షణ కోసం ప్రత్యేకమైన రెజిన్‌ను విడుదల చేస్తుంది. ఆ రెజిన్‌తో కలిసిన కలప అత్యంత ఘాటైన సుగంధ వాసనగా మారుతుంది. ఎవరికైనా ఆరోగ్యం బాగో లేకపోతే వైద్యులు సెలైన్ పెట్టడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. కానీ పెద్ద పెద్ద సెలైన్లుతో ఆగర్ ఉడ్ చెట్లకు ఫంగస్ ఎక్కించి లక్షల్లో ఆదాయాన్ని పొందుతున్నారు. రెజిన్ ప్రభావంతో అలా మారిన హార్డ్ ఉడ్, సాఫ్ట్ ఉడ్‌కు అరబ్ దేశాల్లో విపరీతమైన డిమాండ్. అందుకే మలేషియా, థాయ్ లాండ్, ఇండోనేషియా, తైవాన్, లావోస్, సింగపూర్ లాంటి దేశాల్లో ఈ మొక్కలను అధికం గా పెంచుతున్నారు.



సంపంగి ప్రసాద్

అగర్ ఉడ్ మొక్కలు అంతర పంటలుగా సాగుచేస్తే, ఎలాంటి అదరపు ఎరువులు, నీటితడులు ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు. 10 ఏళ్లలో 20 – 25 ఇంచుల చుట్టుకొలతతో... 15 నుండి 20 అడుగుల ఎత్తు పెరుగుతుంది. ఒక్కో చెట్టుకు వచ్చే హార్డ్ ఉడ్, సాఫ్ట్ ఉడ్ కు హీన పక్షంగా 10 నుండి 15 వేలు వచ్చినా.. ఎకరాకు 350 చెట్లకు దాదాపు 35 నుండి 40 లక్షలు ఎక్కడకీ పోవు.. రైతులు ఒక్కసారి కొద్దిపాటి పెట్టుబడితో 10 ఏళ్ల కాలంలో మంచి ఆదాయం పొందే పంటగా చెప్పవచ్చు.

కృష్ణా జిల్లా, బాపులపాడు మండలం, మడిచర్ల గ్రామానికి చెందిన రైతు నాదెండ్ల శ్రీనివాస్ ఆగర్ ఉడ్ సాగు చేపట్టి అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నారు. 4 ఏళ్ల క్రితం అంతర పంటగా అగర్ ఉడ్ మొక్కలు నాటారు.

ఇక్కడి వాతావరణం, నేల స్వభావం కారణంగా మొక్కలు ఆరోగ్యంగా, బలంగా పెరిగాయి. దీంతో ఆరేడు ఏళ్లకు చేయాల్సిన ఇనాక్యులేషన్ ప్రక్రియను ఇప్పుడే చేస్తున్నారు. ఇనాక్యులేషన్ అంటే ఫంగస్‌ను చెట్లకు ఎక్కించడం అన్నమాట.

(ఈ టీవీ & సమయం సౌజన్యంతో...)

■

తమ చేతలద్వారా హింసించే వారు కొందరు, ఏమీ చేయకుండా హింసించేవారు మరికొందరు

మహిళల సంపూర్ణ ప్రగతి పథం 'నారీశక్తి'!

– డా. ఎస్.ఎల్.ఎన్. శ్రీనివాస్

భారత ప్రభుత్వం అమలుచేస్తున్న 'నారీ శక్తి' (మహిళా శక్తి) కార్యక్రమం జాతీయ అభివృద్ధిలో వారి కీలక పాత్రను గుర్తిస్తూ, వివిధ రంగాలలోని మహిళలు సాధికారత సాధించడానికి ఉద్దేశించిన ఒక గొప్ప ముందడుగు. ఈ కార్యక్రమం మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబన, సామాజిక సాధికారత, అన్ని స్థాయిలలో నిర్ణయాత్మకంగా చురుకైన పాత్రను పోషించడానికి అవకాశాలను సృష్టించడాన్ని గురించి వివరిస్తుంది.

లైంగిక సమానత్వానికి మరింత చేరువ కావడం, విద్యను ప్రోత్సహించడం, జీవనోపాధి అవకాశాలను పెంపొందించడం, చట్టపరమైన, సామాజిక రక్షణ ద్వారా, నారీశక్తి కార్యక్రమం మహిళల జీవితాల్లో ఆశావహమైన మార్పులకు దారి తీస్తోంది.

చారిత్రాత్మకంగా మహిళల ప్రగతి గమనాన్ని, విజయావకాశాలను పరిమితం చేసిన వ్యవస్థీకృత అవరోధాలను తొలగించడం ద్వారా ఇది సుస్థిరాభివృద్ధి విస్తృత లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉంటుంది.

'నారీశక్తి' కార్యక్రమంలో కీలకాంశం ఆర్థిక సాధికారత. ఈ కార్యక్రమం స్వయం సహాయక సంఘాల (ఎస్‌హెచ్‌జిలు), మహిళల నేతృత్వంలోని సహకార సంఘాల ఏర్పాటును ప్రోత్సహిస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో, మహిళలకు సూక్ష్మ రుణాలు, ఆర్థిక సేవలను అందుబాటులోకి తెస్తుంది. ఈ ఎస్‌హెచ్‌జిలు మహిళలకు సమిష్టిగా వనరులను సమకూర్చుకోవడానికి, చిన్న వ్యాపారాలను ప్రారంభించేందుకు, ఆదాయాన్ని పెంచే కార్యకలాపాలలో నిమగ్నమవ్వడానికి కీలక వేదికగా మారాయి.

ప్రభుత్వం, నారీశక్తి చొరవ ద్వారా, వ్యవసాయం, పాడి పరిశ్రమ, చేనేత, హస్తకళల వంటి పరిశ్రమలలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచే లక్ష్యంతో అనేక నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాలను కూడా ప్రారంభించింది. వారి ఆర్థిక స్వయంప్రతిపత్తిని పెంపొందించడం ద్వారా, వారి జీవనోపాధిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా యింటా, బయటా వారి స్థాయిని పెంచుతుంది.

విద్య, నైపుణ్యాభివృద్ధి నారీశక్తి కార్యక్రమంలో మరొక ప్రధానాంశం. సామాజిక, ఆర్థిక పరివర్తనకు విద్య ఒక శక్తివంతమైన సాధనం అని గుర్తించి, బాలికలు, మహిళలు ప్రాథమిక స్థాయి నుండి నాణ్యమైన విద్యను పొందేలా ఈ కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది. స్కాలర్‌షిప్‌లు, మెంటర్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్‌లు, డిజిటల్ అక్షరాస్యత కార్యక్రమాలు ఎక్కువ మంది బాలికలు తమ విద్యను పూర్తి చేయడానికి, సాంప్రదాయకంగా పురుషులు ఆధిపత్యం చెలాయించే సైన్స్, టెక్నాలజీ, తదితర రంగాలలో మహిళలు క్రియాశీల పాత్ర పోషించేలా ప్రోత్సహించడానికి అమలు చేయబడ్డాయి.

అదనంగా, నారీ శక్తి స్థానిక ఆర్థిక అవకాశాలకు అనుగుణంగా వృత్తిపరమైన శిక్షణా కార్యక్రమాలకు మద్దతు ఇస్తుంది. మహిళలు పరిశ్రమలలో రాణించడానికి అవసరమైన నైపుణ్యాలను కలిగి ఉండేలా చూస్తుంది. ఈ విద్యాపరమైన ప్రయత్నాలు స్త్రీలు సమాచార నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి, వారి జీవితాలపై నియంత్రణ సాధించడానికి, సమాజానికి అర్థవంతంగా దోహదపడేలా చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ సాధికారతకు పునాది వేస్తాయి.

ఆరోగ్యం, సాంఘిక సంక్షేమం కూడా నారీశక్తి కార్యక్రమంలోని మరి రెండు కీలకమైన రంగాలు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ, వెనుకబడిన ప్రాంతాలలో ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాలలో మహిళల భాగస్వామ్యం మెరుగుపరచడానికి నారీశక్తి దోహదంచేస్తుంది. ప్రసూతి ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు, పోషకాహార కార్యక్రమాలు, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన ప్రచారాలు మహిళల శారీరకారోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడే కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలు.

గృహ హింస, మహిళల అక్రమ రవాణా లేదా వివక్ష వంటి ఇబ్బందుల్లో ఉన్న మహిళలను ఆదుకోవడానికి

నీ విజయాలను ఇతరుల ఖాతాలో వేయగలిగితే నీవు ఎంతైనా సాధించగలవు

ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను ఏకీకృతం చేసింది. మహిళల గౌరవాన్ని పెంపొందించడానికి న్యాయ సహాయం, కౌన్సెలింగ్ సేవలుఅందించబడతాయి. ఈ సాంఘిక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు మహిళలను హాని నుండి రక్షించడమే కాకుండా వారి హక్కులను పొందేందుకు, క్లిష్ట పరిస్థితులలో తమకు తాముగా నిలబడటానికి, రక్షించుకోవడానికి వారికి అధికారం కల్పిస్తాయి.

పిల్లలకు పచ్చి పాలు తాగించకండి

పాలు ఆరోగ్యకరైన ఆహారమే అయినా, పాలలో మంచి ప్రోటీన్ ఉన్నా పాలను పచ్చిగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తాయని సదరు డాక్టర్ తెలిపారు. పచ్చిపాలలో ఇ-కోలి, కాంపిలోబాక్టర్, ఎర్సినియా, బ్రుసెల్లా, కొక్సిల్లా, లిస్టేరియా వంటి ప్రమాదకరమైన బ్యాక్టీరియా ఉంటాయి. పాలను వేడి చేయకుండా పచ్చిగానే తాగడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా కడుపులోకి వెళుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలు మాత్రమే కాకుండా ఇతర శారీరక అనారోగ్యాలకు కూడా కారణం అవుతుంది. ఈ బ్యాక్టీరియాలు నశించాలంటే పాలను పాశ్చరైజేషన్ చేయడం తప్పనిసరి అని డాక్టర్ పేర్కొన్నారు.

పాశ్చరైజ్ చేయని పాలను తాగడం వల్ల పాలలో బ్యాక్టీరియా మెదడు, గుండె పైన దాడి చేస్తాయని ఇవి మూర్ఛలకు కారణం అవుతుందని అన్నారు. కొన్ని సార్లు ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల జరిగే నష్టంలో మరణం కూడా సంభవించవచ్చని ఆయన వివరించారు.

కేరళకు చెందిన హెపటాలజిస్ట్ అయిన డాక్టర్ పై విషయాలు చెప్పడానికి మూల కారణం ఆయన సోషల్ మీడియాలో చూసిన ఒక వీడియో. పంజాబ్‌లో జరిగినట్టు చెప్పబడుతున్న ఓ సంఘటన డాక్టర్ కంట పడింది. ఒక మహిళ పచ్చిపాలను బకెట్ నుండి తీసి తన బిడ్డకు తాపిస్తున్న వీడియో అది. ఈ వీడియో చూసిన వైద్యుడు పై విషయాన్నీ తెలిపి "దయచేసి పిల్లలకు పచ్చిపాలు తాగించకండి" అని రిక్వెస్ట్ చేశారు. ■

నారీశక్తి కార్యక్రమం నాయకత్వంలో, నిర్వహణలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. పంచాయతీ రాజ్ సంస్థలు, మునిసిపల్ కౌన్సిల్‌లు, శాసన సభలతో సహా స్థానిక పాలనా సంస్థలలో మహిళలకు సీట్ల రిజర్వేషన్‌ను ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించింది.

నాయకత్వ శిక్షణ, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే కార్యక్రమాల ద్వారా, రాజకీయాలు, వ్యాపారం, సామాజిక సంస్థలలో నాయకత్వ పాత్రలు పోషించేలా మహిళలను ప్రోత్సహిస్తుంది. వారి జీవితాలను, కుటుంబాలను, సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసే నిర్ణయాత్మక ప్రక్రియలలో మహిళల గొంతులు వినిపించేలా ఈ కార్యక్రమం సహకరిస్తుంది.

మహిళల నాయకత్వానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం అనేది దీర్ఘకాలిక సామాజిక మార్పులో కీలకమైన అంశం, ఎందుకంటే ఇది సాంప్రదాయ లైంగిక పాత్రలను సవాలు చేస్తుంది. సమానత్వ సమాజాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

నారీ శక్తి కార్యక్రమం అనేది మహిళా సాధికారత బహుళ కోణాలను, ఆర్థిక , విద్యా అవకాశాలను, ఆరోగ్యం, సంక్షేమం మరియు నాయకత్వం వరకు పరిష్కరించే ఒక సంపూర్ణ ప్రక్రియ.

మహిళలు అభివృద్ధి చెందడానికి అవసరమైన సాధనాలు, వనరులు, మద్దతును అందించడం ద్వారా, ఈ కార్యక్రమం వ్యక్తిగత మహిళల జీవితాలను మెరుగుపరచడమే కాకుండా లైంగిక సమానత్వ సాధనకు, జాతీయ అభివృద్ధి విస్తృత లక్ష్యాలను అందుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఎక్కువ మంది మహిళలు ఆర్థికంగా స్వతంత్రంగా, సామాజికంగా సాధికారతతో, రాజకీయంగా క్రియాశీలకంగా మారినప్పుడు, వారు తమ సామాజిక వర్గాలలో ఆశావహమైన మార్పులను తీసుకుని రాగలరు. మరింత న్యాయమైన, సమానమైన సమాజాన్ని నిర్మించడంలో సహాయపడగలరు.

(వ్యాస రచయిత ఐసిఎం సీనియర్ ఫాకల్టీ మెంబర్)

■

ప్రశాంతతను బలవంతాన సాధించలేం, అవగాహనతోనే అది చిగురిస్తుంది

అమెరికా ప్రతినిధులను ఆకట్టుకున్న మహిళా సేద్యం!

ఏపీ మహిళలు అమెరికా ప్రతినిధులనే అబ్బురపరిచారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పల్నాడు జిల్లా మహిళల ప్రతిభ చూసి అమెరికా ప్రతినిధులే ఫిదా అయ్యారు. ప్రకృతి సేద్యంలో పల్నాడు స్వయం సహాయ సంఘాల పనితీరును పరిశీలించిన అమెరికా బృందం.. ఆశ్చర్యపోయింది. అమెరికాలోని ప్రొడ్యూసర్స్ ట్రస్ట్, పెగాసస్ కేపిటల్ అడ్వైజర్‌కు చెందిన ప్రతినిధులు ఇటీవల పల్నాడు జిల్లాలో పర్యటించారు. పల్నాడు జిల్లాలో అనుసరిస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయం పద్ధతులను పరిశీలించారు. అక్కడి స్వయం సహాయ సంఘాల మహిళలు అనుసరిస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయం పద్ధతులు, వాటి వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయ కోణం తెలుసుకుని అమెరికా బృందం ఆశ్చర్యపోయింది.

మరోవైపు ప్రకృతి వ్యవసాయంలో రైతులు అనుసరిస్తున్న పద్ధతులు, దీని నుంచి వస్తున్న లాభాలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసుకుని అమెరికా బృందం సంతృప్తి వ్యక్తం చేసింది. 20 సెంట్ల స్థలంలో నెలకు రూ. 5 వేల నుంచి రూ.10 వేల వరకూ సంపాదిస్తున్న వైనం తెలుసుకుని ఆశ్చర్యానికి లోనైంది. ఇంత తక్కువ స్థలంలోనే జీవ వైవిధ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ, సహజ పద్ధతుల్లో సాగు వారిని ఆకట్టుకుంది. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ప్రాజెక్టు అధికారులు అమెరికా బృందానికి నేచురల్ ఫార్మింగ్ విధానాల గురించి సమగ్రంగా వివరించారు. సేంద్రియ సాగులో ఉపయోగించే బీజామృతం, ద్రవ జీవామృతం, నీమాస్త్రం వంటివాటిని పరిశీలించారు, రైతులకు, పర్యావరణానికి, నేల ఆరోగ్యానికి అవి కలిగించే ప్రయోజనాలు తెలుసుకున్నారు.

ఇక అమెరికా ప్రతినిధులకు అరటి, కొబ్బరి, బొప్పాయి, జామ, బంతిపూలు, ఆకు కూరలు, కూరగాయలు, దుంపలతో పాటుగా అంతర పంటల ద్వారా తాము ఎలా ఆదాయాన్ని పొంద గలుగుతున్నామనేదీ రైతులు వారికి వివరించారు. నాగిరెడ్డిపాలెం గ్రామంలో పర్యటించిన బృందం నేచురల్ ఫార్మింగ్ ప్రొడక్ట్స్ సెంటర్ సందర్శించింది. అక్కడ ఉన్న స్వయం సహాయ సంఘాల మహిళలతో ముచ్చటించింది. అలాగే వివిధ రకాల అంతర పంటల సాగు, క్లస్టర్ బీన్స్, పెర్ల్ మిల్లెట్, బెండ, మునగ, పచ్చిమిర్చి సాగులను పరిశీలించారు,

మరోవైపు ఏపీలో అనుసరిస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయానికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు కూడా లభించిన సంగతి తెలిసిందే. ఇటీవలే ప్రతిష్ఠాత్మక గుల్బెంకియన్ అవార్డు ఏపీ సమాఖ్య ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని వరించింది. పోర్చుగల్‌లోని లిస్బన్‌లో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఏపీ రైతు సాధికార సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ ఛైర్మన్ టి.విజయ్‌కుమార్, మహిళా రైతు నాగేంద్రమ్మ నెట్టం ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. 117 దేశాల నుంచి వచ్చిన 181 నామినేషన్లతో పోటీపడి ఏపీసీఎన్ఎఫ్ ఈ గుల్బెంకియన్ అవార్డు దక్కించుకుంది. ■

వృద్ధులకు మరింత 'ఆయుష్మాన్' !

దేశంలో 70 ఏళ్లు నిండిన ప్రతి ఒక్కరికీ ఆయుష్మాన్ భారత్ ఆరోగ్య బీమా పథకాన్ని వర్తింపజేస్తూ ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్న సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా ఈ పథకం కింద 70 ఏళ్లు పైబడిన వృద్ధులకు మరిన్ని ఆరోగ్య సేవలను అందుబాటులోకి తీసుకు రావాలని నేషనల్ హెల్త్ అథారిటీ (ఎన్‌హెచ్‌ఏ) భావిస్తోంది.

ఏబీ–పీఎంజేఏవైలో ప్రస్తుతం జనరల్ మెడిసిన్, సర్జరీ, ఆంకాలజీ, కార్డియాలజీ వంటి 27 రకాల స్పెషాలిటీల్లో 1,949 వైద్య సేవలతో సమగ్ర కవరేజీని అందిస్తున్నారు. అయితే 70 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఎక్కువగా కనిపించే అల్జీమర్స్, చిత్తవైకల్యం వంటి కొన్ని మానసిక సమస్యలకు అవసరమైన చికిత్స కూడా ఈ పథకంలో అందించాలని ఎన్‌హెచ్‌ఏ భావిస్తోందని సంబంధిత వర్గాలు తెలిపాయి. ■

నిజమైన సంతృప్తిని కలిగించగలిగేది విజయం కాదు, ఆ విజయంకోసం సాగించిన కృషి

చిన్న పిల్లలకు పండ్లతో పౌష్టికాహారం !

– డాక్టర్. బి. నీహారిక, డాక్టర్. జి. ప్రసాద్‌బాబు

ఎదిగే పిల్లల శారీరక, మానసిక పెరుగుదల, అభివృద్ధి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు అధిక పోషకాలు కలిగిన ఆహారం ప్రతిరోజు తినడం చాలా అవసరం. పండ్లలో పీచుపదార్థాలు, సూక్ష్మ పోషకాలు అయిన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ప్రత్యేక న్యూట్రాస్యూటికల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జాతీయ పౌష్టికాహార పరిశోధనా సంస్థ వారి సిఫార్సు ప్రకారం సమగ్ర పోషణ కొరకు పిల్లలు ప్రతిరోజు కనీసం 100

గ్రాముల తాజా పండ్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. పండ్లలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, జింక్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉండడం వలన రక్తహీనతను నివారించవచ్చు, గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది, అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. పీచు పదార్థాలు అధికంగా ఉండడం వలనపండ్లు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో, అధిక బరువును తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మలబద్ధకం, విరేచనాలు వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు దూరమవుతాయి. అయితే బాగా మాగిన పండ్లను పిల్లలు తినడానికి మక్కువ చూపక పోతే వాటితో కింద తెలిపిన విధంగా రుచికరమైన పౌష్టికాహార పదార్థాలు తయారు చేస్తే పిల్లలు యిష్టంగా తింటారు.

పండ్ల టోఫీ

కావలసిన పదార్థాలు:

పండ్ల గుజ్జు (మామిడి / జామ / బొప్పాయి / అరటిపండు)	–	1 కేజీ
తాటి బెల్లం పొడి	–	1/4 కేజీ
పాల పొడి	–	1/4 కేజీ
గ్లూకోజ్ పొడి	–	100 గ్రా.
ఆవు నెయ్యి	–	100 గ్రా.

తయారీ విధానం:

బాగా మాగిన పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, తొక్క విత్తనాలు తీసి, ముక్కలుగా కోసుకొని, మిక్సీలో గుజ్జు చేసుకోవాలి. వడగట్టిన పండ్ల గుజ్జును కడాయిలో చిన్న

మంట మీద దగ్గర పడేవరకు అడుగు అంటకుండా మధ్య మధ్యలో కలుపుకుంటూ ఉడికించుకోవాలి. ఇందులో తాటి బెల్లంపొడి, గ్లూకోజ్, ఆవు నెయ్యి వేసి నీటిలో వేస్తే ఉండ కట్టేవరకు ఉడికించుకోవాలి. పాల పొడిని కొంచం నీటిలో ఉండలు లేకుండా కలుపుకొని ఉడుకుతున్న మిశ్రమానికి కలపాలి. మిశ్రమం దగ్గర పడ్డాకా నెయ్యి పూసిన పళ్ళెంలో

మరికొంత ఓపికపట్టి, మరికొంచెం పట్టుదలతో కృషి చేసివుంటే ఎందరో పరాజితులు విజేతలయ్యేవారు

అర అంగుళం మందంతో వేసుకోవాలి. మూడు గంటలు తరువాత బాగా ఆరిపోయిన మిశ్రాన్ని చిన్న మిఠాయిలుగా కోసుకొని వెన్న కాగితంలో చుట్టుకోవాలి. వీటిని సీసాలో వేసుకొని గాలి చొరబడని చల్లని పొడి ప్రదేశంలో నిలువ చేసుకోవాలి. పిల్లలకు ఆకలి వేసినప్పుడు చాక్లెట్లు బదులుగా తక్కువ సమయంలోనే తయారుచేసిన ఈ రుచికరమైన ఆరోగ్యవంతమైన పండ్ల టోఫీలు ఇవ్వవచ్చు.

మిక్స్‌డ్ ఫ్రూట్ జామ్

కావలసిన పదార్థాలు:

బొప్పాయి పండ్లు	–	1 కేజీ
అరటి పండ్లు	–	1/2 కేజీ
నల్ల ద్రాక్ష	–	125 గ్రా.
అనాస పండు (పైనాపిల్)	–	125 గ్రా.

అనాస పండు దొరకని 1/4 కేజీ నల్ల ద్రాక్ష తీసుకోవచ్చు

తాటి బెల్లం పొడి	–	1/2 కేజీ
నిమ్మ ఉప్పు	–	1/4 చెంచా

తయారీ విధానం:

బాగా మాగిన పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, తొక్క, విత్తనాలు తీసి, ముక్కలుగా కోసుకొని, మిక్సీలో గుజ్జు చేసుకోవాలి. వడగట్టిన పండ్ల గుజ్జులో తాటి బెల్లం పొడి, నిమ్మ ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి అరగంట ఉంచాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని కడాయిలో చిన్న మంట మీద అడుగంట కుండా మధ్య మధ్యలో కలుపుకుంటూ ఉడికించుకోవాలి. జామ్‌ను దోసె తిరగేసే గరిటెతో తీసి చూస్తే షీట్ లాగా పడేవరకు ఉడికించుకోవాలి. ఈ విధంగా తయారు అయిన జామ్‌ను ముందుగానే శుభ్రపరిచి మరిగిన నీటిలో ముంచి ఎండబెట్టిన వెడల్పాటి గాజు సీసాలోకి వేడి వేడిగా నింప వలెను. జామ్ చల్లారాక మూత మూసి సీసాను చల్లని పొడి ప్రదేశంలో నిలువ చేసుకోవాలి. పిల్లలకు వారి ఆరోగ్యం మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపే బజారులో దొరికే ఆహార రసాయనాలు కలిగి ఉన్న జాములు బదులుగా ఇలా ఇంట్లోనే రుచికరమైన ఆరోగ్యవంతమైన జామును తయారు చేసి ఇవ్వవచ్చు.

సపోటా మిల్క్ షేక్ పొడి

కావలసిన పదార్థాలు:

సపోటా	–	1 కేజీ
చాక్లెట్ పొడి	–	100 గ్రా.
తాటి బెల్లం పొడి / ఎండు ఖర్జూరం పొడి	–	100 గ్రా.
జీడి పప్పు ముక్కలు	–	1 స్పూను

తయారీ విధానం:

బాగా మాగిన సపోటా పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, తొక్క , విత్తనాలు తీసి, చిన్న ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఈ ముక్కలను మూడు రోజుల పాటు ఎండలో ఎండబెట్టుకొని మిక్సీలో పొడి చేసుకోవాలి. సపోటా పొడికి చాక్లెట్ పొడి మరియు తాటి బెల్లం / ఎండు ఖర్జూరం పొడి కలిపి జల్లెడ పట్టుకోవాలి. ఈ పొడిని గాలి చొరబడని సీసాలో పోసుకొని

చల్లని పొడి ప్రదేశంలో నిలువ చేసుకోవాలి. కావలసినప్పుడు ఒక గ్లాసు చల్లని పాలు రెండు స్పూన్ల పొడి వేసి మిక్సీ సహాయంతో షేక్ తయారు చేయవచ్చు. తయారు అయిన

సపోటా మిల్క్ షేక్ పైన బలానికి కొన్ని జీడిపప్పు ముక్కలు వేసి పిల్లలకు ఇవ్వచ్చు.

పండ్ల స్క్వాష్

కావలసిన పదార్థాలు:

పండ్లు (మామిడి / నల్లద్రాక్ష / పైన్ ఆపిల్) – 1 కేజీ

తాటి బెల్లం పొడి – 1/2 కేజీ

నిమ్మ ఉప్పు – చిటికెడు

తయారీ విధానం:

బాగా మాగిన పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, తొక్క మరియు విత్తనాలు తీసి, ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. తగినంత నీరు పోసుకుంటూ మిక్సీ సహాయంతో పండ్ల రసం తయారు చేసుకోవాలి. తాటి బెల్లంను తగినంత నీటిలో కరిగించి తీగ పాకం తయారు చేసుకోవాలి. పాకం తయారు చేసే టప్పుడు మధ్య మధ్యలో పైకి తేలిన నురుగను తీసివేయాలి. తరువాత పండ్ల రసంను చల్లబడిన పాకంలో వేసి చిక్కగా అయ్యే వరకు పైకి తేలిన నురుగను తీసివేస్తూ ఉడికించు కోవాలి. చల్లారాక ఇందులో నిమ్మ ఉప్పు కలిపి, ముందుగానే శుభ్రపరిచి మరిగిన నీటిలో ముంచి ఎండ బెట్టిన పొడువాటి గాజు సీసాలోకి అర అంగుళం వెలితితో నింపి, మూత మూయాలి. సీసాను చల్లని పొడి ప్రదేశంలో నిలువ చేసు కోవాలి. ఒక వంతు పండ్ల స్క్వాష్‌ని మూడువంతుల చల్లని నీటితో కలిపి ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నపుడు పిల్లలకు ఉపశమనం కొరకు ఇవ్వవచ్చు. అలాగే పిల్లల ఆరోగ్యం మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపే ఆహార రసాయనాలు కలిగి ఉన్న కూల్ డ్రింక్స్ కు ప్రత్యామ్నాయంగా ఇంట్లోనే తయారు చేసిన ఈ ఆరోగ్యవంతమైన పానీయం ఇవ్వవచ్చు.

ఫ్రూట్ రోల్

కావలసిన పదార్థాలు:

పండ్లు (మామిడి/ బొప్పాయి/ పైన్ ఆపిల్/ ఆపిల్/ జామ) – 1 కేజీ

తాటి బెల్లం పొడి – 1/2 కేజీ

తయారీ విధానం:

బాగా మాగిన పండ్లను శుభ్రముగా కడిగి, తొక్క మరియు విత్తనాలు తీసి, ముక్కలుగా కోసుకొని, మిక్సీలో గుజ్జు చేసుకోవాలి. వడగట్టిన పండ్ల గుజ్జులో తాటి బెల్లం పొడి కలిపి అరగంట ఉంచాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కడాయిలో చిన్న మంట మీద అడుగంటకుండా మధ్యమధ్యలో కలుపు కుంటూ ఉడికించాలి. ఈ మిశ్రమం దోస తిరగేసే గరిటెతో తీసి చూస్తే షీట్ లాగా పడే వరకు ఉడికించుకోని ఆవు నెయ్యి పూసిన పళ్ళెంలో 1/2 మందముతో పోసుకోవాలి. దీనిని మూడు రోజులు ఎండలో ఆరబెట్టుకోని నిలువుగా కత్తితో కట్ చేసుకొని రోల్ చేసుకోవాలి. తయారు అయిన

ఫ్రూట్‌రోల్స్‌ని వెన్న కాగితంలో చుట్టుకోని సీసాలో వేసుకొని గాలి చొరబడని చల్లని పొడి ప్రదేశంలో నిలువ చేసుకోవాలి. పిల్లలకు ఆకలి వేసినప్పుడు చాక్లెట్లు బదులుగా ఈ రుచికరమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఫ్రూట్ రోల్స్‌ని ఇవ్వవచ్చు.

(వ్యాస రచయితలు సి.టి.ఆర్.ఐ కందుకూరు
కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం శాస్త్రవేత్తలు ఫోన్:
9581302892

■

ఆనందం ధనంలో లేదు, కష్టసాధ్యమైనదానిని సాధించడంలో, ఆ ఉద్వేగంలో ఆనందం దాగివుంది

కరవు నుంచి బయటపడేందుకు వేసిన పంట... రైతుకు కోట్లు

మహారాష్ట్రలోని కరువు పీడిత సతారా జిల్లాలోని రైతులు సాగునీటి కోసం ఎక్కువగా వర్షపు నీటిపైనే ఆధారపడుతుంటారు. ఈ క్రమంలో పంటలు పూర్తిగా ప్రకృతిపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఒక వ్యాపారవేత్త ఇచ్చిన సలహాతో ఈ గ్రామానికి చెందిన అనేకమంది రైతులు కలబంద సాగుకు శ్రీకారం చుట్టారు.

అలా కలబంద సాగు ప్రారంభించిన యువరైతు హృషీకేష్. వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టిన హృషికేష్‌కు బదలి గ్రామంలో 8 ఎకరాల భూమి ఉంది. అతని కుటుంబం సాంప్రదాయకంగా వరి, మినుము, మొక్కజొన్న, గోధుమ వంటి పంటలను సాగు చేసేది. అయితే పొడి ప్రాంతం కావడంతో ఇక్కడ సాగు చేసే పంటలు వర్షపు నీటిపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉండేది. అలాగే ఇతర ప్రాంతాల నుంచి నీటిని తెచ్చుకునే సౌకర్యం లేదు. దీంతో వారి పంటలు ఎండిపోయేవి. నలుగురితో కూడిన కుటుంబం హృషికేష్ తండ్రి నెలవారీ జీతం రూ.2,000పై పూర్తిగా ఆధారపడి ఉంది. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రంగా ఉండడంతో నాసిరకం చపాతీలు, అప్పుడప్పుడు కూరగాయలతో బతుకుసాగిస్తూ వచ్చారు.

హృషీకేశ్ ఎప్పుడూ చెప్పులు కూడా ధరించలేదు. 20 ఏళ్ల వయస్సులో కుటుంబానికి సహాయంగా నిలిచేందుకు, తన ఉన్నత విద్యకు మద్దతు కోసం ఒక మార్కెటింగ్ కంపెనీలో పనికి చేరాడు. అయితే కంపెనీ సేల్స్ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో లక్ష టార్గెట్‌ను చేరుకుంటే నెలకు రూ.3500 అందించేది. ఈ ఉద్యోగంలో ఆదాయం స్థిరంగా లేనప్పటికీ దాదాపు నాలుగు నెలల పాటు అందులో కొనసాగాడు.

ఉద్యోగం ఇబ్బందిగా మారటంతో.. స్వగ్రామంలో ఏదైనా వ్యాపారం చేసుకుందామని ఇంటికి తిరిగొచ్చేశాడు. ఆ సమయంలోనే మునగ, బొప్పాయి కొనుగోలు, విక్రయానికి నర్సరీని ప్రారంభించాడు. అలా అదే సమయంలో ఎరువుల వ్యాపారాన్ని సైతం క్రమంగా ప్రారంభించాడు.

ఈ క్రమంలోనే హృషీకేశ్ మామిడి, జామకాయ చెట్ల మధ్య 4000 కలబంద మొక్కలను నాటారు. కలబంద మొక్కకు చెదపురుగులను తరిమికొట్టే శక్తి ఉంది. దీంతో తన పొలానికి ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లదని భావించి.. మామిడి చెట్లకు రక్షణగా ఉంటుందని ఈ పని చేశాడు. జీవితం ఈ కష్టంతో హార్టికల్చర్‌లో బ్యాచిలర్ డిగ్రీని పూర్తి చేశాడు.

సతారాలో ఏర్పాటు చేసిన ఫెయిర్‌లో కలబంద ఉత్పత్తులను విక్రయిస్తున్న పారిశ్రామికవేత్తను చూసి సబ్బులు, షాంపూలు, కలబంద రసం వంటి ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం ప్రారంభించాడు. ఇది పెద్దగా రాబడిని అందించక పోవటంతో కలబందను ఉపయోగించి మొక్కల పెరుగుదలకు సహజమైన పురుగుమందులు, ఎరువులను తయారు చేశాడు.

సహజంగా అరటి ఆకులకు నీరు రాస్తే అవి ఆకుపై నిలవవు. ఈ విషయం తెలిసి అలోవెరా స్ప్రెడర్‌ని తయారు చేశాడు. దీన్ని పిచికారీ చేయడం వల్ల పురుగులు దూరంగా ఉంటాయి. 2013లో స్నేహితుల సహకారంతో హృషికేష్ తన ఉత్పత్తులను మార్కెటింగ్ చేయడం ప్రారంభించాడు.

ప్రస్తుతం అతను ఫామ్ నుండి సగటున 8000 లీటర్ల ఉత్పత్తిని ఉత్పత్తి చేస్తున్నాడు. రెండు ఎకరాల భూమిలో కలబంద సాగుతో ఏడాదికి రూ.3.5 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించాడు. ఇందులో దాదాపు 30 శాతం రాబడిగా అందుకున్నాడు.

సహజంగా అందరూ కలబంద నుంచి చర్మ సౌందర్యానికి వాడే ఉత్పత్తులకు బదులుగా పురుగుల మందులు తయారు చేసి గొప్పవిజయం సాధించాడు. అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొన్న ఈ యువరైతు ప్రయాణం అనేక ఎదురుదెబ్బలు తిన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం చాలా మందికి స్ఫూర్తిదాయకంగా మారింది. ■

విజయానికి నాలుగు మెట్లు:చక్కని ప్రణాళిక, సమగ్ర సంసిద్ధత,ఆశతో ముందడుగు,పట్టుదలతో కృషి

బాల్య వివాహాలపై పోరాటంతో ప్రపంచ ఖ్యాతి!

పదిహేనేళ్లకే పెళ్లి. పద్దెనిమిదేళ్లు నిండకుండానే ఒక బిడ్డకు తల్లి. వద్దు వద్దని మొత్తుకున్నా పుట్టింటివాళ్లు బరువు వదిలించుకున్నారు. అత్తింటివారు మాఇంటికి రావద్దని అన్నారు. అందరూ ఉండి ఒంటరి అయ్యారు 24 ఏళ్ల రోషిణీ పర్వీన్. కానీ ఆమె కుంగిపోలేదు. విపత్కర పరిస్థితులకు ఎదురొడ్డి ఆత్మవిశ్వాసంతో నిలబడ్డారు. బాల్య వివాహాలను అరికడుతూ... ఎందరో బాలికల జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపుతున్నారు.

“నా బాల్యం అంతా ముళ్ల బాటలోనే సాగింది. బాగా చదువుకొని... ఒకరిపై ఆధారపడకుండా నా బతుకు నేను బతుకుదామని అనుకున్నా. కానీ ఆ సంకల్పానికి మా అమ్మానాన్నలే విఘాతం కలిగించారు.

బీహార్ రాష్ట్రం కిషన్‌గంజ్ జిల్లాలోని మారుమూల పల్లె సిమల్‌బారీలో ఓ సాధారణ కుటుంబం మాది. ఎనిమిదో తరగతి వరకు అంతా బాగానే సాగింది. ఎప్పుడైతే తొమ్మిదో తరగతిలోకి అడుగుపెట్టానో అప్పటి నుంచీ ఊహించని కష్టాలు వచ్చిపడ్డాయి.

మా ఇంట్లోవాళ్లు పెళ్లి సంబంధాలు చూడడం మొదలుపెట్టారు. ‘ఇంకా పదో తరగతి కూడా పూర్తవ్వలేదు. అప్పుడే పెళ్లేంటి?’ అని అడిగాను. నాకు ఇంకా చదువుకోవాలని ఉందని, అప్పటివరకు ఓపిక పట్టమని ప్రాధేయపడ్డాను. అమ్మానాన్న వినలేదు. రోజూ ఎవరో ఒకరు నన్ను చూడ్డానికి వచ్చేవారు. చాలా సంబంధాలు తిప్పి పంపాను. అయినా వాళ్ల ప్రయత్నం ఆగలేదు. చివరకు నా పోరాటం వృథా అయింది. బలవంతంగా పెళ్లి చేశారు. అది కూడా నాకంటే వయసులో మూడు రెట్లు పెద్దవాడితో. అప్పుడతనికి 45 సంవత్సరాలు. అత్తింటికి వెళ్లేవరకు అతని వయసు నాకు తెలియదు. వివాహ బంధం అంటే ఏంటో కూడా అవగాహన లేదు. వేధింపులు ఎక్కువయ్యాయి.దాంతో భయం వేసి మూడు నెలలకే మా ఇంటికి వెళ్లిపోయాను.

పుట్టింటివారూ పట్టించుకోలేదు...

కొన్నాళ్లకు తెలిసింది... నేను గర్భవతిని అని. తరువాత బాబు పుట్టాడు. భర్త దగ్గరకు వెళ్లమని అమ్మానాన్న చెప్పారు. నేను ఆ నరకంలోకి మళ్లీ వెళ్లాలను కోలేదు. కానీ ఇంట్లోవాళ్లు బలవంతం చేశారు. వెళితే... అత్తింటివాళ్లు నన్ను లోపలికి రానివ్వలేదు. ఏడాది దూరంగా ఉన్నానని, అందుకే నేను తనకు వద్దని నా భర్త తెగేసి చెప్పాడు.

మా ఇంట్లోవాళ్లు కూడా నన్ను రానివ్వలేదు. చంకలో పసిబిడ్డతో రోడ్డున పడ్డాను.నా కోసం, నా బిడ్డకు బంగారు భవిష్యత్తు కోసం కృషి చేయాలని సంకల్పించాను.

తొలుత ఒక షోరూమ్‌లో హెల్పర్‌గా చేరాను. అదే సమయంలో ‘చైల్డ్‌లైన్ ఇండియా ఫౌండేషన్’లో వాలంటీర్‌గా పని చేశాను. అక్కడ నాలా భయంకరమైన కథలున్న మహిళలు చాలామందిని చూశాను.

బాల్య వివాహానికి బలయింది నేనొక్కదాన్నే కాదని అప్పుడు అర్థమైంది. అలాంటి మహిళల గళం నేనెందుకు కాకూడదనే ఆలోచన వచ్చింది. నాటి నుంచి మహిళల హక్కుల సాధన, సాధికారత దిశగా అడుగులు వేశాను. ముఖ్యంగా బాల్య వివాహాలను నియంత్రించడంపై దృష్టి పెట్టాను.

కృషికి మంచి సమయం రేపెప్పుడో కాదు, ఇప్పుడే, ఈ క్షణమే!

పాఠశాలల్లో పునాది...

సమాజంలో రుగ్మతలు రూపుమాపి, బాల్య వివాహాలు అరికట్టాలంటే తల్లిదండ్రులతో పాటు బాలికలకు కూడా అవగాహన కల్పించాలి. ఆ ఉద్దేశంతోనే పలు గ్రామాల్లోని బాలికలతో పదిహేను బృందాలు ఏర్పాటు చేశాను. స్థానిక పెద్దలు, నాయకుల సాయం కూడా తీసుకున్నాను. వారందరి సహకారంతో ఎక్కడైనా బాల్య వివాహాలకు సంబంధించిన సమాచారం సేకరిస్తాను. ఎక్కడైనా అందుకు ఏర్పాట్లు జరుగుతుంటే తక్షణం వెళ్లి, పెద్దలతో మాట్లాడి ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తాను. ఒకవేళ వినకపోతే తదనంతర పరిణామాల గురించి వివరిస్తాను. అప్పటికీ దారికి రాకపోతే పోలీసుల సహాయం తీసుకొంటాను.

ఇక్కడే ఎక్కువ...

'నేషనల్ ఫ్యామిలీ హెల్త్ సర్వే' (ఎన్ఎఫహెచ్ఎస)–5 నివేదిక ప్రకారం... 20 నుంచి 24 ఏళ్ల మధ్య వయసుగల ప్రతి ఐదుగురు మహిళల్లో ఇద్దరు 18 ఏళ్లు నిండకుండా పెళ్లి చేసుకున్నవారే. అంత చిన్న వయసులో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టడంవల్ల వాళ్లు విలువైన జీవితాన్ని కోల్పోతున్నారు.

అలాగే మహిళల అక్రమ రవాణా కూడా పెద్ద సమస్యగా మారింది. వీటన్నిటిపైనా ఒక యుద్ధమే చేస్తున్నా. అమ్మాయిలు నిర్భయంగా తమ జీవితానికి ఏంకావాలో నిర్ణయించుకొనే స్వేచ్ఛను కల్పించేందుకు కృషి చేస్తున్నా. స్వయంసాధికారత దిశగా వారిని నడిపించేందుకు నావంతు ప్రయత్నం ఇది." 'యునిసెఫ్'తో కలిసి...

'సేవ్ ది చిల్డ్రన్, యునిసెఫ్' తదితర స్వచ్ఛంద సంస్థలతో కలిసి పని చేస్తూ వచ్చాను. ఆ క్రమంలో బీహార్ లోని చాలా గ్రామాలు తిరిగాను. బాల్య వివాహాలవల్ల కలిగే అనర్థాలను తల్లిదండ్రులకు చెప్పాను. అది వారి భవిష్యత్తును మొగ్గలోనే చిదిమేస్తుందని, అది చట్టవిరుద్ధమని వివరించాను.

ఫలితంగా ఇప్పటికి పదుల సంఖ్యలో బాల్య వివాహాలు ఆపగలిగాను. నా ప్రయత్నానికి ప్రోత్సాహకంగా రెండేళ్ల కిందట జెనీవాలో జరిగిన సదస్సులో 'యునైటెడ్ నేషన్స్' నాకు ప్రతిష్ఠాత్మక అవార్డునిచ్చి సత్కరించింది. సమాజంలో పాతుకుపోయిన కట్టుబాట్లను దాటి, మహిళల జీవితాల్లో మంచి మార్పునకు కృషి చేస్తున్నందుకు గానూ నన్ను కొనియాడింది.

– ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో

■

స్వయంసహాయ సంఘాల ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సుల కొనుగోలు

తెలంగాణ ప్రభుత్వం స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంకులు ద్వారా రుణాలు ఇప్పించి వారి ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సులను కొనుగోలు చేయించాలని చూస్తున్నది. ఇప్పటికే మహిళల కోసం ఉచిత బస్సు సౌకర్యం, స్వయం సహాయక బృందాలకు రుణాలు ఇస్తున్నారు. తాజాగా... మహిళల కోసం మరో కొత్త పథకానికి శ్రీకారం చుట్టేందుకు సిద్ధమయ్యారు. మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసే దిశగా రేవంత్ సర్కార్ అడుగులు వేస్తోంది. అందులో భాగంగా స్వయం సహాయ సంఘాలకు బ్యాంకులు ద్వారా రుణాలు ఇప్పించి వారి ద్వారా ఆర్టీసీ బస్సులను కొనుగోలు చేయించాలని చూస్తున్నారు. ఆయా బస్సులను ఆర్టీసీకి అద్దెకు ఇచ్చేలా ప్రణాళికలనుప్రభుత్వం సిద్ధం చేస్తోంది.

మహబూబ్‌నగర్, కరీంనగర్ జిల్లాల్లో ప్రయోగాత్మకంగా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు సమాచారం. ప్రస్తుతం మహిళలకు ఫ్రీ బస్సు సౌకర్యం అందుబాటులోకి వచ్చిన తర్వాత బస్సుల్లో రద్దీ విపరీతంగా పెరిగింది. దీంతో కొత్త బస్సులు కొనుగోలు చేయాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది.

ఇప్పటికే కొన్ని డిపోల్లో కొత్త బస్సులు కొనుగోలు చేశారు. ప్రభుత్వంపై భారం పడకుండా బస్సుల కొనుగోలులో స్వయం సహాయక బృందాలను భాగస్వామ్యం చేయాలని భావిస్తున్నారు. దీనిపై ప్రభుత్వం తుది నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంది. ■

వ్యక్తిత్వమనేది హఠాత్తుగా ఊడిపడదు; ఎంచుకునే మార్గం, అనుసరించే విధానమే దాని చిరునామా

'వ్యవసాయానికి విజ్ఞానం తోడు కావాలి'

వ్యవసాయ పరిశోధనా ఫలాలు కేవలం ల్యాబొరేటరీలకు పరిమితం కాకుండా అవి మరింత విస్తృత స్థాయిలో రైతులకు చేరాలని, అప్పుడే నిజమైన రైతు విప్లవం జరుగుతుందని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యానాయుడు అన్నారు. పరిశోధనల ఫలితాలను రైతుల దరికి చేర్చటానికి పత్రికలు, ప్రసార మాధ్యమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని, వాటిని ఉపయోగించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

కృష్ణా జిల్లా ఆత్కూరులోని స్వర్ణభారతి ట్రస్టులో 'రైతునేస్తం' వ్యవసాయ మాసపత్రిక 20వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా ముప్పవరపు ఫౌండేషన్, రైతునేస్తం సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో జరిగిన రైతునేస్తం అవార్డుల ప్రదానోత్సవ వేడుకల్లో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న ఆయన ప్రఖ్యాత వ్యవసాయశాస్త్రవేత్త పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత స్వర్గీయ ఐవీ సుబ్బారావు పేరిట ఏర్పాటుచేసిన అవార్డులను వ్యవసాయ అనుబంధరంగాల్లో విశేష ప్రతిభ కనబరిచిన పలువురు రైతులకు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతుసాధికారసంస్థకు జీవన సాఫల్య పురస్కారాన్ని ప్రదానం చేయడంతో పాటు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన 20మంది ప్రకృతి వ్యవసాయ రైతులను సతీసమేతంగా ఘనంగా సత్కరించి పురస్కారాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ వెంకయ్యానాయుడు హాజరయ్యారు.

పురస్కారాల ప్రదానానంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ఓవైపు వ్యవసాయ రంగంలో విప్లవాత్మక మార్పులు, మెరుగైన పరిశోధనా ఫలితాలు వస్తున్నాయని, ఇదే సమయంలో మరోవైపు రైతుల సమస్యలను చూస్తుంటే బాధేస్తోందన్నారు.

కరోనా సమయంలో అన్ని రంగాలు స్తంభించినా, రైతన్నల కాడీ, మేడీ మాత్రమే పని చేశాయనీ.. మనల్ని రక్షించేది వ్యవసాయం మాత్రమేనని రుజువైందని గుర్తు చేశారు. చదువుకున్న యువత పల్లెబాట పట్టాలన్న ఆయన యువతరం రాకతో వ్యవసాయరంగం అద్భుతాలు సాధిస్తుందన్నారు. గత 20 ఏళ్లుగా 'రైతునేస్తం మాసపత్రిక' ద్వారా వ్యవసాయరంగంలో అన్నదాతకు చేదోడుగా నిలవడమేగాక, ఏటా ప్రోత్సాహక అవార్డుల కార్యక్రమాలు, 500పైగా సదస్సులు, శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఏర్పాటుచేసి లక్షలాదిమంది రైతులకు వ్యవసాయ అనుబంధ రంగాలమీద అవగాహన కల్పించేందుకు రైతునేస్తం ఎడిటర్ వేంకటేశ్వరరావు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు.

మన పండగలు, ఆచార వ్యవహారాలన్నీ వ్యవసాయంతో ముడిపడి ఉంటాయన్నారు. రైతులు లేకపోతే ఎవరూ బతకలేరన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుని అందరూ వ్యవసాయానికి, అన్నదాతలకు మద్దతు పలకాలన్నారు.

గ్రామాల్లో కొందరు వ్యవసాయం మాని రచ్చబండలపై కూర్చుంటున్నారని, అది వారికి, సమాజానికి మంచిది కాదన్నారు. మాతృభాష లాగే వ్యవసాయాన్ని కూడా మరిచిపోకూడదన్నారు.

వ్యవసాయానికి విజ్ఞానం తోడు కావాలని చెప్పారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సంస్థలే కాకుండా.. ఇతర సంస్థలు, వ్యక్తులు కూడా వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తల కృషిని బయటకు తీసుకొచ్చినప్పుడే వ్యవసాయ రంగానికి నిజంగా మేలు చేసిన వారవుతారని పేర్కొన్నారు.

రైతునేస్తం సంపాదకులు శ్రీ యడ్లపల్లి వేంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, పల్లెల ప్రగతికి ప్రకృతి వ్యవసాయం దారిలో రైతులు సాగాలని, ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్‌కోసం కూడా మావంతు కృషి చేస్తామని చెప్పారు. రాష్ట్ర రైతుసాధికార సంస్థ పక్షాన జీవన సాఫల్య పురస్కారం అందుకున్న సంస్థ వైస్ చైర్మన్ టి.విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ, ప్రగతికి ప్రకృతి వ్యవసాయమే శరణ్యమని అన్నారు.

■

గెలవడం నీ బాధ్యత కాదు, కాని గెలుపుబాటలో ఒకరోజును మించి మరో రోజు కృషిచేయడం నీ బాధ్యతే

ఆయిల్ పామ్‌కు పైసలే పైసలు!

కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల ముడి పామాయిల్‌పై దిగుమతి సుంకాన్ని 5.5 శాతం నుంచి 27.5 శాతానికి పెంచుతూ ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో రూ. 14,392గా ఉన్న ముడి గెల ధర అమాంతం రూ. 2,651 పెరిగి రూ. 17,043కు చేరుకున్నదని వ్యవసాయశాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. ఇది ఆయిల్‌పామ్ రైతులకు దసరా కానుకగా ఆయన అభివర్ణించారు. పెరిగిన ధరలు ఈ నెల నుంచే అమల్లోకి వస్తాయని చెప్పారు. ధరల పెరుగుదలతో రైతులకు ఈనెలలో అదనంగా రూ. 12 కోట్లు లబ్ధి చేకూరుతుందన్నారు. ముడి పామాయిల్‌పై దిగుమతి సుంకాన్ని తిరిగి విధించి దేశీయ ఆయిల్‌పామ్ రైతులను ఆదుకొనే విధంగా చర్యలను తీసు కోవాలంటూ కేంద్ర వ్యవసాయ మంత్రి శివరాజ్‌సింగ్ చౌహన్‌ను తుమ్మల ఇటీవల కోరారు.

తుమ్మల చొరవతో సెప్టెంబరు 13న కేంద్ర ప్రభుత్వం ముడిపామ్ ఆయిల్ దిగుమతిపై సుంకాన్ని 5.5 శాతం నుంచి 27.5 శాతానికి పెంచుతూ ఉత్తర్వులు జారీచేసింది. ఫలితంగా రైతులకు మేలు జరిగిందని తుమ్మల అన్నారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 44,444 ఎకరాల పామ్ ఆయిల్ తోటల నుంచి ఏడాదికి 2.80 లక్షల టన్నుల ఆయిల్ పామ్ గెలల దిగుబడి వస్తోందని, ఈ ధరల పెరుగుదలతో 9,366 మంది ఆయిల్ పామ్ రైతులకు లబ్ధి చేకూరుతుందన్నారు.

పామ్ ఆయిల్ దిగుమతిపై కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సంవత్స రానికి రూ. 80 వేల కోట్ల మేర విదేశీమారక ద్రవ్యం ఖర్చవు తుందని, దిగుమతి సుంకాలు విధించడంవల్ల దేశంలోని పామ్ ఆయిల్ రైతులు, ముఖ్యంగా తెలంగాణ పామ్ ఆయిల్ రైతులు ప్రయోజనం పొందుతారని తుమ్మల నాగేశ్వరరావు తెలిపారు. గెలల ధర పెరుగుదలతో కొత్తగా రైతులు పామ్ ఆయిల్ వైపు మొగ్గుచూపే అవకాశం ఏర్పడుతుందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం 31 జిల్లాల్లో ఆయిల్ పామ్ సాగు విస్తరణ చేపట్టేందుకు 14 కంపెనీలకు అనుమతులిచ్చిందని, ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో సుమారు 2.23 లక్షల ఎకరాలను ఆయిల్ పామ్ సాగు కిందకు తీసుక వచ్చినట్లు తుమ్మల తెలిపారు.

ఆయిల్‌పామ్ సాగు చేయాలనుకునే రైతుల కోసం మొక్కలు సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని అధికారులకు సూచిం చారు. ఆయిల్‌ఫెడ్ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి జిల్లాలో 20 మంది సిబ్బందిని నియమించి, వారు ఆయా జిల్లాల్లో రైతుల వద్దకు వెళ్లి ఒక్కో మొక్క సంరక్షణకు రూ. 4,200 చొప్పున చెల్లిస్తూ పర్యవేక్షణ చేయిస్తున్నట్లు తుమ్మల తెలిపారు. ఆయిల్‌పామ్ రైతుల సంక్షేమం, ప్రయోజనాల కోసం రాష్ట్రప్రభుత్వం ఎప్పుడూ కృషి చేస్తుందని పేర్కొ న్నారు. పామాయిల్‌ను విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే పరిస్థితి నుంచి దేశంలోనే ఉత్పత్తి చేస్తే స్థాయికి చేరాలనే లక్ష్యంతో పనిచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. పామాయిల్ ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి సాధిస్తే దిగుమతులపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం ఉండదన్నారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతోపాటు కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా సహకరిస్తే పామాయిల్ ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి సాధించవచ్చునన్నారు. ఆయిల్‌ఫెడ్‌కు 2,58,370 ఎకరాల్లో ఆయిల్‌పామ్ సాగు బాధ్యతను అప్పగించినట్లు మంత్రి చెప్పారు. కాగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ప్రస్తు తం రెండు లక్షల ఎకరాల్లో పామాయిల్ దిగుబడులు వస్తున్నాయి. వీటిలో ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలోనే 90శాతానికి పైగా దిగుబడులు వస్తున్నాయి.

– ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో

■

ప్రకాశం జిల్లా 'సహకార కేంద్ర బ్యాంక్' లో అక్రమాలు!

ప్రకాశం జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకులో భారీగా నిధులు దుర్వినియోగమయ్యాయి. కొందరు రాజకీయనేతలు రుణాల గోల్‌మాల్‌కు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. పాలవెల్లువ, పొదుపుసంఘాలకు రుణాలపేరుతో భారీగా దుర్వినియోగం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ విషయమై ముఖ్యమంత్రికి, సంబంధిత శాఖ మంత్రికి, ఆప్కాబ్, నాబార్డుతో పాటు విజిలెన్స్ ఎన్‌ఫోర్సుమెంట్ ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదులు వెళ్లాయి. దీనిని సీరియస్‌గా తీసుకున్న ప్రభుత్వం విజిలెన్స్ విచారణకు ఆదేశించింది. ఈ మేరకు విజిలెన్స్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏఎస్పీ శ్రీ కులశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో విచారణ జరుపుతున్నట్లు తెలిసింది. విజిలెన్స్ ఏఎస్పీ స్వయంగా ఒంగోలులోని పీడీసీసీ బ్యాంకు కేంద్ర కార్యాలయానికి వెళ్లి బ్యాంకు ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారిని (సిఇఓ) ఈద కోటిరెడ్డిని కలిసి విచారణకు అవసరమైన ఫైళ్లను అందజేయాలని కోరినట్లు తెలిసింది. అనంతరం సి ఇ ఓ బ్యాంకు పర్సన్ ఇన్‌చార్జి, జేసీ గోపాలకృష్ణను కలిసి విజిలెన్స్ విచారణ విషయాన్ని తెలియజేసి ఆయన అనుమతితో విజిలెన్స్ విచారణకు ఫైళ్లను అందజేసినట్లు తెలిసింది.

రాష్ట్రస్థాయి బ్యాంకర్ల కమిటీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల మేరకు ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య పథకాలకు బ్యాంకులు విరివిగా రుణాలు మంజూరు చేస్తాయి. అదేవిధంగా, పీడీసీసీ బ్యాంకు కూడా రుణాలు మంజూరు చేసి నిధులు విడుదల చేసింది.

80 కోట్ల రూపాయల దుర్వినియోగం

పీడీసీసీ బ్యాంకు గతంలో నాబార్డు నిబంధనల ప్రకారం పని చేసేది. ప్రస్తుతం అది రిజర్వు బ్యాంకు ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్‌బీఐ) నిబంధనల ప్రకారం పని చేస్తున్నది. రాష్ట్రస్థాయి బ్యాంకర్ల కమిటీ సమావేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాల మేరకు ప్రభుత్వ ప్రాధాన్య పథకాలకు బ్యాంకులు విరివిగా రుణాలు మంజూరు చేస్తాయి.

అదేవిధంగా, పీడీసీసీ బ్యాంకు కూడా రుణాలు మంజూరు చేసి నిధులు విడుదల చేసింది. అయితే బ్యాంకు పర్సన్ ఇన్‌చార్జీ కమిటీ(పీఐసీ)ల పదవీకాలంలో అప్పటి నాయకుల సిఫార్సుల మేరకు అక్రమంగా రుణాలు మంజూరు చేసినట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. సుమారు 80 కోట్ల రూపాయల మేరకు దుర్వినియోగమైనట్లు ఆరోపణలు ఉన్న నేపథ్యంలో ఆ కాలానికి సంబంధించి మంజూరు చేసిన రుణాలన్నింటిపై విచారణ జరిపి అక్రమాలను వెలికితీయాలని ఫిర్యాదుదారులు కోరుతున్నారు.

- స్వయం సహాయ సంఘాల (డ్వాక్రా) మహిళలకు రుణాల మంజూరులో భారీగా అవినీతి జరిగింది. అద్దంకి బ్యాంకు శాఖలో ఒక బినామీ స్వయం సహాయ సంఘానికి 15 లక్షల రూపాయల రుణం మంజూరు చేసి భారీగా అవినీతికి పాల్పడినట్టు ఆరోపణలు రావడంతో అక్కడి ఉద్యోగిని బ్యాంకు సీఈవో చార్జ్‌షీటు చేశారు. ఒంగోలు నగరంలో కూడా బినామీ గ్రూపులకు రుణాలు మంజూరు చేశారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి.
- జగనన్న షిప్ ఆంధ్ర పథకం కింద రుణాలు మంజూరులో భారీ కుంభకోణాలు జరిగాయని ఆరోపణ
- బ్యాంకులో వ్యక్తిగతంగా గృహ తనఖా రుణాలు మంజూరులో కూడా అక్రమాలు జరిగాయి.
- రైతులకు స్వల్పకాలిక, దీర్ఘకాలిక రుణాల్లో భారీగా అవినీతి జరిగింది. బినామీలు కొందరికి కూడా ఈ రుణాలు మంజూరు చేశారు. కొన్ని బ్యాంకు శాఖల్లో రుణాలకు సంబంధించి బాండ్లు లేకుండా రుణాలు ఇచ్చారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి.
- బ్యాంకు ఉద్యోగుల బదిలీలు, పదోన్నతుల్లో భారీగా

అవినీతి జరిగినట్లు ఆరోపణలున్నాయి. లక్షలాది రూపాయలు చేతులు మారినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

- బ్యాంకు శాఖల్లో రీ మోడలింగ్‌లో కూడా పెద్ద కుంభకోణం జరిగిందని ముఖ్యమంత్రికి చేసిన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

ఈ అంశాలన్నింటిపై విజిలెన్స్ విచారణలో ఏమి తేలుతుందో వేచిచూడాల్సి ఉంది.

11 అంశాల్లో అక్రమాలు

పీడీసీసీ బ్యాంకులో గత ఐదేళ్ల కాలంలో 11 అంశాల్లో అక్రమాలు జరిగినట్లు ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. మొదటగా జగనన్న పాలవెల్లువ పథకంలో భాగంగా ఇచ్చిన రుణాలు వాయిదా మీరిన బకాయిలుగా మారాయి. ఈ పథకం కింద పాడి రైతులకు గేదెలు కొనుగోలుకు, వాటి నిర్వహణకు ప్రకాశం కామధేను పథకం పేరుతో రైతులకు కనీసం 30 వేల రూపాయల నుంచి లక్షన్నర వరకు రుణాలు ఇచ్చారు. కొందరికి వారు వారంరోజుల్లో పోసిన పాలను ప్రామాణికంగా తీసుకొని గేదెలకు రుణాలు ఇచ్చారు. అమూల్ డెయిరీకి వీరి ద్వారా పాలు సేకరించేవారు. అయితే ఆచరణలో 'పాల వెల్లువ' పథకం తుస్సుమనడంతో గేదెల కొనుగోలుకు ఇచ్చిన రుణాలు వసూలు కాలేదు. ఈ రుణాల మంజూరు, నిధుల విడుదలలో భారీగా అక్రమాలు జరిగాయన్న ఆరోపణలున్నాయి.

- ట్రాక్టర్ల కొనుగోలులో బినామీ రుణాలున్నట్లు ఆరోపణలున్నాయి. ఈ రుణాల మంజూరులో అక్రమాలు
- జాయింట్ లయబులిటీ గ్రూపులు(జేఎల్‌బీ) గ్రూపులకు రుణాల మంజూరులో అక్రమాలు
- ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించిన వారిని తిరిగి విధుల్లోకి తీసుకొని వారు పనిచేయని కాలానికి కూడా జీతాలు చెల్లించారు
- జాయింట్ లయబిలిటీ గ్రూపులకు ఇతర రుణాల మంజూరులో కూడా అక్రమాలు చోటు చేసుకున్నాయని ఆరోపణలు చేశారు.

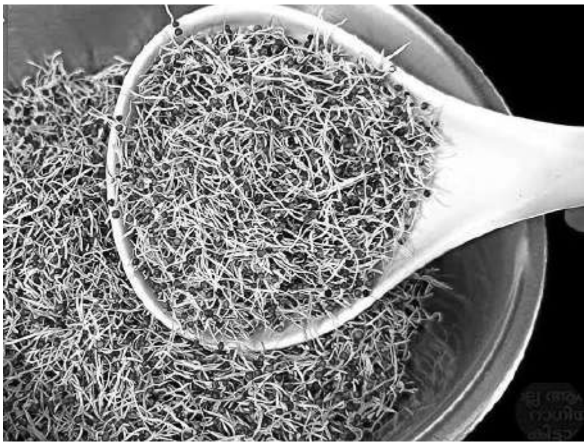
(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

■

రాగి మొలకల జావ

రక్తహీనత తొలగాలంటే ఐరన్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రాగులను ఎండబెట్టి, పిండి కొట్టించి వాడుకోడానికి బదులుగా, వాటిని మొలకెత్తించి జావ కాచుకుంటే, సమృద్ధిగా ఐరన్ సమకూరి, రక్తహీనత తొలగిపోతుంది.

- రాగులను శుభ్రం చేసుకుని, రాత్రంతా నీళ్లలో నానబెట్టాలి.
- మరుసటి రోజు శుభ్రమైన పలుచని కాటన్ టవల్‌లో రాగులను మూటగట్టి పైన బరువుంచాలి.



- తర్వాతి రోజుకి రాగులు మొలకెత్తుతాయి.
- ఇలా మొలకెత్తిన రాగులను ఒక రోజంతా నీడలో ఎండబెట్టి, పిండి కొట్టుకోవాలి.
- ఈ పిండితో జావ లేదా సంకటి తయారు చేసుకుంటే రెట్టింపు పోషకాలు, ఐరన్ అందుతాయి.

■

ఆర్థిక అభద్రతలో 200 కోట్ల మంది మహిళలు!

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 200 కోట్ల మంది మహిళలు ఉపాధి సహా ఆర్థికంగా ఎలాంటి వెసులుబాట్లు లేక ఆర్థిక అభద్రతలో జీవిస్తున్నారని ఐక్యరాజ్యసమితి (ఐరాస) మహిళా నివేదిక స్పష్టం చేసింది. ముఖ్యంగా ఆఫ్రికా సహా పలు దేశాల్లో ఈ పరిస్థితి ఉందని వివరించింది. సామాజిక భద్రత కల్పించడంలోనూ మహిళలు లింగ వివక్షను ఎదుర్కొంటున్నట్టు తెలిపింది. సామాజిక భద్రతగా పేర్కొనే నగదు లబ్ధి, నిరుద్యోగ భృతి, పింఛన్లు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, ఉపాధి కల్పన, ఉద్యోగాలు వంటివి కడు దూరంలో ఉన్నాయని పేర్కొంది. గురువారం(అక్టోబరు17).. అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ఐరాస ఈ నివేదికను విడుదల చేసింది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో 2015 తర్వాత పరిస్థితిలో కొంత మార్పు కనిపించినా.. లింగ సమానత్వం, సామాజిక భద్రతలు మాత్రం లక్ష్యాలను ఇంకా చేరుకోలేదని పేర్కొంది. 25-34 ఏళ్ల వయసున్న మహిళలు.. ఇదే వయసున్న పురుషులతో పోల్చుకుంటే 25 శాతానికి పైగా పేదరికంలోనే ఉంటున్నారని నివేదిక తెలిపింది.

పేదరిక భారతం!

మనదేశాన్ని పేదరికం వెంటాడుతూనే ఉంది. తాజాగా 2024 సంవత్సరం ప్రపంచ బ్యాంకు నివేదిక ప్రకారం దేశంలో 12.9 కోట్ల మంది ప్రజలు దుర్భర పేదరికంలోనే బతుకీడుస్తున్నారు. వీరి ఆదాయం రోజుకు రూ. 181 కన్నా తక్కువగా ఉందని నివేదిక పేర్కొంది. అయితే, 1990లో 43.1 కోట్ల మంది పేదలు ఉండగా వీరి సంఖ్య తగ్గుతూ వచ్చిందని తెలిపింది.

2021 నాటికి 3.8 కోట్ల మంది పేదరికం నుంచి బయటపడినట్టు ప్రపంచ బ్యాంకు వెల్లడిం చింది. మధ్యస్త ఆదాయ దేశాల్లో రోజుకు రూ. 576 సంపా యించేవారిని పేదలుగా పరిగణిస్తూ రూపొందించిన ఈ నివేదికలో భారతదేశ పరిస్థితి దారుణంగా ఉందని తెలిపింది. రోజుకు రూ. 576 సంపాయించే వారిని ప్రామాణికంగా తీసుకున్నప్పుడు 1990ల కన్నా భారత్‌లో పేదరికం దారుణంగా ఉందని పేర్కొంది. దీనికి కారణం జనాభా పెరుగుదలేనని వివరించింది. ఇటీవల భారత ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన గృహ వినియోగం, వ్యయ సర్వేలో ఈ వివరాలను వెల్లడించలేదని పేర్కొంది. కాగా, ఆఫ్రికా సహా పలు దేశాల్లో 2030 నాటికి దుర్భర పేదరికాన్ని నిర్మూలించాలన్న లక్ష్యంపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించక పోతే.. ఈ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం కష్టసాధ్య మని నివేదిక వెల్లడించింది. పేదరిక నిర్మూలనా చర్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా మందగమనంలో ఉన్నాయని ఆక్షేపించింది. ఈ పరిస్థితి ఇలానే సాగితే మరికొన్ని శతాబ్దాలు పట్టే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. అయితే, ప్రపంచ పేదరికంలో భారత్ వాటా మాత్రం కొన్నిదశాబ్దాలలోనే తగ్గే అవకాశం ఉందని, దీనికి కారణం జీడీపీ వృద్ధి పెరుగుతోందని వివరించింది.

ఆకలి సూచీలో 105వ స్థానంలో భారత్

భారత్‌లో ఆకలి కేకలు మిన్నంటుతున్నాయి. 2024-ప్రపంచ ఆకలి సూచీలో దేశం 105వ స్థానం దక్కించుకుని 'సీరియస్' కేటగిరీలో ఉండడం గమనార్హం. ఈ కేటగిరీలో మొత్తం 42 దేశాలు ఉండగా భారత్‌తోపాటు పాకిస్థాన్, అఫ్ఘానిస్థాన్ వంటివి ఉన్నాయి. అదేవిధంగా పొరుగు దేశాలైన శ్రీలంక, నేపాల్, బంగ్లాదేశ్‌లు భారత్ కంటే మెరుగైన కేటగిరీలో ఉండడం విశేషం. తాజాగా అంతర్జాతీయ మానవతావాద సంస్థలు ప్రపంచ ఆకలి సూచీ(జీహెచ్ఐ)ని అంచనా వేశాయి. పోషకాహారలోపం, చిన్నపిల్లల మరణాలు వంటివి ఆధారంగా చేసుకుని మొత్తం 127 దేశాల్లో పరిస్థితిని వెల్లడించాయి. ఈ జాబితాలో భారత్ 105 స్థానం దక్కించుకుంది. "27.3 స్కోరుతో భారత్ ఆకలి స్థాయిలో సీరియస్ కేటగిరీలో ఉంది" అని నివేదిక పీఠికలోనే పేర్కొనడం గమనార్హం. దేశంలో 13.7 శాతం మంది ప్రజలు పోషకాహార లోపంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ■

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: 01-11-2024 ; Posting Date: 05 & 06-11-2024

RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2024-26

నాబార్డ్ గ్రామీణ్ ప్రగతి ఉత్సవంలో కొన్ని స్టాల్స్ దృశ్యాలు

సెర్ప్ తెలంగాణా ప్రోత్సాహక ఎఫ్ పి ఓల పాలకవర్గ సభ్యులకు ఏపిమాస్ శిక్షణ దృశ్యాలు: ఆదిలాబాద్‌లో, ఖమ్మంలో...

సెర్ప్ తెలంగాణా ఎఫ్ పి ఓలకు శిక్షణ : హైదరాబాదులో ... కనిగిరిలో చేతుల పరిశుభ్రతపై అవగాహన

చేతుల పరిశుభ్రతపై అవగాహన సమావేశాలు : అనంతపురంలో , ఒంగోలులో ...

హైదరాబాద్‌లో విప్రో రన్‌లో ఏపిమాస్ బృందం ...ఏపిమాస్ లో బతుకమ్మ ఉత్సవం ... ఐ సి డి ఎస్ ప్రతినిధులకు శిక్షణ

To ADDRESS

హెచ్ కైరవాడి శ్రీ నల్లారెడ్డి స్వామి ఎఫ్ పి సి లో డ్రోన్ వినియోగంపై అవగాహన

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