MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి: 20 సంచిక: 8 రంగారెడ్డి ఏప్రిల్ 2022 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

తెలంగాణా ఎఫ్ పి ఓల భాగస్వామ్య ప్రతినిధుల సమావేశం !

ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్న తెలంగాణా రాష్ట్ర వ్యవసాయ, సహకార శాఖ కమిషనర్ శ్రీ ఎం. రఘునందన రావు , ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రతినిధులు, తదితరులు

ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలలో మహిళా దినోత్సవ సంరంభం!

ధర్మవరంలో ...

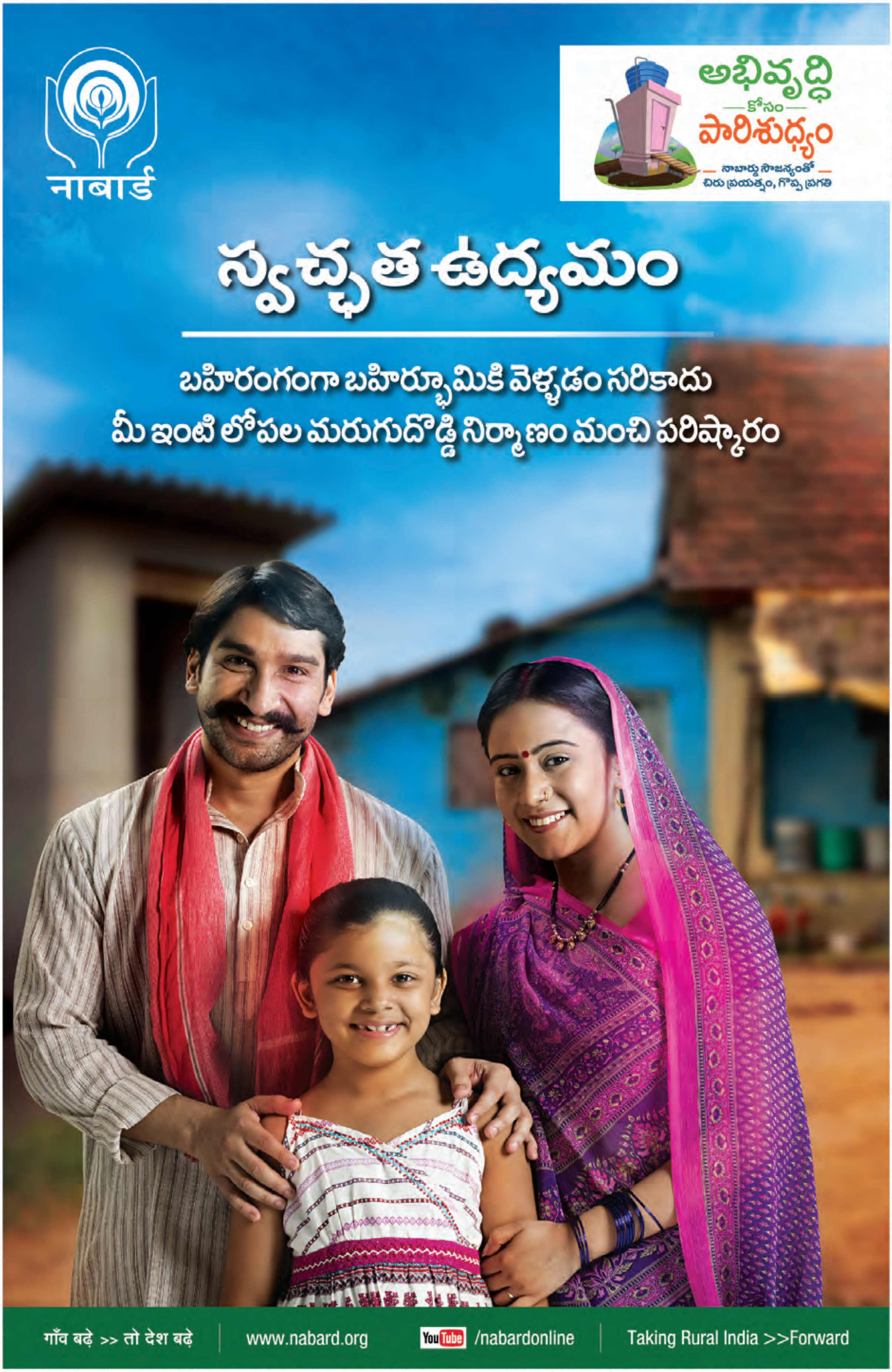
ధరణి ఎఫ్ పి ఓ ఆధ్వర్యంలో ...

ధీశాలి ఎఫ్ పి ఓ ఆధ్వర్యంలో ...

మదనపల్లి ఏపిమాస్ కార్యాలయంలో ...

లైంగిక సమానత్వం, మహిళా నాయకత్వం పై ఏపిమాస్ శిక్షణ

PRAGATI OFFSET ప్రగతి ఆఫ్‌సెట్ NABARD నాబార్డ్ సౌజన్యంతో ....



नाबार्ड
అభివృద్ధి
కోసం
పారిశుధ్యం
నాబార్డు సౌజన్యంతో
చిరు ప్రయత్నం, గొప్ప ప్రగతి
స్వచ్ఛత ఉద్యమం
బహిరంగంగా బహిర్భూమికి వెళ్ళడం సరికాదు
మీ ఇంటి లోపల మరుగుదొడ్డి నిర్మాణం మంచి పరిష్కారం
गाँव बढ़े >> तो देश बढ़े
www.nabard.org
YouTube /nabardonline
Taking Rural India >>Forward

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 20 సంచిక 8

సంపాదకీయం

సానుకూలత!

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని ఏపిమాస్ కార్య క్షేత్రాలలో ఎప్పటి మాదిరిగానే ఘనంగా జరుపుకున్నాము. ఆటపాటలు, సన్మానాలు, పురస్కారాలతోపాటు మహిళలు కుటుంబపరంగా, సామాజికంగా, సంస్థాపరంగా, ఆర్థికంగా ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలు ఈ ఉత్సవాల వేదికలలో వ్యక్తమైనాయి. దాపరికం లేకుండా అన్ని రకాల సమస్యలను సమాజం ముందుకు తీసుకురావాలన్న సదుద్దేశంతోనే ఏపిమాస్ 'మహిళలకు సర్వత్రా సముచిత ప్రాధాన్యం, ప్రాముఖ్యం' అనే అంశాన్ని ఈ ఉత్సవాలలో చర్చకు పెట్టింది. సంస్థ ఆవిర్భవించిన తొలినాళ్ళనుంచి అటు స్వయంహాయ సంఘాల, సమాఖ్యల మహిళలు, కొన్ని పట్టణ ప్రాంతాలలోని బాలికలు, గర్భవతులు, బాలింతలు, ఇటు రైతు మహిళలతో కలసి పనిచేసిన, చేస్తున్న విశిష్టమైన అనుభవం ఏపిమాస్‌కు వుంది. ఆ అనుభవంతోనే అన్ని వ్యవస్థలలో, వేదికలలో, కార్యక్రమాలలో మహిళలకు సముచిత ప్రాధాన్యం, ప్రోత్సాహం లభించేలా ఏపిమాస్ అటు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల పరంగా, ఇటు సమాజ పరంగా తగిన ప్రేరణ కలిగించడానికి నిత్యం శాయశక్తులా కృషిచేస్తున్నది. ఆ కృషి చెప్పుకోదగినంతగా ఫలిస్తున్న సూచనలు కూడా స్వయంహాయ సంస్థలలో, ఎఫ్ పి ఓలలో స్పష్టంగానే కనిపిస్తున్నాయి. అయితే, 'సాధించినదానితొ సంతృప్తిని చెంది, అదే విజయమనుకుంటే పొరబాటోయి' అనే సినీకవి హితోక్తిని మనందరం ఎప్పుడూ మననంచేసుకుంటూ, మరింత అభివృద్ధికి అనునిత్యం పాటుపడవలసి వుంటుంది.

ఇక వ్యవసాయ రంగంలో యిప్పుడు ఎఫ్ పి ఓ లకు తిరుగులేని ప్రాధాన్యం లభిస్తున్నది. ఈ సానుకూలతను ఉపయోగించుకుని సుస్థిరాభివృద్ధి దిశగా వేగంగా మరిన్ని అడుగులు వేయడం రైతుల, రైతు సంస్థల, ప్రోత్సాహక సంస్థల గురుతర బాధ్యత. దేశ వ్యాప్తంగా రైతు సంస్థలకు, రైతు సహకార సంఘాలకు సుదీర్ఘమైన చరిత్రే వుంది. ఈ విధంగా కలసికట్టుగా అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించిన రైతు సహకార సంస్థలు కొన్ని వున్నప్పటికి, అధికశాతం పేరులో మాత్రమే సహకారాన్ని నిలుపుకుని, ఉమ్మడి ప్రయోజనాన్ని మరచి, ప్రభుత్వాల జేబుబొమ్మలుగామారి, వుండలేక వూడలేక నామమాత్రంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఆ చరిత్రనుంచి మనం నేర్చుకోవలసిన పాఠాలు ఎన్నో వున్నాయి. ఆ గుణపాఠాలతో ఎఫ్ పి ఓల వ్యవస్థను లోపరహితంగా, బహుళ ప్రయోజనదాయకంగాతీర్చిదిద్దుకోవలసిన అగత్యం ఎంతైనా వుంది. నిజానికి ఎఫ్ పి ఓల ఏర్పాటు కొన్ని సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్నప్పటికి అవి ప్రాచుర్యంలోకి వచ్చింది, ప్రభుత్వాల నుంచి వాటికి ప్రోత్సాహం మొదలైందీ ఇటీవలి కాలంలోనే, అందువల్ల ఎఫ్ పి ఓల వ్యవస్థ యింకా బాల్యావస్థలోనే వుంది. చాలా చోట్ల ప్రాథమిక శక్తిసామర్థ్యాలను సమకూర్చుకోవడమే యింకా పూర్తికాలేదు. అయితే, యిప్పుడు ప్రభుత్వాలనుంచి, స్వచ్ఛంద సంస్థలనుంచి, దాతృత్వ సంస్థలనుంచి ఎంతో ప్రోత్సాహం లభిస్తుండడం శుభ పరిణామం. ప్రభుత్వాలు యిప్పుడిప్పుడే ఎఫ్ పి ఓలను గుర్తించడానికి, వాటితో కలసి పనిచేయడానికి, వాటికి అవసరమైన తోడ్పాటు అందించడానికి సుముఖత చూపుతున్నాయి. ప్రభుత్వాలలో ఈ రకమైన సానుకూల ప్రేరణ కలిగించడానికి ఏపిమాస్ ఎంతో కృషిచేస్తున్నది. ఈ దిశగా ఇటీవలే తెలంగాణాలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతోపాటు,ఎఫ్ పి ఓల వ్యవస్థతో ముడిపడిన వివిధ భాగస్వాములతో రాష్ట్ర స్థాయి సమావేశాన్ని నిర్వహించి, ఎఫ్ పి ఓల తో ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యం బలపడడానికి, ప్రభుత్వంనుంచి ఎఫ్ పి ఓలకు తగిన తోడ్పాటు లభించడానికి అవసరమైన ప్రాతిపదిక ఏర్పడేలా చూసింది. తాను సేవలందిస్తున్న మిగతా అన్ని రాష్ట్రాలలో కూడా ఎఫ్ పి ఓలకు యిదే విధమైన భాగస్వామ్య బంధం బలపడడానికి ఏపిమాస్ కృషిచేస్తున్నది. ఇప్పుడు ఈ సానుకూల వాతావరణాన్ని ఉపయోగించుకుని తమను తాము తగిన విధంగా తీర్చిదిద్దుకోవడం ఎఫ్ పి ఓల బాధ్యత. వాటికి అవసరమైన సహకారం అందించడానికి ఏపిమాస్ ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే వుంటుంది.

టి. చంద్రశేఖర రెడ్డి

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

అజ్ఞానమే బానిసత్వం ; వివేకమే స్వేచ్ఛ

మహిళా సాధికారత

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

ఎడిటోరియల్ కమిటి : ఏ. కళామణి, ఎస్. రామలక్ష్మి, ఎన్.వినాయకరెడ్డి, బి.వెంకటేశ్వర్లు

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

లోపలి పేజీలలో ....

- తెలంగాణా ఎఫ్‌పిఓ భాగస్వామ్య సదస్సు! ...05
- మాస్ మహిళా దినోత్సవం! ...06
- సన్న, చిన్నకారు రైతులకు చేయూత ...09
- 'రాజ్యాంగ పదవుల మహిళలపైనా చిన్నచూపే' ...10
- ధరణి ఎఫ్‌పిఓ నిర్వహణలో మహిళాదినోత్సవం ...11
- ధరలు కుదేలు ... ఆక్వా రైతుల గగ్గోలు ! ...12
- మహిళల కోసం ప్రత్యేక పథకం ...13
- జీవామృతంతో చౌకగా ప్రకృతి వ్యవసాయం ...14
- నల్ల బియ్యంతో ఆరోగ్యం, రాబడి అధికం ! ...15
- ఖర్చు తగ్గించే పట్టు యంత్రం 16
- ఆడవాళ్ళు మాత్రమే నివసించే గ్రామాలు,దీవులు ...18
- మీ పిల్లల్లో ఈ లోపాలున్నాయా? ...20
- గుండెపోటుతో ఎక్కువ ప్రమాదం మహిళల్లోనే....22
- పట్నాలను వీడి పల్లెబాట పట్టిన యువ రైతులు !...23
- ఒక్క పూటైనా చపాతీ తినండి బరువు తగ్గండి ...24
- వేధింపుల నివారణ ఉభయుల బాధ్యత ! ...26
- ఆంధ్రప్రదేశ్ చేజారిన కొబ్బరి పరిశోధనకేంద్రం ...28
- ఉల్లి రసంతో మరకలు మాయం! ...29
- పాల ఉత్పత్తి, సేకరణ, వినియోగం లెక్కెంత? 30
- భార్య సమ్మతిలేని శృంగారం బలాత్కారమే! ...31
- వేసవిలో లాభదాయకంగా కూరగాయల సాగు ...32
- మామిడి రైతులారా, మేలుకోండి, ప్రశ్నించండి! 34

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్)

'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

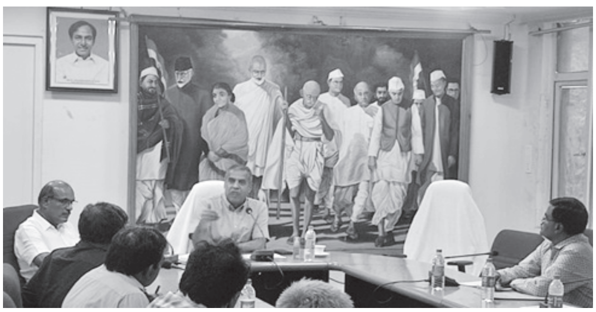
చందాలు లేదా ప్రకటనలకోసం పంపే డిడిలను 'ఏపిమాస్ -హైదరాబాద్' పేరుమీద పంపాలి

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

ప్రగతికి పునాది నమ్మకం కాదు, సందేహం

తెలంగాణా ఎఫ్ పి ఓ భాగస్వామ్య రాష్ట్రస్థాయి సదస్సు!

తెలంగాణా రాష్ట్రంలో ఎఫ్ పి ఓల ప్రస్థానంలో ఒక కీలకమైన మలుపునకు శ్రీకారంచుడుతూ, మార్చి 26వ తేదీన ఎఫ్ పి ఓలకు చెందిన వివిధ భాగస్వాముల (స్టేక్ హోల్డర్స్) రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం జరిగింది. ఏపిమాస్ చొరవతో, ఏపిమాస్ నిర్వహణలో హైదరాబాద్‌లోని హాకా భవన్‌లో జరిగిన ఈ సంప్రతింపుల సమావేశానికి తెలంగాణా వ్యవసాయం, సహకార శాఖ కార్యదర్శి,



కమిషనర్ శ్రీ ఎం. రఘునందన్ రావు అధ్యక్షత వహించారు.

ఏపిమాస్ ఎండి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి సమన్వయకర్తగా నిర్వహించిన ఈ సమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ శాఖాధికారులు, జిల్లా ఉద్యానవన శాఖాధికారులు, వ్యవసాయ శాఖ కమిషనర్ కార్యాలయం, ఉద్యానవన శాఖ డైరెక్టర్ కార్యాలయ అధికారులు, ఆర్ ఎస్ ఏల, పి ఓ పి ఐల, సి బి బి ఓల ప్రతినిధులు, సెర్ప్ అధికారులు మొత్తం 40 మంది వరకు పాల్గొన్నారు.

తొలుత శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎఫ్ పి ఓ ల తీరుతెన్నుల గురించి, ప్రభుత్వ శాఖలు, ఎఫ్ పి ఓ లు సమన్వయంతో వ్యవహరించవలసిన ఆవశ్యకత గురించి, ఈ సమావేశం ఏర్పాటు ఉద్దేశం గురించి క్లుప్తంగా వివరించారు. ఏపిమాస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ శ్రీ మధుమూర్తి తెలంగాణాలోని ఎఫ్ పి ఓల ప్రస్తుత స్థితి గతులపై ప్రజెంటేషన్ యిచ్చారు.

రైతులకోసం ఉద్దేశించిన వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాలు సక్రమంగా , ఫలప్రదంగా అమలుజరిగేలా చూడడంకోసం, మహిళా రైతులతోసహా చిన్న , సన్నకారు రైతుల సుస్థిరాభివృద్ధి సాధనకోసం తెలంగాణాలోని మొత్తం 630 ఎఫ్ పి ఓలు, వ్యవసాయ, ఉద్యాన శాఖలు సహ భాగస్వాములుగా, కలికట్టుగా పనిచేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని సమావేశం గట్టిగా అభిప్రాయపడింది.

ఇందుకు అనుగుణంగా ఎఫ్ పి ఓ లకు అవసరమైన అన్నిరకాల తోడ్పాటు అందించవలసిందిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం జిల్లా కలెక్టర్లకు, జిల్లా శాఖాధిపతులకు అవసరమైన సూచనలు చేస్తుంది. లైసెన్సులు, వివిధ ప్రభుత్వ పథకాలు, కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఎఫ్ పి ఓ లకు సముచితమైన పాత్ర, ఎఫ్ ఓ ఎల్ ప్రాతిపదికగా ఎరువుల సరఫరా, వివిధ వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సేకరణకు అర్హత కలిగిన ఎఫ్ పి ఓ లకు అనుమతుల జారీ మొదలైన అంశాలలో ఈ తోడ్పాటు లభిస్తుంది.

ముందుగా తెలంగాణాలోని అన్ని ఎఫ్ పి ఓ ల సమగ్ర మాచారంతో డేటాబేస్ రూపొందించాలని నిర్ణయించారు. ఎఫ్ పి ఓ ల సి ఇ ఓల పేర్లు, వారి ఫోన్ నంబర్లు, ఆ ఎఫ్ పి ఓ ఏఏ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులపై పనిచేసేది, సంస్థ నమోదు, వాటాదారుల వివరాలు, నిర్వహించే వ్యాపార కార్యకలాపాల సమాచారం ఈ డేటాబేస్‌లో వుంటుంది. ఈ సమాచారాన్ని రాష్ట్ర స్థాయిలో, జిల్లా స్థాయిలో అందుబాటులో వుంచుతారు.

ప్రతి ఎఫ్ పి ఓకు వ్యాపార నిర్వహణలో తోడ్పడడం కోసం వ్యవసాయ శాఖ లేదా ఉద్యాన శాఖ నుంచి ఒక మార్గదర్శి (మెంటర్) వుంటారు.

ఎఫ్ పి ఓలకు ఎదురయ్యే సమస్యల గురించి చర్చించి, పరిష్కారాలను పరిశీలించడంకోసం జిల్లా వ్యవసాయ శాఖాధికారులు నెలకు లేదా మూడు నెలలకు ఒకసారి ఎఫ్ పి ఓ లతో, వాటి ప్రోత్సాహక సంస్థల ప్రతినిధులతో సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించాలని కూడా ఈ సమావేశం అభిప్రాయపడింది. ఖరీఫ్ సీజన్ ప్రారంభానికి ముందుగా చేపట్టవలసిన చర్యల గురించికూడా సమావేశం చర్చించింది. ■

దురాగతాలు చేసే వారికంటె ఉలుకుపలుకు లేకుండా వుండేవారి వల్లనే మరింత చేటు

మహోత్సాహంగా ఏపిమాస్ మహిళా దినోత్సవం!

– ఎస్. ప్రహల్లాద

ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలలో ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈ ఏడాది కూడా మార్చి 8వ తేదీన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని అమితోత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఎక్కడెక్కడ ఏఏ కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలో, ఎవరెవరిని భాగస్వాములను చేయాలో ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయం ఎంతో ముందుగానే ప్రణాళిక రూపొందించి క్షేత్ర స్థాయి కార్యాలయాలు, సిబ్బంది, భాగస్వామ్య సంస్థల సహకారంతో మహిళా దినోత్సవాన్ని సందేశాత్మకంగా, స్ఫూర్తిదాయకంగా నిర్వహించింది. హైదరాబాదులోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయంతో పాటు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో ధరణి, ధీశాలి ఎఫ్ పి ఓల ఆధ్వర్యంలోను, మదనపల్లి, వి.కోట, ధర్మవరం, నల్లమడ, గుడిబండ, నర్నూరు, కురబపల్లి, అన్నపురెడ్డిపల్లి, శెట్టూరు తదితర పట్టణాలలో కనులపండువుగా ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు.

‘ఈ ప్రపంచంలో సగభాగం జనాభా మహిళలతో నిండి వుంది. మిగిలిన సగభాగం కూడా మహిళల నుండి ఉద్భవించిన వారే” అనే లోకోక్తి ఈ సమాజంలో మహిళల ప్రాధాన్యతకు అద్దం పడుతుంది. ఇంతటి ప్రాధాన్యత వున్నప్పటికి, మహిళల కృషికి తగిన గుర్తింపు లేకపోవడం వలన వారి అభ్యున్నతికి, సముచిత ప్రాధాన్యానికి ప్రతి ఒక్కరు పునరంకితం కావాలన్న ఆకాంక్షతో ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రతి సంవత్సరం మార్చి నెల 8వ తేదీని “అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం'' గా ప్రకటించింది. తదనుగుణంగా ఏపిమాస్ తాను ప్రత్యక్షంగా సేవలు అందిస్తున్న ఆంధ్ర ప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్ రాష్ట్రాలలో ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 8వ తేదీన మహిళా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నది.

అదే సంప్రదాయాన్ని పాటిస్తూ, ఈ మార్చి 8వ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లి పట్టణంలోని ఏపిమాస్ కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఏపిమాస్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ సి.ఎస్. రెడ్డి స్వయంగా పాల్గొన్న కార్యక్రమంలో ఆహ్వానితులు, రైతు సంఘాల ప్రతినిధులు, సిబ్బంది పాటల పోటీలు, ప్రసంగాలు, కబుర్ల మధ్య మహిళా దినోత్సవం కనుల పండువుగా జరిగింది.

పదవులు భార్యలవి ... పెత్తనం భర్తలది

ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిధిగా పాల్గొన్న శ్రీ సి.ఎస్. రెడ్డి గారు ఈ సమాజంలో మహిళల ప్రాధాన్యతను గుర్తు చేస్తూ ప్రస్తుతం మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక సమస్యలను పేర్కొంటూ, వాటి పరిష్కారానికి అనుసరించవలసిన పద్ధతుల గురించి మార్గదర్శనం చేశారు. ఈ పితృస్వామిక వ్యవస్థలో అన్ని రంగాల లోను మహిళలకు ప్రాధాన్యత లభించేలాచేయాలన్న సదుద్దేశంతో ప్రభుత్వ నియామకాల లోను, రాజకీయ పదవులలోను ప్రభుత్వాలు రిజర్వేషన్ కల్పించినప్పటికి, మహిళలకు తగిన ప్రాధాన్యత లభించడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయ పదవులలో మహిళలకు రిజర్వేషన్ కకల్పించి, వారిని ప్రజా ప్రతినిధులుగా ఎంపిక చేసినప్పటికిని, వారి భర్తలే వారి స్థానాలలో వేదికలపై ఆసీనులవుతూ, మహిళల హక్కులను హరించి వేస్తున్నారన్నారు. స్థానిక సంస్థలకు లేదా శాసనసభలకు

గెలుపు ఆనందాన్ని ఇస్తుందో లేదో కాని, మానసికానందం గెలుపు దారి చూపుతుంది

ఎం పి డి ఓ శ్రీమతి లీలా మాధవికి సన్మానం ... విజేతలకు బహుమతి ప్రదానం

ప్రజా ప్రతినిధులుగా ఎన్నికైన మహిళలు పూర్తిగా స్వేచ్ఛతో వారి విధులను వారే నిర్వర్తించినప్పుడే సమాజంలో నిజమైన మహిళా ప్రగతి సాధ్యమవుతుందని, నిర్మాణాత్మక మార్పులు వస్తాయని శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి వివరించారు.

అతిథులుగా పాల్గొన్న మదనపల్లి మండల అభివృద్ధి కారిణి శ్రీమతి లీల మాధవి, కురబలకోట ఉద్యానశాఖ అధికారిణి శ్రీమతి సౌజన్య వివిధ రంగాలలో రాణిస్తున్న మహిళల కృషిని కొనియాడారు. మండల స్థాయి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల, దిగువస్థాయి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల మహిళా ప్రతినిధులు, సిబ్బంది, ఏపిమాస్ సిబ్బంది వారి నిత్య జీవితంలో ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలను తెలియజేశారు.

లైంగిక సమానత్వ ప్రతిజ్ఞ

ఏపిమాస్ సిబ్బంది రూపొందించిన ఈ క్రింది లైంగిక సమానత్వ ప్రతిజ్ఞను ప్రాజెక్టు మేనేజరు సభలో పాల్గొన్న వారి చేత చేయించారు.

'మన కుటుంబాలలోను, రైతు సంస్థల లోను, సమాజం లోను ఎటువంటి స్త్రీ, పురుష తారతమ్యాలు లేకుండా అన్ని రకాల కార్యక్రమాలలో సమానంగా పాల్గొని సమిష్టిగా ముందుకు సాగుదామని అందుకు నా వంతు కృషి చేస్తానని ఈ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సం సందర్భంగా నా మనస్సాక్షిగా ప్రతిజ్ఞ చేయుచున్నాను'.

మహిళా చైతన్య గీతాలు ప్రసంగాలు

సమాజంలో మహిళల ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ శ్రీమతి రెడ్డి రాణి, డాక్టర్ భార్గవి బృందం మహిళా చైతన్య గీతాలు ఆలపించారు. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల పాలకవర్గ సభ్యులు, తదితరులు తమకుటుంబాలలో, ఆఖరుకు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల కార్యక్రమాలలో కూడా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ రకాల అడ్డంకులను వివరించారు. అయితే మహిళల కృషిని, సమాజంలో వారు చేపట్టిన వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను రైతు సంస్థల నుండి వచ్చిన పురుషులు కొనియాడడం చెప్పుకోదగ్గ పరిణామం.

మహిళా సంఘాలు, వాటి సమాఖ్యల ద్వారా మహిళలు వివిధ రకాల ఆర్థిక, తదితర అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపట్టి కుటుంబాల సుస్థిరాభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని, ఆ అనుభవాల ఆధారంగా ప్రస్తుతం రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలలో కూడా మహిళలు చురుకైన పాత్ర పోషించాలని పలువురు ఆకాంక్షించారు.

సేంద్రియ వ్యవసాయంలో రాణిస్తున్న మహిళలు

ప్రాకృతిక వ్యవసాయ విధానాలు రాను రాను అంత రించి పోతూ, ఆధునిక వ్యవసాయ విధానంలో అధికంగా రసాయనిక ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులు వాడడం వల్ల వాటిని తింటున్న మనందరం కూడా వివిధ రకాల జబ్బుల బారిన పడుతున్నాము. అందువలన ఒకవైపు ప్రభుత్వాలు, మరోవైపు ఏపిమాస్‌లాంటి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు వ్యవసాయానికి తిరిగి పూర్వ వైభవం వచ్చేలా చూడడంకోసం సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను ఆచరించే విధంగా వివిధ రకాల కార్యక్రమాల ద్వారా రైతులను, సమాజాన్ని చైతన్యపరుస్తున్నాయి.

ఇందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా "రైతు సాధికారత సంస్థ" పేరుతో ఒక సంస్థను ఏర్పాటు చేసి గ్రామాలలో సిబ్బందిని, కార్యకర్తలను నియమించి

దించిన అంశాలలో 9వ అంశమైన "జెండర్ ఆడిట్''లో భాగంగా చిత్తూరు జిల్లాలో ఏపిమాస్ పని చేస్తున్న ప్రాజెక్టులలో సవివరంగా ప్రగతి నివేదికను ప్రాజెక్టు సిబ్బంది రూపొందించారు.

వారిద్వారా రైతులను చైతన్యపరుస్తున్నది. ఈ సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను ప్రజలకు చేరవేయడంలో కూడా మహిళలే కీలక భూమిక పోషిస్తున్నారు. సేంద్రియ వ్యవసాయ శిక్షకులు శ్రీమతి లక్ష్మి బృందం సభ్యులు సభలో పాల్గొని ఇప్పటివరకు జిల్లాలో చేపట్టిన వివిధ రకాల సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను తెలియజేశారు.

అతిధులకు సన్మానాలు : ఈ మహిళా దినోత్సవ సమావేశంలో పాల్గొని, వ్యవసాయంలో సమాజాభివృద్ధి రంగంలో మహిళలు పోషిస్తున్న పాత్ర గురించి చక్కగా వివరించిన మదనపల్లి మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారిణి శ్రీమతి లీలా మాధవిని, కురబలకోట ఉద్యానశాఖ అధికారిణి శ్రీమతి సౌజన్యను దుశ్శాలువలతో ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం అందరూ కలసి ముఖ్య అతిధి శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డిగారిని ఘనంగా సత్కరించారు.

బహుమతుల పంపిణీ : పంటలకు కావలసిన ఎరువులు, పురుగు మందులు తయారుచేసే "కోరమాండల్" సంస్థ ప్రతినిధులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొని వ్యవసాయంలో తప్పక పాటించవలసిన వివిధ సాంకేతికాంశాలను వివరించడంతో పాటు, సమావేశంలో పాల్గొన్న వారికి కానుకలు (సభా వేదికపై వున్న వారికి గోడ గడియారాలు, సభలో పాల్గొన్న వారికి నగదు దాచుకునే బ్యాగులు) బహూకరించారు.

ఏపిమాస్ జెండర్ వ్యూహం

ఏపిమాస్ పని చేస్తున్న అన్ని ప్రాంతాలలో, అన్ని రకాల ప్రాజెక్టులలో మహిళలకు సముచిత స్థానం కల్పించాలన్న సదుద్దేశంతో 9 అంశాలతో కూడిన జెండర్ వ్యూహాన్ని రూపొందించి, ఆ వ్యూహంపై సిబ్బంది అందరికి అవగాహన కలిపించడం జరిగింది. ఏపిమాస్ రూపొం

ఈ నివేదికను జిల్లా రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థల సమాఖ్య 'ఎం-టమాట' రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ డైరెక్టర్ శ్రీమతి కృష్ణరాధ సభలో చదివి వినిపించారు. జెండర్ వ్యూహంలోని 9 అంశాలు :

1. సముదాయీకరణ
2. మహిళా నాయకత్వాన్ని ప్రోత్సహించడం
3. సామర్థ్యాల నిర్మాణం, నైపుణ్యాల స్థాయి పెంపుదల
4. ఆస్తుల కల్పన, వనరుల సమీకరణ
5. సాంకేతికత, పనిముట్లు, పరికరాలు
6. మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు వ్యాపార అనుసంధానాలు
7. మహిళలకృషికి గుర్తింపు, ప్రోత్సాహక పురస్కారాలు
8. ప్రభుత్వ విధానాల ప్రభావిత కార్యక్రమాలపై అవగాహన పెంపుదల
9. జండర్ ఆడిట్

పైన తెలిపిన తొమ్మిది అంశాలపై రూపొందించిన పోస్టరును సభలో ఆవిష్కరించడం జరిగింది. సహపంక్తి భోజనాలతో సమావేశం ముగిసింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపిమాస్ నుండి హరిత వినూత్న కేంద్రం డైరెక్టర్ శ్రీ జగన్‌మోహన్ రెడ్డి, సంపూర్ణ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ శ్రీ వినాయక రెడ్డి. ప్రాజెక్టు మేనేజర్లు, ఎఫ్.పి.ఓ కో-ఆర్డినేటర్లు, టెక్నికల్ కో-ఆర్డినేటర్లు, ఎఫ్.పి.ఓ-సి.ఈ.ఓలు, ఎం.ఐ.ఎస్ అధికారులు, మండల స్థాయి రైతు ఉత్పత్తిదారు సంస్థల కార్యవర్గ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ■

నీకే కాదు నీ శత్రువుకూ స్వేచ్ఛ అవసరమే ; లేకుంటే నీ స్వేచ్ఛకు ప్రమాదం పొంచి వున్నట్టే

సన్న, చిన్నకారు రైతులకు చేయూత

సన్న, చిన్నకారు రైతులు లాభసాటి వ్యవసాయం చేస్తూ వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు చేయూతనిస్తున్నామని నాబార్డు డీడీ ఎం శ్రీ వినయకుమార్ తెలిపారు. మండలంలోని చీకటిమామిడిలోని 'రైతు వేదిక'లో గ్రామీణ మహిళా మండలి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంలో ఆయన పాల్గొని మాట్లాడారు.

సోలిపేట్ ధీశాలి – ఎఫ్‌పీసీఎల్ సంస్థ వంద శాతం సన్న, చిన్నకారు రైతులతో ఏర్పడి రాష్ట్రంలో మోడల్ ఎఫ్‌పిఓగా గుర్తింపు పొందిందన్నారు. ఎఫ్‌పిఓలో 25 శాతం గిరిజన రైతులు ఉంటే ట్రైబల్ వెల్ఫేర్ ఫండ్ కింద రూ.25 లక్షలు గ్రాంట్ రూపంలో ఇస్తామని తెలిపారు.

ఎంపీడీఓ సరితగారు మాట్లాడుతూ... నలుగురు ఎస్టీ రైతులు సమష్టి వ్యవసాయం చేయగలిగితే 'గిరి వికాస్' పథకం ద్వారా బోరు వేయించి పంప్ సెట్‌తో పాటు విద్యుత్

మహిళా రైతులను సన్మానిస్తున్న డి డి ఎం

కనెక్షన్ ఉచితంగా ఇస్తామని చెప్పారు. పందిరి సాగుపై ఆసక్తి ఉన్న రైతులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో జీఎంఎం అధ్యక్షురాలు విజయలక్ష్మి, ధీశాలి ఛైర్‌పర్సన్ పల్లె మంజుల. నాబార్డు సీఈఓ హరిలాల్, గోలిపల్లి సుజాత, బేతాల అండాలు, ఈగల ఈశ్వరమ్మ, కట్ట వరలక్ష్మి. మచ్చ చంద్రకళ పాల్గొన్నారు.

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

నీరు, పరిశుభ్రతపై మహిళలకు అవగాహన

జమ్మికుంట పాత మున్సిపల్ కార్యాలయంలో ఏపిమాస్ వారు నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ అవగాహన కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ తక్కళ్ళపల్లి రాజేశ్వర్‌రావు, రీజినల్ కో ఆర్డినేటర్ బ్రహ్మాచారి, జిల్లా కో ఆర్డినేటర్ రాజు, మెప్మా డిఎంసి శ్రీవాణి, ఎడిఎంసి మల్లీశ్వరి హాజరయ్యారు.

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఒక కుటుంబం బాగుండాలంటే కేవలం మహిళలతోనే సాధ్యం, అలాగే మన ఇల్లు శుభ్రంగా ఉంటే కుటుంబం బాగుంటుంది. అలాగే మనం తీసుకునే నీరు వల్ల ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని నీరు పారిశుధ్యంపై మహిళలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ గాజుల భాస్కర్, డిఈవో షాబీర్, సిఎల్ఆర్పి జ్యోతి, సరళలతో పాటు మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ■

క్షమాపణ చెప్పడం అంటే తప్పు చేసినట్టు ఒప్పుకోవడం కాకపోవచ్చు , స్నేహ బంధాన్ని గౌరవించడం కావచ్చు

'రాజ్యాంగ పదవుల మహిళలపైనా చిన్నచూపే'

తెలంగాణా గవర్నర్ తమిళిసై సౌందర్‌రాజన్ ఆవేదన

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ గవర్నర్ తమిళిసై సౌందరరాజన్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మన సమాజంలో సాధారణ మహిళలకే కాదు.. అత్యున్నత పదవుల్లో ఉన్న మహిళలకు కూడా గౌరవం దక్కడం లేదని ఆమె అన్నారు. అయినా కూడా బాధపడాల్సిన అవసరం లేదని, ఏదైనా సాధించాలనే తపనతో ముందుకు సాగాలని ఆమె మహిళా లోకానికి పిలుపునిచ్చారు.

తెలంగాణ అసెంబ్లీ బడ్జెట్ సమావేశాలు సంప్రదాయానికి భిన్నంగా గవర్నర్ ప్రసంగం లేకుండానే ప్రారభమైన సంగతి తెలిసిందే. తనను అసెంబ్లీకి రానీయకుండా చేసిన వైనంపై తమిళిసై ఇప్పటికే ఘాటుగా స్పందించారు. తనను అసెంబ్లీకి పిలవకుండా తన నోటితో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలను చెప్పించే అవకాశాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేజార్చుకున్నదని తమిళిసై తనదైన శైలి వ్యాఖ్యలు చేశారు.

తాజాగా అసెంబ్లీ సమావేశాలు ప్రారంభమైన రోజుననే జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకున్న తమిళిసై.. సమాజంలో ఇంకా మహిళలకు గౌరవం దక్కడం లేదన్న విషయాన్ని బాహాటంగానే చెప్పేశారు. సమాజంలో ఇప్పటికీ మహిళలకు సరైన గౌరవం దక్కడం లేదన్న ఆమె రాజ్యాంగ పదవులలో ఉన్నవారికి కూడా సరైన గౌరవం దక్కడం లేదని అసహనం వ్యక్తం చేశారు. ■

ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ ప్రసన్నకు 'నారీశక్తి' పురస్కారం!

2021వ సంవత్సరానికి గాను ఆంధ్రా వర్సిటీ ప్రొఫెసర్ సత్తుపాటి ప్రసన్నకు నారీశక్తి పురస్కారాన్ని కేంద్రం ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. ప్రొఫెసర్ ప్రసన్న పలు భాషలకు లిపిని రూపొందించారు. కెరీర్‌లో ఎక్కువ సమయం పలు భాషల సంరక్షణకే ప్రసన్న ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. 2020-2021 నారీశక్తి పురస్కారం అవార్డులను కేంద్రం ప్రకటించింది. మొత్తం 28 మందికి నారీశక్తి అవార్డులను ప్రకటించారు. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ అవార్డులను రాష్ట్రపతి రాంనాథ్ కోవింద్ అందజేస్తారు. ఈ పురస్కారానికి ఎంపికైన వారిలో మర్చంట్ నావీ కెప్టెన్ రాధికా మీనన్, సామాజిక పారిశ్రామికవేత్త అనితా గుప్త, సేంద్రియ వ్యవసాయ మహిళా రైతు ఉషాబెన్, నవకల్పనల నసీర్ అఖ్తర్, ఇంటెల్ ఇండియా అధినేత్రి నివృతి రాయ్, కథక్ నృత్యకారిణి శైలీ నందకిశోర్, గణితశాస్త్రవేత్త నీనా గుప్త, తొలి మహిళాసర్ప సంరక్షురాలు వనితా జగ్దియో బొరాడే ప్రభృతులు వున్నారు. ■

నిన్ను పదేపదే వేధించే వారివల్ల నీ ఆత్మబలం పెరుగుతున్నట్టు , వారి బలం క్షీణిస్తున్నట్టు

ధరణి ఎఫ్ పి ఓ నిర్వహణలో మహిళా దినోత్సవం

– జి. శ్రీనివాస్

కామారెడ్డి జిల్లాలోని సదాశివనగర్ మండలలోని ధరణి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్ పి ఓ) సభ్యులు 2022 మార్చి 8 న అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ కార్యక్రమాన్ని తిమ్మోజివాడి గ్రామపంచాయతి పరిధిలో పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించేలా ఘనంగా జరుపుకున్నారు. పది పంచాయతీల నుండి దాదాపు 100 మంది మహిళా సభ్యులు, 20 మంది పురుషులు మొత్తం 120 మంది సభ్యులు హాజరైనారు. ముఖ్యంగా ఈ సంవత్సరం నినాదంలో భాగంగా 'నేటి లైంగిక సమానత్వమే రేపటి ప్రగతి', "బ్రేక్ ది బయాస్" అనే నినాదాన్ని గురించి వక్తలు ప్రసంగించారు. ఒక చక్కని ప్రణాళికతో కార్యక్రమాన్ని ఆకట్టుకునే విధంగా నిర్వహించారు. కేవలం ప్రసంగాలే కాకుండా కార్యక్రమానికి హాజరైన మహిళా సభ్యుల ఆటపాటలతో కోలహాలంగా జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా జిల్లా వ్యవసాయ అధికారిణి శ్రీమతి రత్నకుమారి, జిల్లా సహకార అధికారిణి శ్రీమతి వసంత , తిమ్మోజివాడి పంచాయతి సర్పంచ్ శ్రీమతి స్వప్న , వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారిణి శ్రీలక్ష్మి , మండల అధికారులు , ధరణి సభ్యులు, బోర్డు సభ్యులు, ఏపిమాస్ సంస్థ ప్రధాన కార్యాలయం నుండి శ్రీ మధుమూర్తి , శ్రీ శ్రీనివాస్ , కుమారి అనుషా రెడ్డి , ఏపిమాస్ కామారెడ్డి సిబ్బంది శ్రీ కరిమి చందు, కుమారి అమృత రాణి పాల్గొన్నారు. ■

రైతు వికాస సమాఖ్యచే రైతు సంవృద్ధి సేవా కేంద్రం ఏర్పాటు

జనగాం జిల్లాలోని మారి స్వచ్ఛంద సంస్థ వారు ఏర్పాటు చేసిన పదమూడు రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీలను కలిపి , డి.జి.ఆర్.వి జస్టి వారి ఆర్థిక సహకారంతో ఏపిమాస్ ఒక సమాఖ్యను ఏర్పాటు చేసింది. సమాఖ్య సభ్యులకు అందించు సేవలలో భాగంగా సభ్యుల అవసరాలకు అనుగుణంగా డి.జి.ఆర్.వి జస్టి వారి ఆర్థిక సహకారంతో రైతు సంవృద్ధి సేవా కేంద్రం/రైఫెసేన్ మార్కెటింగ్‌కు 2022 మార్చి 16 న ఘనంగా ప్రారంభోత్సవం చేయటం జరిగింది.

ఈ రైతు సంవృద్ధి సేవా కేంద్రం/రైఫెసేన్ మార్కెటింగ్ ప్రారంభోత్సవం కార్యక్రమానికి పదమూడు రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీల సభ్యులు, డైరెక్టర్లు, మారి సంస్థ యం.డి శ్రీ మురళి , శ్రీ జయరాం , శ్రీ వెంకట్ , పదమూడు రైతు సంస్థల సిబ్బంది, సి,ఇ ఓ లు, ఏపిమాస్ ఇ.డి. శ్రీ మధుమూర్తి, శ్రీ జి. శ్రీనివాస్, శ్రీమతి తరుగోల్ల, శ్రీ శశివర్ధన్, శ్రీ రంజిత్, ముఖ్య అతిథి శ్రీమతి లత, జిల్లా ఉద్యాన అధికారి, మండల అధికారులు, ఇ ఫ్రెష్ సంస్థ అధికారులు, ఆయా కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా జర్మనీకి చెందిన డి.జి.ఆర్.వి, జస్టి సంస్థ ప్రతినిధి కోర్బినియాన్ గారు, ముల్లార్ గారు జూమ్ సమావేశ ప్రక్రియ ద్వారా పరోక్షంగా పాల్గొని తమ సందేశాలను వినిపించారు. వీరితోపాటు కార్యక్రమానికి హాజరైన అతిథులు, సభ్యులు అందరూ తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తంచేశారు.

ఇంత చక్కని కార్యక్రమానికి సహాయం అందించిన మారి సంస్థకు, ఏపిమాస్ సంస్థకు, డి.జి.ఆర్.వి. జస్టి సంస్థకు సమాఖ్య ప్రతినిధులు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ■

దుర్వినియోగం తీరని ద్రోహం , నీవు వేటిని వృథా చేస్తున్నావో అవి లేక కుమిలిపోతున్న వారెందరో !

ధరలు కుదేలు ... ఆక్వా రైతుల గగ్గోలు !

ప్రకాశం జిల్లాలో ఆక్వా రైతులు త్రిశంకు స్వర్గంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. మార్కెట్ మాయాజాలంలో చిక్కి విలవిల్లాడుతున్నారు. పంట చేతికి వస్తున్న సమయంలో వ్యాపారులు ధరలు దిగజార్చారు. అన్ని కౌంట్ల రేట్లను కిలోకు రూ. 80 నుంచి 60 వరకూ తగ్గించి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో సాగుదారులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారు. అదే సమయంలో ఫీడ్ రేట్లు మాత్రం భారీగా పెరిగాయి. మరోవైపు కొత్తగా పంట సాగుకు ఉపక్రమించిన వారికి రొయ్య పిల్లల ధరల పెంపు భారంగా మారింది. వనామీ సాగుకు పెట్టుబడి ఖర్చులు అధికమవుతుండగా, కొన్నేళ్లుగా ఈ రకానికి ఆశించిన లాభాలు రాకపోవడంతో రైతులు మళ్లీ టైగర్ రొయ్యల సాగుకు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ రకం పిల్లలు అసలు దొరకని పరిస్థితి నెలకొంది. ఒకవైపు వ్యాపారులు ధరలు దిగజార్చి దోచుకుంటుంగా, మరోవైపు ఫీడ్, సీడ్, కెమికల్స్ తదితరాల ధరలు పెరగడం సాగుదారులను ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది.

ఆక్వా రైతుల పరిస్థితి దయనీయంగా తయారైంది. 'అమ్మబోతే అడవి.. కొనబోతే కొరివి' అన్న చందంగా మారింది. వ్యాపారులు సిండికేట్‌గా మారి ధరలను తగ్గించారు. వేసవి పంట తీతలు ఇప్పుడిప్పుడే ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో నెలకొన్న ఈ పరిస్థితి రైతులకు కంటి మీద కునుకు లేకుండా చేస్తోంది. వ్యాపారుల మాయాజాలాన్ని అడ్డుకునే నాథుడు లేకపోవడంతో వారు లబోదిబో మంటున్నారు. కొత్తగా సాగుకు సిద్ధమైన వారికి పెరిగిన ఫీడ్, సీడ్ ధరలు భారంగా మారాయి. ప్రస్తుత సీజన్‌లో జిల్లాలోని చీరాల, చినగంజాం, వేటపాలెం, ఒంగోలు రూరల్, కొత్తపట్నం, టంగుటూరు, శింగరాయకొండ, ఉలవపాడు మండలాల్లో ఆరువేల హెక్టార్ల చెరువుల్లో రొయ్యల సాగు చేపట్టారు. డిసెంబర్ నుంచి సాగు ప్రారంభమైంది. ప్రస్తుతం అక్కడక్కడా తీతలు జరుగుతున్నాయి. ఈ నెలాఖరుకు ఇవి ముమ్మరమయ్యే అవకాశం ఉంది. కౌంటుకు 80 రూపాయలు ధర తగ్గించిన వ్యాపారులు పంట చేతికి వస్తున్న సమయంలో వ్యాపారుల మాయాజాలం మొదలైంది. సిండికేట్‌గా మారి ఒక్కసారిగా ధరలు తగ్గించేశారు. నిన్నటివరకు 400 రూపాయలు ఉన్న 60 కౌంటు (కిలోకు 60 రొయ్యలు) ధర నేడు 320 రూపాయలకి దిగజార్చారు.

అన్ని కౌంట్ల రొయ్యల ధరలు 80 రూపాయల నుంచి 40 రూపాయల దాకా తగ్గించి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. 40 కౌంటు నిన్నటి దాకా 520 రూపాయలు ఉండగా ఇప్పుడు అది 440 రూపాయలకి పడిపోయింది. 100 కౌంటును కూడా వ్యాపారులు 40 రూపాయలు తగ్గించి కొనుగోలు చేస్తున్నారు. దీంతో రైతులకు సాగుకు పెట్టిన పెట్టుబడులు కూడా రాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. టన్నుకు 5 వేల రూపాయలు పెరిగిన మేత ధర వ్యాపారులు ఒకవైపు రొయ్యల ధరలను తగ్గించేసి రైతును దగా చేస్తుండగా మరోవైపు మేత తయారీ దారులు వాటి ధరలను టన్నుకు రూ. 5వేలు పెంచేశారు. ఈనెల 1వ తేదీ నుంచే కొత్త ధరలను అమల్లోకి తెచ్చారు.

జిల్లాలోని ఆక్వా రైతులు 90 శాతం మంది వనామీ రకం రొయ్యలనే సాగు చేస్తున్నారు. టైగర్ రకం కంటే వనామీ రొయ్యలకు మేత ఎక్కువ అవసరమవుతుంది. రొయ్యల మేతకు గతం కంటే 30 వేల రూపాయల నుంచి 50 వేల రూపాయల దాకా అదనంగా పెట్టుబడి పెట్టాల్సి వస్తున్నదని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వ్యాపారి దగ్గర మేత అప్పు తెచ్చుకుంటే ఇంకా అదనపు భారం పడుతుందని వారు అంటున్నారు. మరోవైపు రొయ్యల చెరువుల్లో ఎక్కువగా బ్లీచింగ్, ఇతర కెమికల్స్ వాడతారు. వీటి ధరలు కూడా గత వారం రోజులుగా పెరిగిపోయాయి. సాగుకు చెరువుల్లో నీరు పెట్టే సమయం నుంచి హార్వెస్టింగ్ చేసే దాకా వీటిని రైతులు వాడుతుంటారు. ధరలు ఇలాగే కొనసాగితే భారీ నష్టం సీడ్, ఫీడ్, కెమికల్స్, కూలీలు, కరెంటు, డీజిల్ తదితరాలు కలిపి గతంలో ఎకరా చెరువులో రొయ్యల సాగుకు గతంలో 4 లక్షల రూపాయల నుంచి

5 లక్షల రూపాయలు అయ్యేది. అంతా సవ్యంగా సాగి, మంచి ధరలు లభిస్తే ఎకరాకు 6 లక్షల రూపాయల నుంచి 7 లక్షల రూపాయలు వచ్చేవి. ఇప్పుడు సీడ్, ఫీడ్, కెమికల్స్ ధరలు పెరగడం వలన ఎకరాలో రొయ్యల సాగుకు 6 లక్షల రూపాయల నుంచి 7 లక్షల రూపాయలు పెట్టుబడి అవుతోంది.

ప్రస్తుతం వ్యాపారులు ఇలాగే ధరలు దిగజార్చి కొనుగోలు చేస్తే రైతులకు 5 లక్షల రూపాయలు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉండదు. దీంతో ఎకరాకు లక్ష రూపాయలు నుంచి 2 లక్షల రూపాయలు నష్టపోనున్నారు. సీడ్ ధర పైపైకి... జిల్లాలో డిసెంబర్ నుంచి మార్చి వరకూ ఒక సీజన్ సాగు జరుగుతుంది. ఆరంభంలో సాగు చేసిన చెరువుల్లో అక్కడక్కడా రొయ్యల తీతలు ప్రారంభమయ్యాయి. అదే సమయంలో పలువురు కొత్తగా సాగుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో హేచరీల యజమానులు రొయ్య పిల్లల ధరలు భారీగా పెంచేశారు. నిన్నటివరకు 30 పైసలు ఉన్న రొయ్య పిల్ల ఇప్పుడు 35 పైసలకు చేరింది. దీంతో లక్షల రూపాయల రొయ్య పిల్లల కొనుగోలుకే వెచ్చించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

టైగర్ రకం సాగు వైపు రైతుల చూపు వనామీ సాగుకు లక్షలాది రూపాయల పెట్టుబడి పెట్టాల్సి వస్తోంది. ఈ రకం సాగుకు హెక్టారుకు లక్ష పిల్లలను వదలాల్సి ఉంటుంది. అదే టైగర్ రొయ్యలు అయితే 30 వేల లోపే అవసర మవుతాయి. దీంతో ఫీడ్ ధర, ఇతర ఖర్చులు తగ్గుతాయి. అలా వనామీ రొయ్యల సాగుతో పోల్చి చూస్తే టైగర్ రొయ్యల సాగుకు పెట్టుబడి తక్కువ అవుతుంది. దీంతో ఎక్కువమంది రైతులు మళ్లీ టైగర్ రొయ్యల సాగువైపు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. అయితే ఆ రకం పిల్లలు రాష్ట్రంలో దొరక్కపోవడంతో ఇతర రాష్ట్రాలకు పరుగులు పెడుతున్నారు.

పెట్టుబడి ఖర్చులు పెరిగిపోవడం, ధరలు దిగజారడం వలన తాము తీవ్రంగా నష్టపోతున్నామని రైతులు వాపోతున్నారు. ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని కోరుతున్నారు. ఇటీవల వారు రాష్ట్ర మంత్రులు బాలినేని శ్రీనివాసరెడ్డి, పేర్ని నానిని కలిసి వినతిపత్రాలు అందజేశారు. ■

మహిళల కోసం ప్రత్యేక పథకం

ఇంటికే పరిమితం.. భర్త, పిల్లలు, కుటుంబ పోషణ మాత్రమే ఆమె విధి..అంటూ కొన్నేళ్ల క్రితం మహిళలకు సంబంధించి పరిచయ వాక్యాలు ఉండేవి. కానీ ఇప్పుడు.. ఇంటా మేమే, బయటా మేమే అన్నట్లుగా అన్ని రంగాల్లోనూ మహిళలు ప్రతిభ కనబరుస్తున్నారు. శాస్త్ర, సాంకేతిక, ఉద్యోగ రంగాల్లోనే కాదు... వృత్తి, వ్యాపారాల్లోనూ మహిళలు సాధిస్తున్న విజయాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. అలాంటి మహిళల కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ పథకాల్ని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. అందులో స్టాండప్ మిత్రా స్కీం (స్టాండప్ ఇండియా) ఒకటి.

చాలామంది మహిళలు తమ కాళ్లపై తాము నిలబడా లని ప్రయత్నిస్తుంటారు. అవకాశాలు లేని చోట అవకాశాల్ని క్రియేట్ చేసుకోవాలని భావిస్తుంటారు. కానీ ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల వంటింటికే పరిమితం అవుతుంటారు. అలాంటి వారు ఈ స్టాండప్ మిత్రా స్కీం ను వినియోగించు కోవాలని కేంద్రం చెబుతోంది. 2016లో ప్రధాని మోదీ ఈ స్టాండప్ మిత్రా పథకాన్ని ప్రారంభించారు. ఇందులో ఎస్సీ లేదా ఎస్టీ, పరిశ్రమలు స్థాపించాలనుకునే మహిళలకు రూ.10 లక్షల నుంచి రూ.కోటి వరకు రుణాల్ని మంజూరు చేస్తుంది. ప్రత్యేకంగా మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్, సర్వీస్, అగ్రి కల్చర్ సంబంధిత వ్యాపారలకు రుణాలిస్తుంది.

అర్హతలు, అప్లయ్ చేసే విధానం

ఇందులో 18సంవత్సారాలు నిండి నలుగురికి ఉపాధి కల్పిస్తే చాలు. సంబంధిత https://www.standupmitra.in/Home/SUISchemes వెబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లి అప్లయ్ చేసుకోవాలి. దీంతో కేంద్రం అర్హత ఆధారంగా వారికి బ్యాంక్ ఇంట్రస్ట్ రేట్లకే రుణాల్ని మంజూరు చేస్తుంది. అర్హతలకు అనుగుణంగా 18 నెలల నుండి 7 సంవత్సరాల వరకు రుణాల్ని చెల్లించే అవకాశం కల్పించింది. ■

సమయం మించిపోలేదులే అనుకుంటూనే సమయం మించి పోవడం అసలు సమస్య

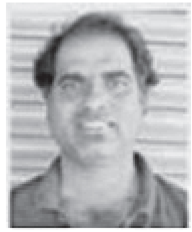
సూపర్ జీవామృతంతో చౌకగా ప్రకృతి వ్యవసాయం

ఇటీవల రైతుల నోట ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్న మాట ప్రకృతి వ్యవసాయం. అయితే ప్రకృతి సేద్యం చేయాలంటే జీవామృతం తయారు చేసుకోవడమే కీలకం. ఇందుకోసం నాటు ఆవులు కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇది ఖర్చుతో కూడుకున్న పని కావడంతో రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయానికి దూరమవుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో తక్కువ ఖర్చుతో సూపర్ జీవామృతాన్ని తయారు చేశారు పీలేరుకు చెందిన యువ రైతు కేఎస్ బోదేషా. వ్యవసాయాధికారులు సూపర్ జీవామృతాన్ని పరిశీలించి ఉపయోగకంమని ధృవీకరించారు.

ఆవిష్కరించిన పీలేరు రైతు

ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసేవారికి జీవామృతం ఎంతో కీలకం. నాటు ఆవుపేడ, మూత్రంతో జీవామృతాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఇక్కడే చాలామంది రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అందరికీ నాటు ఆవులు అందుబాటులో లేవు. ఒకవేళ ఉన్నా వాటి ఆలనా పాలనా ఎంతో వ్యయంతో కూడుకున్నవి. పోనీ అవసరానికి ఎవరి దగ్గరైనా తెచ్చుకుందామన్నా అదీ అందుబాటులో ఉండదు. ఇలా కేవలం నాటు ఆవు పేడ, మూత్రం దొరకక చాలామంది పడుతున్న ఇబ్బందికి తాను పరిష్కారం చూపతానంటున్నాడు.

పీలేరుకు చెందిన యువరైతు కె.ఎస్.బోదేషా, మూడేళ్ళుగా ప్రకృతి సేద్యం చేస్తున్నాడు. పీలేరు మండలం వేపులబైలు వద్దనున్న హుమయూన్ ఫంక్షన్ హాలు వద్ద తనకున్న రెండు ఎకరాల పొలంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయల సాగు చేస్తున్నాడు. గడిచిన మూడేళ్లుగా తన పొలంలో రసాయనిక ఎరువులు వాడకుండా సిద్ధ పద్ధతుల్లో సేద్యం చేస్తున్నాడు. స్వంతంగా ఆవులు లేకపోవడంతో బోదేషా ప్రతిసారీ జీవామృతం తయారీ కోసం ఇతరులపై ఆధారపడేవాడు. జీవామృతం తయారీకి ప్రతిసారీ నాటు ఆవు పేడ, మూత్రం సేకరించుకోవడం కష్టతరంగా మారడంతో తాను చదివిన చదువుకు పదును పెట్టాడు. ఎంఎస్సీలో బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్‌ల అభివృద్ధి కోసం ల్యాబొరేటరీలో చేసే చిన్న ప్రయోగాన్ని మననం చేసుకుని దాన్ని జీవామృత తయారీలో అమలు చేశారు.



సూపర్ జీవామృతం తయారీ

సాధారణంగా 10 కేజీల ఆవు పేడ, 10 లీటర్ల గోపంచితం, 2 కేజీల నల్లబెల్లం, 2 కేజీల పప్పుల పొడి, పిడికెడు పుట్ట మన్ను తీసుకుని 200 లీటర్ల నీటిలో వీటన్నింటినీ కలిపి మూడు రోజులు ఉంచిన తరువాత జీవామృతం తయారవుతుంది. ఇలా తయారైన 40 లీటర్ల జీవామృతం తీసుకుని ఒక డ్రమ్ములో పోసి దానికి 140 లీటర్ల నీరు, 2 కేజీల బెల్లం కలిపి 3 రోజులపాటు అలాగే ఉంచితే సూపర్ జీవామృతం తయారవుతుంది. సూపర్ జీవామృతంలో నుంచి మరలా పైన పేర్కొన్న మోతాదులో తీసుకుని మరొకసారి సూపర్ జీవామృతాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా ఎన్నిసార్లయినా చేయవచ్చు. దీంతో ప్రతిసారీ ఆవు పేడ, మూత్రం అవసరం లేకుండానే జీవామృతాన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల పరీక్షల్లో కూడా జీవామృతంలో ఉన్న ఖనిజ ధాతువులు ఇందులో ఉన్నట్లు ధ్రువీకరణ అయింది.

డ్రిప్ రైతులకు వరం

జీవామృతాన్ని పైపుల ద్వారా పంటలకు రైతులకు సూపర్ జీవామృతం వరదాయిని. జీవామృత తయారీకి వాడే ఆవు పేడ, పుట్ట మన్ను నీళ్లలో పూర్తిగా కరగదు. అందువల్ల పైపుల్లో అడ్డుపడి ఇబ్బందులకు గురవుతారు. సూపర్ జీవామృతంలో పేడ, పుట్టమన్ను వాడకపోవడంతో ద్రావణం అంతా నీళ్లలో పూర్తిగా కరిగి డ్రిప్ పైపుల్లో సాఫీగా సాగిపోతుంది. రైతుకు రెండు విధాలా లాభం ఉంటుంది. జీవామృత తయారీలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందుల వల్ల చాలామంది రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల నుంచి వెనక్కు వెళ్లిపోతున్నారు. వారందరూ వెనక్కు రావడంతో పాటు మరికొంతమంది కొత్త రైతులు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లోకి రావాలన్నదే తన అభిమతమని శ్రీ బోదేషా పేర్కొన్నారు. ■

నీవు చేయవలసింది నీ సవాళ్లను పరిమితం చేసుకోవడం కాదు, నీ పరిమితులను సవాలు చేయడం

నల్ల బియ్యంతో ఆరోగ్యం, రాబడి అధికం !

దక్షిణ భారతదేశంలో భోజనానికి ప్రధానమైన ఆహార పదార్థం అన్నం. సాధారణంగా అన్నం తెల్లగా మల్లెపూల లాగా ఉంటేనే భోజనం చేయడానికి ఇష్టపడతాం. అయితే, పాలిష్ పట్టిన ఈ తెల్లటి బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ తప్ప పోషకాలు తక్కువ ఉండడం వలన రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించి షుగర్ వ్యాధికి, ఇతర రోగాలకు దారి తీస్తున్నది. పైగా పంటలకు రసాయనిక ఎరవులు, పురుగు మందులు విచ్చలవిడిగా వాడడం వల్ల ఎన్నో రోగాలకు గురవుతున్నాము.

అందుకోసం మన పూర్వీకులు ఆచరించిన దేశీయ వంగడాలను, విత్తనాలను సరికొత్తగా వెలికితెస్తున్నారు. అందులో భాగమే నల్లబియ్యం. నల్లబియ్యంలో అనేక పోషకాలు ఉండటంవలన ఆరోగ్యానికి ఈ నల్ల రకం బియ్యం చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

ఈ బియ్యం గింజలపైన "యాంతోసైనిన్" ఒక పొర మాదిరిగా ఆవరించి ఉంటుంది. ఈ నల్లబియ్యంలో యాంతో సైనిన్ ఉండటంవలన మనకు వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచు తుంది. ఇటీవల మనం అందరం కరోనాతో పోరాడవలసి వచ్చింది. ఈ నల్లబియ్యం తింటే మనం వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు. వీటిలో యాంటిఆక్సిడెంట్స్ అధికం గా ఉంటాయి. మామూలు బియ్యంలో కంటే ఈ బియ్యంలో ఇనుము, జింక్ కూడా మూడు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి.

బి.పి.టి 2841 (నల్ల బియ్యం)

గుంటూరు జిల్లా బాపట్ల వరి పరిశోధనా స్థానం జరిపిన పరిశోధనల్లో ఈ నూతన వరి వంగడం రూపు దిద్దుకొంది. దీనికి 'బి పి టి–2841' అని పేరు పెట్టారు. కొన్ని రకాల వరిపైరు వానలకు పడిపోతుంది. అయితే, ఈ బి.పి.టి 2841 వరి పడిపోదు, దిగుబడి కూడా ఎక్కువగా 20 నుంచి 30 బస్తాల వరకు వస్తుంది.

పంట కాలం : 120 నుంచి 130 రోజులు

ఒక కంకిలో దాదాపు 300 గింజల వరకు ఉంటాయి. రైతు మామూలు బియ్యం పండించే కంటే ఈ బియ్యం పండించడం వలన లాభం ఎక్కువ . వీటిలో ఔషధ విలువలు ఎక్కువ. ఇవి పాలిష్ చేయకుండా ఆడించుకోవచ్చు. ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసి పండిస్తే చాలా బాగుంటుంది. భూమి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇలా పండించినవి తినడం చాలా మంచిది.

ఏపిమాస్ మార్గదర్శకత్వంలో పని చేస్తున్న అనంతపురం జిల్లా ధర్మవరం మండలం భూమాత యఫ్. పి. ఓ సభ్యురాలు శ్రీమతి రేవతి ఈ నల్ల బియ్యాన్ని సాగుచేసి దాని ప్రయోజనాలను స్వయంగా తెలుసుకుని ఈ వివరాలను తెలియజేశారు.

హైబ్రిడ్ విత్తనానికి నాటు విత్తనానికి తేడా

హైబ్రిడ్ విత్తనాలు	నాటు /దేశి విత్తనాలు
చీడ పీడల ఉధృతి ఎక్కువ	సహజంగా చీడపీడలను తట్టు కొని పంటలనిస్తాయి
వాతావరణ ఒడిదుడుకులను తట్టుకోలేవు	వాతావరణ ఒడిదుడుకులను తట్టుకొనే శక్తి ఉంటుంది
రసాయనిక ఎరువులు, పురుగు మందులు ఎక్కువగా వాడాలి	సేంద్రీయ మరియు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతిలో సులభంగా పండించవచ్చు.
విత్తనాలు ఒక పంటకు మాత్రమే పనికి వస్తాయి	విత్తనం ఎత్తి పెట్టుకొని తరువాయి సీజన్లో పంటలకు వాడుకోవచ్చు
ఆహారంగా తీసుకోవడం వలన శక్తి మాత్రమే వస్తుంది	ఆహారంగా తీసుకోవడం వలన పీచుపదార్థం విరివిగా లభిస్తుంది, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

నాటు విత్తనాల వల్ల ఉపయోగాలు తెలుసుకొని తాము వరి విత్తనాలు కాలబెట్, 2841 బ్లాక్ రైస్, నవారా మొదలైనవి పండిస్తున్నామని ఆమె పేర్కొన్నారు. ■

ఖర్చు తగ్గించే పట్టు యంత్రం ... ఎలుకల బెడదకు విరుగుడు చిట్కా!

పట్టు గూళ్లు సాగు చేసే రైతుల ఇబ్బందులను తీర్చడంతో పాటు కూలీల ఖర్చును గణనీయంగా తగ్గించే సమగ్ర యంత్రాన్ని రైతు శాస్త్రవేత్త గురుమూర్తి శెట్టి (ఏడూరు బాబు) ఆవిష్కరించారు. చిత్తూరు జిల్లా గంగవరం మండలం ఏడూరు వాస్తవ్యుడైన ఆయన కుటుంబం రెండు తరాలుగా పట్టు గూళ్ల సాగులో నిమగ్నమై ఉంది.

పదో తరగతి వరకు చదివిన గురుమూర్తి ఊహ తెలిసిన నాటి నుంచి పట్టు గూళ్ల సేకరణ ప్రక్రియలో చాకిరీని గమనిస్తున్నారు. వెదురు చంద్రికలు లేదా రోటరీ మోటేజ్ లేదా ప్లాస్టిక్ నేత్రికల్లో పెరిగిన పట్టు గూళ్లను విడిపించి అమ్మకానికి సిద్ధం చేయటం ఖర్చుతో, శ్రమతో కూడిన పని.

35 మంది కూలీలు రోజంతా శ్రమిస్తే 600 కిలోల పట్టు గూళ్లను మార్కెట్‌కు సిద్ధం చేస్తారు. ఈ పనిలో చాకిరీని తగ్గించగలిగితేనే రైతు నికరాదాయం పెరుగుతుందని ఆలోచనతో కృషి చేసిన గురుమూర్తి అందుకు ఉపయోగపడే ఓ యంత్రాన్ని మూడేళ్ల క్రితం రూపొందించారు. ఆచరణలో ఎదురైన కొన్ని సమస్యలను సైతం పరిష్కరించి సమగ్రమైన కకూన్ హార్వెస్టర్‌కు ఇటీవల రూపొందించారు.

ఈ యంత్రం ఉంటే కేవలం 11 మంది కూలీలతో 600 కిలోల గూళ్లను ప్లాస్టిక్ నేత్రికల నుంచి సులువుగా విడిపించవచ్చని గురుమూర్తి తెలిపారు. పెద్దలు, పిల్లలు, ఆడ, మగ ఎవరైనా దీనిపై సులువుగా పనిచేయవచ్చు. విద్యుత్తు మోటారు లేదా మోటారు సైకిల్ ద్వారా దీన్ని నడపవచ్చు. ఇవేవీ లేకపోతే మనుషులే దీని చక్రం తిప్పుతూ గూళ్లను చంద్రికల నుంచి వేరు చేయవచ్చు.

ఆకు గూళ్లు లేదా బెడ్ గూళ్లను శుభ్రం చేయడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుండటం విశేషం. పట్టు గూళ్లపైన ఉండే నూగు లేదా ఫ్లాస్ లేదా జుంజరను తీసివేసి గూళ్లను నున్నగా చేసే శక్తి కూడా ఈ యంత్రానికి ఉంది.

ఒకరిని అంచనావేయడం వల్ల వారెలాంటివారో తెలిసే కంటె నీవెలాంటివాడివో నీకు తెలుస్తుంది.

ఈ యంత్రం బరువు తక్కువ. ఆటోలో పెట్టి ఎక్కడికైనా తరలించవచ్చు. ఈ యంత్రం ధర 40 వేల రూపాయలు. దీనికి వాడిన నట్లు, బోల్టులు, బెల్టు.. అన్నీ గ్రామస్థాయిలో రైతులకు అందుబాటులో ఉండేవే. మరమ్మతు వచ్చినా రైతులే చేసుకోవచ్చని గురుమూర్తి వివరించారు. ఈ యంత్రాన్ని ఉత్పత్తి చేసి సెరికల్చర్ రైతులకు అందించడానికి గురుమూర్తి 'గురూస్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్' స్టార్టప్ కంపెనీని నెలకొల్పారు. 'రఫ్తార్' పథకం కింద రూ. 1.80 లక్షలను అందించి ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించింది. తిరుపతి వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం అధికారులు డా. సి. రమణ, డా. బాలహుస్సేన్‌రెడ్డి ఈ యంత్రం పనితీరును చూసి ముగ్ధులయ్యారు. సొంత తెలివితో యంత్రాన్ని ఆవిష్కరించిన గురుమూర్తి శెట్టి (98491 26223)కి జేజేలు!

ఎలుకలకు అడుగున్నర దూరం!

వరి సాగులో నారు మడి నుంచి పంట దిగుబడి వరకు ఎలుకల సమస్య రైతులను సతమతం చేస్తుంటుంది. 5–10% ధాన్యం దిగుబడి నష్టం జరుగుతూ ఉంటుంది. విష గుళికలు చల్లటం, గమ్ స్టిక్కర్ల ఎరలు పెట్టడం, బుట్టలు పెట్టి (ఎలుకకు రూ. 20–30 చెల్లించి) పట్టుకోవటం.. ఎన్ని ఉపాయాలు చేసినా ఎలుకలు తప్పించుకుంటూ నారును, పాల కంకులను కొరికేస్తూనే ఉంటాయి. అయితే, కృష్ణా జిల్లా అవనిగడ్డ మండలం వేకనూరుకు చెందిన మాజీ సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్, నాలుగేళ్లుగా సుభాష్ పాలేకర్ ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తున్న మాదివాడ సురేంద్ర అనుభవాలు వేరుగా ఉన్నాయి. ఆయన ఎలుకలకు విభిన్నంగా చెక్ పెడుతున్నారు.

45 సెం.మీ. దూరంలో..

శ్రీవరి పద్ధతిలో సాధారణంగా వరి మొక్కల్ని 25–30 సెం.మీ. దూరంలో నాటేస్తూ ఉంటారు. సురేంద్ర మాత్రం కుల్లాకర్, నారాయణ కామిని, మైసూర్ మల్లిగ వంటి దేశీ వరి వంగడాల నారును ఎటు చూసినా 45 సెం.మీ. (అడుగున్నర) దూరంలో నాటేస్తున్నారు. మొక్కలు ఇంత దూరంలో ఉండటం వల్ల గాలి, వెలుతురు బాగా తగిలి ఎక్కువ దుబ్బులు కట్టడం వల్ల, ఎలుకలు కంకులను కొరికేయకుండా ఉండటంవల్ల దిగుబడి ఏమీ తగ్గటం లేదు.

ఎలుకల సమస్యకు ఇది అద్భుత పరిష్కారంగా కనిపించిందని ఆయన తెలిపారు. ఇంత దూరంగా నాట్లేయటం వల్ల ఎలుకల సమస్య 90% తీరిపోయిందన్నారు. ఎలుకలు, బహుశా ప్రాణభయంతో కావచ్చు, వత్తుగా ఉండే పంట పొలాలనే ఎంచుకుంటాయి. ఎడం ఎడంగా దుబ్బులు ఉన్నప్పుడు ఏ కాకులో, ఏ గుడ్లగూబో తన్నుకుపోతాయన్న భయం వీటికి కలుగుతూ ఉండొచ్చు. అందుకే నా పొలంలోకి రావట్లేదు. వత్తుగా ఉన్న పొరుగు పొలాల్లో ఎలుకలు ఎడతెగని సమస్యగా ఉన్నాయన్నారు.

రేడియో ప్రసారాలతో నారుమడికి రక్షణ!

వరి నారుమడిలో కూడా ఎలుకల సమస్య తీవ్రంగా ఉంటుంది. విత్తనాలు తినేస్తాయి. మొలకలనూ కొరికేస్తూ ఉంటాయి. పొలం అంతా ఖాళీగా ఉంటుంది కాబట్టి కూడా నారుమళ్లకు ఎలుకల బెడద ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని కొందరు రైతులు కలిసి ఒకే చోట నార్లు పోసుకుంటూ ఉంటారు. అయినా, ఎలుకల సమస్య ఉండనే ఉంటుంది. సురేంద్ర ఇంటర్‌నెట్‌లో వెతికితే.. అలజడిగా ఉంటే, వెలుతురుగా ఉంటే ఎలుకలను అరికట్టవచ్చని అర్థమై.. ఆ దిశగా ప్రయత్నించి విజయం సాధించారు. ఏ భాషలోనైనా సరే నిరంతరం ప్రసారాలుండే స్టేషన్‌ను ఆన్ చేసిన రేడియోను 2 సెంట్ల నారుమడిలో రాత్రి 8.30కి పెట్టేవారు.

పొద్దున్నే తీసేసే వారు. ఈ పని చేయటం ప్రారంభించిన తర్వాత నారుమడికి ఎలుకల సమస్య లేకుండా పోయింది. విస్తారమైన వరి / మినుము పొలంలో అయితే ఎక్కువ చోట్ల రేడియోలు పెట్టాలి లేదా ఒక రేడియో నుంచి దూరం దూరంగా పొలం అంతటా సౌండ్ బాక్సులైనా పెట్టుకోవాలి.

పొలాల్లో తాటి చెట్లు ఉంటే.. దానిపై గుడ్లగూబలు, కాకులు ఉండి.. ఎలుక పిల్లలను ఏరుకు తింటూ ఉంటాయి. తాటి చెట్లు కొట్టేయటం కూడా ఎలుకల సమస్య పెరగడానికి ఓ కారణమని సురేంద్ర (88862 31122) అంటున్నారు. సెన్సార్‌తో పని చేసే సోలార్ లైట్ల ద్వారా కూడా ఎలుకలను అరికట్టవచ్చన్నారు.

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

■

ఆడవాళ్ళు మాత్రమే నివసించే గ్రామాలు, దీవులు!

ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపు ఎనభై శాతం మంది మహిళలు నిత్యం మగవారి చేతిలో ఏదో ఒకరకంగా వేదనకు గురవుతున్నట్లు ప్రపంచ నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. వీరిలో కొంతమంది మౌనరోదనతోనే జీవిస్తుంటే, మరికొంతమంది తిరగబడుతూ స్వేచ్ఛా జీవనాన్ని ఆహ్వానిస్తున్నారు. ఇలా మగాళ్లు పెత్తనం చెలాయించే ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని ఊళ్లు మాత్రం స్త్రీల అధీనంలోనే ఉన్నాయని మీకు తెలుసా? అక్కడ మగవారు అడుగు పెట్టడానికి వీల్లేదంటే మీరు నమ్ముతారా? అవును ఇది నిజమే! మన ప్రపంచంలో ఇటువంటి ఊర్లు కూడా కొన్నున్నాయి. అవేంటో ఒకసారి చూద్దాం రండి !

15 మందితో మొదల్కైంది !

ఉత్తర కెన్యాలోని సంబురులో పచ్చని చెట్లతో కళకళ లాడుతూ ఉంటుంది ఉమోజ అనే ఊరు. చుట్టూ ముళ్ల

పొదతో రక్షణ వలయం కలిగిన ఈ ఊరిలోకి మగవారికి ప్రవేశం నిషిద్ధం. 1990లో బ్రిటిషర్ల చేతిలో అత్యాచారానికి గురైన 15 మంది మహిళలు ఈ ఊరిని నిర్మించినట్లు స్థానికులు చెబుతుంటారు. చుట్టుపక్కల ఊర్లలోని మగవారి వల్ల చిత్రహింసలకు గురైన మహిళలకి, పిల్లలకు ప్రస్తుతం ఈ ఊరు నీడనిస్తోంది. వీరిలో పశువుల కోసం వృద్ధులకు అమ్మేసిన అమ్మాయిలు, పురుషుల చేతిలో అఘాయిత్యానికి గురైతే ఇంట్లో నుండి గెంటేసిన గృహిణులు ఉన్నారు.

జీవనాధారం కోసం ఇక్కడి మహిళలు పశువులను కాయడం, వ్యవసాయం చేయడంతో పాటు రకరకాల రంగు రాళ్లతో ఆభరణాలు చేసి చుట్టుపక్కల ఊర్లకు వచ్చే టూరిస్టులకు అమ్ముతుంటారు. వృద్ధులు, కాస్త సామాజిక చైతన్యం ఉన్న మహిళలు తోటి మహిళలకు బాల్య వివాహాలు, ఇతర సామాజిక అంశాలపై అవగాహన కల్పిస్తుంటారు. ఇక్కడి మహిళలు, పిల్లల కోసం ఓ స్కూల్‌ని కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఇందులో పక్క గ్రామాల ఆడపిల్లలు, మహిళలు కూడా వచ్చి చదువుకోవచ్చు.

తుపాకీతో కాపలా ఉంటారు !

సిరియా అంటేనే యుద్ధానికి పెట్టింది పేరు. ఇక్కడ ఎప్పుడూ హింసాత్మక వాతావరణమే నెలకొని ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో ఎందరో సైనికులు తమ ప్రాణాలను కోల్పోతుంటారు. అలా యుద్ధంలో భర్తలను కోల్పోయిన స్త్రీల కోసం, అనాథగా మిగిలిన మహిళల కోసం 'జిన్‌వార్' అనే ఊరిని ప్రత్యేకంగా నిర్మించాయి మహిళా సంఘాలు. ఈ క్రమంలో మహిళలను, పిల్లలను హింస నుండి దూరంగా ఉంచడానికి కెన్యాలోని ఉమోజ గ్రామాన్నే వీళ్లు ఇక్కడ స్ఫూర్తిగా తీసుకోవడం విశేషం. ఈ ఊరిలోకి పురుషులెవరూ రాకుండా గేటు బయట ఒక మహిళ తుపాకీతో కాపలా కాస్తుంటుంది కూడా.

ఈ ఊళ్లో పిల్లలకు ఒక పాఠశాల, జిన్‌వార్ అకాడమీ, మ్యూజియంతో పాటు ఒక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని కూడా నెలకొల్పారు. ఇక్కడి మహిళలు వ్యవసాయం, పశువుల

పరుషమైన మాటలే కాదు, పెదవి విప్పని మౌనం కూడా మనసును ముక్కలు చేయవచ్చు

పెంపకం చేపడుతూ జీవనాన్ని సాగిస్తుంటారు. ఉదయం అల్పాహారం దగ్గర నుండి సాయంత్రం భోజనం వరకు ఇక్కడ అందరూ కలిసే చేయడం మరో విశేషం.

ఒంటరి మహిళల కోసం..

ఈజిప్టు ప్రభుత్వం వితంతువులకు, విడాకులు తీసుకున్న వారికి కేటాయించిన వూరే 'అల్ సమాహా'. ఇక్కడ 300 మందికి పైగా మహిళలు తమ పిల్లలతో జీవనం సాగిస్తుంటారు. ఒకవేళ ఎవరైనా పెళ్లి చేసుకుంటే వారికి ఇచ్చిన ఇంటిని, వ్యవసాయ భూమిని తిరిగి తీసుకుంటుందట ఇక్కడి ప్రభుత్వం. ఎలాంటి ఆసరా లేని ఒంటరి మహిళలు మాత్రమే ఇక్కడ నివసించాలనేది ప్రభుత్వ నిబంధన. పలు అంతర్జాతీయ సంస్థల సహకారంతో అన్ని విధాలా అర్హులైన వారికి ఒక ఇంటితో పాటు ఆరు ఎకరాల భూమిని ప్రభుత్వమే కేటాయిస్తుంది. అంతేకాదు ఇంట్లో అవసరమైన ప్రతి వస్తువుని, వ్యవసాయానికి కావాల్సిన ప్రతి ముడి సరుకుని ప్రభుత్వమే ఇస్తుందట.

ఒక దీవినే సృష్టించింది!

క్రిస్టినారోత్ ఒక వ్యాపారవేత్త. అంతకుముందు పలు సంస్థలలో ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వహించేది. ఆ సమయంలో మగవారి ఆజ్ఞలకు తలాడించాల్సి రావడం ఆమెకు నచ్చలేదట. అందుకే తాను నెలకొల్పిన సంస్థను అమ్మేసి తనలాంటి మహిళల కోసం ఏకంగా ఒక దీవినే కొనేసింది. ఆ దీవి పేరే 'సూపర్ షీ ఐల్యాండ్'.

మహిళలు సరదాగా కాలం గడిపే ఈ దీవిలో మగవారికి ప్రవేశం లేదు. ఇక్కడ మగవారు ప్రవేశించింది కేవలం దీవి నిర్మాణ సమయంలోనే. ఈ దీవిలో మహిళలు యోగా, మెడిటేషన్, సాహసకృత్యాలతో పాటు స్ఫూర్తి ప్రసంగాలను ఇస్తుంటారు.

అయితే ఈ దీవి బాగా సంపన్న మహిళలకే అందుబాటులో ఉందని, పైగా ఇందులో ప్రవేశం కోసం జరిగే సెలక్షన్స్‌లో కఠిన నియమాలతో పాటు భారీ మొత్తాన్ని వసూలు చేయడం విమర్శలకు దారితీసింది. అయితే వీటిని రోత్ కొట్టిపడేశారు. 2019 నుంచి ఈ దీవి సూపర్ షీ యాప్ యాక్టివ్ మెంబర్స్‌ని మాత్రమే అనుమతిస్తోంది.

కొడుకైనా వెళ్లిపోవాల్సిందే !

'నొయివా దు కోర్డియెరొ' ఇది బ్రెజిల్‌లోని ఒక ఊరు. గతంలో ఇక్కడ వితంతువులు, అనాథ మహిళలు, పెళ్లి కాని మహిళలు ఎక్కువగా ఉండేవారట. తాము చెప్పిన నియమ నిబంధనలకు ఒప్పుకుంటేనే మగవారిని ఊరిలో

ఉండనిచ్చేవారట. అది కూడా వీకెండ్స్‌లో మాత్రమే! మిగిలిన రోజులన్నీ ఎక్కడికైనా వెళ్లి పని చేసుకుంటూ ఉండాల్సిందే. ఆఖరుకి సొంత కొడుకైనా పద్దెనిమిదేళ్లు దాటితే ఊరి నుండి వెళ్లిపోవాల్సిందేనట. ప్రస్తుతం ఇక్కడ 20 నుండి 35 సంవత్సరాల వయసుండే ఆరు వందల మంది మహిళలు జీవిస్తున్నారు. వీళ్లకు కావాల్సిన ఆహారోత్పత్తుల్ని స్వయంగా పండించుకుంటారట ఇక్కడి మహిళలు.

ఐక్యరాజ్య సమితి మెచ్చుకుంది!

యూరప్‌లోని బాల్టిక్ నదిలో ఉంది 'కిహ్ను' అనే దీవి. దీని అందాన్ని వర్ణించడానికి మాటలు సరిపోవని స్థానికులు చెబుతుంటారు. దీనంతటికీ కారణం ఇక్కడి మహిళల నిర్వహణ సామర్థ్యమే. దాదాపు ఆరు వందలకు పైగా ఉండే ఇక్కడి జనాభాలో మహిళలే ఎక్కువ కాగా, అధికారం మొత్తం వారి చేతిలోనే ఉంటుందట.

ఇక్కడి మగవారు నెలల తరబడి చేపల వేటకు వెళ్లడం వల్ల పిల్లల ఆలనా పాలనా దగ్గర నుండి వూరిలోని అన్ని విషయాలను మహిళలే చూసుకుంటారు. అందుకే ఈ ప్రాంతం సంస్కృతీ సంప్రదాయాలతో అలరారుతుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే ఐక్యరాజ్య సమితి 'కిహ్ను'ని మాటలకందని వారసత్వ సంపదగా అభివర్ణించింది. ■

తప్పు చేస్తానేమోననే కుశంక సృజనశీలతకు చేటు చేస్తుంది, ధైర్యంగా ముందడుగే దానికి మందు

మీ పిల్లల్లో ఈ లోపాలున్నాయా?

ముగ్ధకు మూడేళ్ల కొడుకున్నాడు. ఈ పాటికే మాటలు నేర్చుకోవాల్సిన వాడు తల్లి చెప్తే అస్సలు వినడు.. కనీసం పిలిచినా తనవైపు చూడడు. వీడినెలా మార్చాలో తెలియక తలపట్టుకుంటోందామె.

ఎనిమిదేళ్ల అనన్యకు గ్రాహ్య శక్తి తక్కువ. స్కూల్లో పాఠాలు శ్రద్ధగానే వింటుంది. కానీ అవి ఎక్కువసేపు గుర్తు పెట్టుకోలేదు. ఇది ఆమెకే కాదు.. ఆమె తల్లిదండ్రులకూ పెద్ద సమస్యగా మారింది.

పిల్లలు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకుంటుంటారు. మాట్లాడడం, చదవడం, రాయడం, ఆలోచించడం, గ్రహించడం, గుర్తుపెట్టుకోవడం.. ఇవన్నీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి అలవడుతుంటాయి. అయితే కొంతమంది చిన్నారులు మాత్రం ఈ విషయాల్లో వెనకబడిపోతుంటారు. దీన్నే నేర్చుకోవడంలో లోపం (లెర్నింగ్ డిజెబిలిటి) అంటున్నారు నిపుణులు.

ఎ డి హెచ్ డి (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటి డిజార్డర్) సమస్య ఉన్న వారిలోనూ ఇలాంటి మెదడు సంబంధిత లోపాలు తలెత్తవచ్చంటున్నారు. అలాగని నిరాశ చెందకుండా.. పిల్లలు ఎదుర్కొంటున్న ఈ సమస్యల్ని గుర్తించి.. తగిన చికిత్స/థెరపీ అందిస్తే వారు తప్పక గాడిలో పడతారంటున్నారు నిపుణులు. మరి, అదెలాగో మనమూ తెలుసుకుందాం రండి..

వంశపారంపర్యంగా వస్తుందా?

పిల్లలు ఆయా విషయాల్ని నేర్చుకోవడంలో వెనకబడి పోవడానికి వివిధ రకాల కారణాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా చాలా కేసుల్లో ఈ సమస్య వంశపారంపర్యంగా తలెత్తే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు. అంటే.. తల్లిదండ్రులకు లేదంటే రక్తసంబంధీకుల్లో ఎవరికైనా ఈ సమస్య ఉన్నట్లయితే చిన్నారులకూ రావచ్చట! అంతేకాదు.. తక్కువ బరువుతో జన్మించడం, నెలలు నిండకుండానే జన్మించడం, తలకు దెబ్బ తగలడం, మెనంజైటిస్(మెదడు, వెన్నెముకకు రక్షణ కల్పించే పొరల్లో వాపు ఏర్పడడం).. వంటివన్నీ పిల్లల్లో నేర్చుకునే లోపాలకు కీలక కారణాలంటున్నారు నిపుణులు.

ఇలా గుర్తించవచ్చు!

వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పిల్లల్లో మానసిక లోపాలున్నాయని గ్రహించి చాలామంది తల్లిదండ్రులు నిరాశ చెందుతుంటారు. ఇక తమ చిన్నారి అందరు పిల్లలతో కలవ లేదేమోనని బాధపడుతుంటారు. అయితే దీనివల్ల ప్రయోజనం ఉండదని, అసలు సమస్యేంటో గుర్తించి నిపుణులతో చికిత్స/థెరపీ అందిస్తే సానుకూల ఫలితం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో పిల్లల్లో ఉన్న మానసిక లోపాల్ని ఇలా గుర్తించచ్చంటున్నారు.

- సాధారణంగా పిల్లలు రెండు నుంచి మూడేళ్ల మధ్య పదాలు పలకడం, చిన్న చిన్న వాక్యాలు చెబుతుంటే తిరిగి చెప్పడం.. వంటివి చేస్తుంటారు. ఒకవేళ ఇలా చెప్పట్లేదంటే వాళ్లలో కొత్త అంశాలు నేర్చుకునే విషయంలో, ప్రత్యేకించి భాషాపరమైన విషయాలలో జాప్యం జరుగుతున్నట్లుగా అర్థం చేసుకోవాలి.
- ఇక మూడేళ్లు దాటిన పిల్లలు మాట్లాడే మాటలు స్పష్టంగా, చాలావరకు పెద్ద వాళ్లకు అర్థమయ్యేలా ఉంటాయి. కానీ అలా మాట్లాడకపోయినా, పదాలు పలకడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నా ఆలస్యం చేయకూడదు.
- స్కూల్లో చేరడానికి ముందే చాలామంది పిల్లలు రంగులు, ఆకృతులు, అక్షరమాల, అంకెలు.. వంటివన్నీ నేర్చుకుంటారు. ఒకవేళ అలా నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది పడినా.. అదీ లోపమేనని తల్లిదండ్రులు గుర్తించాలి.
- వయసు పెరిగే కొద్దీ స్నానం చేయడం, దుస్తులు వేసు కోవడం, తినడం.. ఇలా చాలా వరకు తమ పనులు

తాము చేసుకోవడం పిల్లలకు నేర్పిస్తాం. కానీ ఒకవేళ అలా చెప్పినా నేర్చుకోలేకపోతే మాత్రం వారిలో మానసికంగా ఏదో లోపముందని అనుమానించడంలో తప్పు లేదంటున్నారు నిపుణులు.

- ఎదిగే కొద్దీ పిల్లలు కొత్తగా ఏదైనా చెప్తే ఒక చోట కూర్చొని ఏకాగ్రతతో వినడం, తదేకంగా అలాగే చూస్తుండడం సహజమే. కానీ అలా చేయకపోయినా, కళ్లలోకి కళ్లు పెట్టి చూడకపోయినా, కోపం-చిరాకు ప్రదర్శించినా.... ఆలస్యం చేయకుండా థెరపిస్ట్‌ని సంప్రదించడం ఉత్తమం.
- ఇక స్కూలుకెళ్లే పిల్లల్లో.. చదవడంలో ఇబ్బంది (డైస్ లెక్సియా), రాయడంలో సమస్య (డైస్ గ్రాఫియా), గణితం నేర్చుకోవడంలో ఇబ్బంది (డైస్ కాల్కులియా).. వంటివి తలెత్తినా వారిలో నేర్చుకునే లోపాలున్నాయని గ్రహించడం ముఖ్యమని గుర్తుపెట్టుకోండి.

పరిష్కారం.. మన చేతుల్లోనే!

ప్రతి సమస్యకూ ఓ పరిష్కారమున్నట్లే.. పిల్లల్లో నేర్చుకునే లోపాల్ని అధిగమించడానికీ పరిష్కార మార్గాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో సంబంధిత నిపుణుల వద్ద చికిత్స/థెరపీ అందించడంతో పాటు తల్లిదండ్రులు కూడా ఇంట్లో పిల్లలతో మెలిగేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకోవడం ముఖ్యమంటున్నారు.

ప్రత్యేకతల్ని ప్రశంసించండి!

పిల్లల్లో ఇలాంటి లోపాలే కాదు..వారికంటూ కొన్ని ప్రత్యేకతలూ ఉంటాయి. అయితే చాలామంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల్లో ఉన్న లోపాలనే ఎత్తి చూపుతారు. కానీ ప్రత్యేకతల్ని గ్రహించరు. కానీ నేర్చుకునే లోపాల్ని అధిగమించాలంటే ఇలాంటి ప్రత్యేకతలపై దృష్టి సారించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఉదాహరణకు మీ చిన్నారికి ఆటలంటే ఇష్టమనుకోండి....అందులోనే ప్రోత్సహించండి...వాళ్ళు సక్సెసైన ప్రతిసారీ ప్రశంసించండి. ఇక వారి సంతోషానికి అవధులు ఉండవు. ఈ మానసిక ఆనందమే వారి సమస్యకు క్రమంగా పరిష్కారం చూపే అవకాశాలున్నాయంటున్నారు నిపుణులు.

వాళ్లతో కలవనివ్వండి!

నేర్చుకోవడంలో లోపాలున్న చిన్నారులు ఎదిగే క్రమంలో ఇతరులతో పోల్చుకొని ఒకింత భావోద్వేగానికి గురవుతుంటారు.. ఆత్మన్యూనతకు లోనవుతుంటారు. అలాంటి పిల్లల లోపాల్ని ఎత్తి చూపుతూ అరవడం, కోపగించుకోవడం.. వంటివి తల్లిదండ్రులు అస్సలు చేయకూడదంటున్నారు నిపుణులు. అలా బాధపడుతున్నప్పుడు వాళ్లను ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకోవడం, వాళ్లలోని ప్రత్యేక నైపుణ్యాల్ని గుర్తుచేయడం, ఇలా కాకపోతే మరోలా నేర్చుకుందామంటూ ప్రోత్సహించడం.. ఇవన్నీ పిల్లల్లోని మానసిక/నేర్చుకోవడంలో ఉన్న లోపాల్ని అధిగమించే పద్ధతులే. అలాగే వీలు చిక్కినప్పుడల్లా వారిని బయటి ప్రదేశాలకు, పార్కులకు తీసుకెళ్లడం.. తోటి పిల్లలతో ఆడుకునేలా, మాట కలిపేలా ప్రోత్సహించడం.. వంటివి చేస్తే వాళ్లలో మార్పు రావడానికి పెద్ద సమయం పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

సలహా తీసుకోవడంలో తప్పు లేదు!

పిల్లల్లోని ఈ మానసిక లోపాల్ని అధిగమించడానికి మీ ప్రయత్నాలతో పాటు నిర్ణీత వ్యవధుల్లో నిపుణుల దగ్గరికి తీసుకెళ్లడం తప్పనిసరి. అయితే ఈ క్రమంలో మీలాగే చాలామంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్నీ అక్కడికి తీసుకొస్తుంటారు. వీలైతే వాళ్ల పిల్లల సమస్యలు తెలుసుకోండి.. ఈ సమస్యను వాళ్లెలా పరిష్కరిస్తున్నారో అడగండి. అందులో మీ పిల్లలకూ ఉపయోగపడే సలహాలుండచ్చు. వాటిని గ్రహించి మీ పిల్లల విషయంలో అనుసరిస్తే కొంతవరకు ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకానీ వాళ్లను అడిగితే ఏమనుకుంటారో.... మా పిల్లల గురించి వారికి చెప్తే దాన్నెలా స్వీకరిస్తారోనన్న మొహమాటం అస్సలు పనికి రాదంటున్నారు నిపుణులు.

నైపుణ్యాలే నడిపిస్తాయి!

మానసిక / నేర్చుకునే లోపాలున్న పిల్లల భవిష్యత్తు గురించి చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందు

(తరువాయి 25వ పేజీలో....)

గుండెపోటుతో ఎక్కువ ప్రమాదం మహిళల్లోనే..

పురుషులతో సమానంగా మహిళల్లోనూ గుండె జబ్బులు పెరుగుతున్నాయి. మెనోపాజ్‌కు చేరుకున్న మహిళల్లో గుండె జబ్బుల తీవ్రత ఎక్కువ. ఈ వయసు మహిళల్లో గుండె జబ్బులకు హైపర్‌టెన్షన్, మధుమేహం, అధిక బరువులు అదనపు కారణాలుగా మారుతున్నాయి.

లక్షణాలు : గుండె పోటుతో ప్రాణాలు కోల్పోయే అవకాశాలు మహిళల్లోనే ఎక్కువ. అలాగే గుండె పోటు తర్వాత హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌కు గురయ్యే అవకాశాలు కూడా వీరిలోనే ఎక్కువ. ఇందుకు కారణం మహిళలు ఆలస్యంగా గుండె సమస్యలను గుర్తించడమే! సాధారణంగా పురుషుల్లో మాదిరిగా మహిళల్లో గుండె జబ్బు లక్షణాలు స్పష్టంగా బయల్పడవు. వీరిలో ఛాతీ నొప్పికి బదులుగా, ఊపిరి అందకపోవడం, వాంతులు, దవడ నొప్పి, చేయి నొప్పి, చమటలు ప్రధాన లక్షణాలుగా కనిపిస్తాయి. వీటిని సాధారణంగా ఇతరత్రా నొప్పులుగా నిర్లక్ష్యం చేసి, ఆలస్యంగా వైద్యులను సంప్రతించడం వల్ల గుండెకు ఎక్కువ నష్టం జరిగిపోతూ ఉంటుంది. గుండెను కాపాడుకోవాలంటే...

గుండె జబ్బులను నివారించుకోవాలంటే, మహిళలు తమ కుటుంబ చరిత్ర, జీవనశైలి, ఆరోగ్య పరిస్థితుల పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

రిస్క్: కరొనరీ లేదా ఇస్కిమిక్ గుండె జబ్బులు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తాయి. తల్లితండ్రులకు గుండె జబ్బులుంటే, వారి పిల్లలకూ గుండె జబ్బులు సంక్రమించే అవకాశాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ కోవకు చెందిన మహిళలు కొంత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వయసు, అలవాట్లు, రుగ్మతలను లెక్కించాలి. కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణం, అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం మొదలైన ఆరోగ్య సమస్యల మీద ఓ కన్నేసి ఉంచాలి. అవసరం మేరకు వైద్యుల సూచన మేరకు చికిత్సను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి.

అంకెల లెక్కలు : శరీర బరువు, నడుము చుట్టు కొలతలను గమనించుకుంటూ ఉండాలి. ఆ కొలతల అంకెలు పెరుగుతుంటే, అప్రమత్తం కావాలి. రక్తపోటు, చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులను కూడా కొలుచుకుంటూ ఉండాలి. ఆ అంకెలు పెరుగుతూ ఉంటే, తగ్గించే చర్యలు చేపట్టాలి.

వ్యాయామం : వారానికి 150 నిమిషాల మధ్యస్త ఏరోబిక్ వ్యాయామం, లేదా 75 నిమిషాల తీవ్రతతో కూడిన ఏరోబిక్ వ్యాయామం చేయడం అవసరం. మొత్తంగా వారంలో ఐదు రోజుల పాటు రోజుకు కనీసం 45 నిమిషాలకు తగ్గకుండా నచ్చిన వ్యాయామం చేయవచ్చు. దీన్లో భాగంగా బ్రిస్క్ వాకింగ్ (వేగంగా నడవడం), రన్నింగ్, జాగింగ్, ఈత, డాన్సింగ్ చేయవచ్చు.

ఆహారం : తక్కువ ఉప్పు, కొవ్వులు, ఎక్కువ పీచు, కూరగాయలు, పళ్లు తీసుకోవాలి. తీపి పదార్థాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం, ఎర్రని మాంసం మానేయాలి.

బరువు : అధిక బరువు గుండె జబ్బులకు దగ్గరి దారి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ 25 దాటినా, నడుము చుట్టుకొలత 35 అంగుళాలకు మించినా గుండె జబ్బులకు గురయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి ఈ కొలతలను తగ్గించే పనులు మొదలుపెట్టాలి. క్రమం తప్పక వ్యాయామం చేస్తూ, సమతులాహారం తీసుకుంటూ, ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువుకు చేరుకోవాలి.

ఒత్తిడి : కొలిచే వీలు లేని ఒత్తిడి గుండె మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఒత్తిడికి గురి కాకుండా ఉండడం అసాధ్యం కాబట్టి దాన్ని తగ్గించే మెలకువలు పాటించాలి. యోగా, ధ్యానం సాధన చేయడం లేదా ఇష్టమైన అభిరుచిని కొనసాగించడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలి.

జీవ గడియారం : గుండె ఆరోగ్యం కోసం కంటి నిండా నిద్ర తప్పనిసరి. అస్తవ్యస్థ నిద్ర వేళలు, తక్కువ గంటల పాటు నిద్రపోవడం మొదలైన అలవాట్ల మూలంగా రక్తపోటు పెరుగుతుంది. కాబట్టి నిద్రవేళలను కచ్చితంగా పాటించడంతో పాటు, రాత్రి 9 తర్వాత అన్ని రకాల

పట్నాలను వీడి పల్లెబాట పట్టిన యువ రైతులు !

పట్నం (కోయంబత్తూర్, తమిళనాడు)లో ఉంటున్న మాటే గానీ ప్రదీప్‌కుమార్‌కు తమ కరూర్ గ్రామంలో బీడుపడిన అయిదు ఎకరాల పంట పొలమే గుర్తు వచ్చేది. ఇక అక్కడ ఉండలేక ఊరికి వచ్చేశాడు. 'ఫుల్‌టైమ్ రైతు'గా మారాడు. విజయవంతమైన రైతుగా తనను తాను నిరూపించుకున్నాడు. స్థానిక సంప్రదాయ జాతులను కాపాడుకోవడానికి 'కమ్యూనిటీ సీడ్ బ్యాంక్' కూడా ఏర్పాటు చేశాడు.

కేరళలోని పాలక్కడ్‌కు చెందిన కె.జి.సర్వణన్ అరటి, జామ సాగులో నవీన పద్ధతులను అనుసరించి ప్రభుత్వ దృష్టిని ఆకర్షించాడు. కేరళ ప్రభుత్వం అతడి వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని ఆదర్శ వ్యవసాయ క్షేత్రంగా గుర్తించింది. బెంగళూరులో ఉద్యోగం చేసే కైలాస్‌నాథ్‌కు తన స్వగ్రామం నర్సిపురంలో పొలాలు ఉన్నాయి. బెంగళూరును వదిలేసి నర్సిపురంలో స్థిరపడిన కైలాస్ నిర్జీవంగా పడి ఉన్న పంట పొలాలకు మళ్లీ జీవ కళ తెప్పించాడు.

చంద్రశేఖరన్ సర్వణన్‌కు పొలాచ్చిలో చింత, జామ, సపోట...మొదలైన చెట్లతో పదిహేను ఎకరాల 'ఫుడ్ ఫారెస్ట్' ఉంది. అక్కడ గడపడం ఆయకు ఎంతో ఇష్టమైన పని. 'ప్రకృతే ఈ తోటను కాపాడుకుంటుంది' అంటాడు మురిపెంగా. దేశ దేశాల్లోని వ్యవసాయ విధానాల గురించి తెలుసు కోవడంపై ఆసక్తి చూపే చంద్రశేఖరన్‌కు యువత వ్యవసాయంలోకి రావాలన్నది కల. తన కలను నెరవేర్చు కోవడానికి 'ఇండియన్ యంగ్ ఫార్మర్స్ ఫోరమ్'ను మొదలుపెట్టాడు.

'ఫోరమ్' ఏర్పాటు చేయగానే పోలోమంటూ యూత్ వచ్చి చేరిపోరు కదా! ముందు వారికి నమ్మకం కలిగించాలి.

'యస్... మేము సాధించగలం' అనే ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగించాలి. అందుకు కొందరు రోల్ మోడల్స్ కావాలి. ఫోరమ్ ఏర్పాటు చేసిన వెంటనే చంద్రశేఖరన్ అలాంటి వారి కోసం వెదికాడు. ఆ ప్రయత్నం లో ప్రదీప్ కుమార్, కైలాస్‌నాథ్, కె.జి. సర్వణన్....మొదలైనవారు ఎందరో కనిపించారు. వీరు 'ఫోరమ్'లో చేరిన యువ రైతులకు ధైర్యం చెప్పారు.

తమ వ్యవసాయ క్షేత్రాన్నే బడిగా మలిచి ఎక్కడెక్కడి నుంచో వచ్చిన యువరైతులకు పాఠాలు చెప్పారు. 'అచ్చం నేను కూడా మీలాగే భయపడ్డాను. దిగితేనే కదా లోతు తెలిసేది. ఇలా చేసి చూడండి' అని సలహాలు ఇచ్చారు. నవీన సాంకేతిక జ్ఞానాన్ని పరిచయం చేశారు. ఎన్నో సందేహాలకు సమాధానం చెప్పారు. ఈ ఫోరమ్ ప్రభావంతో పట్నంలో ఏదో ఒక ఉద్యోగం చేస్తున్న యువకులు తమ పూర్వీకుల పంట పొలాలను వెదుక్కుంటూ వస్తున్నారు. సాగుకళలో సక్సెస్ అవుతున్నారు.

సమాచారాన్ని పంచుకోవడం కోసం ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్ లాంటి వేదికలను కూడా ఫోరమ్ ఉపయోగించుకుంటుంది. దేశవ్యాప్తంగా విస్తరించాలనేది ఫోరమ్ లక్ష్యాల్లో ఒకటి.

– సాక్షి సౌజన్యంతో

■

స్క్రీన్‌లకు గుడ్ బై చెప్పాలి.

మందులు : గుండె జబ్బులకు దారి తీసే, మధుమేహం, రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, థైరాయిడ్ మొదలైన రుగ్మతలకు వైద్యులు సూచించే మందులను క్రమం తప్పక వాడాలి. ఆ మందుల పేర్లనూ, మోతాదులనూ గుర్తు పెట్టుకోవాలి. ఎంత కాలం వాడాలి? ఎప్పుడు వైద్యులను కలవాలి? అనే వివరాలను డైరీలో రాసి పెట్టుకోవాలి. ఇలాంటి అలవాట్ల వల్ల చికిత్సకు ఆటంకం ఏర్పడకుండా ఉంటుంది. ■

వెలుగులో వెలిగేవారు చీకటిలో కనుమరుగవుతారు, వ్యక్తిత్వపు వెలుగు వుంటే చీకటి వెలవెలపోతుంది

ఒక్క పూటైనా చపాతీ తినండి ... బరువు తగ్గండి !

బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రత్యామ్నాయాల్ని వెతుక్కుంటుంటారు. రాత్రుళ్లు అన్నం మానేసి చపాతీ (గోధుమ పిండితో తయారు చేసింది) తీసుకోవడం కూడా ఇలాంటిదే! మరి, నిజానికి దీనివల్ల ఏదైనా ఫలితం ఉంటుందంటారా? అని సందేహించే వాళ్లూ లేకపోలేదు. అయితే ఆ సందేహం అక్కర్లేదని, రాత్రి భోజనంలో చపాతీని భాగం చేసుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు మరెన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఒక్క రాత్రి పూట అనే కాదు.. రోజులో ఒకసారి చపాతీ తిన్నా కూడా సమాన ఫలితం ఉంటుందట! మరి, ఆలస్యం చేయకుండా చపాతీలో దాగున్న ఆ ఆరోగ్య రహస్యాలేంటో తెలుసుకుందాం రండి..

పోషకాల సమ్మేళనం!

- చపాతీని పోషకాల సమ్మేళనంగా పేర్కొంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో 'బి', 'ఇ' విటమిన్లతో పాటు కాపర్, జింక్, అయోడిన్, మాంగనీస్, సిలికాన్, పొటాషియం, క్యాల్షియం.. వంటి ఖనిజాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. అంటే.. ఇవన్నీ రోజువారీ శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను కొద్ది మొత్తాల్లో భర్తీ చేస్తాయన్నమాట!
- చపాతీలో ఉండే సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. తద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండచ్చు.
- బరువు తగ్గడానికీ ఇది మంచి ఆహారం అంటున్నారు నిపుణులు. అదెలాగంటే రోజూ రెండు సాధారణ సైజు చపాతీలను తీసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఉండే అధిక పీచు ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండుగా ఉండేలా చేస్తుంది. తద్వారా ఆకలేయకుండా, ఇతర చిరుతిళ్ల పైకి మనసు మళ్లదు. అలాగే ఇతర పదార్థాలతో పోల్చితే ఇందులో క్యాలరీలూ తక్కువే! కాబట్టి నిశ్చింతగా బరువు తగ్గేయచ్చు.
- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలోనూ రోటీ/చపాతీ కీలకపాత్ర పోషిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. దీనిలో ఉండే పోషక విలువలే ఇందుకు కారణమట!
- రక్తహీనతతో బాధపడే వారు ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి పొందాలంటే రోజూ చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.
- చపాతీల్లో ఉండే అధిక ఐరన్ స్థాయిలు శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయుల్ని క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. తెల్ల రక్తకణాలు పెరగడం లోనూ ఈ ఆహారం తోడ్పడుతుంది.
- చపాతీల్లో ఉండే జింక్, ఇతర ఖనిజాలు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడంలో సహకరిస్తాయట! తద్వారా చర్మ సమస్యలు దరి చేరకుండా నవయవ్వనంగా మెరిసిపోవచ్చు.
- ఇందులో ఉండే పీచు జీర్ణవ్యవస్థకూ మంచిదే! అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్ధకం.. వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలున్న వారు నిపుణుల సలహా మేరకు రోజూ చపాతీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ఉత్తమం.
- చపాతీలో ఉండే సెలీనియం క్యాన్సర్ కారకాలు శరీరంపై దాడి చేయకుండా కాపాడుతుంది. అందుకే రోజూ చపాతీ తినే వారికి పలు రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే ముప్పు తక్కువ అని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

భయంతో ఎక్కడికని పారిపోతావ్ ? ఆ భయం వున్నదే నీ గుండెలో !

- గుండె ఆరోగ్యానికీ చపాతీ మేలు చేస్తుందట! ఇందుకు దీనిలో అతి తక్కువ కొవ్వులుండడమే కారణమట! తద్వారా గుండెకు, ఇతర శరీర అవయవాలకు ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా రక్తప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది.
- జ్వరంగా అనిపించినప్పుడు మనకు గుర్తొచ్చే పదార్థం చపాతీ. ఇందులోని పోషకాలు శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరించి జ్వరాన్ని తగ్గిస్తాయని పలు అధ్యయనాలు కూడా స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇంకా దీన్ని చల్లటి పాలల్లో వేసుకొని తింటే మంచి ఫలితం ఉంటుందట!

ఇలా చేసుకోవడం ఆరోగ్యదాయకం !

- చపాతీ ఆరోగ్యానికి మంచిదే కదా అని మీకు నచ్చినట్లుగా ఎక్కువ నూనె, నెయ్యితో చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో అనవసర కొవ్వులు చేరతాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే వీలైనంత తక్కువ నెయ్యి/నూనెను వాడడం మంచిదంటున్నారు. అసలు ఈ రెండూ వాడకుండా పుల్కా చేసుకొని తింటే మరీ మంచిదట!
- బయట దొరికే గోధుమపిండిలో మైదా కూడా కలిసి ఉంటుంది. కాబట్టి ముడి గోధుమలు తీసుకొని స్వయంగా పట్టించుకొని ఆ పిండితో చపాతీ చేసుకుంటే సకల ప్రయోజనాలూ చేకూరతాయి.
- చపాతీకి జతగా రోజూ పప్పు, బంగాళాదుంప అని కాకుండా అన్ని రకాల కాయగూరలతో చేసిన కూరలు తీసుకోవడం వల్ల పోషకాలన్నీ శరీరానికి అందుతాయి.
- బీన్స్, క్యారట్, పాలకూర..వంటి వాటిని ఉడికించి.. గోధుమ పిండి కలిపేటప్పుడు అందులో వేసి చపాతీ చేసుకుంటే అటు రుచికి రుచి.. ఇటు ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం! కావాలంటే ఓసారి ట్రై చేసి చూడండి.
- గోధుమపిండికి రాగి పిండి, సోయాబీన్ పిండి, చిరుధాన్యాలతో తయారుచేసిన పిండి.. వంటివి కూడా కలుపుకొని చపాతీ తయారుచేసుకోవచ్చు. లేదంటే బయట దొరికే మల్టీగ్రెయిన్ పిండిని కూడా వాడుకోవచ్చు. అయితే అందులో మైదా 0%గా ఉండాలన్న విషయం గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ విషయం లేబుల్ చూస్తే అర్థమవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి చపాతీ మంచిది కదా అని ఎన్ని పడితే అన్ని లాగించారంటే అజీర్తి చేసే ప్రమాదం ఉంది.. కాబట్టి రోజుకు రెండు లేదా మూడు చపాతీలు.. అది కూడా మీడియం సైజులో ఉన్నవి చాలంటున్నారు నిపుణులు. ■

మీ పిల్లల్లో ఈ లోపాలున్నాయా?

(21వ పేజీ తరువాయి...)

తుంటారు. ఈ లోపాలే వారి కెరీర్‌కు అడ్డుపడతాయేమోనని నిరాశపడుతుంటారు. కానీ ఈ ప్రతికూల ఆలోచనలు సరికాదంటున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే.. ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక నైపుణ్యం ఉంటుంది. దాన్ని పసిగట్టి ప్రోత్సహిస్తే పిల్లలకు బంగారు భవిష్యత్తును అందించినట్లే! ఈ క్రమంలో సవాళ్లను అధిగమించడం, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం పెంపొందించడం, వ్యక్తిత్వ వికాస నైపుణ్యాలు నేర్పించడం, ఆర్థిక విషయాల్లో అవగాహన కల్పించడం.. ఇలా ఒక్కొక్కటీ ఓపిగ్గా నేర్పించడం వల్ల వారి భవిష్యత్తును ఉజ్వలంగా తీర్చిదిద్దిన వారవుతారు. పిల్లలూ తమకు అందివచ్చిన అవకాశాల్ని అందిపుచ్చుకొని కెరీర్‌లో సక్సెస్ సాధిస్తారు.

ఇక వీటితో పాటు పిల్లల్ని మరింత చురుగ్గా తయారు చేయడానికి చక్కటి పోషకాహారం, వ్యాయామాలు, ఐ-కాంటాక్ట్‌ని పెంపొందించే చిన్న చిన్న వర్కవుట్లు, మానసిక లోపాల్ని అధిగమించేందుకు యోగా-ధ్యానం.. వంటివన్నీ తప్పనిసరి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి, మీ పిల్లల్లోనూ ఇలాంటి మానసిక లోపాలు ఉన్నాయా? విషయాలు నేర్చుకోవడంలో, గ్రహించడంలో వెనకబడిపోతున్నారా? అయితే వాటిని అధిగమించడానికి తల్లిదండ్రులుగా మీరు ఎలాంటి చిట్కాలు పాటిస్తున్నారు? Contactus@vasundhara.net వేదికగా మీ విలువైన సలహాలు, సూచనలు మాతో పంచుకోండి. మీరిచ్చే టిప్స్ ఇలాంటి సమస్యలున్న పిల్లల తల్లిదండ్రులకు ఉపయోగపడవచ్చు..!

(ఈనాడు సౌజన్యంతో)

■

తలిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం ఏమేమో చేస్తారు, ఒక్కటి తప్ప ; అదే వారిని వారిగా ఎదగనివ్వడం

వేధింపుల నివారణ ఉభయుల బాధ్యత !

పని ప్రదేశాలలో లైంగిక హింస నివారణ (నియంత్రణ, ఉపాయాలు) చట్టాన్ని అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం, యజమాని ఇద్దరిదీ...

లైంగిక హింస కింద వచ్చే విషయాలు / ప్రవర్తనలు

మహిళ ఇష్టానికి విరుద్ధంగా జరిగే ఈ పనులు / ప్రవర్తనలు (కింద పేర్కొన్నట్లుగా), లైంగిక హింస కిందకు వస్తాయి.

- ముట్టుకోవడం లేక అనవసరంగా తాకాలనుకోవడం.
- శారీరక సంబంధాన్ని పెట్టుకోవాలని కోరడం, ఆశించడం
- లైంగికపరమైన మాటలు మాట్లాడడం, చేష్టలు చేయడం
- లైంగిక సంబంధమైన చిత్రాలు, తదితర సామగ్రిని చూపించడం.

సాధారణంగా పని ప్రదేశాలలో ఇటువంటి పనులన్నీ మహిళల్లో అభద్రతని కలిగిస్తాయి. చాలాసార్లు ఈ పనులు పని ప్రదేశాలలో వారి ప్రగతికి అడ్డంకిగా లేదా హాని

పని ప్రదేశాలలో లైంగిక హింస ... అపోహలు, నిజాలు!

అపోహ: మామూలుగా మర్యాదగా వేళాకోళం ఆడితే మహిళలకు ఎటువంటి అభ్యంతరం ఉండదు. అది లైంగిక హింస కాదు.

నిజం: మహిళ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా ఎటువంటి వేళాకోళమైనా లైంగిక హింస కిందే లెక్క. దీనితో పని ప్రదేశంలో భయపూరితమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల మహిళ శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపైన చెడు ప్రభావం పడుతుంది. అంతేకాక ఇది ఆమె రక్షణకి సంబంధించిన ప్రశ్న కూడా. మహిళకు ఉద్యోగం మానేసే దుస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది.

అపోహ: మహిళ అవతలివాళ్ళు చేసే వేళాకోళాన్ని పట్టించుకోకూడదు. అప్పుడు మెల్లిమెల్లిగా ఇదంతా తగ్గిపోతుంది.

నిజం: మహిళ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా – పెద్దది కాని, చిన్నదికాని ఎటువంటి వేళాకోళమైనా సరే తప్పే. దీనిపై మౌనంగా ఉంటే లైంగిక హింస తగ్గదు. పైగా ఇదంతా సమ్మతమే అనుకుని లైంగిక హింస ఎక్కువగా చేసే ప్రమాదం ఉంది. అందువలన ప్రారంభంలోనే దీనిని వ్యతిరేకించాలి. ఎదిరించాలి. అయినా ఆగకపోతే ఫిర్యాదు చేయాలి.

అపోహ: తన హావభావాలతో, వస్త్రధారణతో పురుషులను ఆకర్షించాలన్న ప్రయత్నం చేసే మహిళయే లైంగిక హింసకు గురవుతుంది.

నిజం: లైంగిక హింస ఏ మహిళ పట్ల అయినా జరగవచ్చు. ఇందులో ఆమె వయసు, హావభావాలు, వస్త్రధారణకి ఎటువంటి సంబంధం లేదు , ఉండదు. మహిళను కేవలం ఒక భోగ్య వస్తువుగా చూసే దృష్టే లైంగిక హింసకి కారణమవుతుంది. దీనివల్ల మహిళ శ్రమకు విలువ తగ్గుతుంది. ఆమె హక్కులకు భంగం కలుగుతుంది.

అపోహ: స్నేహం చేయడాన్ని కానీ, ప్రేమించే ప్రయత్నాన్ని కానీ, కోరికల్ని వ్యక్తపరచడాన్ని కానీఈ చట్టం ఆపలేదు.

నిజం: మహిళ తన ఇష్టపూర్వకంగా ఏర్పరచుకునే సంబంధాలను చట్టం ఆపదు. మహిళకు ఇష్టంలేని వేళాకోళం, ఏడ్పించడం, స్నేహం చేయాలని, సంబంధం పెట్టుకోవాలని బలవంత పెట్టడం చేస్తే అది తప్పు, చట్టరీత్యా నేరం కూడా. ■

పుట్టిన రోజు గొప్పదే, కాని ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకోగలిగితే ఆరోజు అంతకంటె గొప్పది

కలిగించేవిగా అవుతాయి.

చట్టం పరిధిలోకి వచ్చే పని ప్రదేశాలు

క్రింద పేర్కొనబడిన పని ప్రదేశాలలో, పని చేసేటప్పుడు ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా లేక పనికి సంబంధించి లైంగిక హింస జరిగినప్పుడు చట్టపరమైన చర్య తీసుకోవచ్చు.

సంఘటిత రంగం:

ప్రైవేటు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు (ఎన్జీఓలు), ఆస్పత్రులు, పాఠశాలలు, కళాశాలలు, క్రీడా సంస్థలు, పోటీలు జరిగే ప్రదేశాలు మొదలైనవి.

అసంఘటిత రంగం :

ఇటుక బట్టీలు, ఉపాధి హామీ పనుల ప్రదేశాలు, కిరాణ దుకాణాలు, వ్యవసాయ, భవన నిర్మాణ రంగం, ఇళ్ళలో పనిచేసేవారు మొదలైనవి.

సంఘటిత క్షేత్రాలలో యజమాని బాధ్యత

- లైంగిక హింసకి సంబంధించిన ఫిర్యాదులు విచారణ కోసం, అంతరంగిక విచారణ కమిటీ (ఐ.సి.సి.ని ఏర్పాటు చేయాలి.
- ఐ.సి.సి సూచనలను అనుసరించి దోషిపై చర్యలు తీసుకోవాలి.
- పని ప్రదేశాలలో లైంగిక హింస జరగకుండా చూసుకోవడానికి ఉద్యోగులలో / పనివారిలో చైతన్యాన్ని తీసుకురావాలి.

జిల్లా అధికారి బాధ్యతలు

(అసంఘటిత రంగం, 10 మందికన్నా తక్కువ ఉద్యోగులు ఉన్న సంఘటిత రంగ సంస్థల కోసం ప్రభుత్వం ద్వారా నియుక్తులైనవారు)

- స్థానిక ఫిర్యాదు కమిటీ (ఎల్.సి.సి) ని ఏర్పాటు చేయాలి.
- లైంగిక హింస కేసులను నమోదు చేయడానికి నగరం, గ్రామీణ క్షేత్రాలలోని వార్డ్ / మున్సిపాలిటీ / తాలూకా / బ్లాక్ / తహసీల్ స్థాయి నోడల్ అధికారిని అపాయింట్ చేయాలి.
- ఎల్.సి.సి. సూచనల ప్రకారం దోషికి వ్యతిరేకంగా చర్య తీసుకోవాలి.

■

సహకార బ్యాంకులో కుంభకోణం...

ఇద్దరి అరెస్ట్.. రూ.98 లక్షలు స్వాధీనం

ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో సంచలనం రేపిన జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకు కుంభకోణంలో ప్రధాన నిందితుడు శ్రీపత్‌కుమార్ సహా మరో నిందితుడిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. బేల మండల కేంద్రంలోని ఏడీసీసీ బ్యాంకులో 2 కోట్ల 85 లక్షలు రూపాయలు తారుమారు అయినట్లు ఈ నెల 13న బ్యాంకు ఆదిలాబాద్ అసిస్టెంట్ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీనివాస్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ విషయమై బ్యాంకు సిబ్బంది విచారణ చేపట్టారు.

నిందితుడు బ్యాంకు స్టాఫ్ అసిస్టెంట్స్ శ్రీపత్ కుమార్‌గా గుర్తించారు. అక్రమంగా పలు అకౌంట్ల ద్వారా కుటుంబ సభ్యులకు 2 కోట్ల 85 లక్షల రూపాయలు బదిలీ చేసినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. నిందితుడి నుంచి 98 లక్షల రూపాయలను రికవరీ చేశారు. ■

ఆంధ్రప్రదేశ్ చేజారిన కొబ్బరి పరిశోధన కేంద్రం

కొబ్బరి పేరెత్తితే ఠక్కున గుర్తొచ్చేది తూర్పుగోదావరే. కేరళ తర్వాత ఆ స్థాయిలో కొబ్బరి పంటకు జిల్లా ప్రసిద్ధి. ఇది గుర్తించే కేంద్ర ఉద్యాన పరిశోధన సంస్థ (సీపీసీఆర్ఐ) తన ప్రాంతీయ పరిశోధన కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడానికి జిల్లాను గతంలో ఎంపిక చేసింది. దేశంలో ఇటువంటివి కేవలం మూడే ఉండడంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన నాలుగోది సామర్లకోటలో ప్రారంభించడానికి నిర్ణయించింది. ఇక్కడ గోదావరి జలాల లభ్యత, సారవంతమైన మట్టి కొబ్బరి పరిశోధనకు,అధిక దిగుబడులు ఇచ్చే కొత్త వంగడాల సృష్టికి అనువుగా ఉంటుందని గుర్తించింది. గత ప్రభుత్వం ఈ సంస్థకు సామర్లకోటలో 50 ఎకరాలు ఇవ్వడానికి ముందు కొస్తే, తాజాగా ప్రభుత్వం ఆ స్థలాన్ని పేదల ఇళ్లకు మళ్లించింది.

కొబ్బరికి తెగుళ్లు రాకుండా పరిశోధనలు చేయడం, వాటిని అధిగమించి రైతుకు అధిక దిగుబడులు వచ్చేలా కొత్త వంగడాలు సృష్టించడం, ఉన్న తెగుళ్లకు పరిష్కారం చూపడం.. కొబ్బరిలో అంతర్ పంటలు ఏవి అనుకూలం.. ఆధునిక రీతిలో కొత్త రకాల పంటను ప్రోత్సహించడంలో కేంద్ర ఉద్యాన పరిశోధన సంస్థ దిట్ట.

కేరళలోని కాసర్‌గడ్‌లో ఉన్న ఈ కేంద్రం ఇప్పటివరకు కొబ్బరికి సంబంధించి ఎన్నో పరిశోధనలు చేయడంతో పాటు దిగుబడులు పెంచడం, కొత్త వంగడాలు సృష్టించి కొబ్బరి అధిక ఉత్పత్తికి దోహదపడింది. దీనికి అసోం రాష్ట్రంలోని గౌహతిలోని కహికుచి, కర్ణాటకలోని కిడు, పశ్చిమబెంగాల్ రాష్ట్రంలోని మోహిత్‌నగర్‌లో మూడు పరిశోధన కేంద్రాలున్నాయి. దీన్ని విస్తరించి మరో పరిశోధన కేంద్రం ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించి అందుకు అనువైన ప్రాంతాన్ని ఎంపిక చేయడానికి అనేక రాష్ట్రాల్లో పర్యటించింది. చివరకు తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని సామర్లకోట అత్యంత అనువైన ప్రాంతంగా గుర్తించింది. రాష్ట్రంలోనే కొబ్బరిఉత్పత్తిలో జిల్లా కీలక స్థానంలో ఉండడంతో కొబ్బరి పంట, వాటికి వచ్చే తెగుళ్లపై అధ్యయనానికి ఈ ప్రదేశం ఎంతైనా అనుకూలంగా వుంటుందని సీపీసీఆర్ఐభావించి యిలా నిర్ణయించింది.

అందుకోసం కేరళ నుంచి ఆ సంస్థ ప్రతినిధుల బృందం పలు దఫాలుగా ఇక్కడకొచ్చింది. అన్ని అనుకూలతలు పరిశీలించుకుని అంతా బాగుందని తీర్మానించింది. దీంతో 2015లో ప్రభుత్వం సామర్లకోట విస్తరణ శిక్షణ కేంద్రంలోని తొంభై ఎకరాల్లోని యాభై ఎకరాలు ఇవ్వడానికి సమ్మతించింది. ఫలితంగా ప్రాంతీయ ఉద్యాన పరిశోధన కేంద్రం ఏర్పాటుకు మార్గం సుగమమైంది.

ఈలోపు కేరళలోని కేంద్ర పరిశోధన సంస్థ కేంద్రం నుంచి ఇందుకు సంబంధించి పరిపాలన అనుమతులు తీసుకొచ్చే ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. కానీ ఆ తర్వాత ఈ ప్రాంతీయ పరిశోధన కేంద్రం ఏర్పాటుపై నీలినీడలు కమ్ముకున్నాయి. గత ప్రభుత్వం సీపీసీఆర్ఐకు ఇస్తామని ప్రతిపాదించిన యాభై ఎకరాలు పేదల ఇళ్ల స్థలాల అవసరాలకు మళ్లించారు. ఆ తర్వాత ఉద్యాన పరిశోధన సంస్థ ప్రతినిధులు మరోసారి రాగా ప్రాంతీయ కేంద్రం ఏర్పాటుకు కేవలం పది ఎకరాలు మాత్రమే ఇస్తామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెప్పింది. దీనికి సీపీసీఆర్ఐ ప్రతినిధి బృందం అంగీకరించలేదు. పరిశోధనకు 50 ఎకరాలు ఉండి తీరాలని పేర్కొంది. దీంతో సామర్లకోటలో పది, పెద్దాపురంలో 30 ఎకరాలు కేటాయిస్తామని జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారులు మరో ప్రతిపాదన తెచ్చారు. అలా విడివిడిగా కేటాయించడం ఉపయోగకరం కాదని సీపీసీఆర్ఐ అంగీకరించలేదు.

దీంతో ఇప్పుడీ కేంద్రం జిల్లా నుంచి తరలి పోయింది. ఇదేవిషయాన్ని పార్లమెంట్‌లో ఇటీవల కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ సహాయమంత్రి నరేంద్రసింగ్ తోమర్ అధికారికంగా ధ్రువీకరించారు. రాష్ట్రప్రభుత్వం భూమి ఇవ్వనందున ప్రాంతీయ ఉద్యానపరిశోధన కేంద్రం సామర్లకోటలో ఏర్పాటు చేయడం లేదని ప్రకటించారు. దీంతో కీలకమైన సీపీసీఆర్ఐ కేంద్రం తూర్పుగోదావరి జిల్లాకే కాదు, మన రాష్ట్రానికే దక్కకుండా పోయింది.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

పుట్టిన రోజు గొప్పదే, కాని ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకోగలిగితే ఆరోజు అంతకంటె గొప్పది

ఉల్లి రసంతో మరకలు మాయం!

ఉల్లి వుండని వంటిల్లు వుండదేమో ! దాదాపుగా అన్ని కూరల్లో ఉప్పుతోపాటు ఉల్లికూడా వుండవలసిందే! ఆమ్లెట్‌తో పాటు మాంసాహార కూరలలో కూడా ఇది ఉండాల్సిందే. సలాడ్లలో సైడ్ డిష్ గానూ పసందు చేస్తుంది. ఇన్ని ప్రత్యేకతలున్న ఉల్లి రుచినే కాదండోయ్... శుచినీ అదేనండీ శుభ్రతనూ ఇస్తుంది. వంటసోడా, ఉప్పు లాంటి పదార్థాలతో కలిసి ఇంటిని శుభ్రం చేస్తుంది.

ఎగ్జాస్ట్ ఫ్యాన్... నూనె, దుమ్ము, ధూళితో మురికి పట్టిన ఈ ఫ్యాన్‌ను శుభ్రం చేయాలంటే కొంచెం ఇబ్బందే. సగం ఉల్లిపాయ ముక్కను వంటసోడాలో ముంచి దాంతో ఫ్యాన్‌ను తుడవండి. కాస్త గట్టిగా రుద్దితే జిడ్డు తొలగిపోతుంది. కాసేపటికి శుభ్రమైన పొడి వస్త్రంతో తుడిచేస్తే చాలు.

మరకలు మాయం... దుస్తులపై పడిన ఇంకు, ఇనుము మరకలను ఉల్లిరసం తొలగిస్తుంది. మరకలపై ఉల్లిపాయ ముక్కతో కాసేపు రుద్ది ఆరనివ్వాలి. అప్పటికీ మరక పోకపోతే మరోసారి రుద్ది కొన్ని నిమిషాలాగి పిండితే మరక మాయం.

గిన్నెల మసి వదిలేలా... మురికి పట్టిన లేదా బాగా మాడిన గిన్నెలను ఉల్లిపాయ ముక్కతో రుద్ది చూడండి. కాసేపు అలాగే ఉంచి ఆ తర్వాత ఎప్పటిలానే శుభ్రం చేయండి. మార్పు మీకే తెలుస్తుంది.

లోహ పాత్రలు మెరిసేలా...స్టీలు, ఇత్తడి, రాగిపాత్రలను మెరిపించాలా? ఉల్లిపాయ ఉంటే చాలు....ఇక మెరుపులే. ఉల్లిపాయ ముక్కలను కచ్చాపచ్చాగా దంచాలి. దీంతో లోహ పాత్రలను రుద్దితే గిన్నెలపై పట్టిన చిలుములాంటివి పోవడమే కాకుండా కొత్తవాటిలా మెరుస్తాయి.

గ్యాస్ స్టవ్... వంట చేసేటప్పుడు అన్నం, పప్పు, కూర... ఇలా రకరకాల పదార్థాలు స్టవ్‌పై పడటం సాధారణమే. వీటిని వెంటనే తుడవకపోతే మొండి మరకలుగా మారతాయి. వీటిని వదిలించాలంటే మీదగ్గర ఓ చిన్న ఉల్లి పాయ ముక్క, కాస్తంత ఉప్పు ఉంటే సరిపోతుంది. స్టవ్‌పై ఉప్పు చల్లి, ఉల్లిముక్కతో బాగా రుద్ది కాసేపు అలా వది లేసి, శుభ్రమైన వస్త్రంతో తుడిస్తే మరకలు పోతాయి. ■

కొవ్వును కరిగించే ఆరు సూత్రాలు!

బరువు పెరగడం సులువే... తగ్గించుకోవడమే చాలా కష్టం. ఇందుకోసం చాలా శ్రమపడాలి. ఆహారంతో పాటు శారీరక శ్రమ చేయాలి. అందుకు సాయపడే సూత్రాలివీ!

- తక్కువ కెలొరీలుండే కూరగాయలను రోజువారీ ఆహారంలో ఎక్కువగా చేర్చుకోవాలి. ఇవి కడుపు నిండిన భావనను కలిగిస్తాయి.
- అలాగని మాంసకృత్తులను మరవకూడదు. అందుకోసం మాంసం, పాలు, పప్పుదినుసులను తీసుకోవాలి.
- నూనెలో వేయించినవి, మసాలాలను తగ్గించి తాజా పండ్లను తినాలి.
- వ్యాయామం తప్పనిసరి. వారంలో కనీసం మూడుసార్లు బరువులెత్తే వ్యాయామాలను చేయాలి. చిన్నవాటితో మొదలుపెట్టి క్రమంగా పెంచుకుంటూ పోవాలి.
- అతి తక్కువ/జీరో కెలొరీలుండే శీతలపానీయాలను తీసు కోవాలి. లేదంటే తాజా పండ్ల రసాలను తాగితే సరి.
- రోజూ ఎనిమిది వేల అడుగులు వేయాలి. నడక వల్ల శరీరం మొత్తం కదులుతుంది. ■

పాల ఉత్పత్తి, సేకరణ, వినియోగం లెక్కెంత?

తెలంగాణా పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటి సర్వే

ప్రైవేట్ డెయిరీలతో పోలిస్తే విజయ డెయిరీ పాలు నాణ్యతగా ఉంటాయని వినియోగదారుల నమ్మకం. అందుకే మార్కెట్‌లో విజయ పాలకు ఎప్పుడూ డిమాండ్ ఉంటుంది. కానీ.. అందుకు తగ్గట్టుగా పాలు సరఫరా చేయలేకపోతోందని అధికారులు చెబుతున్నారు. విజయ డెయిరీకి రైతులు ఎందుకు పాలు అమ్మడం లేదు..? ప్రైవేట్ వైపే ఎందుకు మొగ్గు చూపుతున్నారు? వాస్తవానికి జిల్లాలలో ఎన్ని పశువులున్నాయి? ఎన్ని లీటర్ల పాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి.. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ సంస్థలకు ఎన్ని లీటర్ల పాలు అమ్మకం జరుగుతుందనే అంశంపై పశుసంవర్ధక శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇంటింటి సర్వే చేపడుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తి, విక్రయాలపై వారం రోజులపాటు అధికారులు సర్వే చేపట్టనున్నారు.

ఇందుకు సంబంధించి సర్వే ఫార్మట్‌ను సిద్ధం చేశారు. రైతు పేరు, ఊరు, ఎన్ని ఆవులు, గేదెలున్నాయి. వట్టిపోయిన గేదెలు ఎన్ని, పెయ్యదూడలు ఎన్ని ఉన్నాయి. ఉన్న పశువుల్లో ఎన్ని పాలు ఇస్తున్నాయి. ప్రభుత్వ డెయిరీలకు ఎంతమంది పాలు పోస్తున్నారు. ప్రైవేట్ డెయిరీలకు ఎన్ని లీటర్లు అమ్ముతున్నారు. ధర ఎంత చెల్లిస్తున్నారు. ఎలాంటి సౌకర్యాలు అందిస్తున్నారు. తదితర అంశాలను ఫార్మెట్‌లో నిక్షిప్తం చేసేందుకు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు.

రంగారెడ్డి–హైదరాబాద్ జిల్లాలకు ప్రతిరోజూ 25 లక్షల లీటర్ల పాలు అవసరం కాగా, ప్రభుత్వం 4 లక్షల లీటర్ల పాలు సరఫరా చేస్తోంది. పాల కొరత ఉండటంతో.. కర్ణాటక నుంచి మరో 2 లక్షల లీటర్లను ప్రభుత్వం కొని ప్రజలకు అందిస్తుంది. జిల్లాలో ప్రైవేట్ సంస్థలకు రైతులు రోజుకు 2 లక్షల లీటర్లను అమ్ముతున్నారు. అలాగే ప్రభుత్వ సంస్థ అయిన విజయ డెయిరీకి 50,576.5 లీటర్లు అమ్ముతున్నారు. వేసవి సీజన్ ప్రారంభం కావడంతో పాల దిగుబడి తగ్గింది. దీంతో ప్రైవేట్ సంస్థలు లీటరుకు అదనంగా డబ్బులు చెల్లించి పాలను సేకరిస్తున్నారు. వినియోగదారులకు అధిక ధరకు అమ్ముతున్నారు. విజయ డెయిరీకి పాలు గరిష్ఠంగా తగ్గుతుండటంతో..పాల ఉత్పత్తి, సేకరణ వినియోగంపై పశుసంవర్ధక శాఖ ఇంటింటి సర్వేకు పూనుకుంది. వారంరోజుల పాటు నిర్వహిస్తున్న ఈ సర్వేకు రైతులు సహకరించాలని అధికారులు కోరుతున్నారు.

విజయ డెయిరీకి పాలు పోయండి

డెయిరీల లెక్కలు తీస్తున్నాం జిల్లాలో డెయిరీల లెక్కలు తీస్తున్నాం.. పాల ఉత్పత్తి, సేకరణ వినియోగంపై వారం రోజుల పాటు ఇంటింటి సర్వే చేపడుతున్నాం. పాడి రైతులు సహకరించాలి. ప్రైవేట్ సంస్థలకు పాల అమ్మకం ఎక్కువగా ఉంది. ప్రభుత్వ సంస్థ అయిన విజయ డెయిరీకి పాలు పోసి సహకరించాలి. పశువులకు ఇన్సూరెన్స్, దాణా, సబ్సిడీ వంటి సౌకర్యాలు విజయ డెయిరీ కల్పిస్తుంది. రంగారెడ్డి హైదరాబాద్ జిల్లాలకు 25 లక్షల లీటర్ల పాలు అవసరం అవుతుంది. ప్రభుత్వం 4 లక్షల లీటర్ల పాలు మాత్రమే సరఫరా చేస్తుంది.

కర్ణాటక నుంచి 2 లక్షల లీటర్ల వరకు పాలు కొనుగోలు చేస్తుంది. ఇబ్రహీంపట్నం, షాద్‌నగర్, శంకర్‌పల్లి, భువనగిరి, చౌటుప్పల్ నుంచి వచ్చే పాలు హైదరాబాద్ ప్రజలకు సరిపోతాయి. కడ్తాల్‌లో 25 వేల లీటర్లు, షాద్‌నగర్‌లో 25 వేల లీటర్ల పాలను విజయ డెయిరీ సేకరిస్తోంది. ప్రైవేట్‌కు సంబంధించి మాడ్గుల మండలంలో 20 వేల లీటర్లు, ఆక్సన్ అనే కంపెనీ 30 వేల లీటర్లు, జెర్సీ క్రీమ్‌లైన్ 15 వేల లీటర్లు, శంషాబాద్‌లోని ప్రైవేట్ డెయిరీలో లక్ష లీటర్ల పాలు అమ్ముతున్నారు. తలకొండపల్లి, పాపిరెడ్డిగూడలో లక్ష 50 వేల లీటర్లు ప్రైవేట్‌కే అమ్ముతున్నారు.

– అంజిలప్ప, జిల్లా పశుసంవర్ధక శాఖ అధికారి

నీకు ఎందుకూ ఉపయోగపడని వారితో వ్యవహరించే తీరు నీ వ్యక్తిత్వానికి ఒక కొలమానం

భార్య సమ్మతిలేని శృంగారం బలాత్కారమే!

తాళి కట్టినంత మాత్రాన, అర్ధాంగిగా స్వీకరించినంత మాత్రాన అమ్మాయిపై సర్వహక్కులు తమవేననే భావన భారత పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో బలంగా వేళ్లూనుకుపోయింది. ఇది సరికాదని, స్త్రీ సమ్మతి లేకుండా భర్త బలవంతంగా కోరిక తీర్చుకుంటే.. దాన్ని మానభంగంగానే పరిగణించాలని కర్ణాటక హైకోర్టు బుధవారం విస్పష్టంగా పేర్కొంది. మారిటల్ రేప్‌ను నేరంగా పరిగణించాల్సిన సమయం వచ్చిందంటూ పరోక్షంగా దేశంలో అత్యంత ముఖ్యమైన, కీలకమైన చర్చకు తెరతీసింది.

ఇష్టం లేకున్నా కోరిక తీర్చుకున్నాడని ఓ మహిళ పెట్టిన కేసును కొట్టివేయాలని ఆమె భర్త కర్ణాటక హైకోర్టును ఆశ్రయించగా.. జస్టిస్ ఎం.నాగప్రసన్నతో కూడిన ధర్మాసనం అందుకు తిరస్కరించింది. వైవాహిక బంధం భర్తకు ప్రత్యేక అధికారాలు, పెత్తనం ఏమీ కట్టబెట్టదని.. స్త్రీకి ఇష్టం లేని సంభోగం కచ్చితంగా రేప్ కిందకే వస్తుందని, భర్త అయినంత మాత్రాన దీనికేమీ మినహాయింపు ఉండదని అభిప్రాయ పడింది. చారిత్రక చర్చకు తెరలేపింది.

కూతురిని కూడా భర్త లైంగికంగా వేధించాడని సదరు మహిళ ఫిర్యాదు చేయడంతో.. అతనిపై బాలలపై లైంగిక వేధింపుల నిరోధక చట్టం (పోక్సో) కింద కూడా కేసు నమోదు చేసి విచారించాల్సిందిగా అదేశించింది.

లైంగిక వాంఛలకు పెళ్లి లైసెన్స్ కాదు!

సతీమణి ఇష్టానిష్టాలకు విలువనివ్వకుండా... ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వాంఛలు తీర్చుకోవడానికి పెళ్లి అనేది ఒక లైసెన్స్ కాదని జస్టిస్ నాగప్రసన్న పేర్కొన్నారు. పాశ్చాత్యదేశాల్లో మహిళ సమ్మతి లేకుండా సంభోగానికి పాల్పడితే దాన్ని చట్టపరంగా నేరంగానే పరిగణిస్తున్నారు. అయితే భారత్‌లో నిరక్షరాస్యత ఎక్కువగా ఉండటం, పితృస్వామ్య వ్యవస్థ భావనలు బలంగా వేళ్లూనుకొని ఉండటం, సామాజిక కట్టుబాట్లు, ఆచారవ్యవహారాల పేరిట.. కేంద్ర ప్రభుత్వాలు చాన్నాళ్లుగా ఈ అంశం జోలికి (మారిటల్ రేప్‌ను నేరంగా మార్చే చట్ట సవరణకు) పోవడం లేదు.

భార్యాభర్తలు అనే దానితో సంబంధం లేకుండా.. అమ్మాయి సమ్మతి లేకుండా లైంగిక దాడికి పాల్పడితే అది కచ్చితంగా నేరమే అవుతుందని జస్టిస్ నాగప్రసన్న బుధవారం అభిప్రాయపడ్డారు. బలత్కారమనేది స్త్రీల మానసిక స్థితిపైన తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందని, వారికి భయకంపితులను చేస్తుందని పేర్కొన్నారు. అమ్మాయిని బలవంతంగా అనుభవించడం నేరమైనపుడు అది జీవిత భాగస్వామి అయినా సరే నేరంగానే చూడాలన్నారు.

'తరతరాలుగా పురుషుడు భర్త అనే ముసుగులో.. మహిళలను తన సొంత ఆస్తిగా చూస్తున్నాడు. భార్యలు తమ చెప్పుచేతల్లో ఉండాలనుకునే బూజుపట్టిన ఆలోచనలు, సంప్రదాయాలను సమూలంగా తుడిచిపెట్టాల్సిందే. భర్తకు రేప్ నుంచి మినహాయింపునిస్తున్న భారత నేర స్మృతిలోని (ఐపీసీ) 375 సెక్షన్ ఏమాత్రం ప్రగతిశీల ఆలోచన కాదు. నా దృష్టిలో అది తిరోగమన భావన. అర్ధాంగిగా స్వీకరించిన మహిళ శరీరం, ఆలోచనలపై తమకు సంపూర్ణ హక్కులు దఖలు పడ్డాయనే భావన.. కచ్చితంగా తిరోగమన ఆలోచనే.

స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ సమానమనే భావనకు ఇది తూట్లు పొడుస్తుంది. అందువల్లే చాలాదేశాలు మారిటల్ రేప్‌ను నేరంగా చేశాయి. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్, అమెరికాలోని 50 రాష్ట్రాలు, ఆస్ట్రేలియాలోని మూడు ప్రావిన్సులు, న్యూజిలాండ్, కెనడా, ఇజ్రాయిల్, ఫ్రాన్స్, స్వీడన్, డెన్మార్క్.. తదితర దేశాలు మారిటల్ రేప్‌ను నేరంగా పరిగణిస్తున్నాయని జస్టిస్ నాగప్రసన్న ఎత్తిచూపారు. భారత్‌లోనూ అసంఖ్యాక స్త్రీల మౌనరోదనను గుర్తించి చట్టసభల సభ్యులు ఈ మేరకు మారిటల్ రేప్ చట్టంలో మార్పులు తేవాలని అభిప్రాయపడ్డారు.

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

■

నీవు ఎంచుకున్న మార్గాలు ... ఆ దారులవెంట నీ నడక తీరు ... జీవితం అంటే ఇదే !

వేసవిలో లాభదాయకంగా కూరగాయల సాగు

వేసవిలో ఆకాశాన్నంటే కూరగాయల ధరలు సరైన రకాలను సాగు చేస్తే లాభాలే.. లాభాలు! వేసవిలో కూరగాయల ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతాయి. నగరాలు, పట్టణాల్లో మాంసాహారంతో పోటీ పడుతాయి. ఉష్ణోగ్రతల పెరుగుదల, వాతావరణంలో మార్పులే.. పంటలకు ప్రతిబంధకంగా మారుతాయి. వడగాల్పులతో మొక్కల పెరుగుదల లోపించి, పూత, పిందెలు రాలడంతో దిగుబడులు తగ్గుతాయి. వీటిని అధిగమించే రకాలను సాగు చేస్తేనే.. అన్నదాతను లాభాలు వరిస్తాయి. వేసవిలో కూరగాయలను సాగుచేసి అధిక లాభాలు పొందవచ్చని తెలంగాణ ఉద్యాన విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. అయితే, ఎండకాల వాతావరణానికి అనువైన కూరగాయలను, అధిక వేడిని తట్టుకుని ఎక్కువ దిగుబడినిచ్చే ప్రత్యేక రకాలను ఎంచుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సరైన యాజమాన్య పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా మండే ఎండల్లోనూ భారీ దిగుబడులు సాధించవచ్చని అంటున్నారు.

అనుకూల పంటలు..

వేసవిలో సాగుకు టమాట, వంకాయ, మిరప, బెండతో పాటు గుమ్మడి, పొట్ల, కాకర, బీర, దోస, బూడిద గుమ్మడి లాంటి తీగజాతి కూరగాయలు అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఈ పంటలు తేమతో కూడిన వేడి వాతావరణంలో అధిక దిగుబడిని ఇస్తాయి. అయితే, ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రతను, ఎకువ మంచును తట్టుకోలేవు. ఉష్ణోగ్రతలు 25–35 డిగ్రీల వద్ద మొక్కల పెరుగుదల బాగుంటుంది. దిగుబడులు కూడా పెరుగుతాయి. ఉష్ణోగ్రతలు 18 డిగ్రీల కంటే తక్కువగా ఉంటే, పెరుగుదల తగ్గుతుంది. పూత, పిందె రావడం ఆలస్యమవుతుంది. అలాగే 36 డిగ్రీల కన్నా ఎకువ ఉన్నప్పుడు కూడా దిగుబడి బాగా తగ్గిపోతుంది.

నారు పెంపకం..

వర్షాకాల పంట మాదిరిగా కాకుండా, వేసవి సాగు కోసం షేడ్ నెట్, ప్లగ్ ట్రేలలో నారు పెంచుకోవడం మంచిది. నారు దశలో మొక్కలకు సరిపడే కాంతి, నీడ, తేమ శాతం మాత్రమే అవసరం. షేడ్ నెట్లో ఇది సాధ్యపడుతుంది. మొదట ఏడు నుంచి తొమ్మిది మీటర్ల పొడవైన సిమెంట్ లేదా రాతి స్తంభాలను ఐదు నుంచి ఎనిమిది మీటర్ల దూరంలో నిలువుగా పాతాలి. వీటి పైభాగాన ఇనుప తీగ సహాయంతో షేడ్ నెట్‌ను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పక్కలనుంచి కూడా పురుగులు, కీటకాలు చొరబడకుండా తెరలు దించాలి. దీనివల్ల తెల్ల దోమ, పేనుబంక, నల్లి వంటి వాటిని నియంత్రించవచ్చు. తెగుళ్ల వ్యాప్తినీ నివారించవచ్చు. 'ప్లగ్ ట్రే' లాంటి ఆధునిక పద్ధతుల్లోనూ నారు పెంచుకోవచ్చు. సంప్రదాయ పద్ధతిలో కూరగాయల నారు పెంచితే నారుకుళ్లు, మృత్తికా సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. ఫలితంగా నారు చనిపోవడం, ఎదుగుదల లేకపోవడంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది.

సాంద్రత పెంచితేనే..

వేసవిలో అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల మొక పెరుగుదల తకువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా పూత, పిందె రాలి దిగుబడులూ తగ్గుతాయి. అందువల్ల మొక్కలను తక్కువ దూరంలో నాటుకొని, వాటి సాంద్రత పెంచుకోవాలి. దీనివల్ల విడిగా మొక్క దిగుబడి తగ్గినప్పటికీ, ఎక్కువ మొక్కలు ఉండటం వల్ల మొత్తం విస్తీర్ణంలో దిగుబడి తగ్గకుండా ఉంటుంది. ఇందుకోసం విత్తన మోతాదును పెంచాలి. విత్తనశుద్ధిని తప్పనిసరిగా చేసి, సకాలంలో విత్తుకోవాలి. ఆలస్యమైతే ఆకుముడ్త (లీఫ్ కర్ల్) వైరస్ ఎకువగా వ్యాపిస్తుంది.

నీటి యాజమాన్యం..

కూరగాయల్లో 80 నుంచి 95 శాతం నీరే ఉంటుంది. అందువల్ల వీటి సాగులో నీటి ఎద్దడి ఎదురైతే, పంట దిగుబడితోపాటు నాణ్యత మీద కూడా ప్రభావం పడుతుంది. నీటి ఎద్దడి ఉండే ప్రాంతాల్లో డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ పద్ధతిని ఉపయోగించడం మంచిది. దీనివల్ల ఉన్న కొద్దిపాటి నీటితోనే ఎకువ విస్తీర్ణంలో కూరగాయలు పండించవచ్చు. సాధారణ

సాగులో ఎకరానికి ఉపయోగించే నీటితో.. డ్రిప్ పద్ధతి ద్వారా రెండున్నర ఎకరాల్లో, స్ప్రింక్లర్ పద్ధతిలో రెండు ఎకరాల్లో సాగుచేయవచ్చు.

తెగుళ్ల యాజమాన్యం

వేసవిలో తెగుళ్లు, పురుగుల ఉధృతిని తట్టుకొనే రకాలనే ఎంచుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతమైన పంట లేదా నేల నుంచే విత్తనాలు సేకరించాలి. ఏ పంట సాగు చేసినా, మొక్కలు నాటే ముందు శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఇందుకోసం లీటర్ నీటిలో 150 గ్రా. ట్రై సోడియం ఆర్థోఫాస్ఫేట్ కలుపుకొని, ఈ మిశ్రమంలో నారు మొక్కలను 10 నిమిషాల పాటు నానబెట్టుకోవాలి. ఆ తర్వాత మంచినీటిలో శుభ్రంగా కడిగి, చేనులో నాటుకోవాలి. అన్ని పంటల్లోనూ పూత దశలో 10 లీటర్ల నీటిలో 4.5 మి.లీ. ప్లానోఫిక్స్ లేదా లీటర్ నీటిలో 10 మి.గ్రా. 2.4-డి కలిపి పిచికారీ చేయాలి. తెగుళ్లు సోకిన మొకలను పీకి నాశనం చేయాలి.

పూత, పిందె రాలకుండా..

వేసవిలో కూరగాయల సాగులో ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య పూత, పిందె రాలడం. అధిక ఉష్ణోగ్రతలు,వేడిగాలులే ఇందుకు కారణం. దీనిని నివారించడానికి నేలలో తేమను సంరక్షించాలి. టమాట, వంకాయ చేల కోసం 10 లీటర్ల నీటిలో 2.5మి.లీ. ప్లానోఫిక్స్ (ఎన్.ఎ.ఎ) కలిపి, పూత దశలో వారం వ్యవధిలో రెండుసార్లు పిచికారీ చేయాలి. మిరప తోటలోనైతే 10 లీటర్ల నీటిలో 20 మి.గ్రా. ట్రైకాంటినాల్ లేదా 2.5మి.లీ. ప్లానోఫిక్స్ కలిపి రెండుసార్లు పిచికారీ చేస్తే పిందె నిలుస్తుంది. తీగజాతి కూరగాయల్లో అధిక ఉష్ణోగ్రతల వల్ల మగపూలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఫలితంగా లింగ నిష్పత్తి తగ్గి, దిగుబడిపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీని నివారణకు పూతదశలో 10 లీటర్ల నీటిలో 25 గ్రా. సైకోసిల్ కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

సస్యరక్షణ చర్యలు..

వేసవిలో రసం పీల్చే పురుగుల ఉధృతి ఎక్కువ. ముఖ్యంగా తెల్లదోమ, పేనుబంక, పిండి పురుగు, నల్లి వంటివి ఎక్కువ నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. వీటి నివారణకు సమగ్ర సస్యరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి. పొలం చుట్టూ జొన్న లేదా సజ్జ పంటలను రక్షణ పంటగా వేసుకోవాలి. దీనివల్ల రసం పీల్చే పురుగుల ఉధృతిని తగ్గించవచ్చు. పొలంలో అక్కడక్కడ ఎకరానికి నాలుగు చొప్పున పసుపు రంగు డబ్బాలు లేదా రేకులను ఆముదం, గ్రీజు పూసి పెట్టాలి. వీటికి తెల్లదోమలు ఆకర్షితమవుతాయి. మొక్క నాటిన 30 రోజుల నుంచి పూత వచ్చే వరకు 5 శాతం వేప కషాయాన్ని 15 రోజుల తేడాతో పిచికారీ చేయాలి. రసం పీల్చే పురుగుల నివారణకు లీటర్ నీటిలో 2మి.లీ. ఫిప్రోనిల్ లేదా 1.5 గ్రా. ఎసిఫేట్ లేదా 0.3 మి.లీ. ఇమిడాక్లోప్రిడ్ కలిపి పిచికారీ చేయాలి. పండు ఈగ బెడద నివారణకు లీటర్ నీటిలో 2 మి.లీ. మలాథియాన్ కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

ఎరువుల యాజమాన్యం..

వేసవిలో కూరగాయల సాగుకు నత్రజనిని రెండు సమపాళ్లుగా చేసి, విత్తిన 25-30 రోజులకు ఒకసారి, పూత పిందె దశలో మరోసారి వేసుకోవాలి. ఎరువును మొక్కకు దగ్గరలో వేయకూడదు. ఎరువులు వేసిన వెంటనే మట్టిని కప్పి, నీటి తడులు ఇవ్వాలి. ఎప్పటికప్పుడు కలుపు మొక్కలను తీసివేయాలి. 2-3 తడుల తర్వాత మట్టిని గుల్ల చేయాలి. మొక్కల పెరుగుదల కోసం వీలైనంత ఎక్కువ మోతాదులో సేంద్రియ ఎరువులు, జీవ ఎరువులను వాడాలి. సేంద్రియ ఎరువులు ఎకువగా వాడటం వల్ల నేల గుల్లబారుతుంది. తేమను ఎక్కువ రోజులు పట్టి ఉంచి, మొక్కకు అందుబాటులో ఉండేలా చేస్తాయి.

తేమ సంరక్షణ

నీటి తడులతో పాటు నేలలోని తేమను సంరక్షించే చర్యలూ ముఖ్యమైనవే. ఇందుకోసం పాదులు, రెండు వరుసల మధ్య వరిగడ్డి, వరి ఊక, వేరుశనగ పొట్టు, ఎండుటాకులు లేదా పచ్చిరొట్ట ఎరువులను పరచాలి. దీనివల్ల నేలలో తేమ అలాగే ఉండి, మొక్కకు ఎక్కువ రోజులు అందుబాటులో ఉంటుంది. అంతే కాకుండా కలుపు పెరుగుదలనూ అరికడుతుంది. మల్చింగ్ పద్ధతి వల్ల నేలలోని తేమ ఆవిరి కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

నమస్తే తెలంగాణ సౌజన్యంతో ....

■

వైఫల్యాన్ని ఒప్పుకోవడం కూడా సాహసమే, అయితే ఈ ఒప్పుకోలు సాఫల్యాన్ని అందుకునేదాకా ఆగదు

మామిడి రైతులారా, మేలుకోండి, ప్రశ్నించండి!

ఎన్ని సంవత్సరాలు గడచినా మామిడి రైతుల దుర్భర స్థితి మారడం లేదని, రైతు పండించిన మామిడి పంటను ఉపయోగించుకుని వ్యాపారంచేసే కంపెనీలు ఏటికేడాది ఇబ్బడి ముబ్బడిగా లాభాలు మూటగట్టుకుంటుంటే, మామిడి రైతు మాత్రం పెరగని ఆదాయం, పెరిగే ఖర్చుల భారంతో కుంగి కునారిల్లుతున్నాడని ప్రముఖ రైతు నాయకుడు శ్రీ పి. చెంగల్ రెడ్డి ఆవేదన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. రైతులు తమ సమస్యలను గురించి తమ ఫోన్లను ఉపయోగించుకుని సోషల్ మీడియాలో (సామాజిక మాధ్యమం వేదికగా), రాజకీయ నాయకులను ప్రశ్నించాలని ఆయన కోరుకుంటు న్నారు. ఆయన అభిప్రాయాలు ఆయన మాటలలోనే ....

"2015లో తోతాపురి మామిడి ధర కిలో 8 నుండి 10 రూపాయలు. 2021లో కూడా అదే ధర. గత 6 సంవత్సరాలలో పురుగుమందుల ధరలు 225% అధికం అయ్యాయి. ఎరువులు 175%, డీజిల్ 125% కూలీల

ఖర్చులు 200%, ట్రాక్టర్ దున్నకం లాంటి ఇతర ఖర్చులు విపరీతంగా పెరిగాయి.

మామిడి జ్యూస్ అమ్మకం వలన 2015లో కోకోకోల కంపెనీకి 450 కోట్లు లాభం వచ్చింది.. 2021లో 2,884 కోట్లు లాభం వచ్చింది.

కంపెనీకి వచ్చిన ఈ లాభంలో పెట్టుబడిదారులకు వాటా (డివిడెండ్) ఇచ్చారు. ఉద్యోగులకు బోనస్ యిచ్చారు. ప్రభుత్వానికి టాక్స్ చెల్లించారు. ముడి సరుకైన మామిడి కాయలను సరఫరాచేసిన రైతులకు మాత్రం లాభాలలో భాగం ఇవ్వలేదు.

మీరు ఎప్పుడైనా మీ ఎమ్మెల్యేలను, ఎంపీలను, ముఖ్య మంత్రిని, ప్రధానమంత్రిని , ఇతర రాజకీయ నాయకులను కంపెనీ లాభాలలో రైతులకు వాటా ఎందుకు ఇవ్వడంలేదో ప్రశ్నించారా ?

రైతులు అందరూ వ్యవసాయంలో లాభాలు రావడం లేదు అని నిత్యం ఏడుస్తూ మా కర్మ అనకుని బ్రతుకుతున్నారు. మీ నాయకులకు మీ కష్టాలు తెలపాలి అంటే సోషల్ మీడియా సాధనాన్ని ఉపయోగించండి.

మీ దగ్గర ఉన్న ఫోన్ ద్వారా ఎలా ఆ సమాచారం పంపాలి అనేది మీ కూతురునో, కొడుకునో, మనవళ్ళనో, మనవరాళ్ళనో అడిగి తెలుసుకోండి. నాయకులను మీరు ప్రశ్నించకుంటే మీ దౌర్భాగ్యపు బ్రతుకులు ఇలాగే ఉంటాయి.

ప్రశ్నించడం ప్రారంభించండి."

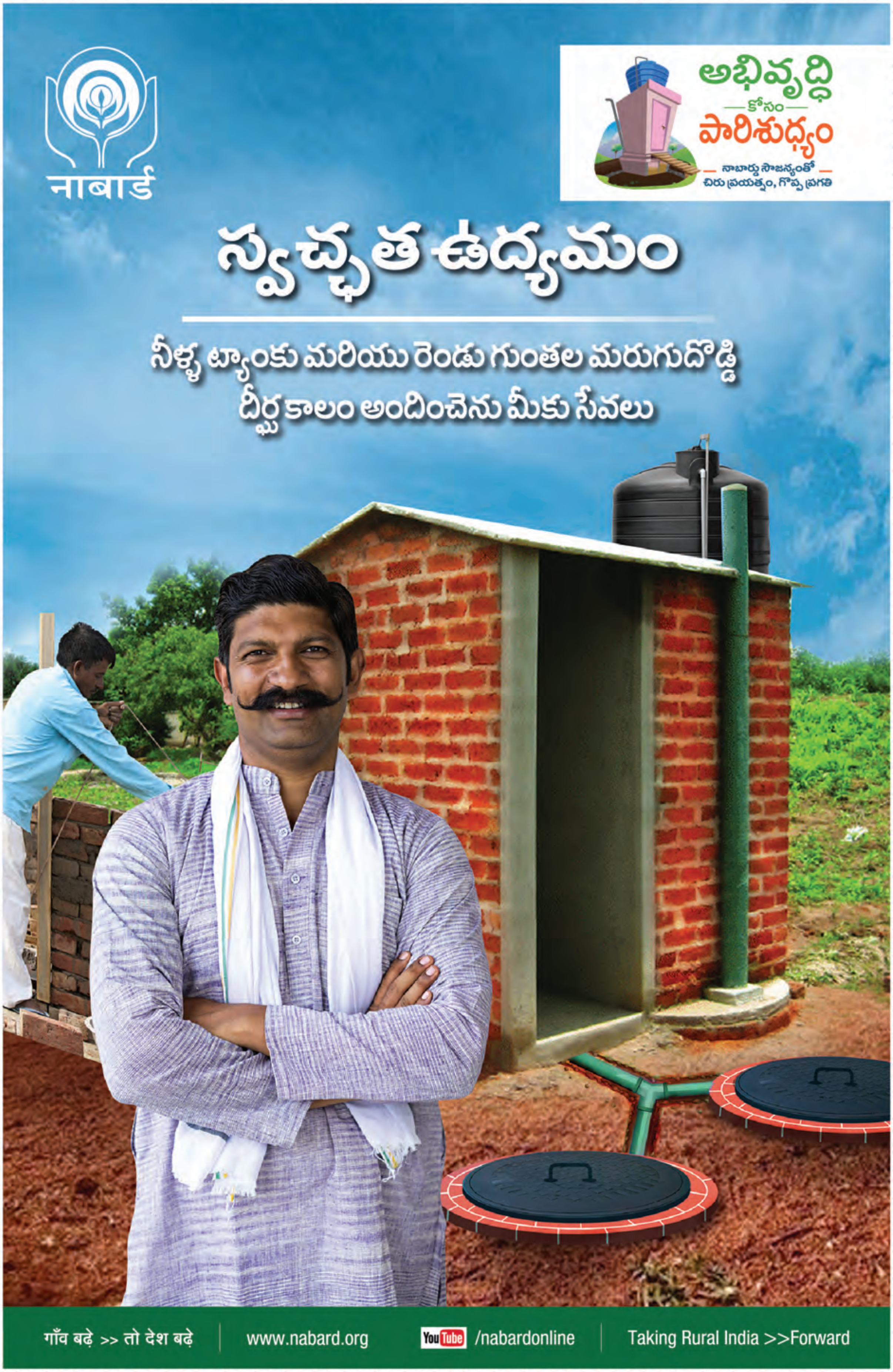
– పి. చెంగల్ రెడ్డి

Gmail ID: Chengal@farmersactivist.com

■

సీడ్స్ బిజినెస్ పేరుతో ఘరానా మోసం!

సీడ్స్ బిజినెస్ (విత్తనాల వ్యాపారం)పేరుతో 34 లక్షల రూపాయలను మోసం చేసిన ఘటన హైదరాబాద్‌లో జరిగింది. ఫేస్‌బుక్‌లో బాధితుడికి ఓ మహిళ పరిచయం అయింది. అనంతరం సీడ్స్ బిజినెస్‌లో అధిక లాభాలు వస్తాయని, యూకేలో అధిక ధరకు కొంటామని బాధితుడిని ఆ మహిళ నమ్మించింది.. మహిళ పేరుతో 34 లక్షల రూపాయలను నైజీరియన్స్ కాజేశారు. తనకు జరిగిన మోసంపై హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు బాధితుడు ఫిర్యాదు చేశాడు. కేసు నమోదు చేసుకొని పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ■



नाबार्ड
అభివృద్ధి
కోసం
పారిశుద్ధ్యం
నాబార్డు సౌజన్యంతో
చిరు ప్రయత్నం, గొప్ప ప్రగతి
స్వచ్ఛత ఉద్యమం
నీళ్ళ ట్యాంకు మరియు రెండు గుంతల మరుగుదొడ్డి
దీర్ఘకాలం అందించెను మీకు సేవలు
गाँव बढ़े >> तो देश बढ़े
www.nabard.org
YouTube /nabardonline
Taking Rural India >>Forward

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-04-2022 ; Posting Date: 05 & 06-04-2022

RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2021-23

ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలలో మహిళా దినోత్సవ సంరంభం ... మరికొన్ని దృశ్యాలు

వి కోట లో

హైదరాబాద్‌లోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో

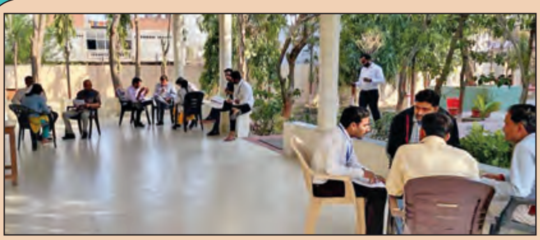
నల్లమడలో

గుడిబండలో

కురబపల్లిలో

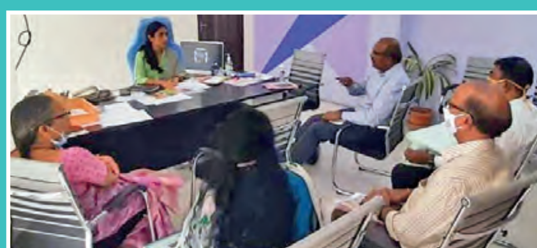
అన్నపురెడ్డి పల్లి లో

నర్నూరు లో



ఉత్పత్తుల విలువ పెంపు, మార్కెటింగ్ పై లక్నోలో,హైదరాబాదులో శిక్షకులకు శిక్షణ...కుప్పంలోని టమాటో ప్రాసెసింగ్ కేంద్రంలో సి ఎస్

To ADDRESS


జి హెచ్ ఎం సి అదనపు కమిషనర్ శృతి ఓఝా తో
శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి బృందం చర్చలు

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