మహిళా సాధికారత

MAHILA SADHIKARATHA

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాసపత్రిక

mas

సంపుటి :18 సంచిక: 4 రంగారెడ్డి డిసెంబర్ 2019 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

ఎఫ్ పి ఓ కు వరి కొనుగోలు కేంద్రం !

తెలంగాణాలోని ధరణి ఎఫ్ పి ఓ చే వరి కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభ సంరంభంలో జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ సత్యనారాయణ, జె సి శ్రీ యాదిరెడ్డి, మాస్ ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ప్రభృతులు

బెంగుళూరులో ఎస్ కె డి ఆర్ డి పి సంస్థ స్వయంసహాయ సంఘాలపై నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో 'మాస్' ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి కీలక ప్రసంగం

రైతు దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

డిసెంబర్ 23

పంజాబ్, పశ్చిమ బెంగాల్, బీహార్ రాష్ట్రాలలో 'మాస్' శిక్షణలు

ఏ ఇ ఐ ఎన్ పరిశీలక బృందానికి రైతుల స్వాగతం

Brot für die Welt బ్రెడ్ ఫర్ ది వరల్డ్ సౌజన్యంతో

భూలక్ష్మి ఎఫ్‌పిఓ , సోమావతి ఎఫ్ పి ఓల బోర్డుల డైరెక్టర్ల సమావేశం ... నేషనల్ హార్టీకల్చర్ మిషన్‌చే పంట చీడల పరిశీలన

మందలపల్లి ఎఫ్ పి ఓ, నల్లమాడలోని మహిళా ఎఫ్ పి ఓల బోర్డుల డైరెక్టర్ల సమావేశం ... అగలి బి ఆర్ సి ప్రారంభోత్సవం

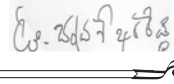
హైదరాబాదు భవాని ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ,ఒంగోలు వి వి సి ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ,తిరుపతి ఎస్ కె వి ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ప్రత్యేకసమావేశాలు

సి. బత్తలపల్లి , రావుల చెరువు, ధర్మపురి గ్రామాలలో రబీ సాగుపై రైతులకు అవగాహన సమావేశాలు

సంపాదకీయం

ప్రతిఫలం !

సకాలంలో వానలు బాగా కురిశాయి. కొన్ని సంవత్సరాలుగా సరైన వానలు లేక, పంటలు పండక, అన్ని విధాలుగా కుంగిపోయిన రైతు ఎంతో సంబరంతో పంటలు వేశాడు. ఏవో కొన్ని బాలారిష్టాలలాంటి చిన్నపాటి సమస్యలు ఎదురైనా మొత్తంమీద పంటలు బాగా పండాయి. పరిస్థితి ఎంతో ఆశాజనకంగా వుంది. అయితే గిరాకీకి, ఉత్పత్తికి, మార్కెట్ ధరకు అనుకూల సంబంధం వుండదు. ఒకటి పెరిగితే మరొకటి తగ్గుతుంది.ఏ సరుకైనా అందుబాటులో లేకపోతే దాని ధర ఆకాశాన్ని అంటుతుంది. ఇబ్బడిముబ్బడిగా లభించే అవకాశం వుంటే ధర దిగజారుతుంది. పంటవుంటే ధర లేక, ధర వుంటే పంట లేక ఇదొక విచిత్రమైన స్థితి! ఇలాంటి పరిస్థితిలోనే రైతులు ఎంతో జాగ్రత్తగా వివేకంతో వ్యవహరించాలి. ఈ అవకాశాన్ని సొమ్ము చేసుకోవడానికి దళారులు కాచుకొని వుంటారు. రైతులను తమ ఉచ్చులోకి లాగడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. తక్కువ ధరకు పంటను తమకే అమ్మాలని ఒత్తిడి చేస్తుంటారు. ఇతర ప్రాంతాలలో పలికే అధిక ధర కాని, ప్రభుత్వం అందించే కనీస గిట్టుబాటు ధర కాని ఇవ్వకుండా చౌకగా పంటను కొట్టేయాలని చూస్తుంటారు. వారి ఉచ్చులో పడితే రైతు ఆరుగాలం పడిన కష్టం ఈనగాచి నక్కలపాలు చేసినట్లవుతుంది. ఈ దళారీ వల నుంచి బయటపడడానికే రైతు సంఘాలు, ఎఫ్ పి ఓ లు సంస్థాపరంగా పంటల క్రయవిక్రయాలు చేపడుతున్నాయి. ప్రభుత్వ సహకారంతో వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సేకరణ కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. ఈ సేకరణ కేంద్రాలు రైతులు దళారుల పాలు కాకుండా, తగిన గిట్టుబాటు ధరలకు తమ ఉత్పత్తులను అమ్ముకోగలిగే సదుపాయాన్ని సమకూరుస్తున్నాయి. తెలంగాణా రాష్ట్రం, కామారెడ్డి జిల్లా సదాశివనగర్ మండలంలోని 'ధరణి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘం (ఎఫ్ పి ఓ)' పౌరసరఫరాల శాఖతో సంప్రతింపులు జరిపి ప్రభుత్వ తోడ్పాటుతో తమ రైతుల కోసం వరి, మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని స్వయంగా నిర్వహించుకునే అనుమతి పొంది, కొనుగోళ్ళు చేపట్టింది. ఈ స్ఫూర్తితో ఇతర ఎఫ్ పి ఓ లు, రైతు సంఘాలు కూడా ఇలాంటి వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల కొనుగోలు కేంద్రాలను సాధించుకోగలిగితే ఎంతో మంచిది. లేకున్నా ఏదో ఒక ధరకు దళారులకు పంటను తెగనమ్ముకోకుండా కలసికట్టుగా నిలచి తగిన ధర పొందే గట్టి ప్రయత్నాలు చేయాలి.



జీవన వేదం

ద్వంద్వం!

'పురుషులందు పుణ్య పురుషులు వేరయా' అంటాడు వేమన. సాధారణంగా మనం ప్రతి అంశాన్ని రెండు కోణాల్లో చూస్తాం. మంచి, చెడు; మేలు, కీడు; తెలుపు, నలుపు; యోగ్యత, అయోగ్యత ...ఇలా ! కాని, సృష్టిలోని సకల జీవజాలాన్ని, ఇతరాలను ఇలా కచ్చితంగా రెండు రాసులుగా వర్గీకరించడం సబబా, సముచితమా, సవ్యమా అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. నిజానికి జీవ నిర్జీవ పదార్థాలు; స్థావర జంగమాలు అనే వర్గీకరణ కూడా పూర్తిగా సరికాదు కదా! కోడి ముందా, గుడ్డు ముందా అనే శేషప్రశ్నలాంటిదే కోడిగుడ్డు సజీవమా, నిర్జీవమా అనే విచికిత్సకూడా. నిజానికి ఏదీ పరిపూర్ణమో, సంపూర్ణమో కాదు.'పూర్ణమద: పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణ ముదచ్యతే, పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ, పూర్ణమేవావశిష్యతే' అనే ఉపనిషత్ వాక్కు ప్రతి మనిషీ తనలో వున్న పరబ్రహ్మాన్ని తట్టిలేపగలిగితే పూర్ణపురుషుడే అవుతాడని చెప్పడం మానవ వికాసానికి ప్రోద్బలకంగా చెప్పిందే. 'ద్వంద్వముల లంకెల్గాక కలదే యొక్క అఖండ భావమది లోకంబందు ఎందేనియున్' అని ఒక కవి సూత్రీకరించాడు. అన్నిటా తప్పనిసరిగా, అయితే ఆ గట్టు, లేకుంటే ఈ గట్టు అనుకోవడం ఎలా కుదురుతుంది? రహదారి నుంచి కొంచెం మళ్ళితే ముళ్ళదారేనా? మధ్యేమార్గమే లేదా? నిత్యసత్యవ్రతుడైన వ్యక్తి ఏ కారణం వల్లనో ఒక అసత్యమాడితే అతను అబద్ధాలకోరు అవుతాడా?అప్పటిదాకా ఆ వ్యక్తి సాధించిన హృదయ సంస్కారం శూన్యమవుతుందా? కళంకితం కావచ్చుకాని ఉనికే లేకుండా పోతుందా? రెండే రెండు వర్గీకరణలనే సిద్ధాంతానికి ఎదురయ్యే తార్కిక భావధార యిది. యోగ సిద్ధుడు పునరావృత్తి రహిత మోక్షాన్ని పొందుతాడని చెప్పే ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయమే యోగభ్రష్టుడు కూడా, జీవన్ముక్తి పొందలేకపోయినా, ఉత్తమగతులే పొందుతాడని, రాజయోగం సిద్ధిస్తుందని చెబుతుంది. గుణగణాల విశ్లేషణకు సంబంధించి ఇంకొక శ్లోకం కూడా ఇదే భావాన్ని విశద పరుస్తుంది. 'ఇది పరిపూర్ణ సుగుణం, ఇది సంపూర్ణ దుర్గుణం అంటూ ఏవీ వుండవు. మంచీ చెడూ అనేవి అన్నిటా అంతో ఇంతో వుండనే వుంటాయి' అంటుంది ఆ శ్లోకం. అయితే ఈ విచికిత్స అంతా 'తప్పులెన్నువారు తమ తప్పులెరుగరు' అని మన తప్పులను మనం సమర్థించుకోవడానికి కాదు. మరిన్ని తప్పులు మహోత్సాహంగా చేయమనీ కాదు. ఎదుటి వారిలో ఏవైనా చిన్న లోపాలున్నా ప్రతిదానినీ భూతద్దంలో చూడకుండా మన్నించి కలుపుకొనిపోయే హృదయ సంస్కారం, వివేకం చూపించవలసిందిగా చెప్పడమే ఈ 'జీవన వేదం' పరమార్థం !

ఆసక్తిగలవారి కోసం ఆ శ్లోకం:

నాత్యంత గుణవత్ కించిత్ నచాప్యత్యంత నిర్గుణామ్
ఉభయం సర్వకార్యేషు దృశ్యతే సాధ్వసాధు వా

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**

కోరుకున్నట్టు జీవితం నడవకపోవచ్చు , కాని జీవించే అనుక్షణం ఉదాత్తంగా నడవగలిగితే చాలు

లోపలి పేజీలలో ....

- ధరణి ఎఫ్‌పిఓచే వరి, మక్కల కొనుగోలు ...05
- స్వయం సహాయ ఉద్యమంపై సదస్సు ...06
- కరువు సీమలో విదేశీయుల క్షేత్ర సందర్శన ! ...07
- పంజాబ్ ఎస్ఆర్ఎల్ఎం కి 'మాస్' శిక్షణ! ...09
- రబీ పంటలపై రైతులకు అవగాహన ...10
- పౌష్టికాహారంపై మహిళలకు శిక్షణ ! ...11
- పల్లెజీవం అందతో బ్రతుకు భద్రం! ...13
- తెలంగాణాలో డ్వాక్రా మహిళలకు రుణం! ...14
- కార్యక్రమాలతో రైతులకు ప్రోత్సాహం! ...15
- నిరుపేద బాలింతలకోసం 'గుప్పెడు బియ్యం'! ...16
- నదిని నీటితో నింపారు ! ...17
- పాల జ్వరంతో అప్రమత్తత అవసరం ...19
- 84% మహిళలు వ్యవసాయ రంగంలో ! ...21
- ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వ్యవసాయ కేంద్రాలు. ...22
- చలికాలంలో ఆరోగ్యానికి విటమిన్ 'సీ' ...26
- మామిడి,బత్తాయితోటల్లో చేపట్టాల్సిన పద్ధతులు ...27
- జీవ సంబంధ కీటక నాశనుల తయారీ ...30
- యంత్ర సేద్యం ...31
- లోపాన్ని జయించి.. విజయం సాధించి ...32
- ఉల్లి తింటే చలి నుంచి తప్పించుకోవచ్చట ! ...34

మహిళా సాధికారత ప్రోత్సాహక చందా

ఏడాదికి	రెండేళ్ళకు	మూడేళ్ళకు
రూ.110	రూ.200	రూ.280

ప్రకటన ఛార్జీలు

మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం):	రూ. 25,000
మల్టీకలర్ 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 చెక్కులను, డిడిలను 'ఏపిమాస్-హైదరాబాద్' పేరుమీద మాత్రమే పంపాలి

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

గమనిక: 'మహిళా సాధికారత' అనంతమైన భిన్నత్వం నుంచి ఆశావహమైన ఏకత్వానికి వేదిక. ఈ పత్రికలో ప్రచురించే రచనలలో వ్యక్తమయ్యే అభిప్రాయాలు పత్రికా నిర్వాహకుల అభిప్రాయాలు కాకపోవచ్చు.

మహిళా సాధికారత

ఏపిమాస్ కార్యాలయం,

ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని,

తానీషా నగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర,

మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా,

హైదరాబాదు-500089

ఫోన్స్ : 08413-403118/19/20

ఫాక్స్ : 08413-403117

Web:www.apmas.org

E Mail: info@apmas.org

ఇతరులు నిన్ను అర్థం చేసుకోలేదని బాధపడడం కాదు, ముందుగా నిన్ను నీవు అర్థంచేసుకో

ధరణి ఎఫ్ పి ఓ చే వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రం!

– టి. అమృత

తెలంగాణా రాష్ట్రం కామారెడ్డి జిల్లా సదాశివనగర్ మండలంలోని తిమ్మోజివాడి గ్రామంలోని 'ధరణి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ' (ఎఫ్ పి ఓ) రైతులకు తాను చేస్తున్న సేవలతో, నిర్వహణ సామర్థ్యంతో ప్రభుత్వాన్ని మెప్పించి

వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సాధించుకోగలిగింది. తమ ఎఫ్ పి ఓ ఆధ్వర్యంలో వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడానికి అనుమతించాలని రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖతో జరిపిన సంప్రతింపులు ఫలించి పౌర సరఫరాల శాఖ అనుమతి లభించింది. ఆపై వెంటనే ధరణి ఎఫ్ పి ఓ లోని రైతులందరు కలసి 2019 నవంబర్ 20వ తేదీన తిమ్మోజివాడి గ్రామంలో వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని నెంతో ఉత్సాహంగా ప్రారంభించుకున్నారు.

రైతులు తాము పండించిన పంటకు ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధర ప్రకారం గిట్టుబాటు ధర పొందాలి, దళారుల చేతిలో మోసపోకూడదనేదే ధరణి ఎఫ్ పి ఓ ఈ వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడంలోని ముఖ్య ఉద్దేశం.

ఈ ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిథులుగా కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ సత్యనారాయణ, జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీ యాదిరెడ్డి, ధరణి ఎఫ్ పిఓకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తున్న 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఎం డి, సి ఇ.ఓ శ్రీ సి.ఎస్ రెడ్డి, వ్యవసాయ శాఖ డి యం శ్రీ నాగేంద్రయ్య, డి.సి.ఓ మమత గారు హాజరైనారు. వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ సత్యనారాయణ ప్రారభించారు.

ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ముందుగా ధరణి ఎఫ్ పి ఓ అధ్యక్షులు తన స్వాగతోపన్యాసంలో ధరణి ఎఫ్ పి ఓ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. అనంతరం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఎలా నిర్వహించుకోవాలో జాయింట్ కలెక్టర్ శ్రీ యాదిరెడ్డి తెలిపారు. బస్తాకు 41 కిలోలు నింపాలని. ముఖ్యంగా తేమ శాతం 17% మించకూడదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రతి రైతు పట్టా పాస్ బుక్, ఆధార్ జిరాక్స్, బ్యాంకు ఖాతా జిరాక్స్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో ఇవ్వాలని ఆయన సూచించారు.

కలెక్టర్ శ్రీ సత్యనారాయణ ప్రసంగిస్తూ, 'రైతులు వరి, మక్కలను కొనుగోలు కేంద్రంలోనే అమ్మాలని, దళారులకు అమ్మి మోసపోవద్దని జాగ్రత్త చెప్పారు. మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) ఎం డి , సి ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్ రెడ్డి

మాట్లాడుతూ మాస్ సంస్థ చేస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి, ధరణి ఎఫ్ పి ఒ, ఎఫ్ ఎస్ సి, ఎఫ్ డి సి నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి క్లుప్తంగా వివరించారు. వరి, మక్కల

(తరువాయి 12 వ పేజీలో ...)

నిగూఢ అవకాశాలను చూసే దార్శనికత, అసాధ్యాలను సాధించే తపన వుంటే గెలుపు మీదే

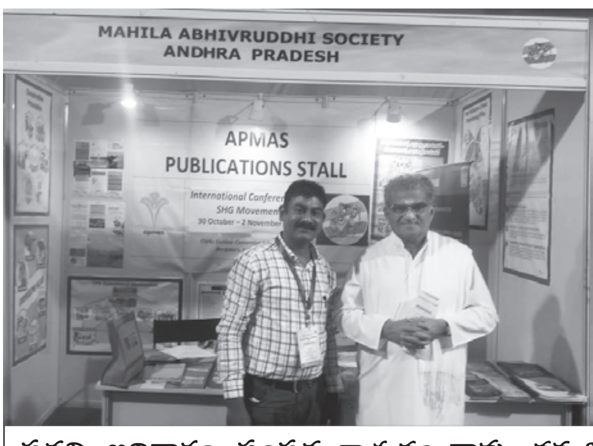
స్వయం సహాయ ఉద్యమం పై అంతర్జాతీయ సదస్సు

– జి. శ్రీనివాస్

బెంగుళూరుకు చెందిన 'శ్రీ క్షేత్ర ధర్మస్థల గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ' (ఎస్ కె డి ఆర్ డి పి) 2019 అక్టోబర్ 30వ తేదీ నుంచి నవంబర్ 2వ తేదీ వరకు, నాలుగు రోజుల పాటు 'స్వయం సహాయ ఉద్యమం' పై అంతర్జాతీయ సదస్సును నిర్వహించింది. ఈ సదస్సుకు దేశ, విదేశాల నుంచి స్వయం సహాయ ఉద్యమ భాగస్వాములైన ప్రభుత్వ అధికారులు, ప్రభుత్వేతర స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు, బ్యాంకింగ్ రంగ ప్రతినిధులు, ఇతర సంబంధిత వివిధ సంస్థల వారు దాదాపు 350 మంది హాజరయ్యారు.

సదస్సు నిర్వాహకులు మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) ఎం డి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డికి ప్రత్యేక ఆహ్వానం పంపారు. నాలుగు రోజుల పాటు సాగిన ఈ సదస్సు దేశ, విదేశాలలో స్వయం సహాయ ఉద్యమంలో పనిచేస్తున్న వారు తమ అనుభవాలను పంచుకోవటానికి ఒక వేదికగా నిలిచింది.

శ్రీ సి.యస్.రెడ్డి ఈ సదస్సులో కీలక ప్రసంగం చేయడంతో పాటు, ఒక చర్చా గోష్ఠి బృందానికి అధ్యక్షత వహించారు. దాదాపు గంటకు పైగా సాగిన చర్చలో స్వయం సహాయ రంగానికి చెందిన ఎన్నో కొత్త కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి తన ప్రసంగంలో స్వయంసహాయ ఉద్యమంలో రెండు దశాబ్దాల తన అనుభవాలను పంచుకొన్నారు.



సదస్సులో భాగంగా వివిధ రకాల స్టాల్స్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) కూడా ఒక స్టాల్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. సంబంధిత వివిధ అంశాలపై' వివరణాత్మకంగా, విశ్లేషణాత్మకంగా 'మాస్' ప్రచురించిన పుస్తకాలు, కర దీపికలు, సాంకేతిక బోధినులు, మార్గదర్శినులు ఈ స్టాల్‌లో వుంచడం జరిగింది. మాస్ ప్రతినిధి శ్రీ జి. శ్రీనివాస్ ఈ స్టాల్‌ను నిర్వహించారు.దేశ విదేశాల ప్రతినిధులు ఈ స్టాల్‌ను సందర్శించి కుతూహలంగా వివరాలడిగి తెలుసుకున్నారు. ■

పదవి, అధికారం, సంపద శాశ్వతం కావు; చక్కని వ్యక్తిత్వం, వివేకం మనిషిని చిరంజీవిని చేస్తాయి

కరువు సీమలో విదేశీయుల క్షేత్ర సందర్శన !

– షఫ్రున్నీ, గోపాలరాజు

రాయలసీమ అంటేనే కరువు గుర్తుకు వస్తుంది. అలాంటి మిక్కిలి కరువు ప్రాంతమైన అనంతపురం జిల్లాలో వ్యవసాయ విధానాలను, పచ్చదనాన్ని, సీమ ప్రజల జీవనోపాధుల వ్యవస్థలను సందర్శించడానికి లక్సంబర్గ్, నేపాల్ దేశాల నుండి

ఆరుగురు ప్రతినిధుల బృందం ఎనిమిది రోజుల పాటు (11-11-19 నుండి 17-11-19 వరకు) అనంతపురం జిల్లాలో పర్యటించింది.

లక్సంబర్గ్‌లోని 'ఏ ఇ ఐ ఎన్ ' సంస్థ ఆర్థిక సహకారంతో ఆ దేశానికి చెందిన ప్రతినిధులు, నేపాల్ దేశంలో 'క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్' (సి ఎస్ వి పి) కు సంబంధించిన ప్రతినిధులు ఈ బృందంలో వున్నారు. లక్సంబర్గ్ నుండి జీని, ఫ్రాంకోయిస్, హ్యూగో మాయు, మనదేశంలో లక్సంబర్గ్ రాయబార కార్యాలయం డిప్యూటి కమిషనరు, నేపాల్ దేశం నుండి రమేష్, దలనాద్, భీం రాయ్ ఈ పర్యటనలో పాల్గొన్నారు. అనంతపురం జిల్లా గుడిబండ, నల్లమాడ మండలాలలో సి ఎస్ వి పి కార్యక్రమాలను, ఇతర సంస్థలతో ఇతర ప్రాజెక్టులతో సంయుక్తంగా అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలను చూడడానికి ఈ బృందం అనంతపురం జిల్లాలో పర్యటించింది.

మొదటి రోజున ఆంధ్రప్రదేశ్ కరువు సంసిద్ధత పథకంలో బాగంగా రోళ్ళ మండలంలో కొన్ని కార్యక్రమాలు సందర్శించారు. హులికుంట గ్రామంలో దేశీ కోళ్ళ పెంపకం కేంద్రాన్ని సందర్శించి వాటిద్వారా మిగతా గ్రామాలల్లో చిన్న కోళ్ళ షెడ్లకు పెరటి కోళ్ళను అందించి ఎలా ఆదాయం పొంధవచ్చునో తెలుసుకున్నారు. అలాగే నాటుకోళ్ళ పెంపకం ప్రముఖ్యత, ప్రాధాన్యత ఖర్చు,ఆదాయాల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. తరువాత వన్నార్ణపల్లి గ్రామంలో మినీ కోళ్ళ షెడ్లను సందర్శించారు. కోళ్ళను పెంచుకోవడం ద్వారా వారి జీవనోపాధి ఇలా వున్నది, ఆదాయం ఎంత వుంటున్నదో వారిని అడిగి తెలుకున్నారు. దేశీ కోళ్ళ పెంపకం కొత్త షెడ్లను ప్రారంభించారు.

సన్న జీవుల యాజమాన్యం కార్యక్రమాలలో భాగంగా గడ్డి పెంపకం చేస్తున్న రైతు పొలాన్ని ఈ బృందం సందర్శించింది. ఆ గడ్డితో కొన్ని సన్న జీవాలను మేపుకుంటూ ఏ మేరకు ఆదాయం పొందుతున్నదీ ఆ రైతు ద్వారా తెలుసు కున్నారు. సన్న జీవాలకు త్రాగటానికి నీటి వసతిని కల్పించే కొన్ని త్రాగునీటి తొట్టెలను నేపాల్ బృందం సందర్శించింది.

తరువాత రోళ్ళ మండలం 'శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వ్యవసాయ ఉత్పత్తి దారుల పరస్పర సహాయక సంఘాన్ని సందర్శించి సిబ్బంది, పాలక వర్గ సభ్యుల సమావేశంలో పాల్గొని ఆ ఎఫ్ పి ఓ చేస్తున్న వ్యాపార లావాదేవీల గురించి, ఎఫ్ పి ఓ ఏర్పాటు ఆవశ్యకత గురించి తెలుసుకున్నారు. ఎఫ్ పి ఓ మహిళా సిబ్బంది పనితీరును, వారి పరిజ్ఞానాన్ని

వేరెవ్వరో ప్రోత్సహించడం కాదు, నిన్ను నీవే ప్రోత్సహించుకోవాలి ; స్వయం ప్రోత్సాహం అమోఘం

గమనించి వారిపై ప్రశంసలు కురిపించారు. తరువాత ఏపిడిఎంపి కార్యక్రమంలో జీవవనరుల కేంద్రాన్ని జిబి హళ్ళి గ్రామంలో ప్రారంభించారు.

రెండవరోజున గుడిబండ మండలంలోని కొంకల్లు గ్రామాన్ని సందర్శించి పెరటి తోటల పెంపకం, ఫైవ్ లేయర్ మోడల్, బ్రీడర్ సీడ్ నీటి కుంటలను సందర్శించారు. తరువాత మహిళా సంఘాలతో సమావేశంలో పాల్గొని సంఘ లావాదేవీల గురించి తెలుసుకున్నారు. ముత్తుకూరి సుగాలీ తాండా లో వేరుశెనగ బ్రీడర్ విత్తన పొలాన్ని చూశారు.

మూడవ రోజున లేపాక్షి మండలంలోని మానేపల్లి వద్ద గల బాలాజీ ఆగ్రో ఫాంలో చేపల పెంపక, కోళ్ళ పెంపకం, దేశీ ఆవులు, గేదెలు, బాతుల పెంపకం, వివిధ తోటల పెంపకం, కోళ్ళ షెడ్లు మొదలైన వాటిని సందర్శించారు.

నాలగవ రోజున నల్లమాడ మండలంలోని పాతబత్తలపల్లి పంచాయతిలో మహిళా సభ్యులతో సమావేశంలో పాల్గొని కూరగాయల పెంపకం, బండ్ ప్లాంటేషన్, ద్రవ జీవామృతం, వేస్ట్ డికంపోజర్ మొదలైన వాటిని సందర్శించి, వాటి ఉపయోగాలు అడిగి తెలుసు కున్నారు. నల్లమాడ మండల రైతు సంస్థ నిర్వహిస్తున్న రైతు సేవా కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. చేస్తున్న మార్కెటింగ్ కార్యక్రమాలను చూశారు. గోపేపల్లి పంచాయతిలో చిరు ధాన్యాల పంటలను, 'స్వర్' ఇరిగేషన్ టెక్నాలజీని సందర్శించారు.

ఐదవ రోజున ఏ ఎఫ్ ఎకాలజి సెంటర్ వారు నిర్వహిస్తున్న నర్సరీ, వర్షాధార పంటల విధానాలు, రైన్ గన్, ఇతర వ్యవసాయ పరికరాలను తిలకించారు. 'ఆదరణ' సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న చిరుధాన్యాల పంటలను, కషాయాలను, దేశీయ ఆవుల పెంపకం, వ్యవసాయ పరికరాలు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్స్ పరిశీలించారు.

ఆరవ రోజున జన జాగృతి సంస్థ కార్యక్రమాలలో భాగంగా తనకల్లు మండలం పెద్దపల్లి గ్రామంలో ఉమ్మడి భూములను ఆ గ్రామ ప్రజలు ఏ విదంగా సంరక్షిస్తున్నారో తెలుసుకున్నారు. రెడ్స్, వాసన్ సంస్థల తరఫున నిర్వహిస్తున్న చిరుధాన్యాల ప్రాసెసింగ్ యూనిట్, ఉమ్మడి నీటి యాజమాన్య పద్ధతులను ; రామకృష్ణ అనే రైతు చేబట్టిన దేశీయ కోళ్ళ పెంపకం విధానాన్ని పరిశీలించారు.

చివరి రోజున అనంతపురం ఏఎఫ్ ఏకాలజీ సెంటర్ లో నిర్వహించిన వర్క్ షాప్ లో పాల్గొన్నారు. మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) సిబ్బందితో సమావేశమై వారి సందర్శన అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

రాయలసీమలో వర్షాధార పంటలు పండించినా సేంద్రియ పద్ధతులు, సహజ ప్రకృతి వ్యవసాయం వంటి వివిధ వ్యవసాయ విధానాల ద్వారా పెట్టుబడి తగ్గుతుందని తాము గమనించినట్టు వారు చెప్పారు. స్థానికంగా ప్రాసెసింగ్ యునిట్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా చిరుధాన్యాల వినియోగం పెరుగుతుందని, దేశీయ పాడి, దేశీ కోళ్ళ పెంపకం చాలా మంచిదని, ప్రజలే ఉమ్మడి భూములను సంరక్షించుకునే యాజమాన్య పద్ధతులు చాలా బాగున్నాయని ప్రశంసించారు. భారతదేశంలో అనుసరిస్తున్న ఈ వ్యవసాయ విధానాలను తమ నేపాల్ దేశంలో కూడా అనుసరించేలా కృషిచేస్తామని నేపాల్ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రంలో మాస్ సంస్థ నుండి శ్రీమతి కళామణి, శ్రీ కిల్లి జయరాం, శ్రీ గోపాల రాజు, డాక్టర్ గోపాల రెడ్డి, CSVP సిబ్బంది, సి ఎస్ వి పి సిబ్బంది, జనజాగృతి సంస్థ నుండి శ్రీ బలరాం, శ్రీ శ్రీనివాసరెడ్డి, లక్ష్మీదేవి గారు, REDS సంస్థ నుండి భానుజ గారు, ఆదరణ సంస్థ అధినేత రామ కృష్ణ గారు, ఏ ఎఫ్ ఎకాలజీ సెంటర్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ మల్లారెడ్డి పాల్గొన్నారు. ■

వెలుగులో వెలిగేవారు చీకటిలో కనుమరుగవుతారు, వ్యక్తిత్వపు వెలుగు వుంటే చీకటి వెలవెలపోతుంది

పంజాబ్ ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం సిబ్బందికి 'మాస్' శిక్షణ!

–ఎన్ నవీన్ కుమార్

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ'(మాస్) 'జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాధుల సంస్థ' (ఎన్ఆర్ఎల్ఎం) మధ్య కుదిరిన ఒప్పందానికి అనుగుణంగా, పంజాబ్ రాష్ట్రంలోని ముక్తిసర్

చిన్న బృంద చర్చలో భాగంగా ఆర్థిక పట్టికల విశ్లేషణ

ప్రాంతంలో పి.ఎస్.ఆర్.ఎల్ ఎం సిబ్బందికి ఆర్థిక నిర్వహణ పైన మూడు రోజులపాటు మాస్ శిక్షణ (2019 నవంబర్ 5 – 7 లో) యిచ్చింది. ఎన్ఆర్ఎల్ఎం మేనేజర్ శ్రీ రవీందర్, మాస్ నుండి ఎన్ నవీన్‌కుమార్ ఫెసిలిటేటర్లుగా వ్యవహరించారు. ఈ శిక్షణ కార్యక్రమానికి మొత్తం 42 మంది అభ్యాసకులు హాజరయ్యారు. వీరంతా ఆ ప్రాంతంలో పని చేస్తున్న బ్లాక్ అభివృద్ధి అధికారులు, క్లస్టర్ ఫెడరేషన్ నిర్వాహకులు, ఎం.ఐ.ఎస్ సిబ్బంది, జిల్లా అధికారుల వంటి కీలకమైన బాధ్యతలను నుర్వహించేవారు కావడం విశేషం! ఈ శిక్షాణ కార్యక్రమంలో వారు పుస్తక నిర్వహణ ఆవశ్యకత, పుస్తక నిర్వహణలో ముఖ్యమైన పుస్తకాలు, ఆర్థిక పట్టికలు, వాటి విశ్లేషణ, సిఎల్ఎఫ్ సంస్థలో నియమాలు, విధానాలు, అంతర్గత నియంత్రణ పైన నేర్చుకున్నారు. ఈ మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం మొత్తం సహభాగ పద్ధతిలో జరిగింది. అభ్యాసకులు చాలా ఉత్సాహంగా, ఆసక్తిగా పాల్గొని నేర్చుకున్నారు.

చివరి రోజున అభ్యాసకులు వ్రాత పూర్వకంగా ఇచ్చిన ఫీడ్ బ్యాక్ ఆధారంగా వారు నేర్చుకున్న అంశాలు:

ఎ. పుస్తకనిర్వహణ ఆవశ్యకత, అవసంం తెలిసింది

బి. వివిధ రకాల పుస్తకాల గురించి తెలుసుకున్నాము

సి. ఛార్టర్ ఆఫ్ అక్కౌంట్స్ (ఖాతాల నిర్వహణ) గురించి తెలుసుకున్నాము

డి. ఆర్థికపట్టిక ఆవశ్యకత, ఎలా విశ్లేషణ చేయాలో తెలుసుకున్నాము.

ఇ. వివిధ రకాల నిబంధనల (ఆర్థికం. మానవ వనరులు, ఆస్తులు, అంతర్గత నియంత్రణ) గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకున్నాము. ■

నియమాలు,నిబంధనలపై చర్చించి చార్టుపై వ్రాసున్న అభ్యాసకులు

చుట్టూ చూడగలిగినవారు కలలు కంటారు, తమ గుండె లోతులు చూడగలిగినవారు మేల్కొంటారు

రబీ పంటలపై రైతులకు అవగాహన

– శ్రీనివాస్

జై కిసాన్ వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల పరస్పర సహకార సంఘం, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వ్యవసాయ శాఖ, కోరమండల్ కంపెనీ సంయుక్త నిర్వహణలో రబీ పంటలపై అవగాహన, వ్యవసాయ పనిముట్ల ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేయటం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా కొన్ని సంబంధిత స్టాల్స్ కూడా ఏర్పాటయ్యాయి.

కోరమండల్ కంపెనీ మేనేజర్ శ్రీ నరేష్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం వ్యవసాయ రంగంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు ఉన్నాయి, వాటిని ఏ విధంగా అధిగమిచాలి అనే విషయమై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు.

కోరమండల్ కంపెనీతో జైకిసాన్ వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఒప్పందం కుదుర్చుకుంటే, సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో సంఘ సభ్యులకు తక్కువ ధరలకు విత్తనాలు, ఎరువులు, వ్యవసాయ పనిముట్లు అందజేస్తామని, వ్యవసాయ విధానాలపట్ల రైతులకు అవగాహన పెంచటానికి పొలంబడి కార్యక్రమాలు, ఇతర శిక్షణ కార్యక్రమాలు కూడా ఏర్పాటు చేస్తామని, మట్టి నమూనా పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని ఆయన చెప్పారు.

వ్యవసాయ శాఖ ఏఇఓ శ్రీ ప్రేమ్‌రాజ్ మాట్లాడుతూ రైతులకు కావలసిన సౌకర్యాలు అందుబాటులో ఉంచుతామని, ఆదర్శ రైతులను సంఘం ద్వారా గుర్తించి, వారి పేర్లు నమోదుచేసి, తీర్మానం పంపితే, నాణ్యమైన విత్తనాలపై శిక్షణ యిచ్చి, వారికి విత్తనాలు అందించి, వారు పండించిన నాణ్యమైన పంట విత్తనాలను తిరిగి వారినుంచి కొనుగోలు చేస్తామని చాప్పారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలను ఏర్పాటు చేసి రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నందుకు 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) సంస్థను ఆయన అభినందించారు. భవిష్యత్తులో రైతు సంఘాలద్వారానేల్లో వ్యవసాయ కార్యక్రమాలన్నీ జరుగుతాయని, డ్వాక్రా మహిళా సంఘాలు ఏవిధంగా అభివృద్ధి చెందాయో, రైతు సంఘాలు కూడా అభివృద్ధి చెందాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.

1. కోరమండల్ కంపెనీ వారు జై కిసాన్ వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో వ్యవసాయ పనిముట్లపై అవగాహన కల్పిస్తూ స్టాల్స్ ఏర్పాటు చేశారు. రైతులకు పవర్ వీడర్, టార్పాలిన్, వరి విత్తనాలపై అవగాహన కల్పించారు.

2. జింకు తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలని వివరించారు. జీవా మృతం తయారీ విధానాన్ని గురించి రైతులకు ప్రదర్శనాత్మకంగా శిక్షణ యిచ్చారు.

సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన

▶ రైతులకు అవగాహన లేకపోవటం వలన పురుగు మందుల వాడకం పెరుగుతున్నది, ప్రతి సంవత్సరం పంట మార్పు విధానాన్ని పాటించాలి.

▶ ప్రతి సంవత్సరం మట్టి నమూనా పరీక్షలు నిర్వహించి, ఏ పదార్థాలు ఎంత మోతాదులో వాడాలో రైతులకు అవగాహన కల్పించాలి.

▶ నాణ్యమైన విత్తనాలను కొనుగోలు చేసి వాటి మొలక శాతాన్ని సరి చూసుకోవటం, మట్టి నమూనా పరీక్ష నివేదికనుబట్టి మందులు వాడటం మంచిది.

ఈ కార్యక్రమంలో ఇంకా మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ జాయింట్ డైరెక్టర్ శ్రీ కుమారస్వామి, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ కిషోర్‌కుమార్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ శ్రీ శ్రీనివాస్, శ్రీ రాజకుమార్, జై కిసాన్ రైతు సంఘ సభ్యులు, వ్యవసాయశాఖ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ■

అవకాశాలు , అదృష్టమూ సూర్యోదయం లాంటివి ; సమయానికి మేలుకోకపోతే అందకుండా పోతాయి

పౌష్టికాహారంపై మహిళలకు శిక్షణ !

– గోపాలరాజు

సృష్టిలో మనిషి తన మనుగడను కొనసాగించాలంటే కనీస అవసరాలైన కూడు, గూడు, గుడ్డ ఎంత అవసరమో, తన ఉనికిని, తన వారసత్వాన్ని ఆరోగ్యంగా కొనసాగించాలంటే పౌష్టికాహారం కూడా అంత అవసరం. ఈ అంశంపై అవగాహన కల్పించడానికి క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్ (సి ఎస్ వి పి)ద్వారా నల్లమాడ, గుడిబండ మండలాలలోని ప్రాజెక్టు గ్రామాల మహిళా సభ్యులకు 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటి' (మాస్) న్యూట్రిషన్ బృందంచే నవంబరు నెలలో శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం జరిగింది.

2019 నవంబరు 21, 22 తారీఖులలో నల్లమాడ మండలంలో; 25 నుండి 27 తారీఖులలో పి. సి. గిరి, సి.సి.గిరి మహిళలకు పి. సి.గిరి ఆశ్రమంలో ; యం.యస్. తాండా, వద్రహట్టి మహిళలకు యం. యస్, తాండా కమ్యూనిటి హాలులో ; కొంకల్లు, మండలపల్లి మహిళలకు మందలపల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలలో ఒక్కొక్కరోజు పాటు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రతి శిక్షణ కార్యక్రమంలో 30– 40 మంది మహిళా గ్రామైక్య సంఘ సభ్యులు, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, గర్భిణులు, బాలింతలు పాల్గొన్నారు.

మనిషి తన దైనందిన కార్యక్రమాలు సక్రమంగా నిర్వహించుకోవాలంటే ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యం అంటే మనిషి తన శరీరానికి, మనసుకు ఎలాంటి అనారోగ్యం లేకుండా ఉంచుకోవడమే ఆరోగ్యం. రోజువారీ మనం తీసుకునే ఆహారంలో ముఖ్యంగ మూడు అంశాలు సరిగా వున్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. అవి : శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఆహారం (వివిధ రకాల చిరుధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు), రక్షణనిచ్చే ఆహారం (కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు), పుష్టినిచ్చే ఆహారం (మాంసం, పాలు, గుడ్లు) వంటివి. వీటిని అనువైన పాళ్ళలో తీసుకుంటున్నామా లేదా అని చూసుకోవాలి.

రోజువారీగా వివిధ రకాల చిరుధాన్యాలు, ధాన్యాలు సమపాళ్ళలో తీసుకున్నపుడు మనిషి తాను రోజువారీ చేసే పనులకు కావలసిన శక్తినిస్తుంది. పప్పుదినుసులు, చికెన్, మటన్, చేపలు, పాలు, గుడ్లు వంటివి తీసుకుంటే కండరాలు, ఎముకల పెరుగుదలకు, పటిష్టానికి దోహదపడుతుంది. వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకు కూరలు తీసుకుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. దీనికితోడు రోజూ శారీరక శ్రమ అత్యవసరం. అందుకోసం వ్యవసాయ పనులు లేక వ్యాయామం వంటివి చేయాలి. గర్భిణులు, బాలింతలు, పిల్లలు, వృద్ధులు మరింత పోషణ, రక్షణ ఇచ్చే ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతి ఇంట్లో మహిళలు ఈ రకమైన ఆహారాన్ని బాగా తీసుకున్నపుడు ఆ కుటుంబం ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉంటుంది. అన్ని కుటుంబాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే గ్రామం బాగుటుంది. అన్ని గ్రామాలు బాగుంటే దేశం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

పోష్టికాహారం, పౌష్టికాహార విలువల గూర్చి వివిధ ఆటల ద్వారా, ఛార్టుల ద్వారా, వివిధ పద్ధతుల ద్వారా, ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో వివరించడం , చిరుధాన్యాలు వాటితో తయారు చేసిన వంటలు, చిరుతిండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు ప్రదర్శించడం జరిగింది. మహిళల

ఒకరిని అంచనావేయడం వల్ల వారెలాంటివారో తెలిసే కన్న నీవెలాంటివాడివో తెలుస్తుంది.

భాగస్వామ్యంతో శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని సంబంధించిన ఆట పాటలతో నిర్వహించడం అభ్యాసకులను బాగా ఆకట్టుకున్నది. 'మేము ఈ శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలను,సూచనలను మా కుటుంబాలలో తప్పక పాటిస్తాం' అని అభ్యాసకులు సంతోషంగా తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు.

'మాస్' సంస్థ న్యూట్రిషన్ నిపుణులు, పద్మావతి గారు, భవాని గారు ప్రధాన సౌలభ్యకర్తలుగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఏపిడియంపి ఎల్ ఎఫ్ ఏ నుండి శ్రీ గంగాధర్, ఏపిడియంపి ఎఫ్ ఏ నుండి ఫక్రున్నీసా గారు, పల్లెజీవం సామాజిక కార్యకర్తలు హనుమక్క గారు, శ్రీ తిప్పేస్వామి నాయక్, శ్రీ చంద్రశేఖర్ సహకారంతో సి ఎస్ వి పి ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ గోపాలరాజు ఈ శిక్షణను నిర్వహించారు.

వరి, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రం!

(5వ పేజీ తరువాయి ...)

కొనుగోలు కేంద్రం ఏర్పాటుకోసం ఎంతో పట్టుదలతో ప్రయత్నించి, సాధించినందుకు ధరణి ఎఫ్ పి ఓ బోర్డు సభ్యులను ఆయన అభినందించారు.

ధరణి ఎఫ్ పి ఓ కు గోదాముకోసం, కార్యాలయం కోసం స్థలం కావాలని ఎఫ్ పి ఓ అధ్యక్ష ఉపాధ్యక్షులు కలెక్టర్ గారికి ఈ సందర్భంగా విన్నవించారు. అందుబాటులో ప్రభుత్వ స్థలం ఎక్కడ వుందో తెలుసుకోండి, తప్పకుండా ప్రభుత్వం నుండి స్థలం ఇప్పించే ప్రయత్నంచేస్తామని కలెక్టర్ వారికి హామీ యిచ్చారు.

ఈ ప్రారంభోత్సవంలో ఇంకా వ్యవసాయ శాఖ ఎ.ఓ, ఎ.ఇ.ఓ , మార్క్‌ఫెడ్ ఆఫీసర్, అగ్రికల్చర్ సైంటిస్ట్, ఫీల్డ్ ఆఫీసర్స్ , ధరణి ఎఫ్ పి ఓ సభ్య రైతులు, రైతు సంఘాల లీడర్లు, రైతు మిత్రలు, గ్రామ సర్పంచ్, యం.పి.టి.సి, మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ నుంచి డైరెక్టర్ మధుమంజరి, జి.శ్రీనివాస్, యస్.కిషోర్, సి.హెచ్.వినోద, ఆర్.తిరుపతి రెడ్డి, టి.అమృత రాణి పాల్గొన్నారు. ■

ఇళ్ళలో పోషకాహారం పెంపుదలకు వీలుగా పెరటి తోటల పెంపకం కోసం క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్ తరపున గ్రామైక్య సంఘాలలోని సభ్యులకు, ఎఫ్ పి ఓ సభ్యులకు, ఒంటరి మహిళలకు, మహిళా యాజమాన్య కుటుంబాలకు 14 రకాల విత్తనాలను పంపిణీ చేసి, పెరటి తోటల పెంపంకం పద్ధతుల గూర్చి వివరించడం జరిగింది. ■

రైతు స్వరాజ్యం ప్రథమ వార్షిక మహాసభ

ఎమ్మిగనూరు మండలం ఎర్రకోట గ్రామంలో 'రైతు స్వరాజ్యం వ్యవసాయ ఉత్పత్తి దారుల పరస్పర సహకార కంపెనీ' మొదటి వార్షిక మహాసభను నవంబరు 9 వ తారీకున నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు రెండువందలకు పైగా సభ్య రైతులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి చైర్ పర్సన్ శ్రీ నాగేష్ అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిధులుగా స్థానిక నాయకులు శ్రీ రాజశేఖర్ రెడ్డి, అతిధులుగా సహాయ వ్యవసాయ సంచాలకులు శ్రీ జంబన్న , ఉద్యానవన శాఖ అధికారిణి శ్రీమతి ఇందిర పాల్గొని రైతులను ప్రోత్సాహిస్తూ ప్రసంగించారు. ఈ కార్యక్రమానికి 'మాస్' సంస్థ నుండి శ్రీ వెంకటేష్ , అపార్డ్ నుండి శ్రీ వెంగళరెడ్డి హాజరై సమావేశాన్ని సౌలభ్యపరచారు. నూతన పాలకవర్గ సభ్యులను ఎంపిక చేసుకొని, వచ్చే సంవత్సర కాలానికి చేపట్టదలచిన కార్యక్రమాలను నిర్ణయించుకొని మహాసభ విజయవంతంగా ముగిసింది. ■

గెలుపే ఆనందానికి మూలం కాదు , అయితే ఆనందం గెలిచే బలం యిస్తుంది

పల్లెజీవం అండతో బ్రతుకు భద్రం!

–సుభాషిణి, రంగయ్య

కరువు అనే పదం వినగానే గుర్తుకొచ్చే జిల్లా అనంతపురం. ఈ జిల్లాలో ఎక్కువగా వర్షాధార వ్యవసాయమే ! కాని వానలు అసలు పడక, కురిసినా సరైన సమయంలో కురవక రైతులకు సంవత్సరానికి ఒక పంట కూడా చేతికి

దక్కడంలేదు.

ఈ దృష్ట్యా రైతులు కరువును తట్టుకొని కూడా పంటలు పండించుకోవాలి అనే ఉద్దేశ్యముతో ప్రభుత్వం 'పల్లెజీవం' అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా మెట్ట భూముల సారాన్ని పెంచడం కోసం భూములకు చెరువు మట్టి తోలడం, ఫార్మ్ పాండ్స్, ఎరువు గుంతలు త్రవ్వడం, గట్ల మీద చెట్ల పెంపకం, సేంద్రియ పద్దతుల్లో వ్యవసాయం చేయడం మొదలగు కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నది.

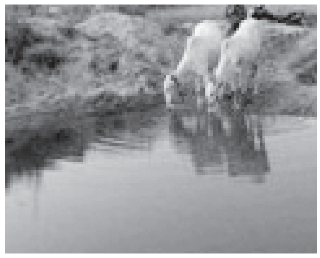
పల్లె జీవం కార్యక్రమాలు అమలు అవుతున్న మండలాల్లో ఓ.డి.సి మండలం ఒకటి. ఈ మండలంలో 'అన్నదాత' సంస్థ తోడ్పాటుతో 'సోమావతి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సహాయ సహకార సంఘం' ఏర్పాటై మూడు పంచాయతీలలో కార్యక్రమాలు అమలు జరుగుతున్నాయి. వీటిలో టి.కుంట్లపల్లి పంచాయతీ ఒకటి. టి.కుంట్లపల్లి గ్రామంలో శ్రీ షేక్. ఇస్మాయిల్‌కు మూడు ఎకరాల మెట్ట భూమి వుంది. కాని వానలు లేక పంటలు పండక , ఏటికేడాది నష్టాలు తడిసి మోపెడవుతూ ఆయన బొత్తిగా వ్యవసాయమే మానుకున్నాడు. ఇప్పుడు తిరిగి పల్లెజీవం కార్యక్రమం అండతో ఆయన తిరిగి వ్యవసాయం పనులు ప్రారంభించారు. పల్లె జీవం ఆయనలో ఆశలను నింపుతున్నది. ఆయన అనుభవాలను ఆయన మాటలలోనే తెలుసుకుందాం.

'వానలు కురవక, పంట చేతికి రాక, పెట్టిన పెట్టుబడి కూడా దక్కక గత 3 సంవత్సరాలుగా నేను పంట పెట్టడం పూర్తిగా మానేశాను. అయితే పల్లె జీవం పథకంలో నా భూమిని జీవనేలల ప్లాట్‌గా గుర్తించడం జరిగింది. నేను ఈ భూమిలో ఫార్మ్ పాండ్ పనిని ప్రణాళికలో పెట్టించుకొని మంజూరు చేయించుకున్నాను. నేను 10,10,2.5 మీ కొలతలతో ఫార్మ్ పాండ్ తీయించుకున్నాను. పని జరుగుతున్న సమయంలోనే ఊట నీరు చేరింది. ఇది చూసి నాకు చాలా సంతోషం అయింది. ఈ పని పూర్తయిన తరువాత అన్నదాత సిబ్బంది మెట్ట పొలంలో పండ్ల మొక్కల పెంపకం గురించి

నాకు తెలియ జేశారు. ఎప్పటి నుండో మామిడి మొక్కలు పెంచాలన్నది నా కోరిక . నేను వీటినే పెంచుకుంటానని సిబ్బంది కి తెలియచేయగా ఉపాధి హామీ సిబ్బందితో మాట్లాడి నాకు 3 ఎకరాలకు 70 మామిడి మొక్కలు (బేనీషా రకం) ఇప్పించారు. ప్రస్తుతం నేను ఈ ఫార్మ్ పాండ్ నుంచి 70 మొక్కలకు నీరు అందిస్తూ అన్ని మొక్కలు బ్రతికించుకున్నాను. వచ్చే 2 సంవత్సరాలలో వీటి ద్వారా 3 ఎకరాలనుండి

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

సంవత్సరానికి ఒక లక్ష యాభై వేల రూపాయల ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉంది. ఈ ఫార్మ్ పాండ్ లేకుంటే నాకున్న 3 ఎకరాల భూమి బీడుగా మిగిలి జీవనోపాధి కరువయ్యేది. అంతేకాక ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి మామిడి మొక్కలు పెంచాలి అన్న నా అశ కూడా నెరవేరేది కాదు. ఒకవేళ నా కోరిక మేరకు ఫార్మ్ పాండ్ లేకుండా మామిడి మొక్కలు నాటుకొని ఉంటే నేను వీటిని బ్రతికించుకోవడానికి ఒక ఎకరా నీటి తడులకు ఒకసారికి 1800/- రూపాయలు ఖర్చు చేయవలసి వచ్చేది. ఈవిధంగా నేను రెండు సంవత్సరాలు మొక్కలు కాపాడుకోవడానికి నెలకు మూడుసార్లు తడుల చొప్పున 2 సంవత్సరాలకు 1,29,600 రూపాయలు ఖర్చు చేయవలసి వచ్చేది. మరుసటి ఏడాది నుండి అంతర పంటలు కూడా వేసుకొని రక్షక తడులు కూడా ఇచ్చుటకు ఈ ఫార్మ్ పాండ్ ఉపయోగపడుతుందని భావిస్తున్నాను. అంతే కాకుండా ఉపాధి హామీ పథకం ద్వారా పొలం చుట్టూ నీటి కందకాలు తవ్వించుకోవడం జరిగింది. వీటతో భూమిలో తేమ శాతం పెరిగే అవకాశాన్ని మెరుగు పరచుకున్నాను.



ప్రస్తుతం నాకున్న 3 ఎకరాలలో చెట్ల పెంపకం వల్ల పొలం అంతా పచ్చగా చూస్తుంటే చాలా సంతోషంగా ఉంది. నేను చేసుకున్న ఫార్మ్ పాండ్ నాకు ఉపాధిని ఇవ్వడంతో పాటు నిండుగా నీరు ఉన్న సమయంలో జీవాలకు త్రాగు నీటికొరకు కూడా ఉపయోగ పడుతుంది.

భవిష్యత్ ప్రణాళిక : వచ్చే రోజుల్లో నేను ఈ ఫార్మ్ పాండ్‌లో చేపల పెంపకం చేపట్టి మరింత జీవనోపాధిని పెంచుకోగలుగుతాను. ఇంతే కాకుండా క్లిక్ ఆఫీస్ ద్వారా నీటి తడుల కోసం డీజిల్ ఇంజన్, పైపుల కోసం అద్దె ద్వారా సహాయం అడిగి తీసుకుంటాను'. 'పల్లె జీవం' కరువు ప్రాంతాల రైతులకు ఏ విధంగా వరప్రదాయినిగా మారుతున్నదో, వారిలో కొత్త ఆశలను నింపుతున్నదో శ్రీ ఇస్మాయిల్ మాటలే నిదర్శనం ! ■

తెలంగాణాలో డ్వాక్రా మహిళలకు వారంలోనే రుణం!

రాష్ట్రంలోని డ్వాక్రా సంఘాల్లోని మహిళలకు వారం రోజుల వ్యవధిలోనే బ్యాంకు నుంచి రుణం మంజూరు కానుంది. అదీ వారి వ్యక్తిగత ఖాతాలో నేరుగా జమవుతుంది. దరఖాస్తు పట్టుకొని బ్యాంకుల చుట్టూ తిరగనవసరం లేదు. రుణ మంజూరీ ప్రక్రియ అంతా ఆన్‌లైన్ ద్వారానే పూర్తయ్యేలా కొత్త విధానం తీసుకొచ్చేందుకు పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (సెర్ప్) తాజాగా చర్యలు చేపట్టింది. మరోవైపు బ్యాంకులకు పనిభారం తగ్గుతుంది కనుక మరింత ఎక్కువ మందికి రుణాలు ఇచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో 4.5లక్షల డ్వాక్రా సంఘాల్లో 46 లక్షల మంది బడుగు వర్గాల మహిళలు సభ్యులుగా ఉన్నారు. సంఘం సీనియార్టీ ఆధారంగా రూ.50వేలు మొదలుకొని రూ.10 లక్షల వరకు బ్యాంకులు రుణాలను ఇస్తుంటాయి. ప్రస్తుత 2019-20లో ఇలా రూ.6,584 కోట్లను ఇవ్వాలనేది లక్ష్యం. గ్రామంలోని 20 నుంచి 30 సంఘాలు కలిపి ఒక సమాఖ్యగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఒక్కో సమాఖ్యకు ఒక్కో ట్యాబ్ చొప్పున అందుబాటులో ఉన్నాయి. మొత్తం 46 లక్షల మంది సభ్యుల పేర్లు ఆన్‌లైన్‌లో నమోదయ్యాయి. రుణం కావాల్సిన సంఘం వివరాలను కేవలం ఒక పేజీలో పేర్కొని.. దాని ఫొటోను అప్‌లోడ్ చేస్తే వారం వ్యవధిలోనే అధికారి ఆమోద ముద్ర పడి బ్యాంకు నుంచి రుణం మంజూరవుతుంది. ఇంతకు ముందైతే రుణాన్ని డ్వాక్రా సంఘం ప్రతినిధులు డ్రా చేసి దాన్ని తిరిగి తమ సభ్యులకు పంచేటప్పుడు ఏవేవో ఖర్చులంటూ కొంత వెనకేసుకునేవారు. ఇప్పుడిక వారి ప్రమేయము ఉండదు. డ్వాక్రా సంఘంలోని ఏ సభ్యురాలికి ఎంత రుణం అవసరమనేది సెర్ప్ సిబ్బంది ముందుగానే అంచనా వేసి ఆన్‌లైన్‌లో పేర్కొంటారు. దీనికి తగ్గట్టుగానే బ్యాంకు నేరుగా ఆయా మహిళల ఖాతాల్లో రుణాన్ని జమ చేస్తుందని . సెర్ప్ ప్రతినిధి కె.గంగాధర్ రెడ్డి తెలిపారు. ■

తప్పుచేస్తానేమోననే సంకోచం సృజనశీలతకు చేటుచేస్తుంది, ధైర్యంగా ముందడుగే దానికి మందు

ప్రారంభ కార్యక్రమాలతో రైతులకు ప్రోత్సాహం!

– బండ్ల వెంకటేష్ , నందిని

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉద్యానశాఖ ఆర్థిక సహాయంతో, 'మాస్' సంస్థ తోడ్పాటుతో పన్నెండు మండల్లాలో సుమారు మూడు వేల మంది రైతులు వాటాధనం చెల్లించి ఆయా రైతు

సంస్థలలో సభ్యులుగా చేరారు. ఈ సభ్యుల తక్షణ అవసరాలు గుర్తించి వారికి ఉపయోగకరంగా ఉండే ప్రారంభ కార్య క్రమాలు చేపట్టాలన్న ఆయా రైతు పాలకవర్గాల నిర్ణయం మేరకు ఈ క్రింది కార్యక్రమాలను 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ'(మాస్) సహకారంతో చేపట్టడం జరిగింది. చేపట్టిన కార్యక్రమాల వివరాలు:

మొదటగా కలికిరి రైతు సహకార సంస్థ రైతులకు 101 బస్తాల 'నంది బ్రాండ్' పాడి పశు వుల దాణా అవసరాన్ని గుర్తించి, అందుకయ్యే మొత్తం అంచనా ఖర్చు 79,790 రూపాయలుగా అంచనా వేసి, రైతులనుండి రూ. 20,200లు వాటాగా చెల్లించి, మిగిలిన మొత్తం రైతు సంస్థ నిధి నుండి నంద్యాల మార్కెఫెడ్ సంస్థకు చెల్లించి 101 బస్తాల దాణాను ఒక వారంలో సభ్య రైతులకు అందజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా సభ్యులకు ఒక్కో బస్తాపై సుమారు 20 రూపాయలు ఖర్చు తగ్గింది.

ఈ కార్యక్రమ స్ఫూర్తితో 'మాస్' పని చేస్తున్న 22 మండలాల్లోని రైతు సంస్థల సభ్యులకు 1,065 టార్పాలిన్లు కావాలనే ప్రతిపాదనను అనుసరించి మాస్ , సాధికారత సంస్థల నుండి , రైతు ప్రోత్సాహక నిధి నుండి రూ. 15,17,625 సమకూర్చి 'ఇ-ఫ్రెష్' సంస్థ నుండి టార్పాలిన్లు కొనుగోలు చేసి పంపిణీ చేసి, ఈ పంట కాలంలో రైతుకు తోడ్పడాలని సంకల్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ఒక్కో టార్పాలిన్‌పై 100 రూపాయలు రైతుకు లబ్ధి చేకూరుతుంది.

ఈవిధంగా రైతు ప్రోత్సాహక నిధి ద్వారా మాస్ పని చేస్తున్న 22 రైతు సంస్థలకు వారి వ్యాపారాలకు పెట్టుబడి తోడ్పాటు నిస్తూ రైతు సంస్థల వ్యాపార విజయానికి మాస్ సంస్థ నవంబరు నెలలో శ్రీకారం చుట్టడం జరిగింది.

మాస్ మార్కెటింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీమతి మధుమంజరి బృందం క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది సహకారంతో ఈ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ■

పుట్టిన రోజు గొప్పదే , కాని ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకోగలిగితే ఆరోజు అంతకంటె గొప్పది

నిరుపేద బాలింతలకోసం 'గుప్పెడు బియ్యం'!

– యం. నాగిరెడ్డి

లైంగిక సదవగాహనను (జెండర్), సరైన పోషణను ప్రోత్సహించడానికి ఉద్దేశించిన 'మార్పు' పథకం క్రింద తిరుపతి పట్టణంలో 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) అనేక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. స్వయంసహాయ సంఘాలు, సమాఖ్యల ద్వారా ఈ పథకానికి మరింత ప్రాచుర్యం కల్పించాలన్న ఉద్దేశంతో 'మాస్' పని చేస్తున్న 15 ప్రాంతాల లోని 26 సమాఖ్యలకు 'మార్పు' పథకంలో భాగస్వామ్యం కల్పించారు. ఈ పథకంలో భాగంగా గర్భిణులు, బాలింతల గృహ సందర్శనలు, వివాహితల

అత్తలు, భర్తలతో ప్రవర్తనలో మార్పుకు కృషిచేయడంలో (బిసిసి) సమాఖ్య సభ్యులను పాల్గొనేలా చూడడం, ఆహార వైవిధ్యత ప్రచారం, అనుబంధ ఆహార ప్రచారం, తల్లిపాల వారోత్సవాలు, పోషకాహార మాసోత్సవాలు ఇలా అన్ని కార్యక్రమాలు సమాఖ్య సభ్యులు ద్వారా నిర్వహించడం జరుగుతున్నది.

ఈ కార్యక్రమాల ద్వారా గర్భిణులు, బాలింతలు తీసుకొనే ఆహారానికి సంబంధించిన ఎన్నో అపోహలను, తొలగించి, వాళ్ళ ప్రవర్తనలో ఈ పథకం మార్పు తీసుకురాగలిగింది. అదేవిధంగా 26 సమాఖ్యలలో ప్రతి నెల ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ప్రత్యేక సమావేశాలను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమావేశాలలో 'మార్పు సూత్రధారు'లను (చేంజ్ ఏజెంట్స్)ని గుర్తించి వారిని గృహ సందర్శనలకు తీసుకొని వెడుతున్నాము.

ఈ సందర్శనలలో భాగంగా నెహ్రూ నగర్, బొమ్మ గుంట ప్రాంతాలలో ఉన్న గర్భవతుల ఇళ్ళకు వెళ్ళినప్పుడు వారి ఆర్థిక పరిస్థితి చూసి, అక్కడికి వెళ్ళిన చేంజ్ ఏజెంట్స్ వాళ్ళ సమాఖ్యలో ఈ విషయాన్ని చర్చించారు. ఆ సమాఖ్యలో ఉన్న వారందరూ చర్చించుకొని తాము ఏమైనా సహాయం చేయగలమా అని ఆలోచించి, 'గుప్పెడు బియ్యం' అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.

ప్రతి రోజూ ప్రతి సంఘ సభ్యురాలు తాము వండుకొనే బియ్యంలో గుప్పెడు బియ్యం తీసి పక్కన పెట్టడం, అలా పోగుచేసిన బియ్యాన్ని తమ సంఘ సమావేశం జరిగినప్పుడు తీసుకువచ్చి లీడర్ ఇంటిదగ్గర ఇస్తారు. ఈ విధంగా అన్ని సంఘాల నుండి సమాఖ్యల సమావేశాల్లో సేకరించిన బియ్యాన్ని ఆ ఏరియాలో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన గర్భిణులను, బాలింతలను గుర్తించి, ఎస్ఎల్ఎఫ్ కార్య నిర్వాహక సమావేశంలో వారికి బియ్యాన్ని పంపిణీ చేస్తున్నారు.

ఇటువంటి సహాయం అందుకున్న గర్భిణులు లేదా బాలింతలు 'మాస్' సంస్థకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఇప్పుడు తాము రెండు పూటలా ఆహారం తీసుకోగలుగుతున్నామని చెప్పారు, ఎందుకంటే తమకు ఉచిత బియ్యం ఇస్తున్నారు కానీ అవి కొన్ని రోజులకే సరిపోయేవని, తరువాత ఇబ్బంది పడేవారమని. ఇప్పుడు సమాఖ్యల ద్వారా అందే బియ్యం, రేషన్ బియ్యం కలిపి తమకు నెల రోజులూ వస్తున్నాయని, తినడానికి ఇబ్బంది లేదని, ప్రస్తుతం స్వయంగా పని చేయలేని స్థితిలో వున్న తమకు ఈ గుప్పెడు బియ్యం కార్యక్రమం ఆత్మ గౌరవాన్ని కాపాడుతున్నదని గర్భిణిలు, బాలింతలు సమావేశాలలో తెలియజేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం 10 సమాఖ్యలలో జరుగుతున్నఈ గుప్పెడు బియ్యం కార్యక్రమాన్ని మిగిలిన సమాఖ్యలలో కూడా త్వరలో చేపట్టాలని ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ కార్యనిర్వాహక సభ్యులు నిర్ణయించుకున్నారు. ■

ఒంటరిగా కుంగిపోతే ప్రతి చిన్న సమస్య కొండంత , సరైనవారితో పంచుకుంటే గురిగింజంత

నదిని నీటితో నింపారు !

నది తన నీటితో గొంతు నింపుతుంది. పంట తడుపుతుంది. కడుపు నింపుతుంది. మరి ఆ నదే ఎండిపోతే? తమిళనాడులోని వెల్లూరు జిల్లాకు ముందు నీళ్ళ కరవు వచ్చింది. తరువాత పాడి, పంటలు... అన్నిటికీ కరవొచ్చింది. పల్లె గుక్కెడు నీళ్ళ కోసం గుక్క పట్టింది. ఇటీవల తమిళనాడులో తీవ్ర కరవు తాండవించింది. చెన్నైలో అయితే హెూటళ్ళలో నీళ్ళకు రేషన్ పెట్టారు. ఒకరికి ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళను మాత్రమే ఇచ్చారు. నీళ్ళు లేక హాస్టళ్ళను మూయడంతో విద్యార్థులు ఎన్నో అవస్థలు పడ్డారు.

15 ఏళ్ళ కరవుకు చరమగీతం

తమిళనాట అత్యంత కరవు జిల్లాల్లో వెల్లూరు ఒకటి. ఈ ప్రాంతంలో ప్రజలకు దశాబ్దాలుగా తాగు, సాగు నీటిని అందించిన నాగానది ఆ తరువాత అది ఎండిపోయింది. ఆఖరిబొట్టు వరకూ ఇవ్వడమే అమ్మకు తెలుసు! కానీ ఆఖరి బొట్టు వరకూ జలగలా పీలిస్తే అమ్మ దగ్గరా ఏమీ మిగలదు. తల్లిలాంటి నదిని కూడా ఆఖరిబొట్టు దాకా అక్కడ పీల్చేశారు. దాంతో సాగునీటికే కాదు, తాగునీటికీ కటకట. దాంతో మగాళ్ళు పల్లెల నుంచి పట్టణాలకు కూలీ పనులు వెతుక్కుంటూ వెళ్ళారు. ఆడవాళ్ళు పిల్లలను చూసుకుంటూ ఊళ్లోనే ఉండిపోయారు. పొరపాటు ఎవరిదయినా శిక్ష అందరికీ ! ఏకంగా అది పదిహేనేళ్ల శిక్ష.

2014లో 15 ఏళ్ల నీటి కరవు నుంచి విముక్తి అయ్యే అవకాశం 'ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఫౌండేషన్' రూపంలో వచ్చింది. ఒకరోజు ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ఫౌండేషన్ కార్యకర్తలు ఆ ఊరికి వచ్చారు. జీవించే కళను నేర్పటానికి కాదు... ఊరిని ఉద్ధరించడం కంటే ముందు నదిలో నీటిని పునరుద్ధరించాలని. అప్పుడు జనాలను కూడా ఉద్ధరించినట్టేననీ వారికి తెలుసు. అప్పటికే ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ సంస్థ కర్ణాటకలోని వేదావతి, కుముదావతి నదులను పునరద్ధరించింది. వాళ్ళు ఊరూరు తిరిగారు. గ్రామస్థులను రచ్చబండ దగ్గరకు పిలిపించారు. "మీరు తలచుకుంటే నదిని తిరిగి నీటితో నింపవచ్చు" అని చెప్పారు. వారి అనుభవాలు విని ప్రజలు విశ్వసించారు.

పని మొదలైంది... ముందు శాటిలైట్ మ్యాపింగ్ ద్వారా నది జాడలను గుర్తించడానికి ఒక టీమ్‌ను నియమించారు. నదీ పరివాహక ప్రాంతం, ఆ ప్రాంతంలో ఎంత వర్షం కురుస్తుందనే సమాచారం ఆధారంగా నది పునరుద్ధరణ పనుల కోసం కార్యాచరణ రూపొందించుకున్నారు. కానీ అది ఎంత పొరపాటో తొలిసొచ్చాక పలుగు, పారా చేపట్టారు. తిరిగి నదిని నీటితో నింపటానికి నడుం కట్టారు. ఒక్కో రీఛార్జ్ బావి 20 అడుగుల లోతు, ఆరు అడుగుల వెడల్పు, 15 అడుగుల పొడవు ఉండేలా తవ్వారు. దీనికోసం ఒక్కో బావి తవ్వడానికి పదిమంది కూలీలకు 23 రోజులు పడుతుంది. ఇలాంటి బావులు నాలుగేళ్లలో ఏకంగా 3500 నిర్మించారు.

దీనికి కేంద్ర ప్రభుత్వం తన వంతు తోడ్పాటును అందించింది. 'జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం'

జీవితమనే నాణానికి ఒకవైపు ఆనందం మరోవైపు అవేదన; ఒక్కటేకాదు రెండూ వుంటాయని మరచిపోకు

కింద ఐదు కోట్ల రూపాయల సాయం చేసింది. మహిళలందరూ కూలీలుగా పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు. రోజూ కూలీ ద్వారా గ్రామాల్లోని మహిళలకు ఆదాయం వచ్చింది.

నదికి జన్మనిచ్చారు !

పొరపాటు ఎవరివల్ల జరిగినా సరిదిద్దుకోవడంలో మాత్రం అమ్మలే ముందుంటారు. వెల్లూరుకు చెందిన 20 వేల మంది మహిళలు నాగానదిని పునరుద్ధరించే పనిలో చేయి చేయీ కలిపారు. అయితే అది నీళ్ళు తాగినంత సులువు కాలేదు. దానికోసం నాలుగేళ్లు కష్టపడ్డారు. కనియంబాడి బ్లాకులో ప్రయోగాత్మకంగా ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు. అలా ఆ భగీరథ ప్రయత్నం నాలుగేళ్ల పాటు కొనసాగాక 2018లో తొలి ఫలితం కనిపించింది.

నాలుగేళ్లలో నిండుగా...

దప్పిక పట్టి ఉన్న నది కడుపు నిండడానికి నాలుగేళ్లు పట్టింది. కడుపు నిండా తాగి దప్పిక తీర్చుకుంది. నది కడుపు నిండాక గంగను తిరిగివ్వడం ప్రారంభించింది. ఇవ్వడం మొదలెట్టాక అమ్మ ప్రేమకు అంతే ఉండదు. గంగ నదిలో ఉరకలెత్తింది. నాగానది పరవళ్ళు తొక్కింది. పచ్చని పైరు గాలికి వయ్యారంగా నాట్యం చేసింది. ముందుగా పనులు ప్రారంభమైన చోట ముందు ఫలితాలు వచ్చాయి. సలమనాథమ్ అనే గ్రామంలో 36 రీఛార్జ్ బావులు నిర్మించారు. నీటి వసతి కింద మాత్రమే సాగయ్యే వరిపంటను అక్కడ పండిస్తున్నారు. “ఒకప్పుడు తాగునీళ్ళు దొరకని చోట ఇప్పుడు వరి పంటను సాగు చేయడాన్ని నమ్మలేకపోతున్నాను. కొన్నేళ్ళ క్రితం దాన్ని ఊహించనైనా లేదు'' అంటారు నదియా అనే మహిళ. వాన నీటిని భూమికి తాపారు. ఆ నేలి తిరిగి ప్రజల దాహం తీర్చింది. ఆ జిల్లా ప్రజలను కరుణించింది. ఇప్పుడు నది నిండుగా ప్రవహిస్తోంది.

తీసుకోవడమే తప్ప తిరిగివ్వడం తెలియని గ్రామస్థులకు నది అంటే నిధి అని అప్పుడే తెలిసింది. తమ బిడ్డల భవిష్యత్ కోసం ఆ నిధిని జాగ్రత్తగా దాచాలని అర్థం చేసుకున్నారు. వారొక్కరే కాదు ఈ విజయాన్ని గుర్తించిన ప్రజలందరూ కూడా ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు. తమ ప్రాంతాల్లో ఇంకుడుగుంతలు, కందకాలు, చెక్‌డ్యామ్‌లు నిర్మిస్తున్నారు. తమ నుదుటి స్వేదంతో ప్రపంచాన్ని నీటి పొదుపు, పరిరక్షణ దిశగా నడిపించడమే వెల్లూరు మహిళలు సాధించిన అసలైన విజయం. ■

210 చెక్ డ్యామ్‌లు...!

వెల్లూరుకు చెందిన 20 వేల మహిళలు నాగానదిని పునరుద్ధరించే పనిలో చేయి చేయీ కలిపారు. అయితే అది నీళ్లు తాగినంత సులువు కాలేదు. దానికోసం నాలుగేళ్ళు కష్టపడ్డారు. మొత్తం 10 బ్లాకుల్లో 3500 రీఛార్జ్ బావులు నిర్మించారు. బండరాతితో 210 చెక్‌డ్యామ్‌లు నిర్మించారు. ఈ పనులన్నీ మహిళలే చేశారు. వీటిద్వారా ప్రతి వర్షాకాలంలో వాన నీటిని భూమిలోకి ఇంకింపచేశారు. వెనక్కి తిరిగి చూడకుండా పని చేసుకుంటూ పోయారు. అలా వారి భగీరథ ప్రయత్నం నాలుగేళ్లపాటు కొనసాగాక 2018లో తొలి ఫలితం కనిపించింది.

ఉత్తమమైనదాని కోసం వెంపర్లాడడం కాదు, అందినదానిని అత్యుత్తమంగా మలచుకోవడం నేర్చుకో!

పాల జ్వరంతో అప్రమత్తత అవసరం

పాడి పశువుల్లో తరచూ వచ్చే పాల జ్వరంపై పెంపకందారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని మదనపల్లె పశు సంవర్ధకశాఖ డిప్యూటీ డైరక్టర్ డాక్టర్ రమేష్‌బాబు తెలిపారు. ఈ జ్వరం వల్ల పాల దిగుబడి గణనీయంగా తగ్గిపోయి పాడి రైతులు నష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని తెలిపారు.

ఈ వ్యాధి ఆవులు లేదా గేదెల్లో ఈనిన మొదటి వారంలో వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని వివరించారు. ముఖ్యంగా అధిక పాల ఉత్పత్తి గల పశువులకు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా సోకే ప్రమాదముందని పేర్కొన్నారు. పశువు ఈనిన వెంటనే పాలు పితకడం, క్యాల్షియం లోపం కారణంగా ఇది వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుందన్నారు.

వ్యాధి నివారణ ఇలా...

- ఈనిన వెంటనే పశువు పొదుగును శుభ్రం చేయాలి.
- పాడి పశువు నుంచి మొత్తం పాలను పితకకుండా కొంచెం ఉంచాలి.
- పశువుకు క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం ఖనిజ లవణాలను తగిన మోతాదులో అందించడంతో పాటు క్యాల్షియం ఇంజెక్షన్లు వేయించాలి. ఈ చిన్నపాటి పద్ధతులు పాటించగలిగితే పాల జ్వరం నుంచి పశువులను కాపాడుకోవచ్చు.

పరిశుభ్రత ముఖ్యం

- పాలు పితికే ముందు పశువుల కొట్టాలు, గదులు, షెడ్లను తప్పనిసరిగా శుభ్రం చేయాలి.
- పశువుల శరీరాన్ని అందులో ప్రధానంగా పొట్ట కింద భాగాన్ని, పొదుగును శుభ్రంగా కడిగి శుభ్రమైన పొడిగుడ్డతో తుడవాలి. అలా చేయకపోతే పొదుగుకు అతుక్కున్న పేడ, మురికి, మలినాలు పాలలో కలిసి కలుషితమయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- పాలు పితికే పాత్ర శుభ్రంగా ఉంచాలి. వాటిని వంట సోడా కలిపిన వేడి నీటితో కడిగి ఆరబెట్టాలి.
- పాలు పితికే మనిషి చేతులకు ఉన్న గోర్లు కత్తిరించుకోవాలి. తడి చేతులతో పాలు పితకవద్దు. తడి చేతులతో పాలు పితకడం వల్ల పొదుగు పొరలు పొరలుగా పగుళ్ళు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- పొదుగు చేతి నిండుగా పట్టుకుని పితకాలి. పాలు సాధ్యమైనంత తొందరగా పితకాలి. అంటే 8 నుంచి 10 నిమిషాల్లో పాలు పితకడం పూర్తి చేయాలి.

- పాలు పితికేటప్పుడు కుక్కలు, పిల్లులు అరవకుండా జాగ్రత్త పడాలి. లేకుంటే పశువులు బెదిరే అవకాశం ఉంది.
- పాలు పితికిన తరువాత శుభ్రమైన గుడ్డతో వడపోసి అమ్మేవరకు చల్లని ప్రదేశంలో ఉంచాలి.

ఓడించడం కాదు, మనసులను గెలుచుకో ;హేళనగా నవ్వడం కాదు అందరితో ఆనందంగా నవ్వుకో

వ్యాధి లక్షణాలు

పశువు తల, మెడ ఒకవైపునకు తిరిగి తలను డొక్కలో పెట్టుకుని పడుకొంటుంది. నీరసం ఆవహించి సరిగా మేత మేయదు. అలాగే కండరాలు వణకడం, తన్నుకోవడం, కిందపడి పోవడం చేస్తాయి. కళ్ళ నుంచి నీరు కారడం, చెవులు వాలిపోతూ కనిపిస్తాయి. చూపు మందగించడం, చిరాకుగా ప్రవర్తించడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

టీకాలతో పాడి పశువుల ఆరోగ్య రక్షణ

పాడి పశువులను రైతు ప్రతి రోజూ గమనించాలి. ఏవైనా అనారోగ్య లక్షణాలు కనపడితే తక్షణమే సంబంధిత పశువైద్యునిచే చికిత్స చేయించాలి. అశ్రద్ధ కనబరిస్తే నష్టం అపారంగా ఉంటుంది. అందుకు పాడి పశువుల ఆరోగ్యం పరిరక్షణ కార్యక్రమాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

పాడి పశువులకు వ్యాధులు రాకముందే జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలి. పాడి పశువులకు అంటువ్యాధులు సోకక ముందే నివారణ చర్యగా వ్యాధినివారణ టీకాలు వేయించడం ఎంతైనా మంచిది. చికిత్స కన్నా వ్యాధి నివారణ మిన్న. పాడి పశువులు అంతః, బాహ్య పరాన్న జీవులకు లోనయినప్పుడు పాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది.

పశువులకు వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు:

- సూక్ష్మజీవుల (బాక్టీరియా) వలన కలిగే వ్యాధులు – ఉదా.. గొంతువాపు, జబ్బువాపు, దొమ్మ, బ్రూసెల్లోసిస్.
- సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ జీవులు (వైరస్) వలన కలిగే వ్యాధులు – ఉదా.. గాలికుంటు, శ్వాసకోశ వ్యాధి, మశూచి వ్యాధి.
- అంతర పరాన్న జీవుల వలన కలిగే వ్యాధులు– ఉదా.. కుందేటి వెర్రి (సర్రా), థైలేరియాసిస్, బెబిసియోసిస్, కార్జపు జలగవ్యాధి, మూగబంతి.
- రైతులు తమ పశు సంపదను శాస్త్రీయ యాజమాన్య పద్ధతులలో పోషించి, సాధారణంగా వచ్చే వ్యాధుల గురించి, వాటి నివారణ పద్ధతులపై సరైన అవగాహన ఏర్పరచుకొని రక్షించుకున్నట్లయితే ఆర్థికంగా ఎంతో లాభపడతారు. ■

గేదెల పాలల్లో వెన్నశాతం ఎక్కువ

- ఆవుల పాలకంటే గేదె పాలల్లో వెన్నశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సంకరజాతి పశువుల్లో పాల దిగుబడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ దేశీయ పశువుల్లో వెన్నశాతం అధికంగా ఉంటుంది. పశువుల ఈతలు పెరిగిన కొద్దీ వెన్నశాతం తగ్గుతుంది. ఈనిన 3–5 రోజుల్లో వెన్నశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

- సాధారణంగా పాడి కాలం పెరిగే కొద్దీ వారానికి 2.5 శ్శాతం చొప్పున పాల దిగుబడి తగ్గుతుంది. వెన్నశాతం మాత్రం పెరుగుతుంది. ఈత చివరి 8 నెలల సమయంలో పాల దిగుబడి తగ్గి, వెన్నశాతం పెరగడాన్ని రైతులు గమనించాలి.
- వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత 10 డిగ్రీ ఫారన్‌హీట్ ఎక్కువైతే 0.1 నుంచి 0.2 శాతం తగ్గుతుంది. అందువల్ల వేసవి కాలం కంటే చలికాలంలోనే వెన్నశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- 2 నుంచి 3 కిలోమీటర్లు తిరిగి మేసి వచ్చే పాడి పశువుల్లో వెన్నశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- చాలా దూరం తిరిగి తీవ్ర బడలికలకు గురైతే మాత్రం వెన్నశాతం తగ్గుతుంది. పాలు పితకడం కూడా వెన్నపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నెమ్మదిగా పితికినా, పూర్తిగా పాలు పితకకపోయినా పాల దిగుబడి, వెన్న శాతం తగ్గుతుంది.
- ముందు పితికిన పాలల్లో కన్నా వెనక పితికిన పాలలో వెన్నశాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- పచ్చిగడ్డి ఎక్కువగా మేసినా, మేత మారినా పాలలో నీళ్ళు కలిపినా వెన్నశాతం తగ్గుతుంది. ■

కేవలం శరీర బలమో, మనో బలమో కాదు , నీ సత్తాను చాటేది నిరంతర కృషి

84% గ్రామీణ మహిళలు వ్యవసాయ రంగంలో !

భారతదేశంలో వ్యవసాయం సంప్రదాయంగా వస్తున్న వృత్తి. 2011 ప్రపంచ బ్యాంకు లెక్కల ప్రకారం దేశ స్థూల దేశీయోత్పత్తిలో 17.5% వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల వల్లే వస్తోంది. 1.1 బిలియన్ దేశ ప్రజల్లో పల్లెల్లో ఉండే 72% మంది వ్యవసాయంపైనే ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. తాజా గణాంకాల ప్రకారం గ్రామీణ భారతదేశంలో, దాదాపు 84% మంది మహిళలు జీవనాధారం కోసం వ్యవసాయ రంగంపై ఆధారపడి ఉన్నారు. అందులో 33% మంది రైతులు కాగా, 47% మంది రైతు కూలీలుగా పనిచేస్తున్నారు. పైన చెప్పిన గణాంకాలు పశువుల పెంపకం, మత్స్యకారులు, ఇతర ఆహార ఉత్పత్తి సహాయక వృత్తులు లెక్కకు తీసుకోకుండా వేసినవి. 2009 లెక్కల ప్రకారం, 94% మహిళా వ్యవసాయ కూలీలు ప్రధాన పంటలైన వరి, మొక్కజొన్న, ఇతర పప్పు ధాన్యాల ఉత్పత్తిలో పనిచేస్తుండగా, 1.4% మంది కాయగూరల ఉత్పత్తి, 3.72% మంది పండ్లు, గింజలు, పానీయాలు, మసాలా దినుసుల పంటల ఉత్పత్తిలో ఉన్నారు.

భారతదేశంలో, వ్యవసాయం కుటుంబ పారంపర్యంగా సంక్రమించే వృత్తి. వ్యవసాయం కుటుంబ సంప్రదాయాలు, సామాజిక బాంధవ్యాలు, స్త్రీ, పురుషుల పాత్రలను నిర్ణయిస్తుంది. పారంపర్య వృత్తిగా కావచ్చు, పారిశ్రామికంగా కావచ్చు, జీవనాధారం కోసం కావచ్చు, వ్యవసాయ కూలీలుగా కావచ్చు, భారతదేశ వ్యవసాయ రంగంలో స్త్రీల సంఖ్య, వారి పాత్ర ముఖ్యమైనదిగానే చెప్పుకోవాలి. వ్యవసాయం, జీవనాధార వృత్తి కావడంతో ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం, నిర్ణయాధికారం, అక్షరాస్యత, ఆరోగ్య సేవలతో నేరుగా ముడిపడి ఉంటుంది. గిట్టుబాటు ధర సరిగా లేకపోవడం, పంట నష్టాలు, దళారీల సమస్య వంటి సమస్యల వలన ఎక్కువగా రైతులు పేదరికంలోనే ఉంటున్నారు. దీంతో రైతుకూలీలుగా పనిచేసే మహిళలకు వేతనాల విషయంలో అసమానతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అదే మహిళలు కుటుంబ వృత్తిలో భాగంగా భర్తలతో కలసి వ్యవసాయంలో పాల్గొంటే వారికి ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం నామ మాత్రంగానే ఉంటుంది. అందుకే భారత వ్యవసాయ రంగంలో లింగ అసమానత తీవ్రమైన సమస్యగా తయారైంది.

భారతీయ వ్యవసాయ నేపథ్యం

2012 లెక్కల ప్రకారం, ప్రపంచంలోనే నాలుగవ అతిపెద్ద వ్యవసాయ రంగంగా భారతదేశం నిలిచింది. భారత్‌లో దాదాపు 180 మిలియన్ హెక్టార్ల వ్యవసాయ భూమి ఉండగా, అందులో 140 మిలియన్ హెక్టార్లు సాగు భూమి. 1960 లు, 70ల కాలంలో వచ్చిన హరిత విప్లవం

కారణంగా, భారత వ్యవసాయ రంగం కీలకమైన మార్పులకు లోనైంది. ఈ విప్లవం సూచించిన విధానాలను యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఏజెన్సీ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ డెవలప్‌మెంట్, ప్రపంచబ్యాంకుల వత్తిడి కారణంగా భారత ప్రభుత్వం వ్యవసాయ రంగంలో అమలుపరచాల్సి వచ్చింది.

హరిత విప్లవం కారణంగా వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. ప్రభుత్వం సాగునీరు వనరులను మెరుగు పరిచింది. రైతులు కొత్తరకం వంగడాలను వాడటం, కృత్రిమ పురుగు మందులను వాడటం ప్రారంభించారు. దీనివలన దిగుబడి విపరీతంగా పెరిగింది. అప్పటివరకూ ఆహారాన్ని ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్న భారత్, ఎగుమతి చేసే దేశంగా ఎదిగింది. అయితే దీనివల్ల కనీస ధరలు విపరీతంగా పడిపోయి, చిన్న, సన్నకారు రైతులు చాలా నష్టపోయారు. ఇప్పటికీ భారతీయ వ్యవసాయ రంగం ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటోంది. సాంకేతికత లోపం, దళారీ వ్యవస్థ వంటి సమస్యల వల్ల రైతులు ఎక్కువ లాభాలను చూడలేకపోతున్నారు.

(వికీపీడియా నుండి)

■

ఎవరి జీవితమూ పరిపూర్ణం కాదు , కాని ప్రతి క్షణాన్ని మంచిగా జీవించగలిగితే అది సంపూర్ణమే

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో వ్యవసాయ పరిశోధన, విస్తరణ కేంద్రాలు

1) కృష్ణా - గోదావరి మండలం

పరిశోధన స్థానం	పరిశోధన అంశం
ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, లాం ఫారం, గుంటూరు, ఫోన్ 0863-2524017	అపరాలు, చిరుధాన్యాలు, మిరప ధనియాలు, మెంతులు, వాము, ప్రతి, సోయా చిక్కుడు
పశు పరిశోధనాస్థానం, లాం, గుంటూరు ఫోన్ 0863-2524085.	ఒంగోలుజాతి పశువుల అభివృద్ధి
వ్యవసాయ కళాశాల, తమలపాకు పరిశోధనా విభాగం బాపట్ల, గుంటూరు జిల్లా : ఫోన్ 08643-222456.	తమలపాకు
వ్యవసాయ కళాశాల, వరి పరిశోధనా విభాగం, బాపట్ల : ఫోన్ 08643 -225901.	వరి
వ్యవసాయకళాశాల, వ్యవసాయ ఇంజనీరింగ్ విభాగం, బాపట్ల: ఫోన్ 08643-225194.	నీటి యాజమాన్యం, మురుగునీటి యాజమాన్యం
వ్యవసాయ కళాశాల, ఉప్పునీటి పరిశోధనా విభాగం, బాపట్ల: ఫోన్ 08643-225098.	ఉప్పునీటి వినియోగం
వ్యవసాయ కళాశాల, ఫోస్ట్ హార్వెస్ట్ టెక్నాలజీ విభాగం, బాపట్ల : ఫోన్ 08643-225180.	వ్యవసాయోత్పత్తుల సద్వినియోగం
వ్యవసాయ కళాశాల , జీడిమామిడి పరిశోధనా స్థానం, బాపట్ల : ఫోన్ 08643-225180.	జీడిమామిడి
విత్తనోత్పత్తి క్షేత్రం, జంగమ మహేశ్వరపురం గుంటూరు జిల్లా, ఫోన్ 08649-258427.	విత్తనోత్పత్తి
సాయిల్ సైన్స్ విభాగం, వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అమరావతి, గుంటూరు జిల్లా, ఫోన్ 08645 -255344.	జీవన ఎరువులు
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, వుయ్యూరు, కృష్ణా జిల్లా, ఫోన్ 08676-233236.	చెరుకు

సమస్యలు నీ సంతోషాన్ని దూరం చేసే లోగా నీవే సమస్యలను దూరం చేసుకోగలగాలి

వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, మచిలీపట్నం, కృష్ణా జిల్లా, ఫోన్ 08676 -233266.	వరి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, గరికపాడు, కృష్ణా జిల్లా, ఫోన్ 08654 -288245.	అపరాలు, నూనెగింజలు, నీటి యజమాన్యం
మామిడి వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, నూజివీడు, కృష్ణాజిల్లా, ఫోన్ 08656-233061	మామిడి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, ఘంటసాల, కృష్ణా జిల్లా, ఫోన్ 08671-254218.	వరి మాగాణుల్లో అపరాలు
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, మారుటేరు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా, ఫోన్ 088191 -246283.	వరి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పూళ్ళ, పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా, ఫోన్ 08829-282498	వరి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం కొవ్వూరు, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, ఫోన్ 08813-231507	అరటి
గేదెల పరిశోధనా స్థానం, వెంకటరామన్నగూడెం, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, ఫోన్ 08818-284223	గేదెల పరిశోధన, విత్తనోత్పత్తి, సపోట
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం - విజయరాయ్, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా, ఫోన్ 08812-225431	ఉద్యానవన పంటలు ఆయిల్ ఫామ్
మంచినీటి రొయ్యాల పరిశోధనా స్థానం, ఉండి: పశ్చిమగోదావరి జిల్లా ,ఫోన్ 08816-250430	మంచినీటి రొయ్యలు, చేపలు
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అంబాజిపేట: తూర్పు గోదావరిజిల్లా, ఫోన్ 08856 -243289	కొబ్బరి
చేపల పరిశోధనా స్థానం కాకినాడ : ఫోన్ 0884-2374267	ఉప్పునీటి చేపలు రొయ్యలు, పీతలు
వ్యవసాయపరిశోధనా స్థానం, దర్శి : ప్రకాశం జిల్లా, ఫోన్ 08407-253248	చిరుధాన్యాలు నూనె పంటలు

భయంతో ఎక్కడికని పారిపోతావ్ ? ఆ భయం వున్నదే నీ గుండెలో

2) ఉత్తర కోస్తా మండలం

ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అనకాపల్లి: విశాఖపట్నం జిల్లా, ఫోన్ 08924-223370	చెరుకు, రాగి, సజ్జ, నువులు.
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, యలమంచిలి: విశాఖపట్నం జిల్లా	నువ్వులు
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అముదాలవలస: శ్రీకాకుళం జిల్లా, ఫోన్ 08942-286270	గోగు
వ్యవసాయ పరిశోధనాస్థానం, విజయనగరం : ఫోన్ 08922-225983	సజ్జ, రాగి
పశు పరిశోధనా స్థానం, గరివిడి:విజయనగరం జిల్లా, ఫోన్ 08952 -282458	గొర్రెల ఉత్పత్తి-పెంపకం
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పెద్దాపురం: తూర్పు గోదావరి జిల్లా, ఫోన్ 08852-241853	చిరుధాన్యాలు, కర్రపెండలం

3) దక్షిణ మండలం

ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, తిరుపతి: చిత్తూరు జిల్లా , ఫోన్ 0877-2248739	వేరుశెనగ, రాగి, కంది, సజ్జ
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పెరుమాళ్ళ పల్లె: చిత్తూరు జిల్లా , ఫోన్ 0877-2276240	చిరుధాన్యాలు, చెరుకు
గొర్రెల పరిశోధనా స్థానం, పలమనెరు: చిత్తూరు జిల్లా, ఫోన్ 08579-252208	గొర్రెలు, మేకలు, పుంగనూరు పశువులు, పశుగ్రాసాలు
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, నెల్లూరు: ఫోన్ 0861 -2327803	వరి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, కావలి: నెల్లూరు జిల్లా, ఫోన్ 08626-241528	జీడిమామిడి
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పెట్లూరు : నెల్లూరు జిల్లా, ఫోన్ 08625 -257676	చీని, నిమ్మ.

నిన్ను పదేపదే వేధించే వారివల్ల నీ ఆత్మబలం పెరుగుతున్నట్టు , వారి బలం క్షీణిస్తున్నట్టు

వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పొదలకూరు : నెల్లూరు జిల్లా, ఫోన్ 08621-285279	జొన్నలు.
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అనంతరాజుపేట : కడప జిల్లా, ఫోన్ 08566-244061	మామిడి, నిమ్మ, జమ, పుచ్చ, బొప్పాయి, ఉల్లి, అరటి, వెల్లుల్లి.
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, ఊటుకూరు: కడప జిల్లా, ఫోన్ 08562 -259778	వరి, పుచ్చ, దోసజాతి, కూరగాయలు, గార్డ్స్.

4) తక్కువ వర్షపాత మండలం

ప్రాంతీయ వ్యవసాయ సాంకేతిక పరిశోధనా స్థానం, నంద్యాల : కర్నులు జిల్లా, ఫోన్ 08514-223443	వరి, ప్రత్తి, జొన్నలు, పొగాకు, వేరుశెనగ, ప్రొద్దుతిరుగుడు.
పశు పరిశోధనా స్థానం, మహానంది : కర్నూల్ జిల్లా, ఫోన్ 08514-248264	ఒంగోలు జాతి పశువులు.
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, అనంతపురము : ఫోన్ 08554 -226408	చిరుధాన్యాలు, అపరాలు, వేరుశనగ, పశుగ్రాసము, మెట్టసద్యమ.
వ్యవసాయ, పరిశోధనా స్థానం, రేడ్డిపల్లి: అనంతపురము జిల్లా, ఫోన్ 08554-257239	అపరాలు, వేరుశనగ, నీటి యాజమాన్యము
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, కదిరి: అనంతపురం జిల్లా, ఫోన్ 08494-221180	వేరుశనగ

5) ఎత్తైన గిరిజన ప్రాంత మండలము

ప్రాంతీయ వ్యవసాయపరిశోధనా స్థానం, చింతపల్లి: విశాఖపట్నం జిల్లా, ఫోన్ 08937-238244	మిరియాలు, కాఫీ, పలిశేలు. రాగి, యాలకులు, పైనాపిల్
వ్యవసాయ పరిశోధనాస్థానం, సీతంపేట: శ్రీకాకుళం జిల్లా, ఫోన్-08941 -238303	అటవీ వ్యవసాయ, పశుగ్రాసం
వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానం, పందిరి మామిడి: తూర్పు గోదావరిజిల్లా, ఫోన్ 08864-243577	ఉద్యానవన పంటలు.

■

అర్థంకాకపోవడంతో, అయోమయంతో ఆగిపోకు ; ప్రయత్నించే వారికి అవి ప్రగతి చిహ్నాలే

చలికాలంలో ఆరోగ్యానికి విటమిన్ 'సీ'

చలికాలంలో పిల్లలు తరుచూ జబ్బుల బారిన పడుతుంటారు. దీనికి కారణం పిల్లల్లో వాతావరణ ప్రతికూల ప్రభావాలను ఎదుర్కొనేందుకు తగినంత రోగ నిరోధక శక్తి లేకపోవడం. దీనికితోడు తినే పదార్థాలు ఇవి ఇష్టంలేదు.. అవి ఇష్టం లేదు అంటూ తినకుండా మొండికేస్తుండడం అందరి ఇళ్లలో చూస్తుంటాం. దీంతో కలిగే చెడు ప్రభావాన్ని కూడా శరీరంతోపాటు చర్మం కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అయితే చలికాలంలో చర్మానికి కాంతిని, ఆరోగ్యాన్ని అందించే విటమన్ 'సి' ఉన్న పళ్లను ఇతర పదార్థాలను తీసుకుంటే మంచిది. ఈ కాలంలో ఎదురయ్యే ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించగల వస్తువులు కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి. వాటిని వినియోగించుకుని చలి కాలంలో వచ్చే రుగ్మతలను దూరం చేసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

నీటిని ఎక్కువగా తాగాలి

అన్నింటికంటే ముందుగా చలికాలంలో నీటిని ఎక్కువగా తాగే అలవాటు చేసుకోవాలి. వేసవికాలంలో ఎంత నీరు తాగుతామో చలికాలంలో అందులో 20 శాతం నీటిని కూడా తాగం. ఈ కాలంలో వాతావరణంలో తేమ కూడా ఉండదు. దీని దుష్ప్రభావం శరీర ఆరోగ్యంపై చూపుతుంది.

అల్లం : చలికాలంలో ఎక్కువగా అల్లం టీని ఇష్టపడతారు. ఈకాలంలో గొంతుకు ఉపశమనం కలిగించే అద్భుతమైన మందు అల్లం. పిల్లలు దగ్గు, శ్లేషంతో బాధపడుతుంటే వాళ్లకు అల్లం టీ తాగించాలి. దీని ప్రభావంతో రక్త ప్రసరణ కొంత మెరుగుపడుతుంది. చలి కారణంగా జీవ క్రియ మందగించడం లాంటి శారీరక క్రియల్లోనూ కూడా వేగం పుంజుకుంటుంది.

బెల్లం : చలికాలంలో బెల్లం తినాలి. బెల్లం తింటే శరీరంలో వేడి పుట్టి అవసరమైన ఉష్ణం నిలిచి ఉంటుంది. బెల్లంలో ప్రొటీన్, మెగ్నీషియం, మినరల్స్, విటమిన్లు, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ మొదలైనవి తగినంత మోతాదులో ఉంటాయి. చల్లదనంతో మందగించిన రక్త ప్రసరణకు ఇది చురుకుదనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణ శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. సాధారణంగా పిల్లలు బెల్లం తినడానికి ఇష్ట పడరు. కాబట్టి వారికి బెల్లం హల్వా ఇతర వంటకాలను చేసి తినిపించాలి.

సూప్.. చలికాలంలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడే పానీయం సూప్. మీరు కూడా రకరకాల సూప్‌లను తయారు చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది టమాట సూప్. ఇంట్లో తయారు చేసుకునే టమాటా సూప్ చర్మానికి ఆరోగ్యానికి ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను అందిస్తుంది. మీ పిల్లల కోసం దీనిని మీరు తయారు చేసేటప్పుడు అందులో వెన్న మిరియాలు తప్పనిసరిగా కలపాలి. మిరియాలు జీర్ణ శక్తికి, దగ్గుకు బాగా పనిచేస్తాయి. టమాటా సూప్‌తో పాటు బఠాణీలు, పప్పులు, మొక్కజొన్న పిండి, కూరగాయల సూప్‌లను తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఉసిరి రసం: ఉసిరిలో విటమిన్ 'సి' చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. స్వభావ రీత్యా విటమిన్ 'సి' ని వేడిచేస్తే అది నశించిపోతుంది. కాని ఉసిరిలో ఉండే విటమిన్ 'సి' వేడిచేసినా మరే విధంగా నశించిపోదు. ఉసిరితో పచ్చడి చేసో, మురబ్బా చేసో పిల్లలకు తినిపించవచ్చు. దీంతో పిల్లలకు జీర్ణ శక్తి బాగు పడుతుంది. చర్మం, శిరోజాలలో కూడా నిగారింపు వస్తుంది. ఇది యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ కూడా.

బత్తాయి: చలికాలంలో దొరికే అద్భుతమైన పండ్లలో బత్తాయి కూడా ఒకటి. ఇందులో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. వీటిని చలికాలంలో వాడితే చర్మ, జలుబు లాంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈపండుకు చలువ చేసే స్వభావం ఉంటుంది. రాత్రి, ఉదయం లాంటి చల్లని వాతావరణంలో కాకుండా ఎండలో దీన్ని తినడం మంచిది. మీరు రోజుకు రెండు బత్తాయి పండ్లు తినగలిగితే అది మీ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

నిమ్మ 'టీ': చలికాలంలో టీ వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలి కాలంలో మీరు నిమ్మ టీ తాగి చూడండి. శక్తి లభిస్తుంది. నిమ్మ కారణంగా లభించే విటమిన్ 'సి' తో చాలా లాభం కలుగుతుంది. పిల్లలకు ఇచ్చే సలాడ్‌లలో కూడా నిమ్మ రసం కలిపి సర్వ్ చేస్తే ఎంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. ■

ప్రేమించ గలిగితే ద్వేషానికి తావెక్కడిది ? ప్రేమించే మనసులో ప్రేమకు తప్ప మరి దేనికీ చోటు వుండదు

మామిడి, బత్తాయి తోటల్లో చేపట్టాల్సిన యాజమాన్య పద్ధతులు

ప్రస్తుతం మామిడిలో పూత వచ్చే సమయం అయితే కొన్నిచోట్ల పూత వచ్చింది. మరికొన్ని చోట్ల ఇప్పుడిప్పుడే పూత పగిలే దశలో ఉన్నది. కానీ పెరుగుతున్న చలి వల్ల పూత కొంచెం ఆలస్యమైంది. ఈ పరిస్థితుల్లో చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నచోట పొద్దుగాల 3 గంటల నుంచి 6 గంటల సమయంలో చెట్లకు నీళ్లు వదులాలి. దీనివల్ల చెట్లకు వేడి నీరు అంది వాటి కణుపులలో ఉన్న పిండి పదార్థం పూతగా బయటికి వస్తుంది. దీంతోపాటు చెట్లకు కొద్ది మోతాదులో పొటాషియం ఎరువు ఇవ్వడం ద్వారా కొంతపూత బయటికి వస్తుంది. లేదంటే మార్కెట్‌లో లభ్యమయ్యే (13-0-45) పొటాషియం నైట్రేట్ మందును 10 గ్రాములు/లీటరు నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

పూత రాలడం

ముఖ్యంగా పూత రాలడానికి ముఖ్యమైన మూడు కారణాలున్నాయి. వాటి గురించి జాగ్రత్త వహిస్తే పూత రాలడం తగ్గించుకోవచ్చు.

నీటి హెచ్చు, తగ్గుదల : ఈ సమయంలో నీరు మొక్కకు చాలా అవశ్యమైనది. కిరణజన్య సంయోగ క్రియ ద్వారా తయారు చేసుకున్న పిండిపదార్థం అంతా మొక్క ఆకుల్లోని కణుపుల్లో దాగి ఉంటుంది. అది పిండి పదార్థంగా భవిష్యత్తులో పండుగా తయారుకావాలన్నా నీరు తప్పనిసరిగా అవసరం. కాబట్టి నీరు ప్రధానమైనది.

నీరు తగ్గినప్పుడు: చెట్టుకు ఒకవేళ నీరు తగ్గితే కొత్తగా వచ్చిన పూతలో ధారళమైన పొర ఎండిపోయి పూత పడిపోతుంది.

నీరు ఎక్కువైనప్పుడు: చెట్టుకు నీరు ఎక్కువైతే పూతకు చెట్టుకు మధ్యన ఉన్న ధారళమైన పొరలో నీరు ఎక్కువై జారుడు స్వభావంతో బరువు ఎక్కువై పూత రాలిపోతుంది.

కాబట్టి చెట్టుకు నీరు ఎంత అవసరమో అంతే పెట్టాలి. లేదంటే 'చైన్‌లింక్' మాదిరిగానే ఉన్న పూత, నీటి సముదాయం తక్కువైతే చైన్‌లింక్ సాగి సందు ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువైతే చైన్‌లింక్ ఓవర్‌లాప్ అయి బరువు ఎక్కువై పడిపోతుంది. కాబట్టి నీరు తడి ఆరి తడి పద్ధతుల్లో హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా పెట్టుకోవాలి.

పూతను తినే చీడ పురుగులు

సహజంగా రసం పీల్చే పురుగులు, దోమలు, నల్లి వంటివి ఈ సమయంలో పూతను ఆశిస్తాయి. అవి పూతను గోకి తినడం వల్ల కూడా పూత గుత్తులు గుత్తులుగా రాలడానికి అవకాశం ఉన్నది. వీటి నివారణకు ఎసిఫేట్‌ఏ 1.5 గ్రాములు లేదా ఇమిడా క్లోప్రిడ్ ఏ 0.3 మిల్లీలీటర్లు లేదా ఎసిటామిప్రైడ్

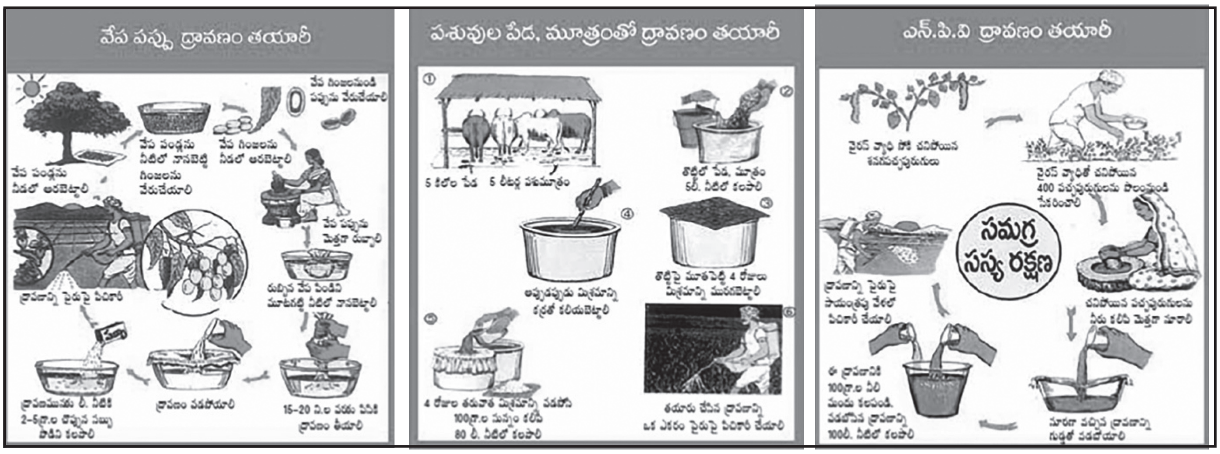
స్నేహం పేరుతో ఎన్నో ఆశించే వారు ఎందరో,కేవలం స్నేహాన్నే ఆశించే కొందరే నీ నిజమైన స్నేహితులు

ఏ 0.5 గ్రాములు ఏదో ఒకదానిని నీటి లో కలిపి పిచికారీ చేయాలి. దీనిని గమనించాలంటే పూతపై ఏదో గిచ్చి తిన్న ఆనవాళ్లు గమనించవచ్చు.

హార్మోన్ల ప్రభావం: సహజంగా హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల రాలిన పూత గుత్తులు గుత్తులుగా రాలిపోతుంది. వాటి రాలిన పూతను పట్టుకొని చూస్తే ఎలాంటి కొరికిన, గిచ్చిన ఆనవాళ్లు లేకుండా తాజాగా, ధారళమైన పొర దగ్గర గోధుమరంగులో మారి సమానంగా పూత ఊడి ఉంటుంది.

నివారణకు డైనో క్యాప్ ఏ 1 మి.లీ. / 1 లీటరు నీరు లేదా మెకోబ్యూటానిల్ ఏ1 గ్రాము/ 1 లీటరు నీరు లేదా అజాక్సీస్ట్రోబిన్ ఏ 0.7 మి.లీ./ 1 లీటరు నీరు వీటిలో ఏదో ఒకదానిని మాత్రమే పిచికారీ చేయాలి. ఒకవేళ ఇలా ఒకసారి చేసిన తర్వాత కూడా ఇంకా ఉధృతి తగ్గకపోతే 10 నుంచి 15 రోజుల తర్వాత మళ్లా ఒకసారి పిచికారీ చేయాలి.

మసి మంగు: ఇది ఆకులపైన నల్లటి పొర వలె కనబడుతుంది. దీనిని చేతితో తుడిచినా పోదు. ఆకుపైన



అటువంటప్పుడు మనం పూత రాలింది గమనించి ఇది హార్మోన్ల ప్రభావం అని గుర్తించాలి.

దీని నివారణకు మార్కెట్‌లో లభించే ప్లానోఫిక్స్ (NAA – నాఫ్తలిక్ ఎసిటిక్ ఆమ్లం) ను 4 లీటర్ల నీటిలో 1 మి.లీ.ను కలిపి పిచికారీ చేయాలి. లేదా 10 లీటర్ల నీటిలో 2.5 మి.లీ. కలిపి వాడవచ్చు. లేదంటే 100 లీటర్ల నీటిలో 2,4-D 1 గ్రాము చొప్పున కలిపి పిచికారీ చేసుకోవచ్చు.

నోట్: హార్మోన్లను పిచికారీ చేసేటప్పుడు మోతాదుకు మించి చేస్తే కూడా పూత కుప్పలు కుప్పలుగా రాలే ప్రమాదం ఉన్నది. కాబట్టి తగిన మోతాదులోనే వాడాలి.

బూడిద తెగులు

ఇది చలి, మంచు ఉన్న ప్రదేశాల్లో చాలా ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇది అని గమనించడానికి తెల్లని పిండి వంటి పదార్థం ఆకులపైన పేరుకొనిపోయి ఉంటుంది. దీని

గట్టిగా అంటుకొని ఉంటుంది. దీనికి కారణం రసం పీల్చే పురుగులు, తేనె మంచు పురుగులు, పిండి నల్లి వంటిని విసర్జించి అతుక్కుపోతాయి. క్రమేపీ కిరణజన్య సంయోగక్రియ జరుగక, పిందెలు ఏర్పడక లేదా ఏర్పడి పిందెలు లావు కాకుం డా రాలిపోతాయి.

దీని నివారణకు మార్కెట్‌లో దొరికే 2 కిలోల గంజి పొడిని, 4–5 లీటర్ల నీటిలో కలుపుకొని దానిని ఉడికించి కుతకుతమని పొంగు వచ్చినపుపడు తీయాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని 100 లీటర్ల నీటిలో పోసుకొని బాగా కలుపాలి. తర్వాత అది చెట్టంతా తడిచేటట్టుగా మొత్తం కొట్టాలి. అది ఆకులపైన తెల్లగా అంటుకుంటుంది. కనీసం 3–4 రోజుల వరకు ఆగి ఆ వెంటనే కొంచెం గోరు వెచ్చని నీరు గాని లేదా మామూలు నీరు గాని ఆకులపై మంచిగా తడిచే విధంగా కొట్టాలి. దీనివల్ల ఆకులపైన పేరుకుపోయిన ఆ మసి మంగు అంతా పూర్తిగా నివారించబడుతుంది. దీనిద్వారా కిరణజన్య సంయోగ క్రియ

అయినదానికి కానిదానికి అతిశయం చూపడం కాదు, అణకువగా మెలగడం ఆనందానికి మూలం

మంచిగా జరిగి చెట్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

గమనిక: రోడ్డు వైపు ఏ తోటలు ఉన్న రైతులు తప్పకుండా ఈ విధంగా ఏడాదికి ఒక్కసారి అయినా చేసుకోవాలి.

మచ్చుతెగులు: అక్కడక్కడ ఆకులపైన, లేత కొమ్మలపైన గోధుమ రంగు మచ్చలు కనిపిస్తుంటాయి. వాటి నివారణకు

కార్బండిజమ్ ఏ 1 గ్రాము/ 1 లీటరు నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

పిండినల్లి: కొంచెం కాయలు గోలిసైజులో రాగానే అక్కడక్కడ పిండి వంటి పురుగులు గుత్తులు గుత్తులుగా కనిపిస్తాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిని మనం పిండినల్లిగా గుర్తించాలి. దీని నివారణకు వేపనూనె 5 మి.లీ. లేదా డైక్లోరోవాస్ 1 మి.లీ. లేదా ప్రొఫినోఫాస్ 2 మి.లీ.లేదా ఎసిఫేట్ 1.5 గ్రాములు లేదా ఇమిడా క్లోప్రిడ్ 0.3 మి.లీ. లీటరు నీటిలో ఏదో ఒకదానిని కలిపి పిచికారీ చేయాలి.

నోట్: తప్పనిసరిగాపై ఏ మందు వాడిని వేపనూనె వాడటం మంచిది. ఎందుకంటే పిండి పురుగులు గుత్తులు గుత్తులుగా ఉండి మందుకొడితే పైన ఉన్నవి మాత్రమే చనిపోతాయి. కిందివి చనిపోవు.

ఎక్కడైనా వేప నూనె కలిపేటప్పుడు నూనె నీటిలో కరుగదు. కాబట్టి కొద్ది మోతాదులో సర్ఫుపొడిని కాని లేదా సబ్బు నీటిని మొదలు నీటిలో నూనెను కరిగించిన తర్వాతనే క్రిమిసంహారక మందులను వాడాలి. లేకపోతే నూనె నీటిలో కరుగదు. దానిలో పొడి మందులు పోస్తే ఉండలుగా అత్తుకుంటాయి. రైతులు పిచికారీ చేసేటప్పుడు నాజిల్‌కు నూనె అతుక్కుపోతుంది.

ఎర్రనల్లి

అక్కడక్కడ ఆకుల అడుగుభాగంలో గోకి తిన్నట్లుగా గుత్తులు గుత్తులుగా ఉంటాయి. క్రమేపీ గోకి తిన్న తర్వాత ఆ రసంపైన సూర్యరశ్మి పడితే పుండు మానిన మాదిరిగానే గట్టిగా ఒక పదార్థం చేరుతుంది. దానివల్ల కాయ గట్టిపడి రాతి మంగు మాదిరిగా తయారవుతుంది.

దీని నివారణకు ఫిప్రొనిల్ 2 మి.లీ. లేదా స్పైరోమెసిఫిన్ 1 మి.లీ.లేదా ప్రొపర్‌గైట్ 1. మి.లీ. 1 లీటరు నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి. ఉధృతి ఎక్కువగా ఉంటే మందు మార్చి మళ్లా 10 రోజుల తర్వాత పిచికారీ చేయాలి.

ఆకు తినే పురుగు/ గొంగళి పురుగు:

ప్రధానంగా బత్తాయి, నిమ్మ పంటల్లో ఉంటుంది. దీనివల్ల ఆకు కత్తిరించబడుతాయి. అక్కడక్కడ ఆకులపైన నల్లటి ముద్దలను విసర్జిస్తుంది. దీని నివారణకు ప్రొఫినోఫాస్

2 మి.లీ లేదా డైక్లోరోవాస్ 1.5 మి.లీ. లేదా ఇమామెక్టిన్ బెంజోయేట్ 0.5 గ్రాములు 1 లీటరు నీటిలో ఏదో ఒకదానిని పిచికారీ చేయాలి.

ఈ సమయంలో పై జాగ్రత్తలు పాటించినట్లయితే రైతులు తోటల్లో మంచి దిగుబడులు సాధించడానికి అవకాశం ఉన్నది. ■

అవే అవకాశాలు ...వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికైనా, దిగజార్చుకోవడానికైనా

జీవ సంబంధ కీటక నాశనుల తయారీ

ఈమధ్య పంటల్లో రసాయన పురుగు మందులు విచక్షణారహితంగా ఎక్కువ మోతాదులో వాడుతున్నారు. దీనివల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటున్నది. కాలుష్యం పెరిగిపోతున్నది. పంటల్లో పురుగు మందుల అవశేషాలు ఉంటున్నాయి. అలాగే పంటలకు అయ్యే ఖర్చు కూడా ఎక్కువై రైతుల ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తున్నాయి. కాబట్టి మన పొలం దగ్గర మనమే జీవ సంబంధిత కీటక నాశనులు తయారు

చేసుకోవచ్చు. దీనివల్ల ఖర్చులు తగ్గించుకోవడమే కాకుండా పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోగలుగుతాం. అంతేకాకుండా పురుగు మందుల అవశేషాలు లేని పండ్లు, కాయగూరలను ఉత్పత్తి చేసి, మానవ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచడంలో దోహదపడుతుంది. పండించిన పంటలకు మార్కెట్‌లో మంచి ధర పలుకుతుంది.

వేప విత్తన కషాయ ద్రావణం(5 శాతం)

- మొదటగా 500 గ్రాముల ఎండిన వేప గింజలను ఏరి మెత్తగా నూరి పొడిగా చేసుకోవాలి.
- ఆ తర్వాత 50 గ్రాముల పొడిని ఒక మస్లిన్ బట్టలో తీసుకొని 400–500 మి.లీ నీటిలో ఒక రాత్రంతా నానబెట్టాలి.
- మరుసటి రోజు మస్లిన్ బట్టను సరిగా పిండాలి. వచ్చిన కషాయాన్ని ఇంకా కొన్ని నీళ్లు కలిపి లీటరు దాకా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఆ తర్వాత 2 గ్రాముల సబ్బుపొడిని కలిపితే మనకు 5 శాతం వేప విత్తన కషాయ ద్రావణం తయారవుతుంది.
- ఈ మోతాదులో పంటల్లో పిచికారీ చేస్తే లద్దెపురుగు, పచ్చ పురుగు, ఆకు ముడత పురుగు, నామాల పురుగు, రసం పీల్చే పురుగులను అరికట్టవచ్చు.

ఆవు పేడ, మూత్ర కషాయం

- మొదటగా 5 కిలోల ఆవుపేడ, 5 లీటర్ల ఆవు మూత్రం మిశ్రమాన్ని 5 లీటర్ల నీటిలో కలిపి నాలుగు రోజుల వరకు మూతపెట్టి ఒక బకెట్‌లో ఉంచాలి.
- ఆ తర్వాత దానిని వడపోసి 100గ్రా. నిమ్మ పౌడర్‌ను కలుపాలి.
- పై మిశ్రమానికి 80 లీటర్ల నీటిని కలిపితే ఎకరాకు సరిపడే ద్రావణం తయారవుతుంది.
- ఈ ద్రావణానికి పచ్చపురుగు, లద్దెపురుగు గుడ్లను నాశనం చేసే శక్తి ఉంటుంది. అలాగే పంటలకు వచ్చే కొన్ని వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడుతుంది.

అల్లం, పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి మిశ్రమం

- మొదటగా 18 గ్రాముల వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి. పైపొరను తీసివేసి మెత్తగా నూరుకోవాలి. తర్వాత 9 గ్రాముల పచ్చిమిర్చిని 9 గ్రాముల అల్లంను కలిపి మెత్తగా నూరాలి.

- ఈ రెండు మిశ్రమాలను లీటరు నీటిలో కలుపాలి. తర్వాత ఒక బట్ట ద్వారా మిశ్రమాన్ని వడపోయాలి.
- 500 మి.లీ. వడపోయగా వచ్చిన ద్రావణాన్ని

100 మి.లీ. సబ్బుపొడిని కలిపి పంటల్లో పిచికారీ చేయాలి.

- దీనితో పేనుబంక, దీపపు పురుగు, పిండి పురుగు, తెల్లదోమలను నివారించవచ్చు.

పొగాకు డికాక్షన్

- ఒక కిలో పొగాకు పొడిని 10 లీటర్ల నీటిలో కలిపి అరగంట సేపు వేడి చేయాలి.
- ఆ తర్వాత చల్లార్చి మస్లిన్ బట్టగుండా వడపోయాలి.
- వడపోయగా వచ్చిన ద్రావణాన్ని లీటరు నీటికి 2 గ్రాములు కలిపి 80 నుంచి 100 లీటర్ల వరకు పలుచగా చేసుకోవచ్చు.
- ఆ ద్రావణాన్ని పంటల్లో పిచికారీ చేయడం వల్ల రసం పీల్చే పురుగుల నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. అయితే పొగాకు ద్రావణాన్ని ఒకసారి మాత్రమే పిచికారీ చేయాలి. ఎక్కువగా పిచికారీ చేస్తే ఈ ద్రావణం మిత్ర పురుగులను కూడా నాశనం చేయవచ్చు.

ఎన్.పి.వి. (NPV) ద్రావణం

- మొదట 400 ఎన్.పి.వి. బారినపడిన పచ్చపురుగు లేదా 200 లద్దెపురుగులను పంటల నుంచి ఏరి ఒక దగ్గర ఉంచాలి. తర్వా త వాటిని మెత్తగా నూరాలి. ఒక పలుచని బట్ట ద్వారా వడపోయాలి.

- వడపోయగా వచ్చిన ద్రావణాన్ని 100 లీటర్ల నీటిలో కలుపాలి. తర్వాత 100 గ్రాముల రాబిన్ బ్లూ పొడిని కలుపాలి. ఈ ద్రావణాన్ని సాయంత్రం పూట మాత్రమే పిచికారీ చేయాలి.
- పిచికారీ చేసిన 2–5 రోజుల్లో పచ్చ పురుగులు, లద్దె పురుగులు వ్యాధి బారినపడి, కొమ్మల పైకి చేరి చనిపోతాయి.

యంత్ర సేద్యం

పప్పు శనగ పైర్లలో సాళ్ల మధ్య ఉన్న కలుపును నివారించడానికి కాడెద్దులు లేకపోవడంతో రైతులు వినూత్న ఆలోచనకు శ్రీకారం చుట్టారు. ట్రాక్టర్ టైర్లను మార్పు చేసి సాళ్ళ మధ్య ఇమిడిపోయేలా చిన్న సైజులో ఉన్న టైర్లను బిగించారు. ట్రాక్టర్ ఇంజిన్‌కు పొడవాటి పైపును కట్టి ఆ

పైపునకు మూడు మెట్ల గుంటకలను కట్టి కలుపును నివారిస్తున్నారు. సాధారణంగా కాడెద్దులతో కేవలం 6 సాళ్లలో మాత్రమే కలుపు తొలగించవచ్చు. అయితే ట్రాక్టర్‌కు మూడు గుంటకలు కట్టడం వల్ల 18 సాళ్ల మధ్య ఉన్న కలుపును ఏక కాలంలో తొలగిస్తున్నామని రైతులు చెబుతున్నారు. ■

నేలవాము ద్రావణం

- మొదట నేలవాము మొక్కలను ఏరి, వేర్లను కాకుండా చిన్నచిన్నగా కత్తిరించాలి. కిలో చిన్న చిన్న ముక్కలుగా ఉన్న ఆకులను లీటరు నీటిలో కలిపి మట్టికుండలో వేసి వేడి చేయాలి.
- ఈ ద్రావణం లీటరు అయ్యేదాకా వేడిచేయాలి. తర్వాత చల్లార్చాలి. దానిలో 500 మి.లీ. ద్రావణాన్ని తీసుకుని 100 మి.లీ. సబ్బు ద్రావణాన్ని కలుపాలి.
- తర్వాత పంటల్లో పిచికారీ చేస్తే, కాయగూర పంటల్లో వచ్చే కాండం, కాయతొలిచే పురుగుల బారి నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ■

ప్రశాంతత మనసులో వుండాలి , చుట్టూ వుండడం కాదు

లోపాన్ని జయించి.. విజయం సాధించి

ఆ ఇంట్లో నలుగురు సంతానం. వారిలో ముగ్గురూ దివ్యాంగులే. ఇద్దరికి చూపులేదు. ఒకరు కుర్చీకే పరిమిత మయ్యారు. తల్లిదండ్రులు కూడా వృద్ధులవడంతో.. కుటుంబ భారం పెద్ద కొడుకుపై పడింది. బతుకు బండిని లాగేందుకు ఊరూరు తిరిగి బట్టలమ్మే తండ్రి వారసత్వాన్ని అందుకున్నాడు

కొడుకు. అంధులైన తన తోబుట్టువులు ఏం చెయ్యలేని పరిస్థితి. శారీరకంగా 90శాతం లోపం ఉన్నా మానసికంగా దృఢంగా ఉన్న ఆమె కూడా.. అన్నతో పాటు కుటుంబ భారాన్ని భుజాన వేసుకున్నది. అవమానాలు, అవహేళనలు ఎదురైనా భరించింది. పేరులో ఉన్న విజయాన్ని తన జీవితంలోకి తెచ్చుకునేందుకు ఇన్నేండ్లు శ్రమించి, విధిరాతను మార్చుకొని చివరికి విజేతగా నిలిచింది ఈ విజయలక్ష్మి.

మేడ్చల్ జిల్లా శామీర్‌పేట మండలం తుర్కపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఈ వీల్‌చైర్ ఆర్టిస్ట్ విజయలక్ష్మిది గుండెను తొలిచేసే వ్య(క)థ. నలుగురిలో స్ఫూర్తిని నింపే విజయగాథ. ఇంట్లో ముగ్గురు దివ్యాంగ సంతానాన్ని పెంచుతూ ఆ తల్లిదండ్రులు ఎంత మానసిక సంఘర్షణ ఎదుర్కొన్నారో వారికే తెలియాలి. వారి కష్టాలు, తోబుట్టువుల బాధలన్నీ కళ్లారా చూసింది విజయ. తనకు నచ్చిన రంగంలో వీల్‌చైర్ నుంచే కష్టానికి అలవాటుపడింది. ఆమెకున్న లోపం కారణంగా ఊహ తెలిసినప్పుడే స్నేహితులు దూరమయ్యారు. ఖాళీగా ఉండలేక చిన్నప్పుడు పెన్సిల్‌తో బొమ్మలు గీసేది. పేపర్లలో వచ్చే బొమ్మలతో కుస్తీ పట్టింది. తనకు బాగా నచ్చిన చిత్రాలను పెయింటింగ్స్‌గా మలి కుంచెతో స్నేహం చేసింది. సమాజం పట్ల అవగాహన పెరుగుతున్న కొద్దీ తన కుంచెతో అన్ని కోణాలనూ స్పృశించింది.

ఇంట్లో ఆర్థిక ఇబ్బందులు తట్టుకునేందుకు పెండ్లిండ్లు, ఇతర శుభకార్యక్రమాలకు మెహందీ పెట్టేది. విద్యార్థులకు ట్యూషన్స్ చెప్పేది. తన యూట్యూబ్ చానెల్ ద్వారా పిల్లలకు డ్రాయింగ్ నేర్పింది. బొమ్మలతో పాఠాలు చెప్పింది. వీల్‌చైర్ నుంచే తనకు చేతనైన పనులు చేసేది. ఆమెలో చిన్నప్పటి నుంచే దైవచింతన ఎక్కువగా ఉండడంతో విష్ణు అవతారాలు, వినాయక, దుర్గమ్మ బొమ్మలు బాగా గీసేది. అలా సామాజిక అంశాలపై కూడా తన కుంచెను సంధించింది విజయ. మహిళలపై పెరుగుతున్న అఘాయిత్యాలను దాడులు, వెలివేతలను చిత్రాలుగా గీసింది. వీటితో పాటుగా మన తెలంగాణ సంస్కృతిని ప్రతిబింబించే బతుకమ్మ, బోనాలు, పల్లె అందాలు, ప్రకృతిపై వందలకొద్దీ పెయింటింగ్స్ వేసింది. ఇప్పటి వరకు దాదాపు 500లకు పైగా పెయింటింగ్స్ గీసింది విజయ.

అవమానాలను ఎదుర్కొని..

ఓ ప్రమీలమ్మా.. ఎందుకమ్మా పిల్లను ఇంట్లో ఉండనివ్వకుండా బడికి పంపుతున్నావ్? ఆమె ఈడ్చుకుంటా ఎల్లి చదువుకుని జాబ్ చేస్తదా? అని విజయ లోపాన్ని చిన్నప్పటి నుంచే వెక్కిరించారు. అయినా తల్లి ప్రమీల, తండ్రి నర్సింహులు బయటవారి మాటలు వినలేదు. కూతురి ఇష్టానికే వదిలేశారు. ధైర్యం చెప్పి.. కష్టమైనా బడికి పంపారు. ముగ్గురు బిడ్డలను కంటికి రెప్పలా కాచుకున్నారు. విజయలక్ష్మిలో అంతకంతకూ ఆత్మైస్థైర్యం రెట్టింపు అయింది. పనిపై పట్టుదల పెరిగింది. పది వరకు

సరైన నిర్ణయం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచితే, తప్పుడు నిర్ణయం అనుభవాన్ని పెంచుతుంది ; రెండూ మంచివే

చదివి.. ఆ తర్వాత ఓపెన్‌లో డిగ్రీ చేసింది.

ప్రతిభను మెచ్చిన అవార్డులు

తన పెయింటింగ్స్ ద్వారా ఎంతోమంది హృదయాలతో పాటు.. నాలుగు అవార్డులు కూడా గెలుచుకున్నది విజయలక్ష్మి. గతేడాది ఆగస్టులో రవీంద్రభారతిలో ఐపీఎస్ షిఖా గోయల్ చేతుల మీదుగా లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్ పురస్కారం అందుకున్నది. ఈ ఏడాది ఉమెన్స్ డే సందర్భంగా ప్రతిభావంతులైన దివ్యాంగుల తల్లిదండ్రులు ఇచ్చే మాతృశ్రీ పురస్కారాన్ని తన తల్లితో కలిసి అందుకున్నది. మార్చిలో రవీంద్రభారతిలో తెలంగాణ సాంస్కృతిక శాఖ డైరెక్టర్ మామిడి హరికృష్ణ చేతుల మీదుగా స్ఫూర్తి పురస్కారాన్ని అందుకున్నది. గత ఏప్రిల్‌లో త్యాగరాయ గాన సభలో ప్రతిభా పురస్కారం వకుళాభరణం కృష్ణమోహన్ చేతుల మీదుగా అందుకున్నది.

ఎగ్జిబిషన్‌కు సహకారం

రవీంద్రభారతిలో విజయ రెండోసారి అవార్డు తీసుకుంటున్నప్పుడు ఆమెను ప్రతిభను రాష్ట్ర సాంస్కృతికశాఖ డైరెక్టర్ మామిడి హరికృష్ణ గుర్తించారు. ఆ వేదికపై ఆమెకు రవీంద్రభారతిలో 5 రోజులు ఎగ్జిబిషన్ పెట్టుకోవడానికి అనుమతి ఇస్తున్నట్లు మాట ఇచ్చారు.

ఆ వెంటనే తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆమె ఎగ్జిబిషన్‌కు అనుమతిచ్చారు. ఈ ఆర్ట్ ప్రదర్శనను మంత్రి శ్రీనివాసగౌడ్ ప్రాంభించారు. ఆ సమయంలో 31 జిల్లాల నుంచి ఆ ఎగ్జిబిషన్‌ను చూడ్డానికి వచ్చిన దివ్యాంగులు, ఆయా జిల్లాల దివ్యాంగ సంఘాల ప్రతినిధులకు ఉచితంగా భోజన సదుపాయాన్ని కల్పించారు మామిడి హరికృష్ణ. ఈ ఎగ్జిబిషన్‌లో వివిధ అంశాలపై గీసిన 80కి పైగా చిత్రాలను ప్రదర్శించింది విజయ. ఈ ప్రదర్శన చూడ్డానికి వచ్చిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ రాంరెడ్డి తమ ఆర్సీ సొసైటీ నుంచి బ్యాటరీ వీల్‌చైర్‌ను విజయకు అందించారు. దాని విలువ దాదాపు రూ. 70వేలపైనే. ఎగ్జిబిషన్ చూడ్డానికి వచ్చిన 31 జిల్లాల దివ్యాంగ ప్రతినిధులు విజయను ఘనంగా సత్కరించారు.

తెలంగాణ దివ్యాంగ కళాయాత్ర

వివిధ రంగాల్లో నిపుణులైన దివ్యాంగ కళాకారులతో కళాయాత్రను చేపట్టింది తెలంగాణ ప్రభుత్వం. చిన్న విషయాలకే కలత చెంది ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్న వారిలో చైతన్యం, దివ్యాంగుల్లో స్ఫూర్తి నింపడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ కళాజాతాలో పలు జిల్లాలకు చెందిన 16మంది దివ్యాంగ కళాకారులను ఎంపిక చేశారు. వారిలో విజయలక్ష్మి కూడా ఉన్నది. ఈ కళాబృందం పాత పది జిల్లాల్లో పర్యటిస్తూ.. ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకొస్తున్నది.

(నమస్తే తెలంగాణా సౌజన్యంతో ...) ■

వారిలో స్ఫూర్తి నింపాలి

నేను ఈ స్థాయికి చేరుకోవడానికి ఎంతో కష్టపడ్డాను. నాలాగే ఎంతోమంది ఉన్నారు. వారిలో చైతన్యం తీసుకురావాలి. దివ్యాంగులను ఇంట్లో పెట్టుకొని తల్లిదండ్రులు చాలా బాధపడుతుంటారు. ఆయితే వారిని అలా ఇంటికే పరిమితం చేయకుండా నైపుణ్యం ఉన్న

రంగంలో రాణించేందుకు సహాయపడాలి. అప్పుడే వారిలోని ప్రతిభ బయటి ప్రపంచానికి తెలుస్తుంది. పెయింటింగ్స్‌లో జాతీయస్థాయిలో అవార్డు తీసుకోవాలన్నదే నా లక్ష్యం. అదేవిధంగా నా కుటుంబానికి ఆర్థికంగా తోడ్పాటు అందించాలి. దానికోసమే శ్రమిస్తున్నా. నాకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్న వారికి, నా తల్లిదండ్రులు, మా అన్నయ్య–వదిన, నా కుటుంబ సభ్యులకు కొత్తా కృష్ణవేణి గారు, మామిడి హరికృష్ణగారు, మా సంఘం జాతీయ, రాష్ట్ర అధ్యక్షులకు పేరు పేరునా కృతజ్ఞులు.

– విజయలక్ష్మి, చిత్రకారిణి

చిత్తశుద్ధి అంటే ఎవ్వరూ నిన్ను గమనించకపోయినా సరైన రీతిలో ప్రవర్తించడమే

ఉల్లి తింటే చలి నుంచి తప్పించుకోవచ్చట !

ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదంటారు పెద్దలు. ఈ విషయం విన్న తర్వాత అది నిజమే అనిపిస్తుంది. అసలే చలికాలం మొదలైంది కాబట్టి రానున్న మూడు నెలలు చలి తీవ్రంగా ఉండబోతుంది. ఇప్పటికే ప్రతీ ఇంట్లో చలి నుంచి తప్పించుకోవడానికి రకరకాల స్వెటర్లు, ఇంకా అనేక దుస్తులను రెడీ చేసుకుంటారు.

అయితే మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఉల్లిగడ్డను తీసుకోవడం ద్వారా ఎంతటి చలిలోనైనా శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవచ్చువని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రతీ వంటింట్లో ఉల్లి లేనిదే ఏ కూరను వండరన్న సంగతి తెలిసిందే.

సాధారణంగా ఉల్లిలో ఉండే ఎంజైమ్స్, కొన్ని యంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల మన శరీరాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వెచ్చగా ఉంచుతుందట. అందుకే చలికాలంలో రోజుకు ఒక ఉల్లి తింటే ఎంత చలికి తటుకొనైనా ఉండవచ్చని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

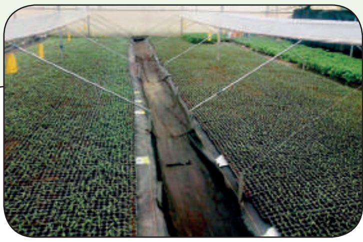
ఉల్లిని తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం.

- ఉల్లిని జ్యూస్‌గా తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంలో వెచ్చదనాన్ని ఉత్పత్తి చేయడంతో పాటు అప్పటికప్పుడు తగినంత శక్తిని ఇస్తుందట.
- ఉల్లిలో విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, రసాయన పదార్థాలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. దీని వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడతాయి
- ఉల్లిలో సహజంగానే అల్లైల్ డై సల్ఫేట్, యాంటీ సెప్టిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్ వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. వీటి వల్ల జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం, చెవి, చర్మ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఉల్లిపాయలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.
- చలికాలంలో సాధారణంగానే వ్యాయామం చేయడానికి ఎక్కువ మంది ఇష్టపడరు. కాబట్టి రోజు ఒక ఉల్లి తింటే బరువు పెరగకుండా ఉంచేందుకు దోహదపడుతుంది. ఉల్లిలో ఉండే కాల్షియం, ఐరన్, ఫోలేట్, సల్ఫర్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు, ఎక్కువ మోతాదులో ఉండే ఫైబర్ మనిషిని బరువు పెరగకుండా ఉంచుతుందట.
- చలికాలంలో తీపి వస్తువులు, కూల్ డ్రింక్స్‌ను ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు మన చిగుళ్లు చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. అయితే రోజు ఉల్లిని తింటే పిప్పి పళ్లను రాకుండా చేయడంతో పాటు చిగుళ్లను మరింత బలంగా తయారు చేస్తుంది.

(సాక్షి సౌజన్యంతో)

■

కోరుకున్నట్టు జీవితం నడవకపోవచ్చు , కాని జీవించే అనుక్షణం ఉదాత్తంగా నడవగలిగితే చాలు



రామసముద్రం, మదనపల్లి, నిమ్మనపల్లి నర్సరీల రైతులు కోలార్ నర్సరీకి అవగాహన పర్యటన ...కర్నూలులో ఎఫ్ పి ఓ బిజినెస్ ప్లాన్

జి ఆర్ సి- ఇ సి సభ్యులకు 'మాస్' ఆధ్వర్యంలో ఎఫ్ పి ఓల నిర్వహణపై మదనపల్లిలో అవగాహన తరగతులు

పోషకాహార ఆవశ్యకతపై నల్లమాడలో మహిళలకు మాస్ శిక్షణ ... రైతు మిత్రలకు శిక్షణ ...రెడ్స్ సంస్థచే ప్రకృతి వ్యవసాయంపై సదస్సు

బోరపట్లలో, టి ఎన్ పల్లిలో బాలల దినోత్సవం ... శ్రీరామపురంలో ప్రాథమిక పాఠశాలల విద్యార్థులకు టైలు, బెల్టులు, గుర్తింపు కార్డులు

బీహార్‌లో 'మాస్' శిక్షణలు ... మరి కొన్ని దృశ్యాలు

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-12 -2019; Posting Date: 05-12 -2019

RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2018-20

ఎర్రకోట రైతు స్వరాజ్యం ఎఫ్ పి సి వార్షిక మహాసభ దృశ్యాలు

పెద్దవడుగూరు మహిళా రైతు మ్యాక్స్
వార్షిక మహాసభ ...

ఎఫ్ పి ఓ కార్యాలయ
ప్రారంభోత్సవం ...

బోరపట్లలో ఐ కె పి కేంద్రానికి
ఎం ఎల్ ఏ శ్రీ మదన్ రెడ్డి ప్రారంభోత్సవం

ఏ ఇ ఐ ఎన్ పరిశీలక బృందం పర్యటన ... మరికొన్ని దృశ్యాలు

హైదరాబాదులో 'మార్పు 'పోషకాహార పథకం భాగస్వామ్య సదస్సు ... ఏలూరులో ఎఫ్ పి ఓ ల డైరెక్టర్లకు 'శిక్షకుల శిక్షణ'

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