

MAHILA SADHIKARATHA



మహిళా సాధికారత



mas

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

సంపుటి : 18 సంచిక: 6 రంగారెడ్డి ఫిబ్రవరి 2020 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-



పెయ్యలపాలెంలో 'మాస్' సి ఇ టి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి చే మొక్కల పంపిణీ .. మదనపల్లెలో ఎం-టమాట సమావేశంలో టమాట సాగు 'యాజమాన్య బోధని' పుస్తకాల ఆవిష్కరణ దృశ్యం



శ్రీ భ్రమరాంజికా మహిళాశక్తి ఎఫ్ పి టి పాలకవర్ర సమావేశం



లిపజ్జక్ దినోత్సవం సందర్భంగా అనంతపురం జిల్లాలో విద్యార్థుల ర్యాలీలు



మాస్ నిర్వహిస్తున్న 'మార్పు' ప్రాజెక్ట్ పై లఘుచిత్ర చిత్రీకరణ ... హైదరాబాద్ లో ... తిరుపతిలో ...



ఎం-టూమాట సమావేశం : మరికొన్ని దృశ్యాలు ... ప్రకాశం జిల్లా పట్టణ సమాఖ్యల 'మార్పు' ప్రతినిధుల సమావేశం



రిపబ్లిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా అనంతపురం జిల్లాలో ప్లాస్టిక్ వాడకం తగదంటూ విద్యార్థుల అవగాహన ప్రదర్శనలు



ఎఫ్ పి ఓలకు సంబంధించిన 'మాస్' సిబ్బందికి పుస్తక నిర్వహణ, ఖాతాల నిర్వహణపై హైదరాబాదులో శిక్షణ



సంపాదకీయం

చేయిచేయి కలిపి !

‘ఒకటి వక్కన ఒకటి చేరితే విలువ పెరుగుతుంది. చేయిచేయి కలిస్తే పని సులువవుతుంది. సంఘటిత శక్తి సాధించే విజయం ఎంత గొప్పగా వుంటుందో నాడు స్వయంసహాయ ఉద్యమం, నేడు రైతు సంఘాలు మన కళ్ళెదుట నిరూపించాయి, నిరూపిస్తున్నాయి. ఈ సూత్రం అంతటా వర్తిస్తుంది. ఒకే రకమైన ఆశయం, ఆలోచన, ఆచరణ కలిగిన వ్యక్తులైనా, సంస్థలైనా ఒంటరిగా చేసే కృషికంటే మరొకరితో లేదా మరి కొందరితో కలిసిచేసే కృషి మరింత ఫలప్రదమవుతుంది, మరింతమందికి ఉపయుక్తమవుతుంది. ఇప్పుడు రైతు సంక్షేమంకోసం అటు ప్రభుత్వ రంగంలోను, ఇటు ప్రభుత్వేతర రంగంలోను ఎన్నో సంస్థలు, శాఖలు, వ్యక్తులు పనిచేస్తున్నారు. ఎన్నెన్నో పథకాలు, కార్యక్రమాలు అమలు జరుగుతున్నాయి. అందరి ఆశయం ఒక్కటే. ‘రైతుకు వ్యవసాయం భారం కాకూడదు, ఖర్చు తగ్గి ఆదాయం పెరగాలి. అప్పుల ఊబినుంచి రైతు బయటపడాలి. ఆర్థికంగా కుంగిపోకుండా సుస్థిరాభివృద్ధి సాధించాలి. రైతు ఆత్మహత్యలకు చరమగీతం పాడాలి’. ఎవరు ఎన్ని రకాలుగా మాటల వైవిధ్యంతో చెప్పినా, అందరి ఆశయం, వివిధ కార్యక్రమాల లక్ష్యం ఇదే! మార్గాలు వేరు కావచ్చుకాని, గమ్యం అదే. ఈ పరిస్థితిలో ఒకే ప్రాంతంలో, ఒకే ఆశయంతో, అదే లబ్ధిదారులకోసం పనిచేసే వివిధ సంస్థలమధ్య సమన్వయం, సాన్నిహిత్యం కుదిరితే ఎంతైనా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. లబ్ధిదారులకు మరింత సులువుగా, మరిన్ని సేవలను, మరింత నాణ్యంగా అందించడం సాధ్యమవుతుంది. ‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ మొదటినుంచి ఈ రకమైన సమన్వయ సాధనకు, సమీకృత నిర్వహణకు పాటుపడుతూ వస్తున్నది. వివిధ ప్రభుత్వేతర సంస్థల మధ్యనే కాకుండా, ప్రభుత్వ-ప్రభుత్వేతర సంస్థలమధ్య సమన్వయానికి కూడా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ కృషిచేస్తూ వస్తున్నది. కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట ఈ కృషి కొంత ముందడుగు వేసినా తరువాత చెప్పుకోదగిన పురోగతి లేక ‘ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే’ మాదిరిగా మారింది. ఇప్పుడైనా ఈ సమన్వయ కృషి చక్కని ప్రణాళికాబద్ధంగా ఒక రూపుదిద్దుకుంటే రైతు సంస్థల ఉద్యమంకూడా మరింత నాణ్యంగా, మరింత సుస్థిరాభివృద్ధి కారకంగా, మరింత ఫలప్రదంగా బలోపేతమవుతుంది. మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ తన వంతుగా వీలైనన్నిచోట్ల అటు స్థానిక ఎన్ జి ఓ లతో, ఇటు సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలతో ఈ రకమైన సమన్వయానికి, అనుసంధానానికి కృషిచేస్తూనే వున్నది. కొన్ని చోట్ల ప్రభుత్వశాఖలు ఈ రకమైన సమన్వయ భాగస్వామ్యానికి సుముఖత చూపుతూ చేయి కలపడానికి ముందుకు వస్తుండడం శుభ పరిణామం. అయితే, ఎక్కడికక్కడి ఏర్పాటు మాదిరిగా కాకుండా విధానపరంగా అంతటా ఒకే రీతిలో ఈ సమన్వయం రూపుదాల్చితే అది రైతులకు ఎంతైనా ప్రయోజనదాయకం అవుతుంది.

ఓ. చంద్ర సేఖర్ రెడ్డి

జీవన వేదం

ఆత్మావలోకనం!

‘సకల జీవరాశిలో మనిషిది పరమ విశిష్ట స్థానం! తన ఆలోచనతో, మేధస్సుతో, జిజ్ఞాసతో, విజ్ఞానంతో, వివేకంతో మనిషి అగ్రపీఠాన్ని దక్కించుకున్నాడు. అందుకే ‘జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం’ అంటారు. అటు ఇతర జంతువులకు, మనుషులకు కూడా ఆకలి, నిద్ర, భయం, జతకూడడం అనేవి సమాన స్వభావాలు. కాని మనిషికి ఇతర జంతువులకంటే ప్రత్యేక స్థానాన్ని కట్టబెట్టేది ధర్మం! ఆ ధర్మాన్ని విస్మరిస్తే, ఇక మనిషికి మిగిలిన జంతువులకు తేడా ఏముంటుంది? అందుకే ‘ధర్మేణ హీనః పశుభిస్సమానః’ అంటారు. మిగిలిన జంతువులు ఆహార నిద్రాభయ మైధున పరిధి దాటి ముందడుగు వేయలేవు. కాని మనిషి మాత్రం అనుక్షణం ముందడుగు వేయగలడు. ఎన్నెన్నో సోపానాలను ఆరోహించి విజయ శిఖరాన్ని అధిరోహించగలడు. నిజానికి దేవతలకంటే కూడా మానవజన్మ ఒకరకంగా విశిష్టమైనది. వారిలో చాలామందికి పైకెదగడం అనేమాటే దాదాపుగా వుండదు. కాని మనిషి నిత్యచైతన్యశీలి, క్షణక్షణ ప్రగతిగామి! అయితే, మనిషి న ద్వాపన, సౌశీల్యం, సంస్కారం, స్వార్థరాహిత్యం, జీవకారుణ్యం, పరోపకారం, హృదయనైర్మల్యం మొదలైన మంచి లక్షణాలకు క్రమేణా దూరమవుతూ, కరుడుగట్టిన స్వార్థపరత్వానికి, క్రోధానికి, కుటలత్వానికి, కాముకత్వానికి, దురహంకారానికి, దౌర్జన్యానికి, హింసోన్మాదానికి, ధనదాహానికి బానిసగా మారి మానవత్వానికే మచ్చతెస్తున్నాడు. చదవేస్తే వున్న మతి పోయినట్లు వివేకం వికటించి, బుద్ధి పెడదారిపట్టి తిరిగి ఆటవిక దశకు చేరుకుంటున్నాడు. ‘చదువు, కృషి, దానస్వభావం, జ్ఞానం, ధర్మాచరణ మొదలైన సద్గుణాలేవీ లేని ఇలాంటి మనుషులు మనుష్యరూపంలో తిరిగే మృగాలని, వీరు కేవలం భూమికి భారం తప్ప మనిషిగా మనుగడ సాగించడానికి ఏ మాత్రం అర్హతలేని వారని ఒక శ్లోకం నిరసిస్తుంది. (‘యేషాం న విద్యా న తపో న దానం న జ్ఞానం న గుణో న ధర్మః తే మృత్యులోకే భువి భారభూతా మనుష్య రూపేణ మృగాశ్చరంతి’). ‘జీర్ణమంగే సుభాషితం’ అన్నట్లు సహృదయులు, సత్పురుషులు బొత్తిగా కనుమరుగవుతున్నారు. అయితే, ధర్మం ఎప్పుడూ అధర్మాన్ని సరిదిద్దడానికి కృషిచేస్తూనే వుంటుంది. మనిషిలో మంచి మార్పు తేవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే వుంటుంది. అటువంటి ధర్మస్థానికి ఒకటి మన అంతరంగాన్ని తట్టిలేపే ప్రయత్నాన్ని ఒక శ్లోక రూపంలో మన ముందుంచుంది. ‘అయ్యా! అమ్మా! మీరు ప్రతిరోజూ కొంచెం సమయం కేటాయించి మీ ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోండి. మీ స్వభావాన్ని, ప్రవర్తనను లోతుగా తరచి చూడండి. మీ నడవడి సత్పురుషుల బాటలో వుండో, పశువుల మందలో మీరూ ఒకరుగా మారారో బేరీజువేసుకుని చూడండి’ అంటుంది ఆ శ్లోకం. ఇది పేరాశే కావచ్చు. కాని మనం ఆశాజీవులం !

ఆసక్తిగలవారికోసం ఆ శ్లోకం ...
 ప్రత్యహం ప్రత్యవేక్షేత నరశ్శలత మాత్మనః
 కిన్తు మే పశుభస్త్వల్యం కిన్తు సత్పురుషైరితి

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

ఇతరులు నిన్ను అర్థం చేసుకోలేదని బాధపడడం కాదు, ముందుగా నిన్ను నీవు అర్థంచేసుకో

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి

అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జి.వి. క్రిష్ణమూర్తి

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

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

లోపలి పేజీలలో

- ⇨ రైతులకు ప్రభుత్వ సేవలు 'మాస్' ద్వారా..! ...05
- ⇨ పట్టణ సమాఖ్యల అవగాహన పర్యటన! ...07
- ⇨ పోషణ, పునరావాస కేంద్ర సందర్శన! ...11
- ⇨ 'మార్పు' ఎంతో మార్పు తెచ్చింది: సుధారాణి ...13
- ⇨ ఒంగోలులో ఆహార వైవిధ్యతపై ప్రచారం! ... 14
- ⇨ రైతు సంస్థలకు కోటి విలువైన ఉద్యానపథకాలు...15
- ⇨ ఆహార వైవిధ్యతపై అవగాహన సదస్సులు ...17
- ⇨ ధరణి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సభ్యులకు శిక్షణ ...20
- ⇨ చిత్తూరుజిల్లా పట్టణసమాఖ్యల క్షేత్ర సందర్శన!...21
- ⇨ ఒంటరి మహిళా రైతులకు తోడ్పాటు ఎలా? ...23
- ⇨ 'కుండీ పందిళ్ళ కారగాయల'కు అవార్డుల పంట! ...24
- ⇨ పుస్తకాల నిర్వహణపై మాస్ సిబ్బందికి శిక్షణ ...25
- ⇨ ద్రాక్ష సాగులో ప్రపంచ రికార్డు విజేతకు 'పద్మశ్రీ' ...26
- ⇨ బ్యాప్టింట్స్ క్లీన్ సింధుకు పద్మ భూషణ్ ! ...28
- ⇨ పండ్ల తోటలపట్ల అనంత రైతుల ఆసక్తి! ...29
- ⇨ నిమ్మ సాగుతో నిత్యం ఆదాయం ! ...31
- ⇨ నీటిని శుద్ధిచేసే మునగ ! ...32
- ⇨ జంతుసంరక్షణ కోసం శాకాహారానికి పరిమితం ...33
- ⇨ మహిళా రైతుల ఆర్థిక సుస్థిరతకు ప్రణాళికలు. ..34

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

.....

'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, మనదేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషిచేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కు ప్రధానకార్యదర్శిగా వనిచేసి పదవీవిరమణచేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు చైర్మన్ గా 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, తెలంగాణ, బీహార్ లలో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయంతోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికిపైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడంకోసం మహిళా సాధికారత పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

.....

ప్రోత్సాహక చందా	
ఏడాదికి	: రూ. 110
రెండేళ్ళకు	: రూ. 200
మూడేళ్ళకు	: రూ. 280

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

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

మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం ,ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలనీ, తానీషా నగర్, డీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికోండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089 ఫోన్స్ : 08413-403118/ 19/20, ఫాక్స్ : 08413-403117 Web:www.apmas.org , E Mail: info@apmas.org

సానుకూల వైఖరి అంటే కేవలం ఆశాభావమే కాదు, జరిగేదంతా మంచికే అనే వివేచన

రైతులకు ప్రభుత్వ సేవలు 'మాస్' ద్వారా ... !

-బండ్ల వెంకటేష్, వరప్రతాప్

చిత్తూరు జిల్లా వాల్మీకిపురం, కలికిరి మండలాల్లో 'వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల' (ఎఫ్ పి ఓ ల) ఏర్పాటును ప్రోత్సహిస్తూ, ఆ సంస్థల సభ్యులైన రైతులకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలను, మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తూ, 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) అనేక రైతు సేవా కార్యక్రమాలను చేపడుతున్నది. ఇప్పుడు మరోఅడుగు ముందుకు వేసి, రైతులకు వ్యవసాయ ఖర్చులను తగ్గించి, నాణ్యమైన ఉత్పత్తులతో ఆదాయాన్ని పెంచడంకోసం ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూపొందించిన వివిధ పథకాలను రాష్ట్ర ఉద్యానశాఖ తోడ్పాటుతో, రైతులకు అందించడంలో సంధానకర్తగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఇందులో భాగంగా 2019 నవంబర్, డిసెంబర్, 2020 జనవరి నెలలలో మొదటిసారిగా వివిధ కార్యక్రమాల క్రింద ఉద్యాన పంటల శాఖకు సంబంధించిన లక్షల విలువైన పథకాలను ఎఫ్ పి ఓ ల సభ్య రైతులకు ఫలప్రదంగా అందించగలిగింది. ఆ వివరాలు ఈ కింది పట్టికలో

ఏ శాఖ పథకం	పథకం పేరు	లబ్ధిపొందిన రైతులు	ఉపయోగం	లబ్ధి విలువ మొత్తం రూ.
ఉద్యాన శాఖ, చిత్తూరు	టమోట ట్రైల్లెస్ (పందిర్లు)	6 గ్రామాలనుండి 34 మంది రైతులు	అధిక దిగుబడి రావడానికి	2,55,000
	మల్చింగ్	3 గ్రామాలనుండి 23 మంది రైతులు	మట్టిలోని తేమను పట్టి ఉంచడానికి	1,47,200
	బొప్పాయ పంట నిర్వహణా వ్యయం	2 గ్రామాలనుండి 5 మంది రైతులు	రైతు చేసిన ఖర్చుకు తోడ్పాటు	1,22,000
	ముదురు మామిడి తోటల పునరుద్ధరణ	2 గ్రామాలనుండి 23 మంది రైతులు	తోటల పునరుద్ధరణ	4,02,500
ఎంఐడిహెచ్, చిత్తూరు	ఫారం ఫాండ్	1 గ్రామం ఒక రైతు	నీటి నిల్వ	75,000
సెంటర్ అఫ్ ఎక్స్‌లెన్స్, కుప్పం	టమోటో, మిరప నర్సరీ	1,10,000 నారు మొక్కలు 6 గ్రామాల 14 మంది రైతులు	నాణ్యమైన ఉచిత నారు	1,12,050
వ్యవసాయ శాఖ, చిత్తూరు	లింగాకర్షక బుట్టలు	5 గ్రామాల నుండి 35 మంది రైతులు - 350 బుట్టలు	రెక్కల పురుగుల ఉద్యతి తగ్గించి పంట నష్టం తగ్గించడం	8,750
మొత్తం రూ.				11,22,500

నిగూఢ అవకాశాలను చూసే దార్శనికత, అసాధ్యాలను సాధించే తపన వుంటే గెలుపు మీదే



ముదురు తోటల కత్తిరింపు పరికరాల పంపిణీ టమోటా, మిరప నారు పంపిణీ



టమోటా ట్రైల్లెస్ పథక అమలు పరిశీలన మల్చింగ్ పథక అమలు క్షేత్ర స్థాయి పరిశీలన

పై విధంగా రూ. 11,22,500 (పదకొండు లక్షల ఇరవై రెండు వేల ఐదువందల రూపాయల) విలువైన సేవలను వ్యవసాయ సాంకేతిక నిపుణులు శ్రీ వరప్రతాప్ ప్రోత్సాహంతో ఏ డి హెచ్ శ్రీ సుబ్బారెడ్డి, తిరుపతి, ఉద్యాన

మండల అధికారులు శ్రీమతి శైలజ, శ్రీ నరేష్, ఎం పి ఈ ఓ ల సహకారంతో 'మాస్' రైతులకు చేరువ చేయగలిగింది. ప్రభుత్వం తోడ్పాటుతో రైతులకు మరిన్ని సేవలను అందించడానికి ' మాస్ ' సిద్ధంగా వున్నది. ■

తిరుపతి ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ సుధారాణికి లిపబ్లక్ డే పురస్కారం

తిరుపతి ఐ సి డి ఎస్ సి డి పి ఓ శ్రీమతి సుధారాణి విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా ఆమెకు గణతంత్ర దినోత్సవ పురస్కారం లభించింది. జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ నారాయణ్ భరత్ గుప్తా చేతులమీదుగా ఆమె ఈ పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. ■



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

'ప్రకాశం' పట్టణ సమాఖ్యల అవగాహన పర్యటన!

- దుద్దుకూరి నాగలక్ష్మి

గత రెండు సంవత్సరాలుగా ఒంగోలు పట్టణం లోని 15 సమాఖ్యలలో 'మార్పు' కార్యక్రమం అమలు జరుగు తున్నది. ఈ కార్యక్రమం అమలు తీరుతెన్నులు, అవలంబిస్తున్న విధి విధానాలు, సమాఖ్యలలో చేపట్టిన కార్యక్రమాల గురించి తెలుసుకునేందుకు ఒంగోలు జిల్లా లోని 9 పట్టణ సమాఖ్యల నుండి 23 మంది సమాఖ్య సభ్యులు, మెప్పా సిబ్బంది, హెల్త్ రిసోర్స్ పర్సన్స్ అవగాహన పర్యటనకు ఒంగోలుకు వచ్చారు. ఈ పర్యటనలో ఒంగోలు

గర్బిణులు, బాలింతలలో వచ్చిన మార్పుల గురించి వివరించి కొన్ని వీడియోల ద్వారా ఆహార వైవిధ్యం ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు.

ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ పద్మావతి గారు మాట్లాడుతూ ప్రతి విషయాన్ని పట్టణ సమాఖ్య వారు బాధ్యతగా తీసుకొని, గర్భవతులు, బాలింతలు, చిన్నపిల్లలు, కిశోరబాలికల ఆరోగ్యాన్ని గురించి సమాఖ్యలలో తప్పనిసరిగా చర్చ జరిగేలా అజెండా అంశంగా పెట్టుకోవాలని సూచించారు.



పట్టణ సమాఖ్యల అధ్యక్షులు, హెల్త్ రిసోర్స్ పర్సన్స్, మెప్పా పి.డి. శ్రీ కాకి కృపారావు గారు పాల్గొన్నారు. 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) నుండి ముగ్గురు హెల్త్ ఫెసిలిటేటర్స్, ముగ్గురు ఛేంజ్ ఏజెంట్స్, ముగ్గురు మెంటర్స్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ నాగలక్ష్మిగారు, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ పద్మావతి గారు, సి.బి. స్పెషలిస్ట్ కామాక్షి కుమారి గారు హాజరయ్యారు.

ముందుగా ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ చిరు ధాన్యాలతో చేసిన లడ్డు, ఇతర ఆహార పదార్థాలను స్ఫురింపచేసేలా ప్రత్యేకంగా తయారుచేసిన బొమ్మ, బ్యాడ్జి ఇచ్చి, 'ఆరోగ్య బంధన్' కట్టి సమాఖ్య సభ్యులందరిని పూలతో కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించారు. మెప్పా పి.డి. గారిని వేదిక పైకి ఆహ్వానించి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.

ప్రాజెక్ట్ పరిచయం : కామాక్షి గారు, నాగలక్ష్మి గారు కార్యక్రమ విధి విధానాలు, ప్రభుత్వ శాఖలతో సమన్వయం,

ఈ రెండు సంవత్సరాలుగా తాము గర్భవతులు, బాలింతలు, చిన్నపిల్లలు, కిశోర బాలికలతో మాత్రమే కాకుండా సంఘాలు, సమాఖ్యలతో కూడా కలిసి పని చేస్తున్నామని, వారికి తెలియ జేయవలసిన కీలక సందేశాలను గురించి గృహ సందర్శనలలో, అంగన్ వాడీ సందర్శనలలో వారిని కలసి సమాచారం ఇస్తున్నామని ఛేంజ్ ఏజెంట్స్, హెల్త్ ఫెసిలిటేటర్లు తెలిపారు.

'మాస్' సేవలు అభినందనీయం : మెప్పా పి.డి

మెప్పా పి.డి. గారు మాట్లాడుతూ 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ద్వారా ఇప్పటివరకు చేసిన కార్యక్రమాలను కొనియాడారు. ప్రతి మహిళ కూడా ఆరోగ్యకరమైన, పరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోవడంవలన, ఆమె ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటుగా, కుటుంబం అంతా ఆరోగ్యంగా ఉంటుందని, అప్పుడే సమాజం మంచి ఆలోచనలను కలిగి

వేరెవ్వరో ప్రోత్సహించడం కాదు, నిన్ను నీవే ప్రోత్సహించుకోవాలి ; స్వయం ప్రోత్సాహం అమోఘం



ఉంటుందని, ఇప్పటివరకు 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' వారు పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలో, ఏ విధంగా తయారు చేసుకోవచ్చునో అవగాహన కలిగించడంతో పాటు ఎక్కడెక్కడ ఎటువంటి పోషణ సేవలు అందుతాయో వివరాలను అందరికీ తెలియజేస్తూ, మంచి సేవలను అందించారని, అందుకు తాను వారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తున్నానని తెలిపారు.

బృందాలుగా సందర్శన

సభ్యులందరు మొదటి రోజున బృందాలుగా వాడలకు (స్లమ్స్కు) వెళ్ళి గృహసందర్శనలలో పాల్గొన్నారు. ప్రవర్తనలో మార్పు కోసం ఉద్దేశించిన బి సి సి సెషన్స్ నిర్వహించే, విధానం గురించి తెలుసుకున్నారు. రెండో రోజున కూడా బృందాలుగా అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు (జయప్రకాశ్ కాలనీ, కేశవరాజు కుంట, సత్యనారాయణపురం) తీసుకు వెళ్ళి అక్కడ జరుగుతున్న కార్యక్రమాలపై అవగాహన కల్పించడం జరిగింది.

అవగాహన పర్యటనపై సభ్యుల స్పందన

ఎలీషాగారు: 10 రకాల ఆహార సమూహాల గురించి వివరణ బావుంది. సాధారణంగా అందరూ అన్ని సమూహాలు తీసుకోరని, అయితే అన్ని రకాలూ తినాలని చేప్పడం బాగుంది. హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్ మాట్లాడేతీరు, ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ విధానం బావుంది. వీరితో పాటు మెప్పా హెచ్ ఆర్ పి లు కూడా కలిసి పనిచేస్తే ఫలితం మరింత వస్తుంది. 6వ నెల వరకు తల్లి పాలు, 7వ నెల నుండి అదనపు ఆహారం ఇవ్వాలనే అవగాహన గురించి చెప్పడం 'ఆరోగ్యబంధన్' చాలా బావున్నాయి.

నాగలక్ష్మిగారు: గృహ సందర్శనలలో కుటుంబ

చుట్టూ చూడగలిగినవారు కలలు కంటారు, తమ గుండె లోతులు చూడగలిగినవారు మేల్కొంటారు

సభ్యులందరి ప్రమేయం వుండేలా చూడడం కోసం అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు ఛేంజ్ ఏజెంట్ వెళ్ళి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈపద్ధతి బావుంది

భారతి గారు (టి ఎల్ ఎఫ్ -ఓ బి) : హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్ చేసే ప్రతిపని మేము ప్రత్యక్షంగా చూశాము. జీవిత భాగస్వాములకు (స్పౌజెస్కు) ప్రమేయం కల్పించడం చాలా బావుంది. ఇంటిలో పిల్లల ఆరోగ్యంపట్ల వారు బాధ్యత తీసుకోవాలని చెప్పినపుడు వారి స్పందన చాలా బావుంది. గర్భిణి అని తెలిసినప్పటినుండి 'మాస్' వారు తీసుకునే జాగ్రత్తలు మేము కూడా పాటించాలి అనిపించాయి.

మాధవి గారు (ఓ బి) : రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారి సంఖ్య తగ్గించడానికి అవసరమైన ఆహారపదార్థాలను గురించి తెలుసుకున్నాను. ఆ వివరాలను మా సంఘం వారికి చెప్తాను.

అంజమ్మ గారు : పది రకాల ఆహార సమూహాలు, వారు తీసుకునే ఆహార సమూహాలను స్టికర్స్ పై గుర్తించడం చాలా బావుంది. ప్రసవం తరువాత తనకు పక్క మాత్రమే ఇప్పించమని తన అమ్మకు, అత్తకు చెప్పినట్టు ఒక గర్భిణి చెప్పడం నాకు బాగా నచ్చింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ అన్ని చోట్లా ఉంటే చాలామంది తల్లీబిడ్డలు ఆరోగ్యంగా వుంటారు. మాతా శిశుమరణాలు కూడా జరగవు. రక్తహీనత ఉన్న గర్భిణుల పైన, బాలింతలపై తీసుకుంటున్న శ్రద్ధ చాలా నచ్చింది.

ఉమ్మడి కురంబ వుండే కోడలికి అత్త లేదా తోడికోడలు ఏదో కొంత జాగ్రత్తలు చెప్పతారు కానీ ఒంటరిగా వుండే కోడలికి గర్భిణిగా ఉన్నపుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు మార్పు సిబ్బంది వలన తెలుస్తున్నాయి. ఈ తరంలో చిన్న కుటుంబాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అలాంటి వారికి వీరు ఇచ్చే ఆరోగ్య, ఆహార, సలహాలు ఆసుపత్రుల సమాచారం చాలా బావుంది కాబట్టి సిటీ, టౌన్లో వుండే వారికి ఈ ప్రాజెక్ట్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంది.

రెండవ రోజు పర్యటన

రెండవ రోజున సభ్యులందరిని మూడు బృందాలుగా చేసి క్షేత్ర పర్యటనకు తీసుకును వెళ్ళాము. ఈ బృందాల వారు ఉదయం అంగన్వాడీ కేంద్రాలను సందర్శించి,



మధ్యాహ్నంనుండి ముక్తినూతలపాడుకు వెళ్ళి ఆహార వైవిధ్యత గురించి నిర్వహిస్తున్న ప్రచార కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

జెపి కాలనీ : స్నేహ మహిళా సమాఖ్యవారు అవగాహన పర్యటన సభ్యులను పూలతో సత్కరించి స్వాగతం పలికారు. ఆహార సమాహాల చిత్రాలు, రంగులతో చేసిన పూసల దండను సభ్యులకు మెడలో అలంకరించి వారిని ఎడబ్ల్యుసి లోకి ఆహ్వానించారు. సభ్యులతో సమాఖ్య చేంజ్ ఏజెంట్స్ తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఒక గర్భవతి తను వీరి నుండి పొందిన సేవలను వివరించింది. తర్వాత ఎడబ్ల్యుసి టీచర్ జ్యోతిగారు మాట్లాడుతూ హెచ్ఎఫ్ , ఛేంజ్ ఏజెంట్ల వలన గర్భవతులు, బాలింతలు ఎడబ్ల్యుసికి వచ్చి భోజనం చేస్తున్నారని, పేదవారికి ఛేంజ్ ఏజెంట్లు, సమాఖ్య వారు కలిసి సామూహిక సీమంతం, అన్నప్రాసన వంటి కార్యక్రమాలు కూడా చేసారని తెలిపారు. టిఎల్ఎఫ్ సభ్యులందరూ ఈ కార్యక్రమాలన్నీ బాగున్నాయని, తమ ప్రాంతాలలోని పాఠశాలలలో కూడా ఈ కార్యక్రమాలు అమలు జరిగేలా చూస్తామని చెప్పారు.

నత్యనారాయణపురం : మాన్ కార్యకర్తలు గర్భవతులకు, బాలింతలకు నిర్ణీత సమయాలలో అవసరమైన సమాచారాన్ని అందిస్తారని ఎడబ్ల్యుసి టీచర్లు కృష్ణకుమారి గారు, శ్రీదేవి గారు తెలిపారు. గృహ సందర్శనలలో వారితో పాటు తామూ పాల్గొంటామని వారు చెప్పారు. బిసిసి సెషన్స్ కూడా ఇక్కడే చేస్తున్నారని, బలామృతం పట్ల ఉన్న అపోహలను చాలావరకు తొలగించారని తెలిపారు. అనంతరం సభ్యులతో వైకుంఠపాళీ ఆట ఆడించి దానిలోని

నందేశాన్ని వర్యటన బృందాలకు వివరించడం జరిగింది.

కేశవరాజుకుంట: ఎడబ్ల్యుసి అందించే సేవల గురించి వాటిలో హెచ్ ఎఫ్లు ఎంతగా పాలుపంచుకుంటున్నదీ టీచర్లు వరూధిని గారు, రత్న గారు వివరించారు. బలామృతం పిల్లలకు పెట్టటం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు గురించి బాగా వివరిస్తారని. గ్రూప్ సభ్యులు కూడా సెంటర్కు వచ్చి గర్భవతుల, బాలింతలు వివరాలు తెలుసుకుంటారని వారు వివరించారు.

ఆహారవైవిధ్యతపై ప్రచార కార్యక్రమం

ఆహార వైవిధ్యతపై ముక్తినూతలపాడు సమాఖ్య సభ్యులు నిర్వహించిన ప్రచార కార్యక్రమంలో భాగంగా 10 రకాల ఆహార సమాహాలను ప్రదర్శించారు. టిఎల్ఎఫ్ వారిని 'ఆరోగ్యబంధన్'తో ఆహ్వానించారు. సమాఖ్య ఓబి శైలజ తాము ఎప్పటికప్పుడు చేసే కార్యక్రమాలను గురించి, ఆహార వైవిధ్యం గురించి వివరించారు.

తదుపరి సిబి స్పెషలిస్ట్ కామాక్షి గారు మాట్లాడుతూ వైవిధ్యమైన ఆహారం తీసుకోకపోతే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాలని, 'నా రోజువారీ ఆహారం' అనే ప్లేటు గురించి వివరించారు. ప్లేటు చూపిస్తూ ప్రతిరోజు ఆహారంలో 50 శాతం పండ్లు , ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తీసుకోవాలని ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు కూడా ఆహారంలో చేర్చుకోవాలని ప్రతి రోజూ ఒకగుడ్డు ఆరోగ్యానికి మంచిదని వివరించారు. తదుపరి సంఘము వారు తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు ఉండే ఆహార పదార్థాల గురించి వివరించి వాటిని అందరికీ పంపిణీ చేశారు.

పట్టణ సమాఖ్య సభ్యుల అభిప్రాయములు :

కె.ఎలీషా (హెల్త్ అండ్ న్యూట్రిషన్ టీ ఇ) గారు మాట్లాడుతూ 'మాన్' వారు మార్పు ప్రాజెక్ట్ ద్వారా నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను తాము ప్రత్యక్షంగా చూశామని, మాన్ వారు పనిచేస్తున్న సమాఖ్యలకు, పని చెయ్యని సమాఖ్యలకు ఎంతో తేడా వుందని, చేంజ్ ఏజెంట్స్ పాత్ర

వెలుగులో వెలిగేవారు చీకటిలో కనుమరుగవుతారు, వ్యక్తిత్వపు వెలుగు వుంటే చీకటి వెలవెలపోతుంది

చాలా బావుందని అన్నారు. ఆరోగ్యం పెరగాలంటే ఆహారంలో వైవిధ్యత పాటించాలని, ప్రతి గర్భవతి, బాలింత ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే భవిష్యత్తులో మాతాశిశు మరణాలు అరికట్టవచ్చునని, సమాజానికి ఆరోగ్యవంతమైన తెలివి కలిగిన బిడ్డలను అందించవచ్చునని తెలిపారు ఇక్కడ నేర్చుకున్న విషయాలను అందరు తమ సమాఖ్యలలో సభ్యులకు తెలియ చేయాలని, వారందరి భాద్యత మీరే తీసుకోవాలని చెప్పారు.

భానుమతిగారు: ఇంత వరకు ఏ సమాఖ్య సభ్యులూ చెయ్యని పనిని మాస్ సహకారంతో ఇక్కడి సమాఖ్యలు చేస్తున్నాయని, ఇలాంటి అవకాశం తమ ఊరిలో కూడా ఉంటే తమ గ్రామాస్తులందరూ ముందు నుంచే అన్ని విషయాల్లో జాగ్రత్తలు తీసుకునేవారని అన్నారు. రెండు రోజుల నుండి మీరు చేస్తున్న అన్ని కార్యక్రమాలను చూసి చాలా విషయాలు నేర్చుకున్నామని, ఇవన్నీ తమ సమాఖ్యవారితో చెప్పి కనీసం ఇప్పటినుండైనా ఇవన్నీ తమ ప్రాంతంలో ఉన్న గర్భవతులు, బాలింతలు పాటించేలా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

బి. మాధవి గారు: మార్పు ప్రాజెక్టు ద్వారా మన అందరి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావాలనే ఉదేశ్యంతో మీరు నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలు చాలా ఆసక్తికరమైన సమాచారాన్ని అందించాయని గిద్దలూరుకు చెందిన బి. మాధవి పేర్కొన్నారు. వీటిలో ముఖ్యంగా ఆహార వైవిధ్యత కార్యక్రమం తనకు బాగా నచ్చిందని, 10 రకాల ఆహార సమూహాల విధానం చాలా బావుందని అన్నారు.

ఎ. రాధ గారు: ఇక్కడకు రావడం వలన తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు కలిగిన ఆహారం అంటే ఏమిటో తాను తెలుసుకున్నట్టు కందుకూరుకు చెందిన ఎ. రాధ పేర్కొన్నారు. మనము ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహార వైవిధ్యత పాటించాలని తెలుసుకున్నాను. గర్భవతులు, బాలింతలు ఇన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా అని ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. మేము నేర్చుకున్న విషయాలు మా సమాఖ్యలో తప్పకుండా చెప్పి వారు కూడా పాటించేలా చూస్తాం.

బి. రమణమ్మ: నాకు మా ఊరిలో అంగన్వాడీ స్కూల్



ఎక్కడ ఉందో కూడా తెలియదు. ఇక్కడ ఇవన్నీ చూస్తుంటే ఇలాంటివి మాకు కూడా వుంటే మా పిల్లలు ఆరోగ్యం, తెలివితేటలు కలిగి వుంటారు కదా అనిపించిందని కనిగిరికి చెందిన బి. రమణమ్మ తెలిపారు. నేను ఇక్కడ నేర్చుకున్నవన్నీ మా సమాఖ్యలో చెప్తాను. ముందుగా అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని సందర్శించి ఎంతమంది బాలింతలు గర్భవతులు ఉన్నారో తెలుసుకుంటాను. మీరు ఇచ్చిన సమాచార విశేషాలను మా సమాఖ్యవారితో చదివిస్తాను అని ఆమె చెప్పారు.

సుబ్బాయమ్మగారు: ఆహార వైవిధ్యతలో నేర్చుకున్న ప్రతి వంటకం నేను చేసి మా సంఘం వారికి కుడా నేర్పిస్తాను. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాహారం తినాలని చెప్తాను. గర్భవతులు, బాలింతలు కీలక సందేశాలు ప్రతి నెలలో సంఘము వారితో చెప్పిస్తాను అని అద్దంకి నుండి వచ్చిన సుబ్బాయమ్మగారు చెప్పారు.

వి.పద్మ : 10 రకాల ఆహార సమూహాల గురించి నేర్చుకున్నాను. వీడియో ద్వారా తెలియచేయడం చాలా బాగా అర్థం అయింది అని ఒంగోలుకు చెందిన వి.పద్మ పేర్కొన్నారు. సత్యనారాయణపురంలో అన్నీ తీసుకోగలిగిన ఒక గర్భవతి, ఏమీ తినలేని పేద గర్భవతికి ఆహారం ఇవ్వడం చాలా బాగా నచ్చింది.

సిఎంఎం ప్రసాద్ : ఏపీమాస్ వారి స్వాగత సత్కారం చాలా బావుంది అని మార్కాపురానికి చెందిన సిఎంఎం ప్రసాద్ తెలిపారు.

‘మార్పు’ కార్యక్రమాలను చూడటానికి వచ్చిన సమాఖ్య సభ్యులందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఈ అవగాహన పర్యటన కార్యక్రమం ముగిసింది. ■

ఒకరిని అంచనావేయడం వల్ల వారెలాంటివారో తెలిసే కన్న నీవెలాంటివాడివో తెలుస్తుంది.

పోషణ, పునరావాస కేంద్ర సందర్శన!

- ఎల్. భవాని

మార్పు హైదరాబాద్ (జి హెచ్ ఎం సి) జట్టు సభ్యులం 2020 జనవరి 7న ఉదయం 10:30 గంటలకు ఎన్ ఆర్ సి ని సందర్శించాము, ఇది మా బృందానికి గొప్ప అవకాశం.

నీలోఫర్ ను సందర్శించినప్పుడు, మేము నవజాత శిశువుల చికిత్స, సంరక్షణ విభాగం (నియోనాటాలజీ) వైద్యురాలు డాక్టర్ అలిమేలు గారిని కలిశాము. ఈ సమావేశం నీలోఫర్ మీటింగ్ హాల్లో జరిగింది. 'మార్పు ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ భవాని గారు ఆమెకు "మార్పు" ప్రాజెక్ట్ గురించి వివరించారు. డాక్టర్ అలిమేలు మా ప్రాజెక్ట్ గురించి, ఈ రంగంలో ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ళ గురించి, పోషకాహార లోపం గురించి హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్ (హెచ్ఎఫ్) ను కొన్ని

సంరక్షణ అందించడం.

- తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లల శారీరక, మానసిక, సామాజిక వృద్ధిని ప్రోత్సహించడం.
- పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లల ఇంటి నిర్వహణలో ప్రాథమిక సంరక్షణ ఇచ్చేవారి సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం.
- పోషకాహార లోపం ఉన్న అనారోగ్య పిల్లలకు ఆసుపత్రిలో చికిత్స అందేలా చూడడం. ఎటువంటి వ్యాధి లేని పిల్లలకు ఇక్కడ ఆహారం యిస్తారు.

ఎన్ ఆర్ సి అందించే సేవలు

- రోగికి చికిత్స అందించడం, సంరక్షణ
- చికిత్స కోసం చేరే పిల్లలకు పోషణ సదుపాయాలు కల్పించడం
- పోషకలోప వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులకు పోషకాహార విద్యను అందించటం.
- స్థానికంగా లభించే ఆహార పదార్థాల నుండి తక్కువ ఖర్చుతో పోషకవిలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని తయారు చేయడం, సరైన పోషణ అలవాట్లను ప్రోత్సహించడం, పెరటి తోటను పెంచుకునే అవగాహన కలిగించడం మొదలైన అంశాలలో ప్రాథమిక సంరక్షకుల సామర్థ్యం పెంపొందించడం.
- ఎన్ ఆర్ సి లో చేరిన తల్లులకు వేతన నష్ట పరిహారం. ఎన్ ఆర్ సి లో వారు అందిస్తున్న ఆహారం గురించి తెలుసుకోవడం మాకు సంతోషంగా ఉంది.



ప్రశ్నలు అడిగి వారి సమాధానాలతో చాలా సంతృప్తి చెందారు.

వయసుకు తగ్గ ఎత్తు, బరువు పెరగకపోవడానికి (కురచదనం) కారణం తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం. సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, సరైన పోషణ పద్ధతులు లేకపోవడం. అంటు వ్యాధులు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. వైద్య, సామాజిక రుగ్మతగా పరిగణించబడుతున్న, తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం (ఎన్ఎఎం) ఎత్తుకు తగ్గ బరువుతో నిర్వచించబడింది.

ఎన్ ఆర్ సి ముఖ్య ఉద్దేశాలు

- తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలకు సంస్థాగత

ఎన్ఆర్సిలో ఇచ్చే ఈ క్రింది ఆహార సమాచారాన్ని డాక్టర్ అలిమేలు గారు వివరించారు.

1 .75 ఎఫ్ 75 (700 పాలు 300 నీరు కొబ్బరి నూనె) ఇది 100 మి.లీలో 700 కిలో కేలరీలు ఇస్తుంది.

అవకాశాలు, అదృష్టమూ సూర్యోదయం లాంటివి ; సమయానికి మేలుకోకపోతే అందకుండా పోతాయి

2. ఎఫ్ 100 పాల పోషక విలువను పెంచుతుంది. (100 మి.లీలో 100 కిలో కేలరీలు)

3. చికెన్ (ఉడికించిన చికెన్ ను గ్రెండ్ చేసి సూప్ లాగ) మొదలైనవి.

డాక్టర్ అలిమేలు సంక్షిప్తమైన కేసుల గురించి కూడా వివరించారు. తీవ్ర పోషకాహార లోపం లేదా అనారోగ్యం తీరునుబట్టి ఆహారాన్ని అందిస్తారు. సంక్షిప్త సందర్భంలో 5 నుండి 10 రోజుల చికిత్సను ఎఫ్ 75 (10 దశలు) తో ప్రారంభిస్తారు.



డాక్టర్ అలిమేలు కె ఎం సి (కంగారు తల్లి సంరక్షణ) గురించి కూడా వివరించారు.

కె ఎం సి ప్రయోజనాలు

- హైపోథెర్మియా ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది
- చనుబాలివ్వడం బరువు పెరగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది
- అంటువ్యాధులను, ఆసుపత్రిలో చేరవలసి రావడాన్ని తగ్గించడం
- తల్లికి, నవజాత శిశువుకు మధ్య మంచి అనుబంధాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది
- తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం లేదా వ్యాధులు సంక్రమించడాన్ని తగ్గిస్తుంది

ఎస్ ఎస్ సి యు సందర్భం

ఆ తరువాత వేము ఎస్ ఎస్ సి యు ని

సందర్శించాము. అందులో మేము 7 వ నెలలో జన్మించిన పిల్లలను, నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లలను, బాగా బరువు తక్కువగా ఉన్న పిల్లలను, తల్లిపాలు తాగలేని పిల్లల తల్లులను కలిసి మాట్లాడాము.

డాక్టర్ అలిమేలు పోషకాహార లోప పరిస్థితులను, పోషణ, పునరావాస కేంద్రం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లను వివరించారు.

సమాజంలో పోషకాహారం లోపం చాలా ప్రబలంగా ఉంది. ఇది సాధారణమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది

మరియు చాలామంది తల్లులు తమ పిల్లలు 'సన్నగా' ఉన్నట్లు అంగీకరించ దానికి ఇష్టపడరు. ముఖ్యంగా వారు పోషకాహార లోప సమస్యల లక్షణాలను గుర్తించడంలో విఫలమవుతున్నారు.

కుటుంబ సమస్యలు కూడా ఒక కారణం. పిల్లలను పునరావాస కేంద్రానికి తీసుకువెళితే వారి రోజువారీ ఆదాయం నష్టపోతామని భావిస్తారు.

ఇంట్లో ఇతర బాధ్యతలు, వేతనాలు కోల్పోవడం, కేంద్రానికి రాకపోకల ఖర్చు-ఇవన్నీ డిఫాల్ట్ రేటుకు దోహదం చేస్తాయి.

చికిత్స ఆనంతర ప్రక్రియపట్ల వైముఖ్యం

- లైంగిక కారణం (ఆడపిల్లలంటే సంరక్షణ అవసరం లేదని భావించటం)
- అవగాహన లేకపోవడం.

ఈ సందర్భంలో ఆరోగ్య కార్యకర్తలతో పాటు మార్పు కార్యకర్తలు కూడా పాల్గొన్నారు. తమ తమ వాడల్లో ఇలాంటి పిల్లలను గుర్తిస్తే పోషణ, పునరావాస కేంద్రం కు పంపిస్తామని తమ వాడలో పోషణ లోపం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని వారు పేర్కొన్నారు.

ఇటువంటి సందర్భాలకు తీసుకు వచ్చినందుకు మార్పు సిబ్బందికి వారు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ■

గెలుపే ఆనందానికి మూలం కాదు , అయితే ఆనందం గెలిచే బలం యిస్తుంది

'మార్పు' ఎంతో మంచి మార్పు తెచ్చింది: సుధారాణి

- డాక్టర్ ఎం.నాగిరెడ్డి

'మార్పు' కార్యక్రమాల నిర్వహణపై మూడు నెలలకు ఒకసారి జరిగే భాగస్వామ్య సంస్థల (స్టేక్ హోల్డర్స్) సమావేశాల్లో భాగంగా తిరుపతి మెప్పా కార్యాలయంలో స్టేక్ హోల్డర్స్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో



మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ కె. పద్మావతి గారు, మెప్పా పిడి యం.డి. జ్యోతిగారు, ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ సుధారాణి గారు, మెప్పా టీఐ ఎస్. సోముకుమార్ గారు, మెప్పా టీఐ జి. శ్రీరాములు గారు, మెప్పా టీఐ ఎస్. కృష్ణవేణి గారు, 'మాస్' సిబి స్పెషలిస్ట్ కామాక్షి చదలవాడ గారు, 'మాస్' పి ఓ శ్రీ ఎం. నాగిరెడ్డి గారు, మెంటార్స్, హెల్త్ ఫెసిలిటేటర్స్ (హెచ్ ఎఫ్ లు), ఎస్ఎల్ఎఫ్ లీడర్లు పాల్గొన్నారు.

తొలుత పద్మావతి గారు 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను గురించి వివరించారు. టిఎల్ఎఫ్ లీడర్లు క్షేత్ర స్థాయిలో చూసిన విషయాలను, వారి అనుభవాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ సుధారాణి గారు మాట్లాడుతూ, 'మార్పు' ప్రాజెక్ట్ వచ్చిన తరువాత గర్భిణీలలో హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరిగిందని, గర్భిణులు, బాలింతలు తీసుకొనే ఆహారంలో సానుకూలమైన మార్పు వచ్చిందని, బాలామృతం తీసుకొని వెళ్ళి పిల్లలకు పెడుతున్నారని, ఈ విధంగా ఈ ప్రాజెక్ట్ చాలా బాగా పని చేస్తున్నదని, అందువల్ల తమ పని చాలా సులభం అయ్యిందని 'మార్పు' ప్రాజెక్ట్ తీరును ప్రశంసించారు.

ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ ఎం.నాగిరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ సెప్టెంబర్ నుంచి ఇప్పటివరకు ఐదు నెలలో 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' పని చేస్తున్న 15 ప్రాంతాలలో చేపట్టిన కార్యక్రమాలను, ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ శిక్షణ, గుప్పెడు బియ్యం



కార్యక్రమం, ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ ప్రత్యేక సమావేశాలు, ఆహార వైవిధ్యత పై ప్రచారం వివరాలను పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు.

తరువాత పి.ఓ.నాగిరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఈ ప్రాజెక్ట్ను సంఘాలు, సమాఖ్య ద్వారా మరింత ముందుకు తీసుకువెళ్ళాలని కోరారు. సంఘాలు, సమాఖ్యలు ప్రతి నెల జరిపే సమావేశాలలో దీనిని ఒక అజెండా అంశంగా పెట్టుకొని ఆరోగ్యం, పోషణ గురించి మాట్లాడుకోవాలని, లైంగికపరమైన అడ్డంకులను తొలగించి గర్భిణులు, బాలింతలు మెరుగైన పోషణ పొందే విధంగా చూడవలసిన భాధ్యత వారిపైన ఉందని పేర్కొన్నారు.

మెప్పా టీ ఐ శ్రీ ఎస్. సోముకుమార్ మాట్లాడుతూ ఈ రెండురోజుల అవగాహన పర్యటన తమకు చాలా ఉపయోగంగా వుందని, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు గృహ సందర్శన లకు వెళ్ళి ఏమి చెప్తారు, గర్భిణులు, బాలింతలకు కౌన్సిలింగ్ ఎలా ఇస్తారు, వాళ్ళ ప్రవర్తనలో ఎంతటి మార్పు వచ్చింది అనే విషయాలను తాము ప్రత్యక్షంగా చూసి తెలుసుకున్నామని వివరించారు. తరువాత సోముకుమార్ గారు పేరు పేరున కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ ఈ కార్యక్రమాన్ని ముగించారు.

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

ఒంగోలులో ఆహార వైవిధ్యతపై ప్రచారం!

- దుద్దుకూరి నాగలక్ష్మి

ఆహార వైవిధ్యత గురించి ఇప్పటివరకు చేపట్టిన కార్యక్రమాలకు కొనసాగింపుగా ప్రస్తుతం పాటిస్తున్న విధానాలను ఒకరితో ఒకరు పంచుకుంటూ గర్భవతులు, బాలింతలు ఆహార వైవిధ్యతను పాటించే విధంగా చేయటంలో సంఘాల, సమాఖ్యల పాత్ర ఎలా ఉండాలి అనేది చర్చిస్తూ అవగాహన కల్పించాలనే ముఖ్య ఉద్దేశంతో ఒంగోలు పట్టణంలో క్లస్టర్ స్థాయిలో ప్రచారం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని సంఘాల సభ్యులు, ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ ఆధ్వర్యములో నిర్వహించారు.

సత్యనారాయణపురంలో 27.12.2019 న ముక్తిసూతలపాడులో 30.12.2019న ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పట్టణ సమాఖ్యల నుండి క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనకు వచ్చిన సభ్యులు గర్భవతులు, బాలింతలు, సంఘాల సభ్యులు మెప్పా సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

సత్యనారాయణపురం : ఈ ప్రచారంలో నెహ్రూకాలనీ, జేపీ కాలనీ, పాపా కాలనీ, ఊరచెరువు, కరుణకాలనీ, తూర్పు క్రిస్టియన్ పాలెం నుండి హెచ్ ఎఫ్ లు, ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ పీఓ, మెంటార్స్ పాల్గొన్నారు.

10 రకాల ఆహార సమూహాలలో భాగంగా చేంజ్ ఏజెంట్స్ ఒక్కొక్కరు ఒక ఆహార సమూహం గురించి వివరించారు. పిల్లలకు అనుబంధ ఆహారాన్ని ఎందుకు పెట్టాలి , ఆవిధంగా పెట్టటం వలన కలిగే ప్రయోజనాలను గురించి కూడా కేర్ టేకర్స్ వివరించారు. గర్భవతులకు, బాలింతలకు ఎటువంటి ఆహారం పెట్టానారో, ఆహారంలో ఈ మార్పుతో వారి ఆరోగ్య పరిస్థితిలో ఎలాంటి మెరుగుదల వచ్చిందో కూడా సత్యనారాయణపురం ప్రతినిధులు వివరించారు. ప్రతిరోజూ గుడ్లు, పాలు, రాగిజావను, రాగి రొట్టెలు, సజ్జరొట్టెలు, ఆకుకూరలును కలిపి వండడం,

కూరగాయలతో కలిపి వండిపెట్టడాన్ని గురించి వివరించారు. మునగాకును ఎలా వినియోగిస్తున్నారో, దాన్ని తీసుకోవటం వలన వారి అనారోగ్య సమస్యలు ఏవిధంగా నివారణ అయినాయో తెలిపారు. రక్తహీనతను ఎలా అధిగమించగలరో వివరించారు.

10 రకాల ఆహార సమూహాలను ప్రత్యక్షంగా ప్రదర్శించారు, ఫుడ్ స్టాల్ ఏర్పాటు చేశారు. ముఖ్యంగా చిరుధాన్యాలతో చేసిన పదార్థాలను ప్రదర్శించారు. ప్రతిరోజూ బాలింత, గర్భవతి తప్పనిసరిగా వారి రోజువారీ ఆహారంలో 5 సమూహాలకు తగ్గకుండా తీసుకోవటం వలన రక్తహీనతను దూరం చేసుకోవచ్చునని తెలిపారు.



ముక్తిసూతలపాడు: శ్రీ మంజునాథ మహిళాసమాఖ్య నుండి సంఘం సభ్యులు పాల్గొన్నారు. వారే చిరు ధాన్యాలు, ఆకుకూరలతో ఫుడ్ స్టాల్ ఏర్పాటు చేసి, వంటల గురించి వివరించారు. వేయించిన జొన్నలతో పప్పుచెక్క చేయడం, బలామృతంతో కేక్, కొర్రబియ్యంతో చక్రాలు చేసి వాటిని వివరించారు.

ఈ అవగాహన పర్యటనలో పాల్గొన్న మెప్పా సిబ్బంది ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై యంఎన్ పాడు సంఘం సభ్యుల స్వాగత సత్కారాలు అందుకున్నారు. 10 రకాల ఆహార ఆ సమూహాల గురించి తాము తెలుసుకున్న విషయాలను ఓబి శైలజ గారు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమాన్నంతటిని సంఘ సభ్యులు నిర్వహించారు.

చివరలో సిబి స్పెషలిస్ట్ సిహెచ్. కామాక్షి గారు మాట్లాడుతూ రోజువారీ ఆహారం అనే ప్లేటు గురించి తెలుపుతూ, శక్తి , పుష్టి, రక్షణ యిచ్చే ఆహార పదార్థాలను గురించి వివరించారు.

తప్పు చేస్తానేమోననే సంకోచం సృజనశీలతకు చేటుచేస్తుంది, ధైర్యంగా ముందడుగు దానికి మందు

రైతు సంస్థలకు కోటి విలువైన ఉద్యాన పథకాలు!

- బండ్ల వెంకటేష్, వెంగల్ రెడ్డి

‘శ్రీ భ్రమరాంబికా మహిళాశక్తి మహిళా వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల పరస్పర సహాయ సహకార సంఘం లిమిటెడ్’ (ఎఫ్ పి ఓ) 2019 అక్టోబర్ లో సహకార చట్టం -1995 కింద నమోదైంది. కర్నూలు జిల్లా నందికొట్కూరుకు చెందిన

రూపొందించుకుని ఆ ప్రయోజనాలు పొందాలని పాలకవర్గానికి సూచించారు.

సేవలతో మెప్పించి సభ్యత్వం పెంపు; సి ఎస్



ఈ ఎఫ్ పి ఓ కు సాంకేతిక సహకారాన్ని అందిస్తున్న ‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ (మాస్) ఎం డి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సభ్యులకు సూచనలిస్తూ సంస్థలో చేరిన సభ్యులకు వివిధ వ్యాపార, ప్రభుత్వ పథకాల సేవలను (తక్కువ ధరకు ఎరువులు, పురుగు మందులు, ప్రభుత్వ సాంకేతిక సేవలు) అందిస్తూ వుంటే ఆ సేవలు చూసి ఇతర రైతులుకూడా సంస్థలో సంతోషంగా చేరతారని తెలిపారు. తక్కువ కాలంలోనే ఈ ఎఫ్ పి ఓ లో సుమారు 400 మంది రైతులు సభ్యులుగా చేరినందుకు ఆయన అభినందలు తెలియజేశారు.

ఈ సంస్థ తమ పాలకవర్గ సమావేశాన్ని ప్రతినెలా 23వ తేదీన నిర్వహించుకుంటున్నది. 2020 జనవరి 23 వ తేదీన పాలకవర్గ సమావేశం జరిగింది. ఇది సంస్థ నమోదు తర్వాత జరిగిన రెండవ పాలకవర్గ సమావేశం. బొల్లవరం గ్రామంలోని పంచాయతీ కార్యాలయంలో శ్రీమతి ద్వారం అనురాధ అధ్యక్షతన ఈ పాలకవర్గ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. 15 మంది సభ్యులకు గాను 14 మంది హాజరైనారు.

ఈ రైతు సంస్థ త్వరగా వ్యాపార ప్రణాళికను తయారు చేసుకొని, ప్రభుత్వ గ్రాంటు పొంది ఎన్నెన్నో రైతు సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించి విజయం సాధించాలని, సుస్థిర సంస్థగా ఎల్లకాలం రైతులకు సేవలందించడంలో ముందుండాలని ఆయన మార్గనిర్దేశం చేశారు.



సమావేశానికి హాజరైన ఉద్యాన శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ (కర్నూలు) శ్రీమతి ఉమాదేవి, ఉద్యాన శాఖ, ఏ డి హెచ్, (నంద్యాల) శ్రీ వెంకటరమణ, ఉద్యానశాఖ అధికారి (నందికొట్కూరు) శ్రీమతి దివ్య వారు పాలకవర్గానికి సూచనలిస్తూ ఉద్యానశాఖ నుండి కోటి రూపాయల వరకు వివిధ కార్యక్రమాలకు (ప్యాక్ హౌస్, రవాణా వాహనం, కోల్డ్ స్టోరేజ్, నర్సరీ, కలెక్షన్ సెంటర్, సోలార్ డ్రయ్యర్ మొదలగునవి) రిజిస్టర్ అయిన రైతు సంస్థలకు మంజూరయ్యే అవకాశం వుందని, కావున తగిన రీతిలో వ్యాపార ప్రణాళిక

అపార్ట్ సి ఈ ఓ శ్రీ తిరుపతిరెడ్డి సమావేశ నిర్వహణ పైన, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపైన పాలకవర్గానికి సూచనలిచ్చారు.

సమావేశంలో క్రింది అంశాలను గురించి చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.

పుట్టిన రోజు గొప్పదే, కాని ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకోగలిగితే ఆరోజు అంతకంటే గొప్పది



చర్చించిన అంశాలు :

1) ఈ మహిళా రైతు సంస్థలో ప్రస్తుతం 373 మంది సభ్యులు ఉన్నారు. వీరు వాటాధనంలో భాగంగా ఒక్కొక్కరు రూ.1500లు చొప్పున చెల్లించారు. ప్రస్తుతం వాటాధనం మొత్తం రూ.5,95,500లకు చేరింది. అయితే ఈ మహిళా ఎఫ్ పి ఓ తమ సభ్యుల సంఖ్యను 500కు పెంచుకోవాలని తీర్మానించింది. ఇందుకోసం ఒక్కొక్క పాలకవర్గ సభ్యురాలు 7నుంచి 10 మంది వరకు సభ్యులను చేర్పించాలని, ఫిబ్రవరి నెల చివరికి ఈ లక్ష్యం సాధించాలని తీర్మానించారు.



2) పారదర్శకతలో భాగంగా సభ్యులనుండి వసూలైన వాటాధనం, సభ్యత్వ రుసుం మొత్తం బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేసిన రుజువులను పరిశీలించారు. పుస్తక నిర్వహణకు సంబంధించి వాటాదారుల రిజిస్టర్, రసీదు పుస్తకం, నగదు పుస్తకం మొదలగునవి అధ్యక్షురాలు, అందరు బోర్డు సభ్యులు పరిశీలించారు.

3) సి ఈ ఓ గా అఖిల్ గారు తాను గత నెలరోజులలో చేసిన పని వివరాలను సమావేశానికి నివేదించారు.

ఆయన పనితీరు సంతృప్తిగా ఉందని సమావేశం అభిప్రాయపడింది.

4) ఇంతవరకు చేరిన వాటాదారులందరికీ ఫిబ్రవరి చివరికి వాటాధ్రువీకరణ పత్రాలు ప్రింట్ చేసి పంపిణీ చేయాలని తీర్మానించారు.

5) అంతకు ముందు రోజు జరిగిన సాధారణ సభ సమావేశ ముఖ్య అంశాలను క్లుప్తంగా చర్చించారు. బోర్డు సభ్యులగా ఎన్నికైన వారి పదవీ కాలాలు చీటీలు తీయడం ద్వారా క్రింది విధంగా నిర్ణయమైనాయి.

మొదటి సంవత్సరం: 2020 వరకు పదవీకాలం వుండే పాలక వర్గ సభ్యులు : 1)లక్ష్మీప్రసన్న 2) విజయలక్ష్మి 3)వంశీకల్పన 4) భాగ్య లక్ష్మి 5) జయంతి

రెండవ సంవత్సరం : 2021 వరకు పదవీ కాలం ఉండే పాలక వర్గ సభ్యులు : 1) శ్రావణి 2) నాగరాణి 3) విజయలక్ష్మి 4) లక్ష్మీదేవి 5) ఆళ్లగడ్డ జానకి

మూడవ సంవత్సరం : 2022 వరకు పదవీ కాలం ఉండే పాలక వర్గ సభ్యులు : 1) వెంకట రవణమ్మ 2) లావణ్య 3) కె.మల్లీశ్వరి 4) అనురాధ 5) సావిత్రి



ప్రణాళిక : రాబోవు నెలలో ఏపిమాన్, అపార్డ్ సంస్థల సహకారంతో వ్యాపార ప్రణాళిక పూర్తి చేయడం, కార్యాలయ నిర్వహణ కోసం కార్యాలయ భవనాన్ని గుర్తించడం, పాన్ కార్డ్, జి ఎస్ టి రిజిస్ట్రేషన్, ఇన్సుల్ లైసెన్సులు పొందడం పూర్తిచేయాలని పాలకవర్గ సమావేశం నిర్ణయించింది.

అనంతరం అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి ద్వారం అనురాధ అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ వందన సమర్పణతో సమావేశాన్ని ముగించారు.

ఆహార వైవిధ్యతపై అవగాహన సదస్సులు

- డాక్టర్ ఎం.నాగిరెడ్డి

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) కార్యక్రమం 'జెండర్- న్యూట్రిషన్ ప్రాజెక్ట్' లో భాగంగా తిరుపతిలో గర్భవతులకు, బాలింతలకు, సాధారణ స్త్రీలకు, సంఘ సభ్యులకు ఆహార వైవిధ్యత గురించి అవగాహన కల్పించడం కోసం సదస్సులను నిర్వహించడం జరిగింది. తిరుపతి పట్టణంలో ఈ కార్యక్రమంకింద మహిళా సమాఖ్యలతో కలిసి మాస్ పని చేస్తున్న 15 ప్రాంతాలలో గర్భవతులను, బాలింతలను, సాధారణ స్త్రీలను, సంఘ



సభ్యులను ఒక చోట చేర్చి ఆహార వైవిధ్యత ప్రచారం నిర్వహించాము. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ లీడర్స్ ముందువుండి జరిపించారు, గర్భవతులు, బాలింతలు తీసుకోవలసిన ఆహారం గురించి, ఆహార సమూహాల రకాల గురించి ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ లీడర్స్ వివరించి, తాము తయారు చేసిన అధిక పోషక విలువలు కలిగిన కొన్ని వంటకాలను ప్రదర్శిస్తూ, వాటిలో వున్న పోషకాల గురించి తయారీ విధానం గురించి తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ లీడర్లు, ఆర్ పి లు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, ఎ ఎస్ ఎం హెల్త్ సూపర్వైజర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు, ఎస్ పి ఎం ఎస్ డైరెక్టర్లు పాల్గొన్నారు.

ఆహార వైవిధ్యం

మనం రోజు తీసుకొనే ఆహారంలో వివిధ రకాలైన

ఆహార పదార్థాలను చేర్చి తీసుకోవడాన్ని ఆహార వైవిధ్యత అంటారు. ఉదాహరణకు ఉదయం తీసుకొనే ఫలహారంలో కూరగాయలు, ఆకుకూరలు చేర్చి సకాలంలో తీసుకోవడం, మధ్యాహ్నం భోజనంలో అన్ని రకాలైన కూరగాయలు చేర్చి వండుకొనే విధానాన్ని వివరించారు.

రోజువారీ భోజనంలో ఏ పదార్థాలు ఎంత మోతాదులో తీసుకోవాలో, వాటిలో ఏ పోషకాలు ఉంటాయో, అవి తీసుకోవడం వలన కలిగే ఉపయోగాలేమిటో అవగాహన కలిగించారు. గర్భవతులలోను, బాలింతలలోను, సాధారణ స్త్రీలలోను వుండే రక్తహీనత గురించి, వారి ఆహారపు అలవాట్ల గురించి, నిర్ణీత సమయంలో ఆహారం తీసుకోక పోవడం వలన వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి కూడా వివరించడం జరిగింది. ఆహారం తీసుకునే సమయంలో చేతులను ఎలా పరిశుభ్రంగా వుంచుకోవాలో (హ్యాండ్ వాష్ టెక్నిక్స్) తెలియజేశారు.

గర్భిణి తీసుకోవలసిన ఆహారం

గర్భిణిగా వున్న సమయంలో సమతుల ఆహారం తీసుకోవాలి. మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే మనం తీసుకొనే ఆహారంలో చాలా రకాల పోషకాలు వివిధ మోతాదులలో వుండాలి. ఇనుము, జింక్, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, కాల్షియమ్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి పోషకాలు ఎక్కువ మోతాదులో గర్భిణిగా వున్న సమయంలో చాలా అవసరం.

ఏ ఒక్క ఆహారములోనూ మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు సరిపడినంత మోతాదులో వుండవు. అందుకే అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి, అలా తీసుకోవడం వలన మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల పోషకాలు అందుతాయి. గర్భిణి వున్నప్పుడు అదనంగా ఆహారం తీసుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. కేవలం

జీవితమనే నాణానికి ఒకవైపు ఆనందం మరోవైపు అవేదన; ఒక్కటేకాదు రెండూ వుంటాయని మరచిపోకు



కడుపులో ఉన్న బిడ్డ కోసమే కాకుండా ఆమెకు కూడా అవసరం. ఎందుకంటే గర్భిణి కాలంలో 12 కేజీల బరువు పెరగాలి. కానీ భారతదేశంలో మహిళలు అంత బరువు పెరగటంలేదు. కేవలం 6 కేజీలు మాత్రమే పెరుగుతున్నారు. అందులో సగం బిడ్డ బరువు, మాయ బరువు కలిపి వుంటుంది. మిగిలినది కొవ్వు, రక్తం రూపంలో తల్లిలో పెరుగుతుంది.

చాలామంది మహిళలు ఎక్కువ సమయం పని చేస్తారు, విశ్రాంతి తీసుకోరు, దానివలన బిడ్డ సరిగా పెరగదు. గర్భిణులలో పోషణ లోపం కనిపిస్తుంది. దాని ప్రభావం కడుపులో ఉన్న బిడ్డ మీద పడి తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టడం, గర్భస్రావాలు జరగడం, నెలలు నిండకుండా పుట్టడం లాంటి ప్రమాదాలు ఏర్పడతాయి. కనుక గర్భిణి కాలంలో అదనంగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన బరువు పెరుగుతారు, అదనంగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన బిడ్డకు కానీ, తల్లికి కానీ ఏ విధంగా హాని జరగదని, పుట్టే బిడ్డ సరైన బరువుతో పుడతారని తెలియచేయడం జరిగింది.

బాలింతలు తీసుకోవలసిన ఆహారం

కాన్పు అయిన తరువాత ఇంకా మరింత ఆహారం అవసరం. ఎందుకంటే కాన్పు సమయంలో ఎక్కువ రక్తం పోతుంది. ఇంతేకాకుండా, బిడ్డ పాలు త్రాగడం మొదలవుతుంది. కాబట్టి అదనంగా అన్ని రకాల ఆహార

పదార్థాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి. కాన్పు అయిన దగ్గర నుండి బిడ్డకు 6 నెలలు నిండేదాకా ఇలా అదనపు ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఎందుకంటే పాల ఉత్పత్తి సరిపడినంత ఉండడానికి. తల్లి తన ఆరోగ్యాన్ని లెక్క చెయ్యకుండా బిడ్డ అవసరాలను తీరుస్తుంది. కనుక ప్రతి స్త్రీ ఆ సమయంలో ఆమె ఆరోగ్యం కోసం అదనంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇనుము, జింక్ విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, కార్నియమ్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి పోషకాలు బాలింత సమయంలో చాలా అవసరం.

కానీ కాన్పు అయిన తరువాత ఈ పోషకాలు బాలింతకు తక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. బిడ్డ పాలు త్రాగడం వలన ఉన్న పోషకాలు పాల రూపంలో బిడ్డకు అందుతాయి.



ఉత్తమమైనదాని కోసం వెంపర్లాడడం కాదు, అందినదానిని అత్యుత్తమంగా మలచుకోవడం నేర్పుకో !

అందువల్ల తల్లి బలహీనపడడం, రక్తహీనతకు గురి కావడం, పాలు సరిగ్గా రాకపోవడం, పాలు ఆగిపోవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకని బాలింతగా వున్నప్పుడు ఎటువంటి ఆహార నియమాలు పాటించకుండా అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. అలా సమృద్ధిగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన బిడ్డకు కావలసిన పాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. తల్లి కూడా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది అని వివరించారు.

సాధారణ స్త్రీలు

సాధారణ స్త్రీలలో చాలామంది ఋతుచక్రం త్వరగా ఆగిపోవడం, ఒకేసారి బరువు పెరగడం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. అవి తగ్గాలంటే వారు రోజూ తీసుకొనే ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషకాలు వుండే విధంగా చూసుకోవాలి. నిర్ణీత సమయంలో ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇనుము, జింక్ విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, కార్నియమ్, బి



ఈ ఆహార వైవిధ్యత కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆ ప్రాంతాల సమాఖ్య లీడర్లు, సంఘ సభ్యులు, ఎఎన్ఎంలు, హెల్త్ సూపర్వైజర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు, అంగన్వాడీ కార్యకర్తలు, మాస్ సభ్యులు, ఎస్ పి ఎం ఎస్ డైరెక్టర్లు, మాస్ సిబ్బంది ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఎం.నాగిరెడ్డి గారు, మెంటర్, నాగమల్లీశ్వరి గారు, సీనియర్ హెచ్ ఎఫ్ ఎస్ మాధవి గారు, సుగుణ గారు, రేఖ గారు పాల్గొన్నారు.

సమాఖ్య లీడర్లను వారి సమాఖ్య సమావేశంలో, సంఘాలలో ఆహార వైవిధ్యం గురించి చర్చించుకోవాలన్న అజెండా పెట్టుకొని మాట్లాడే విధంగా చూడాలని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మార్గదర్శనంచేశారు. సమాఖ్య లీడర్లు, సంఘ సభ్యులు చేసి తీసుకువచ్చిన వంటకాలకు బహుమతి ప్రదానం జరిగింది. ■



- కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్, ఫోలిక్ యాసిడ్ లాంటి పోషకాలు, ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పాలు, గుడ్లు, మాంసం, చేపలు, ఆ కాలంలో దొరికే పండ్లలో ఈ పోషకాలు లభిస్తాయి. అలా ప్రతిరోజూ తీసుకొనే ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు వుండే ఆహారం తీసుకోవడం వలన అందవలసిన పోషకాలు అందుతాయి. ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు వుండవు అని ఈ అవగాహన కార్యక్రమంలో వివరించారు.



ఓడించడం కాదు, మనసులను గెలుచుకోవడం హేళనగా నవ్వడం కాదు అందరితో ఆనందంగా నవ్వుకోవడం

ధరణి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సభ్యులకు శిక్షణ

- డి.అమృత



కామారెడ్డి జిల్లా సదాశివనగర్ మండలంలోని ధరణి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్ పి ఓ) బోర్డు సభ్యులకు, రిసోర్స్ పర్సన్స్, అడ్వైజరీ కమిటీ సభ్యులకు, పాలకవర్గ సభ్యులకు మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) ఎఫ్ పి ఓ ల కోసం రూపొందించిన పుస్తకాలతో మాస్ అధ్యయనంలో, డి.జి.ఆర్.వి సహకారంతో 2019 డిసెంబర్ 19 వ తేదీ నుంచి 21 వరకు మూడు రోజులపాటు డిచ్చల్లి లోని ఆర్ శెట్టి శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణ కార్యక్రమం జరిగింది.

ఈ శిక్షణలో వెఫ్ పి ఓ ల అవశ్యకత గురించి, ఎఫ్ పి ఓ ల ఏర్పాటు, వాటి సంస్థాగత స్వరూపం, సభ్యత్వం మొదలగు అంశాలపై ఈ మూడు రోజులపాటు శిక్షణ కేంద్రంలోనే వుంటూ , వివిధ నూతన శిక్షణ పద్ధతులను అవలంబిస్తూ శిక్షణ యిచ్చారు. మాస్ ప్రధాన కార్యాలయం నుండి శ్రీ జి. శ్రీనివాస్, కామారెడ్డి సిబ్బంది శ్రీమతి సి.హెచ్.వినోద, కుమారి డి.అమృత, శ్రీ ఆర్.తిరుపతిరెడ్డి వీరికి శిక్షణ యిచ్చారు.

శిక్షణలో పాల్గొన్న పాలకవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఈ మూడురోజుల తమకు శిక్షణ ఎంతగానో ఉపయోగకరంగా వున్నదని, తమ విధులు, బాధ్యతలను

మరొకసారి పునశ్చరణ చేసుకోవటానికి మంచి అవకాశం కలిగిందని, ఈ శిక్షణలో ఎన్నో నూతన విషయాలు, నూతన పద్ధతులను నేర్చుకున్నామని, ముఖ్యంగా శిక్షణ కేంద్రంలోనే వుంటూ శిక్షణ పొందడం వల్ల (రెసిడెన్సియల్ ట్రైనింగ్) తామంతా రాత్రి, పగలు ఇక్కడే మూడు రోజులపాటు ఉండి అందరితో కలిసికట్టుగా నేర్చుకోవటం చాల బాగున్నదని, రాబోయే రోజులలో మిగతా మూడు శిక్షణ పుస్తకాలపై ఇలాంటి శిక్షణ ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుందని వారి అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

అన్ని విషయాలను నేర్పిన రిసోర్స్ పర్సన్లకు, ముఖ్యంగా శిక్షణ ఏర్పాటు చేసిన మాస్ సంస్థకు వారు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ■

కోట్ల రూపాయల పంటలు మిడతలపాలు !

ఉత్తర గుజరాత్, రాజస్థాన్ లో కనీసం 9 వేల హెక్టార్లలో రబీ పంటలను మిడతల దండు నమిలేసినట్లు అధికారులు తేల్చారు. గోధుమ, ఆవ, ఆముదం, జీలకర్ర తదితర పంటలు సాగు చేసే రైతులకు రూ. 5 కోట్ల నష్టం వాటిల్లిందని అంచనా.

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

చిత్తూరు జిల్లా పట్టణ సమాఖ్యల క్షేత్ర సందర్శన!

- డాక్టర్ ఎం.నాగిరెడ్డి

‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ (మాస్) నేతృత్వంలో సంఘాల, సమాఖ్యల వేదికల ద్వారా పట్టణవాడల్లో అమలు చేస్తున్న ఆరోగ్యం, పోషణ కార్యక్రమం దాని వ్యూహాలు, ప్రక్రియ, కార్యకలాపాలపై అవగాహన కలిగించడంకోసం 2019 డిసెంబర్ 27, 28 తేదీలలో చిత్తూరు జిల్లా లోని అన్ని పట్టణ ప్రాంతాలనుండి పట్టణ స్థాయి మహిళా సమాఖ్యల లీడర్లు, మెప్పా సిబ్బంది రెండు రోజుల క్షేత్ర స్థాయి సందర్శనను నిర్వహించడం జరిగింది.

‘మార్పు’ ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యం ఏమిటి ?

మొదటి రోజు మధ్యాహన భోజన విరామం వరకు రెడ్డి భవనంలో ‘మార్పు’ కార్యక్రమం గురించి మాస్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ పద్మావతి గారు గర్భిణి స్త్రీలు, బాలింతల పోషణ ఆరోగ్య ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడంలో పట్టణ స్వయం సహాయ సంఘాల పాత్ర గురించి వివరించారు. మాస్ సంస్థ ఎందుకోసం ఈ కార్యక్రమం చేయడానికి ముందుకు వచ్చిందో, మాస్ సంస్థ అమలు చేస్తున్న ఇతర కార్యక్రమాలేమిటో, బిఎంజిఎఫ్ వారు ఈ ప్రాజెక్ట్ ను మాస్ కే ఇవ్వడానికి వున్న కారణాలేమిటో వివరిస్తూ, పట్టణ స్వయం సహాయ సంఘాలను బలోపేతం చేయడంలో మాస్ కనబరచిన దీక్షా, దక్షతల కారణంగానే బిఎంజిఎఫ్ వారు ఈ ప్రాజెక్ట్ అమలుకు మహిళాభివృద్ధి సొసైటీని ఎంపిక చేసినట్లు వివరించారు. భారతదేశంలోనే మొదటిసారిగా పట్టణ ప్రాంతాలలో ఈ ప్రయోగాత్మక కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.

ప్రపంచ దేశాలతో పోల్చిచూస్తే మాతాశిశు ఆరోగ్య ప్రమాణాలలో భారతదేశం చాలా వెనుకబడి వుందని తీవ్రస్థాయి పోషకాహార లోపంతో భాదపడుతున్నట్లు అనేక పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయని ఆమె పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కంటే పట్టణ ప్రాంతాలలోని మురికివాడలలో నివాసం ఉంటున్న వారిలోనే పోషణలోపం

ఎక్కువగా వున్నదని. అందువలన పట్టణ ప్రాంతాలలో స్వయం సహాయ సంఘాలను వేదికలుగా చేసుకొని ప్రభుత్వ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకొని తద్వారా గర్భిణుల, బాలింతల ఆరోగ్య ప్రమాణాలు పెంచడంలో సంఘాలు నిర్వహించే సమర్థవంతమైన పాత్రను సమీక్షించడానికి మాస్ ఈ ప్రాజెక్ట్ చేపట్టినట్లు పద్మావతి గారు వివరిస్తూ, ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యం, ప్రాజెక్ట్ దశలు, ఆశిస్తున్న ఫలితాలను సభ్యులకు అర్థమయ్యే విధంగా వివరించారు.



భోజన విరామం తరువాత సభ్యులను రెండు బృందాలుగా చేసి రాఘవేంద్రనగర్ , జీవకోస ప్రాంతాలకు అవగాహన పర్యటనకు తీసుకువెళ్ళడం జరిగింది. ఇక్కడ గర్భిణులు, బాలింతల గృహాలను ఈ బృందాల వారు సందర్శించారు. వారి భర్తలతో, అత్తలతో వారు గర్భిణులు, బాలింతల పట్ల తమ ప్రవర్తనను అనుగుణంగా ఎలా మార్చుకోవాలో వివరించే బిసిసి ప్రక్రియను మెంటర్ ఏ విధంగా వారితో కలిసిమెలసి అవగాహన కలిగిస్తున్నదీ, వారికీ ఏవిధమైన విషయ పరిజ్ఞానం అందిస్తున్నదీ, పోషకాహార నిర్వహణలో వారి పాత్ర గురించి ఈ బృందాల సభ్యులు ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకున్నారు. గర్భిణి స్త్రీలకు, బాలింతలకు దశల వారీగా ఇస్తున్న సూచనలు, టి.డి

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



ఇంజక్షన్, అంగన్వాడీలో పోషకాహారం, ఆహార వైవిధ్యం, ఐరన్, కాల్షియమ్ మాత్రలు, తగు విశ్రాంతి, ప్రసవ ప్రనాళిక, డీకాల ప్రాముఖ్యత, ముద్రుపాల ప్రాముఖ్యత, కేవలం తల్లి పాలు, 6 నెలలు దాటిన తరువాత అనుబంధ ఆహారం గురించి వివరంగా తెలుసుకున్నారు.

రెండవ రోజు

సింగాల గుంట ప్రాంతంలోని అంగన్వాడీ సెంటర్ను సందర్శించి అక్కడ ఈ మార్పు ప్రాజెక్ట్ ద్వారా లభిస్తున్న సహకారం, సమన్వయం గురించి వీరు తెలుసుకున్నారు. తరువాత సంఘ సభ్యులు తయారుచేసిన వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాల స్టాల్ను సందర్శించారు. ఇక్కడ వారు పది రకాల ఆహార సమూహాలతో తయారుచేసిన పదార్థాలను చూసి వాటిలో వుండే పోషకాలను తెలుసుకున్నారు. తరువాత సమాఖ్య సభ్యులతో ఇష్టాగోష్టిలో 'మార్పు' కార్యక్రమాలను ఏ విధంగా ముందుకు తీసుకువెళుతున్నదీ, ఛేంజ్ ఏజెంట్స్ విధానం గురించి తెలుసుకున్నారు. భోజన విరామం తరువాత బైరాగిపట్టణలోని మెప్పా ఆఫీస్లో 'స్టేక్ హోల్డర్స్' సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సమావేశానికి మెప్పా అధికార్లు, ఐసిడిఎస్ అధికారులు మాస్ ప్రతినిధులు, సమాఖ్య సభ్యులు హాజరయ్యారు. ఈ సమావేశంలో మార్పు కార్యక్రమానికి సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖలు అందిస్తున్న సహకారం గురించి, మాస్ సమన్వయం గురించి, సభ్యుల సమస్యల పరిష్కారం గురించి తెలుసుకున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మాస్ ప్రతినిధులు పద్మావతి గారు, కుమారి సిహెచ్ కామాక్షి గారు, ఎం. నాగిరెడ్డి గారు, నాగమల్లేశ్వరి గారు, మెప్పా పి.డి, యం.డి. జ్యోతి గారు,

ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ జి. సుధారాణి గారు, మెప్పా సిబ్బంది సోమకుమార్ గారు, రాములు గారు, కృష్ణవేణి గారు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, లీడర్లు పాల్గొన్నారు.

సభ్యుల అభిప్రాయాలు

- సంఘాలను వేదికలుగా చేసుకొని మార్పు కార్యక్రమాలు సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తున్నారు.
- ప్రపంచంలో పోషకాహార స్థితిలో భారతదేశ స్థితి గురించి తెలుసుకున్నాము
- గర్భిణులు, బాలింతల పోషణపై భర్తల, అత్తల ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం మెచ్చుకోతగ్గ విషయం.
- గృహ సందర్శనలలో దశల వారీగా గర్భిణులు, బాలింతలు తీసుకోవలసిన జాగ్రతల గురించి చెప్పడం ఆ కుటుంబానికి చాలా ప్రయోజనంగా వుంటుంది.
- అంగన్వాడీలలో సమన్వయం చాలా బాగుంది. మార్పు కార్యక్రమాల రెఫరల్స్ ఒక మోడల్గా ఉన్నాయి.



- ఆహార వైవిధ్యత ప్రచారం వలన ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో దాని ప్రాధాన్యత గురించి తెలుసుకున్నాము.
- సమాఖ్య సభ్యుల భాగస్వామ్యం, ఛేంజ్ ఏజెంట్ల వ్యవస్థ గురించి తెలుసుకున్నాము.
- స్టేక్ హోల్డర్స్ సమావేశం ద్వారా వివిధ శాఖల మధ్య సహకారం, సమన్వయం గురించి తెలుసుకున్నాము.

పై అన్ని కార్యక్రమాలను తమ పట్టణాలలో కూడా సంఘాలు, సమాఖ్యల ద్వారా చేపడతామని, ఇందుకోసం తమకు మాస్ సహకారం అందించాలని వారు కోరారు.

సమస్యలు నీ సంతోషాన్ని దూరం చేసే లోగా నీవే సమస్యలను దూరం చేసుకోగలగాలి

ఒంటరి మహిళా రైతులకు తోడ్పాటు ఎలా?

- ఫక్రున్నీ

భర్త చనిపోయి, ఒంటరిగా వ్యవసాయం చేసుకుంటూ, దానితో పాటు సన్న జీవాల పెంపకం, వ్యవసాయ కూలీ ఇలా రకరకాల పనులు చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషించే ఒంటరి మహిళలు అనంతపురం జిల్లాలో సుమారు నలభై వేల మంది దాకా ఉన్నారు. ఈ పనులతో పాటు పిల్లల చదువులు, బాధ్యతలు చూసుకుంటూ సమాజంలో అనేక అవమానాలను, బాధలను భరిస్తూ కుటుంబాన్ని నెట్టుకొస్తున్న ఈ ఒంటరి మహిళలు అటు వ్యవసాయపరంగా, మార్కెటింగ్ పరంగా కూడా తగిన అవగాహన, అండదండలు లేక సతమతమవు తున్నారు. వీరికి ఎఫ్ పి ఓలు అండగా నిలవాలి. ఇలాంటి వారిని సభ్యులుగా చేర్చుకుని వారికి సంస్థ అందించే సేవలు, ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా అందే సేవలు లభ్యమయ్యేలా చూడడం అవసరం.

అనంతపురం జిల్లా అగలి మండలం ముత్తేపల్లి గ్రామంలో నివాసం వుంటున్న సిద్ధగంగమ్మ ఇలాంటి ఒక ఒంటరి మహిళ. సిద్ధగంగమ్మకు ముత్తేపల్లి గ్రామంలోనే రంగప్పతో 2000 సంవత్సరంలో వివాహం జరిగింది. వీరికి ఇద్దరు పిల్లలు. కొడుకు ఇంటర్, కూతురు 9వ తరగతి. అయితే, సిద్ధమ్మ భర్త పది సంవత్సరాల క్రితం అనారోగ్యంతో చనిపోయాడు. అప్పటినుంచి ఆమె పిల్లలను చదివించు కుంటూ వ్యవసాయం, సన్నజీవాలను చూసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తూ వున్నది. సిద్ధగంగమ్మ భర్తకు వ్యవసాయభూమి లేదు. కాని ఆమె పుట్టింటి వాళ్ళకు నాలుగెకరాల పొలం వుంది. ఇద్దరు కుమార్తెలు కావటం వలన సిద్ధగంగమ్మ వంతుగా రెండెకరాల పొలం తన పేరు మీదుగా ఇచ్చారు.

ఆ పొలంలో బోరు వుంది. కావున మొక్క జొన్న, వేరుశనగ, రాగి పంటలను పండిస్తుంటుంది. దుక్కి దున్నడానికి విత్తనం వేయడానికి బాడుగకు ట్రాక్టర్ తో పని చేయిస్తుంది. విత్తనాలు, ఎరువులు, పంటసాగు పద్ధతులను, పంట పరిరక్షణ మెలకువలను, మార్కెటింగ్ విషయాలను

గ్రామంలో వున్న మిగతా రైతులను అడిగి సలహాలు తీసుకుంటుంది. వీటితో పాటు ఆమె నలభై గొర్రెలను మేపుతున్నది. ఆమెకు ఈ సన్నజీవాల పెంపకం ద్వారా సంవత్సరానికి దాదాపు లక్ష రూపాయల ఆదాయం వస్తుంది. పొలంలో ఆరు చింతచెట్లు వున్నాయి. వీటిద్వారా సంవత్సరానికి ముప్పై వేల రూపాయల దాకా ఆదాయం వస్తుంది. ఈ విధంగా వచ్చిన ఆదాయంతో పిల్లలను



చదివిస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ మిగిలిన డబ్బును వ్యవసాయానికి పెట్టుబడిగా పెడుతోంది. వితంతు పెన్షన్ వెయ్యి రూపాయలు వస్తోంది. స్వయం సహాయ సంఘంలో లీడరుగా పని చేస్తోంది. సంఘం ద్వారా యాభై వేల రూపాయలు అప్పుగా తీసుకొని కొన్ని గొర్రెలను కొనుక్కుంది. ప్రతి నెల వంద రూపాయలు సంఘంలో పొదుపు చేసుకుంటుంది.

సమస్యలు

1. సిద్ధగంగమ్మకు ఒక వైపు వ్యవసాయం, మరో వైపు గొర్రెల పెంపకం ఈ రెండు చూసుకోవడం సమస్యగా మారింది. తల్లి సహాయం కొంతవరకే వుంటుంది, తండ్రి చనిపోయాడు.
2. గొర్రెలు మేపడానికి దూరం వెళ్ళాలంటే దొంగల భయం.
3. రాత్రి సమయంలో కాపలా ఉండడానికి ఇబ్బందికరం.

భయంతో ఎక్కడికని పారిపోతావ్ ? ఆ భయం వున్నదే నీ గుండెలో

కుండీ పందిళ్ళ కూరగాయలకు అవార్డుల పంట!

కుండీల్లోనే బుల్లి పందిళ్లు వేసి ఎంచక్కా తీగజాతి కూరగాయలను వేడ మీద/పెరట్లో కూడా ఇట్టే పండించుకోవచ్చని ఈ ఫోటోలు చూస్తే తెలుస్తుంది. కన్నుల పండువగా ఉన్న చిట్టి పందిరి కూరగాయల సాగుదారులు ఇటీవల కోల్ కత్తాలో జరిగిన అవార్డులు వంట పండించుకున్నారు.

అగ్రి, హార్టికల్చరల్ సొసైటీ ఆఫ్ ఇండియా (డా. విలియం కారి 1820లో స్థాపించారు) కోల్ కత్తాలో ఏర్పడి 200 ఏళ్లయ్యింది. ఈ సందర్భంగా 200వ వార్షిక పుష్ప ప్రదర్శనతోపాటు మధ్య ఆసియా దేశాల గులాబీ మహాసభ ఈ నెల 9 నుంచి 12 వరకు జరిగాయి. ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి 300 మంది ప్రతినిధులు ఈ మహాసభలో పాల్గొన్నారు. రోజ్ షోలో 136 సెక్షన్లు



ఉండగా.. కూరగాయలు, పండ్లు, బోన్నాయ్, పామ్స్, ఫెర్స్, ఆర్నమెంటల్ ప్లాంట్స్ తదితర 50 విభాగాల్లో ఉత్తమ సాగుదారులకు బహుమతులు అందజేశారు.

4. గొర్రెలకు ఏవైనా రోగాలొస్తే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళడానికి కష్టంగా వుంటుంది.
5. పర్షాకాలంలో మేత మేపడం కష్టంగా వుంటుంది. వేసవి కాలంలో జీవాలకు నీరు , మేత దొరకడం కష్టం.
6. గొర్రెలు మేపే సమయంలో ఏదైనా జీవం చనిపోతే మోసుకెళ్ళాలంటే కష్టం.
7. మార్కెటింగ్ విషయంలో బేరమాడే శక్తి ఉండదు.

పరిష్కార మార్గాలు

1. ఎఫ్.పి.ఓ ద్వారా దాణా, గడ్డి అందేలా చేయడం .
2. సన్నజీవాలకు ముందు జాగ్రత్తగా రోగాలు రాకుండా టీకాలు వేయించడం.
3. మందులు, ప్రభుత్వ పథకాలు అందేలా చూడటం.
4. సన్నజీవాల పెంపకంలో మెళకువలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేయడం.
5. వివిధ రకాల శిక్షణ కార్యక్రమాలకు తీసుకెళ్ళడం.
6. గొర్రెలకు, మేకలకు రాత్రి సమయంలో ఆవాసాలు కల్పించడం.

కుండీల్లోనే చిన్న పందిళ్లు వేసి తీగజాతి కూరగాయలు పండించే నమూనాలు, కుండీల్లో పండ్ల సాగు నమూనాలు ఈ షోలో హైలైట్ గా నిలిచాయి. ఒక కుండీలో కట్టె పుల్లలతో పందిరి వేసి సొర తీగను పాకించి నాలుగు సొరకాయలు కాయించిన నమూనాకు కంటెయినర్ కిచెన్ గార్డెనింగ్ విభాగంలో ప్రథమ బహుమతి దక్కింది. వంగ కుండీకి ద్వితీయ బహుమతి దక్కింది. కుండీల్లో సైతం తీగజాతి కూరగాయలను నిశ్చింతగా సాగు చేయడమే కాకుండా మంచి దిగుబడి కూడా తీయొచ్చని ఈ ఫోటోలు చూస్తే అర్థమవుతుంది.

- సాక్షి సౌజన్యంతో ... ■



నిన్ను పడేపడే వేధించే వారివల్ల నీ ఆత్మబలం పెరుగుతున్నట్టు, వారి బలం క్షీణిస్తున్నట్టు

పుస్తకాలు, లెక్కల నిర్వహణ పై మాస్ సిబ్బందికి శిక్షణ

- జి. శ్రీనివాస్

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలలో (ఎఫ్పిఓలలో) పుస్తక నిర్వహణ, లెక్కల నిర్వహణపై మాస్ సిబ్బందికి 2020 జనవరి 7 నుండి 10 వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్ లోని మాస్ శిక్షణ కేంద్రంలో నాలుగు రోజులపాటు శిక్షణ, వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు. ఈ శిక్షణలో కర్నూలు, అనంతపూర్, చిత్తూరు, కామారెడ్డి జిల్లాలలోని మాస్ సిబ్బంది, మాస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఎఫ్పిఓలపై పని చేస్తున్న సిబ్బంది మొత్తం 30 మంది పాల్గొన్నారు.



మాస్ సీనియర్ సిబ్బంది శ్రీమతి యస్.రామలక్ష్మి, శ్రీ యన్.వినాయక రెడ్డి, శ్రీ ఏ.వి రాజన్ ముఖ్య రిసోర్స్ పర్సన్స్ గా వీరికి శిక్షణ ఇచ్చారు. మొదటి రోజున మాస్ ఎండి, సి.ఇ.ఓ శ్రీ సి.యస్. రెడ్డి శిక్షణను ప్రారంభిస్తూ మాస్ సంస్థ పని చేస్తున్న జిల్లాలలోని ఎఫ్పిఓలలో పుస్తక నిర్వహణ, లెక్కల నిర్వహణ బాగుండాలని, సిబ్బంది అందరూ నేర్చుకొని అందరూ ఒకే మాదిరిగా పుస్తకాలు రాయాలని, లెక్కల విషయంలో పారదర్శకంగా ఉండాలని, మాస్ ఆధ్వర్యంలోని ఎఫ్పిఓలలో సిబ్బంది కాకుండా ఎఫ్పిఓ వారే స్వయంగా వారి లెక్కలను రాసే విధంగా వారికి తగిన వైపుణ్యం, సామర్థ్యం కలిగించాలని, సూచించారు. లెక్కల నిర్వహణ చక్కగా ఉంటేనే మిగతా కార్యక్రమాలు చక్కగా జరుగుతాయని వివరిస్తూ, లెక్కల

నిర్వహణలో ఏ విధంగా వ్యవహరించాలో, ఎలా వ్యవహరించకూడదో వివరించారు.

ఈ శిక్షణలో లెక్కల నిర్వహణ, సాంకేతిక పదాలు, లెక్కల రకాలు, రసీదు, చెల్లింపులు, అకౌంటింగ్ సైకిల్, ఆర్థిక పట్టికలు, కొనుగోలు ఓచర్, సభ్యుల వారిగా రిజిస్టర్, వస్తువుల రసీదు నోటీసు, అమ్మకపు యిన్వాయిస్, అమ్మకపు రిజిస్టర్ డెలివరీ చలాన్, కొనుగోలు ఓచర్, కొనుగోలు రిజిస్టర్, నగదు పుస్తకం, సాధారణ లెడ్జర్, జనరల్ ఓచర్, తరుగుదల లెక్కలు, లాభ నష్టాల ఖాతా, బ్యాలన్స్ షీట్ మొదలగు పుస్తకాలు, అకౌంటింగ్ గురించి రిసోర్స్ పర్సన్స్ ఉదాహరణలతో వివరించి, అభ్యాసాలు చేయించి చక్కగా అర్థం అయ్యేలాగా తెలియపరిచారు.

మాస్ ఇ.డి. శ్రీ మధుమూర్తి ఎఫ్ పి ఓలలో, ఎఫ్ పి సి లలో చట్టపరమైన కార్యక్రమాలు ఏమేమి చేయాలో వివరించారు. కంపెనీ సెక్రటరీ వెంకటచలం గారు, అపర్ణ గారు ప్రొడ్యూసర్ కంపెనీకి సంబంధించిన చట్టపరమైన అంశాల గురించి, రిజిస్ట్రేషన్ విధానం మొదలైన విషయాలను వివరించారు. యన్.ఐ.ఆర్.డి. కి చెందిన దివాకర్ గారు, సలోమి గారు ఎఫ్ పి ఓ , ఎఫ్ పి సి లలో ఎలాంటి పుస్తకాలు ఉండాలి, ఏ పుస్తకం ద్వారా ఎలాంటి సమాచారం రాబట్టవచ్చు అన్నది వివరించారు. మినిట్స్ పుస్తకంలో ఎజెండా ఏమి ఉండాలి కూడా వివరించారు. ఏజీస్ (ఏ ఇ జి ఐ ఎస్) ప్రతినిది శ్రీ సురేష్ ఎఫ్ పి ఓ, ఎఫ్ పి సి సంస్థలలో యం ఐ ఎస్ గురించి వివరించారు. శిక్షణలో పాల్గొన్న సిబ్బంది శిక్షణ ముగింపులో మాట్లాడుతూ కొత్త, పాత సిబ్బంది కలిసి ఇలా నాలుగు రోజుల పాటు శిక్షణలో పాల్గొనడం, ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నదని, తాము ఎన్నో విషయాలను నేర్చుకున్నామని, శిక్షణ ఏర్పాటు చేసిన మాస్ కు, శిక్షణ ఇచ్చిన రిసోర్స్ పర్సన్స్ కు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ■

అర్థంకాకపోవడంతో, అయోమయంతో ఆగిపోకు ; ప్రయత్నించే వారికి అవి ప్రగతి చిహ్నాలే

ద్రాక్ష సాగులో ప్రపంచ రికార్డు విజేతకు 'పద్మశ్రీ' !

2020 జనవరి 26వ తేదీన రిపబ్లిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా భారత ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మక 'పద్మ' పురస్కారాలను ప్రకటించింది. ఏడుగురికి పద్మ విభూషణ్, 16 మందికి పద్మ భూషణ్, 118 మందికి పద్మశ్రీ అవార్డు లభించింది. మన తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి సాంప్రదాయిక పద్ధతి ద్రాక్ష సాగులో పేరెన్నికగన్న తెలంగాణాకు చెందిన శ్రీ చింతల వెంకట రెడ్డి కి ఈ ఏడాది పద్మశ్రీ లభించింది. ఇంకా సిక్కోలు నటుడు శ్రీ యడ్ల గోపాలరావు, అనంత తోలుబొమ్మలాట కళాకారుడు శ్రీ దళవాయి చలపతి రావు, శ్రీ భాష్యం విజయ సారధికి పద్మశ్రీ అవార్డు లభించింది. బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పి వి సింధుకు పద్మ భూషణ్ పురస్కారం లభించింది.

రైతుకు లభించిన గౌరవం:

తనకు పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని ప్రకటించడంపై శ్రీ చింతల వెంకటరెడ్డి స్పందిస్తూ, 'నాకు గతంలో ఎన్నో



అవార్డులు వచ్చాయి. ఇప్పుడు కేంద్రం గుర్తించి పద్మశ్రీ అవార్డు ఇవ్వడం ఆనందం కలిగించింది. ఇది రైతులకు కేంద్రం ఇచ్చిన గౌరవంగా భావిస్తున్నాను" అని పేర్కొన్నారు.

పద్మశ్రీ అందుకోనున్న చింతల వెంకటరెడ్డి (69)

సేంద్రియ కృషివలుడు. స్వస్థలం సికింద్రాబాద్ లోని ఆల్వాల్ ప్రాంతం. వెంకటరెడ్డి సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పంటలు పండించి అనేక రికార్డులు నెలకొల్పారు. ద్రాక్ష సాగులో కొత్త పుంతలు తొక్కిన ఆయన ద్రాక్షారత్నగా ప్రసిద్ధులు. ఆయన పండించిన ద్రాక్షా పండ్లను ఇద్దరు అమెరికా అధ్యక్షులు రుచి చూడటం విశేషం. 2001లో హైదరాబాద్ ను సందర్శించిన అమెరికా అధ్యక్షుడు బిల్ క్లింటన్ కు, 2006లో హైదరాబాద్ వచ్చిన జార్జిబుష్ కు

థామ్సన్ ప్లేమ్, బ్లాక్ సీడ్ లెస్ ద్రాక్ష పండ్లను 30 కిలోల చొప్పున అందజేశారు. ఎలాంటి రసాయనాలు ఎరువులు వాడకుండా భూమిలోపల నుంచి తీసిన మట్టిని ఎండబెట్టి పలు దఫాలుగా పంటలకు వేసి వాటితోనే అత్యధిక దిగుబడులు సాధించారు. ఈ విధానంలో ఆయన అన్ హీషాహీ సీడ్ ద్రాక్షా సాగు చేసి హెక్టార్ కు 105 టన్నులు దిగుబడి సాధించి ప్రపంచ రికార్డు సృష్టించారు. అలాగే హెక్టార్ కు 85 టన్నులు థామ్సన్ సీడ్ లెస్ ద్రాక్షను పండించారు. అలాగే వరిలో బీపీటీ-5204 వంగడాన్ని సాగు చేసి హెక్టార్ కు 10.81 టన్నుల దిగుబడి సాధించారు.

సాహితీ సవ్యసాచి... శ్రీభాష్యం విజయసారధి

కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ సంస్కృత పండితుడు శ్రీభాష్యం విజయసారధికి భారత ప్రభుత్వం పద్మశ్రీ అవార్డును ప్రకటించింది. ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలోని చేగుర్తి అనే గ్రామంలో గోవమాంబ, నరసింహాచార్య దంపతులకు విజయసారధి జన్మించారు. తల్లి బోధించిన తిరుప్పావైని శ్రీవ్రతమ్ అనే పేరుతో రాగతాళ యుక్తంగా పాడుకోవడానికి అనువుగా ఏడేళ్ళ వయసులోనే సంస్కృతీకరించారు. బాసరలో అమ్మవారిని ఉద్దేశించి రాసిన శ్లోకం శ్రీవిశ్వేశ్వర సంస్కృతాంధ్ర కళాశాలకు ప్రార్థన శ్లోకంగా మారింది. గంగావతరణ ఘట్టాన్ని రేఖామాత్రంగా స్వీకరించి మండాకిని కావ్యాన్ని రాశారు. ఆయన సాహిత్యంలో చేపట్టిన ప్రక్రియ లేదు. సంస్కృత సాహిత్యంలో సీసం లాంటి చందస్సును ప్రవేశపెట్టిన సృజనకారులు. వేదాలలోని సూక్త ప్రక్రియను వర్తమాన సమాజ చిత్రణకు ఉపయోగించిన ప్రయోగశీలి ఆయన. కవిగా పేరొందిన వీరు విమర్శనా రంగంలో కూడా అనన్య సామాన్యకృషి చేశారు. సంస్కృత

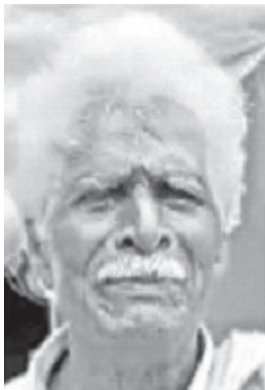


ప్రేమించ గలిగితే ద్వేషానికి తావెక్కడిది ? ప్రేమించే మనసులో ప్రేమకు తప్ప మరి దేనికీ చోటు వుండదు

రూపకాల్లో నాందిప్రస్తావనలు, సంస్కృత వసు చరిత్ర సమీక్ష, న్యాయవైశేషికాలు, సాంఖ్యాయోగాలు వంటి గొప్ప సాహిత్య సృజన సంస్కృతంలో చేసిన ఆయన శతాధిక గ్రంథకర్త.

ప్రాచీన కళకు ప్రాణ ప్రతిష్ఠ

ప్రాచీన కళారూపం తోలుబొమ్మలాటకు దళవాయి చలపతిరావు ప్రాణం పోశారు. ఇప్పుడు ఆయన కృషి దేశాన్ని ఆకర్షించి.. పద్మశ్రీ పరించింది. చలపతిరావు స్వస్థలం అనంతపురం జిల్లా ధర్మవరం మండలం నిమ్మలకుంట గ్రామం. పదేళ్ళ వయసులో ఆయన తోలుబొమ్మలాట ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు ఆయనకు 77 ఏళ్ళు. ఇన్నాళ్ళుగా అదే కళను తన జీవితంగా మలుచుకొని, ఆ కళ గొప్పదనాన్ని ఖండాంతరాలకు చేర్చారు. గ్రామీణ కళాకారుడు కావడంతో



తోలుత వొడి దొడుకులకు గురయినా, స్థిరంగా కృషి చేశారు. మారుతున్న అభిరుచులు అనుగుణంగా తోలుబొమ్మలను తీర్చిదిద్దుతూ... ప్రదర్శకుల్లో ఆసక్తిని పట్టి ఉంచుతున్నారు. దీనికోసం సాంకేతికతను కూడా వాడుకొంటున్నారు. “పద్మశ్రీ రావడం ఆనందంగా ఉంది.

కేంద్ర హోం శాఖ నుంచి శనివారం సాయంత్రం ఫోన్ రాగానే పరవశించిపోయాను. కష్టపబడిన వారికి తప్పకుండా ఫలితముంటుందనడానికి నాకొచ్చిన అవార్డు నిదర్శనం. మూడేళ్ళుగా ప్రతి యేటా ఈ అవార్డు కోసం దరఖాస్తు చేస్తున్నా. ఈసారి నాకు తప్పకుండా అవార్డు వస్తుందనే నమ్మకం కలిగింది. నా నమ్మకం ఒమ్ము కాలేదు” అని చలపతిరావు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

రంగస్థలంపై విశ్వరూపం...

పద్మశ్రీ పరించిన యుద్ధ గోపాలరావు (69) ప్రముఖ రంగస్థల కళాకారుడు. ఆయన స్వగ్రామం శ్రీకాకుళం జిల్లా సంతకవిటి మండలం మందరాడ గ్రామం. 1964లోనే ‘దేశంకోసం...’ అనే సాంఘిక నాటకం ద్వారా రంగస్థలం

మీదకు వచ్చారు. 55 ఏళ్ళయినా ఇంకా కిందకు దిగలేదు. అలుపు లేకుండా దేశమంతా తిరుగుతూ, నాటకాలు ఆడుతూనే ఉన్నారు. ఇప్పటివరకు 5,600 ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. పావలా, అంగడి-కొంచెం ఆలోచించండి వంటి నాటికలు ఆయనకు పేరు తెచ్చిపెట్టాయి. పౌరాణిక పద్యనాటకాలైన శ్రీరామంజనేయ యుద్ధంలో శ్రీరాముడి గాను, కురుక్షేత్రం, గయోపాఖ్యానంలో శ్రీకృష్ణుడిగాను, శ్రీకృష్ణతులాభారం, నారదగర్వభంగం నాటకాల్లో నారదుడిగా, హరిశ్చంద్రలో నక్షత్రకుడిగా నటించి అందరి మెప్పు పొందారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, తమిళనాడు, కర్ణాటక, మధ్యప్రదేశ్, ఒడిశా, పశ్చిమబంగ రాష్ట్రాల్లో ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. గానకళా ప్రపూర్ణ, అమృతరాము, సువర్ణ ఘంటాకంకణం, అభినయ శ్రీకృష్ణ అభినవ శ్రీరామ, కలియుగ నక్షత్రక, నట విశిష్ట, పౌరాణిక నాటక బ్రహ్మ వంటి బిరుదులను



అందుకున్నారు. 2015లో బళ్ళారి రాఘవ, 2016లో కందుకూరి విశిష్ట, 2017లో నంది అవార్డులు ఆయనను పరిచాయి. “పద్మశ్రీ అవార్డుకు ఎంపిక కావడం సంతోషం కలిగించింది. కళారంగానికి లభించిన మెప్పు ఇది” అని యుద్ధ గోపాలరావు ‘ఆంధ్రజ్యోతి’కి వెల్లడించారు.

పలువురి అభినందనలు

పద్మ పురస్కారాలకు ఎంపికైన తెలుగు వెలుగులకు అభినందనలు వెల్లువెత్తాయి. పలువురు ప్రముఖులు వారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. క్రీడారంగానికి విశేష సేవలందించి, ఎన్నో విజయాలు సాధించి బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి సింధు పద్మభూషణ్ అవార్డుకు ఎంపిక కావడం పట్ల ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆమెకు అభినందనలు తెలిపారు. పద్మశ్రీ పురస్కారానికి ఎంపికైన శ్రీ యుద్ధ గోపాలరావు, శ్రీ దళవాయి చలపతిరావులకు కూడా శ్రీ జగన్ అభినందనలు తెలిపారు. రాష్ట్ర ప్రతిపక్ష నాయకుడు శ్రీ చంద్రబాబునాయుడు కూడా వారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. - ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో

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

బ్యాడ్మింటన్ క్వీన్ సింధుకు పద్మ భూషణ్ !

అంతర్జాతీయ బ్యాడ్మింటన్లో సంచలన విజయాలతో మువ్వన్నెల పతాకను రెపరెపలాడిస్తున్న తెలుగు షట్లర్ పూసర్ల వెంకట సింధు సిగలో మరో కలికితురాయి చేరింది. దేశ మూడో అత్యున్నత పౌర పురస్కారం పద్మభూషణ్కు ఆమె ఎంపికైంది. ఈమేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం రిపబ్లిక్ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రకటించిన పద్మ అవార్డుల జాబితాలో



సింధుకు చోటు దక్కింది. అలాగే దిగ్గజ బాక్సర్ మేరీకోమ్ను రెండో అత్యున్నత పౌర పురస్కారం పద్మవిభూషణ్ వరించింది. ప్రస్తుత భారత మహిళల హాకీ జట్టు కెప్టెన్ రాణీ రాంపాల్, స్టార్ ఆర్పర్ తరుణ్ దీప్ రాయ్, మహిళల ఫుట్బాల్ మాజీ సారథి ఓయ్ నమ్ బెంబెమ్ దేవి, ఏస్ షూటర్ జీతూరాయ్, హాకీ మాజీ ఎంపీ గణేశ్ లకు పద్మశ్రీ అవార్డులు లభించాయి. కాగా క్రికెట్ దిగ్గజం సచిన్ టెండూల్కర్, ఛెస్ లెజెండ్ విశ్వనాథన్ ఆనంద్, పర్వతారోహకుడు ఎడ్యుండ్ హిల్లరీ తర్వాత క్రీడారంగం నుంచి పద్మవిభూషణ్ దక్కించుకున్న నాలుగో వ్యక్తి మేరీకోమ్ కావడం విశేషం.

సింధు విజయ ప్రస్థానం

2012లో 17 ఏళ్ళ వయస్సులో అంతర్జాతీయ బ్యాడ్మింటన్ ర్యాంకింగ్ లో టాప్-20లో అడుగు పెట్టడం

ద్వారా ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించిన సింధు గత ఏడాది ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్ లో స్వర్ణం పతకం గెలుచుకునే వరకు ఎన్నో అద్భుత విజయాలు సొంతం చేసుకుంది. 2016 రియో ఒలింపిక్స్ లో మహిళల సింగిల్స్ లో రజత పతకం సాధించిన ఆమె. ఆ ఘనత వహించిన తొలి భారత క్రీడాకారిణిగా రికార్డు సృష్టించింది. బ్యాడ్మింటన్ లో మరో ప్రతిష్టాత్మక వరల్డ్ టూర్ టైటిల్ ను 2018లో కైవసం చేసుకున్న 24 ఏళ్ళ సింధు.. టోక్యో ఒలింపిక్స్ లో స్వర్ణ పతకమే లక్ష్యంగా ప్రస్తుతం తీవ్రంగా శ్రమిస్తోంది. ఈ క్రమంలో ప్రకటించిన పద్మభూషణ్ రాబోయే ఒలింపిక్స్ కు ఆమెలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని రెట్టింపు చేయడం ఖాయం. 2015లో సింధుకు పద్మశ్రీ అవార్డు లభించింది. సింధు కంటే ముందు తెలుగు క్రీడాకారిణులు సైనా నెహ్రూల్, సానియా మీర్జా (2016) పద్మభూషణ్ అందుకున్నారు.

మహిళా సాధికారతకు లభించిన గుర్తింపు

ప్రభుత్వం నాకు పద్మభూషణ్ అవార్డు ప్రకటించిందనే వార్త తెలియగానే చాలా సంతోషించా. మహిళా సాధికారత, బ్యాడ్మింటన్ కు లభించిన గుర్తింపు ఇది. టోక్యో ఒలింపిక్స్ ముందు ఈ ప్రతిష్టాత్మకమైన అవార్డు రావడం నాలో కొత్త స్ఫూర్తిని నింపింది. ఇలాంటి పురస్కారాలతో మరింత కష్టపడి పతకాలు నెగ్గాలనే తపన పెరుగుతుంది. ఇంతటి పెద్ద అవార్డుతో నన్ను గౌరవించిన ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు. టోక్యో ఒలింపిక్స్ లో పసిడి పతకం సాధించడమే నా లక్ష్యం.

- ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో ... ■



అయినదానికి కానిదానికి అతిశయం చూపడం కాదు, అణకువగా మెలగడం ఆనందానికి మూలం

పండ్ల తోటలపట్ల అనంత రైతుల ఆసక్తి!

ప్రోత్సాహాన్నిస్తున్న అంతర్జాతీయ ఎగుమతులు!

శతాబ్దాలుగా వేరుశనగ పంట తప్ప మరో పంట వైపు కన్నెత్తి చూడని అనంతపురం జిల్లా రైతులు ఉద్యాన పంటల సాగుపై దృష్టి సారించారు. నాణ్యమైన పంటలు పండిస్తూ ఉద్యాన పంటలను విదేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. ఉద్యాన పంటల సాగులో రాష్ట్రంలోనే అగ్రభాగానికి చేరిన అనంత రైతుల స్ఫూర్తి గాఢ.

అనంతపురం జిల్లా వేరుశనగకు ప్రసిద్ధిగాంచడంతో జిల్లాలోని కదిరిలో వేరుశనగ పరిశోధనా కేంద్రం కూడా ఏర్పాటైంది. రాను రాను కరువు కాటకాలు తీవ్రమవడంతో సాగు చేసిన వేరుశనగ చేతికందడం కష్టంగా మారింది. దీంతో రైతులు ప్రత్యామ్నాయ వ్యవసాయ విధానంవైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. జిల్లాలో భూగర్భజలాలు కొంత ఆశాజనకంగా ఉండడంతో ఉద్యాన పండ్లతోటల సాగు ఊపందుకుంది. ప్రస్తుతం జిల్లాలో సుమారు 6 లక్షల హెక్టార్లలో వేరుశనగ, ఇతర ప్రత్యామ్నాయ పంటలు సాగువుతున్నాయి.

దీనిద్వారా ఏడాదికి రూ. 2600 కోట్లు ఆదాయం వస్తోంది. జిల్లాలో 2,02,532 హెక్టార్లలో 2.20 లక్షల మంది రైతులు ఉద్యాన, పండ్ల తోటలు సాగు చేశారు. దీని ద్వారా ఏడాదికి సుమారు రూ. 11 వేల కోట్లు ఆదాయం నికరంగా రైతులకు అందుతోంది. జాతీయస్థాయిలో ఉద్యాన పండ్ల తోటల సాగులో మహారాష్ట్ర మొదటి స్థానంలో ఉండగా గుజరాత్ రెండో స్థానంలోనూ, ఏపీ మూడో స్థానంలోనూ నిలుస్తోంది. అనంతపురం జిల్లా ఏపీలో మొదటి స్థానంలో నిలిచింది. ఈ రంగంలో గత మూడేళ్ల వివరాలు పరిశీలిస్తే 2016-2017 లో ఉద్యాన, పండ్ల తోటల ద్వారా జిల్లా ఆదాయం రూ.9,752 కోట్లు కాగా 2017-18 లో రూ.10,534 కోట్లు, 2018-19 లో 10,394 కోట్లు ఆదాయం వచ్చింది.

2019-20 లో జిల్లాలో వర్షాలు ఆశాజనకంగా కురవడంతో మరింత పెరిగే అవకాశాలున్నాయని రైతులు, అధికారులు భావిస్తున్నారు. ఈ రంగం నుంచి జిల్లాలో ఏడాదికి రూ. 18,000 కోట్ల నుంచి రూ. 20 వేల కోట్లకు ఆదాయాన్ని పెంచే దిశగా అధికారులు ప్రణాళిక తయారు చేశారు. అనంతపురం జిల్లాలో పండే పండ్లకు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో గిరాకీ లభిస్తోంది. పండ్ల నాణ్యత, నిల్వ సామర్థ్యం, రుచిలో మేటిగా నిలవడమే ఇందుకు కారణాలుగా వ్యాపారులు తెలుపుతున్నారు. జాతీయస్థాయిలో కార్పొరేట్ కంపెనీల మాల్స్ కు ప్రతి రోజూ జిల్లా నుంచే పండ్లు, కూరగాయలు సరఫరా అవుతున్నాయి.

విదేశాలకు కూడా ఇక్కడినుంచే ప్రత్యేకంగా ప్యాకింగ్ చేసి ఎగుమతి చేస్తున్నారు. అరబి జిల్లాలో 16 వేల హెక్టార్లలో సాగై రాష్ట్రంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తోంది. చీనీ 53 వేల హెక్టార్లలో ద్వితీయస్థానంలో నిలుస్తోంది. మామిడి 55 వేలు, దానిమ్మ 7,500, 14 రకాల కూరగాయలు 33 వేల హెక్టార్లలో సాగువుతున్నాయి. ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, మరో 20 రకాల పండ్లతో పాటు మిరప, ధనియాలు, వాము, తమలపాకులు, వక్క పూలతోటలు వంటివి మొత్తం కలిపి 64 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి వస్తున్నట్లు అధికారులు గుర్తించారు.

పండ్లతోటలకు అనంత బెస్ట్

అనంతపురం జిల్లా వాతావరణం పండ్ల తోటల పెంపకానికి ఎంతో అనుకూలం. గల్ఫ్ దేశాల్లో పండే ఖర్జూరం లాంటివి కూడా ఇక్కడ సాగు చేసి మంచి ఫలితాలను తీస్తున్నారు. ద్రాక్ష విస్తీర్ణం బాగా పెరుగుతోంది. అంజూర్, ఖర్బూజాతో పాటు టమోటా, కాకర వంటి కూరగాయలూ మాల్స్ కు, విదేశాలకూ ఎగుమతి అవుతున్నాయి. ప్రతిరోజూ వందల సంఖ్యలో జిల్లా నుంచి

అవే అవకాశాలు ...వ్యక్తిత్వాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికైనా, దిగజార్చుకోవడానికైనా

వండ్లు, కూరగాయలు ఇతర ప్రాంతాలకు తరలుతున్నాయి.

- సుబ్బరాయుడు

పండ్ల తోటలు-బిందు సేద్యం జిల్లా అధికారి

దిశ మారుస్తున్న బిందు సేద్యం

అనంతపురం జిల్లా రైతులకు బిందుసేద్యం వరంగా మారింది. నీటిని ఆదా చేసే డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ల సేద్యం పద్ధతిలో సాగు విస్తీర్ణం బాగా పెరిగింది. 2003 లో డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్లు జిల్లాలో అందుబాటులోకి వచ్చినా పదేళ్లకు పైగా ఆ పరికరాలు అంత ప్రాచుర్యంలోకి రాలేదు. అనంతర కాలంలో డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్లకు 90 శాతం సబ్సిడీ అందించడంతో రైతులు అధికంగా ఆసక్తి కనబరిచారు. అప్పటివరకూ ఆ సదుపాయం కేవలం ఐదెకరాల లోపు ఉన్న రైతులకే వర్తించేది. దీనిపరిమితిని 2017-18 లో పదెకరాల వరకూ పెంచారు. దీంతో బిందు, స్ప్రింక్లర్ల సేద్యం బాగా ఊపందుకుంది.

ప్రస్తుతం జిల్లాలో అగ్రికల్చర్, హార్టికల్చర్, సెరికల్చర్ కలిపి 2,04,093 హెక్టార్లలో 2,59,642 మంది రైతులు డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్లు ఉపయోగిస్తున్నారు. గత మూడేళ్లలో బిందుసేద్యం లక్ష్యాలను లక్ష హెక్టార్లకు పెంచాలని అధికారులు ప్రణాళిక తయారు చేశారు. అందులో 2016-17లో 35,640 హెక్టార్ల లక్ష్యం కాగా 35,140 హెక్టార్లలో ఈ విధానాన్ని 30,026 మంది రైతులకు అందించారు. 2018-19 లో 35,640 హెక్టార్లు లక్ష్యం కాగా 27,115 మంది రైతులకు 38,509 హెక్టార్లలో డ్రిప్ స్ప్రింక్లర్లను అందించారు. 2019-20 కి గాను 32 వేల హెక్టార్లను లక్ష్యంగా ఎంచుకున్నారు. కానీ రైతులు మరింత ఆసక్తి కనబరచడంతో 37,270 హెక్టార్లకు దరఖాస్తులు అందాయి. ఇప్పటికే 29,796 మంది రైతులను గుర్తించారు. వారిలో 9,059 మంది రైతులు 11,488 హెక్టార్లకు రైతువాటా కూడా చెల్లించారు.

- ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో...

చక్కెర కలిపిన పానీయాలతో

క్యాన్సర్ ముప్పు!

చిక్కటి చక్కెర చాయ్ తాగితే నీరసంగా ఉన్న శరీరానికి అనుకోని బలం హఠాత్తుగా వచ్చినట్లు ఉంటుంది. గ్లాసుడు పళ్ల రసం పుచ్చుకున్న నిస్సత్తువ శరీరానికి ఎక్కడిలేని శక్తి వచ్చినట్లు ఉంటుంది. అయితే ఈ రెండింటి వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు భారీగా పెరుగుతాయని శాస్త్రవేత్తలు తాజాగా ఓ అధ్యయనం తేల్చారు. 100 మిల్లీ లీటర్ల స్వచ్ఛమైన పళ్ల రసం రోజు పుచ్చుకుంటే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 12 శాతం పెరుగుతుందని దాదాపు లక్ష మంది ప్రజలు ఆరోగ్య పరిస్థితులపై అధ్యయనం చేసిన ఫ్రాన్స్ వైద్యులు తెలిపారు.

ఇక అంతే మొత్తంలో కార్డియల్, ఫిజ్జీ పావెలు తాగితే క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 19 శాతం పెరుగుతాయని వారు చెప్పారు. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర వేసుకొని రోజుకు ఒక్క కప్పు టీ తాగినా అంతే ప్రమాదమట. కోకోలా డ్రింక్ కన్నా కప్పు ఛాయ్ ప్రమాదమట. చక్కెర కలవడం వల్లనే ఈ పానీయాలన్నీ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను పెంచుతున్నాయని అధ్యయనకారులు అభిప్రాయపడ్డారు. వయస్సును బట్టి చక్కెర పాళ్లను పరిమితం చేస్తే పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేదని వారే చెబుతున్నారు.

బ్రిటన్ వీల్లలు మోతాదుకు మించి చక్కెర తీసుకుంటున్నారని 'పబ్లిక్ హెల్త్ ఇంగ్లండ్' ఆందోళన చెందుతోంది. పిల్లలు, టీనేజర్లు కూల్ డ్రింకులను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారని, వాటిల్లోనే క్యాన్సర్ కు దారితీసే చక్కెర శాతం ఎక్కువ ఉంటుందని అధ్యయనకారులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. బాటిళ్లలో దొరికే పళ్ల రసాల్లో కూడా చక్కెర కలుపుతారు కనుక సాధారణ పళ్లరసాల కన్నా అవి మరింత ప్రమాదకారకాలని వారంటున్నారు. క్యాన్సర్ మరణాలను తగ్గించాలంటే అన్ని డ్రింకుల్లో చక్కెర పాళ్లను నియంత్రించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అధ్యయనకారులు ఫ్రెంచ్ ప్రభుత్వానికి సిఫార్సు చేశారు. పారిస్ లోని సార్భేన్, ఫ్రెంచ్ పబ్లిక్ హెల్త్ ఏజెన్సీ నిపుణులు సంయుక్తంగా ఈ తాజా అధ్యయనం జరిపారు.

చెరగని చిరునవ్వు హృదయాలను గెలుచుకోగలిగే సాధనం, విజయ రహస్యం

నిమ్మ సాగుతో నిత్యం ఆదాయం !

సాధారణంగా వరి, పత్తి, కంది లాంటి పంటల సాగుకు రైతులు ఎక్కువగా ఆసక్తి చూపిస్తుంటారు. సాగునీరు అంతగాలేని నారాయణపేట జిల్లాలోని మక్తల్ మండలం మాదన్పల్లి గ్రామానికి చెందిన నలుగురు రైతులు వినూత్న ఆలోచన చేసి నిమ్మతోటను సాగు చేస్తూ లాభాలు ఆర్జిస్తున్నారు. సంప్రదాయ పంటలకు పరిమితం కాకుండా ప్రతిరోజూ ఆదాయం ఇచ్చే నిమ్మతోటలు సాగుచేసి ఇతర రైతులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. మాదన్పల్లి గ్రామానికి చెందిన రైతులు శ్రీనివాసులు, వీరన్న, వెంకటమ్మ, పరశు రాములు వారి కున్న 11 ఎకరాల్లో తొలుత వరి, పత్తి, కంది పంటలు పండించి నష్టాలు చవిచూశారు.



ఈసారి వినూత్నంగా ఆలోచించి మొత్తం 11 ఎకరాల్లో నిమ్మతోటకు ఐదేళ్ల క్రితం పునాదులు వేశారు. ఒక ఎకరంలో 120 నిమ్మ మొక్కలను చిత్తూరు జిల్లా రైల్వేకోడూరు నుంచి తెప్పించి నాటారు. 3 నుంచి ఐదేళ్ల పరిమితిలో తొలి కాపు కాసే వరకు ఖర్చులు భరించగా ఆ తర్వాత ప్రతి రోజూ దిగుబడులు చవి చూస్తున్నారు. 25 కేజీల నిమ్మకాయల బస్తా సీజన్లో రూ. 2 వేల వరకు ధర పలుకగా అన్సీజన్లో 500 నుంచి రూ. 600 వరకు ధర పలుకుతోందని, ప్రతి రోజూ ఆదాయంతో మంచి లాభాలు వస్తున్నాయని రైతులు సంతోషం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

నిమ్మకాయలను హైదరాబాద్, రాయచూరు, కర్నూల్కు తరలించి మార్కెట్లలో అమ్ముతున్నట్లు తెలిపారు. సాగు నీటి కొరతతో నిమ్మకాయల నాణ్యత కాస్త తక్కువగా ఉన్నదని సాగునీరు ఉంటే మెరుగైన లాభాలు ఆర్జిస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నిమ్మకాయలకు శుభకార్యాలతో పాటు హెూటల్లలో డిమాండ్ ఉండటంతో ఆదాయం బాగా

వస్తోందని తెలిపారు. ఒక మొక్క కాలపరిమితి 35 సంవత్సరాలు. తొలి ఐదేళ్లు మినహా మిగతా కాల మంతా



ప్రతి రోజూ ఆదాయం వచ్చే అవకాశం ఉండటంతో ఎక్కువ మంది రైతులు నిమ్మ సాగుకు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు.

రోజూ ఆదాయం : ఈరన్న, రైతు

నాకున్న మూడెకరాల్లో నిమ్మతోటను సాగు చేశాను. మొక్క నాటిన రోజు నుంచి కాపు వచ్చే వరకు అయిన ఖర్చు తొలి దిగుబడిలోనే రాబట్టడం చాలా సంతోషంగా ఉన్నది. ప్రతి రోజూ నిమ్మతోట నుంచి ఆదాయం వస్తుండటంతో కుటుంబం మొత్తం సంతోషంగా ఉంటున్నాం.

సబ్బిడీ ఇవ్వాలి : శ్రీనివాసులు, రైతు

వరి, పత్తి సాగుచేసి నష్టాలు చవి చూశాను. కొందరి సలహా మేరకు రైల్వేకోడూరు నుంచి మొక్కలు తెప్పించి శాస్త్రవేత్తల సూచనల మేరకు నిమ్మతోట సాగుచేస్తున్నాను. పెద్దగా ఖర్చు లేకపోవడంతో ఆదాయం బాగానే వస్తోంది. ప్రభుత్వం సబ్బిడీ ఇస్తే రైతులకు మేలు జరుగుతుంది.

ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో...

నీటిని శుద్ధిచేసే మునగ !

నీటి కాలుష్యం.. ప్రాణాలను హరించే పెనుముప్పు! భూగర్భజలం, ఇతర నీటి వనరులు.. దాంట్లో నీరు శుభ్రంగానే ఉండొచ్చు. కానీ అందులో కనిపించని ఎన్నో మూలకాలు.. మలినాలు.. అనేకానేక హానికారక బ్యాక్టీరియాలు (ఈ-కొలి తదితర వర్గాలు) ఉంటాయి. అవి కేన్సర్ కు కారకాలు కావొచ్చు.. వాటివల్ల కలరా రావొచ్చు.. లేదంటే ఎముకలు ఒంగిపోయి ఒళ్లు వంకరా అవ్వొచ్చు!



అందుకే ఆ మలినాలేని శుద్ధమైన నీటిని తాగేందుకు.. వాడేందుకు జనాలు ఫిల్టర్ నీటిపై ఆధారపడుతున్నారు. పుట్టగొడుగుల్లా నీటిశుద్ధి ప్లాంట్లు వెలసి బోలెడంత వ్యాపారమవుతోంది. డబ్బున్నోళ్లయితే ఇంట్లోనే ఎలక్ట్రానిక్ నీటిశుద్ధి ఫిల్టర్లను ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు.

కానీ ఎన్ని ఆక్వాగార్డ్లుండనీ... ప్యూరిటీలు ఉండనీ.. అవన్నీ కృత్రిమమే.. తాత్కాలికమే! మరి సహజసిద్ధంగా.. చౌకగా నీటిని వడకట్టే మార్గం ఉందా అని అన్వేషిస్తే.. దొరికే సమాధానం.. పప్పుచారు.. కూరలు.. పప్పుల్లో మనం ఎంతో ఇష్టంగా తినే మునగకాయలు!

చాలాకాలంగా పటిక, ఇండెపు గింజలాంటి వాటితో నీటిని శుద్ధి చేస్తున్నా.. ఇంకా అందుబాటులో ఉండే మార్గాల కోసం శాస్త్రవేత్తలు వెదికారు... ప్రయత్నించారు. దీనిపై అంతర్జాతీయంగా చేసిన పరిశోధనల ఫలితాల్లో మునగ ఆశ్చర్యకర ఫలితాలనిచ్చింది.

నీళ్లలోని హానికారక బ్యాక్టీరియాలను మునగ గింజల పొడి నాశనం చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఇక మునగలో ఉండే మొరింగా ఓలీఫెరా కాటియోనిక్ ప్రోటీన్ (ఎంవోసీపీ) నీటిని శుద్ధి చేస్తుంది. గింజల పొడిని నీటిలో కలిపితే నీటిలోని ఘనపదార్థాలతో పాటు అడుగుభాగానికి చేరిపోతుంది. తద్వారా నీటిని ఆ ప్రోటీన్ శుద్ధి చేస్తుంది. దాదాపు 90-99 శాతం వరకు బ్యాక్టీరియా అంతు చూస్తుంది. అయితే నీళ్లలో మాత్రం కొన్ని మూలకాలు.. సేంద్రియ పదార్థాలంటాయి కాబట్టి.. అది చనిపోని బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారి మళ్లీ బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందే ప్రమాదం ఉంటుంది.

కాబట్టి ఎంవోసీపీని ఇసుకతో కలిపి నీటిని శుద్ధి చేస్తే ఆ సేంద్రియ పదార్థాన్ని సులభంగా తీసేయొచ్చు అంటున్నారు పరిశోధకులు. కాగా పూర్వం ఈజిప్షియన్లు మునగ విత్తనాల పొడిని కుండల లోపల రాసేవాళ్లు. అయితే అన్ని కాలాల్లో లభించే మునగ కాయల గింజలు అందుకు అనువుగా ఉండవట.

వర్షాకాలంలో కాసిన మునగకాయల్లోని గింజలైతే సమర్థంగా పని చేస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

వానాకాలపు గింజలను సేకరించి వాటిని పొడి చేసి ఏకాలంలోవైనా ఉపయోగించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు. అంతేకాదు.. దాని కోసం మునగసాగును భారీగా చేపడితే ఇటు రైతుకు ఆదాయంతో పాటు నీటి శుద్ధికి సహజ మార్గం చూపినట్లవుతుందన్నది నిపుణుల మాట! మునగ గింజలే కాదు.. మునగ ఆకుకూ క్రిములను చంపే శక్తి ఉందని చెబుతున్నారు.

- ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో...

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

జంతువుల సంరక్షణ కోసం శాకాహారానికి పరిమితం !

మనుషుల్ని ప్రేమించే వీళ్ళు జంతువుల హక్కుల కోసం పోరాడుతారు. అందుకు కఠినతరమైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తారు. తీసుకునే ఆహారంలో, వేసుకునే దుస్తుల్లోనూ తమ ప్రత్యేకతను చాటుకుంటారు. వాళ్ళతో మాట కలిపితే.. జంతువుల వేదనను కథలు కథలుగా చెప్పి మనలో ఓ ఉద్యమానికి బీజం వేస్తారు. వారే.. పూర్తిగా మొక్కల ద్వారా వచ్చే ఆహారాన్ని మాత్రమే తిని జంతు సంరక్షణకు కృషి చేస్తున్న వీగన్లు.

వీగన్ సొసైటీ 1944లో ప్రారంభమైంది. ఇద్దరు స్నేహితులు శాకాహారం, మాంసాహారం, (వెజిటేరియన్, నాన్ వెజిటేరియన్) మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించాలన్న ఆవశ్యకతతో 'ది వీగన్ సొసైటీ'ని స్థాపించారు.

పశ్చిమ పాలతో ప్రోటీన్లు

వీగనిజం పాటించే వాళ్ళు ముఖ్యంగా కఠినమైన ఆహార పద్ధతులను పాటిస్తారు. కేవలం మొక్కల ద్వారా లభించే ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటారు. పాలపదార్థాలు గానీ, జంతువుల నుంచి వచ్చే ఏ ఆహారాన్ని తీసుకోరు. కానీ వాటికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఆహారంలో పోషక విలువలు తగ్గకుండా జాగ్రత్తలు వహిస్తారు. పాలకు బదులుగా పశ్చిమనుంచి తీసిన పాలు, కొబ్బరి, జీడిపప్పుతో చేసిన ఛీజ్ కేక్ లాంటివి తిని పోషకాహార లోపాన్ని అధిగమిస్తారు.

సోయాతో దుస్తుల తయారీ

వీగన్లు తాము వేసుకునే దుస్తుల్లోనూ జంతు సంబంధమైనవి లేకుండా కేవలం లెనిన్, కాటన్ తో రూపొందిన దుస్తులకే ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. చలిని తట్టుకోవడానికి మనం ధరించే కోట్లు, బెల్టులు, టోపీల తయారీకి లక్షల కొద్దీ మూగజీవుల్ని వధిస్తున్నారనే కారణంతోనే వీగన్లు ఈ దుస్తులను నిషేధిస్తున్నారు. జంతు చర్మంతో తయారవుతున్న ఉత్పత్తులకు బదులుగా... కృత్రిమ నార, సోయా ఉత్పత్తులు, రీసైకిల్డ్ నైలాన్, కార్డ్ బోర్డులతో రూపొందిన దుస్తులకే అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. వీగన్

ట్రాండ్లను ప్రోత్సహించాలనే ఉద్దేశంతో పెటా సంస్థ.. ప్రతీ సంవత్సరం వీగన్ ఫ్యాషన్ అవార్డును కూడా అందజేస్తుంది.

బరువు తగ్గడానికి వీగన్ ఆహారం

వీగన్ ఆహారం బరువు తగ్గడంలోనూ సహాయపడు తుంది. గుడ్లు, మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయంగా వెజిటేరియన్ గుడ్లను, వెజిటేరియన్ మాంసాన్ని అభివృద్ధి చేశారు ఢిల్లీ ఐఐటికి చెందిన పరిశోధకులు. వెజిటేరియన్ మీట్ గా పిలిచే ఈ ఉత్పత్తుల్లో రుచి, పోషకాల్లో మాంసంలో ఉండే పోషకాలకు ఏ మాత్రం తీసిపోవని తెలిపారు. అంతేకాకుండా జంతువుల నుంచి సంక్రమించే బర్డ్ ఫ్లూ వంటి వ్యాధుల నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చని పేర్కొన్నారు.

సెలబ్రిటీలీలు సైతం...

జంతు ప్రేమికులతో పాటు జంతువుల పక్షాన పోరాడుతున్న వీగన్ల సంఖ్య హైదరాబాద్ లోనూ వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇంకా చెప్పాలంటే.. హైదరాబాద్ వీగన్ల రాజధానిగా మారుతోంది. హైదరాబాద్ వీగన్స్ లో 90 శాతం మంది యువతీ యువకులే కావడం విశేషం. వీగనిజాన్ని స్వీకరించి రకరకాల ప్రచారాలతో మరికొంత మందిని వీగనిజంలోకి వీరు ఆహ్వానిస్తున్నారు. వీగనిజాన్ని ప్రచారం చేయడానికి వారాంతాలలో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఏదైనా రెస్టారెంట్ లో మనం వారాంతపు రోజులను జరుపుకుంటుంటే ఈ సమాహం అక్కడికి వస్తుంది. 'మనం బతకడానికి జంతువులు చావాల్సిందేనా?' అని ఓ ప్రశ్న మనముందు ఉంచి వెళ్లిపోతుంది. సినిమా థియేటర్ కు వెళ్తాం. అక్కడ ముఖానికి ముసుగులు వేసుకున్న ఓ గుంపు ఏదో ప్రదర్శిస్తూ కనిపిస్తుంది. వాళ్ళ చేతుల్లోని ప్లకార్డుల్లో జంతువుల్ని మనం ఎంతగా హింసిస్తున్నామో ఉంటుంది. సాధారణ మానవుల నుంచి ఇప్పుడు అమల, అనుష్క శర్మ, సోనాక్షి సిన్హా, సోనమ్ కపూర్, విరాట్ కోహ్లి లాంటి సెలబ్రిటీలు కూడా వీగనిజాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నారు, ఆచరిస్తున్నారు కూడా. ■

చిత్తశుద్ధి అంటే ఎవ్వరూ నిన్ను గమనించకపోయినా సరైన రీతిలో ప్రవర్తించడమే

మహిళా రైతుల ఆర్థిక సుస్థిరతకు ప్రణాళికలు

రైతు సమస్యలపై రచనలకు, లఘు చిత్రాలకు బహుమతులు

- పెద్దిరెడ్డి చెంగల్ రెడ్డి

వ్యవసాయ రంగంలో రైతులు అనేక కష్టాలను ఎదుర్కొంటూ, మోసాలను భరిస్తూ, అవమానాలను సహిస్తూ దేశానికి అవసరమైన ఆహార పదార్థాలను అందిస్తున్నారు. వీరికి ఆర్థికంగా పెరుగుదల లేదు కనీసం సామాజిక గుర్తింపు కూడా లేదు. మహిళా రైతులు వ్యవసాయంలో 70% శ్రమ చేస్తున్నారు. వీరికి పురుషులతో సమానంగా వేతనాలు ఇవ్వరు. కుటుంబ వ్యవసాయంలో పనులు చేస్తారు కానీ వారికి ప్రత్యేక భాగస్వామ్యం లేదు. పశుపోషణలో ప్రతిరోజూ



దాదాపు 8 గంటలు ఉదయం 5 గంటల నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు పశువులకు నాలుగుసార్లు దాణా వేయుట, నీటి సరఫరా, పాకను, పశువులను శుభ్రపరచుట, పాలను పితుకుట, అమ్మకానికి కేంద్రంలో ఇవ్వటం. కానీ లాభసాటి ధర రావడం లేదు. దీనికి విదేశాల నుండి పాలపొడి దిగుమతి చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న విధానాలనే విషయం మహిళా రైతులు తెలుసుకోవాలి.

వైద్య, విద్య, రవాణా, రక్షణ రంగాలలో ఆధునిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, పరికరాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం అందరికీ అందుబాటుకు కావలసిన విధానాలు చేయబడినవి. భారత విద్యావంతులు, పారిశ్రామికవేత్తలు, ఐ.టి.నిపుణులు అంతర్జాతీయ కంపెనీలకు నియమించబడి వాటిని సమర్థవంతంగా నడుపుచున్నారు.

రైతులు దేశానికి ఆహారభద్రతను కల్పించారు. కానీ రైతులకు కావలసిన ఆర్థిక సుస్థిరత మరియు అభివృద్ధి జరగలేదు. రైతులకు కావలసిన సాంకేతిక నైపుణ్యత, శరీర కష్టం తగ్గించేందుకు కావలసిన పనిముట్లు అందుబాటులోకి రావటానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం అవసరమైన విధానాలను

రూపొందించటం లేదు.

వ్యవసాయ విధానాల లోపాల వలన, పెట్టుబడులు లేనందున, సలహాలిచ్చేవారు అందుబాటులో లేనందున, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య సమన్వయము లేనందున వీరి అభివృద్ధి పూర్తిగా కుంటుబడినది. రైతు పండించిన పంటలను ఎగుమతి చేసుకొనేందుకు అవసరమైన విధానాల, వసతులు లేనందున రైతులు పండించి పతనమవుతున్నారు.

ఈ సమస్యలను శాశ్వతంగా పరిష్కరించుటకు అవసరమైన విధి విధానాలను, వ్యవసాయరంగాన్ని ప్రపంచ స్థాయికి అభివృద్ధి సాధించుటకు, వ్యక్తిగతంగా రైతులకు గుర్తింపు మరియు అధికారంలో భాగస్వామ్యం, సాధించటానికై ప్రణాళికను ఏర్పాటు చేస్తున్నాము.

ఈ సమస్యల పరిష్కారము కొరకై షార్ట్ ఫిలిమ్స్, వీడియోలు, వ్యాసాలు, పాటలు, గ్రాఫిక్స్ ద్వారా ఎన్నుకోబడిన అత్యుత్తమ వాటికి బహుమతులు ఇవ్వబడును. రైతుల కష్టాలను, సమస్యలను వ్యాసాలు వ్రాసిన వారికి ప్రతి నెలా బహుమతులు ఇవ్వబడును. ఈ పోటీలో పాల్గొనేందుకు అవసరమైన వివరాలు తెలుసుకొని మీ పేరు నమోదు చేయవలెనని కోరుచున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు, మహిళా రైతులు, రైతుల బిడ్డలు పాల్గొనాలి. మరియు ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయానికి అత్యున్నత సేవ చేసినటువంటి ప్రజాప్రతినిధులు, ఉద్యోగులు, శాస్త్రవేత్తలు, సోషల్ వర్కర్స్ ను గౌరవింపబడుదురు.

వివరాలకు సంప్రదించవలసిన చిరునామా::

www.indianfarmers.org,

E - mail : cifadelhi2006@gmail.com,

ఫోన్: 040-23319643, ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు.

కోరుకున్నట్లు జీవితం నడవకపోవచ్చు , కాని జీవించే అనుక్షణం ఉదాత్తంగా నడవగలిగితే చాలు



ఎఫ్ పి ఓ ల మాడ్యూల్స్ పై అనంతపురం లో మాస్ శిక్షణ ... బోర్డులో టైలరింగ్ సర్టిఫికేట్ల అందజేత



వాతావరణంలో మార్పులు- రైతులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలపై అనంతపురంలో ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సభ్యులకు మాస్ శిక్షణ



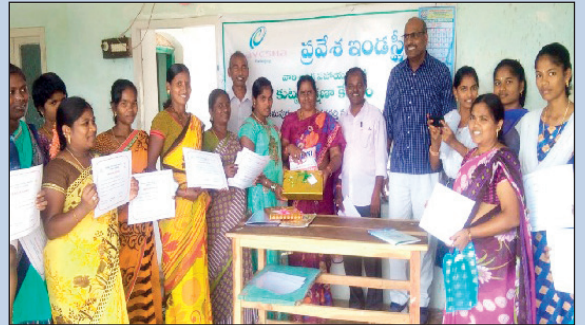
ధరణి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సమావేశం ...నల్లమాడ మండల స్థాయి ఎఫ్ పి ఓ ల సమావేశం ...నారాయణఖేడ్ మండల సమాఖ్య సమావేశంలో 'మాస్' నిర్వహిస్తున్న ఎస్ వి ఇ పి కార్యక్రమంపై అవగాహన



పెయ్యలపాలెం పాఠశాల విద్యార్థుల ఎక్స్కర్షన్ ధృశ్యాలు



మయన్మార్ దేశంలో పి ఓ లకు మాస్ శిక్షణ ... పెయ్యలపాలెం పాఠశాలలో రిపబ్లిక్ దినోత్సవ బహుమతి ప్రదానం



కలికిరి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సమావేశంలో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, పెయ్యలపాలెంలో టైలరింగ్ శిక్షణ పొందినవారికి సర్టిఫికేట్లు



జిహెచ్ఎం సి సమావేశంలో 'మార్పు' ప్రాజెక్ట్ పై అవగాహన...సెట్టూరు ఎఫ్ పి ఓలో పి ఎస్ ఎస్ సేకరణ కేంద్రం ప్రారంభం



పెయ్యలపాలెంలో పాఠశాల విద్యార్థులచే సంక్రాంతి ముగ్గులు, భోగి మంటలు

బట్టూడా కాకపోతే దయచేసి
 ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

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