



MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత



mas

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

సంపుటి : 18 సంచిక: 5 రంగారెడ్డి జనవరి 2020 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

బెనిన్ దేశ ప్రభుత్వ , ప్రభుత్వేతర ప్రతినిధి బృందానికి హైదరాబాద్ లో 'మాస్' శిక్షణ !



'సురక్షిత కామారెడ్డి' ప్రజాచైతన్య ఉద్యమ సమావేశంలో జిల్లా అధికారులతో 'మాస్' ప్రతినిధి శ్రీమతి కళామణి, 'భూమిక' ప్రతినిధి శ్రీమతి సత్యవతి



అనంతపురంలో జిల్లాస్థాయి ఎఫ్ పి ఓ సదస్సును జ్యోతి వెలిగించి ప్రారంభిస్తున్న శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి



హైదరాబాద్ లో 'మాస్' ఆరోగ్య కార్యకర్తల లిట్రేట్



అనంతపురంలో మాన్ భాగస్వామ్య ప్రతినిధుల సమావేశం ... కురబలకోట, నల్లమాడ ఎఫ్ పి టి కార్యాలయాల ప్రారంభం



ధీశాలి ఎఫ్ పి టి బోర్డ్ డైరెక్టర్లు, సి ఇ టి ల సమావేశం ... తనకల్లులో ఎఫ్ పి టి సభ్యులతో జగ్ బాస్కెట్ బృందం చర్చలు



చెల్లిగానిపల్లి చైతన్య ఎఫ్ పి టి, కుష్టం సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్లెన్స్ కు కురబోలకోట ఎఫ్ పి టి ప్రతినిధుల అవగాహన పర్యటన



గ్రీన్ ఫౌండేషన్ కు అవగాహన పర్యటన దృశ్యాలు ...



ఢిల్లీలో పౌర సంస్థల జాతీయ సదస్సు ... హెల్సాన్ రెడ్స్ ప్రతినిధి భానుజ... కర్నూలులో 4 ఎఫ్ పి టి ల డైరెక్టర్ల సమావేశం



సంపాదకీయం

మరో కొత్త!

‘అందరికీ 2020 నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు! కొత్త ఒక వింత, పాత ఒక రోత’ అని ఒక సామెత! కాని ఇది మనిషి పురోగతికి అన్వయించే మాటకాదు. పాత పునాదులపైనే కొత్త పురుడుపోసుకుంటుంది. ఇప్పుడు మనం 2019 కి వీడ్కోలు పలికి 2020 కి స్వాగతం పలికే ఘట్టంలో వున్నాం. ఇటు మన తెలుగు రాష్ట్రాలలోను, దేశ వ్యాప్తంగా 2019 వ సంవత్సరం అనేక నూతన పరిణామాలకు కారణమైంది. వాటి పర్యవసానాలను, ఫలితాలను 2020లో మనం చూడగలుగుతాం. ఈ పరిణామాల సంగతి అటుంచితే, ‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ 2019 వ సంవత్సరంలో తన సేవలను మరింత బలోపేతం చేసుకోగలిగింది. మరింత సామర్థ్యాన్ని సంతరించుకున్నది. దేశ విదేశాలలో తన ప్రాతినిధ్య, ప్రభావాలను పెంపొందించుకోగలిగింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను పటిష్టంగా తీర్చిదిద్దే కృషి చెప్పుకోదగిన సత్ఫలితాలను యిస్తున్నది. ఈ రైతు సంస్థలు తమ కార్యకలాపాలను అనేక కొత్త అంశాలకు విస్తరించుకుంటుండడం ఆహ్వానించదగిన విషయం. ‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ తన భాగస్వామ్య సంస్థల తోడ్పాటుతో, పాలకవర్గం సవ్య మార్గదర్శకత్వంలో, సుశిక్షితమైన సిబ్బంది తోడ్పాటుతో, అభిదారుల సహకారంతో మరింత ప్రభావోత్పాదకంగా తన సేవలను కొనసాగించగలుగుతున్నది. సంస్థ ఈ స్థితికి, ఈ దశకు చేరుకోవడానికి పలువురి అమూల్యమైన కృషి బాసటగా నిలిచింది. వారందరికీ ఈ నూతన సంవత్సర ప్రారంభంలో మన:పూర్వక ధన్యవాదాలు! మేము ఎంచుకున్న గమ్యం చేరువగా వుండేది కాదు, మార్గం సులభంగా చెరుకోగలిగింది కాదు. అయినా అడ్డంకులను అధిగమిస్తూ, లక్ష్యసాధనకోసం ఒక్కొక్క మెట్టుగా పైకి చేరుకోగలుగుతున్నాం. కొద్దికొద్దిగానైనా గమ్యానికి చేరువకాగలుగుతున్నాం. ఈ విజయాలు, ఈ స్ఫూర్తి మమ్ములను మరింత నాణ్యమైన, ఫలవంతమైన సేవలను అందించడానికి నిరంతరం ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తున్నాయి. 18 సంవత్సరాలకు పైగా సాగుతున్న మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ ప్రస్థానం, గత అనుభవాల పునాదులపై ఎప్పటికప్పుడు నూతనత్వంతో ముందడుగువేస్తూ సాగుతున్నది. ఈ అనుభవసారం, ఎప్పటికప్పుడు మరో ముందడుగు వేసే కార్యదక్షత మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ అభివృద్ధి సేవా రంగంలో ముందువరుసలో నిలవడానికి దోహదంచేస్తున్నాయి. 2020 సంవత్సరం మరెన్నో చారిత్రక విజయాలకు, ఫలవంతమైన సేవలకు మూలంకావాలని ఆకాంక్ష!

ఓ. చంద్ర సేఖర్ రెడ్డి

జీవన వేదం

వినయం!

‘తివిరి ఇసుమున తైలంబు తీయవచ్చు ... చేరి మూర్ఖుల మనసు రంజింపరాదు’ అనే సుభాషితం తెలిసిందేకదా! అది ఇసుకే అయినా దానిలోనుంచి కూడా నూనెను పిండితే పిండవచ్చు, అది కేవలం ఎండపొడతో నీటిజాడగా భ్రమింపజేసే ఎండమావే అయినా ప్రయత్నించి దానినుంచి కూడా నీటిని సాధింపవచ్చు, అనలు కొమ్మేలేని కుండేతీనుంచి ఏదో ఒక రకంగా దాని కొమ్మును దొరకబుచ్చుకోవచ్చు, కాని మూర్ఖుడికి తెలియజెప్పడం మాత్రం ససేమిరా సాధ్యంకాదు మహాప్రభో! అంటూ కవి మనకు ఒక నిత్యసత్యాన్ని బోధిస్తున్నాడు. ‘మూర్ఖజన చిత్తముదెల్ప నసాధ్యమేరికిన్’ అంటూ మరొక పండితాగ్రేసరుడు కూడా అదే అసహాయతను వెలిబుచ్చాడు. ఆ మూర్ఖత్వానికి అహంకారంకూడా తోడైతే, దానికి అధికారం జోడైతే ‘అసలే కోతి, ఆపై కల్లు తాగింది, తేలు కుట్టింది’ అన్నట్లు ఇక దాని చేష్టలను, దురాగతాలను వర్ణించడం సాధ్యమా? ‘విద్యా దదాతు వినయం’ అని పెద్దల వాక్కు. విద్య వినయాన్ని కలిగిస్తుందని దీని అర్థం. కాని విద్యకు, వివేకానికి, వినయానికి బొత్తిగా జత కుదరని కాలంలో మనం వున్నాం. సంస్కారమనే మాటే వినరాని మాటగా మారింది. చదువు లోపమా, గురువులకు శాపమా, నేర్చుకునేవారి దౌర్భాగ్యమా అర్థంకాని దుస్థితి. ‘వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన, వినినంతన వేగపడక వివరింపదగున్, కని కల్ల నిజము దెలిసిన మనుజుడెవో నీతిపరుడు మహిలో సుమతీ’ అని సుమతీ శతకకారుడు వివేకి లక్షణాలను చెప్పాడు. కాని ఆ మాత్రపు వివేకం వుంటేకదా వినడమైనా, సహించడమైనా, ఆలోచించడమైనా! మూర్ఖుల స్వభావాన్ని గురించి మరొక శ్లోకం సోదాహరణంగా వివరించింది. నిండుగా కాయలు కాసిన చెట్టు ఆ బరువుకు కిందికి పంగుతుంది, గుణవంతులైన వారు పెద్దలపట్ల, తెలిసినవారిపట్ల గౌరవంతో వంగి నమస్కరిస్తారు. కాని, ఎండిన కర్ర నిటారుగా వుంటుండేకాని వంగదు, మూర్ఖుడు కూడా అహంకారంతో ఏనాడూ ఎవరికీ తలవంచి నమస్కారం చేయడు అంటుంది ఆ శ్లోకం. ‘మొక్కై వంగనిది మానై వంగుతుందా!’ అనే ఆర్యోక్తి మనకు తెలిసిందేకదా! బాల్యంలోనే వ్యక్తి స్వభావం రూపు దిద్దుకుంటుంది. అప్పుడు జాగ్రత్త వహించకపోతే జీవితం నిరర్థకమైనట్టే. తమ స్వభావంలోని లోపాలను సరిదిద్దుకుని మహత్కార్యాలు సాధించినవారు లేకపోలేదు. కాని వారు మహనీయులు, వివేకం సిద్ధించినవారు. వినయంతో సర్వత్ర విజయం, అహంకారంతో అంతటా అడ్డంకులు, ఆపమానాలు, వైఫల్యాలు. పిల్లలను మంచిగా తీర్చిదిద్దడం మన భాధ్యత. ఆసక్తిగలవారికోసం ఆ శ్లోకం ...

నమంతి ఫలాని వృక్షా: నమంతి గుణినో జనా: శుష్కాశ్శాంచ మూర్ఖాశ్చ న నమంతి కదాచన

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

ఆశించడం, తృప్తిచెందడం అనేవి జీవితమనే నాణానికి రెండు ముఖాలు; ఆశతో దు:ఖం, తృప్తితో సుఖం

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి

అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జి.వి. క్రిష్ణమూర్తి

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

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

లోపలి పేజీలలో

- ⇒ బెనిన్ దేశ ప్రతినిధి బృందానికి 'మాస్' శిక్షణ ...05
- ⇒ ఉపాధి కల్పనలో తెలంగాణ టాప్ ! ...06
- ⇒ హిందూపురం ఎఫ్పిఓ బోర్డ్ సభ్యులకు శిక్షణ! 07
- ⇒ టమాట విలువ గొలుసుపై జిఐసి పరిశీలన ...08
- ⇒ ఆహ్లాదంగా 'మాస్' ఆరోగ్య కార్యకర్తల రిట్రీట్ ... 10
- ⇒ పల్లెజీవం ద్వారా పెరటికోళ్ళ పెంపకం ...12
- ⇒ సురక్షిత కామారెడ్డి ప్రజాచైతన్య ప్రచారోద్యమం...13
- ⇒ కామారెడ్డిజిల్లాలో మహిళల రక్షణకు ఏర్పాట్లు ...15
- ⇒ మద్యపానమే గృహహింసకు మూలం! ...17
- ⇒ ఆదాయాన్ని పెంచుతున్న కార్పొరేట్ సేద్యం ...18
- ⇒ బూడిద, పేనుబంక తెగుళ్ళనుంచి రక్షణ ...22
- ⇒ శాకాహారం, చిరుధాన్యాలు, మట్టిపాత్రలే మేలు ...25
- ⇒ బక్కచిక్కి, కుంగి కునారిల్లుతున్న బాలలు ! ...27
- ⇒ గుండె నొప్పిని గుర్తించడం ఎలా? ...29
- ⇒ రక్తహీనతకు విరుగుడు ఇనుప బాణలిలో వంట ...31
- ⇒ ఎఫ్పిఓల సుస్థిరాభివృద్ధిపై జిల్లా సదస్సులు ...32
- ⇒ పాదరక్షలు లేని నడక ఆరోగ్యానికి రక్ష ...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 ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ప్రధానకార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు చైర్మన్ గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎండ్ గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ లో 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, మణికిండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089 ఫోన్స్ : 08413-403118/ 19/20, ఫాక్స్ : 08413-403117 Web:www.apmas.org , E Mail: info@apmas.org

నమ్మక ద్రోహి కూడా గురు సమానుడే, నమ్మకద్రోహం ఎలా వుంటుందో మనకు నేర్పాడు కదా!

బెనిన్ దేశ ప్రతినిధి బృందానికి 'మాస్' శిక్షణ !

- జి. శ్రీనివాస్

అప్రికా ఖండంలోని బెనిన్ దేశానికి చెందిన 14 మంది ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థల ప్రతినిధి వర్గానికి 'భారతదేశంలోని వ్యవసాయ ఉత్పత్తి దారుల సంస్థలపై (ఎఫ్ పి ఓలు, ఎఫ్ సి ఓ లపై) 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఆధ్వర్యంలో 2019 డిసెంబర్ 7 నుండి 15 వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్ లోని 'మాస్' ప్రధాన కార్యాలయంలో అవగాహన సదస్సు, శిక్షణ నిర్వహించారు. వీరు కార్యాలయంలో శిక్షణ పొందడంతోపాటు రెండురోజులపాటు ముల్కనూరులోని సహకార సంస్థలకు, కామారెడ్డి జిల్లాలోని ధరణి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థకు అవగాహన పర్యటన సాగించారు.

వీరికి తొలుత మూడు రోజుల పాటు మాస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన శిక్షణ తరగతులలో మాస్ ఎం డి, సి ఇ ఓ శ్రీ. సి.యస్.రెడ్డి భారతదేశంలోని వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల తీరుతెన్నుల గురించి, సహకార



శ్రీ రవీందర్ రావు రైతు సహకార సంస్థల, సొసైటీల నిర్వహణ గురించి అవగాహన కలిగించారు. ఈ శిక్షణలో భాషాపరమైన సహకారాన్ని, అనువాదాన్ని శ్రీమతి కమల సూరి సమకూర్చారు.

అవగాహన పర్యటన

శిక్షణలో భాగంగా వీరిని రెండు రోజులపాటు ముల్కనూర్ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీ, కో-ఆపరేటివ్ బ్యాంక్, ముల్కనూర్ మహిళా పాల ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు అవగాహన పర్యటనకు తీసుకు వెళ్ళారు.

ముల్కనూర్ లో రైతులకు సొసైటీ ద్వారా అందుతున్న సేవలను, వ్యాపార కార్యక్రమాలను గమనించి బెనిన్ బృందం ఎంతో ఆనందాన్ని వ్యక్తంచేశారు. ప్రశంసించారు. మరుసటి రోజున ఈ బృందం కామారెడ్డి జిల్లాలోని 'ధరణి' ఎఫ్ పి ఓను సందర్శించింది. ఈ బృందం కామారెడ్డి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ సత్యనారాయణతో సమావేశమైంది. ఆయన జిల్లా తీరుతెన్నుల గురించి, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న తోడ్పాటును గురించి వీరికి వివరించారు. అనంతరం 'ధరణి' ఎఫ్ పి ఓ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను తిలకించారు. రైతు సంఘం, గ్రామ రైతు



సూత్రాల గురించి వివరించారు. మాస్ ఇడి శ్రీ మధుమూర్తి ఎఫ్ పి ఓల ఆవశ్యకత మొదలైన అంశాలను వివరించారు.

తెలంగాణ నాబార్డు సిజిఎం శ్రీ విజయ్ కుమార్ ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని రాష్ట్రంలో, దేశంలో వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు నాబార్డు అందిస్తున్న తోడ్పాటును, సహకారాన్ని గురించి వివరించారు. టిఎస్ సిఎబి చైర్మన్

ఏదైనా గొప్పగా చేశావని అనిపిస్తే నీకు ఆత్మ సంతృప్తి, అదే ఇతరులకు అనిపిస్తే నీకు గౌరవం

ఉపాధి కల్పనలో తెలంగాణ టాప్ !

జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం అమల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రం ముందంజలో నిలుస్తోంది. కూలీలకు పనికల్పనతో పాటు ఉపాధి హామీ పథకం నిర్వహణలో మంచి ప్రదర్శనను కనబరుస్తోంది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో తెలంగాణకు పదికోట్ల పని దినాలను కేంద్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా నిర్దేశించింది. అందులో ఇప్పటికే 9.85 కోట్ల పని దినాలను పూర్తి చేసింది. ఈ ఏడాది కేటాయించిన పనుల లక్ష్యాలను చేరుకుంటుండడంతో పాటు పనుల కల్పనలో పురోగతిని



సంఘం సభ్యులను కలుసుకుని, వారితో వివిధ విషయాలను గురించి చర్చించారు. ఇంకా ఎఫ్పిఓకు చెందిన ఎఫ్డిసిని పరిశీలించారు. వరి కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. ఈ-ఫ్రైమ్ బోర్డు సభ్యులతో సమావేశమై రైతు సంఘాల గురించి తెలుసుకున్నారు. ఈ-ఫ్రైమ్ కార్యాలయానికి వెళ్లి ఈ-ఫ్రైమ్ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను గురించి తెలుసుకున్నారు.

శిక్షణ చివరి రోజున మాస్ కార్యాలయంలో వీరు క్షేత్ర సందర్శనలో తాము నేర్చుకున్న అంశాలను, తెలుసుకున్న విషయాలను ప్రదర్శించారు. ఈ కార్యక్రమానికి 'మాస్' చైర్మన్ శ్రీ కె. మాధవరావుగారు పాల్గొని 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' ద్వారా ఎఫ్పిఓలకు ఏవిధమైన సహాయ సహకారాలను అందిస్తున్నదీ, ఏ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నదీ వివరించారు. జిబిజిడ్ నుండి శ్రీ ధనుంజయ గారు సభ్యులు నేర్చుకున్న విషయాలును అడిగి తెలుసుకున్నారు. భారత దేశంలో జిబిజిడ్ సంస్థ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను గురించి ఆయన సమావేశంలో వివరించారు. శిక్షణ పొందిన వారికి మాస్ చైర్మన్ శ్రీ మాధవరావు, సి ఇ ఓ శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా సర్టిఫికేట్లు అందజేశారు.

ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో వీరితో పాటు శ్రీ మధుమూర్తి, శ్రీమతి రామలక్ష్మి, భాషా నిపుణురాలు శ్రీమతి కమల సూరి, కుమారి నివేదిత, శ్రీ జి. శ్రీనివాస్ పాల్గొని కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహణకు తోడ్పడ్డారు. ■

అంచనా వేసి, దాదాపు రెండు నెలల క్రితమే మరో రెండుకోట్ల పని దినాలను అదనంగా కల్పించాలని ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని కోరింది. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్రం ఈమేరకు రాష్ట్రానికి మరో రెండుకోట్ల పనిదినాలకు అదనంగా అనుమతించింది.

14 రాష్ట్రాలు 50 శాతం లోపే..

ప్రస్తుతం దేశంలోని 14 రాష్ట్రాలు ఉపాధి పనుల కల్పనలో 50% లోపే లక్ష్యాలను చేరుకోగా, 9.85 కోట్ల పని దినాలతో 87.38% ప్రగతితో తెలంగాణ ముందు వరుసలో నిలుస్తోంది.

ఈ ఏడాది ఇప్పటిదాకా 23.61 లక్షల కుటుంబాల్లోని 38.97 లక్షల మంది కూలీలకు ఉపాధి పనులు కల్పించారు. రోజుకు రూ. 150 చొప్పున ఒక్కో కూలీకి సగటున వేతనం అందింది. ఇప్పటివరకు రోజువారీ వేతనాలుగా కూలీలకు రూ. 1,477 కోట్ల మేర వారి ఖాతాల్లో డిపాజిట్ చేశారు. రాష్ట్రంలో దాదాపు 1.20 లక్షల మంది వందరోజుల పని దినాలు పూర్తి చేసుకున్నారు. పనుల కల్పనలో జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లా 77% తో అట్టడుగున నిలవగా... నిర్మల్ జిల్లా 92%తో, ఆదిలాబాద్ జిల్లా 90%తో అగ్రభాగాన నిలిచాయి. ■

(సాక్షి సౌజన్యంతో ...)

నమ్మడంలో, ఆశించడంలో తప్పులేదు ; కాని ఎవరిని నమ్మాలి, ఎవరినుంచి ఆశించాలనేదే తేల్చుకోవాలి

హిందూపురం ఎఫ్పిఓ బోర్డ్ సభ్యులకు శిక్షణ!

- జి. శ్రీనివాస్

అనంతపురం జిల్లా హిందూపురం క్లస్టర్లోని ఏపిడిఎంపి వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్ పి ఓ) పాలకవర్గ సభ్యులు, సిబ్బంది హైదరాబాద్లోని 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ప్రధాన కార్యాలయంలో రెండు బృందాలుగా శిక్షణ పొందారు. ఒక్కొక్క బృందానికి మొత్తం మూడురోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం. ఇందులో రెండు రోజులు మాస్ కార్యాలయంలో శిక్షణ కాగా, ఒక రోజు అవగాహన పర్యటన.



రెండు బ్యాచ్లుగా నిర్వహించిన ఈ శిక్షణలో మొత్తం 65 మంది పాల్గొన్నారు. శిక్షణలో భాగంగా ఒకరోజు అవగాహన పర్యటనకు వీరు ముల్కనూర్ కోఆపరేటివ్ సొసైటీని సందర్శించారు. ప్రతి బ్యాచ్లో మొదటి రోజున, మూడవరోజున మాస్ ఎం.డి, సి.ఇ.ఓ శ్రీ సి.యస్ రెడ్డి పాల్గొని రాష్ట్ర దేశ స్థాయిలలో ఎఫ్పిఓల పని తీరు, వాటి

సూత్రాలను వివరించారు. కుమారి నివేదిత ఎఫ్పిఓలలో మహిళల భాగస్వామ్యం గురించి వివరించారు. శ్రీమతి మధుమంజరి ఎఫ్పిఓ స్థాయిలో మార్కెటింగ్ ఆవశ్యకత, వ్యాపార కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు,

క్షేత్ర సందర్శనలో భాగంగా సభ్యులు ముల్కనూరు కోఆపరేటివ్ బ్యాంకును, ముల్కనూరు మహిళా సమాఖ్య నిర్వహణలోని పాల ఉత్పత్తిదారుల సంస్థను సందర్శించి దాదాపు 63 సంవత్సరాలుగా వారు చేస్తున్న కార్యక్రమాలను తెలుసుకొని వారి పనితీరును ప్రశంసించారు.



శిక్షణ ముగింపు రోజున ఈ బృందాల సభ్యులు ముల్కనూరులో తాము తెలుసుకున్న అంశాలను ప్రదర్శన రూపంలో వివరించి, తమ ఎఫ్ పి ఓ లో అనుసరించడానికి చక్కని వార్షిక ప్రణాళికను తయారు చేసుకున్నారు. శిక్షణలో పాల్గొన్న సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఈ శిక్షణ, క్షేత్ర సందర్శన చాలా బాగుందని, ఇక్కడ తాము పొందిన శిక్షణతో రాబోయే రోజులలో తమ ఎఫ్పిఓలను బలోపేతం చేసుకుంటామని చెప్పి, ఈ శిక్షణను ఏర్పాటుచేసిన మాస్ సంస్థకు, హిందుపురం ఏపిడిఎంపి సిబ్బందికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

కార్యక్రమాల గురించి అవగాహన కలిగించారు. మాస్ జీవనోపాధుల డైరెక్టర్ శ్రీ జయరాం కిల్లి ఎఫ్పిఓల ప్రస్తుత పరిస్థితి, నియమాలు, అనుసరిస్తున్న విధానాలు మొదలైన అంశాలను వివరించారు. మాస్ ఇ.డి శ్రీ మధుమూర్తి ఎఫ్పిఓల ఆవశ్యకత, తెలుగు రాష్ట్రాలలో, దేశంలో ఎఫ్పిఓలకు ప్రభుత్వాలు అందిస్తున్న తోడ్పాటు గురించి వివరించారు. శ్రీ జి.శ్రీనివాస్ ఎఫ్పిఓ నిర్మాణం, పాలకవర్గ, పదాధికారుల విధులు-బాధ్యతల గురించి తెలియజేశారు. శ్రీమతి రామలక్ష్మి ఎఫ్పిఓల పాటించవలసిన మంచి లక్షణాలను, సహకార



అవకాశాన్ని సృష్టించుకోవడం వివేకం, అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవడం విజయం

‘మాస్’ టమాట విలువ గొలుసు తీరుపై జి ఐ సి పరిశీలన !

- ఎన్. ప్రహ్లాదయ్య

జర్మనీ దేశానికి చెందిన ‘హరిత వినూత్న కేంద్రం’ (గ్రీన్ ఇన్నోవేషన్ సెంటర్ ... జి ఐ సి) తోడ్పాటుతో చిత్తూరు జిల్లాలోని రామసముద్రం మండలంలో ‘మహిళా అభివృద్ధి

రెడ్డి ఏర్పాటు చేయదలచుకున్న శ్రీ సప్తగిరి కూరగాయల నర్సరీని ప్రారంభించారు. రోగ రహిత, ఆరోగ్యకర నారును సభ్య రైతులకు అందించాలన్న లక్ష్యంతో ‘మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ’ సాంకేతిక ఆర్థిక సహాయంతో ఈ నర్సరీని ఏర్పాటు చేశారు. మధ్యాహ్నం రామసముద్రంలోని ‘రామసముద్రం మండల వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ’ చే నడుపబడుతున్న రైతు సమృద్ధి కేంద్రాన్ని సందర్శించి అక్కడ విక్రయించే వివిధ రకాల పరికరాలను పరిశీలించారు.



సొసైటీ’ (మాస్) ద్వారా అమలు జరుగుతున్న వివిధ రకాల టమాట విలువ గొలుసు, సమిష్టి మార్కెటింగ్ కార్యక్రమాలను జి ఐ సి భారతదేశ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గేరీట్, ఆ సంస్థ ఇతర ప్రతినిధులు అలెన్, శేషికుమార్ తో కూడిన జి ఐ సి బృందం 2019 డిసెంబర్ 12 వ తేదీన పరిశీలించింది. కుదురు చీమనపల్లెలో శ్రీ రమేష్ రెడ్డి పండించే రిషిక టమాట పంటను పరిశీలించి అక్కడ అమలు జరుగుతున్న రైతు పొలం బడి కార్యక్రమాలను అధ్యయనం చేశారు. టమాట పొలమునకు సోకే వివిధ రకాల క్రిమి కీటకాలను, వాటి నివారణకు చేపట్టిన చర్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

హైదరాబాదులోని ‘ఈ- ఫ్రెష్’ అనే కార్పోరేట్ సంస్థ సాంకేతిక సహాయంతో రైతు సమృద్ధి కేంద్రాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు.



అనంతరం బెంగుళూరుకు చెందిన ఆర్.బి.విత్తన కంపెనీ ద్వారా శ్రీ శ్రీనివాసులు రెడ్డి టమాట పొలంలో ప్రయోగాత్మకంగా సాగు చేస్తున్న ఆరు రకాల టమాట పంటలను పరిశీలించారు. ఈ ఆరు రకాల టమాట పంటల ఏ రకం ఎంతగా తెగుళ్ళను, చీడపీడలను తట్టుకుని పెరుగుతున్నదీ, మల్చింగ్ వుంటే, మల్చింగ్ లేకుంటే, కర్రల పాతి ఊతం ఏర్పాటుచేస్తే, కర్రలు లేకుండా పెంచితే ఏరకం ఎలా పెరుగుతున్నది రైతును అడిగి తెలుసుకున్నారు.

రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థచే నడుపబడు తున్న ఈ రైతు సమృద్ధి కేంద్రం ప్రారంభమైన తొలి 9 నెలల లోనే సభ్యుల మన్నలను పొందింది. ఇప్పటివరకు రైతు సంస్థ సేకరించిన నిధుల వివరాలు

వ.సం.	వనరులు	రూ.
1	గ్రామ రైతు సంఘాల నుండి సేకరించిన వాటా ధనము	13,26,000
2	‘మాస్’ నుండి వాహన కొనుగోలు	

అనంతరం గుంత ఎంబాడి గ్రామంలో శ్రీ మధుసూదన్

తన తప్పు తెలుసుకోవడం గొప్ప, సరిబద్దుకోవడం మరీగొప్ప, ఇతరుల తప్పులను సహించడం ఇంకా గొప్ప



ఇతర మండలాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నది. ఈ కారణంగానే ఇతర మండలాల రైతు సంఘాల సభ్యులు వచ్చి రైతు సమృద్ధి కేంద్రాన్ని సందర్శించి, ఇక్కడ అమలు జరుగుతున్న అనేక కార్యక్రమాలను తెలుసుకుంటున్నారు.

జిల్లాలోని వేంకటగిరి కోట, మదనపల్లి, నిమ్మనపల్లి మండల

వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల కార్యవర్గ సభ్యులు రామసముద్రం రైతు సమృద్ధి కేంద్రాన్ని సందర్శించి వారి మండలాలలో కూడా ఇటువంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

రామసముద్రం మండలంలో అమలు జరుగుచున్న రైతు పొలంబడుల నిర్వహణ, ఎరువుల అమ్మకాలు, రైతులకు వివిధ రకాల వ్యవసాయ పరికరాలు, పశువుల దాణా అందుబాటు

కోసం నిధులు	2,00,000
3 'మాన్' నుండి ఎరువుల కొనుగోలు కోసం నిధులు	2,80,526
4 ఉద్యానశాఖ వారు వాహన కొనుగోలు కొరకు ఇచ్చిన నిధులు	4,87,500
5 ఉద్యానశాఖ వారు వ్యాపార అభివృద్ధి కొరకు ఇచ్చిన ఈక్విటీ నిధులు మొత్తం	3,00,000 25,94,026

రైతు సమృద్ధి కేంద్ర వ్యాపారాభివృద్ధి క్రమం

నెల వారీ అమ్మకాలు	మిగులు		
నెల	అమ్మకాలు (రూ)	మిగులు (రూ)	మిగులు %
ఏప్రిల్	188803	15050	8.0
మే	304457	17212	5.7
జూన్	259900	28198	10.8
జులై	194806	8470	4.3
ఆగస్ట్	180090	22440	12.5
సెప్టెంబర్	255910	18805	7.3
అక్టోబర్	270362	23891	8.8
నవంబర్	251322	21490	8.6
మొత్తం	1905650	155556	8.2

ఇతర సంస్థలకు ఆదర్శం

రామసముద్రంలోని రైతు సమృద్ధి కేంద్రం జిల్లాలోని



మొదలగు కార్యక్రమాలు రైతులకు చాలా ఉపయోగకరంగా వున్నాయని బృంద సభ్యులు సంతోషం వ్యక్తపరిచారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ నుండి ప్రోగ్రాం డైరెక్టర్ మధుమూర్తి గారు, నివేదిత గారు, ప్రహల్లాద గారు, జగన్మోహన్రెడ్డి గారు, వాసుదేవరెడ్డి గారు పాల్గొనగా 'ఈ-ఫ్రైమ్' సంస్థ నుండి ఆ సంస్థ ఉపాధ్యక్షులు మెండు శ్రీనివాస్గారు పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నాగార్జున ఎరువుల కర్మాగారం ప్రాంతీయ మేనేజర్ శరత్బాబు గారు, వారి బృందం పాల్గొని వారి కంపెనీ ఉత్పత్తిచేసే వివిధ రకాల ఎరువుల గురించి వివరించారు.

సుఖసంతోషాల్లో ఎలా వున్నామని కాదు; వివాదాల్లో, విషాదాల్లో ఎలా వున్నామనేదే వ్యక్తిత్వానికి గీటురాయి

ఆహ్లాదంగా 'మాస్' ఆరోగ్య కార్యకర్తల లిట్రిట్ !

- కామాక్షి కుమారి

మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) ఆధ్వర్యంలో 10.12.2019 నుంచి 12.12.2019 వరకు 3-రోజులపాటు హైదరాబాద్ లో 'ఆరోగ్యకార్యకర్తల లిట్రిట్' కార్యక్రమం జరిగింది. తిరుపతి, ఒంగోలు, హైదరాబాద్ లో మాస్ ఆధ్వర్యంలోని ప్రాజెక్ట్ లలో పనిచేస్తున్న హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్, మెంటర్స్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్స్ అందరూ ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని హైదరాబాదులోని 'మాస్' ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించారు.



మొదటి రోజు: ఈ కార్యక్రమంలో మొదటి రోజున ఒంగోలు, తిరుపతి టీంల నుంచి ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్, మెంటర్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ ఒక బృందంగా మొత్తం 6 బృందాలుగా చేసి, వారిచే జిహెచ్ఎంసి 'మార్పు' ప్రాజెక్టు అమలు జరుగుతున్న 1. మలక్ పేట. 2. గాంధీనగర్. 3. ఎన్టీఆర్ నగర్. 4. తీగలగూడ. 5. శాలివాహననగర్. 6. భగత్ సింగ్ నగర్ స్థలలో (పేదల వాడలలో) అవగాహన పర్యటన (లెర్నింగ్ విజిట్) కోసం పంపించారు.

ఈ అవగాహన పర్యటనలో వారు గృహ సందర్శనలు, అంగన్ వాడీ విజిట్స్, బస్తీ దవాఖానాను సందర్శించడం, దవాఖానాలో అందించే సేవలను, ప్రభుత్వ పథకాలను గురించి తెలుసుకోవడం, బిసిసి సెషన్స్, సంఘం సమావేశాన్ని, సమాఖ్య సమావేశాన్ని నిర్వహించుకునే విధానాన్ని పరిశీలించడం మొదలైన కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు. అక్కడ

ఛేంజ్ ఏజంట్ల భాగస్వామ్యం, ఆహ్వానించే పద్ధతి. ఫుడ్ గ్రూప్స్, పాలకూరను ఎలా వండుకోవాలో సంఘ సభ్యులు ప్రదర్శనాత్మకంగా (డెమో) చూపించారు. ఈ సమావేశాలకు ఛేంజ్ ఏజంట్స్, అంగన్ వాడీ సూపర్వైజర్స్ కూడా హాజరయ్యారు. రక్తహీనత గురించి కొంత సమాచారాన్ని అందించారు. ఆర్ బిఎస్ కె వారు అందిస్తున్న సేవలను, ఎస్ఎఎమ్, యుఎవియం వారికి అక్కడి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సేవలను గురించి వివరించారు. సమాఖ్య సభ్యుల భాగస్వామ్యం, సమన్వయం చాలా బాగా వున్నట్టు అనిపించింది. బతుకమ్మను కూడా ఆడించడం జరిగింది. భోజన సదుపాయాలు చక్కగా చేశారు. మధ్యాహ్నం నుంచి మార్పు బృందంవారందరు చార్మినార్ సందర్శనకు వెళ్ళారు. **రెండవ రోజు :** రెండవరోజున మూడు ప్రాంతాలకు చెందిన బృందాలు అన్నీ కలిసి వినోద విహార కేంద్రం 'పండర్ లా' కు వెళ్ళడం జరిగింది. అక్కడ స్పేస్ సెంటర్, రీకాయిల్, రెయిన్ డిస్కో, వేవ్ డాన్స్, వాటర్ గేమ్స్, వాటర్ ట్రైన్, కార్ డ్రైవింగ్, గుహలో ట్రైన్, స్విమ్మింగ్ పూల్ మొదలగు ఆటలు అంతా కలిసి ఆహ్లాదంగా ఆడడం జరిగింది.



మూడవరోజు: ఈరోజు హెల్త్ ఫెసిలిటీటర్స్, మెంటర్స్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్స్ అందరూ మా చేతులపై 'మార్పు' అని, మెహందీని పెట్టుకున్నాము. మెంటర్స్, ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్స్ నేలపై పూలతో ముగ్గు వేసి, 'సుస్వాగతం' రాసి మీటింగ్

కలిసి చల్లిండం, చల్లించి నిర్ణయించడం, ఆ నిర్ణయాన్ని అమలుచేయడం ... గెలుపు బాట అంటే ఇది



ఆరోగ్యపరంగా గాని, సామాజికపరంగా గాని శాశ్వతమైన మార్పు వస్తుందని వివరించారు. డాక్టర్ సందేశ ఐ ఐ ఐ లైన్ సర్వేలో మూడుచోట్ల వచ్చిన ఫలితాల మీద పిపిటి ప్రదర్శన ద్వారా వివరించారు.

హాలును అలంకరించాము. తదుపరి మూడు ప్రాంతాల ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్స్, మెంటర్స్ సమావేశంలో పాల్గొన్న ఆ ప్రాంతాల ఆరోగ్య కార్యకర్తలపై పూలు చల్లి, ఫుడ్ గ్రూప్స్ బ్యాడ్జిలను, లడ్డు, కరివేపాకు పొడి వున్న చిన్ని సంచులను అందించి, మీటింగ్ హాలులోకి స్వాగతం పలికారు.

మధ్యాహ్న భోజన విరామానంతరం వరల్డ్ బ్యాంకు కన్సల్టెంట్ శ్రీ రమేష్ బాబు 'పోషణ అభియాన్' కార్యక్రమాలను వివరించారు. తదుపరి డాక్టర్ అరుణ్ సందేశ్ జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలలో జరగబోయే 'ఎండ్ లైన్ సర్వే' ప్లాన్ గురించి పిపిటి ద్వారా వివరించారు.

ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీమతి పద్మావతి అందరిని పలకరించి, అందరూ ఒకచోటికి రావటం, ఒకేరకమైన దుస్తులు వేసుకోవడం పట్ల చాలా ఆనందాన్ని వ్యక్తంచేశారు. ప్రాజెక్ట్ ఆరంభం నుంచి ఇప్పటివరకు చేపట్టిన కార్యక్రమాలను వివరించారు. న్యూట్రీషన్ కన్సల్టెంట్ శ్రీమతి కళామణి, హెచ్ ఆర్ మేనేజర్ శ్రీమతి సరోజ సమావేశంలో పాల్గొని, అందరిని అభినందించారు.



సిబి స్పెషలిస్ట్ కామాక్షి గారు మీటింగ్ నిర్వహణ బాధ్యతను చేపట్టి పది రకాల ఆహార సమూహాల మీద గ్రూప్ల వారీగా బిసిసి, సిప్టె, రోల్ ప్లేస్, గుడ్లుపై పాటను, ఆకుకూరలపై డాన్స్ ప్రదర్శనలు నిర్వహించారు.

ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీమతి పద్మావతి ఈ మూడు రోజుల కార్యక్రమాన్ని సమీక్షిస్తూ, ప్రాజెక్ట్ చివరలో జరగబోయే వీడియో షూటింగ్, టిఎల్ఎఫ్ ఎక్స్పోజర్ విజిట్, ప్రచారాలు, అవగాహన వర్క్ షాప్ గురించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేసిన వారందరికీ శ్రీమతి పద్మావతి గారూ పేరు పేరున ధన్యవాదాలు చెప్పారు. శ్రీమతి కళామణి ఎవరు ఎక్కడ పనిచేస్తున్నా లైంగిక పరమైన విషయాలను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకుని, లైంగిక వివక్షకు చోటివ్వకుండా పని చేయాలని తెలిపారు.

తరువాత డాక్టర్ ప్రకాశమ్మ ప్రజారోగ్యంలో మార్పు అనేది తాత్కాలికం కాకుండా శాశ్వతమైన మార్పు రావడానికి అందరం ప్రయత్నించాలనే దానిమీద పలు ఉదాహరణలను వివరిస్తూ, తమ అనుభవాలను వివరించారు. పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుండి మంచి నడవడికను, మంచి ఆహారపు అలవాట్లను, మానవతా విలువలను నేర్పించాలని, అప్పుడే

చివరగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడానికి అనుమతించి, సహకరించిన 'మహిళాబి వృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఎండి, సిఇఓ శ్రీ టి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి గారికి అందరూ మనస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలు, అభివందనలు తెలిపారు.



ఈ మూడు రోజులు ఇంత చక్కగా కావలసిన ఏర్పాట్లను చేసి, సామగ్రిని సిద్ధంచేసి, ఎవరికి అవసరమైన సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు అందిస్తూ, టీంను ముందుకు నడిపించిన సీబీ స్పెషలిస్ట్ కామాక్షి గారిని 'వన్ వుమన్ ఆర్మ్' అని అందరూ కొనియాడారు. ఈ రిట్రీట్ ఆహ్లాదంగా సాగి, చక్కని అనుభవాలతో, అవగాహనతో ఆనందంగా ముగిసింది.

మన మనస్సు ఒక ఆయస్కాంతం ! మంచిని తలస్తే మంచిని, చెడును తలస్తే చెడును అది ఆకల్పిస్తుంది

పల్లెజీవం ద్వారా పెరటికోళ్ళ పెంపకం !

-ఫక్రున్ని

అనంతపురం జిల్లాలో మడకశిర నియోజకవర్గంలో మారు మూలగా ఉన్న రోళ్ళ, అగలి, గుడిబండ మండలాల్లో ఒక్కొక్క మండలంలో మూడు పంచాయతీల పరిధిలో గ్రామీణ జీవనోపాధులపెంపుదలలో భాగంగా పెరటి కోళ్ళ పెంపకానికి ప్రాధాన్యత యిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 'పల్లెజీవం' ప్రాజెక్ట్ కింద మండలానికి ఒకటి చొప్పున కోళ్ళ పెంపకం యూనిట్లను మంజూరు చేసింది. 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఆధ్వర్యంలో అనంతపురం జిల్లాలో పని చేస్తున్న అన్నదాత,

టీకాలు (వాక్సిన్) వేయించడంతో పాటుగా పెరటి స్థాయిలో దేశీ కోళ్ళ ఉత్పత్తి వ్యవస్థకు సంబంధించిన సమగ్ర పెంపకం పద్ధతులను పాటించి గ్రామీణ ప్రాంతాలలోని కుటుంబాల వారు తమ ఆదాయాన్ని గణనీయంగా పెంచుకోగలుగుతారు.

దేశీ పెరటికోళ్ళ ఉత్పత్తి కేంద్రం : పెరటికోళ్ళ ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని 18X24 అడుగుల విస్తీర్ణంలో నిర్మిస్తారు. అంచనా వ్యయం రూ.1,30,000. ఇందులో లబ్ధిదారుని వాటా 15%. మండలానికి ఒక దేశీపెరటి కోళ్ళ యూనిట్ను పేర్పాటు చేశారు. ఈ ఫారంలో కోళ్ళను పెంచి మండలంలోని వంద పేద కుటుంబాలకు పంపిణీ చేస్తారు.



మిని కోళ్ళ షెడ్ ... పెరటికోళ్ళ ఉత్పత్తి కేంద్రం

పెరటి కోళ్ళ షెడ్ : దీనినే మిని కోళ్ళ షెడ్లు అని కూడా అంటారు. ఈ షెడ్లను 5X4 అడుగుల విస్తీర్ణంలో నిర్మించుకోవచ్చు. దీని అంచనా వ్యయం 6,500 రూపాయలు. లబ్ధిదారుని వాటా 15%.

జనజాగృతి, ఎఫ్ఈఎస్ సంస్థలకు, మాస్ కు సంబంధించి మొత్తం పన్నెండు మండలాలలో దేశీ పెరటి కోళ్ళ యూనిట్లు మంజూరయ్యాయి.

ఎంపిక చేసిన నిరుపేద కుటుంబాలకు ఐదు కోడిపిల్లలు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వీటి ద్వారా సంవత్సరానికి దాదాపు పది వేలరుపాయల వరకు ఆదాయం పొందవచ్చు. ఇంకా ఆహారం కోసం గుడ్లు, మాంసం కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఒంటరి మహిళలకు, నిరుపేదలకు ఇది మంచి జీవనోపాధి అవుతుంది.

ఈ యూనిట్లలో ఉత్పత్తి చేసిన కోడి పిల్లలను మూడు గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలో వంద కుటుంబాలకు (ఒక్కొక్క కుటుంబానికి ఐదు పిల్లల చొప్పున) మంజూరు చేస్తారు.

రోళ్ళ, అగలి, గుడిబండ మండలాలకు ఇప్పటివరకు 195 మిని కోళ్ళ షెడ్లు మంజూరయ్యాయి. 180 షెడ్లు నిర్మాణం పూర్తయింది,

పెరటికోళ్ళ ప్రాధాన్యత : పెరటికోళ్ళ పెంపకం వల్ల లబ్ధిదారులు ప్రధానంగా గుడ్లు, మాంసం వంటి కుటుంబ ఆహార అవసరాలు తీర్చుకోగలుగుతారు. కోళ్ళ అమ్మకం ద్వారా ఆ కుటుంబాలు చెప్పుకోదగిన ఆదాయం పొందగలుగుతాయి.

పెరటికోళ్ళ పెంపకం ద్వారా తమ జీవనోపాధులు, స్థితిగతులు మెరుగుపడడం తమకెంతో సంతోషంగా ఉందని రాత్రి సమయంలో కుక్కలు, పిల్లల బెడద కూడా లేదని ఈ పెరటి కోళ్ళ లబ్ధిదారులు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

దేశీ కోళ్ళు ఆరుబయట తిరుగుతూ మేత మేస్తాయి, సహజంగా పొదుగుతూ సంతానోత్పత్తి వృద్ధి చేసుకుంటాయి. రోగాలకు బాగా తట్టుకుంటాయి. ఈ కోళ్ళకు సకాలంలో

బలం అంటే ఇష్టంలేనివాటిని నాశనం చేయడం కాదు, ఇష్టమైనవాటిని కష్టమైనా సృష్టించుకోవడం

'సురక్షిత కామారెడ్డి' ప్రజా చైతన్య ప్రచారోద్యమం!

- ఏ. కళామణి, జె వి క్రిష్ణమూర్తి

ఒక ప్రమాదం జాగ్రతం చేస్తుంది. ఒక విషాదం సమాజాన్ని తట్టిలేపుతుంది. మళ్ళీ అటువంటి దుస్సంఘటనలు జరుగకుండా సకల జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా కార్యోన్ముఖుల్ని చేస్తుంది. ఇప్పుడు 'దిశ' దురంతం తెలంగాణ లోనే కాకుండా దేశ వ్యాప్తంగా సామాజిక్స్థితిని సమీక్షించుకుని, లోపాలను సరిదిద్దుకుని, ప్రజలను చైతన్యపరచి, సరైన మార్గంలోకి మళ్ళించడానికి, లైంగిక వివక్షను, లైంగిక నేరాలను అరికట్టడానికి అనేక చర్యలను, వ్యూహాలను, కార్యచరణ విధానాలను రూపొందించుకోవలసిన అత్యవశ్యకతను చాటిచెప్పింది. వివిధ రాష్ట్రాలు, వివిధ ప్రాంతాలు ఈ దిశగా పలు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు ప్రకటిస్తున్నాయి, చేపడుతున్నాయి.



యంత్రాంగం కేవలం భద్రతా చర్యలతో సరిపెట్టకుండా ప్రజలలో చిన్నప్పటి నుంచే లైంగిక అసమానతలను, లైంగిక అసహనాన్ని, లైంగిక నేర ప్రవృత్తిని నిర్మూలించడానికి 'సురక్షిత కామారెడ్డి' పేర ఒక సమగ్ర వ్యూహాన్ని రూపొందించి, తొలుదొల్తగా వంద రోజుల కార్యచరణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది.

ప్రజాచైతన్య ప్రణాళిక

జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ ఎన్. సత్యనారాయణ, జిల్లా పోలీసు సూపరింటెండెంట్ ఎన్ శ్వేత, ఇతర అధికారులు దిశ దురంతం నేపథ్యంలో ప్రజలను చైతన్య పరచడానికి, బాలికలు, మహిళలపట్ల హింసను నివారించి, వారికి సామాజిక సంరక్షణ కల్పించడానికి, కామారెడ్డి జిల్లాను 'లైంగిక సురక్షిత జిల్లా'గా తీర్చిదిద్దడానికి ఒక ప్రచార, నిర్వహణోద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. కలెక్టర్, ఎస్ పి ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో జాయింట్ కలెక్టర్, స్పెషల్ ఆఫీసర్లు, అన్ని శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది, ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎన్ జి ఓలు, గ్రామ సభలు, స్వయంసహాయ సంస్థలు, రెడ్ క్రాస్, క్రియాశీల కార్యకర్తలు, వ్యక్తులు, మీడియా సంపూర్ణ భాగస్వామ్యంలో 'సురక్షిత కామారెడ్డి' కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మహిళల భద్రతకోసం 'సైబర్ మిత్ర' యాప్‌ను ప్రవేశపెట్టింది. మెట్రో రైల్ యాజమాన్యం మహిళలు తమ రక్షణకోసం మెట్రోరైళ్ళలో ప్రయాణించే సమయంలో 'పెప్పర్ (స్ప్రే)' (మిరియాల ధ్రావణం) సీసాను తమతో తీసుకు వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తూ ప్రకటించింది. పంజాబ్ ప్రభుత్వం సాయంత్రం తర్వాత మహిళలు ఇంటికి వెళ్ళడానికి పోలీసు రక్షణ కల్పిస్తామని ప్రకటించింది. ఫల్చిమ బెంగాల్ ముఖ్యమంత్రి మమతా బెనర్జీ మహిళల భద్రత ప్రథమ ప్రాధాన్య అంశంగా పోలీసులు పరిగణించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఇలా అంతటా అనేకరకాల ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

ఈ ప్రజా చైతన్య, అవగాహన కార్యక్రమం 2020 మార్చి నెలాఖరు వరకు వంద రోజుల పాటు అమలు జరిపి జిల్లా ప్రజలలో తగిన అవగాహన కలిగిస్తారు. ఇందుకోసం

తెలంగాణ ప్రభుత్వంకూడా ఇటువంటి దారుణాలకు తిరిగి ఎటువంటి ఆస్కారం లేకుండా సర్వవిధాల ప్రయత్నిస్తున్నది. అందులో భాగంగా కామారెడ్డి జిల్లా అధికార



'సురక్షిత కామారెడ్డి' ప్రతిజ్ఞను రూపొందించారు. అన్ని జిల్లా కార్యాలయాలలో, సామాజిక సంస్థలలో, అన్ని కార్యక్షేత్రాలలో దినచర్యకు ముందు విధిగా ఈ ప్రతిజ్ఞను చేసేలా ఆదేశాలు

తోడు లేకపోతే చిన్న ప్రయాణమైనా నరకమే, మనసుకు నచ్చిన తోడుంటే నరకంలోనైనా స్వర్గమే !

జారీచేశారు. ఈ ప్రచార, నిర్వహణోద్యమం పకడ్బందీగా సాగేలా చూడడంకోసం మండల స్థాయిలో ‘ పర్యవేక్షణ సంఘాలను (మానిటరింగ్ కమిటీలు) ఏర్పాటుచేశారు.

విద్యాసంస్థలలో ప్రత్యేక తరగతులు

ప్రజా చైతన్య కార్యక్రమాలలో భాగంగా విద్యార్థులలో లైంగిక సమానత్వ భావనను పెంపొందించడానికి, లింగ వివక్షను, లైంగిక నేరప్రవృత్తిని నిరోధించడానికి, బాలికలకు స్వయంరక్షణ సామర్థ్యం కలిగించడానికి జిల్లాలోని అన్ని విద్యా సంస్థలలో వారానికి రెండురోజులు ప్రత్యేక తరగతులు నిర్వహిస్తారు.

‘మాస్’ కీలక భాగస్వామ్యం

జిల్లాలో క్రియాశీలంగా అనేక ప్రజాహిత కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ప్రభుత్వేతర సంస్థ ‘మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ’ని (మాస్) ఈ ‘సురక్షిత కామారెడ్డి’ ఉద్యమంలో కీలక భాగస్వామ్యం వహించవలసిందిగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆహ్వానించారు. మాస్ ఎం డి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, కన్నలైట్ శ్రీమతి కళామణి ఈ ఉద్యమ కార్యచరణ కార్యక్రమ రూపకల్పనలో క్రియాశీల పాత్ర వహించారు. ‘మహిళాభివృద్ధి



సొసైటీ’ భూమిక సంస్థతో కలసి ప్రభుత్వ సిబ్బందికి, ఉపాధ్యాయులకు, ఎన్ జి ఓ ల సభ్యులకు ఈ ప్రజా చైతన్యోద్యమ నిర్వహణపై ‘శిక్షకులకు శిక్షణ’ యిస్తున్నది. పోలీసుశాఖ, మీడియా, ఇతర భాగస్వామ్య సంస్థలకు ఈ ప్రచారోద్యమం పట్ల తగిన అవగాహన కలిగిస్తున్నది.

మార్గదర్శక స్ఫూర్తి

జిల్లాలో బాలికలకు, మహిళలకు తగిన భద్రత, రక్షణ కల్పించడానికి కామారెడ్డి జిల్లా అధికార యంత్రాంగం

సురక్షిత కామారెడ్డి ... ప్రతిజ్ఞ !

సమాజంలో స్త్రీ, పురుష, కుల, మత భేదాలకు అతీతంగా అందరూ సమానమేనని, నా ప్రవర్తన కూడా అందుకు అనుగుణంగా వుంటుందని నేను మనస్ఫూర్తిగా హామీయిస్తున్నాను.

మహిళల రక్షణకు రూపొందించిన అన్ని చట్టాలను గౌరవించడంతోపాటు, ఇతరులుకూడా గౌరవించేలా శక్తివంచన లేకుండా కృషిచేస్తానని ప్రమాణం చేస్తున్నాను.

నా పరిసరాలలో ఎటువంటి అసాంఘిక కార్య కలాపాలు జరిగినా సంబంధిత శాఖలకు తెలియజేస్తానని, ‘సురక్షిత కామారెడ్డి’ ఏర్పాటుకు మనసా వాచా కర్మణా కృషిచేస్తానని, అందరూ సమానమనే భావంతో వ్యక్తిగతంగా నేను నా ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులను, ప్రత్యేకించి స్త్రీలను, పిల్లలను గౌరవిస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.

చేపట్టిన ఈ ప్రజాచైతన్య ప్రచారోద్యమం ఎంతైనా అభినందనీయం. ఇది ఇతర జిల్లాలు, మొత్తం దేశమే అనుసరించి, అమలుజరపవలసిన మార్గదర్శక కార్యక్రమం.

సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తికి లైంగిక వివక్షకు తావులేని ధోరణి అలవడితే, బాలికలు, మహిళలపై హింసను అరికట్టడంలో బాధ్యతాయుతంగా ప్రవర్తిస్తే బాలికలు, మహిళలు ఎలాంటి భయాందోళనలు లేకుండా జీవించి, అన్ని రంగాలలో విశేష ప్రతిభా నైపుణ్యాలను కనబరచి అగ్రగాములుగా నిలవగలిగే సానుకూల సామాజిక వాతావరణం ఏర్పడుతుందనడంలో సందేహం వుండదు.

ఎక్కడ మహిళలు సాధికారత పొందితే, ఆ కుటుంబాలు, ఆ సమాజం, మొత్తం ఆ దేశమే సాధికారత సాధిస్తుంది. ఆ విధంగా లైంగిక వివక్షకు తావులేని, అందరికీ సమాన ప్రాతినిధ్యంకలిగిన, అర్థవంతమైన ప్రజాస్వామ్య సమాజ రూపకల్పనను లక్ష్యంగా పెట్టుకుందాం, ఆ లక్ష్య సాధనకు మనమందరం అంకితభావంతో కృషిచేద్దాం!

అన్ని అభిప్రాయాలూ వాస్తవాలు కావు ; సహృదయంతో, సదవగాహనతో ఆలోచిస్తేనే నిజం నిగ్గుతేలేది

కామారెడ్డి జిల్లాలో మహిళల రక్షణకు కట్టుదిట్టమైన ఏర్పాట్లు

దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన దిశ హత్యోదంతం అందరినీ కలిచివేసింది. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు జరుగకుండా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలంటూ దేశ రాజధానితో మొదలుకుని ఆయా రాష్ట్రాల్లో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. దిశ ఘటన అనంతరం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సైతం తీవ్రస్థాయిలో స్పందించి కట్టుదిట్టమైన చర్యలకు ఉపక్రమించాయి. రాష్ట్రంలో ఆడబిడ్డలకు రక్షణగా నిలిచేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం విస్తృతంగా చర్యలు తీసుకుంటోంది.

ముఖ్యంగా కామారెడ్డి జిల్లాలో జిల్లా కలెక్టర్ సత్యనారాయణ, ఎస్పీ శ్వేతారెడ్డి 'సురక్షిత కామారెడ్డి' పేరుతో ప్రత్యేక డ్రెస్ ను సీరియస్ గా అమలు చేస్తున్నారు. కష్టకాలంలో అవలంబించాల్సిన తీరుపై, స్వీయ రక్షణపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించనున్నారు. యుద్ధ ప్రాతిపదికన కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నారు. ఇందుకు సంబంధించిన విషయాలను ఎస్పీ శ్వేతారెడ్డి 'సమస్తే తెలంగాణ'కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో వివరించారు. ఆ ఇంటర్వ్యూ విశేషాలను 'సమస్తే తెలంగాణ' పత్రిక సౌజన్యంతో 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

సురక్షిత కామారెడ్డి కార్యక్రమం జోరుగా సాగుతున్నది. ముఖ్యోద్దేశం ఏమిటి?

రాష్ట్ర మంత్రి కేటీఆర్ సూచన మేరకు కలెక్టర్ సత్యనారాయణ సారధ్యంలో సురక్షిత కామారెడ్డి కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నాం. ఇదీ భారీ లక్ష్యంతో 100 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికతో చేపడుతున్న ప్రోగ్రామ్. ఇందులో ప్రభుత్వ శాఖలన్నీ భాగస్వామ్యం అవుతున్నాయి. సమాజంలో మహిళలపై జరుగుతున్న అకృత్యాలను అరికట్టేందుకు ముందస్తుగా వారిని అప్రమత్తంగా చేసే దిశలో అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాం. డిసెంబర్ ఏడో తారీఖునాడే సురక్షిత కామారెడ్డి ప్రోగ్రామ్ ఆరంభమైనది. ప్రజల నుండి మంచి స్పందన లభిస్తోంది. 10వేలమంది ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో

కలిసి సురక్షిత కామారెడ్డిని విజయవంతం చేస్తాం.

ఆర్టీసీ బస్సులను, బస్సుల్లోనూ కళాశాల విద్యార్థినులకు ఇబ్బందికర పరిస్థితులు ఎదురవుతున్నాయి. ఇలాంటి చోట్ల వివిధంగా దృష్టి సారించారు?

ఆర్టీసీ బస్సులలో ప్రయాణం చేసే సమయాలలో, బస్టాండ్ వద్ద విద్యార్థినులకు, బాలికలకు, మహిళలకు ఇబ్బందికర పరిస్థితులు



ఎదురైతే వారు తక్షణం 100కు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేయొచ్చు. ఆకతాయిలను అరెస్టు చేసి చట్ట ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటాం. మరోవైపు 100, 1098, 181 కాల్ సెంటర్లపై పోస్టర్ల ద్వారా విస్తృతంగా ప్రచారం నిర్వహించనున్నాం. ఇందుకోసం ఆర్టీసీ వారిని భాగస్వామ్యం చేస్తాం. అమ్మాయిలను ఇబ్బందులకు గురి చేసే వారిని వదిలిపెట్టం.

దిశ ఘటన అనంతరం పోలీస్ యంత్రాంగం వివిధంగా అప్రమత్తమైంది? జిల్లాలోని జాతీయ రహదారులపై నిఘాను పెంచుతున్నారా?

జిల్లాలో జాతీయ రహదారుల విస్తృతి భారీగానే ఉంది. ఎన్ హెచ్ 44, 161పై నిరంతరం గస్తీ బృందాలు తిరుగుతూ ఉంటాయి. అనవసరంగా రోడ్డు పక్కకు పార్కింగ్ చేసే లారీలు, ఇతర వాహనాలను నిలుపకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. పెట్రోలింగ్ వాహనాలను పెంచి మరింతగా భద్రత కల్పించే దిశగా ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి. సీసీ టీవీలను భారీగా ఏర్పాటు చేయించేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. జిల్లావ్యాప్తంగా 2010 సీసీ టీవీ కెమెరాలుండగా 1650 నిఘా కెమెరాలు పని చేస్తున్నాయి.

మహిళల రక్షణకు జిల్లాలో మీరు తీసుకుంటున్న చర్యలేమిటి?

పోలీసులు ఎల్లవేళలా శాంతి, భద్రతల పరిరక్షణకు

ముందడుగుతో బలం, కలిసి నడవడంతో ఐకమత్యం, ఒకరికొకరు నిలవడంతో అనుబంధం

కట్టుబడి ఉంటారు. రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా పని చేస్తారు. మహిళల రక్షణ కోసం జిల్లాలో ప్రత్యేకంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. సురక్షిత కామారెడ్డిలో అవగాహన కార్యక్రమాలు ఒక ఎత్తు అయితే మరోవైపు షీ టీమ్ల పాత్రను పెంచడం, సిబ్బంది పనితీరులో మరింత శ్రద్ధాసక్తులను పెంచడంపై దృష్టి సారించాం. 100కు వచ్చే ప్రతీ కాలను సీరియస్ గా తీసుకోవాలని ఆదేశాలు ఇచ్చాం. ప్రతీ కాలకు పోలీసులు స్పందించి ఘటనాస్థలిని సందర్శిస్తారు.

ఫేస్ బుక్, ట్విట్టర్, ఇన్ స్టాగ్రామ్, టిక్ టాక్, వాట్సాప్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాల మూలంగా యువతులు చాలామంది మోసపోతున్నారు. వీటిపై మీ అభిప్రాయం ?

సాంకేతిక యుగంలో వచ్చిన మార్పులను సద్వినియోగం చేసుకోవడంలో తప్పు లేదు. కాకపోతే మితిమీరిన వినియోగం, విచ్చలవిడిగా వాడడం మూలంగా ఉపద్రవాలు ముంచు కొస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా నేటి తరం అమ్మాయిలకు ఇచ్చే సూచన ఒకటే.... ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టాగ్రామ్, టిక్ టాక్ తో వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని షేర్ చేయొద్దు. అపరిచితులతో ఛాటింగ్ చేయడం మానుకోవాలి. ఫోటోలను అప్ లోడ్ చేసే విషయంలోనూ జాగ్రూకతతో వ్యవహరించాలి. ఇలాంటి ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ముప్పునకు దూరంగా ఉండొచ్చు. చాలామంది సామాజిక మాధ్యమాలను వేదికగా చేసుకుని అమాయకులను లోబర్చుకునేందుకు కాచుకుని కూర్చున్న వారు లేకపోలేదు. జిల్లాలో సైబర్ నేరాల అదుపునకు తగు చర్యలు సైతం తీసుకుంటున్నాం.

షీ టీమ్ల ద్వారా సత్ఫలితాలు వస్తున్నాయా? జిల్లాలో బృందాల పనితీరు ఏ రకంగా ఉంది?

జిల్లాలో షీ టీమ్లను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ఆకతాయిల ఆగడాలకు అడ్డుకట్ట పడిందని చెప్పొచ్చు. మహిళా కానిస్టేబుళ్ళతో జిల్లా అంతటా నిఘాను పెట్టాం. మూడు సబ్ డివిజన్ పరిధిలో మూడు బృందాలు విస్తృతంగా పని చేస్తున్నాయి. పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో షీ టీమ్ల పాత్రను సవివరంగా వివరిస్తూ అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. జిల్లాలో మహిళల పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించేవారిని గుర్తించి కేసులు నమోదు చేస్తున్నాం. జిల్లా షీ టీమ్ నెంబర్ 8985333321కు

ఫోన్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేయొచ్చు. ఆకతాయిల చేష్టలను ఫోటోలు, వీడియోలను సైతం వాట్సాప్ ద్వారా పంపొచ్చు. ఫిర్యాదుదారుల వివరాలు గోప్యంగా ఉంటాయి.

నేరాల నియంత్రణలో పోలీసులతో పాటుగా ప్రజల బాధ్యతలేంటి ?

నేరాలను అరికట్టేందుకు 24 గంటల పాటు పోలీసు శాఖ పని చేస్తుంది. ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా శాంతి, భద్రతలను కాపాడడానికి పోలీసులు ఎల్లవేళలా కృషి చేస్తారు. నేరాలను అరికట్టేందుకు ప్రజల తోడ్పాటు కూడా అవసరం అవుతుంది. అవగాహనతో కూడిన అప్రమత్తత మూలంగా నేరాలను త్వరగా అదుపు చేయొచ్చు. ఈమధ్యే తాడ్వాయి మండలం బ్రహ్మజివాడిలో కార్డన్ సెర్చ్ నిర్వహించాం. అక్కడి ప్రజల స్పందన, నేరాలపై వారికున్న అప్రమత్తతను చూసి సంతోషించాను. ఏదైనా ఘటన సంభవిస్తే తక్షణం పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలనే స్పృహ వారిలో కనిపించింది. ఇలాంటి అవగాహననే అందరూ పాటించాల్సిన అవసరం ఉంది. రాష్ట్రంలో సంచలనం సృష్టించిన హజీపూర్ వరుస హత్య కేసు ఘటనలోనూ మొదటి బాలిక కిడ్నాప్ జరిగినప్పుడే గ్రామప్రజలు అప్రమత్తంగా స్పందించి ఉంటే మరో ఘటనకు ఆస్కారం ఉండేది కాదని తెలుస్తోంది.

సురక్షిత కామారెడ్డి కార్యాచరణ ప్రణాళికలు ఏంటి?

కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు సురక్షిత కామారెడ్డి కార్యక్రమాన్ని సవాల్ గా తీసుకున్నాం. మార్చి నెలాఖరువరకు జిల్లాలోని ప్రతీ గ్రామంలో మహిళల భద్రత, వారి రక్షణపై అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడతాం. 526 గ్రామ పంచాయతీల్లో మహిళల రక్షణకు ఉన్న అవకాశాలు, చట్టాలు వాటి ప్రాధాన్యతలపై వివరిస్తాం. జిల్లా మొత్తం 533 ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలు, ఉన్నత పాఠశాలలు, 84 జూనియర్ కళాశాలలు, 18 డిగ్రీ కళాశాలల్లో సదసుసలు నిర్వహించనున్నాం. 2 లక్షల మంది విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు సుమారుగా 80 వేల మంది విద్యార్థినులకు స్వీయ రక్షణపై శిక్షణా కార్యక్రమాలను తలపెట్టునున్నాం. ఇందుకోసం మహిళా పోలీసులకు సెల్ఫ్ డిఫెన్స్ పై ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నాం. ■

మద్యపానమే గృహహింసకు మూలం!

మద్యం లేదా మాదకద్రవ్యాల అలవాటున్న పురుషులు... మహిళల మీద గృహ హింసకు పాల్పడే అవకాశం ఇతరుల కన్నా ఆరేడు రెట్లు అధికంగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. స్వీడన్ లో పదహారు సంవత్సరాలకు సంబంధించిన లక్షలాది వైద్య రికార్డులు, పోలీస్ సమాచారాన్ని విశ్లేషిస్తూ నిర్వహించిన ఈ పరిశోధన వివరాలను ఫ్లాస్-మెడిసిన్ అనే ఓ ఆన్లైన్ జర్నల్ లో ప్రచురించారు.

మానసిక అనారోగ్యాలు, ప్రవర్తనా లోపాలు ఉన్న పురుషులు కూడా తమ భాగస్వాములపై హింసకు పాల్పడే అవకాశం అధికంగా ఉంటుందని ఈ పరిశోధన గుర్తించింది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఆక్స్ ఫర్డ్ ప్రొఫెసర్ సీనా ఫజల్ ఈ అధ్యయనానికి సారథ్యం వహించారు. అమెరికా, స్వీడన్, లండన్ కింగ్స్ కాలేజీలకు చెందిన నిపుణులు ఈ పరిశోధనలో పాలుపంచుకున్నారు. పదిహేనేళ్ళకు సంబంధించిన పరిస్థితులు, రికార్డులను ఈ క్రమంలో పరిశీలించారు.

మద్యపానం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగం సమస్యలు ఉన్నట్లు వైద్యపరంగా గుర్తించిన 1.40 లక్షల మంది పురుషుల వివరాలను ఇందుకోసం సేకరించారు. వీరిలో తమ భార్యలు,

గర్లెఫ్రెండ్స్, మాజీ జీవిత భాగస్వాములను బెదిరించటం, వారిపై దాడి చేయటం, లైంగిక దాడులకు పాల్పడటం వంటి కేసుల్లో ఎంతమంది అరెస్ట్ అయ్యారనేది పరిశోధించారు.

మద్యపాన వ్యసనపరుల్లో 1.7 శాతం మంది ఇలాంటి నేరాల కింద అరెస్టయ్యారని గుర్తించారు. అదే వయసులో ఉన్న మొత్తం పురుషుల్లో ఇటువంటి అరెస్టుల సగటుతో పోలిస్తే ఇది ఆరు రెట్లు అధికం.?

ఇక మాదకద్రవ్యాల వినియోగం సమస్య ఉన్న పురుషుల్లో అయితే 2.1 శాతం మంది గృహ హింస నేరాల కింద అరెస్టయ్యారని తేలింది. సాధారణ సగటుకన్నా ఇది ఏడు రెట్లు అధికం.

మద్యపానం, మాదకద్రవ్యాల వినియోగానికి, గృహ హింసకు సంబంధం ఉందనేది నిస్సందేహమని ఈ పరిశోధన తేల్చింది. మద్యం, మాదక ద్రవ్యాలను వినియోగించే వారిలో గృహ హింస నైజం అధికంగానే ఉందని.. అయితే.. ఇటువంటి అలవాట్లు లేని వారి సహోదరులతో పోల్చినపుడు ఈ నైజం కొంత తక్కువగా ఉంటుందని ఈ పరిశీలనలో గుర్తించారు.

స్త్రీ నిధి' నిర్వహణలో మెదక్ జిల్లాకు ప్రథమ స్థానం !

'స్త్రీ నిధి' రుణాల పంపిణీ, రుణాల తిరిగి చెల్లింపులలో వందశాతం ప్రగతిని సాధించి మెదక్ జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ తెలంగాణా రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమస్థానంలో నిలిచింది.



మంత్రి శ్రీ ఎర్రబెల్లి దయాకరరావు నుంచి పురస్కారం అందుకుంటున్న స్త్రీనిధి ప్రాంతీయ మేనేజర్ శ్రీ అనంత కిషోర్, డి ఆర్ డి ఓ శ్రీ సీతారామారావు

ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన స్త్రీ నిధి రాష్ట్ర జనరల్ బాడీ సమావేశంలో రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శ్రీ ఎర్రబెల్లి దయాకరరావు చేతుల మీదుగా డి ఆర్ డి ఓ శ్రీ సీతారామారావు, స్త్రీ నిధి ప్రాంతీయ మేనేజర్ శ్రీ అనంత కిషోర్ పురస్కారాలను అందుకున్నారు. మెదక్ జిల్లా స్త్రీ నిధి రుణాల పంపిణీలో వందశాతం, వసూళ్ళలో 99.34 శాతం, పొదుపులో 88 శాతం ప్రగతి సాధించి రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచినట్లు శ్రీ అనంత కిషోర్ తెలిపారు.

ఆరడుగుల మనిషి విలువ నాలుగుగుణాల నాలుకమీద ఆధారపడి వుంటుంది !

రైతు ఆదాయాన్ని పెంచుతున్న కార్పొరేట్ సేద్యం!

ఫలసాయాన్ని మండీకి కాకుండా ...సూపర్ మార్కెట్ కు తరలిస్తే... లాభాల పంట పండుతుంది.
వ్యవసాయంలో కొత్త మార్పులకు శ్రీకారం చుడుతున్న... ఈ ధోరణి రైతుల్లో
ఆశలు రేపుతోంది...

వీజుకు తీసుకున్న తోటలో.... కిలో జామ 15 రూపాయలు. తోపుడు బండ్లమీద రూ. 30 సూపర్ మార్కెట్ లో రూ. 50. పంట పండించిన రైతుకు ముట్టే ధర రూ. 10. అదే జామ పండ్లను తోటలో నుంచి నేరుగా సూపర్ మార్కెట్ కు చేరవేస్తే... రైతుకు ఎంతో కొంత ఊరట లభిస్తుంది.

ఒక్క పండ్ల దిగుబడి అనే కాదు. బియ్యం, పప్పు దినుసులు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు... ఇలా పండిన పంటను మండీలకు తీసుకెళ్తారు రైతులు. అక్కడ దళారులు, వ్యాపారులు చెప్పిన రేటుకే అమ్మాలి. గిట్టుబాటు కాకపోతే... వెనక్కి తీసుకెళ్ళడం అదనపు భారం. మంచి ధర పలికే

వరకు నిల్వ చేయడమూ సాధ్యం కాదు. దీనివల్ల పండించే రైతుకు గిట్టుబాటు ధర దక్కదు. వినియోగదారునికి ధరలు అందుబాటులో ఉండవు. ఈ రెండు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపేందుకు వచ్చిందే... ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్.

చావైనా... బతుకైనా...

క్లిక్ అయ్యే ఒక్క ఐడియా చాలు. వెంచర్ క్యాపిటలిస్టులు స్టార్టప్ కంపెనీలో పెట్టుబడులు పెడతారు. ఉద్యోగుల నియామకం చకచకా జరిగిపోతుంది. సేవలు మొదలవుతాయి. విత్తనంలా మొలకెత్తిన కంపెనీ మహావృక్షం అవుతుంది. బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు, పెట్టుబడిదారులు,

సాగు రైతుకు 'మాస్' సకలవిధ సహాయం !

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్) ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో రైతులకు అనేక విశిష్ట సేవలను అందిస్తున్నది. ఏ ప్రయోజనం పొందాలన్నా ఒంటరి పోరాటం కంటే సంఘ బలమే అత్యంత ప్రధానమైన అంశంగా తొలినుంచి తన సేవా మార్గాన్ని రూపొందించుకున్న మాస్ అనంతపురం, చిత్తూరు, కామారెడ్డి జిల్లాలలో స్వయంగా 36 వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను (ఎఫ్ పి ఓ / ఎఫ్ పి సి) ఏర్పాటుచేసింది. నాబార్డ్ కు చెందిన 20 ఎఫ్ పి ఓ లకు నిర్వహణ, వ్యాపారాభివృద్ధి సహకారాన్ని అందిస్తున్నది. మాస్ ఏర్పాటు చేసిన 36 ఎఫ్ పి ఓ లలో 8 కేవలం మహిళల ఎఫ్ పి ఓ లు కావడం విశేషం. మాస్ ఎఫ్ పి ఓ లలో దాదాపు 30% వాటాదారులు మహిళలే కావడం మరో విశేషం. మాస్ ఎఫ్ పి ఓ లలో 20 వరకు

రైతు అభివృద్ధి కేంద్రాలను (ఇన్ ఫుట్ షాప్ లను) నిర్వహించి రైతులకు అవసరమైన వ్యవసాయ పెట్టుబడులను సమ కూర్చుతున్నాయి. కనీసం 10 ఎఫ్ పి ఓ లు కార్పొరేట్ సంస్థల నిర్వహణలోని మార్కెట్లతో అనుసంధానంచేసుకుని తమ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను చెప్పుకోదగిన ధరకు అమ్ముకోగలుగు తున్నారు. ఇంకొన్ని ఎఫ్ పి ఓ లు మార్కెట్ ఫెయిడ్, రాష్ట్ర పౌర సరఫరాల శాఖ వంటి ప్రభుత్వ వ్యవసాయ మద్దతు ధరల పథకాలను వినియోగించుకుంటూ, కందులు, మొక్కజొన్నలు, వడ్లు, వేరుశనగ వంటి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను రైతులనుంచి కొనుగోలుచేస్తూ వారికి తగిన ధర లభించేలా కృషి చేస్తు న్నాయి. మాస్ ఇంకా హరిత నవీకరణ కేంద్రాలను (జి ఐ సి లు) కూడా నిర్వహిస్తున్నది. ఈ విధంగా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ రైతుల సుస్థిరాభివృద్ధికి సర్వ విధాల కృషి చేస్తున్నది.

గుణపాఠం నేర్చేవి తప్పలే కావు, ఏ గుణపాఠం నేర్చినదే అసలైన తప్పు



వినియోగదారులు, బ్యాలెన్స్ షీట్ ..జాతకమే మారిపోతుంది. చూస్తుండగానే కంపెనీ పబ్లిక్ ఇష్యూకు వెళుతుంది. కాలం కలిసొస్తే స్టాక్ మార్కెట్ లో ఆ కంపెనీయే షేర్ ఖాన్! ఏ బహుళ జాతి సంస్థ కన్నో పడుతుంది. అది టేకోవర్ చేస్తే కోట్లు చేతికొస్తాయి. దాంతో కంపెనీ ఫౌండర్ పంట పండినట్లే! ఓ మోస్తరు కంపెనీకే ఇంత సీనుంటే తిండి పెట్టే సేద్యానికి ఇంకెంత సీనుండాలి ? ఎందుకంటే మన దేశంలోని ప్రతి ఊళ్ళో స్టార్టప్ కంపెనీల్లాంటిదే చిన్న కమతాల సేద్యం. కార్పొరేట్ సంస్థల వంటిదే పెద్ద కమతాల సాగు. స్టార్టప్ ల పంట పండుతోంది కానీ వ్యవసాయంలో రైతులు ఎప్పుడూ తమ లాభాలను కళ్ళ చూడటం లేదు. వ్యాపారంలో కేవలం ఐడియాల మీద పెట్టుబడులు పెట్టే వాళ్ళున్నారు కానీ వ్యవసాయంలో మట్టిమీద పెట్టుబడి పెట్టే వాళ్ళు లేరు. చావైనా బతుకైనా భూమిని నమ్ముకున్న ఏకైక శ్రమజీవి రైతు.

ఎంత చేసినా....

భారత్ లో అతి పెద్ద పరిశ్రమ వ్యవసాయమే. హెడ్ ఆఫీస్ లేని కంపెనీ. ప్రతి ఊళ్ళో ఉద్యోగులు ఉంటారు. బాస్లు, ఉద్యోగులు అనే తేడా లేదు. రైతులు, కూలీలు కలిసికట్టుగా పని చేస్తారు. నిర్ణీత పనివేళలంటూ ఉండవు. చేయాలే కానీ 24 గంటలూ పనే..17 శాతం దేశ సంపదను సృష్టిస్తున్నది వ్యవసాయమే! యాభై శాతం ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. ఏటా 284.83 మిలియన్ టన్నుల ఆహార ఉత్పత్తుల్ని అందిస్తోంది. అయితే ఘనంగా చెప్పుకోవడానికే ఈ రంగం ఉంది కానీ రైతును కదిపితే అన్నీ కన్నీటి కథలే వినిపిస్తాయి. భారత్ లో 22.5 శాతం మంది రైతులు ఇప్పటికీ దారిద్ర్యరేఖకు దిగువనే బతుకుతున్నారు. పల్లెల్లోని రైతు సగటు సంపాదన నెలకు

రూ. 8,057 మాత్రమే అంటోంది నాబార్డు. నిజానికి ఈ మాత్రం అందుతున్నది కూడా కొద్దిమందికే! అన్నదాతల్లో 52.5 శాతం మంది ఇప్పటికీ అప్పుల్లోనే మగ్గిపోతున్నారు. నీతి అయోగ్ అధ్యయనం ప్రకారం గడిచిన ఇరవైమూడేళ్ళలో రైతు ఆదాయం 9.18 రెట్లు పెరిగిందని చెబుతున్నప్పటికీ వాస్తవం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. అన్నదాత ఆదాయం రెండింతలు కావడానికి ఇరవై మూడేళ్ళు పట్టింది. రైతులకు ఎన్ని సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నా...

ఉచిత విద్యుత్ ఊరటనివ్వడం లేదు...

రుణమాఫీతో రుణం తీరడం లేదు..

సబ్సిడీలతో చావులూ ఆగడం లేదు.

ఇద్దరికీ లాభమే...

నువ్వు బాగుండాలి... నేనూ బాగుండాలి. విన విన సిచ్చయేషన్. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల్ని అమ్మే కార్పొరేట్ కంపెనీలే లాభాల్లో ఎందుకుండాలి? ఆ ఉత్పత్తులను పండించిన రైతు ఎందుకు క్షేమంగా ఉండకూడదు ? అని ఆలోచించారు ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్ ఆలోచనాపరులు. ఇందులో కార్పొరేట్ ప్రయోజనమే అధికమైనా రైతుకు ఎంతోకొంత ఊరటనిచ్చే అంశమే. ఇన్నేక్షూ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను మండీలు, మార్కెట్ విక్రయ కేంద్రాల్లోనే అమ్మేవారు. ఇప్పుడు నేరుగా రిటైల్ స్టోర్లు, సూపర్ మార్కెట్లు, కార్పొరేట్ కంపెనీలే రైతుల వద్దకు వెళుతున్నాయి. ఇదివరకెన్నడూ లేని కొత్త మార్పు ఇది.

బియ్యం, గోధుమలు, పప్పు దినుసులు, కూరగాయలు, పండ్లు తదితర వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ఎగుమతుల్లో మనది ఏదవ అతి పెద్ద దేశం. మల్టీ చెయిన్ సూపర్ మార్కెట్ ల విస్తరణలోనూ ముందంజలో ఉంది.

ఒకప్పుడు బత్తాయి, బొప్పాయి, దానిమ్మలను తోపుడు బండ్ల మీదే కొనేవాళ్ళు. ఇప్పుడవన్నీ సూపర్ మార్కెట్లకు చేరాయి. అమ్మకాలు కూడా ఆశించిన దానికంటే ఎక్కువే జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి రైతుల వద్దకే కంపెనీలు వెళ్ళి కొనుగోలు చేస్తే తప్ప వినియోగదారు లకు సరిపడేంత సరుకును అందించలేవు. దీంతో మార్కెట్ లో అనూహ్యమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

పదిమందిని బాధపెట్టి పైకెదగడం గొప్పకాదు, పదుగురికి తోడ్పడతూ ఎదగడమే గొప్ప

కార్పొరేట్లు సైతం....

ప్రముఖ ఆటోమొబైల్ సంస్థ మహీంద్రా గ్రూప్ కు రిటైల్ వ్యాపారంలో ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. మన దేశంలో పండే రుచికరమైన, నాణ్యమైన ద్రాక్షను విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడంలో దిట్ట. పన్నెండేళ్ళ కిందట కొన్ని దేశాలు మన ద్రాక్షను తిరస్కరించేవి. పరిమితికి మించి క్రిమి సంహారక మందులు వాడటమే ప్రధాన కారణం. రైతులు చేసేది లేక స్థానిక మార్కెట్ లో కిలో పాతిక రూపాయలకు అమ్ముకునేవారు.

ద్రాక్ష ఎగుమతుల్లోకి మహీంద్రా వచ్చాక ఎంతో మార్పు వచ్చింది. ఆ సంస్థ ప్రత్యేకంగా నియమించుకున్న వ్యవసాయ నిపుణులతో రైతులకు శిక్షణ ఇప్పిస్తోంది. అతి తక్కువ రసాయనాల వాడకంతోనే అధిక పంటలు ఎలా పండించాలో అవగాహన కల్పిస్తోంది. ద్రాక్షతోటల రైతులతో ఒక అంగీకారానికి వచ్చి పంట దిగుబడిని కొనుగోలు చేస్తోంది. ఏటా ఎంతలేదన్నా పదిహేనువేల టన్నుల ద్రాక్షను విదేశాలకు పంపిస్తోంది మహీంద్రా. మన దేశం నుంచి వెళ్ళే ద్రాక్ష ఎగుమతుల్లో కంపెనీది పన్నెండు శాతం వాటా. “ఆయా దేశాల్లోని ఆహార చట్టాలను బట్టి నిబంధనలు ఉంటాయి. కొన్నిచోట్ల టిప్యూ కల్చర్, సీడ్ ద్రాక్షలను మాత్రమే కొంటారు. మరికొన్ని చోట్ల తీపి ఎక్కువగా, పులుపు తక్కువగా ఉండే రకాల్ని కొంటారు. ఇలా అంతర్జాతీయ మార్కెట్ స్థితిగతుల్ని ఎప్పటికప్పుడు రైతులకు తెలియచేస్తున్నాం...” అంటున్నారు కంపెనీ ప్రతినిధులు.

ప్రస్తుతం మహీంద్రా కంపెనీ నాసిక్ ప్రాంతంలోనే ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్స్ అమలు చేస్తోంది. రైతుల కోసం ప్రత్యేకించి ‘మై అగ్రి గురు’ యాప్ ను ప్రవేశపెట్టింది. ఇప్పటికే అరులక్షల మంది రైతులు యాప్ ను వాడుతున్నారు. మెషిన్ లెర్నింగ్, వాయిస్ రికగ్నిషన్ లతో పనిచేసే ఛాట్ బోట్ ఇది. ద్రాక్షలాగే అరటి, దానిమ్మలను కూడా ఎగుమతుల జాబితాలో చేర్చనుంది మహీంద్రా.

విదేశాలకు సైతం...

ప్రఖ్యాత ఎఫ్ఎంసీజీ కంపెనీ ఐటీసీ కూడా రైతుల భాగస్వామ్యానికి పెద్ద పీట వేసింది. సుమారు పది

రాష్ట్రాల్లోని పలు పల్లెల్లో కియోస్కాలను ఏర్పాటు చేసి రైతులకు టెక్నాలజీని అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చింది. ముప్పయి ఐదువేల పల్లెల్లో నలభై లక్షల మంది వీటితో అనుసంధాన మయ్యారు. కియోస్కాల ద్వారా వ్యవసాయ సమాచారం, వాతావరణ విశేషాలు, మార్కెట్ ధరలవంటివన్నీ తెలుసు కోవచ్చు. ఐటీసీ రైతులతో ఒప్పందం చేసుకుని బియ్యం, సోయా, గోధుమలు, పప్పుదినుసులు, బార్లీ, పండ్లు సేకరిస్తోంది. వీటిని శుద్ధి చేసి వినియోగదారులకు సరసమైన ధరలకు అందిస్తోంది. సేంద్రియ తోటల్లో పండిన మామిడి, జామ, బొప్పాయి, దానిమ్మ పండ్లను విదేశాలకు కూడా ఎగుమతి చేస్తోంది. పండ్ల నుంచి ప్యూరీ తీసి అమ్ముతోంది. కాఫీ వ్యాపారాన్ని కూడా ఎప్పటినుంచో చేస్తోంది. దీనివల్ల రైతులకు ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతోంది. మార్కెట్ లో ఆశించిన ధర అందుతోంది. దేశంలోనే రెండో అతి పెద్ద ఎగుమతుల సంస్థ ఐటీసీ ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్స్ వేగంగా ముందుకు తీసుకెళుతోంది.

సేద్యం మారుతోంది...

కేఎఫ్సి, మెక్ డోనాల్డ్ అవుట్ లెట్స్ కి వెలిశే ఫ్రెంచ్ ఫ్రైస్ తినకుండా వెనక్కి రాలేం. కొత్త తరం ఆహార అభిరుచుల్లో వచ్చిన మార్పు ఇది. సినిమా థియేటర్లు, కెఫెటేరియాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ సెంటర్లలో ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలకు గిరాకీ ఎక్కువ. వీటిని తయారుచేయడానికి నాణ్యమైన బంగాళదుంపలు అవసరం. దీంతో పంట సాగుకు రైతులకు సహాయపడుతోంది. అగ్రి సర్వీసెస్ కంపెనీ ఈఎం3. గుజరాత్, మధ్యప్రదేశ్ లో ఇప్పటికే పని మొదలుపెట్టింది. బంగాళాదుంపల ఆహార ఉత్పత్తులు అందించే ఎంసీకైన్ తో ఒప్పందం పెట్టుకుంది. పంటను సాగుచేసే రైతులకు విత్తనాలు, ఎరువులు, మందులు, వ్యవసాయ పరికరాలు, ఆర్థిక సాయం... ఒకటేమిటి, సమస్తం అందిస్తోంది. రైతులు పండించిన పంటను తిరిగి కొనుగోలు చేస్తోంది. “సేద్యంలో ఆధునిక సాంకేతికతను వాడటం వల్ల 25 శాతం ఖర్చు తగ్గడమే కాకుండా... 20 శాతం దిగుబడి పెరిగింది” అని ఈఎం3 చైర్మన్ రోతాస్ మల్ పేర్కొన్నారు.

బెంగళూరుకు చెందిన ఫార్మీజెన్ మరో వినూత్న

నీవు ఎవరి మనసైనా నొప్పిస్తే వారి మన్నన కోరు, నిన్నెవరైనా నొప్పిస్తే వారిని మన్నించు

ప్రక్రియను చేపట్టింది. రైతుల నుంచి లీజుకు తీసుకున్న భూమిని తిరిగి వినియోగదారులకు అద్దెకు ఇస్తోంది. సాగు భూమిని చిన్నచిన్న మడికయ్యలుగా అభివృద్ధి చేసింది. అందులో ఎవరికి కావాల్సిన పంటను వారే పండించు కోవచ్చు. వారంతాల్లో వెళ్ళి పొలంలో సరదాగా గడపొచ్చు. యాప్ ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు పంటల స్థితిగతులు తెలుస్తాయి.

పరిశోధనల్లోకి...

భారత్ లో కొబ్బరి నూనె వాడకం ఎక్కువ. అందులోనూ పారాచూట్ కొబ్బరి నూనెకు ఎప్పటినుంచో మంచి బ్రాండింగ్ ఉంది. కొబ్బరితోటలున్న రైతులతో మారికో సంస్థ ఒప్పందం చేసుకుంది. కొబ్బరి పరిశోధన విశ్వవిద్యాలయాల సూచనలు, నిపుణుల సలహాలను రైతులకు అందిస్తోంది. మారికో ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ ద్వారా కనీసం పదివేల మంది వ్యవసాయదారులకు అవగాహన కల్పించనుంది. మహింద్రా, మారికో వంటి సంస్థలే కాదు. ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్ లోకి ఇతర రంగాలకు చెందిన కంపెనీలు కూడా వరుస కడుతున్నాయి. విద్యుత్ ఉత్పత్తి సంస్థ అదానీ ఆపిల్ పండ్లను ఎగుమతి చేస్తోంది. ఈ రంగంలో పరిశోధన - అభివృద్ధి (ఆర్ & డి)లలో పెట్టుబడులు కూడా పెడుతోంది.

స్టార్టప్ ల సేద్యం...

కిఫోర్ బియానీకి చెందిన ప్యూచర్ గ్రూప్ కూడా తమ రిటైల్ స్టోర్స్ కు రైతుల ద్వారానే ఉత్పత్తులను సేకరిస్తున్నాయి. సంస్థకు చెందిన బిగ్ బజార్ లలో వంద రకాల బియ్యం, పప్పుధాన్యాలు, గింజలు, మరో 57 రకాల పిండిని విక్రయిస్తోంది. సహ్యాద్రి ఫార్మ్ లతో ఒప్పందం పెట్టుకుని, రైతుల నుంచి పండ్లు, కూరగాయల్ని సమకూర్చుకుంటోంది. గోడ్రెజ్ నేచర్ బాస్కెట్ కూడా ఇదే పంథాలో వెళుతోంది. ఇంటిగ్రేటెడ్ అగ్రికల్చర్ లోకి స్టార్టప్ కంపెనీలు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొస్తున్నాయి. ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా చురుగ్గా పనిచేసే కంపెనీలు 250 వరకు ఉన్నట్లు ఈ రంగానికి చెందిన నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కొన్ని యాప్స్ ఆన్ లైన్ ద్వారా కూరగాయలు, పండ్లు విక్రయిస్తున్నాయి. ఈ కంపెనీలకు స్థానిక రైతుల ద్వారానే దిగుబడి వస్తుంది. కృషి స్టార్, క్రోఫార్మ్, భారత్ బజార్ వంటివి ఇలాంటివే!

కొన్ని సంస్థలైతే రైతులకు పశుబీమా, పంటల బీమాలతో పాటు ఆధునిక వ్యవసాయ పరికరాల పట్ల అవగాహన కల్పిస్తున్నాయి. రుణాల కోసం ప్రాజెక్టు రిపోర్టులను తయారుచేసి పెడుతున్నాయి.

అనుసంధానం...

మొహాలీలోని 'నేషనల్ అగ్రి ఫుడ్ బయోటెక్నాలజీ ఇన్ స్టిట్యూట్ (ఎన్ ఎబిఐ) ఆధునిక తరం ఆహార అభిరుచులకు అనుగుణంగా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను తీసుకొస్తోంది. అత్యధిక పోషక విలువలు కలిగిన నలుపు, ముదురు నీలం, వంగపండు రంగుల గోధుమను ఉత్పత్తి చేస్తోంది. బ్లూబెర్రీ, జామలలో దొరికే ఒకరకమైన వర్ణ ద్రవ్యం వీటిలోనూ లభిస్తుంది.

ఈ రంగంలో ఆంథోసయానిన్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువ. ఇనుము, జింక్ లు కూడా సాధారణ గోధుమల్లో కంటే ఇందులో అధికం. ఈ కొత్త రకం గోధుమల్ని తింటే స్థూలకాయం, గుండెజబ్బులు, మధుమేహం నియంత్రణలోకి వచ్చే అవకాశం ఉందని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు. ఎన్ ఎబిఐ సంస్థ ఫార్మ్ గ్రోసరీ ప్రొడక్ట్స్ కంపెనీలో అవగాహన కుదుర్చుకుంది. రైతులే సంఘంగా ఏర్పడి ఈ కంపెనీని నెలకొల్పారు. ప్రస్తుతం ఈ కొత్త రకం గోధుమల్ని పంజాబ్ లోనే పండిస్తున్నారు. అక్కడినుంచి దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న సూపర్ మార్కెట్లకు రైతులు తరలిస్తున్నారు. సాధారణ గోధుమలతో పోలిస్తే వీటికే అధిక గిరాకీ లభిస్తోంది.

మైసూర్ కు చెందిన రైతుమిత్ర కూడా మరో ప్రయోగమే చేస్తోందిప్పుడు. విదేశాల్లో పేరున్న సూపర్ ఫుడ్స్ చియా, క్వినోవాలను రైతుల చేత పండిస్తోంది. వాటిని ఇతర దేశాల నుంచి ఎందుకు ఎగుమతి చేసుకోవాలి? ఇక్కడ మనమే ఎందుకు పండించకూడదు? అనే ఆలోచన నుంచే ఈ కొత్త పంటల సాగు మొదలైంది. ఇదివరకు పొలాల్లో పంటలు పండేవి. ఇప్పుడు కార్పొరేట్ ఆలోచనలు పండుతున్నాయి. కంపెనీలే పొలాల్లోకి అడుగుపెడుతున్నాయి. దీనివల్ల అటు సంస్థలకు, ఇటు రైతులకు లాభాలు పండే రోజులు వస్తాయని ఆశిద్దాం.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

ఆశాభావం అన్నిటిని అనుకూలంగా మార్చే మంత్రదండం కాదు, దేనికైనా నిన్ను సిద్ధంచేసే మనోబలం !

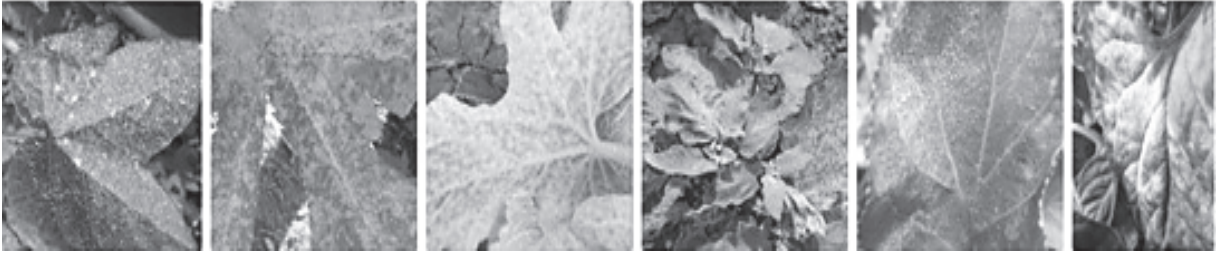
బూడిద, పేనుబంక తెగుళ్ళనుంచి పంటల రక్షణ ఎలా?

పంటలను ఎక్కువగా ఆశించే బూడిద తెగులు, పేనుబంక తెగులు లక్షణాలు ఏమిటో, వీటిని ఎలా నియంత్రించ వచ్చునో, ఇవి సోకకుండా ఎలాంటి నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

బూడిద తెగులు లక్షణాలు, ఆతిధ్యం ఇచ్చేవి: ఇది శిలీంధ్రం; దీనికి ఆతిధ్యం ఇచ్చేవి: ఆపిల్, పియర్, రాస్బెర్రీ, చిక్కుడు, వంకాయ , చెర్రీ, ఆప్రికాట్, ప్లం, పీచ్, బఠానీ, కీర దోస, గుమ్మడికాయ ,కీరదోస, టమాట, క్యాబేజీ, లెట్యూస్, బంగాళాదుంప, మినుములు , పెసలు, మొక్కజొన్న, నిమ్మజాతి

తెగులుసోకే తీరు

శిలీంధ్ర బీజాంశాలు ఆకు మొగ్గలు, మొక్కల అవశేషాలలో ఉంటాయి. గాలి, నీరు, క్రిములు ఈ బీజాలను దగ్గరగా ఉన్న మొక్కలకు అంటుకునేటట్టు చేస్తాయి. బూడిద తెగులు ఒక శిలీంధ్రం అయినప్పటికీ సాధారణంగా ఇది పొడి వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. ఇది 10 నుండి 12 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడు మధ్యలో ఉన్న ఉష్ణోగ్రతల్లో జీవిస్తుంది. కొద్దిపాటి వర్షపాతం, ఉదయం సమయాల్లో పొగమంచు ఈ బూడిద తెగులు వ్యాపించటానికి సహకరిస్తాయి.



కందులు, పసుపు కంది పప్పు, ఎరుపు కందిపప్పు, శనగలు, శనగపప్పు, ప్రత్తి, కర్రపెండలం, పుచ్చకాయ మొదలైనవి. మొదట ఆకుల పైభాగంలో పసుపురంగు మచ్చలు కనబడతాయి. తెగులు తరువాతి దశలో, తెల్లటి, ఆ పై బూడిద రంగు పొడి లాంటి పదార్థం ఆకులు, ఆకుకాడలు ఇంకా పండ్లను కప్పివేస్తుంది. ఈ ఫంగస్ మొక్కల నుండి పోషకాలను గ్రహించి ఒక బూడిద లాంటి పదార్థాన్ని ఆకులపై ఏర్పరుస్తుంది. దీనివలన కిరణజన్య సంయోగక్రియ జరగకుండా ఆగిపోతుంది. మొక్క ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. ఈ తెగులు పెరుగుతున్న కొద్దీ సంక్రమణకు గురైన భాగాలు ముడుచుకుపోతాయి, ఆకులు కుచించుకుపోతాయి . మొక్కలు చనిపోయే అవకాశం కూడా ఉంది. ఆకులపైన పసుపురంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఆకులు, కాడలు, పండ్లపైన పిండి లాంటి పదార్థం కప్పబడి ఉంటుంది. ఆకులు ముడుతలు పడి రాలిపోతాయి. ఎదుగుదల తగ్గిపోతుంది. బూడిద తెగులును కొంతవరకు నియంత్రించవచ్చు.

జీవ నియంత్రణ

తోటల కోసం పాలు - నీళ్ళ మిశ్రమం ఒక సహజ శిలీంధ్ర నాశిని వలె పనిచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఆకుల పైన రెండురోజులకు ఒకసారి పిచికారీ చేయాలి. ఇంట్లో తయారుచేసిన విరుగుడు మందు దోసజాతి (కీరా దోస, గుమ్మడి) పైన, బెర్రీ పండ్ల మొక్కల పైన బాగా పని చేస్తుంది. ఈ పద్ధతి అన్నిరకాల మొక్కలపైన పని చేయదు. ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించకపోతే, వెల్లుల్లి లేదా సోడియం బైకార్బోనేట్ ద్రావణాన్ని ప్రయత్నించండి. వాణిజ్య జీవ నియంత్రణ పద్ధతులు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. గంధకం, కావోనిడ్ యాసిడ్, వేపనూనె, కొవానిన్ లేదా ఆస్పార్మిక్ యాసిడ్ ఆధారిత పిచికారీలు తీవ్రమైన సంక్రమణను నిరోధిస్తాయి.

రసాయన నియంత్రణ

వీలైనంతవరకు ఎల్లప్పుడూ జీవపరమైన నియంత్రణ,

ధనముంటే ధనవంతుడు అంటారు, ఆ ధనంతో ఇతరుల కష్టాలు తీరిస్తే భగవంతుడు అంటారు

నివారణ చర్యలతో కూడిన సమీకృత సమగ్ర సస్యరక్షణ విధానాన్ని పాటించండి. బూడిద తెగులు వల్ల చాలా పంటలు ప్రభావితం అయ్యే అవకాశం ఉండడం వలన ఈ తెగులును నివారించడానికి ప్రత్యేకంగా ఎటువంటి శిలీంధ్రనాశినులను సిఫార్స్ చేయడం కష్టం. నీటిలో కరిగే గంధకం (3గ్రా/లీ), హెక్సాకోనజోల్ ట్రైఫ్లమిజోల్, మైక్రోబ్యూటనిల్ ఆధారిత శిలీంధ్రనాశినులు (అన్నీ ఒక లీటర్ నీటికి 3 గ్రా/లీ 2 మిల్లీ లీటర్లు) కొన్ని పంటలలో ఫంగస్ ఎదుగుదలను తగ్గించడానికి తోడ్పడుతాయి.

నివారణ చర్యలు

- ▶ తెగులును నిరోధించే లేదా తట్టుకునే విత్తన రకాలను వాడండి.
- ▶ మొక్కలకు గాలి, వెలుతురు ప్రసరణ చక్కగా ఉండేలా మొక్కల మధ్యన ఎక్కువ స్థలాన్ని వదలండి.
- ▶ వ్యాధి లేదా తెగులు ఉనికి కోసం పొలాలను క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించండి.
- ▶ మొదటిసారి మచ్చలు కనిపించిన వెంటనే వ్యాధి సోకిన ఆకులను తీసివేయండి.
- ▶ ఈ తెగులుకు గురైన మొక్కలను తాకిన తర్వాత ఆరోగ్యమైన మొక్కలను తాకకండి.
- ▶ మందపాటి ఆకులతో నేలపై వేసే రక్షణ కవచం (మల్చింగ్) బీజాంశాలు భూమి నుండి ఆకులపైకి రాకుండా కాపాడతాయి.
- ▶ కొన్ని సందర్భాలలో ఈ తెగులుకు ఆతిథ్యం ఇవ్వని పంటలతో పంట మార్పిడి కూడా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది.
- ▶ సమతుల్య పోషకాలతో ఎరువులను వాడండి.
- ▶ అధికమైన ఉష్ణోగ్రతల మార్పులను నివారించండి.
- ▶ పంట కోత తరువాత పొలంలో బాగా లోతుగా పూడ్చి పెట్టడానికి నేలను బాగా దున్నండి.
- ▶ పంట కోత తర్వాత మొక్కల అవశేషాల్ని తొలగించండి.

ఉన్ని పేసుబంక

లక్షణాలు, ఆతిథ్యం ఇచ్చేవి : ఈ తెగులు కీటకంద్వారా

వస్తుంది. దీనికి ఆతిథ్యం ఇచ్చేవి; ఆపిల్, పియర్, చెరుకు, మొక్కజొన్న, నిమ్మజాతి, కర్రపెండలం, పుచ్చకాయ, కందులు

తెల్లవెంట్రుకలు కలిగిన కీటకాలు మొగ్గలు, కొమ్మలు, రెమ్మలు, చిగుర్లు, వేర్లను కూడా తినడం చూడవచ్చు. ఇవి తినడం వలన వంకర తిరిగిన ఆకులు, పసుపురంగు ఆకులు, పేలవమైన పెరుగుదల, కొమ్మల డైబ్యూక్ వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. ఇవి తిన్న ప్రాంతాల వద్ద తెల్లని మెత్తటి పదార్థం, తేనెబంక కనిపిస్తాయి. బెరడుపైన, రెమ్మలపైన క్యాంకర్లు, వాపు వృద్ధి చెందడం కూడా ఒక లక్షణం. పేసుబంక భూగర్భ రూపాలు వేర్లపై కూడా దాడి చేస్తాయి, పెద్ద ముడులు ఏర్పడటానికి దారి తీస్తాయి. నీరు, పోషకాల రవాణా సరిగా ఉండకపోవడం వలన చెట్లు పసుపు రంగులోకి మారతాయి. ఇవి తినడం వలన ఈ బుడిపెలు ప్రతి సంవత్సరానికి పెరుగుతూ ఉంటాయి. పురుగుల వలన కలిగే గాయాల వలన, తేనెబంక వలన అవకాశవాద శిలీంధ్రాలు ఆకర్షించబడి కణజాలాలను నల్లని బూజుతో కప్పేస్తాయి. ఈ తెగులు సోకిన చిన్న మొక్కలను పీకినప్పుడు భూమిలో నుండి సులభంగా వూడి వస్తాయి.

తెగులుసోకే తీరు

ఉన్ని అఫిడ్ ఎరియోసోమా లానిగెరం తినడం వలన ఈ లక్షణాలు సంభవిస్తాయి. చాలా ఆపిడ్స్ మాదిరిగా కాకుండా, ఇది ఆకుల నుండి కాక కాండం, చిగుర్ల నుండి కణద్రవ్యాన్ని పీల్చుకుంటుంది. ఇది తెల్లని, మందపాటి, మెత్తటి మైనపు పూత కలిగి ఉంటుంది. శీతాకాలంలో ఇది బెరడుపైన పగుళ్ళలో లేదా ముందు తిన్న ప్రాంతం చుట్టూ ఉన్న గాయాలపై జీవిస్తుంది. వసంత ఋతువులో ఉష్ణోగ్రతలు పెరిగే కొద్దీ ఇవి మళ్ళీ చురుకుగా మారతాయి.

సన్నని బెరడు వున్న ప్రదేశాల కోసం సక్యర్స్, లేత చిగుర్లు, కొమ్మలపైకి ఎక్కువగా ఉంటాయి. అక్కడ ఇవి గుంపుగా బెరడు క్రింద నుండి కణద్రవ్యాన్ని పీలుస్తాయి. చివరికి కాలనీని చుట్టే మెత్తటి వెంట్రుకలను స్రవిస్తాయి. అప్పుడు ఈ బహిరంగ గాయాలను అవకాశవాద వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులు ఆవాసంగా చేసుకుంటాయి. పెద్ద పురుగులు, వేసవిలో రెక్కలు పెంచి, కొత్త అతిధి మొక్కల కోసం ఎగిరిపోతాయి. పండ్ల తోటల

దానం సంపాదనను శుభ్ర చేస్తుంది, క్షమాగుణం సంబంధాలను వృద్ధి చేస్తుంది

సమీపంలో ఉన్న ఎల్వ్ చెట్లు ఆపిల్ తోటలకు ఈ అపిడ్ వలసలను పెంచుతాయి.

జీవ నియంత్రణ

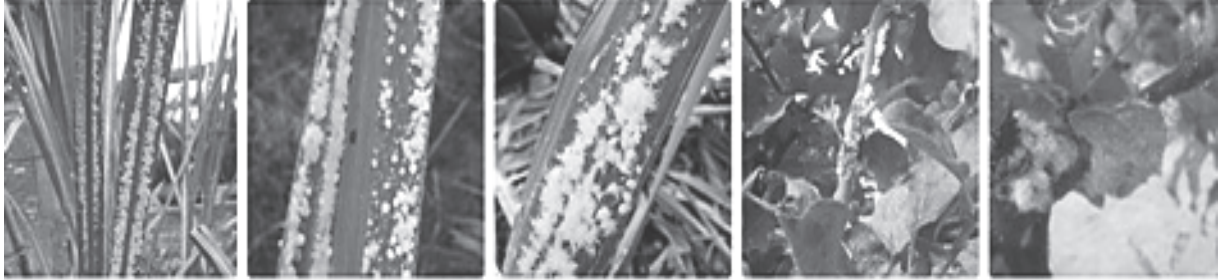
పేనుబంకను చంపడానికి ఇవి స్రవించిన ఉన్ని పొరలోకి పిచికారీ ద్రావణాలు చొచ్చుకుని ప్రవేశించగలగాలి. వీటిని చెదరగొట్టడానికి పలుచగా చేసిన ఆల్కహాల్ ద్రావణాలు లేదా పురుగుమందుల సబ్బులను ఈ ఉన్ని మచ్చల మీద చల్లవచ్చు. పర్యావరణహిత నూనెలు లేదా వేప సారాన్ని కూడా (ఒక లీటర్ నీటికి 2-3 మి.లీ) చెట్లపై పిచికారీ చేయవచ్చు.

మొదటి పిచికారీ అయిన 7 రోజుల తర్వాత తిరిగి పిచికారీ అవసరం. లేస్వింగ్స్, లేడీబగ్స్ (ఎక్స్కోకోమస్

లాంబ్డాసిహలోథ్రిన్ మరియు ఎసిటామిప్రిడ్ ఆధారిత ఫార్ములేషన్లు ఉన్నాయి. పరాన్నజీవులు, వీటిని వేటాడే కీటకాలను చంపడం ద్వారా పేనుబంక వ్యాప్తి చెందడాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నందున కార్బమేట్స్, ఫైరిథ్రోయిడ్స్ ను నివారించాలి. పరాగ సంపర్కానికి సహాయపడే కీటకాలకు ప్రమాదం ఉన్నందున పూలతో ఉన్న చెట్లపై పిచికారీ చేయరాదు.

నివారణ చర్యలు

- ▶ అందుబాటులో ఉండే తెగులు నిరోధక రకాలను ఎంచుకోండి.
- ▶ తెగులు తీవ్రత తక్కువగా వున్నప్పుడు పురుగును బ్రష్ తో



క్వాడ్రిపుస్టూలాటస్), హోవర్ పైస్ లార్వా, పరాన్నజీవి కందిరీగలు (అఫెలినస్ మాలి) వంటి పరాన్నజీవులు, వీటిని వేటాడి తినే కీటకాలు వీటి జనాభాను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. కృత్రిమ శరణాలయాలు కుమ్మరి పురుగుల జనాభాను పెంచుతాయి, ఉదాహరణకు ఫోర్సిక్యులా ఆరిక్యులరియా.

రసాయన నియంత్రణ

అందుబాటులో ఉంటే వీలైనంతవరకు ఎల్లప్పుడూ జీవపరమైన నియంత్రణ, నివారణ చర్యలతో కూడిన సమీకృత విధానాన్ని పాటించండి. ముందస్తుగా లేదా తెగులును గుర్తించిన తర్వాత రసాయన నియంత్రణలను వాడవచ్చు.

చికిత్స చేసిన మొక్కలను పేనుబంక పురుగులు తినకుండా ఉండటానికి ఈ చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి. దురదృష్టవశాత్తు అవి ప్రయోజనకరమైన కీటకాలకు కూడా హాని చేస్తాయి. రియాక్టివ్ పిచికారీలలో డెల్టామెథ్రిన్,

తొలగించవచ్చు.

- ▶ మొక్కలను బలోపేతం చేయడానికి ఫోర్టిఫైయర్స్ లేదా సమతుల్య ఎరువులను వాడండి.
- ▶ పురుగుమందుల అధిక వినియోగాన్ని నివారించండి. ఎందుకంటే అవి ప్రయోజనకరమైన కీటకాల సంఖ్యను తగ్గిస్తాయి.
- ▶ తెగులు సోకిన లేత చిగుళ్ళను, కొమ్మలను తొలగించండి.
- ▶ పేనుబంక పురుగుల కోసం తక్కువ అనుకూలమైన పరిస్థితులను సృష్టించడానికి మొక్క మొదలు వద్ద సక్కర్లను తొలగించండి.
- ▶ వీటి ఆవాసాలను నిరుత్సాహపరిచేందుకు వాణిజ్య ట్రూనింగ్ పెయింట్ తో పెద్ద కత్తిరింపు కోతలపై పెయింట్ వేయండి.
- ▶ ఆపిల్ చెట్ల తోటలకు దగ్గరగా ఎల్వ్ చెట్లను నాటవద్దు.

అధికారం, ధనం జీవన ఫలాలు ; కుటుంబం, మిత్రులు జీవన మూలాలు, మూలం లేని ఫలం మరణం!

శాకాహారం, చిరుధాన్యాలు, మట్టిపాత్రలే మేలు!

ఆధునిక జీవనశైలితో మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కేసర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక జబ్బుల తాకిడి ఎక్కువవుతోంది. స్థూలకాయం వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏం తినాలి ? ఏది తినకూడదు? మన ఆహార పద్ధతులు సరైనవేనా ? రోజుకో సిద్ధాంతం? వారానికో వాదన పుట్టుకొస్తున్న ఈ తరుణంలో... మన పూర్వీకులు పాటించిన ఆహార పద్ధతుల్ని అనుసరించడమే బెస్ట్ అంటున్నారు డాక్టర్ సత్యలక్ష్మి. పుణేలోని నేషనల్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచురోపతి సంస్థకు ఆమె డైరెక్టర్. ఆ పదవిని అందుకున్న తొలి తెలుగు మహిళ. సుస్థిరమైన ఆరోగ్యం కోసం సహజమైన ఆహారం గురించీ ఆమె ఏం చెబుతున్నారంటే...



ఆరోగ్యవంతమైన జీవనంలో ఆహారం ప్రధానపాత్ర పోషిస్తుంది. మీరు తినే ఆహారాన్ని బట్టి మీ శారీరకస్థితి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. అందుకే మన పొట్ట రెండో మెదడులా పనిచేస్తోందని ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రం నిర్వచిస్తోంది. మనం తీసుకునే ఆహారానికి, మన ఆలోచనలకు అవినాభావ సంబంధం ఉందని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో పరిశోధనలు నిరూపించాయి. జీర్ణక్రియ పని తీరులో గట్ మైక్రోబయోటా, బ్యాక్టీరియా కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ బయోటిక్స్ ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు గానీ క్రిమి సంహారక మందుల అవశేషాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు గానీ ఆ గట్ బ్యాక్టీరియా రసాయన చర్య మందగిస్తుంది. అది మెదడులోని రసాయన చర్యలపై ప్రభావం చూపుతుంది. దీనివల్ల కోపం, చిరాకు, నిస్సత్తువ, భావోద్వేగాలు అదుపు తప్పడం వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుందని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అందుకే వీలైనంత వరకూ సాత్వికాహారం తీసుకోవాలని యోగశాస్త్రం సూచిస్తోంది.

బియ్యం, గోధుమలు హాని చేస్తాయి!

బియ్యం, గోధుమలను ఆహారంలో ఉపయోగించడం వల్ల ఆరోగ్యానికే కాదు పర్యావరణానికి కూడా మంచిది కాదు. వరి, గోధుమల్లో ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే ఆర్సెనిక్ అనే పదార్థం ఉందని ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఆర్సెనిక్ వల్ల గోధుమ, బియ్యంలో థయామిన్ (విటమిన్ బీ) చాలా తక్కువగా ఉంటోందని గుర్తించారు.

నిజానికి శరీరంలో బ్లడ్ గ్లూకోజ్ను అదుపు చేసే ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో థయామిన్ కీలకపాత్ర. బియ్యం, గోధుమల్లో కన్నా తృణధాన్యాల్లో ఈ థయామిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా కొర్రల్లో విటమిన్ బీ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. మన

దేశంలో అరవై శాతం వర్షాధార పంటలు పండే భూమి ఉంది. వరి, గోధుమ సాగుకు నీటి అవసరం ఎక్కువ. అందుకే రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, కొర్రలు, ఒరగలు వంటి తృణ ధాన్యాల సాగు పెరగడం వల్ల రైతులకు, పర్యావరణానికి లాభం. ఏది ఏమైనా మన బామ్మలు, తాతయ్యలు అవలంబించిన ఆహార పద్ధతుల్ని ఇప్పుడు మనం అనుసరిస్తే నేటి జీవనశైలి వల్ల వచ్చే ఊబకాయం, మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలను అదుపుచేయవచ్చు. ఈ విషయాన్నే మేము ప్రచారం చేస్తున్నాం. మన పూర్వీకుల ఆహార పద్ధతులను తిరిగి మనం పాటించాల్సిన అవసరం ఉందని చెబుతున్నాం.

తృణధాన్యాలే పరిష్కారం!

అత్యధిక పోషక విలువలు ఉన్న తృణ ధాన్యాలను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడమే ప్రస్తుతం అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం. కొన్నిరోజుల క్రితం మేము తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలు అందిస్తున్న ఆహారం తింటున్న కొంతమంది పిల్లల మీదా, తృణధాన్యాలతో చేసిన

సామర్థ్యం విజయాన్ని అందిస్తుంది, చక్కని నడవడిక ఆ విజయానికి ఆయువు పెంచుతుంది

నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచురోపతి (ఎన్.ఐ.ఎన్) దేశంలోని మరికొన్ని ప్రకృతి చికిత్సాలయాలతో కలిసి ప్రతి



ఏటా సహజాహార పండుగను నిర్వహిస్తోంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ లో ఈ పండుగ నిర్వహిస్తున్నాం. ఈసందర్భంగా జాతీయస్థాయి తృణధాన్యాల ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేశాం. దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రకృతి వైద్యశాలల విద్యార్థినులూ తమ రాష్ట్రాల్లో సుస్థిరారోగ్యం కోసం అక్కడి వారు అవలంబిస్తున్న

ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్న మరికొంతమంది చిన్నారుల మీదా అధ్యయనం చేశాం. తృణధాన్యాలు తీసుకుంటున్న పిల్లల ఎదుగుదలలో మార్పులను గమనిస్తే వారు చురుగ్గా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.

మట్టి పాత్రలే మేలు!

తినే తిండితో పాటు మనం ఆహారాన్ని వండే పద్ధతి కూడా మార్చుకోవాలి. వంటకు అల్పామినియం పాత్రలను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల నరాలకు సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. స్టీలు పాత్రలు కొంతవరకు నయమే. మట్టి పాత్రల్లో వండటం వల్ల ఆహార పదార్థాల్లోని ఆర్నెనిక్ మన ఆ పాత్ర గ్రహిస్తుంది. అందుకే మట్టి పాత్రలను వంటకు ఉపయోగించడం ఉత్తమం అని చెప్పొచ్చు. నల్ల నువ్వులు, అవిసె గింజలు, పల్లీలు వంటి వాటితో తయారు చేసిన వంట నూనెలను వాడటం మంచిది. తక్కువ ధరకే ఇంట్లోనే వంట నూనె తయారు చేసుకునే యంత్రాలు కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

కీటో డైట్ విషయంలో...

కొవ్వును కొవ్వుతోనే కరిగించవచ్చున్న ప్రచారం ఈ మధ్య ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది. దీన్నే ప్రకృతి వైద్యశాస్త్ర పరిభాషలో కీటో డైట్ అంటారు. దీనిలో భాగంగా కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకుంటాం. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్స్ ను పూర్తిగా మానేస్తాం. మనం తీసుకునే కొవ్వు పదార్థాల్లో ఎంతో కొంత ప్రొటీన్లు ఉంటాయి కాబట్టి అవి మన శరీరానికి సరి

సహజాహార పండుగ లక్ష్యం ఇదే!

ఆహార పద్ధతులను ఈ పండుగలో వివరిస్తుంటారు. ఆధునిక జీవనశైలితో తలెత్తే జబ్బుల ధాటిని ఎదుర్కోవడానికి వరి, గోధుమలకు ప్రత్యామ్నాయంగా తృణధాన్యాల వాడకమే పరిష్కారమని ఎన్నో అధ్యాయనాల్లో తేలింది. ఈ విషయాల గురించి ప్రచారం చేయడంతోపాటు సహజాహారం అంటే ఏమిటో దాన్ని తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఎలాంటివో చెబుతున్నాం. తృణధాన్యాలతో రకరకాలైన వంటల్ని రుచికరంగా ఎలా వండుకోవచ్చో కూడా వివరిస్తున్నాం.

పోతాయి. అయితే దీనివల్ల శరీరం ఒక రకమైన ఒత్తిడికి గురవుతుంది. తద్వారా కాలేయం, మూత్రపిండాలపై భారం ఎక్కువవుతుంది. కిడ్నీ, లివర్ సమస్యలున్నవారు ఇలాంటి ఆహారం తీసుకోకూడదు. అందుకే ఎవరు పడితే వాళ్ళు కీటో డైట్ పాటించవచ్చని చెప్పడం సరైందికాదు. ఇలాంటి ఆహారపు టలవాట్లను వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే పాటించాలి.

శాకాహారమే ఉత్తమం!

శాకాహారమే ఉత్తమం అని ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. ప్రకృతి నుంచి ఎనర్జీని అందుకోవడంలో మొక్కలు తొలి దశలో ఉంటే జంతువులు, పక్షుల లాంటి వాటితోపాటు మనుషులమైన మనం రెండో దశలో ఉన్నాం. పశువులు గడ్డి తిని జీవిస్తాయి. పులులు, సింహాలు మాంసాహారం తిని మనుగడ సాగిస్తాయి. అంటే వాటి శరీరాకృతికి అనుగుణంగా ఆహార అలవాట్లు ప్రకృతి నియమం ప్రకారం సాగుతున్నాయి. ప్రొటీన్ల కోసం మాంసం తినాలనడం కూడా సరైందికాదు. మేకలు, ఇతర జంతువులు, కోళ్ల పొట్టలో కొన్నిరకాల విష పదార్థాలు (టాక్సిన్స్) ఉంటాయి. వాటి మాంసం తినడంద్వారా అవి మన శరీరంలోకి చేరి ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. మనుషులు శాకాహారం మాత్రమే ఎందుకు తినాలి అనే అంశంపై అడాల్ఫ్ రిటర్న్ టు నేచర్ ఆనే పుస్తకంలో ప్రత్యేకంగా వివరించారు. ఆ పుస్తకం మహాత్మాగాంధీని అత్యంత ప్రభావితం చేసింది. ఆ తర్వాతే గాంధీ నేచురోపతిని తన జీవితంలో భాగం చేసుకున్నారు. ■

బక్కచిక్కి, కుంగి కునారిల్లుతున్న బాలలు !

ఎత్తుకు తగ్గ బరువు లేరు - వయసుకు తగ్గ ఎత్తు లేరు - పట్టణ బాలల్లో ఎదుగుదల లోపం 38%

బాల్యం చిక్కి శల్యమైపోతోంది. చిన్నారి చేతికండలు ఐస్క్రీం పుల్లల్లా చిక్కిపోయాయి. కొందరు పిల్లలు ఎత్తు ఎదగట్టేదు. మరికొందరికి వయసుకు తగ్గ బరువు లేదు. చిరుప్రాయంలోనే మధుమేహం, గుండె జబ్బుల ముప్పును



ఎదుర్కొంటున్నారు. కిడ్నీ రోగాల బారిన పడుతున్నారు. పాస్టికాహార లోపంతో రాష్ట్రంలోని బాలల్లో తీవ్ర శారీరక ఎదుగుదల లోపం బయటపడింది. ఐదేళ్ల లోపు బాలల్లో ఏకంగా 29.3 శాతం మంది ఎదుగుదల (ఎత్తుపరంగా) లోపాన్ని కలిగి ఉన్నారు. 8.7 శాతం మంది తీవ్ర ఎదుగుదల లోపంతో బాధపడుతున్నారు.

పట్టణ ప్రాంత బాలల్లో ఏకంగా 38.2 శాతం మంది ఎదుగుదల లోపం కలిగి ఉన్నారు. 30.8 శాతం మంది వయసుకు తగ్గ బరువు లేరు. మరో 17.9 శాతం మంది ఎత్తుకు తగ్గ బరువు లేరు. తాజాగా కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ విడుదల చేసిన సమగ్ర జాతీయ పాస్టికాహార సర్వే 2016-18 నివేదికలో ఈ విషయాలు వెలుగుచూశాయి.

బక్క చిక్కిన మగపిల్లలు : పాఠశాలకు వెళ్లే 5 నుంచి 9

ఏళ్ల పిల్లల్లో 31.4 శాతం మంది మగపిల్లలు, 24.2 శాతం మంది ఆడపిల్లలు, 10-14 ఏళ్ల పిల్లల్లో 33.2 శాతం మగ, 23.4% ఆడపిల్లలు, 15-19 ఏళ్ల పిల్లల్లో 35.4 శాతం మగ, 21.8 శాతం ఆడపిల్లలు బక్క చిక్కిపోయారు. 5-9 ఏళ్ల పిల్లల్లో 5.5 శాతం మగ, 4.2 శాతం ఆడపిల్లలు ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉన్నారు.

ప్రధానంగా పట్టణ బాలల్లోనే ఊబకాయం సమస్య అధికంగా ఉంది. 11 శాతం పట్టణ, 1.5 శాతం గ్రామీణ బాలలు ఊబకాయాన్ని కలిగి ఉన్నారు. ఇదే వయసు శ్రేణిలోని 15.6 శాతం మగ, 15.3 శాతం ఆడపిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపాన్ని గుర్తించారు.

చిక్కిన చేతి కండలు

వయసుతో పోలిస్తే 6-59 నెలల బాలల్లో 13.2 శాతం మంది ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్వో) నిర్దేశిత ప్రమాణం కన్నా తక్కువ చేతికండ చుట్టు కొలత కలిగి ఉన్నారు. 5.2 శాతం మంది 12.5 సె.మీటర్ల లోపు, 0.9



శాతం మంది 11.5 సె.మీ. కన్నా తక్కువ చేతికండ చుట్టు కొలత కలిగి ఉన్నారు.

మూడో వంతు చిన్నారుల్లో రక్తహీనత

రాష్ట్రంలోని కిశోర బాలికలు తీవ్ర రక్త హీనతతో బాధపడుతున్నారు. 10-19 ఏళ్ల బాలికల్లో ఏకంగా 46 శాతం మంది, బాలురల్లో 18.5 శాతం మంది రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. 1-4 ఏళ్ల పిల్లల్లో 33.4 శాతం మంది ఇనుము లోపం కలిగి ఉన్నారు. 10-19 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఏకంగా 63.7 శాతం మంది బి-విటమిన్ లోపంతో బాధపడుతున్నారు.

మధుమేహం ముప్పు..

రాష్ట్రంలోని 15.4 శాతం మంది 5 నుంచి 9 ఏళ్ల బాలలు, 15.2 శాతం మంది 10-19 ఏళ్ల బాలలు మధుమేహం ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నారు. రక్తంలో 5.7 - 6.4 శాతం చక్కెర (గ్లైకోసిలేటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ కాన్సన్ట్రేషన్) కలిగి ప్రీడయాబెటిక్ స్టేజీలో ఉన్నట్లు సర్వేలో తేలింది. ఇక 5-9 ఏళ్ల పిల్లల్లో 1 శాతం మంది మధుమేహంతో బాధపడుతున్నారు. 5-9 ఏళ్ల పిల్లల్లో 21.9 శాతం మంది, 10-19 ఏళ్ల పిల్లల్లో 12.4 శాతం మంది తమ రక్తంలో అధిక కొవ్వు కలిగి ఉన్నారు. వీరు గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ముప్పు ఎదుర్కొంటున్నారు.

5-9 ఏళ్ల పిల్లల్లో 23.6 శాతం మంది, 10-19 ఏళ్ల పిల్లల్లో 24.3 శాతం మంది కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడుతుండటంతో అధిక 'క్రియాటిన్' కలిగి ఉన్నారు.

తొలిసారి సమగ్ర సర్వే!

పాఠశాలకు వెళ్లడానికి ముందు వయసు (0-4 ఏళ్లు), పాఠశాల వెళ్లే వయసు (4-9 ఏళ్లు), కిశోర వయసు (10-14 ఏళ్లు) బాలబాలికలను ఇంటర్వ్యూలు చేయడం, శరీర కొలతలు తీయడం, మలమూత్ర, రక్త పరీక్షలు నిర్వహించడం ద్వారా బాలల్లో పౌష్టికాహార స్థితిగతులపై అధ్యయనం జరిపింది. బాలల్లో సూక్ష్మ పౌష్టికాహార లోపం తీవ్రత, స్థాయిలను అంచనా వేయడం, అసంక్రమిత వ్యాధుల బారిన పడేందుకు ఉన్న అవకాశాలను గుర్తించేందుకు ప్రామాణిక పద్ధతుల్లో పకడ్బందీగా ఇలాంటి సర్వే నిర్వహించడం దేశంలో ఇదే తొలిసారి.

క్షేత్ర స్థాయిలో పౌష్టికాహార లోపం స్థితిగతులను తెలుసుకుని, తదనుగుణంగా కేంద్ర ప్రభుత్వ విధానాలను అభివృద్ధి పరచాలనే ఉద్దేశంతో ఈ సర్వే నిర్వహించారు. రాష్ట్రంలో 30 బృందాలు 2016 ఫిబ్రవరి 26 నుంచి జూలై 24 మధ్య కాలంలో 3,600 మంది బాలల శరీర కొలతలు తీసుకోవడంతో పాటు 1,800 బాలల రక్త, మల, మూత్ర పరీక్షలు నిర్వహించి వారి ఆరోగ్య స్థితిగతులపై అధ్యయనం జరిపాయి.

55 శాతం శాకాహారులే..

జాతీయ స్థాయిలో 0-4 ఏళ్ల వయసున్న 38,060 మంది, 5-9 ఏళ్ల 38, 355 మంది, 10-19 ఏళ్ల 35830 మంది బాలబాలికలపై సర్వే నిర్వహించారు. వీరిలో 55 శాతం బాలలు శాకాహారమే (కోడిగుడ్డు కూడా లేకుండా) తీసుకుంటున్నారు. 36-40 శాతం మంది మాంసాహారం తీసుకుంటుండగా, మిగిలిన వారు శాకాహారంతో పాటు కోడిగుడ్డు తీసుకుంటున్నారు. 5 నుంచి 9 ఏళ్ల బాలల్లో 91శాతం మంది, 10-14 ఏళ్ల బాలల్లో 52 శాతం, 15-19 ఏళ్ల బాలల్లో 48శాతం మంది పాఠశాలకు వెళ్తున్నారు.

42 శాతం మందికి సరిగ్గా దొరకని ఆహారం

6-23 నెలల బాలల్లో 42 శాతం మందికి వారి వయసుకు తగ్గట్టు రోజూ లభించాల్సిన ఆహారం కన్నా తక్కువగా లభిస్తోంది. 21 శాతం మందికి సరిపడా వైవిధ్యమైన ఆహారం దొరుకుతుండగా, 6 శాతం మంది కనీస ఆమోదయోగ్యమైన ఆహారం పొందగలుగుతున్నారు. తెలంగాణలోని 6-23 నెలల బాలల్లో 3.6 శాతం మందికి కనీస ఆమోదయోగ్యమైన ఆహారం లభిస్తోంది.

58 శాతం మందికి తల్లిపాలే దిక్కు

6 నెలల లోపు బాలల్లో 58 శాతం మంది కేవలం తల్లిపాలపై ఆధారపడి ఉన్నారు. 12-15 నెలల బాలల్లో 83 శాతం మందికి తల్లిపాలు కొనసాగిస్తున్నారు. 6-8 నెలల బాలల్లో 53 శాతం మందికే పుష్టికరమైన ఆహారం లభిస్తోంది. 0-24 నెలల బాలల్లో 57 శాతం మందికి పుట్టిన గంటలోపే తల్లిపాలు తాగించడం జరిగింది. (సాక్షి సౌజన్యంతో ...)

గుండె నొప్పిని గుర్తించడం ఎలా?

మనం చూసే సినిమాల వల్ల ప్రజలలో గుండె నొప్పి గురించి చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. సినిమాలలో ఏదైనా దుర్ఘాతం వచ్చినప్పుడు హీరోయిన్ లేదా హీరో తండ్రి లేదా తల్లి గుండె పట్టుకొని కుప్పకూలిపోతే వాళ్లకు గుండె నొప్పి వచ్చినట్లు అప్పుడు ప్రేక్షకులకు అర్థమవుతుంది. యధార్థానికి జరిగేది ఇంకో రకంగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆధునిక జీవన విధానంలో మనం తినే తిండి, మన అలవాట్ల కారణంగా నడివయస్సు వారికి కూడా గుండె నొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. గుండె నొప్పి వచ్చినప్పుడు, రాబోయే ముందు జరిగే మార్పులు లేదా లక్షణాలు అందరూ తెలుసుకుంటే గుండె నొప్పి వచ్చినవారికి సకాలంలో వైద్యం అందించి ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు.

గుండె నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?

గుండె నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో ముందు తెలుసుకోవాలి. గుండె నొప్పి వచ్చినప్పుడు నిరంతరమూ పనిచేయవలసి గుండె కండరాలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గిపోవటమో ఆగిపోవటమో జరుగుతుంది. గుండెకు రక్తాన్ని తీసుకొని వెళ్లే ధమనుల్లో కొలెస్ట్రాల్ పేరుకు పోవటం వల్ల ఇది జరుగుతుంది. గుండె కండరాలకు ఆక్సిజన్ కలిగిన రక్తం అందకపోతే ఆ కండరాలు సరిగా పని చేయవు.

సాధారణంగా కనిపించే గుండె నొప్పి లక్షణాలు కొన్ని తెలుసుకుందాం. ఛాతీ నొప్పితో మొదలవుతుంది. ఈ నొప్పి కూడా ఛాతీ మీద పెద్ద బండ పెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. ఇలా దాదాపు 15 నిమిషాలు ఉంటుంది. ఈ నొప్పి ఛాతీ మధ్య కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది. భుజాలు, చేతులు, వీపు ప్రాంతాలలో తీవ్రమైన నొప్పి మొదలవుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో దౌడల్లో, దంతాలతో కూడా నొప్పి ఉంటుంది. ఛాతీలో నొప్పి క్రమంగా తెరలు తెరలుగా పెరుగుతుంటుంది. కడుపు పై భాగంలో నొప్పి ఉంటుంది. ఊపిరి సరిగా అందదు. చెమట విపరీతంగా పడుతుంది. గుండె రక్తాన్ని పంపింగ్ చేయటంలో సక్రమంగా

ఉండదు కాబట్టి ఆ వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోవచ్చు. మధుమేహ రోగుల్లో గుండె నొప్పి అంత బాధాకరం కాదు కొన్ని సందర్భాల్లో అసలు ఏరకమైన నొప్పిని అనుభవించరు.

ఇవికాకుండా కనిపించే ఇతర లక్షణాలు ఉదర భాగంలో నొప్పి, గుండెల్లో మంట, విపరీతంగా అలిసిపోవటం, వాంతి వచ్చేటట్లు ఉండటం, మెడ, భుజాలు, వీపు పైభాగాలలో బిగుతుదనం మొదలైనవి. ఇక్కడ గమనించవలసినది ఏమిటి అంటే అందరిలో గుండె నొప్పి లక్షణాలు ఒకే రకంగా ఉండవు. చాలా సందర్భాల్లో గుండె నొప్పిని ఉదరంలో అజీర్తి వల్ల గ్యాస్ ఏర్పడి వచ్చే అసౌకర్యంగా భావించి అశ్రద్ధ చేస్తారు. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో ఒకటి కన్నా ఎక్కువ కనిపిస్తే అత్యవసరంగా డాక్టర్ సహాయం పొందాలి.

గుండె నొప్పి వచ్చినప్పుడు ఏమిచేయాలి?

లక్షణాలను గమనించి గుండె నొప్పి అన్న అనుమానం వచ్చినప్పుడు త్వరగా ఆసుపత్రికి తరలించాలి. ఎందుకంటే గుండె నొప్పి వచ్చినవారికి ప్రతి నిమిషం ఎంతో విలువైనది. ఏమాత్రం కాలయాపన చేయరాదు. ఆసుపత్రికి తరలించే లోపు యాస్పిన్ మాత్రను పొడి చేసి నీటిలో కలిపి త్రాగించాలి. ఆఫీసుల్లోగాని ఇళ్ళలో గాని అంబులెన్స్, ఆసుపత్రుల వంటి అత్యవసర ఫోన్ నంబర్లు ఉండాలి. గుండె నొప్పికి, కార్డియాక్ అరెస్ట్ కు తేడా వుంది. ఈ రెంటి విషయంలో గందరగోళపడకూడదు.

కార్డియక్ అరెస్ట్ అంటే గుండె అకస్మాత్తుగా పని చేయటం మానేస్తుంది. ఇది ఎందుకు జరుగుతుంది అంటే హార్ట్ పంపింగ్ సిస్టం సరిగా పని చేయక పోవటం వల్ల . పంపింగ్ సిస్టం సరిగా పని చేయక పోవటానికి కారణం ఎలక్ట్రికల్ డిస్ట్రెబ్షన్. గుండె పంపింగ్ సరిగా పని చేయకపోవటం వల్ల శరీర భాగాలకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగదు. గుండె నొప్పికి కార్డియాక్ అరెస్ట్ కు తేడాలు తెలుసుకోవటానికి రెండు వాస్తవికాంశాల పరిశీలన అవసరం.

మార్పును తిరస్కరించేవాడు వినాశనం కోరుకునేవాడే ; అభివృద్ధి కోరుకోనిది ఒక్క శ్మశానం మాత్రమే !

సడన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ వాస్తవికాంశాలు

ఈ ఆకస్మికంగా గుండె ఆగిపోవటం అనేది గుండెలోని గజిబిజిగా ఉండే ఎలక్ట్రికల్ స్థితి. దీని ఫలితంగా మెదడుకు, శరీరానికి రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండదు. సాధారణంగా ఈ ఆకస్మిక గుండె ఆగిపోవటం వెంట్రీక్యులార్ ఫైబ్రిల్లషన్ వల్ల జరుగుతుంది అంటే జరగకలో ఫైబ్రిల్స్ (సన్నని పోగులు) ఏర్పడటం దీనికి కారణం. గుండె విద్యుత్ ప్రచోదనాలు గజిబిజిగా ఉండి, గుండె ఆగిపోయి మళ్ళీ వేగంగా కొట్టుకోవటం మొదలవుతుంది. దీని లక్షణం ఆ వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోవటం.

రెండవది స్వాసక్రియలో కొంత విరామం. ఫలితంగా ఆక్సిజన్ అందదు కాబట్టి ఆ వ్యక్తి స్పృహ కోల్పోతాడు. ఈ పరిస్థితిలో వ్యక్తి చనిపోయే ప్రమాదం ఉంది. నిమిషానికి పది శాతం చొప్పున జీవించే అవకాశాలు తగ్గిపోతుంటాయి. కాబట్టి 10 నిమిషాలలో మెదడు దెబ్బ తింటుంది. దీనికి చికిత్స డి ఫైబ్రిల్లషన్ అంటే గజిబిజిగా ఉన్న ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీని బాహ్యంగా డిఫైబ్రిల్లటర్ అనే పరికరం ద్వారా షాక్ ఇప్పించటమే.

సడన్ కార్డియక్ అరెస్ట్ వాస్తవికాంశాలు

దీనిని మెడికల్ గా మయోకార్డియల్ ఇన్ ఫ్రాక్షన్ అంటారు. సాధారణంగా ఎక్కువమందికి వచ్చే గుండె నొప్పి ఈ విధంగానే వస్తుంది. గుండెకు రక్తాన్ని తీసుకువెళ్లే కరోనరీ ధమనుల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడి గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ఆక్సిజన్ అందక గుండె కండరాలు శాశ్వతంగా దెబ్బతింటాయి. ఈ అడ్డంకులు ఏర్పడటానికి కారణం కొలెస్ట్రాల్. కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోయి రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. దీనినే మెడికల్ పరిభాషలో “అక్లూషన్” అంటారు. దీనివల్ల గుండె కండరాలకు రక్తప్రసరణ తగ్గి ఆక్సిజన్ సక్రమంగా అందదు.

ఈ రకమైన గుండెనొప్పి లక్షణాలు ఛాతి బిగుసుకున్నట్లు ఉండటం, ఎడమచేయి తిమ్మిరి లేదా నొప్పిగా ఉండటం, వీపు క్రింది భాగం మీద, దవడల్లో నొప్పి, ఆహారం జీర్ణం కాకపోవటం, ఛాతీపై పెద్ద బరువుపెట్టినట్లు ఉండటం, స్వాస

సరిగా జరగకపోవటం మొదలైనవి. ఈ పరిస్థితులలో రోగి స్పృహలోనే ఉంటాడు. చాలామంది బాధితులు కోలుకొని సాధారణ జీవితం గడపగలరు. కానీ సకాలంలో సరియైన చికిత్స అందక ఎంతోమంది చనిపోతున్నారు. ఈ గుండె నొప్పి ఆకస్మిక కార్డియక్ అరెస్ట్ కు దారి తీస్తుంది.

గుండెనొప్పికి చికిత్స ఆంజియో ప్లాస్టీ

గుండెనొప్పికి చికిత్స ఆంజియో ప్లాస్టీ. ఇది మూసుకున్న రక్తనాళాలను మెడికల్ బెలూన్ వలన తెరిపిస్తుంది. ఆ తరువాత స్టెంట్ వేసి ధమని మూసుకుపోకుండా చూడవచ్చు. కొన్ని సందర్భాలలో త్రోబోలైటిక్స్ అనే మందుల ద్వారా గడ్డకట్టిన రక్తపు గడ్డలను తొలగించవచ్చు. నైట్రోగ్లిజెరిన్ అనే మందు ఛాతీనొప్పి తగ్గటానికి వాడతారు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ అలవాట్ల ద్వారా గుండె నొప్పిని దూరము చేయవచ్చు. ధూమపానం మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం, ఎక్కువ కొవ్వు కలిగిన ఆహారాన్ని తగ్గించటం, ఒత్తిడి ఆందోళనలను తగ్గించుకోవటం మొదలైన ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకొని గుండె నొప్పి ప్రమాదం నుండి మనలను మనం రక్షించుకోవచ్చు.

(manandari.com)

ఆహార నియమాలతో మధుమేహానికి చికిత్స

జీవ గడియారానికి అనుగుణంగా ఆహారం తీసుకుంటే మధుమేహ బాధితులు మందులు వాడాల్సిన పనే ఉండదు.. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు చేయించుకోవాల్సిన అవసరమే ఉండదు అని ఇజ్రాయెల్ లోని టెల్ అవీవ్ వర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు. రోజూ ఉదయం పిండి పదార్థాలతో కూడిన అల్పాహారం.. మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనాలు. నిద్రపోయే ముందు కొద్దిపాటి అల్పాహారం తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర మోతాదు అదుపులోకి వస్తుందని అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లవల్ల సాధారణంగా శరీర బరువు పెరుగుతుంటుంది. ఆ విపరీత పరిస్థితికి బ్రేక్ పదాలంటే పిండి పదార్థాలతో కూడిన అల్పాహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరి అని వారు సూచిస్తున్నారు.

చిత్తశుద్ధిలో ఎక్కువ తక్కువలు వుండవు, వుండడమో లేకుండడమో అది ఎప్పుడూ పరిపూర్ణం

రక్తహీనతకు విరుగుడు ఇనుప బాణలిలో వంట!

ఎప్పుడూ తలనొప్పి, కీళ్ళ నొప్పులు. ఋరిగ్గా కనిపించవు. చిన్న పనికే అలసిపోతుంది. ఇది కొన్నాళ్ళ క్రితం రూర్ఖండ్ లోని ఉక్రిమరి గ్రామానికి చెందిన శకుంతల దుస్థితి. కొన్నిరోజుల కిందట ఆమె ఇంట్లోకి ఇనుప బాణలి (కడాయి) తెచ్చుకుంది. పంటలన్నీ అందులోనే చేస్తోంది. నాలుగు నెలల్లో ఊహించని మార్పు. తనకున్న సమస్యలన్నీ తొలగిపోయాయి. ఎంతటిపనైనా అలుపెరగకుండా చేస్తోంది. ఏం జరిగి వుంటుందో చెప్పగలరా?

రూర్ఖండ్ లోని కుంతి జిల్లాలోని తోప్రా ప్రాంతానికి చెందిన మహిళలు ఒకప్పుడు తీవ్ర రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు. నాలుగేళ్ల క్రితం ఆ రాష్ట్రంలో 67 శాతంమంది బాలికలను రక్తహీనత బాధించేది. ఈ సమస్య అక్కడి మహిళల జీవితాలపై ఎంతో ప్రభావం చూపించింది. ఏ పని చేయాలన్నా వారిని వెనక్కి లాగేది. ఈ పరిస్థితి మార్చాలని సంకల్పించు కుంది ట్రాన్స్ ఫామ్ రూరల్ ఇండియా ఫౌండేషన్. తోప్రాలోని గ్రామాల్లోకి వెళ్ళింది. శాస్త్రీయ పద్ధతుల ద్వారా పోషకాహార లోపాన్ని నివారించాలని ప్రయత్నాలు చేసింది. ఆరోగ్యం, పోషకాహారం మీద అవగాహన పెంచేందుకు అక్కడ బదెలావ్ దీదీలను నియమించింది. వీరు ఇంటింటికీ వెళ్ళి సమతుల ఆహారం, ఆకుకూరలు, నిమ్మజాతులు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు వివరిస్తున్నారు. ఆ సమయంలోనే వారికి ఇనుప కడాయిల వినియోగం గురించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు.

ఇందులో పంట చేసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సిన ఇనుము సరైన మోతాదులో అందుతుంది. మూడు నాలుగు నెలల్లోనే రక్తహీనతతో సతమతమైన మహిళలు దాన్ని అధిగమించారు. నిమ్మజాతి పండ్లు తినడం వల్ల ఇనుము శరీరానికి సరిగ్గా అందుతోంది. దీనికోసం అక్కడి స్వయం సహాయక సంఘాల సహాయం తీసుకుందీ సంస్థ. ఆ ప్రాంతంలో ఇనుప కడాయిలకు ఎందుకంత గిరాకీ ఉందో ఇప్పుడు మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది. వీటిలో వంట చేయడం సంప్రదాయ విధానం, తక్కువ ధరల్లో లభించడంతో



ఒక్కొక్కరుగా అటువైపు మళ్ళుతున్నారు. ప్రస్తుతం తోప్రా ప్రాంతంలో 85 శాతం మంది మహిళలు రక్తహీనత సమస్యను అధిగమించినట్లు అంచనా. మీరూ మీ ఇంట్లో నాన్ స్టిక్ పాత్రలు వాడుతున్నారా, మీ ఆరోగ్యం కోసమైనా ఇప్పుడు ఇనుప కడాయిలోకి మారిపోండి మరి.

బరువు తగ్గాలన్నా పెరగాలన్నా అరటి పండే !

అరటిపండును తింటే బరువు పెరిగి పోతామని చాలా మంది దీనికి దూరంగా ఉంటారు. అయితే, అరటి పండుతో కూడా లావును తగ్గించుకోవచ్చు.

వినడానికి కాస్త ఆశ్చర్యంగా వున్నా ఇది నిజం. చాలా మంది ఇలా త్రై చేసి అనుభవపూర్వకంగా నిర్ధారించారు. అదెలాగంటే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో రెండు అరటి పండ్లు తిని ఒక గ్లాస్ వేడి నీళ్లను తాగాలి. ఇలా తినడం వలన శరీరంలో మెటబాలిక్ రేట్ పెరుగుతుంది. అలాగే ఇది పొట్ట నిండినట్టు అనిపించి ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా నిదానంగా లావు తగ్గిపోతారు.

ఇక బరువు పెరగాలనుకునే వారికి కూడా అరటిపండు బాగా సహాయపడుతుంది. అదెలాగంటే అరటిపండును (తొక్కతీసి) పాలల్లో వేసి జ్యూస్ లా తయారు చేసుకోవాలి. ఇందులో కొద్దిగా తేనెను కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా తాగడం వలన బరువు పెరుగుతారు.

ఆశాభావం అంటే సమస్యలలో పరిష్కారాన్ని ఆటంకాలలో అవకాశాలను చూడగలిగేలా చేసేది

ఎఫ్ పి ఓ ల సుస్థిరాభివృద్ధిపై జిల్లా సదస్సులు !

ఎఫ్ పి ఓ ల సుస్థిరాభివృద్ధి సాధన లక్ష్యంగా భాగస్వామ్య సంస్థల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో చిత్తూరు జిల్లా ఎఫ్ పి ఓ ల సదస్సును మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ డిసెంబర్ 20 వ తేదీన డి డి సి భవనంలో నిర్వహించింది. నాబార్డ్ కు చెందిన 11, ఉద్యానశాఖకు చెందిన 5, ఏపిడిఎంపి కి చెందిన 20,



డి ఆర్ డి ఏ కు చెందిన 5, మహిళాభివృద్ధి సొసైటీకి (మాస్) చెందిన 9 ఎఫ్ పి ఓల నుంచి 110 మంది సభ్యులు ఈ సదస్సులో పాల్గొన్నారు. ఎన్ జి ఓ ల ప్రతినిధులు 13 మంది, ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు 6 మంది, మాస్ సిబ్బంది ఈ సదస్సుకు హాజరైనారు.

మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ ప్రతినిధులు శ్రీ వినాయకరెడ్డి, శ్రీ పాపిరెడ్డి సదస్సుకు హాజరైన వారికి ఆహ్వానం పలికారు. ఈ సదస్సును శ్రీ పాపిరెడ్డి నిర్వహించారు.

చిత్తూరు జిల్లాలో యానాది, సుగాలి తెగలవారికోసం తాము చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ఎం ఏ ఎస్ ఎస్ ప్రతినిధి సునంద గారు వివరించారు. తమ సంస్థ చింతపండు, కూరగాయలు, సిరి ధాన్యాల విలువ పెంపు గొలుసు కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపారు.

ప్రగతి సంస్థ ప్రతినిధి కె వి రమణ మాట్లాడుతూ, రైతు సంఘాలు సుస్థిరంగా కొనసాగడం కష్టమని అన్నారు.

ఎఫ్ పి ఓ లను వ్యాపారాత్మక సంస్థలుగా నిర్వహించడం సులభం కాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు.

పలమనేరు ఎఫ్ పి ఓ కు చెందిన తులసి మాట్లాడుతూ, తమ ఎఫ్ పి ఓ వ్యవసాయోత్పత్తుల వ్యాపారాన్ని చక్కగా నిర్వహిస్తున్నదని, బిగ్ బాస్కెట్, మెట్రో వంటి కార్పొరేట్ వ్యవసాయ వాణిజ్య సంస్థలతో అనుసంధానం కలిగివున్నదని, మూడు నెలలో కోటి రూపాయల కూరగాయల వ్యాపారం చేస్తున్నామని చెప్పారు.

ఎఫ్ పి ఓ లు అవసరమా?

నాబార్డ్ డి డి ఎం ప్రశాంత బాబు అసలు ఎఫ్ పి ఓ ల అవసరం వుందా? అనే ప్రశ్నతో తన ప్రసంగం ప్రారంభించారు. సభ్యులందరూ అవసరం వుందని ముక్తకంఠంతో చెప్పారు. నిజానికి ఎఫ్ పి ఓ లను రైతులు తమంతట తాము నెలకొల్పుకోలేదని, ప్రభుత్వ శాఖలు, ఎన్ జి ఓ లు మొదలైనవారు ఎఫ్ జూఎపి ఓలను ఏర్పాటుచేశారని ఆయన పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఎఫ్ పి ఓలలో నమ్మకంలేదని, వారు ఎఫ్ పి ఓ లద్వారా కకుండా తమంత తాముగానే తమ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను అమ్ముకుంటారని ఆయన చెప్పారు. ఏ ఏఫ్ పి ఓ కైనా చక్కనిమ వ్యాపార విధానాలు అవసరమని ఆయన అన్నారు.



స్వచ్ఛానికి సంకల్పానికి ఒకటే తేడా . . . నిదురపడితే వచ్చేది స్వచ్ఛం, నిదురపట్టనివ్వనిది సంకల్పం

ఉద్యానశాఖ డి డి శ్రీనివాసులు ఎఫ్ పి ఓలను రైతులు స్వయంగా ఏర్పాటుచేసుకోవడం లేదని, బయటి సంస్థలే వాటిని ఏర్పాటుచేస్తున్నాయని నాబార్డ్ డి డి ఎం ప్రశాంత బాబు పేర్కొన్న అంశాన్ని ప్రస్తావించి, గ్రామాలలో స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమ నిర్వహణను ఆయన ఉదాహరించి, సరైన ఆర్థిక ప్రణాళిక లేకుండా ఏర్పాటయ్యే ఏ సంస్థ కూడా మనుగడ సాగించలేదని ఆయన సోదాహరణంగా వివరించారు. రుణాల వసూళ్ళు సమస్యగా మారాయని ఆయన వివరించారు.

చర్చిగానిపల్లి మ్యూక్స్ కు చెందిన లక్ష్మీపతి మాట్లాడుతూ, తమ సంస్థ పూలు, కూరగాయల వ్యాపారం చేస్తున్నదని, ఒక్క ఏడాదిలోనే తాము మూడుకోట్ల రూపాయల వ్యాపారంచేసినట్లు తెలిపారు. త్వరలో కేరళకు కూరగాయలు సరఫరా చేయనున్నట్లు ఆయన తెలిపారు.

ఏపి మార్కెట్ ప్రతినిధి రాజేశ్వరి సమాజంలో రైతు పాత్ర ఎంత ప్రధానమైనదో వివరించారు. ఏపి మార్కెట్ ద్వారా తాము ప్రస్తుతం రైతులకు రసాయనిక ఎరువులను, నీళ్ళలో కరిగే ఎరువులను సరఫరాచేస్తున్నట్లు తెలిపారు. తాము నంది పశుదాణా కూడా రైతులకు అందజేస్తున్నామని ఆమె పేర్కొన్నారు.

రాస్ కు చెందిన బాలాజీ ఎఫ్ పి ఓ ప్రతినిధి ప్రతాపరెడ్డి మాట్లాడుతూ, తమ సంస్థ పుచ్చకాయలు పండించే రైతులకు పంటపై ఆచూకదన (మల్చింగ్), ఎరువులు, విత్తనాలు మొదలైన వాటి విషయంలో తోడ్పాటు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. తమకిప్పుడు 100 టన్నుల నిల్వ సామర్థ్యం కలిగిన శీతల గోదాము అవసరమని ఆయన అన్నారు.

ఏపిడిఎంపి ప్రతినిధి పెద్దిరాజు తమ సంస్థ చిత్తూరు జిల్లాలో 24 ఎఫ్ పి ఓ లను నిర్వహిస్తున్నదని, 5700 మంది రైతులకు సేవలను అందిస్తున్నదని తెలిపారు. ప్రతి ఎఫ్ పి ఓకు తాము ట్రాక్టర్, రొటోవేటర్, కల్చివేటర్లు సమకూర్చుతున్నామని, పశుదాణా విక్రయాలుకూడా సాగిస్తున్నామని వివరించారు.

రైతులు తమంత తాముగా ఎఫ్ పి ఓ ఏర్పాటుకు ముందుకు వస్తే ఆ ఎఫ్ పి ఓ అనుభవం ఎంతో భిన్నంగా



వుంటుందని రాస్ ప్రతినిధి బాబు పేర్కొన్నారు. రైతులకు ఎఫ్ పి ఓ ల పట్ల నమ్మకంలేదని పలువురు అనుకుంటారని అయితే అది సరికాదని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మండల స్థాయిలో సరైన వ్యవస్థాత్మకంగా వ్యవహరిస్తే ఎఫ్ పి ఓ లు విజయవంతమవుతాయని ఆయన అన్నారు.

నిమ్మనపల్లి ఎఫ్ పి సి డైరెక్టర్ శ్రీరాములు తమ ఎఫ్ పి సి లో 1198 మంది సభ్యులు ఉన్నారని, తాము 2.5 కోట్ల రూపాయల వ్యాపారంచేసి 6 లక్షల లాభం పొందామని అన్నారు.

పెద్దపంజాణి మండలానికి చెందిన తిమ్మారెడ్డి తాము ఎఫ్ పి ఓ లో చేరవలసిందిగా రైతుల ఇళ్ళకు వెళ్ళి అడుగుతున్నామని, ప్రస్తుతం తాము సిరిధాన్యాల పంటను విక్రయించలేకపోతున్నామని తెలిపారు. సహజ వ్యవసాయాన్ని గురించి రైతులతో తాము ఎంతగా ప్రచారంచేసినా పెద్దగా ప్రయోజనం కనిపించడంలేదని ఆయన అన్నారు,

యు పి ఎల్ ఐ పి ప్రాజెక్ట్ కు చెందిన భోజరాజు తాము ప్రస్తుతం మామిడి, టమాట ప్రాసెసింగ్ కార్యక్రమాలు సాగిస్తున్నామని, ఈ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా ఎఫ్ పి ఓ లను ఎలా బలోపేతం చేయాలా అని తాము ఆలోచిస్తున్నామని అన్నారు.

పూతలపట్టు ఎఫ్ పి ఓ ప్రతినిధి తమకు మామిడి కాయలను నిల్వచేసుకోవడానికి గోదాము కావాలని, కేవలం మామిడి పంట మాత్రమే కాకుండా పంట మార్పిడి జరగాలని అన్నారు.

మాస్ ప్రతినిధి డాక్టర్ ప్రహ్లాదయ్య వందన సమర్పణతో సదస్సు ముగిసింది.

లేనిదాని గురించి కుంగిపోకుండా వున్నదానితో సంతృప్తిగా, ప్రశాంతంగా జీవించడమే ఆనందం

పాదరక్షలు లేని నడక ఆరోగ్యానికి రక్ష

ఆధునిక కాలం మోడ్రన్ స్టయిల్ పేరుతో పడక గదిలో కూడా చెప్పులేసుకుని తిరుగాడుతున్న కాలం ఇది. ఇంట్లో మొత్తం నున్నని పాలిష్ బండలు, వాటికి తోడు సూతైన చెప్పులు. ఎక్కడ కూడా పాదాలకు గరుకుతనం తగిలే పరిస్థితే లేకుండా పోయింది. ఉదయం బెడ్ మీద నుండి దిగింది మొదలు, మళ్ళీ రాత్రి బెడ్ మీద పడుకునే వరకు కాళ్ళను మాత్రం ఖాళీగా ఉంచే ప్రసక్తే లేదు. వీలైతే స్లిప్పర్స్ లేకుంటే శాండిల్స్, కాకుంటే స్పోర్ట్స్ షూస్... ఇంకా అయితే ఫార్మల్ షూస్. ఇలా టైమ్ ను బట్టి ఏవో ఒక పాదరక్షకాలను బిగించి మరీ పాదాల్ని కప్పేస్తున్నాం.

ఇది ఏమాత్రం ఒంటికి మంచిది కాదని చాలామందికి తెలియదు. మన పూర్వీకులు నిరంతరం గతుకుల రోడ్లలో, పొలం గట్ల వెంబడి చెప్పులేకుండా తిరగడం వల్లే ఎంతో యాక్టివ్ గా ఉండేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదు. స్ట్రెల్ పేరుతో బెడ్ రూమ్ లోకి కూడా చెప్పులొచ్చేసాయి. ఇకమీదట వారానికోసారైనా ఒక కిలోమీటర్ దూరం చెప్పులేకుండా నడిచే ప్రయత్నం చేయండి లేకుంటే మీ ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు వైద్యులు.

ప్రయోజనాలు

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

వయసును బట్టి నడవాలి...

- 40 సంవత్సరాలు, అంతకన్నా తక్కువ వయసు - 3.75 కిలోమీటర్లు
- 45 సంవత్సరాలు నుంచి 50 సంవత్సరాలు వరకు - 3.5 కిలోమీటర్లు
- 45 సంవత్సరాలు నుంచి 50 సంవత్సరాలు - 3.3 కిలోమీటర్లు
- 50 సంవత్సరాలు నుంచి 55 సంవత్సరాలు - 3.1 కిలోమీటర్లు
- 55 సంవత్సరాలు నుంచి 60 సంవత్సరాలు - 2.8 కిలోమీటర్లు
- 60 సంవత్సరాలు నుంచి అంతకన్నా ఎక్కువ గలవారు - 2.5 కిలోమీటర్లు

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

కలను కళ్ళలో దాచుకుంటే కలిగి కన్నీరవుతుంది, గుండెలో పాదువుకుంటే నెరవేర్చుకునే ప్రేరణ ఇస్తుంది



2020

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY

S	M	T	W	T	F	S
31					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JULY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
30	31					1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



బెసన్ దేశ ప్రతినిధి బృందానికి హైదరాబాద్ లో 'మాస్' శిక్షణ ... మరికొన్ని దృశ్యాలు



చిత్తూరు జిల్లా రామసముద్రం మండలంలో మాస్ కార్యక్రమాలపై జి ఐ సి బృందం పరిశీలన



చిత్తూరులో ఎఫ్ పి టి ల జిల్లా స్థాయి సదస్సు దృశ్యాలు



హిందూపురం ఎఫ్ పి టిల డైరెక్టర్లకు హైదరాబాద్ లో 'మాస్' శిక్షణ దృశ్యాలు

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి
 ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

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