MAHILA SADHIKARATHA

# మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి: 20 సంచిక: 5 రంగారెడ్డి జనవరి 2022 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

## కన్నడ సీమలో... ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో .... !

ఎస్ హెచ్ జి సమాఖ్యలపై బెంగుళూరులో ఏపిమాస్ నిర్వహణలో జరిగిన కార్యశాల దృశ్యం ...
వేదికపై సంఘమిత్ర రూరల్ ఫైనాన్స్ సి ఇ ఓ శ్రీ గడియపన్నావర్, ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, కె ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం మిషన్ డైరెక్టర్ మంజుశ్రీ గారు, నాబార్డ్ జి ఎం శ్రీ ఆనంద్, ఎస్ కె డి ఆర్ డి పి సి ఓ ఓ శ్రీ అనిల్

## అమ్మకందారుల, కొనుగోలుదారుల సమావేశాలు !

హైదరాబాదులో ఏపిమాస్ కార్యాలయంలో ...

తిరుపతిలో ...

2022
నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు !

ఇల్లాలకు చేదోడు !

శ్రీ గోవింద్

శ్రీ లింగేష్

ఎస్ బి ఐ హైదరాబాద్ సి జి ఎం తో సి ఎస్

ఎయిర్‌టెల్ మారథాన్‌లో ఏపిమాస్ టీం

హైదరాబాదులో వాష్ శిక్షణ కార్యక్రమం

NABARD

నాబార్డ్ సౌజన్యంతో

MAHILA SADHIKARATHA

# మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

# 2022

## జనవరి

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## ఫిబ్రవరి

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | | | | |

## మార్చి

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | |

## ఏప్రిల్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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 |

## మే

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | | | |

## జూన్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | | |

NABARD

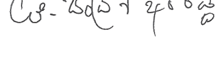
# మహిళా సాధికారత

సంపుటి 20 సంచిక 5

సంపాదకీయం

## కొత్త సంవత్సరం!

కాల గమనంలో మరో సంవత్సరం గడచిపోయింది. కొత్త సంవత్సరం '2022' పేరుతో ప్రవేశించింది. అందరికీ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సర శుభాకాంక్షలు ! 2021వ సంవత్సరం అనేక రకాలుగా చరిత్రలో నిలిచి పోవచ్చు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యం అది మానవాళిపైన ఒక మహమ్మారి విశృంఖలంగా విజృంభించిన ఏడాదిగా గుర్తుండిపోతుంది. 2020 చివరిలో మొదలైన ఆ ఉపద్రవం 2021లో మరింత ఉగ్రరూపం దాల్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు, వ్యవస్థలు అతలాకుతలమైనాయి. ఎందరో హేమాహేమీలు కనుమరుగైనారు. కొత్త సంవత్సరం 2022లోనైనా ప్రశాంతత ఏర్పడుతుందని ఆశించినా, కొంత బలహీనపడినప్పటికి ఒమైక్రాన్ రూపంలో ముప్పు ఇంకా పొంచే వుండడం ఆందోళనకరమైన విషయం. కాని నడిస్తే ఎప్పుడైనా పడిపోయే ప్రమాదం వున్నా నడవడం మానేయలేం కదా! అలాగే ఈ విషయంలోనైనా! మరికొంతకాలం మరింత అప్రమత్తంగా వుంటూ మన నిత్య కార్యకలాపాలను నిర్వహించుకోవడమే మనం చేయవలసింది. ఇక ఏపిమాస్ విషయానికి వస్తే, 2021వ సంవత్సరంఎన్నో కీలకమైన పరిణామాలకు తావిచ్చిన సంవత్సరంగా నిలిచిపోతుంది. కోవిడ్ బాధితులకు సహాయ కార్యక్రమాలను కొనసాగించడంతోపాటు ఎన్నో కొత్త మలుపులకు సాక్షిగా 2021 నిలిచింది. 2001లో తొలి చిరు అడుగులతో తన ప్రగతి గమనాన్ని ప్రారంభించిన ఏపిమాస్ ఈ సంవత్సరమే తన రెండు దశాబ్దాల ప్రస్థానపు మైలురాయిని దాటి , తన ఆశయ సాధనలో మరింత ఫలప్రదమైన, ప్రభావోత్పాదకమైన పురోగమనానికి పునరంకితమైంది. దశాబ్దపు భవిష్యత్ కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించుకున్నది. ఆ నేపథ్యంలోనే ఎస్ హెచ్ జి సమాఖ్యలకు పునర్వైభవాన్ని , నూతన జవజీవాలను సమకూర్చడానికి సమాయత్తమైంది. అందులో భాగంగా నవంబర్ నెలలో స్వయంసహాయ సమాఖ్యల జాతీయ కార్యశాలను ఏపిమాస్ హైదరాబాదులో నిర్వహించింది. ఆ కార్యశాలలో స్వయంసహాయ సమాఖ్యల సభ్యులు, అభివృద్ధి రంగ నిపుణులు, యితర మేధావుల సూచనలతో స్వయంసహాయ సమాఖ్యలు 2030 వ సంవత్సరం నాటికి తాము చేరుకోవలసిన ఉన్నత స్థితిని నిర్దేశించుకుంటూ విజన్ …2030 ని రూపొందించుకునేలా ప్రోత్సహించింది. ఆ స్ఫూర్తి నలుదెసలా నిండి, దేశవ్యాప్తంగా స్వయంసహాయ సమాఖ్యలు ఉజ్వల భవిష్యత్తు దిశగా ప్రగతి గమనం ప్రారంభించేలా చూడడానికి ఏపిమాస్ స్థానిక భాగస్వామ్య సంస్థల తోడ్పాటుతో రాష్ట్ర స్థాయి కార్యశాలలను నిర్వహించాలని సంకల్పించింది. అందులో భాగంగా మొదటిగా కర్ణాటక రాష్ట్ర స్థాయి కార్యశాలను డిసెంబర్ చివరి వారంలో బెంగుళూరులో నిర్వహించింది. అటు జాతీయ, యిటు ప్రాంతీయ కార్యశాలలకు వస్తున్న స్పందన ఎంతో ఆశావహంగా వుంది. ఇంతేకాకుండా ఈ సంవత్సరం ఏపిమాస్ ఎన్నో కొత్త భాగస్వామ్యాలతో, మరిన్ని కొత్త అనుసంధానాలతో మరింత పటిష్ఠంగా రూపొందింది. అందువల్ల ఏపిమాస్ విషయంలో 2021వ సంవత్సరం ఎంతో కీలకమైనది. ఇదే స్ఫూర్తిని 2022లో మరింత శక్తిమంతంగా కొనసాగించి, అభివృద్ధిరంగంలో స్వయంసహాయ సమాఖ్యలు , ఎఫ్ పి ఓలు, యితర స్వయంసహాయ సంస్థలు మరింత బలోపేతం కావడానికి ఏపిమాస్ దోహదకారి కావాలని ఆశిస్తున్నాము. ఇప్పటి ఈ కార్య సాధనకు సహకరించిన వారందరికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు. ఎప్పటి మాదిరిగానే పాలకవర్గం ఉత్తమ మార్గదర్శనం, భాగస్వామ్య సంస్థల, దాతృత్వ సంస్థల తోడ్పాటు, సిబ్బంది సహకారం, ప్రభుత్వాల ప్రోత్సాహం, అన్నిటికి మించి స్వయంసహాయ సంస్థల సభ్యుల ఆదరణ ఏపిమాస్ కు అండదండలుగా నిలుస్తాయని అశిస్తున్నాము. మరోసారి అందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు!




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**

# మహిళా సాధికారత

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

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

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

## లోపలి పేజీలలో ....


- సమాఖ్యలపై కర్ణాటకలో రాష్ట్రస్థాయి కార్యశాల ...05
- ఎఫ్ పి ఓల వ్యాపారంలో రాజీలేని సూత్రాలు ...07
- కరోనాతో అప్పుల ఊబిలో టమాటా రైతు ! ...08
- ఫీడ్ లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేయడం ఎలా ? ...10
- నీరు,పారిశుధ్యం,పరిశుభ్రతపై శిక్షకులకు శిక్షణ ...11
- సాగు సమస్యలకు ప్రకృతిసేద్య గాంధీసావే ... ...13
- రబీలో బోర్లకింద వరి వద్దు ...16
- ఏపిమాస్ శిక్షణలలో శిక్షకులకు సహాయకులు ..18
- పారిశుధ్యంలో తెలంగాణాకు ప్రథమస్థానం ...20
- ఈ క్రిమి సంహారిణులను కలిపి వాడకండి! ...21
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్లు ...22
- చిరుధాన్యాలతో చిరుతిళ్ళ వ్యాపారం ...23
- మూత్రపిండాల రక్షణకు12 సూత్రాలు ! ... ...25
- క్రెడిట్ కార్డు వినియోగంలో జాగ్రత్త ...28
- మురికివాడల బాలికలకు అండగా మీనా బామ్మ ! ...29
- శంఖుపూల మొక్కతో అనారోగ్యాలు దూరం! ...31
- వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు విలువలు జోడించాలి ...34
- ఎయిర్‌టెల్ మారథాన్ విజేతలు స్టీఫెన్, సోనిక ! . ...34


### 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్)

'మహిళా సాధికారత' పత్రిక మాతృసంస్థ మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ. దీనిని ఏపిమాస్ అని, మాస్ అని కూడా సంక్షిప్తంగా పిలుస్తారు. 2001జూన్ 14 వ తేదీన పబ్లిక్ సొసైటీగా మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ హైదరాబాద్ ప్రధాన కార్యాలయంగా ఏర్పాటైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో, మన దేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు ఛైర్మన్‌గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్‌లలో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయంతోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి పైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడం కోసం మహిళా సాధికారత పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.


| ప్రోత్సాహక చందా | | |
|---|---|---|
| ఏడాదికి | : | రూ. 110 |
| రెండేళ్లకు | : | రూ. 200 |
| మూడేళ్లకు | : | రూ. 280 |

| ప్రకటన ఛార్జీలు | | |
|---|---|---|
| మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/బ్యాక్ పేజి(పూర్తి) | : | రూ. 25,000 |
| మల్టీకలర్ ఇన్‌సైడ్ కవర్ పేజి (పూర్తి) | : | రూ. 15,000 |
| బ్లాక్ అండ్ వైట్ లోపలి పేజి (పూర్తి) | : | రూ. 10,000 |

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



మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని, తానీషా నగర్, డ్రీమ్‌వ్యాలీ దగ్గర, మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118
Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org


చేదును రుచి చూసిన తర్వాత తీపిని మరింత ఆనందిస్తాం ; కష్టాలను అనుభవిస్తే కాని సుఖాల విలువ తెలియదు

# సమాఖ్యలపై కర్ణాటకలో రాష్ట్రస్థాయి కార్యశాల

స్వయం సహాయ రంగం అనగానే ఆ రంగంలోని వారికి వెంటనే తోచే పేరు ఏపిమాస్ ! రెండు దశాబ్దాలకు పైగా అటు ఏపిమాస్, యిటు స్వయంసహాయ రంగం మధ్య నెలకొన్న అనుబంధం అంత దృఢమైనది, అంత విశిష్టమైనది. ఏపిమాస్ ఆవిర్భావమే స్వయంసహాయ రంగాన్ని నాణ్యంగా తీర్చిదిద్ది, సుస్థిరాభివృద్ధి దిశగా ముందడుగులు వేయించడానికి కదా! అందువల్లనే ఏపిమాస్ ఏ కార్యక్రమాలు చేపట్టినా, స్వయంసహాయం, మహిళాభివృద్ధి అనే మౌలిక సూత్రాల ప్రాతిపదికగానే పని చేస్తుంది.

ప్రాధాన్యాంశాలుగా ఎంచుకోవాలో అవగాహన కల్పించ డానికి ఏపిమాస్ 2021 నవంబర్ 29–30, తేదీలలో 'ఎస్ హెచ్ జి ఫెడరేషన్స్ విజన్ 2030'పై జాతీయ కార్యశాల (వర్క్‌షాప్)ను హైదరాబాదులో విజయవంతంగా నిర్వహించింది. ఎస్ హెచ్ జి సమాఖ్యలకు చెందిన మహిళా నాయకుల ఆకాంక్షలు, అభివృద్ధి రంగ నిపుణుల సూచనల ఆధారంగా కార్యశాలలో ఎస్ హెచ్ జి ఫెడరేషన్స్ విజన్ 2030 ని రూపొందించారు. ఆ విజన్‌ను సాకారం చేసే కృషిలో భాగంగా, ముందుగా ఎంపిక చేసిన రాష్ట్రాల్లో

వ్యవస్థాపరంగా వున్న కొన్ని పరిమితులు, ప్రభుత్వాల పరంగా అవసరమైన తోడ్పాటు అన్నిచోట్ల అంతగా లభించక పోవడం, చట్టపరమైన వెసులుబాట్లు కొరవడడం, తదితర కొన్ని కారణాలవల్ల స్వయంసహాయ సమాఖ్యల (ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్స్) ప్రగతి గమనం ఆశించిన స్థాయిలో లేదేమోననే వ్యాఖ్యలు వినిపిస్తున్న తరుణంలో సమాఖ్యలను నూతనోత్తేజంతో, చక్కని కార్యాచరణ ప్రణాళికతో, ఉజ్వల భవిష్యత్తు దిశగా ముందడుగు వేయించాలని ఏపిమాస్ నడుం కట్టింది.

అందులో భాగంగా, సమాఖ్యలు సుస్థిరాభివృద్ధిపథంలో, ముందస్తు సన్నద్ధతతో, 2030 నాటికి ఏ ఆశయంతో, ఆ ఆశయ సాధనకు అనువుగా ఏ మెరుగైన కార్యాచరణ ప్రణాళికతో ఉద్యమించాలో, ఏ స్థాయికి చేరుకోవాలో, వేటిని

ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం లు, నాబార్డ్ ఆర్.ఓ.లు, ఎన్ జి ఓ ఎస్ హెచ్ పి ఐ ల తోడ్పాటుతో ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌ల విజన్ 2030పై ఒకరోజు ప్రాంతీయ , రాష్ట్ర స్థాయి వర్క్‌షాప్‌లను నిర్వహించాలని ఏపిమాస్ సంకల్పించింది.

స్వయంసహాయ స్ఫూర్తితో సాగే ఎస్‌హెచ్‌జి సమాఖ్యల, ఎఫ్ పి ఓ ల సభ్యులలో చైతన్యం నింపి, విజన్ 2030 దిశగా ముందడుగులకు సన్నద్ధం చేయడం కోసం ఏపిమాస్ మొదటిగా 2021 డిసెంబర్ 27న కర్ణాటక రాష్ట్ర రాజధాని బెంగుళూరులో రాష్ట్రస్థాయి కార్యశాలను నిర్వహించింది. ఈ కార్యశాలలో 97వ రాజ్యాంగ సవరణలో ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌లు, సహకార సంఘాల స్వయం ప్రతిపత్తి, స్వతంత్రత, స్వయం నియంత్రణ, స్వయం పర్యవేక్షణ వ్యవస్థ అవసరాలు మొదలైన అంశాలపై చర్చించింది.

సంజీవిని (ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం) మిషన్ డైరెక్టర్, ఐఎఎస్ అధికారిణి మంజుశ్రీ గారు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న ఈ కార్యశాలలో యింకా సంజీవిని మాజీ మిషన్ డైరెక్టర్, ఐఎఎస్ అధికారిణి సమత గారు, నాబార్డ్ జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ ఆనంద్, సంగమిత్ర రూరల్ ఫైనాన్షియల్ సర్వీసెస్ సి ఇ ఓ శ్రీ. గడియపన్నవర్, శ్రీ అనిల్, ఎస్కెడిఆర్డిపి, సి ఒ ఒ శ్రీ కృష్ణా రెడ్డి, కర్ణాటక స్టేట్ సౌహార్ద ఫెడరల్ కోఆపరేటివ్ లిమిటెడ్ అధ్యక్షుడు శ్రీ సహరన్‌గౌడ్, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ.వాసుదేవతాతాచారి, ఎస్ఎల్‌బిసి కర్ణాటక డివిజనల్ మేనేజర్ శ్రీ కళ్యాణశెట్టి, ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ మైరాడ పాల్గొన్నారు. వీరు విజన్ 2030 నేపథ్యంలో కర్ణాటక రాష్ట్రంలో ఎస్‌హెచ్‌జి ఉద్యమం స్థితిగతుల గురించి వారి అనుభవాలను, అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు.

కార్యశాలలో దాదాపు 70 మంది పాల్గొన్నారు. వీరిలో ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్స్, ఎఫ్ పి ఓల ప్రతినిధులు 25 మంది కాగా మిగిలిన వారు ఎన్జీవోలు, ఎస్ఆర్ఎల్ఎం, ఎస్ఎల్‌బిసి నాబార్డ్ తదితర ఎస్ హెచ్ పి ఐ ల ప్రతినిధులు.

మధ్యాహ్నం నుంచి సభ్యులు నాలుగు బృందాలుగా రూపొంది, ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్స్ విజన్ 2030 సాధించడానికి చేపట్టవలసిన కార్యకలాపాల గురించి చర్చించారు. ఆ చర్చలలో కీలకమైన ప్రోత్సహక సంస్థల మద్దతుతో ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం రాష్ట్రస్థాయిలో ఒక చిన్న కార్యాచరణ బృందాన్ని (వర్కింగ్ గ్రూప్‌ను) ఏర్పాటుచేసి,ఈ క్రింది అంశాలపట్ల ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరించాలన్న అభిప్రాయం వ్యక్తమైంది.

1. ఎస్‌హెచ్‌జి బ్యాంకు లింకేజీ కార్యక్రమం 30 సంవత్సరాలకు చేరుకుంటోంది. అయినప్పటికీ, బ్యాంకులు కేవలం స్వయంసహాయ సంఘాలతో (ఎస్ హెచ్ జి లతో) మాత్రమే అనుసంధానం పెట్టుకుని, వాటికే రుణాలు యిస్తూ, సమాఖ్యలతో అనుసంధానాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు. ఇప్పటికీ ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్ ఫైనాన్సింగ్ ప్రారంభ దశలోనే ఉంది. ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌లతో బ్యాంకుల ఆర్థిక అనుసంధానాలను సులభతరం చేయాలి.
2. ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌ల కోసం విధాన మార్గదర్శకాలను రూపొందించడానికి నాబార్డ్‌తో, బ్యాంకులతో ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం సన్నిహితంగా పని చేయాలి. ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌లు స్వయం నియంత్రణ విలువలను, సూత్రాలను పాటించేలా చూడాలి.
3. ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్‌ల పురోగతికి చట్టంలో తగిన ప్రోత్సాహకాలు, రక్షణలు లేవనే వాస్తవాన్ని, వాటి ఆవశ్యకతను సభ్యులు ప్రముఖంగా ప్రస్తావించారు. స్వయం ప్రతిపత్తికి బాటలువేసే 'సౌహార్ద సహకార చట్టం' వంటి ఇప్పటికే ఉన్న కొన్ని చట్టాలను సమీక్షించి, వాటిని అవసరమైన మార్పుచేర్పులతో బలోపేతం చేయడానికి లేదా కొత్త చట్టాన్ని రూపొందించడానికి సంప్రదింపుల ద్వారా విధానపరమైన సిఫార్సులను రూపొందించాలి.
4. ఎస్‌హెచ్‌జి సభ్యుల సమాచార వివరాలను (డేటా బేస్‌ను) ఎస్ ఆర్ ఎల్ ఎం రూపొందించాలి. ఎస్‌హెచ్‌జి సమాఖ్యలు సమీకృతంగా పనిచేయడానికి అవసరమైన తోడ్పాటు అందించాలి.
5. ఎస్‌హెచ్‌జి సమాఖ్యలకు సాంకేతికత ఆధారిత పరిష్కారాలను పరిచయం చెయ్యాలి.
6. ఎస్‌హెచ్‌జి ఫెడరేషన్ల విజన్ 2030కి విధాన రూప కర్తలు, ప్రమోటర్లు మద్దతివ్వడానికి అవసరమైన సానుకూల వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

మొత్తంమీద, ఈ కార్యశాల ఎస్ హెచ్ జి ఫెడరేషన్ల నాయకులు, స్వయంసహాయ ప్రోత్సాహక సంస్థలు, బ్యాంకులు, విధాన రూపకర్తలలో కొత్త ఉత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపింది. ■

బాధలు అందరికీ వుంటాయి, కొందరు కన్నీటితో వెల్లడిస్తారు, మరికొందరు చిరునవ్వుతో కప్పేస్తారు

# ఎఫ్ పి ఓల వ్యాపారంలో రాజీలేని సూత్రాలు

- తప్పెట రమేష్ రెడ్డి

**మ**న దేశంలో, మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల (ఎఫ్ పి ఓ ల) ఏర్పాటు కార్యక్రమం శరవేగంగా సాగుతున్నది. కొన్ని సంఘాలు ప్రభుత్వ నిధుల ఆధారంగా ఏర్పాటవుతున్నాయి. ఆ నిధులు అయిపోగానే ఈ సంఘాల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతున్నది. మరికొన్ని సంఘాల వారు వ్యాపారం చేయడంలో తగిన అనుభవం లేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు వ్యాపార సంస్థలుగా అభివృద్ధి చెందితేనే వాటి మనుగడ సాధ్యమవుతుంది, ప్రభుత్వ తోడ్పాడు అనంతరం కూడా అవి కొనసాగగలుగుతాయి.

అందువలన అన్ని రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు వ్యాపార సూత్రాలను అవగాహన చేసుకుంటేనే వ్యాపారాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించగలుగుతారు. అందువల్ల ఎఫ్ పి ఓ లు వ్యాపారంలో విజయసాధనకు ఈ క్రింద పేర్కొన్న అంశాలను పాటించాలి.

- విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందులు, వ్యవసాయ పరికరాల కొనుగోలు కోసం ఉప కమిటీలను సంఘాల స్థాయిలో ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.
- కొనుగోలు ఉపకమిటీ విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందులు, వ్యవసాయ పరికరాలు దొరికే చోటును సందర్శించాలి. ధరలను నిర్ణయంచడం వంటి చర్చల్లో పాల్గొనాలి. వివిధ మార్కెట్లలో ధరలను పరిశీలించాలి.
- విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగు మందులు, వ్యవసాయ పరికరాలు కొనే ముందు నాణ్యత పరీక్షలు చేయాలి.
- రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల వ్యాపారంలో అప్పు ఇవ్వరాదు. నగదుపైనే విత్తనాలు , ఇతరాలు అమ్మాలి.
- ఈ వ్యాపారంలో దళారులు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల సభ్యులు మధ్యవర్తులుగా ఉండరాదు.
- ఈ వ్యాపారంలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలలో ఉండే సభ్యులు లేదా సిబ్బంది ఎటువుంటి ఆదాయం లేదా కమిషన్ తీసుకోకూడదు.
- అమ్మకం ధరల నిర్ణయం, గ్రామస్థాయిలో అమ్మకం జరిపే ప్రదేశం మొదలైన అన్ని నిర్ణయాల్లో పాలక వర్గ సభ్యులందరూ పాల్గొనాలి
- పాలకవర్గ సభ్యులందరూ బాధ్యత తీసుకొని రోజుకి ఒకరు వంతున వ్యాపార లావాదేవీలను పరిశీలించాలి.
- రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల నుండి విత్తనాలు, ఎరువులు, యితరాలను కొన్న రైతులకు అమ్మకపు రసీదులు ఇవ్వాలి.
- అమ్మకపు రసీదు ఇచ్చిన తర్వాత స్టాక్ పుస్తకంలో వ్రాయాలి.
- రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల వ్యాపారం ద్వారా వచ్చిన నగదును ప్రతి రోజు సంఘ ఖాతాలో జమ చేయాలి.
- రైతు ఉత్పత్తిదారుల వ్యాపారంలో ప్రతి వస్తువు నాణ్యతను స్వయంగా చూసిన తర్వాత నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.
- విత్తనాలు , ఇతరాలను ముందస్తుగా డబ్బులు చెల్లించి తెప్పిస్తే రైతులు కూడా బాధ్యతగా డబ్బు చెల్లించి తీసుకొంటారు.
- సంఘంలో దొరికే అన్ని వస్తువుల సమాచారం రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల సభ్యులందరికి, రైతులకు అతెలియజేయాలి
- వెదురు బొంగులతో ఊతమిచ్చి, మొక్కలు పడిపోకుండా చూసుకోవాలి.

రైతు ఉత్పత్తిదారుల వ్యాపారంలో నష్టాలు రాకుండా పై చెప్పిన అన్ని ప్రయత్నాలు చేయాలి.

■

# కరోనాతో అప్పుల ఊబిలో టమాటా రైతు !

## నిగ్గు తేల్చిన గ్రాస్ మార్జిన్స్ స్టడీ

-ఎస్. ప్రహల్లాద

ఏపిమాస్ సంస్థ జర్మనీకి చెందిన జి ఐ జడ్ సంస్థ సహకారంతో 'హరిత వినూత్న కేంద్ర' కార్యక్రమంలో భాగంగా చిత్తూరు జిల్లాలోని 8 మండలాలలో టమాటా విలువ గొలుసు కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తుండడం 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు తెలిసిన విషయమే. ఇందులో భాగంగా వివిధ రకాల పంట యాజమాన్య పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టి ఏ దశలో ఏఏ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలనే అంశాలపై ఏపిమాస్ సాంకేతిక అధికారులు రైతులను చైతన్యపరుచుటకు వివిధ రకాల కార్యక్రమాలను అమలు చేయడం జరుగుచున్నది.

*ఎంపిక చేసిన రైతుల పంట దిగుబడి పంట ఖర్చులు, ధరలు, ఉపాధి మొదలగు వాటిని అధ్యయనం చేసి అవసరమును బట్టి రైతులకు వివిధ రకాల పంట యాజమాన్య పద్ధతులపై సామర్థ్య పెంపుదల కార్యక్రమాలను చేపట్టుటకు తోడ్పాటు అందించడమే గ్రాస్ మార్జిన్ అధ్యయన ఉద్దేశ్యం.*

2020 సంవత్సరం మొదటి దశలోనూ మరియు 2021వ సంవత్సరం రెండవ దశలోనూ కరోనా మహమ్మారి ప్రపంచాన్నే గడగడ లాడించింది. ఇందులో పేదలతో పాటు రైతులు కూడా బాగా చితికిపోయారు. ముఖ్యంగా టమాట పంటకు ధర పూర్తిగా పడిపోవుట వలన రైతులు పంట కోయకుండా తోటలలోనే టమాటలను వదిలి వేసే పరిస్థితి వచ్చింది. ఈ తరుణంలో రైతులను ఆదుకోవాలన్న శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి గారి సంకల్పంతో ఏపిమాస్ సిబ్బంది రైతుల తోటల వద్దనే 2020 సంవత్సరం లోను 2000 టన్నులు మరియు 2021 సంవత్సరంలోను 2000 టన్నులు టమాటలను కొనుగోలు చేసి చిత్తూరు వద్ద గల ఫుడ్ అండ్ ఇన్స్, జైన్ ఇర్రిగేషన్ గుజ్జు పరిశ్రమలకు అమ్మడం జరిగింది. ఇందులకు అయిన రవాణా వ్యయాలు దాదాపు రూ.80.0 లక్షలు జి.ఐ జెడ్, జెర్మని వారి సహకారముతో పూర్తిగా ఏపిమాస్ భరించింది. అంతేగాక రైతులకు టమాట పంట వలన ఎంతవరకు ఆదాయము సమకూరుతున్నది అని తెలుసుకొనుటకు ప్రతి సంవత్సరం ఎంపిక చేసిన రైతులతో గ్రాస్ మార్జిన్స్ స్టడీని కుడా నిర్వహించుచున్నది. 2020 సంవత్సరంలో చేపట్టిన అధ్యయనంలో రైతులకు కొంతవరకు మిగులు వున్నట్లు గ్రహించడం జరిగింది.

2021వ సంవత్సరంలో ఆగస్టు – సెప్టెంబరు నెలలలో కుడా ఎంపిక చేసిన రైతులతో, నిర్ణీత ప్రశ్నాపత్రముతో అధ్యయనం చేపట్టడం జరిగింది. ఈ అధ్యయన వివరాలు క్రింది విధంగావున్నవి.

**అధ్యయనము కొరకు ఉపయోగించిన మెథడాలజి :**

- చిత్తూరు జిల్లాలోని హరిత వినూత్న కేంద్ర కార్యక్రమము అమలు చేయుచున్న వెంకటగిరికోట, పలమనేరు, రామసముద్రం, మదనపల్లి, నిమ్మనపల్లి, కురబలకోట, వాల్మీకిపురం మరియు కలికిరి మండలములలో 2020 జనవరి నెల నుండి ఆగష్టు నెలల మధ్య టమాట పంటలను వేసిన రైతులను ఎంపిక చేయడం జరిగింది.
- ఆవిధంగా మొత్తం 2000 మంది రైతులను గుర్తించడం జరిగింది. ఏపిమాస్ క్షేత్ర స్థాయి సాంకేతిక అధికారులు ఈ రైతులను గుర్తించడం జరిగింది.
- సిస్టమాటిక్ ర్యాండం శాంప్లింగ్ పద్ధతి ద్వారా 8 మండలాలలో గుర్తించిన 2000 మంది రైతులలో 150 మంది రైతులను ఎంపిక చేయడం జరిగింది.

*మొత్తం 150మంది రైతులను అధ్యయనం చేయగా కేవలం 11 మంది మాత్రమే మిగులు ఆర్జించినట్లు స్పష్టం అవుతున్నది. ఈ 11 మందిలో సింహ భాగం అనగా 9 మంది మహిళలు కావడం విశేషం.*

- ఏపిమాస్ క్షేత్ర స్థాయి సాంకేతిక అధికారులు ఈ ఎంపిక చేసిన 150 మంది రైతుల గృహాలను సందర్శించి నిర్ణీత ప్రశ్న పత్రంతో అధ్యయనం చేయడం జరిగింది.

**అధ్యయన ఫలితాలు**

- మండలాల వారిగా మొత్తం నమూనా (శాంపిల్) వివరాలు, నమూనాలోని మహిళా రైతులు, యువ రైతుల వివరాలు క్రింది విధంగా వున్నాయి.

| సం. | మండలం పేరు | నమూనా రైతుల సంఖ్య | మహిళా రైతుల సంఖ్య | యువ రైతుల సంఖ్య |
|---|---|---|---|---|
| 1 | కలికిరి | 11 | 2 | 2 |
| 2 | కురబలకోట | 12 | 12 | 5 |
| 3 | మదనపల్లి | 28 | 17 | 4 |
| 4 | నిమ్మనపల్లి | 25 | 9 | 4 |
| 5 | పలమనేరు | 13 | 4 | 4 |
| 6 | రామసముద్రం | 32 | 12 | 3 |
| 7 | వేంకటగిరి కోట | 20 | 3 | 1 |
| 8 | వాల్మికిపురం | 9 | 0 | 0 |
| | మొత్తం | 150 | 59 | 23 |

పై పట్టికను పరిశీలించినట్లయితే మొత్తం 150 మంది రైతులలో 39 శాతము మంది మహిళా రైతులు వుండగా కేవలము 15 శాతము మంది యువ రైతులు ఉన్నారు. అనగా వ్యవసాయ రంగంలో యువత పాత్ర చాలా తక్కువగా వున్నట్లు స్పష్టమవుతున్నది.

**ఉత్పత్తి, వ్యయాలు మరియు రాబడి:**

రైతుల ఉత్పత్తి, వ్యయాలు మరియు రాబడులను విశ్లేషణ చేసినప్పుడు క్రింది విషయాలు స్పష్టముగా తెలుస్తున్నవి.

| క్ర.స. | వివరాలు | మొత్తం |
|---|---|---|
| 1 | ఒక ఎకరాకు సగటు ఉత్పత్తి టన్నులు | 19.2 |
| 2 | ఒక ఎకరాకు సగటు రాబడి (రూ.లు) | 44655 |
| 3 | ఒక ఎకరాకు సగటు ఖర్చు (రూ.లు ) | 108216 |
| 4 | సగటు గ్రాస్ మార్జిన్ (రూ.లు ) | – 63561 |

పై పట్టికను పరిశీలించినట్లయితే ప్రతి రైతు సగటున ఒక ఎకరాకు ఉత్పత్తి 19.2 టన్నులు టమాటలను పండించినారు. ఖర్చులు మరియు రాబడులను పరిశీలించినపుడు రైతులు సగటున 63 వేల 561 రూపాయలు నష్టం వచ్చింది. ఏడుగురు రైతులు పూర్తిగా తమ పంటను తోటల వద్దనే వదిలివేయడం జరిగింది.

మొత్తం డాటాను పరిశీలించినట్లయితే 150లో 139 మంది రైతులు నష్టపోయినట్లు తెలుస్తున్నది.

మిగిలిన 11 మంది రైతులకు మాత్రమే మిగులు వచ్చింది. వారికి కుడా సగటు మిగులు 48358 రూ.లు. ఈ 11 మందిలో 9 మంది రైతులు మహిళలు కావడం ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది.

మహిళలు తలుచుకుంటే వ్యవసాయమును కూడా లాభాల వైపు నడిపించగలరని ఈ అధ్యయనం తేటతెల్లం చేస్తున్నది. ■

# ఫీడ్ లైసెన్స్ కోసం దరఖాస్తు చేయడం ఎలా ?

– డా॥ యం. ప్రభాకర్, డిప్యూటీ డైరక్టర్ (ఎహెచ్)

**ఆం**ధ్రప్రదేశ్ పశు దాణా చట్టం – 2020 ప్రకారం, 2022 జనవరి 1 నుండి లైసెన్సులు లేకుండా, లేదా వున్న లైసెన్స్‌లు పశుసంవర్ధక శాఖ ద్వారా పునరుద్ధరణ చేసుకోకుండా తయారీ, రవాణా, నిల్వ, అమ్మకం లాంటి ఏవిధమైన దాణా సంబంధిత వ్యాపార కార్యకలాపాలు నిర్వహించినా చట్టరీత్యా నేరం. చట్టం గురించి తెలుసు కోవడం పౌరులుగా మనందరి బాధ్యత.

తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా, పశుసంవర్ధక శాఖ, పోలీసు శాఖ, రెవెన్యూ శాఖల దృష్టిలోకి వచ్చినా లేదా ఈ శాఖలకు లైసెన్స్ గురించే కాకుండా, దాణా నాణ్యత, నిల్వ చేయడం, రికార్డుల నిర్వహణలో విధి విధానాలు పాటించక పోవడం గురించి పౌరులు, మీడియా ప్రతినిధులు, పోటీ వ్యాపార వర్గాలు, ప్రజా ప్రతినిధుల నుండి ఎటువంటి ఫిర్యాదులు అందినా మూడు శాఖల సమన్వయంతో చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకోబడుతుంది.

పశుదాణా (ఫీడ్) లైసెన్స్ కోసం ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసేవారు ఈ క్రింద పేర్కొన్న పత్రాలను అప్‌లోడ్ చేయవలసి వుంటుంది. అవి:

1. ఆధార్ కార్డ్
2. వృత్తి పన్ను చెల్లింపు రుజువు పత్రం
3. భవనం లే–అవుట్
4. స్థానిక పాలక సంస్థల ( ఆర్ బి కె పరిధికి సంబంధించిన గ్రామ పంచాయతీ /పురపాలక/ నగరపాలక) నుండి ఎన్ ఒ సి (నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్)
5. ఎన్ ఒ సి ఫారమ్ పి సి బి (వర్తిస్తే)
6. పరిశ్రమల శాఖ నుండి నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్ – ఎన్ ఒ సి (వర్తిస్తే)
7. ఎ పి జి ఎస్ టి సంఖ్య / టి ఐ ఎన్ (వర్తిస్తే)
8. పట్టాధార్ పాస్ బుక్ / టైటిల్ డీడ్ / రిజిస్టర్డ్ లీజు డీడ్
9. జి ఇ ఓ కోఆర్డినేట్

**గమనిక:**

పై సీరియల్ నెంబర్‌లలో 1,2,3,4 పత్రాలు తప్పనిసరి.

(ఎ) దరఖాస్తు దారులచే స్వీయ ధృవీకరణ (ఎవరికి వారే అటెస్ట్ చేస్తూ సంతకం చేసిన) పత్రాలను మాత్రమే అప్‌లోడ్ చేయండి.

(బి) అటాచ్ మెంట్ ఫైలు సైజు 5 ఎంబి కంటే తక్కువగా ఉండాలి.

(సి) పిడిఎఫ్ ని మాత్రమే అప్‌లోడ్ చేయండి.

మండల, గ్రామ స్థాయిలలో సాధారణంగా నిర్వహించ బడుతున్న పశువుల దాణా, కోళ్ల దాణా అమ్మకాలకోసం జీవితకాల లైసెన్స్ కోసం ప్రభుత్వానికి ఒకసారి మాత్రమే చెల్లించాల్సిన ఫీజుల వివరాలు :

**4వ కేటగిరీ :–** సంవత్సరానికి యాభై వేల టన్నుల కంటే ఎక్కువ ఫీడ్ అమ్మకం కోసం జీవితకాల లైసెన్స్ ఫీజు రూ = 75,000/– (ఒక టన్ను = వెయ్యి కిలోలు)

**5వ కేటగిరీ:–** సంవత్సరానికి 25 టన్నులు నుండీ – 50 వేల టన్నుల లోపు ఫీడ్ అమ్మకం కోసం జీవిత కాల లైసెన్స్ ఫీజు రూ = 50,000/–

**6వ కేటగిరీ :–** సంవత్సరంలో 25 వేల టన్నుల లోపు ఫీడ్ అమ్మకం కోసం జీవిత కాల లైసెన్స్ ఫీజు రూ = 25,000/

పై 4,5,6 కేటగిరీల వివరాలు పశు, కోళ్ల దాణా అమ్మకాలకు సంబంధించినవి మాత్రమే. ఫీడ్ మాన్యు ఫాక్చరింగ్ యూనిట్‌ల లైసెన్స్ కోసం 1, 2, 3 కేటగిరీల వివరాలను వేరుగా తెలుసుకోండి. ■

మంచివారికి నియమాలు పాటించమని చెప్పవలసిన పనిలేదు, చెడ్డవారికి చెప్పే ప్రయోజనం లేదు

# నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత పై శిక్షకులకు శిక్షణ!

**– ఆర్ వై వి ఎస్ వి భాస్కరరావు**

హైదరాబాదులోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో 16-11-2021 నుండి 18-11-2021వరకు మూడు రోజులపాటు 'నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై' (వాష్ అంశాలపై) శిక్షకులకు శిక్షణ కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ప్రారంభమైంది. అనంతరం శిక్షకులు అందరూ వారి వారి అభిరుచులను తెలుపుతూ పరిచయం చేసుకున్నారు. సి ఎస్ రెడ్డిగారు ఏపిమాస్ సంస్థ విజన్, మిషన్, చేపడుతున్న కార్యక్రమాలను వివరించారు.

శ్రీమతి రామలక్ష్మి శిక్షణ ప్రాధాన్యత, అభ్యసన సూత్రాలు, వయోజన అభ్యసన చక్రం గూర్చి వివరించారు. శ్రీ జి. శ్రీనివాస్ సాంప్రదాయ శిక్షణ, సహభాగ శిక్షణ పద్దతుల గురించి వివరించి, సమాచారాన్ని అందించడానికి, అవగాహన పెంపొందించుకొనడానికి సహభాగ శిక్షణ బాగా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు.

మధ్యాహ్నం భోజన విరామం తరువాత వాటర్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రతినిధి శ్రీమతి స్నేహ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నీరు,పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత యొక్క ఆవశ్యకతను వివరించారు.

1. నీరు పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత ఎందుకు అత్యవసరం?
2. వాష్ అంశాలు లోపిస్తే దేనికి దారి తీస్తుంది ?
3. ఎవరు ఎక్కువగా ప్రభావితం అవుతారు ?
4. వాష్ అలవాట్లను ఎలా మెరుగుపరచాలి?
5. నీరు పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతను పాటించడం వలన లాభం ఏంటి ? అనే విషయాలను నేర్చుకుని, సమాజానికి సరైన అవగాహన కలిగించడం ద్వారా ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను ముందుకు తీసుకువెళ్ళడానికి ఈ శిక్షణ ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు.

ఈ రోజు నేర్చుకున్న అంశాలను శ్రీమతి భవాని పునశ్చరణ చేయించడంతో మొదటిరోజు శిక్షణ ముగిసింది.

**రెండవ రోజు శిక్షణ**

రెండవ రోజు శిక్షణను శ్రీమతి రోజ్ మేరీ ప్రారంభించి, నిన్నటి శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలను పునశ్చరణ చేయించారు. తరువాత ప్రేరణ, అవగాహన కలిగించడం గురించి, స్వయం నిర్వహణ గురించి బ్రహ్మకుమారీస్‌కు చెందిన శ్రీమతి లక్ష్మివివరించారు . శ్రీమతి కళామణి గారు ఆన్‌లైన్ ద్వారా జెండర్ అంశాలను వివరించి, సమాజంలో వెనుకబడిన స్త్రీలను ప్రోత్సహించాలని, వారికి సమాజంలో పురుషులతో పాటు అన్ని రంగాలలో సమాన అవకాశాలు ఉండేటట్లు చూడాలని అన్నారు.

ఏపిమాస్ ఆర్థిక విభాగానికి చెందిన శ్రీమతి జ్యోతి ఏపిమాస్ సంస్థ అనుసరిస్తున్న ఫైనాన్స్ ఫార్మాట్స్ పైన, హెచ్

ఆర్ మేనేజర్ శ్రీమతి సరోజ హెచ్ ఆర్ ఫార్మాట్స్ పైన క్లుప్తంగావివరించారు.

మధ్యాహ్నం భోజన విరామం తరువాత వాటర్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రతినిధి శ్రీమతి స్నేహ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత, రుణాలు, రుణం లక్ష్యాలు, వాటి ప్రయోజనాలు, సురక్షిత నీటి పరిష్కారాల గూర్చి వివరించారు. అనంతరం ఈరోజు నేర్చుకున్న అంశాలను శ్రీమతి భవాని పునశ్చరణ చేయించి, ఈ శిక్షణలో పాల్గొన్న వారందరూ చేయవలసిన నిర్దిష్ట లక్ష్యాలను తెలియజేశారు. రాత్రి శ్రీ బ్రహ్మాచారి, శ్రీ నాగవర్ధన్ రుణాలను ఆన్ లైన్ ఫార్మాట్స్‌లో నమోదు చేయడం గురించి వివరించారు.

**మూడవ రోజు శిక్షణ**

సభ్యులకు సహాయం, సహకారం గురించి వివరిస్తూ మూడవ రోజు శిక్షణను శ్రీమతి రోజ్ మేరీ ప్రారంభించారు. నిన్నటి శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలను పునశ్చరణ చేయించారు. తరువాత శ్రీమతి భవాని సమతుల ఆహారం గురించి వివరించారు. వాటర్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రతినిధి శ్రీమతి స్నేహ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా నిజమైన వాష్ అవసరం కలిగిన ప్రజలు 50%, వాష్ అవసరాలను తెలపాల్సిన ప్రజలు 50% మంది ఉన్నారని చెబుతూ, ముప్పు, నియమాలు, సామర్థ్యం, స్వభావం గురించి వివరించారు. తరువాత రిసోర్స్ పర్సన్ శ్రీ రమేష్ ఈ మూడు రోజుల శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలపై ప్రతి ఒక్కరి నుంచి అభిప్రాయాలను సేకరించారు. టీ విరామం తరువాత ఏపిమాస్ కెపాసిటి బిల్డింగ్ డైరక్టర్ శ్రీ గంగాధర్ ఒక గేమ్ ఆడించి శిక్షకులలో ఉత్సాహాన్ని నింపి, యాక్షన్ ప్లాన్ ఎలా తయారు చేయాలో వివరించారు.

ఈ మూడురోజుల శిక్షణలో నేర్చుకున్న అంశాలను గురించి ఏపిమాస్ సి ఇ ఓశ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ప్రతి ఒక్కరిని అడిగి తెలుసుకొన్నారు. ప్రతి ఒక్కరు విధానపరమైన అవగాహనతో, సమగ్ర దృక్పథంతో లక్ష్యసాధనకు పని చేయాలని, నీరు,పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత ఆవశ్యకతతో పాటు సమతులాహారంపై అవగాహనను పెంపొందించుకుని వాటర్ ఆర్గనైజేషన్ ప్రాజెక్టుకు మంచి ఫలితాలు తీసుకు రావాలని అందరిని ప్రోత్సహించారు. శ్రీమతి భవాని వందన సమర్పణతో మూడురోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం ముగిసింది.

**శిక్షణలో పాల్గొన్నవారు:**

ఆర్.బ్రహ్మాచారి (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా), కె రాణి (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్,తెలంగాణా), కె. రాజ్ కుమార్ (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా), పాషా (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా), పి. ఏసోబు (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా), అనితారెడ్డి (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా), ప్రవీణ్, (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, తెలంగాణా). నాగవర్ధన్ (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్,అనంతపురం), రోజ్ మేరీ (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్ చిత్తూరు), ఎస్. సత్యనారాయణ (రీజినల్ కోఆర్డినేటర్, ప్రకాశం), షణ్ముఖ (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్, కర్నూలు) ఆర్ వై వి ఎస్ వి భాస్కరరావు (రీజియనల్ కోఆర్డినేటర్, శ్రీకాకుళం), కె సత్యవతి (డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేటర్, విశాఖపట్నం), కె.స్రవంతి (డిస్ట్రిక్ట్ కో–ఆర్డినేటర్, నెల్లూరు).

■

## పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతపై అవగాహన

**వి**కారాబాద్ మున్సిపల్ ఛైర్మన్ మంజుల రమేష్ ఆధ్వర్యంలో మెప్మా రిసోర్స్ పర్సన్స్ (ఆర్పీ)లకు ఒకరోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ రీజినల్ కోఆర్డినేటర్ రాణి కాంతల పట్టణంలోని స్వయం సహాయ సంస్థలకు, వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు తోడ్పడడంతో పాటు సామాజిక అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నారని ఆమె అన్నారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ శరత్ చంద్ర, పట్టణ పథక సమన్వయ అధికారి వెంకటేష్, మెప్మా సిబ్బంది, ఆర్పీలు తదితరులు ఉన్నారు.

# సాగు సమస్యలకు ప్రకృతిసేద్య గాంధీ సావే పరిష్కారాలు !

**భారతీయ ప్రకృతి సేద్య సంస్కృతికి ఊపిర్లూదిన అతికొద్ది మహారైతుల్లో భాస్కర్ సావే ఒకరు. ఆరేళ్ల క్రితం 2015 సెప్టెంబర్ 24న తన 93వ ఏట ఆ మహోపాధ్యాయుడు ప్రకృతిలో కలిసిపోయినా, ఆయన వదలివెళ్లిన ప్రకృతి సేద్య అనుభవాలు రైతు లోకానికి ఎప్పటికీ దారి దీపం వంటివే! రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు వాడే వ్యవసాయం హింసాయుతమైనదని అంటూ.. అహింసాయుతమైన ప్రకృతి సేద్యాన్ని అక్కున చేర్చుకున్నారు ప్రకృతి సేద్య గాంధీగా పేరుగాంచిన సావే.**

ప్రకృతి వ్యవసాయ మహోపాధ్యాయుడిగానే కాక, స్వతహాగా తన వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఆయన సాధించి చూపిన సుసంపన్న ప్రకృతి సేద్య ఫలాల గురించి మననం చేసుకోవటం స్ఫూర్తిదాయకం. 'వన్ వరల్డ్ అవార్డ్ ఫర్ లైఫ్‌టైమ్ అచీవ్‌మెంట్' పురస్కారంతో అంతర్జాతీయ సేంద్రియ సేద్య ఉద్యమాల సమాఖ్య (ఐఫోమ్) 2010లో ఆయనను

సత్కరించింది. 'హరిత విప్లవం' దుష్ఫలితాలపై ఆయన 15 ఏళ్ల క్రితం రాసిన బహిరంగ లేఖలు చాలా ప్రాచుర్యం పొందాయి.

న్యూయార్క్‌లో ఐక్యరాజ్యసమితి (స్వచ్ఛంద సంస్థల నిరసనలు, బహిష్కరణల నడుమ) 'ఆహార వ్యవస్థల పరివర్తనా శిఖరాగ్రసభ – 2021'ను ఇటీవల నిర్వహించిన నేపథ్యంలో.. ఇప్పటికీ, ఎప్పటికీ రైతులకు అనుసరణీయమైన (రైతులు, ప్రజలు, జంతుజాలం, భూగోళం మేలు కోరే) భాస్కర్ సావే ఎలుగెత్తి చాటిన ప్రకృతి సాగు పద్ధతి గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.. భాస్కర్ సావే సన్నిహిత సహచరుడు భరత్ మన్సట రచన 'ద విజన్ ఆఫ్ నేచురల్ ఫార్మింగ్' నుంచి కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను పరిశీలిద్దాం..

భాస్కర్ సావే భావాలకు, ఆచరణకు నిలువెత్తు నిదర్శనం ఆయన బిడ్డలా సాకిన 14 ఎకరాల వ్యవసాయ క్షేత్రం

'కల్పవృక్ష'. పశ్చిమ తీరాన కోస్టల్ హైవేకి దగ్గరలో గుజరాత్‌లోని వల్సద్ జిల్లా దెహ్రీ గ్రామంలో ఈ ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రం ఉంది.

10 ఎకరాల్లో (45 ఏళ్ల నాటి) పండ్ల తోట.. భాస్కర్ సావే పచ్చని సంతకంలా విరాజిల్లుతూ ఉంది. ఎన్నో జాతుల సమాహారంగా ఉండే ఈ తోటలో కొబ్బరి, సపోట చెట్లు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉంటాయి. 2 ఎకరాల్లో సీజనల్ పంటలను పంటల మార్పిడి పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. మిగతా

రెండెకరాల్లో కొబ్బరి నర్సరీని నిర్వహిస్తున్నారు.

ఒక్క దిగుబడే కాదు (పంటల దిగుబడి, పోషకాల నాణ్యత, రుచి, జీవవైవిధ్యం, పర్యావరణ సుస్థిరత, నీటి సంరక్షణ, విద్యుత్తు వినియోగ సామర్థ్యం, ఆర్థిక లాభదాయకత వంటి) ఏ కోణంలో చూసినా.. రసాయనిక వ్యవసాయ క్షేత్రం కన్నా 'కల్పవృక్ష' మిన్నగానే ఉంటుంది. బయటి నుంచి తెచ్చి వాడేవి దాదాపు ఏమీ ఉండవు. ఖర్చు (ఇందులో కూడా చాలా వరకు కోత కూలి ఉంటుంది) చాలా తక్కువ.

**కల్పవృక్ష' సుసంపన్నత**

కల్పవృక్ష క్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టగానే 'సహకారమే ప్రకృతి మౌలిక సూత్రం' వంటి ఎన్నో సూక్తులు భాస్కర్ సావే భావాలకు ప్రతిరూపంగా సందర్శకులకు కనిపిస్తాయి. ప్రకృతి, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం, సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికతలకు సంబంధించిన సావే ప్రజ్ఞను ఇవి చాటుతుంటాయి.

**కల్పవృక్ష క్షేత్రం..**

ఆహారోత్పత్తి సామర్థ్యానికి దానికదే సాటి. ఏడాదికి ఒక్కో కొబ్బరి చెట్టు 350 నుంచి 400 కాయల దిగుబడినిస్తుంది. 45 ఏళ్ల క్రితం నాటిన సపోటా చెట్టు ఒక్కోటి ఏటా 300 కిలోల పండ్లనిస్తుంది. పండ్ల తోటలో కొబ్బరి, సపోటాతోపాటు అరటి, బొప్పాయి, వక్క, ఖర్జూరం, మునగ, మామిడి, పనస, తాటి, సీతాఫలం, జామ, చింత, వేపతోపాటు అక్కడక్కడా వెదురు, కరివేపాకు, తులసి, మిరియాలు, తమలపాకు, ప్యాషన్ ఫ్రూట్ తీగ జాతులు కూడా వత్తుగా ఉంటాయి.

**పదెకరాల్లో 150 క్వింటాళ్ల దిగుబడి**

తోట అంతటా వత్తుగా పెరిగే రకరకాల చెట్ల కింద రాలిన ఆకులు కొన్ని అంగుళాల మందాన పరచుకొని నేలతల్లికి ఆచ్ఛాదన కల్పిస్తూ ఉంటాయి. ఎండ నేలను తాకే పరిస్థితి ఉండదు. సూక్ష్మ వాతావరణం నెలకొనటం వల్ల వానపాములు, సూక్ష్మజీవరాశి నేలను నిరంతరం సారవంతం చేస్తూ ఉంటాయి. ఎండ, వాన, చలి నుంచి నేలను ఆకుల ఆచ్ఛాదన కాపాడుతూ ఉంటుంది.

'ఏ రైతైతే తన పొలం మట్టిలో వానపాములు, సూక్ష్మజీవరాశి చక్కగా వృద్ధి చెందేలా జాగ్రత్త తీసుకుంటారో.. ఆ రైతు తిరిగి పురోభివృద్ధిని పుంజుకున్నట్లే' అంటారు భాస్కర్ సావే. నేలకు ఇలా రక్షణ కల్పిస్తూ రసాయనాలు వాడకుండా శ్రద్ధగా సాకుతూ సుసంపన్నం చేయటాన్నే ప్రకృతి వ్యవసాయ మార్గం అని ఆయన వివరించేవారు. పదెకరాల తోటలో ఎకరానికి ఏడాదికి 150 క్వింటాళ్ల వరకు పంట దిగుబడి తీస్తున్నారు. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే.. ఈ ఆహారంలో వుండే పోషకాల సాంద్రత రసాయనిక వ్యవసాయంలో పండించిన పంటలో కన్నా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

**రెండెకరాల్లో సీజనల్ పంటలు**

రెండెకరాల్లో దేశవాళీ 'నవాబీ కోలం' అనే రుచికరమైన, ఎత్తయిన వరి పంటతోపాటు, అన్ని రకాల పప్పుధాన్యాలు, చలికాలంలో గోధుమ, కూరగాయలు, దుంప పంటలను

ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్నారు. ఈ పంట దిగుబడులతోనే భాస్కర్ సావే కుటుంబం, అతిథుల ఆహారపు అవసరాలు పూర్తిగా తీరుతాయి. బియ్యం మిగిలితే బంధు మిత్రులకు కానుకగా ఇస్తూ ఉంటారు.

రసాయనిక సేద్యాన్ని వదలి రైతులు సేంద్రియ / ప్రకృతి వ్యవసాయం చేపట్టిన తర్వాత ఏటేటా నేల సారం పెరుగుతూ ఉండే కొద్దీ పంట దిగుబడులు మెరుగుపడుతూ ఉంటాయి. ప్రకృతి సేద్య మెళకువలు పాటిస్తే కొన్ని ఏళ్లలో భూమి సంపూర్ణ స్వయం పోషకత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. కలుపు తీవ్రత తగ్గుతుంది. 2%--%3 ఏళ్ల తర్వాత కలుపు తీయాల్సిన అవసరం ఉండదు. అప్పటివరకు కలుపు మొక్కల్ని కోసి ఆచ్ఛాదనగా వేస్తూ పోవాలి. 'అన్నపూర్ణమ్మ తల్లి ఆశీస్సులతో

ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రతి జీవికీ సమృద్ధిగా ఆహారాన్ని అందిస్తుంది' అంటారు భాస్కర్ సావే!

**సాగు సమస్యలు సావే అనుభవాలు**

వ్యవసాయంలో రైతులంతా సాధారణంగా ముఖ్యమైన సమస్యలుగా భావించే అంశాలు ఐదు.. దుక్కి, భూసారాన్ని పెంపొందించే ఎరువులు, కలుపు, నీరు, చీడపీడల నుంచి పంటలను కాపాడుకునే పద్ధతులు. ప్రకృతికి అనుగుణమైన సాగు పద్ధతే ఏ విధంగా చూసినా రైతుకు, ప్రజలకు, భూగోళానికి, జంతుజాలానికి మేలు చేకూర్చుతుందని మనసా వాచా కర్మణా నమ్మే దిగ్గజ రైతు భాస్కర్ సావే భావాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి..

**దుక్కి**

పండ్ల తోటల్లో మొక్కలు నాటేటప్పుడు మాత్రమే ఒక్కసారి దుక్కి చేయటం తప్ప తర్వాత ఇక తవ్వే అవసరమే లేదు. ఆకులు అలములు నేలను కప్పి ఉంచేలా ఆచ్ఛాదన నిరతరం ఉండేలా చూడాలి. పండ్ల తోట ఎన్నేళ్లున్నా ఇంకేమీ చెయ్య నవసరం లేదు, దిగుబడులు పొందటం తప్ప. అయితే, విత్తనాలు వేసిన కొద్ది నెలల్లో దిగుబడినిచ్చే సీజనల్ పంటల పరిస్థితి వేరు. వరి, కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు, నూనె గింజ పంటల విషయంలో ప్రతి పంట కాలంలోనూ తేలికపాటి దుక్కి చేయాల్సి వుంటుంది. అందుకే తోటల సాగుకు 'ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతి' పూర్తిగా తగినదని భావించే భాస్కర్ సావే.. సీజనల్ పంటల సాగును 'సేంద్రియ వ్యవసాయం'గా చెప్పేవారు.

**కలుపు**

కలుపు తీయకూడదు అనేది భాస్కర్ సావే అభిప్రాయమే కాదు అనుభవం కూడా. కలుపు మొక్కలను పూర్తిగా పీకేసి లేదా కలుపు మందు కొట్టేసి పొలంలో పంట మొక్కలు తప్ప కలుపు మొక్కలు అసలు కనపడకుండా తుడిచిపెట్టడం సరికాదు. పంట మొక్కల కన్నా ఎక్కువ ఎత్తులో కలుపు మొక్కలు పెరిగి, పంటలకు ఎండ తగలకుండా అడ్డుపడే సంకట స్థితి రానివ్వకూడదు.

ఆ పరిస్థితి వస్తుందనుకున్న ప్పుడు కలుపు మొక్కలను కత్తిరించి, అక్కడే నేలపై ఆచ్ఛాదనగా వేయటం ఉత్తమమార్గమని భాస్కర్‌సావే భావన.

**నీటి పారుదల**

భూమిలో తేమ ఆరిపోకుండా చూసుకునేంత వరకు మాత్రమే పంటలకు నీరు అవసరమవుతుంది. తోటల్లో అనేక ఎత్తులలో పెరిగే వేర్వేరు జాతుల మొక్కలు, చెట్లను వత్తుగా పెంచాలి. పొలాల్లో మట్టి ఎండ బారిన పడకుండా ఆచ్ఛాదన చేసుకుంటే నీటి అవసరం చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది.

**సస్యరక్షణ**

మిత్రపురుగులే ప్రకృతిసిద్ధంగా శతృపురుగులను అదుపులో ఉంచుతాయి. రసాయనాలు వాడకుండా బహుళ పంటలను సాగు చేస్తూ ఉంటే భూమి సారవంతమవుతూ చీడపీడలను నియంత్రించుకునే శక్తిని సంతరించు కుంటుంది.

అయినా, చీడపీడలు అసలు లేకుండా పోవు. నష్టం కనిష్ట స్థాయిలో ఉంటుంది. మరీ అవసరమైతే, వేప ఉత్పత్తులు, నీటిలో కలిపిన దేశీఆవు మూత్రం వంటి ద్రావణాలు పిచికారీ చేస్తే చాలు. అసలిది కూడా అవసరం రాదు అని భాస్కర్ సావే తన అనుభవాలు చెబుతారు.

రసాయనిక సేద్యంలో పనులన్నీ తనే భుజాన వేసుకొని రైతు కుదేలైపోతూ ఉంటే ప్రకృతి సేద్యంలో ప్రకృతే చాలా పనులు తనంతట తాను చూసుకుంటుంది కాబట్టి రైతుకు సులభమవుతుంది. భూమి పునరుజ్జీవం పొందుతుంది అంటారు సావే సాధికార స్వరంతో!

(సాక్షి 'సాగుబడి' సౌజన్యంతో)

■

# రబీలో బోర్ల కింద వరి వద్దు, ఆరుతడి పంటలు వేయండి

## రైతులకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం మార్గదర్శకాలు

**అ**న్నపూర్ణ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోకూడా వరి పంటకు కష్టకాలం వచ్చేసింది. వచ్చే రబీలో రాష్ట్ర రైతాంగం బోర్ల కింద వరి వేయవద్దని, ఆరుతడి పంటలు వేయాలని మార్గ నిర్దేశనం చేస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రకటనలు విడుదలచేసింది. ఆరుతడి పంటలలో ఏ వంగడాలు మేలైనవో కూడా ప్రభుత్వ ప్రకటన వివరించింది. ఆ వివరాలు ఈ క్రింది విధంగా వున్నాయి.

**మినుము**

**అనువైన రకాలు**

రబీ (మెట్ట): జి.బి.జి.1, టి.బి.జి.104,

ఎల్.బి.జి.787, ఎల్.టి.బి.జి.752, ఎల్.బి.జి.645,

ఎల్.బి.జి.685, ఎల్.బి.జి.709, పి.యు.31

వరి మాగాణి : ఎల్.బి.జి. 648, ఎల్.బి.జి. 645,

ఎల్.బి.జి.685, ఎల్.బి.జి. 709 ఎల్.బి.జి. 752,

ఎల్.బి.జి. 787, టి.బి.జి.104, జి.బి.జి.1

విత్తన మోతాదు ఎకరానికి

మాగాణి – 16–18 కిలోలు

**మొక్కజొన్న**

**వరి మాగాణులలో జీరో టిల్లేజి పద్ధతిలో వేసుకోవచ్చు**

**దీర్ఘకాలిక రకాలు :**

డి.హెచ్.ఎమ్.– 13, పి.–3396, కావేరీ బంపర్,

భారతి–99, పి.ఎ.సి–751, కార్గిల్900 ఎమ్.గోల్డ్,

30–బి–07, బయో–9682, ఎన్.కె–6240 & ప్రో–311

**మధ్యకాలిక రకాలు :**

డి.హెచ్.ఎమ్.–117, డి.హెచ్.ఎమ్.–119.

డి.హెచ్.ఎమ్.–121, బయో–9637 – బయో–9544

**స్వల్పకాలిక రకాలు :**

డి.హెచ్.ఎమ్.–115, సన్ వమన్,

బి.హెచ్–2187 & ఎన్.కె.–240

**విత్తన మోతాదు ఎకరానికి**

హైబ్రిడ్ రకాలు – 8 కిలోలు

తీపిజొన్న రకాలు – 4 కిలోలు

పేలాల రకాలు – 5 కిలోలు

బేబీకార్న్ రకాలు – 10 కిలోలు

**వరి – నెల్లూరు రకాలు**

ఎస్.ఎల్.ఆర్.40054 – నెల్లూరు సుగంధ

ఎస్.ఎల్.ఆర్.34449– నెల్లూరు మసూరి

ఎస్.ఎల్.ఆర్.3354– నెల్లూరు ధాన్యరాశి

ఎస్.ఎల్.ఆర్.30491– భరణి

ఎస్.ఎల్.ఆర్.33358– సోమశిల

ఎస్.ఎల్.ఆర్.40024 – శ్వేత

ఎస్.ఎల్.ఆర్.4001 – నెల్లూరు సిరి

ఎస్.ఎల్.ఆర్.145 – స్వర్ణముఖి

ఎస్.ఎల్.ఆర్.3041– నెల్లూరు సోనా

**పెసర**

**అనువైన రకాలు**

ఎల్.జి.జి.460, టి.యం–96–2,

ఎల్.జి.జి.407, ఐ.పి.యం.2–14,

డబ్ల్యు.జి.జి.–42

విత్తన మోతాదు ఎకరానికి

*(మిగిలినది 30వ పేజీలో....)*

# మహిళల వివాహ అర్హత వయసు పెంపు!

మహిళల వివాహ అర్హత వయసును 18 సంవత్సరాల నుంచి 21 ఏళ్ళకు పెంచాలని కేంద్ర కేబినెట్ నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు బాల్య వివాహాల నిషేధ చట్టం, 2006ను ప్రభుత్వం సవరిస్తుంది. అదేవిధంగా ప్రత్యేక వివాహ చట్టం, హిందూ వివాహ చట్టం, 1955 వంటి వ్యక్తిగత చట్టాలకు కూడా సవరణలు చేస్తుంది. విశ్వసనీయ వర్గాలను ఉటంకిస్తూ జాతీయ మీడియా ఈ వివరాలను వెల్లడించింది.

బిడ్డలను కనేందుకు సముచితమైన వయసు, ప్రసూతి మరణాల రేటును తగ్గించడం, పోషకాహార స్థాయిల మెరుగుదల, సంబంధిత ఇతర అంశాలపై అధ్యయనం చేసేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం జయ జైట్లీ నేతృత్వంలో ఓ టాస్క్‌ఫోర్స్‌ను ఏర్పాటు చేసింది. ఈ టాస్క్‌ఫోర్స్ 2020 డిసెంబరులో నీతీ ఆయోగ్‌కు సమర్పించిన సిఫారసుల ఆధారంగా మహిళల వివాహ వయసును 18 సంవత్సరాల నుంచి 21 ఏళ్ళకు పెంచేందుకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది.

జయా జైట్లీ సమతా పార్టీ మాజీ అధ్యక్షురాలు. ఆమె మీడియాతో మాట్లాడుతూ, విస్తృత సంప్రదింపుల తర్వాత ఈ సిఫారసులను చేశామని చెప్పారు. నిపుణులు, యువత, మరీ ముఖ్యంగా యువతులను సంప్రదించి ఈ నివేదికను సమర్పించామన్నారు. జనాభా నియంత్రణ కోసం తాము ఈ సిఫారసులు చేయడం లేదనే విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్తున్నామన్నారు. సంతానోత్పత్తి రేటు తగ్గుతోందని, జనాభా నియంత్రణలోనే ఉందని ఇటీవలి జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే నివేదిక వెల్లడించిందని గుర్తు చేశారు. మహిళలను సాధికారులను చేయడమే తమ సిఫారసుల ఉద్దేశమని తెలిపారు. 2020 ఆగస్టులో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల సందర్భంగా ఎర్రకోట నుంచి ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ మాట్లాడుతూ, మహిళల వివాహ అర్హత వయసును పెంచుతామని చెప్పిన సంగతి తెలిసిందే. ప్రస్తుతం పురుషుల వివాహ అర్హత వయసు 21 సంవత్సరాలు.

## మహిళలకు ప్రధాని మోదీ రూ.వెయ్యి కోట్ల కానుక!

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ 1.60 లక్షల మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యుల ఖాతాలకు రూ. 1,000 కోట్లను బదిలీ చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లోని ప్రయాగ్‌రాజ్‌లో ప్రధాని మోదీ ఇటీవల ఒక బహిరంగ సభను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఈ ప్రకటన చేశారు. ప్రయాగ్ రాజ్ పవిత్ర గంగా, యమున, సరస్వతీ నదుల సంగమ స్థలి అని మోదీ ప్రస్తుతించారు. వేలాది సంవత్సరాల మన మాతృశక్తికి ప్రతీకగా దానిని అభివర్ణించారు. నేడు ఈ పవిత్ర పట్టణం మహిళలు, వారి శక్తికి ప్రతీకగా నిలుస్తున్నట్టు పేర్కొన్నారు.

లక్షకు పైగా మహిళా లబ్ధిదారుల ఖాతాలకు వెయ్యి కోట్ల రూపాయలు బదిలీ చేస్తుండడాన్ని గర్వకారణంగా మోదీ పేర్కొన్నారు. కొంతకాలం క్రితం వరకు కనీసం బ్యాంకు ఖాతాలు కూడా లేని మహిళలు నేడు డిజిటల్ బ్యాంకింగ్ శక్తిని అంది పుచ్చుకుంటున్నట్టు చెప్పారు. యావత్ దేశం యూపీ అభివృద్ధి వైపు చూస్తోందన్నారు.

ఆడ శిశువులను గర్భంలో చంపేయకుండా కాపాడాలన్న లక్ష్యంతోనే భేటీబచావో.. భేటీ పడావో ప్రచారం ద్వారా సమాజంలో అవగాహనకు కృషి చేసినట్టు చెప్పారు. దేశంలోని సగం జనాభా హక్కుల కోసం స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన నాటి నుంచి వేచిచూడగా, ప్రధాని మోదీ 2014లో ప్రధాని అయిన తర్వాతే అది సాకారమైనట్టు యూపీ సీఎం ఆదిత్యనాథ్ అంతకుముందు సభను ఉద్దేశించి అన్నారు. ■

అందరినీ ప్రేమించు, కొందరినే విశ్వసించు, ఎవ్వరికీ అపకారం చేయకు

# 20 ఏళ్ళుగా ... ఏపిమాస్‌లో శిక్షణలకు సహాయకులుగా ... !

–క్రిస్టోఫర్ వసంత్

ఏ ముందడుగుకైనా, ఏ అభివృద్ధికైనా, ఏ విజయానికైనా ప్రత్యక్షంగా కనిపించే కారకులు కొందరైతే, పరోక్షంగా వాటికి దోహదం చేసినవారు ఎందరో వుంటారు. కొందరి బాధ్యతలు కీలకం కావచ్చు, మరి కొందరి పనులు అంత కీలకం కాకపోవచ్చు. కాని, ఒక సంస్థ లేదా వ్యవస్థ నడవాలంటే, ముందుకు సాగాలంటే, ప్రగతి సాధించాలంటే కీలకమైనా, కాకున్నా ఎందరి సహకారమో అవసరమవుతుంది. ఏపిమాస్‌లో ఏళ్ళతరబడి అలా తెరవెనుకనుంచి సహకరిస్తూ, ఎన్నో ప్రాజెక్టుల, కార్యక్రమాల విజయాలలో భాగస్వాములైన వారిలో ప్రధానంగా పేర్కొనదగిన యిరువురు 'తెరవెనుక శిల్పుల' గురించే ఈ కథనం. వారే శ్రీ గోవింద్, శ్రీ లింగేష్ ! వీరిద్దరూ దాదాపుగా ఏపిమాస్ ప్రారంభం నుంచీ ఈ సంస్థలో పనిచేస్తున్నారు.

**భద్రత, వసతి సౌకర్యాల నిర్వహణ**

శ్రీ గోవింద్ 2002లో ఆఫీస్ అసిస్టెంట్‌గా ఏపిమాస్‌లో చేరి, ప్రస్తుతం హైదరాబాదులోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయ భవన రోజువారీ నిర్వహణ, శిక్షణ పొందడానికి దేశ విదేశాలనుంచి వచ్చేవారికి ఈ కార్యాలయంలో వసతి సదుపాయాలు, వారి అవగాహన పర్యటనలకు ఏర్పాట్లు చూస్తుంటారు. శ్రీ గోవింద్ తన భార్యా పిల్లలతో యిక్కడే వుంటూ కార్యాలయ భవన భద్రతకు సంబంధించిన బాధ్యతలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లాకు చెందిన శ్రీ గోవింద్ ఉపాధిని వెతుక్కుంటూ హైదరాబాద్ వచ్చి ఏపిమాస్ ఉద్యోగంతో యిక్కడే స్థిరపడ్డారు.

ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ గా ఉద్యోగం ప్రారంభించిన తాను సిబ్బంది తోడ్పాటుతో, క్రమేణా అవసరాలకు అనుగుణంగా ఏపిమాస్‌లో ఎన్నో పనులు నేర్చుకున్నట్టు శ్రీ గోవింద్ చెప్పారు. ఏపిమాస్ టీములతో కలసి పనిచేయడంద్వారా తన అవగాహన పెరిగిందని యిప్పుడు బ్యాంక్ పనులు, శిక్షణలకు, వర్క్‌షాప్‌లకు సకాలంలో ఏర్పాట్లు చేయడం, వచ్చేవారికి వసతి సౌకర్యాలు చూడడం, కార్యాలయానికి అవసరమైన సామగ్రిని కొనుగోలు చేయడం వంటివన్నీ నేర్చుకున్నానని శ్రీ గోవింద్ తెలిపారు.

ఏపిమాస్‌లో చేరకముందునుంచే తనకు కారు డ్రైవింగ్ వచ్చినా ఈ సంస్థలోచేరిన తర్వాతే తాను ఎక్కువగా డ్రైవింగ్ చేసే అవకాశం వచ్చిందని, యితరప్రాంతాలనుంచి శిక్షణకోసం ఏపిమాస్‌కు వచ్చేవారి అవగాహన పర్యటనలకు అప్పుడప్పుడు తాను వాహనం నడుపుతుంటానని శ్రీ గోవింద్ చెప్పారు.

సిబ్బందికి అవసరమైన సహకారం అందించడానికి, వారు చెప్పినపని చేయడానికి శ్రీ గోవింద్ ఎప్పుడూ సిద్ధంగా వుంటారు. తనకు అప్పగించిన పని సకాలంలో పూర్తి చేయాలని తపనపడుతుంటారు. శిక్షణలు, కార్యశాలలు, అవగాహన పర్యటనలు, తదితర వివిధ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఏపిమాస్ సిబ్బంది శ్రీ గోవింద్ ను ఎంతో నమ్మదగిన, సహాయకారి అయిన సహచరునిగా భావిస్తుంటారు.

కోవిడ్ కారణంగా ప్రత్యక్ష సమావేశాలు పరిమితమై, పరోక్ష ' వర్చువల్ ' సమావేశాలు ఎక్కువైన ఈ రోజులలో అవసరాలకు అనుగుణంగా విడియో, ప్రొజెక్టర్

అమర్చడం వంటి సాంకేతికాంశాలను కూడా శ్రీ గోవింద్ నేర్చుకున్నారు.

ఏపిమాస్‌లో పనిచేయడం తనకు ఎంతో సంతృప్తిని యిస్తున్నట్టు శ్రీ గోవింద్ పేర్కొన్నారు. స్వయంసహాయ మహిళల, రైతుల జీవితాలను మెరుగుపరచడానికి కృషిచేస్తున్న సంస్థలో తానూ భాగస్వామినైనందుకు గర్వంగా వుందని శ్రీ గోవింద్ చెప్పారు. ఏపిమాస్ ఎదుగుదలతో పాటే శ్రీ గోవింద్ కూడా వ్యక్తిగతంగా, కుటుంబపరంగా ఎదుగుదల సాధించారు. తన యిద్దరు కుమారులను మంచి చదువులు చదివిస్తున్నారు. పెద్ద కుమారుడు ఇంజనీరింగ్ పూర్తికావచ్చింది, చిన్న కుమారుడు బి కాం చదువుతున్నాడు. 'కష్టే ఫలి' అనే దానికి శ్రీ గోవింద్ నిదర్శనం!

**ఫైనాన్స్ విభాగం బాధ్యతలు**

శ్రీ బోనాల లింగేష్ 2001లో ఏపిమాస్‌లో ఆఫీస్ అసిస్టెంట్ గా చేరే సమయానికి ఆయన వయస్సు కేవలం 19 ఏళ్ళు! అప్పుడు ఒక సంస్థ అంటే ఏమిటో, అది ఎలా పనిచేస్తుందో తనకేమీ తెలియదని, నాటి నుంచి నేటి వరకు ఏపిమాస్‌లో తాను ఎంతో నేర్చుకున్నానని శ్రీ లింగేష్ గతాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ అన్నారు. కార్యాలయాన్ని పరిశుభ్రంగా వుంచడంతో ప్రారంభమైన శ్రీ లింగేష్ బాధ్యతలు క్రమేణా ఆఫీస్ మోటార్ సైకిల్, ఇతర వాహనాలను నడపడం, వివిధ టీములతో కలసిపనిచేస్తూ, అవగాహన పర్యటనలకు తీసుకువెడుతో, తన అవగాహనను, నైపుణ్యాలను పెంచుకుంటూ అన్ని రకాల శిక్షణలలో శిక్షకులకు సహకరించగలుగుతున్నారు. విద్యాలయం విద్యాపరంగా శ్రీ లింగేష్ కేవలం 10 వ తరగతితో చదువు మానేసినప్పటికి, ఇప్పుడు ఎన్నెన్నో శిక్షణల బృందాలతో కలసి తిరుగుతున్న అనుభవంతో వివిధ విషయాల పట్ల అవగాహనతోపాటు, సహనం, వినయంతో తన వ్యక్తిత్వానికి మెరుగులు దిద్దుకోగలిగారు. సిబ్బంది అందరూ తనకు చెప్పిన పనులు చక్కగా జరుగుతాయన్న నమ్మకాన్ని పెంచుకోగలిగారు.

ప్రస్తుతం ఏపిమాస్‌లో ఇతర విధులతోపాటు బ్యాంకులతో రోజువారీ కార్యకలాపాలలో బ్యాంకులవారితో పరిచయాలు పెంచుకుని ఫైనాన్స్ విభాగానికి ఎంతగానో సహకరిస్తున్నారు. ఇంతేకాకుండా స్కానర్లు, ప్రింటర్ల పనులు చూడడం, సమావేశాలకు, అవగాహన పర్యటనలకు అవసరమైన సామగ్రి, సౌకర్యాలు సమకూర్చడం కూడా లింగేష్ సులువుగా, చక్కగా చేయగలుగుతున్నారు.

మధ్యలో కేవలం ఆరునెలలు మినహా మిగతా ఏపిమాస్ 20 ఏళ్ళ పయనంలో శ్రీ లింగేష్ ఏపిమాస్‌తోనే కలసి నడిచారు, నడుస్తున్నారు. ఏపిమాస్ లో చేరిన తర్వాతనే పెళ్ళి చేసుకున్న శ్రీ లింగేష్‌కు యిప్పుడు యిద్దరు పిల్లలు.

ఏపిమాస్ యాజమాన్యంకూడా శ్రీ లింగేష్ పనితీరును మెచ్చుకుంటూ, తనను ప్రోత్సహిస్తుంటుంది.

అటు శ్రీ గోవింద్, యిటు శ్రీ లింగేష్ యిద్దరూకూడా ప్రస్తుతం సంస్థ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి తర్వాత ఏపిమాస్‌లో అంతటి సుదీర్ఘ కాలం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది. అందువల్లనే వీరికి సంస్థ అంతర్గత విషయాల పట్ల కూడా అవగాహన ఎక్కువ. ఆ ఆవగాహనతో వీరు కొత్త సిబ్బందికి సంస్థను గురించి సదవగాహన కల్పించడంలో కూడా చొరవ తీసుకోగలుగుతారు. ఈ ప్రస్థానం చిరకాలం సాగాలని ఆశిద్దాం. ■

**నిజాయితీగా, నిష్కపటంగా వుండడం నీకు హాని చేయవచ్చు;అయినా నీవు నిజాయితీగా,నిష్కపటంగానే వుండు**

# పారిశుధ్యం లో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ప్రథమ స్థానం!

పలు రంగాల్లో మొదటి స్థానంలో నిలుస్తున్నతెలంగాణ అనేక అవార్డులను, రివార్డులను సొంతం చేసుకుంటోంది. ఇటీవల రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖలు అనేక కేంద్ర ప్రభుత్వ అవార్డులు గెలుచుకున్నాయి. తాజాగా స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ ప్రకటించిన బహిరంగ మల, మూత్ర విసర్జన రహిత (ఓపెన్ డెఫకేషన్ ఫ్రీ) సమాజ నిర్మాణంలో భాగంగా దేశంలోని రాష్ట్రాలలో తెలంగాణ దేశంలోనే నంబర్.1 స్థానాన్ని గెలుచుకుని, మిగతా రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచింది.

ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను కేంద్ర స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ విడుదల చేసింది. స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ విడుదల చేసిన వివరాల ప్రకారం దేశంలో ఇప్పటివరకు స్వచ్ఛ గ్రామాల్లో 1/3వ వంతు గ్రామాలలో తెలంగాణ రాష్ట్రమే ఓడీఎఫ్‌లను పూర్తి చేసిందని తెలిపారు. అలాగే దేశంలో 17,684 ఓడీఎఫ్ గ్రామాలు వుండగా అందులో 6,537 గ్రామాలు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వున్నాయి అని తెలిపారు. తెలంగాణ మొదటి స్థానంలో వుండగా తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రాలు 2,3,4 స్థానాలను కలిగి వున్నాయి.

ఇదిలావుండగా రాష్ట్రంలోని గ్రామాలు అన్ని రంగాల్లో అగ్రగామిగా నిలుస్తూ మన రాష్ట్రం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది అని రాష్ట్ర పంచాయితీరాజ్ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు అన్నారు. సీఎం కేసీఆర్ చేపట్టిన పల్లె ప్రగతి వంటి పథకాల వల్లనే మన పల్లెలు ఆదర్శంగా మారాయని అన్నారు. పల్లె ప్రకృతి వనాలు, డంపింగ్ యార్డులు, స్మశాన వాటికలు ఇలా అనేక అభివృద్ధి పనులు చేపడుతూనే నిరంతరం పారిశుధ్య పనులు చేయడం వల్లే ఇలాంటి అభినందనలు వస్తున్నాయి అన్నారు.

**ఆన్ లైన్ ఆడిటింగ్ లోనూ నెంబర్ వన్**

గ్రామ పంచాయతీల ఆన్ లైన్ ఆడిటింగ్‌లో తెలంగాణ దేశంలోనే నెంబర్ వన్‌గా నిలిచింది. గత ఏడాది కూడా తెలంగాణ ఆన్ లైన్ ఆడిటింగ్‌లో నెంబర్ వన్‌గా నిలవడం విశేషం. అదే ఒరవడిని కొనసాగిస్తూ వరుసగా రెండోసారి కూడా తెలంగాణ నెంబర్ వన్‌గా నిలిచి మిగతా రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచింది. ఈమేరకు కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ, రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖను అభినందిస్తూ లేఖ రాసింది. కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ జాయింట్ సెక్రెటరీ సేథీ, ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలను ఆ లేఖలో పేర్కొన్నారు. దేశంలో ఆన్ లైన్ ఆడిటింగ్‌లో తెలంగాణ రాష్ట్రం మిగతా రాష్ట్రాలకు లీడ్ రోల్ పోషిస్తున్నట్లు ఆ లేఖలో అభినందించారు.

కేంద్ర ఆర్థిక సంఘం ద్వారా స్థానిక సంస్థలకు కేంద్ర ప్రభుత్వం కేటాయిస్తున్న నిధుల వినియోగంపై ఎప్పటికప్పుడు ఆడిటింగ్ నిర్వహిస్తున్నది. 2020-21వ సంవత్సరానికి 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు వినియోగం విషయమై ఆన్ లైన్ ఆడిటింగ్ నిర్వహిస్తూ అందుకు సంబంధించిన మార్గ దర్శకాలను కేంద్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ జారీ చేసింది. వాటికనుగుణంగా ఆయా రాష్ట్రాల్లోని స్థానిక సంస్థలు తాము చేసిన నిధుల ఖర్చును ఆన్‌లైన్ లోనే అందిస్తున్నది. ఈ విధంగా నిర్ణీత గడువు కంటే ముందే వందకు వంద శాతం ఆన్ లైన్ ఎడిటింగ్ పూర్తిచేసిన తెలంగాణ, దేశంలో నెంబర్ వన్‌గా ఉంది. ఆ తర్వాతి స్థానాల్లో 72 శాతంతో తమిళనాడు, 60%తో ఆంధ్రప్రదేశ్, 59%తో కర్ణాటక రాష్ట్రాలున్నాయి.

మిగతా రాష్ట్రాలు 25 శాతానికిలోపే ఆన్‌లైన్ ఆడిటింగ్ పూర్తి చేసి వెనుకబడ్డాయి. కాగా 2019-20 సంవత్సరానికి 14వ ఆర్థిక సంఘం నిధులు వినియోగం పై నిర్వహించిన ఆన్‌లైన్ ఆడిటింగ్‌లో కూడా తెలంగాణ రాష్ట్రం నెంబర్ వన్‌గా నిలవడం విశేషం. ఇదిలా ఉండగా రాష్ట్రంలోని గ్రామ పంచాయతీలు అన్ని రంగాల్లోనూ అగ్రగామిగా నిలుస్తున్నాయి అని, దేశానికి ఆదర్శంగా ఉన్నాయని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రి ఎర్రబెల్లి దయాకర్ రావు అన్నారు. ■

కొన్ని సంవత్సరాల నీ కృషిని ఒక్క రాత్రిలో ఎవరో ధ్వంసం చేయవచ్చు ; అయినా కృషి చేస్తూనే వుండు

# ఈ క్రిమిసంహారిణులను కలిపి వాడకండి!

**ఇం**టిని శుభ్రం చేయడానికి చాలామంది వెనిగర్, బేకింగ్ సోడా, బ్లీచ్.. వంటివి వాడుతుంటారు. అయితే ఇవి సహజసిద్ధమైనవే అయినప్పటికీ కొన్నింటిని కలిపి వాడకపోవడమే మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. ఉదాహరణకు.. వెనిగర్, బ్లీచ్.. ఈ రెండూ సహజ క్రిమిసంహారిణులు. అయితే వీటిని కలపడం వల్ల వెనిగర్‌లోని ఆమ్లగుణాలు విషపూరితమైన క్లోరిన్, క్లోరమైన్ వాయువుల్ని విడుదల చేస్తాయి. తద్వారా కళ్లలో మంట, ఊపిరితిత్తులకు హానీ కలిగే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే అమ్మోనియా–బ్లీచ్, బేకింగ్ సోడా–వెనిగర్.. వంటివి కలిపినా వాటి స్వభావం మారిపోయి ప్రతికూల ప్రభావాలు చూపే అవకాశం ఉంటుంది.

మురికి క్లాత్స్ / మురికి టవల్స్‌ని ప్రత్యేకంగా శుభ్రం చేయాల్సి ఉంటుంది. వేడి నీళ్లలో టేబుల్ స్పూన్ వెనిగర్ వేసి వీటిని అరగంట పాటు నానబెట్టి.. ఆ తర్వాత ఉతికి ఎండలో ఆరేయాలి. ఇలా ఉతికితే అవి శుభ్రపడడంతో పాటు వాటిపై ఉన్న మరకలు కూడా తొలగిపోతాయి. ఆపై తిరిగి వీటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు. ■

## రైతు అభివృద్ధి కేంద్రం ప్రారంభం

**జ**నగామ జిల్లా కేంద్రంలో మారి సంస్థ, రైతు వికాస సమాఖ్య ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ లిమిటెడ్ ఆధ్వర్యంలో రైతు అభివృద్ధి కేంద్రాన్ని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి కరుణాకర్ ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ సంఘాలుగా ఏర్పడి దీన్ని సంఘాల మీదుగా ఒక ఫెడరేషన్లను ఏర్పాటు చేసుకొని మంచి వ్యాపారాన్ని చేపట్టాలని తెలిపారు. రైతులకు ఉపయోగపడే అన్నిరకాల విత్తనాలు, జీవన ఎరువులు సకాలంలో అందించి పైస్థాయికి ఎదగాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మాన ప్రసాద వెంకటస్వామి, ఏపీమాస్ సంస్థ ప్రోగ్రామ్ మేనేజర్ గంగాధర్, రైతు సంఘాల ఛైర్మన్లు బాబురావు నాయక్, మేకల శ్రీలత, చల్లపల్లి మహేందర్, మారపాక ప్రభాకర్, సంపత్ అవునూరు లక్ష్మి పంతులు, మారి సంస్థ సీనియర్ అధికారులు బొంకూరు యాదగిరి, గ్యార నర్సింగం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## పెరటి కోళ్ళ పెంపకంతో అధిక లాభాలు

**పె**రటి కోళ్ళ పెంపకంతో అధిక లాభాలు ఆర్జించవచ్చని వెటర్నరీ డాక్టర్ వాసుదేవరెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఏపీమాస్, మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో పెరటి కోళ్ళ పెంపకంపై శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించిన సందర్భంగా వెటర్నరీ డాక్టర్ మాట్లాడుతూ మండలంలో 25 మందికి కోళ్లను పెంచుకోవడానికి షెడ్లు మంజూరు చేయడం జరిగిందన్నారు. కోళ్ల పెంపకంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఫ్యాటానింగ్ ఫార్మర్స్, బ్రీడర్ ఫార్మర్స్, వెటర్నరీ డాక్టర్ జశ్వంత్ సాయి, నారాయణస్వామి, మాస్టర్ ట్రైనర్ లక్ష్మీదేవి, రజియా, మహబూబ్, రత్నమ్మ పాల్గొన్నారు.

### శుద్ధజలం, పారిశుధ్యంపై అవగాహన కల్పించాలి

**శు**ద్ధ జలం, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతపై మహిళా పొదుపు సంఘాల సీఏలు వార్డుల్లో అవగాహన కల్పించాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ సూచించారు. సీఏలతో అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేశారు. ముఖ్య అతిథిగా ఆయన హాజరై మాట్లాడారు. మున్సిపాలిటీల్లో మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీలను ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశాలు వచ్చాయని తెలిపారు. పట్టణంలో మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకునే వారికి బ్యాంకుల ద్వారా సులభంగా చెల్లించగలిగే రీతిలో రుణాలు అందించేలా చూడాలన్నారు. మున్సిపల్ ఛైర్‌పర్సన్ డాక్టర్ మమతారెడ్డి, కమిషనర్ చాదల తిరుపతి, మెప్మా ఏవో శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఏడీఎం మౌనిక, కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

# రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్లివి !

**రో**గనిరోధక శక్తి... మనల్ని జబ్బుల బారి నుండి కాపాడే ఔషధం వంటిది. మన శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా ఉంటే దాని ధాటికి మన ఒంట్లోకి ప్రవేశించే వైరస్, బ్యాక్టీరియాలు కూడా నిలవలేవు. మరి, ఇందుకోసం మనం తీసుకునే ఆహారం చాలా కీలకం. ఈ క్రమంలో విటమిన్లు నిండి ఉన్న ఆహారాన్ని కూడా మన రోజువారీ మెనూలో చేర్చుకోవాలంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. తద్వారా వ్యాధి సోకిన తర్వాత దాన్ని నయం చేసుకోవడం కంటే ముందే జాగ్రత్త పడవచ్చంటున్నారు. మళ్లీ కరోనా విజృంభణ కొనసాగుతోన్న నేపథ్యంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే విటమిన్లేంటి? అవి పుష్కలంగా లభించే పదార్థాలేంటో తెలుసుకొని మన రోజువారీ మెనూలో భాగం చేసుకుందాం రండి..

**విటమిన్ సి..**

మన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడే విటమిన్లలో విటమిన్ 'సి'ది కీలక పాత్ర అనిచెప్పచ్చు. ఈ విటమిన్ లోపం ఉన్న వాళ్లు చిన్నపాటి అనారోగ్యాలను కూడా ఎదుర్కోలేరు. కాబట్టి మనం రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో ఈ విటమిన్ పుష్కలంగా లభించే కమలాఫలం, నిమ్మకాయ.. వంటి నిమ్మజాతి పండ్లను భాగం చేసుకోవడంతో పాటు పాలకూర, క్యాప్సికం.. వంటివి కూడా తీసుకోవాలి. అలాగే విటమిన్ 'సి' పుష్కలంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా కూడా జాగ్రత్తపడచ్చు

**విటమిన్ బి 6..**

రోగనిరోధక వ్యవస్థలో జరిగే జీవరసాయన ప్రతి చర్యలకు (బయో కెమికల్ రియాక్షన్స్‌కి) తోడ్పడుతూ ఆ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహకరిస్తుందీ విటమిన్. కాబట్టి బయటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే విటమిన్ 'బి6' అధికంగా లభించే అరటి పండ్లు, బంగాళాదుంపలు, చికెన్, చేపలు, శెనగలు.. వంటి ఆహార పదార్థాల్ని రోజువారీ మెనూలో భాగం చేసుకోవాలి.

**విటమిన్ ఇ..**

విటమిన్ 'ఇ' మన శరీరంలో ఒక శక్తిమంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పని చేస్తుంది. ఇది బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లతో సమర్థంగా పోరాడి అవి మన శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా ఆపుతుంది. అలాగే ఈ విటమిన్ రోగనిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టపరచడంలోనూ సహకరిస్తుంది. కాబట్టి ఈ విటమిన్ ఎక్కువగా లభించే పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, పల్లీలు, బాదంపప్పులు, పాలకూర, నట్స్.. వంటివి రోజువారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

**విటమిన్ ఎ..**

ఈ విటమిన్‌లోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీగుణాలు శరీరం లోని రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. అలాగే విటమిన్ 'ఎ' కంటి ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది. కాబట్టి క్యారట్స్, తర్బూజా, గుమ్మడికాయ, సొరకాయవంటి విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా లభించే ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

**విటమిన్ డి..**

విటమిన్ 'డి'లో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, ఇమ్యునోరెగ్యులేటరీ గుణాలు రోగనిరోధక వ్యవస్థ చురుగ్గా పని చేయడానికి, దాని రక్షణకు తోడ్పడతాయి. కాబట్టి ఈ విటమిన్‌ను పొందడానికి ఉదయాన్నే లేలేత సూర్యకిరణాల్లో ఓ అరగంట పాటు నిలబడాలి. అలాగే చేపలు, పాలు, పప్పులు.. వంటివి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. విటమిన్ 'డి' వల్ల ఎముకలు కూడా దృఢంగా ఉంటాయి.

గమనిక : మరీ అత్యవసరమైతే ఈ విటమిన్లను సప్లిమెంట్స్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.. అయితే అందుకు ముందుగా మీ డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం ముఖ్యం అన్న విషయం మాత్రం మర్చిపోవద్దు.

(ఈనాడు సౌజన్యంతో)

■

అయిదారేళ్ళ పిల్లలకు అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పలేకపోతే ఆ విషయం నీకే అర్థం కాలేదన్న మాట

# చిరుధాన్యాలతో చిరుతిళ్ళ వ్యాపారం..కోట్లలో లాభం!

**జా**తీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే–4 ప్రకారం మన దేశంలో ఐదేళ్ల లోపు వయసు పిల్లల్లో 38% మందిలో పౌష్టికాహార లోపం వల్ల పెరుగుదల లోపించింది. 59% పిల్లలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. పిల్లలతో పాటు పెద్దల్లోనూ పౌష్టికాహార లోపం తీవ్రంగానే ఉంది. రోజువారీగా తినే ప్రధాన ఆహార పదార్థాలతోపాటు పౌష్టిక విలువలు లోపించిన చిరుతిళ్లు కూడా వీరి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఇంట్లో అమ్మ చేసి పెట్టే చిరుతిళ్ల కన్నా మార్కెట్‌లో దొరికే ఆరోగ్యపరంగా నష్టదాయకమైన (జంక్) చిరుతిళ్లనే పిల్లలు.. ఆ మాటకొస్తే పెద్దలూ అంతే.

జంక్ ఫుడ్‌కు చక్కని ప్రత్యామ్నాయం చిరుధాన్యాలతో తయారైన చిరుతిళ్లే అనటంలో సందేహం లేదు. 'పౌష్టిక ధాన్యాలు' (న్యూట్రి–సీరియల్స్)గా ప్రభుత్వం గుర్తించిన చిరుధాన్యాలలో ఖనిజ లవణాలు, బీ–కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటమే ఇందుకు కారణం.

హైదరాబాద్‌లోని ఐసీఏఆర్ అనుబంధ కేంద్ర ప్రభుత్వ సంస్థ భారతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధనా సంస్థ (ఐఐఎంఆర్) ప్రజలకు పౌష్టికాహార భద్రత కల్పించాలన్న లక్ష్యంతో కృషి చేస్తోంది. ఐదేళ్ల క్రితం అత్యాధునిక మౌలిక సదుపాయాలతో ఐఐఎంఆర్ దేశంలోనే తొలి 'న్యూట్రిహబ్'ను నెలకొల్పింది. చిరుధాన్యాలతో రుచికరమైన వందలాది వంటకాలు, చిరుతిళ్లను అత్యాధునిక పద్ధతుల్లో తయారు చేయటంపై 'న్యూట్రిహబ్' ఔత్సాహిక స్టార్టప్ సంస్థలకు శిక్షణతోపాటు సాంకేతికత విజ్ఞానాన్ని, ఆర్థిక తోడ్పాటును సైతం అందించి ప్రోత్సహిస్తున్నట్లు ఐఐఎంఆర్ డైరెక్టర్ డా. విలాస్ ఎ తొనపి తెలిపారు.

న్యూట్రిహబ్ ద్వారా ఇప్పటికి మిల్లెట్స్‌తో రకరకాల ఉత్పత్తులను తయారు చేసి విక్రయించటంపై 175 స్టార్టప్ సంస్థలకు మార్గదర్శనం చేసినట్లు న్యూట్రిహబ్ సీఈవో, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ బి. దయాకర్‌రావు చెప్పారు. వినూత్న ఉత్పత్తులతో ముందుకొచ్చి మార్కెట్‌లో దూసుకెళ్తున్న స్టార్టప్‌లలో కొన్నిటికి మహిళలే సారథులుగా ఉన్నారు. వీరిలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన వారికి ఇటీవల ఐఐఎంఆర్ నిర్వహించిన న్యూట్రి–సీరియల్స్ భాగస్వాముల జాతీయ మెగా సమ్మేళనంలో అవార్డులు ప్రదానం చేశారు. అవార్డు గ్రహీతలైన మిల్లెట్ మహిళల విజయగాథలు..

**నెల రోజులు తింటే తేడా తెలుస్తుంది!**

వరి, గోధుమలకు బదులు చిరుధాన్యాలను రోజుకు ఒక భోజనం చేస్తూ.. చిరుధాన్యాలతో చేసిన చిరుతిళ్లు (స్నాక్స్) తింటే జీవన శైలి జబ్బులతో బాధపడేవారు నెల రోజుల్లో ఆరోగ్యంలో మంచి మార్పును గమనించవచ్చు అని హైదరాబాద్ నివాసి అయిన డాక్టర్ మందరపు సౌమ్య అంటున్నారు. ఆహార శుద్ధి రంగంలో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి, ఆహార సాంకేతిక నిపుణురాలిగా 16 ఏళ్ల అనుభవం కలిగిన ఆమె 120 రకాల ఆహారోత్పత్తుల ఫార్ములాలను రూపొందించారు. మూడేళ్ల క్రితం ఉద్యోగానికి రాజీనామా ఇచ్చి 'మిల్లెనోవా ఫుడ్స్' పేరిట స్టార్టప్ సంస్థను నెలకొల్పారు. ఐఐఎంఆర్‌లోని న్యూట్రిహబ్ ద్వారా ఇంక్యుబేషన్ సేవలు పొందారు.

పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు తినదగిన ఆరోగ్యదాయకమైన చిరుధాన్య చిరుతిళ్ల ఫార్ములేషన్లకు రూపకల్పన చేశారు. చిరుధాన్యాలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలను కలిపి శాస్త్రీయ సమతులాహార ఫార్ములేషన్స్‌తో ప్రొటీన్ బార్, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బార్, ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ బార్, స్పోర్ట్స్ ఎనర్జీ బార్‌లను రూపొందించారు. రైతుల నుంచి నేరుగా చిరుధాన్యాలను కొనుగోలు చేసి.. పోషకాలు సులువుగా జీర్ణమయ్యేందుకు ఎక్స్‌ట్రూజన్ టెక్నాలజీతో ఉత్పత్తులను తయారుచేసి విక్రయిస్తున్నామని డా. సౌమ్య తెలిపారు.

**రూ. 1.41 కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టారు.**

పది మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. మూడో ఏడాదిలో రూ. 1.27 కోట్ల నికర లాభాన్ని ఆర్జించారు. ఐఐఎంఆర్

నుంచి ఉత్తమ మహిళా స్టార్టప్ అవార్డును అందుకున్నారు. సిఎఫ్‌టిఆర్ఐ నుంచి తొలి బెస్ట్ స్టార్టప్ అవార్డును, ఇక్రిశాట్ నుంచి స్మార్ట్ ఫుడ్ ఎంటర్‌ప్రైజ్ అవార్డుతో పాటు ఐఎస్‌బి–యాక్షన్ ఫర్ ఇండియా బెస్ట్ సోషల్ ఎంటర్‌ప్రైజ్ పురస్కారం అందుకున్నారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వ టీ–హబ్‌లో ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ. అసోసియేట్ గ్రోత్ సెక్రెటరీగా ఎంపికైన డా. సౌమ్య ప్రజలకు ఆరోగ్యాన్నిచ్చే చిరుధాన్యాలదే భవిష్యత్తు అంటున్నారు. చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తుల రంగంలోకి అడుగు పెట్టాలనుకునే వారికి సలహాలు సూచనలు ఇస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు డా.సౌమ్య. (79895 86619). https://millennova.com/

### మహిళలకోసం ప్రత్యేక ఆహారోత్పత్తులు

బెంగళూరుకు చెందిన రుచిక భువాల్క వృత్తి రీత్యా సోషల్ టీచర్. కుటుంబం కోసం వరి, గోధుమలు లేని ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం తయారు చేసే క్రమంలో ఆమె చిరుధాన్యాలపై దృష్టి సారించారు. చిరుధాన్యాలను దైనందిన ఆహారంలో భాగం చేసుకోవటంలో తాను ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులను అధిగమించడంలో ప్రజలకు దోహదపడాలన్న తపనతో 'అర్బన్ మాంక్' పేరిట స్టార్టప్‌ను నాలుగేళ్ల క్రితం నెలకొల్పారు. ఐఐఎంఆర్ న్యూట్రిహబ్ తోడ్పాటుతో చిరుధాన్యాల బియ్యం, పిండితోపాటు ఇడ్లీ / దోసెల పిండి, బిస్కెట్లు వంటి రోజువారీ అవసరమయ్యే 40 ఉత్పత్తులను అందిస్తూ పట్టణ ప్రాంత గృహిణుల మనసు చూరగొనటంలో రుచిక విజయం సాధించారు. సేంద్రియ చిరుధాన్యాలతో 30–60 ఏళ్ల మధ్య మహిళల కోసం ప్రత్యేక ఆహారోత్పత్తులను అందిస్తూ మిల్లెట్ అమ్మగా ప్రసిద్ధి పొందారు. 20 మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. ఈ కామర్స్ సైట్స్ ద్వారా విక్రయిస్తూ రూ. 2 కోట్ల వార్షిక టర్నోవర్ సాధించిన రుచిక.. ఐఐఎంఆర్ నుంచి బెస్ట్ ఎమర్జింగ్ స్టార్టప్ అవార్డును అందుకున్నారు. https://milletamma.com

### ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిళ్లు

పౌష్టిక విలువలు లేని జంక్ స్నాక్స్ నుంచి పిల్లలను రక్షించుకోవడం కోసం చిరుధాన్యాలతో చిరుతిళ్లను తయారు చేయటం ప్రారంభించారు హైదరాబాద్‌కు చెందిన డి. మాధవి, బి. దివ్యజ్యోతి. ప్రగతినగర్‌లోని ఎలీప్ ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్‌లో చిరుధాన్యాలతో రెడీ టు ఈట్ చిరుతిళ్ల ఉత్పత్తి కోసం చిరు పరిశ్రమను స్థాపించారు. రాగి కుకీస్, జోవార్ ఫ్లేక్స్ తయారీ కోసం ఐఐఎంఆర్ నుంచి టెక్నాలజీ తీసుకున్నారు. రాగి చోకో బాల్స్ తదితర ఉత్పత్తులను తయారు చేసి వినియోగదారులకు అందిస్తున్నారు.

రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల నుంచి గిట్టుబాటు ధర చెల్లించి చిరుధాన్యాలను నేరుగా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. రూ. 1.04 కోట్ల పెట్టుబడితో వ్యాపారం ప్రారంభించి మూడేళ్లలో 80% తిరిగి రాబట్టుకోగలిగారు. 9 మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. 2017లోనే ఐఐఎంఆర్ నుంచి ఉత్తమ మహిళా పారిశ్రామికవేత్తల అవార్డును మాధవి, దివ్యజ్యోతి స్వీకరించారు. తాజాగా ఐఐఎంఆర్ కన్సొలేషన్ అవార్డును అందుకున్నారు. https://rigdamfoods.com

### మిల్లెట్ మీల్ బాక్స్

హైదరాబాద్‌కు చెందిన వేముల అరుణ ఐదేళ్ల క్రితం శిక్షణ పొంది జొన్న లడ్డు, ఇడ్లీ, దోసెలు వంటి వంటకాలను విక్రయించడం ప్రారంభించారు. వివిధ సంస్థల్లో మధ్యాహ్న భోజనం (మీల్ బాక్స్) అందిస్తున్నారు. ప్రస్తుతానికి 8 రకాల చిరుధాన్య వంటకాలను అందిస్తున్నారు. ఐఐఎంఆర్ న్యూట్రిహబ్ తోడ్పాటుతో మరికొన్ని ఉత్పత్తులను జోడించ బోతున్నామని అరుణ తెలిపారు. స్విగ్గి, జొమాటో తదితర ఆన్‌లైన్ పార్టనర్స్ ద్వారా రుచికరమైన చిరుధాన్య వంటకాలను కోరిందే తడవుగా ప్రజల ముంగిటకు అందించాలన్నది లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామని ఆమె తెలిపారు. రూ. 2.5 లక్షల పెట్టుబడితో అరుణ చిరుధాన్యాల వంటశాలను ప్రారంభించారు. ఇద్దరికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. రూ. 2.8 లక్షల ఆదాయం గడించారు. తాజాగా ఐఐఎంఆర్ నుంచి కన్సొలేషన్ అవార్డును అందుకున్నారు అరుణ. vemulaaruna81@gmail.com.

*– డాక్టర్ సబ్యసాచి దాస్, రీవైటలైజింగ్ రెయిన్‌ఫెడ్ అగ్రికల్చర్ నెట్‌వర్క్*

■

అందరూ ఘనకార్యాలు చేయలేకపోవచ్చుకాని ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక చిన్నపనిని అంకితభావంతో చేయవచ్చు కదా!

# మూత్రపిండాల రక్షణకు 12 సూత్రాలు !

**ఇంటిని శుభ్రం చేయడానికి చీపురు ఎలాగో ఒంటికి మూత్రపిండాలు అలాగ! ఇవి ఎప్పటికప్పుడు రక్తాన్ని వడపోసి, వ్యర్థాలను వేరుచేసి, వాటిని మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపిస్తేనే మన శరీరం ఆరోగ్యంతో కళకళలాడుతుంది. లేకపోతే చెత్త కుప్పలా తయారవుతుంది. అందుకే ఎక్కడైనా ఎవరైనా కిడ్నీల ఆరోగ్యం మీద దృష్టి సారించాలని, ఒకవేళ కిడ్నీ జబ్బు మొదలైనా తగు జాగ్రత్తలతో హాయిగా జీవించేలా చూసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.**

**మూ**త్రపిండాలు (కిడ్నీలు) అనగానే మూత్రం తయారు చేయటమే గుర్తుకొస్తుంది. ఇదొక్కటే కాదు.. రక్తపోటును నియంత్రించటం దగ్గర్నుంచి రసాయనాల సమతుల్యతను కాపాడటం, ఎముకల పటుత్వానికి దోహదం చేయటం, ఎర్ర రక్తకణాల తయారీ, విటమిన్ డిని ఉత్తేజితం చేయటం, రక్తంలో ఆమ్లతత్వం పెరగకుండా చూడటంవరకూ రకరకాల పనుల్లో పాలు పంచుకుంటాయి. సోడియం, పొటాషియం, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు, లవణాలను సమపాళ్ల లో ఉంచుతాయి కూడా. మూత్రపిండాలు దెబ్బతింటే ఇవన్నీ అస్తవ్యస్తమవుతాయి. దురదృష్టమేంటంటే– ఒకసారి కిడ్నీలు దెబ్బతింటే తిరిగి మామూలు స్థాయికి రాకపోవటం. బాగా దెబ్బతినేంతవరకూ పైకెలాంటి లక్షణాలు, సంకేతాలు కని పించకపోవటం. ఒకో కిడ్నీలో సుమారు 10లక్షల నెఫ్రాన్లు ఉంటాయి. రక్తాన్ని వడపోసేవి ఇవే. దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బులో (సీకేడీ) ఇవి క్రమంగా క్షీణిస్తుంటాయి. మొదట్లో దెబ్బతిన్న నెఫ్రాన్ల పనిని చుట్టుపక్కల నెఫ్రాన్లు తీసుకుంటాయిగానీ ఎంతోకాలం సాయం చేయలేవు. నెమ్మదిగా ఇవీ దెబ్బ తింటూ వస్తుంటాయి. ఇలా కిడ్నీల పని తీరు మందగిస్తూ చివరికి పూర్తిగా ఆగిపోయే స్థితి తలెత్తుతుంది. అప్పుడు డయాలసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి తప్ప మరో మార్గం ఉండదు. అందువల్ల కిడ్నీలను కాపాడుకోవటం, ఒకవేళ దెబ్బ తిన్నా పరిస్థితి మరింత క్షీణించకుండా చూసుకోవటం తప్పనిసరి.

**నియంత్రణ మన చేతుల్లోనే..**

దీర్ఘకాల కిడ్నీజబ్బుకు ప్రధాన కారణాలు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, పొగ, మద్యం అలవాట్లు.. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరైనా కిడ్నీ జబ్బు బాధితులు ఉండటం, కిడ్నీ వాపు (గ్లోమరులర్ నెఫ్రయిటిస్), ఇన్ ఫెక్షన్లు (పైలోనెఫ్రయిటిస్), పుట్టుకతో తలెత్తే తిత్తుల (పాలీ సిస్టిక్ కిడ్నీ)వంటి జబ్బులు,మూత్రనాళంలో అడ్డంకులు, ప్రొస్టేట్‌ఉబ్బు, కిడ్నీలో రాళ్ల వంటివీ కిడ్నీ జబ్బుకు దారితీయొచ్చు. నొప్పి నివారణ మందులు విచ్చలవిడిగా వాడటమూ ముప్పుగా పరిణ మిస్తోంది. కొందరిలో ఎలాంటి కారణాలూ బయటపడక పోవచ్చు. మనదేశంలో సుమారు 10% మంది ఏదో ఒకస్థాయిలో కిడ్నీజబ్బుతో బాధపడు తున్నారని అంచనా. తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే కిడ్నీలు త్వరగా దెబ్బ తినకుండా చూసుకోవచ్చు. కాబట్టి ముప్పు కారకాలను అదుపులో ఉంచుకోవటం, క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌ను సంప్రదించటం మంచిది. కిడ్నీ జబ్బు తీవ్రం కాకుండా చూసుకోవటానికైనా, నివారణకైనా ఇవే ప్రధానం.

డా॥ కె.వి.దక్షిణామూర్తి
నెఫ్రాలజిస్టు శ్రీ రామచంద్ర సెంటినరీ మెమోరియల్ హాస్పిటల్
విజయ్‌నగర్ కాలనీ, హైదరాబాద్

**1. రక్తపోటు నియంత్రణ**

కిడ్నీ జబ్బు చికిత్స, నివారణలో ఇది చాలా ప్రధానం. కిడ్నీ విఫలమైనవారిలో పావు వంతు మంది అధిక రక్తపోటు గలవారే! రక్తపోటు పెరిగితే రక్తనాళాలు, నెఫ్రాన్లు దెబ్బ తింటాయి. దీంతో వడపోత సామర్థ్యం తగ్గి, ఒంట్లో ద్రవాల మోతాదులు పెరుగుతాయి. ఇది రక్తపోటు మరింత పెరిగేలా చేస్తుంది. అంటే ఇదో విష వలయంలా తయారై, కిడ్నీలను ఇంకాస్త త్వరగా దెబ్బతీస్తుందన్నమాట. కాబట్టి రక్తపోటును

నియంత్రణలో ఉంచుకోవటం తప్పనిసరి. మామూలుగా రక్తపోటు సుమారు 120/80 ఉండాలి. ఇది 140/90కి చేరుకుందంటే కచ్చితంగా మందులు వాడాల్సిందే. చిన్న వయసులోనే అధిక రక్తపోటు బారినపడితే కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం మరింత ఎక్కువనే సంగతిని విస్మరించరాదు.

**2. గ్లూకోజు అదుపు**

మధుమేహంతో కిడ్నీ జబ్బు ముప్పు పెరగటమే కాదు, కిడ్నీలు త్వరగా దెబ్బతినే ప్రమాదమూ ఉంది. మధుమేహం గలవారిలో సగం మందికి కిడ్నీ జబ్బు తలెత్తుతుండటం.. డయాలసిస్, కిడ్నీ మార్పిడి అవసరమైనవారిలో మూడింట ఒక వంతు మంది మధుమేహులే ఉంటుండటం దీనికి నిదర్శనం. రక్తంలో గ్లూకోజు పెరిగితే కిడ్నీల్లో సూక్ష్మ రక్త నాళాలు దెబ్బతినొచ్చు. దీంతో వడపోత సామర్థ్యం తగ్గు తుంది. మధుమేహం గలవారికి మూత్రనాళ ఇన్‌ఫెక్షన్ల ముప్పూ ఎక్కువే. ఇవీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసేవే. గ్లూకోజును నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే దీన్ని చాలావరకు తప్పించు కోవచ్చు. కాబట్టి తరచూ రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులను పరీక్షించుకోవాలి. మూడునెలల కాలంలో గ్లూకోజు సగటును తెలిపే హెచ్‌బీఏ1సీ 7% కన్నా తక్కువుండేలా చూసుకోవాలి.

**3. బరువు అదుపు**

ఊబకాయులకు కిడ్నీజబ్బు ముప్పు 2–7 రెట్లు ఎక్కువ. కిడ్నీలు ఇంకాస్త త్వరగానూ దెబ్బతింటాయి. కిడ్నీ జబ్బు బారినపడుతున్న ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు ఊబకాయులే! అధిక బరువుతో కిడ్నీలపైనా భారం పెరుగుతుంది. ఊబకాయంతో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ముప్పులూ పొంచి ఉంటాయి. ఇవన్నీ కిడ్నీలను దెబ్బతీసేవే. అందువల్ల బరువు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. శరీర ఎత్తు బరువుల నిష్పత్తి (బీఎంఐ) 25 కన్నా మించకుండా చూసుకోవాలి. ఊబకాయం మరీ ఎక్కువగా గలవారికి బేరియాట్రిక్ సర్జరీలు మేలు చేస్తాయి.

**4. క్రమం తప్పకుండా పరీక్షలు**

రక్తంలో క్రియాటినైన్, మూత్రంలో సుద్ద (అల్బుమిన్) పరీక్షలతోనే కిడ్నీల పనితీరును తెలుసుకోవచ్చు. జబ్బు తీవ్రమవుతుంటే వీటితో ముందుగానే పట్టుకోవచ్చు. కిడ్నీల పనితీరు మందగిస్తే క్రియాటినైన్ పెరుగుతుంది. దీని ఆధారంగానే వయసు, బరువు, ఎత్తు వంటివి పరిగణనలోకి తీసుకొని గ్లోమరులర్ ఫిల్టరేషన్ రేటును అంచనా (ఈజీఎఫ్ఆర్) వేస్తారు. కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండి, ఈజీఎఫ్ఆర్ 90 మి.లీ. కన్నా ఎక్కువుంటే నార్మల్. ఇది 90 మి.లీ. కన్నా తగ్గిపోయి, కిడ్నీలు కొంతవరకు దెబ్బతింటే కిడ్నీ జబ్బు తొలిదశలో ఉన్నట్టే. అదే 89–60 మి.లీ. ఉంటే ఒక మాదిరి, 30–59 ఉంటే మధ్యస్థ, 15–29 ఉంటే తీవ్ర దశగా పరిగణిస్తారు. ఈజీఎఫ్ఆర్ 15 కన్నా తగ్గితే కిడ్నీ వైఫల్యం మొదలైనట్టే. త్వరలోనే డయాలసిస్ అవసరమవుతుందనీ అనుకోవచ్చు. అలాగే మూత్రంలో సుద్ద పోతోందేమో కూడా చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

- దీర్ఘకాల కిడ్నీజబ్బు గలవారు మొదట్లో నెలకోసారి క్రియాటినైన్ పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత 3నెలలకోసారి చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది.
- మధుమేహం వంటి కిడ్నీ జబ్బు ముప్పు కారకాలు గలవారు విధిగా ఒకసారి సీరం క్రియాటినైన్ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. కిడ్నీ పనితీరులో ఏవైనా తేడాలుంటే ప్రతి 3 నెలలకోసారి, మామూలుగా ఉంటే ప్రతి 6 నెలలకో సారి పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. మిగతావారు 30 ఏళ్లు దాటాక ఏడాదికోసారి పరీక్షచేయించుకోవాలి.
- చిన్నప్పుడే మధుమేహం బారినపడ్డవారు ఐదేళ్ల లోపే కిడ్నీ పనితీరును విధిగా పరీక్షించుకోవాలి.

**5. మందులు తప్పకుండా**

దీర్ఘకాల కిడ్నీ జబ్బులో చాలావరకు రక్తపోటు, గ్లూకోజు, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రించే మందులు ఇస్తుంటారు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా వేసుకోవాలి. ఇవి కిడ్నీ జబ్బు తీవ్రం కాకుండా, కిడ్నీ వైఫల్యంలోకి వెళ్లకుండా చూస్తాయి.

**6. తగినంత నీరు**

తగినంత నీరు తాగాలి. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు, వేడి వాతావరణంలో ఇది మరింత ముఖ్యం. సాధారణంగా రోజుకు 2–3 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది. మరీ లెక్క పెట్టుకొని

నీవు భయం అనుకునే పని ఏదో ఒకటి ప్రతిరోజూ చేస్తుండు, చివరకు నిన్ను మించిన ధైర్యవంతుడు వుండడు

తాగలేమని అనుకుంటే ప్రతీ గంటకు ఒకట్రెండు గ్లాసుల నీరు తాగితే చాలు. కిడ్నీ, గుండె, కాలేయ జబ్బులుంటే మాత్రం డాక్టర్ సలహా మేరకు తగ్గించుకోవాలి.

**7. రోజూ వ్యాయామం**

కదలకుండా కూర్చోవటం తగ్గించుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా నడక, పరుగు, సైకిల్ తొక్కటం, ఈత వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. రోజుకు కనీసం 60 నిమిషాల సేపు నడవటం మంచిది. ఒకేసారి కుదరకపోతే ఉదయం 30 నిమిషాలు, సాయంత్రం 30 నిమిషాలు నడవొచ్చు. భోజనం చేశాక 15 నిమిషాలు నడవటం ఇంకా మంచిది. అలాగే వారానికి 2సార్లు కండరాలను బలోపేతం చేసే వ్యాయామాలు చేయాలి. ఇవి బరువు, రక్తపోటు, గ్లూకోజు అదుపులో ఉండేలా, కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి.

**8. ఉప్పు తగ్గించాలి**

కిడ్నీలకు ఉప్పు పెద్ద శత్రువు. కాబట్టి ఉప్పు వాడకం తగ్గించాలి. మొత్తమంతా కలిపి రోజుకు 5–6 గ్రాముల కన్నా మించనీయొద్దు. మనం తినే ఆహారంతో సహజంగానే రోజుకు అవసరమైన ఉప్పులో దాదాపు సగం వరకు లభిస్తుంది. అంటే అదనంగా కలిపే ఉప్పు 3–4 గ్రాముల కన్నా తక్కువే ఉండేలా చూసుకోవాలన్నమాట. వీలైనంతవరకు ఇంట్లో వండుకున్న ఆహారమే తినాలి. ఒకవేళ బయట తినాల్సి వస్తే అదనంగా ఉప్పు కలుకోవటం మానెయ్యాలి. కొవ్వులు, చక్కెర, మాంసం తగ్గించాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా తినాలి. వెన్న తీసిన పాలు, పాల పదార్థాలు తీసుకోవచ్చు. కూల్‌డ్రింకులు, జంక్ ఫుడ్ మానెయ్యాలి. ఒకేసారి ఎక్కువెక్కువ కాకుండా తక్కువ తక్కువగా తినాలి.

**9. సిగరెట్లకు దూరం**

సిగరెట్లు, బీడీలు, చుట్టల వంటి వాటి జోలికి వెళ్లొద్దు. ఒకవేళ అలవాటుంటే వెంటనే మానెయ్యాలి. పొగ తాగితే కిడ్నీలకు రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. దీంతో కిడ్నీ పనితీరు మందగిస్తుంది.

**10. నొప్పి మందులు వద్దు**

నొప్పి నివారణ మందులు వీలైనంతవరకు తగ్గించుకోవాలి. వీటిని డాక్టర్ సలహా లేకుండా తీసుకోవద్దు. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ మందులు, యాంటీబయోటిక్ మందులుసైతం కిడ్నీలను దెబ్బతీయొచ్చు. వీటి విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం.

**11. కంటి నిండా నిద్ర**

రోజుకు 7–8 గంటల సేపు నిద్ర పోవటమూ ముఖ్యమే. తగినంత నిద్రలేకపోతే మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు నియంత్రణలో ఉండవు. ఇవి కిడ్నీలను మరింత దెబ్బతీస్తాయి.

**12. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి**

ఒత్తిడితో మధుమేహం, రక్తపోటు ఎక్కువవుతాయి. యోగా, ధ్యానం, ప్రాణాయామం వంటి వాటితో మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవటం మంచిది. అలాగే జీవితం పట్ల సానుకూల దృక్పథం పెంచుకోవాలి.

**ఇతర సమస్యలూ..**

కిడ్నీ జబ్బు తీవ్రమవుతూ రావటం వల్ల రోజువారీ పనులన్నీ దెబ్బతింటాయి. ప్రధానంగా చివరిదశ కిడ్నీ జబ్బులో నిస్సత్తువ, నొప్పి, కుంగుబాటు, మతిమరుపు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, నిద్రలేమి సమస్యల వంటి ఇబ్బందులెన్నో చుట్టుముడతాయి.

ఇది కిడ్నీ జబ్బు బాధితులకే కాదు.. వారిని కనిపెట్టుకొనేవారికీ చిక్కులు తెచ్చిపెడుతుంది. కిడ్నీలు విఫలమైనప్పుడు తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ప్రాణాల మీదికీ వస్తుంది.

మరో ముఖ్య విషయం– కిడ్నీజబ్బుతో బాధపడేవారికి గుండెజబ్బు, పక్షవాతం ముప్పు పెరగటం. దీనికి మూలం కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ల మోతాదులు అస్తవ్యస్తమై రక్తనాళాల్లో పూడికలు ఏర్పడే స్వభావం ఎక్కువవటం. కిడ్నీ వైఫల్యం తలెత్తే సరికే ఎంతోమంది గుండె జబ్బుల బారినపడుతుండటం గమనార్హం. మహిళల్లోనైతే.. ముఖ్యంగా చిన్నవయసులో కిడ్నీజబ్బు బారినపడ్డవారికి సంతాన సమస్యలూ తలెత్తొచ్చు.

*– డాక్టర్ కె.వి. దక్షిణమూర్తి, నెఫ్రాలజిస్టు సెంటినరీ మెమోరియాల్ హాస్పిటల్, విజయ్‌నగర్ కాలనీ, హైదరాబాద్*

– ఈనాడు సౌజన్యంతో....

■

**జీవితంలో ఏనాడూ తప్పు చేయలేదంటే ఏనాడూ ఏ కొత్తపనీ చేయలేదన్న మాట !**

# క్రెడిట్ కార్డు వినియోగంలో జాగ్రత్త

క్రెడిట్ కార్డు జాగ్రత్తగా వాడితే ప్రయోజనకరమే. క్రమశిక్షణ లోపిస్తే, దీర్ఘకాలంలోఆర్థిక కష్టాలపాలయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. మీ కార్డు వినియోగం దారి తప్పు తోందనడానికివే సంకేతాలు..

**కనీస చెల్లింపులతో సరి**

తిరిగి చెల్లించగలిగే సామర్థ్యం మేరకే క్రెడిట్ కార్డును వినియోగించండి. మొత్తం బకాయిలో కనీస సొమ్మును చెల్లించి, మిగతాది తర్వాత చూసుకుందాం అనే ధోరణి సరికాదు. ఆలస్య రుసుము వడ్డింపు, క్రెడిట్ స్కోర్‌కు గండి పడకుండా కనీస చెల్లింపులు రక్షించగలవేమో కానీ, వడ్డీల భారం నుంచి కాదు. ఎందుకంటే, కనీస సొమ్ము చెల్లించగా మిగిలిన బకాయిలపై క్రెడిట్ కార్డు కంపెనీలు 23-52 శాతం వరకు వార్షిక వడ్డీ విధిస్తాయి. ఏదైనా నెలలో క్రెడిట్ కార్డు బకాయిని పూర్తిగా చెల్లించలేమనుకుంటే, కనీసం మొత్తం చెల్లించి మిగతా దాన్ని నెలవారీకిస్తీ (ఈఎంఐ)ల కింద బదలాయించుకోండి. ఎందుకంటే, చెల్లించని బకాయిలపై విధించే వడ్డీ రేటుతో పోల్చితే ఈఎంఐల కన్వర్షన్‌కు వసూలు చేసే వడ్డీ చాలా తక్కువ.

**ఏటీఎం నుంచి నగదు విత్‌డ్రా**

మరే ప్రత్యామ్నాయం లేని పక్షంలో తప్ప క్రెడిట్ కార్డు ఉపయోగించి ఏటీఎం నుంచి నగదు విత్‌డ్రా చేయవద్దు. ఎందుకంటే, తిరిగి చెల్లింపు పెనుభారమవుతుంది. ఏటీఎం నుంచి విత్‌డ్రా చేసిన మొత్తంపై క్రెడిట్ కార్డు కంపెనీలు 3.5 శాతంవరకు నగదు ఉపసంహరణ రుసుమును వసూలు చేస్తాయి.

అలాగే, విత్‌డ్రా చేసిన తేదీ నుంచి తిరిగి చెల్లించే నాటి వరకు ఆ బకాయిపై 52 శాతం వరకు వార్షిక వడ్డీని వసూలు చేస్తున్నాయి. ఒకవేళ క్రెడిట్ కార్డుతో ఏటీఎం నుంచి నగదు విత్ డ్రా చేసినా, వీలైనంత త్వరగా తిరిగి చెల్లించడం ఉత్తమం.

**30 శాతానికి పైగా సీయూఆర్**

కార్డుమొత్తం క్రెడిట్ లిమిట్‌లో వినియోగించుకున్న వాటాను 'క్రెడిట్‌యుటిలైజేషన్ రేషియో' (సీయూఆర్) అంటారు. ప్రతినెలా సీయూఆర్ 30 శాతానికి మించడం మిమ్మల్ని రిస్క్‌లోకి నెడుతుంది. క్రెడిట్ స్కోర్‌పైనా ప్రతికూల

ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి సందర్భంలో మీరు క్రెడిట్ లిమిట్ పెంచమని బ్యాంక్‌ను కోరవచ్చు లేదా యాడ్ ఆన్ కార్డు తీసుకోవచ్చు.

**క్రెడిట్ లిమిట్ పెంపు ఆఫర్ తిరస్కరణ**

వినియోగం ఆధారంగా బ్యాంక్‌లు కస్టమర్లకు క్రెడిట్ లిమిట్ పెంపును ఆఫర్ చేస్తాయి. పరిమితి పెరిగితే, వ్యయం పెరుగుతుందన్న భయంతో కొంత మంది ఆఫర్‌ను తిరస్కరిస్తుంటారు. కానీ, ఇలాంటి ఆఫర్‌ను తప్పక వినియోగించుకోవాలి. ఎందుకంటే, తద్వారా ఆర్థిక సామర్థ్యం మెరుగుపడుతుంది. పరిమితి పెంపు ఆర్థిక అత్యవసరాలు లేదా పండగ సీజన్ వంటి ముఖ్యమైన సందర్భాల్లో ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాదు, మీ సీయూఆర్ కూడా తగ్గుతుంది. తత్ఫలితంగా మీ క్రెడిట్ స్కోర్ మెరుగుపడటంతో పాటు భవిష్యత్‌లో రుణం లేదా మరో క్రెడిట్ కార్డుకు దరఖాస్తు చేసుకోవడానికీ దోహదపడుతుంది. ■

అబద్ధం వెనుక నక్కి తప్పించుకోవడం కంటె నిజంతో తలపడి దెబ్బతినడమైనా మంచిదే !

# మురికివాడల బాలికలకు అండగా మీనా బామ్మ !

ఎందరో మహానుభావులు..అందరికీ వందనాలు.. వాగ్గేయకారుడు త్యాగరాజు ఆలపించిన కీర్తనల్లో ఇదీ ఒకటి. అయితే.. మీనా మెహతా గురించి తెలుసుకున్న వారెవరికైనా ముందుగా మదిలో మెదిలేది ఈ కీర్తనే. రాజస్థాన్ రాష్ట్రం సూరత్ వాస్తవ్యురాలైన మీనా గురించి తెలుగు వారికి పెద్దగా పరిచయం లేకపోయినప్పటికీ.. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్, ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్ చైర్‌పర్సన్ సుధామూర్తి వంటి ఎందరో ప్రముఖులు ఆమెపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు. ఆమె సహాయం పొందిన వారు మీనాను ఆప్యాయంగా 'శానిటరీ ప్యాడ్ల బామ్మ' అని పిలుస్తుంటారు. మీనా మెహతా గత పదేళ్లుగా మురికివాడల్లో నివసించే బాలికలకు శానిటరీ ప్యాడ్లు పంచుతూ వారి జీవితాల్లో కొత్త వెలుగులు నింపుతున్నారు.

పేదరికం ఎన్నో అవస్థలకు కారణం. అయితే... మురికివాడల్లోని బాలికలు, స్త్రీలు మాత్రం రుతుక్రమంగా కారణంగా కొన్ని ప్రత్యేకమైన సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఓ సందర్భంలో స్లమ్ ఏరియాలో నివసించే ఓ బాలిక ఎదుర్కొన్న కష్టాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూసిన మీనా తల్లడిల్లిపోయా. పదేళ్ల క్రితం నాటి ఘటన ఇది.

ఆ రోజు నేను కారులో వెళుతుండగా.. ఓ దారుణమైన దృశ్యం నా కంట పడింది. టీనేజ్‌లో ఉన్న ఓ బాలిక చెత్తకుండీలో దేని కోసమే వెతకడం నాకంట పడింది. కాస్త తరిచి చూస్తే ఆమె చేతిలో వాడి పారేసిన శ్యానిటరీ ప్యాడ్ కనిపించింది. దీన్ని చూసి నేను ఒక్కసారిగా షాకైపోయా. వీటిని ఎందుకు ఏరుతున్నావు అని ఆమెను అడిగా. ఇలా వాడిపారేసి శానిటరీ ప్యాడ్లను నీళ్లలో కిడిగి మళ్లీ వాడు కుంటానని ఆమె చెప్పింది. దీంతో.. నాకు నోట మాట రాలేదు. పేదరికం కారణంగా ఆమె ఎంతటి క్లిష్టమైన పరిస్థితి ఎదుర్కుంటోందో నాకు అర్థమైంది. నాటి నుంచే నేను మహిళలు, బాలికలకు ఉచితంగా శానిటరీ ప్యాడ్లు పంచడం ప్రారంభించా" అని మీనా ఆ దృశ్యాన్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. గత పదేళ్లుగా ఆమె నిర్వి రామంగా....ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నారు. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ, బాలీవుడ్ నటుడు అక్షయ్ కుమార్ కూడా గతంలో మీనాపై ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు.

25 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే సామాజిక సేవలో నిమగ్నమైన మీనా...ఇన్ఫోసిస్ చైర్‌పర్సన్ సుధామూర్తే తనకు స్ఫూర్తి అని చెబుతారు. 2004లో సునామీ సంభవించిన

సమయంలో...సుధామూర్తి నాలుగు ట్రక్కుల నిండా శానిటరీ ప్యాడ్లు తీసుకొచ్చి పంచడాన్ని చూశానని ఆమె తెలిపారు. "సునామీ బాధితులకు ఆహారం, వస్త్రాలు ఇవ్వాలని అందరూ ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ..నెలసరిలో ఉన్న మహిళల పరిస్థితి ఏమిటి..?" అన్న సుధామూర్తి ప్రశ్న తనను కదిలించిందని మీనా పేర్కొన్నారు.

తొలుత..శానిటరీ ప్యాడ్ల పంపిణీకే మీనా ప్రాధాన్యం ఇచ్చినప్పటికీ..తరువాతి కాలంలో ఆమె ప్యాంటీల పంపిణీ కూడా చేపట్టారు. ప్యాంటీలు లేకుండా కేవలం శ్యానిటరీ ప్యాడ్లు పంపిణీ వ్యర్థమని భావించి..వీటి పంపిణీ కూడా చేపట్టానని ఆమె తెలిపారు. నటుడు అక్షయ్ కుమార్‌ను కలిసిన

సందర్భంలో ఆమె ఇదే విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. ప్యాంటీల ప్రాధాన్యం కూడా తెలిసేలా ప్రజల్లో అవగాహన పెంచాలని ఆమె అక్షయ్‌ను కోరారు. ఈ దిశగా మీనా ఓ మ్యాజికల్ కిట్‌ను పంపిణీ చేపట్టారు. ఈ కిట్‌లో 8 శ్యానిటరీ ప్యాడ్లు, 2 అండర్‌వేర్లు, నాలుగు షాంపూ శాషేలూ ఓ సబ్బు ఉంటుంది. మీనా ఈ కిట్లను ప్రతినెలా బాలికలకు పంచుతారు.

ఒక్క వ్యక్తితో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం దొరకదని భావించిన మీనా తన సామాజిక కార్యక్రమాలను పెద్ద ఎత్తున చేపట్టేందుకు 2017లో మానునీ ఫౌండేషన్ పేరిట ఓ సంస్థను ప్రారంభించారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రజల్లో తన సంస్థ చేపడుతున్న కార్యక్రమాల పట్ల అవగాహన కల్పించారు. దీంతో..అనేకమంది సహాయం చేసేందుకు ముందుకు రావడంతో.. మీనా ప్రస్తుతం ఈ కార్యక్రమాన్ని మరింత పెద్ద ఎత్తున చేపడుతున్నారు.

భారత ప్రజల నుంచే కాకుండా.. వివిధ దేశాల నుంచీ ఈ సంస్థకు నిధులు అందుతున్నాయి. మీనా జన్మదినం పురస్కరించుకుని ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్ చైర్‌పర్సన్ సుధా మూర్తి రెండు లక్షల రూపాయల విలువైన శానిటరీ ప్యాడ్లను పంపించారు. అంతేకాకుండా.. అక్షయ్‌కుమార్ కూడా రెండు లక్షల రూపాయల విరాళాన్ని ప్రకటించారు. ఈ ఏడాది హెచ్ డి ఎఫ్ సి బ్యాంకు రూ. 9 లక్షలు సమకూర్చింది. ఇక కరోనా లాక్‌డౌన్ సమయంలోనూ ఆమె అనేక కార్యక్రమాలను చేపట్టి విధివంచితులకు అండగా నిలిచారు. ■

*(16వ పేజీ తరువాయి....)*

# రబీలో బోర్ల కింద వరి వద్దు, ఆరుతడి పంటలు వేయండి

మెట్ట - 6-6.5 కిలోలు

మాగాణి - 12-13 కిలోలు

**జొన్న**

**వరి మాగాణులలో జీరో టిల్లేజి పద్ధతిలో వేసుకోవచ్చు**

**అనువైన రకాలు :**

ఎన్.టి.జె.-4, ఎన్.టి.జె.-5,

సి.ఎస్.వి.-216 ఆర్.సి.ఎస్.వి-14 ఆర్

యమ్.35-1 (తెల్లజొన్న), ఎన్-15 (పచ్చ జొన్న)

సి.ఎస్.హెచ్-13 ఆర్, సి.ఎస్.హెచ్-15 ఆర్,

సి.ఎస్.హెచ్-16 (హైబ్రిడ్స్)ఎస్.ఎస్.వి.-84

సి.ఎస్.వి-19ఎస్.ఎస్,

సి.ఎస్.హెచ్-20ఎస్.ఎస్.(తీపి జొన్న)

విత్తన మోతాదు

3 - 4 కిలోలు / ఎకరాకు

**వేరుశనగ**

**అనువైన రకాలు :**

ధీరజ్, కదిరి-6, ధరణి, నారాయణి,

నిత్యహరిత, కదిరి అమరావతి,

కదిరి హరితాంధ్ర, కదిరి చిత్రావతి

**విత్తన మోతాదు**

ఎకరానికి 70-75 కిలోల నుండి 85-90 కిలోలు

**వరి**

యం.టి.యు.1010 - కాటన్ దొరసన్నాలు

యం.టి.యు.3626 - ప్రభాత్

యం.టి.యు.1121 - శ్రీధృతి

యం.టి.యు.1153 - చంద్ర

యం.టి.యు.1156 - తరంగిణి

యం.టి.యు.1210 - సుజాత ■

కలలు కల్లలు కావలసిన పనిలేదు, నిజమయ్యే అవకాశం ఎప్పుడూ వుంటుంది, అదే జీవితంలోని ఆసక్తికర అంశం

# శంఖుపూల మొక్కతో ఎన్నో అనారోగ్యాలు దూరం!

*మతిమరుపు... యాభై పైబడిన వాళ్లలో క్రమేణా పెరుగుతోంది. క్యాన్సర్... వయసుతో సంబంధం లేకుండా నిశ్శబ్దంగా కబళిస్తోంది. ఆందోళన... చిన్నాపెద్దా అందరినీ కుంగదీస్తోంది. బీపీ, మధుమేహం... ఇలా మరెన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు ఎందరినో ముప్పుతిప్పలు పెడుతున్నాయి. వీటన్నింటికీ చూడచక్కని పరిష్కారమే శంఖుపుష్పి అంటున్నారు సంప్రదాయ వైద్యులు..!*

అనగనగా ఓ అడవి... అక్కడ మనుషులతోపాటు చిత్రమైన జంతువులూ ఉండేవట. ఒకరోజు ఇస్రా అనే మహిళని సగం మనిషి సగం పక్షి ఆకారంలో ఉన్న కిన్నారి అనే విచిత్రజీవి వచ్చి ఓ పూలవనంలోకి తీసుకెళ్లిందట. అక్కడ ఇస్రాకి ఎన్నడూ చూడని ఓ నీలి పుష్పం కనిపించింది. 'ఈ మొక్కని తీసుకెళ్లి పాకించు. ఊరందరికీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది' అని చెప్పింది కిన్నారి. అలాగే చేసింది ఇస్రా. కొన్నాళ్లకి అది గోడంతా పాకి విరబూసింది. ఓ పువ్వుని కోసి, కాసిని మరిగించిన నీళ్లలో వేసి, నిమ్మరసం పిండింది. అది కాస్తా గులాబీ రంగులోకి మారిపోయింది. ఆ రంగుని చూసి ఆనంద పడిపోతూ ఇస్రా చుట్టుపక్కలవాళ్లకీ ఆ పానీయాన్ని ఇచ్చిందట. ఆ రంగుకి ఫిదా అయిపోయిన వాళ్లంతా దాన్ని తాగడం అలవాటు చేసుకుని ఆరోగ్యంగా జీవించారట.

థాయ్‌లాండ్ వాసులు నీలి టీని చప్పరిస్తూ ఇప్పటికీ ఈ జానపద కథని తలచుకుంటారు. ఆ కథలోని నీలి పువ్వే మన శంఖుపుష్పి. దీన్నే అపరాజిత, గోకర్ణ, గెంతన... ఇలా ఎన్నో పేర్లతో పిలుస్తారు. ఊదా, తెలుపూ రంగుల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ పూల తీగ, ఎరుపూ గులాబీ నీలం రంగుల్లోనూ వికసిస్తోంది. ఆ టీని ఇప్పుడు మనదగ్గరా చప్పరిస్తున్నారు.

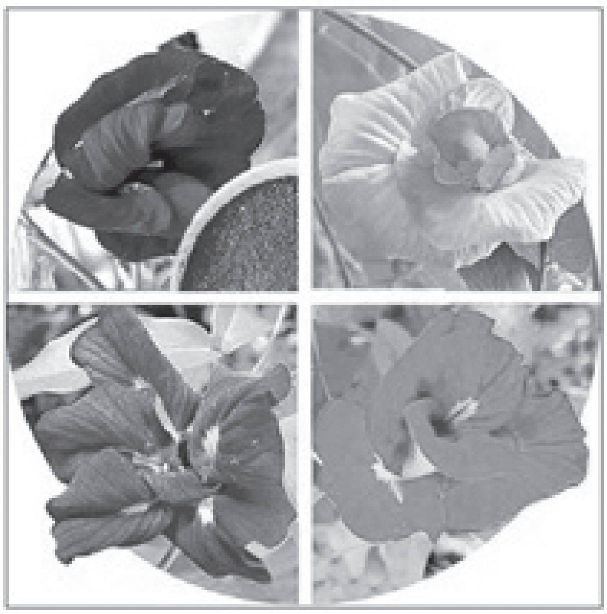
అవునండీ... ఈమధ్య కొందరి ఇళ్లల్లో ఓ తీగ మొక్క కనిపిస్తోంది. అయితే ఆ మొక్కకి పువ్వులు మాత్రం కనిపించడం లేదు. వాటిని ఏ రోజుకారోజు కోసుకుని టీ రూపంలో తాగేస్తున్నారు మరి. నిజానికి శంఖుపుష్పం పూలతీగగా మనకీ సుపరిచితమే. పశు గ్రాసంగానూ వాడేవారు. కానీ అదో అద్భుతమైన ఔషధమొక్క అన్నది సంప్రదాయ, ఆయుర్వేద వైద్యులకే తెలుసు.

శంఖు మొక్క పువ్వులే కాదు, ఆకూ వేరూ కాండమూ గింజా అన్నీ ఆరోగ్యకరమైనవే. నెలసరి ఇబ్బందులకి పూల కషాయాన్ని ఇస్తే, విషపదార్థాలకి విరుగుడుగా వేళ్లతో చేసిన మందుని ఇచ్చేవారట. పాముకాటుకి తెలుపురంగు శంఖు మొక్క వేళ్లను నూరి ఇస్తుంటారు. సోరియాసిస్‌కీ ఈ మందు పని చేస్తుందట. పంచకర్మ వైద్యంలోనూ వాడతారు. ఇక, ఈ పూలని ఆగ్నేయాసియా దేశాల్లో ఆహారపదార్థాల్లో రంగుకోసం పూర్వం నుంచీ వాడుతున్నారు. వాటితో వంటలూ చేస్తుంటారు. ఈ మొక్క లేతకాయల్ని కూరగానూ వండుతారట. అంతర్జాలం

పుణ్యమా అని ఇప్పుడు ప్రపంచమంతా ఆ పూలని తింటున్నారు, తాగుతున్నారు.

**ఎందుకు మంచిదంటే...**

ఈ మొక్కలో ఫ్లేవనాయిడ్లూ కెటెచిన్‌లూ పాలీఫినాలూ... ఇలా అనేక యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయి. అవన్నీ రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంతోపాటు హానికర పదార్థాలను బయటకు పంపిస్తాయి. పూలల్లో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, సోడియం... వంటి పోషకాలూ ఉంటాయి. ఇందులోని ప్రొయాంథోసైనిన్



అనే యాంటీఆక్సిడెంటు రక్తప్రసరణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుందట. అందుకే ఈ పూలతో చేసిన టీ తాగడం పెరిగింది.

**మతిమరుపు రాకుండా :**

శంఖు పూలు, ఆకులు, వేళ్లతో చేసిన పొడి నాడీవ్యవస్థ పనితీరుని పెంచడం ద్వారా జ్ఞాపకశక్తినీ తెలివితేటల్నీ పెంచుతుందనీ, నిద్రలేమికీ డిప్రెషన్‌కీ మందులా పని చేస్తుందని ఆధునిక వైద్యులూ చెబుతున్నారు. ఇందులోని ఆర్గనెల్లోలిన్ అనే పదార్థం, శరీరంలో ఎసిటైల్ కోలీన్ అనే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ శాతాన్ని పెంచి మెదడు పనితీరుకి తోడ్పడుతుందనీ, తద్వారా వయసుతోబాటు వచ్చే మతి మరపుని తగ్గిస్తుందనీ అంటున్నారు.

**జీర్ణశక్తికి :**

వారానికి రెండుసార్లు చొప్పున పరగడుపున శంఖుపూలూ లేదా ఆకుల్ని మరిగించిన కషాయం తాగితే శరీరంలోని టాక్సిన్లన్నీ పోయి జీర్ణవ్యవస్థ బాగుంటుంది. ఇది పొట్టలో మంటనీ మలబద్ధకాన్నీ తగ్గిస్తుంది. గ్యాస్ట్రైటిస్, వాంతులు, వికారాలకీ మందే. ఈ మొక్క గింజల్ని పొడి చేసి గ్రాము చొప్పున రెండు పూటలా తిన్నా మంచిదేనట.

**చర్మసౌందర్యానికి :**

కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడం ద్వారా చర్మం సాగుదలని పెంచి, వయసుతోబాటు వచ్చే ముడతల్నీ చర్మంమీది మచ్చల్నీ తగ్గిస్తుందట. అందుకే ప్రస్తుతం దీన్ని అనేక సౌందర్యోత్పత్తుల్లోనూ వాడుతున్నారు. ఇందులోని క్వెర్సెటిన్ అనే ఫ్లేవనాయిడ్ జుట్టుని త్వరగా నెరవనీయదట.

**క్యాన్సర్లకి :**

ఈ పూల టీలోని సైక్లోటైడ్లు క్యాన్సర్ కణాల వ్యాప్తిని అడ్డుకుంటాయట. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ నివారణలో శంఖుపూల కషాయం మంచి ఫలితాన్ని ఇచ్చినట్లు పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి.

**జ్వరంగా ఉంటే :**

ఈ టీ తాగితే జ్వర తీవ్రత, దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయట.

**చూపు తగ్గుతుంటే :**

శంఖుపువ్వులోని ప్రొయాంథో సైనిడిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటి నరాల్లో రక్తసరఫరాని పెంచడం ద్వారా గ్లకోమాని నిరోధించడంతో బాటు రెటీనా దెబ్బ తినకుండా చేస్తుంది. తరచూ కళ్లు ఎర్రబడటం, వాయడం,

నేస్తం తోడుంటే చీకటైనా వెన్నెలే , ఒంటరిగా వుంటే వెన్నెలైనా చీకటే !

ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురయ్యేవాళ్లకి ఈ పూల టీ మంచి మందు.

**సంతానోత్పత్తికి :**

రోగనిరోధకశక్తికి మారుపేరైన శంఖుపుష్పం శృంగారప్రేరితం కూడా. క్రమం తప్పక తాగడం వల్ల శుక్రకణాల శాతం పెరుగుతుందట. నెలసరిని క్రమబద్ధీకరించేందుకూ ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరుకీ తోడ్పడుతుంది.

**కొవ్వు పెరిగితే :**

రోజూ శంఖుపూల టీని తాగితే కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గినట్లు పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి. అయితే పూలకన్నా వేళ్ల నుంచి తీసిన ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ లేదా గింజలను పొడి చేసి తీసుకుంటే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరిగినట్లు చెబుతున్నారు. రక్తంలో క్లాట్స్ ఏర్పడకుండానూ బీపీని అదుపులో ఉంచేందుకూ తోడ్పడుతుందీ మొక్క.

**చక్కెరవ్యాధికి :**

శంఖు పూలలో సమృద్ధిగా ఉండే ఫినాలిక్ ఆమ్లం, ఫినాలిక్ అమైడ్‌లు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంతో పాటు జీవక్రియను నియంత్రిస్తాయి. అంటే– రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు లేకుండా చేస్తాయి. భోజనానికి ముందు ఈ టీ లేదా కషాయాన్ని తాగడం వల్ల ఆకలిని నియంత్రించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికీ తోడ్పడుతుంది.

అదీగాక, కొన్ని రకాల మొక్కల్లోనే సైక్లోటైడ్లు పెప్టైడ్లు ఉంటాయి. అలాంటివాటిల్లో ఒకటైన శంఖు మొక్కలోని సైక్లోటైడ్లకి హెచ్‌ఐవీ వైరస్‌నీ అడ్డుకునే గుణం ఉందట. ఇంకా శంఖుపూలు మూత్ర, శ్వాస సమస్యల్నీ నివారిస్తాయి. పంటినొప్పికీ, మశూచికానికీ, డయేరియా నివారణకీ, గొంతు శ్రావ్యంగా ఉండేందుకూ, తలనొప్పికీ... ఇలా ఎన్నో సమస్యలకు శంఖు మొక్క మంచి మందు.

సాధారణంగా పండ్లూ కూరగాయలన్నింట్లోనూ ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్ శంఖు పూలల్లోనూ ఉంటుంది. అది చురుకైన యాంటీఆక్సిడెంట్‌లా పని చేస్తూ వయసుతో బాటు పెరిగే హానికర ఫ్రీరాడికల్స్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా అనేక వ్యాధుల్ని అడ్డుకుంటుంది. అందుకే ఇంటింటా ఓ శంఖుపూల మొక్క ఉంటే అంతా మేలే.

**ఎలా వాడతారు?**

ఈ పువ్వుని గ్రీన్ టీ మాదిరిగానే తాగితే మంచిది. పువ్వుల్ని సలాడ్లలో తినొచ్చు. ఎండబెట్టి చేసిన పువ్వులూ లేదా పొడిని కాఫీలో కేకుల్లో ఐస్‌క్రీముల్లో డెజర్ట్‌ల్లో జ్యూసుల్లో... ఇలా రకరకాల వంటల్లో వాడుకోవచ్చు.

కాసిని పూలని నీళ్లలో వేసి మరిగించి దించాక వచ్చిన నీలి రంగు టీలో కాస్త నిమ్మరసం పిండితే అది ముదురు గులాబీరంగు లోకి మారుతుంది. రసం పిండేకొద్దీ లేత రంగులోకి వస్తుంటుంది. అందులో మళ్లీ తేనె కలిపితే ముదురు గోధుమ వర్ణం వస్తుంది. దీన్ని వేడిగా చల్లగా ఎలా తాగినా మంచిదే.

పైగా గులాబీ ఎరుపూ రంగుల్లో విరబూసే శంఖుపూలూ ఉంటున్నాయి. కాబట్టి ఈ పూలను మరిగించి చల్లార్చిన నీటిలో నిమ్మరసం పిండి, రెండు ఐస్‌క్యూబ్స్ వేసిన షర్బత్‌లను అతిథులకి అందిస్తే ఆ రంగుల గమ్మత్తుని చూస్తూ గ్లాసు ఖాళీ చేసి మిమ్మల్ని అభినందించేయడం ఖాయం! ■

# వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు విలువలు జోడించాలి

అనంతపురం ఎఎఫ్ ఎకాలజీ సెంట్రల్ ఆఫీసు నందు 18.12.2021వ తేదీన ఎఎఫ్ సంస్థ, భూమాత మహిళా ఎఫ్‌పిఓ , రెడ్స్ సంస్థ, అనంత మహిళా ఎఫ్‌పిఓ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో కన్వర్జెన్సీ సమావేశం జరిగింది. ఇందులో భాగంగా ఎఎఫ్ ఎకాలజీ డైరక్టర్ డాక్టర్ వై.వి. మల్లారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఎఫ్‌పిఓ అభివృద్ధి కోసం రైతులకు విలువలు జోడించి వ్యాపారం చేయాలని సూచించారు. ఆంధ్రప్రగతి గ్రామీణ బ్యాంక్ ప్రతినిధి మాట్లాడుతూ ఎఫ్‌పిఓ అభివృద్ధి కోసం లోన్ రూపంలో తమ వంతు సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు.

రేకులకుంట పరిశోధన కేంద్రం నుంచి రాధా కుమారిగారు మాట్లాడుతూ రేకులకుంట పరిశోధన కేంద్రంలో రైతులకు కావాల్సిన పరికరాలు, పనిముట్లు 8:1 గొర్రు అందుబాటులో వున్నాయని చెప్పారు. ఏపిమాస్ నుంచి వర్ధన్ గారు మాట్లాడుతూ water.org ద్వారా మినరల్ వాటర్ ప్లాంటు ఏర్పాటుకోసం 30శాతం గ్రాంటు ఇస్తున్నట్టు తెలియజేశారు, ఈ కార్యక్రమంలో యింకా భూమాత ఎఫ్‌పిఓ పాలకవర్గ సభ్యులు, అనంత ఎఫ్‌పిఓ పాలకవర్గ సభ్యులు, ఎఫ్‌పిఓ టీం లీడర్ భాస్కర్ చంద్ర గారు, ఎంటిఎల్ రమేష్ గారు, సిఇఓ రాఘవేంద్ర గారు పాల్గొన్నారు. ■

# ఎయిర్‌టెల్ మారథాన్ విజేతలు స్టీఫెన్, సోనిక !

హైదరాబాద్‌లో ఇటీవల జరిగిన 'ఎయిర్‌టెల్ హైదరాబాద్ మారథాన్–2021' సూపర్ సక్సెస్ అయ్యింది. మొత్తం 6000 మంది రన్నర్లు ఈ పోటీల్లో పాల్గొన్నారు. మెన్స్ మారథాన్‌లో స్టీఫెన్ కొస్గే విజేతగా నిలిచాడు. మన్వీందర్ సింగ్, మోహిత్ రాథోడ్ వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాల్లో నిలిచారు. విమెన్స్ మారథాన్‌లో సోనిక టాప్ ప్లేస్ సాధించగా జ్యోతీ గవాతే, దివ్యాంక చౌదరి వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాల్లో రేస్ కంప్లీట్ చేశారు.

మెన్స్ హాఫ్ మారథాన్‌లో తిరుత్తపన్, పారాసప్ప హలిజోల్, నవీన్ వరుసగా టాప్–3 ప్లేస్‌ల్లో నిలిచారు. విమెన్స్ కేటగిరీలో వర్షాదేవీ విజయం సాధించగా ఫర్హిన్, కవిత రెడ్డి సెకండ్, థర్డ్ ప్లేసుల్లో నిలిచారు. ఇక మెన్స్ 10 కే రన్‌లో సుహైబ్ విజయం సాధించగా, జీ రాహుల్, నౌహిన్ వర్మ వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాల్లో రేస్ పూర్తి చేశారు. విమెన్స్ 10 కే రన్‌లో భారతీ నైన్ విజయం సాధించగా పూనమ్ సునునె, రింకపవార వరుసగా తర్వాతి ప్లేసుల్లో నిలిచారు.

కాగా 500 మంది పాల్గొన్న ఫుల్ మారథాన్‌ను హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ అంజనీకుమార్ ప్రారంభించారు. హాఫ్ మారథాన్‌లో 2000మంది, 10 కే రన్‌లో 3500 మంది రన్నర్స్ పాల్గొన్నారని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ■

ఆనందం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా , ఎంతైనా సర్వ సిద్ధంగా దొరికేది కాదు ; నీ చేతలతో నీవే రూపుదిద్ద వలసినది

MAHILA SADHIKARATHA

# మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

# 2022

## జులై

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## ఆగష్టు

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 | | | |

## సెప్టెంబర్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 | |

## అక్టోబర్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## నవంబర్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 | | | |

## డిసెంబర్

| ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | శుక్ర | శని |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 |

NABARD

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

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

# ఏపిమాస్ కార్యక్షేత్రాలలో డిసెంబర్ నెలలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాల చిత్రమాలిక!

To ADDRESS

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి
ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

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