



MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత



mas

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

సంపుటి : 19 సం.చిక్ : 10 రంగారెడ్డి జూన్ 2021 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

కరోనా కల్లోలంలో రైతులకు అండగా పనిమాన్ ... సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి పర్యవేక్షణ !



చిత్తూరు జిల్లాలో టమాట, మామిడి, క్యాబేజ్, కరబూజ మొదలైన పంటలకు పెద్ద మార్కెట్టు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లతో అనుసంధానం

తెలంగాణ జిల్లాలలో ఎఫ్ పి ఓ లచే ధాన్యం సేకరణ

పోషకాహారం పంపిణీ !



చిత్తూరు జిల్లా వాల్మీకిపురంలో న్యూట్రి కిట్స్ అందజేత



ఏపిఎస్
శిల్పిలు,
శిల్పిలు !



శిల్పి:డాక్టర్ ప్రహ్లాదయ్య
ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్

శిల్పం:శ్రీమతి కవిత
ఎఫ్ పి ఓ డైరెక్టర్



నాబార్డ్ సాజన్యంతో



अभिवृद्धि
—कोसं—
पारिशुद्ध्यं
—नाबारु सौजस्यं—
चिरु प्रयत्नं, गोप्य प्रगति

स्वच्छता उद्यमం

బహిరంగంగా బహిర్భూమికి వెళ్ళడం సరికాదు
మీ ఇంటి లోపల మరుగుదొడ్డి నిర్మాణం మంచి పరిష్కారం



మహిళా సాధికారత

సంపుటి 19 సంచిక 10



సంపాదకీయం

జి ఓ ... ఎన్ జి ఓ !

ఒకటి ప్రభుత్వ రంగం (జి ఓ), మరొకటి ప్రభుత్వేతర రంగం (ఎన్.జి ఓ). ఒకటి ప్రజలు తమకు మేలుజరగడంకోసం , తమ ప్రతినిధులను తామే ఎన్నుకున్న ప్రజా పాలనా వ్యవస్థ. మరొకటి ప్రజల మధ్య వుంటూ, ప్రజా హితం కోరుకుంటూ, పరస్పర సహకారం అంతస్సాత్రంగా ప్రజలకోసం పనిచేసే ప్రభుత్వేతర వ్యవస్థ. ప్రజలు యిచ్చిన అధికారం వల్ల సమకూరిన అపారమైన ఆర్థిక, ఆర్థికేతర, మానవ వనరులు ప్రభుత్వ సంస్థలకు మూలబలం. ప్రజాహిత కార్యక్రమాలతో ప్రజలకు చేరువై, వారి కష్ట సుఖాలను, సమస్యలను సదవగాహనచేసుకుని, వారికి అండగా నిలుస్తూ, వారి నమ్మకాన్ని చూరగొన్న ప్రజా సాన్నిహిత్య బలం ప్రభుత్వేతర సంస్థలది. వెరసి ప్రభుత్వ సంస్థ అయినా , ప్రభుత్వేతర సంస్థ అయినా వాటి లక్ష్యం ప్రజాహితమే. గమ్యం ఒక్కటే, మార్గాలే వేరు. ఒక అంశంలో ఒకరికి బలముంటే, ఇంకొకరిది మరో రకమైన సామర్థ్యం. ఒకచోట ముందడుగు వేయలేని బలహీనత ఒకరిదైతే, ఇంకొకచోట వెనుకడుగు వేయవలసిన యిబ్బంది మరొకరిది. ఎవరికి వారుగా వుంటే ఫలితాలుకూడా అదేరీతిలో అంతంతమాత్రమే. రెండు శక్తులూ చేరువైతే, సాధ్యమైనంతమేరకు సంఘటితంగా ముందడుగు వేస్తే, ఒక బలహీనతను మరో బలం సవరించవచ్చు. ఒక లోపాన్ని మరో సామర్థ్యం సరిదిద్దవచ్చు, ప్రజాహిత కార్యక్రమాలను పకడ్బందీగా నిర్వహించవచ్చు, గరిష్ట స్థాయిలో ఫలితాలను సాధించవచ్చు. ఈ ఆలోచనతోనే ఏపిమాస్ మొదటినుంచీ ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థల మధ్య సమన్వయానికి కృషిచేస్తూ వస్తున్నది. ఎంతో కృషి ఫలితంగా 2005లో అప్పటి అవిభాజ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై ఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి హయాంలో ఎంపికచేసిన కొన్ని రంగాలలో జి ఓ , ఎన్ జి ఓలు కలసిమెలసి పనిచేయడానికి సూత్రప్రాయంగా ఒక అవగాహన కుదిరింది. ఒక ముందడుగు పడింది. ఆ దిశగా కొన్ని సమావేశాలు, చర్చాగోష్టులు జరిగాయి, ఏపిమాస్ కీలక ప్రతినిధిగా రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయ సంఘం ఏర్పాటైంది. అయితే, ఆ తర్వాత ఆ ముందడుగు మరి అంతగా ముందుకు సాగలేదు. ఏపిమాస్, మరి కొన్ని ఎన్ జి ఓ లు వేటికవి కొన్ని కార్యక్రమాలలో ప్రభుత్వంతో సమన్వయంగా సాగడం మినహా విధానపరంగా జి ఓ , ఎన్ జి ఓ సమన్వయం ఆశించినట్టు వ్యవస్థీకృతం కాలేదు. మళ్ళీ ఇన్నాళ్ళకు, ఇన్నేళ్ళకు ఏపిమాస్ చొరవను సదవగాహన చేసుకున్న ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహంతో జి ఓ ... ఎన్ జి ఓ సంఘటిత కార్యాచరణ అంశం మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది. కరోనా మహమ్మారిని కట్టి చేయడంలో కేవలం ప్రభుత్వాలు ఒంటరి పోరాటం చేయడం కాకుండా, ప్రజా బాహుళ్యంతో సాన్నిహిత్యం సహజ లక్షణమైన ప్రభుత్వేతర సంస్థలను కూడా కలుపుకుని వెళ్ళాలంటూ ప్రధాని శ్రీ మోదీ యిచ్చిన సలహా, ఇదే విషయమై అదే రీతిలో సీతి అయోగ్ చేసిన మార్గదర్శనం ప్రాతిపదికగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి, కోవిడ్ నియంత్రణ కేంద్రం చైర్మన్ శ్రీ జవహర్ రెడ్డి నేతృత్వంలో మే 25 వ తేదీన 13 జిల్లా ల జాయింట్ కలెక్టర్లు, 13 జిల్లాల ఎన్ జి ఓ ప్రతినిధులతో జి ఓ , ఎన్ జి ఓ సమన్వయ సాధన సమావేశం జరగడం ఆనందదాయకం. ఇందుకు ప్రాతిపదికగా అంతకు రెండు రోజుల ముందు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అన్ని జిల్లాల క్రియాశీల ఎన్ జి ఓ ప్రతినిధులతో ఏపిమాస్, యునిసిఫ్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో సన్మాహక సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో ఎన్ జి ఓ ప్రతినిధులు ప్రభుత్వ సంస్థలతో కలిసి పనిచేయడంలో ఎదురయ్యే సాధకబాధకాలను, ఈ సమన్వయ కృషికి కావలసిన ప్రాథమిక ఆవశ్యకాలను, సత్ఫలితాల సాధనకు చేపట్టవలసిన చర్యలను కూలంకషంగా చర్చించారు. 25 వ తేదీన శ్రీ జవహర్ రెడ్డి నేతృత్వంలో జరిగిన సమావేశానికి సమన్వయకర్తగా వ్యవహరించిన ఏపిమాస్ ఈ అభిప్రాయాలను సమావేశం ముందుంచి సమన్వయ కృషికి రంగం సిద్ధం కావడానికి ఉభయ పక్షాలు చేపట్టవలసిన చర్యలను సూచించింది. సమావేశంలో వచ్చిన సూచనలపై శ్రీ జవహర్ రెడ్డి సానుకూల స్పందన, అనంతర చర్యలకై ఆదేశించడం ఆంధ్రప్రదేశ్ లో జి ఓ ... ఎన్ జి ఓ సమన్వయం త్వరలో సాకారంకాగలదన్న ఆశను రేకెత్తించింది. సమన్వయం ఎంత త్వరగా అవిప్లవమై, ఎంత త్వరగా కార్యాచరణ మొదలైతే కోవిడ్ ను కట్టిచేయడం, బాధితులను ఆదుకోవడం అంతగా ఫలప్రదమవుతాయి. ఏపిమాస్, మరి అనేక ఎన్ జి ఓలు వాటి స్థాయిలో అవి ఇప్పటికే అనేక కోవిడ్ ఉపద్రవ ఉపశమన, బాధిత సహాయ కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఏపిమాస్ యిప్పటికే తన మార్గదర్శకత్వంలోని ఎఫ్ పి ఓ ల ద్వారా 6 కోట్ల రూపాయలకు పైగా విలువైన పంటలను పెద్ద మార్కెట్లకు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లకు తరలించజేసి, తమ వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను తక్కువ ధరకు తెగనమ్ముకోకుండా 800 మందికి పైగా రైతులకు తోడ్పాటు అందించింది. అన్ని చేతులు కలిస్తే ఇంకెంత సహాయం అందించవచ్చునో కదా!

ప్రొ. కడపనే శ్రీకృష్ణ

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

అడ్డంకులు ఆశా జీవని మరింత శక్తి మంతుణ్ణి చేస్తాయి, నిరాశాజీవని అవే నీరుగారుస్తాయి

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి

అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జె.వి. క్రిష్ణమూర్తి

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

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

లోపలి పేజీలలో

- ⇒ కరోనా కల్లోలంలో రైతులకు అండగా ఏపిమాస్! ...05
- ⇒ కరోనా నియంత్రణలో ఎన్జిఓలతో కృషి ...08
- ⇒ ఆదర్శ నగరపంచాయతీగా మడకశిర ! ..10
- ⇒ రైతులనుంచి ధరణి ఎఫ్.పి.ఓ వరి కొనుగోలు ...11
- ⇒ ధాన్యం కొనుగోళ్ళలో తెలంగాణ రికార్డు! ...12
- ⇒ టమాట రైతుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం భరోసా ! ...13
- ⇒ ప్రధాని ప్రశంసలుపొందిన వన్నూరమ్మ ! ...14
- ⇒ మామిడికాయల మార్కెటింగ్ : ప్రామాణికాలు ...16
- ⇒ ప్రజాసంస్థలకు జవసత్వాలు చేకూర్చే ప్రహల్లాద! ...18
- ⇒ మహిళా చైతన్యానికి మారుపేరు కవిత ! ...19
- ⇒ మామిడిపండ్లు తినగానే యివి తినకూడదు! ...24
- ⇒ ఒక్క మాస్క్ ఎన్ని గంటలు ధరించాలో తెలుసా! ...25
- ⇒ మహిళలను కలవరపరిచే మెనోపాజ్... ...26
- ⇒ చేపల వ్యర్థాలతో భూసారాన్ని పెంచే ద్రావణం! ...28
- ⇒ నోటిలోని పుండ్లకు యింటి వైద్యం ! ...31
- ⇒ ఇవి తినండి..రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి ! ...33

గమనిక : 'మహిళా సాధికారత' అనంతమైన భిన్నత్వం నుంచి ఆవహమైన 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, 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 ఆంధ్రప్రదేశ్ క ప్రధాన కార్యదర్శిగా 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 ఎండి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ లో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయం తోపాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి హైగ్రేడ్ సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడం కోసం మహిళా సాధికారత పత్రికతోపాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

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

| ప్రకటన ఛార్జీలు | |
|--|--------------|
| మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం)/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' పేరు మీద పంపాలి

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

పగ, ద్వేషం పతనం చేసే జాడ్యాలు, వాటిని వదిలించుకుంటే హృదయం ఎంతో నిర్మలం

కరోనా కల్లోలంలో రైతులకు అండగా ఏపిమాన్!

ఇప్పటికే 6 కోట్ల రూపాయలకు పైగా విలువైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల క్రయవిక్రయాలు

- ఎన్.వినాయక రెడ్డి, ఎస్ ప్రహ్లాదయ్య

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణలలో రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన కూరగాయలు, పండ్ల వివరాలు

రైతుల నుంచి మొత్తం కొనుగోలు చేసిన కూరగాయలు : 1978.94 టన్నులు ... విలువ: రూ. 121.45 లక్షలు
 రైతుల నుంచి కొనుగోలు చేసిన మొత్తం ధాన్యం, మొక్కజొన్న : 3250 టన్నులు ... విలువ: రూ. 493.79 లక్షలు
 మొత్తం కొనుగోలు చేసిన కూరగాయలు, ధాన్యం విలువ: 121.45 + 493.79 = 615.24 లక్షలు

ప్రస్తుతం కరోనా రెండవ దశ విలయతాండవం చేస్తూ అందరినీ భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్న తరుణంలో ఆరుగాలం కష్టించి తాము పండించిన కూరగాయల పంటలకు కనీస ధరలు లేక అన్నదాతలు పొలాలలోనే తమ పంటలను వదిలివేసే దుస్థితి వచ్చింది. ఇటువంటి క్లిష్ట పరిస్థితులలో రైతులకు కొంతైనా తోడ్పాటు అందించాలన్న దృఢ సంకల్పంతో ఏపిమాన్ ముఖ్య కార్య నిర్వహణ అధికారి శ్రీ సి.ఎన్.రెడ్డి రైతులు పండించిన టమాట, కోసుగడ్డ, ఎరగడ్డలు, మామిడి కాయలు, దోసకాయ, మొదలగు కూరగాయలను వారి తోటల వద్దనే కొనుగోలు చేసి రైతులకు ఆర్థిక చేయూత ఇవ్వాలని సంకల్పించి చిత్తూరు సమీపంలోని టమాట ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమ ఫుడ్ అండ్ ఇన్స్, జైన్ ఆగ్రో ప్రాసెసర్స్, కుప్పం వద్ద గల అజీస్టా పరిశ్రమల యజమానులతో చర్చించి, వారిని ఒప్పించి, ఏపిమాన్ నిర్వహణలోని రైతు ఉత్పత్తి దారుల సంస్థలు (ఎఫ్ పి ఓ లు) ఆ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లతో ఒప్పందం చేసుకునేలా చూశారు.



ఏపిమాన్ ప్రస్తుతం చిత్తూరు జిల్లాలోని 14 మండలాలలో (రామసముద్రం, మదనపల్లి, నిమ్మనపల్లి, పలమనేరు, వి.కోట, పీలేరు, కలికిరి, వాల్మీకిపురం, కురబలకోట, సోమల, సదుం, పెద్దమండ్యం, తంబళ్ళపల్లె, పెద్దతిప్ప సముద్రం) రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను ఏర్పాటు చేసి, వాటి ద్వారా వివిధ రకాల పంట యాజమాన్య పద్ధతులను అమలు చేస్తూ ప్రతి మండలం లోనూ రైతు సేవా కేంద్రాలను ప్రోత్సహిస్తూ (ఈ కేంద్రాలలో రైతులకు కావలసిన ఎరువులు, విత్తనాలు, క్రిమిసంహారక మందులు, పశువుల దాణా మొదలగునవి అందుబాటులో వుంటాయి) రైతులకు తోడ్పాటు అందిస్తున్నది. ఈ మండల స్థాయి సమాఖ్యలన్నింటినీ కలిపి ఎం-టమాట ఎఫ్పిసి పేరుతో జిల్లా స్థాయిలో సమాఖ్యను ఏర్పాటుచేసి వివిధ రకాల సేవలు అందిస్తున్నది.

ప్రస్తుత కరోనా కల్లోల సమయంలో ఎం-టమాట తన సభ్య ఎఫ్.పి.ఓ ల ద్వారా వారి సభ్యుల నుండి టమాటలను కొనుగోలు చేసి విక్రయిస్తున్నది. ఈ కొనుగోలులో రైతులకు కమీషన్, రవాణా వ్యయాలు, తరుగు, ఇతర ఖర్చులు ఏమీ

ఏ జీవికి లేని వరం నవ్వు... అది చీకటిని వెలిగించే వెన్నెల వువ్వు

రోజుకు 500 టన్నుల టమాట కొనుగోలు

రైతుల నుంచి రోజుకు 500 టన్నుల టమాట పంట కొనుగోలుకు గుజ్జు పరిశ్రమలు ముందుకొచ్చాయని ఉద్యానశాఖ డీజీ శ్రీ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. టమాట రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పనే లక్ష్యంగా జిల్లా పాలనాధికారి హరినారాయణన్ ఆదేశాల మేరకు మార్కెటింగ్ అధికారులు, గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులతో సమావేశం నిర్వహించారు. మార్కెటింగ్ శాఖ, ఏపీమాస్, రైతు సంఘాల ఆధ్వర్యంలో రైతుల నుంచి టమాటను గుజ్జు పరిశ్రమలు రోజుకు 500 టన్నులు సేకరించేందుకు అంగీకరించాయన్నారు. టమాట సొమ్మును రైతుల ఖాతాలకు జమ చేస్తామని చెప్పారు. కొనుగోలు చేసిన టమాటను గుజ్జు పరిశ్రమలకు సరఫరా చేస్తామని మార్కెటింగ్ శాఖ జేడీ సుధాకర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరకు కొనుగోలు చేసి రైతులకు గిట్టుబాటు ధర అందిస్తామని చెప్పారు. టమాటకు మంచి ధర లభించేందుకు అందరూ సహకరించాలన్నారు. పండ్ల పరిశ్రమల సమాఖ్య జిల్లా కార్యదర్శి గోవర్ధన్ బాబి మాట్లాడుతూ మామిడి సీజన్ ప్రారంభమైనప్పటికీ టమాటకు గిట్టుబాటు ధర కల్పనకు అందరూ సహకరించడం అభినందనీయమని తెలిపారు. సమావేశంలో మార్కెటింగ్ శాఖ ఏడీ ఇందుమతి, ఏపీమాస్ ప్రతినిధి వినాయకరెడ్డి, గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులు పాల్గొన్నారు.



లేకుండా రైతుల తోటల వద్ద తూకం వేసిన తూకం ప్రకారం ఒక కేజీకి రూ.3.50 ల చొప్పున చెల్లిస్తుండడం విశేషం!

రామసముద్రం, పలమనేరు, వి.కోట మండలాల నుండి కోసుగడ్డలను రైతుల తోటల వద్ద కొనుగోలుచేసి కుప్పం వద్ద గల అజీస్టా పరిశ్రమకు విక్రయించారు. కోసుగడ్డలో కూడా రైతులకు కమీషన్, తరుగు, ఇతర ఖర్చులు ఏమీ లేకుండా రైతుల తోటల వద్ద తూకం వేసి కేజీ కి రూ.6 చొప్పున చెల్లిస్తున్నారు.

రామసముద్రం మండలంలో సభ్య రైతుల నుండి పచ్చి మిరపకాయలు, క్యారెట్, కురబలకోట సభ్య రైతుల నుండి చిన్న ఎర్రగడ్డలు (ఉల్లిపాయలు) సేకరించి రామసముద్రం లోని బిగ్ బాస్కెట్ కు అమ్ముతున్నారు.

వీటితోపాటు క్యాబేజీ, దోసకాయలు, మామిడికాయ

లను కూడా రైతుల వద్ద నుండి సేకరించి అమ్ముతున్నారు. రైతుల వద్ద నుండి కూరగాయలు సేకరించిన నాలుగు రోజులలోపే రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల నుండి వారి బ్యాంక్ ఖాతాలలోకి డబ్బులు జమ అవుతున్నాయి.

ఎఫ్పిఓలు రైతుల నుండి సేకరించిన కూరగాయలు పండ్లు మొత్తం దాదాపు 2000 టన్నులు వాటి విలువ రూ.85.0 లక్షలు. వీటికి అయిన రవాణా వ్యయాలు మొత్తం రూ.22.0 లక్షలు. ఈ మార్కెటింగ్ లో రవాణా వ్యయాలు పూర్తిగా జిబ్జెడ్ జర్నల్స్ , ఏఈఐఎస్ ల క్వంటెర్స్ తోడ్పాటుతో



దారి లేదని నిరాశ చెందకు, మూసుకుపోయినట్టు కనిపించేదారి ఒక మేలు మలుపు కావచ్చు

2021 ఏప్రిల్ - మే నెలలలో చిత్తూరు జిల్లాలో గుజ్జు పరిశ్రమలకు పంపిన టమాట ,క్యాబేజి వివరాలు

| వరుస సంఖ్య | ఎఫ్ పి ఓ పేరు | సరఫరా చేసిన మొత్తం పరిమాణం ... మెట్రిక్ టన్నులు | లబ్ధిదారులు | | |
|------------|-------------------|---|-------------|----------|--------|
| | | | పురుషులు | స్త్రీలు | మొత్తం |
| 1. | మర్యాదరామన్నపట్నం | 239.50 | 33 | 29 | 62 |
| 2. | నిమ్మనపల్లి | 412.78 | 104 | 28 | 132 |
| 3. | రామసముద్రం | 503.13 | 155 | 27 | 182 |
| 4. | కౌండిన్య | 65.40 | 8 | 1 | 9 |
| 5. | వి.కోట | 264.42 | 12 | 8 | 20 |
| 6. | కలికిరి | 156.92 | 24 | 10 | 34 |
| 7. | కురబలకోట | 142.26 | 0 | 18 | 18 |
| 8. | వాల్మీకిపురం | 164.93 | 5 | 66 | 71 |
| 9. | పీలేరు (సోమల) | 29.61 | 6 | 0 | 6 |
| | మొత్తం | 1978.94 | 347 | 187 | 534 |

ఏపిమాన్ సమకూర్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో దాదాపు 500 కుటుంబాలు లబ్ధి పొందాయి.

క్రమేణా టమాట ధరలు కొద్దికొద్దిగా పెరగడంతో రైతులకు కొంత ఆర్థిక ఉపశమనం కలుగుతున్నది. కావున ఇప్పుడు ఎఫ్ పి ఓలు మామిడికాయల కొనుగోలులో నిమగ్నమయ్యాయి. మామిడి కాయలను పైన తెలిపిన ప్రొసెసింగ్ కంపెనీలతో పాటు తెలుగు పికిల్స్, బిగ్ బాస్కెట్, ఉడాన్, మెట్రో, దేహాత్ మొదలగు పరిశ్రమలకు అమ్ముతున్నారు.

ఈ కార్యక్రమం ఇంతగా విజయవంతం కావడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం, ముఖ్యంగా మార్కెటింగ్ శాఖ కమిషనర్ శ్రీ ప్రద్యుమ్న టమాట మార్కెటింగ్ లో కీలక పాత్ర పోషించగా, మామిడి కాయల మార్కెటింగ్ లో ఉద్యాన శాఖ సంయుక్త సంచాలకులు శ్రీ శ్రీనివాసులు ప్రధాన భూమిక పోషిస్తున్నారు.

ఈ బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని ఏపిమాన్ ప్రధాన

కార్యాలయము నుండి సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డితో పాటు ఈ.డి. శ్రీ మధుమూర్తి, డైరెక్టర్-మార్కెటింగ్ శ్రీమతి మధుమంజరి సహకారం అందించగా జిల్లా స్థాయిలో శ్రీ వినాయకరెడ్డి, శ్రీ జగన్మోహన్రెడ్డి, క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రాజెక్టు మేనేజర్లు శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి, శ్రీ రమేశరెడ్డి, శ్రీ అమరేంద్రుడు, శ్రీ రవి ఎఫ్ పి ఓ సిఈఓల తోనూ, టి.సి.ల తోనూ, ఎఫ్ పి ఓ డైరెక్టర్లను సమన్వయపరుచుకుంటూ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు.

ఒకవైపు కరోనా తీవ్ర రూపం దాలుస్తున్న సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు వారిస్తున్నారైతులకు ఊరట కల్పించాలన్న సదుద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమానికి కావలసిన క్రేట్స్, వాహనాలు, డ్రైవర్ల అందుబాటు, సకాలంలో రైతులకు సమాచారం అందించి వారిచే తోటల వద్ద టమాటలు కొనుగోలు చేయించడంలోనూ ఏపిమాన్ సిబ్బంది రాత్రింబవళ్ళు కృషి చేస్తున్నారు. వారి కృషి ఎంతైనా అభినందనీయం.

కరోనా నియంత్రణలో ఎన్ జి ఓలతో సంఘటిత కృషి

ఏ పి ప్రభుత్వం శ్రీకారం ... సమన్వయకర్త పాత్రలో ఏపిమాస్ !

దూరదూరంగా ఎవరి మటుకు వారుగా మెలిగే అయినవారు ఏదైనా ఆపద ముంచుకొస్తే దగ్గరవుతారు. ఒకరికొకరు చేదోడువాదోడుగా నిలుద్దామనుకుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో యిప్పుడు అదే జరుగుతున్నది. కరోనా మహమ్మారి రెండు భిన్న వ్యవస్థలను దగ్గరకు చేరుస్తున్నది. ఇప్పటి వరకు కరోనాపై పోరాటంలో, సహాయ చర్యల అమలులో ఎవరికి వారుగా కీలకపాత్ర నిర్వహిస్తూ వస్తున్న ప్రభుత్వ (జి ఓ), ప్రభుత్వేతర (ఎన్ జి ఓ) రంగాలు తమది భిన్నత్వంలో ఏకత్వం అనే వాస్తవాన్ని గుర్తించి కరోనాపై సంఘటిత పోరాటం సాగించాలని సూత్రప్రాయంగా ఒక అంగీకారానికి వచ్చాయి. ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోదీ, నీతి అయోగ్ కరోనాపై పోరాటంలో ఎన్ జి ఓలను కలుపుకుని వెడితే మరింత ప్రభావోత్పాదకంగా, ఫలవంతంగా కరోనాను కట్టడిచేసే చర్యలు చేపట్టవచ్చునని చేసిన సూచనలు యిందుకు ప్రేరణ కాగా, ఆ సూచనలపై ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ తక్షణ సానుకూల స్పందన ఉభయ రంగాల సంఘటిత కృషికి మార్గం సుగమంచేసింది.

ప్రజాహిత కార్యక్రమాల అమలులో జి ఓ, ఎన్ జి ఓ సమన్వయం ఎన్నో సత్ఫలితాలనివ్వగలుగుతుందని విశ్వసించి, మొదటినుంచి ఆ దిశగా అలుపు లేకుండా కృషి చేస్తున్న ఏపిమాస్ తిరిగి ఉభయ వ్యవస్థల మధ్య సమన్వయకర్తగా వ్యవహరిస్తూ, ఉభయులను ఒకే వేదిక మీదకు తీసుకువచ్చింది. 2005లో అప్పటి అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వై ఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి హయాంలో రాష్ట్రంలో జి ఓ, ఎన్ జి ఓల సంఘటిత కృషికి వీలుగా సంయుక్త భాగస్వామ్యంలో ఒక ఉన్నత స్థాయి సమావేశాన్ని నిర్వహించి, ఉభయ వ్యవస్థల ప్రతినిధులతో సమన్వయ సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేయించి, జి ఓ, ఎన్ జి ఓలు చేతులు కలపడానికి దోహదంచేసిన చరిత్ర ఏపిమాస్ ఓది. అయితే, కారణాంతరాలవల్ల నాటి ముందడుగు ఆశించి

నంతగా ముందుకు సాగక పోయినప్పటికీ, వ్యవసాయ రంగం వంటి కొన్ని రంగాలలో ఉభయ వ్యవస్థలు కొంతవరకు సహకరించుకుంటున్నాయి. మళ్ళీ యిన్నేళ్ళకు మరో ఆశావహమైన ప్రయత్నానికి కూడా ఏపిమాస్ సమన్వయ కర్తగా తనవంతు పాత్ర పోషించింది.

వీటన్నిటి పర్యవసానంగా 2021 మే 25వ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి, కోవిడ్ నియంత్రణ కేంద్రం అధ్యక్షులైన డాక్టర్ జవహర్ రెడ్డి నేతృత్వంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని 13 జిల్లాల జాయింట్ కలెక్టర్లు, ఏపిమాస్ తో పాటు 13 జిల్లాలనుంచి జిల్లాకు రెండు వంతున క్రియాశీల ఎన్ జి ఓల ప్రతినిధులతో ఉన్నతస్థాయి 'వర్చువల్' సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో రాష్ట్ర విపత్తుల నియంత్రణ సంస్థ ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్, యునిసెఫ్ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సూచనకు అనుగుణంగా అంతకు రెండు రోజుల ముందు రాష్ట్రంలోని 13 జిల్లాలకు చెందిన ప్రముఖ ఎన్ జి ఓల ప్రతినిధులతో ఏపిమాస్ ఒక సన్నాహక సమావేశాన్ని నిర్వహించి, కోవిడ్ పై పోరాటంలో ప్రభుత్వంతో కలసిపనిచేయడానికి అనువైన అంశాలగురించి, కావలసిన సన్నద్ధత గురించి, ప్రాథమిక ఆవశ్యకాల గురించి కులంకషంగా చర్చించి ఒక నివేదికను రూపొందించింది.

మే 25వ తేదీ నాటి జి ఓ, ఎన్ జి ఓ వర్చువల్ సమావేశం ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి స్వాగత వచనాలతో మొదలైంది. అనంతరం శ్రీ జవహర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, కోవిడ్ మహమ్మారిని కట్టడి చేయడానికి వసతులు, వనరులు పరిమితంగా వుండే గ్రామీణ, గిరిజన ప్రాంతాలపై ప్రధానంగా దృష్టి కేంద్రీకరించాలని సూచించారు. టీకాతో కోవిడ్ ను నియంత్రించే వరకు కోవిడ్ ను కట్టడికి అనుసరించవలసిన ప్రవర్తనా నియమాళిని ప్రజలు నికచ్చిగా అమలు చేసేలా అవగాహన కల్పిస్తూ కోవిడ్ వ్యాప్తిని సామాజికంగా నియంత్రించడానికి ప్రాధాన్యం

సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే జీవితం సద్వినియోగమైనట్టే

యివ్వాలని ఆయన వివరించారు. ఎవరి యిళ్ళలో వారు వంటింటి వైద్య చిట్కాలు పాటిస్తూ, యోగా, వ్యాయామం మొదలైనవి చేస్తూ, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునే విధంగా ప్రజలను చైతన్యవంతులను చేయాలని శ్రీ జవహర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. అనంతరం యునిసెఫ్ ప్రతినిధి సీమ గారు మాట్లాడి, తాము రూపొందించిన నివేదికను వినిపించ వలసిందిగా శ్రీ కిషోర్‌ను కోరడంతో ఆయన పి పి టి రూపంలో రూపొందించిన సూచనలను ప్రెజెంటేషన్ చేశారు.

తర్వాత ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ, తాము 23 వ తేదీన 13 జిల్లాల ఎన్ జి ఓ ప్రతినిధులతో జరిపిన సన్నాహక సమావేశంలో వ్యక్తమైన అభిప్రాయాల నివేదికాంశాలను వివరించారు. ఎన్ జి ఓ లు ప్రస్తుతం తమ వంతుగా కోవిడ్ కట్టడికి చేపడుతున్న అవగాహన కార్యక్రమాలు, వైద్య సహాయం, సేఫ్టీ కిట్స్, న్యూట్రిషన్ కిట్స్, ఆహారం పొట్లాల పంపిణీ, రైతులను ఆదుకోవడానికి నిర్వహిస్తున్న వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల క్రయవిక్రయాలు వంటి కోవిడ్ నియంత్రణ, బాధిత సహాయ చర్యలను ఆయన తెలియజేశారు. ప్రభుత్వంతో సమన్వయంగా 'ఫ్రంట్ లైన్ వర్కర్లు'గా ఎన్ జి ఓ లు పనిచేయాలంటే వారికి ముందుగా టీకా సదుపాయం కల్పించడం, ఫభుత్వం నిర్వహించే కరోనా కట్టడి చర్యలలో పాల్గొనడానికి వీలుగా సమాచారం అందించడం, గుర్తింపు కార్డులు, వాహనాల రవాణా పర్మిట్లు యివ్వడం మొదలైన ప్రాథమిక ఆవశ్యకాల గురించి తాము 23 వ తేదీన ఎన్ జి ఓ ల ప్రతినిధులతో నిర్వహించిన రాష్ట్ర స్థాయి సన్నాహక సమావేశంలో వ్యక్తమైన అభిప్రాయాలను వివరించారు. ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు మధ్య ఒక బలమైన వారధిగా ఎన్ జి ఓలు ఎలా పనిచేయగలవో ఆయన వివరించారు.

సమావేశంలో పాల్గొన్న జాయింట్ కలెక్టర్లలో కొందరు తమ జిల్లాలలో యిప్పటికే ఎన్ జి ఓ లను సమన్వయ పరచుకుని కొన్ని కోవిడ్ నియంత్రణ చర్యలు చేపడుతున్నట్లు వివరించారు. అనంతరం డాక్టర్ జవహర్ రెడ్డి ముగింపు మాటలు, శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ధన్యవాదాలతో సమావేశం ముగిసింది.

చర్యల ముఖ్యాంశాలు

- ⇒ జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిలలో జి ఓ , ఎన్ జి ఓ సమన్వయ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి, నోడల్ ఆఫీసర్లను నియమించాలి. సంబంధిత శాఖలన్నింటికి జి ఓ, ఎన్ జి ఓ సమన్వయంపై సమాచారం అందించాలి
- ⇒ ప్రతి జిల్లాలో నోడల్ ఎన్ జి ఓ జిల్లాలోని మిగతా ఎన్ జి ఓ లతో చర్చించి జి ఓ , ఎన్ జి ఓ కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించాలి
- ⇒ చేపట్టిన కార్యాచరణ గురించి, యితర ప్రాధాన్యతల గురించి ప్రతి వారం వర్చువల్ సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించాలి
- ⇒ కోవిడ్ కట్టడి కార్యక్రమాల నిర్వహణలో సహాయం అందజేతలో చేసినవారికే చేయకుండా ప్రభుత్వ, దాతృత్వ సంస్థల నిధులు, వనరులు వృధా కాకుండా చూడాలి
- ⇒ ఎన్ జి ఓ లు, యునిసెఫ్ కరోనాపై రూపొందించిన సమాచార సామగ్రి ప్రజలకు అందేలా చూసి సామాజిక చైతన్యానికి దోహదం చేయాలి
- ⇒ కోవిడ్ బాధిత వ్యక్తులకు, వారి కుటుంబాలకు ధైర్యాన్ని కలిగించి, వారికి మానసిక స్థైర్యాన్ని కలిగించాలి.
- ⇒ కోవిడ్ పరీక్షా కేంద్రాలను, ఐసోలేషన్ సెంటర్లను, టీకా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలి
- ⇒ కోవిడ్ నియంత్రణ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే ఎన్ జి ఓల సిబ్బందికి ప్రభుత్వ గుర్తింపు కార్డులు, వాహనాలకు పర్మిట్లు యివ్వాలి. వారికి టీకా వేయడానికి ప్రాధాన్యం యివ్వాలి. సామాజికంగా నియంత్రించడానికి ప్రాముఖ్యం యివ్వాలి
- ⇒ బ్యాంకులవద్ద జనం గుంపులుగా చేరడాన్ని నివారించడానికి వీలుగా రుణ బకాయిల చెల్లింపు గడువు పొడిగించాలి
- ⇒ కుటుంబంలో సంపాదనకు ఆధారమైన తల్లిదండ్రులలో ఏ ఒక్కరినైనా కోల్పోయి అనాథలుగా మారిన పిల్లలకు కూడా పది లక్షల ప్రభుత్వ సహాయం పథకాన్ని వర్తింపజేయాలి

ఆదర్శ నగరపంచాయితీగా మడకశిర !

- ఎం . షణ్ముఖ

మడకశిర నగర పంచాయితీ, ప్రభుత్వం, యునిసెఫ్, ఏపిమాస్ల సహకారంతో మడకశిర నగరపంచాయితీని ఆదర్శ నగరపంచాయితీగా తీర్చిదిద్దడానికి కృషి మొదలైంది. ప్రణాళిక రూపొందింది, కార్యక్రమాలు ఊపిరి పోసుకుంటున్నాయి.

మడకశిరలో ఉన్నీరు, పారిశుధ్యం పరిశుభ్రత (డబ్ల్యు ఎ ఎస్ హెచ్ - వాష్) లకు సంబంధించిన అంశాలు పరిశీలించి, వాటిని చక్కదిద్ది, పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమైన నగర పంచాయితీగా తీర్చిదిద్దడం లక్ష్యంగా మడకశిర పట్టణంలో ఆరుబయట మలవిసర్జన లేకుండా చేయడం, (ఓబిఎఫ్), ప్రజలు వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు వినియోగించు కునేలా ఇంటింటికీ వెళ్లి, వారితో మాట్లాడి వారిని చైతన్య వంతులను చేసి, వాష్ అంశాల పట్ల వారిలో ఆలోచన రేకెత్తించి, ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకొని రావాలని ప్రణాళిక రూపొందించడం జరిగింది. ఈ ప్రణాళికను అమలు చేయడంలో భాగంగా, అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో, ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో, ఎస్ హెచ్ జి, ఎస్ ఎల్ ఎఫ్, టిఎల్ ఎఫ్, మహిళా సంఘ సభ్యులతో వాష్ సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నాము. సమావేశాల్లో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య సంరక్షణలో భాగంగా ప్రతిరోజూ భోజనంచేసే ముందు, చేసిన తరువాత, ఏదేని తినుబండారాలు చేతితో తీసుకొని తినేముందు, తిన్న తరువాత, చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కొనుట, మూత్ర, మలవిసర్జన తరువాత కచ్చితంగా చేతులను సబ్బుతో కడుక్కొనుట, తడిచెత్త, పొడిచెత్త వేరుచేసి పారిశుధ్య కార్మికులకు సహకరించుట, తద్వారా అతిసారము, అంటు వ్యాధులు, శ్వాసకోశ సంబంధిత ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా అవగాహనకార్యక్రమాలు చేపట్టుట, చేతుల పరి శుభ్రత (7అంశాలు) గురించి వివరించటం జరుగుతున్నది.

అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో భోజనం చేయుటకు ముందు చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుగుకొనే అలవాటును తీసుకురావడానికి కృషి జరుగుతున్నది. మడకశిర కమిషనర్,

మెప్పా టీఎంసీ, రిసోర్స్ పర్సన్స్ (ఆర్ పి లు), బీమామిత్ర, శానిటేషన్ సెక్రటరీ, ఏఎన్ఎం, టీచర్స్ సహకారంతో మడకశిర అర్బన్ యు ఎల్ బి లో ఒక వాట్సప్ గ్రూప్ ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ గ్రూపులో మడకశిర పట్టణంలో జరిగే అర్బన్ వాష్ కార్యక్రమాల ఫోటోలను, సంబంధిత ఇతర సమాచారాన్ని పంపుతారు. అర్బన్ వాట్సప్ గ్రూప్ లో కరోనాకు సంబంధించిన హెల్ప్ లైన్ (కోవిడ్ అత్యవసర సహాయ) నంబర్ పంపించడం జరిగినది.

కరోనా కేర్ కాల్ సెంటర్

అర్బన్ వాష్ గ్రూప్ హెల్ప్ లైన్ కరోనా కర్ఫ్యూ సమయంలో పట్టణ సభ్యులకు చాలాఉపయోగపడిందని బీమామిత్ర ఒకరు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. గ్రూపులో మంచి విషయాలు, ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వార్తలు పంపు తున్నారని ఆమె చెప్పారు.

ఆ బీమామిత్ర కర్ఫ్యూ సమయంలో తనకు ఎదురైన సంఘటనను గురించి చెబుతూ, పట్టణంలో ఎలెక్ట్రిషియన్ గా పని చేస్తున్న ఒక వ్యక్తి కరోనాతో ఆక్సిజన్ లెవెల్ హెచ్చు తగ్గు అవుతుంటే ఆ విషయం తెలుసు కున్న నేను అర్బన్ వాష్ గ్రూప్ లో వచ్చిన హెల్ప్ లైన్ నంబర్ కు ఫోన్ చేశాను. రాజేష్ బాబు అనే వ్యక్తి కరోనా వచ్చిన పేషెంట్ కు వీడియో కాల్ ద్వారా ధైర్యం చెప్తూ, ఆక్సిజన్ లెవెల్ పెంచుకునే విధానాన్ని (బోర్లా పడుకునే ... ప్రోనింగ్ విధానాన్ని) వివరిస్తూ హాస్పిటల్ కు వెళ్ళమని సలహా ఇచ్చారు. కానీ సరైన సమయానికి అంబులెన్స్ రాలేదని చెప్పిన వెంటనే రాజేష్ బాబు గారు స్థానిక హాస్పిటల్ అంబులెన్స్ కు (104) కు ఫోన్ చేశారు. వారు వెంటనే స్పందించి 30 నిమిషాల్లో అంబులెన్స్ పంపించారు. పేషెంట్ ను ఆస్పత్రివారు త్వరగా అడ్మిట్ చేసు కున్నారు". గ్రూప్ సభ్యులు, ఏ సమయంలోనైనా ఏదైనా అవసరం ఉంటే జూమ్ మీటింగ్ ద్వారా గ్రూప్ లో చర్చించు కుని సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటున్నారని ఆమె తెలిపారు.

నీ జీవితం సార్థకం కావాలంటే, బతికే ప్రతి రోజూ ఏదో ఒక మంచిపని చేయ్

212 మంది రైతులనుంచి ధరణి ఎఫ్.పి.ఓ వరి కొనుగోలు

- జి. శ్రీనివాస్

కామారెడ్డి జిల్లాలోని సదాశివనగర్ మండలంలో ధరణి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ దాదాపు 850 మంది రైతులను వాటాదారులుగా చేర్చుకుని, గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా రైతు సంఘాల సభ్యుల కోసం ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నది. సభ్యులకు సేవలు అందించటంలో ముందంజలో ఉంటున్నది. ఇందులో భాగంగా గడచిన రబీ కాలంలో ధరణి ఎఫ్.పి.ఓ ద్వారా సదాశివనగర్ మండలంలో సివిల్ సప్లై వారు మంజూరు చేసిన రెండు వరి కొనుగోలు కేంద్రాలలో తిమ్మోజీవాడిలో ఒకటి , రెండవది కల్వరాల పంచాయతీ పరిధిలో ఏప్రిల్ నెలలో ప్రారంభించి ఏప్రిల్, మే నెలలలో వరి కొనుగోలు చేయటం జరిగింది. వాటి వివరాలను ఈ క్రింది పట్టికలో చూడవచ్చునని ఆమె తెలిపారు.

| క్రమ సంఖ్య | సెంటర్ పేరు | కొనుగోలు చేసిన పంట | రైతుల సంఖ్య | కొనుగోలు చేసిన క్వంటాల్ | ధర ప్రతి క్వీ | మొత్తం రూ. |
|------------|--------------|--------------------|-------------|-------------------------|---------------|---------------|
| 1 | తిమ్మోజీవాడి | వరి | 148 | 4161.60 | 1888/- | 78,57,100.8 |
| 2 | కల్వరాల | వరి | 64 | 1989.20 | 1888/- | 37,55,609.6 |
| | మొత్తం | | 212 | 6150.80 | | 1,16,12,710.4 |



పైన పేర్కొన్న విధంగా 212 మంది రైతుల నుండి రూ. 1,16,12,710/- రూపాయల విలువైన వరిని రెండు సేకరణ కేంద్రాల ద్వారా కొనుగోలుచేశారు.

ఈ కొనుగోలు కేంద్రం కార్యక్రమాలను ఎఫ్.పి.ఓ బోర్డు సభ్యులు కమిటీలను ఏర్పాటు చేసుకొని, వారే బాధ్యతలు తీసుకొని వరి కొనుగోలును విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. ఇందుకు ఏపిమాస్ సిబ్బంది సాంకేతిక సహకారం అందించారు.

ధరణి రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ బోర్డు సభ్యులు మాట్లాడుతూ కోవిడ్ సమయంలో కూడా రబీ సీజన్లో ప్రభుత్వం వరి కొనుగోలు సెంటర్లను ధరణి ఎఫ్.పి.ఓ కు ఇవ్వటం ఆనందదాయకమని, ధాన్యం విక్రయించిన రైతులు ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నారని, తమ ఊరిలోనే తమకు అమ్ముకొనే అవకాశం కలిగిందని, ఈ సెంటర్లను కేటాయించిన సివిల్ సప్లై జిల్లా అధికారులకు, జిల్లా కలెక్టర్ గారికి, జాయింట్ కలెక్టర్ గారికి, జిల్లా సహకార అధికారికి వారికి కామారెడ్డి జిల్లా అధికారులకు, సదాశివనగర్ మండల వ్యవసాయ అధికారి, ఏ.ఇ.ఓ, తమ వెన్నంటే ఉంటూ తమను ముందుకు నడిపిస్తూ, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తున్న ఏపిమాస్ కామారెడ్డి టీమ్ కు, ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయం సిబ్బందికి ముఖ్యంగా కొనుగోలుకు సహకరించిన సభ్యులకు, కమిటీలుగా ఏర్పడి పని చేసిన బోర్డు సభ్యులకు, ధరణి ఎఫ్.పి.ఓ సిబ్బంది అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు.



ధాన్యం కొనుగోళ్లలో తెలంగాణ సరికొత్త రికార్డు!

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో తెలంగాణ రాష్ట్రం గత రికార్డులను బ్రేక్ చేస్తూ సరికొత్త రికార్డును సృష్టించింది. ఆరు దశాబ్దాల ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో సైతం సాధ్యంకానిది కేవలం ఏడు సంవత్సరాల తెలంగాణలో సుసాధ్యమైంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర పౌరసరఫరాల సంస్థ ఈ యాసంగిలో అత్యధికంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేసి గత ఏడాది రికార్డును తిరగరాసింది.

తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటైన తర్వాత గత ఏడాది యాసంగిలో పౌరసరఫరాల సంస్థ 64.11 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసిందని పౌరసరఫరాల సంస్థ

వ్యవసాయమే సాధ్యం కాదన్నచోట ఏడాదిలో కోటి టన్నులకు పైగా ధాన్యం పండించి చూపించారు. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో కూడా లేని విధంగా తెలంగాణలో రైతులు పండించిన ధాన్యాన్ని పూర్తి స్థాయిలో మద్దతు ధరకు కొనుగోలు చేసి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారు రైతులకు అడుగడుగునా అండగా నిలిచారు.

ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందనే నమ్మకం ఏర్పడడం వల్ల రైతులు రాష్ట్రంలో ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో పంటలు పండిస్తున్నారని, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కనీవినీ ఎరుగని



రీతితో ధాన్యం కొనుగోళ్లు జరుగుతున్నాయని, రాష్ట్రం ఏర్పడక ముందు, ఏర్పడిన తరువాత పరిస్థితిని గమనిస్తే ధాన్యం కొనుగోళ్లలో సాధించిన పురోగతి కళ్లకు కట్టినట్లు కనబడుతోందని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటైన తొలి ఏడాది 2014-15లో 13.24 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు కొనుగోలు చేయగా నేడు 67 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు చేరుకోవడం రాష్ట్రానికే గర్వకారణమన్నారు.

చైర్మన్ మారెడ్డి శ్రీనివాస్రెడ్డి తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు ఇదే అత్యధికం కాగా తాజాగా ఈ యాసంగిలో దాన్ని బ్రేక్ చేస్తూ 67 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసి రికార్డు సృష్టించిందని తెలిపారు.

ఈ ఘనత గౌరవ ముఖ్యమంత్రి కె.చంద్రశేఖరరావు గారి దార్శనికత వల్లనే సాధ్యమైంది. ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారి నాయకత్వంలో ఏడు సంవత్సరాల్లో భారతదేశమే అబ్బురపడే విధంగా వ్యవసాయరంగం అభివృద్ధి చెందిందని, వ్యవసాయం అంటే దండగ కాదు పండుగ అని నిరూపించారని అన్నారు.

ఈ యాసంగిలో ఇంకా 10 నుంచి 15 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల వరకు ధాన్యం వచ్చే అవకాశం ఉందన్నారు. 10 లక్షల మంది రైతుల నుండి 12,247 కోట్ల విలువచేసే 67 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయగా, గత ఏడాది ఇదే సమయానికి 56.82 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు కొనుగోలు చేయడం జరిగింది. దాదాపు 10 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని అధికంగా కొనుగోలు చేశాం. నల్గొండ, సూర్యాపేట, నిజామాబాద్, కామారెడ్డి, సంగారెడ్డి, సిద్దిపేట, కొత్తగూడెం, కరీంనగర్, నిర్మల్, మంచిర్యాల జిల్లాల్లో కొనుగోళ్లు చివరి దశకు చేరుకున్నాయని తెలిపారు.

టమాట రైతుకు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం భరోసా !

టమాట ధర పతనమవడంతో రైతాంగం దిగాలు పడింది. పెట్టుబడి కూడా చేతికందే పరిస్థితి కనిపించక కుంగిపోయింది. ఈ తరుణంలో అన్నదాతకు ప్రభుత్వం భరోసా ఇచ్చింది. ధరల స్థిరీకరణ నిధి నుంచి పంట కొనుగోలు చర్యలు చేపట్టింది. గిట్టుబాటు ధరతో పొలాల వద్దనే టమాట సేకరించి గుజ్జు పరిశ్రమలకు తరలిస్తోంది. రవాణా ఖర్చులను సైతం సర్కారే భరిస్తుండడంతో కర్షక లోకం హర్షం వ్యక్తం చేస్తోంది.

చిత్తూరు జిల్లాలోని రైతులు ఏటా సగటున 35 వేల హెక్టార్లలో మూడు విడతలుగా టమాట సాగు చేస్తుంటారు. ప్రస్తుత ఖరీఫ్ సీజన్లో దాదాపు 7500 హెక్టార్లలో టమాట సాగు చేశారు. కరోనా విజృంభణ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం వైరస్ నియంత్రణకు కర్ఫ్యూ విధించింది. దీంతో పంటను ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలించే అవకాశం సన్నగిల్లింది. ఈక్రమంలోనే స్థానికంగా కూడా ధర పడిపోయింది.

రైతుకు చేయూత...

టమాట రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టింది. జిల్లాలోని గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులతో చర్చించి ఎక్కడికక్కడ టమాట పంటను కొనుగోలు చేయాలని కోరింది. ధరల స్థిరీకరణ నిధి నుంచి టమాటకు గిట్టుబాటు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డి ఆదేశించడంతో మార్కెటింగ్ శాఖ రంగంలోకి దిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా సమాఖ్యల ద్వారా

టమాట రైతులతో ఉత్పత్తి సంఘాలను ఏర్పాటు చేసింది. వీరి ఆధ్వర్యంలో టమాట పంటను కొనుగోలు చేసి గుజ్జు పరిశ్రమలకు తరలిస్తోంది.

ఇందులో భాగంగా కిలో టమాటకు రూ. 3.50 నుంచి రూ. 4 వరకూ చెల్లిస్తోంది. ఈ క్రమంలో ఇప్పటివరకు 13 మండలాల పరిధిలోమొత్తం 2 వేల టన్నుల టమాటను కొనుగోలు చేసి గుజ్జు పరిశ్రమలకు తరలించింది.

సంతోషంగా ఉంది...

కర్ఫ్యూ కారణంగా టమాటను మార్కెట్లో అమ్ముకునేందుకు ఇబ్బంది వడుతున్నాం. ధర లేక పోవడంతో కనీసం కోత కూలి కూడా దక్కని పరిస్థితి. ఇలాంటి సమయంలో ప్రభుత్వం గిట్టుబాటు ధర కల్పించింది. పంట కొనుగోలు చేసి ఆదుకోవడంతో సంతోషంగా ఉంది.



- రామ్యోహన్రెడ్డి, టమాట రైతు, మదనపల్లె

రుణపడి ఉంటాం

మా శ్రేయస్సు కోసం నిరంతరం కృషి చేసే ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్రెడ్డికి రైతులు ఎప్పటికీ రుణపడి ఉంటారు. మాలాంటి నిరుపేద రైతుల నుంచి పొలాల వద్దే టమాట ను కొనుగోలు చేయడం ఆనందంగా ఉంది. సరుకును కొన్న మూడు రోజులకే డబ్బు చెల్లించేస్తున్నారు.



- శంకరమ్మ, టమాట రైతు, మదనపల్లె

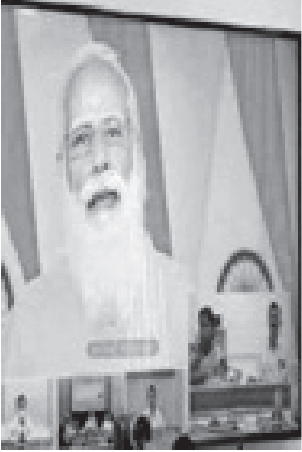
చిత్తూరు జిల్లా టమాట సమాచారం
 ఖరీఫ్లో సాగుచేసిన టమాట:దాదాపు 7,500 హెక్టార్లు
 కొనుగోళ్లు ప్రారంభించిన మండలాలు - 13
 కేజీ టమాట ధర - రూ. 4
 ఇప్పటివరకు సేకరించిన పంట - 2000 టన్నులు

ప్రధాని ప్రశంసలుపొందిన వన్నూరమ్మ వ్యవసాయం!

మారుమూల కుగ్రామంలో ఉండే అతి సాధారణ దళిత మహిళా రైతు వన్నూరమ్మ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతో ఇటీవల వీడియో కాన్ఫరెన్స్లో మాట్లాడి దేశ ప్రజల దృష్టిలో పడింది. ఎడారి నేలలోనూ ఏడాది పొడవునా ఆమె విజయ వంతంగా చేస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయానిదే ఈ ఘనత! బంజరు భూమిని బాగు చేసుకొని, వర్షాధారంగా ఏడాదిలో మూడు పంటలను రసాయనాల్లేకుండా పండించటం మాత్రమే

చదువుతోనే పిల్లల భవిష్యత్తు బాగుంటుందన్న లక్ష్యంతో నలుగురు పిల్లలను చదివిస్తోంది.

ప్రభుత్వం తమ కుటుంబానికి ఇచ్చిన 4.5 ఎకరాల భూమి భర్త మరణం తర్వాత బీడు పడిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో పంటలకు రసాయన ఎరువులు వాడకుండా ఏపీ ప్రభుత్వ సహకార ప్రకృతి సేద్య విభాగం డిపీఎం లక్ష్మీ నాయక్, సిబ్బంది సహకారంతో బీడు భూమిని తిరిగి సాగులోకి



తెచ్చింది. జీవితంలో ఎన్నో ఒడిదొడుకులు ఎదురైనా మొక్కవోని ధైర్యంతో వన్నూరమ్మ భూమి తల్లిని నమ్ముకుంది. ప్రకృతి సేద్యం నేర్చుకుంది. మూడేళ్ల క్రితం శిక్షణ పొందింది. ట్రాక్టర్తో దున్నించిన తర్వాత ఎత్తుమడులు చేసింది. కట్టెలు, వేరుశనగ కట్టె, పొట్టు పొలాన్ని ఆచ్ఛాదనగా వేస్తూ సాగు యోగ్యంగా మార్చుకుంది.

కాదు. ఎడారిని తలపించే చోట ఒక ఎకరంలో రూ. లక్షకు పైగా నికరాదాయం పొందటం వన్నూరమ్మ సాధించిన ఘన విజయం. ప్రకృతి వ్యవసాయం తమ కుటుంబాన్నే కాకుండా తండావాసుల జీవితాల్లోనూ వెలుగులు విరబూయిస్తున్న తీరును ఆమె నిస్సంకోచంగా చకచకా వివరించడంతో ఆమె కృషి దేశానికే ఆదర్శమని ప్రధాని ప్రశంసించారు.

అసలే కరువు నేల... వర్షపాతం తక్కువగా నమోదయ్యే ప్రాంతం. బోర్లు వేసినా భూగర్భ జలాలు లేక నీరు పడని దుస్థితి. ఇలాంటి నేలలో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేస్తూ అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోంది దళిత మహిళా రైతు వన్నూరమ్మ. అనంతపురం జిల్లా కళ్యాణదుర్గం మండలం దురదకుంట గ్రామానికి చెందిన వన్నూరమ్మ 11 ఏళ్ల క్రితమే భర్తను కోల్పోయింది. ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె.

మొదట అరెకరంలో చిరుధాన్యాలు సాగు చేసింది. ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రోత్సాహకరంగా ఉందని భావించి, రెండు ఎకరాలకు ప్రకృతి సేద్యాన్ని విస్తరించింది. ఏడాదంతా 365 రోజులూ పొలంలో పంటలు ఉండేలా ప్రణాళికతో సాగు చేస్తోంది. దీన్నే ప్రిమాన్సూన్ డ్రై సోయింగ్ (పిఎండిఎస్) పద్ధతి అంటారు. తొలుత వర్షాలకు ముందే నవధాన్యాలను మిశ్రమ పంటగా విత్తింది. సజ్జ, టమాటా, వంగ, మిరప పంటలను సాగు చేసింది. ప్రస్తుతం టమాట పంట ఉంది.

స్వయంగా తయారుచేసుకున్న ఘన జీవామృతం, ద్రవ జీవామృతం, బ్రహ్మీస్త్రం లాంటి సహజ ఎరువులు, కషాయాలను తయారుచేసుకుని వాడుతూ పంటలను కాపాడుకుంటున్నది. రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడకం ద్వారా వచ్చే పంట దిగుబడి కంటే తన పంట

గుర్తుంచుకో... అవును, కాదు ఈ రెండు మాటలే నీ గమ్మాన్ని నిర్ణయిస్తాయి

అధికం గానూ, నాణ్యం గానూ ఉంటుందని వన్నూరమ్మ స్పష్టం చేస్తోంది. ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసిన ఒక ఎకరంలో నవ ధాన్యాలు, వేరుశనగ, కూరగాయలు సాగు చేసేందుకు రూ.27 వేలు పెట్టుబడి కాగా, నికర లాభం రూ.1.07 లక్ష వచ్చినట్లు తెలిపింది.



మహిళలను ప్రకృతి సేద్యం వైపు మళ్లిస్తూ...

భాగ్యలక్ష్మి మహిళా స్వయం సహాయక

బృందానికి నేతృత్వం వహిస్తున్న వన్నూరమ్మ ప్రకృతి వ్యవసాయంలో పట్టు సాధించడంతో ఆ బృందంలో నలుగురు మహిళా రైతులు మొత్తం 12.5 ఎకరాల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రారంభించారు. కమ్యూనిటీ రిసోర్స్ పర్సన్ గా బాధ్యతలు తీసుకున్న వన్నూరమ్మ.. బ్రహ్మసముద్రం మండలం బొమ్మగానిపల్లివంక తండాకు చెందిన 170 మంది గిరిజన ద్వారా గ్రూపు మహిళలకు తన అనుభవాన్ని, ఆశావహ దృక్పథాన్ని రంగరించి శిక్షణ ఇస్తున్నారు. వీరిలో 106 మంది రైతులు మొత్తం 138 ఎకరాల్లో ప్రకృతి సేద్యం చేయనారంభించారు. తాను తయారు చేసిన జీవామ్మతం, ఘనజీవామ్మతం, కషాయాలను అందిస్తూ ఆమె రైతులను ప్రోత్సహిస్తుండటం విశేషం.

ప్రధానితో మాట్లాడినందుకు గర్వంగా ఉంది!

నా భర్త చనిపోయిన తర్వాత సాగు చేయడం సాధ్యంకాక భూమి బీడుబారింది. రైతు సాధికార సంస్థ ద్వారా ప్రకృతి సేద్యం నేర్చుకున్నాను. నవధాన్యాల సాగు మొదలుకొని కూరగాయలసాగు కూడా చేశాను. వ్యవసాయంలో మహిళలు కూడా రాజించాలనేది నా కోరిక. ప్రధానమంత్రితో మాట్లాడు తానని కలలో కూడా అనుకోలేదు. దేశ ప్రధానితో మాట్లాడే అవకాశం నాకు వచ్చినందుకు ఎంతో గర్వంగా ఉంది. నాతో పాటు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మొగ్గు చూపాలి. నా వంతుగా ప్రకృతి సేద్యంపై అవగాహన కల్పించేందుకు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటాను.

- వన్నూరమ్మ (63042 78582)




ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటిగా పీఎంఓఎస్ ప్రకృతి సేద్యం అమలు !

వన్నూరమ్మ బంజరు భూమిలో 365 రోజులూ వర్షాధారంగానే వరుస పంటలు సాగు చేసి చూపింది. ప్రకృతి వ్యవసాయంలో పీఎంఓఎస్ (ప్రీ మాన్ సూన్ డ్రై సోయింగ్) అనే ప్రత్యేక పద్ధతిని శ్రద్ధగా పాటిస్తూ.. ఎకరానికి ఏడాదిలో రూ. లక్షకు పైగా నికరాదాయం పొందారు. వర్షపు నీటితోపాటు, అంతకన్నా ఎక్కువ మొత్తంలో నీటిని గాలిలో తేమ నుంచి గ్రహించే విశిష్ట విధానంలో పంటలను సాగు చేయటం వల్లనే ఇది సాధ్యమైంది. ఎఫ్.ఎ.ఓ. నిపుణుడు డా. వాల్టర్ ఆయన సలహా మేరకు ఈ శాస్త్రీయ పద్ధతిని ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటిగా అమలు చేస్తున్నారు. అనంతపురం జిల్లాలో 110 మంది రైతులు, కోస్తాలో 3 లక్షల మంది రైతులు (43% నీరు / విద్యుత్తు ఆదా చేశారు) ప్రకృతి సేద్యంలో అద్భుత ఫలితాలు సాధిస్తున్నారు. నీటి సంక్షోభాన్ని, భూతాపాన్ని రూపుమాపే ఈ సాగు పద్ధతి ప్రపంచానికే ఓ వరం.




- డి. విజయకుమార్, ఎగ్జిక్యూటివ్ వైస్ చైర్మన్, రైతు సాధికార సంస్థ, ఎక్స్ అఫీషియో స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ, ప్రకృతి సేద్య విభాగం, ఏపీ వ్యవసాయ శాఖ (సాక్షి సౌజన్యంతో) ■

విజయం అంటే ఆశించిన దాన్ని సాధించడం కాదు, సాధించి తీరవలసినదాన్ని ఆశించడమే

మామిడికాయల మార్కెటింగ్ : ప్రామాణికాలు

| ముఖ్యమైన రకాలు | ఏరకమైన మార్కెట్ | కావలసిన ప్రమాణాలు | ఇతరాలు | ప్రతిబింబించే ఫోటో |
|---------------------|--|--|--|---|
| బంగినపల్లి/ బనేషాన్ | ఎ. రిటైల్ మరియు సూసర్ మార్కెట్స్ | <ul style="list-style-type: none"> ◆కిలోకు మూడు కాయలు ◆మామిడిపండుపై చర్మము / తోలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి ◆కాయ మాగకూడదు/ఎక్కువ మాగకూడదు ◆పండుకు జిగురు కానీ సోనా కానీ ఉండరాదు ◆మామిడికాయ షేప్ బాగుండాలి. ఒక ఇంచి సైజ్ కాయ కాడ వుండాలి ◆కోసిన కాయలను క్రేట్లలోనే సరఫరా చేయాలి | కంపెనీ/ రిటైల్ నుండి యఫ్ పి ఓ కు డబ్బు మూడు రోజు లలో వస్తుంది |  |
| | బి. ప్రాసెసింగ్ ఇండస్ట్రీ కి మామూలుగా ఎండు ముక్కలు చేయడానికి | <ul style="list-style-type: none"> ◆కిలోకు 2 నుంచి 3 కాయలు ◆పులుపు : 1 టు 1.2% ◆చక్కెర : 18 కన్నా తక్కువ ◆కొద్దిగా మాగిన / పసుపు రంగు చర్మం ◆పండుకు జిగురుకానీ సొనకానీ ఉండరాదు ◆మామిడికాయ షేప్ బాగుండాలి. ఒక ఇంచి సైజ్ కాయ కాడ వుండాలి ◆కోసిన కాయలను క్రేట్లలోనే సరఫరా చేయాలి | కంపెనీ/ రిటైల్ నుండి యఫ్ పి ఓ కు డబ్బు ఐదు నుండి ఏడు రోజు లలో వస్తుంది. |  |
| తోతాపురి/ కలెక్టర్ | ఊరగాయకు | <ul style="list-style-type: none"> ◆కిలోకు మూడు కాయలు ◆కాయకు నల్ల / ఆంథ్రాకోస్ మచ్చలు వుండరాదు ◆కాయగా ఉండాలి / మాగకూడదు ◆పులుపు : ఒక శాతం కన్నా తక్కువ ఉండరాదు. ◆మరియు 1.3% కన్నా ఎక్కువ ఉండరాదు ◆చక్కెర : కనీసం 18 ఉండాలి ◆కోసిన కాయలను క్రేట్లలోనే సరఫరా చేయాలి | కంపెనీ/ గుఱ్ఱ పరిశ్రమ నుండి యఫ్ పి ఓ కు డబ్బు ఐదు నుండి ఏడు రోజు లలో వస్తుంది. |  |
| | గుఱ్ఱకు | <ul style="list-style-type: none"> ◆ప్రతి కాయ 250-300 గ్రాములు ఉండాలి ◆కాయకు నల్ల / ఆంథ్రాకోస్ మచ్చలు వుండరాదు | | |

పొరపాటు చేశావా? ఒప్పుకో, ఫలితమెలా వుంటుందో తెలుసుకో, మళ్ళీ ఆ పొరపాటు చేయకు

| ముఖ్యమైన రకాలు | ఏరకమైన మార్కెట్ | కావలసిన ప్రమాణాలు | ఇతరాలు | ప్రతిబింబించే ఫోటో |
|--------------------------|-------------------------------------|--|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ♦కాయగా కొద్దిగా మాగి ఉండాలి ♦పండుకు జిగురు కానీ సొన కానీ వుండరాదు ♦పులుపు : 1% కన్నా తక్కువ ఉండాలి ♦చక్కెర : 9-14 మధ్య ఉండాలి ♦కోసిన కాయలను క్రేట్లలోనే సరఫరా చేయాలి | 15 రోజుల నుండి 1 నెల వరకు యఫ్ పి ఓ - ప్రాసెసింగ్ ఇండస్ట్రీ అంగీకారం మేరకు | |
| అల్ఫాన్సో / ఖాదర్ | ప్రాసెసింగ్ ఇండస్ట్రీకి గుజ్జు కోసం | <ul style="list-style-type: none"> ♦ కాయ 100-150 గ్రాములు ఉండాలి. కిలోకు 5-6 కాయలు ఉండాలి ♦ట్రాక్టర్ / ఈచర్లో సరఫరా / క్రేట్లు అవసరం లేదు ♦పులుపు : 1% కన్నా తక్కువ ఉండాలి ♦చక్కెర : 9-14 మధ్య ఉండాలి | కంపెనీ / రిటైల్ నుండి యఫ్ పి ఓ కు డబ్బు మూడు రోజులలో చెల్లింపు |  |
| మల్లిక, నీలం | రిటైల్ మరియు సూపర్ మార్కెట్ల కోసం | <p>ప్రతి కాయ 250-300 గ్రాములు వుండాలి. మరియు కిలోకు 3 కాయలుండాలి.</p> <p>పండుకు జిగురు కానీ సొన కానీ ఉండరాదు</p> <p>కోసిన కాయలను క్రేట్ల లోనే సరఫరా చేయాలి</p> | 15 రోజుల నుండి 1 నెల వరకు యఫ్ పి ఓ - ప్రాసెసింగ్ ఇండస్ట్రీ అంగీకారం మేరకు |  |
| బిన్న రసాలు, పెద్ద రసాలు | జ్యూస్ కోసం ప్రాసెసింగ్ ఇండస్ట్రీకి | <p>ప్రతి కాయ కనీసం 250 గ్రాములు ఉండాలి.</p> <p>చక్కెర 18 కంటే తక్కువ వుండరాదు</p> <p>పులుపు 1% కంటే ఎక్కువ ఉండరాదు</p> <p>ట్రాక్టర్ / ఈచర్లో సరఫరా క్రేట్లు అవసరం లేదు.</p> | |  |

ప్రజాసంస్థలకు జవసత్వాలు చేకూర్చే ప్రహల్లాద!

- మదనపల్లి జి.ఐ.సి. టీమ్

నిరుపేద కుటుంబములో జన్మించి ఉన్నత స్థాయి విద్యనభ్యసించి ఏపిమాస్ ద్వారా అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వందలమంది గ్రామ మరియు పట్టణ స్వయం సహాయ మహిళా సభ్యులకు, రైతు సంఘాల సభ్యులకు, ప్రతినిధులకు, సిబ్బందికి శిక్షణ యిచ్చి స్వయం సహాయ, రైతు సంస్థల బలోపేతానికి ఎంతగానో కృషి చేస్తున్న శ్రీ సిరిగిరి ప్రహల్లాద జన్మస్థలం కడప జిల్లా డి.గొల్లపల్లి. ఏపిమాస్ రూపకర్త శ్రీ సి.ఎన్.రెడ్డి ఆశయాలతో, ఏపిమాస్ సిద్ధాంతాలతో ప్రేరణ పొంది 2006 వ సంవత్సరంలో ఏపిమాస్ సంస్థలో చేరి, తాను పనిచేసిన వివిధ రంగాలలో చక్కని పనితీరు కనబరుస్తూ, సంస్థ ఆశయాలను, నిర్వహిస్తున్న వివిధ ప్రాజెక్టుల ఫలితాలను స్వయం సహాయ, రైతు సంస్థల సభ్యులకు, లబ్ధిదారులకు చేరవేస్తూ, ఆ సంస్థలను బలోపేతం చేయడంలో తన వంతు కృషి చేస్తూ, పలువురి మన్ననలను పొందుతున్నారు.

శ్రీ ప్రహల్లాద ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం, కడప జిల్లా, ఒంటిమిట్ట మండలంలోని డి.గొల్లపల్లిలో ఒక నిరుపేద కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆయన చిన్నతనం లోనే తండ్రిని కోల్పోయారు. ప్రహల్లాద తల్లి శ్రీమతి లక్ష్మమ్మ తమ ముగ్గురి సంతానంతో చిత్తూరు జిల్లా చిన్న గొట్టిగల్లు మండలంలోని గాండ్లపల్లి గ్రామానికి వచ్చి అక్కడ స్థిరపడ్డారు. కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే అయినప్పటికీ తన చిన్న కుమారుణ్ణి అయినా పెద్దచదువులు చదివించాలన్న తపనతో శ్రీమతి లక్ష్మమ్మ ప్రహల్లాదను ప్రోత్స

హించారు. ప్రభుత్వం కల్పించిన వివిధ సౌకర్యాలను చక్కగా ఉపయోగించుకుని తిరుపతిలోని శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వ విద్యాలయంలో అర్థశాస్త్రంలో మాస్టర్ డిగ్రీ (1991లో), గ్రామీణ అభివృద్ధి శాస్త్రంలో ఎంఫిల్ (1994), పిహెచ్ డి (1999) పూర్తి చేసి ఉన్నత విద్యకు పేదరికం అడ్డుకాదని శ్రీ ప్రహ్లాదయ్య నిరూపించారు. విశ్వవిద్యాలయ స్థాయిలో మాస్టర్ డిగ్రీలో మూడవ ర్యాంక్ సాధించుట వలన ప్రభుత్వము వారు ఇచ్చిన ప్రత్యేక ప్రోత్సాహ ఉపకార వేతనం (రూ. 5000/-) శ్రీ ప్రహల్లాదను ఎంఫిల్, పిహెచ్ డి చేయడానికి ప్రేరేపించింది.

చదువుకుంటున్న రోజులలోనే గ్రామీణాభివృద్ధిపై మక్కువ

స్వయంగా గ్రామీణ ప్రాంతానికి

చెందినవాడు కావడం, భారత దేశంలో గ్రామీణ అభివృద్ధి ప్రాముఖ్యతపై తన పరిశోధన మార్గదర్శకులైన ఆచార్య ఎన్.వి.నారాయణ నలహాలు శ్రీ ప్రహల్లాదను గ్రామీణాభివృద్ధి రంగంలో పని చేసేలా ప్రోత్సహించాయి.

ఆ ఆసక్తి కారణంగానే చదువుకునే రోజులలోనే వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు గ్రామీణ అభివృద్ధికి చేపట్టిన రకరకాల కార్యక్రమాలపై పరిశోధక వ్యాసాలు వ్రాసి, వివిధ సెమినార్ లలో ప్రెజెంటేట్ చేశారు. ఈ పరి శోధక వ్యాసాలలో కొన్ని జాతీయ స్థాయి మాస పత్రికలలో ప్రచురితం కాగా, మరికొన్నింటిని

(మిగతా 21 వ పేజీలో)



చరిత్ర సృష్టించిన వారంటే ఓడిపోని వారనికాదు, ఓటమితో ఆగక గెలుపు అంతు చూసిన వాళ్లు

మహిళా చైతన్యానికి మారుపేరు కవిత !

- మదనపల్లి జిఐసి టీం

సాధారణ రైతు కుటుంబంలో జన్మించి స్వయం సహాయ సంఘ సభ్యురాలిగా, గ్రామ రైతుసంఘం అధ్యక్షురాలిగా, మండల రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ డైరెక్టరుగా వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ, అటు ప్రభుత్వం, ఇటు ఏపిమాస్ చేపట్టే వివిధ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ ఆదర్శ మహిళగా, మహిళా చైతన్యానికి మారుపేరుగా పేరు పొందారు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం చిత్తూరు జిల్లా పలమనేరు మండలం, నలగాంపల్లి నివాసి శ్రీమతి కవిత. శ్రీమతి కవిత పుట్టిన ఊరు పలమనేరు మండలం మండిపేట కోటూరు గ్రామం. అదే మండలంలో ప్రక్క గ్రామమైన నలగాంపల్లి నివాసి శ్రీ దేవదాదాస్ నాయుడును పెళ్ళి చేసుకుని నలగాంపల్లి వాసి అయ్యారు. శ్రీమతి కవిత డిగ్రీ వరకు చదువుకున్నారు. ఆమె చిన్నతనం నుండి ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనే వారు. ఏపిమాస్ బృందంతో శ్రీమతి కవిత తన మనోభావాలను పంచుకున్నారు.

13 సంవత్సరాల క్రితం 10 మంది మహిళలతో 'వరలక్ష్మి స్వయం సహాయక మహిళా సంఘం' ఏర్పాటుతో స్వయం సహాయ సంఘాలతో తన అనుబంధం ప్రారంభమైందని శ్రీమతి కవిత తెలిపారు. ఆ సంఘానికి సారథ్యం వహిస్తూ సంఘాన్ని విజయవంతంగా ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. తన సంఘానికి బ్యాంక్ లింకేజీ కేవలం 50 వేల రూపాయలతో మొదలుపెట్టి ప్రస్తుతం రూ.10 లక్షల మేరకు రుణాలు పొందుతూ, తమ 10 మంది సభ్య కుటుంబాలకు ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చడంలో ఆమె ముందువరుసలో వుంటున్నారు.

సఫలమయ్యారు. ప్రతి కుటుంబం రూ. లక్ష రుణం తీసుకొని అందులో కొంత కుటుంబ అవసరాలకు, మరికొంత వ్యవసాయ అవసరాలకు ఉపయోగించుకుంటూ, బ్యాంకుకు కూడా సకాలంలో అప్పులు చెల్లింపజేస్తూ శ్రీమతి కవిత బ్యాంక్ దృష్టిలో కూడా ఉత్తమ నాయకురాలిగా గుర్తింపు పొందారు. శ్రీమతి కవిత, శ్రీ దేవదాదాస్ నాయుడు దంపతులకు ఒక కుమార్తె, ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్నది. అటు గృహిణిగా ఇంటి పనులు నిర్వహిస్తూ, వ్యవసాయంలో భర్తకు చేదోడు వాదోడుగా వుంటూ, మండలంలోని ఇతర మహిళలకు తోడ్పాటు అందిస్తూ ఆదర్శ మహిళగా మన్ననలను పొందుతున్నారు.

ఏపిమాస్ తో అనుబంధం



పలమనేరు మండలంలో ఏపిమాస్ 2017 వ సంవత్సరం నుండి చేపట్టిన హరిత వినూత్న కేంద్రం (జి ఐ సి) ప్రాజెక్టులో భాగంగా గ్రామాలలో రైతు సంఘాలను, పంచాయతీ స్థాయిలో గ్రామ రైతు సంఘాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. నలగాం పల్లిలో శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ రైతు సంఘంలో లీడరుగా శ్రీమతి కవిత ఏపిమాస్ తో తన అనుబంధాన్ని ప్రారంభించి, 2018లో మండల స్థాయిలో ఏర్పాటు చేసిన 'కౌండిన్య వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ' (ఎఫ్ పి ఓ) డైరెక్టరు గా ఎదిగారు. మండల స్థాయిలో జరిగే వివిధ రకాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అందరికీ తెలియజేయడంలో



అవకాశంకోసం ఎదురుచూస్తూ కూచోకు, ఎదురువెళ్ళి నీవే అందిపుచ్చుకో



ఏపిమాన్ ద్వారా టమాట పంటలో ఖర్చు తగ్గించే కార్యక్రమాలలో భాగంగా అమలు జరిపే వివిధ రకాల పంట యాజమాన్య పద్ధతులను తమ పొలంలో చేపట్టి గ్రామంలోని ఇతర రైతులకు మార్గదర్శిగా నిలిచారు.

పొందిన శిక్షణలు, పాల్గొన్న సమావేశాలు

ఏపిమాన్ పంచాయతీ స్థాయిలోను, మండల స్థాయిలోను ప్రాజెక్టు స్థాయిలోను ఏర్పాటు చేసిన వివిధ రకాల శిక్షణ కార్యక్రమాలకు క్రమం తప్పకుండా హాజరవుతూ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో మహిళల పాత్రకు ఉదాహరణగా నిలుస్తున్నారు. ఏపిమాన్ రూపొందించిన ఎఫ్పిఓ 6 మాడ్యూల్పై శిక్షణ పొందారు.

ఇంతేకాక మండలస్థాయిలోను, ప్రాజెక్టు స్థాయిలోను నిర్వహించే 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాలు', 'రైతు దినోత్సవాలు' మొదలగు వాటిలో చురుకుగా పాల్గొని మహిళా చైతన్యాన్ని చాటుతున్నారు. ఏపిమాన్ ద్వారా పొందిన శిక్షణలు స్వయం సహాయ సంఘ అభివృద్ధికి చాలా ఉపయోగపడుతున్నాయని శ్రీమతి కవిత తెలిపారు.

ఏపిమాన్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాల నిర్వహణ

పలమనేరు మండలంలో ఏపిమాన్ ద్వారా ఏర్పాటైన రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ ఇప్పటికే అనేక అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నది. రైతు సమృద్ధి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటుచేసి అందులో రైతులకు కావలసిన వివిధ రకాల ఎరువులు, పశువుల దాణా, స్ప్రేయర్లు, టార్పాలిన్ పట్టలు మొదలగువాటిని మిగతా షాప్ల కన్నా తక్కువ ధరకు అందిస్తుండడంతో రైతులకు ఖర్చు బాగా తగ్గుతున్నది.

ఇంతేకాక ఇతర షాపులలో యూరియా అందు బాటులో లేనపుడు ఎఫ్పిఓ ద్వారా తెప్పించి రైతులకు సహాయపడడం చాలా ఆనందం కలిగించిందని శ్రీమతి కవిత తెలిపారు.

ఏపిమాన్ ద్వారా చేపట్టిన టమాట విలువ గొలుసు కార్యక్రమాలు, ఆదర్శ సర్పరీల అభివృద్ధి, ప్రదర్శనా క్షేత్రాల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలలో పాలుపంచుకోవడం ఎంతో సంతృప్తినిచ్చిందని ఆమె పేర్కొన్నారు.

2020, 2021 సంవత్సరాలలో కోవిడ్ 19 ఆపత్కాలంలో ఏపిమాన్ సహకారంతో కౌండిన్య రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ రైతుల తోటల వద్ద నుండి టమాటలను కొని, వాటిని ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాక్టరీలకు తరలించి, రైతులకు సకాలంలో డబ్బులు చెల్లించడంలో ఏపిమాన్తో కలిసి పని చేయడం చాలా ఆనందదాయకమైన విషయమని ఆమె వివరించారు.

కుప్పం వద్ద గల అజిస్టా కంపెనీతో ఒప్పందం చేసుకొని మండలంలోని రైతుల వద్ద నుండి టమాట, గోసు గడ్డ, క్యారెట్ మొదలగు కూరగాయలను రైతుల తోటల వద్ద నుండి కొనుగోలుచేసి, రైతులకు దళారుల బెడదను, కమీషన్ నష్టాన్ని తప్పించి, గిట్టుబాటు ధరను అందిస్తున్నామని ఆమె తెలిపారు. మండలంలో రైతుల అభివృద్ధికి చేపట్టిన వివిధ కార్యక్రమాల వలన చాలామంది రైతులు బాగు పడ్డారని, శ్రీమతి కవిత తెలిపారు.

మా మండలాన్ని అనేకసార్లు సందర్శించి, కౌండిన్య కంపెనీ అభివృద్ధికి, రైతులకు కావలసిన పంట సలహాలు, సరసమైన ధరలకు ఎరువులు, పశువుల దాణా, మొదలగు వాటిని మా కంపెనీ ద్వారా అందించుటకు మాకు ఎల్లవేళలా సహకరిస్తున్న ఏపిమాన్ సంస్థ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ సి.ఎన్.రెడ్డి గారికి, ఏపిమాన్ సిబ్బంది ముఖ్యంగా శ్రీ వినాయక రెడ్డి, శ్రీ జయరాం, శ్రీ పాపిరెడ్డి, శ్రీ జగన్మోహన్ రెడ్డి, శ్రీ అమరేంద్ర, శ్రీ ప్రహలాద మొదలైన వారందరికి కౌండిన్య ఎఫ్ పి ఓ తరపున ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ప్రజా సంస్థలకు జవనత్వాలు చేకూర్చే ప్రహేళిక!

(18 వ పేజీ తరువాయి) ...

విశ్వవిద్యాలయంలో ప్రచురితం కాగా, మరికొన్నింటిని విశ్వవిద్యాలయం వారు పుస్తక రూపంలో తీసుకువచ్చారు.

పని చేసిన సంస్థలు

⇒ 2000 సంవత్సరంలో చిత్తూరు జిల్లా వెలుగుప్రాజెక్టులో సముదాయ సమన్వయ కర్తగా చేరి, అతి తక్కువ సమయంలో సహాయ ప్రాజెక్టు మేనేజరు (ఎం అండ్ ఇ) స్థాయికి ఎదిగారు. 2003 సంవత్సరం వరకు ఆ సంస్థలో పని చేశారు. తన చక్కని పనితీరుతో చిత్తూరు

అవార్డు కొరకు నెల్లూరు, ప్రకాశం జిల్లాలలో ఎంపికైన ప్రాజెక్టులను అధ్యయనం చేసి నివేదికలను రూపొందించారు. శ్రీ పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయంలో “అర్థశాస్త్ర” విద్యార్థులకు సంవత్సరంపాటు ఆతిథి ఉపన్యాసకులుగా కూడా పని చేశారు.

ఏపిమాన్ లో ఉద్యోగ ప్రస్థానం

ఏపిమాన్ వ్యవస్థాపక సీ ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి గారి ఆలోచనలు, సిద్ధాంతాల పట్ల ఆకర్షణతో, అప్పటిలో ఏపిమాన్ చిత్తూరు జిల్లా ఇన్ ఛార్జ్ గా పనిచేసిన శ్రీ వినాయక రెడ్డి ప్రోద్బలంతో 2006 సంవత్సరంలో ‘సామర్లం



పెంపుదల అధికారి’ (సిబిఓ) గా శ్రీ ప్రహేళికయ్య ఏపిమాన్ సంస్థలో తన ఉద్యోగ ప్రస్థానం ప్రారంభించి, పరిశోధనా విభాగంలో మేనేజర్ గా, జీవనోపాధుల విభాగంలో ప్రాజెక్టు మేనేజర్ గా పని చేసి, ప్రస్తుతం చిత్తూరు జిల్లాలోని హరిత వినూత్న

జిల్లాలో వెలుగు ప్రాజెక్టు అప్పటి పథక సంచాలకులు, ఐఎఎస్ అధికారి శ్రీ జయేష్ రంజన్ చే, ప్రపంచ బ్యాంక్ బృందంచే ప్రశంసలు పొందారు.

⇒ వెలుగు ప్రాజెక్టు అమలు పరిశీలన కొరకు నియమింపబడిన “ ” సంస్థ కార్యదర్శి ఆచార్య వి. జయసింహులు నాయుడు పిలుపు మేరకు 2003 సంవత్సరం నుండి 2006 సంవత్సరం వరకు ఆ సంస్థలో చేరి, అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని 12 జిల్లాలలో (చిత్తూరు, అనంతపురం, మహబూబ్ నగర్, అదిలాబాద్, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, కృష్ణ, గుంటూరు, ప్రకాశం, నెల్లూరు, కడప, కర్నూలు) విస్తృతంగా పర్యటించి, వెలుగు ప్రాజెక్టు దశ, దిశలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి నివేదికలను రూపొందించారు. ఇంతే గాక గ్రామీణ ప్రాంతాలలో త్రాగునీటి అభివృద్ధి కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన “నిర్మల్ పురస్కార్”

కేంద్ర పథకం ప్రాజెక్టు మేనేజర్ గా (యం అండ్ ఇ, సిబి) తన సేవలు అందిస్తున్నారు.

పొందిన శిక్షణలు:

⇒ ప్రపంచంలోనే సహకార రంగంలో ప్రత్యేకతను సంతరించుకున్న జర్మనీ దేశ సహకార సంస్థలను శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి గారితో కలసి సందర్శించి, జర్మనీ సంస్థ డిజిఆర్ విద్యారా 10రోజులపాటు సహకార సంఘాలపై శిక్షణ పొంది, అక్కడ సహకార సంస్థలు అమలు చేస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాలను అధ్యయనం చేశారు.



అనుభవాలు ముందడుగు వేయించే దీపాలుగా వుండాలి, వెనక్కునెట్టి ఈదురుగాలులు కాదు



- ⇒ జర్నల్ దేశ సహకారంతో భారతదేశంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, హిమాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలో అమలు జరుగుతున్న హరిత వినూత్న కేంద్ర పథకం (జి.ఐ.సి.) లో భాగంగా పూణే, బెంగళూరు నగరాలలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ కార్యశాలలకు హాజరై తన అవగాహనకు మెరుగులు దిద్దుకున్నారు.
- ⇒ సహభాగ శిక్షణలో పేరుగాంచిన కెనడా శిక్షకులు డేవిడ్, డెబ్బి గార్ల ద్వారా ఏపిమాస్ నిర్వహించిన రెండు కార్యశాలల ద్వారా కొత్త విషయాలు తెలుసుకున్నారు.
- ⇒ ఇర్మా సంస్థ జీవనోపాధుల పెంపుదలపై ఆనంద్ లో ఏర్పాటుచేసిన 5 రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమానికి హాజరై అక్కడ నేర్చుకున్న వివిధ అనుభవాలను క్షేత్ర స్థాయిలో అమలు చేయడం జరుగుతున్నది.
- ⇒ సిబ్బంది సామర్థ్యం పెంపుదలపై ఏపిమాస్ నిర్వహించిన వివిధ రకాల శిక్షణలకు, క్షేత్ర సందర్శనలకు హాజరయ్యారు.

ఇచ్చిన శిక్షణలు

- ⇒ చిత్తూరు జిల్లాలో వెలుగు పథక సిబ్బంది, మండల అభివృద్ధి అధికారులు, ప్రభుత్వ క్షేత్ర స్థాయి సిబ్బంది మొదలగు అధికారులకు వివిధ దఫాలుగా శ్రీ వినాయక రెడ్డిగారితో కలసి శిక్షణలు యిచ్చారు.
- ⇒ చిత్తూరు జిల్లాలో పట్టణ, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన పథకాలలోని దాదాపు 1000 మంది కమ్యూనిటీ

రిసోర్స్ పర్సన్లకు శిక్షణలు యిచ్చారు.

⇒ అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ సిబ్బందికి వారంరోజుల పాటు సహభాగ శిక్షణపై శిక్షణ యిచ్చారు.

⇒ అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని వివిధ స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థల సిబ్బందికి ప్రజా సంస్థల ఏర్పాటుపై, వాటి బలోపేతంపైన వివిధ రకాల శిక్షణలు నిర్వహించారు

సాధించిన పలితాలు :

- ⇒ చిత్తూరు జిల్లాలో వెలుగు పథక కార్యక్రమాల భాగస్వామ్యంలో ఆర్ బి కే (రిసోర్స్ బుక్ కీపర్) వ్యవస్థను బలోపేతంచేసి, స్వయం సహాయ మహిళా సంఘాలకు పుస్తక నిర్వహణలోను, ఆర్థిక పారదర్శకత ప్రాముఖ్యతను అలవరచడంలోను ఏపిమాస్ సఫలీ కృతమైందని రామన్ మెగసెసే అవార్డు గ్రహీత శ్రీ ధీప్ జోషి ప్రశంసించారు. ఆ బృహత్తర కార్యక్రమం అమలులో శ్రీ వినాయకరెడ్డితో పాటు శ్రీ ప్రహలాద కీలక పాత్ర పోషించారు.
- ⇒ ఏపిమాస్ పరిశోధనా విభాగంలో అప్పటి సంచాలకులు డాక్టర్.కె.రాజారెడ్డిగారి నిర్వహణలో 20 పరిశోధనా అధ్యయనాలలో సహచర టీమ్ సభ్యునిగా పాల్గొని ఆ అధ్యయనాలకు తోడ్పాటు అందించారు.
- ⇒ బీహారు రాష్ట్రంలోని పట్టణ ప్రాంతాలలో అమలు జరిపిన “స్పర్” ప్రాజెక్టు పూర్వ అధ్యయనం (బిఎల్ఎస్)లో కీలక పాత్ర పోషించారు.
- ⇒ రామసముద్రం మండలంలో ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్న వివిధ కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా అమలు చేయడంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారు. మండలంలో అమలు జరిగిన చొక్కాండ్లపల్లి సమీకృత వాటర్ షెడ్ అభివృద్ధి కార్యక్రమం జిల్లాలోని ఇతర మండలాల కన్నా నాణ్యతలో ముందున్నట్టు అప్పటి జిల్లా నీటి యాజమాన్య సంస్థ ప్రాజెక్టు సంచాలకుల ప్రశంసను పొందింది. మండలంలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్ పి ఓ)ను ఏర్పాటుచేసి వివిధ కార్యక్రమాలను

అమలు చేసి, ఇతర మండలాలకు ఆదర్శంగా నిలవడంలో కీలక భూమిక పోషించారు.

- ⇒ ఏపిమాస్ నిర్వహణలో రైతు సంఘం, గ్రామ రైతు సమాఖ్య, మండల రైతు సమాఖ్య శిక్షణ కరదీపికల రూపకల్పనలో సముచిత పాత్ర పోషించారు.
- ⇒ ఏపిమాస్ ద్వారా క్షేత్రస్థాయిలో అమలు జరుగుతున్న వివిధ రకాల కార్యక్రమాలపై వ్యాసాలను 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు అందిస్తున్నారు.
- ⇒ వివిధ రకాల ప్రభుత్వ శాఖలతో ప్రజా సంస్థలను అనుసంధానించి వారికి ప్రభుత్వ సేవలు అందించడంలో సముచిత భూమిక పోషిస్తున్నారు.



⇒ ఏపిమాస్ సి.ఈ.ఓ శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి ప్రేరణతో 2020 ఏప్రిల్, మే నెలలలో కోవిడ్-19 ముప్పుతో మార్కెట్ లేక సతమతమవుతున్న రామసముద్రం రైతుల నుండి దాదాపు 300 టన్నుల టమాటలను కొనుగోలుచేసి, ప్రాసెసింగ్ కంపెనీలకు పంపి, సకాలంలో రైతులకు సొమ్ము చెల్లించడంలో ప్రధాన భూమిక పోషించారు. ఈ బృహత్తర కార్యక్రమంలో దాదాపు 200 కుటుంబాలు ప్రత్యక్షంగా ప్రయోజనం పొందాయి.

సందర్భకుల నిలయంగా రామసముద్రం

వివిధ కార్యక్రమాల విశిష్ట నిర్వహణతో రామసముద్రం మండలాన్ని సందర్భకుల నిలయంగా అభివృద్ధి చేయడంలో గణనీయమైన కృషి చేశారు. భారత హరిత వినూత్న కేంద్ర మొదటి ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ శ్రీ జొనాథన్ అనేక పర్యాయాలు రామసముద్రం మండలాన్ని సందర్శించారు. ప్రస్తుత ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ శ్రీ గెరిట్ తాను బాధ్యతలు తీసుకున్న తొలిరోజులలోనే రామ సముద్రం మండలాన్ని సందర్శించి, అమలు జరుగుతున్న వివిధ కార్యక్రమాలను పరిశీలించి సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఇంతేగాక డిజిఆర్వి మొదలగు విదేశీ ప్రతినిధులు, ఇతర రాష్ట్ర రైతు సంస్థల ప్రతినిధులు మండలాన్ని సందర్శించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నుండి ఉన్నతాధికారులు ఉద్యానశాఖ కమీషనర్ శ్రీ చిరంజీవి చౌదరి, ఆ శాఖ ఇతర ఉన్నతాధికారులు, వ్యవసాయ శాఖ

ఉన్నతాధికారులు రామసముద్రం మండలంలో అమలు జరుగుతున్న కార్యక్రమాలను కొనియాడారని శ్రీ ప్రహ్లాదయ్య తెలిపారు.

అందరికీ అండ శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి

2020 ఏప్రిల్, జూన్ ; 2021 మే నెలలలో కోవిడ్ మహమ్మారి వలన ధరలు లేక ఇబ్బంది పడుతున్న టమాట మొదలగు కూరగాయల రైతుల నుండి పంటలను సేకరించి, రవాణా వ్యయాలను పూర్తిగా ఏపిమాస్ సంస్థ భరిస్తూ ప్రాసెసింగ్ సంస్థలకు చేరవేసి, రైతులకు సకాలంలో కూరగాయల డబ్బులు చేరే విధంగా చర్యలు చేపడుతూ పేద రైతు కుటుంబాలకు ఆర్థిక భరోసా కల్పిస్తూ ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి కుటుంబ పెద్ద పాత్ర పోషిస్తున్నారని చెప్పడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

ఇంతేకాకుండా కరోనా బారిన పడిన సంస్థ సిబ్బందికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పతూ, నైతిక మద్దతు యిస్తూ, అవసరమైన సహకారం అందిస్తున్న శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి మార్గదర్శకత్వంలో పనిచేయడం, నిజంగా ఆదృష్టం.

ఎందరెందరికో కృతజ్ఞతలు

తనలోని నైపుణ్యాలను గుర్తించి గ్రామీణాభివృద్ధి రంగంలో తన ప్రవేశానికి బాటలు వేసిన అప్పటి చిత్తూరు జిల్లా వెలుగు ప్రాజెక్టు సంచాలకులు, ఇప్పటి తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐ.టి. శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ జయేష్ రంజన్,



తన పరిశోధన గురువు డాక్టర్.ఎన్.వి. నారాయణ, శ్రీ పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు శ్రీమతి ఉమ అభివృద్ధి రంగంలో తాను స్థిరపడడానికి, తన ఎదుగుదలకు అందించిన తోడ్పాటును తాను జీవితాంతం మరువలేనని శ్రీ ప్రహ్లాదయ్య కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

2006 నుండి ఇప్పటివరకు కూడా తనలోని

నైపుణ్యాలను గుర్తించి ఎప్పటికప్పుడు తగిన సలహాలు, సూచనలు యిస్తూ, కేవలం సిబ్బందిలో ఒకరిగానే కాకుండా వ్యక్తిగతంగా కూడా తన ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పాటు అందిస్తున్న శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి తోపాటు ఏపిమాస్ సంస్థలో తనకు ఎంతగానో సహకరిస్తున్న సంస్థ ఇ డి శ్రీ మధుమూర్తి, శ్రీమతి కళామణి, శ్రీమతి రామలక్ష్మి, శ్రీమతి మధు మంజరి, శ్రీ పాపిరెడ్డి, శ్రీ జయరాం, శ్రీ వినాయక రెడ్డి, శ్రీ జగన్మోహన్రెడ్డి గార్లకు శ్రీ ప్రహ్లాదయ్య తన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వీరే కాకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో తనతో పాటు సేవలు అందిస్తూ తనకు సహకరిస్తున్న తోటి ప్రాజెక్టు మేనేజర్లు శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి, శ్రీ అమరేంద్రుడు, శ్రీ రమేష్ రెడ్డి, ఇతర క్షేత్రస్థాయి సిబ్బందికి, రైతు సంస్థల కార్యవర్గ సభ్యులకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ■

మామిడి పండ్లు తినగానే యివి తినకూడదు సుమా !

వేసవి ఆగమనంతోనే మార్కెట్లోకి మామిడిపండ్ల రాక మొదలవుతుంది. మన దేశం మామిడి పండ్లకు ఎంతో ప్రసిద్ధి. ప్రపంచంలో మరెక్కడా లభించనన్ని రకాల మామిడి పండ్లు భారత్లో లభిస్తాయి. అంతేకాదు దేశంలోని మామిడిపండ్లు రకరకాల రుచుల్లో అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ మామిడి పండ్లను నేరుగా తినొచ్చు. జ్యూస్లుగా చేసుకుని తాగవచ్చు. మామిడి తాండ్ర, మామిడి కరేలా కూడా తినొచ్చు.

అయితే, ఈ మామిడిపండ్లు తిన్న తర్వాత ఓ ఐదు రకాల పదార్థాలను మాత్రం అస్సలు ముట్టుకోవద్దట. మరి ఆ పదార్థాలేమిటో తెలుసుకుందామా?

నీళ్లు: మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత కొంతనేపటి వరకు మంచినీళ్లను అస్సలు తాగొద్దట. అలా చేస్తే ఆరోగ్యంపై దుప్రభావం పడుతుందట. కడవు నొప్పి, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నదట.

పెరుగు: మామిడి పండు తినగానే పెరుగు తీసుకుంటే శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుందట. అందువల్ల అలాంటి

అలవాటు ఉంటే తక్షణమే మానుకోవాలట. లేదంటే వేడి చేస్తుందట. అంతేగాక చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నదట.

కాకరకాయ: మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత కాకరకాయ తీసుకోవడం కూడా మంచిది కాదట. అలా చేయడంవల్ల వికారం, వాంతులు, శ్వాస తీసుకోవడంలో సమస్యలు వస్తాయట.

ఘాటైన పదార్థాలు: మామిడి పండ్లు తిన్న తర్వాత ఘాటు పదార్థాలుగానీ, కారం పదార్థాలు గానీ తీసుకుంటే ఉదర సంబంధ సమస్యలు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నదట. అంతేగాక ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉన్నదట.

చల్లటి పానీయాలు: మామిడి పండ్లతోపాటు చల్లటి పానీయాలు తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి హానికరమట. చల్లటి పానీయాలతో మామిడి పండ్లను తీసుకోవడంవల్ల వాటిలో షుగర్ లెవల్స్ మరింత పెరుగుతాయట. ■

ఒక్క మాస్కో ఎన్ని గంటలు ధరించాలో తెలుసా...!?

రెండు మాస్కో లు వేసుకుంటేనే మనుగడ ఆరుగంటల తర్వాత మాస్కో శుభ్రపరచాల్సిందే

కరోనా రెండో దశ తీవ్రస్థాయిలో ప్రబలుతోందని డబుల్ మ్యూటెడ్ వైరస్ తగా రూపాంతరం చెంది ప్రజల ఊపిరితిత్తులలో చేరి ప్రాణవాయువు అందకుండా అవుతోందని ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరూ డబుల్ మాస్కో వేసుకోవాలని కొవిడ్ సాంకేతిక సలహా సమితి సూచించింది. ప్రజలు ఎప్పటిలాగే నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని సమితి ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రోజురోజుకూ వేల కేసులు వస్తున్నప్పటికీ కనీస జాగ్రత్తగా ఉన్న మాస్కును సక్రమంగా ధరించడంలేదు. ఏదో వేసుకోవాలంటే వేసుకొన్నట్టుగా ప్రజలు వ్యవహరిస్తుండడం ఏమాత్రం సరికాదన్నారు.

ప్రతి వ్యక్తి ప్రస్తుతం ఉపయోగిస్తున్న కాటన్ మాస్కో లేదా సర్జికల్ మాస్కో, ఎన్-95 ఇతరత్రా మాస్కులు కొంతవరకు రక్షణగా ఉన్నప్పటికీ దీనిద్వారా పూర్తిస్థాయిలో వైరస్ వ్యాపించకుండా ఉండడం లేదని అందువల్లే ఇప్పటికే డాక్టర్లు, వాలంటీర్లు, వారియర్స్ అందరూ డబుల్ మాస్కింగ్ ధరిస్తున్నారు.

డబుల్ మాస్కింగ్ ద్వారా కొంతవరకు వైరస్ ప్రబలకుండా నియంత్రించవచ్చునని కమిటీ తమ పరిశోధనలో నిరూపితమైనట్లు తెలియజేస్తున్నారు. తద్వారా వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాపించడం చాలావరకు తగ్గుతుందన్నారు. ఒక సర్జికల్ మాస్కో, ఎన్-95 మాస్కో లేదంటే కాటన్ మాస్కును జత చేసుకొని ధరించి తమను తాము రక్షించుకుంటూ ఇతరులను కూడా రక్షించాలని సూచించారు.

ఎలా వేసుకోవాలంటే..

మాస్కో కేవలం ఒక కనీస జాగ్రత్త మాత్రమేనని 100 శాతం రక్షణ కవచంగా పని చేయదని కమిటీ సూచించింది. ఇలాంటి ఏ మాస్కో కూడా మార్కెట్లో లేదని వదంతులు నమ్మవద్దన్నారు. ఏదేని ఒక సర్జికల్ మాస్కో లోపలి భాగాన,

ఏదేని క్లాత్ మాస్కో లేదా ఎన్-95 మాస్కో బయటి వైపు ఉండేలా జత చేసి వేసుకోవాలని తెలియజేశారు. తద్వారా మనలోని వైరస్ బయటికి పోకుండా సర్జికల్ మాస్కో రక్షణగా ఉంటే, బయటి వైరస్ మనలోకి రాకుండా ఎన్-95 మాస్కో రక్షణ కల్పిస్తుందని సమితి వివరించింది.

ప్రజా ప్రతినిధులు, వ్యాపారస్తులు, ప్రభుత్వాధికారులు, హెల్త్ వర్కర్స్, డెలివరీ బాయ్స్ తదితరులు ఇతరులతో తరచూ సంభాషణలు చేసేవారు తప్పకుండా డబుల్ మాస్కో వేసుకోవాలన్నారు. అదేవిధంగా హోం ఐసోలేషన్లో ఉన్నవారు, వారికి సహాయకులుగా ఉన్న ఎవరైనా డబుల్ మాస్కింగ్ చేసుకుంటే ఎంతో ఉత్తమని చెబుతున్నారు.

ఒక్క మాస్కో ఆరుగంటలు మాత్రమే ధరించాలి..

ప్రస్తుతం నెలకొన్న సంక్లిష్ట పరిస్థితి కారణంగా కనీసం ఒక సంవత్సరం వరకు మాస్కులు వేసుకోవాల్సి ఉందని అయితే ఒక్క మాస్కో 6 గంటల కాలం మాత్రమే వేసుకోవాలని సమితి పేర్కొంది. మాస్కో అలంకారప్రాయంగా కాకుండా ముక్కు, నోరు పూర్తిగా మూసుకొనే విధంగా ఉన్న డబుల్ మాస్కులను ధరించాలన్నారు. ఎలాంటి మాస్కో వాడినప్పటికీ కేవలం 6 గంటలు మాత్రమే ఉపయోగించాలని ఆ తర్వాత దానిని క్రమపద్ధతిలో కడిగి మళ్ళీ ఉపయోగించాలన్నారు. వేడినీటిలో సర్ప్ ద్వారా కడిగి ఎండలోనే ఎండించి తర్వాత ఉపయోగించాలన్నారు.

ఈ నియమ నిబంధనలు పాటిస్తే తప్ప వైరస్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి ప్రబలకుండా ఉంటుందని లేకపోతే పరిస్థితిని ఏ ప్రభుత్వం కూడా నియంత్రించలేదన్నారు. ఎవరి ఆరోగ్యం వారు కాపాడుకోవాలన్నారు. ప్రజలే చైతన్యవంతులై ఎవరి జాగ్రత్తలో వారు ఉండాలని, ప్రభుత్వానికి అన్నివిధాలా ప్రజలు సహకరిస్తేనే కొవిడ్ మహమ్మారిని పారద్రోలడానికి వీలుంటుందని సలహా సమితి పేర్కొంది.

మహిళలను కలవరపరిచే మెనోపాజ్... !

అప్పటి వరకూ ఉన్న ఉత్సాహం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. లైంగికాసక్తి సన్నగిల్లుతుంది. రుతుక్రమం గతి తప్పుతుంది. చివరికి రుతు చక్రాలు పూర్తిగా నిలిచిపోతాయి. స్త్రీలలో ఈ దశనే మెనోపాజ్ గా చెబుతారు. హార్మోన్ల ఉత్పత్తి కూడా నిలిచిపోయే ఈ దశలో స్త్రీలు తమ ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.

ఏమిటి ఈ దశ ?

12 నెలలుగా నెలసరి రావడం ఆగిపోతే దాన్ని మెనోపాజ్ గా తేల్చి చెబుతారు. రుతుచక్రం ఆగిపోవడం అంటే వారిలోని ఓవరీలు పనిచేయడం పూర్తిగా నిలిచిపోయినట్లుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

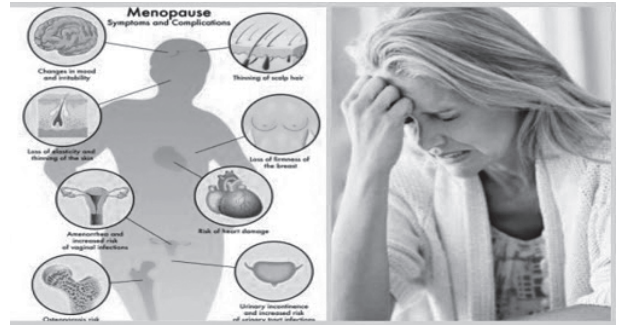
ఇది రాత్రికి రాత్రే జరగదు. క్రమంగా జరుగుతుంది. ఇలా క్రమంగా జరిగే దశను పెరిమెనోపాజ్ ట్రాన్సిషన్ పీరియడ్ (మెనోపాజ్ ప్రారంభ దశ) గా చెబుతారు. ప్రతీ మహిళకు ఈ సమయంలో భిన్నమైన అనుభవాలు ఎదురవుతాయి.

మెనోపాజ్ దశలో స్త్రీలలో ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. హార్మోన్లు అన్నవి రక్తం ద్వారా శరీరమంతా ప్రయాణిస్తూ... శరీరంలోని అన్ని వ్యవస్థల్లో శారీరక, రసాయనిక చర్యలు ప్రారంభం, నిలిచిపోవడం, పెంచడం, తగ్గించడం వంటి చర్యలకు కారణమవుతాయి. మహిళల్లో ఓవరీలు ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్టరాన్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి మూల కేంద్రం.

ఈ రెండు హార్మోన్లు మహిళల్లో పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అంటే రుతుచక్రం, సంతానోత్పత్తిని నిర్ణయిస్తాయి. మెనోపాజ్ సమయంలో ఒవేరియన్ ఫాలికుల్స్ తగ్గిపోతాయి. దీంతో ఓవరీలు పునరుత్పత్తి వ్యవస్థలో భాగమైన ల్యూటినైజింగ్ హార్మోన్, ఫాలికుల్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్లకు స్పందించడం తగ్గిపోతుంది. దీంతో మొత్తం మీద హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఇదే మెనోపాజ్ దశలో ప్రధానంగా జరిగేది. ఇదే ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఏసమయంలో?

మెనోపాజ్ అన్నది ఎక్కువ మందిలో 45 నుంచి 51 ఏళ్ల సమయంలో మొదలవుతుంది. కొద్దిమందిలో ముందుగానే 30 సంవత్సరాలకే ప్రారంభం కావచ్చు. కొందరిలో అలస్యంగా 60 ఏళ్లప్పుడు కూడా మొదలు కావచ్చు. ఎప్పుడు ఇది మొదలవుతుందని చెప్పేందుకు ఎటువంటి పరీక్షలు లేవు. మెనోపాజ్ ప్రారంభం కావడానికి వారు ఏ వయసులో మెచ్యూర్ అయ్యారన్న అంశం పాత్ర లేదు.



ఎలా గుర్తించొచ్చు...

ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గిపోతే ఆ ప్రభావం శరీరంలో ఎన్నో వ్యవస్థలపై పడుతుంది. మెదడులో నాడీ వ్యవస్థపై, మూత్రకోశం, గుండె, రక్తనాళాలు, ఎముకలు, వక్షోజాలు, చర్మం, శిరోజాలు, మ్యూకస్ మెంబ్రేన్లు, పెల్విక్ కండరాలపై ప్రభావం ఉంటుంది. వీటికి సంబంధించిన ప్రభావాలకు లోనైతే లక్షణాలు బయటకు కనిపిస్తాయి. చాలావరకు లక్షణాలనేవి మెనోపాజ్ ప్రాథమిక దశలోనే బయటపడతాయి. కొన్నేళ్లపాటు ఉండొచ్చు. అయితే అందరిలోనూ ఇలానే జరగాలని లేదు. కొంతమంది మహిళలు ఎటువంటి లక్షణాలు, సమస్యలేకుండా మెనోపాజ్ లోకి అడుగుపెడతారు.

మెదడు, నాడీ వ్యవస్థపై...

ఈస్ట్రోజన్ తగ్గడం వల్ల జీవ రసాయనిక చర్యల్లో హెచ్చుతగ్గులు చోటు చేసుకుంటాయి. దీంతో మెదడు, నాడీ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. ఫలితంగా ప్రవర్తనలో మార్పులు, జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించడం, ఏకాగ్రత లోపించడం,

చిరాకు, అలసట, వేడి ఆవిర్భూతం, రాత్రులు చెమటలు పట్టడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన, మానసికంగా కుంగిపోవడం ఇలా ఎన్నో విధాల లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీంతో నిద్ర సరిగా పట్టక ఇబ్బందిని ఎదుర్కోవచ్చు.

గుండెపై...

ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ లోపించడం వల్ల గుండె, గుండె రక్తనాళాల సంబంధిత సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. ఫలితంగా గుండెపోటు, మెదడుకు రక్త సరఫరా తగ్గి స్ట్రోక్ రావడం, ఇతర గుండె సంబంధిత సమస్యల బారిన పడే అవకాశాలుంటాయి. ఒకవేళ గర్భసంచిని తొలగించే హిస్టరెక్టమీ శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటే, లేదా ఓవరీలను తొలగించే ఊఛారెక్టమీ చేయించుకున్నవారు, ముందుగానే మెనోపాజ్ దశకు చేరిన వారికి గుండె జబ్బుల ప్రమాదం మరింత ఎక్కువ ఉంటుంది. మెనోపాజ్ దశలో ఇంత ప్రమాదం ఉంటుందా? అన్నది అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వాటిలో కుటుంబ చరిత్ర, జీవన విధానం, తీసుకునే ఆహారం కూడా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి.

పుసరుత్పత్తి వ్యవస్థ

సంతానం కలిగే అవకాశాలు మెనోపాజ్ తో ముగిసి పోయినట్టే. ఎందుకంటే ఒవేరియన్ పనితీరు ఆగిపోయి ఈస్ట్రోజన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది కనుక. యువ్వనం ప్రారంభమైన దగ్గర నుంచి నెలనెలా వచ్చే పీరియడ్స్ మెనోపాజ్ తో ఆగిపోతాయి. దాంతో ఇకపై గర్భధారణకు అవకాశం ఉండదు. మెనోపాజ్ దశ ప్రారంభంలో క్రమం తప్పి పీరియడ్స్ వస్తుంటాయి. అధికంగా రక్తస్రావం లేదా కొంచెమే రక్తస్రావం కనిపిస్తుంది. అంతేకాదు, ఒక పీరియడ్ నుంచి తదుపరి పీరియడ్ కు మధ్య సమయం పెరిగిపోవచ్చు లేదా తగ్గిపోవచ్చు.

మహిళల్లో నెలలపాటు పీరియడ్స్ ఆగడం సాధారణంగా రెండు సందర్భాల్లోనే జరుగుతుంది. గర్భం దాల్చినప్పుడు, మెనోపాజ్ లోకి ప్రవేశించినప్పుడు. వరుసగా 12 నెలల పాటు పీరియడ్స్ రాలేదంటే మెనోపాజ్ లోకి వెళ్లినట్టే. అంతకాలం పాటు రాకుండా ఆ తర్వాత ఒక్కసారిగా రక్తం కనిపిస్తే కేన్సర్ ఉందో, లేదో అన్నది నిర్ధారించుకునేందుకు వైద్యులను

సంప్రదించాల్సి ఉంటుంది.

ఎముకలు కుదేలు

30 ఏళ్ల తర్వాత శరీరంలో ఎముకల వృద్ధి అన్నది ఎముకల క్షీణత అంత స్థాయిలో ఉండదు. ఇక మెనోపాజ్ లో ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ పడిపోవడం వల్ల ఎముకల్లో ఖనిజ సాంద్రత తగ్గిపోతుంది. దీంతో ఆస్టోపీనియా, ఆస్టో పోరోసిస్ బారిన పడే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మెనోపాజ్ వచ్చిన ఐదు, పదేళ్ల తర్వాత ఎముకల సాంద్రత మరింత క్షీణించడం వల్ల ప్రాక్చర్లు, ఎముకల గాయాల ముప్పు పెరిగిపోతుంది.

చర్మంపై

మన శరీరమంతటినీ కప్పి ఉంచే చర్మం మెనోపాజ్ కారణంగా మార్పులకు గురవుతుంది. ఈస్ట్రోజన్ తగ్గడం వల్ల శరీరంలో నీటి నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. దాంతో చర్మం సాగే తత్వం కూడా తగ్గిపోతుంది. పొడితనం పెరిగి దురదలు, చర్మం ముడతలు పడడం జరుగుతుంది. గాయాలైతే త్వరగా మానవు కూడా. చర్మం గాయాలకు గురైనప్పుడు అవి త్వరగా మానేందుకు ఈస్ట్రోజన్ తోడ్పడుతుందని ఎన్నో పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.

మూత్రకోశంపై

ఈస్ట్రోజన్ తగ్గడం వల్ల మూత్రకోశం పొడిగా, సన్నగా మారి, సాగే గుణాన్ని కోల్పోతుంది. దీంతో తరచుగా మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. దగ్గినప్పుడు, నవ్విసప్పుడు, బరువులు ఎత్తినప్పుడు మూత్రం లీకవుతుంది. మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే ఈస్ట్రోజన్ ఈ విధమైన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి సహజంగా రక్షణ కవచంలా ఉపయోగపడుతుంది.

జననేంద్రియాలపైనా ప్రభావం

ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిలు తగ్గడంతో స్త్రీ జననేంద్రియాల్లో పొడితనం పెరిగిపోతుంది. దీంతో చిరాకు, అసౌకర్యం కలుగుతాయి. కండరాలు కుంచించుకుపోతాయి. అదే సమయంలో లూబ్రికేషన్ సైతం తగ్గిపోతుంది. ఈ విధమైన పరిస్థితుల్లో జీవిత భాగస్వామితో శారీరకంగా కలవడం అసౌకర్యంగా, బాధగా అనిపిస్తుంది.

(మిగతా 32 వ పేజీలో)

చేపల వ్యర్థాలతో భూసారాన్ని పెంచే ద్రావణం!

పర్యావరణ పరిరక్షణకు కూడా తోడ్పడే జీవసంబంధ ప్రత్యామ్నాయం ' ఫిష్ అమిన్ ' ,

భూసారాన్ని పెంపొందించేందుకు విజయవంతమైన సమాధానం ఫిష్ అమిన్ అన్న వాస్తవాన్ని తమిళనాడుకు చెందిన రైతు బృందాలు గుర్తించాయి. భూసారాన్ని మెరుగు పరచడంలో నత్రజని పోషకాల అవసరాన్ని తీర్చడంతో పాటు ఫిష్ అమిన్ వాడకం ద్వారా మంచి దిగుబడికి కూడా ఈ ఫిష్ అమిన్ ఎంతగానో తోడ్పడుతుందనేది వారి అనుభవం. సామాన్య ప్రజారోగ్యానికి హానికరంగా ఉండి భయాందోళనలు కలిగించిన వ్యర్థ పదార్థాలను ఆధారం చేసుకుని ఈ ఫిష్ అమిన్ తయారవుతుంది. ఫలితంగా పరిసరాల్లో కాలుష్యం ముప్పు కూడా పూర్తిగా అడుపులోకి వచ్చింది.

సేద్య రంగంలో అధిక దిగుబడుల కోసం ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాల వంటి రసాయనిక పదార్థాల వినియోగం మంచి ఫలితాలనే ఇచ్చాయి. ప్రజానీకానికి ఆహారభద్రత అందించింది. అయితే సంవత్సరాల తరబడి ఈ రసాయనాలను వినియోగిస్తున్న కారణంగా ప్రకృతి సహజమైన మంచి వ్యవస్థలను ధ్వంసం చేసింది. భూమి లోపలి పొరల్లో ప్రకృతి ప్రసాదించిన ప్రశాంత జీవనాన్ని అనుభవిస్తున్న అనేకానేక సూక్ష్మజీవులను, పచ్చని పురుగులను, ఇంకా ఇతర జీవజాలాన్ని అంతం చేసింది. ఈ జీవులన్నీ ఒకప్పుడు సేద్య రంగానికి తోడ్పడుతూ పోషకాలను అందించేవి. నీటిలోని హానికర జీవాలను అవి నియంత్రించేవి.

అడ్డూఅడుపూ లేకుండా విచ్చలవిడిగా రసాయనాలను ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాల రూపంలో ఉపయోగించిన కారణంగా, చీడల నాశనం కావడంతో పాటు ఈ సజీవ రక్షణ వలయాన్ని కూడా దెబ్బతిన్నది. ఈ రసాయనాల ప్రభావం మరో రకంగా కూడా హానికరంగా మారింది. ఆవిధంగా రసాయనాల వినియోగంతో ఇబ్బడిముబ్బడిగా వచ్చిన ఫలసాయం ఆహారంగా తీసుకున్న మానవుల

ఆరోగ్యాన్ని బలి తీసుకుంది. ఇదివరకటి తరాలకు తెలియని క్యాన్సర్ వంటి అనేక అపాయకరమైన వ్యాధులపాలు చేస్తున్నది. జంతువులకు ఏ విధంగా అయితే అమిన్ ఆసిడ్స్ అవసరమవుతాయో అదేవిధంగా వృక్షసంతతికి కూడా వాటి అవసరం చాలా ఎక్కువ. ఇవి మొక్కల్లో సరైన తీరులో ఉండవచ్చు. జీవసంబంధమైన ఇండోల్, పైరోల్ వంటి వాటిల్లో కూడా ఇటువంటి అస్పష్టత ఉంటుంది. వాస్తవానికి



నత్రజని పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే ఫిష్ అమిన్

ఇవి కూడా కాయలు, పండ్లు తదితర ఆహారపదార్థాల తయారీకి, పుష్పాకరణ లేదా ఫలదీకరణకు చాలా అవసరమైనవి. ఈరకమైన మిశ్రమాలు ఏదో ఒక మోతాదులో తప్పనిసరి. అతి ముఖ్యమైన పంటలను పండించే క్రమంలో ఇవన్నీ ఎంతో కొంత ఉండి తీరాలి. ఎంజైమీకరణ ప్రక్రియ ద్వారా ఇవి లభిస్తాయి. ముఖ్యంగా చేపల కదలికల్లోంచి, మాంసపు వ్యర్థాల నుంచి ఉత్పన్నమవుతాయి.

పర్యాకాలం రావడానికి ముందే ఆహారయోగ్యమైన చేపలతో పాటు ఆహారంగా ఉపయోగపడని చేపల నుంచి పెద్ద మొత్తంలో వ్యర్థాలు వెలువడుతాయి. ఇదేవిధంగా ఫిష్ ప్రొసెసింగ్ యూనిట్ల నుంచి కూడా కొన్ని వ్యర్థాలు



వెలువడుతాయి. వాటిని సరైన పద్ధతుల్లో శుద్ధి చేసే సదుపాయాలు లేని కారణంగా వాతావరణ కాలుష్యానికి దారితీస్తున్నాయి. వ్యాధులు వ్యాపించేందుకు కారణం అవుతున్నాయి. సరైన సమయంలో వాటిని సరైన విధంగా శుద్ధి చేసినట్లయితే ప్రగతికి విశేషంగా తోడ్పడతాయి. (ఈ అమినోలు సింథటిక్ అమినోలా ఆధారంగా పెరిగిన మొక్కల కన్నా ఎంతో ఉపయోగకరం. మార్కెట్లో ఈ సింథటిక్ అమినోలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

టీ చర్చగా పని చేసి రిటైరైన ప్రమీలగారు కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పువ్వులు, పండ్లు మొదలైన వాటిని తన ఇంటి పైకప్పుపైనే పండిస్తుంటారు. గతంలో అంటే 2016 ఫిబ్రవరిలో కన్యా కుమారి వద్దనున్న వి వో కా నం ద



కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫిష్ అమినో శిక్షణ కార్యక్రమానికి ఆమె కూడా హాజరయ్యారు. ఆ తరువాత, ఆమె స్వయంగా ఫిష్ అమినోలను తయారు చేసుకుంటూ 15 రోజులకోసారి వాటిని మొక్కలపై చల్లుతూ వచ్చారు. ఈ ప్రయత్నం గురించి ఆమె వివరిస్తూ “మిలీ బిగ్గీ సమస్య చాలా తీవ్రంగా ఉండేది. వాటిని అదుపు చేసేందుకు చాలా రకాలుగా ప్రయత్నించాను. కానీ సాధ్యం కాలేదు. ఫిష్ అమినోలను చల్లటం మొదలు పెట్టిన తరువాత ఆ సమస్య పూర్తిగా పరిష్కారమైంది” అంటున్నారు.

ఈ పరిస్థితులను అధ్యయనం చేసిన స్వచ్ఛంద సంస్థ వీకే - సర్దివ్ జీవసంబంధ వ్యర్థాలను శుద్ధి చేసి పునర్వినియోగానికి అనువుగా మార్చే పద్ధతులను అభివృద్ధి చేసింది. ఆరకంగా శుద్ధి చేసిన వ్యర్థాలకు ఉపయోగకరమైన తీరులో మార్చేందుకు వీలుగా అనేక అదనపు విలువలు వాటికి చేకూర్చింది. ఈ పరిశోధనా క్రమం వెనుక ఉన్న మౌలిక సూత్రం ఒక్కటే. అది -“ఒకచోట వెలువడిన వ్యర్థాలు మరోచోట మరో జీవాలకి ఆహారంగా ఉపయోగపడుతుంది”. ఈ సూత్రంవల్ల ఎనర్జీ ఎఫీషియెన్సీ కూడా సాధించవచ్చు. అంటే వనరులను మరింత సమర్థవంతంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ విధానం మరో ప్రయోజనం కూడా కల్పిస్తుంది. ప్రకృతి సహజమైన వాతావరణాన్ని కాపాడుతుంది. జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడుతుంది. శిలాజరూపక ఇంధనాలను ఆదా చేస్తుంది. వాతావరణంలోకి హానికరమైన సీఓ2 వాయువుల చేరికను నివారిస్తుంది. ఆహారపదార్థాలు హానికరం కాకుండా పర్యావరణం ప్రమాదకరం కాకుండా రక్షిస్తుంది. మొత్తంమీద మానవ జీవితానికి ఉపయోగపడే విధంగా కొత్తకొత్తగా పుట్టుకొస్తున్న వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడుతుంది.

చేపల చెరువుల్లోని నీటిని పునర్వినియోగానికి వీలుగా రీసైకిల్ చేసే విధానం

చేపలు విడుదలచేసే వ్యర్థాల్లో చాలా విలువైన పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే వాటిని 24 గంటలసేపు మాత్రమే కాపాడగలం. ఎందుకంటే ఆ వ్యర్థాలు కొన్ని ఇతర సూక్ష్మ జీవాలను (మైక్రోబ్స్)ను ఆకర్షిస్తాయి. సూక్ష్మజీవ జీవసంబంధ (మోక్రోబియల్) క్షీణత ప్రక్రియ ద్వారా ఏరోబ్స్ అనే గాలిలో వృద్ధి చెందే కొన్ని జీవాలు శుద్ధి చేయగలుగుతాయి. వాటి నుంచి దుర్వాసన రాకుండా నియంత్రించగలుగుతాయి. అయితే శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో నియంత్రిత పద్ధతిలో ఫెర్మెంటేషన్ (పులియబెట్టడం) ద్వారా ఈ దుర్వాసన పరిమితంగా ఓ మాత్రమే ఉండేలా చేయవచ్చు.

అదే సమయంలో అవసరమైన ప్రయోజనకరమైన ఉత్పాదనలు తయారుచేసి భవిష్యత్ అవసరాలకు భద్రపరుచుకునేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఇక్కడే అవి మొక్కల ఎదుగుదలకు తోడ్పడేవిగా మారిపోతాయి. వ్యర్థాలను

సేకరించాలి. వాటిని పూసివేసేందుకు సరైన మూత ఉన్న ఒక ప్లాస్టిక్ పెట్టెలోకి చేర్చిన తరువాత అందులో సగభాగం వరకు నీటిని నింపాలి. ఈ పెట్టెలో చేర్చిన వ్యర్థాల్లో ఒక కిలోగ్రామ్ కు 0.05 లేదా 0.1 గ్రాము చొప్పున బొప్పాయి పసరు చేర్చాల్సి ఉంటుంది. ఈ బొప్పాయి పసరు తీసేందుకు పరిపూర్ణంగా పెరిగిన బొప్పాయి పండుకు రంధ్రం చేసి అందులోనుంచి కారే రసాన్ని సేకరించాల్సి ఉంటుంది. దీనికున్న ప్రత్యేకత ఏమిటంటే మొక్కలకు అవసరమైన ఎంజైమ్లను అందించగలుగుతుంది. దీని ప్రభావం వల్ల జంతు వ్యర్థాలను పెప్టోన్లుగా అమినో ఆసిడ్స్ గా అతి తక్కువ కాలంలోనే మార్చివేయగలుగుతుంది. దీని ప్రభావం వల్ల జంతు వ్యర్థాలను పెప్టోన్లుగా అమినో ఆసిడ్స్ గా అతి తక్కువ కాలంలోనే మార్చివేయగలుగుతుంది.

ఈరకంగా పెట్టెలో ఉంచిన వ్యర్థాలు, నీరు, బొప్పాయి రసాల మిశ్రమాన్ని బాగా కలియగలపాలి. ఆ తరువాత 5 నుంచి 8 గంటల పాటు మూతపెట్టి పులియనివ్వాలి. ఈ మధ్యలో అప్పుడప్పుడు మూత తీసి మరోసారి కలియబెడుతూ ఉండాలి. నిర్ణయించిన వ్యవధి తరువాత (5 లేదా 8 గంటలు) బెల్లం పాకం చేర్చాలి. దీనిని తయారుచేసేందుకు అరలీటరు నీటిలో 200 గ్రాముల బెల్లం కరిగించాలి. ఈ రసాయనాన్ని ప్రతీ కిలో వ్యర్థాలకు అర లీటరు చొప్పున జత చేయాలి. బెల్లం చేర్చడం వల్ల సల్ఫర్ ఆధారిత సూక్ష్మక్రిములు చొరబడకుండా అడ్డుకోవచ్చు. ఈ క్రిమిజాలం సల్ఫర్ లో ఉండే పోషకాలను తినివేస్తాయి.

అంతేకాకుండా దుర్వాసనను అడ్డుకోగల శక్తిని తగ్గించి వేస్తాయి. సాధారణంగా హైడ్రోజన్ సల్ఫైడ్ వంటి వాయువులు దుర్వాసనకు దారి తీస్తాయి. వాటిని అడ్డుకోవడమే కాకుండా బెల్లం చేర్చడం వల్ల ప్రోటీన్లు అమినో ఆసిడ్స్ గా మారడానికి అవసరమైన వైక్రో-ఫంగి ఎదుగుదలను, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఆల్కహాల్ గా, కీటోన్స్ గా మారేందుకు తోడ్పడతాయి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియలో ఎముకలు వంటివి కూడా కరిగిపోతాయి. ఫాస్ఫేట్, కాల్షియం మిశ్రమాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి.

సరైన పద్ధతిలో మైక్రో - ఫంగి, బాక్టీరియా సహాయంతో

ఫెర్మింటేషన్ చేయడం దాదాపు 15 నుంచి 20 రోజులు పడుతుంది. ఈరకంగా సేకరించిన మూలిక ద్రవానికి 2 నుంచి 5 సార్లు సమృద్ధిగా నీటిని కలిపి ఫిల్టర్ చేసిన తరువాత మనకు అవసరమైన రూపంలో ద్రావణం సిద్ధమవుతుంది. దీనిని నేరుగా మొక్కలకు అందించాలి. అందుకు ఫోలియర్ స్ప్రే ఉపయోగించాలి. ఇంకా మిగిలిపోయిన మడ్డిపదార్థాన్ని ఎరువు రూపంలో పొలాల్లో ఉపయోగించుకోవచ్చు. లీటర్ ద్రావణం తయారీకి 30 రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. దీనిని లీటరుకు 15 రూపాయలకు తిరిగి అమ్ముకోవచ్చు.

విస్తృతంగా ప్రచారం

వివేకానంద కేంద్ర - సర్టిఫ్ సంయుక్తంగా రైతులకు, స్వయం సహాయక బృందాలకు ఫిష్ అమినో తయారీకి సంబంధించిన ఈ విధానంపై పెద్ద ఎత్తున శిక్షణ ఇస్తున్నాయి. ఈ విధానాన్ని రైతులు కూడా ఆసక్తిగా స్వీకరించి ఆచరణలో పెడుతున్నారు. రిటైర్డ్ టీచర్ ప్రమీల 2016 ఫిబ్రవరిలో శిక్షణ పొంది ఇప్పుడు ఫిష్ అమినో స్వయంగా తయారుచేసుకుంటూ కూరగాయలు పండిస్తున్నారు. 15 నుంచి 20 శాతం అదనపు దిగుబడి సాధిస్తున్నారు.

ప్రస్తుతం న్యూఢిల్లీలోని సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ డిపార్టుమెంటు, నాబార్డ్ ఈ విధానాన్ని ప్రచారం చేసేందుకు ప్రత్యేకంగా ఒక కార్యక్రమం చేపట్టాయి. దానిని కెపాసిటీ అడాప్టిషన్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ (సీఎటీ) పేరుతో ప్రచారం చేస్తున్నారు.

ఫిష్ అమినో వినియోగం వల్ల వ్యర్థాలను సంపదగా మార్చుకోవడంతో పాటు వాతావరణ కాలుష్యం నివారించేందుకు, మొక్కల ఎదుగుదలకు తోడ్పడవచ్చు. క్షేత్ర ప్రయోగాల్లో మంచి ఫలితాలు కనిపించాయి. దిగుబడి 15 నుంచి 20 శాతం పెరిగింది. నత్రజని ఎరువులపై ఆధారపడవలసిన అవసరం తగ్గిపోయింది. మార్కెట్ పై ఆధారపడడాల్సిన అవసరం రైతన్నకు తప్పిపోయింది.

(లీసా ఇండియా సౌజన్యంతో)

తోటివారి పట్ల ప్రేమను చూపించాలి, మానవసేవకు మించిన భగవదారాధన మరొకటి లేదు

నోటిలోని పుండ్లకు యింటి వైద్యం !

నోటి అల్సర్లు.. ఈ సమస్యను చాలా మందే ఎదుర్కొని ఉంటారు. నోటిలో పుండ్లు అయితే ఆ బాధ వర్ణనాతీతం. ఈ నోటి పూత వల్ల ఆహారం తీసుకోవడం చాలా కష్టమైపోతుంది. ఏది తిన్నా నోరంతా మండుతుంది. మన వంట గదిలో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతోనే ఇలాంటి నోటి అల్సర్లకు చెక్ పెట్టొచ్చు. మరి అవేంటో చూద్దాం.

తులసి ఆకులు

మన ఇంటి ముందుండే తులసి మొక్కలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. పలు రకాల అలర్జీలు, అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో తులసి ఆకులు చక్కగా పని చేస్తాయి. అందుకే రోజులో నాలుగైదుసార్లు తులసి ఆకులు నమలడం ద్వారా నోటి అల్సర్లకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆకులు నమిలేటప్పుడు కొద్దిగా నీటిని తీసుకున్నట్లయితే తులసి ఆకుల రసం నోరంతా వ్యాపించి, తొందరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కొత్తిమీర

కొత్తిమీరలో మంటను తగ్గించే యాంటీసెప్టిక్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటి అల్సర్ల వల్ల కలిగే నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. కొత్తిమీర ఆకులను వేడి నీటిలో వేసి ఉడికించాలి. చల్లార్చిన తర్వాత ఆ రసంతో రోజుకు మూడుసార్లు పుకిలిస్తే సమస్య తగ్గుతుంది.

ఉల్లిగడ్డ

ఉల్లిగడ్డలోని సల్ఫర్ గుణాలు నోటి ఆల్సర్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. చిన్న ఉల్లిగడ్డ ముక్కను అల్సర్ అయిన చోట ఉంచినా.. ఉల్లిరసంతో నోటిని పుకిలించినా ఫలితం ఉంటుంది.

తేనె

నోటి అల్సర్లను తగ్గించడంలో తేనె చక్కగా పనిచేస్తుంది. అల్సర్లు అయిన చోట తేనెను పూస్తే తొందరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అల్సర్ల కారణంగా నోరు పొడిబారుతుంది. అదే తేనెను పూసినప్పుడు నోరు తేమగా మారి ఉపశమనం

కలుగుతుంది. తేనెలో ఉండే యాంటీమైక్రోబయల్ గుణాల కారణంగా అల్సర్లకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియా తొందరగా నాశనం అవుతుంది. ఫలితం ఇంకా తొందరగా కావాలంటే తేనెతో పాటు కొద్దిగా పసుపు కూడా రాయొచ్చు.

కొబ్బరి

నోటిలో పుండు అయిన చోట కొబ్బరి నూనెను రాయడం వల్ల ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎండు కొబ్బరిని నమిలినా కూడా ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే కొబ్బరినీళ్ళు ఎక్కువ తాగడం వల్ల శరీరంలోని వేడి తగ్గి, అల్సర్ల సమస్య తగ్గిపోతుంది.



గసగసాలు

శరీరంలో వేడి అధికంగా పెరగడం వల్ల నోటి అల్సర్లు వస్తుంటాయి. కాబట్టి గసగసాలతో ఈ సమస్యకు చెక్ పెట్టొచ్చు. ఒక చెంచా గసగసాలను పొడి చేసి, దానికి ఒక చెంచా చక్కెరనుకలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. దీనివల్ల అల్సర్ల సమస్య తగ్గుతుంది.

నోటి అల్సర్లు తగ్గించే మరిన్ని చిట్కాలు

- ⇒ నోటి అల్సర్ల తక్షణ ఉపశమనానికి ఐస్ ముక్కలతో మర్దన చేయాలి
- ⇒ తరచూ లవంగాలు నమలడం వల్ల కూడా ఆ ఘాటు వల్ల కూడా సమస్య తక్కువ అవుతుంది. కాకపోతే

చర్చ విజ్ఞానాన్ని పంచుతుంది, పిడివాదం అజ్ఞానాన్ని సూచిస్తుంది

మహిళలను కలవరపరిచే మెనోపాజ్

(27 వ పేజీ తరువాయి)

మెనోపాజ్ ను ఎదుర్కోవడం ఎలా...?

ప్రతీ మహిళకు ఏదో ఒక దశలో మెనోపాజ్ తప్పనిసరి. కాకపోతే ఈ దశలో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వయసు ఆధారంగా తాము మెనోపాజ్ లోకి వెళుతున్నామా అనేది గమనించుకుంటూ ఉండాలి. ప్రారంభంలోనే గుర్తించి వాటి ప్రభావం శరీరంలోని ఏదైనా వ్యవస్థలపై పడుతుందా? అన్నది కనిపెట్టాలి. వైద్యులను సంప్రదించి, సమగ్ర పరీక్షలు చేయించుకుని, వారు సూచించేచికిత్సలు, జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మెనోపాజ్ దశలో ఏ ఇబ్బందులూ లేకుండా చూసుకోవచ్చు.

హార్మోన్ థెరపీ

మెనోపాజ్ లో ఓవరీలు పని చేయకపోవడం, శారీరక మార్పుల కారణంగా హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి పలు లక్షణాలు, ఇబ్బందులు కనిపిస్తుంటే వైద్యులు తగ్గిన హార్మోన్లను బయటి నుంచి ఇచ్చే ప్రయత్నం చేస్తారు.

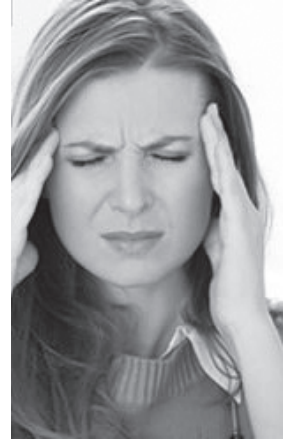
గర్భాశయం కలిగి ఉన్న మహిళలకు ఈస్ట్రోజన్,

లవంగాల ఘాటు వల్ల మొదట మంట ఎక్కువ అవుతుంది.

- ⇒ గోరువెచ్చటి నీటితో తరచూ పుక్కిలించి ఉంచాలి.
- ⇒ ఒకే బ్రెస్టు ఎక్కువ కాలం వాడినా ఈ సమస్య వస్తుంది. అందుకే మూడు నెలలకొకసారి టాత్ బ్రెస్టు మార్చాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు.
- ⇒ విటమిన్ బీ12 తగ్గినా ఈ సమస్య వస్తుంటుంది. కాబట్టి డాక్టర్ల సూచన మేరకు బీ12 విటమిన్ టాబ్లెట్లు వాడితే సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.
- ⇒ నోటి అల్సర్లతో బాధపడేటప్పుడు టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

ప్రోజెస్టిన్ (ప్రోజెస్టరాన్ కు సింథటిక్ రూపం) టాబ్లెట్లను కలిపిన చికిత్సను సిఫారసు చేస్తారు. ఒక్క ఈస్ట్రోజన్ ను మాత్రమే వాడితే ఎండోమెట్రియల్ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతుంది. అందుకే దీనికి రక్షణగా ప్రోజెస్టిన్ ను కూడా సూచిస్తారు. ఇటీవలి కాలంలో డవీ అనే మందు కూడా వచ్చింది. ఇందులో ఈస్ట్రోజన్లు, బజెడాక్సీఫెన్ ఉంటాయి. దీనికి ఎఫ్ డీఏ ఆమోదం ఉంది.

గర్భసంచి తొలగించిన వారికి వైద్యులు కేవలం ఈస్ట్రోజన్ థెరపీ మాత్రమే సూచిస్తారు. ఇక గర్భాశయం ఉండి ఈస్ట్రోజన్ ప్రారంభ దశలో ఉన్న కొంతమంది మహిళలకు ప్రోజెస్టరాన్ మాత్రమే సూచిస్తుంటారు. ఈ థెరపీ తో వేడి ఆవిర్భవ తగ్గుతాయి.



హార్మోన్ల చికిత్సలో నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులున్నాయి. క్రీమ్ లేదా జెల్ రూపంలో చర్మంపై అప్లయ్ చేసుకునే చికిత్స కూడా ఉంది. హార్మోన్లతో కూడిన ప్యాచ్లను చర్మంపై అంటించుకునేవీ ఉన్నాయి. నేరుగా జననేంద్రియాల ద్వారా తీసుకునే మందులూ ఉన్నాయి. ఈ మందుల వల్ల తక్కువ మందిలో దుష్ప్రభావాలకు అవకాశం లేకపోలేదు. అయితే, వైద్యుల పర్యవేక్షణలో తీసుకుంటే అవసరమైతే మార్పులు, చేర్పులు వారే సూచిస్తారు.

క్రమం తప్పకుండా వైద్యులను కలుస్తూ వారి సూచన, సలహాల ఆధారంగా చికిత్స తీసుకుంటే మెనోపాజ్ లోనూ హ్యాపీగా ఉండొచ్చు. మెనోపాజ్ లక్షణాలను పట్టించుకోకుండా వదిలేయడం మాత్రం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

(ap7am.com సౌజన్యంతో)

నిరుపేదల కష్టాలను చూసి ద్రవించే హృదయం వుండే వాడే మహాత్ముడు

ఇవి తినండి ... రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి !

కరోనా అతలాకుతలం చేస్తున్నవేళ రోగనిరోధకశక్తి (ఇమ్యూనిటీ) ని పెంచుకొనే పరిశుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోడానికి ప్రాధాన్యం పెరిగింది. అయితే, చాలామంది సరైన ఆహారం తీసుకోకుండా ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లు, కషాయాలకే తొలి ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు. అలా చేయడం సరికాదంటున్నారు నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ లక్ష్మయ్య. వైరస్ సోకినవారు, సోకనివారు ఎవరైనా సరే ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం మంచిదని చెప్తున్నారు. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, ఏ వదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడుతాయనే దానిపై డాక్టర్ లక్ష్మయ్య 'సమస్తే తెలంగాణ'తో మాట్లాడారు. ఆ వివరాలు..

కరోనా సోకినవారు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

వైరస్ సోకినవారు ఆరోగ్యకరమైన బ్యాలెన్స్డ్ డైట్ తీసుకోవాలి. కొవిడ్ను ఎదుర్కొనేందుకు అవసరమయ్యే యాంటీబాడీస్ వృద్ధి చెందాలంటే ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఫుడ్ తీసుకోవడం తప్పనిసరి. పప్పు దినుసులు, చేపలు, చికెన్, మటన్ ఇతర మాంసాహారాల్లో అధిక ప్రోటీన్లు ఉంటాయి.

ఇవి కాకుండా పాలు, పెరుగు, గుడ్లు కూడా తీసుకోవచ్చు. వైరస్ సోకినవారు కాస్త ఎక్కువ మోతాదులో ప్రోటీన్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. సాధారణంగా ఒక మనిషికి రోజుకు 60 గ్రాముల పప్పు తింటే కావాల్సిన ప్రోటీన్లు శరీరానికి సైఫ్లె అవుతాయి. వైరస్ సోకిన వారితే 60 నుంచి 100 గ్రాముల మధ్యలో తింటే మంచిది.

ఎలాంటి ఆహారాన్ని బ్యాలెన్స్డ్ డైట్ అంటారు?

బ్యాలెన్స్డ్ డైట్లో పదిరకాల ఫుడ్ గ్రూప్స్ ఉంటాయి. పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, తృణధాన్యాలు, పోషక ధాన్యాలు, పప్పులు, పాలు, పెరుగు, నట్స్ అండ్ సీడ్స్,

ప్యాట్స్ అండ్ ఆయిల్స్ ఇవన్నీ ప్రతిరోజూ మన ప్లేట్లో ఉండేలా చూసుకోవాలి. వాటిలో కావాల్సిన విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. ప్రూట్స్, వెజిటేబుల్స్లో ఆంటీక్సిడెంట్లు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు ఉంటాయి. వైరస్, బ్యాక్టీరియా ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి ఇవి ఉపయోగపడుతాయి.

విటమిన్ లోపం కరోనాకు దారితీస్తుందా?

చాలామందికి విటమిన్ డీ, బీ 12, అనీమియా, ఐరన్, జింక్ లోపం ఉంటాయి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అవిలేకుండా చూసుకోవాలి. మంచి ఆహారం, డాక్టర్ల సలహా తీసుకొని అవసరమైన ముందు జాగ్రత్తలు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఎలాంటి ఆహారంతో ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది ?

మంచి ఆహారం తీసుకునేవారికి వైరస్, బ్యాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్స్ అనేవి మల్టీపుల్ కావు. వైరస్ శరీరంలోకి ఎంటర్ కాగానే దాన్ని అడ్డుకొనే యాంటీబాడీస్ను తయారు చేయడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది. రోగ లక్షణాలు రాకుండా, వాటి ప్రభావం మనమీద పడకుండా చేస్తుంది.

ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ప్రతిరోజూ పండ్లు (100 నుంచి 150 గ్రాములు), కూరగాయలు (250 గ్రాముల నుంచి 300 గ్రాములు) మొత్తం కలిపి 400 గ్రాములు తీసుకోవాలి. ఇవి కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే డ్రైఫ్రూట్స్, నట్స్ మొదలైనవి ఎక్కువగా తినాలి.

ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లను నమ్మవచ్చా ?

ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్లను డాక్టర్ సలహా, సూచనల మేరకు వాడితే మంచిది. కాకపోతే ఇదే తొలి ఆప్షన్ కాకూడదు. ముందు సహజంగా లభించే ఆహారం తీసుకుంటూ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునేందుకే ప్రాధాన్యమివ్వాలి. మార్కెట్లో దొరికే బూస్టర్లు ఆశించినస్థాయిలో పని చేయకపోవచ్చు.

కరోనా తగ్గిన తరువాత ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

వైరస్‌ను జయించామంటే దానర్థం శరీరంలో వైరస్‌ను తట్టుకునే యాంటీబాడీస్ వృద్ధి చెందినట్టే. అందుకని పైన చెప్పినట్లు ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

చౌకలో ఎక్కువ రోగనిరోధక శక్తి ఎలా ?

ఎక్కువ ప్రూట్స్ అండ్ వెజిటేబుల్స్ తీసుకోవాలి. ఆపిల్ ఒక్కటే కాకుండా గువా (జామకాయ) తీసుకోవచ్చు. గువా ధర కూడా చాలా తక్కువ. దానిలో చాలా విటమిన్లు, మినరల్స్ ఉంటాయి. బాదం, పిస్తాలతో పోలిస్తే కంది, పెసరపప్పులోనూ మంచి ప్రోటీన్స్ ఉంటాయి.

యోగా, వ్యాయామం లాంటివి అవసరమా?

బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు యోగా, వ్యాయామం లాంటి ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. డయాబెటీస్, ఒబెసిటీ, హైపర్‌టెన్షన్ ఉన్నవారు సాధారణ ఫిజికల్ ఆక్టివిటీ చేయడం అవసరం. దీనిద్వారా ఉపశమనం తో పాటు వారికి కావాల్సిన రోగనిరోధక శక్తి లభిస్తుంది.

కషాయాలు మంచివేనా?

ప్రజారోగ్య నిపుణుడిగా నీవైతే ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఎలాంటి కషాయాలు తాగకూడదనే చెప్తా. ఎందుకంటే కషాయాలతో లివర్ మీద చాలా ప్రభావం పడుతుంది. కషాయాలు అనేవి మేలు చేస్తాయని ఎక్కడా నిరూపితం కాలేదు. కాకపోతే మన వంటింట్లో ఉండే పసుపు, అల్లం, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క మొదలైనవి తినడం ద్వారా ఇమ్్యూనిటీ పెరుగుతుంది. కానీ వాటితో కషాయాలు చేసుకొని తాగడం మంచిది కాదు.

డయాబెటీస్, బీపీ బాధితుల సంగతేంటి?

విటమిన్లు ఏ, సీ, బీ, పొటాషియం ఉండే బొప్పాయి, ఆపిల్, గ్రేప్స్, మ్యాంగో తినడం ద్వారా వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. వీటితోపాటు సిట్రాస్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లు, ఆకుకూరలు, సీజనల్‌గా లభించే పండ్లు, పెరుగు, మాంసం, చేపలు ఇవ్వన్నీ కూడా ఉపయోగపడుతాయి.

ఎరువుల కొత్త ధరలివే

పాత ధరలకే ఎరువులు అమ్మాలన్న ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదేశాలతో వివిధ కంపెనీలు రసాయన ఎరువుల ధరలు (ఎమ్మార్పీ) నిర్ణయించాయి. కేంద్ర, రాష్ట్ర జీఎస్టీ, డీలర్ మార్జిన్ ఇతర పన్నులను కలిపి కొత్త ధరలు ఖరారు చేశాయి. కేంద్రం డీపీపీ బస్తాకు రూ.1,200 రాయితీ ప్రకటించిన నేపథ్యంలో డీపీపీలో కీలకమైన పార్పరస్ ఆధారిత కాంప్లెక్స్ ఎరువులకు లభించే రాయితీని దృష్టిలో పెట్టుకుని ధరలను నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. కంపెనీలు ప్రకటించిన ధరల ప్రకారం రైతులకు ఆయా రకాల ఎరువులను విక్రయించాలని డీలర్ల అసోసియేషన్లు నిర్ణయించినట్లు వ్యాపార వర్గాలు తెలిపాయి.

| ఎరువు రకం | జువారి | కోరమండల్ | ఇఫ్లో |
|-------------|--------|----------|-------|
| 18:46:00 | 1,200 | 1,200 | 1,200 |
| 20:20:0:13 | 1,090 | 1,050 | 975 |
| 10:26:26 | 1,375 | 1,300 | 1175 |
| 12:32:16 | 1,310 | | 1,185 |
| 28:28:0 | 1,475 | 1,450 | |
| 14:35:14 | 1,365 | 1,400 | |
| 19:19:19 | 1,575 | | |
| 16:20:0:13 | | 1,000 | |
| 15:15:15:09 | | 1,150 | |
| 24:24:0:08 | | 1,500 | |

సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

తమ పంటలను ఇతర రాష్ట్రాలకు తరలించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కల్పించిన ఎం ట్రీపాస్, ఈపాస్ సౌకర్యాన్ని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఉద్యానవన శాఖాధికారి శ్రీనివాసులు సూచించారు. బాలేంద్రపల్లిలో రైతులకు ఆయన ఈమేరకు అవగాహన కలిగించారు. టమాట ధరలు పతనమైన నేపథ్యంలో కలెక్టర్ సహకారంతో జిల్లాలో ఏర్పడిన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల ద్వారా టమాట పేస్ట్‌కు అనుకూలమైన రకాలను సేకరిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.



अभिवृद्धि
—कोसं—
पारिशुद्ध्यं
—नाबार्ड सहस्रान्तर्—
विरु प्रयत्नं, गोप्य प्रगति

स्वच्छता उद्यमం

నీళ్ళ ట్యాంకు మరియు రెండు గుంతల మరుగుదొడ్డి
దీర్ఘకాలం అందించేను మీకు సేవలు



गाँव बढ़े >> तो देश बढ़े

www.nabard.org

[YouTube /nabardonline](https://www.youtube.com/channel/UCnabardonline)

Taking Rural India >>Forward



ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో మామిడి రైతులకు అండగా ఏపిమాన్ ... మలకొన్ని దృశ్యాలు



అనంతపురం జిల్లాలో ఆజీవ ప్రాజెక్ట్ ద్వారా తృణధాన్యాల పంపిణీ

చిన్న ఉల్లిపాయల పంట పరిశీలన



'ఆదర్శ నగర పంచాయతీ గా మడకశిర' ప్రాజెక్ట్ లో భాగంగా ఏపిమాన్ ఆధ్వర్యంలో వివిధ కార్యక్రమాల నిర్వహణ

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

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