MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి :19 సంచిక: 7 రంగారెడ్డి మార్చి 2021 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

పీలేరు ఎం ఎల్ ఏ శ్రీ చింతల రామచంద్రారెడ్డి తో ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి చర్చలు

మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు!

సంయుక్త భాగస్వామ్య కార్యక్రమాలపై ఏపిమాస్, తిరుపతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయ ప్రతినిధి వర్గాల చర్చలు

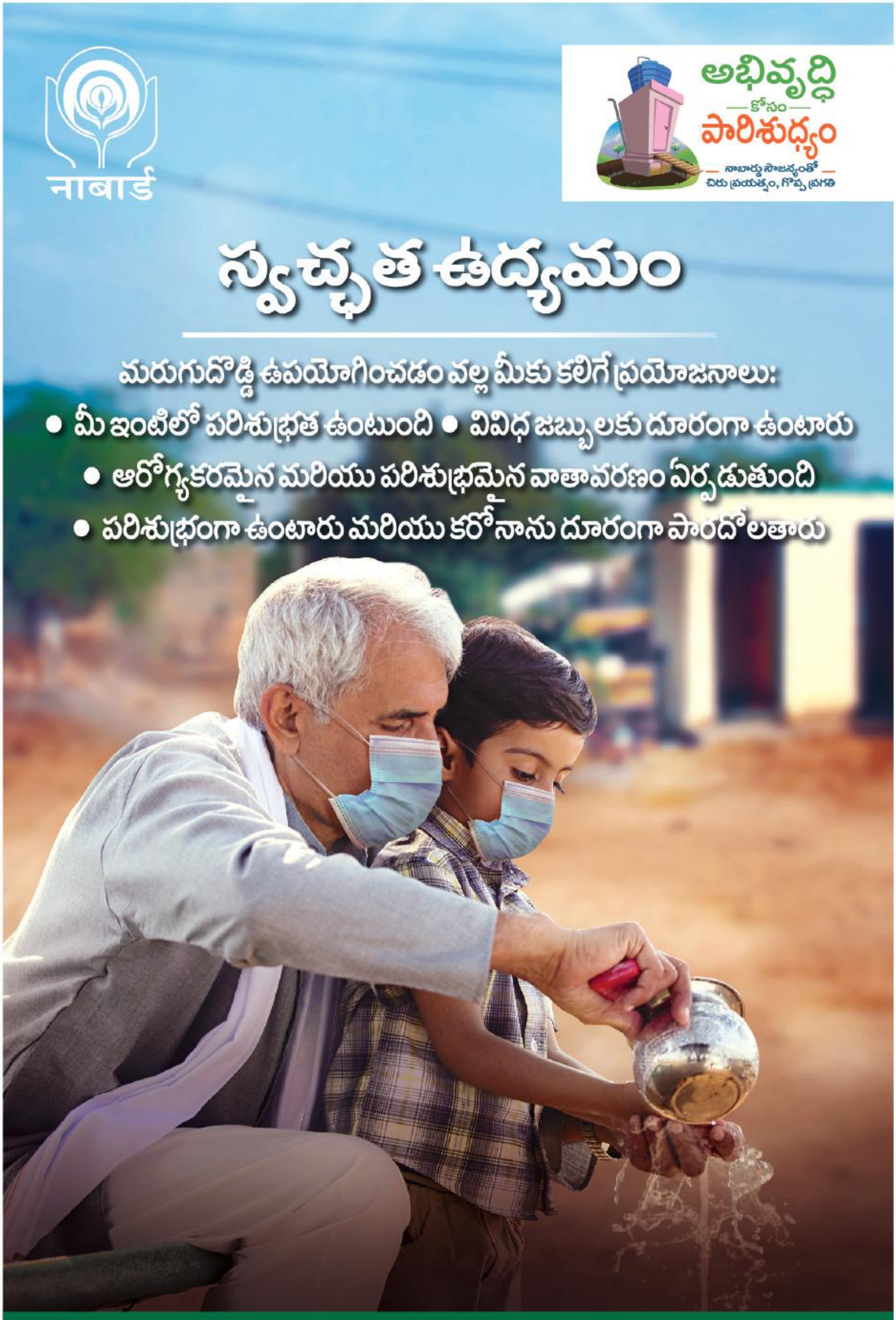
కురుగుంట గ్రామంలో ' రెడ్స్ ' సంస్థ ఆధ్వర్యంలోని 'అనంత మహిళా రైతుల విత్తన కేంద్రాన్ని' సందర్శించిన శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

ఎస్ వి ఇ పి మంజీర కార్యాలయ ప్రారంభోత్సవంలో ప్రసంగిస్తున్న నారాయణ్ ఖేడ్ ఎంఎల్ ఏ శ్రీ భూపాల్‌రెడ్డి

చిత్తూరులో నాబార్డ్ ఆధ్వర్యంలో ఎఫ్ పి ఓల ప్రతినిధులకు నిర్వహించిన వర్క్‌షాప్ దృశ్యం

హనుమకొండలో నాబార్డ్ ఆధ్వర్యంలోని ఎఫ్ పి ఓల సి ఇ ఓలకు, డైరెక్టర్లకు ఏపిమాస్ శిక్షణ

NABARD నాబార్డ్ సౌజన్యంతో


नाबार्ड
అభివృద్ధి
కోసం
పారిశుధ్యం
నాబార్డు సౌజన్యంతో
చిరు ప్రయత్నం, గొప్ప ప్రగతి
స్వచ్ఛత ఉద్యమం
మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించడం వల్ల మీకు కలిగే ప్రయోజనాలు:
• మీ ఇంటిలో పరిశుభ్రత ఉంటుంది • వివిధ జబ్బులకు దూరంగా ఉంటారు
• ఆరోగ్యకరమైన మరియు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది
• పరిశుభ్రంగా ఉంటారు మరియు కరోనాను దూరంగా పారదోలతారు
गाँव बढ़े >> तो देश बढ़े
www.nabard.org
YouTube /nabardonline
Taking Rural India >>Forward

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 19 సంచిక 7

మహిళా దినోత్సవం!

సంపాదకీయం

మార్చి 8వ తేదీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు ! ప్రపంచ దేశాలు ప్రతి సంవత్సరం మార్చి 8వ తేదీని 'మహిళా దినోత్సవం'గా జరుపుకుంటాయి. ఈ మహిళా దినోత్సవానికి వంద సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్ర వున్నది. మహిళా సాధికారత, సమానత్వం పరమ లక్ష్యాలుగా ఐక్యరాజ్య సమితి కూడా మహిళా దినోత్సవానికి ప్రేరణ కలిగిస్తూ, ఆ లక్ష్య సాధనకు ఏడాది పొడవునా సమాయత్తం కావలసిన తీరును, చేపట్టవలసిన కార్యక్రమాలను నిర్దేశిస్తూ వస్తున్నది. ఐతే ప్రపంచ సమాజం, ముఖ్యంగా మహిళా సమాజం చేస్తున్న ఈ కృషి ఎంత మేరకు ఫలించిందంటే గణాంకాలలో కాకున్నా గణనీయమైన ఫలితాలను సాధించిందనే చెప్పవచ్చు. పితృస్వామ్య వ్యవస్థలో కట్టు, బొట్టు, నడక, నడత, చదువు వంటి అత్యంత ప్రాథమిక అంశాలలో సైతం ఎన్నో అభ్యంతరాలను, ఆంక్షలను ఎదుర్కొంటూవచ్చిన మహిళలు ఈనాడు యింతటి స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో మనగలుగుతున్నారంటే అది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ముఖ్యంగా సోషలిష్టు దేశాలలో ఎందరో మహిళామణులు చేసిన త్యాగాల ఫలితం! ఆ త్యాగాలను సంస్మరిస్తూ , ఆ స్ఫూర్తితో భవిష్యత్ కార్యాచరణకు పునరంకితం కావడమే ఈ మహిళా దినోత్సవ సారాంశం. వీరి త్యాగాలతోపాటు మహిళా సమాజంలో, ముఖ్యంగా ఎంతో అశాస్త్రీయ భావజాలంతో, అర్థంపర్థంలేని అనుచిత సంప్రదాయాలతో, సంకోచాలతో ముందడుగు వేయడానికి వెనుకాడే గ్రామీణ మహిళలలో ఒక విప్లవాత్మకమైన, చరిత్రాత్మకమైన పురోగమనానికి బాటలువేసిన 'మహిళా స్వయంసహాయ మహోద్యమం' మహిళా సాధికారత సాధనకు అందించిన తోడ్పాటు అమోఘమైనది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ సంఘటిత మహిళా శక్తి సాధిస్తున్న ఫలితాలు ఎంతో ఆసక్తిదాయకంగా, ఆశావహంగా వున్నాయి. ఐతే, ఇది నాణానికి ఒకవైపు మాత్రమే! రెండవవైపున యిప్పటికీ మహిళలపై అత్యాచారాలు, అణచివేతలు కొనసాగుతూనే వున్నాయి. ఒకవైపున మానవజాతి చరిత్రలోనే మరువలేని మహా సంక్షోభమైన కోవిడ్–19 విశ్వ విజృంభణ సమయంలోకూడా ఆరోగ్య సంరక్షకులుగా, సామాజిక క్రియాశీల కార్యకర్తలుగా, దేశాధినేతలుగా ఆ మహమ్మారిని అడ్డుకోవడంలో, నిలువరించడంలో అసమానమైన పోరాటపటిమను, కార్యదక్షతను,సేవానిరతిని, నాయకత్వ స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించి మహిళా సమాజం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా జేజేలు అందుకుంటుంటే, అదే కోవిడ్–19 సమయంలో మహిళలపై అత్యాచారాలు, అణచివేతలు, గృహహింస పెచ్చుమీరాయని అంతర్జాతీయ మహిళా సాధికారత ఉద్యమ నేతలు ఘోషిస్తున్నారు. ఈ కోవిడ్ సమయంలో ఎందరో మహిళలు ఉద్యోగాలు కోల్పోయారని, కొందరు తక్కువవేతనాలకు పనిచేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని, పేదరికం పెచ్చరిల్లిందని వారు పేర్కొంటున్నారు. కోవిడ్–19 మొత్తం మానవ సమాజాన్నే తీవ్రాతితీవ్రంగా సంక్షుభితంచేసి, దశాబ్దాలుగా సాధించిన పురోగమనాన్ని తిరోగమనం బాట పట్టించిన మాట వాస్తవమే ఆయినప్పటికీ, ఈ దుష్ఫలితాలు మహిళలపై మరింత ఎక్కువగావున్న మాట కాదనలేం. ఐక్యరాజ్య సమితి మహిళా విభాగం ఇటీవల విడుదలచేసిన 'మహిళల హక్కులు: బీజింగ్ మహాసభ 25 సంవత్సరాల అనంతర సమీక్ష' అనే నివేదిక మహిళా సాధికారతా ఉద్యమం సాధిస్తున్న ఫలితాలు సుస్థిరంగా, పురోగమనశీలంగా నిలవడంలేదనే చేదు నిజాన్ని బయటపెట్టింది. లైంగిక సమానత్వం దిశగా పురోగమనం అనేది నిర్ధారణకావడంలేదు. పైగా ఎన్నో కష్టాలకు, త్యాగాలకు ఓర్చి సాధించుకున్న పురోగతి క్రమేణా తిరోగమిస్తున్నది. అసమానత్వమే అత్యధికంగా వున్నది. రాజకీయాలలో మహిళలను దూరంపెట్టే ధోరణి పెరుగుతున్నది. ఈ ధోరణి లైంగిక సమానత్వంవైపు పురోగమనంపట్ల సందేహాలను రేకెత్తిస్తున్నది' అని ఆ నివేదిక పేర్కొన్నది. విధాన నిర్ణయాలలో మహిళల ప్రాతినిధ్యం ఇంకా క్షీణదశలోనే వుంటున్నదని ఆ నివేదిక ఆందోళన వ్యక్తంచేసింది. సమానత్వమంటే అధికారంలో 25 శాతమో, 30 శాతమో భాగస్వామ్యం కాదని నిక్కచ్చిగా 50 శాతమేనని ఐక్యరాజ్యసమితి మహిళా విభాగం ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ ఫుంజిలే మ్లాంబో ఎన్‌చుకా పేర్కొన్నారు. ఈ దృష్ట్యా సాధికారతా సాధనకు మహిళా సమాజం, మొత్తం మానవాళి మరింత పూనికతో కృషి చేయవలసి వుంది. తన వంతుగా ఏపిమాస్ మహిళాసాధికారతకు, లైంగిక సమానత్వానికి అధిక ప్రాధాన్యం యిస్తున్నది. అటు స్వయంసహాయ ఉద్యమంలోను, యిటు రైతులను సంఘటిత పరచి అభివృద్ధి పథంలో ముందడుగు వేయించే ఎఫ్ పి ఓ ల ఉద్యమంలోను క్రియాశీలక, ప్రోత్సాహక, ప్రభావోత్పాదక పాత్ర పోషిస్తుండడం ఏపిమాస్‌కు గర్వకారణం. అకుంఠిత దీక్షతో కృషిచేసే మహిళా సమాజానికి ఏపిమాస్ అండదండలు ఎప్పుడూ వుంటాయి.

టి. చంద్రశేఖర రెడ్డి

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**

ఓర్పు ఎంత కష్టమనిపిస్తుందో, దాని వల్ల కలిగే ప్రతిఫలం అంత ఆనందంగా వుంటుంది

మహిళా సాధికారత

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

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

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

లోపలి పేజీలలో ....

- అనంతపురం, చిత్తూరులో సిఎస్ రెడ్డి పర్యటన ...05
- సభ్య రైతులకు ఉపయోగకరంగా 'పాడిపంటలు'...08
- నాబార్డ్ వినూత్న కార్యక్రమం నా ప్యాడ్ 10
- సమానభవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళ... ...12
- పంట మందుల సమయం, పరిమాణం ...14
- ఆదర్శపట్టణానికి ఆరోగ్య,పరిశుభ్రతా సూత్రాలు ...17
- చిన్న గ్రామానికి ఫైవ్‌స్టార్ హోదాతెచ్చిన సునీత ...18
- రోజు కూలీ నుంచి వెల్డింగ్ మహిళగా ... ! ...19
- గుండెపోటును ఇలా గుర్తించండి ! ...20
- సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సపోటా ! ...22
- పదివేలమంది పట్టుదల... జీన్స్ దుర్గమైంది ...23
- స్త్రీనిధి ద్వారా కొనుగోలుచేసే పశువులకు బీమా...24
- వివాహం సమాన భాగస్వామ్యం : బాంబే హైకోర్ట్ ...26
- కంపోస్ట్ ఎరువులను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ?...27
- ప్రకృతి వ్యవసాయానికి 'గోకృప అమృతం' ...29
- దేశంలో పర్యావరణ అనుకూల సేద్యం తీరు ...32

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 దేశం లోని 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
రెండేళ్ళకు	:	రూ. 200
మూడేళ్ళకు	:	రూ. 280

ప్రకటన చార్జీలు	
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

పిరికితనం మనిషిని శక్తిహీనుణ్ణి చేస్తుంది, ఆత్మవిశ్వాసం శక్తికి ఉత్సాహాన్ని జోడించి విజయపథం వైపు నడిపిస్తుంది

అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాలలో సి ఎస్ రెడ్డి పర్యటన

ఏపిమాస్ ప్రాజెక్టుల కార్యక్రమాల పురోగతిపై సమీక్ష

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని అనంతపురం , చిత్తూరు జిల్లాలలో అమలు జరుగుతున్న వివిధ 'ఏపిమాస్' ప్రాజెక్టుల పురోగతిని పరిశీలించడం కోసం ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎండి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఫిబ్రవరి 22-25 తేదీలమధ్య ఈ రెండు జిల్లాలలో క్షేత్ర పర్యటన జరిపారు. ముందుగా ఆనంతపురం జిల్లా గుత్తిలో ఉద్యాన పంటల ఎఫ్ పి ఓ లకు సంబంధించిన ఏపిమాస్ సిబ్బందితో గుత్తి కార్యాలయంలో శ్రీ రెడ్డి 22 వ తేదీ ఉదయం సమావేశమయ్యారు. ఎఫ్ పి ఓ లో సభ్యత్వం, కొనుగోళ్ళ, అమ్మకాల మార్కెటింగ్, ప్రవేశ కార్యక్రమాలుగా పశు ఆరోగ్య శిబిరాలు, రైతులకు పొలంబడి వంటి కార్యక్రమాల నిర్వహణ, బహుళ పంటల విధానం, ఖర్చులేని సహజ వ్యవసాయం (జడ్ బి ఎన్ ఎఫ్), గ్రామస్థాయిలో ఎఫ్ పి ఓ ల సభ్యులతో క్రమంతప్పకుండా సమావేశాల నిర్వహణ, చట్టబద్ధమైన వ్యవహారాలను నిర్వహించడం తదితర అంశాలను గురించి శ్రీ రెడ్డి సమీక్షించారు. అనంతరం ఆయన 'హ్యాండ్స్' సంస్థ ప్రతినిధులతో సమావేశమైనారు.

అనంత గ్రామీణ మహిళా రైతుల ఎఫ్ పి ఓ సందర్శన

ఆ రోజు మధ్యాహ్నం శ్రీ రెడ్డి అనంతపురం జిల్లా కురుగుంట గ్రామంలో 'రెడ్స్' స్వచ్ఛంద సంస్థ మార్గదర్శకత్వంలోని 'అనంత గ్రామీణ మహిళా రైతుల ఎఫ్ పి ఓ' ను సందర్శించారు. ఆ ఎఫ్ పి ఓ కురుగుంట గ్రామంలో చేపట్టిన ఉమ్మడి సాగు కార్యక్రమాన్ని ఆసక్తిగా గమనించారు. మిశ్రమ పంటలను పరిశీలించారు. కలుపుతీత యంత్రం పనితీరు ప్రదర్శనను శ్రీ రెడ్డి తిలకించారు. మహిళా రైతులతో మాట్లాడి వారి సాగు అనుభవాలను ఆయన తెలుసుకున్నారు.

అనంతరం కురుగుంట గ్రామంలో ఎఫ్ పి ఓ డైరెక్టర్లు, మహిళా రైతులు, రెడ్స్ సిబ్బంది పాల్గొన్న సమావేశంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మహిళా రైతుల వ్యవసాయ వ్యాపార ప్రణాళికల గురించి, మార్కెటింగ్ వ్యూహాలను, వనరులను గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంత గ్రామీణ మహిళా రైతుల ఎఫ్ పి ఓ పనితీరును, అది చేపట్టిన ఉమ్మడి సాగు కార్యక్రమాన్ని కొనియాడారు. మరింత మెరుగైన నిర్వహణకై సభ్యుల సంఖ్యను, వాటా ధనాన్ని పెంచుకోవాలని, వ్యాపార విస్తరణకు ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలని, బ్యాంకులతో అనుసంధానం చేసుకుని వ్యాపారాన్ని పెంచుకోవాలని, మార్కెటింగ్ అనుసంధానాలను ఏర్పాటుచేసుకుని పంట ఉత్పత్తులకు సరైన ధరను పొందాలని ఎఫ్ పి ఓకు ఆయన సూచనలు చేశారు. శ్రీ రెడ్డి తమ ఎఫ్ పి ఓ ను సందర్శించడం పట్ల, ఆయన చేసిన సూచనల పట్ల అనంత గ్రామీణ మహిళా రైతుల ఎఫ్ పి ఓ ప్రతినిధులు ఎంతో సంతోషాన్ని వ్యక్తంచేశారు.

నిరంతరం వెలిగే సూర్యుణ్ణి చూసి చీకటి భయపడుతుంది, నిరంతరం శ్రమించే వ్యక్తిని చూసి ఓటమి భయపడుతుంది

దర్శకాలకు అనుగుణంగా జిల్లాస్థాయిలో ఏర్పాటు చేసిన జిల్లా మానిటరింగ్ కమిటీ (డి ఎం సి) ని ఈ విషయాలను గురించి చర్చించడం కోసం త్వరలో సమావేశపరచడానికి కలెక్టర్ గారు అంగీకరించారు. ఈ విషయాలపై అనంతపురం ఎం పి శ్రీ రంగయ్యగారి సహకారం కూడా తీసుకోవాలని బృందం అభిప్రాయపడింది. 2021 మార్చి 14 తర్వాత డి ఎం సి ని ఏర్పాటు చేయడానికి నాబార్డ్ డి డి ఎం సంసిద్ధత వ్యక్తం చేశారు. కలెక్టర్‌తో సమావేశం అనంతరం శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి గుడిబండ మండలంలో ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 'క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ' ప్రాజెక్ట్ కార్యక్రమాలను సందర్శించారు.

అనంతపురం కేంద్రంగా పనిచేసే ప్రముఖ ఎన్ జి ఓ ' ఆర్ డి టి ' ప్రధాన నిర్వాహకులు మాంఛో ఫెర్రర్‌తో, ఏ ఎఫ్ ఎకాలజీ సెంటర్ ప్రధాన నిర్వాహకులు శ్రీ మల్లారెడ్డితో సమావేశమై వ్యూహాత్మక భాగస్వామ్యాలపై చర్చించారు.

జిల్లా కలెక్టర్‌తో సమావేశం

23 వ తేదీన శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, ఏ ఎఫ్ ఎకాలజీ సెంటర్ ప్రధాన నిర్వాహకులు డాక్టర్ మల్లారెడ్డి, శ్రీ నీలయ్య, శ్రీ గోపాలరాజు, శ్రీ పెద్దిరాజుతో కూడిన బృందం అనంతపురం జిల్లా కలెక్టర్, ఐ ఏ ఎస్ అధికారి శ్రీ గంధం చంద్రుడు గారితో సమావేశమై, ఏపిమాస్ గత 20 ఏళ్ళుగా చేస్తున్న సేవలను, ముఖ్యంగా అనంతపురం జిల్లాలో నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాలను ఆయనకు వివరించడంతో పాటు అనంతపురం జిల్లాలో ఎఫ్ పి ఓ ల పురోగతికి అనుసరించవలసిన వ్యూహాలను గురించి చర్చించారు. సాధారణ పంటల, ఉద్యాన పంటల విలువ గొలుసు పెంపునకు వీలుగా ఉమ్మడి మార్కెటింగ్‌కు అవసరమైన శీతల గిడ్డంగులు, మాగుడు గదులు (రైపెనింగ్ ఛేంబర్స్), గోదాములు, ప్రాసెసింగ్ యూనిట్ల వంటి మౌలిక వనరుల ఏర్పాటు ఆవశ్యకతను ఈ బృందం కలెక్టర్‌కు వివరించింది.

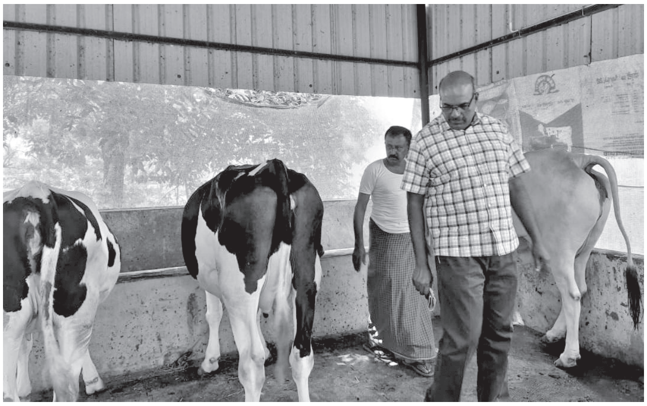
అవసరమైన మూలధనం, నిర్వహణ సామర్థ్యాలకు సంబంధించి ఎఫ్ పి ఓ లు, ఎఫ్ పి ఓ ల సమాఖ్యలకు ఎదురయ్యే సమస్యలను ఆర్ డి టి, ఏ ఎఫ్ ఎకాలజీ సెంటర్, ఏపిమాస్, ఉద్యానశాఖ మొదలైనవి సంయుక్తంగా పరిష్కరించవచ్చునని వీరు కలెక్టర్ శ్రీ చంద్రుడు గారికి సూచించారు. ఎఫ్ పి ఓ లపై కేంద్ర ప్రభుత్వ మార్గ

'పాడిపంటలు' ప్రాజెక్ట్ సందర్శన

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి మూడవ, నాల్గవరోజుల క్షేత్ర పర్యటన చిత్తూరు జిల్లాలో జరిగింది. మూడవరోజైన 24 వ తేదీన

శ్రీ రెడ్డి ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో కురబలకోట మండలంలో నిర్వహిస్తున్న 'పాడిపంటలు' ప్రాజెక్టు కార్యక్రమాలను పరిశీలించారు. బాలకంవారిపల్లిలో బి.అశ్విని, బి. సులోచన, రాజారెడ్డి గార్ల పొలాలను సందర్శించి ఒకే మడిలో 12 రకాల పంటలను పండించే 'సూర్య మండలం' సాగు విధానాన్ని గురించి, 5 పొరలుగా 82 మొక్కలను పెంచే పద్ధతి ప్రాముఖ్యాన్ని గురించి, మిరపపంటను ఆశించే తెగుళ్ళను గురించి, వ్యవసాయంలో మహిళల కీలక పాత్ర గురించి చర్చించారు. తెట్టు హెచ్ డబ్ల్యు గ్రామంలో శ్రీమతి

సముద్రం మీద వచ్చే అలల మాదిరి తేలిపోయే ఆలోచన కాకుండా సముద్రమంత లోతుగా ఆలోచించు



చిట్టెమ్మ అనే మహిళా రైతుతో సమీకృత పశుదాణా తయారీ గురించి చర్చించారు. మందెంవారి పల్లిలో అజోలా సాగును, 'వనరక్ష' సేంద్రియ వనరుల కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. పూజారివారి పల్లిలో కురబలకోట ఎఫ్ పి ఓ పదాధికారులతో సమావేశమై ఎఫ్ పి ఓ వ్యాపార కార్యకలాపాలను విస్తరించవలసిన ఆవశ్యకతను వివరించారు. పద్మావతి గారు నిర్వహిస్తున్న పోషకాహార దుకాణాన్ని సందర్శించారు.

ఏపిమాస్ నిర్వహించిన పశు ఆరోగ్య శిబిరం లబ్ధిదారులను కలుసుకుని, వారు చేపట్టవలసిన అనంతర చర్యలను సూచించారు. సైలెజీ తయారీ కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. కొరివివారిపల్లిలో పశు దాణాను సాగుచేసే శ్రీ ప్రభాకరరెడ్డి పొలాన్ని సందర్శించారు. అనంతరం జిఐసి కార్యాలయంలో 'పాడిపంటలు' ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లతో సమావేశమై ప్రాజెక్ట్ పనులు, ఎఫ్ పి ఓ వ్యాపార కార్యకలాపాల పురోగతి గురించి చర్చించారు. కొత్తవారిపల్లిలో శీతలీకరణ, సేకరణ కేంద్రం ఏర్పాటుకు ఎంపికచేసిన స్థలాన్ని సందర్శించారు. ఈ పర్యటనలలో ప్రాజెక్ట్ లబ్ధిదారులు ఎంతో ఉత్సాహంగా శ్రీ రెడ్డిగారి రాకను స్వాగతించారు. శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి గారితోపాటు జి ఐ సి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శ్రీ జయరామ్, పాడిపంటలు ప్రాజెక్ట్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి తన నాల్గవరోజు క్షేత్ర సందర్శనలో భాగంగా 25 వ తేదీన కలికిరి, పీలేరు ఎఫ్ పి ఓ లను సందర్శించి, క్షేత్ర స్థాయిలో కార్యక్రమాల అమలుతీరును

పరిశీలించారు. పీలేరు మండలం మదుపుల వేముల గ్రామంలో శ్రీ శ్రీనివాసులురెడ్డి బొప్పాయి, బీట్‌రూట్ మిశ్రమ పంటల పొలాన్ని సందర్శించి నమూనా బీట్‌రూట్ దుంపలను రామసముద్రం 'బిగ్ బాస్కెట్' సేకరణ కేంద్రానికి పంపించారు. అదే గ్రామంలో ఐదుగురు మహిళా రైతులకు పశుదాణా చీటీలను అందజేశారు. కోటపల్లి బాలికల ఉన్నత పాఠశాలను సందర్శించి పది నీళ్ళ క్యాన్లను పాఠశాలకు బహూకరించారు.

పీలేరు ఎం ఎల్ ఏ తో సమావేశం

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి చిత్తూరు జిల్లా ఏపిమాస్ బృందంతో కలసి పీలేరు ఎం ఎల్ ఏ శ్రీ చింతల రామచంద్రారెడ్డి గారిని షిర్డీ సాయిబాబా ఆలయ ప్రాంగణంలో కలుసుకుని చిత్తూరు జిల్లాలో ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్న ప్రాజెక్టులను గురించి ఆయనకు వివరించి, వాల్మీకిపురం, కలికిరి, పీలేరులలో ప్రైమరీ ప్రాసెసింగ్ సెంటర్ల (పి పి సి ల) ఏర్పాటుకు స్థలం మంజూరులో సహకరించవలసిందిగా కోరారు. తన నియోజకవర్గంలో ఎఫ్ పి ఓ ల అభివృద్ధికి పూర్తి సహకారం అందించగలనని శ్రీ రామచంద్రారెడ్డి హామీ యిచ్చారు. శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డిని ఎం ఎల్ ఏ శ్రీ రామ చంద్రారెడ్డి ఆత్మీయంగా శాలువాతో సన్మానించారు.

ఈ విధంగా శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి రెండు జిల్లాలలో నాలుగు రోజులపాటు జరిపిన తన క్షేత్ర పర్యటనలలో ఎఫ్ పి ఓ ల పురోగతికి సంబంధించి రైతులతో, భాగస్వాములతో, జిల్లా అధికారులతో, ఎన్ జి ఓ ల ప్రధాన నిర్వాహకులతో, ప్రజా ప్రతినిధులతో వివిధ అంశాలను చర్చించి క్షేత్రస్థాయిలో నూతనోత్సాహానికి బాటలువేశారు. ■

నచ్చిన పనిని మూర్ఖుడైనా గొప్పగా చేయగలడు, కాని ప్రతి పనినీ తనకు నచ్చే రీతిలో మలుచుకోవడమే వివేకి లక్షణం

సభ్య రైతులకు ఉపయోగకరంగా 'పాడి పంటలు'

– ప్రహల్లాద, అబ్దుల్ ఖాదర్

చిత్తూరు జిల్లాలోని రైతులకు ప్రధాన జీవనోపాధి వ్యవసాయమే అయినప్పటికీ వ్యవసాయాధార పరిశ్రమ అయిన "పాడి" వల్ల అనేక కుటుంబాలు జీవనోపాధి పొందుతున్నాయి. పశుగ్రాస క్షేత్రాలు రానురాను తగ్గుతుండడం వల్ల రైతులు పశువుల దాణాపై ఆధారపడ వలసి వస్తున్నది. పశువుల దాణాలో అనేక రసాయన పదార్థాలు కలపడం వలన అవి తిన్న పశువుల ద్వారా వచ్చే పాలు కూడా ప్రభావితం అవుతున్నట్లు మనం గమనిస్తున్నాము. అందువలన సమగ్ర పశుగ్రాస అభివృద్ధి కోసం ఏపిమాస్ తన ఆధ్వర్యంలోని ఎఫ్ పి ఓ ల ద్వారా, ఇతర ప్రాజెక్టుల ద్వారా అనేక సమీకృత పశుగ్రాస క్షేత్రాల అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నది.

మరోవైపు సభ్య రైతుల కుటుంబాలలో పోషక విలువలు కలిగిన కూరగాయలను, పండ్లను మరింతగా సాగు చేయడానికి 'పాడి పంటలు' ప్రాజెక్టు కింద వివిధరకాల కార్యక్రమాలను అమలు జరుపుతున్నది. ఏపిమాస్ ముఖ్య కార్యనిర్వహణ అధికారి శ్రీ సి.ఎస్.రెడ్డి , పథక సంచాలకులు శ్రీ జయరాం మార్చి 24 వ తేదీన కురబలకోట మండలం లోని వివిధ గ్రామాలను సందర్శించి 'పాడి పంటలు' కార్యక్రమాల ప్రగతిని సమీక్షించి వాటిపై సభ్య రైతుల అభిప్రాయాలను తెలుసుకున్నారు. ప్రతి కార్యక్రమంలోనూ మంచి ఫలితాలు వస్తున్నాయని, అవి తమ అభివృద్ధికి చాలా ఉపయోగకరంగా వున్నాయని సభ్య రైతులు తెలియజేశారు. ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలోని పాడి పంటల ప్రాజెక్ట్‌లో భాగంగా అమలు జరుగుతున్న వివిధ కార్యక్రమాలలో కొన్నింటిని క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం.

1. సూర్య మండలం : ఇందులో నిర్ణీత స్థలములో 12 రకాల కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలు పెంచడం జరుగుచున్నది. ఇందులో ఏడు రకాల కూరగాయలు (ఎర్రగడ్డలు, బెండ, మటెక్కాయలు, టమాట, వంగ, మిరప, కీరదోస)తో పాటు ఐదు రకాల ఆకుకూరలు (మెంతి, సిర్రాకు, కొత్తిమీర, కోయికూర, పాలకూర) ఒకే స్థలంలో పండిస్తారు. వీటిని తినడం వలన శరీరానికి కావలసిన పోషక పదార్థాలు అందుతాయి

కావున సభ్యులు ఆరోగ్యంగా వుండి మాసికంగా ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఈ విధానంలో ఏదైనా ఒక రకం సరిగా పండక పోయినా మిగతా రకాలు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి.

2. ఐదు అంతస్తుల పంటలు : పనస, అరటి, జామ, సపోట, అల్లనేరేడు, బొప్పాయి, మునగ, టమాట, మిరప మొదలగు పండ్లను, కూరగాయలను ఒకే పొలంలో పండించడం వలన ప్రతి రుతువులోనూ కాయగూరలు, పండ్లు అందుబాటులో వుండి సభ్య రైతులకు పోషక పదార్థాలు లభిస్థాయి.

3. సమీకృత పశుగ్రాస క్షేత్రాలు: అధిక పోషకాలు కలిగిన హెడ్ లూసర్న్, లూసర్న్, సూపర్ నేపియర్, అవిశ, మల్బరి, జొన్న, గెనుసు మొదలగు పశుగ్రాస రకాలను పండించి పశువులకు మేపడం వలన మంచి నాణ్యత కలిగిన పాలు, అధిక దిగుబడితో లభించి పాడి రైతులకు ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుంది

4. అజోల పశుగ్రాస పెంపకం : ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు కలిగిన అజోల పశుగ్రాసం పండించుటకు చాలా అనుకూలంగా వుంటుంది. దీనిని వాణిజ్య పంటగా కూడా పెంచవచ్చు. కొద్దిగా, ఎక్కువగా కూడా పండించవచ్చు.

5. వనరక్ష సేంద్రియ వనరుల కేంద్రం : సభ్య రైతులలో సేంద్రియ వ్యవసాయ విధానాలను ప్రోత్సహించుటకు వనరక్ష పేరిట సేంద్రియ వనరుల కేంద్రాలను ప్రోత్సహించడం జరుగుతున్నది. ఇందులో ప్రధానంగా ఘన జీవామృతం, ద్రవ జీవామృతం, ఆజ్ఞాస్త్రం, కోడిగుడ్డు కషాయం మొదలగు సేంద్రియ ఎరువులను, క్రిమిసంహారక మందులను తయారు చేసి అందరికి అవగాహన కలిగించి ఆరోగ్యకరమైన పంటలను పండించడానికి ప్రోత్సహించడం జరుగుతున్నది.

6. చిరుధాన్యాల దుకాణం : రాను రాను అంతరించి పోతున్న చిరుధాన్యాల పంటలను పునరుజ్జీవింప జేయడంతో పాటు వండుటకు సిద్ధంగా వున్న వివిధ రకాల చిరుదాన్యాల ఉత్పత్తులను అమ్మకానికి సిద్ధం చేయుడంకోసం చిరుధాన్యాల దుకాణాలను

ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఈమధ్యకాలంలో పట్టణాలలో చిరుధాన్యాలకు అధిక గిరాకీ వస్తున్నది.

7. పశు ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు: పాడి పశువులను నిరంతరం సంరక్షించుట కొరకు అనుభవము కలిగిన పశువైద్య సిబ్బందిని ప్రత్యేకంగా నియమించి ఇటు సభ్యులను చైతన్య పరచడంతోపాటు మరోవైపు పశువులకు ఆరోగ్య శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతున్నది.

8. పాతర గడ్డి తయారీ: అధిక పోషక విలువలు కలిగిన పాతర గడ్డిని తయారుచేసి నిలువ వుంచి అవసర మైనపుడు వినియోగించుటకొరకు భద్రపరుస్తారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఎక్కువ మంది రైతులకు అందుబాటులోకి తేనున్నారు.

పైన తెలిపిన ప్రతి కార్యక్రమంలోను మహిళలనే వ్యవస్థాపకులుగా ప్రోత్సహిస్తూ 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ' సార్థక నామధేయంగా ముందుకు సాగుతున్నది ■

నాబార్డ్ వినూత్న కార్యక్రమం 'నా ప్యాడ్ ... నా హక్కు'!

గ్రామీణ మహిళలకు బహిష్టు సమయ పరిశుభ్రత, జీవనోపాధి లభ్యత !

స్త్రీలు బహిష్టు కావడం సహజమే ఆయినప్పటికి, అది ఆరోగ్యదాయకమే అయినప్పటికి మన భారతదేశంలో మహిళలు, బాలికలు బహిష్టు పరిస్థితిని తట్టుకోవడంలో ఎంతగానో సతమతమవుతుంటారు. బహిష్టును ఆరోగ్యకర మైన రీతిలో గడపలేకపోతే అది ఆమె శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అనేక సమస్యలను తెచ్చిపెడుతుంది. ఆమెకు ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకే ముప్పుతోపాటు, ఆమె చదువు, ఆత్మ గౌరవం, ఆత్మవిశ్వాసం దారుణంగా దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంటుంది.

2015-16 నాటి జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే గణాంకాల ప్రకారం ఇండియాలో బహిష్టు వయసులో వున్న మొత్తం 33 కోట్ల 60 లక్షల మంది (336 మిలియన్ల మంది) స్త్రీలలో దాదాపు ఒక కోటీ 21 లక్షల మంది (దాదాపు 36 శాతం మంది) స్థానికంగా లభించే లేదా కొనుగోలుచేసే శానిటరీ నాప్‌కిన్స్ ను ఉపయోగిస్తున్నారు. పరిశుభ్రమైన ప్యాడ్‌లను వినియోగించనందువల్ల మనదేశంలో ఏటా 40,000 మంది గ్రామీణ మహిళలు గర్భాశయ క్యాన్సర్‌తో మరణిస్తున్నట్టు వివిధ అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఇదే కారణానికి 2.3 కోట్ల మంది బాలికలు బడి మానేస్తున్నారు. అందువల్ల బహిష్టు సమయంలో పరిశుభ్రతను పాటించడం మహిళల సాధికారతకు, సంక్షేమానికి అత్యంత ముఖ్యమైన అంశం. మరీ ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో.

గ్రామీణ మహిళలకు వారి స్థాయిలో వారు శానిటరీ పాడ్స్ తయారీని చేపట్టేలా సాధికారత కల్పించి, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో బహిష్టు సమయంలో తగిన పరిశుభ్రత పాటించేలా చూడడం లక్ష్యంగా నాబార్డ్ 'నా ప్యాడ్ నా హక్కు' కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది.

ఈ కార్యక్రమం కింద జిల్లా స్థాయిలో స్వయం సహాయ సంఘాలకు (ఎస్ హెచ్ జి లకు) ఒక శానిటరీ ప్యాడ్ తయారీ యంత్రాన్ని దాని పని తీరును ప్రదర్శనాత్మకంగా తెలుసు కోవడం కోసం సమకూరుస్తారు. ఎస్ హెచ్ జి సభ్యులకు సాధారణ ఆరోగ్య సూత్రాల గురించి, ఆ యంత్రాన్ని పని చేయించవలసిన తీరు గురించి, తయారు చేసిన శానిటరీ పాడ్స్‌ను పూర్తి జీవనోపాధి తరహాలో మార్కెటింగ్ చేయవలసిన పద్ధతి గురించి శిక్షణ యిస్తారు.

ఈ రకంగా గ్రామీణ మహిళలలో పారిశ్రామిక నైపుణ్యానికి, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యానికి ప్రోత్సహం లభిస్తుంది. ఆసక్తికలిగిన భాగస్వాములందరి భాగస్వామ్యంలో వినూత్న ప్రాజెక్టులను ఏర్పాటు చేయడం లక్ష్యంగా సెక్షన్ 8 కింద నాబార్డ్ ఏర్పాటుచేసిన 'నాబ్ ఫౌండేషన్' అనే లాభాపేక్షలేని సంస్థ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తుంది.

2020 అక్టోబర్ 15 వ తేదీన 'అంతర్జాతీయ గ్రామీణ

విద్య బాల్యానికి మాత్రమే పరిమితం కాదు, నేర్చుకోవలసినవి నిరంతరం అనంతంగా వుంటూనే వుంటాయి

మహిళా దినోత్సవం' సందర్భంగా భారత ప్రభుత్వ జౌళి, మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీమతి స్మృతి ఇరానీ ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఎన్నో సంకోచాలు, సందేహాలతో ముడిపడివున్న బహిష్టు సమయ ఆరోగ్య పరిరక్షణ సమస్యను గ్రామీణ మహిళలు హుందాగా ఎదుర్కోవ డానికి నాబార్డ్ ప్రవేశపెట్టిన ఈ కార్యక్రమం ఎంతో ఉపకరిస్తుందని శ్రీమతి ఇరానీ కొనియాడారు.

ఈ కార్యక్రమం కింద సమకూర్చే శానిటరీ పాడ్స్ తయారీ యంత్రాలను బహిష్టు సమయ ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భారతదేశం ప్రపంచానికి ఆదర్శంగా నిలవాలన్న ఆకాంక్షతో కృషిచేస్తూ, 'ప్యాడ్ మాన్ ఆఫ్ ఇండియా' గా పేరొందిన పద్మశ్రీ అరుణాచలం మురుగనాథం సరఫరా చేస్తున్నారు. 'మహిళల కోసం, మహిళలచే నిర్వహింపబడే ఈ మహిళా కార్యక్రమం' గ్రామీణ మహిళలకు శానిటరీ పాడ్స్‌ను పూర్తిగా అందుబాటులోకి తేవడానికి, జీవనోపాధి అవకాశాలను కల్పించడానికి గట్టిగా కృషి చేస్తుంది.

'నా ప్యాడ్– నా హక్కు' కార్యక్రమం కింద కొద్దికాలానికి ప్రతి జిల్లాలో ఒక ఎస్ హెచ్ జికి శానిటరీ పాడ్స్ తయారీ యంత్రం కొనుగోలు, శిక్షణ, ఒక ఏడాదికి గది అద్దె, రెండు నెలలలకు ప్రారంభ నిర్వహణ పెట్టుబడి ఖర్చులకోసం దాదాపు 5–6 లక్షల రూపాయలు లభిస్తాయి. దేశంలో అన్ని జిల్లాలకు విస్తరించే విధంగా ఈ కార్యక్రమం దశలవారీగా అమలు జరుగుతున్నది.

తెలంగాణాలో వరంగల్లు జిల్లాలోని 'శ్రీ ధరణి స్వచ్ఛంద సంస్థ ' (ఎస్ డి వి ఓ ని) 'జీవనోపాధుల పారిశ్రామికాభివృద్ధి కార్యక్రమం' (ఎల్ ఇ డి పి) కింద శానిటరీ పాడ్స్ తయారీని చేపట్టే 'ప్రాజెక్ట్ నిర్వాహక సంస్థ (పి ఐ ఏ) గా నియమిత మైంది. మూడు ఎస్ హెచ్ జి లకు చెందిన 90 మంది సభ్యులకు ఈ పి ఐ ఏ శిక్షణ యిస్తుంది. నర్సంపేటలో 2021 ఫిబ్రవరి 5వ తేదీన ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ప్యాడ్‌ల తయారీ యంత్రాన్ని సమకూర్చడం జరిగింది. శిక్షణ పురోగతిలో వుంది. ■

జీవితం పోరాటాల, భ్రమల పరంపర ; జీవిత పరమార్థం సుఖపడడంకాదు, అనుభవాలద్వారా నేర్చుకోవడం

సమాన భవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళా నాయకత్వం !

2021 మహిళా దినోత్సవ స్ఫూర్తివాక్యం
'కోవిద్ -19 ప్రపంచంలో సమాన భవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళా నాయకత్వం'

మార్చి 8 వ తేదీన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 'అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం' జరుపుకుంటున్నాం. మహిళా దినోత్సవం వివిధ దేశాలలో వివిధ తేదీలుగా జరిగి చివరకు మార్చి 8 వ తేదీగా స్థిరపడింది. 1975 నుంచి ఐక్యరాజ్య సమితి అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తూ, ఏడాదికొక కార్యాచరణ ప్రణాళికను, స్ఫూర్తి వాక్యాన్ని ప్రకటిస్తున్నది. ఆ కోవలో 2021 సంవత్సరపు మహిళా దినోత్సవానికి ఐక్యరాజ్య సమితి ప్రకటించిన స్ఫూర్తి వాక్యం 'కోవిద్ -19 ప్రపంచంలో సమాన భవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళా నాయకత్వం' అనేది.

వర్తమాన ప్రపంచ చరిత్ర 'కోవిద్ -19కి ముందు, ఆ తర్వాత ' అన్నంత తీవ్రంగా 2020లో ప్రభావితమైన దశలో కోవిద్ మహమ్మారి నుంచి ప్రపంచం కోలుకునేలా చేస్తూ, మరింత సమానత్వ భవిష్యత్తుకు రూపకల్పన చేస్తూ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మహిళలు, బాలికలు నిర్వహించిన అమోఘమైన కృషిని ఎలుగెత్తి చాటడానికి, సంబరంగా జరుపుకోవడానికే ఈ స్ఫూర్తి వాక్యాన్ని మహిళా దినోత్సవ సందేశంగా ప్రకటిస్తున్నట్టు ఐక్యరాజ్య సమితి పేర్కొన్నది.

కోవిద్ -19 మహమ్మారి చెలరేగిన సమయంలో ఆరోగ్య సంరక్షకులుగా, భద్రతా పరిరక్షకులుగా, సామాజిక నిర్వాహకులుగా, నూత్న ప్రక్రియల రూపకర్తలుగా మహిళలు, మహిళా సంస్థలు అగ్రభాగాన నిలిచి తమ పోరాట పటిమను, వివేకాన్ని, నైపుణ్యాలను, సంఘటిత శక్తిని ప్రదర్శించారు, మరీ ముఖ్యంగా కోవిద్ -19 ను సమర్థంగా ఎదుర్కొన్న జాతినేతలుగా మహిళా నాయకత్వం ప్రఖ్యాతి పొందింది.

ఆ మహమ్మారిని విజయవంతంగా నిలువరించడంలోను, కోవిద్ -19 రేకెత్తించిన ఆరోగ్య సమస్యలను, సామాజిక, ఆర్థిక సమస్యలను సమర్థంగా ఎదుర్కోవడంలోను మహిళా నాయకత్వంలోని దేశాలే అగ్రభాగాన వుండడం విశేషం. ఉదాహరణకు డెన్మార్క్, ఇథియోపియా, ఫిన్‌లాండ్, జర్మనీ, ఐస్‌లాండ్, న్యూజీలాండ్, స్లోవేకియా మొదలైన దేశాలు కోవిద్-19 పై తక్షణం స్పందించడంలోను, సత్వర సమర్థ నిర్ణయాలను తీసుకోవడంలోను, ఆ మహమ్మారిని ఎదుర్కోవడానికి జాతిని సన్నద్ధంచేయడంలోను, ప్రజారోగ్యాన్ని గురించి సానుభూతితో కూడిన వాస్తవ సమాచారాన్ని అందించడంలోను ఈ దేశాధినేతలు ఎంతగానో సఫలమైనట్టు విస్తృతంగా గుర్తింపు వచ్చింది. విశేషమేమిటంటే ఈ దేశాల అధినేతలందరూ మహిళలే !

అసలు అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం అంటే ఏమిటో, అది ఎందుకు ఎలా జరుపుకోవాలో కూడా ఐక్యరాజ్య సమితి విశదీకరిస్తుంది. అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవం' అంటే 'సాధించిన ప్రగతిని సమీక్షించి, మార్పు కోసం నినదించి, తమ దేశాల, తమ సమాజాల చరిత్రలో సాహసంతో, దృఢ సంకల్పంతో సాధారణ మహిళలు నిర్వహించిన అసాధారణ కృత్యాలను సంబరంగా జరుపుకోవడం' అని ఐక్యరాజ్య సమితి నిర్వచించింది.

అన్ని రంగాలలో స్త్రీ, పురుష సమానత్వం, మహిళా సాధికారత అంతిమ గమ్యాలుగా ముందడుగు వేస్తున్న మహిళా ఉద్యమానికి దిశా నిర్దేశం చేస్తున్న ఐక్యరాజ్యసమితి మహిళా విభాగం (యు ఎన్ విమెన్) ఉద్యమంలో స్ఫూర్తిని రగిలించడానికి, ప్రపంచంలో చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాలను ఆకళింపు చేసుకుని, మరింత పూనికతో, మరింత అవగాహనతో లక్ష్య సాధన దిశగా ఉద్యమ ప్రస్థానం కొనసాగించడానికి అనువుగా ప్రతి ఏటా ఒక నూత్న కార్యాచరణ విధానాన్ని, నినాదాన్ని ఉద్యమానికి అందిస్తున్నది.

ఆ కోవలో 2021 వ సంవత్సరానికి ప్రకటించిన

'సమాన భవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళా నాయకత్వం' అనే స్ఫూర్తి వాక్యం 2020 మహిళాదినోత్సవానికి ప్రకటించిన 'మహిళలు తమ హక్కులను సాధించే సమానత్వ తరం' అనే నినాదం ఎంతగానో ప్రేరణ కలిగించినట్టు కనిపిస్తుంది.

మహిళా దినోత్సవం మొదలైన తీరు...

ప్రపంచ స్థాయిలో మహిళా ఉద్యమాలకు 110 సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్ర వున్నది. 1909 ఫిబ్రవరి 28 వ తేదీన ఉత్తర అమెరికాలో మహిళలకు ఓటు హక్కు కోసం పిడికిలి బిగించిన మహిళా ప్రతిఘటన కాలక్రమంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి దారి తీసిన తొలి అడుగు. అయితే అది కేవలం ఉత్తర అమెరికాకే పరిమితమైంది.

అనంతరం 1911 మార్చి 19న ఆస్ట్రియా, డెన్మార్క్, జర్మనీ, స్విట్జెర్లాండ్ దేశాలు ఉద్యోగినులు, శ్రామిక మహిళల సమ్మె, నిరసనలతో హోరెత్తిపోయాయి.

మహిళా ఉద్యోగులు ఎదుర్కొంటున్న దుర్భర పరిస్థితులపై ఆ రోజున జర్మనీకి చెందిన సోషలిస్ట్ నాయకురాలు క్లారా జెట్కిన్, రష్యా విప్లవోద్యమ, మహిళా ఉద్యమ ప్రముఖురాలు అలెగ్జాండర్ కొలంతయ్ నేతృత్వంలో జర్మనీ, ఆస్ట్రియా, డెన్మార్క్, స్విట్జెర్లాండ్, ఇతర ఐరోపా దేశాల సోషలిస్ట్ మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో సమ్మెలు, పాద యాత్రలు జరిపారు. అప్పటినుంచి ప్రతి ఏటా మార్చి 19న మహిళా దినోత్సవాన్ని పాటిస్తూ వచ్చారు.

క్రమంగా ఉద్యోగినుల సమస్యలే కాకుండా శాంతియుత సహజీవనం, మహిళల హక్కులు కూడా ఈ ఉద్యమంలో భాగమైనాయి. 1915లో మొదటి ప్రపంచ యుద్ధాన్ని నిలిపివేయాలంటూ జెట్కిన్ స్విట్జర్లాండ్‌లోని బెర్న్ నగరంలో ఒక ప్రదర్శన నిర్వహించారు. యుద్ధానికి సంబంధించిన ఉభయ శిబిరాల మహిళలు ఈ ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నారు.

అనేక దేశాలలో ఒకే రోజున ఉద్యమించిన మహిళల చైతన్య శక్తికి, సంఘటిత కార్యాచరణకు సంకేతంగా 1911 మార్చి 19వ తేదీ అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంగా గణుతికెక్కింది. 1975 నుంచి ఐక్యరాజ్య సమితి ఈ మహిళా దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా నిర్వహిస్తున్నది.

ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో మహిళా దినోత్సవం!

ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలోను, బీహార్‌లోను ఏపిమాస్ అనేక ప్రాజెక్టులను నిర్వహిస్తున్నది. వీటిలో మహిళల సముచిత ప్రాతినిధ్యానికి, నాయకత్వానికి ప్రాముఖ్యం యిస్తున్నది. ఈ ప్రాజెక్టులు అమలు జరిగే ప్రాంతాలలో ప్రతి సంవత్సరం మహిళా దినోత్సవాన్ని అర్థవంతంగా జరుపుకునేలా ఎన్నో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. క్రిందటి సంవత్సరం మాదిరే ఈ ఏడాదికూడా తిరుపతి 'శ్రీ పద్మావతి మహిళా విశ్వవిద్యాలయం' భాగస్వామ్యంలో మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహించనున్నది.

గద్దె దిగిన చక్రవర్తి

ఇక ఇప్పటి అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి తొలి మెట్టుగా అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది 1917 మార్చి 8న రష్యాలోని సెయింట్ పీటర్స్ బర్గ్ లో ఆహారం, శాంతి కోసం రష్యన్ మహిళలు జరిపిన మహా ప్రదర్శన! జెట్కిన్, కొలంతాయ్ లు ఇరువురూ ఈ ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నారు.

ఈ సమ్మె ఆ నగర మంతటా ఐదురోజులపాటు అల్లర్లకు, దాడులకు దారితీసింది. ఈ అల్లర్ల పర్యవసానంగా రష్యా చక్రవర్తి జార్ నికొలస్-2 పదవి నుంచి వైదొలగాడు. ఈ విధంగా నాటి మహిళా మహోద్యమం ఒక చక్రవర్తిని పదవీచ్యుతుని చేసి, 'ఫిబ్రవరి విప్లవం' గా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. (1917 వరకు రష్యా జూలియస్ క్యాలెండర్‌ను అనుసరించేది. ఆ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆ ఉద్యమం జరిగింది ఫిబ్రవరి 24-28 తేదీలలో. అందుకే అది ఫిబ్రవరి విప్లవమని పేరు పొందింది.

1918 నుంచి రష్యాలో ప్రస్తుతం అనుసరిస్తున్న గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ వాడుకలోకి వచ్చింది. గ్రెగేరియన్ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆ ఉద్యమ తేదీలు మార్చి 8-12 అవుతాయి. ఆ తర్వాత లెనిన్ నాయకత్వంలో రష్యాలో ఏర్పడిన తొలి సోవియెట్ ప్రభుత్వంలో కొలంతాయ్ మంత్రి అయ్యారు. ఆమె పట్టుపట్టి 'మహిళల మహా పోరాటానికి గుర్తు' గా మార్చి 8వ తేదీని అధికార సెలవుదినంగా ప్రకటింపజేశారు. ■

చిత్తశుద్ధి, పట్టుదల, ఓర్పు కార్యసిద్ధికి ఆవశ్యకం; వీటిని మించి చేసే పనిని ప్రేమించడం మరింత ఆవశ్యకం

పంట మందుల సమయం, పరిమాణం

– జి ఆర్ అమరేంద్ర

వ్యవసాయ పంటలలో శత్రు పురుగులను నాశనం చేయటానికి మందులు పిచికారీ చేస్తారు. ఈ పిచికారీ సమయం శాస్త్రీయ పద్ధతులు పాటించకుండా ప్రక్క పొలంలో పిచికారి చేశారో అని కానీ, కొన్ని పురుగులను చూసి కానీ నిర్ణయం తీసికొంటారు. కానీ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు పంటల వారీగా ఎంత మోతాదులో నష్టం జరిగితే పురుగు మందులు పిచికారీ చేయాలో తెలియ చేశారు. నిర్దేశించిన స్థాయి మించి పంట నష్టం జరిగితేనే పంట దిగుబడి తగ్గుతుంది. దీనినే 'ఆర్థిక గరిష్ట నష్ట పరి0మితి స్థాయి' అంటారు.

పురుగులు– ఆర్థిక గరిష్ట నష్టపరిమితి స్థాయి

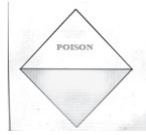
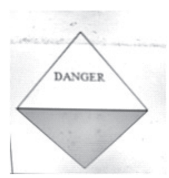
పంటలు	నష్ట పరిచే పురుగు	ఆర్థిక గరిష్ట నష్ట పరిమితి స్థాయి
వరి	కాండం తొలిచే పురుగు	5–10 శాతం (కొమ్మలు వచ్చే దశలో) 5–10% చనిపోయిన మొవ్వలు , 2 శాతం తెలుపు మొవ్వలు 1 ఒక తల్లి పురుగు, 1గుడ్ల సముదాయం/చదరపుమీటర్‌కు
	ఆకు తినేపురుగు	10–15 ముడతపురుగులు/దుబ్బుకు (కొమ్మలు వచ్చే దశలో)
	తాటాకు తెగులు	5–10 పురుగులు / దుబ్బుకు (కొమ్మలు వచ్చే దశలో)
	వుల్లికోడు గాల్‌మిడ్జి	1 సిల్వారీ కాండం (గాల్) / లార్వాలు
	ఆకు ముడత పురుగు	1 తాజా నష్ట పరచిన ఆకు / దుబ్బుకు 10 శాతం నష్టపరచిన ఆకులు / చదరపు మీటర్‌నకు
	కంపునల్లి	1–2 పురుగులు / దుబ్బుకు
	వరివేరును నష్టపరిచే ముక్కుపురుగు	2 లార్వాలు / దుబ్బుకు
	అగ్గితెగులు	5–10 శాతం రోగం వచ్చిన ఆకులు / దుబ్బుకు సెవరిటీ వెజిటేటివ్ స్టేజి
	బాక్టీరియా ఆకు ఎండు తెగులు	2–5శాతం రోగం వున్న ఆకులు (కొమ్మలు వచ్చే దశలో)
	మొవ్వ మాడు షీత్‌బ్లైట్	5 శాతం నష్టపడిన మొవ్వలు
వేరుశనగ	వేరుపురుగు	1 కోశస్త దశలు / చదరపు మీటరునకు
	ఆకు ముడత పురుగు	2–3లార్వాలు /మొక్కకు
	దీపపు పురుగులు (జాసిడ్స్)	15–20 పురుగులు / మొక్కకు
	లద్దె పురుగు (స్పోడోపెట్రా	2 లార్వాలు / మొక్కకు

కంది	కాయ తొలిచే పురుగు	2-3 గుడ్లు / మొక్కకు, 2 తొలి దశలోని లార్వాలు/ చిక్ పీ మొక్కకు
	లద్దె పురుగు	1 లార్వా / ఒక మీటర్ వరుసకు
	వడలు , వేరు కుళ్ళు	5-10% నష్టం జరిగిన మొక్కలు
బెండకాయ	దీపపు పురుగులు జాస్సిడ్	2-5 పిల్ల పురుగులు (నింఫ్)/ ఆకుకు
	తెల్ల రెక్కల పురుగులు	4 పెద్ద రెక్కల పురుగులు / ఆకుకు
	కాండం, కాయ తొలుచు పురుగు	1 నష్టం జరిగిన మొక్క/ఒక మీటర్ వరుసకు
	ఎర్ర నల్లి	2 నల్లులు / ఒక ఆకుకు
కాకర, బీర గుమ్మడి, పొట్ల కాయ, దోస	మచ్చల పెంకు పురుగు	1 రెక్కల పెంకు పురుగు / చదరపు మీటరునకు
	ఆకు తినే పురుగు	2-3 పిల్ల పురుగులు (నింఫ్స్) / ఒక ఆకుకు
	రూట్ నాట్ నెమటోడ్ (వేరును నష్టపరిచే దారపు పురుగు)	1-2 లార్వాలు / దగ్గర భూమిలో
క్యాబేజ్,కాలీఫ్లవర్ నూల్‌కోల్	డైమోండ్ ఆకు తొలుచు పురుగు	1 లార్వా /మొక్కకు
	నెమటోడ్	1-2 లార్వా / చెట్టు దగ్గర భూమిలో
టమోటా	కాయ తొలుచు పురుగు	1 లార్వా / మొక్కకు
	తెల్ల రెక్కల పురుగులు	4 పెద్ద రెక్కల పురుగులు / ఒక ఆకులో
	రూట్ నాట్ నెమటోడ్	1-2 లార్వా లు / చెట్టు దగ్గర భూమిలో
మిరప	తామర పురుగులు	6 పురుగులు / ఒక ఆకులో
	ఎర్ర నల్లి	5-10 నల్లులు / ఒక ఆకులో
	కాయ తొలుచు పురుగు	1 లార్వా / మొక్కకు

పురుగు మందులలో విష ప్రభావం

సాధారణంగా 99 నుండి 100 శాతం రైతులకు, పురుగు మందుల డీలర్లకు ఏ సమయంలో ఎలాంటి విష మోతాదు గల మందు పిచికారీ చేయాలో అవగాహన లేదు. దీని మూలంగా రైతులు కూరగాయలు / పండ్లు కోతకు కొన్ని రోజులు ముందు కూడా అధిక విషంగల మందులు పిచికారీ చేస్తున్నారు. ఈ విష ప్రభావం వలన ప్రజల, పశువుల శరీరంలోనికి అధిక మోతాదులో విషం చేరుతున్నది. ఆహార పంటలు కోసేటప్పుడు తక్కువ మోతాదు విషప్రభావం గల మందులు పిచికారీ చేయడం, తక్కువ రోజులు విషప్రభావం గల మందులు వాడటం నేర్చుకొని అప్రమత్తతో వుండాలి.

సమానత్వ భావనతో సాగే స్నేహమే కలకాలం నిలబడుతుంది

విష శాతం	ఎల్ డి 50మిల్లీ గ్రాము/కిలోకు (విషమోతాదు 50% చంపుటకు) (నోటిద్వారా)	(చర్మం ద్వారా)	రంగు, బొమ్మ సిగ్నల్ లేబల్	ఉదాహరణకు: పురుగు మందులు
గరిష్ట విషం	1-50	1-200	బాగా ఎరుపు, పుర్రెబొమ్మ & క్రాస్‌గా పెట్టిన ఎముకలు	ఉదా: మిథైల్ పారా థియన్, మోనోక్రోటోపాస్.ఫాస్ఫోమిడాన్, మీథోమిల్, జింక్ ఫోస్ఫైడ్, ఫోరెట్, కార్బోఫురన్
ఎక్కువ విషపూరితం	51-500	201-2000	బాగా పసుపు & పాయిజన్ లేబల్ 	ఉదా: డైక్లోరొవాస్, డైమిథోయట్, ఇమిడక్లోప్రిడ్, ఆసిటామిప్రిడ్, క్లోరోపైరిపాస్, కార్బరిల్, పిప్రోనీల్, ట్రైసైక్లజోల్, ప్రొపెనోపాస్, 2,4డి
మధ్యతరగతి విష పూరితం	501-5000	2001-20000	బాగా నీలంరంగు & డేంజర్ లేబల్ 	ఉదా: మలాథియాన్, తయో మితాక్లోమ్, ఆసిపేట్, కలుపునాశకాలు: పిండిమెతలిన్, బూటక్లోర్, మెట్రిబుజిన్
తక్కువ విషపూరితం	> 5000 > 20000		బాగా నీలం, లేబల్ కాషన్	ఉదా: మాంకోజేబ్, హెక్సా కోనా జోల్, కాప్టాన్, చాలా ఆకు కాషాయాలు

రైతులకు, మందుల డీలర్లకు, సిబ్బందికి ఈ అంశాలపై అవగాహన ఏర్పడగలదని ఆశిద్దాం. ■

నల్లమాడలో కందుల కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

నల్లమాడ పట్టణంలో ఎస్సీ హాస్టల్ వద్ద ఎఫ్‌పీఓ వారి ఆధ్వర్యంలో కందులు కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిధులుగా పుట్టపర్తి శాసనసభ్యులు దుద్దు కుంట శ్రీధర్ రెడ్డి తండ్రిగారైన రిటైర్డ్ రేస్కో ఎండి దుద్దుకుంట వెంకట్‌రామ్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. ప్రభుత్వం అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టిందని, అందులో భాగంగా రైతులకు గిట్టుబాటు ధరతో కందుల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, ఈ అవకాశాన్ని నల్లమాడ మండల రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైఎస్ఆర్‌సిపి మండల కన్వీనర్ రామాంజనేయులు, ఎఫ్‌పీఓ అధ్యక్షులు సుందర్ రెడ్డి ఏపిమాస్ ప్రతినిధి రాజశేఖర్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. ■

స్వార్థం లేకుండా వుండడమే అన్ని నీతులలోకి గొప్పనీతి. స్వార్థంతో కూడిన ప్రతి పనీ ప్రగతిని అడ్డుకునేదే

ఆదర్శ పట్టణానికి ఆరోగ్య, పరిశుభ్రతా సూత్రాలు!

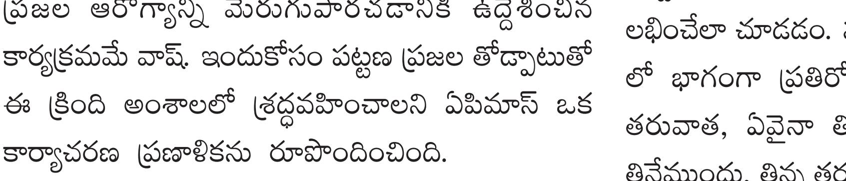
- ఆర్.వై.వి.యస్.వి.భాస్కరరావు

కనిగిరిని ఆదర్శ నగర పంచాయితీగా తీర్చిదిద్దడానికి ప్రణాళిక సిద్ధమైంది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, యునిసెఫ్, ఏపిమాస్, కనిగిరి నగర పంచాయితీ సంయుక్తంగా ఈ బృహత్ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకొననున్నాయి.

కనిగిరి పట్టణం ఆదర్శ నగర పంచాయతీగా అభివృద్ధి చెందాలంటే ముందుగా పట్టణ ప్రజల ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రతా ప్రమాణాలు మెరుగుపడడం ముఖ్యం. ఇందుకోసం ఏపిమాస్, యునిసెఫ్ సంస్థలు కనిగిరిలో 'వాష్' కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాలని సంకల్పించాయి. నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతలకు సంబంధించి తగిన జాగ్రత్తలను, ప్రమాణాలను పాటించడంద్వారా పట్టణ పారిశుద్ధ్యాన్ని, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపారచడానికి ఉద్దేశించిన కార్యక్రమమే వాష్. ఇందుకోసం పట్టణ ప్రజల తోడ్పాటుతో ఈ క్రింది అంశాలలో శ్రద్ధవహించాలని ఏపిమాస్ ఒక కార్యాచరణ ప్రణాళికను రూపొందించింది.

కనిగిరి నగర పంచాయితీ కమీషనర్, ఏఇ, ఎస్ఐ, సిబ్బంది, యునిసెఫ్,ఏపిమాస్ ప్రతినిధులచే నీరు, పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రత (వాష్) అంశాల పరిశీలన

ఆ వివరాలు : కనిగిరి పట్టణంలో ఆరుబయట మలవిసర్జన లేకుండా ప్రజలు వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్లు వినియోగించేలా చూడడంకోసం ఇంటింటికి వెళ్ళి , అన్ని కుటుంబాలతో మాట్లాడి వారి ఆలోచనలో, ప్రవర్తనలో సానుకూల మార్పు తీసుకురావడం. అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో, ప్రాధమిక పాఠశాలలో, ఎస్‌హెచ్‌జి, ఎస్ఎల్ఎఫ్, టిఎల్ఎఫ్ మహిళా సంఘ సభ్యులతో సమావేశాలు నిర్వహించి ఈ అంశాలకు ప్రచారం, వారి సహకారం లభించేలా చూడడం. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య సంరక్షణ లో భాగంగా ప్రతిరోజూ భోజనం చేసేముందు, చేసిన తరువాత, ఏవైనా తినుబండారాలను చేతితో తీసుకొని తినేముందు, తిన్న తరువాత చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కునేలా చైతన్యపరచడం. మూత్ర విసర్జన, మల విసర్జన తరువాత చేతులను తప్పనిసరిగా సబ్బుతో కడుక్కునేలా అవగాహన కలిగించడం. ఇంటిలోని తడిచెత్త , పొడిచెత్త వేరుచేసి నగర పంచాయతీ పారిశుధ్య కార్యక్రమాలకు సహకరించేలా ప్రజలను సంసిద్ధులను చేయడం. తద్వారా అతిసారం, అంటువ్యాధులు, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు, ఇతర ప్రాణాంతక వ్యాధుల బారిన పడకుండా అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం మొదలైనవి ఈ కార్యక్రమంలో భాగం. ప్రస్తుతం చేతుల పరిశుభ్రతకోసం పాటించవలసిన నియమాలను వివరిస్తూ ఏపిమాస్ ఒక ప్రతిజ్ఞాపత్రాన్ని తయారుచేసి పంచి పెడుతున్నది. ■



ప్రాధమిక పాఠశాలలో విద్యార్థులతో చేతుల పరిశుభ్రతపై ప్రతిజ్ఞ ... అంగన్వాడి కేంద్రంలో భోజనానికి ముందు చేతులను సబ్బుతో కడుక్కునేలా అవగాహన కలిగించడం

అపజయాలను లక్ష్య పెట్టకండి, అవి సహజం; అపజయాలు కూడా జీవితానికి అదోరకమైన అందాన్ని చేకూరుస్తాయి

చిన్న గ్రామానికి ఫైవ్ స్టార్ హోదా తెచ్చిన సునీత !

ఒక పోస్ట్‌మాస్టర్ తన విధులను బాధ్యతగా నిర్వహిస్తే సమాజంలో ఎన్నో సానుకూల మార్పులను తీసుకురావచ్చని నిరూపించారు సునీత. తెలంగాణలోని ఒక మారుమూల పల్లెటూరైన నానాజీపూర్ పోస్ట్‌మాస్టర్ ఆమె. ఒక్క బ్యాంకు శాఖ కూడా లేని ఆ గ్రామం ఇప్పుడు పొదుపులో మొదటి వరుసలో నిలవడమే కాదు తెలంగాణలోనే పోస్టల్ 'ఫైవ్ (5) స్టార్ గ్రామం' గా గుర్తింపు సాధించడంలో సునీత కృషి ఎంతో ఉంది. తపాలా సేవల గురించి గ్రామస్థుల్లో అవగాహన కల్పించి వారిని పొదుపు వైపు మళ్లించిన ఆమె విశేషాలివి...

చుట్టుపక్కల ఊళ్ల వారికే పెద్దగా తెలియని నానాజీపూర్ గ్రామం పేరు ఇప్పుడు రాష్ట్రమంతటా వినిపిస్తోంది. రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాద్ మండలంలోని నానాజీపూర్‌ను స్టార్ గ్రామంగా పోస్టల్ శాఖ గుర్తించడమే అందుకు కారణం. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు కూడా తపాలా సేవలు అందాలని తపాలా శాఖ ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అయిదు పథకాలను ప్రవేశపెట్టింది. పొదుపు ఖాతాలు, సుకన్య సమృద్ధి యోజన, ఇండియన్ పోస్టల్ పేమెంట్ బ్యాంక్, గ్రామీణ తపాలా బీమా పాలసీ, పీఎం జన సంరక్షణ పథకం... ఈ అయిదింటినీ ఏ గ్రామం అయితే పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేస్తుందో ఆ గ్రామాన్ని స్టార్ విలేజ్‌గా గుర్తించి సత్కరించే పథకాన్ని కిందటి ఏడాది చివర్లో ప్రవేశపెట్టారు. నానాజీపూర్‌లో పోస్ట్‌మాస్టర్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్న సునీత కృషితో తెలంగాణలో ఈ అయిదు పథకాలను వంద శాతం అమలు చేస్తున్న తొలి గ్రామంగా నానాజీపూర్ నిలిచింది. ఈ విషయం గుర్తించిన తపాలాశాఖ నానాజీపూర్‌ను స్టార్ గ్రామంగా ప్రకటించింది.

పనితీరుతో ప్రశంసలు

నానాజీపూర్ పోస్టాఫీస్ పరిధిలోని కాచారం, రాయన్నగూడ, మల్కారం, జూకల్, అల్లికోల్ తాండ, ఎర్రకుంట తాండ, పిల్లోనిగూడ గ్రామాల్లోని ప్రజలు ఎక్కువగా వరి, పూలు, కాయగూరలు సాగు చేస్తారు. అయితే ఈ గ్రామాల్లో ఎక్కడా బ్యాంకు శాఖలు లేవు. పొదుపు ఎలా చెయ్యాలో, ఎక్కడ చెయ్యాలో కూడా వారికి తెలియదు. ఈ దశలో నానాజీపూర్ పోస్ట్‌మాస్టర్‌గా బాధ్యతలు తీసుకున్న సునీత ఆయా గ్రామాల ప్రజలకు పొదుపు చేయడం ఎంత ముఖ్యమో అవగాహన కల్పించారు. పోస్టాఫీసులో ఖాతాలు తెరిచి డబ్బు పొదుపు చేసుకోవచ్చని వారికి తెలియజెప్పారు. పోస్టల్ శాఖ అందిస్తున్న వివిధ పథకాల గురించి కూడా వివరించారు. ఆమె చొరవతో వారంతా పోస్టల్ ఖాతాలు తెరిచేందుకు ముందుకొచ్చారు. వారితో సునీత ప్రధానమైన అయిదు పోస్టల్ సేవల కోసం 1500 పైగా ఖాతాలు తెరిపించారు. ఒక్క నానాజీ పూర్‌లోనే 500 పైగా ఖాతాలు ఉన్నాయంటే సునీత పనితీరు అర్థమవుతుంది. ఒకప్పుడు పొదుపు అంటే ఏంటో తెలియని నానాజీపూర్‌ను ఇప్పుడు పొదుపులోనూ, ప్రభుత్వ పథకాలను ఉపయోగించు కోవడంలోనూ మొదటి వరుసలో నిలిపిన సునీత సర్వత్రా ప్రశంసలు అందుకుంటున్నారు

బాధ్యత పెరిగింది.. సునీత

నానాజీపూర్ గ్రామానికి ఫైవ్ స్టార్ విలేజీగా గుర్తింపు దక్కడం చాలా సంతోషంగా ఉంది. తపాలా సేవలను ప్రజలకు చేరువ చేయడంలో నాతో పాటు అసిస్టెంట్ పోస్ట్ మాస్టర్ రమేష్, ఎస్‌పీఎం కరుణాకర్ కృషి చేస్తున్నారు. విశ్రాంత బీపీఎంలు సుదర్శనశర్మ, రాఘవేంద్రల స్ఫూర్తితో తపాలా సేవల గురించి ఇంటింటికీ వెళ్ళి ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. భారత ప్రభుత్వం మా సేవలను గుర్తించి ప్రశంసించడంతో నా బాధ్యత మరింత పెరిగింది.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

■

బలహీనతకు పరిష్కారం దాన్ని తలచుకుని కుమిలిపోవడం కాదు, బలాన్ని పెంచుకోవడమే

రోజు కూలీ నుంచి వెల్డింగ్ మహిళగా ... !

– బి. వెంకన్న

భద్రాద్రి జిల్లా ముసలపల్లి మండల లోని జగన్నాధపురం గ్రామంలో నివసిస్తున్న ఈసం దేవేంద్ర 2015 లో శ్రీకృష్ణ స్వయం సహాయక సంఘంలో చేరారు. ఆమె భర్త వెంకటేష్. గ్రామ సంఘం పేరు: కావేరి. ఈమె రోజువారీ కూలీకి వెళ్ళేది. ఈమె భర్త ట్రాక్టర్ డ్రైవర్. ఆమెకు ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. కుటుంబం రోజువారీ ఖర్చులను భరించడం వారికి కష్టంగా మారింది. వెంకటేష్‌కు డ్రైవింగ్‌తో పాటు వెల్డింగ్ పనులు కూడా వచ్చు. ఒకరోజు వారు తమ జీవితం గడవడానికి ఏదైనా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలి అని అనుకున్నారు. కాని ఆర్థిక సమస్య ఉండేది.

ఇలావుండగా ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఎస్ వి ఇ పి ప్రాజెక్ట్ గురించి సిఆర్‌పి–ఇపి రజిత కావేరి విఓ నెలవారీ సమావేశంలో వివరించారు. దేవేంద్ర కుటుంబ సమస్యను తెలుసుకున్న విఓ అధ్యక్షురాలు సిఆర్‌పి–ఇపి రజితను సంప్రదించవలసిందిగా దేవేంద్రకు సూచించారు. దేవేంద్ర రజితను సంప్రదించి, తన ఆలోచనలు , తన కుటుంబ సమస్యలను వివరించారు. రజిత దేవేంద్ర ఇంటికి వెళ్ళి దేవేంద్ర భర్త వెంకటేష్‌తో వ్యాపార ఆలోచన గురించి చర్చించారు. తరువాత దేవేంద్ర, రజిత ఇద్దరూ కలిసి గ్రామంలో ఉన్న వ్యాపారాలను పరిశీలించారు. ఈ పరిశీలన ద్వారా వారు గ్రామంలో వెల్డింగ్, పంచర్ దుకాణం లేదని తెలుసుకున్నారు. దేవేంద్ర భర్త వెల్డింగ్ పనులను, పంచర్ పనులను చేయగలడనే విషయాన్ని కూడా వారు పరిగణనలోకి తీసుకున్నారు.

సిఆర్పి–ఇపి రజిత దేవేంద్ర కోసం వ్యాపార ప్రణాళికను సిద్ధంచేసి బి ఆర్ సి సమావేశంలో సమర్పించారు. బిజినెస్ ఐడియా, సాధ్యాసాధ్యాల గురించి ప్రాజెక్ట్ ఆమోదం కమిటీ (పిఎసి) కి వివరించారు. తరువాత, బి ఆర్ సి ప్రాజెక్ట్ ఆమోదం కమిటీ బ్యాంక్ లింకేజ్ ద్వారా లక్ష రూపాయల రుణం మంజూరుకు ఆమోదం తెలిపింది.

బ్యాంకి మంజూరుచేసిన లక్ష రూపాయలరుణంతో దేవేంద్ర వెల్డింగ్ యంత్రం, గాలి నింపే యంత్రం, వెల్డింగ్ యంత్రానికి అవసరమైన కొన్ని విడిభాగాలను కొనుగోలు చేశారు. దేవేంద్ర తన భర్త చేసే వెల్డింగ్ పనులను గమనిస్తూ, నెమ్మదిగా వెల్డింగ్ పనులు, బైక్ స్టిక్కరింగ్ పనులను నేర్చుకున్నారు, ఇప్పుడు దేవేంద్ర వెల్డింగ్ పనులు, పంచర్ పనులు, బైక్ స్టిక్కరింగ్ చేయగలదు.

ఆర్థిక అంశాలు :

	వివరాలు	ఎస్‌విఇపి లోన్ స్టేటస్ ముందు	తరువాత
1	నెలవారీ ఖర్చులు	10,000	20, 000
2	నెలవారీ టర్నోవర్	11100	28, 000
	నెలవారీ ఆదాయం	1,100	8, 000

■

ఆదర్శమైన పనికోసం చేసే ప్రయత్నంలో వేయి సార్లు ఓటమి చవిచూసినా మరో మారు ప్రయత్నించండి

గుండెపోటును ఇలా గుర్తించండి !

మారిన జీవన శైలితో గుండె జబ్బుల ముప్పు పెరుగుతోంది. ఈ బాపతు ఏటా కోటి కేసులు నమోదవుతున్నాయి. చిన్న వయసులోనే హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్న కేసుల సంఖ్య కూడా అధికమవుతోంది. ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారు కూడా ఎందరో. ఇది గుండెపోటు సంకేతమే అని గుర్తించి నిమిషాల వ్యవధిలో ఆస్పత్రికి వెళ్లగలిగితే నిండు ప్రాణాన్ని నిక్షేపంగా కాపాడుకునేందుకు ఎక్కువ శాతం అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే గుండెపోటు లక్షణాలన్నవి తెలుసుకుని, ఆ విధమైన అవగాహనతో ఉండడం ఎంతో అవసరం.

హార్ట్ ఎటాక్ అన్నది వైద్యపరంగా అత్యవసర పరిస్థితి. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వల్ల గుండెకు రక్త సరఫరా నిలిచిపోయి హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. లేదా రక్త నాళాలు కుచించుకుపోయి గుండెకు రక్త సరఫరా తగినంత అందకపోయినా గానీ హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. రక్త సరఫరా నిలిచిపోవడంతో శరీరంలోని కణాలకు ఆక్సిజన్ అందదు. దీంతో ప్రాణాంతకం అవుతుంది. ప్రతి 33 సెకన్లకు ఒకరు హార్ట్ ఎటాక్ కారణంగా మన దేశంలో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నట్టు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఏటా 20 లక్షల మంది బలైపోతున్నారు. హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్న వారిలో 4 నుంచి 10 శాతం మంది 45 ఏళ్లలోపు వయసు వారుంటున్నారు.

ఛాతీ పట్టేసినట్టు

చాతీ భాగంలో గట్టిగా పట్టేసినట్టు ఉంటుంది. ఎక్కువ మందిలో కనిపించే ప్రథమ లక్షణం ఇది. గుండెకు సంబంధించి ఆర్టరీ పూడుకుపోయినా, హార్ట్ ఎటాక్ లోనూ చాతిలో నొప్పి, పట్టేసినట్టు, ఒత్తిడి అనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కోరకమైన అనుభవం కనిపించొచ్చు. కొందరికి గుండెపై ఏనుగు కూర్చున్నట్టు ఉంటుంది. కొందరిలో నొక్కినట్టు, కాలుతున్నట్టు భావన కలుగుతుంది. కొందరిలో చాతిలో అసౌకర్యంగానూ ఉండొచ్చు. ఇదేదో ఒకటి రెండు నిమిషాలు ఉండిపోయేది కాదు... అలా చాలా సేపు ఉంటుంది. ఏదైనా పని చేస్తున్న సమయంలో, నిద్రలోనూ ఈ పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. చాలా చిన్న నొప్పి అయి, అలా ఉన్న చోట చేతితో అదిమినప్పుడు నొప్పి పెరిగితే అది గుండెకు సంబంధించినది కాకపోవచ్చు. వైద్య పరంగా ఛాతీ నొప్పిని యాంజినాగా పేర్కొంటారు. సాధారణంగా కరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధిలో కనిపించే లక్షణం. ఇది గుండెపోటుకు దారి తీస్తుంది. అప్పటి వరకూ గుండె జబ్బులు లేని వారు, ఉన్న వారు సైతం ఈ తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఆగమేఘాలపై ఆస్పత్రికి వెళ్లడం సేఫ్.

హార్ట్ ఎటాక్ సమయంలో కొంతమందిలో వాంతులు కావడం జరుగుతుంది. పురుషుల్లో కంటే మహిళల్లో హార్ట్ ఎటాక్ సమయంలో ఇది ఎక్కువగా కనిపించే లక్షణం. ఇక కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి అన్నవి తిన్న ఆహారం సరిపడక, ఇతర జీర్ణవ్యవస్థ సంబంధిత ఇబ్బందుల వల్ల కనిపించే లక్షణాలు. కానీ గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశమేమిటంటే హార్ట్ ఎటాక్ సమయంలోనూ ఇవి కనిపించొచ్చు. కనుక నిర్లక్ష్యం చేయరాదు.

చేయి, భుజం నొప్పి

హార్ట్ ఎటాక్ సమయంలో ముందుగా కనిపించే లక్షణాల్లో ఇదీ ఒకటి. నొప్పి ప్రథమంగా చాతీలో మొదలై అక్కడి నుంచి ఎడమవైపు చేతిలోకి, భుజంలోకి విస్తరిస్తుంది. హార్ట్ ఎటాక్ బాధితుల్లో ఎక్కువ మందిలో ఇది వస్తుంది. కొందరిలో రెండు చేతుల్లోనూ నొప్పి రావచ్చు. అలాగే వెన్ను, మెడ, కడుపులోనూ నొప్పి కనిపించొచ్చు.

తల తిరగడం, తల నొప్పి

బలహీనత, పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, ఆహారం మానేసిన సందర్భాల్లో తల తిగరడం, తలనొప్పి రావచ్చు. ఒకవేళ ఆహారపరంగా ఈ విధమైన లోపాలు లేకుండా, ఉన్నట్టుండి కళ్లు తిరుగుతూ, తలనొప్పి, చాతీ నొప్పి, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టంగా ఉంటే ఆలస్యం చేయకూడదు. బీపీ

జీవితమంతా ఇవ్వడమే అని తెలుసుకో, ప్రకృతే బలవంతంగానైనా నీతో యిప్పిస్తుంది, నీకుగా నీవే యిస్తే మేలుకదా

పడిపోవడం, గుండె రక్తాన్ని పంప్ చేయలేని స్థితిలో ఇలా ఉంటుందని అంటున్నారు వైద్యులు.

గొంతు లేదా దవడ నొప్పి

గొంతు లేదా దవడ నొప్పి అన్నవి జలుబు, సైనస్ సమస్యల్లో కనిపించే లక్షణాలు. అయితే, కొన్ని సందర్భాల్లో గుండె నొప్పి సమయంలో చాతీ భాగంలోని అధిక ఒత్తిడి గొంతు, దవడ వైపుకు ఎగదన్నుతుందని అంటున్నారు. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యులను ఆశ్రయించడం మేలంటున్నారు నిపుణులు.

అలసట, ఆయాసం, బరువు పెరగడం

గుండె ఆక్సిజన్‌తో కూడిన రక్తాన్ని శరీరానికి అవసరమైనంత పంప్ చేయలేని స్థితి వల్ల అలసట, ఆయాసం కనిపిస్తాయి. గుండె పనితీరు తగ్గుతోందన్న దానికి సంకేతంగా శరీర బరువు పెరగడాన్ని అనుమానించొచ్చు. పంపింగ్ బలహీనపడి రక్తం శరీరంలోని కింది భాగాలకు సరిగా సరఫరా కాదు. దీంతో కాలి మడమలు, కాళ్లు, తొడలు, పొత్తి కడపు భాగాల్లో ద్రవాలు నిండడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. అదే సమయంలో ఊపిరితిత్తుల్లోనూ నీరు చేరడం వల్ల రక్తంలోని కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ స్థానంలో ఆక్సిజన్‌ను నింపి పంపే ప్రక్రియకు విఘాతం కలుగుతుంది. దీంతో త్వరత్వరగా అలసిపోతుంటారు. నడుస్తున్నా, మెట్లు ఎక్కుతున్నా ఎంతో అలసటగా ఉంటుంది.

కాళ్లలో వాపు

గుండె శరరమంతటికీ రక్తాన్ని సరిగా పంప్ చేయలేని స్థితిలో వివిధ భాగాల్లో వాపు కనిపిస్తుంది. గుండె రక్తాన్ని వేగంగా పంప్ చేయలేకపోతే రక్తం నరాల్లోకి వెనక్కి వచ్చేస్తుంది. దీంతో వాపు కనిపిస్తుంది. వాపు కనిపించినంత మాత్రాన అది గుండెజబ్బుగానే అనుకోవడానికి లేదు. మూత్రపిండాల వైఫ్యలంలోనూ ఇదే విధంగా ఉంటుంది. గుండె పనితీరు వైఫల్యం చెందితే అది మూత్రపిండాలపైనా పడుతుంది.

చెమట

పైన చెప్పుకున్న లక్షణాల్లో ఛాతీ పట్టేసినట్టు ఉండి చెమటలు పడుతుంటే మాత్రం అది హార్ట్‌ఎటాక్‌కు సంకేతమేనంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.

అదే పనిగా దగ్గు

అదే పనిగా దగ్గు వస్తుంటే గుండె జబ్బే అనడానికి లేదు కానీ, గుండె జబ్బులున్నవారు, గుండెజబ్బుల రిస్క్ ఉన్న వారిలో ఈ విధంగా నిరంతరంగా దగ్గు వస్తూ, కళ్లె పడుతుంటే వైద్యులను సంప్రదించడమే మంచిది.

గురక

గురక వస్తుంటే గుండెకు సంబంధించిన సమస్య ఉందేమో అని అనుమానించడం మంచిదే. చిన్నగా ఎప్పుడో కొద్ది సమయం పాటే రావడం వేరు. అలా కాకుండా అదే పనిగా పెద్ద శబ్దంతో వస్తుంటే మాత్రం అది స్లీప్ ఆప్నియా సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. దీంతో గుండెపై ఒత్తిడి పడి హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారితీయవచ్చు.

క్రమం తప్పిన గుండె లయలు

గుండె ఓ లయబద్ధంగా కొట్టుకోవాలి. అలా కాకుండా వేగంగా కొట్టుకుంటున్నా, చాలా నిదానంగా కొట్టుకుంటున్నా అది గుండెకు సంబంధించిన సమస్యకు సంకేతమే. అదేంటన్నది వైద్యులను కలసి పరీక్షించుకోవాలి.

స్త్రీలు, పురుషుల్లో భిన్నంగా

మగవారిలో గుండెపోటు సమయంలో ఎక్కువగా చాతీలో పట్టేసినట్టు, నొప్పి, ఎడమచేయి, భుజం, వెన్ను నొప్పి తరహా లక్షణాలు కనిపిస్తే... అదే మహిళల్లో ఊపిరి తీసుకోవడానికి ఇబ్బంది పడడం, తలతిరగడం, వాంతులు, దవడ నొప్పి, వెన్ను నొప్పి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మగవారిలో ఇంకా వీపు భాగంలో ఉండే పెద్ద ఎముకల (షోల్డర్ బ్లేడ్స్) దగ్గర నొప్పి రావచ్చు. కడుపులో పైభాగంలోనూ నొప్పి వస్తుంది.

వీరికి రిస్క్ ఎక్కువ

కుటుంబంలో గుండె జబ్బుల చరిత్ర ఉంటే అటువంటి వారికి రిస్క్ ఎక్కువే. అధిక కొలెస్ట్రాల్, అధిక ట్రై గ్లిజరైడ్స్, అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్), మధుమేహం, క్రమం తప్పకుండా మద్యసేవనం, పొగతాగడం, పొగాకు ఉత్పత్తుల

అలవాట్లు, అధిక బరువు, శారీరక శ్రమ లేని వారు, అధిక ఒత్తిడితో కూడిన పనుల్లో ఉన్నవారు, తగినంత నిద్ర, విశ్రాంతి లేని వారికి గుండె జబ్బుల ముప్పు చాలా ఎక్కువ. మహిళలతో పోలిస్తే మగవారిలో గుండె జబ్బుల రిస్క్ ఎక్కువ. ముఖ్యంగా చిన్న వయసులో గుండె జబ్బులు, హార్ట్ ఎటాక్ బారిన పడుతున్నవారిలో పురుషులే అధికంగా ఉంటున్నారు. మహిళల్లోనూ మెనోపాజ్ తర్వాత రిస్క్ పెరుగుతోంది.

నిర్లక్ష్యం తగదు

పై తరహా లక్షణాల్లో ఏమున్నా గానీ, ఏం కాదులే అన్న నిర్లక్ష్యం తగదు. ముందుగా గుర్తిస్తే గుండెపోటుతో ప్రాణాపాయం తలెత్తకుండా నివారించేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. గుండె పోటు బాధితుల్లో ఎక్కువ శాతం మందిలో ముందుగానే హెచ్చరికగా లక్షణాలు, సంకేతాలు కనిపిస్తుంటాయి. కానీ వారు వాటిని తేలికగా తీసుకోవడం వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. చాలా తక్కువ శాతం కేసుల్లోనే హార్ట్ ఎటాక్ అప్పటికప్పుడు రావడం వల్ల ప్రాణాంతకమవుతున్న వారుంటున్నారు. గుండె జబ్బులు, గుండె వైఫల్యం అన్నది అప్పటికప్పుడు ఒక గంటలోనో, ఒక రోజులోనే అవ్వడం అసాధ్యం. చాలా ముందు నుంచే (కొన్ని నెలలు) పనితీరులో మార్పు వస్తుంది.

అందుకే 30 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి ఒక్కరూ ఏడాదికోసారి, 45 ఏళ్లు దాటిన వారు ప్రతీ ఆరు నెలలకు ఓసారి, 60 ఏళ్లు దాటిన వారు ప్రతీ మూడు నెలలకోసారి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీంతో ఏ సమస్య అయినా ఆరంభంలోనే బయటపడుతుంది. దాంతో వైద్యులు చికిత్సతో నయం చేయగలరు. ప్రాణాపాయాన్ని నివారించగలరు.

మన దేశంలో గుండె వైఫ్యలం బారిన పడిన వారిలో 23 శాతం మంది బాధితులు ఏడాదిలోపే ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారని 'ద ఇంటర్నేషనల్ కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్' పేరుతో నిర్వహించిన ఓ సమగ్ర సర్వేలో వెల్లడైంది. నిర్లక్ష్యం చేసి గుండె వైఫల్యాన్ని తెచ్చుకుంటే ప్రాణాంతకం అవుతుందని ఈ ఫలితాలు తెలియజేస్తున్నాయి. అందుకే సమస్య తొలినాళ్లలోనే వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల వారు మందులు, జీవన విధానం, ఆహారంలో మార్పులు సూచిస్తారు. సమస్య తీవ్రత ఉంటే ఆ సమస్య ఆధారంగా బైపాస్ సర్జరీ, ఇతర శస్త్ర చికిత్సలను సూచించే అవకాశం ఉంది. ■

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సపోటా !

సపోటా అనగానే కమ్మని రుచి గుర్తొచ్చి నోట్లో నీళ్లూరడం ఖాయం. తినేందుకు భలే తియ్యగా ఉండే సపోటా మన శరీరానికి అందించే పోషకాలు కూడా ఎక్కువే.

- సపోటాలో పిండిపదార్థం పుష్కలంగా ఉంటుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చే గ్లూకోజ్ లభిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ –ఎ కంటికి చాలా మంచిది. సపోటాలో ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే నియాసిన్, కాపర్, ఐరన్ లాంటి మూలకాలు ఉంటాయి.
- సపోటాలో అపారంగా ఉండే ఫైబర్ మలబద్ధకం సమస్యను దూరం చేస్తుంది. జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ కారకాలను అడ్డుకుంటుంది. జలుబు, దగ్గు సమస్యలతో బాధపడేవారికి కూడా సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల్లో ఏర్పడే రాళ్లను తొలగించడంలోనూ సపోటాకు సాటి లేదంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.
- సపోటాలోని విటమిన్– బి, సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇందులోని క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్ వల్ల ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. గర్భిణులకు, పాలు ఇచ్చే తల్లులకు కూడా ఇవి మంచి ఆహారం.
- రోజూ సపోటా జ్యూస్ తాగేవారికి కేశాలు ఒత్తుగా పెరగడంతోపాటు.. జుట్టు రాలడం, చుండ్రు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఊబకాయంతో బాధపడేవారికీ ఈ ఫలం దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది.
- నరాల ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలోనూ సపోటా ఉత్తమంగా పని చేస్తుంది. నిద్రలేమి, ఆందోళనతో ఇబ్బందిపడే వ్యక్తులు సపోటా తీసుకుంటే మంచిది. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే అంధత్వ సమస్యకూ ఇది మంచి మందులా పనిచేస్తుంది. ■

దుస్థితిలో వున్నవారికోసం నీవు పరితపించగలిగితే, నీకు అవసరమైన సహాయం అందితీరుతుంది

పదివేలమంది పట్టుదల... జీన్స్ దుర్గమైంది

బూట్కట్... పెన్సిల్ కట్... స్ట్రెచింగ్...ఏరకమైన జీన్స్ అయినా కానీయండి... వాళ్ళ చేతిలో అద్భుతంగా రూపుదిద్దు కుంటుంది. అలాగని వాళ్ళేదో ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్‌లో డిగ్రీలు అందుకున్నవాళ్ళు అనుకుంటే పొరబాటే. ఏ ఆసరా లేని మహిళలు వీరంతా! అనంతపురం, రాయదుర్గానికి చెందిన పదివేలమంది మహిళలు జీన్స్ దుస్తుల తయారీలో ఆర్థిక విప్లవాన్ని లేవదీస్తూ తోటి గ్రామీణ మహిళల్లో స్ఫూర్తిని నింపుతున్నారు.

సునీతకి పెళ్ళయి మూడునెలలైంది. భర్త బెంగళూరు లోని పెట్రోల్ బంకులో పని చేసేవాడు. ఓ కారు యాక్సిడెంట్‌లో అతను చనిపోయిన తర్వాత ఆమెకు ఏం చేయాలో పాలుపోలేదు. తల్లి దండ్రులు పెద్దవాళ్ళు. వాళ్ళపై ఆధారపడలేని పరిస్థితి. ఆ సమయంలో రాయదుర్గంలోని టెక్స్‌టైల్ పార్కు ఆమెకి పుట్టింటిలా ఆశ్రయమిచ్చింది. అమ్మలా అక్కున చేర్చుకుంది.

నాగమణెమ్మకి ఐదుగురు చెల్లెళ్ళు. ఆమె భర్త రెండో పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. ఆర్థికంగా ఏ అండా లేని ఆమె దుస్తుల పరిశ్రమలో చేరి కొడుకుని చదివించుకుంటూ చెల్లెళ్ళకు పెళ్ళిళ్ళూ చేసింది.

రాయదుర్గానికి చెందిన వాల్మీకి లక్ష్మి కొన్నేళ్ళక్రితం కటింగ్ మాస్టర్‌గా తన జీవితాన్ని ప్రారంభించింది. ప్రస్తుతం ఓ దుస్తుల కంపెనీకి యజమాని. ఆమె దగ్గర ఇరవైమంది మహిళలు పని చేస్తున్నారు. ఏడాదికి 15 లక్షల రూపాయల వ్యాపారం చేస్తోంది.

సునీత, లక్ష్మి, నాగమణెమ్మల మాదిరిగానే రాయదుర్గం, అనంతపురం ప్రాంతాల్లోని పదివేలమందికి పైగా మహిళ లకు జీన్స్ దుస్తుల తయారీ ఓ నమ్మకాన్ని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఇచ్చింది. వాస్తవానికి ఈ ఈప్రాంతంలో ఉండే వర్షాభావ పరిస్థితులు, కరవు కాటకాలు వారిని వ్యవసాయేతర ఉపాధివైపు మొగ్గు చూపేలా చేశాయి. అదే సమయంలో ఇక్కడి టెక్స్‌టైల్ పార్క్, ఇతర దుస్తుల పరిశ్రమలు వలసలని అడ్డుకుంటూ ఆర్థికంగా ఆదుకుంటున్నాయి. దీనికి ప్రభుత్వ సహకారం కూడా తోడవ్వడంతో మహిళలు జీన్స్ తయారీలో రాణించడం మొదలుపెట్టారు. ఐఎస్‌డీఎస్, టాటా ట్రస్ట్, స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఇచ్చిన శిక్షణను అందిపుచ్చుకుని స్వావలంబన పొందుతున్నారు.

నేటి యువతరం అభిరుచులకు తగ్గట్లు రకరకాల ఆకృతులతో దుస్తుల తయారీలో కొత్త ఒరవడికి శ్రీకారం చుడుతున్నారు. కుట్టుపనితో పాటు కత్తిరింపు, గుండీలు, ఫినిషింగ్, ప్యాకింగ్ విభాగాల్లో ఉపాధి అవకాశాలు దక్కించుకుంటున్నారు. టెక్స్‌టైల్ పార్కులోనూ, పరిశ్రమ లకు కూడా ఈ మహిళలు సామూహికంగా దుస్తులు తయారు చేస్తున్నారు. మరికొందరు వస్త్ర యజమానులు అందించిన అధునాతన యంత్రాలతో ఇళ్ళలోనే కుడుతున్నారు. ఇంకొందరైతే మరో అడుగు ముందుకు వేసి మార్కెటింగ్‌లో కూడా రాణిస్తున్నారు.

మహారాష్ట్ర, గోవాకు ఎగుమతులు

నవతరానికి నచ్చేట్టుగా మార్పును ఆహ్వానించడంతో ఇక్కడి మహిళలు తయారు చేసిన జీన్స్ దుస్తులకు దేశమంతటా డిమాండ్ పెరుగుతోంది.

జీన్స్ కార్గో, పెన్సిల్ కట్, బూట్ కట్, స్ట్రెచ్ తదితర జీన్స్ రకాలకి పెయింటింగ్, ఎంబ్రాయిడరీలతో కొత్తందాలు తీసుకొస్తున్నారు. వీటిని ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్ర, గోవా ప్రాంతాల వ్యాపారులకు విక్రయిస్తున్నారు. ■

మనిషికి మనిషికీ మధ్య తారతమ్యం ఆత్మవిశ్వాసం వుండడం, ఆత్మ విశ్వాసం లేకపోవడం మాత్రమే

స్త్రీనిధి ద్వారా కొనుగోలుచేసే పశువులకు బీమా

స్త్రీనిధి నుండి పొందిన గేదె/ఆవు ఒకవేళ మరణించి నట్లయితే ఆ కుటుంబం అప్పుల భారానికి గురికాకుండా స్త్రీనిధి 'పశు బీమా' పథకం వారికి చేయూత నిస్తుంది. ఈ పథకం సభ్యురాలు కొనుగోలు చేసిన పాడి పశువు మొత్తం విలువకు, అప్పుతిరిగి చెల్లింపు కాల పరిమితి మొత్తానికి వర్తిస్తుంది.

పశు బీమా మంజూరు విధానం

స్త్రీనిధినుండి పొందిన అప్పుతో పశువును కొనుగోలు చేసిన వెంటనే ట్యాగ్ వేసి, ఆ వివరాలు అప్ లోడ్ చేయాలి. ఒకవేళ ఆ గేదె/ఆవు మరణించినట్లయితే ట్యాగ్ కనిపించే విధంగా ఫోటోలు తీయవలెను. చనిపోయిన పశువు ఫోటోలు, వివరాలు టాబ్లెట్ పి.సి.లో నమోదు చేయవలెను. ఫోటోలు, క్లెయిమ్ డాక్యుమెంట్లు అన్ని కరెక్ట్ గా ఉంటే యు ఐ ఐ సికి పంపిస్తారు. ఈ వివరాలు కరెక్ట్‌గా ఉంటే, ఇన్సూరెన్స్ పాలసీ కాలం లోపు గనుక పశువు మరణించి నట్లైతే యు ఐ ఐ సి వారు క్లెయిమ్ మంజూరు చేస్తారు. లోన్ ఖాతాకు అడ్జస్ట్ కాగా మిగిలిన మొత్తాన్నిసంఘం బ్యాంక్ ఖాతాలో వేస్తారు. ఈ మొత్తాన్ని సభ్యురాలికి అందచేయాలి.

సురక్ష తక్షణ ఉపశమన మొత్తం

సభ్యురాలు మరణించినరోజు గ్రామ/స్లమ్ సమాఖ్య వారు దహన సంస్కార ఖర్చుల కొరకు సురక్ష తక్షణ ఉపశమన మొత్తం కింద (సురక్ష ఇన్ స్టంట్ రిలీఫ్ అమౌంట్) రూ. 5,000/- వరకు (అప్పు కట్టిన మొత్తంలేదా రూ. 5,000 /- ఏది తక్కువైతే అది) ఆమె కుటుంబానికి ఇస్తారు. సురక్ష క్లెయిమ్ వచ్చినపుడు ఆ డబ్బును తిరిగి గ్రామ సంఘం / స్లమ్/సంఘం ఖాతాలో జమచేసి మిగిలిన మొత్తాన్ని మరణించిన సభ్యురాలి కుటుంబానికి సంఘం ద్వారా అందచేయాలి.

వి ఎల్ ఇ ల ద్వారా సేవలు - పల్లె సమగ్ర సేవా కేంద్రాలు

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఆంధ్రా బ్యాంక్ కేటాయించిన 1075 గ్రామాలలో, స్త్రీనిధి బి సి (బిజినెస్ కరెస్పాండెంట్) కేంద్రాలను బ్యాంకింగ్ సేవలు అందించుటకు ఏర్పాటు చేసింది. అదేవిధంగా ఈ కేంద్రాల ద్వారా పౌరసేవలు, పెన్షన్ల పంపిణీ, ఉపాధిహామీ వేతనాలను, మొదలగు ఇతర సేవలను కమ్యూనిటీకి వాళ్ళ ఊరిలోనే అందించడం జరుగుతుంది. ఇందుకు 949 స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులకు, వారికి ఆర్థిక సహాయం అందించి, వి ఎల్ ఇ లు గా నియమించి వారికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నది.

సంఘ/గ్రామ/స్లం సమాఖ్య స్థాయిలో చేయవలసిన పనులు

- టాబ్లెట్ పి.సి. ఎల్లప్పుడు విఒ / ఎస్ఎల్ఎఫ్ ఓబి ల వద్ద అందుబాటులో ఉండాలి.
- సభ్యులు అప్పులను ఏ కార్యక్రమం కోసం తీసుకున్నారో అదే కార్యక్రమం కోసం మాత్రమే వినియోగించుటకు తగిన పర్యవేక్షణ చేయాలి.
- స్త్రీనిధి అక్షయ, ప్రగతి రుణాలు పొందిన సభ్యులు చేపట్టిన కార్యక్రమం వద్ద స్త్రీనిధి స్టిక్కర్ తప్పనిసరిగా ఉండాలి.
- సభ్యులు డి సి బి ని ప్రతి నెల చూసి దాని ప్రకారంగానే రుణ వాయిదాలను చెల్లించాలి.
- చెల్లించిన రుణ మొత్తాలను అదే రోజు లేదా మరుసటి రోజు సంఘం ఖాతా నుండి స్త్రీనిధి రికవరీ ఖాతాకు బదిలీ చేయించాలి. వివరాలు కనిపించిన 7 రోజులలో అడ్జెస్ట్ అయ్యేలా చూడాలి.
- స్త్రీనిధికి చెల్లించవలసిన పొదుపులను/అప్పులను సంఘాలు తమ బ్యాంకు ఖాతా నుండి నేరుగా స్త్రీనిధికి లేదా దగ్గరలోని వి ఎల్ ఇ పాయింట్ నుంచి కాని జమ చేయాలి.
- లోన్ కార్డులలో సరై నవివరాలు నమోదు చేసి సభ్యులకు అందే విధంగా చూడాలి.
- రుణ పత్రాలు లేకుండా అప్పులు ఇవ్వరాదు మరియు సరైన రీతిలో పొందే సంఘాల నుండి తీసుకొన్న

మానవ జన్మ ప్రకృతిని జయించడానికే కాని, దానిని అనుసరించడానికో, అనుకరించడానికో కాదు

అప్పు పత్రాలను భద్రపరచాలి.

- ❑ సంఘాలు సమృద్ధి పొదుపులు నిబంధనల ప్రకారం చెల్లించాలి.

సంఘ/గ్రామ/స్లంసమాఖ్య స్థాయిలో చేయకూడని పనులు

స్త్రీనిధి అప్పులను ఇతర సంఘాలకు సభ్యులకు కాని మరే ఇతర వ్యక్తులకు కాని ఇవ్వకూడదు.

- ❑ సభ్యుల నుండి అప్పుడిమాండ్ కన్నాఅధికంగా నగదు వసూలు చేయకూడదు.
- ❑ సంఘాలు స్త్రీనిధికి చెల్లించవలసిన పొదుపులు / అప్పులు స్త్రీనిధి / సెర్ప్ / మెప్మా /ఎంఎస్/ టిఎల్ఎఫ్ మరియు విఒ / ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ సిబ్బందికి, ఇవ్వకుండా డైరెక్టుగా నగ స్త్రీనిధి రికవరి ఖాతాకు జమ చేయాలి.
- ❑ స్త్రీనిధి రుణాలను సమానంగా పంచుకోవడం కానీ జీవనోపాధులు చేపట్టకపోవడం కాని చేయకూడదు.
- ❑ అప్పుపొందటం కొరకు ఎవరికి ఎలాంటి డబ్బులు ఇవ్వకూడదు.
- ❑ ఒక సభ్యురాలు సంఘం చెల్లించిన వాయిదాలను ఇంకొక సంఘంకు/సభ్యురాలికిసర్దుబాటు చేయకూడదు
- ❑ పాడి పశువులు కొన్న వెంటనే బీమా చేసి, చెవికి ట్యాగ్ (పోగు) వేయించాలి.
- ❑ జీవనోపాధుల కొరకు పొందిన రుణాలను సద్వినియోగం చేసుకొని కుటుంబ ఆదాయాన్ని పెంచుకోవాలి.
- ❑ రుణాల చెల్లింపులను స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా నేరుగా స్త్రీనిధికి చెల్లించాలి.
- ❑ సభ్యులు కట్టిన రుణ వాయిదాలను లోన్ కార్డులో తప్పనిసరిగా నమోదు చేయించుకోవాలి.
- ❑ సంబంధిత సభ్యుల రుణ ఖాతాలకు టాబ్లెట్ పి.సిలో డేటా కనిపించిన 7రోజుల లోపు అడ్జస్ట్ చేయాలి.లేని యెడల తదుపరి రుణ దరఖాస్తునకు అర్హత ఉండదు
- ❑ ఆస్తుల తనిఖీ బాధ్యత సంఘ సమాఖ్యలదే. ఆస్తులను కొనుగోలు చేయనిచో పొందిన రుణమును స్త్రీనిధికి వాపస్ చేయించాలి.
- ❑ కంప్యూటర్ ప్రింటెడ్ రశీదు ఇవ్వలేని ఎడల వి ఎల్ ఇ ఎలాంటి లావాదేవీలు చేయరాదు
- ❑ సందేహాల నివృత్తి కొరకు మరియు ఫిర్యాదులకు మిస్డ్ కాల్ ఇచ్చినట్లయితే, స్త్రీనిధి ప్రధాన కార్యాలయం నుండి మీకు తిరిగి కాల్ చేస్తారు. కాల్ వచ్చినపుడు మీరు అందుబాటులో ఉండవలెను.
- ❑ కంప్లయింట్ చేసే నం. 799 744 5588

■

మార్చి నెలాఖరుకు కొత్తగా 500 ఎఫ్ పి ఓలు

మూడు నూతన వ్యవసాయ చట్టాల వల్ల రైతులకు కలిగే ప్రయోజనాలను రుజువు చేయడమే లక్ష్యంగా దేశ వ్యాప్తంగా కనీసం 500 రైతు ఉత్పత్తి సంఘాలను (ఎఫ్‌పీవోలు) మార్చి నెలాఖరుకల్లా ఏర్పాటు చేయాలని కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ నిర్ణయించింది. వ్యవసాయోత్పత్తులు, నాణ్యమైన వస్తు ఉత్పత్తుల ఎగుమతులను రెట్టింపు చేయడమే లక్ష్యంగా 2022 నాటికి దేశంలో కొత్తగా 10 వేల ఎఫ్‌పీఓలను ఏర్పాటు చేయడానికి కేంద్రం తాజా బడ్జెట్‌లో 6,865 కోట్ల రూపాయలను కేటాయించింది. వ్యవసాయోత్పత్తుల్లో ప్రత్యేకత, మెరుగైన ప్రాసెసింగ్, మార్కెటింగ్, బ్రాండింగ్, ఎగుమతులను ప్రోత్సహించడానికి 'ఒక జిల్లా – ఒక ఉత్పత్తి' పేరుతో జిల్లాను ఒక క్లస్టర్‌గా పరిగణించనున్నారు.

ఎఫ్‌పీఓలకు నాబార్డు, ఎన్‌సీడీసీ, ఎస్ఎఫ్ఐసీ, నాఫెడ్, నెరామాక్, ఎంఓఆర్‌డీ వంటి ప్రభుత్వరంగ సంస్థలు రుణ సహాయం అందించేలా చూస్తారు. ఈ పథకంలో భాగంగా ప్రతి సంఘానికి మూడేళ్లలో 18 లక్షల రూపాయలు ఇస్తారు. సంఘంలో సభ్యుడైన ప్రతి రైతుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 2000 రూపాయల చొప్పున అందజేస్తుంది. ఒక ఎఫ్‌పీఓకు గరిష్ఠంగా 15 లక్షల రూపాయలు కేటాయిస్తారు. ఆర్థిక సంస్థల నుంచి ప్రతి ఎఫ్‌పిఓకు రూ.2 కోట్ల వరకు రుణ హామీ సదుపాయాన్ని కల్పిస్తారు. ■

వివాహం సమాన భాగస్వామ్యం : బాంబే హైకోర్ట్

భార్య ఒక వస్తువు లేదా చరాస్తి కాదని, ఆమె టీ చేయకపోవడం భర్తను రెచ్చగొట్టడం కాదని బాంబే హైకోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. భార్యపై దాడిచేసి ఆమె మరణానికి కారణమైన కేసులో భర్తను దోషిగా పేర్కొంటూ దిగువ కోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును, జైలు శిక్షను సమర్థించింది.

మహారాష్ట్రలోని సోలాపూర్ జిల్లా పంథర్‌పూర్‌కు చెందిన సంతోష్ అట్కర్ (35), ఆయన భార్య మధ్య కొంతకాలంగా మనస్పర్థలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో 2013 డిసెంబర్‌లో భార్యను టీచేసి ఇవ్వాలని సంతోష్ అడగ్గా ఆమె పట్టించుకోకుండా బయటకు వెళ్ళిపోయింది. ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన భార్యపై భర్త గొడవపడ్డాడు. ఇరువురి మధ్య వాగ్వాదం ముదరడంతో భర్త ఆగ్రహంతో సుత్తితో భార్య తలపై కొట్టాడు. దీంతో ఆమె తలకు గాయమై రక్తం కారడంతో తుడిచి, కడిగి వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళాడు. అయితే చికిత్స పొందుతూ కొన్నిరోజుల తర్వాత ఆమె చనిపోయింది. భార్యపై దాడిచేసి ఆమె మరణానికి కారణమైన భర్తను దోషిగా నిర్ధారించిన దిగువ కోర్టు 2016లో పదేండ్ల జైలు శిక్ష విధించింది.

భర్త సంతోష్ ఈ తీర్పుపై బాంబే హైకోర్టులో అపీల్ చేశారు. భర్త టీ చేయమని కోరగా భార్య ఆ మాట వినకుండా బయటకు వెళ్ళిందని, ఆమె ప్రవర్తన అతణ్ణి రెచ్చగొట్టి ఆమెపై దాడిచేసే పరిస్థితులకు దారితీసిందని అతడి తరపు న్యాయవాది కోర్టుకు తెలిపారు.

దీనిపై స్పందించిన జస్టిస్ రేవతి మోహితే దేరే పలు కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. 'భార్య చరాస్తి లేదా వస్తువు కాదు. వివాహం అనేది సమానత్వం ఆపాదించే ఒక భాగస్వామ్యం. చాలా తరచుగా, అది వాస్తవానికి దూరంగా ఉంది. ఇలాంటి కేసులు అసాధారణం కాదు. ఇలాంటి సందర్భాలు లింగ అసమానతలను ప్రతిబింబిస్తాయి. పితృస్వామ్య సమాజంలో వృద్ధి చెందిన ఈ వివక్ష మరింత పెరిగి వైవాహిక సంబంధంలోకి ప్రవేశించింది. పితృస్వామ్య భావనల వల్ల స్త్రీ పురుషుడి ఆస్తి అనే ఆలోచన సమాజంలో ఇప్పటికీ ప్రబలంగా ఉంది. ఒక వ్యక్తి తన భార్య తన చరాస్తి అని అనుకోవటానికి ఇది దారితీస్తుంది. ఇది లింగ అసమతుల్యతను స్పష్టం చేస్తుంది. అందుకే భార్య గృహిణిగా, ఇంటి పనులన్నీ చేయాలని భావిస్తున్నారు' అని పేర్కొన్నారు.

వివాహంలో భావోద్వేగ శ్రమను కూడా భార్యతో చేయించాలని భావిస్తున్నారని కోర్టు అభిప్రాయపడింది. 'ఈ అసమతుల్యత అణచివేతకిందకు వస్తుంది. మహిళల సామాజిక పరిస్థితులు కూడా తమ జీవిత భాగస్వాములకు అణిగిమణిగి ఉండేలా చేస్తాయి. అందువల్ల పురుషులు అలాంటి సందర్భాల్లో తమ భార్యలను చరాస్తులుగా భావించి వారిపై పెత్తనం చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. భార్య అనేది భర్త ఆస్తి అనే 'మధ్యయుగ భావన' ఇప్పటికీ ఉండటం దురదృష్టకరం. అందుకే భర్త కోరింది భార్య చేయాలన్న భావన సమాజంలో ఉన్నది' అని కోర్టు వ్యాఖ్యానించింది.

భర్త తరపు న్యాయవాది వాదనను తోసిపుచ్చిన న్యాయమూర్తి, వారి ఆరేండ్ల పాప ఇచ్చిన సాక్ష్యాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని దోషి అయిన భర్తకు దిగువ కోర్టు విధించిన శిక్ష తీర్పును సమర్థించారు. ■

ఉత్తమ రైతు

కరీంనగర్ యువరైతు మావురం మల్లికార్జున్‌రెడ్డి ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ (ఐసీఏఆర్) అవార్డుకు ఎంపికయ్యాడు. మల్లికార్జున్‌రెడ్డి 17 ఎకరాల వ్యవసాయ భూమిలో జింక్ రైస్, బ్లాక్ రైస్ వంటి దేశీయ వరిసాగుతో పాటు ఇతర పంటలను సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగుచేసి సఫలం అయ్యాడు. దీంతో ఆయనను ఐసీఏఆర్ ఉత్తమ రైతుగా గుర్తించింది.

కంపోస్ట్ ఎరువులను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ?

సేంద్రియ వ్యవసాయం లేదా సహజ వ్యవసాయంలో కంపోస్ట్ ఎరువుల తయారీ ఒక ప్రధాన ఘట్టం. నాడెప్, బయో డైనమిక్, కౌ పాట్ పిట్ ... ఇలా వివిధ రకాలుగా కంపోస్ట్ ఎరువులను స్థానికంగా, ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే పదార్థాలను ఉపయోగించి తక్కువ ఖర్చుతో, సులువుగా తయారుచేసుకోవచ్చు.కొన్ని కంపోస్ట్‌ల తయారీలో కొన్ని ఫార్ములేషన్లను వాడవలసి వుంటుంది. ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం.

నాడెప్ పద్ధతి కంపోస్ట్

- 10 4 3 అడుగుల కొలతలతో ఇటుకులు సిమెంటు ఉపయోగించి ఒక తొట్టె నిర్మించాలి.
- గోడలు కట్టేటప్పుడు 12.5 10 సెం.మీ. ఖాళీలు ఉండాలి .
- పశువుల మూత్రాల లేదా బయోగ్యాస్ స్లర్రీని తొట్టె అడుగు భాగంపైన , గోడలపైన చల్లాలి.
- 15 సెం.మీ. వరకు వ్యవసాయ వ్యర్థ పదార్థాలు ఎండుగడ్డి , పచ్చిగడ్డి వంటి వాటితో నింపాలి.
- 4 కిలోల ఆవు పేడను 125 లీటర్ల నీటిలో కలిపి ఆ స్లర్రీని ఈ పొరపై చల్లాలి.
- 50 – 60 కిలోల మెత్తటి మట్టిని పలుచగా పరచాలి. ఈ రెండు పొరలను ఒక యూనిట్‌గా పరిగణించవచ్చు.
- ఈవిధంగా పొరల్ని ట్యాంకుపై 50 సెం.మీ. ఎత్తు వరకు పరచాలి.
- 400–500 కిలోల వట్టి పేడ, నీరు కలిపి ఈ పొరల పై 5–5.75 సెం.మీ. మందంతో అలికి గట్టిగా గాలి తగలకుండా మూయాలి.
- 15–20 రోజుల వ్యవధిలో వేసిన వ్యర్థాలు తొట్టిలో 20–25 సెం.మీ. క్రిందకు క్రుంగుతాయి.
- ఈ ఖాళీని మరల తగిన చెత్త పదార్థాలను నింపి, తొట్టిపైన 45 సెం.మీ. వరకు మట్టి , పేడ మిశ్రమంతో గట్టిగా అలకాలి.
- తొట్టె పైభాగంలో అవసరమైనపుడు నీరు చల్లుతుండాలి.
- తేమ నిలపటానికి తొట్టె పై పొర మీద తడి గోనె సంచులను పరచాలి.
- ఈవిధంగా చేస్తే నాణ్యమైన కంపోస్టు 3–4 నెలల్లో తయారవుతుంది. దీనిని బయటకు తీసి ఒకరోజు ఎండలో ఆరనిచ్చి- జల్లెడపట్టి ఆ పొడి (లేదా) కంపోస్టును వాడుకొనవచ్చు.

బయో డైనమిక్ కంపోస్టు

- పచ్చిగడ్డిని, ఎండుగడ్డిని ఉపయోగించి 8–12 వారాలలో బయో డైనమిక్ కంపోస్టును తయారు చేయవచ్చు.

- 20 సెం.మీ. ఎండు గడ్డిని 5-2.5 మీ. నేలపై పరచి దానిపై 20 సెం.మీ. పచ్చి గడ్డిని పరచాలి.
- ఈ విధంగా ఎండుగడ్డి , పచ్చి గడ్డి పొరలను 1.50 మీ. ఎత్తు వరకు వేయాలి.
- 5 లోతైన రంధ్రాలు గడ్డి కుప్ప పక్క భాగాన చేసి బి.డి.502-506 ప్రిపరేషన్లను ఒక్కొక్కటి 1 గ్రాము వంతున 5 రంధ్రాల్లో వేయాలి.
- 10 మి.లీ. బి.డి.507ను 1 లీ. నీటిలో 10 ని. కలిపి సగం మోతాదును కుప్పపైన ఒక రంధ్రం చేసి అందులో పోయాలి.
- మిగతా సగం కుప్ప చుట్టూ ఎడమనుంచి కుడికి చల్లాలి. రోజూ పైన నీరు చల్లాలి.

కౌ పాట్ పిట్ కంపోస్టు తయారి

- 1.5 , 1.51 అడుగుల గుంటను ఇటుకలతో తయారుచేయాలి
- 60 కిలోల ఆవు పేడను తీసుకొని బాగా కలపాలి.
- కోడిగ్రుడ్ల పెంకులు, రాక్ పౌడర్ లేక బోన్ మీల్ పేడపై చల్లి బాగా కలపాలి.
- తరువాత 250 గ్రాముల బెల్లంను 2 లీటర్ల నీటిలో కలిపి ఆ ద్రావణాన్ని పేడపై చల్లాలి.
- ఈ పేడ మిశ్రమాన్ని ఆ గుంటలో వేసి 4-5 లీటర్ల నీటిని చల్లి 10-15 నిమిషాలు బాగా కలపాలి.
- దీనిపై 2 అంగుళాల రంధ్రాలు 5 చేసి బి.డి. 502 - 506 ఫార్ములేషన్‌ను వదలాలి. బి.డి.507ను ఒక లీటరు నీటికి 15 నిమిషాలు కలిపి రంధ్రంపై చల్లాలి.
- తేమను నిలుపుటకు రంధ్రంపై గోనెసంచిని పరచి, నెలకు రెండుసార్లు ఆ మిశ్రమాన్ని కలపాలి.
- ఇట్లా చేసిన మిశ్రమాన్ని 60-70 రోజులలో 30 కిలోల ఎస్-9 పొడి లేక కౌపాట్‌పిట్ కంపోస్టుగా మారుతుంది.

ద్రవ రూప సేంద్రియ ఎరువులు

- వృక్ష సంబంధ వ్యర్థాలైనటువంటి... పచ్చిరొట్ట మొక్కలు, కట్టె జనుము, జీలుగ, సేస్బీనియా, వివిధ పప్పు జాతికి చెందిన మొక్కలు.
- పచ్చిరొట్ట చెట్ల ఆకులు - వేప ఆకులు, కానుగ ఆకులు, సుబాబుల్ ఆకులు, పరిసర ప్రాంతాలలో లభ్యమయ్యే ఔషద మొక్కల ఆకులు.
- లేత కాండం - లాన్టేనా, జిల్లేడు , పరిసర ప్రాంతాలలో దొరికే లేత మొక్కల కాండాలు.

వాడే విధానం

ద్రవరూప సేంద్రియ ఎరువును పైరుపై వాడడానికి ముందు ఒక భాగం సేంద్రియ ఎరువును 10 భాగాల నీటితో కలిపి వాడుకొనవచ్చును.

ప్రయోజనాలు

- ఇది పైర్లకు శక్తినిచ్చే బలవర్ధకంగా , పైర్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించే ప్రేరకంగా పని చేస్తుంది.
- వృక్ష సంబంధిత ద్రవ రూప సేంద్రియ ఎరువును తయారు చేయడంలో వేప, జిల్లేడు మొదలగు మొక్కల మూల పదార్థాలను వాడినట్లయితే పురుగులు, తెగుళ్ళను నివారించే జీవ రసాయన మందుగా పని చేస్తుంది.
- మొక్కలకు అవసరమైన ముఖ్య పోషకాల లభ్యతను పెంచుతుంది. ■

ఏ పరిస్థితులలో వున్నా నీ కర్తవ్యం నీకు గుర్తుంటే జరగవలసిన పనులు అవే జరిగిపోతాయి

ప్రకృతి వ్యవసాయానికి కొత్త నేస్తం 'గోకృప అమృతం' !

పంచగవ్య, జీవామృతం, వేస్ట్ డీ కంపోజర్.. వంటి ద్రావణాలు లేనిదే ప్రకృతి / సేంద్రియ వ్యవసాయం అడుగు ముందుకు పడదు. ఈ జాబితాలో ఇప్పుడు కొత్తగా 'గోకృప అమృతం' ద్రావణం వచ్చి చేరింది. భూసారం పెంపుదలకు, చీడపీడల నివారణకూ ఇది ఉపయోగపడుతుందని.. ఇదొక్కటి ఉంటే చాలు యూరియా, డీఏపీ, విష రసాయనాల అవసరమే ఉండదని 'గోకృప అమృతం' ఆవిష్కర్త గోపాల్ భాయ్ సుతారియా చెబుతున్నారు. గోకృప అమృతంపై గోపాల్ భాయ్ సుతారియాతో ఇంటర్వ్యూను 'సాక్షి పత్రిక సాగుబడి' ప్రచురించింది. ఆ పత్రిక సౌజన్యంతో ఆ విశేషాలు 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

ఎకరానికి ప్రతి ఏటా దేశీ ఆవు పేడతో తయారు చేసిన ఎరువు 4 వేల కిలోలు వేసి, ఎకరానికి నెలకు ఒకసారి 1,500 లీటర్ల గోకృప అమృతం ద్రావణం ఇస్తూ ఉంటే.. చక్కని దిగుబడులు వస్తాయని గోపాల్ భాయ్ సుతారియా అంటున్నారు. ఇప్పటికే 65 రకాల స్వల్పకాలిక పంటలు, పండ్ల తోటలపై అనేక రాష్ట్రాల్లో వాడిన రైతులు చక్కని ఫలితాలు పొందుతున్నారన్నారు. గోపాల్ భాయ్ చెబుతున్న పద్ధతిలో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేయడానికి 'ప్రతి ఎకరానికి ఒక దేశీ ఆవు' అవసరమవుతుంది..

గోకృప అమృతం!

గోకృప అమృతం.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రకృతి వ్యవసాయ వర్గాల్లో ఇప్పుడు వినిపిస్తున్న కొత్త మాట ఇది. పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత డా. సుభాష్ పాలేకర్ 'జీవామృతం'ను ప్రాచుర్యంలోకి తెచ్చిన కనీసం పదేళ్ల తర్వాత.. వేస్ట్ డీ కంపోజర్ నాలుగేళ్ల క్రితం తెలుగు రాష్ట్రాల్లోకి ప్రవేశించి.. దేశవిదేశాల్లో అతి తక్కువ కాలంలోనే విస్తృతంగా వ్యాప్తిలోకి వచ్చింది. ఈ నేపథ్యంలో 'గోకృప అమృతం' (ప్రోబయోటిక్ బాక్టీరియల్ కల్చర్) కొద్ది నెలల క్రితం రైతుల ముందుకు వచ్చింది. అహ్మదాబాద్ (గుజరాత్) లోని బన్సీ గిర్ గోశాల వ్యవస్థాపకులు గోపాల్ భాయ్ సుతారియా దీన్ని రూపొందించి, ఉచితంగా రైతులకు అందిస్తున్నారు.

తాము శాస్త్రవేత్తలు, ఆయుర్వేద నిపుణులు, రైతుల తోడ్పాటుతో చాలా సంవత్సరాల పాటు పరిశోధనలు చేసి గోకృప అమృతంను రూపొందించాం అని ఆయన అంటున్నారు. దేశీ ఆవు పేడ, మూత్రం, పాలు, పెరుగు, నెయ్యిలలోని మేలు చేసే 70 రకాల సూక్ష్మజీవరాశికి మరో 21 రకాల ఓషధులను సమన్వయపరచి గోకృప అమృతాన్ని రూపొందించామన్నారు. ఇది భూమికి, పంటలకే కాకుండా మనుషులు ఇతర జీవరాశికి కూడా మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

'గోకృప అమృతం' తయారీ పద్ధతి దాదాపుగా వేస్ట్ డీ కంపోజర్ ద్రావణం మాదిరిగానే ఉంటుంది. గోకృప అమృతం మదర్ కల్చర్ (తోడుగా వేసే మూల ద్రావణం) ఒక లీటరును 200 లీటర్ల నీటిలో పోసి, రెండు కిలోల బెల్లం, 2 లీటర్ల దేశీ ఆవు తాజా మజ్జిగ కలపాలి. రోజూ

కలియదిప్పాలి. ఐదారు రోజుల్లో 'గోకృప అమృతం' వాడకానికి తయారవుతుంది.

'పంచగవ్యాలలోని సూక్ష్మజీవులు, ఔషధ మొక్కల రసాలతో కూడినది కావటం వల్ల మళ్లీ ఆవు పేడ, మూత్రం జోడించాల్సిన అవసరం లేదు. గుజరాత్‌తోపాటు మరికొన్ని ఉత్తరాది రాష్ట్రాల్లో దీన్ని కొద్ది నెలలుగా చాలా మంది రైతులు వాడి సత్ఫలితాలు పొందారు సుమారు 65 పంటలపై ప్రయోగాలు జరిగాయని, రైతులతోపాటు శాస్త్రవేత్తలు సైతం దీనిపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నార'ని గోపాల్ భాయ్ అంటున్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో మొట్టమొదటిగా సిద్ధిపేట జిల్లా జీవామృతం, వేస్ట్‌డీకంపోజర్, గోకృప అమృతాలను పక్కపక్కనే మడుల్లో వేర్వేరుగా వాడి, స్వయంగా తమ పొలంలో ఫలితాలను కళ్లారా చూసి, సంతృప్తి చెందిన తర్వాతే పంట పొలాల్లో వాడుకోవాలని గోపాల్ భాయ్ సూచిస్తున్నారు. రైతులు ఎలా స్పందిస్తారో చూడాలి.

గోకృప అమృతం ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

గోకృప అమృతం ద్రావణం (ప్రోబయోటిక్ బాక్టీరియా కల్చర్)ను ఒకసారి ఇతరుల నుంచి తీసుకున్న రైతులు దాన్ని నీరు, బెల్లం, మజ్జిగలను తగిన మోతాదులో కలిపి మళ్లీ మళ్లీ తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇతర వివరాలకు..

మర్రిముచ్చలలో ఇటీవల గ్రామభారతి స్వచ్ఛంద సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 'గోకృప అమృతం' పరిచయ సభ జరిగింది. సభకు హాజరైన వందలాది మందికి ఒక్కో లీటరు చొప్పున గోకృప అమృతం ద్రావణాన్ని ఉచితంగా పంచి పెట్టారు. సమస్త వ్యవసాయ రసాయనాల బెడద నుంచి గోకృప అమృతం రైతులకు, భూమాతకు సంపూర్ణంగా విముక్తి కలిగించగలదని గోపాల్ భాయ్ ఆశిస్తున్నారు. తన మాటలను రైతులు గుడ్డిగా నమ్మవద్దని అంటూ.. అహ్మదాబాద్ (గుజరాత్)లోని బన్సీ గిర్ గోశాల వెబ్‌సైట్‌ను చూడొచ్చు... www.bansigir.in

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గోకృప అమృతం ద్రావణం మదర్ కల్చర్‌ను పొందాలనుకునే రైతులు, ఇంటిపంటలు / మిద్దె తోటల సాగుదారులు 'గ్రామభారతి'కి ఈ నంబర్లకు ఫోన్ చేయొచ్చు: 97057 34202, 62817 77517.

చీడపీడల నియంత్రణ ఎలా?

స్వల్పకాలిక పంటలు, పండ్ల తోటలపై పురుగులు,

తెగుళ్ల నియంత్రణకు వారానికి ఒకసారి గోకృప అమృతం 13 లీటర్లకు 2 లీటర్ల నీటిని కలిపి పిచికారీ చేయాలి. పంట ఏ దశలో ఉన్నా వారానికోసారి ఇదే మోతాదులో పిచికారీ చేయవచ్చు. పంటలపై పురుగులు, తెగుళ్ల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటే వారానికి రెండు లేదా మూడు సార్లు కూడా ఇదే మోతాదులో పిచికారీ చేయవచ్చు.

'గోకృప అమృతం'లో ఏమి ఉన్నాయి?

గోకృప అమృతం తయారీకి కావాల్సిన సామగ్రి: గోకృప అమృతం ద్రావణం ఒక లీటరు, 2 కిలోల బెల్లం (ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో పండించినది), 2 లీటర్ల దేశీ ఆవు తాజా మజ్జిగ 200 లీటర్ల బ్యారెల్ నిండా నీరు.

గోకృప అమృతం తయారీ విధానం

రసాయనాలు, ఆయిల్ లేని శుభ్రమైన బ్యారెల్‌ను తీసుకొని 200 లీటర్ల నీటిని నింపండి. అందులో 1 లీటరు గోకృప అమృతం ద్రావణం, 2 లీటర్ల తాజా దేశీ ఆవు మజ్జిగ కలపండి. 2 కేజీల ప్రకృతి వ్యవసాయంలో పండించిన బెల్లంను (ద్రవరూపంలోకి మార్చి) కలపండి. బ్యారెల్‌ను నీడలో ఉంచి, పైన గుడ్డ కప్పి ఉంచాలి. రోజుకు 2 సార్లు కర్రతో సవ్య దిశలో 2 నిమిషాలు తిప్పండి. 5 నుంచి 7వ రోజు నుంచి గోకృప అమృతం వ్యవసాయానికి వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది.

అర్జెంటుగా కావాలంటే చిన్నపాటి ఎయిరేటర్‌ను అమర్చుకుంటే ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లోనే ఈ ద్రావణం వాడకానికి సిద్ధమవుతుంది.

గోకృప అమృతంతో ఎరువు చేసేదెలా?

దేశీ ఆవు పేడతో గోకృప అమృతం ద్రావణాన్ని కలిపి ఎరువు తయారు చేసుకోవచ్చు. నీడలో 2 అడుగుల ఎత్తు, 2 అడుగుల వెడల్పున మడిలాగా పేడను వేసి.. అందులో అక్కడక్కడా కన్నాలు పెట్టి 20 లీ. గోకృప అమృతం పోయాలి. 15 రోజులకు ఒకసారి గడ్డపారతో మిశ్రమాన్ని కలిసేలా తిప్పాలి. రోజూ లేదా రెండు రోజులకు ఒకసారి క్రమం తప్పకుండా మిశ్రమంలో తేమ తగ్గకుండా నీటిని చల్లాలి. 40 నుంచి 45 రోజుల్లో గోకృప అమృతంతో ఎరువు తయారవుతుంది. పంట ఏదైనప్పటికీ ప్రతి ఎకరానికీ ప్రతి ఏటా 4 టన్నుల ఈ ఎరువు వేయాలి. పెద్ద ఆవు ఏటా 4 టన్నుల పేడ, 8 వేల లీటర్ల మూత్రం ఇస్తుందని ఓ అంచనా.

గోకృప అమృతాన్ని భూమికి ఇచ్చేదెలా?

గోకృప అమృతం ద్రావణాన్ని ఏ పంటకైనా తొలిసారి 'ఎకరాని'కి వెయ్యి (1,000) లీటర్లు భూమికి ఇవ్వాలి. ఆ తర్వాత ప్రతి నెలా ఎకరానికి 1,500 లీటర్ల గోకృప అమృత ద్రావణం పారించాలి. దీన్ని ఒకేసారి 1500 లీటర్లు ఇవ్వొచ్చు లేదా 15 రోజులకోసారి 750 లీటర్లు అయినా పారించవచ్చు. ఆ విధంగా ఆ పంట ఎంత కాలం ఉంటే అంతకాలం నెలకు ఎకరానికి 1,500 లీటర్ల చొప్పున గోకృప అమృతం ద్రావణం ఇస్తూనే ఉండాలి.

డ్రిప్ పద్ధతిలో గోకృప అమృతం భూమికి ఇవ్వటం సులభం. ఇందులో పేడ కలపటం లేదు కాబట్టి వడకట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు. డ్రిప్ లేటరల్స్‌లో ఇరుక్కుపోవటం వంటి సమస్య ఉండదు. కాలువ ద్వారా సాగు నీటిని పొలంలో పారిస్తున్నప్పుడు దానితోపాటుగా గోకృప అమృతాన్ని కలిపి సులభంగా ఇవ్వవచ్చు.

పంటలపై నీటిని వెదజల్లే స్ప్రింక్లర్ల ద్వారా కూడా నీటితోపాటు గోకృప అమృతాన్ని కలిపి ఇవ్వొచ్చు.

అత్యవసర కీటక నియంత్రణ ఎలా?

పంటపై పురుగుల తీవ్రత మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ఆవు మూత్రం, పులిసిన మజ్జిగ కూడా కలిపి పిచికారీ చేయాలి. 2 లీటర్ల 'తాజా' దేశీ ఆవు మూత్రం, 2 లీటర్ల బాగా పులిసిన దేశీ ఆవు మజ్జిగ (రాగి రేకు వేసి ఉంచిన 45 రోజుల తర్వాత తీసిన దేశీ ఆవు మజ్జిగ), 2 లీటర్ల గోకృప అమృతం కలపాలి. ఈ 6 లీటర్లకు నీటిని 9 లీటర్లు కలిపి పంటకు పిచికారీ చేయండి. మొదటగా 10 లేదా 25 మొక్కలపై ఈ అత్యవసర పురుగుల మందును ప్రయోగించి ఫలితాన్ని చూసి, ఆ తర్వాతే మిగిలిన పంట మీద ప్రయోగించండి.

ముఖ్య సూచన: ఈ అత్యవసర క్రిమిసంహారక ద్రావణం అత్యవసరమైన పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వాడాలి. ■

దేశంలో పర్యావరణ అనుకూల సేద్యం తీరు

"జాతీయ విత్తనాలను కాపాడేందుకు, సంప్రదాయక సేద్య విధానాలను ముందు తరాలకు చేర్చవలసిన బాధ్యత మన అందరిదీ. గత సేద్య విధానాలు పూర్తిగా పర్యావరణ అనుకూలం. స్థానిక ప్రకృతి వ్యవస్థకు ఎలాంటి హాని కలిగించనివి" ఈ మాటలు ఎవరివో తెలుసా! బెంగుళూరు (కర్నాటక) లోని అమృత భూమి సంస్థ కో–ఆర్డినేటర్ చుక్కి నంజుండస్వామి చెప్పినవి. పర్యావరణ సేద్యంపై రైతులకు శిక్షణ ఇచ్చేందుకు ఏర్పడిన శిక్షణ సంస్థ పేరు అమృతభూమి. సంప్రదాయక సేద్య విధానాలతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ విధానాలు కూడా అనుకూలమేనన్నది ఈ సంస్థ మౌలిక సూత్రం. ఇది లావియా కాంపెసినా అన్న విదేశీ సంస్థకు అనుబంధంగా పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా రైతు నుంచి రైతుకు పర్యావరణ సేద్య విధానాల గురించి, రైతుల హక్కుల గురించి, ఆహార సాధికారత గురించి, సామాజిక న్యాయం గురించి తెలియచేస్తూ వారిని చైతన్యవంతులను చేస్తోంది.

వాణిజ్య ప్రయోజనాల కోసమే సేద్యం చేయడం ఇటీవల సర్వత్రా కనిపిస్తోంది. దక్షిణ అర్ధ గోళంలో మరింతగా వ్యాపించిపోయింది. ఇందులో ఉన్న పెద్ద దోషం – సహజ వ్యవసాయం పేరుతో జీరో బడ్జెట్ ప్రాతిపదికగా చేపట్టడం జరుగుతోంది. ఈ జీరో బడ్జెట్ నాచురల్ ఫార్మింగ్ విధానాన్నే సామాజిక నిర్వహణలో నేచురల్ ఫార్మింగ్ అని కూడా అంటున్నారు. ప్రస్తుతం దాదాపుగా పది లక్షల మంది వరకు చిన్న కమతాల రైతులు దీన్ని అనుసరిస్తున్నారు. రుణ పరపతి అందకుండా ఉన్న మహిళలా రైతులు ఈ విధానానికి ఎక్కువ మద్దతిస్తున్నారు. కారణం వారికి రుణాలు తేలికగా దొరకవు. భూవసతి అంతంత మాత్రమే. వాణిజ్యపరంగా లాభసాటి విత్తనాలు లభించడమూ కష్టమే. అందువల్ల ఈ మహిళా రైతులే దీనిపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.

సామాజిక సమష్టి వ్యవస్థల ద్వారా మాత్రమే కాకుండా స్వయంసహాయక బృందాల తోడ్పాటుతో పర్యావరణ సేద్య విధానాలవారు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఈక్రమంలో తమ కుటుంబ సభ్యులకు పోషకాలతో సమృద్ధమైన ఆహారం అందించగలుగుతున్నారు. అదనపు ఆదాయం సంపాదిస్తున్నారు. భూసారాన్ని కాపాడుకుంటున్నారు. కలిసికట్టుగా గౌరవప్రదమైన జీవితాలు సాగిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా వారు తమ విచక్షణ జ్ఞానానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. మార్కెట్ లెక్కలను పక్కన పెడుతున్నారు. అయితే ఈ చొరవ కొన్ని రాజకీయ ఉద్రిక్తతలకు, వివాదాలకు కారణం అవుతోంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని స్వయం సహాయ బృందాలు పర్యావరణ అనుకూల సేద్య విధానాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే 6,00,000 మంది రైతులకు ఈ విధానాలపై అవగాహన కల్పించారు. వీరి కృషి లేకుంటే ఈ దశాబ్దం చివరిలోగా 60 లక్షల మంది రైతులకు విస్తరింపచేయాలన్న లక్ష్యం సాధ్యం కాదు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబ్బంది కానీ, శిక్షకులు కానీ అందరూ మహిళా రైతులే కావడం ఒక ప్రత్యేకత.

అనంతపురం జిల్లాలో (ఆంధ్రప్రదేశ్) సొంత భూమి లేని మహిళా రైతుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువ. కొంతమందికి భర్తలేరు. ఒంటరివారు. కొంతమంది ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూసుకోలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. (ఈ సమస్య దేశవ్యాప్తంగా కనిపిస్తుంది) అత్యధికులు కులవివక్షకు గురైనవారే. అందుకే వారు సంఘటితమయ్యారు. ఉమ్మడిగా బీడు భూములను కౌలుకు తీసుకున్నారు. వారంతా కలిసికట్టుగా తమ నైపుణ్యాలను, పరిజ్ఞానాన్ని, శ్రమశక్తిని

వినియోగించి సాగు చేస్తున్నారు. క్రిమిసంహారకాలు లేని సేద్య విధానాలు పాటిస్తూ తమ కుటుంబాలకు అవసరమైన ఆహారం సమకూర్చుకుంటున్నారు. మిగులు ఉత్పత్తులను స్వయంగా ఏర్పాటు చేసుకున్న వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల స్టోర్‌లోనే విక్రయిస్తున్నారు. సైకిళ్ళపై ప్రయాణిస్తూ వాడకందారుల ఇండ్ల వద్దకే చేరుస్తున్నారు. చిన్న వ్యాపారంగా మొదలైన ఈ ఉత్పత్తి – విక్రయ వ్యాపారం మరింతగా వృద్ధి పొందాలని ఆశిస్తున్నారు.

వ్యవసాయభూమిలో శ్రమశక్తిని వంతుల వారీగా అందిస్తున్నారు. అంటే కొద్దిసేపు పొలంలోనూ, మిగిలిన సమయం ఇంటి పనులకూ కేటాయిస్తున్నారు. అదేవిధంగా వంతులవారీగా వ్యాపార కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటున్నారు.

ఈవిధంగా వ్యాపారంలోనూ మెళకువలు నేర్చుకుంటున్నారు. ఇక్కడే మహిళలు తమ విచక్షణ ఉపయోగిస్తున్నారు. అంతేకాని మార్కెట్ పోకడలను పాటించడం లేదు. పంటల కాలంలో వేతనాన్ని పాక్షికంగా చెల్లిస్తారు. ఆరకంగా పంట చేతికి వచ్చే ముందు గృహ అవసరాలకు తోడ్పడుతున్నారు. మొత్తం మీద వీరు అనుసరిస్తున్న పర్యావరణ అనుకూల సేద్య విధానం వల్ల నికరమైన ఆదాయంతో పాటు లాభాలు అందుకుంటున్నారు. అదేసమయంలో ఆహారం విషయంలో సాధికారికత సాధిస్తున్నారు.

కర్నాటకలోని గొట్టిగహళ్లి గ్రామానికి చెందిన దంపతులు – సుజాత, జగదీశ్. వారికి ఉన్న నాలుగు ఎకరాల వ్యవసాయ భూమిలో పదేండ్లుగా సేంద్రీయ సేద్యమే చేస్తునానరు. రసాయనాల వాడకం నుంచి సేంద్రీయ సేద్యానికి మళ్ళడం ప్రారంభంలో చాలా పెద్ద సవాలు అనిపించిందని సుజాత వివరించారు. అయితే రసాయన ఎరువులు, క్రిమిసంహారకాల వాడకంలో సమస్యలను గమనించి కష్టమే అయినా సేంద్రీయ సేద్యమే మేలనుకున్నారు.

నేచురల్ ఫార్మింగ్ విధానం ప్రకారం అయిదు వరుస (లేయర్) విధానం పాటిస్తున్నారు. అందువల్లనే నాలుగు ఎకరాల భూమి సాధారణ పొలం అనిపించదు. పర్యావరణకు అనుకూలమైన ఓ మోస్తరు చిట్టడవిలా కనిపిస్తుంది. “అక్కడ 200 అంతకన్నా ఎక్కువ వెరైటీలే ఉన్నాయి” అంటున్నారు జగదీశ్. వారి పొలంలో అరటి, కొబ్బరి, జామ, జాక్‌ఫ్రూట్, తీపి బంగాళాదుంప, పప్పుధాన్యాలు, నిమ్మ సాగవుతున్నాయి. ఇంకా కాఫీ తోట పెంచే ప్రయత్నాన్ని వాలు ప్రదేశంలో చేపట్టారు. కోళ్ళు, గొర్రెలు ఎక్కడ పడితే అక్కడ తిరుగుతూ, మేత మేస్తూ కనిపిస్తాయి. సిల్వర్ ఓక్ చెట్లు, మోరింగా (ములగ) చెట్లు గట్ల వెంబడి సహజ గట్లుగా పెరిగిపోయాయి. ఈ చెట్ల ఆకులు, కుళ్ళిన చెత్త, ఇతర వ్యర్థాలను పొలంలో ఎరువుగా వేస్తున్నారు. ఇవి భూసారం కాపాడుతున్నాయి.

నిసర్గ నిసర్గక సవయవ కృషికార్ సంఘ్ కర్నాటకలోని హొసూరు ప్రాంతంలో స్వయంసమృద్ధి సాధించిన సహకార బృందం. సామాజిక, కుల, జాతి విభేదాలు లేకుండా కలిసికట్టుగా పని చేస్తున్నారు. జీరో బడ్జెట్ ఆధారంగా నేచురల్ ఫార్మింగ్ విజయవంతంగా సాగిపోతోంది. ఇది సాధిస్తున్న విజయ పరంపర కొన్ని రాజకీయ సవాళ్ళకు, ఇతర వివాదాలకు కారణమవుతోంది.

భూసారాన్ని, మట్టిలో అతి సూక్ష్మ జీవజాలాన్ని వృద్ధి చేసేందుకు ఆవు మూత్రం, ఆవు పేడతో తయారుచేసే ఎరువులు వాడతారు. ఇదే కొన్ని అతివాద హిందూ పార్టీలు వ్యతిరేకించడానికి కారణమయింది. జన్యుపరంగా మెరుగుపరచిన విత్తనాల వినియోగం మరో వివాదానికి కారణం. ఇటువంటి విత్తనాలు, సంకర జాతి విత్తనాల

ప్రకృతిని పరిశీలించడం ద్వారా నిజమైన విద్య లభిస్తుంది

వాడకాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం అంగీకరించడం లేదు. కొన్ని వర్గాలు ముందుకు వస్తున్నాయి. ఇక్కడే జీరో ఆధారిత నేచురల్ ఫార్మింగ్ విధానం అందరికీ ఆమోదయోగ్యమేనా అన్న ప్రశ్నగా తయారైంది. ప్రస్తుత సేద్య విధానం పారిశ్రామికంగా ఆధునిక సాంకేతికతతో తయారుచేసిన ఇన్‌పుట్లపైనే ఎక్కువగా ఆధారపడింది. అందుకు ఉదాహరణ దేశంలో విస్తరిస్తున్న బీటీ పత్తి సాగు ప్రాంతాలు.

బయ్యమ్మ రెడ్డి వంటి రైతులు ఎప్పుడూ దేశీయ విత్తనాల సంరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నారు. పర్యావరణ అనుకూల సేద్య విధానాలు అనుసరిస్తూ వారు సాధించిన ఫలితాలు ఇతరులకు వాటి విలువను తెలియచేస్తున్నాయి. బయ్యమ్మ కుమారులు ఉన్నత విద్య అభ్యసిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో ఆమె నేచురల్ సేద్య విధానం చేపట్టింది.

పూర్వీకుల సేద్య విజ్ఞానం, మెళుకువల సాయంతో తన ఇంటికి సమీపంలోనే ఉన్న కొద్దిపాటి జాగాలో నేచురల్ సేద్య విధానం మొదలుపెట్టింది. కరువు పీడిత ప్రాంతాలలో ఒకటైన బక్కనపల్లి గ్రామానికి చెందిన బయ్యమ్మ సాహసం ఇది. ఈ ప్రాంతంలో వాణిజ్య పంటలకు అధికంగా నీటి సదుపాయం ఉండాలి. అది అసాధ్యం. అయినా ఆమె తన కొద్ది జాగాలో అవసరమైన ఆహారధాన్యంతో పండిస్తోంది.

పంట వైఫల్యం తప్పించుకునేందుకు సంప్రదాయక సాగు అంటే తొమ్మిది రకాల ధాన్యాలను, చిరుధాన్యాల సాగు పద్ధతిని వర్షాకాలం రాకముందే చేపట్టేది. మంచి ఫలితాలు సాధించింది.

ఆషా సంస్థ (అలెయెన్స్ ఫర్ సస్టయిన్‌బుల్ అండ్ హొలిస్టిక్ అగ్రికల్చర్) వ్యవస్థాపకురాలు కవితా కురుగంటి. దేశంలో సేద్య రంగంలో కృషి చేస్తున్న మక్కమ్ అనే సంస్థతో కలిసి ఆమె పని చేస్తున్నారు. ఈ సంస్థలో 24 రాష్ట్రాల నుంచి 120 మంది సభ్యులున్నారు. వారిలో మహిళా రైతు సంఘాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంకా అనేక పౌర సంఘాలు, సమాజాలు, రీసెర్చర్లు, కార్యకర్తలు మక్కమ్ కార్యక్రమాలలో భాగస్థులు. మక్కమ్ సంస్థ మహిళా రైతుల హక్కులను కాపాడేందుకు, వాటికి గుర్తింపు తెచ్చేందుకు కృషి చేస్తుంది.

ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో కవిత మాట్లాడుతూ, వ్యవసాయరంగంలో కష్టమైన పనుల్లో మాత్రమే మహిళలను ఉపయోగించుకుంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా మొక్కలు నాటడం, కలుపు తీయడమని ఆమె చెప్పారు. అయితే "వ్యవసాయం మార్కెట్ అనుకూలపంథాలో సాగుతుండడంతో, ఔషధపూరిత క్రిమిసంహారకాలు (హెర్బిసైడ్స్)తో పాటు యంత్రాల వాడకం కూడా విస్తరిస్తోంది. దీంతో నిర్ణయాధికారం పురుషుల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతోంది" అన్నారు. పర్యావరణ అనుకూల సేద్యవిధానంవల్ల మహిళలు తాము కోల్పోతున్న గౌరవప్రదమైన నిర్ణయాధికారాన్ని తిరిగి సాధించుకుంటారని ఆమె విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

క్షేత్రస్థాయి సందర్శనాల తరువాతనే ఈ వ్యాసం రూపుదిద్దుకుంది. గత ఫిబ్రవరి 2020లో దక్షిణాదిన నిర్వహించిన ఒక వర్క్‌షాపులో జరిగిన ఇష్టాగోష్ఠి సమయంలో వెలుగు చూసిన సారాంశం ఇది. 30 దేశాల నుంచి దాదాపు వంద మంది వరకు పర్యావరణ సేద్యం చేస్తున్నవారు, మద్దతుదారులు, రీసెర్చర్లు, విధాన నిర్ణేతలు పాల్గొన్నారు.

(లీసా ఇండియా పత్రిక సౌజన్యంతో .....)

■

వాళ్ళ ఇంటి లోపల ఎవరైనా టాయిలెట్ నిర్మించవచ్చు ప్రభుత్వ సబ్సిడీ మరియు రుణ సహాయంతో

- మరుగుదొడ్డిని నిర్మించుకునేందుకు ప్రభుత్వ సబ్సిడీ పొందండి
- ఎస్‌హెచ్‌జీలు/బ్యాంకులు/నాన్-బ్యాంకింగ్ ఆర్థిక సంస్థల నుంచి సులభంగా రుణాలు పొందండి
- మరింత సమాచారం కోసం, పంచాయతీ అధికారి/ప్రభుత్వ అధికారి/ఎన్‌జీఓను సంప్రదించండి

పరిశుభ్రమైన గ్రామం, ఆరోగ్యకరమైన గ్రామం, సంతోషకరమైన గ్రామం

- మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించడం సౌలభ్యంగా ఉంటుంది
- పిల్లలు మరియు మహిళలకు భయం మరియు సిగ్గుపడవలసిన అవసరం లేదు
- వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించండి
- పిల్లల చదువు లేదా కుటుంబ ఆదాయం ప్రతికూలంగా ప్రభావితం కావు

- రెండు గుంతల నిర్మించండి
- నీటి కనెక్షన్ ఇన్‌స్టల్ చేయండి
- సులభ లోన్ పొందండి
- మీ కుటుంబాన్ని సంతోషపెట్టండి

नाबार्ड

नाबार्ड

స్వచ్ఛత ఉద్యమం

రోజూ మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించండి
మీ కుటుంబంలో ఆరోగ్యం మరియు
సంతోషం నింపండి

అభివృద్ధి
— కోసం —
పారిశుద్ధ్యం
— నాబార్డు సౌజన్యంతో —
చిరు ప్రయత్నం, గొప్ప ప్రగతి

బహిర్భూమికి వెళ్ళడం అంటే మీ ఇబ్బందులను పెంచుకోవడమే:

జబ్బులు- అతిసారం, నీళ్ళ విరేచనాలు, కరోనా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్.

కాలుష్యం- భూమి కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం

మహిళలకు భయం మరియు సిగ్గు

ఇంట్లో మరుగుదొడ్డి ఉండగా బహిర్భూమికి ఎందుకు వెళ్ళాలి?

నీటి కనెక్షన్ లేదా?

మరుగుదొడ్డి గుంత నిండిపోయిందా?

మరుగుదొడ్డికి మరమ్మతులు అవసరమా?

పరిష్కారాలు సులభమైనవి:

మీ మరుగుదొడ్డి నీటి కనెక్షన్ పొందండి

మా మరుగుదొడ్డి జత గుంతలు నిర్మించుకోండి

అవసరమైతే మీ మరుగుదొడ్డి రెండు గుంతల మరుగుదొడ్డి నిర్మించండి

నీటి సదుపాయం కల్పించండి

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-03-2021; Posting Date: 05 & 06-03-2021

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

అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాలలో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి పర్యటన ..... మరికొన్ని దృశ్యాలు

పీలేరు ఎం ఎల్ ఏ ఆత్మీయ సన్మానం. . . ముడుపుల వేములలో పశుదాణా చీటీల పంపిణీ . . . గుత్తిలో సమీక్ష

కోటపల్లి బాలికల హైస్కూలుకు నీళ్ల క్యాన్ల బహూకరణ-బొప్పాయి, బీట్‌రూట్ పొలంలో-మహిళా రైతుతో మాట్లాడుతూ

కనిగిరిలో పరిశుభ్రతా ప్రతిజ్ఞ .... కర్ణాటకలోని చిత్రదుర్గలో సౌరవిద్యుత్ భూసార పరీక్షాకేంద్ర సందర్శన
... నల్లమాడలో కంది సేకరణ కేంద్ర ప్రారంభోత్సవ సమావేశం

చిత్తూరులో ఎఫ్ పి ఓల వర్క్‌షాప్ ... 11 ఎఫ్ పి ఓల సి ఇ ఓలకు శిక్షణ, పీలేరులో అవగాహన పర్యటన

ధీశాలి మహిళా ఎఫ్ పి సి ప్రతినిధులతో నాబార్డ్ అధికారుల సమావేశం ... చిత్తూరు , కడప జిల్లాలలోని నాబార్డ్
ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రతినిధుల అవగాహన పర్యటన ... కర్నూలు జిల్లాలో నాబార్డ్ ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రతినిధులకు శిక్షణ

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి
ఈ చిరునామాకు తిప్పిపంపండి

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