మహిళా సాధికారత

MAHILA SADHIKARATHA

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాసపత్రిక

mas

సంపుటి :17 సంచిక: 9 రంగారెడ్డి మే 2019 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

ఎఫ్ పి ఓ లపై ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో భాగస్వామ్య ఉన్నత స్థాయి సమావేశాలు !

సిరి ధాన్య పంచ రత్నాలు ! విశేషాలు లోపలి పేజీలలో ...

హంపాపురం ' ఆదరణ ' ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రానికి అవగాహన పర్యటన !

అనంతపురం, కదిరి, అత్మకూరు మహిళా ఎఫ్ పి ఓల సభ్యులు - సిరిధాన్యాల స్టాల్స్‌ను తిలకిస్తున్న శ్రీ ఖాదర్‌వలి

Brot für die Welt బ్రెడ్ ఫర్ ది వరల్డ్ సౌజన్యంతో

'మాస్' కార్యక్షేత్రాలలో వివిధ కార్యక్రమాల చిత్ర మాలిక

హైదరాబాద్ : బజరంగ్ ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ సమావేశం- భవాని ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ సమావేశం - కొత్త ఎస్ హెచ్ జి ఏర్పాటు చర్చలు

హైదరాబాద్: 'మాస్' కార్యాలయంలో శిక్షణ-పాడి రైతులకు ఇ-ఫ్రెష్ అవగాహన ; తిమ్మోజివాడి గ్రామరైతు సంఘం ఏ జి ఎం

బోరపట్ల : పాలంలోనే వరి గడ్డిని బేళ్ళుగా చుట్టే యంత్రం ప్రదర్శన- జై కిసాన్ ఎఫ్ పి ఓ ప్రమోటర్ల సమావేశం

తిరుపతి : ఆరోగ్య కార్యకర్తల సమావేశం - సప్తగిరి ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ సమావేశం- తిరుమల ఎస్ ఎల్ ఎఫ్ సమావేశం

అరబిందో సహకారం : శ్రీరామాపురం ప్రాంతీయులకు ఉచితంగా కళ్ళజోళ్ళు - మదనపల్లి , పీలేరులలో చలివేంద్రాలు

సంపాదకీయం

మేలు మలుపు !

సమకాలీన ప్రపంచ చరిత్రలో పేదరిక నిర్మూలనకు, మహిళా సాధికారత సాధనకు జరిగిన కృషిలో స్వయంసహాయ సంఘాల ఉద్యమం ఒక మహోన్నత ఘట్టం. అందులో మన ఉభయ రాష్ట్రాల తెలుగువారికి కీలక పాత్ర వుండడం గర్వకారణమైన విషయం. ఇప్పుడు గర్వించదగిన మరో అంశం వైపుగా ఉభయ రాష్ట్రాలు ముందడుగు వేస్తుండడం సంతోషదాయకం. అదే వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల (ఎఫ్ పి ఓ ల) వ్యవస్థను పటిష్ఠమైన పునాదులపై సుదృఢంగా నిర్మించి, చిన్నరైతుల కడగండ్లను తీర్చి, ఆహార భద్రతను కల్పించి, సాంకేతిక నైపుణ్యాలతో, నాణ్యమైన వ్యవసాయోత్పత్తులతో సాగుబడిని కొత్త మలుపు తిప్పడానికి జరుగుతున్న కృషి. మన దేశంలో, మన రాష్ట్రాలలో ఇప్పటికీ అధిక శాతం మంది ప్రజల వృత్తి, జీవనోపాధి వ్యవసాయమే అనే విషయం గుర్తుంచుకుంటే ఇది ఎంతటి బృహత్తర కార్యక్రమమో అర్థమవుతుంది. ఎఫ్ పి ఓ ల వ్యవస్థను నిర్మించడం ఒక సవాలు అయితే, దానిని సుదృఢంగా, ప్రయోజనాత్మకంగా, ప్రభావశీలంగా నిర్వహించేలా చూడడం మరింత పెను సవాలు. అటు అధికార యంత్రాంగం, ఇటు ప్రభుత్వేతర ప్రోత్సాహక స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఎఫ్ పి ఓ లలో సభ్యులైన రైతులు కలసికట్టుగా సదవగాహనతో, కర్తవ్య దీక్షతో ముందడుగు వేస్తేనే ఇది సాధ్యం. ఇది ఉట్టుడియంగా ఒక్క రోజులోనో, కొద్ది సమయంలోనో నెరవేర్చగలిగే కార్యక్రమం కాదు. అవగాహన ఏర్పడాలి, ఎప్పటికప్పుడు దానికి మెరుగులు దిద్దాలి, ప్రయోగాలు, పరిశీలన, అనుభవ పాఠాలు, దిద్దుబాట్లు మొదలైన అనేక అంచెల కార్యాచరణతో కాని అన్ని విధాల ఆచరణాత్మకమైన, లోపరహితమైన ప్రక్రియలు రూపుదిద్దుకోవు. అయితే, ఈ దిశగా చెప్పుకోదగిన ముందడుగులు పడుతుండడం ఆశావహమైన పరిణామం.ఇటీవల రెండు రాష్ట్రాలలో సంబంధిత ఉన్నతాధికారులు, మహిళాభివృద్ధి సొసైటీతో సహా అనేక ప్రోత్సాహక సంస్థలు, రైతులు, ఇతర వివిధ భాగస్వాములతో జరిగిన సమా వేశాలు ఎఫ్ పి ఓ ల వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి వివిధ స్థాయిలలో చేపట్టవలసిన చర్యల గురించి చర్చించి కొన్ని కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవడం అభినందనీయం. ముఖ్యంగా ఎఫ్ పి ఓ లను వ్యాపార సంస్థలుగా నిర్వహించడానికి మార్గం సుగమం కావడం చెప్పుకోదగిన పరిణామం.మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ ఎఫ్ పి ఓ లకు శిక్షణ, నైపుణ్యాభివృద్ధి కార్యక్రమాల నిర్వహణ సమన్వయ బాధ్యతను వహిస్తున్నది.ఎఫ్ పి ఓ లు ఈ సదవకాశాన్ని వినియోగించుకుని దినదినాభివృద్ధి సాధించడానికి సన్నద్ధం కావాలి.

టి. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

జీవన వేదం

ఆశ!

'మనిషి ఆశాజీవి. నిబిడాంధకారంలో కూడా ఏదో ఒక చిన్ని దీప కళిక కనిపించకపోతుందా అని ఆశించడం, ఆన్వేషించడం, నిరీక్షించడం మానవ స్వభావం. కొన్ని సందర్భాలలో ఆ ఆశ ఎండమావి కావచ్చు, మరికొన్ని సందర్భాలలో దాహంతో అలమటించిపోతూ సాగిస్తున్న అంతుతెలియని ఎడారి పయనంలో ప్రాణం నిలిపే ఒయాసిస్సు కావచ్చు. 'ఆశ లేని వాడు ఇలను లేడు' అని ఒక నిత్యసత్యం. అంటే ఎవరో ముముక్షువులు తప్ప ఐహికమైన ఆశ లేని వారు వుండరు, వున్నా లేని వానితోనే జమ అన్న మాట. ముముక్షత్వం కూడా మోక్షసిద్ధి అనే ఆశతో కూడినదే కదా! అయితే అది పారమార్థికం. నిజానికి ఆశ అనే మాట వరహాల మూట, బంగారు బాట. అనుక్షణం అభ్యున్నతి దిశగా మనిషిని నడిపించే అఖండ, అమేయ, అనంత చైతన్య స్ఫూర్తి, తరగని దివ్య దీప్తి! ఆశ లేకుంటే ముందడుగు లేదు, ప్రగతి లేదు. బుద్ధి జీవి అయిన మనిషి జన్మకు సార్థక్యమే లేదు.ఎక్కడ వేసిన గొంగడి అక్కడే! కాని,'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అన్నట్టు మితిమీరి దురాశగా, పేరాశగా మారడం వల్లనే ఆశ అపఖ్యాతి పాలవుతున్నది. ఆశా పాశం యమ పాశం కంటె బలీయమైనది. ఆశ ఒక విచిత్రమైన సంకెల అంటుంది ఒక శ్లోకం. 'ఆశా నామ మనుష్యాణాం కాచిదాశ్చర్య శృంఖలా బద్ధా యయా ప్రధావంతి ముక్తా స్థిష్ఠంతి పంగువత్'. ఆ చిత్రమేమిటంటే, ఏదైనా బంధనానికి లోనైనవారు కదలలేకపోవడం సహజం. అయితే ఆశ అనే సంకెళ్ళతో బంధింపబడినవారు కదలడం కాదు, క్షణం తీరుబాటు లేకుండా ఉరుకులు పరుగులు పెడుతుంటారు. ఇందుకు భిన్నంగా, ఆశ నుంచి విడుదల పొందిన ఏ కొందరో అసాధారణ వ్యక్తులు, మహనీయులు వుంటే వారు కాళ్ళులేని వారి మాదిరిగా కదలక మెదలక వుండిపోతారు. మరి ఇది ఆశ చేసే, చేయించే వింత చేష్ట కదా! 'ఆశయా భధ్యతే లోకే కర్మణా బహు చింతయా ...' అని మరొక శ్లోకం ఆయుక్షీణాన్ని కూడా గమనించక ఇహమే శాశ్వతమనుకునే తత్వం తగదుసుమా అంటూ హెచ్చరిస్తుంది.ఇంకొక శ్లోకం తీరు చూస్తే దుర్మార్గం, విద్వేషం, దౌర్జన్యం ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెచ్చరిల్లుతున్న నేటి లోకంలో ఇంతటి పేరాశ తగునా అనిపిస్తుంది. దుర్జనులందరూ సుజనులు కావాలని, సుజనులందరికీ శాంతి కలగాలని, శాంతి పొందినవారు స్వార్థ బంధనాలనుంచి విముక్తి పొందాలని, ఆ విముక్తులు ఇతరుల బంధనాలను తొలగించాలని ఆ శ్లోకం ఆకాంక్షిస్తుంది. 'సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు' అనే వేదవాక్యం వినిపించే జగత్కల్యాణ కాంక్ష ఇదే కదా! కాని ఇది సాధ్యమా? ఏమో, గుర్రమెగరా వచ్చు! శుభం పలకరా పెళ్ళికొడకా అంటే మరో మాటెందుకు? తథాస్తు అందాం.ఇదీ ఆ శ్లోకం:

దుర్జనస్సుజనో భూయాత్ సజ్జన:శాంతిమాప్నుయాత్
శాంతో ముచ్యతే బంధోభ్యో ముక్తశ్చాన్యాన్ విమోచయేత్

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**

లోపలి పేజీలలో ....

- ఎఫ్ పి ఓ లపై కీలక భాగస్వామ్య సదస్సులు! ...05
- వ్యవసాయ వాణిజ్యానికి ప్రోత్సాహం! ...07
- ఖరీఫ్ కరువు రైతులకు అండగా 'పల్లెజీవం'! ...08
- మనం సిరిధాన్యాలను ఎందుకు తినాలి ? ...10
- బడి పిల్లల ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు ...16
- గ్రామాలకు విస్తరిస్తున్న కోళ్ళ ఫాంలు ! ..17
- మునగాకు, కరివేపాకుతో విదేశీ వాణిజ్యం ! ...18
- ఆరోగ్యసంరక్షణలో సాటిలేని నువ్వుల నూనె! ...20
- మహిళల భద్రతకు 112 తో భరోసా ! ...22
- వ్యవసాయ పారిశ్రామిక మహిళోత్సాహం ! ...24
- గ్రామీణ సమగ్రాభివృద్ధి : మరికొన్ని పథకాలు ...26
- రాగి జావతో బలం, ఆరోగ్యం, చల్లదనం !. ...31
- ఎఫ్‌పిఓలపై అధికారులకు అవగాహన ...33
- మదనపల్లి టొమాటో అభివృద్ధిపై వినతిపత్రం ...33
- పసిపిల్లల వ్యాధులు : ఆయుర్వేద ఔషధాలు ! ...34

మహిళా సాధికారత ప్రోత్సాహక చందా

ఏడాదికి	రెండేళ్ళకు	మూడేళ్ళకు
రూ.110	రూ.200	రూ.280

ప్రకటన ఛార్జీలు

మల్టీకలర్ ఫస్ట్ పేజి (సగం):	రూ. 25,000
మల్టీకలర్ 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 చెక్కులను, డిడిలను 'ఏపిమాస్-హైదరాబాద్' పేరుమీద మాత్రమే పంపాలి

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

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

మహిళా సాధికారత

ఏపిమాస్ కార్యాలయం,

ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలని,

తానీషా నగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర,

మణికొండ, రంగారెడ్డి జిల్లా,

హైదరాబాదు-500089

ఫోన్స్ : 08413-403118/19/20

ఫాక్స్ : 08413-403117

Web:www.apmas.org

E Mail: info@apmas.org

మనుషులు రెండు రకాలు ; పనిచేసే వారు, ఫలితాలు పొందేవారు ; కాని, మొదటి దానిలో పోటీ తక్కువ!

ఎఫ్ పి ఓ లపై కీలక భాగస్వామ్య సదస్సులు!

– జె వి క్రిష్ణమూర్తి

ఇటీవలి కాలంలో అత్యంత ప్రాధాన్యాన్ని, ప్రాచుర్యాన్ని పొందుతున్న 'వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల' (ఎఫ్ పి ఓ లు) తీరుతెన్నులపై గత రెండు నెలలలో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో ఉన్నత స్థాయి కీలక సమావేశాలు జరిగి కొన్ని ముఖ్యమైన నిర్ణయాలు వెలువడ్డాయి. ఈ రెండూ

భాగస్వామ్య సదస్సులే. ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రతినిధులు, వాటిని ప్రోత్సహించి, మార్గదర్శకత్వం వహిస్తున్న ఎన్ జి ఓ లు, వ్యవసాయ, ఉద్యాన తదితర సంబంధితశాఖల ఉన్నతాధి కారులు, నాబార్డ్, కొన్ని ఇతర బ్యాంకుల ఉన్నతాధికారులు పాల్గొని గంటలతరబడి చర్చించిన ఈ సదస్సులు ఎఫ్‌పిఓలు మరింత ముందడుగు వేయడానికి మార్గాన్ని సుగమంచేసే దిశగా సాగాయి.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ...

రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ కమిషనర్ కార్యాలయంలో ఏప్రిల్ 10 వ తేదీన వ్యవసాయ శాఖ ప్రిన్స్‌పుల్ సెక్రెటరీ శ్రీ రాజశేఖర్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ సమావేశంలో ఉద్యాన శాఖ కమిషనర్ శ్రీ చిరంజీవి చౌదరి, వ్యవసాయశాఖ ప్రత్యేక కమిషనర్ శ్రీ మురళీధర్‌రెడ్డి, ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రధాన ప్రోత్సా హక ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థల (సెర్ప్, నాబార్డ్, వ్యవ సాయ శాఖ, ఉద్యానశాఖ, ఏ పి డి ఎం పి ; మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ, సి ఎస్ ఏ, జడ్ బి ఎన్ ఎఫ్, వాసన్, తదితర సంస్థల) ఉన్నతాధికారులు, ముఖ్యప్రతినిధులు, ఎఫ్ పి ఓ ల ప్రతినిధులు పాల్గొని ముఖాముఖీ కీలక చర్చలు జరిపారు.

రాష్ట్రంలో ఎంతో పటిష్ఠమైన ఉద్యమంగా రూపు దిద్దుకున్న స్వయం సహాయ సంఘాల వ్యవస్థను ఆలంబనగా చేసుకుని ఎఫ్ పి ఓ ఉద్యమాన్ని కూడా అంతటి సుదృఢమైన వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్దడానికి గట్టి కృషి జరగాలని సమావేశం అభిప్రాయపడింది. ఎఫ్ పి ఓ ల సభ్యత్వంలోను, నాయకత్వం లోను మహిళలు గణనీయమైన సంఖ్యలో వున్నందువల్ల ఎఫ్ పి ఓ ల ఉద్యమం కూడా బాగా బలపడి, అవి మంచి వ్యాపారాత్మక సంస్థలుగా ఎదిగి విజయవంతంగా పురోగతి సాధిస్తాయన్న నమ్మకం కలుగుతున్నదని సమావేశం భావించింది.

600 ఎఫ్ పి ఓ లు ...

రాష్ట్రంలో వివిధ సంస్థల ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వం లో ఇప్పటికే ఏర్పడినవి, ఇకపై ఏర్పడనున్న వి కలిపి మొత్తం దాదాపు 600 ఎఫ్ పి ఓ లు వుంటాయని తెలుస్తున్నది. వీటిలో నాబార్డ్ ఆధ్వర్యంలో 200, సెర్ప్: 156, ఏపిడిఎంపి : 105, వ్యవసాయ శాఖ: 150, మిగిలినవి జడ్ బి ఎన్ ఎఫ్, ఇతర సంస్థల ప్రోత్సాహంతో ముందడుగు వేయ నున్నాయి. వీటిలో దాదాపు 60% మాక్స్‌లుగా, మిగిలిన 40% ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీలుగా నమోదు అవుతాయని భావిస్తున్నారు. సమావేశంలో ఈ కింది అంశాలపై ఒక అంగీకారం కుదిరింది:

- ఎఫ్ పి ఓ లకు వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల కింద ప్రాథమిక వనరులు సమకూర్చడం, ఈక్విటీ గ్రాంట్ అందించడం వంటి సహాయ సహకారాలు లభింప జేయాలి. ఈ పథకాలను గురించి, రుణాలు పొంద డానికి వున్న అవకాశాల గురించిన సమగ్ర సమా చారాన్ని ఎఫ్ పి

ఓ ల ముఖ్య ప్రోత్సాహక సంస్థలకు నాబార్డ్ తెలియజేయాలి.

- వాటికి ఆర్థిక సహాయం అందించే అంశం ఎస్ ఎల్ బి సి అజెండా అంశంగా వుండాలి.
- ఎఫ్‌పిఓలకు లైసెన్స్‌ల జారీని త్వరితం చేయాలని, పిఎస్ఎస్ లేదా ఎంఎస్‌పి పథకాల కింద ఎఫ్‌పిఓ లకు వ్యవసాయ పెట్టుబడులు, ధాన్యం సేకరణ ఏజెన్సీ లుగా అనుమతించే విషయం పరిశీలించాలంటూ వ్యవ సాయశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్లకు ఆ శాఖ ఆదేశాలివ్వాలి.
- రాష్ట్రంలోని ఎఫ్ పి ఓ ల ముఖ్య ప్రోత్సాహక సంస్థలు ఒకేరకమైన విధానాలను అనుసరించాలి. అటువంటి ఏకరూప విధానంతో కూడిన డేటాబేస్‌ను నాబార్డ్ రూపొందించాలి.
- ఎఫ్ పి ఓ ల రాష్ట్ర స్థాయి కమిటీ ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి సమావేశమై ఎఫ్ పి ఓ ల స్థితి గతులు, సమస్యల గురించి చర్చించి పరిష్కారాలు సూచించాలి.
- రెండు మూడు వారాలలో ఉద్యాన శాఖ కమిషనర్ నేతృత్వంలో ఎఫ్ పి ఓ ల కు సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై రాష్ట్ర స్థాయి వర్క్‌షాప్‌ను నిర్వహించాలి.
- ఎఫ్ పి ఓ ల డైరెక్టర్లకు శిక్షణ, సామర్థ్య నిర్మాణానికి అవసరమైన కరదీపికలు, తదితర సమాచార సామగ్రిని సమకూర్చే విషయంలో మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) సమన్వయ బాధ్యత వహిస్తుంది.

ఎఫ్ పి ఓ లకు కొనుగోలు సంస్థలుగా అవకాశం

వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలకు (ఎఫ్ పి ఓ లకు) కొనుగోలు అవకాశం కల్పిస్తూ తెలంగాణా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని ఆ రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ ముఖ్యకార్యదర్శి శ్రీ సి.పార్థసారథి తెలిపారు. హైదరాబాదు లోని నాబార్డు ప్రధాన కార్యాలయంలో మార్చి 25వ తేదీన నిర్వహించిన వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల ముఖాముఖి కార్యక్రమానికి హాజరైన ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ సంఘా లను తీర్చిదిద్దేందుకు మార్కెటింగ్ శాఖను నోడల్ ఏజెన్సీగా ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల భాగస్వాములు, రాష్ట్రస్థాయిలోని సంబంధిత అన్ని ప్రభుత్వశాఖలు, నాబార్డు అధికారులతో ఈ సమావేశం జరగడానికి ఎంతగానో కృషిచేసిన మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డిని శ్రీ పార్థసారథి అభినందించారు.

నాబార్డు సీజీఎం శ్రీ విజయ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలకు (ఎఫ్ పి ఓ) సంబం ధించి రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. సంఘాలకు అనుబంధంగా ఉన్న ప్రభుత్వ శాఖల్లో కూడా ఒక నోడల్ అధికారిని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. రైతులకు ఎరువులు, విత్తనాలు సరఫరా చేసేందుకు ఈ సంఘాలకు అవకాశం కల్పించాలని గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలనా సంస్థ(సెర్ప్) కార్యనిర్వాహక అధికారిణి పౌసుమిబసు సూచించారు. కార్యక్రమంలో మార్కెటింగ్‌శాఖ సంచాలకులు జి.లక్ష్మీబాయి, ఉద్యానశాఖ కమిషనర్ ఎల్.వెంకట్రామిరెడ్డి, నాబార్డు జనరల్ మేనేజర్ కేఐ షరీఫ్, శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి , ఇతర వివిధ ఎఫ్ పి ఓ ల, వాటి ప్రోత్సాహక ఎన్ జి ఓ ల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

■

మంచివారికి కూడా చెడు ఆలోచనలు రావచ్చు, కాని వాటిని వారు మొగ్గలోనే తుంచివేస్తారు

రైతుల వ్యవసాయ వాణిజ్యానికి ప్రోత్సాహం!

రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్‌పీఓ) ల ఏర్పాటుకు సహకరించాలని తెలంగాణ ప్రభుత్వం చేసిన ప్రతిపాదనకు కేంద్ర వ్యవసాయశాఖ ఆమోదం తెలిపిన నేపథ్యంలో రాష్ట్ర మార్కెటింగ్ శాఖను ఎఫ్‌పీవోల ఏర్పాటుకు నోడల్ ఏజెన్సీగా నియమించాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ నిర్ణయించింది. దేశవ్యాప్తంగా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల ఏర్పాటును కేంద్ర వ్యవసాయశాఖలోని 'చిన్న రైతుల వ్యవసాయ-వాణిజ్య విభాగం' (ఎస్ఎఫ్ఏసీ) పర్యవేక్షిస్తోంది.

కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖలో ఎస్ఎఫ్ఏసీ మాదిరిగానే తమిళనాడు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా రాష్ట్ర ఎస్ఎఫ్ఏసీని ఏర్పాటుచేసి రైతులను ప్రోత్సహిస్తోంది. ఇదే మాదిరిగా తెలంగాణ ఎస్ఎఫ్ఏసీని ఏర్పాటు చేయబోతున్నారు. రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే నాబార్డు 370 ఎఫ్‌పీఓలను ఏర్పాటు చేసింది. వీటిలో 269 కంపెనీ చట్టం కింద నమోదైనట్లు కేంద్రానికి నాబార్డు తెలిపింది. వీటికి అదనంగా ఎస్ఎఫ్ఏసీ ద్వారా రాష్ట్ర మార్కెటింగ్ శాఖతో ప్రత్యేకంగా ప్రతి గ్రామంలో అన్నదాతలతో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థను ఏర్పాటు చేయించాలనేది లక్ష్యం.

ఏం చేస్తారంటే...

ఏదైనా ఒక పంట పండించే కనీసం 10 మంది రైతులు సభ్యులుగా వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ (ఎఫ్‌పీఓ) ను కంపెనీ చట్టం కింద నమోదు చేసుకోవాలి. ఇలా ఏర్పాటయ్యే సంస్థలతో కూడిన సమాఖ్యలో గరిష్ఠంగా 800 నుంచి వెయ్యి మంది రైతులు సభ్యులుగా ఉండవచ్చు. వీరికి ఎరువుల కంపెనీలు సహకార సంఘం మాదిరిగా డీలర్‌షిప్ ఇస్తాయి. దీనివల్ల టోకుధరలకే ఎరువులు, పురుగులమందులు అందుతాయి. పండిన పంటల నుంచి విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తుల తయారీకి ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమలను ఎఫ్‌పీవో ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు కంది పంట పండించే రైతుల ఎఫ్‌పీవో తరఫున పప్పు మిల్లు, ప్యాకింగ్ ఏర్పాట్లు చేసుకోవడమే కాకుండా సొంతంగా ఒక బ్రాండు పేరుతో చిల్లర మార్కెట్‌లో నేరుగా అమ్ముకోవచ్చు. ఇలా చేసే వ్యాపారానికి రూ.వందకోట్ల వరకు ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపు ఐదేళ్ల వరకు ఉంది.

పంటలను ప్రభుత్వం తరఫున మద్దతు ధరలకు కొనేందుకు కొనుగోలు కేంద్రాలుగా మార్కెటింగ్ శాఖ అవకాశమిస్తుంది. ఈ వ్యాపారంలో కమీషన్ రూపంలో ఆదాయం వస్తుంది. వ్యాపారం చేసుకునేందుకు మూలధనం కింద ఎస్ఎఫ్ఏసీ నుంచి రూ.10 లక్షల వరకు గ్రాంటు వస్తుంది. తాజాగా దేశవ్యాప్తంగా 68 ఎఫ్‌పీవోలకు ఈ నిధులు ఎస్ఎఫ్ఏసీ మంజూరు చేసింది. తెలంగాణ నుంచి ఇంత కాలం పెద్ద సంఖ్యలో ఎఫ్‌పీవోలు ఏర్పాటు కానందున ఎస్ఎఫ్ఏసీకి గ్రాంటు కోసం పెద్దగా ప్రతిపాదనలు లేక నిధులు రావడం లేదని వ్యవసాయశాఖ అధ్యయనంలో గుర్తించారు. ఈ గ్రాంటు మాత్రమే కాకుండా ఎఫ్‌పీవో వ్యాపార, వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు ఆర్థిక వనరుల కోసం రూ.కోటి రుణం తీసుకోవడానికి ఎస్ఎఫ్ఏసీ పూచీకత్తు ఇస్తుంది. ■

ఎఫ్‌పీఓలతోనే రైతులకు ఆదాయం

రైతుల ఆదాయం పెరగాలంటే ఎఫ్‌పీఓలే చక్కటి పరిష్కారం అని పలు రాష్ట్రాల్లో తేలింది. ఈ విషయంలో తెలంగాణ రైతులను ఇకనుంచి పెద్దయెత్తున ప్రోత్సహిస్తాం. రైతులు కంపెనీ చట్టం కింద నమోదైతే అనేక లాభాలుంటాయి. వ్యవసాయ పనులకు అవసరమైన అధునాతన యంత్రాలు కొని సేవా కేంద్రం ఏర్పాటు చేసుకుంటే తక్కువ అద్దెకు వాటిని అందరూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీనివల్ల కూలీల ఖర్చు తగ్గుతుంది.

– సి.పార్థసారథి, ముఖ్య కార్యదర్శి, వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్‌శాఖ

సానుకూలత, ప్రతికూలత అనేవి పగలు, రాత్రి లాంటివి ; ఏదీ స్థిరంగా వుండదు

ఖరీఫ్ కరువు రైతులకు అండగా 'పల్లెజీవం' !

– అమరేంద్ర

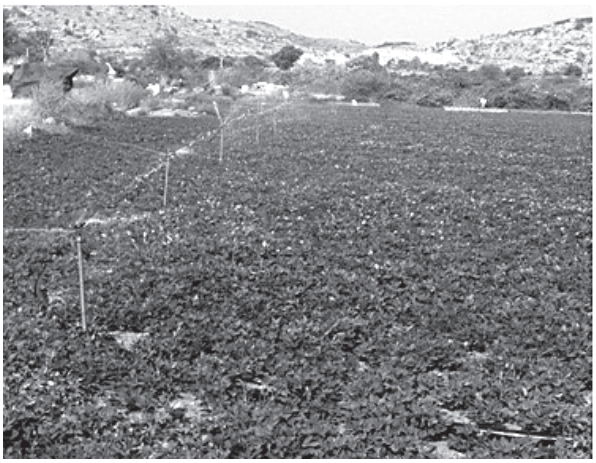
ఈ ఖరీఫ్ సీజన్‌లో రైతులు కరువును, నీటి ఎద్దడిని సమర్థంగా ఎదుర్కొని, పంటలను సంరక్షించుకుంటూ తగిన దిగుబడులను పొందడానికి 'పల్లె జీవం' కార్యక్రమం వారికి కొన్ని మార్గదర్శకాలను సూచించింది. ఈ సూచనలతోపాటు వివిధ రూపాలలో 'పల్లె జీవం' రైతులకు సహాయ సహకారాలను ఆందిస్తున్నది. ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం.

1. లోతైన దుక్కులు దున్నడం : లోతైన దుక్కులు దున్నడం వలన వర్షపు నీరు లోతుగా భూమి పొరలలోకి ఇంకుతాయి.
2. పశువుల ఎరువు, చెరువు మట్టి తోలకం : ఎకరం విస్తీర్ణానికి ప్రతి పంటకు 2.5 టన్నుల పశువుల ఎరువు లేదా కంపోస్ట్ ఎరువు, రెండు సంవత్సరాలకు ఒకసారి 6 నుండి 8 ట్రాక్టర్ లోడ్ల చెరువు మట్టి భూమిలో వేయడం ద్వారా ఎరువుల యాజమాన్యం మెరుగవుతుంది, భూమిలో తేమ నిల్వ గుణం పెరుగుతుంది.

3. వాలుకు అడ్డంగా విత్తడం : విత్తనం చాళ్ళలో వర్షపు నీరు నిల్వ వుంటుంది. భూమిలో తేమ శాతం పెరిగి కనీసం 10 రోజులు ఎక్కువగా భూమిలో తేమ వుంటుంది. ఈ తేమ మొక్కలకు బాగా వుపయోగ పడుతుంది.
4. గొడ్డు చాళ్ళు : విత్తనం విత్తిన తరువాత మడకకు తెమ్మడ పెట్టి 10 విత్తిన చాళ్ళకు ఒకటి గొడ్డు చాలు తోలడం వలన మామూలు కంటె 10 నుండి 15 రోజులు ఎక్కువగా భూమిలో తేమ నిల్వ వుంటుంది.
5. మొక్కల సాంద్రత : ఉదాహరణకు వేరుశనగలో వరుసకు, వరుసకు మధ్య 30 సెంటీమీటర్లు, మొక్కకు మొక్కకు మధ్య 10 సెంటీమీటర్లు వుండేటట్లు విత్తడం వలన చదరపు మీటర్ కు 33 మొక్కలు పెరిగి పంట దిగుబడి బాగావుంటుంది. (సూచన : విత్తే గొర్రు ద్వారా విత్తడం మంచిది)
6. కంచె పంట, అంతర పంట : ఉదాహరణకు వేరుశనగ ప్రధాన పంట : అంతర పంటగా కంది లేదా సజ్జ, కంచె పంటగా జొన్న వేయడం వలన పంటపై వీచే గాలిని తగినంతగా నియంత్రించడం జరిగి, బాష్పో తేస్కం (ఎవాపో ట్రాన్స్పిట్రేషన్) తగ్గి భూమిలో తేమ ఎక్కువ రోజులు నిల్వ వుంటుంది. ఇంతేకాకుండా పురుగులను కూడా నియంత్రించవచ్చు.
7. కరువును తట్టుకొనే, స్వల్ప కాలిక రకాలను విత్తడం: ఉదాహరణకు అనంతపురం జిల్లాలో వేరుశనగ కదిరి–6 లేదా 9, అనంత రకాలు అనుకూలం. ఈ రకాలు

బెట్టను తట్టుకొని సాధారణ దిగుబడినిస్తాయి.

8. నవధాన్య వ్యవసాయం : వేరుశనగలో 9:1 వరుసలలో (వేరుశనగ, కంది)తో పాటు పెసర, మినుములు, అలసందలు, వరుసలలో అనుములు, జొన్నలు, వెర్రినువ్వులు, ఆముదం జొన్న విత్తడం వలన భూమి పంటతో కప్పబడి వుండి పెసర దిగుబడి తో మొదలయి కంది, చివరిగా ఆముదం దిగుబడి వస్తుంది. ఒక యూనిట్ విస్తీర్ణంలో బహుళ ఫల సాయాన్ని పొంద వచ్చు. పప్పు ధాన్యాల సాగు ద్వారా ఆ పంటల ఆకులు రాలడం ద్వారా, వేరుబుడిపల ద్వారా భూమిలో నత్రజని స్థిరీకరణ జరుగుతుంది, పొలంలో సేంద్రియ పదార్థం పెరుగుతుంది.
9. చిరుధాన్యాల సాగు : రైతు తనకువున్న పొలంలో కనీసం కొద్ది భాగంలో (నాల్గవ వంతు పొలంలో) చిరు ధాన్యాలను సాగు చేయడం వలన పంట మార్పు జరగడంతో పాటు పౌష్టిక ఆహారాన్ని పొందవచ్చు
10. రక్షిత తడులు (ప్రొటెక్టివ్ ఇరిగేషన) : పంట కీలక దశలలో, ఉదాహరణకు వేరుశనగలో 1. పూత దశ 2. గింజ ఏర్పడే దశలలో లైనింగ్ పంట కుంటలు లేదా మొబైల్ ట్రాక్టర్ల ద్వారా రక్షిత నీటి తడులు ఇవ్వడం ద్వారా 80 నుండి 100 శాతం పంట దిగుబడి పొందవచ్చు. ఇందుకోసం పల్లె జీవం ప్రాజెక్టు ద్వారా ఆర్థిక సహాయం కూడా లభిస్తుంది.



11. స్ప్రింక్లర్ ద్వారా నీటి తడులు : పల్లె జీవం తోడ్పాటుతో ఏర్పడిన 'వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదార్ల సంఘం' నుండి తక్కువ బాడుగకు స్ప్రింక్లర్ సెట్స్ తీసుకొని పంటలకు సాగునీరు అందించే ప్రణాళిక చేసుకోవాలి.

12. జెబ హైడ్రో పాలీమర్ వాడకం: మొక్కల పిండి పదార్థం ద్వారా ఏర్పడిన హైడ్రో పాలీమర్ పదార్థం జెబను ఎకరాకు 5 కిలోలు వాడడం వలన, ఆ గుళికలు (గ్రాన్యుల్స్) తన సైజ్ కంటే 400 రెట్లు ఎక్కువ నీటిని పీల్చుకొని (వర్షం పడినప్పుడు) ఆ నీటిని తనలో నిల్వ వుంచుకొని మొక్కకు కావలసినపుడు అందిస్తాయి. ఇందువల్ల పంట కరువును తట్టుకొని చెప్పుకోదగిన దిగుబడి అందిస్తుంది. ■

మనం సిరిధాన్యాలను ఎందుకు తినాలి ?

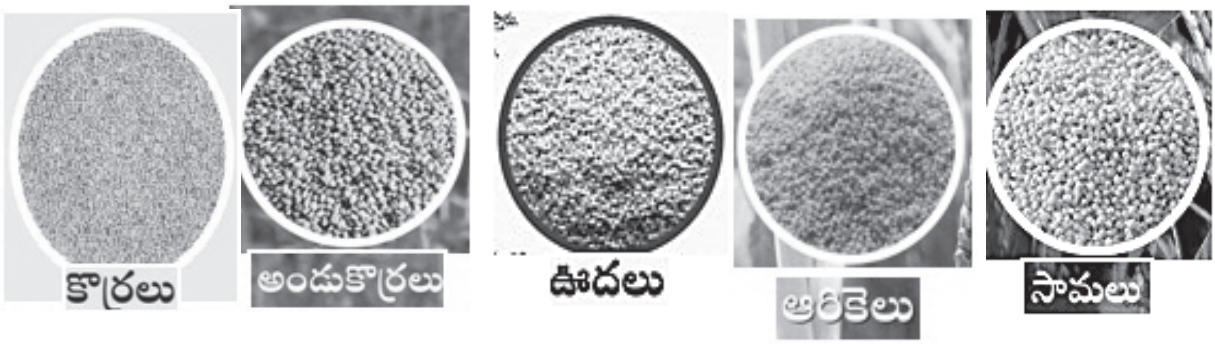
సిరిధాన్యాలను మనం ఎందుకు తినాలి అన్న విషయాన్ని శాస్త్రీయంగా, క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. ఈనాటి వరి, గోధుమలలో ఎన్నో మార్పులు జరిగాయి. తరతరాల సంకరం తర్వాత వరి, గోధుమ పంటల్లో పీచు పదార్థం అంటే ఫైబర్ కూడా తక్కువయి పోయింది. ఎరువులూ, పురుగుమందులూ లేని వరి అన్నం, గోధుమలూ కరువయ్యాయి. వాటికి తోడు విషపూరితమైన కలుపు మందుల వాడకం కూడా పెరిగిపోయింది.

మన ఆహారంలో ఉన్న సహజ పీచు పదార్థమే మన ఆహారం నుండి రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ విడుదల జరిగే ప్రక్రియను నియంత్రిస్తుంది. ఒకేసారిగా అధిక మొత్తంలో గ్లూకోజ్‌ను విడుదల చేయాలా, లేదా చిన్న మొత్తాలలో కొద్ది గంటల పాటు విడుదల చేయాలా అనేది ఆహారపు ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్న పీచు పదార్థమే నిర్ణయిస్తుంది.

ప్రస్తుతం వరి, గోధుమ ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థం 0.25 శాతం– 05%కి తగ్గిపోయింది. అందుకే ఇవి తిన్న 15 నుండి 35 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్‌గా (చక్కెరగా – అంటే జీర్ణమైన ఆహారానికి చివరి స్థితిగా) మారిపోయి, 100 గ్రాముల ఆహారం తింటే 70 గ్రాముల గ్లూకోజ్ (చక్కెర)గా 'ఒక్క సారిగా' రక్తంలోకి వచ్చి చేరుతోంది. ఇలా రోజుకి మూడు, నాలుగుసార్లు జరిగితే ? వీటికి తోడుగా స్వీట్లు తింటే... బిస్కట్స్‌లో, బర్గర్, పిజ్జాలో, మైదాతో చేసిన నానురొట్టెలో కూడా తోడైతే ? అధిక మొత్తాలలో గ్లూకోజు ఒకేసారిగా రక్తంలోకి చేరు కొని చేటు చేస్తుంది. కొవ్వు పెంచుతుంది. చక్కెర వ్యాధి ఉన్న వాళ్ళని కష్టపెడుతుంది. అనేక రోగాలకూ దారి తీస్తుంది.

మైదాతో చేసిన పదార్థాలు మరీ ఘోరంగా 10 నిమిషాలలో గ్లూకోజ్‌గా మారి రక్తంలో కలుస్తాయి. మైదా తయారీలో వాడే రసాయనాలు కూడా మన క్లోమ గ్రంధికి ఎంతో హానికరం.

ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు డాక్టర్ ఖాదర్‌వలి అవిరామ కృషి ద్వారా, మన ముందు తరాలు ఆహారంగా తిన్న ఈ అద్భుత ఆహారధాన్యాలు 'సిరి ధాన్యాలు' తిరిగి వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈనాటి ఆధునిక రోగాల నివారణ, నిర్మూలనలో కూడా ఈ 'సిరిధాన్యాలు' ఎలా కీలకపాత్ర వహిస్తాయో డాక్టర్ ఖాదర్‌వలి ప్రపంచానికి చాటి చెప్తున్నారు. ఇది మనకూ, మన ముందు తరాలవారికీ, మన భూములకూ, మన వాతావరణానికి, మన ఆరోగ్యాలకూ ఒక వరం. ప్రపంచానికే మార్గదర్శక అద్భుత ఆహారంగా తిరిగి పరిచయం కానున్నాయి ఈ 'సిరిధాన్యాలు'.



గమనించు ... ప్రతి నష్టం వెనుక ఒక విజయం, ప్రతి విషాదం వెనుక ఒక సంతోషం దాగి వుంటాయి

సాధారణంగా మన దేహంలోని రక్తం (మొత్తం 4 నుండి 5 లీటర్లే) లో ఉండే గ్లూకోజ్ 6 నుండి 7 గ్రాములే. ఆహారం తిన్న తరువాత అది జీర్ణమై, చివరిగా గ్లూకోజ్‌గా మారి, రక్తంలోకి గ్లూకోజ్ రావటం దేహమంతా సరఫరా అవటం మామూలే. కానీ ఒక్కసారిగా 10 నిమి షాల్లో లేదా 30-40 నిమిషాల్లో అధిక మొత్తంలో రావటం ఎవరి ఆరోగ్యానికీ మంచిదికాదు.

పెద్దలకూ, మధుమేహం ఉన్నవారికీ, ఇతర రోగ గ్రస్తులకూ (మలబద్ధకం, ఫిట్స్, మొలలు, మూలశంక, ట్రైగ్లిసరైడ్స్, అధిక రక్తపీడనం అంటే బీపీ, మూత్రపిండాల రోగులు, హృద్రోగులు వగైరా అందరికీ) మరింత చేటు. అందుకే పీచు తక్కువగాఉన్న లేదా పీచు అసలు లేని మైదా వంటి వాటిని అవి దూరం పెట్టాలి. సిరి ధాన్యాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇవి 5 నుండి 7 గంటల పాటు కొద్దికొద్దిగా చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి వదులుతుంటాయి.

కొర్ర బియ్యం, అండు కొర్ర బియ్యం, సామె బియ్యం, అరికె బియ్యం, ఊద బియ్యం 8 నుండి 12 శాతం పీచు పదార్ధం కలిగినవి. పూర్తిగా సేంద్రియమైనవి. ఈ ఐదూ ఐదూ 'పంచరత్న సిరి ధాన్యాలు'గా పాలిష్ చేయబడనివి' మరింత శ్రేష్ఠమైనవి. వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. ఉప్మా, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోసె, బిరియానీ, బిసిబేళ్ళ బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాల విశిష్టత :

సిరిధాన్యాల గొప్పదనం అధికంగా ఫైబర్ కలిగి ఉండటం మాత్రమే అని అనుకోవద్దు. అసలు అధికం అనే మాట ఇక్కడ సరైనది కాదు. సమతుల్యంగా, ఆహారంలోనే ఇమిడి ఉనన సహజమైన డైటరీ ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వాటి ప్రత్యేకత. మూడు పూటలా తిన్నప్పుడు, ఆరోజుకు మనిషికి అవసరమైన 25-30 గ్రాముల ఫైబర్ (ప్రతీ మానవుడికి రోజుకు 38 గ్రాముల ఫైబర్ కావాలి) ఈ ధాన్యాల నుండే లభిస్తుంది. తక్కిన 10 గ్రాములూ కూరగాయల నుండి, ఆకుల కూరల నుండి పొందవచ్చు. ఒక్కొక్క సిరిధాన్యమూ కొన్ని రకాల దేహపు అవసరా లనూ, ప్రత్యేకమైన రోగనిర్మూలన శక్తినీ కలిగి ఉన్నాయి.

పంచరత్న సిరి ధాన్యాలు !

కొర్ర బియ్యం, అండు కొర్ర బియ్యం, సామెల బియ్యం, అరికెల బియ్యం, ఊదల బియ్యం ఈ ఐదూ పంచరత్న సిరి ధాన్యాలు ! ఎందుకంటే, సిరి ధాన్యాలే ముఖ్య ఆహారంగా - మీ ఆహారం మీరు తింటూ, మహమ్మారుల్లాగా పీడించే రోగాల బాధలనుండి విముక్తి పొందగలగటం ఎంత సుఖం గా ఉంటుంది? సిరి ధాన్యాలు 8 నుంచి 12.5% ఫైబర్ కలిగి ఉండటం వల్ల తిన్న తరువాత 5 నుండి 7 గంటల పాటు చిన్న మొత్తాలలో గ్లూకోజు ను వదులుతాయి. మనఆరోగ్యాలు కాపాడతాయి. రోగాలను తగ్గిస్తాయి. రోగాలు రాకుండా ఆపుతాయి . సిరి ధాన్యాలనబడే 5 ధాన్యాలలో ఒక్కొక్కటీ కొన్ని కొన్ని దేహపు వ్యవస్థలను సరి చేస్తాయి, రోగ నివారణ కూడా చేస్తాయి. మనకు అవసరమైన పోషకాలు, లవణాలు, అమీనో ఆమ్లాలు, విటమిన్లను అందించడంలో సిరిధాన్యాలదే ముందు చేయి.

వరి, గోధుమలలో పీచు పదార్ధం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2 వరకూ ఉన్నప్పటికీ, అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలతో పీచుపదార్ధం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండి పదార్ధంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలను కాపాడుకోవడంలో సులువు మనకు తెలిసినట్లే.

ఉదాహరణకి కొర్ర బియ్యం - సమతుల్యమైన ఆహారం. 8 శాతం ఫైబర్‌తో పాటు 12 శాతం ప్రొటీను కూడా కలిగి ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలకూ సరైన ఆహారంగా సూచించవచ్చు. కడుపులో శిశువు పెరుగుతున్నప్పుడు సహజంగా స్త్రీలలో వచ్చే మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొట్టే సరైన ధాన్యమిది. పిల్లల్లో ఎక్కువ జ్వరం వచ్చినపుడు మూర్ఛలు వస్తాయి. అవి శాశ్వతంగా నిలుస్తూ ఉంటాయి కొన్నేళ్ళు. వారినీ పోగొట్ట గలిగే లక్షణం, నరాల సంబంధమైన వీక్‌నెస్, కన్వల్షన్స్‌లకు సరైన ఆహారం కొర్ర బియ్యం. కొన్ని రకాల చర్మ రోగాలను

పారదోలేందుకు, నోటి క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఉదర క్యాన్సర్ పార్కిన్సన్, రోగం, ఆస్త్మాను (అరికెలతో పాటుగా) నివారించటంలో కూడా కొర్ర బియ్యం దోహదపడుతుంది.

ఇలాగే అరికలు బియ్యం – రక్త శుద్ధికీ, ఎముకల మజ్జ మరింత సమర్ధవంతంగా పని చేసేలా చూసేందుకూ, ఆస్తమా వ్యాధి, మూత్రపిండ, ప్రొస్టేట్స్, రక్త క్యాన్సర్, ప్రేగుల, థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమగ్రంధుల, కాలేయపు క్యాన్సర్‌లూ తగ్గించుకోవడానికి, అధికంగా చక్కెర వ్యాధి కలిగి కాలికి దెబ్బ తాకి, గాంగ్రీను వైపు వెళ్ళిన వారికీ కూడా అరికలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. డెంగ్యూ జ్వరం, టైఫాయిడ్ జ్వరం, వైరస్ జ్వరం వగైరాల తర్వాత నీరసించినవారి రక్త శుద్ధి చేసి చైతన్యవంతుల్ని చేస్తాయి అరికలు.

సామె బియ్యం – మగ, ఆడవారి పునరుత్పత్తి మండలం లోని వ్యాధులు బాగు చేస్తాయి. ఆడవారిలో పిసిఓడి తగ్గించుకోవచ్చు. మగవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్యా పెరుగుతుంది. ఇవి కాక మానవుడి లింపు మండలపు శుద్ధికి, మెదడు, గొంతు, రక్తక్యాన్సర్, థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంధుల క్యాన్సర్లకూ కూడా సామెలు ఎంతో పనికి వస్తాయి.

ఊద బియ్యం – థైరాయిడ్, క్లోమ గ్రంధులకు మంచివి. చక్కెర వ్యాధిని పారదోలుతాయి. కాలేయం, మూత్రాశయం, గాల్‌బ్లాడరు శుద్ధికి కూడా ఇవి పని చేస్తాయి. కామెర్లను తగ్గించడానికి, వచ్చి తగ్గాక కూడా కాలేయానికి పుష్టి చేకూరుస్తాయి. కాలేయపు, గర్భాశయపు క్యాన్సర్‌లను తగ్గించడానికి కూడా పని చేస్తాయి.

అండు కొర్ర బియ్యం – జీర్ణ మండలంలోని కష్టాలను తీసివేస్తాయి. మొలలూ, భగంధరం, మూలశంక, ఫిసర్స్ అల్సర్‌లు, మెదడు, రక్త, స్తనాల, ఎముకల, ఉదర, ప్రేగుల, చర్మ సంబంధమైన క్యాన్సర్‌లు మొదలైన కష్టాలనూ పోగొట్టడంలో తమ పాత్రను అద్భుతంగా పోషిస్తాయి.

మధుమేహానికి బానిసలు కానక్కరలేదు : ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి !

నేడు భారతదేశంలో 7 నుండి 10 కోట్ల ప్రజలు డయాబెటిస్–2 సోకింది. (కొందరు నిపుణులు దీనికి రెండింతల సంఖ్యను చెప్తారు ప్రీ డయాబెటిక్స్‌ని కూడా చేర్చి) వీరంతా నెల నెల మందులపై ఎంత ఖర్చు పెడతారో ఊహించండి. కాలక్రమేణా మందులు దాటి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్‌లవైపు, ఇంకా అదీ దాటి కిడ్నీ సంబంధ సర్జరీలకు లక్షల రూపాయల ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది.

మధుమేహం టైపు 2 రావడానికి కారణాలు :

మైదా, రిఫైన్డ్ చక్కెర పదార్ధాల వాడకం, పీచు పదార్ధం లేని ఆహార దినుసులను ముఖ్య ఆహారంగా సేవించడం, అధికంగా తెల్ల చక్కెర పదార్ధాలు వేసిన డ్రింకులూ, ఆహారం తినటం. పీచు పదార్ధం లేనిదైన మాంసం, ఆల్కహాల్‌ల సేవనం. వందల కొద్దీ రసాయనాలు వేసిన – ప్యాక్ చేసిన ఆహారం కొనుక్కొని తినడం తీవ్ర ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి, ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, ఎమోషన్స్, వ్యాపారంలో నష్టాలూ, ప్రేమ వైఫల్యాలు క్లోమగ్రంధిని ఆవహించిన ఇన్ఫెక్షన్‌లూ, యాంటి బయాటిక్‌ల విపరీత ఫలితాలు ఇందుకు చెప్పుకోదగ్గ కొన్ని కారణాలు.

గుర్తుంచుకోవలసిన విషయమేమిటంటే 'మధుమేహం' మరో పది రోగాలను ఆహ్వానిస్తుంది. ఇది కళ్ళకూ, మూత్రపిండాలకూ, ఎముకలకూ, హృదయానికి, పునరుత్పత్తి మండలాలకు, మెదడుకూ కూడా రోగాలు తెచ్చి పెడ్తుంది.

మధుమేహం 2 రోగాన్ని తగ్గించుకొని, ఆరోగ్యవంతులవడానికీ, దాన్ని దూరంగా ఉంచేందుకు పది సూత్రాలు :

1. –8 నుండి 12.5% పీచు పదార్ధం లేదా ఫైబర్ కలిగిన సిరిధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా స్వీకరించడం. వరి, గోధుమలతో పీచు పదార్ధం / ఫైబర్ 0.2 నుండి 1.2% మాత్రమే ఉండటమే కాక అది ధాన్యపు పై పొరలలోనే ఉండబట్టి పాలిష్ చేస్తే పోతోంది. కానీ సిరిధాన్యాలలో పీచుపదార్ధం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపు కేంద్రం నుండి బయటి వరకూ, పిండి పదార్ధంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవడంలో సులువు తెలిసినట్లే.

రోజుకొకటే సిరిధాన్యాన్ని బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మధ్యాహ్న

భోజనం, రాత్రి భోజనాలకు వాడాలి. ఇలా 5 ధాన్యాలనూ రోజుకొకటి తినాలి. కుటుంబంలో అందరికీ చిన్ననాటి నుండే అవగాహన పెంచాలి.

2. రోజూ 50 నుండి 70 నిమిషాలు నడవటం అవసరం.
3. అధికంగా ఆకుకూరలూ, సేంద్రియ ఆహారం సహజ రూపంలో తినడం.
4. మునక ఆకు, మునగ కాయలూ, మెంతులూ, మెంతికూర, కలబంద, కాకరకాయ, బెండకాయ, జామకాయల వాడకం పెంచుకోవాలి. జామ, మామిడి ఆకుల కషాయాన్ని ఉదయాన్నే త్రాగాలి.
5. పాల వాడకం మానివేయాలి. పెరుగు, మజ్జిగల రూపంలోనే స్వీకరించటం, కొని తినే ప్యాకెడ్ ఆహారాలను దూరం పెట్టాలి.
6. మైదా, మైదా వేసిన ఆహారాలూ, రిఫైన్డ్ నూనెలను దూరంగా ఉంచాలి. కట్టె గానుగ నూనెలు గాని, ఆర్గానిక్ కోల్డ్ – ప్రెస్డ్ నూనెలు వాడుకోవాలి.
7. మన ఉద్రేకాలు, ఆవేశాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
8. వరి అన్నం, గోధుమలు, మైదాతో కూడిన పదార్థాలు అతి తక్కువ వాడటం లేదా పూర్తిగా దూరంగా ఉంచాలి.
9. హెచ్ఎఫ్సిఎస్ పై ఫ్రక్టోజ్ కార్న్, తెల్ల చక్కెరలు వేసిన రెడీమేడ్ ఆహారాల నుండి మనలను రక్షించుకోవాలి.
10. మధుమేహం 2 – అందరికీ వచ్చేదే కదా అనే 'అల్ప ధోరణి' లేకుండా ఈ వ్యాధిని శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచే మార్గాలు పాటించడం వ్యాధి వస్తే సరైన ఆహారం, మారిన జీవనశైలితో పోరాడటం. ఆహారానికి ముందూ, ఆహారం తిన్న గంటకీ రక్తపరీక్షలు కాకుండా హెచ్బిఎ1సి రీడింగ్ 4 నెలలకూ లేదా 6 నెలలకూ తీసుకుని మధుమేహాన్ని శాస్త్రీయంగా సరైన పద్ధతిలో తెలుసుకోవాలి.

మానవుడికి ఆనందం స్వేచ్ఛ నుండి లభిస్తుంది. స్వేచ్ఛ రోగాల నుండి, ఆరోగ్య సంబంధమైన కష్టాల నుండి పొందాల్సి ఉంది. మన దేశాన్ని, పరిసరాల్ని, మన కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తూ, శ్రమ జీవి అయిన ప్రతీ మానవుడికీ డబ్బు సంపాదన కష్టం కాదు. తద్వారా ఆనందమూ సాధ్యమే. కానీ రోగాలు – ముఖ్యంగా దీర్ఘవ్యాధులు మన ఆనందాలను హరిస్తాయి. ఎందుకంటే వైద్యానికి పోయి మరిన్ని పరీక్షలూ, మరింత సంక్లిష్టమైన అర్థంకాని రోగాల విషవలయంలో ఇరుక్కొని వ్యాశి నివారణ కనుచూపు మేరలో లేకుండా పోతున్నది. అశాంతికి కారణమవుతోంది.

అందుకు మన ఆరోగ్యాన్ని మేలైన ఆహారం ద్వారా మనమే పట్టు బిగించి సాధించుకోవాలి.

పాలిష్ చేయని సిరి ధాన్యాలు మనకు శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి.

పాలిష్ చేయని సిరి ధాన్యాల ద్వారా మనకు ఆరోగ్యమూ సిద్ధిస్తుంది. రోగాలను దూరం పెట్టగలుగుతాం, అన్నివిధాలా మన బలాన్ని పెంచుకోగలుగుతాం.

అతి సామాన్యంగా ఈనాటి ఆహార వ్యవహారాల వల్ల వచ్చేది 'డయాబెటిస్ / చక్కెర / మధుమేహం వ్యాధి'. ఇది ఒక చేదు 'ఆరంభం' మాత్రమే. క్రమంగా మన నేత్రాలు, మూత్రపిండాలు, ఎముకలు, రక్తపీడనం (బీ.పి.), పునరుత్పత్తి మండలం, హృదయ ఆరోగ్యం – అన్నింటిపై దీని ప్రభావం ఉంటుంది. పలు రోగాలకు కారణమవుతుంది.

మన ఆహారం నుండి మన రక్తంలోకి వచ్చే గ్లూకోజు యొక్క నియంత్రణే మన ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది' సిరిధాన్యాలే సమర్థవంతంగా, సరైన ఫైబర్ కలిగి, మన రక్తంలోని గ్లూకోజు నియంత్రణ చేయగలవు.

సిరిధాన్యాలలో పీచు పదార్థం లేదా ఫైబర్ ధాన్యపు గింజ కేంద్రం నుండి బయటివరకూ, పిండి పదార్థంలో పొరలు పొరలుగా అంతర్లీనమై ఉండటం వల్ల మనకు ఆరోగ్యం చేకూర్చటంలో పూర్తి దోహదం చేస్తాయి. ఇది తెలుసుకుంటే మన ఆరోగ్యాలు కాపాడుకోవటంలో సులువు తెలిసినట్లే. చక్కెర వ్యాధి, అధిక రక్తపోటు, మోకాళ్ళనొప్పులూ, ఊబకాయం, రక్తంలో పెరిగే ట్రైగ్లిసరైడ్స్, కొలెస్ట్రాల్, మూర్ఛలు, గాంగ్రీనులు, క్యాన్సర్లు, మూత్రపిండ వ్యాధులూ, గర్భాశయ వ్యాధులూ, వీర్య కణాలూ, చర్మవ్యాధులూ–ఎటు వంటి వ్యాధులు ఉన్నా, సిరిధాన్యాల సరైన పోషణ ద్వారా

ఆరోగ్యం వైపు మీరు ప్రయాణిస్తారు.

పాలిష్ చేయని సిరిధాన్యాల వాడకం ద్వారా ఎముక మజ్జను ఉత్తేజరపరచడం, రక్తశుద్ధి, థైరాయిడ్, కాలేయం, క్లోమ గ్రంధుల మెరుగుపాటు, స్త్రీలలో ఆశించే పిసిఒడి, ఇతర పునరుత్పత్తి మండల సమస్యలు, మెదడు, జీర్ణ మండల వ్యాధులూ మొదలైన కష్టాలన్నీ తీర్చుకోవచ్చు.

వీటితో అన్నం వండుకోవచ్చు, రొట్టెలు చేసుకోవచ్చు. ఉప్మా, పొంగల్, ఇడ్లీ, దోసె, బిరియాని, బిసిబేళ్ల బాత్ కూడా చేసుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాలతో పాటు కొన్నిరకాల ఆకుల కషాయాలను సేవించటం ద్వారా క్యాన్సర్ వంటి పెద్ద రోగాల బారిన పడకుండా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొంది దైనందిన జీవనం గడపడం సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ తెలియచేశారు. ఎంతోమంది తిరిగి తమ జీవితాలను పునరుద్ధరించుకుంటున్నారు.

సిరిధాన్యాలను వాడడంలో ముఖ్య సూచనలు

ఒక్క అండు కొర్రలను మాత్రం కనీసం నాలుగు గంటలు నానబెట్టిన తర్వాతే వండుకోవాలి. మిగతా సిరిధాన్యాలను కనీసం రెండు గంటలు నానబెట్టిన తర్వాత వండుకోవచ్చు. సమయాభావం ఉంటే ముందురోజు రాత్రే నానబెట్టుకోవచ్చు.

ఈ సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపితే ఏరకమైన ప్రయోజనం కలుగదు.

ఏ ఆరోగ్య సమస్యలు లేనివారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్నే వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యాన్ని వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున వాడుకోవాలి. పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో మొదలు పెట్టాలి. వీటితోపాటు కషాయాలు కూడా తీసుంటే ఇంకా మంచిది.

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి ఈ సిరిధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావొచ్చును. ఉదాహరణకు ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు పైన వివరించిన పట్టికలో సూచించిన విధంగా వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు సుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఆ సమస్యతో పాటు ప్రొస్టేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా మూడు రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయొడైజ్డ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మానివేసి, దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చును. సముద్రపు ఉప్పు గానుగ నూనె వాడుకోవాలి.

వీటితో పాటు కొన్ని రకాల ఆకు కషాయాలు తీసుకుంటే ఇంకా మంచిది. మహిళల సమస్యలకు గోంగూర ఆకుల కషాయం బాగా పని చేస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి గరికె కషాయం పని చేస్తుంది. కొత్తిమీర, పుదీనా, నిమ్మగడ్డి ఆకుల కషాయాలు ఎవరైనా వాడవచ్చును. ఏ కషాయమైనా ఒకవారం మాత్రమే వాడాలి. ఒకదాని తరువాత ఒకటి వాడుకోవాలి. సుగర్ ఉన్నవారికి దొండ ఆకుల కషాయం, దాల్చిన చెక్క కషాయం మంచివి. ఇవి పరగడుపున తీసుకోవాలి.

సిరిధాన్యాలు పోషకాలను పుష్కలంగా అందించడమే కాకుండా దేహంలో నుంచి రోగకారకాలను తొలగించి శుద్ధి చేస్తాయి.

ఏ సిరిధాన్యం ఏయే వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది ?

1. కొర్రలు : నరాల శక్తి, మానసిక దృఢత్వం, ఆర్థ్రయిటిస్, పార్కిన్సన్, మూర్ఛరోగాల నుండి విముక్తి.
2. అరికలు : రక్తశుద్ధి, రక్తహీనత, రోగనిరోధక శక్తి, డయాబిటిస్, మలబద్ధకం, మంచినిద్ర.
3. ఊదలు : లివరు, కిడ్నీ, నిర్ణాల గ్రంధులు (ఎండో క్రెయిన్ గ్లాండ్స్), కొలెస్టరాల్ తగ్గించడం, కామెర్లు.
4. సామలు : అండాశయం, వీర్యకణ సమస్యలు, పిసిఒడి,

సంతానలేమి సమస్యల నివారణ.

5. అండు కొర్రలు : జీర్ణాశయం, ఆర్థ్రయిటిస్, బి.పి. థైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణ.

ఏ ఆహార పదార్థ గుణగణాలైనా దానిలో ఉండే ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్ల నిష్పత్తిని బట్టి నిర్ణయింపబడుతుంది. వీటి నిష్పత్తి 10 కంటే తక్కువ ఉండే రోగాలను తగ్గించగలిగే శక్తి ఉన్న ఆహారం కింద లెక్క ఈ సిరిధాన్యాలలో ఈ నిష్పత్తి 5.5 నుంచి 8.8 వరకు ఉంటుంది. వరి బియ్యంలో ఆ నిష్పత్తి 385 ఉంటుంది. ముడి బియ్యం, గోధుమలలో కూడా ఈ నిష్పత్తి పెద్దగా తేడా లేదు.

కషాయం తయారు చేసే విధానం:

రాగి పాత్రలో ఉంచిన 150-200 మి.లి. నీరు తీసుకుని, (రాగి పాత్రలలో వేడివంట చెయ్యకూడదు) వేరే గిన్నెలో నీరు మరిగించి, దానిలో మనకు అవసరమైన 5-6 ఆకులు వేసి నాలుగు నిమిషాలపాటు ఉంచి, స్టవ్ కట్టేసిన తరువాత 2 నిమిషాలు మూతపెట్టి, ఆ తరువాత వడగట్టి, ఆ నీటిని త్రాగాలి. ఇలా రోజుకు 2-3 సార్లు చెయ్యాలి. ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనానికి ఒక గంట ముందు తీసుకోవాలి.

రక్తహీనతకు 3 రోజులు అరికెలు. 3 రోజులు సామలు రోజుకి 3 పూటలు తినాలి. తరువాత 3 రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యాం 3 పూటలు తినాలి.

దీనితోపాటు పరగడుపున క్యారెట్, ఉసిరి, జామ లేదా బీట్రూట్, రసం తీసుకోవాలి, సాయంత్రం 20 కరివేప ఆకులు, 1 గ్లాసు పల్చటి మజ్జిగతో మిక్సీలో వేసి తిప్పి, 15-20 నిమిషాల తరువాత, భోజనానికి 1 గంట ముందు తీసుకుంటే ఒక నెలలో రక్తహీనత నివారింపబడుతుంది.

ఈ సిరిధాన్యాలతో అన్ని రకాల వంటకాలు వండుకోవచ్చును. మనం వరి బియ్యం, గోధుమలతో చేసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలు చేసుకోవచ్చును. పైగా అత్యంత రుచికరంగా కూడా ఉంటాయి. ఈ సిరిధాన్యాలకు 5-6 రెట్లు నీళ్లుపోసి, 4-5 గంటలు నానబెట్టి, ఆ తరువాత గంజిలాగ వండుకుని రోజులో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు 3 రోజులు సామ బియ్యం, ఒక రోజు అరికెలు, ఒక రోజు ఊదలు, ఒక రోజు కొర్రలు, ఒకరోజు అండు కొర్రలు వండుకుని మూడుపూటలు అదే తినాలి. తిరిగి 3 రోజులు సామలు, తరువాత నాలుగు రోజులు ఒక్కొక్క సిరిధాన్యం తినాలి. దీనికి తోడు మెంతి ఆకుల కషాయం ఒక వారం, పుదీన ఆకుల కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల కషాయం ఒక వారం రోజుకి 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. గానుగలో స్వయంగా తీయించుకున్న కొబ్బరినూనె రోజూ ఉదయం 3 చెంచాలు 3 నెలల పాటు తీసుకుటే 20 వారాలలో అన్నిరకాల మందులు మానివేయవచ్చును. రోజూ వాకింగ్ చెయ్యాలి.

మీరు ఆరోగ్యాన్ని ఆశిస్తుంటే...

- ⇨ నిత్యం వాకింగ్ చెయ్యండి
- ⇨ రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగండి.
- ⇨ రిఫైండ్ ఆయిల్స్ మానివెయ్యండి. గానుగ నూనె వాడుకోవాలి. దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి.
- ⇨ ముఖ్య ఆహారంగా బియ్యం / గోధుమ మానివేసి, ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలను తినటం ప్రారంభించండి.
- ⇨ రోజుకు ఒక రకం సిరి ధాన్యాన్ని మూడు పూటలూ. మీకు నచ్చిన రీతిలో వండుకోండి. కానీ రోజుకు ఒక రకం సిరి ధాన్యాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించండి.
- ⇨ వారానికి ఒకసారి ఒక నువ్వుల ఉండ లేదా దోరగా వేయించిన ఒక చెంచాడు నువ్వులు తినండి.
- ⇨ ఈ సిరి ధాన్యాలను, కషాయాలను ఒక పద్ధతి ప్రకారం నిత్యం తీసుకుంటే కాన్సర్‌ని కూడా జయించవచ్చును.
- ⇨ మీరు వాడుతున్న మందులు వాడుతూ, మీకున్న సమస్యకు సరిపడే సిరి ధాన్యాలను, కషాయాలను వాడితే, కొంత కాలంలో మందులు మానివేస్తారు.
- ⇨ వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదా, కాఫీ, టీ, అయొడైజ్డ్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మానివేసి, దీనిని ఒక జీవన విధానంగా చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చును. సముద్రపు ఉప్పు గానుగ నూనె వాడుకోవాలి. ■

బడి పిల్లల ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు

బడి పిల్లల ఆహారంలో విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు, కొవ్వు, పిండి పదార్థాల్లాంటివి అన్నీ ఉన్నాయా? లేదా? చూసుకోవాలి. బడి పిల్లల ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకుంటే వారి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది, చదువూ సాఫీగా సాగుతుంది.

ప్రొటీన్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్

విద్యార్థుల్లో శరీర పెరుగుదలకు ప్రొటీన్స్ ఎంతో ముఖ్యమైనవి. రోగ నిరోధక శక్తిని కూడా ప్రొటీన్స్ పెంచుతాయి. తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటే గాయాలు తగిలినా త్వరగా తగ్గుతాయి. కోడిగుడ్లు, పప్పు దినుసులు, మొలకెత్తే విత్తనాల్లో ప్రొటీన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇక కార్బోహైడ్రేట్స్ అంటే పిండి పదార్థాలు. ఇవి శక్తినిస్తాయి. జీవనశైలికి శక్తి ఎంతో అవసరం. పిండి పదార్థాలు విద్యార్థులకు గ్లూకోజ్‌లా పని చేస్తాయి. చిరు ధాన్యాలు, బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు తదితర వాటి వల్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

కొవ్వు పదార్థాలు

కొవ్వు పదార్థాలతో విద్యార్థులకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. శరీర బాహ్య అవయవాలతోపాటు లోపలి ముఖ్య భాగాలైన మూత్రపిండాలు, గుండె లాంటి వాటికి కొవ్వు పదార్థాలు రక్షణ కవచంలా కాపుకాస్తాయి. కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉన్నవారు వాతావరణంలో మార్పులను తట్టుకోలేరు. మాంసం, వెన్నె, నెయ్యి, పాలు, వేరుశనగ (పల్లి)నూనె, గింజలు తీసిన వంట నూనె శరీరానికి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొవ్వు పెరిగి అది ఎముకలకు రక్షణగా నిలుస్తుంది.

గుడ్డు...

కోడి గుడ్డు పిల్లలకు ఎంతో ఆరోగ్య ప్రదాయిని. రోజుకు ఒక గుడ్డు చొప్పున తినిపిస్తే వారి ఆరోగ్యానికి భరోసా లభించినట్లు అవుతుంది. కోడి గుడ్డులోని నీలం తినిపిస్తే పిల్లలకు కొవ్వు లభిస్తుంది. వంద శాతం పౌష్టికాహారం లభించేది గుడ్డులోనే అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. 11 రకాల ఆమ్లాలు గుడ్డులోనే లభిస్తాయి.

మినరల్స్ (ఖనిజ లవణాలు)

ఆహారంలో మినరల్స్ తక్కువగా వుంటే విద్యార్థుల్లో ఎముకలు, దంతాల పెరుగుదల నిలిచిపోతుంది. రక్తస్రావం త్వరగా అదుపులోకి రాదు. నాడీ వ్యవస్థ చైతన్యం కోల్పోతుంది. కండరాలు పనిచేయవు. జీవక్రియ మెతకబడుతుంది. అలాగే రక్తంలో ఐరన్ కలిగిఉండే ధాతువులు తక్కువ అయినా ప్రమాదమే. రక్తాన్ని ఆక్సిజన్‌తో వివిధ భాగాలకు చేరవేయడానికి ఐరన్ కీలక భూమిక పోషిస్తుంది. శారీరక, మానసిక స్థిరత్వానికి మాంసం, కోడిగుడ్లు, చేపలు, పాలు, కూర గాయలు, పండ్లు, ధాన్యాలు, రాగులు, ఖర్జూరా, బాదం, జీడిపప్పు తగినంత తినిపించాలి.

అయోడిన్

అయోడిన్ లోపిస్తే అనారోగ్యం తప్పదు. హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేయడంలో థైరాయిడ్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. అయోడిన్ తక్కువ అయితే జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుంది. దీనితో విద్యార్థులు చదువుతున్నప్పటికి వాటిని గుర్తుంచుకోలేకపోతారు. జింక్ కూడా రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. కాబట్టి పిల్లలకు చేపలు, రొయ్యలు, పండ్లు, కూరగాయలతో పాటు అయోడిన్ బాగా తినిపించాలి. అయోడిన్, ఐరన్ కలిసిన ఉప్పు మార్కెట్‌లో లభిస్తుంది.

మొలకెత్తిన విత్తనాలు

మొలకెత్తిన విత్తనాలు తినడం ఎంతో మంచిది. వీటిని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. పెసర్లు, శెనగలు, రాగులు, బొబ్బర్లు, పల్లీలు, కర్జూజా వీటిని రాత్రి తడిగుడ్డలో చుట్టి ఉంచాలి. తెల్లవారేసరికి మొలకలు వస్తాయి. వాటిని ప్రతి రోజూ పిల్లలకు తినిపించాలి. విటమిన్లు, పోషక పదార్థాలు లభిస్తాయి. ఈ మొలక విత్తనాలు మార్కెట్లోనూ దొరుకుతాయి. ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు, విటమిన్ల

గ్రామాలకు విస్తరిస్తున్న కోళ్ళ ఫాంలు !

ఉన్నత విద్య చదివి.. మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలని ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్నో కలలుగంటారు. అందులో కొందరు అనుకున్నది సాధిస్తారు. మరికొందరు సాధించకలేక డీలా పడిపోతారు. జీవితంలో ఇక ఏం చేయలేమా అన్న మీమాంసలో పడిపోతారు. ఈ రెండు విధానాలకు భిన్నంగా వెళ్ళాడు ఓ యువకుడు. అందరిలానే అతను కూడా డిగ్రీ వరకు చదివాడు. జీవితంలో స్థిరపడాలంటే మంచి ఉద్యోగమే అవసరం లేదని గ్రహించాడు, ఆలోచించాడు. కొంత బ్యాంకు రుణం తీసుకుని కోళ్ళ ఫాం షెడ్డును నిర్మించి కోళ్ళను పెంచాడు. ప్రతి మూడు నెలలకు లక్ష రూపాయలకు పైగా సొంత ఊరిలోనే సంపాదిస్తున్నాడు తెలంగాణా రాష్ట్రంలోని ఖిల్లాఘనపురం మండలం అప్పారెడ్డిపల్లి గ్రామానికి చెందిన చంద్రశేఖర్ యాదవ్! డిగ్రీ వరకు చదువుకొని ఉద్యోగం రాలేదని కుంగిపోలేదు. పట్టుదల ఉంటే ఏ రంగంలోనైనా రాణించవచ్చని నిరూపిస్తున్నాడతడు.

ఈ యువకుడు మూడేళ్ళ కిందట సొంత పొలంలో రూ. 12లక్షలు ఖర్చుచేసి 5వేల కెపాసిటీగల పౌల్ట్రీఫాం నిర్మించాడు. దీనికితోడు రూ. 5లక్షల బ్యాంకు రుణం సహాయంతో పనులు చేశాడు. కుటుంబ సహకారంతో 45 రోజులలోనే ఇప్పుడు రూ. 60 వేల నుంచి రూ. లక్ష వరకు సంపాదిస్తూ నిరుద్యోగ యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాడు. ఒక్క సంవత్సరంలో 4 నుంచి 6 విడతలుగా కోళ్ళను పెంచుతూ ఉపాధి పొందుతున్నాడు.

పౌల్ట్రీ ఫాం ద్వారా ఉన్న ఊరిలోనే ఉపాధి పొందుతూ తల్లిదండ్రులకు ఆసరాగా ఉంటూ భార్య సహకారంతో పని చేసుకోవడం ఆనందంగా ఉందని చంద్రశేఖర్ చెబుతున్నాడు. అప్పారెడ్డిపల్లి గ్రామంలో ప్రస్తుతం 9కోళ్ల షెడ్‌లు ఉన్నాయి. మరొక షెడ్ కూడా నిర్మించబోతున్నారు. 2వేల జనాభా ఉన్న ఈ గ్రామంలో ఇప్పటికే 9కోళ్ల ఫాంలు ఏర్పడ్డాయంటే నేటి యువతలో వ్యాపారంవైపు అడుగులు వేసే ఆలోచన, సామర్థ్యం ఎంతగా పెరిగాయో చెప్పవచ్చు. గతంలో కోళ్ళ ఫాంలు సిటీ పరిసర ప్రాంతాలలో ఉండేవి కానీ నేడు గ్రామీణ స్థాయికి విస్తరిస్తున్నాయి. స్వయం సంపాదన ఆనందాన్నిస్తుందని చంద్రశేఖర్ చెబుతున్నాడు. ■

పోటీతత్వం లేని వ్యాపారం !

ఎంతమంది యువకులైనా ఎన్ని కోళ్ల షెడ్డులయినా నిర్మించుకోవచ్చు. ప్రతి 45 రోజులకు ఆదాయం సంపాదించవచ్చు. మూడేళ్ళ నుంచి ఈ వ్యాపారం చేస్తున్నా. లాభదాయకంగా సాగుతున్నది. ఒకరి చేతి కింద పని చేయకుండా స్వయంగా వ్యాపారం చేస్తూ సంపాదిస్తున్నాను.

– చంద్రశేఖర్ యాదవ్

బడిపిల్లల ఆహారం ... జాగ్రత్తలు

(16 వ పేజీ తరువాయి)

లోపం విద్యార్థులపై అనేక దుష్ప్రభావాలను చూపుతుంది.

- విద్యార్థుల్లో తొందరగా అలసట రావడం
- చదువులో వెనకబడడం
- జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం
- రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవడం
- ఎక్కువగా వ్యాధులు రావడం
- దృష్టి లోపాలు రావడం
- దంతాలు, ఎముకల సమస్యలు
- పుస్తకాల సంచులు మోయలేకపోవడం
- చురుగ్గా ఉండకపోవడం.
- క్రీడలపై నిరాసక్తి

■

డబ్బు దొంగిలించవచ్చు , ఆస్తులు అపహరించవచ్చు కాని, నీ ప్రతిభాపాటవాలను ఎవరూ దోచుకోలేరు

మునగాకు, కరివేపాకుతో విదేశీ వాణిజ్యం !

70 మంది ఆగిరిపల్లి రైతుల ఉమ్మడి విజయం !

ప్రకృతి సేద్యం ఫలాలు ఖండాంతరాలకు వ్యాపిస్తున్నాయి. సేంద్రియ రైతులు సొసైటీగా ఏర్పడి ఉమ్మడి కృషితో లాభాలకు బాటలు వేసుకుంటున్నారు. కరివేపాకు, మునగాకు వంటి ఉత్పత్తులను విదేశాలకు సైతం పంపి లాభాలు గడిస్తున్నారు. నమ్ముకున్న ప్రకృతి వ్యవసాయమే తమను విజయపథం వైపు నడిపిస్తుందంటున్నారు కృష్ణా జిల్లా ఆగిరిపల్లి రైతులు.

కృష్ణా జిల్లా ఆగిరిపల్లి మండలం ప్రకృతి వ్యవసాయానికి

కేంద్ర బిందువుగా మారింది. ఇక్కడ ఔత్సాహిక రైతులకు అధికారుల సహకారం తోడు కావడంతో వ్యవసాయం లాభసాటిగా మారింది. చేయి చేయి కలిపి నడిస్తే లాభాలు వస్తాయని నమ్మారు ఆగిరిపల్లి మండలంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే రైతులు. వీరంతా సంఘటితమై 'ప్రకృతి ఉద్యాన ఉత్పత్తిదారుల సంఘం, ఆగిరిపల్లి (పూసా)' ఏర్పాటు చేసుకుని, ఉద్యానవనశాఖ ద్వారా 'మ్యూచ్‌వల్లీ ఎయిడెడ్ కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ' గా ఏడాదిన్నర కిందట రిజిష్టర్ చేసుకున్నారు. అమెరికాలో మందులు ఉత్పత్తిచేసే లైలా న్యూట్రాస్యూటికల్స్ కంపెనీతో ఒప్పందం కుదుర్చుకుని కరివేపాకును, మునగాకును ఆ కంపెనీకి విక్రయించటం ద్వారా ఎకరాకు రూ.లక్ష వరకు లాభం పొందుతున్నారు. సొసైటీ పరిధిలోని 25 మంది రైతులు 72 ఎకరాల్లో కరివేపాకు, 60 ఎకరాల్లో మునగ సాగు చేస్తున్నారు. ఉత్పత్తులను సిమ్‌ఫెడ్ ద్వారా హైదరాబాద్, విజయవాడల్లోని స్టాల్స్‌కు, అమరావతి ఆర్గానిక్స్‌కు విక్రయిస్తున్నారు. సొసైటీలో మరింత మంది రైతులను సభ్యులుగా చేర్పించి భవిష్యత్తులో కరివేపాకు, మునగాకు సాగును, పంపిణీని విస్తరించాలని యోచిస్తున్నారు.

ఉద్యానవన శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ సుజాత గారి ప్రోత్సాహంతోనే ఆగిరిపల్లిలో పూసా ఏర్పాటు చేసి ఈ స్థాయికి తెచ్చామని సభ్యులు చెప్పారు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విధానంలో సంఘటితంగా సాగు చేస్తే మంచి ప్రయోజనాలు వస్తాయని ప్రోత్సహించి ఈ సొసైటీకి అంకురార్పణ చేశారని సొసైటీ వ్యవస్థాపకుడు మాదల జవహర్ చెప్పారు. 12 మంది రైతులతో స్థాపించిన సొసైటీలో ఈ రోజున 70 మంది సభ్యులున్నారు. పూసా ద్వారా సేంద్రియ సాగు చేపట్టిన రైతులకు ఉద్యానవన శాఖ మంచి ప్రోత్సాహకాలను అందించింది. 70 శాతం రాయితీపై పల్మనైజర్ కమ్ చాప్ కట్టర్, ఉత్పత్తులు రవాణా చేసేందుకు బొలెరో వ్యాను, టార్పాలిన్ పట్టాలు, జీవన ఎరువులు అందిస్తున్నారు. ఈ ప్రోత్సాహంతో సొసైటీ మొదటి ఏడాదే కోటి రూపాయలు వ్యాపారం చేసింది. ఈ ఏడాది వ్యాపారాన్ని విస్తరించి రెట్టింపు చేసే దిశగా ప్రయత్నిస్తోంది. వరి, మామిడి, జామ, నిమ్మ పంటలను కూడా సొసైటీ ద్వారా విక్రయించేందుకు కసరత్తు చేస్తున్నారు.

రోజుకు ఆరు టన్నుల ఉత్పత్తి

పూసా పరిధిలో రోజుకు 6 టన్నుల కరివేపాకు, మునగాకు ఉత్పత్తి సాధిస్తున్నారు. దీనినంతటినీ ఆగిరిపల్లి వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ కమిటీ యార్డుకు తరలించి ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా చాప్‌కట్టర్ ద్వారా ముక్కలుచేసి

విదేశాలకు ఎగుమతే లక్ష్యం!

సాసైటీ ఉత్పత్తులను నేరుగా విదేశాలకు ఎగుమతి చేయాలని చూస్తున్నాం. గన్నవరం విమానాశ్రయం నుంచి కార్గో విమానాలు ప్రారంభమైన వెంటనే విదేశీ సంస్థలకు ఉత్పత్తులు విక్రయించేందుకు సమాయత్తం అవుతున్నాం. చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి వారికి లబ్ధి చేకూర్చటం ద్వారా సొసైటీకి కూడా లాభాలు పెంచే యోచన చేస్తున్నాం. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు ధరలేని పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వం ప్రత్యామ్నాయాలు చూపి రైతుకు అండగా నిలవాలి.

– మాదల శ్రీదేవి, పూసా అధ్యక్షురాలు

రెట్టింపు ఆదాయం

ప్రకృతి ఉద్యాన ఉత్పత్తిదారుల సొసైటీ ఆగిరిపల్లిని సేవా దృక్పథంతోనే అభి వృద్ధి చేస్తున్నాం. నిర్మా ణాత్మకంగా బలోపేతం చేస్తున్నాం. అమూల్ డెయిరీ, సంగం డెయిరీ, ములకనూరు సొసైటీల స్థాయిలో ఎదగాలన్నది లక్ష్యం. ఊహించిన దానికంటే రెట్టింపు ఆదాయం వస్తోంది.

మాదల జవహర్, పూసా వ్యవస్థాపకుడు

పాలినెట్‌లో ఆరుబయట పట్టాల మీద ఆరబెట్టి పాలిథిన్ సంచుల్లో లైలా కంపెనీ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్‌కు తరలిస్తున్నారు. విజయవాడలో స్వేదన ప్రక్రియ ద్వారా కరివేపాకు, మునగాకులోని ఆల్కలైట్స్‌ను తీసి అమెరికాకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. రైతులు పండించిన ప్రతి ఉత్పత్తికి ల్యాబ్ పరీక్షలు నిర్వహించి రసాయనాలు వాడినట్లుగా నిర్ధారణయితే ఆ ఉత్పత్తులకు కంపెనీ సొమ్ము చెల్లించటంలేదు. పాడి పశువుల మేతగా ఇతర ఆహార ఉత్పత్తుల తయారీకి అనుగుణంగా కూడా కరివేపాకు, మునగాకు పౌడర్‌ను తయారుచేసి సిమ్‌ఫెడ్ ద్వారా విక్రయిస్తున్నారు. పూసా సొసైటీ ద్వారా రోజుకు 800 మందికి ఉపాధి లభిస్తోంది. మార్కెటింగ్ యార్డులో ప్రాసెసింగ్‌లో కరివేపాకు, మునగాకు కోతలో, సాగులో అనేకమంది కూలీలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

■

పోషకాల గని, ఆరోగ్య నిధి మునగ ఆకు !

మునగ కాయలు, ఆకులు పుష్కలమైన పోషకాలు, ఔషధ విలువలతో ఆరోగ్య రక్షణగా పనిచేస్తాయి. అపరిమితమైన ఖనిజ లవణాలు, మాంసకృత్తులు, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇటీవల కాలంలో కాయలను మించి ఆకులలో అద్భుమైన పోషకవిలువలు ఉన్నాయని పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. 75.9 శాతం తేమ, 6.7 శాతం ప్రోటీన్, 1.7 శాతం కొవ్వు, 0.9 శాతం ఫైబర్, 2.3 శాతం ఖనిజ లవణాలు, 12.57 పిండిపదార్థాలు, 440 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం, 70 మిల్లీగ్రాముల పాస్పరస్, 7 మిల్లీగ్రాముల ఇనుము, 220 మిల్లీ గ్రాముల విటమిన్ సీ, విటమిన్ బీ కాంప్లెక్స్ ఇందులో ఉంటాయి. 92 క్యాలరీ విలువ కలిగి ఉంటుంది. పండ్లు, కూరగాయాలు, పాల కంటే అధికంగా మాంసకృత్తులు, ఖనిజ లవణాలను కలిగి ఉంటుంది.

రోజూ ఆహారంలో ఏదో ఒకరూపంలో తీసుకుంటే రక్తహీనత, అజీర్ణం, మూత్ర సంబంధిత వ్యాధుల సమస్యలు, చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అలాగే 92 రకాల విటమిన్లు, 46 రకాల యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, 18 రకాల అమైనో యాసిడ్లు, 36 రకాల పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇందులో వున్నాయి. వీటిలో ఉండే విటమిన్ సీ ఆరెంజ్‌లో లభించేదానికంటే ఎక్కువగా విటమిన్ ఏ లభించే క్యారెట్, పాల కంటే అధికంగా ఇందులో లభిస్తున్నాయి. పొటాషియం, ప్రోటీన్లు అరటి, గుడ్లలలో కంటే అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే ఐరన్ ఆకుకూరల కంటే అధికంగా ఉంటాయి. ఒక చెంచా ఆకు పౌడర్‌లో 14శాతం ప్రోటీను, నలభై శాతం కాల్షియం, 23 శాతం ఐరన్ ఉంటాయి. పసిపిల్లలకు అవసరమయ్యే విటమిన్లు ఒక స్పూన్ పౌడర్‌లోనే లభిస్తాయి.

■

మాటలు రాని సందర్భాలలో చిరునవ్వే ఆభరణం ; మాటలు నొప్పించవచ్చు, చిరునవ్వు ఒప్పిస్తుంది !

ఆరోగ్య సంరక్షణలో సాటిలేని నువ్వుల నూనె!

మన ఆరోగ్యానికి నల్ల నువ్వులు, నల్ల నువ్వుల నూనె చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. నల్ల నువ్వులు శరీరానికి అమృతం వంటివి. అయినా, మన దేశంలో కాని, ప్రపంచం లో మరే దేశంలో కాని నువ్వుల నూనె గురించిన ప్రచారం కనిపించదు. నువ్వులు శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అందిస్తాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే అన్ని రకాల ఔషధ మూలికలు నువ్వులలో వున్నాయి.

నువ్వుల నూనె శక్తి అద్భుతం

చిన్న గుంత వున్న కొండ రాయిని తెచ్చి, ఆ రాతి గుంతలో, స్వచ్ఛమైన నువ్వుల నూనెను నింపండి. 2 రోజుల తర్వాత గమనించండి. ఆ నూనె రాతి లోపలికి ఇంకి పోయి వుంటుంది. ఇదే మాదిరిగా నీళ్లు లేక పాలను వేసి చూడండి. అవి ఇమకకుఖడా అలాగే వుంటాయి. ఇంతటి ప్రత్యేకత కలిగిన నువ్వులనూనె ఉపయోగాలను ఇప్పుడు చూద్దాం:

- గానుగ నుండి తీసిన నూనె స్వచ్ఛమైనది.
- 10 గ్రాముల తెల్ల నువ్వులలో 1000 మిల్లీ గ్రాముల క్యాల్షియం వుంటుంది. బాదం పప్పులో కంటే 6 రెట్లు అధికంగా క్యాల్షియం వుంటుంది. నల్ల నువ్వులలో ఎక్కువ ఖనిజాలు కూడా (మినరల్స్) వుంటాయి. ఇవి రక్తంలో ఖనిజాల స్థాయిని పెంచుతాయి.

- నువ్వులలో ప్రకృతి సిద్ధమైన సెసేమ్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వుండటం వలన, ఎంత వేడిలోనైనా, సంవత్సరాలు నిల్వ వున్నా కూడా చెడిపోదు. వేసవిలో కూడా చెడిపోదు. చరక సంహిత ప్రకారం నువ్వుల నూనె వంటలకు శ్రేష్ఠమైనది.
- నువ్వులలో జింక్, ధయామిన్, ఐరన్ ఖనిజాలు కాల్షియమ్ విటమిన్-ఇ లు సమృద్ధిగా వున్నాయి.
- రోజూ శరీరమంతా నువ్వుల నూనెతో మాలిష్ చేస్తుంటే, ఇందులో వుండే భాస్వరం (ఫాస్పరస్) వల్ల కొన్ని రోజులలో ఎముకలు గట్టి పడతాయి.
- శరీరంలోని రోగాలతో పోరాడే శక్తి ఈ నూనెకు మాత్రమే వుంది.ప్రపంచంలో మరే పదార్థానికి ఇంతటి శక్తి లేదు.
- మానసిక ప్రశాంతత కలిగి గాఢమైన నిద్రపడుతుంది. కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా వుంచుతుంది. అధిక రక్తపోటు (హై బి పి) తగ్గిపోవును. రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రించగలదు.
- నువ్వులు శరీరంలోని జీవ ప్రక్రియను మెరుగు పరచును. మలబద్ధకాన్ని నివారించును. క్యాల్షియం ఐరన్ వలన శరీర కాంతి పెరుగును.
- నువ్వులలో వుండే మోనో అన్‌శాచ్యురేటెడ్ ఫాటీ యాసిడ్స్ వలన చెడు కొలెస్టారాల్ (ఎల్ డి ఎల్ -వి ఎల్ డి ఎల్) తగ్గి పోవును. మంచి కొలెస్టారాల్ (హెచ్ డి ఎల్) పెరుగును. నువ్వులలో వుండే లెసిథిన్ అనే రసాయన పదార్థం వలన రక్తనాళాలలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకోదు.
- గుండెకు సంబంధించిన అథెరోస్కెలొరోసిస్‌ని నివారించును. క్యాన్సర్ నుండి కాపాడును.
- నువ్వులలో వుండే సెసేమిన్ అనే పదార్థం క్యాన్సర్ కణాలను తొలగించడంతోపాటు క్యాన్సర్ కణాలు ఉత్పత్తి కాకుండా చేస్తుంది.
- ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట, ప్రొస్టేట్, గర్భాశయం, ఛాతీ, ఆహారనాళం మొదలైన అవయవాలకు సంబంధించిన క్యాన్సర్ కణాలతో పోరాడి, మంచి ఫలితాలనిస్తుంది.
- నియాసిన్ అనే విటమిన్ వలన ఆందోళన (టెన్షన్ లేదా స్ట్రెస్), కుంగుబాటు (డిప్రెషన్) మొదలగునవి

ఆకాంక్ష ఎక్కువై ఆచరణ మందగిస్తే కుంగుబాటు, ఆకాంక్షను ఆచరణ అధిగమిస్తే గెలుపు బాట !

తొలగిపోవును. గుండె కండరాలు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి,

- నూనెలో వుండే కాల్షియమ్ ఐరన్ మెగ్నీషియమ్ జింక్ సెలేనియంల వలన గుండె కండరాలు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి. గుండె కొట్టుకోవడం (హృదయ స్పందన) సక్రమంగా వుంటుంది.
- నువ్వులలో వుండే ఆహారపు ప్రొటీన్, ఆమినో యాసిడ్స్ వలన పిల్లలలో బలిష్ఠమైన ఎముకలు తయారవుతాయి. 100 గ్రాముల నల్ల నువ్వులలో 18 గ్రాముల ప్రోటీన్లు వుంటాయి. పిల్లలు చక్కగా ఎదుగుతారు .
- ఫోలిక్ యాసిడ్స్ వలన గర్భవతి, ఆమె గర్భాశయం లోని పిండం ఆరోగ్యంగా వుంటారు.
- నువ్వుల నూనె మాలిష్ తో కండరాలలో రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు . చక్కగా నిద్రపోతారు.
- నువ్వులలో వుండే జింక్, కాల్షియమ్ వలన ఆస్టియో పొరోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.
- వీటిలో పాలకంటే 3 రెట్లు అధికంగా క్యాల్షియం వుంటుంది. విటమిన్ బి, ఇ, ఐరన్, జింక్ ప్రొటీన్స్ పరిపూర్ణంగా వుంటాయి.
- పక్షవాత రోగులు క్రమంతప్పకుండా ఈ నూనెతో శరీరమంతా మర్దనచేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. చలికాలంలో శరీరమంతా మాలిష్ చేసినా కూడా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.
- ఈ నూనె చర్మానికి రక్షణ యిస్తూ, జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది.
- నువ్వుల నూనెకు కొద్దిగా శొంఠి పొడి, చిటికెడు ఇంగువ వేసి, కొద్దిగా వేడి చేసి, నొప్పులు వున్న చోట వేడి చేసిన నూనెతో మాలిష్ చేయాలి. నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- మన సనాతన సంప్రదాయంలో శుభాశుభ కార్య క్రమాలన్నిటిలో నువ్వులకు విశేష స్థానం వుంది. ■

పంట ప్రణాళిక కోసం తెలంగాణా రైతు సంఘం వినతి

సత్వరం పంట ప్రణాళిక రూపొందించి తెలంగాణ రైతాంగానికి దిశానిర్దేశం చేయాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర వ్యవసాయ, ఉద్యానశాఖలను కోరింది. భూసారాన్ని పరిశీలించి పంటల విధానాన్ని రూపొందించాలి. ప్రతి రైతుకు భూసార హెల్త్‌కార్డులు ఇవ్వడంతో పాటు తెలంగాణ ప్రజల అవసరాలకు సరిపోను వ్యవసాయ ఉత్పత్తి సాధించేందుకు అనువుగా నిరంతర పరిశోధనలు జరపాలని రైతుసంఘం ప్రతినిధులు కోరారు. తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా చెరకు విస్తీర్ణం లక్ష ఎకరాల నుంచి 50 వేల ఎకరాలకు తగ్గింది.

రాష్ట్రంలో కూరగాయలు 9 లక్షల ఎకరాల్లో పండు తున్నాయి. తెలంగాణ రైతులు 50 లక్షల టన్నుల కూరగాయల దిగుబడి సాధిస్తున్నారు. ఇందులో 24 లక్షల టన్నులతో టమాట సాగు అగ్రభాగాన ఉంది. 10 లక్షల ఎకరాల్లో పండ్ల తోటలు సాగవుతుండగా 46 లక్షల టన్నుల దిగుబడి వస్తున్నది. ఉద్యాన పంటల్లో రైతులకు సాగు ఖర్చులు కూడా రావడం లేదు. దళారీలు రైతులను దోచుకోవడం ఇందుకు కారణం. దళారీలను నివారించి, రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించేలా సంబంధిత శాఖలు చర్యలు తీసుకోవాలని రైతు సంఘం కోరింది.

రాష్ట్రంలో ఏటా 2 కోట్ల టన్నుల వంటనూనెల వినియోగం జరుగుతోంది. ఆ మొత్తంలో నూనెల ఉత్పత్తికి అవసరమైన నూనె గింజల సాగుకు కావలసిన వనరులన్నీ మన వద్ద వున్నాయి. ప్రభుత్వం ప్రణాళికాబద్ధంగా రైతుల్ని ప్రోత్సహిస్తే కూరగాయలు, పప్పులు, వంటనూనెల విషయంలో మనం స్వయం సమృద్ధి సాధించడంతో పాటు రైతాంగానికి కూడా అధిక ఆదాయం లభిస్తుంది.

ఇవన్నీ జరగాలంటే వ్యవసాయ శాఖ మే 15 నాటికి పంట ప్రణాళికను ప్రకటించాలి. తద్వారా రైతాంగాన్ని చైతన్యపథంలో ముందుకు నడపాలని తెలంగాణ రైతు సంఘం నేతలు కోరుతున్నారు. ■

మహిళల భద్రతకు112 తో భరోసా !

మహిళల భద్రత కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేకంగా కాల్ సెంటర్ వ్యవస్థను ఏర్పాటుచేసింది. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 112 నంబరుకు కాల్ చేసి, ఈ సెంటరు సేవలను పొందవచ్చు. పాన్ ఇండియా నెట్‌వర్క్‌లో భాగంగా ఈ సింగిల్ ఎమర్జెన్సీ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్‌ను ప్రవేశపెట్టారు. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలతోపాటు కేరళ, మధ్యప్రదేశ్, రాజస్థాన్, జమ్మూకశ్మీర్ సహా 20 రాష్ట్రాలు, ఏడు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లో త్వరలోనే 112 సేవలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. నిర్భయ్ నిధులతో నిర్వహణ, సేవలు అందించేలా ఈ కార్యక్రమానికి కేంద్రం శ్రీకారం చుట్టింది. మొత్తం రూ. 321.69 కోట్లు దీనికోసం వెచ్చించనుంది. అందులో 278.66 కోట్లు ఇప్పటికే రాష్ట్రాలకు అందాయి. తాను నెలకొల్పుతున్న కాల్ సెంటర్లకు (ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ సెంటర్లు) పోలీస్ (100), ఫైర్ (101), ఉమెన్ (1090) హెల్ప్ లైన్ నంబర్లకు కూడా కేంద్రం అనుసంధానం చేసింది.

ఇప్పటికే అంతర్జాతీయంగా గుర్తింపు పొందిన 112 నంబర్‌ను అన్ని రకాల అత్యవసర పరిస్థితుల్లో బాధితులు ఉపయోగించుకునే విధంగా తీర్చిదిద్దింది. ఇప్పటికే ప్యానిక్ బటన్‌ను సిద్ధం చేసింది. దీనిని అన్ని మొబైల్ ఫోన్లలో అందుబాటులో ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకుంది. ఈ పనినంతా పర్యవేక్షించడం కోసం కేంద్ర మహిళా, శిశ సంక్షేమ శాఖ కార్యదర్శి నేతృత్వంలో ప్రత్యేకంగా కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది.

ఇలా చేస్తే చాలు..

టోల్‌ఫ్రీ నంబరు 112కు వాయిస్ కాల్ చేయొచ్చు. లేక ఎస్ఎంఎస్ ద్వారా సమాచారం అందించవచ్చు. లేక 112 మొబైల్ యాప్‌లోని పవర్ బటన్‌ను వెంట వెంటనే మూడుసార్లు ప్రెస్ చేసినా చాలు. ఈ యాప్‌ను గూగుల్ ప్లే స్టోర్స్ నుంచి ఉచితంగా డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఒకవేళ స్మార్ట్‌ఫోన్ లేకపోయినట్టయితే, బాధితులు తమ వద్ద ఉన్న సాధారణ ఫోన్‌లోనే ఐదు లేదా తొమ్మిది బటన్‌ను గట్టిగా ప్రెస్ చేసినా సరిపోతుంది. ఈ సెంటర్ (ఎమర్జెన్సీ రెస్పాన్స్ సపోర్టు సిస్టమ్) వెబ్‌సైట్‌కు మెయిల్ పంపినా చాలు.. వారి సమాచారం చేరిపోతుంది. ఆ సమాచారం, ఫోన్ నంబర్ ఆధారంగా కాల్ ఎక్కడనుంచి వచ్చిందనేది తెలుసుకొని, సిబ్బంది అప్రమత్తం అవుతారు. వెనువెంటనే స్థానికంగా ఉన్న పోలీసులకు ఆ సమాచారం అందిస్తారు.

12 మంది నేపాలీ బాలికలకు విముక్తి

ఢిల్లీ మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలి చొరవతో 12 మంది నేపాలీ బాలికలకు విముక్తి లభించిన ఘటన ఢిల్లీలో వెలుగు చూసింది. గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉద్యోగాలిప్పిస్తామని చెప్పి 12 మంది నేపాల్ బాలికలను అక్రమంగా తరలించేందుకు ఏజెంటు యత్నిస్తుండగా ఢిల్లీ మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలు కిరణ్ నేగి చొరవతో వారికి విముక్తి అభించింది. దుబాయ్ తో పాటు ఇతర గల్ఫ్ దేశాల్లో ఉద్యోగాలిప్పిస్తానని చెప్పి ఉదయ్ అనే ఏజెంటు 12 మంది నేపాల్ బాలికలను ఢిల్లీలోని నజాఫ్ ఘడ్ ప్రాంతానికి తీసుకువచ్చాడు.

నేపాల్ బాలికల సమాచారం అందుకున్న ఢిల్లీ మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలు కిరణ్ నేగి రెండు బృందాలను నజాఫ్ ఘడ్ ప్రాంతానికి తరలించి వారిని ఏజెంటు చెర నుంచి కాపాడారు. తమ వద్ద నుంచి ఏజెంటు ఉదయ్ రూ. 50 వేల నుంచి రూ. 2 లక్షల రూపాయల వరకు వసూలు చేసి తమకు ఉద్యోగాలిప్పిస్తానని చెప్పి ఢిల్లీకి తీసుకువచ్చి గల్ఫ్ దేశాలకు విక్రయించేందుకు యత్నించాడని బాలికలు ఫిర్యాదు చేశారు. ఏజెంటు ఉదయ్ పరారీలో ఉన్నాడు.

పెళ్లి చేసుకుంటానని వంచిస్తే ....

పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి ఆమె అంగీకారంతోనే సెక్స్‌లో పాల్గొన్నప్పటికీ ఆ తర్వాత పెళ్లికి నిరాకరిస్తే అది రేప్ కిందికే వస్తుందని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేసింది. జస్టిస్ ఎల్ నాగేశ్వర రావు, జస్టిస్ ఎమ్ఆర్ షాలతో కూడిన ధర్మాసనం ఈ మేరకు ఓ కేసులో తీర్పునిచ్చింది. ఛత్తీసగఢ్‌కు

చెందిన ఓ యువతికి, అనురాగ్ సోని అనే వ్యక్తికి మధ్య పరిచయం ప్రేమగా మారింది. అనురాగ్ పెళ్లి చేసుకుంటా నని చెప్పడంతో వారిద్దరూ 2009 లో సహజీవనం చేశారు. ఆమె లైంగికంగా అతనికి దగ్గరైంది. ఆ తర్వాత అతడు పెళ్ళికి నిరాకరించడంతో ఆమె కోర్టును ఆశ్రయించింది. విచారణ జరిపిన ట్రయల్ కోర్టు అతనికి పదేళ్ల జైలు శిక్ష విధించింది. దీనిని హైకోర్టు కూడా సమర్థించింది.

దీంతో అనురాగ్ సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించాడు. దీనిపై వాదనలు విన్న సుప్రీంకోర్టు కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది. నిందితుడు పెళ్లి చేసుకుంటానని చెప్పి ఆమెను నమ్మించాడు కాబట్టి ఆమె సమ్మతిని సాధారణ అనుమతిగా పరిగణించ లేమని తెలిపింది. లైంగికంగా దగ్గరవడానికి ఆమె ఒప్పుకున్న ప్పటికీ అది రేప్ కిందకే వస్తుందని పేర్కొంది. హత్య కన్నా రేప్ ఘోరమైనదని అభిప్రాయపడింది. హత్య శరీరానికి సంబంధించినదైతే రేప్ శరీరంతో పాటు మనసుకు సంబం దించిందని, ఆ బాధ జీవితాంతం వెంటాడుతుందని సుప్రీం కోర్టు వ్యాఖ్యానించింది. ఈ కేసులో నిందితుడికి ఏడేళ్ళ జైలు శిక్ష విధించింది.

మసీదులో మహిళల ప్రార్థనకోసం సుప్రీంకోర్టుకు...

మసీదులో ప్రార్థనలు చేసే అవకాశాన్ని మహిళలకు కల్పించాలని కోరుతూ దాఖలైన అర్జీని సుప్రీంకోర్టు విచారణ కు చేపట్టింది. పుణేకు చెందిన ఇద్దరు ఈ అర్జీని దాఖలు చేశారు. ఎటువంటి ఆంక్షలు లేకుండా మహిళలకు మసీదులో ప్రవేశం కల్పించాలని కోరారు. దీనిపై స్పందించిన జస్టిస్ ఎస్ ఏ బాబ్డే నేతృత్వంలోని ధర్మాసనం శబరిమల కేసులో రాజ్యాంగ ధర్మాసనం ఇచ్చిన తీర్పును ప్రస్తావించింది. శబరిమల కేసులో పిటిషన్లను సుప్రీంకోర్టు అనుమతించి నందువల్ల ఈ పిటిషన్లు కూడా పరిశీలనార్హమైనవేనని తెలి పింది.దీనిపై తమ వాదనలను వినిపించాలని కోరుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వంతో సహా ఆలిండియా ముస్లిం పర్సనల్ లా బోర్డ్, సెంట్రల్ వక్ఫ్ కౌన్సిల్‌లకు నోటీసులు ఇచ్చింది. నాలుగు వారాల్లోగా వాదనలను సమర్పించాలని తెలిపింది. యస్మీన్ జుబేర్ అహ్మద్ పీర్‌జాదే ఈ పిటిషన్లను దాఖలు చేశారు. ■

చిన్న పరిశ్రమలకు డిజిటల్ సేవలు

చిన్న పారిశ్రామిక సంస్థలకు ప్రభుత్వం అన్నివిధాలా ప్రోత్సాహం అందిస్తోందని, ఇందులో భాగంగా ఆధునిక వనరులను, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పూర్తిగా ఉప యోగించుకోవాలని తెలంగాణ పరిశ్రమల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీ జయేశ్ రంజన్ అన్నారు. రాష్ట్రప్రభుత్వం, గ్లోబల్ లింకర్ సంస్థ సంయుక్తంగా రూపొందించిన 'సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల డిజిటల్ వాణిజ్య సమాచార పోర్టల్'ను సచివాలయంలో ఆయన ప్రారంభించారు.

దేశ, రాష్ట్రాభివృద్ధిలో చిన్న పరిశ్రమలు కీలక పాత్ర పోషిస్తూ జీడీపీ వృద్ధిరేటుకు దోహదం చేస్తున్నాయని శ్రీ జయేశ్ రంజన్ అన్నారు. వాటికి ఎదురవుతున్న సవాళ్ళను అధిగమించే కృషిలో భాగంగా, రాష్ట్రప్రభుత్వం కొత్త పోర్టల్ ను అందుబాటులోకి తెస్తోందన్నారు. రాష్ట్రంలోని 20.30 లక్షల సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా సంస్థలన్నింటితో పాటు కొనుగోలుదారులను, అమ్మకందారులను ఒకే వేదిక పైకి తెచ్చేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుందన్నారు. దీని ద్వారా సంస్థల ఉత్పత్తుల సమాచారాన్ని, మార్కెటింగ్, ఎగుమతి అవకాశాల వివరాలను తెలుసుకోవచ్చని చెప్పారు.

గ్లోబల్ లింకర్ డైరెక్టర్ అక్షయ్, అసోసియేట్ డైరెక్టర్ మాళవిక ప్రసంగిస్తూ, ts-msme.globallinker.com పోర్టల్‌లో తెలంగాణలోని చిన్న పరిశ్రమలకు డిజిటల్, వాణిజ్య సమాచారం అందుబాటులో ఉంటుందన్నారు.

కార్యక్రమంలో తెలంగాణ పారిశ్రామివేత్తల సమాఖ్య (టిఫ్) అధ్యక్షుడు సుధీర్‌రెడ్డితో పాటు సీఐఐ, ఫ్యాప్సి, ఫెట్సియా, కోవె, టిక్కి, ఎలీప్, సూక్ష్మ,చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమల అభివృద్ధి సంఘం ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ■

వ్యవసాయ పారిశ్రామిక మహిళోత్సాహం !

వినూత్న ఆలోచనలతో రైతుల జీవితాల్లో మార్పునకు దోహదపడుతూ వ్యవసాయ, అనుబంధ రంగాల అభివృద్ధికి పాటుపడటంతో పాటు వ్యవసాయ వ్యాపారవేత్తలు (అగ్రిప్రెన్యూర్స్) గా ఎదిగే లక్ష్యం కలిగిన వారికి 'మేనేజ్' (జాతీయ వ్యవసాయ విస్తరణ యాజమాన్య సంస్థ) మార్గదర్శకంగా నిలుస్తోంది. హైదరాబాద్ రాజేంద్రనగర్‌లో గల 'మేనేజ్' కేంద్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ శాఖకు అనుబంధంగా సేవలందిస్తోంది.

సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారిణి వి.ఉషారాణి డైరెక్టర్ జనరల్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తర్వాత అగ్రి క్లీనిక్స్, అగ్రి బిజినెస్ సెంటర్స్ స్కీంను ప్రారంభించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కొద్ది నెలల క్రితం 'ఆర్.కె.వి.వై. రఫ్తార్' పథకం ప్రకటించింది. ఈ పథకం కింద స్టార్టప్ కంపెనీలను ఏర్పాటు చేసుకునే యువతకు అవసరమైన అనేక అంశాలపై లోతైన అవగాహన కలిగించడం, ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చడం కోసం 2 నెలల రెసిడెన్షియల్ శిక్షణ ఇస్తున్నారు. తొలి బ్యాచ్‌లో 24 మంది ఉన్నారు. అందులో 8 మంది మహిళా ఔత్సాహిక అగ్రిప్రెన్యూర్స్ ఉన్నారు.

వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన వారిలో కొందరిని 'సాక్షి' పలకరించింది. ఆ వివరాలు 'సాక్షి' సౌజన్యంతో మహిళా సాధికారత పాఠకులకోసం ... వారి మనోగతం వారి మాటలలోనే ...

పర్యావరణ హితమైన ఎరువులు, పురుగుమందులు

రైతులు రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు వాడటం వల్ల ఖర్చు పెరగడమే కాకుండా భూసారం, పర్యావరణం దెబ్బతింటున్నది. ఈ పరిస్థితి మారాలి. తక్కువ ఖర్చుతో కూడిన నాణ్యమైన బయో ఫర్టిలైజర్స్, బయో పెస్టిసైడ్స్ రైతులకు అందుబాటులోకి తేవాలన్నది నా లక్ష్యం. నేను కీటక శాస్త్రంలో పిహెచ్‌డి చేశాను. కొన్ని కలుపు మొక్కల్లో పురుగులను అరికట్టే సహజ రసాయనాలున్నాయని గుర్తించాను. వాటితో బయో పెస్టిసైడ్స్ తయారుచేసి రైతులకు అందుబాటులోకి తేవాలనుకుంటున్నాను. భూమిలో ఏయే పోషకాలు తక్కువున్నాయో ఆయా పోషకాలను అధికంగా అందించే ప్రత్యేక వర్మీ కంపోస్టు ఉత్పత్తులను తయారు చేయాలన్న ఆలోచన ఉంది. ఈ ఆలోచనల సాకారం కోసం 'మేనేజ్'లో ఇంక్యుబేషన్ శిక్షణ పొందు తున్నాను. ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చుకొని, పరిశ్రమను నెలకొల్పి ఏడాదిలో ఉత్పత్తి ప్రారంభించాలనుకుంటున్నాను.

– డా.అంజలీ ప్రసాద్, కీటక శాస్త్ర నిపుణురాలు
పశ్చిమ బెంగాల్

ఆర్గానిక్ కలుపు మందులు తయారు చేస్తా!

అగ్రికల్చర్ ఎమ్మెస్సీ చదివా. సాయిల్ సైన్స్, అగ్రి కల్చరల్ కెమిస్ట్రీ స్పెషలైజేషన్. పుణెలోని ద్రాక్ష పరిశోధనా స్థానంలో గతంలో రెండేళ్లు పని చేశా. ఇప్పుడు ప్రభుత్వ విత్తన సంస్థ జిల్లా మేనేజర్‌గా నాకు ఉద్యోగం వచ్చింది. అయినా చేరాలనుకోవడం లేదు. అగ్రి క్లీనిక్‌తో పాటు మట్టి, నీరు పరీక్షించే ప్రయోగశాలను ఏర్పాటు చేయాలనుకుం టున్నా. సేంద్రియ ఎరువులు, పురుగు మందులతోపాటు సేంద్రియ కలుపు మందులు కూడా తయారుచేసి రైతులకు అందించాలనుకుంటున్నా. మా విదర్భ ప్రాంతంలో రైతులు రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపు మందులు విరివిగా వాడుతున్నారు. వారికి వ్యవసాయం గిట్టుబాటు కావడం లేదు. రసాయనిక కాలుష్యం వల్ల, సెలినిటీ వల్ల భూమి కూడా నాశనమవుతోంది. మట్టిని అర్థం చేసుకొని వ్యవసాయం చేయడం అవసరం. అగ్రి క్లినిక్‌ను నెలకొల్పి రైతుల్లో మార్పు తేవాలనుకుంటున్నా. సేంద్రియ ఉత్పత్తులను తయారుచేసి అందించడంద్వారా భూసారాన్ని, నేలల ఉత్పాదకత ను పెంపొందించడం ద్వారా రైతుల ఆదాయం పెంచాలన్నది నా లక్ష్యం. స్టార్టప్ కంపెనీని ఏర్పాటు చేయా లన్న నా లక్ష్య సాధనకు 'మేనేజ్'లో ఇంక్యుబేషన్ శిక్షణ చాలా ఉపయోగపడుతోంది.

– స్వాతిమగర్, మెహ్‌కర్, బుల్దాన జిల్లా, మహారాష్ట్ర

జీవితమంటే మంచి మనిషిని వెదికి పట్టుకోవడం కాదు, మంచి అనుబంధం ఏర్పరచుకోవడం

వర్జిన్ కొబ్బరి నూనెఉత్పత్తి చేస్తా!

మాది వ్యవసాయ కుటుంబం. పన్నెండెకరాల పొలం ఉంది. ఎమ్మెస్సీ ఆర్గానిక్ కెమిస్ట్రీ చదివాను. పచ్చి కొబ్బరి నుంచి వర్జిన్ కొబ్బరి నూనెతోపాటు.. కొబ్బరిపొడి, కొబ్బరి ఫ్లేక్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసే యూనిట్‌ను నెలకొల్పి అగ్రిప్రెన్యూర్‌గా స్థిరపడాలన్నది నా ఆలోచన. నేను స్వయం ఉపాధి పొందడమే కాకుండా పలువురికి ఉపాధికల్పించడం నా ఉద్దేశం. ఇక్కడ ఇంక్యుబేషన్ శిక్షణ చాలా ఉపయోగంగా ఉంది. యూనిట్ స్థాపనకు అవసరమైన అన్ని విషయాలపైనా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు

– ఆర్. మోనిక, మూలుకులం, పాండిచ్చేరి

పౌష్టికాహారాన్ని అందిస్తాం!

వేరుశనగలను పండించే చిన్న రైతులతో కూడిన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలనుంచి పల్లీలు కొనుగోలుచేసి వాటితో చిక్కీలు తయారు చేసి అంగన్ వాడీల్లో పిల్లలకు అందించడం ద్వారా ప్రజారోగ్యాన్ని మెరుగుపరచాలన్నది మా ఉద్దేశం. వేరుశనగలతో, పుట్టగొడుగులతో, సామలు, అరికలు తదితరాలతో పిల్లల కోసం వివిధ పౌష్టికాహార ఉత్పత్తులను తయారు చేసి పేదపిల్లలకు అందించాలన్నది మా లక్ష్యం. నేను అగ్రికల్చర్ బీఎస్సీ తర్వాత 'మేనేజ్'లోనే ఎంబీఏ చేస్తున్నాను. మార్కెటింగ్ తదితర రంగాల్లో నైపుణ్యాలున్న ఐదుగురం కలిసి స్టార్టప్ కంపెనీని ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. కదిరిలో ఉత్పత్తి కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలనుకుంటున్నాం.

– వసుంధర, రాజంపేట, కడప జిల్లా

తక్కువ ధరకే ఉత్పాదకాలు అందిస్తున్నాం..

పంటలకు అవసరమైన ఎరువులు, పురుగుమందులు, విత్తనాలు వంటి ఉత్పాదకాలను రైతులు ఎవరికి వారు కావాల్సినప్పుడు బహిరంగ మార్కెట్‌లో కొనుగోలు చేస్తుంటారు. దీని వల్ల ఉత్పత్తి వ్యయం బాగా పెరుగుతోంది. ఉత్పాదకాలను తక్కువ ధరకే రైతులకు అందించాలన్న లక్ష్యంతో 'ఈజీ కృషి' పేరుతో రెండేళ్ల క్రితం అగ్రి టెక్ స్టార్టప్‌ను బెంగళూరు కేంద్రంగా ప్రారంభించాం. 16 రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలలోని 16,500 మంది రైతులతో కలిసి పని చేస్తున్నాం. కంపెనీల నుంచి టోకు ధరలకే ఉత్పాదకాలను తెప్పించి నేరుగా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలకు సరఫరా చేస్తున్నాం. 8-40% మేరకు తక్కువ ధరకే అందిస్తున్నాం. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలను అగ్రిక్లీనిక్స్‌గా మార్చే ఆలోచనతో పనిచేస్తున్నాం. అందుకు కావాల్సిన సాంకేతిక, ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చుకోవడానికి 'ఈజీ కృషి' తరఫున శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొంటున్నాను.

– చైత్ర రావు, ఈజీ కృషి, బెంగళూరు

మహిళలు మంచి ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా ఎదగాలి!

వ్యవసాయ సంబంధమైన రంగాల్లో వాణిజ్యవేత్తలుగా ఎదగాలనుకునే వారికి, ముఖ్యంగా మహిళలకు, ఇంతకు ముందు మేం ప్రభుత్వ తోడ్పాటు లేకుండానే ఉన్నంతలో ఇంక్యుబేషన్ సేవలు అందించేవాళ్లం. ఇప్పుడు ఆర్.కె.వి.వై. స్కీముకింద 2 నెలల శిక్షణా కార్యక్రమాలను ప్రారంభించాం. అగ్రికల్చర్ కోర్సులు చదవని వారు కూడా స్టార్టప్ సంస్థలు పెట్టాలన్న ఉద్దేశంతో వస్తున్నారు. వీరికి అందులోని సాధక బాధకాలను తెలియజెప్పడం, స్టార్టప్ కంపెనీని స్థాపించే దెలా? తదితర విషయాలన్నిటినీ తెలియజెప్పడానికి 2 నెలల ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రామ్ ఉపయోగపడుతోంది. మహిళలు మంచి ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా ఎదగాలి.బాస్ ఎవరూ ఉండరు కాబట్టి మహిళా ఎంటర్ ప్రెన్యూర్స్‌కు చాలా వెసులుబాటు ఉంటుంది. మహిళలకు సృజనాత్మకత, ఆహారం, ఆహార శుద్ధిపై అవగాహన ఎక్కువ కాబట్టి ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్స్‌గా మారడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అగ్రిక్లీనిక్స్‌ను ఏర్పాటు చేసే మహిళలు పొందే రుణాలపై 44% సబ్సిడీ కూడా ఉంటుంది. నవ్యత, మార్కెట్ డిమాండ్‌పై అవగాహన, నాణ్యమైన ఉత్పత్తులు, ఆధునిక సాంకేతికత.. తగిన శిక్షణ పొంది ఈ విషయాలపై పట్టు సాధించగలిగితే మహిళా ఎంటర్‌ప్రెన్యూర్లకు విజయాలు చేకూరతాయి. ముమ్ముందు కూడా శిక్షణా శిబిరాలు నిర్వహిస్తాం. తద్వారా మహిళలు స్వయం ఉపాధి కల్పించుకోవడంతోపాటు మంచి లాభాలు గడించవచ్చు.

– వి. ఉషారాణి,డైరెక్టర్ జనరల్, 'మేనేజ్', రాజేంద్రనగర్

■

గ్రామీణ సమగ్రాభివృద్ధి : మరికొన్ని పథకాలు

గ్రామీణ సమగ్రాభివృద్ధి లక్ష్యంగా ప్రభుత్వాలు అమలు జరుపుతున్న పథకాలు అనేకం వున్నాయి. అయితే, ప్రజలలో వాటిని గురించిన అవగాహన తగినంతగా లేకపోవడం వల్ల ఆ పథకాలను ఆశించినంతగా సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఈ పథకాలు వ్యక్తిగత వికాసం మొదలుకొని, కుటుంబ, సంఘ, సమాజ పరిపూర్ణ వికాసం కోసం వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల ద్వారా అమలవుతున్నాయి. ఈ పథకాలలో కొన్నిటి వివరాలను గత సంచికలలో తెలుసుకున్నాం. ఆ కోవకు చెందిన మరికొన్ని పథకాలను ఇప్పుడు చూద్దాం.

పరిశుభ్రమైన గ్రామాలు

లక్ష్యాలు

- అందరికీ పరిశుభ్రమైన వాతావరణం అందించుట కొరకు
- ప్రతి ఇంటిలో మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం
- ప్రజా సంస్థలలో మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం
- మురుగు మరియు మురుగు నీరు యాజమాన్యం
- బయోగ్యాస్ ప్లాంట్ లను మరుగుదొడ్లకు అనుసంధానం చేయడం

వ్యూహం

- మరుగుదొడ్లు లేని గృహాలను గుర్తించి మరుగుదొడ్ల నిర్మాణానికై ప్రోత్సహించడం
- మరుగుదొడ్లు లేని ప్రజాసంస్థలు (పంచాయితీ, భవనాలు, పాఠశాలలు..) గుర్తించి వాటి నిర్మాణానికి ప్రోత్సహించడం
- సమాచార, విద్య, ప్రచార మాధ్యమాల ద్వారా మరుగు దొడ్ల ఆవశ్యకతను తెలియజేయుట
- ఇంకుడు కుంతలు ఏర్పాటు
- చెత్త సేకరణ, వేరు చేయుట మరియు పారబోయుట
- యువజనులతో

పథకాలు

- మహాత్మ గాంధీ ఉపాధి హామీ పథకం
- స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్
- ఎమ్ పి లాడ్స్
- నిర్మల గ్రామం నిర్మాణం
- మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం
- మురుగు నీరు మరియు చెత్త యాజమాన్యం

ఫలితాలు: బహిరంగ ప్రదేశాలలో మలవిసర్జన నివారణ పరిశుభ్రమైన వీధులు మరియు ప్రజాస్థలాలు

వ్యవసాయ ఆధారిత జీవనోపాధుల అభివృద్ధి

లక్ష్యాలు

- సుస్థిర వ్యవసాయం మరియు సేంద్రీయ వ్యవసాయం
- సేంద్రీయ వ్యవసాయ రైతు సంఘాల ఏర్పాటు
- భూసార పరీక్ష కార్డులు తయారీ
- ప్రాంతీయ విత్తన బ్యాంకులను ఏర్పాటు చేయుట
- శ్రీ సాగు మొదలగు పద్ధతులను ప్రోత్సహించుట
- బిందు మరియు తుంపర సేద్యం
- సౌర శక్తి

పథకాలు

- వ్యవసాయ సేవాకేంద్రం
- వ్యవసాయ శాఖ పథకాలు
- జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాధుల మిషన్
- మహాత్మ గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం

ప్రతిఫలాలు

- మహిళా కిసాన్ స్వ శక్తి కరణ్ పరియోజన
- భూసార మరియు ఆరోగ్య కార్డులు తయారీ

- విత్తన బ్యాంకు ఏర్పాటు
- శ్రీ సాగం
- బిందు సేద్యం

ఫలితాలు

- రసాయన ఎరువు వాడకం తగ్గించడం
- రసాయన పురుగు మందుల వాడకం తగ్గించడం
- సేంద్రీయ ఎరువులు మరియు పురుగు మందుల వాడకం
- వ్యవసాయ యాంత్రీకరణ పరికరాలను అందుబాటులో ఉంచడం

గ్రామీణ పారిశ్రామీకరణ

లక్ష్యాలు

- పశు సంపదను పెంచడం (గోబర్ బ్యాంకు మరియు పశు సదనాలను ఏర్పాటు చేయుట)
- కోత అనంతరం చేయు పనులు
- ఆహార సంబంధ మరియు పాల ఉత్పత్తుల పరిశ్రమల ఏర్పాటు
- కుటీర పరిశ్రమ ఏర్పాటు

వ్యూహం

- గ్రామీణ ప్రాంతాలలో పశు సంబంధిత జీవనోపాదుల ఏర్పాటు
- పశు ఆరోగ్యం గురించి ప్రచారం మరియు ప్రదర్శనలు
- సేంద్రీయ ఎరువుల తయారీ కొరకు గోబర్ బ్యాంకుల నిర్వహణ
- పశు పోషణ మరియు సంరక్షణ కొరకు పశువుల హాస్టల్‌ను గ్రామస్థాయిలో నిర్వహించడం
- కోత అనంతరం జరిగే నష్టం నివారించుటకై గ్రామంలో గిడ్డంగులను ఏర్పాటు చేయుట
- చిన్న తరహా పాల ఉత్పత్తి కేంద్రం ఏర్పాటు మరియు మార్కెటింగ్
- గ్రామ స్థాయిలో నాణ్యత ప్రమాణాలను అనుసరించి గ్రేడింగ్
- ఆహార ఉత్పత్తుల పరిశ్రమల ఏర్పాటు
- చేనేత, కుమ్మరి వంటి కుల వృత్తులను ఆధునికంగా తీర్చిదిద్ది చిన్న తరహా పరిశ్రమలుగా తీర్చిదిద్దడం
- గ్రామీణ పర్యాటక మరియు ప్రాకృతిక పర్యాటక కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం

పథకాలు

- వ్యవసాయ శాఖ అమలు చేస్తున్న కార్యక్రమాలు
- గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం
- పాడి మరియు పశు సంవర్ధక శాఖ అమలు చేయు కార్యక్రమాలు
- జౌళి మంత్రిత్వ శాఖ మరియు మాధ్యమిక చిన్నతరహా మరియు సూక్ష్మ పరిశ్రమల మంత్రిత్వ శాఖ అమలు చేయు కార్యక్రమాలు

ఫలితాలు

- పశు సంబంధిత ఆదాయం పెరగడం
- వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు గిట్టు బాటు ధరలు
- వ్యవసాయ మరియు పాడి ఉత్పత్తుల ద్వారా విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులను తయారు చేయుట
- ఉపాధి మరియు ఆదాయం పెరిగే అవకాశాలు పెరగడం

యువకులకు నైపుణ్యాల అభివృద్ధి

లక్ష్యాలు: జీవనోపాదులు పెంపొందించుటకు యువకుల నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేయుట

వ్యూహాలు

- కావలిసిన నైపుణ్యాలు మరియు నైపుణ్యాల కొరతను గుర్తించడం
- శిక్షణా సంస్థలు మరియు సర్టిఫికేషన్ సంస్థలను గుర్తించడం
- స్వయం ఉపాధి కొరకు శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు
- వృత్తి విద్య కోర్సులను పాఠశాలలో ప్రవేశపెట్టుట

- ఉపాధి అవకాశాలను మరియు సంస్థలను గుర్తించుట
- నిరంతర నైపుణ్యాల శిక్షణ ద్వారా సుస్థిర అభివృద్ధి
- మహాత్మ గాంధీ జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకంలో నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచడం
- మేనేజ్ మెంట్ ఇంఫర్మేషన్ సిస్టం ద్వారా శిక్షణ పొందిన వారి వివరాలను పొందుపరుచుట

పథకాలు

- జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాదుల మిషన్
- ఆజీవిక నైపుణ్యాలు
- గ్రామీణ స్వయం ఉపాధి శిక్షణా సంస్థలు
- సూక్ష్మ చిన్న మరియు మధ్య తరహా పరిశ్రమల శాఖ అమలు చేయు కార్యక్రమాలు

ప్రతిఫలం: శిక్షణ పొందిన యువజనులు

ఫలితాలు

- నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడం
- మెరుగైన జీవనోపాదుల మరియు ఉపాధి అవకాశాలు
- మహిళా స్వయం శక్తి సంఘాల ఏర్పాటు ద్వారా మహిళల సాధికారత

వ్యూహాలు

- భాగస్వామ్య పద్ధతి ద్వారా పేదలను గుర్తించడం
- గ్రామ పంచాయితీ / క్లస్టర్ స్థాయిలో స్వయం శక్తి సంఘాలు మరియు సమాఖ్యల ఏర్పాటు
- బ్యాంకు లింకేజీలు
- స్వయం శక్తి సంఘ మహిళలు అందరికీ ప్రధాన మంత్రి జనధన్ యోజన్ ద్వారా బ్యాంకు అకౌంట్లు ఉండే విధంగా చూడటం

పథకాలు: జాతీయ గ్రామీణ జీవనోపాదుల మిషన్ ప్రధాన మంత్రి జనధన్ యోజన

ప్రతిఫలాలు

- స్వయం శక్తి సంఘాల ఏర్పాటు మరియు పనితీరు మెరుగు పరచడం
- వ్యక్తిగత బ్యాంకు ఖాతాలు తెరవడం
- బ్యాంకు లింకేజీలు ఉండేటట్లు చూచుట
- కుటీర లేక సంఘటిత పరిశ్రమల ఏర్పాటు

ఫలితాలు

- మెరుగైన జీవనోపాదుల ద్వారా ఆదాయం పెంపు
- పొదుపును అలవాటు చేయుట

మహాత్మ గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం

లక్ష్యాలు: మహాత్మ గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం అమలు

వ్యూహాలు

- సరైన అవసరాలను ఉపాధి రోజు (రోజ్ గారీ దివస్)ను గుర్తించడం
- భాగస్వామ్య పద్ధతిలో ప్రణళికను సిద్ధం చేయడం
- అవసరంనకు అనుగుణంగా పనులను నిర్ణయించడం
- నాణ్యమైన ఆస్తులను గుర్తించడం మరియు సృష్టించడం

పథకాలు: మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం

ప్రతిఫలాలు

- అవసరమైన ఉపాధిని కల్పించడం
- నాణ్యమైన ఆస్తులను సృష్టించడం

ఫలితాలు:

మెరుగైన ఆదాయం మరియు పేదరిక నిర్మూలన

పర్యావరణ పరిరక్షణ

కార్యాచరణ: రోడ్లకు ఇరువైపుల చెట్ల పెంపకం, పెరటిలో చెట్ల పెంపకం, పాఠశాలలు మరియు ప్రజాస్థలాలలో చెట్ల పెంపకం మరియు సామాజిక అడవుల పెంపకం

లక్ష్యాలు

- గ్రామీణ ప్రాంతాలలో వృక్ష సంపద అభివృద్ధి ఆర్థిక, పర్యావరణ, సాంఘీక మరియు సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యత గల చెట్లను ప్రజా స్థలాలు, రోడ్లు, చెరువు గట్లు, పొలాల

గట్లపై పెంచడం
- గ్రామంలో మరియు గ్రామం చుట్టూ ఆకు పచ్చ నడక మార్గాలను అభివృద్ధి చేయడం
- నిరుపేద కుటుంబాలకు కేటాయించిన, ప్రజా స్థలాలలోని చెట్లపై అనుభవ అధికార హక్కులు పొందేలా చేయుట
- స్థానిక నర్సరీలు అభివృద్ధి చేయుట
- వ్యయాలు మరియు చెల్లింపులను సులభతరం చేయుట

పథకాలు
- మహాత్మ గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం
- జాతీయ ఉద్యానవన మిషన్
- పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖ అమలు చేయుచున్న పర్యావరణ, అడవులు, వాతావరణ మార్పుల పై చేపట్టే పథకాలు

ప్రతిఫలాలు
- వివిధరకాల చెట్లునాటడం మరియు నర్సరీల అభివృద్ధి
- గ్రామీణ నర్సరీలు వృద్ధులకు మరియు వికలాంగులకు ఉపాధి కల్పిస్తాయి
- చెట్ల నుండి ఆదాయం మరియు ఉపాధి కల్పన
- నేల కోత నివారణ
- పచ్చదనం పెంపొందించుట
- వాతావరణంలో పెను మార్పులను నివారించుట

సాంప్రదాయ జలవనరుల పునర్జీవం ద్వారా నీటి యాజమాన్యం

లక్ష్యాలు
- వాటర్ షెడ్ సూత్రాలను అనుసరించి జీవనోపాదుల అభివృద్ధి నీటి పారుదల, డ్రైనేజీ, భూమి కోత నివారణ ద్వారా గ్రామ అభివృద్ధి
- భాగస్వామ్య పద్ధతుల ద్వారా వాటర్‌షెడ్ యాజమాన్యం
- సమీకృత నీటి యాజమాన్య పద్ధతులు
- మహాత్మ గాంధీ జాతీయ ఉపాధి హామీ పథకం
- నీటి పారుదల యాజమాన్యం
- డ్రైనేజీ సదుపాయం
- భూగర్భ జలాల అభివృద్ధి

వాయు, నీటి మరియు భూ కాలుష్యం తగ్గించుట

లక్ష్యాలు: గాలి, నీరు మరియు భూ కాలుష్య నివారణ

వ్యూహం
- వాటర్ షెడ్ యాజమాన్య పద్ధతులను శాస్త్రీయ మరియు భాగస్వామ్య పద్ధతి ద్వారా అంచనా వేయుట
- బహిరంగ ప్రదేశాలలో మల విసర్జన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో లేకుండా చేయుట
- భూసార పరీక్ష మరియు భూ ఆరోగ్య కార్డుల నిర్వహణ
- సేంద్రియ ఎరువు తయారీ, బయోగ్యాస్ తయారీ
- హానికరమైన కాలుష్య పదార్థాలైనటువంటి పాలిథీన్ బ్యాగులను నిషేదించడం
- వంటకు ఉన్నతి పొయ్యిలకు ప్రోత్సహించడం

పథకాలు
- సహజ వనరులు మరియు ఇంధనముల మంత్రిత్వ శాఖ అమలు చేయు కార్యక్రమాలు
- వ్యవసాయ శాఖ అమలు చేయు పథకాలు
- సామాజిక మరియు భౌతిక మౌళిక సదుపాయాలను సృష్టించడం ద్వారా చెత్త మరియు కాలుష్య నివారణ

ఫలితాలు
- కాలుష్య నివారణ
- ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం
- అందమైన పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు

వాన నీటి వినియోగం – ఇంటి పై కప్పు నీటిని భద్రపరచడం

లక్ష్యాలు
- వాన నీటి పరిరక్షణనను ఒక సాంప్రదాయ పద్ధతిగా గ్రామాలలో ప్రోత్సహించడం
- ఇంటి కప్పు పైన నీటిని భద్రపరచి టాయిలెట్లకు ఇంటి అవసరాలకు వాడుకోవడం
- నీటి పరిరక్షణకు అవసరమైన కట్టడాలను నిర్మించడం

- జాతీయ గ్రామీణ త్రాగునీటి పథకం
- మహాత్మగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం

ప్రతిఫలాలు: సమగ్ర నీటి యాజమాన్య పద్ధతుల కట్టడాలు నిర్మించడం

మౌళిక సదుపాయాలు

పేదవారికి అందరికీ పక్కా ఇళ్లు

లక్ష్యాలు: పేదవారికి అందరికీ పక్కా ఇళ్లు

వ్యూహం: పక్కా ఇళ్లు లేని పేద వారిని గుర్తించడం

పథకం: ఇందిరా ఆవాస యోజన

ప్రతిఫలాలు: సుస్థిరమైన పక్కా ఇళ్లు

ఫలితం: అందరికీ గౌరవ ప్రదమైన జీవితం

సురక్షితమైన త్రాగునీరు

లక్ష్యాలు: కుళాయిలు ద్వారా ప్రతి ఇంటికి త్రాగు నీరు

వ్యూహం

- త్రాగు నీరు వనరులను గుర్తించడం
- త్రాగు నీటి భవిష్యత్ అవసరాలను గుర్తించడం
- గ్రామం యొక్క త్రాగు నీటి అవసరాలను గుర్తించడం
- నీటి వనరుల పరిశుభ్రత, పునర్జీవం మరియు ఎల్ల వేళలా ఉండేలా చూడటం

పథకాలు: జాతీయ గ్రామీణ త్రాగు నీరు పథకం

ప్రతిఫలాలు: మంచినీటి పైపుల ద్వారా అందరికీ త్రాగు నీరు

ఫలితాలు: ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడం అదే విధంగా కలుషిత నీటి వలన వచ్చే డయేరియా వంటి రోగాలను అరికట్టడం

రోడ్లు సదుపాయం

లక్ష్యాలు:

- మూసి ఉన్న కాలువలు ఉండేలా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు రోడ్లు సదుపాయం

వ్యూహం: కచ్చా రోడ్లను గుర్తించి పక్కా రోడ్లు వేయడం

పథకాలు

- ప్రధాన మంత్రి గ్రామ్ నడక్ యోజన
- మహాత్మ గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం
- వెనుకబడిన ప్రాంతానికి ఇచ్చే గ్రాంట్లు

ప్రతిఫలాలు: అన్ని కాలాలకు అనుగుణంగా ఉండే రోడ్లను అవసరాలను గుర్తించి వేయుట

ఫలితాలు: మార్కెట్లు మరియు ఇతర సేవలు అందుబాటు లోనికి వచ్చి ఆర్థికాభివృద్ధి పెంచేలా గ్రామీణ ప్రాంతాలకు రోడ్లు వేయుట

ప్రతి ఇంటికీ విద్యుత్ సదుపాయం, ఇతర ప్రత్యామ్నాయ వనరుల (సౌరశక్తి) ద్వారా విద్యుత్ సదుపాయం

లక్ష్యాలు: ప్రతి ఇంటికీ విద్యుత్ సరఫరా

వ్యూహాలు

- వాయు, సౌర మరియు చిన్న తరహా జల విద్యుత్ ఉత్పాదక వనరులను గుర్తించడం
- విద్యుదీకరణ లేని ఇళ్లను బేస్ లైన్ సర్వే ద్వారా గుర్తించడం

పథకాలు: రాజీవ్ గాంధీ గ్రామీణ విద్యుధీకరణ యోజన ఎం.ఎన్.ఆర్. స్కీము

ప్రతిఫలాలు

- గ్రామాలలో వందశాతం ఇళ్లను విద్యుత్ సదుపాయం
- వీధి దీపాలు

ఫలితం: ఆదాయం పెంపుదల మరియు ఆర్థికాభివృద్ధి

ప్రజా సంస్థలైనటు వంటి అంగన్ వాడీలు, స్కూలులు, ఆసుపత్రులు మరియు గ్రామ పంచాయితీలు మరియు గ్రంధాలయాలకు మౌలిక సదుపాయాల రూపకల్పన

లక్ష్యాలు: అంగన్ వాడీలు, స్కూలులు, ఆసుపత్రులు మరియు గ్రామ పంచాయితీలకు మౌలిక సదుపాయాల కల్పించుట

వ్యూహాలు

- పర్యావరణానికి హాని చేయని, లోకల్ మెటీరియల్ పాఠశాలలు మరియు ఇతర ప్రజా సంస్థలను నిర్మించటం
- పాత భవనాల మరమత్తులు చేపట్టుట లేదా పునర్నిర్మాణం

■

జీవితంలో ప్రతి పరీక్ష మన సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుతుంది, లేదా చేతగానితనాన్ని చాటుతుంది

రాగి జావతో బలం, ఆరోగ్యం, చల్లదనం !

ధాన్యపు గింజల్లో రాగులు కూడా ముఖ్యమైనవి. ఇవి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కారణం వీటిలో ఎన్నో పోషక పదార్థాలు ఉండటమే. రాగి సంగటి ఆరగించడం లేదా రాగి జావను తాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా రాగితో తయారు చేసిన వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆరగించడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. అయితే రాగులతో తయారు చేసే జావను తాగడం వల్ల మనకు ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ప్రధానంగా బరువు తగ్గుతారు. రాగిజావ శరీరానికి మంచి బలాన్ని ఇస్తుంది. రోజంతా శరీరానికి కావల్సిన శక్తి, పోషకాలు రాగి జావ ద్వారా అందుతాయి. రాగి జావకి చలువ చేసే గుణం ఉంది. దీంతో శరీరంలో ఉండే అధిక వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఒక గ్లాస్ రాగి జావ తాగినా చాలాసేపు ఆకలి వేయదు. దీంతో కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఆహారం ఎక్కువగా తినాలనిపించదు. ఇది బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. స్థూల కాయం ఉన్నవారు రాగి జావ తాగితే వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

రాగి జావ ఎందుకు తీసుకోవాలి.. 5 కారణాలు...

రాగి జావ అనగానే కొందరు తేలిగ్గా తీసిపారేస్తారు. కానీ రాగుల్లో ఎన్నో పోషక విలువలున్నాయి.

1. క్యాల్షియం...

ఇతర గింజల్లో వేటిలో లేనంత క్యాల్షియం నిల్వలు రాగుల్లో వుంటాయి. ఎముకల బలహీనతను అరికట్టడంలో రాగులు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎముకల పుష్టి కోసం కొందరు క్యాల్షియం మాత్రలను వాడుతుంటారు. వాటికి బదులు రోజూ రాగి జావ తీసుకుంటే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. పిల్లలు పుష్టిగా, వారి ఎముకలు బలంగా వుండాలంటే రాగి జావ ఇస్తుండాలి.

2. అధిక బరువును అడ్డుకుంటుంది...

రాగుల్లో కొవ్వు తక్కువ కనుక అధిక బరువుతో సతమతమయ్యేవారు వీటిని తీసుకుంటుంటే బరువు తగ్గుతారు. గోధుమలు, అన్నం కాకుండా రాగులు తీసుకుంటే బరువు కంట్రోల్ అవుతుంది. అమినో ఆసిడ్లు వుండటం వల్ల అధిక బరువు వున్నవారు బరువు తగ్గి మామూలు స్థితికి వచ్చే అవకాశం వుంటుంది.

3. బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది...

అత్యధిక స్థాయిలో పాలిఫెనాల్, ఫైబర్ వుండటం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలను ఇది క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. గ్లూకోజ్ లెవల్స్ సాధారణ స్థితిలో వుంచడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ వ్యాధికి ఇది మంచి మందుగా కూడా పనిచేస్తుంది.

4. అనీమియాను అడ్డుకుంటుంది...

సహజసిద్ధంగా కావల్సినంత ఇనుము ఇందులో లభ్యమవుతుంది. అనీమియాతో బాధపడేవారు హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచుకునేందుకు రాగులను తీసుకుంటుంటే మంచి ఫలితం వుంటుంది. విటమిన్ సి స్థాయిలను కూడా ఇది పెంచుతుంది.

5. చిన్నపిల్లలకు చక్కని ఆహారం...

28 రోజులు నిండిన పిల్లలకు రాగి జావను పెడుతుంటారు. ఈ జావతో పిల్లలకు పోషకాలు అందటం ద్వారా ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఐతే మోతాదుకు మించి రాగి జావను ఇవ్వరాదు.

తీపి రాగి జావను తయారు చేయడం :

రాగి జావను ఎలా తయారు చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కావలసినవి:

రాగి పిండి రెండు టీ స్పూన్లు, నీళ్లు ఒక కప్పు, పాలు – రెండున్నర కప్పులు, పంచదార– రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, బాదం పొడి– రెండు టీ స్పూన్లు, యాలకల పొడి, శొంఠి పొడి అర టీ స్పూన్, కుంకుమపువ్వు చిటికెడు, నెయ్యి లేదా వెన్న ఓ టీ స్పూన్.

తయారు చేయడం...

బాణలిలో నెయ్యి వేడి చేసిన తర్వాత రాగి పిండి వేసి ఓ మాదిరి మంటపై వేగించాలి. పిండి రంగు మారి వేగిన వాసన రాగానే మంట తగ్గించి అందులో నీళ్లు పోయాలి. పిండి వుండలు కట్టకుండా గరిటతో తిప్పుతూ వుండాలి.

ఉదయం పరగడుపున ఒక గ్లాసు రాగి జావ తాగితే శరీరంలో అద్భుతమైన మార్పును చూస్తారు.

మజ్జిగతో ఎన్నో ఆరోగ్య భాగ్యాలు ...

పెరుగుకు నాలుగురెట్లు నీళ్ళు కలిపి చిలికి వెన్న తొలగిస్తే మజ్జిగ తయారవుతుంది. మజ్జిగలో కొవ్వును తొలగిస్తారు కనుక పెద్ద వయసువారికి మంచి చేస్తుంది. పెరుగుకు బరువునూ, కఫాన్నీ పెంచే గుణాలు ఉంటాయి.

ఉపయోగాలు :

- మజ్జిగ వాత, పైత్య, కఫ అనే మూడు దోషాలనూ తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగను సైంధవ లవణంతో కలిపి తీసుకుంటే వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. మజ్జిగను పటిక బెల్లంతో కలిపి తీసుకుంటే పైత్యం తగ్గుతుంది. మజ్జిగకు శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాల చూర్ణం కలిపి తీసుకుంటే కఫం తగ్గుతుంది.
- ఆవు మజ్జిగ మూడు దోషాలను తగ్గించడంతో పాటు. పథ్యంగా, ఆకలిని పెంచేదిగా, రుచికారకంగా, బుద్ధివర్ధకంగా పని చేస్తుంది. గేదె మజ్జిగ కఫాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే వాపును పెంచుతుంది. కాబట్టి పరిమితంగా వాడాలి. మేక మజ్జిగ తేలికగా ఉంటుంది. మూడు దోషాల మీద పని చేస్తుంది. మజ్జిగను వాడ కూడని సందర్భాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు జలోదరం (ఎసైటిస్), యకృద్వృద్ధి (హెపటోమెగాలి), ఉబ్బసం, దగ్గు, బ్రాంకైటిస్, నిమోనియా వంటి వ్యాధుల్లో మజ్జిగను వాడటం మంచిది కాదు.
- మజ్జిగలో ఇంగువనూ, జీలకర్రనూ, సైంధవ లవణాన్నీ కలిపి తీసుకుంటే పొట్ట ఉబ్బరింపు తగ్గుతుంది.
- పైల్స్ వ్యాధిలో మజ్జిగ బాగా పనిచేస్తుంది. మజ్జిగ పోసిన చోట గడ్డి మొలవదు. అలాగే మజ్జిగను ఎక్కువగా వాడేవారిలో పైల్స్ కూడా ఏర్పడవు.
- దురదతో కూడిన అర్శమొలలకు వెన్నతో కూడిన మజ్జిగ తీసుకోవాలి. మజ్జిగలో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి తీసుకుంటే మల విసర్జన తరువాత మల ద్వారంలో వచ్చే మంట తగ్గుతుంది.
- రక్తస్రావంతో కూడిన అర్శమొలలకు వెన్న తొలగించిన మజ్జిగ తీసుకోవాలి. లేదా మజ్జిగలో ఉప్పు, వాముపొడి కలిపి తీసుకోవాలి.
- మూత్రంలో మంటకు మజ్జిగలో శుద్ధి చేసిన గంధకాన్ని కలిపి తీసుకోవాలి.
- చర్మంపైన మంటలకు మజ్జిగలో ముంచిన నూలు గుడ్డతో ఒళ్లు తుడుచుకోవాలి.
- వేరుశనగ, నెయ్యి వంటి ఆహారాలతో ఎలర్జీలకు మజ్జిగకు కాస్తంత పసుపుచేర్చి తీసుకోవాలి.
- ఒంటికణత నొప్పికి అన్నంలో మజ్జిగ పోసుకొని కొంచెం బెల్లం కలిపి తినాలి. దీనిని సూర్యోదయానికి ముందే తీసుకోవాలి.
- విరేచనాలు: మజ్జిగలో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తీసుకోవాలి. లేదా మజ్జిగలో తేనె కలిపి తీసుకోవాలి.
- మల ద్వారం చుట్టూ దురదకు మజ్జిగలో నిమ్మరసం కలిపి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల మలంలోని ఆమ్లత్వం తగ్గి దురద తగ్గుతుంది.
- నులిపురుగులకు మజ్జిగలో వాయువిడంగాల చూర్ణం కలిపి తీసుకోవాలి.
- మాంసాహారం అరుగుదలకు మజ్జిగలో మాంసపు ముక్కలను నానేసి ఉడికించాలి. మజ్జిగలో ఊరటంవల్ల మాంసంలోని తంతువులు మార్ధవంగా తయారవుతాయి.
- పొడి చర్మం: మజ్జిగలో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి రాసుకొని సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తే చర్మం నునుపుగా తయారవుతుంది.

(మూలం: food-health-disease.blogspot.com)

■

ఎఫ్ పి ఓ లపై తెలంగాణా అధికారులకు అవగాహన కార్యక్రమం

తెలంగాణా ప్రభుత్వ అధికారులకు ఎఫ్ పి ఓ లపై (వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలపై) అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నాబార్డ్ సహభాగస్వామ్యంలో మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) హైదరాబాద్ నాంపల్లిలోని తెలంగాణా ఉద్యాన కళాశాలలో ఏప్రిల్ 19 న నిర్వహించింది.

రాష్ట్ర వ్యవసాయశాఖ కమిషనర్ శ్రీ రాహుల్ బొజ్జా, ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమల శాఖ కమిషనర్ శ్రీ వెంకట్‌రామ్‌రెడ్డి, మార్కెటింగ్ శాఖ డైరెక్టర్ లక్ష్మీబాయి గారు, నాబార్డ్ సి జి ఎం శ్రీ విజయకుమార్, సహజ ఆహారం సంస్థ సి ఇ ఓ శ్రీ రవి, మార్క్‌ఫెడ్, నాఫెడ్, ఎస్ బి ఐ, ఆంధ్ర బ్యాంక్, స్త్రీ నిధి, నిర్డ్, మేనేజ్, మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) మొదలైన సంస్థల ప్రతినిధులు, సంబంధిత ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. తెలంగాణాలో ఎఫ్ పి ఓ లపై ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్రస్థాయి కమిటీలో మాస్‌కు సభ్యత్వం కల్పించారు. ఎఫ్ పి ఓ ల విధాన రూపకల్పనలో మాస్ ఎంతో కీలక పాత్ర పోషించనున్నది. ■

మదనపల్లి టొమాటో విలువ గొలుసు అభివృద్ధిపై వినతి పత్రం

చిత్తూరు జిల్లాలో మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ (మాస్) మార్గదర్శక నిర్వహణలో చేపట్టిన 'మదనపల్లి టమాటో విలువ గొలుసు అభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్' డి పి ఆర్ గురించి మాస్ ఎం డి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రతినిధి బృందం ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఆహార పదార్థాల ప్రాసెసింగ్, కార్యదర్శి శ్రీ గిరిజా శంకర్ తోను, ఏ పి ఎఫ్ పి ఎస్ అధికారుల బృందంతోను మార్చి చివరి వారంలో చర్చలు జరిపింది. ఈ సందర్భంగా, ఎం టొమాటో డి పి ఆర్ ను యథాతథంగా ఆమోదించే విధంగా ఎం ఓ ఎఫ్ పి ఐ కి సిఫారసు చేయవలసిందిగా శ్రీ గిరిజా శంకర్‌కు ఒక వినతి పత్రాన్ని సమర్పించారు. ఈ విషయమై సానుకూలంగా స్పందించవలసిందిగా ఎం ఓ ఎఫ్ పి ఐ ని కోరడానికి ఆయన సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించారు. ఇందుకు సంబంధించిన వివిధ ప్రత్యామ్నాయాలను గురించి చర్చించడంకోసం ఎన్నికల ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం ఒక సమావేశం జరిగే అవకాశం వుంది. ■

పసిపిల్లల వ్యాధులు : ఆయుర్వేద ఔషధాలు !

ఎండిన ఉసిరికాయల పెచ్చులను కొంచం నీళ్ళతో మర్దన చేసి గురిగింజ అంత మాత్రలు చేయాలి. వాటిని గాలికి ఆరబెట్టి సీసాలో పోసి భద్రపరుచుకోవాలి. తరువాత అవసరం అయినప్పుడు ఉదయం ఒక మాత్ర, రాత్రి ఒక మాత్ర చనుబాలతో గాని, మంచి నీళ్ళతో గాని అరగదీసి పిల్లలతో తాగిస్తూ ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే సమస్త వ్యాధులు హరించి పొతాయి. చంటి బిడ్డలకు ఇది ఎంతో మంచి ఔషధం .

- ఎక్కువగా విరేచనాలు అవుతుంటే : మారేడు కాయల లోని గుజ్జు రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీటితో కలిపి తాగిస్తే పిల్లల విరేచనాలు కట్టుకుంటాయి.
- ఎక్కిళ్ళు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటే : కొబ్బరి కోరు రెండున్నర గ్రాములు, పటిక బెల్లం పొడి రెండున్నర గ్రాములు కలిపి పిల్లలతో తినిపిస్తుంటే ఎక్కిళ్ళు కట్టుకుంటాయి.
- పొడి దగ్గులకు : తమలపాకు రసం 5 గ్రాములు, తేనె 10 గ్రాములు కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజుకు రెండుసార్లు పిల్లలకు ఇస్తుంటే పొడి దగ్గు హరించి పోతుంది.
- పాల ఉబ్బసం వ్యాధికి : పాల ఉబ్బసం అప్పుడప్పుడు వచ్చే పిల్లలకు ముందుగా రొమ్ముల మీద, పొట్ట మీద ఆముదం రాయాలి. తరువాత వేడిగా ఉన్న ఆవు పాలల్లో నూలు గుడ్డ వేసి తడిపి బాగా పిండి ఆ గుడ్డతో ఆముదం రాసి ఉన్న పొట్టమీద, రొమ్ము మీద కాపడం పెడితే వెంటనే పాల ఉబ్బసం నుండి పిల్లలు తేరుకుంటారు. ఈ విధంగా అవసరాన్ని బట్టి రెండు మూడు సార్లు చేస్తే పాల ఉబ్బసం తగ్గిపొతుంది.
- నులిపురుగులు, ఏలిక పాములు : అక్రోటు పండ్లు (ఎండు ఫలాలు అమ్మే దుకాణాలలో దొరుకుతాయి) తెచ్చి చిన్న పిల్లలకు వయసునుబట్టి సాయంత్రం సమయాల్లో ఒకటి లేక రెండు పండ్లు తినిపిస్తూ ఉంటే తెల్లవారి విరేచనంలో నులిపురుగులు, ఏలికపాములు పడిపోయి పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. చక్కగా ఎదుగుతారు.
- పాలు కక్కుతూ ఉంటే : ఇంగువను నీళ్ళతో గంధం లాగా అరగదీసి పిల్లల కడుపు పైన పల్చగా పూస్తే పాలు కక్కడం ఆగిపొతుంది.
- పక్కలో మూత్రం పోస్తూ ఉంటే : సంపెంగ చెట్టు బెరడుతో కాచిన కషాయాన్ని పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తాగిస్తూ ఉంటే పక్కలో మూత్రం పోసే అలవాటు పోతుంది.
- వాంతులు , దగ్గులు : కరక్కాయ బెరడుని చూర్ణం చేసి పూటకు 2 గ్రా చూర్ణంలో తగినంత తేనె కలిపి రెండు పూటలా తినిపిస్తూ ఉంటే వాంతులు, దగ్గులు, నెమ్ము, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, ఇవన్నీ తొలగిపోయి పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు.
- మూత్రం బిగదీస్తే : నిమ్మకాయ లోని గింజలను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, బొడ్డు పైన రాసి పైన చన్నీళ్ళు కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ ఉంటే బిగుసుకుపోయిన మూత్రం వెంటనే సాఫీగా బయటకు వెళ్తుంది.
- ఒంటి దురదలకు : వేప చిగురాకులు, నువ్వులు సమాన భాగాలుగా కలిపి నూరి వళ్ళంతా పట్టిస్తూ ఉంటే దురదలు, చిడుము తగ్గిపోతాయి .
- జలుబుకు : పిల్లలకు జలుబు చేస్తే తమలపాకులకు ఆముదం రాసి వెచ్చజేసి పిల్లల రొమ్ముల పైన, పొట్ట పైన, తల పైన కాపడం పెడితే వెంటనే జలుబు తగ్గిపొతుంది.
- నోటి పూతకు : రావి చెట్టు బెరడు, రావి చిగురుఆకులు సమంగా కలిపి నూరి పూటకు 5 గ్రా చొప్పున నాకిస్తూ ఉంటే పిల్లల నోటి పూత తగ్గిపోతుంది.

(మూలం: ఆనువంశిక ఆయుర్వేద వైద్యులు శ్రీ కాళహస్తి వెంకటేశ్వరరావు గారి వ్యాసం:
తెలుగు బోల్డ్ స్కై వెబ్‌సైట్ సౌజన్యంతో)

■

అనంతపురం జిల్లా మధుడి, మందలపల్లిలో క్షేత్ర దినోత్సవ సంరంభం

సిరివరం, ఇనగలూరు లలో ఎఫ్ పి ఓ డైరెక్టర్ల సమావేశాలు - పాతబత్తలపల్లిలో గ్రామరైతు సంఘం సమావేశం

ఎన్ పి కుంట, అమడగూరు, తలుపులలో ట్రాక్టర్లకు స్వాగతం - రోళ్ళలో రైతు సేవా సంస్థల ప్రతినిధులకు శిక్షణ

మదనపల్లి టమాటో కంపెనీ గురించి 5 ఎఫ్ పి ఓ డైరెక్టర్ల సమావేశం- మదనపల్లి, నిమ్మనపల్లి గ్రామాల రైతు సంఘాల ప్రతినిధులకు శిక్షణ - దిన్నమీదపల్లిలో ఒంటరి మహిళల సమస్యలపై సమావేశం

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-05-2019; Posting Date: 05-05-2019
RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2018-20

అనంతపురం, చిత్తూరు జిల్లాలలోని 'మాస్' కార్యక్షేత్రాలలో మాస్ ఎండి, సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి పాల్గొన్న సమావేశాలు , క్షేత్ర పర్యటనల దృశ్యాలు

ఎఫ్ పి ఓ ల ఏర్పాటు, వాణిజ్యస్థాయిలో నిర్వహణపై కర్నూలు జిల్లా రైతు సంఘాల అవగాహన పర్యటన ; హైదరాబాద్ 'మాస్' ప్రధాన కార్యాలయంలో శిక్షణ , ముల్కనూరు మహిళా పాడి సహకార సంస్థకు క్షేత్ర పర్యటన

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