MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి : 22 సంచిక: 11 రంగారెడ్డి జులై 2024 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

తెలంగాణా వ్యవసాయ వ్యూహ రచన !

తెలంగాణా వ్యవసాయ రంగంలో అనుసరించవలసిన వ్యూహాల గురించి తెలంగాణా ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షులు శ్రీ చిన్నారెడ్డితో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ప్రభృతుల చర్చలు

23 వసంతాల సేవా దీప్తి ... ఏపిమాస్ కు అభినందనలు! శుభాకాంక్షలు!!

ఎఫ్ పి ఓలకు ఉజ్వల భవిష్యత్తుపై ఢిల్లీలో ఏపిమాస్, మరికొన్ని భావసారూప్య సంస్థల సమాలోచనలు

మహిళా నేతల కొలువుకూటాలుగా వార్షిక మహాసభలు !

పెద్దవడుగూరు ఎఫ్ పి ఓ

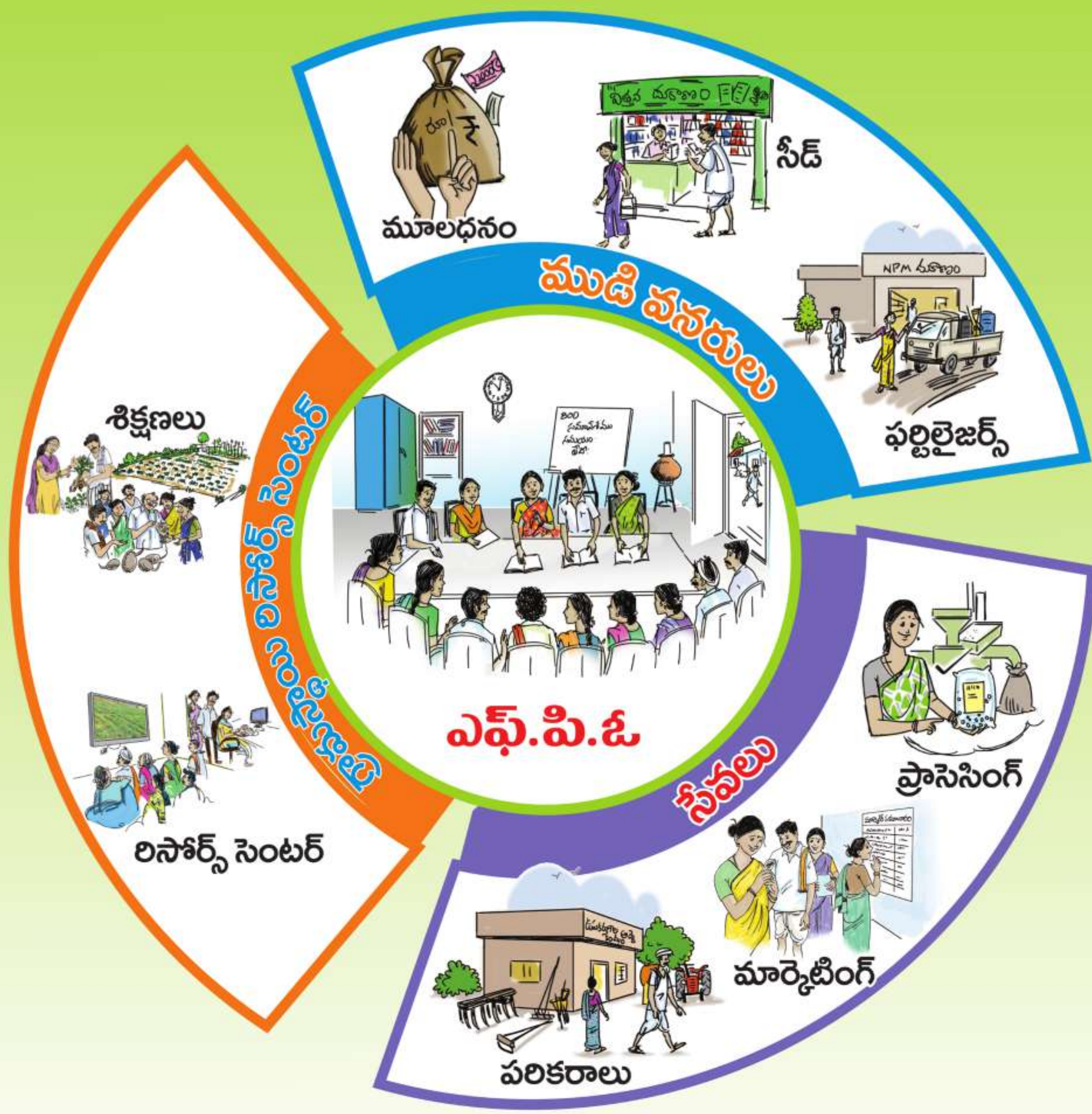
పామిడి ఎఫ్ పి ఓ

NABARD నాబార్డ్ సౌజన్యంతో ....

రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాలు (ఎఫ్.పి.ఓ)

సహకారమే పునాదిగా సంఘాల బలోపేతం
సేవలే ఆధారంగా ప్రగతి దిశలో రైతుల పయనం

చేపట్టే పనులు



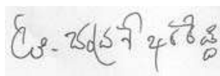
మహిళా సాధికారత

సంపుటి 22 సంచిక 11

మరో వసంతం !

సంపాదకీయం

ఏపిమాస్ వయస్సు మరో ఏడాది పెరిగింది. 23 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకుని 24 వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టింది. ఈ ప్రగతి ప్రస్థానంలో మార్గదర్శకత్వం వహించిన, తోడుగా నిలిచిన, వెంటనడచిన, అర్ధ అంగబలాలు సమకూర్చిన వారెందరో! వారి సహాయ సహకారాలు లేకుంటే, ఏపిమాస్‌కు ఈ స్థాయి, ఈ గుర్తింపు, ఈ పేరుప్రతిష్ఠలు, ఈ విశిష్ట అనుభవాలు, ఈ సేవాభావ సంతృప్తి సాధ్యమయ్యేవి కావనేది నిస్సందేహం. వారందరికీ ఈ వార్షికోత్సవ శుభ సందర్భంలో పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు! ఒక సంస్థ ప్రస్థానంలో 23 ఏళ్ళ కాలం సుదీర్ఘమైనది కాకపోయినా చిన్నదేమీ కాదు. రెండు దశాబ్దాలను అధిగమించిన ఈ సేవాదీక్షలో ఎన్నెన్నో తీపి గుర్తులు, ఎన్నో విశేష అనుభవాలు, ఎందరో భాగస్వాములు, దాతలు, ఇంకెన్నో సమస్యలు, మరెన్నో సమయోచిత పరిష్కారాలు! గడచిన సంవత్సరాన్నే పరిశీలిస్తే, ఎంతో కొత్తదనం, విశిష్ట కార్యక్రమాలు, నూతన అనుభవాలు, అనుభూతులు! అమెరికాలో ఒక లాభార్జన దృష్టిలేని సేవా సంస్థగా ఏపిమాస్ తన పేరును నమోదు చేసుకోగలిగిందంటే సాధారణ విషయం కాదు. అక్కడి ఎందరో మిత్రుల, శ్రేయోభిలాషుల సహాయ సహకారాలతో, నిర్విరామ కృషితో యిది సాధ్యమైంది. ఎఫ్ పి ఓలను సుస్థిరాభివృద్ధితో సర్వవిధాలుగా సభ్య రైతులకు అవసరమైన అన్ని సేవలను అందించే సంస్థలుగా, లాభసాటి వ్యాపార కేంద్రాలుగా రూపొందించాలనే సంకల్పంలో భాగంగా స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్ బి ఐ)తో ఎఫ్ పి ఓల రుణానుసంధానానికి దేశ వ్యాప్త కార్యక్రమాన్ని ఏపిమాస్ చేపట్టింది. ఇప్పటికే ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలతో సహా ఎనిమిది రాష్ట్రాలలో రుణానుసంధాన సదస్సులను ఎస్ బి ఐ తో కలసి ఏపిమాస్ నిర్వహించింది. ఇక అటు ప్రభుత్వాలను, యిటు భావసారూప్యత కలిగిన సామాజిక సంస్థలను ఎఫ్ పి ఓలకు అనుకూలమైన విధాన నిర్ణయాల దిశగా ప్రభావితం చేయడానికి ఎన్నో చర్చాగోష్ఠులను స్వయంగా నిర్వహించడంతో పాటు, కేంద్రంలో , వివిధ రాష్ట్రాలలో ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థలు నిర్వహించిన యిలాంటి సదస్సులలో ఏపిమాస్ కీలక ప్రాతినిధ్యం వహించింది. ఎఫ్ పి ఓలపై జాతీయ విధానం, జాతీయ సహకార విధానాల రూపకల్పనలో ఏపిమాస్ ప్రముఖ పాత్ర పోషించింది. ఏపిమాస్ స్వయంగా 87 ఎఫ్ పి ఓలను ప్రోత్సహిస్తున్నది. మొత్తం 260 ఎఫ్ పి ఓలతో కలసి పనిచేస్తుండడం విశేషం! కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ ఏపిమాస్ తోడ్పాటుతో ఢిల్లీలో సదస్సు నిర్వహించడం వీటిలో ఒకటి . జాతీయ ఎఫ్ పి ఓ విధాన రూపకల్పనలో, దేశ వ్యాప్తంగా ఎన్నో సంస్థలు ఏపిమాస్ తోడ్పాటును, శిక్షణను, మార్గదర్శకత్వాన్ని ఆకాంక్షిస్తుండడం ఏపిమాస్ కృషికి ఒక నిదర్శనం. దాతృత్వ సంస్థలు విరాళాలు అందించడానికి మార్గాన్ని సుగమం చేస్తూ ఆదాయం పన్ను మినహాయింపు కల్పించే 80జి అర్హతను పొందడంతో పాటు , సోషల్ స్టాక్ ఎక్స్‌ఛేంజ్ లో ఏపిమాస్ పేరు నమోదు చేసుకోగలగడం ఈ ఏడాది మరో విశేషం! స్వయం సహాయ సమాఖ్యలను బలోపేతం చేసే సదాశయంతో మొదటినుంచి కృషి చేస్తున్న ఏపిమాస్ ఆ కృషిలో భాగంగా వరుసగా మూడవ సంవత్సరం జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ స్వయంసహాయ సమాఖ్యలకు పురస్కారాలను అందించే జాతీయ సదస్సును నిర్వహించింది. కొత్త ఆర్థిక సంవత్సరంలో అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ సంస్థ ఆర్థిక సహాయంతో రాయలసీమ జల పథకాన్ని ప్రారంభించడం మరో ఆనందదాయకమైన విషయం. పర్యావరణానుకూల వ్యవసాయం, పోషకాహారం, ఆరోగ్యం, పారిశుద్ధ్య రంగాలలో కూడా ఏపిమాస్ ఈ ఏడాది గణనీయమైన ఫలితాలను సాధించింది. ఇవి కొన్ని మాత్రమే. ఈ అనుభవాలు, నైపుణ్యాలు, సామర్థ్యాల అండదండలతో , దాతృత్వ సంస్థల , భాగస్వాముల, శ్రేయోభిలాషుల, పాలకవర్గం, సిబ్బంది సహాయ సహకారాలతో మరెన్నో మైలురాళ్ళను అధిగమించాలని, ఇంకెన్నో సేవలను అందించాలని ఏపిమాస్ ఆశిస్తున్నది. ఈ వార్షికోత్సవ శుభ సందర్భంలో ఆ కృషికి మరింత దీక్షతో ఏపిమాస్ పునరంకితమవుతున్నది.



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**

అయోమయంగా పరుగు పెట్టడం కంటె ఆత్మ విశ్వాసంతో ఒక్కో అడుగు వేసినా ఎంతో మేలే

మహిళా సాధికారత

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

ఎడిటోరియల్ కమిటి : ఎల్. భవాని, జి. దివ్యశ్రీ, ఎం. భార్గవి, జి. శ్రీనివాస్, ఎస్. ప్రహ్లాదయ్య

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

సమన్వయ సహకారం : పి. ఝాన్సీ లక్ష్మి

లోపలి పేజీలలో ....

- ఏపి నుంచి అమెరికా దాకా ఏపిమాస్ ప్రస్థానం! 05
- ఆర్‌డబ్ల్యుఐ ప్రాజెక్టులో కార్యాచరణకు శ్రీకారం 08
- సీమ ప్రాజెక్ట్ అమలుపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన 09
- వానాకాలంలో ఆరోగ్యకర ఆహారం 10
- ఈనిన పశువులలో అజీర్తి...నివారణ మార్గాలు 11
- సి ఎస్‌చే పట్టణ పోషణ పథకం ... 12
- ఏపిమాస్, హెల్పింగ్ హాండ్స్ సహకారం! 13
- చక్కటి ప్రణాళికతో లాభసాటిగానే వ్యవసాయం 14
- ఇక డ్రోన్‌లతో వరి విత్తనాలు వేసుకోవచ్చు! 18
- వరి నారుమడిని సిద్ధం చేసుకోవడం ఇలా! 20
- రైతుల రుణాల మాఫీకి మార్గదర్శకాలు! 21
- ఎఫ్‌పిఓ కోసం వెబ్‌సైట్ రూపకల్పన 22
- తెలంగాణాలో ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలు! 23
- అంచెలంచెలుగా మూడు నెలలలో ఆరోగ్యం 25
- పిఎం కిసాన్‌నిధి సొమ్ము జమ అయిందా... 27
- రైళ్ళలో మహిళా ప్రయాణికులకు సదుపాయాలు 28
- భర్తకు రూ.10వేల భరణం:హైకోర్టు ఆదేశం 29
- లోకేశ్వర మహిళా ఎఫ్‌పిసిలో ప్రారంభోత్సవాలు 30
- తోతాపురి మామిడి ధరలు పతనం 31
- గాలివానలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు 32
- నెలాఖరుకు డబ్బుకోసం 5 పొదుపు పద్ధతులు 34

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (ఏపిమాస్)

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

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

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

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

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

గతం దు:ఖమైతే , భవిష్యత్ భయం; అందుకే ఈ క్షణమే భద్రం, నిర్భయం, ఆనందం

ఏపి నుంచి అమెరికా దాకా ఏపిమాస్ ప్రగతి ప్రస్థానం!

అమెరికాలో ముమ్మరంగా ఏపిమాస్ ప్రచారోద్యమం

ఒక రాష్ట్ర స్థాయిలో స్వయం సహాయ సంఘాల, సమాఖ్యల సామర్థ్య నిర్మాణ సంస్థగా, ప్రగతి ప్రమాణాలను నిగ్గుతేల్చే సంస్థగా, మార్గదర్శక సంస్థగా 23 ఏళ్ళ క్రితం తన ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించిన ఏపిమాస్ క్రమక్రమాభివృద్ధి సాధిస్తూ, అనేక రంగాలకు విస్తరిస్తూ, అభివృద్ధి రంగంలో రాష్ట్రాల హద్దులు ఎప్పుడో దాటి, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలలో కూడా తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకుని, ఏపిమాస్ ఒక విశ్వసనీయమైన, సుపరిచితమైన పేరుగా మారింది.

ఇది ఉట్టుడియంగా ఊడిపడిన ఖ్యాతి కాదు. వాస్తవిక దృక్పథంతో కూడిన దార్శనికత, ఆశయానికి అనుగుణమైన కార్యాచరణ, సవాళ్ళకు వెరవని సంకల్ప బలం, ఎంచుకున్న రాజీలేని సూత్రాల పట్ల చిత్తశుద్ధి, అంకితభావం, పునాదులను మరువని, నవ్య పురోభివృద్ధికి వెనుకాడని అవగాహన పటిమ ... ఇలా అనేకానేక సల్లక్షణాలు సమకూర్చిన బలం ఈ ఆదర్శ ప్రగతికి మూలం!

ఇది ఇరవై మూడేళ్ళ పయనం. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా విజయవంతమైన ప్రస్థానం ! సాధించిన ఫలితాలు అందించిన ఆత్మబలంతో, ఒకింత సగర్వంగా తలెత్తుకుని, ఎప్పటికప్పుడు పెంచుకుంటూ వస్తున్న లక్ష్యాల సాధన పట్ల మరింత వినమ్రంగా తల పంకించి, మరెందరెందరికో తోడ్పాటు అందించడానికి కాలం కలసి వస్తున్నదన్న ఆనందంతో ఏపిమాస్ తన 23వ వార్షికోత్సవానికి ఆనందోత్సాహాలతో సిద్ధమైంది.

23 ఏళ్ళ కృషి ...

అభివృద్ధి మంత్రాన్ని పఠిస్తూ, సంఘటిత స్వయం శక్తి, పరస్పర సహాయం ప్రాతిపదికగా మహిళలకు, పేదలకు, రైతులకు, గ్రామీణులకు, పట్టణ పేదలవాడల వారికి తమ సంస్థల గురించి, తమ జీవనోపాధులను మెరుగుపరచుకునే మార్గాల గురించి, అనువైన అదనపు బ్రతుకుదెరువులను ఏర్పాటు చేసుకునే అవకాశాల గురించి, తమ కుటుంబ సభ్యుల ఆరోగ్య సంరక్షణకు అనుసరించవలసిన పద్ధతుల గురించి, తమ ఉనికికి, అభ్యున్నతికి మూలమైన తమ గ్రామాలను ఆదర్శ గ్రామాలుగా తీర్చిదిద్దుకునే విధానాల గురించి సరైన అవగాహన కలిగిస్తూ, వారిలోని నైపుణ్యాలను వెలికితీసి, వాటికి మెరుగులు దిద్దుతూ, నిర్దిష్టమైన గమ్యంతో, విస్పష్టమైన గమనంతో స్వచ్ఛంద సేవారంగంలో 23 సంవత్సరాల ప్రస్థానాన్ని ఫలప్రదంగా పూర్తి చేసుకుని, తాను చేపడుతున్న అన్ని రంగాలలో మరింత ప్రభావోత్పాదకంగా కృషి చేయాలన్న ప్రగాఢ సంకల్పంతో 24 వ వసంతంలోకి అడుగుపెట్టింది ఏపిమాస్ అనే చిరునామంతో పిలువబడే 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ'.

ఎఫ్ పి ఓలకు సంపూర్ణ సహకారం

ఏపిమాస్ వ్యవస్థాపక సంవత్సరాలలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం స్వయంసహాయ రంగంలో దేశానికే తలమానికంగా వుండేది. స్వయంసహాయ సంస్థలను (ఎస్ హెచ్ జి లను) నాణ్యతగా తీర్చిదిద్దే కృషిలో ఏపిమాస్ తన సమర్ధ నిర్వహణతో ఎంతటి ఖ్యాతిని పొందిందంటే, ఎస్ హెచ్ జి

నిన్ను గుడ్డిగా నమ్మేవారికి, వారి నమ్మకం గుడ్డిదని నిరూపించడం తెలివైన పనేనా ?

తిరుపతి ... ఆంధ్రప్రదేశ్ *పాట్నా ... బీహార్* *హైదరాబాద్ ... తెలంగాణా*

అనగానే ఏపిమాస్ పేరు గుర్తుకు వచ్చేంతగా! అదే పంథాలో యిప్పుడు ఎఫ్ పి ఓలను సుస్థిరాభివృద్ధి సంస్థలుగా తీర్చిదిద్దడానికి ఏపిమాస్ సర్వవిధాల కృషిచేస్తున్నది.

ఎఫ్ పి ఓ లకు ఆర్థిక స్థోమత సమకూర్చడంకోసం దేశ వ్యాప్తంగా ఎఫ్ పి ఓ లను స్టేట్ బ్యాంక్ (ఎస్ బి ఐ)కి అనుసంధానించే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది. ఇప్పటికే 8 రాష్ట్రాలలో ఈ అనుసంధానాలు పూర్తయ్యాయి.

స్వయంసహాయ బలాన్ని చాటిచెప్పి, పేదలను ముఖ్యంగా మహిళలను పేదరికంనుంచి బయటకు తేవాలన్న తపన, ఆ ఆశయాన్ని నెరవేర్చుకోవడానికి ఎంచుకున్న మార్గం పట్ల అఖండ విశ్వాసం... బహుశ ఈ ప్రధాన చోదకశక్తులే 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ'ని 23 ఏళ్ళ క్రితం 2001 జులై ఒకటవ తేదీన మొదటి ముందడుగు వేయించాయి. మరిన్ని అడుగులకు దన్నుగా నిలిచాయి.

మహిళాభివృద్ధితో మొదలైన ఏపిమాస్ ప్రస్థానం క్రమేణా పర్యావరణాభివృద్ధి, వ్యవసాయాభివృద్ధి, విద్యాభివృద్ధి, ఆరోగ్యాభివృద్ధి, గ్రామాభివృద్ధి, పట్టణాభివృద్ధి, సామాజికాభివృద్ధి .... యిలా 'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' ప్రగతి గమనం సర్వతోముఖాభివృద్ధి దిశగా పరుగులు తీస్తున్నది.

ఆశయానికి తోడు అనుభవం నేర్పిన పాఠాలు, ప్రతి సమస్యకు సానుకూల పరిష్కారాన్ని అన్వేషించి, అనుసరించే నేర్పు ఈ సంస్థకు మరింత వాస్తవిక దృక్పథాన్ని, క్షేత్ర స్థాయిలో మరింత ప్రభావోత్పాదకంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించగలిగిన ఓర్పును, నైపుణ్యాన్ని అందించాయి. అందుకే ఈ సంస్థ గమనంలో అంతటి విజయం, సేవలకు అంతటి ఆదరణ! అంతటి నమ్మకం!

అమెరికాలో ఏపిమాస్ కార్యాలయం

తొలుతగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో సేవలను ప్రారంభించి సెర్ప్, మెప్మా, నాబార్డ్ తదితర సంస్థల తోడ్పాటుతో, డి ఎఫ్ ఐ డి, జి ఐ జడ్, డి జి ఆర్ వి, ఫోర్డ్ ఫౌండేషన్ వంటి సంస్థల ప్రోత్సాహంతో, కొన్ని ఇతర భాగస్వామ్య సంస్థల సహకారంతో మనదేశంలో దాదాపు అన్ని రాష్ట్రాలకు ఏదో ఒక రూపంలో తన సేవలను అందించిన ఖ్యాతి 'మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ'ది.

ఇంతేకాదు బంగ్లాదేశ్, కెనడా, ఇథియోపియా, జర్మనీ, కెన్యా, మైనమార్, థాయ్‌లాండ్, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్, వియత్నాం వంటి విదేశాలు కూడా ఏపిమాస్ సేవలను పొందినవే!

తన అంతర్జాతీయ సేవలకు కలికితురాయిలా క్రిందటి ఏడాది అమెరికాలో , అమెరికాచట్టాల పరిధిలో ఏపిమాస్ –అమెరికాలో సేవా సంస్థగా నమోదు కావడం విశేషం! గ్రామీణ స్వయంసహాయ సంఘాలకు శిక్షణ ఇచ్చి వాటి నిర్వహణ తీరును మెరుగుపరచడం, వాటి పనితనాన్ని, సామర్థ్యాన్ని బేరీజువేసి నిగ్గు తేల్చి ఏ స్వయంసహాయ సంఘం లేదా సమాఖ్య స్థాయి ఏమిటో నిర్ణయించడంతో మొదలైన ఏపిమాస్ సేవారంగం ఆ తర్వాత పట్టణాలకు విస్తరించింది.

వాటర్‌షెడ్‌లు, సహజ వ్యవసాయం, హరిత నవీకరణ

సమస్యను చూసి భయపడితే అది రెట్టింపు భయపెడుతుంది, పట్టించుకోకపోతే పలాయనమవుతుంది

జాతీయ ఉత్తమ స్వయంసహాయ సమాఖ్యలకు ఏపిమాస్ పురస్కార ప్రదానోత్సవం !

కేంద్రాల (జి ఇ ఎస్) ఏర్పాటు, రైతు ఉత్పత్తి సంస్థల (ఎఫ్ పి ఓ) ఏర్పాటు, శుద్ధ జల కేంద్రాల ఏర్పాటు, నీటి నాణ్యత పరిశీలన, మాతాశిశువులు, కౌమార బాలికల ఆరోగ్య సంరక్షణ చర్యలు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణం ....ఇలా వివిధ సంబంధిత రంగాలకు విస్తరించి మరెందరికో చేయూతనిచ్చే స్థాయికి ఎదిగింది. అంటే సంస్థల మెరుగుదలతో ప్రారంభమైన ఏపిమాస్ ప్రస్థానం మొత్తం సామాజిక వ్యవస్థ అభ్యున్నతిలో భాగస్వామిగా సమగ్రతను సంతరించుకున్నది.

వర్తమాన చిత్రం

అటు భౌగోళికంగా కాని, ఇటు ప్రాజెక్టుల పరంగా కాని కేవలం విస్తరణకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ఏపిమాస్ సిద్ధాంతంకాదు. చేపట్టిన ఏ కార్యక్రమాన్నయినా పూర్తిగా దృష్టి కేంద్రీకరించి (ఫోకస్) సమర్థంగా నాణ్యంగా నిర్వహించాలన్నదే ఏపిమాస్ ఆకాంక్ష. అందుకు అనుగుణంగానే ఎప్పటికప్పుడు అవసరాలను, అవకాశాలను, తన శక్తిసామర్థ్యాలను, అనుభవాలను అంచనా వేసుకుంటూముందుకు సాగుతుంటుంది.

ఆ ప్రాతిపదికగా ఇప్పుడు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్ రాష్ట్రాలలో నేరుగా, మరికొన్ని రాష్ట్రాలలో భాగస్వామ్య సంస్థల తోడ్పాటుతో ఏపిమాస్ వివిధ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. గ్రామీణ–పట్టణ స్వయం సహాయ వ్యవస్థ, కర్షకాభివృద్ధి, మహిళలు–కౌమార బాలికల ఆరోగ్య సంరక్షణ అని ముప్పేటగా మాస్ సేవలు సాగుతున్నాయి.

జాతీయ స్థాయిలో ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా, బీహార్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు, నాబార్డ్, అజిమ్ ప్రేమ్‌జీ సంస్థ, అరబిందో

ఎఫ్ పి ఓల పై ఇండియాలో ఇథియోపియా బృందం అధ్యయనం!

ఫార్మా, ప్రవేశ్ ఇండస్ట్రీ, మరికొన్ని సంస్థలు ; అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జర్మనీకి చెందిన జి ఐ జడ్, డి జి ఆర్ వి, బ్రెడ్ ఫర్ ది వరల్డ్, హెూర్మాన్ కె జి, వెల్ట్ హంగర్ హైఫ్ సంస్థలు, అమెరికాకు చెందిన బి ఎం జి ఎఫ్, కెనడాకు చెందిన కోడి ఇంటర్నేషనల్, లక్సెంబర్గ్ కు చెందిన ఏ ఇ ఐ ఎన్ సంస్థలు మహిళాభివృద్ధి సొసైటీకి సహకారం అందిస్తున్నాయి.

తన సేవా ప్రస్థానంలో నిత్య నూతనంగా, మరెన్నో ఘన విజయాలు సాధిస్తూ, మరెందరి అభ్యున్నతికో ఏపిమాస్ ఆధారంగా నిలవగలదని ఆశించవచ్చు. ఈ 23 వ వార్షికోత్సవాన ఏపిమాస్ కు మన:పూర్వక అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు ! ■

మహా సంపద కంటె ఒక చిన్ని మంచి ఆలోచన, కొద్దిపాటి కారుణ్యం చాలా విలువైనవి

ఆర్ డబ్ల్యు ఐ ప్రాజెక్టులో ఉమ్మడి కార్యాచరణకు శ్రీకారం !

– వాసు

ఏపిమాస్ అన్నమయ్య జిల్లాలోని మదనపల్లి, కురబలకోట మండలాలలో 'అజిమ్ ప్రేమ్‌జీ ఫౌండేషన్' ఆర్థిక సహకారంతో 'రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్' (ఆర్ డబ్ల్యు ఐ) ప్రాజెక్టును ఏప్రిల్–24 నుండి అమలు చేస్తున్నది. ఈ ప్రాజెక్టు 4 సంవత్సరాల పాటు అమలులో వుంటుంది.

1. నీరు , పంటల సంరక్షణ 2. ప్రకృతి వ్యవసాయం 3. సామాజిక నిర్వహణ (కమ్యూనిటీ గవర్నెన్స్) ఈ ప్రాజెక్టు లోని ప్రధాన అంశాలు. ప్రకృతి వ్యవసాయానికి సంబంధించి, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో రైతు సాధికార సంస్థ (ఆర్ వై ఎస్ ఎస్) ఆధ్వర్యంలో ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ సంస్థ విశేష కృషి జరుపుతున్నది. మదనపల్లి ,కురబలకోట మండలాలలో, ఆర్ డబ్ల్యు ఐ ప్రాజెక్టు అమలు జరుగుతున్న 12 గ్రామ పంచాయతీ లలో మదనపల్లి మండలంలోని సి.టి.ఎం, కొత్తవారిపల్లి, పోతపోలు, పొన్నూటిపాలెం గ్రామ పంచాయతీలలో, కురబలకోట మండలంలోని తెట్టు గ్రామపంచాయతీలో ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ వారు చాలా ఏండ్లుగా సేవలు అందిస్తున్నారు.

రైతుల విస్తృత ప్రయోజనాల దృష్ట్యా, రెండు సంస్థల నాయకత్వాల సూచన మేరకు 20.06.2024 వ తేదీన మదనపల్లిలోని ఏపిమాస్ కార్యాలయంలో రెండు సంస్థల సిబ్బంది సమావేశం జరిగింది. ఈ సమావేశంలో మదనపల్లి వ్యవసాయ శాఖ వారు కూడా పాల్గొన్నారు.

ఈ సమావేశానికి ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ తరపున అన్నమయ్య జిల్లా డి పి ఎం శ్రీ రామకృష్ణం రాజు, వ్యవసాయశాఖ తరపున మదనపల్లి మండల వ్యవసాయ శాఖాధికారి శ్రీ నాగప్రసాద్ , ఏపిమాస్ తరపున ఆర్ డబ్ల్యు ఐ ప్రోగ్రాం మేనేజర్ శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి నేతృత్వం వహించారు.

సమావేశంలో తొలుత పరస్పర పరిచయాల అనంతరం ఆర్ డబ్ల్యు ఐ ప్రోగ్రాం మేనేజర్ శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి ఏపిమాస్ గురించి, ఆర్‌డబ్ల్యుఐ ప్రాజెక్టు గురించి క్లుప్తంగా వివరించారు.

డి.పి.ఎం శ్రీ రామకృష్ణం రాజు ప్రకృతి వ్యవసాయం ఆవశ్యకతను గురించి వివరిస్తూ ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ ఆశయం, కార్యక్రమాలు, ప్రగతి ప్రస్థానం గురించి వివరించారు. వ్యవస్థాగత ఏర్పాట్ల గురించి, రైతుల వర్గీకరణ గురించి తెలియజేశారు. వరి పంటను ఉదాహరణగా తీసుకొని, పాటించవలసిన పద్ధతుల (ప్యాకేజ్ ఆఫ్ ప్రాక్టీసెస్) గురించి వివరించి, వాటి కనుగుణంగా ఖరీఫ్ ప్రణాళికను ఎలా రూపొందించుకోవాలో వివరించారు. అనంతరం వ్యవసాయంలో, ప్రత్యేకించి వర్షాధార పంటలలో మిశ్రమ పంటల ప్రాముఖ్యత గురించి ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ మాస్టర్ ట్రైనర్ శ్రీ బావాజాన్ వివరించారు.

మదనపల్లి మండల వ్యవసాయ శాఖాధికారి శ్రీ నాగ ప్రసాద్ వ్యవసాయశాఖ అందించే ప్రోత్సాహకాల గురించి వివరించారు. అడవి జంతువుల బెడదను తట్టుకోవడానికి వేరుశనగకు బదులుగా ఆముదం సాగు చేయాలని ఆయన సూచించారు. 'ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఆయిల్‌సీడ్ రీసెర్చ్' (ఐ ఐ ఓ ఆర్) సంస్థ రూపొందించిన ఐ సి హెచ్–5 ఆముదం రకాన్ని గురించి వివరించారు.

ఏపిమాస్‌తో సత్సంబంధాలు వున్నాయని, కలసి పని చేస్తూ ఉన్నామని, ఉమ్మడి కృషిలో భాగంగా ఈ సీజన్‌లో మేకలవారిపల్లిలో పొలంబడి నిర్వహిస్తామని శ్రీ నాగ ప్రసాద్ తెలియజేశారు. ఆర్.డబ్ల్యు.ఐ ప్రాజెక్టు ప్రకృతి వ్యవసాయ నిపుణులు శ్రీ అమరేంద్రుడు ఖరీఫ్ ప్రణాళికను ఎలా రూపొందించుకోవాలో వివరిస్తూ నిర్ణీత పత్రాలను అందజేశారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయంపై తరచూ కలసి సమావేశాలు నిర్వహించాలని, క్షేత్రస్థాయిలో ఒకరికొకరు సహకరించుకోవాలని, ఒకేరకమైన సమాచారం రైతులకు అందించాలని, వాట్స్ యాప్ గ్రూపును ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సమావేశంలో నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు. ■

చిక్కుల్లో చిరునవ్వేవాడు, విపత్తునుంచి బలం పెంచుకునేవాడు, వెలుగులో సాహసించేవాడే మహాబలుడు

సీమ ప్రాజెక్ట్ అమలుపై క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన

– జి .ఆర్.అమరేంద్ర

ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎం డి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, లీడ్ కన్సల్టెంట్ శ్రీమతి కళామణి జూన్ నెల 12 నుంచి 14 వ తేదీ వరకు మూడు రోజుల పాటు అన్నమయ్య జిల్లా మదనపల్లి, కురబలకోట మండలాలలోని 'రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రాజెక్ట్' (ఆర్ డబ్ల్యు ఐ) అమలు ప్రాంతాలలో క్షేత్రపర్యటన కావించారు.

12వ తేదీన మదనపల్లి ఏపిమాస్ కార్యాలయంలో కమ్యూనిటీ రిసోర్స్ పర్సన్స్‌తో (సిఆర్‌పిలతో) సమావేశమై ప్రాజెక్టును అమలు చేయడంలోని విధివిధానాల గురించి వారితో చర్చించారు.

చర్చించిన అంశాలు

1. రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రాజెక్ట్‌లో సిఆర్‌పి ల విధులు, బాధ్యతలు
2. ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడంలో మహిళల భాగస్వామ్యం
3. వ్యవసాయానికి సంబంధించిన అన్ని రంగాలలో మహిళలను భాగస్వాములను చేయడం

కమ్యూనిటీ రిసోర్స్ పర్సన్స్‌తో సమావేశం అనంతరం గుట్టలపై వివిధ పర్యావరణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించవలసిన తీరు గురించి, వ్యవసాయ యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి ఎఫ్ పి ఎస్ (ఎఫ్ ఇ ఎస్) సంస్థ సిబ్బందితో, ఉమ్మడి వనరుల సంఘంతో చర్చించారు.

ఏపిమాస్ ప్రాజెక్టు పరిధిలో ఈ ఉమ్మడి వనరులను యఫ్‌పియస్‌తో కలిసి ఎలా నిర్వహించాలో కూడా చర్చించారు.

ఆరోజు సాయంకాలం మేకల వారిపల్లి గ్రామంలో వర్షాధార పంటలు పండించే పొలాలను, 3 సంవత్సరాలుగా బీడుగా వున్న పొలాలను, కొండలను పరిశీలించి , ప్రాజెక్టు పరిధిలో ఎటువంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టవచ్చునో రైతులతో చర్చించారు.

మరుసటి రోజు (జూన్ 13 న) ఆర్ డబ్లు ఐ ప్రాజెక్టు పరిధిలోని భుమకవారిపల్లికి శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి బృందం వెళ్ళారు. శ్రీ కళామణి చిన్న, సన్నకారు రైతులతో ప్రస్తుత వ్యవసాయ విధానంలోని సమస్యల గురించి, పశు సంపద గురించి చర్చించి, ప్రకృతి వ్యవసాయం గురించి వివరించారు. రసాయనిక వ్యవసాయంలో పంటలపై పెట్టుబడి ప్రతి సంవత్సరం పెరిగి పోతున్నదని, మార్కెటింగ్ అవకాశాలు చాల తక్కువగా వున్నాయని రైతులు తాము ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను చెప్పారు.

14 వ తేదీన శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, శ్రీమతి కళామణి బృందం గోపనవారిపల్లి , మూర్తి నాయనపల్లి, కురబలకోట గ్రామాల్ని సందర్శించి రైతుల సమస్యల గురించి, నీటి లభ్యత గురించి రైతులతో చర్చించారు.

వర్షాధార పొలాలు, నీటి కుంటలలో, నీటి లభ్యతను పెంచడానికి ఈ ప్రాజెక్టు కింద ఏఏ కార్యక్రమాలు చేసే అవకాశాలు వున్నాయో పరిశీలించారు.

అదే రోజు మధ్యాహ్నం మదనపల్లి డివిజన్ 'ఆంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక ప్రకృతి వ్యవసాయ ప్రాజెక్టు (ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్) సిబ్బందితో సమావేశమై ఏపిమాస్, ఏ పి సి ఎన్ ఎఫ్ సిబ్బంది కలిసి పని చేసి, ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ఏ విధంగా అభివృద్ధి చేయాలో చర్చించారు. కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపొందించాలని సూచించారు. ■

మాటలతో, చేతలతో నొప్పించే వారికంటె, ఆత్మీయుల అనాదరణ మరింత బాధాకరం

వానాకాలంలో ఆరోగ్యకర ఆహారం

వానలొచ్చాయంటే వాతావరణంలో చల్లదనమే కాదు.. ఇన్‌ఫెక్షన్లు కూడా వస్తాయి. జీర్ణసమస్యలు, దగ్గు, జలుబు ఈ సీజన్‌లో సులువుగా వస్తాయి. వానాకాలాన్ని ఎంజాయ్ చేయటమే కాదు.. హెల్తీ డైట్ కూడా అవసరం.

- ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉండే నానబెట్టిన గింజల్ని తినాలి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ లేదా స్నాక్స్ సమయంలో వీటిని తీసుకుంటే వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.
- ఈ కాలంలో పసుపు గొప్ప ఔషధం. యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉండే ఈ పసుపు వల్ల అలర్జీలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరిచేరవు. అందుకే గోరువెచ్చని నీళ్లలోనో, పాలల్లోనో మంచి పసుపు కలిపి నిద్రపోయే ముందు తాగితే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది.
- విటమిన్–సి ఎక్కువగా ఉండే నిమ్మరసం తీసుకోవటం మంచిదే. సాధారణంగా ఎండాకాలం నిమ్మరసాన్ని తాగుతారు. అలాగే మాన్‌సూన్‌లోనూ ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉండటానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది.
- బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు లాంటి బలవర్ధకమైన నట్స్‌ను ఈ కాలంలో తినాలి. సులువుగా జీర్ణం అవ్వటంతో పాటు బలాన్ని, ఇమ్యూనిటీ పవర్‌ను ఇస్తాయవి.
- ఈ కాలంలో చిరుతిండ్లకు బంద్ చెప్పటం మంచిదే. వెజిటేబుల్ సూప్, చికెన్ సూప్‌లాంటివి తాగటం వల్ల ఉపశమనంతో పాటు ఆరోగ్యానికీ మంచిదే.
- హెర్బల్‌టీని ప్రిఫర్ చేయటం ఈ కాలంలో మరీ మంచిది.
- తాజా కూరగాయలతో పాటు తాజా పండ్లను తినాలి. దీనివల్ల వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు రావు.
- మెంతిపప్పు, మెంతికూర తింటే శరీరానికి బూస్టర్‌లా పని చేస్తుంది.
- కోడిగుడ్డుతో పాటు ఒమేగా ఫాటీయాసిడ్స్ ఉండే చేప లను తినటంవల్ల ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూరుతుంది.
- అల్లంటీ, వెల్లుల్లి వేసిన ఆహారం తినటం వల్ల గొంతు ఇన్‌ఫెక్షన్లు, కడుపులో సమస్యలు పోతాయి.
- అతిగా మసాలా ఉండే పదార్థాలు, ఎక్కువగా నాన్‌వెజ్ తినటం లాంటి ఈ కాలంలో మంచిది కాదు. దప్పిక తక్కువ ఉన్నా మంచి నీళ్లను బాగా తాగాలి. గోరువెచ్చని నీళ్లను తాగితే మరీ మంచిది.

వానాకాలంలో చర్మవ్యాధులు బారిన పడుతుంటారు. స్కిన్ ఎలర్జీలు, పగుళ్లు, దద్దుర్లు వస్తుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో అందం కాపాడుకోవాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాల్సిందే..

- వర్షాకాలంలో తడవటం వల్ల జుట్టు పాడవుతుంది. కుదుళ్లు దెబ్బతింటాయి. వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల చినుకుల్లో ఇతర రసాయన పదార్థాలు కూడా ఉంటాయని మర్చిపోకూడదు. అందుకే వానల్లో తడవద్దు. పైగా కొబ్బరినూనెను పట్టించుకోవటం మర్చిపోరాదు. షాంపూతో వాష్ చేశాక కుదుళ్లు గట్టిగా ఉండటంతో పాటు ఫ్రెష్‌గా అనిపిస్తుంది.
- అలవెరా, అరటి, నిమ్మ, ఉసిరికాయ, కుంకుడు, సీకాయలతో జుట్టుమరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.
- కొందరు వానాకాలం కదా...అని తక్కువ నీళ్లు తాగుతారు. ఇది మంచిది కాదు. దప్పిక అయినప్పుడు కచ్చితంగా నీళ్లు తాగాల్సిందే.

(మిగతా 24వ పేజీలో)

అనుబంధం అంటే ఒకరిపట్ల ఒకరికి వుండే ఆత్మీయతే కాని, దీర్ఘకాల పరిచయమో, ఇచ్చిపుచ్చుకోడమో కాదు

ఈనిన పశువులలో అజీర్తి ... నివారణ మార్గాలు

– డా. భార్గవి

పశువులలో ఈనిన తరువాత వచ్చే అజీర్తి లేదా వాతం వలన పాల దిగుబడి తగ్గి రైతులు నష్టపోతున్నారు. పశువు ఈనిన తరువాత మొదటిరోజు నుండి తిరిగి ఎదకు వచ్చేకాలం, (అంటే సుమారుగా 45 నుండి 60 రోజులు) వరకు వున్న పశువులను ఈనిన పశువులుగా పరిగణించవచ్చు. ఈ రెండు నెలలు పాల ఉత్పత్తికి ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. ఈ సమయంలో పశువు అనారోగ్యం బారిన పడితే, రైతాంగం నష్టపోవలసి వస్తుంది.

పాడి పశువుల విషయంలో సరైన సమయాలలో పాల దిగుబడికి తగిన జాగ్రత్తలు పాటించకపోతే, రైతులు తీవ్ర నష్టానికి గురౌతారు. పాలు ఎక్కువగా యిచ్చే సంకరజాతి ఆవులకు, గ్రేడెడ్ జాతి ముర్రా గేదెలకు జన్యుపరంగా పాల ఉత్పాదక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఈ పశువులకు అన్ని పశువుల కంటే అధిక పోషణ అవసరం. అంటే తినే ఆహారం అరల పొట్టలో సరిగా జీర్ణమై, పశువుకు శక్తినిస్తేనే రైతుకు పాల దిగుబడి బాగా ఉంటుంది.

పశువు చూడి సమయంలో అరలపొట్ట పనితీరు తగ్గి, ఆకలి మందగిస్తుంది. ఈనిన తరువాత ఆరోగ్యమైన పశవులు సుమారు 5 వారాలకు తిరిగి మామూలు పతనం పొందు తాయి. అరల పొట్ట పనితనం తగ్గడంవలన, అరల పొట్టలోని ద్రవంలో మార్పుతో పాటు కాలేయంలో మార్పులు ఏర్పడ తాయి. ఆకలి మందగించి, పోషకాహార లోపం ఏర్పడుతుంది. శరీర నిల్వలపై ఆధారపడి పశువు పాలను ఇస్తుంది. ఈ కారణంగా పాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. పశువులు పలురకాల జీవక్రియ వ్యాధులు లేదా ఉత్పాదకవ్యాధుల బారినపడతాయి. సరిగా ఎదకు రాకపోవడం కూడా జరగవచ్చు. మొదటి మూడు ఈతల వరకు శరీర నిల్వలపై ఆధారపడుతుంది. కానీ సామర్థ్యానికి తగినంత పాలు ఇవ్వలేకపోతుంది. నాలుగవ ఈత నుండి పాల దిగుబడి మరింత తగ్గడంతో పాటు, శరీరాకృతిలో కూడా మార్పు కనబడి బక్కచిక్కి పోతుంది. పశువులలో అజీర్తి వంటి అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వీటితో పాటు, ఈనిన తరువాత పశువులలో వచ్చే వ్యాధులవల్ల, ముఖ్యంగా, మాయ వేయకపోవడం, పొదుగువాపు వ్యాధి, గడ్డ మాయ గర్భాశయ వ్యాధులు, మాయ తినడం వలన కూడా అజీర్తి సంభవిస్తుంది. పశువులు ఈనిన రెండునెలలకు సంభవించు అజీర్తిని రైతు కొద్దిపాటి నైపుణ్యంతో గుర్తు పట్టవచ్చు. పశువు క్రిందటి ఈతలో కంటే తక్కువ తినటం, పాల దిగుబడి తగ్గటం వంటి లక్షణాలను బట్టి రైతు కనిపెట్టవచ్చు. మూత్ర పరీక్ష ద్వారా ఉత్పాదక వ్యాధులు (పాలజ్వరం, ఎండువాతం మొవి) గుర్తుపట్టవచ్చు.

నివారణ చర్యలు

- ఈనిన తరువాత పశువులలో వచ్చే అజీర్తికి నివారణగా, చివరి రెండు లేదా మూడు నెలల వ్యవధిలో సమతుల్యమైన ఆహారం ఇవ్వాలి. అలాగే అదనపు కాల్షియం ఇవ్వరాదు.
- పశువు ఈనే ముందు (12 గంటల ముందు), ఈనిన వెంటనే, ఈనిన తర్వాత (12 గంటల తరువాత) మూడు సార్లుగా కాల్షియం జెల్‌ను నోటిద్వారా త్రాగించాలి. దీని వలన పశువులలో పాలజ్వరం నివారించవచ్చు.
- శక్తి నిచ్చే ఆహారపదార్థాలు ముఖ్యంగా గ్లిజరిన్, కిటోనిల్ జెల్ లేదా ఈ–బూస్టర్ వంటి వాటిని రైతు ఇంటి దగ్గరే పశువుకు దాణాలో కలిపి లేదా నోటిద్వారా ఇవ్వాలి. దీనివలన ఎండువాతం నుండి నివారించవచ్చు.

■

నవ్వించినా, ఏడ్పించినా గత స్మృతులు మనసును ఉత్తేజ పరుస్తూనే వుంటాయి

సి ఎస్‌చే పట్టణ పోషణ పథకం బస్తీల సందర్శన

– భవాని ఎల్

2024 జూన్ 5వ తేదీన ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ, ఎం డి శ్రీ సిఎస్ రెడ్డి హైదరాబాదులో 'పట్టణ పోషకాహార పథకం' (యు ఎన్ పి) పరిధిలోని బస్తీలను సందర్శించారు. మొదటిగా కార్వాన్–2 సర్కిల్‌లో ఉన్న పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించారు.

మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ శ్రీకాంత్ గారిని కలిసి ఆరోగ్య కేంద్రం వివరాలు,పంపిణీ వివరాలు , సిబ్బంది పనితీరు, మందుల అందుబాటు తదితర వివరాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం ఆశా వర్కర్స్‌తో మాట్లాడి, వారు పనిచేసే ప్రాంతంలో పరిస్థితి, ఇబ్బందుల గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆశా వర్కర్స్ నెల సమీక్షలలో 'టి మాస్'ను కూడా భాగస్వామిని చేస్తే కలిసి ప్రణాళిక రూపొందించు కోవచ్చునని డాక్టర్ కు సూచించారు.

అనంతరం కార్వాన్‌లోని అంగన్వాడి కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలోకి వచ్చిన తల్లులతో మాట్లాడి ప్రాజెక్టు స్థితిగతులపై అవగాహన కల్పించారు. పిల్లలకు బాలామృతం తినిపించడం ప్రాముఖ్యత గురించి తల్లులకు వివరించారు. అక్కడ ఆరోజు ఆరు నెలలు నిండిన పిల్లలకు "అన్నప్రాసన" కార్యక్రమం పండుగ వాతావరణంలో జరుగుతున్నది.

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా అన్నప్రాసన మొదలు పెట్టి, మిగిలిన అతిథులు కూడా పాల్గొని ఈ సామూహిక అన్నప్రాసన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డిస్ట్రిక్ట్ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ (డిపిఓ–యుసిడి) శ్రీమతి లలిత కుమారి, చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రాజెక్ట్ ఆఫీసర్ (సిడిపిఓ–గోల్కొండ) శ్రీమతి రేణుక కూడా పాల్గొన్నారు.

కాలికబార్ బస్తీ పరిధిలోని ఆరోగ్య కార్యకర్త శ్రీమతి ఫరీన్‌దేవి, మెంటార్ జాహ్నవి ఆరు నెలలు నిండ గానే శిశువులకు అన్నప్రాసన చేయడానికి గల కారణాలను తల్లులకు వివరించారు. యు ఎన్ పి ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ కె. శ్రీనివాస్ కూడా ఈ సందర్శనలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలోనే, కొత్తగా ఏర్పడిన ఎస్‌హెచ్‌జి సభ్యులతో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి సంభాషించారు.

శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి సందర్శనతో పట్టణ పోషణ ప్రాజెక్ట్ నిర్వాహకులకు ఎంతో ప్రోత్సాహం లభించింది. మెడికల్ ఆఫీసర్, డి పి ఓ , సి డి పి ఓ లతో సంభాషణల ద్వారా, ప్రాజెక్ట్ బృందం పని తీరు, ప్రాజెక్ట్ బలాలు, బలహీనతలను స్వయంగా గమనించడం ద్వారా 'పట్టణ పోషణ పథకం' పై శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి మరింత అవగాహనకు రాగలిగారు. ■

ఎక్కడ సాగాలో తెలియడం కాదు, ఎక్కడ ఆగాలో తెలియాలి ; లేకుంటే ఇక్కట్లు తప్పవు

ఏపిమాస్, హెల్పింగ్ హాండ్స్ పరస్పర సహకారం!

– భవాని ఎల్

విప్రో సంస్థ భాగస్వాములలో ఒకటి అయిన హైదరాబాదు శివరాంపల్లిలోని 'హెల్పింగ్ హాండ్స్ ఫౌండేషన్' (హెచ్ హెచ్ ఎఫ్) క్లినిక్‌ను ఏపిమాస్ కు చెందిన ముగ్గురు సభ్యుల బృందం (శ్రీ కరి శ్రీనివాస్, శ్రీమతి భవాని, శ్రీమతి జాహ్నవి) జూన్ మూడవ వారంలో సందర్శించింది. సంస్థ సి ఇ ఓ ముజతాబ్ హసన్ అక్సారీ ని కలిసి, ఏపిమాస్ ఎక్కడ, ఎవరితో, ఎవరికోసం పని చేస్తున్నది, సంస్థ విజన్, లక్ష్యాలను గురించి, పట్టణ పోషకాహార పథకాన్ని గురించి, గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలలో ఆరోగ్యం, నీరు పారి శుధ్యం అంశాలను ఏవిధంగా అమలు చేస్తున్నదీ బృందం వివరించింది.

తమ సంస్థ (హెచ్ హెచ్ ఎఫ్) కార్యకలాపాల గురించి సి ఇ ఓ అక్సారీ వివరించారు. హెచ్ హెచ్ ఎఫ్ తెలంగాణలో మౌలిక సదుపాయాలతో 15 ఆరోగ్య కేంద్రాలను నిర్మించింది. వీటిలో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీహెచ్ఎంసి) పరిధిలో రెండు క్లినిక్‌లు ఉన్నాయి. వీరు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై దృష్టి పెట్టారు.

ఇటీవల వీరు పాలిచ్చే తల్లులకోసం ఐదు ప్రత్యేక ఆరోగ్య కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో మాతాశిశు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు డాక్టర్, శిక్షణ పొందిన నర్సులు ఉంటారు. ఈ కేంద్రాలలో ఇప్పటికి 350 మంది తల్లులు తమ పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు.

ఈ 15 ఆరోగ్య కేంద్రాలలో అంటు వ్యాధులు, అంటు రోగం కాని వ్యాధులకు (నాన్- కమ్యూనికబుల్) చికిత్స అందిస్తున్నారు. అల్ప ఆదాయ వర్గాల వారికి నామమాత్రపు రుసుముతో వైద్యుల సంప్రదింపులు, వైద్య పరీక్షలను అందిస్తూ ,ఆరోగ్య సంరక్షణను చేస్తున్నారు.

ఏపిమాస్ అభ్యర్ధన మేరకు పట్టణ పోషణ పథకం అమలు ప్రాంతాలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలలోని యుక్త వయస్సు బాల-బాలికలకు ఆరోగ్య శిబిరం ఏర్పాటు చేసి దంత పరీక్షలు, కంటి పరీక్షలు, రక్త పరీక్షలు నిర్వహించడానికి హెచ్ హెచ్ ఎఫ్ ముందుకు వచ్చింది. పరస్పర సహకారంలో భాగంగా, పాలిచ్చే తల్లులకు కౌన్సెలింగ్‌లో, పొదుపు సంఘాల ఏర్పాటులో తమకు సహకరించవలసిందిగా ఏపిమాస్‌ను హెచ్ హెచ్ ఎఫ్ కోరింది.

ఈవిధంగా ఈ ఉభయ సంస్థలు తాము పనిచేస్తున్న ప్రాంతాలలోని ప్రజలకు పరస్పర సహకారంతో, అవగాహనతో పోషణ, ఆరోగ్య సేవలు అందించడానికి మార్గం ఏర్పడడం ఒక శుభ పరిణామం! ■

సి.ఆర్.పి లు కావలెను

మదనపల్లి మండలములోని పోతబోలు, సి.టి.ఎం., సి.టి.ఎం క్రాస్, దుబ్బిగానిపల్లి పంచాయతీలలో మరియు కురబలకోట మండలములోని తెట్టు, చింతమాకులపల్లి, అంగళ్ళు, కురబలకోట, కన్నసానివారిపల్లి పంచాయతీలలో ఏపిమాస్ తరపున రాయలసీమ వాటర్ ఇనిషియేటివ్ ప్రాజెక్టులో నీరు మరియు ప్రకృతి వ్యవసాయంపై రైతులతో కలిసి పనిచేయుటకు సి.ఆర్.పి లు కావలెను.

వీరు, వారి వారి గ్రామాలలో వుండి, వారి వ్యవసాయ పనులు చేసుకొంటూ, ఈ పని చేసుకొనవచ్చును. వీరికి నెలకు రూ. 8 వేలు గౌరవ వేతనంగా చెల్లించబడును.

అర్హత: 10వ తరగతి వరకు చదివి వుండి, చదవడం- వ్రాయడం బాగా వచ్చివుండాలి. ఈ సమాచారం మీకు తెలిసినవారికి తెలియజేసి, పని చేయుటకు ఉత్సాహం వున్నవారిని పంపి సహకరించగలరు.

సంప్రదించవలసిన మొబైల్ నంబర్లు:
8897138169, 8499934206

చక్కటి ప్రణాళికతో లాభసాటిగానే వ్యవసాయం !

- ఎస్. ప్రహల్లాద

' వ్యవసాయంతో నష్టపోయిన రైతులు, వ్యవసాయంతో అప్పుల పాలైన రైతులు, నష్టాలు భరించలేక వ్యవసాయం వదిలేసి కూలీ పనులు చేసుకుంటున్న రైతులు, వ్యవసాయం వదిలి పట్టణ ప్రాంతాలకు వెళ్లి భవన నిర్మాణ కూలీలుగా మారిన రైతులు' ... ఇలా రైతు సమస్యలపై మనం ప్రతి రోజూ పేపర్లలోనో లేదా ఫోన్ల ద్వారానో లేదా పక్కింటి వారి ద్వారానో తెలుసు కుంటూ వుంటాము. ఇలాంటి వార్తలలో నిజం లేకపోలేదు. అయితే చక్కటి ప్రణాళికతో వ్యవసాయంచేస్తే లాభసాటిగా ఉంటుందని నిరూపించారు చిత్తూరు జిల్లా పుంగనూరు యువ రైతులు శ్రీ హరి కిషన్‌రెడ్డి, శ్రీ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, శ్రీ శ్రీధర్‌రెడ్డి. వీరు పుంగనూరులో కేంద్ర ప్రభుత్వ 'పది వేల ఎఫ్ పి ఓల (రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘాల) ఏర్పాటు పథకంలో భాగంగా జాతీయ సహకార అభివృద్ధి సంస్థ (ఎన్ సి డి సి) వారి ద్వారా ఏపిమాస్ ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ సుగుటూరు గంగమ్మ రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ పాలకవర్గ సభ్యులు.

ఈ సంస్థ 2021 నవంబరులో ఏర్పడి సభ్య రైతులకు వివిధ రకాల మార్కెటింగ్ సేవలు అందిస్తున్నది. గత మూడు సంవత్సరాలుగా సభ్య రైతులకు వివిధ రకాల ఉత్పాదక సేవలు అందిస్తూ రైతుల మన్నలను పొందుతున్నది. ప్రతినెల నిర్ణీత తేదీలలో రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ పాలకవర్గ సమావేశం జరుగుతుంది. ఆ సమావేశంలో వ్యవసాయం గురించి ఫలవంతమైన చర్చలు జరుగుతాయి. కొంతమంది తమకు వ్యవసాయంలో నష్టం వచ్చిందని చెబితే, మరికొంత మంది ఫరవాలేదని, ఇంకొంతమంది భూమి ఖాళీగా పెట్ట కుండా పరువు కోసం సాగు చేస్తున్నామని ఇలా రకరకాలుగా తమ అభిప్రాయాలను తెలియజేస్తారు. అయితే పైన తెలిపిన ముగ్గరు మాత్రం ఇప్పటి వరకు నష్టపోయాం అని ఒక్కసారి కూడా నిట్టూర్చలేదు. దానికి కారణం వ్యవసాయంలో వారి కున్న పట్టు, పంట యాజమాన్య పద్ధతులపై అవగాహన, మార్కెట్ పోకడలపై ముందుచూపు మొదలగు నవి. ఈ వ్యాస రచయిత 'మహిళా సాధికారత' పాఠకుల కోసం ఈ ముగ్గరితో మాట్లాడి, వారి అభిప్రాయాలను క్రింది విధంగా వర్గీకరించడం జరిగింది.

రైతులు ఎందుకు నష్ట పోతున్నారు?

1) పంటకు ముందు సక్రమంగా చదును చేయకపోవుట

గతంలో పంటలు నాటే ముందు పొలం గట్లుపై వున్న గడ్డిని శుభ్రపరిచేవారు. ఆ గడ్డిని తమ పశువులకు ఆహారంగా వేసేవారు. ఫలితంగా పొలాలు శుభ్రం అవడంతో పాటు పశువులకు ఆరోగ్యకరమైన మరియు పోషక విలువలతో పశుగ్రాసం దొరికేది. ప్రస్తుతం గడ్డి చనిపోవుటకు రసాయనిక మందులను వాడుచున్నారు. ఫలితంగా ఒక్కొక్క సారి ప్రధాన పంట దెబ్బ తినే ప్రమాదం వుంది అంతేగాక నేల క్షీణతకు గురి అవుతుంది.

2) భూసార పరీక్షద్వారా పంటను ఎంపిక చేయకపోవడం

భూసార పరీక్షతో సంబంధం లేకుండా రైతులు పంటలు వేస్తున్నారు. పలితంగా రైతు వేసే పంటకు కావలసిన పోషక పదార్థాలు భూమిలో లేని కారణంగా ఉత్పాదక తగ్గి రైతు నష్ట పోతున్నారు.

3) చీడ పీడలపై రైతులకు అవగాహన లేకపోవడం

పండించే పంటలకు సోకే వివిధ రకాల చీడపీడలపై

ఎక్కువ శాతం మంది రైతులకు అవగాహన లేకపోవడం, సమస్య తీవ్రమైన తర్వాత గుర్తించడం వలన అధిక క్రిమిసంహార మందులు వాడినా క్రిములు తగ్గక పోగా అధిక వ్యయాలు, తక్కువ దిగుబడి, నాణ్యత సరిగ్గా లేని దిగుబడి రావడం వలన ఆశించిన ధర పలకడం లేదు.

4) ఏకపంట విధానం : ఎక్కువ శాతం రైతులు ఏకపంట విధానాన్ని అవలంబించడం వలన పంటకు సోకే వ్యాధులు, చీడ పీడలను నియంత్రించలేక పోతున్నారు. ఉదాహరణకు

ఉమ్మడి చిత్తూరు జిల్లాలో టమాట పంట చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకున్నది. రైతులు ఒకసారి టమాట పంట వేసిన తరువాత అదే పొలంలో తిరిగి టమాట వేస్తున్నారు. ఫలితంగా చీడ పీడలను అరికట్టలేకపోతున్నారు.

5) బోరు బావుల క్రింద వరి పంట వేయడం : చాలామంది రైతులు తమ బోరు బావుల క్రింద వరి పంటలు వేస్తున్నారు. వరి పంటకు ఎక్కువ నీరు అవసరమవుతుంది. కావున అధికంగా భూగర్భ జలాలు వినియోగించడం వలన భూగర్భ జలాలు అడుగంటి తదుపరి వేసే పంటలకు నీటి కొరత ఏర్పడి పంటలు ఎండే ప్రమాదం ఏర్పడుతున్నది.

6) దుకాణదారులపై ఆధారపడి కొనుగోలు చేయడం : టమాట మొదలగు పంటలు పండించే రైతులు ఎక్కువ శాతం మంది తమ పంటలకు సోకే చీడ పీడలపై అవగాహన లేకపోవడంతో ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందుల షాపు యజమానులపై ఆధారపడుట వలన రైతులు చెప్పే లక్షణాల ఆధారంగా షాపు యజమానులు ఎక్కువ రకాల మందులు ఇవ్వడం వలన రైతులు ఎక్కువ మొత్తంలో చెల్లించవలసిన పరిస్థితి వచ్చింది.

7) కాలువలు ఆక్రమణలకు గురి కావడం : గతంలో వర్షం వస్తే నీరుకాల్వల ద్వారా చెరువులకు పోయేవి. కాని ప్రస్తుతం కాలువలను ఆక్రమించి సాగు చేయడం వలన భారీ వర్షాలు పడినపుడు కూడా నీరు చెరువులకు చేరడం లేదు.

పరిష్కార మార్గాలు :

- ప్రతి రైతు భూసార పరీక్ష చేయించి, అందులో వచ్చిన ఫలితాల ఆధారంగా తమ పొలాలకు ఎరువులు వేయాలి.
- చెరువులు, కాలువల సదుపాయం వున్న రైతులు మాత్రమే వరిపంట వేసి, బోరు బావుల నీటిని కూరగాయల పంటలకు వినియోగించాలి.
- ఏ పంట వేసినా పంట వేసిన మొదటి నుండి రాబోయే చీడ పీడలను ఆదిలోనే గుర్తించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే తక్కువ ఖర్చుతో అధిక ఉత్పత్తి సాధించ వచ్చు

- పంటలు లేని సమయంలో రైతులు తమ బోరు బావులను ఉపయోగించక పోతే, బోరు బావులకు వచ్చే భూగర్భ నీటి ధారలు, ప్రక్క పొలాలలోని రైతుల బోరు బావులకు పోతాయనే కారణంతో తమ బోర్ల నుండి రైతులు నీటిని తోడి వృధాగా బీడుకు కొడుతున్నారు. ఫలితంగా భూగర్భ జలాలు త్వరగా అడుగంటి

పోతున్నవి. కావున బోరు బావుల నీటిని పంటలకు మాత్రమే వినియోగించడం వలన నీటి వృధాను అరికట్టవచ్చు.

- రైతులు చీడ పీడల నుండి తమ పంటలను రక్షించుటకు, పురుగు మందుల అవశేషాలు లేని ఉత్పత్తులను పండించుటకు తమ పొలాల దగ్గర పక్షి స్థావరాల ఏర్పాటు, ఎర పంటలు, కంచె పంటలు, అంతర పంటలు, వివిధ రకాల బంక అట్టలు, సూర్యరశ్మి కాంతి ట్రాప్స్ మొదలగు సమగ్ర సస్య రక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి
- పంట ఎదుగుతున్న కొద్దీ రైతులు అధికంగా ఎరువులు వేస్తారు. కాని అదే సమయంలో ప్రధాన పంటతో

పాటు వాటి మధ్య విపరీతంగా కలుపుగడ్డి కూడా వస్తుంది. గడ్డి వలన విపరీతంగా దోమలు, ఈగలు ప్రధాన పంటకు సోకి నష్టపరిచే ప్రమాదం అధికంగా వున్నది. ఇంతే కాకుండా, ప్రధాన పంటకు వేసే ఎరువు సారాన్ని భూమి నుంచి గడ్డి ఎక్కువగా లాగేసుకుంటుంది. ఫలితంగా ఉత్పాదక తగ్గుతుంది.

- రైతులు తాము పండించే పంటలకు కావలసిన పోషక పదార్థాలపైన, పంటలకు సోకే క్రిమి కీటకాలపై అవగాహన పెంపొందించుకొని తమ పంటలకు ఎటువంటి మందులు అవసరమో తామే నిర్ణయించు కొని వాటినే కొనుగోలు చేయగలగాలి. తద్వారా రైతులు తమ పంటలకు ఎంత పరిమాణంలో ఎరువులు అవసరమో అంతే పరిమాణంలో కొనుగోలు చేస్తారు.
- పంటల సీజన్ ఆధారంగా ఎండా కాలంలో ఏ పంటలు వేయాలో, వానాకాలయిలో ఏపంటలు వేయాలో తెలుసుకొని రైతులు తమ పంట ప్రణాళికలను రూపొందించుకోవాలి. ఒక పంట కోత అయిపోగానే మరో పంట కోతకు వచ్చే విధంగా పంటలు వేయాలి.
- ఉదాహరణకు... ఒక రైతుకు మూడు ఎకరాలు పొలం ఉన్నట్లయితే మొదటి నెలలో ఒక ఎకరం, రెండవ నెలలో మరో ఎకరం, మూడో నెలలో మరో ఎకరంలో నాట్లు వేయించాలి. అలా సంవత్సరం పొడవునా ఆదాయం వచ్చే విధంగా పంట ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవాలి. ఈ విధానాన్ని రైతు సాధికారత సంస్థ వారు ఏ టి ఎం మోడల్ పేరుతో అమలు చేస్తున్నారు.
- రైతులు పూర్తిగా కూలీలపైనే ఆధారపడకుండా వ్యసాయ కార్యక్రమాలలో తాము పాలు పంచుకోవాలి.
- ఇజ్రాయెల్ తరహాలో బిందు సేద్య పరికరాలతో పారుదల చేసి పరిమితంగా వున్న భూగర్భ జలాలను తగిన రీతిలో వినియోగించవచ్చు.
- రైతులు తమ గ్రామాలకు అనుసంధానంగా వున్న మార్కెట్‌లను గమనించి ఏఏ పంటలు ఏఏ మార్కెట్‌లో మంచి ధర పలుకుతాయో, ఏఏ నెలలలో ఎలాంటి పంటలు వేస్తే మంచి ధర వస్తుందో ముందుగానే అవగాహన కలిగి వుండాలి.

రైతులు ఎదుర్కొనే సవాళ్ళు

- పంట చేతికి వచ్చే సమయంలో అధిక వర్షం, గాలులు లేదా ఎండ తీవ్రత ఎక్కువ కావడం , పూర్తిగా నీరు అడుగంటి పోవడం వంటి ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా రైతులు అధికంగా నష్టపోతున్నారు.
- వేసవికాలంలో పంటలకు చీడలు ఎక్కువ కావడం, వర్షాకాలంలో ఫంగస్ ఎక్కువ రావడం జరుగుతున్నది.
- కొన్నిసార్లు రైతులు తమ వద్ద తగినంత పెట్టుబడి లేకపోవడం వలన, కావలసిన ఉత్పాదకాలను అప్పుపై

తేవడం వలన అధిక ధరలు చెల్లించ వలసి వుంటుంది.

కొత్త పోకడలు

- గత రెండు సంవత్సరాలుగా కొంతమంది రైతులు తమ ఉత్పత్తులను ముఖ్యంగా కర్బూజ, దోస, బొప్పాయి వంటి పండ్లను, తాజా కూరగాయలను వాహనాలలో పట్టణాలకు తీసుకెళ్ళి అమ్ముతున్నారు.
- మరికొంతమంది చదువుకున్న యువత సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని హైదరాబాదు లాంటి కొన్ని నగరాలు, పట్టణాలలో కూరగాయల ఆర్డర్‌లను తీసుకొని తాజా కూరగాయలను వారి ఇళ్ళకు పంపుతున్నారు.
- పెద్ద పెద్ద చదువులు చదివి, ఎక్కడో నగరాలలో కొద్దిపాటి జీతాలకు పనిచేసే యువత కూడా వారి స్వగ్రామాలకు తిరిగి వచ్చి నూతన పంట యాజమాన్య పద్ధతులను అనుసరిస్తూ వ్యవసాయం చేస్తున్నారు.

ప్రభుత్వం తోడ్పాటు

- ప్రాంతాలను బట్టి ఉత్పత్తులను బట్టి ఆహార ప్రాసెసింగ్ పరిశ్రమలను ప్రభుత్వం నెలకొల్పాలి.
- వికేంద్రీకృత మార్కెట్‌లను ప్రోత్సహించాలి. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలకు ప్రభుత్వం సేకరణ కేంద్రాలను మంజూరుచేసి సభ్య రైతులు పండించే పంటలను మార్కెట్ చేసుకోవచ్చని తెలిపింది. కాని ఆచరణలో అవి చాలావరకు వృధాగా వున్నవి. కాబట్టి ప్రభుత్వం జోక్యం చేసుకొని వాటిని ఆశించిన విధంగా వినియోగంలోనికి తెచ్చుటకు తగు చర్యలు చేపట్టాలి.
- ప్రభుత్వమే పంట ప్రణాళికలు తయారుచేసి, ఆ ప్రణాళికల ప్రకారం పంటలు వేసిన రైతులకే ప్రయోజనాలు లభించే విధంగా జాగ్రత్త వహించాలి.
- ప్రస్తుతము రైతుకు వున్న భూమి ఆధారంగా రైతు భరోసా లాంటి ప్రయోజనాలు. అందించడం జరుగుచున్నది. కాని వాస్తవంగా పంట వేసే రైతులకు మాత్రమే ప్రయోజనాలు కలిపించడం వలన వ్యవసాయం చేయని భూస్వాములు కాకుండా పంట వేసే రైతులు ప్రయోజనం పొందుతారు.
- ప్రస్తుతము భూమి పట్టా ఎవరి పేరుపై వుందో వారికే రైతు భరోసా ప్రయోజనాలు కలుగుతున్నాయి. కాని చాలామంది రైతులు తమ పొలాలను కౌలుకు ఇచ్చి పట్టణాలలో ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేసుకుంటున్నా రైతు భరోసా ప్రయోజనాలు వారికే అందడంవలన కౌలు రైతులు నిరాశలో వున్నారు.

ఈ వ్యాసంలో తెలిపినట్లు శ్రీ హరికిషన్ రెడ్డి, శ్రీ చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, శ్రీ శ్రీధర్‌రెడ్డి ఆచరించిన పంట పద్ధతులు అనేకమంది ఇతర రైతులకు ప్రోత్సాహం కలిగించి, వారిని కూడా సమగ్రమైన పంట ప్రణాళికల వైపు పయనించే విధంగా ప్రేరేపిస్తాయని ఆశిద్దాం.

■

ఎఫ్ పి ఓ ద్వారా విత్తనాల పంపిణీ

ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో నడుపబడుతున్న పీలేరు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో విత్తనాల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. 2019వ సంవత్సరంలో ప్రారంభమైన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘంలో దాదాపు 800 మంది రైతులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. సంఘం ద్వారా రైతులకు అతి తక్కువ ధరలకు నాణ్యమైన విత్తనాలు పురుగుమందులు ఎరువులను అందించడంతో పాటు ఈసంవత్సరం రైతులకు పెరటితోట పెంపకానికి సంబంధించి పది రకాల విత్తనాలు, 500 మంది వేర ుసెనగ రైతులకు అంతర్ పంటగా ఐదు రకాల విత్తనాలు, 50 మంది రైతులకు పచ్చ రొట్ట ఎరువు కింద 27 రకాల విత్తనాలు కలిపి ఆరు కేజీల చొప్పున మొత్తం 200 మంది రైతులకు అందజేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఏపిమాస్ డైరెక్టర్ శ్రీ వినాయకరెడ్డి, ప్రాజెక్టు మేనేజర్ డాక్టర్ భార్గవి, సి ఇ ఓ ప్రత్యూష గారు, ప్రకృతి వ్యవసాయ నిపుణులు శ్రీ బోదేషావలి, రైతులు పాల్గొన్నారు.

■

ఇక డ్రోన్‌లతో వరి విత్తనాలు వేసుకోవచ్చు!

డ్రోన్లతో వరి సహా అనేక పంటలపై పురుగు మందులు, ఎరువులు చల్లటం ద్వారా కూలీల ఖర్చును, సమయాన్ని రైతులు ఆదా చేసుకుంటూ ఉండటం మనకు తెలుసు. వరి విత్తనాలను వెద పెట్టడానికి ఉపయోగపడే డ్రోన్ కూడా ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చింది. హైదరాబాద్‌కు చెందిన స్టార్టప్ సంస్థ మారుత్ డ్రోన్స్ ఇతర రంగాల్లో డ్రోన్ల వినియోగంతో పాటు వ్యవసాయంలో డ్రోన్ సేవల పైనా విశేషమైన ప్రగతి సాధించింది.

తాజాగా వరి విత్తనాలు వేసే డ్రోన్‌ను రూపొందించింది. పేటెంట్ హక్కులు కూడా పొందింది. పిజెటిఎస్ఎయు, నాబార్డ్ తోడ్పాటుతో క్షేత్రస్థాయి ప్రయోగాలను పూర్తి చేసుకొని వెద పద్ధతిలో వరి విత్తనాలను వరుసల్లో విత్తే డ్రోన్లను ఇఫ్కో తోడ్పాటుతో రైతులకు అందుబాటులోకి తెస్తోంది. డిజిసిఎ ధృవీకరణ పొందిన ఈ డ్రోన్ల కొనుగోలుకు బ్యాంకు రుణాలతో పాటు సబ్సిడీ ఉండటం విశేషం.

గాలిలో ఎగిరే చిన్న యంత్రం డ్రోన్. అన్‌మాన్డ్ ఏరియల్ వెహికల్. అంటే, మనిషి పొలంలోకి దిగకుండా గట్టుమీదే ఉండి వ్యవసాయ పనులను సమర్థవంతంగా చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే అధునాతన యంత్రం. ఇప్పుడు వ్యవసాయంలోని అనేక పంటల సాగులో, ముఖ్యంగా వరి సాగులో, కీలకమైన అనేక పనులకు డ్రోన్ ఉపయోగపడుతోంది. రైతులకు ఖర్చులు తగ్గించటం, కూలీల అవసరాన్ని తగ్గించటం వంటి పనుల ద్వారా ఉత్పాదకతను, నికరాదాయాన్ని పెంపొందించేందుకు డ్రోన్లు ఉపయోగపడుతున్నాయి.

దోమల నిర్మూలన, ఔషధాల రవాణా వంటి అనేక ఇతర రంగాలతో పాటు వ్యవసాయంలో ఉపయోగపడే ప్రత్యేక డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేయటంలో మారుత్ డ్రోన్స్ విశేష కృషి చేస్తోంది.

ప్రేమ్ కుమార్ విస్లావత్, సాయి కుమార్ చింతల, ఐఐటి గౌహతి పూర్వ విద్యార్థి సూరజ్ పెద్ది అనే ముగ్గురు తెలుగు యువకులు 2019లో మారుత్ డ్రోన్స్ స్టార్టప్‌ను ప్రారంభించారు. డేటా ఎనలిటిక్స్, ఇంటర్‌నెట్ ఆఫ్ థింగ్స్, కృత్రిమ మేధ, మెషిన్ లెర్నింగ్ వంటి అధునాతన సాంకేతికతలతో వ్యవసాయ డ్రోన్లను రూపొందించటంపై ఈ కంపెనీ దృష్టి సారించింది.

ప్రొ. జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వ విద్యాలయం (పిజెటిఎస్ఎయు), అగ్రిహబ్, నాబార్డ్ తోడ్పాటుతో రైతుల కోసం ప్రత్యేక డ్రోన్లను రూపకల్పన చేస్తోంది. నల్గొండ జిల్లా కంపసాగర్‌లోని వ్యవసాయ పరిశోధనా స్థానంలో 50 ఎకరాల్లో శాస్త్రవేత్తల పర్యవేక్షణలో గత రెండున్నరేళ్లుగా మారుత్ డ్రోన్లను ప్రయోగాత్మకంగా

ప్రతి సమస్యకు ఎన్నో పరిష్కారాలు, నీకు తెలిసినవి అనేకం వున్నా తెలియనిది ఒక్కటైనా వుంటుంది

పరీక్షించింది. స్థానిక రైతులు పండించే పంటలకు అనువైన రీతిలో ఉండేలా ఈ డ్రోన్లను అభివృద్ధి చేశారు. వరి పంటపై డ్రోన్ల ద్వారా పురుగు మందులు చల్లటానికి సంబంధించి స్టాండర్డ్ ఆపరేటింగ్ ప్రొటోకాల్స్ (ఎస్.ఓ.పి.ల)ను గతంలోనే ఖరారు చేశారు.

డ్రోన్ల సేద్యానిదే భవిష్యత్తు!

తక్కువ నీరు ఖర్చయ్యే వెద పద్ధతిలోనే భవిష్యత్తులో వరి సాగు ఎక్కువగా చేయాల్సిన పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. వెద వరిలో విత్తనాలు వేయటం, ఎరువులు చల్లటం, చీడపీడలను ముందుగానే గుర్తించటం, పురుగు మందులు చల్లటం వంటి అనేక పనులకు డ్రోన్లు ఉపయోగపడతాయి. డ్రోన్ ధర రూ. పది లక్షలు. ఒక్క డ్రోన్‌తోనే పంట వివిధ దశల్లో ఈ పనులన్నీ చేసుకోవచ్చు.

డిజిసిఎ ధృవీకరణ ఉండటం వల్ల డ్రోన్ కొనుగోలుకు వ్యవసాయ మౌలిక సదుపాయాల నిధి కింద 6% వడ్డీకే అనేక పథకాల కింద బ్యాంకులు రుణాలు ఇస్తున్నాయి. రైతుకు 50% సబ్సిడీ వస్తుంది. ఎఫ్‌పిఓ లేదా కస్టమ్ హైరింగ్ సెంటర్లకైతే 75% వరకు సబ్సిడీ వస్తుంది. పది డ్రోన్లు కొని అద్దె సేవలందించే వ్యాపారవేత్తలకైతే రూ. 2 కోట్ల వరకు రుణం కూడా దొరుకుతోంది.

గ్రామీణ యువతకు డ్రోన్ సేవలు ఏడాదిపొడవునా మంచి ఉపాధి మార్గం చూప నున్నాయి. ప్రస్తుం వెద వరి పద్ధతిలో ఆరుతడి పంటగా వరి విత్తనాలను నేరుగా బురద పదును నేలలో విత్తుకోవ డానికి ఉపయోగపడేలా డ్రోన్‌ను రూపొందించారు. ఇప్పటికే నాలుగైదు డ్రోన్ ప్రొటోటైప్‌ల ద్వారా వరివిత్తనాలను వరుసల్లో వెద పెట్టడానికి సంబంధించిన ప్రయోగాలు తుది దశకు చేరుకున్నాయి. ఒకటి, రెండు నెలల్లో దీనికి సంబంధించిన ఎస్.ఓ.పి.లు పూర్తవుతాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

డ్రోన్ విత్తనాలు వెద పెట్టేది ఇలా..

వరి నారు పోసి, నాట్లు వేసే సంప్రదాయ పద్ధతితో పోల్చితే విత్తనాలు వెదజల్లే పద్ధతి అనేక విధాలుగా మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తున్న విషయం తెలిసిందే. వెద వరిలో అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. పొలాన్ని దుక్కి చేసిన తర్వాత పొడి దుక్కిలోనే ట్రాక్టర్ సహాయంతో సీడ్ డ్రిల్‌తో విత్తనాలు వేసుకోవటం ఒక పద్ధతి.

బురద పదును నేలలో ఎక్కువ నీరు లేకుండా డ్రమ్ సీడర్‌ను లాగుతూ మండ కట్టిన వరి విత్తనాలను చేనంతా వేసుకోవటం రెండో పద్ధతి. ఈ రెండు పద్ధతుల కన్నా.. బురద పదును నేలలో డ్రోన్ ద్వారా వరి విత్తనాలను జారవిడవటం మరింత మేలైన పద్ధతి. తక్కువ శ్రమ, తక్కువ సమయంలో తక్కువ ఖర్చుతో పని పూర్తవుతుందని మారుత్ డ్రోన్స్ వ్యవస్థాపకులు చెబుతున్నారు.

ఎకరంలో వరి విత్తటానికి 20 నిమిషాలు..

ఈ విధానంలో వరి నారుకు బదులు దమ్ము చేసిన పొలంలో డ్రోన్ సాయంతో వరి విత్తనాలను క్రమ పద్ధతిలో జారవిడుస్తారు. ఇందుకోసం ఆ డ్రోన్‌కు ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన పైప్ లాంటి సీడ్ డిస్పెన్సింగ్ డివైన్‌ను అమర్చుతారు. ఆ డివైన్‌కు డ్రోన్‌కు నడుమ వరి విత్తనాలు నిల్వ వుండేలా బాక్స్‌ను ఏర్పాటు చేస్తారు. దీని ద్వారా 5 వరుసల్లో వరి విత్తనాలు బురద పదునుగా దమ్ము చేసిన పొలంలో విత్తుతారు. వరి మొక్కల మధ్య 10 సెం.మీ.లు, వరుసల మధ్య 15 సెం.మీ.ల దూరంలో విత్తుతారు.

మారుత్ డ్రోన్స్ సి ఇ ఓ

సాధారణంగా నాట్లు వేసే పద్ధతిలో ఎకరానికి 20–25 కిలో విత్తనం అవసరమైతే ఈ పద్ధతిలో 8–12 కిలోల విత్తనం సరిపోతుంది. సన్న రకాలైతే 10–11 కిలోల విత్తనం చాలని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. 20 నిమిషాలకు ఒక ఎకరం చొప్పున రోజుకు ఒక డ్రోన్ ద్వారా 20 ఎకరాల్లో విత్తనాలు వెదపెట్టవచ్చు. సాళ్లు వంకర్లు లేకుండా ఉండటం వల్ల కలుపు నివారణ సులువు అవుతుందని, గాలి బాగా సోకటం వల్ల చీడపీడల ఉధృతి కూడా తగ్గుతుందని చెబుతున్నారు. వెదపద్ధతి వల్ల తక్కువ నీటితోనే వరి సాగు చేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వరి నారుమడిని సిద్ధం చేసుకోవడం ఇలా!

వరి నారుమడి తయారీకి రెండు వారాల ముందు రెండు గుంటల మడికి 2 క్వింటాళ్ల బాగా మాగిన పశువుల ఎరువును వేసి 2, మూడు పర్యాయాలు కలియదున్నాలి.

- ఎకరం పొలం నాటుకోవడానికి రెండు గుంటల మడిలో అతి సన్న గింజ రకాలైతే 15 కిలోలు, సన్న గింజ రకాలైతే 20కిలోలు, దొడ్డు రకం గింజలైతే 25 కిలోల విత్తనం ఎత్తు మడిలో చల్లుకోవాలి.
- వరి విత్తనం దట్టంగా చల్లుకుంటే నారు పెరుగుదల బలహీనంగా ఉంటుంది.
- రెండు గుంటల(200చ.మీ.) నారుమడికి 2 కిలోల నత్రజని (కిలో విత్తనం చల్లే ముందు, మరో కిలో విత్తనాన్ని విత్తిన 12-14 రోజులకు), కిలో భాస్వరం, కిలో పొటాష్ ఎరువులను వేసుకోవాలి.
- మొలకకట్టిన విత్తనాన్ని చల్లి, వారం రోజులు ఆరు తడులు ఇవ్వాలి.
- ఆరు తడులు ఇచ్చిన తర్వాత మొక్క దశలో పలుచగా నీరు ఉంచాలి.
- జింక్ లోపనివారణకు లీటరు నీటికి 2 గ్రాముల జింక్ సల్ఫేట్ కలిపిన ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేయాలి.
- నారుమడిలో ఊద, ఒడిపిలి వంటి గడ్డి జాతి కలుపు నివారణకు వరి విత్తనాలను విత్తిన 15-20 రోజులకు సైహలోఫాప - పి - బ్యూటైల్ 1.5 మిల్లీలీటర్ లేదా అన్ని రకాల కలుపు ఉన్నప్పుడు బిస్‌పైరీ బ్యాక్ సోడియం 0.5 మిల్లీ లీటరును ఒక లీటరు నీటికి చొప్పున కలపాలి. విత్తిన 10-12 రోజులకు పిచికారీ చేసుకోవాలి.
- నారు పీకడానికి వారం రోజుల ముందు ఎకరాకు సరిపోయే నారుమడికి 800 గ్రాముల కార్బోఫ్యూరాన గుళికలు చల్లుకోవాలి.
- పందులు, కోతుల నుంచి రక్షణ పొందేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.
- నాటు వేసే సమయంలో వరి నారును దూరం నుంచి విసరకూడదు.

హెక్టారుకు రూ.5 వేలు ఆదా..

వెద వరి (డైరెక్ట్ సీడింగ్ రైస్-డిఎస్ఆర్) సాగు పద్ధతిలో డ్రోన్లను వాడటం ద్వారా కూలీల బాధ లేకుండా చప్పున పని పూర్తవ్వటమే కాకుండా సాగు ఖర్చు సీజన్‌కు హెక్టారుకు రూ. 5 వేలు తగ్గుతుందని మారుత్ డ్రోన్స్ సీఈవో ప్రేమ్ కుమార్ విస్లావత్ అంచనా. డ్రోన్ సాయంతో సకాలంలో పురుగుమందులు సకాలంలో చల్లటం వల్ల చీడపీడల నియంత్రణ జరిగి హెక్టారుకు 880 కిలోల ధాన్యం అధిక దిగుబడి వస్తుందన్నారు. రైతుకు హెక్టారుకు రూ.21,720 ఆదనపు ఆదాయం వస్తుందని ఆయన చెబుతున్నారు.

700 మందికి డ్రోన్ పైలట్ శిక్షణ..

మారుత్ డ్రోన్స్ పిజెటిఎస్ఎయుతో కలసి ఏర్పాటుచేసిన అకాడమీ ద్వారా డ్రోన్ల నిర్వహణపై శిక్షణ ఇస్తోంది. రైతులు, స్వయం సహాయక బృందాల మహిళలకు, ఎఫ్‌పిఓ సభ్యులకు, వ్యవసాయ పట్టభద్రులకు, పదో తరగతి పాసైన యువతీ యువకులు ఈ శిక్షణకు అర్హులు. ఈ అకాడమీద్వారా ఇప్పటికే 700మంది శిక్షణ పొందారు.అందులో 150 మంది స్వయం సహాయక బృందాల మహిళలు కూడా ఉన్నారు.

డిజిసిఎ ఆమోదం వున్న ఈ వారం రోజుల శిక్షణ పొందిన వారికి పదేళ్ల పైలట్ లైసెన్స్ వస్తుంది. వ్యవసాయ సీజన్‌లో డ్రోన్ పైలట్‌కు కనీసం రూ. 60-70 వేల ఆదాయం వస్తుందని ప్రేమ్ వివరించారు. ఈ డ్రోన్ పైలట్ శిక్షణ పొందిన వారు వ్యవసాయంతో పాటు మరో 9 రంగాల్లో డ్రోన్లను వినియోగించవచ్చు. ఏడాది పొడవునా ఉపాధి పొందడానికి అవకాశం ఉంది.

(సాక్షి సౌజన్యంతో ...)

తెలంగాణలో రైతుల రుణాల మాఫీకి మార్గదర్శకాలు!

వ్యవసాయాన్ని పండుగ చేయడమే కాంగ్రెస్ విధానమని, రైతులకు ఏక కాలంలో రూ. 2 లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కేబినెట్ సమావేశం ముగిసిన అనంతరం ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. "కాంగ్రెస్ పార్టీ, సోనియా గాంధీ.. ఏదైనా మాట చెబితే అది శిలాశాసనం. ఎలాంటి పరిస్థితులు వచ్చినా ఎదుర్కొని నిలబడి.. ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవడం మా నాయకుల గొప్పతనం... కమిట్ మెంట్. 2022 మే 6 వరంగల్ రైతు డిక్లరేషన్ సభలో రాహుల్ గాంధీ రుణమాఫీ హామీ ఇచ్చారు. రాహుల్ గాంధీ ఇచ్చిన హామీ మేరకు 2 లక్షల రూపాయల వరకు పంట రుణాలు మాఫీ చేయాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది.

తెలంగాణ రాష్ట్రం వచ్చిన తర్వాత గత ప్రభుత్వం 2014, 2018లో రుణమాఫీ చేసింది. మొదటిసారి రూ.16 వేల కోట్లు, రెండో సారి రూ.12 వేల కోట్లు రుణమాఫీ చేసింది. అప్పటి ప్రభుత్వం 2018 డిసెంబరు 11 కటాఫ్ తేదీగా నిర్ణయించింది. మా ప్రభుత్వం 2018 డిసెంబరు 12 నుంచి మొదలు పెట్టి.. 2023 డిసెంబరు 9 వరకు కటాఫ్ తేదీగా పరిగణనలోకి తీసుకుంది. ఐదేళ్ల మధ్య కాలంలో ఈ రాష్ట్రంలో ఉన్న రైతులు తీసుకున్న రుణాలు రూ. 2లక్షల వరకు మాఫీ చేయాలని కేబినెట్ నిర్ణయించింది. రుణమాఫీతో 47 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ది చేకూరనుంది. రైతు భరోసా అమలుపై మంత్రివర్గ ఉప సంఘం వేశాం. జులై 15 లోపు ఉప సంఘం నివేదిక ఇస్తుంది. ఆ నివేదిక ఆధారంగా రైతు భరోసా విధివిధానాలు ఖరారు చేస్తాం. రుణమాఫీ కోసం రూ.31వేల కోట్లు అవసరమని అంచనా వేశాం. రుణమాఫీకి సంబంధించి ప్రభుత్వ నిర్ణయాలను ఇకపై మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు, పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి అందిస్తారు" అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు.

రుణమాఫీకి సంబంధించి విధివిధానాలను త్వరలో ప్రకటిస్తామని... విడతలవారీగా కాకుండా ఏకకాలంలో రుణమాఫీ చేసి రైతులకు ఊరట కలిగిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ అన్నారు.

సిద్దిపేట జిల్లాలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ... వరంగల్ డిక్లరేషన్లో భాగంగా రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ చేస్తామని రాహుల్ గాంధీ చెప్పారని... ఆ హామీని నెరవేరుస్తున్నామన్నారు. ఏ రోజు నుంచి రుణమాఫీ అమలు అవుతుందనేది త్వరలోనే విధి విధానాలు వస్తాయన్నారు. ఇందుకు సంబంధించి జీవో విడుదల చేస్తామన్నారు. గతంలో విడతల వారీగా రుణమాఫీ జరిగేదని... ఇప్పుడు అలా ఉండదన్నారు. ■

ఎస్ హెచ్ జి మహిళలకు తోడ్పాటు

అప్పు తీసుకొని, ఆర్థికపరమైన సమస్యలతో ఇబ్బంది పడే స్వయంసహాయ సంఘాల (ఎస్ హెచ్ జి ల) మహిళలకు తెలంగాణా సర్కారు శుభవార్త చెప్పింది.

- ఎస్ హెచ్ జి లో ఉన్న మహిళ ఏదైనా కారణంతో మరణిస్తే వారి పేరు మీద ఉన్న మొత్తం రుణం మాఫీ అవుతుంది.
- అంతేకాదు ఆ తర్వాత వారి కుటుంబానికి రూ. 10 లక్షల బీమా సాయం కూడా అందనుంది.
- అంటే ఆ మహిళ కుటుంబంపై ఎలాంటి భారం పడకుండా ఆ మొత్తం అప్పును ప్రభుత్వమే చెల్లిస్తుంది.
- స్త్రీ నిధి ద్వారా తీసుకున్న రుణాలకు కూడా ఈ బీమా వర్తిస్తుందని సమాచారం.
- మహిళా గ్రూప్ సభ్యురాలు చనిపోతే యాక్సిడెంటల్ బీమా కింద రూ.10 లక్షల వరకు మృతురాలి కుటుంబానికి ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయం అందిస్తుంది.
- అయితే, గ్రూప్ లోన్ తీసుకుంటే మాత్రం ఆ మొత్తాన్ని ఆమె కుటుంబమే చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ■

ఎఫ్‌పిఓ కోసం వెబ్‌సైట్ రూపకల్పన

పీలేరులోని పీలేరు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ కోసం స్థానిక సిఎస్‌ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల తృతీయ ఏడాది విద్యార్థులు వెబ్‌సైట్ రూపకల్పన చేశారు. ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో 2018 నుంచి పీలేరు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంఘం నడుస్తోంది. ఈ సంఘంలో పీలేరు, కెవిపల్లి మండలాలకు చెందిన 800 మంది రైతులు సభ్యులుగా ఉన్నారు. వారందరూ ఇప్పటికే తమ ఉత్పత్తులను సంఘం ద్వారా విక్రయించుకుంటున్నారు. విక్రయాలలో మరింత అభివృద్ధి సాధించేందుకు ప్రత్యేక వెబ్ సైట్ ఉంటే బాగుంటుందన్న ఆలోచనతో పీలేరుకు

వెబ్‌సైట్‌ను ప్రదర్శిస్తున్న విద్యార్థులు

చెందిన ప్రముఖ ప్రకృతి వ్యవసాయ నిపుణుడు బోధిషావలి స్థానిక సిఎస్‌ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల విద్యార్థుల ద్వారా వైబ్సైట్ తయారు చేయించారు. వెబ్సైట్ తయారీకి ప్రత్యేక నిపుణులు ఉన్నప్పటికీ విద్యార్థులకు రైతు సాధకబాధలపై అవగాహన కల్పించాలన్న లక్ష్యంతో విద్యార్థులను ఎంచుకున్నారు.

సిఎస్‌ఆర్ డిగ్రీ కళాశాలలో బీఎస్సి, ఎంపిసిఎస్ తృతీయ సంవత్సరం డిగ్రీ చదువుతున్న మహేష్, జయసింహ, గణేష్, హేమంత్, హరిప్రసాద్, వెంకటేష్ వెంకటేశ్వర, ఆయాన్ జట్టుగా ఏర్పడి, దాదాపు 20 రోజులు శ్రమించి, పీలేరు ఎఫ్‌పిఒ డాట్ ఒఆర్‌జి పేరుతో ప్రత్యేక వెబ్‌సైట్ తయారు చేశారు. తాము తయారుచేసిన వెబ్‌సైట్ విశేషాలు, దానిని ఉపయోగించుకునే విధానం, ఆన్ లైన్‌లో క్రయవిక్రయాల గురించి సిఎస్‌ఆర్ కాలేజీలో రైతులకు వివరించారు.

ఈ సందర్భంగా పలువురు రైతులు మాట్లాడుతూ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుంటే లాభదాయక ఉపయోగాలు ఉంటాయన్న పలువురు అధికారుల సూచనల మేరకు వెబ్‌సైట్ తయారీకి పూనుకున్నామని తెలిపారు. తమకు సహకరించిన సిఎస్‌ఆర్ విద్యార్థులు, కళాశాల యాజమాన్యానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు కార్యక్రమంలో ఏపిమాస్ డైరెక్టర్ వినాయకరెడ్డి, ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ డాక్టర్ భార్గవి, సీఈఓ ప్రత్యూష, డైరెక్టర్లు శ్రీనివాసులురెడ్డి, శ్రీదేవి, రెడ్డమ్మ పాల్గొన్నారు.

(ప్రజాశక్తి సౌజన్యంతో ...)

తెలంగాణా అంతటా మహిళా శక్తి క్యాంటీన్లు

రాష్ట్రంలో మహిళా శక్తి క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి వెల్లడించారు. మహిళా సంఘాలను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేయాలన్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు రెండేళ్లలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 150 మహిళా శక్తి క్యాంటీన్లు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. గ్రామైక్య సంఘాలకు వీటి నిర్వహణ బాధ్యతలు అప్పగిస్తామని తెలిపారు. కలెక్టరేట్లు, దేవాలయాలు, బస్టాండ్లు, పారిశ్రామిక, పర్యాటక ప్రాంతాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాల వద్ద ఈ క్యాంటీన్లను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు చెప్పారు.

బెంగాల్‌లోని దీదీ కా రసోయ్, కేరళలోని క్యాంటీన్లపై ఇప్పటికే అధ్యయనం చేసినట్లు సీఎస్ వివరించారు. వీటి నిర్వహణపై మహిళా సంఘాలకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ మేరకు వివిధ శాఖల అధికారులతో సీఎస్ సమీక్ష నిర్వహించారు. మహిళ శక్తి క్యాంటీన్ల పనితీరు, నిర్వహణ, అవసరమైన స్థలం తదితర వివరాలతో రోడ్ మ్యాప్ తయారు చేయాలని గ్రామీణాభివృద్ధి, పంచాయితీ రాజ్ శాఖ కమిషనర్‌ను సీఎస్ ఆదేశించారు.

గారడీతో కల నెరవేరదు; తపన పడాలి, పట్టుదల పెరగాలి, చెమట చిందించాలి

తెలంగాణాలో భారీగా ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలు!

తెలంగాణాలో రైతుల ఆదాయం రెట్టింపు చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నడుం బిగించింది. ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగుకు ప్రోత్సాహం, ఉపాధి కల్పన లక్ష్యాలుగా పెద్ద ఎత్తున ఆహార శుద్ధి పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. వరి, పత్తి, మిర్చి, పసుపు, సోయాబీన్, వేరుసెనగ, మొక్కజొన్న పంటల సాగులో రాష్ట్రం ప్రముఖ స్థానంలో ఉన్నా రైతులు ఎక్కువగా స్థానిక మార్కెట్లపైనో, వ్యాపారుల పైనో ఆధారపడుతున్నారు. ముందు వర్షాభావం, అకాల వర్షాలు, చీడపీడలు, నకిలీవిత్తనాల వల్ల రైతులు నష్టపోతు న్నారు. ఈ నేపథ్యంలో అన్నదాతలకు సాగును లాభసాటిగా మార్చేందుకు వీలుగా ఆహారశుద్ధిరంగంద్వారా ఊతమివ్వా లని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. వ్యవసాయశాఖ మంత్రి శ్రీ తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదేశాలమేరకు ఇందుకు సంబంధిం చిన కార్యాచరణను అధికారులు సిద్ధం చేస్తున్నారు.

భారీగా పరిశ్రమలు

మూడేళ్ల క్రితం 32 జిల్లాల్లో ఆహారశుద్ధి ప్రత్యేక మండళ్ళ ఏర్పాటుకోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూసేకరణకు ఆదేశించింది. వీటిలో హనుమకొండ, మహబూబ్‌నగర్, మహబూబాబాద్, ఖమ్మం, కరీంనగర్, సిద్దిపేట, రంగారెడ్డి, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో 225 ఎకరాల చొప్పున భూసేకరణ జరిగింది. ఈ ఎనిమిది జిల్లాల్లో భూములు సిద్ధంగా ఉన్నందున అక్కడ పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు సంస్థలను ఆహ్వానించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ముందుగా దరఖాస్తులు తీసుకొని అందులో అర్హమైన వాటికి భూములను కేటాయిస్తారు. మిగిలిన జిల్లాల్లో ప్రత్యేక మండళ్ల ద్వారానే కాకుండా భూములు అందుబాటులో ఉంటే ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు అవకాశం కల్పిస్తారు. అలాగే మహిళలను కోటీశ్వర్లుగా మారుస్తామని ప్రభుత్వం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. దీనికి అనుగుణంగా మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా గ్రామాల్లో పంటలు, కూర గాయలు, పండ్ల తోటల ఉత్పత్తుల ఆధారంగా ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమలు నెలకొల్పాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా మొదట సంఘాల సభ్యులకు మండల కేంద్రాల్లో శిక్షణ ఇస్తారు. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం రుణ సదుపాయం కల్పిస్తుంది. వీరు తయారుచేసిన ఉత్పత్తుల కొనుగోళ్లు, ఎగుమతులకు అవసరమైన సహకారం అందించనున్నారు.

ఏ జిల్లాలో ఏ పరిశ్రమ : నివేదిక సిద్ధం

ఇప్పటికే జిల్లాల వారీగా ఏయే పంటలకు సంబంధించిన ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేయవచ్చో ఒక నివేదికను వ్యవసాయ, ఉద్యానశాఖలు సిద్ధం చేశాయి.

వరంగల్ : మిర్చి, పసుపు

మెదక్: సెనగలు, సీతాఫలాలు, ఉల్లిగడ్డ

మహబూబ్‌నగర్: తృణధాన్యాలు, సీతాఫలాలు

నిజామాబాద్: పసుపు, మొక్కజొన్న

వికారాబాద్: తృణధాన్యాలు, కూరగాయలు

భద్రాద్రి: మిర్చి, జీడిపప్పు

సూర్యాపేట: కూరగాయలు, పాలు

కరీంనగర్: కూరగాయలు

గద్వాల: వేరుసెనగ

మహబూబాబాద్: మిర్చి, పండ్లు

హనుమకొండ: పప్పులు, తృణధాన్యాలు

ములుగు: మిర్చి

సిద్దిపేట: కూరగాయలు, మొక్కజొన్న, పండ్లు

ఆసిఫాబాద్: పప్పుధాన్యాలు పెద్దపల్లి: కూరగాయలు

నల్గొండ: బత్తాయి

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి: ద్రాక్ష

యాదాద్రి: పాడి ఉత్పత్తులు

భూపాలపల్లి: కూరగాయలు

జగిత్యాల: మామిడి

రంగారెడ్డి: పండ్లు, కూరగాయలు

ఖమ్మం: మిర్చి, పండ్లు, కూరగాయలు

సిరిసిల్ల: చేపలు

కామారెడ్డి: మొక్కజొన్న, చెరకు

నాగర్‌కర్నూల్: మామిడి, వేరుసెనగ

నారాయణపేట: సేంద్రియ పప్పు

మంచిర్యాల: కూరగాయలు, పండ్లు

ఆదిలాబాద్: సోయాబీన్, సీతాఫలాలు, కూరగాయలు

వనపర్తి: వేరుసెనగ

అన్నదాతలకు అన్ని విధాలా మేలు

–మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

అకాల వర్షాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వల్ల రైతులు నష్టపోకుండా, వ్యవసాయ, ఉద్యాన పంటల ఉత్పత్తులకు సంబంధించిన ఆహారశుద్ధి పరిశ్రమలను ఏర్పాటు చేయాలని నిర్ణయించాం. ప్రతి జిల్లాలో యూనిట్లు నెల కొల్పేలా ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించాం. ప్రతిపాదనలు తెప్పించుకుని జిల్లాల్లో గుర్తించి స్థలాలు కేటాయిస్తాం. ఆహారశుద్ధి మండళ్లకు గుర్తించిన పార్కులు, జోన్లలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించి, ప్రభుత్వం తరఫున అన్నిరకాల తోడ్పాటు అందిస్తాం. ప్రైవేట్ పెట్టుబడిదారులకు కావాల్సిన సహకారాన్ని అందిస్తాం. ఈ పరిశ్రమల ద్వారా రైతులకు అన్ని రకాలుగా మేలు కలుగుతుందని మంత్రి శ్రీ తుమ్మల నాగేశ్వరరావు పేర్కొన్నారు. ■

వానాకాలంలో ఆరోగ్యకర ఆహారం

(10వ పేజీ తరువాయి)

- ముఖాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. తేమను తీసేయాలి.
- మందారపూలు, మందార ఆకుల రసం, నిమ్మ, అలవెరాలాంటి సహజమైన ఉత్పత్తులతో ఫేస్‌మాస్క్ వేసుకోవాలి. దీనివల్ల మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. మొటిమలు, దద్దుర్లు రావు.
- చర్మాన్ని చల్లబరిచేందుకు క్లెన్సింగ్, టోనింగ్, మాయిశ్చరైజింగ్ చేయాలి.
- వర్షాకాలం సింథటిక్, బిగుతైన దుస్తులను వాడకూడదు, దద్దుర్లు వచ్చే అవకాశం ఉంది.
- విటమిన్‌ఎ, సి ఉండే టమాటాను ఆహారంలో ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మకణాలు డ్యామేజ్ కావు. నల్లని మచ్చలు తొలగిపోతాయి. కొల్లాజిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.
- ఆపిల్, అరటి, దానిమ్మ తినాలి. తాజా పండ్లనే తినాలి.
- వేడివేడి ఆహారపదార్థాలనే తినాలి. ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తినకూడదు.
- అల్లం టీ ప్రతిరోజూ తాగాలి. దీనివల్ల మూడ్ మారుతుంది.
- ముఖ్యంగా ఫేస్ మాస్క్ విషయానికి వస్తే పసుపుతో మాస్క్ వేసుకోవటం వల్ల ఎలాంటి చర్మసమస్యలు తలెత్తవు.
- మేకప్ వేసుకోకపోవటం మంచిది. ప్రతిరోజూ రెండు, మూడుసార్లు చర్మాన్ని శుభ్రపరచుకోవాలి.
- వీలైనంతవరకూ గోరువెచ్చని నీటిని తాగాలి. ముఖ్యంగా వార్షాకాలంలో చర్మం, జుట్టు తడవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం తప్పనిసరి.

– ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో ■

అంచెలంచెలుగా మూడు నెలలలో ఆరోగ్యం!

హైదరాబాద్, వైజాగ్, విజయవాడ, వరంగల్... ఇలా నగరం, పట్టణం ఏదైనా ఇటీవల అడుగుకో హోటల్ వెలుస్తోంది. ఇంటర్నెట్ పుణ్యమాని దేశవిదేశాల్లో దొరికే ఆహార పదార్థాలన్నీ మన వీధుల్లోకి వస్తున్నాయి.

వయసుతో సంబంధం లేకుండా... వద్దువద్దను కుంటూనే ఇలాంటి ఆహారాన్ని రోజూ తింటున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఫలితంగా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు బాధితులు పెరుగుతున్నారు. ఇవన్నీ నియంత్రణలో ఉండాలంటే క్రమం తప్పని వ్యాయామం, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు పాటించడం తప్పనిసరనేది అందరికీ తెలిసిందే.

కానీ అత్యధికుల్లో ఆరంభ శూరత్వం ఉంటుంది. ఎలాగైనా వ్యాయామం చేయాలనే ఆలోచనతో కసిగానే ప్రారంభిస్తారు. వారంపాటు రోజుకు 30-40 నిమిషాలు నడుస్తారు. కొద్దిరోజులకే ఏదో ఒక వంకతో ఆపేస్తారు. చాలామంది ఉప్పు, చక్కెరలను ఉన్నట్టుండి తగ్గించేస్తారు. జిహ్వ చాపల్యం తట్టుకోలేక వారం తిరక్కముందే... మళ్లీ మొదటికొస్తారు.

కొన్ని రోజులయ్యాక ఈ సమస్య నుంచి బయటపడటం ఎలా? ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎలా? హానికరమైన ఆహార పదార్థాల నుంచి, బద్ధకపు జీవన విధానం నుంచి విముక్తి లభించేదెలా... అంటూ మథనపడుతుంటారు. ఇలాంటి వారి కోసమే అమెరికాకు చెందిన ప్రఖ్యాత వైద్య సంస్థ 'మయో క్లినిక్' ఇటీవల ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. 'ఆరోగ్యానికి ఒక్కో మెట్టు'పై నిర్వహించిన ఈ అధ్యయన నివేదికను ఇటీవల విడుదల చేసింది. దీర్ఘ కాలం వ్యాయామాన్ని కొనసాగించాలంటే అంచెలంచెలుగా శారీరక శ్రమను పెంచుకుంటూ పోవడమే సరైన మార్గమంది.

మూడు వారాల నుంచి మూడు నెలల ప్రణాళిక

ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక ఒత్తిడి.. ఇవన్నీ ఒకదానితో మరొకటి ముడిపడి ఉంటాయి. ఒక్కో దాన్ని నెమ్మదిగా గాడిలో పెట్టుకుంటూ వెళితే దీర్ఘకాల ప్రయోజనాలుంటాయి. మూడు వారాల నుంచి మూడు నెలల్లో మార్పు వచ్చేలా ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. వీటిని కూడా

ముందుగా ఒక వారానికి లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవాలి. ఆ వారంలో అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నాక... మరో వారంలో ఇంకో లక్ష్యానికి సిద్ధమవ్వాలి. అలా ఒక్కో వారాన్ని అధిగమించుకుంటూ దీర్ఘకాల లక్ష్యం దిశగా దూసుకెళ్లాలి.

ఉప్పు, చక్కెర, జంక్‌ఫుడ్‌నూ ఒకేసారి మానొద్దు

అధిక కొవ్వు, ఎక్కువ ఉప్పు, మోతాదుకు మించిన చక్కెర ఉండే జంక్‌ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండాలనే లక్ష్యం పెట్టుకుని, తక్షణమే మానేయడం ఇబ్బందే. నిజానికి ఏళ్లుగా తింటున్న ఆ ఆహారమేమీ విషం కాదు. కానీ, ఎక్కువ తీసుకుంటే ముప్పు ఉంటుందనేది నిజం. అందుకే క్రమేణా ఈ అలవాటు నుంచి బయటపడాలి. రోజూ తీసుకునే వాటిని... తొలుత వారంలో రెండు రోజులు తినాలి. ఆ

తర్వాత వారంలో ఒక రోజుకు పరిమితం చేయాలి. అనంతరం నెలా, రెణ్నెల్లకోసారి స్వల్ప మోతాదులో తినడం అలవర్చుకోవాలి. రోజుకోరకమైన అనారోగ్య ఆహారాన్ని తగ్గించి.. దాని బదులు పండ్లు, కూరగాయలు వంటివి అలవాటు చేసుకోవాలని అధ్యయనం సూచించింది. బరువు విషయంలోనూ నెల రోజుల్లో 15-20 కిలోలు తగ్గాలనే తరహాలో లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోవద్దని, క్రమంగా తగ్గాలని సూచించింది.

కంటి నిండా నిద్ర తప్పనిసరి

నిద్ర సరిగా పోకపోతే.. ఆ ప్రభావం మొత్తం దినచర్యపై పడుతుంది. ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తే వ్యాయామం చేయడానికి సమయం ఉండదు. కొందరికైతే తినడానికి కూడా సమయం లేకుండా పరుగెత్తాల్సి వస్తుంది. నిద్ర తక్కువైతే .... 'క్రానిక్ స్ట్రెస్ సిండ్రోమ్' వస్తుంది. దీనివల్ల కీళ్లు, కండరాలు, ఒళ్లు నొప్పులు వేధిస్తుంటాయి. అందుకని రోజుకు కనీసం ఏడు గంటలపాటు నిద్రపోవాలంది.

అంచెలంచెల వ్యాయామంతో స్థిరత్వం...

సాధారణంగా వారానికి కనీసం ఐదు రోజులు.. రోజుకు కనీసం 30 నిమిషాలపాటు శారీరక వ్యాయామం చేయాలని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. అయితే అసలు వ్యాయామమే చేయని వారికి ఇది కూడా ప్రారంభంలో చాలా కష్టమే. అలాంటి వారి కోసం మయో క్లినిక్ అధ్యయనం పలు కీలక సూచనలు చేసింది.

తొలుత రోజుకు పది నిమిషాలతో శారీరక వ్యాయామాన్ని మొదలుపెట్టి... రెండు రోజులకోసారి ఐదు నిమిషాల చొప్పున పెంచుకుంటూ.... మూడు వారాల్లో రోజుకు 30 నిమిషాలపాటు శారీరక వ్యాయామం చేసేలా సిద్ధం కావాలని సూచించింది. ఇలా అంచెలంచెలుగా చేస్తే.... స్థిరత్వం ఉంటుందని, తర్వాత దీర్ఘకాలం పాటు వ్యాయామం చేయగలుగుతారంది.

ధూమపానానికి మినహాయింపులే వద్దు

ధూమపానాన్ని మాత్రం వెంటనే ఆపేయాలి. రోజుకు రెండు తగ్గిస్తామంటూ ముందుకెళితే.. ఎప్పటికీ ఆ ఊబి లోంచి బయటపడలేరు. ధూమపానాన్ని ఆపేసిన ఒక ఏడాది వ్యవధిలో దానివల్ల ఎదురయ్యే ముప్పు 50 శాతానికి తగ్గిపోతుంది. రెండేళ్లు ఆపేస్తే సాధారణ ఆరోగ్యం సమకూరుతుంది. ఉన్నట్టుండి సిగరెట్లు ఆపేయడం వల్ల దుష్ఫలితాలు ఎదురైతే.. ప్రత్యామ్నాయంగా నికోటిన్ ప్యాచెస్, గమ్స్ వంటి వాటిని వాడొచ్చని అధ్యయనం సూచించింది.

గుండెకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు కూడా

నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి... ఆహార, వ్యాయామాల్లో స్థిరత్వాన్ని సాధిస్తే గుండె సహా అన్ని అవయవాలకూ మేలు జరుగుతుంది. గుండెకు స్టెంట్ వేయించుకున్నవారు, బైపాస్ శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నవారు కూడా నెమ్మదిగా మొదలుపెట్టి.. క్రమేణా పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. వీళు వ్యాయామాన్ని నడకతో మొదలుపెట్టడం మంచిది. రోజూ కొద్ది కొద్దిగా వేగాన్ని, సమయాన్ని పెంచుకుంటూ వెళ్లాలి. కొంతకాలం తర్వాత.. వీరు టెన్నిస్, గోల్ఫ్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ వంటి శారీరక వ్యాయామాలను కూడా చేయొచ్చు. మరీ గుండె పంపింగ్ తగ్గిపోతే చేయవద్దని చెబుతాం గానీ.. లేకపోతే చేయొచ్చు. వీరు బరువులు ఎత్తకూడదు. కొండలు, గుట్టలు ఎక్కకూడదు. మరీ వేగంగా పరుగెత్తడం వంటివి చేయొద్దు.

- డాక్టర్ ఎ.వి.ఆంజనేయులు, సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్

■

మొరిగే కుక్కతో ముప్పు లేదు, మొరగని కుక్కతోనే ముప్పంతా

పి ఎం కిసాన్ నిధి సొమ్ము జమ అయిందా, లేదా ?

నరేంద్ర మోదీ నూతన సర్కార్ 17వ విడత పీఎం-కిసాన్ నిధి సాయాన్ని ఇటీవలే విడుదల చేసింది. సుమారు రూ. 20,000 కోట్లు మొత్తాన్ని ప్రధాని నరేంద్రమోదీ కొత్త ప్రభుత్వంలో మొదటి సంతకంగా విడుదల చేశారు. అయితే ఈ డబ్బులు ఖాతాల్లో పడ్డాయో లేదో ఆన్‌లైన్‌లో చెక్ చేసుకోవచ్చు.

రైతు సంక్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ ప్రధాని నరేంద్రమోదీ సారథ్యంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం 2018లో ప్రధానమంత్రి కిసాన్ సమ్మాన్ నిధి (పిఎం-కిసాన్) పథకాన్ని ప్రారంభించింది. వ్యవసాయం, అనుబంధ కార్యకలాపాల విషయంలో రైతులకు ఆర్థిక సహాయం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యంగా ఉంది.

అర్హులైన రైతులకు ప్రతి నాలుగు నెలలకు రూ. 2,000 చొప్పున ఏడాదికి రూ. 6,000 మొత్తం నేరుగా బ్యాంక్ ఖాతాల్లోనే జమ చేస్తోంది.

ఈ పథకం ద్వారా సుమారు 9.3 కోట్ల మంది రైతులకు లబ్ది పొందుతున్నారు. ఇక ముచ్చటగా మూడవసారి ఏర్పడిన నరేంద్రమోదీ నూతన సర్కార్ 17వ విడత సాయం జూన్ 18న విడుదల చేసింది.

ఈ మేరకు సుమారు రూ. 20,000 కోట్లు మొత్తాన్ని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కొత్త ప్రభుత్వంలో మొదటి సంతకంగా మంజూరు చేశారు. అయితే ఈ డబ్బులు ఖాతాల్లో పడతాయో లేదో ఆన్‌లైన్‌లో చెక్ చేసుకోవచ్చు.

1. పీఎం కిసాన్ ఆఫీషియల్ వెబ్‌సైట్‌ని ఓపెన్ చేయండి.
2. బెనిఫిషియరీ స్టేటస్ పేజీని క్లిక్ చేయాలి
3. బెనిఫిషియరీ స్టేటస్‌పై క్లిక్ చేయాలి
4. ఆధార్ లేదా ఖాతా నంబర్‌ను రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి
5. గెట్ డేటాపై క్లిక్ చేయండి
6. బెనిఫిషియరీ స్టేటస్‌లోకి వెళ్లి పేమెంట్ పడిందో లేదో చెక్ చేసుకోవచ్చు.

ఈ-కేవైసీ తప్పనిసరి

పీఎం-కిసాన్ నిధి ప్రయోజనం పొందుతున్న రైతులు ఇటీవలే విడుదలైన 17వ ఇన్‌స్టాల్‌మెంట్‌తో పాటు ఆ తర్వాతి పేమెంట్లను పొందాలంటే ఈ-కేవైసీని తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలి. రెండు మార్గాల్లో ఈ-కేవైసీని పూర్తి చేయవచ్చు.

ఓటీపీ విధానంలో ఈ-కేవైసీ

1. పీఎం-కిసాన్ వెబ్‌సైట్ ఓపెన్ చేయాలి. (https://pmkisan.gov.in/).
2. ఫార్మర్స్ కార్నర్ సెక్షన్ కింద ఉండే ఈ-కేవైసీ ఆప్షన్‌పై క్లిక్ చేయాలి. ఆధార్ నంబర్, రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్ రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి
3. మొబైల్‌కు వచ్చిన ఓటీపీని ఎంటర్ చేసి ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది.

బయోమెట్రిక్ ఆధారిత ఈ-కేవైసీ

1. లబ్దిదారులు కామన్ సర్వీస్ సెంటర్ (సిఎస్‌సి) లేదా రాష్ట్ర సేవా కేంద్రానికి వెళ్లాలి.
2. ఆధార్ కార్డ్, రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్‌ను చెప్పాల్సి ఉంటుంది
3. సీఎస్‌సీ ఆపరేటర్ లబ్దిదారుల వేలిముద్ర లేదా ఐరిస్ స్కాన్ చేసి బయోమెట్రిక్ అథంటికేషన్‌ను పూర్తి చేస్తారు. ఈ విధంగా రైతులు ఈ-కేవైసీ ప్రక్రియను పూర్తి చేసి ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా పీఎం-కిసాన్ నిధి ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

■

సహనంతో వేచివుండే వారికి సకలం సమకూరుతాయి

రైళ్ళలో మహిళా ప్రయాణికులకు సదుపాయాలు

దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణమనగానే గుర్తొచ్చేది రైలే. ముఖ్యంగా మహిళలు సౌకర్యవంతంగా ప్రయాణించేందుకు రైల్వే శాఖ కొన్ని సదుపాయాలను కల్పిస్తోంది.

- సాధారణంగా రైళ్లలో సీనియర్ సిటిజన్ కోటా ఉంటుంది. 60 ఏళ్లు దాటిన వారు ఈ కోటాలో టికెట్ బుక్ చేసుకోవచ్చు. అదే మహిళలకైతే 45 ఏళ్లే. పైగా లోయర్ బెర్త్ కేటాయిస్తారు.
- సీనియర్ సిటిజన్లు కాకుండా రైల్వేశాఖ మహిళల కోసం కొన్ని సీట్లు కేటాయిస్తుంది.
- ఒక వేళ కుటుంబంతో కాకుండా ఒంటరిగా ప్రయాణించాలనుకున్నప్పుడు ఈ కోటాలో టికెట్ ప్రయత్నించొచ్చు.
- రైళ్లలో మహిళలకు ప్రత్యేక బోగీ ఉంటుంది.
- మహిళలకు ప్రత్యేక బోగీ లోకి పురుషులకు అనుమతి ఉండదు. 12 ఏళ్లలోపు బాలురకు మాత్రమే ఎంట్రీ ఉంటుంది.
- నిబంధనలు ఉల్లంఘించి పురుషులు మహిళా కంపార్ట్మెంట్లోకి ప్రవేశిస్తే స్త్రీల ఫిర్యాదు మేరకు రైల్వేశాఖ చట్టపరంగా చర్యలు తీసుకుంటుంది.
- ఇండియన్ రైల్వే చట్టం ప్రకారం మహిళా ప్రయాణికులు పొరపాటున టికెట్ లేకుండా రైలులో ప్రయాణిస్తుంటే వారిని బయటకు పంపేందుకు టీ టీ ఈ కి అనుమతిలేదు.
- 1989 ఇండియన్ రైల్వే చట్టం ప్రకారం మిలటరీ సిబ్బందికి మాత్రమే మహిళల బోగీలోకి అనుమతి ఉంటుంది.
- ఫైన్ చెల్లించి ఆ మహిళ తన ప్రయాణం కొనసాగించ వచ్చు. తను ఒకవేళ ఫైన్ చెల్లించలేని స్థితిలో ఉంటే అప్పుడు కూడా టీటీఈకి తన మీద యాక్షన్ తీసుకునేందుకు ఎటువంటి అధికారం లేదు.
- మహిళల భద్రత కోసం భారత రైల్వే శాఖ సీసీటీవీలను ఏర్పాటు చేసింది.
- ఈ కెమెరాలు రైల్వే ప్రాంగణంలో లేకపోతే.. దానిపై ఫిర్యాదు చేసే అధికారం మహిళలకు ఉంది.
- ఒక వేళ ఆడవారిని ట్రైన్లోనుంచి దిగమని అడగాలన్నా, మాట్లాడాలన్నా కచ్చితంగా మహిళా కానిస్టేబులే అయ్యి ఉండాలి. ■

సేవింగ్స్ ఖాతాలో ఎక్కువ జమచేస్తే పన్ను

ప్రస్తుతం, ప్రతి ఒక్కరికీ బ్యాంకులో కనీసం ఒక పొదుపు ఖాతా ఉంది. మీ సేవింగ్స్ ఖాతాను యుపిఐకి లింక్ చేయడం ద్వారా మీరు ఇంటర్నెట్ బ్యాంకింగ్ ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. మీరు మీ పొదుపులను మీ పొదుపు ఖాతాలో ఉంచుకోవచ్చు. పొదుపు ఖాతాలో డబ్బును డిపాజిట్ చేయడానికి గరిష్ట పరిమితి లేదు. కానీ పరిమితికి మించి డిపాజిట్ చేస్తే దానిపై పన్ను చెల్లించాల్సి రావచ్చు.

పొదుపు ఖాతాలో ఎంత డబ్బు కావాలంటే అంత ఉంచుకోవచ్చు. అయితే ఐటీఆర్ పరిధిలోకి వచ్చే మొత్తాన్ని మాత్రమే అందులో ఉంచేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

ఐటీఆర్ ఫైల్ చేసేటప్పుడు, మీ సేవింగ్స్ ఖాతాలో ఎంత డబ్బు జమ చేయబడింది తెలియజేయాలి. మీ సేవింగ్స్ ఖాతా డిపాజిట్ల నుండి మీరు సంపాదించే వడ్డీ మీకు జోడించబడుతుంది. మీరు ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో మీ ఖాతాలో రూ. 10 లక్షలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జమ చేస్తే, మీరు ఈ విషయాన్ని ఆదాయపు పన్ను శాఖకు తెలియజేయడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ఆదాయపు పన్ను పరిధిలోకి వస్తుంది. ■

భర్తకు రూ.10 వేల భరణం: హైకోర్టు ఆదేశం

అనారోగ్యం కారణంగా ఇంటికే పరిమితమైన మాజీ భర్తకు నెలవారీ భరణం కింద రూ.10వేలు చెల్లించాల్సిందేనని ఓ మహిళను బాంబే హైకోర్టు ఆదేశించింది. హిందూ వివాహ చట్టంలోని నిబంధనల్లో భార్యాభర్తల బంధం ఎంతో పవిత్రమైందని చెబుతారని జస్టిస్ షర్మిలా దేశ్‌ముఖ్‌తో కూడిన సింగిల్ బెంచ్ పేర్కొంది. అంటే కష్ట సుఖాల్లో భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు తోడుగా ఉండాలని అర్థమని వివరించింది.

అసలేమైందంటే.. మహారాష్ట్రకి చెందిన ఇద్దరు దంపతులు విడిపోయారు. భర్త అనారోగ్యం కారణంగా

బతకడమే కష్టంగా మారింది. తనకు భార్య భరణం చెల్లించాలని కోరుతూ భర్త బాంబే హైకోర్టును ఆశ్రయించాడు.

ఈ పిటిషన్‌పై విచారించిన హైకోర్టు.. మహిళ తన మాజీ భర్త అనారోగ్యం కారణంగా జీవనోపాధి పొందే స్థితిలో లేడనే విషయాన్ని మహిళ గుర్తించడం లేదని హైకోర్టు తన ఉత్తర్వుల్లో పేర్కొంది. భర్త తనను తాను పోషించుకోలేక పోతున్నందునా ఉద్యోగం చేస్తున్న భార్య భరణం చెల్లించాల్సి ఉంటుందని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది.

తన మాజీ భర్తకు నెలవారీ భరణం కింద 10 వేల రూపాయలు చెల్లించాలని సివిల్ కోర్టు 2020 మార్చిలో ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

ఈ ఉత్తర్వులను సవాలు చేస్తూ సదరు మహిళ దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను కొట్టివేస్తూ ధర్మాసనం గురువారం తీర్పు వెలువరించింది. కుటుంబ న్యాయస్థానం దంపతులకు విడాకులు మంజూరు చేయడంతోపాటు తన మాజీ భార్య నుంచి నెలవారీ భరణం కోరుతూ భర్త దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ని స్వీకరించింది.

అనారోగ్యం కారణంగా తాను పని చేయలేక పోతున్నానని, అందువల్ల బ్యాంక్ మేనేజర్‌గా ఉద్యోగం చేస్తున్న తన మాజీ భార్య నుంచి భరణం పొందడానికి అర్హుడని బాధితుడు పేర్కొన్నారు.

ఇప్పటికే గృహ రుణం చెల్లించడంతో పాటు ఇద్దరు పిల్లల పెంపకం తదితర బాధ్యతలు ఉన్నందున మాజీ భర్తకు భరణం చెల్లించే స్థితిలో లేనని ఆమె కోర్టులో వాదించింది. 2019లో ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశానని, ఆ సమయంలో ఎలాంటి ఆదాయ వనరులు లేవని ఆ మహిళ పేర్కొంది. అయితే ఉద్యోగం లేకుండా తాను, పిల్లలను ఎలా చూసుకుంటుందో మహిళ వెల్లడించాల్సిన అవసరం ఉందని హైకోర్టు అభిప్రాయపడింది.

ప్రస్తుతం మహిళ తాను సంపాదిస్తున్న విషయాన్ని వివాదం చేయడం తగదని.. మహిళ తనకు ఉద్యోగం లేదని చూపించడానికి ఎలాంటి సాక్ష్యాలను సమర్పించలేదని జస్టిస్ దేశ్‌ముఖ్ చెప్పారు.

అలాంటప్పుడు భర్తకు భరణం సమర్పించడంలో ఉన్న అభ్యంతరం ఏంటో మాజీ భార్య చెప్పాలని సూచించారు. అనారోగ్యంతో ఉన్న మాజీ భర్తకు ప్రతి నెల రూ.10 వేలు ఇవ్వాల్సిన బాధ్యత భార్యపై ఉందని చెబుతూ కోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. ■

స్వభావం రాజు, అహంకారం బానిసఅయితే అన్నిటా గెలుపే, అంతటా ఆనందమే

లోకేశ్వర మహిళా ఎఫ్ పి సిలో ప్రారంభోత్సవాలు

కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకమైన రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ పథకంలో భాగంగా మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ సహకారంతో లోకేశ్వర మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు అయిన లోకేశ్వర మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఎఫ్ పి సి) అగ్రి ఇన్‌పుట్ స్టోర్, కేంద్ర ప్రభుత్వ శాఖ అయిన సుగంధ ద్రవ్యాల బోర్డు సబ్సిడీ క్రింద రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థకు వచ్చిన పసుపు ఉడకబెట్టే యంత్రాలు మరియు పాలిషర్‌లను ముధోల్ శాసనసభ సభ్యులు శ్రీ పవార్ రామారావు పటేల్ ముఖ్య యిటీవల ప్రారంభించారు.

మండలంలోని ప్రతి మహిళా రైతులు రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలో సభ్యత్వం తీసుకుని అభివృద్ధిలో భాగస్వాములు కావాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించే ఇలాంటి సబ్సిడీలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ వ్యవసాయంలో మంచి ఉత్పత్తిని సాధించాలని శ్రీ రామారావు పటేల్ పేర్కొన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను దేశవ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేసి రైతుల అభివృద్ధికి నిధులు కేటాయిస్తూ, పంట ఉత్పత్తులకు మార్కెటింగ్ అవకాశాలను వివిధ ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో సమకూరుస్తున్నారని చెప్పారు.

మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ శ్రీ మురళి ఎఫ్ పి సి సభ్యులందరూ రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ పంట ఉత్పత్తిని పెంచుకోవడమే కాకుండా, సేంద్రియ ఎరువులు, విత్తనాలు, ప్రభుత్వాల ద్వారా వచ్చే వివిధ రాయితీలను అందుకోవాలని చెప్పారు. రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలలో సభ్యత్వం తీసుకున్నట్లయితే యింకా అనేక లాభాలు పొందవచ్చని ఆయన తెలియజేశారు.

అనంతరం సుగంధ ద్రవ్యాల బోర్డు ద్వారా వచ్చిన 50 టార్పాలిన్ షీట్లను సభ్యులైన రైతు లబ్ధిదారులకు ఎమ్మెల్యే శ్రీ రామారావు పటేల్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీరితోపాటు మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థ చైర్మన్ నాగమణి గారు, మహిళా అభివృద్ధి సంస్థ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ రాజేశ్వర్‌గారు, సంస్థ సీఈఓ మేఘన గారు బోర్డ్ ఆఫ్ డైరెక్టర్లు ఆసియా గారు, లక్ష్మి గారు, మమత గారు, సబిత, గారు, భారతక్క గారు, అకౌంటెంట్ శ్రీ గణేష్, అసెంబ్లీ జాయింట్ కన్వీనర్ శ్రీ సుమన్ కుమార్, ప్రజా ప్రతినిధులైన జయసాగర్‌రావు గారు, మెండ శ్రీధర్ గారు, చిన్నరావు గారు, పోతన్న గారు, భాస్కర్ గారు, సాయన్న గారు, ఎంపీటీసీ జీవన్ గారు తదితరులు పాల్గొన్నారు. ■

5 వేలపెట్టుబడి...60 వేలఆదాయం!

ప్రస్తుతం అన్ని రకాల భారతీయ వంటకాలలో కారం పొడిని తప్పనిసరిగా ఉపయోగిస్తారు. అంతేకాదు ఈ వ్యాపారానికి పోటీ కూడా తక్కువగా ఉందని చెప్పవచ్చు. ముందుగా ఈ వ్యాపారం చేయాలని అనుకునే వారు రైతుల వద్ద నుంచి మంచి నాణ్యమైన మిర్చిని సేకరించి ఎండ బెట్టాలి. ఆ తర్వాత వాటిని మీ దగ్గర మిక్సి లేదా మిల్లులో కారం పొడిగా గ్రైండ్ చేయించాలి. ఆ తర్వాత సిద్ధమైన కారం పొడిని 100 గ్రాముల ప్యాకెట్లుగా రెడీ చేసుకోవాలి.

ఆ క్రమంలో 15 కేజీల కారం పొడి నుంచి 1500 లకు పైగా 100 గ్రాముల ప్యాకెట్లు సిద్ధం అవుతాయి. వాటిని మీ ప్రాంతం లేదా నగరాల్లో ఉన్న ప్రముఖ షాపులకు 100 చొప్పున పంపిణీ చేసుకోవాలి. అయితే వాటికి మార్కెట్లో ఉన్న ధరల ఆధారంగా 2 లేదా మూడు రూపాయల మార్జిన్ చూసుకుని రేట్లను కేటాయించాలి.

ఆ విధంగా నెలకు వెయ్యి కారం ప్యాకెట్లు అమ్మినా కూడా ప్యాకెట్‌కు కనీసం రెండు రూపాయల మార్జిన్ వేసుకుంటే 30 రోజులకు 60 వేల వరకు సంపాదించవచ్చు.

ఈ వ్యాపారాన్ని ముందుగా 10 రూపాయల నుంచే ప్రారంభించవచ్చు. డిమాండ్‌ను బట్టి పెట్టుబడి, ఉత్పత్తిని పెంచుకోవచ్చు. ■

అనుకున్నది నెరవేరనప్పుడు మరింత తపన,మరింత కృషి, చెదరని చిరునవ్వు మరింతగా అవసరం

తోతాపురి మామిడి ధరలు పతనం

చిత్తూరు జిల్లాలో ఉన్నటు వంటి మామిడి గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులు, తోతాపురి రకం మామిడి కాయలకు టన్ను కు రూ.30,000 లకు తగ్గకుండా మామిడి రైతులకు చెల్లించాలని జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ ఎస్. షణ్మోహన్ టెలికాన్ఫరెన్స్ ద్వారా ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

చిత్తూరు జిల్లాలో దాదాపు గా 58 వేల హెక్టార్లలో మామిడి సాగులో ఉన్నది. మామిడి దిగుబడులు ఈ సంవత్సరం గణనీయంగా తగ్గిపోయాయి. సాధారణంగా ఎకరా విస్తీర్ణంలో లభించే 4-6 టన్నుల దిగుబడి స్థానంలో ఈ సంవత్సరం ఎకరాకు రెండు టన్నులు కూడా రాని పరిస్థితి. దిగుబడులు తగ్గడం వల్ల ధరలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయని రైతులు భావించారు. అయితే గత కొద్ది రోజులుగా మామిడి ధరలు పతనం కావడంపై జిల్లా కలెక్టర్ ఉద్యానవన, మార్కెటింగ్ శాఖలతో సమీక్షించారు. తోతాపురి మామిడి కి గిట్టుబాటు ధర కల్పించేందుకు ఉద్యాన, వ్యవసాయ, మార్కెటింగ్ శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆయన నిర్దేశించారు.

జిల్లాలో తోతాపురి మామిడి రకం దిగుబడి తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ధరలు ఆశాజనకంగా లేకపోవడంతో రైతులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పించేందుకు మామిడి గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులు, మామిడి ర్యాంపు యజమానులు కూడా టన్నుకు రూ.30 వేలకు తగ్గకుండా ధరలు చెల్లించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. తక్కువ ధరలు చెల్లించిన మామిడి గుజ్జు పరిశ్రమల యజమానులు, ర్యాంపు యజమానులపై కఠిన చర్యలు తప్పవని జిల్లా కలెక్టర్ హెచ్చరించారు.

ఎవరు చెప్పినా మద్దతు ధర దక్కడం లేదు...!

తిరుపతి, చిత్తూరు జిల్లా పరిధిలో ప్రస్తుతం తోతాపురి మామిడి మార్కెట్‌కు వస్తోంది.

వ్యాపారులతో పాటు పల్ప్ పరిశ్రమల యజమానులు కూడా రైతులకు లాభసాటి ధర ఇవ్వాల్సిందేనని కలెక్టర్లు చెప్పారు. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన రేటు ఇవ్వకుంటే పరిశ్రమల ఎదుట ఆందోళనకు దిగుతానని చంద్రగిరి ఎమ్మెల్యే పులివర్తి నాని హెచ్చరించారు. అయినా రైతులకు ఆ ధరలు లభించకపోవడం విచారకరం, ■

14 పంటలకు మద్దతు ధర పెంపు

రైతులకు కేంద్ర ప్రభుత్వం గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. ఖరీఫ్‌లో 14 రకాల పంటలకు మద్దతు ధరను పెంచుతూ కేంద్ర కేబినెట్ నిర్ణయం తీసుకుంది.

వరికి మద్దతు ధరను రూ.117 పెంచింది. పత్తి, మొక్కజొన్న, రాగి, జొన్న సహా పద్నాలుగు రకాల పంటలకు మద్దతు ధరను పెంచింది. తాజా పెరుగుదలతో క్వింటాల్ ధాన్యం ధర రూ.2,300కు చేరుకుంది.

కంది పప్పు కనీస మద్దతు ధర రూ.7,550కు చేరింది. మినుములు క్వింటాలు ధర రూ.7,400 కాగా.. పెసలు రూ.8,682కు, వేరు శనగ ధర క్వింటా రూ.6,783కు చేరింది. పత్తి కనీస మద్దతు ధర రూ.7,212కు, జొన్న ధర రూ.3.371కు చేరింది.

పెంచిన ధరలను ఖరీఫ్ సీజన్ నుంచి అమలు చేస్తున్నట్లు కేంద్రమంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తెలిపారు. పెంచిన ధరలతో రైతులకు లాభం చేకూరుతుందన్నారు. ■

గాలివానల సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

తుఫాన్ వర్షాల సమయంలో పొలాలలో వున్న వివిధ పంటలకు సంబంధించి రైతాంగం ఈ క్రింద తెలిపిన జాగ్రత్తలు, సత్వర చర్యలను తీసుకోవాలని చిత్తూరు జిల్లా. వ్యవసాయ అధికారి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.

తుఫాన్ వర్షాల సమయంలో పంట కోత కోయకూడదు.

వర్షపునీరు పొలంలో నిలవకుండా బయటికి వెళ్ళడానికి కాలువలు తీసి, నిలిచిన వర్షపు నీటిని బయటికి పోయేవిధంగా చర్యలు చూసుకోవాలి.

కాలిబాటలు ద్వారా పొలంలో నిలిచిన వర్షపునీటిని బయటికి పంపించాలి.

కోసిన వరి పంట పనలు చేనులో వుండే పరిస్థితుల్లో తక్షణమే పనలను కట్టలుగా కట్టి కుప్పలుగా వేసి వర్షానికి తడవకుండా టార్పాలిన్ పట్టలతో కప్పి జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

వేసిన కుప్పలు తడిచిపోతే ఎకరా పంటకు 25 కేజీల ఉప్పు ద్రావణాన్ని కుప్పలపైన పిచికారీ చేయడం వలన నష్టాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

ఒకవేళ చేనులో వున్న వరి పనలు వర్షానికి నీటిలో తడిచిపోతే వెంటనే వరి పనలను పొలంలో నుండి పొలం గట్టు మీద ఉంచాలి. తరువాత 5% ఉప్పు ద్రావణాన్ని పనల మీద మరియు కంకుల మీద పిచికారీ చేసుకున్నట్లయితే

గింజలు మొలక రావడాన్ని అరికట్టవచ్చు. వర్షం ఆగిన తరువాత పనలను ఆరబెట్టి, పంటను నూర్చుకోవాలి. చివరి పనలు వారం రోజులు వర్షపు నీటిలో తడిస్తే గింజలు నిద్రావస్థ నుండి బయటకు వచ్చి మొలక రావడానికి అవకాశం వుంది. దీనికి 5% ఉప్పు ద్రావణాన్ని పనలపైన పిచికారీ చేసి తగ్గించవచ్చు.

చివరి పంట పాలు పోసుకునే దశలో వుండి 2 నుండి 3 రోజులు తడిస్తే గింజ గట్టిపడదు మరియు గింజ నాణ్యత, రంగు మారే అవకాశం వుంది. గింజ రంగు మారితే అమ్మకం ధర కూడా తగ్గిపోతుంది. అలాంటప్పుడు కార్బెండిజం 1 గ్రాము, మ్యాంకోజెబ్ 2 గ్రాములు లీటరు నీటికి లేదా ప్రోపికొనజోల్ 1 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారి చేసుకోవడం వలన గింజ రంగు మారడం తగ్గించవచ్చు.

చివరి పంట కోతకు దగ్గర స్టేజ్ లో వున్నప్పుడు కంకుల బరువుకి చిన్న గాలికి కూడా నేల మీద పడిపోయే అవకాశం ఉంది. అలా నేల మీద పడిపోతే కోత కోయడానికి కూలీ ఖర్చు కూడా ఎక్కువ అవుతుంది. కాబట్టి నేలమీద పడిపోయిన వరి పనలను దుబ్బులుగా కట్టుకోవడం వలన నష్టాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

వరి నారుమడి దశలో వుండి అధిక వర్షాల వలన 5 రోజులు మునిగిపోయి వుంటే, వెంటనే నారుమడిలో నిలిచిపోయిన నీటిని నారుమడి నుండి బయటకు తీసివేసి, వర్షం తగ్గిన వెంటనే 1 కేజీ యూరియా మరియు 1 కేజీ పొటాష్ 5 సెంట్ల నారుమడికి వేయడంవలన క్రొత్త ఆకులు వచ్చి నారుమడి ఆరోగ్యంగా పెరుగుతుంది.

చివరి చిరుపొట్ట దశలో వుంటే అధిక వర్షం వలన

కోపమెందుకు? నీవు చెప్పేది సరైనదైతే కోపంతో పనిలేదు, సరైనది కాకుంటే కోపించే అర్హత లేదు

నిలిచిన నీటిని బయటకు వదిలేసి, 20 కేజీల యూరియా 20 కేజీల పొటాష్ పై పాటుగా వేసుకోవాలి.

వర్షాలు ఆగిన తరువాత కార్బెండిజమ్ 1 గ్రాము లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

కంది పంట

ముందుగా అధికంగా నిలిచిన వర్షపు నీటిని పొలం నుండి బయటకు తీసేయాలి.

1% 19-19-19 కానీ పొటాషియం నైట్రేట్ ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వర్షాలు ఆగిన వారం తరువాత మారూకా మచ్చల పురుగు పంటను ఆశించే అవకాశం ఉన్నందువలన క్లోరోపైరిఫాస్ 2.5 మి.లీ లేదా నోవాల్యురాన్ 1 మి. లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

మినుము, పెసల పంటలు

ముందుగా అధికంగా నిలిచిన వర్షపు నీటిని పొలం నుండి బయటకు తీసేయాలి.

పంట పెరిగే దశ మరియు కాయలు ఏర్పడే దశలో వుంటే అధిక వర్షాల వలన ఇనుము ధాతు లోపం గుర్తించవచ్చు.

దానికి ఫెర్రస్ సల్ఫేట్ (అన్నభేది) 5 గ్రాములు సిట్రిక్ ఆమ్లం 5 గ్రాములు మరియు యూరియా 20 గ్రాములు లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేయడం వలన ఇనుము ధాతు లోపాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

ఒక వారం తరువాత 19-19-19 లేదా పొటాషియం నైట్రేట్ 1% ద్రావణాన్ని పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వేరుకుళ్ళు మరియు మచ్చ తెగుళ్ల నివారణకు హెక్సాకొనజోల్ 2 మి. లీ లేదా ప్రోపికొనజోల్ 1 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

వర్షాలు ఆగిన వారం తరువాత మారుకా మచ్చల పురుగు పంటను ఆశించే అవకాశం ఉన్నందువలన క్లోరోపైరిఫాస్ 2.5 మి.లీ లేదా నోవాల్యురాన్ 1 మి.లీ లీటరు నీటికి కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి.

సరోగసీతో సంతానం పొందినా ఆరు నెలల మాతృత్వ సెలవులు

సరోగసీ ద్వారా మాతృత్వాన్ని పొందాలనుకునే తల్లుల కోసం కేంద్రం ఓ వెసులుబాటు తీసుకువచ్చింది. అలా సంతానాన్ని పొందిన ఉద్యోగినులకు ఆరు నెలల మాతృత్వ సెలవులు ఇవ్వనుంది. ఈమేరకు సెంట్రల్ సివిల్ సర్వీసెస్ (లీవ్)రూల్స్ (1972)లో సవరణలు చేసింది. అలాగే ఆ బిడ్డ తండ్రి 15 రోజులు పితృత్వ సెలవులు తీసుకునే వీలు కల్పించింది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ఉన్న మహిళలు

సరోగసీతో సంతానాన్ని పొందితే వారికి 180 రోజుల మాతృత్వ సెలవులు వర్తిస్తాయి. సరోగసీకోసం గర్భాన్ని అద్దె కిచ్చిన మహిళ కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగిని అయితే ఆమెకూ ఈ సెలవులు వర్తిస్తాయి. ఇద్దరు సంతానం వరకే ఈ శెలవు లను పొందవచ్చు. అలాగే ప్రభుత్వోద్యోగి అయిన కమిషనింగ్ ఫాదర్కూడా మొదటి 6 నెలల్లోగా 15రోజులపాటు పితృత్వ సెలవులు పొందడానికి కేంద్రం వీలు కల్పించింది. ఈ విధానం ద్వారా సంతానం పొందిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగినికి ఇంతకాలం ఈ సదుపాయం అందుబాటులో లేదు. ఇప్పటివరకు రూల్స్ ప్రకారం.. ఉద్యోగి, ఒంటరి ఉద్యోగి తన పూర్తి సర్వీస్లో పిల్లల సంరక్షణ కోసం 730 రోజులు సెలవులుగా పొందుతున్నారు. ఈ క్రమంలోనే జూన్ 18న కేంద్రం కొత్త నిబంధనలను నోటిఫై చేసింది. చట్టబద్ధమైన వివాహం ద్వారా అయిదేళ్లు కలిసి ఉన్న దంపతులే సరోగసీకి అర్హులు. భార్యకు 23 నుంచి 50ఏళ్ల లోపు వయసు, భర్తకు 26 నుంచి 55 ఏళ్ల వయసు ఉండి, సాధారణ పద్ధతుల్లో సంతానం కలగని పరిస్థితుల్లో మాత్రమే ఆ దంపతులు సరోగసీ విధానంలో బిడ్డను పొందవచ్చు.

నెలాఖరు వరకు డబ్బుకోసం 5 పొదుపు పద్ధతులు!

డబ్బు సంపాదించడమే కాదు.. డబ్బు పొదుపు చేయడం కూడా ఒక కళ. డబ్బు ఆదా చేసే విషయంలో మగవారి కంటే మహిళలే కాస్త మెరుగ్గా ఉంటారు. చాలా వరకు ఇంటి ఖర్చుల గురించి మహిళలే చూసుకుంటూ ఉంటారు. అయితే చాలామంది ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్య.. నెల ఆఖరు లోపే బ్యాంక్ అకౌంట్ ఖాళీ అవడం. ఈ నెల ఆఖరు రోజుల్లో ఎవైనా ఖర్చులకైనా, ఎమర్జెన్సీ అవసరాలకు అయినా అప్పు చెయ్యాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కానీ 5 పద్ధతులలో డబ్బును ఆదా చేస్తుంటే నెల ఆఖరు వరకు ఇంట్లో డబ్బుకు లోటు ఉండదు. ఈ పొదుపు చిట్కాలేంటో తెలుసుకుందాం.

డబ్బు ఆదా చేయడానికి మొదటి అడుగు డబ్బు ఎక్కడ ఖర్చు చేయబడుతుందో తెలుసుకోవడం. బిల్లులు, కిరాణా సామాగ్రి, ఏవైనా ఇతర ఇంటి ఖర్చులతో సహా నెలవారీ ఖర్చులన్నింటితో బడ్జెట్‌ను క్రియేట్ చేసుకోవాలి. ఖర్చు ఎక్కడ తగ్గించుకోవచ్చు, డబ్బు ఎక్కడ ఆదా చేసుకోవచ్చో తెలుసుకోవడానికి ఇది సహాయం చేస్తుంది.

బడ్జెట్‌ను ప్లాన్ చేసుకున్న తరువాత ఏ ఖర్చు అనవసరంగా చేస్తున్నాం, దేనికి అంత ఉపయోగం లేకపోయినా ఎక్కువ ఖర్చు పెడుతున్నాం అనేది గమనించు కోవాలి. ఎక్కువ ఖర్చు పెడుతున్న చోట వీలైతే తక్కువ ఖర్చుతో పనులు జరిగే వీలుందేమో చూడాలి. ప్రస్తుత కాలంలో తక్కువ ఖర్చుతో నాణ్యతతో కూడిన అవసరాలు కూడా తీరుతాయి. అలాంటివి ఎంచుకోవాలి. అంత అవసరం లేని విషయాలలో డాబు కోసం ఖర్చు ఎక్కువ పెట్టడం ఆపాలి. అంతే కాదు బయట తినే బదులు ఇంట్లోనే వండుకోవచ్చా? బయట ఆధారపడే పనులను స్వంతంగా చేసుకునే వీలుందా లాంటివన్నీ ఖర్చు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఇంటి కోసం కొనుగోలు చేసే వస్తువులు, కిరాణా షాపుల్లో కొనుగోలు చేయడం వంటి చోట్ల బేరసారాలు చేయడానికి నామోషీగా ఫీల్ కాకూడదు. వీలైనప్పుడల్లా కూపన్లను ఉపయోగించాలి. పెద్దపెద్ద షాపింగ్ మాల్స్‌కు వెళ్లి కొనడానికి బదులు మన్నికగా చవగ్గా దొరికే చోట కొనాలి. వస్తువులు ఎక్కువ కాలం మన్నిక వచ్చే విధంగా ఉన్నవి కొనుగోలు చేయాలి.

ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ దేనికి అప్పు చేయడం మంచిది కాదు. దాని బదులుగా బడ్జెట్ ప్లాన్ చేసుకుని డబ్బును ఉపయోగించాలి. డబ్బు మిగలడం మొదలైనప్పుడు కొత్త వస్తువులు కొనడానికి ప్లాన్ చేసుకోవాలి.

ఇంట్లో ప్రతి ఒక్క చోట పొదుపు చేయవచ్చు. అవసరం లేని సమయంలో లైట్స్ ఆఫ్ చేయడం, నీటి ఖర్చు, అదే పనిగా బయటకు వెళ్లడం, బయటి ఆహారం, అంత ముఖ్యం కాకపోయినా పార్టీలు ఇవ్వడం, ఉపయోగం లేకపోయినా ఖరీదైన వస్తువులు, గ్యాడ్జెట్లు కొనడం వంటి వాటి వల్ల డబ్బు ఖర్చు పెరుగుతుంది. వీటన్నింటిని గుర్తించి డబ్బు పొదుపు చేసుకుంటే నెలాఖరు వరకు బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ అయిపోదు. ■

రూ. 14 వేల కోట్లు సమాజానికి దానం

స్టాక్ బ్రోకరేజీ సంస్థ జెరోధా సహ వ్యవస్థాపకుడు శ్రీ నిఖిల్ కామత్ (34) గొప్ప నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తన సంపదలో సగాన్ని సమాజానికి దానంగా యిస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. బఫెట్, బిల్ గేట్స్ ప్రారంభించిన 'ది గివింగ్ ప్లెడ్జ్' తీసుకున్న అతి చిన్న వయస్కుడైన భారతీయుడిగా నిలిచారు. అతని సంపద రూ. 28 వేల కోట్లు కాగా, అందులో సగాన్ని (రూ. 14 వేల కోట్లు) విద్య, ఆరోగ్యం, వాతావరణ మార్పులు వంటి వాటికి విరాళం ఇవ్వనున్నారు. ■

జీవితంలో ప్రతి పరీక్ష మన సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచుతుంది, లేదా చేతగానితనాన్ని చాటుతుంది

జీవనోపాధుల బలోపేతం

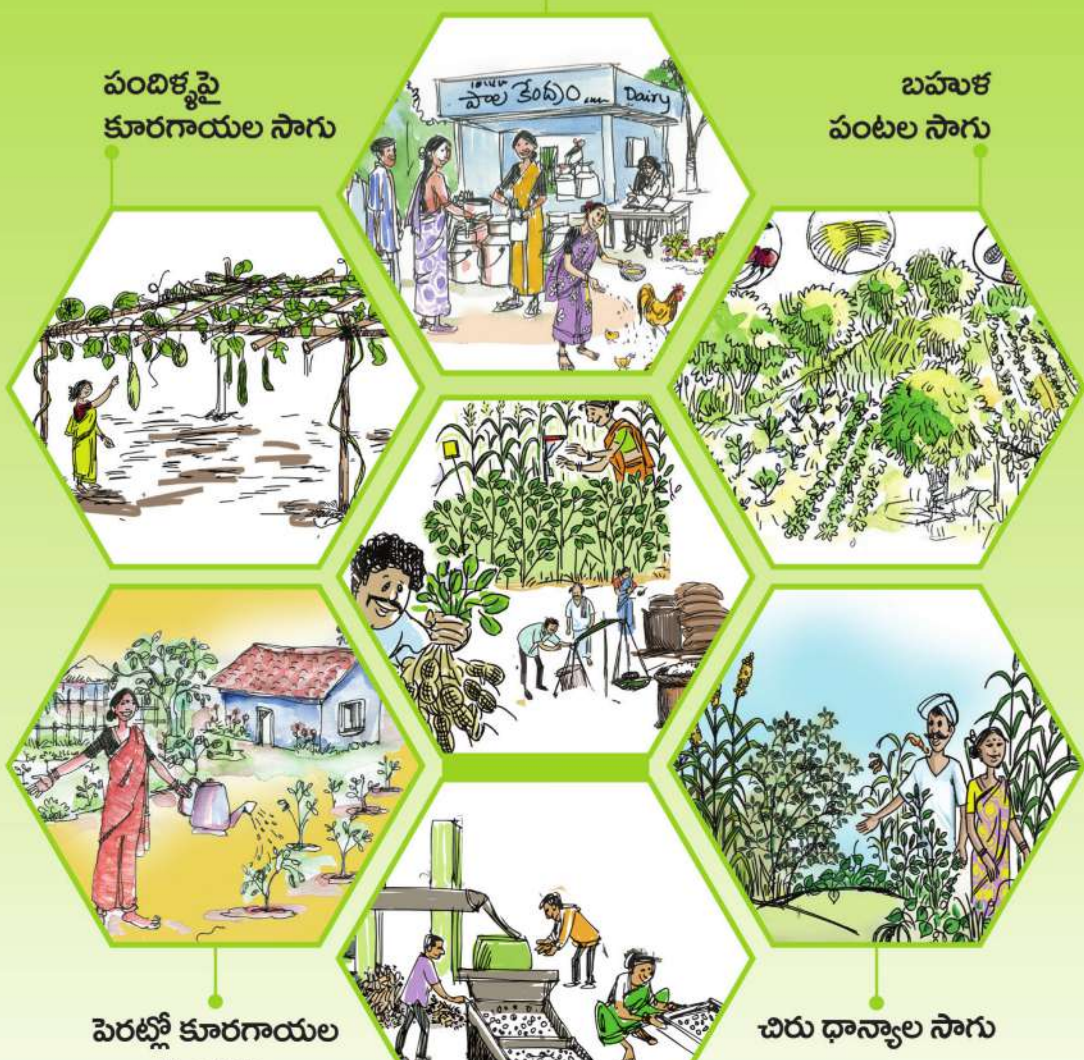
ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు పద్ధతులు...
చిన్న, సన్నకారు రైతులకు అదనపు ఆదాయ మార్గాలు

చేపట్టే పనులు

డైరీఫాం, పౌల్ట్రి

పందిళ్ళపై కూరగాయల సాగు

బహుళ పంటల సాగు



పెరట్లో కూరగాయల పెంపకం

చిరు ధాన్యాల సాగు

చిరు ధాన్యాల ప్రాసెసింగ్

NABARD

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-07-2024 ; Posting Date: 05 & 06-07-2024
RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2024-26

సమావేశాలు ... సమాలోచనలు !

‘ఇండియా వాటర్ క్రెడిట్ ఫోరమ్’ సదస్సులో ఏపిమాస్ ఎండి , సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి .... వాటర్ ఆర్గ్ వ్యవస్థాపక సి ఇ ఓ గ్యారీ వైట్ తో ... ఏ-ఐడియా సి ఇ ఓ శ్రీ సెంథిల్‌తో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, శ్రీమతి రామలక్ష్మి

వార్షిక మహాసభలు: నల్లమాడ ఎఫ్ పి ఓ, నందీశ్వర ఎఫ్ పి సి ... ‘అరబిందో ’కు తాడిపత్రి ఎఫ్ పి ఓ ధన్యవాద ప్రకటన

‘లెప్రా’ సి బి ఓలకు శిక్షణానంతరం ... దర్శి మెప్మా సి ఎం ఎం గారితో ... పాడిపశువుల పెంపకందారులతో శ్రీమతి కళామణి

శ్రీ సి ఎస్ చే పట్టణ పోషకాహార పథకం (యు ఎన్ పి) కార్యక్రమాల సందర్శన ... మదనపల్లి మార్కెట్‌లో ‘ఆప్తి’ బృందంతో ...

To ADDRESS

బైరేపల్లిలో ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం

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