MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత

స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

సంపుటి :19 సంచిక: 1 రంగారెడ్డి సెప్టెంబర్ 2020 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

కలికిరి ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సమావేశం !

పాల్గొన్న ఏపిమాస్ ఎం డి , సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

ఏపిమాస్ శిల్పులు !

పరిశోధనలతో పట్టాభిషేకం

డాక్టర్ కె. రాజారెడ్డి

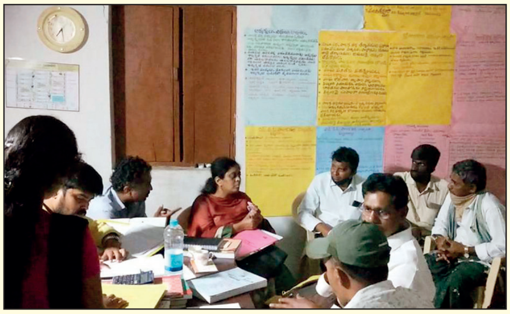
(ఏపిమాస్ కన్సల్టెంట్)

ఏపిమాస్ ప్రాజెక్టుల ప్రాంతాలలో స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

అనంతపురంలో . . . పెయ్యలపాలెంలో . . . ధరణి ఎఫ్ పి ఓ చే . . .

Brot für die Welt బ్రెడ్ ఫర్ ది వరల్డ్ సౌజన్యంతో

ఏపిమాస్ ప్రాజెక్టులలో ఎవాల్యుయేషన్ ... ప్రొటోకోల్ దృశ్యమాలిక



రావుల చెరువు , కంబాల రాయుడు ఎఫ్ పి ఓ ఎవాల్యుయేషన్

సోలిపేట ఎవాల్యుయేషన్

సోమావతి ప్రొటోకోల్

యాదగిరి గుట్ట ఎవాల్యుయేషన్

సిగిపల్లి, , రత్నగిరి ప్రొటోకోల్

అగలి, మారెమ్మ ప్రొటోకోల్

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 19 సంచిక 1

ఫలసాయం !

సంపాదకీయం

ఒకనాడు ' రైతే రాజు , రైతే అన్నదాత, రైతు మహిళే అన్నపూర్ణ ' అనే నానుడి వినిపించేది. నేడు అన్నదాతల బతుకు ఆత్మహత్యల బలిపీఠంపై ఊగిసలాడుతున్నది. అన్ని చోట్ల, అందరు రైతుల పరిస్థితీ యిదే కాకపోయినా, పలువురు రైతులు ఈ పంటతోనైనా గట్టెక్కుతానా అనే మనోవ్యధతోనే బతుకువెళ్ళదీస్తున్నారనేది కాదనలేని వాస్తవం. మన దేశంలో చిన్న కమతాలు , చిన్న రైతులే ఎక్కువ. పైగా ఇప్పటికీ రైతులలో చాలామంది పెద్దగా చదువుకోనివారే కావడంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వ్యవసాయ రంగంలో వచ్చే మార్పులు, సాంకేతిక నవీకరణలు, ప్రభుత్వాలనుంచి, ఇతర సంస్థల నుంచి అందుబాటులోవుండే ప్రోత్సాహకాలు, సహాయ సహకారాల గురించి సరైన అవగాహన వారికి అంతగా వుండదు. వీటికి తోడు తగిన నమ్మకాన్ని కలిగించని వాతావరణ పరిస్థితులు.వానలు సమృద్ధిగా వుంటే ధర వుండదు, ధర వుంటే దిగుబడి వుండదు. ఈ రెండూ వున్నా దళారీల పన్నాగాలను దాటుకొని తమ పంటకు మార్కెట్ ధర పొందగలగడం అంత సులువేంకాదు. ఈ కారణాలవల్ల అధికశాతం రైతులు పేదరికంలోనే మగ్గుతున్నారు.అప్పుల ఊబిలో కూరుకొని పోతున్నారు.ఆ ఊబినుంచి బయటపడలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ఇదీ కొన్ని దశాబ్దాలుగా మన దేశంలో, మన తెలుగు రాష్ట్రాలలో వ్యవసాయ ముఖచిత్రం! కొద్దిపాటి హెచ్చుతగ్గులు తప్ప ప్రతిఏడాదీ ఇదే వరుస. ఐతే, ఈ దుస్థితికి ఇక పరిష్కారమేలేదా? పెద్దలనుంచి వారి సంతతికి, వారి నుంచి తర్వాతి తరానికి ఇలా ఈ దౌర్భాగ్యం కొనసాగవలసిందేనా ... అంటే రైతు ఆలోచనా ధోరణిలో, వ్యవసాయ విధానంలో మార్పురానిదే ఫలితం మాత్రం ఎలా మారుతుంది అనే ప్రశ్నే సమాధానమవుతుంది. ఇన్ని వైరుధ్యాలు, సంకోచాలు, సందేహాల మధ్య క్రిందటి దశాబ్దంలో మొదలైన ఒక మహా ప్రయోగం రైతుల జీవితాలలో వెలుగులు విరజిమ్మగలదనే ఆశాభావాన్ని కలిగిస్తున్నది. అదే 'వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల' (ఎఫ్ పి ఓ ల, ఎఫ్ పి సి ల) ఏర్పాటు! గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా పేదరిక నిర్మూలనలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ఫలప్రదంగా నిరూపితమైన స్వయంసహాయ సంస్థల తరహాలో రైతులను సంఘటితపరచి, వారితో సంఘాలను, సమాఖ్యలను, ఎఫ్ పి ఓ ల, ఎఫ్ పి సి లను ఏర్పాటుచేసి, భూమిదున్నే దగ్గరనుంచి మార్కెట్‌లో పంటను విక్రయించే వరకు వ్యవసాయంలో వారువేసే ప్రతి అడుగులో నూతనత్వాన్ని తెచ్చి, తగిన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే వ్యవసాయం నష్టదాయకం ఎంతమాత్రం కాదని, మరింత లాభదాయకమని ఈ నూతన ప్రయోగం నిరూపిస్తున్నది.ఇప్పుడు వ్యవసాయ ప్రధానమైన అన్ని దేశాలు ఎఫ్ పి ఓ మంత్రాన్నే జపిస్తున్నాయి. ఐతే, రైతులు కేవలం సంఘటితమైతే సరిపోదు. తమ జీవితాలను బాగుచేసుకోవడానికి వారు అనుదినం తపించాలి. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని అందిపుచ్చుకోవాలి.పంట నాటే తరుణంలో కేవలం డబ్బు సమకూర్చుకోవడమే కాకుండా విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు , వ్యవసాయ యంత్రపరికరాలు మొదలైనవాటిని వీలున్నంత చౌకగా, నాణ్యంగా, సులువుగా ఎలా సమకూర్చుకోవచ్చునో ఎవరికి వారుగా, కలసికట్టుగా ఆలోచించాలి, ప్రయత్నించాలి.పంట ఎదిగే దశలో చేపట్టవలసిన పంట సంరక్షణ చర్యలను, నాణ్యమైన దిగుబడులను సాధించడానికి అనుసరించవలసిన పద్ధతులను పాటించాలి. కోత సమయంలో , ఆ తర్వాత పంటను నిల్వచేసే అవసరం ఏర్పడితే ఎలాంటి చర్యలు అవసరమో 'దప్పికైనప్పుడు బావి తవ్వించుకోవాలనుకోవడం' కాకుండా ముందుగానే ఊహించి సిద్ధంకావాలి.తర్వాత పంటను తగిన ధరకు విక్రయించడం మరో ముఖ్యమైన సమస్య. రైతు నుంచి వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు దళారీలతో నిమిత్తం లేకుండా నేరుగా వినియోగదారుకు చేరడం అనేది అనుకోవడానికి బాగున్నా, అప్పుడే అంత సులువుగా నెరవేరే పనికాదు. ఐతే దళారులను ఎంతగా పరిమితంచేయగలిగితే అంతగా ఇటు రైతుకు, అటు వినియోగదారుకు మేలు జరుగుతుంది. ఎన్నో ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థలు, శాఖలు, అధికారులు, అనధికారులతో కూడిన ఈ వ్యవస్థలో అంతంతమాత్రం అవగాహన వున్న రైతులు తమంతతాముగా ఇంతటి సంక్లిష్టమైన కార్యకలాపాలను నిర్వహించడం సులభమేంకాదు. అందుకే ఇందుకోసం ప్రోత్సాహక సంస్థలు రైతులకు వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తున్నాయి. కేంద్రప్రభుత్వంతోపాటు, మన తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రభుత్వాలు కూడా ఎఫ్ పి ఓ ల ఏర్పాటుకు, వాటిని బలోపేతం చేయడానికి అత్యంత ప్రాధాన్యం యిస్తున్నాయి.అవసరమైన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, కొంతమేరకు వనరులను సమకూరుస్తున్నాయి. బడుగు రైతుల జీవితాలలో వెలుగులు నింపే ఈ మహా క్రతువులో ఏపిమాస్ కూడా తన వంతు పాత్ర పోషిస్తున్నది. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణాలలో డజనుకు పైగా ఎఫ్ పి ఓ లను ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్నది. కరోనా విజృంభించిన వేళలో కూడా ఎఫ్ పి ఓ లను ముందుండి నడిపించి, అటు రైతులకు, ఇటు వినియోగదారులకు ప్రయోజనం చేకూరేలా శ్రద్ధవహించింది. ఏపిమాస్ చేస్తున్న ఈ విశిష్ట సేవలకు గుర్తింపుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం రాయలసీమలో ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్న 12 ఎఫ్ పి ఓ లకు అదనంగా కొత్తగా 10 ఎఫ్ పి ఓ ల నిర్వహణను ఏపిమాస్‌కు కేటాయించింది. ఏపిమాస్ పట్ల వుంచిన ఈ నమ్మకానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వానికి, ఉద్యానవ్యవసాయ శాఖ కమిషనర్ శ్రీ చిరంజీవి చౌదరి గారికి ఏపిమాస్ ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నది. మరెందరో రైతులకు సేవచేయడానికి లభించిన ఈ అవకాశాన్ని ఏపిమాస్ మరింత సమర్థంగా సద్వినియోగిస్తుంది.

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**

చుక్కాని తిప్పగలిగే సామర్థ్యమున్న వారికి గాలి అనుకూలిస్తుంది, అలలూ అనుకూలిస్తాయ్

మహిళా సాధికారత

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

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

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

లోపలి పేజీలలో ....

- కొద్ది స్థలంలోనే మొక్కలు పెంచే పద్ధతి ! ...05
- గ్రామంలో 'అకీరా' బృందావనం ! ...08
- ఎడారి మహిళల జీవితాలలో 'ఎంబ్రాయిడరీ'.. ...11
- భారీఖర్చు కోర్సులు ఉచితం ... ఆపై ఉద్యోగం! ...12
- కూరగాయలను, పండ్లను కుళ్ళనివ్వని సంచులు...14
- చక్కని ఆరోగ్యానికి పంచ సూత్రాలు ! ...16
- పరిశోధనలతో డాక్టర్ రాజారెడ్డి పట్టాభిషేకం ! ...18
- మహిళా డైరెక్టర్లపై ఇంకా శీతకన్నే ! ...23
- మహిళా రైతులకు విడియో పోటీలు! ...24
- షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌కే మహిళల ఓటు ...25
- కొత్తిమీరతో మెరుగులీనే ముఖ సౌందర్యం! ...26
- టైప్-1, టైప్-2 డయాబెటిస్ కాదు.. ...27
- బీమా ఏ వయసు వరకు తీసుకోవాలి..? ...29
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఇప్ప నూనె ! ...31
- కుటుంబ ఆస్తిలో కూతురికి వాటా ...32
- ఆ గ్రామంలోని స్త్రీలందరూ 'పట్టు' మహిళలే ! ...33
- అసహాయ మహిళలకు మానసి న్యాయ సేవలు !...34

భిన్నత్వం నుంచి ఆశావహమైన ఏకత్వానికి వేదిక. ఈ పత్రికలో ప్రచురించే రచనలలో వ్యక్తమయ్యే అభిప్రాయాలు పత్రికా నిర్వాహకుల అభిప్రాయాలు కాకపోవచ్చు.

'మహిళాభివృద్ధి సొసైటీ' (మాస్)

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

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

ప్రకటన 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, 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

ఒడ్డున నిలిచి యెంతకాలం అలలను చూసినా సముద్రాన్ని దాటలేవు, దాటించే మార్గమేదో అనుసరిస్తే తప్ప...

కొద్ది స్థలంలోనే దట్టంగా మొక్కలు పెంచే కొత్త పద్ధతి !

– గోపాల రాజు. సి

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో జపాన్‌పై జరిగిన అణుబాంబు దాడిలో జపాన్ ప్రధాన నగరాలైన హీరోషిమా, నాగసాకి నగరాలు నామరూపాలు లేకుండా మాయమైన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. కానీ యుద్ధం జరిగిన తరువాత యాభై సంవత్సరాలకే జపాన్ కోలుకొని ఒక ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడి శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందింది. మొక్క కూడా మొలవని ప్రదేశంలో దట్టమైన అడవులను సృష్టించారు. దానికి ప్రధాన కారణం జపాన్ ప్రముఖ వృక్ష శాస్త్రవేత్త అకీరా మియావకి అనే చెప్పాలి. ఆయన తనదైన శైలిలో మొక్కల పెంపకానికి ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టించారు. తక్కువ విస్తీర్ణంలో సాధారణ స్థాయి కంటే 30 రెట్లు ఎక్కువ మొక్కలు నాటడం, అవి మూడు సంవత్సరాల కాలంలో దట్టంగా పెరిగి కాకులు దూరని కారడవిగా తయారవడం. దీనినే "అకిరా మియావకి హై డెన్సిటీ ప్లాంటేషన్" అంటారు.

ఇప్పుడు ప్రపంచంలో చాలా నగరాలలో ఈ అకిరా మియావకీ పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు. గత ఐదు సంవత్సరాలుగా మన దేశంలో కూడా ఈ పద్ధతిలో మొక్కలు నాటడం ప్రారంభించారు. తెలంగాణలో కూడా అకీరా మియావకీ పద్ధతిలో కొన్ని లక్షల మొక్కలు నాటి దానికి పల్లె పకృతివనం, యాదాద్రి ఫారెస్ట్ మోడల్ అని నామకరణం చేశారు. ఉపాధి హామీ పథకంలో ఈరకమైన పద్ధతిలో మొక్కలు పెంచటానికి ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణా రాష్ట్రాలలో ఈ కొత్త పథకం చేపట్టారు. బెంగళూరు,విశాఖ, విజయవాడ, హైదరాబాదు వంటి నగరాలలో కూడా ఈ పద్ధతిలో పార్కులను, చిన్నపాటి అడవులను పెంచుతున్నారు.

వీటివలన గ్రామాలలో తక్కువ భూమిలో ఎక్కువ మొక్కలు నాటుట, పరిశుభ్రమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని పెంపొందించుట సమతుల్య జీవ వైవిధ్యాన్ని పెంపొందించడం, పర్యావరణ సమతుల్యతను పెంపొందించడమే ఈ అకిరా మియావకీ పద్ధతి ముఖ్య ఉద్దేశం.

1. అకిరా మియావకి పద్ధతి ఆశయాలు

1. గ్రామాలకు దగ్గరగా ఉండేలా చూడటం.
2. సమతుల జీవ వైవిధ్యాన్ని పెంపొందించడం

గెలుపేకాదు, అప్పడప్పడూ ఓటమికూడా అవసరమే లేకుంటే నాణానికి రెండోవైపు ఏముందో ఎలా తెలుస్తుంది?

3. భూసారాన్ని పెంపొందించడం
4. తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ మొక్కల పెంపకం.
5. స్థానికంగా ఏపుగా పెరిగే చెట్ల జాతులకు ప్రాధాన్యత
6. మూడు స్థాయిలలో మొక్కల పెంపకం
7. నీటి సంరక్షణ
8. గ్రామాలలో ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడం
9. ప్రజలలో మొక్కల పట్ల అవగాహన, బాధ్యతను పెంపొందించడం
10. గ్రామానికి సహజ వనరుల రూపంలో విలువైన ఆస్తిని అందించడం

2. స్థలం ఎంపికలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. గ్రామ పంచాయతీలలో ఖాళీగా ఉన్న భూములు
2. ప్రభుత్వ భూములు, లేదా ఏదైనా సంస్థలకు సంబంధించిన స్థలాలు
3. ఎంపిక చేసిన ప్రాంతంలో వున్నటువంటి పొదలు, పనికిరాని కలుపు మొక్కల ఏరివేత
4. వీలైతే భూమిని మట్టం చేయడం
5. ఎర్రటి ఇసుక నేలలు మేలు
6. నీటి సౌకర్యం ఉండాలి
7. గ్రామాలకు దగ్గరగా ఉండాలి
8. చుట్టుపక్కల ఇతర మొక్కలు ఎక్కువ లేకపోవడం
9. స్థానికంగా ఏపుగా పెరిగే చెట్ల జాతులకు ప్రాధాన్యత.

3. మొక్కల పెంపకానికి చేయవలసిన పనులు

1. స్థలం ఎంపిక, స్థలాన్ని శుభ్రం చేయడం
2. 2-3 మీటర్ల వెడల్పు 10-20 మీటర్ల పొడవు ఉండేటట్లు మడులను (బెడ్) మార్క్ చేసుకోవాలి
3. మడులను ఏర్పాటుచేసే చోట కనీసం 30-50 సెంటీ మీటర్ల లోతు త్రవ్వి మట్టిని బయట వేయాలి.
4. రెండు రోజులు మట్టి త్రవ్విన ప్రాంతం ఎండిన తరువాత అందులో త్రవ్విన మట్టిని సగం వేయాలి. దానిపై రెండు అంగుళాల మందంతో దిబ్బ ఎరువు లేదా నాడెప్ కంపోస్టు వేయాలి
5. దానిపై మట్టిని పావు వంతు నింపాలి. దానిపై రెండు అంగుళాల మందంతో వరి పొట్టు లేదా ఎండిన ఆకులు లేదా వర్మీ కంపోస్టు వేయాలి
6. చివరగా మిగిలిన మట్టి వేసి భూమిని ఇరువైపులా చదరంగా దున్ని పొడవైన మడిలాగా చేయాలి
7. ఎటు చూసినా (అడ్డంగా, నిలువుగా) వరుసగా ప్రతి ఒకటిన్నర అడుగు దూరంలో మొక్కలు నాటుటకు మార్క్ చేయాలి
8. మార్క్ చేసిన చోట కనీసం అడుగు నుండి ఒకటిన్నర అడుగు (పెట్టే మొక్క బ్యాగ్ సైజును బట్టి) లోతున గుంతలు తీయాలి
9. మూడంచెల (పొదవు, మధ్యరకం, చిన్న మొక్కలు ఉండే) పద్ధతిన మొక్కలు నాటాలి
10. ప్రతి మొక్కకు ఊతంగా కర్రను పెట్టి కట్టాలి
11. ప్రతి నిలువు వరసలో ప్రతి మొక్కకు నీటి బిందువులు పడేటట్లు ఇన్ లైన్ డ్రిప్ పైపులను అమర్చాలి
12. ఎండిన ఆకులతో లేదా వేరుశెనగ పొట్టుతో లేదా వరి పొట్టు లేదా వరిగడ్డితో మడిని పూర్తిగా కప్పాలి
13. ప్రతి బెడ్ చుట్టూ ఒకటిన్న అడుగు వెడల్పు, ఒక అడుగు లోతున కాలువ తీస్తే వర్షం నీరు అందులో నిలబడి బెడ్‌కు తడిని అందిస్తుంది.
14. మొక్కలు నాటిన దగ్గర నుండి పూర్తి అయ్యేంతవరకు నిర్వహణ సక్రమంగా చూసుకోవాలి
15. కలుపు తీసేటప్పుడు స్థానికంగా పెరిగే కలుపు మొక్కలను తీయకుండా వుంటే మంచిది.
16. రక్షణకై తగు చర్యలు తీసుకోవాలి

4. భూసారాన్ని పెంపొందించే చర్యలు

1. భూసార పరీక్ష చేయించుట.
2. భూమిని ఇరువైపులా దున్నిన తరువాత, తగినంత మాగిన పశువుల ఎరువు, కుళ్ళిపోవటానికి వీలుగల సేంద్రియ పదార్థాల వ్యర్థాలను వేయడం, భూమిలో

వుండే సూక్ష్మ జీవ వైవిధ్యాన్ని పెంపొందించుటకు జీవామృతాన్ని కలపటం

3. మాగిన పచ్చిరొట్ట ఎరువులు వేయుట.
4. పైన పేర్కొన్న అన్ని సేంద్రియ ఎరువులు వేసిన తరువాత భూమిని మరొక్కసారి దున్నడం

5. మొక్కలు నాటిన తరువాత చేయవలసిన పనులు

1. మొక్కలు నాటిన ప్రాంతం చుట్టూ కందకం త్రవ్వాలి.
2. కందకంపై గల మట్టి కుప్పపై బయటివైపు వెదురు లేదా ముళ్ళతో కూడిన గచ్చకాయ (లేదా) గోరింటాకు గ్రీన్ ఫెన్సింగ్‌'గా నాటుకోవచ్చు.
3. కందకం లోపలి వైపు నిమ్మగడ్డి లేదా వట్టి వేళ్ళ గడ్డిని నాటాలి.

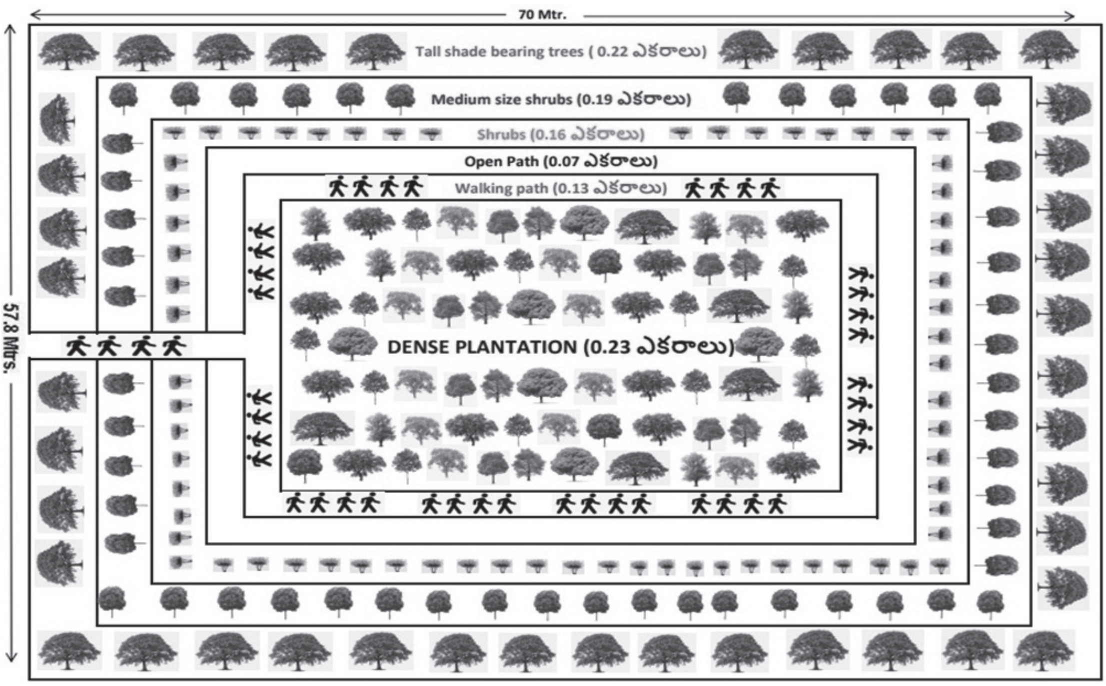
6. మూడంచెలుగా మొక్కలు నాటే విధానం

1. ఎంపిక చేసిన ప్రాంత విస్తీర్ణం ఒక ఎకరా అయితే పటములో చూపిన విధంగా 0.23 ఎకరాలు చిట్టడవికి, 0.22 ఎకరాలు ఎత్తుగా పెరిగే నీడ నిచ్చే చెట్లకు, 0.19 ఎకరాలు మధ్యస్థంగా పెరిగే మొక్కలకు, 0.16 ఎకరాలు చిన్న మొక్కలకు కేటాయించాలి. ఇవికాక ఖాళీ స్థలం 0.07 ఎకరాలు, నడక స్థలం 0.13 ఎకరాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
2. బయట వైపు ఎత్తుగా పెరిగే మొక్కల మధ్య దూరం 3×3 మీటర్లు
3. మధ్య వరుసలో నాటే చెట్ల మధ్య దూరం 2×2 మీటర్లు.
4. లోపలి వరుసలో నాటే చెట్ల మధ్య దూరం 1×1 మీటర్ల ఉండేలా చూసుకోవాలి.

7. చిట్టడవి తరహాలో మొక్కలు నాటే విధానం

సహజంగా అడవులలో పెరిగే మొక్కల మధ్య దూరం ఒకే విధంగా వుండదు. మనం ఏర్పాటు చేయబోయే చిట్టడవి (20)మొక్కలను కూడా అలాగే నాటాలి.ఎత్తుగా పెరిగే చెట్ల మధ్య దూరం 2 మీటర్లు లేదా 3 మీటర్లుగాను వీటి మధ్యలో మధ్యస్థంగా పెరిగే మొక్కలను, చిన్న మొక్కలను ఎత్తులవారీగా నాటుకోవాలి. మొక్కలు నాటిన తరువాత నీరు పెట్టడం, కలుపు తీయడం, భూమిలో తేమ నియంత్రణ క్రమం తప్పకుండా కనీసం రెండు సంవత్సరాల పాటు చూడాలి.

<u>ఒక ఎకరా విస్తీర్ణంలో మొక్కలు నాటు నమూనా చిత్రం</u>



■

సానబెట్టందే వజ్రం ధగధగ మెరవదు, రాటుతేలందే మనిషికి రాణింపు రాదు

గ్రామంలో 'అకీరా' బృందావనం !

- గోపాల రాజు

సాధారణంగా గ్రామానికి అడవి సుదూరంగా వుంటుంది. దానివలన సకాలంలో వర్షాలు, చల్లని గాలి, పక్షుల కిలకిలారావాల వంటి ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అదే అడవి గ్రామంలో ఉంటే ? ఆరోగ్యకరమైన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణానికి తోడు ఎంతో ఆనంద దాయకంగా వుంటుంది. ఊహించుకుంటేనే అదో కొత్త అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇంతటి ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని గ్రామస్తులకు అందించడానికి ఏపీమాస్ సంస్థ

ఆధ్వర్యంలో 'క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్' నిర్వహణలో గుడిబండ మండలం కొంకల్లులో, పి. సి. గిరి పాఠశాల ఆవరణలో అకిరా మియావకి పద్ధతిలో దట్టమైన చిట్టడవి (హై డెన్సిటీ ప్లాంటేషన్) కార్యక్రమాన్ని చేపట్టడం జరిగింది.

'క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్'తరపున ప్రాజెక్టు పరిధిలో ఒక వినూత్న కార్యక్రమం చేయడంలో భాగంగా గత సంవత్సరం అనంతపురం జిల్లా గుడిబండ మండలంలో 18,000, నల్లమాడ మండలంలో 7,500 మొత్తం 25,500 సీడ్ బాల్స్ ను తయారు చేసి బంజరు భూములలో, గుట్ట ప్రాంతాలలో వుంచారు. అదేవిధంగా ఈ సంవత్సరం గుడిబండ మండలం కొంకల్లు ప్రాధమిక పాఠశాలలో 3719 మొక్కలు, పి. సి. గిరి ప్రాధమిక పాఠశాల ఆవరణలో 2000 మొక్కలను అకిరా మియావకి పద్ధతిలో నాటే కార్యక్రమాన్ని చేబట్టడం జరిగింది.

కొంకల్లు, పి. సి. గిరి గ్రామాల పాఠశాల ప్రధాన ఉపాధ్యాయులు, విద్యా కమిటీ సభ్యులు, మహిళా గ్రామ సంఘాల ప్రతినిధులు, ఎఫ్ పి ఓ ప్రతినిధులతో ఆయా గ్రామలలోనే ప్రత్యేక సమావేశాలు నిర్వహించి, వారితో 'గ్రామ హరితాభివృద్ధి కమిటీ' అనే పేరుతో కమిటీ ఏర్పాటు చేయగా, ఈ ప్లాంటేషన్‌లో వివిధ కార్యక్రమాలను చేపట్టడానికి ప్రణాళికలను రూపొందించగా, కమిటీ సభ్యులు వివిధ బాధ్యతలు తీసుకున్నారు.

కొంకల్లు పాఠశాల ఆవరణలో 50 సెంట్ల భూమిలో ఏపిమాస్ సిబ్బంది , కమిటీ సభ్యులు 20 రకాల స్థానికంగా పెరిగే మొక్కలను, 8 రకాల పండ్ల మొక్కలను మొత్తం 4000 మొక్కలు, అదేవిధంగా పి. సి. గిరి ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో 25 సెంట్ల భూమిలో 2,000 మొక్కలు నాటడానికి ప్రణాళికలు సిద్ధమైనాయి. 10 నుండి 15 మీటర్ల పొడవు, 2 నుండి 3 మీటర్ల వెడల్పు తో 50 సెంటీ మీటర్ల లోతుతో దీర్ఘ చతురస్ర ఆకారంలో ప్రొక్లయినర్‌తో

దాదాపు 20 కందకాలు తవ్వారు. తవ్విన రెండు రోజుల తరువాత అందులో అంతకుముందు తవ్వి తీసిన మట్టిలో సగాన్ని నింపి, దానిపై మూడు అంగుళాల మందంతో స్థానికంగా లభించే దిబ్బ ఎరువు, వరి పొట్టు పరిచారు. దానిపై మిగిలిన మట్టి వేసి రోటోవేటర్‌తో నిలువుగా, అడ్డంగా కలియదున్ని చదరం చేసి బోదెలలాగా చేశారు. ఆ బోదెలపై ప్రతి ఒకటిన్నర అడుగు దూరానికి నిలువుగాను, అడ్డంగాను ఎటుచూసినా వరుస క్రమంలో మొక్కలు పెట్టడానికి దారంతో మార్క్ చేశారు.

మార్క్ చేసిన ప్రాంతంలో మొక్క పెట్టడానికి ఒక అడుగు వరకు లోతు తీశారు. కావలసిన మొక్కలలో కానుగ, వేప, నారెప, మోదుగ, నేరేడు, అల్లనేరేడు, మర్రి, రావి, తపసి, పత్తి, చింత, పనస, ఉసిరి, సుబాబుల్, మలబార్ వేప, మూడు రకాల పూల రకాల మొక్కలు, రెండు రకాల అటవీ జాతి మొక్కల వంటి 20 రకాల వంటి 95% మొక్కలను సామాజిక అటవీ వన విభాగం నుంచి, మిగతా 5% మొక్కలను ప్రవేటు నర్సరీ నుండి సేకరించారు. జామ, సపోటా, టేకు, నిమ్మ, సీతాఫలం, రామాఫలం, కొబ్బరి వంటి మొక్కలను మూడంచెల పద్దతిలో నాటారు. నాటిన ప్రతి మొక్కకు ఊతంగా, గాలికి వాలి, పడిపోకుండా కర్రను నాటి మొక్కకు, కర్రకు దారంతో ముడివేశారు. ఆపైన రెండు టన్నుల వేరుశెనగ పొట్టుతో మూడు అంగుళాల మందంతో బెడ్ మొత్తం మల్చింగ్ లాగా పరిచారు. దీనివలన నేలలో తడి ఆరకుండా ఉంటుంది. వర్షం వస్తే వాన నీటిని నిదానంగా భూమిలోకి రీఛార్జ్

సమస్యలను కొని తెచ్చుకోవడమే నీ స్వభావమైతే అలానే చెయ్, కానీ, ఆ సమస్యలను నీ పొరుగువారికి అంటించకు

లాగా ఉంది, పిల్లలు ఆడుకోవడానికి ఊయల, జారుడు బల్లలు, పెద్దలు కూర్చోవడానికి బెంచీలు ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుందని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

ఈ పద్ధతిలో కొంకల్లు నందు 3719 మొక్కలు నాటడానికి, ఇంజెక్షన్ బోర్ వెల్‌కు, మోటారుకు, డ్రిప్ కు కలిపి రూ. 2,33,000/-లు ఖర్చయ్యాయి. పి. సి. గిరి ఉన్నత పాఠశాలలో 2000 మొక్కలను నాటడానికి రూ. 1,10,000/ ఖర్చయ్యాయి. ఏ ఇ ఎన్ ఆర్థిక సహకారంతో ఏపీమాస్ క్లైమేట్ స్మార్ట్ విలేజ్ ప్రాజెక్ట్ ఈ ఖర్చును భరించింది.

చేస్తుంది, పొట్టు హ్యూమస్ రూపంలో మొక్కకు నీరు లేనపుడు తేమను మొక్కకు అందిస్తుంది. కొంతకాలానికి కంపోస్టుగా తయారవుతుంది. కొంతకాలానికి బెడ్ మొత్తం మెత్తని దూది పరుపులాగా తయారై ప్రతి మొక్క త్వరగా పెరగడానికి ఎంతో దోహద పడుతుంది. ప్రతి మొక్కకు 100 గ్రాముల వేప పిండిని ఎరువు గాను, చీడ పీడల నివారిణిగాను వేశారు. ప్రతి మొక్కకు నీరూ అందేటట్లు ప్రతి బెడ్ పైన ఇన్ లైన్ డ్రిప్ ఏర్పాటు చేసి నీటి సౌకర్యాన్ని కల్పించారు.

నీటి కోసం కొంకల్లు పాఠశాల ఆవరణలో ఒక ఎకరా విస్తీర్ణంలో వాన నీటిని ఒడిసి పట్టడానికి నిరుపయోగంగా ఉన్న చేతి బోరుకు ఇంజెక్షన్ బోర్ వెల్ పద్ధతి ద్వారా నీటిని రీఛార్జ్ చేసే కార్యక్రమాన్ని చేబట్టారు. అదేవిధంగా మరో బోరుకు మోటారు వేసి పైపులు వేసి ఆ పైపుల ద్వారా డ్రిప్ వేసి మొక్కలకు నీరు అందించడం జరుగుతుంది. నెలకొకసారి కమిటీ సభ్యులు సమావేశమై మొక్కల సంరక్షణ గూర్చి చర్చించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారు.

ప్రతి వారం ఏదో ఒక గ్రామం నుండి గ్రామస్తులు, మండల అధికారులు, పంచాయతీ అధికారులు, వచ్చి ఈ ప్లాంటేషన్‌ను చూస్తున్నారు. ఎలా సాధ్యం అని ఒకింత విచిత్రంగాను, ఆశ్చర్యంగాను, ఆనందంతోనూ చూస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమం మా గ్రామానికి ఒక బృందావనం, పార్కు

కొంకల్లు పాఠశాలలో ఏపిమాస్ 19 వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా 2020 జులై ఒకటవ తేదీన గుడిబండ ఎం పి డి ఓ, గ్రామ పంచాయతీ సెక్రటరీ, సచివాలయ సెక్రటరీ, సిబ్బంది, అనంతపురం జిల్లా ఏపిమాస్ సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో 3719 మొక్కలను నాటడం జరిగింది. ఈ మొక్కలు సంస్థ 20వ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా ఆ గ్రామాలకు, పాఠశాల విద్యార్థులకు కానుకగా యిచ్చిన బృందావనంగా భావించవచ్చు.

మొక్కను నాటడం ప్రయత్నమైతే, ఆ మొక్కను సంరక్షించడం ఒక తపస్సు ! వృక్షో రక్షతి! రక్షితః !! ■

గంటలకొద్దీ ఏకరువు పెట్టినా బోధపడని విషయం, ఒక చక్కని ఉదాహరణతో సులువుగా అర్థమవుతుంది

ఎడారి మహిళల జీవితాలలో 'ఎంబ్రాయిడరీ' పూలు !

పేదరికం, నిరక్షరాస్యతలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న మహిళలను ఒక్కటి చేసింది... వారిలోని సృజనాత్మకతను వెలికితీసింది... రంగు దారాలతో ఆ ఎడారి జీవితాల్లో సంతోషాలు పూయించింది ! పెద్దగా చదువుకోకున్నా శ్రీమతి రుమాదేవి ఎడారి నేలలో సాధించిన విజయం వేలాదిమంది మహిళలను కదిలించింది !

రుమాదేవిది రాజస్థాన్‌లోని బర్మర్ గ్రామం. చిన్నప్పుడే తల్లి చనిపోవడంతో నానమ్మ వద్దే పెరిగింది. కొన్నాళ్ళకు ఆమె కూడా కన్ను మూయడంతో బంధువుల వద్దకు చేరింది. ఎనిమిదో తరగతి చదువుకున్న రుమాకు 17వ ఏట పెళ్ళి చేశారు.

పెళ్ళయిన ఏడాదికే గర్భం దాల్చిన రుమాకు సరైన పోషకాహారం, వైద్యం అందక తొలికాన్పులో బిడ్డ చనిపోయింది. అనారోగ్యం, కుటుంబ అవసరాలు ఆమెను ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునేలా ఆలోచింప చేశాయి. ఇందుకు తన నానమ్మ దగ్గర నేర్చుకున్న ఎంబ్రాయిడరీ, కుట్లు, అల్లికలనే ఆదాయ మార్గంగా మల్చుకోవాలనుకుంది.

తలా వంద రూపాయలు....

తనలాగే ఎంబ్రాయిడరీ పని తెలిసిన మహిళలను కలుపుకుని బ్యాగులు తయారుచేసి అమ్ముదామని ఒప్పించింది. 'అప్పట్లో తలా వంద రూపాయలు వేసుకుని ఓ సెకండ్ హ్యాండ్ కుట్టుమిషన్ కొన్నాం. 2008లో మా పని మొదలైంది. కొన్ని బ్యాగులను తయారుచేశాం. మమ్మల్ని చూసి చాలామంది మహిళలు... ఇది అయ్యేపనేనా అనేవారు. మేం వెనకడుగు వేయలేదు. ఏదో సాధించాలనే తపనే మమ్మల్ని నడిపించేది. మేం తయారుచేసిన బ్యాగులని బజారులో విక్రయించి వచ్చే లాభాన్ని పంచుకునేవాళ్ళం. అలా మొదలైన మా ప్రయాణం, జైపూర్‌లో మాకంటూ ఓ కేంద్రం ఏర్పాటు చేసుకోవడం వరకు చేరుకుంది. దుస్తులపై కొత్తకొత్తగా ఎంబ్రాయిడరీ చేయడమే మా పని. ఒకేసారి ఎక్కువగా ఆర్డర్లు వస్తే, టోకుగా కావాల్సిన ముడిసరుకును తెప్పించుకునే స్థాయికి ఎదిగాం" అని చెబుతుందీమె.

వేలాదిమంది మహిళలతో కలిసి...

బర్మర్ గ్రామంలోని మహిళలంతా రుమాదేవితో చేయి కలిపారు. వీరి సృజనాత్మకత చుట్టుపక్కల రాష్ట్రాలకూ విస్తరించింది. క్రమంగా ఆర్డర్లు పెరిగాయి. అయిదేళ్ళలో రాజస్థాన్ చుట్టుపక్కల ఉన్న 75 గ్రామాల్లో 22 వేల మంది మహిళలు రుమాదేవి నుంచి స్ఫూర్తి పొందారు. వీరందరికీ శిక్షణనివ్వడం, పని కల్పించి ఆర్థిక స్వేచ్ఛను అందించడం ప్రారంభించింది. మహిళా సాధికారతను పెంచే దిశగా ఈమె చేస్తున్న కృషిని "గ్రామీణ వికాస్ ఏవం చేతన సంస్థాన్" అనే సంస్థ గుర్తించి, సభ్యురాలిగా చేర్చుకుంది. రెండేళ్ళలోనే ఆ ఎన్జీవోకు అధ్యక్షురాలిగా రుమాదేవి ఎదిగింది. స్థానిక కళను ప్రపంచవ్యాప్తంగా తెలియచేసే దిశగా 'రాజస్థాన్ హెరిటేజ్ వీక్' పేరుతో జర్మనీ, సింగపూర్, లండన్ వంటి దేశాల్లో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించింది. తాము రూపొందించిన దుస్తులతో జాతీయ,అంతర్జాతీయస్థాయిలో ఫ్యాషన్ షోలను నిర్వహించింది. పెద్దగా చదువుకోని రుమాదేవితో ప్రముఖ డిజైనర్లయిన అనిత డోంగ్రే, బిబి రస్సెల్, అబ్రహం థాకోర్, మనీష్ సక్సేనా వంటివారు కలిసి పని చేయడానికి ముందుకొచ్చారు. రుమాదేవి చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా 'నారీ శక్తి' పురస్కారాన్ని, ప్రధాని ప్రశంసలను దక్కించుకుంది.

(ఈనాడు సౌజన్యంతో)

ఇవ్వగలిగినదానికంటె ఎక్కువ ఇవ్వడం ఔదార్యం, అవసరమైనదాని కంటె తక్కువ తీసుకోవడం గౌరవం

భారీఖర్చు కోర్సులు ఉచితం ... ఆపై ఉద్యోగం!

నిరుద్యోగులకు అండగా 'టాటా స్ట్రైవ్'

దాదాపు అన్ని రంగాల్లో ప్రపంచంలోని అగ్ర దేశాలతో పోటీపడుతున్న భారత్‌ను నిరుద్యోగ సమస్య ఇప్పటికీ పీడిస్తూనే ఉంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్నో చర్యలను తీసుకుంటున్నప్పటికీ నిరుద్యోగులకు పూర్తి స్థాయిలో ఉద్యోగాలను కల్పించలేకపోతున్నాయి. ఉన్నత విద్యలను అభ్యసించిన ఎందరో నిరుద్యోగులుగా మిగిలిపోతున్న సంగతి మనందరికీ తెలిసిందే. చదువుకు తగ్గ అవకాశాలు లేకపోవడం దీనికి ఒక కారణమయితే, సరైన నైపుణ్యాలు లేకపోవడం మరో కారణం. అసలు ఎలాంటి ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉన్నాయో కూడా తెలియని విద్యారులు, నిరుద్యోగులు ఎందరో వున్నారు. 130 కోట్ల జనాభాలో మూడింట రెండు వంతుల మంది 35 ఏళ్ల లోపు వారే

వున్న మనదేశంలో విద్యార్థులు, యువత అవగాహన రాహిత్యానికి యిది తార్కాణం.

ఈ నేపథ్యంలో ఎన్నో ప్రముఖ సంస్థలు నిరుద్యోగులకు చేయూతను అందించడానికి తమ వంతు కృషి చేస్తున్నాయి. వీటిలో టాటా గ్రూపు కూడా ఒకటి. 'టాటా స్ట్రైవ్' పేరుతో ఆ సంస్థ నిరుద్యోగుల పాలిట వరప్రదాయినిగా మారింది. విద్యార్థులకు, నిరుద్యోగులకు ఉచితంగా సర్టిఫికెట్ కోర్సుల్లో ట్రైనింగ్ ఇస్తూ, వారికి ప్లేస్‌మెంట్లను కూడా కల్పిస్తోంది. దేశ వ్యాప్తంగా నెలకొల్పిన టాటా స్ట్రైవ్ క్యాంపస్‌లలో వేలాది మంది తమ కోర్సులను పూర్తి చేసుకుని ప్రముఖ సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అయితే, ఈ సంస్థ గురించి చాలా మందికి తెలియకపోవడం గమనార్హం. అందరికీ ఈ గొప్ప అవకాశం గురించి తెలియజేయడం కోసమే ఈ ప్రత్యేక కథనం.

హైదరాబాద్‌తో పాటు అలీగఢ్, నాసిక్, మొహాలీ, ముంబై, పూణేల్లో టాటాస్ట్రైవ్ సెంటర్లు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు పలుచోట్ల ఎక్స్‌టెన్షన్ సెంటర్లు, పార్ట్‌నర్ సెంటర్లను నెలకొల్పారు. హైదరాబాదులోని కేపీహెచ్‌బీ కాలనీలో ఉన్న సెంటర్‌లో బీపీఓ కాల్ సెంటర్ ఎగ్జిక్యూటివ్, బిజినెస్ డెవలప్‌మెంట్ ఎగ్జిక్యూటివ్, ఫుడ్ అండ్ బెవరేజర్ సర్వీస్ స్టీవార్డ్, హౌస్‌కీపింగ్ ఆపరేషన్స్, అసిస్టెంట్ ఎలక్ట్రీషియన్, ఆటోమొబైల్ సేల్స్ కన్సల్టెంట్, క్విక్ సర్వీస్ రెస్టారెంట్ అసోసియేట్, రీటెయిల్ సేల్స్ అసోసియేట్, మల్టీ క్యుజిన్ కుక్, బ్యూటీ అడ్వైజర్, జనరల్ డ్యూటీ అసిస్టెంట్ (నర్సింగ్) కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. 4 వారాల నుంచి 17 వారాల వరకు కొనసాగే ఈ కోర్సులను టాటా స్ట్రైవ్ ఉచితంగా అందిస్తోంది. ఆ తర్వాత వీరందరికీ అత్యున్నత బ్రాండ్ కంపెనీల్లో ప్లేస్‌మెంట్లు పొందేందుకు సహకరిస్తోంది. ఇక్కడ శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులందరూ దాదాపుగా ఉద్యోగాలు పొందారు. స్టార్ హోటళ్లు, టాప్ బ్రాండెడ్ కంపెనీల్లో పని చేస్తున్నారు.

ఉచితంగా కార్పొరేట్ స్థాయి శిక్షణ

టాటా స్ట్రైవ్ సెంటర్లన్నీ కార్పొరేట్ స్థాయిలో ఉంటాయి. ఈ సెంటర్లో అడుగు పెట్టిన మరుక్షణమే విద్యార్థుల్లో ప్రొఫెషనలిజం స్ఫూర్తి రగిలేలా పరిసరాలు ఉంటాయి. వేల రూపాయల నుంచి లక్షల రూపాయలు ఖర్చయ్యే కోర్సులను ఇక్కడ ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. అత్యున్నత స్థాయి ఫ్యాకల్టీలు విద్యార్థులకు శిక్షణ ఇస్తారు. ఉచితంగా శిక్షణ ఇవ్వడంతో పాటు యూనిఫాం కూడా ఫ్రీగా

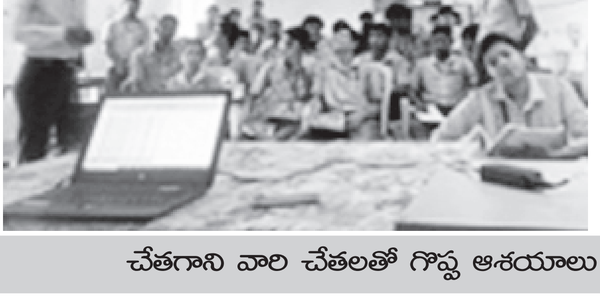
తను పడే పాట్ల నుంచే కాదు, ఇతరుల వైఫల్యాల నుంచి కూడా పాఠాలు నేర్చుకోవడం వివేకవంతుల లక్షణం

ఇస్తుండటం గమనార్హం. అయితే హాస్టల్ వసతిని మాత్రం ఎవరికి వారే చూసుకోవాల్సి ఉంటుంది. 18 నుంచి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయసు ఉన్న విద్యార్థులు మాత్రమే ఈ కోర్సులకు అర్హులు.

కోర్సులు ఎంపిక చేసుకునే విధానం:

ఇక్కడకు వచ్చే విద్యార్థులకు తొలుత ఏ రంగంపై ఆసక్తి ఉందో తెలుసుకుంటారు. అల్గోరిథమ్ అప్రోచ్ అనే విధానం ద్వారా పిక్చర్ బేస్ట్ అసెస్‌మెంట్ చేస్తారు. కంప్యూటర్‌లో 60 నుంచి 65 ఫొటోలను గుర్తించే టెస్ట్ పెడతారు. విద్యార్థులు గుర్తించే ఫొటోల ద్వారా వారి ఆసక్తిని అంచనా వేసి, ఆ రంగంలో వారికి శిక్షణ ఇస్తారు. వారికి ఆసక్తి ఉన్న రంగంలోనే శిక్షణను ఇస్తే విద్యార్థులు మరింతగా రాణిస్తారనేదే ఈ టెస్ట్ లక్ష్యం.

ఏ కోర్సులో శిక్షణ పొందాలి అనే విషయాన్ని ఫైనలైజ్ చేసిన తర్వాత విద్యార్థులకు కౌన్సెలింగ్ ఉంటుంది. ఆడియో, వీడియో మాధ్యమాల ద్వారా రియల్ టైమ్ వర్క్ ఎలా ఉంటుందో వివరిస్తారు. ఈ సెషన్లకు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను కూడా ఆహ్వానిస్తారు. తద్వారా తమ పిల్లలు ఎలాంటి శిక్షణను పొందబోతున్నారనే విషయం వారికి కూడా అర్థమవుతుంది. తమ పిల్లల భవిష్యత్తుపై ఒక భరోసా ఏర్పడుతుంది.



తొలి 12 రోజులు విద్యార్థులకు కేవలం వారి లక్ష్యాలు, ఆలోచనలకు సంబంధించిన బోధన ఉంటుంది. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించే దిశగా క్లాసులు ఉంటాయి. 12 రోజులు పూర్తైన తర్వాత కోర్సులో కొనసాగాలా? వద్దా? అనే నిర్ణయాన్ని సదరు విద్యార్థి తీసుకోవచ్చు. కోర్సులో కొనసాగాలనుకునే విద్యార్థికి 13వ రోజు నుంచి అసలైన శిక్షణ ప్రారంభమవుతుంది. క్లాసులు ఉదయం 9 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఉంటాయి. శిక్షణలో భాగంగా అందరికీ స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్ క్లాసులతో పాటు ప్రాజెక్ట్ బేస్డ్ ఫీల్డ్ విజిట్స్ ఉంటాయి. 'ఆన్ జాబ్ ట్రైనింగ్' పద్ధతిలో

శిక్షణ ఉంటుంది. ఇక్కడ ఇచ్చే సర్టిఫికెట్లకు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు కూడా ఉంది. కోర్సు పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు టాప్ లెవెల్ సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు పొందేలా టాటా స్ట్రైవ్ సహకారం అందిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ అవకాశం గురించి తమ సొంత వ్యక్తులకే కాకుండా...తెలిసినవారికి, నిరుద్యోగులకు వివరించి, వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు సహకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాం.

ఆసక్తిగలవారు సంప్రదించాల్సిన చిరునామా:

టాటా స్ట్రైవ్, ఎన్ఎస్ఎల్ సెంట్రమ్ మాల్, బీఎస్ఎన్ఎల్ కార్యాలయం పక్కన, కేపీహెచ్‌బీ ఫేజ్–3, హైదరాబాద్. ఫోన్: 040 67190400 సెల్: 8919302506

పూర్తి వివరాల కోసం : tatastrive.com

బ్రోచర్ కోసం: https://www.tatastrive.com/pdf/Tata STRIVE - Transformula Brochure.pdf

(ఏ పి 7 ఏ ఎం డాట్ కామ్ సౌజన్యంతో)

■

కూరగాయలను, పండ్లను కుళ్ళనివ్వని సంచులు !

మన దేశంలో ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన కూరగాయలు, పండ్లు, పొలం దగ్గర నుంచి వినియోగదారులకు చేరక ముందే దెబ్బతినడం వల్ల రైతులకు తీవ్రనష్టం వాటిల్లుతున్నది. రైతులు పండించిన కూరగాయలు, పండ్లు ప్రజల నోటికి అందేలోగా 16% మేరకు వృధా అవుతున్నాయి. వీటి విలువ 40,811 కోట్ల రూపాయలు తగిన ప్యాకేజింగ్, కోల్డ్ స్టోరేజ్ సదుపాయాల్లేపోవడమే ఇందుకు మూలకారణం.

అయితే దేశీ సాంకేతికతతో తాము ఆవిష్కరించిన ప్రత్యేక కవర్లు, సంచులను వాడుకుంటే ఇక ఈ బాధ ఉండదని మైసూరులోని 'రక్షణ ఆహార పరిశోధన ప్రయోగశాల (డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్) సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎ. రామకృష్ణ (9845293278) చెబుతున్నారు.

పర్యావరణహితమైన ఈ సరికొత్త 'మోడిఫైడ్ అట్మాస్ఫియర్ ప్యాకేజింగ్' (మాప్) సాంకేతికతను మైసూరులోని డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్ రీసెర్చ్ అప్లియన్సెస్ విభాగం అధిపతి కూడా అయిన డాక్టర్ రామకృష్ణ ఆవిష్కరించారు. ఇటీవల ఒక సదస్సులో పాల్గొనడానికి హైదరాబాద్ విచ్చేసిన సందర్భంగా డాక్టర్ రామకృష్ణ 'సాక్షి సాగుబడి' ప్రతినిధికి ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. రైతులు, చిల్లర వ్యాపారులతో పాటు వినియోగదారులకు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగపడే ఈ వివరాలను 'సాక్షి' సౌజన్యంతో 'మహిళా సాధికారత' పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

40 రోజులు తాజాగా

ఆహార వృధాను అరికట్టడంతో పాటు రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచేందుకు దోహదపడే ఈ చక్కని సాంకేతికతను ఆవిష్కరించిన ఘనత డాక్టర్ రామకృష్ణకు దక్కింది. 40 రోజులపాటు కూరగాయలను, పండ్లను తాజాగా నిలువవుంచగలిగే 'బ్రీతబుల్ యాక్టివ్' సంచులను డాక్టర్ రామకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో రక్షణ శాఖ రూపొందించింది. 'బ్రీతబుల్ యాక్టివ్ ప్యాకేజింగ్ ఫిల్మ్ టెక్నాలజీ'గా దీన్ని పిలుస్తున్నారు. ఇది పూర్తిగా దేశీయ పరిజ్ఞానంతో రూపొందించిన సాంకేతికత. ఈ సాంకేతికతపై కొన్ని నెలల క్రితం మైసూరులోని డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్. పేటెంట్ హక్కులు పొందింది. త్రివిధ దళాల ఆహార అవసరాలు తీర్చడానికి కేంద్ర రక్షణశాఖ పరిశోధనా విభాగం పరిధిలో డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్ ఏర్పాటైంది.

ఆక్సిజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్‌పై నియంత్రణ

ప్రత్యేకమైన దేశీ పరిజ్ఞానంతో ఈ బ్రీతబుల్ సంచులను ఎటువంటి రసాయనిక లేపనాలు వాడకుండానే రూపొందించారు. చెట్ల నుంచి కోసిన తర్వాత కూడా కూరగాయలు, పండ్లు శ్వాసిస్తూనే ఉంటాయి. ఆక్సిజన్‌ను తీసుకుంటూ కార్బన్‌డయాక్సయిడ్‌లను విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి. 'మాప్' టెక్నిక్ ద్వారా రూపొందించిన ప్రత్యేకమైన 'బ్రీతబుల్' సంచుల ద్వారా ఈ ప్రక్రియను నియంత్రిస్తే వాటిని చాలారోజులవరకు చెడిపోకుండా నిల్వ చేసుకోవచ్చు. డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్ శాస్త్రవేత్తలు దీనిపైనే పరిశోధించి తగిన సంచులను తయారు చేయడంలో సఫలీకృతులయ్యారు. ఈ సంచులలో నిల్వ చేసే కూరగాయలు, పండ్లనుంచి వెలువడే నీటి ఆవిరి పరిమాణాన్నిబట్టి సంచి లోపల ఆక్సిజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ల పరిమాణాన్ని తగిన రీతిలో నియంత్రించడం ద్వారా ఈ సంచులు నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి.

డా. ఎ. రామకృష్ణ
సీనియర్ ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్
డీఎఫ్ఆర్ఎల్, మైసూరు

ఎన్ని రోజులు నిల్వ ఉంచవచ్చు?

ఈ సంచులలో నింపిన కూరగాయలు, పండ్లను 30-40 రోజుల వరకు వడలిపోకుండా, నాణ్యత దెబ్బ తినకుండా, రంగు మారకుండా నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకు ఎటువంటి కోల్డ్ స్టోరేజ్ అవసరం లేదు. సాధారణ గది

బ్రీతబుల్ యాక్టివ్ టెక్నాలజీతో తయారైన చిన్న సంచిలో టమాటాలు

వాతావరణంలోనే నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఎటువంటి రసాయనాలనూ వాడాల్సిన అవసరం లేదు. సూక్ష్మజీవులను పరిహరించే జాగ్రత్త తీసుకోవడం వల్ల ఈ సంచుల్లో పండ్లు, కూరగాయలు కుళ్ళిపోవు.

ఎన్ని కిలోలను నిల్వ చేయొచ్చు?

వంద గ్రాముల నుంచి 5 కిలోల వరకు వేర్వేరు సైజుల్లో సంచులను తయారు చేసుకుంటే తరలించడానికి బాగుంటుంది. 25 కిలోల సంచులు కూడా తయారు చేసుకొని నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

ఏయే రకాల పండ్లు, కూరగాయలు నిల్వ చేయొచ్చు?

అన్నిరకాల కూరగాయలు, పండ్లను నిశ్చింతగా 40 రోజుల వరకు నిల్వ చేసుకోవచ్చు.

సంచుల తయారీకి ఖర్చెంత ?

కిలో కూరగాయలు, పండ్లను నిల్వ చేయడానికి సరిపోయే సంచి తయారు చేయడానికి ఒక రూపాయి చొప్పున ఖర్చవుతుంది. పాతిక కేజీల టమాటాలు లేదా మామిడిపండ్లు నిల్వచేసే సంచి తయారీకి 25 రూపాయలు ఖర్చవుతుంది.

పర్యావరణానికి హాని కలుగుతుందా?

ఈ సంచులు లేదా కవర్ల తయారీలో పర్యావరణానికి హాని చేయని మోడిఫైడ్ ప్యాకేజింగ్ మెటీరియల్‌ను వాడినందువల్ల సెకండరీ ప్యాకేజీ చేయనవసరం లేకుండానే ఈ సంచుల్లో నిల్వ చేసుకోవచ్చు. సంచులను ఒకసారి కొంటే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడుకోవచ్చు. పాత సంచులతో మళ్ళీ కొత్త సంచులను తయారు చేసుకోవచ్చు. ప్యాకేజీ పదార్థాల వృధాను, కాలుష్యాన్ని తగ్గించవచ్చు.

ఈ సంచులు ఎక్కడ దొరుకుతాయి?

మైసూరులోని డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్ ఈ సంచుల తయారీకి అవసరమైన పూర్తి దేశీ సాంకేతికతను ఆవిష్కరించి, పేటెంట్ పొందింది. అయితే డి.ఎఫ్.ఆర్.ఎల్ సంచులను తయారుచేసి అమ్మదు. ఈ టెక్నాలజీ విక్రయించడానికి సిద్ధంగా ఉంది. ప్రభుత్వసంస్థలు, ప్రయివేటు సంస్థలు, వ్యక్తులు ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని కొనుగోలుచేసి వాణిజ్య స్థాయిలో ఈ సంచులను ఉత్పత్తి చేసి మార్కెట్‌లో అందుబాటులోకి తేవచ్చు.

ఎవర్ని సంప్రదించాలి ?

డైరెక్టర్, డిఫెన్స్ ఫుడ్ రీసర్చ్ లేబరేటరీ, డిఆర్‌డిఓ, మినిస్ట్రీ ఆఫ్ డిఫెన్స్, గవర్నమెంట్ ఆఫ్ ఇండియా, సిద్ధార్ధనగర్, మైసూర్ – 570011.

ఫోన్ : 0821-2473783,

ఫ్యాక్స్ : 0821-2473468.

ఇ-మెయిల్ : dfrlmysore@sanchanel.in

తెలంగాణ సోనా రకం బియ్యం షుగర్ పేషెంట్లకు అనుకూలం

ప్రొఫెసర్ యశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం రైస్ రీసెర్చ్ సెంటర్ సృష్టించిన 'తెలంగాణ సోనా' వరి వంగడం పేరుకు తగ్గట్టుగానే నిజంగా బంగారమే. టైప్–2 మధుమేహంతో బాధపడే వారికి వరంగా మారింది. సాధారణ బియ్యం కంటే భిన్నంగా జొన్నలు, సజ్జలు వంటి చిరు ధాన్యాల్లో ఉండే స్థాయికి కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండటం దీని ప్రత్యేకత. ఈ తెలంగాణ సోనా వరి వంగడాన్ని హైదరాబాద్ తార్నాకలోని నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) సంస్థ కూడా పరిశోధించి ఈ విషయాన్ని ధృవీకరించింది. దీంతో ఈ వంగడం దేశంలోని దాదాపు ఏడు రాష్ట్రాల రైతుల ఆదరణ పొందింది. తెలంగాణ సోనా వరి వంగడం లైసెన్స్ కోసం ఇతర రాష్ట్రాల వరి విత్తన వ్యాపారులు జయశంకర్ వర్సిటీని ఆశ్రయిస్తున్నారు. ఈ వంగడానికి అంతర్జాతీయ స్థాయిలోనూ గుర్తింపు లభించింది. ప్రతిష్టాత్మక అమెరికన్ జర్నల్‌లోనూ దీనిపై కథనం ప్రచురితమైంది. ■

చక్కని ఆరోగ్యానికి పంచ సూత్రాలు !

మన ఆరోగ్యానికి నిత్యం మనం తినే, తాగే పదార్థాలు ఎంతో కీలకం. మన శరీరానికి వ్యాధులతో, రకరకాల సూక్ష్మక్రిములతో పోరాడే శక్తినివ్వటం దగ్గర నుంచి... గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, ఊబకాయం, క్యాన్సర్ల వంటి సమస్యలు దరిజేరకుండా చూడటం వరకూ... ప్రతిదీ మనం తీసుకునే ఆహారంతో ముడిపడి ఉందనే విషయం మర్చిపోకూడదు. ప్రపంచంలో ఏ ప్రాంతంలో ఉండేవారైనా, ఏ వయసు వారైనా ఈ సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు.

1. రకరకాల పదార్థాలు తినాలి !

- మన శరీరం అత్యంత సంక్లిష్టమైన నిర్మాణం. దీనికి ఏదో ఒక్క రకం ఆహారం తింటే సరిపోతుందనుకోవటం పొరపాటే. పసిబిడ్డలకు తల్లిపాలు మినహాయించి, కాస్త పెద్దయిన దగ్గరనుంచీ మన శరీరానికి కావాల్సిన అన్నిరకాల పోషకాలు అందుతాయనుకోవడం భ్రమే. మనం బలంగా ఉండాలంటే మన ఆహారంలో కచ్చితంగా వివిధ రకాలైన తాజా, పౌష్టికాహారం ఉండేలా జాగ్రత్తపడాలి.
- రోజువారీ ఆహారంలో ప్రధానంగా ఉండే బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నవంటి వాటికి తోడు బీన్స్, దుంపలు, కాయధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, తాజా కూరగాయలు, పండ్లు, జంతు సంబంధ పదార్థాలు (చేపలు, గుడ్లు, మాంసం, పాలు) వంటివి కొన్నయినా ఉండాలి.
- వీలైనంత వరకూ ముడిబియ్యం, ముడిజొన్నలు, ముడి గోధుమలు, చిరుధాన్యాలు, ఓట్స్ వంటి వాటినే ఎంచుకోవాలి. వీటిలో పుష్కలంగా ఉండే పీచు చాలా మేలు చేస్తుంది. వేపుళ్ళకు బదులు ఉడికించడం, ఆవిరి పెట్టడం వంటి విధానాలను పాటించాలి.

2. ఉప్పు తగ్గితేనే మేలు

- 'కూరలో ఉప్పు తక్కువైంది. చూసుకోవా...' అంటూ ఇంట్లో చిర్రుబుర్రులాడకండి. ఎందుకంటే ఉప్పుని అధికంగా వినియోగించడం వల్ల రక్తపోటు పెరగడం తప్ప మరే ప్రయోజనం లేదు. అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించినట్లుగానే చాలామంది రోజుకు 5 గ్రాముల (1 టీ స్పూను) కంటే ఎక్కువ ఉప్పే తింటున్నారు. మనం వండుకునే ఆహారంలో తక్కువగానే ఉప్పు వాడుతున్నా బయట దొరికే పదార్థాలు, పానీయాల్లో ఉప్పు ఎక్కువే ఉంటుందన్న సంగతిని గుర్తించాలి.
- వంటల్లో ఉప్పు తక్కువగా వేయండి. అలాగే ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే సోయా సాస్, ఇతర సాస్‌లు, మసాలాలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, వడియాలు, అప్పడాల వంటివి తగ్గించండి.
- డైనింగ్ టేబుల్‌పై ఉప్పు లేకుండా చూసుకోండి. ఉప్పు తగ్గించినపుడు కొద్దిరోజులు కష్టంగా ఉన్నా తర్వాత మన రుచి గ్రంథులు వాటంతట అవే సర్దుకుపోతాయి. అప్పుడు మనం తినే ఆహారాన్ని ఉప్పు లేకున్నా ఆస్వాదించగలం.

3. కొవ్వులు, నూనెలు తగ్గించాలి

- మన ఆహారంలో కచ్చితంగా కొంత కొవ్వు ఉండాలి. అదే సమయంలో విపరీతంగా కొవ్వు పదార్థాలు లేదా హానికరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల స్థూలకాయం, గుండె జబ్బుల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. పారిశ్రామికంగా ఉత్పత్తి చేసే ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ అత్యంత ప్రమాదకరం. ఆహారంలో ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్స్ ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం 30 శాతం మేర పెరిగినట్లే.
- వెన్న, నెయ్యి వంటి వాటికి బదులు సోయా, కనోలా, జొన్న, కుసుమ, ప్రొద్దుతిరుగుడు నూనెలకు మారటం మంచిది.
- మటన్ వంటి వాటికంటే కొవ్వు తక్కువగా ఉండే కోడి మాంసం, చేపలు వంటివాటికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. మాంసంపైన కనబడే కొవ్వు తీసేసి వండుకోండి.

శుద్ధి చేసిన మాంసం వాడకాన్ని వీలైనంత వరకూ తగ్గించాలి.

- పారిశ్రామికంగా ఉత్పత్తి చేసే కొవ్వు పదార్థాలు (ట్రాన్స్‌ఫ్యాట్‌లు) అధికంగా ఉండే శుద్ధి చేసిన, వేయించిన ఆహార పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

4. తీపి కూడా చేదే సుమా...

- తీపి పదార్థాల్ని విపరీతంగా తీసుకోవడం వల్ల దంతాలు పాడవటంతో పాటు స్థూలకాయం, బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఉప్పు తరహాలోనే ఆహార పదార్థాల్లో చక్కెర కూడా పైకి కనబడకుండా చాలా ఉంటుంది. దీనిపట్ల అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు... ఓ కూల్‌డ్రింకులో పది చెంచాలకు పైగానే చక్కెర ఉంటుంది.
- మిఠాయిలు, చక్కెర పానీయాలు, శీతల పానీయాలు, సోడాలు, ఫ్లేవర్డ్ పాలు వంటివి వీలైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అసలు తీసుకోకపోవడం ఉత్తమం.
- చిన్నపిల్లలకు తీపి పదార్థాలు ఇచ్చే అలవాటు విడనాడాలి. రెండేళ్ళలోపు పిల్లలకు బయట లభ్యమయ్యే, ఉప్పు-చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే, ఆహారపదార్థాలు అస్సలు ఇవ్వకూడదు. ఆతర్వాత కూడా ఇవ్వాల్సి వస్తే... అతి తక్కువగా ఇవ్వాలి.
- ఏవైనా ఆహార పదార్థాలు కొనేటప్పుడు ఆ డబ్బాల మీద ఉండే వివరాలను చూడండి. వాటిలో సుగర్, సోడియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉండే వాటినే ఎంచుకోండి.

5. మద్యానికి 'సురక్షిత స్థాయి' లేదు

- మద్యం అనేది మన ఆహారంలో భాగమే కాదు. మితిమీరిన మద్యపానం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశంతో పాటు దీర్ఘకాలంలో కాలేయం దెబ్బ తినడం, క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, మానసిక రుగ్మతలు వంటివి తలెత్తుతాయి. 'నేను రోజుకు కేవలం రెండు పెగ్గులు మాత్రమే తీసుకుంటాను' అని చాలామంది చెబుతారు కదా. వాస్తవానికి మద్యపానానికి సంబంధించి 'సురక్షిత స్థాయి' అంటూ ఏదీ లేదు. మద్యం స్వల్ప పరిమాణంలో తీసుకోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి ముప్పే.
- స్వల్పంగా మద్యం తీసుకోవటం మంచిదని వైద్యపరమైన అధ్యయనాలు కొన్ని చెబుతుండొచ్చుగానీ అసలు తాగకపోవడం అత్యుత్తమం.
- అనారోగ్యంతో ఉండి ఔషధాలు తీసుకుంటున్నవాళ్లు, అలాగే గర్భిణులు, పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు అస్సలు మద్యం జోలికి పోవద్దు. ఇప్పటికే అలవాటుపడితే వదిలించుకునేందుకు వైద్యసహాయం తీసుకోవచ్చు.

(ఈనాడు సౌజన్యంతో)

■

పంటను ఎక్కడైనా అమ్ముకోవచ్చు

వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల క్రయవిక్రయాలకు సంబంధించి కేంద్రం మంగళవారం రెండు కీలక ఆర్డినెన్స్‌లను నోటిఫై చేసింది. మండీలకు (వ్యవసాయ మార్కెట్లకు) వెలుపల ఎలాంటి అవరోధాలు లేకుండా వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల అమ్మకాలు జరుపుకునేందుకు, పంటకు ముందే దిగుబడుల అమ్మకానికి ప్రైవేట్ సంస్థలతో రైతులు ఒప్పందం కుదుర్చుకునేందుకు ఈ ఆర్డినెన్స్‌లు వీలు కల్పిస్తాయి. ఈ ఆర్డినెన్స్‌ల ప్రకారం... రైతులు తమ రాష్ట్రం లోపల, వెలుపల ఎలాంటి అవరోధాలు లేకుండా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను విక్రయించవచ్చు. వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల సేకరణ కేంద్రాలు, ఫ్యాక్టరీ పరిసరాలు, గోదాములు, శీతల గిడ్డంగులు.... ఇలా ఎక్కడైనా రైతులు పంటను అమ్ముకోవచ్చు. ఆన్‌లైన్ మాధ్యమంలోనూ విక్రయాలు జరుపుకోవచ్చు. ప్రైవేట్ సంస్థలు, వ్యవసాయ సంఘాలు లేదా అగ్రికల్చర్ కోఆపరేటివ్ సొసైటీలు ఈ మాధ్యమాలను నిర్వహించవచ్చు. అయితే తప్పనిసరిగా ఈ-ట్రేడింగ్ నిబంధనలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. నిబంధనలను అతిక్రమించినవారికి రూ.50 వేల నుంచి రూ. లక్ష వరకు జరిమానా విధిస్తారు. రైతులతో లావాదేవీలు నిర్వహించే వ్యక్తి అదేరోజున చెల్లింపులు చేయాల్సి ఉంటుంది. ■

పరిశోధనలతో డాక్టర్ రాజారెడ్డి పట్టాభిషేకం !

– డాక్టర్ ఎన్ ప్రహ్లాదయ్య

చిత్తూరు జిల్లాలో జన్మించి మన దేశంలోని అనేక రాష్ట్రాలలో పర్యటించి వివిధ ప్రోత్సాహక సంస్థలు ఏర్పాటు చేసిన స్వయం సహాయ సంస్థలను, వాటి సమాఖ్యలను కూలంకషంగా పరిశీలించి, తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పరిశోధనలకే అంకితంచేసి, తన పరిశోధన ఫలితాలతో స్వయం సహాయక ఉద్యమ ప్రాముఖ్యతను , వెలుగు నీడలను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పిన డాక్టర్ కల్లూరు రాజారెడ్డి గారు ఏపిమాస్‌లో పరిశోధక విభాగం సంచాలకులుగా పని చేసి, స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేసి, ప్రస్తుతం ఏపిమాస్‌కు కన్సల్టెంట్‌గా వున్నారు. రైతు కుటుంబంలో పుట్టి, ఉన్నతమైన చదువులు చదివి, గ్రామీణ భారతావనిలో అతి కీలకమైన రైతులు, మహిళలతో ప్రభుత్వాలు, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఏర్పాటుచేసే స్వయం సహాయ సంఘాలు, వాటి సమాఖ్యలు, రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థల తీరుతెన్నులను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి, తన పరిశోధనా ఫలితాలతో పలువురు అభివృద్ధిరంగ ప్రముఖుల మన్ననలు పొందడమేకాక, ప్రభుత్వ విధానాల రూపకల్పనలో తనవంతు భూమిక పోషించారు. శ్రీ రాజారెడ్డి కేవలం పరిశోధకుడే కాదు, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి కూడా! ఆయన ఉత్తమ శిక్షణ పొందిన ఫోటోగ్రాఫర్, యోగాధ్యాయి, టెన్నిస్ శిక్షకుడు, రక్తదాత, మరెన్నో!

చిత్తూరు జిల్లా, సదుం మండలం, గొంగివారిపల్లి గ్రామం పొట్టెంవారిపల్లి వాస్తవ్యులైన శ్రీ కల్లూరి వెంకటరెడ్డి, శ్రీమతి మంగమ్మల అష్టమ సంతానంగా 1960 ఫిబ్రవరి 2 వ తేదీన శ్రీ రాజారెడ్డి జన్మించారు.

రెండు దశాబ్దాల అనుబంధం

సామాజిక మానవ శాస్త్రంలో ఎం ఏ చేసి, డాక్టరేట్ పట్టా పొంది, అప్పటికే పేరెన్నికగన్న అనేక పరిశోధనలుచేసిన అనుభవం కలిగిన డాక్టర్ రాజారెడ్డి 2002 అక్టోబర్‌లో ఏపిమాస్‌లో చేరారు. ఏపిమాస్‌తో డాక్టర్ రెడ్డి గారి అనుబంధం సుమారు రెండుదశాబ్దాలు. పరిశోధనా విభాగంలో 'పరిశోధన అధికారి'గా ఏపిమాస్ లో తన ఉద్యోగ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించిన డాక్టర్ రాజారెడ్డి మూడు సంవత్సరాల అనంతరం పరిశోధన విభాగానికి 'వైస్ ప్రెసిడెంట్' గా, అటుపిమ్మట ఏడు సంవత్సరాలకు 'పరిశోధనా సంచాలకులు'గా పదోన్నతి పొందారు. 2016 సెప్టెంబర్‌లో స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేసినప్పటికి, అనంతరం ఏపిమాస్ ఆహ్వానంపై తన మాతృ సంస్థకు అవసరమైనపుడు 'కన్సల్టెంట్' గా నేటికీ తన సేవలను కొనసాగిస్తున్నారు. విభాగాధిపతిగా, కోర్ కమిటి సభ్యుడిగా, సిగ్నేటరీగా, ఏపిమాస్ ఎంప్లాయీస్ కో ఆపరేటివ్ సొసైటీ అధ్యక్షుడుగా పరిపాలనా విభాగానికి తన సేవలను అందించారు.

60 అధ్యయనాలకు ఆధ్వర్యం !

ఏపిమాస్ మొట్టమొదటి కార్యక్రమమే పరిశోధనతో ప్రారంభమైంది. సంస్థ వ్యాపారాభివృద్ధి ప్రణాళిక (బిడిపి)ను తయారు చేసుకోవడంలో భాగంగా ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని ఆదిలాబాద్, కడప, విశాఖపట్నం జిల్లాలలో స్వయం సహాయ సంఘాల పనితీరుపై ఏపిమాస్ ఒక అధ్యయనం చేపట్టింది. నాటి నుంచి నేటి వరకు 'స్వయం

సందర్భం: భారతదేశంలో స్వయంసహాయ సంఘాల నాణ్యత ... సుస్థిరత పుస్తకావిష్కరణ

పాఠశాలనుంచి పిహెచ్ డి దాకా ...

శ్రీ రాజారెడ్డి ప్రాథమిక విద్య దొడ్డివారిపల్లిలో, పాఠశాల విద్య సదుం ఉన్నత పాఠశాలలో , ఇంటర్మీడియట్ పుంగనూరు ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో అభ్యసించారు. తిరుపతి శ్రీ గోవిందరాజ స్వామి ఆర్ట్స్ కళాశాల నుండి పట్టభద్రులై, శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయంలో పరమపట్టభద్ర విద్య నభ్యసించి, సామాజిక మానవ శాస్త్రం (ఆంథ్రోపాలజీ) లో ఎం.ఏ., పి హెచ్.డి పట్టాలను పొందారు. అన్నామలై విశ్వవిద్యాలయం నుండి బి.ఇడి. పట్టాను పొందారు. పరిశోధక విద్యార్థిగా శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయం నుండి 'మెరిట్ ఫెలోషిప్', భారత ప్రభుత్వ సామాజిక సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ నుండి 'డాక్టోరల్ ఫెలోషిప్' పొందారు. డాక్టరేట్ అనంతర పరిశోధనలో భాగంగా 'కొండ రెడ్ల సామాజిక ఆర్థిక పరిస్థితుల అధ్యయనానికి' గాను ఆంత్రోపోలాజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా, 'సీనియర్ ఫెలో' గా ఎంపికయ్యారు.

భోధనానుభవం : 'టీచింగ్ అసిస్టెంట్' గా శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయంలో ఆంథ్రోపాలజీ విద్యార్థులకు నాలుగు సంవత్సరాలపాటు బోధన చేశారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సర్వీసుల పోటీ పరీక్షలకు శిక్షణ యిచ్చే ఏపి స్టడీ సర్కిల్‌లో నందు ఆంథ్రోపాలజీ ఆప్షనల్‌గా పొందిన విద్యార్థులకు రెండు సంవత్సరాలు బోధన చేశారు.

సహాయ సంఘాల , సమాఖ్యల పనితీరు', 'స్వయం సహాయక సంఘాలకు బ్యాంకులతో అనుసంధానం', 'మైక్రో ఫైనాన్స్', 'జీవనోపాధులు', 'మహిళా సాధికారత', 'యన్.జి.ఓ. ఎంప్యానల్‌మెంట్', 'సామాజిక అవసరాల మదింపు' లకు సంబంధించి రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాల, జాతీయ, అంతర్జాతీయ బ్యాంకుల, యన్.జి.ఓల ఆర్థిక సహాయంతో, స్వంత వనరులతో ఏపిమాస్ సుమారు 67 పరిశోధనలు చేపట్టి పూర్తి చేయగా, అందులో 60 అధ్యయనాలు డాక్టర్ రాజారెడ్డి గారి ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలోనే జరగడం ఆయన పరిశోధనా పటిమకు నిదర్శనం. అంతేకాక, జాతీయ, అంతర్జాతీయ, ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థల నుండి, విశ్వవిద్యాలయాలనుండి, యన్.జి.ఓల నుండి 'ఇన్ టర్న్స్'గా వచ్చిన సుమారు 15 మంది విద్యార్థులకు పరిశోధనా మార్గదర్శకత్వం చేశారు.

పటిష్ట పరిశోధనలతో విశిష్ట సంస్థగా ఏపిమాస్

ఏపిమాస్ చేపట్టిన ప్రాజెక్టులకు అనుగుణంగా డాక్టర్ రాజారెడ్డి స్వయం సహాయ సంఘాలు, సమాఖ్యలపై పలు అధ్యయనాలు నిర్వహించి, తన పరిశోధన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించడమే కాక, సంస్థకు మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులను చేకూర్చగలిగారు.

అ) తమ ఉన్నత పరిశోధనా ఫలితాలతో ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థల, విద్యా , పరిశోధన సంస్థల, బ్యాంకింగ్ సంస్థలలో తమ పరిశోధన పట్ల నమ్మకాన్ని కలిగించగలిగారు.

ఆ) ఇడిఏ రూరల్ సిస్టమ్స్, మైరాడ, వృత్తి, ఎనేబల్, ఎన్ ఐ ఆర్ డి, ప్రపంచ బ్యాంకు లాంటి పలు సంస్థలు ఏపిమాస్‌తో కలిసి సంయుక్తంగా పరిశోధనలు చేయడానికి సుముఖత వ్యక్తం చేయడంలో డాక్టర్ రాజారెడ్డి పరిశోధనలు కీలక భూమిక పోషించాయి.

ఇ) స్వయం సహాయ సంఘాలపై అధ్యయనాలు చేపట్టిన పరిశోధకులకు, సంస్థలకు ఏపిమాస్ పరిశోధనా విభాగం 'వనరుల కేంద్రం'గా గుర్తింపు పొందడంలో ఆయన కృషి మరువలేనిది.

ఈ) వివిధ విభాగాల అధిపతులను, సిబ్బందిని పరిశోధనా కార్యక్రమాలలో భాగస్వామ్యులను చేసి వారిలో పరిశోధనపట్ల ఉత్సుకత, నైపుణ్యాన్నిపెంచారు.

ఉ) పలు అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులను పర్యవేక్షణ,

విద్యార్థి దశలోనే వివిధ పరిశోధనలు !

విద్యార్థిగా వుంటూనే శ్రీ రాజారెడ్డి అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు నిర్వహించి గురువుల, పరిశోధక విద్యా సంస్థల ప్రశంసలు పొందారు. సామాజిక మానవ శాస్త్ర ద్వితీయ సంవత్సర విద్యార్థిగా, 'మత్స్యకార వృత్తికి చెందిన చెంబడుల వినోద కార్యక్రమాల'తో మొదలైన తన పరిశోధన, ప్రొఫెసర్ మునిరత్నం రెడ్డిగారి పర్యవేక్షణలో ఎరుకల సామాజిక వ్యవస్థ' అధ్యయనానికి 'డాక్టరేట్' (పి. హెచ్.డి) పట్టాను పొందగా, ప్రొఫెసర్ సుధాకర రెడ్డిగారి మార్గదర్శకత్వం, దిశా నిర్దేశనంతో ఆంథ్రోపాలజీ విభాగంలో పలు పరిశోధనలు నిర్వహించి పరిశోధకునిగా పరిణతి చెందారు. శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయ ఆంథ్రోపాలజీ విభాగానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ మునిరత్నం రెడ్డి, ప్రొఫెసర్ సూర్యనారాయణ, ప్రొఫెసర్ సుధాకర రెడ్డి గార్లు యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్, నేషనల్ కౌన్సిల్ ఫర్ ఎడ్యుకేషనల్ రీసెర్చ్ అండ్ ట్రెయినింగ్, మినిస్ట్రీ ఆఫ్ ఉమెన్ అండ్ ఎంపవర్‌మెంట్, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ ఎన్విరాన్‌మెంట్, ఆంత్రాపాలజికల్ సర్వే ఆఫ్ ఇండియా వారి ఆర్థిక సహాయంతో 'గిరిజనుల సామాజిక ఆర్థిక స్థితిగతులు', 'పర్యావరణం', 'మహిళా సాధికారత', 'ఆశ్రమ విద్య విధానం', 'మహిళలపై హింస'పై నిర్వహించిన సుమారు 15 పరిశోధనా అధ్యయనాలకు డాక్టర్ రెడ్డి 'రీసెర్చ్ అసిస్టెంట్, 'రీసెర్చ్ సూపర్‌వైజర్, రీసెర్చ్ ఆఫీసర్'గా 1990–2000 మధ్య కాలంలో పని చేశారు. డాక్టర్ ప్రియ దేసిన్గర్ పర్యవేక్షణలో ఓవర్సీస్ డెవలప్‌మెంట్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, ససెక్స్, లండన్ వారి ఆర్థిక సహాయంతో నిర్వహించిన 'ఆసియాలో జీవనోపాధుల ఎంపిక' అధ్యయనానికి పరిశోధనాధికారిగా రెండు సంవత్సరాల పాటు (2001–02) పని చేశారు. అనంతరం ఏపిమాస్ లో (ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ) సంస్థ ముఖ్య కార్యనిర్వహణాధికారి శ్రీ టి.సి. యస్ రెడ్డిగారి నాయకత్వంలో అనేక పరిశోధనలను పలు రంగాలలో చేసినట్లు డాక్టర్ రాజారెడ్డి వివరించారు.

మూల్యాంకనం చేయడానికి రీసెర్చ్ ప్రతిపాదనలు తయారు చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషించారు.

ఊ) పరిశోధనల ద్వారా సంస్థకు ఆర్థిక వనరులను సమకూర్చడంలో కూడా తనవంతు కృషి చేశారు.

ఋ) సుమారు 50 మందిని 'సుశిక్షుతులైన రీసెర్చ్ ఇన్వెస్టిగేటర్స్' గా తీర్చిదిద్ది, స్వయం సహాయక రంగానికి అందించారు.

పరిశోధనలపై ప్రచురణలు

పరిశోధనా ఫలితాలను వ్యాప్తి చేయడంలో భాగంగా డాక్టర్ రాజారెడ్డి ప్రచురించిన 9 పుస్తకాలలో 7 తను నిర్వహించిన పరిశోధనాధ్యయనాల ఫలితాలే. అవి: 'ఎ స్టడీ ఆన్ ఎస్‌హెచ్‌జి బ్యాంక్ లింకేజి ఇన్ ఆంధ్రప్రదేశ్', 'సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్స్ ఇన్ ఇండియా : ఎ స్టడీ ఆఫ్ ది లైట్స్ అండ్ షేడ్స్', 'ఎస్‌హెచ్‌జి బ్యాంక్ లింకేజి ప్రోగ్రామ్ : ఎ రికరెంట్ స్టడీ ఇన్ ఆంధ్రప్రదేశ్', 'యాన్ ఎవల్యూషన్ ఆఫ్ సెల్ఫ్ హెల్ప్ అఫినిటీ గ్రూప్స్ ప్రమోటెడ్ బై మైరాడ', 'సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్స్ ఇన్ ఇండియా : ఎ స్టడి ఆన్ క్వాలిటీ అండ్ సస్టెయిన్‌బిలిటీ', 'సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్స్ ఇన్ ఇండియా–లైట్స్ అండ్ షేడ్స్ : కేస్ స్టడీస్', 'మైక్రోఫైనాన్స్ సెల్ఫ్ హెల్ప్ గ్రూప్స్ ఇన్ ఇండియా – లివింగ్ అప్ టు దైర్ ప్రామిస్'?

ఇవి కాక తన డాక్టరేట్ పరిశోధనా వ్యాసాన్ని 'డైనమిక్స్ ఆఫ్ ఫ్యామిలీ అండ్ కిన్‌షిప్' గా ప్రచురించారు. తన గురువుగారైన ప్రొఫెసర్ సుధాకరరెడ్డి ఉద్యోగ విరమణ సందర్భంగా, ఆయన గౌరవార్థం 'కాంటెంపరరీ ఇండియన్

మంత్రి మాణిక్యాలరావు చేతుల మీదుగా ...

దురదృష్టం అని మనం కుమిలిపోయేది.. నిజానికి, మన నిర్లక్ష్యం, చేతగానితనం, అవివేకం, అశ్రద్ధల ఫలితమే సుమా!

ఫోటోగ్రఫీ, యోగా , మరెన్నో .... !

షటిల్ బాడ్మింటన్, నవలా పఠనం, ఫోటోగ్రఫీ, యోగాభ్యాసం, రక్త దానం తన అభిరుచులుగా శ్రీ రాజారెడ్డి తెలిపారు. ఫోటోగ్రఫీపై తనకు గల మక్కువతో పూణేలోని సుప్రసిద్ధమైన 'ఫిలిమ్ ఇన్స్టిట్యూట్ అఫ్ ఇండియా' (ఎఫ్‌టిఐ) లో 'ఫిలిం మేకింగ్ అండ్ డాక్యుమెంటేషన్ 'పై శిక్షణ పొందారు. శ్రీ వేంకటేశ్వర యోగాధ్యాయన కేంద్రంలో ఒక సంవత్సరకాలం శిక్షణ పొందారు. ఫ్రెండ్స్ షటిల్ అసోసియేషన్, బర్కత్‌పుర వాకర్స్ అసోసియేషన్ ద్వారా 100 మందికి పైగా షటిల్ క్రీడాకారులకు శిక్షణ యిచ్చారు. స్వగ్రామంలో 'నెహ్రూ యూత్ అసోసియేషన్' స్థాపించి ఉపాధ్యక్షుడుగా 1980వ దశకంలో పలు సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చేపట్టారు. 1985-2000 మధ్య కాలంలో 28 మార్లు రక్త దానం చేశారు. సదుం లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడుగా సుమారు 8 లక్షల రూపాయల నిధులను సమీకరించి, ఇంచుమించు 80 సేవా కార్యక్రమాలను క్లబ్ ద్వారా మండల పరిధిలో నిర్వహించారు. విద్య, పర్యావరణం, ఆరోగ్యం, పౌష్టికాహారం, నాయకత్వం, ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు.

సొసైటీ : ఇష్యూస్ అండ్ పెర్‌స్పెక్టివ్స్' గ్రంధాన్ని సంకలనం చేసి ప్రచురించారు. పరిశోధనా కార్యకలాపాలలో తనతో చేతులు కలిపి సహకరించిన శ్రీ సియస్ రెడ్డి, శ్రీమతి రామలక్ష్మి, శ్రీమతి కళామణి, శ్రీ కృష్ణమూర్తి, డాక్టర్ ప్రహల్లాద, శ్రీ సుబ్రమణ్యం రెడ్డి, డాక్టర్ గీతాంజలి, శ్రీ వినాయకరెడ్డి, శ్రీ గోపాల్ రాజు, డాక్టర్ శ్రీధర్, డాక్టర్ నాగిరెడ్డి, శ్రీ సిద్ధి శ్రీనివాస్, శ్రీ నవీన్ కుమార్, కుమారి పద్మశ్రీ నివేదితలను సహ రచయితలుగా చేసుకొని సుమారు 25 పరిశోధనా వ్యాసాలను ప్రచురించారు.

సుమారు 40 పరిశోధనా పత్రాలను జాతీయ, అంతర్జాతీయ సదస్సులు,సమావేశాలలో సమర్పించారు. రెండు సంవత్సరాలపాటు 'ఆర్ ఆర్ కాలమ్' పేరున స్వయం సహాయ సంఘాలను గూర్చి తను తెలుసుకున్న అంశాలను 'మహిళా సాధికారత మాస పత్రిక' పాఠకులతో

స్వయం సహాయ సంఘ సభ్యులతో చర్చలు

పంచుకొన్నారు. అధ్యయన ఫలితాలను పిపిటి ల రూపేణా ఏపిమాస్ వెబ్ సైట్ నందుంచి పలువురికి ఉపయోగపడేటట్లు చేశారు. ఫలితంగా, ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో తాను నిర్వహించిన పరిశోధనా ఫలాలు అన్ని వర్గాలవారికి (స్వయం సహాయ సంఘాలకు , సమాఖ్యలకు, ప్రోత్సాహక సంస్థలకు, పరిశోధకులకు, విధాన రూపకర్తలకు, స్వయం సహాయ ప్రాజెక్టులను అమలు చేసే సంస్థలకు) అందుబాటు లోనికి తేగలిగినట్టు శ్రీ రెడ్డి తెలియజేశారు. అయితే, అధ్యయన ఫలితాలను విధాన రూపకర్తలతో సకాలంలో పాలుపంచుకొని, వారిని ప్రభావితం చేసి, ఏపిమాస్ పరిశోధనల సాఫల్యానికి సంస్థ సి ఇ ఓ శ్రీ సియస్ రెడ్డి గారి ప్రయత్నాలే కారణమన్నారు.

వృత్తిపరంగా పొందిన శిక్షణలు : డాక్టర్ రాజారెడ్డి గారు వృత్తిపరంగా పొందిన 11 శిక్షణలలో, 8 ఏపిమాస్ ఉద్యోగిగా పొందినవైతే, తక్కినవి పరిశోధక విద్యార్థిగా పొందారు. ఇందులో 7 శిక్షణలు, పరిశోధన ప్రక్రియ, దత్తాంశ విశ్లేషణ, నివేదికలను తయారు చేయడానికి సంబంధించినవి కాగా మిగిలినవి 'మైక్రో ఫైనాన్సు ఇన్ ఇండియా' 'లాగ్ ఫ్రేమ్ అప్రోచ్', 'జెండర్ పాలసీ', 'ఫెసిలిటేషన్ స్కిల్స్' కు సంబంధించినవి. ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాలు ఉన్నత ప్రమాణాలతో పరిశోధన అధ్యయనాలు చేయడంలో, ప్రతిపాదనలు తయారు చేయడంలో, ప్రభుత్వ పథకాల మూల్యాంకనలో, అప్మాస్ భవిష్యత్ ప్రణాళికలను రూపొందించటంలో, తను వృత్తి పరంగా ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించడానికి ఎంతో దోహదపడినట్లుగా తెలిపారు.

అస్సాం గ్రామీణ బ్యాంక్ మేనేజర్‌తో చర్చలు

సి ఎస్ రెడ్డి ప్రోత్సాహం

పరిశోధనా రంగంలో తాను, ఏపిమాస్ పలు మైలు రాళ్ళను దాటి పురోగమించడానికి అనేక అంశాలు దోహద పడినట్లుగా రాజారెడ్డి గారు విశ్లేషించారు: సంస్థ తొలి ఛైర్మన్ డాక్టర్ కోటయ్య, శ్రీ సియస్ రెడ్డి సంస్థ కార్యకలాపాలలో పరిశోధన ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి ప్రోత్సహించడమేకాక, పరిశోధనలలో పాలుపంచుకుని నాణ్యతకు బాటలు వేయడం ; పరిశోధనా నేపథ్యం, నైపుణ్యాలు కలవారితోనే జట్టుకూర్చి, బాధ్యతలను అప్పగించడం; నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకపోవడం; అధ్యయన ప్రక్రియలో పరిశోధనా బృందానికి సంపూర్ణ స్వేచ్ఛ యివ్వడం; పరిశోధకుల నిబద్ధత; అవసరం, ఔచిత్యం వున్న అంశాలను గుర్తించి, పరిశోధనలో ముందుండడం ; సకాలంలో అధ్యయనాలను పూర్తి చేయడం; అధ్యయన ఫలితాలను రాగద్వేషాలకు అతీతంగా, నిష్పక్షపాతంగా వెలువరించడం.

జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలలో తమ రంగాలలో నిష్ణాతులైన శ్రీయుతులు సియస్ రెడ్డి, డాక్టర్ కోటయ్య, శశి రాజగోపాలన్, ఆల్ ఫెర్నాండేజ్, విజయ్ మహాజన్, డాక్టర్ ఫ్రాన్సిస్ సిన్హా, ప్రొఫెసర్ మాల్కం హార్పర్, ప్రొఫెసర్ కారోలిన్ ఇలియట్‌లతో కలిసి పని చేయడం, ప్రశంసలు పొందడం తీయటి జ్ఞాపకాలని డాక్టర్ రాజారెడ్డి గుర్తు చేసుకున్నారు. పరిశోధనా రంగంలో పేరు ప్రతిష్టలతోపాటు, మంచిమిత్రులను ఏపిమాస్ తనకు కానుకగా యిచ్చిందని రాజా రెడ్డి గారు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. భవిష్యత్తులో ఏపిమాస్ పరిశోధనా రంగంలో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవాలని ఆయన అభిలషించారు. ■

మాస్కు ఎప్పుడు ఉపయోగించాలి? ఎలాంటి మాస్కు వేసుకోవాలి?

కేవలం మనకు నచ్చినపుడు మాత్రమే మాస్కు వేసుకోవడం సరిపోదు. మనం అజాగ్రత్తగా ఉన్న ఒక్క సందర్భం చాలు మనం వైరస్ బారిన పడడానికి. కాబట్టి ఈ క్రింది సందర్భాలలో మాస్కు ధరించడం మర్చిపోవద్దు.

1. ఇంటి బయటకు వెళ్లినపుడు :

- రద్దీగా ఉన్న ప్రదేశాలు, బహిరంగ ప్రదేశాలు
- స్నేహితులు, బంధువులను సరదాగా కలిసినపుడు
- ప్రార్థనాస్థలాలు, బజారు, ఆసుపత్రుల దగ్గరకు వెళ్లినపుడు
- పనిచేసే ప్రాంతంలో, తోటి ఉద్యోగులతో ఉన్నపుడు
- బ్యాంకు, పోస్టాఫీసు వంటి చోట్ల

2. ఇంట్లో ఉన్నా సరే..

- జ్వరం,జలుబు,దగ్గువంటి లక్షణాలున్నపుడు మాస్కువాడాలి
- కోవిడ్ సోకిన వ్యక్తినిగానీ, ఆ లక్షణాలున్నవారిని కలిసినపుడు, వారికి సంరక్షణ అందించవలసి వచ్చినపుడు తప్పనిసరిగా మాస్క్ వాడాలి.

ఎలాంటి మాస్కు వేసుకోవాలి?

సాధారణ ప్రజలు నాణ్యమైన వస్త్రంతో తయారు చేసిన మూడు పొరల మాస్కును ధరించవచ్చు. కోవిడ్-19 సోకినవారు, వారి సంరక్షకులకు మాత్రం ఎన్-95 లేదా ఎన్-99 వంటి ప్రత్యేక మాస్కుల అవసరం ఉంటుంది.

- కోవిడ్ నుంచి రక్షణ కోసం మాస్కు నోరు, ముక్కును పూర్తిగా కప్పేలా, ముఖానికి, మాస్కుకి మధ్యలో ఖాళీ లేకుండా సరిపోయేలా ఉండాలి.
- సింథటిక్ లేదా పలుచటి వస్త్రంతో తయారు చేసిన మాస్కులను ఉపయోగించవచ్చు.
- వాల్వ్ లేదా కవాటాలున్న మాస్కులు సాధారణ ప్రజలకు అవసరం లేదు.

■

అవకాశాలు అరుదు.. వాటిని గమనించి ఒడిసి పట్టుకోగలిగిన కార్యశీలురు మరీ అరుదు

కంపెనీల బోర్డుల్లో మహిళా డైరెక్టర్లపై ఇంకా శీతకన్నే !

వర్ధమాన దేశాల్లో కంపెనీల బోర్డుల్లో మహిళా డైరెక్టర్లకు తప్పనిసరిగా స్థానం కల్పించాలని నిర్దేశించిన దేశం భారత్. కంపెనీల చట్టం ప్రకారం స్టాక్‌మార్కెట్‌లో నమోదైన కంపెనీ బోర్డులో కనీసం ఒక మహిళా డైరెక్టర్ ఉండాలి. కంపెనీల బోర్డుల్లో మహిళా డైరెక్టర్లను తప్పనిసరి చేసి అయిదేళ్లు అవుతున్నప్పటికీ.. కంపెనీల్లో డైరెక్టురుగ్లా ఉండేందుకు తగినంత మంది మహిళలు ఉన్నారా? కంపెనీ బోర్డులో తప్పనిసరిగా మహిళా డైరెక్టర్‌ను ఉంచిన ఉద్దేశం నెరవేరిందా తదితర అంశాలపై అనుమానాలు తలెత్తు తున్నాయి. లింగ వైవిధ్యం వల్ల ఉత్పాదకత, లాభదాయకత పెరుగుతుందన్న లక్ష్యంతోనే కంపెనీల బోర్డుల్లో మహిళలను తప్పని సరి చేశారు. కాని మహిళలకు నిర్వహణలో కీలకమైన బాధ్యతలు అప్పగించడంలో కంపెనీలు వివక్ష చూపుతునే ఉన్నాయి. పదవీ కాలం నుంచి, గౌరవ వేతనాలు చెల్లింపు వరకూ పురుషులతో సమానంగా మహిళలకు స్థానం లభించడం లేదు.

తూతూ మంత్రమే..

ఎన్ఎస్ఈ లిస్టెడ్ కంపెనీల్లో 1,311 (73 శాతం) కంపెనీల్లో ఇప్పటికీ నిబంధనలకు అనుగుణంగా ఒక్క మహిళా డైరెక్టరు మాత్రమే ఉన్నారు. సగటున ఒక్కో కంపెనీలో 1.03 మంది మహిళ డైరెక్టర్లు పని చేస్తున్నారు. మహిళా డైరెక్టర్లకు దాదాపు 55 శాతం తక్కువ పారితోషికం ఇస్తున్నారు. 2019 డిసెంబరు చివరినాటికి దేశంలో మొత్తం 11,251 మంది డైరెక్టర్లు ఉంటే అందులో 1,898 మంది మాత్రమే మహిళా డైరెక్టర్లు ఉన్నారు. ఎన్ఎస్ఈలో నమోదైన కేవలం 76 కంపెనీల్లో (4.3%) మాత్రమే ముగ్గురు, అంతకు మించి మహిళా డైరెక్టర్లు ఉన్నట్లు ఫిక్కీ నిర్వహించిన అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. 24 లిస్టెడ్ కంపెనీల్లో అసలు ఒక్కరు కూడా మహిళా డైరెక్టర్ లేరు. కేవలం 5 కంపెనీల్లో (ఎస్ఎస్‌టీసీ, జీఐసీ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్, గోద్రేజ్ కన్జూమర్ ప్రొడక్ట్స్, గోద్రేజ్ అగ్రోవెట్, అపోలో హాస్పిటల్స్ ఎంటర్ ప్రైజెస్) మాత్రం ఐదుగురు మహిళ డైరెక్టర్లు ఉన్నారు.

ఛైర్‌పర్సన్లుగా..

బోర్డులోని వివిధ కమిటీలకు ఛైర్ పర్సన్లుగా వ్యవహరిస్తున్న స్వతంత్ర మహిళా డైరెక్టర్లను వేళ్లమీదే లెక్కపెట్టుకోవచ్చు. ఆడిట్, రిస్క్ మేనేజిమెంట్, నామినేషనల్, రెమ్యునరేషన్ వంటి కీలక కమిటీలకు నాయకత్వం వహిస్తున్న మహిళలు 8 శాతం కంటే తక్కువ మందే. 928 నాన్ ఇండిపెండెంట్ డైరెక్టర్ల హోదాలోని మహిళల్లో 577 మంది ప్రమోటర్ డైరెక్టర్లే. బోర్డు సభ్యులతో పరిచయం ద్వారానే కంపెనీల్లో మహిళలు డైరెక్టర్లుగా నియామకం అవుతున్నారు.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

■

13.5 కోట్ల ఉద్యోగాలకు కరోనా ముప్పు

కోవిడ్-19 ప్రభావంతో ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఏర్పడ్డ ఇబ్బందువల వల్ల, భారత్‌లో సుమారు 13.5 కోట్ల ఉద్యోగాలకు ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉందని అంతర్జాతీయ మేనేజ్‌మెంట్ కన్సల్టింగ్ సంస్థ ఆర్థర్ డి.లిటిల్ అంచనా వేసింది. 12 కోట్ల మంది మళ్ళీ పేదరికంలోకి జారుకుంటారని వెల్లడించింది. వినియోగదారు ఆదాయంపై ప్రభావం పడి, వ్యయాలు, పొదుపు తగ్గిపోతాయని పేర్కొంది. తలసరి ఆదాయం క్షీణించడమే కాక స్థూల దేశీయోత్పత్తి (జీడీపీ) కూడా పడిపోతుందని వెల్లడించింది. 'రోజురోజుకు భారత్‌లో పెరుగుతున్న కోవిడ్-19 పాజిటివ్ కేసులు చూస్తోంటే, రికవరీ 'డబ్ల్యూ' ఆకారంలో వచ్చే అవకాశం ఉంది. దీంతో దేశ జీడీపీ 2020-21లో 10.8 శాతం మేర కుచించుకుపోతుందని, 2021-22లో కేవలం 0.8 శాతం వృద్ధి నమోదు కావొచ్చని నివేదిక అంచనా వేసింది.

నిరుద్యోగ రేటు ప్రస్తుతం ఉన్న 7.6 శాతం నుంచి 35 శాతానికి ఎగబాకొచ్చు. దీంతో 13.6 కోట్ల మంది ఉద్యోగాలు కోల్పోవడమే కాకుండా మొత్తం 17.4 కోట్ల మంది నిరుద్యోగులు తయారవుతారని నివేదిక తెలిపింది.

మహిళా రైతులకు వీడియో పోటీలు!

– పి. చెంగల్ రెడ్డి, జి. శ్రీనివాస్

రైతు సోదర సోదరీమణులకు నమస్కారములు, నా పేరు పెద్దిరెడ్డి చెంగల్ రెడ్డి. మాది 'పి.టి.ఆర్. ఫౌండేషన్ '. ఏపిమాస్ వారు ప్రచురిస్తున్న 'మహిళా సాధికారత' మాస పత్రిక ద్వారా మీ ముందుకు ఈవిధంగా వస్తున్నందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. ముఖ్యంగా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు ఎన్నో ఉన్నాయి. రైతుల జీవితాలు బాగు పడాలంటే ఏమి చేయాలి అని మనమందరం ఆలోచించాల్సిన సమయమిది.

రైతులను అన్నదాతలనీ, మహిళా రైతులను అన్నపూర్ణ లని గౌరవించే స్థాయి నుండి ప్రతి నెల ప్రభుత్వాలు ఇచ్చే బియ్యం,పెన్షన్లతో బ్రతుకులు గడపవలసిన దుస్థితికి రైతులు రావడం బాధాకరం. విధిలేక వ్యవసాయం చేస్తున్నారు బిడ్డలను చదివించి పట్టణాలకు పంపుతున్నారు. వ్యవసాయం గిట్టుబాటు కాదు, రైతుకు గౌరవం లేదు, రైతు జీవితాలను బాగుపరచాలంటే అవసరమైన ప్రణాళికలు, విధానాలు రూపొందించి, ప్రభుత్వాలచే ఆమోదింప చేయాలి. ఇందుకోసం మేము చేసే ప్రయత్నంలో రైతులు భాగస్వాములు కావాలని కోరుతున్నాము. మా సంస్థ ప్రతినెల నిర్వహించే పోటీలలో పాల్గొనండి. బహుమతులు పొందండి. ఈ క్రింద పేర్కొన్న అంశంపై మూడు నిమిషాల వీడియో తీసి పంపవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

"రైతుల ఇంట్లో పెళ్ళి పిలుపు వస్తే భార్యాభర్తల మధ్య కొట్లాటలు, గొడవలు వస్తాయి. దానికి కారణాలేమిటి"?

పై అంశంపై తమ సమాధానాన్ని వీడియో తీసి పంపిన మహిళా రైతులకు మొదటి బహుమతిగా ఐదు వేల రూపాయలు, రెండవ బహుమతిగా మూడు వేల రూపాయలు, మూడవ బహుమతిగా రెండు వేల రూపాయలు ఇవ్వబడును.

ఈ పోటీకి ఆఖరు తేదీ 25 సెప్టెంబరు 2020వ తేదీ.

వీడియో పంపవలసిన మా ఇమెయిల్స్: ptrfoundation90@gmail.com (పెద్దిరెడ్డి ఉషారాణి) లేదా chengal.p@gmail.com, chengal.advisor@gmail.com (పి.చెంగల్ రెడ్డి) .

మరిన్ని వివరాలకు ఈ క్రింది చిరునామాను సంప్రదించండి:

పెద్దిరెడ్డి ఉషారాణి, డైరెక్టర్, పి. చెంగల్ రెడ్డి, ట్రస్టీ, ప్లాట్ నెం. 305. విజయ టవర్స్, శాంతినగర్, హైదరాబాద్ – 500028, www.indianfarmers.org ■

మహిళా సాధికారతకోసం దిగ్గజ కంపెనీలతో ఏపీ ఒప్పందం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వంతో రెండు దిగ్గజ కంపెనీలు ఎంవోయూ కుదుర్చుకున్నాయి. ఆగస్టు చివరి వారంలో ఏపీ ప్రభుత్వంతో రిలయన్స్ రిటైల్– జియో, అల్లాన కంపెనీలు ఒప్పందం చేసుకున్నాయి. ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి సమక్షంలో ఈ అవగాహన ఒప్పందంపై సంతకాలు జరిగాయి. వైఎస్సార్ చేయూత ద్వారా మహిళా సాధికారికతకు ఆ రెండు కంపెనీలు తోడ్పడనున్నాయి.

ఈ సందర్భంగా సీఎం శ్రీ జగన్ మాట్లాడుతూ.. మహిళా సాధికారత కోసమే వైఎస్సార్ చేయూత పథకాన్ని చేపట్టామని తెలిపారు. అణగారిన వర్గాలకు చెందిన 45 × 60 ఏళ్ళ మధ్య వయసున్న మహిళలకు చేయూత ద్వారా సహాయం అందించామని ఆయన పేర్కొన్నారు. సంతృప్త స్థాయిలో పథకాన్ని అమలు చేశామని నాలుగేళ్ల పాటు క్రమం తప్పకుండా స్థిరంగా వారికి 18,750 రూపాయలు ఇస్తున్నామని సీఎం స్పష్టం చేశారు. అర్హులైన వారందరికీ కూడా ఏడాదికి 18,750 రూపాయల చొప్పున నాలుగేళ్లలో 75 వేల రూపాయలు ఇస్తున్నామని ముఖ్యమంత్రి తెలిపారు. ■

షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌కే మహిళల ఓటు

పెట్టుబడుల లక్ష్యాల కోసం 82% మంది మహిళలు షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌కే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని 'గ్రో' సర్వే వెల్లడించింది. మహిళలు అనేక రకాల ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. వారి సంపాదన, పొదుపు కూడా పెరుగుతోంది. అయితే వారి సొమ్మును మరింతగా పెంచుకునేందుకు పెట్టుబడులు పెడుతున్న వారి సంఖ్య సైతం అధికంగానే ఉంటున్నది. వీరు ఎక్కడెక్కడ పెట్టుబడులు పెడుతున్నారు, వారు పెట్టుబడులకు వేటికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారన్నదానికి సంబంధించి 'గ్రో' సంస్థ ఇటీవల ఒక సర్వే నిర్వహించింది. ఆ వివరాలు...

- 82% మంది మహిళలు కంపెనీల షేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో పెట్టుబడికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.
- 43% మంది ఫిక్స్‌డ్ డిపాజిట్లు, పబ్లిక్ ప్రావిడెంట్ ఫండ్‌లో పెట్టుబడి పెడుతున్నారు.
- 25% మంది బంగారంలో పెట్టుబడికి మొదటి స్థానం కల్పిస్తున్నారు.
- 64% మంది మహిళలు ఆర్థికపరంగా విశ్వాసంతో ఉన్నారు. వీరు సొంతంగా పెట్టుబడి నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు.
- 52% మంది మహిళలు సంవత్సరానికి 5 లక్షల రూపాయల కంటె తక్కువ సంపాదిస్తున్నారు. వీరు చాలా యాక్టివ్‌గా పెట్టుబడి పెడుతున్నారు. వీరు స్టాక్స్, మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌ను తమ ప్రాధాన్య పెట్టుబడిగా ఎంచుకుంటున్నారు.
- 59% మంది మహిళలు దీర్ఘకాలానికి పొదుపు చేస్తున్నారు. వీరిలో 50 శాతం మంది పెట్టుబడుల కాలపరిమితి 10 ఏళ్ళ కన్నా ఎక్కువగా ఉంది.
- 26,000 మంది మహిళలు ఈ సర్వేలో పాల్గొన్నారు.
- 41% మంది మహిళలు తమ పెట్టుబడుల లక్ష్యం రిటైర్‌మెంట్ అని వెల్లడించగా... మిగతా వారు తమ పిల్లల ఉన్నత విద్య, వివాహాలుగా పేర్కొన్నారు.
- ఐదేళ్ళకన్నా తక్కువ కాలానికి పెట్టుబడి పెట్టినవారు తమ వ్యక్తిగత అవసరాలకోసం, తల్లిదండ్రులకోసం అని తెలిపారు.
- రాబడి ఎక్కువ వుండడం తాము పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ముఖ్యకారణమని 80 శాతం మంది తెలిపారు.
- సులభంగా పెట్టుబడులు పెట్టే సదుపాయం ఉండటం వల్ల పెట్టుబడులు పెడుతున్నామని 40 శాతం మంది పేర్కొనగా, ఎప్పుడంటే అప్పుడు లిక్విడిటీ సదుపాయం ఉండటం వల్ల పెట్టుబడులకు ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్టు 26 శాతం మంది వెల్లడించారు.

(ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యంతో)

■

మహిళా జవాన్లకు శాశ్వత కమిషన్

భారత సైన్యంలోని మహిళా అధికారులకు శాశ్వత కమిషన్‌ను ఏర్పాటు చేస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రక్షణ మంత్రిత్వ అధికారిక ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో మహిళా సైనిక అధికారులు సైన్యంలో కీలక, ఉన్నత పదవులు చేపట్టేందుకు మార్గం సుగమమైందని భారత సైన్యం అధికార ప్రతినిధి తెలిపారు.

ప్రస్తుతం ఉన్న 'స్వల్ప సేవల కమిషన్' (ఎస్ఎస్‌సీ) స్థానంలో శాశ్వత కమిషన్ రానుంది. దీంతో సైన్యంలోని పది విభాగాల్లో మహిళలు సేవలు అందించేందుకు వీలవుతుంది. భారత సైన్యంలో ఉన్నత పదవులు అలంకరించేందుకు మహిళా అధికారులూ అర్హులేనంటూ ఫిబ్రవరి 17న సుప్రీంకోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించిన సంగతి తెలిసిందే. సుప్రీం ఆదేశాల మేరకు ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. ■

ఆనంద సాగరంలో మునగాలని తహతహలాడుతాం, కానీ ఆ సాగరం అడుగున బురదే ఎక్కువనే విషయం మరుస్తాం

కొత్తిమీరతో మెరుగులీనే ముఖ సౌందర్యం!

జీర్ణక్రియకు తోడ్పడే కొత్తిమీరలో సౌందర్య గుణాలు ఎక్కువే. కొత్తిమీర పేస్ట్‌ను ప్యాక్‌లా వేసుకుంటే ముఖం మీది గీతలు మాయం అవుతాయి. పొడిబారిన పెదవులు తాజాగా మెరుస్తాయి. కొత్తిమీరతో అందానికి మెరుగులు దిద్దుకోండిలా..

కొత్తిమీర, కలబంద పేస్ట్ : కొత్తిమీర పేస్టులో టీ స్పూన్ కలబంద గుజ్జు వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకొని 15 నిమిషాల తరువాత చల్లని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. కొత్తిమీరలోని విటమిన్ ఎ చర్మాన్ని తేమగా ఉంచుతుంది. చర్మం ముడతలు పడకుండా చూస్తుంది. వారంలో రెండుసార్లు ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే ముఖం కాంతిమంతంగా మారుతుంది.

కొత్తిమీర, టమాట, నిమ్మ : కొత్తిమీరలోని విటమిన్ సి ఫ్రీరాడికల్స్ చర్మం మీది మలినాలను తొలగిస్తాయి. దీనిలోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ గుణాలు చర్మానికి సాంత్వననిస్తాయి. ముల్తానీ మట్టి, టమాట గుజ్జు, నిమ్మరసం కలిపిన కొత్తిమీర పేస్ట్‌ను ముఖానికి రాసుకుని పది నిమిషాలయ్యాక నీళ్లతో కడుక్కోవాలి.

మరో పద్ధతి : కొత్తిమీర పేస్ట్‌లో, ముద్ద చేసుకున్న ఓట్స్, గుడ్డు తెల్లసొన కలిపి ముఖానికి ప్యాక్‌లా వేసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత వెచ్చని తువ్వాలుతో తుడుచుకోవాలి.

ధనియాలు కూడా... : ధనియాలు చక్కని స్క్రబ్బర్‌లా పని చేస్తాయి. ధనియాల పేస్ట్‌ను చర్మానికి రాసుకుంటే మృతకణాలుపోతాయి. చర్మం సాగే గుణాన్ని పెంచుతాయి.

పెదవులు తాజాగా : కొత్తిమీర లిప్‌బామ్‌లా పని చేస్తుంది. రెండు టీ స్పూన్ల కొత్తిమీర పేస్ట్‌లో, టీ స్పూన్ నిమ్మరసం వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పొడిబారిన పెదవుల మీద రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మృతకణాలు వదిలి పెదవులు తాజాగా కనిపిస్తాయి. ■

ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం ఎంతో మేలు

మీరు అలసత్వానికి గురైనప్పుడు ఇలా ఎడమవైపున తిరిగి పడుకోవడం వలన అలసత్వం తొలగిపోతుంది. మిగతా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనులు చేసుకుంటారు.

ప్రయోజనాలు

1. గురక తగ్గిపోవును
2. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. గర్భాశయంకు, కడుపులోని పిండమునకు మరియు మూత్రపిండాలకు చక్కని రక్తప్రసరణ జరుగును. వెన్నునొప్పి, వీపునొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగును.
3. భోజనం తర్వాత జరిగే జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది.
4. వీపు, మెడ నొప్పులున్నవారు ఉపశమనం పొందెదరు.
5. శరీరంలో వున్న విషయాలని, వ్యర్థపదార్థాలని తొలగించే రసాయనాలకు తోడ్పడుతుంది.
6. తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి కారణమైన విషపదార్థాలు బయటికి నెట్టివేయబడును.
7. కాలేయం మరియు మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పని చేస్తాయి.
8. జీర్ణప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగును.
9. గుండెకు శ్రమ తగ్గి సక్రమంగా పని చేయును.
10. గుండెలోని మంటను నిరోధిస్తుంది. కడుపులోని ఆమ్లాలు శాంతిస్తాయి.
11. ఉదయం అలసట లేకుండా ఉత్సాహంగా వుంటారు.
12. కొవ్వు పదార్థాలు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి.
13. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది.
14. పార్కిన్సన్ మరియు అల్జీమర్ వ్యాధులను కంట్రోలు చేస్తుంది. ■

మౌనం అర్థం కాకపోతే, భాష కూడా అర్థంకాదు

రెండు రకాలే కాదు.. మధుమేహం ఐదు రకాలు

ప్రస్తుతం పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు బాధపడుతున్న సమస్య మధుమేహం (షుగర్). ఇందులో రెండు రకాలు ఉంటాయని ఇప్పటివరకు అందరికి తెలుసు. ఒకటి వంశపారంపర్యం, జన్యుపరంగా వచ్చే టైప్-1 డయాబెటిస్ కాగా.. రెండోది మన జీవన శైలి, బహిర్గత కారణాలతో వచ్చే టైప్-2 డయాబెటిస్. కానీ మధుమేహం వచ్చేందుకు గల కారణాలు, ఇతర అంశాలను విశ్లేషించిన స్కాండినేవియా శాస్త్రవేత్తలు.. మధుమేహంలో ఐదు రకాలను ప్రతిపాదించారు. దానివల్ల మధుమేహం నిర్ధారణ నుంచి.. చికిత్స వరకు చాలా సులువుగా ఉంటుందని వారు చెబుతున్నారు. మరి ప్రస్తుతం మధుమేహంలో ఉన్న రకాలు.. కొత్తగా శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్న రకాలు, కారణాలు ఇతర అంశాలను పరిశీలిద్దాం..

రక్తంలో గ్లూకోజ్ (చక్కెర) స్థాయిలు పరిమితికి మించి ఎక్కువగా ఉండడాన్నే మధుమేహంగా చెప్పుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం దీనిని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు. ఒకటి టైప్-1, రెండోది టైప్-2 డయాబెటిస్.

టైప్-1 డయాబెటిస్ : రక్తంలో గ్లూకోజ్ నియంత్రణకు తోడ్పడే ఇన్సులిన్ అసలు ఉత్పత్తి కాకపోవడం టైప్-1 డయాబెటిస్‌గా చెప్పవచ్చు. శరీరంలో ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేసేది పాంక్రియాస్ గ్రంథి. అయితే శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ పొరపాటుగా పాంక్రియాస్ గ్రంథిలోని కణాలపై దాడి చేయడం వల్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి నిలిచి పోతుంది. ఈ సమస్యకు జన్యుపరమైన కారణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. టైప్-1 డయాబెటిస్ చాలావరకు చిన్న వయసులోనే మొదలవుతుంది.

టైప్-2 డయాబెటిస్ : ఈ తరహా మధుమేహంలో శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడమే కాకుండా.. అసలు ఇన్సులిన్‌ను శరీరం వినియోగించుకోలేక పోతుంది. అంటే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతున్నా కూడా...... శరీరంలోని కణాలు దానికి స్పందించని స్థాయిలో నిరోధకత సమస్య తలెత్తుతుంది. మారుతున్న మన జీవన శైలి, ఊబకాయం, పలు రకాల వ్యాధుల వంటివి టైప్-2 డయాబెటిస్‌కు కారణమవుతాయి. సాధారణంగా ఇది మధ్య వయసులో అంటే 40 - 45 ఏళ్ల వయసులో మొదలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కొత్త ప్రతిపాదనలు ఏమిటి?

స్కాండినేవియన్ శాస్త్రవేత్తలు మధుమేహం అంశంపై స్వీడన్, ఫిన్లాండ్ దేశాల్లో విస్తృతంగా పరిశోధన చేశారు. వారు గుర్తించిన, ప్రతిపాదిస్తున్న అంశాలతో 'ది లాన్సెట్ డయాబెటిస్ అండ్ ఎండో క్రినాలాజిల్' జర్నల్‌లో వ్యాసం కూడా ప్రచురితమైంది. దాని ప్రకారం శాస్త్రవేత్తలు ఐదు రకాల మధు మేహాన్ని ప్రతిపాదించారు. అందులో ఒకటి టైప్-1 తరహా మధుమేహం కాగా మిగతా నాలుగు టైప్-2 మధుమేహంలో ఉప వర్గాలుగా చెప్పవచ్చు. వీటిని క్లస్టర్లుగా పేర్కొన్నారు.

మధుమేహంలోని ఐదు రకాలు ఇవే..

క్లస్టర్-1: దీనిని 'సీవర్ ఆటో ఇమ్యూన్ డయాబెటిస్ (రోగ నిరోధకత వ్యవస్థ పొరపాటు కారణంగా వచ్చే తీవ్రమైన డయాబెటిస్) గా పేర్కొన్నారు. పాంక్రియాస్ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ దాడి చేయడం కారణంగా.. శరీరంలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాదు. ఊబకాయం వంటి సమస్యలేమీ లేకున్నా చిన్న వయసులోనే వచ్చే మధుమేహం ఇది. దీనికి జన్యుపరమైన

అంశాలు కారణమవుతాయి.

క్లస్టర్–2: ఇది 'సీవర్ ఇన్సులిన్ డిఫిసియెంట్ డయాబెటిస్ (ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అతి తక్కువగా ఉండే తీవ్రమైన డయాబెటిస్)'. ఈ తరహా మధుమేహంలోనూ ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అతి తక్కువగా ఉంటుంది. ఊబకాయం వంటివి లేకున్నా.. చిన్న వయసులోనే ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అయితే ఇందులో వ్యాధినిరోధక వ్యవస్థ పాంక్రియాస్‌గ్రంధిపై దాడి చేయడం వంటివేమీ ఉండవు. కానీ పాంక్రియాస్ గ్రంధి కణాల్లోనే స్వతహాగా లోపాలు ఉండి.. అవి తగినంతగా ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయలేక పోతాయి. దీనికి జన్యు పరమైన అంశాలు కారణమయ్యే అవకాశముంది.

క్లస్టర్–3: దీనిని 'సీవర్ ఇన్సూలిన్ రెసిస్టెంట్ డయాబెటిస్ (ఇన్సులిన్‌కు నిరోధకత కారణంగా వచ్చే తీవ్రమైన డయాబెటిస్)'గా చెప్పవచ్చు. అధిక బరువు, ఊబకాయం ఉన్నవారికి వచ్చే మధుమేహం ఇది. వారిలో ఇన్సూలిన్ తగిన మోతాదులో తయారవుతున్నా.. శరీర కణాలు దానిని వినియోగించుకోవు. ఇది మన జీవనశైలి మార్పులు, ఊబకాయం, కొన్ని రకాల వ్యాధుల వల్ల వస్తుంది.

క్లస్టర్–4: ఇది 'మైల్డ్ ఒబెసిటీ రిలేటెడ్ డయాబెటిస్ (ఊబకాయం కారణంగా వచ్చే డయాబెటిస్)'. ఊబకాయం, అధిక బరువు కారణంగా వచ్చే స్వల్ప స్థాయి మధుమేహం ఇది. క్లస్టర్–3 డయాబెటిస్ తరహాలో ఇది తీవ్రంగా కాకుండా స్వల్ప స్థాయిలో ఉంటుంది. బరువు తగ్గిపోవడం, తగిన చికిత్స చేయించుకుంటూ ఔషధాలు వినియోగించడం వల్ల దీనిని పూర్తిగా నియంత్రణలో ఉంచుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

క్లస్టర్–5: దీనిని 'మైల్డ్ ఏజ్ రిలేటెడ్ డయాబెటిస్ (వయసు పెరగడం కారణంగా వచ్చే మధుమేహం)'గా పేర్కొన్నారు. ఇది దాదాపుగా క్లస్టర్–4 డయాబెటిస్ తరహాలోనే స్వల్ప స్థాయిలో ఉంటుంది. అయితే దీనిలో ఊబకాయం లేకున్నా కూడా.. వృద్ధాప్యం దరి చేరడం కారణంగా మధుమేహం వస్తుంది. సాధారణంగా 45-50 ఏళ్లు వయసు దాటాక ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మందులు వాడితే నియంత్రణలో ఉంచుకోవడం సులభమని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

అన్నింటికీ ఒకే తరహా చికిత్స అయితే ఎలా?

- శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన అంశాల ప్రకారం.. మొదటి, రెండో కస్టర్ల మధుమేహం రకాల్లో ఎంతో తేడా ఉంది. కానీ ప్రస్తుతం ఈ రెండూ కూడా తీవ్రస్థాయి టైప్–1 డయాబెటిస్ కిందే పరిగణిస్తున్నారు. అందువల్ల ఒకేరకమైన చికిత్స అందించే పరిస్థితులు ఉంటున్నాయి. దీనివల్ల బాధితులకు ఉపశమనం అందదు.
- కస్టర్–3 మధుమేహంతో బాధపడేవారిలో కిడ్నీ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉందని గుర్తించారు. క్లస్టర్–2 తరహా మధుమేహం కారణంగా రెటినోపతి (కంటిచూపు దెబ్బతినడం) సమస్య వస్తుందని తేల్చారు.
- ఇక కస్టర్–4, క్లస్టర్–5 రకాల మధుమేహాన్ని నియంత్రించుకోవడానికి సులభమైన మార్గాలు ఉన్నాయి. కానీ వాటిని కూడా పూర్తిగా తీవ్ర స్థాయి మధుమేహం కిందే పరిగణించడం వల్ల సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.
- కొత్తగా వర్గీకరించిన ప్రకారమైతే.. ఏ క్లస్టర్‌కు సంబంధించిన సమస్యకు దానికి తగిన చికిత్సా విధానం, ఔషధాలు వినియోగించడానికి ఆస్కారం ఉంటుందని స్పష్టం చేస్తున్నారు.

తగిన చికిత్స అందించేందుకు వీలవుతుంది..

మధుమేహాన్ని ఇలా ఐదు రకాలుగా వర్గీకరించడం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుందని, ప్రత్యేకమైన కారణాన్ని గుర్తించి దానికి తగినట్టుగా చికిత్స అందించవచ్చని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ కేథలీన్ వైన్ చెప్పారు. అయితే ప్రస్తుతమున్న డయాగ్నసిస్ (వ్యాధి నిర్ధారణ) విధానం అలాగే ఉంటుందని... అందులో ఉప వర్గాలకు అనుగుణంగా డయాగ్నైజ్ చేస్తారని తెలిపారు. ఈ సరికొత్త విధానంపై అంతర్జాతీయ శాస్త్రవేత్తలు దృష్టి పెట్టారని.. మరింతగా పరిశోధన చేసి దీనిని అమలు చేసే అవకాశముందని వెల్లడించారు. ■

ఎంతగా వెనక్కు చూడగలిగితే, అంతగా ముందుకూ చూడగలుగుతావు

బీమా ఏ వయసు వరకు తీసుకోవాలి..?

జీవిత బీమా అవసరం సంపాదనలో పడిన ప్రతీ ఒక్కరికీ అవసరమేనని ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. అయితే, జీవిత బీమాలోనూ ఒకటికి మించిన ఆప్షన్లు కొందరిని సందేహంలోకి నెట్టేస్తాయి. ముఖ్యంగా బీమా పాలసీని ఏ వయసు వరకు తీసుకోవాలన్నది ఓ పట్టాన అర్థం కాదు. అవసరాన్ని బట్టి నిండు నూరేళ్ల వరకు పాలసీని తీసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో బీమా పాలసీ ఎప్పటివరకు తీసుకోవాలన్న దానిపై నిపుణులేం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

జీవిత బీమా అంటే ఓ వ్యక్తి తన రిస్క్‌ను బీమా సంస్థకు వదిలివేయడం వంటిది. దీంతో అతడిపై ఆధార పడిన కుటుంబ సభ్యులకు తగిన రక్షణ లభించడంతోపాటు భవిష్యత్తుకు భరోసా లభిస్తుంది. ప్రమాదాలన్నవి మన చేతుల్లో ఉండవు. ప్రమాదాలు ఎదురైతే సురక్షితంగా బయటపడడం అన్నది ఆ సందర్భంపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకవేళ ప్రాణానికీ ప్రమాదం ఏర్పడితే..? బీమా పాలసీ తీసుకోకపోయి ఉంటే అతని కుటుంబం ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కుటుంబ పోషణ, తీసుకున్న రుణాలు తీర్చాల్సిన బాధ్యత ఎవరు చూస్తారు...? అందుకే ప్రతీ ఒక్కరూ జీవిత బీమా పాలసీ తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. బీమాలోనూ పరిమిత కాలానికి ఉద్దేశించినవి, జీవిత కాలం పాటు రక్షణనిచ్చే పాలసీలు ఉన్నాయి. వీటిని టర్మ్ పాలసీలుగా, హోల్ లైఫ్ పాలసీలుగా చెబుతారు.

టర్మ్ పాలసీ

నిర్ణీత కాలానికి జీవిత బీమా రక్షణనిచ్చే పాలసీ ఇది. కాల వ్యవధి తర్వాత రాబడుల రూపంలో ఏమీ తిరిగి రాదు. తక్కువ ప్రీమియానికి ఎక్కువ రక్షణ ఈ పాలసీల్లో ఉంటుంది. ఇవి కాకుండా జీవిత బీమా రక్షణతోపాటు కాల వ్యవధి ముగిసిన తర్వాత పాలసీదారుడు జీవించి ఉంటే రాబడులను అందించే సంప్రదాయ బీమా పొదుపు పథకాలు ఉండనే ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రీమియం ఎక్కువ, రక్షణ తక్కువ ఉంటుంది. వీటిలోనే జీవితాంతం రక్షణనిచ్చే పాలసీలను హోల్ లైఫ్ పాలసీలు లేదా పర్మినెంట్ పాలసీలుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.

హోల్ లైఫ్ పాలసీ

ఈ పాలసీల్లో ప్రీమియం ఎక్కువే ఉంటుంది. 40 ఏళ్లకు పైన వయసున్న వారు పాలసీ తీసుకోవాలనుకుంటే హోల్ లైఫ్ పాలసీలు పరిశీలించొచ్చంటున్నారు నిపుణులు. జీవిత భాగస్వామి, పిల్లల రూపంలో వారిపై బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక వారి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని జీవితానికి రక్షణతోపాటు ఆర్థిక భద్రత (పొదుపు) కూడా ఉండేందుకు సంప్రదాయ హోల్ లైఫ్ పాలసీలు ఎంచుకోవచ్చు.

ఒకవేళ 25 ఏళ్లలోపు వారు అయితే, సాధారణ పాలసీని తీసుకుని కాల వ్యవధి తీరే సమయంలో హోల్ లైఫ్ పాలసీని ఎంచుకోవడం ప్రయోజనకరం అంటున్నారు. ఎందుకంటే ముందు నుంచే హోల్ లైఫ్ పాలసీ ఎంచుకుంటే అధిక ప్రీమియం చెల్లించాల్సి వస్తుంది. టర్మ్ పాలసీల్లోనూ రకాలున్నాయి. జీవితానికి రక్షణ కల్పించే బీమా పాలసీలే కాకుండా రుణాలకు సంబంధించి టర్మ్ పాలసీలు, ఇంటి సంరక్షణకు సంబంధించి, బస్సు, రైలు ప్రయాణాలకు ఇలా పలు రకాలుగా టర్మ్ పాలసీలు పనిచేస్తున్నాయి.

ఏగాన్ రెలిగేర్ సంస్థ లైఫ్ ఐటర్మ్ పాలసీని ఆఫర్ చేస్తోంది. సాధారణంగా లైఫ్ టర్మ్ పాలసీలు 30 నుంచి 35 ఏళ్లకే పరిమితం. ఈ కాల వ్యవధి వరకు ప్రీమియం చెల్లిస్తేనే పాలసీ మనుగడలో ఉంటుంది. పాలసీ కాల వ్యవధి తీరిన తర్వాత క్లోజ్ అయిపోతుంది. కానీ హోల్ లైఫ్ పాలసీలు జీవిత కాలం రక్షణ కల్పిస్తాయి. అంటే 100 ఏళ్ల వరకు. ప్రీమియం మాత్రం పరిమిత కాలం పాటే ఉంటుంది. ఉదాహరణకు 30 ఏళ్ల వ్యక్తి హోల్ లైఫ్ పాలసీ తీసుకుంటే ప్రీమియం 60వ ఏట వరకు కడితే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత నుంచి ప్రీమియం చెల్లించక్కర్లేదు. కానీ పాలసీ మాత్రం కొనసాగుతుంది.

ఏగాన్ రెలిగేర్ హోల్ లైఫ్ టర్మ్ ప్లాన్ చూస్తే, 30 ఏళ్ల వ్యక్తి 30 ఏళ్ల పాటు ప్రీమియం చెల్లించే గడువుతో పాలసీ తీసుకుంటే 60వ ఏట వరకు ప్రీమియం చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత ఆ పాలసీ హోల్ లైఫ్ టర్మ్ ప్లాన్‌గా మారుతుంది. సాధారణ ప్రీమియం చెల్లించే సమయంలో పాలసీదారుడు మరణిస్తే బీమా పరిహారం చెల్లించినట్టే, ప్రీమియం చెల్లింపు కాలం ముగిసిన తర్వాత నూరేళ్ల వరకు ఎప్పుడు మరణించినా నామినీలకు పరిహారం చెల్లించి, ఆ పాలసీని క్లోజ్ చేస్తారు. అంటే పాలసీదారుడి మరణంతో పాలసీ కూడా ముగిసి పోతుంది. సాధారణంగా 100 ఏళ్ల లోపు ఏదో ఒక వయసులో చనిపోవడం ప్రకృతి ధర్మం. కనుక తన మరణానంతరం వారసులకు కొంత నిధి ఇద్దామనుకునేవారు, తన మరణానంతరం ఎదురయ్యే వ్యయాల భారం వారసులపై పడకూడదని ఆలోచించే వారు హోల్ లైఫ్ టర్మ్ ప్లాన్లను ఎంపిక చేసుకుంటుంటారు.

ప్రీమియం భారం

జీవితాంతం రక్షణనివ్వాలి... ఏదో ఒక రోజు మరణం సంభవిస్తుంది కనుక పరిహారం చెల్లించడం తప్పనిసరి కావడంతో హోల్ లైఫ్ పాలసీల్లో ప్రీమియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఏగాన్ రెలిగేర్‌లోనే 30ఏళ్ల వ్యక్తి 30ఏళ్ల కాలానికి రూ.కోటి బీమా కోసం టర్మ్‌ప్లాన్ తీసుకుంటే ప్రీమియం 7,500. కానీ, ఇదే వ్యక్తి జీవితాంతం రక్షణనిచ్చే ఐటర్మ్ ఫరెవర్ హోల్ లైఫ్ టర్మ్‌పాలసీలో ప్రీమియం ఏటా రూ. 40,000 వరకు ఉంది. ఇది భారీ తేడా.

ఇంత భారీ వ్యత్యాసంతో హోల్ లైఫ్ ప్లాన్ తీసుకోవడం దండగే. కాకపోతే ప్రీమియం సాధారణ టర్మ్ ప్లాన్, హోల్ లైఫ్ పాలసీల మధ్య 10 శాతం వ్యత్యాసానికి మించకుండా ఉంటే వాటిని పరిశీలించొచ్చు. హోల్ లైఫ్ టర్మ్ ప్లాన్ కు బదులు సాధారణ టర్మ్ తో కూడిన అంటే 60వ ఏట వరకు పాలసీ తీసుకుని పైన రెలిగేర్ పాలసీలో చెప్పినట్టే 7,500 చెల్లించడం నయం. మిగిలిన మేర రిస్క్ తక్కువ ఉండే ఫండ్స్‌లో ఇన్వెస్ట్ చేసినా వారసులకు నిధి అందించొచ్చు. పై ఉదాహరణలో హోల్ లైఫ్ టర్మ్‌ప్లాన్‌కు ఏటా రూ. 40,000 చెల్లించాలి. సాధారణ టర్మ్ పాలసీకి రూ. 7,500 చెల్లిస్తే సరిపోతుంది.

అందుకే, సాధారణ టర్మ్ పాలసీ తీసుకుని, మరోవైపు ప్రతీ నెలా రూ. 3,000 చొప్పున మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో 30 ఏళ్ల పాటు ఇన్వెస్ట్ చేసినా 12 శాతం వార్షిక రాబడి ప్రకారం 60వ ఏట వచ్చేసరికి సుమారు కోటీ ఐదు లక్షల రూపాయల నిధి సమకూరుతుంది. అందుకే సాధారణ టర్మ్ ప్లాన్ తో పోల్చుకుంటే హోల్ లైఫ్ టర్మ్ ప్లాన్ ప్రీమియం 10 శాతానికి మించకుండా ఉంటేనే తీసుకోవాలి. ఎక్కువ ప్రీమియం ఉంటే సాధారణ పాలసీ తీసుకుని మిగిలిన మేర మ్యూచువల్ ఫండ్స్ లో పెట్టుకోవడమే బెటర్.

బీమా రక్షణ ఎప్పటి వరకు

జీవితానికి బీమారక్షణ ఎందుకో ఆలోచించండి. తమపై ఆధారపడిన వారు ఉంటేనే బీమా పాలసీ తీసుకోవాలని నిపుణులు స్పష్టంగా చెబుతుంటారు. తనపై ఎవరూ ఆధారపడి లేనప్పుడు, ఆర్థిక బాధ్యతలు లేనప్పుడు ఓ వ్యక్తి మరణిస్తే తద్వారా వచ్చే పరిహారం ఎవరికీ అవసరం ఉండదు. కనుక ఓ వ్యక్తికి ఆర్థిక బాధ్యతలు ఉన్నంత వరకే, అతని సంపాదనపై వారసులు ఆధారపడి ఉన్నంత వరకే బీమా రక్షణ ఉంటే సరిపోతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ బాధ్యతలు కొందరికి 50కే తీరిపోవచ్చు. కొందరిలో 60, కొందరిలో 70వ ఏట వరకూ ఉండొచ్చు. ఆయా పరిస్థితులను బట్టి ఎవరికి వారు తమకు ఎంత వయసు వరకు బీమా రక్షణ అవసరమో నిర్ణయించుకోవాలి.

అంతేకానీ, సాధారణ సూత్రమైన 60వ ఏట వరకు తీసుకోవడం కరెక్ట్ కాదు. కొందరు చాలా చిన్న వయసులోనే జీవితంలో మెరుగైన స్థితికి చేరుకుంటారు. అధిక సంపాదన స్థితికి వెళతారు. వీరికి, ఇతరులతో పోలిస్తే బీమా రక్షణ అంతగా అవసరం ఉండకపోవచ్చు. బీమా పాలసీల్లో గరిష్ఠ కాల వ్యవధి కొన్నింటిలో 30, 35 ఏళ్లు మాత్రమే ఉంటోంది. ఉదాహరణకు 25 ఏళ్ల వ్యక్తి ఈ తరహా పాలసీ తీసుకుంటే గరిష్టంగా 35 ఏళ్లే కనుక 60వ ఏట వరకే బీమా కవరేజీ ఉంటుంది. కానీ, అప్పటికి బాధ్యతలు అన్నీ తీరిపోవాలని లేదు. కనుక గరిష్ఠ కాల వ్యవధిపై పరిమితులు లేని పాలసీని ఎంచుకోవడమే నయం ■

ఈ తరాలకి చాలా గొప్పదనిపించే విషయం, తరువాతి తరానికి పనికిమాలినదని అనిపించవచ్చు

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఇప్ప నూనె !

ఖమ్మం జిల్లాలోని భద్రాచలం నుంచి మలుపులు తిరిగిన రహదారిలో నూటా ముప్పయి కిలోమీటర్లు ప్రయాణిస్తే..ఆంధ్ర సరిహద్దుల్లోని చింతూరు ఏజెన్సీ మొదలవుతుంది. అదంతా దట్టమైన అటవీ ప్రాంతం. రోడ్డుకు ఇరువైపులా ఇప్పపూల చెట్లు గొడుగుల్లా అల్లుకుని అలరిస్తాయి. ఆ చెట్ల కింద రాలిన ఇప్పకాయలను వెదురు బుట్టల్లో వేస్తుంటారు గిరిజనులు. జూన్ నుంచి ఆగస్టు వరకు.. ఇలా కాయలు సేకరించడం ఇక్కడి జీవన వైవిధ్యం. ఈ ప్రాంత ప్రజలకు వయసు పెరిగినా అంత త్వరగా జుట్టు నెరవదు. దానికో రహస్యం ఉంది. చిన్నప్పటి నుంచీ వారు సొంతంగా చేసుకున్న ఇప్ప తైలాన్ని వాడటం. గిరిజనుల్లో రోగనిరోధక శక్తీ ఎక్కువే.. వాళ్లు తినే తిండిలో నెయ్యిలా దీన్ని వాడటమూ ఒక కారణం..

చత్తీస్‌ఘడ్ ... ఒరిస్సా సరిహద్దుల నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోకి ప్రవహించే శబరి నదికి ఇరువైపులా ఉంటుంది చింతూరు. ఈ మండలంలో అత్యధికులు కోయ, కొండదొర, కొండరెడ్లు, కొండకాపు వాల్మీకి ఆదివాసీ గిరిజన తెగలు. పోలవరం ప్రాజెక్టు నిర్మాణంలో ముంపునకు గురి కాబోయే మండలం ఇది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం ప్రకారం ఖమ్మం జిల్లాకు చెందిన చింతూరు మండలాన్ని తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో కలిపారు. ఇక్కడి ప్రతి గిరిజన కుటుంబానికి పది నుంచి ఇరవైకి పైగా ఇప్పచెట్లు ఉంటాయి. ఇవికాక అడవి నుంచి కూడా ఇప్పకాయలు, ఇప్పపూలు సేకరిస్తారు. వాటిని తమ అవసరాలకు వాడుకుని మిగిలినవి సంతలో విక్రయిస్తారు. దీనివల్ల ఆదాయం అంతంత మాత్రమే వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని మార్చి ఇప్పను విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా తయారుచేయించి వారికి మెరుగైన సుస్థిర జీవనోపాధి కల్పించడానికి ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర సంస్థలు ముందుకు వచ్చాయి.

అదో పెద్ద ప్రక్రియ

భద్రాచలం సీతమ్మవారి ప్రసాదంగా ఇప్పపూలను స్వీకరించడం ఆనవాయితీ. ఇప్పనూనెను గిరిజనులు వంటల్లోనూ ఔషధంగానూ వాడుతున్నారు. కాయలను మీరెలా సేకరిస్తారు అనడిగితే.. తెల్లవారుజామునే చెట్ల కిందకు వెళ్లి కాయలను సేకరించి తొక్కతీసి ఎండబెడతాం. ఈ పండ్లను అడవిలోని చిలుకలు, కోతులు తిని గింజలను నేలరాల్చుతాయి. అలా కొన్నిసార్లు మాకు తొక్కతీసే పని తగ్గుతుంది. వాటిని తాటి బుట్టలో ఉంచి ఆవిరిపై వేడి చేస్తాం. ఒకవైపు పలకగా చెక్కిన రెండు పొడవాటి దుంగలను పైన కింద ఉండేట్లు అమర్చి, ఆవిరిపట్టిన గింజలను పెట్టి తాటిమోకుతో గట్టిగా బిగిస్తే నూనె వస్తుంది.. దాన్ని సీసాల్లో నిల్వ చేసుకుంటాం..అంటారు సున్నం బుచ్చమ్మ, కుంజా నాగమణి. ఇలా నలుగురు కష్టపడితే తప్ప నూనె తయారవ్వదు.

ఒక ఇప్ప చెట్టు నుంచి ఏడాదికి అరవై నుంచి ఎనభై కిలోల గింజలు లభిస్తాయి. ఈ గింజల్లో సుమారు ముప్పయి నుంచి ముప్పయి ఐదు శాతం నూనె ఉంటుంది. విత్తనంలో రెండు పిక్కలు ఉంటాయి. కాయల తొక్క తీసేందుకు కుటుంబసభ్యులు రోజంతా పని చేస్తారు. మేము రూపొందించిన మధు డికార్టికేటర్ ద్వారా ఎనిమిది గంటల్లో చేసే పనిని ముప్పయి నిమిషాల్లో పూర్తి చేస్తున్నారు గిరిజనులు. దీనివల్ల నాణ్యమైన పప్పు నూనె వస్తుంది.. అని చెప్పారు ఇప్ప ఉత్పత్తులపై అధ్యయనం చేస్తున్న ఆషా స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ ప్రతినిధి సయ్యద్ సుభాని. నూనె తీయడానికి కొందరు గిరిజన మహిళలకు ఈ సంస్థ శిక్షణ ఇచ్చింది. నూనె తీసే పది యంత్రాలను సమకూర్చింది.

పోషకాలు అధికం..

ఇప్పనూనెలో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇదొక అరుదైన తైలం. దీన్ని ఆదివాసీలు నెయ్యిగా భావిస్తారు.

కుటుంబ ఆస్తిలో కూతురికి వాటా

'**కూ**తురు .... ఎప్పటికీ కూతురే. కొడుకు మాత్రం పెళ్ళయ్యే దాకే కుమారుడు' అని భారత సర్వోన్నత న్యాయస్థానం సరికొత్త నిర్వచనం చెప్పింది. తండ్రి ఆస్తిలో కుమారుడితో సమానంగా కుమార్తెకూ హక్కు ఉంటుందని పునరుద్ఘాటించింది. ఆమెకు ఈ హక్కు పుట్టుకతోనే వస్తుందని... ఆజన్మాంతం ఉంటుందని తెలిపింది. జస్టిస్ అరుణ్ కుమార్ మిశ్రా, జస్టిస్ ఎస్.నజీర్, జస్టిస్ ఎంఆర్ షాలతో కూడిన ధర్మాసనం మంగళవారం ఈ సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. వారసత్వ ఆస్తిలో మహిళలకూ సమాన వాటా కల్పిస్తూ 2005లో హిందూ వారసత్వ చట్టాన్ని సవరించారు. అయితే సవరణ జరిగిన నాటికి తండ్రి, కుమార్తె జీవించి ఉంటేనే ఈ చట్టం వర్తిస్తుందా లేక అంతకుముందు నుంచీ వర్తిస్తుందా అనే అంశంపై స్పష్టత కోసం కొందరు సుప్రీంకోర్టునాశ్రయించారు. వీటి విచారణ సందర్భంగా కోర్టు చరిత్రాత్మక తీర్పును వెలువరించింది. హిందూ వారసత్వ చట్ట సవరణ నాటికి తండ్రి జీవించి ఉన్నాడా లేడా అన్నదానితో సంబంధం లేకుండా ఉమ్మడి కుటుంబ ఆస్తిపై అంతకుముందు నుంచే కుమార్తె సమాన వాటా కలిగి ఉంటుందని స్పష్టం చేసింది.

“2004 డిసెంబరు 20వ తేదీకి ముందు సదరు ఆస్తిని పంపకం చేసినా, పరాధీనం చేసినా, విభజించినా, వీలునామా ప్రకారం పంపకాలు చేసినా సరే... హిందూ వారసత్వ చట్టంలోని సెక్షన్ 6(1) ప్రకారం కుమార్తె కూడా తన వాటా కోసం డిమాండ్ చేయవచ్చు. కుమార్తెకు వారసత్వ హక్కు పుట్టుకతోనే సంక్రమిస్తుంది. అందువల్ల, చట్ట సవరణ అమలులోకి వచ్చిన (2005 సెప్టెంబరు 9) నాటికి తండ్రి జీవించి ఉన్నాడా లేడా అన్నదానితో సంబంధం లేదు. కుమార్తెలకు ఆజన్మాంతం ఈ హక్కు ఉంటుంది” అని ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. ఈ అంశానికి సంబంధించి వివిధ హైకోర్టులు, కింది కోర్టుల్లో ఎన్నో పిటిషన్లు విచారణలో ఉన్నాయని, వాటన్నిటిపై విచారణను ఆరు నెలల్లో ముగించాలని సుప్రీం ధర్మాసనం ఆదేశించింది. నిజానికి 2005లో చేసిన సవరణలో ఈ చట్టం గతానికి కూడా వర్తిస్తుందని (రెట్రోస్పెక్టివ్ ఎఫెక్ట్) పేర్కొనలేదు. ఇప్పుడు దీనిపై సుప్రీంకోర్టు స్పష్టత ఇచ్చింది. ■

పండుగ సందర్భాలలో పులగం వంటకం (కిచిడి) చేసి అందులో వేడి చేసిన ఇప్పనూనెను నెయ్యిలా కలుపుకుని తింటే ఆ రుచే వేరు. ఈ నూనెలో రోగనిరోధక శక్తితో పాటు అనేక పోషక విలువలు ఉన్నాయి. తల నూనెలా వాడటం వల్ల జుట్టు తెల్లబడదు. శీతాకాలంలో ఇప్ప తైలాన్ని రాసుకుంటే.. శరీరం చలిని తట్టుకుంటుంది. దోమలు దగ్గరకు రావు. కీళ్లలో వచ్చే మోకాళ్ల నొప్పులకు స్వస్థత కలిగించి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది... అంటారు సంప్రదాయ గిరిజన వైద్యుడు పల్లాల భూమిరెడ్డి. మార్కెట్‌లో దొరికే అనేక రిఫైండ్ ఆయిల్స్ కంటే భిన్నంగా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అడవి బిడ్డల ఇప్పనూనె ప్రకృతి అందించిన అమృతం.

ఇప్ప ఉత్పత్తులకు బ్రాండ్ ఇమేజ్

ఇప్ప నూనె లేదా తైలాన్ని దైవ ఆరాధనకు, ఆరోగ్యానికి తరతరాలుగా వాడుతున్నారు. ఇక్కడి పిల్లల్లో ఎనీమియా సమస్య ఎక్కువ. దాని నివారణకు ఈ నూనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. ఇప్ప ఉత్పత్తులను విలువ ఆధారిత ఉత్పత్తులుగా మార్చి బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను తీసుకొచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది ప్రభుత్వం. నూనెను పరిశుభ్రంగా శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో తయారు చేయడానికి మూడొందల కుటుంబాలకు శిక్షణ ఇచ్చి యంత్రాల కొనుగోలుకు ప్రధానమంత్రి వన్‌ధన్ వికాస్ కేంద్ర పథకం ద్వారా పదిహేను లక్షలు వ్యయం చేస్తున్నాం. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులలాగే ఈ అటవీ ఉత్పత్తులకు కూడా కనీసం మద్దతు ధర ఇస్తాం. మొహ్వా ఆయిల్ అంటే ఇప్పనూనే. ఇప్పుడీ పేరుతో దొరుకుతోంది. త్వరలో శబరి ఇప్ప నూనె పేరుతో బ్రాండింగ్ చేయబోతున్నాం.

– ఆకుల రమణ, ఐటీడీఏ ప్రాజెక్టు ఆఫీసర్, చింతూరు ■

తనను తాను పట్టించుకోకపోతే మరెవరు పట్టించుకుంటారు? తనకే తాను పరిమితమైతే ఆ బతుకుకు అర్థమేమిటి?

ఆ గ్రామంలోని స్త్రీలందరూ 'పట్టు' మహిళలే !

ఏ ఊర్లోనైనా రైతులంటే మగవాళ్ళే గుర్తుకు వస్తారు. అక్కడ మాత్రం చీర చెంగులు పైకి చెక్కుకుని శ్రమించే మహిళలే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. వరి, మిరప, పత్తి .... మన రాష్ట్రాలలో సాధారణంగా ఈ పంటలే బతుకుదెరువు! కాని, ఇందుకు భిన్నంగా ఆ పల్లెలో పట్టుపరిశ్రమ వారి జీవితాలను నిలబెడుతున్నది. మగవారు సైతం ఆ మహిళా రైతులతో పోటీ పడాలంటే భయపడతారు. ఊరుఊరంతా పట్టు పండించే మహిళా రైతుల కథ ఇది! సూర్యాపేట జిల్లాలోని నంద్యాలగూడెం గ్రామ విజయగాథ ఇది !

భూములంటే వారికి బంగారం ... వ్యవసాయం అంటే మమకారం. బతుకుదెరువు కోసం అరక పట్టి ఆరుగాలం శ్రమించడమే వారికి తెలుసు. అలా నలభై ఏళ్ళ కిందట 45 కుటుంబాలు వ్యవసాయ క్షేత్రాల్లో ఇళ్ళు నిర్మించుకొని నంద్యాల గూడెంగా ఏర్పడ్డాయి. అక్కడి మహిళలు మగవారితో పోలిస్తే ఎందులోనూ తక్కువ కాదు. ఎరువులు వేయడం, కలుపు తీయడం, నీళ్ళు పెట్టడం మొదలు పురుషులు చేసే ప్రతిపనీ చేస్తారు. ఇక్కడ మహిళల చైతన్యం చూసి అధికారులు అన్నింటిలో వీరిని ప్రోత్సహించేవారు. అందుకే ఇక్కడ ఇక్రిశాట్ సంస్థ వాటర్ షెడ్లు నిర్మించింది. ప్రభుత్వం సాగుబడి కార్యక్రమంతో సేంద్రియ పద్ధతిలో వారిని ముందుకు నడిపించింది.

మహిళలంతా జట్టు కట్టి....

2014 వరకు అక్కడి రైతులకు పత్తి, వేరుశనగ, వరి, కందులు పండించడం మాత్రమే తెలుసు. ఓసారి అధికారులు అక్కడి మహిళా రైతులకు పట్టుపరిశ్రమపై అవగాహన కల్పించారు. అధికారులు పరిచయం చేసిన ఈ కొత్త పరిశ్రమ అక్కడి మహిళల మనసులను ఆకర్షించింది. వారి ఉత్సాహం చూసి అధికారులే స్వయంగా మల్బరీ తోటలు వేసే ప్రాంతాల్లోకి వారిని అవగాహన పర్యటనలకు తీసుకెళ్ళి ఎలా పండించాలో వివరించారు. ఇలా కర్ణాటకలోని మైసూర్ వరకూ వాళ్ళు వెళ్ళారు. ఎన్నో పరిశ్రమలకు వెళ్ళి పంట ఆనుపానులను పూర్తిగా ఆరా తీశారు. తరువాతే మల్బరీ సాగు ప్రారంభించారు.

పట్టు పురుగులను సాకడం అంటే మామూలు విషయం కాదు. ఓ పసి పిల్లాడిని పెంచేటంత సహనం కావాలి. ఠంచనుగా ఉదయం ఏడుగంటలు దాటకుండా షెడ్డుకు చేరుకోవాలి. మల్బరీ ఆకులను కోసి పురుగులకు వేయాలి. తరువాత షెడ్డు లోని రెమ్మలను శుభ్రం చేయాలి. పాల పురుగులు రాకుండా సున్నం వేయాలి. కలుపు తీయాలి. ఎండ నుంచి రక్షించడానికి నీళ్ళు చల్లాలి. చలి బారిన పడకుండా చుట్టూ పట్టాలు కట్టాలి. క్షణక్షణం వాటిని కంటికి రెప్పలా కాచుకున్నప్పుడే లాభాలు వస్తాయి. ఇలా అక్కడ మొత్తం 25 షెడ్లు ఉన్నాయి. ఆ మహిళలు సంవత్సరంలో ఏడు నుంచి ఎనిమిది పంటలు తీస్తున్నారు.

సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగికి వచ్చేంత...

'పదేళ్ళ క్రితం వ్యవసాయ అధికారుల సలహాలతో రెండు ఎకరాల్లో 4.50 లక్షల రూపాయల ఖర్చుతో మల్బరీ సాగును ప్రారంభించాం. మల్బరీ ఆకులను రెండురోజులకో సారి కోసి పట్టుపురుగులకు ఆహారంగా వేస్తాం. 30 రోజుల్లో పట్టు పురుగులు అమ్మకానికి వస్తాయి. ఖర్చులన్నీ పోను నెలకు 50 వేల రూపాయల వరకు లాభం వస్తుంది. వేసవిలో తప్పించి ఏడాదిలో ఎనిమిది పంటలు పండిస్తున్నాం' అని వారు తమ విజయ గాథను వివరించారు.

(ఈనాడు సౌజన్యంతో) ■

అసహాయ మహిళలకు మానసి న్యాయ సేవలు !

ఓ ఆకతాయి తనను ప్రేమించాలంటూ సంవత్సరం నుంచి గీతను ఏడిపిస్తున్నాడు. పోలీసులను ఎలా సంప్రదించాలో తెలియక తనలో తానే కుంగిపోతోంది గీత. అదనపు కట్నం కోసం రుక్మిణిని కొన్నిరోజులుగా భర్త చిత్రహింసలు పెడుతున్నాడు. కోర్టును ఆశ్రయిస్తే తనకు న్యాయం జరుగుతుందో లేదో అని ఆమె ఆవేదన చెందుతోంది. ఇలా న్యాయసేవల కోసం ఎవరిని సంప్రదించాలో తెలియని మహిళల కోసం హైదరాబాద్‌కు చెందిన మానసి చౌదరి 'పింక్ లీగల్.ఇన్' (Pink legal.in) అనే వెబ్‌సైట్ ప్రారంభించింది.

ఆమె ఈ వెబ్‌సైట్ ప్రారంభించడానికి ఓ నేపథ్యం వుంది. అది ఇదీ : రాత్రి పదవుతోంది. మానసి చౌదరి తన కార్లో ఇంటికి వెళ్తోంది. జూబ్లిహిల్స్ చెక్‌పోస్ట్ దగ్గర అనుకోకుండా చిన్న ప్రమాదం. అందులో ఆమె తప్పు లేదు. ఎవరికీ ఎటువంటి నష్టం జరగలేదు. అప్పటికే ఇద్దరు యువకులు ఆమె కారు దగ్గరికి చేరుకున్నారు. తెగబడి తిడుతున్నారు. కారు అద్దాలు పగలకొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. రెండు సైడ్ వ్యూ అద్దాలు విరగ్గొట్టారు. ఇలా ఓ అరగంట సేపు వాళ్ళ ఆగడాలు సాగాయి. మరుసటిరోజు ఉదయమే ఆమె పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. దీంతో తనపై దాడి చేసిన యువకులు తప్పు ఒప్పుకొని ఆమెకు క్షమాపణ పత్రం రాసిచ్చారు.

అక్కడితోనే మానసి ఆగిపోలేదు. 'నేను లాయర్‌ను. చట్టాల గురించి అవగాహన ఉంది కాబట్టి పోలీసులకు ధైర్యంగా ఫిర్యాదు చేయగలిగా. ఆ పరిస్థితిలో సామాన్యులు ఉంటే? ఇలా ఆమెలో ఎన్నో ఆలోచనలు ముసిరాయి. ఇదనే కాదు... మహిళలపై ఎన్నో దాడులు జరుగుతున్నాయి. కానీ వాళ్ళెవరూ పోలీసులను సంప్రదించడం లేదు. చట్టాలపై అవగాహన లేకే ఇదంతా జరుగుతోంది. ఒకవేళ వారు చట్టాల గురించి తెలుసుకున్నా ఓ పట్టాన అవి అర్థం కాకపోవచ్చు. అందుకే వారికి అర్థమయ్యేలా చట్టాలను అందుబాటులోకి తీసుకు రావాలనుకున్నా అనే మానసి... మహిళల కోసమే ఓ న్యాయసేవల వెబ్‌సైట్‌ని ప్రారంభించింది.

విద్యార్థులతో కలిసి....

మహిళలు, వారికి సంబంధించిన చట్టాలు, హక్కులపై రెండేళ్ళపాటు పరిశోధనలు చేసింది మానసి. వీటన్నింటినీ సంక్షిప్తంగా, సాధారణ వ్యక్తికి అర్థమయ్యేలా రాసింది. గృహహింస, లైంగికహింస, వరకట్నం, అమ్మాయిలను ఏడిపించడం, సైబర్ బుల్లీయింగ్ సహా ఎన్నో విషయాలకు సంబంధించిన న్యాయ సలహాలను ఈ సైట్‌లో అందుబాటులో ఉంచారు. ఎక్కడ ఫిర్యాదు చేయాలి, న్యాయస్థానాలను ఎలా ఆశ్రయించాలో మార్గనిర్దేశం చేస్తుందీ సైట్. నల్సార్, సింబియాసిస్ విశ్వ విద్యాలయాల విద్యార్థులు ఈ సైట్ రూపకల్పనలో ఆమెకు చేదోడు వాదోడుగా నిలిచారు. సుమారు ఇరవై మంది విద్యార్థులు కోర్టుల్లో మహిళలకు సంబంధించిన కేసులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి వాటిపై పరిశోధన చేసిన తర్వాత ఈ సైట్‌ని రూపొందించారని అంటున్నారు మానసి.

విదేశాల్లో కేసులపై పరిశోధన

మానసి హైదరాబాద్‌లో పుట్టి పెరిగింది. నాన్న ఆర్కిటెక్ట్ ఇంజనీర్, అమ్మ వైద్యురాలు. చిన్నప్పటినుంచే ఆమెకు న్యాయవిద్యపై ఆసక్తి. ఎక్కడైనా అన్యాయం జరిగినట్టు తోస్తే న్యాయం చేయాలనుకునేది. న్యాయ విద్య పూర్తి చేసిన తరువాత 2016 నుంచి హైకోర్టులో ప్రాక్టీస్ చేస్తోంది. విదేశాల్లో ఇటువంటి సమస్యలేవైనా ఉన్నాయా... వాటిని న్యాయస్థానాలు ఎలా పరిష్కరించాయనే అంశాలపై పరిశోధన చేస్తోంది మానసి. ■

గండిపేట పాఠశాల భవన నిర్మాణాలు , పెయ్యలపాలెం పార్క్‌లో కనువిందుచేసే నిర్మాణం

నల్లమాడ పాలకవర్గం, కనగాని జి ఆర్ ఎస్ సర్వసభ్య సమావేశం, యాలకల్లు జి ఆర్ ఎస్ సర్వసభ్య సమావేశం

కురబలకోటలో కొత్త ఎఫ్ పి ఓ పాలకవర్గ సర్వసభ్య సమావేశం

మదనపల్లెలో సాంకేతిక సమావేశం

MAHILA SADHIKARATHA
Publication Date: 01-09-2020; Posting Date: 05-09-2020

RNI Regd No: TELTEL / 2003 /16365
Postal Regd No: HD/1064/2018-20

పీలేరు ఎఫ్ పి ఓ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం

కలికిరి ఎఫ్ పి ఓ వార్షిక సర్వసభ్య సమావేశం , కప్పల్లి సర్వసభ్య సమావేశం

కౌండిన్య ఎఫ్ పి ఓ సర్వసభ్య సమావేశం . . . రాచవేటివారి పల్లి సర్వసభ్య సమావేశం

రెడ్డివారి పల్లి , తవలం , వాల్మీకిపుర సర్వసభ్య సమావేశాలు

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