



MAHILA SADHIKARATHA

మహిళా సాధికారత



స్వయంసహాయ ఉద్యమ సమాచార తెలుగు మాస పత్రిక

mas

నంపుటి : 24 నంబిక: 7 రంగారెడ్డి మార్చి 2026 పేజీలు : 36 వెల : రూ. 10/-

అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు!
8 మార్చి 2026



విత్తన మహోత్సవం !

సి జి ఆర్ , భారత్ బిజ్ స్పూర్జ్ మంచ్ అధ్యక్షులలో నిర్వహించిన తెలంగాణా ద్వితీయ వార్షిక విత్తన మహోత్సవంలో ఒక దృశ్యం

నైపుణ్యానికి ధ్రువవత్తం!

గోరంట్లపల్లి నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రం ప్రథమ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులకు సర్టిఫికేట్లు అందజేసిన శ్రీ నిత్యానందరెడ్డి , శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి

'హైదరాబాద్ హిల్టోటీ రన్ ' లో శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి, శ్రీమతి సబితా రెడ్డి దంపతులు, శ్రీ జయేష్ రంజన్ ప్రభుతులు

డోకిపర్లు నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రంలో శిక్షణ పొంది, సర్టిఫికేట్లు అందుకున్న అభ్యర్థులు

నేల ఆరోగ్యం - ఉత్పాదకత పెంపుదల

ఆరోగ్యంగా ఉన్న నేలకు ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకునే బలం ఉంటుంది
నేల ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే, అందులో తగినంత సేంద్రియ పదార్థం ఉండాలి

చేపట్టే పనులు



లోతుగా
దుక్కులు దున్నడం



మట్టింగ్



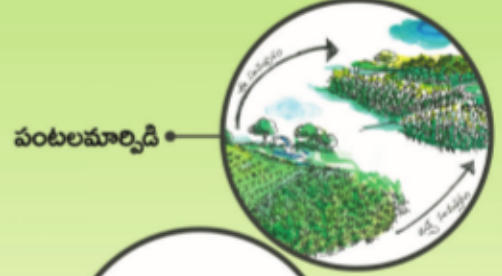
పొలంలో పచ్చి రాట్ల
ఎరువు సాగు



వైవిధ్య పంటల సాగు



చెరువు మట్టి చల్లడం



పంటలమార్పిడి



జీవ ఎరువుల వాడకం



నాణ్యమైన విత్తనాల
వాడకం

మహిళా సాధికారత

సంపుటి 24 సంచిక 7



విత్తనం !



'కోటి విద్యలు కూటి కొరకే' ... అని ఒక నానుడి. ఇలా అనడం విద్య ప్రాధాన్యాన్ని, ప్రాథమ్యాన్ని తగ్గించడం కాదు. కేవలం, మనిషికి ఆహారం ఎంత ప్రాముఖ్యమో తెలియజేయడమే. సరైన ఆహారం లేనిదే శరీర పోషణ జరుగదు. పోషణలేని శరీరంలో బుద్ధి వికసించదు. బుద్ధి లేకపోతే మనిషికి, పశువుకు తేడా వుండదు. అందువల్లనే, తగిన ఆహారం తీసుకోవడం మనిషికి నిత్యకృత్యంగా మారింది. కాని, ఇంతటి ప్రాముఖ్యంవున్న ఆహారం విషయంలో మనం అవసరమైన శ్రద్ధ వహిస్తున్నామా ... అంటే చాలావరకు లేదనే చెప్పవలసి వస్తుంది. ఇటీవలి కాలంలో, చాలా మందిలో ఆరోగ్య సంరక్షణ పట్ల శ్రద్ధ పెరిగి, తీసుకోవలసిన ఆహారం విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్త వహిస్తున్న మాట నిజమే. పోషకాహారం పేరిట భోజనభాజనాలకు భారీగా ఖర్చుచేస్తుండడం కూడా వాస్తవమే. ఐతే, ఖరీదైన ఆహారంవేరు, పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారంవేరు. ఇంతేకాదు, ఎన్నో పోషక విలువలు వున్నా, ఆ ఆహారం మన శరీర తత్వానికి సరిపడుతుందా లేదా అనేది మరింత ముఖ్యం. మన నేల, మన గాలి, మన నీరు, స్థూలంగా మన ప్రాంత వాతావరణం మన శరీర తత్వానికి మూలం. మన మీదనే కాదు, సకల జీవరాశి మీద ప్రాంతీయ వాతావరణ ప్రభావం ఎంతగానో వుంటుంది. మరో అడుగు ముందుకేస్తే, ప్రాణ రహితమైన పదార్థాలు కూడా వాతావరణ ప్రభావం నుంచి తప్పించుకోలేవు. ఈ నేపథ్యంలోనే, మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాల సానుకూలత, ప్రతికూలతలను మనం బేరీజు వేసుకోవాలి. మన రోజువారీ ఆహారంలో తృణధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, దుంపల వాటా ఎక్కువ. శాకాహారులకే కాదు, మాంసాహారులకూ యిది వర్తిస్తుంది. ఇవన్నీ మొక్కలనుంచో, చెట్ల నుంచో లభించేవే. కాబట్టి ఆ మొక్కలు లేదా చెట్లు మన నేల, మన గాలి, మన నీటి స్వభావానికి, మొత్తంమీద మన వాతావరణానికి సరిపోయేవైతే మనం తీసుకునే ఆహారం మన శరీరానికి తగినది అవుతుంది. లేకుంటే, మన శరీరానికి సరిపడక, ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. ఈ అనారోగ్య సమస్యలు వెంటనే కనిపించక పోవచ్చు. లేదా వాటి మూల కారణాన్ని మనం గ్రహించలేక, పైపై చికిత్సలతో ముదరబెట్టి, ప్రాణంమీదికి తెచ్చుకోవచ్చు. అలా జరగకుండా వుండాలంటే, ఆహార పంటల విషయంలో మనం మరింత శ్రద్ధ వహించడం అవసరం.

మరిచెట్టులాంటి మహా వృక్షానికైనా, మెంతికూర లాంటి చిరు మొక్కకైనా విత్తనమే మూలం. ఆ విత్తనం మనకు, మన ప్రాంతానికి, మన శరీర తత్వాలకు అనువైనదైతే చాలు. మన ఆరోగ్యాన్ని మనం కాపాడుకున్నట్టే. విదేశీ మోజుతోనో, పెద్ద కంపెనీలు అందిస్తున్నాయనే భ్రాంతితోనో, అధిక దిగుబడుల ఆశతోనో మనకు సరిపడని విత్తనాలతో పంటలు పండిస్తే, ఆదాయం పెరగవచ్చు కాని, ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. ఇందుకు సరైన పరిష్కారం దేశవాళీ విత్తనాలు! మన ప్రాంతంలోనే, మన దేశంలోనే ఒక్కొక్క పంటకు పదులు, వందల రకాల విత్తనాలు మనకు అందుబాటులో వున్నాయి. వీటిలో చాలావరకు ఈ తరంవారికి తెలియనివే. 'పెరటిచెట్టు మందుకు పనికిరాదు' అనే అపోహ మాదిరిగా, మన విత్తనాల సానుకూలతలు, మంచి పోషక విలువలు, అరుదైన లక్షణాలు తెలియక ప్రయోగశాలలో జన్యుమార్పిడి పొంది, మన ఆరోగ్యానికి అంతగా సరిపడని అన్యప్రాంత విత్తనాలకు మనం వెంపర్లాడుతున్నాం. ఈ దశలో, రైతులలో, సమాజంలో దేశవాళీ విత్తనాల పట్ల సదవగాహన కలిగించడంకోసం, చైతన్యం రగిలించడం కోసం 'కౌన్సిల్ ఫర్ గ్రీన్ రెవల్యూషన్', 'భారత్ బీజ్ స్వరాజ్ మంచ్' సంస్థలు రెండేళ్ళుగా 'తెలంగాణా విత్తన పండుగ'ను నిర్వహిస్తుండడం ఎంతైనా అభినందనీయం! ఇలాంటి విత్తన అవగాహనోత్సవాలు అన్ని ప్రాంతాలలో జరగాలి. ఇటీవలి కాలంలో ప్రకృతి వ్యవసాయం పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుండడం ఒక మంచి పరిణామం. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా ప్రకృతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. దేశవాళీ విత్తనాలతో, ప్రకృతి వ్యవసాయం ద్వారా పండే పంటలు మన శరీర స్వభావానికి ఎంతైనా అనువైనవనడంలో సందేహమేలేదు. ఆహార కాలుష్యం, తద్వారా భావ కాలుష్యంతో సతమతమవుతున్న నేటి సమాజానికి ఇంతకు మించిన కానుక మరొకటి వుండదు. అభినందిద్దాం, ఆహ్వానిద్దాం, ఆచరిద్దాం.

డా. కడపనేల శ్రీకృష్ణ

Edited, Printed, Published and owned by T.Chandra Sekhar Reddy; Printed at Kala Jyothi Process Pvt Ltd, Plot No.CFC-1&2, Survey No.18, E-city, SEZ, General Industrial Park, Raviryal and Srinagar, Maheswaram, Ranga Reddy District, Telangana - 501359 and Published at Mahila Abhivruddhi Society, Andhra Pradesh (APMAS), Plot No.11&12,HUDAColony, Tanesha Nagar, Near DreamVally, Manikonda,Ranga Reddy District,Telangana-500089. Editor:T.Chandra Sekhar Reddy

పుస్తకాలు లేని గది ఆత్మలేని శరీరం లాంటిది

మహిళా సాధికారత

ఎడిటర్ : టి.చంద్రశేఖర రెడ్డి అసోసియేట్ ఎడిటర్ : జి.వి. క్రీష్ణమూర్తి

ఎడిటోరియల్ కమిటీ: జి. శ్రీనివాస్, ఎల్. భవాని, ఆర్ రమాదేవి, ఎం. భార్గవి, కె శ్రీనివాస్, ఆర్ బ్రహ్మచారి

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

సాంకేతిక సహకారం : క్రీస్టాఫర్ వసంత్

లోపలి పేజీలలో

- ⇒ గోరంట్లపల్లి నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం వార్షికోత్సవం 05
- ⇒ దేశీవిత్తన సంరక్షణతోనే మానవాళికి భవిష్యత్తు 07
- ⇒ తలసేమియా చిన్నారి ప్రవంతికి 'మేఘా' అండ 09
- ⇒ ధీశాలి, అజీవ మహిళా ఎఫ్.సి.లకు 3రోజుల శిక్షణ 10
- ⇒ 'బంగారుకుటుంబాల' కార్యక్రమాలపై సిఎస్ సమీక్ష 12
- ⇒ పిల్లలకు అన్నప్రాశన... తల్లిదండ్రులకు అవగాహన 14
- ⇒ నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై కార్యశాల 15
- ⇒ సమాన హక్కులు, సమ న్యాయం, తోడ్పాటు 17
- ⇒ మహిళా దినోత్సవం... ఒక స్ఫూర్తి సుధ 19
- ⇒ భూమి, గోవు, జీవవైవిధ్యం : విజయరామ్ 20
- ⇒ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారపదార్థాలు 22
- ⇒ శతావధి సాగుతో లక్షల ఆదాయం! 24
- ⇒ భార్యకు వీలైనచోటే విదాకుల కేసు విచారణ 25
- ⇒ కాసుల వర్షం కురిపిస్తున్న 'నిమ్మ గడ్డి' 26
- ⇒ ఆడపిల్ల పెళ్లి వయసునాటికి చేతికి లక్షలు 28
- ⇒ దేశంలో మొదటిసారిగా పూలతో ఎనర్జీ డ్రింక్ 29
- ⇒ చెరుకు చక్కెర బదులు, దుంపల పంచదార! 30
- ⇒ అంటుకట్టుతో కూరగాయల అధిక దిగుబడి ! 32
- ⇒ మామిడిరైతులకు 50% సబ్సిడీపై ఫ్రూట్ కవర్లు 33
- ⇒ బాలికలకు ఉచితంగా హెచ్.పి.వి వ్యాక్సిన్ 34

'మహిళాభివృద్ధి సాసైటీ' (ఏపిమాస్)

'మహిళా సాధికారత' పత్రిక మాతృసంస్థ మహిళాభివృద్ధి సాసైటీ. దీనిని ఏపిమాస్ అని, మాస్ అని కూడా సంక్షిప్తంగా పిలుస్తారు. 2001జూన్ 14 వ తేదీన పబ్లిక్ సాసైటీగా మహిళాభివృద్ధి సాసైటీ హైదరాబాద్ ప్రధాన కార్యాలయంగా ఏర్పాటైంది. తెలుగు రాష్ట్రాలలో, మన దేశంలోని ఇతర అనేక రాష్ట్రాలలో మహిళా స్వయంసహాయ సంస్థల సుస్థిరాభివృద్ధికి విశేష సేవలను అందించిన ఈ సంస్థ ప్రస్తుతం రైతుల అభ్యున్నతికి, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, ఆదర్శ గ్రామాల నిర్మాణానికి, స్వయంసహాయ సంస్థల స్వయం నియంత్రణకు గణనీయమైన కృషి చేస్తున్నది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ కు ప్రధాన కార్యదర్శిగా పని చేసి పదవీ విరమణ చేసిన శ్రీ కె. మాధవరావు చైర్మన్ గా వివిధ రంగాలలో విశేషానుభవం గడించిన ప్రముఖులు ఈ సంస్థ పాలకవర్గంలో వున్నారు. సంస్థ వ్యవస్థాపక సీ ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఎం.డి గా, సిఇఓ గా వున్నారు. ప్రస్తుతం ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, బీహార్ లో కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థకు ప్రధాన కార్యాలయంతో పాటు, ఒక ప్రాంతీయ కార్యాలయం, 21 క్షేత్ర కార్యాలయాలు వున్నాయి. దాదాపు 250 మందికి పైగా సిబ్బంది వున్నారు. ప్రజలకు అవగాహన కలిగించడం కోసం 'మహిళా సాధికారత' పత్రికతో పాటు వివిధ వైజ్ఞానిక పుస్తకాలను, ఈ సంస్థ ప్రచురిస్తుంటుంది.

ప్రోత్సాహక చందా	
ఏడాదికి	: రూ. 110
రెండేళ్లకు	: రూ. 200
మూడేళ్లకు	: రూ. 280

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

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

మహిళా సాధికారత, ఏపిమాస్ కార్యాలయం, ప్లాట్ నెం.11-12, హుడా కాలనీ, తానీషా నగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికోండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089. ఫోన్ : 08413-403118

Web: www.apmas.org, E Mail: info@apmas.org

నిన్ను పదేపదే వేధించే వారివల్ల నీ ఆత్మబలం పెరుగుతున్నట్టు , వారి బలం క్షీణిస్తున్నట్టు

గోరంట్లపల్లి నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం తొలి వార్షికోత్సవం !

- డా.భార్యవి

ఏపిమాస్, అరబిందో ఫార్మా ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా అన్నమయ్య జిల్లా, కె వి పల్లి మండలం గోరంట్లపల్లి గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన 'గోరంట్లపల్లి నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం' ఏడాది పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా, తొలి వార్షికోత్సవ వేడుకలను ఎంతో ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రజలు, యువత, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, శిక్షణార్థులు, ఆహ్వానితులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

వంటి శిక్షణలు వున్నాయి.

శిక్షణ పొందిన వారిలో పలువురు వివిధ ప్రైవేట్ సంస్థల్లో, ఎఫ్.పి.ఓలలో ఉద్యోగాలు పొందగా, మరికొందరు స్వయం ఉపాధి కార్యక్రమాలు చేపట్టి, తగిన ఆదాయం పొందుతున్నారు.

ముఖ్యంగా మహిళలకు ప్రత్యేక బ్యాచ్లను ఏర్పాటు చేసి, వారి ఆర్థిక స్వావలంబనకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. స్వయం సహాయ సంఘాల సహకారంతో చిన్న వ్యాపారాలు ప్రారంభించేందుకు మార్గదర్శనం చేశారు. సంవత్సర



జ్యోతి ప్రజ్వలనతో ప్రారంభం

కార్యక్రమం సంప్రదాయబద్ధంగా దీపప్రజ్వలనతో, ప్రార్థన గీతాలాపనతో పారంభమైంది. నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం గత సంవత్సరం కాలంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమాలు, శిక్షణలు, సాధించిన విజయాలను ప్రతిబింబించే వార్షిక నివేదికను నిర్వాహకులు సమర్పించారు.

సంవత్సర కాలపు ప్రగతి - శిక్షణ మరియు ఉపాధి

ఈ కేంద్రం ద్వారా గత ఏడాది కాలంలో గ్రామీణ యువతకు ఉపాధి ప్రధానంగా పలు కోర్సులను నిర్వహించారు. వీటిలో కంప్యూటర్ బేసిక్స్, డేటా ఎంట్రీ, టైలరింగ్ -ఫ్యాషన్ డిజైనింగ్, కమ్యూనికేషన్, లైఫ్ స్కెల్స్

కాలంలో 200 మందికి ఈ కేంద్రం ద్వారా శిక్షణ యిచ్చారు.

అతిథుల ప్రసంగాలు

ఈ సందర్భంగా ప్రసంగించిన వక్తలు గ్రామీణాభివృద్ధిలో నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాల పాత్రను ప్రశంసించారు. యువతకు సరైన దిశలో శిక్షణ అందితే వారు స్వయం ఉపాధి ద్వారా తమ కుటుంబాలను ఆదుకోవడమే కాకుండా గ్రామ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయగలరని పేర్కొన్నారు.

భవిష్యత్తులో ఈ కేంద్రం పరిశ్రమల అవసరాలకు అనుగుణంగా కొత్త కోర్సులు ప్రవేశపెట్టి, మరింత మందికి

పొరపాటు చేశారని చిన్నచూపు చూడకు, నీ పొరపాట్ల మాట మరువకు

శిక్షణ అందించాలని సూచించారు. గ్రామ స్థాయిలో ఇలాంటి కార్యక్రమాలు యువతలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తున్నాయని అన్నారు.

నైపుణ్యాభివృద్ధిపై దృష్టి : సి.ఎస్. రెడ్డి

ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్. రెడ్డి మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని అన్నారు.

గోరంట్లపల్లి నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రం స్థాపనతో గ్రామీణ యువతకు వివిధ రంగాల్లో శిక్షణ అందిస్తూ, వారిని స్వయం ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాల వైపు సుశిక్షితులను చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.



టైలరింగ్, కంప్యూటర్ శిక్షణలు అందిస్తున్నామని, ఇప్పటికే అనేకమంది యువతీయువకులు ఉపాధి పొందారని తెలిపారు. మహిళల ఆర్థిక స్వావలంబనకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నామని, స్వయం సహాయ సంఘాల ద్వారా శిక్షణలతో పాటు ఆర్థిక సాయాన్ని కూడా అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు.

పాడి పరిశ్రమ అభివృద్ధి : నిత్యానంద రెడ్డి

అరబిందో ఫారూ వైస్ చైర్మన్ శ్రీ నిత్యానంద రెడ్డి మాట్లాడుతూ, గ్రామీణాభివృద్ధిలో పాడి పరిశ్రమ (డ్రై

కార్యకలాపాలు) ముఖ్యమైన భాగమని అన్నారు. రైతులకు పశుపోషణపై శిక్షణ, పాల ఉత్పత్తి పెంపు, ఆధునిక పద్ధతుల పరిచయం వంటి కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని కోరారు.

పాడి పరిశ్రమ ద్వారా మహిళలకు, రైతులకు అదనపు ఆదాయం లభిస్తోందని, గ్రామ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతున్నదని అన్నారు.

ఆకట్టుకున్న సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

వార్షికోత్సవ వేడుకల్లో భాగంగా శిక్షణార్థులు పాటలు, నృత్యాలు ప్రదర్శించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నారు. ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులకు బహుమతులను, ప్టీల్లను అందజేశారు. శిక్షణ పూర్తి చేసిన అభ్యర్థులకు సర్టిఫికెట్లు అందజేశారు.

ఈ సందర్భంగా కొంతమంది శిక్షణార్థులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటూ, ఈ కేంద్రం తమ జీవితంలో మార్పు తీసుకు వచ్చిందని భావోద్వేగంతో తెలిపారు.

భవిష్యత్ కార్యాచరణ

రాబోయే సంవత్సరంలో మరిన్ని ఉపాధి ప్రధాన కోర్సులను ప్రవేశపెట్టి, చిన్న స్థాయి పరిశ్రమలపై ప్రత్యేక శిక్షణలు అందించేందుకు కేంద్రం

ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు వెల్లడించారు.

గ్రామీణ యువతకు స్థిరమైన ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం, మహిళా సాధికారతకు తోడ్పడడం తమ ముఖ్య లక్ష్యమని తెలిపారు.

గోరంట్లపల్లె స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్ తొలి వార్షికోత్సవం గ్రామంలో కొత్త ఉత్సాహాన్ని నింపి, నైపుణ్యాభివృద్ధి ద్వారా స్వావలంబన సాధించే దిశగా మరింత ప్రేరణనిచ్చింది.

దేశీ విత్తన సంరక్షణతోనే మానవాళికి భవ్య భవిష్యత్తు !

- డాక్టర్ ఆర్. రమాదేవి

విత్తనం కేవలం వ్యవసాయానికి మూలం మాత్రమే కాదు, అది మన జీవవైవిధ్యానికి ఆధారం, ఆహార భద్రతకు హామీ, పర్యావరణ సమతుల్యానికి పునాది, మానవ ఆరోగ్యానికి రక్షాకవచం, భవిష్యత్ తరాల హక్కు. ఈ విలువనూ, విత్తన స్వరాజ్యం భావనను సమాజంలో



విస్తృతంగా వ్యాప్తి చేయడమే లక్ష్యంగా 'తెలంగాణ ద్వితీయ వార్షిక విత్తన మహోత్సవాన్ని నిర్వహించారు.

'కౌన్సిల్ ఫర్ గ్రీన్ రివల్యూషన్' (సి జి ఆర్), 'భారత్ బీజ్ స్వరాజ్ మంచ్' సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో 2026 ఫిబ్రవరి 6,7,8 తేదీలలో కర్ణాటకలో అనుమాన్ పల్లిలోని ఎర్త్ సెంటర్లో ఈ విత్తనోత్సవం ఘనంగా జరిగింది .

ఈ పండుగను ప్రణాళికాబద్ధంగా రూపొందించడంలో సి జి ఆర్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు శ్రీ లక్ష్మారెడ్డి, అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి లీలా లక్ష్మారెడ్డి, సలహా మండలి సభ్యుడు డా. దొంతి నర్సింహారెడ్డి ముఖ్యపాత్ర పోషించారు.

దేశీయ విత్తనాలను సంరక్షించడం, విత్తన వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయడం, రైతుల స్వావలంబనను పెంపొందించడం లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమానికి ఒక ఉద్యమ రూపం యిచ్చారు.

కర్ణాట రైజర్

విత్తన ఉత్సవానికి పూర్వరంగంగా, 2026 ఫిబ్రవరి 2 న హైదరాబాద్ ప్రెస్ క్లబ్ లో కర్ణాట రైజర్ సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. 'పంటలలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి దేశీ విత్తనాలే మూలం' అనే అంశంపై జరిగిన ఈ సమావేశం పండుగ లక్ష్యాలపై తగిన అవగాహన ఏర్పడడానికి దోహదం చేసింది.

ఈ కార్యక్రమానికి వ్యవసాయ శాఖ మాజీ మంత్రి శ్రీ ఎన్. రఘువీరారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై విత్తన బ్యాంకులను, ప్రభుత్వ సహకార అవసరాలను గురించి వివరించారు.

పద్మశ్రీ గ్రహీత వై. వెంకటేశ్వరరావు, రైతు నేస్తం



ఫౌండర్ డైరెక్టర్ శ్రీ జీ. కృష్ణ ప్రసాద్, జర్నలిస్ట్ శ్రీ పంతంగి రాంబాబు పాల్గొని తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఈ ముందస్తు కార్యక్రమం విత్తనోత్సవానికి పౌర భాగస్వామ్యాన్ని, రైతుల మద్దతును ఏర్పరచడంలో కీలకంగా నిలిచింది.

ప్రారంభోత్సవం

ఫిబ్రవరి 6 వ తేదీన విత్తన పండుగ ప్రారంభోత్సవానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ, రైతు సంక్షేమ కమిషన్ చైర్మన్ శ్రీ కోదండరెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైనారు. నాబార్డ్

నీకే కాదు నీ శత్రువుకూ స్వేచ్ఛ అవసరమే ; లేకుంటే నీ స్వేచ్ఛకు ప్రమాదం పొంచి వున్నట్టే

తెలంగాణ ప్రాంతీయ కార్యాలయం సి జి ఎం శ్రీ ఉదయ్ భాస్కర్ కూడా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా, వివిధ స్వచ్ఛంద సంస్థలు, విత్తన బ్యాంకులు 72 దేశీ విత్తనాల స్టాక్లను ఏర్పాటు చేశాయి. రైతులు, శాస్త్రవేత్తలు, విధాన నిర్ణేతలు, విద్యార్థులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విత్తనం రైతు చేతుల నుంచి మార్కెట్ చేతుల్లోకి వెళ్లి పోయిందని, మళ్లీ రైతు అధీనంలోకి రావాలనే అవసరాన్ని పలువురు వక్తలు ప్రస్తావించారు. దేశీయ, సంప్రదాయ విత్తనాలను సంరక్షించి, వాటి నిర్వహణను ప్రత్యక్షంగా రైతుల చేతికి తేవలసిన అవసరాన్ని వారు నొక్కి చెప్పారు.

మాజీ ఎంపీ శ్రీ గంగుల ప్రతాపరెడ్డి రాయలసీమ ప్రాంతంలో కూడా ఇలాంటి విత్తన పండుగ నిర్వహించాలని ప్రతిపాదించారు. రాయలసీమలో దేశీయ విత్తన ఉద్యమానికి మంచి స్పందన ఉంటుందని, అక్కడి రైతులకు ఇది ఎంతో ఉపయోగకరమని సూచించారు.



ఉత్సవం ముగింపు రోజున దేశీ విత్తనాల పరిరక్షణ, విత్తన స్వరాజ్యం, సుస్థిర వ్యవసాయం వంటి అంశాలను వక్తలు, ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. సంప్రదాయంగా వస్తున్న వ్యవసాయాన్ని కాపాడు కోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని శాసన మండలి చైర్మన్ శ్రీ గుత్తా సుఖేందర్ రెడ్డి అన్నారు.

ఏపిమాస్ సి ఇ ఓ శ్రీ సి.ఎస్.

రెడ్డి ఎఫ్ పి ఓ ల ఆధ్వర్యంలో విత్తన బ్యాంకులను బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు.

తెలంగాణ విత్తన ప్రకటన

ఈ ఉత్సవంలో తెలంగాణ విత్తన ప్రకటన-2026ను ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. ఇందులో విత్తనాలను వస్తువులుగా కాకుండా సమూహ జీవ-సాంస్కృతిక వారసత్వంగా భావించి, రైతుల హక్కులను గౌరవించాలని, జీవ వైవిధ్యాన్ని సంరక్షించాలని, జి ఎం విత్తనాలపై నిషేధాన్ని సమర్థించాలన్న ప్రతిపాదనల వంటి కీలక అంశాలు ఉన్నాయి.

శిక్షణతో అనుసంధానం

పండుగలో భాగంగా 'సెంటర్ పర్ సస్టైనబుల్ అగ్రికల్చర్' (సి ఎస్ ఏ) ఆధ్వర్యంలో మూడు రోజుల విత్తన సంరక్షణ శిక్షణ కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించారు.

ఈ శిక్షణలో ఏపిమాస్ ఆర్ డబ్ల్యు ఐ ప్రాజెక్ట్ తరపున శ్రీ చలపతి, శ్రీ సురేంద్ర పాల్గొన్నారు. సురేంద్ర గారు 50 రకాల దేశీయ కూరగాయ విత్తనాలను సేకరించి, వాటిని తన పొలంలో పెంచి, విస్తరించడం ద్వారా వచ్చే సంవత్సరపు ప్రాజెక్ట్ అవసరాలను తీర్చేలా ప్రణాళిక రూపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అన్ని రాష్ట్రాలలో, ప్రాంతాలలో ఇలాంటి విత్తన పండుగలు నిర్వహిస్తే, దేశీయ విత్తన ఉద్యమం మరింత విస్తరించగలదు.

“విత్తన సంరక్షణం ... మనిషి భవిష్యత్తు భద్రం.”

651 రకాల దేశీ వరి విత్తనాల సంరక్షణ !

ఒడిశాకు చెందిన పద్మశ్రీ గ్రహీత సబర్మతి గారు రైతులతో చర్చ నిర్వహించి, దేశీయ విత్తనాల సంరక్షణలో సామూహిక బాధ్యతను వివరించారు. దేశీయ విత్తనాల సంరక్షణలో తమ అనుభవాలను పంచుకున్నారు. ఆమె మార్గదర్శకత్వంలో 651 రకాల వరి విత్తనాల సంరక్షణ, 1000కిపైగా వృక్షజాతుల పునరుద్ధరణ ద్వారా పాడుబడ్డ భూములను జీవవైవిధ్యం కేంద్రంగా మార్చిన స్ఫూర్తికర ప్రయాణం ఎంతో ఆకర్షణగా నిలిచింది.

“ప్రతి రైతు ఒక దేశీ విత్తనాన్ని బాధ్యతగా సంరక్షిస్తే, జీవవైవిధ్యాన్ని అద్భుతంగా కాపాడవచ్చు” అన్న ఆమె సందేశం సభలో ప్రతిధ్వనించింది .

ఎంత మంచిదైనా కేవలం సంకల్పం సరిపోదు, దానిని ఆచరణలో పెట్టాలి

తలసేమియా చిన్నారి స్రవంతికి 'మేఘా' అండ!

- షేక్ సైదాబీ

చిత్తూరు జిల్లా, రామకుప్పం మండలం, బందర్లపల్లి పంచాయతీ పరిధిలోని గడ్డూరు గ్రామానికి చెందిన స్రవంతి అనే పది సంవత్సరాల చిన్నారి, ప్రస్తుతం 'తలసేమియా' అనే తీవ్రమైన రక్త సంబంధిత వ్యాధితో పోరాడుతోంది. ఆమె ప్రస్తుతం ఐదవ తరగతి చదువుతూ, చదువులో తరగతిలో ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తోంది.

స్రవంతి కుటుంబంలో అవ్వ సుబ్బమ్మ, తాత సుబ్బయ్య, తండ్రి అమర్నాథ్ (45 సంవత్సరాలు), తల్లి సుధ (36 సంవత్సరాలు), చెల్లెలు తేజశ్రీ(7 సంవత్సరాలు), తమ్ముడు జీవన్ (2 సంవత్సరాలు), స్రవంతి(10సంవత్సరాలు)తో కలిసి మొత్తం ఏడుగురు సభ్యులు. పది సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించిన రెండుగదుల ఇల్లు వీరి నివాసం. కుటుంబానికి ఒక ఎకరం మెట్ట భూమి ఉంది, అందులో రాగులు, శనగలు పండిస్తారు. తండ్రి

అమర్నాథ్ సిమెంట్ పనులకువెళ్తూ రోజుకు రూ.500 సంపాదిస్తారు. అయితే నెలలో కేవలం 10-15 రోజులు మాత్రమే పని దొరుకుతుంది. తల్లి గృహిణిగా ఇంటి బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. కుటుంబ ఆదాయం పరిమితం గా ఉండటంతో ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి.

వ్యాధి గుర్తింపు

స్రవంతికి ఎనిమిదో నెల వయస్సులో తీవ్ర జ్వరం వచ్చింది. జ్వరం కారణంగా కళ్ళు తెల్లబడటంతో సమీప ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లగా, అక్కడినుంచి తిరుపతికి పంపించారు. అక్కడ పరీక్షల అనంతరం ఆమెకు తలసేమియా ఉందని వైద్యులు నిర్ధారించారు. రక్తం చాలా తక్కువగా వున్నదని, ప్రతి నెలా రక్త మార్పిడి చేయాల్సి ఉంటుందని తెలిపారు.

అప్పటినుండి ఇప్పటివరకు ప్రతి నెలా రక్తం ఎక్కిస్తూ చికిత్స కొనసాగిస్తున్నారు. ఆరోగ్యశ్రీ కార్డు ద్వారా ప్రస్తుతం ఉచితంగా చికిత్స అందుతోంది. లేకపోతే, ఒక్కసారి రక్త మార్పిడికి రోజుకు సుమారు రూ.4000 ఖర్చు చేయాల్సి వచ్చేది. ఇలావుండగా, వైద్యులు మరో మూడు నెలల్లో స్రవంతికి శస్త్రచికిత్స చేయాలని సూచించారు.

మేఘా నుంచి పది లక్షలు

స్రవంతికి గత రెండు సంవత్సరాలుగా నెలకు 10,000 (పదివేల) రూపాయల పెన్షన్ అందుతోంది. అదనంగా,



జన నాయకుడి పోర్టల్ ద్వారా సహాయంకోసం దరఖాస్తు చేయగా, 'మేఘా ఇంజనీరింగ్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ (ఎం ఇ ఐ ఎల్) వారు స్రవంతి వైద్యఖర్చుల నిమిత్తం 10,00,000 (పది లక్షల రూపాయల) ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఈ సహాయం కుటుంబానికి ఎంతో ఊరట కలిగించింది. ఆమెకు చేయవలసిన శస్త్రచికిత్సకు ఆధారం దొరికింది.

ప్రేరణాత్మకం

అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్నప్పటికీ స్రవంతి చదువులో ఎంతో ఆసక్తి చూపుతూ తరగతిలో మొదటి స్థానంలో నిలుస్తోంది. కష్టాల మధ్య కూడా తన భవిష్యత్తుపై ఆశతో ముందుకు సాగుతోంది. ఆమె ధైర్యం, పట్టుదల, కుటుంబం చూపిస్తున్న ప్రేమ, సహకారం ఎంతో ప్రేరణాత్మకం. ■

నీ భవిష్యత్తుకు రూపుదిద్దేది నీ నిర్ణయాలే సమా !

దీశాలి, అజీవ మహిళా ఎఫ్ పి సిలకు మూడురోజుల శిక్షణ

- జి. శ్రీనివాస్

గ్రామీణ మహిళలు వ్యవసాయ రంగంలో ప్రధాన శక్తిగా నిలుస్తున్నప్పటికీ, నిర్ణయాధికార స్థాయిలో వారి భాగస్వామ్యం చాలాకాలం పరిమితంగానే ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు మహిళల యజమాన్యంలో, మహిళల నాయకత్వంలో రూపుదిద్దుకుంటున్న మహిళా రైతు ఉత్పత్తిదారుల సంస్థలు (ఉమెన్ ఎఫ్ పి ఓలు, ఎఫ్ పి సి లు) గ్రామీణ సమాజంలో స్ఫూర్తిదాయకమైన మార్పుకు దోహదం చేస్తున్నాయి.

ఈ నేపథ్యంలో మహిళల ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న రెండు ప్రముఖ సంస్థలు - దీశాలి మహిళా ఎఫ్ పి సి, అజీవా ఎఫ్ పి సి ల పాలకవర్గ సభ్యులకు, సిబ్బందికి మూడు రోజుల పాటు శిక్షణ కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా నిర్వహించబడ్డాయి. దీశాలి మహిళా ఎఫ్ పి సి లో ఈ శిక్షణ 06 నుండి 08 ఫిబ్రవరి 2026 వరకు సోలిపేట గ్రామం, బొమ్మలరామారం మండలంలోని కార్యాలయంలో జరిగింది. అజీవా మహిళా ఎఫ్ పి సి లో 18 నుండి 20 ఫిబ్రవరి 2026 వరకు భువనగిరిలోని కార్యాలయంలో నిర్వహించబడింది.

మొదటిరోజున పాలనలో స్పష్టత, నాయకత్వంపట్ల నమ్మకం, సభ్యులే యజమానులు, సుపరిపాలన, చట్టపరమైన అవగాహన అనే అంశాలపైన, రెండవరోజున వ్యాపారాభివృద్ధి, ఆర్థిక స్వావలంబన, విస్తరణ వ్యూహాలు, - మార్కెటింగ్ భావనలు, సమూహ మార్కెటింగ్, ప్రాసెసింగ్ - విలువ జోడింపు అనే అంశాలపైన శిక్షణ సాగింది.

ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఏపిమాస్ సాంకేతిక మార్గ దర్శకత్వంలో, నాబార్డు ఆర్థిక సహకారంతో జరిగాయి.

మొత్తం మూడు రోజుల శిక్షణలో రెండు రోజులు ఏపిమాస్ రిసోర్స్ పర్సన్లు శ్రీ పి. గంగాధర్, శ్రీ జి శ్రీనివాస్ శిక్షణను నిర్వహించగా, మూడవ రోజున ఆయా సంస్థలే స్వయంగా సమీక్షా శిక్షణ నిర్వహించాయి. ప్రతి సంస్థ నుండి 15మంది చొప్పున మహిళా బోర్డ్ సభ్యులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మొదటి రోజు

శిక్షణ ప్రారంభంలో పాల్గొనేవారి పరిచయం, అంచనాల సేకరణ జరిగింది. చర్చలు కొనసాగుతున్న కొద్దీ ధైర్యంగా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరిచారు. ఎఫ్ పి సి



లో సభ్యులే యజమానులు. సభ్యుల అవసరాలకు, సంస్థ స్థిరత్వానికి మధ్య సమతుల్యత అవసరమని వివరించారు. చిన్న గ్రూప్ చర్చల ద్వారా సంస్థ బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు విశ్లేషించబడ్డాయి.

రైతు ఉత్పత్తిదారుల కంపెనీ పాలకవర్గ సభ్యుల, సిబ్బంది విధులు-బాధ్యతలు స్పష్టంగా వివరించారు. సమావేశాల నిర్వహణ, నిర్ణయ ప్రక్రియ, ఆర్థిక పర్యవేక్షణ ఈ అంశాలను సులభమైన ఉదాహరణలతో వివరించడం జరిగింది. జిఎస్ టీ, రికార్డు నిర్వహణ, వార్షిక నివేదికలు వంటి అంశాలపై స్పష్టత కల్పించారు. చాలా మంది మహిళా సభ్యులు “ఇప్పటివరకు క్లిష్టంగా అనిపించిన విషయాలు ఇప్పుడు సులభంగా అర్థమయ్యాయి” అని అభిప్రాయపడ్డారు.

రెండవ రోజు:

సభ్యత్వం పెంపు, ప్రభుత్వ పథకాల వినియోగం, కీలక సంబంధాల పెంపు వంటి అంశాలపై చర్చించారు. మార్కెట్ అంచనా, డిమాండ్ విశ్లేషణ, ఉత్పత్తి ఎంపిక వంటి

అంశాలను ఇంటరాక్టివ్ పద్ధతిలో వివరించారు. వరి, చిరుధాన్యాలు, కూరగాయల సమీకరణ ద్వారా పెద్ద మొత్తంలో విక్రయం చేసి మంచి ధర పొందే మార్గాలను వివరించారు. బ్రాండింగ్, ప్యాకేజింగ్, ప్రాసెసింగ్ ద్వారా మహిళలే ఉత్పత్తులను మార్కెట్ కు తీసుకెళ్లే అవకాశాలను వివరించారు. విలువ జోడింపు ద్వారా అధిక లాభాలు సాధ్యమని ఉదాహరణలతో వివరించారు.

మూడవ రోజు

మూడవ రోజున ఆయా మహిళా ఎఫ్ పి సి స్వయంగా నిర్వహించిన శిక్షణలో గత రెండు రోజుల పాఠాల సమీక్ష, సంస్థల బలహీనతలపై చర్చ, వచ్చే ఆరు నెలల కార్యాచరణ ప్రణాళిక రూపకల్పన, బాధ్యతల విభజనపై చర్చ జరిగింది. ఈ మొత్తం ప్రక్రియ మహిళలలో నాయకత్వ లక్షణాలను మరింత బలోపేతం చేసింది.

ప్రోత్సాహక సంస్థల ప్రాతినిధ్యం

దీశాలి మహిళా ఎఫ్ పి సి ప్రోత్సాహక సంస్థ 'గ్రామీణ మహిళా మండలి' వ్యవస్థాపకురాలు శ్రీమతి విజయలక్ష్మి ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మహిళా సభ్యులను ఉత్తేజపరిచారు. అజీవా మహిళా ఎఫ్ పి సి ప్రోత్సాహక 'పీస్' సంస్థ వ్యవస్థాపకులు శ్రీ నిమ్మయ్య కూడా శిక్షణలో పాల్గొని సంస్థల భవిష్యత్ దిశపై సూచనలు అందించారు. వారి హాజరు మహిళా సభ్యులలో నమ్మకాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా, "మహిళలు సంస్థలను విజయవంతంగా నడపగలరు" అనే విశ్వాసాన్ని బలపరిచింది.

స్పష్టమైన మార్పు

ఈ శిక్షణల అనంతరం మహిళా సభ్యుల్లో స్పష్టమైన మార్పు కనిపించింది: సమావేశాలలో ధైర్యంగా మాట్లాడటం, ఒక స్పష్టమైన ప్రణాళిక తయారు చేయటం, ఆర్థిక అంశాలపై ప్రశ్నలు అడగడం, మార్కెటింగ్ నిర్ణయాలలో చురుకైన పాత్ర, సంస్థ పట్ల బాధ్యతాభావం వారి మాటలలో స్పష్టంగా కనిపించింది.

కృతజ్ఞతాభివందనం :

శిక్షణ ముగింపు సందర్భంగా మహిళా బోర్డ్ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ... "సులభంగా అర్థమయ్యే విధంగా, స్పష్టమైన

కార్యాచరణ ప్రణాళికతో శిక్షణ ఇచ్చిన ఏపిమాస్ రిసోర్స్ పర్సనల్ కు మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు." ఈ శిక్షణలకు ఆర్థిక సహకారం అందించిన నాబార్డు వారికి, మార్గ దర్శకత్వం అందించిన ఏపిమాస్ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ప్రోత్సాహక సంస్థలైన గ్రామీణ మహిళా మండలి వ్యవస్థాపకులు శ్రీమతి విజయలక్ష్మి గారు, అజీవా మహిళా ఎఫ్ పి సి ప్రోత్సాహక సంస్థ పీస్ సంస్థ వ్యవస్థాపకులు శ్రీ నిమ్మయ్య గారు కూడా బోర్డు సభ్యుల చురుకుదనాన్ని



అభినందించారు. మరియు ఇంత చక్కని శిక్షణ ఇచ్చిన ఏపిమాస్ బృందానికి, ఆర్థిక సహకారం అందిస్తున్న నాబార్డు వారికి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

మహిళా యాజమాన్య సంస్థలతోనే గ్రామాభివృద్ధి

ఇది కేవలం శిక్షణ కాదు, మహిళల ఆలోచనా విధానంలో మార్పుకు నాంది. మహిళలు నిర్ణయాధికారంలో భాగస్వాములైతే కుటుంబం బలపడుతుంది. మహిళలు సంస్థలను నడిపితే గ్రామం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

సోలిపేటలోని దీశాలి మహిళా ఎఫ్ పి సి, భువనగిరి అజీవా మహిళా ఎఫ్ పి సి లో నిర్వహించిన ఈ మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం మహిళల నాయకత్వానికి, ఆర్థిక స్వావలంబనకు, గ్రామీణాభివృద్ధికి ఒక స్ఫూర్తిదాయకమైన అధ్యాయంగా నిలిచింది. మహిళలలో వచ్చిన ఈ మార్పు మరింత విస్తరించాలని ఆశిద్దాం.

ఇతర ప్రాణులను ప్రేమించలేనంతకాలం నీ గుండెలోని ఒక అర బండబాలినట్టే

'బంగారు కుటుంబాల' కార్యక్రమాలపై శ్రీ సి ఎస్ సమీక్ష

- ఎన్. వినాయక రెడ్డి

రామకుప్పం, కుప్పం మండలాలలో ఏపిమాన్ ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న పి4 (పబ్లిక్, ప్రైవేట్, పీపుల్స్ పార్టీసిపేషన్) కార్యక్రమాలను సి ఇ ఓ శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి ఫిబ్రవరి 17, 18 తేదీలలో రెండురోజులపాటు సందర్శించి, ఈ కార్యక్రమాలు మరింత చక్కగా జరగడానికి తగిన సూచనలు, సలహాలు యిచ్చారు.

బంగారు కుటుంబాల మార్గదర్శి సంస్థ అయిన 'మేఘా ఇంజనీరింగ్, ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ కంపెనీ', రామకుప్పం మండలంలో 2025 అక్టోబరు నుండి పి4 ప్రాజెక్టు ద్వారా వివిధ రకాల కార్యక్రమాలను ఏపి మాన్ తోడ్పాటుతో అమలు చేస్తున్నది.

వ్రభుత్వం గుర్తించిన 1507 బంగారు కుటుంబాలను నేరుగా కలుసుకుని, ఆ కుటుంబాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలను తయారు

చేయడం కోసం 100 కుటుంబాలకు ఒకరు వంతున 'బంగారు మిత్ర'లను నియమించింది. వీరు వారికి కేటాయించిన బంగారు కుటుంబాల ఎంటైటిల్మెంట్స్, ఆర్థిక, ఆర్థికేతర అవసరాలను గుర్తించి, ఆ అవసరాలను తీర్చడం కోసం మార్గదర్శి సంస్థతో, సంబంధిత ప్రభుత్వ ప్రభుత్వేతర సంస్థలతో కలసి పని చేసి బంగారు కుటుంబాలను పేదరికం నుండి బయటకు తీసుకురావడానికి సర్వవిధాల కృషి చేయవలసి వుంటుంది.

ఇందులో భాగంగా 'మేఘా ఇంజనీరింగ్ సంస్థ

యిప్పటివరకు 149 బంగారు కుటుంబాలకు ఆవులు, గొర్రెలు, చిరు వ్యాపారాలు మొదలగు వాటికి ఆర్థిక సహాయం అందించి, ఆ కుటుంబాల జీవనోపాధులను మెరుగు పరచడానికి కృషి చేస్తున్నది. జీవనోపాధుల సహాయం పొందిన 9 కుటుంబాలను శ్రీ సిఎస్ రెడ్డి సందర్శించి వారికి తగిన సలహాలు యిచ్చారు.

మండలములోని నిరుద్యోగ యువతను గుర్తించి వారికి అవసరమైన నైపుణ్యాల పైన శిక్షణ ఇచ్చి ఉద్యోగ అవకాశాలను కల్పించి పేదరికం నుండి పైకి తీసుకుని వచ్చే ప్రక్రియలో భాగంగా రామకుప్పంలో 29 మందికి ఎలక్ట్రీషియన్ కోర్సులో శిక్షణ ఇస్తున్న కేంద్రాన్ని ఆయన సందర్శించి, వారి అభివృద్ధికి కావలసిన సలహా సూచనలు ఇవ్వడం జరిగినది.

శిక్షణా కేంద్రము లో బాగా నచ్చిన

అంశాలను గురించి, మెరుగు పరచుకోవాల్సిన అంశాలను గురించి అభ్యర్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.

మూడవ దఫా ఆర్థిక సహాయం పొందుతున్న 53 బంగారు కుటుంబాలను శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి కలుసుకుని, వారి అభివృద్ధి ప్రణాళికలను చర్చించారు. 'మీరు పేదరికం నుండి బయటపడడం అనేది, మీ చేతుల్లోనే ఉన్నది, చేసిన సహాయాన్ని సక్రమంగా వినియోగించుకుని అభివృద్ధి చెందాలి, ప్రభుత్వం మీకోసం అమలుచేస్తున్న పథకాలను మీరు, బంగారు మిత్రల సహాయంతో అందిపుచ్చుకొని పేదరికము



చుట్టూ చూడగలిగినవారు కలలు కంటారు, తమ గుండె లోతులు చూడగలిగినవారు మేల్కొంటారు

నుండి విముక్తి పొంది, మీరు మార్గదర్శకులుగా ఇంకొంత మందికి సహాయం చేసే దిశగా ఎదగాలి' అని బంగారు కుటుంబాలకు ప్రేరణ కలిగించారు.

ఈ సందర్భంలో భాగంగా రెడ్డి గారు వివిధ సంస్థలను కలసి, వారు బంగారు కుటుంబాల సమగ్ర అభివృద్ధికి ఎలా సహకరించవచ్చునో చర్చించడం జరిగినది.



ఆదిత్య బిర్లా కంపెనీ వారు కుప్పంలో నిర్వహిస్తున్న నైపుణ్యాల శిక్షణ కేంద్రాన్ని సందర్శించి, ఏపిమాస్, ఆదిత్య బిర్లా కంపెనీ సంయుక్తంగా కొన్ని శిక్షణలు చేయాలని ప్రతిపాదించారు..

ఫ్రాంటియర్ మార్కెట్ వారు తోడ్పాటు అందిస్తున్న ఒక షాప్ ను, వారి సరుకుల గోడౌన్ ను సందర్శించి, వారికి సరుకులు ఎలా సరఫరా అవుతాయో తెలుసుకున్నారు. ఫ్రాంటియర్ మార్కెట్ వారు మార్గదర్శులతో కలసి ఎలా బంగారు కుటుంబాలకు సహాయం చేయవచ్చో చర్చించారు.

జనవరి 31వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి శ్రీ చంద్రబాబు నాయుడు యిక్కడ నిర్వహించిన సభలో, బంగారు కుటుంబాలు పేదరికం నుండి బయటపడాలంటే ఆరోగ్యము, విద్య, నైపుణ్యాల పెంపుదల పైన కూడా మార్గదర్శులు పని చేయాలని సలహా యివ్వడం జరిగింది.

ఆ సూచన మేరకు టాటా సంజీవని వారితో కలసి రామకుప్పం, కుప్పంలో మండలాలలో పని చేయడానికి ఏపిమాస్ సంస్థలను శ్రీ సి ఎస్ రెడ్డి తెలుపగా, వారు వెంటనే అంగీకరించి, పంచాయితీలలో జరిగే గ్రామ సభలకు

బంగారు మిత్రులు కూడా హాజరై సర్వేలో సహకరించాలని కోరారు. ఇందుకు రెడ్డిగారు అంగీకరించారు.

అదాని ఫౌండేషన్ మార్గదర్శిగా కుప్పం గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలలో 1900 బంగారు కుటుంబాలతో కలసి పని చేయడానికి ఏపిమాస్ తో అవగాహన ఒప్పందం కుదిరింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని చక్కగా అమలు జరగడానికి

ప్రభుత్వపరంగా అవసరమైన తోడ్పాటు కోసం, కుప్పం మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ గారిని కలవడం జరిగినది.

వారు తమ సహాయం తప్పక ఉంటుందని బంగారు కుటుంబాల వెరిఫికేషన్, బంగారు మిత్రల ఎన్నిక మొదలైన వాటిలో సహకరిస్తామని చెప్పారు.



బంగారు కుటుంబాలు పైకి రావాలంటే వారికి ఆర్థిక సహాయం కంటే ముందు వారి ఆలోచనలలో మార్పు తీసుకుని రావాలని సలహా ఇచ్చారు.

ఈ రెండు రోజుల పర్యటనలో పి 4 పథకం మరింత బాగా జరగడానికి రెడ్డి గారు సిబ్బందికి అనేక సలహాలు, సూచనలు యిచ్చారు.

పరుషమైన మాటలే కాదు, పెదవి విప్పని మౌనం కూడా మనసును ముక్కలు చేయవచ్చు

పిల్లలకు అన్నప్రాశన ... తల్లిదండ్రులకు అవగాహన!

- ఎరుపు తేజశ్విని

తల్లి గర్భంలో పిండంగా ఉన్నప్పటి నుంచి, పుట్టి రెండు సంవత్సరాలు పూర్తయ్యేవరకు ఉన్న వెయ్యి (1,000) రోజులు పిల్లల ఆరోగ్యం, మెదడు అభివృద్ధి, శరీర పోషణ పరంగా అత్యంత కీలకమైన కాలంగా భావించబడుతుంది. ఈ సమయంలో గర్భిణులకు సరైన ఆహారం, బిడ్డ పుట్టిన వెంటనే మొదటి గంటలోపు తల్లి పాలు పట్టించడం, ఆరు నెలల వరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే ఇవ్వడం, ఆరు నెలలు పూర్తైన తర్వాత అనుబంధ ఆహారం ప్రారంభించడం లాంటివి ముఖ్యమైన అంశాలు. ఈ నేపథ్యంలో అనుబంధ ఆహారం ప్రాముఖ్యతపై తల్లిదండ్రులకు అవగాహన

కల్పించేందుకు ఏపీమాస్ పట్టణ పోషణ పథకం బృందం శ్రీరామ్ నగర్ కమ్యూనిటీ హాల్లో ఫిబ్రవరి 26వ తేదీన సామూహిక అన్నప్రాశన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఆరు నెలలు పూర్తి చేసుకున్న 13 మంది చిన్నారులకు ఈ 'సామూహిక అన్నప్రాశన'ను ఘనంగా నిర్వహించారు. పిల్లల తల్లులే కాకుండా తండ్రులు, ఇతర కుటుంబసభ్యులు కూడా ఈ వేడుకలో పాల్గొన్నారు. అన్నప్రాశనకు శిశు సంక్షేమ శాఖ నుండి ప్రాజెక్టు అధికారిణి శ్రీమతి రేణుక, అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమానికి ముందుగా ఏపీమాస్ పట్టణ పోషణ పథకంలో పని చేసే ఆరోగ్య కార్యకర్తలు అన్నప్రాశనకు అర్హులైన పిల్లలను గుర్తించారు. తల్లిదండ్రుల్లో ఆసక్తిని పెంచేందుకు ఒకరోజు ముందుగానే ఆహ్వాన పత్రికలు అందజేసి, కార్యక్రమానికి ఆహ్వానించారు. అన్నప్రాశన ప్రారంభించే ముందు, తల్లులు తమను తాము పరిచయం చేసుకుని, తమ బిడ్డ గురించి మాట్లాడారు. తరువాత వారికి అనుబంధ ఆహారం ఎప్పుడు ప్రారంభించాలి, పిల్లలకు ఆహారం ఎలాంటి పోషక విలువలు కలిగిన, ఎటువంటి ఆహారం, ఎంత

పరిమాణంలో, ఎంత తరుచుగా పెట్టాలో, వయస్సుకు తగిన విధంగా ఆహారంలో మార్పు లాంటి అంశాలను పట్టణ పోషణ పథకం ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీమతి భవాని వివరించారు. 150 మిల్లీ లీటర్ల సామర్థ్యం గల ఒక గిన్నె, స్పూన్ ను ఉపయోగించి కొన్ని ముఖ్య అంశాలను వివరించారు. ప్రతిసారి అదే గిన్నెలో ఆహారం అందించడం వల్ల పిల్లలు ఎంత పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకుంటున్నారో తల్లులు సులభంగా అంచనా వేయగలరని తెలిపారు. అనుబంధ ఆహారం గురించి మరింత స్పష్టత కల్పించేందుకు వివిధ ఆహార పదార్థాలను ప్రదర్శనలో పెట్టారు. ఈ ప్రదర్శనలో బొప్పాయి, కర్బుజా



పండ్ల ముక్కలు, గుజ్జు, ఉడకబెట్టి మెత్తగా చేసుకున్న బంగాళాదుంప, క్యారెట్, గుడ్డు, పెరుగు, నెయ్యి, బియ్యం, పప్పు, బాలామృతం వంటి పదార్థాలు పెట్టారు. అనుబంధ ఆహారం పెట్టే ముందు, తరువాత పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత, చేతులు కడుక్కోవడం, శుభ్రమైన పాత్ర ఉపయోగించడం వంటి జాగ్రత్తలపై కూడా అవగాహన కల్పించారు.

అనంతరం పిల్లలకోసం తయారుచేసిన పూల మాలలను పిల్లలకు అలంకరించి అన్నప్రాశన మొదలుపెట్టారు. అన్నప్రాశనలో పిల్లలకు తినిపించేందుకు బాలామృతాన్ని తయారుచేసి పెట్టుకొని, ప్రత్యేకమైన గిన్నెలో వేసి ప్రతి ఒక్కరికి యిచ్చారు. తల్లిదండ్రులు తమ చేతులతో పిల్లలకు మొదటి ముద్దపెట్టి, ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రాజెక్టు అధికారిణి, అంగన్వాడీ టీచర్లు, ఆశాలు కూడా పిల్లలకు బాలామృతం తినిపించి ఆశీర్వదించారు. ఈ సామూహిక అన్నప్రాశన ద్వారా అనుబంధ ఆహారం ప్రారంభించే సరైన సమయం, సరైన విధానం గురించి తల్లిదండ్రులకు స్పష్టమైన అవగాహన కలిగింది.

దురాగతాలు చేసే వారికంటే ఉలుకుపలుకు లేకుండా వుండేవారి వల్లనే మరింత చేటు

నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రతపై జిల్లాస్థాయి కార్యశాల

- రాజోజుల బ్రహ్మచారి, మెత్రీ ప్రవీణ్

తెలంగాణ రాష్ట్రం కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా ఆసిఫాబాద్ పట్టణంలోని యం పి డి ఓ కార్యాలయంలో 25.02.2026 నాడు ఏపిమాస్ (మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ) ఆధ్వర్యంలో, వాటర్.ఆర్గ్ సంస్థ మద్దతుతో నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత (వాష్)పై జిల్లాస్థాయి కార్యశాల నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ముందుగా, సెర్ప్ డిపిఎం ఎన్డి శ్రీ యాదగిరి తమ స్వాగతోపన్యాసంలో ఈ కార్యక్రమం ఉద్దేశం, ఏపిమాస్ తో సమన్వయంగా పని చేయవలసిన తీరు వివరించారు.

తర్వాత, ఏపిమాస్ అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్ శ్రీ రాజోజుల బ్రహ్మచారి మాట్లాడుతూ, నీరు పారిశుధ్యము మరియు పరిశుభ్రత (వాష్) జిల్లా స్థాయి కార్యశాల ఉద్దేశము, ఎజెండా, ఏపిమాస్ నిర్వహిస్తున్న కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. నీరు, పారిశుధ్యం, పరిశుభ్రత సంబంధిత వ్యాధుల కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 10 లక్షల కంటే ఎక్కువ మంది మరణిస్తున్నారని, ప్రతి రెండు నిమిషాలకు ఒక పిల్లవాడు నీటి సంబంధిత వ్యాధితో మరణిస్తున్నారని, తెలిపారు.

సురక్షితమైన నీరు, పారిశుద్ధ్యానికి ప్రధాన అవరోధాలలో ఆర్థిక వనరుల లోటు ముఖ్యమైనదని, అందువల్ల ఇంటి నీటి వసతులు, మరుగుదొడ్డి సమస్యల పరిష్కారం కోసం లబ్ధిదారులు సులభంగా తిరిగి చెల్లించగల 'వాష్' రుణాలను పొందేలా ఏపిమాస్ శ్రద్ధ వహిస్తున్నదని చెప్పారు. చేపట్టబోయే సామజిక నీటి శుద్ధి ప్లాంట్, ఇంటి పై కప్పు వర్షపు నీటి సేకరణ కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. మహిళా సంఘాలలోని సభ్యులు ఎవరైనా సామజిక నీటి శుద్ధి ప్లాంట్ను ఏర్పాటుచేస్తే, వారికి సబ్సిడీ రూపేణ రెండు లక్షల రూపాయల వరకు ఏపిమాస్ అందిస్తుందని చెప్పారు.

తర్వాత డి ఎం హెచ్ ఓ డా. వినోద్ కుమార్

మాట్లాడుతూ, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో పరిశుభ్రత ఎంత కీలకమో విశదీకరించారు. ముఖ్యంగా నీటి ద్వారా వ్యాపించే డయేరియా, టైఫాయిడ్, కలరా వంటి అంటువ్యాధులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇంకా సవాలుగానే ఉన్నాయని అన్నారు. శుభ్రమైన తాగునీరు వినియోగం, నీటిని మరిగించి త్రాగడం, నీటి నిల్వలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వంటి నివారణ చర్యలను ఆయన వివరించారు.

బహిరంగ మల విసర్జన, చెత్త నిర్వహణ లోపం, నిల్వ నీరు వంటి అంశాలు వ్యాధులకు కారణమవుతాయని



చెప్పారు. ప్రతి కుటుంబం తమ ఇంటి పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచడం ద్వారా సమాజ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడ గలదని సూచించారు. "చేతులు సరిగ్గా కడగడం ఒక చిన్న అలవాటు అయినప్పటికీ, అది ప్రాణాలను రక్షించే శక్తి కలిగినది" అని పేర్కొంటూ హాండ్ వాషింగ్ యొక్క ఆరు దశలను వివరించారు. భోజనం ముందు, మరుగుదొడ్డి ఉ పయో గించిన తరువాత, పిల్లలకు ఆహారం పెట్టే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులు కడగాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

తర్వాత ఆసిఫాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ శ్రీ గజానంద్ మాట్లాడుతూ వాష్ కార్యక్రమం సమాజానికి అత్యవసరమని, ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు చేస్తున్న కృషితో పాటు ప్రజల ప్రవర్తనలో మార్పు రావడం అత్యంత అవసరమని

ప్రగతికి పునాది నమ్మకం కాదు, సందేహం

తెలిపారు. నీటి సరఫరా, మురుగునీటి నిర్వహణ, చెత్త సేకరణ వంటి రంగాల్లో కృషి చేస్తున్న అధికారులను అభినందిస్తూ, వారి కృషితోనే గ్రామాలు, పట్టణాలు పరిశుభ్రంగా వుండగలవని అన్నారు. ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు (ఎన్ జి ఓలు) ఎన్నో కార్యక్రమాలు అమలు చేస్తున్నప్పటికీ, ప్రజల్లో ప్రవర్తనా మార్పు రాకపోతే దీర్ఘకాలిక ఫలితాలు సాధ్యం కావని ఆయన స్పష్టం చేశారు. “సదుపాయాలు కల్పించడం మొదటి అడుగు మాత్రమే; వాటిని సక్రమంగా వినియోగించడం ప్రజల బాధ్యత” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రామ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో నీటి వనరుల అభివృద్ధి కోసం కమ్యూనిటీ బోర్ వెల్, కమ్యూనిటీ వాటర్ ప్లాంట్లకు ప్రోత్సాహకాలు (ఇన్సెంటివ్) ఇవ్వడానికి మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ సిద్ధంగా ఉందని ఆయన తెలిపారు. ఇది మహిళలపై ఆర్థికభారాన్ని, నీటి సేకరణ భారాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని అన్నారు.

జిల్లా సమాఖ్య అధ్యక్షురాలు శ్రీమతి ప్రమీల ...

వర్క్ షాప్ లో నేర్చుకున్న అంశాలను మండల స్థాయిలో అమలు చేయాలని సూచించారు. వర్క్ షాప్ లో చర్చించిన అంశాలు కేవలం సమావేశ మందిరానికే పరిమితం కాకుండా, గ్రామ, మండల స్థాయిల్లో కార్యరూపం దాల్చాలని ఆమె అభిలషించారు.

శ్రీ మోతిరామ్ - డిఎంసి, మెప్పా : గతంలో ఏపిమాస్ సహకారంతో సంఘాలను బలోపేతం చేసిన తన అనుభవాన్ని ప్రస్తావిస్తూ, సంస్థల మధ్య సమన్వయం వల్లే చక్కని ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయని పేర్కొన్నారు. వాష్ అంశాలు లోపిస్తే సమాజంలో కలిగే సమస్యలను ఆయన వివరించారు. తర్వాత వాష్ కార్యశాలలో హెచ్ డి ఏపిఎం శ్రీ సదానందన్ మాట్లాడుతూ, ఈ వర్క్ షాప్ ఎస్ హెచ్ జి కుటుంబాలకు అత్యంత అవసరమైన నీరు, పారిశుధ్యం మరియు పరిశుభ్రత అంశాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించిందని తెలిపారు. గ్రామ సంఘాల సమావేశాల్లో వాష్ అంశాన్ని ప్రత్యేక అజెండాగా చేర్చి, ప్రతి ఎస్ హెచ్ జి సభ్యురాలు తమ కుటుంబంలో, పరిసరాల్లో పరిశుభ్రతకు మార్గదర్శిగా నిలవాలని సూచించారు.

అనంతరం, జిల్లా గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (సెర్ప్) అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ శ్రీ రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, వాష్ అంశాన్ని సాధారణ కార్యక్రమంగా కాకుండా, ప్రాధాన్య అంశంగా తీసుకోవాల్సిన అవసరాన్ని స్పష్టం చేశారు. జిల్లా స్థాయిలో ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, మండల మరియు గ్రామ స్థాయి సిబ్బందికి స్పష్టమైన అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. ప్రతి గ్రామంలో ఎస్ హెచ్ జి సమావేశాలు, గ్రామ సంఘాల సమావేశాలలో నీటి సంరక్షణ, పారిశుధ్యం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత వంటి అంశాలను చర్చించాల్సిన అవసరాన్ని తెలిపారు. ఈ జిల్లా స్థాయి వాష్ వర్క్ షాప్ కు వివిధ శాఖల నుండి ఉన్నతాధికారులు హాజరై కార్యక్రమానికి నిండుదనం చేశారు.

డిపిఎం శ్రీమతి పి.నాగజ్యోతి, ఐసిడిఎస్ ప్రతినిధి శ్రీమతి పెంటుబాయి, జిల్లా సమాఖ్య కార్యదర్శి శ్రీమతి లైలా, వివిధ మండలాల ఏపిఎంలు, డిఎంసి లు పాల్గొన్న అధికారులు తమ తమ విభాగాల అనుభవాలను పంచుకుంటూ, వాష్ అంశాన్ని సమగ్రంగా అమలు చేయడం పై చర్చించారు. జిల్లా స్థాయి నుండి మండల స్థాయి వరకు ఉన్న ఈ సమగ్ర భాగస్వామ్యం కార్యక్రమానికి ప్రత్యేకతను తీసుకువచ్చింది. శాఖల మధ్య సమన్వయం బలోపేతం అయితేనే వాష్ లక్ష్యాలు గ్రామ స్థాయిలో సుస్థిర ఫలితాలు ఇస్తాయని పాల్గొన్న అధికారులు అభిప్రాయపడ్డారు.

చివరగా వాష్ జిల్లా సమన్వయకర్త శ్రీ మెత్రీ ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ, వాష్ జిల్లా స్థాయి కార్యశాల నిర్వహణను అనుమతించిన జిల్లా కలెక్టర్ గారికి, జిల్లా గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గారికి, అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ గారికి, జిల్లా మహిళా సమాఖ్య ప్రతినిధులకు, జిల్లా ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇంకా మెప్పా జిల్లా మిషన్ సమన్వయ కర్తకు, అసిస్టెంట్ ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్లకు, మెప్పా పట్టణ మిషన్ సమన్వయకర్తలకు, మహిళా అభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ ప్రతినిధులకు, జిల్లా సమాఖ్య సిబ్బందికి ధన్యవాదాలు తెలియజేయడంతో కార్యక్రమం ప్రభావోత్పాదకంగా, ముగిసింది. ■

దుర్ఘనియోగం తీరని ద్రోహం , నీవు వేటిని వ్యర్థం చేస్తున్నావో అది లేక కుమిలిపోతున్న వారెందరో !

సమాన హక్కులు, సమ న్యాయం, తోడ్పాటు చర్యలు



మహిళా దినోత్సవం మళ్ళీ వచ్చింది. మహిళా సంపూర్ణ సాధికారత దిశగా అంతర్జాతీయ స్థాయిలో నిరంతరాయంగా సాగుతున్న ప్రస్థానం, ప్రతి ఏటా మార్చి 8వ తేదీతో మరో కొత్తదనం సంతరించుకుని, మరో కొత్త మైలురాయిని చేరుకుని, నవ్యభావనలతో, ఉద్యమ స్ఫూర్తితో, చేరుకోవలసిన గమ్యానికి మరింత చేరువయ్యే మార్గాన్ని నిర్దేశించుకుని, మరింత దృఢమైన ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందడుగు వేస్తుంటుంది.

ప్రపంచ దేశాల సంఘటిత వేదిక అయిన 'ఐక్యరాజ్య సమితి' ప్రతి ఏటా మహిళా దినోత్సవానికి సరికొత్త మార్గ దర్శనం చేస్తూ, ఏడాది పొడవునా చేపట్టవలసిన కార్యక్రమ ప్రణాళికను ప్రకటించడం ఆనవాయితీ. ఆ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగిస్తూ, ఐక్యరాజ్య సమితి 2026 సంవత్సరానికి మహిళా దినోత్సవ మహాదాశయాన్ని ప్రకటించింది.

‘సమాన హక్కులు, సమన్యాయం, (అడ్డంకులను తొలగించడానికి తోడ్పాటు) చర్యలు’ (రైట్స్, జస్టిస్, యాక్షన్) అనే నినాదమే ఆ మహాత్తర సంకల్పం!

హక్కులు: తెలుసుకోవాలి, గుర్తించాలి, రక్షించాలి.

న్యాయం: వాస్తవంగా అందుబాటులో వుండాలి, వివక్ష లేకుండా, భయంలేకుండా వుండాలి.

చర్యలు తీసుకోవలసిన వారు : కుటుంబాలు, సమాజాలు, స్థానిక నాయకులు, సంస్థలు. సమాన అవకాశాలను కల్పించి, మహిళలను వెనుకకు లాగే అడ్డంకులను తొలగించాలి.

పొందడానికి యివ్వడం

ఐక్యరాజ్య సమితి బాటలోనే ‘ఇంటర్నేషనల్ విమెన్స్ డే (ఐ డబ్ల్యూ డి) అనే సంస్థ కూడా ప్రతి ఏటా మహిళా దినోత్సవ నినాదాన్ని ప్రకటిస్తుంటుంది. 2026 సంవత్సరానికి ఐ డబ్ల్యూ డి నినాదం ‘ఇవ్వడం ద్వారా మరింత ప్రయోజనం పొందడం’ (గివ్ టు గెయిన్) అనేది. ఇవ్వడం అంటే కొంత కోల్పోవడం కాదని, ఉదారంగా యిస్తే, సమాజం మొత్తం అనేక విధాలుగా, ఎన్నో రెట్లు ప్రయోజనం పొందడం అని ఐ డబ్ల్యూ డి భాష్యం చెప్పింది.

భవ్య భవిష్యత్తు

ఇక , ‘నేషనల్ విమెన్స్ హిస్టరీ అలయెన్స్’ అనే మరో సంస్థ ‘మార్పునకు నాయకత్వం వహిస్తూ ... మహిళలు

క్షమాపణ చెప్పడం అంటే తప్పు చేసినట్టు ఒప్పుకోవడం కాకపోవచ్చు , స్నేహ బంధాన్ని గౌరవించడం కావచ్చు

భవ్యమైన భవిష్యత్తును నిర్మిస్తూ ...) అనే నినాదాన్ని 2026 మహిళా దినోత్సవ సందేశంగా ప్రకటించింది.

మహిళా దినోత్సవం మొదలైన తీరు...

ప్రపంచ స్థాయిలో మహిళా ఉద్యమాలకు 110 సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్ర వున్నది. 1909 ఫిబ్రవరి 28 వ తేదీన ఉత్తర అమెరికాలో మహిళలకు ఓటు హక్కు కోసం పిడికిలి బిగించిన మహిళా ప్రతిఘటన కాలక్రమంలో అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి దారి తీసిన తొలి అడుగు. అయితే అది కేవలం ఉత్తర అమెరికాకే పరిమితమైంది. అనంతరం 1911 మార్చి 19న ఆస్ట్రీయా, డెన్మార్క్, జర్మనీ, స్విట్జర్లాండ్ దేశాలు ఉద్యోగినులు, శ్రామిక మహిళల సమ్మె, నిరసనలతో హొరెత్తిపోయాయి.

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

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

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

గడ్డె దిగిన చక్రవర్తి

ఇక ఇప్పటి అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవానికి తొలి

మెట్టుగా అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది 1917 మార్చి 8న రష్యాలోని సెయింట్ పీటర్స్ బర్గ్ లో ఆహారం, శాంతి కోసం రష్యాన్ మహిళలు జరిపిన మహా ప్రదర్శన! జెట్కిన్, కొలంతాయ్ లు ఇరువురూ ఈ ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నారు.

ఈ సమ్మె ఆ నగర మంతటా ఐదురోజులపాటు అల్లర్లకు, దాడులకు దారితీసింది. ఈ అల్లర్ల పర్యవసానంగా రష్యా చక్రవర్తి జార్ నికొలస్-2 పదవి నుంచి వైదొలగాడు.

ఈ విధంగా నాటి మహిళా మహోద్యమం ఒక చక్రవర్తిని పదవీచ్యుతుని చేసి, ఫిబ్రవరి విప్లవంగా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. (1917 వరకు రష్యా జూలియన్ క్యాలెండర్ ను అనుసరించేది. ఆ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆ ఉద్యమం జరిగింది ఫిబ్రవరి 24-28 తేదీలలో. అందుకే అది ఫిబ్రవరి విప్లవమని పేరు పొందింది.

1918 నుంచి రష్యాలో ప్రస్తుతం అనుసరిస్తున్న గ్రెగోరియన్ క్యాలెండర్ వాడుకలోకి వచ్చింది. గ్రెగోరియన్ క్యాలెండర్ ప్రకారం ఆ ఉద్యమ తేదీలు మార్చి 8-12 అవుతాయి.

ఆ తర్వాత లెనిన్ నాయకత్వంలో రష్యాలో ఏర్పడిన తొలి సోవియెట్ ప్రభుత్వంలో కొలంతాయ్ మంత్రి అయ్యారు. ఆమె పట్టుపట్టి 'మహిళల మహా పోరాటానికి గుర్తు' గా మార్చి 8వ తేదీని అధికార సెలవుదినంగా ప్రకటింపజేశారు.

ప్రపంచ మహిళా మహాసభలు !

- ⇒ మొదటి ప్రపంచ మహిళా మహాసభ: 1975 (మెక్సికో)
- ⇒ రెండవ ప్రపంచ మహిళా మహాసభ : 1980 (కోపెన్ హాగన్)
- ⇒ మూడవ ప్రపంచ మహిళా మహాసభ: 1985 (నైరోబి)
- ⇒ నాల్గవ ప్రపంచ మహిళా మహాసభ: 1995 (బీజింగ్) (నిజానికి కొన్ని అంతర్గత వైరుధ్యాల కారణంగా నాల్గవ ప్రపంచ మహిళా మహాసభ పూర్తిగా సాగలేదు. ఐదవ మహాసభ అసలు చోటు చేసుకోనేలేదు.

ఒకరిని అంచనావేయడం వల్ల వారెలాంటివారో తెలిసే కంటే నీవెలాంటివాడివో నీకు తెలుస్తుంది.

మహిళా దినోత్సవం ... ప్రతి ఏటా ఒక స్ఫూర్తి సుధ !

ఐక్యరాజ్య సమితి 1975వ సంవత్సరం నుంచి అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ 1996 నుంచి ఏడాదికొక కార్యచరణ ప్రణాళికను ప్రకటిస్తున్నది. లక్ష్యసాధన దిశగా ఏడాదికి ఒక నినాదాన్ని, కార్యచరణ పథాన్ని సమితి నిర్దేశిస్తున్నది. ఆ కార్యచరణ ప్రణాళికామాలికను చూద్దాం!

- 1996 : గతాన్ని గౌరవిస్తూ, భవిష్యత్తుకు ప్రణాళిక
- 1997 : మహిళలు... శాంతి చర్చలు
- 1998 : మహిళలు... మానవ హక్కులు
- 1999 : మహిళలపట్ల హింసకు తావులేని ప్రపంచం
- 2000 : శాంతికోసం మహిళలు ఏకంకావడం
- 2001 : మహిళలు శాంతి, ఘర్షణలపై మహిళల అజమాయిషీ
- 2002 : నేటి ఆప్టన్ మహిళ ... వాస్తవాలు, అవకాశాలు
- 2003 : లైంగిక సమానత్వం ... సహసాట్టి అభివృద్ధి లక్ష్యాలు
- 2004 : మహిళలు ... హెచ్ ఐ వి, ఎయిడ్స్
- 2005 : 2005 సంవత్సరం తర్వాత లైంగిక సమానత్వం, భద్రత కలిగిన భవిష్యత్తును రూపొందించడం
- 2006 : మహిళలు ... నిర్ణయాత్మక పాత్ర
- 2007 : మహిళలపై హింసకు పాల్పడే వారిని శిక్షించక పోవడాన్ని తుదముట్టించాలి
- 2008 : పెట్టుబడి వనరుగా మహిళలు, బాలికలు
- 2009 : స్త్రీ, పురుషులు కలసికట్టుగా మహిళలపైన, బాలికలపైన హింసను అరికట్టడం
- 2010 : సమాన హక్కులు, సమానావకాశాలు, అందరి ప్రగతి
- 2011 : విద్య, శిక్షణ, శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాలలో సమానమైన అవకాశాలు ; మహిళలకు గౌరవప్రదమైన ఉపాధి కల్పనకు మార్గనిర్దేశం
- 2012 : గ్రామీణ మహిళా సాధికారత ... పేదరికానికి, ఆకలికి తావులేకుండా చేయడం
- 2013 : వాగ్దానం వాగ్దానమే ... ఇది మహిళలపై హింసను తుదముట్టించే కార్యచరణకు సమయం

- 2014 : మహిళలకు సమానత్వం అందరికీ ప్రగతి
- 2015 : మహిళా సాధికారతే మానవాళి సాధికారత, సాధిద్దాం
- 2016 : 2030నాటికి భూగోళం చెరిసగం(50-50): లైంగిక సమానత్వ సాధనకోసం ఆ దిశగా మరింత కృషి
- 2017 : మారుతున్న పని ప్రపంచంలో మహిళ: 2030 నాటికి భూగోళం చెరిసగం (50-50)
- 2018 : ఇదే సమయం: గ్రామీణ, పట్టణ క్రియాశీల కార్యకర్తలు మహిళల జీవితాలలో మార్పు తెస్తున్నారు
- 2019 : 'సమానంగా ఆలోచించు, చురుకుగా నిర్మించు, మార్పు కోసం వినూత్న మార్గాన్ని అనుసరించు'.
- 2020 : మహిళలు హక్కులను సాధించే సమానత్వ తరం!
- 2021 : కోవిడ్ 19 ప్రపంచంలో సమాన భవిష్యత్తును సాధిస్తున్న మహిళా నాయకత్వం
- 2022 : రేపటి సుస్థిరాభివృద్ధికోసం నేడు స్త్రీ, పురుష సమానత్వం పాటిద్దాం
- 2023 : 'అందరికీ డిజిటల్ పరిజ్ఞానం: లైంగిక సమానత్వం కోసం నవీకరణలు, సాంకేతికత'
- 2024 : 'ఆమె మన సహభాగస్వామి! మహిళలకు సహకరిద్దాం, ప్రగతిని పరుగులు పెట్టిద్దాం !
- 2025 : హక్కులు, సమానత్వం , సాధికారత
- 2026 : సమాన హక్కులు, సమ న్యాయం, తోడ్పాటు చర్యలు

ముఖ్యమైన ఐదు మహిళా హక్కులు

- ⇒ హింస, బానిసత్వం, వివక్ష లేకుండా జీవించే హక్కు
- ⇒ విద్యను పొందే హక్కు
- ⇒ ఆస్తిని కలిగి వుండే హక్కు
- ⇒ రాజకీయ భాగస్వామ్య హక్కు
- ⇒ ఆరోగ్య సంరక్షణ, గౌరవంగా జీవనం సాగించడం, సమాన వేతనం పొందే హక్కు

భయంతో ఎక్కడికని పారిపోతావ్ ? ఆ భయం వున్నదే నీ గుండెలో !

భూమి, గోవు, జీవవైవిధ్యం : విజయరామ్ సహజ వ్యవసాయం

ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో ఐదు జిల్లాల రైతుల అవగాహన పర్వటన

- డాక్టర్ ఆర్ రమాదేవి

సహజ వ్యవసాయం, వాతావరణ అనుకూల వ్యవసాయ విధానాలను రైతులకు ప్రత్యక్షంగా చూపించేందుకు ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో 2026 జనవరి 18న కృష్ణా జిల్లా తారకటూరులోని శ్రీ విజయరామ్ 'సౌభాగ్య మోడల్ ఫార్మ్'కు ఒకరోజు అవగాహన పర్వటన నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో అనంతపురం, శ్రీ సత్యసాయి, కర్నూలు, అన్నమయ్య, చిత్తూరు జిల్లాల నుంచి 135 మంది రైతులు ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని, గోవు ఆధారిత సహజ వ్యవసాయ పద్ధతులను అధ్యయనం చేశారు.

ప్రకృతితో మమేకమైన ఆరంభం

రైతులు ఉదయం ఫార్మ్ సమీపంలోని చెరువులో స్నానం చేసి, ప్రకృతితో మమేకమయ్యారు. మహిళలకు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. ముందుగా ఉదయం 9 గంటలకు పరిచయ కార్యక్రమం, అనంతరం దేశీయ గోవుల ప్రాముఖ్యత చర్చించబడింది.

తరువాత అల్పాహార విరామం, అనంతరం ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలతో హోమం, దైవారాధన, ప్రకృతికి నైవేద్య నివేదన, శంఖ నాదంతో కార్యక్రమం ప్రారంభమైంది. ఇది రోజు మొత్తం శిక్షణకు ఒక ఆధ్యాత్మిక గాంధీర్యాన్ని చేకూర్చింది.

దేశీయ గోవుల ప్రాముఖ్యత

శ్రీ విజయరామ్ సహజ వ్యవసాయంలో దేశీయ గోవుల పాత్రను వివరించారు. వ్యవసాయంలో గోవుల ప్రాధాన్యానికి నిదర్శనంగా ఆయన వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని 'సౌభాగ్య గో సదస్' అని పిలుచుకొంటున్నారు. ఆసక్తి ఉన్న రైతులకు దేశీయ ఆవులను అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ప్రతి జిల్లాకు ప్రతినిధులను నియమించి, ఆసక్తి గల రైతుల వివరాలు సేకరించి పంపించాలని సూచించారు.

సౌభాగ్య మోడల్ - మూల సారం

'సౌభాగ్య ఫార్మ్' అనేది కేవలం వ్యవసాయం చేసే ఒక పొలం మాత్రమే కాదు. ఇది "గోవు ఆధారిత, తక్కువ బాహ్య పెట్టుబడి - అధిక పర్యావరణ సమర్థత, సమతుల్యత" అనే సూత్రంపై నడిచే సమగ్ర వ్యవసాయ వ్యవస్థ.

ఈ మోడల్లో ...

- ◆ గోవు కేంద్రంగా జీవామృతం, ఘన జీవామృతం తయారీ
- ◆ ఫార్మ్లో లభించే వనరుల పునర్వినియోగం



- ◆ మట్టిసారం, తేమ నిల్వ, జీవవైవిధ్యం పెంపు
- ◆ వాతావరణ మార్పుల ప్రభావాలకు తట్టుకునే సామర్థ్యం ఇవి అన్నీ ఒక సమగ్ర వ్యవస్థగా అమలవుతున్నాయి.

ఐదు దొంతర్ల వ్యవసాయం

సౌభాగ్య ఫార్మ్లో అమలు చేస్తున్న 5 దొంతర్ల వ్యవసాయ విధానం రైతులకు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలిచింది. భూమిని ఐదు స్థాయిల్లో వినియోగిస్తూ:

- ◆ ఎత్తైన పండ్ల చెట్లు

తలిదండ్రులు తమ పిల్లలకోసం ఏమేమో చేస్తారు, ఒక్కటి తప్ప ; అదే వాలిని వాలిగా ఎదగనివ్వడం

- ◆ మధ్యస్థాయి చెట్లు,
- ◆ పొదల పంటలు
- ◆ కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు
- ◆ నేలమట్టం పంటలు

ఈ విధానం వల్ల ...

- ◆ ఒకే భూమి నుండి అనేక ఆదాయ వనరులు
- ◆ నేలను కప్పడం వల్ల తేమ నిల్వ
- ◆ పురుగుల ఒత్తిడి సహజంగా తగ్గడం
- ◆ నీటి వినియోగం తగ్గడం

వంటి ప్రయోజనాలను రైతులు ప్రత్యక్షంగా గమనించారు.

సహజ వ్యవసాయమే జీవన విధానం

శిక్షణలో శ్రీ విజయరామ్ ముఖ్యంగా చెప్పిన అంశాలు:

- ◆ సహజ వ్యవసాయం కేవలం పద్ధతికాదు-జీవన విధానం
- ◆ రసాయనాలపై ఆధారపడకుండా గోవు, వ్యవసాయ క్షేత్ర ఆధారిత పదార్థాలతోసాగు
- ◆ ఆర్థిక వలయం (సర్క్యులర్ ఎకానమీ) - వ్యవసాయ క్షేత్రంలో ఉత్పత్తి అయ్యేది మళ్ళీ ఆ క్షేత్రానికే

వరి సాగుపై ...

సంప్రదాయ వరి రకాల విలువను వివరించినప్పటికీ, వరి సాగును కుటుంబ అవసరాలకే పరిమితం చేయాలని శ్రీ విజయరామ్ సూచించారు, ఎందుకంటే, వరి సాగులో

- ◆ అధిక నీటి వినియోగం
- ◆ భూగర్భ జలాల తగ్గడం
- ◆ లాభాలు పరిమితం

వ్యవసాయ ఆదాయాన్ని పెంచడానికి కీలక మార్గం వైవిధ్యమైన పంటల ఉత్పత్తి అని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ముఖ్యమంత్రికి విజ్ఞప్తి

సహజ వ్యవసాయ రైతులకు స్థిరమైన మార్కెట్ కల్పించే దిశగా ఒక ముఖ్యమైన ఆలోచన ముందుకు వచ్చింది. తిరుమల నైవేద్యం, అన్నదాన ప్రసాదం, ఇతర దేవాలయ ప్రసాదాలను సహజ వ్యవసాయంలో పండించిన సంప్రదాయ వరి రకాలతో తయారుచేయాలని, ఈ విధానాన్ని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విస్తరించాలని సూచిస్తూ ముఖ్యమంత్రికి లేఖ సిద్ధం చేశారు.

ఈ చర్య ద్వారా ...

- ◆ రైతులకు మార్కెట్ లభ్యత
- ◆ ప్రజల్లో అవగాహన పెరుగుదల
- ◆ గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం

అనే మూడు రకాల ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుంది.

ఆచరణలో సందేశం

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరికి వారు తమ పేరును నమోదుచేసుకునే సమయంలోనే ఒక స్ట్రీలు గ్లాస్ ఇవ్వబడింది. రోజు మొత్తం నీరు, మజ్జిగ అదే గ్లాస్ లో పెద్ద జగ్గు నుంచి యిస్తారు. ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, ప్లేట్లు ఎక్కడా ఉపయోగించలేదు. సహజ జీవన విధానం మాటల్లో కాదు, చేతల్లో చూపబడింది.

సంప్రదాయ ఆహారం - ఆరోగ్యం,

సంప్రదాయ వరి రకాలతో తయారు చేసిన ఆహారం వడ్డించారు. ఉదయం అల్పాహారంగా ఉప్పా, పొంగలి, చద్ది అన్నం, సుగంధ ద్రవ్యాలతో తయారు చేసిన కషాయం (టీకి బదులుగా) మధ్యాహ్నం వేడి భోజనం. సమావేశ సమయంలో మజ్జిగ అందించబడింది.

సాయంత్రం తిరుగు ప్రయాణంలో ప్రతివారికి పకోడీ, జిలేబీతో కూడిన అల్పాహారం విస్తరాకులో ప్యాక్ చేసి ప్రయాణ సమయంలో తినడానికి వీలుగా అందించారు. ఇది చిన్నప్పటి అమ్మమ్మ ఇంటి నుండి తిరుగు ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసింది. ఈ అవగాహన పర్యటనలో రైతులకు సౌభాగ్య మోడల్ ఒక ప్రత్యక్ష పాఠశాలగా, గోవు ఆధారిత సహజ వ్యవసాయం ఒక ఆచరణీయ మార్గమని చూపిన ప్రేరణాత్మక అనుభవంగా నిలిచింది.

“సహజ వ్యవసాయం ఒక పద్ధతి మాత్రమే కాదు - అది గోవు ఆధారిత, ప్రకృతితో అనుసంధానమైన జీవన విధానం. వైవిధ్యమైన పంటల సాగు, పొలం లోనే లభించే వనరుల వినియోగం, తక్కువ బాహ్య పెట్టుబడితో స్థిర ఆదాయం సాధ్యమని సౌభాగ్య మోడల్ రైతులకు ప్రత్యక్షంగా చూపిస్తోంది.”

సమయం మించిపోలేదులే అనుకుంటూనే సమయం మించి పోవడం అసలు సమస్య

వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారపదార్థాలు

వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచే ఆహారం ఏది? వెనువెంటనే శక్తిగా మారే ఏ పదార్థమైనా వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచేదే! ఏ ఆహారమైతే జీర్ణాన్ని కుంటుపరుస్తుందో అది వ్యాధి నిరోధకశక్తిని తగ్గిస్తుంది. పరిపూర్ణంగా జీర్ణమవడం మూలంగా అందే శక్తి మంచి ఆరోగ్యానికి, సమతుల భావోద్వేగాలకు, వ్యాధినిరోధకశక్తికి తోడ్పడుతుంది. సులభంగా జీర్ణం కాని ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఒరిగే ఫలితం ఇందుకు విరుద్ధంగా, రోగనిరోధకశక్తిని కుంటు పరిచేలా చేస్తుంది. కాబట్టి ఆహారనియమాల పట్ల కొంత అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి.

తెలివిగా... తేలికపాటి ఆహారం!

పళ్లు, కూరగాయలు, పొట్టుతో కూడిన ధాన్యాలు, పప్పుదినుసులు, పాల ఉత్పత్తులు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. పొట్టు తీయకుండా, పాలిష్ పట్టకుండా ఉన్న పరిపూర్ణ ధాన్యాలు ఆహారంగా తీసుకున్నప్పుడు తేలికగా అరిగి త్వరిత శక్తినిస్తాయి. పాలిష్ పట్టిన, నిల్వ ఉంచిన, కృత్రిమ రుచులు జోడించిన పదార్థాలు అజీర్ణిని కలిగించి శరీరంలో అగ్నిని రాజేస్తాయి. శక్తిని కణాలకు చేరకుండా చేస్తాయి. ఫలితంగా వ్యాధినిరోధకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. పురుగు మందులు, ఎరువులు వేయకుండా పండించిన సేంద్రీయ పంటల్లో ఖనిజలవణాలు, విటమిన్లు, పీచు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వృక్షసంబంధ మాంసకృత్తులు పరిపూర్ణంగా ఉంటాయి. ఇంట్లో తయారుచేసిన జున్ను, పాలు, పప్పుదినుసులు (కంది పప్పు, మినుములు, పెసలు), కూరగాయలు (చిక్కుళ్లు, పచ్చిబఠాణి) శక్తిని అందిస్తాయి.

దినుసుల ద్వారా...

ఆహారంలోని పోషకాలను నష్టపరచని దినుసులను వంటల్లో జోడించాలి. ఇందుకోసం మరీ ఘాటైనవి కాకుండా తేలికపాటి దినుసులను ఆహారానికి జోడించడం ద్వారా ఆహారం తేలికగా అరిగి త్వరిత శక్తిని అందించగలుగు తుంది. మంచి రుచికి దినుసులు తోడైతే, తేలికగా

జీర్ణమవడంతో పాటు పోషకాలను శరీరానికి తేలికగా అందే మార్గం సుగమమవుతుంది. మనం ఆహారంలో పసుపు, కారం, జీలకర్ర, మెంతులు... ఇలా ఎన్నో రకాల దినుసులను జోడిస్తూ ఉంటాం. వీటిలో పసుపుకు రోగనిరోధకశక్తిని ఇనుమడింపజేసే గుణం ఉంటుంది. పసుపు శరీరంలోని విషాలను హరించడంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తికి సంబంధించిన కణాలకు శక్తినిస్తుంది. జీలకర్ర వేడిని చంపుతుంది. నల్ల మిరియాలు శరీర కణజాలాలకు శక్తి నేరుగా అందేలా చేస్తాయి.

శక్తిని పెంచే ఆహారం!

యాపిల్ పళ్లలో రోగ నిరోధకశక్తికి దోహదపడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, సుఖ విరోచనానికి అవసరమయ్యే పీచు పుష్కలంగా ఉంటాయి. తీయగా ఉండి, రసంతో కూడిన మామిడి, అనాస పళ్లు త్వరగా శక్తి రూపం దాలుస్తాయి. ఫలితంగా వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. అవే పళ్లు చెట్టుకు పండినవైతే శక్తి మరింత త్వరితంగా అందుతుంది.

దానిమ్మ రసం, దానిమ్మ గింజల పచ్చడి, పిత్త దోషం పెరగకుండా చేస్తూనే, జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. కాబట్టి పరోక్షంగా రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత బొప్పాయి తింటే జీర్ణశక్తితోపాటు రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఆవ ఆకులు, పాలకూరల్లో ఉండే ఐరన్, క్యాల్షియం, ఇతర పోషకాలు శక్తిని పెంచడంతోపాటు పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. క్యాబేజి, కాలిఫ్లవర్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు కూడా రోగనిరోధకశక్తికి దోహదపడేవే! బార్లీ, తోటకూర విత్తనాలు, క్విన్సోవాలలో వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచే పోషకాలు ఉంటాయి.

శక్తి ప్రభావాన్ని పెంచే పదార్థాల్లో పాలు, నెయ్యిలు ప్రధానమైనవని ఆయుర్వేదం సూచిస్తోంది. కాబట్టి చిటికెడు యాలకుల పొడి వేసి కాచిన పాలు తాగాలి. భోజనానికి రెండు గంటల ముందు లేదా తర్వాత తాగడం వల్ల పోషకాలు

పుట్టిన రోజు గొప్పదే, కాని ఎందుకు పుట్టామో తెలుసుకోగలిగితే ఆరోజు అంతకంటే గొప్పది

సక్రమంగా శరీరానికి అందుతాయి. నెయ్యి ఇంట్లో తయారు చేసినదై ఉండాలి.

వండే విధానం!

వండి తినడం వల్ల ఆహారం అరిగే వేగం పెరుగుతుంది. అలాగని ఆహారాన్ని అవసరానికి మించి ఉడికిస్తే వాటిలోని రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధి కారకాల నష్టం జరుగుతుంది. ఆహారం నమలడానికి, తినడానికి, మింగడానికి మెత్తగా ఉండాలికానీ సాగకూడదు.

సమయపాలన పాటించాలి!

ఆహారవేళలు నియమబద్ధంగా సాగాలి. ప్రధాన భోజనం మధ్యాహ్నం, సూర్యుడు నడినెత్తి మీద ఉన్నప్పుడు తినాలి. ఈ సమయంలో జీర్ణశక్తి అమోఘంగా, బలంగా ఉంటుంది. రాత్రివేళ జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది కాబట్టి, తేలికపాటి అల్పాహారం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి ఆహార, సమయ నియమాలు పాటిస్తే రోగనిరోధకశక్తి మెరుగ్గా సాగుతుందని ఆయుర్వేదం చెప్తోంది.

సరైన పరిమాణాలూ ముఖ్యమే!

శరీర తీరు, తత్వాలకు తగిన పరిమాణాల్లో ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారంతో పాటు గది ఉష్ణోగ్రతకు దగ్గర్లో ఉన్న నీరు తీసుకుంటే ఆహారం కొంత ద్రవ రూపం దాలుస్తుంది. జీర్ణశక్తికి ఇది అవసరం. పొట్టలో పావు వంతు ఖాళీ జాగా వదిలితే తేలికగా జీర్ణం జరుగుతుంది. పొట్ట నిండా తింటే అరిగే జాగా లేక అజీర్తి తలెత్తుతుంది. వండి తినడం వల్ల ఆహారం అరిగే వేగం పెరుగుతుంది. అలాగని ఆహారాన్ని అవసరానికి మించి ఉడికిస్తే వాటిలోని రోగనిరోధకశక్తి వృద్ధి కారకాల నష్టం జరుగుతుంది. ఆహారం నమలడానికి, తినడానికి, మింగడానికి మెత్తగా ఉండాలి కానీ సాగేలా ఉండకూడదు.

రక్తహీనత నివారణకు ...

ప్రస్తుతం చాలా మంది రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఇది వచ్చేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మహిళలు, చిన్నారుల్లో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. అయితే రక్తహీనత వచ్చేందుకు పోషకాహార

లోపమే ప్రధాన కారణమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పోషకాలు లేని ఆహారాన్ని తింటున్నందునే చాలామందిలో రక్తం తగినంతగా ఉండడం లేదని వారు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఐరన్ లోపం సమస్య చాలా మందికి వస్తోంది. అలాగే ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి అవసరం అయ్యే విటమిన్ బి12 కూడా చాలా మందిలో లోపిస్తోంది. ఇది కూడా రక్తహీనతకు కారణం అవుతోంది. ఈ క్రమంలోనే కేవలం ఐరన్ మాత్రమే కాకుండా విటమిన్ బి12 ఉండే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇక రక్తహీనత తగ్గలంటే తీసుకోవాల్సిన ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

జున్ను, బ్రౌన్ రైస్..

జున్ను నుంచి మనకు విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కనుక జున్ను పాలు లభించే అసలు విడిచి పెట్టకుండా తీసుకోండి. జున్నును విటమిన్ బి12కు గొప్ప వనరుగా చెప్పవచ్చు. అదేవిధంగా పాలు, పనీర్ తోపాటు ఇతర పాల ఉత్పత్తుల్లోనూ విటమిన్ బి12 అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తినాలి. బ్రౌన్ రైస్ లోనూ మనకు విటమిన్ బి12 సమృద్ధిగానే లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలామంది తెల్ల అన్నాన్ని ఎక్కువగా తింటున్నారు. దీన్ని తినడం వల్ల బరువు పెరగడంతో పాటు డయాబెటిస్ బారిన కూడా పడుతున్నారు. కనుక బ్రౌన్ రైస్ ను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి12 రక్తం తయారయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. అలాగే పలు ఇతర పోషకాలు కూడా మనకు లభిస్తాయి.

పాలకూర జ్యూస్..

రక్తహీనత అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ పాలకూరతో జ్యూస్ తయారు చేసి 30 ఎంఎల్ మోతాదులో సేవిస్తుంటే కచ్చితంగా ఫలితం ఉంటుంది. పాలకూర ద్వారా ఐరన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తకణాలు తయారయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో రక్తహీనత నుంచి బయటపడవచ్చు. అదే విధంగా బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో

తప్పు చేస్తానేమోననే కుశంక స్వజనశీలతకు చేటు చేస్తుంది, ధైర్యంగా ముందడుగు దానికి మందు

శతావరి సాగుతో లక్షల ఆదాయం!

రైతులు ఇప్పుడు ఔషధ మొక్కల సాగు చేసి, ఎన్నో రెట్లు అధిక ఆదాయం సంపాదిస్తున్నారు. రైతులు సరైన విధంగా శిక్షణ తీసుకొని, తెలివిగా వ్యవసాయం చేస్తే చాలా త్వరలోనే వారి ఆర్థిక సమస్యలు దూరం కావచ్చు.

ఉత్తరప్రదేశ్ లోని రాంపూర్ జిల్లాలో, ముఖ్యంగా స్వర్ తహసీల్ దాని చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో, రైతులు ఇప్పుడు సంప్రదాయ పంటల నుంచి వైదొలిగి శతావరి పంట సాగుపై దృష్టి పెడుతున్నారు. శతావరి ఒక ఔషధ మొక్క, దీని వేర్లు అనేక ఔషధాల తయారీలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు.

తాగుతున్నా కూడా రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. బీట్ రూట్ లో బీటా కెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. అలాగే దీని ద్వారా ఐరన్ కూడా మనకు ఎక్కువగానే లభిస్తుంది. కనుక బీట్ రూట్ జ్యూస్ ను తాగుతుంటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడవచ్చు. **దానిమ్మ పండ్లు..**

దానిమ్మ పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పండ్లను తింటే రక్తం అధికంగా తయారవుతుంది. లేదా ఈ పండ్ల జ్యూస్ ను అయినా సరే రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తాగుతుండాలి. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా సైతం మెరుగు పడుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే రోజూ గుప్పెడు కరివేపాకులను దంచి ఆ మిశ్రమాన్ని మజ్జిగలో కలిపి తీసుకుంటుండాలి. దీంతో రక్తాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. రక్తం తయారయ్యేలా చేసేందుకు గాను తోటకూర కూడా ఎంతగానో పనిచేస్తుంది. తోటకూరతో జ్యూస్ తయారు చేసి రోజూ తాగవచ్చు. లేదా తోటకూరను కూరగా వండుకుని తింటుండాలి. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. ఇలా పలు రకాల ఆహారాలను తినడం వల్ల విటమిన్ బి12 ఇంకా ఐరన్ ను పొందవచ్చు. దీంతో రక్తం తయారవుతుంది. రక్తహీనత నుంచి బయట పడతారు.

మిల్క్ ఖానమ్ గ్రామంతో సహా అనేక గ్రామాల్లోని రైతులు తక్కువ పెట్టుబడితో ఎక్కువ లాభాలు పొందవచ్చని గుర్తించి ఈ సాగు వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు.

శతావరి సాగు విధానం :

శతావరిని జూన్ నుంచి అక్టోబర్ మధ్య సులభంగా నాటవచ్చు. దీనికి ప్రత్యేకమైన నేల అవసరం లేదు. సాధారణ పొలంలోనే ఈ మొక్కలు పెరుగుతాయి, వీటికి ఎక్కువ శ్రద్ధ అవసరంలేదు. ఈ పంట పూర్తి కావడానికి దాదాపు 18 నుంచి 24 నెలల సమయం పడుతుంది. పంటకోత తర్వాత రైతులకు మంచి లాభాలోస్తాయి.

అధిక దిగుబడి, అధిక లాభాలు : శతావరిని సాగు చేస్తున్న రాంపూర్ రైతు రాకేష్ మాట్లాడుతూ, ఒక ఎకరం పొలంలో దాదాపు 12,000 మొక్కలు నాటవచ్చని చెప్పారు. ఈ మొక్కల నుంచి 8 నుంచి 10 క్వింటాళ్ల వరకు లభించే ఎండిన వేర్లు వస్తాయి. శతావరి వేర్లను ఎక్కువ కాలం నిల్వ ఉంచుకోవచ్చు, కాబట్టి ధరలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అమ్ముకునే అవకాశం ఉంటుంది. శతావరి వేర్లకు ఔషధ కంపెనీలతోపాటు గృహ వైద్య మార్కెట్లో నిరంతరం డిమాండ్ ఉంటుంది. మార్కెట్లో దీని ధర కిలోకు రూ. 600 వరకు పలుకుతుంది. చాలామంది రైతులు ఒక ఎకరా భూమిలో లక్షల రూపాయల లాభం పొందవచ్చని చెబుతున్నారు.

తక్కువ పెట్టుబడితో అధిక లాభాలు : రాంపూర్ లో రైతులు శతావరిని విత్తనాల ద్వారా కాకుండా మొక్కల ద్వారా నాటడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎందుకంటే మొక్కలు త్వరగా పెరుగుతాయి, మంచి దిగుబడి ఇస్తాయి. ఒక శతావరి మొక్క కేవలం 1 రూపాయకే లభిస్తుంది. అందువల్ల పెట్టుబడి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. రైతులు చెప్పినట్లుగా, కొద్దిపాటి సంరక్షణ, పశువుల ఎరువు వేస్తే ఈ మొక్కలు సులభంగా పెరుగుతాయి.



నీ కలలు చెప్పేదేమిటో శ్రద్ధగా విను, అవి నీ కంటి చురుకైనవి, నీ కంటి తెలివైనవి

భార్యకు వీలైనచోటే విడాకుల కేసు విచారణ

విడాకుల కేసు విచారణను భార్యకు వీలైన చోటే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని తాజాగా ఆంధ్రప్రదేశ్ హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. వివాహ సంబంధ వివాదాల కేసులను విచారించే ప్రదేశాలను నిర్ణయించే విషయంలో భర్తకు కలిగే అసౌకర్యం కన్నా భార్యకు కలిగే అసౌకర్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ధర్మాసనం తెలిపింది. తాము నివసించే ప్రాంతానికే విడాకుల కేసును బదిలీ చేయాలని ఇద్దరు మహిళలు వేర్వేరుగా దాఖలు చేసిన పిటిషన్లపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఈ కీలక వ్యాఖ్యలు చేసింది.

వైవాహిక వివాదాల కేసులను ఒక కోర్టు నుంచి మరొక కోర్టుకు బదిలీ చేయాలని అభ్యర్థనలు వచ్చినప్పుడు ఇరు పక్షాల సామాజిక, ఆర్థిక స్థితిగతులతో పాటు, వారి జీవన ప్రమాణాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని ధర్మాసనం పేర్కొంది. భార్యకు అనుకూలత ఉన్న ప్రాంతానికే ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించింది. విడాకులకోసం తమ భర్తలు దాఖలు చేసిన పిటిషన్లను తాము నివసించే ప్రాంతంలోని న్యాయ స్థానాలకు బదిలీ చేయాలి అంటూ ఇద్దరు మహిళలు చేసిన అభ్యర్థనను ధర్మాసనం అనుమతించింది. హైకోర్టు జస్టిస్ గోపాలకృష్ణారావు ఇటీవల ఈ మేరకు తీర్పును ఇచ్చారు.

విడాకుల కోసం తన భర్త రేపల్లె కోర్టులో దాఖలు చేసిన పిటిషన్ను తాను నివసిస్తున్న ఒంగోలు కోర్టుకు బదిలీ చేయాలి అంటూ ఎన్.రాజరాజేశ్వరి హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. మరోవైపు తిరుపతి కోర్టులో తన భర్త దాఖలు చేసిన పిటిషన్ను ఆదోని కోర్టుకు బదిలీ చేయాలని కోరుతూ ఐశ్వర్య న్యాయస్థానంలో పిటిషన్ వేశారు. ఈ 2 కేసుల్లో వారి తరపున న్యాయవాదులు తమ వాదనలు వినిపించారు. భార్యలకు అసౌకర్యం కలిగించేందుకు దూరంగా ఉన్న ప్రదేశాల్లోని కోర్టుల్లో భర్తలు విడాకుల కేసులు దాఖలు చేశారని అన్నారు.

దీంతో ఆ మహిళలు నివసించే ప్రాంతానికి సంబంధిత కోర్టులు దూరంగా ఉండటంతో రాకపోకలతో పాటు ఆర్థిక

ఇబ్బందులు ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుందని అన్నారు. ఈ 2 కేసులకు సంబంధించి పిటిషన్ల అభ్యర్థనను న్యాయమూర్తి పరిగణన లోకి తీసుకున్నారు. ఆ విడాకుల కేసులను భార్యలు కోరుకున్న ప్రదేశానికి బదిలీచేస్తూ ఆయన ఇటీవల ఉత్తర్వులు జారీచేశారు. మరోవైపు, పిటిషన్ల భర్తలను క్రాస్ ఎగ్జామినేషన్ తదితర ప్రత్యేక సందర్భాల్లో మాత్రమే హాజరు కావాలని ఆదేశించవచ్చునని, సాధారణ విచారణలకు వారి హాజరు అవసరం లేదు అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ■

50 శాతం రాయితీతో సాగు యంత్రాలు

తెలంగాణ ప్రభుత్వం వ్యవసాయ యాంత్రీకరణ పథకాన్ని పునఃప్రారంభించింది. కొన్నేళ్లుగా నిలిచిపోయిన ఈ పథకాన్ని పునరుద్ధరిస్తూ, 1,31,182 వ్యవసాయ పరికరాలను 50 శాతం రాయితీతో అందించాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం రూ.101.93 కోట్ల బడ్జెట్ను కేటాయించింది. ఈ పథకం కింద రోటావేటర్లు, బ్యాటరీ స్ప్రేయర్లు, కల్టివేటర్లు, పవర్ టిల్లర్ల వంటి సుమారు 15 రకాల యంత్రాలను రైతులకు అందుబాటులోకి తీసుకు వస్తున్నారు. దీనివల్ల సాగు సమయం తగ్గడమే కాకుండా, రైతులకు ఆర్థికంగా వెసులుబాటు కలుగుతుంది. మొత్తం 1.31 లక్షల పరికరాలను అందించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు.

ప్రకృతి వ్యవసాయానికి ప్రోత్సాహం

వ్యవసాయ యాంత్రీకరణతో పాటు రసాయన రహిత సాగును ప్రోత్సహించేందుకు 'నేషనల్ మిషన్ ఆఫ్ నేచురల్ ఫార్మింగ్' పథకాన్ని కూడా మంత్రులు ప్రారంభించారు. ఈ పథకం కింద ప్రకృతి వ్యవసాయం చేసే రైతులకు ఎకరానికి రూ.4వేల చొప్పున ప్రోత్సాహం అందించనున్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 489 క్లస్టర్లను ఏర్పాటు చేసి, వాటి ద్వారా 61 వేల మంది రైతులను ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు మళ్లించాలని అధికారులు లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. ■

నీవు చేయవలసింది నీ సవాళ్లను పరిమితం చేసుకోవడం కాదు, నీ పరిమితులను సవాలు చేయడం

కాసుల వర్షం కురిపిస్తున్న 'నిమ్మ గడ్డి'

ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది ప్రయివేటు ఉద్యోగులు.. మరి ముఖ్యంగా సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్స్... కంప్యూటర్లను వదిలేసి.. కర్షకులుగా మారుతున్నారు. అలా అన్నదాతలుగా (ఫార్మర్స్) మారిన సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లు లక్షలు, కోట్లలో సంపాదిస్తున్నారు. ఓ ఇద్దరు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్ దంపతులు కూడా మంచి ప్యాకేజీతో కూడిన ఉద్యోగాన్ని వదిలేసి.. పొలం బాట పట్టారు. అది కూడా నిమ్మ గడ్డి సాగు (లెమన్ గ్రాస్ ఫార్మింగ్) తో ఏడాదికి రూ. 30 లక్షలు సంపాదిస్తూ.. నేటి తరానికి మార్గదర్శకులుగా నిలిచారు.

మహారాష్ట్రలోని కొంకణ్ ఏరియాకు చెందిన గౌరి, దిలీప్ పరబ్ దంపతులు వృత్తి రీత్యా సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులు. ముంబయిలోని ఎల్ అండ్ టీ ఇన్స్టిట్యూట్ కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్లుగా పని చేశారు. జీతం బాగానే ఉంది. కానీ తమ జన్మభూమికి రావాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అది కూడా వ్యవసాయం చేసేందుకే. దీంతో ఇద్దరు తమ ఉద్యోగాలకు రాజీనామా చేసి కొంకణ్ తిరిగొచ్చారు.

సింధుదుర్గ్ జిల్లాలోని తితాబ్లి గ్రామంలో ఆరు ఎకరాల భూమిని కొనుగోలు చేశారు. ఇక 2021లో ఆ భూమిలో నిమ్మ గడ్డిని సాగు చేయడం ప్రారంభించారు. ఎందుకంటే ఆ ఏరియాలో ఎవరూ కూడా నిమ్మగడ్డిని సాగు చేయడం లేదు. దీనికి మార్కెట్‌లో కూడా డిమాండ్ భారీగా ఉంది.

ఇక కొంకణ్ ఏరియాలో ఉన్న వాతావరణ పరిస్థితులు కూడా నిమ్మగడ్డి సాగుకు అనుకూలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి లెమన్ గ్రాస్‌ను పెంచడం ప్రారంభించామని దిలీప్ పేర్కొన్నాడు.

పండించడం చాలా సులభం..

నిమ్మ గడ్డిని చాలా సులభమైన పద్ధతుల్లో పండించవచ్చు. దీనికి ప్రత్యేకంగా ఎలాంటి ఎరువులు ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగే వీటికి కీటకాల బెడద కూడా

చాలా తక్కువ. ఇక దీనికి అయ్యే ఖర్చు కూడా తక్కువగానే ఉండడం విశేషం. సాధారణంగా ఈ లెమన్ గ్రాస్ పంటను ఫిబ్రవరి నుంచి జులై మధ్యలో పండిస్తే మంచి ఫలితం వస్తుంది. ఒకసారి పంటను వేస్తే కేవలం మూడు నుంచి ఐదు నెలల్లోనే చేతికొస్తుంది.

లెమన్ గ్రాస్ ఆయిల్ 80 దేశాలకు ఎగుమతి

నిమ్మగడ్డిని సంవత్సరానికి మూడు సార్లు సాగు చేయొచ్చు. కట్ చేసిన నిమ్మ గడ్డితో అనేక రకాల ఉత్పత్తులను తయారు చేయొచ్చు. మరి ముఖ్యంగా ఆర్గానిక్ ఉత్పత్తులకు నిమ్మగడ్డిని ఉపయోగిస్తున్నారు. కాస్మోటిక్, ఫార్మాస్యూటికల్స్, ఫుడ్, బేవరేజెస్ ఉత్పత్తుల్లో నిమ్మగడ్డితో పాటు దాని నుంచి తయారు చేసిన నూనెను విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. దీంతో దీనికి డిమాండ్ భారీగా ఉంది. ఇండియా నిమ్మగడ్డి సాగులో నంబర్ వన్ గా ఉంది. అంతేకాకుండా లెమన్ గ్రాస్ ఆయిల్ 80 దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంది. ప్రధానంగా నార్త్ అమెరికా, యూరప్, ఆసియా దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తుంది అని దిలీప్ దంపతులు పేర్కొన్నారు.

ఒక్క ఎకరా పొలంలో 25 వేల వరకు మొక్కలు

ఇక నిమ్మగడ్డిని సాగు చేయాలనుకున్నప్పుడు.. కృష్ణ వైరెటిని ఎంచుకున్నాం. ఒక్కో మొక్కను రూ. 2.5కు కొనుగోలు చేశాం. వీటిని హైదరాబాద్‌లోని ఓ నర్సరీలో కొనుగోలు చేసినట్లు దిలీప్ తెలిపాడు.

ఒక్క ఎకరా పొలంలో 25వేల వరకు మొక్కలు నాటారు. ప్రతి వరుసకు ఒక అడుగు దూరం ఉండేలా ప్లాన్ చేశారు. ఇక మొక్కకు మొక్క మధ్యలో 1.5 అడుగుల దూరం ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. మొదట ఎకరా పొలంలో ప్రారంభించిన ఈ సాగు ఇప్పుడు ఎనిమిది ఎకరాలకు చేరుకుంది. ఇందులో ఆరు ఎకరాలు సొంతం కాగా, మరో రెండు ఎకరాలను లీజుకు తీసుకున్నట్లు గౌరి తెలిపింది.

యుద్ధాన్ని మనం ముగించకపోతే యుద్ధం మనలను ముగిస్తుంది

ఏడాదికి రూ. 30 లక్షలు సంపాదన..

మొదటి సాగు నాలుగు నెలల్లోనే చేతికి వచ్చింది. ప్రతి 90 రోజులకు ఒకసారి నిమ్మగడ్డి కోతకు వస్తుంది. ఏడాదికి సులభంగా మూడు సార్లు ఈ నిమ్మగడ్డిని సాగు చేయొచ్చని దిలీప్ పేర్కొన్నాడు. ఇక ఈ గడ్డిని ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ చేసేందుకు ఓ చిన్న యూనిట్‌ను కూడా నెలకొల్పారు. మొత్తంగా అధునాతన యంత్రాలను ఉపయోగించి నిమ్మగడ్డిని ఎక్స్‌ట్రాక్ట్ చేసి ఆయిల్‌ను తయారు చేస్తున్నారు. ఈ ఆయిల్‌తో సబ్బులను తయారు చేయడంతో పాటు హెర్బల్ ఫ్లోర్ క్లీనర్‌ను తయారు చేస్తున్నారు. ఒక్కో లీటర్ ఆయిల్‌ను రూ. 850 నుంచి రూ. 1500 దాకా విక్రయిస్తున్నాం. డిమాండ్‌ను బట్టి ధర నిర్ణయిస్తుంటామని గౌరీ పేర్కొంది. ఇలా ఏడాదికి రూ. 30 లక్షలు సంపాదిస్తున్నట్లు ఆమె తెలిపింది.

ఒక టన్ను లెమన్ గ్రాస్ నుంచి 8 లీటర్ల ఆయిల్?

ఒక టన్ను లెమన్ గ్రాస్ నుంచి 8 లీటర్ల ఆయిల్‌ను తయారు చేయొచ్చు. అదే ఎండా కాలంలో అయితే 10లీటర్ల వరకు ఆయిల్ తయారవుతుంది. వర్షాకాలంలో 2.5 లీటర్లు తక్కువగా వస్తుంది.. ఇక చలికాలంలో అయితే 5 నుంచి 6 లీటర్ల వరకు మాత్రమే ఆయిల్‌ను తయారు చేయడానికి వీలుపడుతుందని ఆ దంపతులు తెలిపారు. ఒక్క ఎకరా పొలంలో 18 టన్నుల వరకు నిమ్మగడ్డిని సాగు చేయొచ్చు. అంటే ఎకరా పొలంలో సాగుచేసిన నిమ్మగడ్డితో 126 లీటర్ల ఆయిల్‌ను తయారు చేయొచ్చు అని గౌరీ, దిలీప్ పేర్కొన్నారు.

రోగ నిరోధక శక్తి

ఇక నిమ్మ గడ్డి కేవలం కాస్మెటిక్, డిటర్జెంట్లు, మందుల తయారీకే కాకుండా మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ గడ్డితో చేసిన టీ తాగడం వల్ల శ్వాస సంబంధమైన ఇబ్బందులు దూరం కావడంతో పాటు జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తొలిగిపోతాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. జ్వరం, రొంప, దగ్గు, జలుబు వంటి సాధారణమైన వాటిని కూడా ఈ లెమన్ గ్రాస్ టీతో చెక్ పెట్టవచ్చు.

(విధాత వెబ్ సైట్ సౌజన్యంతో)

పాల కల్తీని ఇలా కనుక్కోండి ... !

పాలు చిక్కగా ఉండడానికి, ఎక్కువ రోజులు నిల్వ ఉండడానికి.. నీళ్లు, యూరియా, గంజి, డిటర్జెంట్, ఫర్మాలిన్, హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్ లాంటివి కలుపుతున్నారు.

- ◆ కల్తీపాలు తాగడం వల్ల గ్యాస్, అజీర్తి, వాంతులు, డయేరియాతో పాటు దీర్ఘ కాలంలో అవయవాలు దెబ్బతింటాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. చర్మ సమస్యలూ వస్తాయి.



- ◆ నున్నగా ఉన్న నాపరాయి మీద పాల చుక్కను పీ గమనించాలి. నీళ్లు కలపని పాలు అయితే రాయి
- ◆ మీద మరకని నదులుతూ నెమ్మదిగా కదులుతాయి. కల్తీవైతే మరకలు లేకుండా వేగంగా జారతాయి.
- ◆ ఒక బాటిల్‌లో సమానంగా పాలు, నీళ్లను తీసుకొని బాగా ఊపాలి. స్వచ్ఛమైన పాలు పైన వెన్నతో పాటు పల్చటి లేయర్ ఏర్పడుతుంది. డిటర్జెంట్ కలిపిన పాలు అయితే ముందంగా నురుగ పేరుకుంటుంది.
- ◆ కొద్దిగా పాలను వేడి చేసి.. చల్లారాక రెండు చుక్కల అయోడిన్ సొల్యూషన్‌ని వేయాలి. ప్యూర్ మిల్క్ అయితే రంగు మారవు లేదా లేత పసుపు రంగులోకి మారతాయి. గంజి, పిండి పదార్థాలు కలిపితే నీలి రంగులోకి మారతాయి.
- ◆ కొద్దిగా పాలు తీసుకొని చెంచా సోయాబీన్ పొడి/ కందిపప్పు పొడిని కలపాలి. దీంట్లో ఎరువు లిట్మస్ పేపర్‌ని ఉంచాలి. స్వచ్ఛమైనవైతే కొద్దిసేపటి తర్వాత పాలు ఎరుపు రంగులో ఉంటాయి. యూరియా కలిపినవైతే నీలి రంగులోకి మారతాయి.

వైఫల్యాన్ని ఒప్పుకోవడం కూడా సాహసమే, అయితే ఈ ఒప్పుకోలు సాఫల్యాన్ని అందుకునేదాకా ఆగదు

ఆడపిల్ల పెళ్లి వయసునాటికి చేతికి లక్షలు!

కేంద్ర ప్రభుత్వం 'సుకన్య సమృద్ధి యోజన' అనే పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. ఇది కేవలం ఆడపిల్లల కోసం ఉద్దేశించిన పథకం. చిన్న వయసులోనే ఆడపిల్లల పేరుతో అకౌంట్ ప్రారంభించజేసి, దీర్ఘకాలంలో వారు పెద్ద మొత్తంలో సంపద సృష్టించుకోవాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ పథకాన్ని ప్రారంభించారు. దీంట్లో చిన్న మొత్తంలో పెట్టుబడి పెట్టచ్చు. దీర్ఘకాలంలో భారీగా ఆర్జించవచ్చు. చిన్న మొత్తాల పొదుపు పథకాల్లో వడ్డీ రేట్లు దీంట్లోనే ఎక్కువ. ఇంకా ఈ స్కీంలో పెట్టుబడులతో పాత పన్ను విధానం ప్రకారం సెక్షన్ 80సి ఆదాయపు పన్ను చెల్లింపుదారులు ఏటా రూ. 1.50 లక్షల వరకు పన్ను మినహాయింపు పొందొచ్చు.



ఈ పోస్టాఫీస్ పథకాల వడ్డీ రేట్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి 3 నెలలకు ఒకసారి సవరిస్తుంటుంది. గతేడాది ఈ వడ్డీ రేట్లను పెంచి, తర్వాత స్థిరంగానే ఉంచుతోంది. ప్రస్తుతం దీంట్లో వడ్డీ రేటు 8.20 శాతంగా ఉంది. సీనియర్ సిటిజెన్ సేవింగ్స్ స్కీమ్తో పాటుగా దీంట్లోనే అత్యధిక వడ్డీ వస్తుంది.

ఈ స్కీం వివరాలకు వస్తే ఏడాదికి కనీసం రూ. 250తో చేరొచ్చు. గరిష్టంగా ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ. 1.50 లక్షల వరకు పెట్టుబడి పెట్టొచ్చు. మధ్యలో మీరు ఈ మేరకు ఎంత మొత్తంలో అయినా డిపాజిట్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా

వరుసగా 15 సంవత్సరాలు డబ్బులు కట్టాల్సి ఉంటుంది. ఆడపిల్లకు 10 సంవత్సరాల లోపే ఈ స్కీంలో చేరాలి. వారి పేరిట తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకులు అకౌంట్ తెరవాచ్చు. పోస్టాఫీస్ లో లేదా ఏదైనా బ్యాంకులో అకౌంట్ ప్రారంభించవచ్చు. ఒక కుటుంబంలో గరిష్టంగా ఇద్దరు ఆడపిల్లలకు ఛాన్స్ ఉంటుంది. కవలలు లేదా ట్రిప్లెట్స్ ఆడపిల్లలు అయినప్పుడు 3 ఖాతాలు తెరిచేందుకు అవకాశం ఉంటుంది.

ఏడాదికి డిపాజిట్ ఒకేసారి లేదా ఎన్ని ఇన్స్టాల్ మెంట్లలో అయినా చేసుకోవచ్చు. చిన్న వయసులో చేరితేనే మంచి రిటర్న్స్ ఆశించవచ్చు. అకౌంట్ ఓపెన్ చేసిన 21 ఏళ్లకు మెచ్యూరిటీ వస్తుంది. పాప పదో తరగతి పూర్తయినా లేదా 18 ఏళ్ల వయసు దాటినా.. 50 శాతం వరకు డబ్బులు తీసుకోవచ్చు. కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాల్లో పూర్తిగా అకౌంట్ ఉపసంహరించుకోవచ్చు. ఆడపిల్లకు 18 సంవత్సరాలు దాటితే పెళ్లి సమయంలో కూడా పూర్తిగా డబ్బులు అందుకోవచ్చు.

పాప వుట్టిన సంవత్సరానికి చేరి.. కనీసం నెలకు రూ. 5 వేల చొప్పున ఇన్వెస్ట్ చేస్తే.. 15 ఏళ్లకు రూ. 9 లక్షలు పెట్టుబడి అవుతుంది. ఇక ప్రస్తుత 8.20 శాతం వడ్డీ లెక్కన మెచ్యూరిటీకి అంటే 2045లో చేతికి రూ. 27,71,031 వస్తుంది. వడ్డీ రూపంలోనే రూ. 18,71,031 వస్తుంది.

నెలకు రూ. 10 వేల చొప్పున చూస్తే ఇక్కడ రూ. 18 లక్షల పెట్టుబడితో చేతికి రూ. 55,42,062 వస్తుంది. ఇదే గరిష్ట పెట్టుబడి అయిన ఏటా రూ. 1,50,000 లేదా నెలకు రూ. 12500 చొప్పున అయితే... పెట్టుబడి రూ. 22,50,000 గా ఉంటే.... చేతికి రూ. 69,27,578 అందుతుంది. వడ్డీ రేటు పెరిగితే ఇంకా ఎక్కువే అందుకోవచ్చు.

శత్రువులు వున్నారంటే నీవు గట్టివాడివే ; జీవితంలో ఒక్కసారైనా నమ్మినదానికోసం నిలబడ్డారన్నమాట

మన దేశంలోనే మొదటిసారిగా పూలతో ఎనర్జీ డ్రింక్ !

ఒక మహిళా రైతు పూల రేకుల నుండి ఎనర్జీ డ్రింక్ ని తయారు చేసి ప్రశంసలు పొందుతోంది. అంతే కాకుండా చిన్న పరిశ్రమ ఏర్పాటుచేసి పలువురు మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తోంది. మధ్యప్రదేశ్ కు చెందిన మధు థాకర్ అనే రైతు తన కుమార్తె అర్చనను ఉన్నత చదువులు చదివించాడు. కామర్స్ లో గ్రాడ్యుయేషన్, పాలిటిక్స్ లో మాస్టర్స్ చేసిన అర్చన మంచి కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తుందని భావించాడు.

అయితే అర్చన మాత్రం తండ్రి బాటనే ఎంచుకుంది. వ్యవసాయంలోనే అద్భుతాలు చేయాలని సంకల్పించుకుంది. కాని, సంప్రదాయ పద్ధతిలో కాకుండా ఆధునిక వ్యవసాయం చేపట్టింది. ఆమె తల్లి నిర్మలకు కూడా వ్యవసాయం పట్ల ఆసక్తి ఉండటంతో కూతురికి సహాయ పడింది. ఆ ఇద్దరి కృషి ఫలితంగా బిటియా రోసెల్లె పువ్వుల నుంచి వచ్చే రసం ఎనర్జీ డ్రింక్ గా తయారైంది.

దేశంలో పూలను ఉపయోగించి తయారు చేసిన తొలి ఎనర్జీ డ్రింక్ (ఎనర్జీ డ్రింక్ ఫ్రం ఫ్లవర్స్) గా గుర్తింపు పొందింది. అర్చన మొదలు పెట్టిన స్టార్టప్ ను మధ్యప్రదేశ్ సర్కార్ కూడా గుర్తించింది. వ్యవసాయంలో వినూత్న ఆవిష్కరణల అంశంపై ఇండోర్ లో జరిగిన గ్లోబల్ సమ్మిట్ కి అర్చన కూడా హాజరయ్యారు.

కాగా 7 ఏళ్ళ క్రితం ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన కంపెనీ ప్రతినిధులు హార్డాకి వచ్చారు. బిటియా రోసెల్లె పువ్వు గురించి వివరించి ఆ పువ్వులను పండించండి అని చెప్పి వాటి విత్తనాలను ఇచ్చి వెళ్లారు. అయితే ఆ విదేశీ పువ్వులు హార్డాలో పెరగలేదు. రెండేళ్లు నష్టాలు వచ్చాయి. అయినా అర్చన నిరాశ పడలేదు. ఇంటర్నెట్ లో శోధించి వివిధ టెక్నిక్స్ తో పొలాల్లో పని చేయడం మొదలు పెట్టింది.

మూడో సంవత్సరంలో, పొలాలన్నీ ఎర్రటి పువ్వులతో నిండిపోయాయి. అంతలో కరోనా వచ్చి లాక్ డౌన్ మొదలైంది. ఆ కారణంగా, ఆస్ట్రేలియాకు పూలు పంపలేక పోయారు. ఆ పువ్వులతో ఇంకా ఏమి చేయవచ్చో

పరిశోధించడంలోనే అర్చన ఎక్కువ సమయం గడిపింది. ఆ పూల రసం ఎనర్జీ డ్రింక్ లా కూడా పని చేస్తుందని తెలుసుకుంది. దాంతో తల్లి కూతుళ్లు ఆ పూల రసం తాగడం మొదలుపెట్టారు. పూల రసం తాగిన తర్వాత అర్చన తల్లికి షుగర్ నయమైంది. కరోనాలో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో కూడా ఈ పువ్వు రసం ఉపయోగపడుతుందని వారికి అర్థమైంది. దాంతో పానీయం తయారు చేసి విక్రయించాలని నిర్ణయించుకున్నారు.



ఆ నిర్ణయం అర్చన జీవితాన్నికొత్త మలుపు తిప్పింది. స్టార్టప్ మొదలుపెట్టి సిర్కాంభ గ్రామంలో మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తున్నారు. ఇక్కడే 25 ఎకరాల్లో ఈ రోసెల్లె (హైబిస్కస్ సబ్బారిఫా) పువ్వులను పండిస్తూ, పానీయాన్ని తయారు చేస్తున్నారు. కార్పొరేట్ ఆఫీస్ ఇండోర్ లో ఉంది. ఈ జ్యూస్ ని ఆన్ లైన్ లో, ఆఫ్ లైన్ లో కూడా విక్రయిస్తున్నారు. సేజ్ జ్యూస్ ప్రస్తుతం అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్ట్ లో అందుబాటులో ఉంది. కేవలం ఆరు నెలల్లో రూ. 7 లక్షలు సంపాదించానని అర్చన మీడియాకు వివరించారు.

2024 వ సంవత్సరంలో అర్చన కంపెనీ టర్నోవర్ సుమారు రూ. 30 లక్షలుగా ఉంది. వ్యాపారం ప్రారంభించిన మొదటి సంవత్సరంలో ఆమె సుమారు రూ. 7 నుండి రూ. 8 లక్షల అమ్మకాలను నమోదు చేశారు. ఆమె కేవలం భారతదేశానికే పరిమితం కాకుండా, తన ఉత్పత్తులను అమెరికా వంటి దేశాలకు కూడా ఎగుమతి చేస్తున్నారు.

నీవు ఎంచుకున్న మార్గాలు ... ఆ దారులవెంట నీ నడక తీరు ... జీవితం అంటే ఇదే !

చెరుకు చక్కెర బదులు, దుంపల పంచదార!

చక్కెర... పలుకుల్లోనే కాదు, ఆ పదంలోనూ తీయదనం ఉంటుంది. ఆ చక్కెరని దేని నుంచి తయారు చేస్తారని ఎవరైనా అడిగితే, ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా 'చెరుకు' పేరే చెబుతాం. కానీ పంచదార తయారీ కోసం 'చక్కెర దుంపల' రూపంలో మరో ప్రత్యామ్నాయమూ అందుబాటులో ఉంది. మన దేశంలోనూ కొత్తగా సాగవుతున్న ఈ 'బీట్ షుగర్' విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

ఇప్పటి మాట కాదు, 1800ల నాటి విషయం... యూరప్ దేశాలన్నీ నిత్యావసరమైన చక్కెర కోసం బ్రిటన్ పైనే ఆధారపడేవి. ఈ విషయంలో బ్రిటన్ ఆధిపత్యానికి అడ్డుకట్టవేయాలనుకున్న ఫ్రెంచ్ చక్రవర్తి నెపోలియన్, తమ



దేశంలో చెరుకు పెద్దగా పండదు కాబట్టి - ప్రత్యామ్నాయం కోసం వెతకమని సైంటిస్టులనీ, ప్రజలనీ ఆదేశించాడు. అప్పుడే... బీట్ షుగర్ లేదా చక్కెర దుంపల గురించి ప్రపంచానికి తెలిసింది. చూడ్డానికి పాలకూరలాంటి ఆకులతో, ముల్లంగిని తలపించే ఆకృతితో వింతగా ఉంటుంది బీట్ షుగర్. చెరుకులానే దీనిలో కూడా సుక్రోజ్ శాతం ఎక్కువ. అందుకే ఆ గుజ్జుని పాకం పట్టి చక్కెర తయారుచేయొచ్చని శాస్త్రవేత్తలు తెలుసుకున్నారు.

అలా, చిన్నగా మొదలైన ఈ 'దుంప' చక్కెర ఉత్పత్తి ప్రస్తుతం ఏ స్థాయికి వెళ్లిందో తెలుసా? అమెరికాలో సాధారణ చక్కెర వాడకం తగ్గిపోయి, బీట్ షుగర్ వినియోగం

58 శాతానికి చేరుకుందట. ఒక్క అమెరికానే కాదు రష్యా, ఫ్రాన్స్, జర్మనీ, తుర్కీ, పోలండ్, జపాన్, చైనా సహా 50 దేశాలు దీన్ని ప్రధాన పంటగా పండిస్తున్నాయి. ఇలా అగ్ర దేశాలన్నీ పంచదార కోసం చెరుకు నుంచి చక్కెర దుంపవైపు మళ్లడానికి ప్రధాన కారణం... ఇందులోని వ్యవసాయ, వాణిజ్య ప్రయోజనాలే.

నాలుగు నెలల్లోనే...

చెరుకు పంట చేతికి రావాలంటే కనీసం ఏడాది పడుతుంది. పైగా నీళ్లు పుష్కలంగా ఉన్న నేలల్లోనే పండు తుంది. తెగుళ్ల బెడదా, క్రిమి సంహారకాల ఖర్చు ఎక్కువే. చెరుకు పంటతో ఉన్న ఈ ఇబ్బందులను చక్కెర దుంప తనకు అనుకూలంగా మార్చుకుంది. ఇది నాలుగు నెలల్లోనే చేతికొచ్చేస్తుంది. ఎలాంటి నేలలో అయినా తేలిగ్గా పండే స్తుంది. పంట వ్యర్థాలంటూ పెద్దగా ఉండవు.

చెరుకు మాదిరిగానే ఈ దుంపల సుంచీ మొలసిన్... దాన్నుంచి ఇథనాల్ తయారు చేస్తున్నారు. వాటి వ్యర్థాలని బిల్డింగ్ మెటీరియల్ గా వాడుకోవచ్చు.

రోడ్ల నిర్మాణంలో కూడా ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇక, దుంపల నుంచి వచ్చిన పిప్పిని ప్రాసెస్ చేసి వంట చెరుకుగా వాడుతున్నారు. ప్రొటీన్ ఎక్కువగా ఉండే ఈ దుంప ఆకులకి మేలురకం పశుగ్రాసంగా మార్కెట్లో మంచి గిరాకీ ఉంది. ఫార్మా, కాస్మెటిక్స్ రంగాల్లో దుంప చక్కెర వినియోగం బాగా పెరుగుతోంది. ఇన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి కాబట్టే, చాలా దేశాలు చెరుకుకు వీడ్కోలు చెప్పి బీట్ షుగర్ సాగువైపు మొగ్గు చూపుతున్నాయి.

అచ్చమైన చక్కెర దుంపలో 75 శాతం వరకూ నీరే ఉంటుంది. కెలోరీలూ, కొవ్వు ఉండవు... యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అపారం. జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేసే ప్రీ-బయోటిక్స్

వెలుగులో వెలిగేవారు చీకటిలో కనుమరుగవుతారు, వ్యక్తిత్వపు వెలుగు వుంటే చీకటి వెలవెలపోతుంది



కూడా లభిస్తాయి. అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచే గుణమూ ఉందని చెబుతారు. చక్కెరగా మార్చిన తర్వాత మాత్రం... ఆ ప్రయోజనాలేవీ మిగలవు.

మధుమేహ రోగులైతే... చెరకుతో చేసిన చక్కెర విషయంలో ఎంత జాగ్రత్తగా ఉంటారో, బీట్ షుగర్ తోనూ అంతే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయి మీద కూడా బలంగానే ప్రభావం చూపుతుంది. ఇప్పటికే పంజాబ్ లో కొందరు రైతులు పార్టీ ఫిరాయించారు. చక్కెర దుంపను పండించి లాభాలు ఆర్జిస్తున్నారు. వారి స్ఫూర్తితోనే లాభనవూ చెరకు పరిశోధనా కేంద్రం... పంజాబ్, హరియాణా, కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు ప్రాంతాల్లో ఈ పంటను పండించేందుకు రైతులను ప్రోత్సహిస్తోంది.

'తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా రాత్రి ఉష్ణోగ్రతలు తక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలు బీట్ షుగర్ ని పండించడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. అందుకే హైదరాబాద్ లోని ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం, సంగారెడ్డిలోని బసంతపూర్ వ్యవసాయ పరిశోధనా క్షేత్రంతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అనకాపల్లిలో ఉన్న ప్రాంతీయ వ్యవసాయ పరిశోధనా క్షేత్రంలోనూ ఈ పంటను ప్రయోగాత్మకంగా పండిస్తున్నారు. రాబడి ఎక్కువ, పెట్టుబడి తక్కువ కాబట్టి రైతులు కూడా ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు' అంటున్నారు బసంతపూర్ వ్యవసాయ పరిశోధనాక్షేత్రం సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ విజయ్ కుమార్.

మధుమేహానికి, పాము విషానికి దివ్య ఔషధపు మొక్క !

ప్రకృతి మనకు ఎన్నో రకాల ఔషధాలను ప్రసాదించింది. యోగా గురువు పతంజలి ప్రకారం.. మన చుట్టూ ఉన్న ప్రతి మొక్కకు ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కానీ సమాచారం లేకపోవడంవల్ల అందరూ దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నారు. గుజరాత్ లో పెరిగే గుడ్డూర్ కూడా అలాంటి మొక్కల్లో ఒకటి. గుడ్డూర్ ను తెలుగులో పొడవత్రి, మధునాశిని అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం జిమ్మెమా సిల్వెస్ట్రే. గుడ్డూర్ మొక్కలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. గుడ్డూర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మహిళల్లో మధుమేహం, బీపీ, ఊబకాయం, కాలేయవ్యాధి, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు, పీసీఓడి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డాక్టర్ ప్రియాంక సింగ్ చెప్పిన దాని ప్రకారం.. గుడ్డూర్ పురాతన కాలం నుండి ఉపయోగించబడింది. ఇది చాలా ప్రయోజనకరమైన, ప్రభావవంతమైన ఔషధ మూలిక. ఇది షుగర్ ని నియంత్రించడంతో పాటు అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఈ ఔషధం ముఖ్యంగా మహిళల్లో పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ డిసీజ్ (పీసీఓడి) వంటి కొత్త తరం వ్యాధులలో చాలా ప్రభావ వంతంగా ఉంటుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, గుడ్డూర్ ను పాము-కాటుకు చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు. పాము కాటుకు గురైన వ్యక్తికి గుడ్డూర్ ఆకులతో చేసిన ద్రావణం పాము విషం ప్రభావాన్ని తటస్థీకరిస్తుంది. రక్తపోటును, స్థూలకాయాన్ని నియంత్రించడంలో కూడా గుడ్డూర్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. దీని ఆకుల పొడిని కొబ్బరికాయతో కలిపి పూస్తే చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు నయమవుతాయి. కాలేయాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ప్రతి ఔషధం, మూలికలు ప్రయోజనాలతో పాటు దుష్ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి. గుడ్డూర్ ను అతిగా వాడటం వలన వణుకు, విశ్రాంతి లేకపోవటం, బలహీనత లేదా మైకము ఏర్పడవచ్చు.

అంటుకట్టుతో కూరగాయల అధిక దిగుబడి !

అంటుకట్టు సాంకేతికతతో కూరగాయల అధిక దిగుబడి సాధించవచ్చని ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తల అధ్యయనంలో తేలింది. (వెజిటబుల్ గ్రాఫ్టింగ్ టెక్నాలజీ) అధిక దిగుబడినిచ్చే వంగడాన్ని సహజమైన వెంటిలేటెడ్ పాలీహాస్ (ఎన్వీపీహెచ్) సాగుతో అంటుకట్టడం వల్ల ఉత్పాదకత పెరుగడంతో పాటు ఆదాయాన్ని పెంచుకోవచ్చని నిరూపితమైంది. 'ఫ్రాంటియర్స్ ఇన్ అగ్రోనమీ'లో ఈ పరిశోధన కథనాన్ని ప్రచురించారు. పాలీహాస్ వాతావరణ పరిస్థితులలో పెరిగిన అంటుకట్టిన టమాట మొక్కలపై (సోలనమ్ టోర్పమ్ రూట్స్టాక్పై సియోస్) దృష్టి సారించారు. బహిరంగ క్షేత్రాల్లో అంటుకట్టని మొక్కలతో వాటిని పోల్చారు. దీంతో ఎన్వీపీహెచ్ పద్ధతితో అంటుకట్టిన టమాటాలు 63.8 శాతం ఎక్కువ దిగుబడి వచ్చింది. అలాగే 3 నుంచి 5 వరకు అదనపు పంటలు ఇచ్చింది.

కాగా, వంకాయ, మిరపకాయ, దోసకాయ, పుచ్చకాయలు వంటి ఇతర కూరగాయలు, పండ్ల మొక్కలపై కూడా ఈ సాంకేతికతతో ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేశారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ భాగస్వామ్యాలతో కలిసి రైతులకు

శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అధిక దిగుబడులతో రైతుల జీవితాలు మారడంతో పాటు పోషకాహారం, జీవనోపాధి, ఆహార స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తుందని ఇక్రిశాట్ శాస్త్రవేత్తలు ఆశిస్తున్నారు.

కూరగాయల అంటుకట్టు పద్ధతి చిన్న రైతులకు గేమ్ ఛేంజర్ అని ఇక్రిశాట్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ (రీసెర్చ్, ఇన్నోవేషన్) డాక్టర్ స్టాన్ ఫోర్డ్ బ్లేడ్ తెలిపారు. ఈ విధానం ద్వారా దిగుబడితోపాటు లాభాలను పెంచడమే కాకుండా, వ్యవస్థ స్థితిస్థాపకతకు ఉపయోగపడుతుందని తమ పరిశోధనలో తేలిందని చెప్పారు.

వాతావరణ వైవిధ్యాన్ని ఎదుర్కొంటున్న ప్రాంతాలలోనూ కూరగాయల పెంపకంలో విప్లవాత్మక మార్పులు తీసుకు రావడానికి అంటుకట్టు పద్ధతి ఎలా సహాయపడుతుందో తమ అధ్యయనం స్పష్టం చేసిందని ఇక్రిశాట్ రెసిలెంట్ ఫార్మ్ అండ్ ఫుడ్ సిస్టమ్స్, తాత్కాలిక డైరెక్టర్ డాక్టర్ రమేష్ సింగ్ తెలిపారు.

ప్రారంభంలో టమాటాలపై దృష్టి సారించినప్పటికీ, అభివృద్ధి చేసిన అంటుకట్టు పద్ధతిని వంకాయ, మిరప, దోసకాయ, పొట్లకాయ, పుచ్చకాయలతో సహా విస్తృత శ్రేణి కూరగాయల పంటలకు అన్వయించవచ్చని ఈ వినూత్న పరిశోధనకు కారణమైన ఇక్రిశాట్ ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ రోహన్ ఖోపడే వివరించారు.

మరోవైపు విభిన్న వ్యవసాయ వ్యవస్థలలో ఉత్పాదకతను పెంచే సామర్థ్యాన్ని ఈ సాంకేతికత అన్వయిస్తుందని ఇక్రిశాట్ వ్యవసాయ రంగంలో ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ గజనన్ సావర్కాంకర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ సహకారంతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్ట్ రైతులకు గణనీయమైన ప్రయోజనాలు అందించిందని, కూరగాయల ఉత్పాదకత 30 శాతం నుంచి 150 శాతం వరకు పెరిగిందని వివరించారు.

(నమస్తే తెలంగాణ సౌజన్యంతో)

పత్తి కోతకు యంత్రం!

పత్తి రైతుల ఏళ్లనాటి కష్టాలకు చెక్ పెట్టే దిశగా కేంద్ర ప్రభుత్వం కీలక ముందడుగు వేసింది. కూలీల కొరత, అధిక ఖర్చులతో సతమతమవుతున్న రైతులకు ఉపశమనం కలిగించేలా దేశీయంగా అభివృద్ధి చేసిన 'కపాస్ హార్వెస్టింగ్ మెషిన్'ను కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్ రైతులకు అంకితం చేశారు. భోపాల్ లోని ఐకార్-సెంట్రల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ ఇంజనీరింగ్ (సి ఐ ఎ ఇ) శాస్త్రవేత్తలు ఈ యంత్రాన్ని రూపొందించారు. ఇప్పటివరకు కూలీలతో, చేతితో చేసే పత్తి తీత ప్రక్రియ ఈ యంత్రం ద్వారా పూర్తిగా ఆటోమేటిక్ అవుతుంది.

గమనించగలిగితే ఆనందం వేరెక్కడో లేదు, నీలోనే వుంది !

మామిడి రైతులకు 50శాతం సబ్సిడీపై ఫ్రూట్ కవర్లు

మామిడిలో నాణ్యమైన పంట దిగుబడిని పొందడానికి తిరుపతి ఉద్యానశాఖ వారు రైతులకు ప్రోత్సాహకంగా 50% రాయితీతో (15000 రూపాయలు సబ్సిడీ) ఒక హెక్టార్ కు 15000 ఫ్రూట్ కవర్లు అందించాలని నిర్ణయించారు. మిగతా 50 శాతం మొత్తాన్ని రైతు కట్టవలసి ఉంటుంది. రైతులు కవర్స్ తీసుకున్నాక వారి తోటలలో తప్పనిసరిగా కట్టుకోవాలని, కవర్స్ కట్టినట్టు జి పి ఎస్ షోట్ తీయించాలని ఉద్యానశాఖ అధికారులు పేర్కొన్నారు.

5.5 కోట్ల మామిడి కవర్లు పంపిణీకి సిద్ధం

ఉద్యానశాఖ ఆధ్వర్యంలో జిల్లాలో రైతులకు మామిడి కవర్లు పంపిణీకి సిద్ధం చేస్తున్నట్లు జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారిణి ఎస్.ఎస్.వి. సుభాషిణి తెలియచేశారు. ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక కార్యక్రమంలో జిల్లా సంయుక్త కలెక్టర్ శివనారాయణ శర్మతో కలిసి ఆమె మామిడి కవర్లను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా సుభాషిణి మాట్లాడుతూ జిల్లాలో మామిడి 37వేల హెక్టార్లలో సాగవుతుందని, అందులో అధిక భాగం తినడానికి అనువైన రకాలైన బేనిషాస్, రసాలు, ఇమాం పసంద్, మల్లిక, ఖాదర్ రకాలలో సాగులో ఉన్నాయన్నారు. మామిడి పంటలో అధిక ఆదాయం

పొందాలంటే కవర్లు ఉపయోగం తప్పనిసరి అన్నారు. కాయ చిన్నగా ఉన్నప్పుడే కవర్ తొడగడం వలన కాయపై చీడపీడల ప్రభావం ఏమీ ఉండదు, రసాయన మందుల పిచికారి చేసినా కాయపై పడవు.

ముఖ్యంగా పండు ఈగ నుండి కాయను కాపాడవచ్చు. దీంతో కాయ పరిమాణం నాణ్యత పెరిగి మంచి రంగుతో నిగారిస్తుందన్నారు. కావున మార్కెట్లో అధిక ధర పలుకుతున్న ఒక్కో కవర్ ధర 2/- రూపాయలు ప్రభుత్వం 50% రాయితీ అందిస్తోందన్నారు. కావున కవర్లు కావాల్సిన రైతులు తమ పరిధిలోని రైతు సేవా కేంద్రాల ద్వారా లేదా ఉద్యాన అధికారులను సంప్రదించాలని తెలియచేశారు.

తెలంగాణ రైతులకు బోనస్ విడుదల

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఖరీఫ్ సన్న ధాన్యంకు సంబంధించి పెండింగ్లో ఉన్న బోనస్ బకాయిలను క్లియర్ చేస్తూ రూ.514.36 కోట్ల నిధులను విడుదల చేసింది. క్వింటల్కు రూ.500 చొప్పున బోనస్ డబ్బులు రైతుల ఖాతాల్లో నేరుగా 'డైరెక్ట్ బెనిఫిట్ ట్రాన్స్ఫర్' (డిబిటి) పద్ధతిలో జమ చేయనున్నారు. దీని ద్వారా సుమారు 2.17 లక్షల మంది రైతులు నేరుగా లబ్ధి పొందనున్నారు.

ఇప్పటివరకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మొత్తం రూ.1939.58 కోట్ల బోనస్ను సన్న ధాన్యం రైతులకు చెల్లించింది. రాష్ట్రంలో సన్న బియ్యం సాగును ప్రోత్సహించడం, రైతులకు మెరుగైన గిట్టుబాటు ధర అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని అధికారులు తెలిపారు.

బోనస్ డబ్బుల జమాపై రైతులు తమ బ్యాంక్ ఖాతాలను చెక్ చేసుకోవాలని, ఏవైనా సమస్యలు ఉంటే సంబంధిత కొనుగోలు కేంద్రాలు, సివిల్ సప్లై శాఖను సంప్రదించాలని అధికారులు సూచించారు.

ద్వాక్రా సంఘాలకు లోను

రూ. 8 లక్షలకు పెంపు

ద్వాక్రా సంఘాల కోసం ఏర్పాటు చేసిన 'స్త్రీ నిధి' పథకాన్ని డిజిటల్ విధానంలోకి మార్చాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. మైక్రో ఫైనాన్స్ బారిన పడకుండా దరఖాస్తు చేసుకున్న మహిళలకు 48 గంటల్లో లోన్ అందేలా చర్యలు తీసుకుంటోంది. ఇందుకోసం 170 మంది అసిస్టెంట్ మేనేజర్ల నియామక ప్రక్రియను దాదాపు పూర్తి చేసింది. అలాగే ఒక్కో స్వయం సహాయక సంఘానికి ఇస్తున్న రూ.5 లక్షల లోన్ను రూ.8 లక్షలకు పెంచింది.

నీకు ఎందుకూ ఉపయోగపడని వారితో వ్యవహరించే తీరు నీ వ్యక్తిత్వానికి ఒక కొలమానం

దేశవ్యాప్తంగా బాలికలకు ఉచితంగా హెచ్పివి వ్యాక్సిన్

గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ ను నివారించే హెచ్పివి వ్యాక్సిన్ ను దేశవ్యాప్తంగా అందించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం సిద్ధమవుతోంది. ప్రత్యేక టీకా కార్యక్రమంలో భాగంగా 14 ఏళ్ల వయసు పైబడిన బాలికలకు ఉచితంగా అందించనున్నట్లు కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ వర్గాలు వెల్లడించాయి. ఇందులో భాగంగా గార్డాసిల్ ఇంజెక్షన్ ను ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో ఉచితంగా ఇవ్వనున్నట్లు సమాచారం.

ఈ వ్యాక్సిన్ నాలుగు రకాల గర్భాశయ క్యాన్సర్లను నిరోధిస్తుంది. ఈ క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే హెచ్పివి టైప్ 16, 18 తో పాటు టైప్ 6, 11 రకాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుందని ఆరోగ్యశాఖ వర్గాలు వెల్లడించాయి.

ఒక డోసు వ్యాక్సిన్ అందించడం వల్ల బాలికలకు సంబంధిత వైరస్ నుంచి దీర్ఘకాల రక్షణ కల్పిస్తుందని దేశీయంగా, అంతర్జాతీయంగా జరిపిన శాస్త్రీయ పరిశోధనల్లో తేలింది. జాతీయ కార్యక్రమంలో భాగంగా దీన్ని స్వచ్ఛందంగా, ఉచితంగా అందివ్వనున్నారు.

15 ఏళ్ల లోపు బాలికల కోసం ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో అందుబాటులో ఉన్న గార్డాసిల్-4 టీకాను రెండు డోసుల్లో తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కో డోసు ధర. 3,927. అదే 15 ఏళ్ల వయసు పైబడిన బాలికలు మాత్రం మూడు డోసుల్లో తీసుకోవాలి. ఈ వ్యాక్సిన్ 2006లో అందుబాటులోకి రాగా.. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 50 కోట్ల డోసులను పంపిణీ చేశారు. దీంతో అనేక దేశాల్లో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్లు గణనీయంగా తగ్గినట్లు అంచనా. 160 దేశాల్లో ఇప్పటికే ఈ టీకా పంపిణీ కార్యక్రమం అమల్లో ఉండగా.. వీటిలో 90 దేశాలు సింగిల్ డోసులో అందిస్తున్నాయి.

ప్రపంచంలో క్యాన్సర్ బాధితుల సంఖ్య పరంగా చైనా, అమెరికా తర్వాత భారత్ మూడోస్థానంలో ఉంది. 2040 నాటికి దేశంలో క్యాన్సర్ రోగుల సంఖ్య ఏటా 20 లక్షలకు చేరే అవకాశం ఉందని అంచనా.

ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏటా 2 కోట్ల మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతుండగా, వీరిలో 15 లక్షల మంది భారతీయులే ఉన్నట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

చెంబకూరులో ఎఫ్ పి ఓ వ్యాపార కేంద్రం

రామసముద్రం మండలం చెంబకూరు గ్రామంలో రామసముద్రం మండల వ్యవసాయ ఉత్పత్తిదారుల పరస్పర సహాయ సహకార సమాఖ్య (ఎఫ్ పి ఓ) ఏపిమాస్ ఆధ్వర్యంలో, స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా ఫౌండేషన్ ఆర్థిక సహకారంతో వ్యాపారకేంద్రాన్ని (కస్టమ్స్ హైరింగ్ సెంటర్ ను) అట్టహాసంగా ప్రారంభించింది. ఈ ఎఫ్ పి ఓ లో 2163 మంది రైతులు వాటాదారులుగా ఉన్నారు. ఎస్.బి.ఐ. ఫౌండేషన్ వారు ఏపిమాస్ ద్వారా ఎస్.బి.ఐ.ఎఫ్ - ఎల్.ఇ.ఎ.పి ప్రాజెక్టు పేరుతో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మరో 27 ఎఫ్.పి.ఓలకు సహకారం అందిస్తున్నారని హైదరాబాదులోని ఏపిమాస్ ప్రధాన కార్యాలయం నుంచి వచ్చిన శ్రీ మహేష్ అలగప్ప తెలియచేశారు.

ఈ వ్యాపార కేంద్రంలో రైతులకు కావలసిన ఎరువులు, విత్తనాలు, పురుగు మందులు, మల్చింగ్ షీట్లు, డ్రిప్ పరికరాలు, పశువుల దాణా లభిస్తాయి. ఈ ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ఏపిమాస్ నుంచి ప్రోగ్రాం మేనేజర్ శ్రీ వాసుదేవరెడ్డి, మార్కెటింగ్ మేనేజర్ శ్రీ సంతోష్, కోరమాండల్ కంపెనీ ప్రతినిధులు యశ్వంత, ఫాల్గుణ, పవిత్ర, రెడ్లప్ప, ఎఫ్.పి.ఓ పాలకవర్గం సభ్యులు, అభ్యుదయ రైతులు పాల్గొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య అతిథి మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీ జాఫర్ ఎఫ్.పి.ఓ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, వ్యాపార లావాదేవీల గురించి, కస్టమ్స్ హైరింగ్ సర్వీసెస్ గురించి, అందుకు సంబంధించిన ప్రభుత్వ యాప్ గురించి తెలియచేశారు. కోరమాండల్ కంపెనీ వారు ఎరువుల యాజమాన్యంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ■

దేని ప్రత్యేకత దానిదే, అన్నిటికీ ఒకే కొలమానం కుదరదు; చెట్టిక్కలేదని సింహం పనికిమాలినదంటే ఎలా?

భూమి, నీటి సంరక్షణ మరియు యాజమాన్యం

భూమిలో సారం ... మొలకకు ఆధారం

కీలక దశలో అందే నీరే పెరిగే పంటకు జీవం

చేపట్టే పనులు

నీటి సంరక్షణ - యాజమాన్యం

సూక్ష్మ సాగు - స్ప్రింకర్



సూక్ష్మ సాగు - బందుసేద్యం



పంటకు జీవం రెయిన్ గన్



భూగర్భ నీటిని పంచుకోవడం



గ్రిడ్ లాక్ వద్దతి



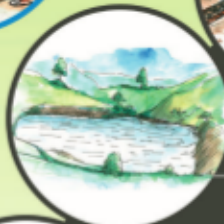
ఆరు తడి పంటలసాగు



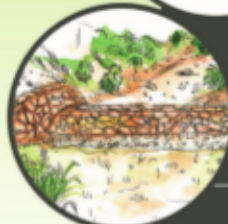
సోలార్ పంపుసెట్ల ఏర్పాటు



పొలాలలో నీటి కుంటలు (ఫార్మ్ పాండ్)



చిన్న చిన్న ఊట కుంటలు



రాతి కట్టలు

భూసారం, నీటి సంరక్షణ





బెంగళూరులో జరిగిన విప్రో హెల్త్కేర్ భాగస్వాముల సదస్సులో ఒక దృశ్యం



గోరంట్లపల్లి నైపుణ్య శిక్షణ కేంద్రం ప్రథమ వార్షికోత్సవ దృశ్యాలు ... మరికొన్ని



' వాష్ ' జిల్లా స్థాయి కార్యశాలలు ... అసిఫాబాద్ లో, తిరుపతిలో ...

To ADDRESS



సామూహిక అన్నవ్రాసన

బట్వాడా కాకపోతే దయచేసి ఈ చిరునామాకు తిప్పింపండి

ఎడిటర్, మహిళా సాధికారత, ఏపిమాన్ కార్యాలయం, పాట్లీ నెం.11-12, హుదా కాలని, తానీషానగర్, డ్రీమ్ వ్యాలీ దగ్గర, మణికోండ, రంగారెడ్డి జిల్లా, హైదరాబాదు-500089