



మహిళా సాధికారత సాధిస్తే, దేశం కూడా సాధికారత సాధించినట్లే -భారత రాష్ట్రపతి ప్రతిభాసాటిల్

స్థిరత్వం దిశగా ముందడుగు...

కొనుగోళ్లు-అమ్మకాల ఉత్సవం

ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ హైదరాబాద్ లో మే 19 నుంచి జూన్ 2 వరకు రాష్ట్రస్థాయి తరుణి అమ్మకాలు-కొనుగోళ్ల ఉత్సవాన్ని నిర్వహించింది. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మహిళా బెంజామిన్లచే తయారుచేయబడిన ఉత్పత్తుల కోసం దేశీయంగా, అంతర్జాతీయంగా ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడం కోసం ఈ ఉత్సవాన్ని ఏర్పాటుచేశారు.

ఈ ఉత్సవంలో మార్కెటింగ్ చేసిన లేదా ప్రదర్శనకు ఉంచిన ఉత్పత్తుల్లో...రెడీమేడ్ వస్త్రాలు, హస్తకళలు, జనపనార, తాటి ఆకులతో చేసిన వస్తువులు, కాగితపు గుజ్జుతో చేసిన వస్తువులు, బ్లాక్ ప్రింటెడ్ చీరలు, కలంకార్, గద్దార చీరలు, డ్రెస్ మెటీరియల్స్, కాశ్మీర్ చేతి ఉత్పత్తులు, ఇక్కడి, బిద్రి పసులు, బొమ్మలు, లేసుల అల్లికలు, లక్కగాజులు, ఆహార పదార్థాల స్టాల్స్, ఎంబ్రాయిడరీ, జర్నల్స్, ఆరి పనులు వంటి ఉన్నాయి. మహిళా బెంజామిన్లకు తమ ఉత్పత్తుల ప్యాకేజింగ్, ధరల

నిర్ణయం, ప్రచారం, బ్రాండ్ మేనేజిమెంట్ లోపాటు వైపుబ్యాలు కు వెరుగులు దిద్దుకోవడం, నాణ్యత మెరుగుపరచడం, డిజైన్స్ అభివృద్ధి, ఉత్పత్తుల ప్రమాణీకరణల కోసం ఈ ఉత్సవం ఎంతగానో ఉపయోగపడింది.



వ్యాపారం అంతగా సాగని సమయాలు.. అంటే ఉదయం 11 నుంచి 12.30 గంటల మధ్య గృహసాంస, లింగ వివక్ష, ఆరోగ్య సమస్యలపై సాంకేతిక వర్క్ షాపులను నిర్వహించారు. జర్నల్స్ నైపుణ్యాలు, నేతపనికే సంబంధించిన ఉత్పత్తులను ప్రదర్శించేందుకు ప్రత్యేకంగా స్టాళ్లను ఏర్పాటుచేశారు. ఇంకా ఈ ఉత్సవం సందర్భంగా కొన్ని సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను కూడా ఏర్పాటుచేశారు. జానపద కళలు, శాస్త్రీయ, లలిత సంగీత, నృత్య కార్యక్రమాలను ఈ సందర్భంగా ప్రదర్శించారు.



తరుణి ఉపాధి సేవలు

సేవారంగా విస్తృతి కారణంగా ఆ రంగంలో ఉపాధి అవకాశాలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. వివిధ సంస్థలకు ఉద్యోగులు కావాల్సినపుడు ఉద్యోగుల్ని పంపేందుకు సిద్ధంగా ఉన్న పలు ఏజెన్సీలు ప్రస్తుతం వెలిశాయి. ఇంకా మన ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం కూడా ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల సంఖ్యను క్రమేపీ తగ్గించి, కొన్ని శాఖల్లో ఉద్యోగుల నియామకాలను ప్రయివేటు సంస్థలకు అప్పగించి ప్రభుత్వ ఖజానాకు అదనపు సహాన్ని తగ్గించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నది.

ఈ కారణంగా సంస్థలకు ఉద్యోగులను పంపిణీ చేసే ఏజెన్సీలు విపరీతంగా పుట్టుకొచ్చాయి. అయితే మరోవైపు సరైన మార్గదర్శకత్వం, నియంత్రణ లేకపోవడవల్ల పలు సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. సర్వీస్ ఛార్జీల వద్దింపు, ఇవిఎస్, ఉద్యోగుల జీతభత్యాలను విషయంలో నమన్యల ఉద్యోగులను. దీనివల్ల ఏజెన్సీల ద్వారా నియామకం చేసిన ఉద్యోగులు ఇబ్బందుల పాలవుతున్నారు. కొంతమంది ఉద్యోగులు ఈ ఉద్యోగాలను భర్తీచేసే ఏజెన్సీలకు తమ సంస్థలు ఇచ్చే జీత భత్యాలనుండి 2-3 నెలల జీతాన్ని చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది.

ఉద్యోగాల ఏజెన్సీలకు సంబంధించిన సమస్య తీవ్రతను అర్థంచేసుకుని, ఎవడబ్బుస్సిఎస్సిన 'తరుణి ప్లేస్మెంట్ సర్వీసెస్' (టిపిఎస్) అనే ఒక స్వతంత్ర ఉద్యోగ భర్తీ విభాగాన్ని ఏర్పాటుచేయాలని సంకల్పించింది. ఒకవైపు నేలూది మంది నిరుద్యోగ స్త్రీ, పురుషులకు ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తూనే మరోవైపు అవసరమైన సంస్థలకు ఉద్యోగులను పంపుతూ ఉంది. 'టిపిఎస్'లోపాటు ఆధునిక సాంకేతికతతో, నలభగంగా ఆంధ్రబాటులో ఉండే విధంగా www.tarunijobs.com పేరుతో ఓ వెబ్సైట్ను కూడా అవిష్కరించారు. తరుణి ప్లేస్మెంట్ సర్వీసెస్ (టిపిఎస్) గురించి ఆస్పత్రి ప్రభుత్వ విభాగాలకు సమాచారం అందించడం జరిగింది. టిపిఎస్ నియమ నిబంధనలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

● కుదిరిన జాబితాలో ఉన్న ఉద్యోగార్థులను ఆయా సంస్థలు లేదా కార్యాలయాలకు ఇంటర్వ్యూలకు పంపడం జరుగుతుంది. ఆయా కార్యాలయాలవారు ఉద్యోగానికి ఎంపికైన అభ్యర్థుల పేర్లను టిపిఎస్ కు తెలియపరచడం జరుగుతుంది.

● అభ్యర్థి జీతభత్యాల బిల్లును చెల్లింపులకోసం ప్రతినెలా క్లయింట్ కు పంపడం జరుగుతుంది.

● క్లయింట్ సర్వీస్ ల కింద 10 శాతం తీసుకుంటారు. అలాగే అభ్యర్థి జీతలోనుండి 12 శాతం, ఆటువైపు యాజమాన్యం నుంచి అంతే మొత్తాన్ని ఫీజు కింద తీసుకుంటారు. వీటిలోనే 1.61 శాతం నిర్వహణ ఖర్చులు కూడా కలిపి వుంటాయి. అంటే మొత్తంమీద ఎంపికైన అభ్యర్థి 12.361 శాతం సర్వీస్ బిల్లు కింద చెల్లించాల్సివుంటుంది.

● యాజమాన్యం అభ్యర్థుల్ని ఉద్యోగంనుంచి తొలగించాలనుకుంటే దానికి కారణాలను తెలియపరచుస్తూ ఒక నెల ముందస్తు నోటీసు ఇవ్వాలి వుంటుంది. దీనివల్ల తొలగించిన అభ్యర్థి స్టానంలో మరో అభ్యర్థిని వెతికి సమయం, అలాగే తొలగించబడుతున్న అభ్యర్థికి మరో ఉద్యోగం చూసే సమయమూ అభిస్తాయి. ●

అభినందన

ప్రియమైన శ్రీ కిషన్ గారికి,

ప్రతినెలా తరుణి సంచిత అద్భుతమైన సమాచారంతో అన్ని అంశాలనూ అందిస్తున్నందుకు మీకు మా కృతజ్ఞతలు. మానసిక ఒత్తిడిని నియంత్రించుకు నంబంధించిన అంశాలు, అలాగే నిరుద్యోగ నమన్యలను కూడా అందించగలరు. ఈ తరుణి సూపర్ లెటర్ ను ఇంత చక్కగా తీసుకువస్తున్న వారందరికీ నా అభినందనలు శుభాకాంక్షలతో,

అరుణా బహుగుణ

వైరెక్టర్ జనరల్

స్పెషల్ ప్రొజెక్ట్ ఓఫీస్, ఆంధ్రప్రదేశ్

ఎడిటోరియల్ బోర్డు

- చీఫ్ ఎడిటర్ : శ్రీ ఎ. కిషన్, బి.ఎస్.ఎస్
యం.డి., ఎవడబ్బుస్సిఎస్సిన
- ఎడిటర్ : శ్రీమతి విజయశ్రీ ప్రసాద్ .ఎస్
- కరస్పాండెంట్స్ : మహిళా ప్రాంగణాల జిల్లా మేనేజర్లు

ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ కొరకు

ఈ వార్తాలేఖను ప్రచురిస్తున్నవారు

బుక్స్ లైన్

(మొదలైన జీవనం కోసం ప్రచురణలు)

ఎన్.ఆర్.ఎ.ఎస్. పబ్లికేషన్స్ వారి సంస్థ, హైదరాబాద్.

వార్తల్లో వ్యక్తులు

వాణిజ్య ప్రపంచంలో ఆసియా నారి విజయభేరి

ప్రస్తుత వాణిజ్య ప్రపంచంలో భారతీయ 'నారి', చైనా 'సు' వార్తల్లో వ్యక్తులుగా నిలుస్తున్నారు. లండన్‌కు చెందిన సంపద నిర్వహణ సంస్థ బార్క్లేస్ నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ సర్వేలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. ఆసియాకు చెందిన మహిళా ఔత్సాహికులు బూజుపట్టిన విధానాలకు స్వస్తిచెబుతున్నారు. భారతీయ, ఇతర ఆసియా మహిళలు సంపద కోసం వివాహాలు, వారసత్వాలపైన ఆధారపడడంలేదు.

'బార్క్లేస్ వెల్డ్ ఇన్ సైట్స్ : ఎ కోశ్ న్ ఆఫ్ జెండర్' పేరుతో ఈ సర్వేను నిర్వహించారు. మహిళా ఔత్సాహికులు సమకూర్చే ఆదాయాన్ని పరిశీలిస్తే ఆసియాలోనే అత్యధికంగా 26 శాతం ఉన్నట్లు తేలింది. ఈ ఆదాయంలో ఎక్కువ భాగం వాణిజ్యంనుంచే లభిస్తున్నది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూస్తే మహిళలు తమ ప్రధాన ఆదాయమైన వ్యాణిజ్యం ద్వారా కేవలం 20 శాతం మాత్రమే ఆర్జిస్తున్నారు.

సర్వేలో పాల్గొన్న కొంత మంది ఔత్సాహికుల్లో ఒకరైన ఐసిఐఐసి జాయింట్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ కల్పనా మోర్ఛారియా విమంతురూంబే.. 'అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది లింగవివక్ష. మహిళలు తమ తమ పనుల్లో విజయవంతంగా నిలిచేందుకు ఇది ఎంతో ఆటంకంగా నిలుస్తోంది.

ఎస్ అండ్ ఎ ఫుడ్స్ కు చెందిన మల్లీ మిలియనీర్ సిఐఐ పర్సన్ వర్మి ముట్టాడుతూ....మీరు స్త్రీయా లేక పురుషుడా అనే విషయం కంటే కూడా మీపై మీకు, ఆలాగే మీరు తయారుచేస్తున్న ఉత్పత్తులపై విశ్వాసం ఉండడం చాలా ముఖ్యం.

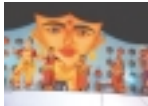
మహిళా ఔత్సాహికుల అభిప్రాయాలు, వారి ఆలోచనలను అధ్యయనం చేయడమే ఈ సర్వే ప్రధాన ఉద్దేశం. వారిని ప్రభావితం చేసిన విషయాలు, ఆశలు, ఆశయాలు, సంపద యాజమాన్యం, వారు డబ్బును ఎలా ఖర్చుపెడుతున్నారనే విషయాలపై అధ్యయనం జరిగింది. మన సమాజంలోని విజయవంతమైన మహిళా ఔత్సాహికులు ఎంతో మంది ఉన్నారు. దీనిని సంబంధించి స్ఫూర్తి పొందగలిగేలా ఉండేలా మీకు తెలిసిన ఔత్సాహికులు ఎవరైనా ఉంటే వారి వివరాలను మాకు వంపండి. ఈ కాల్ మంలో వాటి వివరాలను మేం ప్రచురిస్తాం.

ఆధారం : సోమవారం, జూన్ 11, 2007 టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో ప్రచురించినది వ్యాసం.

విజయనగరం వార్తలు



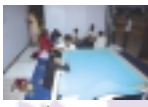
వైదరాబాద్ లో జరిగిన అమ్మకాలు- కొనుగోళ్ల ఉత్సవం చిత్రాలు



స్వత్యహుచకాలు-వేదిక వేడుకాన్ని గమనించడం



శాశీకా వార్తకలు



జల్లెసి నైపుణ్య ప్రదర్శన



అమ్మకాల తయారీ

సుస రాష్ట్రపతి కలుద్దాం

భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన 60వ ఏట తొలి మహిళా రాష్ట్రపతిగా శ్రీమతి ప్రతిభాపాటిల్ జూలై 25, 2007న ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. మహిళల హక్కులు, సాధికారత అవసరమైన ఈ తరుణంలో ప్రతిభాపాటిల్ కఠోర శ్రమ, అంకితభావంతో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించవచ్చునని తన ప్రతిభను నిరూపించారు. ప్రతిభాపాటిల్ మహారాష్ట్రలోని జల్గావ్ జిల్లాలో జన్మించారు. తన పాఠశాల, పాస్ట్రోగ్రాడ్యుయేట్ విద్యాభ్యాసాన్ని జల్గావ్లోనే ఆమె పూర్తిచేశారు. అనంతరం ముంబైలోని ప్రభుత్వ న్యాయ కళాశాలలో న్యాయశాస్త్రంలో పట్టాను తీసుకున్నారు. తన కళాశాల రోజుల్లో ఆమె బేబుల్ డెనిస్ లో మంచి శ్రీదాకారిణిగా రాణించి పలు అంతర్ కళాశాలల పోటీల్లో విజయాలు కూడా సాధించారు. 1965 జూలై 7న దేవినగిరి రణేసింగ్ షెకావత్ తో ఆమె వివాహం జరిగింది. వారికి ఒక కుమారుడు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. న్యాయవాదిగా సానాగుతున్న సమయంలోనే 1962లో జరిగిన మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో తొలి విజయం సాధించారు. ఇక అప్పటినుంచి ఆమె ఏ ఎన్నికల్లోనూ ఓటమి చవిచూడలేదు. 1972 నుంచి 78 వరకు మహారాష్ట్ర మంత్రివర్గంలో క్యాబినెట్ మంత్రిగా సాంఘిక సంక్షేమం, ప్రజారోగ్యం, మద్యనిషేధం, పునరావాసం, సాంస్కృతిక వ్యవహారాలు, విద్యా మంత్రిగా పలు శాఖల బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఇక 1979లో మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీలో ప్రతిపక్ష నాయకురాలిగా ఉన్నారు. 1982లో ఆమె మళ్ళీ క్యాబినెట్ మంత్రిగా పట్టణాభివృద్ధి, గృహనిర్మాణ శాఖల్ని నిర్వహించారు. వీటితోపాటు పౌరసరఫరాలు, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖల్ని కూడా ఆదనంగా నిర్వహించారు.

ఇక 1985లో ఆమె రాజ్యసభకు ఎన్నికయ్యారు. 1986 నుంచి రెండు సంవత్సరాలపాటు రాజ్యసభకు డిప్యూటీ చైర్మన్ గా వ్యవహరించారు. అలాగే 1991వ సంవత్సరంలో ప్రతిభా పాటిల్ లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు.

2004 నవంబర్ 8న ప్రతిభాపాటిల్ రాజస్థాన్ గవర్నర్ అయ్యారు. ఆమె గవర్నర్ గా ఉన్న కాలంలో చేసిన అత్యంత ప్రాధాన్యతగల అంశం ఏమిటంటే... వివాదాస్పద 'రాజస్థాన్

ప్రీడమ్ ఆఫ్ రిలిజియన్ బిల్'పై సంతకం చేసేందుకు నిరాకరించడం. ప్రత్యక్షంగా, లేదా పరోక్షంగా ప్రాథమిక సూత్రాల్లోని మత స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన అంశాలకు విఘాతం కల్పించే మతమార్పులను నిరోధించే ఈ బిల్లును ఆమె వ్యతిరేకించారు.

తన భర్తతో కలిసి ఆమె 'విద్యాభారతి ఇక్వాన్ ప్రసారక మండల్' అనే ఓ విద్యా సంస్థను నెలకొల్పారు. జల్గావ్, ముంబైల్లో ఉన్న ఈ సంస్థలో పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఉన్నాయి. ఇంకా వర్కింగ్ విమెస్స్ కోసం న్యూఢిల్లీ, ముంబై, పూణేల్లో ఆమె శ్రమసాధనా క్రస్టెను, జల్గావ్ లో ఓ ఇంజనీరింగ్ కళాశాలను నెలకొల్పారు.

అలాగే సహకార పంచదార ఫ్యాక్షరీని, ప్రతిభా మహిళా సహకార బ్యాంక్ పేరుతో ఆమె ఓ సహకార బ్యాంక్ ను కూడా నెలకొల్పారు. వీటితోపాటు జల్గావ్ లో బధిరులకోసం ఓ పారిశ్రామిక ఇళ్లకా పాఠశాలను, పేద విద్యార్థులకోసం ఓ పాఠశాలను కూడా ఆమె నడుపుతున్నారు.

భారత రాజకీయాల్లో నాలుగు దశాబ్దాలకుపైగా అనుభవం ఉన్న శ్రీమతి ప్రతిభాపాటిల్ ఇప్పుడు దేశంలోనే అత్యున్నత పదవి 'భారత రాష్ట్రపతి'గా బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఆమెకు విద్య, సాధికారత, గ్రామీణాభివృద్ధి అంశాలపై చక్కని అవగాహన ఉంది.



భారత రాష్ట్రపతి శ్రీమతి ప్రతిభాపాటిల్

తక్కువ ఖర్చుతో పుష్టికరమైన ఆహారం

పాకెట్లకాలనుంచి ఇంటికి వచ్చిన పిల్లలు తర్వాత తినేందుకు ఏదైనా పెట్టమని అమ్మని అడగడం మామూలే. ఇప్పుడు మార్కెట్లో ప్యాకింగ్ చేసి తినడానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలు ఎన్నో ఉన్నా అవి ఎంతో ఖర్చుతో కూడుకున్నవి విషయాలే. ఒక్కోసారి అవి అపరిశుభ్రంగా కూడా ఉంటాయి. అదే మీరు ఇంటిపద్ధతే ఏదైనా తినుబండారం చేసుకుంటే దానిపై డబ్బు ఆదా కావడమేగాక, మీ ఇంటిల్లిపాడీ దాన్ని తీసుకోవచ్చు.

పిల్లల ఎదుగుదలకు పోషకవిలువలు ఉన్న ఆహారాలు ఎంతో అవసరం. చదువుకునేందుకు, ఆడుకునేందుకు వారికి ఎంతో శక్తి కావాలి. వారు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే నీరసపడి, బలహీనంగా తయారవుతారు. పోషక విలువులు ఉన్న ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, మాంసకృత్తులు, కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. మీరు ఇంటిలో తయారు చేసుకోదగిన కొన్ని పదార్థాలను ఈ కింద ఇస్తున్నాము.

వేరుశనగ బియ్యం

కావల్సినవి :

వేరుశనగ పప్పులు :	250 గ్రాములు
గోధుమ పిండి :	250గ్రా.
నూనె లేదా నెయ్యి :	80 గ్రా.
పంచదార :	200 గ్రా.
వంటనీరు :	5 గ్రా.(1 టీస్పూను)
ఉప్పు :	చిట్టెడు



తయారీ విధానం :

- వేరుశనగ పప్పుల్ని వేయించి తర్వాత పొడిలాగా దంచాలి. అలాగే గోధుమ పిండిని కూడా వేయించాలి. దీనికి వంటనీరు, ఉప్పులను కలిపి బాగా కలియదిప్పాలి.
- నూనె లేదా నెయ్యిలను ఈ పిండిలో కలిపి, మెత్తగా వచ్చేలా ముద్దు చేయాలి.
- ఈ ముద్దను చపాతీ పిండిలా చేసి, మీ ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో ముక్కలుగా చేసుకోండి.
- లోహపు పళ్లెలలో బిస్కెట్లను ఉంచి వేసి ఇసుకపై వేడిచేసిన పాత్రలో దానిని కాల్చాలి. పాత్రపై మూతను ఉంచాలి. మండుతున్న బొగ్గలను ఆ మూతపై ఉంచి పాత్ర మొత్తానికీ వేడి పచ్చేలా చూడాలి.
- బంగారు రంగు వచ్చేదాకా చూసి సుమారు 20 నిమిషాల తర్వాత దించివేయాలి. తర్వాత చల్లార్చి గాలిచొరబడని ఓ డబ్బాలో బిస్కెట్లను నిల్వచేసుకోవాలి.

గోధుమ మరియు పెసర లడ్డు

కావల్సినవి:

గోధుమ పిండి :	300 గ్రా.
పెసర పప్పు :	200గ్రా.
వేరుశనగ గుండ్లు (పల్లెలు):	50 గ్రా.
పంచదార లేదా బెల్లం :	200 గ్రా.
నెయ్యి లేదా నూనె :	50 గ్రా.
నీరు :	150 గ్రా.



తయారీ విధానం :

- పెసరలు మరియు పల్లెలను బాగా వేయించి తర్వాత దాన్ని పొడిచేయాలి.
- గోధుమ పిండిని కూడా వేడిచేయాలి.
- ఈ రెండు పొడులను కలుపుకోవాలి.
- బెల్లాన్ని నీటిలో కరిగించాలి. తర్వాత దాన్ని వేడిచేసి పాకం చేసి పిండితో కలిపి ముద్దులా చేయాలి. ఈ మిశ్రమం బాగా చిక్కగా వచ్చేదాకా తిమ్మితుండాలి. దీనికి నెయ్యి లేదా నూనెను కలపాలి.
- తర్వాత మిశ్రమం చల్లబడిన దాకా ఉండి అనంతరం లడ్డులా తయారుచేసుకోవాలి. తయారైన లడ్డులను గాలిచొరబడని డబ్బాల్లో నిల్వఉంచుకోవాలి. ●

ఆచారం: బుక్లైనైన్ ద్రిమరిందిన 'పాకెట్లకాలు పద్ధతాంకా వందకం' పుస్తకం.

పేజీ నంబర్ 27లో ఇచ్చిన పజిల్‌ను సమాధానం



వ్యవసాయం కోసం చెరువునుట్టి నిర్ణయోగం

చెరువునుట్టితో భూమిని సస్యశ్యామలం చేసిన పద్ద

వ్యవసాయానికి ఏ మాత్రం పనికిరాని, వూడాగా పడివున్న బంజరు భూములను సుస్థిర నేల అభివృద్ధి పద్ధతుల ద్వారా చక్కగా పంటలు పండించుకునేందుకు అనువుగా చేయవచ్చును.



1996లో పచ్చ భూమి

ఏటిలో అన్నింటికంటే అత్యుత్తమ పద్ధతి ఏమిటంటే చెరువు మట్టిని తోలించడం.

నల్లగొండ జిల్లా భువనగిరికి సమీపంలోని చౌదర్ పల్లి గ్రామ నివాసి అయిన మైలారం పద్మ అనే మహిళ వ్యవసాయానికి ఏమాత్రం పనికిరాని భూమిని బాగా అభివృద్ధి చేసుకుని, దానికి చెరువుమట్టిని, వర్షీకంపోస్ట్, పశువుల ఎరువును తోలించడం తదితర పద్ధతులను అవలంబించి ఆ భూమిలో విజయ వంతంగా పంటలు పండించింది.

తొలిసారిగా 1996లో పద్మ ఆ భూమిని కొనుగోలు చేసినప్పుడు నేలలో ఏమాత్రం నాణ్యతలేదు. అలాగే సారవంతమైన సైపార పూర్తిగా లేకుండా పోయింది. దగ్గరిలోని సారవంతమైన చెరువు మట్టిని తవ్వించుకున్న పద్మ దానిని తన పొలానికి తోలించింది. దీనివల్ల భూమిపొర నాలుగు అంగుళాలు అందుకోవడమేగాక, లోపలిపొరల్లో కూడా తేమ బాగా పెరిగింది. దీనివల్ల వర్షాకాలంలో కూడా పంటలు పండించుకునేందుకు అవకాశం లభించింది.

1998 నుంచి 2003 కాలంలో పద్మ చెరువుమట్టిని తన పొలానికి ఒక్క ఏకరానికి 10-15 బళ్ల చొప్పున తోలించింది. ఈ ఎరువుతో నేలలో సారం క్రమేపి పెరిగింది. ఇప్పుడు పద్మ తన భూముల్లో మొక్క జొన్న, జొన్న, నువ్వులు, కంది పంటలు వేసుకుంటూనే వరి పంటను కూడా ప్రయోగాత్మకంగా వేసి చూసింది.

నల్లగొండ జిల్లాలో ఇప్పుడు పద్మ పేరు అందరికీ చిరపరిచితమైంది. ఆమెను అందరూ 'బయోఫార్మర్ పద్మ' అంటూ అభిమానంగా పిలుస్తుంటారు. చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల్లోని రైతులందరికీ ఆమె అభివృద్ధి చేసిన తన పొలం ఒక నమూనాగా ఉండిపోతుంది.



పచ్చ మట్టి తీసుకొనే చెరువు ఇవే



2004లో పచ్చపొలంలోని మొక్కజొన్న పంట

ఉపయోగాలు : పొలాన్ని లోతుగా దున్నిన తర్వాత చెరువుమట్టిని తోలించాలి. ఈ చెరువుమట్టిలో నూకొత్త పోషకాలు విరివిగా ఉండి, తినివల్ల నేలను మరింత సారవంతంగా తయారుచేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. దీంతో నేలకు నీటిని నిల్వ ఉంచుకునే శక్తి, ఇంకా వాయుపూరణం మరింత పెరుగుతాయి. ఈ చెరువుమట్టి నేలను సుమారు 1-2 సంవత్సరాలపాటు పట్టివుంచుతుంది. తర్వాత ప్రతి 1-2 ఏళ్లక ఇలా చెరువుమట్టిని తోలిస్తుండాలి.

ఆచారం : ఇతర సమాచారం కోసం బుక్లెట్ల ప్రయోగించిన పుస్తక పుస్తకము పద్ధతులతో విజయం సాధించిన పద్మ పుస్తకం పరిశీలించవలం.

ఆర్జనకు సూత్రం

మిరప-వేప ద్రావణం తయారీ

చాలామంది రైతులు పర్యావరణానికి ఏ మాత్రం హాని చేయని వేపపప్పు ద్రావణం, ఆవు మలమూత్రములు, మిరప-వేప ద్రావణం, లింగాకర్షక బుట్టలు, దీపపు ఎరలు మొదలగు వాటిని ఉపయోగిస్తున్నారు. విపరీతమైన వ్యయం చేయాల్సిన రసాయనిక ఎరువులతో పోల్చుకుంటే ఇవి ఎంతో తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. రసాయనిక ఎరువులు నేలకు కూడా ఎంతో హాని చేస్తాయి. అలాగే వీటివల్ల పర్యావరణం కూడా దెబ్బతింటుంది. పంట సీజన్ మొదలవగానే రైతులు తీరికలేని పరిస్థితుల్లో ఉంటారు. తేలిగ్గా దీన్ని మహిళలు కూడా ఇళ్లవద్దనే తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇలా తయారుచేసుకున్న ద్రావణాన్ని తోటి రైతులకు కూడా అమ్ముకుని ఎంతో కొంత ఆర్జించు కోవచ్చును.

మిరప-వెల్లుల్లి ద్రావణం తయారీ విధానం ఈ కింది ఇవ్వబడినది: ఈ ద్రావణాలు మార్కెట్లో దొరకవుకాబట్టి దీన్ని ఇంటివద్దనే తయారుచేసుకోవచ్చు. దీనిని రైతులకు, ఇంటిలోటలు, నర్సరీల్లో కీటకాల ఉద్యోగి ఎక్కువగా ఉంటే ఆగస్టు-సెప్టెంబర్ మాసాల్లో అమ్ముకోవచ్చు.

తయారీకి కావల్సినవి : పచ్చిమిరప, వెల్లుల్లి, నీరు, కిరోసిన్ ముడిసరుకు : మిరప-వెల్లుల్లిలను దగ్గరలోని మార్కెట్లో లేదా వాటిని పండించే రైతులవద్ద నుంచినా కొనుగోలు చేయాలి. ఇక కిరోసిన్ దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ ఆందుబాటులో ఉంటుంది.

విధానం : ఒక రుబ్బురోలును ఉపయోగించి 3 కిలోల పచ్చి మిరపకాయలను ముద్దగా చేయాలి. ఆ ముద్దను రాత్రంతా 10 లీటర్ల నీటిలో (ఐకెటిండా నీటిలో) నానపెట్టాలి.

- అలాగే అరకిలో వెల్లుల్లిని ముద్దగా చేసి పావు లీటరు కిరోసిన్ (250 మి.లీ)లో రాత్రంతా నానపెట్టాలి.
- ఈ పచ్చిమిర్చి, వెల్లుల్లి ముద్దలను కలిపి మళ్ళీ నాలుగు గంటలు ఉంచాలి.
- ఒక లీటరు నీటికి 50 గ్రాముల (10 టీస్పూన్లు) సబ్బుపాడిని కలిపి ఈ పచ్చిమిరప, వెల్లుల్లి ముద్దలను కలపాలి.

- తర్వాత ఓ గుడ్డను తీసుకుని ఈ మొత్తాన్ని వడపోయాలి. దీనికి 80 లీటర్ల నీటిని కలిపి ఓ ఒకరా పొలంలో విచికార చేసుకోవాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ పచ్చిమిరప, వెల్లుల్లి ద్రావణంవల్ల సాగాకు లద్దెపురుగు, శనగపచ్చు పురుగు, ఆముదం, వెరుకెనగ, కంది పంటలపై ఆశించే ఇతర కీటకాలను నాశనం చేయవచ్చు.

కావాల్సిన సహాయం : పంటకాలంలో, చిన్న రుణాలను స్వయం సహాయక సంఘాల నుంచి సహాయం తీసుకోవచ్చు.



మిరప, ఉల్లిలను దంపడం



మిరప-వెల్లుల్లి ద్రావణం



నీటిలో సబ్బుపాడిని కలపాలి



మిరప-వెల్లుల్లి ద్రావణాన్ని సబ్బునీటితో కలిపడం



వడపోత ద్రావణం



ఈ ద్రావణాన్ని నీటితో కలిపి పంటలపై చిదివార చేయాలి.

ఆధారం : మంచిక సమాచారం కొనసాగుతున్న ప్రయోగించిన 'జీవ శ్రీమిశ్రిక నానమల తయారీ' చూడవచ్చు.

నర్సకాలం న్యాయలు

నీటితో సంక్రమణ వ్యాధులు

నర్సకాలం వచ్చేసింది. రైతుల వడసంలో చిరునవ్వులు చివరించిన ఈ వర్షాలతో అందరూ ఆనందంలో ఉన్నారు. అయితే ఈ వర్షాల వల్ల జాగ్రత్తలు తీసుకోకుంటే పలు ఇళ్ళు కూడా ఏర్పడతాయి. వాంతులు, నీళ్ల విరేచనాలు వంటి పలు అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మలేరియా, డెంగ్యూ, కామెర్లు, డైస్సెయిడ్, గాస్ట్రోఎంటరైటిస్, కొత్తగా వచ్చిన చికున్ గున్యావంటి వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యాధులన్నీ నీటిద్వారా సంక్రమించేవే. ముఖ్యంగా కలుషిత మంచినీరు తాగడంవల్ల ఈ వ్యాధులు వస్తుంటాయి.

నీటి సంక్రమణ ద్వారా సంక్రమించే గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ అనే చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధి గురించి మరింతగా తెలుసుకుందాం.

గాస్ట్రోఎంటరైటిస్ అనేది కలుషితమైన నీరు, మలమూత్రాలు, వ్యర్థపదార్థాలమూలంగా సంక్రమిస్తుంది. వర్షకాలంలో ప్రతిచోటా నీరు నిలవడం, ఆ నీరు తాగేనీరు, కూరగాయలు, వండ్లతో కలిసి పోవడంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. మలమూత్రాలు, వ్యర్థపదార్థాలు, ఇతర కలుషితమైన, మూతల్లేని పదార్థాలు, నీటినుంచి ఈగలు, ఇతర కీటకాలు ఈ వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవుల్ని మోసుకెళ్తాయి. దీనివల్ల నియంత్రణ లేని విధంగా నీళ్ల విరేచనాలు మొదలై అది గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ కు కారణమవుతుంది.

ప్రమాదకరమైన ఈ జబ్బు మనిషినుంచి మనిషికి చాలా త్వరగా వ్యాపిస్తుంది. ఒక్కోసారి ఇది మొత్తం గ్రామంలోని వారందరికీ మహమ్మారిలా వ్యాపిస్తుంది. దీనివల్ల లోగ్ ఆరోగ్య పరిస్థితి క్షీణించి మరణించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది.

లక్షణాలు : • తరచూ నీళ్ల విరేచనాలతో, విపరీతమైన వాంతులు, వికారము, కడుపులో నొప్పి, విపరీతమైన జ్వరం, అకలి లేకపోవడంతోపాటు చాలా నీరసంగా ఉంటుంది.

• నిర్దలీకరణం మొదలవుతుంది.

గాస్ట్రో ఎంటరైటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

• నీరు కలుషితం కావడం, వాటి మూలంగా తినే ఆహార పదార్థాలు కూడా పాల్గొనేవడం జరుగుతుంది.

• కలుషిత నీరు, మల విసర్జన బహారంగా ప్రదేశాల్లో చేయడంవల్ల ఈగలు, ఇతర కీటకాల కారణంగా



కలుషిత నీరు తాగుతున్న ఓ బాలుడు

సూక్ష్మజీవులు ఆహార పదార్థాల పైకి చేరుతాయి. అలాగే కోని వుంచిన పండ్లు, తీపిపదార్థాలు, మూతల్లేని ఆహారాలు, బయట అమ్మే పదార్థాలపైకి ఇవి చేరుతాయి.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేకపోవడం : మల విసర్జన తర్వాత, ఆహారం తీసుకునే ముందు చేతులను, వంట వండేముందు, వడ్డించేముందు, నిల్వలకు ఆహారం అందించేసమయాల్లో చేతులు కడుక్కోకపోవడంవల్ల ఆహారం, నీరు కలుషితమై వ్యాధులు సంక్రమించే అవకాశాలు వుప్పలంగా ఉన్నాయి.

రక్షిత మంచినీటిని తయారుచేయడం ఎలా ?



వడపోస నీరు



నీటిని 15 నిమిషాలు మరిగించువారి



కాచిన నీటిపై మూతపెట్టి 15 నిమిషాలు చల్లారనివ్వాలి



పాత అడుగున కేసుకున్న పదార్థాల్ని తదిలించకుండా కాచి చల్లార్చిన ఈ నీటిని వేరే పాత్రలో పోయాలి



కాచి, చల్లార్చిన నీరు తాగేందుకు సిద్ధం మిగతా...23వ పేజీలో

225 వేళ తయారు...

చికిత్స : రోగిని తక్షణమే వైద్యుని వద్దకు తీసుకువెళ్ళండి. డాక్టర్ ఇచ్చిన ఆహారం, మందులను ఒక్కడోను కూడా మానకుండా ఖచ్చితంగా పాటించాలి. ఇంకా అవసరమైతే రోగిని ఆస్పిట్రలోనే ఉంచే ఏర్పాట్లు చేయాలి.

● గాఢ్రా ఎంటరైటిస్ తో బాధపడుతున్న పిల్లలకు తల్లిపాలు తాగించాలి. తల్లిపాలను వ్యాధులనుంచి కాపాడే యాంటీ బాడీస్ ఉంటాయి. తల్లిపాలపల్ల నిర్వలీకరణనుంచి కూడా రక్షించుకోవచ్చును. తల్లిపాలు ఇవ్వడమే దానికి ఓ చికిత్సగా పనిచేస్తుంది.

నివారణ : ఇంటికి సమీపంలోని బహిరంగ ప్రాంతాల్లో విసర్జనం చేయరాదు. మరుగుదొడ్లను మూత్రమే ఉపయోగించాలి.

● ఇంటిలోపలి ప్రాంతాల్లో మూత్రం లేదా మలవిసర్జన చేయకుండా పిల్లల్ని నిరోధించాలి. ఒక వేళ చేసినట్లయితే వెంటనే శుభ్రం చేయాలి.

● వంట వండేముందు కూరగాయలను, తినేముందు పండ్లను శుభ్రమైన నీటిలో బాగా కడగాలి.

● శుభ్రమైన, సురక్షితమైన మంచినీటిని తాగించుకు వాడాలి.

● సరైన మూతలు, ఆహారాన్ని లేకుండా రోడ్లపై అమ్మే వద్యాలూ, పండ్లు, లేదా ఇతర ఆహార వద్యాలనుగాని కొనుగోలు చేయరాదు. ఈ విషయంలో వర్తకాలం మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.



ఆహారం తీసుకునేముందు, మలవిసర్జన తర్వాత చేతుల్ని సబ్బునీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

● ఆహార వద్యాలూ, లేదా నీటికిగానీ ఎప్పుడూ ఈగలు, దుమ్ము పడకుండా మూతలుపట్టాలి.

● మంచినీటి కుండల్లో గ్లాసులను నేరుగా ముంచకుండా కాడ గెరిదెలను వాడాలి.

● బాయిలెట్ వెళ్ళినప్పుడు తర్వాత, ఆహారం తీసుకునేముందు చేతులను సబ్బునీటితో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

● గోళ్లను కొరుక్కొనకూడదు. ఎందుకంటే ఆహారం తీసుకునే సమయంలో గోళ్లలో ఏదైనా మట్టి లేదా ఇన్ ఫెక్షన్ గానీ ఉంటే అది కడుపులోకి వెళ్లే ఆవకాశం ఉంటుంది.

గమనిక : మీ కుటుంబం, పరిసరాలు, లేదా గ్రామంలో ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది గాఢ్రా ఎంటరైటిస్ తో బాధపడుతుంటే వెంటనే గ్రామ ఆరోగ్యకార్యకర్తకు దీని గురించి సమాచారం అందించాలి. ఎందుకంటే ఇది సోకిందంటే వ్యక్తినుంచి మరో వ్యక్తికి అతి సులభంగా సోకుతుంది.

నిర్వలీకరణ

ఎవరైనా వ్యక్తికి నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు ఉన్న వ్యక్తికి శరీరం నుంచి అధిక స్థాయిలో లవణాలు, నీరు కోల్పోతాడు. దీనినే నిర్వలీకరణ అంటారు.

లక్షణాలు: నిర్వలీకరణ వల్ల రోగి చాలా బలహీనంగా అవడంతోపాటు ఇతర లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. అవి ఏమిటంటే.....కళ్ళ మూతలు పడుతుండడం, విపరీతమైన దప్పిక, గొంతు, నోరు ఎండిపోవడం, మూత్రం రాకపోవడం, హృదయ స్పందన బాగా వేగంగా ఉండడం, తర్వాత రోగి బలహీనంగా తయారై స్పృహ కోల్పోవడం జరుగుతుంది.

నిర్వలీకరణ నివారణ: నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు మొదలుకాగానే ముందుగా ఇంటిలోనే ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. ముందుగా మంచినీళ్ళు బాగా తాగించి, తర్వాత ఓఆర్ఎస్ (ఓరల్ డిహైడ్రేషన్ సాల్యూషన్) ద్రావణం, గంజి నీరు (అన్నం, పచ్చి, నగ్గుబియ్యం, ఇతర తృణధాన్యాలూ ఉడికించగా వచ్చిన నీరు), పాలు, పల్లెటి మజ్జిగ, పల్లెగా చేసిన తేనీరు, కొబ్బరి నీళ్ళు, తాజా పళ్ళ రసాలు ఇవ్వాలి. వీటన్నింటితోపాటు చంటిపిల్లలైతే విరేచనాలు అపుతున్నప్పటికీ తల్లిపాలను కూడా తప్పనిసరిగా ఇస్తుంటారు. రోగిని ఆలస్యం చేయకుండా దగ్గర్లోని ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్ళాలి.



నిర్వలీకరణ సమయంలో ఇవ్వాలైన ద్రావణాలు



ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్టు మీ గ్రామంలోని ఆరోగ్య కార్యకర్తలవద్ద, ఆంగనవాడీ కార్యకర్తల దగ్గర లభిస్తాయి. ఒక లీటరు కాచినబల్లూని నీటిలో ఒక ప్యాకెట్ పోసి వేసి కలియబిచ్చి రోగికి అందించాలి.

ఓఆర్ఎస్ కేవలం నిర్వలీకరణను నివారించేందుకు మాత్రమే వాడతారు. అది నీళ్ళ విరేచనాలను నివారించలేదు. వాంతులు, నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గేముందు రోగిని ఆస్పత్రికి తీసుకోవాలి.

ఆచారం : ఇతర నివారణానం బుక్లైనీ ప్రచురించిన 'పిటివారా వ్యాపించే వ్యాధులు' చూడండి

బ్రెడ్ పకోడీలు

వర్షాకాలం సాయంత్రం వేళల్లో రుచికరమైన బజ్జీలు లేదా పకోడీలు, ఆ తర్వాత ఓ కప్పు కాఫీ లేదా టీగానీ సేవిస్తే ఉండే మజాయ్ వేరు.

బ్రెడ్ పకోడీలను ఎలా తయారుచేయాలో ఇప్పుడు చూద్దాం.

కావలసినవి :

బ్రెడ్ : 4 ముక్కలు. బిరుసుగా ఉండే మూలలను తొలగించండి

పకోడీలు చేసేందుకు నూనె

ఇతరాలు :

1 ఉడికించిన బంగాళా దుంపను తొక్కతీసి మెడపాలి.

2 బాగా మెడిపిన పచ్చి మిరపకాయలు

2 టీస్పూన్లు మెడిపిన కొత్తిమీర ఆకుల పొడి

1 టీస్పూను తరిగిన అల్లం

ఆర టీస్పూను మిర్చిపొడి

1 టీస్పూను చాట్ మసాల

1 టీస్పూను గరం మసాల

1 టీస్పూను నిమ్మ రసం

రుచికొసం ఉప్పు

ఈ అన్ని మిశ్రమాలను కలిపి ఒక పక్కన ఉంచుకోవాలి.

పిండి తయారీ : 1 కప్పు శనగ పిండి, చిటికెడు వంట సోడా, ఆర టీస్పూను వాము, ఆర టీస్పూను మిర్చిపొడి, రుచికొసం కొంచెం ఉప్పు.

శనగపిండి, ఉప్పు, వంట సోడాలను కలుపుకోవాలి. దీన్ని మెత్తని ముద్దలా చేసేందుకుగాను కొంచెం నీరు కలుపుకోవాలి.

దీన్ని ఓ పక్క ఉంచుకోండి.

పద్ధతి: రెండు బ్రెడ్ ముక్కల్ని తీసుకుని వాటిని ఎదురు మూలలుగా కాసి రెండు ముక్కలు పు ముక్కల్లా చేయండి.

పదార్థాన్ని రెండు ముక్కలకూ ఒక వైపున పూయండి. ఈ విధంగా అన్ని బ్రెడ్ ముక్కలకూ చేసే వాటిని ఓ పక్కెంట్లో ఉంచుకోండి.

ఫానోలో నూనెను వేడిచేయండి. ఒక బ్రెడ్ ముక్కను పిండిలో ముంచి రెండు వైపులా మునిగేలా చూసి తర్వాత దాన్ని కాగుతున్న నూనెలో వేయండి. బ్రెడ్ పకోడీని బాగా వేయించి బంగారు పద్దం వచ్చేలా చూడాలి.

తర్వాత వాటిని తీసి ఓ శుభ్రమైన పేపర్ పై వేసుకుని అదనపు నూనె ఫాయేలా చూడాలి. దీనిపై పుడీనా చట్నీ లేదా టమోటా సాసినను నంజుకుని తింటూ ఎంజాయ్ చేయండి.

దోశలు

ఫలానా సమయంలోనే అనేది లేకుండా ఎప్పుడైనా ఆరగించగలిగినది దోశ. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో వేడివేడిగా వీటిని తింటూ భారే ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. దోశలకు మాంసాహార వంటకాల్ని జతచేసుకుని తింటే వీటిని మరింత రుచికరంగా ఆరగించవచ్చు. చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన మాంసాన్ని కలుపుకుని రాగిదోశలను ఎలా తయారుచేయాలో మనం చూద్దాం.

పిండి తయారీకి కావాల్సినవి :

రాగి పిండి : 300 గ్రాములు

వరి పిండి : 150 గ్రాములు

చిన్న ఉల్లిగడ్డ : 1 మెడిపినది

పచ్చిమిర్చి : 3 బాగా మెడిపినవి

మెడిపిన కొత్తి మీర ఆకులు

రుచికొసం ఉప్పు

పిండి చేసేందుకుగాను కొద్దిగా నీరు

తయారు చేసే పద్ధతి : రాగి, వరి పిండిలను కలపాలి. దానికి ఉప్పు, తగినంత నీరు కలిపి దోశ పిండిని కలుపుకోవాలి. పిండితోపాడే ఉల్లిగడ్డ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర కలపాలి.

దోశలో కూరేందుకు సామగ్రి : తరిగిన మాంసం : 100 గ్రా.

తరిగిన ఉల్లిగడ్డలు : 2 టీస్పూన్లు

ఉల్లి వెల్లుల్లి పేస్ట్ : 1 టీస్పూన్

టమోటాలు : 2 టీస్పూన్లు

నూనె : 2-3 టీస్పూన్లు

చిటికెడు మిర్చిపొడి, రుచికొసం ఉప్పు

పద్ధతి : ఫానోలో నూనెను వేడి చేసి తరిగిన ఉల్లిగడ్డలు, ఉల్లివెల్లుల్లి పేస్ట్, కారం, ఉప్పు వేసుకోవాలి. దీనికి తరిగిన మాంసం వేసి నూనె విడివడేదాకా ఉడికించాలి.

దోశ చేయడం :

ఓ బాణలి తీసుకుని కొంచెం నూనె పూయాలి. దానిలో పిండివేసి గుండ్రంగా వేయాలి. టీస్పూను నూనెను దోశపైన కూడా వేసి దాన్ని బంగారు రంగు వచ్చేదాకా కాలాల్సి. దోశను తిప్పివేసి, మళ్లీ తీసి సమయంలో మడత వేసి ఓ ప్లేట్ పై వేసుకోవాలి. ఇక వేడివేడిగా వడ్డించుకోవడమే తరువాతి.

ఒత్తిడిని అధిగమించడం ఎలా ?

ఒత్తిడిలేని జీవితం గడవడమనేది ఓ స్వప్నం. ఆధునిక జీవితంలో ప్రతి మనిషికి ఏదోవిధంగా ఒత్తిడి ఉంటూనే ఉంటుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే క్లిష్టపరిస్థితులు, సవాళ్ల మూలంగానే ఈ ఒత్తిడి అధికమవుతోంది. ఒత్తిడి తీవ్రతరమవడం లేదా దీర్ఘకాలం కొనసాగడం తత్ఫలబంధిత హైపర్ టెన్షన్ వ్యాధులు కూడా వచ్చే అవకాశాలున్నాయి.

అయితే ఒత్తిడి ఆందరిలోనూ ఒకే రకంగా ఉండదు. ఒత్తిడికి కారణాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ అందరిలోనూ నర్వ సాధారణంగా కనిపించేవి కొన్నివున్నాయి. అవి వివిధ రకాల వ్యాధులవల్ల, చదువువల్ల (ముఖ్యంగా పరీక్షల సమయాల్లో), కుటుంబ సమస్యలు, వివాహ లేదా విడాకుల సమస్యలు, కెరీర్, దగ్గరివాళ్ల చనిపోయినప్పుడు, లేదా నిరుద్యోగిత వంటి సమస్యల మూలంగా ఏర్పడుతుంది.

వీటితోపాటు ఆసాధారణ ఒత్తిడులు కూడా అనేకం ఉన్నాయి. బస్సుల్లో, రైళ్లలో, రోడ్లపై వివరతమైన ట్రాఫిక్, దూర ప్రయాణాలు, నిద్ర లేకపోవడం, పాషకలోపం, మార్కెట్లవ్యాధి వాడకం, అతిగావ్యాయామం, శక్తికాలుష్యం మూలంగా కూడా ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశాలు అధికంగా ఉన్నాయి.

కేవలం మధ్యవయస్కులు, వృద్ధులకు మాత్రమే ఈ ఒత్తిడి ఉంటుందనుకోవడం పొరపాటు. ఆధునిక జీవనాన్ని పరిశీలిస్తే పిల్లలు చదువుకు సంబంధించిన విషయాల్లో, ఆలాగే తల్లిదండ్రుల నుంచి ఎదురయ్యే అనూహ్య పరిణామాలతో కూడా ఒత్తిడికి గురవుతారు. చదువు, సంబంధాలు, తల్లిదండ్రులు పిల్లలనుంచి అతిగా ఆశించడం, డ్రగ్స్, ఆల్కహాల్ వంటి వ్యవహారాల్లో ఒత్తిడి నెలకొనివుంటుంది.

ఒత్తిడిని అధిగమించడం ఎలా ?

ఒత్తిడిని అధిగమించడంవల్ల మీ ఆరోగ్యాన్ని సరైన స్థితిలో ఉంచేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ కింది విధానాల ద్వారా మీరు ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చు.

- దీర్ఘశ్వాసద్వారా
- రోజూ వ్యాయామం చేయడం
- కండరాలను రిలాక్స్ చేయడం
- యోగా అభ్యాసం
- పాషకాహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా.

దీర్ఘ శ్వాస : మీరు ఒత్తిడికి గురైనా, లేదా ఉద్యోగ పరిస్థితుల్లో ఉన్నా, సహనం కోల్పోతున్నామని అనిపించిన సమయాల్లోనూ మీరు దీర్ఘ శ్వాస తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. దీనివల్ల మీపై నియంత్రణ సాధించడంతోపాటు మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వచ్చేందుకు అవకాశం ఉంటుంది. ఒత్తిడిలో లేకున్నా ఇలా చేయడం ఎంతో మంచిది. రోజూకు 10 నిమిషాల చొప్పున ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో ప్రశాంతత సాధించడంతోపాటు, తాజా శక్తిని కూడా అందుకునేందుకు పిలుచుతుంది.

రోజూ శారీరక వ్యాయామాలు చేయడం : ఈత, నడక, లేదా ఏదేనీ ఇతర వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి, మనస్సుకు ఎన్ని ఉపయోగాలు ఉంటాయో చెప్పనక్కర్లేదు. వ్యాయామం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. మంచి నిద్రకూడా పడుతుంది. మీ జీవితంపై మీకు ఎంతో నియంత్రణ ఉన్నట్టుగా మీకు భావన కలుగుతుంది.

యోగా : మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని అదుపులో ఉంచేందుకు శాస్త్రపద్ధతిలో, ఎంతో తార్కాణ్యం ఉపయోగాలు ఉన్నా యోగా ప్రక్రియ అద్భుతమైనది. దీనివల్ల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం ఎంతో మెరుగువుతుంది.

ధ్యానం : ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు ఉత్తమమార్గమిది. మీకు అనువైన సమయంలో గదిలో ఓ మూలం కూర్చోండి. కళ్లు మూసుకుని ఏకాగ్రతతో ఊపిరిపీల్చండి. ఇలా 5-10 నిమిషాలపాటు ఉండండి. మెల్లగా కళ్లు తెరిచిన తర్వాత లేదాను మీరే గమనిస్తారు.

పోషకాహారం : రోజూవారీ ఆహారంలో ఉప్పును బాగా తగ్గించుకోవాలి. రోజూకు ఎనిమిది గ్లాసుల చొప్పున నీరు తాగాలి. టీ, కాఫీ వంటి పానీయాలను అతిగా సేవించకూడదు. తాజా కూరగాయలు, పండ్లను పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని మిశ్రంగా రోజూకు 2-3 సార్లు తీసుకోవాలి. మహిళలు ఇసుమి అధికంగా ఉండే తాజా ఆకుకూరలను, పిటమిన 'సి' అధికంగా ఉండే బల్బాయి, జామ, కాలియం ఎక్కువగా ఉండే పాలు, ఇతర పాల ఉత్పత్తులను అధికంగా తీసుకోవాలి.

వైద్యం : ఎనిడిటి, హైపర్ టెన్షన్ల చికిత్సకోసం వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. వైద్యుడు సిఫారసు చేసిన మందులు తప్పక వాడాలి. ●

విజయాలనాటలో ఔత్సాహిక సుహాకలు

కంప్యూటర్ శిక్షణ

నా పేరు ఎస్. రత్నాలమ్మ. మాది తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని ఏలూరుకు సమీపంలోని తడికెలపూడి గ్రామం. తడికెలపూడి గ్రామంలోని మహిళా కంప్యూటర్ శిక్షణా కార్యక్రమం (పిజిడిసిసి)లో నా పేరు నమోదు చేసుకున్నాను. ఈ ఏడాది



కాలం శిక్షణలో థియరీ, ప్రాక్టికల్స్ అంకల్లో కంప్యూటర్ శిక్షణ తీసుకున్నాను.

శిక్షణ ముగిసిన తర్వాత నేను ఏలూరులోని డిఆర్డిఎ-వెలుగులో కంప్యూటర్ అవరేటర్ గా పనిచేయడం ప్రారంభించాను. నా జీతం నెలకు 1500. జీవితంలో స్థిరపడేందుకు అయ్యేందుకు అవకాశం ఇచ్చి నాకు మంచి కెరీర్ ను చూపిన మహిళా ప్రాంగణం వారికి రుణపడివుంటాను.

స్ట్రీన్ ప్రింటింగ్

నా పేరు పి. వసంత. మాది తూర్పుగోదావరి జిల్లా కడియం మండలంలోని ధరణిరెడ్డి పల్లి. ఇంటర్మీడియట్ మాత్రమే పూర్తిచేయగలిగిన నేను ఆ పై చదువులకు వెళ్లేలేకపోయాను. 2002-03లో బొమ్మూరు గ్రామంలోని మహిళా ప్రాంగణంలో స్ట్రీన్ ప్రింటింగ్లో చేరాను. నేను ఈ కోర్సును విజయవంతంగా పూర్తిచేసి నా ఇంటిపద్దే స్ట్రీన్ ప్రింటింగ్ ను ప్రారంభించాను.



దీంతో నెలకు రూ. 1200-1500 వరకు సంపాదించుకో గలుగుతున్నాను. కష్టమర్లు మా ఇంటికి వచ్చిన మరీ పని ఇస్తుండడం నాకెంతో సంతోషం కలిగిస్తోంది. దీనివల్ల నాకు రవాణా ఖర్చు తప్పుతోంది. నేను ఎంతో కొంత ఆర్జిస్తూ నాకు టుంబానికీ సాయపడగలుగుతున్నందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. నాకు మార్గదర్శకత్వం వహించిన మహిళా ప్రాంగణం అధ్యాపకులకు నేనెంతో రుణపడివుంటాను.

స్వార్థిదాయకం...

పురుషాధిక్యత ఉన్న విభాగాల్లో మహిళలు సంపలనాలు సృష్టిస్తూ ఉండడం మనం తరచూ చూస్తూనే ఉంటాం. ఖమ్మంకు చెందిన వి. చాయ కూడా దీనినే నిరూపించింది. పురుషాధిక్యత ఉన్న షేర్ మార్కెట్ లో ఆమె ప్రకంపనలు సృష్టిస్తోంది. డిగ్రీ పూర్తయిన తర్వాత ధాయకు పెళ్లయింది. భర్త సహకారంతో ఆమె సొంతంగా ఒక కన్సల్టెన్సీని ప్రారంభించింది. ఈ వ్యాపారంలో షేర్ లో కన్సల్టెంట్ ట్రేడ్స్, కన్సల్టర్ తరపున అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు జరిపి కమిషన్ తీసుకుంటారు. ఈ లావాదేవీలు లక్షలు, కోట్ల రూపాయల్లో జరుగుతూ ఉంటాయి.

ఆమె ఏమంటున్నదంటే 'ఈ వ్యాపారంలో విజయవంతం కావాలంటే షేర్ మార్కెట్ గురించిన పూర్తి సమాచారం, నియమ నిబంధనలు తెలిసివుండాలి. అలాగే మనం చాలా వేగంగా, పదునుగా స్పందిస్తూ ఉండాలి. నేను ఐదుగురు ఉద్యోగులను నియమించుకున్నాను. నా వ్యాపారం భవిష్యత్తులో మరింతగా పురోగతి చెందుతుందని భావిస్తున్నాను. అప్పుడు మూడువల్ ఫండ్ లను కూడా తీసుకోవాలనుకుంటున్నాను. అయితే అన్ని రంగాల్లోలాగే ఇక్కడ కూడా కొంత రిస్క్ ఉంది. అయితే ఎంచుకున్న రంగంలో చిక్కకుద్దితో కృషిచేస్తే ఎవరైనా ముందుకు దూసుకెళ్లగలరు. ●

మెదడుకు మేత

పజిల్

ఈ కింద ఇచ్చిన బొమ్మను చూడండి. మీకు ఏదోవైపునకు తిప్పి ఉన్న నాలుగు రంగు దీర్ఘ చతురస్రాలను కనిపిస్తాయి. మీరు చేయవలసినదల్లా ఈ బొమ్మను గీయడమే. అయితే మీరు గీసేటప్పుడు ఒక వైపునకు గీసుకుంటూ పొవాలి-ఒక గీత గీసిన తర్వాత మరోచైన్ గీసేందుకు మళ్ళీ వెనక్కు రాకూడదు. ఆలా చేసి చూడండి.



అధారం : ఈనాడు, ఆదివారం ఆనుబంధం
ఈ పజిల్‌ను సమాధానం చేశే. 19లో ఇవ్వబడింది.

నవ్యతే నవ్వరత్నాలు

బదో తరగతి పిల్లలు అప్పుడే పరీక్ష అయిపోయి బయటికి వస్తున్నారు.

టీచర్ : పిల్లలూ, అన్ని ప్రశ్నలూ చాలా సులభంగా ఉన్నాయి కదా?

రాము : అవును టీచర్! ప్రశ్నలు చాలా సులభంగానే ఉన్నాయి. కానీ సమాధానాలు మాత్రం భద్రే కష్టంగా ఉన్నాయి.

ప్రియమైన పాఠకులూ

ఈ క్రికెట్‌ను మీకోసం నిర్వహిస్తున్నాం. దీనికి మీరు జోకులు వంపించవచ్చు. వాటిని మీ పేరుతో నహా ప్రచురిస్తాము. ఉత్తమ జోకులను ఎంపికచేసి ప్రచురించే పాకులు మాకే చెందియున్నవి.

మీ ఎంటిలను వంశాల్యం దివ్యవామా : బుక్స్‌లైన్, 8-45, మహేశ్వర్ టవర్స్, రోడ్ నంబర్ 1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034, ఫోన్ : 040-66618506.

కంటిచూపు కోసం ఆసనాలు

వ్రతిరోజూ కొన్ని కంటి కనరత్నాలు చేసినట్లయితే కంటినొప్పులు, ఇతర బాధలను నివారించవచ్చు.

పద్మతి : మీ కళ్లను తెరచివుంచండి. తలను కదిలించవద్దు. చేతులను మోకాళ్లపై ఉంచి వెన్నుముకును నిటారుగా ఉంచి కూర్చోండి. శరీరాన్ని కదిలించవద్దు. కళ్లు తప్ప మరేమీ కదిలించరాదు.

అభ్యాసం 1 : మీ తలను ఎటూ కదల్చకుండా కళ్లను పెద్దవిగా చేసి మీ ఎదురుగా ఉన్న ఓ దిన్న పాయింట్‌ను చూస్తూండండి. కంటికి ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా ఉండేంతవరకూ,



స్పష్టంగా, కనిపించేంతవరకూ అలాగే చూడండి. మీ కంటికి ఇబ్బంది లేనంతసేపూ అలాగే చూడండి.

● తర్వాత కళ్లను కిందికి దింపి నేలపై ఓ దిన్న పాయింట్‌ను తేడేకంగా చూడండి. దాన్ని కూడా స్పష్టంగా చూడగలిగితేసేపు అలాగే చూస్తుండండి.

ఇలా పలుసార్లు చేయాలి.

అభ్యాసం 2 :

● ఓ పెన్సిల్, లేదా మీ చేతివేలిని ముక్కుకొనపై ఉంచండి. దాన్ని పైకి అలాగే తీసుకువెళ్ళు చేతిని పైకి ఎత్తకుండా అస్పృష్టత లేకుండా చూడగలిగిందాకా తీసుకోకండి.

● ఇప్పుడు మరోసారి పెన్సిలు లేదా మీ చేతిని ముక్కుపైకి తీసుకోక అలాగే చూడండి.

● ఈ విధంగా చాలాసార్లు చేసి చూడండి.

ఉపయోగాలు : మీరు మీ దృష్టిని అనేకసార్లు మారుస్తూ పలు దూరాలనుంచి చూస్తారు. కాబట్టి ఈ వ్యాయామాలు అలసిన కంటికి మృదుత్వాన్ని అందివ్వడమేగాక, ఒత్తిడి కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. కంటి కండరాలను బలీయంగా చేసుకునేందుకుగాను, మరియూ కంటిచూపును మెరుగు పరుచుకునేందుకు ఈ వ్యాయామాలు ఎంతో చక్కగా ఉపయోగపడతాయి.

అధారం : మార్చి 18, 2007న విక్రమ్ క్రాపికర్‌లో ప్రచురించిన సమాచారం.

మహిళా చట్టాలు

కార్మికులు చేసిన వివిధ పాపాల అనంతరం మనదేశంలో కార్మిక చట్టాలు అమల్లోకి వచ్చాయి. మన సంస్కృతిని దృష్టిలో ఉంచుకుని పౌరస్వామిక చట్టాలను రూపొందించారు. అయితే అసంపూర్ణత రంగంలోని కార్మికుల మాత్రం ఇలాంటి వాటివల్ల లాభం పొందలేకపోతున్నారు.

నేడు మహిళా కార్మికుల్లో చాలాభాగం మంది అసంపూర్ణత రంగంలోని వారే. వారు తమ ఇళ్ల వద్దనుంచి లేదా వద్దకులుగా లేదంటే స్వయం ఉపాధి పనిస్థితుల్లోనో కాంట్రాక్టు లేబరుగా పార్ట్ టైమ్ ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. అయితే వీరంతా తరచూ గుర్తింపు లేకుండా, ఉద్యోగాల క్రమబద్ధీకరణలేకుండా, వారికి కనీసం న్యాయపరమైన రక్షణ లేకుండా ఉంటుంటారు.

అయితే ప్రస్తుతం అమల్లో ఉన్న చట్టాలను మరింత విస్తృత పరచి ఆ పరిధిలోకి వీరిని కూడా తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉంది. లేదంటే ఈ రంగంలోని కార్మికులను సమస్యలను గుర్తించి వారి కోసం ఓ ప్రత్యేకమైన చట్టాన్ని చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఈ మహిళా కార్మికుల హక్కులను కాపాడుకోవాలంటే కేవలం రాజకీయ లేదా విధాన పరమైన మద్దతుతో ఓ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చినపుడే సాధ్యపడుతుంది.

ఉద్యోగ ప్రాంతంలో సమాన అవకాశాలు, మిగతా వారితో సమానంగా చూసే చట్టాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

ఆర్టికల్ 39 (డి), భారత రాజ్యాంగంలోని ఆదేశిక సూత్రాలు
పురుషులు, మహిళలకు సమాన పని, సమాన వేతనం ఉండే విధంగా రాజ్యం తమ విధానాలను ప్రకటించవచ్చు.

సమాన వేతన చట్టం, 1976

● పురుషులకు, మహిళలకు పని సమానంగా ఉన్నప్పుడు వేతనం కూడా సమానంగానే ఉండాలి.

● వేతనాలు, నియామకం, వదోన్నతి, ఇతరణ, బదిలీల విషయంలో యజమాని అంతరం కనబరిస్తే అతను ఇక్వార్డుడు.

కనీస వేతన చట్టం, 1948

● కార్మికునికి గంటకు లేదా రోజుకు చెల్లించాల్సిన కనీస వేతనాన్ని ఆయా కనీస రేటు ప్రాతిపదికన చెల్లించాలి.

పాఠకులకు గమనిక :

దయచేసి ఈ వార్తా లేఖ గురించి మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలపండి. లేఖలు, వ్యాఖ్యానాలు పంపవలసిన చిరునామా : ఎడిటర్, తరుణి, ఎ.వి. మహిళా సహకార ఆర్థిక సంస్థ, 1355/11, రోడ్ నెం. 45, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 33. ఫోన్: 040-23546811, 23546812, ఫ్యాక్స్ :040-23735435

Published for APWCFC by BOOKSLINE, Publishing for a better life. A unit of SRAS Publications, B-45, Maheshwari Towers, Road 1, Banjara Hills, Hyderabad - 500 034. Phone : 040 - 6661 8506, 98490 08016

- ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ ఆయా రాష్ట్రాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కనీస వేతనాలను నిర్ణయించారు.
- యజమాని ఈ నిర్ణయించిన కనీస వేతనానికి తక్కువ కాకుండా వేతనాలు చెల్లించాలి.
- కనీసం ప్రతి ఐదేళ్లకోసారి ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయించిన కనీస వేతనాలను సమీక్షించాలి.
- అలాగే సాధారణ పనినినాల్లో పనిచేసే గంటలను కూడా నిర్ధారించాలి.
- కనీస వేతనాలను నగదు రూపంలోనే ఇస్తుండాలి.
- కనీస పనినినాలు, పనినిబట్టి వేతనం, అదనంగా పనిచేసిన గంటలను కూడా గుర్తించాలి.

అధారం : భారతదేశంలో ఉద్యోగ ప్రాంతంలో మహిళలు : న్యాయపరమైన అంశాలకు సంబంధించి కామెంట్ మీడియా ఫౌండేషన్ ఓ ఫ్యూచర్ ఫ్యాన్సి ప్రచురించింది.

ప్రతి వేతనం తమ వేతన చట్టాలను అనుసరించి ఆయా దేశాలు కనీస వేతన చట్టాలను తయారుచేసుకున్నాయి.

నెం.	దేశం	కనీస వేతనం (అమెరికా డాలర్లలో)	ఎప్పుడు అమల్లో వచ్చింది
1	భారత్	1.09-1.88	2004-05
2	అమెరికా	46.3-85.5	1998
3	కెనడా	58.5-76.5	2006
4	బ్రిటన్	81	1999
5	ఆస్ట్రేలియా	81	2005
6	ఫ్రాన్స్	91	2006



అధారం : కోవా వారి డెస్కటాప్ క్యాలెండర్-2007