

చిరుధాన్యాల సాగుతో జాతీయ అవార్డు



భూమిని సముక్తులతో ఎప్పటికైనా పైకి వస్తాం అన్నది అంజమ్మ సమ్మకం. ఆ విశ్వాసమే వ్యవసాయ కూలి అయిన ఆమెని 10 ఎకరాలకు యజమానయ్యేలా చేసింది. సేంద్రియ పద్ధతిలో చిరుధాన్యాల సాగు చేస్తూ జాతీయ స్థాయిలో అవార్డులు సాధించిన గంగ్వార్ అంజమ్మ తాజాగా ఐరాస రూపొందించిన వెబ్ మ్యూగజెన్లో స్థానం దక్కించుకుని ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు.

సంగారెడ్డి జిల్లా న్యూలెక్ మండలంలోని గంగ్వార్ గ్రామం నడిమిదొడ్డి అంజమ్మ సొంతూరు. వ్యవసాయ కూలిగా జీవితాన్ని మొదలుపెట్టిన తొలిరోజుల్లోనే సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించే డెక్లర్డ్ డెవలప్ మెంట్ సొసైటీ (డిడిఎన్)లో సభ్యురాలిగా చేరామె. 30 ఎళ్ల శ్రీతమే మహిళా సంఘాలు ఏర్పాటు చేసి నెలకు రూ.5చొప్పున

పొదుపు చేయించి.. పొడి గేదెలు, ఎప్పుడప్పుడూ పొడి నంస్. ఆ పొదుపుబాటలో నడించిన అంజమ్మ అప్పులు గేదెలు, మేకలు కోళ్ల పెంపకంతో 30 ఎకరాల భూమిని కొలుకు తీసుకుని కష్టపడ్డారు. అధిక దిగుబడుల కోసం అంతా రసాయనిక ఎరువులు వాడుతుంటే అంజమ్మ మాత్రం అటు వైపు చూడకుండా తాను సముక్తులన్న సేంద్రియ ఎరువులు, చిరుధాన్యాల వంటలనే సాగుచేస్తూ ముందుకు సాగారు. సొంతభూమిని కొనుగోలు చేశారు. మా పొలాన్ని మేమే దున్నుకుని, పశువుల ద్వారా వచ్చే ఎరువును వాడటం వల్ల పెట్టుబడి తగ్గింది. మిశ్రమ వంటలు వేయడం వల్ల ఒకటి దెబ్బతిన్నా మరోదాని ద్వారా లాభం పొందొచ్చు. నా అనుభవాలు ఇతరులకు పొందొచ్చు.

ఉపయోగపడాలని డిడిఎన్ ఆధ్వర్యంలో దేశం మంతా తిరిగి రైతులకు అవగాహన కల్పించేదాన్ని. 20 దేశాలకు పైగా తిరిగి సేంద్రియ వ్యవసాయంపై అవగాహన తీసుకోవచ్చు అంటారు అంజమ్మ.

విత్తన బ్యాంకు ఏర్పాటు......బహుళజాతి కంపెనీలు తయారుచేసే విత్తనాల కోసం ఏడా రైతులు పడే అవస్థలు చూస్తూనే ఉన్నాం. అంజమ్మ మాత్రం అలా కాదు. ఏడా వంట కోతలు కాగానే వాటిలోంచి మేలిరకం గింజలను తీసి విత్తనాలుగా దాచిపెడుతున్నారు. సేకరించిన గింజలని దేశీయ పద్ధతిలో వెదురు బుట్టల్లో బూడిద, వేపాకు కలిపి ఆపు పేడతో మూతలు (పైకప్పు) వేస్తూ భద్రపరుస్తుంటారు. వీటిని వంటలు సీజన్లో రైతులకు అందజేసి కోతలు హక్కుకాగానే



విత్తనాల నిల్వ, కిందిస్తాయి నుంచి ఎదిగిన తీరుతో గడిచిన వదేశ్లో రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిల్లో అనేక అవార్డులు సొంతం చేసుకున్నారు అంజమ్మ. 2015లో ఈమెకు కేంద్ర ప్రభుత్వం 'ఫైంట్ జీనోమ్ సేవీయర్' అవార్డు అందజేసింది. తాజాగా అంతర్జాతీయ చిరుధాన్యాల సంవత్సరాన్ని పురస్కరించుకుని ఐక్యరాజ్య సమితిలోని ఫుడ్ అండ్ ఆగ్రికల్చర్ విభాగ వెబ్ మ్యూగజెన్లో స్థానం దక్కించుకుని అందరి ప్రశంసలు పొందుతున్నారని అంజమ్మ.

నాన్ స్పెక్ పాతల్లో వంట చేయడం సులువు. కడగడం కూడా సౌకర్యం.. అంటూ చాలామంది ఈ తరహావి వాడటానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు అయితే, వీటిని సరిగా ఉపయోగించకపోతే.. పైన వేసి టెప్టెన్ కోటింగ్ కలిగి అనారోగ్య సమస్యలకు కారణ మయ్యే ప్రమాదం ఉండటం నిపుణులు.



◆ నాన్ స్పెక్ పాతల్ని వాడే ముందు కాస్త బేకింగ్ సోడా వేసి గోరువెచ్చని నీళ్లతో

అతిగా రుద్దేయకండి..

శుభ్రం చేయాలి. ఇలా చేస్తే వీటిల్లో పేరుకున్న రసాయనాల తాలూకు వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి. అయితే ప్రతి వంటకానికి నాన్ స్పెక్ పాతలను వాడకుండా అడుగుంటే వేపుళ్లు, కూరల కోసం మాత్రమే ఎండుకుంటే మేలు. అప్పుడే ఎక్కువకాలం మున్నుతాయి.

ఫ్లాస్టిక్ లేదా చెక్క గరిటెలను మాత్రమే వాడాలి. ఇనుము, స్టీల్, ఇత్తడి గరిటెలను వాడితే గీతలు పడి వంట చేయడానికి పనికి రాకుండా పోతాయి. ◆ ఈ పాతలను శుభ్రపరిచేందుకు స్టీల్, ఫ్లాస్టిక్ సీమలకు వాడకూడదు. ఎక్కువ ఘాటుగా ఉండే క్లీనింగ్ పౌడర్లను కూడా ఉపయోగించకూడదు. బలంగా రుద్దడం, తోమడం చేసినా పూతపోతుంది. వీలైనంత వరకూ వేడి నీళ్లు, లిక్విడ్ సోపితో మాత్రమే వీటిని శుభ్రం చేయాలి. ఆస్తి పొడివడంతో తుడిచి కాస్త నూనె రాసి భద్రపరుచుకోవాలి. □



డబుల్ పెండెంట్ సింగారం

పసిడి మెరుపులూ, నవరత్నాల తళుకులతో మెడకు అందాన్ని తెచ్చిపెట్టే.. సగలంటే మెచ్చని మగువలు ఉండరేమో! అందుకే ఎన్ని రకాలున్నా.. కొత్త డిజైన్లను కోరుకుంటూనే ఉంటారు. అలా వారిని మెప్పించడానికి ఇప్పుడు డబుల్ పెండెంట్ గొలుసులూ, హోరాలూ వచ్చేయాయి. ఇటు సంప్రదాయ వస్త్రధారణకు సమ్మేలా.. అటు ఆధునిక ఆహారాన్ని ఆహార అనిపించేలా తయారు చేసిన వీటిని చూస్తే ఫిదా అయిపోతారు.



కొబ్బరి, జీడిపప్పు మైసూర్ పాక్

ముక్కలుగా కట్ చేసి కొబ్బరి జీడిపప్పు మైసూర్ పాక్ రుచి. □

వర్షంలో తల తడిస్తే..

◆ తలను తుడవటానికి మెత్తని కాటన్ వస్త్రాన్ని లేదా తడిని పీల్చే మైక్రోఫైబర్ టవల్స్ ఉపయోగిస్తే మంచిది. ◆ జుట్టుకు తగిన పోషకాలు అందించే నమ్రతల్న ఆహారం తీసుకోవడం ఉత్తమం. మొలకలు, ప్రోటీన్లు, బాదం వంటి డ్రైనట్స్ తీసుకోవాలి. ◆ ఎక్కువ గాఢత కలిగిన డై, కలర్ వంటివి వీలైనంత వరకు తగ్గిస్తేనే మంచిది. ◆ స్టైలింగ్ కోసం హెయిర్ స్ప్రేయర్

వంటి పరికరాలు వాడితే వాటి నుంచి వెలువడే వేడి జుట్టుని బలహీనం చేస్తుంది వెంట్రుకలు తెగిపోతాయి. ◆ జుట్టు ఒత్తుగా, దృఢంగా ఉండాలే వారానికి మూడు నార్సు మాడుని గోరువెచ్చని కొబ్బరి నూనెతో మర్చు చేయాలి. □



డాక్టర్ ఎన్.బి.సుధాకర్ రెడ్డి, సైకాలజిస్టు

విలువలు పెంచడమే విరుగుడు



సమస్యలకు కొన్ని అంశాలను కారణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఆర్థిక సమస్యలు ఆహారకార పూరిత ప్రవర్తన, పెద్దల జోక్యం ప్రేమ రాహిత్యం, పెళ్లికి ముందు ప్రేమకు సమస్యలకు ప్రేరణ కలిగిస్తుంటాయి. ఇలాంటి వారందరూ కలిసి సమాజంలో ఒక శాతం కూడ ఉండరు. అయితే మీడియాలో ఎక్కువగా ప్రచారం జరగడం వల్ల

ప్రజలు భయపడుతున్నారు. ఆసక్తి వల్ల ప్రజలు కూడ ఇలాంటి వార్తలను ఎక్కువగా చదవడం, వినడం, ప్రచారం చేయడం చేస్తున్నారు. దీనివల్ల రేటింగ్ పెరుగుతుందన్న ఆశతో మీడియా ఈ తరహా వార్తలను ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. కాబట్టి భయం వీటి వల్ల అవగాహన పెంచుకుని, సమాజంలో అవగాహన పెంచండి. ప్రభుత్వం, విద్యా సంస్థలు, మీడియా కూడ ఇందుకు తగిన కృషి చేస్తే మంచిది. కాగా మీ బంధువుల తమ అనవసర భయాలకు గురవుతుండవచ్చు. దీనితో లేనిపోని అవగాహన పెంచండి. ప్రభుత్వం, కూతుర్ని వేధిస్తుందన్న భయం నిపుణుల ద్వారా కొన్నింటిని చేయిస్తే మంచిది. మొత్తం మీద సమాజంలో విలువలు పెంచడం అసాధ్యం వర్తకుల విరుగుడుగా పనిచేస్తుందని గుర్తించండి. □

వ్యధ

ఓం ధూరియాలో సాయి భక్తుడు రావణ్ బాలకృష్ణ ఉపాసనీ ఉండేవాడు. రావణ్ కొడుకు అనారోగ్యానికి గురయ్యాడు. డాక్టర్లు ఆశ పడుతున్నారు. ఆ రాత్రి బాలుని వద్ద డాక్టరు, రావణ్ ఉన్నారు. రావణ్ జీవానికి నిద్రలో ఒక కలగన్నాడు. ఆ కలలో సాయిబాబా తన కొడుకుకు ఊడి రాస్తున్నట్లు అనిపించింది. రావణ్ జీవానికి సాయి ఇప్పుడు ఇంకా బాధపడకు, కొన్ని గంటలలో నీ కొడుక్కి చెమట పడుతుంది. అతడు పూర్తిగా కోలుకున్నాడని పిరిడికి తీసుకురా అన్నాడు. రావణ్ నిద్రలేచాడు. రాత్రి రెండు గంటలయింది. కొడుకుని గమనిస్తూ కూర్చున్నాడు. సాయి చెప్పినట్లే జరిగింది. కొడుకు శరీరానికి చెమటలు పట్టాయి. అది చూసి అక్కడనే ఉన్న డాక్టరు కూడా ఆశ్చర్యపోయాడు. పిరిడి నుండి శ్వాసూ ఉత్తరం వ్రాసాడు. అందులో సాయి బాబా ధూరియాకు వెళ్లి నా స్నేహితుని చూచినట్లు చెప్పారు. నా స్నేహితుడు ఎవరంటే నీ పేరు చెప్పారు ఇంకా సాయిబాబా అప్పుడప్పుడు ధూరియాకు పోతుంటానని చెప్పారు. ఇలా వ్రాయ అని కూడా చెప్పారు అని ఉన్నది. కుర్రవాడు

కాదు సుమా కల! నిజమేలే !!



కూడా జరిగింది. పిరిడిలో ఆరతి సమయముంది. కాస్తపు అగమన్నార సాయి సుండి బంధువులు రాతోతున్నారు అన్నాడు సాయి శ్యామాతో. రావణ్ ధూరియా నుండి సాయి దర్శనానికి బయలుదేరుతామని ఎవరికి ఉత్తరం వ్రాయలేదు. కనుక రావణ్ వస్తాడని శ్యామా ఊహించలేదు. రావణ్ కుటుంబంలో పిరిడికి వచ్చి సాయి సన్నిధి చేరాడు. సాయి ఆ కుర్రవాని దగ్గర తీసుకుని

సీకు ఒంట్లో బాగాలేన ప్పుడు, నేను మీ ఇంటికి వచ్చి నిన్ను చూచాను, నీకు తెలు సా? అన్నాడు. ఆ మాటలు విన్న రావణ్ జీవితం ఆశ్చర్యం కలిగింది. అంటే, ఆ రోజు రాత్రితనకు వచ్చింది కలకాదన్నమాట. నిజమేనన్నమాట, సాయిపై మరింత ప్రేమ కలిగింది రావణ్ జీ. రావణ్ అంతటి ప్రేమ మనకూ కలుగును గాక.

- యం.పి.సాయిబాబ్

