

ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తితో..

విత్తు మంచిదేత పంట కూడా మంచిదవుతుందన్న మాటల్ని వక్కాగా పాటిస్తున్నారని గుంటూరు జిల్లా, తెనాలి మండలం ఎరుకలపూడి గ్రామానికి చెందిన తాడిబోయిన విజయలక్ష్మి, ఈమె ఒకప్పుడు టైలరింగ్ చేసేవారు. ఓ పొరువు సంఘ అధ్యక్షురాలు. ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగం ప్రతినిధులు.. వీళ్ల సంఘ సభ్యులకు నిర్వహించిన అవగాహన, క్షేత్ర పరిశీలన తరగతుల తర్వాత ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ఉత్పత్తి ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించి 2019 నుంచి వ్యవసాయంలోకి దిగారు. తమకున్న ఎకరాకుతోడ మరో రెండు ఎకరాలను కొలుకు తీసుకుని ప్రధాన పంటలుగా వరి, మొక్కజొన్న పండిస్తూ, చేన గట్టుపైన ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, వండ్లు, పూల సాగును ప్రారంభించారు. రసాయనాల లేని పంటలకు ఆదరణ పెరిగిన సరకుమంతో పొలం గట్టును 4 అడుగుల నుంచి 10 అడుగులకు పెంచుకుని డ్రాగన్ ఫ్రూట్, అవకాష్ వంటి ఎండ్లకు లవంగాలు, చెక్క, యాలకులు వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలను జోడించి మొత్తం మీద 92 రకాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఉత్పత్తుల సాగుని దఫాల వారీగా చేపట్టారు.



రెండు సంవత్సరాల నుంచి ప్రతి పంటలోనూ కొంత భాగం విత్తనాలకు తీస్తూ వస్తున్నారు. అలా 22 రకాల విత్తనాలను తాను వినియోగించుకోవడంతోపాటు ఇతర రైతులకూ అందిస్తున్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాలతోపాటు ఇతర రాష్ట్రాలు, దేశాల నుంచి వచ్చిన ప్రతినిధులు విజయలక్ష్మి చేస్తున్న ప్రకృతి సాగు, విత్తనాల ఉత్పత్తి తీరును పరిశీలించి ఆమెను ఆధీనపరిచారు. □

సాగు, డాక్యుమెంటరీలతో..

రైతులు ఎవరూ వివరణలను బయట కొనరు. బేగం లక్ష్మమ్మ సీడ్ బ్యాంక్ ఉండగా వాళ్లూ అవసరం లేదు మరీ. 1990ల్లోనే డెక్టర్ డెవలప్ మెంట్ సొసైటీ సాయంతో సీడ్ బ్యాంక్ ను ప్రారంభించారు. ఏళ్లుగా డిడిఎస్ లో కమ్యూనిటీ వీడియోగ్రాఫర్ గానూ పనిచేస్తున్నారు. అప్పట్లో ఆదవాళ్లు కెమెరా వట్టుకోవటమంటే ఓ సాహసం. కానీ, లక్ష్మమ్మ ఆ ధైర్యం చేశారు. మహిళా రైతుల కష్టాలు, సాగు పద్ధతులు.. వంటివన్నీ తన కెమెరాలో రికార్డ్ చేస్తూ వారి జీవితాలను ప్రపంచానికి తెలియజేస్తున్నారు. 300లకు పైగా డాక్యుమెంటరీలను రూపొందించిన లక్ష్మమ్మ.. కెనడా, థాయ్ లాండ్, జర్మనీలో జరిగిన ఫీల్డ్ ఫెస్టివల్స్ కి వెళ్లే దర్శకులనుకూర్చు.



అంజీర్ తింటున్నారా?



కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని నియంత్రించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్యలు, శ్వాసలో ఇబ్బందులను తొలగిస్తుంది. ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా ఉంచుతుంది. ఫైల్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని నివారిస్తుంది. చర్మానికి కాంతి వస్తుంది. ముడతలు పడదు. అల్లిమర్స్ తో బాధపడేవారు వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిని అలాగే తినొచ్చు. మిల్క్ షేక్, హల్వా లాంటివి చేసుకోవచ్చు. అంజీర్ ను ముందు రోజు రాత్రి నీళ్లలో నానబెట్టి, మర్నాడు పరగడుపున ఆ నీళ్లు పారబోసి తింటే చాలా మంచిది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు వరకూ

మంచిది.

పిల్లల ను తల్లి తన స్నేహితులు, బంధువులింటికి తీసుకెళ్తుంటుంది. ఇంట్లో సాధారణంగానే ఉండే తన, తీరా బయటకెక్కడికెక్కడా ఎక్కువగా మాట్లాడటం లేదా అక్కడ తన అల్లరితో వస్తువుల్ని విందరచందర చేస్తుంటాడు. ఇంట్లో మాత్రమే కాదు. బయట కూడా ప్రవర్తనా నైపుణ్యాలను పిల్లలకు అలవడితే చేయాలంటున్నారని నిపుణులు. ♦ పిల్లలని ఎక్కువగా గ్రూపు యాక్టివిటీస్ లో పాల్గొనేలా చేయాలి. చదువుకు భంగం కలుగుతుందంటూ పిల్లలను ఇంట్లోనే

వీటితో ఆకలి తీరి, శక్తిని కలుగుతుంది కనుక ఇంకా తినాలనే ఆరాటం ఉండదు. దాంతో ఊబరాయం నుంచి తప్పించుకున్నట్లువుతుంది. ఇన్ని రాభాలు ఉన్నప్పుడీటి మధుమేహంతో బాధపడుతున్న వారు, అలర్జి సమస్య ఉన్నవారు అంజీర్ తినకపోవడమే

తినొచ్చు.

వినుకులు పడుతుంటే.. వేడి వేడిగా, కారం కారంగా ఏదైనా తినాలపిస్తుంది కదూ! మొక్కజొన్న కండెలు కాల్చుకుని, కాస్త ఉప్పు, నిమ్మరసం అద్ది తినాలనిపించే దం కూడా సహజమే! అనేక పోషకాలన్న మొక్కజొన్నను ఏదో రూపంలో తినమని నిపుణులు కూడా చెబుతున్నారు. కాబట్టి కొంచెం ఉప్పు చేసుకుందామా... వీడితో ఉప్పు ఏమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా? చాలా రుచిగా ఉంటుంది...

ఎలా చేయాలి? చూడండి. కావలసినవి. లేత మొక్కజొన్న కండెలు 4 ఉల్లిపాయ 1, పచ్చిమిరపకాయలు రెండు, నూనె 3 వెండాలు, ఆవాలు, పచ్చి శనగపప్పు, మినప్పప్పు, జీలకర్ర అరెండూ చొప్పున, ఎండుమిర్చి 1. కరివేపాకు రెండు రెబ్బలు, కొత్తిమీర గుప్పడు, ఉప్పు రుచికి సరిపోతుంది తయారీ: ఉల్లి, పచ్చిమిర్చిలను తరిగి ఉంచాలి.

కుంటారు. ఇదే వారికి ఎక్కడ, ఎవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలి? వారి నేర్పు తుంది. ♦. సూర్య లేదా

పిల్లలకు ఈ నైపుణ్యాలున్నాయా!



బంధించకూడదు. తోటివారితో కలిసి పిల్లల్లో సామాజికపరమైన నైపుణ్యాలు పెరుగుతాయంటోంది అభినవార్ట్ ఛైల్డ్ సైకాలజీ జర్నల్ లో ప్రచురించిన ఆధ్వర్యం వారంతాల్లో జరిగే యాక్టివిటీస్ లో క్రమం తప్పకుండా పిల్లలు ఉండేలా చేయాలి. ♦ తోటి పిల్లలతో క్రికెట్, సైకింగ్, రస్టింగ్, గాలి పటాలు ఎగర వేయడం వంటివి ఆడినప్పుడు క్రమ శిక్షణ మాత్రమే కాదు, అందరితో కలిసి ఉన్నప్పుడు సమయ పాటన, సమయ స్ఫూర్తి పిల్లలు నేర్చుకుంటారు. అందుకే తమ ఒకరు

కావడమే కాదు, వారం దరినీ తనతో కలుపుకోవడం వల్ల కలిగే సంతృప్తి అంటే ఎంతో ఆర్థం చేసుకోవడమే

సంపాదించుకోవడానికి ఇది దోహదపడుతుంది. ♦ ఆటలో గెలిచినవారిని ప్రశంసించడం, తాము ఓడిపోయినా తిరిగి ప్రయత్నించొచ్చునే సానుకూలతను పిల్లలకు దిద్దుబాటి నుంచే నేర్పించాలి. దీంతో గెలుపొందిన వారిపై ద్వేషం, అసూయవంటివి ప్రదర్శించరు. అలాగే ఇతరులు చెప్పేది పూర్తిగా వినడం పిల్లలకు పేర్పొందాలంటే ముందు వాళ్లు చెప్పేది తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధగా వినాలి. అప్పుడే పిల్లలు కూడా ఆ నైపుణ్యాన్ని అలవడం పొందారు. ♦ పుట్టినరోజు వంటి సందర్భాల్లో స్నేహితులందరినీ పిలవడం నేర్పాలి. ఆ పార్టీలో ఇంటికొచ్చినవారితో ఎలా మెలగాలో తెలుసుకుంటారు. ఇతరుల పట్ల మర్యాదపూర్వకమైన ప్రవర్తన, ఫ్లీజ్, సార్ వంటి వధాల వినియోగం అలవడుతుంది. ఇలాంటి సత్ప్రవర్తన వారికి భవిష్యత్తులో ఎన్నో ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. జీవితంలో అనుకున్న రిజల్టులను చేరుకోసా చేస్తుంది. □

పద్మమే ఎందుకు?

చామంతలా మందారాలూ గూలాబీలూ.. ఇలా ఎన్నో రకాలు ఉంటాయి. వాటిల్లో తామరలూ తప్పనిసరిగా కనిపిస్తాయి. బంతిపూల దండలూ, మామిడుకూ తోరణాలూ, బ్యాడ్స్ డిజైన్ అలంకరణలూ.. ఇలా ఎన్నో ఉన్నా అరవిందినీ వర్ణాలు ఉంటేనే ఆ వరల్డ్ క్లెడ్ వీణోభాయ మానంగా కనిపిస్తుంటుంది. సీరులు కురిపించే ఆ శ్రీమహాలక్ష్మి పుట్టింది ఈ తామరపువ్వులోనే, అందుకే ఆమెకు



ఆ కారణంతోనే ఈ పవిత్ర పువ్వుతో ఆ మహాలక్ష్మిని కొలుస్తారు. □

ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఒకేసారి చేయడం లాభం, సురక్షితం అని మీకు అనిపించవచ్చు. కానీ, దానివల్ల ఒక్కోసారి మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆర్థికంగానూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. ఇలా రెండు పనులు ఒకేసారి చేసేకంటే ఏదో ఒక దానిమీదనే సమయం వెచ్చించడం మంచిది. ఒకవేళ మీరు వ్యాపారంలోనే కొనసాగి అనుకుంటే ముందుగా కొన్ని

ఎదుర్కోవాల్సి అని కొన్నిటింగ్ తీసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది. డ్రెస్స్ ఫీడింగ్ టెక్నిక్స్ ని ఓర్పు, నేర్పుతో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. దీని వల్ల తల్లి బిడ్డ అనుబంధం బాగుంటుంది. నార్మల్ డెలివరీ అయిన ఆడగంట గంట రోపు, సిజేరియన్ అయిన 4 గంటలు రోపు వీలైనంత త్వరగా బిడ్డకు తల్లిపాలని ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. చాలా మందిలో పుట్టిన వెంటనే కొన్ని చుక్కల నుండి 10మి.లీ పసుపుపచ్చని మురుపాలు వడతాయి. వీటిలో శిశువుకు కావలసిన ఇమ్యూనిటీని పెంపొందించే అంటిబాడిస్ ఉంటాయి. కాస్త అయిన 2 నుంచి 4 రోజులకి 300-400 మి.లీ. 5వ రోజు నుంచి 500-800 మి.లీ పాలు ఉత్పత్తి అయి వేగంగా పెరిగే బిడ్డ శరీర అవసరాలకు తగినట్లుగా ఉండి శక్తిని అందిస్తాయి. వీటిలో లాక్టోజ్, గ్లూకోస్ వధారాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 5-14వ రోజు వరకు వచ్చే పాలను ట్రాన్సిజనల్ మిల్క్ అంటారు. కాస్త అయిన 4 వారాల తర్వాత వచ్చే పాలలో 90% సీరు, పిండి వధారాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్ 2% ప్రోటీన్స్, 8% గ్లూకోస్, మగ్నెషియం, ఎంజైమ్స్, హార్మోన్స్, గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్స్ ఉండి బిడ్డ సంపూర్ణ ఎదుగుదలకు సాయం చేస్తాయి. చాలా మంది తల్లులు తమ పిల్లలకు సరిపోయేన్ని పాలు



తల్లిపాలు శిశువుకు అమృత తుల్యం



తర్వాత ఎక్కువగా నిద్రపోవడం నైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, పథ్యం ఉండడం కారణం. తల్లిపాలు వడదానికి మాత్రలు, మందులు మింగడం కంటే ఆరోగ్యకరమైన సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే చాలు. తల్లిపాలు సమృద్ధిగా వడతాయి. ఒక రోజునలో వడంతో వరకు ప్రయత్నం లోపం లేకుండా నర్సింగ్ డిమాండ్ ని బట్టి రోజుకి 8-10 సార్లు తల్లిపాలు ఇవ్వవచ్చు. తల్లి పాలు తాజామైన సమతుల్య ఆహారం తల్లిపాలు శిశువుకి సురక్షితం. తల్లిపాల ఉత్పత్తి సరఫరా ప్రక్రియను ఇంగ్లీష్ లో టైలర్ మేడ్ అంటారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన పాలని నవజాత శిశువులకు ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అది తల్లుల ద్వారా అందించడం చాలా అవసరం. ఇలా చాలా అంశాలపై అవగాహన కల్పించడానికే తల్లి పాల వారోత్సవాల్ని వారం రోజులు (మొదటి వారం చాలా ముఖ్య ఆరోగ్య సిబ్బంది, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, మహిళా సంఘాల కలిసికట్టుగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేయడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనం కూడా మన వంటి సాయంగా స్త్రీలలోనే అందరిలో అవగాహన కల్పిద్దాం.

- డాక్టర్ కె.ఉమాదేవి

అతి నిద్రతో బాధపడుతున్నారా?



నిద్ర పట్టక కొంతమంది బాధపడతే, మరికొందరు అతి నిద్రతో సతమతమవుతుంటారు. అయితే నిద్ర తక్కువైనా, ఎక్కువైనా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారని నిపుణులు. ఈ క్రమంలో వయసును బట్టి ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమో, ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే దానికి అధిగమించడమెలాగో తెలుసుకుందాం..

ఎవరికి ఎన్ని గంటలు

వయసును బట్టి నిద్ర సమయాలు తెలుసుకుంటే అతి నిద్రకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. తద్వారా ఎన్నో అనారోగ్యాలకు దూరంగా ఉండవచ్చుంటున్నారు. కొన్ని పరిశోధనలు ప్రకారం ఎవరికి ఎన్ని గంటలు నిద్ర అవసరమంటే.. **అవ్వే పుట్టిన పిల్లలు:** 14-17 గంటలు. ఏడాది రోపు బిడ్డలు : 1215 గంటలు, 1-2 ఏళ్ల వయసున్న వారు : 11-14 గంటలు, 3-5 ఏళ్ల వయసున్న వారు: 10-13 గంటలు. స్కూలు కెళ్లే పిల్లలు (6-12 ఏళ్లు) 9-11 గంటలు, టీనేజర్లు (13-19 ఏళ్లు) 8-10 గంటలు, పెద్దలు: 7-9 గంటలు. వృద్ధులు : 7-8 గంటలు. **ఇలా చెక్ పెట్టు...** ఈ క్రమంలో ఒకవేళ అతి నిద్ర సమస్యతో బాధపడుతున్నట్లయితే రోజువారీ జీవనశైలిలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం అత్యవసరం అంటున్నారని నిపుణులు. *** రోజూ ఒకే తరహా నిద్ర సమయాల్ని పాటించాలి.** అంటే. వారంతానూ సెలవు రోజుల్లో కూడా నిద్ర వేళ్లకే నిద్ర లేవాలన్న మాట! *** కొంతమందికి రాత్రిళ్లు సరిగ్గా నిద్ర పట్టక ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తుంటారు.** అలాంటి వాళ్లు నిద్రకు ఉపక్రమించేలా పడకగదిలో ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అలాగే నిద్రా భంగంవేసే ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలను దూరం పెట్టాలి. *** కెఫీన్ ను నిద్రను భంగం చేసే లక్షణమంది.** కాబట్టి కాఫీ, టీ వంటివి పడుకునే ముందు అస్సలు తాగకూడదు. *** మర్యాదపూర్వం ఎక్కువన్న పడుకోవడం వల్ల కూడా రాత్రిళ్లు నిద్ర పట్టదు.** తద్వారా గంటల తరబడి నిద్రపోవడానికి శరీరం అలవాటు పడుతుంది. కాబట్టి వగలు అరగింకులు మించి కనుకు తీయకపోవడమే మంచిదంటున్నారని నిపుణులు.



ఒత్తిళ్లను దూరం పెట్టడమూ ముఖ్యమే! అయితే ఇన్ని చేసినా అతి నిద్రను దూరం చేసుకోలేకపోయినా, ఇతర అనారోగ్యాలు వేధిస్తున్నా.. ఎంటేనే సంబంధిత నిపుణుల్ని సంప్రదించి సమస్య తీవ్రం కాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. □

వ్యాపారమా.. ఉద్యోగమా?



విషయాలు అలోచించుకోండి. మీ వ్యాపారం పట్ల మీకు ఎంత పాషన్ ఉంది? అందులో వచ్చే లాభపెట్టెలను భరించగలరా? క్లిష్టపరిస్థితుల్లో గైడ్ చేయడానికి మెంట్టార్లు ఉన్నారా? మార్కెటింగ్, ఫైనాన్స్ వంటి విషయాలపై మీకు ఎంత పరిజ్ఞానం ఉంది? కొత్తగా ఎంత వరకూ నేర్చుకోగలరు? కుటుంబ మద్దతు ఎంతవరకూ ఉండొచ్చు? లాంటివి అలోచించుకోండి. పైగా వ్యాపారమంటే నిద్రలే సమయాల్లోనే పని ఉండదు. కాబట్టి, విటమిన్ లోపం దృష్ట్యా ఉంచుకుని తగిన నిద్రయం తీసుకోండి. □

