

పెరటి తోటలో పోపుల పెట్టె!



వంటింటి కండే పోపుల పెట్టె.. ఓ ఔషధాల గని. అందులోని మసాలాలు.. వేటికవే నాటి! అయితే, వంటలకు రుచిని అందించే మసాలా దినుసులు.. తోటల్లో క్రిమినోహారిణిగా, ఎరువుగానూ పనికొస్తున్నాయి. పసుపు నుంచి ఉప్పు దాకా.. మొక్కల పెరుగుదలలో కీలకంగా వ్యవహరిస్తున్నాయి.

దాల్చిన చెక్కలో అద్భుతమైన యాంటి ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి మొక్కలకు హాని కలిగించే బ్యాక్టీరియా, శిలీంధ్రాలతో పోరాడుతాయి. దాల్చిన చెక్కను పొడిగా చేసి, మొక్కల పాదుల దగ్గర వేస్తే.. చీమలు, సాలె పురుగులు, దోమ తెగుళ్ళ పట్టుకుండా ఉంటాయి.

వంటల్లో వాడే ఎప్పట్ను సాల్ట్.. మొక్కలు పెరగడానికి సాయపడుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, సల్ఫర్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కీరణజన్య సంయోగక్రియకు అవసరమైన క్లోరోఫిల్ ఉత్పత్తిని మెగ్నీషియం ప్రోత్సహిస్తుంది. పూలు, పండ్ల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఎప్పట్ను సాల్ట్ను కలిపించాలి. ఈ ద్రావణాన్ని మొక్కల ఆకులపై పిచికారీ చేస్తే మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

పసుపులో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్, యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి మొక్కలు ఏప్పుగా ఎదగడానికి కీలకంగా వ్యవహరిస్తాయి. మట్టిలో ఉపయోగకరమైన సూక్ష్మజీవుల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించి.. నేల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుచేస్తుంది. విత్తనశుద్ధిలోనూ పసుపు ఉపయోగపడుతుంది. ఒక లీటర్ నీటిలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ పసుపు కలపాలి. విత్తనాలను ఈ ద్రావణంలో కొన్ని గంటలు నానబెట్టిన తర్వాత నాటకొచ్చాలి. దీనివల్ల మొక్కలు వివిధ రకాలు వ్యాధులు, తెగుళ్ళబారిన పడకుండా ఉంటాయి.

యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగిన మరో మసాలా దినుసు.. వెల్లుల్లి. దీని పూలైన వాసన.. మొక్కలకు ఈగలు, దోమలు, చీమలు పట్టుకుండా కాపాడుతుంది. మొక్కలను తెగుళ్ళు, కీటకాల బారిననుంచి రక్షించడానికి సహజ పురుగుల మందుగానూ ఉపయోగపడుతుంది.

అవాల పొడి నుంచి వచ్చే ఘౌలైన వాసన.. ఎలుకలు సహజ చిన్నచిన్న కీటకాలు, పురుగులను తోటలోకి రాకుండా చేస్తుంది. అవాలలో ఉండే సెలినోయం.. మొక్కల్లో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

అవంగాలను 'సహజ క్రిమినోహారిణి'గా అభివర్ణిస్తారు. దీనిలో యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పెరటి మొక్కల తెగుళ్ళు, బ్యాక్టీరియా సోకినట్లయితే.. అవంగాలను నానబెట్టిన నీటిని పిచికారీ చేయాలి. అంతే కాదు.. అవంగా నూనె దోమలను తరిమిస్తుంది. దోమల వల్ల వచ్చే తెగుళ్ల నుంచి మొక్కలను కాపాడుతుంది.

ఈ సాంకేతిక యుగంలోని పిల్లలు.. చదువులపై అంతగా దృష్టిపెట్టలేక పోతున్నారు. స్కూల్ నుంచి వచ్చిన తర్వాత.. టీవీలు, ఫోన్లకే అతుక్కుపోతున్నారు. అత్తైనరు మారుతుంటేనే నెట్టుకొస్తున్నారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు మానసిక ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. అయితే, పిల్లలు చదువుపై ఫోకస్ పెట్టేలా తల్లిదండ్రులు కొన్ని టిప్స్ పాటించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కష్టంగా కాదు.. ఇష్టంగా చదివిద్దాం!

మంచి వాతావరణం: స్కూల్లో చూడకపోతే పుస్తకాలు తిరగేసిన పిల్లలు.. ఇంట్లో హాంట్ చేయడానికి మొండికేస్తారు. అందుకే, వారు పాఠాలను శ్రద్ధగా చదవాలంటే.. ఇంట్లో ప్రశాంతమైన వాతావరణం కల్పించాలి. పిల్లల కోసం ప్రత్యేక గదిని కేటాయిస్తే.. వారిలో చదువు పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లల గదిలోకి గాలి-వెలుతురు సరిగ్గా ప్రసరించే ఏర్పాట్లు చేయాలి. దీనివల్ల చదువుపై దృష్టి పెట్టడంతో పాటు వారిలో ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. **విరామం ఉండాలి!** పిల్లలు నిద్రపోతూ ఉండాలి. చదువుకోసం సమయంలో వారికి చిన్నచిన్న విరామాలు ఇవ్వండి. ఆ విరామ సమయంలో పిల్లలకు ఇష్టమైన బిరుతిళ్లు, స్నాక్స్ అందించండి. కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆడుకోమని చెప్పండి. దీనివల్ల వారు శారీరకంగా, మానసికంగానూ ఉల్లాసంగా తయారవుతారు. మరింత శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి.

ఫలితం కన్నా.. ప్రయత్నమే మిన్న: పిల్లలకు తక్కువ మార్కులు వచ్చినా.. ఫెయిల్ అయినా కొందరు తిట్టడం, కొట్టడం చేస్తుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతికాదు. దానివల్ల వారిలో భయం పెరుగుతుంది. ఫలితం కన్నా.. ప్రయత్నించడమే మంచిది బోధించండి. ఫలితం ఎలా ఉన్నా.. వారితో సానుకూల ధోరణితో వ్యవహరించండి. మళ్ళీ ప్రయత్నించమని, బాగా కష్టపడి చదవమని ప్రోత్సహించండి. మీ పిల్లల్ని ఇతరులతో పోల్చడం మానేయండి. ఇతరులతో కంపేర్ చేయడం వల్ల పిల్లలు తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. **చిన్నచిన్న ఇష్టాలతోనే..** పిల్లలకు చిన్నచిన్న లక్ష్యాలనే నిర్దేశించండి. వాటిని అందుకుంటే.. వారికి ఇష్టమైన బహుమతులను అందించండి. వారి కృషిని ప్రశంసించండి. దీనివల్ల పిల్లల్లో చదువుపై శ్రద్ధ మరింత పెరుగుతుంది. అప్పుడు పెద్ద లక్ష్యాలను కూడా ఇట్టే సాధిస్తారు. మీ పిల్లలకు ఏయే సబ్జెక్టులో తక్కువ మార్కులు వస్తున్నాయో గుర్తించండి. వీలైతే ఆయా సబ్జెక్టులను మీరే దగ్గరుండి చదివించండి. లేదా బ్యూటీ నోట్ చేర్చించండి.



'పల్లెటే దేశానికి పట్టుగొమ్మలు!' అన్నాడు మహాత్మాగాంధీ. ఆయన మాటలను నిజం చేస్తూ.. ఇప్పుడు పల్లెటూరి మహిళలే దేశానికి పట్టుకొచ్చారు. దేశాభివృద్ధిలో కీలకంగా మారుతున్నారు. వ్యవసాయంలో రాణింపడంతోపాటు స్థానిక వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుంటూ.. ఆర్థికంగా, సామాజికంగా ఎదుగుతున్నారు. గ్రామీణ మహిళల స్థితిగతులు, సమాజ అభివృద్ధిలో వారి పాత్రపై.. ఇటీవల బక్కరాజ్య సమితి ఒక ప్రత్యేక సవేదిక విడుదల చేసింది.



ప్రపంచ జనాభాలో గ్రామీణ మహిళలు 22శాతం ఉన్నారు. వీరిలో అధికశాతం మంది పేదరికంతోపాటు విద్య, ఆరోగ్యం, ఇతర సామాజిక సేవలు, ఉపాధి అవకాశాలలో ఎన్నో సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్నారు. వివక్ష, సామాజిక నిబంధనలతోపాటు లింగ అసమానతనూ అనుభవిస్తున్నారు. ఇలాంటి ఎన్నో సవాళ్ల ఎదురవుతున్నప్పటికీ.. గ్రామీణ మహిళలు తమ కమ్యూనిటీల అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నారు. వ్యవసాయరంగంలో తామే ముందుండి నడిపిస్తున్నారు. వాణిజ్య పంటల సాగులో పురుషులే ఎక్కువగా ఉంటున్నా.. ఆహార పంటలు, ముఖ్యంగా కూరగాయలను

పండించడంలో మహిళలే ముందుంటున్నారు. ఫలితంగా ఆహార ఉత్పత్తితో పాటు నగర, పట్టణవాసులకు ఆహార భద్రతనూ అందిస్తున్నారు. జీవ వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించడంలోనూ పల్లె మహిళలు ముందుంటున్నారు. ఇక గ్రామీణ ఆరోగ్య సంరక్షణ వ్యవస్థకూ వీరే మూలకారణం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరోగ్య సంరక్షణ వర్కషాప్లో 67శాతం, కమ్యూనిటీ హెల్త్ కేర్ వర్కషలో 70శాతం మంది మహిళలే ఉన్నారు. వ్యవసాయం, గ్రామీణాభివృద్ధిని మెరుగుపరచడంలో, ఆహార భద్రతను పెంచడంలో పల్లె పడుతున్న ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నారని బక్కరాజ్య సమితి కొనియాడుతున్నది.

నమస్తే తెలంగాణ జిందగీ 11

షిప్ కార్డ్, జుకీట్, జెప్టా.. నగరవాసి నేస్తాలు. పల్లె ప్రజలకు మాత్రం ఇవి లభ్యం కాని పదాలు. పట్నంలో బతికేవారికే సౌలభ్యం! పల్లెకు పోతే.. ఈ-కామర్స్ జాడ వెతికినా దొరకదు. వారితో కావాలన్నా బజారులో ఉండే పచారీ కొట్టుకు దారి తీయాల్సిందే! ఈ పరిస్థితిని సమూలంగా మార్చేయాలని సంకల్పించింది సూర్యవేదన నాగశృతి. మెట్రో నగరాలకే పరిమితమైన ఈ-కామర్స్ వేదికను పల్లెనీమకూ పరిచయం చేయాలనుకుంది. కోరుకున్న వేచిబిల్స్ క్షణాల్లో ఇచ్చేలా 'డొసైల్ కార్డ్' పేరుతో ఆన్లైన్ అంగడిని అందుబాటులోకి తెచ్చింది. బడా వ్యాపార సంస్థలతో పోటీపడుతూ గ్రామాల్లో ఈ-కామర్స్ సేవలను అందిస్తున్న డొసైల్ కార్డ్ సహ వ్యవస్థాపకరాలు నాగశృతి స్టార్లస్ స్టోర్ ఆమె మాటల్లోనే..



పిల్లల సేమకు ఆన్లైన్ అంగడి

మాది ఉమ్మడి పరంగల్ జిల్లా. మా ఆయన సూర్యవేదన క్రాంతికు మార్గ చార్టర్ అకౌంటెంట్ గా పనిచేస్తారు. ఆయన తోపాటు నేనూ ఆర్థికరంగంలో స్థిరపదాలను కున్నా. నీవే కొనకపోతే.. అనివార్య కారణాలతో మధ్యలోనే ఆపేయాల్సి వచ్చింది. తర్వాత ఆమెరికాలో భారీ డిమాండ్ ఉన్న షీజీ డిప్లొమా ఇన్ పబ్లిక్ ఆకౌంటింగ్ చదివాను. కోర్సు పూర్తయ్యాక వీడియోలో మంచి ఆఫర్లు వచ్చాయి. కానీ, దాల్చల్ వేటలో పడకుండా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని ఎద గాలని కోరుకున్నా. పదిమందికీ ఉపాధి కల్పించాలని భావించా. ఇందుకోసం రెండేండ్లు పరిశోధించాను. ఈ క్రమంలో నిత్యవసర వస్తువుల కొనుగోళ్లలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులు.. ఈ-కామర్స్ రంగంలో ఉన్న వ్యాపార అవకాశాలను తెలియజేశాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న ఈ-కామర్స్ ప్లాట్ఫామ్స్ లో లోపాలను అధిగమించేలా మావారితో కలిసి 'డొసైల్' పేరుతో కొత్త వేదికను ఆవిష్కరించాం. దీని ద్వారా గ్రామాలు, పట్టణాల్లో వస్తువులు డెలివరీ చేస్తున్నాం.

మెరుగైన సేవలు ఆన్లైన్ వేదికల ద్వారా కొనుగోలు చేయాలంటే కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ధరలు అధికంగా ఉంటాయి. మన ఆవసరానికి తగ్గట్టుగా, పేద, మధ్యతరగతి వ్యక్తులు కొనుగోలు చేసేలా కష్టమైతే పరిమాణం ఉండదు. అందుకే, మా ప్లాట్ఫామ్ మీలో 50 గ్రామాలు మొదలుకుని పద్దమొత్తం వరకు అన్ని పరిమాణాల్లో స్టాక్ లిస్ట్ పొందుపరిచాం. ఆర్డర్ చేసిన వస్తువులు వేగంగా సరఫరా చేయడానికి బలమైన లాజిస్టిక్ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసుకున్నాం. మా యాజ్ ప్లాట్ఫామ్ లోని ఏదైనా రోజు గ్రామీణ ప్రాంతాలు, టైల్-2 నగరాలకు కూడా సరుకులను డెలివరీ చేస్తున్నాం. సాధారణ కిరాయిషాపులు, సూపర్ మార్కెట్ల కంటే తక్కువ రిటర్నాలను, మెరుగైన సేవలు, నాణ్యతతో కూడిన

“ మా ఆయనకు సిద్దిపేటలో ఆత్మీయ అనుబంధం ఉంది. ఏ కొత్త వ్యాపారమైనా అక్కడినుంచే మొదలుపెడతాం. ప్రస్తుతం ఆయన సిద్దిపేటలోనే చార్టర్డ్ అకౌంటింగ్ సేవలను అందిస్తున్నాడు. ఆర్డర్లపై సామాజిక వర్గం కావడంతో అందరిలానే వ్యాపార రంగంలోకి అడుగుపెట్టినా.. కొంత వైవిధ్యంగా ఉండాలని ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని అవకాశాల మెత్తాను. ఈ-కామర్స్ సేవలను మరింత సులభతరం చేయడం లక్ష్యంగా డొసైల్ తో పనిచేస్తున్నా!”

1,500కు పైగా వస్తువులు మా దగ్గర అందుబాటులో ఉన్నాయి. స్థానికంగా పండించే పప్పులు, ఇతర దానాలు సేకరించి, వాటిని ప్రాసెసింగ్ చేసి, సౌకర్యవంతంగా అందుబాటులో ఉంచుతున్నాం. **వేలమందికి ఉపాధి దిశగా..** ప్రస్తుతం ఇన్స్టాంటర్ లేకుండా చాలా సంస్థలు డెలివరీ సేవలను అందిస్తున్నాయి. దీంతో మార్కెట్ ధరల కంటే ఎక్కువ ధరలకు వస్తువులు కొనుగోలు చేయాలి వస్తుంది. అందుకే నేనూ కష్టమర్లకు అందించేలా ప్రాక్టర్, మార్కెటింగ్, డెలివరీతో డొసైల్ కార్డ్ పనిచేస్తున్నది. బుక్ చేసుకున్న 10 నిమిషాల్లో వస్తువులను డెలివరీ చేసేలా స్టార్లస్ వెలకొల్పుతున్నాం. రూ.500 విలువచేసే కొనుగోళ్లకు కనీసం రూ.50-80 అదా చేసుకునేలా సరస



కంపును కంట్రోల్ చేద్దాం! కాలమేడైనా.. కొండరిలో పాదాలు కంపు కొడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రతిరోజూ బాట్లు తొడుక్కోనే వారిని ఈ సమస్య మరింత వేధిస్తుంది. కొందరు లైటింగ్ తీసుకున్నా.. కొన్ని సందర్భాల్లో 'పాదాల దుర్వాసన' అనేది పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. బాధితులను ఇబ్బంది పెట్టడమేకాకుండా.. చుట్టూ ఉన్నవారికి అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలతో ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

• ప్రతిరోజూ ఆఫీస్ నుంచి రాగానే.. సబ్బు, నీటితో పాదాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. కాలి వేళ్ల మధ్య బాగా రుద్ది కడగాలి. పాదాల్ని పూర్తిగా ఆరనివ్వాలి. • బాట్లు వేసుకునే ముందు పాదాలపై కొద్దిగా ముక్కజొన్న పిండిని చల్లండి. దీంతో చెమట తక్కువగా పడుతుంది. వచ్చిన చెమటను ముక్కజొన్న పిండి పీల్చేసుకోవాలి.. పాదాలను రోజంతా పొడిగా ఉంచుకోండి. • ఒక బజెట్ నిండా గోరు వెచ్చి వీరు తీసుకోని, అందులో కొద్దిగా వెనెగర్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమంతో ఐదు నిమిషాల పాటు పాదాలను అలాగే ఉంచాలి. ఆ

తర్వాత శుభ్రమైన వస్త్రంతో పాదాల్ని తుడుచు కుంటే.. దుర్వాసన, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. • రాత్రి పడుకునే ముందు.. కొబ్బరినూనెతో పాదాలను మసాజ్ చేసుకోండి. కొబ్బరినూనెలో ఉండే లారిక్ యాసిడ్.. బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది. పాదాల దుర్వాసననూ తగ్గిస్తుంది. • బిగుతుగా ఉండే బాట్లు ధరించడం వల్ల చెమట అధికంగా పడుతుంది. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెంది.. పాదాలు కంపు కొడతాయి. అందుకే.. సౌకర్యంగా ఉండే బాట్లనే ఎన్నుకోవాలి.

• పాదాలను శుభ్రం చేయడానికి యాంటి బ్యాక్టీరియా, యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలు కలిగిన సబ్బులను ఉపయోగించండి. • పాదాల కోసం ప్రత్యేకంగా స్ప్రేలు దొరుకుతాయి. యాంటి ఫంగల్ లక్షణాలుండే ఈ స్ప్రేలు.. పాదాలపై ఉండే బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ ను తొలగిస్తాయి. పాదాల దుర్వాసననూ నివారిస్తాయి. మీ పాదాలను పదిలంగా ఉంచుతాయి. • ఇన్ని చేసినా దుర్వాసన అలాగే వస్తుంటే.. అది తీవ్రమైన సమస్య కావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో వైద్యుణ్ణి సంప్రదించడమే మంచిది.

... కడార్ల కిరణ్