

వైద్యుడు అనారోగ్యాన్ని తగ్గించడం గురించి మాత్రమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందించే సరైన ఆహారం గురించి, ఆ ఆహారం పండించే పద్ధతుల గురించి కూడా పట్టించుకోవాలంటున్నారు డాక్టర్ ధర్మకారి రాంకిషన్. మహబూబ్ నగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ గా పనిచేస్తున్న ఆయన చాలాకాలంగా నల్లమల ప్రాంత చెంచుల గ్రామా లోకి వెళ్లి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ ఉంటారు. గత రెండేళ్లుగా సిరిధాన్యాలనే ఆహారంగా తింటూ.. వందలాది మంది రోగులకూ ఈ ఆహారాన్ని అలవాటు చేసి దీర్ఘ వ్యాధుల నుంచి వారిని విముక్తం చేస్తున్నారు. అంతే కాదు.. స్వయంగా 20 ఎకరాల్లో సిరిధాన్యాలను వర్షాధారంగా పండిస్తున్నారు. మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్ జిల్లాల్లో కొందరు చెంచులు, ఇతర రైతులను ప్రోత్సహించి ఈ ఖరీఫ్ సీజన్లో 200 ఎకరాల్లో సిరిధాన్యాలను సాగు చేయిస్తున్నారు. చెంచులోకం స్వచ్ఛంద సంస్థకు గౌరవాధ్యక్షుడు కూడా అయిన ఆయన వివేదిత తోడూటుతో చెంచులతో సిరిధాన్యాల ప్రాసినింగ్ యూనిట్లు, విక్రయ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయించిపోతున్నారు. వచ్చే ఏడాది వెయ్యి ఎకరాల్లో సాగు చేయించాలని, సిరిధాన్యాల విత్తన బ్యాంకులను నిర్మించాలన్న దృఢ సంకల్పంతో ఉన్నారు. ఇందుకోసం 'రైతు లోకం ఫౌండేషన్' ను రిజిస్టర్ చేయించి ఖరీఫ్ ష్రీ నంబరు ద్వారా సిరిధాన్యాల ఆహార, ఆరోగ్య, వ్యవసాయ సంబంధమైన శాస్త్రీయ అవగాహనను ప్రజలకు అందించాలని అభిలషిస్తూ ఇతరులకు స్ఫూర్తినిస్తున్నారు. మెట్ట రైతుల పక్షపాతి, సినలైన్ ప్రజావైద్యుడు డాక్టర్ రామ్ కిషన్ కు వందనాలు!



ఊర రెండేళ్లలో ప్రయోగాత్మకంగా సిరిధాన్యాల సాగు చేశారు. పత్తి, వరి సాగు చేసే అలవాటు ఉన్న ఈ రైతులు సిరిధాన్యాల పంట ఎదుగుతున్న తీరు, పది క్వింటాక్షకు పైగా దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉండటంతో సంతోషిస్తున్నారు. అధిక పెట్టుబడులతో జూదంగా మారిపోయిన పత్తి కన్నా సిరిధాన్యాల సాగు మేలన్న భావనతో వచ్చే ఏడాది మరన్ని ఎకరాల్లో సాగు చేస్తామని వారు చెబుతున్నారు.

మహబూబ్ నగర్ మండలం తాలూకాలోని శివారలో వరి రైతు శంకర్ తొలిసారిగా 6 ఎకరాల్లో సిరిధాన్యాలను సాగు చేస్తూ అనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లింగాల మండలం అప్పారావుపల్లి, శ్రీరంగాపురంలలో కూడా డా. రామ్ కిషన్, విజయకుమార్ ప్రోత్సాహంతో కొందరు రైతులు సిరిధాన్యాల సాగుకు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఆముదం, వరి సాగు చేసే అలవాటున్న చెంచు మహిళా రైతు శీతమ్మ ఈ ఏడాది 3 ఎకరాల్లో సిరిధాన్యాల సాగు చేస్తున్నారు. లింగాల మండలం దారాంలో చెంచు రైతు కాట్రాజు శ్రీనివాస్ 12 ఎకరాల్లో కొర్రలు సాగు చేస్తున్నారు. వనపర్తి జిల్లా పెద్దేరు మండలం శ్రీరంగాపురం సాగు చేస్తున్నారు. జోగులాంబ గద్దాల జిల్లా ఐజ గ్రామ శివారలో రామ్ కృష్ణ 8 ఎకరాల్లో కొర్రలు సాగు చేస్తున్నారు. ఈ ఏడాదిగా సుమారు 200 ఎకరాల్లో ఈ ఏడాది డా. రామ్ కిషన్ ప్రోత్సాహంతో రైతులు సిరిధాన్యాల సాగును ప్రారంభించారు. గ్రామాల్లో 40-50 చోట్ల రైతుల గ్రూప్ మీటింగ్ లు ఏర్పాటు చేసి వర్షాధారంగా సిరిధాన్యాల సాగు అవశ్యకత గురించి రైతులను చైతన్యపరచడం చేయడం విశేషం. ఎకరానికి కనీసం 10 క్వింటాక్ష దిగుబడి వస్తుందని అందనా వేచామని, కనీసం రూ. 30

బోరు నీటితో పండించే వరి తదితర పంట దిగుబడుల్లో భార ఖని జాలు ఉంటాయి. ఆ బియ్యం తిన్న వారికి కిడ్నీ జబ్బులు వస్తున్నాయి. సిరిధాన్యాల నాలుగు వర్షాల పడితే పండుతాయి. వీటి ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. బోరు నీటిలో 800-1300 మేరకు టీడీఎస్ ఉంటున్నది. ఈ నీటితో పండించే పంటల దిగుబడుల్లో, బియ్యంలో భారఖనిజాలు నిక్షిప్తమై ఉంటాయి. వీటిని తిన్న వారు కిడ్నీ, తదితర జబ్బులకు గురవుతున్నారు. అందువల్ల సిరిధాన్యాల వంటి నాలుగు వర్షాల పడితే పంటలో ఆరోగ్యదాయక మని గుర్తించాలి.

వేల ఆదాయం వస్తుందన్నారు. ఎకరానికి రూ. 50 వేలు పెట్టుబడి పెట్టి 6 నెలల పంటలాలం ఉండే తగా అందించి, సిరిధాన్యాల సాగులో మెలకువలను తెలియజేస్తున్నారు. వంద ఎకరాలకు విత్తనాన్ని ఇవ్వడం ఉచితంగా పంపిణీ చేసింది. వీరి సహకారంతో తామూరు మండలం ఇంద్ర కల్లం చెందిన ఇంజనీరింగ్ పట్టభద్రుడు ప్రశాంత్ తొలి సారిగా ఈ ఏడాది 30 ఎకరాల్లో సిరిధాన్యాల సాగు చేస్తున్నారు. పశువు వీర్షిల్లంలో అందుకొర్రలు, సామలు, అరికలు సాగు చేస్తున్నారు. అదేవిధంగా తామూరు మండలం యాది రెడ్డి కాలనీకి చెందిన మర్రిశ్రీ, శ్రీరెడ్డి, అనిల్ తలా

సాక్షి నల్లగొండ మంగళవారం 17-9-2019 మిక్సెడ్ ఆరోగ్య పరిరక్షణపై ఆసక్తి ఉంటే, మీరు భూసార పరిరక్షణపై కూడా ఆసక్తి పెంచుకోవాలి! - ఎల్లిన ఇంఫుమ్, భూసార నిపుణులు, అమెరికా

సాగుబడి ఉత్తర కార్తె : సెప్టెంబర్ 26 వరకు

22, 23 తేదీల్లో అనంతపురం జిల్లాలో డా. ఖాదర్ సభలు

సిరిధాన్యాల సాగు, సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆహారం పొందే మార్గాలపై ఈ నెల 22, 23 తేదీల్లో అనంతపురం జిల్లాలో కర్ణాటక సత్సనారాయణ సహకారంతో అనంత పర్యావరణ పరిరక్షణ సమితి (ఎపిఎస్) తదితర సంస్థల సహకారంతో అనంతపురం జిల్లాలో 4 సభల్లో సుతంత్ర శాస్త్రవేత్త ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు డా. ఖాదర్ వలె ప్రసంగించనున్నట్లు ఎపిఎస్ కన్వీనర్, సెల ఆధ్యక్షులు ఎస్. కుళ్ళాయస్వామి తెలిపారు. 22 (అదివారం)న ఉ. 10 గ.కు అనంతపురం (అశోకనగర్)లోని అంబెద్కర్ భవన్ లో డా. ఖాదర్ వలె ప్రసంగిస్తారు. వివరాలకు.. 92464 77103, 94405 28626. అదే రోజు సా. 5 గ.కు కవి లోని శ్రీ దత్త ఫంక్షన్ హాల్ లో డా. ఖాదర్ ప్రసంగిస్తారు. వివరాలకు.. 94400 17188, 94402 242 74. ఈ నెల 23 (సోమవారం)న ఉ. 10 గ.కు మదకశిరలోని యాదవ భవన్ లో డా. ఖాదర్ ప్రసంగిస్తారు. వివరాలకు.. 94929 63506, 94404 68179. అదే రోజు సా. 4.30 గ.కు ఉరవకొండలోని శ్రీవీరేశ్వర కళ్యాణ మండలంలో డా. ఖాదర్ ప్రసంగిస్తారు. వివరాలకు.. 99634 98250, 99633 63 488. రైతులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనవలసిందిగా కుళ్ళాయస్వామి కోరారు. ప్రవేశం ఉచితం.

29, 30 తేదీల్లో దేవరకొండ, అచ్చంపేట, కల్వకుర్తిలో డా. ఖాదర్ వలె సదస్సులు

సిరిధాన్యాలతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందే మార్గాలు, సిరిధాన్యాలను సాగు చేసే పద్ధతులపై ఈ నెల 29, 30 తేదీల్లో తెలంగాణ విశాఖ ఇంజనీర్ సంఘం, చెంచులోకం, గ్రామభారతి, ఏకలవ్య ఫౌండేషన్ తదితర సంస్థల ఆధ్వర్యంలో సుతంత్ర శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలె సభలు జరగనున్నాయి. 29 (అదివారం)న సా. 5 గ.కు నుంచి 8 గ.కు వరకు నల్లగొండ జిల్లా దేవరకొండలోని శ్రీవీరేశ్వర ఫంక్షన్ హాల్ (ముదిగడ రోడ్డు)లో డా. ఖాదర్ వలె ప్రసంగిస్తారు. వివరాలకు అయిన తీసుకోవాలి- 98490 46517. ఈ నెల 30 (సోమవారం)న ఉ. 10 గ.కు నుంచి 1 గ.కు వరకు నాగర్ కర్నూల్ జిల్లా అచ్చంపేటలోని చంద్రారెడ్డి గార్డెన్ లో డా. ఖాదర్ సభ జరుగుతుంది. వివరాలకు మోహన్ రెడ్డి- 99120 68141. ఈ నెల 30 (సోమవారం) సా. 4 గ.కు నుంచి 7 గ.కు వరకు కల్వకుర్తి (హైదరాబాద్ రోడ్డు)లోని చిలకల కొండారెడ్డి (సిఆర్) గార్డెన్ లో ఆహార, ఆరోగ్య, సిరిధాన్యాల వ్యవసాయ పనులపై జరుగుతుంది. వివరాలకు.. సదానంద్ గౌడ్- 9705125784, మేరెడ్డి శాంతప్రసాద్ రెడ్డి- 99638 19074

కూరగాయల సాగులో 100 రోజుల శిక్షణ

దక్షిణ కొరియాకు చెందిన సహజ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డా. చో హాన్ కు వ్యవసాయ అభివృద్ధి అనుకూలం, కూరగాయల సాగు చేయడం, సహజ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ లో మెలకువలపై హైదరాబాద్ కు చెందిన న్యూట్రెన్ ఫౌండేషన్ తమ సాగు భూమిలో అక్టోబర్ 1 నుంచి వంద రోజుల పాటు ఆచరణాత్మక శిక్షణ ఇవ్వనుంది. వర్షావరణ పరిరక్షణపై, రసాయనిక అవశోషణపై ఆహారపై ఆసక్తి కలిగిన 18 ఏళ్ల నిండిన యువకులకు బోజన పనులకు కల్పించే శిక్షణనిస్తామని ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు శివకుమార్ పిండి తెలిపారు. ఆసక్తి గల వారు 81210 08002 కు ఎస్.ఎం.ఎస్., వాట్సప్ మెసేజ్ ఇవ్వవచ్చు.

21న చిరుధాన్యాల ఉత్పత్తుల తయారీపై శిక్షణ

ప్రాథమిక విలువలతో కూడిన చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యం, చిరుధాన్యాలతో వివిధ వంటకాల తయారీ, మార్కెటింగ్ పూర్వకంగా అంబెద్కర్ గృహిణులు, యువతకు ఈ నెల 21న హైదరాబాద్ రాజేంద్రనగర్ లోని భారతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధనా సంస్థ (ఐఎఎఆర్) ఆచరణలోని న్యూట్రీషియల్ నిపుణులు శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. ఫీజు రూ. 1,500. వివరాలకు.. 040-24599379, 29885838, 94904 76098; www.nutrihubtbiimr.org

సిరిధాన్యాల సాగుపై నాగర్ కర్నూల్ లో 21న శిక్షణ

సిరిధాన్యాల సాగు - సూర్యోద్ - ప్రాసినింగ్ మెలకువలపై వైఎస్ఆర్ కడప జిల్లాకు చెందిన ప్రముఖ రైతు శాస్త్రవేత్త కొమ్మూరి విజయకుమార్ ఈ నెల 21 (అదివారం)న మధ్యాహ్నం 2 గ.కు నుంచి 5 గ.కు వరకు జిల్లా అంబెద్కర్ నాగర్ కర్నూల్ లోని సింగర్ మింట్ ఫంక్షన్ హాల్ (ఆర్.డి.ఓ. కాలనీ) లోని అంబెద్కర్ రైతులకు శిక్షణ అందించాలని తెలంగాణ విశాఖ ఇంజనీర్ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శి మేరెడ్డి శాంతప్రసాద్ తదితరులు ప్రసంగిస్తారు. ప్రవేశం ఉచితం. వివరాలకు.. ప్రశాంత్- 8008356357, రాజు - 81868 86807



ఇంటిపై ఆరోగ్య వంట!

గ్రామాలు కూడా కాంటీన్ జీవితాన్ని మారిపోతున్న నేపథ్యంలో రసాయనిక పురుగుమందుల అవశ్యకత తగ్గిపోయింది, ఆకుకాయలను తమ ఇంటిపై నిమోలు ముట్టే పండించుకుంటున్నారని కృష్ణాజిల్లా కలెక్టర్ మండలం ఈడుపుగల్లు గ్రామానికి చెందిన బిళ్ళ వెంకటేశ్వరరావు (99994 36555), రామ్ కృష్ణ శిక్షణ అందించారు. బీసీ కాలనీలో 3 సంవత్సరాల ప్రాధికారం వారు రెండంతస్తుల ఇల్లు నిర్మించుకున్నారు. సీంట్రియ ఇంటింటల సాగు పద్ధతులు, తద్వారా కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పరిశీలించి, బీసీ ప్రసారం ద్వారా తెలుసుకున్న వెంకటేశ్వరరావు ఇంటి పంటల సాగుపై దృష్టి పెట్టారు. రెండేళ్ల క్రితం దాబాపై రెండు అడుగుల ఎత్తు, అడుగున్నర వెడల్పు, మూడు-పది అడుగుల పొడవైన నిమోలు కొమ్మల కట్టించారు. వాటి పైన కొంత ఎత్తులో తుప్పపట్టిని తీగతో వంది ఏర్పాటు చేయించుకున్నారు. ఎల్లవట్టి, నల్లవట్టి, మాగిన పశువుల ఎరువు కలిపిన మిశ్రమాన్ని నింపి, అందులో అనేక రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు సాగు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ దాబాపై గోరులిక్కడు, బిమబు, కాకర, బెండ, వంగ, మిర్చిపప్పులు పొద్దు, బీర, సార వంటి తీగజాతి కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నారు. తోటకూర, పాలకూర, చుక్కకూర, కొత్తి మీర, గోంగూరను సీంట్రియ పద్ధతుల్లో పెంచుకొని తాజాగా వదుకోని తింటూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవిస్తుండడం విశేషం. - ఈడా శివప్రసాద్, సాక్షి కలెక్టర్

• డెయిరీ డైరీ-7

పశుగ్రాసాల చెట్ల సాగు మేలు

తరచుగా కరువుకు గురయ్యే ప్రాంతాల రైతులు పశుగ్రాసాల చెట్లను విస్తృతంగా పెంచుకోవాలి. తమ వద్ద ప్రతి పెంటుభూమి కూడా వ్యర్థం కాకుండా వర్షాకాలంలో ఈ చెట్లను నాటుకోవాలి. ఇంటి ఆవరణలో, చేసే గట్టుపైనే సేద్యపు బావి చుట్టు పక్కల, బీడు నేలల్లో అవిక, సుబాబుల్, హెడ్జ్ లాస్ట్, దిరిసిన వంటి చెట్లను పెంచుకోవాలి. ఇటువంటి జాతుల మొక్కలను అటవీ శాఖ ఉచితంగా సరఫరా చేస్తోంది. ఈ చెట్ల కొమ్మలు విరిచి కరువు సమయాలలో పశువులకు మేపుకోవచ్చు. ఈ చెట్ల కాయలను ఎండ బెట్టి నిలువ చేసుకొని కరువు కాలంలో వాడుకోవచ్చు.

రైతులు అదునుల్ / వర్షాకాలంలో విరి విగా మేలురకపు పశుగ్రాసాలను, పశుగ్రాసపు చెట్లను పెంచుకోవాలి. పశువులకు మేతగా మిగిలిన పశుగ్రాసాలను ఎండబెట్టుకొనిగొని,

• సుబాబుల్ చెట్లు

పాతర వేసుకొని గానీ కరువు సమయంలో మేపుకోవడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. తమకు అందుబాటులో ఉన్న వ్యవసాయ-పారిశ్రామిక ఉప ఉత్పత్తులను కూడా సంపూర్ణంగా వాడుకోవాలి. తమ పశువులకు వచ్చు పైనే తెలిపిన మెలకువలను రైతులు పాటించినట్లయితే తీవ్ర కరువు సమయాలలో కూడా తమ పశువులను ఆకలి బారీ నుంచి తప్పించి వాటి నుంచి మంచి దిగుబడి పొందవచ్చు. ఇతర వివరాలకు రైతులు తమ దగ్గర లోని సహకారకర్మిణులతో సంప్రదించవచ్చు.

పాల పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై శిక్షణ

తెలంగాణ వ్యవసాయ వర్షిటీలో ప్రతి మూడో శనివారం

- పుట్టగొడుగులు
- పుట్టగొడుగుల విత్తనం
- ఒక్క రోజు శిక్షణ చాలు.. స్వల్ప పెట్టుబడితోనే ప్రారంభించవచ్చు
- కిలో సీడీతో రూ. 2 వేల ఆదాయం పొందవచ్చు
- ప్రతి నెలా మూడో శనివారం రాజేంద్రనగర్ లోని తెలంగాణ వ్యవసాయ వర్షిటీలో శిక్షణ

రైతులకు ఏడాది పొడవునా మంచి ఆదాయాన్నిచ్చే వ్యవసాయ అనుబంధ వ్యాపకంగా పాల పుట్టగొడుగుల(మిల్క్ ముక్రూమ్స్) పెంపకాన్ని చేపట్టవచ్చని హైదరాబాద్ రాజేంద్రనగర్ లోని ప్రాసెస్ ఇంజనీర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సూచిస్తున్నారు. అధిక దిగుబడినిచ్చే పాల పుట్టగొడుగుల పెంపకం ద్వారా రైతులు నిరంతరాయంగా మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని, తమకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో తక్కువ పెట్టుబడితోనే పుట్టగొడుగుల సాగును చేపట్టవచ్చని రాజేంద్రనగర్ లోని వ్యవసాయ కళాశాల మొక్కల విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సూచిస్తున్నారు. అధిక దిగుబడినిచ్చే పాల పుట్టగొడుగుల పెంపకం ద్వారా రైతులు నిరంతరాయంగా మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని, తమకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో తక్కువ పెట్టుబడితోనే పుట్టగొడుగుల సాగును చేపట్టవచ్చని రాజేంద్రనగర్ లోని వ్యవసాయ కళాశాల మొక్కల విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సూచిస్తున్నారు. అధిక దిగుబడినిచ్చే పాల పుట్టగొడుగుల పెంపకం ద్వారా రైతులు నిరంతరాయంగా మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని, తమకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో తక్కువ పెట్టుబడితోనే పుట్టగొడుగుల సాగును చేపట్టవచ్చని రాజేంద్రనగర్ లోని వ్యవసాయ కళాశాల మొక్కల విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సూచిస్తున్నారు. అధిక దిగుబడినిచ్చే పాల పుట్టగొడుగుల పెంపకం ద్వారా రైతులు నిరంతరాయంగా మంచి ఆదాయాన్ని పొందవచ్చని, తమకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులతో తక్కువ పెట్టుబడితోనే పుట్టగొడుగుల సాగును చేపట్టవచ్చని రాజేంద్రనగర్ లోని వ్యవసాయ కళాశాల మొక్కల విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్త సూచిస్తున్నారు.

రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వపరంగా పుట్టగొడుగుల సాగుపై సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పెంచుకునేందుకు తగిన శిక్షణ ఇస్తున్నది ఈ ఒక్క చోట మాత్రమే.

శిక్షణ పొందిన వారు తమ ప్రాంతంలో పుట్టగొడుగుల అమ్మకం ద్వారా స్వయం ఉపాధిని పొందవచ్చు. రైతులు, ఇతర స్వయం ఉపాధి మార్గాలను అనుసరించే వారు దీన్ని ఉప వ్యాపకంగా చేపట్టవచ్చు.

అసక్తి గల వారు ప్రతి నెలా మూడో శనివారం నేరుగా తమ కళాశాలకు వచ్చి 500 రూపాయల శిక్షణ పొందవచ్చని డా. ప్రమీల వివరించారు. ముందుగా పేర్లు సమోదు చేయించుకోవాల్సి అవసరం లేదు, నేరుగా వచ్చి.. ప్రతి నెలా మూడో శనివారం ఉదయం 10 గ.కు నుంచి సాయంత్రం 4 గ.కు వరకు శిక్షణ పొందవచ్చు. సర్టిఫికేషన్ కూడా అందజేస్తారు. గ్రామాల్లో స్థానికంగా అందుబాటులో ఉండే వరి గడ్డి, ప్రమీల కర్రలు తదితరాలను వినియోగించి.. రూ. వెయ్యి పెట్టుబడితో కూడా పాల పుట్టగొడుగుల సాగును ప్రారంభించవచ్చని డా. ప్రమీల వివరించారు.

శిక్షణ పొందిన వారిని ప్రత్యేక వాటామ్స్ గ్రూప్ లో సభ్యులుగా చేర్చి.. తదనంత కాలంలో పుట్టగొడుగుల సాగులో వచ్చే సమస్యలు, సందేహాలను ఎదుర్కోవచ్చును నిపుణుల సహకారం పుట్టగొడుగుల పెంపకానికి కావాల్సిన విత్తనం దర కిలో రూ. 100 ఉంటుంది. కిలో విత్తనంతో సుమారు రూ. 2 వేల ఖరీదైన పుట్టగొడుగుల దిగుబడి పొందవచ్చు. మెలకువలు పొటిస్తే ప్రతి పుట్టగొడుగునూ 130 నుంచి 230 గ్రాముల బరువు వరకు పెంపకం చేస్తారు. మామూలుగా 3-4 రోజులు నిల్వ ఉంటాయి. ప్రత్యేక పెడిట్ 15-20 రోజులుంటాయి.

పుట్టగొడుగులు అచ్చమైన శాకాహారం!

పుట్టగొడుగులు అచ్చమైన శాకాహారమని, అయినా మాంసాహారంలో ఎక్కువగా ఉండే బి12తో నిండు విటమిన్ డి, బి, నియాసిన్ వంటి విటమిన్లు.. కార్బియం, సెలీనియం, పొటాషియం, సోడియం వంటి ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయని డా. ప్రమీల తెలిపారు. బి12 విటమిన్ కేన్సర్ రాకుండా చేస్తుందని, కేన్సర్ నుంచి రక్షించుతుందని పుట్టగొడుగులను క్రమం తప్పకుండా తింటే చర్మ సమస్యలు ఉపశమిస్తాయని, బీ12 నియంత్రణలో ఉంటుంటే, పీచు వ్యర్థాలను ఉండటం మూలన ఉపశమిస్తాయని తగ్గించడంలోనూ ఉపకరిస్తాయన్నారు. ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగుల పొడితో జావ చేసుకొని తాగినా, ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను నానబెట్టుకొని కూర వండుకొని తిన్నా విటమిన్ డి లోపం తగ్గిపోతుందని ఆమె వివరించారు. ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను ముక్రూమ్స్ అనువాదం చేసుకోవచ్చు. వివరాలకు.. డా. ప్రమీలను 040-240150 11 నంబరు ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

స్టాక్ మార్కెట్లు		ఫారెక్స్ రేట్లు	
దేశీ సూచీలు		యాంపెన్ డాలర్	
సెన్సెక్స్	262	యాంపెన్ డాలర్	70.75
నిఫ్టీ	72	బ్రిటీష్ పౌండ్	87.73
262	72	యూరో	77.79
37,123	11,004	జపాన్ యెన్ (100)	65.15
మరిన్ని కార్మకులు, స్టాక్ అప్డేట్ కోసం... www.sakshibusiness.com చూడండి		ఆస్ట్రేలియా డాలర్	48.18
		ఆస్ట్రేలియా డాలర్	51.23
		సింగపూర్ డాలర్	18.30
		సౌదీ రియల్	19.03
		సౌదీ రియల్	20.03
		యూఏఈ డిర్రామ్	9.51
		యూఏఈ డిర్రామ్	10.76



క్రూడ్.. కల్లోలం!

- సౌదీ ఆయిల్ స్టాంట్లపై డ్రోన్లతో దాడి
- భగ్గుమన్న ముడిచమురు ధర..
- ఇంట్రాడేలో 20 శాతం ఎగసిన బ్రెంట్ క్రూడ్
- సగం తగ్గనున్న సౌదీ చమురు ఉత్పత్తి!
- మరిన్ని డ్రోన్ దాడులకు అవకాశాలు
- ప్రతీకార దాడులకు సిద్ధం అంటున్న సౌదీ అరేబియా
- పశ్చిమాసియాలో మరింతగా ముదరనున్న ఉద్రిక్తతలు
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్టాక్ మార్కెట్లకు సెగ ... రూపాయి విలవిల

సౌదీ అరేబియాలోని ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై డ్రోన్ దాడుల కారణంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లలో ముడి చమురు ధరలు భగ్గుమన్నాయి. పూర్వార్థం మార్కెట్లో సెప్టెంబర్ డెలివరీ ఒక బ్యారెల్ బ్రెంట్ ముడి చమురు ధర 19.5 శాతం ఎగసి 71.95 డాలర్లకు తాకింది. పూర్వార్థం బ్రెంట్ ప్రాంతం ప్రస్తుతం సగం తగ్గనున్న సౌదీ చమురు ఉత్పత్తి గండి... ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద చమురు ప్రాసెసింగ్ కేంద్రం, సౌదీ అరేబియాలోని సౌదీ ఆరామ్కో అయిల్ ఫ్యాంట్లపై గత శనివారం డ్రోన్లతో దాడి జరిగింది. సౌదీ అరేబియా తూర్పు ప్రాంతంలోని అబ్దుల్ కాలిద్ నగరంలోని రిఫైనరీపై, రియాడీస్ 150 కి.మీ. దూరంలోని ఖురయన్ చమురు క్షేత్రంపై సౌదీ అరేబియా దాడి జరిగింది. దీంతో సౌదీ అరేబియా చమురు ఉత్పత్తి సగం (ఇది ప్రపంచ రోజువారీ చమురు సరఫరాలో ఇరువది శాతానికి సమానం) వరకూ తగ్గుతుందని అంచనా. రోజుకు 5.7 మిలియన్ బ్యారెళ్ల చమురు ఉత్పత్తి గండి పడుతుంది. కాగా ఈ దాడులకు కారణం ఇరాన్ అని అమెరికా ఆరోపిస్తుండగా, ఈ దాడుల్లో తమ దాడులు చేసేవామని యెమెన్కు చెందిన హుతి రెవెన్యూ ఫోర్సెస్ తెలిపాయి. ఇరాన్పై వైమానిక దాడులు చేసే అవకాశాలు మరింతగా పెరిగాయని, ప్రతి దాడికి సిద్ధంగా ఉన్నామని అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ హెచ్చరించారు.

మరింతగా వదలనున్న మన 'చమురు'...

సింగపూర్: ఎంకీ పెళ్లి సుబ్బి చావుకు వచ్చిందని సామెత. సామెత అన్యాయం సరిగ్గా లేకపోయినప్పటికీ, సౌదీ అరేబియా ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై దాడుల కారణంగా భారతీయ మురింతగా మన 'చమురు' వదలనున్నది. సౌదీ ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై డ్రోన్ దాడుల కారణంగా మన దిగుమతి బిల్లు మరింతగా పెరుగుతుందని, ముందుగా రూపాయిపై బిల్లు పడుతుందని సింగపూర్కు చెందిన డి.బి.ఎస్ బ్యాంకింగ్ గ్రూప్ వెల్లడించింది. ముడి చమురు ధరలు 10 శాతం పెరిగితేనే, ప్రవోల్టేజి 20 షేర్స్ పాయింట్లు పెరుగుతుందని, భారత కరెన్సీ అకౌంట్ లోటు 0.4-0.5 శాతం మేర పెరుగుతుందని హెచ్చరించింది. ఒక్కో బ్యారెల్ బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర ఒక్కో డాలర్ పెరిగితే, భారత చమురు దిగుమతుల బిల్లు 200 కోట్ల డాలర్ మేర పెరుగుతుంది.



దని వివరించింది. భారత తన అవసరాలలో 83 శాతానికి పైగా ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకుంటుంది. భారత అత్యధికంగా చమురును దిగుమతి చేసుకునేది ఇరాక్ తర్వాత సౌదీ అరేబియా నుండి. గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత మొత్తం 2017.3 మిలియన్ టన్నుల ముడి చమురును దిగుమతి చేసుకోగా, దీనిలో సౌదీ అరేబియా వాటా 40.33 మిలియన్ టన్నులుగా ఉంది. సరఫరాలో కొరత ఉండదు. సౌదీ అరేబియా ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై దాడుల కారణంగా మనకు వదులు సరఫరాలో ఎలాంటి అనంతరం సౌదీ ఆరామ్కో కంపెనీ ప్రతినిధులను సంప్రదించామని, సరఫరాలో ఎలాంటి కొరత ఉండబోదని వారు భరోసానిచ్చారు. వివరించారు. ప్రభుత్వ రంగ ఆయిల్ మార్కెటింగ్ కంపెనీల వద్ద సెప్టెంబర్ నెలకు సంబంధించిన చమురు నిల్వలపై సమీక్ష జరిగిందని, పరిస్థితులను జాగ్రత్తగా గమనిస్తున్నామని, సరఫరాలో ఎలాంటి అవాంతరాలు ఉండబోవచ్చు ధీమాను ఆయన వ్యక్తం చేశారు.

సౌదీ అరేబియా ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై డ్రోన్ దాడి కారణంగా ముడి చమురు ధరలు భగ్గుమన్నాయి. ఇంట్రాడేలో 20% వరకూ క్రూడ్ ధరలు ఎగియడంలో మన స్టాక్ మార్కెట్లో అమ్మకాలు వెల్లువెత్తాయి. చమురు సెగతో డాలర్లో రూపాయి మారకం విలువ 67 పైనున్న నష్టపోషకం ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. ఇంట్రాడేలో 856 పాయింట్ల వరకూ పతనమైన బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ చివరకు 262 పాయింట్ల నష్టంతో 97,123 పాయింట్ల వద్ద, ఎన్ఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 72 పాయింట్ల డ్రైఫ్ట్ తో 11,004 పాయింట్ల వద్ద ముగిశాయి. ఆర్థిక వ్యవస్థలో వృద్ధి కోడిమీను పెంచడానికి ప్రభుత్వం శనివారం ప్రకటించిన రూ.70,000 కోట్ల ఉద్దేశన ప్యాకేజీ (ఎగుమతులు, రియల్టీకి)

రూపాయి.. 'క్రూడ్' సెగ! స్టాక్ మార్కెట్లో 'మంట'...

68 పైనున్న పతనం: 71.60కి డౌన్
ముంబై: అంతర్జాతీయంగా క్రూడ్ ధరల పెరుగు భయాలు సోమవారం రూపాయిని వెంటాడాయి. ఇంటర్నాషనల్ ఫారెక్స్ మార్కెట్లో డాలర్ మారకంలో రూపాయి విలువ ఒకేరోజు 68 పైనున్న పతనమైంది. 71.60 వద్ద ముగిసింది. వరుసగా ఎనిమిది డ్రైడింగ్ సెషన్లలో లాభాల బాటను పయనించిన రూపాయి సోమవారం మొట్టమొదటిసారి నెలచూపు చూసింది. క్రూడ్ ధరల పెరుగుదల భారత కరెన్సీ అకౌంట్లో, ప్రవ్యలోటు, ప్రవోల్టేజి వంటి కీలక ఆర్థిక గణాంకాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉన్న సంగతి తెలిసింది. గత వారాంతంలో సౌదీ అరేబియా చమురు ఉత్పత్తి కేంద్రాలపై డ్రోన్ దాడి నేపథ్యంలో... సోమవారం డ్రైడింగ్లో రూపాయి బలహీనమైంది.



సంగా 71.54 వద్ద ప్రారంభమైంది. ఒకడశలో 71.63 స్థాయిని చూసింది. రూపాయి కుతూహలం ముగింపు 70.92. అక్టోబర్ 9వ తేదీన రూపాయి చరిత్రాత్మక కనిష్ట స్థాయి 74.39 వద్ద ముగిసింది. అయితే అటు క్రూడ్ ధరల భార పతనం, మోడీ ప్రభుత్వం ఆదివారంలోకి వస్తున్న సంతకాల వంటి అంశాలతో రూపాయి క్రమంగా కీలక నిరోధం 68.50 వద్దకు చేరింది.

సౌదీ అరేబియా ఆయిల్ ఫ్యాంట్లపై డ్రోన్ దాడి కారణంగా ముడి చమురు ధరలు భగ్గుమన్నాయి. ఇంట్రాడేలో 20% వరకూ క్రూడ్ ధరలు ఎగియడంలో మన స్టాక్ మార్కెట్లో అమ్మకాలు వెల్లువెత్తాయి. చమురు సెగతో డాలర్లో రూపాయి మారకం విలువ 67 పైనున్న నష్టపోషకం ప్రతికూల ప్రభావం చూపింది. ఇంట్రాడేలో 856 పాయింట్ల వరకూ పతనమైన బీఎస్ఈ సెన్సెక్స్ చివరకు 262 పాయింట్ల నష్టంతో 97,123 పాయింట్ల వద్ద, ఎన్ఎస్ఈ సెన్సెక్స్ 72 పాయింట్ల డ్రైఫ్ట్ తో 11,004 పాయింట్ల వద్ద ముగిశాయి. ఆర్థిక వ్యవస్థలో వృద్ధి కోడిమీను పెంచడానికి ప్రభుత్వం శనివారం ప్రకటించిన రూ.70,000 కోట్ల ఉద్దేశన ప్యాకేజీ (ఎగుమతులు, రియల్టీకి)



చమురు దాడుల నష్టాల్లో కొట్టుకుపోయింది. ఆయిల్ షేర్లు విలవిల... సౌదీ చమురు క్షేత్రాల దాడుల నేపథ్యంలో బీఎస్ఈ ఆయిల్ గ్యాస్ అండ్ ఎనర్జీ ఇండెక్స్ భారీగా నష్టపోయింది. చమురు సంబంధిత షేర్లు బాగా నష్టపోయాయి. హెచ్పీఎస్ఎల్, బీపీఎస్ఎల్, ఒపీఎస్, క్యాస్ట్రో ఇండియా, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్

షేర్లు 7% వరకూ నష్టపోయాయి. సైనిక, ఇంటర్నెట్ ఏవియేషన్, షిప్ ఎయిర్వేస్ వంటి విమానయాన ఇంధన షేర్లు 4% వరకూ నష్టపోయాయి. ఇప్పటికే అమెరికా-చైనా వాణిజ్య ఉద్రిక్తతల కారణంగా కుదేలిన ప్రపంచ మార్కెట్లపై సౌదీ అరేబియా చమురు క్షేత్రాలపై తాజాగా జరిగిన దాడి మరింత ప్రతికూల ప్రభావం చూపిందని షేర్లు బీఎస్ఈ పారిశ్రామిక ఎగ్జిక్యూటివ్స్ అసోసియేషన్ తెలిపింది. పశ్చిమాసియాలో ఉద్రిక్తతలు మరింత ముదిరితే, మన ప్రవోల్టేజి గణాంకాలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపగలదని ఎమెకే గ్లోబల్ ఫైనాన్సియల్ సర్వీసెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్ రాహుల్ గుప్తా హెచ్చరించారు. ప్రధాన ఆసియా మార్కెట్లు, యూరప్ మార్కెట్లు నష్టపోయిన ముగిశాయి.



అంతా ఆ బ్యాంకే చేసింది..!

- సాఫ్ట్ ప్రైవేటు బ్యాంకు వల్లే.. ఆర్థిక సంక్షోభం
- ఎన్ఐటీఐ చైర్మన్ రజనీష్ కుమార్



సమష్టిగా వ్యవహరించాలి... బ్యాంకర్లు సమన్వయంతో వ్యవహరించడం ద్వారా మొత్తం ఆర్థిక వ్యవస్థను కాపాడవచ్చునని రజనీష్ కుమార్, అతిపెద్ద ఎన్ఐటీఐ కేసుల్లో ఇదే విధంగా వ్యవహరిస్తామని చెప్పారు. ఆర్థిక క్రాంతిలో యూఏఈకి చెందిన మాడ్రెక్ బ్యాంకుకు రూ.660 కోట్లు, ఎన్ఐటీఐకి రూ.400 కోట్లు, యూటీఐ మ్యూచువల్ ఫండ్కు రూ.200 కోట్లు, రిలయన్స్ నివ్వన్ ఏఎంసీకి రూ.150 కోట్ల వరకు చెల్లింపులు చేయాలి ఉందని ఇండియా రేటింగ్ నివేదిక అంచనా వేసింది. గత వారం మాడ్రెక్ బ్యాంకుకు రూ.19.97 కోట్ల వడ్డీ చెల్లింపుల్లో విఫలమవడమే సంక్షోభానికి కారణం. ఈ నెల 3న ఆర్థిక రేటింగ్ను ఇండియా రేటింగ్ కేర్ రేటింగ్ జిఎం కేటగిరీకి డౌన్గ్రేడ్ చేశాయి. క్లియర్చాట్ బ్యాంకింగ్ పార్ట్నర్స్, అబుదాబి ఇన్వెస్ట్మెంట్ కార్పొరేట్, వర్తే పార్ట్నర్స్ ఈ సంస్థకు ప్రమాదాధికారి వ్యవహరిస్తున్నాయి.

టోకు ధరలు.. అదుపులోనే!

అగస్టులో ప్రవోల్టేజి రేటు 1.08 శాతం
న్యూఢిల్లీ: టోకు ధరల సూచీ (డబ్ల్యూసీఐ) ఆధారిత ప్రవోల్టేజి రేటు అగస్టులో యథాతథంగా జూలై తరహాలోనే 1.08 శాతంగా కొనసాగింది. వినియోగ ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత రిటైర్డ్ ప్రవోల్టేజి రేటు 4% దిగువన కొనసాగుతుండడంతో రిజర్వ్ బ్యాంక్ (ఆర్బీఐ) మరో దఫా రెపో రేటు కోతకు అవకాశం ఉందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. వృద్ధి లక్ష్యంగా రెపో రేటును (బ్యాంకులకు తానిచ్చే రుణాలపై ఆర్బీఐ వసూలు చేసే వడ్డీరేటు- ప్రస్తుతం 5.4 శాతం) గడవిన నాలుగు డ్లైమాసికాల్లో ఆర్బీఐ 1.1 శాతం తగ్గించిన సంగతి తెలిసింది. ఆర్థిక వృద్ధి మందగమనం, పారిశ్రామిక రంగం నష్టపడక వంటి అంశాల నేపథ్యంలో మరో దఫా రేటు కోత తప్పదని విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తాజా అగస్టు గణాంకాలను చూస్తూ, ఆహార ఉత్పత్తుల ధరలు కొంత పెరిగినా, తయారీ రంగంలో ఉత్పత్తుల ధరలు మాత్రం అసలు (జీరో) పెరగలేదు. ఫుడ్ ఆర్టికల్స్ ధరలు జూలైలో 6.15 శాతం ఉంటే, అగస్టులో 7.67 శాతానికి ఎగశాయి. కూరగాయల ధరలు 10.67 శాతం నుంచి 13.07 శాతానికి ఎగశాయి. కాగా ఇంధనం, ప్యాపిరీ అండ్ పవర్ బ్యాంకుల్లో ధర 4 శాతం పెరిగింది.



ఆర్థిక వ్యవస్థ పుంజుకుంటుంది

ఆర్బీఐ గవర్నర్ శక్తివంత దాస్



న్యూఢిల్లీ: భారత ఆర్థిక వ్యవస్థ మొదటి త్రైమాసికంలో (ఏప్రిల్-జూన్) కేవలం 5 శాతం వృద్ధి సమాధులనుకోవడం 'అశ్చర్యకరం' అని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్బీఐ) గవర్నర్ శక్తివంత దాస్ హెచ్చరించారు. "కస్టోమర్ కనీసం 5.8 శాతం వృద్ధి ఉంటుందని ఆర్బీఐ అంచనా వేసింది. 5.5 శాతం ఎంతమాత్రం తగ్గదన్న విశ్లేషణలో వడం ఆశ్చర్యకరం కలిగింది" అని గవర్నర్ ఇచ్చిన ఒక చానెల్ కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో హెచ్చరించారు. కాగా ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న పలు చర్యలు వృద్ధిని తిరిగి పుంజుకునేలా చేస్తాయన్న విశ్వాసాన్ని ఆయన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే గడవిన నాలుగు డ్లైమాసికాల్లో ఆర్బీఐ 1.1 శాతం రెపో రేటు (బ్యాంకులకు తానిచ్చే రుణాలపై ఆర్బీఐ వసూలు చేసే వడ్డీరేటు- ప్రస్తుతం 5.4 శాతం) కోతకూ ఆర్థిక వ్యవస్థ పురోగతికి దోహదపడవచ్చునని ఆయన హెచ్చరించారు. వ్యవస్థాగత సంస్కరణల విషయాన్ని ఇప్పటికే తన పార్టీకి నివేదికలో ఆర్బీఐ ప్రస్తావించిన విషయాన్ని గవర్నర్ ప్రస్తావించారు. "ఇందులో ప్రధానమైనది వ్యవసాయ

మార్కెటింగ్. ఈ విభాగంలో ప్రభుత్వం నుంచి కీలక చర్యలు ఉంటాయని భావిస్తున్నా" అని గవర్నర్ అన్నారు. "వృద్ధి మందగమనానికి కేవలం అంతర్జాతీయ అంశాలే కారణమని నేను చెప్పను. ఇందుకు దేశీయ అంశాలూ కొన్ని కారణమే" అని కూడా గవర్నర్ వ్యాఖ్యానించడం విశేషం. సౌదీ ఆయిల్ సంక్షోభం పరిణామాల ఎలా ఉంటాయన్న విషయం ఊహించలేమని గవర్నర్ అన్నారు. అలాగే వాణిజ్య యుద్ధం అనిశ్చితమైనా ఏదీ చెప్పలేమన్నారు. ఆయన అశాంతి వృద్ధి తీరుపై ప్రభావం చూపుతాయని తెలిపారు. రెపో రేటు కోతతో సరిపోదు: ఎన్ఐటీఐ ఇదావధుడంగా, కేవలం రెపో రేటు కోత వృద్ధికి దోహదపడదని స్పష్టం బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రిసెర్చ్ రిపోర్ట్ హెచ్చరించింది. వ్యవస్థలో డిమాండ్ మెరుగుదల చర్యలు అవసరమని తెలిపింది.

