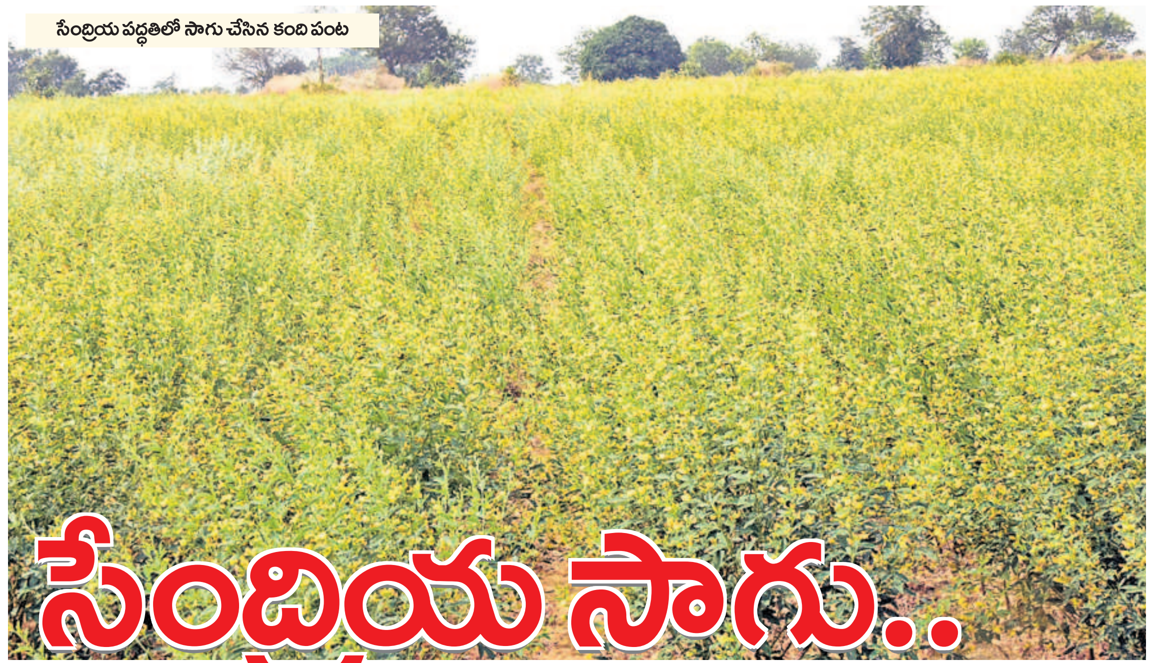

సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగు చేసిన కంది పంట

సేంద్రియ సాగు..

దిగుబడి బాగు

- వ్యవసాయంలో లక్షలు గడిస్తున్న ఆదర్శ రైతు 'ద్యావరి నారాయణ'
- కంది సాగులో సేంద్రియ ఎరువుల వాడకం
- పశు సంపదతో సేంద్రియ వ్యవసాయం
- ఒక ఆవుతో 6 ఎకరాలకు సరిపడా ఎరువుల తయారీ
- 40 సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయమే చేస్తున్న ఆదర్శ రైతు
- మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు నుంచి రాష్ట్రస్థాయిలో రైతునేస్తం పురస్కారం అందుకున్న నారాయణ

పెద్దేముల్, డిసెంబర్ 6 : మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా రైతులు ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వ్యవసాయంలో కూడా కొత్త కొత్త ఒరవడులు సృష్టిస్తూ వ్యవసాయాన్ని చేస్తూ వివిధ రకాల పంటలపై లక్షల రూపాయలను సంపాదిస్తూ జీవనాన్ని కొనసాగిస్తున్నారు. వికారాబాద్ జిల్లా పెద్దేముల్ మండలం రుద్రారం గ్రామానికి చెందిన రైతు ద్యావరి నారాయణ సేంద్రియ వ్యవసాయంలో భాగంగా సేంద్రియ కంది సాగును చేస్తూ లక్షల రూపాయలను సంపాదిస్తున్నాడు. ముఖ్యంగా 2016వ సంవత్సరంలో తాండూరు నియోజకవర్గంలోని జిన్‌గుర్తి సమీపంలోగల ఏకలవ్య ఫౌండేషన్‌లో రైతులకు కల్పించిన అవగాహనలో భాగంగా రైతు ద్యావరి నారాయణ పద్మారము మనోహరచారి 14 సంవత్సరాలుగా చేస్తున్న సేంద్రియ వ్యవసాయానికి ఆకర్షితులై మహారాష్ట్రకు చెందిన సుభాష్ పాలేకర్ సుమారు 9 రోజులపాటు శంషాబాద్‌లోని ముచ్చింతల్‌లో సుమారు 3వేల మంది రైతులకు సేంద్రియ వ్యవసాయంలో ఇచ్చిన శిక్షణతో ఆయన చెప్పిన మాట 'ఒక ఆవు ఉంటే 6 ఎకరాల పంట సాగు సేంద్రియ వ్యవసాయంతో చేయవచ్చనే మాటకు ఆకర్షితులై రైతు ద్యావరి నారాయణ అప్పటి నుంచి మొదలు పెట్టి సుమారు కొన్ని సంవత్సరాలుగా సేంద్రియ వ్యవసాయంలో భాగంగా 15 ఎకరాల్లో కంది పంటను సేంద్రియ పద్ధతుల్లో సాగు చేస్తున్న లక్షలు గడిస్తున్నాడు.

సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపునకు అడుగులు

వికారాబాద్ జిల్లా పెద్దేముల్ మండలం రుద్రారం గ్రామానికి చెందిన ద్యావరి నారాయణ డిగ్రీ పూర్తి చేయకుండానే 1982 నుంచి 2022 వరకు సుమారు 40సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయాన్నే నమ్ముకొని జీవనం కొనసాగిస్తున్నాడు. నారాయణకు 7 సంవత్సరాలు గణపతి షుగర్స్ ఫ్యాక్టరీ, 5 సంవత్సరాలు ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లోని త్రివేణీ షుగర్ ఇండస్ట్రీస్‌లో పనిచేసిన అనుభవం ఉంది. నారాయణకు మొత్తం 9 ఎకరాల పొలంతో పాటు 7 ఆవులు, 8 కోడదూడలు, ఒక ట్రాక్టర్ ఉన్నది. నారాయణ తనకున్న మొత్తం 9 ఎకరాల్లో సేంద్రియ కందిసాగును చేస్తూ అందులో అంతర పంటలు పెసర, మినుములను సాగు చేస్తున్నాడు.

ఎరువుల తయారీలో భాగంగా ఘన జీవామృతం తయారీ కోసం నిల్వ ఉంచిన పెంట కుప్ప

నూతన ఒరవడికి శ్రీకారం..

వ్యవసాయంలో అనేక సార్లు నష్టాల్లో కూరుకుపోవడంతో రైతు నారాయణ వ్యవసాయంలో నూతన ఒరవడిని సృష్టించాలని నిర్ణయించుకొన్నాడు. అందుకు అనుగుణంగా అనేక రైతు అవగాహన సదస్సులకు హాజరై వ్యవసాయ మెళకువలను తెలివిగా తెలుసుకొన్నాడు. ఆ దిశగా తన వ్యవసాయ పొలంలో సేంద్రియ పద్ధతులలో కంది పంటను సాగు చేసి అనేక రకాలుగా లాభాలను పొందుతున్నారు.

15 ఎకరాల్లో కంది సాగు..

సేంద్రియ పద్ధతులలో భాగంగా సుభాష్ పాలేకర్ పద్ధతులతో ఉండే వ్యవసాయ సాగు పద్ధతులను రైతు నారాయణ ఆకర్షితుడై వాటిని అవలంబించాడు. ఈ మేరకు నూతన యాజమాన్య పద్ధతులను పాటిస్తూ సేంద్రియ పద్ధతిలో సుమారు 15 ఎకరాల్లో కంది పంటను సాగు చేస్తున్నాడు. అందులో 7 ఎకరాల్లో టీడీఆర్‌జీ59 రకాన్ని, 5 ఎకరాల్లో ఐసీపీఎల్ 87119, మరో 3 ఎకరాల్లో బీఎస్ఎంఆర్ 736 అనే మూడు రకాల విత్తన వంగడాలను ఎంపిక చేసుకొని కంది పంటను సాగు చేస్తున్నాడు. ఇందులో ఇక్రిశాట్ వారు ఇచ్చిన విత్తనాలు ఆశ (ఐసీపీఎల్ 87119)ను సాగుచేస్తే అధిక మొత్తంలో దిగుబడి వస్తుంది. దీనిని పప్పును చేసుకోవడానికి సులువుగా ఉంటుందని ఉపయోగిస్తున్నాడు. సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్న 15 ఎకరాలు కందిలో మినుములు, పెసర్లు, అల్లం తదితర అంతర పంటలను సాగుచేస్తున్నాడు.

180 రోజుల పంట..

1 ఎకరాకు 10 క్వింటాళ్లు, క్వింటాల్ కందులు రూ.16వేలు.. ఎకరాకు రూ.1 లక్ష.., 15ఎకరాలకు రూ.15లక్షల ఆదాయం వస్తుంది. మాములు కందులు క్వింటాల్ ధర రూ.6,600 వందలు అయితే సేంద్రియ కందులు క్వింటాల్ ధర రూ.16 వేలు ఉంది. ఇదే ప్రధానమైనతేడా. సేంద్రియ కంది సాగు చేయడానికి విత్తనం వేసిన నుంచి సుమారు 180 రోజుల్లో పంట చేతికి వస్తుంది. కాగా కంది సాగులో భాగంగా 180 రోజుల్లో జీవామృతాన్ని 3, 5 సార్లుగా, ఘన జీవామృతాన్ని 1 టన్ను, వేస్ట్ డీ కంపోజర్‌ను పంట కలుపు తీసేందుకు ఉపయోగిస్తూ సాగు మొదలు పెడతారు.

మాములుగా కంది సాగులో ఎకరాకు 4,6 క్వింటాళ్లు పండిస్తే .. సేంద్రియ కంది సాగులో 180 రోజులకు 1ఎకరాకు 10, 11 క్వింటాళ్ల కందులను పండించవచ్చు. ఈ విధంగా సేంద్రియ సాగులో ఒక ఎకరా రూ.20 వేలు ఖర్చు పెడుతూ ఎకరాకు 10, 11 క్వింటాళ్ల కందులు పండిస్తూ సుమారు రూ.9 లక్షల వరకు సంపాదిస్తూ మిగతా రైతులకు నారాయణ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాడు.

సహకారాలు..

ద్యావరి నారాయణ సేంద్రియ వ్యవసాయ రంగంలో రాణించడానికి ప్రధానంగా జిన్‌గుర్తిలో ఉన్న ఏకలవ్య ఫౌండేషన్, ఏఆర్ఎస్ (తాండూరు వ్యవసాయ పరిశోధనా సొసైటీ), డాట్ సెంటర్, రైతునేస్తం అనే ప్రధానమైన సంస్థలు సహకరిస్తున్నాయి. నారాయణ పండించిన కందులు ప్రస్తుతం 'తెలంగాణ కంది-3 టీడీఆర్‌జీ-59 రకంగా మార్కెట్‌లోకి అందుబాటులోకి వచ్చి రైతులకు మంచి దిగుబడిని ఇచ్చే విత్తనాలుగా మనుగడలో ఉన్నాయి.

సాగు చేసే విధానం..

సేంద్రియ వ్యవసాయంలో కంది సాగు పద్ధతులలో ముందుగా ఏప్రిల్ మాసంలో పెద్ద నాగళ్లతో నేలను చదును చేయాలి. ఎరువులను నేలలో చల్లి మే మాసంలో బెడ్స్‌ను సిద్ధం చేసుకోవాలి. జూన్ నెల మొత్తాన్ని జంటసాళ్ల పద్ధతిలో సాగుచేయడానికి ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. విత్తనాలు, బీజామృతం, ట్రైకో డెర్మాతో శుద్ధిచేసిన తర్వాత ప్రతి సాలు సాలుకు కనీసం 9 మీటర్లు మొక్క మొక్కకు 1మీటరు ఉండేలా చూసుకొని భూమిని విత్తాలి. ఈ పద్ధతిలో సాగు చేయడానికి రైతుకు ప్రతి ఎకరాకు 1.5 కిలోల కంది విత్తనాలు అవసరవుతాయి. విత్తన అనంతరం ఎండుతెగుళ్లు రాకుండా ఉండేందుకు ట్రైకో డెర్మా విరిడిని కలిపి విత్తుకోవాలి. పంట చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడు వేపనూనెను పిచికారీ చేస్తే సరిపోతుంది. కందపంట పెరిగిన తరువాత మొదటి 60 రోజుల్లో కత్తెరతో తలలు తుంచాలి. పంట కాలం 90 రోజులు అయిన రెండోసారి కంది మొక్కల తలలను తుంచేస్తే పక్క కొమ్మల పెరుగుదల అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పద్ధతుల్లో ఏ పద్ధతిలో కూడా నిర్లక్ష్యం వహించకుండా దశలవారీగా రైతులు అందుకు తగు జాగ్రత్తలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

ద్రావణాల తయారీ విధానం

భూసారాన్ని పెంచడానికి సుమారు మూడు రకాల ద్రావణాలను వాడాలని నారాయణ సూచిస్తున్నారు. అవి : **1. జీవామృతం 2. ఘన జీవామృతం 3. వేస్ట్ డీ కంపోజర్.**

1) జీవామృతం : జీవామృతం తయారీలో ముందుగా పప్పు ధాన్యాల పిండి 2 కేజీలు(సోయ, వేరుశనగ పిండి లేకుండా), బెల్లం 2 కేజీలు, 10 కేజీల ఆవు పేడ, దోసెడు పుట్టమన్నును సుమారు 200 లీటర్ల నీటిలో బాగా కలిపితే జీవామృతం తయారు అవుతుంది. ఇది సుమారు 15 రోజులపాటు నిల్వ ఉంటుంది.

2)ఘన జీవామృతం: ఘణాజీవామృతం తయారీలో ముందుగా 100 కేజీల ఆవుపేడ, 2కేజీల పప్పు ధాన్యాలు, 2 కేజీల బెల్లం, 10 లీటర్ల ఆవుమూత్రం, దోషెడు పుట్టమన్నులను బాగా కలిపితే ఘణ జీవామృతం తయారు అవుతుంది.

3)వేస్ట్ డీ కంపోజర్: వేస్ట్ డీ కంపోజర్‌లోతయారీలో భాగంగా 200 వందల లీటర్ల నీటిలో 2 కేజీల బెల్లం వేసి, మదర్ కల్చర్ అనే వేస్ట్ డీ కంపోజర్‌తో బాగా కలిపి తయారు చేసుకోవాలి. వేస్ట్ డీ కంపోజర్ సుమారు 15 రోజుల పాటు నిల్వ ఉంటూ 45 రోజుల్లో కీటకాలు, ఇతర పురుగులు, రోగాలను కుళ్ల పెడుతుంది. పై మూడు పదార్థాలను తయారు చేసుకోవడానికి గాను ప్రతి రైతుకు జీవామృతానికి రూ.200, ఘణ జీవామృతానికి రూ.200, వేస్ట్ డీ కంపోజర్‌కు రూ.70 రూపాయల చొప్పున మొత్తం ఈ ఎరువుల తయారీకి రూ.470 రూపాయలు రైతుకు ఖర్చు అవుతుంది.

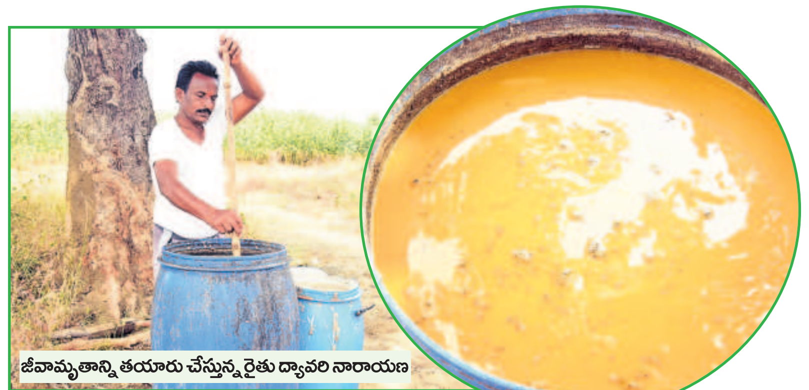
ప్రతి రైతు సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయవచ్చు

ఇంటి దగ్గర ఆవు ఉన్న ప్రతి రైతు సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని, సేంద్రియ కంది సాగుతోపాటు ఇతర పంటలను సాగు చేయవచ్చు. దీంతో పెట్టుబడులు తగ్గడమే కాకుండా రైతుల ఆదాయాలు పెరుగుతాయి. నాణ్యమైన పంటలనే రైతులు పండించాలి. అందుకు ప్రతి రైతు విత్తనాల ఎంపికలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ పంటలను పండించుకోవాలి. త్వరలో చిరుధాన్యాలు, కూరగాయాల సాగులను కూడా సేంద్రియ పద్ధతిలో సాగు చేయాలని నా ఆకాంక్ష. త్వరలో ఆ పనిని కూడా మొదలు పెడతాను.

- ద్యావరి నారాయణ, రైతు, రుద్రారం, పెద్దేముల్ మండలం

నారాయణ పొందిన అవార్డు వివరాలు..

సేంద్రియ కంది సాగులో ద్యావరి నారాయణ చేస్తున్న కృషి, రైతులను అనునిత్యం చైతన్యపరుస్తున్న నేపథ్యంలో ఇటీవల రాష్ట్రస్థాయిలో ద్యావరి నారాయణకు 20 నవంబర్ 2022న రైతు నేస్తం 18వ వార్షికోత్సవంలో భాగంగా పద్మశ్రీ ఐ.వి.సుబ్బారావు రైతు నేస్తం పురస్కారాన్ని భారత మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యనాయుడు చేతులమీదుగా శంషాబాద్‌లోని ముచ్చింతల్, స్వర్ణభారత్ ట్రస్టులో ఘనంగా శాలువాలతో సన్మానించి అందించారు. అదే విధంగా 3 సెప్టెంబర్ 2020, జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వ విద్యాలయంలో పీ.జె.టి.ఎస్.ఏ.యూ అభ్యుదయ రైతు పురస్కారాన్ని కూడా అందించారు. అదే విధంగా 2020లో హైదరాబాద్‌లో మహాన్యూస్ వారి ఆధ్వర్యంలో ఆర్గానిక్ అవార్డును అప్పటి వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్‌రెడ్డి చేతులమీదుగా అవార్డును అందుకున్నారు.


జీవామృతాన్ని తయారు చేస్తున్న రైతు ద్యావరి నారాయణ

మేలైన పద్ధతుల్లో సాగు ..

సేంద్రియ విధానంలో రైతులు పంటలను సాగు చేస్తే తక్కువ పెట్టుబడులతో ఎక్కువ లాభాలను పొందే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. కంది పంటను సాగు చేయడానికి ముందుకు వచ్చే రైతులకు విత్తనాలను అందించేందుకు వ్యవసాయ శాఖ తరపున మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం. రైతులకు సేంద్రియ పద్ధతులపై పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కల్పించడానికి మేము సిద్ధంగా ఉన్నాం. శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయ అధికారులు సూచనల, సలహాల మేరకు రైతులు తమ పంటలను సాగు చేసుకొని అధిక లాభాలను పొందాలి.

- షేక్ నజీరొద్దీన్, మండల వ్యవసాయ అధికారి, పెద్దేముల్ మండలం

మల్చింగ్‌తో.. మస్తు దిగుబడి

సాధారణం కంటే 30శాతం ఎక్కువ ఉత్పత్తి

ఇబ్రహీంపట్నంరూరల్, డిసెంబర్ 6 : ఉద్యావన సాగులో మల్చింగ్‌తో రైతుల ప్రయోజనాలకు మరో మైలురాయి. ముఖ్యంగా పంటలను సాగుచేసే రైతులు అధికారుల సలహాలు, సూచనల మేరకు రైతులు మల్చింగ్ పద్ధతి ద్వారా పంటలను సాగుచేస్తున్నారు. దీంతో రైతులకు కలుపు నివారణ మందులు చల్లటం, కలుపును తీయడం వంటి ఎలాంటి ఖర్చులు లేకుండా ఉంటుంది. ఒక ఎకరం పొలంలో మల్చింగ్ పద్ధతి ద్వారా పంటలను సాగుచేసుకునేందుకు సుమారుగా రూ.12వేల వరకు ఖర్చు అవుతుంది. అనంతరం పంటలు విత్తనాలు విత్తిన నాటి నుంచి పూర్తిగా పంట ఎండిపోయే వరకు ఎలాంటి కలుపు నివారణ పనులు లేకుండా ఉంటుంది. రైతులు మామూలుగా పండించే పంటల కంటే మల్చింగ్ పద్ధతి ద్వారా 30శాతం అధికంగా పంటలను సాగుచేసుకోవచ్చునని ఉద్యానవనశాఖాధికారులు తెలియజేస్తున్నారు.

విధానం..

ఈ పద్ధతిలో 25,60,50,75,1000 మైక్రాన్ల మందం కలిగిన ప్లాస్టిక్ షీట్‌ను పూలు, పండ్ల తోటలతో పాటు కూరగాయల మొక్కల పాదలు బోదెలపై కప్పి ఉంచాలి. పండ్లతోటలకు 75 నుంచి 100మైక్రాన్లు, పూలు, పండ్లతోటలు ఇతన సత్ఫకాలిక పంటలకు 25,30,50 మైక్రాన్ల షీటును వాడుతారు. ఈ పద్ధతిలో సాగు చేసేందుకు హెక్టారుకు రూ.35వేలు ఖర్చవుతుంది. పంటలను సాగుచేసుకునేందుకు రైతు పొలం చదును చేసిన తరువాత విత్తనాలు విత్తే సమయంలో మల్చింగ్ కవర్‌ను తీసుకుని ముందుగా పొలంలో ప్రతి మల్చింగ్ కవర్‌కు నాలుగుఫీట్ల దూరం ఉండే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. తరువాత డిప్పుద్వారా పంటకు నీరు చేరే సమీపంలో విత్తనాన్ని విత్తే ప్రదేశంలో మల్చింగ్ కవర్‌కు చిన్న రంధ్రం ఏర్పాటు చేసి అందులో విత్తనానికి విత్తనానికి మధ్య సుమారు 60సెంటిమీటర్ల దూరం ఉండే విధంగా విత్తాలి. ఇలా ఏర్పాటు చేసిన మల్చింగ్ కవర్ ద్వారా సుమారు మూడు సార్లు అదే ప్రదేశంలో విత్తనాన్ని విత్తుకుని పంటలను సాగుచేసుకోవచ్చునని వ్యవసాయాధికారులు రైతులకు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రయోజనాలు..

30 నుంచి 80శాతం సాగుకు నీరు ఆదా అవుతుంది.

70 నుంచి 90శాతం కలుపు మొక్కల బెడద తగ్గించుకోవచ్చును.

ఎరువులు వృథా కాకుండా సమర్థవంతంగా మొక్కలకు అందుతుంది.

వ్యవసాయ కూలీల ఖర్చు తగ్గింపు.

వేరు భాగంలో అనుకూలమైన వాతావరణ పెంచి వేరు వ్యవస్థ వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది.

వర్షాల కారణంగా మట్టి కొట్టుకుపోకుండా కాపాడుతుంది.

విత్తనం మొలకెత్తేందుకు అనుకూలమైన వాతావరణం పెంచుతుంది.

జొన్న.. పోషకాలు మిన్న..

నాటి పేదోడి ఫుడ్... నేడు అన్నివర్గాలకు ఇష్టం..

మధుమేహం, బీపీ వ్యాధిగ్రస్తులకు దివ్య ఔషధం

పట్టణాల్లో వీధివీధినా విక్రయాలు

ఒక్కో జొన్న రొట్టెకు రూ.10 నుంచి 20 చొప్పన అమ్మకం

పేద మహిళలకు మంచి ఆదాయం

ఆదిబట్ల, డిసెంబర్ 6: ప్రస్తుత ఆధునిక ప్రపంచంలో జంక్‌ఫుడ్‌కు అలవాటు పడిన ప్రజలంతా ఇప్పుడిప్పుడే తిరిగి సంప్రదాయ ఆహారం వైపు మొగ్గుచూపుతున్నారు. అత్యంత పోషకాలు కలిగిన జొన్న రొట్టెతో అనేక ప్రయోజనాలు ఉండగా, ప్రతి రోజూ తినేలా తమ మెనూలో చేర్చుకుంటున్నారు. పట్టణాల్లో వీధివీధినా విక్రయ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తుండగా, రుచిని ఆస్వాదించేందుకు ప్రజలు పోటీ పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం, బీపీ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది దివ్య ఔషధంగా పని చేస్తుండటంతో మరింత ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

జొన్నరొట్టె ఒకప్పుడు పేదల ఆహారం. క్రమంగా వరి అన్నం అలవాటు చేసుకోవడంతో జొన్నల వినియోగం బాగా తగ్గిపోయింది. వీటిని తిన్న మన పూర్వీకులు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. నేడు జంక్ ఫుడ్‌కు అలవాటుపడిన ప్రజలను ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టడంతతో తిరిగి సంప్రదాయ ఆహారానికే అలవాటు పడుతున్నారు. ఫలితంగా పల్లెరుచుల పేరిటా వెలిసిన జొన్న రొట్టెల విక్రయ కేంద్రాలకు ప్రజలు క్యూ కడుతున్నారు. రోడ్డు పక్కనా కట్టెల పొయ్యిపై తయారు చేసే ఈ రొట్టెలను ఎంతో ఇష్టంతో మరీ తింటున్నారు. జొన్న రొట్టెలు దివ్య ఔషధం లాంటివి. రొట్టెల తయారీలో చుక్క నూనె కలపకుండా తయారు చేస్తారు. కేవలం వేడి నీళ్లతోనే రొట్టె తయారవుతుంది. ఈ విధంగా చేసే రొట్టె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పోషకాలు సమృద్ధిగా కలిగిన ఆహారం జోవార్ (జొన్న) గ్లూటెన్ లేక పోవడం పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కారణంగా న్యూక్వినోవోగా దీన్ని పిలుస్తున్నారు. శాఖాహారులకు ఇది అత్యుత్తమం. 100 గ్రాముల జొన్నలో 10.4 గ్రాముల ప్రొటీన్ ఉంటుంది. మన శరీరానికి ప్రతి రోజూ అవసరమైన ఫైబర్‌లో ఇది 40 శాతం అందిస్తుంది. చెడుకొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. గుండె మంచిగా పనిచేసేలా దోహదపడుతుంది. గ్లూటెన్ పదార్థాల ఎలర్జీ ఉన్న వారితో పాటు ఉదరకుహర వ్యాధి (సెలియాక్ డిసెజెస్)ఉన్న వారికి ఇది మేలు చేస్తుంది.

జొన్నలో ఐరన్, క్యాల్షియం, విటమిన్ బీ, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వంటివీ ఉన్నవి. జొన్న రొట్టెతో బరవు తగ్గడం, జీర్ణక్రియ పెరగడం, గ్యాస్ సమస్యకు విరుగుడు పడడం, ఎముకలు పటిష్టంగా ఉండటం, కొవ్వు శాతం తగ్గడం లాంటి లాభాలు ఉన్నాయని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

మెనూ కార్డులో చోటు..

మారుమూల పల్లెలు, గూడెలు, పట్టణాల్లో ఇప్పటికీ అనేక మంది జొన్న రొట్టెనే ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. బీ కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్‌కు తోడు ఫైబర్, విటమిన్-ఏ, సీ, క్రూడ్ ఫ్యాట్‌అమినో, యాసిడ్, అలా అనేక పోషకాలు ఉండే ఆహారం జొన్న. ప్రస్తుతం షుగర్‌తో పాటు ఇతర దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు రాత్రి పూట జొన్న రొట్టెలను ఆహారంగా తీసుకుంటున్నారు. గతంలో ఇళ్లలోనే రొట్టెలు తయారు చేసేవారు.. నేటితరం మహిళలకు వీటి పై అవగాహన లేదు. ఈ నేపథ్యంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా వీధులు, హోటళ్లలో రొట్టెల తయారీ కేంద్రాలు ఏర్పాటయ్యాయి. చపాతి, రోటీ, నాన్, తందూరీ పట్టణాల్లోని హోటళ్లలో బాగా వినిపించే (కనిపించే) ఫుడ్. కానీ, ప్రస్తుతం ఇప్పుడు మెనూ కార్డులో జొన్న రొట్టె సైతం చేరింది. ఇంతకు ముందు పట్టణాల్లోని హోటళ్లలో జొన్న రొట్టె కనిపించడం అరుదు. ఇప్పుడు వీధుల్లో రూ.10కే లభిస్తున్న రొట్టెలు, హోటళ్లలో మాత్రం రూ.20నుంచి 30 రూపాయల చొప్పునా అమ్ముతున్నారు.

ఏ రోటీ మంచిది...

చపాతీలను తక్కువ కాలంలోనే తినేయాలి. లేదంటే అవి పాడైపోయే అవకాశాలు ఉంటాయి. కానీ, ముఖ్యంగా జొన్న రొట్టెను వేడి వేడిగా ఉన్నప్పుడే తినాలి. అప్పుడే అవి రుచిగా ఉంటాయి. ఇవి కొంచెం ఆలస్యం అయినా ఇబ్బంది ఉండదు. జొన్న రొట్టెలో ఉన్న రెండు రకాల్లో ఒకటి సాఫ్ట్ రోటీ మెత్తగా ఉంటుంది. కడక్‌రోటీ గట్టిగా ఉంటుంది. సాఫ్ట్ రోటీని వేడిగా ఉన్నప్పుడే తినేయాలి. కడక్ రోటీ అలా కాదు. కొన్ని వారాలైనా పాడయ్యే అవకాశాలు తక్కువ. గతంలో గ్రామాల్లో ప్రజలు వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లే వారు జొన్న రొట్టెలను నెలల తరబడి నిల్వ ఉంచుకొని తినే వారు. జొన్న రొట్టెలు ఎండిన తరువాత కూడు ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి.

రాత్రిపూట జొన్న రొట్టెనే ఆహారం..

జొన్న రొట్టె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. మా ఇంట్లో క్రమం తప్పకుండా రోజువారి ఆహారంలో తింటాము. కానీ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా రాత్రి ఆహారంగా మాత్రం జొన్న రొట్టెనే వాడుతున్నాము. ఇప్పుడిప్పుడు వరి ఎక్కువ పండుతుండటం తో చాలా మంది ప్రజలు వరి అన్నం వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. కానీ జొన్న రొట్టెతో ఉన్న లాభాలు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకుంటే అన్నం వైపు కన్నెత్తి కూడా చూడరు. ముఖ్యంగా బీపీ, షుగర్ ఉన్న వారికి జొన్న రొట్టె ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

-పల్లె గోపాల్‌గౌడ్, ఆదిబట్ల

ఇంట్లోనే చేసుకుంటాం...

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వ్యాయమంతో పాటు తినే ఆహారం చాలా ముఖ్యం. అందులో జొన్న రొట్టె ఆరోగ్యకరమైనది. మా ఇంట్లోనే జొన్న రొట్టెలు చేసుకుంటాం. రొట్టె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జొన్నరొట్టెలు తినడం మా పిల్లలకు కూడా అలవాటు చేశాం. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రజలు మళ్లీ జొన్న రొట్టెలు తినడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మేము మాత్రం క్రమం తప్పకుండా జొన్న రొట్టెలు తింటాం.

- జమ్మ వెంకటేశ్, ఆదిబట్ల