పోషకాల కాకర

- అధిక రక్తపోటు, కంటి సమస్యలు దూరం
- షుగర్ వ్యాధితోపాటు మలబద్ధకానికి విరుగుడు

చేదుగా ఉండే కాకరకాయను తినాలంటే చాలా మందికి నచ్చదు. చేదుగా ఉన్న సరే కాకరకాయను తినడంతో కలిగే లాభాలను తెలిసినవారు ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ఎన్నో పోషకాలు, ఔషధగుణాలు ఉన్న కాకరకాయ అధిక రక్తపోటుతోపాటు కంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధితోపాటు అర్షమొలలు, మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. శరీరంలోని అనవసరపు వ్యర్థాలను తొలగిస్తూ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కాకరకాయను తినడంతో చాలా రకాల చర్మవ్యాధులు సైతం దూరమవుతాయి. ఒకప్పుడు పల్లెల్లో ఏ ఇంటి ముందు చూసినా కాకరకాయ తీగలు విరివిగా కనిపించేవి. కాకరకాయ పుట్టింది మన దేశంలో అయినప్పటికీ దానిని తినడంతో కలిగే ప్రయోజనాలు తెలిశాక ఇతర దేశాల వారు సైతం కాకరకాయలను సాగు చేస్తున్నారు.

-గాంధారి, డిసెంబర్ 7

- కాకరకాయలో విటమిన్ ఏ, బీ-1,బీ-2, సీ ఉంటాయి. కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం, కాపర్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది.
- ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో కఫాన్ని నివారించేదిగా కాకరకాయకు గుర్తింపు ఉన్నది.
- రక్తకణాలను శుభ్రపరుస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగుపరుస్తుంది. కాలేయాన్ని ఉత్తేజపరుస్తుంది. చర్మంపై ప్రభావం చూపుతుంది.
- ఆకలిని పెంచే శక్తి కాకరకు ఉన్నది. ఉదరానికి మంచి చేస్తుంది. శరీరంలోని చిన్నచిన్న వాపులను తగ్గించి, అంతర్గత గాయాలను సైతం మాన్పే గుణం కాకరకాయకు ఉన్నది.
- అధిక రక్తపోటును అరికట్టడంతోపాటు కంటి సమస్యలను, నాడీ సంబంధిత ఇబ్బందులను దూరం చేస్తుంది.
- పిండి పదార్థాలు జీర్ణంలో కలిగే మార్పులను సరిచేస్తుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది.
- కాకరకాయలో గ్లైకోసైడ్, ఫినోలిక్, ఆల్కైయిడ్స్ తైలాలతోపాటు 17రకాల అమైనో ఆమ్లాలు లభిస్తాయి.
- కాకరకాయ తినడంతో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. కాకరలో ఇన్సులిన్ ఉండడంతో రక్తం, మూత్రంలో చేరిన చక్కెర నిలువలు తగ్గుతాయి.
- షుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం పరిగడుపున కాకరకాయ రసం తాగడంతోపాటు కాకర విత్తనాలను పొడి చేసుకొని ఆహారంపై చల్లుకొని తినవచ్చు.
- లేత కాకరకాయ ఆకుల్లోని రసం అర్షమొలలు(పైల్స్) తగ్గించుకోవడానికి పనిచేస్తుంది.
- ప్రతిరోజూ మూడు చెంచాల కాకరకాయ రసాన్ని, మజ్జిగలో కలుపుకొని నెలరోజుల పాటు తాగితే అర్షమొలలు తగ్గుతాయి.
- కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలు తలెత్తకుండా కాకరకాయ దోహదపడుతుంది. కడుపులో చేరిన మలినాలను తొలగిస్తుంది.
- రక్తపు గడ్డలు, దురద, తామర వంటి చర్మవ్యాధుల నివారణకు కాకర మందులా పనిచేస్తుంది. తాజా కాకరకాయ రసంలో చెంచెడు నిమ్మరసం కలుపుకొని రోజూ పరిగడపున తాగితే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

పిచికారీ.. జాగ్రత్త మరి

- క్రిమిసంహారక మందుల వినియోగంపై అవగాహన తప్పనిసరి
- అజాగ్రత్తగా ఉంటే ప్రమాదకరం
- తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలంటున్న వైద్యులు, వ్యవసాయ అధికారులు

వాణిజ్య పంటలతోపాటు ఇతర పంటలపై ఈ మధ్యకాలంలో రసాయన మందుల వాడకం పెరిగింది. వివిధ రకాల పురుగులు, తెగుళ్లను నివారించేందుకు రైతులు ప్రమాదకరమైన మందును ఆశ్రయిస్తున్నారు. పంట కాలంలో ఆరు నుంచి పదిసార్లు రసాయన మందులను పిచికారీ చేయడం ఆందోళనకరం. వాడే పద్ధతి తెలియకపోవడం, కనీస జాగ్రత్తలు పాటించకపోవడంతో పలువురు రైతులు ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారు. మరికొందరు అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. రసాయన మందుల పిచికారీలో తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని మద్నూర్ మండల వ్యవసాయాధికారి రాజు చెబుతున్నారు.

- డోంగ్లీ, డిసెంబర్ 7

ఆధునిక వ్యవసాయ విధానంలో దిగుబడులను పెంచుకునేందుకు రసాయన ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందుల వినియోగం పెరిగిపోయింది. ఎరువులు, క్రిమిసంహారక మందులు స్ప్రే చేసే సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, లేదంటే అనారోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే ప్రమాదం ఉన్నదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా మోనోక్రోటోపాస్, ఆక్సిడి మోటాన్, మిథైల్, ఆసిఫేట్ తదితర విషపూరితమైన మందులు పిచికారీ చేసే సమయంలో వాటి వినియోగ విధానంపై కచ్చితంగా అవగాహన ఉండాలని సూచిస్తున్నారు.

క్రిమిసంహారక మందును పిచికారీ చేస్తున్న రైతులు

పిచికారీ చేసేటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- మందుల పిచికారీకి ముందు వ్యక్తి తప్పనిసరిగా ముక్కు, కండ్లకు మందు తాకకుండా హెల్మెట్ లాంటిది తప్పనిసరిగా ధరించాలి.
- మందును ట్యాంకుల్లో కలుపుకొనే సమయంలో చేతులకు తొడుగులు ఉపయోగించాలి.
- పిచికారీ సమయంలో నీళ్లు తాగడం, బీడీ, సిగరెట్ పీల్చడం లాంటి పనులు చేయరాదు.
- పిచికారీ అనంతరం పరిశుభ్రంగా స్నానం చేసిన తర్వాతే ఆహార పదార్థాలు తినాలి.
- మందును గాలి వీచే వ్యతిరేక దిశలో పిచికారీ చేయరాదు. సాధ్యమైనంత వరకు గాలి, ఎండ ఉన్న సమయంలోనే పిచికారీ చేయడం మంచిది.
- పురుగు మందు పిచికారీపై రైతులకు అవగాహన అవసరం.
- వ్యవసాయశాఖ అధికారులు, శాస్త్రవేత్తల సలహా, సూచనలు పాటిస్తూ మందులను కొనుగోలు చేయాలి.

నిర్లక్ష్యం వహించ వద్దు..

పంటలను చీడపీడల నుంచి రక్షించుకునేందుకు క్రిమిసంహారక మందుల స్ప్రే తప్పనిసరైందే. కానీ, వాటిని వినియోగించే సమయంలో రైతులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే వాటి ప్రభావం ఆరోగ్యంపై పడుతుంది. పిచికారీ సమయంలో రసాయనిక మందుల ప్రభావం ఊపిరితిత్తుల నుంచి నేరుగా మెదడుకు వెళ్తుంది. ప్రాథమిక చికిత్సకు అవకాశాలు తక్కువే ఉంటాయి. అత్యవసర చికిత్సయే శరణ్యం. రైతులు పూర్తిస్థాయి దుస్తులు ధరించి మందులను పిచికారీ చేయడం శ్రేయస్కరం. నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ఒక్కోసారి ప్రాణాలకు కూడా ముప్పు ఏర్పడే ఆస్కారం ఉన్నది.

- రాజు, ఏవో, డోంగ్లీ, మద్నూర్ మండలాలు

జీవం ఉట్టిపడేలా.. చిత్రలేఖనం

- పెయింటింగ్‌లో రాణిస్తున్న ఉపాధ్యాయుడు
- ఆయన పేరే బొమ్మల రమేశ్
- జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు

వినాయక ప్రతిమలతో రమేశ్, విద్యార్థినులు (ఫైల్)

మాక్లూర్, డిసెంబర్ 7 : జీవం ఉట్టిపడేలా పెయింటింగ్ వేస్తూ.. కుంచె కదిపితే అద్భుత చిత్రాలకు రూపమిస్తూ నిజామాబాద్ జిల్లాకు చెందిన ఓ ఉపాధ్యాయుడు ఔరా అనిపిస్తున్నారు. సామాజికంగా ప్రస్ఫుటమయ్యే అంశాలపై ఆయన చిత్రాలు భావాలను పలికిస్తాయి. చిత్రాలను కండ్లకు కట్టినట్లు చూపడంలో ఆయన నైపుణ్యానికి నిదర్శనం. మాక్లూర్ మండలం అమ్రాద్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల చిత్రలేఖన ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేస్తున్న రమేశ్ వేసిన చిత్రాలను చూసినవారంతా బొమ్మల రమేశ్‌గా పిలుస్తుండడం విశేషం.

ఐదో తరగతి నుంచే..

ఐదో తరగతి చదువుతున్నప్పుడే రమేశ్ చిత్రకళకు ఆకర్షితుడయ్యారు. పాఠశాలతోపాటు ఇంటి వద్ద సొంతంగా సాధన చేశారు. ఆ సాధనే అతనిని చిత్రలేఖన ఉపాధ్యాయ కొలువు సాధించేలా చేసింది. అంతటితోనే ఆగకుండా తాను పనిచేసే ప్రతి పాఠశాల నుంచి కనీసం ఐదుగురు విద్యార్థులు జాతీయస్థాయి చిత్రలేఖనం పోటీలకు ఎంపికయ్యేలా కృషి చేశారు. చిత్రలేఖనం,శిల్పకళా పోటీల్లో ఉత్తమ కళాకారుడిగా జాతీయస్థాయిలో గుర్తింపు పొందారు.

సందేశాత్మక చిత్రాలు..

రమేశ్ ప్రతి రోజూ బొమ్మలు వేస్తారు. నిద్రలో వచ్చిన కలలను తెల్లని కాగితంపై ఆవిష్కరిస్తారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో సందేశాత్మక చిత్రాలు ఆయన కుంచె నుంచి జాలువారాయి. పెన్సిల్ వర్క్, వాటర్ కలర్ పెయింటింగ్‌లో అందెవేసిన చేయి. ఇప్పటి వరకు 2వేలకు పైగా చిత్రాలను గీశారు. పాఠశాలలో మహాత్మా గాంధీ, స్వామి వివేకానంద, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్, అంబేద్కర్, సీఎం కేసీఆర్ చిత్రాలను ఆవిష్కరించారు. ఈయన వేసిన గ్రామీణ అందాలు, ప్రకృతి ఒడి, బాల కార్మికుల జీవనం, మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలిగించే రమణీయ దృశ్యాలు, వినాయకుడు, సాయిబాబ, ఆంజనేయ స్వామి, శ్రీ రాముడు, శ్రీ కృష్ణుడు, పక్షులు, పుష్పాలు తదితర చిత్రాల్లో జీవం ఉట్టిపడుతుంది. నిలబడ్డ చోటే వ్యక్తులకు చిత్రరూపం ఇవ్వడంలో దిట్ట.

రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయికి ఎంపిక..

తాను నేర్చుకున్న కళను శిష్యులకూ నేర్పుతూ వారిని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. చిత్రలేఖనం పట్ల ఆసక్తి కనబర్చే విద్యార్థులకు మెళకువలను నేర్పుతున్నారు. బొమ్మలు ఎలా గీయాలో, పెన్సిల్ ఎలా పట్టాలో శిక్షణనిస్తున్నారు. రమేశ్ వద్ద శిక్షణ పొందిన విద్యార్థుల్లో పది మంది రాష్ట్రస్థాయి, ఐదుగురు జాతీయ స్థాయి పోటీలకు ఎంపికై బహుమతులు, ప్రశంసాపత్రాలు, నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందుకున్నారు.

మట్టి వినాయకుల తయారీ..

నిజామాబాద్ నగరం పోచమ్మగల్లీలో ఏటా ఏర్పాటు అతి పెద్ద మట్టి వినాయకుని విగ్రహానికి రమేశ్ రూపకల్పన చేస్తారు. గణపతి ఉత్సవాల సమయంలో మట్టి విగ్రహాలను తయారు చేసి అమ్రాద్ గ్రామంతోపాటు మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఉచితంగా పంపిణీ చేస్తారు.

ప్రకృతి అందాలపైనే..

ప్రకృతి అందాలనే కథా వస్తువులుగా తీసుకొని చిత్రాలు గీస్తాను. గ్రామీణ సౌందర్యాలు, ప్రకృతి మనోహరాలు, పల్లె జీవనం, మారుతున్న కాలమాన పరిస్థితుల్లో ప్రకృతికి వాటిల్లుతున్న నష్టాలను చిత్రాల రూపంలో ఆవిష్కరిస్తా. ఆ దిశగా చిత్రకళా పయనం సాగిస్తా. ఇంటికి వచ్చే వారు తాను వేసిన చిత్రాలను చూసి బొమ్మల రమేశ్‌గా పిలుస్తుండడం కానుకగా స్వీకరిస్తా..

-రమేశ్, చిత్రలేఖన ఉపాధ్యాయుడు, అమ్రాద్

పురస్కారాలు..

- ఢిల్లీలో నిర్వహించిన జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో ప్రథమ బహుమతి
- హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన అంబేద్కర్ రాష్ట్రస్థాయి చిత్రలేఖన పోటీల్లో ప్రథమ స్థానం
- క్యారికేచర్ కార్టూన్ ఆధ్వర్యంలో రవీంద్రభారతిలో నిర్వహించిన పోటీల్లో ప్రథమ బహుమతి
- యంగ్ తరంగ్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన చిత్రలేఖనం పోటీల్లో ప్రథమ స్థానం
- హైదరాబాద్‌లో నిర్వహించిన హస్తకళా చిత్రలేఖన పోటీల్లో ద్వితీయ బహుమతి

పొగాకు.. సాగుబాగు

- ఆసక్తి చూపుతున్న రైతులు..
- ప్రైవేటు కంపెనీలతో ఒప్పందం
- తెలంగాణ, మహారాష్ట్రలో 11వేల టన్నుల కొనుగోలు లక్ష్యం

రెంజల్, డిసెంబర్ 7:
పండే పంట రైతులకు లాభాన్ని తెచ్చిపెట్టాలి. కడుపునిండా తిండిపెట్టాలి. ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకోవడానికి అండగా నిలవాలి. అలాంటి మద్దతు పొగాకు సాగుతో దొరుకుతున్నదని అంటున్నారు రెంజల్, బిచ్కుంద రైతులు. తెలంగాణ- మహారాష్ట్ర ప్రాంతాల్లో అధికంగా నల్లరేగడి భూమికి అనుకూలమైన పొగాకు పంట సాగుకు రైతన్నలు అసక్తి చూపుతున్నారు. గత ఏడాది 7,500 ఎకరాల్లో పొగాకు సాగు చేయగా, ఈ ఏడాది 11వేల ఎకరాల మేరకు పొగాకు పంటను పండిస్తున్నారు. తెలంగాణ - మహారాష్ట్రలో కలిపి సుమారుగా 11వేల టన్నుల పొగాకు కొనుగోలు చేసేందుకు ఆయా కంపెనీలు లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నాయి. పొగాకు పంటను సాగు చేసేందుకు ముందుకు వచ్చే రైతులకు వీఎస్టీ, ఐటీసీ, పీటీసీ కంపెనీలు బాండ్ల రూపంలో అందించి ఒప్పందం చేసుకుంటున్నాయి. పొగాకు పంట విక్రయానికి వచ్చే అవకాశం ఉండడంతో రైతులు పండించేందుకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఎకరానికి 10-12 క్వింటాళ్ల పొగాకు పంట సాగు చేయగా, ఎకరానికి రూ. 50, 60వేలు ఖర్చు అవుతుందని రైతులు అంటున్నారు. గత ఏడాది ఆయా కంపెనీలు రైతులు పండించిన పొగాకు క్వింటాలకు రూ. 10.500 మద్దతు ధరతో కొనుగోలు చేసింది. నిజామాబాద్ జిల్లా రెంజల్ మండలం కందకుర్తి, నీలా, పేపర్‌మిల్, బోర్గాం గ్రామాల్లో 3వేల ఎకరాలు, బోధన్ మండలంలోని కొప్పర్గా, హంగర్గా, సిద్ధాపూర్, ఖండ్‌గాం, కల్దుర్కి గ్రామాల్లో 2500 ఎకరాలు, బిచ్కుంద మండలం హస్గుల్, ఎన్బోరా, నేక్కా గ్రామాల్లో 600 వందల ఎకరాల్లో సాగు చేస్తున్నారు. మహారాష్ట్రలోని బిలోలి, ధర్మాబాద్, కొండల్‌వాడి, నర్సి, ఉమ్రి పరిధిలోని 25గ్రామాల్లో సుమారు 5వేల ఎకరాల మేరకు రైతులు పొగాకును సాగు చేస్తున్నారు. పొగాకు సాగు చేసిన రైతులు ప్రతి ఏడాది మార్చి మాసంలో కంపెనీలు కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడంతో ప్రకటించిన మద్దతు ధర ద్వారా రైతులు విక్రయిస్తారు.

రెంజల్ మండలం కందకుర్తి శివారులో సాగవుతున్న పొగాకు