పోషకాల కాకర

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.

- న్యూస్‌నెట్‌వర్క్, నమస్తే తెలంగాణ

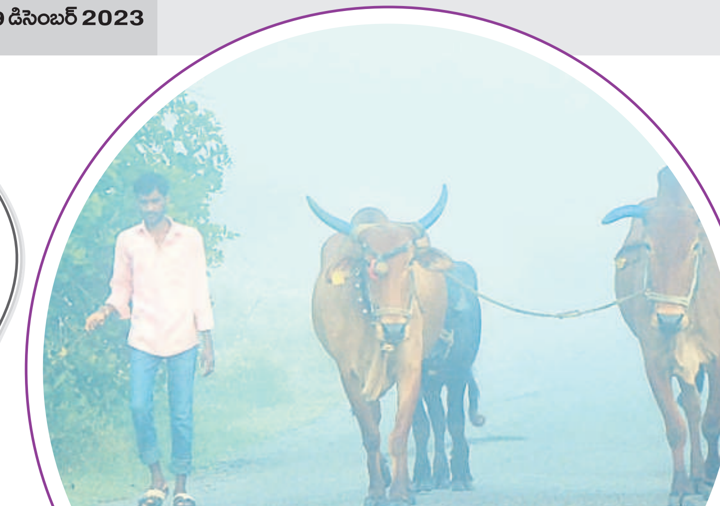
- **అధిక రక్తపోటు, కంటి సమస్యలు దూరం**
- **షుగర్ వ్యాధితోపాటు మలబద్ధకానికి విరుగుడు**

- కాకరకాయలో విటమిన్ ఏ, బీ-1,బీ-2, సీ ఉంటాయి. క్యాల్షియం, 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 చిన్న, చిన్న వాపులను తగ్గించి, అంతర్గత గాయాలను సైతం మాన్పే గుణం కాకరకాయకు ఉన్నది.
- అధిక రక్తపోటును అరికట్టడంతోపాటు కంటి సమస్యలు, 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.
- దీనిని తినడంతో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో 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.

చలి పంజా..

- **జిల్లాలో అత్యల్ప ఉష్ణోగ్రతల నమోదు**
- **ఉదయం 9 గంటలు దాటినా తగ్గని చలి తీవ్రత**
- **ఇండ్ల నుంచి బయటికి రావాలంటేనే జంకుతున్న జనం**
- **ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు అవసరమంటున్న వైద్యులు**



శంకర్‌పల్లి మండలంలోని పర్వేదలో ఉదయం దట్టమైన పొగ మంచు కురుస్తుండడంతో ఎండ్లు, బర్రెలతో తిరిగి ఇంటికి వెళ్తున్న రైతు

శంకర్‌పల్లి మండలంలోని పర్వేదలో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున చలి మంట కాచుకుంటున్న చిన్నారులు

రంగారెడ్డి, డిసెంబర్ 8 (నమస్తే తెలంగాణ) : చలి జిల్లా ప్రజలను వణికిస్తున్నది. వాతావరణంలో సంభవించిన పెను మార్పుల కారణంగా పదేండ్లలో ఎన్నడూ లేని విధంగా చలి పులి పంజా విసురుతున్నది. పగటి ఉష్ణోగ్రతలు కనిష్ఠంగా 13.1 డిగ్రీలు కాగా గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతలు 25 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటడం లేదు. రాత్రివేళ 18-19 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవుతున్నాయి. దీనికి తోడు చల్లని గాలులు వీస్తుండడంతో జనం రోడ్లపైకి రావాలంటేనే జంకుతున్నారు. ఉదయం 9 గంటల వరకు కూడా దట్టమైన పొగ మంచు కమ్మేసి ఉంటుండటంతో పాఠశాలలు, కళాశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, ఉద్యోగు లు, వివిధ పనుల నిమిత్తం వెళ్లే ప్రజలు, కూలీలు అవస్థలు పడుతున్నా రు. మరో నెల రోజు ల వరకు చలి తీవ్రత ఇలాగే ఉండే అవకా శం ఉన్నందున ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

రాత్రి 8 గంటలకే మూతబడుతున్న షాపులు

కొన్ని రోజులుగా సూర్యుడి జాడ లేక రోజంతా వాతావరణం చల్లగానే ఉంటున్నది. తెల్లవారు జామున కురుస్తున్న మంచుతో చలి తీవ్రత మరింత ఎక్కువై ప్రజలకు వణుకు తప్పడం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో జనసంచారం సైతం తక్కువగా ఉంటున్నది. పాఠశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, విధుల నిమిత్తం దూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేస్తున్న ఉద్యోగులు తీవ్ర చలిలోనూ వెళ్లాల్సి రావడంతో అవస్థలు పడుతున్నారు. సాయంత్రం 6 గంటల నుంచే మొదలవుతున్న చలి తీవ్రత వ్యాపారంపై కూడా ప్రభావం చూపుతున్నది. పట్టణాల్లో వ్యాపారులు రాత్రి 8 గంటలకే దుకాణాలను మూసి వేస్తున్నారు. చిరు వ్యాపారులు రాత్రి 7 గంటలకే వ్యాపారాన్ని ముగించుకుని ఇంటి బాట పడుతున్నారు.

ఆరోగ్యంపై జాగ్రత్తలు అవసరం..

చలి కారణంగా ప్రజలు అనారోగ్యం బారిన పడకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్న వారు చలి ప్రభావానికి లోనుకాకుండా ఉండాలంటున్నారు. గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో బాధపడేవారు, జ్వరం, దగ్గు, దమ్ము లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు వెచ్చని వాతావరణంలో ఉండేలా చూసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైన ఉంది. అలాగే వృద్ధులు, చిన్నారుల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వర్షాలతో గాలిలో తేమ పెరిగే అవకాశం ఉన్నందున బయటి వాతావరణంలో తిరగకపోవడమే మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉన్ని దుస్తులు ధరించి చలి నుంచి రక్షణ పొందాలని, ఆహారం వేడిగా ఉన్నప్పుడే భుజించాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

ఉన్ని దుస్తులకు భలే గిరాకీ..

చలి పెరుగడంతో శీతాకాలం దుస్తులకు గిరాకీ పెరిగింది. రోడ్డు పక్కల ఉన్ని దుస్తుల షాపులు కోకొల్లలుగా వెలిశాయి. ఇతర రాష్ర్టాల నుంచి వచ్చి మరీ వ్యాపారాన్ని నడుపుతున్నారు. అన్ని వయస్కుల వారికి అనుగుణంగా స్వెటర్లు, జర్కిన్‌లు, మంకీటోపీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దుకాణాల్లో కన్నా తక్కువ ధరకు లభిస్తుండడంతో వినియోగదారులు ఎక్కువగా ఫుట్‌పాత్ వెంట అమ్ముతున్న వస్త్రాలనే కొంటున్నారు. చలి ఎక్కువగా ఉండడంతో ఈసారి ఉన్ని దుస్తుల వ్యా పారం బాగా ఉన్నదని వ్యాపారులు పేర్కొంటున్నారు.

శంకర్‌పల్లి మండలంలోని ఓ పొలంలో శుక్రవారం ఉదయం కురుస్తున్న దట్టమైన పొగమంచు

శుక్రవారం ఉదయం పొగమంచులోనే పొలం నుంచి ఇంటికి పత్తి పంటను ఎండ్ల బండిపై తీసుకెళ్తున్న రైతులు

పంట దిగుబడిలో మొలక శాతం కీలకం

నాణ్యమైన విత్తనంతోనే అధిక దిగుబడి . గుర్తింపు పొందిన డీలర్ల వద్దనే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలి

యాసంగి పంటకు రైతులు బోర్లు, బావుల కింద వరి సాగుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. రైతులు ఎక్కువగా 1010, 1001, హెచ్‌ఎంటీ, జైశ్రీరాం, చింట్లు, ఆర్‌ఎన్‌ఆర్‌ఎల్ రకాల్లో ఏదో ఒకటి సాగు చేస్తుంటారు. నారుమళ్లు వేసుకునే సమయంలో రైతులు విత్తనాల ఎంపికకు అధిక ప్రాధాన్యమివ్వాలి. విత్తనం ఎంపికపైనే పంట దిగుబడి ఆధాపడి ఉంటుంది. నాణ్యమైన విత్తన రకాలు, వాటి వివరాలపై ప్రత్యేక కథనం.

-వికారాబాద్ డిసెంబర్ 8

వికారాబాద్ మండలంలో నాటు వేసిన వరి(ఫైల్)

రైతులు ఈ సూచనలు పాటించాలి

- వ్యవసాయ శాఖ లైసెన్స్ పొందిన డీలర్ల వద్ద నుంచే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలి.
- బిల్లుపై నంబర్, విత్తన రకం, గడువు తేదీ, డీలరు సంతకం, రైతు సంతకం ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- లూజుగా ఉన్న సంచులు, పగిలిన ప్యాకెట్లు, తెరిచిన డబ్బాల నుంచి విత్తనాలు కొనుగోలు చేయవద్దు.
- గడువు దాటిన విత్తనాలను కొనుగోలు చేయకూడదు.
- కొనుగోలు చేసే విత్తన ప్యాకెట్‌పై సీల్ ఉందో లేదో చెక్ చేసుకోవాలి.
- కొన్న విత్తనాలను డీలరు వద్దే తూకం వేయించుకోవాలి.
- మొలకెత్తే దశ, పూత దశలో పంటలో లోపం కనిపిస్తే వెంటనే వ్యవసాయ అధికారిని సంప్రదించాలి.
- కొనుగోలు చేసిన విత్తన బిల్లులను పంట కాలం పూర్తయ్యే వరకు భద్రంగా దాచుకోవాలి.
- అరువు పద్ధతిలో విత్తనాలు కొనుగోలు చేసినా సరే బిల్లు తీసుకోవాలి.
- విత్తనాలు కొన్న వెంటనే మొలకశాతం చూసుకోవాలి. మొలక శాతం బాగా ఉండే విత్తనాలనే వాడాలి.

ఫౌండేషన్ విత్తనం

ఈ విత్తనాన్ని బ్రీడర్ విత్తనం నుంచి ఉత్పత్తి చేస్తారు. వివిధ విత్తనోత్పత్తి సంస్థలు, సాంకేతిక నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో పండిస్తారు. దాదాపు 100 శాతం జన్యు నాణ్యత కలిగి ఉంటుంది. ప్రైవేట్ విత్తన కంపెనీలు వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రాల నుంచి బ్రీడర్ విత్తనాలు తీసుకెళ్లి ఫౌండేషన్ విత్తనాన్ని తయారు చేస్తాయి. ఈ సీడ్‌కు తెలుపు రంగు ట్యాగ్ వేస్తారు.

విత్తనాలు నాలుగు రకాలు

నాణ్యమైన విత్తనాలు ముఖ్యంగా నాలుగు రకాల్లో లభ్యమవుతాయి. బ్రీడర్, ఫౌండేషన్, సర్టిఫైడ్, ట్రూత్‌ఫుల్ లేబుల్స్‌లో విత్తనాలు లభ్యమవుతాయి.

బ్రీడర్ విత్తనం

ఇది అన్ని రకాల విత్తనాలకు మూల విత్తనం. దీన్ని కంపెనీలు ఆయా బ్రీడర్ల పరవ్యేక్షణలో పండిస్తారు. వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానాల్లో శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించేవి ఇటువంటి విత్తనాలే. ఈ విత్తనం 100 శాతం జన్యు నాణ్యత కలిగి ఉంటుంది. బ్రీడర్ సీడ్‌కు బంగారు రంగు ట్యాగ్ వేస్తారు. సీడ్ ధర చాలా ఎక్కువ. రైతులకు రెండు కిలోలకు మించి బ్రీడర్ సీడ్ ఇవ్వరు.

సర్టిఫైడ్ విత్తనాలు

విత్తనం నుంచి నేరుగా సర్టిఫైడ్(ధ్రువీకరించిన) విత్తనాలను ఉత్పత్తి చేస్తారు. వివిధ సంస్థలు, రైతుల పొలాల్లో కూడా విత్తన పర్యవేక్షకుల సమక్షంలో పండించే అవకాశం ఉంది. ఈ విత్తనానికి నీలిరంగు ట్యాగ్ వేస్తారు.

ట్రూత్‌ఫుల్ లేబుల్ ..

సర్టిఫైడ్ సీడ్ ఉత్పత్తి చేసిన ఈ విత్తనాన్ని విత్తన ధ్రువీకరణ సంస్థ ధ్రువీకరించాల్సి ఉంటుంది. ఈ విత్తనాలను ట్రూత్‌ఫుల్ లేబుల్ కింద రైతులకు విక్రయిస్తుంటారు. ట్రూత్‌ఫుల్ లేబుల్ విత్తనానికి ఆకుపచ్చ రంగు ట్యాగ్ వేస్తారు. లేబుల్ ట్యాగ్‌పై విత్తన పరీక్ష చేసిన తేదీ ఉంటుంది. ఆ తేదీ నుంచి తొమ్మిది నెలల కాలపరిమితి లోపు విత్తనాన్ని కొనుగోలు చేయవచ్చు.

వ్యవసాయాధికారుల సూచనలు పాటించాలి

రైతులు పంటలకు అవసరమైన విత్తనాలను లైసెన్స్ ఉన్న డీలర్ల వద్దే కొనుగోలు చేసి రసీదును తప్పనిసరిగ్గా తీసుకోవాలి. ఒక వేళ పంట పాడైతే ఆ రసీదుతో నష్టపరిహారం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభుత్వం సూచించిన నాణ్యమైన విత్తనాలనే వాడాలి. రైతులు వరి, వేరుశనగ, శనగ, మొక్కజొన్న, జొన్న తదితర పంటలను సాగు చేస్తున్నారు. వ్యవసాయాధికారుల సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి. గడువు దాటిన విత్తనాలను కొనుగోలు చేయరాదు.

-గోపాల్, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి, వికారాబాద్