

**వేడుగా ఉండే** కాకరకాయను తినాలంటే చాలా మందికి నచ్చదు. వేడుగా ఉన్న సరే కాకరకాయను తినడంతో కలిగి లాభాలను తెలిసినవారు ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ఎన్నో రోషకాలు, బిషుధగుణాలు ఉన్న కాకరకాయ అధిక రక్తపోటుతోపాటు కంటి సమస్యలను దూరం చేస్తుంది. షుగర్ వ్యాధితోపాటు అర్థమొలలు, 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 కలిగి ప్రయోజనాలు తెలికాక ఇతర దేశాల వారు సైతం కాకరకాయలను సాగు చేస్తున్నారు.

- న్యూసినెట్వర్క్, నమస్తే తెలంగాణ

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



- షుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారు ప్రతిరోజూ ఉదయం పరిగిడపున కాకరకాయ రసం తాగడంతోపాటు కాకర విత్తనాలను పొడి చేసుకొని ఆహారంపై చల్లుకొని తినవచ్చు.
- లేత కాకరకాయ ఆకుల్లోని రసం అర్థమొలలు (ఫైబర్) తగ్గించుకోవడానికి పనిచేస్తుంది.
- ప్రతిరోజూ మూడు చెంచాల కాకరకాయ రసాన్ని, మజ్జిగలో కలుపుకొని నెలరోజుల పాటు తాగితే అర్థమొలలు తగ్గుతాయి.
- కడుపులో గ్యాస్ సమస్యలు తలెత్తకుండా కాకరకాయ దోహదపడుతుంది. కడుపులో చేరిన మలినాలను తొలగిస్తుంది.
- రక్తపు గడ్డలు, దురద, తామర వంటి చర్మవ్యాధులు నివారణకు కాకర మందులా పనిచేస్తుంది. తాజా కాకరకాయ రసంలో చెంచెడు నిమ్మరసం కలుపుకొని రోజూ పరిగిడపున తాగితే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

- 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 కలిగి మార్చులను సరిచేస్తుంది.
- రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి రోగాల బాధన పడకుండా కాపాడుతుంది.
- కాకరకాయలో గ్లైకోసైడ్, ఫినోలిక్, ఆల్కలాయిడ్స్ తైలాలతోపాటు 17 రకాల ఆమ్లనో ఆమ్లాలు లభిస్తాయి.

- దీనిని తినడంతో షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందులో ఇన్నూలిన్ ఉండడంతో రక్తం, మూత్రంలో చేరిన చక్కెర నిలువలు తగ్గుతాయి.

శంకర్ పల్లి మండలంలోని పర్వేషలో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున చలి మంట కాచుకుంటున్న చిన్నారులు



శంకర్ పల్లి మండలంలోని పర్వేషలో ఉదయం దట్టమైన షాగ మంచు కురుస్తుండడంతో ఎండ్లు, బుర్రలతో తిరిగి ఇంటికి వెళ్తున్న రైతు



శంకర్ పల్లి మండలంలోని పర్వేషలో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున చలి మంట కాచుకుంటున్న చిన్నారులు

# చలి పంజా..

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

గాలులు వీస్తుండడంతో జనం రోడ్లకెక్కి రావాలంటేనే జంకు తున్నారు. ఉదయం 9 గంటల వరకు కూడా దట్టమైన షాగ మంచు కమ్మేసి ఉంటుండటంతో పాఠశాలలు, కళాశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, ఉద్యోగు లు, వివిధ పనులు నిమిత్తం వెళ్లే ప్రజలు, కూలీలు అవస్థలు పడుతున్నారు. మరో నెల రోజు ల వరకు చలి తీవ్రత ఇలాగే ఉండే అవకాశం 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 వణకు తప్పకం లేదు. ఈ నేపథ్యంలో జనసంచారం సైతం తక్కువగా ఉంటున్నది. పాఠశాలలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, విడుల గిమ్మ గులు తీవ్ర చలిలోనూ వెళ్లాల్సి రావడంతో అవస్థలు పడుతున్నాయి. సాయంత్రం 6 గంటల నుంచే ఉష్ణోగ్రతలు నమోదవు తున్నాయి. దీనికి తోడు చల్లని

అరోగ్యంపై 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 ఎంతైనా ఉంది. అలాగే వృద్ధులు, చిన్నారుల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వరాలతో గాలిలో తేమ పెరిగి అవకాశం ఉన్నందున బయటి వాతావరణంలో తిరగకపోవడమే మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉన్ని దుస్తులు ధరించి చలి నుంచి రక్షణ పొందాలని, ఆహారం వేడిగా ఉన్నప్పుడే భుజించాలని వారు సూచిస్తున్నారు.

**ఉన్ని దుస్తులకు భలే గొర్రా..**

చలి పెరుగడంతో శీతాకాలం దుస్తులకు గొర్రాకీ పెరిగింది. రోడ్డు పక్కల ఉన్ని దుస్తుల షాపులు కోకొల్లలుగా వెలిశాయి. ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చి మరీ వ్యాపారాన్ని నడపుతున్నారు. అన్ని వయస్సుల వారికి అనుగుణంగా స్విట్ డ్రస్సు, మంకీటోపీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. దుకాణాల్లో కనా తక్కువ ధరకు లభిస్తుండడంతో వినియోగదారులు ఎక్కువగా ఫుట్ పాత్ వెంట అమ్ముతున్న వస్త్రాలనే కొంటున్నారు. చలి ఎక్కువగా ఉండడంతో ఈసారి ఉన్ని దుస్తుల వ్యాపారం బాగా ఉన్నదని వ్యాపారులు పేర్కొంటున్నారు.

# పోషకాల కాకర



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

- ❖ వ్యవసాయ శాఖ లైసెన్స్ పొందిన డీలర్ల వద్ద నుంచే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలి.
- ❖ బిల్లుపై సంబర్, విత్తన రకం, గడువు తేదీ, డీలరు సంతకం, రైతు సంతకం ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ❖ లాజుగా ఉన్న సంచులు, పగిలిన ప్యాకెట్లు, తెరిచిన దబ్బాలు నుంచి విత్తనాలు కొనుగోలు చేయవద్దు.
- ❖ గడువు దాటిన విత్తనాలను కొనుగోలు చేయకూడదు.
- ❖ కొనుగోలు చేసే విత్తన ప్యాకెట్లపై సీల్ ఉండో 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.
- ❖ అరుపు పద్ధతిలో విత్తనాలు కొనుగోలు చేసినా సరే బిల్లు తీసుకోవాలి.
- ❖ విత్తనాలు కొన్న వెంటనే మొలకకాతం చూసుకోవాలి. మొలక కాతం బాగా ఉండే విత్తనాలనే వాడాలి.

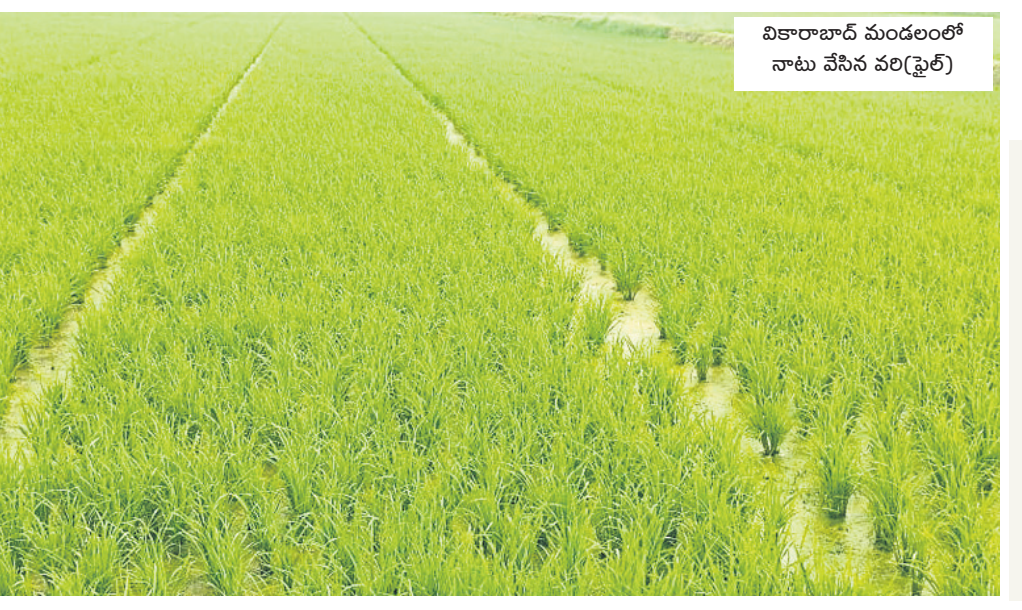
**ఫౌండేషన్ విత్తనం**

ఈ విత్తనాన్ని ట్రీడర్ విత్తనం నుంచి ఉత్పత్తి చేస్తారు. వివిధ విత్తనోత్పత్తి సంస్థలు, సాంకేతిక నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో పండిస్తారు. దాదాపు 100 శాతం జన్యు నాణ్యత కలిగి ఉంటుంది. సైవేట్ విత్తన కంపెనీలు వ్యవసాయ పరిశోధనా కేంద్రాల నుంచి ట్రీడర్ విత్తనాలు తీసుకొని ఫౌండేషన్ విత్తనాన్ని తయారు చేస్తారు. ఈ సీడ్ కు తెలుపు రంగు ట్యాగ్ వేస్తారు.

**విత్తనాలు నాలుగు రకాలు**

నాణ్యమైన విత్తనాలు ముఖ్యంగా నాలుగు రకాల్లో లభ్యమవుతాయి. ట్రీడర్, ఫౌండేషన్, సర్టిఫైడ్, ట్రూత్ ఫుల్ లేబుల్స్ లో విత్తనాలు లభ్యమవుతాయి.

# పంట దిగుబడిలో మొలక శాతం కీలకం



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

**సర్టిఫైడ్ విత్తనాలు**

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

**ట్రూత్ ఫుల్ లేబుల్ ..**

సర్టిఫైడ్ సీడ్ ఉత్పత్తి చేసిన ఈ విత్తనాన్ని విత్తన ప్రవీకరణ సంస్థ ప్రవీకరించి ఉంటుంది. ఈ విత్తనాలను ట్రూత్ ఫుల్ లేబుల్ కింద రైతులకు విక్రయిస్తుంటారు. ట్రూత్ ఫుల్ లేబుల్ విత్తనానికి అకుపవృ రంగు ట్యాగ్ వేస్తారు. లేబుల్ ట్యాగ్ పై విత్తన పరిశీలన 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 తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. ఒక వేళ పంట పాడైతే ఆ రసీదుతో సప్రతిహారం పొందే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రభుత్వం సూచించిన నాణ్యమైన విత్తనాలనే వాడాలి. రైతులు వరి, వేరుశనగ, శనగ, మొక్కజొన్న, జొన్న తదితర పంటలను సాగు చేస్తున్నారని వ్యవసాయాధికారుల సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి. గడువు దాటిన విత్తనాలను కొనుగోలు చేయరాదు.

-గోపాల్, జిల్లా వ్యవసాయాధికారి, వికారాబాద్



శంకర్ పల్లి మండలంలోని ఓ షాలలో శుక్రవారం ఉదయం కురుస్తున్న దట్టమైన షాగమంచు



శుక్రవారం ఉదయం షాల నుంచి ఇంటికి పత్తి పంటను ఎండ్ల ఇండిమై తీసుకెళ్తున్న రైతులు