

## విషయసూచిక



**'చింత'కు విలువ జోడిస్తే నిశ్చింతే!**  
...హరికృష్ణ

22

- ★ కుటీరపరిశ్రమగా కుండేళ్ల పెంపకం ...హరిత 8
- ★ వేసవిలో జీవాల పోషణ ...రాంబాబు 10
- ★ మేలైన పొడిపకుపుల ఎంపిక ...అనిత 14
- ★ పండ్లతోటల్లో నీటి వినియోగం ...వెంకన్న 16
- ★ ఎడగారు పరిసాగు ...సూర్యనారాయణ 18
- ★ వేసవి లోతుడుక్కులతో సాగు బాగు ...కృష్ణారెడ్డి 20
- ★ కొబ్బరిలో విత్తనకాయల ఎంపిక ...ప్రియాంక 29
- ★ నేలకు జీవాన్నిచ్చే పచ్చిలోట్ల పైర్ల సాగు ...పుల్లారావు 30
- ★ గుర్రపుడెక్క సమస్య...! ...సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు 32
- ★ విత్తనాల కొనుగోలులో జాగ్రత్తలు 37
- ★ ప్రోత్సాహకర కార్యాచరణల నారు పెంపకం ...పవన్ కుమార్ 43
- ★ భూసార పరీక్షల ఆధారంగా ఎరువుల వాడకం ...రామారావు 44



**మండే ఎండల్లో మజానిచ్చే పానీయాలు**  
...సుమన్ కళ్యాణి

34

- ★ తొలకరి సువ్వు సాగుకు సమయమిదే! ...ప్రసాద్ రావు 46
- ★ సాగు ఖర్చు తగ్గించే విత్తనశుద్ధి ...ఉమారాజశేఖర్ 48
- ★ కృష్ణా, అత్యల్ప వర్షపాత మండలాల పంటల సమావేశాలు ...శ్రీనివాసరెడ్డి 50
- ★ తక్కువ ఖర్చుతో మామిడికాయల మాగవేత ...క్రాంతికుమార్ 53
- ★ రసాయనాలతో కలుపు నిర్మూలన ...డా.ఎ.ఎస్.రావు 56
- ★ జాబులు -జవాబులు ...సూర్యనారాయణ, నారాయణరెడ్డి, రత్నప్రసాద్ 57
- ★ ముంగారి పత్తిసాగు ...రామారెడ్డి 60
- ★ పోషకాల భాండాగారం చెకూర్ మనీస్ ...లోకేశ్వర్ 61
- ★ ఆయిల్ పామ్ తోటల్లో నీటి యాజమాన్యం ...మనోరమ 64



**సంప్రదాయ సేద్యంలో లాభాలవాడు**  
...రాజు

26



**సమగ్ర వ్యవసాయంతో 2.5 ఎకరాల్లో 2.5 లక్షలు**  
...గోవర్ధన్

38



**తొలకరికి ముందు ఏం చేయాలి?**  
...రత్నమంజుల

54

## అన్నదాత

ప్రధాన సంపాదకుడు  
**రామోజీరావు**  
కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు  
**అమిర్షేని హరికృష్ణ**

సంపుటి : 50  
సంచిక : 5  
పేజీలు : 68  
**మే 2018**



రచనలు పంపాలని చిరునామా:  
ఎడిటర్, అన్నదాత,  
ఈనాడు కాంప్లెక్స్, సోమాజీగూడ,  
హైదరాబాదు-500 082.  
ఫోన్: 040-23315528 Ext. 410  
9959021272  
ఫ్యాక్స్: 040-23319698  
email: annadata@eenadu.net



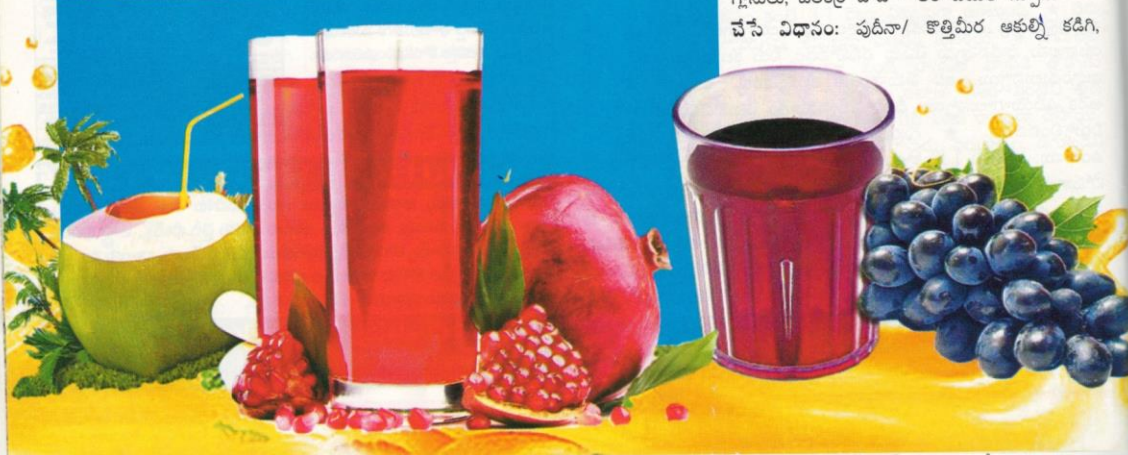
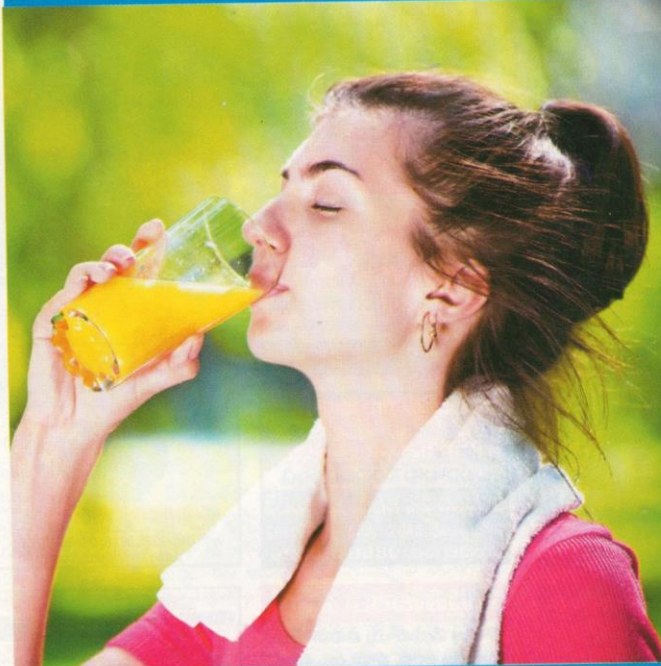
విడి సంచిక రూ.20/-  
సంవత్సర చందా రూ.200/-  
సంవత్సర చందాను  
డి.డి లేదా ఏ.ఐ.ఐ. పంపవలసిన చిరునామా:  
వసుంధర పబ్లికేషన్స్,  
సయ్యలేషన్ డిపార్ట్మెంట్,  
ఈనాడు టెలిగ్రాఫ్, లోండ్న్ షేర్,  
రామోజీ ప్లాట్ నెం. 5,  
రంగారెడ్డి జిల్లా - 501 512  
ఫోన్: 040-22232223 Ext. 4941  
email: vasupubl@eenadu.net



గమనిక: వ్యవసాయ, ఆసుబంద  
రంగాల్లో శాస్త్రవేత్తలు, ఆసుబంజులు,  
నిపుణుల సలహాలు, సూచనలు  
రైతులకు అందించి, వారిలో ఆప  
గాహన, వైతన్యాన్ని పెంపొందించ  
డమే అన్నదాత లక్ష్యం. వ్యాసాల్లోని  
శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని అన్నదాత  
పత్రిక సంపాదకవర్గ సూచనలుగా  
భావించరాదు.



# మండే ఎండల్లో మజిలీ చేశావోయోలు



వేసవి తాపాన్ని, అధిక దాహాన్ని తట్టుకొని వేసవిలో ఆరోగ్యంగా, ఆహారంగా ఉండాలంటే చల్లచల్లని తాజా పానీయాలు తాగాల్సిందే. శరీరంలో ఉండే వ్యర్థాలను, మలినాలను బయటకు వదిలి, చురుకుదనం పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పండ్లలో అధికంగా ఉంటాయి. పండ్లను రసంగా కాకుండా నేరుగా తింటే అందులో పీచుపదార్థం అధికంగా ఉన్నప్పటికీ మండే వేసవిలో ఉష్ణతాపాన్ని తట్టుకోవాలంటే పండ్ల రసాలుండాలి. జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయటానికి, కాలేయం, క్షేమం వంటి గ్రంధులు వాటి పనులను సరిగా నిర్వర్తించటానికి, రక్తపోటు, అధిక బరువును తగ్గించటానికి, చర్మానికి నిగారింపును ఇచ్చేందుకు పండ్లు, పండ్లరసాలు అత్యవసరం. వీటితోపాటు లేత కొబ్బరినీరు, తాటి ముంజలు, మజ్జిగ వంటి చల్లని నీటి వాటిని తాగడం వల్ల ఎండదెబ్బ నుంచి రక్షించుకోవచ్చు. తాజా పానీయాలను వివిధ రకాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు.

**కొబ్బరినీరు:**

వేసవిలో దాహార్తికీ, ఖనిజ లవణాల సమృద్ధికీ కొబ్బరినీరు ప్రత్యేకం. కొబ్బరినీటిలో 24 మి.గ్రా. కాల్షియం, 10 మి.గ్రా. భాస్వరంతోపాటు 2 మి.గ్రా. విటమిన్ సి, 24 కిలో కేలరీల శక్తి ఉంటాయి. వేసవిలో ఎదురయ్యే డీహైడ్రేషన్ ను నివారించి పుసరు త్రేజం చేయడానికి నీరసం, అతిసారం వంటి సమస్యలను అధిగమించటానికి కొబ్బరినీరు బాగా పనిచేస్తుంది. ఒక గ్లాసు చల్లని కొబ్బరినీటికి ఒకస్పూన్ గ్లూకోస్-డి కలిపి తాగితే చెమట రూపంలో వెలువడే ఖనిజ లవణాలను తిరిగి భర్తీ చేయవచ్చు.

**పుదీనా/ కొత్తిమీర మజ్జిగ:**

పానీయాల్లో మజ్జిగకున్న ప్రత్యేకతే వేరు. ప్రయాణం చేసి అలసి వచ్చిన అతిథులకు మజ్జిగ అందించటం మన దక్షిణాదిలో ప్రత్యేకం. అటువంటి మజ్జిగతోనూ అతిథులను ఆహారపరచవచ్చు.

**కావాల్సిన పదార్థాలు:** పుదీనా/ కొత్తిమీర/ కరివేపాకు - సగం కట్ట, అల్లం - చిన్నముక్క, పెరుగు - 6 కప్పులు, ఉప్పు - ఒక టేబుల్ స్పూన్, నీళ్లు - 3 గ్లాసులు, జీలకర్ర పొడి - అర టేబుల్ స్పూన్.

**చేసే విధానం:** పుదీనా/ కొత్తిమీర ఆకుల్ని కడిగి,



**నల్లద్రాక్ష జ్యూస్:**

తయారీ విధానం: పావుకిలో నల్లద్రాక్ష పండ్లను శుభ్రంగా కడిగి 10 నిమిషాల పాటు మెత్తగా ఉడకనివ్వాలి. చల్లదాక తొక్కలు, విత్తనాలను స్ట్రెయిన్ నర్ ద్వారా వడకట్టి, రసం పూర్తిగా దిగనివ్వాలి. దీనికి పంచదార/ తేనె, ఎస్సెన్స్ / యాలకుల పొడి, నీరు చేర్చి చల్లబరచి తాగితే రుచిగా ఉంటుంది. దీనిలో సి విటమిన్, కాల్షియం, భాస్వరం ఉంటాయి.

**దానిమ్మ జ్యూస్:**

దీని తయారీకి ఒక దానిమ్మ పండు, తగినంత పంచదార/ తేనె కావాలి. చేసే విధానం: దానిమ్మ పండ్ల విత్తనాలకు, పంచదారను కలిపి గ్రైండ్ చేయాలి. దీన్ని ఫ్రిజ్లో చల్లబరచి, తాగితే ఎంతో రుచిగా ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ గ్లాసుడు రసం తాగితే హ్యాడ్రోగాలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. ఈ రసంలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో చెడు కొవ్వులను నిరోధిస్తాయి.

పండ్లలో శరీరానికి, ఆరోగ్యానికి సమకూర్చే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ప్లావనాయిడ్లు, కెరోటినాయిడ్లు వంటివి అధికంగా ఉంటాయి. ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉండే పండ్లు, పండ్లరసాలు అధికంగా తాగితే మంచి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం లభించి వ్యాధి నిరోధక శక్తి చేకూరుతుంది. కాంటినిచ్చే చర్మ సౌందర్యం మీ సొంతమవుతుంది.

**పండ్లలో లభించే జీవకారకాలు:**

1. **యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు:** గుండె జబ్బులు, కంటి జబ్బులు, ఇతర క్యాన్సర్ వ్యాధుల నుంచి కాపాడే సి-విటమిన్ నిమ్మ, నారింజ, బిత్తాయి, టొమాటో, పుచ్చ, ప్రాబెర్రీ పండ్లలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. గుండె జబ్బులు, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్, మతిమరుపు (అల్జిమర్) నుంచి కాపాడే ఇ-విటమిన్ గింజలు, పండ్లు, కూరగాయల్లో బాగా లభిస్తుంది.
2. **కెరోటి నాయిడ్లు:** క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తుల సంబంధిత క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల నుంచి కాపాడే వీటా కెరోటిన్, నిమ్మ, నారింజ, ముదురాకుపచ్చ కామగూరలు, క్యారెట్, ఆఫ్రికాట్, పీచెస్, కర్కూజ పండ్లలో బాగా లభిస్తుంది. కండరాల అరుగుదల నుంచి కాపాడే ల్యూటెన్ ముదురాకుపచ్చ కామగూరలు, క్యారెట్, నారింజ, బిత్తాయి పండ్లలో లభిస్తుంది. ప్రొస్టేట్, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్లు, గుండెజబ్బుల నుంచి కాపాడే లైకోపెన్, టొమాటో, నల్లద్రాక్ష పుచ్చ పండ్లలో బాగా లభిస్తుంది.
3. **ప్లావనాయిడ్లు:** క్యాన్సర్ నుంచి కాపాడే అంథోసయనిడిన్ నేరేడు, చెర్రీ, నల్లద్రాక్ష, రేగు, ప్లమ్ పండ్లలో గుండెజబ్బులు, క్యాన్సర్ నుంచి కాపాడే హెస్పెరిడిన్ నిమ్మ, నారింజ, బిత్తాయి సంబంధిత పండ్లలో పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

డా. కె.సుమన్ కళ్యాణి,  
కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ, రాజమండ్రి.  
ఫోన్: 9440999035



**పనస పండ్లతో వైన్ తయారీ!**

సాధారణంగా పనస పండ్లను, గింజలను తింటాం. ఒకవేళ తినకపోతే కాయలు వృధాగా పోయే అవకాశమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని చోట్ల మాత్రం పనస కాయలతో పనస పొట్టుకూర చేస్తారు. పనస పండ్లకు సరైన గిరాకీ లేకపోవడంతో గిరిజన ప్రాంతాల్లో టన్నులకొద్దీ కాయలు, పండ్లు నేలపాలవుతున్నాయి. పనస పండ్ల వృధాను అరికట్టడానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ గిరిజన సహకార సంస్థ(జి.సి.సి.) పలు ప్రాంతాల్లో అధ్యయనం చేసి పనస కాయల నుంచి వైన్ తయారు చేయాలని సంకల్పించింది. గిరిజన ప్రాంతాల్లో ఏటా సుమారు 100 రోజులపాటు పనస పండ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. రోజుకు సుమారు 30 నుంచి 50 టన్నుల వరకు దిగుబడి వస్తుంది. ఇందులో సగం పంటకు కూడా సరైన గిరాకీ ఉండటం లేదు. ఈ క్రమంలో వైన్ తయారు ప్రతిపాదనను రూపొందించారు. మన దేశంలో పనస నుంచి వైన్ను కేరళ రాష్ట్రంలో పెద్దఎత్తున తయారు చేస్తున్నారు.

**వైన్ తయారీ ఇలా:** ముందుగా పనస పండును విడదీసి తొనలను తీస్తారు. చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసి మిక్సీ చేసి ముద్దలా తయారు చేస్తారు. కిలో తొనల ముద్దకు 800గ్రాముల పంచదార కలిపి మిశ్రమాన్ని ఒక గాజు జాడీలో ఊరబెడతారు. మిశ్రమంలో ఈస్ట్ అనే పదార్థం

కలిపి 18 రోజుల పాటు గాజుజాడీలో గాని, మట్టి కుండలో గాని నానబెట్టిన తర్వాత మిశ్రమం బాగా పులుస్తుంది. జాడీలో పైన ద్రావకం తేలుతుంది. తేలిన ద్రావకం ఆల్కహాల్ గా తయారవుతుంది. ప్రతి కిలో మిశ్రమం ద్వారా 7.5గ్రా. వైన్ వస్తుంది. ఇలా తయారుచేసిన మిశ్రమాన్ని పరిశీల కోసం సి.ఎస్.టి.ఆర్.ఐ ప్రయోగశాలకు పంపించారు. అయితే అన్ని విధాల బాగున్నా ఆల్కహాల్ అందులో రిశాతం మాత్రమే ఉండటంతో ఈ శాతాన్ని పెంచడానికి ప్రక్రియలో మార్పులు చేయడానికి చర్యలు చేపట్టారు.

**గోవా సంస్థకు బాధ్యతలు:** ఇప్పటికే పనస పండ్లతో వైన్ తయారు చేయడానికి తిరుపతి కేంద్రంగా చర్యలు చేపట్టారు. సొంతంగా వైన్ తయారీ పరిశ్రమను ఏర్పాటు చేయాలంటే ఖర్చుతో కూడుకున్న పని కావడంతో గోవాకు చెందిన ఓ సంస్థకు బాధ్యతలు అప్పగించే యోచనలో ఉన్నారు. 2017లో ప్రయోగాత్మకంగా కొంత వైన్ తయారుచేసి చూశారు. మైసూర్లోని సి.ఎస్.టి.ఆర్.ఐ సంస్థలో ఈ తయారుచేసిన వైన్ను పరిశీల చేయించారు. అయితే నాణ్యతను మరింత మెరుగుపరచాలని సూచించడంతో లోపాలను సరిచేసుకొని 2018 ఏప్రిల్ నుంచి మార్కెట్లోకి తెచ్చే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నామని గిరిజన సహకార సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎ.



ఎస్.పి.ఎస్. రవిప్రకాష్ తెలిపారు. మరిన్ని వివరాలకు గిరిజన సహకార సంస్థ విశాఖపట్నం (ఫోన్: 0891-2581661/2796164), సి.ఎస్.టి.ఆర్.ఐ మైసూరు (ఫోన్: 0821-2514534) వారిని సంప్రదించవచ్చు.



చిన్న ముక్కలుగా చేసి పళ్ళన పెట్టాలి. పెరుగులో ఉప్పు, అల్లం ముక్కలు కలిపి మిక్సీలో వేసి మెత్తగా చిలకాలి. ఇప్పుడు జీలకర్ర పొడి, తరిగిన పుదీనా ముక్కలు, చల్లని నీరు తేడా వస్ ముక్కలు కలిపి చేసుకున్న మజ్జిగను నలుగురికి పంచవచ్చు. ఒకగ్లాస్ మజ్జిగలో 60 మి.గ్రా. కార్బియం, రైబోఫ్లేవిన్, ప్రోటీన్ కూడా అధికంగా ఉన్నాయి. మజ్జిగ తాగటం వల్ల రక్తహీనత తగ్గి, జీర్ణక్రియ పెరిగి, అజీర్తి సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

**క్యారెట్, బీట్‌రూట్ మిల్క్ షేక్:**

దీని తయారీకి క్యారెట్లు - 6, బీట్‌రూట్ - సగం, పంచదార/ తేనె - తగినంత, యాలకులు లేదా బాదంపొడి-తగినంత, పాలు-ఒక కప్పు, నీరు - రెండు గ్లాసులు.

చేసే విధానం: తాజా క్యారెట్, బీట్‌రూట్‌లను శుభ్రంగా కడిగి, తొక్కతీసి ముక్కలుగా చేయాలి. వీటికి తగినంత నీరు కలిపి మెత్తని పేస్టులా చేసుకోవాలి. ఈ పేస్టుకు మిగిలిన నీరు కలిపి, మెత్తగా రుట్టి వడకట్టాలి. చివరగా పాలు, యాలకులు లేదా బాదంపొడి లేదా మాస్ పౌడర్, పంచదార లేదా తేనె కలిపి తాగితే వేసవి తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీనిలో కెరోటిన్, ఎ విటమిన్, భాస్వరం అధికం. క్యారెట్, బీట్‌రూట్ శరీరంలోని చెడుకొవ్వు నిల్వలను తగ్గించి కొవ్వుశాతాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది.

**కర్బూజి, పుచ్చకాయల రసం:**

కర్బూజి ముక్కలు - 2 కప్పులు, పుచ్చకాయ ముక్కలు - 4 కప్పులు, పంచదార - తగినంత, బ్ల్యాక్ పెప్పర్ (మిరియాల పొడి), రాక్ సాల్ట్ (సైందప లవణం)- తగినంత వాడాలి.

చేసే విధానం: కర్బూజి పండ్లను బాగా కడిగి, తొక్క తీసి ముక్కలుగా చేసి రసం చేయాలి. పుచ్చకాయ ముక్కలను కొబ్బరి కొర్రామెతో కోరితే విత్తనాలు, తొక్క వేరై గుళ్లు, రసం దిగుతుంది. దీనికి పంచదార, మిరియాల పొడి, సైందప లవణం, మాస్‌పౌడర్ లేదా వెనిల్లా పంటి ఎసెన్స్‌ను కలిపి ఫ్రిజ్‌లో చల్లబరచాలి. దీన్ని తాగితే వేడి తగ్గి శరీరానికి మంచి చలవనిస్తుంది. దీనిలో కెరోటిన్, ఎ, సి విటమిన్లు, భాస్వరం అత్యధికంగా ఉంటాయి.

**పుదీనా జ్యూస్:**

దీని తయారీకి పుదీనా ఆకు - కొద్దిగా, నిమ్మకాయ-సగం కాయ, సైందప లవణం-తగినంత కావాలి.

తయారు చేసే విధానం: పుదీనా ఆకును శుభ్రంగా కడిగి, మెత్తగా రుట్టి మెత్తని పేస్టుగా చేయాలి. దీనికి నిమ్మరసం, ఉప్పు, చల్లని నీటిని చేర్చి తాగితే రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. పుదీనా శ్వాస, రక్తశుద్ధికి దివ్యజైషధంగా పనిచేస్తుంది.

**ఎండుపండ్లతో జ్యూస్:**

తయారీకి బాదం/ జీడిపప్పు - పావు కప్పు, ఖర్జూరం లేదా డ్రై ఫ్రూట్స్ - 6, కిస్‌మిస్/ ఎండు డ్రాక్షలు - తగినన్ని, పాలు - అరకప్పు, పంచదార/ తేనె - తగినంత, బాదంపొడి లేదా మాస్‌పౌడర్ - 1 స్పూన్ కావాలి.

చేసే విధానం: ముందుగా ఖర్జూరం, జీడిపప్పు విడివిడిగా ఒక గంటపాటు నానబెట్టాలి. నానిన జీడిపప్పును గ్రైండ్ చేసి, ఖర్జూరం విత్తనం తీసి, నానబెట్టి, పంచదార చేర్చి మెత్తగా గ్రైండ్ చేయాలి. తయారైన ఈ గుళ్లుకు పాలు, బాదంపొడి కలపాలి. నానబెట్టిన నీటిని కూడా ఈ రసానికి చేరిస్తే మంచి పోషక విలువలతో (ఐరన్, ప్రోటీన్) కూడిన రుచికరమైన పానీయం తయారవుతుంది.

