ఇంటింటా పౌష్టికాహారం - ఆహార భద్రతకు సోపానం

డా॥ కె.సుమన్ కళ్యాణి, సీనియర్ శాస్త్రవేత్త (గృహ విజ్ఞానం), సి.టి.ఆర్.ఐ., రాజమండ్రి

ఆహారం... సృష్టికీ, జగతి జీవనానికీ మూలాధారం, మానవజాతి మనుగడకు ఆహారాన్ని మించిన అవసరం మరొకటి లేదు. ఆహారమంటే- సమ్మిళిత పదార్థాలతో, సరిపడినంత పరిమాణంలో పోషక విలువలతో కూడిన సమతులాహారం అని అర్థం. ఈ సమతుల ఆహారాన్ని ఆరోగ్యకరంగా జీవించేందుకు అన్ని వేళలా, అన్ని వర్గాల ప్రజలకూ లభింపచేయటమే ఆహార భద్రత. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక (1948) ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే శారీరక, మానసిక మరియు సాంఘిక అభివృద్ధి అంశాల్లో పరిపూర్ణంగా ఉండి, ఎటువంటి రుగ్మతలు లేకుండా ఉండటం.

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్నారు పెద్దలు. పౌష్టికాహారం సమతులంగా కుటుంబ సభ్యులందరికీ అందిననాడే కుటుంబ ఆరోగ్యం సుసాధ్యం. ప్రతి సభ్యునికీ చాలినంత పౌష్టికాహారం అందించి, ప్రపంచ దేశాలలో ఉన్నటువంటి ఆకలి, దారిద్ర్యం సమస్యలను ఎదుర్కొని ఆహార భద్రతను సాధించటానికి 1945వ సంవత్సరం ప్రపంచ ఆహార మరియు వ్యవసాయ సంస్థ (ఎఫ్.ఎ.ఒ) ఏర్పాటు చేయబడి, సంస్థ వార్షికోత్సవ దినమైన అక్టోబర్ 16వ తేదీని ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవంగా పరిగణిస్తున్నాము. ప్రతియేటా ప్రపంచంలో 150 దేశాలకు పైగా ఈ ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నాము. అమెరికాతోపాటు 450 ఇతర దేశాలు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు ఆకలి చావులు, దారిద్ర్యాలను పారద్రోలటానికి పేద దేశాలకు తమ వంతు కృషిగా ధన సహాయాన్ని అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో ఇరవై అయిదు శాతం దేశాలు ఇంకా దారిద్ర్యాన్ని, ఆకలిని అనుభవిస్తూనే ఉన్నాయి. వాటికి రాజకీయంగా స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటికీ, ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగవ్వక పోవడంతో ఆదేశాల ప్రజలు నిత్యం అర్ధాకలితో బ్రతుకీడుస్తున్నారు. ఆఫ్రికా దేశాలైన ఉగాండా, సోమాలియా, కెన్యాలోని ప్రజలకు సరిపడా ఆహారం లేక నిస్సహాయంగా, సహాయం కోసం సంపన్న దేశాలపై ఆధారపడుతూనే ఉన్నాయి.

భారత దేశంలోని ప్రజల ఆరోగ్య స్థితిగతులు

మన దేశంలోని 120 కోట్ల జనాభాకు ఆహారాన్ని అందించాలంటే మనదేశంలోని ఆహార ధాన్యాల ఉత్పత్తిని 230 మిలియన్ టన్నుల నుండి 250 మిలియన్ టన్నులకు చేరేలా చూడాలి. ఇప్పటికీ తినడానికి పట్టెడన్నం, తలదాచుకునే గూడు, ధరించడానికి దుస్తులు దొరకక, అనారోగ్యంతో శుష్కించి చదువు సంధ్యలు లేక, మందుమాకులు దొరకక రోగాలబారిన పడుతున్న బాలబాలికల స్థితిగతులు మన దేశంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను వెక్కిరిస్తూ, దేశ ఆరోగ్య స్థితికి అద్దం పడుతున్నాయి. అభివృద్ధి రంగంలో అంచెలంచలుగా ఎదుగుతున్న భారత్‌లో ఇప్పటికీ 42 శాతం పిల్లలు బరువు తక్కువగా ఉండటం దేశానికే సిగ్గుచేటని మన్మోహన్‌సింగ్ ఇటీవల వ్యాఖ్యానించారు.

మనదేశంలో ఏటా సంభవిస్తున్న శిశుమరణాల్లో సగానికి పైగా పౌష్టికాహార లోపమే ప్రధాన కారణం. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మూడేళ్ళలోపు పిల్లలలో 74శాతం రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లు కేంద్ర మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ తాజాగా వెల్లడించిన వాస్తవం నేటి బాలల పరిస్థితులకు అద్దం పడుతోంది. పుట్టిన వెయ్యిమంది శిశువుల్లో 74 మంది పురిట్లోనే ప్రాణం వదులుతున్నారు. దేశంలోని బాలల్లో 42 శాతం పిల్లలు వయసుకు తగిన బరువు లేరు. ప్రపంచంలో నమోదౌతున్న అయిదేళ్ళలోపు చిన్నారుల మరణాల్లో అత్యధికం మన దేశంలోనే ఉన్నాయి. పుట్టిన నెల రోజులలోపే ప్రపంచవ్యాప్తంగా నాలుగు లక్షల మంది శిశువులు ఆశువులు బాస్తుండగా, అందులో లక్షమరణాలు భారత్‌లోనే నమోదౌతున్నాయని గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లోని 70 శాతం పాఠశాలల్లో శౌచాలయాలు లేవు, ఉన్నా వాటి స్థితి పారిశుధ్యానికి దూరం ఉండగా 90 శాతం పాఠశాలల్లో రక్షిత మంచినీరు అందటంలేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో 21శాతం ఆడపిల్లలు అర్ధాకలితోనే జీవనం సాగిస్తుండగా, ఆదరణ కరువైన స్థితిలో 6 శాతం పిల్లలు పట్టణాలకు చేరి, వీధి బాలలుగా బ్రతుకుతున్నారని జాతీయ ఆరోగ్య గణాంక సంస్థ పేర్కొంది.

1. వ్యవసాయం, గ్రామీణాభివృద్ధి మరియు పటిష్ఠమైన పంపిణీ వ్యవస్థ

ప్రపంచంలోని వ్యవసాయదారుల్లో ఎక్కువ మంది చిన్న, సన్నకారు రైతులే. వారికి పంటలు పండించటానికి అవసరమైన ఎరువులు, విత్తనాలు, పురుగుమందులు, ఇతర వనరులను సమకూర్చి ఆహార ఉత్పత్తులను, దిగుబడులను రెండింతలు చేయాలి. ఆహార ఉత్పత్తిలోనే కాక ఎగుమతులు, సరఫరా విషయంలో ఎదురౌతున్న సమస్యలను రూపుమాపి, దళారీ వ్యవస్థను అరికట్టడం ఒక సవాలు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం చిన్న రైతులకు అందేలా అవగాహను పెంపొందించటం ఆహార నిల్వలు కలుషితం కాకుండా నియంత్రించి, ఆహార కేంద్రాలను ప్రతిగ్రామంలో ఏర్పాటు చేయటం. ధాన్యం ధరలను నియంత్రించి, బడుగు వర్గాలకు

ధాన్యాన్ని పంపిణీ చేయటం, ప్రభుత్వ పంపిణీ వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేసి, బడుగు వర్గాలకు పోషకాహారం అందేలా చేయటం.

2. బడుగు వర్గాలకు పోషకాహార పరిజ్ఞానం

ఆహార పదార్థాల పరిమాణం, నాణ్యత మరియు వినియోగం ఆ కుటుంబ ఆర్థిక స్థితిగతులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అధికాదాయ, మధ్యాదాయ వర్గాలు తప్ప పారిశ్రామిక కార్మికలు, బడుగు వర్గాలు జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్.ఐ.ఎన్) వారు సిఫారసు చేసిన పరిమాణాలకంటే మాంసకృత్తులు, నూనె, ఆకుకూరలు అతి తక్కువగా వినియోగిస్తున్నారు. అల్పాదాయ కుటుంబాలు పప్పుదినుసులు, పాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు వంటి ఆహార పదార్థాలను సిఫారుసు చేసిన పరిమాణాల కంటే అతి తక్కువగా వాడుతున్నారు. బడుగువర్గాల ఆహారంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు (విటమిన్ ఎ, రైబోఫ్లావిన్, ఫోలిక్ ఆమ్లము, ఇనుము, జింకు, అయోడిన్) అతి తక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఇందు కోసం సమీకృత శిశు అభివృద్ధి పథకం (ఐ.సీ.డీ.ఎస్) అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలను, ప్రాథమిక పాఠశాలలను బలోపేతం చేసి విజ్ఞానాన్ని గ్రామీణ గిరిజన స్త్రీలకు అట్టడుగు వర్గాలకు పోషకాహారం, పారిశుధ్యం, ఆహార లోపాల వల్ల కలిగే వ్యాధుల పట్ల కనీస అవగాహన కల్పించాలి.

3.పోషక లోప వ్యాధుల నివారణ

మనదేశంలోని గర్భిణీస్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలలో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాల లోపాలు తరచూ కన్పిస్తూనే ఉన్నాయి. ఇప్పటికీ ప్రసవ సమయంలో సరైన పోషణ లేక, స్త్రీలు మృత్యువాత పడుతూనే ఉన్నారు. కౌమారదశలోని బాలికలు రక్తహీనతతో భాదపడుతూనే ఉన్నారు. నోటిపూత, అంధత్వం, రేచీకటి, రక్తహీనత చర్మ సంబంధ వ్యాధులు, వంకరకాళ్ళు, ఫ్లూరోసిస్ వంటి వ్యాధులు, పోషకాహారం సరిగా అందని బాలబాలికలలో కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

4.పథకాలు పటిష్ఠంగా అమలు పరచేలా చర్యలు

దేశ వ్యాప్తంగా 17 కోట్ల మంది పిల్లల ఆకలిని తీర్చడానికి ప్రాథమిక మరియు ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం అమలు పరుస్తున్నారు. బాలబాలికలకు పోషకాహారం విషయంలో జపాన్, అమెరికా, బ్రెజిల్ వంటి దేశాలు మధ్యాహ్న భోజన పథకాలను విజయవంతంగా నడిపించి, సత్ఫలితాలను చవిచూసాయి. పథకాల అమలు ఆశించినంత స్థాయిలో జరగక పోవడానికి, లక్షల పసికడుపులు అన్నం ముద్దకు నోచుకోకపోవడానికి పథకాల సమన్వయలోపం, అవినీతి జాడ్యం, సామాజిక నైతిక బాధ్యతలు లోపించటం కారణాలు.

1975 నుండి మనదేశంలో అమలౌతున్న సమీకృత శిశు అభివృద్ధి కార్యక్రమం (ఐ.సి.డీ.యస్) క్రింద సుమారు పది లక్షల అంగన్‌వాడీల ద్వారా ప్రతిరోజూ ఏడుకోట్ల ఇరవై లక్షల మంది పిల్లలకు, కోటిన్నర గర్భిణులకు పోషకాహారం అందిస్తున్నామని ప్రభుత్వం ఘనంగా ప్రకటించుకుంది. జాతీయ ఆరోగ్య అధ్యయన కమిటి నివేదిక ప్రకారం దేశంలోని పట్టణ ప్రాంతాలల్లోని యాభై శాతం పిల్లలు పోషక విలువలకు నోచుకోక అల్లాడుతున్నారని విదితమైంది. ఈ పథకాలను మహిళా శిశు సంక్షేమ వైద్య శాఖ, విద్యాశాఖ మరియు సాంఘిక సంక్షేమ శాఖల ద్వారా గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతలు, చంటి పిల్లలు, బాలబాలికలలకు అందేలా, పటిష్ఠంగా అమలు పరచేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. లేదంటే ఆకలి, దారిద్ర్యం ఇంకా మన దేశంలో రాజ్యమేలుతూనే ఉంటాయి. కొత్త పథకాలను అమలుపరచటం కన్నా, ప్రస్తుతం ఆచరణలో ఉన్న పథకాల తీరుతెన్నుల పర్యవేక్షణ, లోపాల నియంత్రణల మరియు సద్వినియోగం ద్వారా అభివృద్ధిని ఆహర భద్రతను సాధించవచ్చు.

5.చౌకగా లభించే చిరుధాన్యాలు, పండ్లు కూరగాయల వాడకం

ఆరోగ్యం అనేది బాల్యం నుండి తీసుకొనే పుష్ఠికరమైన ఆహారంపై ఆధార పడి ఉంటుంది. ఆయా వయస్సులకు తగినంత ఆహారం తీసుకుంటేనే ఎవరైనా ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు. మన దేశంలో పేదవర్గాలలో రెండేళ్ళ వచ్చేవరకూ తల్లిపాలు తప్ప మరే ఇతర ఆహారం ఇవ్వరు. అందువల్ల పిల్లలు వయస్సుకు తగిన ఎత్తు, బరువు లేక పోషక లోప వ్యాధులతో రోగాల బారిన పడుతున్నారు. బియ్యం, గోధుమలతో పాటు మొక్కజొన్న, జొన్నలు. సజ్జలు, వరిగలు, రాగులు, కొఱ్ఱలు, సామలు, వంటి చిరుధాన్యాలే కాక కంది పప్పుతోపాటు పెసలు, మినుములు, బొబ్బర్లు, శనగలు, రాజ్‌మా వంటి పప్పుధాన్యాలు, సోయాచిక్కుడు, వేరుశనగ, ప్రొద్దు తిరుగుడు, నువ్వులు, ఆయిల్‌పామ్ వంటి నూనె గింజలు ఆహారంలో చేరిస్తే బియ్యం వినియోగం తగ్గటమే కాకుండా ఆహారంలోని పోషక విలువల స్థాయి పెరిగి కుటుంబ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. స్థానికంగా లభించే బొప్పాయి, సీమరేగు, జామ, పండ్లు, పెరటి తోటలలో పండించే మెంతి, తోటకూర, బచ్చలి, పాలకూర, చుక్కకూరలతో పాటు పొన్నగంటి, మునగాకు వంటి ఆకుకూరలను చేర్చడం, స్థానికంగా దొరికే చిరుధాన్యాలకు, పప్పు దినుసులు, నూనెగింజలు చేర్చి, బలవర్ధక ఆహారమైన పాలు, గ్రుడ్లు, పండ్లను కలిపితే ఆహారాన్ని పౌష్ఠికాహారంగా మార్చవచ్చు. అంటే ప్రతి మనిషీ అరకిలో ధాన్యం 100 గ్రాముల పప్పులు, 50 గ్రాముల నూనె గింజలు, 250 గ్రాముల పాలు, పెరుగుతో పాటు 100 గ్రాముల కూరగాయలు, 100 గ్రాముల ఆకుకూరలు, 50 గ్రాముల పండ్లు భుజించాలి. ఇంటి వద్దనే చౌకగా ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకొని, ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి పనిని బట్టి కనీసం 2500 కిలో క్యాలరీల శక్తితో పాటు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, రక్షిత మంచి నీరు లభ్యమయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటే కుటుంబ ఆరోగ్యం, తద్వారా స్త్రీలు, చంటి పిల్లలకు పోషకాహారం లభిస్తుంది.

6. శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆహార ధాన్యాల నిల్వ

భారత ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం సగటు వార్షిక తిండిగింజల ఉత్పత్తి సుమారు 200 మిలియన్ టన్నులు. ఇందులో బియ్యం 95-100 మిలియన్ టన్నులు కాగా, 80 మిలియన్ టన్నులు గోధుమలు, 30 టన్నుల చిరుధాన్యాలు, 15 టన్నులు అపరాలు. ఆహార ధాన్యాన్ని నిల్వ చేయటంలో గత కాలంలో ఘోర అపజాయాన్ని చవిచూసి, ఆహార పదార్థాలు పురుగులు, కీటకాలు, పందికొక్కుల బారినపడిన విషయం విదితమే. కనుక రాగల కాలానికి విత్తనాలు మినహాయించి, భారతదేశంలోని ఆహార సంస్థ గోదాముల నిల్వ సామర్థ్యం పెంచి, మిగులు ధాన్యాన్ని నిల్వ చేసేటప్పుడు క్రిమికీటకాలు, ఎలుకలు, పక్షులు, బాక్టీరియా మరియు శిలీంధ్రాలను నివారిస్తే ధాన్యం వృధా కాదు. శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆహార ధాన్యాలను నిల్వచేస్తే, ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. ఈ శాస్త్రీయ పద్ధతుల పట్ల రైతులకు, గ్రామస్తులకు అవగాహన కల్పించాలి.

పౌష్టికాహారం, ఆరోగ్య భద్రతను సాధించటానికి కార్యాచరణ ప్రణాళిక

1. ప్రజలందరికీ చాలినంత పోషకాహారం అందేలా చూడటం. అత్యవసర పరిస్థితులలో దాచవలసిన ఆహారధాన్యాన్ని అంచనా వేసి, ఆహార భద్రత విషయంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను, లోటు పాట్లను అధిగమించటం.
2. ప్రాధమిక విద్యను ప్రజలకందించి దారిద్ర్యం, వ్యాధులను పారద్రోలటం. ఆరోగ్యం, పోషకాహార అంశాలను గ్రామీణ స్త్రీలకు కార్యకర్తల ద్వారా తెలియజేయటం.
3. పత్రికలు, ఫోన్‌లు, ఉత్తరాలు, గృహ సందర్శనల ద్వారా, పోషకాహారం, ఆరోగ్యం పట్ల స్త్రీలలో చైతన్యం తీసుకురావటం.
4. ప్రణాళికలు, పథకాల అమలులో ప్రాంతీయ ప్రజలను భాగస్వాములను చేసి ఆహార భద్రతను సాధించటం.
5. ఆకలి, దారిద్ర్యాలను తరిమి కొట్టటానికి ప్రభుత్వ అధికారులను, విద్యార్థులను భాగస్వాములను చేయటం.
6. విద్యార్థులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఆరోగ్య, వ్యవసాయ సంస్థలలో పనిచేసే విస్తరణ సిబ్బంది ద్వారా అవగాహనా కార్యక్రమాలు నిర్వహించటం.
7. స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా సాంప్రదాయ వ్యవసాయ పరిశ్రమలైన పశు పోషణ, కోళ్ళ పెంపకం, చేపల పెంపకం పెరటితోటలు, పుట్టగొడుగుల పెంపకం మొదలయిన వాటిని ప్రోత్సహించటం.
8. ప్రాంతీయ పరమైన ఆహారధాన్యాలను, చిరు, తృణ ధాన్యాలను సాంప్రదాయ ఆహార పదార్థాలను ప్రోత్సహించటం.
9. అనువైన పంటలను పండించి, భూమి, నీరు మొదలైన వనరుల స్థాయిని అనుసరించి పంటల ప్రణాళికను తయారు చేసుకోవటం.
10. సేంద్రియ పద్ధతులలో తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, అధిక పోషక విలువలు కలిగిన ఇతర ఆహార పదార్థాలను పెరటి తోటల పెంపకం ద్వారా సాధించడం.
11. పర్యావరణ పరిరక్షణ, సురక్షిత నీరు, శారీరక ఆరోగ్యం పట్ల అవగాహన కల్పించడం.
12. చిన్న నీటి వనరులు, అటవీ సంపద, భూ సంరక్షణ మరియు కాలుష్య నివారణ ఇత్యాది అంశాల పట్ల గ్రామీణులను జాగృతి పరచటం.
13. బడుగు వర్గ మహిళల కొనుగోలు శక్తిని, తలసరి ఆదాయన్ని పెంచి సంపూర్ణాహారం లభ్యమయ్యేలా చూడటం.
14. శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానాన్ని, ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని స్త్రీలకు అందుబాటులో ఉంచటం.
15. మారుతున్న వాతావరణం, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, కరువు కాటకాలు తట్టుకొనే విధంగా ఆహార ధాన్యాన్ని నిల్వచేయటం.

ఆరేళ్ళలోపు, పిల్లలకు, కిశోర బాలికలకు, గర్భిణులకు, బాలింతలకు ఏడాదికి నెల రోజుల పాటు పౌష్టికాహారం అందుబాటులో ఉండాలని గతంలో సుప్రీంకోర్టు ఖచ్చితమైన ఆదేశాలు జారీ చేసింది. ఈ నేపథ్యం లో ప్రతి ఏటా భారత మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ సెప్టెంబర్ 1-7 తేదీల మధ్య జాతీయ పౌష్టికాహార వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నది. పిల్లలకు అందించాల్సిన సమతుల ఆహారం, వారి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం గురించి తల్లితండ్రులలో అవగాహన పెంచటం ఈ కార్యక్రమాల లక్ష్యం. ప్రభుత్వం రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక అంశాలతో పాటు పోషకాహార ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, అక్టోబరు 16వ తేదిని ప్రపంచ ఆహార దినోత్సవంగా గుర్తించింది. అయితే పోషకాహార ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి, రక్తహీనత, అపోషణ, అర్థాకలి, దారిద్ర్యం వంటి సమస్యలను పారద్రోలడానికి ప్రతిఒక్కరు నడుం బిగించి తమవంతు ప్రోత్సాహాన్ని అందించి సమాజాన్ని పోషకాహారం పట్ల చైతన్యవంతులను గావించి ఆరోగ్యవంతమైన భావి భారతాన్ని నిర్మిద్దాం.

Dr. K. [illegible] Kalyani
[illegible] Investigator
[illegible] PROJECT
ICAR - CEN[illegible] RESEARCH INSTITUTE
RAJ[illegible] 533 1[illegible]. A.P.

ANGRAU

వ్యవసాయం

స్వస్తిశ్రీ హేమలంబి నామ సం॥ ఫాల్గుణ మాస శు. చతుర్ధశి
మొ॥ శ్రీ విళంబి నామ సం॥ చైత్ర మాస పూర్ణిమ వరకు

సంపాదక వర్గం

ప్రధాన సంపాదకులు
డా॥ పి. పున్నారావు
ప్రధాన వ్యవసాయ సమాచార అధికారి

సంపాదకులు
డా॥ ఎమ్. వెంకటరాములు
శాస్త్రవేత్త (విస్తరణ)

వ్యవసాయం మాస పత్రిక
సంవత్సర చందా రూ.200/- లేదా
జీవితకాల చందా రూ. 1000/- నగదు రూపంలో లేదా డి.డి. రూపంలో చెల్లించవచ్చు.
మని ఆర్డర్ లేదా డి.డి అయితే PRINCIPAL AGRICULTURAL INFORMATION OFFICER, GUNTUR, ANDHRA PRADESH పేరిట తీసి గుంటూరులో చెల్లేవిధంగా పంపించాలి.

చిరునామా :
ప్రధాన వ్యవసాయ సమాచార అధికారి
వ్యవసాయ సమాచార మరియు ప్రసార కేంద్రం
ఆచార్య ఎన్.జి.రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం
ప్లాట్ నెం. 402, శ్రీనివాస సిటాడెల్
హోసన్నా మందిర్ ఎదురుగా, లాం
గుంటూరు-522 034, ఆంధ్రప్రదేశ్
ఫోన్ : 9182000271
ఈ-మెయిల్ : ap.vyavasayam@gmail.com

విషయ సూచిక

1. ఉపకులపతి సందేశం 5
2. విస్తరణ సంచాలకుని సందేశం 6
3. వివిధ పంటలలో ఈ మాసంలో చేయవలసిన వ్యవసాయ పనులు 7
4. సాంకేతిక వ్యాసాలు
- ► భూసారవృద్ధికి పంటల అవశేషాలు వినియోగించుకోవాలి. 13
- ► మార్చి మాసంలో పాడి మరియు జీవాల సంరక్షణలో చేపట్టవలసిన చర్యలు మరియు యాజమాన్య పద్ధతులు ... 14
- ► ఫామ్ రేడియో 15
- ► కార్శి చెఱకు పంటను ఆశించు శిలీంద్రపు తెగుళ్ళు - సమగ్ర యాజమాన్యం 16
- ► కొబ్బరి తోటలను ఆశించే సర్పిలాకార తెల్లదోమ - లక్షణాలు మరియు యాజమాన్యం 19
- ► ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రైతులకు ఉపయోగపడే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్లు 22
- ► మహిళలకు చేయూతనిచ్చే పథకాలు 23
- ► ఇంటింటా పౌష్టికాహారం - ఆహార భద్రతకు సోపానం ...24
- ► ఆయిల్ పామ్‌లో ఎరువుల యాజమాన్యం మరియు పోషక లోపాలు వాటి నివారణ 27
- ► మల్లె సాగులో అధిక దిగుబడులకు పాటించవలసిన యాజమాన్య పద్ధతులు 30
- ► రబీ/వేసవి పంటలలో కీటకాల ద్వారా వ్యాప్తి చెందే వైరస్ తెగుళ్ళు - నివారణ 31
- ► సూపర్ నేపియర్ గడ్డి సాగులో మెళకువలు 33
- ► ఫిరమోన్ డిస్పెన్సర్ టెక్నాలజీ మరియు నియంత్రణ పద్ధతుల ద్వారా వేరు పురుగు యాజమాన్యం 35
- ► నువ్వు పంట సాగుతో ప్రయోజనాలెన్నో 37

5. రైతుల సమస్యలు-శాస్త్రవేత్తల సలహాలు 38
6. విశ్వవిద్యాలయ వార్తలు 40
7. కర్షక విజయాలు
- ► ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో దుక్కి దున్నకుండా మొక్కజొన్న సాగు - విజయగాథ 41

పాఠక మహాశయులు మాసపత్రిక అభ్యున్నతికి తోడ్పడుటకుగాను
తమ అమూల్యమైన సలహాలను, సూచనలను అందచేయవలసిందిగా కోరుచున్నాము.