

విషయ సూచిక

ఉన్నిగడ్డ ముళ్ళమైన సుగంధ ద్రవ్యాల్లో ఒకటి. తెల్చి ఉన్నిగడ్డ రకాలు ఘ్యాలు తక్కువగా ఉండి, చక్కుర వద్దాలు ఎక్కువగా ఉండి, సలాడ్‌గా వాడటనికి అనుమతిసేవని. ఉన్నిగడ్డను వివిధ రకాల వంటకాల తయారీలో సుగంధ ద్రవ్యంగా ఉపయోగిస్తారు.



11 ఉన్నిపంట సాగు - యాజమాన్యం

జాతీయ పాత కాలంలో మన భారతదేశంలో పసియు మన రాష్ట్రాలో అంబుల అంబులగా విజ్ఞాయిస్తే అటు ఆశ్వినేత్తలో మరియు దైత్యల్లో అందోణ కుసిస్సును కొప్పటిగును సర్పిలకార తెల్లదేహమ. ఈ తెల్లదేహమ కొచ్చారి కోటిలంపా గాక అరటి మరియు అలంకార మొక్కల జాతికి తెందిన 200 వివిధ రకాల మొక్కలను అశిష్టంది.



21 కొచ్చారి దైత్యలను కలవరపెదుతున్న సర్పిలకార తెల్లలోపు

ఆకుపు రంగుకు క్లోరోఫిల్ కారణం కాగా, నారింజ రంగుకు కెరోలీనాయిట్టు, నీలం రంగుకు ఝౌవాయిట్టు, పసుపు రంగుకు గ్రౌంతోఫిల్ అనే విగ్నోటన్స్ కారణం. వీటిపల్ల ఎన్నో విశ్వశరలు ఉన్నాయి. ప్రమాదానికి గుర్తెనపుడు శరీరంలో డి.ఎవ్. క్లీటించకుండా డెరోటియాయిట్టు కావాడతాయి.



44 రంగు రంగుల పండ్య, కూరగాయలు - పోపుక విలువలు

పుచ్చ పంట ఉధిక ఉప్పోగ్రెత ఉన్న ప్రొంతాల్లో బూగా పెరగడమే కాకుండా తీవిదను కూడా పెరగుతుంది. తక్కువ ఉప్పోగ్రెత సాధారణంగా 180 సెట్టియున్స్ కంటే తక్కువగా ఉంటే పంట చొక్క పెరగుదల మరియు దిగుబడులు తగ్గుతాయి.



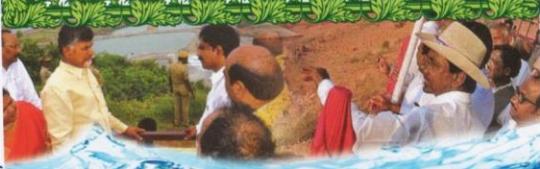
50 పుచ్చ సాగులో మెలకువలు

పుచ్చాయి ఉత్సత్తుల్లో రసాయనాల లాంటం (అవశేషాలు) ప్రమాదకర స్టోల్సి చేరుకొని మనుషుల్లోను పతువుల్లోను ఇన్క సపుస్తలు ఉత్సత్తుముతున్నాయని చాలా శాస్త్రియమైన పరిశోధనలు చెయ్యున్నాయి. ఈ శరుఖాల్లో నేలల సంరక్షణ నేలల అలోగ్ క్లీటించకుండా ఉండెందుక నేంద్రియ పశ్చతల్లోనే పుచ్చాయిం చేయడం తప్ప మరో పూర్ణ లేదు.



50 అసారిగ సంగ్రహక - నేలల సంరక్షణ శరుఖాలు

- | | |
|--|----|
| 1. వేసవి సప్పు సాగు విత్తనోత్సత్తులో మెలకువలు | 5 |
| 2. ఉన్నిపంట సాగు - యాజమాన్యం | 11 |
| 3. మాపిడి కోట్లో పూత రావడానికి మరియు పూత సమయంలో చర్బు | 13 |
| 4. పసుపు పంటలో చీడిపేదల లక్షణాలు - నివారణ | 18 |
| 5. కొచ్చారి దైత్యలను కలవరపెదుతున్న సర్పిలకార తెల్లలోపు | 21 |
| 6. వృషపొయింలోకి మాసుకువస్తున్న అడ్డ యుంత్రాలు సంపూర్ణానికి 16 చేం కేంబ్ల వాపోరం - ప్రసాదీశర యుపక ఉపాధి | 24 |
| 7. రచి పెనర, మిసుమ పంటలు ఆశించే కీటాలు - యాజమాన్యం | 27 |
| 8. సమస్య - పరిశ్చారం | 32 |
| 9. దృఢ సంకలనే - దైత్యకు సహకారం ముల్కురాయ సహకార సంఘం విజయ దుందుభీ | 35 |
| 10. తెలుగు రాష్ట్రాలకు 'జల' కళ | 39 |
| కల సాకార కాశేస్టురం - అంధ్రాల జీవాది పోలవరం | 40 |
| 11. రంగు రంగుల పండ్య, కూరగాయలు - పోపుక విలువలు | 44 |
| 12. 'నోవా' దైత్యల పారిశ పరం - ఏలూరి | 46 |
| 13. బి.టి.ఐ స్పృష్టత ఏది? | |
| ఖరీఫీలో ఏ విత్తనం వేయాలో తెలియని అయిపుయం | |
| 14. పుచ్చ సాగులో మెలకువలు | 50 |
| 15. జీవకంచె (కరోండా) వల్ లాభాలు - యాజమాన్యం | 54 |
| 16. రచి తొస్పు మొక్కల్లో పంటల్లో సస్పరక్షణ | 56 |
| 17. ఆశిర భద్రతకు - నేలల సంరక్షణ శర్జుం | 58 |
| 18. గో శాలలు - ముఖ్య జాగ్రత్తలు | 60 |



తెలుగు రాష్ట్రాలకు 'జల' కళ

* కల సాకార లాంగ్ కాశేస్టురం * అంధ్రాల జీవాది పోలవరం

అంధ్రాల పండ్యల కాశ్యాప్టుకు 2018 ఫిట్

ఆంధ్రాప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు ప్రాజెక్టు నిర్మాణ పర్యవేక్షణను తొలి భూమిన వేసుకొని 2019 నాదీకి తొలిదశ పూర్తిగా కాలవలకు నీరు అందించడానికి కృషివేస్తున్నారు. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబేట్ రావు కాశేస్టురం వద్ద ప్రాజెక్టు నిర్మాణాన్ని ప్రింటించి ద్విగుణిక్కత ఉన్నామంతో కొనుగోచరించారు.



ବୁଦ୍ଧି ବୁଦ୍ଧିଯି ପରିଷ୍କାର, କୂଳବେଶଯୁଦ୍ଧ - ପେନ୍ଦ୍ରିକ ଶିଳ୍ପୀ

డా॥ కె. సుమన్ కళ్యాణి, డా॥ టీ.జి.కె. ముఖి, కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్, రాజమండి. ఫోన్: 9440999035

రుగురంగుల పాశిణ్ణ సైతోకిబిలకు, పట్టు తేరుపాల ప్రక్కలిల్ని విభద పర్మలు మహముకు ఆట్లొద్దాన్ని అవందాన్ని ఉచ్చిఫ్ఫు ఉంటాయి అయితే, అవునాత్కుం మనం వణిసే రంగు రంగుల పంచ్చు కూరగాయలు, ఆట్లుదుంతేపాటు మన వీరానికి ఆలోగ్గాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. రంగురంగుల పంచ్చు కూరగాయలలో ఎన్నో రకాల మిఠమిష్టు ఖరిజ లవహాలతో పాటు విభద పాపక బిలుపు ఉన్నాయి. పంచ్చు కూరగాయల్లో ఉండే వెంచిటట్టి రంగునువ్వుధానికి కారణిల్లాయి.

ఆపక్ష రంగుకు క్లోరోఫిల్ కారణం కాగా, నారింజ రంగుకి కెరోటినాయ్డు, నీలం రంగుకు ఘోవనాయ్డు, పసుపు రంగుకు గ్రౌంతేఫిల్ అనే పిగ్మెంట్ కారణం. వీటివల్ల ఎన్నో విశేషతలు ఉన్నాయి. ప్రమాదానికి గురైనప్పుడు శరీరంలో డి.ఎన్.పి.చీలింధకుండా కెరోటినాయ్డు కాపాడతాయి. నల్ఫ్రోథాఫిన్, బసాసయ్యెన్ట్, ఇండోల్ అనే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేసి కేస్పర్ వ్యాధిని అరికడతాయి. అంతేగాక హీచు పదార్థం ఆధికంగా ఉండటంతో పులబద్ధకాన్ని, మధుమేహాన్ని నివారిస్తాయి. అందువల్ల రంగురంగుల పండ్కను, కూరగాయలను సలాండ్కూ కానీ భోజనంతో కాని ఆపోరంలో ప్రతిరోజు ఉండేలా చూడాలి.

పురిత వరం



ఆకు పశ్చగూ ఉండే కాయగూరలు, వంట్లు, ఒన గూర్జీ
ఉపయోగాలు అనేకం. వీనిలో క్లోరోఫిల్ అనే పిగొటం అధికంగా
ఉంటుంది. పీచు పదార్థం, జియూగ్మంథిన్, రెస్వర్త్రాల్, సి మిటిమీన్,
ష్లైపాయిట్స్, బసోసయ్సేట్, కెర్బోటైన్ వంటి ఎన్నో పోవకాలు
వీనిలో ఉన్నాయి. ఇవి కంటే చూపును, రెటీనాను ఆర్గ్యూలంగా
ఉంచటానికి, రక్ఖీనతను తగ్గించటానికి ఉపయోగపడతాయి.
రక్తంలోనీ కొల్పిస్తాలను తగ్గించటమే గాక క్యాస్టర్సును నిరోధిస్తాయి.
రోగినిరోధక త్వక్కని గణియంగా మెరుగుపరుస్తాయి. ఉదా అవకాశ్,
బ్రైటీచ్, గ్రైన్ క్యాప్చెట్, డెండ, బీస్ట్, గ్రైన్ గ్రైప్, గ్రైన్ అపిల్ మొరుడుని

మసువు / నారింజ రంగు :



మసువు / నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లలో ప్రధానంగా పీటాకెలోదీన్, జియాగ్గాంధిన్, ఫ్లైవొయాయ్, బైపోవీన్, పోట్టాషియం, విటమిన్ సి పంచి ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి పయసు పెరగటం, వల్ల వచ్చే అన్ని సమస్యలను నిరోధిస్తాయి, వృధ్ఘస్యం బారి సుండి రక్షిస్తాయి. కంటి సమస్యలు, నాడీ సంబంధ సమస్యలను ఎదుర్కొంటాయి. దీర్ఘకాలం యమ్మనంగా ఉంచుతాయి. కణజాలం క్రీడించటాన్ని ప్రీరాడికట్టును గణనియంగా తగ్గిస్తాయి. కణజాలాల మధ్య ఉండే జిగట పంచి కొల్హాజెన్ అభివృద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. అందువల్ల పర్మాంగా, కండరాలు, అన్ని బిగుతుగా ఉండటానికి సహా పడతాయి. అందువల్ల సుదీర్ఘకాలం యమ్మనంగా ఉండవచ్చు. కీళ్ళ చివర ఉండే మృదులాస్టి కణజాలం ఉత్పత్తి మరియు దాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచటానికి సహా పడతాయి. అషారంలోని కాల్చియం, మెగ్రిప్రియం, పోషకాలు, ఎముకలు, కీళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపడతాయి. ఉదా॥ బొప్పాయి, క్యారెట్స్, నారింజ, నిమ్మ, మామిడి, పైనాపిల్, సీమారీగు, అత్తి పండు, ఎల్లో పియర్స్, గుమ్మడి పండు, స్పీట్కార్స్, అప్రికాట్ వంటి కొన్ని పండ్లు మొదలైనవి.

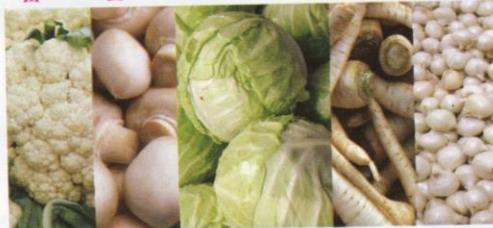
ఎరువి పండ్లు / కూరగాయలు :



లైకోపీన్, ఫిగ్రైంబ్, ఎల్లాజెక్ ఆసీన్, క్వైట్లీన్, హెస్పురిడిన్ పంచి పోషకాలు, పిక్సూటలు వీనిలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రోస్టేట్ క్యాస్టర్ ను తగ్గించుపే గాక కణతల పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రోలీన్ తగ్గించి, ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతిసే ప్రీరాడికట్టు పంచి వ్యాధులను, మలినాలను బయటకు పంచిస్తాయి. కీళ్ళకు బలాన్ని అందిస్తాయి. ఈ ఎరువి పండ్లు అర్థాదీన్ జిబ్బు ఉన్న వారికి కీళ్ళకు బలాన్ని ఇస్తాయి. ఉదా॥ టమాటా, ఛెర్రి పండ్లు, ఎర్జామ, దానిమ్మ,

ఆపిస్ట్, ప్రోబెట్రీ, ముల్లంగి, ఎర ఉల్లి, రెడ్ బెర్ పెప్పర్, ఎర మిరపకాయలు మొదలైనవి.

తెల్లని పండ్లు :



వీనిలో లిగాన్స్, బీటా గ్లూకాన్స్ అనే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మసలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, మనకు వోని చేసే అంశాలై పోరాదే బిసెట్ మరియు టీసెట్సును ఉత్సేపిం చేస్తాయి. ప్రోస్టేట్ క్యాస్టర్, పెద్ద పేగులు, రొమ్ము క్యాస్టర్ను తగ్గిస్తాయి. పరోక్ష్మస్థ సమతుల్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఉల్లిలో ఉండే అల్బినిస్ అనే పదార్థం కషతులు / టూమ్ముమ్రెను నిరోధిస్తుంది. ఉదా॥ క్యాబేజ్, కాల్పిషస్, ఉల్లి, వెల్లాల్, వైట్ కార్బ్, వైట్ పీచ్, పుట్ట గొగ్గుగులు, అరబీ.

శీలం లేదా ఊడా రంగు :



ఈ రంగు పండ్లు, కూరగాయలు సహజంగా పగరు రుచితో ఉంటాయి. వీటిలో ఉండే ల్యాబీన్, జియాగ్గాంధిన్, రెన్సెరిట్రాల్, ఫ్లైవొయాయ్, ఎల్లాజెక్ యాసిడ్, క్వైట్లీన్ పంచి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. యాండీ ఆస్క్రిడెంటలు, ఆంధోసయానినీలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ రంగు కూరగాయలు రక్తపోటును నియంత్రించి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపడతాయి. రక్తంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రోలీన్, ప్రీరాడికట్టును గణనియంగా తగ్గిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి, జీళ్ళక్రియను క్రమబద్ధికరిస్తాయి. మన శరీరంలో కాల్చియం, ఐరన్ పంచి పదార్థాల శరీరానికి అందేలా చూస్తాయి.

శరీరంలోని క్యాస్టర్ జబ్బు రాకుండా, జీర్ణాశంలో గడ్డకట్టే కణతలు ఏర్పడకుండా నిరోధించి, రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగేలా చూస్తాయి. ఉదా॥ నల్ల డ్రాష్ట్ నేరేడు, బ్లూ బెర్రీన్, పంగ, బీటర్సూట్ మొదలైనవి. కనుక ఈ ఆపోర హరివిల్లులోని రంగురంగుల తాజా పండ్లు, కూరగాయలను భుజించి, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలను సమృద్ధిగా పొంది, జీవితాన్ని సవయిప్పనంగా, ఆరోగ్యంగా, సంతోషాయకంగా ఉంచుకోవచ్చు. *