

విషయ సూచిక

గత 2-3 సం||రాలు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో రైతులు జామ తోటల్లో మరియు నర్సరీల్లో హఠాత్తుగా ఆకులు పచ్చబారి, మొక్కలు వాడిపోయి, చెట్లు ఎండిపోవడం లాంటి లక్షణాలున్న వింత తెగులుని గమనించి ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఈ తెగులు పంట దిగుబడి చాలా వరకు తగ్గిస్తుంది.



11 జామలో నులి పురుగుల బెడద - నివారణ

గ్రామాల్లో, పెరిటిలో, చెరువు గట్ల మీద ఏవుగా పెరిగే చెట్లను చూసి సాగు ఎందుకు చేయకూడదు అని భావించి అల్లినేరేడు సాగు చేసేందుకు ప్రయత్నం చేశాడు ఒక రైతు. తనకు తెలిసిన వారి సహకారంతో తనకున్న 5 ఎకరాల భూమిలో 2 ఎకరాల వరకు నేరేడు తోట సాగు చేసేందుకు సిద్ధమైనారు.



17 చౌడు భూముల్లో నేరేడు సాగు

అరటి సాగుకి 25-30° సెం. ఉష్ణోగ్రత అనుకూలం. 15° సెం. కన్నా తక్కువ మరియు 45° సెం. కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే వివిధ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. వేసవి సమయంలో వివిధ పయసులో ఉన్న తోటల్లో తగిన యాజమాన్య పద్ధతులు చేపట్టడం వల్ల నష్టాలు తగ్గి, దిగుబడి పెరుగుతుంది.



27 వేసవిలో అరటి తోటల యాజమాన్యం వల్ల మేలైన దిగుబడులు

ఆరోగ్యవంతమైన మరియు నాణ్యమైన దిగుబడులకోసం మంచి నారాను పెంచడం ఎంతో ముఖ్యమైన అంశం. కూరగాయల నారు ప్రోట్రోలలో పెంచడం అనేది ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రక్రియ. ముఖ్యంగా కూరగాయల నారు పెంపకానికి 54x27 సెం.మీ. పరిమాణం గల ట్రేలను వాడతారు.



37 ప్రోట్రోలలో కూరగాయల నారు పెంపకంలో మెళకువలు

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాల్లో ప్రధానంగా పండించే ఆహార ధాన్యం పంట వరి. వరి పంటను యాసంగి కాలంలో సాగు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం వాతావరణంలో వస్తున్న మార్పులు వల్ల వరి పైరును అనేక రకాల తెగుళ్ళు ఆశించి దిగుబడులను గణనీయంగా తగ్గిస్తున్నాయి.



57 యాసంగి వరిలో వచ్చే అగ్గితెగులు, కాండం కుళ్ళు తెగుళ్ళ లక్షణాలు

1. ఆకు కూరలు పండించే పద్ధతులు	5
2. జామలో నులి పురుగుల బెడద - నివారణ	11
3. రబీ వేసవి పంటలో చైరస్ తెగుళ్ళు - నివారణ	13
4. ఆరోగ్యం- ఇత్యర్యం కొరకు అత్యుగంధ సాగు - యాజమాన్య పద్ధతులు	16
5. చౌడు భూముల్లో నేరేడు సాగు చెరువు గట్టుపై ఉండే చెట్లు నేడు సాగు పద్ధతి	17
6. జనాల ఆరోగ్యం కల్పి 'పాలు'	19
7. వేసవిలో అరటి తోటల యాజమాన్యం వల్ల మేలైన దిగుబడులు	27
8. 'మిడ్డె తోట' పుస్తకమే కాదు, 'బతుకు బాట' పుస్తకం కూడా...	29
9. సమస్య - పరిష్కారం	32
10. స్త్రీలు, పిల్లల్లో పౌష్టికాహారంతో రక్షహీనత నివారణ	35
11. ప్రోట్రోలలో కూరగాయల నారు పెంపకంలో మెళకువలు	37
12. లాభదాయకమైన కాకర సాగు	39
13. పశు ఉత్పత్తులే మానవులకు పౌష్టికాహారం	42
14. పట్టణ వ్యవసాయంతో మారుతున్న 'భాగ్యనగర్' జీవన శైలి ఇంటి పంటలతో ఆరోగ్య సిరులు... ఆహ్లాదపు విరిజల్లులు	44
15. వ్యవసాయ మార్కెట్ల పనితీరుపై అధ్యయనం # మోడల్ చట్టం అమలు + 348 గోదాములు రైతులకు అంకితం	48
16. ఇది ఉద్యాన 'భాగ్య' నగరి రైతు వికాస వేదిక సెంటర్ ఆఫ్ ఎక్స్ పోజెన్స్	49
17. 'మే'లోనే రైతుకు రుణాలు	56
18. యాసంగి వరిలో వచ్చే అగ్గితెగులు, కాండం కుళ్ళు తెగుళ్ళ లక్షణాలు	57
19. గణతంత్ర దినోత్సవం... జన నాయకుని జన్మదినం... ఇసుకదర్మిలో అంబరాన్నందిన సంబరాలు	59
20. నోవారోనే నవీన వ్యవసాయానికి నాంది	62



గణతంత్ర దినోత్సవం... జన నాయకుని జన్మదినం... ఇసుకదర్మిలో అంబరాన్నందిన సంబరాలు... 24 గంటలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ, వ్యాపార, వ్యక్తిగత జీవితానికి కాకుండా కేవలం తనను ఎన్నుకున్న నియోజకవర్గ ప్రజల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా పనిచేస్తున్నారు. తనను సమీపి, ఎన్నుకున్న జన్మభూమి, ప్రజలకు సేవ చేసేందుకు తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన ఏలూరి అందుకు అనుగుణంగానే జన్మదిన వేడుకలను కూడా తనదైన...



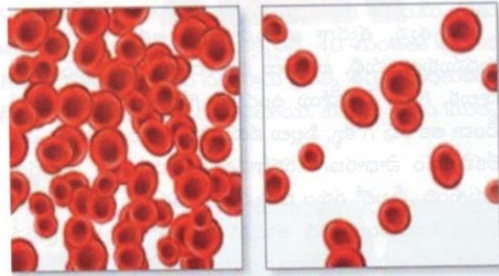
స్త్రీలు, పిల్లల పాప్టికాహారంతో రక్తహీనత నివారణ

డా॥ కె.సుమన్ కళ్యాణి, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త, కేంద్ర పాగాకు పరిశోధనా సంస్థ, రాజమండ్రి, ఫోన్ : 9440999035

www.saprintspackss.com | 9246362450

దేశ జనాభాలో 60 శాతం స్త్రీలను ఐదేళ్లలోపు వయసున్న వారిలో 79 శాతం మందిని బాదిస్తూ, 20 శాతం గర్భస్థ మరణాలకు కారణమవుతున్న అత్యంత ప్రమాదకరమైన ఆరోగ్య సమస్య రక్త హీనత. జాతీయ పాప్టికాహార పర్యవేక్షణ విభాగం (ఎన్.ఎన్.ఎమ్.ఐ) నిర్వహించిన సర్వేలో ఆరేళ్ల లోపు బాల బాలికల్లో 70 శాతం మందిలో రక్త హీనత ఎక్కువగా ఉందని, 60 శాతం మంది గర్భిణీ స్త్రీలలో, కౌమార దశలో ఉండే బాలికలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారని సర్వే ఫలితాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇది దాలిర్న రేఖకు దిగువుగా ఉన్న కుటుంబాలలో అధికంగా ఉత్పన్నమవుతుంది. కౌమార దశలోనే వివాహాలు జరిపించడం, వరుస కాన్యలు, రక్తం ఆధికంగా తోల్తోవడం ఇత్యాది కారణాల వల్ల రక్తహీనత సంభవిస్తుంది. శరీరంలో ఐరన్ లోపించడం, రక్తహీనతను చికిత్స చేయకుండా వదిలేయడం వల్ల ఇది కణ సంబంధమైన బలహీనతలు, రోగనిరోధక శక్తిని బలహీన పరచడం మొదలైన తీవ్ర అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది అంతే కాకుండా రక్తహీనత కౌమార దశలో ఉన్న యువతుల శారీరక పని సామర్థ్యం, మెదడు పనితీరు, శరీర భాగాల పెరుగుదలపై ప్రభావం చూపుతుంది. కౌమార దశ బాలికల్లో కనిపించే రక్తహీనత సమస్య కనిపిస్తున్నదాని కంటే ప్రమాదకరమైనదని యూనిసెఫ్ సర్వే ద్వారా తెలియజేయడమైనది. రక్తహీనత వల్ల తల్లికే కాక తద్వారా పుట్టి బిడ్డకు కూడా శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం మరియు భవిష్యత్తులో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఇట్లాంటి బిడ్డ సరిగ్గా

రక్తహీనత - నిర్వచనం :



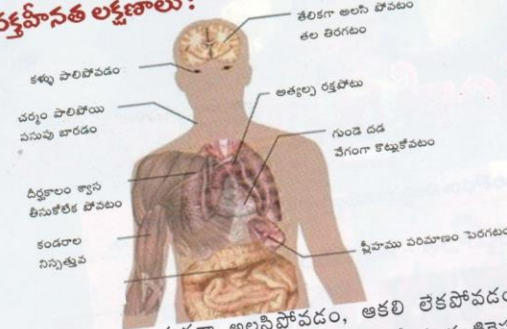
రక్తం చిక్కదనం తగ్గి పలుచబడటాన్నే రక్తహీనత అంటారు. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి సాధారణ స్థాయి (10-14 గ్రా.) కంటే తక్కువ ఉంటే ఆ స్థితిని రక్తహీనత (అనీమియా) అంటారు. రక్త పరీక్షలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి 8 గ్రా. కంటే తక్కువైతే తీవ్ర రక్తహీనతగా నిర్ధారిస్తారు. సాధారణంగా హిమోగ్లోబిన్ ఆధికంగా ఉండే రక్తం కుంకుమ (ముదురు ఎరుపు లేదా బ్రౌన్) రంగు కలిగి ఉంటుంది. హిమోగ్లోబిన్ స్వల్పంగా ఉండే రక్తం లేత నారింజ (ఆరంజ్) రంగు కలిగి ఉంటుంది. టిష్యూ పేపర్ సహాయంతో కూడా రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని రంగు షేడ్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. హిమ్ అనగా ఇసుము, గ్లోబిన్ అనగా ప్రోటీన్ (మాంసకృత్తులు) కనుక ఇసుము, ప్రోటీన్ కలిపి హిమోగ్లోబిన్ ఏర్పడుతుంది. 100 మి.లీ రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి ఈ క్రింది విధంగా ఉండాలి. మహిళలు, కిశోర బాలికలు 12 గ్రా., గర్భిణీలు, పాలిచ్చేతల్లులు 11 గ్రా., పురుషులు -13 గ్రా., ఆరేళ్లలోపు పిల్లలు 11గ్రా., పిల్లలు (6-14

Ltd.

స్త్రీలలో రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉండటానికి ప్రధాన కారణాలు :

రుతుస్రావం, ప్రసవ సందర్భంగా కోల్పోయే రక్తాన్ని భర్తీ చేసేందుకు అవసరమైన ఇనుము ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తగినంత తీసుకోవకపోవడం. హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి ప్రోటీన్ (మాంసకృత్తులు), ఇనుము, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి-12 అవసరం. విటమిన్-సి కూడా శరీరంలోని ఇనుమును గ్రహించడానికి తోడ్పడుతుంది. అవి లోపిస్తే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. పిల్లలలో వరుసగా ఇన్ ఫెక్షన్లు లేదా వ్యాధులకు గురికావడం వల్ల రక్తహీనత సంభవిస్తుంది.

రక్తహీనత లక్షణాలు :



నిస్సత్తువ, త్వరగా అలసిపోవడం, ఆకలి లేకపోవడం, సుద్దముక్కలు, మట్టి, బలపాలు భుజించాలనే కోరిక, కంటిరెప్ప, నాలుక, గోళ్ళు పాలిపోయి ఉండటం, గోళ్ళు గుంతలు పడటం, చెంచా ఆకారపు గోళ్ళు, పిల్లలు వయసుకు తగినంత బరువు, ఎత్తు లేకపోవడం సాధారణగా రక్తహీనత వల్ల పని చేసే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. స్త్రీలలో గర్భం దాల్చినప్పుడు తరచుగా గర్భప్రావాలు, నెలలు నిండకుండా బిడ్డ తక్కువ బరువుతో పుట్టడం, ప్రసవ సమయంలో అధిక రక్త స్రావం వల్ల వ్యాధుల బారిన పడటం, పిల్లల్లో శారీరక పెరుగుదల లోపిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గుటం, గ్రహణ శక్తి లోపించటం, చురుకుదనం లేకపోవడం ఇత్యాది లక్షణాలు.

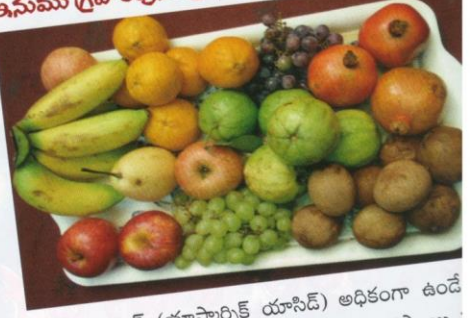
రక్తహీనత - నివారణ :

రక్తహీనతను శేలికగా నయం చేయవచ్చు. ఇనుము సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తినడం, ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనతను నివారించవచ్చు. మొలకెత్తిన పప్పుధాన్యాలు (పెసలు, అలసందలు, శనగలు, ఉలవలు), పప్పులు, ఆకుకూరలు, నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ఖర్జూరం, బెల్లం,



రాగులు, వేరుశనగలు, నువ్వులు మరియు ఎండు ద్రాక్ష మొదలైన పౌష్టికాహారాన్ని ప్రతిరోజు భోజనంలో చేర్చటం వల్ల రక్తహీనత నుండి బయటపడవచ్చు. పప్పు, ఆకుకూరలు కలిపి భుజించటం వల్ల శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుకోవచ్చు.

ఇనుము గ్రహింపును ప్రోత్సహించే ఆహార పదార్థాలు



సి విటమిన్ (యాస్కార్బిక్ యాసిడ్) అధికంగా ఉండే కూరగాయలు (నారింజ, బత్తాయి, జామ, ఉసిరి, బొప్పాయి, అరటిపండు, ద్రాక్ష మామిడి, నిమ్మజాతి పళ్ళు), మాంసం, చేప, మొలకెత్తిన లేదా పులిసిన ఆహార పదార్థాలు. మాంసం కాలేయం, పొల్లీ మరియు గుడ్డులో ఇనుము ఉంటుంది. ఇనుము లోపాన్ని నివారించడం కోసం శిశువులకు అదనపు 6 నెలల వయసు నుండి తల్లి పాలతో పాటు తినిపించడానికి, కాఫీలలో ఉండే టానిన్లు ఇనుము గ్రహింపును నిరోధించే ఆహారం పాటు టీ, కాఫీలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం పూర్తిగా గ్రహించలేదు.

రక్తహీనత ఉన్నవారు తిసుకోకూడని పదార్థాలు

విటమిన్ మాత్రలు :

పెద్దవారి మాత్రలు : వీటిలో 100 మి. గ్రా. ఇనుము గ్రాముల ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి.

పిల్లల మాత్రలు : 20 మి.గ్రా. ఇనుము, 100 మైక్రో యాసిడ్ ఉంటాయి.

రోజుకు రెండు ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రలు భోజనం ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి చొప్పున మూ వేసుకోవాలి. ఆరేళ్ళ లోపు పిల్లలకు ఉదయం, ఐ.ఎఫ్.ఎ మాత్రను డాక్టర్ సలహా మేరకు వాపాటుగా వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పరిసరాల పరిశుభ్రత వ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవాలి.

ప్రస్తుతం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఐ.సి.డి. శిశువులకు, గర్భిణీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు అందించేందుకు కృషి చేస్తున్నాయి. అయితే ప్రాంతాల్లోని స్త్రీలలో ఈ స్థితి సర్వసాధారణంగా అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరూ దగ్గరలో ఉన్న లేదా చేయించుకొని, తమ శరీరంలోని హిమోగ్లోబిన్