honeybee.org
Vol-6 Issue-5

సంపుటి 6 సంచిక 5 జులై-ఆగస్టు 2018

పల్లెసృజన

www.pallesrujana.org

గ్రామీణ సృజనా శక్తికి వెలుగుదారుల వేదిక

తెలంగాణ రాష్ట్ర 2వ మూలికా వైద్యుల సమావేశము

పల్లెసృజన

సంపుటి-6 సంచిక - 5 జులై - ఆగష్టు 2018

పల్లెసృజన, 102, వాయుపురి,
సైనిక్‌పురి పోస్ట్, సికింద్రాబాద్– 500 094.
ఫోన్ : 040–27111959, 98660 01678
E-mail : president@pallesrujana.org,
Visit at :www.pallesrujana.org

సంపాదకవర్గం

ప్రధాన సంపాదకులు :
బ్రిగేడియర్ (రిటైర్డ్) పోగుల గణేశం,

సంపాదకులు :
జమ్ములమడక శశిమోహన్,

ఉప సంపాదకులు :
పల్లె వీర రాఘవ రెడ్డి

సలహాదారులు :
ప్రొ. అనిల్ గుప్త,
పి. చంద్రకాంత్ శర్మ,
జాగర్లమూడి దుర్గాప్రసాద్,
జమ్ములమడక శ్రీకర్,

కార్టూన్స్ : **వెంకట్**

డిజైనింగ్ & ప్రింటింగ్ :
నరేంద్ర గ్రాఫిక్స్, హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 81257 99904,
E-mail :
narendragrafixhyd@gmail.com

Rs. 800/-
for 5 years Subscription

విషయ సూచిక

3 తెలంగాణ 2వ మూలికా వైద్యుల సమావేశము

7 9వ జాతీయ ద్వైవార్షిక పోటీలు బహుమతి పొందిన ఇన్నోవేషన్లు

11 అలుపు లేకుండా కలుపు తీసే చవకైన పరికరం

13 గుర్రపుడెక్క సమస్యనుంచి చెరువులకు విముక్తి కలిగిస్తున్న గోదాసు నర్సింహ

18 జాతీయ అవార్డు పొందిన గ్రాస్‌రూట్స్ ఇన్నోవేషన్లు

21 మహిపాల్ కల్టివేటర్

26 వార్తా పత్రికతో 'ప్రతిమా పుత్రిక'లు

29 ఆయుర్వేద జ్ఞాన మథనం విటమిన్ లోపాలు - నివారణ చిట్కాలు

కవర్ లోపలి పేజీల్లో... **పనికి ఆహారం – అమ్మ కథ** హనీబీ కథ, అమ్మకానికి సిద్ధంగా వున్న 'గ్రాస్‌రూట్స్ ఇన్నోవేషన్స్'

మధ్య పేజీలో : **'పల్లెసృజన' పాల్గొన్న ప్రదర్శనలు - ప్రశంసలు**

Printed, Published and Owned by **P. Ganesham** and Printed at **M/s Narendra Grafix,** 1-5-1055/2/14, Saibaba Nagar, Old Alwal, Secunderabad, Medchal- Malkajgiri Dist. - 500010.Telangana State and Published at 102, Vayupuri, Sainikpuri Post, Malkajgiri Mandal, Medchal- Malkajgiri Dist. –500094. Telangana State, Editor : **J. Sesimohan.**

HoneyBee Regional Collaborators & Publications

Honey Bee (English)
AES Boys Hostel Campus, Near Gujarat University Library & SBI Bank, Navrangapura, Ahmedabad - 380 009 Gujarat, India.
Phone: 91-79-27912792, Fax: 91-79-27913293 Email: honeybee@sristi.org

Karshakan Samsarikkatte (Malayalam)
Fr Hubby Mathew
Peermade Development Society,
Peermade, Idukki - 685531,
Kerala hmathew@gmail.com

Num Vali Velanmai (Tamil)
Mr P Vivekanandan
45, T P M Nagar,Virattipathu,
Madurai - 625010 Tamil Nadu
vivekseva@gmail.com

Palle Srujana (Telugu)
Brig Pogula Ganesham VSM (Retd)
102, Vayupuri, Sainikpuri Post
Secunderabad-500 094 Telangana.
president@pallesrujana.org, www.pallesrujana.org

Loksarvani (Gujarati)
SRISTI, P O Box No.15050
Ambawadi Ahmedabad - 380015 Gujarat
loksarvani@sristi.org

Sujh-Bujh Aas Paas ki (Hindi)
SRISTI, P O Box No.15050
Ambawadi Ahmedabad - 380015 Gujarat
loksarvani@sristi.org

మూలికా వైద్యాన్ని సంస్థాగతం చేయాలి

'ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం' అన్న నానుడి సర్వకాలాలకూ వర్తిస్తుంది. కానీ పాలకులు దీన్ని నమ్మినట్టు అనిపించటం లేదు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా ఎప్పుడూ ఉద్యోగాలు, పరిశ్రమలు, జీడీపీలు, ధరలు, ఎగుమతులు, దిగుమతుల పైనే ఎక్కువ సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నాయి. ప్రజల ఆహారం, అలవాట్లు, జీవన విధానాలపై పెద్దగా శ్రద్ధ చూపించటం లేదు. ఈ కాలంలో సమాజంలో సౌభ్రాతృత్వం, సహజీవనం, ఎదుటి వారిని గౌరవించే నాగరికత, అందరం కలిసి జీవించాలన్న తపన తక్కువవుతున్నది. ఇవన్నీ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించేవే. వీటిపైన కొద్దిగా శ్రద్ధ చూపించి, ప్రోత్సహించే విధంగా విధి విధానాలను రూపొందించి అమలు చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వాలది. రోగాల బారిన పడకుండా ప్రజలు ఆరోగ్యంగా వున్నపుడు ప్రభుత్వం తమ బాధ్యతను నిర్వర్తించినట్లే కదా!

ప్రజలకు ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే సరైన వైద్యం అందుబాటులో వుండాలి. వివిధ వైద్య విధానాలను వెతికి, మారుమూలనున్న ప్రజలకు అందుబాటులో వారి వద్దకు సరియైన పద్ధతిలో చేరేట్టుగా చేయాలి. మన దేశంలో దాదాపు నాలుగున్నర లక్షల మంది మూలికా వైద్యులున్నారు. వీరంతా తరతరాల వైద్య విధానాలను, ఇతరుల నుండి నేర్చుకున్న వైద్య జ్ఞానాన్ని, తాము స్వానుభవంతో నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని వాడుతూ, అనుభవంతో తమ జ్ఞానానికి మెరుగులు దిద్దుకొని, కోట్లాదిమంది సామాన్య ప్రజలకు సకాలంలో వారికి అందుబాటులో ఉంటూ వైద్య సేవలు చేస్తున్నారు. వీరి వైద్యం అనుచితం, అప్రమాణికం అని కొట్టి పారేస్తే మన సమాజం నాలుగు లక్షల మంది వైద్యులను కోల్పోతుంది. వీరు కాపాడుతున్న దాదాపు 20 కోట్ల సామాన్య ప్రజానీకానికి ఏ వైద్య సౌకర్యాలు లేకుండా చేసినవాళ్ళమవుతాం. అందుకే స్థానిక వైద్యులను, సాంప్రదాయ వైద్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ వాటిని ప్రామాణికం చేస్తూ, ఈ విధానాన్ని సంస్థాగతం చేయాలి.

ఆగస్టు 10-11, 2018 తేదీల్లో 'పల్లెసృజన' తెలంగాణ రాష్ట్ర జీవ వైవిధ్య బోర్డు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన తెలంగాణ రెండవ మూలికా వైద్యుల సమావేశంలో 36 మంది మూలికా వైద్యులు పాల్గొన్నారు. వారంతా స్వచ్ఛందంగా, అరమరికలు లేకుండా తమ వైద్య జ్ఞానాన్ని పంచుకున్నారు. తమ అనుభవాలను, తాము ఎలా ఆ జ్ఞానాన్ని సంపాదించారో వివరాలతో సహా అందరికి మనసారా తెలియపరిచారు. మొత్తం 276 వైద్య ప్రక్రియల జ్ఞానాన్ని గ్రంథస్థం చేయడం జరిగింది. వాటిలో ఎక్కువ భాగం సాధారణ వైద్య ప్రక్రియలే అయినా, దాదాపు 20% కొత్తవి ఉన్నట్టు 'నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్' నుంచి సదస్సులో పాల్గొన్న సైంటిస్టులు ప్రకటించారు. వాటిని ఇంకా పరీక్షించి, వినూత్నమైతే ఆ మూలికా వైద్యులు పేటెంట్లు (మేథో హక్కులు) పొందే ప్రక్రియలు చేస్తామన్నారు. ఇంత అద్భుత జ్ఞానాన్ని మనం భవిష్యత్తులో ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్న అంశంపై సమాజంలోని అన్ని వర్గాలు, ప్రభుత్వాలు, సామాజిక నాయకులు విరివిగా చర్చించాలి. పరిష్కారాలు వెతకాలి. వాటిని ప్రభుత్వ పాలసీలుగా మార్చాలి. చిత్తశుద్ధితో అమలు చేయటానికి అన్ని విధాలా పాటు పడాలి, తోడ్పడాలి.

'పల్లెసృజన' ఈ క్రింది అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని ఆశిస్తోంది:

- మూలికా వైద్యులకు సర్టిఫికెట్లు ఇప్పించి, అధికారికంగా వైద్యం చేయటానికి అర్హులను చేయాలి.
- ప్రామాణిక స్థాయికి చేరలేని మూలికా వైద్యులకు సీనియర్లతో శిక్షణ ఇప్పించి, వారి జ్ఞాన స్థాయి పెరిగేలా చేసి, వీరికి కూడా సర్టిఫికెట్లు ఇప్పించాలి.
- సర్టిఫికెట్ లభించిన మూలికా వైద్యులకు అడవుల్లో మూలికలను సేకరించే సౌకర్యం కలిగించాలి.
- అటవీ శాఖ, జీవ వైవిధ్య సంస్థలు మూలికల వినియోగాన్ని గుర్తించి, భవిష్యత్తులో వాటి కొరత లేకుండా వివిధ ప్రాంతాల్లో ఆ మొక్కలను క్రమపద్ధతిలో పెంచాలి.
- అలోపతి, మూలికా వైద్యం, ఆయుర్వేదం, సిద్ధ, యునాని, హోమియో లాంటి వైద్య పద్ధతులను పట్టణాల్లోని అన్ని ఆసుపత్రుల్లో ప్రజలకు అందించాలి. "సమగ్ర వైద్య సంస్థలుగా" ఈ ఆసుపత్రులను మార్చాలి.
- ప్రజలకు అన్ని వైద్య విధానాలు, గుణాలను వివరిస్తూ, ఏ విధానం వారు అవలంభించాలో నిర్ణయం చేసుకోవడానికి ఈ సమగ్ర వైద్య సంస్థలు పూర్తిగా తోడ్పడాలి.
- స్థానికంగా అంటే జిల్లా వారీగా అన్ని రకాల సర్టిఫైడ్ వైద్యుల కమిటీ ఏర్పాటు చేసి, ఆ ప్రాంత ఆరోగ్య విషయాలను సమగ్రంగా, సక్రమంగా చర్చించి, ఆ ప్రాంత ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే దిశలో పని చేయాలి.

పల్లెసృజన వచ్చే రెండు సంవత్సరాల్లో ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఒక వందమంది మూలికా వైద్యులకు సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వటానికి పూర్తిగా కృషి చేస్తుంది. ఈ స్వచ్ఛంద ప్రయత్నంలో మాకు తోడ్పడటానికి అందరినీ ఆహ్వానిస్తున్నాం.

ఎల్లప్పుడూ ప్రజలంతా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని మనసారా ఆశిస్తూ....

భవదీయ

బ్రిగేడియర్ పోగుల గణేశం (రిటైర్డ్)

విజయవంతంగా జరిగిన
తెలంగాణ 2వ మూలికా వైద్యుల సమావేశము

- జమ్మలమడక శశిమోహన్

తెలంగాణ రాష్ట్ర జీవ వైవిధ్య సంస్థ ఆధ్వర్యంలో, పల్లెసృజన సౌజన్యంతో, ఆగస్టు 10, 11 తేదీలలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫారెస్ట్ అకాడమీ, దూలపల్లిలో 2వ రాష్ట్ర స్థాయి మూలికా వైద్యుల సమావేశం నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశానికి తెలంగాణ రాష్ట్రం నలుమూలల నుంచి 35 మంది సాంప్రదాయ/ మూలికా వైద్యులు హాజరయ్యారు.

ఈ సమావేశం యావత్తు తెలంగాణ రాష్ట్ర వైవిధ్య మండలి కార్యదర్శి/ సమన్వయకర్త శ్రీ సాయిలు గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించ బడగా, వీరి వైద్య విధానాన్ని గ్రంథస్తం చేయటానికి ఎన్.ఐ.ఎఫ్ నుండి డా. క్రాంతి పటేల్, డా. వినోద్ మరియు డా. వివేక్ కుమార్ లు హాజరు కాగా, పల్లెసృజన తరుపున వీర రాఘవరెడ్డి, శ్రీకర్, దుర్గాప్రసాద్, శ్యామ్‌కుమార్, రమేష్, కనకరాజు, ముప్పారపు రాజు, ఝాన్సీలు సహాయకులుగా నిలిచారు. రెండు రోజులు జరిగిన ఈ సమావేశంలో మూలికా వైద్యుల నుండి విషయ సేకరణ చేసి గ్రంథస్తం చేయటానికి సంధానకర్తలుగా బ్రిగేడియర్ గణేశం, జమ్మలమడక శశిమోహన్‌లు వ్యవహరించారు.

10వ తేదీ ఉదయం జరిగిన ప్రారంభ కార్యక్రమంలో బ్రిగేడియర్ గణేశం, జాతీయ జీవ వైవిధ్య సమితి నుండి డా. ఆండ్రూస్, ఎన్.ఐ.ఎఫ్. నుండి డా. క్రాంతి పటేల్, ఐఐసిటి హైదరాబాద్ నుండి డా. విజయ కుమార్, ఎఫ్.ఆర్.హెచ్.టి. బెంగుళూరు నుండి డా. హరిరామ మూర్తి గార్లతో పాటు, ముఖ్య అతిథిగా ఫారెస్ట్ అకాడమీ డైరెక్టర్, తెలంగాణ ప్రభుత్వ జీవ వైవిధ్య బోర్డు మెంబర్ సెక్రెటరీ, ఐఎఫ్ఎస్ అధికారి శ్రీనివాస్ గార్లు హాజరయ్యారు.

సభను ప్రారంభిస్తూ 'పల్లెసృజన' సంస్థాపక అధ్యక్షులు గణేశం గారు మాట్లాడుతూ 2016లో జూన్ 6–7 తేదీలలో జరిగిన మొదటి మూలికా వైద్యుల సమావేశంలో 36 మంది మూలికా వైద్యులు హాజరు కాగా, 161 వైద్య విధానాలను గ్రంథస్తం చేశామని గుర్తు చేస్తూ, భారతీయ వైద్య

9వ జాతీయ ద్వైవార్షిక పోటీలలో బహుమతి పొందిన ఇన్నోవేషన్లు

- 'ఎన్.ఐ.ఎఫ్. సౌజన్యంతో...
స్వేచ్ఛానువాదం : జమ్మలమడక శశిమోహన్

హార్వెస్టర్ మరియు గడ్డి నిలువ చేసుకునే యంత్రం

రాష్ట్ర స్థాయి ప్రోత్సాహక బహుమతి
ఇన్నోవేటర్ : రాజ్‌పాల్‌సింగ్ నర్వరియా, అశోక్‌నగర్, మధ్యప్రదేశ్.

స్వతహాగా రైతు అయిన 38 సంవత్సరాల రాజ్‌పాల్ సింగ్, వ్యవసాయ సంబంధిత యంత్రాలను కనిపెట్టడంలో కూడా నేర్పు ఉన్నవాడు. ఇతను ట్రాక్టర్‌కు అనుసంధానం చేయటం ద్వారా ట్రాక్టర్ శక్తితో నడిచే నూర్పిడి చేయటంతో పాటు గడ్డిని వృధా కానీయకుండా సేకరించి వుంచుకునే యంత్రానికి రూపకల్పన చేశాడు. బజార్లో ఇటువంటి హార్వెస్టర్లు చాలా లభిస్తున్నా, వాటితో పోల్చుకుంటే అతి తక్కువ ధరకే ఇది లభిస్తుంది.

వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించిన రాజ్‌పాల్ ఏడుగురు సంతానంలో పెద్దవాడు. 10వ తరగతి వరకు చదుకున్న తర్వాత పై చదువులకు వెళ్ళకుండా తండ్రికి వ్యవసాయంలో సహాయం చేస్తూ వుండిపోయాడితను. వారిది వ్యవసాయ ఆధారిత గ్రామం కావటంతో సహజంగానే రాజ్‌పాల్‌కి వ్యవసాయము, సంబంధిత యంత్రాలపై మక్కువ ఎక్కువ. ఇతనికి బొమ్మలు చెక్కటము, చిత్రలేఖనంపై కూడా అభిలాష ఉండటంతో చాలా బహుమతులు కూడా పొందాడు. ఇతనికి భార్య, 5 మంది సంతానం ఉన్నారు.

ఇతని జీవన ప్రయాణం అనేక ఒడిదుడుకులతో సాగింది. తీవ్రమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నాడు. పిల్లలకి కూడా ఆడుకోవటానికి ఆట బొమ్మలు కొనలేక, వృధాగా పడేసిన వస్తువులతో తానే తయారు చేసి ఇచ్చేవాడు. ఒకసారి ఎండాకాలంలో ఒక గాలిమర సహాయంతో ఇంట్లో ఫాయన్ తిరిగేలా ఏర్పాటు చేసుకున్నానని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటాడు. తనకెంతో చదవుకోవాలని వున్నా, ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల చదువలేక పోయానంటాడు. తాను తయారు చేద్దామనుకున్న ఎన్నో పనిముట్లు, యంత్రాలను తన ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్లే చేయలేకపోయానని వాపోయాడు. చాలామటుకు అవి ఆలోచనా స్థాయిలోనే వుండిపోయాయి. ఆయన తాను వున్నంతలోనే రైతులకి, స్త్రీలకు శ్రమను తగ్గించే

అభివృద్ధి చేయబడ్డ 'కనకాంబరం' మరియు 'సరుగుడు'

జాతీయ ప్రథమ బహుమతి – మొక్కల/చెట్ల విభాగం.
ఇన్నోవేటర్ : టి. వెంగడపతి రెడ్డియార్, పుదుచ్చేరి.

70 సంవత్సరాల వెంకటపతి రెడ్డియార్, కేవలం 4వ తరగతి వరకే చదువుకున్నాడు వ్యవసాయదారుడైన రెడ్డియార్ ఎన్నో కనకాంబరం రకాలు, అలాగే సరుగుడు చెట్ల రకాలు వేరువేరు రూపొందించాడు. కనకాంబరంలో ఈయన సృష్టించిన మోడి-1, 2, 3 రకాలు అలాగే 'కలాం-1, 2, 3' రకాలు విశేష ఆదరణ పొంది వివిధ రూపాలలో, వివిధ రంగుల్లో గల పూవులతో వుంటాయి. ఇతని రూపకల్పన అయిన 'సరుగుడు' చెట్ల రకాలు 'ఎం.ఐ.క్యు.' మరియు 'మోడి-1' చాలామంది రైతులు పండిస్తున్నారు. ఈ రకాల ప్రత్యేకత త్వరగా పెరగడం, ఒకే ఎత్తులో వుండటం, వీటినుండి తయారయ్యే కాగితంలో కూడా నాణ్యత వుండటమే కాక, వీటి దిగుబడి (బరువు) కూడా ఎక్కువగా వుండటంతో రైతుకు వీటివైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈమధ్య పెద్ద కమతాలున్న రైతులు కూలీల ఖర్చు, సేద్యపు ఖర్చు విపరీతంగా పెరిగి వ్యావసాయం భారంగా మారటంతో 'ఒక్కసారి నాటేస్తే అదే వచ్చినకాడికి పండి దిగుబడి వస్తుంది కదా' అన్న ఉద్దేశ్యంతో ఈ సరుగుడు నాటడం వైపు దృష్టి మరల్చారు.

పాఠశాల చదువు కూడా పూర్తి చేయకుండా చదువు మానేసిన రెడ్డియార్ చిన్నప్పటినుంచి కూడా వ్యవసాయం, కోళ్ళ పెంపకంపై ఉత్సుకత చూపించేవాడు. మనిషి జీవితంలో పూలకు ఓ ప్రత్యేకమైన స్థానం వుంది, అందుకే అవంటే నాకిష్టం అంటాడితను. పూలు - మొక్కలపైన వివిధ ప్రయోగాలు చేయటానికి అతనొక చిన్న టిష్యూకల్చర్ ప్రయోగ శాలను కూడా నడుపుతున్నాడు. వ్యవసాయానికై నర్సరీని కూడా నడుపుతున్నాడు. ఇతనికి భార్య, కుమార్తె ఉన్నారు. భార్య వ్యవసాయంలోను, కుమార్తె లెక్కలు చూడటంలో సహకరిస్తూ వుంటారు. ఈయన తనకున్న పదెకరాల పొలంలో అనేక ప్రయోగాలు చేసి, 14 రకాల సరుగుడు చెట్లు, 100 రకాల కనకాంబరం చెట్ల రకాలను రూపొందించాడు. ప్రస్తుతం తాను వేప, నిమ్మ, మిరపలతో పాటు వివిధ రకాల ఆకు కూరలపై ప్రయోగాలు చేస్తున్నాడు.

ఈయన కుటుంబం చాలా సంవత్సరాల నుండి కనకాంబరం మొక్కలపై ప్రయోగాలు చేస్తూనే వున్నారు. చిన్నతనం నుండి ఆ పని చూసి ఇతనికి బాగా అలవాటైంది. 1960కి ముందు పూలపై ప్రయోగాలకి చెప్పుకోదగ్గ శాస్త్రీయ పద్ధతులేవీ వుండేవి కావు. అంటు కట్టడం ప్రధానమైన పద్ధతిగా వుండేది. 1977లో స్థానికంగా వీరు పండించిన కనకాంబరం తోటలకి ఒక రకమైన తెగులు సోకి ఆకులు, పూలు కుళ్ళిపోవడం జరిగింది. అప్పుడు ఈయన అడవులలో లభించే కనకాంబరం రకాలతో తనవద్ద వున్న వాటిని సంపర్కం చేసి కొత్త రకాలను రూపొందించి తన పంటను రక్షించుకున్నాడు. క్రమేణా రంగులపైన, రూపు పైన ప్రయోగాలు చేసి ఎరుపు, పసుపు పచ్చ, గులాబి, ఊదా రంగు మొదలైన ఎన్నో రకాల కనకాంబరం పూల మొక్కలను రూపొందించాడు.

ఈయన రూపొందించిన కనకాంబరం రకాలని డా. వైయస్ఆర్ హార్టికల్చరల్ యూనివర్శిటీ, ఎనబిపిజిఆర్, న్యూ ఢిల్లీ, ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హార్టికల్చర్, బెంగుళూరు వారు పరిశీలించి స్థానికంగా లభించే అన్ని రకాలకన్నా ఇవి ఉత్తమమైనవని నిర్ధారించారు.

1975లో రెడ్డియార్ స్థానికంగా వున్న సరుగుడు చెట్లను థాయ్‌లాండ్‌లో పెరిగే సరుగుడు చెట్ల రకాలతో పోల్చి కొత్త రకాన్ని రూపొందించవచ్చు అని నిర్ధారించాడు. దీనిని అనేకమంది నిరుత్సాహ పరిచి తగిన ప్రోత్సాహం ఇవ్వలేదు.

అలుపు లేకుండా కలుపు తీసే చవకైన పరికరం

ఖమ్మం జిల్లా రైతు బాషా సృజనాత్మకత

ఇప్పుడు రైతాంగాన్ని వేధిస్తున్న అత్యంత క్లిష్టమైన సమస్య కలుపు నివారణ. కూలీలు లభించక, లభించినా వారి కూలీ ఖరీదు పెరిగి పోవటం వల్ల ఎక్కువగా నష్టపోతున్నారు. రోజంతా కూర్చుని లేదా వంగి కలుపు తీయాల్సి వుంటుంది కాబట్టి సుకుమారత్వం పెరిగిపోతున్న నేటి రోజుల్లో కలుపు తీయటానికి కూలీలు రాకపోవటం కూడా ఒక కారణం. ఈ సమస్య నివారణకు పరిష్కారంగా ఒక పరికరం తయారు చేశాడు ఖమ్మంజిల్లా, సత్తుపల్లి మండలం, పాకల గూడెం గ్రామ రైతు 'బాషా'.

తన వేరుశనగ పొలంలో కలుపు పెరిగి పోవటం వల్ల పంట దెబ్బతింటుండటం, కలుపు తీసేందుకు కూలీలు లభించక పోవటంతో తన ఆలోచనతో తయారు చేసుకున్న ఈ పరికరంతో తానొక్కడే రోజుకు అర ఎకరం చొప్పున కలుపు తీయటం చూసి తోటి రైతులు కూడా తమకూ ఒకటి చేసి ఇమ్మని ఎంతోమంది అడిగారు.

ఈ పరికరం వివరాల్లోకి వెళ్తే..... ఒక పైపుకు చక్రం ఏర్పాటు చేసి, పైపుకు ఒకవైపు నాగలిని మరో వైపు గుంటక బ్లేడును ఏర్పాటు చేశాడు. పొలంలో కలుపు తక్కువగా, చిన్నగా వున్నచోట గుంటక బ్లేడును భూమిపైన వుండేలా చేసి పైపును తోసుకుంటూ వెళ్ళడం వల్ల కలుపు సమర్థవంతంగా తీసివేయ బడుతుంది. పొలంలో అక్కడక్కడా కలుపు మొక్కలు పెద్దవిగా వుంటే ఈ గుంటకతో తీయటం సాధ్యం కాదు. అటువంటి చోట ఈ పరికరాన్ని మరోవైపుకు తిప్పినట్లయితే నాగలి భూమిలోకి వెళ్తుంది దాన్ని తోసుకుంటూ వెళ్తే పెద్ద కలుపు మొక్కలు కూడా వేర్లతో సహా పెకిలించి వేయబడతాయి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ పరికరాన్ని తిప్పి గుంటకతో దొబ్బినట్లయితే ఆ కలుపు నశించి భూమిలోకి ముక్కలుగా వెళ్ళిపోయి అదే జీవన ఎరువు (గ్రీన్ మెన్యూర్)గా మారుతుంది.

కలుపు తీయటానికి కూర్చుని లేదా వంగి కొడవలితో తీయాల్సిన అవసరం లేకుండా నిల్చునే కలుపు తీయటం సాధ్యమవుతుంది కాబట్టి మనిషికి కూడా ఎక్కువగా అలుపు రాదని, రెండు చేతులతో బలంగా తోస్తాము కాబట్టి కలుపు తీసివేయటంతో పాటు, పొలాన్ని కూడా దున్నినట్లు అవుతుందని, అలా చేయటం వల్ల కొంత మట్టి పంట మొదళ్ళ వరకు వెళ్ళి పంటకు కూడా రక్షణగా వుండటం వల్ల కాస్త దిగుబడి కూడా పెరిగిందని అంటాడు బాష.

ఈ పరికరాన్ని రైతులు ఎంత ఖరీదులో చేసిస్తావని అడగగా, ఇందులో పెద్ద టెక్నాలజీ ఏమీ లేదని, ఎవరైనా దీన్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎవరికి వారే తయారు చేయించుకుంటే ఖర్చు తగ్గుతుంది. మీ ఇష్టప్రకారం, మీకు అనుకూలంగా కూడా మార్చుకుని చేయించుకోవచ్చు. నా ఇన్నోవేషన్‌ను రైతులు వారంతట వారు తయారు చేసుకుని వాడుకోవటం వల్ల నాకు నష్టం కాని, బాధ కానీ ఏమీ లేదు పైగా ఉపయోగించుకుని లాభపడితే నాకు ఎంతో సంతోషం అంటాడు. అందుకే నా జ్ఞానాన్ని పదిమంది రైతులకు ఉచితంగా పంచమని 'పల్లెసృజన'ను కోరుకుంటున్నాను అన్నాడు బాషా.

కొందరు ఇన్నోవేటర్లు తమ ఇన్నోవేషన్‌లకు పేటెంటు

గుర్రపుడెక్క సమస్యనుంచి చెరువులకు విముక్తి కలిగిస్తున్న

గోదాసు నర్సింహ

తలచుకుంటే ఏదైనా చేయుగలిగిన శక్తి సామర్థ్యాలున్న సాధారణ యువకుడు మన గోదాసు నర్సింహ. ఆయన అన్ని పనులలో ఆయన భార్య లావణ్య, ముగ్గురు పిల్లలు సహాయకారిగా అంటారు. నర్సింహ ఎనిమిదేళ్ళ వయసులో తన తల్లిదండ్రులను కోల్పోయాడు. సోదరుని సహాయంతో 10వ తరగతి వరకు చదువు పూర్తి చేసి, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ డిప్లమాలో చేరినా పూర్తి చేయలేక పోయాడు.

'డబుల్ ఇక్కత్' చీరలకు ప్రసిద్ధి గాంచిన 'పోచంపల్లి' గ్రామానికి మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలోనున్న 'ముక్తాపూర్' గ్రామంలో అంజయ్య- సీతమ్మలకు 1970లో జన్మించాడు నర్సింహ. వృత్తిరీత్యా జాలరి అయిన అంజయ్య ఎంత కష్టపడ్డా కనీస అవసరాలు కూడా తీరేవి కావి. సీతమ్మ రైతుకూలీగా పని చేస్తూ భర్తకి చేదోడు వాదోడుగా వుండేది. అర్థాంతరంగా డిప్లమా చదువు ఆపాల్సి వచ్చిన నర్సింహ ఒంటరివాడై తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో ఒక ప్రైవేటు పాఠశాలలో అధ్యాపకుడిగా చేరి గత 18 సంవత్సరాల నుండి అందులోనే ఉండిపోయాడు. పక్క గ్రామంలోని లావణ్యను 1994లో వివాహం చేసుకున్న తర్వాత వారికి ఒక కొడుకు, ఇద్దరు కూతుళ్ళు కలిగారు. అధ్యాపకుడిగా పనిచేస్తున్న నర్సింస పల్లిలకు పాఠాలు చెప్పడంతో పాటు తోటి జాలర్లతో కలిసి హైదరాబాద్ లోని ఒక కాంట్రాక్టరు కొరకు స్థానిక చెరువులో చేపలు పట్టడానికి సహకరించేవాడు.

ఈ కాంట్రాక్టరు ప్రతి సంవత్సరం గ్రామంలోని చెరువులో వెయ్యటానికి చేప విత్తనాలను సరఫరా చేసేవాడు. వాటిని పెంచి, అవసరమైనపుడు పట్టి ఇచ్చే బాధ్యత గ్రామ జాలర్లది. ఈ వ్యాపకంలో వచ్చిన డబ్బును జాలర్లు అందరూ సమానంగా పంచుకునేవారు. ప్రతి సంవత్సరం గుర్రపు డెక్క చాలా భాగాన్ని కప్పేసి, చేపలు పెరగడానికి అవరోధకంగా ఉండేది. జాలర్లు ప్రతిసారీ ఈ గుర్రపు డెక్కను లాగి తీసి గట్టుపైన వేయాల్సి వచ్చేది. దీనికై దాదాపు యభైమంది జాలర్లు సంవత్సరంలో 60 రోజుల పాటు పని చేయాల్సి వచ్చేది. ఈ పని చేసినా చాలా మెల్లగా, కష్టంగా ఉండటమే కాక, పాముకాట్లకు గురవ్వటంతో పాటు, చర్మవ్యాధులు కూడా

జులై - ఆగస్టు మాసాల్లో వివిధ ప్రదర్శనలు - పల్లెసృజన కార్యక్రమాలు

హైదరాబాద్‌లో HYSEA ప్రదర్శన

ఇన్నోవేటర్ సుభానికి 'నాబార్డ్' పురస్కారం

విజయవాడ రైతు సదస్సు దృశ్యాలు

ఈశాన్య రాష్ట్రాల శాస్త్రవేత్తల 'పల్లెసృజన' సందర్శన

జనగామలో ఆసు యంత్రాల వితరణ

జాతీయ అవార్డు పొందిన

గ్రాస్‌రూట్స్ ఇన్నోవేషన్లు

- 'ఎన్.ఐ.ఎఫ్. వారి
రెడీ టు సేల్' ప్రచురణ సౌజన్యంతో...
స్వేచ్ఛానువాదం : జమ్మలమడక శశిమోహన్

మల్టి యాంగిల్ పవర్ వీడర్

సమస్య - పరిష్కారం :

పెట్రోల్ ఇంజన్‌తో నడిచే వీడర్‌ను తయారు చేసేటప్పుడు తమిళనాడుకు చెందిన నందరాజ్ వీడర్‌కు అమర్చిన బ్లేడ్లు ఏవిధంగా ఉండాలి? అన్నదానిపై అనేక వ్యాసాలు చదివాడు. ఫలితంగా తాను చేస్తున్న ప్రయోగాలలో బ్లేడ్ యొక్క యాంగిల్ మార్చినపుడు వీడర్ త్రవ్విన మట్టి ఒక్కోవైపు ఒక్కోరకంగా పడటం గమనించాడు. దాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని అన్ని రకాల పంటలకు, చెట్లకు అనువుగా వుండేలా వీడర్ బ్లేడ్లను మార్చుకునే పద్ధతిలో కొత్తరకం వీడర్‌ను రూపొందించాడు.

పరికరం :

డీజిల్ ఇంజన్ కలిగి, స్వయం శక్తితో నడిచే ఈ వీడర్ వెనక 'ఎల్' ఆకారంలో తిరిగే బ్లేడ్లు అర్చబడి వుంటాయి. వీడర్‌ను నడుపుతున్నపుడే చేతితో క్రిందనున్న బ్లేడ్ యాంగిల్‌ను మార్చుకోవచ్చు. తద్వారా మట్టి ఎటు కావాలంటే అటు పడేలా ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. కనుక దీనిని మొక్కల ఎత్తు, అవసరాన్ని బట్టి బ్లేడ్ల యాంగిల్ మార్చి మట్టి ఎగదోసుకోవచ్చు. హెక్టారుకు పొలంలో పని చేయటానికి 4 గంటల సమయం పడుతుంది. గంటకు ఒక లీటర్ డీజిల్ ఖర్చవుతుంది.

సాంకేతిక వివరాలు :

- ఈ యంత్రంలో 5 హెచ్‌పి ఎయిర్‌కూల్ (గ్రీవిస్) ఇంజన్ కలిగి వుంటుంది. వెనక 50 సెం.మీ. పొడవున్న రోటర్ షాఫ్ట్‌కు 4 ఎల్ ఆకారంలో గల స్పైరల్ బ్లేడ్లు అమర్చబడి వుంటాయి.
- మొక్క ఎత్తును బట్టి వెనక బేడ్ల యాంగిల్ మార్చుకునే సదుపాయం వుంటుంది.
- మరీ చిన్న మొక్కలైతే బ్లేడ్ల యాంగిల్ మార్చుకోకుండా నేరుగా పెట్టి మొక్కలకు హాని జరగకుండా కలుపు నివారణ చేసుకోవచ్చు.
- 240 కిలోల బరువున్న ఈ వీడర్ ప్రత్యేకించి మిరప, వంగ, ప్రత్తి, మల్లె, అరటి, టమోట, పొగాకు మొదలైన పొలాల్లో అంతర సేద్యాలకు బాగా పని చేస్తుంది.

నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ (ఎన్.ఐ.ఎఫ్.) - ఇండియా

స్వయంప్రతిపత్తి గల సంస్థ, శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ, భారత ప్రభుత్వము.

National Innovation Foundation-India

ఆకాశాన్ని అందుకోవాలన్న ఆశ....

జాతీయ 11 వ ద్వైవార్షిక పోటీలు

పునాది స్థాయిలో సహాయం అందని సాంకేతిక ఆవిష్కరణలు (ఇన్నోవేషన్లు) మరియు సంప్రదాయ జ్ఞానముల గుర్తింపు

నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ (ఎన్.ఐ.ఎఫ్.) తన 11వ జాతీయ ద్వైవార్షిక పోటీలకు గాను ఎవరి సహాయమూ లేకుండా రూపొందించిన పునాది స్థాయికి చెందిన సాంకేతిక ఇన్నోవేషన్లు మరియు సాంప్రదాయ జ్ఞానం గురించిన దరఖాస్తులను కోరుతున్నది. ఈ ఇన్నోవేషన్లను రైతులు, కళాకారులు, చేతివృతుల వారు, జాలర్లు, మహిళలు వ్యక్తిగతంగా కాని, సామూహికంగా కాని పంపవచ్చు. మహిళలు, మురికి వాడల్లో నివసించే వారు, వర్క్‌షాప్ మెకానిక్‌లు, విద్యార్థులు, స్థానిక సమాజాలకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును. ఈ సృజనలు వ్యవసాయం (పనిముట్లు, యంత్రములు, కొత్త పద్ధతులు, కొత్త వంగడాలు మొదలైనవి), గృహోపకరణాలు, రవాణా, శక్తి (ఎనర్జీ), ఉత్పత్తి/ పరిరక్షణ, పని భారాన్ని తగ్గించటము, మూలికా వైద్యము (మానవులు మరియు జంతువులు) మొదలైన వాటికి సంబంధించినవై మరియు తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకుని, ఎక్కువ కాలం మనగలిగి, పర్యావరణానికి హానికరం కానివై ఉండాలి. ఈ ఆలోచనలు లేదా నమూనాలు బయటివారి సహాయము/ పర్యవేక్షణ లేకుండా తాము స్వంతంగా తయారు చేసినవై, ఇతరుల నుండి ఎటువంటి సాంకేతిక సలహాలు తీసుకోకుండా రూపొందించినవై ఉండాలి. మహిళల కొరకు మహిళలచే, వికలాంగుల కొరకు వికలాంగులచే రూపొందించబడిన ఇన్నోవేషన్లు, ఉత్తమమైన సాంకేతిక జ్ఞానానికి ప్రత్యేకమైన బహుమతులు ఇవ్వబడుతాయి.

ఉత్తమమైన వాటిగా గుర్తించ బడిన వాటిలో జాతీయ మొదటి **బహుమతిగా రూ. 5,00,000, జాతీయ రెండవ బహుమతిగా రూ. 3,00,000, జాతీయ మూడవ బహుమతిగా రూ. 1,00,000లను వివిధ వర్గాలలో ఇవ్వబడును.** జీవిత కాలపు సాఫల్యత పురస్కారం క్రింద రూ. 7,50,000లు గొప్ప ఇన్నోవేటర్‌కు లేదా ఇన్నోవేషన్లనే జీవితంగా ఏర్పరచుకొన్న వారికి ఇవ్వబడును. అంతే కాదు ప్రోత్సాహక బహుమతి క్రింది రూ. 10,000లను వివిధ వర్గాలలో ఎన్నుకోబడిన ఇన్నోవేషన్లు, సమాజ శ్రేయస్సుకు, పర్యావరణానికి తోడ్పడ్డ వాటికి ఇవ్వబడును.

ఇవే కాక పునాది స్థాయిలో సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని వెతికి వెలికి తీయటానికి దోహదపడిన వ్యక్తులు లేదా సంస్థలకు కూడా గుర్తింపు ఉంటుంది. అదేవిధంగా సాంకేతిక జ్ఞానం కలవారు, పునాది స్థాయిలో ఇన్నోవేషన్లను వెలికి తీయటానికి కృషి చేసిన ఎలక్ట్రానిక్/ ప్రింట్ మీడియా జర్నలిస్టులకి కూడా గుర్తింపు ఉంటుంది. ఈ దరఖాస్తులను **31 మార్చి, 2019** లోగా మాకు చేరేలా పంపండి.

SRISTI HONEY BEE NETWORK GIAN

మీ ఆవిష్కరణలను పంపవలసిన చిరునామా :

National Innovation Foundation,
C/o Gram Bharati, Amrapur, Gandhi Nagar-Mahudi Road, Gandhi Nagar, Gujarat-382 721.
Phone: (02764) 261131/32/ 38/ 39, Fax: (079) 26731903, Email: campaign@nifindia.org, Website: www.nif.org.in

సూచన : వృత్తిపరమైన అనుభవం కలవారు లేదా వృత్తి కళాశాలలో చదువుకొనే విద్యార్థులు ఎన్.ఐ.ఎఫ్. నుండి ఏవిధమైన ఆర్థిక సహాయానికి కాని, పురస్కారాలకు కానీ అర్హులు కారని గమనించవలెను. అయినప్పటికీ అటువంటి వారు గ్రామస్థాయి ఇన్నోవేషన్లకి మెరుగు దిద్దినట్లయితే ఎన్.ఐ.ఎఫ్. వారిని గుర్తిస్తుంది. అర్హత వివరాలు, ఇతర మార్గదర్శకాలకై http://www.nif.org.in/announcement సంప్రదించండి. లేదా 'పల్లెసృజన' కార్యాలయాన్ని (ఫోన్ : **040-27111959**) సంప్రదించండి.

మహిపాల్ కల్టివేటర్

కలుపు నివారణ, సమయం, ఖర్చు ఆదా సాధ్యం చేసే వ్యవసాయ యంత్రం

దేశంలోని ఏ మూలకు వెళ్ళి వాకబు చేసినా, వ్యవసాయం పెద్ద గిట్టుబాటుగా లేదండీ అనేవారే కనిపిస్తున్నారీ లోకంలో. కర్ణుడి మరణానికి అనేక కారణాలు అన్నట్టు వ్యవసాయం లాభసాటిగా లేకపోవటానికి అనేక కారణాలు కనిపిస్తాయి. విత్తనాల దగ్గర్నుండి, ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందులు మొదలైన అన్నింటి ధరలూ

ఆకాశాన్నంటుతున్నాయి. పని చేయటానికి కూలీలు లేరు, ఒకవేళ దొరికినా వారికిచ్చే కూలీ సామాన్యులకు అందుబాటులో వుండటం లేదు. సాగు చేసుకోవటానికి నీటి సంగతి చూస్తే అతివృష్టి, అనావృష్టిగా వుంది. పంపులు వాడదామంటే కరెంటుండదు. వీటన్నిటినీ తట్టుకొని రైతు ఏదైనా పండించాడే అనుకుంటే సరియైన ధర పలకదు. బహుశా ప్రపంచంలో భారతదేశం ఒక్కటేనేమో పండించిన రైతులు తాము పండించిన దానికి ధర నిర్ణయించుకోలేని పరిస్థితి వున్నది. అందుకే వ్యవసాయాన్ని వదిలేసి పట్టణాలకు వలస వచ్చేస్తున్నారు రైతులు. ఊళ్ళోనే వుండి ఎవరైనా వ్యవసాయం చేస్తున్నారంటే వాళ్ళు ధైర్యవంతులేనని చెప్పుకోవాలి. అందరూ చేసే వ్యవసాయమే, అందరికీ దాదాపు ఒకే రకమైన సమస్యలున్నాయి. కానీ, ఎవరైనా లాభసాటిగా వ్యవసాయం చేస్తున్నారు అంటే వాళ్ళు ఖర్చులను తగ్గించుకునే మార్గమేదో కనిపెట్టి వుండాలి. ఇలాగే పెరిగే వ్యవసాయ

డా. ఎపిజె అబ్దుల్ కలాం
ఇగ్నైట్
పోటీలు 2019

"నేర్చుకోవటం వల్ల సృజనాత్మకత వస్తుంది
సృజనాత్మకత ఆలోచనలకి దారి తీస్తుంది
ఆలోచనలు జ్ఞానాన్నిస్తాయి
జ్ఞానం మిమ్మల్ని గొప్పవాళ్ళను చేస్తుంది"

'నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్ - ఇండియా' పాఠశాల విద్యార్థుల కొరకు వారి స్వంత సాంకేతిక ఆలోచనలు మరియు సృజనల జాతీయ స్థాయి పోటీలను నిర్వహిస్తున్నది.

'డా. ఎపి.జె. అబ్దుల్ కలాం ఇగ్నైట్ పోటీలు-2019' కి దరఖాస్తులు పంపుటకు **చివరి తేది 31 ఆగస్టు, 2019.** ఎన్ఐఎఫ్ పిల్లల సృజనాత్మకత మరియు ఇన్నోవేషన్ దినంగా జరుపుకునే మన మాజీ రాష్ట్రపతి దివంగత డా. ఎపిజె అబ్దుల్ కలాం గారి జయంతి రోజు (అక్టోబర్ 15)న విజేతల పేర్లు ప్రకటిస్తుంది.

అర్హమైనవి అని భావించిన ఇన్నోవేటివ్ ఐడియాలు/ప్రాజెక్టులను 'నేషనల్ ఇన్నోవేషన్ ఫౌండేషన్' గుర్తించి, వాటి అభివృద్ధికి, పేటెంట్‌కు సహకరిస్తుంది. 12వ తరగతి (10+ ఇంటర్మీడియట్) వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులు (పాఠశాలేతర విద్యార్థులు, 17 సంవత్సరాల లోపు చిరంజీవులు కూడా) తమ ఎంట్రీలను తమ చిరునామా, పిన్ కోడ్, సెల్ ఫోన్‌తో సహా ఒక కాగితంపై వివరంగా వ్రాసి పోస్టు ద్వారా ఈ క్రింది చిరునామాలకు, లేదా ఈ-మెయిల్ ignite@nifindia.org ద్వారా పంపవచ్చు. ఆన్‌లైన్‌లో ద్వారా కూడా పంపవచ్చు.

పూర్తి వివరాలకు సంప్రదించండి :
www.nif.org.in/ignite

National Innovation Foundation-India
Grambharati, Amarapur, Gandhinagar- Mahudi Road,
Gandhinagar - 382650, Gujarat, India.
Tel : 02764 261131/ 32/ 38/ 39, Fax : 011 43851803
E-mail : ignite@nifindia.org, web : www.nif.org.in/ignite

dst.gov.in | honeybee.org | gian.org | sristi.org | cbse.nic.in

ఆయుర్వేద జ్ఞాన మధనం

విటమిన్ లోపాలు - నివారణ చిట్కాలు

పలివెల ఉమా మహేశ్వర రావు, ఆయుర్వేద వైద్యులు, మణుగూరు, ఖమ్మం జిల్లా. ఫోన్ : 94402 86854 :

మన శరీరంలో విటమిన్‌లు లోపించటం వల్ల ఎన్నో రోగాలకు గురవుతుంటాము. వీటిని అధిగమించటానికి ఎన్నో రకాల మాత్రలు వేసుకుంటూ వుంటారు. వాటివల్ల మరెన్నో రకాల సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఏర్పడి, అవి మానటానికి ఓ మాత్ర, దానివల్ల వచ్చే మరో రోగాన్ని నయం చేయటానికి మరో మాత్ర..... ఇలా వేసుకుంటూ పోతే ఆఖరుకు అంతులేని రోగాల భారిన పడే అవకాశం కొందరి శరీరానికి సంక్రమిస్తుంది. వీటిని మనం తినే ఆహారంలోనే తీసుకోగలిగితే చాలా వరకు వంటింటి వైద్యంతోనే విటమిన్ లోపాలను అరికట్టవచ్చు. విటమిన్ లోపాల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలను గురించి తెలుసుకుందాం..

'డి' విటమిన్ :

మన శరీరంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించే వాటిలో 'డి' విటమిన్ ఒకటి. గ్రామాల్లో పొలం పనులు చేసేవారు, ఎక్కువగా ఎండలో శ్రమపడే వారికి ఈ విటమిన్ లోపం సాధారణంగా కనిపించదు. శరీరంలో ఎముకలు బాగా దృఢంగా వుండాలన్నా, శరీర భాగాలను సరియైన దిశలో నడిపించాలన్నా ఇది మనిషికి చాలా అవసరం. 'డి' విటమిన్ లభించటానికి 75 శాతం సూర్య కిరణాలు తోడ్పడితే, 25 శాతం కొన్ని ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దీని లోపాన్ని అరికట్టవచ్చు. సూర్య కిరణాల శరీరానికి తగిలేలా, చెప్పులు లేకుండా మట్టి కాళ్ళకు తగిలేలా చేసుకో గలిగితే తక్కువ శ్రమతోనే శరీరం డి-విటమిన్‌ను పొందుతుంది. దీనికై రోజు

20 నిమిషాల పాటు చెప్పులు లేకుండా భూమీపై నడవడం అలవాటు చేసుకుంటే ఉత్తమం. దాదాపు మనం తినే మంచి పుష్టికరమైన ఆహార పదార్థాలన్నిటిలోనో ఎంతో కొంత 'డి' విటమిన్ ఇమిడి వుంటుంది.

'సి' విటమిన్ :

ఇది లోపించిన వారికి శరీరంపై పగుళ్ళు లేదా పొక్కుల లాగా రావటం, ఎక్కువగా జలుబు చేయటం గమనించవచ్చు. 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా లభించే ఆహార పదార్థాలు 'క్యాబేజి, మునగాకు, నారింజ, జామ, బత్తాయి, సీతాఫలం, మామిడి' లలో ఎక్కువగా వుంటుంది.

'నిరాశావాదం' (డిప్రెషన్) నివారణకు (విటమిన్-జి) :

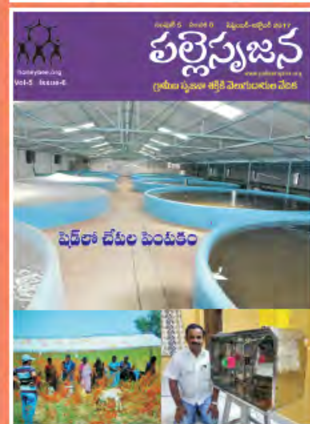
విటమిన్-జి లోపించటం వల్ల 'డిప్రెషన్' 'టెన్షన్'లకు లోనవుతారు. గర్భిణీ స్త్రీలను కూడా చాలా రుగ్మతల నుండి కాపాడుతుంది విటమిన్-జి. ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దటానికి ఆహారంలో పొట్టు కలిగిన తృణ ధాన్యాలు 'రాగులు, కొర్రలు, జొన్నలు, గోధుమలు, దంపుడు బియ్యం (అంటే పాలిష్ చెయ్యని బియ్యం) లాంటి పదార్థాలను తీసుకుంటుంటే సరిపోతుంది. వడ్ల గింజలో పొట్టు తీసి వేసిన తర్వాత ఒక పొర పోయేలా పాలిష్ చేస్తే విటమిన్లను ఇచ్చే పదార్థం, రెండో పొర తీసివేస్తే 'మినరల్స్' ఇచ్చే పదార్థం పోతుంది, మూడో పొర తీసివేసేలా పాలిష్ చేస్తే ఫైబర్ లోపిస్తుంది, నాలుగో పొరలో

PALLESRUJANA Telugu Bi-monthly July-August 2018 RNI No. TELTEL 2012/74620

పల్లెసృజన

పాత సంచికలు కావాలా?

ఒక్కో సంచిక రూ. 30/-లు మాత్రమే



చందా వివరాలు

వివరములు	వ్యక్తిగతం	సంస్థ/లైబ్రరీ
రెండు సంవత్సరాలకి (ఒక పాత సంచిక ఉచితం)	350/-	1,400/-
ఐదు సంవత్సరాలకి (నాలుగు పాత సంచికలు ఉచితం)	800/-	3,200/-

పల్లెసృజన చందాదారులు కండి, పల్లె జ్ఞానాన్ని వ్యాపింపజేయండి. చందాదారులుగా చేరాలనుకున్నవారు ఈ క్రింది చిరునామాకు మీ యం.ఓ.లు పంపండి. మీ చిరునామా స్పష్టంగా వ్రాయటం మరవకండి.

పల్లెసృజన, 102, వాయుపురి, సైనిక్‌పురి పోస్ట్,
సికింద్రాబాద్ - 500 094. ఫోన్ : 040-27111959, సెల్ : 8125799904, 9866 00 1678
E-mail : president@pallesrujana.org Visit us : www.pallesrujana.org

లేదా నేరుగా ఈ బ్యాంక్ అకౌంట్‌లో జమ చేయండి.
మీ చిరునామాను స్పష్టంగా మాకు వ్రాసి పంపండి లేదా యస్.యం.యస్. లేదా ఇ-మెయిల్ చేయండి.

M/s Pallesrujana, Syndicate Bank, Sainikpuri, Secunderabad.
SB A/c No. 30232200019150, IFS Code : SYNB0003023

Narendra Grafix, Hyd. Ph.: 81257 99904