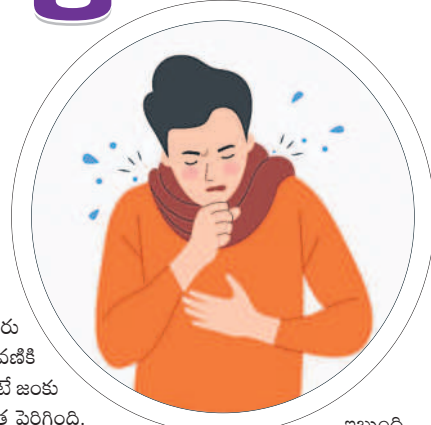




నాగర్ కర్నూల్ పట్టణంలో కమ్మకున్న పాగమండు

# చలికాలం.. ఆరోగ్యం భద్రం

- వాతావరణ మార్పులతో ప్రభావం
- ఆస్తమా, దీర్ఘకాలిక రోగులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- కాచి చలాల్లిన నీరు, వేడి ఆహారం తీసుకోవాలి
- నిద్రక్లయం చేస్తే ఇబ్బందులు తప్పవంటున్న వైద్యులు



మహబూబ్ నగర్ మెట్టగడ్డ, డిసెంబర్ 13 : మారు తున్న వాతావరణానికి తోడు చలికాలం గజగజా వణికి స్తోంది. తెల్లవారుజామున జనం బయటికి రావాలంటే జంకు తున్నారు. గత పది రోజులుగా చలి తీవ్రత మరింత పెరిగింది. మిట్ట మధ్యాహ్నం కూడా చలి తీవ్రత ఉండడంతో దీర్ఘకాలిక రోగులకు ఇబ్బందిగా మారింది. దీనికితోడు సీజనల్ వ్యాధులు కూడా ప్రబలుతున్నాయి. జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి, ప్లూ, జ్వరం, ఆయాసం కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఆస్తమా, సీవోపీడి, ఆల్బర్టి, బ్రాంకైటిస్, నిమోనియా తదితర శ్వాసకోశ వ్యాధులవారు మరింత ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారిపై వైరస్ త్వరగా ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఇబ్బంది పడుతున్నారు. శరీరంలో తేమశాతం తగ్గిపోవడంతో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. దురదలు కూడా ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఈ తరహా సమస్యలు మదుమేసాం రోగులకు వస్తే ఇబ్బందులు ఉంటాయని, త్వరగా నయంకాకపోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ పెరగడంతోంది వైద్యులు అంటున్నారు.

**వాతావరణ మార్పులతో అల్టి..**  
శీతల వాతావరణం కారణంగా పలువురు అల్టి ఎక్కువగా ఉన్న వారు బ్రాంకైటిస్ బారినపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వైరస్ శక్తివంతమవుతుందని వైద్యులు అంటున్నారు. దగ్గు, ఆయాసం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తిస్తాయి. ఐదారు రోజుల్లో తగ్గే జలుబు, అల్టి ప్రస్తుతం రెండువారాలు ఉంటోందని, పలు జగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

**పాడిబారుతున్న చర్మం..**  
చల్లటి గాలులకు చర్మం పాడిబారుతున్నది. పెదవులు పగిలి పోయి ముఖం కాంతివహనంగా మారుతోంది. అరికాళ్లు పగిలి

**తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..**

- ⇒ పాగమంచు బారిన పడకుండా ఉండడానికి ఉదయం కూర్చుంటు ఉధించాలి.
- ⇒ దగ్గు, జలుబు, ప్లూ, జ్వరం ఉంటే ఇంటి వద్దనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ⇒ మధుమేహం, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి జాగ్రత్తలు తప్పని సరి.
- ⇒ శరీరం పాడిబారకుండా, తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ⇒ వైద్యుల సలహా మేరకు వైరస్ నివారించే వ్యాక్సిన్

**నిద్రక్లయం చేయొద్దు**

శ్వాసకోశ, ఈఎన్టీ స మస్యలున్న వారు చలికాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నీటిని కాచి, చల్లార్చి వడపోసుకుని తాగాలి. వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి. శరీరం వూర్తిగా కప్పి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చల్లటి పానీయాలు, ఐస్ క్రీమ్ తినవద్దు. ప్రిజ్ నీళ్లు అసలు తాగవద్దు. వేడి ఆహారమే తీసుకోవాలి.

- డాక్టర్ వంకీ, జనరల్ మెడిసిన్, ప్రభుత్వ జనరల్ డిపార్టుమెంట్, మహబూబ్ నగర్

# ఈ కేవైసీ ఇక్కట్లు

మహబూబ్ నగర్, డిసెంబర్ 13 : మహా గ్యాస్ సిలిండర్ ధర తగ్గుతుందని, ఈ కేవైసీ చేయించుకోవాలని తెల్లవారక ముందే గ్యాస్ ఏజెన్సీ కార్యాలయాల వద్ద వినియోగదారులు బారులు తీరుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళా భరోసా పథకం కింద గ్యాస్ సిలిండర్ రూ.500లకే అందించేందుకు, ఈ కేవైసీ ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఏజెన్సీ నిర్వాహకులు తేల్చి చెబుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న దుర్బుధాచారాలను సమర్థవంతంగా సంబంధిత అధికారులు చెబుతున్నారు. గ్యాస్ కంపెనీలు వినియోగదారుల నుంచి వేలిముద్రలు తీసుకొని ఈ కేవైసీ చేయాలని ఆయా గ్యాస్ ఏజెన్సీల నిర్వాహకులకు ఆదేశించడం జరిగింది. ఈ విషయం సంబంధిత డివిజన్ అధికారులకు కూడా సమాచారం లేదు. కాగా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రూ.500ల గ్యాస్ సిలిండర్ రావాలంటే ఈ కేవైసీ చేయించుకోవాలని సోషల్ మీడియాలో పుకారా వడంతుతో వినియోగదారులంతా ఏజెన్సీ కార్యాలయాల వద్ద బారులు తీరుతున్నారు. ఈ విషయంపై సంబంధిత అధికారులు ఈ కేవైసీ ఎలాంటి తొందర లేదని, ఎప్పుడైనా చేయించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.



మహబూబ్ నగర్ ఈ కేవైసీ చేస్తున్న ఏజెన్సీ నిర్వాహకులు



వనపర్తిలో ఈ కేవైసీ కోసం కిక్కిరిసిన జనం

**కేవైసీ చేసుకోవాలని నిబంధన లేమీలేవు..**  
గ్యాస్ ఏజెన్సీల వద్ద గ్యాస్ కనెక్షన్ ఉన్న వినియోగదారులు కేవైసీ, ఈ కేవైసీ చేసుకోవాలని నిబంధనలేమీ లేవు. వీటిని చేసుకుంటేనే ప్రభుత్వం నుంచి వచ్చే బెనిఫిట్స్ వస్తాయని ఎవరూ చెప్పలేదు. ఇందుకు సంబంధించిన ఉన్నతాధికారులు నుంచి ఎలాంటి సమాచారం అందలేదు. తొందరగా ఈ కేవైసీ చేసుకోవాలని దిగులు చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

- శ్రీనివాస్, డిఎన్టీ, మహబూబ్ నగర్

**ఈ కేవైసీకి తొందరమీ లేదు..**  
ఇప్పటికప్పుడు ఈ కేవైసీ చేసుకోవాలనేదేమీ లేదు. కేవైసీ, ఈ కేవైసీ చేసుకోవాలి కానీ చివరి తేదీ అంటూ ఏమీ చెప్పలేదు. ఎప్పుడైనా చేసుకునేందుకు వెనుకబాటు ఉంది. వినియోగదారులకు ఈ విషయం చెప్పిస్తున్నట్టి పట్టిం చూకోవడం లేదు. వినియోగదారులు ఎలాంటి అభ్యంతరం చెందవచ్చు.

- వేణు, వెంకటేశ్వర్ గ్యాస్ ఏజెన్సీ నిర్వాహకుడు, మహబూబ్ నగర్

# కార్యకర్తలను కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటాం

- కుటుంబ సభ్యులుగా చూసుకుంటాం
- దేవరకర్త మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి



సమావేశానికి హాజరైన కార్యకర్తలు

**మాట్లాడుతున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి**

దేవరకర్త రూరల్ (చిన్న చింతకుంట), డిసెంబర్ 13 : నియోజకవర్గంలోని బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలను నా కుటుంబ సభ్యులుగా కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటూ ప్రజల మధ్యనే ఉంటామని మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి అన్నారు. బుడవారం చిన్నచింతకుంట మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల సమావేశానికి ఆయన జెడ్పీ చైర్మన్ పద్మినీ సర్దూరుదాకర్ రెడ్డితో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆల మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ధైర్యంగా ఉండాలని, ఎల్లవేళలా అందగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. నియోజకవర్గ ప్రజలు పదేండ్లపాటు సేవ చేయడానికి అవకాశం ఇచ్చారని, భవిష్యత్లో జరుగబోయే స్థానిక సంస్థల



సమావేశానికి హాజరైన కార్యకర్తలు

వినియోగదారులను నూటికి నూరు శాతం బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థులను గెలిపించుకొని గులాబీ జెండాను ఎగురవేద్దామన్నారు. పదేండ్లలో నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన అభివృద్ధిని ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు. నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల నాయకులు ప్రతి గ్రామాన్ని సందర్శించి బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తల్లో ధైర్యం నింపాలన్నారు. కాంగ్రెస్ మంత్రి ఎంపీ హర్షవర్ధన్ రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ రాజేశ్వర్, బీఆర్ఎస్ మండలాధ్యక్షుడు రామ, నాయకులు ప్రదీపకుమార్ గౌడ్, కరుణాకర్ రెడ్డి, వివిధ గ్రామాల ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

**రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది**  
**మార్కెట్లో సీతాఫలాలకు భలే డిమాండ్**  
**ఒక్కో పండు ధర రూ.30 మేలు చేసి సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు**  
- మహబూబ్ నగర్ డిసెంబర్ 13

**చలికాలంలో సీతాఫలం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తియ్యని ఈ పండ్లలో ఎన్నో రోషక విలువలుండడమే కాకుండా కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల నివారణగా పనిచేస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని వృద్ధి చేయడంతోపాటు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మార్కెట్లో సీతాఫలాలకు డిమాండ్ పెరిగింది. విజాపూరులో జిల్లాలోని పట్టణ కూడళ్ల వద్ద, జాతీయ రహదారుల వెంట సీతాఫలాల విక్రయాలు జోరందుకున్నాయి. ఈ పండ్లను మితంగా తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సీతాఫలంతో పాటు చెట్టు ఆకులు సైతం ప్రయోజనం చేకూర్చడం విశేషం.**

**ఆకులతోనూ ప్రయోజనం..**  
సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఆకుల్లోని హైడ్రోకోర్బిన్ ఆమ్లం చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి రాస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి బోర్లీక్ పౌడర్ కలిపి మంచం, కుర్చీల మూలాల్లో ఉంచితే నల్లల బెడద ఉండదు. చెట్టు బెరడును కాచగా వచ్చిన కషాయాన్ని అధిక విరేచనాలతో బాధపడేవారికి ఔషధంగా ఉస్తుంటారు. సీతాఫలం గింజల్ని పొడిచేసి తలకు రాసుకుంటే వేల సమస్య ఉండదు. అయితే దీన్ని కండ్లలో పడకుండా చూసుకోవాలి.

**అతిగా తినొద్దు..**

- సీతాఫలం అతిగా తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.
- గర్భిణులు ఈ పండును సాధ్యమైనంత తక్కువగా తినాలి. పొరపాటున గింజలు లోపలికి వెళ్లి గర్భప్రాపం ఆయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. మోతాదుకు మించి తినకూడదు.
- మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఊబకాయులు ఈ పండ్లను వైద్యుల సలహాతో తీసుకోవాలి.
- జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఎల్లర్జి సమస్యలతో బాధపడేవారు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది.
- ఈ పండును రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే గుజ్జు నోటిలోపల జీర్ణరసాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్ణక్రియ వేగవంతమవుతుంది.

# మధురఫలం పోషకాలు పుష్కలం

**రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పండ్లు..**

సీతాఫలంతో విటమిన్(ఎ), మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్(బీ6), కాల్షియం, విటమిన్(సీ), ఐరన్ తదితర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు. ఉదయాన్నే అల్పాహారంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. విటమిన్(ఎ) ఎక్కువగా ఉండడంతో కంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెగ్నీషియం సోడియం, పొటాషియం ఉండడంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగిస్తాయి. అల్బర్, గ్యాస్, ఆజిర్, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ నిరోధకంగా కూడా తోడ్పడుతూ యని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సీతాఫలం.. ఈ పేరు విన్నగానే చిన్నపిల్లాడి నుంచి పండుముసలి వరకు నోహుచుతుంది. సహజ సిద్ధంగా లభించే తియ్యని సీతాఫలాలు ఎన్నో పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. చలికాలం ప్రారంభం కాగానే విరివిగా లభించే మధురమైన ఫలం సీతాఫలం. అమృతఫలాన్ని తలసరినే సీతాఫలాన్ని క్షుద్రియాపిత్, పుగ్గర యాపిత్ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం సీతాఫలాల సీజ్ ప్రారంభమైంది. చూడడానికి అందంగా ఉండి నోహుచించే సీతాఫలం రుచిలోనే కాదు, ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. సహజసిద్ధంగా చలికాలంలో మాత్రమే లభించే సీతాఫలాలకు మార్కెట్లో ధర డిమాండ్ ఉంటుంది.

**కొనేముందు గుర్తుంచుకోండి..**

- సీతాఫలాలను కొనుగోలు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే తినడం మంచిది. అంతకు మించి ఉంచితే అవి పాడైపోతాయి.
- ఆకుపచ్చ లేదా గోధుమ రంగులో ఉన్న పండ్లను కొనవద్దు. నల్లగా మారిన వాటిని కొనకపోవడం శ్రేయస్కరం.
- పూర్తిగా పండని వాటిని తీసుకొని ఇంట్లో పండించుకోవాలనుకుంటే.. సాధ్యమైనంత వరకు పెద్దగా ఉన్న వాటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. చిన్నగా ఉన్నవి పండే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.
- ఈ పండ్లను ఫ్రిజ్లో ఉంచొద్దు. కవర్లో ఉంచడం మంచిది.

**ధరలూ అధికం..**

సీతాఫలాల ధరలు ఈ ఏడాది ఒకీంత ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. పరిమాణం బట్టి రూ.20 నుంచి రూ.30 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. సీజన్లో మాత్రమే లభించే సీతాఫలాల ధర ఎంతైనా పుటికీ ఆలోచించకుండా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. గతేడాది ఆక్టోబర్లో సీతాఫలాల నాణ్యత, సైజు మేరకు డజను రూ.100 నుంచి 250 మధ్య లభించాయి. ఈసారి రూ.300-400 చొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. దీంతో వ్యాపారులు వాటి ధరలను కూడా అమాంతం పెంచుతున్నారు.

**పోషకాలు అనేకం..**

శీతాఫలం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనిలో పోషక విలువలు చాలా ఉన్నాయి. 100 గ్రాముల గుజ్జు నుంచి 94 క్యాలరీల శక్తి, 20-25 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 2.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 4.4 గ్రాముల పీచు లభ్యమవుతాయి. మాంసకృత్తులు 0.8-1.5 గ్రాములు, చక్కెర గ్లూకోజ్ రూపంలో 20-22, కొవ్వు పదార్థాలు 0.30, క్యాలరీయం 0.02, భాస్వరం 0.04, ఇనుము 1.00, లవణాలు 0.70, క్యాలరీలు 1.50, తేమ 0.73 పోషక విలువలు ఉండడంతో ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇంకా కెరోటిన్, థైమిన్, రిటోస్ట్రోఫెన్, విటమిన్(సీ) వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

**మహిళలకు ఉపాధి..**

ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఆయా గ్రామాల నుంచి ఉత్పత్తి అవుతున్న సీతాఫలాలను పట్టణ ప్రాంతానికి తీసుకువచ్చి నిత్యం ఉపాధి పొందుతున్నారు. అంటే ప్రాంతం, చంటి పొలాల నుంచి ఉదయాన్నే జిల్లా కేంద్రంలోని రోడ్డు పక్కనే విక్రయిస్తున్నారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సీతాఫలాల విక్రయాలతో రోజుకు రూ.500 నుంచి 700 వరకు ఆదాయం పొందుతున్నారు.

సీతాఫలాల విక్రయిస్తున్న దృశ్యం