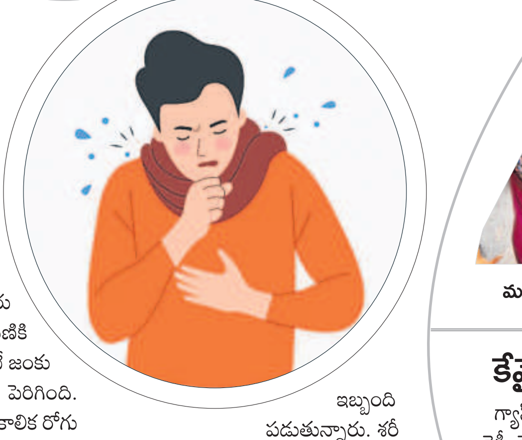
నాగర్‌కర్నూల్ పట్టణంలో కమ్ముకున్న పొగమంచు

చలికాలం.. ఆరోగ్యం భద్రం

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



మహబూబ్‌నగర్ మెట్టుగడ్డ, డిసెంబర్ 13 : మారుతున్న వాతావరణానికి తోడు చలికాలం గజగజా వణికిస్తోంది. తెల్లవారుజామున జనం బయటికి రావాలంటే జంకుతున్నారు. గత పది రోజులుగా చలి తీవ్రత మరింత పెరిగింది. మిట్ట మధ్యాహ్నం కూడా చలి తీవ్రత ఉండడంతో ధీర్ఘకాలిక రోగులకు ఇబ్బందిగా మారింది. దీనికితోడు సీజనల్ వ్యాధులు కూడా ప్రబలుతున్నాయి. జలుబు, దగ్గు, గొంతునొప్పి, ఫ్లూ, జ్వరం, ఆయాసం కేసులు పెరుగుతున్నాయి. ఆస్తమా, సీవోపీడీ, అలర్జీ, బ్రంకైటిస్, నిమోనియా తదితర శ్వాసకోశ వ్యాధులవారు మరింత ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వారిపై వైరస్ త్వరగా ప్రభావం చూపుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు.

వాతావరణ మార్పులతో అలర్జీ..

శీతల వాతావరణం కారణంగా పలువురు అలర్జీ ఎక్కువగా ఉన్న వారు బ్రాంకైటిస్ బారినపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వైరస్ శక్తివంతమవుతుందనీ వైద్యులు అంటున్నారు. దగ్గు, ఆయాసం, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తున్నాయి. ఐదారు రోజుల్లో తగ్గే జబ్బు, అలర్జీ ప్రస్తుతం రెండువారాలు ఉంటోందని, పలు జగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

పొడిబారుతున్న చర్మం..

చల్లటి గాలులకు చర్మం పొడిబారుతున్నది. పెదవులు పగిలిపోయి ముఖం కాంతిహీనంగా మారుతోంది. అరికాళ్ల పగిలి ఇబ్బంది పడుతున్నారు. శరీరంలో తేమశాతం తగ్గిపోవడంతో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. దురదలు కూడా ఎక్కువ అవుతున్నాయి. ఈ తరహా సమస్యలు మధుమేహం రోగులకు వస్తే ఇబ్బందులు ఉంటాయని, త్వరగా నయంకాకపోవడం వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ పెగరుతోందని వైద్యులు అంటున్నారు.

నిర్లక్ష్యం వహిస్తే ఇన్ఫెక్షన్..

ఆస్తమా, నిమోనియా, సివోపీడీ, గుండె వ్యాధులతో బాధపడేవారికి చలికాలం కష్టకాలమని వైద్యులు పేర్కొంటారు. చల్లటి ప్రదేశంలో తిరిగినా, చల్లటి ఆహారం తీసుకున్నా, ఏసీ గదుల్లో ఉన్నా అస్తమా పెరుగుతుందన్నారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యే ప్రమాదముంది. వైద్యం ఆలస్యమైతే క్రమేణా ఊపిరితిత్తుల్లోకి నీరు చేరుతుంది. దీంతో ఊపిరితిత్తుల్లోని పొరలు ఉబ్బిపోయి శ్వాస కష్టంగా మారుతుందని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

- ⇨ పొగమంచు బారిన పడకుండా ఉండడానికి ఉదయం మాస్కులు ధరించాలి.
- ⇨ దగ్గు, జలుబ్బు, ఫ్లూ, జ్వరం ఉంటే ఇంటి వద్దనే విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ⇨ మధుమేహం, గుండెజబ్బులు ఉన్నవారికి జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి.
- ⇨ శరీరం పొడిబారకుండా, తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ⇨ వైద్యుల సలహా మేరకు వైరస్‌ను నియంత్రించే వ్యాక్సిన్ను వేయించుకోవాలి.
- ⇨ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. బాగావేడిగా ఉన్న నీళ్లు వాడకూడదు.
- ⇨ వాహనాలు నడిపే వారు చేతులకు గ్లౌజ్‌లు వేసుకోవాలి.
- ⇨ జ్వరం, దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.
- ⇨ పొగతాగే వారికి దగ్గరగా వెళ్లకూడదు. ఏసీ గదుల్లో, చల్లటి గాలి తగలకుండా చూసుకోవాలి.

నిర్లక్ష్యం చేయొద్దు

శ్వాసకోశ, ఈఎన్‌టీ సమస్యలున్న వారు చలికాలంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నీటిని కాచి, చల్లార్చి వడపోసుకుని తాగాలి. వెచ్చని దుస్తులు ధరించాలి. శరీరం పూర్తిగా కప్పి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చల్లటి పానీయాలు, ఐస్‌క్రీమ్ తినవద్దు. ఫ్రిజ్ నీళ్లు అసలు తాగవద్దు. వేడి ఆహారమే తీసుకోవాలి.

**- డాక్టర్ వంశీ, జనరల్ మెడిసిన్,
ప్రభుత్వ జనరల్ దవాఖాన, మహబూబ్‌నగర్**

ఈ కేవైసీ ఇక్కట్లు

- గ్యాస్, ఆధార్ లింక్‌కు తొందరేం లేదు..
- చివరి తేదీ అంటూ ఏమీ ఉండదు
- గ్యాస్ ఏజెన్సీల వద్ద నిరీక్షణ అక్కర్లేదు
- చివరి వినియోగదారుడి వరకూ అప్‌డేట్
- రూ.500 సిలిండర్‌కు, ఈ కేవైసీకి సంబంధం లేదు
- స్పష్టం చేస్తున్న గ్యాస్ ఏజెన్సీ నిర్వాహకులు
- పుకార్లను నమ్మొద్దని అధికారుల సూచన

మహబూబ్‌నగర్, డిసెంబర్ 13 : వంట గ్యాస్ సిలిండర్ ధర తగ్గుతుందని, ఈ కేవైసీ చేయించుకోవాలని తెల్లవారకముందే గ్యాస్ ఏజెన్సీ కార్యాలయాల వద్ద వినియోగదారులు బారులు తీరుతున్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళా భరోసా పథకం కింద గ్యాస్ సిలిండర్ రూ.500లకే అందించేందుకు, ఈకేవైసీకి ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఏజెన్సీ నిర్వాహకులు తేల్చి చెబుతున్నా ఒక్కసారిగా ఎగబడి వస్తున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న దుష్ప్రచారాలను నమ్మవద్దని సంబంధిత అధికారులు చెబుతున్నారు. గ్యాస్ కంపెనీలు వినియోగారుల నుంచి వేలిముద్రలు తీసుకొని ఈకేవీసీ చేయాలని ఆయా గ్యాస్ ఏజెన్సీల నిర్వాహకులకు ఆదేశించడం జరిగింది. ఈ విషయం సంబంధిత డీఎస్‌వో అధికారులకు కూడా సమాచారం లేదు. కాగా, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన రూ.500ల గ్యాస్ సిలిండర్ రావాలంటే ఈ కేవైసీ చేయించుకోవాలని సోషల్ మీడియాలో పుకార్లు రావడంతో వినియోగదారులంతా ఏజెన్సీ కార్యాలయాల వద్ద బారులుతీరుతున్నారు. ఈ విషయంపై సంబంధిత అధికారులు ఈ కేవైసీకి ఎలాంటి తొందర లేదని, ఎప్పుడైనా చేయించుకోవచ్చని సూచిస్తున్నారు.

మహబూబ్‌నగర్ ఈ కేవైసీ చేస్తున్న ఏజెన్సీ నిర్వాహకులు

వనపర్తిలో ఈకేవైసీ కోసం కిక్కిరిసిన జనం

కేవైసీ చేసుకోవాలని నిబంధనలేమీలేవు..

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

- శ్రీనివాస్, డీఎస్‌వో, మహబూబ్‌నగర్

ఈకేవైసీకి తొందరేమీ లేదు..

ఇప్పటికిప్పుడు ఈకేవైసీ చేసుకోవాలనేదేమీ లేదు. కేవైసీ, ఈకేవైసీ చేసుకోవాలి కానీ చివరి తేదీ అంటూ ఏమీ చెప్పలేదు. ఎప్పుడైనా చేసుకునేందుకు వెసులుబాటు ఉంది. వినియోగదారులకు ఈ విషయం చెప్పినప్పటికీ పట్టించుకోవడం లేదు. వినియోగదారులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందవచ్చు.

**- వేణు, వెంకటేశ్వర గ్యాస్ ఏజెన్సీ నిర్వాహకుడు,
మహబూబ్‌నగర్**

కార్యకర్తలను కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటాం

- కుటుంబ సభ్యులుగా చూసుకుంటాం
- దేవరకద్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి

మాట్లాడుతున్న మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి

సమావేశానికి హాజరైన కార్యకర్తలు

దేవరకద్ర రూరల్(చిన్న చింతకుంట), డిసెంబర్ 13 : నియోజకవర్గంలోని బీఆర్‌ఎస్ కార్యకర్తలను నా కుటుంబ సభ్యులుగా కంటికిరెప్పలా కాపాడుకుంటూ ప్రజల మధ్యనే ఉంటానని మాజీ ఎమ్మెల్యే ఆల వెంకటేశ్వర్‌రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం చిన్నచింతకుంట మండల కేంద్రంలో బీఆర్‌ఎస్ కార్యకర్తల సమావేశానికి ఆయన జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ స్వర్ణసుధాకర్‌రెడ్డితో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆల మాట్లాడుతూ బీఆర్‌ఎస్ కార్యకర్తలు ధైర్యంగా ఉండాలని, ఎల్లవేళలా అండగా ఉంటానని భరోసా కల్పించారు. నియోజకవర్గ ప్రజలు పదేండ్లపాటు సేవ చేయడానికి అవకాశం ఇచ్చారని, భవిష్యత్‌లో జరుగబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో సత్తా చూపించి నూటికి నూరు శాతం బీఆర్‌ఎస్ అభ్యర్థులను గెలిపించుకొని గులాబీ జెండాను ఎగురవేద్దామన్నారు. పదేండ్లలో నియోజకవర్గంలో చేపట్టిన అభివృద్ధిని ప్రజలకు వివరించాలని కోరారు. నియోజకవర్గంలోని అన్ని మండలాల నాయకులు ప్రతి గామాన్ని సందర్శించి బీఆర్‌ఎస్ కార్యకర్తల్లో ధైర్యం నింపాలన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీపీ హర్షవర్ధన్‌రెడ్డి, జెడ్పీటీసీ రాజేశ్వరి, బీఆర్‌ఎస్ మండలాధ్యక్షుడు రాము, నాయకులు ప్రదీప్‌కుమార్‌గౌడ్, కరుణాకర్‌రెడ్డి, వివిధ గ్రామాల ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మధురఫలం పోషకాలు పుష్కలం

- రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది
- మార్కెట్‌లో సీతాఫలాలకు భలే డిమాండ్
- ఒక్కోపండు ధర రూ.30
- మేలు చేసే సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు

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

- మహబూబ్‌నగర్ డెస్క్,
డిసెంబర్ 13

ఆకులతోనూ ప్రయోజనం..

సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఆకుల్లోని హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి రాస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి బోరిక్ పౌడర్ కలిపి మంచం, కుర్చీల మూలాల్లో ఉంచితే నల్లుల బెడద ఉండదు. చెట్టు బెరడును కాచగా వచ్చిన కషాయాన్ని అధిక విరేచనాలతో బాధపడేవారికి ఔషధంగా ఇస్తుంటారు. సీతాఫలం గింజల్ని పొడిచేసి తలకు రాసుకుంటే పేల సమస్య ఉండదు. అయితే దీన్ని కండ్లలో పడకుండా చూసుకోవాలి.

అతిగా తినొద్దు..

సీతాఫలం అతిగా తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

- ● గర్భిణులు ఈ పండును సాధ్యమైనంత తక్కువగా తినాలి. పొరపాటున గింజలు లోపలికి వెళ్తే గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. మోతాదుకు మించి తినకూడదు.
- ● మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఊబకాయులు ఈ పండ్లను వైద్యుల సలహాలతో తీసుకోవాలి.
- ● జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఎలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది.
- ● ఈ పండును రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే గుజ్జు నోటిలోపల జీర్ణరసాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్ణక్రియ వేగవంతమవుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పండ్లు..

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

సీతాఫలం.. ఈ పేరు వినగానే చిన్నపిల్లాడి నుంచి పండుముసలి వరకు నోరూరుతుంది. సహజసిద్ధంగా లభించే తియ్యని సీతాఫలాలు ఎన్నో పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. చలికాలం ప్రారంభం కాగానే విరివిగా లభించే మధురమైన ఫలం సీతాఫలం. అమృతఫలాన్ని తలపించే సీతాఫలాన్ని కస్టర్డ్ యాపిల్, షుగర్ యాపిల్ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం సీతాఫలాల సీజన్ ప్రారంభమైంది. చూడడానికి అందంగా ఉండి నోరూరించే సీతాఫలం రుచిలోనే కాదు, ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. సహజసిద్ధంగా చలికాలంలో మాత్రమే లభించే సీతాఫలాలకు మార్కెట్‌లో భలే డిమాండ్ ఉంటుంది.

కొనేముందు గుర్తుంచుకోండి..

- ● సీతాఫలాలను కొనుగోలు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే తినడం మంచిది. అంతకు మించి ఉంచితే అవి పాడైపోతాయి.
- ● ఆకుపచ్చ లేదా గోధుమ రంగులో ఉన్న పండ్లను కొనవచ్చు. 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. కవర్లలో ఉంచడం మంచిది.

మహిళలకు ఉపాధి..

ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఆయా గ్రామాల నుంచి కొంతమంది మహిళలు సీతాఫలాలను పట్టణ ప్రాంతానికి తీసుకువచ్చి నిత్యం ఉపాధి పొందుతున్నారు. అటవీ ప్రాంతం, పంట పొలాల నుంచి ఉదయాన్నే జిల్లా కేంద్రంలోని రోడ్డు పక్కన విక్రయిస్తున్నారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సీతాఫలాల విక్రయాలతో రోజుకు రూ.500 నుంచి 700 వరకు ఆదాయం పొందుతున్నారు.

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 ప్రొటీన్లు, 4.4 గ్రాముల పీచు లభ్యమవుతాయి. మాంసకృత్తులు 0.8–1.5 గ్రాములు, చక్కెర గ్లూకోజ్ రూపంలో 20–22, కొవ్వు పదార్థాలు 0.30, క్యాల్షియం 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, రిబోఫ్లేవిన్, విటమిన్(సీ) వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

ధరలూ అధికం..

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

సీతాఫలాల విక్రయిస్తున్న దృశ్యం