# వణికిస్తున్న చలి

**అంతకంతకూ పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు**

**వాహనదారులారా.. పొగమంచుతో జరపైలం**

**ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త తప్పనిసరి**

**ఆస్తమా, దీర్ఘకాల రోగులపై తీవ్ర ప్రభావం**

**ముందుజాగ్రత్తలతో ఉపశమనం**

జయశంకర్ భూపాలపల్లి, డిసెంబర్ 15(నమస్తే తెలంగాణ) : ఉదయం 8గంటల వరకు సైతం పొగమంచు వీడడం లేదు. చలిగాలుల ప్రభావంతో రాత్రితో పాటు పగటి ఉష్ణోగ్రతలు సైతం పడిపోతున్నాయి. సాయంత్రం 5గంటల నుంచి ఉష్ణోగ్రతలు క్రమక్రమంగా తగ్గుతూ తెల్లవారుజామున 3గంటల వరకు అత్యల్ప స్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి. సాధారణంగా పగటిపూట ఉష్ణోగ్రతలు 30 నుంచి 40 డిగ్రీలు ఉండాల్సి ఉండగా 15 నుంచి 20డిగ్రీలకు తగ్గుతున్నాయి. రాత్రి ఉష్ణోగ్రత మరీ తక్కువగా నమోదవుతునన్నది. ముందస్తు జాగ్రత్తలతోనే ఉపశమనం లభిస్తుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నారులకు జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, చలి బారిన పడకుండా స్వెటర్లు తొడిగించాలని, వేడి నీటితో స్నానం చేయించాలని, దూర ప్రయాణాలు తగ్గించుకోవాలని, పౌష్టికాహారం తీసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. గుండె సంబంధ వ్యాధులున్న వారు, గుండె ఆపరేషన్ చేయించుకున్న వారు వాకింగ్ జోలికి వెళ్లొద్దని, చలికాలంలో ఎక్కువగా తిరిగితే రక్తనాళాలు గడ్డ కట్టి గుండె పోటు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని, బీపీ, షుగర్ ఉన్న వారు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ఆస్తమా ఉన్న వారు నిత్యం వాడే మందులను అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని, చల్లగాలి తగలకుండా చూసుకోవాలని, చర్మం పొడిబారకుండా ఉండేందుకు గ్లిజరిన్ సబ్బులను వాడాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

## ఆస్తమా బాధితులకు ఆహార సూచనలు..

మిగిలిన సీజన్‌లతో పోలిస్తే శీతాకాలంలో ఆస్తమా రోగులు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చలి వాతావరణం, శీతల గాలులతో ఆస్తమా లక్షణాలు మరింత తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. దీని వల్ల ఊపిరి తీసుకోవడం కొన్నిసార్లు చాలా ఇబ్బందిగా మారుతుంది. అలాగే ఈ సీజన్‌లో కొన్ని ఆహార పదార్థాలను కూడా వీరు దూరంగా ఉంచడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

- ఐస్‌క్రీం, కూల్‌డ్రింక్స్ వంటి చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- పాలు, ఇతర డైరీ ఉత్పత్తుల కారణంగా ఆస్తమా పేషంట్లలో వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి.
- ఆస్తమా పేషెంట్స్ టీ/కాఫీ తాగకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు తలెత్తవచ్చని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది.
- వాల్‌నట్స్, పిస్తా వంటివి తినడం వల్ల ఆస్తమా మరింత తీవ్రమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నట్స్‌లో కొన్ని పదార్థాలు ఆస్తమా లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తాయట.

**అందుకే ఆస్తమా పేషెంట్స్ చలికాలంలో డ్రై ఫ్రూట్స్ తినే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి.**

## చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పులు..

చలికాలంలో ఉదయం లేవగానే కొందరిలో ఒళ్లు, కీళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాళ్లు, చేతులకు అవసరమైన రక్తం సరఫరా కాకపోవడం వల్లే ఈ సమస్య తలెత్తుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చలికాలంలో ఊపిరితిత్తులు, గుండె వంటి భాగాలకు ఎక్కువగా రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు, కీళ్లకు తగినంత రక్తం సరఫరా కాదు. ఫలితంగా కీళ్లు బిగుసుకుపోయి నొప్పి వస్తాయి. అంతే కాకుం డా శీతాకాలంలో చాలామంది చలికి భయపడి ఎక్కువగా ఇంట్లోనే ఉండటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. ఇంట్లోనే కదల కుం డా కూర్చోవడం, పడుకొని ఉండడం వల్ల కీళ్లకు, ఎముకలకు దన్నుగా నిలిచే కండరాలు, కండర బంధనాలూ బిగుసుకుం టాయి. ఇది మోకాళ్లు ఇతర భాగాల్లో నొప్పులకు కారణమవుతుంది.

### ఉపశమనం

ఉదయం లేవగానే కాళ్లూ చేతులూ ఆడించాలి. ఇంటిలోనైనా కనీసం అరగంట సేపు వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. దీని వల్ల కీళ్లు తేలికగా కదలడానికి అవకాశం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులకు మందులను వాడుతుంటే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా కొనసాగించాలి. గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. చేతికి గ్లౌజులు, పాదాలకు సాక్స్‌లు వేసుకోవాలి.

### వింటర్ వాకింగ్‌తో ప్రయోజనాలు

మంచి ఆరోగ్యం కోసం ప్రతి రోజూ వాకింగ్ చేయడం చాలా మంచిది. అయితే వాకింగ్ కాస్త వేగంగా ఉంటే ఆరోగ్యానికి మరింత మంచిది. శీతాకాలం వల్ల చాలా మంది వాకింగ్‌ను అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. అలా చేయకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని వింటర్‌లోనూ వాకింగ్ చేస్తే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబుతున్నారు.

## ఈ ఫలాలతో ప్రయోజనం..

మిగితా సీజన్ల కంటే శీతాకాలంలోనే జలుబు, ఫ్లూ వంటి శ్వాసకోశ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. సరైన జాగ్రతలు తీసుకోకపోతే ఇంట్లోనే ఒకరి నుంచి మరొకరికి ఇవి వ్యాపిస్తాయి. ఈ సీజన్‌లో మనకు లభించే కొన్ని పండ్లను తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి మరింత పెరుగుతుంది. అలాగే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

- విటమిన్-సీ ఎక్కువగాఉండే నారింజ, బత్తాయి లాంటి పండ్లను తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతమవుతుంది. అలాగే జలుబు, ఫ్లూ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.
- యాపిల్‌లో ఉండే పీచు పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ మన జీర్ణ వ్యవస్థకు మరింత మేలు చేస్తాయి.
- అరటి మనకు తక్కువ ధరలో లభించే ఫలం. దీనిలో ఉండే పొటాషియంతో మన ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. అలాగే తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది.
- కివీ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఫలాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఈ సీజన్‌లో వచ్చే పలు రకాల ఫ్లూల నుంచి రక్షణ కల్పించడమే కాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- దానిమ్మ, ద్రాక్ష పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

## మార్నింగ్ వాకింగ్ ఉపయోగాలు

వాకింగ్‌తో క్యాలరీలు ఖర్చవడంతో పాటు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది.

కుంగుబాట్లు, ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమవుతుంది.

వాకింగ్ వల్ల బరువు అదుపులో ఉండటంతో పాటు బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది.

హృదయ సంబంధిత సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది.

ఊపిరితిత్తులు, మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.

ఎముకల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కండరాలు బలోపేతమవుతాయి.

అందుకే ఏమాత్రం అవకాశం ఉన్నా ప్రతీ రోజూ ఉదయం కనీసం అరగంట పాటైనా వాకింగ్ చేయండి. ఈ సీజన్‌లో చలి నుంచి రక్షణకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాకింగ్‌కు వెళ్లండి.

## పొగమంచుతో జాగ్రత్త

ప్రస్తుతం రోడ్లపై పొగమంచు కమ్ముకోవడంతో వాహనదారులు రాకపోకలకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ఈమేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు తగు సూచనలు, సలహాలు అందిస్తున్నారు. వాహనం ముందు, వెనుక రేడియం స్టిక్కర్ అంటించుకోవాలని, సిగ్నల్ లైట్లు సరిగా పనిచేస్తున్నాయో లేదో చెక్ చేసుకోవాలని, ముందున్న వాహనాలు కనిపించవు కాబట్టి గంటకు 40కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ వేగంతో వెళ్లొద్దని, లో బీమ్ లైట్లు వాడాలని, పొగమంచు ఉన్నప్పుడు ఫాగ్ లైట్లు వాడడం వల్ల 25మీటర్లు స్పష్టంగా చూడొచ్చని రోడ్డు, ట్రాన్స్‌పోర్టు అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.

## జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

చలికాలంలో ముందస్తు జాగ్రత్తలు తప్పకుండా పాటించాలి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్న కొద్దీ వాతావరణ మార్పులతో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకు అనుగుణంగా అన్ని పీహెచ్‌సీలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, వృద్ధులను చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లలకు గోరువెచ్చని నీటినే తాగించాలి. ఐక్‌క్రీంలు, కూల్‌డ్రింక్స్ ఇవ్వొద్దు, జంక్‌ఫుడ్, కొలెస్ట్రాల్ పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. ధూమపానం, మద్యపానం, మాంసానికి దూరంగా ఉండాలి. 20ఏళ్లు దాటిన వారు లిపిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. రోజూ వ్యాయమం తప్పనిసరి.

**- కె.నవీన్‌కుమార్, జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి**

## కూరగాయల సాగులో సరికొత్త విధానం

- బీర, సోర, కాకరకాయ సాగులో అమలు
- ఎకరానికి 25 నుంచి 30 టన్నుల బీరకాయల దిగుబడి
- ధర కలిసొస్తే ఎకరం పంటతో రూ.15లక్షల ఆదాయం
- ఎలుకుర్తి హవేలిలో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న రైతు రామకృష్ణారెడ్డి
- ప్రస్తుతం 12 ఎకరాల్లో బీర సాగుతో స్ఫూర్తి

# అంటుకట్టు.. లాభాలు పట్టు..

గీసుగొండ మండలం ఎలుకుర్తి హవేలిలో అంటుకట్టు పద్ధతిలో రైతు రామకృష్ణారెడ్డి సాగు చేసిన బీర తోట

వరంగల్, నవంబర్ 15 (నమస్తే తెలంగాణ) : వ్యవసాయంలో అధిక దిగుబడులు సాధించడంపై రైతులు దృష్టి పెడుతున్నారు. పంటల సాగులో సరికొత్త విధానాలను అనుసరిస్తున్నారు. పక్కా ప్రణాళికతో ఆశించిన ఆదాయాన్ని పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాయగూరల సాగులో ఒక్క సీజన్‌లోనే ఎకరానికి సుమారు రూ.15 లక్షల ఆదాయం సైతం సాధిస్తున్నారు. వీరిలో వరంగల్ జిల్లా గీసుగొండ మండలం ఎలుకుర్తి హవేలీ గ్రామానికి చెందిన రైతు బొమ్మినేని రామకృష్ణారెడ్డి ఒకరు. అంటుకట్టే పద్ధతి ద్వారా అధిక దిగుబడులు సాధిస్తూ కాయగూరల సాగులో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. బీర, సోర, కాకర వంటి తీగజాతి పంటల సాగులో ఇతర రైతులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారు. వరంగల్ నగరానికి సమీపంలో ఉన్న గీసుగొండ మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో రైతులు కాయగూర పంటలు సాగు చేస్తున్నారు. తక్కువ విస్తీర్ణంలో ఎక్కువ దిగుబడులు సాధించడంలో పోటీ పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అనేక వినూత్న పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నారు. రామకృష్ణారెడ్డి సైతం అంటుకట్టే విధానం ద్వారా ఏడాది నుంచి కాయగూరల సాగులో అనూహ్య దిగుబడులు పొందుతున్నారు. ఒక్కో సీజన్‌లో బీర వంటి పంట నుంచి ఎకరానికి 25 టన్నులకుపైగా దిగుబడులు సాధిస్తూ ప్రత్యేకతను చాటుతున్నారు. రామకృష్ణారెడ్డి కుటుంబానికి గ్రామంలో 12 ఎకరాల వ్యవసాయ భూమి ఉంది. ఏటా వానాకాలం, యాసంగి సీజన్లలో పూర్తిగా కాయగూరలు సాగు చేస్తున్నారు. అధిక దిగుబడుల కోసం ఎప్పటికప్పుడు ఆధునాతన పద్ధతులు తెలుసుకుంటూ ఆచరణలో పెడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గతేడాది యాసంగిలో అంటుకట్టు(గ్రాఫ్టింగ్) విధానాన్ని అనుసరించారు. తొలిసారి 12ఎకరాల్లో అంటుకట్టే పద్ధతిలో బీర, సోర, కాకర, బోడకాకర పంటలు సాగు చేశారు. ఏడెకరాల్లో బీర, ఐదెకరాల్లో ఇతర పంటలు పండించారు. బీర పంట ద్వారా ఒక్కో ఎకరంలో 25-30 టన్నుల దిగుబడులు పొందారు. ఈ లెక్కన ఏడు ఎకరాల్లో సుమారు 200 టన్నుల దిగుబడులు సాధించారు. వ్యాపారులు రామకృష్ణారెడ్డి పంట చేను వద్దకే వచ్చి బీరకాయలను హోల్‌సేల్‌గా కొనుగోలు చేశారు. ఆ సమయంలో బీరకాయలు కిలో ధర రూ.50 నుంచి రూ.60 చొప్పున పలికింది. దీంతో ఏడెకరాల్లో బీర పంట ద్వారా రూ.కోటి ఆదాయం వచ్చింది. బీర సాగుకు రామకృష్ణారెడ్డి లేబర్ సహా పెట్టుబడి మొత్తం ఎకరానికి రూ.2.50 లక్షల నుంచి రూ.3లక్షల చొప్పున ఏడెకరాలకు రూ.20లక్షల దాకా ఖర్చు చేశారు. పెట్టుబడి పోను రూ.80లక్షల ఆదాయం రావడం విశేషం. అధిక దిగుబడికి తోడు మార్కెట్‌లో బీరకు మంచి ధర ఉండడం వల్ల సదరు రైతుకు ఈ ఆదాయం సమకూరింది. గతేడాది యాసంగిలో సోర, కాకర, బోడకాకర పంటల సాగులోనూ అధిక దిగుబడులతో ఆశించిన ఆదాయాన్ని పొందారు. ఈ ఏడాది వానకాలంలో బీర 6, కాకర 4, సోర 2 ఎకరాల్లో సాగు చేశారు. గత యాసంగి మాదిరిగానే దిగుబడులు సాధించారు. ధర కలిసి రాకపోవడంతో కొంత ఆదాయం తగ్గింది. బీరకాయ కిలో ధర రూ.30 చొప్పున లభించింది. ప్రస్తుతం యాసంగి కోసం 12ఎకరాల్లో అంటుకట్టే పద్ధతి ద్వారా బీర సాగు చేశారు. ఇప్పటికే 25రోజులు గడవగా మరో పదిహేను రోజుల్లో దిగుబడులు రానున్నాయి. ఈసారి మార్కెట్‌లో బీరకాయ ధర కిలోకు రూ.70 నుంచి రూ.80 పలికే అవకాశముందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

## అంటుకట్టే విధానం ఇలా..

ఒక మొక్క భాగాన్ని మరో మొక్కతో అంటుకడతారు. తెగుళ్లను తట్టుకుని అధిక దిగుబడులు సాధించడం ఈ విధానం లక్ష్యం. ఇందులో భాగంగా తెగుళ్లను తట్టుకునే సాధారణ విత్తనం మొలక(జంగిల్ బ్రీడ్)కు అధిక దిగుబడులనిచ్చే హైబ్రీడ్ తీగను అంటుకట్టడం ద్వారా పంట తెగుళ్లను తట్టుకుని అధిక దిగుబడులు ఇస్తుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇతర రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేకంగా అంటుకట్టే పద్ధతిన సాగు చేసే కాయగూర మొక్కలను రైతులకు అందించేందుకు నర్సరీలు వెలిశాయి. కొందరు రైతులు నర్సరీలకు వెళ్లకుండా తామే హైబ్రీడ్, జంగిల్ బ్రీడ్ విత్తనాలను నాటి మొలకెత్తిన తర్వాత అంటుకట్టే పద్ధతి పాటిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో బీర రైతులు లైఫ్ ఎక్కువగా ఉండే నేతి బీర వంటి జంగిల్ బ్రీడ్‌ను రూట్ మొక్కగా వాడుతున్నారు. దీనికి హైబ్రీడ్ బీర మొక్క తీగను అంటుకట్టి సాగు చేస్తున్నారు. సోర, కాకర వంటి ఇతర కాయగూరల పంటలను కూడా ఇదే పద్ధతిలో పండిస్తున్నారు. సాధారణ పద్ధతిలో సాగు చేసే బీర పంట కాలం మూడు నెలలు. ఒక సీజన్‌లో ఎకరానికి దిగుబడి ఐదు టన్నుల వరకు వస్తున్నది. అంటుకట్టే పద్ధతిలో సాగు చేసే బీర పంట కాలం నాలుగు నెలలు. దిగుబడి 20టన్నులు దాటుతుంది. ఉద్యానశాఖ జిల్లా అధికారి శ్రీనివాసరావు, స్థానిక ఉద్యాన అధికారి తిరుపతి పలుమార్లు రామకృష్ణారెడ్డి సాగుచేస్తున్న కాయగూర పంటలను పరిశీలించారు. కాయగూరల సాగులో ఆయనను ఆదర్శ రైతుగా గుర్తించారు.

## 400 శాతం అదనం

హైదరాబాద్‌లో మా స్నేహితుడున్నాడు. కొన్నేళ్ల నుంచి తాను అంటుకట్టు పద్ధతిలో కాయగూరలు సాగు చేస్తున్నాడు. అది చూసి నేను గతేడాది నుంచి ఇక్కడ అంటుకట్టు పద్ధతిలో కూరగాయలు సాగు చేస్తున్న. సాధారణ సాగుకంటే ఈ విధానం ద్వారా 400శాతం అధిక దిగుబడులు వస్తున్నాయి. గత యాసంగిలో బీర ఎకరానికి 25 నుంచి 30 టన్నుల దిగుబడులు వచ్చింది. సాధారణంగా సాగుచేసే బీర పంటలో దిగుబడి ఎకరానికి ఐదు టన్నులకు మించదు. గత యాసంగిలో బీర కిలోకు రూ.50 నుంచి రూ.60 వరకు ఉండడం వల్ల ఏడు ఎకరాల్లో పెట్టుబడి రూ.80 లక్షలు మిగిలాయి. ఈ సీజన్‌లో 12ఎకరాల్లో అంటుకట్టు విధానంలోనే బీర సాగు చేసిన. మరో పదిహేను రోజుల్లో దిగుబడి మొదలవుతది. గత యాసంగి కంటే తగ్గదు. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో బీర కిలోకు రూ.70 నుంచి రూ.80 ఉంది. ఈ లెక్కన మంచి ఆదాయం వస్తుంది.

**- బొమ్మినేని రామకృష్ణారెడ్డి, రైతు, ఎలుకుర్తి హవేలి, గీసుగొండ మండలం**