

ఆస్తమా బాధితులకు ఆపశీర సూచనలు..

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

- ఐస్ క్రీం, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి చల్లని పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
 - పాలు, ఇతర డైరీ ఉత్పత్తుల కారణంగా ఆస్తమా పేషెంట్లలో వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రమవుతాయి.
 - ఆస్తమా పేషెంట్స్ టీ/కాఫీ తాగకపోవడమే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు తలెత్తవచ్చని కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలింది.
 - వాల్ నట్స్, పిస్తా వంటివి తినడం వల్ల ఆస్తమా మరింత తీవ్రమవుతుందని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ నట్స్లో కొన్ని పదార్థాలు ఆస్తమా లక్షణాలను ప్రేరేపిస్తాయట.
- అందుకే ఆస్తమా పేషెంట్స్ చలికాలంలో డై ట్రూట్స్ తినే ముందు డాక్టర్ నలహా తీసుకోవాలి.



ఈ ఫలాలతో ప్రయోజనం..

మిగతా సీజన్ల కంటే శీతాకాలంలోనే జలుబు, ప్లూ వంటి క్యాన్సర్లకు సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. సరైన జాగ్రత్తలు 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 ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, బత్తాయి లాంటి పండ్లను తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతమవుతుంది. అలాగే జలుబు, ప్లూ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.
- యూపిల్లో ఉండే పేపర్ పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ మన శరీర వ్యవస్థకు మరింత మేలు చేస్తాయి.
- అరటి మనకు తక్కువ ధరలో లభించే పండ్ల. దీనిలో ఉండే పొటాషియంతో మన ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది. అలాగే తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది.
- కీవీ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ ఫలాలలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఈ సీజన్లో వచ్చే పలు రకాల ప్లూ నుంచి రక్షణ కల్పించడమే కాకుండా వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- దానిమ్మ, డ్రాక్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి.

వణికిస్తున్న చలి

అంతంతకూ పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు వాహన దారులారా.. పొగమంచుతో జరపైలం ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త తప్పనిసరి ఆస్తమా, దీర్ఘకాల రోగులపై తీవ్ర ప్రభావం ముందు జాగ్రత్తలతో ఉపశమనం

చలికాలంలో కీళ్ల నొప్పిలు..

చలికాలంలో ఉడయం లేవగానే కొందరిలో ఒళ్లు, కీళ్ల నొప్పిలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాళ్లు, చేతులకు అవసరమైన రక్తం సరఫరా కాకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది వైద్యులు చెబుతున్నారు. చలికాలంలో ఉపరితల రక్తం, గుండె వంటి భాగాలకు ఎక్కువగా రక్తం సరఫరా జరుగుతుంది. కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు, కీళ్లకు తగినంత రక్తం సరఫరా కాదు. ఫలితంగా కీళ్లు బిగుసుకుపోయి నొప్పి వస్తాయి. అంతే కాకుండా శీతాకాలంలో చాలామంది చలికి భయపడి ఎక్కువగా ఇంట్లోనే ఉండటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. ఇంట్లోనే కదలకుండా కూర్చోవడం, పడుకొని ఉండడం వల్ల కీళ్లకు, ఎముకలకు దన్నుగా నిలిచే కండరాలు, కండర బండనాలూ బిగుసుకుంటాయి. ఇది మోకాళ్లు ఇతర భాగాల్లో నొప్పిలకు కారణమవుతుంది.



ఉపశమనం

ఉడయం లేవగానే కాళ్లు చేతులూ ఆడించాలి. ఇంటిలో వైచి కనీసం అరగంట సేపు వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నీరు తాగాలి. దీని వల్ల కీళ్లు తేలికగా కదలడానికి అవకాశం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పిలకు మందులను వాడుతుంటే దీర్ఘకాలం చేయకుండా కొనసాగించాలి. గీరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. చేతికి గ్లోజాలు, పాదాలకు సాక్సులు వేసుకోవాలి.

వింటర్ వాకింగ్ తో ప్రయోజనాలు

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



మార్నింగ్ వాకింగ్ ఉపయోగాలు

వాకింగ్ తో క్యాంబిలు ఖచ్చితమైన పోషకాహారం రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. కుంగుబాట్లు, ఒత్తిడి, ఆందోళన దూరమవుతుంది. వాకింగ్ వల్ల బరువు అదుపులో ఉండటంతో పాటు బీపీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హృదయ సంబంధిత సమస్యలు, అధిక రక్తపోషణ తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు, మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. అందుకే ఏమాత్రం అవకాశం ఉన్నా ప్రతీ రోజూ ఉడయం కనీసం అరగంట పాటైనా వాకింగ్ చేయండి. ఈ సీజన్లో చలి నుంచి రక్షణ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని వాకింగ్ కు వెళ్లండి.



పొగమంచుతో జాగ్రత్త

ప్రస్తుతం రోడ్లపై పొగమంచు కమ్ముకోవడంతో వాహనదారులు రాకపోకలకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ఈమేరకు రవాణా శాఖ అధికారులు తగిన సూచనలు, సలహాలు అందిస్తున్నారు. వాహనం ముందు, వెనుక రేడియం స్పిక్లర్ అంటించుకోవాలని, సిగ్నల్ లైట్లు సరిగా పనిచేస్తున్నాయో లేదో చెక్ చేసుకోవాలని, ముందున్న వాహనాలు కనిపించవు కాబట్టి గంటకు 40కిలోమీటర్ల కంటే ఎక్కువ వేగంతో వెళ్ళొద్దని, లో బీమ్ లైట్లు వాడాలని, పొగమంచు ఉన్నప్పుడు పొగ లైట్లు వాడడం వల్ల 25మీటర్ల దూరంగా చూడొచ్చని రోడ్లు, ట్రాన్స్ పోర్టు అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



- కె. సీసీ కుమార్, జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి

జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

చలికాలంలో ముందున్న జాగ్రత్తలు తప్పకుండా పాటించాలి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్న కొద్దీ వాతావరణ మార్పులతో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకు అనుగుణంగా అన్ని పీసెఎస్ సిలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చిన్నవారు, వృద్ధులను చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లలకు గీరువెచ్చని నీటిని తాగించాలి. ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింక్స్ ఇవ్వొద్దు. జంకీఫుడ్లు, కొరియోసా లేవే అహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోషణ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. భూమిపానం, మృద్ధుపానం, మాంసాహారం దూరంగా ఉండాలి. 20 ఏళ్ల దాటిన వారు లివిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. రోజూ వ్యాయామం తప్పనిసరి.

కూరగాయల సాగులో సరికొత్త విధానం

- బీర, సోర, కాకరకాయల సాగులో అమలు
- ఎకరానికి 25 నుంచి 30 టన్నుల బీరకాయల దిగుబడి
- ధర కలిసాస్తే ఎకరం పంటతో రూ. 15 లక్షల ఆదాయం
- ఎలుకులై హావేలిలో ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న రైతు రామకృష్ణారెడ్డి
- ప్రస్తుతం 12 ఎకరాల్లో బీర సాగుతో స్వార్తి



అంటుకట్టు.. లాభాలు పట్టు..



గీసుగొండ మండలం ఎలుకులై హావేలిలో అంటుకట్టు పద్ధతిలో రైతు రామకృష్ణారెడ్డి సాగు చేసిన బీర తోట

అంటుకట్టే విధానం ఇలా..

ఒక మొక్క భాగాన్ని మరో మొక్కతో అంటుకడతారు. తెగ్గుళ్లను తట్టుకుని అధిక దిగుబడులు సాధించడం ఈ విధానం లక్ష్యం. ఇందులో భాగంగా తెగ్గుళ్లను తట్టుకునే సాధారణ విత్తనం మొలక (జింగిల్ ట్రీడ్) కు అధిక దిగుబడులనిచ్చే హైట్రీడ్ తీగను అంటుకట్టడం ద్వారా పంట తెగ్గుళ్లను తట్టుకుని అధిక దిగుబడులు ఇస్తుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇతర రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేకంగా అంటుకట్టే పద్ధతిని సాగు చేసే కాయగూర మొక్కలను రైతులకు అందించేందుకు నర్సరీలు వెలిశాయి. కొందరు రైతులు నర్సరీలకు వెళ్లకుండా తామే హైట్రీడ్, జింగిల్ ట్రీడ్ విత్తనాలను నాటి మొలకెత్తిన తర్వాత అంటుకట్టే పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో బీర రైతులు లైఫ్ ఎక్కువగా ఉండే నేటి బీర వంటి జింగిల్ ట్రీడ్ ను రూట్ మొక్కగా వాడుతున్నారు. దీనికి హైట్రీడ్ 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 వస్తుంది. అంటుకట్టే పద్ధతిలో సాగు చేసే బీర పంట కాలం నాలుగు నెలలు. దిగుబడి 20 టన్నులు దాటుతుంది. ఉద్యానశాఖ జిల్లా అధికారి శ్రీనివాసరావు, స్థానిక ఉద్యాన అధికారి తిరుపతి పలుమూర్తి రామకృష్ణారెడ్డి సాగుచేస్తున్న కాయగూర పంటలను పరిశీలించారు. కాయగూరల సాగులో ఆయనను ఆదర్శ రైతుగా గుర్తించారు.



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. వీర, సోర, కాకర వంటి తీగజాతి పంటల సాగులో ఇతర రైతులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నారా. వరంగల్ నగరానికి సమీపంలో ఉన్న గీసుగొండ మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో రైతులు కాయగూరల పంటల సాగు చేస్తున్నారు. తక్కువ విత్తనంలో ఎక్కువ దిగుబడులు సాధించడంలో పోటీ పడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో అనేక వినూత్న పద్ధతులు అవలంబిస్తున్నాయి. రామకృష్ణారెడ్డి సైతం అంటుకట్టే విధానం ద్వారా ఏడాది నుంచి కాయగూరల సాగులో అనుభూతి దిగుబడులు పొందుతున్నారు. ఒక్కో సీజన్లో బీర వంటి పంట నుంచి ఎకరానికి 25 టన్నులకుపైగా దిగుబడులు సాధిస్తూ ప్రత్యేకతను చాటుతున్నారు. రామకృష్ణారెడ్డి కుటుంబానికి గ్రామంలో 12 ఎక

రాల్ వ్యవసాయ భూమి ఉంది. ఏడాది వానకాలం, యాసంగి సీజన్లలో పూర్తిగా కాయగూరలు సాగు చేస్తున్నారు. అధిక దిగుబడుల కోసం ఎప్పుడీ కట్టుకుంటున్నారని తెలుసుకుంటూ ఆచరణలో పెడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గతేడాది యాసంగిలో అంటుకట్టు (గ్రాఫ్టింగ్) విధానాన్ని అనుసరించారు. తొలిసారి 12 ఎకరాల్లో అంటుకట్టే పద్ధతిలో బీర, సోర, కాకర, బోడకాకర పంటలు సాగు చేశారు. ఏడెకరాల్లో బీర, ఐడెకరాల్లో ఇతర పంటలు పండించారు. బీర పంట ద్వారా ఒక్కో ఎకరంలో 25-30 టన్నుల దిగుబడులు పొందారు. ఈ లెక్కను అంటుకట్టే పద్ధతిలో సుమారు 200 టన్నుల దిగుబడులు సాధించారు. వ్యాపారులు రామకృష్ణారెడ్డి పంట చేసు వద్దనే వచ్చి బీరకాయలను హోటెల్స్ కోసం గోసుగోలు చేశారు. ఆ సమయంలో బీరకాయలు కిలో ధర రూ. 50 నుంచి రూ. 80 వచ్చునని పలికింది. దీంతో ఏడెకరాల్లో బీర పంట ద్వారా రూ. కోటి ఆదాయం వచ్చింది. బీర సాగుకు రామకృష్ణారెడ్డి లేబర్ సహా పెట్టుబడి మొత్తం ఎకరానికి రూ. 2.50 లక్షల నుంచి రూ. 3 లక్షల వచ్చునని ఏడెకరాలకు రూ. 20 లక్షల దాకా ఖర్చు చేశారు. పెట్టుబడి పోషకులు రూ. 80 లక్షల 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 4, కాకర 4, సోర 2 ఎకరాల్లో సాగు చేశారు. గత యాసంగిలో మాదిరిగానే దిగుబడులు సాధించారు. ధర కలిసి రాకపోవడంతో కొంత ఆదాయం తగ్గింది. బీరకాయ కిలో ధర రూ. 30 వచ్చునని లభించింది. ప్రస్తుతం యాసంగి కోసం 12 ఎకరాల్లో అంటుకట్టే పద్ధతి ద్వారా బీర సాగు చేశారు. ఇప్పటికే 25 రోజులు గడగా మరో పదిహేను రోజుల్లో దిగుబడులు రానున్నాయి. ఈసారి మార్కెట్లో బీరకాయ ధర కిలోకు రూ. 70 నుంచి రూ. 80 వంటి అవకాశముందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

400 శాతం అదనం

హైదరాబాద్ లో మా స్నేహితుడున్నాడు. కొన్నేళ్ల నుంచి తాను అంటుకట్టు పద్ధతిలో కాయగూరలు సాగు చేస్తున్నాడు. అది చూసి నేను గతేడాది నుంచి ఇక్కడ అంటుకట్టు పద్ధతిలో కూరగాయలు సాగు చేస్తున్నా. సాధారణ సాగుకంటే ఈ విధానం ద్వారా 400 శాతం 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 12 ఎకరాల్లో అంటుకట్టు విధానంలోనే బీర సాగు చేసిన. మరో పదిహేను రోజుల్లో దిగుబడి మొదలవుతుంది. గత యాసంగి కంటే తగ్గదు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో బీర కిలోకు రూ. 70 నుంచి రూ. 80 ఉంది. ఈ లెక్కన మంచి ఆదాయం వస్తుంది.



- బొమ్మనేని రామకృష్ణారెడ్డి, రైతు, ఎలుకులై హావేలి, గీసుగొండ మండలం