

ఆస్థమా బాధితులకు ఆపశీర సూచనలు..

మిగిలిన సీజన్లతో పోలిస్తే శీతాకాలంలో ఆస్థమా రోగులు కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చలి వాతావరణం, శీతల గాలులతో ఆస్థమా 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.

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



ఈ ఫలాలతో ప్రయోజనం..

మిగతా సీజన్ల కంటే శీతాకాలంలోనే జలుబు, ప్లూ వంటి క్యానకోశ 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 పీచు పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ మన తీర్థ 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 ఫలార్లో 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

## అంతకంతకూ పడిపోతున్న ఉష్ణోగ్రతలు

### వాహన దారులారా.. పొగమంచుతో జరపైలం

ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత్త తప్పనిసరి ఆస్థమా, 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 ఊపిరి తీసుకోవడం, గుండె వంటి భాగాలకు ఎక్కువగా రక్త సరఫరా జరుగుతుంది. కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు, కీళ్లకు తగినంత రక్తం సరఫరా కాదు. ఫలితంగా కీళ్లు బిగుసుకుపోయి నొప్పి వస్తుంది. 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 గ్లొజాలు, పాదాలకు సాక్స్లు 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 అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు. అలా చేయకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని వింటర్లోనూ వాకింగ్ చేస్తే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని చెబుతున్నారు.



### మార్నింగ్ వాకింగ్ ఉపయోగాలు

వాకింగ్ తో క్యాంబియో ఖర్చువడంతో పాటు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగువుతుంది. కుంగుబాట్లు, ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గించడం వంటివి వాకింగ్ వల్ల బరువు అదుపులో ఉండటంతో పాటు బీటీ నియంత్రణలో ఉంటుంది. హృదయ సంబంధిత సమస్యలు, అధిక రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులు, మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. ఎముకల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. అందుకే ఏమాత్రం అవకాశం ఉన్నా ప్రతీ రోజూ ఉడయం కనీసం అరగంట పాటిగా 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 తగు 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, ట్రాన్స్పోర్ట్ అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు.



- కె.సి.వీ.కె.ఎం. జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి

### జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి

చలికాలంలో ముందున్న జాగ్రత్తల తప్పకుండా పాటించాలి. ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతున్న కొద్దీ వాతావరణ మార్పులతో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకు అనుగుణంగా అన్ని పీసెఎస్ఎలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా చిన్నవారు, వృద్ధులను చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. పిల్లలకు గీరువెచ్చని నీటిని తాగించాలి. ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింక్స్ ఇవ్వొద్దు. జంకీఫుడ్లు, కొరియోస్టా పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. చలికాలంలో ఎక్కువగా గుండెపోటు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. భూమిపానం, మృదుపానం, మాంసాహారం దూరంగా ఉండాలి. 20 ఏళ్ల దాటిిన వారు లివిడ్ ప్రొఫైల్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. రోజూ వ్యాయామం తప్పనిసరి.

- కె.సి.వీ.కె.ఎం. జిల్లా ఆస్పత్రి సూపరింటెండెంట్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి

### కూరగాయల సాగులో సరికొత్త విధానం

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



# అంటుకట్టు.. లాభాలు పట్టు..



గీసుగొండ మండలం ఎలుకుల్ని హావీలిలో 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(జంగిల్ ట్రీడ్)కు అధిక దిగుబడులనిచ్చే హైట్రీడ్ తీగను అంటుకట్టడం ద్వారా పంట తెగ్గుళ్లను తట్టుకుని అధిక దిగుబడులు ఇస్తుంది పరిశోధనలో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇతర రాష్ట్రాల్లో ప్రత్యేకంగా అంటుకట్టే పద్ధతిని సాగు చేసే కాయగూర మొక్కలను రైతులకు అందించేందుకు సర్కారిలు వెలిశాయి. కొందరు రైతులు సర్కారిలకు వెళ్లకుండా తాము హైట్రీడ్, జంగిల్ ట్రీడ్ విత్తనాలను నాటి మొలకెత్తిన తర్వాత అంటుకట్టే పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో బీర రైతులు లైఫ్ ఎక్కువగా ఉండే నేటి బీర వంటి జంగిల్ 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 ఇరు 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. వక్కా ప్రణాళికతో ఆశించిన ఆదాయాన్ని పొందుతున్నారు. ముఖ్యంగా కాయగూరల సాగులో ఒక్క సీజన్లోనే ఎకరానికి సుమారు రూ.15 లక్షల ఆదాయం సైతం సాధిస్తున్నారు.

వీరిలో వరంగల్ జిల్లా గీసుగొండ మండలం ఎలుకుల్ని హావీలి గ్రామానికి చెందిన రైతు బోమ్మనేని 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 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 ఎకరాలు సుమారుంది. 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. బీరకాయల కిలో ధర రూ.30 వచ్చిన లభించింది. ప్రస్తుతం యాసంగి కోసం 12 ఎకరాల్లో అంటుకట్టే పద్ధతి ద్వారా బీర సాగు చేశారు. ఇప్పటికే 25కోట్ల గడ్డగా మరో పదిహేను రోజుల్లో దిగుబడులు రానున్నాయి. ఈసారి మార్కెట్లో బీరకాయ ధర కిలోకు రూ.70 నుంచి రూ.80 వంటి అవకాశముందిని విశ్వేషకులు 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 అంటుకట్టే 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, ఎలుకుల్ని హావీలి, గీసుగొండ మండలం