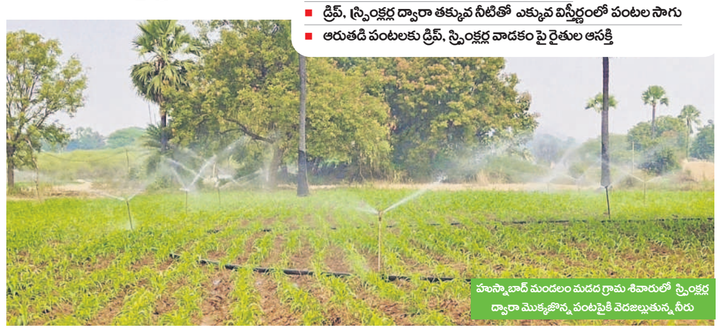
తుంపర సేద్యం..

మెట్ట రైతుకు లాభం

- సూక్ష్మ, తుంపర సేద్యంతో సాగునీరు, శ్రమ ఆదా
- డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ల ద్వారా తక్కువ నీటితో ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో పంటల సాగు
- ఆరుతడి పంటలకు డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ల వాడకం పై రైతుల ఆసక్తి



హుస్నాబాద్ మండలం మదప గ్రామ శివారులో స్ప్రింక్లర్ల ద్వారా మొక్కజొన్న పంటపైకి వెదజల్లుతున్న నీరు

హుస్నాబాద్, డిసెంబర్ 26 : వ్యవసాయ రంగంలో వస్తున్న ఆధునిక పోకడలను రైతులు అనుకరిస్తున్నారు. సులభ పద్ధతిలో వ్యవసాయ చేయడం, తక్కువ ఖర్చు, శ్రమతో ఎక్కువ దిగుబడులు సాధించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు వెళ్తున్నారు. తక్కువ నీటితో ఎక్కువ విస్తీర్ణంలో పంటల సాగు చేసుకునేందుకు సూక్ష్మ, తుంపర సేద్యం ఎంతో దోహదపడుతుంది. సాగునీటి ఎద్దడి ఉండే మెట్ట ప్రాంతాల్లో తుంపర సేద్యం వైపు రైతులు మొగ్గు చూపుతున్నారు. ముఖ్యంగా మెట్ట ప్రాంతాల్లో తుంపర సేద్యం ద్వారా రైతులు అధిక లాభాలను అర్జించే అవకాశం ఉంది. రైతులను తుంపర సేద్యం వైపు మళ్లించేందుకు ప్రభుత్వం కూడా సబ్సిడీలు ఇచ్చి అందుకు సంబంధించిన పరికరాలను అందిస్తోంది. ఆరుతడి పంటలైన వేరుశనగ, శనగ, మొక్కజొన్న, బబ్బెర, కందులు, పెసర, పత్తి, పలు కూరగాయలు, ఆకుకూర పంటలను తుంపర సేద్యం ద్వారా వినియోగించి పండించవచ్చని వ్యవసాయ అధికారులు చెబుతున్నారు. తుంపర సేద్యం డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ల వాడకం ముఖ్యమైనవిగా చెప్పొచ్చు. డ్రిప్ విధానంలో పంటలోని ప్రతి పాలుకు సన్నని పైపు ఆమర్చి ఒక్కో చుక్క నీరు మొక్క మొదలులో పడేలా చేయడం, స్ప్రింక్లర్ల విధానంలో పంటలో పెద్ద పైపులు వేసి స్ప్రింక్లర్ హెడ్ ద్వారా నీటిని విరజిమ్మి పంటకు నీరందించడం జరుగుతుంది.

తక్కువ ఖర్చుతోనే స్ప్రింక్లర్ల ఏర్పాటు

తుంపర సేద్యంలో భాగంగా స్ప్రింక్లర్లను ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు రైతులకు ఖర్చు కూడా తక్కువే అని చెప్పొచ్చు. ఎకరం భూమిలో పంట సాగు కోసం స్ప్రింక్లర్ల పైపులు కొనుగోలు చేసేందుకు రూ.5వేల నుంచి రూ.5,600ల వరకు ఖర్చవుతుంది. రెండు ఎకరాలకు రూ.6 వేల నుంచి రూ.7 వేల వరకు, మూడు ఎకరాలకు రూ.9వేల నుంచి రూ.10వేల వరకు, నాలుగు ఎకరాలకు రూ.11వేల నుంచి రూ.12వేల వరకు ఖర్చవుతుంది. పైపుల సైజులను బట్టి ఖర్చులోనూ తేడాలు ఉంటాయి. అయితే రైతులు కొనుగోలు చేసిన స్ప్రింక్లర్ పైపులు, హెడ్ వాల్వులను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకుంటే ఎక్కువ రోజులు ఎలాంటి అవాంతరం లేకుండా పంటలను నీటిని అందించవచ్చు. స్ప్రింక్లర్లలో ఇంపాక్ట్ స్ప్రింక్లర్లు, మైక్రో స్ప్రింక్లర్స్, పార్ట్ సర్కిల్ స్ప్రింక్లర్స్, పర్ఫొరేటెడ్ పైపులు, జెట్ స్ప్రింక్లర్స్, పాపప్ స్ప్రింక్లర్స్, రెగ్యులేటెడ్ స్ప్రింక్లర్స్ తదితర రకాలు ఉంటాయి.

స్ప్రింక్లర్ల అమలికలో మూడు విధానాలు

స్ప్రింక్లర్లను మూడు విధాలుగా పంట పొలాల్లో అమర్చుకునే అవకాశం ఉంది. శాశ్వతంగా పైపులను భూమిలో పాతిపెట్టి స్ప్రింక్లర్ హెడ్‌లను అమర్చి నీటిని విరజిమ్మడం మొదటి విధానం అయితే కొన్ని పైపులను మాత్రం భూమి లోపల ఉంచి మిగతా పరికరాలను బయట ఉంచి మొక్కలన్నింటికీ తుంపర్లు పడేలా అమర్చుకోవడం రెండో విధానం. ఇక స్ప్రింక్లర్ పైపులన్నీ భూమిపైనే ఉంచి పంటకు నీరందించడం మూడో విధానంగా చెప్పొచ్చు. ఈ విధానం ద్వారా పైపులను ఒకవేపు నుంచి మరో వేపుకి తరలించి వీలైనన్నీ పంటలకు తుంపరసేద్యం ద్వారా నీరందించేందుకు వీలవుతుంది. స్ప్రింక్లర్‌లో ముఖ్యమైనవి స్ప్రింక్లర్ హెడ్. ఇందులో రెండు రంధ్రాలు ఉంటాయి. ఒకటి 4 నుంచి 5.6మిల్లీమీటర్ల సైజు ఉండగా ఇంకోటి 3.13 మిల్లీమీటర్ల సైజు ఉంటుంది. ఎక్కువ పీడనం గల స్ప్రింక్లర్ సుమారు 35 మీటర్ల వ్యాసం కలిగిన భూమిని తడుపుతుంది. తక్కువ పీడనం గల స్ప్రింక్లర్ 30మీటర్ల వ్యాసం గల భూమిని మాత్రమే తడుపుతుంది.

సులభ పద్ధతుల్లో దిగుబడులు పెంచుకోవాలి

రైతులు తక్కువ శ్రమ, తక్కువ సాగునీటి వినియోగం లాంటి సులభ పద్ధతుల్లో పంటలు సాగు చేసి దిగుబడులు పెంచుకోవాలి. డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్ల ద్వారా పంటకు సరిపడా నీటిని అందించడంతో పాటు శ్రమ, సమయం కలిసొస్తుంది. పంటకు స్ప్రింక్లర్లను అమర్చి కొంత సమయాన్ని ఇతర పనులకు కేటాయించుకునే అవకాశం ఉంది. తక్కువ ఖర్చుతో ఏర్పాటు చేసుకునేందుకు అవకాశం ఉన్న డ్రిప్, స్ప్రింక్లర్లను ఆరుతడి పంటల సాగు కోసం రైతులు ఏర్పాటు చేసుకొని అధిక దిగుబడులు సాధించాలని ఆశిస్తున్నా.

-ఆలేటి కొండల్‌రెడ్డి, రైతు, పోతారం(ఎస్), హుస్నాబాద్ మండలం

బిందు, తుంపర సేద్యం వల్ల కలిగే లాభాలు

- తుంపర సేద్యం విధానంలో పంట పొలంలో పొలం గట్లు, కాల్వలు, మడులు చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు. దీంతో రైతుకు ఉన్న భూమి విస్తీర్ణం మొత్తం పంట సాగు చేయవచ్చు.
- సంప్రదాయ నీటి పారకం విధానంతో పొలం గట్లు, కాల్వ గట్లకు సుమారు 35శాతం నీరు వృథాగా పోతుంది. స్ప్రింక్లర్ల వాడకంలో ఈ నష్టం ఏమాత్రం ఉండదు.
- రైతు సాగు చేసిన పంటకు నీటిని తరచూ అవసరమైన పరిమాణంలో ఇవ్వడం వల్ల పంట ఏపుగా పెరిగి దిగుబడులు కూడా సాధారణం కంటే 5 నుంచి 20 శాతం వరకు అదనంగా వస్తాయి.
- స్ప్రింక్లర్ పద్ధతి ద్వారా భూమి లోపలి పొరల్లోకి నీరు వెళ్ల కుండా మొక్కల వేళ్ల వరకే వెళ్లి మొక్కకు కావాల్సిన నీరు అందుతుంది. ముఖ్యంగా ఇసుక నేలల్లో ఈ పద్ధతి రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.
- మొక్కలకు అవసరమైన నీటిని ఎక్కువసార్లు తక్కువ మోతాదులో ఇవ్వొచ్చు.
- స్ప్రింక్లర్ల నుంచి వెలువడే మృదువైన నీటి తుంపర్ల వల్ల భూమిపై నీరు నిల్వ ఉండదు, మట్టి గడ్డ కట్టదు. అవసరమైన నిష్పత్తిలో నీరు, గాలి భూమిలో ఉంటూ విత్తనాలు అంకురోత్పత్తి మొలకెత్తి పంట దిగుబడి కూడా పెరుగుతుంది.
- తుంపర సేద్యం ద్వారా ఎగుడు, దిగుడుగా ఉన్న నేలల్లోనూ పంటలు పండించొచ్చు.
- స్ప్రింక్లర్ ద్వారా నీరు వర్షంలా పడటంతో పంట మట్టపాకల వాతావరణం చల్లగా మారి అధిక ఉష్ణోగ్రతల నుంచి పంటను కాపాడుకోవచ్చు.
- డ్రిప్ సిస్టం ద్వారా పలు రకాల పండ్లతోటలను విరివిగా పెంచుకునే అవకాశం ఉంది.
- బిందు సేద్యం(డ్రిప్) వల్ల 30 నుంచి 40 శాతం కరెంట్, 30 నుంచి 40 శాతం ఎరువులు ఆదా అవుతాయి.
- ఎత్తు పల్లాలు ఉన్న భూముల్లోనూ అన్ని మొక్కలకు ఒకే మోతాదులో నీరు అందడం వల్ల పంట ఏపుగా పెరుగుతుంది.
- బిందుసేద్యంతో భూమి కోతకు గురికాకుండా, భూసారం కోల్పోకుండా, పంటకు చీడపీడలు రాకుండా ఉంటుంది.

వరంగల్ - హైదరాబాద్ జాతీయ రహదారిపై అలుముకున్న పాగమంచు

పొగమంచుతో పైలం

ఉమ్మడి జిల్లాకు వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ

- దట్టంగా కురుస్తున్న మంచుతో జనం ఉక్కిరిబిక్కిరి
- దగ్గరికొచ్చేదాకా కనిపించని వాహనాలు
- రోడ్లపై వాహన రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం
- వరంగల్, విజయవాడ హైవేలపై వాహనదారుల ఇక్కట్లు
- అప్రమత్తంగా లేకుంటే ప్రమాదాలకు అవకాశం
- అత్యవసరమైతేనే నైట్ జర్నీ చేయాలని నిపుణుల సూచన
- రానున్న పండుగల ప్రయాణాలూ కష్టాలే..
- ఆరోగ్యంపైనా తీవ్ర ప్రభావం
- చూపే ఛాన్స్

చలికాలం కావడంతో ఉదయం తొమ్మిది దాటినా సూర్యుడు రావడం లేదు. సాయంత్రం నుంచి ఉదయం వరకు చల్లని వాతావరణం ఉంటున్నది. జనం చలికి గజగజ వణికిపోతున్నారు. ఉదయం 10గంటల వరకు మంచు దట్టంగా కురుస్తున్నది. ఈ నెలతోపాటు జనవరి మొత్తం దట్టమైన పొగమంచు కురిసే ఛాన్స్ ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు పేర్కొంటున్నారు. ఫిబ్రవరి ప్రారంభంలో మంచు తగ్గుముఖం పట్టవచ్చని తెలియజేస్తున్నారు.

- యాదాద్రి భువనగిరి, డిసెంబర్ 26 (నమస్తే తెలంగాణ)

ఉమ్మడి జిల్లాకు ఎల్లో అలర్ట్

తెలంగాణ రాష్ట్రం వైపు తూర్పు, ఆగ్నేయ దిశ నుంచి గాలులు వీస్తున్నాయి. దీంతో ఉమ్మడి జిల్లాకు మంగళవారం వాతావరణ శాఖ ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేసింది. బుధవారం కూడా యాదాద్రి భువనగిరి, నల్లగొండ, సూర్యాపేట జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ ఇచ్చింది. భారీగా పొగ మంచు పరిస్థితులు ఉంటాయని తెలిపింది.

సూర్యాపేటలో తెల్లవారుజామున పొగమంచు

పొగమంచు కారణంగా నిడమనూరు మండలోని వేపండ్ స్టేజ్ వద్ద సోమవారం జరిగిన ప్రమాద స్థలం

ఈ జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే..

- మంచుతో జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందేనని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొత్త రోడ్లపై మలుపులు, రహదారుల స్థితిగతులపై అవగాహన ఉండదు.
- మంచు తెరలు తొలిగిపోయాకే ప్రయాణాన్ని కొనసాగించాలి.
- వాహనానికి వెనుక, ముందు రేడియం స్టిక్కర్లను తప్పనిసరిగా అతికించాలి. తక్కువ వెలుతురులోనూ స్పష్టంగా రంగులు వెదజల్లే స్టిక్కర్లు అంటించాలి.
- వాహనానికి ఫాగ్ ల్యాంప్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. పసుపు వర్ణంతో వెలిగే ఈ దీపాలు శీతాకాలంలో ఎంతో మంచిది. మంచు తెరల నుంచి కాంతి ప్రసరించి వెలుతురు కనిపిస్తుంది.
- బండి స్పీడ్ లిమిట్‌లో పెట్టుకోవాలి. ముందు వెళ్తున్న వాహనాలను అనవసరంగా ఓవర్ టేక్ చేసే ప్రయత్నం చేయొద్దు.
- రాత్రంతా మంచు కురవడంతో రోడ్లు తడిగా ఉంటాయి. బ్రేకులేసినా వాహనం జారి పడిపోయే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- మెకానికల్ లైట్లు సరిగా పనిచేస్తున్నాయో లేదో చెక్ చేసుకోవాలి.
- వాహనాలను రోడ్ల పక్కకు తీసుకెళ్లి ఖాళీ ప్రదేశాలలో లేదా వెలుతురు ఉన్న చోట నిలిపితే ట్రాఫిక్‌కు ఇబ్బంది ఉండకపోగా, ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.
- బండి ఆగిపోతే నంబరు 100కు ఫోన్ చేసి పోలీసులకు సమాచారం అందిస్తే వాహనాన్ని తొలగించడం, ప్రమాద నివారణకు చర్యలు చేపడతారు.
- అద్దాలను తుడిచే వైపరు సక్రమంగా ఉంచుకోవాలి. మోటర్ మెకానిక్స్‌లో జర్నీ చేసేటప్పుడు వైపరు వేయడం ద్వారా ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.
- ప్రయాణించే వాహనం పూర్తిగా కండిషన్‌లో ఉండాలి. ఇంజిన్, టైర్లు, ముందు అద్దాలు సరిగ్గా ఉంటేనే నడుపాలి.

రోడ్లు కనిపిస్తలేవ్..

రోడ్లపై దట్టంగా పొగమంచు కమ్ముకోవడంతో వాహన రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడుతున్నది. సాయంత్రం నుంచి మంచు ప్రభావం పెరుగుతుండడంతో వాహనదారులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. 100 నుంచి 200 మీటర్ల వరకు కూడా రోడ్డు కనిపించడం లేదు. ఉదయం 10దాటినా వాహనాలకు లైట్లు వేసుకుని వెళ్తున్నారు. దగ్గరికి వచ్చే దాకా ఎదురుగా వచ్చే బండ్లు కానరావడం లేదు. వాహనం ముందు దారుందో, వాహనం ఆగి ఉందో తెలియక అవస్థలు పడుతున్నారు. దాంతో డ్రైవర్లు బిక్కుబిక్కుమంటూ డ్రైవింగ్ చేస్తున్నారు. వివిధ ప్రాంతాలకు వెళ్లే వాహనాలు నెమ్మదిగా వెళ్తున్నాయి. ముఖ్యంగా వరంగల్, విజయవాడ జాతీయ రహదారులపై వాహన దారులకు తిప్పలు తప్పడం లేదు. కిలోమీటర్ల మేర భారీగా ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతున్నది.

ఆరోగ్యంపై ప్రభావం..

పొగ మంచు ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. పిల్లలు, వృద్ధులు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులపై పంజా విసురుతున్నది. శ్వాసకోశ, చర్మ సంబంధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. హృదయ స్పందనల్లో మార్పులు వస్తాయి. పంటలు, పశు పక్షాదులకు సైతం తీవ్ర నష్టానికి గురిచేస్తున్నది. ఈ నేపథ్యంలో పొగ మంచుతో అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. బాలింతలు, గర్భిణులు, చిన్నారులకు చిన్నపాటి గాలి తగిలినా జలుబు, దగ్గు వంటి రుగ్మతలు దరి చేరుతాయి. చిన్నారులు, ఆస్తమా రోగులకు సాయంత్రం నాలుగు గంటల తర్వాత ఇంటి నుంచి బయట వెళ్లకుండా చూసుకోవడం మంచిది. ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

మస్తిష్కం.. మందగమనం..

మనుషుల్లో ఏటికేడూ అంతరిస్తున్న అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తిమారుతున్న 'స్మార్ట్' జీవనశైలిలో పెరిగిపోతున్న 'గజనీలు'సాంకేతిక పరిజ్ఞానం పెరగడంతో తగ్గిపోతున్న సహజత్వం పట్టుమని పది మంది నంబర్లూ గుర్తుంచుకోలేని దైన్యం రెండంకెలను లెక్కించేందుకూ క్యాలిక్యులేటర్ల ఆశ్రయం మెదడులో ఉండాల్సిన స్టోరేజీ అంతా మెమొరీ కార్డుల్లోకి.. ఇప్పటికైనా మేల్కోవాలంటున్న వైద్య నిపుణులు

ఖమ్మం వ్యవసాయం, డిసెంబర్ 26 : ఇటీవలే పీజీ పూర్తి చేసిన రామ్.. ఎంతో ఉత్సాహంతో మంచి ఉద్యోగం కోసం నగరంలోని ఓ ప్రైవేటు కంపెనీలో ఇంటర్వ్యూకు వెళ్లాడు. టిక్‌టాక్‌గా రెడీ అయి మంచిగా టక్ వేసుకొని నీట్‌గా టై కట్టుకొని స్మార్ట్ బాయ్‌లా ఉత్సాహంగా వెళ్లాడు. రిసెప్షనిస్ట్ తనకి పేరును పిలిచి లోపలికి పంపే వరకూ చేతిలో ఫైలును ఊపుతూ, మాంచి ఎగ్జిటింగ్‌గు ప్రదర్శిస్తూ కన్పించాడు. ఇంతలో అతడి వంతు రానే వచ్చింది. రిసెప్షనిస్ట్ పిలవనే పిలిచింది. మాంచి ఊపుగా, ఉత్సాహంగా చాంబర్లోకి వెళ్లిన రామ్‌ను ఇంటర్వ్యూయర్ విష్ చేశాడు. ప్లీజ్ టేక్ యువర్ సీట్ అని చెప్పడంతో రామ్ హుందాను ప్రదర్శిస్తూ సీట్లో కూర్చున్నాడు. అంతకు ముందే అతడు పంపిన రెజ్యూమ్‌ను పరిశీలించిన.. ఇంటర్వ్యూయర్ సర్టిఫికెట్ల ఫైల్‌లోని ఓ ఐదుగురి ఫోన్ నంబర్లు చెప్పమని అడిగాడు. ఊహించని ఆ ప్రశ్నకు తన నంబర్ తప్ప మరెవ్వరి నంబరూ చెప్పలేకపోయాడు 'స్మార్ట్' రామ్. తానెలాగూ సెలెక్ట్ కానన్న నిరుత్సాహంతో ఉసూరుమంటూ ఆ కంపెనీ మెట్లు దిగాడు రాక్‌లా ఉండే రామ్. ఇది ఈ ఒక్క రామ్ పరిస్థితి మాత్రమే కాదు.. దాదాపు అందరిదీ..

ఆధునిక యుగంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఆసాంతం పెరుగుతుండడంతో మనిషి తన సహజ సిద్ధమైన, అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తిని అంతే వేగంగా కోల్పోతున్నాడు. అపరిమితంగా విస్తరిస్తున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో మనిషి తన మెదడుకు పదును పెట్టడాన్ని మానేస్తున్నాడు. దాని స్థానంలో టెక్నాలజీపై ఆధారపడుతున్నాడు. ఫలితంగా మెదడు మొద్దుబారిపోతోంది. మనిషి తన మెదడుకు పని చెప్పకుండా యాంత్రిక జీవనంలో ప్రతి విషయానికీ టెక్నాలజీపై ఆధారపడుతుండడంతో సహజంగానే తనకు తానుగా తన మస్తిష్కం మసకబారేలా చేసుకుంటున్నాడని సైకాలజిస్టులు చెబుతున్నారు. నిత్యం వర్తకంలో తలమునకలయ్యే వ్యాపారులు తప్ప చాలా మంది క్యాలిక్యులేటర్‌పైనే ఆధారపడుతున్నారని, చాలామంది యువకులు కూడా 'గజనీ'ల్లా ప్రతి ఐదు నిమిషాలకూ జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయేలా తాయరపుతున్నారని మనోవైజ్ఞానిక నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితి చిన్న పిల్లల్లో మరింతగా ఉంటే ముప్పుందని వారిలో విజ్ఞానం కూడా కుచించుకపోయే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు.

సాంకేతికతతో మొద్దుబారుతున్న మెదడు..

జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది. ఇది కంప్యూటర్‌లో వినియోగించే మెమొరీ కార్డుల కంటే ఎన్నో రేట్లు అధికం. కానీ.. మనం పని కల్పించని కారణంగా ఇప్పుడది క్రమంగా మొద్దుబారిపోతోంది. మనిషి మెదడులోని పదిశాతం సామర్థ్యాన్ని వినియోగించుకున్నా.. కంప్యూటర్ కన్నా వేగంగా పని చేయగలమని, అద్భుతాలు సృష్టించగలమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కానీ.. నేటి మనుషులు స్మృతి పీటికలను మూడుశాతం కూడా వినియోగించడం లేదని పరిశోధనల్లో స్పష్టమవుతోందని చెబుతున్నారు.

పిల్లలకు సరైన ఆహారం తప్పనిసరి..

పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి ఎలా ఉందో తల్లిదండ్రులు ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోవాలి. ఒకవేళ జ్ఞాపకశక్తి అంతంత మాత్రంగా ఉంటే తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకుంటే వయసు పెరిగేకొద్దీ అనేక సమస్యలు ఎదురవుతుంటాయి. అయితే, పిల్లలు తీసుకునే ఆహారం వారి ఆరోగ్యానికే కాకుండా మెదడుకు కూడా మేలు చేసేలా ఉండాలని న్యూట్రీషన్లు సూచిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పాలు, పాల ఉత్పత్తులు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు క్రమం తప్పకుండా అందించాలని సూచిస్తున్నారు. తద్వారా ప్రొటీన్లు, కాల్షియం, పొటాషియం తదితర విటమిన్ల సమృద్ధిగా లభించే అవకాశం ఉంది. నేరేడు పండ్లను వాటి సీజన్‌లో సేకరించి పిల్లలకు తినిపిస్తే వారిలో జ్ఞాపకశక్తి మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రతి రోజూ ఉడకబెట్టిన కోడిగుడ్డు, బాదం, పిస్తా వంటి డ్రై ఫ్రూట్లను, టమాట, క్యారెట్, బీన్స్ వంటి కూరగాయలను, ఇతర ఆకుకూరలను పిల్లలకు అందిస్తే వారిలో సులభంగానే జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుందని న్యూట్రీషన్లు సూచిస్తున్నారు.

అతిగా అలవాటుపడితే అనర్థమే..

టెక్నాలజీపైనే పూర్తిగా ఆధారపడడం, దానికి అతిగా అలవాటు పడడం అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఎంతో అవసరం. అయితే సహజత్వం పూర్తిగా కోల్పోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ప్రతి ఒక్కరిలో షార్ట్‌టైం మెమొరీ, లాంగ్‌టైం మెమొరీ అనేవి ఉంటాయి. నిత్యం సెల్‌ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, క్యాలిక్యులేటర్ల వంటి సాధనాలపై ఆధారపడితే కొంతకాలం తరువాత మనం స్వతహాగా ఆలోచించే విధానాన్ని మరిచిపోతాం. అది ఎంతో ప్రమాదకరం. ముఖ్యంగా చిన్న వయసు నుంచే సాధ్యమైనంతగా శారీరక శ్రమతో కూడిన ఆటలను తప్పకుండా ఆడాలి. అదే విధంగా చిన్నపాటి లెక్కలను మెమొరీ సాయంతో చేసే విధంగా తల్లిదండ్రులు చొరవ తీసుకోవాలి. నిత్యం సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతోనే గడిపితే నరాల సంబంధిత వ్యాధులు కూడా వచ్చే ప్రమాదముంది.

-డాక్టర్ కేసగాని రాజశేఖర్‌గౌడ్, ఎండీ, జనరల్ మెడిసిన్, ఖమ్మం