November - 2025

ఆంధ్రప్రభ

పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమం

రేణిగుంట నవంబర్ 3 (ఆంధ్రప్రభ): రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో పుట్టగొడుగుల పెంపకం పై మూడు రోజుల నైపుణ్య శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఈ నెల 13 నుండి 15 వరకు 3 రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. నిర్వహిస్తున్నట్లు రాజ్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం సీనియర్ సైంటిస్ట్ హెడ్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం గురించిన ఈ సమాచారం కొరకు గృహ విజ్ఞాన విభాగ శాస్త్రవేత్త దివ్య సుధా 9490158595 ను సంప్రదించాలని తెలిపారు.

04/11/2025 | Chittoor | Page : 10
Source : https://epaper.prabhanews.com

ఆంధ్రప్రభ

వాతిమా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌జీ రంగా రైతుల సంక్షేమం కోసం ఉద్యమాలు ఆదర్శనీయం

సీనియర్ సైంటిస్ట్ హెడ్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు

ఎన్జీ రంగా విగ్రహానికి పూలమాల వేస్తున్న సైంటిస్ట్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు

రేణిగుంట, నవంబర్ 7 (ఆంధ్రప్రభ): రైతు ...ంధవుడు గాంధీయవాది స్వతంత్ర పోరాట ...యోధుడు ఆచార్య ఎన్జీ రంగా రైతు సంక్షేమం కోసం ...సిన ఉద్యమాలు ఆదర్శనీయమని రాస్ కెవికె సీనియర్ ...ంటిస్ట్ హెడ్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు స్పష్టం చేశారు. ...క్రవారం డాక్టర్ ఎన్.జి.రంగా 125 జయంతి, ...ందేమాతర గేయం 150 వసంతాల వేడుకలను రాస్ ...షి విజ్ఞాన కేంద్రం నందు ఘనంగా నిర్వహించారు. ...చార్య ఎన్.జి రంగా విగ్రహానికి నివాళులర్పించిన డా. ...నివాసులు రైతులనుద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఎన్.జి ...ంగా గ 60 సంవత్సరాల రాజకీయ ప్రస్థానంలో రైతు ...క్షేమం కోసం ఆయన చేపట్టిన వివిధ ఉద్యమాలు, ...తులను స్వతంత్ర ఉద్యమంలో భాగస్వామ్యులను ...యటానికి తీసుకువచ్చిన సంస్కరణల గురించి ...వరించారు. ఆయన జీవితం మనందరికీ ఆదర్శప్రాయమని తెలిపారు. మన దేశ జాతీయ గేయం వందేమాతరం 150 సంవత్సరాల వేడుకను ఘనంగా నిర్వహించి వందేమాతర గేయ రచయిత బంకించంద్ర ఛటోపాధ్యాయ జీవిత విశేషాలు, స్వతంత్ర ఉద్యమంలో ఆయన పాత్ర గురించి వివరించారు. అనంతరం శాస్త్రవేత్తలు, సిబ్బంధి, రైతులు కలిసి వందేమాతర గేయం ఆలపించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర శాస్త్రవేత్తలు సుధాకర్, దివ్య, రాము కుమార్, అనూష, దివ్యసుధ, సిబ్బంది సురేశ్, పల్లవి, చందు తిరుపతి జిల్లాకు చెందిన 120 మందికి పైగా రైతులు, రైతు మహిళలు పాల్గొన్నారు.

08/11/2025 | Chittoor | Page : 10
Source : https://epaper.prabhanews.com

వార్త

13 Nov 2025 - Page 3

సుబ్బారెడ్డి, భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి స్పందించాలని చక్రధర్ డిమాండ్ చెశారు..

రైతులకు అవగాహన

రేణిగుంట, నవంబర్ 12 ప్రభాతవార్త. రేణిగుంట మండలం చైతన్య పురం రాస్‌కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో బుధవారం రైతులకు డ్రమ్ సీడర్ పరికరం తో వరి విత్తే విధానంపై శాస్త్రవేత్తలు అవగా హన కల్పించారు. కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం సేనియర్ శాస్త్రవేత్త,హెడ్ డా.శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ తక్కువ నీరు, తక్కువ విత్తనం చాలా తక్కువ ఖర్చుతో వరి సాగు చేయవచ్చని తెలిపారు, ఎకరానికి సుమారు 7000 రూపాయల వరకు ఆదా చేయవచ్చని తెలిపారు. ఎకరాకు 15 కిలోల విత్తనం సరిపోతుందని, పంట కాలం 1015 రోజులు తగ్గుతుందని, దిగుబడులు 1525 శాతం వరకు పెరుగుతాయన్నారు. డ్రమ్ సీడర్ తో ఒక రోజులో రైతు 4 నుండి 5 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విత్తుకోవచ్చని తెలిపారు. డ్రమ్ సీడర్ ఖర్చు కూడా 5000 రూపాయలు మాత్రమే అన్నారు. కార్యక్రమంలో సీనియర్ శాస్త్రవేత్త .ఎస్.శ్రీనివాసులు, శాస్త్రవేత్త డా.దివ్య, ఫార్మ్ మేనేజర్ సురేష్ జిల్లా లోని వివిధ మండలాల రైతులు, ప్రకృతి వ్యవసాయ విభాగ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ABN ఆంధ్రజ్యోతి

డ్రమ్‌సీడర్‌పై రైతులకు అవగాహన

రేణిగుంట, నవంబరు 12(ఆంధ్రజ్యోతి): డ్రమ్ సీడర్‌తో వరి నాటే విధానంపై రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. రాస్ హెడ్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ... సీడర్ విధానం ద్వారా తక్కువ నీరు, విత్తనం, ఖర్చుతో సాగు చేయవచ్చని తెలిపారు. ఎకరానికి సుమారు రూ.7 వేలు ఆదా చేయవచ్చని తెలిపారు. డ్రమ్ సీడర్‌తో ఒక్కరోజులో 4నుంచి ఐదెకరాల్లో నాట్లు వేసుకోవచ్చన్నారు. రాస్ శాస్త్రవేత్తలు దివ్య, సురేష్ పాల్గొన్నారు.

/11/2025 | TIRUPATI(TIRUPATI DISTRICT) | Page : 10
ource : https://epaper.andhrajyothy.com

ఈనాడు
epaper.eenadu.net

పుట్టగొడుగులతో అధిక ఆదాయం

రేణిగుంట, న్యూస్‌టుడే: పుట్టగొడుగులతో రైతులు అధిక ఆదాయం పొందవచ్చని రాస్ కేవీకే ప్రధాన శాస్త్రవేత్త శ్రీనివాసులు తెలిపారు. వివిధ మండలాలకు చెందిన రైతులకు పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై మూడు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని గురువారం కె.వి.కే లో ఆయన ప్రారంభించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ పుట్టగొడుగుల పెంపకం స్వయం ఉపాధికి ఉపయోగపడుతుందని ప్రతి రైతు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని అదనపు ఆదాయాన్ని పొందాలని సూచించారు. అనంతరం గృహ విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త దివ్య సుధ పుట్ట గొడుగుల గురించి రైతులకు శిక్షణలో అవగాహన కల్పించారు. శాస్త్రవేత్తలు రామ్ కుమార్, డాక్టర్ అనూష, రైతులు పాల్గొన్నారు

మాట్లాడుతున్న ప్రధాన శాస్త్రవేత్త శ్రీనివాసులు

Date : 14/11/2025 EditionName : ANDHRA PRADESH(TIRUPATI)
PageNo : 04

ఆంధ్రప్రభ

epaper.prabhanews.com | ఆదివారం 16 నవంబరు 2025

పుట్టగొడుగుల పెంపకం శాస్త్రీయ పద్ధతిలో చేయాలి

- సీనియర్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు
- రాస్‌లో ముగిసిన నైపుణ్య శిక్షణా కార్యక్రమం

రేణిగుంట నవంబర్ 15 (ఆంధ్రప్రభ): పుట్టగొడుగుల పెంపకం శాస్త్రీయ చేయాలని రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం హెడ్ సీనియర్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు తెలిపారు. శనివారం మండలంలోని కరకంబాడి సమీపంలో గల రాష్ట్ర కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం నందు రైతులకు గ్రామీణ యువతి యువకులకు స్వయం ఉపాధి వైపు ప్రోత్సహించేందుకు పుట్టగొడుగుల పెంపకంపై గత 3 రోజుల నైపుణ్యత శిక్షణా కార్యక్రమం పూర్తి చేసుకొన్న అభ్యర్థులకు సర్టిఫికెట్లును కేంద్ర సీనియర్ శాస్త్రవేత్త హెడ్ డా.ఎస్.శ్రీనివాసులు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ తాము ఎంపిక చేసుకున్న వృత్తిని ఎంతో క్రమశిక్షణతో జాగ్రతగా వ్యవహరిస్తే కచ్చితంగా ఎదుగుదల వుంటుందన్నారు. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న వారు శిక్షణా కార్యక్రమంలో ఏం నేర్చుకున్నారో అడిగి తెలుసుకున్నారు. పుట్టగొడుగుల పెంపకం శాస్త్రీయ పద్దతిలో చేయటం మంచి ఆదాయకర మార్గమన్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో మంచి ధర పలుకుతుందని స్వయం ఉపాధి పట్ల ఔత్సాహిక ులైన వారికి కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం ఎల్లప్పుడూ వెన్నుదన్నుగా ఉండి సలహాలు సూచనలు అందిస్తుందని తెలిపారు. అనంతరం కే.వి.కే శాస్త్రవేత్తలు దివ్యసుధ, రాంకుమార్, దివ్య అనూష లు శిక్షణా కాలంలో అభ్యర్థులకు నేర్పించిన వివిధ అంశాల గురించి తెలుపుతూ భావిష్యత్తులో ఎలాంటి సూచనలు సలహాలు అవసరం అయినా అందుబాటులో ఉంటామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డా ఎస్.శ్రీనివాసులు, కేంద్ర సీనియర్ శాస్త్రవేత్త హెడ్, కె.వి.కె. శాస్త్రవేత్తలు దివ్యసుధ, రాము కుమార్, దివ్య, అనూష శిక్షణ పొందిన 35 మంది అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు.

సర్టిఫికెట్లు అందజేస్తున్న సీనియర్ సైంటిస్ట్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు

16/11/2025 | Chittoor | Page : 10
Source : https://epaper.prabhanews.com

సాక్షి

ఉచిత పశు వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన

రేణిగుంట: మండలంలోని ఎల్లమంద్యం పంచాయతీ మర్రిగుంటలో బుధవారం రాస్, మహిళా జ్యోతి మ్యూచువల్ బెనిఫిట్ ట్రస్ట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఉచిత పశు వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. ఈ పశు వైద్య శిబిరంలో డాక్టర్ అనూష 29 చిన్న దూడలకు నట్టల నివారణ మందును, 9 పశువులకు గర్భకోశ చికిత్సను, 24 పశువులకు సాధారణ చికిత్సలు చేశారు. 62 పశువులకు, దూడలకు పిడుదులు, గోమార్లు, దోమలు పోవడానికి బోటాక్స్ మందులు స్ప్రే చేశారు. పాడి పశువులకు వర్షాకాలంలో వచ్చే సీజనల్ వ్యాధులకు సంబంధించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను గురించి ఆమె వివరించారు.

పశువులకు పరీక్షలు చేస్తున్న డాక్టర్ అనూష

20/11/2025 | Srikalahasti | Page : 9
Source : https://epaper.sakshi.com/

ఆంధ్రప్రభ

రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో.. ప్రధాని మోడీ ప్రసంగం ప్రత్యక్ష ప్రసారం

వంగ నారును రైతులకు అందజేస్తున్న సీనియర్ సైంటిస్ట్ శ్రీనివాసులు

రేణిగుంట, నవంబర్ 19 (ఆంధ్రప్రభ): చైతన్యపురంలోని రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా రైతులు వీక్షించారు. రాష్ట్ర గ్రీనరీ బ్యూటిఫికేషన్ శాఖ చైర్‌పర్సన్ సుగుణమ్మ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. పీఎం కిసాన్ 21వ విడతలో తిరుపతి జిల్లాకు రూ. 26.69 కోట్లు, చిత్తూరు జిల్లాకు ...33.58 కోట్లు విడుదలయినట్లు కేంద్రం ప్రకటించింది. కార్యక్రమం అనంతరం వేరుశెనగ విత్తనాలు, విత్తన శుద్ధి మందు, మిరప అంటు వంగ నారును రైతులకు పంపిణీ చేశారు.

వార్త

20 Nov 2025 - Page 3

రైతులకు విత్తనాల పంపిణీ..

రేణిగుంట నవంబర్ 19 ప్రభాతవార్త. రేణిగుంట మండలం రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం నందు బుధవారం రైతులకు మేలిమి వేరుశెనగ విత్తనాలు, విత్తన శుద్ధి చేసే మందు, మిరప, అంటుకట్టిన వంగనారు పంపిణీ చేశారు. ముందుగా భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తమిళనాడు రాష్ట్రం కోయంబత్తూర్ వేదికగా 21వ విడత రైతులకు విడుదల చేసిన నిధుల కార్యక్రమాన్ని ప్రత్యక్ష ప్రసారం ద్వారా వీక్షించే ఏర్పాటు చేశారు. ప్రధానమంత్రి ప్రసంగాన్ని వినిపించి తెలుగు భాషలోకి అనువదించి విజ్ఞాన కేంద్రం సీనియర్ శాస్త్రవేత్త, హెడ్ డాక్టర్ శ్రీనివాసులు రైతులకు వివరించారు. రాష్ట్ర పచ్చదన సుందరీకరణ శాఖ చైర్పపర్సన్ ఎం సుగుణమ్మ రాష్ట్ర కేంద్ర ప్రభుత్వాలు రైతులకు చేస్తున్న సంక్షేమాన్ని ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు. కార్యక్రమంలో రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం శాస్త్రవేత్తలు సుధాకర్, దివ్య, రాము కుమార్, అనూష, దివ్య సుధ తదితరులు పాల్గొని రవి సీజన్లో సాగు చేసే వివిధ పంటల గురించి రైతులకు క్షుణ్ణంగా తెలియజేశారు.

ఈనాడు
epaper.eenadu.net

వంగనారును అందజేస్తున్న సుగుణమ్మ, ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ శ్రీనివాసులు

రైతులు అధిక ఆదాయం పొందాలి

రేణిగుంట: రాస్ కేవీకే శాస్త్రవేత్తల సలహాలు, సూచనలు పాటించి రైతులు అధిక ఆదాయం పొందాలని రాష్ట్ర పచ్చదనం, సుందరీకరణ శాఖ చైర్‌పర్సన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే సుగుణమ్మ తెలిపారు. బుధవారం దేశ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ పీఎం కిసాన్ నిధులు విడుదల, ప్రసంగం ప్రత్యక్ష ప్రసారం కార్యక్రమాన్ని ఇక్కడ ఏర్పాటు చేశారు. అనంతరం రైతులకు వేరుశనగ విత్తనాలు, విత్తన శుద్ధి మందు, మిరప, అంటు కట్టిన వంగనారును అందజేశారు. రాస్ కేవీకే ప్రధాన శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ శ్రీనివాసులు, శాస్త్రవేత్తలు సుధాకర్, దివ్య, రాము

Date : 20/11/2025 EditionName : ANDHRA PRADESH(TIRUPATI)
PageNo : 04

నేటి సాక్షి
TGTEL/25/A0100 | NETI SAKSHI

తమిళనాడు రైతుల విజ్ఞాన యాత్ర

నేటి సాక్షి తిరుపతి (బాదూరు బాల) తిరుపతి రూరల్ : తమిళనాడు రాష్ట్రం, వేలూరు జిల్లాకు చెందిన 20 మంది రైతులు 'ఆత్మ' సౌజన్యంతో నాలుగు రోజుల విజ్ఞాన యాత్రకు రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. నాల్గవ రోజు తిరుపతి రూరల్ మండలం వేమూరు గ్రామానికి చెందిన రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర దత్తత రైతు అయ్యప్ప నాయుడు తన పొలంలో ఆచరిస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను పరిశీలించారు. ఈ యాత్రలో భాగంగా అయ్యప్ప నాయుడు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతిలో సాగు చేస్తున్న చెరకు, మల్బరీ, పట్టు పురుగుల పెంపకం, ఆ రైతు తయారు చేస్తున్న ఘన మరియు ద్రవ జీవామృతం, పంచగవ్య, దశపర్ణి కషాయం, అగ్ని అస్త్రం లాంటి వివిధ కషయాలు వారికి వివరించడం జరిగింది. ఈ విజ్ఞాన యాత్రలో పాల్గొన్న రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర సీనియర్ శాస్త్రవేత్త %ు% హెడ్ డా.శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుత పరిస్థితులలో రైతులు నెమ్మదిగా ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులపై మొగ్గు చూపి రసాయన రహిత వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు పండించాలని సూచించారు. అలాగే నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులలోనే వీలవుతుందని కనుక రైతులు కంపోస్ట్ ఎరువులు, పచ్చిరొట్ట ఎరువులు, జీవన ఎరువులు మొదలగునవి వాడి నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చని, అలాగే పంటలపై వివిధ రకాల కషాయాలు వాడడం ద్వారా పురుగు మరియు తెగుళ్లను అదుపు చేయవచ్చని, తద్వారా నాణ్యమైన ఆహార ఉత్పత్తులను పండించవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర సీనియర్ శాస్త్రవేత్త మరియు హెడ్, డా. ఎస్.శ్రీనివాసులు, దత్తత రైతు అయ్యప్ప నాయుడు, వేలూరు ఆత్మ సిబ్బంది , రైతులు పాల్గొన్నారు.

ABN ఆంధ్రజ్యోతి

వేమూరు ప్రకృతి వ్యవసాయక్షేత్ర సందర్శన

తిరుపతిరూరల్, నవంబరు 20 (ఆంధ్రజ్యోతి): తిరుపతి రూరల్ మండలం వేమూరులోని అయ్యప్ప నాయుడు ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రాన్ని గురువారం తమిళనాడు రాష్ట్రం వేలూరు జిల్లాకు చెందిన రైతులు సందర్శించారు. చెరకు, మల్బరీ పంటలలో ఆచరిస్తున్న ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులను పరిశీలించారు. ద్రవజీవామృతం, పంచగవ్య, దశపర్ణి కషాయాల తయారీ పద్ధతులను రైతులకు వివరించారు. రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర సీనియర్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ శ్రీనివాసులు మాట్లాడుతూ నేల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ప్రకృతి వ్యవసాయ పద్ధతులు దోహదం చేస్తాయని, పంటల సాగులో కంపోస్ట్, పచ్చిరొట్ట, జీవన ఎరువులను వినియోగించి నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని ఆకాంక్షించారు. కషాయాలను వాడటం వల్ల పంటలని ఆశించే పురుగులు, తెగుళ్లను నియంత్రించవచ్చని వివరించారు. కాగా వేలూరుకు చెందిన ఆత్మ సౌజన్యంతో నిర్వహించిన నాలుగు రోజుల విజ్ఞానయాత్రలో భాగంగా రాస్ కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, ప్రకృతి వ్యవసాయ క్షేత్రాలను పలువురు రైతులు సందర్శించారు. వ్యవసాయ కళాశాల విద్యార్థులు, వేలూరు ఆత్మ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

21/11/2025 | TIRUPATI(TIRUPATI DISTRICT) | Page : 6
Source : https://epaper.andhrajyothy.com

ABN ఆంధ్రజ్యోతి

శీతాకాలం.. జరభద్రం

... 5వ పేజీ తరువాయి

కూర్చోని వుండకుండా చలి, మంచు తగలకుండా ఇళ్లలోనే నడవాలి. జలుబు అధికంగా వుంటే ఆవిరిపట్టాలి. గొంతు సమస్యలున్నవారు గ్లాసు గోరువెచ్చని నీళ్లలో చెంచా ఉప్పు వేసి కలుపుకుని పుక్కిలించాలి. చిన్నపిల్లలు శ్వాస తీసుకోవడానికి ఇబ్బందిగా వుంటే నాసిక రంధ్రాల్లో నాజల్ డ్రాప్స్ గాని, ఉప్పు నీటి చుక్కలు వేయాలి. వేడినీళ్ల తాగాలి. నిలువ ఆహారం తినకూడదు. ఆహారం వేడిగా వున్నప్పుడే తినడం చాలా మంచిది. వారపు సంతల్లో లభించే నిలువ మాంసాహారం కొనుక్కొని ఆహారంగా తీసుకోరాదు. పెదవులు పగిలిపోకుండా గ్లిజరిన్ కలిగిన లిప్‌బామ్‌లుగాని, వెన్న, కొబ్బరి నూనెగాని రాసుకోవాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు రాసుకోవడం చాలా మంచిది. వాకింగ్ చేసేవారు విధిగా షూ, గ్లౌజులు, ఉన్నిదుస్తులు, మంకీటోపి ధరించుకోవాలి. శీతలపానీయాలు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ తగ్గించాలి. ఆస్తమా ఉన్నవారు చల్లగాలులు, మంచుకు పూర్తిగా దూరంగా వుండాలి. ద్విచక్రవాహనదారులు ప్రత్యేక రక్షణ దుస్తులతో పాటు హెల్మెంట్ ధరించుకోవాలి. కుంపటి, చలి మంటలు పెట్టుకునే సమయంలో అగ్నిప్రమాదాలు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

స్వెటర్లు ధరించి పాఠశాలలకు వెళ్తున్న చిన్నారులు

ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి

డాక్టర్ ఎం. నీలవేణి, మెడికల్ సూపరింటెండెంట్, చింతపల్లి.

శీతాకాలం ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ప్రస్తుతం జలుబు, గొంతునొప్పి, వైరల్ జ్వరాలు, చర్మవ్యాధులతో రోగులు అధికంగా ఆస్పత్రికి వస్తున్నారు. చలి, మంచుకు దూరంగా వుంటే వ్యాధులను నియంత్రించుకోవచ్చు. గుండె, శ్వాస, రక్తపోటు రోగులు క్రమంగా వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. చలి ఎక్కువగా వుందని సారా, కల్లు, ఆల్కాహాల్ అధికంగా సేవించకూడదు. అధికంగా సేవిస్తే డీహైడ్రేషన్‌కి గురై అనారోగ్య సమస్యలు అధికమవుతాయి.

కూరగాయల ఆహారం తీసుకోవాలి

బి.దివ్యసుధ, గృహవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త, రాస్ కేవీకే, తిరుపతి.

శీతాకాలం కూరగాయలను ఆహారంగా తీసుకోవడం చాలా ఉత్తమం. వేడినీళ్లు, బార్లీ, వేపుడుజావ, రాగి, సామ, జొన్న, కొర్ర జావలు అధికంగా తీసుకోవాలి. వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచే ఓట్స్, పప్పుధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, క్యాలీఫ్లవర్, తేనె తీసుకోవాలి. మాంసాహారం మితంగా తీసుకోవాలి. ప్రతి రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో అల్లం, వెల్లుల్లి, మిరియాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. టీ,కాఫీలు అధికంగా తాగరాదు. విటమిన్ ఏ,సీలువుండే పండ్లు, పండ్లరసాలు తీసుకోవడం మంచిది.

29/11/2025 | ALLURI SEETHARAMARAJU(ALLURI SEETHARAMARAJU DISTRICT) | Page : 8
Source : https://epaper.andhrajyothy.com