

- బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కు మద్దతుగా..
- సామాజిక మాధ్యమాల్లో అభిమానుల ట్వీట్లు
- అందగా ఉంటామంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటన

“బీటీ ఉద్యోగి అయిన ప్రభుదాస్... ఉద్యోగం కోసం హైదరాబాద్లో స్థిరపడ్డారు. ఇన్నాళ్లు బీఆర్ఎస్ పాలనలో కేసీఆర్, కేటీఆర్ చేసిన అభివృద్ధి పనులు ఆయనను ఆ పార్టీకి అభిమానిని చేశాయి. ముఖ్యంగా బీటీ రంగంలో 20 ఏళ్ల అనుభవం ఉన్న ఆయన.. బీటీలో వచ్చిన మార్పులను కళ్లారా చూశారు. ఈనాటి బీఆర్ఎస్ ఎన్నికల్లో ఓడిపోవడం, ముఖ్యంగా బిడెన్ కంపెనీలను తీసుకురావడంలో బీటీ మంత్రిగా కేటీఆర్ చూపిన చొరవ ప్రభుదాస్ కు ఎంతగానో సచ్చంది. ఇదే విషయాన్ని తన తోటి ఉద్యోగులతో పంచుకుంటూ మదనపడ్డారు.”

“యువతకు రోల్ మాడల్ గా నిలిచిన కేటీఆర్ ఇన్నాళ్లు బీటీ మంత్రిగా చేసిన పనులను గుర్తు చేసుకుంటూ... తెలంగాణ యువత నిన్ను చాలా మిన అవుతున్నారు అన్నా.. నా వయస్సు 23 ఏళ్ల. ఇప్పటివరకు నేను ఒక్కసారి కూడా ఏడవలేదు. కానీ ఈ రోజు ఆఫీస్ టాగ్ కున్నట్లు వచ్చేస్తున్నాయి” అంటూ బరువెక్కిన గుండెతో ట్వీట్ చేశారు.

“దశాబ్ద కాలంలో రాష్ట్రాన్ని అద్దు తంగా పాలించిన కేసీ ఆర్, కేటీఆర్ గారు.. మీకివే మా ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. ఇదీ నన్ను శక్యంగా లేదు, వ్యూధయం విధానకరమైన విషయం”

అభినేత వెన్నంటే ఉంటాం

సిటీబ్యూరో, డిసెంబర్ 4 (సమస్త తెలంగాణ): ప్రజాతీరును శిరసావహిస్తూనే... బీఆర్ఎస్ అధినేత కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర రావుకు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీ రామారావుతోపాటు పార్టీ అధిష్టానానికి చెప్పుకోదగిన బీఆర్ఎస్ అభిమానులు వర్కింగ్లు న్నారు. ఆపద సమయంలోనే అందగా ఉంటామని చెబుతూ... సామాజిక మాధ్యమాల్లో వెలువల మద్దతు తెలుపుతున్నారు. సోషల్ మీడియాలో వేదికగా బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు, అభిమానులు తమ అభిప్రాయాలను ట్వీట్లు ద్వారా తెలియజేస్తున్నారు. ఆరునూ రైనా మీకు అందగా ఉంటామంటూ సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటనలు వెలువడతున్నాయి. తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో చావునోట్లో తలపెట్టి రాష్ట్రాన్ని సాధించిన బీఆర్ఎస్ అధినేతతో పాటు వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కు అందగా ఉండాలన్న బాధ్యత, సమయం ఆసన్నమైందంటూ పోస్టులు పెడుతున్నారు.

అమలు చేసిన ఘనత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదేనని వివరించారు. కొనసాగిన అభివృద్ధి, అమలైన సంక్షేమ పథకాల వివరాలను పోస్టుల్లో పేర్కొంటున్నారు. ఆపద సమయంలో అందగా ఉండాలని ప్రకటించారు. ‘తెలంగాణను నిజంగా ప్రేమించే నాలాంటి వానిందో కలలో కూడా ఊహించని ఈ చేదు నిజాన్ని జ్ఞర్ణించుకోవడం చాలా కష్టంగా ఉంది’ అని ఓ యువకుడు పోస్టు చేస్తూనే.. రాష్ట్ర అభివృద్ధి కోసం పెద్దపాఠకు దమ్ముగా నిలుద్దాం అని రాసుకోశాడు. ‘హుందాతనంతోనీ మీరు ప్రజా ఆదేశమని గౌరవిస్తున్నారు. బాధపడకండి, మనం తెలంగాణ రాష్ట్ర బాగుకోసం ఎప్పటికీ పోరాడుతూనే ఉండం. పోరాటాలు, ఉద్యమాలు మనకేం కొత్త కాదు’ అని మరో యువకుడు తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నాడు.

కోల్పోయింది ధైర్యాన్ని కాదు..
‘ఓడిపోయింది అభ్యర్థులు మాత్రమే.. కానీ ఆ అభ్యర్థుల ధైర్యాలు ఏమాత్రం కాదు’.. ఈ రోజు ఓటమి.. రేపటి గెలుపు సకు నాందిగా నిలుస్తుంది అని ఓ యువతి ధైర్యాన్ని మద్దతుగా

ఇచ్చింది. ‘నిరంతరం శ్రమతో సూతన ఆలోచనలతో నా తెలంగాణ కోటి రకతనాల మీద అని చెప్పుకున్న స్థితిలో నిలబెట్టిన నేతకు అండగా ఉండాలి’, నిజం తెలుసుకోవాలని అంటూ తమ, తమ అభిప్రాయాలను సోషల్ మీడియా వేదికగా ప్రకటించారు. ‘ప్రాణమున్నంత వరకూ గులాబీ జెండా వదిలేద్.. లేదు. మీరు మీ శాయశక్తులా పోరాడిన తీరు అమోఘం, నేను చాలా దగ్గరగా మీమ్మల్ని అనుసరించాను. మీ మితనం గ్రేట్’ అంటూ మరొకరు ట్వీట్ చేశారు. ‘గెలుపొటములు సజామే అయినా.. ఉద్యమ వాయుకులు కేసీఆర్, కేటీఆర్ కు అందగా ఉండాలన్న సమయమిది.

ప్రాంతాలకతీతంగా మద్దతు
గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో యాక్టివ్ గా ఉండే నెటిజన్లు కూడా ప్రాంతాలు, పార్టీలకతీతంగా బీఆర్ఎస్ ఓటమిని జ్ఞర్ణించు



చుకోలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ లో అందుబాటులోకి వచ్చిన కంపెనీలు, జరిగిన అభివృద్ధి, కేటీఆర్ లాంటి డైనమిక్ లీడర్ పనితీరు, జనాలకు ఎంతగానో సచ్చంది. దీంతో సచ్చస్పందంగా పార్టీకి మద్దతు తెలుపుతూ పార్టీతో, నేతలతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ నెట్టింట్లో పంచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ నేతలకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. పార్టీ ఓటమిని తమ ఓటమిగా భావించి మదనపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కేటీఆర్ విషయంలో యువత స్పందిస్తున్న తీరు... సాధారణ ఓటర్లను కూడా పునరాలోచనలో పడేలా చేస్తోంది.

ఇబ్రహీంపట్నం రూరల్, డిసెంబర్ 4 : రైతులు యాసంగి సాగుకు సన్నద్ధమవుతున్నారు. ప్రస్తుతం చలి తీవ్రత పెరుగుతుండడంతో పరిసారు ఎదుగక పంటకు తెగుళ్లు సోకి అవశాశముంటుంది. కానీ, కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన పంట పొందవచ్చునని వ్యవసాయాధికారులు సూచిస్తున్నారు. గత పర్యాయం పంటలకంటే యాసంగిలో రైతులు పరిపంటను అధికంగా సాగు చేసే అవశాశమున్నందున పరి పంటలను సాగు చేసే రైతులు లైసెన్స్ తగిన దుశాణాల నుంచే విత్తనాలు కొనుగోలు చేయాలి. కొనుగోలు చేసిన రసీదును భద్రపర్చుకోవాలి. విత్తనాలు మొలకెత్తే సమయంలో సమస్యలు వస్తే దుశాణాదారులై చర్చలు తీసుకోవచ్చు.

ఉంటుంది. కాబట్టి నారుమడి వేసిన 15 రోజులకోసారి కిలో కొర్రోస్ట్రూరాన్ 93కి గోళికలను చల్లాలి. రెండో విడుతగా నాటువేసే వారం రోజుల ముందు మరోసారి చల్లాలి.

రసాయనాలతో విత్తన శుద్ధి..

- తడి పద్ధతి విధానంలో లీటర్ నీటికి 1.5 గ్రాముల కార్బం డిజం పొడిని కలిపి 30 కేజీలకు సరిపడే ద్రావణాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ ద్రావణంలో 12 నుంచి 24 గంటల వరకు

పడే ద్రావణాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ ద్రావణంలో విత్తనాలను 12 నుంచి 24 గంటలపాటు నానబెట్టాలి.

- ఒకవేళ కొత్త విత్తనాలు వేయదలిస్తే మొలకకాతం పెరగడానికి నత్రెంకాపుం 30 మిల్లీ లీటర్లకు 50 లీటర్ల నీటిలో కలిపి 12గంటలు నానబెట్టాలి.
- ఈ సీజన్లో చలి తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మామూలు విధానం కంటే పాలంలో 10 సెంటిమీటర్ల ఎత్తులో బెడ్డును ఏర్పాటు చేసి నారు పోయాలి. దీంతో చలి

మంచు ప్రభావంతో నారుమడి చనిపోతుంది. కాబట్టి, నారు మడిమట్టూ కొంత ఎత్తులో కట్టలను కట్టి వాటిపై పాతబట్టలను కాని, పాలిథిన్ కవర్లను కాని కప్పాలి.

- సూక్ష్మ పోషకాల నివారణకు జింకు సల్ఫేట్ ఫాస్ఫోలూ 4, 5లను పిచికారీ చేసుకోవాలి. పై జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యకరమైన నారుమడితో అధిక దిగుబడి పొందవచ్చు.

జాగ్రత్తలు పాటించాలి..
యాసంగిలో ముఖ్యంగా పరిసార్లు వేసుకునే రైతులు చలి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నందున ముందుగా వ్యవసాయాధికారులను ఆశ్రయించి సరైన జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మొలకెత్తే దశలోనే తెగుళ్లు సోకి అవశాశమున్నందున రైతులు ముందస్తుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- ప్రవణ్ కుమార్, వ్యవసాయశాఖ ఏకావో

నారుమడిలో రక్షణ చర్యలు..

- నారు పోసిన నాలుగైదు రోజులు తరువాత నారుమడిలో కిలో యూరియా, 2కిలో డీపీ, కిలో ఫాస్ఫోను చల్లాలి. చలి తీవ్రతతో నారుమడి ఎరువు రంగులోకి మారి చనిపోతుంది. దీని నివారణకు 2గ్రాముల జింక్ సల్ఫేట్ ను లీటర్ నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేయాలి.
- నారుమడిలో ఆకుపచ్చ తెగుళ్లు కనిపిస్తే కార్బం డిజం 1.5 గ్రాములను లీటర్ నీటిలో కలిపి పిచికారీ చేసుకోవాలి. మళ్లీ నాలుగైదు రోజుల వ్యవధిలో నారుమడి ఎరువు రంగులోనే ఉండే ఫార్ములా-4, ఫార్ములా-5ను రెండుసార్లు పిచికారీ చేయాలి. దీంతో సూక్ష్మాణు లోపాన్ని నివారించవచ్చు.
- గడిచిన వాసకాలం సీజన్ అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈసారి వర్షం కాండం తొలుతు పురుగు ప్రభావం

విత్తనాలను నానబెట్టాలి.

- పొడి విధానంలో 9 గ్రాముల కార్బం డిజం పొడిని కిలో విత్తనానికి బాగా పట్టించాలి.

సింద్రియ పద్ధతిలో విత్తన శుద్ధి..

- ఐదు గ్రాముల సూడోమోనాస్ పొడిని కిలో విత్తనానికి ఒక లీటర్ నీటిచొప్పన కలుపుతూ 30 కిలోల విత్తనానికి సరి

జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఆరోగ్యవంతమైన పంట
తెగుళ్లు నుంచి రక్షణకు మెళకువలు
పాటించాలంటున్న వ్యవసాయాధికారులు

నుంచి కొంత మేర రక్షించవచ్చు.

నాటువేసే సమయంలో..

- 25 నుంచి 30రోజుల నారును మాత్రమే నాటుకోవాలి.
- నాటువేసే సమయంలో నారు చివరి ఆకులను తుంచి నాటితే మంచిది.
- నాటువేసే ముందు కోరోస్ట్రోపాన్ 2.5మి.లీ మందును లీటర్ నీటికి కలిపి 50లీటర్ల ద్రావణాన్ని తయారు చేయాలి. ఈ ద్రావణంలో నారును నానబెట్టి నాటుకోవాలి. దీంతో రసం పీల్చే పురుగులను అరికట్టవచ్చు.

చలినుండి కాపాడేందుకు..

రాత్రి వేళల్లో నారుమడిలో నీటిని తీసి వేసి ఉదయాన్నే వెచ్చని బొరునీటిని పెట్టాలి.

ఎత్తైన నారుమడిపైన నారును పెంచాలి..



పెరుగు
ఇది ఆరోగ్యానికి చాలామేలు చేస్తుంది. ప్రోటీన్లతో పాటు క్యాలియం, బి-విటమిన్ కూడా పెరుగు ద్వారా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. నిత్యం పెరుగు తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణకక్తి పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల ఆహార సంబంధ ఎలెక్ట్రిలను చాలా వరకు నివారిస్తుంది. వారానికి కనీసం మూడు నుంచి ఐదుసార్లు పెరుగు తినడం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి.



మకోలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్ లో అందుబాటులోకి వచ్చిన కంపెనీలు, జరిగిన అభివృద్ధి, కేటీఆర్ లాంటి డైనమిక్ లీడర్ పనితీరు, జనాలకు ఎంతగానో సచ్చంది. దీంతో సచ్చస్పందంగా పార్టీకి మద్దతు తెలుపుతూ పార్టీతో, నేతలతో ఉన్న అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ నెట్టింట్లో పంచుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా బీఆర్ఎస్ నేతలకు మద్దతుగా నిలుస్తున్నారు. పార్టీ ఓటమిని తమ ఓటమిగా భావించి మదనపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా కేటీఆర్ విషయంలో యువత స్పందిస్తున్న తీరు... సాధారణ ఓటర్లను కూడా పునరాలోచనలో పడేలా చేస్తోంది.



మొలల వ్యాధికి కాకర దివ్యాషధం..

మొలల వ్యాధితో బాధపడే వారికి కాకరకాయలు దివ్యాషధం. కప్పు కాకరకాయ రసంతో చెంచా తేనె కలిపి నాలుగునెలలపాటు తాగితే బహిష్టు నొప్పులు, కీళ్లనొప్పులు, ఆయాసం తదితర సమస్యలు చాలావరకు తగ్గిపోయి, కాకర నుంచి రసం తీసి అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి పడిగ దుప్పన తాగితే రక్తగడ్డలు, తామర, గజ్జి, దురద మొదలైన వ్యాధులు సదు మవుతాయి.

చక్కని ఆహారం..

ఆరోగ్యం పదిలం

ఇబ్రహీంపట్నం రూరల్, డిసెంబర్ 4 : మారుతున్న కాలానుగుణంగా మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చాయి. హడావుడి జీవితం, రోజువారీ పనులతో ఏదో ఒక్కటి తినేసి ఆ ఫ్రుట్ గడిస్తే చాల్లే అనుకుంటున్నారు. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు పాకున్నా.. ద్విధకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయని అంటున్నారు. ఆహారం, ప్రతిరోజూ మూడు ఫ్రుట్లలా ఆహారం తీసుకుంటూనే ఉంటాం. పదార్థాలు తింటూనే ఉంటాం.. అయినా నీరసం వదలదు. వ్యాధుల బారిన పడుతూ ఉంటాం. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా చేసుకుని, ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అసలేం తినాలి..? ఈ ప్రశ్న చాలామందికి మెదలుతూనే ఉంటుంది. ఏం తింటున్నాం. ఎంత తింటున్నాం అనేది ముఖ్యమని, దీంతో పాటు పీచు పదార్థం, ఇతర పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండగలమని పోషకాహార నిపుణులు



అందున్నారు. ప్రస్తుతం అంతుచిక్కని రోగాలు ప్రవచనాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో కూడా శరీరం దృఢంగా తయారై వ్యాధులను తట్టుకునే రీతిలో మార్పుకునేందుకు ప్రతిరోజూ చక్కని సంపూర్ణ ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం తప్పనిసరి అని సూచుచు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రొజువారీ మెనూలో పోషకాలు తప్పనిసరి
ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగుతో కండరాలకు బలం
వ్యాధులను నివారించేలా అనేక వండ్లు, కూరలు
జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అంటున్న వైద్యులు



ఆకుకూరలు..
రోజు మనం తీసుకునే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి అనుకుంటున్నాం, వీటి ద్వారా మన శరీరానికి విటమిన్లు, మెగ్నీషియంతో పాటు వివిధ రకాల ఖనిజ లవణాలు, సీ, కే-విటమిన్లు, ఫోలిక్ యాసిడ్, క్యాలియం, ఇరన్, పొటాషియం అందుతాయి. పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర, బచ్చలికూర, మెంతికూర, ఇలా రోజుకొక ఆకుకూర తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. పాలకూర తినడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించవచ్చు. ఆకుకూరలు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడమే కాకుండా గుండెజబ్బులకు దూరంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఎముకల నిర్మాణంలో ఆకుకూరలు అత్యంత కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే, పేగుల్లో ఏవైనా గడ్డలు ఉంటే తగ్గితాయి. కంటి చూపును ఆకుకూరలు మించిన ఔషధం లేదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్యవ్రాయిని బజ్జాయి..
ఊబకాయం, షుగర్ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి బజ్జాయి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండ్లరసం తాగితే షుగర్ చాలావరకు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తశుద్ధి మెరుగుతుంది. బజ్జాయి మంచి ఔషధం. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఇది మంచి పోషకాహారం.

నారింజ రంగులో ఉండే కూరగాయలు..
నారింజ రంగులో ఉండే గుమ్మడి, దోసకాయ, క్యాబేజ్, స్వీట్ పొటాటోలో తదితర కూరగాయల్లో లీటా - కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది జణాల పెరుగుదలకు కణ సముదాయంతో ఏర్పడే టోప్యూల పెరుగుదలకు ఉపకరిస్తుంది. అంతేకాదు లీటా కెరోటిన్ ఉన్న కూరగాయలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల బారిన నుంచి కాపాడుతాయి. ప్రతిరోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటిని చేర్చడం ద్వారా రోగ నిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. ఫలితంగా వీటికి మాటికి జలుబు, తదితర ఇన్ ఫెక్షన్ల దరిచేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే, సూర్యరశ్మిలో ఉండే అతినిరోహిత కిరణాల కారణంగా చర్మానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతాయి.

అల్పర్, విరేచనాలకు యాపిల్ బెర్రీ..
తరచూ యాపిల్ పండు తీసుకుంటుండటం వల్ల అల్పర్, విరేచనాలు రావు. యాపిల్ లో సి-విటమిన్, సిల్కాలోజ్, చక్కెర, పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు చర్మానికి తేమను అందించి, నిగారింపజేస్తుంది.

కీడ్నీలోని రాళ్లు పోవాలంటే..
కీడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు కర్పూజ పండ్లు బాగా తింటే రాళ్లు కరిపి పోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు. అజీర్తి, ఎగ్గులు, మూత్రంలో మంటు, తదితర సమస్యలున్న వారు ఈ పండును తిని తగ్గినపుకోవచ్చు. పసిపిల్లలకు పుష్కలంగా పాలు ఉండేందుకు బాలింతలు ఈ పండు తినడం అత్యంత శ్రేయస్కరం.

