

దండిగా ధర

- ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో 7.73 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు
- 18.71.196 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి రానున్నట్లు అంచనా
- ఎక్కడ చూసినా ధాన్యం కుప్పల్..
- రైతుల కల్లాల వద్దే కొనుగోలు చేస్తున్న వ్యాపారులు
- బహిరంగ మార్కెట్లో లికార్డు స్టాయి ధర
- ఆనందంలో మునిగితేలుతున్న అన్నదాతలు



జిజనీపల్లి మండలం మమ్మాయిపల్లిలో ధాన్యం తూకం చేస్తున్న దృశ్యం

మహబూబ్ నగర్, డిసెంబర్ 6 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినది) : ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో ఈ ఏడాది రికార్డు స్టాయిలో వరి ధాన్యానికి ధర పలుకుతుండడంతో అన్నదాతల్లో ఆనందం వ్యక్తమవుతున్నది. ఈ ఏడాది వానకాలం సీజన్ నిరాశ జనకంగా ఉన్నప్పటికీ చెరువులు, కుంటలు, రిజర్వాయర్ల కింద పరిధాన్యం దిగుబడి అంచనాలకు మించి వచ్చింది. ఆయా జిల్లాల్లో రైతులు వివిధవిధాల వరిని పండిస్తున్నారు. గతంలోకంటే ఈసారి సాగు సీత అందుబాటులో ఉండటం, బోరుబావుల్లో స్వతం పూట వస్తుండడంతో రైతులు పెద్దఎత్తున సాగు చేశారు. అయితే వరికోతకు వచ్చే దశలో ప్రతిసారి బహిరంగ మార్కెట్లో రేటు పడిపోవడం జరుగుతుంది. ఈసారి బహిరంగ మార్కెట్లో ఎక్కువ ధర పలుకుతుండడంతో రైతులు ఆనందంలో ఉన్నారు. రైతులు మార్కెట్ కు వెళ్లకుండానే వ్యాపారస్తులు కల్లాల వద్దకు వచ్చి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో మద్దతు ధర కన్నా రూ.1,800 వరకు ఎక్కువ ధర లభిస్తుంది. ఆయా

జిల్లాల్లో ఇకేపీ ద్వారా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ రైతులవరూ కేంద్రాలకు వెళ్లడం లేదు. వ్యాపారులే వచ్చి ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తుండడంతో రైతులు ప్రైవేట్ వ్యాపారస్తులకు అమ్ముకుంటున్నారు. వ్యవసాయ అధికారులు అంచనా ప్రకారం వానకాలంలో ఉమ్మడి జిల్లా వ్యాప్తంగా 7,73,096 ఎకరాల్లో వరిధాన్యం పండించారు. సుమారు 18లక్షల 71,196 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి వచ్చినట్లు అంచనా వేస్తున్నారు. యానంగికి రైతులు సిద్ధమవుతున్నారు.

ధాన్యభాండారంగా పాలమూరు..
ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో రైతులు విరి

విగా పరిధాన్యాన్ని పండిస్తుండడంతో ధాన్యభాండారంగా మారింది. ప్రతి ఏటా జిల్లాలో వరి పండించే రైతుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. ప్రత్యామ్నాయ పంటలు చేయాలని, లాభదాయకమైన పంటల సాగు చేపట్టాలని వ్యవసాయ అధికారులు సూచిస్తున్నప్పటికీ రైతులు వరి వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ ఏడాది వానకాలంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు వెంటాడాయి. అలస్యంగా వర్షాలు పడ్డప్పటికీ రైతులు బోరుబావుల నుంచి పంటలకు సాగునీరు అందించి కాపాడారు. ఒక దశలో పంటలు ఎండిపోతాయని ఆందోళన చెందినప్పటికీ వరుణుడు కరుణించడంతోపాటు రిజర్వాయర్ల



ధాన్యం ఆరబెడుతున్న మహిళలు

యర్ల ద్వారా రైతుల ఆశలను ఎగువన కురిసిన వర్షాలకు కృష్ణా నది ఉప్పొంగడంతో జారాల ప్రాజెక్టు ఎగువ, దిగువ ప్రాంతాల్లోని ప్రాజెక్టులకు సాగునీరు విడుదల చేసి గత ప్రభుత్వం మద్దతుగా నిలిచింది. దీంతో మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో 1,90,000 ఎకరాలు, నారాయణపేట జిల్లాలో లక్షా 60వేలు, వనపర్తి జిల్లాలో 1,87, 544 ఎకరాలు, గద్దాల జిల్లాలో 80వేలు, నాగ రికర్వూర్ జిల్లాలో 1,55,522 ఎకరాల్లో వరిని సాగు చేశారు. భీమా, కోయల్ సాగర్, కల్వకుర్తి, నెల్లంపాడు, జూరాల కుడి, ఎడమ కాల్వలు కింద వరి పంటను సాగు చేశారు.

ఇహిరంగ మార్కెట్లో ధర ఎక్కువ..
ఈ ఏడాది వరికి ప్రభుత్వం ఇచ్చే మద్దతు ధర కన్నా క్వింటాకు రూ.1,200 నుంచి రూ.1,600లు ఎక్కువగా ధర పలుకుతుంది. ప్రభుత్వం అప్లైడ్ సోన ఏ-గ్రేడ్ ధాన్యానికి రూ.2,203, టీ-గ్రేడ్ ధాన్యానికి రూ.2,189 మద్దతు ధర ప్రకటించింది. అయితే బహిరంగ మార్కెట్లో సోనా ఆర్ ఎస్ఆర్ ఏ-గ్రేడ్ రకానికి 3,700ల వరకు ధర పలుకుతుంది. అదేవిధంగా హాంసకు రూ.2,759 ధర పలుకుతున్నది. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో సోనా బియ్యానికి విపరీతమైన డిమాండ్ వచ్చింది. మార్కెట్లో బియ్యం ధర ఆ మూలంకే పెరుగుతుంది. దీంతో వ్యాపారస్తులు రైతుల వద్దకు కక్కు కట్టారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి అప్పటికప్పుడే నగదును కూడా అందిస్తున్నారు.

కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటు..
ఆయా జిల్లాల్లో వ్యవసాయ అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ముందున్న చర్యలు చేపట్టారు. ప్రభుత్వం ఇచ్చే ధర కన్నా బహిరంగ మార్కెట్లో ఎక్కువ ధర ఉండటంతో కొనుగోలు కేంద్రాలకు రావడం లేదు. ఇదిలా ఉండగా రైతులు పండించిన ధాన్యం మొత్తం అమ్ముకునేంతవరకు వేచి చూసేందుకు సెంటర్ నిర్మాణాలు ఏర్పాటు చేసుకుంటున్నారు. ఏడాది రైతులు పండించిన ధాన్యానికి గిట్టుబాటు ధర కన్నా ఎక్కువ వస్తుండడంతో ఆనందం వెల్లిదిరుస్తోంది. ఇదంతా గత ప్రభుత్వం పుణ్యమేనని అంటున్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు పరిశీలన



వౌదరపల్లిలో వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న అధికారి మోహన్ రావు

మమ్మూరాబాద్, డిసెంబర్ 6 : మండలంలోని వౌదరపల్లిలో తూకం లేకుండానే ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు రావడంతో బుద్ధవారం అదనపు కలెక్టర్ మోహన్ రావు కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. రెండ్రోజులుగా తూకం చేయకుండానే ధాన్యం కొనుగోలుస్తున్న రైతులు వివరించారు. వివరాలు సేకరించిన ఆనంతరం అదనపు కలెక్టర్ మూట్టూరు తూకం చేయమని ఆదేశించారు. ఆయన వెంట డిఎన్ఎ త్రీనివార్, డిఎం ప్రవీణ్ కుమార్, డిఎల్ తదితరులున్నారు.



పాట్లు తీయని గోధుమలు..

గోధుమల పైన ఉండే పొట్టుతీయకుండా పిండి చేసి ఆ పిండితో తయారుచేసే బ్రెడ్ అరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మామూలుగా మార్కెట్లో లభించే బ్రెడ్ తో పోల్చి ఈ పొట్టు తీయని గోధుమపిండితో తయారు చేసిన బ్రెడ్ లో నాలుగున్నర రెట్లు అధికంగా ఫైబర్, ఐదురెట్లు అధికంగా మెగ్నీషియం, నాలుగురెట్లు ఎక్కువగా జింక, ఏడు రెట్లు విటమిన్-బి ఉంటాయి. అలాగే, పొస్తా, ఓల్ మిల్, ముడిబియ్యం, సూడిట్ ఇవన్నీ కూడా మన ఆహారంలో ఉండాలి. పూర్ణోగాలు, క్యాబ్జేజ్, మడుమేపం, హైబర్ బెన్ బెన్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఇవి మున్నటి కాపాడుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఈ ఆహారపదార్థాలను వారంలో కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఆహారంలో ఆరోగ్యం..

ప్రస్తుత హడావిడి జీవితంలో ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు చక్కని ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ భోజనంలో తప్పనిసరిగా పెరుగు తీసుకోవడం మంచిది. తరుచుగా పండ్లు, ఆకుకూరలు, వంటి ఆహారం పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. అయితే ఫ్రైడ్, బేకర్డ్ ఫుడ్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ప్రతిరోజూ మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. - అభిరామ్, వైద్యాధికారి



పెరుగు

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



మొలల వ్యాధికి కాకర దివ్యాషధం..

మొలల వ్యాధితో బాధపడే వారికి కాకరకాయలు దివ్యాషధం. కప్పు కాకరకాయ రసంతో చెండా తీసి కలిపి నాలుగునెలలపాటు తాగితే బహిష్టు నొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, ఆయాసం తదితర సమస్యలు చాలావరకు తగ్గతాయి. కాకర నుంచి రసం తీసి అందులో కొంచెం నిమ్మరసం కలిపి పడిగడుపున తాగితే రక్తగడ్డలు, తామర, గజ్జి, దురద మొదలైన వ్యాధులు నయమవుతాయి.

మహబూబ్ నగర్ డెన్యూ, డిసెంబర్ 6 : మారుతున్న కాలానుగుణంగా మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చాయి. హడావిడి జీవితం, రోజువారీ పనులతో ఏదో ఒక్కటి తినేసి ఆ పూట గడ్డిపై చాల్చే అనుకుంటున్నారు. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు కాకున్నా.. దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయని అంటున్నారు. పోషకాహార నిపుణులు, ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకుంటూనే ఉంటారు. పదార్థాలు తింటూనే ఉంటారు.. అయినా నీరసం వదలదు. వ్యాధుల బారిన పడుతూ ఉంటారు. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా చేసుకుని, ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అసలేం తినాలి..? ఈ ప్రశ్న చాలామందికి మెదలుతూనే ఉంటుంది. ఏం తింటున్నాం. ఎంత తింటున్నాం అనేది ముఖ్యమని, దీంతోపాటు వీచు పదార్థం, ఇతర పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండగలమని పోషకాహార

ఆరోగ్యవ్రాయిని బజ్జాయి..

ఉబలాటం, షుగర్ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి బజ్జాయి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండ్లనం తాగితే షుగర్ చాలావరకు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తశుక్రం రుగ్గుతుంటే బజ్జాయి మంచి ఔషధం. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఇది మంచి పోషకాహారం.

నారింజ రంగులో ఉండే కూరగాయలు..

నారింజ రంగులో ఉండే గుమ్మడి, డోసకాయ, క్యారెట్, స్వీట్ పొటాటోలో తదితర కూరగాయల్లో బీటా - కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది కణాల పెరుగుదలకు కణ సముదాయంతో ఏర్పడే టీష్యూల పెరుగుదలకు ఉపకరిస్తుంది. అంతేకాదు బీటా కెరోటిన్ ఉన్న కూరగాయలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల బారిన నుంచి కాపాడుతాయి. ప్రతిరోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటిని చేర్చడం ద్వారా రోగ నిరోధకశక్తి పెంచుతుంది. ఫలితంగా బీటి కే మాటికీ జలుబు, తదితర ఇన్ ఫెక్షన్లు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే, సూర్యరశ్మిలో ఉండే అతినిలకాత కిరణాల కారణంగా చర్మానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతాయి.

అల్పర్, విరేచనాలకు యాపిల్ బెటర్..

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



నిపుణులు అంటున్నారు..

ప్రస్తుతం అంటుచక్కని రోగాలు ప్రచండమై పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో కూడా శరీరం దృఢంగా తయారై వ్యాధులను తట్టుకునే రీతిలో మార్పుకునేందుకు ప్రతిరోజూ చక్కని సంపూర్ణ ఆహారంతో పాటు వ్యాధులను తప్పనిసరిగా అని పలువురు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ద్రాక్షతో క్యాన్సర్ నివారణ..

ద్రాక్షలో ఉండే ఒక రకమైన ఆమ్లం క్యాన్సర్ ను అడ్డుకునే లక్షణాలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఉండంలోని రిసెప్టర్ల అనే పదార్థం గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుందని పరిశోధనలో తేలింది. రక్తనాళాలు పూడిపోకుండా, గడ్డి పడకుండా మేలు కలిగించేందుకు ద్రాక్ష పండ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

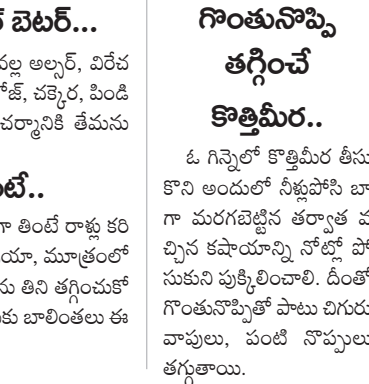
కొంతునొప్పి తగ్గించే కొత్తిమీర..

ఓ గిన్నెలో కొత్తిమీర తీసుకొని అందులో నీళ్లుపోసి బాగా మరగబెట్టిన తర్వాత వచ్చిన కషాయాన్ని నోటిలో పోసుకుని పుక్కిలించాలి. దీంతో గొంతునొప్పితో పాటు చిగురు వాపులు, వంటి నొప్పులు తగ్గతాయి.



ఆకుకూరలు..

రోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి అనే ఆకుకూరలు. వీటి ద్వారా మన శరీరానికి విటమిన్లు, మెగ్నీషియంతోపాటు వివిధ రకాల ఖనిజ లవణాలు, సీ, కె-విటమిన్లు, ఫోలేట్ యాసిడ్, క్యాల్షియం, ఇరన్, పొటాషియం అందుతాయి. పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర, బనారీకూర, మెంతుకూర, ఇలా రోజూకొక ఆకుకూర తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. పాలకూర తినడం ద్వారా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించవచ్చు. ఆకుకూరలు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడమే కాకుండా గుండెజబ్బులకు దూరంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఎముకల నిర్మాణంలో ఆకుకూరలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే, పేగుల్లో ఏవైనా గడ్డలు ఉంటే తగ్గతాయి. కంటి చూపునకు ఆకుకూరలకు మించిన ఔషధం లేదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు.



కురుమూర్తియూడికి ప్రత్యేక పూజలు

- కొనసాగుతున్న జాతర ఉత్సవాలు
- కోడెదూడల వేలంలో రూ.లక్షా 79వేల ఆదాయం

దేవరకర్ణ రూరల్ (చిన్నచింతకుంట), డిసెంబర్ 6 : చిన్నచింతకుంట మండలంలోని అమ్మవూర్ గ్రామ సమీపంలో వేదల తిరువతిగా పేరుగాంచిన కురుమూర్తి స్వామి జాతర ఉత్సవాలు కొనసాగుతున్నాయి. బుద్ధవారం ఆలయ ఆర్యకులు స్వామివారికి నిత్యకైతకర్మాలుతోపాటు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు పుణ్య స్నానాలు ఆచరించి స్వామివారి దర్శనానికి బారులుతీరారు. జాతరంతా యాత్రికులతో కిటికీలులాడింది. స్వామివారి దర్శనం చేసుకున్న ఆనంతరం భక్తులు జాతరలో పలు దుకాణాల్లో వస్తువులు కొనుగోలు చేశారు.

కోడెదూడల వేలంపాట..
కురుమూర్తి స్వామి భక్తులు తమ మొక్కుల్లో భాగంగా కానుక రూపంలో ఆవులు, కోడెదూడలు సమర్పించుకున్నారు. అందులో బుద్ధవారం ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి మధుశేఖర్ రెడ్డి, చైర్మన్ ప్రభాకర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కోడెదూడలకు వేలంపాట నిర్వహించారు. మొత్తం 34దూడలకు లక్షా 79వేల వచ్చినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సిబ్బంది శివానందవారి, నాగ్ పోల్వోన్నారు.



కోడెదూడల వేలం నిర్వహిస్తున్న అధికారులు