

జోగుళాంబ గద్వాల వనపర్తి

గురువారం 7 డిసెంబర్ 2023
THURSDAY, DECEMBER 7, 2023

JOGULAMBA GADWAL
WANAPARTHY

పేజీలు : 8
PAGES :



కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్



మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం బస్తాలను లారీలోకి ఎక్కిస్తున్న కూలీలు

భయపడాల్సిన అవసరం లేదు

- కార్యకర్తలకు నిత్యం అండగా ఉంటా..
- కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల హామీలను నెరవేర్చాలి
- అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తిచేయాలి
- లేదంటే కార్యచరణ ప్రకటిస్తాం
- మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ్

అందుబాటులో ఉంటా..

- ప్రజాతీర్పును గౌరవిస్తాం..
- బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలు అధైర్యపడొద్దు
- ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమాలన్నింటినీ కొనసాగిస్తాం
- పదవులు ముఖ్యం కాదు.. సేవ ఎప్పటికీ గుర్తుంటుంది
- నాగర్ కర్నూల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి జనార్దన్ రెడ్డి

దండిగా ధర



- ఉమ్మడి పాలమూరు జిల్లాలో 7.73 లక్షల ఎకరాల్లో వరి సాగు
- 18,71,196 మెట్రిక్ టన్నుల దిగుబడి రానున్నట్లు అంచనా
- ఎక్కడ చూసినా ధాన్యం కుప్పల్లే..
- రైతుల కల్లాల వద్దే కొనుగోలు చేస్తున్న వ్యాపారులు
- బహిరంగ మార్కెట్లో లికార్డు స్థాయి ధర
- ఆనందంలో మునిగి తేలుతున్న అన్నదాతలు

రైతుల ఇంట సిరుల పంట పండుతున్నది. కొనుగోలు కేంద్రాలకు ధాన్యం పోటె త్తుతున్నది. ఈ వానకాలం సీజన్లో ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లాలో వరి పంట పుష్కలంగా పండింది. బహిరంగ మార్కెట్లో ఎక్కువ రేటు పలుకుతుండడంతో అన్నదా తలు సంతోషంలో ఉన్నారు. ప్రైవేట్ వ్యాపారులు కల్లాల వద్దకు వచ్చి ధాన్యాన్ని కొను గోలు చేస్తుండడంతోపాటు బయటి ధర కంటే రూ.1,600 వరకు ఎక్కువ చెల్లిస్తు న్నారు. బహిరంగ మార్కెట్లో ఆర్ఎన్ఆర్ ఏ గ్రేడ్కు రూ.3,700.. హంసకు రూ.2,760 ధర పలుకుతుంది. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి అప్పటికప్పుడే నగదును కూడా అందిస్తుండడంతో రైతుల కండ్లల్లో ఆనందం వెల్లివిరుస్తున్నది. వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల అంచనా మేరకు ఈ సీజన్లో ఉమ్మడి మహబూబ్ నగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా 7,73,096 ఎకరాల్లో వరి పండించగా.. 18,71,196 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి రానున్నదని భావిస్తున్నారు.

- మహబూబ్ నగర్, డిసెంబర్ 6 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి)

కాలానుగుణంగా మనం తినే ఆహారంలో కూడా మార్పుల్లోచ్చాయి. ఉరు కులు, పరుగుల జీవనం, బిజీబిజీ లైఫ్ స్టైల్ తో ఆ పూటకు ఏదో ఒకటి తిందాంటే అనుకుంటుంటాం. దీంతో దీర్ఘ కాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుం దని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకున్నా వ్యాధుల బారిన పడుతూ ఉంటాం. ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే

- ఆకుకూరలు, పాలు, పెరుగుతో కండరాలకు అధిక బలం
- వ్యాధులను నివారించేలా అనేక పండ్లు, కూరలు
- జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అంటున్న వైద్యులు

అసలేం తినాలి..? అనే ప్రశ్న మదిలో మెదలుతూనే ఉంటుంది. ఏం తింటున్నాం. ఎంత తింటున్నాం.. అనేది ముఖ్యమని.., పీచు పదార్థం, పోషకాలు అధికంగా ఉండే కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు తీసుకోవడంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సొంతం చేసుకోవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ఏదైనా అతిగా తీసుకోవద్దని హెచ్చరిస్తున్నారు.

చక్కని ఆహారం.. ఆరోగ్యం పదిలం

రోజువారీ మెనూలో పోషకాలు తప్పనిసరి

సెంటర్ స్ప్రిడ్ లో..