నమస్తే తెలంగాణ DISTRICT SUPPLEMENT

మహబూబ్‌నగర్

నారాయణపేట

గురువారం 7 డిసెంబర్ 2023 | THURSDAY, DECEMBER 7, 2023 | MAHABUBNAGAR NARAYANPET | పేజీలు : 8 PAGES

కార్యకర్తల సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్‌గౌడ్

భయపడాల్సిన అవసరం లేదు

- కార్యకర్తలకు నిత్యం అండగా ఉంటా..
- కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల హామీలను నెరవేర్చాలి
- అభివృద్ధి పనులు త్వరగా పూర్తిచేయాలి
- లేదంటే కార్యాచరణ ప్రకటిస్తాం
- మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్‌గౌడ్

వివరాలు 8లో..

అందుబాటులో ఉంటా..

- ప్రజాతీర్పును గౌరవిస్తాం..
- బీఆర్ఎస్ నేతలు, కార్యకర్తలు అధైర్యపడొద్దు
- ట్రస్ట్ సేవా కార్యక్రమాలన్నింటినీ కొనసాగిస్తాం
- పదవులు ముఖ్యం కాదు.. సేవ ఎప్పటికీ గుర్తుంటుంది
- నాగర్‌కర్నూల్ మాజీ ఎమ్మెల్యే మర్రి జనార్దన్‌రెడ్డి

వివరాలు 8లో..

మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం బస్తాలను లారీలోకి ఎక్కిస్తున్న కూలీలు

దండిగా ధర

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

సెంటర్ స్ప్రెడ్‌లో..

రైతుల ఇంట సిరుల పంట పండుతున్నది. కొనుగోలు కేంద్రాలకు ధాన్యం పోటెత్తుతున్నది. ఈ వానకాలం సీజన్‌లో ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో వరి పంట పుష్కలంగా పండింది. బహిరంగ మార్కెట్లో ఎక్కువ రేటు పలుకుతుండడంతో అన్నదాతలు సంతోషంలో ఉన్నారు. ప్రైవేట్ వ్యాపారులు కల్లాల వద్దకు వచ్చి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తుండడంతోపాటు బయటి ధర కంటే రూ.1,600 వరకు ఎక్కువ చెల్లిస్తున్నారు. 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 మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా వ్యాప్తంగా 7,73,096 ఎకరాల్లో వరి పండించగా.. 18,71,196 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం దిగుబడి రానున్నదని భావిస్తున్నారు.

- మహబూబ్‌నగర్, డిసెంబర్ 6 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి)

చక్కని ఆహారం.. ఆరోగ్యం పదిలం

కాలానుగుణంగా మనం తినే ఆహారంలో కూడా మార్పులొచ్చాయి. ఉరుకులు, పరుగుల జీవనం, బిజీబిజీ లైఫ్‌స్టైల్‌తో ఆ పూటకు ఏదో ఒకటి తిందాంలే అనుకుంటుంటాం. దీంతో దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకున్నా వ్యాధుల బారిన పడుతూ ఉంటాం. ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే 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.

సెంటర్ స్ప్రెడ్‌లో..

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