దండిగా ధర

- ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ 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 మునిగితేలుతున్న అన్నదాతలు

బిజినేపల్లి మండలం మమ్మాయిపల్లిలో ధాన్యం తూకం చేస్తున్న దృశ్యం

మహబూబ్‌నగర్, డిసెంబర్ 6 (నమస్తే తెలంగాణ ప్రతినిధి) : ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో ఈ ఏడాది రికార్డు స్థాయిలో వరి ధాన్యానికి ధర పలుకుతుండడంతో అన్నదాతల్లో ఆనందం వ్యక్తమవుతున్నది. ఈ ఏడాది వానకాలం సీజన్ నిరాశజనకంగా ఉన్నప్పటికీ చెరువులు, కుంటలు, రిజర్వాయర్ల కింద వరిధాన్యం దిగుబడి అంచనాలకు మించి వచ్చింది. ఆయా జిల్లాల్లో రైతులు విరివిగా వరిని పండిస్తున్నారు. గతంలోకంటే ఈసారి సాగు నీరు అందుబాటులో ఉండటం, బోరుబావుల్లో సైతం వూట 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 మార్కెట్‌కు వెళ్లకుండానే వ్యాపారస్తులు కల్లాల వద్దకు వచ్చి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో మద్దతు ధర కన్నా రూ.1,600 వరకు ఎక్కువ ధర లభిస్తుంది. ఆయా జిల్లాల్లో ఐకేపీ ద్వారా కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసినప్పటికీ రైతులెవరూ కేంద్రాలకు వెళ్లడం లేదు. వ్యాపారులే వచ్చి ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తుండడంతో రైతులు ప్రైవేట్ వ్యాపారస్తులకి 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. యాసంగికి రైతులు సిద్ధమవుతున్నారు.

ధాన్యభాండాగారంగా పాలమూరు..

ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో రైతులు విరివిగా వరిధాన్యాన్ని పండిస్తుండడంతో ధాన్యభాండాగారంగా మారింది. ప్రతి ఏటా జిల్లాలో వరి పండించే రైతుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేయాలని, లాభదాయకమైన పంటల సాగు చేపట్టాలని వ్యవసాయ అధికారులు సూచిస్తున్నప్పటికీ రైతులు వరి వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. ఈ ఏడాది వానకాలంలో వర్షాభావ పరిస్థితులు వెంటాడాయి. ఆలస్యంగా వర్షాలు పడ్డప్పటికీ రైతులు బోరుబావుల నుంచి పంటలకు సాగునీరు అందించి కాపాడారు. ఒక దశలో పంటలు ఎండిపోతాయని ఆందోళన చెందినప్పటికీ వరుణుడు కరుణించడంతోపాటు రిజర్వాయర్ల ద్వారా రైతుల ఆశలు చిగురించాయి. ఎగువన కురిసిన వర్షాలకు కృష్ణా నది ఉప్పొంగడంతో జూరాల ప్రాజెక్టు ఎగువ, దిగువ ప్రాంతాల్లోని ప్రాజెక్టులకు సాగునీరు విడుదల చేసి గత ప్రభుత్వం మద్దతుగా నిలిచింది. దీంతో మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో 1,90,000 ఎకరాలు, నారాయణపేట జిల్లాలో లక్షా 60వేలు, వనపర్తి జిల్లాలో 1,87, 544 ఎకరాలు, గద్వాల జిల్లాలో 80వేలు, నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలో 1,55,552 ఎకరాల్లో వరిని సాగు చేశారు. భీమా, కోయిల్‌సాగర్, కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, జూరాల కుడి, ఎడమ కాల్వల కింద వరి పంటను సాగు చేశారు. దీంతో మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో 3లక్షల 90వేల మెట్రిక్ టన్నులు, నారాయణపేట జిల్లాలో 3లక్షల 84వేల మెట్రిక్ టన్నులు, వనపర్తి జిల్లాలో 5లక్షల 10,539 మెట్రిక్ టన్నులు, గద్వాల జిల్లాలో లక్షా 20వేల మెట్రిక్ టన్నులు, నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలో 4లక్షల 66,657 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం పండినట్లు అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. దీంతో ఉమ్మడి జిల్లాలో ఎక్కడ చూసినా వరిధాన్యం కుప్పలు కనిపిస్తున్నాయి. రోడ్ల వెంట, ఖాళీ స్థలాల్లో రైతులు ధాన్యాన్ని ఆరబెడుతూ అక్కడికక్కడే వ్యాపారస్తులకు అమ్ముతున్నారు..

బహిరంగ మార్కెట్లో ధర ఎక్కువ..

ఈ ఏడాది వరికి ప్రభుత్వం ఇచ్చే మద్దతు ధర కన్నా క్వింటాకు రూ.1,200 నుంచి రూ.1, 600లు ఎక్కువగా ధర పలుకుతుంది. ప్రభుత్వం ఆర్‌ఎన్‌ఆర్ సోన ఏ-గ్రేడ్ ధాన్యానికి రూ.2,203, బీ-గ్రేడ్ ధాన్యానికి రూ.2,183 మద్దతు ధర ప్రకటించింది. అయితే బహిరంగ మార్కెట్లో సోనా ఆర్‌ఎన్‌ఆర్ ఏ-గ్రేడ్ రకానికి 3,700ల వరకు ధర పలుకుతుంది. అదేవిధంగా హంసకు రూ.2,759 ధర పలుకుతున్నది. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో సోనా బియ్యానికి విపరీతమైన డిమాండ్ వచ్చింది. మార్కెట్లో బియ్యం ధర అ మాంతం పెరుగుతుంది. దీం తో వ్యాపారస్తులు రైతుల వద్దకు క్యూ కట్టారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి అప్పటికప్పుడే నగదును కూడా అందిస్తున్నారు.

ధాన్యం ఆరబెడుతున్న మహిళలు

కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటు..

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

కురుమూర్తిరాయుడికి ప్రత్యేక పూజలు

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

దేవరకద్ర రూరల్ (చిన్నచింతకుంట), డిసెంబర్ 6 : చిన్నచింతకుంట మండలంలోని అమ్మాపూర్ గ్రామ సమీపంలో పేదల తిరుపతిగా పేరుగాంచిన కురుమూర్తి స్వామి జాతర ఉత్సవాలు కొనసాగుతున్నాయి. బుధవారం ఆలయ అర్చకులు స్వామివారికి నిత్యకైంకర్యాలతోపాటు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు పుణ్యస్నానాలు ఆచరించి స్వామివారి దర్శనానికి బారులుతీరారు. జాతరంతా యాత్రికులతో కిటకిటలాడింది. స్వామివారి దర్శనం చేసుకున్న అనంతరం భక్తులు జాతరలో పలు దుకాణాల్లో వస్తువులు కొనుగోలు చేశారు.

జాతరలో భక్తుల సందడి

కోడెదూడల వేలంపాట..

కురుమూర్తి స్వామి భక్తులు తమ మొక్కుల్లో భాగంగా కానుక రూపంలో ఆవులు, కోడెదూడలు సమర్పించుకున్నారు. అందులో బుధవారం ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి మదనేశ్వర్‌రెడ్డి, చైర్మన్ ప్రతాప్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో కోడెదూడలకు వేలంపాట నిర్వహించారు. మొత్తం 34దూడలకు లక్షా 79వేలు వచ్చినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సిబ్బంది శివానందచారి, నాగేశ్ పాల్గొన్నారు.

కోడెదూడల వేలం నిర్వహిస్తున్న అధికారులు

ధాన్యం కొనుగోలు పరిశీలన

చౌదర్‌పల్లిలో వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న అదనపు కలెక్టర్ మోహన్‌రావు

మహ్మదాబాద్, డిసెంబర్ 6 : మండలంలోని చౌదర్‌పల్లిలో తూకం లేకుండానే ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు రావడంతో బుధవారం అదనపు కలెక్టర్ మోహన్‌రావు కేంద్రాన్ని పరిశీలించారు. రెండ్రోజులుగా తూకం చేయకుండనే ధాన్యం కొంటున్నట్లు రైతులు వివరించారు. వివరాలు సేకరించిన అనంతరం అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతులకు అన్యాయం జరిగితే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. అనంతరం రుసుంపల్లి రైస్‌మిల్లును సందర్శించారు. ఆయన వెంట డీఎస్‌వో శ్రీనివాస్, డీఎం ప్రవీణ్‌కుమార్, డీటీలు తదితరులున్నారు.

చక్కని ఆహారం.. ఆరోగ్యం పదిలం

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

పెరుగు

ఇది ఆరోగ్యానికి చాలామేలు చేస్తుంది. ప్రోటీన్లతో పాటు క్యాల్షియం, 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 దివ్యౌషధం..

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

బెర్రీపండ్లు..

స్ట్రాబెర్రీ, బ్లాక్‌బెర్రీ, రాస్‌బెర్రీ, క్యాన్‌బెర్రీలు ఈ కోవకు చెందుతాయి. బెర్రీ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్‌ను నిరోదించడమే కాకుండా వివిధ రకాల వ్యాధుల బారి నుంచి రక్షిస్తాయి. వారంలో కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు బెర్రీపండ్లు తినడం చాలా మంచిది.

మహబూబ్‌నగర్ డెస్క్, డిసెంబర్ 6 : మారుతున్న కాలానుగుణంగా మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో కూడా అనేక మార్పులొచ్చాయి. హడావుడి జీవితం, రోజువారీ పనులతో ఏదో ఒక్కటి తినేసి ఆ పూట గడిస్తే చాల్లే అనుకుంటున్నారు. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు కాకున్నా.. దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తాయని అంటున్నారు. పోషకాహార నిపుణులు, ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా 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, దీంతోపాటు పీచు పదార్థం, ఇతర పోషకాలు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్లనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండగలమని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. ప్రస్తుతం అంతుచిక్కని రోగాలు ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో కూడా శరీరం దృఢంగా తయారై వ్యాధులను తట్టుకునే రీతిలో మార్చుకునేందుకు ప్రతిరోజూ చక్కని సంపూర్ణ ఆహారంతో పాటు వ్యాయామం తప్పనిసరి అని పలువురు వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆకుకూరలు..

రోజు మనం తీసుకునే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాల్సినవి ఆకుకూరలు. వీటి ద్వారా మన శరీరానికి విటమిన్లు, మెగ్నీషియంతోపాటు వివిధ రకాల ఖనిజ లవణాలు, సీ, కే-విటమిన్లు, ఫోలిక్‌యాసిడ్, క్యాల్షియం, ఐరన్, 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 దూ రంగా ఉంచుతాయి. శరీరంలోని ఎముకల నిర్మాణంలో ఆకుకూరలు అత్యంత కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. అలాగే, పేగుల్లో ఏవైనా గడ్డలు ఉంటే తగ్గుతాయి. కంటి చూపునకు ఆకుకూరలకు మించిన ఔషధం లేదని వైద్యనిపుణులు చెబుతున్నారు.

పొట్టు తీయని గోధుమలు..

గోధుమల పైన ఉండే పొట్టుతీయకుండా పిండి చేసి ఆ పిండితో తయారుచేసే బ్రెడ్ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మామూలుగా మార్కెట్‌లో లభించే బ్రెడ్‌తో పోలిస్తే ఈ పొట్టు తీయని గోధుమపిండితో తయారు చేసిన బ్రెడ్‌లో నాలుగున్నర రెట్లు అధికంగా ఫైబర్, ఐదురెట్లు అధికంగా మెగ్నీషియం, నాలుగురెట్లు ఎక్కువగా జింకు, ఏడు రెట్లు విటమిన్-బీ ఉంటాయి. అలాగే, పాస్తా, ఓట్‌మీల్, ముడిబియ్యం, నూడిల్స్ ఇవన్నీ కూడా మన ఆహారంలో ఉండాల్సిందే. హృద్రోగాలు, క్యాన్సర్లు, మధుమేహం, హైపర్‌టెన్షన్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా ఇవి మనల్ని కాపాడుతాయి. తక్కువ కేలరీలు ఉండే ఈ ఆహారపదార్థాలను వారంలో కనీసం మూడు నాలుగుసార్లు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

ఆరోగ్యప్రదాయిని బత్తాయి..

ఊబకాయం, షుగర్ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి బత్తాయి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండ్లరసం తాగితే షుగర్ చాలావరకు అదుపులో ఉంటుంది. రక్తలేమి రుగ్మతులకు బత్తాయి మంచి ఔషధం. గర్భిణులు, బాలింతలకు ఇది మంచి పోషకాహారం.

ద్రాక్షతో క్యాన్సర్ నివారణ..

ద్రాక్షలో ఉండే ఒక రకమైన ఆమ్లాలకు క్యాన్సర్‌ను అడ్డుకునే లక్షణాలు అధికంగా ఉన్నాయి. ఇందులోని రిస్‌వెర్డాల్ అనే పదార్థం గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. రక్తనాళాలు పూడిపోకుండా, గట్టి పడకుండా మేలు కలిగించేందుకు ద్రాక్ష పండ్లు ఎంతో ఉపయుక్తం.

నారింజ రంగులో ఉండే కూరగాయలు..

నారింజ రంగులో ఉండే గుమ్మడి, దోసకాయ, క్యారెట్, స్వీట్ పొటాటోలో తదితర కూరగాయల్లో బీటా - కెరోటిన్ ఉంటుంది. ఇది కణాల పెరుగుదలకు కణ సముదాయంతో ఏర్పడే టిష్యూల పెరుగుదలకు ఉపకరిస్తుంది. అంతేకాదు బీటా కెరోటిన్ ఉన్న కూరగాయలు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల బారి నుంచి కాపాడుతాయి. ప్రతిరోజూ మనం తీసుకునే ఆహారంలో వీటిని చేర్చడం ద్వారా రోగ నిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. ఫలితంగా చీటికి మాటికి జలుబు, తదితర ఇన్‌ఫెక్షన్లు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే, సూర్యరశ్మిలో ఉండే అతినీలరోహిత కిరణాల కారణంగా చర్మానికి హాని జరగకుండా కాపాడుతాయి.

ఆహారంతో 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. ఆయిల్‌ఫుడ్, బేకరీ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ప్రతిరోజూ మంచి ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

- అభిరామ్, వైద్యాధికారి

అల్సర్, విరేచనాలకు యాపిల్ బెటర్...

తరచూ యాపిల్‌పండు తీసుకుంటుండటం వల్ల అల్సర్, విరేచనాలు రావు, యాపిల్‌లో సి-విటమిన్, సెల్యూలోజ్, చక్కెర, పిండి పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఈ పండు చర్మానికి తేమను అందించి, నిగారింపజేస్తుంది.

కిడ్నీలోని రాళ్లు పోవాలంటే..

కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు కర్బూజ పండ్లు బాగా తింటే రాళ్లు కరిపిపోతాయని వైద్యులు అంటున్నారు. అజీర్తి, ఎగ్జియా, మూత్రంలో మంట, తదితర సమస్యలున్న వారు ఈ పండును తిని తగ్గించుకోవచ్చు. పసిపిల్లలకు పుష్కలంగా పాలు ఉండేందుకు బాలింతలు ఈ పండు తినడం అత్యంత శ్రేయస్కరం.

గొంతునొప్పి తగ్గించే కొత్తిమీర..

ఓ గిన్నెలో కొత్తిమీర తీసుకొని అందులో నీళ్లుపోసి బాగా మరగబెట్టిన తర్వాత వచ్చిన కషాయాన్ని నోట్లో పోసుకుని పుక్కిలించాలి. దీంతో గొంతునొప్పితో పాటు చిగురు వాపులు, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.