అనంత ప్రభ
తెలుగు దిన పత్రిక

అనంతపురం
శ్రీ సత్యసాయి
5
గురువారం 06- 02 - 2025

జర్నలిస్టుల క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ఫిబ్రవరి 17 నుంచి తేజ ప్రసాద్ ట్రోఫీ

- సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తేజ ప్రసాద్ చేసిన సేవలకు గుర్తుగా అనంతలో టోర్నమెంట్
- ఐపీఎల్ తరహాలో కలర్ డ్రస్సులతో క్రికెట్ మ్యాచులు
- వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అందరూ పాల్గొనాలి
- మచ్చా రామలింగారెడ్డి, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్3-6 స్థానంలో పరిష్కారం.

అనంతపురం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

సీనియర్ జర్నలిస్ట్ తేజ ప్రసాద్ జ్ఞాపకార్థం ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు యూనియన్ ఆధ్వర్యంలో తేజ ప్రసాద్ మెమోరియల్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ను ఈ నెల 17వ తారీకు నుంచి అనంతపురం నగరంలోని ఆర్డిటి మైదానం నందు నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్టు యూనియన్, ప్రెస్ క్లబ్ కమిటీ, ఆంధ్రప్రదేశ్ జర్నలిస్ట్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తుందని రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మచ్చా రామలింగారెడ్డి తెలిపారు

తేజ ప్రసాద్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ వరుసగా 4 రోజులు పాటు మాత్రమే నిర్వహించడం జరుగుతుందని ప్రతి రోజు టోర్నమెంట్ నిర్వహించడం జరుగుతుందని మచ్చా అన్నారు

ప్రెస్ క్లబ్ లో ఈ రోజు జరిగిన విలేకరుల సమావేశంలో ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు ఆజాద్, భాస్కర్ రెడ్డి, సొసైటీ కార్యదర్శి విజయరాజు ఇతర జర్నలిస్టులు పాల్గొన్నారు

తేజప్రసాద్ ఇటీవలే మన మధ్య నుంచి వెళ్లిపోయారు.. తేజ ప్రసాద్ జర్నలిస్టు ఉద్యమానికి 30 ఏళ్లుగా చేసిన సేవలకు గుర్తుగా ఆయన పేరు మీద ఈ టోర్నమెంట్ నిర్వహించాలని వర్కింగ్ జర్నలిస్టు యూనియన్ నిర్ణయించిందని జిల్లాలోని వర్కింగ్ జర్నలిస్టులందరూ ఈ టోర్నమెంట్లో పాల్గొనాలని మచ్చా రామలింగారెడ్డి కోరారు

టోర్నమెంట్ ఐపీఎల్ తరహాలో కలర్ డ్రెస్సులతో నిర్వహించడం జరుగుతుందని ప్రతి ఒక్క జర్నలిస్టు ఒక కలర్ డ్రెస్సులతో ఆడవలసి ఉంటుందని మచ్చా రామలింగారెడ్డి వివరించారు

ఉమ్మడి జిల్లాలోని 14 నియోజకవర్గాల్లో ఉన్న వర్కింగ్ జర్నలిస్టులందరూ ఈ టోర్నమెంట్లో పాల్గొనవచ్చునని ఆసక్తిగల జర్నలిస్టులు అందరూ ఆయా ప్రాంతాల్లో టీములుగా ఏర్పడి టోర్నమెంట్ లో పాల్గొని తేజ ప్రసాద్ కి నివాళులు అర్పించాలని మచ్చా కోరారు

విజేతలకు తేజ ప్రసాద్ మెమోరియల్ ట్రోఫీ, రన్నర్స్ కు ట్రోఫీలను వ్యక్తిగత బహుమతులను అందజేయడం జరుగుతుందని టోర్నమెంట్లో రాణించిన జర్నలిస్టులకు ప్రత్యేక బహుమతులు బెస్ట్ బ్యాట్స్మెన్, బెస్ట్ బౌలర్, బెస్ట్ ఆల్ రౌండర్, బెస్ట్ ఫీల్డర్, మ్యాన్ ఆఫ్ ది సిరీస్ లాంటి అవార్డులు ఇవ్వడం జరుగుతుందని మచ్చా వివరించారు

టోర్నమెంట్ లో పాల్గొనే జర్నలిస్టులు అక్రిడేషన్ తో సంబంధం లేదని కేవలం వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అవుతే చాలని ప్రింట్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా ఫోటోగ్రాఫర్లు కెమెరామెన్లు చిన్న పత్రికలు సబ్ ఎడిటర్లు యూట్యూబ్ ఛానల్ రిపోర్టర్లు సీనియర్ జర్నలిస్టులు క్రికెట్ ఆడాలని ఆసక్తి ఉన్న ప్రతి ఒక్క జర్నలిస్టు ఈ టోర్నమెంట్లో పాల్గొనవచ్చునని మచ్చా రామలింగారెడ్డి వివరించారు

టోర్నమెంట్లో పాల్గొనాలని ఆసక్తి ఉన్న జర్నలిస్టు క్రికెట్ టీంలు గా ఏర్పడి ఫిబ్రవరి నెల 9వ తారీఖు లోపు తమ ఎంట్రీలను పంపించాలని మచ్చా కోరారు

కె.విజయ రాజు జర్నలిస్ట్ డెవలప్మెంట్ సొసైటీ సెక్రటరీ అనంతపురం.9490062555

అంకుశం కార్యాలయం సుభాష్ రోడ్డు నందు వారి ఎంట్రీలను 9వ తారీకు సాయంత్రం 5 గంటలలోపు అనంతపురం నగరంలో అందజేయాలని మచ్చా కోరారు తర్వాత వచ్చిన ఎంట్రీలు తీసుకొనబడవని తెలిపారు

ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలోని వర్కింగ్ జర్నలిస్టులు అందరూ ఈ టోర్నమెంట్ లో పాల్గొని తేజ ప్రసాద్ మెమోరియల్ క్రికెట్ టోర్నీలో ఆడి విజయవంతం చేయాలని అందరికీ ఇదే మా ఆహ్వానం అని ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ యూనియన్ తరపున వర్కింగ్ జర్నలిస్టులందరికీ ఆహ్వానిస్తున్నామని మచ్చా రామలింగారెడ్డి అన్నారు

ధర్మవరం పట్టణంలో బిజెపి పార్టీలోకి భారీ చేరిక

ధర్మవరం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

ధర్మవరం రూరల్ మండలం పోతుకుంటకు చెందిన అంగజాల రాజశేఖర్ గారి ఆధ్వర్యంలో వారి భార్య పోతుకుంట గ్రామ సర్పంచ్ అంగజాల నాగవేణి గారు, అనుచరులు మరియు పలువురు వైసీపీ నాయకులు బుధవారం భారతీయ జనతా పార్టీ లో చేరారు. వీరికి జిల్లా అధ్యక్షుడు జీఎం శేఖర్ మరియు మంత్రి నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ హరీష్ బాబు పార్టీలోకి ఆహ్వానిస్తూ కండువా కపా-ారు. ఈ సమావేశంలో మంత్రి, నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ హరీష్ బాబు మాట్లాడుతూ, సత్య కుమార్ యాదవ్‌ను ధర్మవరం శాసనసభ నియోజకవర్గం అభ్యర్థిగా ప్రకటించిన అనంతరం ఈ నియోజకవర్గంలో పలు మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయని చెప్పారు. అరాచక వాదులు, భూకబ్జాదారులు, పేద ప్రజలను భయపెట్టే వారు, సత్య కుమార్ యాదవ్ గెలిచే అవకాశం ఉండదని అనుకున్నారు. కానీ ప్రజలు ఆయనను అఖండ మెజారిటీతో గెలిపించారు.

అలాగే "మంత్రిగా ఉన్న సత్య కుమార్ గారు చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులను చూసి, పార్టీలో చేరినందుకు వారికి అభినందనలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయన సత్య కుమార్ నాయకత్వం వర్ధిల్లాలి అంటూ నినాదాలు చేసిన సందర్భంలో, కొత్తగా బీజేపీలో చేరిన నాయకులు పార్టీ కోసం తమ కృషి ఎల్లప్పుడూ వుంటుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షులు జిఎం శేఖర్ స్వామి, అనంతపురం మాజీ జిల్లా అధ్యక్షులు సంధి రెడ్డి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మంత్రి కార్యాలయ సిబ్బంది, అంబటి సతీష్, ధర్మవరం పట్టణ అధ్యక్షులు జింక చంద్ర, సాకే ఓబులేసు ,డోల రాజారెడ్డి, రూరల్ అధ్యక్షులు గోట్లురు చంద్ర, బిజెపి నాయకురాలు లీలావతి, బిజెపి నాయకులు కృష్ణాపురం జమీర్ అహ్మద్, కృష్ణాపురం షాహిన్నా అహ్మద్, అంగజల రాజు మరియు బిజెపి సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీరు ఉంటే బంగారు పంటలు పండించే రైతులు అనంతలో ఉన్నారు

- ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా దేశంలో నాణ్యమైన పండ్ల తోటలు పండిస్తున్నారు
- సరైన మార్కెటింగ్ సౌకర్యం లేక రైతులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు
- పండ్ల ఉత్పత్తులకు గిట్టుబాటు ధర కల్పిస్తే.. దేశంలోనే అనంత రైతులు టాప్ లో ఉంటారు
- అనంత ఉద్యాన సమ్మేళనంలో రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత
- దానిమ్మ, సీతాఫలంని జాబితాలో చేర్చాలని విజ్ఞప్తి

అనంతపురం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

నీరు ఉంటే బంగారు పంటలు పండించే రైతులు.. అనంతపురం జిల్లాలో ఉన్నారని రాప్తాడు ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత అన్నారు. అనంతపురం నగర శివారులోని ఎంవైఆర్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన అనంత ఉద్యాన సమ్మేళనంలో ఆమె పాల్గొన్నారు. రాష్ట్రస్థాయి ఉన్నతాధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, జిల్లాకు సంబంధించిన ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి ఆమె ఈ సమ్మేళనంలో పాల్గొన్నారు. ఇక్కడ ఏర్పాటుచేసిన స్టాల్స్ ను అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి తిలకించారు. అనంతరం జరిగిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడుతూ జిల్లాలో సాగునీటి వనరులు లేకున్నా.. రైతులు ఎంతో కష్టపడి పండ్ల తోటలు సాగు చేస్తున్నారన్నారు. కరవు ప్రాంతమైన అనంతపురం జిల్లా రైతులు లక్షలకు లక్షలు పెట్టుబడులు పెట్టి చీనీ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, బొప్పాయ, సీతాఫలం, టమోటా వంటి పంటలు సాగు చేస్తున్నారన్నారు. వీటి ఉత్పత్తులకు దేశంలోనే మంచి గిరాకీ ఉంటుందని అన్నారు. అయితే రైతులకు మార్కెటింగ్ సౌకర్యం సరిగా లేక దళారుల చేతిలో పడి మోసపోతున్నారన్నారు. పంటలు పండించిన తర్వాత తీరా నోటికందే సమయానికి ధరలు లేక నష్టపోవడం బాధాకరమన్నారు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు , అనంతపురం జిల్లాను హార్టికల్చర్ హబ్ గా తయారు చేయాలన్న ఉద్దేశంలో ఉన్నారని... అయితే రైతులు పండించిన పంటలకు సరైన మార్కెటింగ్ సౌకర్యం, ధరలు కల్పించినప్పుడే ఇది సాధ్యమవుతుందన్నారు. ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పయ్యావుల కేశవ్ ఈ అంశాన్ని ప్రత్యేకంగా తీసుకోవాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. ఉద్యానవన పంటలకు సరైన ధరలు లభిస్తే దేశంలోనే అనంతపురం జిల్లా రైతులు అగ్రగామిగా ఉంటారని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. మరోవైపు ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా ఉద్యానవన పంటలకు చాలా నష్టం వాటిల్లుతుందని... అలాంటి సమయంలో రైతులను ఆదుకోవాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ప్రస్తుతం ఈ సమ్మేళనం జిల్లా ఉద్యాన రైతులకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని.. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు మరిన్ని జిల్లాలో నిర్వహించాలని ఆమె విజ్ఞప్తి చేశారు. మరోవైపు ప్రస్తుతం అధికారులు ఇచ్చిన పంటల జాబితాలో దానిమ్మ సీతాఫలం లేవని అయితే ఈ పంటలను కూడా జిల్లా రైతులకు సాగు చేస్తున్నారన్నారు. వీటిని కూడా ఆ జాబితాలో చేర్చాలని పరిటాల సునీత విజ్ఞప్తి చేశారు...

జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధులపై మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారులతో సమావేశం

అనంతపురం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

ఉమ్మడి అనంతపురం జిల్లాలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా చూడాల్సిన బాధ్యత రెండు జిల్లాలలోని మలేరియా సబ్ యూనిట్ అధికారులదేనని జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ భ్రమరాంబికా దేవి చెప్పారు బుధవారం నాడు డీఎంహెచ్ఓ కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో ప్రసంగిస్తూ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలోని వైద్యాధికారుల సహాయ సహకారాలతో గ్రామాలలో ఫీవర్ సర్వే సిబ్బంది చేత నిత్యము చేపించాలని చెప్పారు ఈ సమావేశంలో జిల్లా మలేరియా నివారణాధికారి డి ఓబుల్ ప్రసంగిస్తూ ప్రతి ఒక్క సబ్ యూనిట్ అధికారి వారి వారి పరిధిలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లోని మరియు సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లోని ల్యాబ్ లను పరిశీలించి రికార్డులను చున్నంగా పరిశీలించాలన్నారు సమీక్షా సమావేశంలో ఏఎంఓ లక్ష్మీ నాయక్ ఎంపీహెచ్వోలు జి గిరిదర్ రెడ్డి బత్తుల కోదండరామిరెడ్డి చిగురుపాటి శ్రీనివాసులు రామకృష్ణ శివయ్య తిరుపాలయ్య షమీవుల్లా దేవ లాల్ నాయక్ నాగేంద్ర కుమార్ మద్దయ్య రమేష్ మునాఫ్ జయరాం నాయక్ హెల్త్ సూపర్వైజర్లు నూరు బాషా శ్రీధర్ లోకేశ్వర్ రెడ్డి రమేష్ మహబూబ్ బాషా బి శశిధర్ తదితరులు సమావేశంలో పలు సలహాలు సూచనలు అధికారులకు అందజేశా

విద్యార్థుల ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ పై కూటమి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉంది, తెదేపా జయ ప్రకాష్ గౌడ్

కూడేరు, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వం విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విడుదల చేయడానికి విద్యాశాఖ మంత్రి సానుకూలంగా ఉన్నారని మండల టిడిపి నాయకులు జయ ప్రకాష్ గౌడ్ అన్నారు. గత ప్రభుత్వం చేసినటువంటి అప్పులను ఆర్థిక వ్యవస్థను గాడిలో పెట్టడానికి కూటమి ప్రభుత్వం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తోందని అందుకు కొద్ది రోజుల సమయం పడుతుంది అని విద్యార్థుల ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ పట్ల కూటమి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ఉందని మండల తెదేపా నాయకుల జయ ప్రకాష్ గౌడ్ అన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చి రాగానే రాష్ట్రంలోని విద్యార్థులందరికీ ఇప్పటికే స్కాలర్షిప్ లను దాదాపు 788 కోట్ల రూపాయలను విడుదల చేసిందని అది ప్రతిపక్షంలో ఉన్న వైసిపి గమనించాలని ప్రభుత్వంపై బురదజల్లే కార్యక్రమాలను మానుకోవాలని ఆయన అన్నారు. గత ప్రభుత్వం హయాంలో పెండింగ్ లో ఉన్న విద్యార్థుల ఫీజుల బకాయిలను చెల్లించేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం సానుకూలంగా ఉందని విద్యార్థుల ఫీజుల బకాయిలను చెల్లించేందుకు విద్యాశాఖ మంత్రి సిద్ధంగా ఉన్నారని అది గమనించకుండా నేడు వైసిపి విద్యార్థుల ఫీజుల పేరుతో ప్రభుత్వంపై బురదజల్లే కార్యక్రమాలను మానుకోవాలని కూటమి ప్రభుత్వం విద్యార్థుల పట్ల చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుందని, కూటమి పాలనలో విద్యార్థులతోపాటు రైతులు, కూలీలు, అన్ని వర్గాలకు న్యాయం జరుగుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జయప్రకాష్ గౌడ్, మరుట్ల రవి , బాట వెంకటేష్, ఈడిగ వెంకట్ రాముడు, మరుట్ల సురేష్, ధనుంజయ, దామోదర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాల్మీకి/బోయ కులాన్ని యస్.టి. జాబితాలోకి చేర్చినప్పుడే వారి జీవితాలలో వెలుగులు నిండుతాయి

ఉరవకొండ, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

వాల్మీకి/బోయ కులాన్ని యస్.టి. జాబితాలోకి చేర్చాలని, వెంటనే ఆ దిశగా ప్రభుత్వము చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నామని శాసనమండలి ప్రివిలేజ్ కమిటీ చైర్మన్, ఎమ్మెల్సీ వై. శివరామ రెడ్డి తనయుడు వైస్సార్సీపీ యువనాయకులు, అనంతపురము జిల్లా ఖో-ఖో కమిటీ అధ్యక్షులు వై. భీమరెడ్డి తెలిపారు. ఉరవకొండ నియోజకవర్గము బోయ యువసంఘం నాయకులు కొనకొండ్ల గ్రామములోని ఆయన స్వగృహం నందు వై. భీమరెడ్డిని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి తమ సమస్యలను విన్నవించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన బుధవారము పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేశారు. వై. భీమరెడ్డి మాట్లాడుతూ బోయ/వాల్మీకులు తమను ఎస్టీ జాబితాలో చేర్చాలని 70 ఏళ్లుగా పోరాటం చేస్తున్నారన్నారు. ప్రతి ప్రభుత్వానికి విన్నవిస్తూ, ఉద్యమం చేస్తూనే ఉన్నారు. రాష్ట్రంలో శ్రీకాకుళం, విజయనగరం, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో వాల్మీకులు ఎస్టీలు కాగా, ఇతర ప్రాంతాల్లో బీసీలుగా ఉన్నారు. ఈ సామాజికవర్గం ఎక్కువ ఉన్న ప్రాంతం రాయలసీమ. అందులోనూ ఉమ్మడి కర్నూలు, అనంతపురం జిల్లాల్లో అధిక సంఖ్యలో ఉన్నారు. దీంతో తమను ఎస్టీ జాబితాలో చేర్చాలని సుదీర్ఘ కాలంగా ఉద్యమిస్తున్నారు. అయితే ఏ ప్రభుత్వం వీరి విజ్ఞప్తులను పట్టించుకోలేదు. కేవలం ఓటు బ్యాంకుగా మాత్రమే చూశారు. 2017లో ప్రతిపక్షనేతగా ఉన్న వైఎస్ జగన్ పాదయాత్ర మొదలైన తర్వాత కర్నూలు, అనంతపురము జిల్లాలో వాల్మీకులు భారీ సంఖ్యలో ఆయనని కలిసి ఎస్టీ జాబితాలో చేర్చాలని విన్నవించారు. దీంతో 2017 డిసెంబర్లో హడావుడిగా అప్పటి టీడీపీ ప్రభుత్వం అసెంబ్లీలో తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి పంపింది. అయితే ఇది తప్పులతడకగా ఉందని, సరిచేసి మళ్లీ పంపాలని కేంద్రం స్పష్టం చేసింది. ఆ తర్వాత చంద్రబాబు ఈ అంశాన్ని చెత్తబుట్టలో పడేశారు. అప్పట్లో ఎన్డీఏలో టీడీపీ భాగస్వామిగా ఉంది. అయినప్పటికీ ఆయన ఈ అంశాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. పాదయాత్రతో పాటు 2019 ఎన్నికల సభల్లో, వైఎస్సార్సీపీ మేనిఫెస్టోలో వాల్మీకులను ఎస్టీ జాబితాలో చేరుస్తానని వైఎస్ జగన్ హామీ ఇచ్చారు. ఆ మేరకు రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అధికారి శామ్యూల్ ఆనంద్ నేతృత్వంలో ఏకసభ్య కమిషన్ నియమించారు. ఈ కమిటీ రాయలసీమలో విస్తృతంగా పర్యటించి బోయల జీవన ప్రమాణాలు, ఆర్థిక స్థితిగతుపై క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి ప్రభుత్వానికి, ఎస్టీ కమిషన్కు నివేదికలు సమర్పించింది. కమిటీ నివేదిక ఆధారంగా వాల్మీకులను ఎస్టీల్లో చేరుస్తూ ప్రభుత్వం తీర్మానం చేసి పంపిందని ఈ సందర్భంగా వై. భీమరెడ్డి తెలిపారు. వైస్సార్సీపీ ఈ అంశములో చిత్తశుద్ధిని చాటుకొన్నదని కానీ ప్రస్తుతమున్న కూటమి ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు ఉందని, ఎలాగూ తాము కేంద్ర ప్రభుత్వములో భాగస్వామ్యులమంటూ చెప్తున్నారు కనుక వెంటనే కేంద్రముతో సంప్రదించి బోయ / వాల్మీకి కులస్తులను యస్.టి జాబితాలోకి చేర్పించాలని తాము డిమాండు చేస్తూన్నామన్నారు.

ప్రభుత్వ బస్సులపై ఆర్టీవో అధికారులు చర్యలు తీసుకోరా....

ధర్మవరం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం ఆర్టీసీ బస్సులో పరిమితికి మించి ప్రజలను ఎక్కించుకున్న కండక్టర్ మరియు డ్రైవర్ బస్సు సీట్లు ఫుల్ అయినప్పటికీ బస్సు ఒకపక్క వాలినప్పటికీ ప్రజల నెక్కించుకొని ఫుట్పార్తులపై స్టూడెంట్స్ వేలాడుతున్న దాన్ని లెక్కచేయకుండా బస్సును నడిపిస్తున్న డ్రైవర్ ఫుట్పార్టలపై నిలబడకూడదని నిబంధనలో ఉన్నప్పటికీ వాటిని లెక్కచేయకుండా పరిమితికి మించి బస్సులో జనాల్ని ఎక్కించుకొని ధర్మారం నుంచి అనంతపురంకి వస్తున్న బస్సు టూవీలర్ మీద ఇద్దరు కంటే ఎక్కువ పోతే ఫైన్ వేస్తున్న అధికారులు కారులో సీటు పరిమితి ఇంతే అని చెప్తున్న ఆర్టీవో అధికారులు ప్రజల ప్రాణాలు కోసం జాతీయ రహదారి భద్రత మహోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్న ఆర్టిఓ అధికారులు ప్రజల ప్రాణాలతో ఆడుకుంటున్న ఆర్టీసీ బస్సులపై చర్యలు తీసుకోరా! ఇలాంటి డ్రైవర్ల పై కండక్టర్లపై డిపో మేనేజర్లైన చర్యలు తీసుకుంటారా అనేది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది ప్రజల ప్రాణాలు పోతే ఎవరు బాధ్యులు డిపో మేనేజర్ లేదా డ్రైవరు కండక్టర్ లేక ఆర్టీవో అధికారుల బస్సులో ప్రయాణం సురక్షితం అంటున్న ఆర్టీసీ అధికారులు దీనిపై ఏమి స్పందిస్తారనేదే తెలియాల్సింది.

డెంగ్యూ, మలేరియా వ్యాధులు ప్రబలుతున్న కనీస పర్యవేక్షణ లేని వైద్యాధికారులు

కూడేరు, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

కూడేరు మండలం స్థానిక మండల పరిధిలోని కలగళ్ల గ్రామంలో గత వారం రోజులుగా డెంగ్యూ మలేరియా వ్యాధుల ప్రబలుతున్న ఎమ్ ఎల్ హెచ్ పి లు, కానీ ఏఎన్ఎం లు కానీ, ఆశ వర్కర్లు గాని క్షేత్రస్థాయిలో కనీస పరిరక్షణ లేక ఎవరూ పట్టించుకోకుండా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతో ప్రజలు ఆరోగ్యం పట్ల వ్యాధుల బారిన పడి బత్తలపల్లి ఆసుపత్రి నందు మరియు సవేరా హాస్పిటల్ నందు చికిత్స పొందుతున్నట్లు సమాచారం, ప్రభుత్వం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా గ్రామస్థాయిలో వైద్య చికిత్స కోసం , ప్రజల ఆరోగ్యం పట్ల అందుబాటులో ఉండే విధంగా ప్రతిష్టాత్మకంగా విలేజ్ క్లినిక్లను ప్రారంభించి వైద్య సిబ్బందిని నియమించింది. కానీ క్షేత్రస్థాయిలో వైద్య అధికారులు పర్యవేక్షణ లేక పోవడంతో గ్రామస్థాయిలో వైద్య సిబ్బంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడంతో మండలంలోని నిత్యం ఏదో ఒక మూలన ప్రజలు అనారోగ్య పరిస్థితుల కు గురవుతున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యం పట్ల ఎంఎల్ హెచ్ పి లు, విలేజ్ క్లినిక్ లకు వెళ్లకుండా కింద స్థాయి వైద్య సిబ్బందికి ఆదేశాలు ఇవ్వడమే గాని క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం పర్యవేక్షణ లేకుండా పోయిందని ప్రజలు వాపోయారు. వైద్య సిబ్బంది నిర్లక్ష్యం వల్లే ప్రజలు వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారని ప్రజలు వాపోతున్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం అధ్వర్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశ పెట్టిన ప్రతులను దగ్ధం

ఉరవకొండ, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

మొన్న కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో మన రైతాంగానికి తీవ్ర నిరాశను చేకూర్చిందని, రైతు సంఘం నాయకులు కేంద్ర బడ్జెట్ ప్రతులను ఉరవకొండ తహశీల్దార్ కార్యాలయం ముందు దగ్ధం చేశారు. ఏపీ రైతుసంఘం నాయకులు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం రైతాంగానికి ఏదో విధంగా నిధులను కేటాయించి, రైతాంగాన్ని అన్ని రకాలుగా ఆదుకోవాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం నాయకుడు ముస్థూరు వెంకటేసులు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు ఎన్ మధుసూదన్, కౌలు రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రంగారెడ్డి, రైతు సంఘం నాయకులు సీనప్ప, మురళి, వీరాంజనేయులు, సిద్ధప్ప, రామాంజనేయులు నాయక్, వినోద్, సూర్యనారాయణ, కౌలు రైతు సంఘం నాయకులు వెంకటేశులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం ప్రవేశ పెట్టిన బడ్జెట్ ప్రతులను దగ్ధం చేస్తున్న ఏపీ రైతు సంఘం నాయకులు.

సత్య సాయి కాలనీ నందు త్రాగునీరు లేక లబోదిమంటున్న కాలనీవాసులు

కూడేరు, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

కూడేరు మండలం స్థానిక మండల కేంద్రంలోని సత్య సాయి కాలనీ నందు గత వారం రోజులగా త్రాగునీరు లేక దిక్కు తోచిన పరిస్థితిలో తాగునీరు కోసం మహిళలు నిరీక్షణ చేస-్తున్న కాలనీ నందు త్రాగునీటి ఎద్దడిని పట్టించుకునే నాధుడే కరవయ్యారు. కాలనీ నందు సత్యసాయి వాటర్ గానీ పంచాయతీ బోరు నీరు గాని రాకపోవడంతో మహిళలు త్రాగడానికి నీరు లేక నానా అవస్థలు పడుతున్నా ఆర్డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు కానీ ప్రజా ప్రతినిధులు గాని పట్టించుకోకపోవడంతో సమస్య ఎవరికి చెప్పుకోవాలో అర్థం కాని పరిస్థితి నెలకొంది. కాలనీ నందు పంచాయతీ బోరు ఉన్నా కాలనీ నందు పైప్ లైన్లు ఏర్పాటు చేయక పబ్లిక్ కులాయిలు కూడా ఏర్పాటు కాకపోవడంతో పంచాయతీ బోర్ వాటర్ ను సరఫరా చేయలేని పరిస్థితిలో పంచాయతీ బోర్ (మోటారు) నిరుపయోగంగా మారిపోయింది. కనీసం కాలనీ నందు ఆర్డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు కానీ ప్రజా ప్రతినిధులు గాని కనీస పర్యవేక్షణ లేకపోవడంతో తాగునీటి సమస్యను ఎవరికి చెప్పుకోవాలో అర్థం కాని దుస్థితి నెలకొంది. ఎండాకాలం మొదలైందంటే నీటి ఎద్దడి ఏర్పడుకుండా చూసుకోవాల్సిన ఆర్డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు ప్రజాప్రతినిధులు మాత్రం ఏమి తెలియకున్నట్లు వ్యవహరించడం చాలా బాధాకరమని మహిళల ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు ఘనసన్మానం

ఉరవకొండ, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

రాకెట్ల ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో కమ్యూనిటీ ఆర్గ-నైజర్ గా పని చేస్తూ పదవీవిరమణ పొందిన భగవాన్ దాస్ మరియ ఆశా కార్యకర్త రత్నమ్మకు రాకెట్ల వైద్యాధికారి డా. పావని మరియు సిబ్బంది ఘనంగా సత్కరించారు.. ఈ సందర్భంగా డా. పావని మాట్లాడుతూ గత 7 సంవత్సరాలుగా భగవాన్ దాస్ సేవలు మరువలేనివి కొనియాడారు. సి హెచ్ ఓ నాగరంగయ్య మరియు హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ ఎస్ ఎం డి షఫీ లు మాట్లాడుతూ ఆయన ఒక క్రమశిక్షణ మరియు వృత్తిపట్ల నిబద్ధత గల వ్యక్తి అని కొని యాడారు. అలాగే రత్నమ్మ కూడా ఎన్నో ఏళ్ళుగా అపూర్వమైన సేవలు అందించారని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారిడా. పావని చేతులమీదుగా శాలువా మరియు పూలమాలలతో సత్కరించి వె-ఎమోంటో లను అందచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం పి హెచ్ ఎస్ లు శేఖర్, స్వర్ణలత ఏఎన్ఎంలు ఎం ఎల్ హెచ్ పి లు స్టాఫ్ నర్సులు ఎం పి హెచ్ ఎ ఆశాలు లు భగవాన్ దాస్ మరియు రత్నమ్మ కుటుంభం సభ్యులు పాల్గొన్నారు

రైతులను నిరాశపర్చిన కేంద్ర బడ్జెట్

శింగనమల, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

మోడీ ప్రభుత్వం ప్రతి బడ్జెట్లో మాదిరి ఈ సంవత్సరం కూడా రైతులకు అన్యాయం చేయడం జరిగింది ఎందుకనగా 2014 ముందు ప్రతిపక్షంలో ఉన్నప్పుడు మేము అధికారంలోకి వస్తే వ్యవసాయ ఆదాయాన్ని 2020సంవత్సరానికి రెట్టింపు చేస్తామని వాగ్దానం చేసి అధికారములోకి రావడం జరిగింది కానీ ఇంతవ-రకు రైతులను ఏమాత్రం ఆదుకోవడం లేదు. ఎందుకనగా ప్రతి బడ్జెట్లో కార్పొరేట్ రంగానికి అనుకూలంగానే వ్యవహరించడం జరుగుతున్నది ఈ బడ్జెట్లో కూడ పంటలకు మద్దతు ధరలు అంశం లేదు రైతులు ప్రత్యేక సాగు చేసి అప్పుల పాలై ఆత్మహత్య చేసుకుంటే వారికి రుణాలు మాఫీ చేయాలి అన్న అంశంపై కూడా ఆలోచన కూడా చేయలేదు వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి అన్ని రంగాలకు అధిక నిధులు కేటాయిస్తామని ఎరువుల సబ్సిడీ నిధులు ఊసే లేదు ప్రధానమంత్రి ఫసల్ బీమా నిధులు కేటాయింపులు కోతలు, కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ద్వారా ఇచ్చే పంట రుణాలు మూడు నుండీ అయిదులక్షల వరకు పెరచుతామని మాటలకే పరిమితం రైతులకుక్రెడిట్ కార్డు లుఇచ్చిన పరిస్థితి కూడా లేదు రాయలసీమ జిల్లాకు హార్టికల్చర్ హబ్ ను ఏర్పాటు చేసే నిధుల పైన ఊసే లేదు పిఎం కిసాన్ సన్మాన్ నిది 6000 నుంచి 12000 కు పెంచుతామన్న అంశం కూడా బడ్జెట్లో ప్రస్తావనే లేదు ప్రభుత్వమే వేసిన స్వామినాథన్ కమిటీ సిఫార్సులు సీ2౦50 ఆధారంగా మద్దతు ధరల చేయడంలో మోడీ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైంది కౌలు రైతులు కష్టపడి సాగుచేస్తుంటే వారికి గుర్తించి ఋణాలు,రైతు సంక్షేమఫలాలుపై ఊసేలేదు ఇప్పటికైనా రైతుల పైన ఏమాత్రం ఆదుకోవాలని చిత్తశుద్ధి ఉంటే సాగు త్రాగునీరు ప్రాజెక్టులకు అధిక నిధులు కేటాయించాలి రైతులు పండించే అన్ని పంటలకు ఉచిత పంటల భీమా విధానానికి అధిక నిధులు కేటాయించాలని కేంద్రప్రభుత్వానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ రైతు సంఘం ద్వారా డిమాండ్ చేస్తున్నాం.ఈ కార్యక్రమములో రైతుసంఘము నీయోజకవర్గ అద్యక్షులు,మధుయాదవ్,చేనేతమండలకార్యదర్శి చేనేత మధు,రైతుసంఘముమండలకార్యదర్శి చంద్రశేఖర్, వెంకటరెడ్డి నారప్ప చిదంబరప్ప తాతయ్య రవి రెడ్డి దుబ్బన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు

యమ్. ఆర్. పి. ఎస్. తల పెట్టిన డప్పు " వితరణ.

ఉరవకొండ, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

పద్మశ్రీ మంద. కృష్ణమాదిగ తలపెట్టిన మహాసాంస్కృతి ప్రదర్శన " లక్షలడప్పులు - వేలగొంతులు హైదరాబాద్ లో నిర్వహిస్తున్న సందర్భంగా ఉరవకొండ నియోజకవర్గం మానవ హక్కుల నేత చాబాల. లాలూ సాబ్ గారు.. యం. ఆర్. పి. యస్ నాయకులు బెంజిమెన్ గారికి డప్పువితరణగా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం లో చాబాల గ్రామసర్పంచ్ శ్రీ జగదీశ్, విశ్రాంతి ఉద్యోగి, నేతాజీ అవార్డు గ్రహీత హాజీ పట్టాఖాజాపీరా, మస్తాన్ పాల్గొన్నారు.నాయక్ హెల్త్ సూపర్వైజర్లు నూరు బాషా శ్రీధర్ లోకేశ్వర్ రెడ్డి రమేష్ మహబూబ్ బాషా బి శశిధర్ తదితరులు సమావేశంలో పలు సలహాలు సూచనలు అధికారులకు అందజేశా

గ్రూపు డిస్కషన్ లో అదరగొట్టిన బెల్లం హర్షిత .....

అనంతపురం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

అనంతపురం పట్టణానికి చెందిన బెల్లం హర్షిత ఎరా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ లో నిర్వహించిన మన్ డిస్కషన్ కు సంబంధించిన అంశంలో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన సందర్భంగా ఏరా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ వారు హర్షిత కు ప్రతిభ పురస్కారం అందించారు. ఈ సందర్భంగా స్కూల్ యాజమాన్యం మాట్లాడుతూ... ముందుగా మన్ డిస్కషన్ లో ప్రతిభ కనబరచిన బెల్లం హర్షిత కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు . అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులు నిర్ణిత లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసుకుని లక్ష్యసాధన కోసం పట్టుదలతో చదివితే సత్ఫలితాలను సాధించవచ్చునన్నారు . ఈ కార్యక్రమంలో ఎరా ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

31 మండలాల్లోనూ కంది కొనుగోళ్లు

అనంతపురం, ఫిబ్రవరి 5 (అనంత ప్రభ)

జిల్లాలోని 31 మండలాల్లోనూ కనీస మద్దతు ధర (క్వింటా రూ. 7,550) ప్రకారం కందుల కొనుగోళ్లు జరుగుతున్నాయని మార్క్ఫెడ్ జిల్లా మేనేజర్ పెన్నేశ్వరి మంగళవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఇప్పటి వరకు 800 మెట్రిక్ టన్నులు కొనుగోలు చేశామన్నారు. ఈ వారంలో 147 మంది రైతుల ఖాతాల్లోకి డబ్బు జమ అవుతుందన్నారు. కొనుగోలు చేసిన 15 రోజుల్లోపు జమ చేస్తామని తెలిపారు. కందులు అమ్మడానికి ఇప్పటికే 6 వేల మంది రైతులు రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకున్నారని, దిగుబడులను బట్టి ఈ%-%క్రాప్ ఆధారంగా ఎకరాకు రెండు నుంచి మూడు క్వింటాళ్ల కొనుగోలు చేస్తామని పేర్కొన్నారు.

వారానికోసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకుంటే ఈ సమస్యలన్నీ మాయం

మనదేశంలో బాడీ మసాజ్ సెంటర్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కానీ వాటికి వెళ్లే వారి సంఖ్య తక్కువే. కేవలం ధనవంతులు మాత్రమే బాడీ మసాజ్ సెంటర్లకు వెళుతూ ఉంటారు. బాడీ మసాజ్ అంత అవసరం లేదని అనుకుంటూ ఉంటారు చాలామంది. నిజానికి బాడీ మసాజ్ మన శరీరానికి చాలా అవసరం. ఇది ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను కట్టడి చేస్తుంది. వారానికి ఒక్కసారి బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్నా చాలు, ఎన్నో శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

%ఒత్తిడి

మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరంలోని కార్టిసాల్ హార్మోన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. ఈ కార్టిసోల్ హార్మోన్ వల్లే ఒత్తిడి అధికంగా అనిపిస్తుంది. మనకి ఏదైనా ఒత్తిడిగా అనిపించింది అంటే శరీరంలో కార్టిసోల్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతోందని అర్థం. ఈ హార్మోన్స్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళనలను అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఫలితంగా మనసు శరీరం, రిలాక్స్ గా ఉంటాయి.

కండరాల నొప్పి

బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల శరీరం మొత్తం రక్తప్రసరణ సవ్యంగా జరుగుతుంది. శరీరానికి ఆనందాన్,ని ప్రశాంతతను అందించే ఎండార్ఫిన్ హార్మోను విడుదల చేయడానికి బాడీ మసాజ్ సహకరిస్తుంది. దీనివల్ల కండరాల ఒత్తిడి, నొప్పి తగ్గుతాయి. ఇది శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది.

నిద్ర కోసం

నిద్రపోయే ముందు మసాజ్ చేయించుకుంటే ఎంతో ప్రశాంతంగా నిద్ర పడుతుంది. బాడీ మసాజ్ చేయించుకున్న వారికి నిద్ర నాణ్యత ఎక్కువ. శరీరం, మనసు రెండూ ప్రశాంతంగా ఉంటాయి. కనుక నిద్ర కూడా సంపూర్ణంగా పడుతుంది. ఆందోళన, ఒత్తిడి లాంటివి ఉండవు.

రోగనిరోధక శక్తికి

బాడీ మసాజ్ చేయడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి ఒత్తిడి హార్మోన్ ను తగ్గించడమే కాదు తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెరగడం వల్ల మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. తక్కువ అనారోగ్యాలకి గురవుతారు. అందుకే వారానికి ఒకసారైనా కచ్చితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి.

అలసట తగ్గి...

బాడీ మసాజ్‌లు వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేయించుకుంటే మానసికంగా అలసట తగ్గుతుంది. మెదడుకు రక్త ప్రవాహం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆలోచనల్లో, నిర్ణయాల్లో స్పష్టత పెరుగుతుంది. దృష్టి మెరుగుపడుతుంది. ఉత్పాదకత, సృజనాత్మకత లాంటివి పెరుగుతాయి.

ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాక శరీరం మొత్తం మళ్లీ సవ్యంగా రక్తప్రసరణ చేయడానికి బాడీ మసాజ్ ఉపయోగపడుతుంది. గాయాల వల్ల కలిగే నొప్పి నుంచి ఈ మసాజ్ ఉపశమనం లభిస్తుంది.

డ్రైఫ్రూట్స్ చిక్కీ ఇంట్లోనే ఇలా చక్కగా చేసేయండి

కావాల్సిన పదార్థాలు, బాదం పప్పులు - పదిహేను
జీడిపప్పులు - పది, పిస్తా పప్పులు - పది
గుమ్మడి గింజలు - మూడు స్పూన్లు, ఎండు నల్ల ద్రాక్షలు - పది
నువ్వులు - నాలుగు స్పూన్లు, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు
నీళ్లు - సరిపడా, నెయ్యి - ఒక చెంచా

కావాల్సిన పదార్థాలు

1. బాదం పప్పులు, జీడిపప్పులు, పిస్తాలు, ఎండు నల్లద్రాక్షలు సన్నగా తరుక్కోవాలి.
2. స్టవ్ మీద కళాయి పెట్టి డ్రై ఫ్రూట్స్‌ని వేయించి తీసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు అదే కళాయిలో ఒక చెంచా నెయ్యి వేయాలి. అందులో ఒక కప్పు బెల్లం, కాస్త నీరు వేసి బాగా కలుపుకోవాలి.
4. బెల్లం పాకం వచ్చేలా తయారయ్యాక అందులో ముందుగా వేయించిపెట్టుకున్న నట్స్ తో పాటూ, వేయించిన నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు కూడా వేసి బాగా కలపాలి.
5. ఒక పళ్లానికి అడుగున నెయ్యి రాసి అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని పోయాలి.
6. కాస్త గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ముక్కలుగా చాకుతో కోసి, ఎండాక ముక్కలు తీసి ఒక డబ్బాలోదాచుకోవాలి. అంతే పోషకాల చిక్కీ రెడీ అయినట్టే.

చలికాలంలో డ్రైఫ్రూట్స్ తినడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఈ కాలంలోనే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ తినడం వల్ల ఆ శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సీజన్లో వచ్చే ఎన్నో అనారోగ్యాలకు ఇవి చెక్ పెడతాయి. ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్, విటమిన్ అధికంగా ఉంటాయి. శరీరంలో రక్తప్రసరణను, హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా అడ్డుకుంటాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ తో పోరడతాయి.