

మన్యాగుణపతి ప్రాణైక్య శ్రీ తల్లి అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన
టీనేజర్. బంధిపులాలో పర్యావరణాన్ని కాపాడుతూ స్వప్యమైన గాలిని
అందిస్తూ ఆరోగ్యానికి చేరువ చేయడానికి కృషి చేసేస్తున్నది. ప్రాస్యూల్
విద్య సహాయిస్తున్న మన్య చిన్నతనం నుంచే పర్యావరణమంచే
మత్కువ చూపేది. అలాగే సమాజ సేవ చేసేందుకు
ఇప్పటినుంది. తన పదిహేళ్క వయసులోనే స్వప్యంద సంస్క
స్థాపించి, ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. మొదట
బంగళారు నగరంలో పేదపారికి, అవసరరాధ్యలకు పోషకాపోరం

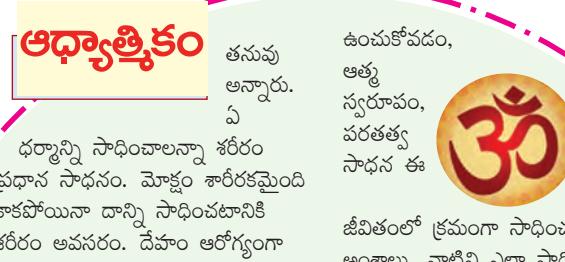


సందర్భంబింది. అనంతరం వారికి పోవుకావరం అందించే ఏర్పాట్లు చేసినట్లు వెత్తులోంది. స్నేహికంగా ఉండే రెస్టారెంట్లకు సహారం అందిస్తూ వారు మట్టువక్కల ప్రజలకు తక్కువ ధరకు, ఉచితంగా నాయ్యమైన భోజనం అందేలా ఏర్పాట్లు చేసింది. అలా వేలాడి మంది ఆకలి తీవ్రగలిగినందుకు అనందంగా ఉండంటోంది. శారీరక, మానసిక అర్థగ్రంథం, కృతాను, విషాంకులు, కూర్చి కు ఉపాయాలు

A portrait of a young woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a light-colored, short-sleeved top and is smiling warmly at the camera. The background is a soft-focus green foliage.

స్వచ్ఛమైన గాలికీ బంతిపూల పెంపకం

అందించడం ప్రారంభించింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమె చేస్తున్న సమాజ సేవకు ఎంతో ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటారుటోంది. తాను సాధించిన ఎన్నిటో వేకదిగా మొదటి శేడవరాకి కడువు నిండా ఆహారం పెట్టాలని నిర్ణయించుకుంది. ఈ క్రమంలోనే కటుంబసభ్యులు, స్నేహితులతో కలిసి చుట్టూపక్కల ఉన్న గ్రామీణ ప్రాంతాల్లి



చిలగడ దుంప కట్టెట్స్

కావలసినవి : బిలకడ దుంపలు-3, ఉప్పు-పొవ
 చెంచా, కొత్తమీర తరుగు-చారెదు, మొక్కజోన్సు
 పిండి-3 చెంచాలు, వచ్చిమిర్చి-2, నిమ్మరసం,
 కారం, అల్లం తరుగు-చెంచా చొప్పున, జీలక్క
 పొడి, గరం మసాలా, థాట్ మసాలా-అర
 చెంచా
 బోప్పున, నూనె-2 చెంచాలు.
 తయారీ : బిలకడమంపలు ఉడికించి, పొర
 తీసి మెత్తగా మెదపాలి. అందులో
 మొక్కజోన్సు పిండి, వచ్చిమిర్చి ముక్కలు
 నిమ్మరసం, ఉప్పు, అల్లం తరుగు, జీలక్క
 పొడి, గరం మసాలా, థాట్
 మసాలా, కారం.. అన్ని వేసి బాగా
 కలపాలి. ఈ మిక్రమాన్ని చిన్న ఉండలుగా





జల్లికి మనకు పెడ్డగా పరిచయం అక్కన్ని పేరు.
నిద్రలేమి, నెలసరి నమస్కలు.. ఇలా దీనికి
కారణాలు బోలెడు. కాబట్టి ఓ రెండు నిమిషాలు
ఇలా చేస్తే అది
కాస్తే మటుమాయం.
కథ, సూర్యాంగి, దీగొఱ్ఱు, తీగుణి



సానుకూల భావన కోసం..

ఆనందాన్నిచ్చే సందర్భాన్నే గుర్తు తెచ్చుకోండి. మనసు ఇతర అంశాల మీదకి మళ్ళి అండోళన దూరం అవుతుంది. మనసు లగ్గుం కావట్లేదనిపిస్తే ఎదురుగా ఉన్న వస్తువున్ని తదేకంగా చూడండి.

కథ్య మూసి మరోసారి ప్రయత్నించండి. మనసు తేలిక పదుతుంది.

- ఇతరులతో పోల్చిస్తే మీరు ఏ అంశాల్లో మెల్లగు ఉన్నారో అలోచించుకోండి. కనీసం మూడు అంశాలను ఎతు క్రున్నా చాలు. జీవితం మీద సాపుకూల భావన ఏర్పడు తుంది. ఇదీ ఒత్తిడిని తగిచే మార్గమే. పోలీ.. మంచి జోక్కని గుర్తుతెచ్చుకోండి. లేదా చచపండి.. నవ్వు ఎండార్చిస్తున్న విడుదల చేసి,

ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. మొక్కల మధ్యకు వెళ్లండి. ఆ హూల సువాసనలు చూడండి. ఆ అవశాసం లేకపోతే అలోమా ఆయుర్ని లాసన చూడటమో.. సెంబెడ్ ఆర్గాయిల్ని వెలిగించడమో చేసినా చాలు. ఇవి మనసును తేలికపరిచి ఒత్తిడిని తగిస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో పిల్లల్ని అనురిస్తుంటారు. అంటే
ఒవడం పెద్ద సవాలు. ఈ వయసులోనే పారికి మంచి
శబంగా పెంచితే మాట అలవాట్లు నేర్చించాలి.
ఒవడం లేదనీ, అలగని కాస్త మంచిచెడులను బోధిస్తూ

A photograph showing a woman with long dark hair, wearing a light green top, hugging a young boy from behind. The boy has short dark hair and is wearing a brown t-shirt. They are both looking towards the camera with expressions of concern or sadness. The background is plain and light-colored.

కొలెస్టోల్ నీ మతిమరుపు!

ప్రయోజనాలు తగ్గటున్నాయని ఇచ్చివిల ఉ అధ్యయనం తెల్చింది. దీన్తో ఆశీమర్చ ప్రమాదం ఎదురయ్యే అవకాశాలూ లేకపోలేదంటోది. అయితే ఈ సమస్యను అరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో లేదని దినికి బమలుగా చెస్తుగా ఉండే మరింత చిన్న పొస్టోలిపిడ్-రిచ్ హెచ్చెడిఎల్ కణాల సంఖ్య పెరిగితే ఆశీమర్చ ముప్పును తప్పించు కోపు. వృద్ధావ్యం వల్ల మెదడుపై పదే ప్రభావం నుంచి



పోలవరం ముంపు
గ్రామాల్ని శరవేగంగా
పిడియిష్టు సర్కెలు



ದೇಶಂಲೋನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತ ಪಿಂಚನ್ನು ಇಸ್ತುನ್ನು ವಹ್ತೆಕ ರಾಷ್ಟ್ರಂ ಎಹಿ

విజయవాడ, ప్రతి లోకంలో పేదరికాన్ని నిర్మాలించేందుకు కృషి చేస్తున్నట్ట రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేపు శాఖ మంత్రి డా. దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయ స్వామి తెలిపారు, డిప్రొఫ్యూన్ లో జరిగిన చింతన శివిర్ సమావేశంలో మంత్రి డా. దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి పాల్గొని ప్రసంగిస్తూ పి 4 తోసే పేదరిక నిర్మాలన సాధ్యమన్నారు. ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు తన విజస్ తో ఈ కార్బ్రూకమం చేపటారన్నారు. కేంద్ర సామాజిక స్వాయం, సాధికారత శాఖ మంత్రి వీరంద్ర కుమార్ అధ్యక్షతన అన్ని రాష్ట్రాల సాంఘిక సంక్షేపు శాఖ మంత్రులతో ఉత్తరాభండ రాష్ట్రంలోనీ డిప్రొఫ్యూన్ లో రెడు రోజుల పాటు చింతన శివిర్ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి హజ్రెన్ రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేపు శాఖ మంత్రి డా. దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి రెండవ రోజు సమావేశంలో రాష్ట్రంలో అమలు చేస్తున్న పి 4 పై ప్రజణించేషన్ ఇచ్చారు. ఈ ప్రజణించేషన్ ని ఇతర రాష్ట్రాల మంత్రులు, అధికారులు ఆర్పిగా తెలిపించారు. ప్రజణించేషన్ అనంతరం మంత్రి డా. దోలా శ్రీ బాల వీరాంజనేయస్వామి మాట్లాడుతూ... నీఎం చంద్రబాబు నాయుడు తన విజస్ తో ఎప్పీలో పేదరిక నిర్మాలనకు కృషి చేస్తున్నారు. విజస్ 2047 లో భాగంగా

ఉగాది నాడు పి 4 వఫరం ప్రారంభించి
పేదలను ఆర్కింగా, సామాజికింగా అభివృద్ధి
అభివృద్ధి చేసిందట చర్యలు చేపట్టారు.
సమాజంలో 10 శాతం ఉన్న ధనవంతులు 20
ఉన్న పేదల అభివృద్ధికి సహకరించాలి. రాష్ట్రంలో

రాష్ట్ర అభివృద్ధికి
సహకరిస్తున్న
కేంద్ర ప్రభుత్వానికి
ధన్యవాదాలు :
డా. డోలా బాల
వీరాంజనేయస్వామి

ప్రగ్రస్సి, గంజాయ నిర్మాలనకు ప్రత్యేకింగా ఈగల్
వ్యవస్థ తీసుకొచ్చి ఈగల పోలీసు స్టేషన్లు
ఏర్పాటు చేశాం. జిల్లా ఆస్ట్రోలు, మెడిక్
కాలేజీల్లో డి ఎడిక్షన్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేసి
సమర్పంతంగా నిర్మాపిస్తున్నాం. దేశంలోనే పెద్ద
మొత్తంలో సామాజిక భద్రత ఫించన్లు ఇస్తున్న
ఎక్కువ రాష్ట్రం ఏపీసే. దేశంలో ఏ రాష్ట్రంలో లేని
విధంగా ఏపీలో వ్యాప్తులకు రూ. 4 వేలు,
దివ్యాంగులకు రూ. 6 వేల నుంచి రూ. 15 వేలు
ఫించన్ అందిస్తున్నాం. పంచాయితీరాజ్, మస్తిష్క
మస్తిష్క శాఖల అనుసంధానంతో పోరపాటు
నిర్వహణను మిషన్ ద్వారా నిర్మాపించేందుకు
కృపించేస్తున్నాం. ఈ నిర్మాణం కోసం కేంద్రం
పీఎంప్రవై కీండి ఇచ్చే దానికి అడనంగా ఎస్టోలకు
రూ. 75 వేలు, ఎస్పిలకు రూ. 50 వేలు ఏపీలో
కూటుంబ ప్రభుత్వం ఇస్తోంది. పీఎం ఆదర్శ గ్రామ
యోజన కీంద కేంద ప్రభుత్వం గ్రామానికి
ఇస్తున్న రూ. 21 లక్షల్ని రూ. 75 లక్షలు
పెంచాలని విజిట్ చేస్తున్నాం. పుట్టుకత్తునే పిల్లల్లో
ఆజిజం, వినికిడి లోపాలు గుర్తించేందుకు ప్రత్యేక
పరికరాల్ని ప్రతి మెడికల్ కాలేజీల్లో ఏర్పాటు
చేసేందుకు కేంద వైద్య అరోగ్య శాఖ సహకరం
తీసుకోవాలి. వ్యాప్తులకు, త్రాన్స్ జెండర్లకు
గుర్తింపు వార్డులు ఇస్తున్నాం. వ్యాప్తుల కోసం అన్ని
జిల్లాల్లో వ్యాధార్థమాలు ఏర్పాటుకు చర్యలు
తీసుకుం టున్నాం. రూ. 143 కోట్లలో సస్కేము
వసతి గ్రహపాల్లో మరమ్మతులు చేయస్తున్నా మని, ఎస్పి
కార్బోరెచన్ ద్వారా స్వయం ఉపాధికి
చర్యలు తీసుకుంటున్నామని మంత్రి డోలా శ్రీ
బాల వీరాంజనేయ స్టోమి అన్నారు. ఈ
సందర్భంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధికి సహకరి స్తున్న
కేంద ప్రభుత్వానికి మంత్రి ధన్యవాదాలు
తెలిపాయ.

తిరుమల వాన్స్‌పుడ్ సెంటర్లో నుబ్రత గాలికి!

తిరుమల, హిమ్మీల్ కిప్పుబాతార్పుతినిథి: ప్రతిరోజూ లక్ష్మమంది భక్తులు....నరాసరి యూచోశాతం మంచి భక్తులు అల్యాపర్టం, మంచి నాణ్యమైన ఆహారం కోసం తిరుమలలోని పాస్సుపుడ్ కేంద్రాలు, హోటళ్ళపై ఆధారపడుతున్నారు. భక్తులకు రువికరంగా, వుచిగా, వుప్రమైన వాతావరణంలో ఆహారపదార్థాలు తయారుచేసి వడ్డించాలనే తీటిటి అధికారులు ఆదేశాలు ఇప్పటికీ కొన్ని హోటళ్ళు, పాస్సుపుడ్ కేంద్రాల యజమానులు బేథార్ట్ చేస్తున్నారు. నాణ్యత, వుప్రత విషయంలో రాజీవడని తీటిటి ఇం శ్యామలరావు, అదనపు ఇం చిరుమామిళ్ళ వెంకయ్యచౌదరి ఇప్పటికే ఆకస్మిక తనిఖీల్లో దాదాపు 15 వరకు దుకాణాలు మూలుండేశారు. అయినా ఇంకా కొండపై పాస్సుపుడ్ కేంద్రాల యజమానుల్లో మార్పు రాకపోవడం విశేషం. భక్తుల సేవలో తిరుమలలో వ్యాపారాలు చేసుకుంటున్న హోటళ్ళు, పాస్సుపుడ్ కేంద్రాల నిర్వాహకులు ఆహారపదార్థాలు నాణ్యత లేకుండా తయారుచేస్తూ వడ్డిస్తున్నారు. రోజువారీగా తిరుమలకు వస్తున్న హోటళ్ళు, పాస్సుపుడ్ వడ్డించే ఆహారపడ ఒకరోజు ఇలా వుకూడా ధరలతో జప్పముచిన, భోండిస్తున్నారు. ఎవ్విన వాళ్ళు తిరుమలకు పస్తా రుచికరంగా, నా తినుబందారాలు తపాస్సుపుడ్ కేంద్రాల గాలికొదిలేశారు. మరుగుండ్రుడ్, వుప్పటిపుడ్ కేంద్రాల వ్యాపారాలు చేసుకు గత పదెళ్ళలో హోటళ్ళు, పాస్సుపుడ్ రుచిగా లేకున్నాయి. అధికారిగానీ, పట్ట

తిరుమలకు వస్తున్న భక్తులు చాలాపరకు కొండపై హాటట్టు, ఫాట్టుపుడ్ కెంద్రాల్లో తయారుచేసి పడ్డించే ఆపరపదార్థాలు తింటున్నారు. ఏదో ఒకరోజు ఇలా వచ్చాం కదా అని యాత్రికులు కూడా ధరలతో నంబంధం లేకుండా ఇష్టమొచ్చిన, నచ్చిన ఆపరపదార్థాలు భోంచేస్తున్నారు. యాత్రికులు ఒకపూట భోంచేసి వెళ్లిన వాళ్లు మళ్లీ ఏదాడికో, రెండేళ్లకో తిరుమలకు వస్తారు. ఇక్కడ యాత్రికులకు రుచికరంగా, నాణ్యతతో ఆపరపదార్థాలు, తినుబందారాలు తయారుచేయాల్సిన హాటట్టు, ఫాట్టుపుడ్ కెంద్రాల నిర్వాహకులు వాటిని గాలికొదిలేశారు. ఏకంగా తిరుమలలో మరుగుఫొడ్డు, మూర్తశాలలకు సమీపంలోనే ఫాస్ట్స్పుడ్ కెంద్రాలు నడువుకుని రెండు చేతల్లు వ్యాపారాలు చేసుకోవడం అశ్వర్యం కలిగిస్తుంది. గత పడేళ్లలో తిరుమలలో విష్ణులపిడిగా హాటట్టు, ఫాట్టుపుడ్ కెంద్రాలు ఆపరపదార్థాలు రుచిగా లేకున్నా, నాణ్యత పాటించకున్నా అగేగే అధికారిగానీ, పట్టించుకున్న పాపాన లేదు.

ఆతిధ్య రంగంలో పెట్టబడులే లక్షంగా మంత్రి కందుల దుర్జీవ్ ముంబయి పర్యాటన

విజయవాడ, హర్షిల్కుర్ప, ప్రభాతవార్షికినిధి: ఆటిధ్య రంగంలో పెట్టుబడులే లక్ష్మింగా ఈ నెల 9వ తేది నుంచి రెండుశాఖాపాటు ముంబయిలో రాష్ట్ర పర్యాటకశాఖా మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ముంబయిలో పర్యాటించనున్నారు. ముంబయి పొక్కె లేక్ లో 810వ తేదీ పరపక జరుగుతున్న రాష్ట్రాణిసియా 20వ హోటల్ జెఫ్సెస్ మెంట్ కాస్పర్ రెస్టోర్చు వర్కు పొప్ లో 8 10 పరపక జరుగుతున్న దక్కిణాసియా 20వ హోటల్ జెఫ్సెస్ మెంట్ కాస్పర్ రెస్టోర్చు వర్కు పొప్ లో పాల్గొనున్న మంత్రి దుర్గేష్ ఆటిధ్య రంగంలో పెట్టుబడుల అవకాశాలు వివరిస్తారు. జెఫ్సెస్సర్లను ఆహ్వానిస్తారు. జెఫ్సెస్సర్లకు మెరుగైన రాయితీలు కల్పించి పూర్తి సహకారం అందిస్తామని భరోసా కల్పించనున్న మంత్రి దుర్గేష్ మంత్రి దుర్గేష్ తో పాటు పర్యాటనలో పాల్గొనున్న పర్యాటక శాఖ సెక్రెటరీ ఆజమ్ జైన్, టూరిజం ఎండీ ఆపుపాలి కాట ముంబయి పర్యాటక వెళ్లున్నారు. తోలిసారిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరువాన ఈ కాస్పర్ రెస్టోర్చు కు వెళ్లున్న బృందం అక్కడికి హాజరయ్యే దేశ, విదేశాల్లోని ప్రభూత హోటల్లు గ్రామ్పు తో ఏపీ నూతన పర్యాటక పాల్సీ, పర్యాటక రంగానికి పరిశ్రమహోదా తదితర వివరాలు వెల్లించి పెట్టుబడులను ఆక్రమించనుంది. వర్కు పొప్ తో పాటు పదుల సంఖ్యలో వివిధ హోటల్లు ప్రతినిధులతో భేటి కానుంది. కూడా మీ ప్రభుత్వం కొత్త పర్యాటక విధానం ప్రకటించాక ప్రముఖ సంస్థలు రాష్ట్రంలో హోటల్లు ఏర్పాటు చేసిందికు ఆస్తిని కనబరిచాయి. ఈ క్రమంలో రానున్న నాలుగేళలో రాష్ట్రంలో 50,000 గదుల ఏర్పాటు చేయాలన్నారు.

