

మధ్యాహ్నం నిద్రపోతే హైజీవి వస్తుందా



నిద్రపోయి వ్యక్తులకు అధిక రక్తపోటు, డ్రైక్ వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. కానీ, ఎక్కువగా నిద్రపోయే వారికి హైజీవి, డ్రైక్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. న్యూస్ అండ్ మెడిసిన్ ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ మెడికల్ కాలేజీ వారు మంచి నిద్రపోతుంటారు. ఇది మన శరీర క్రయంలో ముడి పడి ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం కాసేపు పడుకుంటే వచ్చేది. కానీ, గంటల తరబడి నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కనుక నిద్రపోవడం ఆరోగ్యానికి హాకీవం కాకపోయినా... రాత్రిపూట సరిగ్గా పడుకోకుండా పగటి పూటే పడుకుంటే అది సమస్యగా మారుతుంది అధ్యయనం చెబుతోంది. ఇదే అలవాటుగా మారితే రాత్రి నిద్ర సరిగ్గా పట్టకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బపడుతుంది. శరీరానికి సరైన విశ్రాంతి ఉండదు. తిరిగి మరలులుగా మన శరీరం మారేదంటున్న సమయం పడుతుంది.

సమూహం 3 లక్షల మంది హైదరాబాద్, డ్రైక్ లేనివారిని ఈ అధ్యయనం కొనసాగింది. ఎప్పుడూ నిద్రపోవడంలో సారైన అధ్యయనం నిద్రపోవడం వల్ల రక్తపోటు, డ్రైక్, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందిని వరిచేసినట్లు చెబుతున్నారు.

సాధారణ సంవత్సరానికి పాటు కొనసాగిన ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారి రక్తం, మూత్రం, లాలాజల సమూహాల ఆధారంగా పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ అధ్యయనం మాత్రమే

కాదు. అనేక ఇతర అధ్యయనాలు ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడం గురించి తెలిపాయి.

1996 ఫిబ్రవరిలో అధ్యయనం పగటిపూట నిద్రపోవడాన్ని అనేక లక్షణాలతో ముడిపెట్టింది. అలాగే పగటిపూట తరచుగా నిద్రపోవడం వారల్లో అధిక బరువు కూడా పెరిగి అవకాశం ఉందని చెబుతోంది. పగటి పూట నిద్రపోయే వారు రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోవడం లేదని, ఒత్తిడిగా అనిపిస్తుంది, ఎంత డ్రై చేసినా బరువు తగ్గడేదని ఫిర్యాదు చేసినట్లుగా అధ్యయనం తెలిపింది.

యానాలోనియస్ సాఫ్టి ఆఫ్ క్యాన్సర్లలో సమగ్రమైన ఓ పరిశోధనా అధ్యయనంలో ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడంలో క్యాన్సర్లు ఎక్కువగా వ్యాధి 34 శాతం పెరిగింది. 60 నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవడాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఇది అన్ని కారణాల మరణానికి 30 శాతం అధిక ప్రమాదంలో ముడిపడి ఉంది అధ్యయనంలో తేలింది.

కనుక నిద్రపోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇది ఒత్తిడిని కూడా తగ్గించేస్తుంది. కానీ, అది సరైన పద్ధతిలో ఉంటేనే ఉంటుంది. పగటి పూట కాసేపు పడుకుంటే వచ్చేది. గంటల తరబడి నిద్రపోవడం మంచిది కాదు. దీని బదులు పవర్ న్యాస్ తీర్చి మంచిది ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. న్యూస్ అండ్ మెడిసిన్ ఫ్యాకల్టీ మెడీషన్ సరిగ్గా పనిచేసేలా చేస్తుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆ కనుకను కూడా 30 నుంచి 50 నిమిషాల లోపే ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ప్రజలు నిద్రపోవడానికి స్వప్నమైన కారణం వారు అలసిపోవడం. ఈ అలసటను తగ్గించేందుకు ఏకైక కారణం రాత్రి సరైన నిద్రపోవడం. గాడ్జెట్ల ఎక్కువగా వాడడం, లాటెస్ట్ వరకూ మెల్లగానే ఉండడం, తెల్లవారు జాము నిద్రపోవడం, డ్రైగ్ వాడడం, తలగా మధ్యం, ఒత్తిడి వంటివి రాత్రి పూట తిగనంత నిద్రపోవడానికి కారణాలు.

చాలా మంది వ్యక్తులు ఎక్కువగా చల్లగా నిద్ర సమయాన్ని కూడా తప్పిపోతూ ఉంటుంది. వారి శరీరం చాలా డ్రైగ్ అని నిద్రలేకుండా ఉండటం దీని బాధిస్తాయి. కానీ, నిద్ర లేనట్లు ముఖ్యమైన పని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతి కక్ష్య కచ్చితంగా రాత్రి 8 గంటల నిద్ర అవలసరమని తెలుసుకోవాలి.

యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు



యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ చాలా ఇళ్లలో ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని యాపిల్ రసంతో తయారు చేస్తారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ పంట రుచిని పెంచడంలోపాలు, మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అయితే దీన్ని పవర్ ఫుల్ డ్రైగ్ అని అంటారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. దీనిలో కార్బోయం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, పానీయం, జింకా, కాదర్, మాంగనీస్ వంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. దీనిలో యాపిల్ ఆక్సిడ్, యాపిల్ ప్లైగ్రోలియోల్ గుణాలుంటాయి. ఇవి ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

ప్రతి రోజూ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది, బరువు తగ్గిస్తాయి, రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది, హైడ్రోజెన్ కంట్రోల్లో ఉంటుంది, శరీరానికి హాని చేసే బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తుంది, ఆక్సిడెన్ట్స్ తగ్గించే పాటు చేస్తాయి. జుట్టును కూడా పచ్చగా సంరక్షిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎక్కువగా తీసుకుంటే దెబ్బపడతాయి ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను ఎక్కువగా తీసుకున్నా తప్పి మూర్త్యా వాదిగా ఆరోగ్యానికి నష్టం జరిగే ప్రమాదం ఉంది.

గ్యాడ్జెట్ల రీసెస్.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకుంటే.. కడుపు నిండిన పిల్లలకు ఉంటుంది. దీని వల్ల అపారం తక్కువగా తీసుకోవడంలో సహాయపడుతుంది. కానీ, యాపిల్ సైడర్

వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే, గ్యాడ్జెట్ల రీసెస్ కూడా దారి తీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో పొట్టితనం నిరలూ పరిగ్గా పనిచేయవు. %డిఆర్ఎం% నివేదిక ప్రకారం, ఈ పరిస్థితి సారాళంగా డ్రైవ్ 1 డయాబెటిస్ డెవలప్మెంట్ ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకుంటే దారి తీస్తుంది ముందు దిగిజారవచ్చు. గ్యాడ్జెట్ల రీసెస్ కారణంగా గుండెలో మంట, కడుపు ఉబ్బరం, వికారం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

అంతేకాదు.. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే దంత క్షయం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే దంతాలను సున్నితం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాపిల్ పోషకాల దంతాలను సున్నితం చేస్తాయి. మీరు డ్రైగ్గా వెనిగర్ తాగితే, పరిస్థితి మరింత దిగిజారుతుంది.

ముత్యాల పులుసుగా మారతాయి.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే, శరీరంలో పొటాషియం స్థాయిలు తగ్గుతాయి. పొటాషియం స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటే.. హైపోకేమియాకు కారణం కావచ్చు. దీని వల్ల ఎముకల బలహీనం తగ్గుతుంది. మెముకల పులుసుగా మారతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎముకల విరిగిపోవడం ఉంది. అస్థియోపొసిటిస్ సమస్య ఉన్నవారు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తీసుకోవడం.

స్కిన్ ఇరిటేషన్.. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ చర్మం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ముఖానికి ఉపయోగించినా మెరిగిపోవడం చేస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే, స్కిన్ ఇరిటేషన్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. దీనిలో డ్రైగ్ అని యాపిల్ కారణంగా.. దీన్ని ముఖానికి డ్రైగ్గా అప్లై చేయకూడదు.

పాల తీసుకోవాలి.. యాపిల్ వెనిగర్ ను తాగడం స్ట్రెస్ పెంచుతుంది. తక్కువగా తీసుకుంటే.. క్రమంగా క్యాన్సర్లకు కారణం అవుతుంది. గర్భిణీలు తీసుకుంటే పాల తీసుకోవాలి. యాపిల్ వెనిగర్ ను ఒక గ్లాస్ నీటిలో చేసుకుని తాగిస్తే యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను డ్రైగ్గా తీసుకోవడం. దీన్ని వేరే ప్రమాదంలో కలిపి తీసుకోవడం మంచిది. చర్మం దెబ్బ పడతూ వాడకూడదు. ఇలా చేస్తే స్కిన్ అల్లెలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

వర్షాకాలంలో వీటిని తింటే ఆరోగ్యంతో పాటు అందం కూడా నెయ్యితో ఇలా చేస్తే జుట్టు నల్లబడుతుంది



వర్షాకాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉంటుంది. కానీ, చర్మ సమస్యలు ఎక్కువగా కలిగి అవకాశం కూడా ఉంది. ఎక్కువగా వాతాకాలంలో అల్లెలు, ర్యాపెస్ ముయ్యం ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి కలుగుతాయి. దీంతో స్కిన్ డ్యామేజ్ అవుతుంది. అయితే వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యం శ్రద్ధ పెట్టాలి. అదే విధంగా చర్మ సమస్యలను కూడా శ్రద్ధ పెడుతూ ఉండాలి. అయితే ఇటువంటి సమస్యలన్నిటికీ కనుక పుల్ ఫ్రీడ్ పెట్టాలి. అంటే మీరు తీసుకోవే వైట్ దిన్ని చర్మ మార్బులు చేయండి. అలా చేయడం వల్ల మీకు బాగా వెలిసివేడే అవుతుంది.

సాధారణంగా చాలా మంది బయట మార్కెట్లో దొరికే ప్రాధికృతలను వాడుతుంటారు. చర్మం బాగుంటుంది, చర్మ సమస్యలు దూరం అయిపోతాయని అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ అదికాదు మార్గం కాదు. మనం తీసుకోవే వైట్ పళ్ల కూడా మన ఆరోగ్యం మరియూ మన ఆందం ఆధారపడి వుంది. అందుకే తీసుకోవే ఆహారం సరిగా ఉండాలి.

ఆహారం సరిగా ఉంటే చర్మ ఆరోగ్యం కూడా ఆరోగ్యం ఉంటుంది. అలాగే చర్మ సమస్యలు కూడా లేకుండా ఉంటాయి. అయితే వాతాకాలంలో మీ యొక్క చర్మాన్ని మీరు ఇన్ఫ్రామ్ చేసుకోవాలి అంటున్నారు..? చర్మ సమస్యలు లేకుండా ఆందం గా ఉండాలనుకుంటున్నారా..?

ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కువగా : వర్షాకాలంలో ఆందం గానవకపోతే ఎక్కువగా ఫ్లూయిడ్స్ తీసుకోండి. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని మీరు హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం. మీ లుంజ్ కోల్డ్స్ ను అదుపు చేయడానికి మీరు తిరిగి పొందాలనుకుంటే ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మీరు తాగినప్పుడు మీరు నీటిని చాలా వారు తీసుకుంటే వచ్చే వ్యాధిని మీరు తగ్గించుకోవచ్చు. అలానే మీరు తీసుకునే డ్రైగ్ అల్లె చేసుకుంటే ఫైబర్ తీసుకునే ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. కనుక వాతాకాలంలో అందమైన చర్మాన్ని పొందాలనుకుంటే

కచ్చితంగా ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం ముఖ్యం. **పిజిజా** : ఆరోగ్యానికి పండ్లు తీసుకోండి. పండ్లు తీసుకోవడం ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అలానే ఎన్నో ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు. చర్మానికి కూడా పండ్లు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఇవి చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి ముఖ్యంగా చర్మంపై ముడతలను తగ్గించడానికి, దీనిని ఉండే చర్మంపై రిసెస్ చేయడానికి సహాయ పడుతాయి. వీటి పండ్లు, నేరేడు పండ్లు, పిప్ ముయ్యం విలుమన సి సమస్యలకు ఉండే పండ్ల మీరు తీసుకోండి. వీటిని డ్రైగ్గా తీసుకోవడం వల్ల మీ చర్మం బాగుంటుంది. కనుక మర్నాటికి చర్మంపై కూడా డ్రైగ్ అనేక పండ్లను తీసుకోండి.

బయట ఆహారానికి దూరంగా: వానకాలం అంటే వాతావరణం ఎంతో చల్లగా ఉంటుంది. అందుకే చాలా మంది బయట వేడి చేడి ఆహారపదార్థాలను కొనుక్కని తినడానికి ఇష్ట పడుతుంటారు. చాట్, పానీఫ్రూ, సూడిట్, పకీడి, సమాసా మినేస్ ఆరోగ్యం దెబ్బ తీసుకుంటాయి. వాళ్ళు బయట కూడా తినేస్తుంటారు. అయితే వీటిని తినేటప్పుడు అందంగా ఉంటుంది కానీ తిన్న తర్వాత ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవచ్చు. మనకి సమస్యలు ఎదుర్కోవచ్చు గా మనం అందుకు ఆహార పదార్థాలను వేడిస్ ఆరోగ్యం దెబ్బ తీసుకుంటుంది చాట్ పాటు అందం కూడా తెలుసుకుంటే అని గ్రహించండి.

బయట ఆహార పదార్థాలపై వైజినం వరకూ తినకుండా ఉండండి. అంటే మంచిది బయటే నిద్రాదులు తీసుకోవడం వల్ల చర్మం పై ఇబ్బందులు కలుగుతాయి కాబట్టి వాటికి దూరంగా ఉండండి. వైజినం వరకూ వరకూ అంటే ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకుని తినండి. వర్షాకాలంలో అసలు బయట తినడం మంచిది కాదు. హైగ్ వర్షాకాలంలో ఎన్నో రోగాల ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి వస్తాయి కాబట్టి ఆరోగ్యం శ్రద్ధ వహించడం చాలా అవసరం. దెబ్బ అయిన వారు మంచి డ్రైగ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. కానీ కంట్రోల్ చేసుకుంటే సమస్యలేమీ లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి అవుతుంది. లేకపోతే డ్రైగ్ ఫుడ్ తీసి ఇబ్బందులు పడతాయి.

సరిగ్గా ఉడికించండి : మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఆకు తిరిగి సరిగ్గా ఉండే చేసుకోవాలి. మనకు తినిపెట్టడానికి దిన్ని చర్మం పురుగులు లేదంటే క్రమములు అందుకో ఉండిపోతాయి. ఇటువంటి వాటిని సరిగ్గా క్లీన్ చేసుకుని తినకపోతే ఇబ్బందులు ఎదుర్కోవచ్చు. ఎప్పుడు కూడా కురగాయల్ని కానీ ఆకుకూరలని కానీ సరిగ్గా కడుక్కోవాలి అప్పుడే అవి ఇన్ఫెక్షన్లు వంటివి కలిగించకుండా ఉంటాయి. సరిగ్గా వాటిని

తినుకోవాలి. చాలా మందిలో తెల్ల వెంట్రుకలు కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న వారల్లోనూ ఈ సమస్య తలెత్తిపోయింది. వైట్ హాయిర్ వల్ల చాలా మంది ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. కొద్దిగా తెల్ల వెంట్రుకలు వచ్చినా.. దానిని కవర్ చేసుకోవడానికి చాలా ఇబ్బందులు ఉంటుంటాయి. హాయిర్ కలర్లు, డ్రై, హెనూ, గోరింటాకు ఇలా చాలా వాడుతుంటారు. సహజ సిద్ధమైన ఉత్పత్తులు వాడితే ఎలాంటి సమస్య ఉండదు. కానీ దాని వల్ల ప్రయోజనం వాడుమాత్రం. అందుకే చాలా మంది జుట్టును కలర్ చేసుకుంటారు. దీని వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యం దెబ్బపోతుంది. గ్రే హాయిర్ ను సర్దుగా మార్చుకోవడానికి ఇష్టం కొన్ని చిట్టాలు ఇష్టం వాటిని పోషిస్తే వైట్, గ్రే హాయిర్ సోలు బ్లూక్ హాయిర్ వస్తుంది.

వైట్, గ్రే హాయిర్ ఎందుకు వస్తుంది? తెల్లని, బూడిద రంగులో జుట్టు వల్ల ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు. కానీ చూసేదేవుడు బాగుందని చాలా మంది ప్రితిపాతు ఉంటారు. సరైన జీవన విధానం, హార్మోన్ల అనుకూల్యత వల్ల జుట్టు తెల్లగా మారిపోతుంది.

తెల్లని జుట్టుకు పరిష్కారం లేదా? తెల్లని జుట్టు వైట్ ఇజ్ ఆది ఎప్పుడీ ఉండిపోతుంది.. కలర్ చేసుకుని మేకప్ చేయాలి అంటుంది చాలా మంది. పరిష్కారం అనుకూల్యత వల్ల జుట్టు తెల్లగా మారిపోతుంది. కానీ కొన్ని బాధాశ్రమ ఉంటుంది సహజ సిద్ధం వైట్ పోషిస్తే వైట్ హాయిర్ ఆగిపోతుంది. కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తిని చిట్టాలు పోషించడం వల్ల వైట్ హాయిర్ సమస్యలు పరిష్కారం అవుతుంది.

ఉసిరి: అయిర్వేదం ప్రకారం ఉసిరిని ప్రయోజనం చేసుకోవడం ఉసిరిని చాలా లైఫ్ డ్రైగ్ తయారే వాడుతుంటారు. దీనిలో ఉన్న పోషకాలు, విటమిన్లు వల్ల దీనికి అంతే ప్రాధాన్యం ఉంది. ఉసిరి ఆరోగ్యం వేడి మేలు అంతా అంది కాదు. ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల చర్మం పొందడం కూడా పెరుగుతుంది. ఉసిరిలో ఉండే పోషకాలు రోజూ తీసుకుంటే.. జుట్టు రంగు మారడం ఉంటుంది. వెంటజాలింపని చేసే ప్రమాదం ఉంటుంది అన్నా చక్కగా పని చేస్తుంది. ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో యెరుకుపోయిన చెరుడు పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. ఉసిరి కాయల నుండి జుట్టు నిరంతరం చేయాలి. అంతకుముందు తలకు కొన్ని సూనెతో మసాజ్ చేయాలి. తర్వాత ఉసిరి జుట్టును తలకు వట్టిస్తారు. ఇలా తయారు చేస్తే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. జుట్టును కాపాడండి కానీ పొడి కూడా తలకు వట్టిస్తామన్నట్లు. ఉసిరి జుట్టును సూనెతో వట్టిస్తారు. ఉసిరి తలకు వట్టిస్తారు. ఉసిరి తలకు వట్టిస్తారు. ఉసిరి తలకు వట్టిస్తారు.

కరివేపాకు: కరివేపాకును కలర్ చేస్తుంటారు. దీని వల్ల మంచి రుచిలో పాటు పోషకాలు అందుతాయని వంటకాల్లో వాడుతుంటారు. కరివేపాకు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కరివేపాకు వల్ల జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. కరివేపాకును సేద్యం చేసుకుని జుట్టుకు అప్లై చేసుకోవాలి. తలపై పెట్టుకున్నప్పుడు మంచి రుచి పొందు వరకూ వేడి ఉండాలి. తర్వాత తక్కువ గాడక ఉన్న పొడితో కడిగివేయాలి. అలాగే కరివేపాకు ముయ్యం తీసుకుని జుట్టుని సూనెలో వేసి మరిగించాలి. సూనె బాగా పురిగి అయ్యేంత వరకూ ఉండాలి. తర్వాత ఆ



సూనెను చల్లార్చి తలకు మసాజ్ చేసుకోవాలి. రాత్రోరాత్రో అలా వడిచేసి ఉంచుస్తే తక్కువ గాడక ఉన్న పొడి పెట్టుకుంటే తల స్పృహ చేయాలి. ఇలా తయారు చేయడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

బుగ్గరొత్తి: బుగ్గరొత్తి ను జుట్టుకి రాజా అంటారు. ఈ సూనె వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. అయిర్వేదం ప్రకారం బుగ్గరొత్తి ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. బుగ్గరొత్తి తో చేసే సూనె వాడడం వల్ల జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది. ఈ సూనెతో మంచిగా మసాజ్ చేస్తే రక్తసరఫరా పెరిగి జుట్టు బాగుంటుంది. తలకు మంచిగా వట్టిస్తే గంట సేపు వట్టిస్తారు. తర్వాత తక్కువ గాడక ఉన్న పొడితో కడిగివేయాలి. ఇలా వాడడానికి రెండుసార్లు చేస్తే చక్కటి, నల్లని జుట్టు సాంతం అవుతుంది.

అలాగే ఆ బాధాశ్రమ కూడా పోషిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అయిర్వేదం ప్రకారం ఉసిరి జుట్టుకు రాజా అంటారు. ఈ సూనె వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. అయిర్వేదం ప్రకారం బుగ్గరొత్తి ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. బుగ్గరొత్తి తో చేసే సూనె వాడడం వల్ల జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది. ఈ సూనెతో మంచిగా మసాజ్ చేస్తే రక్తసరఫరా పెరిగి జుట్టు బాగుంటుంది. తలకు మంచిగా వట్టిస్తే గంట సేపు వట్టిస్తారు. తర్వాత తక్కువ గాడక ఉన్న పొడితో కడిగివేయాలి. ఇలా వాడడానికి రెండుసార్లు చేస్తే చక్కటి, నల్లని జుట్టు సాంతం అవుతుంది.

అలాగే ఆ బాధాశ్రమ కూడా పోషిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అయిర్వేదం ప్రకారం ఉసిరి జుట్టుకు రాజా అంటారు. ఈ సూనె వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. అయిర్వేదం ప్రకారం బుగ్గరొత్తి ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. బుగ్గరొత్తి తో చేసే సూనె వాడడం వల్ల జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది. ఈ సూనెతో మంచిగా మసాజ్ చేస్తే రక్తసరఫరా పెరిగి జుట్టు బాగుంటుంది. తలకు మంచిగా వట్టిస్తే గంట సేపు వట్టిస్తారు. తర్వాత తక్కువ గాడక ఉన్న పొడితో కడిగివేయాలి. ఇలా వాడడానికి రెండుసార్లు చేస్తే చక్కటి, నల్లని జుట్టు సాంతం అవుతుంది.

అలాగే ఆ బాధాశ్రమ కూడా పోషిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. అయిర్వేదం ప్రకారం ఉసిరి జుట్టుకు రాజా అంటారు. ఈ సూనె వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. అయిర్వేదం ప్రకారం బుగ్గరొత్తి ను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి. బుగ్గరొత్తి తో చేసే సూనె వాడడం వల్ల జుట్టు తెల్లబడకుండా ఉంటుంది. ఈ సూనెతో మంచిగా మసాజ్ చేస్తే రక్తసరఫరా పెరిగి జుట్టు బాగుంటుంది. తలకు మంచిగా వట్టిస్తే గంట సేపు వట్టిస్తారు. తర్వాత తక్కువ గాడక ఉన్న పొడితో కడిగివేయాలి. ఇలా వాడడానికి రెండుసార్లు చేస్తే చక్కటి, నల్లని జుట్టు సాంతం అవుతుంది.



బహుజన సమాజ్ మండల క్యాంప్

విశాఖరం, (విశాఖ సమాచారం): పట్టణంలో స్థానిక కట్టలకాంక్ష, కమ్యూనిటీ హాల్ నందు బహుజన సమాజ్ పార్టీ రాష్ట్ర కమిటీ అధికారి మేరం విశాఖరం నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కంటెస్ట్ రాజ్ కి అధ్యక్షతన మండల కేంద్ర క్యాంప్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ గిద్దం సంపత్ రావు, కాకినాడ జిల్లా అధ్యక్షులు మాతలపాటిమణి, జిల్లా ఇంచార్జ్ సబ్బయ్యరావు అధ్యక్షులు పాల్గొన్నారు. ముందుగా స్థానిక అంబేద్కర్ వారి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ సంపత్ రావు మెడియాతో మాట్లాడారు. కండవల్లి లోనరాజు, వైఎస్ఆర్ సీట్ పార్టీ నుంచి బహుజన సమాజ్ పార్టీ లోకి రావటం విశాఖరం నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు గా బాధ్యతలు తీసుకోవడం పార్టీకి ఖచ్చిత పరిణామమని అన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో బహుజన సమాజ్ పార్టీ అధికారంలో ఉంటుంది అలాగే వ్యక్తం చేశారు. పార్టీ మహిళా అధ్యక్షురాలిగా కుమారి బాబుల సర్వలతని, ఉ.కొత్తపాల్ మండల జనరల్ సెక్రటరీ గా ఈరుగుల వనీ కుమార్ లను ఎన్నుకోవడం జరిగింది.

ఈ కార్యక్రమంలో అంబేద్కర్ అభిమానులు బహుజన సమాజ్ పార్టీ కార్యకర్తలు పార్టీలో నూతనంగా వచ్చిన వారికి కందునా వేసి ఆహ్వానించారు. మరియు ఈ కార్యక్రమంలో బతులు రాజకుమార్, వెంకట వెంకటేష్ వివిధ దశాక్షర సంఘాలు పాల్గొన్నారు.

ఆరుమూల బ్రహ్మచారిలను సేవకేంద్రం.. ఆమ్మిల్ల రాజుల పాటు ప్రత్యేక దర్శనాల రద్దు

సెప్టెంబర్ 27 నుంచి అక్టోబర్ 5వ తేదీ వరకు తిరుమల శ్రీవారి బ్రహ్మచారిలను నిర్వహించనున్నట్లు టీటీడీ ఈటో ద్వారా తెలిపింది. బ్రహ్మచారిలను సందర్శించే అనుమతి రద్దు చేస్తున్నట్లు తెలిపింది. సెప్టెంబర్ 27వ దినాల్లోనూ సందర్శనలు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆదేశాల ప్రకారం ముఖ్యమంత్రి జగన్ పట్టువస్త్రాలను సమర్పించిన తెలిపింది.

జగన్ అక్టోబర్ 1న గురుదాసానా సేవ ఉంటుంది, 5వ చక్రస్థానం నిర్వహించిన చెప్పారు. అక్టోబర్ 1న గురుదాసానా సందర్శనలు మాట్ రోడ్డులో ద్వితీయ దినాల్లోనూ సందర్శనలు సమాజ్ పార్టీ కార్యకర్తలను సందర్శించిన తెలిపింది. ప్రతి రోజు ఉదయం 8 గంటల నుంచి రాత్రి 7 గంటల వరకు శ్రీవారికి వాహన సేవలను నిర్వహించిన చెప్పారు.

తెలుగుదేశం తూర్పు కాపు కమిటీలు ఏర్పాటు చేయండి



అసాపత్రి, (విశాఖ సమాచారం): మాజీ శాసన మండలి సభ్యులు తెలుగుదేశం పార్టీ అసాపత్రి ఈ సందర్భంగా ఆయన జగద్ దేవ్ మాట్లాడుతున్న సమయంలో

పార్లమెంట్ అధ్యక్షులు బుద్ధు వాగ్ జగన్ దేశం గురువారం ఉదయం విజయనగరం జిల్లా, తెలుగుదేశం పార్టీ తూర్పు కాపు కమిటీలను ఏర్పాటు చేయమని వాగ్ జగద్ దేవ్ ను ఇక్కడ గవర్నర్ ఆయన స్వగృహంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలుసుకొని కాలనాలో సత్కరించారు.

కళింగుల 'గడప గడపకు మన ప్రభుత్వం'లో మంత్రి అమర్ నాథ్ కు ఆహ్వానం



అయా ప్రాంతాల్లో ఉన్న సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ఈ పథకాలు ఏవైనా ఇస్తున్నారని అడగడం ఆమర్ నాథ్ లిద్దరులను అడిగినప్పుడు.. జగన్ నన్ను.. అంటూ గ్రామస్థులు సమాధానం ఇచ్చారు. జగన్ నన్ను సర్దిచెప్పాక మాకు మంచి జరిగిందని, ఎప్పుడీ ఆయన సిఎం గా ఉండాలని మంత్రి అమర్ నాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? అని అడిగారు. మంత్రి అమర్ నాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? అని అడిగారు. మంత్రి అమర్ నాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? అని అడిగారు.

అమర్ నాథ్ అధికారులను అడిగారు. ఇదే మండలంలోని జిల్లా స్టాంపులో అడగడం ఆమర్ నాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? అని అడిగారు. మంత్రి అమర్ నాథ్ కు హామీ ఇచ్చారు. వచ్చే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? అని అడిగారు.

జ్వరాల నియంత్రణకు చర్యలు



ప్రాంతాల్లో దోమల నియంత్రణకు ప్రైవేటుంగ్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్ఐ కేంద్రం రక్షణ సమాచాల సేకరించినట్లు తెలిపారు. పంచాయతీ రాజ్, ఆరోగ్య శాఖలు, సచివాలయ నిపుణుల సమన్వయంతో కార్యక్రమం చేపట్టారు. ప్రైవేటుంగ్ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ఎన్ఐ కేంద్రం రక్షణ సమాచాల సేకరించినట్లు తెలిపారు. ఎన్ఐ కేంద్రం రక్షణ సమాచాల సేకరించినట్లు తెలిపారు.

సంరక్షణ నిమిత్తం కుటుంబ దాక్టరు భావనలో ఈ పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టారు తెలిపారు. ప్రతి ఏ.పి.ఎస్.లో ఇద్దరు దాక్టర్లు ఉండగా ఒకరు ఒ.పి. చూడగా మరొకరు క్షేత్రస్థాయిలో వై.సి.ఆర్. గ్రామీణ వైద్యశాలలో పనిచేయాలన్నారు. ఆయన ఒ.పి., మద్యాపాన గ్రామంలో ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి దీరకాళి వ్యాధిగ్రస్తులను, పాపా విద్యార్థులను, ఆరోగ్య శ్రీ సమితిని తనిఖీ చేయాలని తెలిపారు. వై.సి.ఆర్. గ్రామీణ వైద్యశాలలో సిబ్బంది, మందులు కారక రేకులను అందుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. 70 రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంచుకున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టరు ఒ.ఆనంద్, డి.ఆర్.ఎ. వెంకటరావు, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య అధికారి బి. జగన్మోహన్, జిల్లా ఆసుపత్రుల సమన్వయ అధికారి వార్షి ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

కాన్స్ కన్స్ కన్స్
 (Location: G. S. Road, V.V. Nagar, Vizag - 531 002)
 24 Hrs. Call Center: 089-2222-2222
 24 Hrs. WhatsApp: 99590 16861 84, 99590 16862 84
 24 Hrs. Telegram: @desi_ghar
 24 Hrs. Facebook: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. Instagram: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. YouTube: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. Email: desi.ghar.vizag@gmail.com

కాన్స్ కన్స్ కన్స్
 (Location: G. S. Road, V.V. Nagar, Vizag - 531 002)
 24 Hrs. Call Center: 089-2222-2222
 24 Hrs. WhatsApp: 99590 16861 84, 99590 16862 84
 24 Hrs. Telegram: @desi_ghar
 24 Hrs. Facebook: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. Instagram: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. YouTube: desi.ghar.vizag
 24 Hrs. Email: desi.ghar.vizag@gmail.com

Invitation DESI GHAR
 www.desigarshop.com

PRESENTING A WIDE RANGE OF PRODUCTS IN HANDLOOM

- Bed Sheets
- Bed Spreads
- Door Curtains
- Hand Gloves
- Table Cloths
- Door Mats
- Aprons
- Towels
- Place-Mats

VENUE AT
Daspalla HOTEL
 Hospitality By Passion
 SURYA BAGH, VIZAG
Date: 24-07-2022 to 14-08-2022
Time: 10.30 am to 9.00 pm

Welcome to this Export Quality Collection and Experience the timeless beauty of handlooms

भारत निर्वाचन आयोग
 Election Commission of India

Not 1 but 4 Chances per year, to register to vote!

Mark your calendar
 If you are 18 years old on any of the following dates

JANUARY 01 **JULY 01** **OCTOBER 01**

SELECT YOUR APPLICATION FORMS

- FORM 6** -> Voter Registration
- FORM 8** -> Correction of Details
- FORM 7** -> Deletion of Name
- FORM 6B** -> Link Voter ID with Aadhar Card

Download Voter Helpline App or log on to www.nvsp.in

Fill form 6B to link your EPIC Card with Aadhar Card.

www.nvsp.in **www.eci.gov.in** **1950** **Download Voter Helpline App**

INDIAN INTERNATIONAL CINEMA UNIVERSE FILM FESTIVAL-2022
KALAA KUSUMAALU ARTS, VIZAG

WELCOMES YOU TO OUR SUCCESS MEET
 SUNDAY 31st, JULY 2022
 at 4.30 pm to 8.30 pm
 Venue: MEDICHERLA TOWERS, Fortune Hotel Opp., Near Diamond Park, VSKP

Award Winner 9 Short Films

1. MAANAVITAM
2. PHALINCHINA SWAPNAM
3. AADADI KADU AMMA
4. PAVITRA PREMA
5. THE VIRUS
6. BOSS IS THE GREAT
7. KADALIVACHINA DAIVAM
8. NAA KUTURU NIRDOSHI
9. CHESINA PAAPAM

Founder: MEDICHERLA PRODUCTION HOUSE
Master of the Ceremony
VIZAG LION B.V.R. MURTHY
 CELL: 9550222595

BULLYTERA SAKALAKALA DARSHAKA SHRESHTHA
 Shree Bollapragada Gangadhar Prasad
 M.A., Theatre Arts

Dr. Md. Riaz Ahmed (Homoeo)
 Producer (6 Movies)

Chilakalapalli Srinivas Rao
 Producer (Manavlitvam)



ఆహ్వానం

ఆంధ్ర మహాభారత అవతరణ సహస్రాబ్ది, నేగ్గేయ సహస్రాబ్ది మహోత్సవాలు

విశాఖపట్నం 30 జూలై, 2022

వై.వి.యస్. మూర్తి ఆడిటోరియం ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం



కార్యక్రమం

ప్రారంభ సభ : (సా: 9:30 గంటల నుండి)

- ప్రారంభకలు : శ్రీ ప్రొద్దుటూరు గౌరవ విద్యాసంస్థలు
అధ్యక్షులు : ప్రొద్దుటూరు కోలవెన్ను మలయవాసిని గారు
ముఖ్య అతిథి : డా॥ సూరవనేని విజయకుమార్ గారు (విజయ నిర్మాణ సంస్థ)
గౌరవ అతిథి : శ్రీమతి వై.వి. అమరాధ గారు, IAS (Retd)
అధ్యక్షులు : ఆచార్య ఎ. అనూరాధ గారు, Head, Music & Dance Dept A.U
సభా పరిచయం : డా॥ కె. సుహాసినీ అనంద్ గారు
సంచాలకత్వం : ఆచార్య కంచాళ కనకమహాలక్ష్మి గారు

- సాహిత్య ప్రసంగాలు - (సా: 10 గంటల నుండి 1 గంట వరకు)
ముఖ్య అతిథి : ప్రొఫెసర్ పి. జాన్ విక్టర్ గారు
పూర్వ వైస్ చాన్సలర్, ఆదికవి నన్నయ విశ్వవిద్యాలయం, రాజమహేంద్రవరం
అధ్యక్షులు : ప్రొద్దుటూరు మలయవాసిని గారు
పక్షులు : ప్రొద్దుటూరు కోలవెన్ను మలయవాసిని గారు
డా॥ డి.వి. సూర్యారావు గారు
డా॥ చప్పా సూర్యనారాయణ గారు (విజయనగరం)
ఆచార్య అయ్యగారి సీతారత్నం గారు
ప్రొద్దుటూరు నడుపల్లి శ్రీరామరాజు గారు

- భోజన విరామం సా: 1 గంట నుండి సా: 3 గంటల వరకు :
కవి సమ్మేళనం (సా: 3 గంటల నుండి సా: 4 గంటల వరకు)
అధ్యక్షులు : "మధురకవి" బులుసు వెంకటేశ్వర్లు గారు (విద్వేషం)
సాల్పాను కవులు : శ్రీ రసరాజు గారు, తణుకు శ్రీ ఉప్పలపల్లి సర్వమంగళేశ్వర శాస్త్రి గారు
శ్రీ సందీప్ శర్మ గారు శ్రీ మంగు శివరామప్రసాద్ గారు
డా॥ రత్నాకరం రామ గారు, నరసరావుపేట శ్రీ ఉప్పలపల్లి సర్వమంగళేశ్వర శాస్త్రి గారు
శ్రీ కుంబలి శివాజి గారు, పార్వతీపురం శ్రీ శేఖరమంత్రి ప్రభాకరరావు గారు
శ్రీమతి కన్నెపల్లి వరలక్ష్మి గారు శ్రీ సందిరాజు విజయకుమార్ గారు (బాపట్ల)

- "ఆంధ్ర మహాభారత అవతరణ" - రూపకం (సా: 4 గంటల నుండి సా: 5.30 గంటల వరకు)
సూత్రధారి : శ్రీ మల్లాప్రగడ శ్రీమన్నారాయణమూర్తి గారు
1. ప్రొద్దుటూరు మలయవాసిని గారు - రాజరాజ నరేంద్రుడు
2. డా॥ పి. రవికుమార్ గారు - నన్నయ భట్టు
3. శ్రీ మల్లాప్రగడ శ్రీమన్నారాయణ మూర్తిగారు - నారాయణ భట్టు
4. శ్రీ తాతా సత్య సందీప్ శర్మ గారు - పావులూరి మల్లన
5. శ్రీ పరవస్తు ఫణిశయన సూరి గారు - అధర్వణాచార్యులు
సాంప్రదించు కార్యక్రమం (సా: 5.30 గంటల నుండి సా: 6 గంటల వరకు)
నన్నయ కవీంద్ర - ఏకపాత్ర: కళారత్న డా॥ మీగడ రామలింగస్వామి గారు (సా: 6 గంటల నుండి సా: 6.20 గంటల వరకు)

కమిటీలు

- అధ్యక్షులు : ప్రొద్దుటూరు మలయవాసిని గారు
ప్రొద్దుటూరు కోలవెన్ను మలయవాసిని గారు
శ్రీమతి పి. సీతామహాలక్ష్మి గారు (చైర్ పర్సన్, రాసి కేర్స్)
ఉపాధ్యక్షులు : డా॥ డి.వి. సూర్యారావు గారు శ్రీ కొమరగిరి ఆనంద్ గారు
ప్రొద్దుటూరు నడుపల్లి శ్రీరామరాజు గారు
నిర్వాహకులు : డా॥ కె. సుహాసినీ అనంద్ గారు, శ్రీ పాలగుమ్మి రాజగోపాల్ గారు
గౌరవ సలహా మండలి
డా॥ జి. రమణారావు గారు శ్రీ డి. ప్రసాద్ గారు (USA)
శ్రీ డి. వరదాచి శర్మ గారు శ్రీ జె.వి.యస్.ఎస్. మూర్తి గారు
శ్రీ మల్లాప్రగడ శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి గారు శ్రీమతి అన్నారాజు రమాదేవి గారు
శ్రీ ప్రసన్న భారతి" సర్వేపల్లి రావు గారు డా॥ మాణిక్యం సూర్యారావు గారు
ఆచార్య ప్రసాద్ సుబ్రహ్మణ్యం గారు శ్రీ కొమ్మలపల్లి సుబ్రహ్మణ్యం గారు
శ్రీమతి తారాశ్రీ చూర్యాపం శ్రీ జి. పవన్ కుమార్ గారు
శ్రీ కాలవరపు సత్యనారాయణ మూర్తి గారు శ్రీ డి.యస్.ఆర్. ప్రసాద్ గారు
డా॥ యమ్. విజయగోపాల్ గారు ఆచార్య జైరా అప్పారావు గారు
డా॥ ఇమటూరి వెంకటరావు గారు శ్రీ ఆదివి కేశవరావు గారు
సంస్థలు :
విశాఖ సాహితీ సాంస్కృతిక సమితి రంగస్థాయి నాటక సంఘం
విశాఖ రసజ్ఞ వేదిక శ్రీమద్ దీప్ కామెడీ క్లబ్
సంస్థాన భారతి

రాసి కేర్స్ సంస్థ

రాసి కేర్స్ సంస్థ ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సాంఘిక, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను, కళ-సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. ఆంధ్ర సాహిత్య భాగ్య విధాన సంస్థానాధ్యక్షుడు. ఆ మహాకవి ఆదికవి ఆంధ్ర మహాభారత రచనకు ప్రేరేపించిన మహారాజు రాజరాజనరేంద్రుడు. రాజరాజనరేంద్రుని పట్టాభిషేకం, నన్నయ ఆంధ్రమహాభారత అవతరణకు శ్రీకారం ఈ రెండూ జరిగి ఈ 2022 సంవత్సరానికి యొక్క ఏకైక పూర్ణపుణ్యం. ఈ ధారితాత్రక సహస్రాబ్ది ఉత్సవాల్ని కేంద్ర ప్రభుత్వ సాంస్కృతిక శాఖ, "ఆజాది కా అమృతే మహాభారత" లో భాగంగా రాసి కేర్స్ సంస్థ మన రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోను 2022 జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో నిర్వహిస్తోంది. మేము సగర్వంగా తెలియజేస్తున్నాం. 23 జూలై 2022 (శనివారం) రాజమహేంద్రవరం 30 జూలై 2022 (శనివారం) విశాఖపట్నం 13 ఆగస్టు 2022 (శనివారం) హైదరాబాద్ గత 30 ఏళ్లుగా ఈ సంస్థ వారు ప్రసన్న ఘట్టాలయిన గజేంద్రమోక్షము, రుక్మిణీకల్యాణం, ప్రహ్లాద చరిత్ర, వామనాచార్యులు, ఆముక్తమాల్యద, మరెందో మునుచరిత్రము మొదలయిన తెలుగు కావ్యాలను సంగీత భరితమైన ఆడియో ఆల్బమ్స్ గా వెలువరించింది. అవి విశ్వవ్యాప్తంగా ప్రసన్నంగా వ్యాపించాయి. (Youtube Channel Palagummi Rajagopal లో వివరము.) ఈ సందర్భంగా ఒక చిరునవ్వును సందించి (Souvenir) కూడా వెలువడుతుంది.

ఆంధ్ర లిటిగేట్ మా ఆహ్వానం E-Mail : rasicaresngo@gmail.com, Ph : +91 9848019078, 9348522192

- సాయంత్రం సభ (సా: 6.30 గంటల నుండి) :
ముఖ్య అతిథి
డా॥ కంభంపాటి హరిబాబు గారు
His Excellency the Governor of Mizoram
అధ్యక్షులు
ఆచార్య జి.యస్.ఎస్. రాజు గారు
వైస్ చాన్సలర్, సెంట్రల్ విశ్వవిద్యాలయం, విశాఖపట్నం
విశిష్ట అతిథులు
శ్రీ వై.వి. సుబ్బారెడ్డి గారు గె॥ శ్రీమతి రోజా సల్వమణి గారు
వైస్ చాన్సలర్, తిరువల తిరువల దేవస్వామిలు ఆంధ్రప్రదేశ్ పర్యాటక, సాంస్కృతిక శాఖాధ్యక్షులు
గౌరవ అతిథులు
పూజ్య శ్రీ స్వామి పరిపూర్ణానంద గారు శ్రీ జి.వి.ఎల్. సరసింహారావు గారు,
శ్రీవం, కాకినాడ పాల్వంచ సభలు
ప్రత్యేక అతిథులు
శ్రీ జి. హరనాధ్ గారు IRS శ్రీ ఎ. రాజమోళి గారు IAS
చార్జ్ డిప్యూటీ, చంపక (ఓరిస్సా) ఉత్తరప్రదేశ్
డా॥ లక్ష్మి పా గారు IAS శ్రీ సిహెచ్. శ్రీకాంత్ గారు IPS
జి.యమ్.సి కమిషన్, విశాఖపట్నం డి.సి. కమిషన్, విశాఖపట్నం
ఆత్మీయ అతిథులు
ఆచార్య పి.వి.జి.డి ప్రసాద్ రెడ్డి గారు, శ్రీ సీతారాజు సుధాకర్ గారు
వైస్ చాన్సలర్ ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం విశాఖపట్నం వైస్ చి. పి. క్రాస్టాల్ కార్పొరేషన్
శ్రీ పి. విష్ణుకుమార్ రాజు గారు, శ్రీ సి. మావూరి వెంకటరమణ గారు
Ex-MLA CMR Group
శ్రీ సోమరాజు గారు శ్రీ ఆచార్య పి. బాలవెంకటేశ్వర గారు
గౌరవ అంబిటింగ్ కాలేజీ, విశాఖపట్నం మాత్రం వైస్ చాన్సలర్, ఆచార్య బాగాళ్ల విశ్వవిద్యాలయం
శ్రీ చెరువు రామకృష్ణులు గారు మా శిర్డీ గారు
భాషా నాయకులు కీనుడర్ జర్నలిస్ట్, కాపిస్ట్

