

భారత్ నెట్తో ఏపీ ప్రభుత్వం ఒప్పందం

- ఏడాదిన్నరలో ప్రతి ఇంటికి హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ - అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రాజెక్టు కింద రూ.2,432 కోట్ల ఖర్చు - కేంద్ర ప్రభుత్వంతో ఎంఐసీపై సంతకాలు - ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు వెల్లడి

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఇంటికి రాబోయే ఏడాదిన్నరలో హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ అందించనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. టెలికాం, టెక్నాలజీ రంగంలో ఎలాంటి పైలట్ ప్రాజెక్టు చేపట్టినా.. ఏపీని టెస్ట్ బెడ్ కింద పరిగణించాలని కేంద్రాన్ని కోరారు. అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో హైస్పీడ్ ఇంటర్నెట్ అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. సీఎం క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో డిజిటల్ కనెక్టివిటీ పెంచేలా కేంద్ర-రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల మధ్య సహకార ఒప్పందం (మెమోరాండమ్ ఆఫ్ కో-ఆపరేషన్) కుదిరింది. దీనివల్ల గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని సుమారు 5 లక్షల ఇళ్లకు అమెండెడ్ భారత్ నెట్ ప్రాజెక్టు (ఏపీఎన్ఎల్) కింద ఫైబర్ నెట్ కనెక్షన్లు అందిస్తారు. రాష్ట్రంలో ఈ పథకం అమలుకు కేంద్రం రూ.2,432 కోట్ల ఖర్చు చేయనుంది. పథకం అమలుకు భారత్ నెట్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ (ఏపీఐఎల్) పేరుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏసీపీవీ ఏర్పాటుచేసింది. ఒప్పందంపై డిజిటల్ భారత్ నిధి అడ్మినిస్ట్రేటర్ క్యాంప్ మిశ్ర, రాష్ట్ర పెట్టుబడులు, మౌలిక సదుపాయాల శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కృష్ణబాబు సంతకాలు చేశారు. సమావేశంలో కేంద్ర కమ్యూనికేషన్ శాఖ మంత్రి జ్యోతిరాదిత్య సింధియా, కేంద్ర సహాయమంత్రి పెమ్మసాని చంద్రశేఖర్, మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి పాల్గొన్నారు.



ఇది ప్రాజెక్టు లక్ష్యం... రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 13,426 పంచాయతీలకు ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా సేవలు అందనున్నాయి. భారత్ బ్రాడ్ బ్యాండ్ నెట్ వర్క్ లిమిటెడ్ (బీబీఎన్ఎల్) మొదటిదశలో పనులు నిర్వహించిన 1,692 పంచాయతీల్లో నెట్ వర్క్ అప్ గ్రేడ్, బీబీఎన్ఎల్-2 దశలోని 11,254 గ్రామాల్లో డిజిటల్ కనెక్టివిటీని పూర్తిచేయడం, కొత్తగా ఏర్పడిన 480 పంచాయతీల్లో కనెక్టివిటీ కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవడం. డిమాండ్ ఆధారంగా 3,942 గ్రామాల్లో లిట్టెచివరి పరకు కనెక్టివిటీ పెంచే అంశంపై ప్రభుత్వం దృష్టి సారించింది. టెలికాంలో సంస్కరణలు తేవాలని కోరా ఈ సందర్భంగా సీఎం చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. 'నేను తొలిసారి సీఎం అయ్యాక 1995లో బ్యాండ్ విడ్త్ పెంచాలని బీబీఎన్ఎల్ ను అడిగా. పెంచిన బ్యాండ్ విడ్త్ తో కలెక్టర్ల కాన్ఫరెన్స్, వీడియో కాన్ఫరెన్స్లు పెట్టేవాడిని. టెలికాం రంగంలో సంస్కరణలు తేవాలని నాటి ప్రధాని వాజ్ పేయిని కోరా. అప్పట్లో జాతీయస్థాయిలో వేసిన కమిటీకి సంస్కరణలు చేపట్టేందుకు వీలుగా నివేదిక ఇచ్చాం. ఆ తర్వాత దేశవ్యాప్తంగా సంస్కరణలు అమలయ్యాయి' అని పేర్కొన్నారు.

గోవా పర్యాటక విధానం ఆదర్శం

భావట్ల: గోవాలో అమలుచేస్తున్న పర్యాటక విధానాలు బాగున్నాయని భావట్ల కలెక్టర్ వినోద్ కుమార్ తెలిపారు. భావట్లను పర్యాటక హాజీగా తీర్చిదిద్దడానికి మాస్టర్ ప్లాన్ రూపొందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అందులో భాగంగా పర్యాటకరంగం అభివృద్ధిపై అధ్యయనం చేయడానికి నాలుగు రోజుల గ్రేవ్ పర్యటనకు వెళ్లిన కలెక్టర్ బృందం ఆ రాష్ట్ర సీఎం ప్రెమాద్ సాపాత్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసింది. ఈ మేరకు సీఎంను కలెక్టర్ సత్కరించి వేంకటేశ్వరస్వామి ఏగ్రహస్థలి అందించారు. ప్రెమాద్ సాపాత్ మాట్లాడుతూ.. సముద్ర తీర ప్రాంతాల అభివృద్ధిలో సీఆర్డీ నిబంధనలు తప్పనిసరిగా పాటించాలన్నారు. వాటికి లోబడి నిర్మాణాలు చేపట్టడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణ సాధ్యమవుతుందని, భవిష్యత్తులో న్యాయపరమైన ఇబ్బందులు తలెత్తవని చెప్పారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో అమలువుతున్న ఈ-పాలన విధానంపై ప్రశంసలు కురిపించారు. సాంకేతికత ఆధారంగా



అందిస్తున్న డిజిటల్ సేవలను పరిశీలించడానికి గోవా అధికారుల బృందం త్వరలోనే ఏపీలో పర్యటిస్తుందని వెల్లడించారు. పురపాలక కమిషనర్ రమణాధర్ రెడ్డి, తహసీల్దారు గోపీకృష్ణ ఎంపీడీవో రాజేష్ బాబు, జిల్లా పర్యాటక అధికారి అలీ అన్వర్ పాల్గొన్నారు.

జగన్ కు హిందూమతంపై గౌరవమే లేదు

- పరకామణి నుంచి కల్పి నెయ్యి దాకా... తిరుమల పవిత్రతను దెబ్బతీసిన జగన్ పాలన - తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: దేవుడంటే భక్తి లేదు... హిందువుల మనోభావాలంటే గౌరవం లేదు... అధికారంలో ఉన్నప్పుడు హిందూ ధర్మాన్ని అవమానించి, ఇప్పుడు రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం దేవుడినే వాడుకుంటున్నది జగన్ రెడ్డి ముఠా అని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు తీవ్రంగా విమర్శించారు. జగన్ మోహన్ రెడ్డి డైరెక్షన్ లో దేవదేవుడిని కూడా రాజకీయాలకు వాడుకునే స్థాయికి వైసీపీ నేతలు దిగజారాలని మండిపడ్డారు. కలియుగ దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి ఘోటోలను చెప్పులు, పూలు వేసుకుని పట్టుకుని నినాదాలు చేస్తూ శాసనసభల్లోకి వెళ్లడం దేవుడిపై గౌరవం లేకపోవడమేనన్నారు. శ్రీవారి ఆలయంలో నామస్కరణ మాత్రమే వినిపించాల్సిన పవిత్ర ప్రదేశంలో "జగన్ రెడ్డి రక్షక గోవింద" అంటూ నినాదాలు చేయడం హిందూ భక్తుల మనోభావాలను తీవ్రంగా దెబ్బతీసిందన్నారు. శ్రీవారు నడయాడిన మాడవీధుల్లో చెప్పులతో తిరగడం ద్వారా జగన్ తన నిర్లక్ష్యాన్ని చాటుకున్నాడని విమర్శించారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు చట్టసభలను బాతులు, వెలివివేపల కేంద్రాలుగా మార్చిన వైసీపీ నేతలు, ఇప్పుడు దేవుడి ఘోటోలతో దిక్కుమారి రాజకీయాల చేస్తున్నారని ధ్వజమెత్తారు. శ్రీవారి పరకామణిలో అంతర్జాతీయ కనిస్సీ చోరీ జరిగినప్పటికీ కఠిన చర్యలు తీసుకోకుండా సెటిల్ మెంట్ రాజకీయాల నడిపారని పల్లె ఆరోపించారు. దేవుడి దబ్బలు కాజేసిన వారిని వెనక్కుకూడా వంద ఎంతవరకు సమంజసం అని ప్రశ్నించారు. పరమపవిత్రమైన శ్రీవారి ప్రసాదాన్ని కల్పి నెయ్యితో తయారు చేసిన ఘటన దేశ చరిత్రలో



మచ్చగా మిగిలిందన్నారు. తిరుమల తలసీలాలను రూ.2 కోట్లకు కక్కుర్తిపడి మయ్యారూ, థామోలాండ్ మార్గంగా వైసీపీ తరఫున ప్రయత్నం బయటపడటం వైసీపీ డౌలెట్ నానికీ నిదర్శనమన్నారు. లద్దూ కల్పి అంశం బయటపడిన తర్వాత దాన్ని కప్పిపుచ్చేందుకు కొత్త నాటకాలకు తెరలేపారని విమర్శించారు. టీటీడీ వీఐపీ, సేవా టిక్కెట్లను వైసీపీ నేతలు అడ్డగోలుగా అమ్ముకున్నారు, దర్శనం నుంచి ప్రసాదాల వరకు అన్నింటికీనూ బ్లాక్ మార్కెట్ నడిపిందన్నారు. వెంకటకృష్ణ తలసీలాలను సైతం అక్రమ రవాణాకు గురిచేసిన దాఖలాలు వెలుగులోకి వచ్చాయని పేర్కొన్నారు. టీటీడీ నిధులను దారి మళ్లించి ఇతర అవసరాలకు వినియోగించేందుకు ప్రయత్నాలు జరిగాయని ఆరోపించారు. జగన్ హయాంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 300కు పైగా దేవాలయాలపై దాడులు జరిగాయని, రామత్వీర్ణంలో రామేశ్వరంపై బిరసన్న ఖండన వంటి వంటి ఘటనలు దేశవ్యాప్తంగా మిగిలిన వల్ల గుర్తుచేసారు. అయినప్పటికీ ఒక్కరోజు కూడా బాధిత ప్రాంతాలను సందర్శించి హిందువులకు ధైర్యం చెప్పలేదని విమర్శించారు. దోషులను శిక్షించకపోవడం హిందూ వ్యతిరేక ధోరణికి నిదర్శనమన్నారు.

మన టెక్నాలజీ చూసి ప్రపంచ దేశాలు ఆశ్చర్యపోయాయి

- ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ

డెన్మార్క్ భారత ప్రభుత్వం విజయవంతంగా నిర్వహించిన ఏబి సమితి ప్రపంచ దేశాలను ఆకర్షించిందని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అన్నారు. ఏబి సమితిలో ముఖ్యంగా రెండు భారత ఆవిష్కరణలు ప్రపంచ నేతలను ఆశ్చర్యపరిచాయని పేర్కొన్నారు. జంతువుల చికిత్సకు.. వాటిని ట్రాక్ చేయడానికి ఏబిను వినియోగించడం, భారత పురాతన గ్రంథాలు, జ్ఞానాన్ని సంరక్షించడానికి ఏబిను ఉపయోగించడం చూసి ప్రపంచ నేతలు ప్రశంసించారని ప్రధాని అన్నారు. 131వ 'మనీక్ బాత్' కార్యక్రమంలో ప్రధాని ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. కృత్రిమ మేధస్సు, అంతరిక్ష పరిశోధన, సెమికండక్టర్లు, గ్రీన్ ఎనర్జీ సహా అభివృద్ధి చెందుతోన్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాలను వినియోగిస్తూ భారత్ వేగవంతంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని ప్రధాని అన్నారు. మన యువత తమ ఆవిష్కరణలతో దేశ కీర్తిని ఉన్నత శిఖరాలను తీసుకువెళ్లే శక్తిని కలిగి ఉందని ప్రశంసించారు. ఈ సందర్భు ద్వారా వివిధ దేశాల నేతలకు, టెక్ డిగ్నీలకు మన యువత ప్రతిభను, సూతల ఆవిష్కరణలను స్వయంగా చూపించే అవకాశం లభించిందన్నారు. ప్రపంచ స్థాయి నాణ్యతను దృష్టిలో పెట్టుకొని వస్తువుల ఉత్పత్తి, సేవలు ఉండాలని దేశంలోని తయారీదారులు, స్టార్టప్ లకు సూచించారు. అలాగే సైబర్ నేరాలపై ప్రధాని మోదీ హెచ్చరించారు. డిజిటల్ అరెస్టుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని



ప్రజలకు సూచించారు. ఆ చిన్నారి నలుగురికి జీవనదాత... ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతిచెందిన కేరళకు చెందిన 10 నెలల చిన్నారి అలిస్ పెరిన్ ను ప్రధాని గుర్తు చేసుకున్నారు. బ్రెయిన్ డెడ్ అయిన తమ చిన్నారి అవయవాలను దానం చేయడానికి ముందుకు వచ్చిన ఆమె తల్లిదండ్రులను ప్రశంసించారు. బిడ్డను కోల్పోయిన బాధలోనూ వారు తీసుకున్న నిర్ణయం అభినందనీయమన్నారు. దీనివల్ల ఆ చిన్నారి నలుగురికి జీవనదాతగా మారిందన్నారు. ఇటువంటి ఘటనల వల్ల దేశంలో అవయవ దానంపై అవగాహన పెరగుతోందన్నారు.

బీసీల డిమాండ్లు పరిష్కరించకుంటే దీక్ష

- బీసీ సింహగర్జన సభలో బోడె రామచంద్రయాదవ్

గుంటూరు: 'బీసీలపై గత ప్రభుత్వ హయాంలో దాడులు జరిగాయని, తెదేపా అధికారంలోకి వచ్చిన వంద రోజుల్లో బీసీ రక్షణకు చట్టం తెస్తామని చంద్రబాబు ఎన్నికల మ్యూనిఫెస్టోలో పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వచ్చి 20 నెలలు గడుస్తున్నా ఆ ఊసే లేదు. వెంటనే బీసీ రక్షణ చట్టాన్ని తీసుకురావాలి' అని భారత వైశ్య యువజన (బీసీవై) పార్టీ అధినేత బోడె రామచంద్రయాదవ్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. గుంటూరులో బీసీ సింహగర్జన సభ జరిగింది. తొలుత శ్రీకృష్ణ, జాంబవతి కల్యాణోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. సభలో బోడె రామచంద్రయాదవ్ మాట్లాడుతూ 'అమరావతిలో వెయ్యి ఎకరాలు బీసీలకు కేటాయించాలని కోరారు. దళితులు, కాపులు, ఇతర సామాజిక వర్గాలవారు తమ వాటా ఎంతో తేల్చుకోవాలన్నారు. 'బీసీల సమగ్ర కులగణన చేపట్టాలి. జనాభా దామాషా ప్రకారం చట్టసభలు, విద్య, ఉద్యోగాల్లోనూ 44% రిజర్వేషన్లు అమలుచేయాలి. తర్వాత ఎన్నికలకు వెళ్లాలి. బీసీ కార్పొరేషన్లకు నిధులు కేటాయించాలి. ఈ డిమాండ్లు మార్చి 31 లోగా పరిష్కరించాలి. ప్రభుత్వం సమస్యలు



పరిష్కరించకపోతే ఫుల్ జయంతి ఏప్రిల్ 11న విజయవాడలో నిరాహార దీక్షకు దిగుతా' అని పేర్కొన్నారు. బీసీ మండల్ మనవడు నూరజ్ మండల్ మాట్లాడుతూ బహుజనుల కోసం రామచంద్రయాదవ్ పోరాడుతున్నారని, ఆయనకు అందరూ అండగా ఉండాలన్నారు. బీసీ రాజ్యాధికార సమితి అధ్యక్షుడు దాసు సురేష్ మాట్లాడుతూ బీసీలను రాజకీయ బానిసత్వం నుంచి విముక్తి కల్పించడానికి ఉద్యమిస్తామన్నారు. సభలో సీఐఐ రాష్ట్ర కార్యదర్శి ఈశ్వరయ్య, దర్శకుడు శంకర్, బీసీ నేతలు పాల్గొన్నారు.

8వ తేదీన నూకాంబిక నూతన ఆలయం ప్రారంభం

- ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ వెల్లడి

అనకాపల్లి: స్థానిక నూకాంబిక అమ్మవారి దేవాలయం పునర్నిర్మాణ పనులు పూర్తయినందున మార్చి ఎనిమిదే తేదీ ఉదయం 10.58 గంటలకు ప్రారంభించాలని ముహూర్తం నిర్ణయించినట్లు ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ తెలిపారు. ఆదివారం ఆలయం మండపంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 2022లో మొదలైన ఆలయం పునర్నిర్మాణ పనులు ఇప్పటికీ పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. మొత్తం రూ.12.5 కోట్లు వ్యయమైంది, పీఠా గోవింద సత్యనారాయణ ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నప్పుడే సుమారు రూ.2.5 కోట్లతో రాజగోపురం నిర్మాణమైందన్నారు. అమ్మవారి నూతన ఆలయం ప్రారంభం సందర్భంగా ఐదో తేదీ నుంచే పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామన్నారు. తొలి రోజున అమ్మవారికి పసిడి కలశాల ఉర్రేగింపు, ఆరో తేదీన వివిధ పూజా కార్యక్రమాలు, ఏడో తేదీన ఏగ్రహ వాస్తవ పూజ, షోమాలలు ఉంటాయన్నారు. ఎనిమిదవ తేదీ ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు వేదపారాయణం, విఘ్నేశ్వర పూజ,



అనంతరం 10.58 గంటలకు దేవాలయం రాజగోపురంపై పసిడి కలశ ప్రతిష్ఠ, పూర్ణపాతి జరుగుతాయన్నారు. మధ్యాహ్నం 12.30 గంటల నుంచి నూతన ఆలయంలో భక్తులకు అమ్మవారి మూలవిరాలో దర్శనం కల్పించనున్నామన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరుకావాల్సిందిగా ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబునాయుడు, ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్, దేవదాయ శాఖ మంత్రి ఆనంద రామనారాయణరెడ్డి, జిల్లా మంత్రి అనిత, ఇన్చార్జి మంత్రి కొల్లూ రవీంద్ర, దేవదాయ శాఖ కమిషనర్, తదితర ప్రముఖులను ఆహ్వానించినట్లు కొణతాల తెలిపారు.

అక్రమ కేసులకు భయపడే ప్రసక్తే లేదు

- మాజీ మంత్రి అంబటి

రైల్వేకోడూరు: కూటమి ప్రభుత్వం ఎన్ని అక్రమ కేసులు బనాయించిన భయపడే ప్రసక్తే లేదని వైసీపీ మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు అన్నారు. కోడూరు మండలం వెంకటే రెడ్డి పల్లి గ్రామం నందు వైయస్సార్సీపీ సీనియర్ నాయకులు చిల్లా గురివిరెడ్డి కుమారుడు యాకే వైయస్సార్సీపీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ చిల్లా కిరణ్ రెడ్డి వివాహ రిసెప్షన్ కు మాజీ మంత్రి అంబటి రాంబాబు వైఎస్ఆర్సీపీ రాష్ట్ర అధికార ప్రతినిధి మాజీ ఎమ్మెల్యే కొరముట్ల శ్రీనివాసులు హాజరై అనంతరం వైసీపీ కార్యాలయంలో అంబటి విలేకరులతో మాట్లాడుతూ గత 2012 ఔ ఎలక్షన్ సమయంలో ఈ ప్రాంతానికి మొట్టమొదటిగా విచ్చేసానని అన్నారు. 18 రోజులపాటు రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైల్లో ఉన్నానని అనంతరం కోర్టు వారి ఆదేశాలతో బెయిల్ పై విడుదలయ్యానని కూటమి నాయకులు ఎన్ని అక్రమ కేసులు పెట్టిన ఎంత అసగతాకాలాని ప్రయత్నించిన అవసరమైతే జైలు జీవితం గడిపే దానికైనా వైఎస్ఆర్సీపీ కార్యకర్తలు నాయకులు సిద్ధంగా ఉన్నారని మీ ఉడత బెదిరింపులకు ఎవరో భయపడదరని ఈ రెండు సంవత్సరాల్లోనే రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ తెలిసిపోయిందని ఇక ఈ తెలుగుదేశం ప్రభుత్వం జీవితంలో గెలిచే అవకాశాలు లేవు అని వచ్చే 2029 లో వైఎస్ఆర్సీపీ వైయస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి



మరల ముఖ్యమంత్రిని చేసుకోవడానికి రాష్ట్ర ప్రజలందరూ సిద్ధంగా ఉన్నారని అంబటి అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓబలవారిపల్లి మండల కన్వీనర్ సాయి కిషోర్ రెడ్డి, చిట్టేల్ మండల కన్వీనర్ కెప్పె శ్రీనివాసులురెడ్డి, పండుగాయల రత్నాకర్, వెంకటే రెడ్డి, జడ్పీటీసీ రత్నమ్మ, మండల శివయ్య, మండల నాగార్జున, స్టేట్ ఎగ్జిక్యూటివ్ మేంబర్ నంద బాల, సర్పంచ్ రామకృష్ణ, శ్రీరామ్ వినోద్, పట్టణ అధ్యక్షుడు సిహెచ్ రమేష్, సిద్ధు రాయల్, ఎంపీటీసీ బండారు మల్లికార్జున, మహిళా నాయకురాలు నారాయణమ్మ, అరుణమ్మ, ఎంపీటీసీ పుష్పలత, గోసూరు, వైఎస్ఆర్సీపీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

రామ చిలుకను ఉంచడం మంచిదేనా..?

కుక్కలు, పిల్లలు, చేపలు, కుందేళ్లు, చిలుకలు, పెంపుడు పక్షులు వంటి వివిధ జంతువులను ఇంట్లో ఉంచేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపుతున్నారు. కోళ్లు, ఆవులు, మేకలు మొదలైన వాటిని ఇంటి బయట పెడితే.. దీనిని పెంచడం వల్ల మనశ్శాంతి లభిస్తుందని ఇంట్లో సానుకూల వాతావరణం ఉంటుందని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొందరికి రాముని చిలుక అంటే ఇష్టం. అయితే రామ చిలుకను ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచిదా.. చెడ్డదా అని ప్రజలు సందేహిస్తుంటారు. వాస్తవ శాస్త్రం ఈ రామ చిలుకలను పెంచడానికి అనేక నియమాలను పేర్కొంది. వాస్తవ నియమాల ప్రకారం, ఇంట్లో రామచిలుక ఉండటం అదృష్టం, శ్రేయస్సును పెంచుతుందని చెబుతారు. అయితే, ఇంట్లో రామచిలుకను పెంచుకోవడానికి కొన్ని వాస్తవ నియమాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. 1. వాస్తవ ప్రకారం, ఇంటికి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిశలో రామ చిలుకను ఉంచడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. 2. మీరు మీ రామ చిలుకను వంజరంలో బంధించినట్లయితే, అది ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉండేలా చూసుకోండి. చిలుక తన వంజరంలో సౌకర్యవంతంగా లేనప్పుడు ప్రతికూలత



పెరుగుతుందని చెబుతుంటారు. 3. ఇంట్లో రామ చిలుక బొమ్మను ఉంచడం కూడా చాలా శుభప్రదంగా భావిస్తారు. జాతకచక్రం యొక్క గ్రహ దోషాలను ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. 4. రామ చిలుకను మీ ఇంటికి తీసుకువచ్చేటప్పుడు దాని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. ఇలా చేయడం వల్ల జీవితంలో చాలా సమస్యలు తొలగి సంతోషం పెరుగుతుందని నమ్ముతారు.

రుతుక్రమ టైమ్లో పరిశుభ్రత పాటించకుంటే ప్రమాదం..

ప్రతి ఏడాది మే 28న రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత గురించి చాలా మందికి అవగాహన కల్పించడానికి మే 28న ప్రతి ఏడాది ప్రపంచ స్థాయిలో ఋతు పరిశుభ్రత దినోత్సవంను చేసుకుంటారు. అయితే దీనిని మొదటి సారిగా 2013లో జర్మనీకి చెందిన వాష్ యునైటెడ్ అనే %చీ+ఱ% మెన్స్ట్రువల్ హైజీన్ డేని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత 28 రోజులు రుతుస్రావానికి సంబంధించిన వివిధ అంశాల గురించి అవగాహన కల్పించారు. దానికి వచ్చిన స్పందనతో మొదటిసారిగా మే 28, 2014న ఋతుచక్ర పరిశుభ్రత దినోత్సవాన్ని పాటించారు. ఇది ఇలాగే ప్రతి ఏడాది కొనసాగుతుంది. అయితే తక్కువ-ఆదాయ దేశాలలో స్వచ్ఛమైన నీరు, పారిశు ద్ధ్యం, పరిశుభ్రమైన ఉత్పత్తులకు కొన్ని పరిమితులు పెట్టుకుంటారు. కాబట్టి కొందరు రుతుక్రమ సమయంలో పాడ్స్ ఉపయోగించకుండా డబ్బులు ఆదా చేసేందుకు క్లాత్స్ వాడుతుంటారు. అలాగే కొన్నిచోట్ల ఇప్పటికీ రుతుక్రమ సమయంలో అంటరాని వారిలా చూస్తూ దూరంగా ఉంచడం వంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. అలాగే కొన్ని మూఢనమ్మకాలతో జనాలు రుతుక్రమంలో ఉన్న మహిళలను దగ్గరకు కూడా రానివ్వడం లేదు. దీని కారణంగా కొన్ని దేశాల్లో మహిళలకు పూర్తిగా ఆలయాల్లోకి వెళ్లడం నిషేధించారు. అయితే ఈ అంశాలన్నింటినీ పరిగణలోకి తీసుకుని పీరియడ్స్ సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత గురించి తెలియజేయడానికి రుతుక్రమ పరిశుభ్రత దినోత్సవంను తీసుకువచ్చారు. దీనివల్ల అయినా ఎంతో



కొంత మార్పు వస్తుందని భావించి అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో అనేక సమస్యల వల్ల రుతుక్రమంలో శుభ్రతను పాటించలేకపోతున్నారు. స్త్రీలందరికీ రుతుక్రమ పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యమైనదని తెలుసు. అయినప్పటికీ పరిస్థితుల వల్ల కొన్నిసార్లు శుభ్రంగా ఉండరు. దీంతో వారు అనేక తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురవుతారు. కాబట్టి పీరియడ్స్ సమయంలో పరిశుభ్రత విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. లేదంటే ప్రమాదంలో పడి ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. పాడ్స్ ను కనీసం 8 గంటలకు ఒకసారి కచ్చితంగా మార్చుకోవాలి. అలాగే చేతులు క్లీన్ గా కడుక్కోవడంతో పాటుగా రోజు రెండు మూడు సార్లు స్నానం చేయాలి. లేదంటే పలు రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చి ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు.

ఆ బావిలో నీళ్లు అమృతంతో సమానం..

మనం భారతదేశంలోని అనేక అద్భుతమైన దేవాలయాల గురించి వింటూనే ఉంటాం. కానీ మతాల నగరంగా పిలిచే వారణాసిలో ప్రజలు కొన్ని ప్రత్యేక సమస్యలు కలిగి ఉంటారు. అనేక పురాతన దేవాలయాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ప్రజలు వస్తుంటారు. ఈ నగరంలో సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ ఇక్కడ ఉన్న పురాతన దేవాలయాలు మాత్రమే కాదు, నీటిని తాగడం ద్వారా ప్రజలు వివిధ వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతారు అనే విషయం కూడా. వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం కలిగించే ఈ బావి వారణాసిలోని ప్రసిద్ధ దేవాలయం మృత్యుంజయ మహాదేవ్ ప్రాంగణంలో ఉంది. ఈ బావిలోని నీటిని తాగేందుకు సుదూర ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు వస్తుంటారు. కాశీలో ఉన్న ఈ బావిలో ఔషధాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. అందువల్ల దీనిని 'ధన్వంతరి బావి' అని పిలుస్తారు. వేదాలకు, ఆయుర్వేదానికి అయినా ధన్వంతరి తన ఔషధాలన్నింటినీ ఈ బావిలో పెట్టడం ఒక సమృద్ధి. అందుకే ఈ బావి నీటిని తాగడం వల్ల పొట్ట, చర్మవ్యాధులతో పాటు ఇతర వ్యాధుల నుంచి ఉపశమనం పొందుతున్నారని చెబుతారు. భగవాన్ ధన్వంతరి తన మూలికా ఔషధాలన్నింటినీ ఇక్కడ ఉంచి ధన్వంతర్వర్ మహాదేవ్ ను కూడా స్థాపించారు. ఈ బావికి సంబంధించి



ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవని స్థానికులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇది పూర్తిగా విశ్వాసం మే ఆధారపడి ఉంటుంది. వారణాసిలో ఉన్న ధన్వంతరిలో మొత్తం ఎనిమిది ఘాట్లు ఉన్నాయి. వివిధ ఘాట్ల నుండి వివిధ రకాలైన అమృతం లాంటి జలాలు వెలువడతాయని ప్రజలు నమ్ముతారు. కొంతమంది భక్తులు ఇక్కడికి వచ్చి ఈ వివిధ ఘాట్ల నుండి నీటిని స్వయంగా సేకరించి ఇంటికి తీసుకెళ్లడానికి ఇది కూడా కారణం అంటున్నారు. ఈ అష్టభుజి బావిలో, ఎనిమిది గిరిల నుండి నీరు పోస్తారు. ఎనిమిది ఘాట్ల నీటిలోని లవణీయత ఇక్కడ నీటిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఎవరెస్టు శిఖరంపై ఫుల్ ట్రాఫిక్ జామ్..

పెద్ద పెద్ద నగరాల్లో ట్రాఫిక్ జామ్ అవడం కామన్. రోడ్లపై రద్దీవల్ల ప్రయాణికులు గంటల తరబడి ఇబ్బందులు పడటం అందరికీ తెలిసిన విషయమే. కానీ అక్కడికి వెళ్లడానికి భయపడే అవకాశం ఉన్న ఓ ముఖ్యమైన ప్రాంతం, ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన ప్రదేశంలో కూడా ట్రాఫిక్ జామ్ అయిందనే వార్త (వీడియో) ఒకటి ప్రజలకు నెట్టింట్ల వైరల్ అవుతోంది. ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఎత్తైన పర్వత శిఖరం ఎవరెస్ట్ గురించి తెలిసినది. దీనిని అధిరోహించడానికి శిక్షణ పొందిన కొంతమంది పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఆసక్తి చూపుతుంటారు. దీంతో అక్కడికి వచ్చేవారి సంఖ్య కూడా చాలా తక్కువ. కానీ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న వీడియో ప్రకారం ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే వారి సంఖ్య భారీగా పెరుగుతోంది. అనేమంది ఈ ఎత్తైన శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికి రావడంతో చివరికి ఈ పర్వతం కూడా పర్వతారోహకులతో నిండిపోయి 'ట్రాఫిక్ జామ్' ఏర్పడింది. ప్రజలకు ఈ వీడియో నెట్టింట్ల చాట్ చలో చేస్తోంది. ట్రాఫిక్



జామ్ అయ్యేంత కాకపోవచ్చు. కానీ గతంతో పోలిస్తే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించే పర్వతారోహకుల సంఖ్య పెరుగుతోందని, బేసే క్యాంపులో జనాలు కనిపించడానికి కారణం ఇదేనని నివేదికలు పేర్కొంటున్నాయి.

బంగాళదుంపలతో మెలిసే చర్మం..

కూరగాయలలో రాజాజాగా పిలువబడే బంగాళదుంప చాలా మంది భారతీయులకు ఇష్టమైన కూరగాయ. బంగాళాదుంపలతో పరాలాలు, బంగాళాదుంప సమోసాలు, పకోడీలు, కూరలుగా చేసుకుని ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. కానీ బంగాళాదుంపలు అనేక చర్మ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయని చాలామందికి తెలిసి ఉండదు. బంగాళాదుంపను ఉపయోగించడం తక్షణ మెరుపును పొందడంలో సహాయపడటమే కాకుండా, మచ్చలను తొలగించడంలో, చర్మాన్ని శుభ్రంగా, మెరిసిలా చేయడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. బంగాళాదుంప అందరికీ ఇళ్లలో సులభంగా లభించే కూరగాయ. కాబట్టి దీన్ని చర్మ సంరక్షణకోసం ఉపయోగించేందుకు పెద్దగా శ్రమించాల్సిన అవసరం లేదు. ముఖంపై మచ్చలు మొదలైన సమస్యలు ఉంటే, బంగాళాదుంపను ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంప.. చర్మ సంరక్షణలో బంగాళాదుంపలను చేర్చడానికి ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడతాల్సిన అవసరం లేదు. బంగాళాదుంపలను తొక్క తీసి వాటిని ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. తరువాత దాని రసాన్ని కాటన్ లేదా మస్లిన్ క్లాత్ లేదా ఫైన్ సైస్ నైట్ ఉపయోగించి తీయాలి. తరువాత ముఖం, మెడ పై అప్లై చేసి 5 నిమిషాల పాటు చర్మాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. ఇప్పుడు 5 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆపై ముఖాన్ని శుభ్రం చేయండి. ఇది చర్మాన్ని లోతుగా శుభ్రపరుస్తుంది. ఇది రంధ్రాలలో పేరుకుపోయిన మురికిని, అదనపు నూనెను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీనితో ముఖం పై తక్షణ గ్లో అనుభూతి చెందుతారు. చర్మం మృదువుగా, మచ్చలేనిదిగా మారుతుంది.. మచ్చలను శుభ్రం చేయడంతో పాటు చర్మం మృదువుగా మారాలంటే బంగాళాదుంప రసంలో కొన్ని



చుక్కల గ్లిజెరిన్ చేసి అందులో రెండు చెంచాల పాలు కలపండి. ఈ మిశ్రమాన్ని కాటన్ బాల్ సహాయంతో ముఖం నుండి మెడ వరకు అప్లై చేసి, అది ఆరిపోయే వరకు సుమారు 15 నిమిషాలు అలాగే ఉంచండి. ముఖాన్ని శుభ్రం చేసిన తర్వాత ఫలితాలను చూడవచ్చు. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు బంగాళాదుంప రసాన్ని ముఖానికి రాసుకోవాలి. బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్.. చర్మం పై మచ్చలను తొలగించడానికి బంగాళాదుంప ఫేస్ ప్యాక్ ను తయారు చేసుకోవచ్చు. బంగాళాదుంపల నుంచి రసాన్ని తీయండి. అందులో అర టీస్పూన్ నిమ్మరసం, అర టీస్పూన్ తేనె, శనగపిండి కలిపి పేస్ట్ ను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఫేస్ ప్యాక్ ను ముఖానికి సుమారు 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు అప్లై చేసి, ఆ పై నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ రెమెడిని వారానికి రెండుసార్లు పునరావృతం చేయడం వల్ల చర్మం పై మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి.

ఇంట్లోనే సులభంగా హెయిర్ ట్రీట్ మెంట్..

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది జుట్టు పొడవుగా, ఒత్తుగా, మృదువుగా, అందంగా ఉండేందుకు ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలు చాలా రకాల హెయిర్ కేర్ ప్రొడక్ట్స్ వాడుతుంటారు. కానీ దీని తర్వాత కూడా వారి జుట్టు పొడిగా, నిర్జీవంగా కనిపిస్తుంది. అంతే కాదు జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు దీనిని పరిష్కరించడానికి, ప్రజలు స్పా, స్యూత్ టింగ్, కెరాటిన్ మొదలైన ఖరీదైన జుట్టు చికిత్సలను ఆశ్రయిస్తున్నారు. కానీ వాటిలో ఉండే రసాయనాలు కొంత సమయం తర్వాత జుట్టుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తాయి. ఇక కొంతమంది మాత్రం జుట్టును న్యూచురల్ గా చూసుకుంటూ జుట్టు పొడవుగా, మృదువుగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. అలా చేయాలనుకునే వారు ఇంట్లోనే హెయిర్ స్పా చేయవచ్చు. ఇది మీ జుట్టుకు మెరుపును తీసుకురావడానికి, వాటిని మృదువుగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా మంది పార్లర్ కి వెళ్లి హెయిర్ స్పా చేయడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మీరు సహజమైన వస్తువులను ఉపయోగించి ఇంట్లో సులభంగా చేయవచ్చు. నూనె.. జుట్టు హైడ్రేట్ గా, మృదువుగా ఉండాలంటే జుట్టుకు నూనె రాయడం చాలా ముఖ్యం. మొదట %బూ% కొనం జుట్టుకు నూనె రాయండి. దీనితో మీ జుట్టుకు విటమిన్లు, మినరల్స్ అందుతాయి. జుట్టుకు నూనెను రాసి బాగా మసాజ్ చేసి, నూనెను 20 నిమిషాలు ఉంచండి. ఆవిరి.. రెండవ దశలో మీ జుట్టుకు 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టండి. ఇలా చేస్తే పేరుకుపోయిన మురికి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్కాల్ప్ రంధ్రాలను తెరుస్తుంది. అలాగే రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు



సహాయపడుతుంది. ఎక్కువగా ఆవిరి పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించండి. ఇది మీ జుట్టును కూడా దెబ్బతీస్తుంది. జుట్టు కడగడం..ఇప్పుడు మూడవ దశలో జుట్టును బాగా కడగాలి. ఇందుకోసం మైల్డ్ షాంపూ వాడితే మంచిది. మీ జుట్టు పొడిగా ఉన్నందున అధిక షాంపూని ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. జుట్టు కడగడానికి ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్, సాగో పిండి, హెన్నా లేదా బియ్యం నీటిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. హెయిర్ మాస్క్.. హెయిర్ మాస్క్ లు మీ జుట్టుకు పోషణ అందించి, మృదువుగా వని చేస్తాయి. స్పీట్ ఎండ్ లను తగ్గించడంలో కూడా ఇది సహాయకరంగా ఉంటుంది. సహజమైన వస్తువులతో ఇంట్లోనే హెయిర్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని కోసం ముందుగా కలబంద, కొబ్బరి నూనె, అరటిపండు, తేనె, పెరుగు, వెంతులు కలిపి హెయిర్ మాస్క్ ను తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్లై చేయవచ్చు.

ప్రేమ వివాహాల్లోనూ విడాకులు ఎందుకు పెరుగుతున్నాయి?

లవ్ మ్యారేజ్ అయినా, అది అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ అయినా.. వైవాహిక బంధం నిండు నూరేళ్లు కొనసాగుతుందని ఒకప్పుడు నమ్మేవారు. కానీ ఇప్పుడు నమ్మకం సడలుతోంది. ఎందుకంటే ఈ మధ్య కాలంలో జంటలు డివోర్ తీసుకునే సంఖ్య పెరిగిపోతోందని రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నవారు కూడా చిన్న చిన్న తగాదాలతో విడిపోతున్నారు. ఎందుకిలా?..అరేంజ్డ్ మ్యారేజ్ లో అయితే అంటే.. అప్పటి వరకు ముక్కా ముహం తెలియని వ్యక్తితో కలిసి నడవాలని వరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి వెంటనే కొన్ని ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అర్థం చేసుకోవడానికి బదులు అపార్థాలకు ప్రయారీటీ ఇవ్వడంవల్ల అరుదుగా కొందరు ఆధారపడి ఉంటుంది. దాదాపు సర్దుకుపోవడం, సర్దిచెప్పడం ద్వారా సమస్య సర్దుబాటుగడమే ఎక్కువగా జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఇక్కడ డివోర్స్ రేట్ తక్కువగా ఉంటుందని ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్లు, రిలేషన్ షిప్ నిపుణులు చెప్తున్నారు. కానీ లవ్ మ్యారేజ్ లో ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ విడాకులు తీసుకోవాలా? వద్దా అనేది భార్య భర్తల నిర్ణయంపైనే ఎక్కువ ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏవైనా మనస్ఫుర్తలు, గొడవలు వచ్చినప్పుడు పెద్దలకు చెప్పే 'మీరే ప్రమించి పెళ్లి చేసుకున్నారని అంటారనే భయం, నలుగురిలో చులకనగా చూస్తారనే ఆలోచనతో ప్రేమ వివాహాలు చేసుకున్న వారిలో చాలామంది పెద్దలకు చెప్పకుండానే విడాకుల నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. సహజంగానే ఒక వ్యక్తి ప్రేమలో పడిన కొత్తలో తన ప్రేమికుడు లేదా ప్రేమికురాలితో ఎక్కువసేపు గడిపే సమయం ఉండదు. చదువు, ఉద్యోగం, సమాజం, పెళ్లి అవ్వకముందే చనువు ఇవ్వకూడదనే ఆలోచన.. వంటివి ఇక్కడ కీ రోల్



పోషిస్తుంటాయి. కాబట్టి సహజంగానే ప్రేమికుల్లో తరచూ కలుసుకోవాలి. కలిసి జీవించాలి అనే ఆత్మత అధికంగా ఉంటుంది. కానీ పెళ్ల తర్వాత పరిస్థితి వేరు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ప్రేమించిన వ్యక్తి కళ్ల ముందే ఉండటం, పరస్పర అవసరాలు, కోరికలు తీరిపోవడం అనేవి క్రమంగా ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి, బాధ్యతలు పెరగడానికి దారితీస్తుంది. ఇక్కడ చాలామంది అర్థం చేసుకోవడంలో పొరపాటు పడతారు. ప్రేమించిన తొలిసారి అనుభవం, అనుభూతి లేకుండా పోయిందనే నిర్ణయానికి వచ్చిన వారిలో ఏదో ఒక కారణంతో మనస్ఫుర్తలు పెరిగిపోయి, విడాకుల వరకు దారితీయవచ్చు. ఆసౌకర్యంగా ఫీలవడం..సౌకర్యంగా ఉండలేని పరిస్థితుల నడుమ ఎక్కువకాలం కలిసి ఉండలేమనే ఆలోచనలు కూడా ప్రేమ వివాహాల్లో విడాకులకు మరో కారణమని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ఉద్యోగాలకు వెళ్లినా, ఇంటిలో ఉంటున్నా బంధువులు వచ్చినా, స్నేహితులతో మాట్లాడినా.. ఇలా ఎక్కడో ఒకచోట మనస్ఫుర్తలు స్టార్ట్ అవుతుంటాయి. న్యతంత్రంగా ఉండటం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. ప్రేమించుకున్న కొత్తలో ప్రతిదీ తానే నిర్ణయించుకొని, తనకు వచ్చినట్లు ఉన్న వ్యక్తి, పెళ్లి తర్వాత కొన్ని విషయాల్లో కుటుంబానికి సంజాయిషీ చెప్పాల్సి రావడం, కుటుంబ అవసరాలను బట్టి నడుచుకోవడం కారణంగా ఇద్దరిలో ఎవరో ఒకరు ఆసౌకర్యంగా భావించే సందర్భాలు క్రమంగా విడాకులకు దారితీస్తున్నాయి.

వేసవిలో తక్కువగా చెమట పడుతుందా..

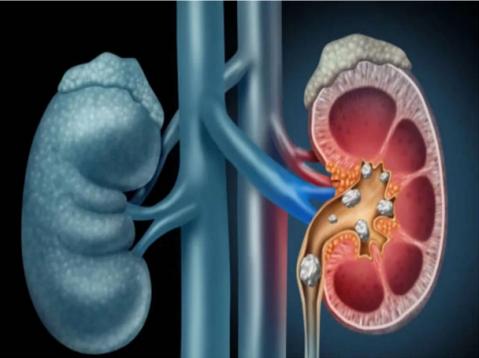
మే నెలలోనే పలు రాష్ట్రాల్లో ఉష్ణోగ్రత 40 డిగ్రీల సెల్సియస్ దాటింది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఇంట్లో నుంచి బయటకు వచ్చారంటే చాలు చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. చాలామంది బట్టలు చెమటతో తడిసిపోవడం చూస్తూనే ఉన్నారు. అయితే చెమట పట్టడం వల్ల చర్మం ఎర్రబడడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. మన చర్మం నుండి చెమట ద్వారా శరీరంలోని మురికి బయటకు వస్తుంది. అందువల్ల ఇది మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కానీ తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి లేదా ఎక్కువ సేపు పనిచేసినపుటికి చెమట పట్టని లేదా చాలా తక్కువ చెమట పడుతున్న వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. చాలా మంది దీనిని సాధారణమైనదిగా భావించి విస్మరిస్తుంటారు. దాని పై అస్సలు శ్రద్ధ చూపరు. కానీ ఇది సాధారణం కాదంటున్నారు నిపుణులు. ఇది ఎప్పుడైనా తీవ్రమయ్యే సమస్యగా మారుతుందంటున్నారు. వేసవిలో మీకు ఇతరుల కంటే తక్కువ చెమట పట్టినట్లయితే, అది మంచి సంకేతం కాదు. ఈ సమస్యను వైద్య భాషలో అస్ట్రోసిసిస్ అంటారు. విదూరమైన వేడిలో కూడా చెమట పట్టకపోవడం లేదా తక్కువ చెమట పట్టడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇది శరీరంలో హీట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. తీవ్రమైన సూర్యరశ్మి, వేడి తర్వాత లేదా చాలా వ్యాయామం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక వ్యక్తికి చెమట పట్టకపోతే, దాని గురించి



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. తద్వారా ఏదైనా తీవ్రమైన సమస్యను నివారించవచ్చు. చెమట పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. వాటిలో ఒకటి జన్మపరమైన కారణం లేదా కొన్ని మందులు ఉన్నాయి. దీని దుష్ప్రభావాలు చెమటను కలిగించవు. అలాగే, సిరల్లో ఒత్తిడి లేదా దెబ్బతినడం వల్ల, తక్కువ చెమట ఉంటుంది. గాయం లేదా ఏదైనా చర్మ సంబంధిత సమస్య కారణంగా, చెమట విడుదల లేదా చెమట పట్టకపోవడం వంటి సమస్య ఉండవచ్చు. అలాగే చెమటను ఉత్పత్తి చేసే స్వేద గ్రంథాల పనితీరు సరిగ్గా లేకుంటే లేదా తగ్గిపోయినట్లయితే చెమటలు తక్కువగా వస్తాయి. లేదా అస్సలు చెమట పట్టదంటున్నారు నిపుణులు.

కొబ్బరి నీళ్లు తాగితే కిడ్నీలో రాళ్లు బయటకు వస్తాయా

శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కిడ్నీ ఒకటి. కిడ్నీ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే శరీరంలోని వ్యర్థాలు బయటకు పోవు. ఫలితంగా ఆరోగ్యం మొత్తం చెడిపోతుంది.నేటి కాలంలో చాలా మంది కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యకు శస్త్రచికిత్స కూడా చేయించుకోవల్సి వస్తుంది. నేటి కాలంలో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లు కిడ్నీలో రాళ్లు కారణం అవుతున్నాయి. మీ కిడ్నీలోనూ రాళ్లు ఉంటే జంక్ ఫుడ్తో సహా అనేక ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ కొన్ని ముఖ్యమైన పానీయాలు తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఫలితంగా కిడ్నీలో రాయి పరిమాణం తక్కువగా ఉంటే మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతాయి. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండంలో రాళ్లు ఉంటే ఎక్కువగా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. కొబ్బరి నీళ్లలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం చాలా అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగించడంలో సహాయపడతాయి.అందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నవారు రెగ్యులర్ గా కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. ఇందులోని పొటాషియం కిడ్నీలో రాళ్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే మెగ్నీషియం మూత్ర నాళాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.కొబ్బరి నీరు డయేరియా సమస్యలకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. అంతేకాకుండా



శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయడంలో ఈ నీరు చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కార్బోహైడ్రేట్లతో సహా అనేక మినరల్స్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులోని మెగ్నీషియం, పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరంలోని పొటాషియం లోపాన్ని తీర్చడానికి కూడా కొబ్బరి నీళ్లు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్లలో తగినంత కాల్షియం ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

కొబ్బరినీళ్ళ రోజు తాగితే ఏమవుతుంది?

వేసవికాలం అంటేనే ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి తాగాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. చల్లగా తీయగా ఏదైనా తాగుతూ ఉంటే ముఖ్యంగా వేసవికాలంలో కడుపుకి హాయిగా ఉంటుంది. అలా అని ఎప్పుడూ మంచినీళ్ళే తాగాలి అంటే బోర్ కొడుతుంది. అలాకాకుండా బయట ప్రాట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక కూల్ డ్రింక్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఇలాంటి సమయంలోనే వేసవికాలంలో వేడి తాపాన్ని తీర్చగలిగే పానీయం కొబ్బరినీళ్లు. డిటాక్స్ డ్రింక్: కొబ్బరి నీళ్లలో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం మన శరీరంలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను పూర్తిగా తొలగించగలదు. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే ఆంటీ ఆక్సిడెంట్లు మన కాలేయం ఆరోగ్యంగా పనిచేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లను సమర్థ డ్రింక్ లా మాత్రమే కాక డిటాక్స్ డ్రింక్ గా కూడా తాగవచ్చు.జీర్ణక్రియ మెరుగుదల: కొబ్బరి నీళ్ల వల్ల శరీరంలో ఉండే ఉష్ణోగ్రత కూడా తగ్గుతుంది. మన కడుపుని శాంత పరచడం మాత్రమే కాక పేగుల కదలికను కూడా సులువుగా చేస్తుంది. దీనివల్ల మన జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పనిచేస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ బాగా జరిగి మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు మన దరదాపుల్లోకి రాకుండా చేస్తుంది. ఎసిడిటీ నుంచి వెంటనే విముక్తి: ఎసిడిటీతో బాధపడేవారికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం చాలా మంచిది. కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే అల్కలీన్ గుణాలు ఎసిడిటీకి వెంటనే చెక్ పెడతాయి. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే పీహెచ్ లెవెల్స్ ని కూడా బ్యాలెన్స్ చేస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తి: కొబ్బరి



నీళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్రీ రాడికల్స్ తో సమర్థవంతంగా పోరాటం చేస్తాయి. దీనివల్ల మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. చిన్న చిన్న ఇన్ఫెక్షన్స్ నుంచి కొబ్బరి నీళ్లు మన శరీరాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అంతేకాకుండా కొబ్బరి నీళ్లలో పుష్కలంగా దొరికే ఆంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, ఫైరిడాక్సిన్ విటమిన్లు, ఫోలేట్స్ మన ఇమ్యూనిటీని మెరుగుపరుస్తాయి. గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి ఔషధం:కొబ్బరి నీళ్లలో ఉండే సహజ తీయదనం వల్ల షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారు కూడా కొబ్బరి నీళ్లను తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. ఇక గర్భిణీ స్త్రీలకు కొబ్బరినీళ్లు మంచి ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు. అందులో ఉండే విటమిన్ బి 9 కడుపులో ఉండే బిడ్డ ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. (పెగ్నెన్సీ) సమయంలో ఎక్కువగా వచ్చే జీర్ణ సమస్యలు, ఎసిడిటీ, హైపర్ టెన్షన్ వంటివి కూడా కొబ్బరినీళ్లు వల్ల తగ్గిపోతాయి.

టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు ఇది సింపుల్ చిట్కా..

మలబద్ధకం కూడా ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో మరిన్ని ఆరోగ్య వస్తాయి. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సరైన జీవనశైలి అనుసరించకపోవడం, ఎక్సర్సైజులు వంటివి చేయకపోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం.ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కొన్ని ఆహారాలు మన దైట్లో చేర్చుకుంటే దీనికి చక్కని రెమెడి లభిస్తుంది తృణధాన్యాలు..ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం తృణధాన్యాలు ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రతిరోజూ డైట్లో ఉండాలి చేర్చుకోవడం వల్ల మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ధాన్యాలు మీ డైట్ లో చేర్చుకోవాలి ఇలాంటి పప్పులతో ఫైబర్ తయారు చేసుకుంటే మంచిది అంతే కాదు వీటితో ఉడకపెట్టి స్నాక్స్ మాదిరి కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు ఇందులో ప్రోటీన్ అధిక శాతం ఉంటుంది. ఓట్స్..ఓట్స్, పోహలో కూడా ఫైబర్ అధిక మోతాదులో ఉండటం వల్ల టీరకాలిక మలబద్ధక సమస్యకు చెక్ పెడుతుంది. అంతేకాదు ఇది బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో తీసుకుంటే కూడా



హెవీగా అనిపించదు. ఆరోగ్యకరమైన పేగు కదలికకు తోడ్పడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం గింజలు, విత్తనాలు కూడా మీ డైట్ లో చేర్చుకుంటే ఫైబర్ అధికంగా ఉండే సమస్యకు చెక్ పెడతాయి, ఫ్లాక్ సీడ్స్ గుమ్మడి గింజలు, చియో గింజలు, ఆల్మట్స్, పిస్తా, బాదం వంటివి చేర్చుకోవాలి.వీటితో వార్యకరమైన డ్రింక్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. పుడినా, జిలకర యాడ్ చేసుకుని బటర్ మిల్క్ తయారు చేసుకున్న మలబద్ధక సమస్యకు ఎఫెక్ట్ గా పని చేస్తుంది.

స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసిన తర్వాత ఈ తప్పులు చేయకండి..!

వేసవి కాలంలో ప్రజలు ఈత కొలనులో స్నానానికి వెళతారు. పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ కొలనులో ఈత కొట్టడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే మండే వేడి, ఎండలో స్నానం చేసే సమయంలో, తర్వాత గుర్తుంచుకోవలసిన అనేక విషయాలు ఉన్నాయి.శుభ్రమైన కొలనుల్లోనే స్నానం చేయాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పూల్ నీరు కొద్దిగా మురికిగా ఉంటే, సంక్రమణ ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులెండలో స్నానం చేసిన తర్వాత ఆరోగ్యం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఢిల్లీలోని ఆర్ఎంఎల్ ఆస్పత్రి సీనియర్ రెసిడెంట్ డాక్టర్ అంకిత్ కుమార్ చెబుతున్నారు. అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు. స్విమ్మింగ్ పూల్లో స్నానం చేసే ముందు శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయడం ముఖ్యం. దీని కోసం పుష్కలంగా నీరు తాగాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు పూల్ నీటిని మింగవద్దు. ఇలా చేయడం వల్ల కడుపు సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. ఎందుకంటే పూల్ నీటిలో క్లోరిన్ ఉంటుంది. దీన్ని తాగితే కడుపులో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. బయట సూర్యకాంతి లేదా వేడి వాతావరణం కారణంగా ఎప్పుడూ కొలనులో నేరుగా స్నానం చేయవద్దు. ఎందుకంటే ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను ప్రభావితం చేస్తుంది. కొలనులో స్నానం చేసే ముందు కాసేపు నడిచి, కొలనులో కాళ్లు పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఇది మీ శరీర



ఉష్ణోగ్రతను పూల్ నీటి స్థాయికి తగ్గిస్తుంది. ఇది స్నానం చేసే సమయంలో లేదా తర్వాత ఎలాంటి ఇబ్బందిని కలిగించదు. కొలనులో కొన్ని గంటల పాటు స్నానం చేస్తారని డాక్టర్ అంకిత్ వివరించారు. ఈ సమయంలో శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. కానీ పూల్ ఓపెన్ స్పైకింద ఉంటే, సూర్యకాంతి కూడా పై నుండి వస్తూనే ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేసిన తర్వాత ఎక్కువసేపు ఎండలో ఉంటే, అది ఉష్ణోగ్రతలో అకస్మాత్తుగా పెరుగుతుంది. ఇది డిప్రెషన్ లేదా హీట్ స్ట్రోక్ కి దారి తీస్తుంది. అలాంటప్పుడు, ఇండోర్ స్విమ్మింగ్ పూల్ కి వెళ్లండి. మీరు ఓపెన్ ఎయిర్ పూల్ కు వెళు తున్నట్లయితే ఎక్కువసేపు స్నానం చేయకండి. స్నానం చేసిన తర్వాత ఆశ్రయం ఉన్న ప్రదేశానికి సూచిస్తున్నారు.

థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ ఆహారాలు తినకూడదు

ఆహారం సరిగా లేకపోతే చాలా సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఇటీవలి కాలంలో రక్తపోటు, గుండె సమస్య వంటి థైరాయిడ్ సమస్యలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కొన్ని ఆహారాలు తినాలి, కొన్ని ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్య పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, దాహం, అధిక చెమట, బలహీనత, ఆందోళనకు కూడా కారణమవుతుంది. ఇది ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరి థైరాయిడ్ ఉన్నవారు ఏ పదార్థాలు తినకూడదో తెలుసుకుందాం. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్: థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు క్యాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీని తినకూడదు. ఇందులోని గిటార్నాయిడ్స్ కంటెంట్ థైరాయిడ్ సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. సోయా ఉత్పత్తులు: టోఫు, సోయా పాలు, సోయాబీన్స్ తో సహా సోయా ఉత్పత్తులు గోయిట్రోజెన్లు అనే సమ్యేకనాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది పెద్ద మొత్తంలో వినియోగించినప్పుడు థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అలంకం కలిగిస్తుంది. మాంసం: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇది సంతృప్త కొవ్వు, కాలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచుతుంది. థైరాయిడ్ రోగులకు ఇది మరింత హానికరం. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రత అసాధారణ స్థాయికి పెరుగుతుంది. నట్స్: థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్న కొందరికి గింజలను జీర్ణం చేయడం కష్టంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాటిలో ఆక్సలేట్, సోయా



ఫైటేట్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు: టీ లేదా కెఫిన్ ఉత్పత్తులు థైరాయిడ్ గ్రంధిని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఇది క్రమంగా మీ రక్తంలో థైరాయిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది కొందరిలో గొంతు నొప్పిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొన్ని కూరగాయలు: టమోటాలు, మిరపకాయలు, వంకాయలు, బంగాళదుంపలు థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారికి పనికిరానివి. అందుకే థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సూచనల మేరకు ఈ కూరగాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

విటమిన్ కోసం సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటున్నారా..

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే సమతుల్య ఆహారం తినాలి. అప్పుడే శారీరక ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే చాలా మంది కూరగాయలు, పండ్లు రెగ్యులర్ గా తినడానికి ఇష్టపడరు. వీటిని రెగ్యులర్ గా తీసుకోకపోతే శరీరంలో వివిధ రకాల విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపిస్తాయి. రకరకాల వ్యాధుల బారిన పడతారు. దీంతో చాలా మంది విటమిన్లు, మినరల్స్ కోసం సప్లిమెంట్లను ఆశ్రయిస్తారు. మార్కెట్లో లభించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోని విటమిన్, మినరల్ లోపాలను భర్తీ చేసుకుంటారు అయితే ఇటీవలి పరిశోధనలో ఈ సప్లిమెంట్లను తీసుకునే అలవాటుపై సంవలన విషయాలు వెలుగులోకి వచ్చాయి. ఈ ధోరణి ప్రయోజనకరమైనది కాదని వెల్లడించింది. కొన్ని సందర్భాల్లో శరీరంలోని సమ్యేకనాల కొరతను తీర్చడానికి త్వరగా పోషకాలను అందించే సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం అవసరం కావచ్చు. అయితే సప్లిమెంట్స్ పై ఆధారపడే జీవితం అస్సలు వాంఛనీయం కాదు. ఎక్కువ సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం వలన శరీరానికి మంచి కంటే ఎక్కువ హాని జరుగుతుందని హెచ్చరిస్తున్నారు. పరిశోధనలోని నివేదికలో వెల్లడించిన కొన్ని సప్లిమెంట్ల గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. చాలా మంది త్వరగా బరువు తగ్గడానికి సప్లిమెంట్లపై ఆధారపడతారు. ఈ ఉత్పత్తులన్నీ వేర్వేరు పదార్థాలను కలిగి ఉంటాయి. ఖా ఏజెన్సీ ఖీణా ఇటువంటి సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడానికి అనుమతివ్వలేదు. ఇటువంటి సప్లిమెంట్లు గుండె జబ్బుల



ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. ఒక్కొక్కసారి మరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు. చాలా మంది ఎన్టీ లెవల్స్ పెంచడానికి కెఫిన్ సప్లిమెంట్స్ వాడుతుంటారు. ఈ సప్లిమెంట్ కంటే కాఫీ మంచిది. ఈ సప్లిమెంట్ అధిక మోతాదులో శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కార్డియాక్ అరెస్ట్ తో సహా అనేక గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది.కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మహిళలు తరచుగా వీటిని తీసుకుంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకే ఈ కాల్షియం సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవాలి. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే కిడ్నీ స్టోన్ సమస్యలు వస్తాయి. విటమిన్ ఇ సప్లిమెంట్స్ కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ఈ సప్లిమెంట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల క్రెయిన్ హెమరేజ్ వస్తుంది. ఈ విటమిన్ సప్లిమెంట్ అధిక వినియోగం పురుషులలో ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది.

వైసిపికి దేవునితో నీచ రాజకీయాలు తగవు

-వార్డులో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి బోండా జగన్నాథం (జగన్)

గాజువాక, చైతన్యవారణ: దేవుడి పటాలతో వైసిపి నీచ రాజకీయాలు చేస్తుందని టీడీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి స్థానిక వార్డు కార్పొరేటర్ బోండా జగన్నాథం (జగన్) అన్నారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మీపురం లో ఉన్న కళ్యాణ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు జరిపించి అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ శాసనమండలలో కాళ్ళకు చెప్పులు, బూట్లు వేసుకొని స్వామివారి చిత్రపటాలు పట్టుకోవడం నిరసన తెలిపిన తర్వాత ఈ చిత్రపటాలు అక్కడే పడి వేయడం అత్యంత హీనమైన చర్య అని అన్నారు. ఇది జగన్మోహన్ రెడ్డి ఆడుతున్న నీచ రాజకీయంలో ఒకటిని, కల్లీ నెయి విషయంలో దొరుకుపోయి ఎదురుదాడి చేస్తున్నారని, గత ప్రభుత్వం శ్రీవారి ప్రసాదాన్ని కూడా నాసిరకంగా తయారు చేశారని ప్రశ్నిస్తే హెరిటేజ్ పై ఆరోపణ



చేస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు అధ్యక్షులు విజయరామరాజు, బెల్లంకొండ రాజన్ రాజు, పావడ వెంకటరమణమూర్తి, కల్లెపల్లి శ్రీనివాస్ వర్మ, అశోక్ రాజు, సుబ్బారాజు, మధు వర్మ, బంగారు రాజు, ఎ సాయి వర్మ, సాంబశివరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏఐపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026పై కాంగ్రెస్ నిరసనకు వ్యతిరేకంగా తీవ్రంగా విరుచుకుపడ్డ కూటమి శ్రేణులు

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారణ: భారతదేశ రాజధాని ఢిల్లీలోని భారత్ మండవలో ఫిబ్రవరి 16 నుంచి 20 వరకు విజయవంతంగా జరిగిన 'ఇండియా ఏఐ పాక్ట్ సమ్మిట్ 2026' వంటి ప్రతిష్టాత్మక అంతర్జాతీయ వేదికపై కాంగ్రెస్ పార్టీ, ముఖ్యంగా యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు చేపట్టిన అసహన, దేశ ప్రతిష్టకు హాని కలిగించే నిరసనలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామని ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎన్ డి ఏ కూటమి నాయకులు అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ బీజేపీ చీఫ్ పీవీఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2.5 లక్షల మంది పరిశీలకులు, 600కి పైగా స్టార్టప్లు, 13 దేశాల ప్రతినిధులు, 3,250 మంది నిపుణులు పాల్గొన్న ఈ గ్లోబల్ ఈవెంట్ ను రాజకీయ ప్రదర్శనలకు ఉపయోగపడేలా చేయడం ద్వారా భారతదేశ పరువు తీసేలా కాంగ్రెస్ వ్యవహరించిందని. నిరసనల నేపథ్యం ఏఐ రంగంలో భారతదేశాన్ని నూపరీపవరంగా నిలబెట్టే ఈ సమ్మిట్ లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రారంభించిన కార్యక్రమాన్ని యూత్ కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు భంగపెట్టారు. అంతర్జాతీయ భాగస్వాములు, స్పెన్సి కాన్వెంషన్ అధ్యక్షుడితో పాటు ప్రముఖులు పాల్గొన్న సమావేశాల్లో ఈ దెబ్బతీయని చర్య దేశ ఇమేజ్ కు గణనీయ నష్టం సార్పించింది, 'సూపర్ డిక్లారేషన్' వంటి చారిత్రక పత్రానికి 88 సంస్థల సంతకాలు జరిగిన ఈ వేదికను కాంగ్రెస్ రాజకీయ ఆటలకు బాధ్యతగా మార్చడం అసహ్యకరం. మా



ఖండనఇలాంటి గ్లోబల్ వేదికలపై భారత్ పరువు తీయకుండా రాజకీయాలకు హద్దులు ఉంచాలని కాంగ్రెస్ నేతలకు సూచిస్తున్నాము. ఏఐ వంటి భవిష్యత్ సాంకేతికతల్లో దేశాభివృద్ధికి అడ్డంకి వాటిల్లే ప్రయత్నాలు తప్పనిసరి చట్టపరమైన చర్యలకు దారితీస్తాయని, దేశ ప్రతిష్ట, ప్రగతి కోసం అందరూ సహకరించాలని డిమాండ్ చేస్తున్నాము. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు, ఉత్తర నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే పి విష్ణుకుమార్ రాజు, టిడిపి జిల్లా అధ్యక్షులు పల్లెపల్లి, టిడిపి నాయకులు సీతారాజు సుధాకర్, బిజిపి జిల్లా ఇంచార్జ్ ప్రెసిడెంట్ టీ గిరిజ, బిజిపి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డా. రమేష్ తో పాటు భారీగా కూటమి నాయకులు హాజరయ్యారు.

సీనియర్ క్రికెటర్ శేఖర్ కు రూ.3 లక్షల సీఎంఆర్ఎఫ్ సాయం

- అందజేసిన ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న సీనియర్ క్రికెటర్, గాజువాక గ్రీన్స్ మాజీ క్రీడాకారుడు శేఖర్ కు ప్రభుత్వం అండగా నిలిచింది, జింక మైదానంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) నుండి మంజూరిన రూ. 3 లక్షల రూపాయల చెక్కును గాజువాక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు బాధితుడికి అందజేశారు. సీనియర్ క్రికెటర్ సమక్షంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ, క్రీడాకారుల సంక్షేమానికి కూటమి ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యతనిస్తుంది, ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవడంలో ఎప్పుడూ ముందుంటామని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీడీపీ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్, ఎ డి సి ఎ జాయింట్ సెక్రటరీ పురుషోత్తం



రెడ్డి, సీనియర్ క్రికెటర్లు వై.వి సాయి కుమార్, నూకరాజు (మాజీ ఆర్మీ ఉద్యోగి), వెంకటరమణ, చిన్నా శేఖర్, వై. రఘు. రాజారావు (ఎన్ డి వి హెర్ కోచ్), గంధం నాగేష్, వి. కృష్ణ ధరణి, అనిల్, కిరణ్, గోమాడ వాసు, బుల్లెట్ శ్రీను, మొల్లి రవి, అచిల్ వర్మ, గోపి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టిడీపీ ఇల్లులు ప్రారంభించిన టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: టిడీపీ హౌస్ ప్రారంభ కార్యక్రమంలో టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు, విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరెడ్డి పాల్గొని ప్రారంభించారు. అనంతరం అతిథులు మాట్లాడుతూ సొంతింటి కలను సాకారం చేసే దిశగా అర్హులైన లబ్ధిదారులకు టిడీపీ ఇల్లును అందించడం ఆనందదాయకమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు మౌలిక వసతులు గృహ శాకార్యం కల్పించడమే ఈ కూటమి ప్రభుత్వం ప్రధాన లక్ష్యమని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. ఈ రాష్ట్రంలో కూటమి ప్రభుత్వ అధ్యక్షులలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్ గంధం శ్రీనివాసరావు, పల్లె శ్రీనివాసరావు, కసిరెడ్డి సత్యనారాయణ,



జెడ్ సి, సి.ఓ కూటమి నాయకులు మహిళలు జీవీఎస్ ఆధికారులు, పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

అన్నదాన సత్రం నిర్మాణానికి ఎం వి ఆర్ వితరణ

అసకాపల్లి, చైతన్యవారణ: ప్రముఖ సామాజిక వేత్త ఎం వి ఆర్ బ్రన్స్ చైర్మన్ ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు తన ఉదారత ను మరొకసారి చాటుకున్నారు. మండలంలోని సత్యనారాయణపురం కొండపై కొలువై ఉన్న శ్రీ కనకదుర్గ అమ్మవారిని ఆదివారం రాత్రి ఎం వి ఆర్ దర్శించుకున్నారు. ఆలయ అర్చకులు అమ్మవారి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి ఎం వి ఆర్ కు ఆశీర్వాదం తీర్చిదిద్దారు. అందజేశారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యుల విజ్ఞప్తి మేరకు ఎం వి ఆర్ స్పందించి ఉన్నఫలంగా అన్నదాన సత్రం నిర్మాణానికి 5 లక్షల 116 రూపాయలు చెక్కును విరాళంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో ఈ ప్రాంతం ఆత్మాత్మికంగా, పర్యాటక ప్రాంతంగా అభివృద్ధి చెందేందుకు తన వంతు సహకారాన్ని అందిస్తామని ఆలయ కమిటీ సభ్యులకు హామీ ఇచ్చారు. ఆలయానికి వచ్చిన ఎంవిఆర్ ను ఆలయ అభివృద్ధికి



అడిగిన వెంటనే అధిక మొత్తంలో ఆర్థిక సహకారం అందించిన ఆయనకు ఆలయ కమిటీ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చైర్మన్ బోయిన రమణ, మోసూరి సత్తిబాబు, ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు, ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైఫూరి రాజు, కలిమిశెట్టి వెంకట్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువత క్రీడల పట్ల ఆసక్తి చూపాలి

- టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: యువత క్రీడల పట్ల ఆసక్తి చూపించాలని అప్పుడే వారికి ఉజ్వల భవిష్యత్తు ఉంటుంది అని జాతీయ క్రీడాకారుడు మరియు నేషనల్ రిఫరీ డాక్టర్ సవాలారావు రాజారావు అన్నారు. ఈ మేరకు శివ వైజాగ్ బోస్నర్స్ క్లబ్ ఓపెన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలకు సంబంధించిన శ్రోచరను గాజువాక ఎమ్మెల్యే, టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు టిడిపి కార్యాలయం లో ఆవిష్కరించారు. జాతీయ క్రీడాకారుడు, నేషనల్ బాడీ బిల్డర్ రిఫరీ డాక్టర్ ఎన్ రాజారావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం లో మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నాం అని సుమారు మూడు వందల మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నారన్నారు. మొదటి బహుమతి లక్ష రూపాయలు, రెండవ బహుమతి యాభై వేలు, మూడో బహుమతి ఇరవై వేలు ఇస్తున్నామని, అలాగే పార్డిసిపేట్ చేసిన ప్రతి టీమ్ కి ఐదు వేలు, ఏడు వేల రూపాయలు చొప్పున ఇస్తున్నామన్నారు. క్రీడల్లో రానించడం వల్ల కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉద్యోగుల్లో కొలువుదీరేందుకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లె రమణ, ప్రసాదుల శ్రీను, జిల్లా అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ రాజారావు, బాడీ బిల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉంటుంది అని జాతీయ క్రీడాకారుడు మరియు నేషనల్ రిఫరీ డాక్టర్ సవాలారావు రాజారావు అన్నారు. ఈ మేరకు శివ వైజాగ్



బోస్నర్స్ క్లబ్ ఓపెన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలకు సంబంధించిన శ్రోచరను గాజువాక ఎమ్మెల్యే, టిడిపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లె శ్రీనివాసరావు టిడిపి కార్యాలయం లో ఆవిష్కరించారు. జాతీయ క్రీడాకారుడు, నేషనల్ బాడీ బిల్డర్ రిఫరీ డాక్టర్ ఎన్ రాజారావు ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం లో వారు మాట్లాడుతూ ఈ నెల 23 వ తేదీన గురజాడ కళక్షేత్రం లో మిస్టర్ ఆంధ్ర బాడీ బిల్డింగ్ పోటీలు నిర్వహిస్తున్నాం అని సుమారు మూడు వందల మంది క్రీడాకారులు పాల్గొంటున్నారన్నారు. మొదటి బహుమతి లక్ష రూపాయలు, రెండవ బహుమతి యాభై వేలు, మూడో బహుమతి ఇరవై వేలు ఇస్తున్నామని, అలాగే పార్డిసిపేట్ చేసిన ప్రతి టీమ్ కి ఐదు వేలు, ఏడు వేల రూపాయలు చొప్పున ఇస్తున్నామన్నారు. క్రీడల్లో రానించడం వల్ల కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ఉద్యోగుల్లో కొలువుదీరేందుకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పల్లె రమణ, ప్రసాదుల శ్రీను, జిల్లా అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ డాక్టర్ రాజారావు, బాడీ బిల్డర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాజీ పార్లమెంటు సభ్యులు రాజగోపాల్ వర్ధంతి సందర్భంగా ఘన నివాళులు



గాజువాక, చైతన్యవారణ: జీవీఎంసీ 87 వార్డు పరిధిలో కణితి గాంధీ బొమ్మ కూడలి లో స్వర్గీయ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాలరావు 34 వ వర్ధంతి కార్యక్రమం కణితి కళింగ సంక్షేమ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి కణితి కళింగ సంక్షేమ సంఘం పెద్దలు పాల్గొని చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా అతిథులు మాట్లాడుతూ ఒక మహోన్నత నాయకుని స్మరించుకునే ఈ క్షణం అందరి గుండెల్లో గర్వం ఉప్పొంగుతోందని, ఆ మహనీయుడు స్వర్గీయ శ్రీ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాల రావు అక్కలపేటలో జన్మించి ఆమడాలవలనకు అక్షయ కీర్తి తీసుకొచ్చినవారు మీరు సాధారణ కుటుంబం నుంచి ఎదిగి జాతీయ స్థాయిలో వెలిగిన మహావ్యక్తం మీరు కళింగజాతి కు వెనుకబడినదని గుర్తించి వారికి హత్తైన హోదా సాధించి ఎన్నో తరాలకు ఉద్యోగ మార్గాలు తెలిపిన సామాజిక న్యాయ శిల్పి మీరు ప్రజలు ఒకసారి గెలిపిస్తే అద్భుతం రెండసార్లు గెలిపిస్తే విశ్వాసం కానీ వరుసగా ఆరు సార్లు పార్లమెంట్ కు వచ్చితే అది ప్రజల హృదయంలో నిలిచిన నాయకత్వానికి ముద్ర ఆ విశ్వాసానికి ప్రతిరూపం మీరు శ్రీకాకుళం జిల్లాలో పర్లా మధ్య గోడలు కట్టలేదు మీరు హృదయాల మధ్య



వంటెనలు కట్టారని, అందరి మన్ననలు పొందిన ప్రజానాయకుడు మీరు ఆమడాలవలనలో మగ్గర్ ఫ్యాక్టరీ నిర్మించి రైతు చెమటకు తీపి విలువ ఇచ్చిన రైతు రక్షకుడు మీరు సాగునీటి ప్రాజెక్టులు, త్రాగునీటి పథకాలు గ్రామాలకు జీవనాధారంగా మారేలా చేసి ప్రజాసేవను పవిత్ర యజ్ఞంగా చేసిన మహనీయుడు మీరు ఈ రోజు మీ వర్ధంతి... కానీ మీ జ్ఞాపకం కాదుమీ జీవితం ఒక ప్రేరణ గ్రంథం ప్రతి కళింగ యువకుడి విజయ గాథలో మీ ఆశీర్వాదం ఉంది ప్రతి రైతు నవ్వలో మీ సేవ ప్రతిధ్వనిస్తుంది మీరు శరీరంగా దూరమైనా మీ సేవలు చిరస్థాయిగా నిలిచాయి మీ ఆత్మకు శాంతి కలగాలని ప్రార్థిస్తూ మేమంతా మీ ఆశయ మార్గంలో నడవాలని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాం స్వర్గీయ బొడ్డేపల్లి రాజగోపాల రావు సేవలను కొనియాడారు ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో పాల్గొని వారు , 87వ వార్డు వైఎస్ఆర్ఎఫ్ అధ్యక్షులు బొడ్డే గోవింద, కణితి గ్రామదేవతల చైర్మన్ ప్రగడ శ్రీనివాస్, వైఎస్ఆర్ఎఫ్ పి నాయకులు ముద్దపు రామోదర్, దుగ్గుల దానస్వామి, బొడ్డే సన్యాసిరావు, బొడ్డే వెంకట సూరి, కె.వి.నారాయణ, దాకా సత్తిబాబు, పూడి శ్రీనివాసరావు, బుల్లెట్ రమణ, ప్రగడ అప్పల నరసింహ, కొన్నా కిషోర్, కొన్న ప్రకాష్, వి బ్రహ్మ లింగేశ్వర రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాకర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో రాయలచెరువు చెత్తను తొలగింపు

- సంత నిరంకార మండల్ స్వచ్ఛంద ఆధ్యాత్మిక సేవా సంస్థ సహకారం

గాజువాక, చైతన్యవారణ: గాజువాక నియోజకవర్గం 86వ వార్డు కార్యాచరణలకు రాయలచెరువు లోని అంతో కాలంగా పేరుకుపోయిన చెత్తను ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ సంత నిరంకార మండల్ వారు ప్రాజెక్టు అమృత్ లో భాగంగా "స్వచ్ఛమైన నీరు-స్వచ్ఛమైన మనసు" కార్యక్రమంలో భాగంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 200 మంది కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా పాల్గొని చెరువు లోని చెత్తను తొలగించడం జరిగింది. దేశ వ్యాప్తంగా పలు నగరాలలో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నామని సంస్థ విశాఖ జిల్లా ఇంచార్జి పిల్లి వెంకటరావు, ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ప్రేంజీ, వేణుగోపాల్ మొదలగు వారు తెలియజేయడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో రాయలచెరువు



రాయల్స్ వాకర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు బొండా యల్లాజీరావు, రామచంద్ర దాస్, బొమ్మిశెట్టి భాస్కర్ రావు, బాలం ప్రకాష్, నరేష్, మంత్రాలు నాయుడు, శ్రీనివాస్, భరత్, ఆదినారాయణ, రాంబాబు, తదితరులు ఆలయంకమిటి పెద్దలు శేషగిరిరావు, అప్పలనాయుడు, సత్యనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

65వ వార్డులో ఘనంగా పరస మహోత్సవం

- ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవిందరెడ్డి తదితరులు

గాజువాక, చైతన్యవారణ: గాజువాక నియోజకవర్గం 65వ వార్డు రాజీవ్ గాంధీ ఇండోర్ స్టేడియం, ద్రియదర్శిని కాలనీలో శ్రీ సీతారామాంజనేయ లక్ష్మీ గణపతి ఆంజనేయ స్వామి ఆలయ తీర్థ మహోత్సవ కార్యక్రమం సందర్భంగా డాన్స్ బీబీ డాన్స్ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న విశాఖ నగర డిప్యూటీ మేయర్ దర్శి గోవింద రెడ్డి కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు తిప్పల రమణారెడ్డి, 65వ అధ్యక్షులు రెయ్య రత్నం సాడే రామారావు, ఢిల్లీ, కనకేశ్వరరావు,



మంగరాజు, పవన్, జనసేన పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కూటమి నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

