



ఆదివారం రాష్ట్రపతిభవన్ నుంచి దేశ ప్రజలకు స్వాతంత్ర్యదినోత్సవ సందేశమిస్తున్న రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

మన ప్రజాస్వామ్యం ప్రపంచానికే ఆదర్శం

రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14: భారత ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ ప్రపంచానికే ఆదర్శమని, ఎన్నో దేశాలకు స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచిందని రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము పేర్కొన్నారు. భారత 75వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా స్టూటి డివన్ రోజు ఆదివారం దేశ ప్రజలకు స్వాతంత్ర్యదినోత్సవ సందేశం ఇచ్చారు. దేశంల నిర్వహించిన సార్వత్రిక కఠోనా కట్టడి వ్యాక్సినేషన్ కార్యచరణ ప్రపంచంల నే అతిపెద్ద కార్యచరణ అని ఇతర దేశాలకు మార్గదర్శిగా నిలిచిందని అన్నారు. భారత్ 75 ఏళ్ల స్వాతంత్ర్య ఉత్సవాలు పూర్తిచేసుకుంటున్నదని, 1947 ఆగస్టు 15న వలసపాలన సంకెళ్లను తెంచుకున్నామని, ఆశుభ సందర్భం పురస్కరించుకుని వార్షికోత్సవం నిర్వహించుకుంటున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధులందరికీ వందనాలని మనమంతా స్వేచ్ఛావాయువులు పీల్చుకోవడం కోసం వారంతా తమ సర్వస్వం త్యాగం చేసారన్నారు. ఈ సందర్భంగా మన మహనీయులందరినీ మరోసారి స్మరించుకోవాలన్నారు. దేశ విభజన సందర్భంగా 14వ తేదీని స్మృతి దివస్ గా నిర్వహిస్తున్నామని, గత ఏడాది మార్చి నుంచి ఆజాదికా ఆమృతమహోత్సవ్ కోసం సాగుతున్న అంశాన్ని ఆమె గుర్తుచేశారు. కఠోనా సమయంల ప్రపంచం మొత్తం ఎన్నో నవాళ్లు ఎదుర్కొన్నదని, భారత్ ల మాత్రం ఆ క్లిష్ట సమయాలన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొని ప్రపంచానికే మార్గదర్శిగా నిలిచిందని అన్నారు. ప్రపంచంల నే అతిపెద్ద వ్యాక్సినేషన్ ప్రణాళిక చేపట్టి టీకా కార్యచరణల కూడా ప్రపంచానికే స్ఫూర్తినిచ్చా మన్నారు. గతనెలల నే 200 కోట్ల వ్యాక్సినేషన్లు మార్కులు అధిగమించామని, ఈ మహాపూరిని ఎదుర్కొనడంల భారత్ సాధించిన విజయాల ప్రపంచంల అనేక అభివృద్ధి చెందిన దేశాలకంటే ఎక్కువే నని ముర్ము అన్నారు. అంశుర సంస్థలతో భారత్ అభివృద్ధిల దూసుకుపోతున్నదని, ఆర్థిక వ్యవస్థల డిజిటల్ విధానం పెనుమార్పులు తీసుకోవ్వలన్నారు. గడచిన కొన్నేళ్లగా భారత్ ఎన్నో నవాళ్లు ఎదురైన అభివృద్ధిల దూసుకుపోతున్నదని, అభివృద్ధి

>> 2

కిడ్నీ సమస్యలపై తక్షణ కార్యాచరణ

ఆరోగ్యశ్రీ పరిధిలో మూత్రపిండాల వ్యాధిగ్రస్తులకు వైద్యసేవలు

త్వరల ఉద్ధానం ప్రాంతంల అందుబాటులో కి 50 పడకల పూర్తి స్థాయి కిడ్నీ స్పృషాలిటీ ఆస్పత్రి

విజయవాడ, ఆగస్టు 14, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: ఆరోగ్యశ్రీ పరిధిల దాదాపు అరవమింతంగా మూత్ర పిండాల వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రభుత్వం ఉచితం వైద్యసేవలు అందిస్తోంది. ఆ దిశల ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వర్కలు చేపట్టింది. రాష్ట్రంల మూత్రపిండాల వ్యాధిగ్రస్తుల సమస్యలను పరిష్కరించే దిశల ప్రభుత్వం చేపట్టిన కార్యచరణ ప్రణాళిక సత్కరం అమలుల కి రావాలని సిఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారులకు కీలకాదేశాలు జారీ చేశారు. ఉత్తరాంధ్రల ని కొన్ని జిల్లాలు, ఈ వ్యాధి నియంత్రణకు చేపట్టిన అన్ని కార్యక్రమాలు నిర్దిష్ట వ్యవధిల పూర్తి చేయాలన్నారు. ఉద్ధానం ప్రాంతంల మూత్ర పిండాల వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం చేసేందుకు చేపడుతున్న 50 పడకల ఆస్పత్రిని పూర్తి స్థాయి సదుపాయాలతో అందుబాటుల కి తీసుకుని రావాలన్నారు. కిడ్నీ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్న రోగులకు శాశ్వత ప్రతిపాదికన చికిత్సను అందించేందుకు అన్ని వర్కలను చేపట్టినట్లు ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. ఉద్ధానం ప్రాంతంల దశాబ్దాల తరబడి వేధిస్తున్న మూత్ర పిండాల వ్యాధి సమస్యను పరిష్కరిస్తామని వాగ్దానం చేసామన్నారు. ఉద్ధానంగా పిలవబడే ఇచ్చాపురం, వలస నియోజకవర్గాల పరిధిల ని రెండు మున్సిపాలిటీలతో పాటు ఏడు మండలాల పరిధిల ని 809 నివాసిత ప్రాంతాలకు హిరమండలం రిజిస్ట్రాయర్ నుంచి ఫైపులైన్ ద్వారా నడి జలాలను తరలింపేందుకు రూ.700 కోట్లతో మంచినీటి పథకానికి తమ ప్రభుత్వం ఇప్పటికే వసూలు ప్రారంభించిన దశల అవి వేగవంతంగా జరగాలన్నారు. రోజుకు 84 మిలియన్ల లీటర్ల తాగు నీటిని సరఫరా చేసేందుకు వీలుగా మెలియాపుట్టి ప్రాంతంల నీటి ఫిల్టర్ బెడ్ల రెండు అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల పరిధిల వివిధ గ్రామాలు, మొత్తం 571 ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులు నిర్మించాలని నిర్ణయించినట్లు సిఎం జగన్ కు అధికారులు వివరించారు. అందుల 369 ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకుల నిర్మాణ వసూలు ఆరంభమయ్యాయి. హిరమండలం రిజిస్ట్రాయర్ నుంచి గ్రామీణీ ద్వారా కాకుండానే 124 కిల మీటర్ల మేర ఫైపులైన్ ద్వారా నీటిని తరలింపాల్సి ఉంది. ఈ మేరకు ఫైపులైన్ నిర్మాణానికి సర్కస్ ప్రక్రియ ఇప్పటికే పూర్తయింది. 19 ప్రదేశాలు, ఫైపులైన్ ఏర్పాటుకు రైల్వే, ఆటవీ, ఆర్ అండ్ బి అధికారులనుండి అనుమతి తీసుకునే ప్రక్రియను

>> 2

వజ్ర త్వవ వేడుకలకు భారీ భద్రత

ఎర్రకోట చుట్టూ బహుళ అంచెల నిఘా వ్యవస్థ

>> 2

250+ STORES | AP | TS | TN

Azadi Ka Amrit Mahotsav

NO1 MOBILE RETAIL CHAIN IN TS & AP

ప్రతి స్మార్ట్ ఫోన్ తో

ఇయర్ బడ్స్ 75

₹1999 టెలుగల @ ₹

+ UPTO 3000 INSTANT DISCOUNT ON EVERY MOBILE PURCHASE

SMART TVs UPTO 3000 INSTANT DISCOUNT

1 Year Subscription Free on Every Smart TV Purchase

ZERO Down Payment No Cost EMI

₹7500 Cash Back

NEW GENERATION LAPTOPS

Laptop Bag FREE

₹75 INSTANT DISCOUNT

ZERO Down Payment No Cost EMI

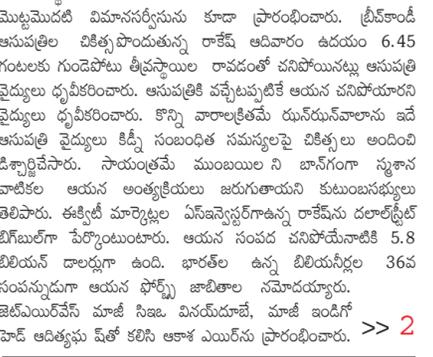
SMART WATCHES

Starts From ₹1149

Helpline 1800 123 4578 | www.bigcmobiles.com

స్టాక్ గురు రునీరున్ వాలా కన్నుమూత

ముంబై, ఆగస్టు 14: భారత్ స్టాక్ గురు, ఇండియా వారన్ బుఫెట్ గా పిలుచుకునే ఏన్ ఇన్వెస్టర్ రాకేష్ రునీరున్ వాలా తుదిశ్వాస విడి చారు. ముంబయిల ని ఒక ఆసు పత్రిల చికిత్స పొందుతూ 62వ ఏట కన్నుమూసారు. వారం రోజుల శ్రీతమే ఆయన తన సొంత విమాన యానసంస్థ ఆకాశ ఎయిర్ నుంచి మొట్టమొదటి విమానసర్వీసును కూడా ప్రారంభించారు. బ్రీవ్ కాండీ ఆసుపత్రిల చికిత్స పొందుతున్న రాకేష్ ఆదివారం ఉదయం 6.45 గంటలకు గుండెపోటు తీవ్రస్థాయిల రావడంతో చనిపోయినట్లు ఆసుపత్రి వైద్యులు ధృవీకరించారు. ఆసుపత్రికి వచ్చేటప్పటికే ఆయన చనిపోయారని వైద్యులు ధృవీకరించారు. కొన్ని వారాలశ్రీతమే రునీరున్ వాలాను ఇదే ఆసుపత్రి వైద్యులు కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలపై చికిత్సలు అందించి డిశ్చార్జి చేశారు. సాయంత్రమే ముంబయిల ని బాన్ గంగా స్వశాసన వాటికల ఆయన అంత్యక్రియలు జరుగుతాయని కుటుంబసభ్యులు తెలిసారు. ఈక్రిటి మార్కెట్లం ఏన్ ఇన్వెస్టర్ గా ఉన్న రాకేష్ ను దలారాస్ట్రీట్ బిగ్ బుల్ గా పేర్కొంటుంటారు. ఆయన సంపద చనిపోయేనాటికి 5.8 బిలియన్ల దాలర్లుగా ఉంది. భారత్ ల ఉన్న బిలియనర్ల 36వ సంపన్నుడుగా ఆయన ఫోర్బ్స్ జాబితాల నమోదయ్యారు. జెబిఎయిర్ వేన్ మాజీ సిఇఓ వినయదాజే, మాజీ ఇండిగ్ హెడ్ ఆదిత్యు షేతో కలిసి ఆకాశ ఎయిర్ ను ప్రారంభించారు. >> 2



డిజిపికి రాష్ట్రపతి ఉత్తమ పోలీసు సేవా పతకం

విజయవాడ, ఆగస్టు 14, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: డిజిపి రెవి రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డికి రాష్ట్రపతి ఉత్తమ పోలీస్ సేవా పతకం (ప్రెసిడెంట్స్ పోలీసు మెడల్) లభించింది. ఆజాదీ కా అమృత మహోత్సవ్ వేడకల వేక కేంద్ర హోంశాఖ ఈ అవార్డును ప్రకటించింది విధి నిర్వహణల ఉత్తమ సేవలు అందించినందుగా గాను రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డికి ఈ పురస్కారం దక్కింది. ఈ పతకాన్ని ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ఇందిరా గాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంల ఆగస్టు 15న స్వాతంత్ర్యం దినోత్సవం రోజున రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డికి అందించనున్నారు. 1992 ఐపీఎస్ బ్యాచ్ కు చెందిన కేవీ రాజేంద్రనాథ్ రెడ్డి ప్రస్తుతం రాష్ట్ర డిజిపిగా పనిచేస్తున్నారు. గతంల ఆయన విజయవాడ నగర పోలీసు కమిషనర్ గాను, ఇంటిలిజెన్స్ డైరెక్టర్ జనరల్, విజిఎస్ - ఎన్ పోర్టు మెంట్ డైరెక్టర్ జనరల్ తో పాటుగా పలు హోదాల, విధులు నిర్వహించారు.

MARUTI SUZUKI ARENA

ఈ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా ఇంటికి తీసుకురండి ఆనందం మరియు స్వేచ్ఛను.

బుక్ చేసుకోండి మీకు సచ్చిన Maruti Suzuki Arena కార్ మరియు ఆకర్షణీయమైన ఆఫర్ల లాభాన్ని పొందండి.

BIG SAVINGS

S-PRESSO ₹60 100* WAGONR ₹53 100* CELERIO ₹70 100*

S-PRESSO WAGONR CELERIO

E-book today at www.marutisuzuki.com or visit your nearest Maruti Suzuki dealership. | Maruti Suzuki vehicles are now available under CSD & CPC* | For bulk order, mail at: nishant.vijayvergia@maruti.co.in.

AUTHORISED DEALERS: CENTRAL ANDHRA: VISHNU CARS PVT. LTD. (NELLORE) CALL: 9100776888. NOVELTY REDDY & REDDY (BHIMAWARAM) CALL: 9948814222. MITHRA AUTO: CALL: 8297174444. SANTOSH: CALL: 9209094999. VARUN: CALL: 9885260333. BHARGAVI (NELLORE) CALL: 9848074447. JAYALAKSHMI (GUNTUR) CALL: 7093522444. (ONGOLE) CALL: 9618599433. REDDY & REDDY MOTORS: (ELURU) CALL: 9133377574. E-OUTLETS: VARUN: (GUDIWADA) CALL: 9885260333. (JAGGIAHPET) CALL: 9885260333. (NUZVID) CALL: 9885260333. MITHRA AUTO: (MACHILIPATNAM) CALL: 8886063493. JAYALAKSHMI: (CHIRALA) CALL: 9100980063. (TENALI) CALL: 9100790152. (NARASARAO PET) CALL: 9959963538. BHARGAVI: (KAVALI) CALL: 7658923339. (GUDUR) CALL: 7658923339. REDDY & REDDY: (JANGAREDDY GUDAM) CALL: 9912911455. (TANUKU) CALL: 9553514455.

*Offer includes consumer offer, retail support, exchange bonus, and corporate/ISL offer (wherever applicable). Finance scheme details mentioned in the advertisement are at the sole discretion of financier and terms and conditions as specified by the financier shall apply. *Terms & Conditions apply. The terms and conditions are subject to change without any prior notice. All offers are brought to you by Maruti Suzuki dealers only. Offers may vary from variant to variant. All offers shown are valid for limited period & for limited stock only. Black glass shade on the vehicle is due to lighting effect. For more details, please contact your nearest ARENA dealership. Accessories and features shown in the pictures may not be a part of the standard equipment and may vary according to the variant. Colors shown may vary from actual body colors due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice. Above offer valid till 31st August 2022.



పారుగు రుచి: తమ పార్టీ జెండా రంగుకు జతయ్యేలా దుస్తులను ధరించే కార్యకర్తలను చూస్తుంటారు. కానీ కేరళ జెండాకు జతయ్యే రంగులున్న 'పాలిటికల్ పుట్టు'ను ఎంతో ఇష్టంగా తింటున్నారు. పుట్టు తెలుసుగానీ

జెండా రంగులున్న

'పాలిటికల్ పుట్టు'



కొత్తగా ఈ పాలిటికల్ పుట్టెంటని ఆనకుంటున్నారని కదూ.. తిరువనంతపురం ని చోటల్ యజమాని జుల్కికర్ రంగురంగుల పుట్టును ప్రత్యేకంగా అందిస్తున్నాడు. మిగతా వారికంటే భిన్నంగా పుట్టును అందించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రయోగానికి శ్రీకారం చుట్టాడు. క్యాబ్, బీచ్, బీచ్, రాగి, మొక్కజొన్నల సహజ సిద్ధమైన రంగులనే పుట్టుకు ఉపయోగిస్తాడు. భార్య సహకారంతో ఆరు రకాల పుట్టులను రుచికరంగా వండి వడ్డిస్తున్నాడు. రేటు కూడా ఇరవై

ఒకవైపు వేల సంఖ్యల బ్రిటిష్ సైన్యం.. మరోవైపు వందల కిత్తూరు సైనికులు. ఆ పోరుపై నాడు దేశమంతటా ఆసక్తికర చర్చ. గంటల వ్యవధిలనే సలిపేస్తామని ప్రగల్భాలు వలికిన ఆంగ్లేయులు.. ఘరం ఓడిపోయారు. ఈ యుద్ధంల కిత్తూరు సైన్యానికి నాయకత్వం వహించారు రాణి చెన్నమ్మ.

కర్ణాటకల ని బెలగావి జిల్లా కిత్తూరు సంస్థానాన్ని 17,18 శతాబ్దాల లింగాయత్ దేశాయ్ వంశస్థులు పాలించారు. సంస్థానాధీశుడు మల్ల సర్దా భూపతి కాలంల మరలా రాజ్యంతో సత్సంబంధాలు ఉండేవి. దాంతో బీచ్పసుల్కన్ ఆయన్ని 1785ల బండ్గా పట్టుకొని ఆయన భార్య రుద్రమ్మ పంత్రింగం నెరపే బిడుదల చేయించింది. అనంతరం ఆయన బ్రిటిష్ వద్దో స్నేహాన్ని కొనసాగించాడు. మరలా పీచ్వాలతో వైరం పెరగడంతో సమీప కాకతి సంస్థానాధీశుడితో మైత్రికి ప్రయత్నించి ఆయన కూతురు 15 ఏళ్ల చెన్నమ్మను రెండో పెళ్లి చేసుకున్నాడు. 1778ల పుట్టిన చెన్నమ్మ చిన్న వయసులనే కత్తిసాము, గుర్రపు స్వారి నేర్చుకుంది. మల్ల సర్దా, రుద్రమ్మలకు శివలింగ పుట్టాడు. చెన్నమ్మకు కుమారుడు పుట్టాడు. తన అంతరంగికుల మోసంతో మల్లసర్దా 1816ల పీచ్వాల చేతిల హతమయ్యాడు. ఆ విషయంతో రుద్రమ్మ కూడా మృతి చెందింది. శివలింగు పట్టాభిషేకం చేసి పాలనల చేదోడుగా ఉండేది చెన్నమ్మ. అనూహ్యంగా 1824ల శివలింగ, చెన్నమ్మ కొడుకు రోజూ వ్యవధిలనే అనారోగ్యంతో కన్ను మూశారు. తన మరణానికి ముందే ఓ బాలుణ్ణి శివలింగ దత్తత తీసుకున్నా.. అది చెల్లదని



బ్రిటిష్ సైన్యంతో పోరాడిన వీరవనిత

ధారాద్ ల బ్రిటిష్ వద్ద రాజ్ కీయ సలహాదారు. జాన్ థాకర్ స్వప్నం చేశాడు. సంస్థానం ని రూ.16 లక్షల నగదు, భారీగా ఉన్న నగలను అప్పగించాలని హాకుం జారీ చేశాడు. తమ సంస్థానాన్ని కబళించడం సరికదని చెన్నమ్మ విన్నవించినా ఆంగ్లేయులు వినలేదు. దాంతో.. 'అసలు మా రాజ్యాలకు వారసులను నిర్ణయించడానికి వీరెవర అంటూ చెన్నమ్మ ఎదురు తిరిగింది. ఫలితంగా థాకర్ 1824 అక్టోబరుల సైన్యంతో దాడి చేశాడు. కిత్తూరు సైనికులు చెన్నమ్మ సారథ్యంల తెల్లవారిని ఊపకొత్త కోశారు. థాకర్ సైతం వీరి కత్తి వేటుకు హతమయ్యాడు. ఇద్దరు బ్రిటిష్ అధికారులు బండ్లగా బిక్యారు. కల్కత్తా చాస్పిన్.. రాయబారంతో వారిని చెన్నమ్మ విడివిడిపెట్టారు. ఈ యుద్ధంతో బ్రిటిష్ వద్దనూ ఓడించవచ్చని మిగిలిన సంస్థానాలకు అర్థమైంది.

రాయబారులను పంపినా అతను స్పందించలేదు. ఇక యుద్ధం అనివార్యమైంది. రాణికి అందగా సైన్యంతోపాటు పౌరులు కూడా నిలిచారు. ఆమె కత్తి పట్టి యుద్ధంల కి దిగింది. ఆ పోరాటం 12 పోరాటం 12 రోజులు సాగింది. ఈ సారి పోలాపురీ సబ్ కల్కత్తా ముఖ్య ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఇలా లాభం లేదని ఆంగ్లేయులు కుటిల తలంపన్నారు. చెన్నమ్మ సైన్యం ని ముఖ్యుడైన మల్లమ్మ శిక్షిని లొంగదీసుకుని, గన్ పొడల బూడిదను కలిపించారు. దీంతో వారి తుపాకులు, ఫిరంగులు పేలేదు. ఈ ద్రోహంతో చెన్నమ్మ ఓడిపోయి, బ్రిటిష్ వద్దకు బండ్గా బిక్కింది. విచారణ కోసం ఆమెను ధారాద్ కల్కత్తాలో కొన్ని రోజులు ఉంచారు. తర్వాత జీవితశైలు విధించారు. ఔల్ హాంగల్ కోట శిక్ష అనుభవిస్తూ 1829ల కన్నుమూసినా.. దేశస్వతంత్ర పోరాట చరిత్రల ప్రవతారంగా నిలిచింది.

గన్ పొడ బూడిద... అవమాన భారంతో కుంగిపోతున్న చాస్పిన్ 20వేల సైన్యంతో మళ్లీ కిత్తూరుపైకి వచ్చాడు. యుద్ధం వద్దని మద్రాసు గవర్నర్ కు చెన్నమ్మ లేఖలు రాసినా,

కాంజీవరం పట్టు చీరలు

శ్రావణమాసం
మొదలై పండుగలు వస్తున్నాయి. అందాల భరిణలు మెచ్చే ఆరణి, కాంతలు కావాలనుకునే కాంజీవరం పట్టు చీరల్ని కట్టుకుని పండగలు, ప్రతాల వేళ పుత్తడి బొమ్మలా మెరిసిపోండి.

అక్షిదేవి తన స్వర్గపు నివాసాన్ని విడిచిపెట్టి, భూమిపై కరవీర పూర్ (కొల్లాపూర్)ల నివసించింది. ఆమె బయలుదేరిన తర్వాత, విష్ణువు భూల కంఠం, వెంకటేశ్వరంపై లుక్కరిణి చక్కన, ఆహారం, నిద్ర లేకుండా, లక్ష్మి తిరిగి రావడానికి ద్యానంతో చింత చెట్టు కింద చీమలపుట్టు (కొండ్ల) నివసించాడు బ్రహ్మ, శివుడు అతడిపై జాలి కలిగి, విష్ణువుకి సేవ చేయాలని ఒక ఆవు,

చీమలపుట్టుపై తన పొడుగు నుండి పాలను ఖాళి చేస్తున్న ఆవును కనుగొన్నాడు. ఆవు యొక్క ప్రవర్తన వలన ఆగ్రహానికి గురైన ఆవు కావరం శేరాబుడు తన గొడ్డలిని ఆవు మీదకు విసిరివేశాడు. కాని ఆవుకు హాని కలిగించలేక పోయాడు అయినప్పటికీ, ఆవు కావరం శేరాబుడు విసిరిన గొడ్డలి దెబ్బ నుండి ఆవును కాపాడేందుకు విష్ణువుకు రక్షణాపాతం అవటం చూసినపుడు, శేరాబుడుకి మహావిష్ణువు పిశాచి శేరాబుడుని శివస్థాడు. తన తప్పు తెలుసుకొని క్షమించమని ప్రార్థిస్తాడు మహా విష్ణువు అప్పుడు నాకు వద్దావతితో కళ్యాణం జరుగుతుంది. అప్పుడు నీకు శాపం ఏమొక్షం కలుగుతుంది మహావిష్ణువు శేరాబుడుకి ఒక వరం ఇస్తారు. భూమి మీద మొట్ట మొదట నువ్వు నన్ను చూశావు కాబట్టి నా ప్రథమ దర్శనం నీకే ఇస్తున్నాను ఆ శాపం అంతం అవుతుందని విష్ణువు దీవించాడు. ఆ తరువాత, విష్ణువు శ్రీనివాసుడు లాగా, వరాహా శ్రేణల ఉండాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. తన

నివాసం కోసం ఒక స్థలాన్ని మంజురు చేసేందుకు వరాహుడిని కొరచు.

ప్రథమ దర్శనం

దూడ రూపాలుగా ఏర్పడ్డారు. లక్ష్మీ ఒక ఆవుల కావరిణి రూపంల చోళ దేశం యొక్క రాజుకు ఆవు, దూడను అమ్మింది. చోళ రాజు తన చతువుల మందతో పాటు వెంకట కొండపై ఈ వశువులను కూడా కలిపి మేపటానికి వంపుతాడు. చీమలపుట్టు మీద విష్ణువుని కనిపెట్టి, ఆవు తన పాలును అందించి, తద్వారా అతనికి ఆహారం ఇచ్చింది. ఇంతలో, రాజభవంతి వద్ద, ఆవు నుండి కొద్దిగానైనా పాలు లభించడం లేదని, దీని వల్ల చోళరాణి ఆవు కావరం శేరాబుడు అనే యాదవుడు పాలు లేకపోవడానికి కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి, ఆవు కావరం శేరాబుడు ఆవును రహస్యంగా ఆను సరించి,

అధ్యాత్మికం

అందాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి కూడా వీరు ఉపయోగిస్తారు. వీటిల ని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజలుని సపోనిన్ చర్మరంధ్రాల మురికిని శుభ్రపరుస్తుంది. రాజ్య గింజల పేర్లని ముఖానికి రాసి

వడ్ల ఊకతో అందం

అహారంల వాడే రాజ్య గింజలను రోజుల ప్రోఫైటస్ కీలకం. రాతంలా కడుపు ఖాళీ ఉండటంతో శరీరానికి శక్తి కావాల్సి ఉంటుంది. ప్రోఫైటస్ గుప్పెడు మొలకెత్తిన విత్తనాలు తినడం లేదా రాత్రిపూట తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిదే. శనగలు, పెసలు, శనక్కాయలు, అలసందలు, లాంటి గింజలను సీటిల నానబెడతే మొలకెత్తిన విత్తనాలు తయారవుతాయి. ఇందుల ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఎక్కువ మోతాదుల ఆహారాన్ని

పాల వర్షంల మెరుపులనే జపాన్ అమ్మాయిల సౌందర్యం వెనుక రహస్యమే.. వడ్ల ఊక అట. వందల సంవత్సరాల నుంచి ఇప్పటివరకు ఆ దేశమహిళల ఆరోగ్యకరమైన చర్మం, అందానికి వారు పాటిస్తున్న మరిన్ని చిట్కాలను కూడా తెలుసుకుందాం. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉండే వడ్ల ఊక పోడిని జపాన్ మహిళలు ముఖానికే ప్రయోగిస్తూనే వేయడానికి వాడతారు. సౌందర్య లేవనలూ, నూ వినియోగిస్తారు. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పుష్కలమైన ఛాయలను దరికి చేరనియదు.

ఆరోగ్య భాగ్యం

మానవ శరీరంల రక్తం మొత్తం సాధారణంగా శరీర బరువుల 7% నమానం. మన శరీరంల ని కణాలకి అవసరమైన ఆహారం, ప్రాణవాయువును, శరీర ఉష్ణోగ్రతను రెగ్యులేట్ చేయడానికి, కణాల నుండి మెటబాలిక్ వ్యర్థ పదార్థాలని తోలగించడానికి రక్తం అవసరమవుతుంది. మన శరీరంల 4.5 నుండి 5.5 లీటర్ల రక్తం ఉంటుంది. ఆస్ట్రేలియన్ బయోలాజిస్ట్, ఫిజియోనిస్ కాల్ లాండ్ స్టయినర్ 1930ల ఎ.బి.ఎ.బి, ఒ బ్లడ్ గ్రూప్స్ ని గుర్తించినందుకు నోబెల్ ప్రైజ్ వచ్చింది. జూన్ 14వ తేదీ ఆయన పుట్టిన రోజు సందర్భంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2004 రోమల ప్రపంచ రక్తదాన దినోత్సవం జరపడమైంది. 2005 నుంచి ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, రెడ్ క్రాస్ సంస్థలు, రక్తదాన శిబిరాల్ని ఏర్పాటు చేయడమైంది. ప్రపంచ మంతటా అభివృద్ధి చెందిన, చెందుతున్న దేశాల అభివృద్ధి చెందిన టెక్నాలజీ ద్వారా బ్లడ్ బ్యాంకుల్ని స్థాపించడమైంది. బ్రిటిష్ శాస్త్రవేత్త చార్లెస్ రిచర్డ్ డ్యూ దీనికి ఆద్యుడు. ప్రజల ఆరోగ్య దృష్ట్యా, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో రోడ్ ట్రాఫిక్ ఆక్సిడెంట్స్ గాయాలు, కాన్పు సమయాల, మెడికల్ సర్జీల అవసరమైన ప్రాణ రక్షణార్థం వీటిని నిర్వహించడమైంది. రక్త దానంలకు ఉండవలసిన లక్షణాలు : వయస్సు 18-65 సంవత్సరాల లుండాలి. బరువు 45-65 కిల లు ఉండవచ్చు. చల్ల రేట్ 60-100 నిమిషాలు ఉండాలి. బ్లడ్ ప్రేషర్ 110-120/80-90 ఎం.ఎం, హెచ్జి ఉండాలి. హోమ్గ్లోబిన్ 12.5 టిఎం/100 ఎంఎల్ బాడ్ టెంపరేచర్ 37.5సెం పుండాలి. మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం ముఖ్యం. రక్తదానం, ఇవ్వడానికి 24 గంటల తినినాను కున్నప్పుడు వీటితోనే సరిపెట్టుకోవచ్చు. కడుపు నిండుతుంది. ఫైబర్ శాతం అధికంగా ఉండటం వల్ల త్వరగా జీర్ణమవుతాయి కూడా. బరన్, కాపర్ ఉండటం వల్ల రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. జాబ్బు పెరగడానికి కూడా ఉపకరిస్తాయి. డైటింగ్ చేసేవారు ముఖ్యంగా బరువు తగ్గలనుకునే వాళ్లు మొలకెత్తిన విత్తనాలతో రోస్టీ చేయాల్సింది. మొలకెత్తిన విత్తనాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్ శాతం

రక్తదాన ప్రాధాన్యత

ఇతర వ్యాధులకు మందులు వాడే వారు కూడా అర్హులు.

వీటితో ఆరోగ్యం

ఎక్కువే. ఎ-విటమిన్ పుష్కలం కాబట్టి ఇవి తింటే కంటికి మంచిది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఇందుల ని ఒమోగా 3 స్క్వాటి యాసిడ్స్, పోటాషియం వల్ల రక్తనాలూ, ఒత్తిడి తగ్గలంతో పాటు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఎంజైమ్ల వచర్ హాస్ ఆయన ఈ మొలకెత్తిన విత్తనాలను గృహిణులు, పిల్లలు తప్పక తినాలి.

వీటితో ఆరోగ్యం



ద్రావిడ్ పైనే!

న్యూజిలాండ్ రాన్ బేలర్ ఆత్మకథల కొటేషన్లు

న్యూఢిల్లీ: టీమిండియా మాజీ క్రీకెటర్ ద్రావిడ్ రాన్ బేలర్. 2011 ఐపిఎల్ సందర్భంగా రాజస్థాన్ రాయల్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించిన జట్టుల పేన్ వ్యాన్ సహా రాజస్థాన్ ప్రవిడ్ కూడా ఉన్నాడు. వారితో డ్రెస్సింగ్ రూమ్ పంతుకున్న బేలర్ అప్పట్లో బయట టీమిండియా ఆటగాళ్ల పాపులారిటీ ఎంతవేది కళ్లూ చూసానని వెల్లడించాడు. 2011 ఐపిఎల్ సందర్భంగా ఒకసారి ద్రావిడ్ తో కలిసి రాజస్థాన్ ల ని రణతంబ ర్ జాతీయ పార్కుకు వెళ్లినని, ద్రావిడ్ ను మీరెన్నిసార్లు పులులను సందర్శించారని అడిగితే దానికి ద్రావిడ్ లేదు ఇంతవరకూ ఒక్కప్పుటిని కూడా దగ్గరినుంచి చూడలేదు. ఇది 21వ సఫారీ అనుకుంటూ కానీ ఒక్కప్పుటిని కూడా చూడలేకపోయా అన్నాడు. దీంతో ఏంటి 21సార్లు సఫారీకి వచ్చినా ఒక్కసారి కూడా పులిని చూడలేదా అని అభ్యుక్తంగా అన్నాడు. ఆ తర్వాత

అందరం కలిసి ఎన్ఎయూమోడల్ ఓపెన్ టూప్ కారుల సఫారీకి వెళ్లమని, సుమారు 100 మీటర్లదూరం ఒక పులిని చూసామని, ద్రావిడ్ నావల్ల ఈరోజు పులిని దగ్గర్నుంచి చూసావు. దానికి థాంక్స్ చెప్పాలి అన్నాడు. ఇక మామధ్య ఏవో మాటలు సందర్భం వచ్చాయి ఈ సమయం నే నేనొక ఆద్యుత విషయం గమనించా. మేం వెళుతున్న కారువెనక మరో సఫారీ వాహనం కొందరున్నారు. అప్పటిదాకా కనిపిస్తున్న పులులను తమ కెమెరాలూ, బండస్సున్నవాళ్లు అది ఆపేసి ఒక్కసారిగా కెమెరాలన్నీ ద్రావిడ్ వైపు తిప్పారు. ఈ సందర్భంగా ఒక అంశం కోటేషన్ లు అనుకున్నా. ప్రపంచంల సుమారు నాలుగువేల పులులు ఉంటాయి. కానీ వాటికి మించిన ప్రత్యేకం రాజుల్ ద్రావిడ్ అని ఖచ్చితంగా చెప్పగలనని కోటేషన్ చేశాడు. 2006ల న్యూజిలాండ్ తరపున అంతర్జాతీయ క్రీకెట్ లో అరంగేట్రం చేసిన రాన్ బేలర్ అనతికాలం నే జట్టుకు స్టేయర్ గా వచ్చాడు. ఔల్ ర్ ఎవరైనా సరే బుల్ డిఫెన్స్ తో బౌండరీలకు పంపడం రాన్ బేలర్ ప్రత్యేకత. బంగ్లాదేశ్ తో ఈ ఏడాది ఆరంభం జరిగిన టెస్టు సిరీస్ అనంతరం తన 16 వ్యక్తిగత రికార్డుకు గుడ్ బై చెప్పాడు.

బలైం వీరుడిపై ఆగంతకుల దాడి!

రైసా: జావెలిన్ తో ప్రపంచ ఛాంపియన్, కామన్వెల్త్ సిల్వర్ మెడలిస్టు అందర్నూ పీటర్స్ పై కొందరు వ్యక్తులు దాడిచేశారు. గ్రెనడా ఓ టీమ్ పాల్ కి హజరెన్ అందర్నూ పై కొందరు వ్యక్తులు దాడికి పాల్పడ్డారు. అనంతరం వదవల నుంచి సీజ్ ల కి తోసివేశారు. ఇందుకు సంబంధించిన విడి యో సోపర్ టీమిండియాల్ వైరల్ అయింది. అయితే గౌడవ ఎందుకు జరిగింది? దాడి ఎవరుచేశారు? ఏం జరిగిందనే విషయాలు తెలియాల్సి ఉంది. కాగా దాడిల స్వల్పంగా గాయపడిన అందర్నూ పీటర్స్ ప్రస్తుతం వైద్యుల పర్యవేక్షణల ఉన్నట్లు గ్రెనడా పోలీసులు వెల్లడించారు. అందర్నూ పీటర్స్ పై దాడిని ఒలింపిక్ కమిటీ ఖండించింది. అందర్నూ పై దాడిచేసిన ఐదుగురిపైనా తీవ్రమైన చర్యలు తీసుకుంటామని, ఆ తర్వాత దాడిచేసినవారు ఈ ప్రాంతం వాళ్లు కాదని తెలిసిందని వెల్లడించింది. గ్రెనడా దేశానికి చెందిన అందర్నూ పీటర్స్ 2019, 2022 జావెలిన్ తో ప్రపంచ ఛాంపియన్ షిప్స్ టైటిల్స్ గెలిచాడు. ఈ ఏడాది దోహా డైమండ్ లీగ్ ల 93.07 మీటర్లు దూరం విసిరి ప్రపంచ రికార్డు క్రీయేట్ చేసిన పీటర్స్ తర్వాత స్టాకోహోమ్, డైమండ్ లీగ్, వరల్డ్ అథ్లెటిక్స్ ఛాంపియన్ షిప్ ల నూ స్వర్ణ



వజ్ర త్వచ చిత్రాలతో డిపిని నింపేసిన 'మిస్టర్ కూల్'

రాంపే: క్రీకెట్ లు ఒక మ్యాచ్ లో బాగా ఆడితేనే లేదా ఏదైనా వివాదం నిలిస్తేనే బాగా బ్రెండ్ అవుతాడు. కానీ ఎంఎన్ డి సీ మాత్రం తన డిపి మారినప్పుడు అందరి ఫోటోలు ఉంటాయి. మిస్టర్ కూల్ గా పేరున్న ఎంఎన్ డి సీ ట్విట్టర్ ల ఒక అభిమాని పోస్టు చేసిన కామెంట్ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతోంది. స్వాతంత్ర్య భారత వజ్ర త్వచ వేడుకలవేకే కేవలం డిపి మార్చడం ద్వారా తనేంబ మరోసారి చెప్పాడు. ఎప్పటిలాగే అభిమానుల గుండెల నిలిచాడు. ఆజాదికా అమృతమహోత్సవ దేశవ్యాప్తంగా సంబరాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రతి ఇంటిపై మువ్వన్నెల జెండా రెపరెపలాడుతోంది. హార్ ఘర్ తిరంగా ప్రచారం అద్భుతంగా ఉంది. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ సహా సెలబ్రిటీలు సామాన్యులు తమ సోపర్ టీమిండియా ఖాతాల్లో టిపిలు మార్చేసారు. ఈ క్రమంలోనే ఎంఎన్ డి సీ కూడా తన ఇన్ స్టాగ్రామ తన డిపి మార్చాడు. ఎప్పటిలాగే తన ప్రత్యేకత చూపించాడు. డిపిల పెట్టిన చిన్న క్యాప్షన్ తో మంచి సందేశం ఇచ్చాడు. భారతీయుడిగా పుట్టినందుకు నాజున్నవన్నముంది అని అర్థం స్ఫురించేలా రాసాడు. సంస్కృతం, హిందీ, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో రాసాడు. తన డిపిని మువ్వన్నెల జెండాతో నింపేసాడు. దీనిపై నెటిజన్లు నుండిస్తూ నిన్ను కలిగి ఉన్నందుకు దేశం మొత్తం గర్విస్తోంది మహి అంటూ అంజలి అనే యూజర్ తన అభిమానం కురిపించింది. నిరంతరం దేశమే అన్నింటికంటే ముందని భావిస్తాడు. అందుకే భారత్ ఇష్టపడే క్రీకెటర్ అయ్యాడని లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ డోని అని మరొక అభిమాని పోస్టు పెట్టాడు. పద్మవిభూషణ్ అవార్డును స్వీకరించిన మిస్టర్ కూల్ ఈ భారతీయ స్వీకరణ సమయంలోనే తన కెరీర్ లో అయితే అభిమానులను మురిపించాడు. 2019 ల పారామాల్ రిజిమెంట్ లో నెలరోజులపాటు కఠినమైన శిక్షణ కూడా తీసుకున్నాడు.

టీమిండియా జట్టు 'జెర్నీ'పై ఫాన్స్ సెంటిమెంట్!



ముంబయి, ఆగస్టు 14: ఒక క్రీకెట్ మ్యాచ్ ల ఒక జట్టు అన్నివిభాగాల్లో రాణించి దండే కచ్చితంగా ఆ జట్టునే విజయం వరిస్తుంది. కొన్ని ఓటములను సెంటిమెంట్ తో ముడిపెడుతుంటారు. తాజాగా టీమిండియా ఆభిమానులకు జెర్నీ భయం వట్టుకుంది. మోగా ట ర్నీలకు ముందు మార్చిన జెర్నీలు టీమిండియాకు కలిసి రావడంలేదన్న వ్యాఖ్యలు, పోస్టులు ఎక్కర్నూ వచ్చాయి. 2011 వన్ డే వరల్డ్ కప్, 2013 ఐసీ సి ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ గెలిచిన అనంతరం టీమిండియా మళ్లీ ఎటువంటి మెజర్ ట ర్నీ గెలవలేకపోయింది. 2016 ల టీ20 ప్రపంచకప్ ల పైనే, 2015 ప్రపంచకప్ ల సెమీఫైనల్, 2019

ప్రపంచకప్ ల సెమీఫైనల్ ల నే వెనుదిరిగింది. ఇక 2021 టీ20 ప్రపంచకప్ ల టీమిండియా దారుణ ప్రదర్శన చేసి లీగ్ దశ ల నే వెనుదిరిగింది. ఈ ఓటములన్నీ టీమిండియా జెర్నీ మార్చినందుకే అని అభిమానులు తమ పోస్టుల్లో వెల్లువెత్తడం వల్ల తేలిపోయింది. ఐసీ సి తర్వాత వార్నర్స్ ము ఆర్ వల్ అద్భుత విజయాల సాధించిన భారత జట్టు ట ర్నీ మొదలయ్యాక అసలు మ్యాచ్ లలో తేలిపోయింది. ఐసీ సి ప్రపంచకప్ వరల్ డ మొట్టమొదటి సారి పాక్ వేతల్లో పరాజయం ఎదుర్కొన్న భారత జట్టు తర్వాత కివీస్ తో మ్యాచ్ ల ను ఓడి గ్రూప్ స్టేజీకి వరమితం అయింది. దీంతో టీమిండియా జెర్నీపై తీవ్రమైన ట్ర లింగ్

పాక్ కెప్టెన్ కు 'సితారా ఎ ఆజమ్' పురస్కారం



కరాచి: పాకిస్తాన్ కు 75వ స్వాతంత్ర్య వేడుకల సందర్భంగా ఆడిట్ క్రెజిట్ జట్టు కెప్టెన్ బాబర్ అజామ్ కు సితారా ఎ పాకిస్తాన్ పురస్కారం లభించింది. మహిళల జట్టు కెప్టెన్ బిస్మియా మరూఫ్ కు తంఘా ఎ పాకిస్తాన్ పురస్కారం ప్రధానం చేసారు. పాకిస్తాన్ 75వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా పాక్ పురస్కారాలు అందుకున్న మనూర్ జాన్ అంధ క్రీకెటర్ ఒకరున్నారు. బాబర్ అజామ్, బిస్మియా మరూఫ్ లను అభినందిస్తూ పాకిస్తాన్ బ ర్న టీవీ టీవీ చేసింది. వరల్డ్ సెంటర్ వన్ వన్, టీ20 బ్యాట్స్ మన్ అయిన బాబర్ ప్రసన్నతం మంచి ఫామిలీ ఉన్నాడు. వన్ డే లో రెండువర్యాలూ పరుగునూ మూడు సెంసరీలు నమోదు చేసిన తొలి ఆటగాడిగా బాబర్ రికార్డు సాధించాడు. వన్ డే లో 17 శతకాలు పూర్తి చేసాడు. వేగంగా వెయ్యి పరుగులు చేసిన కెప్టెన్ గా ఘనత సాధించాడు. బాబర్ కెప్టెన్ గా ని పాకిస్తాన్ జట్టు యువల జరిగిన 2021 టీ20 ప్రపంచకప్ ల సెమీఫైనల్ కు చేరింది. ఐసీ సి ఆతడిని లీడర్ ఆఫ్ ది టీమ్ ఆఫ్ ది టీ ర్నీ ప్రకటించింది. 2015 ల వన్ డే లో అరంగేట్రం చేసిన బాబర్ పాక్ తరపున వన్ డే లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాళ్ల జాబితాలో 15వ స్థానం ఉన్నాడు. 89 మ్యాచ్ లో 4442 పరుగులు చేసిన బాబర్ 74వ టీ20 లో 2686 పరుగులు చేసాడు. ఇందులో ఒక సెంచరీ 26 అర్ధశతకాలున్నాయి. పాక్ తరపున టెస్టు లో అదిక పరుగులు చేసిన క్రీకెటర్ల బాబర్ 19వ స్థానం ఉన్నాడు. 42 టెస్టులు ఆడి 3122 పరుగులు చేసాడు. ఏడు సెంచరీలు ననన అనం. ఆసియా కప్ ల బాబర్ అజామ్ పాకిస్తాన్ జట్టుకు కెప్టెన్ గా వస్తున్నాడు.




Ministry of Information and Broadcasting
Government of India

దేశ ప్రజలందరికీ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు

స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 75 సంవత్సరాలు పూర్తయిన సందర్భంగా

రాజ్ యే 25 సంవత్సరాల 'అమృత కాలం' ప్రజల పోరునికే 'కర్తవ్య కాలం' అవుతుంది

మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల కలలకు అనుగుణంగా భారతదేశాన్ని మనం సమష్టి కృషితో నిర్మించుకుందాం

“ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా భారతీయులు ఎందరో స్వాతంత్ర్య సమరయోధులకు కృతజ్ఞతతో అంజలి ఘటించారు. స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు స్వాతంత్ర్య సాధన కోసం అనాడు చేతులు కలిపారు, అదే తరహాలో దేశ ప్రగతి కోసం మనమంతా ఏకం కావాలి. ”

- నరేంద్ర మోదీ

ఎర్రకోట బురుజుల నుంచి స్వాతంత్ర్య వేడుకల ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని ఉదయం 6:25 గంటల నుంచి దూరదర్శన్ లో చూడండి

#HarGharTiranga

