

హాబుల్
గత వారంకంటే బెటర్

ఇతర రాష్ట్రాలు, ప్రపంచ దేశాల
ముఖ్యమైన పరిణామాలు
సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ
పుస్తక సమీక్షలు

ప్రతి ఆదివారం 'వార్త' మెయిన్ లో
ఒక పూర్తి పేజీ

epaper.vaartha.com WWW.VAARTHA.COM

PUBLISHED FROM HYDERABAD, VIJAYAWADA, VISAKHAPATNAM, RAJAHMUNDY, KADAPA, NIZAMABAD, ONGOLE, WARANGAL, TIRUPATHI, ANANTAPUR, KURNOOL, KARIMNAGAR, MAHABUBNAGAR, KHAMMAM, NELLORE, NALGONDA, GUNTUR, TADEPALLIGUDEM, SRIKAKULAM

15-8-2023 మంగళవారం సంపుటి : 29 సంఛిక : 196 పేజీలు : 10+4 వెల : 6.50

శుభాకాంక్షలు

77వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం
సందర్భంగా మా పాఠకులు,
ప్రకటన కర్తలు, ఏజెంట్లు,
శ్రేయోభిలాషులకు శుభాకాంక్షలు.

-డా॥ గిరిష్ కుమార్ సంఘ్
'వార్త' చైర్మన్ & మేనేజింగ్ డైరెక్టర్



**మహిళలు మరింతగా
ముందుకు రావాలి**

సమానత్వమే మనకు
రాజ్యంగ స్థూర్తి
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ
సందేశంలో రాష్ట్రపతి ముర్ము

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 14: రాజ్యాంగంలో
అందరికీ సమానత్వం పొందువరి
వారని, పౌరులు సమానత్వంతో కొన
సాగితేనే అందరికీ సమాన
హక్కులు అందుతాయని

>> 2



సోమవారం జాతీయదినోత్సవ ప్రసంగిస్తున్న రాష్ట్రపతి

BIG C
250+ STORES | TS | AP | TN

HAPPY INDEPENDENCE DAY

ఆన్లైన్ కన్నీ
తక్కువ ధరలకే
ఎక్కువ ఇంపు

**0 DOWN PAYMENT
NO COST EMI**

7.5% INSTANT DISCOUNT
on Smart Phones, Accessories, Smart TVs, Laptops, Air Conditioners

**ASSURED GIFT
ON EVERY MOBILE PURCHASE**
upto 50% Discount on Branded Accessories

vivo Y27
1000 CASH BACK
Mini Grinder FREE

oppo Reno10 5G
1799 CASH BACK
10% CASH BACK

realme All Models
2500 INSTANT DISCOUNT
SURPRISE GIFT

SBI card 7.5% INSTANT CASH BACK

ICICI Bank Consumer EMI 5% CASH BACK

IDFC FIRST Bank 1500 CASH BACK

BAJAJ FINSERV 3000 INSTANT CASH BACK

BIG C
Helpline: 1800 123 4578

**రూ.లక్షలోపు
రుణమాఫీ**

తెలంగాణ రైతాంగానికి
పంద్రాగన్న కానుక
9,02,843 మంది
రైతులకు రుణమాఫీ పూర్తి

**వారి ఖాతాల్లోకి
రూ.5,809.78 కోట్లు బదిలీ**

ప్రభాతవార్త ప్రధాన ప్రతినిధి, హైదరాబాద్, ఆగస్టు 14: తెలంగాణ రైతాంగానికి ప్రభుత్వం మరో తీవ్ర కబురు వినిపించింది. స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు జరుగుతున్న ఈ శుభ సందర్భంలో రైతులను రుణ విముక్తి చేసే దిశగా ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖరరావు మరో దఫా రైతు రుణమాఫీకి సంబంధించిన నిధులు విడుదల చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రూ.లక్ష లోపు రుణాలను తీసుకున్న రైతులను అప్పుల బాధ నుంచి విముక్తి చేస్తామని చెప్పిన ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్...ఈ మేరకు రూ.99,999 లోపు వరకు బ్యాంకులకు రైతుల తరపున బకాయలను చెల్లించాలని నిర్ణయించారు. దీనికి సంబంధించి ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావుకు సోమా వారం ఆదేశాలు జారీ చేశారు. రైతుల తరపున బ్యాంకులకు డబ్బు మొత్తాన్ని తక్షణం జమ చేయాలని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి కెసిఆర్

>> 2

కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాగానే
మళ్ళీ మద్దం టెండర్లు
పిసిసి అడ్డుకుడు రేవంత్ రెడ్డి

7

పట్టు చీర ఉచితం

పాందండి ₹1250 విలువగల
సాభాగ్య పట్టు చీర
కేవలం ₹2999 చీరలు మరియు లేడీస్ వేర్
కొనుగోలు పై
(ఉచిత చీరపై GST అదనంగా చెల్లించవలసి)

పట్టు చీరలు
BUY 1 GET 1 FREE
ఫ్యాషన్స్ చీరలు
4,999 3,1500
దూర్గల్ ఫ్యాషన్స్, తిమ్మార సెల్స్
2,600 రిల్లె సెల్స్, డ్రోవర్స్, వైవింగ్ జాబ్బీ

త్రావణం స్పెషల్
లేడీస్ ఫ్యాషన్ డెనిమ్
@ ₹699 ONLY
మెన్స్ ఫ్యాషన్ డెనిమ్
@ ₹749 ONLY

లేడీస్ వేర్
6,999 3,699
ఫ్యాజిన్
మెన్స్ వేర్
4,999 2,1299
టీ-షర్ట్స్
కిడ్స్ వేర్
6,999 2,799
గర్ల్స్ ట్యాంక్ టాప్, ప్లీజర్స్, బాయ్స్ ట్యాంక్ టాప్, టీ-షర్ట్స్, గర్ల్స్ ట్యాంక్

KLM FASHION MALL

వనస్థలిపురం | చందానగర్ | ఏ.ఎస్.రావు నగర్ | బిల్.సుఖనగర్ | సుచిత్ర
ప్యాట్నీ సెంటర్ | వీర్బాద్ గూడ | కూకట్ పల్లి | అమీర్ పేట్

**77వ స్వాతంత్ర్య
దినోత్సవం
సందర్భంగా దేశ పౌరులందరికీ
శుభాకాంక్షలు**

జై హింద్

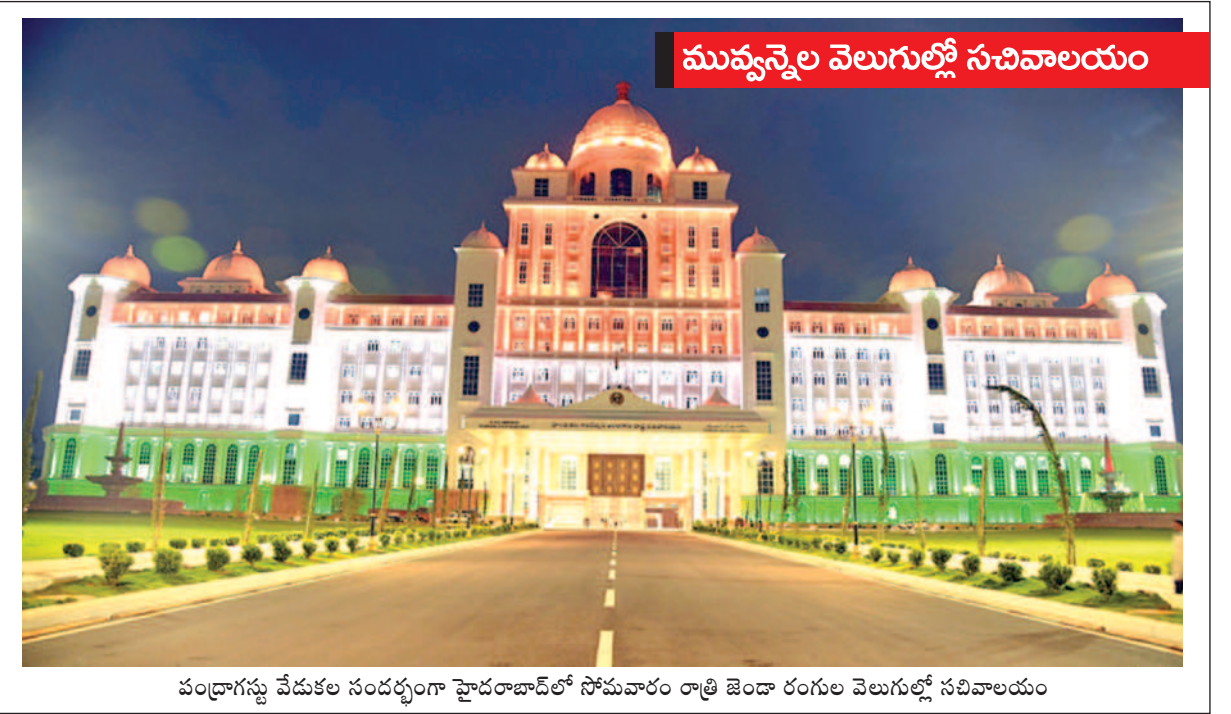
దేశానికి నూతన
దిశానిరేశం చేసేందుకు
ఈ స్వాతంత్ర్య అమృత కాలం
ఒక సువర్ణావకాశం.
అసంఖ్యాకమైన కలల్ని
ఆకాంక్షల్ని నెరవేర్చుకునే
సమయం ఈ
అమృత కాలం.

- నరేంద్ర మోడీ

ఎర్రకోట నుండి స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని ఉదయం 6:15 గంటల నుంచి దూరదర్శన్ నెట్వర్క్లో చూడండి.



CBC 2220/13/004/2324



పండ్రాగన్న వేడుకల సందర్భంగా హైదరాబాద్‌లో సోమవారం రాత్రి జెండా రంగుల వెలుగుల్లో సచివాలయం

రూ.లక్షలోపు రుణమాఫీ

➤ ఆదీశాలతో సోమవారం 9,02,843 మంది రైతులకు సంబంధించి 5,809.78 కోట్ల రూపాయలను విడుదల చేశారు. ఇవి రైతుల ఖాతాల్లో రుణమాఫీ కింద బ్యాంకులకు చేరుతాయి. 2018లో అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత అదే ఏడాది డిసెంబర్ 11 నాటికి రాష్ట్రంలో లక్ష రోపు వెంట రుజాలను తీసుకున్న రైతులందరికీ రుణమాఫీ చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి కెసీఆర్ మాట ఇచ్చిన విషయం తెల్సిందే. ఎన్నికల హామీలలో కూడా దశావారీగా రుణమాఫీ చేస్తామని చెప్పారు. 2018లో అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత రైతు రుణమాఫీకి సంబంధించిన సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించాలని సీఎం కెసీఆర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సీఎం కెసీఆర్ ఆదేశాలతో వ్యవసాయ,ఆర్థిక శాఖ అధికారులు బ్యాంకులకు ప్రత్యేకంగా లేఖలు రాసి సమగ్ర వివరాలు తెప్పించుకున్నారు. ఇదంతా జరగడానికి ఒక ఏడాది సమయం పట్టింది. ఆయతే అధికారాన్ని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కరోనా విజృంభించడం,లాక్‌డౌన్ ఉండటం, మన దేశంలో నోట్ల రద్దు వర్తవసానాలతో ఆర్థిక వ్యవస్థ ఒక్కసారిగా ఒడిదొడుకులకు గురికావడంతో ప్రభుత్వానికి వనరులు సమకూరడంతో ఇబ్బంది ఏర్పడింది. అయినప్పటికీ ఇప్పటికే 50వేల రోపుల రుణాలు ఉన్న 7,19,488 మంది రైతులకు సంబంధించి 1,943 కోట్ల 64లక్షల రూపాయలను చెల్లించింది. ఈ మొత్తాన్ని రైతు రుణమాఫీ ఖాతాల్లో సర్దుబాటు చేసింది. ఇక మిగిలిన మొత్తం కూడా మాఫీ చేయడానికి నిధులు సమకూర్చుకున్నది. తాజాగా 99వేల 999 రూపాయల వరకు బ్యాంకులకు అప్పన్న రైతుల రుణాల మాఫీకి రూ.5,809.78 కోట్లను విడుదల చేసింది. ఈనెల 2వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి కెసీఆర్ వ్యవసాయ రంగం, రైతు రుణమాఫీ గురించి అధికారులతో సమగ్ర సమీక్ష నిర్వహించి రైతు రుణమాఫీని అతి త్వరలోనే సంపూర్ణంగా చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించిన విషయం తెల్సిందే. 45 రోజుల్లోనే రుణమాఫీ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చారు. ముఖ్యమంత్రి ఆదేశాలతో ఆగస్టు 3వ తేదీన ఆర్థిక మంత్రి హరీశ్‌చంద్ర బడ్జెట్ రీలీజింగ్ ఆర్డర్(బిఆర్ఆర్) కూడా ఇచ్చారు. ఈ మేరకు ఆగస్టు 3వ తేదీ నుంచి రుణమాఫీకి సంబంధించిన నిధుల విడుదల మొదలయ్యింది. సీఎం కెసీఆర్ ఆదేశాల మేరకు

రుణమాఫీకి సంబంధించి... ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రూ.99 వేల 999 వరకు ఉన్న అప్పన్ మొత్తాన్ని తీర్చేయాలని తాజాగా ఆదేశాలు ఇచ్చారు. తాజా నిర్ణయంతో రాష్ట్రంలో మొత్తం 16లక్షల 66వేల 899 మంది రైతులకు లబ్ధిచేకూరినట్లువుతుంది. రైతుల రుణమాఫీ గురించి ఆగస్టు 2వ తేదీన సీఎం సమీక్ష నిర్వహించి ప్రకటించిన మరుక్షణం నుంచి ఆర్థిక మంత్రి హరీశ్‌చంద్ర, ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావులు సీఎం ఆదేశాలకు అనుగుణంగా 45 రోజుల కార్యాచరణ రూపొందించి అమలు చేస్తున్నారు. దీంతో భాగంగా రోజువారీగా సమీక్షలు చేస్తూ బ్యాంకులతో మాట్లాడుతూ రుణమాఫీ హామీని నిరవేర్చేందుకు పక్కండి ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. ఆగస్టు 3వ తేదీన నాడు 41వేల రోపు రుణాలున్న 62వేల 758 మంది రైతులకు సంబంధించి 237 కోట్ల 85లక్షల రూపాయలను విడుదల చేశారు. ఆలాగే ఆగస్టు 4వ తేదీన 43వేల రోపు రుణాలున్న 31వేల 339 మంది రైతులకు సంబంధించి 126 కోట్ల 50లక్షల రుణాలను మాఫీ చేస్తూ నిధులకు బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ చేసింది. తర్వాత తాజాగా 99వేల 999 రూపాయల వరకు అప్పన్న రైతుల సంఖ్య 9 లక్షల 2వేల 843 ఉన్నది.వీరికి సంబంధించిన 5,809.78 కోట్ల రూపాయలను ప్రభుత్వం బ్యాంకులకు చెల్లించవన్నది. దీంతో 16లక్షల 66వేల 899 మంది రైతులకు రూ.7753 కోట్ల 43 లక్షల రూపాయలను ప్రభుత్వం రుణమాఫీ కింద చెల్లించినట్లువుతుంది. 2014 నాడు ప్రభుత్వం ఏర్పడిన వెంటనే అప్పటి వరకు బ్యాంకులకు రైతులు బయాయిపడ్డ రూ.లక్ష వరకు ఉన్న రుణాలను మాఫీ చేసింది. సీఎం కెసీఆర్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో 35లక్షల 32వేల మంది రైతులకు నేరుగా లబ్ధి చేకూరింది. ప్రభుత్వం ఆక్రలాల 16వేల 144 కోట్లకుపై చెల్లించింది. ఒక రొప్పు ప్రభుత్వంగా కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఆధారపడినంతదానే ఈ మొత్తాన్ని బ్యాంకులకు చెల్లించి రైతులను రుణవిముక్తులను చేసింది. 2014లో రైతు రుణమాఫీ చేసిన విధంగానే 2018లో అధికారంలోకి వస్తే కూడా రైతులకు సంబంధించి రూ.లక్ష వరకు ఉన్న బ్యాంకు రుణాలను మాఫీ చేస్తామని 2018 ఆనంద్రి ఎన్నికల సందర్భంగా కెసీఆర్ ప్రకటించారు. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడుతూ రైతు రుణమాఫీ చేస్తున్నారు. నేటి వరకు 16లక్షల 66వేల 899 మంది రైతులకు సంబంధించి రూ. 7,753 కోట్ల 43 లక్షల రుణాలను మాఫీ చేసింది.

SINGAM KUIL YELLOW MONDAY	ROSA DEAR ROYAL MONDAY		
DrawDate on:14/08/23	DrawDate on:14/08/23		
DAY - SINGAM SERIES Dr No:200	DAY - KUIL SERIES Dr No:200	DAY - ROSA SERIES Dr No:200	DAY - DEAR SERIES Dr No:200
1st Prize Rs.100000/- 133228	1st Prize Rs.100000/- 154444	1st Prize Rs.100000/- 315359	1st Prize Rs.100000/- 579413
2nd Prize Rs.7000/- 19650	2nd Prize Rs.7000/- 34282	2nd Prize Rs.7000/- 48377	2nd Prize Rs.7000/- 62240
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
12246 12916 12962 14824 20107	23833 38305 40259 43369 51190	11680 19797 31555 35363 37965	12728 34093 45317 48251 57679
31721 43305 84999 97247 99896	61122 67082 68187 75819 81934	44968 67348 84435 86520 97539	57923 75715 80059 85874 86422
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
01654 0412 0644 0734 0953 1722 4327	1022 1059 1642 2410 3323 4748 5747	0734 2522 2911 4899 5962 6146 6849	1373 1916 2088 2010 2577 3500 6094
5261 5307 7580	7178 7709 8377	8360 8571 9990	6945 7369 9513
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
04000 1204 2188 2191 3765 3974 5133	2431 2797 4718 5139 5775 6463 6475	0082 2096 4276 4455 6093 6945 7468	0771 1628 2059 2334 2856 3268 4287
7367 7889 9806	7685 9835 9034	7684 9327 9830	7484 9444 9587
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0054 2114 3701 5158 6449 7147 8865	0133 1776 3131 4770 6215 7189 9232	0039 1870 2947 4851 5993 7508 9090	0031 1973 2579 3723 5678 7305 9490
0066 2320 3756 5218 6513 7622 8974	0252 1827 3274 4773 6249 7337 9235	0309 2015 2975 4930 6233 7596 9129	0101 2028 2818 3950 5690 7320 9691
0078 2321 3771 5285 6514 7629 9040	0417 1890 3525 4785 6251 7339 9280	0423 2114 3060 5126 6245 7717 9212	0102 2126 2997 4007 5707 7601 9698
0299 2349 4004 5339 6635 7743 9224	0511 1943 3839 4808 6305 7373 9334	0575 2258 3163 5154 6344 7741 9310	0138 2128 3058 4061 5828 7690 9722
0623 2392 4015 5466 6749 7918 9230	0555 2065 3845 4872 6393 7522 9634	0757 2403 3415 5173 6361 7742 9365	0249 2164 3219 4109 5977 8128 9846
0665 2431 4061 5516 6801 7981 9318	0672 2067 3915 4901 6562 7561 9657	0762 2455 3525 5290 6492 7845 9401	0258 2272 3302 4432 6102 8450 9849
0684 2452 4181 5575 6874 8110 9525	0808 2079 4108 5102 6612 7702 9880	0814 2513 3659 5302 6517 7882 9525	0425 2283 3304 4443 6462 8749 9937
0769 2597 4297 5715 6901 8325 9851	0943 2211 4246 5350 6660 7831 9920	1107 2542 3829 5503 6573 7992 9614	0509 2350 3387 4524 6538 8908 9939
0788 2631 4300 5891 6946 8364 9948	1028 1225 4293 5592 6732 8673 9937	1265 2578 4108 5550 6614 8014 9816	0800 2515 3402 4774 6544 9083 9949
1100 2704 4543 5969 6963 8492 9969	1089 2247 4429 5718 6746 8831 9973	1351 2618 4119 5608 6632 8126 9983	0840 2525 3464 4799 6677 9305 9980
1415 2915 4636 6067 6993 8563	1138 2686 4433 5776 6907 8888	1357 2670 4190 5636 7206 8356	0987 2561 3480 4922 6743 9419
1655 2940 4868 6093 7038 8583	1473 2934 4487 5797 7016 8914	1359 2728 4647 5654 7231 8422	1033 2610 3513 5211 6829 9436
1691 2972 4929 6161 7031 8923	1557 2935 4548 5913 7039 8923	1372 2770 4749 5835 7330 8869	1173 2625 3540 5466 6875 9442
1877 3129 4945 6200 7111 8740	1589 3026 4629 5993 7170 8997	1762 2884 4763 5841 7379 8935	1482 2734 3560 5556 6877 9481
2087 3251 5057 6308 7129 8788	1672 3122 4665 6019 7182 9083	1832 2923 4764 5944 7461 8955	1698 2738 3610 5615 7275 9485

THANGAM VAIRAM LUCK MONDAY	
DrawDate on:14/08/23	
DAY - THANGAM SERIES Dr No:200	DAY - VAIRAM SERIES Dr No:59
1st Prize Rs.100000/- 258397	1st Prize Rs.50000/- 386241
2nd Prize Rs.7000/- 41802	2nd Prize Rs.7000/- 53536
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
03064 23240 35939 37066 47511	07862 29221 42954 44921 54671
48368 56043 62776 84464 93363	71042 74007 79135 90726 95814
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0657 1341 1348 1751 2560 4758 7302	0335 0715 1566 1860 6666 7258 8525
7963 7974 8303	8927 9178 9197
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
1276 1593 2360 4034 4151 4971 6737	2107 2569 3786 4288 4443 6237 7454
8308 9377 9644	7474 8813 9509
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0002 1254 2226 4333 5655 7247 8829	0059 2154 3167 4504 6250 7706 8981
0027 1285 2323 4334 5925 7491 8983	0061 2213 3231 4557 6347 7827 8989
0118 2013 3067 4496 5971 7664 9014	0121 2014 3421 4627 6644 7456 8772
0127 2017 2714 4555 6026 7675 9056	0127 2535 3302 5133 6543 7917 9267
0406 1343 2775 4888 6087 7768 9101	0262 2550 3507 5218 6701 8031 9279
0465 1358 2847 4829 6106 7776 9195	0631 2600 3662 5324 6941 8035 9582
0507 1369 2946 4982 6196 7777 9224	0707 2673 3913 5340 7081 8066 9701
0512 1388 2982 4988 6247 7782 9404	0747 0693 3919 5351 7220 8122 9774
0766 1435 3010 5079 6491 7919 9553	0943 2721 4165 5364 7265 8416 9837
0788 1473 3094 5150 6573 7975 9677	1311 2723 4188 5477 7322 8494 9904
0918 1508 3269 5300 6865 8076	1511 2769 4198 5478 7342 8561
0982 1669 3456 5314 6890 8098	1517 2818 4378 5553 7368 8597
0996 1984 3632 6926 8386	1819 2948 4389 5695 7403 8603
1111 2018 4011 5410 6959 8458	2001 2958 4070 5124 7465 8814
1146 2139 4115 5596 7177 8656	2058 3112 4452 6071 7704 8861

KUMARAM VISHNU SUN MONDAY	
DrawDate on:14/08/23	
DAY - KUMARAM SERIES Dr No:200	DAY - VISHNU SERIES Dr No:200
1st Prize Rs.50000/- 247328	1st Prize Rs.50000/- 837914
2nd Prize Rs.7000/- 25170	2nd Prize Rs.7000/- 32106
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
03920 11163 11174 25110 32767	08870 21757 22040 31163 58823
55227 68586 70448 79915 83092	17173 75668 76407 89523 90061
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
0906 1349 2230 2434 3137 3701 4426	0127 0702 0939 5297 5751 6279 6845
5435 6641 6839	8488 8965 9842
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0248 0553 1231 1550 4252 5232 8144	3714 5015 5488 5627 6272 7768 8021
8743 9284 9462	9151 9191 9718
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0219 1876 2949 4664 5488 6842 8429	0109 1699 2659 4330 5197 7293 9013
0314 2013 3067 4704 5617 6852 8537	0334 2374 3452 5038 6004 7475 9096
0465 2031 3214 4712 5644 6962 9193	0403 2504 3455 5119 6169 7514 9192
0554 2043 3422 4714 5646 6975 9217	0476 2638 3505 5293 6234 7532 9361
0653 2102 3521 4821 5878 7018 9268	0630 2693 3582 5357 6235 7563 9376
0673 2111 3633 4842 5980 7150 9395	0779 1876 3088 4632 5731 7936 9363
0715 2120 3666 5032 6050 7250 9583	0819 1929 3126 4771 5838 8136 9519
0728 2285 3679 5043 6053 7524 9605	0872 1958 3181 4773 5976 8162 9559
1025 2285 3679 5043 6053 7524 9605	0923 2041 3245 4790 6021 8262 9585
1044 2362 3742 5139 6221 7673 9654	0958 2146 3251 4851 6275 8353 9787
1146 2498 3984 5156 6300 7772 9824	0992 2236 3618 4858 6556 8387 9856
1304 2652 4429 5204 6363 7918	1007 2258 3631 4931 6562 8429
1458 2678 4434 5233 6509 7985	1360 2470 3647 4942 6788 8453
1583 2782 4568 5344 6728 8063	1401 2558 4070 5110 6876 8619
1633 2885 4597 5354 6772 8078	1641 2575 4220 5140 6960 8644
1752 2888 4609 5402 6840 8121	1683 2640 4322 5155 7269 8933

SHARNALAXMI LION PEARL MONDAY	
DrawDate on:14/08/23	
DAY - SHARNALAXMI SERIES Dr No:200	DAY - LION SERIES Dr No:59
1st Prize Rs.50000/- 187112	1st Prize Rs.50000/- 475937
2nd Prize Rs.7000/- 65525	2nd Prize Rs.7000/- 64492
3rd Prize Rs.3500/-	3rd Prize Rs.3500/-
19230 19700 21231 32904 43530	18934 29415 29787 31664 42974
54429 56834 76723 87519 98447	53380 64285 75121 86615 97519
4th Prize Rs.200/-	4th Prize Rs.200/-
1035 2129 3126 3378 3839 6754 7209	2529 3156 4166 4354 5071 6333 7262
7617 8077 8960	8443 8787 8860
5th Prize Rs.100/-	5th Prize Rs.100/-
0579 0689 0888 4443 4894 5491 8469	1495 2721 3393 3969 4277 6209 7099
8952 9358 9636	7204 9006 9184
6th Prize Rs.50/-	6th Prize Rs.50/-
0262 2053 3394 5000 5931 7354 9068	0099 2025 3191 4549 6512 7829 8973
0334 2374 3452 5038 6004 7475 9096	0320 2038 3490 4570 6543 8039 9104
0403 2504 3455 5119 6169 7514 9192	0478 2091 3546 4818 6626 8042 9182
0476 2638 3505 5293 6234 7532 9361	0525 2252 3699 4946 6692 8139 9410
0630 2693 3582 5357 6235 7563 9376	0703 2340 3743 4997 6989 8216 9491
0779 1876 3088 4632 5731 7936 9363	0725 2374 3784 5028 7079 8386 9524
0884 2813 4027 5452 6824 8030 9548	0802 2415 3997 5232 7145 8439 9546
1060 2843 4127 5465 7126 8474 9548	0827 2574 4032 5309 7178 8522 9772
1087 2845 4242 5519 7178 8538 9716	0916 2625 4119 5325 7194 8528 9869
1223 2867 4265 5571 7214 8616 9830	1027 2650 4180 5606 7280 8532 9977
1338 2902 4455 5742 7213 8699	1358 2748 4250 5922 7403 8555
1366 3142 4472 5766 7220 8744	1398 2979 4252 5945 7656 8618
1537 3190 4575 5789 7247 8771	1480 3148 4385 5972 7674 8716
1769 3298 4967 5796 7267 8906	1491 3157 4493 6094 7699 8842
1861 3330 4972 5859 7309 8923	1515 3166 4513 6095 7804 8915

మహిళలు మరింతగా ముందుకు రావాలి



మన దేశ 77వ స్వాతంత్ర్య
దినోత్సవ, శుభ సందర్భంలో

ప్రతి ఇంటా త్రివర్ణ పతాకం

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav
Har Ghar Tiranga
13th-15th August 2023

“ ఈ రోజు, భారతీయ పౌరులందరినీ, ప్రత్యేకంగా యువతరాన్ని,
ప్రతి ఇంటా మువ్వన్నెల జెండా ఆవిష్కరణలో పాల్గొని జాతీయపతాక
ఆత్మగౌరవ ప్రతిష్ఠను ప్రోత్సహించవలసినదిగా కోరుతున్నాను ”

గా॥ శ్రీ నరేంద్రమోడీ
భారత ప్రధాని



మన మాతృ భూమి వికృత, సంపూర్ణ ఆత్మగౌరవ సమగ్రత
కొనసాగించే సత్సంకల్ప దీక్షతో ప్రతి ఇంటా

జాతీయ పతాకాన్ని సగర్వంగా ఎగురవేద్దాం

15వ ఆగస్టు 2023

త్రివర్ణ పతాకంతో 'సెల్ఫీ క్లిక్ చేయండి'

అప్లోడ్ పై

harghartiranga.com

CBC 09101/13/0015/2324



మీ సెల్ఫీ అప్లోడ్కు
QR కోడ్ స్కాన్ చేయండి

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ
శుభాకాంక్షలు

మువ్వన్నెల జెండా



మన భారత జాతీయ జెండా పింగళి వెంకయ్య తెలుగు బిడ్డ ఆయన హస్తములచే పురుడు పోసుకున్న మువ్వన్నెల జెండా ! ఆ త్రివర్ణ పతాకమే ఈ జెండా బ్రిటిష్ గుండెల్లో గుచ్చిన జెండా త్యాగధనుల పోరాటమై గుర్తుండ విను వీధుల్లో ఎగురుచుండ ! ప్రతి భారతీయుని కనుల నిండ స్వాతంత్ర్య పాటలు జరుగుతుండ నా జెండా చూస్తే శత్రువుకు దడ ! నా జెండాను చూస్తే ఉండలేను చెమ్మెత్తి గౌరవించకుండ ! మన జవానులే జాతీయ జెండాను రక్షించుచుండ భారతావనికి ఈ జెండా అండ !!

- బోనిగిరి పాండురంగ

చెలి చిట్టా



కొన్ని మళ్లల వెనిగర్ను పొడిపడ్రం పై తీసుకొని ముఖం, మెడ, చేతులకు దుడ్డండి దుమ్ము, ధూళి తొలగి చర్మం మృదువుగా మారుతుంది.

బ్రిటిష్ వారిపై తొలి స్వాతంత్ర్య సమరం 1857లో జరిగింది. ఆ తిరుగుబాటుకు ధూన్సీ లక్ష్మీబాయి నాయకత్వం వహించారు. లక్ష్మీబాయి అసలు పేరు మనుబాయి. మరాఠా ప్రాంతంలో వుట్టి సంస్థానానికి రాణి అయింది. మనుబాయికి ధైర్యసహసాలు మెండుగా ఉండేవి. మగపిల్లలతో సమానంగా గుర్రపు స్వారి, కత్తి యుద్ధం వంటి యుద్ధవిద్యలన్నింటినీ నేర్చుకుంది. 'ధూన్సీ' సంస్థానాధీశుడు గంగాధరాచౌకి ఆమె గుణగణాలు నచ్చి పెళ్లి చేసుకున్నాడు. ఆ

ప్రథమ స్వాతంత్ర్య పోరాట మహిళ



విధంగా ఆమెకు రాజయోగం వట్టింది. ఆమెకు వుట్టిన కొడుకు బాలయ్యలనే మరణించడం, ఆ దిగులుతో భర్త మరణించడం జరిగింది. వారసులు లేని రాజ్యాలను తమ పాలన కిందికి తెచ్చుకునే చట్టం చేసిన బ్రిటిష్ వారు 'ధూన్సీ' రాజ్యం తమ వశం చేయమని ఉత్తర్వులు ఇవ్వడంతో ధూన్సీ లక్ష్మీబాయి తిరుగుబాటు చేసింది. అప్పటికే బ్రిటిష్ పాలకుల దగ్గర పని చేస్తున్న సైనికులలో అలజడి మొదలైంది. బ్రిటిష్ వారిదగ్గర బానిసలుగా బ్రతకటం కన్నా తిరగబడి స్వేచ్ఛావాయువులుగా మరణించడం మంచిదని తిరుగుబాటు చేశారు. తన సంస్థానంలో వున్న బ్రిటిష్ అధికారులను లక్ష్మీబాయి ఏరిచేసింది. దీనితో రెచ్చిపోయిన బ్రిటిష్ వారు ధూన్సీ లక్ష్మీబాయి మీదకు దాడికి దిగారు. స్థానిక రాజులందరినీ కలుపుకొని పోరాటానికి సిద్ధపడింది లక్ష్మీబాయి. తన సంస్థానాన్ని నిలబెట్టుకొన్న లక్ష్మీబాయి నాలుగేళ్లు పరిపాలించింది. ఆ నాలుగేళ్లలో ఆమె సాధించిన కీర్తి అజరామరమైంది. సాహసంలో ఆమెకు తిరుగులేదు. భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి ఆమె వేసిన బిరుగ చాలా బలమైనదిగా చెప్పవచ్చు.

- కాయల నాగేంద్ర

ఆగష్టు పదహారుడు ఓ పండుగ. ఆగష్టు నెల వస్తోందంటే అందరికీ సంబరమే. 15వ తేదీ ఎప్పడెప్పుడూ అని ఎదురుస్తుంటారు. ఆ రోజు యావత్ దేశం అంతా కల, మత, వర్గ విచక్షణ లేకుండా సమిష్టిగా అందరూ జరుపుకునే పండుగ. నిజంగా అన్ని చోట్ల పండుగ వాతావరణమే ఉంటుంది. విద్యాసంస్థలలో పిల్లల నాటికలు, ఏకాపాత్రాభినయాలు ఊరుతలూగిస్తాయి. దేశ భక్తి నర, నరానా జీర్ణించుకుని పోయి పిల్లలు చేసే అభినయం చూసి చప్పట్లు పరిచేవారు కోకోల్లలు. ఆ చప్పట్ల వెనుక వారి కృషి ఎనలేదని. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఓ గాంధీ, ఓ అల్లూరి, ఓ నేతాజీ, ఓ సర్దార్ వటేల్, ఓ భగత్ సింగ్ మొదలగు వారిని అనుకరిస్తూ చేసే అభినయం ప్రశంసనీయం, ప్రతి చోట ఇవే వేడుకలు, దేశభక్తి పాటలు ఆ కొద్ది సేపే. ఇంకా వివిధ ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ కార్యాలయాలలో మొక్కుబడిగా జెండా ఎగురవేయడం పరిపాటే. మరికొన్ని చోట్ల స్థలాలు లేక, కార్యక్రమం జరుపుకోవడానికి చాలినంత జాగా లేక ఏదో జెండా ఎగుర వేశామని చేతులు దులుపుకుంటు న్నారు. గాలికి జెండా రెప రెప లాడుతూ ఉంటే దాని వెనుక ఎందరో మహనీయులు త్యాగం ఉంది. ఈనాడు మనం స్వేచ్ఛగా ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నామంటే అది వారు ప్రసాదించినదే. దాదాపు రెండు వందల సంవత్సరాల కాలం భారత్ ను ఏలి సంపద అంతా హరించి వేసి, మన భారతీయులను నీచాతనించగా చూసి తమ పట్టుం గడుపుకున్నారూ తెల్లదోచు. ఆ తెల్ల దోచుల దగ్గర పని చేస్తున్న కొందరు మన భారతీయులు వారికి తండనా పాడారు. అదే మన వాళ్ళకు నచ్చనిది. వారి చట్టాలు అమ్ముడు పోయి ఆత్మాభిమానం ఉంపుకున్నారు. కొందరు ఇది చూసి నహించలేక ఎదురు తిరిగారు. బ్రిటిష్ వారి గర్వం, అహంకారం పోవాలి అని మనవాళ్ళు నినపించారు. ఆ రోజుల్లో భారతీయులు సమిష్టి కృషి చేసి తెల్లదోచులపై పోరాడారు. బ్రిటిష్ వారి దౌర్జన్యం మితి మీరి పోవడం, ఈ దిశలో సామాన్య ప్రజల చైతన్యం కావడం, వాని ఎదురించడం జరిగింది. ప్రతి భారతీయుడు మొక్కుతోని ధైర్యంతో తెల్లదోచులను ఎదురించారు. భారతీయులు సమైక్యత చూసి బెంజెరెత్తిన బ్రిటిష్ వారు మనలో మనకే బాటాటలు పెట్టడం చేశారు. అయితే విజ్ఞాత

కలిగిన భారతీయులు బ్రిటిష్ వారి ఎత్తుగడలను చిత్తుచేసి ధైర్యంతో పోరాడారు. బ్రిటిష్ వారి కటంబ చూసి సామాన్యులు సైతం పోరు నలిపారు. వారి కుయుక్తులు, వారి చేష్టలు భారతీయులను పలు ఇబ్బందుల పాలు చేశారు. మహిళలకు సైతం లైంగికంగా వేదింది వారి మాన, ప్రాణాలు తీసిన ముషర్లురు ఉన్నారు. ఇటువంటి వారిని ఎదురించిన ఓ హంపన్న ధైర్యం, తెగువ ఈ నాటికే చెరిగిపోయింది. బ్రిటిష్ వారు మహిళలను వెంబడిస్తుంటే ఓ సామాన్య భారత పౌరుడు హంపన్న చూసి వారి మాన, ప్రాణాలు.



ఉత్సాహం వచ్చేది. 'బోలో భారత మాతాజీ జై' అని మూకుమ్మడిగా నినాదాలు చేసేవారు. వారి దేశభక్తి, దేశం కోసం వారి ఆసక్తి చూసి ముచ్చట పడిపోయేవారు గాంధీ. గాంధీగారి సిద్ధాంతాలలో

త్యాగధనులు అందరికీ వందనాలు



కాపాడి అమరుడయ్యాడు. ఇటువంటి ఘట్టాలు ఎన్నో ఎన్నెన్నో భారత సంగ్రామంలో చోటు చేసుకున్నాయి. సిద్ధాంతాల పరంగా చూసుకుంటే అందరూ దేశ స్వాతంత్ర్యం కొరకు పోరాడిన వారే, వారు అనుసరించిన మార్గాలే వేరు. అందులో మహాత్యాగం అనుసరించిన విధానాలు సామాన్యులను ఆకర్షించాయి. గాంధీ ప్రజల హృదయాలలో చొచ్చుకుపోయారు. ప్రజలలో మమేకం అయ్యాడు. చాలా వరకు దేశమంతా తిరిగాడు. ఆయన అడుగులలో అడుగువేసిన ఎందరో మహనీయులు ఉన్నారు. గాంధీ గారు. వస్తున్నారం అంటే చిన్న పిల్లల సందడి అంతా ఇంకా కాదు. వాళ్ళలో ఎక్కడలేని

ఎక్కువగా ప్రజలను ఆకర్షించినది 'కింగ్స్ ఇండియా' క్రికెట్ అంటూ సాగిన ఆ పోరు బ్రిటిష్ వారిని గడ గడ లాడించింది. మహాత్యాగంధీ 'డు ఆర్ జై' అనే పిలుపు నిచ్చాడు. ఆ పిలుపు ప్రజలలో బాగా నానింది. దేశం మొత్తం గాంధీ గారి వెంట నడిచింది. ఆ చైతన్యం, ఉవ్వేత్తున ఎగసిన కెరటాల వలే వస్తున్న ప్రజా వాహినీ చూసి బ్రిటిష్ సైన్యం చిత్తరపోయింది. భారతీయుల ఆసమాన పోరాటం ముందు బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం తల వంచింది. ఉద్యమ కారులు రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పోరాడారు. ఆ ఉద్యత పోరు చూసి బెంజెరెత్తిన బ్రిటిష్ వారు మన దేశం వీడక తప్పలేదు. ఇలా

ఎందరో, ఎన్నో పోరాటాలు, ఎందరో మహనీయులు స్వాతంత్ర్య సమరంలో ఆటవులు బాశారు. ఈ దినం (ఆగష్టు 15) వారందరినీ తలుచుకుంటూ, వారి పోరాట వంధాను గుర్తుకు చేసుకుంటూ, ఆ త్యాగ మూర్తులకు వినమ్రతతో ముకుళిత హృదయంతో వందనం సమర్పిస్తున్నాం. బ్రిటిష్ వారి పతాకం దిగి మువ్వన్నెల భారత పతాకం రెపరెప లాడుతుంటే ఆ జెండాను చూస్తూ దేశ స్వాతంత్ర్యంకోసం పోరాటాలు చేసి మనకు స్వేచ్ఛ ప్రసాదించిన ఆ త్యాగమూర్తులకు శాల్యూట్. జై హింద్.

- కనుమ ఎల్లారెడ్డి

పాపకు పేరు పెడుతున్నారా !

బిడ్డ కడుపులో పడ్డప్పటి నుంచి 'ఏం పేరు' పెట్టాలన్న ఆలోచన మొదలవుతుంది. మనకు ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చే ఆ ప్రక్రియ పిల్లలు పద్దెయ్యక వాళ్ళకి సంతోషాన్ని ఇవ్వాలి కదా! అలా అవ్వాలంటే..

- పేరు అందంగా ఉండాలనుకోవడం మంచిదే కానీ.. ఇంటిపేరుతో జోడించినప్పుడూ బాగానే ఉందా? విడివిడిగా ఎంత అందంగా ఉన్నా.. చివరి అక్షరాలలో, పదార్థ కొన్నికలిసినప్పుడు వింతగా తోస్తాయి. లేదంటే, పెద్దయ్యాక పిల్లలు అవమానంగా భావిస్తారు.



- జన్మసక్తతాలపై పెట్టాలని కొందరు పట్టుబట్టి కూర్చుంటారు. ఆ అక్షరాల మీదేమో కొన్నిసార్లు పేర్లు దొరకవు. దీంతో ఏదోకటి పెట్టేస్తుంటారు. చిన్నప్పుడు ఏ పేరైనా ముద్దుగానే అనిపిస్తుంది. మరి పెద్దయ్యాక! కొన్నిసార్లు నచ్చకపోవచ్చు. గేలి చేసేలానూ ఉండొచ్చు. పెట్టేప్పుడే. పెద్దయ్యాక వారికి ఇబ్బంది కలగకుండా ఉంటుంది అన్న కోవలోనూ ఆలోచించాలి.
- పేరు పెట్టాలనగానే ప్రత్యేకంగా ఉండాలన్న మాట వచ్చేస్తుంది. అందుకే కొత్త పేర్ల కోసం తెగ వెదికేస్తుంటారు. కాలామంది కొత్తగా ఉంది సరే! దానికో అర్థమంటూ ఉండాలిగా! చాలామందికి పేరులోని సగం అక్షరాలు ముద్దుపేరు. ముఖ్యంగా స్కూలు, కాలేజీలో స్నేహితులు అలాగే ఎంచుకుంటారు. అదీ పిలవడానికి అనువుగా ఉందా? లేదంటే ఆ పేరే పిల్లలను

నలుగురిలో అవహాస్యానికి గురిచేయొచ్చు. దాన్నీ పరిశీలించుకోండి.

- ఎక్కువమంది ఇదే పెడుతున్నారూ కొందరి ఎంపిక ఈ ఆలోచనతోనే ఉంటుంది. ఇదే ఇబ్బందే! పలుకు తున్నారనుకోండి తనకెలా ఉంటుందో చెప్పండి.
- కొందరికి నచ్చిన నటీనటుల పేరుమీదుగా పెట్టాలనిపిస్తుంది. ఏంటి? అభిమాన నటి/నటుడి పేరు మీద పెట్టావా? అన్న ప్రశ్న మీకు ఆనందంగానే ఉండొచ్చు. కానీ మీ చిన్నారులకు చిరాకుగా తొయ్యెచ్చు. మనం ఇన్నీ ఆలోచించి పెట్టినా.. కొన్ని సార్లు పలకడే కష్టంగా ఉండొచ్చు. దీంతో కొందరు దాన్ని ఖూనీ చేసేస్తుంటారు. కాబట్టి, నిర్ణయించే ముందే ఇంట్లో వాళ్లందరినీ, తెలిసిన వాళ్ళనీ పలకమ నండి. ఇబ్బంది లేదు అన్నాక భాయం చేసుకోండి. ఇవి ఆలోచించు కుంటే చిన్నానిరికి సంతోషం మనకీ

మంచి పేరు పెట్టమన్న సంతృప్తి.

జిటికెడు. తయారీ : కాన్ పెడ్ గెన్నెలో పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, అల్లం, ఉప్పు, నూనె వేసికలపాడాలి. అందులో ఉప్పా రవ్వ, పెరుగు, కొన్ని సీళ్ళ పోసి ఉండ కట్టకుండా చురువుగా వచ్చేలా మరోసారి కలిపి అరగంట నానబెట్టాలి. ఈలోగా కుక్కలోలో గ్లాసు సీళ్ళ పోసి 5 నిమిషాలు మరిగించండి. దోడ్లా ట్రే/పాన్ మీద నూనెలో గ్రీజ్ చేయండి. ఆరెంజ్ జ్యూస్ లో జీకింగ్ సోడా, నానబెట్టిన దోడ్లా రవ్వ పిండికలిపి మిశ్రమం చేయాలి. ఈ పిండితో ఇడ్లీలు వేసి 12 నుంచి 15 నిమిషాలు మీడియం ఫ్లేమ్ మీద ఉడికించాలి. కదాంట్లో నూనె కాగిన తర్వాత అవాలు, ఇంగువ, నువ్వులు, కరివేపాకులతో తాలింపు చేయాలి. దోడ్లాపై తాలింపు పరిచినట్లుగా సమంగా నల్ల కొత్తిమీర తరుగు వల్లండి. రుచికరమైన ఆరెంజ్ దోడ్లా సిద్ధం.



దేవుడి నామం

పాన పడి, ఏరు ఉప్పుతంగా ప్రవహిస్తోంది. 'ఈ రోజు కూడా దేవుడికి అభిషేచానికి, నివేదనకీ పాలు ఉండవు' అని నిరాశ చెందాడు పూజారి. కానీ ఆశ్చర్యం గా ఆ స్త్రీలు పాలు తీసు కొచ్చింది. 'ఎట్లా వచ్చావు?' అనడిగాడు పూజారి. 'స్వామీ! మీరు చెప్పినట్లు దేవుణ్ణి తరచుకుంటూ ఏటి మీద నడిచి వచ్చేశాను' అందామె. పూజారి అవాక్కయ్యాడు. తన మాటనూ, నిన్నుండేహంగా నమ్మిన ఆ వనితది నిజమైన భక్తి అని, తాను కూడా అంతటి భక్తి పెంపొందినందు కోవాలని అనుకు న్నాడు. తెలిసిన జా %నకనికీ, దాన్ని అవరణలో పెట్టుటానికి ఉన్న తేడా ఇదేనని ఉపనిషత్తు చెబుతుంది. త్రికరణశుద్ధిగా సమ్మీన వృదు మాట మంత్రిహృతుంది. మంత్రం ఫలిస్తుంది.



అధ్యాత్మికం

అల్లం, మిర్చి జీడివప్పులతో ఉప్పా వచ్చు అనిపిస్తుంది. దేనికదే నాటి. ఉప్పాకి కొంచెం దగ్గరగా ఉండే దోడ్లా పేరు చెప్పింది. ఈ స్యాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా త్రివర్ణ, దోడ్లా ఆరగించండి.

ఆరెంజ్ దోడ్లా.... కావలసిన పదార్థాలు... ఉప్పారవ్వ-1 కప్పులు, అల్లంపచ్చ-అరచెంచా, పచ్చిమిర్చి-4, నూనె-2 చెంచాలు, తాజా నారింజ రసం-పావు కప్పు, పెరుగు-అర కప్పు, సీళ్ళ-అరకప్పు, జీకింగ్ సోడా-చెంచా, ఉప్పు- తగినంత, నూనె- టేబుల్ స్పూన్ కొత్తిమీర తరుగు-కొద్దిగా, ఆలూ సువ్వులు-చెంచాచొప్పున, కరివేపాకు-2 రెబ్బలు, ఇంగువ



తరుగు వేస్తే సరి. రవ్వ దోడ్లా రెడీ, ఇది గ్రీన్ చట్నీతో మరింత రుచితా ఉంటుంది.

పాలక దోడ్లా .. కావలసిన పదార్థాలు... శనగపిండి-కప్పు, పాలకూర-2 కట్టలు, పెరుగు-పావుకప్పు, అల్లం ముద్ద-చెంచా, పచ్చిమిర్చి-4, నూనె-2 చెంచాలు, నిమ్మరసం, పంపదార, అవాలు-చెంచా చొప్పున, ఉప్పు-తగినంత, ఈనో ఫ్రైట్ సాల్ట్-చెంచా, నువ్వులు-2 చెంచాలు, కరివేపాకు-ఒక రెబ్బ, ఇంగువ-చెంచా, సీళ్ళ-అరకప్పు. తయారీ... శుభ్రపరిచిన పాలకూరను కాడలతనకే 5 నిమిషాలు ఉడికించి చల్లారాక అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు వేసి గ్రూండ్ చేయండి. వెడల్పాటి గెన్నెలో శనగపిండి, పాలకూర పేస్టు, పెరుగు, నూనె, సీళ్ళ జోడించి కల వండి. అందులో ఉప్పు, పంపదార, నిమ్మరసం వేసి మరోసారి కలిపి, 20

నుంచి 25 నిమిషాలు నానబెట్టండి. ఈనో ఫ్రైట్ సాల్ట్ వేసికలిపిన పాలక దోడ్లా పిండినిగ్రీజ్ చేసిన ప్లేట్లలో పోసి, ఆవిరి మీద 15 నుంచి 20 నిమిషాల పాటు ఉడికించండి. తర్వాత 20 నిమిషాలు చల్లారనివ్వండి. కదాంట్లో నూనె వేడయ్యాక అవాలు, నువ్వులు, ఇంగువ, కరివేపాకు వేగనిచ్చి అరకప్పు సీళ్ళను జోడించండి. దీన్ని పాకల్ దోడ్లాపై సమంగా పరచుకునేలా విషయంలో టి కణాలను చేయండి. నచ్చిన ఆప్యంతో కట్ చేసి గోరువెచ్చగా నర్వ చేసుకోండి.

రవ్వ దోడ్లా కావలసిన పదార్థాలు... ఉప్పారవ్వ-2 కప్పులు, పెరుగు-కప్పు, మిర్చి-4, అల్లంముద్ద, పంపదార-చెంచా చొప్పున, ఉప్పు-తగినంత, ఇంగువ-బిటికెడు, ఈనో ఫ్రైట్ సాల్ట్-టీస్పూన్, నూనె, కొబ్బరికొర్రు, కొత్తిమీర తురుము-2 చెంచాల చొప్పున, నిమ్మరసం, అవాలు, జీలకర్ర, పంపదార-చెంచా చొప్పున, నువ్వులు-2, టేబుల్ స్పూన్, మిర్చి-2,

రోగనిరోధక వ్యవస్థ పోరపాటున మన మీదే దాడిచేయటం వల్ల రుమటాయిడ్ క్షణవారం, ల్యూపస్ వంటి స్వీయ రోగనిరోధక జబ్బులు తలెత్తుతుంటాయి. వీటికి మధుమేహ చికిత్సలో వాడే కానాగ్లిప్లిన్ మందు ఉపయోగ పడుతున్నట్లు స్పాన్స్ యూనివర్శిటీ పరిశోధకులు గుర్తించారు. కానాగ్లిప్లిన్ రోగ నిరోధక కణాల్లో భాగమైన టి కణాల మీద ప్రభావం చూపుతుండటం విశేషం. తెల్ల రక్తకణాల్లో భాగమైన టి కణాలు ఇన్సులైన్లు, ఇబ్బులతో పోరాడటంలో పాలు పంపకుంటాయి. కానీ స్వీయ రోగనిరోధక జబ్బుల్లో ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కణజాలం మీదా దాడికి దిగు



పరిశోధన ఫలితాలు ఆశాజనకంగా కనిపిస్తున్నాయి. కానాగ్లిప్లిన్ మందు టి కణాల ప్రైవేటరం కాకుండా నిలువరిస్తున్నందున దీన్ని రుమటాయిడ్ క్షణవారం వంటి ఇబ్బులకూ వాడవచ్చని భావిస్తున్నారు. మధుమేహ నియంత్రణకే కాకుండా ఇది ఇతర ఇబ్బులకూ ఉపయోగ పడటం విశేషమని అనుకుంటున్నారు.

కీళ్లవాతానికి మధుమేహ మందు

ఈ కాలంలో ఇమ్మూనిటీ పెరగాలంటే..

కాలం మారుతున్న కొద్దీ వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు మన శరీరంపై దాడి చేస్తుంటాయి. వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవాలంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థను దృఢంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ క్రమంలోనే అయో కాలాల్లో లభించే పండ్లు, కాయగూరలు తీసుకోవడం తోపాటు ఆహార నియమాల్లోనూ పలు మార్పులు చేర్పులు

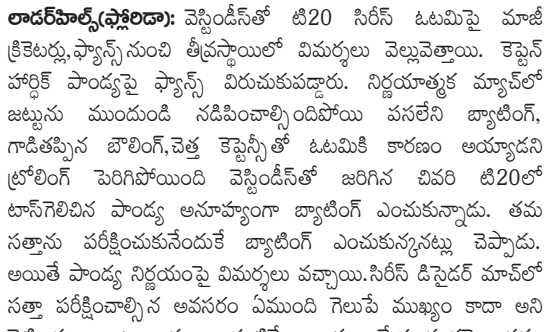


చేసుకోవడం అవసరం అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఈ క్రమంలో ఈ విటమిన్లు వినుకుల కాలంలో ఏయే పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఫలితంగా ఆరోగ్యానికి చేకూరే ప్రయోజనాలేంటి? తదితర విషయాల గురించి తెలుసుకుందాం...

రోగనిరోధక శక్తికి ఈ కాయగూరలు.... వర్షాకాలంలో తీగ జాతీకి చెందిన సొరకాయ, గుమ్మడి, కాకర, బీరకాయలతోపాటు క్యారెట్, బిలగడదుంప, చేపదుంప, వంటి దుంప జాతీకి చెందిన కాయగూరల్ని ఆహారంగా తీసుకోవాలి. ఇవన్నీ జీర్ణాశయంలో మంచి ద్వార్యీరియాను వృద్ధి చేయడంతోపాటు రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే తోడ్పడతాయి.

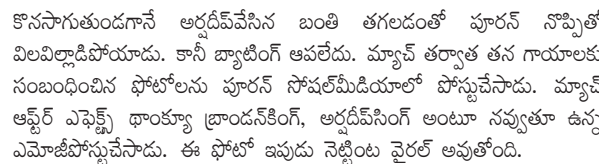
గింజలు-చిరుధాన్యాలు... వర్షాకాలంలో రాగి జావ, రాగి రట్టి, రాగులతో తయారుచేసుకునే అప్పదాలు కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. అలాగే సామలు, కొర్రలు, వంటి చిరుధాన్యాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ క్రమంలో వీటితో అయో ప్రాంతాల్లో సంప్రదాయ పంటకాల్ని తయారుచేసుకొని పెరుగు, బుర్రితో ఆగించవచ్చు. ఇక అన్నం, జొన్నలు, గోధుమలను ఏ సీజన్లోనైనా తీసుకోవచ్చు. పచ్చిబో పోషకాల్ని... కొంతమంది వర్షాకాలంలో మాంసం, చేపలు తినడానికి ఇష్టపడరు. ఈ క్రమంలో-ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలతో నిండి ఉన్న పప్పు ధాన్యాలు వర్షాకాలంలో ఆరోగ్యానికి కావాల్సిన పోషకాల్ని అందిస్తాయి. ఇక వీటిలోనూ మొలకెత్తినవి తీసుకుంటే మరి మంచిది. పప్పులతో తయారుచేసుకునే వంటకాలు, పప్పులన్నీ కలిపి తయారుచేసే నల్లీ, అప్పదాలు, ఇలా ఎవరి ప్రాంతానికి తగినట్లుగా వారు సరికొత్త వంటకాలు తయారుచేసుకొని తీసుకోవచ్చు. ఇక ఈ సీజన్లో ఉలవలు, అలసందాలు మరీ మంచివి. ఈ రెండు పున్ను ధాన్యాలు చర్మ ఆరోగ్యానికి, కేక సంరక్షణకు తోడ్పడతాయి. వాడిన నూనె వద్దు! ఆహారం విషయంలోనూ ఒక్కో కాలానికి ఒక్కో ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో వేసవిలో మామిడి పండ్ల హవా కొనసాగితే.. వర్షాకాలంలో వేడివేడిగా బజ్జీలు, పకోడీలు లాంటివి తినాలనిపిస్తుంటుంది అయితే ఈ క్రమంలో ఒకసారి ఉపయోగించిన నూనెను మళ్లీ ఇతర పదార్థాల తయారీకి వాడకూడదు. మనం తీసుకునే ఆహారంలో విటమిన్ 'డి' అత్యవసరం కొవ్వులుండేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే అత్యవసరం కొవ్వులు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల్ని క్రమబద్ధీకరించడానికి తోడ్పడతాయి.

టోర్నీ గెలిపించినా
పూరన్ కు తప్పని గాయాలు!



టి20 సిరీస్ ఓటమిపై
కోచ్ రాహుల్ ద్రవిడ్

ಐರ್ಲಾಂಡ್ ಸಿಲಿಸ್‌ಕು ಟಿಮಂಡಿಯಾ ತೃತೀಯಕ್ರೇಣಿ ಟಿಮರೆಡೆ



ఐదో టీ20లో చాహాల్ చెత్తరికార్డు



చూపించలేకపోగా పరుగులు ధారాళంగా ఇచ్చుకోవడంతో చాహల్ చెత్తరికార్డుపై నెటిజన్లు తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఒక్క సూర్యకుమారియాదవ్ మినహా ఈ మ్యాచ్ భారత్ టీమ్లో ఎవరూరాణింపలేకపోయారు.

స్వామిగారు: భూరిచాలో వెస్ట్‌ఇండిస్‌లోజరిగిన ఐదో టి20 మ్యాచ్‌లో స్టాన్‌లీస్‌పర్ యుజ్వేంద్రచావ్‌లో చెత్తరోడ్డున ములఖట్టుకున్నాడు. ఐదో టి20లో నాలుగు ఓవర్లు వేసిన చావ్‌లో షేంకరా 51 పరుగులు వచ్చాడు. వీరిలోనేతర్తర్రులు అంబే పిడిస్ బ్యాట్‌లు బాగా ఉన్నాయి. ఐదు సిక్స్‌లు బాదారు. ఈ చెత్తగణాంకాలునమోదుచేసిస్కంంలో చావ్‌లో ఓపెనింగ్‌రోడ్డున కూడా సాంగించాడు. అంతర్జాతీయ క్రికెట్‌లో ఆత్మగర్వ సిక్స్‌లు పోడిజట్టుకు ఇచ్చిన బెల్‌లంగా సాంగించుయ్యాడు. ఇప్పటివరకూ మన్జులరాండ్ సైన్‌పర్ ఇవేసాగిట్టి ఈ రెయ్యత్తు ఉంది. తన అంతర్జాతీయ కెరీర్‌లో ఇవేసాగిట్టి 129 సిక్స్‌లు సమర్పించుకోగా చావ్‌లో ఈమ్యాచ్‌లో ఆతని రెక్కానూ సమంజసాదు. సైన్స్ చావ్‌లో తర్వాత ఆసియాటిక్ టి20 119 సిక్స్‌లు సమర్పించాడు. స్పిన్‌బాల్ల నేనెత్తాన ఈమ్యాచ్‌లో గా ఇప్పర్వచందంలో చావ్‌లో చెత్తరోడ్డున తనసిక్స్‌లు తీవ్రస్వాయిలో చేమనపట్ట ఈ ఈ మ్యాచ్‌లో చావ్‌లో టీమేర్ల ఎవ్వరూరాజింపలేకపోయారు.

[illegible]

వస్తూన్నాడు. మరో రెండురోజుల్లోనే పేనేను అనుకూలం అవుతున్నందున ఎక్స్‌ట్రా పేసరెతో బరితెగి వస్తారన్న వర్తమానం వెలుతోంది. వెండిపేసరే అరంగేళింపేసిన శిలికేంద్రవర్మ, ఇద్దరంతోపాటు సంజానాంసన్, తతుకారాజ్‌గౌడ తదితరులున్నాడు. రుక్మిణిజైవల్లి, దుభారాజ్ గౌడ, తిలకేంద్రవర్మ, అంకపానంగి, ముక్తేశ్వరస్వామి, రవిచిద్దయ్య, జనశ్రీతీర్థయ్య, రంజితీ వస్తోంది. బాధాంధ పేపలు తిలకేంద్రవర్మ, ప్రసిద్ధి కృష్ణ శంకరాచార్య.

ವಾಣಿಜ್ಯಂ

ఆంధోజన కలిగిస్తోంది. 2013-14 లో ప్రభుత్వ బావ్యా రుణం 3,74వేల484 కోట్లు కాగా, 2022-23 నాటికి 100 శాతం పెరిగి 7వేలల48వేల895 కోట్లకు చేరుకుంది. ఇందులో అధిక భాగం హామీపాక్షిక, ధైర్యపాక్షిక పిమ్మెట్లు, ద్వారా సమూహకృత్యన్నదే. ఆయనపుటిరి రిస్క్ ఫ్రాక్టర్లు సరక్కితంగానూ, హ్యూండ్రి చేయగలిగిన పరిమితలోనీ ఉన్నట్లు అధికార గణం హేర్మోగిగిన పరిమిత 2019-21 మధ్య కేంద్రం రుణంలో 16శాతం పెరుగుదల సనాదైంది. 2019-20 వరీర నాటికి ఈ అమ్మ 105.1 వేలల కోట్లు కాగా, 2020-21 ముగిసిన సమయనాటి 121.9 వేలల కోట్లు రూపాయయకు చేరుకుంది.

న్యూఢిల్లీ

ఆగస్టు 14: భారత దేశ
 టోకు డ్రవ్వోల్కణం అంటే
 డబ్బూపివి జూనీల్ 4.12
 శాతం తగ్గిన తర్వాత జులై
 నెలలో యేడాది ప్రాతిపదికన
 1.35 శాతానికి తగ్గింది. ఇంధ
 న ధరలను తగ్గించడం ఆహార
 ధరల పెరుగుదల మధ్య
 డబ్బూపివి డ్రవ్వోల్కణం

1.36 శాతానికి తోకు ద్రవ్యోల్బణం..



పారి వరుసగా మూడోసారి పోలిసి రేటు రెహ్సాను 6.5 శాతం వద్ద స్థిరంగా కొనసాగిస్తున్న విషయం విడిచిపె.
ద్రవ్యల్పబాంధవ్య చర్యలు ఇంకా ముగియలేదని ఆర్టీఐ.
ప్రవర్తన కక్షికాంత దాని అలావున్న. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో
ఆహార వస్తువులు, ఇంధన ధరల్లో అస్థిరత, కొనసాగు
తున్న ఖాళీశీత-రాజకీయ ఉద్ద్రేకాలు, వాతావరణ ప్ర
సంబంధిత అనిశ్చితి ఆహార చర్యలు ద్రవ్యల్పబాంధవ్య
నిగిది ఉన్నాయి. ఇకపై కరణాలు, ధరలు, ిమితి

సున్నా కంటే తక్కువగా ఉండ
డం ఇది వరుసగా నాలుగో
నెల. ఏప్రిల్ నుంచి దేశంలో
టోకు ద్రవ్యోల్బుణం సున్నా
కంటే దిగువన కొనసాగుతోంది.
జూన్ లో ద్రవ్యోల్బుణం 4.12
శాతానికి చేరడం సెప్టెంబర్
2015 తర్వాత

ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం 2023-24 ప్రద్యోగ
చూసు 5.1శాతం నుంచి 5.4 శాతానికి అరిగి
... జూలై-సెప్టెంబర్ త్రిమాసికంలో
... 6.2శాతంగా అంచనా మేముబడగా,
... లో అంచనా వేసిన 5.2 శాతం
... ధీర కావడం సామాన్యమైన
... దేశీకలన
... ఉదయం సెన్సెక్స్ 65,

న్యూఢిల్లీ

అంశము 14: అంగైయుల పాలన నుంచి
విముక్తి పొందిన భారత్, నేడు 77వ
స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలను
జరుపుతుంటోంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ
పరింగా చూస్తే అప్పటికీ
ఇప్పటికీ పలు మార్పులు
వచ్చిపోయాయి. అభివృద్ధిలో
భారత్ అజేయంగా
దూసుకుపోతోంది. కానీ
భారత్ అప్పటి ఉద్యోగం
కూర్చుపోతుండటం
మూతం విచారకరం.
గతశతాబ్దంలో కేంద్ర
ప్రభుత్వ రూపాలు 174
శాతం పెరిగినట్లు
గణాంకాలు

ముంబై, ఆగస్టు

14: దేశీయ స్టాక్
సార్వజ్ఞ సోపానం. ఉదయం
కో ముగి సామ. ఉదయం
కో ప్రారంభమైన సూచి,
తర్వాత కోలుకున్నాయి.
సార్వజ్ఞ సంతో లతో
5,153.02 పాయింట్లు వద్ద
తర్వాత భారీ నష్టాల్లో
88- 65,517.82
చివరికి సెన్సెక్స్ 79.27

పెనుతున్నాయి. ఇది సమయంలో భాషా రకంలో పెరుగుదల 100 శాతం నమో దైంది.

ఆర్థికమంత్రిత్వ శాఖ లెక్కల ప్రకారం, మార్చి 31, 2014 నాటికి కేంద్ర ప్రభుత్వ అమ్మ 58.6 లక్షల కోట్లు అంటే జిడిపిలో 52.2 శాతం. అయితే మార్చి 31, 2023 నాటికి ఇది కాస్తా 174 శాతం పెరిగి 155.6 లక్షల కోట్లకు అసగా జిడిపిలో ఫిన్ సర్వీస్, 57.1 శాతానికి పెరుగడం ఇది, ఎఫ్ఎంసీకి వంటి అన్ని రంగాల పెర్వ క్షీణించాయి.

బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా స్టీల్, అల్రాప్ స్టీలింగ్ షేర్లు

నష్టాల నుంచి సూచీల రికవరీ

పాయింట్లు లాభంతో 65,401.92 పాయింట్లు వడ్డ నిలిచింది. నిస్థి కూడా 6.25 పాయింట్లు పెరిగి 19,434.55 పాయింట్లు వడ్డ నిలిచింది. రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఇన్ఫోసిస్, హిందూస్టాన్ యూని లీవర్, ఐసిఐసిఐ బ్యాంకు, ఎల్అండ్ టి వంటి షేర్లు లాభ పడ్డాయి. జెఎన్ఎడబ్ల్యూ, స్టేట్

అదానీ
పోర్ట్ అండ్
మరోసారి
ది. దీంతో
లకొంది.

రాధ వద్దాయి. జెఎస్డబ్ల్యూ, స్టేట్

నాగ్జిల్లోటు @26.67 బిలియన్ డాలర్లు

నెలవసాధ్యకాలంలో

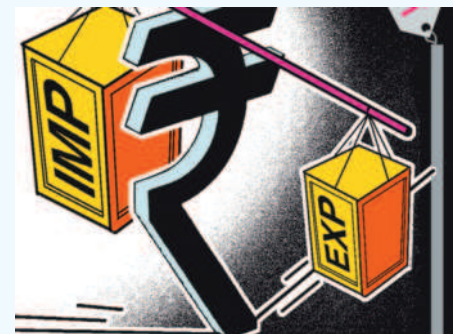
చమురును భారత్ కొనుగోలు చేస్తున్న రష్యాపై అంకల్ పతించినపట్టి నుం

న్యూఢిల్లీ

ఆగస్టు 14: భారత్ వాణిజ్యలోటు జాబ్ నెరా ఖరు నాటికి 20.67 బిలియన్ డాలర్లకు పెరిగింది. ఎగు మతులు, దిగుమతుల గణాంకాలు విడుదల చేసిన తర్వాత వాణిజ్యలోటు జాబ్ నెరా ఖరు నాటికి గణనీయంగా పెరిగిందని స్పష్టం అవుతోంది. ఆర్థికవేత్త అంబనాల కూడా 21 బిలియన్ డాలర్లకా ఉబిందని వల్లడించారు. యిది అంబనాలకు ఆపదనణగానే వాణిజ్యలోటు నమోదైన వారిది.

ఎగుమతులవరంగా చూస్తే 32.25 బిలియన్ డాలర్లకా ఉన్నాయి. దిగుమతులు 52.92 బిలియన్ డాలర్లకా ఉన్నట్లు ప్రభుత్వ గణాంకాలు విడుదలచేసింది. అంతకుముందునెలలో ఎగుమతులు 32.97 బిలియన్ డాలర్లకా ఉండే దిగుమతులు 53.10 బిలియన్ డాలర్లకా ఉన్నాయి. ఏప్రిల్-జూన్

రష్యా అతి పెద్ద ఉత్పత్తుల విక్రేతగా నిలిచింది. ఎగుమతులు 20.45 బిలియన్ డాలర్లకు పెరి గాయి. అంతకుముందు ఏడాది ఇదే కాలంలో 10.42 బిలియన్



డాలుద్దు డాలుద్దుంటే కనాసిరి
రెడ్డియిది
సమోయచేసింది. రహస్య
చమురును భారత్ కోసు గోలు చేస్తున్నది. పాశ్చాత్యదేశాలు
రహస్యపై అండ్లలు ప్రత్యేకించినప్పటి నుంచి రహస్యనుంచి
కారువాకకా దిగదుమతి చేసుకుంటున్న సంగతి తెలిసిందే.
సమంచంపైనే అతిపెద్ద 18వ సరభం డాలుగ రహస్య నిలిచింది.
చైనా కూడా భారత్కు ఎక్కువ ఎగుమతులు చేస్తోంది. అయితే
దిగుమతులు 32.70 బిలియన్ డాలుద్దు సమోదయ్యాయి.
సేవల రంగ ఎగుమతులు జులైనెలలో 27.17 బిలి యన్
డాలర్లుగా ఉంటే దిగుమతులు 14.85 బిలియన్ డాలర్లుగా
ఉన్నాయి. జూనెనెలలో సేవల రంగ ఎగుమతులు 27.12
బిలియన్ డాలర్లుగా ఉంటే దిగుమతులు 15.88 బిలి యన్
డాలర్లుగా ఉన్నట్లు తేలింది. ఏప్రిల్ - జులై నెలల కథానికిగాను
సేవలరంగం, పారిశ్రామిక ఎగుమతులు పార్శ్వదృశ్టిలో చూస్తే
6శాతం క్షీణించి 244.15 బిలియన్ డాలర్లుగా పోయాయి. అదే
క్రమంలో దిగుమతులు 11శాతం తగ్గి 272.41 బిలియన్
డాలర్లుగా చేరినట్లు పారిశ్రామికరంగ నిపుణులు అంచనాలు వేసారు.



SBI
The banker to every Indian



75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



G20
भारत 2023

స్వాధీనతా యుగమైన ఐక్యత మరియు అభివృద్ధితో మిన్నంటిన సంబరాలు

సుతి ఒక్క భారతీయనికే ఆనందదాయకమైన 77 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు




Har Ghar Tiranga

**మీరు స్వంత ఇంటిని కలిగి
ఉన్నప్పుడు సంబరాలు మరింత
పెద్దవిగా మారుతాయి**



- **HOME LOAN INTEREST RATE**
8.7% ONWARDS
- For Takeover
Resale & ready to move
(Interest Rate @ 8.5 Onwards)

- **NO HIDDEN CHARGES**
- Sanction in **5 days**
under SBI tie-up
projects

- **NO PREPAYMENT CHARGES**
- **50%** processing fees
concession subject to
max. 5000 + GST

***Valid up to 31.08.2023**
94901 57915 | 73373 32293 | 94408 75585

Apply for a home loan today. Call: 94901 57915 | 73373 32293 | 94408 75585

