

హాటర్

గత వారంకంటే మెరుగ్గా

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

తెలుగు జాతీయ దినపత్రిక

వార్త



దేశప్రగతిలో మహిళల కృషి
అనిర్వచనీయం: రాష్ట్రపతి

తీరానికి కొట్టుకొచ్చిన
250 కిలోల డ్రగ్స్

5^{వో}

విశాఖపట్నం fb.com/vaarthatv

22-8-2023 మంగళవారం సంపుటి : 29 సంచిక : 203, పేజీలు : 10+6 వెల : 6.50

ఆస్పత్రుల్లో ప్రత్యేక వైద్యుల పోస్టులు భర్తీ సెప్టెంబర్ 5,7,10 తేదీల్లో మౌఖిక ఇంటర్వ్యూలు

విజయవాడ, ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: రాష్ట్రంలో వివిధ ఆస్పత్రుల్లో ప్రత్యేక నిపుణులకు గల సివిల్ ఆఫీసర్ల సర్టిఫికేట్ పోస్టుల కోసం నేరుగా మౌఖిక పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఎఫ్.ఎం.ఎస్. నియామక సంస్థ (బోర్డు) సభ్య కార్యదర్శి ఎం.శ్రీనివాసరావు సోమవారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. ఇందుకు సంబంధించి ప్రత్యేక షేడ్యూల్ ఈ ఉత్తర్వుల్లో నిర్దేశించారు. నేరుగా నిర్దేశించిన ఈ మౌఖిక పరీక్షలు సెప్టెంబరు 5 (మంగళవారం) జనరల్ మెడిసిన్, సర్జరీ, పర్యవ్యాధుల నిపుణుల, మైక్రోబయాలజీ, ఫోరెన్సిక్ మెడిసిన్ విభాగాల్లో ఉదయం 10 గంటల నుంచి 1 గంట వరకు జరుగుతాయి. సెప్టెంబరు 7వ తేదీ (గురువారం) గైనకాలజీ, ఆనెస్థియా, ఈఎస్.ఐ.పాథాలజీ విభాగాల్లో కదయం 10 గంటల నుంచి 1 గంట వరకు వాక్ ఇన్ ఇంటర్వ్యూలు జరుగుతాయి. సెప్టెంబరు 10వ (శనివారం) పీడియాట్రిక్స్, ఆర్థోపీడిక్స్, ఆప్రామాలాజీ, రెడియాలజీ, చెస్ట్ డిజిజీల విభాగాల్లో ఉదయం 10 గంటల నుంచి 1 గంట వరకు ఇంటర్వ్యూలు జరుగుతాయి. సెకండరీ హెల్త్ (ఎఫ్.ఎఫ్.ఎఫ్.) డైరెక్టర్ కంట్రీలో పరిధిలోని ఆస్పత్రుల్లో ఈ పోస్టులను భర్తీ చేస్తారు. పరిమితి సంఖ్యలో శాశ్వత ప్రాతిపదికన, కాంట్రాక్ట్ విధానంలో ఈ పోస్టు భర్తీ జరుగుతుంద. పూర్తి మార్గదర్శకాల అంతర్జాలంలో సంబంధించి వెబ్సైట్ ద్వారా తెలుసుకోవచ్చునని ఉత్తర్వుల్లో వివరించారు. ఆభ్యర్థులు తమదగిన పోస్టులను నేరుగా మౌఖిక ఇంటర్వ్యూల సందర్భంలో ఇవ్వచ్చును. సిఎం జగన్ ఆయా ఆస్పత్రుల్లో ప్రత్యేక వైద్యులను నియమిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు.

దసరా కానుకగా ఒక డిఎ

విజయవాడ, ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త ప్రతినిధి: సోమవారం ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళడంలో ప్రభుత్వానికి, ప్రజలకు వారధిగా ఉద్యోగులే నిలుస్తున్నారని ఏపీ సీఎం వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యానించారు. సీపీఎస్ నేనే జీపీఎస్ను అత్యంత అధ్యయనం తరువాత అమలులోకి తీసుకుని వస్తున్నామన్నారు. త్వరలో ఇందుకు సంబంధించి ఆర్డినెన్స్ విడుదల చేస్తామని స్పష్టం చేసారు. ఉద్యోగులకు దసరా కానుకగా ఒక డిఎను మంజూరు చేస్తున్నామని, కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగుల రెగ్యులరైజేషన్ జీవోలో మార్పు చేసామన్నారు. 2014 జూన్ కటాఫ్ నిబంధనను తొలగించామన్నారు. కాంట్రాక్ట్ ఉద్యోగులకు, జోబ్ సొర్టింగ్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటు చేసి వారికి మంచి చేసామన్నారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ పరిధిలోని మహిళలకు అయిదు అదనపు క్యాబలీవులు ఇస్తామని ఉద్యోగుల హార్డ్యూనుల మధ్య ప్రకటించారు. విజయవాడలోని ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్పెషియల్ జరిగిన ఏపీఎస్ఎస్ 21వ మహాసభలో సోమవారం ముఖ్యమంత్రి జగన్ పాల్గొన్నారు. సభలో జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసారు. ఆనంతరం ఉద్యోగుల సమస్యలు, ప్రభుత్వం వారి పరిష్కారానికి తీసుకున్న చర్యలు, ముఖ్యమంత్రి జగన్ తీసుకుంటున్న శ్రద్ధ పై ఏపీఎస్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి బండి శ్రీనివాసరావు ప్రశంసిస్తూ ప్రసంగించారు. తమకు పెండింగ్లో ఉన్న రెండు డిఎల మంజూరు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో మహిళలకు ప్రత్యేకంగా అయిదు క్యాబలీవులు మంజూరు చేయాలని కోరారు. బండి శ్రీనివాసరావు ప్రసంగం ఆనంతరం సీఎం జగన్ ప్రసంగిస్తూ విధాన నిర్ణయాలు (పాలసీలు) చేసేది ప్రభుత్వమైతే, అమలు చేసేది మాత్రం ఉద్యోగులేనన్నారు. ఉద్యోగుల సంతోషం, భవిష్యత్తు తమ

ఉద్యోగులకు సర్కార్ వరం

కొత్త పెన్షన్ విధానం

అమలుపై ఆర్డినెన్స్

కాంట్రాక్ట్ రెగ్యులరైజేషన్

జీవోలో మార్పు

ఎన్టీవోల 21వ

మహాసభలో సీఎం జగన్



సోమవారం విజయవాడలో ఏపీఎస్ఎస్ 21వ మహాసభలో జ్యోతి ప్రజ్వలన చేస్తున్న సీఎం జగన్

ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత, తన బాధ్యత అన్నారు. ప్రభుత్వ కుటుంబంలో కీలక సభ్యులు ఉద్యోగులని తెలిపారు. గ్రామ స్థాయిలోనే నేవలు అందుబాటులోకి తీసుకుని వస్తూ 1.35 లక్షల శాశ్వత ఉద్యోగాలు ప్రారంభంలోనే ఇచ్చామన్నారు. ఏపీఎస్ఎస్ 21వ మహాసభలో విలీనం చేస్తే సమస్యలు పన్నాయని వారిని వినకదను వేయలేదని సీఎం జగన్ చెప్పారు. తాను నిజాయితీ, కమిట్మెంట్తో అడుగులు వేసారన్నారు. వందే విరమణ వయస్సుని 60 నుంచి 62 ఏళ్ళకు పెంచామన్నారు. గత ప్రభుత్వంలో ఎన్నికల ముందు వరకు ఒక్క రహాయీ కూడా జీతం పెరగని వారికి ఈ ప్రభుత్వంలో జీతాలు పెంచామన్నారు. ఓట్లు వేయించుకోవాలన్న దుర్మద్ధితో గత ప్రభుత్వం జీతాలు ఎన్నికల సమయంలో పెంచినదన్నారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదాయం తగ్గినా, ఖర్చులు పెరిగినా, కోవిడ్ కాలంలో పెదలను బలికించుకున్నామన్నారు. డీటీటీ ద్వారా ప్రజలకు సరసరిలంచాలకు, వివక్షకు తావివ్వకుండా సంక్షేమ ఫలాలు అందించామన్నారు. ఎవరూ ఊహించని గడ్డుకాలం వచ్చినా, ఈ ప్రభుత్వం పదిలేరులేదన్నారు. సభ్యుల్లో ఉన్న ఆర్థిక బలీకరించి, >>2



విక్రమ్ ల్యాండ్లో తీసిన చంద్రుని దక్షిణ ధృవం ఎక్కడ దిగాలని అన్వేషిస్తున్న చంద్రయాన్-3

శ్రీహరికోట, ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త: భారత అంతరిక్ష శాస్త్రవేత్తలు ప్రయోగించిన చంద్రయాన్ 3 లోని విక్రమ్ ల్యాండ్లో జాబిల్లి దక్షిణ ధృవం మీద దిగక ముందే పరిశోధన మొదలు పెట్టించింది. ఓకేటి ప్రదేశంలో ఫోటోలు తీసి భూ కేంద్రాలకు పంపించింది. అక్కడ గోతులు, మిట్ట ప్రాంతాలు ఉన్నట్లు గుర్తించింది. ప్రస్తుతం సాఫీగా వున్న ప్రదేశాన్ని అన్వేషిస్తోంది. మిట్ట పర్వతాల లేని సురక్షిత ప్రదేశంలో దిగడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఆలా క్షేమంగా దిగితే రష్యా వారి లూనా-25 లాగా కాకుండా మనం చరిత్ర సృష్టించడం ఖాయంగా ఇలా పర్వతాలు అంటున్నాయి.



గోదాన్ లో వేలానికి సిద్ధంగా ఉన్న ఎర్ర బంగారం విక్రయానికి సర్కార్ సిద్ధం

రాజంపేట లెక్క, ఆగస్టు 21 ప్రభాతవార్త: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరోసారి ఎర్రబంగారం విక్రయం ద్వారా వందల కోట్ల ఆదాయంపై దృష్టి సారించింది. గత యేడాది 16వ మైదానో ఎర్రబంగారం దుంగల విక్రయం చేపట్టింది. ఈ యేడాది 17వ మైదానో ఎర్రబంగారం దుంగల విక్రయం చేయడం ఎపి ఫార్మెన్స్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ గృహిణి బెండ్లను ఆహ్వానించింది. సెప్టెంబరు 1 నుంచి 8 వరకు ఎర్రబంగారం దుంగల విక్రయం చేయడం ఎపిఎస్ఎస్ 21వ మైదానో పైన్ ఫైర్స్ డిజి సింగ్ ఉత్తర్వులు జారీ చేసారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎర్రబంగారం దుంగలను ఆక్రమణ చేస్తుండగా స్వాధీనం చేసుకుని వాటిని గ్రేడింగ్ చేసి విక్రయం >>2

టిడిపి రాగానే బిసెలకు శాశ్వత కులద్రువీకరణ పత్రాలు బిసి ఉపకులాలకు దామాషా ప్రకారం నిధులు

గన్నవరం చేరుకున్న లోకేష్ పాదయాత్ర

గన్నవరం (కృష్ణా), ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త : టిడిపి అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే బి.సిలకు శాశ్వత కులద్రువీకరణ పత్రాలు అందజేస్తామని టిడిపి జాతీయప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ హామీ ఇచ్చారు. బి.సి ఉపకులాలకు దామాషా ప్రకారం నిధులు విడుదల చేసి వారి ఆభ్యున్నతికి కృషి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. నారా లోకేష్ చేపట్టిన యువగళం పాదయాత్ర సోమవారం ఉదయం గన్నవరం నియోజకవర్గానికి చేరుకుంది. తెల్లవారుజామున 3.30 గంటలకు యాత్ర గన్నవరం నియోజకవర్గం నిడమనూరుకు చేరుకుంది. తెల్లవారు జామున సైతం లోకేష్ మహాసేనుడుకు ప్రజలు రోడ్లవెంబుల భారలను తీరారు. ఈ సందర్భంగా నిడమనూరు శివారులో క్యాంప్ వద్ద సోమవారు సాయంత్రం వెనుకబడిన తరగతుల ప్రతినిధులతో సమావేశం అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు బిసి నాయకులు మాట్లాడుతూ దేవాలయాల్లో పనిచేసే నాయిత్రా మృణాళను పర్యవేక్షించే చేస్తామని హామీ ఇచ్చిన జగన్మోహన్ రెడ్డి అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత ఇచ్చిన హామీ అమలు చేయలేదని ఆరోపించారు. తమకు ఆరోగ్యభరత, ప్రత్యేక నిధిని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. గత కార్యకులకు, ఇతర బిసి కులాలకు సీయం తీరని అన్యాయం చేసారని వాపోయారు. కుద్రద్రువీకరణ పత్రాలు సకాలంలో రాకపోవడంతో విద్యార్థులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని లోకేష్ దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. దేవాలయాల్లో దోచీ పనిని రజకులకు ఇవ్వాలని కోరారు. వీరందరి సమస్యలనూ సాగుకాలంగా మిన్న అనంతరం లోకేష్ మాట్లాడుతూ దేవాలయాల్లో >>2



సోమవారం హైదరాబాద్ వద్ద సిద్ధి తీస్తున్న లోకేష్

అసెస్ట్ భూములపై ఆంక్షలు తొలగింపు

ఆనందంలో అన్నదాతలు: ఎంపి విజయసాయి

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 32 లక్షల ఎకరాలపై ఆంక్షల తొలగింపుతో భూములపై అన్నదాతలకు సంపూర్ణ హక్కులు లభించాయని, దీంతో రైతన్నలు ఆనందంలో మునిగి తేలుతున్నారని రాజ్యసభ సభ్యులు, వైశాఖ జాతీయప్రధాన కార్యదర్శి విజయసాయిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా సోమవారం ఆయన పలు అంశాలు వెల్లడించారు. అసెస్ట్ భూములకు యాజమాన్య హక్కులు కల్పించడంతో అన్నదాతల ఆర్థిక, సామాజిక భరోసా ఏర్పడిందని అన్నారు. ఈ భూములన్నింటిని 22(ఎ) జాబితా నుండి ప్రభుత్వం తొలగించిందని, తద్వారా కొత్త కొత్త రజాలు, భూమార్జి, క్రయవిక్రయాలు వెనునుబాటు కల్పించన్నారు.

యర్రా ధాన్యాల ఎగుమతుల్లో ఏదో స్థానంలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్: యర్రా ధాన్యాల ఎగుమతుల్లో దేశంలో ఏదో స్థానంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలిచిందని అన్నారు. 2022-23 ఎగుమతుల్లో దేశం మొత్తం మీద 1,69,049 మెట్రిక్ టన్నులు ఎగుమతి చేస్తే కేవలం ఎంపి నుంచి 1,319.78 మెట్రిక్ టన్నులు ఎగుమతి చేసారన్నారు.

పప్పు ధాన్యాల సాగుకు కేంద్రం ప్రోత్సహించాలి: గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే విత్తిన విస్తీర్ణం 10 శాతం తగ్గినందున వచ్చుల ధరలు పెరగవచ్చని విజయసాయిరెడ్డి అభిప్రాయపడ్డారు. ధరలు పెరుగుదలను అరికట్టడానికి, పప్పుధాన్యాలు, మినుములు, కూరగాయల సాగును ప్రోత్సహించడానికి కేంద్రప్రభుత్వం చొరవ తీసుకోవాలని ఆభ్యర్థిస్తున్నానని అన్నారు.

సర్వేయింగ్ లోను ప్రజా తీర్పు వైసెస్: టైమ్స్ నౌ, ఈజీజీ ఓపీనియన్ పోర్ట్ 2024 ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని మొత్తం 25 ఎంపి సీట్లను వైసెస్ పార్టీ గెలుచుకుంటుందన్న అంచనాలను బలపరుస్తున్నారని అన్నారు. సీఎం వైఎస్ జగన్ తన వాగ్దానాలను నెరవేర్చేందుకు నిస్వార్థంగా పనిచేస్తున్నారని, రాష్ట్రంలో తిరుగులేని ప్రజామాయకుడిగా కోససాగుతున్నారన్నారు.

చంద్రాబాబు మాయాజాలం: చంద్రాబాబు ఇచ్చే రాఫీ కట్టుకుంటే ఇంటర్ టైపిస్ చదివి ఇంజనీర్ కావచ్చు. పోలీస్ అయ్యి వర్క్ ప్రమి హోమ్ చేయొచ్చు. అస్సోర్ సామిన్షస్పెక్ట్ వెల్లే నోబెల్ ప్రైజ్ రావచ్చు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలోను పాల్గొనవచ్చు. అది నేనే కట్టా, ఇది నేనే పెట్టా అని మాట్లాడవచ్చు అన్నట్లు ఉంటుందని అన్నారు.

పాతికేళ్ల లోపునే రూ.50లక్షలకు చేరనున్న ప్రజల సగటు ఆదాయం

స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా రీసెర్చ్ అంచనా

విశాఖపట్నం, ఆగస్టు 21, ప్రభాతవార్త: భారత దేశంలో మధ్య ఆదాయ వర్గం ఎదుగుదలపై 77వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం సందర్భంగా స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బిఐ) పరిశోధనా విభాగం ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ విడుదల చేసిన నివేదికలో అంతా ఆశావహంగా ఉంది. ఆర్థిక సంవత్సరాలు చేసిన ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ ఆధారంగా దేశంలోని మధ్య తరగతి ఆదాయాలు పెరిగిన తీరును ఈ నివేదికలోని గణాంకాల ప్రకారం ఆర్థిక సంవత్సరాలు 2013, 2022 మధ్యకాలంలో మూడు రెట్లు పెరిగింది. అంతే వారి ఆదాయం ఈ 11 సంవత్సరాలలో రూ.44 లక్షల నుంచి రూ.13 లక్షలకు పెరిగింది. 21వ శతాబ్దం మొదటి దశాబ్దం తర్వాత భారతీయుల ఆదాయం పెరగడం గణనీయ పరిణామం. గడచిన పది సంవత్సరాలలో దిగువ మధ్య తరగతి ప్రజలు ఉన్నత ఆదాయ వర్గం స్థాయికి ఎలా ఎదిగింది. కొత్త మధ్య తరగతి ఎదుగుదల అనే శీర్షికతో వచ్చిన ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ వివరించారు.

అలాగే ఇదే కాలంలో అసలు ప్రభుత్వానికి వస్తే చెల్లించాల్సిన అవసరం లేని విధంగా ధాఖలు చేసే ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ సంఖ్య ఎలా పూర్తిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బిఐ) పరిశోధనా విభాగం ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ విడుదల చేసిన నివేదికలో అంతా ఆశావహంగా ఉంది. ఆర్థిక సంవత్సరాలు చేసిన ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ ఆధారంగా దేశంలోని మధ్య తరగతి ఆదాయాలు పెరిగిన తీరును ఈ నివేదికలోని గణాంకాల ప్రకారం ఆర్థిక సంవత్సరాలు 2013, 2022 మధ్యకాలంలో మూడు రెట్లు పెరిగింది. అంతే వారి ఆదాయం ఈ 11 సంవత్సరాలలో రూ.44 లక్షల నుంచి రూ.13 లక్షలకు పెరిగింది. 21వ శతాబ్దం మొదటి దశాబ్దం తర్వాత భారతీయుల ఆదాయం పెరగడం గణనీయ పరిణామం. గడచిన పది సంవత్సరాలలో దిగువ మధ్య తరగతి ప్రజలు ఉన్నత ఆదాయ వర్గం స్థాయికి ఎలా ఎదిగింది. కొత్త మధ్య తరగతి ఎదుగుదల అనే శీర్షికతో వచ్చిన ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ వివరించారు.

అలాగే ఇదే కాలంలో అసలు ప్రభుత్వానికి వస్తే చెల్లించాల్సిన అవసరం లేని విధంగా ధాఖలు చేసే ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ సంఖ్య ఎలా పూర్తిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బిఐ) పరిశోధనా విభాగం ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ విడుదల చేసిన నివేదికలో అంతా ఆశావహంగా ఉంది. ఆర్థిక సంవత్సరాలు చేసిన ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ ఆధారంగా దేశంలోని మధ్య తరగతి ఆదాయాలు పెరిగిన తీరును ఈ నివేదికలోని గణాంకాల ప్రకారం ఆర్థిక సంవత్సరాలు 2013, 2022 మధ్యకాలంలో మూడు రెట్లు పెరిగింది. అంతే వారి ఆదాయం ఈ 11 సంవత్సరాలలో రూ.44 లక్షల నుంచి రూ.13 లక్షలకు పెరిగింది. 21వ శతాబ్దం మొదటి దశాబ్దం తర్వాత భారతీయుల ఆదాయం పెరగడం గణనీయ పరిణామం. గడచిన పది సంవత్సరాలలో దిగువ మధ్య తరగతి ప్రజలు ఉన్నత ఆదాయ వర్గం స్థాయికి ఎలా ఎదిగింది. కొత్త మధ్య తరగతి ఎదుగుదల అనే శీర్షికతో వచ్చిన ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ వివరించారు.

అలాగే ఇదే కాలంలో అసలు ప్రభుత్వానికి వస్తే చెల్లించాల్సిన అవసరం లేని విధంగా ధాఖలు చేసే ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ సంఖ్య ఎలా పూర్తిగా బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎస్బిఐ) పరిశోధనా విభాగం ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ విడుదల చేసిన నివేదికలో అంతా ఆశావహంగా ఉంది. ఆర్థిక సంవత్సరాలు చేసిన ఆదాయంపన్ను రిటర్న్స్ ఆధారంగా దేశంలోని మధ్య తరగతి ఆదాయాలు పెరిగిన తీరును ఈ నివేదికలోని గణాంకాల ప్రకారం ఆర్థిక సంవత్సరాలు 2013, 2022 మధ్యకాలంలో మూడు రెట్లు పెరిగింది. అంతే వారి ఆదాయం ఈ 11 సంవత్సరాలలో రూ.44 లక్షల నుంచి రూ.13 లక్షలకు పెరిగింది. 21వ శతాబ్దం మొదటి దశాబ్దం తర్వాత భారతీయుల ఆదాయం పెరగడం గణనీయ పరిణామం. గడచిన పది సంవత్సరాలలో దిగువ మధ్య తరగతి ప్రజలు ఉన్నత ఆదాయ వర్గం స్థాయికి ఎలా ఎదిగింది. కొత్త మధ్య తరగతి ఎదుగుదల అనే శీర్షికతో వచ్చిన ఎస్బిఐ రీసెర్చ్ వివరించారు.

22-08-2023 మంగళవారం సంపుటి : 29 సంచిక : 203, పేజీలు : 10+6 వెల : 6.50

మందారంలో జుట్టు విటమిన్లు



మందారంలో ఉండే విటమిన్లు జుట్టు రాలడాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా కుదుళ్ల దృఢంగానూ మారుస్తాయి. మరి ఇంకానీ ఎం చేయాలంటే..

మందారపూల సూనె: పది బొప్పిన మందార ఆకులు, పువ్వులను తీసుకుని మిక్సీలో మెత్తగా రుబ్బి కప్పు సూనెలో వేసి మరిగించాలి. ఆపై అది సగం ఆయ్యాక చలాచలాల్ని ఒక గాజు సీసాలోకి తీసుకోండి. దీన్ని వారానికిసార్సేనా కుదుళ్ల నుంచి మొదళ్ల వరకూ పట్టింది అరగంట ఆగి గాఢ తక్కువ ఉండే పొంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరి.

పెరుగు-మందార ప్యాక్: నాలుగు బొప్పిన మందార పూలను, ఆకులను తీసుకుని మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి నాలుగు టీ స్పూన్ల పెరుగు కలిపి మాడు నుంచి చివర్ల వరకూ ప్యాక్ వేసుకోవాలి. దీన్ని ఓ గంట ఉంచి గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేస్తే సరి. జుట్టు నిగనిగలాడుతూ కనిపిస్తుంది.

మెంతో.. చంద్రుని నివారించడానికి ఇది చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది. ఒక స్నాన్ మెంతులు గుప్పెడు మందారాకులు తీసుకుని మిక్సీ పట్టి, కప్పు పెరుగులో దీన్ని కలిపి కుదుళ్లకు పట్టింది అరగంట ఆగి గాఢ తక్కువ ఉండే పొంపూతో తలస్నానం చేస్తే సరి. చంద్రు తగ్గుతుంది.

గోరంటాకు వేసి: ఇది జుట్టు రాలడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. గుప్పెడు గోరంటాకు, నాలుగు మందార ఆకులు, పువ్వులు తీసుకుని పేస్ట్లా చేసుకోవాలి. ఇందులో కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండాల్ని. దీన్ని మొదళ్ల నుంచి కుదుళ్ల వరకూ పట్టింది గంటసేపు అరగివ్వాలి. సాంధ్రత తక్కువగా ఉండే పొంపూతో

తలస్నానం చేస్తే కురులు పట్టు కుప్పలా నిగనిగలాడతాయి.

కొబ్బరిపాలు కలిపి: కప్పు కొబ్బరి పాలలో రెండు స్పూన్ల పెరుగు, మందార పువ్వుల పేస్ట్, నాలుగు స్పూన్ల కలబంద గుజ్జును కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మాడుకు పట్టింది అరగంట ఆగి తలస్నానం చేస్తే జుట్టు రాత సమస్య తగ్గుతుంది. ఇలా వారానికి రెండుసార్ల బొప్పిన చేస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది.

ఉసిరి-మందార ప్యాక్: ఉసిరిలో ఉండే సి విటమిన్ జుట్టుని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పావు కప్పు ఉసిరిపొడికి, ఆరుబేబుల్ స్పూన్ల మందారపొడి, ఆరకప్పు పెరుగు, రెండు స్పూన్ల పాలను కలిపి తలకు బాగా పట్టింపాలి. ఆరాక గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేస్తే సరిపొతుంది. నెలలో కనీసం నాలుగుసార్లైనా ఇలా చేయడం వల్ల జుట్టురాత సమస్యను నియంత్రించవచ్చు. □

ముఖానికి కొత్త కాంతి !

ఐస్క్ర్యామ్ ముఖాన్ని మెరిపిస్తాయి. ఆ క్యూబిక్ కొన్ని పోషకాలను జోడిస్తే.. చర్మ ఆరోగ్యమూ మారుగుపడుతుంది..

చిక్కని కాఫీ డిశాక్రెన్ ను ఐస్క్ర్యామ్స్ ట్రేలో నింపి ఫ్రీజర్లో ఉంచి ప్రతిరోజూ ఉదయం ఈ క్యూబ్తో ముఖాన్ని రుద్దాలి. ఆ తర్వాత మంచినీటితో కడిగితే రోజంతా ముఖం తాజాగా, కాంతిమంతంగా



కనిపిస్తుంది. అలాగే గుప్పెడు కీరపంప ముక్కలను మిక్సీలో వేసి గుజ్జుగా చేసుకోవాలి. దీనికి రెండు

చెంచాల నిమ్మరసాన్ని కలిపి క్యూబ్స్లో నింపి ఫ్రీజర్లో ఉంచితే చాలు. ఉదయాన్నే దీంతో ముఖాన్ని రుద్దితే మచ్చలు దూరమవుతాయి. ముఖవర్ణం పొడిపారకుండానూ ఉంటుంది.

దుస్తులపై కుంకుమ పువ్వుల పడితే.. ఆ ప్రాంతాన్ని ముందుగా వజ్రని నీటితో తడవండి.

తర్వాత మొక్కజొన్న పిండితో రుద్ది కాసేపయ్యాక ఉతికేయండి.

సాబ్ జాగింగ్.. జాగింగ్ తెలుసు కదా! దాన్ని ఒకే ప్రదేశంలో నిల్వించి చేయడమన్న మాట. కాళ్లతోపాటు చేతులనీ కదపాలి. దీన్ని అరగంట చేస్తే 215 కేలరీలు కరుగుతాయట.

యాగా.. దీంతో శరీరంలోపాటు మానసిక ఆరోగ్యం అదనం. శరీరాన్ని ఫ్లెక్సిబుల్గా తయారవుతుంది. పైగా ఇంట్లోనే చేయొచ్చు. ప్రాణాయామం, సూర్య సమస్థానాలను ప్రయత్నించండి. ఆరోగ్యం, రోజంతా ఉల్లాసం.

స్ట్రెక్ టైనింగ్.. రెండు లీటర్ల వాటర్ బాటిల్లను నీటితో నింపేయండి.



బాటిల్లను కాళ్లపై పెట్టుకుండా 30 సెకన్ల పాటు ఉండండి. ఇవి ఎముకల్ని వృద్ధపరచే! రోజు మొత్తంలో ఎప్పుడు వీలు కుదిరితూ చేస్తుంటే 200 కేలరీల వరకూ ఖర్చు అవుతాయట.

షాంక్: బోర్లా పడుకోవాలి. మోచేతులు, అరి కాళ్లను ఆధారంగా చేసుకొని శరీరం మొత్తాన్ని పైకి లేపి ఉంచాలి. 30 సెకన్లు అలా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ఓ పది సెట్లు చేయాలి! రోజులు గడిచేకొద్దీ సమయాన్ని

ఇంట్లోనే వ్యాయామం ..



రెండు చేతుల్లో వాటినిపైకి ఎత్తి ఉంచండి. కుర్చీలో కూర్చుని నుట్టగా ఉండి రెండు చేతులతో రెండు

కుంటూ వెళితే సరి. 100 కేలరీలు కరుగుతాయి.

అదనంగా పొట్ట వద్ద కొద్ది కరుగుతుంది. వెన్నెముక గట్టి పడుతుంది.

తాదాట: ఎముకలకే కాదు.. గండ ఆరోగ్యానికి ఇది మేంపట్టారు నిపుణులు. పిరుదులు, నడమ దగ్గర పేరుకున్న కొవ్వుని కరిగించేస్తుంది. 30 నిమిషాలు చేస్తే 280 కేలరీలు దూరం చేసుకోవచ్చు.

మివ్వాలి. భోజనానికి ముందు, వాషింగ్ చేసిన తర్వాత పిల్లలు తమ చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కునేలా జాగ్రత్త పడాలి. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ల దూరంగా ఉండేందుకు వీలుగా పిల్లలు తడి దుస్తులు, చెప్పులు, సాక్సులు ధరించకుండా చూడాలి. దోమ కాటు నుంచి రక్షణ పొందేందుకు వీలుగా ఫుల్ స్లీప్స్ ఉన్న దుస్తులనే పిల్లలకు తొడగాలి. కూలర్లు, పూలగుండెలు, ఇంటి చుట్టూపక్కలు పరిశుభ్రం చేయాలి. రోజురోజుకీ బయట పడేయాలి. తులసి, రావెండ్రీ.. వంటి మొక్కలను ఇంటి ఆవరణలో పెంచుకుంటే దోమల బెడద నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఆహార పదార్థాలు, తాగేనీటిపై

వర్షాలంలో పిల్లల జాగ్రత్తలు



దోమలు వాలకుండా మాతలు పెట్టాలి. వర్షాలంలో సీజన్ల అల్లర్లు సాధారణమే అయివుంటే నిద్రక్రమం చేయకూడదు. ఇవి క్రమంగా డెంట్యూ, స్ట్రెమోనియా వంటి వ్యాధులకు దారి తీసి ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి వెంటనే వైద్యులను సంబంధించడం మేలు. కరోనా నుంచి రక్షణ పొందేందుకు మార్కు ధరించడం, షాతిక దూరం పాటించడం వంటి జాగ్రత్తలను పిల్లలు పాటించేలా చేయాలి. □

తడిసినా పాడవదు !



అవరస్ట్ చాలు. నీటి నుంచి గడియారానికి రక్షణ కవచంలా మారుతుంది. పొరపాటున తడిసినా ప్రమాదం ఉండదు. ఢిల్లీ రంగుల్లోనూ దొరుకుతున్నాయి. కావాలనిపిస్తే ఆన్లైన్ వేదికల్లో వెతికేయండి. □

ఆంజనేయుడికి చేసే అర్చనలో భాగంగా స్నానం పూసే దేహానికి సిందూరం పూసి ఆచారం బాగా ప్రచారంలో ఉంది. సిందూరం ఆంజనేయుడికి ఎందుకు ప్రీతిపాత్రమనే విషయాన్ని రామాయణాగ్ర మనకు తెలియ

వాల్మీకి మహర్షి వర్ణించారు. తన స్వామికోసం రక్త మోడటం హనుమకు ఎంతో ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని కలిగించింది. అర్చనలో భాగంగా భక్తులు తనకు సిందూరం పూస్తే ఆనాటి సంఘటన తలపులోకి వచ్చి పవనసుతుడు ఎంతగానో ప్రసన్నుడు అవుతాడట. అందుకే ఆంజనేయుడికి 'సిందూరం'పూసే 'ఆచారం' లోకంలో ప్రచారమైంది. అంతేకాదు, ఎర్రని రంగు పరాక్రమానికి, పవిత్రతకూ, త్యాగానికి సంతే తం. ఈ గుణాల సమ్మేళనమే హనుమతుడు. కనుక అర్చన చేసే సమయంలో సిందూరం పూసి విధానం పాడుకోవాలి వల్లించి. □

ఆంజనేయుడికి సిందూరం

జేస్తుంది. రామరావణ సంగ్రామం జరుగుతున్నప్పుడు ఓ సందర్భంలో.. శ్రీరాముడు ఆంజనేయుడి భుజాలపై ఎక్కి యుద్ధం చేశాడు. ఆనాటి యుద్ధంలో రావణుడు సంధించిన బాణాలు ఆంజనేయుడికి తగిలాయి. హనుమ ఒళ్లంతా రక్తస్పృశించింది. అయినా ఏ మాత్రం చలించకుండా దృఢదీక్షతో నిలబడ్డాడు హనుమ. ఆ సమయంలో ఆంజనేయుడి దేహం పూచిన మోమగెట్టు వలె ఉందని



ఆధ్యాత్మికం

ప్రకృతి అందాలు.. శిల్ప సృజనాత్మకత.. చిరుత చురుకుదనం.. ఇవి రామకృష్ణ ఆనంతనకు స్ఫూర్తి. అలాగని ఆవిడ శిల్ప, చిత్రకారిణీకాదు.. వాహనాల డిజైన్ ర్ డిజైన్ డిజైన్ వీధి ఆవిడ! యువతకు కట్టడమేనైన మహిం ప్రధాన, ఎక్స్ యూవీ 700 ఆమె సృజనాత్మకతకు ప్రతిరూపాల్! ఆటోమొబైల్ రంగానికి, ప్రకృతికి సంబంధమేంటని సందేహమా? ఆవిడ మాటల్లోనే తెలుసుకుందాం..

ట్రై కింగ్, పురాతన కట్టడాల సందర్భన, అలయాల్లో శిల్పకళను పరిశీలించడం నా అభిరుచులు. చిన్నప్పట్నుంచి ఏటా ఏదోక ప్రాంతాన్ని చుట్టూరాడం అలవాటు. మాది తమిళనాడులోని మధురై. అక్కడి మీనాక్షి అమ్మవారి ఆలయం ఎన్నిసార్లు మానీనా నాకు తీర్మాననే తోస్తుంది. వెయ్యిక్కాళ్ల మండపంలో ప్రతి స్తంభమూ ఓ కళాఖండమే. వేల ఏళ్లనాటి ఆ రాతి శిల్పాల్లో వస్త్రాలు, ఆభరణాలు చెక్కిన విధానం ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. ట్రైకింగ్ చేసేటప్పుడు ప్రకృతి వర్షాలు, వన్యప్రాణాలను పరిశీలించడం నా ఇష్టమైన వ్యాపకం. పీటన్నింటినీ కారు డిజైనింగ్లో ఉపయోగిస్తుంటా.

ఆటోమొబైల్ రంగంలో అడుగు పెట్టాలనేది చిన్నప్పటి కల. బిల్డ్-పిలానీ నుంచి మోటోసైకిల్ ఇంజనీరింగ్, ఇటలీ స్కూల్ ఆఫ్ డిజైన్, ఇటలీ-ముంబయి నుంచి డిజైనింగ్ కోర్సులు చేశా. 1997లో మహిం ప్రాజెక్ట్ మహిం ప్రాజెక్ట్ చేరి.. బొరెలో, స్పార్టియా వంటి కార్లకు ఇంజనీయర్ డిజైనింగ్ చేశా. కారు ప్రయాణానికి సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. చూడగానే మనసు దోచేయాలి. అనేమి నూత్రాలూ పెట్టుకున్నా. **నూతన శతాబ్ది..** ఆటోమొబైల్ డిజైనింగ్లో ఓ కళాకారుడు ఉండాలి. అప్పుడే అభిరుచి, సృజనాత్మకతలను మేళవించగలం, వినియోగదారుడిని ఆకట్టుకోగలమని నమ్ముతాన్నాం. అందుకే నింగ్లో మారే రంగులే నేను డిజైన్ చేసే వాహనాల వర్షాలవుతాయి. శిల్ప సృజనాత్మకత, చిరుత వేగం, చురుకైన దాని కళ్లు, వంటివన్నీ నా డిజైన్లో ప్రతిఫలిస్తాయి. హెడ్లైట్లు, పోస్టోడిట్లు, వెనుక టెయిల్

సహా అన్నింటికీ చిరుతను స్ఫూర్తిగా తీసుకుంటా. అనే నాకు ప్రత్యేకతను తెచ్చిపెట్టాయి. 2019 నుంచి రెండేళ్లపాటు మహిం ప్రాజెక్ట్ బీఫ్ డిజైనింగ్ సేవలం దింది, దేశంలోనే తొలి మహిం డిజైన్ బీఫ్ సర్వీస్, 2021 బయటికొచ్చి సాం తంగా కళ్ళి స్టూడియో ప్రారంభించా. ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమలో నూతన



దేశంలో తొలి మహిం డిజైన్ బీఫ్..

శతాబ్ది ఆవిష్కరణలను సర్దుకొని లక్ష్యం. అందుకే మైక్రో మెటాలిటి విధానంలో 'టీడబ్ల్యూ. 2' వాహనాలను డిజైన్ చేశా. ఆటోమొబైల్ పరిశ్రమలోని పూర్వనే వీటికి ఆధారం. ప్రస్తుతం వీటిని అభివృద్ధి చేసి పనిలోకిరాస్తా. ఓలా ఎలక్ట్రిక్లో హెడ్ లైట్ డిజైనింగ్ చేస్తున్నా. నేను డిజైన్ చేస్తున్న ఎలక్ట్రిక్ కారు, బైక్ త్వరలో మార్కెట్లోకి విడుదలవనున్నాయి. తాము తక్కువన్న భావనతో అమ్మాయిలు కోత్త ప్రయత్నానికి జంకుతారు. ఇంట్లో చూపే భేదభావమూ దానికి కారణమే! వాటిని పక్కనపెట్టి మీ ప్రత్యేకతను గుర్తించండి. ఆ దారిలో సహజాన్ని ఎదుర్కొని డైరెక్టంగా సాగండి. ఏ అడ్డంకులూ మిమ్మల్ని అటలేవు.

ఆ దారిలో, తెలిపాయి.. మొదటిసారి వాహనాన్ని డిజైన్ చేసే అవకాశం వచ్చినప్పుడు అద్భుతంగా చేసి, నిరూపించుకోవాలనుకున్నా. ఎన్నో ఆలోచనలు చేశా. మహిం ప్రాజెక్ట్ నన్ను కూడా యువత ఏం

కోరుకుంటోందన్న దానిపై సర్వే నిర్వహించింది. అది తెలిసి, నేనూ భాగస్వామిని అవుతానన్నా. అందులో భాగంగానే పర్యే ప్రాంతాలకు ఎలాంటి వాహనాలు అనువైనవో ప్రయోగాత్మకంగా తెలుసుకోవాల్సివచ్చింది. అక్కడి రోడ్ల మార్గాన్ని పరిశీలించడానికి మనాని నుంచి శ్రీనిగర్ కు దాదాపు 15 గంటలు బజాజ్ ఆటోబైల్ బైక్పై ప్రయాణించా. ఆ అనుభవం అలాంటి ప్రాంతాల్లో ఏవిదమైన కారు అనువైనదో తెలుసుకునేలా చేసింది. అలా మొదలైన నా మొదటి ప్రాజెక్టుకు నాలుగేళ్లు పట్టింది. వందల డిజైన్లు, 20 మంది బృందంతో రాత్రునా పగలనూ కష్టపడి 2011లో ఎక్స్ యూవీ 500 డిజైన్ చేశా. మార్కెట్లో అదో హిట్ డిజైన్ గా నిలిచింది. ఆ తర్వాత చేసిన మహిం ప్రాజెక్ట్ నియో, ఎక్స్ యూవీ 300, ఎక్స్ యూవీ 700లకు మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ వచ్చింది 'హెడ్' విజయంతో గుర్తింపు తెచ్చుకున్నా. □

తాజా పండ్లను తీసుకొచ్చి భోజనాల బల్బులై ఉంచుతాం. అవేమో రెండు రోజులకే అడుగునవి మెత్తబడుతుంటాయి. దుంపలు, ఉల్లి వంటివి ఒకే ట్రేలో సరికట్టే కుట్టి పోతుంటాయి. ఇలా కాకూడదంటే గతంలోనే ఉల్లి విధానం సరైన పద్ధతిగా ఉంటుందని నిపుణులు.

అరటిపండ్లను ఫ్రీజర్లో ఉంచడానికి వీలుండదు. అలాగని వేరే పండ్లతో కలిపి ఉంచితే త్వరగా పాడవుతాయి. వీటి కోసం ప్రత్యేకంగా వ్యాంగింగ్ రోస్ట్ మార్కెట్లో లభ్యమవుతున్నాయి. అలమరలకు పక్కగా గోడలకు ఏర్పాటు చేయడానికి హుక్కులు కూడా జతగా వస్తున్నాయి. అలా తగిలించిన రోస్ట్ కు అరటిపండ్ల హస్తాన్ని వేలాడదీస్తే చాలు. త్వరగా పాడవుకుండా ఎక్కువ

గాలి తగిలేలా..



రోజులుండే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే యూపిల్, నారింజ వంటివాని ఫ్రీజర్లో ఉంచినప్పుడు ఎక్కువ వల్లదానానికి కొన్నిసార్లు మెత్తబడుతుంటాయి. కొన్నిసార్లు ఫ్రీజర్లో ఉంచి మర్చిపోతుంటాం. అటువంటప్పుడు పండ్లన్నీ పుడా అవుతాయి. అలాకాకుండా కంటికి ఎదురుగా కనిపిస్తే తాజాగా ఉన్నాయో లేదా ఎప్పటికప్పుడు చెక్ చేసుకోవచ్చు. వీటికోసం ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఊయల్డ్ అనిపించేలా ఊలుతో చేసిన క్రోషెట్స్ వస్తున్నాయి. వీటికి రెండు వైపులా ఉన్న రింగులను గోడలపై మేకులకు తగిలిస్తే చాలు పండ్లను సరైనదానికీ వీలుగా ఉంటుంది. ఇందులో ప్రతి పండుకు గాలి తగలుతూ ఉంటుంది. దీంతో ఎక్కువరోజులు తాజాగా ఉంటాయి. **కూరగాయలను..** ఉల్లిపాయలు, బొమ్మలో.. బంగాళ దుంప, కంద వంటివాటిని ట్రేలో ఒకదానిపై మరొకదానిపై ఉంచినా త్వరగా మెత్తబడతాయి. చినుకులు పడుతున్న ఈ సమయంలో ఉల్లి పాయలు త్వరగా పాడయ్యే ప్రమాదమూ లేక పోలేదు. ఇటువంటివాటిని గాలి తగిలేలా భద్రపరచే క్రోషెట్స్ వస్తున్నాయి. బాస్కెట్, లేదా సీసా ఆకారంలో వస్తున్న వీటిలో విడివిడిగా దుంపలను సరి వంటింట్లో వేలాడదీస్తే చాలు. ఎక్కువ రోజులు పాడవుకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు, ఈ క్రోషెట్స్ ఎక్స్ ప్రెండ్స్ గా అనిపిస్తూ వంటింటి అలంకరణలనూ భాగమవుతాయి. □

నిద్రతో ఒత్తిడి దూరం

మానసిక ఒత్తిడిని జయించి.. ఉత్సాహంగా ఉండాలంటూ రోజూ చక్కగా నిద్రపోవాలని వైద్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. ● రాత్రిపూట అలసటగా పడుకుని ఉదయాన పాదాభ్యాసం అలసటగా లేచేవారకన్నా.. రాత్రి త్వరగా పడుకుని తెల్లవారగానే లేచేవారికీ ఉత్సాహంగా పనులన్నీ పూర్తిచేసుకుంటారు. ● సరైన నిద్ర మనసును శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. అందువల్ల ఒత్తిడి దరిచేరదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ● ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవడం, ఒకేసమయానికి నిద్రలేవడం అలవాటుచేసుకోవాలి. ఖచ్చితంగా 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. దీంతో మానసిక, శారీరక సమస్యలు దరిచేరవలకున్నాయి. పరిశోధకులు. □

