VC NEWS

వేగుచుక్క

పీడిత ప్రజల గొంతుక...

TELUGU DAILY NEWS

www.veguchukkanews.com

నిజామాబాద్ సోమవారం 08 జూలై 2024

వెల: రూ.3/- పేజీలు : 4 సంపుటి:01 సంచిక: 348

2లో

గ్రూప్-1 ప్రిలిమ్స్ ఫలితాల విడుదల

PUBLISHED FROM HYDERABAD CIRCULATED BY RANGAREDDY, NALGONDA, KHAMMAM, KARIMNAGAR, WARANGAL, MAHABOOBNAGAR, MEDAK, NIZAMABAD, ADILABAD

వైభవంగా ఆషాఢ బోనాలు ప్రారంభం

గత ప్రభుత్వం రాష్ట్రాన్ని అప్పుల ఊబిలోకి నెట్టిందని, అయితే సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి అమ్మవారి ఆశీర్వాదాలతో తెలంగాణను అభివృద్ధిపథంలోకి తీసుకెళ్తారని శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ అన్నారు. రాష్ట్రంలో మెదటి బోనాల పూజలు అందుకునే గోల్కొండ జగదాంబిక అమ్మవారి బోనాల ఉత్సవాలను ఆదివారం లంగర్‌హౌస్‌లో ప్రారంభించారు.

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అయిన హైదరాబాద్ గోల్కొండ బోనాలు ఆదివారం అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి.రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని జగదాంబికను వేడుకున్న స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న మంత్రులు కొండా సురేఖ, పొన్నం ప్రభాకర్

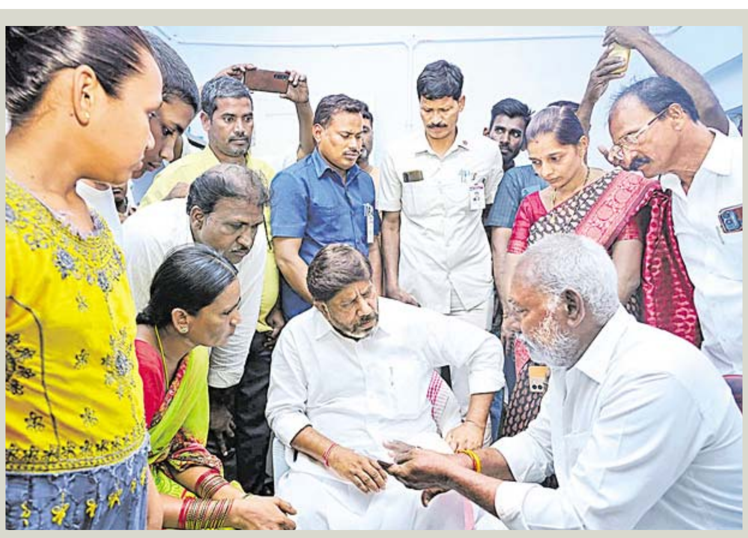
హైదరాబాద్ లంగర్‌హౌస్ చౌరస్తాలో ప్రభుత్వం తరఫున జగదాంబిక మాతకు పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్. చిత్రంలో శ్రీలతారెడ్డి, గద్వాల విజయలక్ష్మి, పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, జోగిని శ్యామల, దానం నాగేందర్ తదితరులుమెహిదీపట్నం, గోల్కొండ- తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక అయిన హైదరాబాద్ గోల్కొండ బోనాలు ఆదివారం అంగరంగ వైభవంగా ప్రారంభమయ్యాయి. పోతరాజుల నృత్యాలు, కళాకారుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనల మధ్య లంగర్‌హౌస్ చౌరస్తాలో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్, మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ, ఖైరతాబాద్ ఎమ్మెల్యే దానం నాగేందర్, మేయర్ గద్వాల విజయలక్ష్మి అమ్మవారి తొట్టెలు, పలహారం బండికి పూజలు చేశారు. ఇక్కడే గోల్కొండ ఖిల్లా జగదాంబిక మాతకు పట్టువస్త్రాలు సమర్పించారు. కల్లు సాక పెట్టి ఉత్సవాలను ప్రారంభించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున స్పీకర్, మంత్రులు అమ్మవారికి మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. తెలంగాణ సంస్కృతిని చాటి చెబుతూ సాంస్కృతిక బృందాలు, పోతరాజులు నృత్యాలతో అమ్మవారి తొట్టెల ఊరేగింపు గోల్కొండకు బయలుదేరింది. దేవాదాయశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజారామయ్యర్, కమిషనర్ హనుమంతరావు, ఉప మేయర్ శ్రీలతారెడ్డి, ప్లానింగ్ బోర్డు వైస్ ఛైర్మన్ చిన్నారెడ్డి, కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి, కొత్వాల్ శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొన్నారు. గత ప్రభుత్వం తెలంగాణను ఆర్థిక సంక్షోభంలోకి తీసుకెళ్లిందని, జగదాంబిక మాత ఆశీస్సులతో రాష్ట్రం ఈసంక్షోభం నుంచి బయటపడాలని స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్‌కుమార్ అన్నారు. లంగర్‌హౌస్‌లో గోల్కొండ బోనాల వేడుకలను ప్రారంభించి మాట్లాడారు. రాష్ట్రం సుభిక్షంగా ఉండాలని, సీఎం రేవంత్‌రెడ్డికి మాత దీవెనలు అందించాలని వేడుకున్నామని అన్నారు. దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ.. బోనాలకు గతంతో పోల్చితే 10శాతం నిధులు అధికంగా కేటాయించామన్నారు. ఈ వేడుకలకు

ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ చెప్పారు.

సర్వమత స్వేచ్ఛ, భావజాల వ్యాప్తికి ప్రభుత్వం సహకరిస్తుంది

రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలందరిదని, మతసామరస్యాన్ని కాపాడడంతోపాటు సర్వమతాలకు స్వేచ్ఛ, వారి భావజాలాన్ని వివరించుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు.

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజలందరిదని, మతసామరస్యాన్ని కాపాడడంతోపాటు సర్వమతాలకు స్వేచ్ఛ, వారి భావజాలాన్ని వివరించుకునేందుకు అవకాశం కల్పిస్తుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి అన్నారు. ఆషాఢ మాసం ప్రారంభం సందర్భంగా ఇస్కాన్ దేవాలయం(అబిడ్స్) ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన జగన్నాథ రథయాత్రను ఆదివారం హైదరాబాద్‌లోని ఎన్టీఆర్ స్టేడియంలో ఆయన ప్రారంభించారు. జగన్నాథునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడంతోపాటు చీపురుతోనూ రథం ముందు శుభ్రం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రజల సుభిక్షం కోసం చేపట్టే ఈ యాత్రలో పాల్గొనడం ద్వారా మంచి అనుభూతి కలిగిందన్నారు. రాష్ట్రం ప్రశాంతంగా, సస్యశ్యామలంగా, సుఖశాంతులతో వర్థిల్లాలని ఇస్కాన్ సంస్థ చేసే ప్రార్థనలు ఫలిస్తాయని బలంగా విశ్వసిస్తున్నానని చెప్పారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను ప్రోత్సహించడం ద్వారా అందరూ సమానమే, మానవసేవే మాధవసేవ అనే సందేశాలు విస్తరింపజేయాలని ప్రభుత్వం ప్రయత్నిస్తోందన్నారు. ప్రస్తుత సమాజంలో హింస, మత్తుపదార్థాల వాడకం పెరుగుతున్న క్రమంలో ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల ద్వారా మార్పు వస్తుందని పేర్కొన్నారు. అనంతరం నిర్వాహకులు ఆయన్ను ఘనంగా సత్కరించారు. ఆ తర్వాత రథయాత్ర అక్కడి నుంచి నాంపల్లి ఎగ్జిబిషన్ మైదానానికి బయలుదేరింది. కార్యక్రమంలో టీపీసీసీ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు అంజన్‌కుమార్ యాదవ్, రాజ్యసభ సభ్యుడు అనిల్‌కుమార్ యాదవ్, యువజన కాంగ్రెస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అరవింద్‌కుమార్ యాదవ్, ఇస్కాన్ దేవాలయం అధ్యక్షులు వేదాంత చైతన్యరాజ్, సీతారాందాస్, రాధేశ్యామ్‌దాస్ పాల్గొన్నారు.



రైతు కుటుంబానికి ప్రభుత్వ అండ

చింతకాని: రైతు ఆత్మహత్య బాధాకరమని, ఈ ఘటనపై నిష్పాక్షికంగా విచారణ చేపట్టి బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే మల్లు భట్టి విక్రమార్క పేర్కొన్నారు. ఇటీవల బలవన్మరణానికి పాల్పడ్డ ఖమ్మం జిల్లా చింతకాని మండలం ప్రొద్దుటూరుకు చెందిన రైతు ప్రభాకర్ కుటుంబాన్ని ఆయన ఆదివారం పరామర్శించారు. మధిర నియోజకవర్గ ప్రజలంతా తనవాళ్లే అని, రాజకీయాలకు స్థానం లేదని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా భట్టి బాధిత రైతు కుటుంబికులతో మాట్లాడారు. మృతి చెందిన రైతు ప్రభాకర్ పిల్లల చదువు విషయంలో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటుందన్నారు. వారిని చదివిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగేటట్లు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతుందన్నారు. ఆత్మహత్యకు ప్రేరేపించిన వారిపై చర్యలు తీసుకోవటమే కాకుండా, రైతు ప్రభాకర్ భూమికి సంబంధించి శాశ్వత పరిష్కారం చూపుతామన్నారు. గ్రామంలో మత్స్య సహకార సంఘం, నీటిపారుదలశాఖ, రెవెన్యూశాఖ అధికారులతో మాట్లాడి బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేస్తామన్నారు. అనంతరం వివాదాస్పద చెరువు ప్రాంతాన్ని భట్టి పరిశీలించారు. జడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యురాలు కూరపాటి తిరీష ఇంటికి మంత్రి వెళ్లారు. ఈ కేసులో తన భర్త కూరపాటి కిశోర్‌ను కావాలని కొందరు ఇరికించారని ఆమె కన్నీరు పెట్టుకున్నారు. బాధిత కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన వారిలో కలెక్టర్ ముజమ్మిల్ ఖాన్, ఆర్డీఓ గణేశ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు పువ్వాళ్ల దుర్గాప్రసాద్, విద్యుత్తుశాఖ ఎస్ఈ సురేందర్, కాంగ్రెస్ నాయకుడు అంబటి వెంకటేశ్వరరావు పాల్గొన్నారు.

నేత్రపర్వంగా జగన్నాథుడి రథయాత్ర

జై జగన్నాథ్ నామస్మరణ, జయజయద్వానాల మధ్య ఒడిశాలోని పూరీలో విశ్వప్రసిద్ధ జగన్నాథుని రథయాత్ర ఆదివారం వైభవోపేతంగా సాగింది.

గోపాలపూర్: జై జగన్నాథ్ నామస్మరణ, జయజయద్వానాల మధ్య ఒడిశాలోని పూరీలో విశ్వప్రసిద్ధ జగన్నాథుని రథయాత్ర ఆదివారం వైభవోపేతంగా సాగింది. శ్రీక్షేత్రంలో 53 ఏళ్ల తర్వాత ఒకేరోజున పురుషోత్తముని నవయవ్వన దర్శనం, నేత్రోత్సవం, రథయాత్రలు ఏర్పాటయ్యాయి. తెల్లవారుజామున 4 గంటల నుంచే సేవలు ప్రారంభం కాగా, నిర్ణీత వ్యవధి కంటే 2 గంటల ముందుగా 11.30 గంటలకు జగన్నాథ, బలభద్ర, సుభద్ర, సుదర్శనుల పొహండి చేపట్టారు. ఈ వేడుక 2 గంటలపాటు సాగింది. రథారూఢులైన చతుర్థ మూర్తులకు పూరీ శంకరాచార్య నిశ్చలానంద సరస్వతి హారతిచ్చారు. పూరీ రాజు గజపతి దివ్యసింగ్‌దేవ్ రథాలపై ఆనవాయితీ ప్రకారం చెరాపహరా (బంగారు చీపురుతో ఊడ్చి) చేసి, రథాలకు సారథులు, అశ్వాలు అమర్చి తాళ్లు కట్టారు. సాయంత్రం 5 గంటలకు బలభద్రుని తాళధ్వజ రథం గుండిచా దేవీ ఆలయానికి బయలు దేరింది. భక్తులు ఉత్సాహంగా రథం లాగారు. తర్వాత సుభద్రదేవి దర్పదళన్ రథం బయలుదేరింది. జగన్నాథుని నందిఘోష్ రథాన్ని 5 అడుగుల దూరం లాగి ఉంచేశారు. నవయవ్వన దర్శనం, నేత్రోత్సవం, రథయాత్ర ఉత్సవాలు ఒకేరోజు కావడంతో రాత్రయ్యేలోపు రథాలు గుండిచాదేవి సన్నిధికి చేరుకోలేదు. సూర్యాస్తమయం తర్వాత యాత్ర కొనసాగించొద్దనే నిబంధన ఉండటంతో బొడొదండొలో మార్గమధ్యంలో నిలిపేశారు. దీంతో సోమవారం కూడా రథయాత్ర కొనసాగించి రథాలను గుండిచా మందిరం వద్దకు చేర్చనున్నారు.రాష్ట్రపతి ద్రౌపదీ ముర్ము, ఒడిశా గవర్నరు రఘుబర్‌దాస్, ఒడిశా సీఎం మోహన్‌చరణ్ మాఝి, కేంద్ర, రాష్ట్ర మంత్రులతో కలిసి రథయాత్రను తిలకించారు. ఆమె గవర్నర్ రఘుబర్‌దాస్, ముఖ్యమంత్రి మోహన్‌చరణ్ మాఝితో కలిసి సుభద్ర

రథం దర్పదళన్‌ను లాగారు. ఈ యాత్రను చూసేందుకు 10 లక్షలకుపైగా భక్తులు వచ్చారు.తాళధ్వజ రథాన్ని లాగుతున్న సమయంలో ఓ భక్తుడు స్పృహతప్పి పడిపోయాడు. ఆయనను వెనక ఉన్నవారు తొక్కేశారు. పోలీసులు ఆసుపత్రికి తరలించినా భక్తుడు అప్పటికే మృతిచెందినట్లు వైద్యులు ధ్రువీకరించారు.

పబ్‌లో డ్రగ్స్ కలకలం.. 24 మందికి పాజిటివ్

హైదరాబాద్: నగరంలోని ఖజాగూడ 'దీ కేవ్ పఫ్ క్లబ్'లో డ్రగ్స్ కలకలం రేపింది. పబ్‌పై పోలీసులు, నార్కొటిక్ బ్యూరో అధికారులు దాడులు చేశారు. డ్రగ్స్ టెస్ట్‌లో పాజిటివ్ వచ్చిన వారిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. సుమారు 50 మందికి టెస్ట్‌లు చేయగా 24 మందికి పాజిటివ్ వచ్చినట్లు తెలిపారు. అందరిని పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. ఇక.. పట్టుబడ్డవారిలో పబ్ నిర్వాహకులు, డీజే ఆపరేటర్లు ఉన్నారు. ఇంకా ఎవరెవరు ఉన్నారనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. గంజాయి, ఇతర మత్తు పదార్థాలు సేవించిన ఆనవాళ్లు లభించాయి. క్లబ్‌లో ఉన్న 55 మందికి డ్రగ్స్ టెస్టులు చేశామని పోలీసులు చెప్పారు. కీలక విషయాలు వెల్లడించిన పోలీసులుకేవ్ పబ్ కేసులో కొత్త విషయాలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. పబ్‌లో సైకడిక్ట్ డ్రగ్స్ పార్టీ జరిగినట్లు

పోలీసులు గుర్తించారు. వీకెండ్ ముత్తులో తేలడానికి పార్టీ నిర్వహించినట్లు గుర్తించారు. సైకడిక్ట్ పార్టీలో 80 డెసిబుల్స్ సౌండ్ మించి శబ్దంతో డీజే గౌరవ్ హోరెత్తించాడు. గోవా నుంచి డ్రగ్స్ దిగుమతి చేసి విక్రయించినట్లు పోలీసులు తేల్చారు. పట్టుబడ్డ వారంతా రెండు రోజులుగా డీజే ఆర్టిస్ట్ గౌరవ్‌తో కాంటాక్ట్‌లో ఉన్నట్లు గుర్తించారు. గౌరవ్‌తో కోడ్ లాంగ్వాజీలో డ్రగ్స్ కొరకు కస్టమర్స్ చాటింగ్స్ చేసినట్లు తెలిపారు. డీజే గౌరవ్‌కు హైదరాబాద్‌లో ప్రముఖుల కాంటాక్ట్స్‌పై పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. ఇప్పటివరకు పార్టీలో 26 మందికి డ్రగ్స్ తీసుకున్నట్లు పోజిటివ్ వచ్చింది. పబ్ ఓనర్లు ముగ్గురుపై రాయదుర్గం పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

గ్రూప్-1 ప్రిలిమ్స్ ఫలితాల విడుదల

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో 563 గ్రూప్-1 సర్వీసుల పోస్టులకు నిర్వహించిన ప్రిలిమినరీ పరీక్ష ఫలితాలను టీజీపీఎస్సీ ప్రకటించింది. ప్రధాన పరీక్షకు 31,382 మంది అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసింది. ప్రిలిమినరీ పరీక్ష తుది 'కీ'ని అభ్యర్థుల వ్యక్తిగత లాగిన్‌లో పొందుపరిచినట్లు టీజీపీఎస్సీ వెల్లడించింది. ప్రధాన పరీక్షలు అక్టోబరు 21 నుంచి 27 వరకు జరుగుతాయని, హాల్‌టికెట్లు పరీక్ష తేదీకి వారం రోజుల ముందు వెబ్‌సైట్లో పొందుపరుస్తామని తెలిపింది. గ్రూప్-1 తుది 'కీ'లో మాస్టర్ ప్రశ్నపత్రంలో 56, 59 ప్రశ్నలను తొలగించింది. అలాగే 115వ ప్రశ్నకు ప్రాథమిక కీలో సమాధానం 2గా ఉంటే.. తుది 'కీ'లో ఒకటిగా మార్చింది. గ్రూప్-1 పోస్టులకు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో టీజీపీఎస్సీ ప్రకటన జారీ చేసింది. ఈ మేరకు 4,03,667 మంది దరఖాస్తు చేయగా.. జూన్ 9న నిర్వహించిన రాతపరీక్షకు 3,02,172 మంది హాజరయ్యారు. గ్రూప్-1 ప్రిలిమినరీ పరీక్ష ప్రాథమిక 'కీ'ని జూన్ 12న ప్రకటించిన కమిషన్.. జూన్ 13 నుంచి 17 వరకు అభ్యంతరాలను స్వీకరించింది. జూన్ 24న అభ్యర్థుల ఓఎంఆర్ పత్రాల ఇమేజింగ్ కాపీలను వెబ్‌సైట్లో పొందుపరిచింది. ప్రధాన పరీక్షకు మల్టీజోన్ వారీగా పోస్టుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా 1:50 నిష్పత్తిలో అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర సబార్డినేట్ సర్వీసు నిబంధనలు - 1996 ప్రకారం సంబంధిత కేటగిరీల అభ్యర్థుల సంఖ్య తక్కువగా ఉండడంతో ఆ మేరకు ఆయా కేటగిరీల నుంచి తదుపరి అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసింది. క్రీడాకారుల కోటా కింద తదుపరి అభ్యర్థులను త్వరలో ప్రకటిస్తామని టీజీపీఎస్సీ తెలిపింది. గ్రూప్-1 తుది ఫలితాలు ప్రకటించిన తరువాత.. ప్రిలిమినరీ పరీక్షలో అభ్యర్థులు సాధించిన మార్కులు, కటాఫ్ మార్కులను కమిషన్ వెబ్‌సైట్లో పొందుపరుస్తామని పేర్కొంది.

పెన్షన్ నిరాకరణ పౌరద్రోహమే!

ప్రజావసరాలకు, సమాజ ప్రగతికి, దేశాభివృద్ధికి జీవితాలనర్పించినవారు పెన్షనర్లు. పనిలో ఆరోగ్యాన్ని, కుటుంబాన్ని పట్టించుకోరు. వారు దేశ వనరులు, అనుభవాల కొండలు. భావి తరాలకు విలువైన సలహాలను ఇవ్వగల సమాచార జ్ఞానవిజ్ఞాన ఖనులు. ప్రథమ ప్రధాని నెహ్రూ పెన్షనర్లను ఆర్థిక వ్యవస్థ వాస్తవ స్తంభాలని, వారి కృషితో ఆర్థికాభివృద్ధి జరుగుతుందని అన్నారు. ఐక్యరాజ్య సమితి 2021 -30 ని ఆరోగ్య వయోవృద్ధుల దశాబ్దంగా ప్రకటించింది. వృద్ధుల ఆర్థిక, ఆరోగ్య అసమానతలను తగ్గించమని, జీవన స్థాయిని పెంచమని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థను కోరింది. ఉద్యోగ విరమణ చేసిన వారికి, పని చేయలేని వికలాంగులకు, వితంతువులకు, నిరాధార వృద్ధులకు, రోగులకు ప్రభుత్వం/ ప్రైవేట్ యాజమాన్యం/ కార్మికుల జీతాల నుండి డబ్బు వసూలుచేసిన ఆర్థిక సంస్థలు ప్రతి నెలా చెల్లించే డబ్బు పెన్షన్. యుద్ధంలో గాయపడిన సైనికులకు పదవీ విరమణకు ముందే ప్రభుత్వం పెన్షన్ చెల్లిస్తుంది. ప్రభుత్వ పెన్షన్ పథకాలలో కార్పొరేట్ ప్రయోజనాలు, పాలకవర్గ రాజకీయ లబ్ధి ఉంటాయి.

భారత పెన్షన్‌కు 166 ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. 1857 సైనిక తిరుగుబాటు తర్వాత భారతీయుల బుజ్జగింపు పనుల్లో భాగంగా బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం '1857 పెన్షన్ వ్యవస్థ'ను ప్రవేశపెట్టింది. జీతం నుండి కొంత సొమ్మును పెన్షన్ నిధికి వసూలు చేసి దాని నుండి పదవీ విరమణ తర్వాత తిరిగి చెల్లించేవారు. దీని లోపాలను సరిదిద్దడానికి 1871 భారత పెన్షన్ చట్టం ద్వారా ఇంగ్లండ్ పెన్షన్ పద్ధతి ప్రకారం బ్రిటిష్ ప్రభుత్వ దయాపరిధిలో విశ్రాంత ఉద్యోగులకు కొంత పైకం చెల్లించేవారు. గవర్నర్లు, వైస్రాయ్‌ల దయపై పెన్షన్ ఆధారపడేది. దీన్ని 1 జనవరి, 1922 నుండి అమలైన పౌర ప్రాథమిక హక్కుల్లో చేర్చలేదు. ఈ పద్ధతి ఉద్యోగులను నిరుత్సాహపర్చింది. తర్వాత తాత్కాలిక పెన్షన్ సవరణ, కరువు భత్యం ఇచ్చారు. 1881లో పౌర వ్యవస్థల రాయల్ కమిషన్ ఉద్యోగులకు పెన్షన్ సౌకర్యం కల్పించింది. 1919, 1935 భారత ప్రభుత్వ చట్టాలు ప్రభుత్వరంగ సంస్థల ఉద్యోగులకు పదవీ విరమణ ప్రయోజనాలను స్థిరపర్చాయి. ఇవేవీ వృద్ధులకు సార్వజనిక సామాజిక భద్రతను కల్పించలేదు. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ప్రైవేట్ రంగ కార్మికులకు భవిష్య నిధిని ఏర్పాటు చేశారు. 1957లో నెహ్రూ ప్రభుత్వం కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులందరికీ పెన్షన్ ను తప్పనిసరి చేసింది. అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దీన్ని పాటించాయి. 1981లో కుటుంబ పెన్షన్ సాధించబడింది.

4 వ కేంద్ర వేతన సవరణ సంఘం (సిపిసి) పెన్షన్‌ను సవరించాలని సిఫారసు చేసింది. 40 శాతం పెంపుతో పెన్షన్ ను సవరించాలని నాటి కేంద్ర ప్రభుత్వం 5 వ సిపిసిని ఆదేశించింది. 6 వ సిపిసి పెన్షనర్ల వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యాలతో పెరిగే ఆర్థిక భారాలకు అనుగుణంగా 80 ఏళ్ళు నిండిన పెన్షనర్లకు, కుటుంబ పెన్షనర్లకు 20 శాతం అదనపు పెన్షన్, 85 ఏళ్ళకు 30 శాతం, 90 ఏళ్ళకు 40 శాతం, 95 సంవత్సరాలకు 50 శాతం, 100 ఏళ్లు నిండినవారికి 100 శాతం పెన్షన్ సిఫారసు చేసింది. పాత పెన్షన్ పథకం ప్రకారం ప్రభుత్వమే పెన్షన్ చెల్లించేది. ఉద్యోగి జీతం నుండి కొంత సొమ్మును కోసేవారు కాదు. వాజపేయి ప్రభుత్వం అత్యవసరాదేశం (ఆర్డినెన్స్) తో ఈ పథకాన్ని రద్దు చేసింది. 1జనవరి, 2004 నుండి భాగస్వామ్య (జీతంలో కొంత సొమ్మును పెన్షన్ కోసం జమ చేయడం) పద్ధతిలో కొత్త పెన్షన్ ను ప్రవేశపెట్టారు. 2005లో కాంగ్రెస్ అధీన యుపిఎ ప్రభుత్వం పాత పెన్షన్ పథకాన్ని పునరుద్ధరించింది.

మన దేశంలో 1983 నుండి ప్రతి ఏడాది డిసెంబర్ 17 ను పెన్షనర్ల దినోత్సవంగా ఉద్యోగులు, పెన్షనర్లు జరుపుకుంటారు. 1982లో ఇదే రోజున విశ్రాంత ఉద్యోగుల గౌరవ మర్యాదలకు హామీనిస్తూ సుప్రీం కోర్టు కీలక తీర్పును ప్రకటించింది. ఈ దినం ప్రపంచ రికార్డుల గిన్నీస్ పుస్తకంలో నమోదయింది. పదేళ్ళపాటు కోర్టులో పోరాడి 17 డిసెంబర్ 1982 న సుప్రీం కోర్టు తీర్పుతో పెన్షనర్ల జీవితాలను కష్టాల నుండి గట్టెక్కించిన కీ.శే. ధరం స్వరూప్ నకారాను ఈ రోజు పెన్షనర్లు గుర్తు చేసుకుంటారు. పెన్షన్ కోసం కోర్టుల్లో పోరాడిన అనుభవం గల వినియోగదారుల క్రియాశీల కార్యకర్త కీ.శే. హరి దేవ్ శౌరి ధ్రువీకరణ పత్రాల తయారీలో నకారాకు సహకరించారు. నకారా భారత రక్షణ ఆడిట్ - అకౌంట్స్ అధికారి. ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖ ఆర్థిక సలహాదారుగా 1972 లో పదవీ విరమణ పొందారు. ఇంతటి ఉన్నతస్థాయి అధికారికే పెన్షన్ పెంపు అమలు తిప్పలు తప్పలేదు. విజ్ఞుడు, వెసులుబాటు కలవాడు కనుక కోర్టుకెక్కి హక్కును సాధించారు.

సుప్రీం కోర్టు నేటి ప్రధాన న్యాయమూర్తి ధనుంజయ యశ్వంత్ చంద్రచూడ్ తండ్రి నాటి ప్రధాన న్యాయమూర్తి యశ్వంతరావు విష్ణు చంద్రచూడ్ తీర్పునిస్తూ పెన్షన్ యజమాని సద్భావంతో ఇచ్చే భిక్ష, బహుమతి, దయతో ఇచ్చే అదనపు డబ్బు కాదు. గతకాల సేవలకు చెల్లించే సొమ్ము. వృద్ధాప్యంలో బాధలకు గురికారాదన్న హామీతో యౌవనంలో నిర్విరామంగా యజమాని కోసం పని చేసిన వారికి సామాజికార్థిక న్యాయాన్నందించే సంక్షేమ పథకం అని సామాజిక స్పృహతో వ్యాఖ్యానించారు. ఈ తీర్పు విశ్రాంత ఉద్యోగికి పెన్షన్ హక్కునిచ్చింది. ప్రభుత్వంపై పెన్షన్ చెల్లింపు బాధ్యతను మోపింది. విశ్రాంత ఉద్యోగి గౌరవంగా బతకడానికి సరిపడా పెన్షన్ ను ఇవ్వాలంది. ఈ తీర్పుతో నాటి 20 లక్షల పెన్షనర్లు ప్రయోజనం పొందారు. 31.3.2023 నాటికి 67.95 లక్షల విశ్రాంత ఉద్యోగులకు పెన్షన్ హక్కుగా వస్తోంది. ప్రభుత్వం పెన్షన్ భారాన్ని భరించలేదని 75 ఏళ్లకు పెన్షన్ రద్దు చేయాలని నాటి కేంద్ర మంత్రి వాదించారు. 1984 లో 4 వ కేంద్ర వేతన సవరణ సంఘం (సిపిసి) సిఫారసుల్లో ఈ తీర్పు చోటు చేసుకుంది. దీని ప్రకారం వేతన సవరణతో పెన్షన్ సవరణ జరగాలి. కరువు భత్యం (డిఎ)తో పాటు కరువు ఉపశమనం (డిఆర్) పెరగాలి.

జీవితావసర వస్తువుల ధరలు విపరీతంగా పెరుగుతున్న నేటి నేపథ్యంలో పెన్షన్ సవరణ అనివార్యం. పెన్షన్ సవరణ నిరాకరణ పౌరద్రోహం. ప్రభుత్వాలు ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వరంగ సంస్థలను, సేవలను నిజీకరించాయి.ప్రజా సంపదలను ఆశ్రిత కార్పొరేట్ సంస్థలకు కారుచవకగా అమ్మేస్తున్నాయి. పెన్షన్‌ను రద్దు చేసి భాగస్వామ్య పెన్షన్ పద్ధతిని అమలు చేస్తున్నాయి. పదవీ విరమణ సమయంలో ఒకేసారి కొంత మొత్తాన్ని చెల్లించే భవిష్యనిధి, గ్రాచుయిటి, నెలనెలా కొంత సొమ్మును చెల్లించే పెన్షన్ పథకాలను అమలు చేస్తున్నారు. ఉద్యోగుల భవిష్య భద్రతకు ముప్పు వాటిల్లింది. మోడీ ప్రభుత్వం 7 ఏళ్ల నుండి బిఎస్ఎన్ఎల్‌లో పెన్షన్‌ను సవరించలేదు. నేటి ఉద్యోగులు భవిష్యత్తు పెన్షనర్లు. పెన్షన్ చెల్లింపు, సవరణ నిరసనల్లో వారూ పాల్గొనాలి. అందరూ అసంఘటిత కార్మికులకు మద్దతు పలకాలి. ప్రభుత్వాలు ఆదర్శ యాజమానులుగా వ్యవహరించాలి. సమాజ నిర్మాణంలో, దేశాభివృద్ధిలో శ్రామికుల కృషిని గుర్తించాలి. ప్రజాధనం నుండి పదవులలో, పెన్షన్‌లో తాము పొందుతున్న ప్రయోజనాలను బేరీజు వేసుకోవాలి. ప్రభుత్వ విధానాల తప్పులకు ఉద్యోగులను, పెన్షనర్లను గురి చేయరాదు.

మహిళా రైతులదే కీలక పాత్ర

ప్రభుత్వాలు పర్యావరణ పరిరక్షణకై, హరిత హారం కోసం పారిశ్రామిక ప్రాజెక్టుల కోసం ఆదివాసీ మహిళలు సాగు చేస్తున్న వ్యవసాయ భూముల్ని తీసుకొనే విధానం మానుకోవాలి. ఆదివాసీ ప్రాంతాలలో అటవీ హక్కుల చట్టంలో భాగంగా భూమి మీద వ్యక్తిగత ఉమ్మడి హక్కులను గుర్తిస్తూ మహిళల జీవనాధార హక్కులకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంలో పెద్ద పరిశ్రమల నిర్మాణములో భూమిని కోల్పోయిన ఆదివాసీ మహిళా రైతుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి. వారికి జీవనోపాధి కల్పించాలి. మహిళా రైతులకు సహకార సంఘాలుగా ఏర్పడాలి. సహకార మార్కెటింగ్ ఏర్పరచి సుస్థిర వ్యవసాయం వైపు మహిళా రైతులను ప్రోతాహించాలి. దేశాభివృద్ధిలో వ్యవసాయ రంగం కీలక పాత్ర పోషిసున్నది. వ్యవసాయం ఆర్థిక వ్యవస్థకు వెన్నెముక. వ్యవసాయం ప్రజల జీవన విధానం. వ్యవసాయం ప్రజల ప్రధాన వృత్తి. 2011 ప్రపంచ బ్యాంక్ లెక్కల ప్రకారం దేశ స్థూల దేశీయ ఉత్పత్తిలో 18% వ్యవసాయ రంగం నుండి వస్తున్నది. తాజా గణాంకాల ప్రకారం దేశంలోని గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో దాదాపు 84% మంది మహిళలు జీవనాధారం కోసం వ్యవసాయ రంగంపై ఆధారపడి జీవిస్తున్నారు. అందులో 33 శాతం రైతులు కాగా 47% మంది రైతు కూలీలుగా పని చేస్తున్నారు. 2009లో జరిగిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం 94% మహిళా కూలీలు ప్రధాన పంటలైన వరి, మొక్కజొన్న, పప్పుధాన్యాల ఉత్పత్తిలో పని చేస్తున్నారు. 3.72. శాతం మంది పండ్లు, గింజలు, పానీయాలు, మసాలా దినుసుల పంటల ఉత్పత్తిలో పని చేస్తున్నారు. దుక్కి దున్నడం, విత్తనాలు నాటడం, కోతకోయడం, కుప్పలు ఎత్తడం, కలుపు వేయడం మొన్నగు వ్యవసాయ పనుల్లో మహిళలు ఎక్కువ శాతం పని చేస్తున్నారు. దేశ జనాభాలో సగ భాగం వున్న మహిళలు వ్యవసాయ రంగంలో మూడో వంతు భాగస్వామ్యం కలిగి వున్నప్పటికీ మహిళలను రైతులుగా అంగీకరించడం లేదు. 2010- 12 వ్యవసాయ జనాభా లెక్కల ప్రకారం దేశంలో మొత్తం సాగులో వున్న భూమిలో మహిళా రైతులు సాగు చేస్తున్న భూమి 13%, తెలంగాణలో 34% భూములను మహిళలు సాగు చేస్తున్నారు. వ్యవసాయ కూలీలలో 57 శాతం మహిళలు వున్నారు. భారత దేశంలో 74% గ్రామీణ మహిళా శ్రామికులు వ్యవసాయ రంగంలో పని చేస్తున్నారు. మహిళా రైతులు పురుషులతో సమానంగా పని చేసినప్పటికీ వారిని రైతులుగా పరిగణించడం లేదు.

మహిళలకు చట్టపరంగా సమాన 'ఆస్తి హక్కు' వుంది. కానీ ఎక్కడా ఆచరణకు నోచుకోకపోవడం వల్ల మహిళా రైతులు తమ హక్కులను అనుభవించడం లేదు. విధానపరమైన చర్చల్లో గాని, కార్యాచరణ ప్రణాళికల రూపకల్పనలో గాని మహిళా రైతులు భాగస్వామ్యం కావడం లేదు. వ్యవసాయానికి పెట్టుబడి ప్రధాన సమస్య. మహిళా రైతులకు సంస్థాగత రుణాలు లభించడం లేదు. వీరికి ప్రైవేట్ వడ్డీ వ్యాపారులు రుణాలు ఇవ్వడానికి ముందుకు రావడంలేదు. రుణమాఫీ పేరుతో ప్రభుత్వ అనాచరణ పథకాల ప్రకటనల వల్ల రుణాలు సకాలంలో అందక వడ్డీ వ్యాపారుల వద్ద ఎక్కువ వడ్డీకి అప్పులు తీసుకుని చెల్లించలేని స్థితిలో చాలా మంది మహిళా రైతులు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. మార్కెట్‌లో సౌకర్యాలు లేక, గిట్టుబాటు ధర లభించక తక్కువ ధరలకే తమ ఉత్పత్తులను అమ్ముకుంటున్నారు. మార్కెట్‌లో ఆపద అమ్మకాలు ఎక్కువ జరుగుతున్నాయి. మహిళా రైతులకు మార్కెట్ యార్డుల్లో విశ్రాంతి గదులు, టాయిలెట్ల సౌకర్యం లేకపోవడం వల్ల అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. శ్రమ దోపిడీ ఒక వైపు, మరో వైపు మహిళా రైతుల ఆత్మహత్యలు దేశంలో చోటు చేసుకున్నాయి. గత మూడేళ్లలో దేశ వ్యాప్తంగా జరిగిన మహిళా రైతుల ఆత్మహత్యల్లో తెలంగాణ రెండో స్థానంలో వున్నది. ఆత్మహత్యలకు పాల్పడినవారిలో సన్నకారు, చిన్నకారు రైతులే ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఆరుగాలం కష్టపడి పండించిన ధాన్యాన్ని అమ్ముకుందామని మార్కెట్‌కు వెళ్ళితే అనేక సాకులు చెప్పి ధాన్యాన్ని కొనకపోవడం మార్కెట్లో ఆహార ధాన్యాల భద్రత, రక్షణ నిలువ చేసుకునే సౌకర్యాలు లేక వర్షాలకు తడిసి ముక్క పట్టడం వల్ల తక్కువ ధరకు అమ్ముకునే పరిస్థితి దాపురించింది. పంటను అమ్ముకుందామని మార్కెట్‌కు వెళ్ళిన వెలిగొండకు చెందిన మహిళా రైతు పి రాజవ్వ, కరీంనగర్ జిల్లా సైదాపూర్‌లో బి గట్టవ్వ అప్పుల బాధలు తట్టుకోలేక ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు.

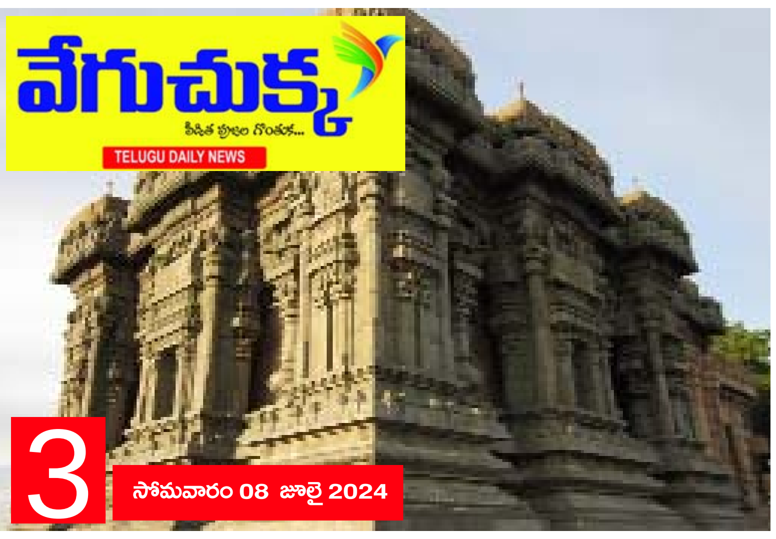
కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు భూపంపిణీ పథకాలలో మహిళలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ ప్రవేశపెట్టిన చట్టాల పట్ల మహిళా రైతులకు అవగాహన కలిగించాలి. భూమి మహిళా పేరుమీదకి రావడంలో రెవెన్యూ డిపార్ట్‌మెంట్ అధికారులు సహకరించడం లేదు. భూమి యాజమాన్యం హక్కులు ఒకరి పేరు మీద వున్నా హక్కులను మరొకరి పేరు మీద నమోదు చేస్తున్నారు. దీని వల్ల భూమి వున్నా భూమి మీద పట్టాలేక ప్రభుత్వాలు ప్రవేశపెట్టిన ఆర్థిక పథకాల ప్రయోజనాలు పొందలేకపోతున్నారు.మహిళా రైతులకు పట్టాలు ఇవ్వడం లేదు. భూమి చూపెట్టకపోవడం, వీరికి ఇచ్చిన భూమి హక్కులు సాగుకు అనుకూలంగా ఉండకపోవడం వల్ల చాలా మంది మహిళా రైతులు వ్యవసాయం మాను కుంటున్నారు. మహిళా రైతులు ఎదుర్కొనే ప్రధాన సమస్యలు భూమికి సంబంధించిన రికార్డుల కాలంలో పురుషులతో పాటు వారి భార్య పేరు తప్పని సరి చేర్చాలి. మహిళల పేరు మీద వున్న భూములు విస్తీర్ణం, కమతాల సంఖ్య గుర్తించిన ప్రత్యేక సమాచారం పట్ల మహిళా రైతులకు అవగాహన లేదు. భూమికి సంబంధించిన రెవిన్యూ చట్టాల పట్ల అవగాహన కలిగించాలి.షెడ్యూల్డ్ కులాలు, షెడ్యూల్డ్ తెగలు సంబంధించిన మహిళా రైతులకు చట్టపరమైన అంశాల మీద పథకాలపై ప్రభుత్వం అవగాహన కల్పించాలి.మహిళలను విత్తన ఉత్పత్తిలో ఉద్యమదారులుగా ఎదిగేట్లు ప్రభుత్వాలు కృషి చెయ్యాలి. నకిలీ విత్తనాలు తయారు చేసే కంపెనీల ఆగడాలను అరికట్టాలి. మహిళా రైతుల సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం మహిళా రైతులకు అధునాతన వ్యవసాయ పని ముట్లను అందించి నూతన సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించి వారి శ్రామిక సామర్థ్యాన్ని పెంచి, వ్యవసాయ రంగంలో ఉత్పాదకత పెంపొందించే కార్యాచరణకు పూనుకోవాలి.

మహిళా రైతుల సంక్షేమ చర్యలు

1) ప్రభుత్వం మహిళలను రైతులుగా పరిగణించాలి. ప్రభుత్వం మహిళా రైతులకు వ్యవసాయ రుణాలు మంజూరు చేయడానికి స్వతంత్ర ప్రతిపత్తితో కూడిన మహిళా రైతు బ్యాంకు ను ఏర్పాటు చెయ్యాలి. 2) వ్యవసాయ విధానాల రూపకల్పనలో మహిళా రైతులకు భాగస్వామ్యం కలిగించాలి. ఉద్యాన వనాల పెంపకంలో మహిళా రైతులకు, మహిళా రైతు కూలీలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ప్రభుత్వం మహిళా రైతులకు, కూలీలకు ఉచిత వైద్య, ఉచిత ఆరోగ్య బీమా సహాయం అందించాలి. 3) న్యాయ సాధికార సంస్థ మహిళా రైతులకు ఉచిత న్యాయ సహాయం అందించి భూమి హక్కులు, రెవెన్యూ హక్కులుపై అవగాహన చైతన్యం కలిగించి మానవ హక్కుల రక్షణ అనువైన వాతావరణం ఏర్పరచాలి. 4) సమాన పనికి సమాన వేతనం ఇచ్చే విధానాన్ని, కనీస వేతనాలు పొందే అవకాశం మహిళా రైతులకు, రైతు కూలీలకు కల్పించాలి. 5) ప్రభుత్వం స్త్రీ, పురుషులకు సమాన ఓటు హక్కు కల్పించినట్లే మహిళా రైతులకు, రైతు కూలీలకు గుర్తింపు కార్డులు ఇవ్వాలి. 6) మహిళా రైతుల పేరు మీద జరిగిన భూపంపిణీ మొక్కుబడిగా జరిగింది. మహిళా రైతుల పేరు మీద భూమి హక్కులను స్పష్టంగా నమోదు చేయాలి. గ్రామ స్థాయి నుండి అన్ని స్థాయిల్లో భూమికి సంబంధించిన రికార్డ్ ఫహాని 1బి రిజిస్టర్ వ్యవసాయ దారిని కాలమ్‌లో పురుషులతో పాటు వారి భార్యల పేర్లు తప్పనిసరిగా నమోదు చేయాలి. భూమిపై టైటిల్ ఇవ్వాలి. 7) మార్కెట్ యార్డులో మహిళా రైతులకు విశ్రాంతి గదులు, మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం కలిగించాలి. 8) మహిళా రైతులు తమకు తామే మహిళా స్వశక్తి పొదుపు సంఘాలుగా ఏర్పడి ఆర్థిక స్వావలంబన, ఆర్థిక సాధికారిత సాధనకు కృషి చేయాలి.

9) పామాయిల్, కొబ్బరి, మామిడి పండ్ల తోటలు పౌల్ట్రీల ఏర్పాటులో మహిళా రైతులకు 50 శాతం రిజర్వేషన్ సౌకర్యం కలిగించాలి. మహిళా రైతులకు, భూమిలేని అన్ని వర్గాల కార్మికులకు, ఒంటరి మహిళలకు అనువైన వ్యవసాయ విధానాలు, అవసరమైన పెట్టుబడులు నిర్దిష్ట కాలంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందించే సమగ్ర వ్యవసాయ విధానాన్ని ప్రకటించాలి. వ్యవసాయ రంగంలో ఆత్మగౌరవంతో, హుందాగా కొనసాగటానికి అవసరమైన సౌకర్యాలు సమకూర్చడంలో ప్రభుత్వం వివిధ శాఖల మధ్య సమన్వయంతో వ్యవసాయ అధికారులు మహిళా రైతుల సంక్షేమ కోసం చర్యలు చేపట్టాలి. వ్యవసాయ సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకొని ఆహారోత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి సాధించడంలో మహిళా రైతులు క్రియాశీలక పాత్ర పోషించాలి. అప్పుడు మాత్రమే మహిళా రైతులకు ఆర్థిక అభివృద్ధి,

వేగుచుక్క
TELUGU DAILY NEWS
3
సోమవారం 08 జూలై 2024



స్టిక్కర్స్ ఈజీగా తీయాలంటే..

గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై స్టిక్కర్లు, లేబుల్‌లు, కాస్ట్ ట్యాగ్‌లు తొలగించడం చాలా కష్టం. కొందరు గోర్లతో, కత్తులతో.. స్టిక్కర్స్ తీయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ, అవి సగం డబ్బా, ప్లేట్స్ పైనే మిగిలిపోతాయి. దాని జిగురు, మిగిలిన స్టిక్కర్ బాటిల్‌పైనే ఉండి చూడటానికి బాగుండదు. ఆ బాటిల్స్, గిన్నెలు ముట్టుకుంటే చేతికి అంటుకుంటాయి కూడా. ఇవి మీ కిచెన్ లుక్‌ను కూడా పాడు చేస్తాయి. మీరు గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై ఉన్న లేబుల్స్ సులభంగా తొలగించాలంటే.. కొన్ని టిప్స్ సహాయపడతాయి. అవేంటో చూసేయండి.

పిల్లలకి వారి హద్దులు గురించి ఇలా చెప్పండి
సబ్బు నీరు.. గాజు సీసాలు, స్టీల్ గిన్నెలు, ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌పై లేబుల్స్ తీయడానికి సోప్ వాటర్ బాగా పనిచేస్తాయి. స్టిక్కర్స్ తీయడానికి.. ఒక బకెట్‌లో వేడి నీళ్లు పోసి, దానిలో కొన్ని చుక్కల లిక్విడ్ సేప్ వేసి స్టిక్కర్స్ ఉన్న బాటిల్స్, ప్లేట్లు నానబెట్టండి. ఆ తర్వాత స్టిక్కర్స్ శుభ్రం చేస్తే.. సులభంగా వచ్చేస్తాయి. ఇంకొక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు సోప్ వాటర్‌ను డైరెక్ట్‌గా దానిపై

పోసి కొంచెం సేపు ఉంచండి. ఇది జిగురును కరిగించి.. స్టిక్కర్ ఊడి వస్తుంది.
బేకింగ్ సోడా, ఆయిల్.. బేకింగ్ సోడా శక్తివంతమైన క్లీనింగ్ ఏజెంజ్. ఇది జిడ్డు, ధూళిని వదిలించడానికి ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. బేకింగ్ సోడా, నూనెను సమాన మొత్తంలో కలపి.. లేబుల్‌పై అప్లై చేయండి.

మెహందీ పెట్టుకుంటున్నారా..
ఎర్రగా పండేందుకు ఇలా చేయండి..

పండుగలు వచ్చాయంటే చాలు.. చాలా మంది మెహందీ పెట్టుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలోనే సంక్రాంతి పండుగకి మెహంది పెట్టుకున్నప్పుడు ఎర్రగా పండాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసుకోండి.
పండుగకి మెహందీ పెట్టుకుంటున్నారా.. ఎర్రగా పండేందుకు ఇలా చేయండి.. ప్రస్తుతం సంక్రాంతి టైమ్ వచ్చేసింది. పెళ్లిళ్ళు, పండుగలు, శుభకార్యాల టైమ్‌లో మెహందీ పెట్టుకుంటే ఎర్రగా పండాలంటే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వాలి. అవన్నీ కూడా నేచురల్‌గా ఇంట్లోనే ఫాలో అవ్వొచ్చు.
ముందు క్లీన్ చేయడం.. మెహందీ వేసుకునే ముందు చేతులు శుభ్రంగా క్లీన్ చేయాలి. చేతులపై మురికి మొత్తం పోవాలి. తర్వాత మెహందీ పెట్టుకుంటే చక్కగా పండుతుంది. అందుకోసం ముందుగానే సబ్బు, హ్యాండ్‌వాష్‌తో చేతులని క్లీన్ చేయాలి.
మాయిశ్చరైజర్ వద్దు.. అదే విధంగా, చేతులు కడుక్కున్న తర్వాత మాయిశ్చరైజర్ వాడొద్దు. దీని వల్ల మాయిశ్చరైజర్స్‌లోని కెమికల్స్ మెహందీ ఎర్రగా పండకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి, దీనిని అవాయిడ్ చేయండి.
ఆరనివ్వడం.. మెహందీని నార్మల్‌గా సహజంగానే ఆరనివ్వాలి. తడి హెన్నాపై ఎలాంటివి అప్లై చేయొద్దు. పెట్టుకున్నాక నార్మల్‌గా ఆరనివ్వండి.

నిమ్మరసం, పంచదార.. అదే విధంగా మెహందీని ఎర్రగా పండేలా చేయడంలో నిమ్మరసం, పంచదార బాగా హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ముందుగా నిమ్మరసం తీసుకుని అందులో పంచదార వేసి బాగా కలపాలి. ఇది ఆరిన మెహందీపై అప్లై చేయాలి. దీని వల్ల మంచి రంగు వస్తుంది.
లవంగాల పొగ.. లవంగాలు కూడా మెహందీ రంగుని మంచి బ్రైట్‌గా చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. ఇందుకోసం ఓ పాన్ తీసుకుని లవంగాలు వేసి సిమ్‌లో పెట్టి ఫ్రై చేయాలి. పొగ వస్తున్నప్పుడు చేతుల పెట్టండి. ఆ పొగ మెహందీకి తగిలేలా చూడండి. దీని వల్ల మంచి రంగు వస్తుంది.

గుడ్డుతో ఇలా మాస్క్ వేస్తే.. జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది..!

ఈ రోజుల్లో లైఫ్‌స్టైల్ మార్పులు, ఒత్తిడి, కాలుష్యం కారణంగా.. హెయిర్ సమస్యలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. జుట్టు సమస్యలకు చెక్ పెట్టడానికి.. గుడ్డు ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. మీ హెయిర్ కేర్‌లో గుడ్డు ఎలా యాడ్ చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూద్దాం.
గుడ్డు పోషకాల స్టోర్‌హౌస్. గుడ్డులో అత్యవసరమైన 9 అమైనో యాసిడ్స్, ఫోలేట్, సెలీనియం, ఫాస్పరస్, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి2, విటమిన్ బి5, విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి, ప్రొటీన్ ఉంటాయి. అందుకే రోజూ గుడ్డు తినాలని నిపుణులు సూచిస్తూ ఉంటారు. గుడ్డు హెయిర్ కేర్‌లోనూ సహాయపడుతుంది. ఇందులోని బోలెడు పోషకాలు జుట్టుకు రక్షణను ఇస్తాయి. పచ్చసొన వెంట్రుకలకు మృదుత్వాన్ని ఇస్తే.. విటమిన్ ఎ, కె, బయోటిన్‌లు హెయిర్ గ్రోత్‌ను ప్రోత్సహిస్తుంది. మీ హెయిర్ కేర్‌లో గుడ్డును ఎలా యాడ్ చేసుకోవాలో ఈ స్టోరీలో చూసేయండి.

జుట్టు బాగా పెరగాలంటే.. మీకు హెయిర్ ఫాల్ ఎక్కువగా ఉంటే.. ఆ సమస్యకు చెక్ పెట్టడానికి గుడ్డు ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. హెయిర్ ఫాల్‌ను కంట్రోల్ చేయడానికి గిన్నెలో గుడ్డును పగలగొట్టాలి. దీంట్లో రెండు పెద్ద చెంచాల చొప్పున కొబ్బరి, ఆలివ్, పెద్ద చెంచా లావెండర్ నూనె వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. దీన్ని మాడుకు పట్టించి ఇరవై నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా తరచూ చేస్తే జుట్టు చక్కగా పెరుగుతుంది. జుట్టు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంటుంది.
చుండ్రు సమస్య పోవాలంటే.. శీతాకాలంలో చుండ్రు సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. చుండ్రు సమస్యను దూరం చేయడానికి.. గుడ్డు ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. గుడ్డును పచ్చతొనతో సహా తీసుకుని.. గిలకొట్టండి. దానిలో కొంచెం నిమ్మరసం వేయండి. దీన్ని తలకు అప్లై చేసి.. ఇరవై నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వాత మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ఇది జుట్టుని బలంగా మారుస్తుంది. చుండ్రునూ తగ్గిస్తుంది.
జుట్టుకు తేమనందించండి.. చలికాలంలో జుట్టు పొడిగా మారుతుంది. జుట్టుకు తేమనందించ దానికి.. ఒక కోడిగుడ్డు మిశ్రమంలో కొద్దిగా ఆలివ్ నూనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు, కుదుళ్లకు పట్టించి 20 నిమిషాల పాటు ఆరనివ్వండి. ఆ తర్వత మైల్డ్ షాంపూతో తలస్నానం చేయండి. ముఖ్యంగా గుడ్డులోని పచ్చసొన జుట్టుకు పటుత్వాన్ని అందించి దృఢంగా చేస్తుంది. అంతేకాదు, జుట్టుకు మాయిశ్చరైజర్‌లా పనిచేస్తుంది.

పట్టులాంటి జుట్టు కోసం.. జుట్టు మృదువుగా, పట్టులా మార్చడానికి గుడ్డు సహాయపడుతుం ది. ఓ గుడ్డు కొట్టి దాంట్లో టేబుల్ స్పూన్ ఆవనూనె, రెండు చెంచాల కలబంద గుజ్జు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని తలకి రాసి, గంట య్యాక తలస్నానం చేయాలి. ఇలా తరచూ చేస్తుంటే... జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది. మృదువుగా, సిల్కీగా, నిగారిం పుతో కనిపిస్తుంది. శీతాకాలం లో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే సమస్యల్లో.. స్లిట్ ఎండ్స్ ఒకటి. జుట్టు చిట్లిపోతే.. పచ్చసొనలో కొంచెం కొబ్బరినూనె, తేనె కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని మాడుకు పట్టించి మర్దనా చేయండి. తర్వాత తలస్నానం చేయండి.
ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తే.
. జుట్టు బలంగా, మృదువుగా మారుతుంది. అలాగే జుట్టు చిట్లిపోయే సమస్య దూరమవుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మల్టీ విటమిన్స్..

మహిళలకి అనేక పనులు ఉంటాయి. దీంతో వారు ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. అలా కాకుండా వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ట్యాబ్లెట్స్ హెల్ప్ చేస్తాయి. చిన్నతనం నుంచి వృద్ధాప్యం వరకూ మహిళలకి అనేక బాధ్యతలు ఉంటాయి.
డాక్టర్స్ ఏం చెబుతున్నారంటే..
స్త్రీల ఆరోగ్యం విషయంలో డైట్‌తో పాటు మల్టీవిటమిన్స్, సప్లిమెంట్స్ కీ రోల్ పోషిస్తాయి.
ఏ వయసులోనైనా మహిళలైనా తగినంత పోషకాలు అందుతున్నాయో లేదో తెలుసుకోవాలి. డాక్టర్ రక్షిత భూతాలే(కన్సల్టెంట్ అబ్‌స్టెట్రిషియన్, గైనకాలజిస్ట్ ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్, కనెక్ట్ అండ్ హీల్) ముప్పై ఏళ్ళలోపు మహిళలకు మల్టీ విటమిన్స్ ఎందుకు ముఖ్యమో చెబుతున్నారు.
ఐరన్.. స్త్రీ శరీరంలో ఐరన్ కీ రోల్ పోషిస్తుంది. శరీరంలోని ఎన్నో విధులకి ఐరన్ చాలా ముఖ్యం. ఈ పోషకం లేకపోతే ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. రక్తహీనత ఎదురవుతుంది. లివర్, మాంసం, ఆకుకూరలు, మిగతా ఫుడ్స్‌లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిసందర్భాల్లో అదనపు మొత్తంలో స్త్రీలకు సప్లిమెంట్స్ అవసరం కావొచ్చు. టీనేజ్ నుంచి ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్స్ తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఐరన్ లోపం వల్ల చాలా మంది మహిళల్లో రక్తహీనత, అలసటగా ఉంటుంది.
కాల్షియం.. ఎముకలు, దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కాల్షియం కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. ఎముకల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం చాలా ముఖ్యం. నిజానికి రోజుకి 2 గ్లాసుల పాలు అవసరం. కానీ, బిజీ షెడ్యూల్, లైఫ్‌స్టైల్ కారణంగా పాలు తీసుకోకపోవడం, కాల్షియం అందకపోవడం జరుగుతుంది. విటమిన్ డి3 కాల్షియం శోషణలో హెల్ప్ చేస్తుంది.
విటమిన్ డి3..
తగినంత విటమిన్ డి 3 పొందని వారికి క్యాప్సూల్ రూపంలో దీనిని తీసుకోవచ్చు. విటమిన్ డి 3 ఇమ్యూనిటీ, ఎముకల ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. కండరాల బలం,
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇది కాల్షియం శోషణలో కూడా హెల్ప్ చేస్తుంది. మనకి సూర్యరశ్మి ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ తగినంత విటమిన్ డి అందదు. ఆహారంలో విటమిన్ డి తీసుకోవడం కూడా తక్కువే. రోజుకి డి3 క్యాప్సూల్ తీసుకుంటే ఈ పోషకం కూడా అందుతుంది.

ఆషాఢ బోనాల జాతర..