

# గాంధీ కలలు సాకారమయ్యేలా

మహాత్మా సాధికార విషయంలో మహాత్ముడి ఆలోచనలు ఎంతో గొప్పగా ఉండేవి. ఆడవాళ్ళ ఆర్థిక స్వావలంబనతోనే... దేశ ప్రగతి సాధ్యమని ఆయన నమ్మేవారు. గాంధీజీ ఆలోచనలకు తగ్గట్టే... మనదేశంలోని మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అవుతున్నారని తేలింది. తాజాగా, టీడీపీ బ్యాంక్ - రేటింగ్ ఏజెన్సీ ట్రీసీల్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో పలు విషయాలను వెల్లడించింది. దేశంలోని మెట్రో నగరాల్లో.. 85 శాతంమంది మహిళలు వ్యాపారాలు ప్రారంభించడానికి ఎలాంటి బ్యాంకు రుణాలు తీసుకోలేదట. మరో 39% మంది తమ వ్యక్తిగత పొదుపుతోనే అంకుర సంస్థలను ప్రారంభించారు. ఇక బ్యాంకు రుణాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు 21% ఉండగా, 7% మంది వెంకట క్యాపిటలిస్టులు, ప్రైవేట్ బ్యాంకుల నుంచి నిధులు సమకూర్చుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారు. 28% మంది వ్యక్తిగత ఆస్తిని, 25% మంది బంగారాన్ని తాకట్టు పెట్టి రుణాలు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వీరిలో 52% మంది 45 ఏళ్ళ పైబడిన వారు ఉండగా, 25-35 ఏళ్ళ మధ్య ఉన్నవారు 36% మంది ఉన్నారు. సర్వేలో వెల్లడైంది. ఇక డిజిటల్ చెల్లింపుల విషయంలోనూ భారతీయ మహిళలు ముందున్నారు. కనీసం 79% మంది.. ఓన్లైన్ గాడారల నుంచి డిజిటల్ రూపంలో చెల్లింపులను స్వీకరిస్తున్నారు. తమ వ్యాపార ఖర్చులను చెల్లించడానికి డిజిటల్ పద్ధతులను పాటిస్తున్న వారు 87% మంది. దేశంలోని 10 ప్రధాన నగరాల్లో.. 400 మందితో ఈ సర్వే నిర్వహించారు.



# సమస్త తెలంగాణ జంధగీ

హైదరాబాద్ | బుధవారం 2 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com 13

“ అందరూ విలువను బంగారంలోనూ, వెండిలోనూ వెతుక్కుంటారు. కానీ, అసలైన విలువ అనేది మన ఆరోగ్యంలోనే ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం! ”

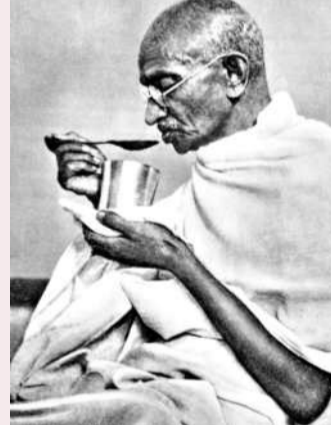
• మహాత్మా గాంధీ.

## ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

మహాత్మా గాంధీని ఆదర్శంగా తీసుకునేవారు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. ఆయన ఆడుగుజాడల్లో నడిచేవారు మనదేశంలో అడుగుడుగునా కనిపిస్తారు. అయితే, గాంధీజీ పాటించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అనుసరించిన జీవనశైలిని అతి తక్కువమంది మాత్రమే పాటో అవుతుంటారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, అవసరమైన జీవనశైలితో.. నేటితరం నడి పయనులోనే వార్షికంగా నమీమిస్తున్నది. అలాంటివాళ్ళా.. ఏడువడం వయసులోనూ చలాకీగా కనిపించిన గాంధీజీ నుంచి ఎంతో నేర్చుకోవాలి. 'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అని నమ్మే మహాత్ముడి సిద్ధాంతాలను ఒంట బట్టించుకోవాలి.

మహాత్మాగాంధీ పూర్తి శాకాహారి. మితాహారి కూడా! ఆహారం విషయంలో ఆయన కచ్చితంగా ఉండేవారు. తన రోజూవారీ ఆహారంలో అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా చూసుకొనేవారు. దంపతులు బియ్యంతో చేసిన అన్నం మాత్రమే తీసుకొనేవారు. వీటిలో అధికంగా ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయి. శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పచ్చి కూరగాయలను తినడానికి ఇష్టపడే వారు. అవికూడా సింధ్రియ పద్ధతుల్లో పండించినవే! వండటం వల్ల కూరగాయల్లోని పోషకాలు పోతాయనీ, పచ్చిగా తింటేనే వాటిలోని ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు పూర్తిస్థాయిలో మన శరీరానికి అందుతాయని చెప్పేవారాయన. తృణదాన్యాల్తో చేసిన రొట్టెలను రోజూ తప్పకుండా తినేవారు. ముఖ్యంగా సాయంత్రాల్లో కూరగాయల సలాడ్ తీసుకొనేవారు. హార్ట్ లోటీ తయారీలో బెల్లం మాత్రమే వాడేవారు. చక్కెరను పక్కన పెట్టేవారు. ఆయన శాకాహారి కాబట్టి, శరీరానికి కావాల్సిన మాంసకృత్తులను పొందడానికి జైఫూల్స్ ను ఆశ్రయించేవారు.

సవ్యమైన జీవనశైలితోనే.. గాంధీజీ ప్రతిరోజూ సుమారుగా 15 కిలోమీటర్లకు పైగా నడిచేవారు. నడకను మించిన వ్యాయామం లేదనేవారు. ఇక ప్రాణాయామం.. ఆయన దినచర్యలో భాగం. సాయంత్రం వేళల్లోనూ తక్కువస్థాయి వ్యాయామాలు చేసేవారు. దూమపానం, మద్యపానంలాంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లకు ఆయన పూర్తి వ్యతిరేకం. ఈ రెండింటినీ నిరూపించడానికి ఎంతో కృషి చేశారు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ఇవి అధిక చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయని ఎప్పుడూ చెబుతూండేవారు. పర్యావరణ పరిశుభ్రతకూ ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు గాంధీజీ. పర్యావరణం బాగుంటేనే మనమీ ఆరోగ్యం బాగుంటుందని నమ్మేవారు. వ్యక్తిగత శుభ్రతకూ కచ్చితంగా పాటించేవారు.



- గాంధీజీ తన దినచర్యను గోరుచెప్పని నీటితోనే ప్రారంభించేవారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త నాణ్యత ఉత్తేజితం అవుతాయి. కండరాలు, అవయవాలకు రక్త ప్రసారం మెరుగుపరుస్తాయి.
- అల్లం టీ లేదా సెలెన్టీ టీ తాగేవారు.
- సిజిసెల్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకునేవారు.
- భోజనానికి 20 నిమిషాల ముందు కూరగాయలు, పండ్లతో చేసిన సలాడ్ తీసుకొనేవారు.
- మధ్యాహ్నం భోజనంలో పచ్చుతోపాటు తృణదాన్యాలతో చేసిన రొట్టెలను తీసుకొనేవారు. దంపతులు బియ్యంతో చేసిన అన్నం తినేవారు. అలాగే ఆయన భోజనంలో పెరుగు ఉండేలా చూసుకొనేవారు.
- సాయంత్రం పూట గ్రీన్ టీ లేదా అల్లం టీని తాగేవారు. జై ఫూల్స్ ను స్నాక్స్ గా తీసుకొనేవారు.
- గాంధీజీ రాత్రి భోజనం చాలా తక్కువగా ఉండేది. రాగి జాప, జొన్న అంబలి లాంటివి తాగేవారు.
- ఇక పడుకోడానికి 30 నిమిషాల ముందు ఆయుర్వేద మూలికలు కలిపిన కచ్చు గోరుచెప్పని పాలను తీసుకునేవారు.

**రోజూవారి జీవితం..**

## నేటి బతుకమ్మ

**ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ**  
ప్రపంచమంతా పూలతో పూజిస్తే.. పూలనే పూజించే గొప్ప సంస్కృతి మనది. ప్రకృతిని ఆరాధించే మహాసృష్ట వారసత్వానికి ప్రతీక మన బతుకమ్మ పండుగ. అమావాస్య మొదలు దుర్గా పుటమ వరకు జరిగే మహాసృష్ట వేడుక. మొదటి రోజైన అమావాస్య నాడు 'ఎంగిలిపూల' బతుకమ్మను పేరుస్తారు. సాధారణంగా మహిళలయ అమావాస్య నాడు ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ మొదలుపెట్టుతారు. అనాడు ఇంటి యజమాని పిత్తూడేవతలకు తల్లి బాలురు విడుస్తారు. పిండ ప్రధానం చేయలేని వాళ్ళ పెద్దల పేరుకు బ్రాహ్మణుడికి సాయిత్యం (పంట సామగ్రి) ఇస్తారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దలకు ప్రీతిగా పెసరపప్పు గారెలు,



• డా|| ఆర్. కమల

పాయసం నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. సాయంత్రం గుమ్మంలో నీళ్ళు చల్లి, ముగ్గులుపెడతారు. ఉదయం తెప్పకున్న తంగేడు పూలు, గుమ్మడి పూలు, గునుగు పూలతో తల్లి బతుకమ్మ, పిల్ల బతుకమ్మ తేర్చుతారు. వీటిలోని అంకుర బతుకమ్మ ఆడతారు. ఉదయం నానబెట్టిన (మిగిలిన వడపప్పు) పెసరపప్పు, దోసకాయ ముక్కలు నైవేద్యంగా పెడతారు. పెద్దలకు పెట్టగా మిగిలింది కనుక ఎంగిలి (వాడన) పప్పుగా భోజనాలయ్యారే వేర్వేరు బతుకమ్మ కనుక దీనిని ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ అని పిలుస్తుంటారు. ఇవాళ్ళీ నుంచి మొదలయ్యే బతుకమ్మ సందడి తెలంగాణ వైభవాన్ని తోమ్మిది రోజులు చాటుతుంది.

**తొమ్మిది రోజులు ఉయ్యాలో**  
తొమ్మిది రోజులు ఉయ్యాలో పొన్న పూలతోను ఉయ్యాలో ఆటపాటులు చూసి ఉయ్యాలో నమ్మక తోడుతో ఉయ్యాలో ఇల్లును కప్పించి ఉయ్యాలో ఆనందమొంది ఉయ్యాలో అలరి గుమ్మడి పూలు ఉయ్యాలో గోరప్ప ముద్దను చేసి ఉయ్యాలో గోరప్ప వసుపచ్చె ఉయ్యాలో అరుగులు వేయించి ఉయ్యాలో తోరణాలు కట్టింది ఉయ్యాలో కాంతలందరికీ ఉయ్యాలో గోరింట పూలతో ఉయ్యాలో దోసపూలతోను ఉయ్యాలో ఆడిన వారికి ఉయ్యాలో

ఉంది. అందులో భాగంగా సారాయి దుకాణాల మూసినే తకు నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పనిచేస్తున్నది. అయితే అది అంత ఫలవంతం కాదే. దానికి సంబంధించిన కార్యక్రమాలకు ముగింపు, సగం సగం మనసుతో వాళ్ళు చేస్తున్న పోరాటం వల్లే అది అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించలేదని గాంధీ గమనించారు. అందుకే, మహిళల్ని ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములుగా చేయాలని భావించారు. అదే విషయపై పిలుపునిచ్చారు. అటు నుంచి అమావాస్య స్తుండం వచ్చింది. శాసనోల్లంఘన ఉద్యమం ప్రారంభమయ్యే నాటికి, అంటే 1930 ప్రాంతంలో ఖాదీ వస్త్రాల కట్టుకోవాలన్న చరణా ఉద్యమంతో పాటు, మద్య పాన నిషేధన పూర్తిగా మహిళలకే అప్పగించారు.

సరోజిని నాయుడు, హంస మెహతా, కమలాదేవి వల్లే పాద్యాయలాంటి వాళ్ళ వేల మంది మహిళల్ని అనేక బృందాలు ఏర్పరచారు. వీళ్ళంతా నారింజ రంగు చీరలు కట్టుకుని రోడ్లకొరకు. మద్యపానానికి వ్యతిరేకంగా సాగిన పోరాటం వల్లే అది అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించలేదని గాంధీ గమనించారు. అందుకే, మహిళల్ని ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములుగా చేయాలని భావించారు. అదే విషయపై పిలుపునిచ్చారు. అటు నుంచి అమావాస్య స్తుండం వచ్చింది. శాసనోల్లంఘన ఉద్యమం ప్రారంభమయ్యే నాటికి, అంటే 1930 ప్రాంతంలో ఖాదీ వస్త్రాల కట్టుకోవాలన్న చరణా ఉద్యమంతో పాటు, మద్య పాన నిషేధన పూర్తిగా మహిళలకే అప్పగించారు.

విశ్వాసం లాంటి వాటి గురించి ఎప్పుడూ ప్రస్తావిస్తుండే వారు. శారీరక దార్ధ్యం కన్నా మనసుకు సంబంధించిన ఇవే... మనషిని అసలైన బలవంతుడిగా చేస్తాయని నమ్ముతారాయన. మహిళల విషయంలోనూ ఆయన అదే విలువల్ని ప్రామాణికంగా చెప్పేవారు. పురాణ స్త్రీల సీత, ద్రౌపది, దమయంతిల గురించి గాంధీ ఎక్కువగా ప్రస్తావించేవారు. సీత సర్వీలతో... రావణుడిని నిలువరించి, రామడికి జయపాల్ని చేకూర్చిందని అనేవారు. రకరకాల పనుల్ని ఒంటిచేస్తో చక్క బెడుతూ, క్షిప్ర సమయంలో కూడా చలించని దీరక కలిగిన ద్రౌపదిని ఆయన గొప్ప వ్యక్తిగా అభివర్ణించేవారు. దమయంతి ప్రాత్రసూ ఆపరిమిత విశ్వాసానికీ, ప్రేమకు మారుమరుగా భావించేవారు. నలుడి విషయంలో దమయంతి చూపిన ఔదార్యం, ప్రేమ, విశ్వాసాలు... మహిళల గొప్ప స్వభావానికీ అద్దాలు అనేవారు. దీర్ఘాక్షల కథలు ఆయనల్ని అమితంగా ఆకట్టుకునేవి. 'మహిళలను బలవీసం వర్ణంగా లెక్క చేయడం అంటే వాళ్ళను అవమానించడమే. మగవాళ్ళు మహిళలకు చేస్తున్న అన్యాయాల్లో ఇది ఒకటి. శక్తి అనే దాన్ని నైతిక బలంగా తీసుకుంటే... అప్పుడు తప్పకుండా పురుషుల కన్నా మహిళలే బలవంతులు' అని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు.

... అక్షిపాలిత ఇంద్రగంధీ

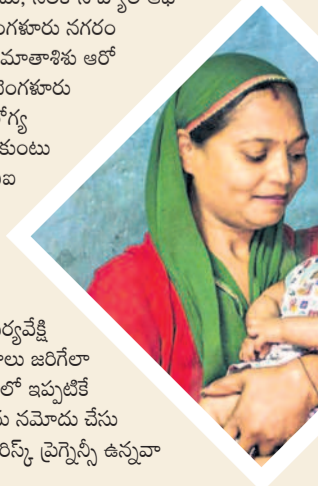
# బాపూ మాటే.. ఆమెకు బాట

గాంధీ గురించి ఎక్కడ చదివినా, ఆయన ప్రసంగాలను పఠించినా... శీలం, సడనడి, దీరక, అంకిత భావం, సరోజిని నాయుడు, హంస మెహతా, కమలాదేవి వల్లే పాద్యాయలాంటి వాళ్ళ వేల మంది మహిళల్ని అనేక బృందాలు ఏర్పరచారు. వీళ్ళంతా నారింజ రంగు చీరలు కట్టుకుని రోడ్లకొరకు. మద్యపానానికి వ్యతిరేకంగా సాగిన పోరాటం వల్లే అది అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించలేదని గాంధీ గమనించారు. అందుకే, మహిళల్ని ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములుగా చేయాలని భావించారు. అదే విషయపై పిలుపునిచ్చారు. అటు నుంచి అమావాస్య స్తుండం వచ్చింది. శాసనోల్లంఘన ఉద్యమం ప్రారంభమయ్యే నాటికి, అంటే 1930 ప్రాంతంలో ఖాదీ వస్త్రాల కట్టుకోవాలన్న చరణా ఉద్యమంతో పాటు, మద్య పాన నిషేధన పూర్తిగా మహిళలకే అప్పగించారు.



## అమ్మల కోసం ఏవ..

అన్నిటా మిన్నగా వినిపిస్తున్న ఆర్థికపీడితల ఇంటిలిజెన్స్ ఇప్పుడు.. కార్మిక అమ్మలు, పుట్టబోయే బిడ్డల కోసం పని చేయనున్నది. ఇటీవలే అగ్రామ, సిలికాన్ వ్యాలీ ఆఫ్ ఇండియాగా పేరుగాంచిన బెంగళూరు నగరం పాడిపంటలు కల్ప ఉయ్యాలో మొగిలి పూలతోను ఉయ్యాలో సుందరంగానే ఉయ్యాలో మిన్నటి వారికి ఉయ్యాలో ముగింపు ఎక్కింది ఉయ్యాలో చుట్టూ తిరిగి ఉయ్యాలో విషయపథము కల్ప ఉయ్యాలో వాయిలి పూలతో ఉయ్యాలో ఆటలు ఆడి ఉయ్యాలో వాసాలు చేయించి ఉయ్యాలో పాటలు పాడి ఉయ్యాలో



• డా|| ఆర్. కమల