నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | బుధవారం 2 అక్టోబర్ 2024 www.ntnews.com
11

గాంధీ కలలు సాకారమయ్యేలా

మహిళా సాధికారత విషయంలో మహాత్ముడి ఆలోచనలు ఎంతో గొప్పగా ఉండేవి. ఆడవాళ్ల ఆర్థిక స్వావలంబనతోనే.. దేశ ప్రగతి సాధ్యమని ఆయన నమ్మేవారు. గాంధీజీ ఆలోచనలకు తగ్గట్టే.. మనదేశంలోని మహిళలు ఆర్థికంగా బలోపేతం అవుతున్నారని తేలింది. తాజాగా, బీడీఎస్ బ్యాంక్ – రేటింగ్ ఏజెన్సీ క్రిసిల్ సంయుక్తంగా నిర్వహించిన సర్వేలో పలు విషయాలను వెల్లడించింది. దేశంలోని మెట్రో నగరాల్లో.. 65 శాతంమంది మహిళలు వ్యాపారాలు ప్రారంభించడానికి ఎలాంటి బ్యాంకు రుణాలు తీసుకోలేదట. మరో 39% మంది తమ వ్యక్తిగత పొదుపుతోనే అంకుర సంస్థలను ప్రారంభించారట. ఇక బ్యాంకు రుణాలకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు 21% ఉండగా, 7% మంది వెంచర్ క్యాపిటలిస్ట్‌లు, ప్రైవేట్ ఈక్విటీల నుంచి నిధులు సమకూర్చుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారట. 28% మంది వ్యక్తిగత ఆస్తిని, 25% మంది బంగారాన్ని తాకట్టు పెట్టి రుణాలు పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారట. వీరిలో 52% మంది 45 ఏళ్లు పైబడిన వారు ఉండగా, 25–35 ఏళ్ల మధ్య ఉన్నవారు 36% మంది ఉన్నారని సర్వేలో వెల్లడైంది. ఇక డిజిటల్ చెల్లింపుల విషయంలోనూ భారతీయ మహిళలు ముందున్నారు. కనీసం 73% మంది.. వినియోగదారుల నుంచి డిజిటల్ రూపంలో చెల్లింపులను స్వీకరిస్తున్నారు. తమ వ్యాపార ఖర్చులను చెల్లించడానికీ డిజిటల్ పద్ధతులను పాటిస్తున్న వారు 87% మంది. దేశంలోని 10 ప్రధాన నగరాల్లో.. 400 మందితో ఈ సర్వే నిర్వహించారు.

> అందరూ విలువను బంగారంలోనూ, వెండిలోనూ వెతుక్కుంటారు. కానీ, అసలైన విలువ అనేది మన ఆరోగ్యంలోనే ఉంటుంది. అందుకే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!
> • మహాత్మా గాంధీ.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

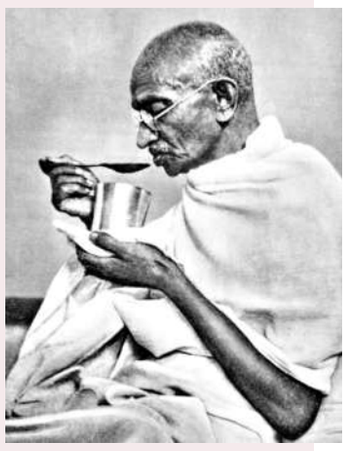
మహాత్మా గాంధీని ఆదర్శంగా తీసుకునేవారు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నారు. ఆయన అడుగుజాడల్లో నడిచేవారు మనదేశంలో అడుగడుగునా కనిపిస్తారు. అయితే, గాంధీజీ పాటించిన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అనుసరించిన జీవనశైలిని అతి తక్కువమంది మాత్రమే ఫాలో అవుతుంటారు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, అపసవ్య జీవనశైలితో.. నేటితరం నడి వయసులోనే వార్ధక్యాన్ని సమీపిస్తున్నది. అలాంటివాళ్లంతా.. ఏడుపదుల 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. దంపుడు బియ్యంతో చేసిన అన్నం మాత్రమే తీసుకొనేవారు. వీటిలో అధికంగా ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు ఉంటాయి. శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. పచ్చి కూరగాయలను తినడానికి ఇష్టపడే వారు. అవికూడా సేంద్రియ పద్ధతుల్లో పండించినవే! వండటం వల్ల కూరగాయల్లోని పోషకాలు పోతాయనీ, పచ్చిగా తింటేనే వాటిలోని ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు పూర్తిస్థాయిలో మన శరీరానికి అందుతాయని చెప్పేవారాయన. తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టెలను రోజూ తప్పకుండా తినేవారు. ముఖ్యంగా సాయంత్రాల్లో కూరగాయల సలాడ్ తీసుకొనేవారు. హెర్బల్ టీ తయారీలో బెల్లం మాత్రమే వాడేవారు. చక్కెరను పక్కన పెట్టేవారు. ఆయన శాకాహారి కాబట్టి, శరీరానికి కావాల్సిన మాంసకృత్తులను పొందడానికి డ్రైఫ్రూట్స్‌ను ఆశ్రయించేవారు.

సవ్యమైన జీవనశైలితోనే..

గాంధీజీ ప్రతిరోజు సుమారుగా 15 కిలోమీటర్లకు పైగా నడిచేవారు. నడకను మించిన వ్యాయామం లేదనేవారు. ఇక ప్రాణాయామం.. ఆయన దినచర్యలో భాగం. సాయంత్రం వేళల్లోనూ తక్కువస్థాయి వ్యాయామాలు చేసేవారు. ధూమపానం, మద్యపానంలాంటి అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లకు ఆయన పూర్తి వ్యతిరేకం. ఈ రెండిటినీ నిర్మూలించడానికి ఎంతో కృషి చేశారు. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై ఇవి అధిక చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయని ఎప్పుడూ చెబుతుండేవారు. పర్యావరణ పరిశుభ్రతకూ ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు గాంధీజీ. పర్యావరణం బాగుంటేనే మనిషి ఆరోగ్యం బాగుంటుందని నమ్మేవారు. వ్యక్తిగత శుభ్రతనూ కచ్చితంగా పాటించేవారు.

రోజువారీ జీవితం..



- గాంధీజీ తన దినచర్యను గోరువెచ్చని నీటితోనే ప్రారంభించేవారు. ఇలా చేయడం వల్ల రక్త నాళాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. కండరాలు, అవయవాలకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి.
- అల్లం టీ లేదా హెర్బల్ టీ తాగేవారు.
- సీజనల్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకునేవారు.
- భోజనానికి 20 నిమిషాల ముందు కూరగాయలు, పండ్లతో చేసిన సలాడ్ తీసుకొనేవారు.
- మధ్యాహ్న భోజనంలో పప్పుతోపాటు తృణధాన్యాలతో చేసిన రొట్టెలను తీసుకొనేవారు. దంపుడు బియ్యంతో చేసిన అన్నం తినేవారు. అలాగే ఆయన భోజనంలో పెరుగు ఉండేలా చూసుకొనేవారు.
- సాయంత్రం పూట గ్రీన్ టీ లేదా అల్లం టీని తాగేవారు. డ్రై ఫ్రూట్స్‌ను స్నాక్స్‌గా తీసుకొనేవారు.
- గాంధీజీ రాత్రి భోజనం చాలా తక్కువగా ఉండేది. రాగి జావ, జొన్న అంబలి లాంటివి తాగేవారు.
- ఇక పడుకోడానికి 30 నిమిషాల ముందు ఆయుర్వేద మూలికలు కలిపిన కప్పు గోరువెచ్చని పాలను తీసుకునేవారు.

సత్యం, అహింస మహాత్ముడు
ధరించిన అస్త్రాలు.
సత్యాగ్రహం, సహాయ నిరాకరణ
బాపూ సంధించిన శస్త్రాలు.
పడమటి పాగరును తూర్పున
అస్తమింపజేసిన మేరునగం మన గాంధీ.
జాతియావత్తూ జాతిపిత వెంట నడిచిన
క్షణం.. రెండు శతాబ్దాల స్వరాజ్య
సమరం తుది అంకానికి చేరుకుంది.
ఆనాడు వంటింటికే పరిమితమైన
మహిళా లోకం.. బాపూ పిలుపు అందుకొని
గడప దాటింది. గాంధీ వెంట దండికి
తరలింది. ఉప్పు వండింది. మహాత్మాగాంధీ
ఏం చెబితే అది.. ఎంత చెబితే అంత!
అదే నాటి స్త్రీజాతి పంథా!!

సహాయ నిరాకరణలో ఓ అడుగు ముందున్నా..
మద్యపాన నిషేధంలో పది అడుగులు దూసుకుపోయినా...
స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పురుషాధిక్యతకు సమాంతరంగా మహిళల సమర్థతా ప్రస్ఫుటించింది.
ఇదంతా.. స్త్రీ శక్తిని బాపూ నమ్మబట్టే! మహాత్ముణ్నీ స్త్రీ జాతి అంతగా గౌరవించడం వల్లే!!
నేటి గాంధీ జయంతి వేళ.. నాటి మేటి స్మృతులను మరోసారి అవలోకిద్దాం!

బాపూ మాటే.. ఆమెకు బాట

స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను ఆకాంక్షించిన మహాత్ముడి గొంతు మహిళల సమానత్వానికీ నినదించింది. ఉద్యమాల్లో స్త్రీల భాగస్వామ్యానికి ఆయన ఆలోచనలు ఊతకర్రగా నిలిచాయి. పరబంధనాల నుంచీ దేశాన్ని విముక్తం చేయడమే కాదు, ఆమెకూ అసలైన స్వాతంత్ర్యాన్ని అందించాలని సంకల్పించిన మహనీయుడాయన. విలువైన ఆలోచనలు, విశాల దృక్పథాల మేలిమి మేళవింపైన గాంధీ మహాత్ముడికి స్త్రీ జాతి నిత్యం నివాళి అర్పిస్తూనే ఉంటుంది.

ఆఫ్రికాలోనే అడుగు...

మహిళలు పురుషులు అన్న లింగభేదాన్ని మహాత్ముడు నిరసించేవారు. ఇద్దరూ సర్వసమానులేనని నమ్మేవారు. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో మహిళల భాగస్వామ్యాన్ని ఆయన ప్రోత్సహించారు. అసలు పోరాటంలో మహిళలు ఎలా పనిచేస్తారన్నది ఆయనకు తొలిసారి దక్షిణాఫ్రికాలో ఎదురైన అనుభవం ద్వారా అర్థమైంది. ఆఫ్రికాలో గాంధీ ఉన్న సమయంలో... అంటే 1913 సంవత్సరంలో అప్పటి బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం ఒక నల్ల చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. నల్లజాతీయుల పెండ్లిండ్లన్నింటినీ రిజిస్టర్ చేయించుకోవాలనీ, అలా చేయించుకోనివి అక్రమమైన వాటికింద జమకడతామనీ చెప్పింది. దీనికి ప్రజల నుంచి తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఆ చట్టాన్ని ఆడవాళ్లంతా పెద్ద ఎత్తున వ్యతిరేకించారు. అప్పుడు జరిగిన పోరాటానికి తొలి వరుసలో ఉన్నదీ మహిళలే. తొలిసారి ఉద్యమంలో భాగంగా భారతీయ స్త్రీలు జైలుకు వెళ్లిన ఘటన అది. గాంధీ ఈ ఉద్యమాలకి వెన్నుదన్నుగా ఉన్నారు. మహిళా శక్తిని ఆయన దగ్గరి నుంచి పరిశీలించిన మొదటి ఘటన అది.

సహాయ నిరాకరణ ఆమెదే..

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో జరిగిన అనేక ఉద్యమాల్లో సహాయ నిరాకరణ ఉద్యమానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. అందులో భాగంగా సారాయి దుకాణాల మూసివేతకు నేషనల్ కాంగ్రెస్ పనిచేస్తున్నది. అయితే అది అంత ఫలవంతం కాలేదు. దానికి సంబంధించిన కార్యకర్తలంతా మగవాళ్లనీ, సగం సగం మనసుతో వాళ్లు చేస్తున్న పోరాటం వల్లే అది అనుకున్న ఫలితాన్ని సాధించలేదనీ గాంధీ గమనించారు. అందుకే, మహిళల్ని ఈ ఉద్యమంలో భాగస్వాములుగా చేయాలని భావించారు. అదే విషయమై పిలుపునిచ్చారు. అటు నుంచి అనూహ్య స్పందన వచ్చింది. శాసనోల్లంఘన ఉద్యమం ప్రారంభమయ్యే నాటికి, అంటే 1930 ప్రాంతంలో ఖాదీ వస్త్రాలే కట్టుకోవాలన్న చరఖా ఉద్యమంతో పాటు, మద్యపాన నిషేధమూ పూర్తిగా మహిళలకే అప్పగించారు.

సరోజిని నాయుడు, హంస మెహతా, కమలాదేవి చటోపాధ్యాయలాంటి వాళ్లు వేల మంది మహిళల్ని అనేక బృందాలుగా ఏర్పరిచారు. వీళ్లంతా నారింజ రంగు చీరలు కట్టుకుని రోడ్లెక్కారు. మద్యపానానికి వ్యతిరేకంగా సాగిన ఈ పోరాటం విజయవంతంగా సాగింది. కలకత్తా, ముంబయిలాంటి మహానగరాల్లోనూ మద్యం దుకాణాలు మూతబడ్డాయి. మహిళాశక్తి మీద ఆయన అంచనా తప్పు కాదని నిరూపించిన పెద్ద సంఘటన ఇది.

పురాణ స్త్రీలు...

గాంధీ గురించి ఎక్కడ చదివినా, ఆయన ప్రసంగాలను పరిశీలించినా... శీలం, నడవడి, ధీరత, అంకిత భావం, విశ్వాసం లాంటి వాటి గురించి ఎప్పుడూ ప్రస్తావిస్తుండేవారు. శారీరక దార్ఢ్యం కన్నా మనసుకు సంబంధించిన ఇవే... మనిషిని అసలైన బలవంతుడిగా చేస్తాయని నమ్ముతారాయన. మహిళల విషయంలోనూ ఆయన అవే విలువల్ని ప్రామాణికంగా చెప్పేవారు. పురాణ స్త్రీ లైన సీత, ద్రౌపది, దమయంతిల గురించి గాంధీ ఎక్కువగా ప్రస్తావించేవారు. సీత సచ్చీలతే... రావణుడిని నిలువరించి, రాముడికి జయాన్ని చేకూర్చిందని అనేవారు. రకరకాల పనుల్ని ఒంటిచేత్తో చక్కబెడుతూ, క్లిష్ట సమయంలో కూడా చలించని ధీరత కలిగిన ద్రౌపదిని ఆయన గొప్ప వ్యక్తిగా అభివర్ణించేవారు. దమయంతి పాత్రనూ అపరిమిత విశ్వాసానికి, ప్రేమకు మారుపేరుగా భావించేవారు. నలుడి విషయంలో దమయంతి చూపిన ఔదార్యం, ప్రేమ, విశ్వాసాలు... మహిళల గొప్ప స్వభావానికి అద్దాలు అనేవారు. ధీరోదాత్తల కథలు ఆయన్ని అమితంగా ఆకట్టుకునేవి. 'మహిళలను బలహీన వర్గంగా లెక్కవేయడం అంటే వాళ్లను అవమానించడమే. మగవాళ్లు మహిళలకు చేస్తున్న అన్యాయాల్లో ఇదీ ఒకటి. శక్తి అనే దాన్ని నైతిక బలంగా తీసుకుంటే... అప్పుడు తప్పకుండా పురుషుల కన్నా మహిళలే బలవంతులవుతారు' అని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు.

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

నేటి బతుకమ్మ

ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ

ప్రపంచమంతా పూలతో పూజిస్తే.. పూలనే పూజించే గొప్ప సంస్కృతి మనది. ప్రకృతిని ఆరాధించే మహోన్నత వారసత్వానికి ప్రతీక మన బతుకమ్మ పండుగ. అమావాస్య మొదలు దుర్గాష్టమి వరకు జరిగే మహోన్నత వేడుక. మొదటి రోజైన అమావాస్య నాడు 'ఎంగిలిపూల' బతుకమ్మను పేరుస్తారు. సాధారణంగా మహాలయ అమావాస్య నాడు ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ మొదలవుతుంది. ఆనాడు ఇంటి యజమాని పితృదేవతలకు తర్పణాలు విడుస్తారు. పిండ ప్రదానం చేయలేని వాళ్లు పెద్దల పేరిట బ్రాహ్మణుడికి సాయిత్యం (వంట సామగ్రి) ఇస్తారు. ఈ సందర్భంగా పెద్దలకు ప్రీతిగా పెసరపప్పు గారెలు, పాయసం నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. సాయంత్రం గుమ్మంలో నీళ్లు చల్లి, ముగ్గులుపెడతారు. ఉదయాన తెచ్చుకున్న తంగేడు పూలు, గుమ్మడి పూలు, గునుగు పూలతో తల్లి బతుకమ్మ, పిల్ల బతుకమ్మ పేర్చుతారు. వీధిలోని వారంతా బతుకమ్మ ఆడతారు. ఉదయం నానబెట్టిన (మిగిలిన వడపప్పు) పెసరపప్పు, దోసకాయ ముక్కలు నైవేద్యంగా పెడతారు. పెద్దలకు పెట్టగా మిగిలింది కనుక ఎంగిలి (వాడిన) పప్పుగా, భోజనాలయ్యాక పేర్చే బతుకమ్మ కనుక దీనిని ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ అని పిలుస్తుంటారు. ఇవాళ్టి నుంచి మొదలయ్యే బతుకమ్మ సందడి తెలంగాణ వైభవాన్ని తొమ్మిది రోజులు చాటుతుంది.

• డా॥ ఆర్.కమల

తొమ్మిది రోజులు ఉయ్యాలో

తొమ్మిది రోజులు ఉయ్యాలో
పొన్న పూలతోను ఉయ్యాలో
ఆటపాటలు చూసి ఉయ్యాలో
నమ్మిక తోడుతో ఉయ్యాలో
ఇల్లును కప్పించి ఉయ్యాలో
ఆనందమొందిరి ఉయ్యాలో
అలరి గుమ్మడి పూలు ఉయ్యాలో
పసుపు ముద్దను చేసి ఉయ్యాలో
గౌరమ్మ వరమిచ్చె ఉయ్యాలో
అరుగులు వేయించి ఉయ్యాలో
తోరణాలు కట్టించి ఉయ్యాలో
కాంతలందరికి ఉయ్యాలో
గోరింట పూలతో ఉయ్యాలో
దోసపూలతోను ఉయ్యాలో
ఆడిన వారికి ఉయ్యాలో
గోడలు పెట్టించి ఉయ్యాలో
గౌరమ్మను నిలిపిరి ఉయ్యాలో
ఆరోగ్యము కల్గు ఉయ్యాలో
తామర పూలతో ఉయ్యాలో
చేమంతి పూలతోను ఉయ్యాలో
పాడిన వారికి ఉయ్యాలో
ద్వారాలు పెట్టించి ఉయ్యాలో
చెలియను పూజింతురు ఉయ్యాలో
పాడిపంటలు కల్గు ఉయ్యాలో
మొగిలి పూలతోను ఉయ్యాలో
సుందరాంగులెల్ల ఉయ్యాలో
విన్నట్టి వారికి ఉయ్యాలో
మొగురాలు ఎక్కించి ఉయ్యాలో
చుట్టూతా తిరిగిరి ఉయ్యాలో
విష్ణుపథము కల్గు ఉయ్యాలో
వాయిలి పూలతో ఉయ్యాలో
ఆటలు ఆడిరి ఉయ్యాలో
వాసాలు చేయించి ఉయ్యాలో
పాటలు పాడిరి ఉయ్యాలో

అమ్మల కోసం ఏఐ..

అన్నిటా మిన్నగా వినిపిస్తున్న ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ ఇప్పుడు.. కాబోయే అమ్మలు, పుట్టబోయే బిడ్డల కోసం పని చేయనున్నది. ఐటీలో అగ్రగామి, సిలికాన్ వ్యాలీ ఆఫ్ ఇండియాగా పేరుగాంచిన బెంగళూరు నగరం ఇందుకు వేదిక అవుతున్నది. మాతాశిశు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే దిశగా బెంగళూరు మహా నగర పాలక సంస్థ ఆరోగ్య విభాగం 'ఏఐ' సాయం తీసుకుంటున్నది. 'సేవ్‌మామ్' పేరుతో ఏఐ ఆధారిత పైలట్ ప్రాజెక్టు ఇటీవలే ప్రారంభమైంది. దీని ద్వారా నగరంలోని గర్భిణులు, నవజాత శిశువులు, పాలిచ్చే తల్లుల ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షిస్తున్నది. సురక్షితమైన ప్రసవాలు జరిగేలా చూసుకోవడానికి ఈ ప్రాజెక్టులో ఇప్పటికే 300 మంది గర్భిణులు పేర్లను నమోదు చేసుకోగా.. వీరిలో 15 మంది హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ ఉన్నవారిని గుర్తించారు. వీరికి పూసల దండలను పోలిన ఏఐ ఆధారిత స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లను అందించనున్నారు. ఈ స్మార్ట్ గ్యాడ్జెట్లు స్థానిక ఆశా కార్యకర్తలు మొదలుకొని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, ప్రైవేట్ క్లినిక్‌లతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. ఇవి ప్రసవం అయ్యేవరకూ గర్భిణుల ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు ట్రాక్ చేస్తాయి. వారు ఎప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లాలో, ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించుకోవాలో చెబుతాయి. పరీక్షల ఫలితాలను కూడా ట్రాక్ చేస్తాయి. ఏదైనా ఇబ్బంది తలెత్తినప్పుడు స్థానిక ఆశా కార్యకర్తలు, వైద్యాధికారులకు సందేశాలు పంపుతాయి. ఇలా.. గర్భిణులతోపాటు వారికి పుట్టిన శిశువుల సంరక్షణ కోసం వెయ్యి రోజులపాటు ఫాలోఅప్ సేవలు అందిస్తాయి. డెలివరీ తర్వాత కూడా.. శిశువులను మానిటర్ చేస్తూ, ఎప్పుడెప్పుడు టీకాలు వేయించాలో కూడా చెబుతాయి. ప్రస్తుతం పైలట్ ప్రాజెక్టుగా మొదలైన ఈ కార్యక్రమం సత్ఫలితాలను అందిస్తే.. మరింత విస్తృతంగా ఉపయోగించే యోచనలో ఉన్నారు అధికారులు.