ఆరోగ్యం.. జరభద్రం..

కాలం మారుతున్నది.. కాలంతో పాటు వాతావరణం మారుతున్నది.. కాలుష్య కారకాలు మారుతున్నాయి.. మనిషి కూడా యాంత్రికంగా మారుతున్నాడు.. బిజీ లైఫ్‌లో మనుషులు తీసుకునే ఆహార నియమాలు మారుతున్నాయి.. మరి ఇన్ని మారుతున్నప్పుడు అవి ప్రభావం చూపే మనుషుల ఆరోగ్య పరిస్థితి ఎందుకు మారదు..? కచ్చితంగా మారుతుంది. అనేక రకాల వ్యాధులు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలతో అనేక మంది బాధపడుతున్నారు. వైరల్ ఫీవర్, మలేరియా, డెంగీ, ప్లేట్‌లెట్స్ పడిపోవటం వంటి జబ్బులతో ప్రాణాలు సైతం కోల్పోతున్నారు. ఊబకాయం, రక్తపోటు, మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందుతున్నాయి. వీటన్నింటికీ కారణం ఆహార నియమావళి అదుపు తప్పడం, శరీరానికి సరైన వ్యాయామం లేక పోవడమేనని అంటున్నారు ప్రముఖ వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ శ్రీలేఖ.

- ఇబ్రహీంపట్నంరూరల్, డిసెంబర్ 17

ఆరోగ్య రక్షణకు వాకింగ్, జాగింగ్, జిమ్, యోగా ఎంతో మేలు

చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకూ వ్యాయామం తప్పనిసరి

ఆహారంలో సరైన నియమాలు పాటిస్తే మేలంటున్న వైద్య నిపుణులు

పిల్లలు, పెద్దలు, వృద్ధులు, పురుషులు, స్త్రీలు, ధనికులు, సాధారణ, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు అనే బేధాలు లేకుండా వారికున్న అనుకూలతను బట్టి వ్యాయామానికి సమయం కేటాయించాల్సిన అవసరం ఉంది. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు చికిత్స, మందుల వాడకానికే పరిమితం కాకుండా వాకింగ్, జాగింగ్‌తో పాటు జిమ్, యోగా ఇతర మానసిక, శారీరక అలసటకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేస్తూ పుష్టికరమైన సంతులిత ఆహారం, పండ్లు, పండ్ల రసాలు తదితర పదార్థాలు సమపాళ్లల్లో తీసుకుంటే ఎటువంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు, జబ్బులకైనా చెక్ పెట్టవచ్చనేది వైద్యులు, వ్యాయామ నిపుణుల అభిప్రాయం.

అధిక బరువుకు అసలైన కారణం..

వయస్సుకు, పరిమితికి మించిన అధిక బరువే మనిషికున్న అసలైన పెద్ద సమస్య. సమాజంలో 30నుంచి 50శాతం మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారు. మానవదేహాన్ని అనేక రోగాలకు గురిచేసే అంశం ఊబకాయం. అధిక బరువుతో బాధపడేవారు భవిష్యత్‌లో మధుమేహం, కీళ్లనొప్పులు, కాలేయ సమస్యలు, గుండెజబ్బులతో పాటు అనేక రకాల మానసిక, శారీరక రుగ్మతులకు గురవుతారు. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఒబెసిటి సమస్యలపై జాతీయ పోషకాహార సంస్థ తీవ్ర ఆందోళన చెందుతున్నది. అయితే ఈ ఊబకాయాన్ని తగ్గించుకునేందుకు కొందరు కృత్రిమ పద్ధతుల ద్వారా ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. దీనివల్ల అనేక రకాల సమస్యలు ఎదురవుతాయని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీన్ని కొద్దివరకు తగ్గించాలంటే ప్రతి చిన్న పనికి కారు, మోటారుసైకిల్‌ను వినియోగించకుండా సాధ్యమైనంత వరకు నడిస్తే మంచిదని చెబుతున్నారు.

ఆరోగ్య నియమాలు..

మనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా ఉండాలంటే ఆహార పదార్థాలు వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్య నియమాలు ముఖ్య భూమిక పోషిస్తాయి. ఆరోగ్య నియమాల్లో అతి ముఖ్యమైనవి చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, దేహ పరిరక్షణ, మనం రోజూ ఎంతో మందితో కరచాలనం చేస్తుంటాం. ఏవేవో అపరిశుభ్ర ప్రదేశాలను మనకు తెలియకుండానే ముట్టుకుంటాం. నిత్యం చేసే పనులన్నీ దాదాపు చేతులతోనే కానిస్తాం. అవే చేతులతో ఏదో ఒకటి తింటుంటాం. అందుకే చేతులను ఎప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. కనీసం వారినికి ఒకసారి గోళ్లను కత్తిరించుకోవాలి. సామాన్యంగా కళ్లకు కనబడనంత సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. అవి ఆరోగ్యంపై ఎంతో ప్రభావం చూపిస్తాయి. పనులు ముగించుకుని ఇంటికి చేరుకున్నవెంటనే ప్రతి ఒక్కరూ చేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

పౌష్టికాహారం తప్పనిసరి

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు వ్యాయామంతో పాటు పౌష్టికాహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. సాధారణంగా నిత్యం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల విషయాల్లో ఎటువంటి నియమాలు, పరిమితులు పాటించడంలేదనేవి జగమెరిగిన సత్యం. పౌష్టికాహార నియమాలు పాటించని 90శాతం శరీరాలు విభిన్నరోగాలు, వ్యాధుల బారిన పడుతున్నట్లు ఆరోగ్యసంస్థ నివేదికలు చెబుతున్నాయి. సమతుల్య ఆహారానికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చినట్లయితే శరీరాన్ని రోగాల బారీనుంచి కాపాడుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా నూనె పదార్థాలు పరిమితంగా వాడటం, మాంసకృత్తులు, ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేడ్ సమపాళ్లలో లభించేలా పప్పుదినుసులు, కూరగాయలు, పండ్లు, తదితర పదార్థాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. మాంసాహారులు పప్పుదినుసుల స్థానంలో అప్పుడప్పుడు గుడ్డు, చేపమాంసం తీసుకుంటే ఎంతో మంచిది.

సర్వరోగ నివారిణి.. యోగా..

అందమైన ఆరోగ్యానికి శాశ్వత సంజీవని యోగా అంటారు. యోగా అంటే కలయిక అని అర్థం. మానసిక ప్రశాంతత ఈ యోగాతోనే సాధ్యం. యమ, నయన, ఆసన, ప్రాథాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన సమాధి అని ఎనిమిది విధానాలు యోగాలో ఉంటాయి. వీటిని అష్టాంగ యోగం అని అంటాం. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెజబ్బులు, కీళ్లనొప్పులు, వెన్నునొప్పి, తదితర సమస్యలన్నింటికీ చక్కని పరిష్కార మార్గం యోగా. దీర్ఘకాలిక, మొండి వ్యాధులను తగ్గించే శక్తి యోగాకు ఉందని నిపుణులు అంటున్నారు. జీర్ణకోశ వ్యాధులు, నీరసం, నిద్రలేమి, నరాల బలహీనత వంటి రుగ్మతల నుంచి తేలికగా బయటపడే వీలు ఉంటుంది. యోగా ద్వారా ధూమపానం, మద్యపానం వంటి దురలవాట్లను కూడా మాన్పించవచ్చు అని యోగా గురువులు చెబుతున్నారు. ఉదయం 5గంటల నుంచి 7గంటల లోపు 45నిమిషాల పాటు క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడంతో పాటు అరచేతులు, అరికాళ్లపై తగిన విధంగా మర్ధనా చేస్తే అంతుచిక్కని వ్యాధులు మాయమై, రోగాలతో దవాఖానల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం ఉండదని వైద్యనిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

జాగింగ్‌తో ఎంతో మేలు..

ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ఉంటుంది. బతికినంతకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించాలనే తపన ఉంటుంది. వ్యాధులను అధిగమించాలనే ఆసక్తి, లక్ష్యం ఉంటాయి. వీటన్నింటికీ ఒకటే మార్గంగా వాకింగ్, జాగింగ్ చేస్తూ క్రీడా మైదానాలు, పార్కుల వైపు పరుగులు తీస్తున్నారు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునే వారు కొంతమందికి చలి వాతావరణం అనుకూలించక పోవడం, వయస్సు, శరీర తారతమ్యాలు, తదితర కారణాలతో బయటి ప్రాంతాలకు రాకుండా ఇంటి వరండాలు, వాకిళ్లు, డాబాలపై వాకింగ్, జాగింగ్ చేస్తున్నారు. మరికొంతమంది సంపన్న వర్గాలు పని ఒత్తిడి వల్ల తమకున్న ఖాళీ సమయంలో కొంత వెసులుబాటు కల్పించుకుని వ్యాయామం చేస్తున్నారు. హోమ్ జిమ్‌లను ఏర్పాటు చేసుకుని కుటుంబ సమేతంగా కరసత్తు చేస్తున్నారు. తమ ఆరోగ్యాన్ని, ఫిట్‌నెస్‌ను కాపాడుకునేందుకు ఇలా ఎవరికి తోచిన విధంగా వారు వ్యాయామంతో కుస్తీ చేస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట అయినా జాగింగ్ చేస్తే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

సరైన జాగ్రత్తలు పాటించాలి

ఉరుకులు.. పరుగుల జీవితంలో ప్రజలు ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు పాటించకపోవటంతో పాటు సమయానికి సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవటం వలన అనారోగ్య సమస్యలు తీవ్రమవుతున్నాయి. వీటన్నింటిని అధిగమించేందుకు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం, జిమ్, జాగింగ్‌లు చేయటంతో పాటు ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఎలాంటి వ్యాధులు దరిచేరవు. ప్రతిరోజు మనిషికి యోగా ఎంతో అవసరం. యోగా చేయటం వలన ఎలాంటి రోగాలు ధరిచేరవు.

- దినేష్, ప్రముఖ వైద్య నిపుణుడు

చిన్నారుల ఆరోగ్యం జర జాగ్రత్త..

చిన్నారులు ఎదుగుతున్న కొద్దీ వారి దేహానికి, బుద్ధి వికాసానికి కావాల్సినంత పౌష్టికాహారాన్ని అందించాలి. ఇలా అధిక పోషకాహార విలువలు కలిగిన ఆహారం అందించినప్పుడు అప్పుడే పుట్టినబిడ్డ బరువు కేవలం ఐదు నెలల్లో రెట్టింపు అవుతుంది. ఏడాది నిండే సరికి మూడురెట్లు బరువు పెరుగుతుంది. రెండో ఏడాదిలో 7నుంచి 8సెంటీమీటర్ల ఎత్తు పెరుగుతారు. కౌమర దశలో అడుగు పెట్టినప్పటి నుంచి వారిలో అనేక శారీరక, మానసిక మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఇది కీలకమైన దశ, ఈ దశలో ఉన్న పిల్లలకు సరిపడా సమతుల్య ఆహారాన్ని అందించాలి. ముఖ్యంగా కాల్షియం సమృద్ధిగా అందించాలి. ప్రతి మనిషికి రోజుకు 600నుంచి 800గ్రాముల కాల్షియం అవసరమవుతుంది. ఎదిగే వయస్సులోని పిల్లకు ఇంకాస్త ఎక్కువగా అవసరం ఉంటుంది. పాల ద్వారా కాల్షియం సమృద్ధిగా లభించే అవకాశం ఉంది. మార్కెట్‌లో లభించే చిరుతిండికి పిల్లలను అలవాటు చేయొద్దు. చిన్నతనం నుంచే పౌష్టికాహారంపై చిన్నారులకు అవగాహన కల్పిస్తూ ఇంటిలో ఉడికించిన పదార్థాలకు అలవాటు చేయాలి. లావు అవుతారనే ఆలోచనతో ఆహారం అందించే విషయంలో వెనుకాడకుండా, వారి సామర్థ్యాన్ని బట్టి శారీరక శ్రమకు సమయాన్ని కేటాయించేలా రోజు ఆటలు, వ్యాయామాల్లో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహించాలి. చిన్నారులకు ఆహార నియమాలు, శారీరక శ్రమతో పాటు రోజుకు కనీసం 8నుంచి 10గంటలు నిద్ర తప్పనిసరి అవసరం. అంతేకాకుండా పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే వ్యాయామం తప్పనిసరిగా అలవాటు చేయాలి.

వృద్ధులకు తప్పనిసరి..

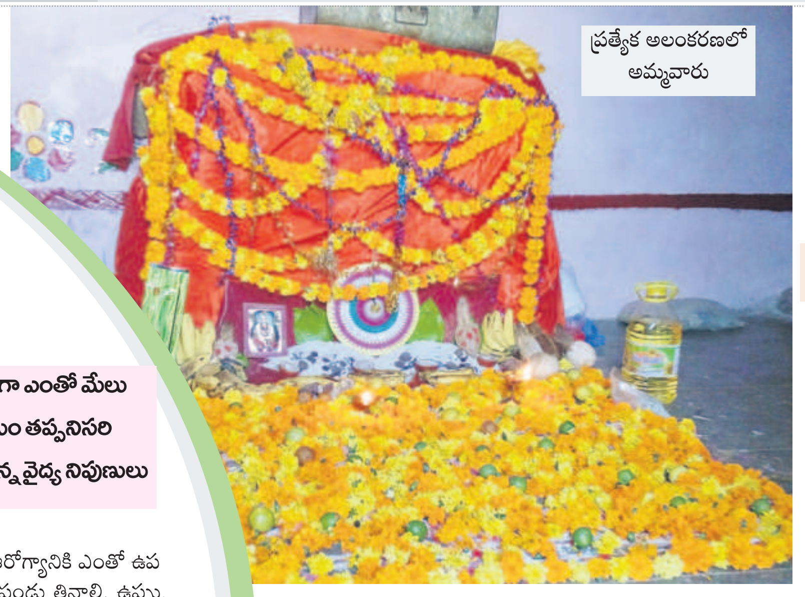
వృద్ధులకు విశ్రాంతి, మానసిక ప్రశాంతత, శారీరక బలం అవసరం. అయితే వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ ప్రతి వ్యక్తికి సాధారణంగానే కొన్ని సమస్యలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. వృద్ధాప్యంలో శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా ఉండదు. కాబట్టి కాలరీల సామర్థ్యం తగ్గున్నది. సాధారణ వ్యక్తులకు రెండువేల కాలరీల సామర్థ్యం అవసరం. వృద్ధాప్యంలో ఉన్నవారికి మాత్రం 1,800కాలరీలు సరిపోతుంది. ఆహార పదార్థాల విషయానికొస్తే వృద్ధాప్యంలో నూనె, నెయ్యి, వెన్న, వనస్పతి వాడకం దాదాపుగా తగ్గించుకోవాలి. పాలు, పప్పు ధాన్యాలు, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన మేలు చేస్తాయి. రోజుకు 200 నుంచి 300 మిల్లీలీటర్ల పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయుక్తం. కనీసం 400 గ్రాముల కూరగాయలు, పండ్లు తినాలి. ఉప్పు, మసాలాలు బాగా తగ్గించాలి. కాల్షియం, విటమిన్ –ఏ, జింక్ వృద్ధాప్య సమస్యలను అధిగమించటంతో సహాయ పడతాయి. వైద్యుల సహకారంతో వ్యాయామ పద్ధతులు ఎంచుకోవాలి.

ఫిట్‌నెస్ కోసం జిమ్ సెంటర్లకు..

కుర్రకారు సిక్స్‌ప్యాక్, ఫర్ ఫెక్ట్ బాడీలతో వెర్రిత్తించాలనే ఆసక్తితో జిమ్‌లు, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు పరుగులు తీస్తున్నారు. యువత ఉత్సాహానికి అనుగుణంగా వ్యాయామ కేంద్రాలూ పెరిగాయి. శరీరాకృతికి అనువైన ఫిట్‌నెస్ పరికరాల వినియోగం పెరిగింది. ఉమ్మడి జిల్లాలోని పట్టణాల్లో జిమ్ సెంటర్లు వెలిశాయి. యువత అభిరుచులకు అనుగుణంగా అధునాతనమైన పరికరాలతో అక్కడ వ్యాయామాలు చేస్తున్నారు.

ఫిట్‌నెస్ పరికరాలకు ఫుల్ డిమాండ్..

ఫిట్‌నెస్‌పై అందరూ దృష్టి సారిస్తున్నారు. వ్యాయామ కేంద్రాలు విస్తరిస్తుండటంతో ఫిట్‌నెస్ పరికరాల వ్యాపారానికి డిమాండ్ పెరిగింది. దీంతో వ్యాపారులు కొందరు ఈ పరికరాల కోసం ప్రత్యేక దుకాణాలనే నెలకొల్పుతున్నారు. గతంలో ఫిట్‌నెస్ పరికరాలను సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కొనుగోలు చేసి తీసుకువచ్చేవారు. ప్రస్తుతం పరికరాల తయారీ స్థానికంగానే అందుబాటులోకి రావడంతో ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లతో పాటు వ్యక్తిగతంగా కొనుగోలు చేసి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకునేవారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. వ్యాయామానికి ఉపయోగించే పరికరాల్లో హోంజిమ్, మల్టీ జిమ్, ఆబ్‌డామినల్, జాగర్స్, డంబెల్స్, ఏబీక్సర్‌సైజ్, లిఫ్ట్‌క్రాస్ ట్రైనర్, సీఆర్‌టీట్రాక్, ట్రెడ్‌మెట్, జియానసైక్ బాల్స్ వంటివి ఉన్నాయి. ఈ పరికరాలు రూ.500 నుంచి మొదలయ్యి రూ.లక్షల వరకు ధర పలకటం విశేషం.



ప్రత్యేక అలంకరణలో అమ్మవారు

ఇంటింటా దసరావ్

లంబాడీల సంస్కృతిని ప్రతిబింబించేలా పండుగ

రెండేండ్లకోసారి ఘనంగా తుల్జాభవానీ మాతకు పూజలు

జిల్లాలోని గిరిజన తండాల్లో ప్రారంభమైన సంబురాలు

బొంరాస్‌పేట, డిసెంబర్ 17 : భారతదేశం భిన్న సంస్కృతులు, ఆచారాలు, సంప్రదాయాలకు నిలయం. ఎన్నో మతాలు, కులాలు, జాతులు ఉన్న మన దేశంలో ఒక్కో మతానికి, ఒక్కో కులానికి, జాతులకు ప్రత్యేకించి పండుగలు ఉన్నాయి. కొన్ని పండుగలు యావత్ దేశం అంతటా జరుపుకుని భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని చాటుతున్నాయి. మరి కొన్ని పండుగలను వారి వారి ప్రాంతాలు, జాతులను బట్టి పండుగల పేర్లు మారుతుంటాయి. తెలంగాణలో అత్యధికంగా నివసించే గిరిజన తెగకు చెందిన లంబాడీలు జరుపుకునే దసరావ్ పండుగలు వారి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను ప్రతిబింబిస్తాయి. లంబాడీల ఆరాధ్య దైవమైన తుల్జాభవానీ మాతను కొలుస్తూ ప్రతి రెండేళ్లకోసారి దసరావ్ పండుగలు ఎంతో ఘనంగా జరుపుకుంటారు. ఈ పండుగలను జరుపుకోవడం కొన్నేళ్ల నుంచి ఆనవాయితీగా వస్తుంది. ప్రతి ఏటా కార్తీక పౌర్ణమి తరువాత వచ్చే మొదటి మంగళవారం నుంచి 45 రోజుల పాటు నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో వారు ఈ పండుగలను జరుపుకుంటారు. పట్టణ నాగరికతకు దూరంగా ఉంటూ ఏడాది పొడవునా కాయకష్టం చేసుకుని బతికే లంబాడీలకు దసరావ్ పండుగ వచ్చిందంటే ప్రతి ఇంటా సంబురమే. చిన్నా పెద్దా, ఆడా మగా ఆనందోత్సాహాలతో పండుగ సంబురాల్లో మునిగి తేలుతారు. మండలంలోని వివిధ తండాల్లో కొన్ని రోజుల నుంచి దసరావ్ పండుగ సంబురాలు ఘనంగా జరుపుకుంటున్నారు. వానకాలం పంటలు చేతికొచ్చే వేళ గిరిజనులు జరుపుకునే దసరావ్ పండుగపై నమస్తే తెలంగాణ అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం.

వికారాబాద్ జిల్లాలో గిరిజన తండాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా బొంరాస్‌పేట, కులకచర్ల మండలాల్లో తండాల సంఖ్య ఎక్కువ. ఈ తండాలలో నెల రోజుల నుంచి ఎక్కడ చూసినా ఇంటిపైన ఎర్ర జెండాలు, ఏ ఇంటిని చూసినా విద్యుత్ దీపాలతో అలంకరించిన దృశ్యాలు, ప్రతి ఇంటా పండుగ వాతావరణం కొట్టొచ్చిన దృశ్యాలు కనిపిస్తాయి. ప్రతి రెండేళ్లకోసారి లంబాడీలు తమ కుల దైవమైన తుల్జా భవానీ మాతకు పూజలు చేస్తూ దసరావ్ పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో ఆనందోత్సహాల మధ్య ఘనంగా జరుపుకుంటారు. గిరిజనులకు ఇదే పెద్ద పండుగ. తరతరాల నుంచి వచ్చే సంప్రదాయాన్ని గిరిజనులు నేటికీ కొనసాగిస్తున్నారు.

పండుగ జరుపుకొనే విధానం

ప్రతి ఏటా కార్తీక పౌర్ణమి తరువాత వచ్చే మొదటి మంగళవారం నుంచి పండుగ ప్రారంభమవుతుంది. నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో దసరావ్ పండుగలను జరుపుకుంటారు. ఒక తండాలో ఎన్ని కుటుంబాలు ఉంటే అన్ని కుటుంబాలు ఒకే రోజు పండుగ జరుపుకోవడం వీరి ప్రత్యేకత. మొదట తమ ఇండ్లకు సున్నం, రంగులు వేసి శుభ్రం చేసుకుంటారు. కొందరు దసరావ్ పండుగకు ముందు పీర్లకు కందుర్లు కూడా చేస్తారు. ఆ తరువాత తండాలోని ప్రతి కుటుంబంలో ఒకరో లేక ఇద్దరు కలిసి ఇంట్లో వెండితో తయారు చేసిన తుల్జాభవానీమాత విగ్రహాన్ని తీసుకుని మహారాష్ట్రలోని తుల్జాపూర్‌కు వెళ్తారు. అక్కడ తుల్జాభవానీ మాత దేవాలయంలో మేక పోతులను బలిచ్చి అమ్మవారి మొక్కు తీర్చుకుంటారు. అక్కడి పూజారులు లంబాడీలకు గవ్వల దండ వేసి ఎర్రటి వస్త్రాన్ని కప్పి పంపిస్తారు. తుల్జాపూర్ నుంచి లంబాడీలు అక్కడి పూజారులు వేసిన గవ్వల దండను మెడలో వేసుకుని చేతిలో కాషాయం రంగు జెండాపట్టుకుని బయలుదేరి తండాకు చేరుకుంటారు. దసరావ్ పండుగ మంగళవారం మాత్రమే చేస్తారు కాబట్టి శనివారం తుల్జాపూర్‌కు వెళ్లి మంగళవారం ఉదయం నాటికి తండాకు చేరుకునేలా ప్రణాళిక వేసుకుంటారు. తుల్జాపూర్ నుంచి వచ్చే వరకు ప్రతి ఇంట్లో అమ్మవారిని ప్రతిష్టించటానికి కావాల్సిన అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేస్తారు. బియ్యం, జొన్నలు తదితర ఐదు రకాల ధాన్యం బస్తాలతో ఇండ్ల ముందు మండపాలను ఏర్పాటు చేసి దానిపై కొత్త ఎర్రటి వస్త్రాన్ని కప్పుతారు. మండపం ముందు అమ్మవారిని ప్రతిష్ఠించటానికి బియ్యం పోస్తారు. మండపాన్ని బంతి తదితర పూలతో, రంగు రంగుల విద్యుత్ దీపాలతో అందంగా అలంకరిస్తారు. తుల్జాపూర్ నుంచి వచ్చిన వారు ఇంట్లోకి రాకుండా ఇంటి ముందే కూర్చుంటారు. పురోహితులతో అమ్మవారి విగ్రహానికి పంచామృతంతో అభిషేకించిన తరువాత కుటుంబ సభ్యులు పాటలు పాడుకుంటూ తుల్జభవానీ మాతను ఒక పాత్రలో ఉంచి తలపై పెట్టుకుని తెచ్చి మండపంలో ప్రతిష్టిస్తారు. అనంతరం అమ్మవారికి తీపి వంటకాలు వండి నైవేద్యం సమర్పిస్తారు. పలు రకాల పండ్లను కూడా నైవేద్యంగా పెడతారు. సాయంత్రం మేకపోతులను బలిచ్చి అమ్మవారి ముందు ఉంచుతారు. మాంసం వండి కుంభం పోసి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. మంగళవారం రాత్రి వచ్చిన బంధువులు, మిత్రులు, అతిథులకు మాంసాహారంతో భోజనం పెడతారు. రాత్రంతా అమ్మవారి మండపం ముందు పాటలు పాడుతూ భజనలు చేస్తారు. కుటుంబ సభ్యులు రాత్రి భోజనాలు చేసిన తరువాత ఆనందంగా పాటలు పాడుతూ నృత్యాలు చేస్తూ గడుపుతారు. రాత్రంతా జాగారం చేస్తారు. బుధవారం ఉదయం మళ్లీ అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించి పూజలు ముగిస్తారు. తుల్జాభవానీ పూజచేసే మంగళవారం ముందు సోమవారం రోజు ఆంజనేయస్వామిని కూడా గిరిజనులు పూజిస్తారు. స్వామి చిత్రపటాలను ఉంచి మాలిజను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. తండాల్లో పశువులు, మేకలు, గొర్రెలు ఏడాదంతా మంచిగా ఉండాలని మంగళవారం ఉదయం మంత్రాల్ పూజను నిర్వహిస్తారు.

పాటలు పాడుకుంటూ అమ్మవారిని తెస్తున్న దృశ్యం (ఫైల్)

మూడేండ్లు వరుసగా పండుగ చేయాలి

ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఉండి ఎవరైనా విడిపోయి కొత్తగా సంసారం పెడితే వారు వరుసగా మూడేండ్లు దసరా పండుగ చేయడం లంబాడీల్లో ఆచారం . ఆ తరువాత అందరిలా రెండేండ్లకోసారి చేయాలి. దసరావ్ పండుగ చేయడానికి ఒక్కో కుటుంబానికి రూ.50 నుంచి రూ.70 వేల దాకా ఖర్చు వస్తుంది. ఒక్కో కుటుంబంలో మొక్కును బట్టి మూడు నుంచి ఐదు మేకపోతుల దాకా కోస్తారు. రెండేండ్లకోసారి చేస్తారు కాబట్టి బంధువులతో లంబాడీల ఇండ్లు కళకళలాడుతుంటాయి. బతుకు దెరువుకోసం ఎక్కడెక్కడికో వలస వెళ్లిన వారంతా పండుగలకు వచ్చి కలుసుకుని ఆనందంగా గడుపుతారు. తమ ఆరాధ్య దైవం తుల్జాభవానీ మాతకు మొక్కుకుంటే కోరిన కోరికలు తీరుతాయని లంబాడీలకు ప్రగాఢ విశ్వాసం.

తెలంగాణ గడ్డపై డ్రాగన్ ఫ్రూట్..

లాభాలు పొందుతున్న అన్నదాతలు

మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సాగుతో

ప్రశంసలందుకుంటున్న యువ రైతు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి

మంచాల, డిసెంబర్ 17 : విదేశాల్లో సాగు చేసే డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌కు మన మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉంది. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ మంచి ఔషధ గుణం గల పండు కావడంతో మార్కెట్లో కిలోకు 2 వందల వరకు ఉండడంతో విదేశాలలో పండే డ్రాగన్ ఫ్రూట్ మన తెలంగాణలో కూడా సాగు చేస్తున్నారు. తాను కూడా డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంట పండించాలనే పట్టుదలతో ఉన్న వనంపల్లి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి నగరంలోని బీకాం, ఎల్ఎల్‌బీ చదువుకుంటూనే క్రీడాకారుడిగా రాణించాడు. క్రీడా కోటలో రంగారెడ్డి జిల్లా కలెక్టరేట్‌లో రెవెన్యూ విభాగంలో ఉద్యోగం పొందాడు. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సాగు చేయాలని లక్ష్యంతో 2000 సంవత్సరంలో ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి పంటసాగుపై అధ్యయనం చేశాడు. శాస్త్రవేత్తల సహకారంతో దేశ విదేశాలలో పర్యటించి డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సాగుపై అక్కడి రైతులను అడిగి తెలుసుకొని మన నేలపై సిరులు కురిపించాలని లాభాలు వచ్చే డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంటను సాగుచేసి పలువురి ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు.

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ సాగుతో..

మంచాల మండలం ఆరుట్లలో శ్రీనివాస్‌రెడ్డికి 12 ఎకరాల వ్యవసాయ పొలం ఉంది. అందులో కొద్ది పాటి నీళ్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. అంజీర కంటే అధిక లాభాలు వచ్చే పంట సాగు చేయాలనే భావించాడు. ఆలోచనతోనే డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంట గురించి తెలుసుకున్నాడు. భూసార పరీక్షతో పాటు వాతావరణ పరీక్ష కూడా చేయించాడు. సమశీతోష్ణస్థితిలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంటకు అనువైందని తేలింది. దీంతో ఉమామహేశ్వర రావు అనే ఉత్తమ రైతు సలహాలతో మహారాష్ట్రలోని జీరంగాబాద్‌కు వెళ్లి డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంటను పరిశీలించాడు. అక్కడి నుంచి డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంటకు సంబంధించిన పిలకలను తీసుకువచ్చాడు. దీంతో ముందుగా 3 ఎకరాల్లో రూ.5లక్షల ఖర్చుతో 435 మొలకలు నాటించాడు. మొత్తం 3 ఎకరాల్లో సాగు చేశాడు. అదేవిధంగా మరో 9ఎకరాల్లో కూడా డ్రాగన్‌ఫ్రూట్‌ను సాగు చేశాడు.

సాగు వివరాలు..

తెలంగాణలో వ్యవసాయ పొలాలు డ్రాగన్ ఫ్రూట్ పంట సాగుకు అనువైన నేలలు 10/10 దూరంతో ఎకరాకు 435 మొక్కలు నాటాలి. మొక్కలు నాటడం, మొక్కల వద్ద కడీలు నాటడం, తీగలు కట్టడం వంటి వాటికి ఎకరాకు రూ. 5లక్షల ఖర్చు వస్తుంది. పంటకు ఎలాంటి తెగుళ్లూ సోకవు, వాటికి కలుపు తీయడం, దున్నించడం, పర్యవేక్షణ నిమిత్తం ఏడాదికి మరో రూ.6వేల ఖర్చు ఉంటుంది. నిత్యం 4 నుంచి 5లీటర్ల నీరు అవసరం ఉంటుంది. నాటిన ఏడాదిన్నర కాలంలో పూత మొదలై కాత వస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం జూన్ నుంచి అక్టోబర్ వరకు మాత్రమే పంట వస్తుంది. ఒక మొక్క జీవితకాలం 30 సంవత్సరాలు, మొదటి సంవత్సరం 10 నుంచి 25 కాయలు కాస్తుంది. రెండవ సంవత్సరం 30 నుంచి 40కాయలు.. ఇలా పెరుగుతూనే ఉంటాయి. ఒక కాయ 350 నుంచి 400 గ్రాములు బరువు ఉంటుంది. మొదటి రెండు సంవత్సరాలు ఎకరాకు టన్ను చొప్పున మూడవ సంవత్సరం నుంచి ఎకరాకు నాలుగు టన్నుల దిగుబడి వస్తుంది. వీటిని బెంగుళూర్, ముంబాయి, పూణెలో ఎక్కువగా విక్రయిస్తారు. కిలో రూ.200 వందల నుంచి 4వందల వరకు ధర పలుకుతుంది. మంచిగా పంట చేతికి వస్తే ఎకరాకు రూ.లక్షల ఆదాయం వస్తుందని శ్రీనివాస్‌రెడ్డి తెలిపారు.

పండులో పోషక విలువలు ఇవి..

డ్రాగన్ ఫ్రూట్ ఎంతోపోషకాలు గల పండు మనిషిలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఆరోగ్య పోషకాలు మెండుగా ఉన్నాయన్నారు. సౌందర్య సాధన ఔషదాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. జ్యూస్‌తో పాటు వైన్ కూడా తయారుచేస్తారు. వాటికి మంచి డిమాండ్ ఉంటుంది. వైద్యులు కూడా అధిక ప్రాధాన్యం డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌కే ఇస్తారని శ్రీనివాస్‌రెడ్డి వివరించాడు.

పట్టుదల ఉండాలి..

రైతు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీర్ కంటే అధికంగా సంపాదించాలి. ఆ దిశగా పంటలు సాగు చేయాలి. నూతన విధానాలు పాటించడమేగాకుండా మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉన్న పంటలను పండించాలనే పట్టుదల ఉండాలి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్‌తో పాటు రామఫలం. పనస, పెద్ద ఉసిరి, దానిమ్మ, అల్లనేరేడు, స్ట్రాఫ్రూట్, సపోటా, చైనాజామ, తైవాన్ చింతపండు, నారింజ, నిమ్మ, దిప్పనిమ్మ, బొప్పాయి, మరో 8రకాల మామిడి పండ్ల మొక్కలు పెంచుతున్నారు. అదేవిధంగా మరో 9ఎకరాల్లో కూడా డ్రాగన్‌ఫ్రూట్‌ను సాగు చేసి ఎంతో మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్న.

- వనంపల్లి శ్రీనావాస్‌రెడ్డి, రైతు