నేటి ప్రస్థానం

తెలుగు దిన పత్రిక

APTEL/2013/54506

ఎడిటర్: ఐతగోని రాఘవేంద్ర | ఆదివారం, 6 ఏప్రిల్ 2025 | సంపుటి: 12 | సంచిక: 25 | పేజీలు: 4 | వెల:10/-

బెట్టింగ్ కాసి.. ఆత్మహత్య

నేటి ప్రస్థానం, ఏప్రిల్ 5: క్రికెట్ బెట్టింగ్, ఆన్‌లైన్ గేమ్స్ ఆడి డబ్బులు పోగొట్టుకున్న యువకుడు రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. ఈ ఘటన సికింద్రాబాద్ రైల్వే పోలీస్‌స్టేషన్ పరిధిలో జరిగింది. రైల్వే పోలీసుల కథనం మేరకు సుచిత్రలోని బీహెచ్‌ఈఎల్ క్వార్టర్స్‌లో నివసించే రాజ్వీర్‌సింగ్ ఠాకూర్(25) ప్రైవేట్ ఉద్యోగి. తన సంపాదనంతా బెట్టింగ్‌లో పెట్టాడు. చివరకు అప్పుల పాలై జీవితంపై విరక్తితో శనివారం ఉదయం తెల్లవారు జామున సికింద్రాబాద్ రైల్వే పోలీస్‌స్టేషన్ సమీపంలో గూడ్స్ రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనాస్థలికి చేరుకొని మృతదేహాన్ని గాంధీకి తరలించారు.

తనువు అతను.. మనసు ఆమె

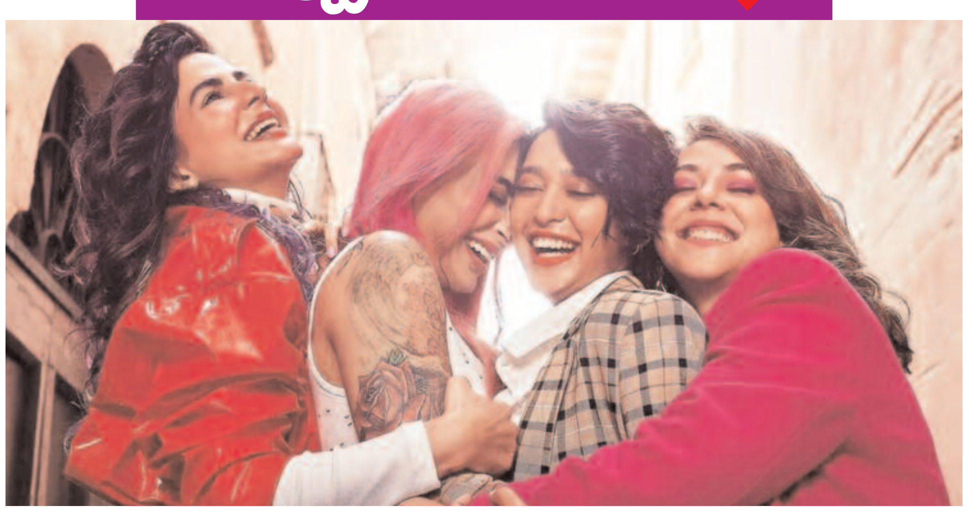
ఓ హిజ్రా కథ

02

వారిది ఆడవారికి ఏ మాత్రం తీసిపోని అందం.. కట్టుబొట్టే కాదు... కనుచూపులోనూ ఆకర్షించే రూపం.. దారెంట నడుస్తుంటే.. 'ఎంతందంగా ఉన్నావే ఎవరే నీవు..' అంటూ పాడుకోవాల నిపించేటి సౌందర్యం.. కానీ ఇదంతా పుట్టుకతో వచ్చింది కాదు. అంతెందుకు అసలుపుట్టుకతో వారు ఆడవాళ్లే కారు.

నవ్వు గురూ!

4



ట్రంప్ టారిఫ్ యుద్ధం!

- ట్రంప్ నిర్ణయాలతో ప్రపంచం బెంబేలు
- అన్ని దేశాల ఉత్పత్తులపైనా 10 శాతం పన్ను
- అత్యధికంగా కాంబోడియాపై 49 శాతం
- మిత్రదేశమైన భారత్‌పై 27 శాతం పన్ను
- అమెరికన్ ఉత్పత్తులపై భారత్ రాయితీలు
- ట్రంప్ టారిఫ్‌తో మనపై పెను ప్రభావం

2

అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ అన్నంత పనీ చేశారు. మిత్రులు, శత్రువులు అన్న తేడా లేకుండా భారత్ సహా ప్రపంచ దేశాలపై ప్రతీకార సుంకాలతో విరుచుకుపడ్డారు. అమెరికాకు దిగుమతయ్యే అన్ని దేశాల ఉత్పత్తులపై కనీసం 10శాతం సుంకాలు విధించిన ట్రంప్ అత్యధికంగా కంబోడియా దిగుమతులపై 49శాతం, భారత్ పై 27 శాతం సుంకం విధించారు. ఈ నిర్ణయం తక్షణమే అమల్లోకి వస్తుందని స్పష్టం చేశారు.

నేటి ప్రస్థానం, హైదరాబాద్: అమెరికా అధ్యక్షుడిగా ట్రంప్ రెండోసారి అధికారం చేపట్టిన వెంటనే తీసుకున్న, తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలు యావత్ ప్రపంచాన్ని నివ్వెరపరుస్తున్నాయి. ట్రంప్ కోణంలో చూస్తే అవన్నీ దేశం కోసం తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలే అయినా, అవి భారత్ వంటి చాలా దేశాలపై అవి తీవ్ర ప్రభావం

మిగతా 2 లో

జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

సహృదయులు, స్నేహశీలి, నిత్య చైతన్యశీలి, సామాజిక ప్రగతికి దారి చూపే భవిష్యత్ ఆశాకిరణం, ఎల్లవేళలా మా సంక్షేమాన్ని ఆశించే మా ప్రియతమ నాయకులు

భీమిడి వెంకట్‌రెడ్డి,

వెంకటేశ్వర కన్‌స్ట్రక్షన్స్ అధినేత

గారు నేడు జన్మదినోత్సవం జరుపుకుంటున్న శుభ సమయాన వారికి ఇవే మా హృదయపూర్వక జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

అభినందనలతో..

సిరంగి సురేశ్ కుమార్

దేసిని మల్లికార్జున్

ఎస్ఎస్ఆర్ఎం ఎంటర్‌ప్రైజెస్, వనస్థలిపురం

నాకిష్టమైన పదం 'టారిఫ్'

'టారిఫ్'అనేది తనకు ఇష్టమైన పదమని ట్రంప్ చెబుతున్నారు. దశాబ్దాలుగా అమెరికా తన ఆర్థిక వ్యవస్థను పెంచుకోవడానికి వాటిని ఉపయోగించాలని వాదిస్తున్నారు. ఈ సుంకాలు అమెరికా వినియోగదారులను అమెరికాలో తయారైన వస్తువులను ఎక్కువగా కొనుగోలు చేయడానికి ప్రోత్సహిస్తాయని, పన్ను పెంచే మొత్తాన్ని పెంచుతాయని, దేశంలో భారీ స్థాయిలో పెట్టుబడులకు దారితీస్తుందని ఆయన అంటున్నారు. అమెరికా ఇతర దేశాల నుంచి కొనుగోలు చేసే వస్తువుల విలువకు, ఆ దేశాలకు విక్రయించే వస్తువుల విలువకు మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని తగ్గించాలని ట్రంప్ కోరుకుంటున్నారు. అమెరికాను 'మోసగాళ్లు', విదేశీయులు 'దోపిడీ' చేస్తున్నారని ఆయన వాదిస్తున్నారు. ట్రంప్ సుంకాలతో పాటు ఇతర డిమాండ్లను కూడా తెరపైకి తెచ్చారు. తన ప్రస్తుత అధ్యక్ష పదవీకాలంలో ప్రకటించిన మొదటి ప్రకటన అమెరికా కీలక వాణిజ్య భాగస్వాములైన చైనా, మెక్సికో, కెనడాలను లక్ష్యంగా చేసుకుంది. అమెరికాకు వలసదారులు, మాదకద్రవ్యాలు చేరకుండా ఆపడానికి వారు మరిన్ని చేయాలని తాను కోరుకుంటున్నానని ట్రంప్ పేర్కొన్నారు.

TAXSCAN.IN

ట్రంప్ టారిఫ్ యుద్ధం!

- ట్రంప్ నిర్ణయాలో ప్రపంచం బెంబేలు
- అన్ని దేశాల ఉత్పత్తులపైనా 10 శాతం పన్ను
- అత్యధికంగా కాంబోడియాపై 49 శాతం
- మిత్రదేశమైన భారత్‌పై 27 శాతం పన్ను
- అమెరికన్ ఉత్పత్తులపై భారత్ రాయితీలు
- ట్రంప్ టారిఫ్‌తో మనపై పెను ప్రభావం

టారిఫ్‌లు అంటే ఏమిటి?

సుంకాలు అంటే ఇతర దేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులపై విధించే పన్నులు. సాధారణంగా, అవి ఉత్పత్తి విలువలో ఒక శాతంగా ఉంటాయి. విదేశీ వస్తువులను దేశంలోకి తీసుకువచ్చే కంపెనీలు ప్రభుత్వానికి పన్ను చెల్లించాలి. దీంతో ఆయా సంస్థలు ఖర్చులో కొంత భాగాన్ని లేదా మొత్తం భారాన్ని వినియోగదారులకు బదిలీ చేయడం కానీ, లేదంటే విదేశీ వస్తువులను తక్కువగా దిగుమతి చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఒకవేళ భారాన్ని వినియోగదారుడికి బదిలీ చేయాలని నిర్ణయిస్తే ఆ ఉత్పత్తి ధర పెరుగుతుంది. ఒకవేళ దిగుమతిని తగ్గించుకుంటే ఆ ఉత్పత్తి అందకుండా పోయి దానికి డిమాండ్ పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఏ రకంగా చూసినా వినియోగదారుల జేబుకే చిల్లుపడుతుంది.

- ట్రంప్ నిర్ణయాలో ప్రపంచం బెంబేలు
- అన్ని దేశాల ఉత్పత్తులపైనా 10 శాతం పన్ను
- అత్యధికంగా కాంబోడియాపై 49 శాతం
- మిత్రదేశమైన భారత్‌పై 27 శాతం పన్ను
- అమెరికన్ ఉత్పత్తులపై భారత్ రాయితీలు
- ట్రంప్ టారిఫ్‌తో మనపై పెను ప్రభావం

మొదటి పేజీ తరువాయి

చూపుతున్నాయి. అలాంటి వాటిలో జన్మతః పౌరసత్వం లభించే హక్కు రద్దు ఒకటి. ఈ నిర్ణయం మొత్తం ప్రపంచాన్నే కుదిపేసింది. ఇక రెండోది, ప్రతీకార సుంకాలు. ట్రంప్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాన్ని ప్రపంచం వాణిజ్య యుద్ధంగా అభివర్ణిస్తోంది. భారత్‌కు అమెరికా మిత్రదేశమని జబ్బలు చరుకునే మనపైనే ఏకంగా 27 శాతం వాణిజ్య సుంకాలను విధించి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. భారత ప్రధాని నరేంద్రమోదీ, ట్రంప్‌కు మధ్య బలమైన సంబంధాలు ఉన్నాయని, వ్యక్తిగతంగానూ వారి మధ్య స్నేహ సంబంధాలు ఉన్నాయని సంబరపడుతున్న వేళ అమెరికా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం అందరినీ దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. నిజానికి ఈ సుంకం 10 నుంచి 15 శాతం మధ్యలో ఉంటుందని మోదీ ప్రభుత్వం భావించింది. కానీ ఇప్పుడు అది 27 శాతానికి పెరగడంతో నోట్లో పచ్చి వెలక్కాయ పడినట్టు అయింది.

వాణిజ్య లోటును తగ్గించేందుకే..

'అమెరికా ఫస్ట్' అనే నినాదంతో రెండోసారి అమెరికా అధ్యక్షుడైన ట్రంప్ అధికారంలోకి రాగానే అమెరికా అనుకూల నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. అమెరికా వాణిజ్య లోటును తగ్గించడం, అమెరికన్ పరిశ్రమలను బలోపేతం చేయడమే లక్ష్యంగా దాదాపు అన్ని దేశాల దిగుమతులపైనా కనీసం 10 శాతం పన్ను విధిస్తూ టారిఫ్ విధానాన్ని ప్రకటించారు. సుంకాల్లో తేడాలను భయంకరమైన అసమతుల్యంగా అభివర్ణించారు. దీనివల్ల అమెరికా పారిశ్రామికరంగం బలహీనడి, జాతీయ భద్రతకు పెను ప్రమాదం కలుగుతోందన్నది ట్రంప్ వాదన. అంతవరకు బాగానే ఉన్నా మిత్రరాజ్యం అని చెప్పుకునే భారత్‌పై

భారీ సుంకాల మోత ఇప్పుడు అందరినీ భయపెడుతోంది. పన్నులు పెరిగితే ఆమేరకు వస్తువుల ధరలు కూడా పెరుగుతాయి. అప్పుడు కొన్ని వస్తువుల ధరలు అమాంతం పెరిగి సామాన్యులకు అందకుండా పోతాయి.

మనం మాత్రం రాయితీలు ఇస్తూ..

అమెరికా వాణిజ్య సుంకాలను పెంచుకుంటూ పోతుంటే భారత్ మాత్రం అమెరికాకు అనేక రాయితీలు ఇస్తూ దానిని ప్రసన్నం చేసుకునే పని చేస్తుండటం విమర్శలకు దారితీస్తోంది. అధిక ధరల బైకులు, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు వంటివాటిపై భారత ప్రభుత్వం సుంకాలను తగ్గించింది. అమెరికన్ టెక్ కంపెనీలకు హాని కలిగించే డిజిటల్ సేవల పన్నును కూడా రద్దు చేసింది. ఫిబ్రవరి 1న సమర్పించిన బడ్జెట్‌లో, కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ ఈ రాయితీలను ప్రధాన బడ్జెట్‌లో కాకుండా అనుబంధాల్లోని రాయితీలను దాచిపెట్టారు. దీని ద్వారా, మోటార్ సైకిళ్లపై 50 శాతం, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై 85 శాతం దిగుమతి సుంకాలను తగ్గించారు. ఈ నిర్ణయాలు అమెరికా కంపెనీలకు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, మోటార్‌సైకిళ్లపై సుంకం తగ్గించడం హార్లే డేవిడ్సన్‌కు ఉపయోగపడుతుండగా, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలపై తగ్గింపు టెస్లా కంపెనీ అధినేత ఎలాన్ మస్క్‌కు లాభదాయకంగా మారనుంది. అదే సమయంలో భారతదేశపు స్థానిక కంపెనీలు అయిన మహీంద్రా, టాటా, మారుతి కంపెనీలను ఇది తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది.

భారత్-అమెరికా వాణిజ్యంపై ప్రభావం

అమెరికా మనకు అతిపెద్ద వాణిజ్య భాగస్వామి. 2024 ఆర్థిక సంవత్సరంలో అమెరికాకు భారత్ ఎగుమతులు 77.5 బిలియన్ డాలర్లకు చేరుకున్నాయి. అదే సమయంలో అమెరికా నుంచి భారత్‌కు దిగుమతులు 17 శాతం తగ్గి 42.2 బిలియన్ డాలర్లకు పడిపోయాయి. ఈ అసమతుల్యతను సరిచేసేందుకే ట్రంప్ ఈ టారిఫ్‌లను విధించారు. భారత్ నుంచి అమెరికాకు ప్రధానంగా ఎలక్ట్రానిక్స్, రత్నాలు, ఆభరణాలు, ఫార్మా ఉత్పత్తులు, యంత్రాలు, పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు ఎగుమతి అవుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఈ టారిఫ్‌ల ప్రభావం వీటిపై తీవ్రంగా ఉంటుంది. అమెరికా కేవలం వాణిజ్య లోటునే కాకుండా భారతదేశంలోని వివిధ రంగాల్లో అమెరికన్ కంపెనీలకు ఉన్న మార్కెట్‌ను కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోవాని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ట్రంప్ కొత్త టారిఫ్ విధానం ఏప్రిల్ 5న ఉదయం 9.30 గంట నుంచి అమల్లోకి వచ్చింది. అమెరికాతో ఎక్కువగా వాణిజ్య సంబంధం కొనసాగించే 60 దేశాలపై టారిఫ్ ప్రభావం పడుతుంది. ఈ టారిఫ్‌లు ప్రపంచ వాణిజ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయని నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

చిన్నారుల్లో దాగి ఉన్న సృజనాత్మకతకు వేదికలే

వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు

నాగారం, ఏప్రిల్ 5(నేటి ప్రస్థానం): చిన్నారుల్లో దాగి ఉన్న సృజనాత్మకతను వెలికి తీయడానికి వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని మాజీ కౌన్సిలర్లు కొమిరెల్లి అనిత సుధాకర్‌రెడ్డి, గూడూరు సబిత ఆంజనేయులుగౌడ్‌లు అన్నారు. శనివారం నాగారం మున్సిపాలిటీ ఎస్‌వీ నగర్ కాలనీ ఐదవ రోడ్డులోని అను పబ్లిక్ స్కూల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనకు కొమిరెల్లి అనిత సుధాకర్‌రెడ్డి, గూడూరు సబిత ఆంజనేయులుగౌడ్‌లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై వైజ్ఞానిక ప్రదర్శనను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా చిన్నారులు ప్రదర్శించిన పలు సైన్స్ ఆవిష్కరణను చూసి విద్యార్థులను అభినందించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశ నుండే పిల్లల ప్రతిభను గుర్తించి వారికి ఇష్టమైన రంగంలో రాణించేలా విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయురాలు శ్యామల కుమారి, టీచర్లు సుధా, అపర్ణ, దుర్గాభవాని, కుమారి, కిరణ్ సింగ్, విజయదుర్గ, మాధవి, సరోజిని, శిరీష, అనిత, కరుణ, మాధవి, సారిక, వర్ధిని, రత్నకుమారి, రజని, శ్వేత, స్వర్ణ, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

నాగారంలో ఘనంగా

బాబు జగ్జీవన్ జయంతి

నివాళులు అర్పించిన మాజీ వార్డు సభ్యులు సాయినాథ్‌గౌడ్

నాగారం, ఏప్రిల్ 5(నేటి ప్రస్థానం): భారత మాజీ ఉప ప్రధాని బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 117వ జయంతి వేడుకలు నాగారం మున్సిపాలిటీలో శనివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని ఎస్సీ కాలనీలో నిర్వహించిన జగ్జీవన్‌రామ్ జయంతి కార్యక్రమంలో మాజీ వార్డు సభ్యులు చిన్నంరాజు సాయినాథ్ గౌడ్ పాల్గొని ఆయన విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ దేశ నిర్మాణానికి స్ఫూర్తివంతమైన సేవలందించిన మహనీయుడని జగ్జీవన్‌రామ్‌ను కొనియాడారు. సమ సమాజ స్థాపన కోసం తన జీవితాన్ని త్యాగం చేసిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుందని అన్నారు.

తనువు అతను.. మనసు ఆమె

ఓ హిజ్రా కథ

వారిది ఆడవారికి ఏ మాత్రం తీసిపోని అందం.. కట్టుబొట్టే కాదు... కనుచూపులోనూ ఆకర్షించే రూపం.. దారెంట నడుస్తుంటే.. 'ఎంతందంగా ఉన్నావే ఎవరే నీవు..' అంటూ పాడుకోవాలనిపించేటి సౌందర్యం.. కానీ ఇదంతా పుట్టుకతో వచ్చింది కాదు. అంతెందుకు అసలుపుట్టుకతో వారు ఆడవాళ్లే కారు. శరీరంలోని హార్మోన్లలో వచ్చిన తేడాతో పురుషులుగా పుట్టి కొంత వయసు వచ్చిన తర్వాత ఆడవారిగా మారిన వారే హిజ్రాలు. తనువు మగవారిగా కనిపించినా.. మనసంతా మహిళల లక్షణాలతో బాధపడుతూ సమాజంలో అటు.. ఇటు కాకుండా జీవించలేక అవయవమార్పిడి చేయించుకుని ట్రాన్స్‌జెండర్‌గా మారుతున్నవారెందరో. అలా మారడంలో వారు అనుభవించిన బాధలెన్నో. ఆ బాధలో నుండే విజయాన్ని అందుకున్న నీతూ వంటి చరిత్రలెన్నో. ఒకసారి ఆ హిజ్రా మనసులోకి తొంగిచూద్దాం రండి.

ట్రాన్స్‌జెండర్ అనగానే రైళ్లల్లో చప్పట్లు చరుస్తూ బయపెట్టి యాచించడం, షాపుల వెంట తిరుగుతూ డబుల్ మీనింగ్ మాటలతో షాపువారితో వ్యంగ్యంగా మాట్లాడి బలవంతంగా డబ్బులు వసూలు చేయడం, మరికొంతమంది శరీరంతో వ్యాపారం చేస్తారనే అభిప్రాయమే చాలామందిలో ఉంది. కానీ 'నీతూ'ది దీనికి భిన్నమైన జీవితం. నీతూ విద్యావంతురాలు. ఆమె బిజినెస్ అడ్మినిస్ట్రేషన్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీ చేయడమే కాకుండా ఒక ఎన్జీవోలో పనిచేస్తూ తనకాళ్ల మీద తను నిలబడడమేకాదు తనలాంటి 'మూడో' రకానికి సలహాలు, సూచనలు ఇస్తూ సామాజిక రంగంలోనూ రాణిస్తోంది నీతూ.

'మాది ప్రస్తుత మంచిర్యాల జిల్లాలోని శ్రీరాంపూర్. నా అసలు పేరు సిద్ధూ. మానాన్న సింగరేణి కార్మికుడు కావడంతో నా చదువంతా సింగరేణి స్కూల్‌లోనే సాగింది. నాకు ఒక అక్క, ఒక తమ్ముడు. నా అంతరంగంలో దాగిన ఆడతనాన్ని చిన్నతనంలోనే గుర్తించాను. కానీ అమ్మ, నాన్న, బంధువులు, చుట్టూ ఉన్నవారు ఏమనుకుంటారో అనే భావనతో ఎవరికీ చెప్పుకోలేక పోయాను. దీంతో డ్రెస్సింగ్‌లో అబ్బాయిగా, అంతర్లీనంగా అమ్మాయిగానే పెరిగాను. కానీ నాలోని ఆడతనం నా స్నేహితుల ముందు నన్ను 'ఆడంగి' ని చేసింది. తోటి వారు నా పక్కన కూర్చునేవారు కాదు. హేళన చేసేవారు, అవమానించేవారు. 'ఆడంగి'నంటూ ఏడిపించేవారు. 'కొజ్జా' అంటూ హేళన చేసేవారు. 'తేడా'గాడంటూ వెక్కిరించేవారు. అన్నీ వింటూ ఏమీ చేయలేక నాలో నేనే కుమిలిపోయేవాణ్ని. నాలోని లోపమేంటో అర్థమయ్యేదికాదు. అందరు అబ్బాయిల్లా నేనేందుకు ఉండలేకపోతున్నానో ఎంత ప్రయత్నించినా తెలిసేదికాదు. నా మాటలు, నడక, నడతలో ఆడతనమే కనిపించేది. ఒక్కోసారి జన్మనిచ్చిన దేవుడిని తిట్టుకోవడం తప్ప మరేం చేయలేక కుమిలికుమిలి ఏడ్చేవాణ్ణి. నాలోని లోపం నన్ను స్నేహితులకు దూరంగా ఉండేలా చేసింది. తోటి స్నేహితులు మాట్లాడేమాటలు నన్ను ఒంటరివాడిని చేశాయి. ఒక్కోసారి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్నంత బాధ వచ్చేది. కానీ ఇలా లోపంతో పుట్టడం నా తప్పా? అని ప్రశ్నించుకునేవాడిని. అంతేకాదు నాకు చదువంటే చాలా ఇష్టం, అందుకే బాగా చదువుకుని, నా చదువుతోనే అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాలన్న దృఢసంకల్పమే నన్ను నడిపించింది.

ఓ స్నేహితుడి(రాలి) పరిచయం

ఎక్కువగా స్నేహితులు లేకపోవడంతో స్థానికంగా ఉన్న సింగరేణి స్టేడియంకు వెళ్లి కూర్చునేవాడిని. నిజానికి అక్కడే నా జీవితం మలుపు తిరిగింది. తరుచూ అక్కడికి వెళుతున్న సమయంలో శ్రీరాంపూర్‌కు చెందిన ఒక యువకుడు నాకు పరిచయం అయ్యాడు. మాట మాట కలిసింది. ఆ మాటల్లో తెలిసింది ఏంటంటే, తనుకూడా నాలాంటి లోపంతోనే బాధపడుతున్నాడని. ఇద్దరం మంచి స్నేహితులమయ్యాం. అప్పటి వరకు నాకు తెలియని అవయవమార్పిడి గురించి ఆయనే చెప్పారు. మా ప్రాంతంలో ఉన్న ట్రాన్స్‌జెండర్ కమ్యూనిటీ గురించి వివరించాడు. అప్పుడు నా మీద నాకు మరింత నమ్మకం పెరిగింది. ఇంటర్ తర్వాత డిగ్రీ చేయడానికి వరంగల్ వెళ్లాను. అక్కడే ట్రాన్స్‌జెండర్ కమ్యూనిటీని లీడ్ చేస్తున్న రోషిణిని కలిశాను. వారితో ఉంటూ అనేక విషయాలు తెలుసుకున్నాను. అప్పుడే నేను పూర్తిగా అమ్మాయిగా మారిపోవాలని దృఢంగా నిర్ణయించుకున్నాను. అయితే నా చదువుకు ఆటంకం కలుగకుండా ఉండడం కోసం కొంతకాలం వేచిచూడాల్సి వచ్చింది. ఎట్టకేలకు కాకతీయ యూనివర్సిటీ నుంచి ఎంబీఏ పూర్తి చేశాను. ఆ తర్వాత నా ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాను. నాలాంటి మరి కొందరి ఆర్థిక సహకారంతో ఢిల్లీ వెళ్లి సర్జరీ చేయించుకున్నాను. అక్కడే కొంతకాలం భిక్షాటన కూడా చేశాను. అప్పటివరకు సిద్దూగా ఉన్న నేను నీతూగా కొత్త రూపంలోకి మారిపోయాను.

ఉద్యోగం చేయాలని..

తిరిగి వరంగల్‌కు వచ్చిన తర్వాత భిక్షాటన చేయాలంటే ఇబ్బందిగా అనిపించింది. నాన్న సింగరేణి జాబ్ చేసేవాడు కనుక ఏనాడు తిండికి, అవసరాలకు ఇబ్బంది కలుగలేదు. కానీ ట్రాన్స్‌జెండర్‌గా మారిన తర్వాత నాకు నేను జీవించడమే కష్టమనిపించింది. తిరిగి ఇంటికి వెళ్లే ధైర్యం చేయలేకపోయాను. నిజానికి నేను ట్రాన్స్‌జెండర్‌గా మారిన విషయం కూడా అమ్మనాన్నలకు తెలియకుండా చాలాకాలం వరకు దాచాను. నేను ఎంబీఎ గ్రాడ్యుయేట్‌ను. అందుకే ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాను. కానీ, ఆడ లేదా మగ వారికి తప్ప నాలాంటి వారికి ఉద్యోగం ఇవ్వడానికి ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. కష్టమైనా ఇష్టపడి చదివిన చదువుకు ఉద్యోగం రాదని తెలిసి మరింత కుంగిపోయాను. అయినా నా ప్రయత్నాలు మాత్రం ఆపలేదు.

కమ్యూనిటీ ఆదుకుంది

ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేస్తున్న సమయంలో మా కమ్యూనిటీ వాళ్లే నన్ను ఆదరించారు. ధైర్యం చెప్పారు. భోజనం పెట్టారు. బట్టలు ఇచ్చారు. వాళ్లలో చాలామంది పెద్దగా చదువులేని వారు. చదువుకున్న వారు ఉన్నా వారి స్థాయికి తగిన పని చేద్దామన్నా ఎవరూ ఇవ్వరు. దాంతో వారు పొద్దంతా రైళ్లు, షాపుల్లో, రోడ్లమీద భిక్షాటన చేసేవారు. అది చాలక కొంతమంది రాత్రిపూట సెక్స్‌వర్క్ కూడా చేసేవారు. అంతటి దౌర్భాగ్యపు స్థితిలో ఉన్న వారి వద్ద ఉంటూ వారికి భారం కాకూడదన్న ఉద్దేశంతో నేనూ భిక్షాటన మొదలు పెట్టాను. రైళ్లల్లో యాచించడం అంటే చాలా ఇబ్బందిగా అనిపించేది. ఒక్కొక్కరూ ఒక్కో రకంగా అవమానించేవారు. కొంతమందైతే ఎక్కడెక్కడో చేతులు వేసేవారు. మా మీద జోకులు వేస్తూ నవ్వుకునేవారు. అవమానాలు, ఛీత్కారాలు, హేళనలు ఎన్నో భరించాను. ఆత్మాభిమానం చంపుకుని భిక్షాటన చేయాల్సి వచ్చింది. ఒకవైపు బిక్షాటన చేస్తున్న క్రమంలోనే వివిధ ఎన్జీవో సంస్థల ప్రకటనలు చూసేదాన్ని. వాటికి దరఖాస్తు చేసేదాన్ని. అలా నా విద్యార్హతలు, క్రమశిక్షణ, అంకితభావం చూసిన విజయవాడకు చెందిన అలయెన్స్ సేవా సంస్థ జిల్లా అడ్వొకసీ ఆఫీసర్‌గా నాకు తొలి అవకాశం ఇచ్చింది. అక్కడే మూడేండ్లు పనిచేశాను. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్‌కు చెందిన మారియడ్ అనే ఎన్జీవో స్టేట్ అడ్వొకసీ ఆఫీసర్‌గా అవకాశం కల్పించింది. అలా హైదరాబాద్‌లో అడుగుపెట్టిన నేను ఆ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో హిజ్రాలు, ట్రాన్స్‌జెండర్ల సంక్షేమం కోసం రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఎన్నో కార్యక్రమాలు నిర్వహించాను. సమాజంలో మా కమ్యూనిటీ మీద జరుగుతున్న ఎన్నో దాడులపై కార్యక్రమాలు నిర్వహించాను.

అమ్మనాన్నలు గుర్తుకొచ్చినప్పుడల్లా..

ఇదంతా జరుగుతున్న క్రమంలో మా కుటుంబ సభ్యులకు ఫోన్‌లో అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ ఏనాడు నేను ఇలా మారాను. అని చెప్పలేకపోయాను. పండుగలు, ఉత్సవాలు వచ్చిన సమయంలో ఇంటికి వెళ్లాలని, అమ్మనాన్నలతో సంతోషంగా గడపాలని ఎన్నోసార్లు అనిపించింది. వారు గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా ఒంటరిగా కూర్చుని ఏడ్చేదాన్ని. లోపం లేకుంటే వారితో ఉండేదానిని (ఉండేవాడిని) కదా? అని కుమిలిపోయేదాన్ని. ఇంటికి వెళ్లాలని ఎన్నిసార్లు అనిపించిందో. కానీ, మగాడిగా ఇంటి నుంచి బయటకు వచ్చి ఆడదానిగా ఇంట్లోకి వెళ్తే వారు తట్టుకోగలరా? అన్న సందేహం నన్ను ఇంటికి తిరిగి వెళ్లకుండా చేసింది. నా వల్ల నా తల్లిదండ్రులు ఎక్కడ అవమానాలు పడుతారో అనే భయం కూడా నన్ను కుటుంబానికి దూరం చేసింది. కానీ వారికి అనుమానం రానే వచ్చింది. ఎన్నిసార్లు ఇంటికి రమ్మన్నా రాకపోయేప్పటికీ నిలదీశారు. అప్పుడు చెప్పక తప్పిందికాదు. మొదట కుటుంబమంతా కన్నీరు పెట్టుకున్నప్పటికీ ఆ తర్వాత నేను జీవిస్తున్న విధానం, ఉద్యోగం చేస్తూ నా కాళ్ల మీద నేను బతుకుతున్న తీరు వారిని తిరిగి నాకు దగ్గర చేసింది. నేను ఇప్పటికీ పెద్దగా ఇంటికి వెళ్లనప్పటికీ అమ్మనాన్నలే నా దగ్గరకు వస్తుంటారు. వారున్నంతకాలం నాకు ఎంతో సంతోషం. ఇప్పుడు వాళ్లు నన్ను అమ్మాయిగానే భావిస్తున్నారు. ఇప్పుడు నేను ఒక ఎన్జీవోలో పనిచేస్తూ నా కళ్లమీద నేను నిలబడడమేకాకుండా నాలాంటివారికి ఎంతోకొంత సాయం చేస్తున్నా.

తనలాంటివారికోసం

ఒక ట్రాన్స్‌జెండర్‌గా మా సమస్యలేంటో నాకు తెలుసు. అనుభవపూర్వకంగా వాటిని తెలుసుకున్నాను. నాలాంటివారికి ఎంతో కొంత సాయం చేయాలన్న సంకల్పంతో 'మాతృఛాయ' పేరుతో సామాజిక సేవా సంస్థను ప్రారంభించాను. ముఖ్యంగా కరోనా సమయంలో ట్రాన్స్‌జెండర్లు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు నన్ను కదిలించాయి. సామాన్యులే ఎలా జీవించాలో తెలియని కరోనా సమయంలో మమ్మల్ని చూస్తేనే ఈసడించుకునేవారు. మమ్మల్ని ఆదరించే అవకాశం లేదు. అందుకే మాకు మేమే సాయమవ్వాలనుకున్నా. రోజు భిక్షాటన మీదే ఆధారపడి జీవించేవారికి జీవనాధరం లేకుండా పోయింది. అందుకే వారిని ఆదుకోవాలన్న ఉద్దేశంతో పరివార్ సంస్థ సహకారంతో సుమారు 400 మందికి బియ్యం, నిత్యవసరాలు అందించాను. మాలాగే చిన్నతనంలోనే ఇళ్లు వదిలిపెట్టి వచ్చేవారిని గుర్తించి వారికి కౌన్సెలింగ్ ఇస్తున్నాం. వారి తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి వారి సమస్యను వారికి తెలిసేలా చేస్తున్నాం. ఇక, కమ్యూనిటీ పరంగా ఇద్దరు భాగస్వాముల మధ్య వచ్చే విభేదాలను పోలీసు వారితో కలిసి పరిష్కరించడం, తిరిగి సమస్య తలెత్తకుండా వారికి సలహాలు సూచనలు ఇవ్వడం చేస్తున్నాం. ప్రతి మూడు నెలలకు ఒకసారి వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించి వారికి ఉచితంగా మందులతో పాటు గ్రాసం కూడా అందిస్తున్నాము. ఈ మధ్యే కమ్యూనిటీ కిచెన్ ఏర్పాటు చేశాం. చాలామందికి వంటచేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వడంతో పాటు వారు స్వయంగా క్యాటరింగ్ లాంటివి పెట్టుకునేలా సహాయం చేస్తున్నాం. మాలాంటి వారికి చదువుల్లో, ఉద్యోగాల్లో వచ్చే సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నాం.

అన్నీ ఉన్నా... అంటరాని చందమామలం

అందరిలాగే మేమూ అమ్మ కడుపులో నుంచే పుట్టాం. అందరిలాగే పెరిగాం. కానీ, మాలోని హార్మోన్ల లోపం వల్ల ఇలా మిగిలిపోయాం. అవయవమార్పిడి చేయించుకుని పూర్తి ఆడవారిగా మారినప్పటికీ ఇంకా మేము అంటరాని చందమామలమే. జానెడు పొట్టకోసం చేతులు చాచి అడిగితే మీకు తోచినంత ఇవ్వండి కానీ, తొందరపడి చేయిచేసుకోకండి. మాలో కొంతమంది చెడ్డవాళ్లు ఉండచ్చు. కానీ, అందరినీ అలాగే చూడకండి. ట్రాన్స్‌జెండర్లు అయినంత మాత్రాన మేము అంటరానివారిమేం కాదు కదా? మాకూ రిజర్వేషన్ సౌకర్యం, ఓటు వేసే అవకాశం వచ్చినప్పటికీ ఇంకా సమాజం మాత్రం మమ్మల్ని వెలివేసినట్టే చూస్తోంది. నిజానికి నాలాగే మాలో ఎంతోమంది ఉన్నత చదువులు చదువుకున్నవారున్నారు. వారికి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించగలిగితే సామాన్యులకంటే ఎక్కువగా అంకితభావంతో పనిచేస్తారు. ఆ ఒక్క అవకాశం ఇచ్చేవారికోసమే మా అన్వేషణ.

-మధుకర్ వైద్యుల

దళిత హక్కుల నాయకుడే కానీ..

భారత దేశ స్వరాజ్య ఉద్యమంతో పాటు తదనంతరం జరిగిన దేశ పునర్నిర్మాణంతో ముడిపడిన జగ్జీవన్‌రామ్ జీవితం రాజకీయ, సామాజిక, చారిత్రక ప్రాధాన్యం కలిగి ఉంది. 1908 ఏప్రిల్ 5న జగ్జీవన్‌రామ్ బీహార్‌లోని షాబాద్ జిల్లాలోని చిన్న గ్రామమైన చంద్వాలో జన్మించాడు. అంటరాని కులంలో పుట్టి పాఠశాల స్థాయి నుంచి కళాశాల స్థాయి వరకు మెరుగైన విద్యార్థిగా, మేధావిగా రాణించాడు. జగ్జీవన్‌రామ్ 1922లో ఆరా పట్టణంలో పాఠశాలలో చదువుతున్నప్పుడు కుండలో నీటిని తాగడానికి ఆధిపత్య కులాల విద్యార్థులు నిరాకరించడంతో మొదటి సారి అంటరానితనం, అణచివేతకు గురయ్యాడు. దళితులకు పాఠశాలల్లో ప్రత్యేక నీటి కుండను ఏర్పాటు చేయడంతో ఈ అవమానాన్ని సహించలేక ప్రతి కుండను పగలగొట్టి నిరసన వ్యక్తం చేశాడు. తాను ఎదుర్కొన్న వివక్షకు ఆగ్రహంతో రగిలి స్కూల్లో అందరి కన్నా గొప్ప ప్రతిభను కనబరిచి మెట్రిక్యులేషన్ పూర్తి చేశాడు. కళాశాల విద్యను బెనారస్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయంలో కొనసాగించాడు. తదుపరి 1931 కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయం నుండి బిఎస్సీ పట్టభద్రుడయ్యాడు. జగ్జీవన్‌రామ్ కలకత్తా వచ్చిన ఆరునెల్లోనే విల్లింగ్టన్ స్క్వేర్‌లో ముప్పైవేల మంది కార్మికులను కూడగట్టి భారీ ర్యాలీ నిర్వహించాడు. ఈ విజయంతో జగ్జీవన్‌రామ్ సుభాష్‌చంద్రబోస్, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ వంటి చాలామంది జాతీయ నాయకుల దృష్టికి ఆకర్షించాడు. కమ్యూనిస్టు మేనిఫెస్టో, పెట్టుబడిదారీ గ్రంథాలతోపాటు ఇతర సోషలిస్టు సాహిత్యం అధ్యయనం చేశాడు. ఇవి జగ్జీవన్‌రామ్‌పై ఎంతగానో ప్రభావం చూపాయి. బ్రిటిష్‌వలసవాద సంకెళ్లు తెంపి, దేశానికి సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం సాధించాలని, సామాజిక సమానత్వం నిర్మించాలని జగ్జీవన్‌రామ్ విద్యార్థి దశలోనే సంకల్పించుకున్నాడు. 1934లో జగ్జీవన్‌రామ్ కలకత్తాలో అఖిభారతీయ రవిదాస్ మహాసభను స్థాపించాడు. దళితుల సాంస్కృతిక 'కులగురువు' అయిన 'గురు రవిదాస్' జయంతి ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని అనేక జిల్లాల్లో రవిదాస్ సమ్మేళనాలను నిర్వహించాడు. సాంఘిక సంస్కరణ కోసం వ్యవసాయ కార్మిక మహాసభను, ఆలిండియా డిప్రెస్డ్ క్లాసెస్ లీగ్ మొదల్కైన సంఘాలను స్థాపించాడు. ఒకవైపు దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడుతూ, మరోవైపు సాంఘిక సంస్కరణ కోసం రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం వహించిన గొప్ప మేధావి. దేశంలోని షెడ్యూల్డ్ కులాల, షెడ్యూల్డ్ తెగల అభివృద్ధికోసం జగ్జీవన్‌రామ్ తీవ్రంగా కృషి చేశారు.

తన రాజకీయ జీవితాన్ని మొట్టమొదట1936లో బీహార్ శాసనసభలో ఎమ్మెల్యేగా గెలుపొంది 28 ఏళ్ల వయసులో ప్రారంభించారు. ఈ సమయంలోనే తమతో చేతులు కలపవసిందిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నుంచి జగ్జీవన్‌రామ్‌కి ఆహ్వానం అందడంతో 1942లో బొంబాయిలో అగ్రనేతల సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో పాల్గొని అరెస్టు అయ్యారు. 1946 ఆగస్టు 30న భారతదేశంలో మధ్యంతర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చెయ్యవసిందిగా బ్రిటిష్ వైస్రాయి ఆహ్వానించిన పన్నెండుమంది దేశ నాయకుల్లో జగ్జీవన్‌రామ్ ఒకరు. 1946 సెప్టెంబర్ 2న ఏర్పాటుచేసిన మధ్యంతర ప్రభుత్వంలో కార్మికశాఖమంత్రిగా, అణగారిన సామాజికవర్గాలకు ఏకైక ప్రతినిధిగాను జగ్జీవన్‌రామ్ ఉన్నారు. 33 ఏళ్లకు పైగా కేంద్ర కేబినెట్ మంత్రిగా, దేశ ఉప ప్రధానమంత్రి గానూ డాక్టర్ బాబూ జగ్జీవన్‌రామ్ తీసుకున్న అసంఖ్యాక నిర్ణయాలు దేశాభివృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడ్డాయి. ముఖ్యంగా కేంద్ర వ్యవసాయ, ఆహారశాఖ మంత్రిగా విధులు నిర్వహించి దేశంలోని ఆహార సమస్యల పరిష్కారానికై హరిత విప్లవానికి నాంది పలికారు. 1969లో అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీకి జగ్జీవన్‌రామ్ అధ్యక్షుడయ్యారు. 1977లో ఇందిరాగాంధీ నియంతృత్వ విధానంతో విభేదించి బయటకు వచ్చారు. 'ప్రజాస్వామ్య కాంగ్రెస్' (కాంగ్రెస్ ఫర్ డెమోక్రసీ) అనే పార్టీని స్థాపించారు. తదుపరి దానిని జనతా పార్టీలో విలీనం చేశారు. మొరార్జీదేశాయ్ ప్రధానమంత్రిగా కేంద్రంలో జనతాపార్టీ ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన సమయంలో (1977) జగ్జీవన్‌రామ్ కేంద్ర రక్షణశాఖామంత్రిగా విధులు నిర్వహించారు. 1979 జనవరి 24న డిప్యూటీ ప్రధానమంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు.

జగ్జీవన్‌రామ్ గొప్ప దార్శనికత, అనుభవం వున్న రచయిత. ఆయన హిందీ,ఇంగ్లిష్‌లో రచనలు చేశారు. భారతదేశంలో కులం సవాళ్లు, జీవన సరళి వ్యక్తిత్వ వికాసం అను రెండు విశిష్ట గ్రంథాలను జగ్జీవన్‌రామ్ రాశారు. ఆయన గొప్ప సమ్మోహనశక్తిగ వక్త, విస్తృత అధ్యయనశీలి. ఆయన గొప్ప సేవలకు గాను ఉజ్జయినిలోని విక్రమ విశ్వవిద్యాయం 1967లో జగ్జీవన్‌రామ్‌కి 'డాక్టర్ ఆఫ్ సైన్స్' అనే గౌరవ డాక్టరేట్‌ను ప్రదానం చేసింది. 1986 జూలై 6వ తేదీన బాబూజీ భౌతికంగా మనల్ని వీడారు. అణగారిన సామాజికవర్గం నుంచి ఉన్నత రాజకీయ పదవులు అధిరోహించి, బడుగు బలహీన వర్గాల హక్కుల నాయకునిగానే బాబు జగ్జీవన్ రామ్ మిగిలారని చెప్పవచ్చు.

- సంపతి రమేష్ మహారాజ్
సామాజిక విశ్లేషకులు
7989579428

నవ్వు గురూ!

- నవ్వు నాలుగు విధాలా మంచిది
- నవ్వితే రోగాలు మటుమాయం
- నవ్వుతో యవ్వనపు ఛాయలు
- కోపంతో త్వరగా వృద్ధాప్యం

'నవ్వు నాలుగు విధాలా చేటు' అంటారు. కానీ, అది ఒకప్పటి మాట. నవ్వు నాలుగు విధాలా మేలు చేస్తుందన్నది నేటి మాట. 'నవ్వడం ఒక భోగం.. నవ్వించడం ఒక యోగం.. నవ్వకపోవడం ఒక రోగం' అంటా రు పెద్దలు. నవ్వడం వల్ల శరీరంలోని కండరాలన్నీ కదులుతాయి. దీనివల్ల మనకు తెలియకుండా వాటంతట అవే యాక్టివేట్ అవుతుంటాయి. నవ్వుల్లోనూ చాలా రకాలున్నాయి. ముసిముసినవ్వు, మురిపెపు నవ్వు, మందహాసం, వెకిలి నవ్వు, వెటకారపు నవ్వు, వికటాట్టహాసం.. ఇలా పలు రకాలు ఉన్నాయి. నవ్వు ఏదైనా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మరి నవ్వడం వల్ల కలిగే ప్రయో జనాలేంటో, చీటికి మాటికి కోపగించు కోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలేమిటో చూద్దాం!

ఒక అధ్యయనం ప్రకారం చిన్న పిల్లలు రోజుకు 300-400 సార్లు నవ్వుతారు. మహిళలు 50-60 సార్లు నవ్వుతారు. పురుషులు మాత్రం 8-20 సార్లు మాత్రమే నవ్వుతారు. నవ్వడం వల్ల శరీరంలో డోపమైన్, సెరటోనిన్, ఎండార్ఫిన్ విడుదలవుతాయి. ఫలితంగా సంతోషంగా, రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉంటారు. ఏదైనా ఒక పనిపై ఏకాగ్రత, సృజనాత్మకశక్తి పెరుగుతుంది. చిన్నపాటి నవ్వు కూడా 10-12 ముఖ కండరాలను యాక్టివేట్ చేస్తుంది. అదే, జెన్యూన్ నవ్వు అయితే 43 కండరాలను క్రియాశీలం చేస్తుంది. దీనివల్ల ముఖంలో రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి ముఖం సహజంగా మెరుపు సంతరించుకుంటుంది. ముఖంపై ముడతలు మాయమవుతాయి. నవ్వినప్పుడు శరీరంలో తెల్ల రక్తకణాలు ఎక్కువగా విడుదలవుతాయి. దీనివల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం అప్పుడప్పుడు నవ్వేవారితో పోలిస్తే ఎక్కువగా నవ్వేవారు ఏడేళ్లు అధికంగా జీవిస్తారు. నవ్వు రోజంతా హుషారుగా ఉంచుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

కోపం వలన కలిగే నష్టాలు

కోపం మనిషిపై దారుణ ప్రభావం చూపుతుంది. రెండు నిమిషాలు కోప్పడినా శరీరంలో ఒత్తిడి కలిగించే హార్మోన్లు అడ్రినలిన్, కార్టిసోల్ విడుదలై 4-5 గంటలపాటు రక్తంలో అలాగే ఉంటాయి. దీనివలన ర్యాపిడ్ బ్రీత్, గుండె కొట్టుకొనే వేగం, రక్తపోటు పెరుగుతాయి. అలాగే, ఆరు గంటలపాటు మనలోని రోగనిరోధకశక్తిని కోపం బలహీనం చేస్తుంది. గుండె పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. డ్రైనెస్, డల్‌నెస్‌ను పెంచుతుంది. వయసు పెరిగినట్టుగా చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. కోపం వలన భుజం, మెడ నొప్పితోపాటు తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. కోపం వలన లాజికల్ థింకింగ్ తగ్గిపోతుంది. రోజూ కోపంగానే ఉంటే హైపర్ టెన్షన్ పెరిగి హార్ట్ ఎటాక్, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కోపంగా ఉన్నప్పుడు మతిస్థిమితం కోల్పోతారు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. అందరికీ దూరంగా ఉండాలని అనిపిస్తుంది. విచక్షణ కోల్పోయి ప్రవర్తిస్తారు. కాబట్టి నిత్యం నవ్వుతూ ఉండండి.. యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండండి. కోపాన్ని దూరం చేసుకునేందుకు మెడిటేషన్, యోగా బాగా సాయపడతాయి.