వార్తల్లో మనిషి

ఆమె మాటే మంత్రం!

ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు పెద్దవాళ్లకే అనే భావన ఉంది. ప్రవచనాల దగ్గర వయసు మళ్లిన వాళ్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ప్రవచనకర్తలూ పెద్ద వయసు వాళ్లే ఉంటారు. కానీ, రాజస్థాన్‌కు చెందిన జయ కిశోరి పాతికేండ్ల వయసులోనే ఆధ్యాత్మిక బావుటా ఎగురవేసింది. 'అభినవ మీరాబాయి'గా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. భాగవతం, భగవద్గీత, మహాభారతంపై ఆమె ప్రవచనాలు యూట్యూబ్‌లో రికార్డు స్ట్రీమింగ్ నమోదు చేసుకుంటుంటాయి. కేవలం ప్రవచనకర్తగానే కాదు.. స్ఫూర్తినిచ్చే వక్తగానూ ఆమెకు సామాజిక మాధ్యమాల్లో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. 'ఐయామ్ జయ కిశోరి' పేరుతో 2011లో జయ యూట్యూబ్ చానెల్ ప్రారంభించింది. రోజుల వ్యవధిలోనే దాదాపు 9 లక్షల మంది దానిని సబ్‌స్క్రైబ్ చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె యూట్యూబ్ చానెల్‌ను 32.5 లక్షల మంది ఫాలో అవుతుండటం విశేషం. జయ చెప్పే స్ఫూర్తిదాయకమైన మాటలు గంటల్లోనే వైరల్ అవుతుంటాయి. ఆధ్యాత్మిక పథంలో సరికొత్త ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్న జయ వయసు 28 ఏండ్లు మాత్రమే!

Fashion

సీత సుందరి..

రామ సుందరుణ్ని తరలి రమ్మంటూ 'సీతారామం' సినిమాలో సీత చేసిన అభినయం ప్రేక్షకుల్ని కట్టి పడేసింది. ఆమె అందానికీ, నటనకూ జనం ఫిదా అయ్యారు. ఆపై 'హాయ్ నాన్నా' అంటూ మరోసారి పలకరించి, హిట్టు కొట్టింది మరాఠీ భామ మృణాల్ ఠాకూర్. లేత పచ్చ వన్నెలోని బ్లేజర్ సూట్ సెట్‌లో ఫొటోకి పోజిచ్చి చీరైనా, ప్యాంటైనా... క్లాసిక్ లుక్‌లో తగ్గేదేలే అంటున్నది.

పాతికేండ్ల క్రితం... తెలంగాణలోని ఓ మారుమూల పల్లె నుంచి చదువు కోసం నగరానికి వచ్చిందో అమ్మాయి. ఇంగ్లిష్ సరిగ్గా రాదని గేలిచేశారు కొందరు. సిటీ బస్సెక్కడమూ తెలియదని వెక్కిరించారు ఇంకొందరు. వేటికీ ఆమె వెరవలేదు. పని మీద ధ్యాసే పరమావధిగా ముందుకు వెళ్లింది. ఎందరో పసిబిడ్డల కన్నీళ్లు తుడిచింది. ఆపదలో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ఆదరువు అయ్యింది. ఆ చొరవే ఆమెను బచ్‌పన్ బచావో ఆందోళన్‌కు తెలంగాణ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్‌ను చేసింది. పిల్లల హక్కులు-రక్షణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసే స్థాయిలో నిలబెట్టింది. బాలల చట్టాల గురించి చర్చించేందుకు రమ్మంటూ, ఇప్పుడదే పల్లెటూరి అమ్మాయిని అగ్రరాజ్యం అమెరికా ఆహ్వానించింది. సామాజిక కార్యకర్తగా కొన్ని వేల మంది పిల్లలకు సేవచేసిన ఆవిడే చందన మరిపల్లి. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రుద్రంగి నుంచి అమెరికా వరకూ తన సేవా ప్రస్థానం ఎలా నడిచిందో 'జిందగీ'తో పంచుకున్నారిలా..

రుద్రంగి టు అమెరికా వయా సేవాపథం

బాల్యం ఎంత అందమైనదో అంతే బలహీనమైనది కూడా. ఆ అమాయకత్వాన్ని కబళించేందుకు ఎన్నో దుర్వ్యవస్థలు చుట్టూ ఉంటాయి. పిల్లల అక్రమ రవాణా, బాల కార్మిక వ్యవస్థ, బాల్య వివాహాల్లాంటి దురాగతాలన్నీ పసికూనల జీవితాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పేదరికం, దాని తాలూకు సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టేదీ వీళ్లనే. నోబెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత కైలాశ్ సత్యార్థి ఆధ్వర్యంలో నడిచే బచ్‌పన్ బచావో ఆందోళన్ సంస్థ ఈ ఉచ్చుల నుంచి పిల్లల్ని రక్షిస్తున్నది. చిన్నారులందరికీ భద్రమైన బాల్యాన్నిచ్చి బంగారు సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్నది. ఆ క్రతువులో నేను కూడా భాగమయ్యాను. ఇదనే కాదు, తొలి నుంచీ నాది ఇదే దారి! పిల్లలకు ఆపద అంటే పగలూ రాత్రీ అన్న తేడా లేకుండా పరిగెడతాను. నా జీవితంలో ఈ స్ఫూర్తి ఎలా వచ్చిందన్న సంగతి చెప్పాలంటే మా నాన్న గురించీ, నా బాల్యం గురించీ చెప్పాల్సిందే!

నాన్నే వెన్నుదన్ను

మాది ఉమ్మడి కరీంగనర్ జిల్లాలోని రుద్రంగి గ్రామం. తరాల నుంచీ వ్యవసాయ కుటుంబం. నాన్న ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు. మా ఇంట్లో చదువుకున్న తొలితరం వ్యక్తి ఆయనే. అప్పట్లో ప్రభుత్వం అక్షరదీపం కార్యక్రమం నిర్వహించేది. అందులో నాన్న ఆడవాళ్లకు చదువు ప్రాధాన్యాన్ని చెబుతూ, ప్రోత్సహించేవారు. నా విషయంలోనూ నాన్నది అదే పంథా! చిన్నప్పటి నుంచి ఆడపిల్లల మీద జరిగే అకృత్యాలకు, వివక్ష, వరకట్న వేధింపులకు వ్యతిరేకంగా స్కూళ్లు, కాలేజీల్లో వేదికలపై ఉపన్యసించేలా నాకు శిక్షణ ఇచ్చేవారు. సగటు మధ్య తరగతి కుటుంబం కావడంతో, ఏడో తరగతిలోనే నాకు పెండ్లి చేయాలంటూ ప్రతిపాదనలు తెచ్చారు తాతయ్య వాళ్లు. ఎంత తక్కువ చదివితే అంత తక్కువ కట్నంతో పెండ్లి అయిపోతుందన్నది వాళ్ల వాదన. నేను పెరిగే కొద్దీ నాన్న మీద ఒత్తిడీ పెరిగింది. కానీ, ఆయన లొంగలేదు. నాన్న అండతోనే డిగ్రీ పూర్తిచేసి, ఎంసీఏ చదవడానికి హైదరాబాద్ వచ్చాను.

నాకు ఆసక్తి ఉన్న సోషల్ వర్క్‌లో పీజీ కోసం మొదట పరీక్ష రాశాను. అది చదువుతూ ఎంసీఏ ఎంట్రెన్స్‌కి ప్రిపేర్ అవ్వాలనుకున్నాను. కానీ నేను చదివిన ఆర్‌ఎం కాలేజీ క్షేత్ర స్థాయిలో సమాజ సేవను చవిచూపించింది. ఆ పనిలోని అందం, సంతృప్తి నన్ను కట్టిపడేశాయి. కానీ హైదరాబాద్ నగరపు ఉరుకులు పరుగులు, వేషభాషలు నన్ను భయపెట్టాయి. నేను తెలుగు మీడియం విద్యార్థిని. అప్పట్లో ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటం అంతగా వచ్చేది కాదు. ఎంత కష్టపడి చదివినా, ఎంత నిబద్ధతతో సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నా... సరిగ్గా ఇంగ్లిష్ మాట్లాడటం రాకపోవడం వల్ల సబ్జెక్టు లేని వ్యక్తిగా నన్ను చూసేవాళ్లు. హేళన చేసేవాళ్లు. నేను చేసింది సరిగ్గా చెప్పలేకపోయిన కారణంగా పని రాదన్నట్టు మాట్లాడేవాళ్లు. అందుకే దినపత్రికలు చదివి, మాట్లాడటం సాధన చేసి పట్టుదలతో ఇంగ్లిష్ నేర్చుకున్నా. దాదాపు పదిహేనేండ్లు పట్టుకోసం పోరాడా. కానీ ప్రస్తుతం కంప్యూటర్లే అన్నీ రాసిపెడుతున్నాయి. ఇప్పుడు అది ఒక చిన్న విషయం. మనుషులు భాషకు ఇచ్చిన గౌరవం.. విలువలకు ఎందుకివ్వరో నాకిప్పటికీ అర్థం కాదు. మరో సంగతి, మావారు సెల్వరాజ్ నాతో కలిసి పీజీ చేశారు. ఆయన కూడా ఆగాఖాన్ ఫౌండేషన్‌లో పనిచేస్తున్నారు. నా ప్రతి అడుగులో ఆయన ప్రోత్సాహం ఉంటుంది.

> 'ఇంటర్నేషనల్ విజిటర్ లీడర్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్'లో భాగంగా అమెరికా నన్ను ఆహ్వానించింది. మనదేశం నుంచి ఈ కార్యక్రమానికి వెళ్తున్నది నేను ఒక్కదాన్నే! అక్కడ వివిధ దేశాల చట్టాల గురించి తెలుసుకోవడం ద్వారా మన పిల్లలకు మెరుగైన సేవలు అందించవచ్చని ఆశిస్తున్నాను.

నాటి నుంచి నేటి దాకా...

నా చదువు పూర్తవగానే... హెచ్ఐవీ ఎయిడ్స్ సోకిన, ఆ వ్యాధి కారణంగా కుటుంబాలకు దూరమైన చిన్నారులకు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అండగా నిలిచే ఫ్రీడమ్ ఫౌండేషన్‌లో చేరాను. ఆ తర్వాత పల్లెల్లోని నవజాత శిశువుల రక్షణకు సంబంధించిన సూచనలు చేసే కార్యక్రమంలో, పిల్లలకు నులిపురుగుల నివారణకు మాత్రలు అందించే మరో క్యాంపెయిన్‌లో, వాళ్లకు న్యాయ సహాయం అందేలా చేసే విధుల్లో, అకృత్యాలకు గురైన ఆడపిల్లలను సంరక్షణ కేంద్రాలకు తరలించడంలో... ఇలా ఎన్నో సేవల్లో పాలుపంచుకున్నాను. ఈ క్రమంలోనే ఎవిడెన్స్ యాక్షన్, సేవ్ ది చిల్డ్రన్... లాంటి ప్రముఖ సంస్థలతో కలిసి నడిచాను. మనం రక్షించే పిల్లలను సొంత పిల్లల్లా చూసుకోవడం ఎలానో బచ్‌పన్ బచావో ఆందోళన్ నేర్పింది. అయితే ఎన్జీవోలు ఎన్ని పనులు చేసినా ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యం కూడా ఉంటేనే అవి ఎక్కువమందికి చేరుతాయి. అందుకే మేం వ్యవస్థల బలోపేతానికి (ఇన్‌స్టిట్యూషనల్ స్ట్రెంతెనింగ్) కృషిచేస్తున్నాం. అంటే మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, తెలంగాణ ఉమెన్ సేఫ్టీ వింగ్, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, లా ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఏజెన్సీలు... ఇలా పిల్లల రక్షణ, వాళ్ల పాలనకు సంబంధించిన విభాగాలన్నిటితో కలిసి పనిచేస్తున్నాం. ఆయా శాఖల పాలసీల రూపకల్పనలో భాగమవడం, అధికారులకు సూచనలు చేయడం, శిక్షణ ఇవ్వడం లాంటివి చేస్తాం.

నిద్ర పట్టలేదు...

ఇటుక బట్టీలు, గాజుల తయారీ యూనిట్లు, హోటళ్లు, బొమ్మల తయారీ కేంద్రాల్లాంటి చోట బాలకార్మికులు కనిపిస్తుంటారు. పోలీసులతో కలిసి మేమూ అక్కడికి వెళ్లి వాళ్లను రక్షిస్తాం. తల్లిదండ్రులకు అప్పగించడం, లేదా సంరక్షణా కేంద్రాల్లో ఉంచడం, తిరిగి పనిలోకి వెళ్లకుండా ఉండేలా కౌన్సెలింగ్ ఇవ్వడంలాంటివీ మా విధులు. ఇటుక బట్టీల్లో పనిచేసే ఆడపిల్లలు చీకటి పడేవరకూ టాయిలెట్లకి కూడా వెళ్లరనీ, రాత్రిపూట కూడా వాళ్లు ఎక్కడ పారిపోతారో అని అటు వెళ్లినప్పుడు టార్చిలు వేసి చూస్తారనీ తెలుసుకున్నప్పుడు ఆ రాత్రి నాకు తిండి సహించలేదు, నిద్ర పట్టలేదు! ఇప్పటిదాకా నా ప్రయాణంలో కొన్ని వేల మంది పిల్లలకు సాయపడ్డా. అలాంటి ప్రతి బిడ్డకూ మెరుగైన జీవితం అందించేందుకు కృషి చేశా. సామాజిక సేవలో చొరవ చూపినందుకు గాను కర్ణాటక మదర్ థెరిస్సా యూనివర్సిటీ నుంచి గౌరవ డాక్టరేట్ అందుకున్నాను. మహిళలు, పిల్లల చట్టాలు, వాటి అమలుకు సంబంధించిన వివిధ అంశాలను చర్చించేందుకు 'ఇంటర్నేషనల్ విజిటర్ లీడర్‌షిప్ ప్రోగ్రామ్'లో భాగంగా అమెరికా నన్ను ఆహ్వానించింది. మనదేశం నుంచి ఈ కార్యక్రమానికి వెళ్తున్నది నేను ఒక్కదాన్నే కాగా, మరో 22 దేశాల నుంచీ ప్రతినిధులు వస్తున్నారు. విభిన్న దేశాల చట్టాల గురించి తెలుసుకోవడం ద్వారా మన దగ్గర మరింత మెరుగైన సేవలందించ వచ్చని ఆశపడుతున్నాను. ఎందుకంటే బాలల సేవే గోపాల సేవ అని నేను బలంగా నమ్ముతాను!

... లక్ష్మీహరిత ఇంద్రగంటి

వీరగోని రజినీకాంత్‌గౌడ్

అరిటాకేసి.. అన్నంపెట్టి..

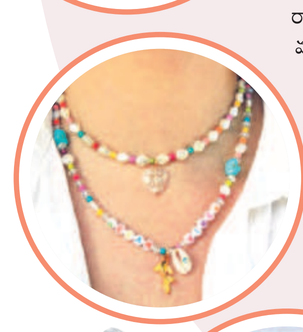
అరిటాకులో భోజనం చేయడం ఒకప్పటి అలవాటు. రోజూ కుదరకపోయినా.. కనీసం పండుగలకో, పబ్బాలకో తినేవారు. ఈ పద్ధతి నేటికీ కొనసాగుతున్నది. సంప్రదాయ వైద్యంలో అరిటాకుకు ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో తెలిస్తే, అందులో తినాలని ఎందుకు సూచిస్తారో తెలుస్తుంది..

- అరిటాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల జలుబు, దగ్గులాంటి వైరల్ సమస్యలను శరీరం సమర్థంగా ఎదుర్కోగలదు.
- కడిగిన అరిటాకుతో గాయాన్ని చుడితే, అందులోని ఔషధ గుణాల వల్ల గాయం త్వరగా మానుతుంది.
- అరిటాకుల రసాన్ని జుట్టుకు రాసుకుంటే చుండ్రు, తెల్ల వెంట్రుకలు లాంటి సమస్యలు దూరమవుతాయట.
- వీటిలో ఉండే రూటిన్ అనే పోషకం వల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే శరీరంలోని మాల్టోజ్ అనే ఒక రకం చక్కెరను నియంత్రించి, షుగర్ నిల్వలు పెరగకుండా చేస్తుంది.

- అరిటాకులోని లెక్టిన్ అనే రసాయనం రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే టి-సెల్స్ పెంపునకు సాయపడుతుంది.
- అరిటాకులో ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు.. దాని నుంచి వచ్చే సువాసన ఆకలిని కలిగిస్తుందట. అందులో చుట్టిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువ సమయం తాజాగా ఉంటాయి.

ఇంద్రధనుస్సు నగలు

నగ ధగలు



మహిళలకు రంగురంగుల దుస్తులంటే ఇష్టం. వాటి మీదికి మ్యాచింగ్ నగలు ఉంటే మరీ ఇష్టం. అలాగని ప్రతి కట్టుకూ ఆకట్టుకునే నగల సెట్టు కొనడం అందరికీ సాధ్యమయ్యే పనికాదు! అందుకే, ఇంద్రధనుస్సు వన్నెలన్నీ ఏరుకొని తమలో పొదుగుకున్న జువెలరీని సిద్ధం చేసుకుంటే సరి! మల్టీకలర్ ఆభరణాలు ఇప్పుడు ట్రెండ్. అంటే ఒకే నగలో రకరకాల రత్నాలు ఉంటాయన్నమాట. రంగురాళ్ల మెరుపులు సంతరించుకున్న ఈ నగలపై జవరాళ్లు మోజుపడుతున్నారు. ఆధునిక మగువలు ఇష్టంగా సొంతం చేసుకుంటున్న మల్టీకలర్ జువెలరీ విశేషాలివి..

ఇంట్లో శుభకార్యం, గుడిలో రాములోరి కల్యాణం, ఆఫీస్‌లో వీకెండ్ పార్టీ.. సందర్భానికి తగ్గట్టుగా కట్టూబొట్టూ నడిపిస్తారు మహిళలు. ఓసారి పట్టుచీరకు, ఇంకోసారి జార్జెట్ శారీకి, మరోసారి లాంగ్‌స్కర్ట్‌కు ఓటేస్తారు. అయితే ఆహార్యం ఏదైనా.. వాటి మీదికి ఈ మల్టీకలర్ జువెలరీ అందంగా అమరుతాయి. సాధారణ నగల్లాగే వీటిలోనూ కంఠాభరణాలు, ఉంగరాలు, చెవి కమ్మలు.. ఇలా ఒక్కటేమిటి మహిళలు ధరించే అన్నిరకాల నగలూ అందుబాటులోకి వచ్చేశాయి. పసిడి నగలు మాత్రమే కాదు.. వెండి, జిర్కోనియం, ప్లాటినమ్ లాంటి లోహాలతో చేసిన ఆభరణాలూ సిద్ధంగా ఉంటున్నాయి.

నవరత్నాలు పొదిగిన ఉంగరాలు, గొలుసులు చాలాకాలం నుంచీ ప్రాచుర్యంలో ఉన్నవే. ఇవి తొమ్మిది రకాల రత్నాలతో, తొమ్మిది రంగులతో పసందుగా కనువిందు చేస్తాయి. ఈ మల్టీకలర్ జువెలరీ వీటికి మించిన రంగు హంగులను కలిగి ఉంటున్నాయి. రెయిన్ బో జువెలరీ ఎంచుకున్న ఇంతి.. ప్రకృతి కాంతలా మెరిసిపోవడం ఖాయం. భారీ ఆభరణాల నుంచి సన్నని గొలుసుల వరకు రకరకాల పరిమాణాల్లో ఇవి పడతులను పడగొడుతున్నాయి. ఆసక్తి, ఓపిక ఉన్నవాళ్లు రంగురంగుల పూసలు తెచ్చుకొని నచ్చిన రీతిలో హారాలు గుచ్చుకోవచ్చు. వాటిని ధరించి మరింత ఇంపుగా వయ్యారాలు పోవచ్చు.