



సీత సుందరి..

రామ సుందరణ్ణి తరలి రమ్మంటూ 'సీతారామం' సినీమాలో సీత చేసిన అభినయం ప్రేక్షకుల్ని కట్టి పడేసింది. ఆమె అందానికి, నటనకూ జనం హిడా అయ్యారు. ఆమె హాయి నాన్నా అంటూ మరోసారి పలకరించి, హిట్టు కొట్టింది మరొక భామ మృణాల్ రాకూర్. లీక పచ్చ వస్త్రంలోని షేజర్ సూట్ సెట్లో ఫాటోకి పోజిచ్చి వీరైనా, స్వాగతైనా... డ్యాన్స్ లుకల్ తగ్గడే అంటున్నారు.



ఆమె మాటే మంత్రం!

ఆధ్యాత్మిక ప్రపంచాలు పెద్దవాళ్లతోనే భావన ఉంది. ప్రపంచాల దగ్గర పయను మళ్లిన వాళ్లే ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. ప్రపంచకల్పాల పెద్ద పయను వాళ్లే ఉంటారు. కానీ, రాజస్థాన్ కు చెందిన జయ కిశోరి పాతికేండ్ల పయనులోనే ఆధ్యాత్మిక బావుటా ఎగరవేసింది. 'అభినవ మీరాబాయి' గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. భాగవతం, భగవద్గీత, మహాభారతంపై ఆమె ప్రపంచాలు యూట్యూబ్ లో రికార్డు స్ట్రీమ్ లుగా నమోదు చేసుకుంటుంటాయి. కేవలం ప్రపంచకల్పాలే కాదు.. స్ఫూర్తినిచ్చే పక్షగానూ ఆమెకు సామాజిక చూడవూట్లో మంచి ఫాలోయింగ్ ఉంది. 'ఐయామ్ జయ కిశోరి' పేరుతో 2011లో జయ యూట్యూబ్ ఛానెల్ ప్రారంభించింది. రోజుల వ్యవధిలోనే దాదాపు 9 లక్షల మంది దానిని సబ్స్క్రైబ్ చేసుకున్నారు. ప్రస్తుతం ఆమె యూట్యూబ్ ఛానెల్ కు 32.5 లక్షల మంది ఫాలో అవుతుండటం విశేషం. జయ చెప్పే స్ఫూర్తిదాయకమైన మాటలు గంటల్లోనే వైరల్ అవుతుంటాయి. ఆధ్యాత్మిక పదంలో సరికొత్త ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్న జయ పయను 28 ఏండ్లు మాత్రమే!

నమస్తే తెలంగాణ జండ్లగి 13

హైదరాబాద్ | శనివారం 30 మార్చి 2024 | www.ntnews.com



పాతికేండ్ల క్రితం... తెలంగాణలోని ఓ మారుమూల పల్లె నుంచి చదువు కోసం నగరానికి వచ్చిందో అమ్మాయి. ఇంగ్లీష్ సరిగ్గా రాదని గెలిచేవారు కొందరు. నిటీ బస్సి క్యడమూ తెలియదని వెక్కిరించారు ఇంకొందరు. వేటికీ ఆమె వెరవలేదు. పని మీద ధ్యాసే పరమావధిగా ముందుకు వెళ్లింది. ఎందరో పనిబిడ్డల కన్నీళ్లు తుడిచింది. ఆపదలో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ఆదరువు అయ్యింది. ఆ చొరవ ఆమెను బచప్ సన్ బచావో ఆందోళనకు తెలంగాణ రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ ను చేసింది. పిల్లల హక్కులు- రక్షణ కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వంతో కలిసి పనిచేసే స్కూలులో నిలబెట్టింది. బాలల చట్టాల గురించి చర్చించేందుకు రమ్మంటూ, ఇప్పుడదే పల్లెటూరి అమ్మాయిని అగ్రరాజ్యం అమెరికా ఆపకొనించింది. సామాజిక కార్యకర్తగా కొన్ని వేల మంది పిల్లలకు సేవచేసిన ఆవిడే చందన మలివల్లి. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రుద్దుంగి నుంచి అమెరికా వరకూ తన సేవా ప్రస్థానం ఎలా నడిచిందో 'జండ్లగి' తో పంచుకున్నాలిలా..

రుద్దుంగి టూ అమెరికా వీరయో సేవాపథం

బాల్యం ఎంత అందమైనదో అంతే బలహీనమైనది కూడా. ఆ అమాయకత్వాన్ని కలిగించేందుకు ఎన్నో దుర్వేషవస్తువులు చుట్టూ ఉంటాయి. పిల్లల అక్రమ రవాణా, బాల కార్యకర్తలు, బాల్య వివాహాలంటి దురాగతాలన్నీ పసికన్న నల జీవితాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పేదరికం, దాని తాలూకు సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టేది పీళ్లనే. నో బెల్ శాంతి బహుమతి గ్రహీత కైలాష్ సత్యాగ్రహ ఉద్యమంలో నడిచే బచప్ సన్ బచావో ఆందోళన సంస్థ ఈ ఉచ్చుల నుంచి పిల్లల్ని రక్షిస్తున్నది. చిన్నారలం దేవతీ భద్రమైన బాల్యార్థి బంగారం సమాజ నిర్మాణానికి కృషి చేస్తున్నది. ఆ క్రమంలోనే నేను కూడా భాగమయ్యాను. ఇదనే కాదు, తొలి నుంచి నాది ఇదే వారి! పిల్లలకు ఆపద అంటే పగలూ రాత్రి ఆపు లేదా పేదకూడా పరిగెత్తాలను. నా జీవితంలో ఈ స్ఫూర్తి ఎలా వచ్చిందన్న సంగతి చెప్పాలంటే మా నాన్న గురించి, నా బాల్యం గురించి చెప్పాల్సిందే!

నాన్న వెన్నుదన్ను మాది ఉప్పుడి కరింగిన బొమ్మలాటి నిరుద్రాంగి గ్రామం. తరాల నుంచి వ్యవసాయం కుటుంబం. నాన్న ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు. మా ఇంట్లో చదువుకున్న తొలితరం వ్యక్తి ఆయనే. అప్పట్లో ప్రభుత్వం ఆక్షరం కాక కాళ్లకడం నిర్వహించేది. అందులో నాన్న ఆడవాళ్లకు చదువు ప్రాధాన్యమే చెబుతూ, ప్రోత్సహించేవాడు. నా విషయంలోనూ నాన్నది ఆదేశం. చిన్న పులి నుంచి ఆడపిల్లల మీద జరిగే అక్కాతూలు, వివక్ష, వరకల్లల వ్యతిరేకంగా నూళ్లు, కాలేజీల్లో వేదికపై ఉపసాహించేలా వాళ్ల వాడన. నేను పెరిగి కొద్ది నాన్న మీద ఒత్తిడి పెరిగింది. కానీ, ఆయన లొంగలేదు. నాన్న అందతోనే డిగ్రీ పూర్తిచేసి, ఎంపీఎ చదవడానికి హైదరాబాద్ వచ్చాను.

నాకు ఆస్తికి ఉన్న సోఫాల్ వర్మల్ పీజీ కోసం మొదట పరీక్ష రాశాను. అది చదువుకూ ఎంపీఎ ఎంట్రీకి ప్రీవేర్ అవ్వాలనుకున్నాను.

కానీ నేను చదివిన ఆర్ ఆం కాలేజీ క్షేత్ర స్థాయిలో సమాజ సేవను చవిచూపించింది. ఆ పనిలోని అందం, సంకల్పము నన్ను కట్టిపడేశాయి. కానీ హైదరాబాద్ నగరపు ఉరుకులు పరుగులు, వేషభాషలు నన్ను భయపెట్టాయి. నేను తెలుగు మీడియం విద్యార్థిని. అప్పట్లో ఇంగ్లీష్ మాట్లాడటం అంతగా వచ్చేది కాదు. ఎంత కష్టపడి చదివినా, ఎంత నిబద్ధతతో సామాజిక కార్యకర్తలలో పాల్గొన్నా... సరిగ్గా ఇంగ్లీష్ మాట్లాడటం రాకపోవడం వల్ల సజ్జిక లేని వ్యక్తిగా నన్ను చూసేవాళ్లు. హేళన చేసేవాళ్లు. నేను చేసేది సరిగ్గా చెప్పలేదోయిన కారణంగా పని రాదన్నట్లు మాట్లాడేవాళ్లు. అందుకే దినపత్రిక కలు చదివి, మాట్లాడటం సాధన చేసి పట్టుద తో కొనసాగాను.

లతో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకున్నా. దాదాపు పదిహేనేండ్లు పట్టుకోసం పోరాడా. కానీ ప్రస్తుతం కంప్యూటర్ల అన్నీ రాసిపెడకున్నాయి. ఇప్పుడు అది ఒక చిన్న విషయం. మునుపటి భాషకు ఇచ్చిన గౌరవం... విలువలకు ఎందుకీ వ్యర్థం కావడం వచ్చింది కాదు. మరో సంగతి, మావారు నిల్వరాజ్ నాతో కలిసి పీజీ చేశారు. ఆయన కూడా ఆగజన్ ఫౌండేషన్ లో పనిచేస్తున్నారు. నా ప్రతి ఆడుగులో ఆయన ప్రోత్సాహం ఉంటుంది.

నాటి నుంచి నేటి దాకా... నా చదువు పూర్తయ్యానే... వెబ్ సైట్ ఎంపీఎ స్తోకిన, ఆ వ్యాధి కారణంగా కుటుంబాలకు దూరమైన చిన్నారులకు ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అండగా నిలిచే ప్రీడమ్ ఫౌండేషన్ లో చేరాను. ఆ తర్వాత పల్లెల్లోని సేవకాళ శిశువుల రక్షణకు సంబంధించిన సూచనలు చేసే కార్యక్రమంలో, పిల్లలకు సులభపరచు నివారణకు మాత్రమే అందించే మరో క్యాంపెయన్ లో, వాళ్లకు న్యాయ సహాయం అందోశానీ చేసే విషయంలో, అక్కర్తాలకు గురైన ఆడపిల్లలను సంరక్షణ కేంద్రాలకు తరలించడంలో... ఇలా ఎన్నో సేవల్లో పాలుంచుకున్నాను. ఈ క్రమంలోనే ఎవిడెన్స్ యాక్టర్, సేవ్ ది చిల్డ్రన్... లాటి ప్రముఖ సంస్థలతో కలిసి నడిచాను. మనం రక్షించే పిల్లలను సొంత పిల్లలా చూసుకోవడం ఎలానో బచప్ సన్ బచావో ఆందోళనే నేర్పింది. అయితే ఎస్టీవోలు ఎన్ని పనులు చేసినా ప్రభుత్వ భాగస్వామ్యం కూడా ఉంటేనే అవి ఎక్కువమందికి చేరుతాయి. అందుకే మేం వ్యవస్థలలో అంబేద్కర్ (ఇన్ స్టిట్యూషన్ లో ప్రొమోటింగ్) కృషిచేస్తున్నాం. అంటే మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, తెలంగాణ ఉమ్మడి సీట్స్ వింగ్, రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ, లా ఎన్



అరిటాకేసి.. అన్నంపెట్టి..

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

దూరముత్తాయట. పీటిలో ఉండే రూటిన్ అనే పోషకం వల్ల డయాబెటిస్ నియంత్రించడంలో ఉంటుంది. అలాగే శరీరంలోని చూట్లో అనే ఒక రకం చక్కెరను నియంత్రించి, షుగర్ నిల్వలు పెరగకుండా చేస్తుంది.



- అరిటాకులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ వల్ల ఇలుబు, దగ్గులాంటి వైరల్ సమస్యలను శరీరం సమర్థంగా ఎదుర్కోగలదు.
- కడిగిన అరిటాకుతో గాయాన్ని చుడితే, అందులోని జెషడ గుణాల వల్ల గాయం త్వరగా మానుతుంది.
- అరిటాకు రసాన్ని జుట్టుకు రాసుకుంటే చుండ్రు, తెల్ల వెంట్రుకలు లాంటి సమస్యలు

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



మహిళలకు రంగురంగుల దుస్తులంటే ఇష్టం. వాటి మీదికి మ్యాచింగ్ నగలు ఉంటే మరి ఇష్టం. అలాగే ప్రతి కట్టుకూ అకట్టుకూ నగలు సెట్టు కొనడం అందరికీ సాధ్యమయ్యే పనికాదు! అందుకే, ఇంద్రధనుస్సు వన్నెల్ని ఏరుకొని తమలో పొదుగుకున్న జివెలరిని సిద్ధం చేసుకుంటే సరి! మల్టీకలర్ ఆభరణాలు ఇప్పుడు ట్రెండ్. అంటే ఒకే నగలో రకరకాల రత్నాలు ఉంటాయన్నమాట. రంగురాళ్ల మెరుపులు సంతరించుకున్న ఈ నగలపై జవహర్ లాల్ నెహ్రూ నామకం అంటున్న మల్టీకలర్ జివెలరి విశేషమిది..

ఇంట్లో ఫభకార్యం, గుడిలో రాములలో కల్యాణం, ఆఫీసులో వీరెండ్రా ఫాటీ.. సందర్భానికి తగ్గట్టుగా కట్టుకోవటానికి సుదీర్ఘమైన మహిళలు. ఓసారి చుట్టుపక్క, ఇంకోసారి జార్జెట్ శారీ, మరోసారి లాంగ్ స్లీవ్ లు ఓటిస్తారు. అయితే ఆహార్యం ఏదైనా.. వాటి మీదికి ఈ మల్టీకలర్ జివెలరి అందంగా అమరుతాయి. సాధారణ నగల్లో వీటిలోనూ కంభారణాలు, ఉంగరాలు, చెవి కమ్మలు.. ఇలా ఒక్క టీవీవీ మహిళలు ధరించే అన్నిరకాల నగలూ అందుబాటులోకి వచ్చే శాయి. పసిడి నగలు మాత్రమే కాదు.. వెండి, ఇల్సోనియం, ప్లాటీనమ్ లాంటి రోహ లతో చేసిన ఆభరణాలూ సిద్ధంగా ఉంటున్నాయి.

ఇంతింక ఇంద్రధనుస్సు నగలు



... లక్ష్మీవారిచే ఇంద్రగంటి ఓ వీరగిరి రజనకాంత్ గౌడ్