



ఆదివాసీలు అసగనే అడవుల్లో నివసించే వారు, అభివృద్ధి ఎరుగ రన్న సమాధానాలను మార్చాలనుకు న్నారామె. వారిపట్ల జరిగే హింస, దోపిడీలకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి విలేజ్ కరిగా మారి వారి గళాన్ని ప్రపంచానికి వినిపిస్తున్నారు. **జనసా 30 కెటెలా.** ఆ పత్రికలో మార్పునీ తెస్తున్నారు. ఆవిడ ప్రయాణమిది.

'రూర్రండ్ లోని 'ఒరాన్' తెగ మాది. ఖున్ పోష్ సస్సలం. నాన్న జయప్రకాష్ అడ్డెట్. స్కార్ఫ్ కోటాలో పోలీసుయ్యారు. ఆయన ఉద్యోగరీత్యా వివిధ ప్రాంతాల్లో చదివా. పట్టణం స్కూల్లో చేరినప్పుడు ఆదివాసీల పట్ల చిన్ననాపును మొదటిసారి చూశా. ఇతరులతో పోలిస్తే నేను నల్లగా ఉండేదాన్ని. అడవి పిల్ల, ఏమీ తెలియదంటూ నానా మాటలనేవారు. కోపమొచ్చేది. దాన్ని చదువుపై పెట్టా.

పరీక్షల్లో సాధించిన రెండో స్థానం ఆత్మ విశ్వాసాన్నిచ్చింది. ఆ తర్వాత స్కూలు మారా. అక్కడ దారుణం. మనుషుల్లా కూడా మాసేవారు కాదు. ఇక్కడా నా దృష్టి చదువుపైనే! ఈసారి మొదటి స్థానం. కాపీ కొట్టానని విడిగా విడిగా కూర్చోబెట్టి రాయిచేవారు. అయినా ర్యాంకు అలాగే కొనసాగింది. టీచర్లూ మెచ్చకపోగా

సెలవుల్లో ఊరెళ్లేదాన్ని. ఓసారి ఓ ఆదివాసీ జంపై కొందరు పెద్దమనుషులు ఆయుధాలతో దాడి చేశారు. పంటలు బాగా పండాలని ఓ చిన్నమ్మాయిని బలిచ్చారు.. అందుకే అలా చేశామన్నారు. భర్తను చంపేసి, భార్యను జైలుకి పంపారు. పత్రికల్లోనూ ఇదే అచ్చయ్యింది. కానీ అక్కడ జరిగింది వేరు. ఎవరో ఆ అమ్మాయిని చంపి, పొలంలో పడేశారు. తర్వాత విషయంతెలిశాక పత్రికల్లో ఆ ప్రస్తావన లేదు. అప్పుడే ఆదివాసీల గొంతుక అవ్వాలని జర్నలిజంలోకి వచ్చానంటారు జనసంతా.

విదేశాల్లోనూ గుర్తింపు.... మాసికమ్మూనికేషన్ లో మాస్టర్స్ చేశారేమె. కొన్నాళ్లు వివిధ పత్రికలకు పనిచేశాక. ఫ్రీలాన్సర్ గా మారారు. బీహార్, ఓడిశా, రూర్రండ్.. వివిధ రాష్ట్రాల ఆదివాసీల సమస్యలు. భూవివాదాలు, వారిపై జరిగే అత్యాచారాలు వంటివెన్నంటినో బయటపెట్టారు. ఆవిడ వ్యాసాలు జాతీయ, అంతర్జాతీయ పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. వాళ్ల జీవితాలను పుస్తకం, కవితల రూపంలో తెచ్చారు. ఇవి పలు భాషల్లోకి అనువాదమయ్యాయి. ఆదివాసీ గ్రామాల్లో పిల్లలు,

అంతర్జాతీయ వేదికపై ఆదివాసీల గొంతు

గుర్రగా ఉండేవారు. అప్పుట్టుంచి ఇక వాళ్ల అభిప్రాయం మార్చదలచుకోలేదు' అంటారు 39 ఏళ్ల జనసంతా.

బాధకి అక్షరరూపం...

ఎనిమిదో తరగతి అమ్మాయి.. బాధ ఎవరికీ చెప్పాలో తెలియక దానికి కథలు, కవితలుగా అక్షర రూపమిచ్చారు. 'రాహి' అనే పత్రికకు పంపేవారు. అయితేక్కో అవి ఎంతోమంది అభిమానుల్ని. స్నేహితుల్ని తెచ్చిపెట్టాయి. 'జర్నలిజంపై ఆసక్తికి మాత్రం ఓ సంఘటన కారణం. నాన్నతో విభేదాలాల్ని అమ్మ గ్రామానికి వెళ్లిపోయింది.

మహిళలకు చదువు చెప్పిస్తున్నారు. పట్టణాలకు వలసపోయిన వారిని తీసుకొచ్చి సేవాకార్యక్రమాల్లో భాగం చేస్తున్నారు. వాళ్లూ వాళ్ల మూలాలు మర్చిపోకూడదనే ఇలా చేస్తున్నా అంటారేమె. జనసంతా ఆదివాసీలపై ఉండే అభిప్రాయాలను మార్చడానికి ఓ ఎన్ జిఓతో కలిసి పిల్లల ప్రత్యేకంగా కథలు, కవితలతో ఓ మ్యాగజీన్ తీసుకొస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై 'ఆదివాసీ జీవనంపై ప్రసంగాల్ని జనసంతా రచనల రూపా, జర్నలి సహా ఎన్నో భాషల్లోకి అనువాదమయ్యాయి. □

కాలువ్యానికి విరుగుడు..

మన చుట్టూ ఉన్న కాలువ్యాన్ని, తిండున్న అవకాశంలో కల్పిని తిట్టుకోని రోజులూ ఉండదు. చీకటిని తిట్టుకుంటూ కూర్చుంటే రాభిమే ముంది. లేచి దీపం వెలిగిస్తే కదా వెలుగులు పరచుకునేది. లోకంలో ఏదీ నష్టంగా, ప్రణాళికాబద్ధంగా ఉండదు. అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నదాన్ని తిట్టుకోవడం, నిందించడం వల్ల ఒనగూరేదేమీ ఉండదు. మన వంతు ఏం చేయ గలమో ఆలోచించి కృషి చేసేందుకు ఒక అడుగు ముందుకేస్తే మరికొందరు వచ్చి కలుస్తారు. పర్యావరణ కాలువ్యానికి విరుగుడు మొక్కల పెంపకం. ఎక్కువెక్కువ మొక్కలు, పెద్దపెద్ద చెట్లు పెంచే వెనులుబాటు లేదంటే ఇక చేయగలిగింది ఏముంది అని ఆదర్శానికి తిలలేకాలు ఇవ్వద్దు. చిన్న మొక్కలతో పని మొదలెట్టండి. మీ వ్యాపకం ఎన్నాళ్లు సాగుతుందో నమ్మకం లేదంటే కుండీలు కూడా కొనకండి. ఖాళీ అయిన స్వీట్ బాక్సులు, కొబ్బరి చిప్పలు, చిన్న చిన్న డిస్కాజబుల్ కలపేయిస్తే. లాంటి వాటిల్లో చిన్న చిన్న మొక్కల్ని ఎంపికా పెంచేయొచ్చు. కీటికీలు, బాల్గూనీ, వరండా ఎక్కడ పీలుంటే అక్కడ పెట్టేయండి. కానీ నీళ్లు, కొద్దిగా సూర్యరశ్మి ఉంటే చాలు. ఉల్లి పొట్టు,



కూరగాయల వ్యర్థాలు వాటికి సహజ ఎరువుగా వేస్తే ఎవుగా పెరుగుతాయి. వుదీన, మెంతికూర, కొత్తిమీర, గోంగూర, అల్లం, ఉల్లి, వల్లిమిర్రి బెండ లాంటి మొక్కల్ని నాటితే.. అవి ఎదగడం, పుష్పించి ఫలించడం చూస్తుంటే ఆనందానికి మాటలు చాలవు. ఆ ఉత్సాహం మరిన్ని మొక్కల పెంపకానికి దారితీస్తుంది. ఆనక మీ అభిరుచికి తగ్గట్టుగా అనేక మొక్కలను ఎంపజేవచ్చు. వాటిల్లో స్థలం ఉంటే సొర, బీర, పొట్టు, కాకర, చిక్కుడు లాంటి తీగెలను దాదా మీదికి లేదా పెన్నింగుకు పాకించేయొచ్చు. మల్లె, కనకాంబరం, బంతి, చేమంతి, గులాబీ, లిల్లీ, సన్నజాడి లాంటి పూలమొక్కల్ని నాటొచ్చు. మామిడి, జామ, నువోటా, నేరేడు, పసన లాంటివి పెంచొచ్చు. ఆసక్తి, అభిరుచి ఉండాలో కానీ ఆకాశమే హద్దుగా సాగుతుంది మొక్కల పెంపకం. అది మరెందరో ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. □

ఎంత్రాయిదరీ హంగులు... నెటెడ్, క్రేమ్, జాకెట్ ఫ్యాబ్రిక్ లతో డిజైన్ చేసే కపడి జరి జీలుగులు తోడైతే ఆ అందమే వేరు. అందుకే షాజ్ నుంచి ఎంత్రాయిదరీ కేమీకు కూడా మారింది.



వేడుకలకు కేవ్ స్టైల్..

మనవైన సంప్రదాయ దుస్తులు ఎప్పుడూ అన్నింటా బెస్ట్ గా ఉంటాయి. కానీ, వీటికే కొంత వెట్రన్ టవ్ ఇవ్వడం అనేది ఎప్పుడూ కొత్తగా చూపుతూనే ఉంటుంది. వెట్రన్ లుక్స్ ని కూడా మన వైపు కదిలిచేలా కేప్స్ ను డిజైన్ చేస్తున్నారు డిజైన్ డిజైన్ ఇవి అటు పాశ్చాత్య దుస్తులు ఇటు సంప్రదాయ దుస్తులకూ బాగా సప్పుతాయి. ఏ డ్రెస్ లోనా స్టైల్ గా కనిపించవచ్చు వేడుక పిచ్చెనా బెస్ట్ గా వెలిగిపోవచ్చు.



మర్రి మరుపులు...

సంప్రదాయ దుస్తులకు అడ్డాల మెరుపులు తెలిసిందే. కానీ, వెట్రన్ స్టైల్ కేమీకు అడ్డాలను జతచేస్తే పెళ్లి కూరకి కళ్లలోని మెరుపులా మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది.

ఆరోగ్యం సహకరిస్తే గర్భిణీ ఉన్నప్పుడు మహిళలు

బిడ్డపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపవచ్చు.

- నెలలు నిండుతున్న కొద్దీ పెరుగుతున్న పొట్టు వల్ల అసౌకర్యం కలగవచ్చు. ఈ క్రమంలో పొట్టు సపోర్ట్ కోసం గైనకాలజిస్ట్ సలహా మేరకు బెల్ట్ బ్యాండ్ వాడవచ్చు.
- గర్భిణీ ఉన్నప్పుడు ఇంట్లోనే కాదు. బయటికి వెళ్లినా సౌకర్యవంతంగా ఉండే దుస్తుల్ని ధరించడానికి మొగ్గ చూసాలి. ఈ క్రమంలో వదులుగా ఉండే, కాటన్ తరహాదుస్తులు వేసుకుంటే కంఫర్టుబుగా ఉంటుంది. అలాగే హీల్స్ కు బదులుగా ఫ్లాట్ గా ఉండే చెప్పులు ఎంచుకుంటే ఎలాంటి అసౌకర్యం ఉండదు.
- ఖాళీ సమయాల్లో మీకు నచ్చిన పనులు చేయడం, మ్యూజిక్ వినడం.. వంటివి చేస్తే మనసుకు శరీరానికి రిలాక్స్ డ్ గా ఉంటుంది. అలాగే సరిహద్దు నిర్ధారణం కూడా ముఖ్యమే.
- ఇక పని బీజీలో పడిపోయి నిర్దిత వ్యవధిలో క్రమం తప్పకుండా

శివ కేశవులు

దుష్టులను శిక్షించి, శిష్టులను రక్షించేందుకు వెడుని తుంచి మంచిని పెంచేందుకు శ్రీ మహి విష్ణువు అనేక అవతారాలు ధరించాడు. మహాపరాక్రమ శూరియై తన భక్తులను రక్షించుటకు అనేక అవతారాలు దాల్చి, పాలసంప్రమున పడుకొని భక్తుల పాపములను, శ్రాత్రుల ప్రాణాలను హరించేవాడు శ్రీ మహా విష్ణువు. ఓం నమశ్చివాయ అనేక నామ స్మరణతోనే స్వర్గపాలు, సమస్తపాపాలు, సర్వరోగాలను



రక్షణాలను విష్ణువు చూస్తుంటే, కాలం తీరిందనగానే లయ్యాని చేసేవాడు శివుడు. ఇద్దరూ ధనస్సులను ధరిస్తారు. ఒకరు నిలుపు నామమైతే, మరోకరు అడ్డబొట్టు పెట్టుకుంటాడు. ఇద్దరు కన్నులు సూర్యచంద్రులే! ఇద్దరి చేతుల్లోనూ అత్యంత పవిత్రమైన శంఖం ఉంటుంది. ఒకరిది వైకుంఠమైతే, మరోకరిది కైలాసం, ఇలా ఇద్దరూ ఒకే విధంగా ఉంటూ రూపాలు వేరుగా కనిపిస్తాయి.

- కాయల నాగేంద్ర

ఆధ్యాత్మికం

గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు పని చేస్తే..



సహకరించ కపోయినా బలవంతంగా ముందు రెళ్లడం మాత్రం అప్పులు చేయద్దంటు న్నారు. తద్వారా తల్లిబెడ్డిలిద్దరి మీదా దాని ప్రభావం పడుతుందట!కాబట్టి ఇది గుర్తుపెట్టుకొని నిపుణుల సలహా మేరకు మనసుకుంటే అటు ప్రెగ్నెన్సీని ఎంజాయ్ చేయమ. ఇటు మీ పనల్ని పూర్తిచేసుకోవచ్చు. □

డాక్టర్ చేత చెకప్ చేయించుకోవడం మాత్రం అప్పులు మర్చిపోవద్దు. ఇలా ఈ చిట్కాలన్నీ పాటిస్తూ గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలోనూ హ్యాపీగా తమ తమ పనుల్ని, వృత్తి ఉద్యోగాల్ని కొనసాగించవచ్చని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఒకవేళ ఈ క్రమంలో మరీ అల సలుగా అనిపిచినా, శరీరం నందర్నం చిన్నదైనా, పెద్దదైనా సరే... మేకప్ మాత్రం అదిరిపోవాలనుకునే అమ్మాయిల సంఖ్య ఎక్కువ. అందుకే వీటిని విరివిగా వాడేస్తున్నారప్పుడు. అయితే, కళ్లకు అలంకరణ చేసేప్పుడు మాత్రం కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పక తీసుకోవాలని హెచ్చరిస్తున్నారు మేకప్ నిపుణులు. □

కళ్లకు మేకప్ వేస్తున్నారా ?

అప్పులు పంపకోవద్దు. ఎందుకంటే వీటిలో బోరెండంత బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. ఇది ఒకరినుంచి ఒకరికి పాకే.. పరిణామం చెందే అవకాశమా ఉంది. కొత్త సమస్యలు కొని తెచ్చుకోవద్దు.



