బతుకమ్మ

16 జూన్ 2024

లోపలి కమ్మల్లో..

కవర్ స్టోరీ

ఆరోగ్యానికి ఆహార హారం

మధుమేహం తదితర దీర్ఘకాలిక జబ్బులకు భారత్ ప్రపంచ రాజధానిగా మారుతున్నది. దీని నుంచి బయట పడేందుకు ప్రముఖ ఆహార సంస్థలు కొన్ని ఆహార మార్గదర్శకాలను జారీ చేశాయి. అవి ఆరోగ్యం కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసినవే.

8

7 నయా మౌస్

14

అంబానీ ఇంట పెండ్లికి.. సబ్బినాడు జ్ఞాపిక

16 కథ..

24 జాయ సేనాపతి..

కార్వాన్ కబుర్లు

31

ఆత్మీయ వాక్యం

ఇచ్ఛామతి తీరంలో...

ఇచ్ఛామతీ ప్రవాహపు ప్రతి వంపులోనూ, అక్కడి అడవుల్లోని ప్రతి మూలలోనూ ఎన్నో రకాల ఆకులూ, పొదలూ, తీగలూ తరతరాలుగా మొలుచుకొస్తూనే ఉన్నాయి. బలారామ్–భంగా వద్ద గట్టు తెగిపోయిన చోట మొలిచిన లేలేత రావిమొక్కలు కొన్ని సంవత్సరాల్లోనే అడవిగా విస్తరించాయి; బీడుపడిన నేలల్లో పడిన చింత గింజలు మొలకెత్తి దట్టమైన వృక్షాలుగా పెరిగాయి. వెంపలి, నాట, తంగేడు, ఇంకెన్నో రకాల అడవి మొక్కల పొదల నిండా పువ్వులు విరబూశాయి... వాటి మీదుగా ఎగిరే వలస పక్షుల కూతలు ఎప్పుడూ వినబడుతూనే ఉంటాయి. అడవి బాతుల సమూహాలు తామరతూళ్ళను నోట కరచుకుని లేతాకుపచ్చ వరిచేల మీదుగా, మేఘాల వరుసలను దాటుకుంటూ అలవోకగా ఎగిరిపోతూ కనబడతాయి. ప్రతి ఏడాదీ వర్షాకాలం ముగిసే సమయానికి ఊదా–నీలి వర్ణాల సమ్మేళనంతో మనోహరమైన మెట్టతామర పూలు నది గట్లను ముంచెత్తుతుంటాయి.

గాలిలో తేలివచ్చిన రెల్లుపూలు నది గట్లమీది బురదలో చిక్కుకుని, వర్షాకాలం ముగిశాక మొలకెత్తటంతో దట్టమైన రెల్లుదుబ్బులు పెరిగాయి– దట్టంగా అల్లుకున్న గుమ్మడి తీగలు, వెలగచెట్లు వచ్చి చేరాయి. తిప్ప, బటానీ తీగలు, అడవి గన్నేరు చెట్లూ కూడా పెరిగాయి. బీడువారిన ఇచ్ఛామతీ తీర మైదానం వసంత రుతువులో దేవకాంచన పుష్పాల గుత్తులతో పరవశించి పోతుంది. ఫాల్గుణ, చైత్ర మాసాల్లో వర్తకుల నావలు ఈ గట్టు వద్దనే లంగరు వేసి, అడవి చెట్ల కింద జాలరులు వంటలు చేసుకుంటారు. అక్కడి నుండి విశాలంగా వ్యాపించిన నదిలో సుందర్‌బన్స్‌కు ప్రయాణించి తేనెపట్ల నుండి మైనాన్ని, తేనెను, వివిధ వృక్షాల నుండి వచ్చే కల్లును సేకరిస్తారు.

పాంచ్‌పోతా గ్రామానికి ఇరువైపులా నీలిపంటను సాగుచెయ్యటం ఆగిపోయాక ఆ ప్రాంతమంతటా తురాయి, కానుగ, టేకు వృక్షాలతో అడవివలె మారింది. ఆ ప్రాంతంలో జాలరులు పడవలను ఆపుకోటానికీ, నీటిలోకి దిగటానికీ వీల్లేనంత దట్టంగా అడవి తీగలు అల్లుకుపోయాయి. భాద్రపద మాసంలో స్వాతి నక్షత్రాన కురిసిన వర్షపు చినుకులు ముత్యపు చిప్పల్లో పడి, మేలిమి ముత్యాలవుతాయని వాటిని సేకరించటానికి కొందరు ఎదురు చూస్తుంటారు.

ఇచ్ఛామతీ తీరాన
బిభూతి భూషణ్ బంద్యోపాధ్యాయ్ నవల నుంచి
(అనువాదం: కాత్యాయని)

ఈ సంచికపై మీ అభిప్రాయాలను మాకు తెలియజేయండి.

పోస్టు ద్వారా
బతుకమ్మ, నమస్తే తెలంగాణ, 8-2-603/1/7,8,9, కృష్ణాపురం, రోడ్‌నంబర్.10, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్-500034.

ఈ-మెయిల్ : sunmag@ntnews.com