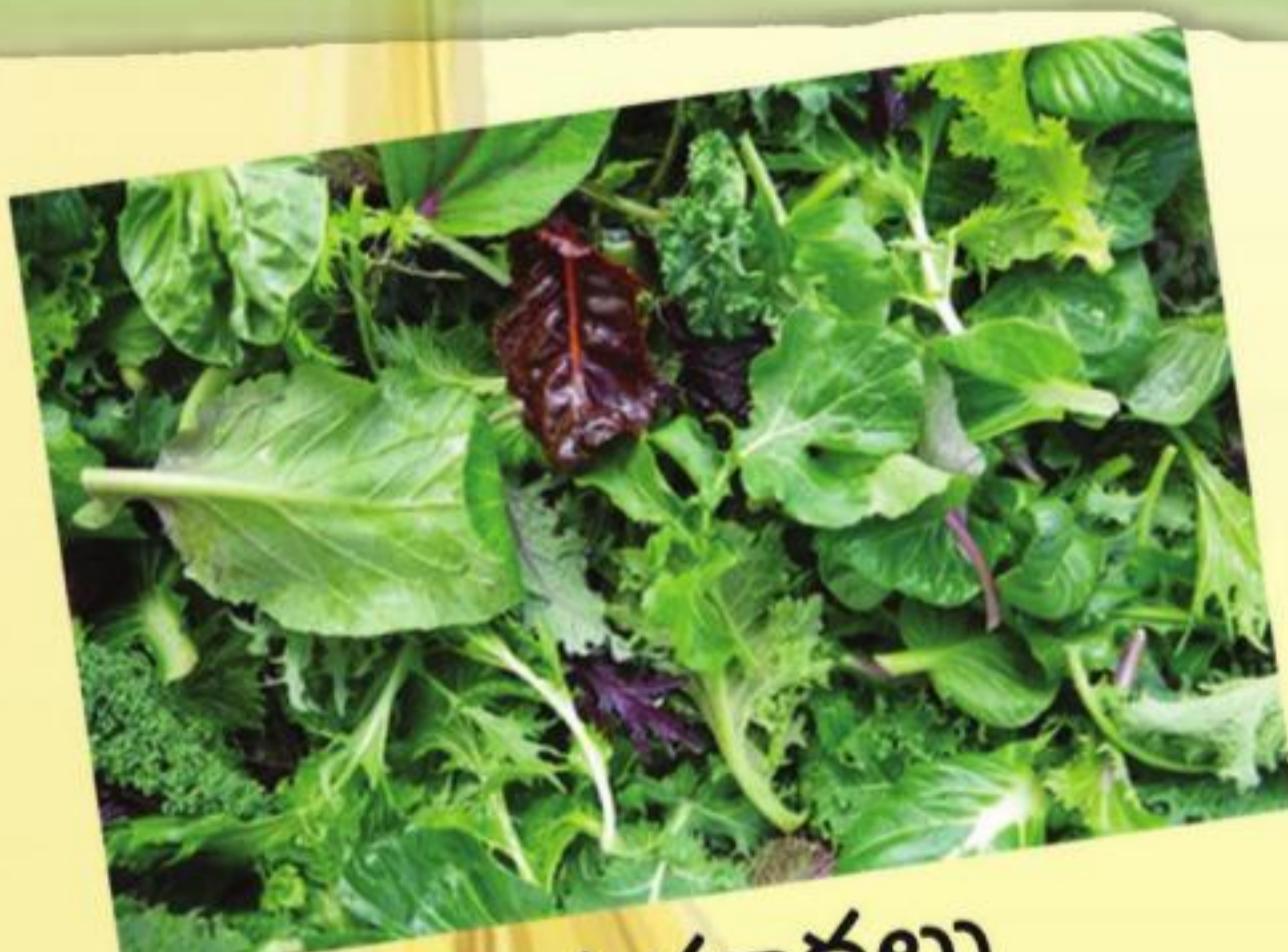
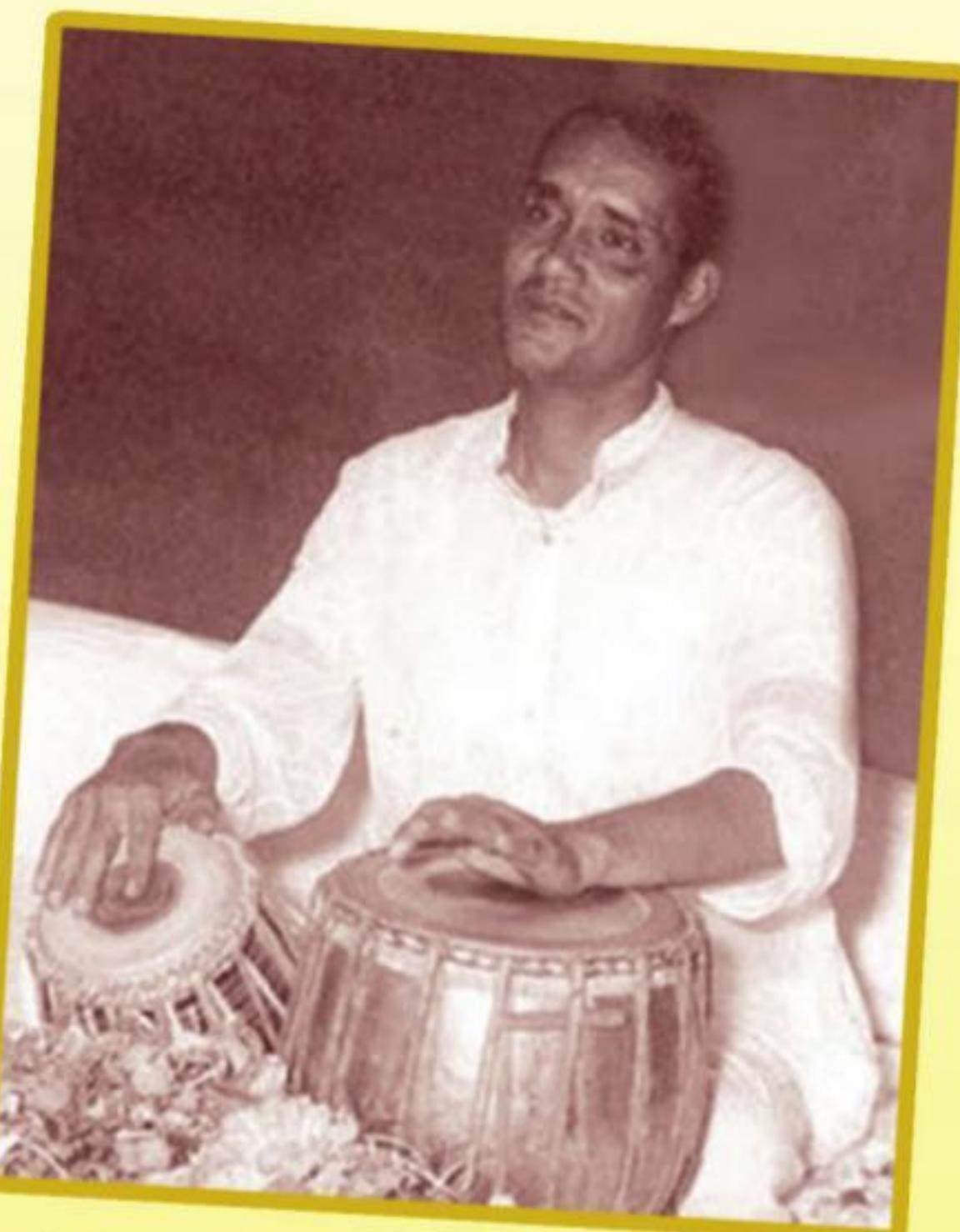


గుండె గొంతుకై కవిత్వం



ఆక కూరలు
ఆరోగ్యాల గనులు

తబలా నవాబ్
ఉస్తాద్ పేక్ దావూద్ సాహెబ్



నవతెలంగణ

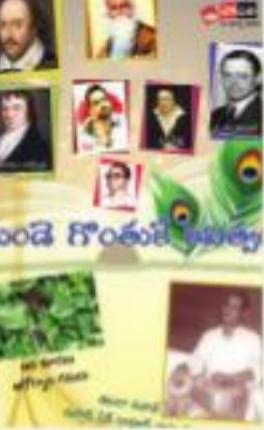
 నవతెలంగణ
21 మార్చి 2021



అవి అత్యంత సాధారణంగా కనిపిస్తాయి, చూసే చూడకుండా మరలిపోయే దృష్టికి. అవే అత్యంత అసాధారణంగా తోస్తాయి, వాటి లోతుల్ని చూడగలిగే దృక్కోణాలకు. ఒక దృశ్యం యొక్క అందం, లోతు, విలువ ఎప్పుడూ దాన్ని ఆస్వాదించే మనసు మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాంటి దృశ్యాలు ఈ ప్రకృతిలో అణువణువులోనూ అనుక్కణం సరికొత్తగా జీవం పోసుకుంటున్నప్పుడు, ఒక మనిషి కన్ను తన పరిసరాల్లోని ఎన్నెన్ని అందాలను, వైవిధ్యాలను, పోరాటాలను ఒడిసిపట్టగలుగుతుంది అన్నదే ప్రశ్న. నీటి బిందువులను ఒద్దికగా తనపై నిలుపుకున్న ఆ పుష్పపు చర్చ కాంతిలో ఎంత అందం, నీటి కొలనులో తనను తాను తోంగి చూసుకుంటున్న ఆ తరువులో మెరిసిన ఓ వధువు రూపమూ, నిశ్శబ్దంగా అరచేతిలో ప్రేమ కావ్యాలు లిఫిస్తున్న ఆ సీతాకోకచిలకలో ఓ ప్రేమ రాయబారమూ లేదూ. పంచభూతాల సాక్షిగా సృజనాత్మకంగా చెక్కబడ్డ సహజమైన శిల్పాలు. అక్కడ ఉన్నదంతా సహజత్వ మే, విశ్వేక శృతులనీన్న లయబద్ధంగా సాగే చోటు. నీ, నా అస్తిత్వానికి బీజం పడిన చోటు, సమస్తాన్ని తన గర్భంలో ఇముడ్చుకున్న చోటు - ప్రకృతి.

- పరవస్త విశ్వక్షేప



అమ్మ కోలక (చిన్న కథ)	
తడకమళ్ళ మురళీధర్	5
వికాసం	7
వృద్ధాత్మమం (సింగిల్ పేజీ కథ)	
కొమాలి భరత్	8
	గుండె గొంతుకే
	కవిత్వం (కవర్సిఫ్)
	: అనంతోజు
	మోహన్ కృష్ణ
	9
పాటల ముచ్చట	13
తబలా నవాజ్ ఉన్నాద్ పైకి	
దావూద్ సాహోబ్ (ప్రత్యేక	
వ్యాసం) : హాచ్. రమేష్ బాబు	
	14
ఆకుకూరలు ఆరోగ్యాల	
గనులు : ఆదూలి హైమావతి	
	16
నెమలీక	20
కనపడని పంజరం (అనువాద	
కథ) : డాక్టర్ దేవరాజు	
మహరీజు	22
పదకేళ	24
సమీక్ష (గాజురెక్కల తూనీగ)	
	25
ఈ వారం కవిత్వం (మధ్య	
తరగతి బతుకులు, ఓ సంఘు	
సంస్కర్త	26
బాత్ కవరీనీ	

పితృస్వామ్య తీర్పులు

అంతరంగం

ఇటీవల సుప్రీంకోర్స్ నుండి రాష్ట్ర కోర్సుల వరకు మహిళలకు సంబంధించిన తీర్పులలో న్యాయమూర్తులుగా వున్న వారు పురుషాధిక్య భావజాలంతోనే తీర్పులు వెల్లడిస్తున్నారు. న్యాయ దేవతకు అందరూ సమానమని, వాడ ప్రతివాదాలలోని న్యాయమ్మాయాలు చూసి తీర్పులిస్తారని అనుకుంటూ వున్నాము గానీ న్యాయానికి, తీర్పులకూ లింగ వివక్షతలూ వున్నాయని వీటిని బట్టి అర్థమవుతున్నది. మన రాజ్యంగం ప్రకారం కుల, మత, లింగ వివక్షతలు లేని సమాన హక్కులను ప్రజలకు కల్పించింది. కానీ సమాజంలోని అన్ని ప్రభావాలూ న్యాయస్థానాలలోనూ ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

ఈ మధ్య మధ్యప్రదేశ్ హైకోర్స్ న్యాయమూర్తి లైంగిక వేధింపుల కేసు విచారణలో నిందితుడిని బాధితురాలితో రాష్ట్ర కట్టించుకుంటే బెయిలు ఇస్తానని పురతు విధించడం చూస్తే, స్త్రీలపై జరిగే నేరాలు సెంటిమెంట్లతో చిన్న చిన్న సంప్రదాయ సహరింపులతో నరి చేయవచ్చనే తేలిక భావన కనపడుతోంది. మొన్సున్సయితే సుప్రీం కోర్స్ న్యాయమూర్తి స్వయానా అత్యాచార నిందితుడితో, బాధితురాలిని పెండ్లి చేసుకుంటావా లేదంటే జైలుకు పోతావా అని ఎంత కనిపుడరేషన్తో రాజీ కోసం ప్రయత్నం చేయబునటం దేశంలోని ప్రతి ఒక్కరికి దిగ్రాంతి కలిగించింది. మహిళలకు ఆగ్రహం తెప్పించింది. ఇక ఆ మధ్య మహిళా న్యాయమూర్తియే బాధిత మహిళ పట్ల అనుచితమైన వ్యాఖ్యానం చేసింది. పురుష నిందితుడికి సహసుభూతిని ప్రకటించింది. ఇది న్యాయ స్థానాలలోని, చట్టాలలోని తప్పుల ఘలితం కాదు. తరతరాలుగా మన సమాజంలో మహిళల పట్ల వున్న వివక్షతాపూరిత ఆలోచనలు నరనరాన జీర్ణించుకుపోవడం వల్ల, పేరుకుపోయిన దుర్మార్గపు భావాల ప్రభావాలు.

ఈ న్యాయమూర్తులందరూ తమ తమ ఇండ్లోంచి, సంప్రదాయాల పేరుతో కొనసాగిన మూడు విశ్వాసాల్లోంచి, వివక్షతలు న్యాయమేననే పెంపకంలోంచి వచ్చిన వారే. ఆధునిక భావాలను అలవరచుకోవడం, ఆచరణలో సమానతను పాటించడం నేర్చుని, మారని ఆలోచనల ఘలితం ఇదంతా. చదువుకూ ఆచరణకూ సంబంధాన్ని తెంపేసిన విద్యా వ్యవస్థ ప్రతిఫలనం ఇది. రాజ్యాంగంలో, చట్టంలో ఎన్ని రాసుకున్నప్పటికీ మనుషుల ప్రవర్తనలో, సమాజ గమనంలో మార్పు రానంత కాలమూ ఈ దుష్పరిణామాలు జరుగుతూనే వుంటాయి. మహిళల్లోనూ పురుషాధివ్యక్తి భావజాలమే చలామణి అవుతూ వుంటుంది.

అందుకు అచ్చమైన మచ్చుతునకలు న్యాయమూర్తుల తీర్పులు. అందుకనే సుప్రీంకోర్స్ లైంగిక నేరాల విచారణ జరువుతున్న జడ్డీలకు సప్త సూత్రాల మారదర్శకాలను అందించింది. కొన్ని సూచనలనూ నిర్దేశించింది. మహిళలు అబలలు, బలహీనులు, వారు అసమర్థులు, సొంతంగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేదు. మగవారే ఇంటికి పెద్ద, మాత్రుత్వం మహిళ విధి అనే ధోరణులను విడిచి పెట్టాలని కోరింది. మహిళల దుస్తులు తీరు బాలేదని, రాత్రిశ్శ ఒంటరిగా ఉన్నారని లైంగిక దాడికి గురయ్యారనే ఆలోచనలు విడనాడాలని సుప్రీం సూచించింది. విచారణ సందర్భంగా న్యాయమూర్తులు బాధితురాలి పట్ల సున్నితత్వాన్ని ప్రదర్శించాలని, బాధితురాలి ఆహర్యం, ప్రవర్తన, విలువలను ఉటంకించకూడదని పితృస్వామ్య భావాలు ప్రతిబింబించకూడదని కోరటమే కాక, కింది కోర్స్ జడ్డీలకు నిరంతరం శిక్షణ ఇవ్వటం అవసరమని సుప్రీంకోర్స్ అభిప్రాయపడటం గమనించదగ్గది.

ఒక న్యాయమూర్తులే కాదు అనేక ప్రభుత్వ సంస్థల అధిపతులు, విద్యా వ్యవస్థల నిర్వహకులు, ఉన్నతాధికారులు, పోలీసులు చాలా వరకు పురుషాధివ్యక్తి భావజాలంతోనే వున్నారు. ఇప్పుడు ఆ భావజాలం కలిగిన వారినే ఎంపిక చేసి మరీ నియమిస్తున్నారు. దేశాన్ని పరిపాలిస్తున్న వారి ఆలోచనా ధోరణి కూడా మనువాద భావాలతోనే కొనసాగుతున్నది. మహిళల పట్ల హింస, అత్యాచారాలు, హత్యలు, అసమర్థులు, అసమానతల తీవ్రత రోజులోజుకూ పెరుగుతున్నది. సంప్రదాయాల పేరుతో నీతి ధర్యం, సంస్కృతి అని చెబుతూ స్త్రీల సమానతా హక్కులను నిరాకరించే ఈ దుష్పత్తుల్లోన్ని ప్రతిఫలించాలని. ప్రజాస్థానికి గొంతులన్నీ పిక్కంగా ఎదుర్కొనేందుకు ముందుకు రావాలి. లేదంటే మరింత పెరిగే అవసరముంటుంది. ఇప్పటికయినా ఉన్నత విద్యావంతులైన న్యాయమూర్తులు ఏ రకమైన వివక్షతలకు తావు లేకుండా విచారణ జరిపి తీర్పులను వెలువరించాలి. బాధిత మహిళలకు న్యాయం అందుతుందన్న భరోసాను ఇవ్వాలి.

**త్రిమాలం చిత్రంలోని రాయిని ఆడది
చేసిన రాముడివా పాటకు హీరడి.
రచన అత్తేయ.**

పల్లవి :

ప్రజ : తిమ్మిని బమ్మిని చేసిన నాయకుడా ఆ
బొమ్మను బొరుసును చేసే మాయకుడా ఆ
ఏం తిట్టుకోను నిన్నెంతకోను
ఏం తిట్టుకోను నిన్నెంతకోను

నేత : నా మాయను చూడు, మంత్రము చూడు
నా దోషిడి, రాషిడి ఇంకా చూడు
బెంబేలే గుండె గుబేలే
బెంబేలే గుండె గుబేలే



చరణం :

ప్రజ : నువ్వేంటీ నీకింతటి కొవ్వేంటీ
నేనేనిన వోటుతోటి ఆపోంటి
నేత : నాకేంటీ నేను తెచ్చిన చేటేంటి
ధరలుపెంచి బ్రతకమంటే నొప్పేంటీ
ప్రజ : అవినీతికి అమ్మేస్తే జనం బ్రత్యుతారా
ఉప్పు పప్పు పెంచేస్తే ఒప్పుచెప్పుతారా
అది కర్మ కదా
నేత : మీ ఖర్మ ఇంతే కాదా

(తిమ్మిని బమ్మిని)

చరణం :

ప్రజ : ఈ దేశం అన్నపూర్ణ కావాసం
ఏనలేని సిరులకు కాసారం
నేత : కాసారం కాదుఇది మా సామ్రాజ్యం
సామాన్యుడికి ప్రతిదినం దినగండం
ప్రజ : ప్రజలబాధ తొలగించే వాడుకదా అగ్రణి
దొంగలకు దోచిపెట్టే వాడునలే పెనుతస్కరి
నేత : అది అంతే కదా
ప్రజ : నీకు అంతం లేదా
నేత : నా స్వార్థం చూడు, మోసం చూడు
నే దోచేదంతా నాకోసం కాదు
అంబానే ఇక ఆదానే
అంబానే ఇక ఆదానే.

(తిమ్మిని బమ్మిని)

- డా.బి.బాలకృష్ణ

9948997983



తుంగసీగలు

తుంగసీగ రెక్కలనెప్పుడైనా చూశావా
పల్పుటి రెక్కలతో ఎగురుతూ కనబడతాయి
ఎండవేళ రంగులన్ని బయటకి పారబోస్తూ ఎగురుతాయి
మబ్బులు పట్టిన సాయంకాలాలు
గుంపుగా శాస్యంలో పరిగెత్తుతాయి
వాటి బలమెంతో తెలుసా...?
రెండు వేళ మధ్య నలిగిపోయేంత
చాలా తుంగసీగలు
ఎగరగలిగి ఎగిరే బలముండీ
గాలికి ఎదురు వెళ్లేక
పుష్ప మీదనో కాయమీదనో వాలిపోతాయి
వాటికి ఇంకా స్వాతంత్రం రాలేదు

ఏ ఆపరణంలోనైనా సరే
స్నేచ్ఛగా ఎగరాలంటే
వాటికి కూడా ధ్రువీకరణ ప్రతం కావాల్చిందే
ఎంత సంపాదన ఉన్నా
కొన్నిసార్లు అవమానాలు వెంబడిస్తాయి
అనేక సార్లు తన శక్తిని బట్టి సైతం వెక్కరింపబడతాయి
అందంగా ఉండడమూ అందరిలో కలిసిపోయి ఉండడమూ
ప్రాధమిక నేరాలోపణకు మూలాధారాలు

రెక్కలు పల్పుగా ఉన్నాసరే కొన్ని
కేవలం “పనికి” మాత్రమే పనికొస్తాయి
పట్టి మంచాలు, మల్లెపూలు
రాత్రుభు మానసికంగా హింసిస్తాయి
మనసిరిగి నడుచుకోవడం
ఓ గొప్ప సవాలు
ఏదీ బలహీనం కాదని తెల్పుకోకపోవడం
మన బలహీనత రెక్కలు చిన్నపైనా
వాన రాకడ చెబుతాయి
ఉక్కపోత వాతావరణాన్ని సమతల్యం చేస్తాయి

తుంగసీగలు అచ్చం మనింట్లో అమ్మలాగే
అన్ని సార్లు మౌసంగా ఉంటాయి
చాలా తక్కువ సార్లు పూలనుంచి ఏరుకొచ్చిన
పుష్పాడి కళ్లలో కొట్టి మనో నేత్రాలు తెరిపిస్తాయి
వాలినంత సేపూ వాటికి
మెత్తగా ప్రేమించడమే తెల్లు
ఎంత బంధించినా తమ పల్పుటి పారల్లో ప్రేమమీరా
రఘుస్వంగా దాచుకున్న రంగులన్నిటిని
నీ మీదకి గుప్పేస్తే నువ్వు అకస్మాత్తుగా చీక్కటిపోతావ...
ఎక్కువ ఆధిపత్యం చూపెడితే
నీకు నీపుగా రెక్కల మధ్యలో చిక్కుబడి
శీరిగ్గా నీ పరాజయాన్ని ఒప్పుకుంటావు
అప్పుడు నీకంటే బలహీనడు ఎవరుంటారు?

- అనిల్ డ్యూని, 9703336688

సోపతిపై మీ స్వందనలు sopathisunday@gmail.comకు పంపించండి.



ప్రముఖ కథిలక

శశాంక్ తమ్ముర అమెరికాలో పొట్టల్ వ్యాపారంలో బాగానే సంపాదించాడు. తన పొట్టల్ వందే పైదరాబాద్ బిర్యానీ కొరకు ఏషియన్స్ క్యూలో నిలబడతారు. ఈ స్థాయికి చేరటానికి తను ఎంతో శ్రమించాడు. దాదాపు నాలుగు సంవత్సరాలు అక్కడే చాలా మంది భారతీయుల మాదిరే చిన్నా చితకా ఉద్యోగం చేస్తూ రోజుకో యుగంలా గడిపిన రోజులు చాలానే ఉన్నాయి. తెలంగాణలో ఒక మారుమాల గ్రామంలో జన్మించి భూతల స్వర్గంలా భావించే అమెరికా దేశంలో పొట్టల్ వ్యాపారం చేసి విజేతగా నిలుస్తానని తను ఎప్పుడూ ఊహించలేదు.

శశాంక్గా పిలువబడే అతను అమెరికా వెళ్లిన తర్వాత “తమ్ముర”గా మారాడు. వారం రోజుల క్రీతమే అమెరికా నుండి వచ్చిన శశాంక్ తమ్ముర సుమారు రెండు దశబ్దాల తర్వాత జన్మనిచ్చిన ఊరు బుణం తీర్చుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో పైదరాబాద్ నుండి కారులో బయలుదేరాడు. పైదరాబాదులో చదువుకునే రోజుల్లో చివరిసారి తన ఊరికి వచ్చాడు. ఇన్నేళ్ల తర్వాత జన్మనిచ్చిన ఊరికి వెళ్లంటే ఏదో తెలియని ఉద్దేగం. కారులో వెళ్లంటే రోడ్సుకిరువైపులా కోత కొచ్చిన వచ్చని పొలాలు స్వాగతం పలుకుతున్నట్లు ఊగుతున్నాయి. మట్టి రోడ్సు తారు రోడ్సుగా మారింది.

ఊరు మొదటిల్లో పాడు బడ్డ మంచి నీళ్లు బావి దగ్గర కారు దిగి గాలికి ఎగురుతున్న జట్టును సపరించుకుంటూ ఊరిలోకి నడక సాగించాడు. దారంట తారసవడ్డ కొంత మంది తనను పట్టించు కోలేదు. తనను గుర్తుపట్టేవారు ఎవరూ ఉండరనే విషయం తెలుసు. గ్రామ పంచాయితీ ఆఫీసు బిల్లింగుకు ఈ మధ్యే రంగులు వేసినట్లున్నారు. కొత్తగా కన్నిస్తుంది. బాల్యం రోజులు గుర్తుకొచ్చాయి. తన చిన్ననాటి రోజుల్లో ఆ గోడలపై “మేమిద్దరం మాకిద్దరు” అనే కుటుంబ నియంత్రణ ప్రచారంతో బొమ్మ ఉండేది. ఇప్పుడా ప్రచారంతో వనే లేదు. చాలా మంది ఒక్కరితో

- తడకమళ్ల మురళీధర్, 9848545970

సరి పెట్టుకుంటున్నారు. ఆ రోజుల్లో గ్రామ పంచాయితీ ఆఫీసు గోడకు బిగించిన పైకు ద్వారా సాయంకాలం ప్రసారమయ్యే ప్రాంతియ వార్తలు, హృవసాయ దారుల కార్బూకమాలు వినటానికి గ్రామస్తులు గుమికూడేవారు. వచ్చిన వారు వర్తమాన రాజకీయాలు, పంటలకు వేయాల్చిన ఎరువులు, పురుగు మందులు, సర్వంచ, వార్డు సబ్యుల ఎన్నిక మొదలగు విషయాలపై చర్చించుకునే వారు. గ్రామ పంచాయితీ ఆఫీసు ముందు నడి రోడ్సు మీద దశబ్దాల వయస్సు ఉండే నల్లటి పెద్ద తాటిచెట్లు ఇప్పుడు లేదు. నడుస్తుంటే రెండు ఊరకుక్కలు తనను చూసి అరవటం మొదలు పెట్టాయి. వాటిని చెయ్యి లేపి అదిలిస్తే కొంత దూరం పరుగెత్తి మళ్లీ అరుపు ప్రారంభించాయి.



శశాంక్ పెదాలపై చిరునవ్వు వెలిసింది. కుక్కల పండుగగా పిలిచే కోర్క పౌర్ణమి (ఏరువాక) రోజు కొరికిన కుడుములు కుక్కలకు వేసే ఆచారం ఊరంతా పాటించేవారు. ఊళ్లో రెండు వైపులా ఉండే పెద్ద వేపచెట్లు ఇప్పుడు లేవు. ఆ చెట్ల కింద ఉన్న

అరుగులపై వేసవి కాలంలో పెద్దా చిన్న అందరు అష్టాచెమ్మాడాడి, పులిజూడం ఆడేవారు. ఆటలకు చిన్న చిన్న గులక రాళ్లు, నేలపై రాలి పడ్డ పచ్చి వేప కాయలు ఉపయోగించే వారు. బాగా పండిన వేప కాయలు చప్పరిస్తే తియ్యగా ఉండేవి. చాలామంది పట్టణాలకు వలన వెళ్లడం వలన ఇప్పుడా బజారంతా కూలిన మొండి గోడలతో కనిపిస్తుంది. తన పూర్తీకులు కట్టించిన దాబా ఇల్లు ఆనవాళ్లు కూడా లేకుండా దాని స్థానంలో మరో రెండు సాదా సీదా బిల్లింగులు వెలిశాయి. ఆవరణలో ఉన్నటువంటి చింత, జామ, నారింజ చెట్లు కూడా లేవు. ఆలోచిస్తూ కాసేపు ఆ ఇంటి ముందు నిలబడి ముందుకు కదిలాడు.

ఊరు చాలా మారింది. నడుస్తూ ఊరి చివరకు వెళ్లాడు. పొలాల్లో ఎప్పుడో దక్కిణ అభి ముఖంగా రాతిపై వెలసిన ఆంజనేయ స్వామికి చిన్నపాటి గుడి ఈ మధ్య కట్టించి నట్టున్నారు. లోపలకు వెళ్లి స్వామి వారికి దండం పెట్టి, పూజారి ఇచ్చిన ప్రసాదం తీసుకొని కాసేపు అరుగు మీద కూర్చుని కశ్య ముసుకొని ఆంజనేయ దండకం నాలుగు పంక్కలు మూడు సార్లు స్వరించి ప్రసాదాన్ని నోట్లో వేసుకున్నాడు. పది అడుగుల ఎత్తులో ఒక చేతిలో సంజీవి పర్వతంతో, మరో చేతిలో గదతో వెలసిన ఆంజనేయ స్వామి ఆ రోజుల్లో నిత్యపూజలకు కూడా నోచుకోలేదు. శ్రీరామ నవమికి ముందు రోజుల్లో మాత్రం భక్తులు చీకటి పడ్డాక చిడతలు వాయస్తూ ఇంటింటికి తిరిగే వారు. ప్రతి ఇంటి ముందు గుండ్రంగా నీళ్లతో నేలను శుద్ధి చేసిన పిదప దానిపై అభింద దీపాన్ని నిలిపి దాని చుట్టూ చిడతలు వాయస్తూ తిరుగుతూ శ్రీరామ, శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి కీర్తనలు, భక్తి పాటలు పాడేవారు. కొందరు భక్తులు అభిండ దీపంలో నూనె పోస్తూ, కొంత మంది బియ్యం పప్పులు ఇచ్చేవారు. భజన బృందం వారు దేవుడి ప్రసాదాన్ని ఇంటింటికి పంచేవారు. తాను కూడా చిడతలు వాయస్తూ అప్పుడప్పుడు భజన బృందంతో తిరిగేవాడు. చివరి రోజు హనుమాన్ స్వామి దగ్గర భజన ఆ తర్వాత పులికాపు ఘనంగా నిర్వహించేవారు. పులికాపుకి ముందు రోజు అందరూ పులికాపులో పాల్గొనవలసినదిగా దండోరా వేయించేవారు. జనమంతా హనుమాన్ విగ్రహం దగ్గర చేరేవారు. కొందరు కొత్త బట్టలు ధరించేవారు. పూజారి గారు హనుమాన్ విగ్రహాన్ని నీటితో శుద్ధి చేసి విగ్రహానికి మెరిసే సింధూరం పూసి, తిరుమాన్ శ్రీచూర్ణంతో నామాలు పెట్టి, కశ్య, నోరు, కిరీటం, మెడలోని హారము, గద, సంజీవి పర్వతం తీరొక్క రంగులో దిద్ది పూలతో స్వామిని అలంకరించి మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ పూజ నిర్వహించేవారు. చివరగా పూజారి గారు తన ఇంట్లో తయారు చేసి ఎడ్డ బండి మీద తెచ్చిన పాసకం, వడపప్పు, పులిపోయి దేవుడికి నివేదన చేసిన పిదప వరుసలో కూర్చున్న భక్తులకు మోదుగ ఆకుల్లో పడ్డించేవారు. పులిపోయి మళ్లీ మళ్లీ కావాలనిపించేటం రుచిగా ఉండేది. చిన్న నాటి నుండి తనకు ఆంజనేయ స్వామి అంటే ఎంతో భక్తి. శ్రీరాముడికి భక్తుడిగా, సేవకుడిగా ఆయన చేసిన వీరోచిత కార్యాలు బాగా ఇష్ట పడుతాడు.

ఆలోచనల్లోంచి తేరుకొని దగ్గర్లోనే ఉండే వ్యవసాయ బావి వైపు నడిచాడు. ఎండాకాలం శలవల్లో స్నేహితులతో కలసి అడే బావిలో ఈత కొట్టడం గుర్తుకొచ్చింది. ఈత నేర్చుకునే రోజుల్లో ఒకసారి వీపుకు కట్టుకున్న డబ్బు ఊడి పోయింది. తన నీళ్లలో మునిగి పోతుంటే బ్రహ్మం తనని అవాంతం ఒడ్డుకి తోశాడు.

భయం పోవాలంటే ఒకసారి అటువంటి సంఘటన జరగాలని అనేవారు. బావి పక్కనే ఉన్న రావి చెట్లు మీదకు ఎక్కి బావిలో దూకడం భలే సరదాగా ఉండేది. బావి ఉంది కానీ ఆ రావి చెట్లు మాత్రం ఇప్పుడు లేదు.

గతం నుండి తేరుకున్న శశాంక తమ్మర స్వాలు దగ్గరకు చేరాడు. తరగతులు నిర్వహిస్తుండటం వల్ల వాచ్మన్ తప్ప ఎవరూ బయట లేరు. మైదానంలో ఉన్నటువంటి ఒక సిమెంటు బెంచి మీద కూర్చున్నాడు. ఒకప్పుడు మట్టి గోడలతో, రేకుల కప్పుతో ఉండే పారశాల స్వరూపం పూర్తిగా మారిపోయింది. అదే స్థానంలో ఇప్పుడు కొత్త బిల్లింగ్ వెలసింది. మరోసారి మనసు గతంలోకి వెళ్లింది. తను చదువుకునే రోజుల్లో ఒకే ఒక్క టీచర్ ప్రతి రోజు పక్క వూరి నుండి పైకిలు మీద వచ్చేవారు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులు తాటాకు చాప లేదా గోనె సంచి మట్టి ఆరుగులపై వేసుకొని కూర్చునేవారు. తాను కూడా అదే అరుగులపై కూర్చుని ఐదవ తరగతి దాకా చదువుకున్నాడు. అమ్మ పెట్టే చెట్టున్నం తిని ఒక చేతి సంచిలో పలకా బలపం, రెండు లేక మూడు పుస్తకాలు, టిఫిన్ బాక్స్, తాటాకు చాప చంకలో పెట్టుకొని రోజూ పారశాలకు వెళ్లడం, దారిలో పది పైసల పిప్పరమెంట్లు శీసయ్య దుకాణంలో కొనుక్కోవడం, సాయంత్రం ఇంటికి రాగానే అమ్మ ఇచ్చే పాలల్లో అంజద అమ్మ బన్ను ముంచుకొని తినడం, చీకటి పడ్డాక లాంతరు వెలుగులో కాసేపు చదువుకోవడం, శలవ రోజుల్లో గిరి, యాదన్న, మల్లేష్, మన్మహాన్తో గిల్లిదండు, గోలీలాట, కబడ్డి ఆడటం మరిచిపోలేని అనుభవాలు. పది మైళ్ల దూరంలో ఉన్న పట్టానికి ఎడ్డ బండి మీద కుటుంబమ్మలతో వెళ్లి ఒకసారి లవకు మరోసారి శ్రీవేంకటేశ్వర వైభవము చిత్రాలు చూడటం, ఇంటర్వ్యూలో పీచు మిరాయి తినడం తాను ఇంకా మర్మిపోలేదు. తను ఎంతో ప్రేమగా చూసుకునే అమ్మ దేవునిలో విక్షమై దాడాపు రెండు దశాబ్దాల కాలం గడిచింది. అమ్మకు చివరి కొత్తాల్లో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఊరుకు సహాయం చేయాలి.

వర్తమానంలోకి వచ్చిన శశాంక తమ్మర తనకు ఎన్నో మధుర స్వితులను అందించిన ఊరు నుండి నేరుగా కారులో పట్టుంలోని జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి వెళ్లి కలెక్టర్ సుభావ్ చంద్రను కలిసి, పరిచయం చేసుకొని, పారశాల అభివృద్ధికి తన వంతుగా ముపై లక్ష్మల రూపాయల మేర విరాళంగా ఇవ్వటానికి సంసిద్ధత తెలిపాడు. కలెక్టర్ యువకుడే. జిల్లా అభివృద్ధికి శాయశక్తులా కృషి చేస్తాడనే పేరుంది. శశాంకును అభినందించిన కలెక్టర్ జిల్లా విద్యా శాభాధికారిని పిలిపించుకొని విషయం వివరించాడు. అనంతరం కలెక్టర్ ముపై లక్ష్మల రూపాయలు వినియోగ విధి విధానాలు రూపొందించటం, వాటికి శశాంక తమ్మర ఆమోదించడం, కోటు జెబులోంచి చెక్ బుక్ తీసి సంతకం చేసిన చెక్ ఇష్టటం అంతా గంటలో ముగిసింది.

ప్రతి సంవత్సరం తన తల్లి పేరు మీద పదవ తరగతిలో ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానం దక్కిన వారికి పది వేలు, ఏదు వేల రూపాయలు బహుమతిగా ఇష్టటానికి కూడా ఇష్టుకున్నాడు. తన ఎడాది వయస్సులోనే తండ్రి మరణించటంతో తండ్రి ఎలా ఉంటాడో కూడా తెలియని పరిస్థితి. జన్మనిచ్చిన ఊరిని మరచి పోవడని అమ్మ ఎప్పుడూ అనేది. తల్లి అమ్మ నాన్న గా ప్రేమ అందించింది. అమ్మ కోరిక నెరవేరినందుకు అమ్మ ఆత్మకు తృప్తి తనకు సంతృప్తి. కలెక్టర్ దగ్గర శలవ తండ్రి తీసుకుని శశాంక తమ్మర కారులో ప్రాదరణం సాగించాడు..

అవకాశాలను సృష్టించుకోవాలి

మనలో చాలా మంది తమకు జీవితంలో ఎదిగేందుకు అవకాశాలు లభించడం లేదని వాపోతారు. తాము ఎంత కష్టపడినా తమ కష్టాలు తీరడం లేదని బాధపడతారు. తమకు జీవితంలో బాగుపడే అదృష్టం లేదని దుఃఖిస్తారు. అవకాశాలు మనకు ఎన్నుడూ లభించవు. ఆ అవకాశాలను మనమే సృష్టించు కోవాలి. లేదా అవకాశాలు లభించినపుడు వాటిని వదల కూడదు. వాటిని చిన్న చూపు చూడవద్దు. అదృష్టాన్ని కాదు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని నమ్మండి. మీ పనుల కోసం ఎవరిమీదనో భారం వేయవద్దు. మీ పనులను మీరే చక్కబెట్టుకోవాలి. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నత స్థానానికి చేరిన వారంతా తమకు తామే అవకాశాలను సృష్టించుకుని వాటి ఆధారంగా పైకి ఎగబాకిన వారే. ప్రతి చిన్న సమయాన్ని ఒక అవకాశంగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి. మనలో చాలా మంది ఏ పని చేసేందుకైనా మంచి ముహుర్తం ఉండాలని, కాలం కలిసి రావాలని ఎదురు చూస్తారు. ఇది సరికాదు. మనకు ప్రతి రోజు ప్రతి నిమిషం విలువైనదే. మిత్రమా.. వెయ్యి మైక్ దూరమైనా ఒక్క అడుగు తోనే ప్రారంభమవుతుంది. ఆ ఒక్క అడుగు వేసేందుకు మనమెంతో సంకోచిస్తాం. ఏమి జరుగుతుందోనని భయ పడతాం. అయిష్టత, అనాసక్తి వ్యక్తపరుస్తాం. చివరకు అవకాశం చెయ్యి దాటిపోయిన తరువాత దానిని గుర్తిస్తాం. కానీ అప్పటికే విలువైన సమయం గడిచిపోతుంది. గొప్ప గొప్ప పనులు సాధించాలని పథకాలు వేసుకోవడం కంటే, చిన్న చిన్న పనులు పూర్తి చేయడం ఎంతో ఉత్తమం. అసలు ప్రారంభంకాని పనేది ముందుకు సాగదు. మనలో చాలా మంది ఏ పని ప్రారంభించకుండా దేనికైనా ఉత్తమ సమయం రావాలని చెబుతారు. ప్రతి పనికి ఒక మంచి ముహుర్తం ఉంటుందని అది చూసుకుని పనులు మొదలు పెట్టాలని కొంతమంది భావిస్తారు. వాస్తవంగా మంచి సమయం చెడు సమయం అంటూ ఉండదు. అన్ని మంచి సమయాలే. అన్ని ఉత్తమ క్షణాలే. మన ఆలోచన, దృవ్యాధాన్ని అనుసరించే పనులు జరుగుతాయి. వారాలను, తిథులను, ముహుర్తాలను చూసుకుంటూ మనకు లభించిన విలువైన సమయాన్ని వృధా చేయరాదు. గడిచిన కాలం మళ్ళీ ఎప్పటికే తిరిగి రాదు.

ఈ ప్రపంచంలో మనం దేనినైనా సంపాదించుకోగలం కాని గడిచిపోయిన కాలాన్ని మాత్రం తిరిగి సంపాదించు కోలేం. శాస్త్రీయ ఆలోచనా విధానాన్ని అనుసరిస్తూ, మనం ఉత్సాధక రంగంలో కొనసాగాలి. మనం స్వయంగా ఉపాధి పొందుతూ ఇతరులకు ఉపాధి కల్పించే పనులను చేపట్టాలి. మనం చేయాల్సిన పనులన్నింటినీ తరువాతెప్పుడో ప్రారంభించాలని రోజులు, నెలలు సంవత్సరాలు గడిపేస్తాం. ఈ లోపల పయస్సు పెరుగుతుంది. ముందటి ఉత్సాహం కొంత సన్సగిల్లు తుంది. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. చాలా సందర్భాలలో మనకేదో సాధించాలని బలమైన కోర్కె ఉంటుంది. కానీ దానిని సాధించడానికి ఆచరణలో పని ఎలా ప్రారంభించాలో మాత్రం



వికాసం

సృష్టిత ఉండదు. ఈ విషయాలన్నింటినీ ఆలోచిస్తా సమయాన్ని గడిపేస్తాం. మీ ఆలోచనలన్నింటినీ ఒక కాగితంపై రాయండి.

మీరు జీవితంలో ఏమి సాధించాలనుకుంటున్నారో సృష్టింగా రాయండి. మీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేయండి. ఆ లక్ష్య సాధనంలో ఎదురయ్యి అడ్డంకులను ముందుగానే ఊహించండి. వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నించండి. మీ లక్ష్యాన్ని విని కొంత మంది నవ్వుకోవచ్చు. హేళన చేయవచ్చు. మిమ్మల్ని అభినందించక పోగా నిరుత్సాహపర్చవచ్చు. ఇప్పడు మిమ్మల్ని నిరుత్సాహానికి గురి చేసిన వారే మీరు విజయం సాధించిన తరువాత మిమ్మల్ని అభినందిస్తారు. ఆ రోజు కోసం వేచి ఉండండి.

మనలో చాలా మంది అనేక పనులు చేయాలని పథకాలు వేస్తారు. కానీ పనుల పట్ల చిత్తపుద్ది పట్టుదల లేనందున వాటిని ప్రారంభించరు. ప్రారంభం కాని పనులు ఎన్నటికీ పూర్తికావు. తమ పిల్లలతో స్వేచ్ఛగా అనేక విషయాలు చర్చించాలని తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. కానీ ఆ పనులను ఎన్నటికీ పూర్తి చేయాలు. ప్రతి రోజు నడక ప్రారంభించాలని, వ్యాయామం చేయాలని ఆలోచిస్తారు. కానీ ఆ పనులను ఆచరణలో పెట్టరు. కొంత మంది రచయితలు కావాలని, లేదా చిన్న చిన్న వ్యాపారాలు ప్రారంభించాలని యోచిస్తారు. కానీ ఆ పనులు సాధించడానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయరు. దీంతో మనకు జీవితంలో లభించిన విలువైన సమయం గడిచిపోతుంది. మనం గడిచిపోతున్న సమయాన్ని గురించి పట్టించుకోం. భవిష్యత్తు గురించే ఆలోచిస్తాం. ఈ రోజు అంతటి ప్రధాన ఘైనది కాదని, మరుసటి రోజు గురించి ఆలోచిస్తాం. మిత్రమా.. మనకు భవిష్యత్తు ఒక్కాక్కు రోజుగా మాత్రమే ఎదురవుతుంది. మనకు ప్రతి రోజు ప్రధానఘైనది. అందుకే ఈ రోజును పగటి కలలు కంటూ వృధా చేయవద్దు. మీ జీవిత కలలను సార్థకం చేసుకొనేందుకు ఈ రోజే పనులు ప్రారంభించండి. ఈ క్షణం నుంచే మీ లక్ష్య సాధన కోసం ముందుగు చేయండి.

- జి గంగాధర్ సిర్పు, 8919668843

వృద్ధాశ్రమం

ఇన్ని రోజులు కులమొక్కటే!
అంటరానిదనుకున్న, కానీ! ఇప్పుడు కన్న
తల్లి కూడ అంటరానిదయ్యంది. ఈ
సమాజంలో, తోమ్మిది నెలలు ఇష్టపడి మోసిన
బరువు, ఆ బరువుకు భారమై బయటికి
గెంటేస్తుంది కన్న తల్లిని.

గేరుముద్దలు కలిపి కడుపునింపిన తల్లిని,
కన్న కొడులు పెళ్లాల మాటపట్టుతో బయటికి
గెంటేస్తున్నారు.

ఆనాడు కడుపులో తన్నినా, ఆ నోప్పిని
సంతోషంగా స్థికరించింది.

కానీ! ఈ రోజు గుండెలపై తంతున్న
బాధని తట్టుకోలేక పోతుంది రమణమ్మ.

“రెండు రోజులనుండి దగ్గరుతునే
ఉండండి. నాకు తెలిసి ఇది కచ్చితంగా
కరోనే కావోచ్చు! ఈ మహాతల్లి వల్ల మనకి,
మన పిల్లలకి ఏమన్నాయితే!” మనసులో
ఉన్న అనుమానాన్ని నిజమన్నట్టుగా వ్యక్తం
చేసింది రమణమ్మ పెద్దుకోడలు. ఇంతలో అద్దం
మీద ఆవగింజ పడినట్టుగా “అక్క చెప్పింది
నిజమేనండి” అంటూ ఆ మాటలకు రెండింతలు కూడపలికింది
రమణమ్మ చిన్న కోడలు.

ఎలా అయితేనేముంది! రమణమ్మ చివరిదశకు చేరుకుంది.
తన పనులు తాను చేసుకోలేక చతురికిల పడిపోతుంది. కన్న
కొడుకులే ఇలా తగలాడితే కోడశ్శు మాత్రం ఎన్నాశ్శు బరిస్తారు.

పెళ్లాల మాట జవదాటని రమణమ్మని కొడుకులు
నడిపేధిలో నిల్చేబెట్టారు. నీ దిక్కున్న చోటుకు పోమన్నట్టుగా.
రమణమ్మకు రెండో కొడుకు పుట్టిన రెండేండ్ల తరువాత
మొగుడు కాలం చేసిందు. అప్పటింది రమణమ్మ... అన్న,
తమ్ముడు, అమ్మ, నాన్న అనే బంధాలపై ఆధారపడకుండా
కాయకష్టం చేసుకుని పిల్లల్ని పోషించింది. అయినా కూడ
కొడుకులకి తల్లిపై ఇంత కనికరం లేకపాయే.

పొంగిపొర్లతున్న కళ్ళ నీళ్ళను తుడుచుకుంటూ మనక
చీకటిల కమ్మేసిన కళ్ళతో కొడుకులను చూసి దండం పెట్టింది
రమణమ్మ, పాత చీరలో చుట్టి పడేసిన తనగుడ్డలని ఎడమ
సంకలో దాచుకొని, కుడిచేతి కర్ర సాయంతో ఏడుస్తూ అక్కడి
నుండి బయలు దేరింది. దగ్గరలో ఉన్న బస్సస్టోప్లో ఎటు
వెళ్ళాలో దిక్కు తోచని స్థితిలో అక్కడే కూర్చుండి పోయింది.

“నాన్నమ్మ” అంటూ ఒక చిన్న పిలుపు వినిపించింది
రమణమ్మకి.

ఆ గొంతు మరెవరిదో కాదు! పెద్దుకొడుక్కి పుట్టిన మొదటి
సంతానం. ఆ కుర్రాడికి నాన్నమ్మ అంటే ఎనలేని ప్రేమ. ఇంటర్
చదువుతున్నాడు.

ఈ ఏడాది కరోన కారణంగా ఇంట్లోనే కాలక్షేపం
చేస్తున్నాడు. బస్సాండ్లో దిక్కు తోచని స్థితిలో పడిపున్న



నింగిల్ పేజీ కథ

నాన్నమ్మ

చూసి ఏడుస్తూ... పక్కనే కూర్చున్నాడు మనవడు. కానీ!
ఎంచెయ్యగలడు ఆ కుర్రాడు మాత్రం. ఇంట్లో వాళ్లంతా
రామణమ్మని ఎలా వదిలించుకోవాల అన్నట్టు ఒక్కటే
విరుచుకుపడేవారు. రమణమ్మ ఏం చేసిన అవి తప్పుల్లానే
కనిపించేవి ఇంట్లో వాళ్కి.

రమణమ్మ మనవడిది చిన్నవయసు. “ఇంట్లో వాళ్కని మీరు
చేస్తున్నది తప్ప” అని తిరిగి ఎదిరించ లేని వయసు తనది.

కానేపటికి అవ్యా మనవడి సమీపంలో ఒక వ్యాన్ వచ్చి
అగింది.

“వ్యధులకు చేయూత” అని బోర్డు కూడ రాసి ఉంది.

ఆ కుర్రాడే పిలిపించాడు ఆ బండిని.

“నాన్నమ్మ దగ్గరుండి వీళ్ళ నీకు అన్న చూసుకుంటారు.
రోజు అన్న పెడతారు, చాయ ఇస్తారు, కట్టుకోడానికి బట్టలు
కూడ వీళ్ళ ఇస్తారు” బండిలో కూర్చోపెడుతూ అన్న విషయాలు
జాగ్రత్తగా చెప్పాడు ఆ కుర్రాడు.

“మరి నన్ను అక్కడ అమ్మ, అత్త, నాన్నమ్మ, అమ్మమ్మ అని
పిలిచేవాళ్ళ ఉంటారా” ఏడ్చి ఏడ్చి తడి ఆరిన గొంతుతో
కనీటిని తన చీర కొంగుతో తుడుచుకుంటు అడిగింది
రమణమ్మ.

ఆ మాట వినగానే ఆ ప్రశ్నకు బదులు ఎం చెప్పాలో అద్దం
కాని అయోమయంలో “మళ్ళీ జన్మంటూ ఉంటే పుట్టకు... నీ
అద్భుతం బాగుండి నువ్వు మళ్ళీ పుట్టినా మా లాంటి మగ
వెధవల్ని కనకు” అంటూ రమణమ్మని అక్కడి నుండి
సంతోషంగా సాగనంపాడు.

- కొమారి భరత్, 9951291442



కవర్ స్టాల్

ప్రపంచ
కవితా దినోత్సవం
సందర్భం

గుండె గింతుకే కవిత్వం

కవిత్వమంటే కేవలం పదాల కూర్చు కాదు. భాషను కవిత్వంగా మార్చే సృజన ప్రక్రియ. ఈ సృజన తెలిసినవారే మంచి కవిత్వం రాయగలరు. భాషను తన కవిత్వావసరాలకు అనుగుణంగా వాడుకోగలిగే సామర్థ్యం ఉన్నవారే పారకులను మెప్పించగలరు. కొత్త పారకులను సృష్టించుకోగలరు. వస్తువేద్యానా కవిత్వానికి వ్యక్తికరణ చాలా ముఖ్యం. వ్యక్తికరణ అంతర్గతంగా ఒక దారంలా ఉంటే పదాలు పూలలా దాని చుట్టూ చేరి కవితాహారాన్ని అల్లుతాయి. ఆధునిక ప్రక్రియ అయిన వచన కవిత్వంలో కొత్త విషయాలను, ఆధునిక పరిణామాలను, వాటి ప్రభావాలను చెప్పినప్పుడు ఆ కవితా నిలబడుతుంది. కవితను బలంగా

వ్యక్తికరించాలనుకున్నప్పుడు కవి కొత్త డిక్షన్సు వెతుకోవాల్సి ఉంటుంది. కొత్త వ్యక్తికరణ తయారు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా కవిత్వ మర్యం తెలిసిన కవులకు ఆ స్పృహ లేకుండానే ఆ పని జరిగిపోతూ ఉంటుంది. అలాంటి కొందరు యువకవుల కవితలను ప్రపంచ కవితా దినోత్సవం సందర్భంగా పరిశీలిద్దాం. . ఇది కొంత ప్రయత్నం వల్ల జరగవచ్చు. సాధారణంగా కవిత్వ మర్యం తెలిసిన కవులకు ఆ స్పృహ లేకుండానే ఆ పని జరిగిపోతూ ఉంటుంది. అలాంటి కొందరు యువకవుల కవితలను ప్రపంచ కవితా దినోత్సవం సందర్భంగా పంచుకుండాం.



- అనంతోజు మోహన్కృష్ణ, 8897765417

కవిత్వమంటే ‘సదా రగిలే మంట, ఆరని కమ్మరి కొలిమి’ అంటారు మలయాళ మహాకవి పి.కుంజిరామన్ నాయర్. నిజమే కదా కవిత్వం రాయడమంటే ఈ జ్ఞాల నిత్యం మనసులో రగులుతూనే ఉంటుంది. కవులు తమ కవితలకు వస్తువు ఎదైనా తీసుకొవచ్చు కానీ దానిని ప్రస్తుతానికి అన్వయించి చెప్పడమనేదే కీలకం.

‘ఇంకేముంది..’ కవితలో తండ హరీష్ గాడ్ ‘గట్టు మీద వాలిన పిట్టకు/ గింజలేరుకోవటం/ తెలియదనుకుంటామా’ అంటూ మొదలుపెట్టి నేడు ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న ప్రయవేటీకరణ విధానాలపై నిరసన తెలియజేస్తూ ‘ఎక్కడికో వెళ్లం/ తెలిసినచోటుల్లోనే తెలియనట్టు తిరుగుతాం/ కలవాల్సిన వాళ్లనే కరిచోస్తాం / విరవాల్సిన వాటినే అతికిస్తాం’ అంటూ కవితను ముగిస్తాడు. అందులో హరీష్ స్పష్టంగానే చెప్పాడు.. ప్రయవేటీకరణ ఎంత ప్రమాదమో..

ఇంకేముంబి...

గట్టు మీద వాలిన పిట్టకు
గింజలేరుకోవటం
తెలియదనుకుంటామా
చెరువు కట్టు మీద వాలే కొంగ
చెప వాసన గుర్తెరుగదా

పాప గుక్కపట్టి ఏడుస్తున్నప్పుడు
ఎవడైనా నవ్వుతాడా
పాడుబడ్డ బంగ్లాలోనే ఉంటానని
మచ్చుకొకడైనా ముందుకొస్తాడా

పిచ్చుకను వెళ్లగొట్టినవాడికి తెలును
ఆపద చుట్టుముడుతుందని..
వేళ్లను తెగనరికిన వాడికి తెలును
ఏదో వేడి లోపలికి జోరబడుతుందని..

తెలిసీ తెలిసీ అంతా జరిగిపోతుంది
ఏదీ అవ్వనట్టుగా
వెన్ను విరిగి పోతుంది

ఇంకేముంది
ఆకాశమే మనల్ని చాపచుడుతుంది
సూర్యచంద్రులు
సప్తసముద్రాలవతల
చిలుకగొంతుకలో దాక్కుంటారు

ఎక్కడికో వెళ్లం
తెలిసినచోటుల్లోనే తెలియనట్టు తిరుగుతాం
కలవాల్సిన వాళ్లనే కరిచోస్తాం
విరవాల్సిన వాటినే అతికిస్తాం

- తండ హరీష్ గాడ్

నెత్తుచేసి పాదాల పాట కవితలలో తగుళ్ళ గోపాల్ వ్యవసాయ నాగరికతకు మారుపేరు అయిన భారతదేశంలో నేడు రైతుకు ఈ పరిస్థితి రావడం దురదృష్టకరం. ‘జై కిసాన్ !’ అని నినదించిన దేశంలో అదే కిసాన్ పైకి జవాన్(పోలీన్)



పంపే ప్రభుత్వాల ధమన్నితిని తన పల్లె భాషలోనే రైతు యాసలోనే తూర్పురబట్టింపు. చివరుకు ‘తోలు చెప్పులసప్పుడే/ దేశమంతా/ జాతీయగీతమై మారుమోగుతుంది’ అంటూ హెచ్చరించాడు.

నెత్తుటి పాదాల పాట

మెట్టుభూముల్ని
మెత్తగా జల్లెడవట్టిన నాగండ్లకు
బతుకుపంటను
ఎలా ఇంటికి తెచ్చుకోవాలో తెలును
తెగిన లభ్యరు చెప్పులకు
విన్నబట్టగుడ్లనో, పిన్నీస్తునో
కలిపి కుడుతూ
ధిక్కారపద్యమై సాగిపోవడమూ తెలును
అన్ని తెలిసిన వీళ్ళకు
వినని ఎడ్డకు ముక్కుతాడేసి
రోడ్డుమీద ఎలా అరకగట్టాలో బాగా తెలును
పాట్టపగిలిన వడ్డగింజల్లా
పాదాలు చితికిపోతున్న
తారురోడ్డుజి
మట్టిపాదాలను పిండి రక్కాన్ని తాగుతున్నా
కుర్చీల మెడలు వంచి
ఎత్తుకుపోయిన మెతుకుల్ని
ఎలా పట్టుకొచ్చుకోవాలో తెలును.

రైతుల రక్కాన్ని కండ్లజూస్తున్న
రేగు కంపనైనా,
ఏ సర్యారు ముండ్లనైనా
ఒడుపుగా ఎలా కాలబెట్టాలో తెలును.
ఒంటినిండ ముండ్లన్న కట్టెలను
చెలుగుడు కట్టెతో చెలిగి
బతుకుమోపును ఎలా ఎత్తుకొని పోవాలో
ఆ నెత్తుటిపాదాల పాటలకు
ఎవరూ చెప్పవనవనరంలేదు



- తగుళ్ళ గోపాల్

రిప్ వాన్ వింకిల్ కాలం కాదు ఇది. ఉర్మిళ, రిప్ వాన్ వింకిల్ లలాగి ఇప్పుడు అంత కాలం నిద్రపోయే వారు ఎవరు లేరు. కానీ, కవి ఉహకు ఆ శక్తి ఉంటుంది. కవి ఉహ అంటే కేవలం రిప్ వాన్ వింకిల్ను మళ్ళి నిద్రలోకి తీసుకువెళ్లడం కాదు కదా. ఆనాటి ఆంగ్రే కవితను ప్రస్తుత కరోనా కాలానికి అన్వయించి చెప్పడం కానులు రవికుమార్ చేసిన ప్రయోగం. రిప్ వాన్ వింకిల్ గురించి అందరికి తెలును. కానీ రవికుమార్ ఆ వస్తువును ప్రస్తుతానికి అష్టే చేసి అతడు 20 ఏండ్ల



తరువాత నిద్రలేచి వస్తే కరోనా కాలంలో
అతడికి ఎదురైన పరిస్థితిని
తెలయజేయడమంటే ఆ సమయంలో
అపరిచితు లను సమాజం ఎలా చూసిందో
చెపుడమే.

రిప్ వాన్ వింకిల్

కొత్త సంవత్సర వేడుకల్లో చిత్తుగా తాగి మత్తులోకి జారిన రిప్
ఇరవై సంవత్సరాల తర్వాత లేచి చూసేసరికి అంతా
అయిమయం!

కాట్ స్నైల్ మౌంటెన్స్ సగం మాయమయ్యాయి!
తాను నడిచి వెళ్లిన అడవి దారంతా ఆకాశహర్షాలతో
నిండిపోయింది!

ఉధృతంగా ప్రవహించే స్వచ్ఛమైన నది ఒకటి చచ్చిన
పొములా దుర్యాసన వెదజల్లుతోంది!

గజిబిజి నగరంలో అడుగుపెట్టగానే అంబులెన్సుల హేశారు,
అక్కడక్కడ మాస్చులతో మనుషులు!

జ్ఞాన్ వాఖింగ్స్ చిత్రాలకన్నా జ్ఞాన్ ప్లాయిడ్ చిత్రాలే ఎక్కువ!

ఎక్కడ చూడు స్టే హేశామ్ స్టే సేఫ్, కరోనాతో జాగ్రత్త అనే
బోర్డులు

కరోనా అంటే గ్రహంతర వాసేమో అనుకున్నాడు రిప్!

కథంతా అర్థమయ్యేసరికి మిగిలిన మత్తు మొత్తం దిగింది!

నగరం ఓ ఎడారిలా తోచింది!

మొదటిసారి ఇరవై సంవత్సరాల తర్వాత ఇంటికి వస్తే ఓ
ముసలమ్మ గుర్తుపట్టింది.

ఇప్పుడు తనను ఎవరూ గుర్తుపట్టలేదు

గుర్తుపట్టడానికి బయట ఎవరూ లేరు!

ఒకవేళ గుర్తుపట్టినా లోపలికి రానిచే పరిస్థితి లేదు!

అన్ని ఆలోచించిన రిప్ ఈ కష్టకాలంలో

జనాల మధ్య ఉండటం కన్నా కాట్ స్నైల్ మౌంటెన్స్ లో
ఉండటమే మంచిదని

వచ్చిన దారినే వెళ్లాడు!

అక్కడ బ్యారెల్ల నిండా డ్రాక్ష సారాయి ఎదురుచూస్తోంది!

ఇంతకీ ఈసారి రిప్ తిరిగి వచ్చే సరికి

అసలు మనుషులుంటారో లేదో !?

- కాసుల రవికుమార్



తాను అబల కాదు సబల అని
నిరూపించుకుంటూ ఆధునిక సాంకేతిక
యుగంలో అన్ని రంగాల్లో దూసుకుపోతున్న
మహిషల పట్ల మన ఆలోచనా ధోరణి
మారాలి. సాక్షాత్తు ముఖ్యమంత్రాలే
అడపిల్లలు వేసుకునే బట్టలపై కామెంట్స్
చేస్తున్న ఈ తరువాతో విష్ణవశ్రీ రాసిన ఈ
కవిత వారికి సమాధానంగా ఉంది. నేనే ఓ జీవగ్రంథం / నా
అస్థిత్వాన్ని పునఃనిర్మించుకునేందుకు/ నేనే కొత్త పార్యపుస్తకం !!'
సగర్వంగా ప్రకటించింది.

పార్యపుస్తకమ్

నేను ...

అందానికి నిర్వచనంగా కవులు రాసిన కావ్యాన్ని మాత్రమే
కాదు ...

చిత్రకారుల కుంచెలోంచి తోంగిచూసిన అర్థనగ్గు భామను
మాత్రమే కాదు

దేవతలుగా పూజింపబడే స్త్రీ కీర్తినుంచి
జొళ్ళు కార్యకునే చిత్రేకార్తి కుక్కల కోరలకు బలై
ఒక మగాడు ఆబగా ఎంగిలి చేసిన నిస్సహయ స్త్రీగా
మారుతున్నంత వరకు

ఇది నా పరిణామక్రమం.

ఎదపొంగులకెందుకంత ఎత్తంపే
సమాజం అందించిన బాధలన్నీ ఆక్కడే గడ్డకట్టుకు
పోయాయి
అప్పుడు ఏ జీవశాస్త్ర పుస్తకము నన్ను నిర్వచించలేదు...

నన్ను సోదా చేస్తే...

బాధలను polish చేసో dilute చేసో
నాలోకి saturate చేయబడిన భౌతిక శాస్త్రంగా
మీకు అర్థమపుతా...

నా నడతను కాస్త గమనిస్తే
సమాజానికి భయపడి
చిక్కుబిక్కుమంటూ అడుగులేసే
బిగ్గరగా ఎడుస్తున్న సమాజపు మరో భాగంగా
సాంఘిక శాస్త్ర రూపంలో దర్శనమిస్తా...

మీ ఎత్తులను లెక్కగట్టలేక
మీపై ఎత్తుకు పై ఎత్తులేయలేక
చినిగిపోయి చెదలుపట్టిన పాతలెక్కల పుస్తకంగా గోచరిస్తా..
మనసు లోతుల్లో పొంగుతున్న బాధలని
వ్యక్తపరచలేక లోన దాచలేక
నిరుపయోగ భాషాపుస్తకమై మూలుగుతున్నా..

నేను...

మౌఢ్యాలను మోస్తున్న మతాలకు
చిత్రికిపోయిన గతుకు ప్రాణాన్ని కాదు.
లోలోపల ఎన్నో పార్యాలు
తెరలుతెరలుగా అల్లుకుని ఉన్నాయి
చదివే సత్తువ మీకుంటే
నేనే ఓ జీవగ్రంథం
నా అస్థిత్వాన్ని పునఃనిర్మించుకునేందుకు
నేనే కొత్త పార్యపుస్తకం !!

- శ్రీనిధివిష్ణవశ్రీ

రాజకీయ నాయకుల చేతుల్లో బానిసలుగా ఉండి ఇతర
పార్యీల నాయకులను విమర్శించడం, వారిపై దాడులు చేయడం
చేసి కింది కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి రాసిన కవితా ఇది.
రాజకీయ నాయకులు వారి అవసరాల నిమిత్తం వీరిని
వాడుకుంటారన్నది మర్చిపోయి మా నాయకుడు అని

హంగామా చేస్తుంటారు. కానీ కింది స్థాయి వారెప్పుడూ కిందనే ఉంటారన్నది వాస్తవం. సందు దొరికినప్పుడు వాళ్ళ నాయకులు వాళ్ళని కూడా నాశనం చేస్తారు. అదే విషయాన్ని 'సందు దొరికినప్పుడు' అంటూ స్వచ్ఛమైన పల్లెపదాలతో కవిత అల్లాడు కె.పి.లక్ష్మీ నరసింహా



సందు దొరికినప్పుడు
కంచె దాటిన గొర్రె పిల్ల
మల్ల కంచెలోకి కాలు వెడుతలేదు...

సోయి దప్పి తిరుగుడు నేర్చింది గదా!
గొర్రె పిల్ల అదొక్కటే గట్టయిందనుకుంటే
దాని జతకు ఇంగిన్ని
మోపు జేసుకున్నది...

అది ఉన్నపి లేనట్లు
లేనివి ఉన్నట్లు
మొత్తుకుంట గాయి గాయి జేస్తున్నది...

మధ్యలెవరో ఇంత మరుగుమందు వెట్టినట్లున్నరు
వోళ్ళ పేర్లనే కూత వెడుతున్నది...

మందు వెట్టినోళ్ల
సందు దొరికినప్పుడు
దీని తోలు గూడా వోలుస్తరన్నది యాదిమర్చింది...!

-కెపి లక్ష్మీ నరసింహా

సయ్యద్ ముజాహిద్ అలీ కవిత్వంలో భిన్నమైన అభివ్యక్తి ఉంటుంది. కళల పట్ల ఆసక్తి గల వారు రాసే కవిత్వం కూడా ఒక కళలాగానే ఉంటుంది. తందూరి చాయ్ నిత్యం అందరూ చూస్తానే ఉంటారు. కానీ తందూరి చాయ్, బట్టీలో నిప్పుల మీద కాలే చాయ్ ని ప్రేమకు, జీవితానికి అన్యయించి కవిత్వం చేశాడు సయ్యద్ ముజాహిద్ అలీ.



తందూరి చాయ్

బుతువులనీను మారకుండా
ఒకటే బుతువు సంవత్సరమంతా ఉంటే బాగుండేది
ఏ బంధానికి ఏ వ్యక్తికి ప్రాధాన్యతనివప్పని
అప్పటి వ్యక్తిత్వం ఇప్పటికి ఎప్పటికి ఉంటే బాగుండేది
పట్టేసినటువంటి హృదయం సాక్షిగా చెప్పున్నాను
బట్టీలో నిప్పుల మీద కాలి
నలుపెక్కిన గురిగిలోని చాయ్
ఎంత రుచిగా ఉంటుందో
ప్రతిక్షణం శరీర బట్టీలో జ్ఞాలలతో స్నానం చేస్తా
హృదయం రాస్తున్న కవిత్వం
అంతలా అందరికి రుచికరంగా ఉంటుంది.
రూపంలేని ప్రేమే కాదు,
ఈ లోకానికి బాధ కూడా అర్థం కాదు.
ఒక్కొసారనిపిస్తుందిగా
ప్రేమనే కాదు బాధను కూడా వ్యక్తికరించోద్దని.

-సయ్యద్ ముజాహిద్ అలీ

సమాజంలో ఎక్కువ భావోద్యోగాలకు లోనయ్యేది కపులే. అందుకే తన చూట్లూ జరిగే చిన్న విషయానైనా కవిత్వం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అది తరువాత ప్రతి ఒక్కరు తమదిగా భావిస్తారు. అలాంటి కవితలు కొన్నే రాసినా నిలిచిపోతాయి. తాను చెప్పుడల్ని విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పినా సందర్భాన్ని పారకుడికి వదిలిస్తుంటారు. కరోనా కాలం ప్రభుత్వం ఎలాంటి ముందస్తు ప్రణాళిక లేకుండా విధించిన లాక్ డోన్ ఎందరినో రోడ్డున పడేసింది. మరి కొందరు భార్య ఒక చోట ..భర్త ఒక చోట ఉన్నప్పుడు పిల్లలు పడే సంఘర్షణను వజ్ఞాల ప్రియాంక 'నాన్న నువ్వు ఎప్పుడు వస్తావు??' కవిత్వం చేసింది.

నాన్న నువ్వు ఎప్పుడు వస్తావు??

నాన్న నువ్వు ఎప్పుడు వస్తావు...
ప్రతి రోజు గంటకొక సారి ..

అతనికి ఏదురయ్యే ప్రశ్న..

రాలేను అని చెప్పడం ఎంత కష్టమో..

మనసులోని భాద మౌనంను ఆశ్రయిస్తుంటే..

చూపుల్లో తడి ,పెదవి తాళం తీస్తూ..

వచ్చేస్తున్నా ఇదిగో అని చెప్పడం

పరా మామూలే...

నాన్న వచ్చేస్తాడు అని

ఆ పసి మనసు పడే సంబరం..

ఎన్నాళ్ళో దాచుకున్న కబుర్లన్ని

అతని ముందు ఆరపోయాలని ఆత్రం...

ఎక్కుడో చూసిన ఆటలన్నీ

ఒక్కసారే ఆడేయాలని తాపత్రయం...

కానీ ఆ చిన్న గుండికి తెలియదు

తను అప్పుడే రాలేడు అని.

"నాన్న" అంటే అంతేనేమో

మోయలేని బరువు భుజాలపై ఉన్న..

చిరునవ్వు ను చిరునామాగా చేసి...

కుటుంబ నావకు చుక్కాని గా మారతాడు..

కరిగే కొవ్వోత్తె వెలుగులు నింపుతాడు...

కవిత్వం ఏ భాషలో ఉండన్నది ఆయనకు అప్రస్తుతం.

తెలుగా, సంస్కృతమా, ఆంగ్లమా లేక మరో విదేశి భాషా...

మకరండాన్ని గ్రోలే తుమ్మెదలూ కవిత్వాన్ని తన అనుభవంలోకి

తన ప్రపంచంలోకి ఆహ్వానించి ఆనందించి పలవరించడమే

ముఖ్యం. " మన చూట్లూ ఆపరించివున్న అంతులేని

సౌందర్యానికి అందమైన పదాలతో రూపునిచ్చేది కవిత్వం.

అంతేకాదు మన అంతులేని బాధలకూ, వ్యధలకూ

రూపనిస్తుంది. అది భాషా వైవిధ్యాన్ని, భావప్రకటనా స్వేచ్ఛను

ముందుకు తీసుకువెళ్తుంది. కవులు కళాత్మకతనూ, సంస్కృతి

ప్రచారాన్ని విశ్వవ్యాప్తం చేస్తారు. ప్రతికూల

పరిస్థితులెదురైనప్పుడు కవితలోని మొదటి పదమే మనలో

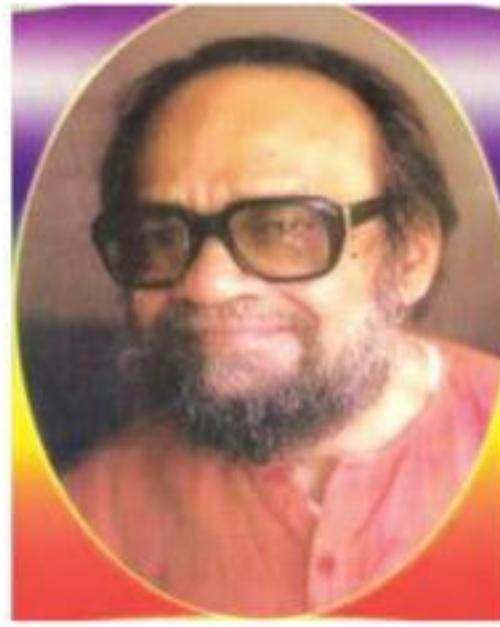
ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. అతిక్రిష్ణమైన సమయాల్లో

మార్గాన్ని నీదేంశిచే ఆశాకిరణం కవిత్వం.

- వజ్ఞాల ప్రియాంక

v v

జీవనతత్త్వాన్ని విడమర్చి చెప్పిన పాట



జీవితమంటేనే సుఖమఃఖాల సంగమం. సంతోషం ఏ వేళ సందడి చేస్తుందో? సంతాపం ఎప్పుడు సమీపిస్తుందో? తెలియదు. ఎలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనా తట్టుకొని నిలబడే శక్తి మనిషికి ఉండి తీరాలి. ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటేనే మనిషి జీవితం ఆదర్శప్రాయమపుతుంది. ఈ జీవితం శాశ్వతం కాదని తెలిసి కూడా మనిషిలో ఏదో ఆరాటం, బతుకుతీపి ఉంటునే ఉంటాయి.

అయితే ఈ మానవ జీవనగతులను, అందలి వింత సంగతులను గూర్చి తాత్త్విక కోణంలో ఆరుద్ర చెప్పిన సత్యాలెన్నో ఈ పాటలో కనబడతాయి. 1977 లో బాపు దర్శకత్వంలో వచ్చిన ‘స్నేహం’ సినిమా కోసం ‘నవ్వ వచ్చిందంటే కిలకిల’ అనే పాటను ఎంతో అద్భుతంగా రాశాడు ఆరుద్ర. ఆ పాటను ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

సన్నిహితపరంగా చూస్తే - జీవితంలో కన్నీరు అలుముకున్న ఓ వికలాంగుడైన యువకుడు పాడే పాట ఇది. బాధను కూడా ఓ సందేశంగా భావిస్తూ, జీవితానుభవాన్ని నేర్చుకుంటున్న యువకుడి అంతరంగం ఇందులో కనిపిస్తుంది. అదే సమయంలో వికలాంగుడైన మరో యువకుడు తోడూ నీడా లేక సాగే తన బతుకుకు ఒక గమ్యాన్ని వెతుక్కేవడానికి నది గుండా నావలో ప్రయాణం సాగిస్తుంటాడు. ఇక్కడి ఇద్దరి జీవిత పరిస్థితికి అద్దం పట్టేలా ఈ పాట కనబడుతుంది. అంతే కాదు-ప్రతి మనిషికి ఓ ప్రబోధాన్ని అందిస్తుందీపాట..

సంతోషమైస్తే పొంగిపోవడం, కష్టమైస్తే క్రుంగిపోవడం ఏ మనిషి జీవితంలోనైనా జరిగేదే కదా! ఎన్న సమస్యలొచ్చినా మొక్కలోని దైర్యంతో నిలబడాలన్న మహేశాన్నత సందేశాన్ని అందిస్తుంది ఈ పాట.

నది నిండా నీళ్ళనుప్పటికీ మనకు ఎంతవరకు దక్కాలో అంతవరకే దక్కుతాయి. మన వెంట కడవ ఉంటే కడివెడు నీళ్ళ వస్తాయి. గరిటె ఉంటే గరిటెడు నీళ్ళ వస్తాయి. ఇది జీవితానికి అన్వయించి చెప్పున్నాడు ఆరుద్ర. జీవితంలో మన కర్మను ఒట్టే ఫలితాలు నిర్దయించబడతాయి. మనం చేసుకున్న మంచిని బట్టి పుణ్యం లభిస్తుంది. ఇదే మనం తెలుసుకోవల్సిన జీవితసత్యమని కవి సందేశం.

మనకు తెలిసిన విషయాలే అయినా, మనం కొన్నింటిని అంత తేలికగా ఒప్పుకోం. అలాంటి వాటిని కూడా కవి ప్రత్యేకంగా నొక్కి వక్కాణించడం ఎంతో గొప్పగా ఉంది. ఈ పాటలో ఆరుద్ర వ్యంగ్యాస్తాల్ని సంధించిన తీరు కూడా వినూత్వంగా ఉంది. ధర తక్కువగా ఉన్న బంగారానికి పై మెరుపులెక్కువనీ, మధ్యలో వచ్చి మధ్యలోనే పోయే అధికారానికి అవినీతి ఎక్కువనీ, కొత్త మతం పుచ్చుకుంటే గుర్తులెక్కువనీ, చేతగానితనం చేసే చెప్పలు ఎక్కువనీ, చెల్లని నాటనేనికే గీతలు ఎక్కువనీ సరికొత్తగా చెప్పాడు. ఇవి తెలుగునాట మనకు తెలిసిన విషయాలే, లోకోక్కులే అయినా వాటిని సందర్శను గుణంగా చెప్పి, జీవనవిలువలు నేర్చడం ఇక్కడ కవి చేసిన

పని.

సాప్యర్థతత్వం ఎక్కువగా ఆవరించుకుపోయిన సమాజాన్ని కవి పట్టిచూపిస్తున్నాడిపాటలో. ఏ మనిషైనా తనదాకా వచ్చిందనే సరికి తడబడతాడు. తనకు నష్టం కలుగకూడదని కోరుకుంటాడు. లాభం కోసమే ఎదురుచూస్తాడు. పరులకు హాని కలిగితే కలగనీ, కానీ తనకు మాత్రం ఎలాంటి ఇబ్బంది రాకూడదనుకుంటాడు. ఇదే నేటి మానవవైజం.

ఆరుద్ర ఇదే విషయాన్ని ప్రాచీనులు చెప్పిన పద్ధతిలోనే చెప్పాడు. తన సొమ్యు అనేసరికి సోమవారం ఉపవాసాలుంటారు. అదే పరులసొమ్యైతే మరుసటి రోజు మూడు పూటలూ తింటారు. పబ్బం గడుపుకుంటారు. ఇదే మానవజగగితికి తెలిసిన విషయం. కాని పరులకు పెట్టినదే మనం సంపాదించుకున్న మోక్షాన్ని సూచిస్తుందన్న గోప్ప సత్యాన్ని వాశ్చేరగకపోవడం బాధాకరమని కవి భావన.

ప్రతి మనిషి జీవిత పారాలను నేర్చుకుని, అనుభవాక్షరాలను దిద్దుకుని స్క్రమమైన మార్గంలో నడిచి పుణ్యాన్ని పోగు చేసుకోవాలన్నదే కవి సందేశం. ఆరుద్రలోని చమత్కారానికి, అధిక్షేప కవితాధోరణికి ఈ పాటను మచ్చుతునకగా చెప్పవచ్చు.

పాట : -

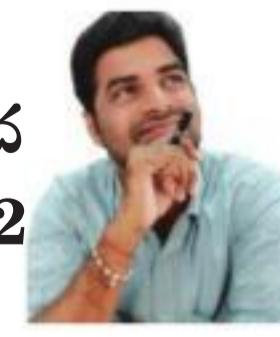
నవ్వ వచ్చిందంటే కిలకిల
ఎడుపొచ్చిందంటే వలవల
గోదారి పాడింది గలగల
దాని మీద నీరెండ మిలమిలమిల
నది నిండా నీళ్ళ ఉన్నా
మనకెంత ప్రాప్తమన్నా
కడవయితే కడివెడు నీళ్ళ
గరిటయితే గరిటెడు నీళ్ళ
ఎవరెంత చేసుకుంటే
అంతే కాదా దక్కేది.



ధర తక్కువ బంగారానికి ధాటి ఎక్కువ
నడమంత్రపు అధికారానికి గోతులెక్కువ
కొత్త మతం పుచ్చుకుంటే గుర్తులెక్కువ
చేతగానమ్మకే చెప్పలెక్కువ
చెల్లని రూపాయికే గీతలెక్కువ
తమ సొమ్యు సోమవారం ఒంటిపొద్దులుంటారు
మంది సొమ్యు మంగళవారం ముప్పొద్దుల తింటారు
పరులకింత పెట్టినదే పరలోకం పెట్టుబడి.
సాప్య వచ్చిందంటే కిలకిల
ఎడుపొచ్చిందంటే వలవల
గోదారి పాడింది గలగల
కథలెన్నో చెప్పింది ఇలా ఇలా ఇలా

- తిరునగరి శరత్ చంద్ర

6309873682





ఆకు కూరలు ఆరోగ్యాల గనులు

“అబ్బా! ఈ రోజు కూడా ఈ గోంగూర పేప్పంటే అమ్మా! నీవు వంట ఇంటి కూరల తోట పెంచుతున్నావని, ఇలా ఈ ఆకులతో నన్ను ఆవునో గేదెనో చేయకే!” విసుక్కున్నాడు వినోద్.

ఆమె నవ్వు వూరుకుంది. మరేం లేక, తప్పనిసరై తిని వెళ్ళాడు వినోద్. నాలుగు రోజులకు ఒంట్లో నలతగా అనిపించి నాన్ను స్నేహితుడైన ఇంటి వైద్యుని దగ్గరకళితే, “నీకు కాల్చియం తగింది, మందులు తినే బదులు గోంగూర పదిరోజుల పాటు తిను. మీ నాన్నగూరు నా ఛ్లాన్స్ మేట్ అందుకని, మందులు ఇష్వక ఆహారంలోనే ఆరోగ్యం కలిగించే మార్గాలు చెప్పున్నాను. ఆకు కూరల్లో ఉండే పోషకాలు ఏమందు లేసుకున్నా రావు వినోద్! గోంగూరలో 56 క్యాలీరీలు, మాంసక్కతులు-1.7గ్రా., క్యాల్చియం 1720 మి.గ్రా., ఇనుము 2.28గ్రా, టెరోటిన్ 2898 ఘ్రే.గ్రా, విటమిన్ సి.20.2మి.గ్రా ఉంటాయి. ఏటన్నింటికీ అనేక మందులు తినే బదులు గోంగూర తిను చాలు” అని పంపాడు.

వినోద్కు అర్థమైంది. ఇంట్లో రసాయనాలు లేని ఆకుకూరలేకాక కూరగాయలన్నీ రోజంతా కష్టపడి టెర్నేస్లో పండిస్తూ రోజూ ఏదో ఒక ఆకుకూర ఎందుకు చేస్తుందో. ఇప్పా ఆరోజు నుండి మారు మాటల్డడక అమ్మ చేసినవన్నీ తినసాగాడు.

ఏ పిల్లలైనా అంతే, పిల్లలేంటి పెద్దలు కూడా. ఆకు కూరల్లోని ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలిస్తే, తిను తప్ప ఆశ్చేపించను నోరు తెరువరు. ఆకుకూరలు అంటే బెండ, వంకాయ, కాకరకాయ లాంటి కూరలు కాక ఆకులనే పప్పుగా, కూరగా, చట్టుగా ఇంకా అనేక రకాలుగా వండుకుని తినేపన్నమాట.

మన దేశంలో ముఖ్యంగా తెలుగువారు చేసుకునే ఆకు కూరలు తోట కూర, గోంగూర, బచ్చలి, చుక్క కూర, ఇంట్లో పోపులో వాడే మెంతులు చల్లితే మొలిచే మెంతికూర, అలాగే ధనియపు గింజలు చల్లితే మొలిచే కొత్తిమీర, పుదీనా అన్ని కూరల్లో సాంబారులో, చారులో వేసుకోడమేకాక చట్టుగా చేసుకునే బంగారు కరివేపాకు, స్పినచ్ అని పిలుచుకునే పాల కూర, కంటికి మేలుచేసే పొస్పుగంటి కూర, చింత చెట్టు నుంచీ వచ్చే లేత ఆకైన చింతచిగురు, ఎన్నో విటనిస్ ఉండే మునగ కాయలేకాక మునగాకు, ఉల్లికాడలు, నగర వానులకు తేలీక వినగానే

- ఆదూరి హైమావతి, 8790224030

చిరాకు అనిపించే చిర్రాకు, పెరుగు తోట కూర, అవిశ ఆకు ఇంకా చాలా రకాల ఆకుకూరలు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.



యదార్థానికి ఇవి ఆరోగ్యపు గనులు. నిజం తెలిసిన పూర్వులు తమ పొలాల్లో, ఇళ్ళ వద్ద ఆకు కూరలు పెంచుకుని తీవేవారు. అందుకే వారి ఆరోగ్యం అంత భాగా ఉండి 80 వసంతాలు వచ్చినా చక్కని కంటిచూపుతో ఇబ్బంది లేకుండా చూడటం, నడవడం, పొలం పనులకెళ్ళడం చేసేవారు. మహిళలు 80 ఏళ్ళైనా బియ్యం దంచుకోడం, పిండి రుబ్బుకోడం చేసేవారు. వారి ఆహారపు అలవాట్లే వారి ఆరోగ్యానికి మెట్లు.

ఆకుకూరల్లో కెలోరీలు, కార్బోప్లైట్లు తగినంతగా ఉండి, శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒక ఆకుకూర తీసుకొనే వారిలో మధుమేహం వచ్చే అవకాశం తక్కువ అన్నిచ్చు. అంతేకాక సుఖ విరోచనం అవుతుందని అనుభవరీత్యా తెలుస్తుంది. కనీసం ఆకుకూరలు వారానికి మూడు సార్లన్నా తీసుకుంటూ వుండటం శేయస్తరం. ఆకులతో పాటు కొన్ని ఆకుకూర మొక్కల కాండన్ని కూడా తినటానికి ఉపయోగిస్తారు. ఉదాహరణకు తోటకూర కాండతో చక్కని పొడికూర చేస్తే భోజనం మొత్తం దాంటోనే తినేయవచ్చు. అంత భాగా ఆరోగ్యమూ తెచ్చుకోవచ్చు.

ఆకు కూరలు అనేక రకాలైనా ఏటి పోషక విలువలు పోకుండా, వండే విధానాన్ని బట్టి అన్ని మనకు ఆరోగ్య కారకాలే. మనకు దాడాపు వెయ్యికి పైగా ఆహారయోగ్యమైన ఆకులు గల మొక్కలు ఉన్నాయి. మట్టు బచ్చలి, తోటకూర, పుదిన, పాలకూర, చుక్కకూర వంటి మొక్కలు పొట్టీగా, గుబురుగా పెరుగుతాయి. ఇవి స్వల్ప కాలపరిమితి గలవి. మరలా వేసి పెంచుకుంటూ ఉండాలి. చాలా వరకూ ఇవన్నీ మన వంట ఇంటి తోటగా పెంచుకోవచ్చు.

ప్రకృతి మనకు ఇచ్చిన ఆరోగ్యవరాలలో ఆకు కూరలు మొదటివి. ఇవి మన శరీరానికి కావలసిన అనేక రకాల ఖనిజ లవణాలను, విటమిన్లను ప్రోటీన్లను, అందిస్తూ, తేలిగా ఆహారం అరిగేలా చేస్తూ మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆకుకూరల్లో కొవ్వు

తక్కువగా ఉండటమే కాకుండా ఆహారాన్ని రుచికరంగా చేస్తాయి కూడా. అందరూ ఆకుకూరలను ఇళ్ళలో పండించుకోలేరు కనుక మార్పెట్ నుంచీ తెచ్చిన ఆకుకూరలను వండే ముందు కచ్చితంగా ఒకబింబికి రెండు సార్లు ముందుగా ఉప్పు నీటిలో ఆ తర్వాత వేరే నీటిలో ఉంచి, ముంచి కడగటం తప్పనిసరి. ఎందుకంటే వాటిలో చిన్న చిన్న పురుగులు, ధుమ్మా, ధూశి చేరి మన ఆరోగ్యానికి హని కలిగించవచ్చు. ఆకుకూరల్లో పోషక పదార్థాలు అధికంగాగా ఉంటాయి. అందుకే శరీర పెరుగుదలకు, దృఢత్వాన్ని చక్కని ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఖనిజ పోషకాలు, ఇనుప ధాతువు కలిగి ఉంటాయి. శరీరంలో ఇనుము లోపం కారణంగా అనీమియా వ్యాధికి గురయ్యే బాధ తప్పించుకోను ఆకుకూరలు తినడం మంచిది. పైగా ఇతర కూరలకన్నా ఆకుకూరలు వెలకూడా కాస్త తక్కువగానే ఉంటుంది.

విటమిన్-ఎ లోపం కారణంగా చిన్నపిల్లలకు సైతం కంటి చూపుకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఆకుకూరల ద్వారా లభించే కెరోటిన్ మన శరీరంలో విటమిన్-‘ఎ’గా మారి అంధత్వం రాకుండా చేస్తుంది. విటమిన్-సి ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు, దంతాలకు చాలా అవసరమైన పోషకం. వంట చేసేటపుడు ఆకుకూరలను ఎక్కువనేపు, ఎక్కువ నీటిలో ఉడికించి ఆనీరు పార బోయ కూడదు. తగినంతేనీరుపోసి వండాలి. వండేప్పుడు ఆవిరి కూడా పోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఆవిరిద్వారా విటమిన్-సి వ్యాధమవుతుంది. ఇంతటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్న పదిరకాల పరమాప్రధాల లాంటి ఆకుకూరల గురించికి రోజు మనం రఘ్యంత చెప్పుకుండామా!

తోటకూర-ఢిని శాస్త్రీయనామం : “అమరాంధన్ గాంజెబికన్”

ఆ కు కూ ర ల లో
ప్ర ది న వ్యై న ది
‘తోటకూరకాడలాగా
అలా ప్రేలాడుతున్న
వే!’ అనే సామెత
ఉంది మనదేశంలో
అంతా ఎక్కువగా
పెంచేది, తినేది
కూడా ఇదే.
దీనిలో రెండు
రకాలున్నాయి.
మొక్క తోట కూర,
కొయ్య తోటకూర.
దీనిలో పోషక విలువలు

వంద గ్రాములకు-మాంసక్కత్తులు 18

గ్రాములు, విటమిన్లు ఎ, కే, బి 6, సి, రిబోఫ్లోవిన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, మినరల్స్ -కాల్చియం, ఐరన్, మెగ్నెషియం, ఫాస్పరన్, పొటాషియం, జింక్, కాపర్, ఉన్నాయి. ఇన్ని పోషకాలు మరే ఆకుకూరలోనూ లభించవు అనవచ్చు.

తోటకూర పులుసుగా, పొడికూరగానూ, టమాటోలో కలిపి పప్పుగానూ, పులుసు, తోటకూర పడలు ఇంకా అనేక రకాలుగా, వంటచేసే వారి అభిరుచిని అనుసరించి అమోఫంగా రుచికరంగా వండుకోవచ్చు.

గోంగూర- గోంగూర పచ్చడి తెలుగు వారికి అత్యంత ప్రీతికరమైన పచ్చడి. ఆంధ్రా, తెలాగాణ ప్రాంత తెలుగు వారంతా ఈ అమృత ప్రాయమైన పచ్చడితో కడుపు నింపుకోడం కడ్డ.

గోంగూరతో పప్పు, పులుసు కూర, పచ్చడి, గోంగూర కొబ్బరి

పచ్చడి, నిల్వ
లో చుప్పు డో ,
పండుమిర్చి చేర్చి
పండ్ల గోంగూర
అని రకరకాలుగా
దీని మర్మమెరిగిన
వారు దాచుకుని
తింటారు.

గోంగూర ఈ పేరు చేప్పే నోరు ఊరని తెలుగు వాళ్ళు ఉండరు. తెలంగాణాలో దీన్ని కుంటి కూర అంటారు. గోంగూర పుల్లగా రుచిగా ఉండటం మాత్రమే కాదు ఆరోగ్యకారకాలైన అనేకం ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా దీనిలోని పీచు పదార్థాలు మనకెంతో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. గోంగూరలోని ముఖ్యమైన విటమిన్స్ ఎ, బి1, బి9, సి.కార్బోఫ్రోడ్రైట్ అధికంగానూ కొవ్వు చాలా తక్కువగానూ ఉంటుంది. పొటాషియం, కాల్చియం, సోడియం, ఐరన్ కూడా సముద్ధిగా మనకు కావలసినంత అందిస్తుంది. గోంగూరలో ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువగా ఉండటాన రక్త ప్రసరణ సజావుగా జరిగి బీ.పీ. సరిగా ఉంచుతుంది. రక్తంలో ఇన్సులిన్ స్థాయి తగ్గించే గుణం గోంగూరలో ఉంది. మగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు సైతం గోంగూరని నిర్మయంగా తిని పంచదార పొళ్ళరీలు కాకుండా చూసుకోవచ్చును. అంతేకాదు గోంగూర రోగినిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. గుండె, కిడ్నీ వ్యాధులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ పంటి వ్యాధులను గోంగూర తినడం ద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

పాలకూర-

అంగ్రంలో దీన్ని స్పిన్చర్ అంటాం. దీన్ని ఒకవిధంగా పోషకాహార నిధి అనవచ్చు. దీనిలోని ప్లేవనాయిడ్ అనే పోషకం వయసుతో పాటు వచ్చే మతిమరపును మాయం చేస్తుంది. పాలకూరలో పదమూడు రకాల యాంటీ ఆక్రిడెంట్లు ఉన్నాయంటే ఆశ్చర్యం వేయడం లేదూ!. ఇవి యాంటీ క్యాస్పరన్స్. దీన్ని మనం పప్పులోనూ, కొన్ని కూరల్లోనూ, చపాతీ, లోనూ చాలా రకాల సూప్పులో, పోడిలలో, పస్టీర్చో కలిపి వండే కూరలతోనూ వాడుకుంటాం. దీనిలోని ఇనుము శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. గుండె, కిడ్నీ వ్యాధులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ పంటి వ్యాధులను గోంగూర తినడం ద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

ప్రతిరోజు తినే ఆహారంతో తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పాలకూరలో 26 క్యాలరీలు, 2.0 గ్రా వాంస కృత్తులు, 73మి.గ్రా. కాల్చియం, 10.9మి.గ్రా. ఇనుము ఇంకా ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి.

బచ్చలికూర- పెరత్తోనో ఇంటి ముందు ఎండ తగినో బచ్చగా ఒక మట్టి తోట్లో చిన్న మొక్క వేసుకుంటే, లేదా ఒక్క విత్తు నాటుకుంటే చక్కని బచ్చలికూర కమ్మగా పప్పు, కూర, కండతో కలిపి వండే కమ్మని సాంప్రదాయక బచ్చలికూర లినవచ్చు. ఇది కూడా కొద్దిగా పులుపుతో కూడిన మంచి రుచికరమైన ఆకుకూర. దీన్నో దుబ్బు బచ్చలి, టీగ బచ్చలి అని రెండు రకాలు. రకాలు వేరైనా చేసే మేలు ఒకటే. బచ్చలికూర





మంచిపోషక శక్తి కలది.
దీనిలో విటమిన్స్, ఫిబీలు,
వాంటీ ఆక్రోప్సెంట్లు 0 ట్లు
అధికంగా ఉన్నాయి. పశ్చ,
సలాడ్లలగా కూడా తీసుకోవచ్చు.
యాంటీ ఆక్రోప్సెంట్లు పెరగాలంటే
బచ్చలి రసం తాగాలి. బచ్చలి
కూరలో విటమిన్ 'E' అధికంగా ఉండడం
వలన కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది. దీన్లో విటమిన్ E దాదాపు
63శాతం వుంటుంది. క్యాస్టర్ కజాల పెరుగుదలను కూడా
ఆపుతుంది.

బచ్చలిరసం రక్త నాళాలను విడదీయడానికి సహాయపడే ఒక
రకమైన సమ్మేళనం. ఇది రక్తపోటును తగ్గించి రక్త ప్రవాహాన్ని
పెంచుతుంది. రోజూ బచ్చలికూర సూప్ తినడం వల్ల రక్తపోటు,
ధమనుల ధృదత్తుం తగ్గుతాయని ఒక అధ్యయనలో తేలింది.
బచ్చలికూర రసంలో విటమిన్ సి 38 శాతం ఉంటుంది. విటమిన్
సి చర్యాన్ని ఆక్రోకరణ ఒత్తిడి, మంట, నుండి రక్కిస్తుందని
అధ్యయనాల వలన తేలింది.

చుక్కకూర- చుక్కకూరను కొందరు పుల్లబచ్చలి అని కూడా
అంటారు. చుక్క కూర -పొట్టిగా జానెడు

కంటే కొంచెం ఎక్కువ
ఎత్తులో గుట్టగా,
వంం ద వెత్తు న
ఆకులతో కొద్దిగా
బచ్చలి ఆకులను పోలిన
పుల్లనికూర. అందరికి
దౌరికే రుచికరమైన
ఆరోగ్యాన్నిచేయి ఈ చుక్కకూర.
తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. పుల్లగా
రుచిగా వుంటుంది. దీన్ని పవ్వుతోనూ,
పులుసు గాను, పచ్చడిగాను, కూరగాను, ఇంకా

ఎన్నో రకాలుగాను ఉపయోగిస్తాం. చుక్కాకు రసం ఒక జోన్సు తీసి
పెరుగులో కాని, పాలతో కాని కలిపి తాగితే మాడు రోజుల్లో కామెర్ల
వ్యాధి తగ్గుతుంది అంటారు ఆయర్స్ వైద్యులు. అనేక రకాల
చర్చవ్యాధులు తగ్గిస్తుంది. మలబద్దకం పోతుంది. పిల్లలు పెద్దలు
అంతా కమ్మని పుల్లని రుచివున్న చుక్క కూరను చక్కగా భుజిస్తారు.

విటమిన్ E, S, పోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందు
వలన రక్తకణాలు ఏర్పడడానికి ఉపయోగపడుతుంది. రక్తహీనతను
నివారిస్తుంది, రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చుక్కాకులు
దశసరిగా, పెళుసుగా ఉంటాయి. మంచి రుచికరమైన ఆకు, పవ్వుతో
చేర్చి వండితే ముద్దమీద ముద్ద పొట్టలోకి దిగిపోతుంది. జరరాగ్ని
పెంచును. కథం, వాతం రోగాలను పోగొడుతుంది. మలబద్దకాన్ని
తొలగించి సుఖవిరేచనం ఆపుతుంది. E ఆకు కూరైనా మలబద్దకాన్ని
తీసేస్తుంది. ఆకలై తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంత ముఖ్యమో విసర్జన
సరిగా కావటమూ అంతే ముఖ్యం. ఎక్కువగా లాలాజలం ఊరే
వారికి ఆ కథం పోను చుక్కకూర ఎక్కువ మార్లు ఏదో రూపంలో
తీసుకోడం అవసరం.

మెంతికూర

మెంతి ఆకు -మనం ఆహారంలో పోపులో వేసుకునే
మెంతులు చల్లితే మొలిచేదే మెంతి ఆకు. ఇది జానెడు ఎత్తుగా
పెరిగాక కోసి పవ్వులో వేసుకుంటాం ఇంకా అనేక రకాలుగా
వాడుకుంటాం. బాగా చలువచేస్తుంది. ప్రతి రోజూ మనం

ఆహారంలో మెంతులను వాడుతుంటాం. మెంతి
పొడిని ఊరగాయల్లోనూ, మెంతావకాయగానూ
చింతకాయ మెంతి పచ్చడి గానూ మెంతి మజ్జిగానే కాక
దోసె పిండిలో కూడా మెంతి గింజలను వాడుతాం. చారు,
పులుసు, పోపులోనూ వాడతాం. మెంతి పూరీ, చపాతీల రుచి
తింటే తెలుస్తుంది.

మెంతులలో చాలా జోషుద గుణాలు

న్నాయి. ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో
పుగర్ నియంత్రణకు మెంతులు
ఎంతో ఉపకరిస్తాయని, చెడు
కొలెస్టరాల్, నిర్ధారణ ఐంది.
ఇదంతా ఎందుకు చెప్పుకుం
టున్నామంటే మెంతుల్లో
ఉండే గుణాలకంటే
అధికంగా మెంతాకుల్లో
ఉంటాయని చెప్పుడమే.
మెంతులను ఆయర్స్ రుంలో
దీపనీ, మిత్రి అని, హిందీలో
మెధి అనీ అంటారు. ఈ ఆకుకు
కొద్దిగా జిగటగా ఉంటుంది.

ఎక్కువనేపు నీటిలో ఉంచితే ఆకు పాడైపోతుంది. ఆకురసం రాత్రి
భోజనానికి ముందు తాగితే చక్కగా నిద్ర పడుతుందని, ఆకు రసాన్ని
నిమ్మకాయ పిండి భోజనానికి ముందు తాగితే స్వాల కాయం
తగ్గుతుందని, నిపుణుల ఉవాచ.

మునగాకు- మునగ కాయలేకాక మునగ ఆకుకూర తిన్నా
మూలిగే మునలి వారు కూడా చకచకా నడిచేస్తారు. మునగ
కాయలతో చేసే సాంబార్తో పది ఇంద్రీలు సునాయాసంగా లోనికి
పోతాయి. తర్వాత పొట్టుబాధ పొట్టుది. అన్ని ఆకుకూరలలో కన్నా
దీనిలో విటమిన్ E ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ సి, ఐరన్, కాపర్
కూడా ఎక్కువగా ఉండడం వలన రక్తహీనతను నివారిస్తుంది,
ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది.

మునగ ఒక చెట్టు దీని శాస్త్రీయ నామం మొరింగా ఓలీఫెరా.
దీనికి కాచే ములక్కాడలూ, మునగకూ మంచి పోపకాలనిచ్చే
ఆహారం. ములక్కాడలు సన్నగా పొడవుగా ఉంటాయి. మునగ
చెట్టు సుమారు 10 మీటర్ల ఎత్తు పెరిగి,

కాండం నుండి కొమ్మలు
వేలాడుతుంటాయి. ములగాకు ఆకులు
కూడా చాలా బలమైన ఆహారం. బాక్టీరియా, శిలీంధ్ర, కీటక సంహరిగా
దీనిని ఉపయోగిస్తారు. మునగాకులు
చాలా పుష్టికరమైన ఆహారం. దీనిలో
బీటా కెరోటిన్, విటమిన్ సి,
మాంసక్కత్తులు, ఇనుము, పొట్టాషియం
ఎక్కువ వున్నాయి. ఆకులను ఎండబెట్టి
పొడిగా చేసి సూప్ లలో, సాన్లలలో
వాడుతారు. మునగకులలో ఎన్నో జోషు గుణాలున్నాయి.
మునగాకుతో పొడికూర చేస్తే చాలా రుచిగా ఉండడమే కాక
ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు చేస్తుంది.

విటమిన్ E, S, పున్నము, ఐరన్, కాపర్, పొట్టాషియం
ఇందులో ఎక్కువగా ఉండడం వలన రక్తహీనతను నివారిస్తుంది,
ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. వంద గ్రాముల ఆకుల్లో కాల్పియం -
440 మిలీ గ్రాములు, ఇనుము - 0.85 మి.గ్రా, బీటా కెరోటిన్లు



అధికంగా పుంటాయి. మునగాకుతో రొట్టెలు, వడలు, మరెన్నో విధాలుగా భుజిస్తారు.

కొత్తమీర

మన పోపుల పెట్టెలో ఉండే ధనియాలను చల్లితే వచ్చే మొక్కలే ఈ కొత్తమీర. మంచి సువావన కలిగి ఉంటుంది. ఈ ఆకు, చాలా లేతగా తేలికగా తెగుతుంది. వంటకాలలో అధికంగా వాడతాం. అంతేకాక కొత్తమీరతో పచ్చడికొత్తమీర కారం దోసె, ఇడ్లీలలోకి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

దీని శాస్త్రీయ నామం “Coriandrum sativum”. మనం తీసుకునే అన్ని రకాల వంటకాలలో విరివిగా కొత్తమీర వేసుకుంటాం. రుచికి రుచి, సువాసనతో పాటుగా ఆరోగ్యం కూడా అందిస్తుంది కొత్తమీర. కొత్తమీరి నిండా విటమిన్లు, ఫినిజి లవణాలు సమృద్ధిగా పరన్ కుడా ఉన్నాయి. యాంబి ఆక్రిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది ఆరోగ్యవంతమైన కణాల కోసం ఉపయోగపడుతుంది. వ్యధాప్య లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. రక్త హీనతనూ, కొలెష్టాల్యూ కూడా తగ్గించే గుణం ఈ ఆకుకు ఉంది. కొత్తమీర రసం విటమిన్-ఎ, బి1, బి2, సి, పరన్ లోపాలను తగ్గిస్తుంది. గృహ చికిత్సల్లో అజీర్ణం, వికారం, మొదలైన వాటికి వాడతారు.

కలవేపాకు- పేరు వినగానే మనకు వేప గుర్తు వస్తుంది. కరివేపాకు ఒక రకమైన సుగంధ భరితమైన ఆకు. ఇది కరివేప చెట్లు నుండి లభిస్తుది. కరివేపాకును తెలంగాణాలో కళ్యామాకు అంటారు. బయాటిన్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల జుట్టు సంరక్షణకు బాగా వాడుతున్నారు. అరుగుదల శక్తిని పెంచుతుంది. కరివేపాకులని



ఇంగ్లీషులో కర్రి లీవ్స్ అనీ స్పీట్స్‌నీం లీవ్స్ అని కూడా అంటారు.

దీని శాస్త్రీయ నామం స్పీడన్ దేశు వ్యక్త శాస్త్రవేత్త ‘యోహోన్ ఏండ్రియాన్ మర్లే’ పేరు మీదుగా “మార్యూ కీనిగ్” అని వాడుకలోకి వచ్చింది. కూర, చారు, పులుసు, కారప్పొడి, చట్టీ ఎన్నో వంటల్లోనేకాక వంటకాలలో సువాసనకూడా కోసం వాడుతాం. మనదేశంలో చాలా మంది ఈ చెట్లుని పెరట్లో పెంచుకుంటారు. కరివేప ఆకుల్లో కేల్చియం, పాస్పరన్, పైబర్, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో దీని ఉపయోగం

అధికం అనేక మందుల
తయారిలో వాడుతారు.
కరివేపాకులో బంగారం
ఉండంటానికి కారణం
దానిలోని ఆరోగ్య లక్షణాలే
అనవచ్చు



పుటీనా- మంచి వాసనతో పాటు కమ్ముని రుచితో నోరూరిస్తుంది. పుటీనాలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలానే ఉన్నాయి. రుచితో పాటు ఔషధ గుణాలున్న పుటీనా ఆకును ఆహారంలో తప్పక చేర్చుకోవాలి.

పుటీనా ఆకును ఆహారంలో ఏదో రూపంలో రోజూ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి కాక.. చర్చానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పుటీన ఆకుల్లో సుమారు 5 వేల 480 మైక్రోగ్రాముల విటమిన్లు జిటా కెరోబిన్ రూపంలో ఉన్నాయని పరిశోధనల ద్వారా తెలుస్తున్నది. పుటీనా ఆకుల్లో ఉండే ఫినిజి లవణాలు, కాల్చియం, మెగ్నెషియం, ఇనుము, విటమిన్ సి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మాంసకృత్తులను సులభంగా జీర్ణం చేసేందుకు పుటీనా ఆకు దోహదపడుతుంది పొట్టనాప్పికి, మలబద్ధకం ఉన్నవారు పుటీన టీ తాగితే అవి మన జోలికి రావని చెప్పారు. కీళ్ళ నొప్పులు, మగర్ వ్యాధికి ఇది చాలా మంచిది.

ఇంకా ఎన్నో రకాల మనకు మేలుచేసే ఆకుకూరలు ఉన్నాయి. మరో మారు వాటి గురించీ వివరంగా చెప్పుకుండాం. ఈ ఆకుకూరల గురించీ చదివాక తప్పక ప్రతిరోజూ ఆకుకూరలు తిని వైద్యునికి దూరంగానూ ఆరోగ్యానికి దగ్గరగానూ ఉండామా!

నిమిషాలు చేయడం వల్ల ముఖంపై ఏర్పడిన మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. ముఖంపై ఉన్న నలుపు కూడా తగ్గుతుంది.

▼ ఒక ముక్క టొమాటో రసం, ఒక చెక్క నిమ్మరసం, కొద్దిగా పెరుగు తీసుకుని మొత్తాన్ని మిశ్రమంలా చేసుకోవాలి. ఒక వేళ ఇది బాగా పల్పగా అనిపిస్తే ముల్లానీ మట్టి లేదా శెనగపిండిని కూడా కలుపుకోవచ్చి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖం, మెడ భాగాల్లో ప్యాక్టలా అప్పె చేసుకుని ఆరాక చల్లని నీటితో కడిగేస్తే, చర్చం తాజాగా ఉంటుంది, మొటిమలు కూడా తగ్గు ముఖం పడతాయి.

▼ ఒక ముక్క టొమాటో రసానికి, చెంచా కొత్తమీర రసం కలిసి ప్యాక్టలా వేసుకుంటే కూడా ముఖంపై నలుపు సమస్య తొలగిపోతుంది.

ట్యూన్ తగ్గించే టమాటో!!

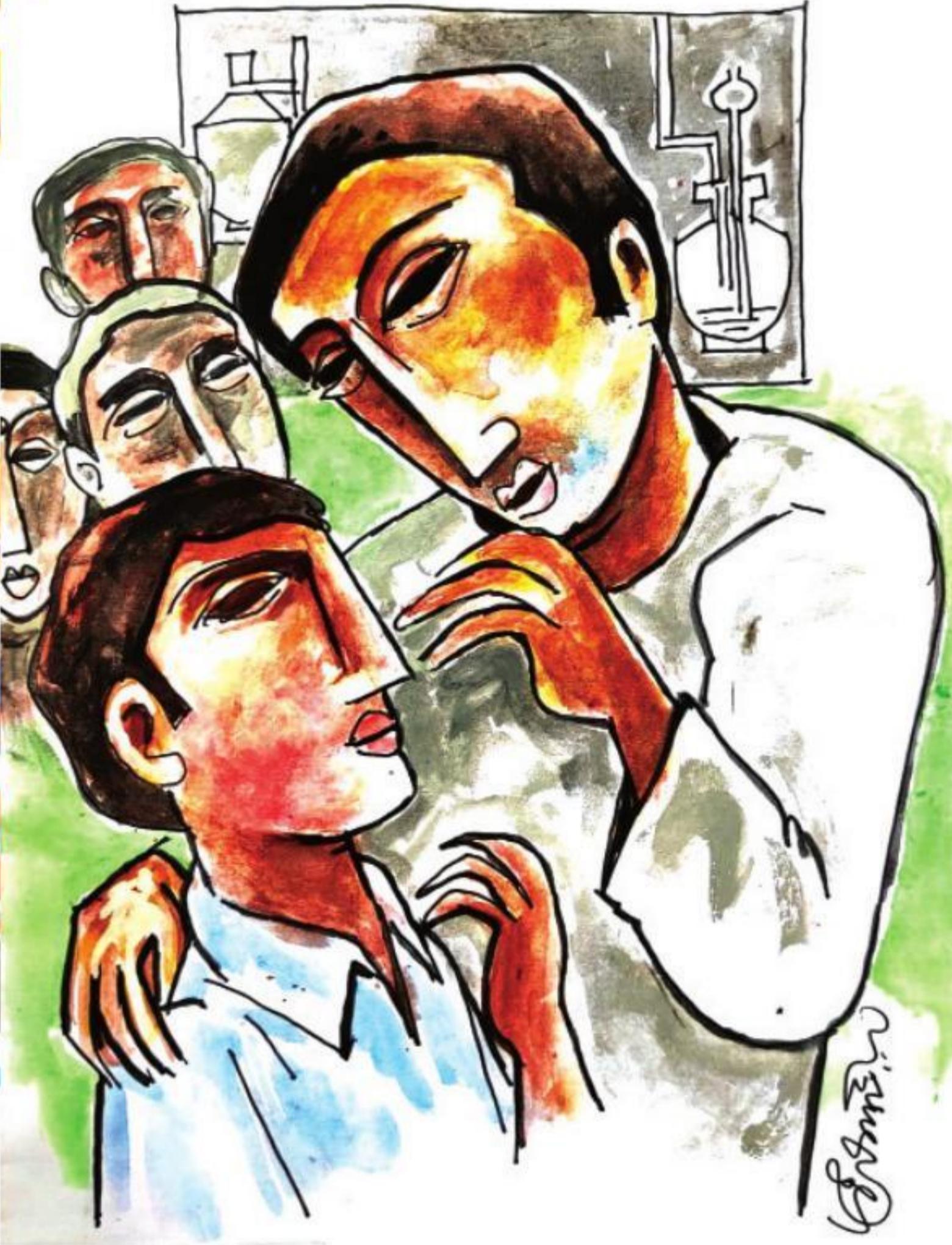
వేసవి ప్రారంభమైంది. ఇప్పుడే ఎండలు విపరీతంగా ఉంటున్నాయి. ఇక ముందు ముందు పరిస్థితి ఏ విధంగా ఉంటుందో అంచనా వేయడం కష్టమే. ఈ ఎండలకు వేడిగాలులకు బయటకు వెళ్లి వచ్చే నరికి చర్చం నల్లగా అయిపోతుంటుంది. చల్లని నీటితో కడిగినా కాస్త ఉపశమనమే ఉంటుందే తప్ప, పూర్తిగా ముఖంపై ఉన్న నలుపును తగ్గించదు. ఇందుకు ఇంట్లో ఉండే టమాటోతో చక్కటి పరిష్కారం ఉంటుంది.

▼ ఒక టమాటోని తీసుకుని మధ్యకు కోసం, దానిని పంచదారలో అద్దాలి. దానిపై చిక్కని పెరుగు కొంచెం వేసి, ముఖంపై రుద్దుకోవాలి. ఇలా 5 నుంచి 10



నెయ్యీక

చిలుక జోన్సం



పదవతగతి చదువుతున్న సుందరం ప్రతిరోజు పారశాలకు వెళ్ళి దారిలో చెట్టుకింద అరుగుపైన చిలకజోస్యం చేపే వ్యక్తిని చూస్తుండేవాడు. ఒకరోజు తను రాచుతున్న డబ్బుల్లో పది రూపాయలు చిలకజోస్యం చేపే వ్యక్తికి ఇచ్చి తన జాతకం చెప్పమన్నాడు.

చిలకజోస్యం చేపే వ్యక్తి చిలుక బోను తలుపు తెరచి రావమ్మ చిలకమ్మ ఈ అబ్బాయి జాతకం చెపుదువు గాని' అన్నాడు.

బోనులోని చిలుక వెలుపలకు వచ్చి, అక్కడ వరుసగా పేర్చి ఉన్న అట్టలలో ఒక అట్టతీసి జోతిమ్మని వద్ద పడవేసి బోను లోనికి వెళ్ళింది చిలుక. అట్టలోపలి కాగితాన్ని వెలుపలకు తీసి దానిలోపల ఉన్న విషయాలను వివరించసాగాడు సుందరానికి జోతిమ్మడు.

అదే దారిలో వెళుతున్న పైన్న ఉపాధ్యాయుడు, చెట్లు కింద చిలకజోస్యం చెప్పించుకుంటున్న సుందరిన్ని చూసి నవ్వుకుంటూ పారశాలకు వెళ్ళిపోయాడు.

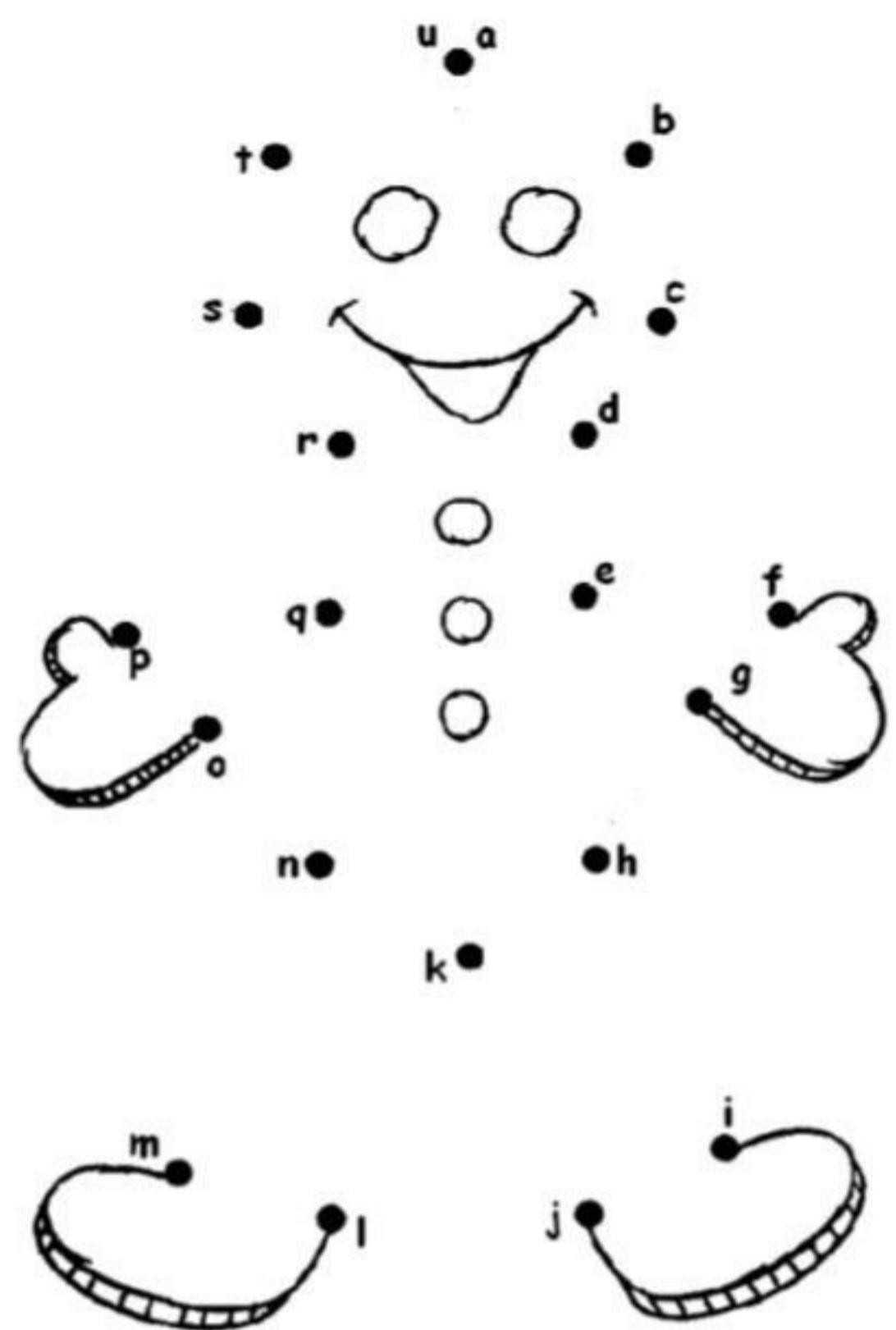
పారశాల తరగతి గదిలో పైన్న పారం చెప్పడానికి వచ్చిన ఉపాధ్యాయుడు సుందరాన్ని చూస్తూ “సుందరం ఉదయం చిలకజోస్యంలో నీ జాతకం గురించి ఎంచెప్పారు” అన్నాడు.

“సార్ నేను ఈ సంవత్సరం పాన్ అవతానట ఇంకా చాలా విషయాలు చెప్పాడు. అందుకే నేను పాన్ అయితే దేవుడికి తల వెంట్రుకలు ఇస్తానని మొక్కుకున్నా” అన్నాడు సుందరం.

“బాలులు చిలుక రెక్కలు కత్తిరించి బోనులో బంధించడం వలన అది బంధి అయింది. జోతిమ్మడు తనకు నేర్చిన విధంగా, బోను తలుపు తీయగానే వెలుపలకు రావడం ఏదో ఒక అట్ట ముక్క జోతిమ్మని ముందు పెట్టడం, అతను అందించిన వడ్డగింజ తింటూ మరలా బోనులోనికి వెళుతుంది చిలుక. నిజంగా చిలుకకు మనజాతకాన్ని గ్రహించే శక్తి ఉంటే తను జోతిమ్మనికి తను బంధిగా ఎందుకుంటుంది? తనకు జాతకం తెలిస్తే జోతిమ్మని చేతికి చిక్కుకుండా పారిపోయేది కదా! తనకు జాతకం తెలియకనే జ్యోతిమ్మనికి చిక్కింది. అందరి జాతకాలు చేపే జోతిమ్మడు తన జాతకం ఎలా మారుతుందో తెలియకనే కదా చెట్టు కింద కూర్చోని ఇలా బతుకుతుంది. మన జాతకం మన కృషి, పట్టుదల, ఆలోచనా విధానాలపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. విజయమైనా, ఓటమైనా మన కృషిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. మన జాతకంపైన కాదు. నమ్మకం వేరు శ్రమించడం వేరు. శ్రమే మనిషికి మూలధనం. శ్రమను నమ్మకున్న వాడు ఎన్నడూ చెడిపోడు. మనకు ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించేది నమ్మకం. జీవితంపైన ఆశ కలిగించేది రేపటి రోజు. మనకు ఇష్టమైన పని చేస్తున్నప్పుడు కష్టం తెలియదు. విద్యను కష్టంగా కాదు మనుపెట్టి ఇష్టంగా చదవాలి అప్పుడే మీరు ఉత్సర్జిత సాధించగలరు. గాలిలో దీపం పెట్టి దేవుడా నువ్వే దిక్కు అంటే దీపం ఆరిపోకుండా ఉంటుందా? దీపం ఆరిపోకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దైవత్వం అనేది నమ్మకం మాత్రమే! కాని ఇక్కడ మానవ ప్రయత్నం లోపం ఉండకూడదు. కనుక శ్రద్ధగా చదవండి. ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించండి. గాలిలో మేడలు కట్టకండి. ఊహ లోకంలో జీవించడం అత్యంత ప్రమాదం. కృషితోనే అభివృద్ధి సాధించగలం అని తెలుసుకొండి’ అన్నాడు పైన్న ఉపాధ్యాయుడు.

బుద్ధిగా తలలు ఊపారు పిల్లలంతా.

- డా.బెల్లంకొండ నాగేశ్వరరావు

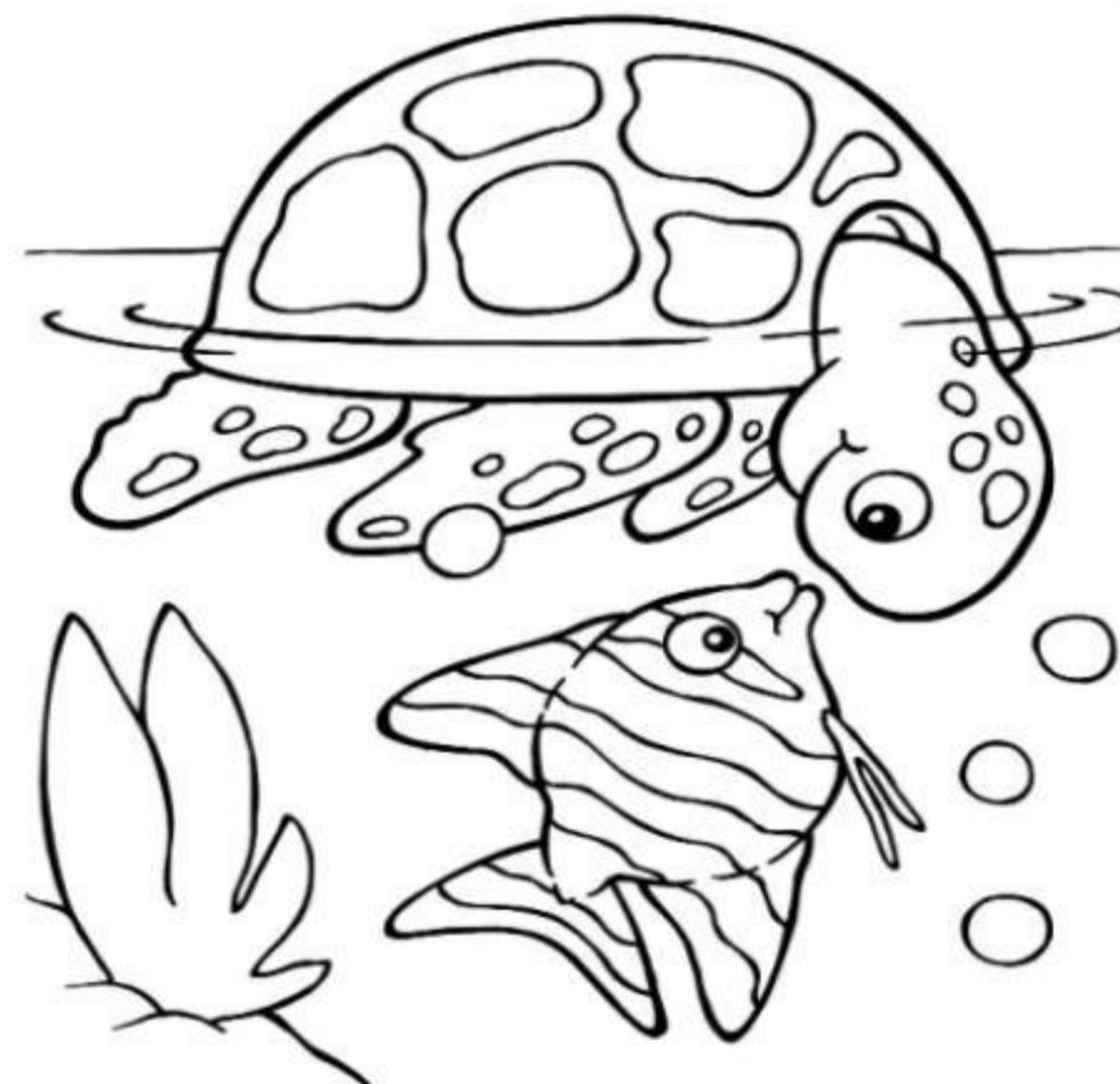


చుక్కలు కలపండి? పైనున్న ఆకారం పూర్తిగా లేదు. ఆ స్థానంలో చుక్కలు, అంకెలున్నాయి. అంకెల ఆధారంగా చుక్కలు కలుపుకుంటూ వ్యక్తి ఆకారమేంటో పూర్తిగా వస్తుంది. త్రి చేధామా..



లెక్క తెల్పండి

పైన కనిపిస్తున్న బొమ్మలో కొన్ని ఆకారాల ఆధారంగా దేని విలువ ఎంతనో కనుగొని ? దగ్గర ఎంత సమాధానం వస్తుందో చెప్పగలదేమో.. ప్రయత్నించండి చూద్దాం..



రంగులేద్దాం..! పైన కనిపిస్తున్న బొమ్మలో వివిధ రకాల సముద్ర జీవాలున్నాయి. వాటికి తగిన రంగులతో నింపి, అందంగా చేయగలదేమో ప్రయత్నించండి చూద్దాం..



తేడాలు

పక్కన కనిపిస్తున్న
రెండు బొమ్మలు
ఒకేలా
కనిపిస్తున్నాయి, కానీ
వాటిలో తొమ్మిది
తేడాలు ఉన్నాయి.
అవి ఏంటో
కనిపెట్టగలదేమో
ప్రయత్నించండి
చూద్దాం..

నాకు పెళ్ళ జరగబోతోందన్న వార్త నాకెంతో
 సంతోషాన్నిచ్చింది. మంగళ వాయిదాలు మోగుతాయి.
 అడవాళ్ళ కేరింతలతో, తుళ్ళంతలతో ఒక పండుగ
 వాతావరణం అలుముకుంటుంది- అని
 సంతోషపుడుతున్నా మనసులో ఏదో మూల జితుకు
 జితుకు ఉండనే ఉంది. స్నేహితులు, బంధువులతో జిల్లలు
 గిరున నిండిపోతూ ఉంది. అదంతా చూస్తూ ఉంటే
 నాకెందుకో చచ్చేంత భయమేసింది. ఎంతో మంది నన్ను
 ఓదార్థారు. ధైర్యం చెప్పారు.
 పోస్యాలాడారు. చిరు కోపాలు
 ప్రదర్శించారు. నేను కుదురుకోవడానికి
 ఎన్నో చేశారు.

- బెంగాలీ మూలం : రస సుందరీదేవి
 తెలుగు : డాక్టర్ దేవరాజు మహరాజు



బంగారు నగలు,
 పట్టు బట్టలు చూసి
 పొంగిపోయాను. నా
 వయసు అమ్మాయిలతో
 అడుతూ పాడుతూ జరుగుతున్న ఏర్పాట్లు
 చూశాను. నా సంతోషానికి అసలు అవధులే లేవు. పెళ్ళి
 కార్యక్రమమంతా అయిపోయాక, మరునాడు కొంతమంది
 “ఈ రోజు వెళ్ళిపోతారా?” అని అమ్మను అడగడం
 విన్నాను. బహుశా వాళ్ళు వచ్చిన బంధువుల
 గురించి మాట్లాడుతున్నారేమో అని అనుకు
 న్నాను. నన్ను తీసుకుని పెండ్లి కొడుకు వైపు
 వాళ్ళు వెళ్ళిపోతారన్న విషయం నాకు తెలియనే తెలియదు. మా
 ఇంటి వాళ్ళంతా ఒక చోట
 గుమిగూడి కళ్ళీళ్ళు పెట్టు
 కోవడం ప్రారంభించారు.
 అందరూ నన్ను దగ్గరకు
 తీసుకుని ఎందుకో గానీ
 కుమిలి పోసాగారు.

వాళ్ళను చూసి నాకూ ఏడుపొచ్చింది. భోరుమన్నాను. నన్ను
 మగ పెళ్ళివారికి అప్పగించబోతున్నారన్న విషయం అర్థం
 కాగానే ‘అమ్మా నన్ను వాళ్ళకిచ్చేయకే’ అని అమాయకంగా
 అర్థించాను. ఆ మాటలతో అందరూ మరింతగా
 కుంగిపోయారు. వెంటనే మళ్ళీ తేరుకుని నాకు ధైర్యం చెప్పారు.

మా అమ్మ నన్ను గుండెలకు హత్తుకుని తప్పుడమ్మా! ఆడ
 జన్మమెత్తిన తర్వాత మెట్టింటికి వెళ్ళకుండా ఎలా ఉండగలవ్? మంచమ్మాయివి కదూ! నీకు అన్ని అర్థమవుతాయి. నువ్వేం
 బెంగ పెట్టుకోవాల్సిన పని లేదు. మళ్ళీ వెంటనే నిన్నిక్కడికి
 తీసుకురామూ? అంతా ఆ భగవతుడి దయ. అంతా సవ్యంగా
 జరగాలి’ అపి తన గొంతులో భయ సంతోషాల్చి మిళితం



కనపడని పంజరం

చేసింది చిరునవ్వుతో ఏడుస్తూ-

ఎవరో వచ్చి నన్ను అమ్మ నుంచి దూరంగా తీసుకువెళ్ళారు.
 నాలో భయం, అశాంతి, అభ్యర్థత, అయోమయం ఎక్కువ
 కాసాగాయి. నా మనసు ఒక విచిత్రమైన పరిస్థితిని
 ఎదుర్కొంటోంది. ఏమిటో ఇదంతా? పుట్టి పెరిగిన ఊరూవాడ
 వదిలి కనిపెంచిన తల్లిదండ్రుల్ని వదిలి, ఎక్కడికో కొత్త
 వాతావరణంలో, కొత్త మనుషుల మధ్య జీవితం సాగించాలి.
 అమ్మ చెప్పినట్టు ఇదంతా సమాజ నిర్ణయమేనా? ఆలోచనలతో
 సత్తమతమై పోతూ... దగ్గరకు వచ్చిన వాళ్ళ మీద పడి భోరున
 ఏడవసాగాను. చివరకు నన్ను పల్లకీలో కూర్చోబెట్టారు. నా
 వాళ్ళు, నాకు తెలిసిన వాళ్ళు ఎవరూ వెంటలేకపోవడంతో
 నాలోని నిరాశలోనే నేను మునిగి, కుంగిపోతున్నట్టుగా

చలించి పోయాను. ఆ భయంలో నాకేమి చేయాలో పాలుపోలేదు. ఈ దశలో నన్నెవరు రక్షిస్తారూ?

ఎడుస్తూనే నిద్రపోయాను. మరునాటి ఉదయం మేలుకునే సరికి నేనోక పడవలో ఉన్నాను. చుట్టూ మగ పెళ్ళి వారున్నారు. అన్ని కొత్త ముఖాలు. కొత్త సంబంధాలు. నిన్నటి దాకా నాతో ఉన్న నా స్నేహితురాళ్ళు గానీ, నా ఇంటివాళ్ళు గానీ, ఎవరూ లేరు. వాళ్ళంతా ఎక్కడున్నారూ? నేనెక్కడున్నానూ? అని ఆలోచించే సరికి నాకు మళ్ళీ ఎడువు ఆగలేదు. అయితే పడవలోని వాళ్ళంతా మంచివాళ్ళు. ప్రేమగా పలకరించి నన్ను తమలో కలుపుకున్నారు. పడవ ప్రయాణం నాకు కొత్త. అదొక భయం. ఎలాగో ఓపిక పట్టానంతే. పెళ్ళయి అత్తవారింటికి వెళ్ళే ఆడ పిల్లలంతా ఎలాంటి అనుభూతికి లోనవుతారో తెలియదు గాని, నా మట్టుకు నేను విలవిలలాడాను.

జీవితాంతం ఆ కనబడని పంజరమే ఇక నాకు శరణ్యం. మరో పగలూ, రాత్రి ప్రయాణించి, రాత్రి బాగా పొద్దుపోయిన తర్వాత వాళ్ళింటికి చేరుకున్నాం. ఎంతో మంది ఎదురొచ్చారు. ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. వాళ్ళంతా నా వాళ్ళేనని, ఆ ఇల్లు నా ఇల్లేనని ఎంతో మంది చెప్పారు. ‘ఇది నాదే’ అనే భావం అంత తొందరగా ఎలా వస్తుందీ? నా వాళ్ళందరినీ దుఃఖసముద్రంలో వదిలి వచ్చిన నేను, అంత సులభంగా వీళ్ళలో కలవగలనా?

నా దినచర్య ప్రాతఃకాలంలో ప్రారంభమై, అర్ధరాత్రి దాకా కొనసాగేది. ఒక ఘుడియ విరామం ఉండేది కాదు. అయినా నా ఆత్మ విశ్వాసం వల్ల నేన్ని పనులు చేయగలిగేదాన్ని. అప్పుడు నా వయసు పద్మాలుగు. ఆ రోజుల్లోనే నాకు చదువుకోవాలన్న కోరిక కలిగింది. దురదుష్టవశాత్తూ అమ్మాయిల చదువు గురించి ఆ రోజుల్లో ఎవరూ ఆలోచించేవారు కాదు. పురుషులకు సేవలు చేయడం తప్ప ఆడవాళ్ళకు మరో పరమార్థంమ ఉండేది కాదు. చదువుకు సంబంధించిన నా ఆలోచనలన్నీ ఎవరికైనా చెప్పాలంటేనే భయంగా ఉండేది. రాసి పడేసిన కాగితం ఎక్కడైనా కనిపిస్తే తీసి చూడడానికి కూడా భయపడేదాన్ని.

చదువుకోవాలన్న నా కోర్కె ఎవరికైనా తెలిసిపోతుందేమానని అనుకునేదాన్ని. ఆ నాటి పరిస్థితులు అలాంటివి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు, మత గ్రంథాలు చదవాలని, వాటి సారాన్ని గ్రహించాలని అనుకునేదాన్ని.

పన్నెండో యేట పుట్టినిల్లు విడిచి, మెట్టినింటికి వచ్చిన నన్ను అద్భుతవశాత్తూ నా భర్త, అతని పరివారమూ అందరూ బాగా చూసుకునేవారు. పెద్ద కుటుంబం. ఇంట్లో ఎనిమిది మంది పని వాళ్ళుండేవారు. అయినా గృహిణిగా నా పనులు నాకుండేవి. 18 - 41 ఏళ్ళ మళ్ళీ ఇరపై మూడేళ్ళు పడకొండు మంది పిల్లల పెంపకంలో నేనెనెత యాతన భరించానో అది నాకు మాత్రమే తెలుసు. అతిథుల్ని ఆదరించడంలో, బంధువుల్ని

భరించడంలో నా సహనం ఎంత ఖర్చుయ్యందో నాకు మాత్రమే తెలుసు. ఇన్ని ఈతి బాధల్లో కూడా చదువుకోవాలన్న నా కోరిక అడుగున పడలేదు.

ఓ రోజు రాత్రి ‘షైతన్య భాగవతం’ చదువుతున్నట్లు కలగన్నాను. అసలు ఆ పుస్తక భాండాగారంలో అది తప్పకుండా ఉండే ఉంటుంది. కాని నాకు నేనై దాన్ని ఎలా గుర్తు పట్టగలనూ? అని సతమతమాతున్నప్పుడు, మా వారు మా పెద్దబ్యాయిని కేకేశారు.

‘ఇరేయ ఖిపినీ! నేనెక్కడ షైతన్య భాగవతం పెట్టి వెళుతున్నాను. తర్వాత నేను తెచ్చి ఇష్వమన్నప్పుడు తీసుకురా!’ అని.

ఆ మాట నాకు వంటింట్లోకి వినపడింది. ఆ రోజే మా వారు ఆ పుస్తకం అక్కడ పెట్టి వెళ్ళాలా? అది కేవలం దేవుడి కట్టాక్కమే తప్ప మరొకటి కాదనుకుంటాను. నేనే ముందు పరుగిత్తాను. ఆ పుస్తకాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకుని, తనివితీరా చూశాను. ఆ రోజుల్లో పుస్తకాలు వేరే విధంగా ఉండేవి. పుస్తకం పుటలు చెక్కు ఫ్రేముల మధ్య కట్టేసి ఉండేవి. పుస్తకం తెరిచి ఒక్క పుట నేను దాచిపెట్టుకున్నాను. మా పిల్లలు రాసుకునే తాళపత్రమొకటి దొంగిలించాను. అక్కరాలు పోల్చి చూచుకోవడానికి వ్యాప్త ప్రయత్నం చేశాను.

అలా కాదని, చిన్న పిల్లలు అక్కరాలు దిద్దుతున్నప్పుడు వారి మధ్య కూర్చున్నాను. వారి ఉచ్చారణ వింటూ, వారు దిద్దుకునే అక్కరాలను గుర్తు పట్టడం ప్రారంభించాను. ఆ విధంగా చదవడం ఎలాగో నేర్చుకున్నాను. కానీ, రాయడానికి మాత్రం వీలయ్యేది కాదు. అదొక పవిత్ర కార్యంగా ఉండేది. వ్యాస పీరం, ఘంటం, లేదా అప్పుడే వచ్చిన సిరా బుట్టి, ముంచి రాసే కలం, కాగితం ఎన్నో కావాలిసి వచ్చేవి.

ఎవరూ చూడకుండా అవస్త్ర సంపాదించడం, పనులన్నీ మాని రాస్తూ కూర్చోవడం ఒక స్త్రీకి ఆ రోజుల్లో సాధ్యపడేది కాదు. కనీసం చదవడం వచ్చింది గనుక, కొంచెం ధైర్యం పుంజుకుని పుస్తకాలు చదవడం ప్రారంభించాను.

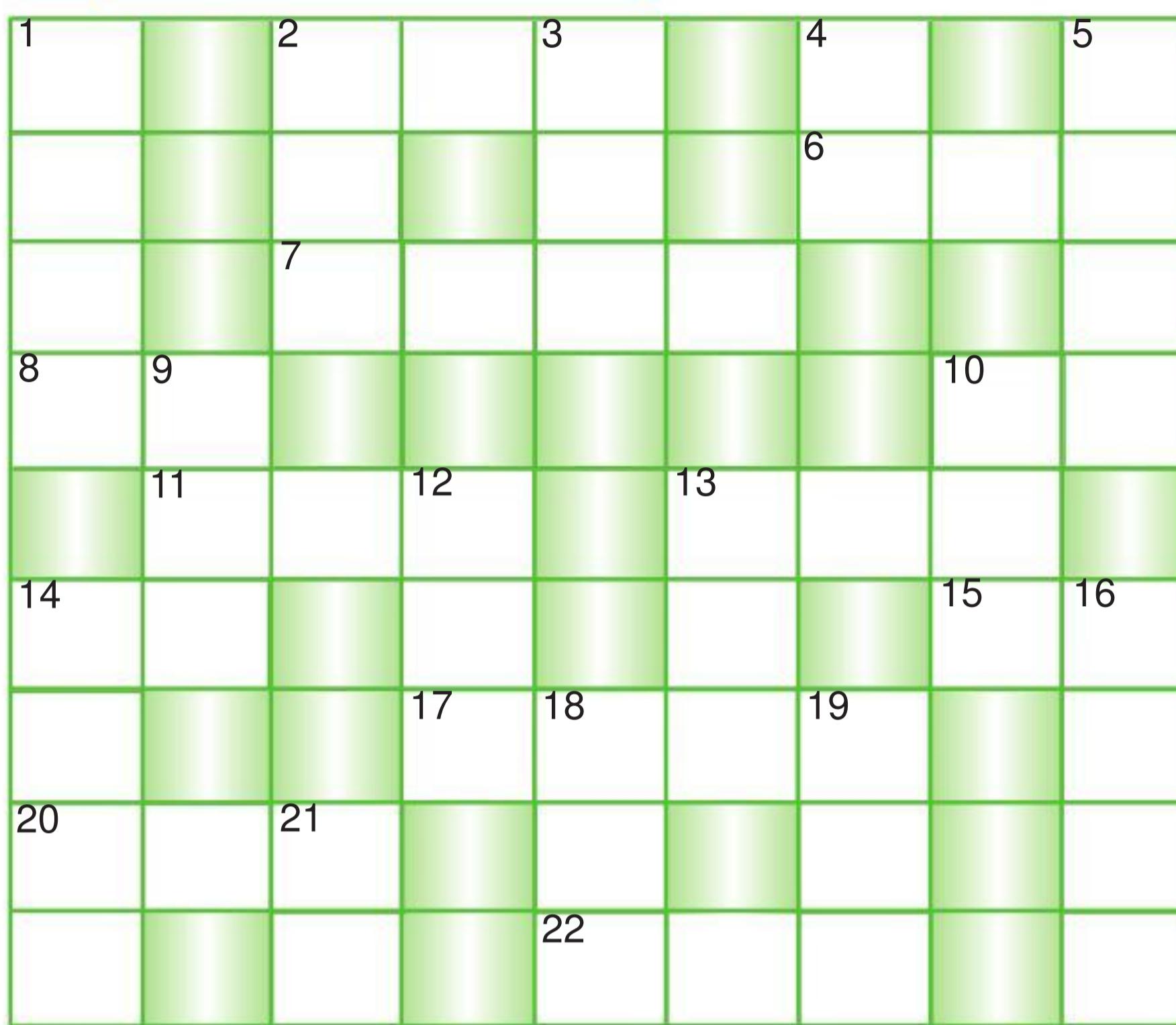
v v

రచయిత్రి గురించి...

రస సుందరీదేవి ప్రముఖ బెంగాలీ రచయిత్రి. ఈమె ఆత్మకథ ‘అమర్జిబాన్’ ఎంతో ప్రసిద్ధికెక్కింది. ఇది 1876లో వెలువడి బెంగాలీలో వెలువడ్డ తోలి ఆత్మకథగా వినుతికెక్కింది. విశ్వకవి రవీంద్రుడి తండ్రి దేవేంద్రనాథ్ రాగుర్ రాసుకించు ఆత్మకథ 1898లో, అంటే 22 ఏళ్ళ తర్వాత వెలువడింది. 1818లో బెంగాలీలోని మారుమాల పల్లె పాటాజియాలో పుట్టిన ఈ రచయిత్రి, తల్లే సర్వస్వంగా పెరిగి, 1822లోనే గృహిణి అయ్యారు. చిన్నతనంలోనే తండ్రిని పోగొట్టుకోవడంతోనూ, బాల్య వివాహం కారణంగానూ ఆమె ముద్దముచ్చట్లు తీరకుండానే గృహిణిగా బాధ్యతలు స్వీకరించాలి వచ్చింది.

ఒక స్త్రీ అక్కరాలు నేర్చుకోవడానికి వీలు లేని పరిస్థితుల్లో రస సుందరీ దేవి వంటింట్లో పొగబారిన మసి గోడల మీద అక్కరాలు దిద్దుకోవాలి వచ్చింది. అయినా కాల క్రమంలో సరశంగా సాగిపోయే గొప్ప వాక్య నిర్మాణాన్ని సాధించి బెంగాలీ సాహితీ ప్రముఖుల్లో ఒకరయ్యారు.

వదకేళ 296 - సుధామ



ఆధారాలు

అడ్డం

1. ఆలోచన (3)
6. అటుగా ఒక వైద్య విధానం (3)
7. గట్టిది నమిలి తినడానికి ఇది

వుండాలంటారు (4)

8. దీనికి తగ్గ బొంత ! (2)
10. సొందర్యం (2)
11. మూల రచన (3)
13. పర్యము (3)
14. మత్తు (2)

15. సెనగలుతో ఒక ఆభరణం (2)

17. అడవిలో అనే! (4)

20. పాపము (3)

22. దళసరి (3)

నిలువు

1. హృదయము, ప్రియమైనది (4)
2. దోషము, తప్పు (3)
3. వ్యాఘ్రము తరువాత సీ' చేర్చండి! (3)
4. మందుడు (2)
5. ధన్యంతరి వైద్య విధానం (4)
9. చమత్కారము (3)
10. స్నీ (3)
12. నాగమాత (3)
13. గవ్వలాటలో గవ్వల పొరలిక (3)
14. బోయవాడు (4)
16. అల్పత్యణము (4)
18. ఆకాశము (3)
19. గతి (3)
21. జనకుడు (2)

గమనిక

▶ సమీక్షకోసం పుస్తకాలు పంపే రచయితలు, ప్రచురణ కర్తలు రెండు ప్రతులు పంపించాలి.

▶ రచయితలే సమీక్షలు రాయించి పంపకూడదు.

▶ పుస్తకాల మీద సమీక్షలకు సంబంధించి సంపాదకులదే తుది నిర్ణయం. ఈ అంశంపై ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలకు, ఫోన్లలో సంప్రదింపులకు తావు లేదు.

చిరునామా : సోపతి, నవతెలంగాణ, ఆదివారం సంచిక, ప్లాట్ నెం. 21/1, ఎం. పోచ. భవన్, ఆజమాబాద్, ఇండప్రియల్ ఏరియా, బాగ్లింగంపల్లి, ప్రైదరాబాద్-500020

వదకేళ- 295 జవాబు

1 మ	ర్చి		2 మొ	3 స	లి		4 గ	5 జం
త			6 అం		స్వం		7 గుం	
	8 అం	జ	లి			9 ఫి	ఛ	ము
10 ద్రో		న		11 అ		ము		12 పం
13 ప	క్షం		14 ప్ర	తి	మ		15 గౌం	తు
ది		16 బు		థి		17 గె		లు
	18 న	డు	ము		19 అ	లు	పు	
20 క్రో		గు		21 అ		పు		22 విం
23 న	క్కు		24 తి	ల	కం		25 త్రా	త

వదకేళ పజిల్ని పూర్తి చేసి కరెక్ట్ సమాధానాలు రాసి పంపిన వారి పేర్లు ప్రకటిస్తాం.

కష్టజీవుల పక్కన నిలిచే “గాజు రెక్కల తూనీగ”

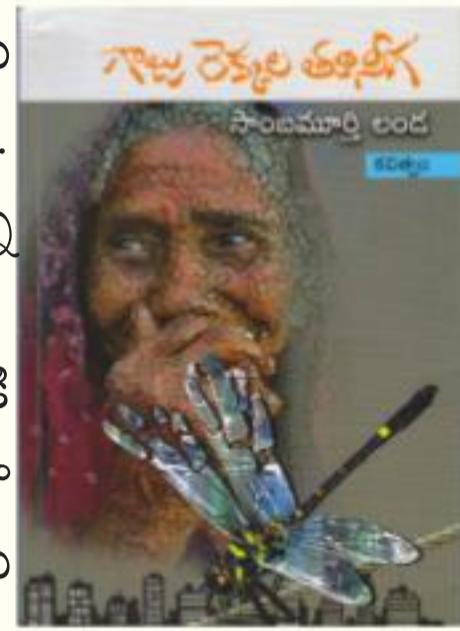
నమ్రిక్షలు

యుద్ధం నాకు కొత్త కాదంటూ ఇంకోంచెం యుద్ధాన్ని ప్రేమించమని ఆహ్వానం పలికే అతడో నిశ్శబ్ద దైవమ్యం. కన్నీటి చుక్కను కొత్త కవిత్వం చేసి బతుకు పాటకు కొత్త చరణాన్ని పరిచయం చేస్తాడు. యుద్ధ శిబిరంలోనూ పసి నవ్వుల వానతో జ్ఞాపకాల్చి పూనే కొమ్మె అతడు.

మాటల వంతెనొకటి నిర్మించి “సంక్రాంతి”కి ఆహ్వానం పంపుతాడు. మనిషి కథే కాదు భూమి కథా తెలిసినోడు. స్వరూపాల్చి మోనే కనురెపులు మూతబడేంత వరకూ ఆక్షిర నక్కలత్తె వెలిగిపోతాడు.

ముసురువాన వెలిసి పోయిందని శాంతి గితం ఆలపిస్తూ చిరునవ్వు ‘దేశాలు’ వెలిసే... ఒక రోజూస్తుందని ఆశగా ఎదురుచూసే కవిత్వ సముద్రాల్చి దాచుకున్న నగరం “సాంబమూర్తి లండ”.

అతడి కవితా సంపుటి “గాజు రెక్కల తూనీగ”లో కవిత్వమంతా కష్టజీవుల వేదనలు, కష్టాలు, కన్నీళ్ళు. అందుకే అతడు “యుద్ధం నాకు కొత్తకాద”ంటాడు. ఇంకోంచెం యుద్ధాన్ని ప్రేమించమంటాడు. కన్నీటి చుక్కను కవిత్వం చేసే బతుకు పాటకు కొత్త చరణాలని పరిచయం చేస్తాడు.



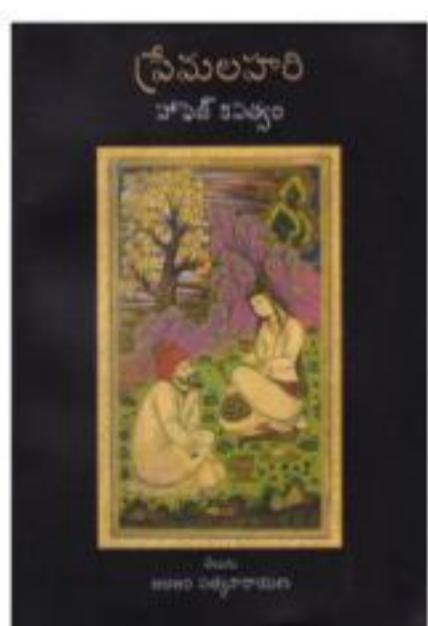
“సౌఖ్యాలూ సౌకర్యాలూ / విరగకాసిన మహా నగరంలో అంతెత్తుగ నిలబడి / ఆకాశ హర్షాల నీడల మధ్య / జీవితం మాత్రం / ఎప్పటికీ గాజు రెక్కల తూనీగే!”

“యుద్ధం నాకు కొత్త కాదు!” కవితలో నాకప్పుడొక మహాత్ముడిని కనాలని లేదు / ఒక చేగువేరానో / ఒక రుద్రమనో కనాలనుంది / నా యుద్ధ విద్యలన్నీ రేపటి పొద్దుకు అద్దాలనుంది! ముసురు కవితలో

“అమ్మ కనబడక పసిపాప / గుక్క పట్టి ఏష్టినట్టు / అప్పగింతలప్పుడు / కన్నీరు ఆపుకోలేనట్టు / ఎడతెరిపి లేకుండా / కురుస్తోంది వాన!”

(గాజు రెక్కల తూనీగ (కవిత్వం), రచయిత : సాంబమూర్తి లండ, పేజీలు : 136, వెల : రూ. 120/-, ప్రతులకు : సాంబమూర్తి లండ, 1-557, ఇందిరా ప్రీట్, వంకులూరు, శ్రీకాకుళం జిల్లా - 532219. సెల్ : 9642732008)

- అనంతోజు మోహనకృష్ణ

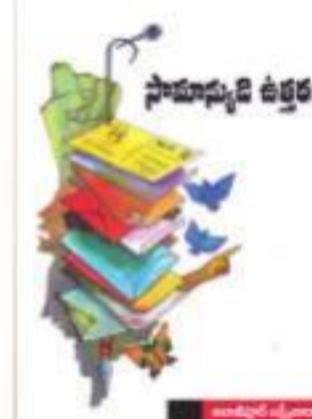


ప్రేములపరి
(హఫెజ్ కవిత్వం),
రచయిత : తెలుగు అనువాదం -
జలజం సత్యనారాయణ, పేజీలు :
200, వెల : రూ. 200/-,
ప్రతులకు : నవతెలంగాణ
బుక్సోస్ నందు...

అందుకున్నాం

సామాన్యాది

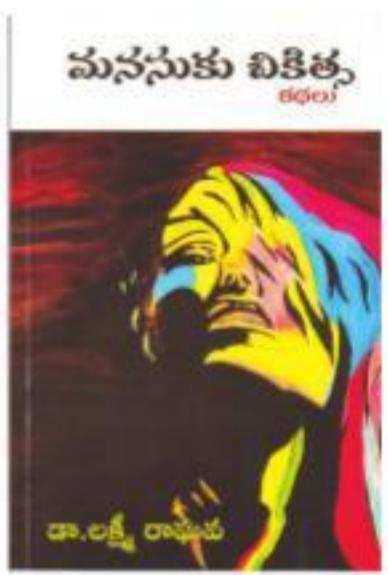
ఉత్తరం, రచయిత :



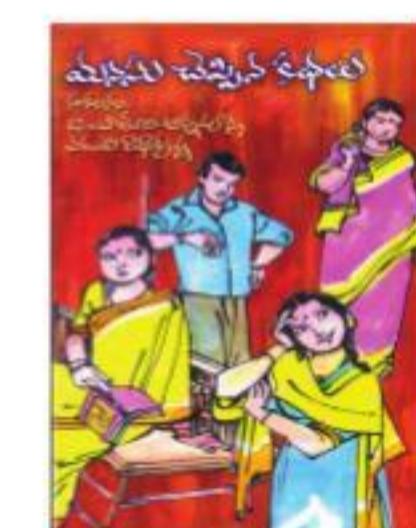
అలాజ్పూర్ లక్ష్మీనారాయణ, పేజీలు : 104, ప్రతులకు : అలాజ్పూర్ లక్ష్మీనారాయణ, ఇ.నం. 17-106, శ్రీనగర్ కాలనీ, సిద్ధిపేట. సెల్ : 9912388114.



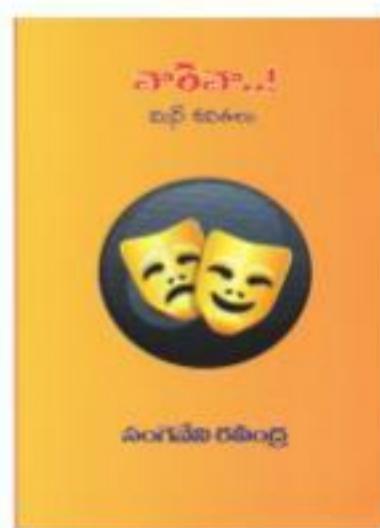
పోతబొమ్ము (కవిత్వం),
రచయిత : స్వాతి శ్రీపాద, పేజీలు : 124, వెల : రూ. 100/-,
ప్రతులకు : జ్యోతి వలబోజు, సెల్ : 8096310140; నవోదయ,
నవచేతన, విశాలాంధ్ర పుస్తక దుకాణాలలో...



మనసుకు చికిత్స (కథలు),
రచయిత : డా.లక్ష్మీ రాఘవ, పేజీలు : 164, వెల : రూ. 100/-,
ప్రతులకు : లక్ష్మీ రాఘవ, 3-99,
అప్పగారి ప్రీట్, కురబలకోట,
చిత్తరు జిల్లా, ఏ.పి. - 517350,
సెల్ : 9440124700 ; జ్యోతి
వలబోజు - 8096310140



మనసు చెప్పిన కథలు,
సంకలనం : డా॥పాతూరి
అన్నపూర్ణ, వడలి రాధాకృష్ణ,
పేజీలు : 344, వెల : రూ.
300/-, ప్రతులకు : డా॥పాతూరి
అన్నపూర్ణ, 1156/28-1, ప్రశాంతి
నగర్, నవలాకుల గార్డెన్స్, నెల్లూరు
- 524002, సెల్ : 9490130939



వారెవా..! (మినీ కథలు),
రచయిత : సంగేవేని రవీంద్ర, పేజీలు : 54, వెల : రూ. 100/-, ప్రతులకు : సి.వి.ఎస్ కాంపోండ్ 7/4,
పానుమాన్ లేన్, లోవర్ పార్ల్,
ముంబై - 400013; అన్ని ప్రముఖ
పుస్తక దుకాణాలలో...

మధ్యతరగతి బతుకులు

మధ్యతరగతి బతుకులు.. సారు..
 మా బ్రతుకులు అటు పేద.. ఇటు ధనిక
 రెండు వర్గాల మధ్య నలిగిపోయేవి..
 ఎంచేస్తాం.. సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు
 పొద్దునపూట అందరూ టీఫిన్ తిని ఆకలి తీర్పుకుంటే
 పైసల ఖర్చు ఎందుకని మేము మాత్రం
 ఐదు రూపాయల చాయ్ తో సరిపెట్టుకుంటాం..
 ఎంచేస్తాం సారు... మధ్యతరగతి బతుకులు..
 వెళ్లున్న దారిలో ఎన్ని రెస్టారెంట్లు ఉన్న..
 ఎంతగా ఆకలి అవుతున్న దాంబోకి వెళ్లి తినలేని స్థితి..
 మా బ్రతుకులకు బజ్జిల బండినే సెట్లు
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 ఎంతగా జ్యరం వచ్చినా.. దవాభానకు వెళ్లకుండా
 10ండు రోజుల్లో తగిపోద్ది ఆని పక్కనే దుకాణంలో
 రెండు రూపాయల గోళీలు కొనుక్కొని వేసుకునే మనుషులం..
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 మా ఇంట్లో ఎప్పుడైనా మాంసం వండాము అంటే
 ఆ రోజు ఏదైనా పెద్ద పండుగ అయిన అవ్వాలి.. లేదా
 మా ఇంటికి చుట్టూలైన వచ్చి ఉండాలి..
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు...
 నెలంతా పని చేసి తీసుకున్న జీతం
 చేతిలో రెండు రోజులు కూడా ఉండదు..
 జీతం రాగానే ఎం కొండాం అని కాదు
 ఎన్ని కట్టేవి ఉన్నాయ్ అని.. ఆలోచిస్తాం..
 ఎంచేస్తాం సారు.. ఏంచేయలేని.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 అటు వైపు చూస్తే ఎత్తైన మేడలు..
 వాటిలో ఉండాలన్న కోరిక ఎన్నేన్న కష్టపడ్డ
 తీరని కోరిక.. అని తెలిసినా కోరుకునే మనసు..

శా వారం కవిత్వం

ఎంచేస్తాం.. సారు మధ్యతరగతి బతుకులు
 కుటుంబం అంతా బయటకు వెళ్లం అంటే
 కారులో కూడా పట్టనంత మంది కాని
 మా దిక్కులేని బతుకులకు పేర్ అటోనే దిక్కు..
 ఎంచేస్తాం.. సారు
 మధ్యతరగతి బతుకులు..
 సొంత ఇళ్ల కట్టుకోవాలనే కల
 ప్రతి మధ్యతరగతి వాడికి ఉంటుంది..
 కానీ మా 70 శాతం జీవితం మొత్తం
 ఆ సొంత ఇల్లు కట్టడానికి సరిపోతుంది..
 ఇంకా మాకు జీవితం ఎక్కడ ఉంది..
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 మా జీవితం మొత్తం జీతం కోసమే పని చేస్తాం
 కానీ మా జీవితంలో జీతం మిగలదు
 అది మిగిలే సమయానికి జీవితం మిగలదు..
 ఎంచేస్తాం.. సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 సొంత ఇంటి కల అందరికి ఉన్న
 కిరాయి ఇల్లే సొంత ఇల్లు అనుకుని
 బతుకుతుంటాం.. తప్పదుకదా..
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 సంవత్సరం మొత్తంలో వీలైతే ఒకటి రెండు సార్లు..
 కొత్త బట్టలు కొంటాం లేకపోతే అవ్వే చినిగిన బట్టలను
 కుట్టుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ వేసుకుంటాం
 ఎంచేస్తాం సారు.. మధ్యతరగతి బతుకులు..
 అటు వైపు విలాసంగా బ్రతకలేం..
 ఇటు వైపు దుర్ఘరంగా ఉండలేం..
 మధ్యలో ఉండే మధ్యతరగతి వాళ్ళం..
 ఎం చేస్తాం సారు.. ఏంచేయలేని.. మధ్యతరగతి బతుకులు.

- సాయి కిరణ్ నేత (అసుర), 9533146760

ఓ సంఘ సంస్థ

హృదయ స్పందనని
 అక్షరాలతో ఆవిష్కరించే
 ఓ అధ్యాత ప్రక్రియ కవిత
 తల్లి మురిపాల మధురాల్ని
 గారాల చెల్లి మారాల్ని
 పూసగుచ్చినట్టు హోరంగా మార్పగల
 అక్షరాల అల్లిక కవిత
 “పెన్” ని “గన్” గా చేసి
 అక్షర ఆయుధంగా మార్చి
 పద విన్యాసం చేయిన్నా
 గురితప్పకుండా గమ్యాన్ని చేధించే
 బ్రహ్మపుత్రం కవిత

సమాజాన్ని సమూలంగా చదివి
 తానే ఓ సంఘ సంస్కరగా మారి
 సంస్కరించగల శక్తిశాలి కవిత
 కర్మకుడి చేతిలో హలమై
 కార్మికుడు చిందించే స్వేచ్ఛమై
 జవాను గుండె బలమై
 సామాన్యాడి బతుకులో మెతుకై
 కవిత ఎప్పుడూ వర్ధిల్లుతూనే ఉంటుంది
 అక్షరాలకి పట్టాభిషేకం చేస్తా
 అక్షర సుగంధాల్ని
 వెదజల్లుతూనే ఉంటుంది

(మార్చి 21, ప్రపంచ కవితా దినోత్సవం సందర్భంగా
 రాసిన కవిత)

- యం యస్ రాజు, 9502032666



వార్ వహైడ్ కాదు

అబ్బా ఏం టఫ్ పైటాయె... ఏంటఫ్ పైటాయె.. వార్ వన్ శాడేనని దొర బజాయించిన గానీ ఎమ్మోల్సీ ఎలచ్చన్ పెతి పచాల గొంతైతె ఇనవడింది... వార్ ఇంక వహైడ్ కాబోదన్నసిగ్గుల్ పంపినట్టయ్యింది...

అవ్ సార్ అట్లనే గొడ్డాంది.. రౌండ్లల్ నువ్వు నేనా అన్నట్లు ఉట్లుండేటాల్చై దుకాణం దెరిశి గంపగుత్తగ కొనుగోల్ జేయలేరని నిరుపణయ్యింది..

అవ్ గానీ.. ఏంది సోములు మూడొడ్డులాయె అవపడక ఎటుబోయి నవేందికత...

నేనా..

అవ్ నువ్వేన్నయా..

మా బావను మందలిచ్చిరాబోయినం సార్ నేనూ మా ఆడామె..

మందలిచ్చిరాబోయినవా ఏందో ముచ్చట..

మాబావ మస్తు పరేషాన్నస్తున్నడని మా శెల్లె సెల్ ఫోస్ ఒకటే శేకాండాల్ బెడ్డాంటె ఏందో అర్పుకుండమనిబోయినం..

అది సరే తియ్ గానీ ఇంతకీ ఏందివయా కతా.. ముందుగాల అదిజెప్పు..

మా బావ అప్పట్లో పది పెయిలయ్యిండు సార్... అయితే ఇప్పుడేందంట పరేషాన్..

అదే కత సార్.. డిక్రీ నేను సుత పాసుగాకపోతిని అని ఒకటే రందివడ్తన్నడు సార్.. ఏమ్.. ఎందుకువయా

రందివడుడు మీ బావేమన్న ఎన్నికల్ల పోటీకత్తడంటనా...

ఇయాల రేపు పోటీకచ్చుడంటే పిల్లాటలా సార్.. కార్పోరేటర్ కే కోటి రూపాల్ గావాలె పెట్టుబడి.. పోటీ జేసుడుగాదు..

మరింకేందివయా..

మొన్న పట్టుబడుల ఎలచ్చనప్పుడు ఉటుకు ఎయ్య రూపాల్ పంచిస్తం ఆళ్ళ కాలనీల వాళ్ల దోస్తుగాళ్లందుకున్నరు గానీ మాబావకు డిక్రీ లేకపోటాన ఎయ్య రూపాల్ రాకుంటబోయినయ్.. ఇగ సూడురి గప్పటిసంది లంకిచ్చుకున్నడు గీ మనాది.. కొట్టన్న తిట్టన్న నన్ను డిక్రీ దాంక దేకియుకపోతిరని ఆళ్ల అమ్మ నాయినెల మీదకు లేత్తన్నడంట...

ఊటు అంటే రాజ్యాంగం యాదికచ్చుడుబోయి ఉటంటే నోటు గనపడ్డాందివయా రానురాను..

అవ్ సార్.. తప్పు పెదోళ్లది గాదు.. ఆళ్ల అమ్ముకుంటన్నరనీ అనలేం.. అదో సంబరం, అదో సంతోసం లెక్క అయిపోయింది.. గీ అలవాటు జేశినోళ్లననాలె.. అవవ్.. మత్తు మందుకు అలవాటు జేసినట్టు జేశిన్ను.. కానీ ఉటుకు ఇలవ లేకుండా పోతాంది సార్..

నిజమేగదా..

ఇదివరికి నిలవడ్డోళ్లందరూ అంతో ఇంతో పంచెటోళ్ల .. అళ్లిచ్చినయి ఈళ్లిచ్చినయి అందుకొని ఎవుళ్లపై నమ్మకమో అభిమానం ఉందో ఆళ్లకి గుద్దెటోళ్ల.. కానీ ఇప్పుడట్ట లేదు... కేవలం అతికార పారిటోళ్లు పంచుతున్నరు.. మిగత వాళ్లకి పంచే శకితి ఉండటంలేదు.. ఒకేళ ఎవుళ్లన్న డబ్బులున్నోళ్ల నిలుసున్నా ఆళ్లని డబ్బు పంచనియుకుండ పోలీసులతో అడ్డుకుంటన్నరు..

సర తియ్ గానీ ఇంతకి మీబావ కతేమయె

శివరాకరికి ఏం తీర్పునాం జేసచ్చినవ్..

మాబావని ఉదార్థి.. ఆయినతోని ఉపెన్ డిగ్రీ ఎంట్రున్ కు ఫీజు కట్టిచ్చినసార్... మళ్ళచ్చే ఎలచ్చన్ కల్ల ఉటేత్తవ్ తియ్ అని దైర్ఘ్యం జెప్పిన..

ఎందుకువయా.. ఎయ్య రూపాయల్ కోసమా..

అప్పటికి ఎయ్య

ఉంటాది సార్..

ఏంది..

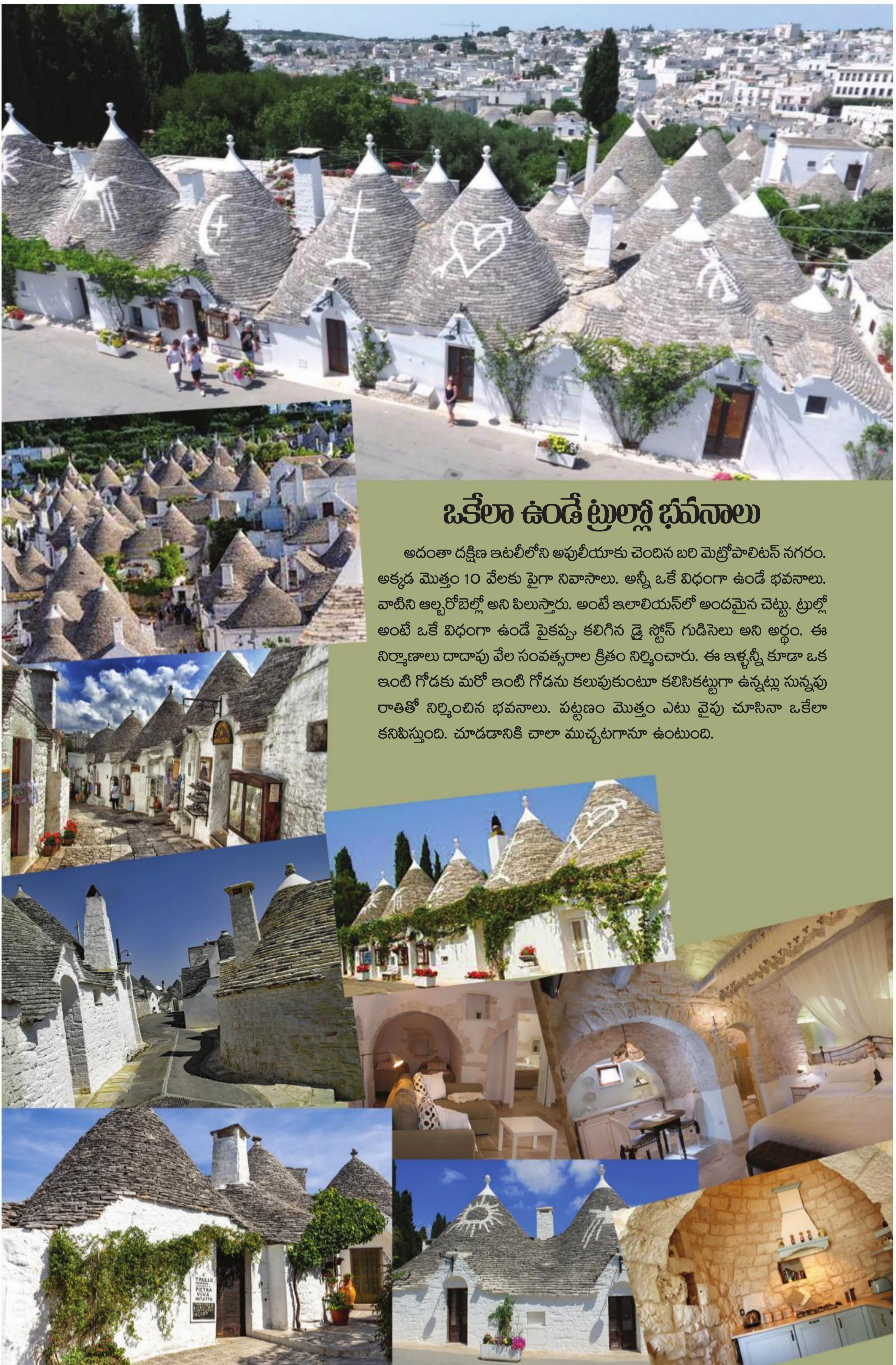
ఉటు రేటు

సార్..

- కంచర్ల శీనివాస్

9346611455





ఒకే ఉండే ట్రుల్లు భవనాలు

అదంతా దక్కిణ ఇటలీలోని అపులీయకు చెందిన బల మెట్రోపాలిటన్ నగరం. అక్కడ మొత్తం 10 వేలకు పైగా నివాసాలు. అస్త్రీ ఒకే విధంగా ఉండే భవనాలు. వాణిని ఆల్బరోవెల్లో అని పిలుస్తారు. అంటే ఇలాలియన్లో అందమైన చెట్టు. ట్రుల్లో అంటే ఒకే విధంగా ఉండే పైకప్ప కలిగిన తై స్టోన్ గుడిసెలు అని అర్థం. ఈ నిర్మాణాలు దాదాపు వేల సంవత్సరాల క్రితం నిర్మించారు. ఈ జళ్ళనీ కూడా ఒక ఇంటి గోడకు మరో ఇంటి గోడను కలుపుకుంటూ కలిసికట్టగా ఉన్నట్లు సున్నపు రాతితో నిర్మించిన భవనాలు. పట్టణం మొత్తం ఎటు వైపు చూసినా ఒకేలా కనిపిస్తుంది. చూడడానికి చాలా ముఖ్యంగానూ ఉంటుంది.