



# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

## సామాన్యుల వ్యధలే కథలుగా

యువ కథకుడు హుమాయూన్ సఫీర్ పదమూడేండ్ల సంఘర్షణకు అక్షరరూపం.. 'కామునికంత్' కథలు. తను చూసిన పల్లె జనాల వ్యధలే.. ఇందులోని 15 కథలు. ఇవన్నీ వాస్తవాల వైరుధ్యం, సంఘంలోని సంఘర్షణనూ కండ్లకు కడుతాయి. తెలంగాణ మట్టి వాసనను తట్టి లేపుతాయి. పుస్తకంలోని మొదటి కథ.. 'తోడు బతుకమ్మ'. బాల్యం నుంచి తోడూనీడగా పెరిగిన అక్కాచెల్లెళ్ల దీనగాధ. ఓ ఎడ్డి మనిషికి అవిటి భర్తపై ఉన్న గుడ్డిప్రేమను కండ్లకు కట్టి కథ 'బక్కప్ప'. మరో కథలో.. ముస్లిం సంప్రదాయంలో నిషిద్ధమైన కల్లును ప్రధానంగా చేసుకొని, సమాజంలోని కుళ్లును కడిగేశాడు రచయిత. కట్టుబాటు పేరుతో తల్లి ఇష్టపడే కల్లు బొట్టును దూరం చేయడమే అసలైన 'పూరమ్' అంటాడు. మతం నేపథ్యంలో వచ్చిన మరో కథ 'పరువు'. ముస్లిం అమ్మాయి - హిందూ అబ్బాయి ప్రేమ పెళ్లి నేపథ్యంలో సాగుతుంది. పరువు కాపాడుకోవడం అంటే మానవత్వాన్ని చూపించడమేనని చాటుతుంది. ఈ పుస్తకంలో అత్యధికంగా వ్యవసాయ సంక్షోభం మీద ఐదు కథలు ఉన్నాయి. పచ్చని పంట పొలాలను మింగేస్తున్న 'రియల్' భూతం, రైతుల నెత్తిమీద కేంద్ర ప్రభుత్వం రుద్దాలని చూసిన వ్యవసాయ చట్టాలు కేంద్రంగా ఈ కథలు సాగుతాయి. పుస్తక ముఖచిత్రంగా వచ్చిన 'కామునికంత్'.. కొన్ని యధార్థ సంఘటనల స్ఫూర్తితో రాసింది. రోజురోజుకూ దుర్భరంగా మారుతున్న కులవృత్తిదారుల జీవితాలను.. 'చిమ్మి' వెలుగులోకి తీసుకొస్తుంది. దిశ ఘటన నేపథ్యంలో వచ్చిన 'రంగు', తండ్రి చేతిలో లైంగిక వేధింపులకు గురైన యువతి గురించిన 'పవిత్రం' కథలు.. మహిళల మీద పెరుగుతున్న దాడులకు అక్షర రూపాలు. మిగతా కథలూ అంతే! వాటిలో కనిపించేవన్నీ సామాన్యుల కష్టనష్టాలు, సుఖదుఃఖాలు, ప్రేమలూవియోగాలు, ఆరాటపోరాటాలే!



రచన : హుమాయూన్ సఫీర్  
 పేజీలు : 200, ధర: రూ. 200  
 ప్రచురణ : మట్టి ముద్రణలు  
 ప్రతులకు : 98480 15364

### కామునికంత్ కథలు

... శ్రీనివాస్ చిల్ల

#### బుక్ షెల్ఫ్

#### ప్రేమ పవనాలు-మానవతా సౌరభాలు

రచన: గులాబీల మల్లారెడ్డి  
 పేజీలు: 200  
 ధర: రూ. 200  
 ప్రతులకు:  
 ఫోన్: 63045 45702



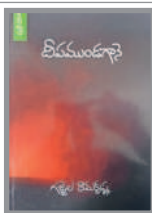
#### వేళ్ళమాత (సమయమాతృకకు అనువాదం)

పేజీలు: 111  
 ధర: రూ. 225  
 రచన: వడ్డేపల్లి శ్రీనివాసరావు  
 ప్రచురణ: వడ్డేపల్లి చినప్పలయ్య గ్రంథాలయ ప్రచురణలు  
 ప్రతులకు: ఫోన్: 73969 12978



#### దీపముండగానె

అనువాదం: గజ్జెల రామకృష్ణ  
 పేజీలు: 128, ధర: రూ. 100  
 ప్రతులకు: 89774 12795



## హెల్త్ బట్స్



### కొత్త ప్రదేశాల్లో నడకతో జ్ఞాపకశక్తి

మీకు అంతగా పరిచయం లేని చోట.. ఆ ప్రాంత వివరాల మ్యాప్, దిక్సూచి దగ్గర ఉంచుకుని నడుస్తున్నట్టు ఊహించుకోండి. ఇలాంటి నడకకు, మన జ్ఞాపకశక్తికి లంకె ఉంటుందని కెనడాకు చెందిన మెక్ మూస్టర్ యూనివర్సిటీ తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. దీనికోసం పరిశోధకులు 18- 87 ఏండ్ల వయసు వారి ఆరోగ్యానికి కారణమైన వివిధ అంశాలపై సర్వేచేశారు. వృద్ధాప్యంలో డెమెన్షియా మనిషి జ్ఞాపకశక్తిని, ప్రదేశాలను గుర్తుపెట్టుకొనే సామర్థ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి జ్ఞాపకాలు తుడిచిపెట్టుకు పోకుండా ఉండాలంటే.. స్మార్ట్ఫోన్లలో జీపీఎస్ ఆఫ్ చేసి, అలా నడుస్తూ పోవడమే మంచిదని పరిశోధన సారాంశం. దీంతో కొత్త ప్రదేశాల పట్ల ఎరుక కలుగుతుంది. అలా మెదడు ఆ ప్రదేశంలోని వివరాలను దీర్ఘ కాలం గుర్తుపెట్టుకో గలుగుతుంది. ఇలా చేతిలో జీపీఎస్ లేకుండా కేవలం దిక్సూచి, ఆయా ప్రదేశాలను సూచించే పటం సాయంతో నడవడాన్ని ఇంగ్లీష్లో 'ఓరియంటిరింగ్' అంటారు.

### కొవిడ్ కు జన్మ్యరక్ష

మూడేండ్లుగా ప్రపంచాన్ని కొవిడ్ భయం వెంటాడుతూనే ఉంది. అయితే మన శరీరంలోని ఒక జన్మ్యపు కొవిడ్ కు కారణమైన సార్స్-కొవ్-2 వైరస్ ఇన్నోక్షన్ బారినొంది రక్షిస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఈ అధ్యయనం 'నేచర్' జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. సార్స్-కొవ్-2 వైరస్ ఇన్నోక్షన్ కు గురైనవారిలో కనీసం 20 శాతం మందిలో కొవిడ్ లక్షణాలు వృద్ధి చెందడం లేదట. మన శరీరంలో కొత్తగా గుర్తించిన జన్మ్యపు ఇస్తున్న రక్షణ దీనికి కారణం అంటున్నారు పరిశోధకులు.

### స్థిరమైన బరువుతో సుదీర్ఘ జీవితం

ఎవరైనా సరే.. 90 నుంచి 95 ఏండ్ల జీవితం అనుభవించారంటే దాదాపు పరిపూర్ణమైన బతుకు సాగించినట్టే. ముఖ్యంగా మహిళలు 60 ఏండ్ల తర్వాత కూడా తమ శరీర బరువును సరైన పద్ధతిలో కొనసాగిస్తే తొంద్రైల వరకూ బతికే అవకాశం ఎక్కువట. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా - శాన్ డిగోకు చెందిన అధ్యయన బృందం ఈ విషయం తెలిపింది. వృద్ధులైన స్త్రీలు ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగిస్తే.. ఇతరులతో పోలిస్తే 1.2 రెట్లు కాలం ఎక్కువగా బతికే అవకాశాలు ఉంటాయట. అదే సమయంలో ఏ ప్రయత్నమూ లేకుండానే బరువు తగ్గుతుంటే మాత్రం, దానిని అనారోగ్యానికి సంకేతంగా భావించాలని పరిశోధకులు సూచించారు. స్థిరమైన, ఆరోగ్యవంతమైన బరువు ప్రాధాన్యాన్ని ఈ అధ్యయనం తెలియజేస్తున్నది.