

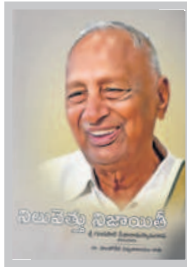


పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యంత శరీరం లాంటిది.

విలువల బాటసారి

'ఇతను నావాడు. అతను పరాయివాడు. ఇది నాది, అది నీది అనే భావన సంకుచిత మనసు ఉన్నవారికే ఉంటుంది. ఉదార స్వభావులకు మాత్రం విశ్వమంతా ఒకే కుటుంబమన్న భావన ఉంటుంది. ఈ భావనకు చక్కని నిదర్శనం గూడపాటి సీతారామస్వామి గారి జీవితం' అంటూ మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ముప్పవరపు వెంకయ్య నాయుడు వెలువరించిన అభిప్రాయం 'నిలువెత్తు నిజాయితీ'కి ఆకాశమెత్తు ప్రశంస. గూడపాటి సీతారామస్వామిగారి సుదీర్ఘ జీవనయానానికి ఈ పుస్తకం అక్షర రూపం. సాధారణ రైతు కుటుంబంలో పుట్టి.. పట్టు దలతో చదువుకొని.. జూనియర్ ఇంజనీర్ గా కెరీర్ ప్రారంభించి.. అంచెలంచెలుగా ఎదిగి.. ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో చీఫ్ ఇంజనీర్ గా సేవలందించారు సీతారామస్వామి. ఆ ప్రయాణంలో ఎన్నో సవాళ్లు, లెక్కలేనన్ని ఊరింపులు, పట్టిలాగాలని హాసిన పక్క దార్లు. ఆ విలువల బాటసారి దేన్నీ లెక్కచేయలేదు. మడమతిప్పలేదు. దారి తప్ప లేదు. ఆ సత్యనిష్ఠను చాటిచెప్పే సంఘటనలు ఈ పుస్తకంలో అనేకం. ఉద్యోగ విర మణ తర్వాత కూడా ఆయన సమాజం కోసం అవిశ్రాంతంగా పనిచేశారు. స్వగ్రామం పొట్టిపాడు అభివృద్ధికి తనవంతు కృషిచేశారు. ప్రాథమిక పాఠశాలకు కొత్త రూపం ఇచ్చారు. ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపరిచారు. తండ్రిగా, కుటుంబమెద్దగా కూడా ఆయనది సార్థక జీవనం. 'మా నాన్న ఓ స్కూర్ కింధ్రం. ఆయన ఆలోచనా విధా నాలు గొప్ప జీవన సూత్రాలు' అంటారు సీతారామస్వామి తనయుడు, సుప్రసిద్ధ హ్యూడ్రోగ్ నిపుణుడు డాక్టర్ గూడపాటి రమేశ్. బతుకు పరుగులో పడిపోయిన మనం జీవించడం బొత్తిగా మరిచిపోయాం. 'నిలువెత్తు నిజాయితీ' చదువుతున్నప్పుడు మనం ఏం కోల్పోయామో గ్రహిస్తాం. ఎలా తిరిగిపొందాలన్నదీ తెలుసుకుంటాం. చదివి పక్కన పెట్టాల్సిన పుస్తకం కాదు, గుండెలకు హత్తుకోవాల్సిన రచన ఇది.



నిలువెత్తు నిజాయితీ

రచన: పాలకోడేటి సత్యనారాయణ రావు
 పేజీలు: 290 వెల: అమూల్యం
 ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు.

బుక్ షెల్వ్

వర్షం కురిసిన సముద్రం (కథలు)

రచన: సత్యం మందపాటి
 పేజీలు: 164, ధర: రూ. 200
 ప్రచురణ: అచ్చంగా తెలుగు ప్రచురణలు
 ప్రతులకు: ఫోన్: 85588 99478



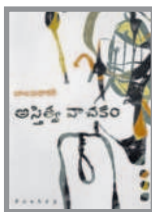
కోసూరి ఉమాభారతి కథలు

రచన: కోసూరి ఉమాభారతి
 పేజీలు: 140, ధర: రూ. 200
 ప్రచురణ: అచ్చంగా తెలుగు ప్రచురణలు
 ఫోన్: 85588 99478



అస్తిత్వ వాచకం

రచన: బాలసుధాకర్
 పేజీలు: 134, ధర: రూ. 150
 ప్రచురణ: చంపావతి ప్రచురణలు
 ప్రతులకు: ఫోన్: 95056 46046



హెల్త్ బట్స్



పిల్లలూ.. వ్యాయామంతో ఒత్తిడి పరార్!

రోజూ వ్యాయామం చేసే పిల్లలు ఒత్తిడితో మెరుగ్గా పోరాడుతారు. స్పిట్టర్లాండకు చెందిన యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బేసెల్ పరిశోధన ఈ అంశాన్ని వెల్లడించింది. పిల్లల లాల్బాజలంలో ఉండే కాల్షియోల్ హార్మోన్ స్థాయిలను పోల్చడం ద్వారా ఒత్తిడి సమయంలో వారు ఎలా స్పందిస్తున్నారనేది తెలుసుకున్నారు. రోజూకు ఒక గంటకు పైగా వ్యాయామం చేస్తూ, చురుగ్గా ఉన్న పిల్లల్లో కాల్షియోల్ తక్కువగా విడు దలైందట. మిగిలినవారిలో ఈ హార్మోన్ పరిమాణం ఎక్కువగా ఉందట. కాల్షియోల్ హార్మోన్ స్థాయిలు పెరుగుతుంటే మెదడు ఏదో సానుకూలత కోసం వెతుక్కుంటుందట. అలా పరీక్షలప్పుడు, ఇత రత్రా ఒత్తిడి సన్నివేశాల్లో కాల్షియోల్ హార్మోన్ పేరుకుపోకుండా మెదడు అడ్డుకుంటుంది. కాల్షియోల్ లోంగిపోకుండా ఉండటానికి వ్యాయామం ఓ మంచి మాధ్యమం అని తాజా పరిశోధన సూచన.

పొగాకుతో ఆందోళన, కుంగుబాటు

తాజా అధ్యయనం ప్రకారం పొగాకు, గంజాయి రెండూ వినియో గించేవారిలో ఆందోళన, కుంగుబాటు లాంటి మానసిక అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు... వీటిలో ఏదో ఒకటి వినియోగించే వారితో పోలిస్తే ఎక్కువగానే ఉంటుందట. ఈ అధ్యయనం షోన్ ఒన్ జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. అదే ఈ రెండిటికి పూర్తి దూరంగా ఉన్న వారిలో అయితే ఈ లక్షణాలు చాలా తక్కువగా కనిపించాయట. కాబట్టి పొగాకు, గంజాయికి అలవాటు పడినవాళ్లు ఈ మహమ్మారుల నుంచి బయటపడటానికి వారికి అన్ని విధాలా అండగా నిలవాల్సిన అవసరం ఉందని ఈ అధ్యయనం తెలిపింది.

వెల్లుల్లి దుర్వాసనకు గ్రీక్ యోగర్లతో చెక్

వెల్లుల్లి దట్టించిన ఆహారం తినడంతో తలెత్తే నోటి దుర్వాసనను తరిమి కొట్టాలనుకుంటున్నారా? అయితే, ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తిన్న వెంటనే గ్రీక్ యోగర్డ్ తినాలట. పాల నుంచి తీసిన గ్రీక్ యోగర్డ్.. వెల్లుల్లి కారణంగా నోటినుంచి వెలువడే ఘాటైన వాసన లను దాదాపుగా పూర్తిగా తుడిచిపెట్టిస్తుంది. "వెల్లుల్లితో వచ్చే నోటి దుర్వాసన పోగొట్టుకోవడానికి యాపిల్ పండు తినమని సూచిస్తారు. అంతేకాదు వెల్లుల్లి తిన్న వెంటనే గ్రీక్ యోగర్డ్ తిన్నా అదే ప్రయో జనం ఉంటుంది" అని అమెరికాలోని ఓహియో విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ ఆచార్యులు షెరిల్ బారెంజర్ సలహా ఇస్తారు. ఈ అధ్యయనాన్ని మాలిక్యుల్ జర్నల్ ప్రచురించింది.