



పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యున్నత శరీరం లాంటిది.

మంచి కుటుంబంతోనే..

సమాజం మంచిగా ఉండాలని అందరం కోరుకుంటాం. మరి సమాజం మనం కోరుకున్నట్టు ఉండాలంటే వ్యక్తిగా ప్రతి ఒక్కరూ మంచిగా ఉంటేనే సాధ్యం. అయితే, మంచి వ్యక్తులు మాత్రం మంచి కుటుంబాల నుంచే తయారవుతారు. అలా పుట్టే ప్రతి ఒక్కరికీ మంచి కుటుంబ నేపథ్యం ఇవ్వాలనే సందేశంతో సి.ఎన్.చంద్రశేఖర్ వెలువరించిన కథా సంపుటి 'ఆదివారం కథలు'. ఈ పద కొండు కథలూ దేనికదే ప్రత్యేకం. మొదటి కథ 'చందూ'లో ప్రధాన పాత్ర తనకు పరిచయమైన ప్రతి ఒక్కరి బాగోగుల గురించి ఆలోచిస్తాడు. అలాంటి పాత్ర చుట్టూ రచయిత ఓ ప్రేమ కథ అల్లాడు. మరో కథ 'సుందరం'లో ప్రధాన పాత్ర సాటి మనిషి క్షేమం కోసం తపిస్తాడు. ఎదుటి వ్యక్తి కోణంలో ఆలోచిస్తాడు. మరో కథ 'పెద్దన్నయ్య' ఉమ్మడి కుటుంబాల్లో వ్యక్తులను తీర్చిదిద్దడం, జీవితంలో నిలబెట్టడంలో పెద్దన్నయ్యల పాత్ర గురించి వివరిస్తుంది. అలాంటి పెద్దన్నయ్యకే కష్టం వస్తే ఏం చేయాలో కండ్లకు కడు తుంది. మనుషుల్లో స్వార్థం ఎలా ఉంటుందో వివరిస్తూ రాసిన కథ 'స్వాతిముత్యం'. పిల్లలకు ఏం నేర్పితే ఇల్లు అందమైనది అవుతుందో, తద్వారా ప్రపంచం మంచిగా మారిపోతుందో 'నీరాజనం' కథ తెలుపుతుంది. 'కష్టపడి సంపాదించే భర్తే కావాలి' అనుకునే ఓ యువతి ఆదర్శంతో 'ఆశయాల పల్లకిలో...' కథ నడుస్తుంది. ఈనాడు ఆదివారం అనుబంధంలో ప్రచురితమైన ఈ కథల్లోని పాత్రలు మన చుట్టూ కనిపించేవే. వీటిలోని పాత్రల నడక, సంభాషణల ద్వారా సి.ఎన్.చంద్రశేఖర్ కథలు మనల్ని మనం సరిదిద్దుకునే అవకాశాన్ని ఇస్తాయి.



ఆదివారం కథలు

రచన: సి.ఎన్.చంద్రశేఖర్
 పేజీలు: 136, ధర: రూ. 180
 ప్రచురణ: జయంతి పబ్లికేషన్స్
 ప్రతులకు: ఫోన్ 94923 78422

... చింతలపల్లి హర్షవర్ధన్

బుక్ షెల్ఫ్

నా జ్ఞాపకాల్లో అమ్మ

అనువాదం:
 డా. కందేపి రాణీ ప్రసాద్
 పేజీలు: 72
 ధర: రూ. 100
 ప్రచురణ: స్వాస్థిక్
 ప్రచురణలు
 ప్రతులకు:
 ఫోన్: 98661 60378



జీవన సంధ్య

రచన: సుధామ
 పేజీలు: 144, ధర: రూ. 120
 ప్రచురణ: స్నేహిత ప్రవంతి
 ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక దుకాణాలు
 ఫోన్: 98492 97958



భారత రాజ్యాంగం ముఖ్యాంశాలు

రచన: బి.ఎస్.రాములు
 పేజీలు: 64, ధర: రూ. 50
 ప్రచురణ: విశాల సాహిత్య అకాడమీ
 ఫోన్: 83319 66987



హెల్త్ బట్స్



మూడువేల అడుగులు..

రోజూ కనీసం మూడువేల అడుగులు వేస్తే వృద్ధుల్లో అధిక రక్తపోటు సమస్య గణనీయంగా తగ్గిపోతుందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి తెలిపింది. అమెరికాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కనెక్టికట్ దీన్ని నిర్వహించింది. వృద్ధులు భారీ కనరత్తులు చేయలేరు కాబట్టి, మితమైన నడక ద్వారా వారికి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమైనా ఉంటాయోమో కనుక్కోవాలని పరిశోధకులు నిర్ణయించుకున్నారు. రోజూ కనీసం 3,000 అడుగులు క్రమం తప్పకుండా వేసిన వారిలో రక్తపోటు సూచికలైన సిస్టోలిక్ ప్రెషర్ ఏడు పాయింట్లు, డయాస్టోలిక్ ప్రెషర్ నాలుగు పాయింట్లు తగ్గినట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాబట్టి, నడక లాంటి సులభమైన జీవనశైలి మార్పులతో ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపర్చుకోవచ్చు. అడుగుల లెక్కల కోసం ఇబ్బంది పడాలని అవసరమూ లేదు. అనేక మొబైల్ అప్లికేషన్స్ దొరుకుతున్నాయి. సెల్ ఫోన్లో డాన్ లోడ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఒక్క టీకా... సూపర్ బగ్స్ రా!

బ్యూజీరియా, ఫంగస్ ద్వారా అనేక వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయని తెలిసింది. వాటిని అరికట్టడానికి ప్రస్తుతం వేర్వేరు టీకాలు వేయాల్సి వస్తున్నది. ఇలా కాకుండా, ఒకే ఒక్క టీకాతో వ్యాధికారక క్రిముల నిర్మూలన సాధ్యమవుతుంది అంటున్నారని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ కాలిఫోర్నియా పరిశోధకులు. ఈ క్రమంలో ఒక కొత్త టీకాను అభివృద్ధి చేశారు. దానిని ఎలుకల మీద ప్రయోగించి చూశారు. ఎలుకలకు సోకే ఎనిమిది వేర్వేరు బ్యూజీరియా, ఫంగస్ సూక్ష్మక్రిములకు వ్యతిరేకంగా రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడంలో ఆ టీకా సఫలమైందని ఈ పరిశోధన వెల్లడించింది.

వృద్ధుల్లో ఏడీహెచ్డీతో ప్రమాదాలు

వృద్ధాప్యంలో చాలామందిపై అటన్షన్ డెఫిసిట్ / హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ (ఏడీహెచ్డీ) దాడిచేస్తుంది. ఇది జాగరూకత లేకపోవడం, ఆలోచన లేమికి సంబంధించిన సమస్య. ఏడీహెచ్డీ కారణంగా.. వృద్ధులు వాహనం నడుపుతున్నప్పుడు రోడ్డు ప్రమాదాలకు దారి తీసే ఆస్కారం ఉంటుందట. ఈ అంశాన్ని అమెరికా చెందిన కొలంబియా యూనివర్సిటీ మెయిల్ మన్ సూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ పరిశోధకులు నిర్ధారించారు. ఏడీహెచ్డీ, డ్రైవింగ్ మధ్య సంబంధం గురించిన పరిశోధనలు ఇప్పటివరకు పిల్లలు, యువతకే పరిమిత మయ్యాయి. తాజా పరిశోధన వృద్ధులకు ఓ హెచ్చరికను జారీచేస్తున్నది.