



పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

అమెరికాలోనూ గృహహింస

ప్రపంచ దేశాల్లో భారతదేశం గురించి తెలిసినవారు ఇక్కడి వివాహ వ్యవస్థ గొప్పదని చెప్పుకొంటారు. అయితే, ఇక్కడి కుటుంబ జీవితంలో గృహహింస అనేది ఓ వికృత కోణం. ప్రపంచీకరణ వేగం పుంజుకోవడంతో అధికారాయ దేశాలకు భారతీ నుంచి వలసలు పెరిగాయి. అందులోనూ అమెరికాకు. దీంతో మనవాళ్లతో పాటే గృహహింస కూడా అమెరికాకు దిగుమతై పోయింది. ఫలితంగా.. ముఖ్యంగా మహిళలకు విదేశాల్లో కూడా ఎవరో ఒకరి సాయం తప్పనిసరైంది. ఇలా అగ్ర రాజ్యంలో భారతీయ కుటుంబాల్లో గృహహింస నేపథ్యానికి ప్రవాస భారతీయుడు సత్యం మందపాటి 'ఎక్కవలసిన రైలు' పేరుతో నవల రూపమిచ్చారు. ఓ తెలుగు అమ్మాయి అమెరికా యువకుణ్ణి పెండ్లి చేసుకుని ఇబ్బందుల పాలవుతుంది. అలానే అమెరికాలో పుట్టిపెరిగిన మరో అమ్మాయి ఇక్కడి అబ్బాయిని పెండ్లి చేసుకుంటుంది. ఆ అబ్బాయితో సాంస్కృతికంగా ఇమడలేక విడాకులు తీసుకుంటుంది. ఆ తర్వాత తమ జీవితాలను చక్కదిద్దుకునేందుకు ఈ ఇద్దరు అమ్మాయిలూ ఏ మార్గం ఎంచుకుంటారనేది నవల ఇతివృత్తం. ఇక సుదూర తీరాల్లోనూ అవసరంలో, ఆపదల్లో అండగా నిలిచే ఆపదధాన్యులు ఉంటారని సత్యం మందపాటి ఈ నవల ద్వారా వెల్లడించారు. ఈ నవల చదివితే.. భారతదేశంలోనైనా, అమెరికాలోనైనా.. గృహహింస వికృతత్వానికి అడ్డుకట్ట పడాల్సిందనే నిర్ణయానికి వస్తారు పాఠకులు. 'ఎక్కవలసిన రైలు' నవల పాఠకులను ఉత్కంఠగా ఏకకిగిన చదివించజేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఆలోచనలో పడేస్తుంది.



ఎక్కవలసిన రైలు

రచన: సత్యం మందపాటి
 పేజీలు: 160, ధర: రూ. 200
 ప్రచురణ: అచ్చంగా తెలుగు ప్రచురణలు
 ప్రతులకు: ఫోన్: 85588 99478

... చింతలపల్లి హర్షవర్ధన్

బుక్ షెల్ఫ్

డా॥ దేవరాజు మహారాజు సప్తతి

పేజీలు: 204,
 ధర: రూ. 200
 ప్రచురణ: జీవన ప్రచురణలు
 ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు



రహదారి (కవితా సంపుటి)

రచన: కొరుప్రోలు హరనాథ్
 పేజీలు: 92,
 ధర: రూ. 130
 ప్రచురణ: హైదరాబాద్ పాఠశాల కవుల వేదిక
 ప్రతులకు: ఫోన్: 97035 42598



నమః కవి పంచాననాయ

రచన: కపిలవాయి లింగమూర్తి
 పేజీలు: 136, ధర: రూ. 150
 ప్రచురణ: వాణీ ప్రచురణలు
 ఫోన్: 87907 27772



హెల్త్ బట్స్



నాలుగు రోజుల పని విధానమే మేలు

ఏ ఉద్యోగమైనా వారంలో కనీసం 40 గంటలు పనిచేయాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ వారంలో నాలుగు రోజులు, రోజుకు 8 గంటల చొప్పున 32 గంటలే పనిచేస్తే? అదే పనితనాన్ని కనబరుస్తూ.. అదే వేతనం అందుకుంటే ఎలా ఉంటుంది? అనే అంశంపై అరబ్బే బ్రిటిష్ కంపెనీలు ఆరు నెలలపాటు అధ్యయనం చేశాయి. దీనికోసం మూడు వేల మంది ఉద్యోగులను వారంలో నాలుగురోజులు, రోజుకు 8 గంటల పనికి ఒప్పించాయి. ఈ ప్రయోగం విజయవంతమైంది. ఈ విధానంలో చాలామంది ఉద్యోగులు కార్యాలయాల్లో సొంత పనులు చేసుకోకుండా విధుల మీదే దృష్టి పెట్టారని తేలింది. అంతేకాదు.. ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా కూడా ఉన్నారు. అదీ తక్కువ ఒత్తిడి, తక్కువ అలసటతో. పైగా మూడు రోజులు నిలవులు ఉండటంతో శారీరక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడిందట. అంతే కాదు, ఈ విధానం సంస్థలకూ ప్రయోజనకరమని వెల్లడైంది.

ధ్వని కాలుష్యంతో అధిక రక్తపోటు

ప్రధాన రహదారులకు దగ్గరగా ఉండేవాళ్లు హారన్లు, ఇంజన్ల రణగొణ ధ్వనులు, అంబులెన్సులు, ఇతర వాహనాల మోత భరించడం తప్పనిసరి. పరిమితికి మించిన శబ్దాలను 'ధ్వని కాలుష్యం' అంటారు. ఇది చెవులకు నొప్పి కలిగించే సమస్య మాత్రమే కాదు.. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రమాదకరం. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లీన్స్టర్, ఆక్స్ఫర్డ్ యూనివర్సిటీ, పెకింగ్ యూనివర్సిటీల ఉమ్మడి అధ్యయనంలో ధ్వని కాలుష్యం అధిక రక్తపోటు ముప్పును పెంచుతుందని నిర్ధారణ అయ్యింది. తమ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు ఇండ్రను గాలి కాలుష్యం, ధ్వని కాలుష్యం కోణంలో వర్షిక రించి పరిశోధన చేశారు. క్రమం తప్పకుండా ఎక్కువ స్థాయి ధ్వని కాలుష్యానికి లోనైనవాళ్లలో అధిక రక్తపోటు ముప్పు ఎక్కువని తేల్చారు. కాబట్టి, తక్కువ శబ్దం చేసే వాహనాలను రూపొందించడం, రోడ్ల వెంబడి అవసరమైతే తప్ప హారన్లు, సైరన్లు మోగించక పోవడం, శబ్ద నిరోధకాలు ఏర్పాటు చేయడం, నిశబ్ద ప్రాంతాలుగా ప్రకటించడం.. మొదలైన చర్యల ద్వారా ధ్వని కాలుష్యాన్ని తగ్గించవచ్చని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

పార్కిన్సన్స్ నిర్ధారణకు రక్తపరీక్ష

ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 10 లక్షల మందిలో నిర్ధారణ అవుతున్న మతిమరుపు వ్యాధి.. పార్కిన్సన్స్, ఇప్పటివరకు పార్కిన్సన్స్ లక్షణాలు కనిపించిన తర్వాతే వ్యాధి నిర్ధారణ జరుగుతూ వచ్చింది. ఇప్పుడు లక్షణాలు బయల్పడక ముందే రక్త పరీక్షతోనే పార్కిన్సన్స్ కనిపెట్టవచ్చని తేలింది. అలా మతిమరుపు ముప్పునూ తప్పించుకోవచ్చు. ఈ సాంకేతికతను అమెరికాకు చెందిన డ్యూక్ యూనివర్సిటీ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ శాస్త్రవేత్తలు అభివృద్ధి చేశారు.