



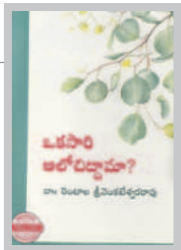
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకంలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

మేలైన ప్రతిపాదనల సమాహారం

మనిషి ఎదిగే క్రమంలో బతకడానికి అవసరమైన అన్ని ఉపాధులు సమకూర్చుకుంటూ... ఏవేవో తంటాలు పడతాడే కానీ, తన రోజువారీ ప్రవర్తన గురించి పట్టించుకోడు. తనకున్న లాజిక్ తో, తనకు తాను పెట్టుకునే పరిమితులతో... తను చేసినపన్నీ కరెక్ట్ అనుకుంటాడు. వ్యక్తి పరంగా రోజూ చేసే పని కొన్నాళ్లకు అలవాటుగా మారుతుంది. అదే పని వ్యవస్థాపరంగా ఆచారం అవుతుంది.

చిన్నచిన్న అలవాట్లు వ్యక్తి పురోగతికి ఆలంబన అవుతున్నప్పుడు, అవి పాటించే విషయంలో మనిషి ఎంతో జాగ్రూకతతో ఉండాలి. జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. ఆ మాటలు ఎలాంటివై ఉండాలి? ఎప్పుడు ఎలా మాట్లాడాలో తెలిసి ఉండాలి. ఊరికే వాగకూడదు. ఉచిత సలహాలు ఇవ్వకూడదు. నియమపూర్వక మౌనప్రతాపాలు ఎంత శక్తిమంతమైనవో... నియంత్రణ కోల్పోయే మాటలూ అంతే ప్రమాదకరమైనవంటూ మాటల్లో పొవుతున్న, అభివ్యక్తిలో ఒడుపును, అనుబంధాల్లో సమతను సాధించుకోవాలంటూ రెంటాల శ్రీవెంకటేశ్వరరావు రాసిన 'ఒకసారి ఆలోచిద్దామా?' లఘువ్యాసాలు మానవ నైతిక జీవనానికి మేలైన సూత్రీకరణలు. నిజానికి తెలిసినట్లనిపించే చాలా విషయాలు ఈ లోకంలో చాలామందికి తెలియవు. వాటికి ఎన్నో కోణాలు, పార్శ్వాలు ఉంటాయి. అవి అవగతమైతే జీవితపు నాణ్యత మారుతుందనే సద్గుడ్డిని కలిగించే మేలైన ప్రతిపాదనల సమాహారం ఈ పుస్తకం.



ఒకసారి

రచన: డా. రెంటాల శ్రీవెంకటేశ్వరరావు

పేజీలు: 135; ధర: రూ. 130

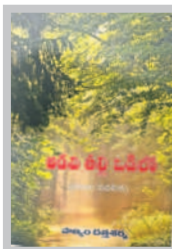
ఆలోచిద్దామా?

ప్రచురణ: గోదావరి, ప్రతులకు: ఫోన్: 77991 11456

... మనోహర్ కన్నడి

అడవి గురించి అడవిలో...

అడవులు భూమిలో మనుషులు సహా ప్రతి ప్రాణికి ప్రాణ వాయువు దాతలు. ఆహారంగా, కలపగా, ఔషధాలుగా... చెట్లు ఎన్నో రకాలుగా మనకు ఉపయోగపడతాయి. ప్రస్తుతం పట్టణాలు పెరిగిపోవడం, వ్యవసాయానికి, పరిశ్రమలకు, ఖనిజాల తవ్వకానికి భూమి అవసరం పెరగడంతో రోజురోజుకూ అడవుల విస్తీర్ణం తగ్గుతున్నది. దీంతో కాలుష్యం పెరిగిపోతున్నది. అడవులు తగ్గిపోతే రుతువులు గతి తప్పతాయి. వర్షాలు సకాలంలో, తగినంతగా కురవవు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అడవుల ప్రాధాన్యం గురించి పిల్లలకు ఉగ్గపాలతోనే రంగరించి పోయాలి. బడి వయసు నుంచే మొక్కల అవసరాన్ని, గొప్పతనాన్ని వివరించాలి. అలా చేస్తేనే పర్యావరణ పరిరక్షణ సాధ్యమవుతుంది. లేకుంటే మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. అలాంటి ప్రయత్నమే పాణ్యం దత్తశర్మ రచించిన 'అడవి తల్లి ఒడిలో' బాలల నవలిక. హైదరాబాద్ లోని ఓ ఫ్రైవేటు బడిలో టీవరమ్మ పర్యావరణ పాఠంతో ఈ నవలిక మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత విశాంత డివిజన్ ల్ ఫార్వెస్ట్ అధికారి శాంతి స్వరూప్, మరో ముగ్గురు 6వ తరగతి పిల్లల నేపథ్యంతో నల్లమల అడవిలో మొక్కలు, వాటి లక్షణాలు, ఉపయోగం వివరణతో ముగుస్తుంది. మధ్యమధ్యలో ఫార్వెస్ట్ గార్డు చెన్నా సంచా షణ హస్తాస్పానకంగా ఉండి పుస్తకం ఆసక్తికరంగా సాగుతుంది. 'అడవి తల్లి ఒడిలో' పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా అడవి వాతావరణాన్ని కండ్లకు కడుతుంది.



అడవి తల్లి ఒడిలో

రచన: పాణ్యం దత్తశర్మ

పేజీలు: 52, ధర: రూ. 50

(బాలల నవలిక)

ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు,

ఫోన్: 95502 14912

హెల్త్ బట్స్



నిద్రతో టీకా ప్రభావం మెరుగు

టీకా తీసుకునే ముందుగానీ, తర్వాతగానీ తగినంత నిద్రపోతే, దాని ప్రభావం మరింత సమర్థంగా ఉంటుందట. ఏడు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైన నిజాల నుంచి పరిశోధకులు ఈ నిర్ధారణకు వచ్చారు. తాజా అధ్యయనానికి హెపటైటిస్, ప్లూ లాంటి వైరస్ లకు టీకాలు తీసుకున్నవారిని ఎంచుకున్నారు. టీకా తీసుకునే ముందు గానీ, తర్వాత గానీ కనీసం ఏడు గంటలు నిద్రించిన వారిలో (ఆరు గంటల కంటే తక్కువ సమయం నిద్రించిన వారితో పోలిస్తే) యాంటీబాడీలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయ్యాయట. మనిషి రోగ నిరోధక వ్యవస్థ తనకు ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను గుర్తించడంలో సహాయకారిగా ఉండే ప్రొటీన్లను యాంటీబాడీలు అంటారు. యాంటీబాడీలు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయితే బలమైన, సుదీర్ఘమైన నిరోధకత సాధ్యమవుతుంది.

రాత్రి కొలువుతో రచ్చరచ్చే

ప్రపంచీకరణ విజృంభిస్తున్న కాలమిది. బహుళ జాతి సంస్థల మార్కెట్ మాయాజాలం నడుస్తున్నది. ఈ క్రమంలో రాత్రి ఉద్యోగాలు సహజమైపోయాయి. అయితే నైట్ షిఫ్ట్ల మూలంగా మన ఆకలి తీరులో కూడా మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ విషయాన్ని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బ్రిస్టల్ అధ్యయనం వెల్లడించింది. మన జీవక్రియలు, ఆకలిని ప్రభావితం చేసే అడ్రినల్ గ్రంథిలోని గ్లూకోకార్టికాయిడ్ హార్మోన్ల మీద పరిశోధకులు అధ్యయనం జరిపారు. ఇందులో కొన్ని గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు ఆకలిని పెంచితే, మరికొన్ని తగ్గించాయని కనుగొన్నారు. అంటే నైట్ షిఫ్టులు మన ఆకలి మీద ప్రభావం చూపించడానికి కారణం గ్లూకోకార్టికాయిడ్లు అన్నమాట!

కొలెస్ట్రాల్ కు మరో మందు

ఒంట్లో చెడు కొలెస్ట్రాల్ పేరుకుపోతే గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. వైద్యులు వీరికి తగిన మందులు సిఫారసు చేస్తారు. ఇవి చెడు (ఎల్ డిఎల్) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు 30 శాతం నుంచి 50 శాతం వరకు తగ్గిస్తాయి. కాకపోతే, కొందరిలో ఇవి కండరాల నొప్పులు, తలనొప్పి, బలహీనత లాంటి దుష్ప్రభావాలకు కారణమవుతాయి. అయితే, బెంజెఫోయిక్ యాసిడ్ అనే ఔషధంతో ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవట. దీనివల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ 20 శాతం నుంచి 25 శాతం తగ్గిందట. ఈ అధ్యయనం న్యూ ఇంగ్లండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది.