



పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

అమెరికా కథాయానం..

అమెరికాలోని తెలుగు సొసైటీ ఆఫ్ అమెరికా (తెల్సా).. విశ్వనాథ అచ్యుత దేవరాయలు, శర్మ ఇంద్ర గంటి తదితరుల నేతృత్వంలో తెలుగు సాంస్కృతిక, సామాజిక కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నది. వాటిలో భాగంగా కథలు, కవితలు, నాటికల పోటీలు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. ఎంపికైన రచనలను తమ సొంత వెబ్ సైట్ సంచిక 'సంగతి'లో పొందుపరుస్తారు. ఆ కథలు తెలుగు పాఠకులకు చేరాలనే రచయితల కోరిక మేరకు అన్వీక్షణి ప్రచురణ సంస్థ చొరవతో 'సంగతి' పేరిట పుస్తకాలుగా తీసుకొచ్చారు. తాజా సంచికలను 'సంగతి-2'లో ఈ పోటీల్లో ఎంపికైన 16 కథలున్నాయి. వేటికవే ప్రత్యేకం. ఇందులో వసుంధర, సలీం, సుంకోజి దేవేంద్రాచారి, ఎం.సుగుణరావు, ఉమామహేశ్ ఆచార్య లాంటి సీనియర్ కథా రచయితలతోపాటు గాజోజు నాగభూషణం, బాడిశ హనుమంత రావు, నసీన్ ఖాన్ తదితర యువ కళాల రచనలు కూడా ఉన్నాయి. ఉయ్యూరు అనసూయ కథ 'అంగన' ట్రాన్స్మెండర్స్ వ్యక్తిగత సంఘర్షణ, బెంగతో మొదలైనా కుటుంబం, సమాజం నుంచి చిత్కారాలు కాకుండా వైద్యపరంగా శరీర మార్పులు సూచించడంతో ఆ పాత్రపట్ల సానుభూతి, గౌరవం కలుగుతాయి. కోర్టు మరణ శిక్ష లను అమలు చేసే తలారా జీవితాల్లోని మానసిక వేదనను బి. నర్సన్ రాసిన 'ఈ శిక్ష మాకోద్దు' కథలో చూడొచ్చు. 'సంగతి-2' సంచికలలోని కథలన్నీ భిన్నమైన ఇతివృత్తం, తమదైన శైలి, శిల్పం కలిగినవే. తెలుగు కథలు ప్రచురించే పత్రికలు తగ్గిపోయిన సమయంలో అమెరికా నుంచి కథల పోటీలు నిర్వహిస్తూ తెలుగు కథను పోషిస్తున్న తెల్సా కృషి అభినందనీయం.



పేజీలు: 225, ధర: రూ. 225
 ప్రచురణ: అన్వీక్షణి ప్రచురణ
 ప్రతులకు: ఫోన్: 97059 72222

సంగతి-2

... సుశిక్షిత

బుక్ షెల్ఫ్

సాగర మథనం

రచన: ఎమ్మెస్సీ గంగరాజు
 పేజీలు: 84,
 ధర: రూ. 80
 ప్రచురణ: జె.వి.పబ్లికేషన్స్
 ప్రతులకు: ఫోన్: 73815 35677



ఆనందు కథలు

రచన: విజయానంద్ దెందులూరి
 పేజీలు: 249,
 ధర: రూ. 150
 ప్రచురణ: జె.వి.పబ్లికేషన్స్
 ప్రతులకు: ఫోన్: 99080 66339



గ్రహాంతర జీవులు ఉన్నారు...!

రచన: అనంతుల సత్యనారాయణ
 పేజీలు: 41, ధర: రూ. 50
 ప్రతులకు: ఫోన్: 96764 86718



హెల్త్ బట్స్



◆ గాఢ నిద్రతో డెమెన్షియా దూరం

నిద్ర నాణ్యత విషయంలో ఒక్క శాతం తగ్గినా, 60 ఏండ్లు పైబడిన వారికి డెమెన్షియా ముప్పు 27 శాతం పెరుగుతుందట. కాబట్టి, గాఢ నిద్ర మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిదని సూచించింది ఓ తాజా అధ్యయనం. తగినంత నిద్ర ఉంటేనే వృద్ధాప్యంలో వచ్చే నాడీ సంబంధ వ్యాధులైన డెమెన్షియా, అల్జీమర్స్ ముప్పును దూరం పెట్టొచ్చు. 'వయోభారం మీదపడుతున్నప్పుడు మెదడు ఆరోగ్యానికి గాఢమైన నిద్ర అండగా నిలుస్తుంది. దీనివల్ల మెదడులో పేరుకు పోయిన జీవక్రియల వ్యర్థాలు తొలగిపోతాయి' అంటారు ఆస్ట్రేలియాలోని మెల్బోర్న్ నగరంలో ఉన్న టర్నర్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఫర్ బ్రెయిన్ అండ్ మెంటల్ హెల్త్ పరిశోధకులు.

◆ ఉప్పతో చక్కెరవ్యాధి

టైప్-2 మధుమేహం ముప్పు ఉన్నవాళ్లు చక్కెరకు దూరంగా ఉండా లనే సంగతి తెలిసిందే. అయితే, ఓ కొత్త అధ్యయనం మాత్రం ఉప్పును కూడా పక్కనపెడితే మరీ మంచిదని సూచించింది. ఆహారానికి అతిగా ఉప్పు జోడించడం వల్ల టైప్-2 డయాబెటీస్ ముప్పు ఎక్కువవుతుం దట. ఈ పరిశోధన కోసం 4 లక్షల మంది పెద్దలు ఉప్పు తీసుకునే క్రమాన్ని పరిశీలించారు. 12 సంవత్సరాల నివేదికలను అధ్యయనం చేయగా, వీరిలో 13 వేల మందిలో టైప్-2 డయాబెటీస్ ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయ్యింది. ఉప్పును తక్కువగా, లేదంటే అసలే ఉపయోగం చని వారితో పోలిస్తే ఎక్కువగా తినేవారిలో టైప్-2 డయాబెటీస్ ముప్పు ఎక్కువని ఈ అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ అంశంపై ఇంకా పరిశోధన జరగాల్సి ఉన్నా.. ఊబకాయం, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు పొంచి ఉన్నాయి కాబట్టి, ఉప్పు విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని పరిశోధకుల హెచ్చరిక.

◆ క్రాన్ బెర్లి.. ఓ సూపర్ ఫ్రూట్

అమెరికాలో పండే క్రాన్ బెర్లిలు రుచికి తియ్యగా పుల్లగా ఉంటాయి. ఇవి ఎన్నో పోషకాలకు నిలయాలి. ఇప్పుడిప్పుడే భారతదేశంలో ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి. వీటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. కొల్లెస్ట్రాల్, కొవ్వు పదార్థాలు అసలే ఉండవు. అంతేకాదు క్రాన్ బెర్లి సి, ఇ విటమిన్ల గనులు. వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే జుట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఫైబర్ ఎక్కువగా, సోడియం తక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల గుండెకు కూడా మేలు.