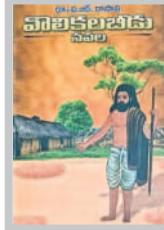


దుర్భర జీవితాలకు అక్షర చిత్రం!

వొలికల బీడు... అంటే శ్రుణం. కాటికాపరుల జీవితాన్ని వశవ్యగా తీసుకుని డాక్టర్ వి.ఆర్. రాసాని 'వోలికల బీడు' నవలకు ప్రాణం పోశారు. సమాజంలో అత్యంత దుర్ఘారమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్న కాబి కాపరుల గుర్తిచి చదువుతుంటే గుండి చెరువు అవుతుంది. అటవిలేతకు గుర్తెన వర్గాలు సైతం దూరం పెట్టే సామాజిక వర్గం కాబికాపరులు. 'చాలా శ్రుణాల గోడలపై హరిశ్చం ద్రుడి బోమ్ము పెడతారు కానీ, అసలు పెట్టవలసింది హరిశ్చం ద్రుడి లాంటి చక్కప్పుకి ఉపాటి కల్పించిన వాడు వీరబాహుడు..'. అతని బోమ్ము పెట్టడం సమంజసం కదా' అనిపిస్తారు ఒకపాత్రతో రచయిత. దీన్ని బట్టి రచయిత దృశ్యాన్ని, తాడికపీడిత వర్గాలపట్ల తనకుగల సాసుభాతిని అర్థం చేసుకో వచ్చు. ఆధునిక కాలంలో శ్రుణాల మీద కాబికాపరుల హక్కులు కాంట్రాక్ట్ పరం కాపడతో 'సంపద ఒకడికి... చాకిరీ ఒకడికి' అనుట్టగా మారింది. ఆ అన్యాయంపై పోరాటం చేయాలనుకుంటాడు కథానాయకుడు. ఈ నవలలో ఓలిగమ్మగా ముద్రవేసి పురుషుడిని సమాజం మీద వదిలేసి సామాజిక రుగ్మతను కూడా ఆస్తికరంగా ప్రస్తావించారు. మన చట్టులో ఉన్న సమాజంలోనే, మనకు తెలియని జీవితాల గురించి ఈ నవల తెలియజేస్తుంది. అందరూ చదివి తీరాల్చిన రచన ఇది.



వాికల

బీడు

రచన: డాక్టర్ వి.ఆర్. రాసాని

పేజీలు: 124; ఛర్చ: రూ. 150

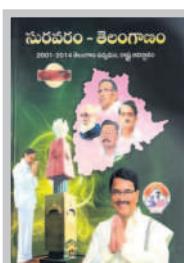
ప్రతులకు: నోదయ బుక్ హాస్

ఫోన్: 98484 43610

... చంద్రప్రతాప్ కంటే

తెలంగాణ ఉద్యమ కర్దిపిక

భూమీద తమ నేలను పాలించుకునే హక్కు తమకే ఉండాలని పోరాటం జరిగిన, జరుగుతన్న ప్రాంతాలు రెండు... ఒకటి తెలంగాణ, రెండోది పాలస్తేనా. విశాలాంధ్ర పేరుతో 1956లో అంధ్రతో తెలంగాణ విలీనమంది. అప్పటినుంచి తెలంగాణ సమస్త వనరులు అన్యాక్షారం కావడం మొదలైంది. దాదాపు యాభి ఏండ్లపాటు సాగిన ఈ పర్వతానికి 2014 జూన్ 2న తెరపింది. తెలంగాణ ప్రశ్నేష రాష్ట్రంగా అవతరించింది. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ అప్పటిశ్శాఖ తెలియజేయడానికి మాజీ మంత్రి సింగిరిద్ది నిరంజన్ రెడ్డి 'సురవరం- తెలంగాణ' పేరుతో ఇప్పటివరకు రెండు సంపూర్ణలు అందుబాటులో ఉంచారు ఇప్పుడు మాడో సంపుటం ప్రమరించారు. ఇదులో 2001-2014 మధ్యకాలంలో తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమానికి సంబంధించిన వివరాలు పోందుపరిచారు. ప్రముఖుల వ్యాపాలు, ఉద్యమ క్రమాన్ని కండ్లమందు ఉంచే పేపర్ క్లిప్పింగ్లను ఇప్పడం విశేషం. సురవరం ప్రతాపరెడ్డి 'ప్రాధిమిక స్వాత్మములు' రచనను ఇందులో చేర్చి సురవరానికి నివాళి అర్పించడం మాడో సంపుటి ప్రత్యేకత.



సురవరం-

తెలంగాణ

ప్రధాన సంపాదకులు: సింగిరిద్ది నిరంజన్ రెడ్డి పేజీలు: 486, ఛర్చ: రూ. 1000

ప్రచురణ: ఎన్.ఎన్.ఆర్. పల్లవీపణ్ణీ

ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

పోల్ట్ జిట్స్



పిస్తా.. మన్స్తా స్నాక్

ఆపరంలో ప్రాటీస్టు, షైల్జర్, యాంటీఆర్కిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న పదార్థం చేర్చుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? దీనికి పరం, విటమిన్లతో నిండిన పిస్తాపమ్పు మంచి పరిష్ారం. ఇతర గింజలతో పోల్సైపిస్తాలో తక్కు క్రూరీలు ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు పెరుగుతామనే భరుం లేదు. ఘలహంగం కోసం నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

కామారమే మూలం

కామారంలో పిల్లలు గుండి, ఊపిరితిత్తుల విషయంలో ఫిట్టీగా ఉంటే మాత్రం. వాట్కు 57- 64 ఏండ్ల వయసులో కూడా గుండి సుమస్యలు మప్పు తక్కువని చెబుతున్నారు నిఱణులు. ఈ మిషయం ఫిల్మలాండ్ లోని జైవాస్ట్రెలా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధనలో వెల్డింది. అధ్యయనం కోసం 12 నుచి 19 ఏండ్ల కౌమారుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని తీసుకు న్నారు. వీరంతా 37 నుచి 44 మధ్య వయస్యులు అయిన తర్వాత ఒక సారి, ఆ తర్వాత చివరగా 57- 64 ఏండ్లకు చేరుకున్నాక ఒకసారి.. గుండి పనితీర్చిన అధ్యయనం చేశారు. ఈ విషారాల ఆధారంగా మలిసంధ్యలో గుండి ఆరోగ్యానికి చిన్నవయసులో దృఢంగా ఉండడమే కీలకమని నిర్ధారించారు.

చర్చానికి పణపకాల చికిత్స

చర్చాన్ని పున్నితంగా చేసే మంచి క్రీము కోసం చూస్తున్నారా? అయితే, 'మట్టీన్స్ట్ ఫియా ఐమ్మా 3 స్క్రైప్ మలాయ్ క్రీమ్' బాగుంటుంది. ఇది 48 గంటలాపాటు చర్చానికి రక్షణిస్తుంది. 100 శాతం గ్లిజరీన్ లేనిది. చర్చాపై మొలీమలను తోలిస్తుంది. మచ్చులు, కమిలిన మరకలు, పొలు సుల మరముతుకు కూడా ఉపకరిస్తుంది. ఇందులో పచ్చిపాలు, పియా, వాల్సెన్స్, బాదం, కొబ్బరి, నువ్వులు, పొద్దు తెరుగుడు గింజలు, ఆలివ్ క్రీమ్ ప్రధాన దినుసులు. మీరూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

సాన్నిహిత్యంతో ఉపశమనం

మనోవ్యధసు ఎక్కువ కాలం అనుభవించలేం. అయితే, సాన్నిహిత్యల మధ్య గడుపులం పుల్ల ఆ బాధ కొంత ఉపశమంచినట్లు అనిపిస్తుందట. మనకేదొని కష్టం వస్తే నలుగురూ ఉన్నారనే భావన పుల్ల ఆందోళన తగ్గడమే దీనికి కారణం. ఇందుకు సంబంధించిన పరిశోధన 'ఎమోప్స్' జర్జులో ప్రచరితమైంది. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనం విశేషం. సురవరం ప్రతాపరెడ్డి 'ప్రాధిమిక స్వాత్మములు' రచనను ఇందులో చేర్చి సురవరానికి నివాళి అర్పించడం మాడో సంపుటి ప్రత్యేకత.