



## దుర్భర జీవితాలకు అక్షర చిత్రం!

వొలికల బీడు... అంటే శ్మశానం. కాలికాపరుల జీవితాల్ని వస్తువుగా తీసుకుని డాక్టర్ వి.ఆర్. రాసాని 'వొలికల బీడు' నవలకు ప్రాణం పోశారు. సమాజంలో అత్యంత దుర్భరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్న కాలికాపరుల గురించి చదువుతుంటే గుండె చెరువు అవుతుంది. అణచివేతకు గురైన వర్గాలు సైతం దూరం పెట్టే సామాజిక వర్గం కాలికాపరులు. 'చాలా శ్మశానాల గోడలపై హరిశ్చంద్రుడి బొమ్మ పెడతారు కానీ, అసలు పెట్టవలసింది హరిశ్చంద్రుడి లాంటి చక్రవర్తికి ఉపాధి కల్పించిన వాడు వీరబాహుడు..



అతని బొమ్మ పెట్టడం సమంజసం కదా' అనిపిస్తారు ఒకపాత్రతో రచయిత. దీన్నిబట్టి రచయిత దృక్పథాన్ని, తాడితపిడిత వర్గాలపట్ల తనకుగల సానుభూతిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆధునిక కాలంలో శ్మశానాల మీద కాలికాపరుల హక్కులు కాంట్రాక్టర్ల పరం కావడంతో 'సంపద ఒకడికి... చాకిరీ ఒకడికి' అన్నట్లుగా మారింది. ఆ అన్యాయంపై పోరాటం చేయాలనుకుంటాడు కథానాయకుడు. ఈ నవలలో ఉలిగమ్మగా ముద్రపేసి పురుషుడిని సమాజం మీద వదిలేసే సామాజిక రుగ్మతను కూడా ఆసక్తికరంగా ప్రస్తావించారు. మన చుట్టూ ఉన్న సమాజంలోనే, మనకు తెలియని జీవితాల గురించి ఈ నవల తెలియజేస్తుంది. అందరూ చదివి తీరాల్సిన రచన ఇది.

### వొలికల బీడు

రచన: డాక్టర్ వి.ఆర్. రాసాని  
పేజీలు: 124; ధర: రూ. 150  
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ షాన్  
ఫోన్: 98484 43610

... చంద్రప్రతాప్ కంటేటి

## తెలంగాణ ఉద్యమ కరదీపిక

భూమీద తమ నేలను పాలించుకునే హక్కు తమకే ఉండాలని ప్రజా పోరాటం జరిగిన, జరుగుతున్న ప్రాంతాలు రెండు... ఒకటి తెలంగాణ, రెండోది పాలస్తీనా. విశాలాంధ్ర పేరుతో 1956లో ఆంధ్రతో తెలంగాణ విలీనమైంది. అప్పటినుంచి తెలంగాణ సమస్య వనరులు అన్యాయంతో కావడం మొదలైంది. దాదాపు యాభై ఏండ్లపాటు సాగిన ఈ పర్వానికి 2014 జూన్ 2న తెరపడింది. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా అవతరించింది. ఈ క్రమంలో తెలంగాణ అస్తిత్వాన్ని తెలియజేయడానికి మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి 'సురవరం- తెలంగాణం' పేరుతో ఇప్పటివరకు రెండు సంపుటాలు అందుబాటులో ఉంచారు. ఇప్పుడు మూడో సంపుటం ప్రచురించారు. ఇందులో 2001-2014 మధ్యకాలంలో తెలంగాణ మలిదశ ఉద్యమానికి సంబంధించిన వివరాలు పొందుపరిచారు. ప్రముఖుల వ్యాసాలు, ఉద్యమ క్రమాన్ని కండ్లముందు ఉంచే పేపర్ క్లిప్పింగ్లను ఇవ్వడం విశేషం. సురవరం ప్రతాపరెడ్డి 'ప్రాథమిక స్వత్యములు' రచనను ఇందులో చేర్చి సురవరానికి నివాళి అర్పించడం మూడో సంపుటి ప్రత్యేకత.



### సురవరం- తెలంగాణం

ప్రధాన సంపాదకులు: సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి  
పేజీలు: 486, ధర: రూ. 1000  
ప్రచురణ: ఎస్.ఎన్.ఆర్. పబ్లికేషన్స్  
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

## హెల్త్ బట్స్



### పిస్తా.. మస్ పిస్తాక్

ఆహారంలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న పదార్థం చేర్చుకోవాలని అనుకుంటున్నారా? దీనికి ఐరన్, విటమిన్లతో నిండిన పిస్తాపప్పు మంచి పరిష్కారం. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే పిస్తాలో తక్కువ క్యాలరీలు ఉంటాయి. కాబట్టి బరువు పెరుగుతామనే భయం లేదు. ఫలహారం కోసం నిరభయతరంగా తీసుకోవచ్చు.

### కౌమారమే మూలం

కౌమారంలో పిల్లలు గుండె, ఊపిరితిత్తుల విషయంలో ఫిట్ గా ఉంటే మూత్రం.. వాళ్లకు 57-64 ఏండ్ల వయసులో కూడా గుండె సమస్యల ముప్పు తక్కువని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ విషయం ఫిన్ల్యాండ్ లోని జైవాస్కైలా విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధనలో వెల్లడైంది. అధ్యయనం కోసం 12 నుంచి 19 ఏండ్ల కౌమారుల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని తీసుకున్నారు. వీరంతా 37 నుంచి 44 మధ్య వయస్సులు అయిన తర్వాత ఒకసారి, ఆ తర్వాత చివరగా 57-64 ఏండ్లకు చేరుకున్నాక ఒకసారి.. గుండె పనితీరును అధ్యయనం చేశారు. ఈ వివరాల ఆధారంగా మలిసంధ్యలో గుండె ఆరోగ్యానికి చిన్నవయసులో దృఢంగా ఉండటమే కీలకమని నిర్ధారించారు.

### చర్మానికి పోషకాల చికిత్స

చర్మాన్ని సున్నితంగా చేసే మంచి క్రీము కోసం చూస్తున్నారా? అయితే, 'మల్టీనట్ సియా ఒమేగా 3 స్కిన్ మలాయ్ క్రీమ్' బాగుంటుంది. ఇది 48 గంటలపాటు చర్మానికి రక్షణనిస్తుంది. 100 శాతం గ్లిజెరిన్ లేనిది. చర్మంపై మొటిమలను తొలగిస్తుంది. మచ్చలు, కమిలిన మరకలు, పాలు సుల మరమ్మత్తుకు కూడా ఉపకరిస్తుంది. ఇందులో పచ్చిపాలు, షియా, వాలనట్స్, బాదం, కొబ్బరి, నువ్వులు, పొద్దు తిరుగుడు గింజలు, ఆలివ్ క్రీమ్ ప్రధాన దినుసులు. మీరూ తయారు చేసుకోవచ్చు.

### సాన్నిహిత్యంతో ఉపశమనం

మనోవ్యధను ఎక్కువ కాలం అనుభవించలేం. అయితే, సన్నిహితుల మధ్య గడవటం వల్ల ఆ బాధ కొంత ఉపశమించినట్లు అనిపిస్తుందట. మనకేదైనా కష్టం వస్తే నలుగురూ ఉన్నారనే భావన వల్ల ఆందోళన తగ్గడమే దీనికి కారణం. ఇందుకు సంబంధించిన పరిశోధన 'ఎమోషన్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైంది. కాలిఫోర్నియాకు చెందిన పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనం చేశారు. సన్నిహితులతో కూడా బాధ తగ్గకపోతే.. మందపాటి దుప్పటి కప్పుకొని పడుకున్నా మంచి ఫలితాలే ఉంటాయట. ఇలా చేయడం వల్ల మనం భద్రంగా ఉన్నామనే భావన కలుగుతుందట.