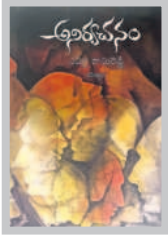




హెల్త్ బట్స్

అనిర్వచనీయమే!

ముసుగులేని మనుషుల మధ్య సంచరిస్తున్నట్టు, స్వచ్ఛమైన మణిని ఒళ్ళంతా లేపనంలా పూసుకున్నట్టు, ప్లాస్టిక్ నపువ్వులైన సమాజంలో జీవిస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది ఎమ్మీ రామిరెడ్డి కవితాన్ని చదువుతున్నప్పుడు. గుండెల్లో తడి, అక్షరంలో నిజాయతీ, వాక్యంలో ఆద్రత ఉన్నప్పుడే ఇదంతా సాధ్యం అవుతుంది. ఆయన కవనంలోనూ, పద్యంలోనూ అదే ప్రగాఢ అనుభూతే. తాజా కవితా సంకలనం ఇంకొంత చిక్కదనాన్ని నింపుకొని వచ్చింది. 'చిన్నప్పుడు మా అమ్మమ్మ చెప్పింది.. మణిని మించిన ముడిపదార్థం లేదని' అని మొదలు పెట్టి మణికొట్టుకుపోయిన స్వచ్ఛమైన మణితనాన్ని గుర్తుచేసుకుంటారు. అక్కడితో ఆగకుండా.. డిజిటల్ శక్తుల మీద మూకుమ్మడి యుద్ధం ప్రకటిస్తారు. తన చారిత్ర సైన్యంలో చేరమంటూ ఆత్మీయులకు పిలుపునిస్తారు. జ్ఞాపకాల కోసం తనను తాను తప్పుకునే అన్వేషణాశీలిని ఓ కవితలో చూస్తాం. మాటలోని మర్మాన్ని, మాటలతో కట్టే అబద్ధాల హర్షాల్ని శ్రీ డైమెన్స్ ఎఫ్ కెల్లో కళ్ళముందు ఉంచడంలోనూ కవి దిట్టే. కోడింగ్లో కొట్టుకుపోతూ, డెడ్లైన్స్ అనే మరణరేఖలలో చిక్కుకుపోతూ ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న సాఫ్ట్వేర్ కుర్రాళ్ళకు బతకడం నేర్పించిన సందర్భమూ ఒకటుంది. బంధాలు బీటలువారుతున్న సమయంలో, ప్రేమలు దోమకాటు వ్యాధిలాంటి రోగమేదో వచ్చి చచ్చిబతుకుతున్న నేపథ్యంలో.. మనుషుల మధ్య దూరాలను కొలవడానికి వినూత్న కొలమానాలు కనిపెట్టాల్సిన సమయం వచ్చిందని గుర్తుచేస్తారు రామిరెడ్డి. అవును, ఇదే మన తక్షణ కర్తవ్యం. కవిసేనలో చేరి అనుబంధాల జడివాస కురిపిద్దాం రండి.



అనిర్వచనం
(కవిత్యం)

రచన: ఎమ్మీ రామిరెడ్డి
పేజీలు: 111; వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

నేతలకు వాతలు

సైద్ధాంతిక యుద్ధాలేవు. విలువలకు విలువలూ లేవు. ఇప్పుడు నడుస్తున్నది రివెంజ్ పాలిటిక్స్ యుగం. ఎన్ని కలంటే ఇప్పుడొక కుట్ర. ప్రత్యర్థి పరమశత్రువు. కొట్టు కుమ్ము రింపైనా, ఉద్వేగాలు రెచ్చగొట్టి అయినా, వరాలు గుప్పించి అయినా అతని మీద గెలవాల్సిందే. గెలుపుతోనే నిలిచిపోతే కిక్కేం ఉంటుంది? నాశనం చేయాలి. సర్వనాశనం చేయాలి. మూలాలూ దెబ్బతీయాలి. గాయాలు కెలికి కెలికి వదిలి పెట్టాలి. అతను గెలగిలా కొట్టుకుంటున్న దృశ్యాన్ని చూసి మురిసిపోవాలి. పార్టీలకూ, అభ్యర్థులకూ అతీతమైన రాజకీయ వారసత్వమిది. సతీష్ చందర్ నవల 'నేరం-బేరం' ఈ రక్త పరిత్రనే వ్యంగ్యంగా చెప్పింది. 'పవర్ పాలిటిక్స్ రిడిస్కవర్డ్' పుస్తక ఉపశీర్షిక. 'కంచు మోగినట్లు.. చుంచు కూసినట్లు', 'పతి ఒక్కడే.. విధవలు ఇద్దరు' అయినా.. ఆ సత్యాన్ని బట్టి గార్డెన్స్ చౌరస్తాలో నగ్నంగా నిలబెట్టేవే. విగ్రహ రాజకీయాలతో నడిచే ఆగ్రహ నాటకం 'ఏద్యమంటే ఏద్యే..!'. కేంద్రానికి కళ్ళా చెవులుగా మారిన గవర్నర్ పదవుల్ని, రాచభవనాల వెనుక రాచలిల్ని కూడా వదలేదు సతీష్ చందర్. మొత్తం ముమ్మై ఏడు అధ్యాయాలు.. ప్రజాస్వామ్య ప్రియుల్ని నిశ్చబ్దంగా ఏడిపిస్తాయి.



నేరం-బేరం

రచన: సతీష్ చందర్
పేజీలు: 171; వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు.



దవాఖానలో దంతధావనం

నోట్లోని బ్యాక్టీరియా అనుకోని పరిస్థితుల్లో రోగి వాయునాశాల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లోకి చేరుకుంటుంది. దీనికి ఇన్నెక్షన్ కలిగించే గుణం ఉండటం వల్ల న్యూమోనియా వస్తుంది. దీంతో హాస్పిటల్లో చేరిన వారిలో.. రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికంతా న్యూమోనియా ముప్పు ఉన్నట్టే. అయితే, దవాఖానలో ఉన్నన్ని రోజులూ క్రమం తప్పక బ్రష్ చేసుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. 'జామా ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఈ వివరాల్ని వెల్లడించింది. హాస్పిటల్ వాతావరణం వల్ల నోటిలో పేరుకునే బ్యాక్టీరియా రోజూ బ్రష్ చేసుకోవడం దూరం అవుతుంది. న్యూమోనియా ముప్పు కూడా తగ్గిపోతుంది. రోగి ఇంటి న్నివ్ కేర్ యూనిట్లో ఉండే సమయాన్ని, మెకానికల్ వెంటిలేటర్ మీద గడపాల్సిన సమయాన్ని కూడా ఇది తగ్గిస్తుందని తెలిపింది.

మంచి మూడ్ కు.. యోగర్ట్

యోగర్ట్ పొట్ట ఆరోగ్యాన్నే కాదు మన మూడ్ ను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. యోగర్ట్లో ఉండే లాక్టోబాసిల్లస్ మన శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోనేలా సాయపడుతుంది. కుంగుబాటు, ఆందోళనను కూడా నివారిస్తుంది. దీనికి సంబంధించిన అధ్యయనం 'ట్రెయిన్, బీమావియర్, అండ్ ఇమ్యూనిటీ' అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. ఈ ఫలితాలు ఆందోళన, కుంగుబాటు, ఇతర మానసిక ఆరోగ్య సమస్యల చికిత్సకు కొత్త దారులను తెరుస్తాయి అంటున్నారు పరిశోధకులు.

జన్యవులు- ఊబకాయం

పోషకాల్లేని ఆహారం, శారీరక శ్రమ లోపించడం వల్లే ఊబకాయం వస్తుందనుకుంటాం. అయితే.. మన వయసు, మనం వేసుకునే మందులు, మన నిద్ర అలవాట్లు కూడా ఈ విపరీతానికి దారితీస్తాయి. కొన్ని జన్యవుల ప్రభావాన్నీ కాదనలేం. స్పీడన్ కు చెందిన కరోలిన్ నాన్ ఇన్ స్టిట్యూట్ అధ్యయనంలో ఒక విషయం తేలింది. మూలకారణాన్ని బట్టి ఊబకాయం మన ఆరోగ్యంపై వివిధ రకాలుగా ప్రభావం చూపుతుందని తేలింది. పరిసరాలు, జీవనశైలి తదితర ప్రభావాల వల్ల బరువు పెరిగిన వారితో పోలిస్తే అధిక బాడీ మాస్ ఇండెక్స్, జన్య పరమైన ఊబకాయాలకు గుండెబిజ్జు ముప్పు కొంచెం తక్కువగా ఉంటుందట. ఏది ఏమైనా.. శరీర బరువు, జన్యవులతో సంబంధం లేకుండా మనం ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని కలిగి ఉండాలి అనేది అధ్యయనం నొక్కి చెప్పింది.