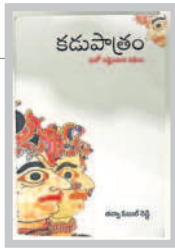


# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

## కళాకారుడి విషాదాంతం

టీవీలు, డిష్ కనెక్షన్లు పల్లెపల్లెకూ చేరుకోవడంతో సమాజంలో జానపద కళలకు ఆదరణ తగ్గిపోయింది. ఈ ప్రభావం 1990వ దశకం మధ్యనాటికే కనిపించడం ప్రారంభమైంది. ఈ నేపథ్యంలో తోలుబొమ్మల కళాకారుల ప్రాభవానికి తెరపడినట్టయింది. ఓ గ్రామంలో ప్రదర్శన ఇవ్వడానికి వెళ్లిన ఓ తోలుబొమ్మల కళాకారుల కుటుంబానికి ఎదురైన దుస్థితిని 'కడుపాత్రం' కండ్లకు కడుతుంది. ఇందులో ప్రధానపాత్ర వెంకటరావు జీవితం తోలుబొమ్మలాటలోనే విషాదాంతమైన వైనం కనిపిస్తుంది. ఆధునికత మోజులో సంస్కృతిని మరిచిపోతూ కళాకారుల కడుపు ఆత్రాన్ని పట్టించుకోవడం లేదనే సందేశాన్ని ఇస్తూ సాగుతుంది ఈ కథ. ఇలాంటి మరో పద్దెనిమిది కథలతో తవ్వూ ఓబుల్ రెడ్డి తెచ్చిన సంకలనం 'కడుపాత్రం'. కరువు కాలం ఎండల్లో అన్నార్దుల బాధను 'బుడుక్కుతినేటోళ్లు' చిత్రిస్తుంది. వానల కోసం వేచిచూస్తూ నిరాశపడిన ప్రజల అవస్థను 'ఆకాశం నవ్వింది' తెలియజేస్తుంది. తరతరాలుగా దోపిడీకి గురవుతున్న అణగారిన వర్గాల ప్రజల అశక్తతను 'ముంపు' వివరిస్తుంది. ముఠా రాజకీయాల్లో తలదూరిస్తే మామూలు వాళ్లకు జరిగే కష్టనష్టాలను 'పాచిక' విడమరుస్తుంది. డబ్బు, పరపతి కుటుంబాలను ఎలా వేరుచేస్తాయో 'సూతకం' కథ తెలుపుతుంది. ఓబుల్ రెడ్డి కలం నుంచి జాలువారిన 'కడుపాత్రం' కథలు రాయలసీమ- ముఖ్యంగా కడప ప్రాంతం జీవనచిత్రం, భౌగోళికత, అక్కడి ప్రజల నుడికారం, సామెతలకు పెద్దపీట వేశాయి.



### కడుపాత్రం

రచన: తవ్వూ ఓబుల్ రెడ్డి  
 పేజీలు: 154; ధర: రూ. 150  
 ప్రచురణ: తెలుగు సమాజం  
 ప్రతులకు: 94400 24471

### బుక్ షెల్ఫ్

### మేకింగ్ ఆఫ్ ఎ రైటర్

రచన: పి.చంద్రశేఖర ఆజాద్  
 పేజీలు: 157;  
 ధర: రూ. 150  
 ప్రచురణ: ఇయర్ పుక్ పబ్లికేషన్స్  
 ఫోన్: 91600 03371



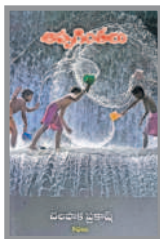
### నేత్రదానం

రచన: పెన్నెత్త సుబ్బరాజు  
 పేజీలు: 159;  
 ధర: రూ. 150  
 ప్రతులకు: నేత్రదాన ప్రోత్సాహక సంఘం  
 ఫోన్: 08814- 228228



### అప్పగింతలు

రచన: చలపాక ప్రకాశ్  
 పేజీలు: 124;  
 ధర: రూ. 125  
 ప్రతులకు: ఫోన్: 92474 75975



## హెల్త్ బట్స్



### మెదడుకూ యోగ్య మంచి

యోగ్య పాట్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదనే విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇది మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని ఓ పరిశోధనలో తేలింది. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వర్జీనియా చేసిన ఈ పరిశోధనలో యోగ్య, ఇతర పులిసిన పదార్థాల్లో ఉండే లాక్టోబాసిల్లస్ అనే బాక్టీరియా శరీరం ఒత్తిడి నివారించుకునే దిశగా దోహదపడుతుందని వెల్లడైంది. ఇంకా అందోళన, కుంగుబాటు నివారణలో కూడా లాక్టోబాసిల్లస్ సహాయకారిగా ఉంటుందట. "అందోళన, కుంగుబాటుకు పరిష్కారాలను కనుక్కోవే దిశగా మా పరిశోధన కొత్తబాటలు వేస్తుంది" అంటారు ఆల్బాన్ గాట్లీయర్ అనే పరిశోధకుడు. కాగా ఈ పరిశోధనను ప్రయోగశాలలో ఎలుకలపై నిర్వహించారు.

### కీటో డైట్... గుండెకు చేటు

కీటో డైట్... చాలా తక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లు, ఎక్కువ కొవ్వులు ఉండే ఆహారం. ఈ రకమైన ఆహారం తినడం వల్ల శక్తి కోసం శరీరం కొవ్వులను కరిగిస్తుంది. అయితే అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ కార్డియాలజీ వార్షిక సమావేశంలో వెల్లడించిన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం... రోజువారీగా తినే ప్రామాణిక ఆహారంతో పోలిస్తే కీటో డైట్ అనుసరించే వాళ్లు గుండెకు సంబంధించిన సమస్యల బారినపడే ముప్పు ఎక్కువగా ఉందట. వీరిలో ఛాతీలో నొప్పి, ధమనుల్లో అవరోధాలు, గుండెపోటు, స్ట్రోక్ లాంటి గుండె రక్తనాళాల సమస్యల ముప్పు రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందట. కాబట్టి, ఆహార విధానంలో ఏ మార్పు చేసుకున్నా నిపుణుల సూచనల మేరకే చేసుకోవడం మంచిది.

### పిల్లలపై హింస వద్దు

చిన్నతనంలో దుర్భాషలు, తిట్లు, దెబ్బలు తిన్న పిల్లలు వారికి పదిహేడేండ్లు వచ్చేసరికి ఇతరులతో పోలిస్తే మూడున్నర రెట్లు మానసిక సమస్యలు ఎదుర్కొంటారట. నేచర్ మెంటల్ హెల్త్ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయం తెలిపింది. ఈ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు యునైటెడ్ కింగ్డమ్కు చెందిన పదివేల మంది పిల్లల నుంచి సమాచారం సేకరించారు. పిల్లలు ఆరోగ్యకరంగా పెరిగి పెద్దవడానికి ఇంటా బయటూ సాటి మనుషుల పట్ల నమ్మకం కలిగించే వాతావరణం ఉండేలా చూడాలని పరిశోధకులు తెలిపారు. ముఖ్యంగా బడిలో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఉండాలని సూచించారు.

### పిల్లలూ... జంక్ ఫుడ్ వద్దు

ఇప్పటి పిల్లలు పిజ్జాలు, బర్గర్లు, చిప్స్ తదితర జంక్ ఫుడ్స్ తెగ లాగించేస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఉన్నా వీటికే ఓటేస్తున్నారు. అయితే, జంక్ ఫుడ్ పిల్లల ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు చూపుతుందట. కాలేయానికి సంబంధించిన ఫ్యాటీ లివర్ డిసీజ్ మొదలుకుని జీవక్రియల రుగ్గుతల వరకు జంక్ ఫుడ్ కలిగించే అనర్థాలు అనేకం. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ప్రాధాన్యం వివరించాలని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.