

# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

## గుండెను తట్టిలేపే జ్ఞాపకాలు!

**జ్ఞాపకాలు - కథలు..** వీటిది విడదీయరాని బంధం! ప్రతి కథ పుట్టుకకూ.. ఏదో ఒక జ్ఞాపకమే మూలాధారం! జీవిత ప్రయాణంలో ఎన్నో అనుభవాలు ఎదురవుతాయి. మనల్ని ఎప్పటికీ వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. అలా వెంటాడి జ్ఞాపకాలే.. అద్భుతమైన కథలుగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. అలాంటి గుండెను తట్టిలేపే జ్ఞాపకాలే.. ఈ పుస్తకం నిండా!

వేసవి వెన్నెల రాత్రుళ్లు వాకిట్లో కూర్చోబెట్టి తల్లిదండ్రులు చెప్పే తమ చిన్ననాటి సంగతులు.. చందమామ కథల కన్నా బావుంటాయి. అలాంటి ముచ్చట్లే.. ఆ పిల్లల్ని సాహిత్యంవైపు నడిపిస్తాయి. రచయిత్రి అభినేత్రి వంగల్.. 'అమ్మ నాన్నలకు.. ప్రేమతో..లో పంచుకున్నది ఆ అనుభవానే! స్వార్థం, స్వప్రయోజనం కొంతవరకూ అవ సరమే! కానీ, సంఘజీవిగా ఉన్న మనిషి.. తమ పక్కవారి పట్ల స్నేహబంధమూ, బాధ్యతగా మెలగాలని చెబుతుంది.. డా. భాగ్య రఘురాం కథ 'స్నేహ బంధాలు'. ఇలా చెప్పు కొంటూ పోతే.. బాల్యంలో జరిగిన సంఘటనలు.. పాఠశాల మిత్రులతో ఆడిపాడిన రోజులు.. పెళ్లిళ్లు - పేరంటాలు.. అత్తవారింట్లో అడుగుపెట్టినప్పుడు బెరుకుబెరుకుగా గడిపిన క్షణాలు.. ఆవులను కోల్పోయినప్పుడు పడ్డ బాధలు! ఇలా ప్రతి కథ వెనుకా.. ఎన్నో జ్ఞాపకాలు. మొత్తంగా 63 మంది రచయిత్రుల అనుభవాలు. మనసు తెర వెనుక దాగిన జ్ఞాపకాల దొంతరలు, దూదిపింజరాంటి మనసులో నెమరు వేసుకుంటూ రాసిన కథలు. ఈ కథలన్నీ.. చదివిన ప్రతి ఒక్కరినీ బాల్యంలోకి తీసుకెళ్తాయి.



**గుర్తుకొస్తున్నాయి (కథలు)**

సంపాదకురాలు : జ్యోతి వలబోజు  
పేజీలు: 288, వెల: రూ.300  
ప్రతులకు: 85588 99478  
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

### ... శ్రీనివాస్ చిల్ల

### బుక్ షెల్ఫ్

#### చిగురింతలు

పేజీలు: 102,  
ధర: రూ. 150  
ప్రచురణ: శ్రీ మణిరామా పబ్లికేషన్స్, నిజామాబాద్  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 94400 37125

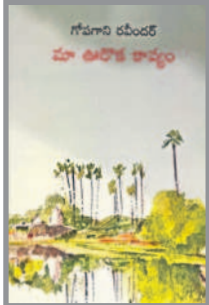


#### మా ఊరొక కావ్యం

పేజీలు: 150,  
ధర: రూ. 270  
ప్రచురణ: కస్తూరి విజయం  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 94409 79882

#### క్రీనీడ

పేజీలు: 96;  
ధర: రూ. 85  
ప్రచురణ: ముల్కీ బుక్స్, హైదరాబాద్  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 94400 02659



## హెల్త్ బట్స్



### చెరకురసం పరిమితంగా...

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చెరకురసానికి గిరాకీ పెరుగుతుంది. అయితే, వంద మిల్లీలీటర్ల చెరకురసంలో 13 నుంచి 15 గ్రాముల చక్కెర ఉంటుంది. అంటే చక్కెర స్థాయిలు చాలా ఎక్కువ అన్నమాట. పెద్దలైతే రోజుకు 30 గ్రాములు, ఏడు నుంచి పదేండ్ల పిల్లలైతే 24 గ్రాముల చక్కెర వరకు తీసుకోవచ్చుట. అందువల్ల చెరకురసం తాగే పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవాలని భారతీయ వైద్య పరిశోధన మండలి (ఐసీఎంఆర్), భారతీయ పోషకాహార సంస్థ (ఎన్ఐఎస్) మార్గదర్శకాలు వెలువరించాయి. ఇక శీతలపానీయాలు ఆరోగ్యానికి అనలే మంచివికాదు కాబట్టి, చక్కెర పానీయాలకు బదులుగా బటర్ మిల్క్, నిమ్మరసం, కొబ్బరినీళ్లు, చక్కెరలు కలపని పండ్లరసాలు తీసుకోవాలి. పండ్లరసాల కంటే ఫైబర్, పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉండే తాజా పండ్లు తినడమే మంచిది.

### ల్యాప్ టాప్ ఒడిలో వద్దు

ల్యాప్ టాప్ ఇప్పుడు మన జీవితాల్లో విడదీయరాని భాగమైపోయాయి. ల్యాప్ టాప్ అంటారు కాబట్టి, దీన్ని చాలామంది ఒడిలో పెట్టుకుని హాయిగా పనిచేసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ ఇలా చేయడం వల్ల తీవ్రమైన దుష్ప్రభావాలు ఉంటాయట. ముఖ్యంగా పురుషుల విషయంలో ల్యాప్ టాప్ ఒడిలో పెట్టుకోవడం వల్ల వృషణాల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా వృషణాలు ఎలైక్ట్రో మ్యాగ్నెటిక్ రేడియేషన్ కు గురవుతాయి. ఉష్ణోగ్రత పెరుగుదల పురుషుల్లో వీర్యకణాల సంఖ్య, నాణ్యత మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. మిగతా శరీర భాగాలతో పోలిస్తే వృషణాల దగ్గర ఉష్ణోగ్రత రెండు మూడు డిగ్రీలు తక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో ఏ మాత్రం పెరుగుదల కనిపించినా అది పురుష ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థ మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ విషయంలో ఇంకా పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. అయినప్పటికీ... ల్యాప్ టాప్ లను డెస్క్ టెబుల్, టేబుల్ పై పెట్టి పనిచేసుకుంటే మంచిదని నిపుణుల సలహా.

### నో స్మోకింగ్ ప్లీజ్

పొగాకాగడం అంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మీద మాత్రమే చెడు ప్రభావం పడుతుందని అనుకుంటాం. కానీ, ఈ దురలవాటు అంతకు మించి ప్రమాదకరమైనది. పొగాకు వాడకం వల్ల వచ్చే రోగాలు రోగి ఆర్థిక పరిస్థితిని తలకిందులు చేస్తాయి. అంతేకాదు పొగాకు ఒక్క ఊపిరితిత్తుల మీద మాత్రమే కాకుండా డయాబెటీస్, క్యాన్సర్, వయసు పెరిగినట్టు అనిపించడం, దంతక్షయం, దంతాలు ఊడటం, గారపట్టడం, నోటి దుర్వాసన లాంటి సమస్యలతోపాటు అన్నవాహికా- జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మీద కూడా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. వీటితోపాటు కారణమే పొగాకు వినయోగం మానసిక ఆందోళనకు, కుంగబాటుకు కారణమవుతుంది. కాబట్టి పొగాకాగే అలవాటును వీలైనంత త్వరగా వదిలించుకోవడం ఉత్తమం.