పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

బొంతల సీమ వైభవం

మనదేశంలో ప్రతి గ్రామం పేరు వెనకా ఓ చరిత్ర ఉంటుంది. ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని బోథ్ కూడా దీనికి మిన హాయింపు కాదు. తాలూకా కేంద్రం, అసెంబ్లీ నియోజకవర్గం అయిన బోథ్ పూర్వనామం బొంతల. సహ్యాద్రి పర్వతశ్రేణిలో భాగమైన గుట్టల్లో చక్కగా ఒదిగిపోయిన బోథ్ కండ్లు తిప్పుకోనివ్వని ప్రకృతి సౌందర్యానికి చిరునామా. ఈ ఊరి మీదుగా పారే పెద్దవాగు మీద నెలకొన్న పొచ్చెర జలపాతం ఇక్కడికి దగ్గర్లోనే ఉంటుంది. ఇక చలికాలంలో బోథ్ వాతావరణం కొంచెం చల్లగా ఉంటుంది. దీన్ని తట్టుకోవడానికి అక్కడి ప్రజలకు బొంతలు, పచ్చడాల అవసరం ఉండేది. దీనికి అనుగుణంగా బోథ్‌తోపాటు పరిసర గ్రామాలకు బొంతలు, పచ్చడాల సరఫరా అక్కడినుంచే జరిగేది. అలా బోథ్‌కు 'బొంతల' అనే నామాంతరం స్థిరపడింది. ఇక బోథ్‌లో జన్మించిన విశ్రాంత ఇంజినీర్ శ్రీధర్‌రావు దేశ్‌పాండే, ఆ ఊరితో తనకు ఉన్న అనుబంధాన్ని నెమరువేసుకుంటూ 'బొంతల ముచ్చట్లు' నోస్టాల్జియా రాశారు. బోథ్ నైసర్గిక స్వరూపం, పేరు చరిత్ర, తను పుట్టిన నక్షత్రం, అమ్మానాన్నలతో అనుబంధం, పెద్దవాగు ముచ్చట, అక్కడ జరుపుకొనే పండుగలు, మనుషుల మధ్య సామరస్యం, గణపతి మండపంలో సుప్రసిద్ధ హిందుస్థానీ సంగీత విద్వాంసుడు ఉస్తాద్ బడే గులాం అలీ ఖాన్ వాద్య కచేరి, ఒకప్పుడు గ్రామాల్లో సినిమా ప్రదర్శనలు ఇచ్చిన టూరింగ్ టాకీస్‌లు మొదలైన స్మృతులతో సాగిన ఈ 'బొంతల ముచ్చట్లు' పాఠకులకు బోథ్ వైభవాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. ప్రముఖ యాత్రా రచయిత పరవస్తు లోకేశ్వర్ చెప్పినట్టు ఈ పుస్తకం పాఠకులతో... బొంతల గ్రామం పురాతన మట్టి మిద్దెల ముందు, కాలిబాటల మట్టి మీద 'హెరిటేజ్ వాక్' చేయిస్తుంది. అదే సమయంలో తమ ఊళ్లతో పెనవేసుకున్న అనుబంధాన్నీ గుర్తుకుతెస్తుంది.

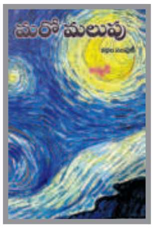
బొంతల ముచ్చట్లు

రచన: శ్రీధర్‌రావు దేశ్‌పాండే
పేజీలు: 197; **ధర:** రూ. 200
ప్రచురణ: వెన్నెల – గీత ప్రచురణలు
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌజ్
ఫోన్: 94910 60585

బుక్ షెల్ఫ్

మరో మలుపు

రచన: అప్జద్
పేజీలు: 140;
ధర: రూ. 150
ప్రచురణ: పాలపిట్ట బుక్స్
ప్రతులకు:
ఫోన్: 73375 92686



సముద్ర నానీలు

రచన: శివకృష్ణ కొక్కుల
పేజీలు: 82;
ధర: రూ. 120
ఫోన్: 99896 27222

అనివార్యం

రచన:
డా|| కొండపల్లి నీహారిణి
పేజీలు: 296; **ధర:** రూ. 300
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98494 68931

హెల్త్ బిట్స్

గ్యాస్ నుంచి విముక్తికి నడక మందు

భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక్కోసారి కడుపులో గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్తి, గుండెలో మంట లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. ముఖ్యంగా ఫైబర్ ఉన్న ఆహార పదార్థాల వల్ల గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. ఈ సమస్యలు రావద్దంటే రాత్రి భోజనం చేసిన తర్వాత వీలునుబట్టి ఓ గంట నడకకు వెళ్లాలి. దీంతో మన పొట్ట ఆహారాన్ని వీలైనంత వరకు జీర్ణం చేసేస్తుంది. పొట్టకు తేలికపాటి వ్యాయామం జరగడంతో శరీరంలోంచి అపానవాయువు బయటికి వెళ్లిపోతుంది. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతేకాదు ఈ నడక గుండె ఆరోగ్యానికి, బరువు నిర్వహణకు, మానసిక ఆరోగ్యానికి, కీళ్ల ఆరోగ్యానికి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయుల నియంత్రణకు, జీర్ణ వ్యవస్థకు మేలుచేస్తుందని నిపుణుల మాట.

పేదరికం... మానసిక ఆరోగ్యం

పేదరికంలో గడపడానికి మానసిక రుగ్మతల మధ్య సంబంధం ఉందని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. ఈ రెండు అంశాల మధ్య లంకె ఉంటుందని అధ్యయనాలు గతంలోనే తేల్చాయి. అయితే, కచ్చితమైన కారణాన్ని మాత్రం తాజా అధ్యయనంలో పరిశోధకులు కనుక్కొన్నారు. మానసిక రుగ్మతలైన షిజోఫ్రేనియా, అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివిటీ డిజార్డర్ లాంటివి పేదరికానికి కారణమవుతాయి. అలానే పేదరికం కారణంగా కుంగుబాటు, షిజోఫ్రేనియా లాంటి రుగ్మతలు వస్తాయని నెదర్లాండ్స్‌లోని ఆమ్‌స్టర్‌డ్యాం యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సెంటర్‌కు చెందిన పరిశోధకుడు ఒకరు వెల్లడించారు. ఇక పరిశోధకులు తమ అధ్యయనంలో పాల్గొన్న వారి కుటుంబ ఆదాయం, వృత్తిపరమైన ఆదాయం, వాళ్ల నివాసం ఉండే ప్రదేశాలు, సామాజిక వెలివేత మొదలైన అంశాల ఆధారంగా పరిశోధన చేపట్టారు. కాబట్టి, విధానాలు రూపొందించేవాళ్లు ఈ దిశగా ఆలోచించాల్సిన అవసరం కూడా ఉందని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం:

ఇంట్లో దొంగలు పడినట్లయితే వారు బయటనుంచి అద్దం పగులగొడితే ఆ గాజు పెంకులు లోపల పడతాయి గానీ, వృద్ధ దంపతుల ఇంట్లో కిటికీ గాజు పెంకులు వరండాలో పడ్డాయి. అంటే, ఆ ముసలి వాళ్లే అత్యాశకు పోయి కిటికీ అద్దాన్ని లోపల నుంచి పగులగొట్టి దొంగలు పడ్డారని నాటకం ఆడారు. తొలుత ఈ విషయాన్ని ఇన్‌స్పెక్టర్ రుద్ర కూడా కనిపెట్టలేదు. అయితే, స్టేషన్ అద్దం పగిలి గాజు పెంకులు లోపల పడటం, సిబ్బంది వాటిని శుభ్రంచేయకపోవడంతో తొలుత కోపం తెచ్చుకొన్న రుద్ర.. తన స్టేషన్‌లో జరిగిన ఘటనతో కేసును ఈజీగా సాల్వ్ చేశాడు. రుద్ర ట్రేడ్ మార్క్ విచారణతో కొడుకు సొమ్మును కాజేయాలనే వృద్ధ దంపతులు దొంగతనం కథ అల్లారని తెలిసింది.