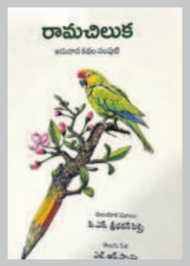
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

శ్రీధరన్ పిళ్లై కథలు... జ్ఞాపకాల రామచిలుకలు



పి.ఎస్.శ్రీధరన్ పిళ్లై ప్రస్తుతం గోవా రాష్ట్ర గవర్నర్. అంతకుముందు మిజోరాం గవర్నర్‌గా పనిచేశారు. వృత్తి రీత్యా న్యాయవాది అయిన పిళ్లై మంచి రచయిత కూడా. ఆయన కలం నుంచి తాజాగా జాలువారిన 150వ పుస్తకాన్ని ఎల్.ఆర్.స్వామి 'రామచిలుక' పేరుతో తెలుగు అనువాదం చేశారు. ఇందులో మొత్తం ఏడు కథలు ఉన్నాయి. 'రామచిలుక' కథ గోవా రాజ్‌భవన్ నేపథ్యంలో కథకుడి అంతరంగాన్ని ఆవిష్కరిస్తూ సాగుతుంది. కథకుడు రామచిలుకను ఊహించుకుని తాను పసివాడైపోయి సాంత్వన పొందే ఈ ఫాంటసీ కథ నిజంగానే మన గుండెను తాకుతుంది. 'చేప చిక్కాలంటే' కథ స్మార్ట్‌ఫోన్లలో చిక్కుకుని విలవిల్లాడుతున్న బాల్యాన్ని పిల్లలకు ఎలా తిరిగి ఇవ్వగలమో వెల్లడిస్తుంది. మరో కథ 'సాయం సంధ్య' మారుతున్న భారతీయ కుటుంబ విలువల గురించి ఆర్ద్రంగా వివరిస్తుంది. మనిషికి, పశువుకు పెనవేసుకున్న బంధం విలువ ప్రాణానికి సమానమని చాటుతుంది. 'ఆత్మఛాయ' కథ పిల్లచేష్టలు ఎలా ఉంటాయో తెలుపుతుంది. పిల్లలు తెలిసీ తెలియక దొంగతనం చేస్తే ఎలా మన్నించాలో మార్గం సూచిస్తుంది. పెద్దలు కూడా ఒకప్పుడు పిల్లలే కాబట్టి, రచయిత దీనికి 'ఆత్మ ఛాయ' పేరు ఎంచుకున్నారు. గూడమన అనే ఆచారం నేపథ్యంలో సాగే 'స్త్రీ నైజం' కథ ఓ గిరిజన బాలిక పెద్దమనిషి అయ్యాక ఆమె మానసిక సంఘర్షణను వివరిస్తుంది. 'గాయం' కథ మలయాళీల ఇండ్లలో సర్పకావు సంప్రదాయం చుట్టూ తిరుగుతుంది. 'న్యాయం' కథ అకారణంగా ఎవరినీ శిక్షించకూడదనే సందేశాన్ని ఇస్తుంది. ముందుమాటలో అబ్రాహాం మాథ్యూ చెప్పినట్టు 'రామచిలుక' కథలు చదువుతుంటే ఒంటరైన ఆత్మ తాలూకు వేదన, సానుభూతి, హృదయ బంధాల బాధలు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

రామచిలుక

రచన: పి.ఎస్.శ్రీధరన్ పిళ్లై
అనువాదం: ఎల్.ఆర్.స్వామి
పేజీలు: 104; **ధర:** రూ. 100
ప్రచురణ: పాలపిట్ట ప్రచురణలు
ప్రతులకు: ఫోన్: 98487 87284

బుక్ షెల్ఫ్

అనుభవ కథనాలు

రచన: వీరవల్లి విజయా రంగనాథం
పేజీలు: 194;
ధర: రూ. 200
ప్రచురణ: తపస్వి మనోహరం పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు:
ఫోన్: 91772 21007

చీకటి వెన్నెల

రచన: ఝాన్సీ కొప్పిశెట్టి
పేజీలు: 140;
ధర: రూ. 150
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98487 87284

మొదటి అబద్ధం

రచన: మాడభూషి సంపత్ కుమార్
పేజీలు: 64;
ధర: రూ. 60
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98487 87284

హెల్త్ బిట్స్

సామాజిక బంధాలతోనే సంక్షేమం

ఒంటరితనం అనేది ప్రపంచమంతటా కనిపించేదే. ఇకపోతే ఈ సమస్య యువతరంతోపాటు అన్ని వయసుల వారినీ వేధిస్తున్నది. అయితే, ఒంటరితనం మన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మీద తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట. "ప్రస్తుతం సమాజంలో ఎవరితోనూ కలవకుండా ఉండటం, ఒంటరితనం ఎక్కువైపోతున్నాయి. దీంతో మన ఆరోగ్యం, వికాసం మీద తీవ్రమైన ప్రభావం పడుతున్నది. బలమైన సామాజిక సంబంధాలు లేకపోతే... స్ట్రోక్, ఆందోళన, డిమెన్షియా, కుంగుబాటు, ఆత్మహత్యలు మొదలైన సమస్యల బారినపడే ప్రమాదం ఎక్కువ" అని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) డైరెక్టర్ జనరల్ డాక్టర్ టెడ్రోస్ అద్హనామ్ ఘెబ్రెయెసస్ అభిప్రాయపడుతున్నారు. అందువల్ల, సామాజిక సంబంధాలు మెరుగుపర్చుకునేందుకు కృషిచేయాలి. ముఖ్యంగా యువతరానికి మిత్రుల ప్రాధాన్యాన్ని తెలియజేప్పాలి. వారిని తమకు తగిన దోస్తులను వెతుక్కోవడాన్ని ప్రోత్సహించాలి. దీనికి ఈ స్నేహితుల దినోత్సవమే తగిన సమయం!

మెదడుకు చేటు చేసే నిద్రలేమి

ఉద్యోగాల్లో డెడ్‌లైన్‌లు, టీవీలు, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లు తదితర కారణాల వల్ల ఆధునిక తరం సరైన నిద్రకు నోచుకోలేకపోతున్నది. కానీ, మెదడు పనితీరు సవ్యంగా ఉండాలంటే కంటినిండా నిద్ర తప్పనిసరి అంటున్నారు వైద్యులు. మంచి నిద్ర మన ఆరోగ్యం మీద సానుకూల ప్రభావం చూపుతుంది. అదే నిద్ర లేమి, వేళకు నిద్రపోకపోవడం మెదడు, గుండె, ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి వయసు, వృత్తితో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ రోజుకు కనీసం ఏడు గంటల నాణ్యమైన నిద్ర పోవాలని సూచిస్తున్నారు. మెదడు ఆరోగ్యానికి, దాని పనితీరు సవ్యంగా సాగడానికి ఏకైక ప్రధాన కారణం నిద్ర అని చెబుతున్నారు.

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం:

అసలు హంతకురాలు రాణి ! ఒకవేళ, హారిక హంతకురాలైతే, తనిచ్చిన డ్రింక్‌కి స్మిత, రాణి ఇద్దరూ చనిపోవాలి. కానీ, ఒకే డ్రింక్ తాగిన రాణి బతికుండగా, స్మిత మాత్రమే ఎందుకు చనిపోయింది? అంటే, విషం డ్రింక్‌లో లేదు. మరెక్కడుంది? డ్రింక్‌లో వేసిన ఐస్ క్యూబ్స్‌లో ఉంది. అందుకే, ఆ ఐస్ క్యూబ్స్ కరిగే లోపల ఎవరికీ అనుమానం రాకుండా 10 సెకన్ల లోపల 5 గ్లాసులను రాణి ఖాళీ చేసింది. కానీ, అదే విషపు ఐస్ క్యూబ్ ఉన్న డ్రింక్‌ను తాగడానికి స్మిత నాలుగు నిమిషాల సమయం తీసుకోవడం వల్ల అప్పటికే ఐస్ అంతా డ్రింక్‌లో కరిగి స్మిత ప్రాణాలు విడిచింది. స్మిత అడ్డుతొలిగితే, తాను ఫస్ట్ ర్యాంకర్‌ను అవుతానని, అందుకే, ఐస్‌క్యూబ్స్‌లో విషయం కలిపినట్టు రాణి చివరకు ఒప్పుకొంది.