

పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

అడుగడుగునా ఆణిముత్యాలే

ప్రముఖ రచయిత సింహ ప్రసాద్ వెలువరించిన 'బతకాలి' కథా సంపుటిలోని ప్రతి కథా ఆలోచింపజేసేదే! ఈ కథలు వస్తుపరంగా భిన్నంగా ఉండటం గమనార్హం. అవసాన దశలో ఉన్న ఒక తండ్రికి వివాహిత కూతురు కిడ్నీ ఇవ్వకూడదట. అది రూలు. ఇవ్వాలంటే భర్త అనుమతి తప్పనిసరట. 'పెళ్ల యినంత మాత్రాన నా శరీరం మీద, నా దేహభాగాల మీద నాకు హక్కులుండవా?' అని వాపోయిన సదరు కూతురు కోర్టులో పోరాడి అనుకూలంగా తీర్పు పొందుతుంది. ఇదే విషయంలో భర్తకు ఎవరి అనుమతి అవసరం లేదు, ఎవరికైనా అవయవ దానం చేయవచ్చు. ఈ వివక్షనే ప్రశ్నిస్తుంది 'హక్కు' కథలోని నాయిక. జాలర్లను వేధిస్తున్న అధికారులకు బుద్ధి చెప్పడానికి ఒక జమీందారిజీ గంగానదిలో 10 మైళ్లు కొని తెల్లదొరలకు చుక్కలు చూపిస్తుంది 'సంకెళ్లు' కథలో! ప్రేమపేరుతో అపరిచక్య మనసులతో ఏకమవుదాం అనుకున్న యువతకు చక్కని పాఠం చెబుతాడు 'ప్రేమికులు' కథలో రచయిత. సమకాలీన ప్రపంచంలో ఎదురవుతున్న సమస్యల చుట్టూ అల్లిన కథ లివి. సమస్యలతోపాటు పరిష్కారాలను కూడా రచయిత సూచించడం బాగుంది. ఆధునిక సమాజంలో ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో భార్యాభర్తల ఇద్దరూ ఉద్యోగులు కావడంతో తిండికి స్విగ్గలు జొమాటోలపైన ఆధారపడాల్సి వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంగా అల్లిన 'కిక్ ది కిచెన్' కథ నేటి సమాజంలోని ఒక ప్రధాన సమస్యను వ్యంగ్యంగా మన ముందుకు తెస్తుంది. కళ్లు తెరిపిస్తుంది. ఈ సంపుటిలోని 18 కథలు వేటికవే ప్రత్యేకమై నవి. అందరూ చదవాల్సిన కథలు.



రచన: సింహ ప్రసాద్
 పేజీలు: 184; ధర: రూ. 150
 ప్రతులకు: పాలపిట్ట బుక్స్, నవోదయ బుక్ హౌస్
 ఫోన్: 98490 61668

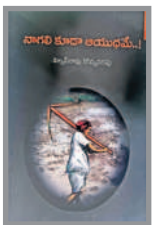
బతకాలి

... చంద్ర ప్రతాప్ కంటేటి

బుక్ షెల్ఫ్

నాగలి కూడా ఆయుధమే

రచన: విల్సన్ రావు
 కొమ్మవరపు
 పేజీలు: 182;
 ధర: రూ. 200
 ప్రతులకు: ఫోన్:
 89854 35515



బొంతలసీమ బతుకు చిత్రాలు

రచన: బి. మురళీధర్
 పేజీలు: 206,
 ధర: రూ. 200
 ప్రతులకు: ప్రముఖ
 పుస్తకాల దుకాణాలు



నానీ లోచనాలు

రచన: గడ్డం సులోచన
 పేజీలు: 77;
 ధర: రూ. 100
 ప్రతులకు:
 ఫోన్: 92463 64927



హెల్త్ బట్స్



■ అధిక రక్తపోటుతో స్ట్రోక్ ముప్పు!

అపసవ్య జీవనశైలి కారణంగా వస్తున్న వ్యాధుల్లో రక్తపోటు (బీపీ) సర్వ సాధారణంగా మారిపోయింది. అయితే, అధిక రక్తపోటు కాలక్రమంలో స్ట్రోక్ ముప్పును పెంచుతుందట. మిచిగన్ మెడిసిన్ నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు 18 ఏండ్లు ఆపై వయస్కులను నలభైవేల మందిని అధ్యయనం చేశారు. రక్తపోటు కారణంగా మామూలు స్ట్రోక్ తోపాటు ఇష్క్విమిక్ స్ట్రోక్, ఇంట్రాసెరెబ్రల్ హీమరేజ్ ముప్పులు ఎక్కువైనట్లు. పైగా పరిశోధనలో పాల్గొన్నవారిలో ఎవ్వరికీ గతంలో స్ట్రోక్ వచ్చిన చరిత్ర లేదు. కాబట్టి, స్ట్రోక్ ముప్పు నివారించుకోవాలంటే అధిక రక్తపోటు పరీక్ష చేయించుకోవాలి. బీపీని నియంత్రించాల్సి ఉంచుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

■ వయసును తగ్గించే వీగన్ డైట్

పూర్తిగా మొక్కల నుంచి వచ్చే పండ్లు, కూరగాయలు, గింజలు, ధాన్యాలు, బీన్స్ లాంటి వీగన్ ఆహారాన్నే తీసుకుంటే ఎనిమిది వారాల్లో మన వయసు ప్రస్తుత వయసు కంటే తక్కువగా అనిపిస్తుందట. మొక్కల ఆధారిత ఆహారానికి, మన జన్యువుల ప్రవర్తనలో మార్పులకు సంబంధం ఉండటమే దీనికి కారణమట. అమెరికాలోని స్టాన్ ఫర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు చేసిన ఈ అధ్యయనం 'బయోమెడ్ సింట్రిల్' జర్నల్ లో ప్రచురితమైంది. ఈ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు 21 ఏకరూప కవలల జతను ఎంచుకున్నారు. ఈ జతల్లో ఒకరికి మాంసం, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తుల ఆహారం, మరొకరికి పూర్తిగా మొక్కల నుంచి తయారుచేసిన ఆహారం ఇచ్చి ఎనిమిది వారాల పాటు పరిశీలించారు. కాగా, పరిశోధనలో పాల్గొన్నవారి సగటు వయసు నలభై ఏండ్లు. వీరిలో 77 శాతం మంది మహిళలు ఉన్నారు. ఎనిమిది వారాల తర్వాత వీగన్ ఆహారం తీసుకున్న వాళ్లలో గుండె, కాలేయం, ఇతర జీవక్రియల వ్యవస్థలు యువ్వనంగా ఉన్నట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అంతే కాదు ఇతరలతో పోలిస్తే వీగన్ ఆహారం తీసువాళ్లు రెండు కిలోల బరువు తగ్గారట. కాకపోతే.. వీగన్ డైట్ తినేవారిలో విటమిన్ బి12, కాల్షియం లోపం తలెత్తుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం:

ట్రైమ్ వేస్ట్ కాకూడదని టూరికి వెళ్ళడానికి ముందే రిటర్న్ ఫైట్ టికెట్, హోటల్ లో స్టేయింగ్, ఫుడ్ ఇలా అంతా ప్రీ-ప్లాన్డ్ గా ముందే బుక్ చేసుకొన్నామని విచారణలో భాగంగా రేణు చెప్పింది. అయితే, ఫైట్ రిటర్న్ టికెట్ బుక్ చేస్తే, కల్యాణ్ తోపాటు తనకు కూడా కలిపి రెండు టికెట్స్ బుక్ చేయాలి. అయితే, తనొక్కడానికే రేణు రిటర్న్ టికెట్ బుక్ చేసుకొంది. అంటే, కల్యాణ్ ని హనీ మూన్ లోనే చంపాలని ఆమె నిర్ణయించుకొంది. అందుకే, తనకు ఒక్క టికెట్ బుక్ చేసుకొని దొరికిపోయింది. కాగా.. డిన్నర్ కాగానే ఊరికి వెళ్ళానని మామయ్య సందీప్ అనడం, తనకు ముందే టికెట్ బుక్ చేసుకొన్నానని చెప్పడంతో రుద్రకు దొరికిన ఆ చిన్న క్లానే.. హంతకురాలిని పట్టించింది.