

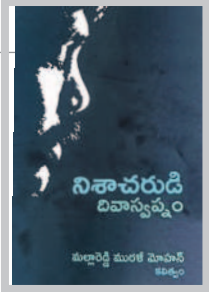
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

అచ్చమైన కవిత్వం

నిశాచరుడి దివాస్వప్నం

కవిత్వం పేరుతో నాసిరకం భావాలు చెలామణి అవుతున్న ఈ రోజుల్లో అసలైన కవిత్వం అంటే ఏమిటో రుచి చూపించాడు మల్లారెడ్డి మురళీమోహన్! అతని తాజా పుస్తకం 'నిశాచరుడి దివాస్వప్నం'లో ప్రతీ పుటా, ఇంకా చెప్పాలంటే ప్రతి పదబంధం ఓ ప్రబంధంలా అనిపించింది. పుస్తకం శీర్షికే రచయితకు కవిత్వంపై ఉన్న పట్టును చెప్పకనే చెప్పింది. 'అస్తిత్వరహిత రహస్యాల్ని మోస్తున్న/ వేల సముద్రాల ఒరిపిడి-లోపలి నిశ్శబ్దం/ ఊబి కళ్ళనిండా రహస్యాంతర్గాముల/ యోజన ప్రయాణ రౌద్ర/ ప్రణాళికలన్నీ కాలనాళికలో/ భస్మమైపోయిన విభ్రమ... .. / స్వప్నప్రాపమైన రాత్రి గాయాలకి/ నిశి మలాముపూత...' మరోచోట కవి ఇలా అంటాడు.. 'లాంతరు కత్తెర/ చీకట్లను చింపుతోంది... పక్షిలాంటి బతుకు మీద/ ఆశ, అసూయ/ ఇటీవలి కొత్త నేరాలు...' ఈ పుస్తకంలో ఏ పదం తీసుకున్నా, ఏ కవిత తీసుకున్నా కవిత్వంతో తడిసిన రసమలాయిలా కవిత్వ రసాస్వాదకులని మురిపిస్తుంది.. మైమరిపిస్తుంది. కవితా పిపాసకులకు గొప్ప కానుక 'నిశాచరుడి దివాస్వప్నం'.



రచన: మల్లారెడ్డి మురళీమోహన్
 పేజీలు: 114; ధర రూ. 130
 ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్ హైదరాబాద్
 ఫోన్: 98493 26613

నిశాచరుడి దివాస్వప్నం
 (కవిత్వం)

... చంద్ర ప్రతాప్ కంటే

బుక్ షెల్ఫ్

కవిత్వం కావాలి కవిత్వం

అనువాదం:
 గాలి నాసరెడ్డి
 పేజీలు: 170;
 ధర: రూ. 150
 ప్రచురణ: కవినంధ్య గ్రంథ మాల
 ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్,
 విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్
 ఫోన్: 92474 71362



మరో మలుపు

రచన: అష్టద్
 పేజీలు: 140;
 ధర: రూ. 150
 ప్రచురణ: పాలపిట్ట బుక్స్
 ప్రతులకు:
 ఫోన్: 98487 87284



శ్రీ లేఖలు

రచన: ప్రవీణ్ శ్రీ
 పేజీలు: 119;
 ధర: రూ. 50
 ప్రతులకు:
 శ్రీలత పబ్లికేషన్స్
 ఫోన్: 90100 29002



హెల్త్ బట్స్



■ వేడివేడి చాయ్తో జర భద్రం!

భారతీయులు చాయ్ ప్రేమికులు. పొద్దున లేచి లేపగానే వేడివేడి చాయ్ గొంతు దిగితే గాని రోజు మొదలుకాదు. అయితే మరీ వేడిగా ఉన్న చాయ్ తాగితే అన్నవాహిక క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉండటం. 'ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఒకటి ఈ విషయం వెల్లడించింది. దీనికోసం పరిశోధకులు ఇరాన్ దేశంలోని గోలెస్టాన్ ప్రాంతానికి చెందిన 40- 75 ఏండ్ల మధ్య వయసున్న 50,045 మంది నుంచి పదేండ్ల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని పరిశీలించారు. వీరిలో చాయ్ తాగేవారిని బాగా వేడిగా (60 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ), గోరువెచ్చగా (60 డిగ్రీల కంటే తక్కువ) అనే భాగాలుగా విభజించారు. రోజుకు బాగా వేడి చాయ్ ను 700 మిల్లీలీటర్ల కంటే ఎక్కువ పరిమాణంలో తాగిన వారిలో అన్నవాహిక క్యాన్సర్ అభివృద్ధి చెందే ముప్పు, గోరువెచ్చటి వర్గం కంటే 90 శాతం ఎక్కువని తేల్చారు. కాబట్టి ఏ పానీయమైనా సరే 60 డిగ్రీల లోపు ఉండేలా చూసుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు.

■ ఎంత నడిస్తే అంత మంచిది

రోజులో ఎంత ఎక్కువగా నడిస్తే అంత ఎక్కువగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని తెలిసింది. కానీ రోజుకు ఎంతసేపు, ఎన్ని ఎక్కువ అడుగులు నడివాలనే విషయంలో ఓ సాధారణ సూత్రీకరణ అంటూ ఏదీలేదు. కాకపోతే, రోజుకు కనీసం 2,500 అడుగులు వేసేవారికి... ఇంతకంటే తక్కువగా నడిచేవాళ్లతో పోలిస్తే గుండె రక్తనాళాల జబ్బుతో మరణించే ముప్పు 16 శాతం తక్కువగా ఉంటుందట. కాబట్టి, జీవనశైలిలో మనం చేసుకునే చిన్నచిన్న ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు కూడా ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం:

సుధాకర్ కు యావదాస్తిని రాస్తూ.. 'కరోనా ఫస్ట్ వేవ్ సమయంలో 2020, జూన్ 8న నా ఇంట్లో లాయర్ ముందు నా ఇష్ట ప్రకారమే.. నా యావదాస్తిని నా తమ్ముడు సుధాకర్ పేరిట రాస్తున్నా. ఇందులో ఎవ్వరి బలవంతమూ లేదు' అని డాక్యుమెంట్ లో కమలాకర్ రాసినట్లు ఉంది. చనిపోవడానికి ఒక రోజు ముందు అంటే 2020, జూన్ 8న కమలాకర్ ఈ వీలునామా రాసినట్లు సుధాకర్ పత్రాలు సృష్టించాడు. అయితే, అందులో కరోనా ఫస్ట్ వేవ్ అని రాసి ఉంది. 2021లో సెకండ్ వేవ్ వచ్చాకే, 2020లో వచ్చిన కరోనాకు ఫస్ట్ వేవ్ అని పేరుపెట్టారు. అయితే, జూన్ 8, 2020న రాసిన డాక్యుమెంట్ లో కరోనా ఫస్ట్ వేవ్ అని ఉంది. అప్పటికి కరోనా ఫస్ట్ వేవ్ అనే పేరే వాడుకలో లేదు. అంటే ఈ డాక్యుమెంట్ కరోనా సెకండ్ వేవ్ లేదా ఆ తర్వాత కమలాకర్ మరణించిన తర్వాత సృష్టించినట్లు అర్థమవుతుంది. 'రీడ్ బిట్స్ డి లైన్స్' సూత్రాన్ని మననం చేసుకొన్న రుద్ర.. అలా ఈ కేసు సాల్వ్ చేశాడు.