పుస్తక
సమీక్ష
పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

ఏకాంత ప్రయాణ విశిష్టతను చాటే కథలు

ఏకాంత ప్రయాణం—సోలో ట్రావెల్ అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి యాత్రల్లో అసాధారణమైన అనుభవాలు ఎదురవుతాయి. రాయాలనే కుతూహలం ఉన్నవాళ్లకు యాత్రల్లో ఎన్నో కథలు దొరుకుతాయి. అలాంటి అనుభవాలతో రచయిత్రి శ్రీఊహ 'బల్కావ్– బ్యాక్‌ప్యాక్ కథలు' సంకలనం తీసుకువచ్చారు. ఆసక్తికరమైన శీర్షికతో ఉన్న ఈ పుస్తకంలోని పది కథలూ రచయిత్రి చేసిన ప్రయాణ పరిమళాలను వెదజల్లుతాయి. బల్కావ్ అంటే పోర్చుగీసు భాషలో బాల్కనీ అని అర్థం. గోవా నేపథ్యంగా సాగే 'బల్కావ్' కథలో నాయకుడు మార్టిన్ ఐస్‌క్రీం టేస్టర్. అతని కొడుకు, కోడలేమో ఆధునికతను ఒంటబట్టించుకున్నవాళ్లు. పాత ఇంటిని డెవలపర్‌కు ఇచ్చి కొత్తగా ఇంకెక్కడైనా ఇల్లు కట్టుకోవాలనుకుంటారు. దానికి మార్టిన్ అంగీకరించడు. ఈ సంఘర్షణలో ఓ రాత్రి మార్టిన్ మరణిస్తాడు. అతని నాలుక మీది రుచిమొగ్గలకు ఇన్సూరెన్స్ ఉండటంతో ఐస్‌క్రీం కంపెనీ వాళ్లు చెక్ ఇవ్వడానికి కొడుకు, కోడలు దగ్గరికి వస్తారు. దాంతో మార్టిన్ గొప్పతనం, వృత్తి నిబద్ధత వారికి తెలిసివస్తాయి. అదే ఇంటిని నవీకరించి 'బల్కావ్' పేరుతో రెస్టారెంట్ తెరుస్తారు. అలా చివరికి మార్టిన్ కోరికే నెగ్గుతుంది. ఈ కథ శ్రీఊహ పరిశీలనాశక్తికి అద్దం పడుతుంది. మరో కథ 'తరానా' కాకతీయ ప్రతాపరుద్రుడి కాలపు వరంగల్లులో సాగుతుంది. గూఢచర్యం సాంస్కృతికంగా కూడా చేస్తారనే దృగ్విషయాన్ని ఈ కథ ద్వారా మధ్యయుగాల నాటి చరిత్రకారుడు, సంగీత విద్వాంసుడు అమీర్‌ఖుస్రూ పాత్రతో నడిపిస్తారు శ్రీఊహ. ఇక 'ఆతీ' కథ ఛత్తీస్‌గఢ్ గిరిజన సమాజంలో సల్వాజుడుం కల్లోలాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. రాజస్థాన్‌లోని బందర్ సింద్రీ నేపథ్యంగా సాగే 'ఇంకా రాత్రి చీకట్లో' కథ పడుపు వృత్తిలో మగ్గుతున్న నాట్ స్త్రీల విషాద జీవితాల్ని గురించి ఆర్ద్రంగా వివరిస్తుంది. హైదరాబాద్ శివారు గ్రామం కోకాపేట వేదికగా సాగే 'కిట్టిపార్టీ' కథ కిట్టిపార్టీల వికృతత్వాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. 'లడాయి', 'బర్కత్' కథలు పాతబస్తీ కేంద్రంగా సాగుతాయి. హైదరాబాద్ జీవితంలో విభిన్న పార్శ్వాలను మన ముందుంచుతాయి. 'ముడుపు' కథ భారతీయ సమాజంలో పెనవేసుకుపోయిన గంగాజమున తెహజీబ్ విశిష్టతను చాటుతుంది. విజయవాడలో సాగే 'పరావర్తనం' కథ పేద పురోహితుల అగచాట్లను అవగతం చేస్తుంది. అమెరికా నేపథ్యంగా సాగిన 'కాసిన్ని పూలు' కథలో ఓ భారతీయ యువతిలో జీవితాన్ని చూసే కోణం మారిన ఇతివృత్తం కనిపిస్తుంది. అయితే, ఈ ఇందులో నిగూఢంగా దాగిన అంశాలు ఉన్నాయి. వాటిని పాఠకుల ఊహకే వదిలిపెట్టారు శ్రీఊహ. పది వేర్వేరు స్థలాల్లో జరిగిన 'బల్కావ్' కథలు పాఠకులకు ఓ కొత్త ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తాయి.

బల్కావ్

రచన: శ్రీఊహ
పేజీలు: 148; **ధర:** రూ. 175
ప్రచురణ: అర్క పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తకాల దుకాణాలు

బుక్ షెల్ఫ్

ఇప్పపూలు
గిరిజన సంచార తెగల కథలు

సంపాదకులు: జీవన్
పేజీలు: 425; **ధర:** రూ. 500
ప్రచురణ: ప్రతిభ ప్రచురణలు
ప్రతులకు: ఫోన్: 79815 30448

హెల్త్ బిట్స్

పులిసిన ఆహారం మెదడుకు ఆరోగ్యం

మన ఆహారపు అలవాట్లు మన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేయొచ్చట. దీనికి మన జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న లక్షలాది బ్యాక్టీరియా మన మెదడుతో అనుసంధానమై ఉండటమే కారణమట. కాబట్టి ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు, కూరగాయలతోపాటు వీలైతే పులియబెట్టిన ఆహారాలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పులియబెట్టిన ఆహారం వల్ల కడుపులో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. ఇది మన మానసిక ఆరోగ్యానికి దోహదపడుతుందట.

పేగు క్యాన్సర్ కారకాలు

మనిషిని పీడించే క్యాన్సర్లలో పేగు క్యాన్సర్ (కొలొన్ క్యాన్సర్) ఒకటి. అయితే చాలామందికి పేగు క్యాన్సర్‌కు జీవనశైలికి సంబంధం ఉంటుందన్న విషయం గురించి మాత్రం అంతగా తెలియదు. దీని గురించి అమెరికాలోని ఓహియో స్టేట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు వేయి మంది పెద్దవాళ్లపై సర్వే నిర్వహించారు. ఊబకాయం, మద్యపానం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అధిక కొవ్వులు ఉన్న ఆహారం, ప్రాసెస్డ్ ఆహార పదార్థాలు పేగు క్యాన్సర్లకు దారితీస్తాయని ఈ సర్వేలో తేలింది. కాబట్టి 45 ఏండ్లు దాటినవాళ్లు, వీలైతే ఇంకా ముందుగానే డాక్టర్ల సూచన మేరకు కొలొనోస్కోపీ చేయించుకోవడం మంచిదని పరిశోధకుల సలహా.

పగటి కునుకు– డయాబెటిస్

మధ్యాహ్నం వేళల్లో గంటకంటే ఎక్కువసేపు నిద్రిస్తున్నారా? అయితే డయాబెటిస్ పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిదట. మూడు లక్షలకు పైగా వ్యక్తుల నుంచి సేకరించిన సమాచారం నుంచి జరిపిన ఓ అధ్యయనం ఆధారంగా పరిశోధకులు ఈ సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ అధ్యయనంలో పగటిపూట రోజుకు గంటకంటే ఎక్కువసేపు నిద్రించిన వారిలో... నిద్రించని వారికంటే టైప్ 2 డయాబెటిస్ ముప్పు 45 శాతం ఎక్కువని కనుక్కొన్నారు. అయితే, డయాబెటిస్ ఉన్నందువల్ల పగటి వేళ ఎక్కువసేపు నిద్రిస్తున్నారా, లేదంటే పగటి నిద్రవల్ల డయాబెటిస్ వస్తున్నదా, మూడో కారణం ఇంకేదైనా ఉందా అనే విషయంలో మాత్రం స్పష్టత లేదు.

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం

బెంగళూరులో హత్యకు గురైన సుగంధ్ చనిపోయాడని మాత్రమే పోలీసులు చెప్తూ వచ్చారు. గౌతమ్ అడిగినా కూడా అలాగే చెప్పారే గానీ, మర్డర్ అయినట్టు చెప్పలేదు. అయితే, ఏమీ అడగకముందే 'నేను చంపానా?' అంటూ సుగంధ్‌ది మర్డర్ అని పేపర్‌బోయ్ కన్ఫామ్ చేశాడు. దీంతో అతని ట్రావెల్ హిస్టరీ చూడగా, పేపర్‌బోయ్ బెంగళూరుకు వెళ్లి వచ్చినట్టు తేలింది. మ్యాగజీన్‌లోని డిటెక్టివ్ స్టోరీలో కూడా ఇలాగే ఆ డిటెక్టివ్ హంతకుడిని పట్టుకొన్నాడు. దీంతో అదే ట్రిక్‌ను రుద్ర ఇక్కడ అమలుచేశాడు. పేపర్‌బోయ్ దొరికిపోయాడు. కాగా, 'మాలాంటి వారికి బంగారు భవిష్యత్తు కూడా ఉంటుందా.. సర్?' అన్న పేపర్‌బోయ్.. గౌతమ్ కుటుంబం ఇవ్వాలనుకొన్న మంచి భవిష్యత్తును ఈ హత్యతో కోల్పోయాడు.