

## కథా సాహిత్యంలో కొత్తదారి

ఆధునిక స్త్రీలు ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాల్లోనూ రాణిస్తున్నారు. తమ ప్రతిభతో వాటిలో రాటుదేలుతున్నారు. ఇది పట్టణ స్త్రీల బతుకు చిత్రం. ఇక గ్రామాల్లో పాలం పనులు మొదలుకుని ఇతర వృత్తుల్లోనూ స్త్రీలు తమవంతు పాత్ర పోషిస్తారు. అయితే, ఈ రెండు వాతావరణాల్లోనూ స్త్రీలకు పురుషుల నుంచి అడుగడుగునా ఇబ్బందులు తప్పడం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని 'జమిలి పోగు' సంకలనంలో పన్నెండు కథల్లో అక్షరీకరించారు రుబీనా పర్వీన్. సమాజంలో జరిగిన సంఘటనలనే ఈ కథలకు ఇతివృత్తాలుగా ఎంచుకున్నారు. మొదటి కథ 'ఖులా'లో దారితీసిన భర్త నుంచి విడిపడి బతకగలనని ధైర్యం ప్రకటించే స్త్రీ కనిపిస్తుంది. తమ కూతుళ్లు గొప్పగా, ఉన్నతంగా ఎదగాలని కోరుకునే ఓ తండ్రి విశిష్ట వ్యక్తిత్వాన్ని 'అబ్బాజాన్'లో చిత్రించారు. ఈ కథ ఎంతో మంది తండ్రులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుంది. కోర్టులు, చట్టాలు కాకుండా సాటి మనుషుల శిక్ష నుంచి బయటపడి తన జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకున్న స్త్రీ 'మక్కూదా'లో కనిపిస్తుంది. పురుషా హంకారాన్ని తోసి తన జీవితాన్ని తన అదుపులోకి తెచ్చుకున్న ఓ ఆంధ్రప్రెస్యూర్ కథ 'పన్ పర్సన్ కంపెనీ'. ఆడపిల్లలు పుడితే శోక ప్రకటన చేసే దుష్ట సంప్రదాయాన్ని రూపుమాపాలన్న సందేశంతో 'శోక ప్రకటన' కథ సాగుతుంది. ఇక 'దేప్లి' కథ సింగరేణిలో పనిచేస్తూ వంచన గురైన మహిళ అడ్డుకోడను బద్దలు కొట్టి ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకుంటుంది. ఇలా రుబీనా పర్వీన్ తొలి కథా సంకలనమైన 'జమిలి పోగు'లో స్త్రీలు మొదట్లో బేలగా కనిపిస్తారు. కానీ చివరికి వచ్చేటప్పటికి ఆటంకాలను, ఆంక్షలను దాటుకుని తమదైన స్వేచ్ఛా ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. విశేషాలుగా నిలుస్తారు.



### జమిలి పోగు

రచన: రుబీనా పర్వీన్  
పేజీలు: 125; ధర: రూ. 145  
ప్రచురణ: సైరా పబ్లికేషన్స్  
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్,  
ప్రముఖ పుస్తకాల దుకాణాలు

### బుక్ షెల్ఫ్

#### షిలడీ సాయిబాబా అంటే ఎవరు?

రచన: జస్టిన్ బి.  
చంద్రకుమార్  
పేజీలు: 104;  
ధర: అమూల్యం  
ఫోన్: 89783  
85151



#### వంశీ కథలు- 2024

సంకలన కర్త:  
డా|| తెన్నేటి సుధాదేవి  
పేజీలు: 177;  
ధర: రూ. 200  
ప్రచురణ:  
వంశీ ప్రచురణలు  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 98490 23852



#### మనసు చెప్పిన ముచ్చట్లు

రచన: పద్మా దాశరథి  
పేజీలు: 140; ధర: రూ. 200  
ప్రచురణ: జేపీ పబ్లికేషన్స్  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 85588 99478



## హెల్త్ బట్స్



### బీపీకి మంచి పండ్లు

అధిక రక్తపోటు ఉన్నవాళ్లు ఆపిల్, అరటిపండ్లు తింటే మంచిదట. 'ప్రాంటియర్స్ ఇన్ న్యూట్రీషన్' అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయం వెల్లడించింది. వారంలో మూడు నుంచి ఆరుసార్లు ఆపిల్ గానీ లేదంటే అరటిపండ్లుగానీ తిన్నవారు అన్ని రకాలైన కారణాల వల్ల మరణించే ముప్పు 40 శాతం వరకు తక్కువగా ఉందట. అయితే దీనికి కారణం ఏంటనేది మాత్రం పరిశోధకులు ఇదమిత్తంగా తేల్చలేదు. కాకపోతే అరటిపండ్లలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది. కాగా పియర్స్, డ్రాక్స్, అనాస పండ్ల నుంచి ఇలాంటి ప్రయోజనాలు దక్కవట.

### వీరికి నాక్కురియా సమస్య

ఇప్పుడు ఎక్కువసేపు టీవీలు, స్మార్ట్ఫోన్లలో వీడియోలు చూసేవాళ్లే కనిపిస్తున్నారు. అయితే రోజుకు అయిదు గంటలకంటే ఎక్కువ వీడియోలు చూసేవాళ్లలో... రాత్రిళ్లు తరచుగా మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వచ్చే నాక్కురియా అనే సమస్య తలెత్తుతుందట. ఇది రాత్రి నిద్రకు ఆటంకం కలిగించడమే కాకుండా అధిక రక్తపోటు, గుండె కమాటాల వ్యాధుల ముప్పును పెంచుతుందట. టీవీలు, వీడియోలు చూడటానికి నాక్కురియాకు మధ్య సంబంధం ఏంటనేది తెలియదు. ఎక్కువసేపు తెరలకు అతుక్కుపోయి కూర్చోవడం టైమ్ 2 దయాబెటీస్ ముప్పును పెంచుతుంది. నాక్కురియా ముప్పు కారకాల్లో టైమ్ 2 దయాబెటీస్ ఒకటి కావడం గమనార్హం. అంతేకాకుండా వీడియోలు చూస్తూ నీళ్లు, ఇతర పానీయాలు తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇది కూడా తరచుగా మూత్రానికి దారితీస్తుందని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ అధ్యయనం 'న్యూరో యూరాలజీ అండ్ యూరోజైనమిక్స్'లో ప్రచురితమైంది. స్క్రీనింగ్ టైం తగ్గించుకోవాలి మరి!

### అది ఎవరు?

(...13వ పేజీ తరువాయి)

### సమాధానం

ఇన్ స్పెక్టర్ రుద్ర హంతకుడి కోసం ప్రశ్నిస్తున్నప్పుడు ఎవరెవరు ఏం చేస్తున్నారో చెప్పారు. అయితే, హంతకుడైన సైన్స్ లెక్చరర్ కి ఏం చెప్పాలో తెలియక 'టర్న్ ఎగ్జామ్ పేపర్స్ ప్రిపేర్ చేస్తున్నట్లు' నోరు జారాడు. అసలే అది కొత్త కాలేజీ. ఆరోజే ఓపనింగ్. అలాంటి కాలేజీలో సైన్స్ లెక్చరర్ పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పకముందే.. టర్న్ ఎగ్జామ్ పేపర్స్ ఎందుకు ప్రిపేర్ చేస్తాడు? ఈ లాజిక్ నే పసిగట్టిన రుద్ర.. లెక్చరర్ హంతకుడని తేల్చేశాడు.