

# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

## పసందైన కథల విందు

**తెలంగాణలో** నిజాం నవాబుల పాలనలో కొడిగడు తున్న తెలుగు భాషా సాహిత్యాలకు ఇంధనం సమ కూర్చి, వెలుగులు నిలబెట్టిన సంస్థ తెలంగాణ సారస్వత పరిషత్తు. 80 ఏండ్ల కింద స్థాపించిన ఈ సంస్థ హైదరాబాద్ రాష్ట్రంలో, ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో, ప్రత్యేక తెలంగాణ ప్రస్థానంలో తెలుగు భాష, సంస్కృతి, సాహిత్యం అభివృద్ధికి ఎన్నో కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. ఎన్నెన్నో పుస్తకాలను వెలువరించింది. ఈ క్రమంలో అత్యధునిక 21వ శతాబ్ది బాలల్లో తెలుగు భాషపట్ల మమకారం పెరగడానికి, పిల్లలు జీవితంలో అన్ని రంగాల్లో సమగ్రంగా ఎదగడానికి, విజ్ఞాన రహస్యాలు తెలుసుకోవడానికి తనవంతు కానుకలుగా మూడు పుస్తకాలను తెలంగాణ సారస్వత పరిషత్తు వెలుగులోకి తీసుకువచ్చింది. వీటిలో మొదటిది 'బాల కథా సారభం'. 119 పేజీల ఈ పుస్తకంలో పురాణాలు, పంచతంత్రం, మహానీయుల జీవితం, తెలుగు జాతీయాలు మొదలైన అంశాలకు సంబంధించిన కథలను తగిన బొమ్మలతో తీర్చిదిద్దారు. రెండోదైన 'విజ్ఞానం-వికాసం'లో పిల్లలకు అవసరమైన సాధారణ విజ్ఞాన, చారిత్రక, సాంస్కృతిక అంశాలను అందించారు. 150 పేజీల 'పిల్లల పాటల పరిమళం' పుస్తకంలో చిన్నారి పాపలకు ఎన్నో ఏండ్లుగా అనుభుతులుగా వస్తున్న ఇష్టమైన బాలగీతాలను గుదిగుచ్చారు. స్ట్రాటోఫోస్ తో కన్నీ పడుతూ ఆపసోపాలు పడుతున్న తెలుగు బాలలకు ఈ మూడు పుస్తకాలు మెదడుకు పడునుపెట్టే పసందైన విందంటే అతిశయోక్తి కాదు.



### ఇవీ పుస్తకాలు..

**బాల కథా సారభం:**  
పేజీలు: 118; ధర రూ.120

**విజ్ఞానం-వికాసం:**  
పేజీలు: 147; ధర రూ.165

**పిల్లల పాటల పరిమళం:**  
పేజీలు: 164; ధర రూ.180  
ప్రతులకు: 90002 73224

## మనసుపెట్టి చదవాల్సిన కథలు

నిత్య జీవిత వాస్తవాలను కథా వస్తువులుగా తీసుకుని రచయిత జాలాది రత్నసుధీర్ వెలువరించిన 15 కథల సంకలనం 'మనసు పలికిన...'. ఇందులో మొదటి కథ 'స్వర్గానికి వెయ్యో వ్యక్తి'. సృజనాత్మక శక్తిని బాధ్యత లేకుండా వినయోగించుకుంటున్న సీరియల్ రచయితల మీద అధిక్షేప ధోరణితో రాసిన కథ ఇది. దాంపత్యం నూరేళ్ల పంట అని చాటిన కథ 'వందవ వివాహ వార్షికోత్సవం'. ఓ సాధారణ మహిళ, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం కారణంగా అహంకారంతో కండ్లు మూసుకున్న ఓ ఆధునిక యువతి కండ్లు తెరిపించిన వైనం 'పనిమనిషి'లో కనిపిస్తుంది. 'రీసాండ్', 'గవర్నమెంట్ జాబ్', 'రాజుగారి ఏడుచేపల కథ' ప్రభుత్వ వ్యవస్థల్లో మేటవేసిన అవినీతి ప్రధానంగా సాగుతాయి. 'ఖర్చులుంటాయి కదా!' అనే మాట అర్థం మూడు తరాల్లో ఎలాంటి మార్పు సంతరించుకుందో 'మాకూ ఖర్చులుంటాయి కదా!' కండ్లకు కడుతుంది. రత్నసుధీర్ కలం నుంచి జాలువారిన 'మనసు పలికిన...' సంకలనంలోని కథలు ఆధునిక జీవితాల్లో సానుకూల మార్పును ఆశిస్తూ సాగుతాయి.



### మనసు పలికిన...

రచన: జాలాది రత్నసుధీర్  
పేజీలు: 103, ధర: రూ. 100  
ప్రతులకు: ఫోన్: 98494 18009

## హెల్త్ బట్స్



### ఫిట్గా ఉంటేనే తెలివితేటలు

మిగిలినవారితో పోలిస్తే.. శారీరకంగా దృఢంగా ఉండే 12-13 ఏండ్ల పిల్లల్లో జాగరూకత, విషయ గ్రహణ పరిజ్ఞానం, జ్ఞాపకశక్తి, నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం, సంక్లిష్టమైన ఆలోచనా శక్తి ఎక్కువేనట. ఈ విషయాన్ని నాటింగ్ హామ్ ట్రెంట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. వ్యాయామ (ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్) తరగతికి ముందు, ఆ తర్వాత పిల్లలపై చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయం వెల్లడైంది.

### కాలుష్యంతో క్రియేటివిటీకి చేట

ఇంట్లో ప్రసరించే గాలి స్వచ్ఛంగా ఉంటే.. మన ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అంతేకాదు, మెదడు సృజనాత్మకత కూడా పెరుగుతుందని ఓ అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఇండ్లలో ఉపయోగించే డిటర్జెంట్లు, పురుగుమందులు, అత్తర్లు, గోడల రంగుల లాంటి వాటి నుంచి వెలువడే వాయువులు మన సృజన మీద ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయట. వాటి గాఢత తగ్గితే మన సృజనాత్మక శక్తి పెరుగుతుందని పరిశోధకులు గుర్తించారు. కాబట్టి, ఇంటిని ఎంపిక చేసుకుంటున్నప్పుడు ఈ విషయాన్ని గమనంలో ఉంచుకోవాలి.

### డయాబెటీస్ కు.. ఇంటర్మిటెట్ ఫాస్టింగ్

కాల పరిమితికి లోబడి తినడమే 'ఇంటర్మిటెట్ ఫాస్టింగ్' ప్రత్యేకత. టైమ్-2 డయాబెటీస్ రోగులకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుందట. ఈ పద్ధతిని పాటించడం వల్ల బరువు తగ్గడంతోపాటు, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో పెట్టుకోగలరని చికాగోకు చెందిన ఇలినాయిస్ విశ్వవిద్యాలయ పరిశోధనలో తేలింది. క్యాలరీలు తీసుకోవడం 25 శాతం వరకు తగ్గించుకున్నవారితో పోలిస్తే, మధ్యాహ్నం నుంచి రాత్రి 8 గంటల వరకు నోరు కట్టేసుకున్న వాళ్లు 6 నెలల్లో ఎక్కువ బరువు తగ్గారట. సంప్రదాయమైన డైటింగ్ పాటించడం కంటే నిర్దిష్ట కాల పరిమితులతో భోజనం చేయడం మంచిదన్నది పరిశోధకుల మాట.

### స్ట్రాట్ ఫోన్ - కుంగుబాటు

కొరియాకు చెందిన 50 వేల మంది కౌమార వయస్కులపై స్ట్రాట్ ఫోన్ దుష్ప్రభావాల గురించి ఒక సర్వే చేశారు. వీరిలో రోజుకు నాలుగు గంటలకుపైగా స్ట్రాట్ ఫోన్ తో గడిపిన వాళ్లలో ఒత్తిడి, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు ఉన్నట్లు తేలింది. మరో విషయం ఏంటంటే... స్ట్రాట్ ఫోన్ అసలే వాడని పిల్లల కంటే, దాన్ని రోజుకు ఒకటిరెండు గంటలు వాడిన వాళ్లలో తక్కువ మానసిక సమస్యలు ఉన్నాయట. కౌమార బాలబాలికలు స్ట్రాట్ ఫోన్ ఎలా వాడాలనే విషయంలో ఈ అధ్యయన ఫలితాలు ఉపయోగపడతాయని అంటున్నారు పరిశోధకులు.