పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

తెలుగు కథకు.. సాక

గొప్ప కథలు.. అలంకారాలు, విచిత్ర విన్యాసాలతో కూడిన పద ప్రయోగాలు లేకుండా సూటిగా బతుకు బాధలను చిత్రిస్తాయి. ఈ విషయాన్ని చాటుతూ దళితుల జీవన చిత్రణ ప్రధానంగా జంబూ సాహితి తీసుకొచ్చిన కథా సంకలనం 'సాక– దళిత కథా వార్షిక 2022'. సాక అంటే సమర్పించడం అని అర్థం. సతీష్ చందర్ రాసిన 'యువరానర్' కథ అట్టడుగు వర్గానికి చెందిన స్త్రీని ప్రేమించి పెండ్లాడిన భర్త ఆ తర్వాత ఎలా వేధింపులకు గురిచేశాడో వివరిస్తుంది. హిందూ, క్రైస్తవ మతాలు, కమ్యూనిజంతో పెనవేసుకున్న దళితుల జీవితం ఎలా ఉంటుందో పసునూరి రవీందర్ 'ఒక నేల... మూడు ముఖాలు' తెలుపుతుంది. భూమ్మీద లక్షలాది జీవజాతుల్లో ఒకడైన మనిషి... అత్యాశతో భూమాతను కుళ్లబొడిస్తే చివరికి జరిగేది ఏమిటో చరణ్ పరిమి 'అతిథితో అక్కడిదాకా!' కథలో ప్రతీకాత్మకంగా చిత్రించాడు. పల్లె, పట్నం తేడా లేకుండా కులాధిపత్యం ఎలా కోరలు చాచిందో యాకమ్మ 'వెన్నెల గొడుగు' కథ పట్టిచూపుతుంది. కరోనా నేపథ్యంతో సాగిన డా.సిద్దెంకి యాదగిరి కథ 'రుణం' మానవత్వం గొప్పతనాన్ని చాటిచెబుతుంది. అనిల్ డానీ కథ 'వీకెండ్' బాగా చదువుకుని, ఉన్నతోద్యోగాలకు వెళ్లినా మూలాలు మర్చిపోని దళిత దంపతుల ఆత్మాభిమానాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. ఎవరి ఆహారపు అలవాట్లు వారి కుంటాయనే సత్యాన్ని వెల్లడిస్తుంది. మొత్తంగా చూస్తే... 'సాక' సంకలనంలోని కథలు గుండె లోతుల్లోని తేమను తడుముతాయి. మనిషిలో నిద్రాణమైన చైతన్యాన్ని తట్టిలేపుతాయి.

సాక

సంపాదకులు: డా. సిద్దెంకి యాదగిరి తదితరులు
పేజీలు: 150, **ధర:** రూ. 150
ప్రచురణ: జంబూ సాహితి
ప్రతులకు: ఫోన్: 94412 44773

బుక్ షెల్ఫ్

ఈజిప్ట్ ఆవిర్భావం (పరిచయం)

రచన: డా॥ యస్.వేణుగోపాల్
పేజీలు: 68
ధర: రూ. 75
ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర, నవోదయ బుక్ హౌస్

అప్పాజోస్యుల పద్యావలోకనం

రచన: ఆచార్య అనుమాండ్ల భూమయ్య
పేజీలు: 103
ధర: రూ. 100
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
ఫోన్: 88970 73999

మిషన్ ఎపిటీసియా

రచన: సయ్యద్ సలీం
పేజీలు: 70,
ధర: రూ. 60
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు
ఫోన్: 75886 30243

హెల్త్ బిట్స్

వాల్‌నట్స్‌తో కొత్త శక్తి

పిల్లలకు ఏం పెట్టాలనే విషయంలో కన్నవారికి ఎప్పుడూ గందరగోళమే. చిన్నారుల ఆహారంలో వాల్‌నట్స్ చేరిస్తే మంచిది అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఇవి పిల్లల శరీరం, మెదడుకు కావాల్సినంత శక్తిని సమకూరుస్తాయి. వీటిలో ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ప్రొటీన్లు, ఫైబర్ పుష్కలం. దీంతో పిల్లలు చురుగ్గా, బలంగా, సంతోషంగా ఉంటారు. మిగిలినవారితో పోలిస్తే.. వారంలో కనీసం మూడుసార్లు వాల్‌నట్స్ తిన్న పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి, జాగరూకత పెరిగాయని 'ఇ–క్లినికల్ మెడిసిన్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం పేర్కొంది. వాల్‌నట్స్‌లో ఉండే ఆల్ఫా లినోలెనిక్ యాసిడ్ (ఏఎల్ఏ) అనే ఒకరకం ఒమేగా–3 ఫ్యాటీ ఆమ్లం మెదడు అభివృద్ధిలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు కౌమారదశలో ఉన్నప్పుడు ఆ అవసరం మరీ ఎక్కువ. ఈ సమయంలో పిల్లల శరీరంలో ఎన్నో మార్పులు జరుగుతాయి. అయితే, పిల్లలకు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలనే విషయంలో డాక్టర్ల సలహా తప్పనిసరి. వాల్‌నట్స్ అలర్జీ లేకపోతే మాత్రం పిల్లలకు ఇదో సూపర్‌ఫుడ్.

తల్లుల ఆందోళన పిల్లలకు

గర్భిణులు కుంగుబాటుకు గురైతే.. ఆ ఒత్తిడంతా పుట్టబోయే పిల్లలకు బదిలీ అవుతుందట. దీనికి సంబంధించి బెంగళూరు చైల్డ్ హెల్త్ అండ్ డెవలప్‌మెంట్ స్టడీ ఓ పరిశోధన నిర్వహించింది. 2016లో మొదలైన ఈ అధ్యయనం తాజాగా ముగిసింది. బెంగళూరులోని వివిధ ప్రభుత్వ వైద్యశాలల్లో పేర్లు నమోదు చేసుకున్న 912 మంది గర్భిణులపై ఈ పరీక్షలు జరిపారు. కుంగుబాటు ఉన్న గర్భిణులకు పుట్టిన పిల్లలు తక్కువ బరువుతో ఉన్నారట. గృహహింస, పరోక్ష ధూమపానం కూడా గర్భిణులు, పిల్లల మీద దుష్ప్రభావం చూపుతాయట. వీటివల్ల ముందస్తు ప్రసవాలు, పిల్లల్లో ప్రవర్తన సమస్యలు తలెత్తుతాయట. ప్రసవానికి ముందు, ఆ తర్వాత కూడా ఇంటి వాతావరణం గర్భిణుల మీద ప్రభావం చూపుతుందని ఈ అధ్యయనం తెలిపింది. కాబోయే తల్లికి ఇంటా బయటా స్నేహపూర్వక వాతావరణం కల్పించాల్సిన బాధ్యత మనదే.

క్యాన్సర్‌కు ఏరోబిక్స్‌తో చెక్

స్ప్రింటింగ్, రోయింగ్ లాంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాల వల్ల క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గుతుందట. టెల్ అవీవ్ యూనివర్సిటీ అధ్యయనం ప్రకారం వ్యాయామంతో మన శరీర అవయవాలు మరింత గ్లూకోజ్‌ను వినియోగించుకుంటాయి. కణాల్లో శక్తికి ప్రధాన వనరు గ్లూకోజ్ అనే విషయం తెలిసిందే. దీంతో వ్యాయామం చేసేవాళ్లలో వ్యాధి వృద్ధి చెందుతున్న దశలో క్యాన్సర్ కణాలు వ్యాపించడానికి అవసరమైన గ్లూకోజ్ అందుబాటులో ఉండదు. అంటే... క్యాన్సర్ కణాలు ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించే అవకాశం తక్కువన్నమాట.