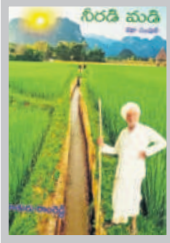


**తెలంగాణ వర్తమాన సమాజ చిత్రణ**

తెలంగాణలో వ్యవసాయం ఒకప్పుడు చెరువులు ప్రధానంగా సాగేది. చెరువు నీళ్లు ఆయకట్టు పొలాలకు సరిగ్గా పారేలా చూడటానికి ప్రత్యేకంగా ఓ ఉద్యోగి ఉండేవాడు. అతణ్ణి నీరడి అని పిలిచేవారు. సాగుబడికి నీళ్లు సమానంగా పంపిణీ అయ్యేలా చూసేవాడు కాబట్టి నీరడి అందరికీ కావలసినవాడు. గ్రామ పొలాల్లో ఇతనికి కొంత మాన్యం ఉండేది. అదే నీరడి మడి. దీని నేపథ్యంలో కూతురు రాంరెడ్డి రాసిన కథ 'నీరడి మడి'. పెద్ద చదువులు చదువుకుని ఉన్నత ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పటికీ వారసత్వంగా వచ్చిన నీరడి మడిని దక్కించుకోవడానికి ఓ వ్యక్తి పడిన తపన ఈ కథ. ఇక ఈ 'నీరడి మడి' సంకలనంలో మరో పదమూడు కథలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ సమకాలీన తెలంగాణను ప్రతిబింబించేవే. ఆరోగ్యాన్ని వ్యాపారం చేసిన ఆసుపత్రుల ఇతివృత్తంగా 'పెద్దాసుపత్రి' కథ సాగుతుంది. ఇక 'డాల్టర్ మోజు' కథ విదేశీ ప్రయాణం ఒక్కోసారి ఎండమావిని తలపిస్తుందనే సందేశం ఇస్తుంది. కరోనా లాక్డౌన్ మనిషిలో మంచి మార్పు సాధనకు ఓ అవకాశంగా 'అంతా మనమంచికే' కథ చిత్రించింది. మరో కథ 'చింత' రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం ప్రకృతిలో సృష్టిస్తున్న కల్లోలాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. ఇలా 'నీరడి మడి'లోని కథలు వర్తమాన తెలంగాణ గ్రామీణ సమాజం చుట్టూ అల్లుకుని ఉంటాయి. చదివే వారికి ఇక్కడి సమాజంలో వస్తున్న మార్పులు అవగతం అవుతాయి.



**నీరడి మడి**

రచన: కూతురు రాంరెడ్డి  
పేజీలు: 191; ధర: రూ. 175  
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తకాల దుకాణాలు  
ఫోన్: 90004 15353

**బుక్ షెల్వ్**

**ద వరల్డ్ బెకమ్స్ బెఫోర్ దిస్ ఫాంటసీస్**

రచన: సుతీక్షణ సూర్య రుషి  
ధర: రూ. 575  
ప్రచురణ: బ్లూరోజ్ ఒన్ ప్రతులకు: WWW.BlueRoseOne.com



**శత్రు (వచన పద్యాలు)**

రచన: డా. గండ్ర లక్ష్మణ రావు  
పేజీలు: 144;  
ధర: రూ. 120  
ప్రచురణ: సంవేద్య ప్రచురణలు  
ఫోన్: 98493 28036



**మన ఘంటసాల**

రచన: డా. పి.ఎస్. గోపాల కృష్ణ  
పేజీలు: 240;  
ధర: రూ. 500  
ప్రచురణ: వంగూరి ఫౌండేషన్ ఆఫ్ అమెరికా  
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్  
ఫోన్: 98490 23852



**హెల్త్ బట్స్**



**ఆ ఆహారం అనర్థదాయకం**

బేకరీ తిండ్లు, బుస్సుమని పొంగే పానీయాలు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్నవి, రెడీ టు ఈట్ ఆహారాలను ఎక్కువగా తింటున్నారా? అయితే 'ద బీఎంజే' జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరిస్తున్నది. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారం అతిగా తినడం వల్ల జీవిత కాలం తగ్గొచ్చట, ముందస్తు మరణం ముప్పు పెరుగొచ్చట. అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల్లో కృత్రిమ రంగులు, ఎమల్సిఫయర్లు, ఫ్లేవర్లు ఇతర పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిలో క్యాలరీలు, చక్కెరలు, శాచరేటెడ్ కొవ్వులు, ఉప్పు ఎక్కువగా... విటమిన్లు, ఫైబర్ తక్కువగా ఉంటాయి. దీనివల్ల అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ పదార్థాలు అనారోగ్య కారకాలుగా ఉంటున్నాయి. ఊబకాయం, మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు ముప్పు పెంచుతాయి. ఈ సమస్యలు బివరికి గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ల కూడా దారితీసే ప్రమాదం ఉంది. ఈ అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు అమెరికా, బ్రెజిల్, చైనా దేశాలకు చెందిన లక్షకు పైచిలుకు ఆరోగ్య వృత్తిలో ఉన్న నర్సులు, పురుషుల నుంచి సమాచారం సేకరించారు. దాదాపు ముప్పయ్యేండ్ల వివరాలను పరిశీలించారు. ఇది పరిశీలన మాత్రమే. సృష్టమైన ఫలితాలకు మరింత పరిశోధన జరగాల్సి ఉంది.

**టీ, కాఫీలు మోతాదు దాటొద్దు**

టీ, కాఫీలంటే భారతీయులకు చెడ్డ మోజు. కప్పులకు కప్పులే తాగేస్తుంటారు. అయితే టీ, కాఫీలు మోతాదు మించకుండా తాగాలని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రీసెర్చి (ఐసీఎంఆర్) తెలిపింది. అంతేకాదు.. భోజనానికి గంట ముందు, గంట తర్వాత కూడా టీ, కాఫీల జోలికి వెళ్లకూడదట. వీటిలో ఉండే టానిన్లు ఆహారం ద్వారా శరీరం ఐరన్ తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయట. ఐరన్ తగినంతగా అందకపోతే రక్తహీనత (ఎనీమియా) తలెత్తుతుందని తెలిసిన విషయమే. పైగా కాఫీ అతిగా సేవిస్తే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. గుండె కొట్టుకోవడంలో సమతుల్యత లోపిస్తుంది. కాబట్టి టీ, కాఫీలను మోతాదు మించకుండా సేవించండి. వీటితోపాటు నూనె, చక్కెర, ఉప్పు విషయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలిందనని ఐసీఎంఆర్ హెచ్చరించింది. మరి మోతాదు ఎంత అంటే రోజుకు కెఫిన్ పరిమాణం 300 మిల్లీగ్రాములకు మించకుండా తీసుకుంటే మంచిదట.

**పిల్లల్ని ఆడుకోనివ్వండి**

బాల్యం ఆటపాటలకు చిరునామా. అయితే ఇప్పటి పిల్లలు బడిలో తరగతి గదులు, ఇంట్లో డిజిటల్ చెరలో చిక్కకుని ఆటలకు దూరమవుతున్నారు. కానీ, ఆటలు విద్యార్థులకు శారీరక వ్యాయామంతోపాటు ఎన్నో ఇతర ప్రయోజనాలు చేకూరుస్తాయి. సహచరులతో కలిసి ఆటలాడటం వల్ల క్రమశిక్షణ పెరుగుతుంది. జట్టుగా పనిచేయడం అలవడుతుంది. జీవితంలో రాణించడానికి ఎలాంటి వ్యూహాలను అనుసరించాలో తెలుస్తుంది. కష్టాలను దాటడం, నాయకత్వ నైపుణ్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, తీరైన శరీర పెరుగుదల, భవిష్యత్తు అవకాశాలలో అభివృద్ధి మొదలైన వాటికి ఆటలు బాల్యంలోనే పునాది వేస్తాయి. పిల్లల్ని ఆడుకోనివ్వండి.