

పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

బాల్యస్మృతుల తడి

‘ప్రపంచమొక పద్మవ్యూహం కవిత్యమొక తీరని దాహం’ అంటాడు మహాకవి శ్రీశ్రీ. పద్మవ్యూహం లాంటి ప్రపంచంలో మనిషి నిత్యం ఎన్నో రకాల సంఘర్షణలు ఎదుర్కొంటూ సుఖమయ జీవితం కోసం అన్వేషిస్తూ ఉంటాడు. ఎంత సుఖంగా జీవితాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నా ఏదో విషయంలో సంఘర్షణ చెందుతూనే ఉంటాడు. ఈ సంఘర్షణ నిత్యం ఉంటూనే ఉంటుంది. మనిషి జీవితమే నిత్య సంఘర్షణ. ఇక కవి హృదయం నిరంతరం ఏదో సమస్యతో సంఘర్షిస్తూనే ఉంటుంది. అటువంటి సంఘర్షణకు లోనై తనకు తన స్పందనల ద్వారా బయట ప్రపంచానికి తన భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తాడు. డా|| కాంచనపల్లి గోవర్ధనరాజు అనేక సంఘర్షణలను మౌలికాంశాలుగా తీసుకొని ప్రత్యేకంగా మలచిన ‘పెంకుటిల్లు’ ఈ కోవకు చెందినదే! వర్తమాన అంశాలు, సామాజిక అసమానతలు, చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు, యవ్వనంలో మధురామభూతులు ఇలా తన మనసును ప్రేరేపించిన అనేకానేక అంశాలపై హృదంతరాల్లో దొర్లిన భావాలను అందమైన కవితలుగా ఆవిష్కరించారు కాంచనపల్లి. ‘కుదురు’, ‘నాన్నా నేను వెళ్ళక తప్పదు’, ‘ఇంటికాపు’, ‘ఇల్లు ఖాళీ చేస్తుంటే’, ‘గుండె పలుకులు’ మొదలైన కవితలన్నీ బాల్యపు జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకునేలా చేసేవే! మొత్తంగా చెప్పాలంటే ‘పెంకుటిల్లు’ జ్ఞాపకాల కలబోత, బాల్యస్మృతుల తడి అని చెప్పొచ్చు.



పెంకుటిల్లు
(కవితా సంపుటి)

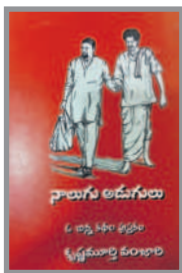
రచయిత: డా|| కాంచనపల్లి గోవర్ధనరాజు
పేజీలు: 118, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: 96760 96614
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

... డా|| మహ్మద్ హసన్

బుక్ షెల్వ్

నాలుగు అడుగులు

రచన: కృష్ణమూర్తి వంజూరి
పేజీలు: 96
ప్రతులకు:
ఫోన్: 73960 11666



కొత్తకథలు - 5

పేజీలు: 335,
ధర: రూ. 400
ప్రచురణ: వంశీ ఆర్ట్స్
థియేటర్స్ హైదరాబాద్
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98490 23852



హ్యూమర్ బ్లాస్ట్

పేజీలు: 593;
ధర: రూ. 500
ప్రచురణ:
జైభారత్ ప్రచురణలు
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98480 30089



హెల్త్ బట్స్



పిల్లలకు తగినంత నిద్రముఖ్యం

బాల్యం తొలిదశలో దీర్ఘకాలంపాటు నిద్రలేమితో బాధపడే పిల్లలు పెద్దయ్యాక మానసిక సమస్యలు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంటుందని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ బర్మింగ్ హామ్ నిర్వహించిన తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనాన్ని ఆరు నెలలు మొదలుకుని ఏడు సంవత్సరాల వయసు పిల్లల రాత్రి నిద్రకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించి విశ్లేషించారు. వీరిలో బాల్యంలో ఎక్కువకాలం పాటు తగినంత నిద్రపోని పిల్లలు పెద్దయ్యాక మతిభ్రమించే ముప్పు రెండు రెట్లు ఎక్కువని కనుక్కొన్నారు. కాబట్టి, పిల్లలు నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే గనుక తల్లిదండ్రులు ఆ సమస్యను తొందరగా పరిష్కరించుకోవాలని ఈ అధ్యయనం సూచించింది.

కెఫిన్ పానీయాలు వద్దు

పరీక్షలకు చదువుతున్నప్పుడు విద్యార్థులు- ముఖ్యంగా టీనేజీ వాళ్ళు రాత్రుళ్ళు నిద్రరాకుండా ఉండటానికి టీ, కాఫీలాంటి కెఫిన్ ఉన్న పానీయాలను ఆరారగా తాగేస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులు కూడా తమ పిల్లలు బాగా చదువుతున్నారని మురిసిపోతారే తప్ప, ఎంత మోతాదులో తాగుతున్నారన్నది గమనించరు. అయితే, టీ, కాఫీ, ఎనర్జీ డ్రింక్స్ లాంటి కెఫిన్ ఉండే పానీయాల విషయంలో పరిమితి ఉండాలని ఓ అధ్యయనం పేర్కొంది. కెఫిన్ వినీయోగం విషయంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ఓ కంటు కనిపెడుతూ ఉండాలని సూచించింది. టీనేజీ పిల్లలు కెఫిన్ ను రోజుకు 100 మిల్లీగ్రాములకు మించి తీసుకోకూడదని నిపుణుల సలహా. అందువల్ల తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలకు కెఫిన్ దుష్ప్రభావాల గురించి వివరించాలి. టీ, కాఫీలకు ప్రత్యామ్నాయంగా కెఫిన్ లేని పానీయాలు అలవాటు చేయాలి.

నాన్ స్టిక్ పాత్రలు వాడుతున్నారా?

ఇప్పుడు ఇండలో వేపుళ్ళు, చపాతీలు లాంటివి వండకోవడానికి నాన్ స్టిక్ పాత్రలే ఎక్కువగా వాడుతున్నారు. అయితే, ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) నాన్ స్టిక్ పాత్రల వినీయోగం మీద ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ముఖ్యంగా టిఫ్లెన్ కోటింగ్ ఉన్న పాత్రల విషయంలో, వీటిని ఉపయోగించడం, శుభ్రపర్చుకోవడం చాలా జాగ్రత్తగా చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కసారి కోటింగ్ చెరిగిపోయిందంటే వంట సమయంలో నాన్ స్టిక్ పాత్రలు టాక్సిన్లు విడుదల చేస్తాయి. ఈ టాక్సిన్లను పీల్చి స్ట్రాస్ట్రా సమస్యలు, ఔరాయిడ్ పనితీరులో సమస్యలు, కొన్నిసార్లు క్యాన్సర్ కు దారితీయొచ్చుట. ఇక ఐసీఎంఆర్ ప్రకారం నాన్ స్టిక్ పాత్రల్లో మిశ్రమైన వేడితో వంటచేయాలి. ఖాళీ పాత్రలను వేడిచేయకూడదు. వాటిలో కొంచెం నూనె వేసి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. ఇక కోటింగ్ చెరిగిపోయిన వాటిని అసలే వాడకూడదు. నాన్ స్టిక్ కంటే స్టైయన్ లెస్ స్టీలు, పోత ఇనుము, సిరామిక్ వంటపాత్రలు మంచిదని ఐసీఎంఆర్ తెలిపింది.