

## వర్తమాన సమాజ ప్రతిబింబాలు

వర్తమాన సంక్లిష్ట సందర్భాలను కథలుగా రాస్తున్నవారిలో ఈతకోట సుబ్బారావు ఒకరు. ప్రముఖ తెలుగు పత్రికలు, వెబ్ పత్రికల్లో ప్రచురితమైన కథలతో ఆయన 'పోడుగాలి' సంకలనం తీసుకువచ్చారు. ఇందులో 'పోడుగాలి' కథ అన్నా చెల్లెళ్ల అనుబంధాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. మాటపట్టింపులకు పోతే అనుబంధాల్లో వచ్చే గ్యాప్ ఒక్కోసారి ఎలాంటి మలుపు తిరుగుతుందో విశదపరుస్తుంది. ఇక 'అమ్మ కడుపు చల్లగా' కథ అద్దెగర్భం- సరోగసీ నేపథ్యంలో సాగుతుంది. భర్త రోగాన్ని నయం చేసుకోవడానికి అద్దెగర్భానికి సిద్ధపడిన పిల్లలు లేని నిర్భాగ్యురాలి మనోవేదనను ఈ కథలో రచయిత చిత్రించారు. కన్నబిడ్డలు బలవంతంగా వదిలించుకోవడంతో శ్మశానం దగ్గర ఎదురుచూస్తున్న ఓ అమ్మ కథ 'బంధం' దిగజారుతున్న మానవ సంబంధాలను ప్రశ్నిస్తుంది. 'మా!' కథ ఏ బంధమూ లేకపోయినా తన జీవితానికి ఓ రూపాన్నిచ్చిన వ్యక్తిని మర్చిపోకుండా మళ్ళీ వెతుక్కుంటూ వచ్చే మనుషులు ఉంటారనే విషయాన్ని చాటుతుంది. ఇక మెరుగైన జీవితం కోసం పుట్టిన ఊరు నుంచి పట్టానికి వెళ్ళిన మనిషికి... మళ్ళీ ఇరవ య్యేండ్లకు అదే ఊళ్లో ఎదురైన అనుభవాన్ని 'పుట్టిన ఊరు' కథ ఎక్కడికెళ్ళినా సొంతూరును మరవడనే సందేశం ఇస్తుంది. ఇలా 'పోడుగాలి'లోని కథలన్నీ సమాజంలో వేగంగా చోటు చేసుకుంటున్న మార్పులు, విచ్చిన్నమవుతున్న మానవ సంబంధాలు, ముక్కలవుతున్న సమాజం నేపథ్యంగా సాగుతాయి.



రచన: ఈతకోట సుబ్బారావు  
పేజీలు: 179; ధర: రూ. 200.  
ప్రతులకు: ఫోన్: 94405 29785

### పోడుగాలి

### ... చింతలపల్లి హర్షవర్ధన్

### బుక్ షెల్వ్

### దేశానికో అత్తలేఖ

పేజీలు: 125;  
ధర: రూ. 100  
ప్రచురణ: తెలంగాణ సాహితీ ప్రతులకు: ఫోన్: 97052 07945



### తేనెతెరలు

పేజీలు: 154;  
ధర: రూ. 150  
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్ ఫోన్: 93966 11905



### ఎయిటీ త్రిఫన్ టూన్స్

### కార్టూన్ల సంకలనం

పేజీలు: 83;  
ధర: రూ. 100  
ప్రతులకు: ఫోన్: 94498 82783



## హెల్త్ బట్స్



### పాద్దునే ఎన్ని నీళ్లు..?

పాద్దునే లేవగానే పరగడుపున నీళ్లు తాగడం మంచి అలవాటు. ఇలా చేయడం చర్మానికి మంచిది. కిడ్నీల సమస్యలు, వాటిలో రాళ్లు ఏర్పడే ముప్పు కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఎండాకాలంలో అయితే శరీరంలో తగినంత హైడ్రేషన్ ఉండటానికి దోహదపడుతుంది. రాత్రంతా నీళ్లు తాగం కాబట్టి, లేవగానే నీళ్లు తాగితే మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్ సరఫరా కావడానికి నీళ్లు ఉపకరిస్తాయి. పైగా నీళ్లు శరీరంలోని మలినాలను తొలగిస్తాయి. ఇక పాద్దునే ఎన్ని నీళ్లు తాగాలంటే... నోరు శుభ్రం చేసుకున్న తర్వాత కనీసం రెండు నుంచి మూడు గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. గోరువెచ్చటివి గానీ, వేడివి గానీ అయితే మరి మంచింది. మరో మాట నీళ్లు తాగిన అరగంట తర్వాత ఏదైనా తినాలి.

### మధుమేహలూ మామిడి తినొచ్చు

ఏడాదిపాటు వేచి చూసిన తర్వాత పండ్ల రాజు మామిడి కాలం వస్తుంది. మార్కెట్లో రకరకాల పండ్లను చూడగానే ఎవ్వరికైనా నోరు ఊరిపోతుంది. మామూలు వాళ్లయితే ఓకే! కానీ డయాబిటీస్ ఉన్నవాళ్లు మాత్రం మామిడి పండ్లు తినాలంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయేమో అని భయపడతారు. అయితే, గెసెమిక్ ఇండెక్స్ 50 కంటే తక్కువ ఉన్నవాళ్లు మామిడి పండు నిరభ్యంతరంగా తినొచ్చుంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాకుండా మామిడిని తిన్న వెంటనే రక్తంలో ఉన్నపక్కా చక్కెర స్థాయిలు ఏం పెరిగిపోవు. మామిడిలో విటమిన్ సి, ఎ, బి, కె, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. మామిడిలో ఉండే మాంజిఫెరాన్ అనే బయో యాక్టివ్ మూలకం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అయితే, డయాబిటీస్ రోగులు రోజూవారీగా మామిడి పండ్ల మోతాదు 100 గ్రాములకు మించకుండా చూసుకోవాలి. కాకపోతే, మామిడితోపాటు ఏదైనా ప్రోటీన్లు ఉన్న ఆహారం తింటే మంచిదట.

### వృషణాల్లో ఫ్లాస్టిక్ కణాలు!

జంతువుల వృషణాలు, మనుషుల బొడ్డుతాడులో కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువగా మనుషుల వృషణాల్లో మైక్రో, నానో ఫ్లాస్టిక్ కణాలు ఉన్నాయని తాజా అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. ఇది మే 15న 'టాక్సికాలజికల్ సైన్సెస్' జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. అవి సూక్ష్మమైన ముక్కల్లాగా కనిపిస్తాయని పరిశోధకులు తెలిపారు. మన శరీరాల్లో ఎంత ఫ్లాస్టిక్ పేరుకుపోయి ఉంటుందనే విషయంలో ఈ అధ్యయనం మన కండ్లు తెరిపిస్తుంది. అయితే మనుషులలో వంద్యత్వం, వృషణాల్లో క్యాన్సర్, ఇతర క్యాన్సర్ల విషయంలో ఈ సూక్ష్మ ఫ్లాస్టిక్ కణాల పాత్ర ఏమైనా ఉందా అనే విషయం నిర్ధారణ కోసం మరింత పరిశోధన జరగాల్సి ఉందంటున్నారు పరిశోధకులు. కాబట్టి, ఆహారంలో, ఆహారాన్ని ప్యాక్ చేసే ఉత్పత్తుల్లో ప్లాస్టిక్, ఇతర రసాయనాలు లేకుండా చూసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఫ్లాస్టిక్ ప్రత్యామ్నాయంగా స్టీలు, గాజు పాత్రలు ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు.