

# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

## పిల్లలకు ఓ మంచి కానుక

ఇంగ్లీష్ మీడియం చదువులు పరిచయం కాకముందు పిల్లలు మాటలు నేర్పినప్పటినుంచి తెలుగులోనే చిట్టిపొట్టి పాటలు పాడుకుని ఆనందించేవాళ్లు. చుక్కచుక్క రైలు వచ్చింది, చిట్టి చిలుకమ్మ, వానా వానా వల్లప్పా లాంటిపాటలు పిల్లలకు పరిచయమై ఉండేవి. ఇప్పుడు ఇంగ్లీష్ రైమ్స్ తప్ప... పాత బాల గేయాలు అంతగా వినిపించడం లేదు. ఇలాంటి పరిస్థితిలో నిజామాబాదుకు చెందిన ఉపాధ్యాయుడు చింతల శ్రీనివాస గుప్త నేటి బాలల కోసం వంద బాల గేయాలను కూర్చి 'చిగురింతలు' పుస్తకం వెలువరించారు. ఇందులోని గేయాలు లయబద్ధంగా సాగుతూ పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ పులకింపేలా పెడతాయి. ఉదాహరణకు 'తల్లిసేవ' గేయంలో ఊయలలో ఉన్న చిట్టిచెల్లిన పెద్దవారైన సోదరినో, సోదరుడో ఆనందంగా వర్ణిస్తున్న సందర్భం సహజంగా అనిపిస్తుంది. 'తోట' గేయం పిల్లలు సీతాకోకచిలుకలుగా, కోతులుగా, చిలుకలుగా, ఉడుతలుగా మారిపోయి సంబురపడే సన్నివేశాన్ని కండ్లకు కడుతుంది. చిన్నారులతో 'వారములు' చదివిస్తే వారాలను సరదాగా గుర్తుంచుకుంటారు. తెక్క పెట్టడం నేర్చుకోవడంలో చింతగింజల ప్రాధాన్యాన్ని 'చింతగింజలు' గేయం చక్కగా వివరిస్తుంది. ఇక 'లీలలు' గేయం జో అచ్యుతానం జోజో ముకుందా శైలిలో సాగుతూ పిల్లలకు శ్రీకృష్ణుని బాల్య లీలలను వివరిస్తుంది. 'మొక్కలు' గేయం పుట్టినరోజునాడు కనీసం ఒక మొక్కయినా నాటాలని పర్యావరణ పరిరక్షణ సందేశం ఇస్తుంది. శ్రీనివాస గుప్త రాసిన ఈ చిన్ని పుస్తకం ఇప్పటి తరం తెలుగు బాలలకు అవసరమైన పదసంపదన, భాష, విషయ పరిజ్ఞానాన్ని చిట్టిపొట్టి పదాల్లో అందిస్తుంది. బాధ్యతగా మెలిగి విధానాన్ని నేర్పిస్తుంది



### చిగురింతలు

రచన: చింతల శ్రీనివాస గుప్త  
పేజీలు: 102; ధర: రూ. 150  
ప్రచురణ: శ్రీ మణిరామా పబ్లికేషన్స్  
ప్రతులకు: ఫోన్: 94400 37125

### బుక్ షెల్ఫ్

### అప్పగింపలు

రచన: చలపాక ప్రకాష్  
పేజీలు: 124;  
ధర: రూ. 125  
ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర  
బుక్ హౌస్ శాఖలు  
ఫోన్: 92474 75975



### నా చిన్ని వృందం

రచన: సుంకరి  
కృష్ణప్రసాద్  
పేజీలు: 134;  
ధర: రూ. 60  
ప్రతులకు: ఫోన్:  
94928 84122

### అఖిలభారత పశు(జంతు)ప్రదర్శన

రచన: బాలం వెంకట్రావు  
పేజీలు: 118;  
ధర: రూ. 90  
ప్రతులకు: ప్రముఖ  
పుస్తకాల దుకాణాలు  
99892 67426



## హెల్త్ బట్స్



### ■ నిలబడి నీళ్లు తాగకండి!

జీవకోటికి నీరు ప్రాణాధారం. మన శరీరంలో కూడా 70 శాతం వరకు నీరే ఉంటుంది. రోజువారీ శారీరక ప్రక్రియలు సాఫీగా సాగిపోవడానికి కనీసం రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీళ్లు తాగాలనే విషయం తెలిసిందే. అయితే మనలో చాలామంది నీళ్లు నిలబడి తాగిస్తుంటారు. కానీ, ఇది సరైన పద్ధతి కాదంటున్నారు నిపుణులు. నిలబడి నీళ్లు తాగటం మూత్రపిండాల సమస్యలు, కీళ్లనొప్పులు, ఊపిరితిత్తుల ఇబ్బందులు, జీర్ణం సమస్యలకు అంటుకడుతుందట. కాబట్టి ఈ తరహా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లతోపాటు, ఆరోగ్యవంతులు కూడా నీళ్లు నిలబడి తాగకూడదు. ఓ చోట కూర్చుని... నీళ్లన్నీ ఒక్కసారిగా కాకుండా చిన్నచిన్న గుటకలతో తాగాలి. ఇలా తాగడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్ బ్యాలెన్స్ సరిగ్గా ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన మినరల్స్ అన్నీ అందుతాయి.

### ■ రన్నింగ్ చిట్కాలు

శారీరకంగా ఫిట్గా ఉండటానికి, ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం చేసే ప్రాథమిక వ్యాయామాల్లో రన్నింగ్ ముఖ్యమైనది. అయితే, రన్నింగ్ తో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నట్టే... పాదాలు బెణకడం, ఒత్తిడికి పాదాల్లో పగుళ్లు రావడం (స్ట్రెస్ ఫ్రాక్చర్), మోకాటి చిప్పకు సంబంధించిన సమస్యలు లాంటి ప్రమాదాలు కూడా ఉంటాయి. అంతేకాదు రన్నింగ్ ఒక్కోసారి కండరాలు బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడానికి, వెన్నునొప్పికి కారణం కావచ్చు. రన్నింగ్ చేసేటప్పుడు జరిగే పొరపాట్ల వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆ పొరపాట్లను సరిచేసుకుంటే రన్నింగ్ మంచి వ్యాయామంగా మిగిలిపోతుంది. మోకాళ్ల మీద ఒత్తిడి పడకుండా తగినంత దూరం మాత్రమే అడుగులు వేయాలి. రన్నింగ్ కారణంగా శరీరంలో నొప్పి వస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. రన్నింగ్ ముందు, తర్వాత వార్మప్, కూల్ డౌన్ వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. సరైన భంగిమలోనే పరుగిత్తాలి. అంతే తప్ప తోచినట్టుగా ఉరకకూడదు. పాదాలకు తగిన షూస్ ను మాత్రమే ఎంచుకోవాలి. ఏవంటే అవి వేసుకుని రన్నింగ్ చేయకూడదు.

### ■ ఉల్లితో గుండెకు మేలు

తరిగిన ఉల్లిముక్కలను ఆహారంతోపాటు తినడం చాలామందికి అలవాటే. ఉల్లిపాయల్లో గంధకం (సల్ఫర్) ఉంటుంది. ఇది సహజ సిద్ధంగా రక్తాన్ని పలుచగా చేయడానికి ఉపకరిస్తుంది. అలా రక్తంలో ప్లేట్ లెట్స్ గట్టిపడకుండా చేస్తుంది. ఉల్లిలో ఉండే క్వెర్సెటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ధమనుల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోకుండా తోడ్పడుతుంది. అలా ఉల్లిపాయలు గుండె ఆరోగ్యానికి, రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుదలకు హామీని ఇస్తాయి.