పుస్తక సమీక్ష

మన చేతుల్లోనే మన ఆరోగ్యం

ఇప్పుడు నలభై దాటకముందే గుండెనొప్పితో కుప్పకూలి పోతున్న వాళ్ల వార్తలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఊబకాయులు, పని ఒత్తిడిలో కుంగుబాటుకు గురవుతున్నవాళ్లు, ఇతర శారీరక సమస్యలపై అవగాహన లేమితో అనవసరంగా ఆందోళన చెందుతూ ఆరోగ్యంతోపాటు డబ్బునూ పాడు చేసుకుంటున్న వాళ్లు ఎక్కువైపోతున్నారు. వీటన్నిటికి పరిష్కారం ఆరోగ్యం గురించి, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి గురించి తెలుసుకోవడమే. ఇలాంటి సమయంలో మనకు ఎదురవుతున్న వివిధ రకాల అనారోగ్య పరిస్థితులు, వాటి నిర్ధారణ, చికిత్స గురించి వివరిస్తూ డాక్టర్ ప్రతిభా లక్ష్మి 'చేత(తు)ల్లో ఆరోగ్యం' పేరుతో పుస్తకం అందుబాటులోకి తెచ్చారు. కార్డియాక్ అరెస్ట్ అయినప్పుడు చేసే సీపీఆర్ విధానం, సాధారణ జ్వరం, జలుబు మొదలుకుని మనిషిని దీర్ఘకాలం పీడించే క్షయ, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ వరకు ఈ పుస్తకంలో చాలా వ్యాధుల వివరాలను పొందుపర్చారు. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి ఏం చేయాలి, చార్‌ధామ్ లాంటి పర్వత ప్రాంతాలకు వెళ్లినప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి, మానసిక అనారోగ్యం వెనక ప్రజలకు ఉండే మూఢ నమ్మకాలు మొదలైన విషయాల గురించి ఓ వైద్యురాలిగా తన బాధ్యతను ప్రతిభా లక్ష్మి నిర్వహించారు. ఆరోగ్యం గురించి తెలుసుకుని మంచి జీవితాన్ని ఆరంభించడానికి 'చేత(తు)ల్లో ఆరోగ్యం' మంచి ఆలంబనగా నిలుస్తుంది.

చేత(తు)ల్లో ఆరోగ్యం (భాగం - 1)

రచన: డాక్టర్ ప్రతిభా లక్ష్మి
పేజీలు: 158; **ధర:** రూ. 200
ప్రచురణ: తపస్వి మనోహరం పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

బుక్ షెల్ఫ్

మన కథ నిజం కాదా?

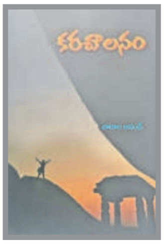
రచన: మన్నెం శారద
పేజీలు: 228;
ధర: రూ. 200
ప్రచురణ: జె.వి.పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు: **ఫోన్:** 85588 99478

సినీ మాన్యులు - 1

రచన: ఎమ్బీయస్ ప్రసాద్
పేజీలు: 248;
ధర: రూ. 150
ప్రతులకు:
ఫోన్: 90004 13413

కరచాలనం

రచన: వారాల ఆనంద్
పేజీలు: 198;
ధర: రూ. 150
ప్రచురణ: ప్రోజ్ పోయెట్రీ ఫోరం
ప్రతులకు: 94405 01281



ఘనం.. పీవీ వనం

సుగంధాల రారాజు

సుగంధ ద్రవ్యాల్లో రారాజు మిరియాలు. ఇవి చల్లని ప్రదేశాల్లో పండుతాయి. నేను కేరళలో మిరియాల తోటను మొదటిసారి చూశాను. కొబ్బరి చెట్లకు పాకిన ఈ మిరియాల తీగలను చూసి తమలపాకు తీగలని భ్రమపడ్డాను. మిరియాల పాదు కూడా తమలపాకు తీగలనే పోలి ఉంటుంది. కాకపోతే మిరియాల తీగ కొంచెం గట్టిగా ఉంటుంది. మిరియాల ఆకు తమలపాకు ఆకారంలో ఉంటుంది. కానీ, తమలపాకు కన్నా దళసరిగానూ, పెళుసుగానూ ఉంటుంది. మూడు సంవత్సరాల క్రితం శృంగేరీ తీర్థ యాత్రలో ఉన్నప్పుడు మిరియాల మొక్కను తీసుకువచ్చాను. ఎక్కువ ఎండలేని వాతావరణంలో పెరుగుతుంది. నేల మీద పాకుతున్న తీగల కణుపుల నుంచి వేళ్లూనుతుండటం గమనించి దాదాపు 10 మొక్కలను తయారు చేశాను.

భారతీయులు మిరప పంటను ఎరుగక ముందు మిరియాల పొడిని వంటల్లో కారంగా ఉపయోగించేవారు. ఆహార రుచి పెంచే మిరియాలను ఇప్పుడు కూడా మనం మసాలా దినుసుగా వాడుతున్నాం. మనకు ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉండే నల్ల మిరియాలే కాకుండా తెల్ల మిరియాలు, ఆకుపచ్చ మిరియాలు, ఎర్ర మిరియాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ గింజల్లో ఐరన్, మాంగనీస్, కాల్షియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజ పోషకాలు ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో 'కృష్ణ మరీచం' గా పిలుస్తారు. ఇవి తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, ముక్కు దిబ్బడ, అజీర్తి వంటి జబ్బులకు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. మిరియాలను రోమన్లు, గ్రీకులు ప్రాచీన కాలంలో ఉపయోగించినట్లు చారిత్రక ఆధారాలున్నాయి. ఇండియా మిరియాల ఎగుమతి ద్వారా విదేశీ మారక ద్రవ్యాన్ని ఎక్కువగా ఆర్జిస్తోంది. ఇది తీగజాతి పంట కాబట్టి పాకడానికి అనువుగా, నిటారుగా పెరిగే చెట్లను ముందుగా పెంచుకోవాలి. ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో నారుమడి పోసుకుని మే, జూన్ నెలల్లో మొక్కలు నాటుకుంటారు. అరకు లోయలోని కాఫీ తోటల్లో మిరియాలు విరివిగా పండుతున్నాయి.

■ **ఎమ్మెల్సీ సురభి వాణీదేవి, పీవీ కూతురు**

అది ఎవరు?

(...13వ పేజీ తరువాయి)

సమాధానం

పుస్తకంలో 210-211 పేజీల మధ్య లాకెట్ పెట్టినట్టు ఐశ్వర్య చెప్పింది. 210-211 పేజీల మధ్య ఐశ్వర్య పెట్టిన లాకెట్‌ను అక్కడి నుంచి తీసి 361-362 పేజీల మధ్య ఉంచినట్టు లలిత చెప్పింది. ఐశ్వర్య పెట్టిన లాకెట్‌ను తీశానని లలిత చెప్పింది కాబట్టి.. ఐశ్వర్య లాకెట్‌ను దొంగతనం చేయలేదని దీంతో అర్థమవుతుంది. అయితే, 361-362 పేజీల మధ్య లలిత పెట్టినట్టు చెప్తున్న ఏ లాకెట్ తనకు కనిపించలేదని, అసలు పుస్తకంలో ఏ లాకెట్ లేదని సుమతి చెప్పింది. దీన్నిబట్టి ఈ ఇద్దరిలో లలిత లేదా సుమతి ఎవరో ఒకరు అబద్ధం చెప్తున్నట్టు గమనించవచ్చు. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే.. తొలుత 210-211 పేజీల మధ్య లాకెట్‌ను పెట్టడం నిజమైతే.. 360-361 లేదా 362-363 పేజీల మధ్య మాత్రమే లాకెట్‌ను పెట్టే వీలుఉంటుంది. ఎందుకంటే ఆ పుస్తకంలో ఎడమ పేజీలు సరిసంఖ్యతో కుడి పేజీలు బేసి సంఖ్యతో ఉన్నట్టు అర్థమవుతున్నది. అయితే, లలిత మాత్రం తాను 361-362 పేజీల మధ్య లాకెట్ పెట్టినట్టు ఏదో నోటికొచ్చింది చెప్పింది. నిజానికి ఆ పేజీలు ఒకే పేపర్‌కు ఇరువైపులా ముద్రించి ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు వాటిమధ్య లాకెట్ పెట్టడం అనేది అసాధ్యం. ఈ పాయింట్‌నే రుద్ర కనిపెట్టి ఛేదించాడు. కాగా తొలుత ఉగ్రవాదులతో చెయ్యి కలిపి స్నిగ్ధను హత్య చేసినప్పటికీ, లక్షలాదిమంది ప్రాణాలను కాపాడటంలో సాయపడ్డ నిఖేశ్‌కు తక్కువ శిక్ష పడేందుకు రుద్ర ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాడు.