



పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

అందరికోసం..

చీకోలు సుందరయ్య 'తరతరాల తెలుగు విశేషాంశాలు, సాహిత్యాంశాలు' సాహిత్యంతో పాటు తెలుగువారి సంస్కృతి, జీవనశైలి, మనస్తత్వం, ఇతర భాషలతో ఉన్న సంబంధాలను, పరస్పర ప్రభావాలను, ఉద్యమాలను, శైలి విన్యాసాలు తదితరాలను స్పష్టం చేస్తాయి. మొదటిదైన 'తరతరాల తెలుగు విశేషాంశాలు' ప్రధానంగా భాష కేంద్రంగా సాగుతుంది. అయినా, ఇందులో తెలుగువారి నవ్యలు, ఏడుపుల వివరణ ఉంది. భోజన ప్రియత్వం, వంటలు, తాంబూల సేవనం ముచ్చటూ ఉంది. అలంకరణలు, రకరకాల పెళ్లిళ్ల గురించి తెలిపారు. పురాణాల్లో స్త్రీ పాత్రల గురించి, వారి వ్యక్తిత్వాలు, పగలు, ప్రతీకారాలు, తిరుగుబాట్ల గురించి చర్చించారు. తెలుగు తీయదనాన్ని ఎవరెవరు ఏ విధంగా వర్ణించారో చెప్పారు. ఇక 'తరతరాల తెలుగు- 2' (సాహిత్యాంశాలు) మొత్తం సాహిత్యం మీద దృష్టి సారించింది. సాహిత్య పత్రికల గురించి, తెలుగు సాహిత్యానికి సేవ చేస్తున్న సంస్థల గురించి ఇందులో విస్తృతంగా చర్చించారు. ఇవి సాహితీప్రియులకు, వివిధ పోటీ పరీక్షార్థులకు ఎంతో ఉపయోగం.



తరతరాల తెలుగు - 1 (విశేషాంశాలు),

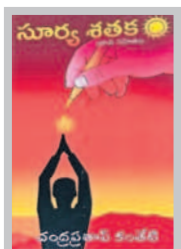
రచన: చీకోలు సుందరయ్య
పేజీలు: 261, 268

తరతరాల తెలుగు- 2 (సాహిత్యాంశాలు)

ధర: రూ. 320 (రెండిటికీ కలిపి)
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తకాల దుకాణాలు
... ✍️ కె.వి.కిశోర్ కుమార్

సరళ సుందరం, గాన యోగ్యం

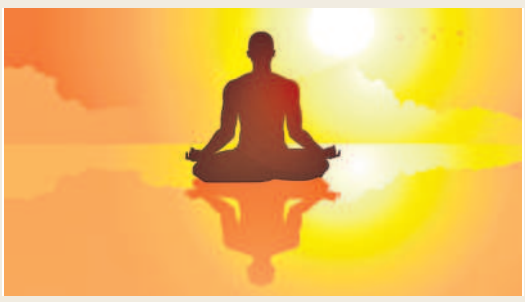
సాహిత్య లక్ష్యాలలో ప్రధానమైంది సన్మార్గ దర్శనం. కంటేటి చంద్రప్రతాప్ కలం నుంచి జాలువారిన 'సూర్యశతకం' కూడా అలాంటిది. సరళత, గాన సౌలభ్యత ఉండేలా ఈ శత కాన్ని రూపుదిద్దారు. సంప్రదాయం నుంచి ప్రయోగం దిశగా పరుగెత్తిన ఈ శతకం ముందుతరం శతకకర్తలకు మార్గదర్శనం చేసేదిగా ఉంది. సూర్యశతకంలో రచయిత అర్థశుద్ధితో పదాలను వాడి సూర్య మహిమను జగత్తుకందించాలన్న లక్ష్యసిద్ధిని పొందారు. ఆస్తికలకూ నాస్తికలకూ, జాతి మత కుల వర్గ లింగ చరాచర భేదాలకు అతీతంగా సూర్యభగవానుడు అందరికీ ప్రత్యక్షంగానో పరోక్షంగానో దైవమే. అంతటి కర్మసాక్షి, ప్రత్యక్ష దైవమూ, దినకరుడూ అయిన ప్రభాకర ప్రతాపాన్ని చంద్రప్రతాప్ ప్రస్తుటంగా ప్రతి పద్యంలోనూ నింపి అందించారు. పుస్తకంలో చాలా చోట్ల అరుదైన సూర్య భగవానుడి చిత్రాలను జోడించడం వల్ల పాఠకులలో భక్తి భావం మరింత పెంపొందుతుంది. సూర్య శతకాన్ని సరళ సుందర పదాలతోనూ, చక్కగా పాడుకోవటానికి వీలుగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దటంలో కవి కృతకృత్యులయ్యారు.



సూర్యశతకం

రచన: కంటేటి చంద్రప్రతాప్
పేజీలు: 104, వెల: రూ. 100
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తకాల దుకాణాలు

హెల్త్ బట్స్



బీపీకి ధ్యానమే మాత్ర

ఒత్తిడికి సంబంధించిన అధిక రక్తపోటు (హై బ్లడ్ ప్రెషర్) మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నదా? అయితే నిత్యం 45 నిమిషాలు ధ్యానం చేసి చూడండి. అంతేకాదు పొగతాగి అలవాటు మానుకోవడం, ఉప్పు తగ్గించుకోవడం కూడా తప్పనిసరి. ధ్యానం, వ్యాయామం లాంటి 'శరీరం- మనసు'కు సంబంధించిన జీవనశైలి మార్పులు కూడా బీపీ నివారణలో మంచి ఫలితాలనే ఇస్తాయట. ఈ విషయాన్ని 'ది ఇంటర్నేషనల్ సొసైటీ ఆఫ్ హైపర్ టెన్షన్' వెల్లడించింది. 'ఇలాంటి చర్యలు గుండె కవాట వ్యవస్థపై ఒత్తిడి ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి' అంటారు ప్రొఫెసర్ బ్రయాన్ విలియమ్స్. ఈయన ఈ అధ్యయనం సహ-రచయిత. కాబట్టి రోజుకు కనీసం అరగంట ధ్యానానికి కేటాయించుకోవాలి. ఇంకా సంగీతం విన్నా, నడకకు వెళ్లినా, వ్యాయామం చేసినా మంచిదేనని చెబుతారు.

వ్యాయామంతో అనారోగ్యం పరార్!

గంటలకొద్దీ కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అయితే స్ట్రెక్చింగ్, చిన్నచిన్న వ్యాయామాలు, తోటపని లాంటి వాటిని రోజుకు కనీసం 20-25 నిమిషాల పాటు చేసినా అనారోగ్య సమస్యలకు అడ్డకట్ట వేయొచ్చు. బ్రిటిష్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సోఫ్ట్ మెడిసిన్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం దీనిని వెల్లడించింది. కాగా, ఈ పరిశోధన కోసం 50 ఏండ్లు, ఆస్తి వయసు కలిగిన పన్నెండు వేల మందిని ఎంచుకున్నారు. ఎంతసేపు కూర్చుని పనిచేసినా ఓ మోస్తరు నుంచి కఠినమైన వ్యాయామాలు చేస్తే అనారోగ్యాల బారినుంచి తప్పించుకోవచ్చనేది ఈ పరిశోధన సారాంశం.

బాల్యపు బాధలతోనూ తలనొప్పి?

మీరు తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారా? అయితే, అది మీ రోజువారీ పని ఒత్తిడి వల్ల వచ్చి ఉంటుంది. లేదంటే, గతంతో ముడిపడినదై ఉంటుంది. ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం ప్రకారం బాల్యంలో నిరంతరం తిట్లు తినడం, నిర్లక్ష్యానికి గురికావడం, కుటుంబ వాతావరణం బాగాలేకపోవడం లాంటి పరిస్థితుల్లో పెరిగిన పాళ్లు పెద్దయ్యాక తలనొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంటుందట. అందుకే ఈ అధ్యయనంలో ముఖ్య పాత్ర పోషించిన కాథరిన్ క్రిట్స్వెల్... 'చిన్న నాటి బాధాకరమైన సంఘటనలు తర్వాత కాలంలో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతాయి' అంటారు. వీటిలో పార్శ్వపునొప్పి, ఒత్తిడితో వచ్చే తలనొప్పి, దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి లాంటి వివిధ రకాలైన తలనొప్పులు ఇమిడి ఉంటాయి. కాగా, పరిశోధనలో భాగంగా 19 దేశాలకు చెందిన 1,54,739 మందిమీద మెటా అనాలసిస్ చేశారు. బాల్యంలో ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితిని అనుభవించినవారు మిగిలిన వారితో పోలిస్తే 48 శాతం ఎక్కువగా తలనొప్పిని ఎదుర్కొనే ముప్పు ఉందని ఈ అధ్యయనంలో తేలింది.