



పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

ఈశావాస్యమిదం సర్వం

యాజ్ఞవల్క్యుడు.. మహాముని. గొప్ప సాధకుడు. అపార జ్ఞాని. యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి రూపకర్త. వైశంపాయ నులవారి ప్రియ శిష్యుడు, మేనల్లుడు కూడా. వీరి పూర్వీకులది నేటి గుజరాత్ ప్రాంతమని అంటారు. బాల్యం నుంచీ పరమ జిజ్ఞాసి. పరమాత్మను దర్శించుకోవాలనే ప్రగాఢ ఆకాంక్ష. నిత్యకర్మల సమయంలో ఆ పరోక్ష అనుభూతిని పొందేవాడు కూడా. ఓ దశలో గురుశిష్యుల మధ్య విభేదాలు ఏర్పడ్డాయి. దీంతో తాను నేర్పిన విద్య నంతా ఆశ్రమంలోనే వదిలేసి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. తండ్రి దగ్గర మళ్ళీ వేద విద్యలు చదువుకున్నాడు. ద్రష్ట కావాలనే ఆకాంక్ష మాత్రం అతడిని స్థిమితంగా ఉండనిచ్చేది కాదు. దీంతో కఠోర యోగ సాధనతో మనసును, శరీరాన్ని స్వచ్ఛంగా మార్చుకున్నాడు. గాయత్రిని ఉపాసించాడు. భాస్కరుడి కటాక్షంతో ఈశావాస్య ఉపనిషత్తుకు ప్రాణం పోశాడు. మిథిలకు వెళ్లి జనకుడిని శిష్యుడిగా చేసుకొన్నాడు. ఆ తర్వాత కూడా ఎన్నో మలుపులు. వాటన్నిటినీ హెచ్. లక్ష్మీ నరసింహ శాస్త్రి రచన 'యాజ్ఞవల్క్య' కళ్లకుకడుతుంది. మూలానికి వేలూరి కృష్ణమూర్తి అనుసృజన వల్లూడి కస్తూరి పరిమళానికి తెలుగుతేనె తీయడం అచ్చినట్టుగా ఉంది. యాజ్ఞవల్క్య జీవనయానంలో భాగమైన ప్రశ్నలు-ఉప ప్రశ్నలు, చర్చలు-ఉప చర్చలు, వాదాలు-విద్వత్ గోష్ఠులు.. అత్యంత గుహ్యమైన విషయాలను వెల్లడిస్తాయి. మహర్షుల సన్యాస స్వీకారంతో నవల పరిసమాప్తం అవుతుంది. భారతీయతలోని మూలాలను తెలుసుకోవాలనుకునేవారికి ఉపయుక్త రచన ఇది.



యాజ్ఞవల్క్య (నవల)

కన్నడ మూలం: హెచ్. లక్ష్మీ నరసింహ శాస్త్రి
అనుసృజన: వేలూరి కృష్ణమూర్తి
పేజీలు: 130, వెల: రూ. 150
ప్రతులకు: పాలపిట్ట బుక్స్ ఫోన్: 9848787284

అక్షర కాంతులు

'నల్ల సూరీడు' రోహిణి వంజారి కథల సమాహారం. ఇందులోని ఇరవై ఒక్క కథలూ జీవితంలోని మూడు వందల అరవై కోణాలకు ప్రాతినిధ్యం వహించాయి. 'నా కళ్ల ముందు జరిగిన కొన్ని సంఘటనలకు, నాకు కన్నీళ్లు తెప్పించిన వాస్తవ ఘటనలకు మనసు చలించి.. ఆ అనుభవాలను కథలుగా రాయడం ప్రారంభించాను' అంటారు రచయిత్రి. ప్రతి కథలోనూ ఆ అధ్యయనశీలత తొంగి చూస్తుంది. 'అభి మతం' మతాలకు అతీతమైన మానవతకు పెద్దపీట వేస్తుంది. 'సరంగు' కథలోని భవాని అత్యవిశ్వాసానికి, ఆంధ్రప్రదేశ్ న్యూఓపిఎస్ ప్రతీక. 'కంచె' కథ కోసం సమాజాన్ని కలవరానికి గురిచేస్తున్న ఓ సున్నిత విషయాన్ని ఎంచుకున్నారు. లైంగిక విజ్ఞానాన్ని బోధించారు. ఓ కాముకుడి ఆట కట్టించి.. అంతిమ విజయం మానవతదే అని నిరూపించారు. ఆ మాటకొస్తే ప్రతి కథలోనూ తడి ఉంది. కాబట్టి, పాఠకుడు చదువుతూ చదువుతూ అలజడికి గురవుతాడు.



నల్ల సూరీడు (కథలు)

రచన: రోహిణి వంజారి
పేజీలు: 152; వెల: రూ. 200
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు.

హెల్త్ బట్స్



■ లలానే కూర్చోకండి... పడుకోండి

ఒకే దగ్గర బద్దకంగా కూర్చోవడం కంటే పడుకోవడమే మేలని ఓ తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. 'యూరోపియన్ హార్ట్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన ఈ పరిశీలన ప్రకారం.. ఒకే దగ్గర కూర్చోని గుండె జబ్బులు, మధుమేహం తెచ్చుకునే కంటే హాయిగా పడుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చుట. కానీ, ఓ మోస్తరు నుంచి కఠినమైన వ్యాయామాలు చేయకుండా.. కేవలం పడుకుని ఉండటం మాత్రం అంత మంచిది కాదట. బద్దకాన్ని వదిలించుకుని శారీరక శ్రమతో రోగాలను దూరం చేసుకోవచ్చని ఈ అధ్యయనం సూచించింది.

■ పుచ్చపండ్లకు పరిష్కారం

మూడు నుంచి పదేండ్ల పిల్లల్లో పాచి, చిగుళ్ల వ్యాధులను తగ్గించడానికి మామూలు బ్రష్ కంటే ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు గొప్పగా పనిచేస్తాయట. పండ్లలో పేరుకున్న పాచి, చిగుళ్ల వాపు సమస్య జింజివెరిసెను ఎలక్ట్రిక్ టూత్ బ్రష్లు మామూలు వాటికంటే 75 శాతం ఎక్కువ సమర్థంగా శుభ్రపరుస్తాయట. ఈ పనితీరు ఏడు నుంచి పదేండ్ల పిల్లల్లో మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. పండ్లలో ఎక్కువ మొత్తంలో పేరుకుపోయిన పాచి.. పిల్లల్లో పుచ్చపండ్లకు (కేబిటీస్) దారితీస్తుందని వివిధ అధ్యయనాల్లో తేలింది.

■ గుండె, మెదడు చెట్టవట్టాలే

సమతుల్యహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామం, పొగ తాగకపోవడం, తగినంత నిద్ర తదితర మంచి అలవాట్లు ఉన్న కౌమార వయస్సుల్లో జ్ఞాపకశక్తి మెరుగ్గా ఉండే అవకాశం ఉందట. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు ఏకాగ్రత, ప్రణాళిక, సమస్యల పరిష్కారం, మల్టీ టాస్కింగ్ లాంటివాటిలో ముందున్నారని ఒక అధ్యయనం తెలిపింది. అమెరికా లోని 21 నగరాలకు చెందిన పిల్లల మీద ఈ పరిశోధన జరిగింది. అయితే పిల్లల్లో ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు ఉన్నట్లయితే చిన్నపిల్లల వైద్యులు (పీడియాట్రిషియన్లు) వారి మెదడు ఆరోగ్యం గురించి కూడా ఆలోచించాలని పరిశోధకులు సూచించారు.

■ ఆరుబయట వ్యాయామంతో..

ఎక్కడ అనేదానితో సంబంధం లేకుండా వ్యాయామంతో మన మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. అదే ఆహారకరమైన పరిసరాల్లో అయితే.. వ్యాయామం మెదడుకు మరింత ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుందట. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ విక్టోరియా విద్యార్థులు ఈ విషయంపై అధ్యయనం చేశారు. రోజుకు పావుగంట వంతున ఓ రోజు తమ గదుల్లో, ఇంకో రోజు పచ్చని ఆరుబయట నడిచారు. ఆరుబయట నడకతో తమ మెదడు చురుగ్గా పనిచేసిందని గ్రహించారు. మీరు కూడా ఉదయపు నడక ఆహారకరమైన పరిసరాల్లో ఉండేలా చూసుకోండి.