



# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలేని ఇల్లు.. అత్యుత్తమ శరీరం లాంటిది.

## బహుకడిగిన పాదాలకు..

ముష్టిరెండువేల మేలిమి ముత్యాలతో శ్రీవేంకటేశ్వరుడికి అలంకరించిన.. ఆపాదముస్తక హారాలు తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుల కీర్తనలు. అందులో పదివేల పైచిలుకు మాత్రమే ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. మిగిలి నవి.. కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ఆ అమూల్య అక్షర సంపదను సేకరించి శ్రీవారి పాదపద్మాలకు తిరిగి సమర్పించే ప్రయత్నం ఎంతోకాలంగా జరుగుతున్నది. ఆ ప్రయత్నంలో వేటూరి ప్రభాకర శాస్త్రి, రాళ్లపల్లి అనంత కృష్ణ శర్మ, వేటూరి ఆనందమూర్తి తదితరుల కృషి అవారం. ఈ తరానికి సంబంధించి.. ఆ సుజ్ఞాన నిధి అన్వేషకులలో గంధం బసవ శంకరరావు ఒకరు. తంజావూరు సరస్వతీ మహాలలోని గుట్టలకొద్ది తాళ్లపత్రాలను శోధించి, మధించి ఈ మహా కీర్తనలను మనకు అందిస్తున్నారు. నాయికా నాయకుల సంవాద రూపంలోని 'అంటు కొగిలింది మానేవదేమో వోయి' మొదలు 'సిగ్గులు బడితే సింగారము మరి' వరకు మొత్తం ఎనభై తొమ్మిది కీర్తనలు ఉన్నాయి. భక్తి, రక్తి, విరక్తి, మోక్షానురక్తి కల గలిసిన సంకీర్తనలివి. నిజానికి ఈ మహాయజ్ఞం ఇక్కడితో ఆగిపోలేదు. శిథిల తాళ్ల పత్రాల మీద, నర్మగర్భమైన నాగరి లిపిలో అనేక కీర్తనలు అజ్ఞాతంలో మిగిలిపోయామనీ, వాటిని వెలికితీసి శ్రీనివాసుడి సమక్షంలో సమర్పించడమే తన లక్ష్యమని చెబుతున్నారు శంకరరావు. ఈ సేకరణ, పరిష్కరణ మహాయజ్ఞంలో ఆచార్య వేటూరి ఆనందమూర్తి పాత్ర ఎనలేనిదని ముందుమాటలో కీర్తించారు.



### శ్రీవేంకటేశ పదములు

సంపాదకత్వం-పరిష్కరణ: వేటూరి ఆనందమూర్తి గంధం బసవ శంకరరావు, కె.ఐ. వరప్రసాద రెడ్డి  
 పేజీలు: 176; వెల: రూ.65  
 ప్రచురణ: తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం  
 ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు.

## స్వాప్నికుల నిలబన్!

కొందరంతే! ఎవరో వేసిన ఎంగిలి దారిలో నడవడం నచ్చదు. ఎవరో స్థాపించిన కంపెనీలో కొలువు చేయడం ఇష్టం ఉండదు. ఎవరి ఐడియానో అనుసరించడం కష్టంగా అనిపిస్తుంది. సరికొత్తగా స్వప్నిస్తారు. రాళ్లవరకుని, కంచె తొలగించుకుని, గోతులు పూడ్చుకుని.. తమ సుదుటిరాత తామే రాసుకుంటారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సూపర్ హిట్ కు నిలువెత్తు ఉదాహరణ అవుతారు. అలాంటివారి కథలే సునీల్ ధవళ 'చైతన్య తరంగాలు'. పాతిక గెలుపు కథలు పాఠకుల గుండెల్లో పాతుకుపోతాయి. రక్షిత వలయాన్ని ఛేదించుకుని.. సవాళ్ల సామ్రాజ్యంలోకి అడుగుపెట్టాలనే తపన కలిగిస్తాయి. ఎలన్ మస్క్ నుంచి భవిష్య అగర్వాల్ వరకు.. స్పేస్ ఎక్స్ మొదలు ఓలా వరకు.. 'ఇది కదా జీవితం' అనిపించే స్ఫూర్తిదాయక కథనాలే. 'వయసు అనేది మనసుకు మనం పెట్టుకున్న పరిమితి తప్పించి మరొకటి కాదు. దాదాపు తొంభై ఏండ్ల వయసులోనూ ఐకియా సంస్థను ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసేందుకు ప్రణాళికలు రచిస్తున్నాను - ఇన్ గ్లోబ్ కాంప్రాడ్ (ఐకియా వ్యవస్థాపకుడు)' తరహా స్వరాక్షరాలు నిర్దిష్టతను తొలగిస్తాయి, పెనునిర్దుర వదిలిస్తాయి.



### చైతన్య తరంగాలు

రచన: సునీల్ ధవళ  
 పేజీలు: 260; వెల: రూ.299  
 ప్రతులకు: ఫోన్: 9741747700, అమెజాన్

బతుకమ్మ 17 డిసెంబర్ 2023

సమస్త తెలంగాణ

## హెల్త్ బట్స్



### ఎముకల బలానికి..

వయసు, కుటుంబ చరిత్ర, పోషక విలువల లోపం, వ్యాయామం లేకపోవడం.. ఆస్టియోపొరోసిస్ కు అనేక కారణాలు. ఈ సమస్య పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలనే ఎక్కువగా వేదిస్తుందిని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఆహారంతో ఈ ఇబ్బందిని అధిగమించే మార్గం ఉందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు. పాల ఉత్పత్తులలో పాలు, పెరుగు, బీజ్ లోని క్యాల్షియం ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. ఆకుకూరల్లో.. పాలకూర, తోటకూర, గోంగూర మొదలైనవి క్యాల్షియం, విటమిన్-కె, మెగ్నీషియం అందిస్తాయి. చేపల్లో.. సాల్మన్ మొదలైనవి విటమిన్-డి, ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ను ఇస్తాయి. గింజలు-విత్తనాల విషయానికొస్తే.. ఆల్మండ్స్, చియా సీడ్స్, ఆపగింజలు.. క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ ను ప్రసాదిస్తాయి. ఇవేకాదు, క్యాల్షియం, విటమిన్-డి జోడించిన వివిధ ఆహార పదార్థాలనూ తీసుకోవచ్చు.

### ఆరోగ్యానికి కమ్మని మార్గం

ఆహార పదార్థాల మీద ఉప్పు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన మూలికలు, మసాలాలు (సైసెస్) చిలకరించుకుంటే మంచిదట. దీనివల్ల రుచికి రుచి, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. 'జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్'లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారు తమ ఆహారంలో అల్లం, రోజ్ మేరీ, తులసి, దాల్చిన చెక్క లాంటి 24 రకాల మూలికలు, సుగంధద్రవ్యాలు జోడించుకున్నారు. ఇలా ఏ కొద్దిమొత్తంలో ప్రయత్నించినా సరే నాలుగు వారాల్లో వారి జీర్ణ వ్యవస్థలో వివిధ రకాలైన మంచి సూక్ష్మజీవులు పెరిగినట్టు పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇవి మన ఆరోగ్యానికి, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలోపేతానికి దోహదం చేస్తాయట.

### ఇక ఆహారం వృధా కాదు

ఏటా మనం తినే తిండిలో దాదాపు మూడోవంతు వృధా అవుతున్నది. పోలాండ్ కు చెందిన రీట్రైడ్ అనే స్టార్టప్ దీన్ని అరికట్టాలని నిర్ణయించుకున్నది. మీజ్ రాక్ అనే బేకరీ వ్యవస్థాపకులు కొవిడ్ సమాహారం సమయంలో తమ దగ్గర వివిధ రకాల బ్రెడ్లు అమ్ముడు పోకుండా మిగిలిపోవడం గమనించారు. వీటితో 'ఒకోవిటా' అనే ఆల్ట్రాలోక్ సిరిస్ (మద్యం) తయారుచేశారు. దీన్ని పోలాండ్ వ్యాప్తంగా అమ్ముకానికి ఉంచారు. ఈ ఆవిష్కరణ స్ఫూర్తిగా రీట్రైడ్ సంస్థ వృధాగా మిగిలిన ఆహారాన్ని వివిధ రకాలుగా ఉపయోగంలోకి తెవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నది. వీటితో భూమిలో కలిసిపోయే ప్యాకేజింగ్ సామగ్రి, 93 డిగ్రీ ఫ్రీజింగ్ లో వాడే మెటీరియల్ మొదలైనవి తయారు చేస్తున్నారు.