పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

బర్బరీకుడి జీవిత చిత్రణ

మహాభారతంలో కౌరవ పాండవుల్లో అంతగా తెలియని పాత్ర బర్బరీకుడు. ఇతను ఘటోత్కచుని కొడుకు. కురుపాండవ యుద్ధ సమయంలో మూడు ఆయుధాలతో పాండవుల తరఫున పోరాడటానికి వస్తాడు. అయితే, బలహీనుల తరఫున ఆయుధం ధరించడం బర్బరీకుడి ప్రత్యేకత. మరి అతను యుద్ధంలో దిగాడంటే ఒకసారి దుర్బలులుగా ఉన్నవాళ్లు తరవాత బలం పుంజుకుంటారు. దాంతో అతను అప్పుడు బలహీనంగా మారిపోయిన వారి పక్షం వహించాల్సి ఉంటుంది. అంటే బర్బరీకుడు ఉన్నాడంటే యుద్ధానికి ముగింపనేది ఉండదు. ఒకవేళ యుద్ధం పూర్తయ్యిందంటే మాత్రం మిగిలేది ఒక్కడే... బర్బరీకుడే. కాబట్టి కృష్ణుడు అతనికి మరణప్రాప్తిని అనుగ్రహిస్తాడు. తర్వాత బర్బరీకుడికి తన శక్తితో భారత యుద్ధాన్ని చూసే అవకాశాన్ని కల్పిస్తాడు కృష్ణుడు. ఈ కథ నేపథ్యంతో కన్నడంలో గురుపాద బేలూరు రాసిన 'బర్బరిక' నవలను వేలూరి కృష్ణమూర్తి తెలుగులోకి అనువదించారు. ప్రధానపాత్ర బర్బరీకుడే అయినప్పటికీ ఈ నవల కృష్ణుడి ఆత్మగతంగా సాగుతుంది. ఘటోత్కచుడు, బర్బరీకుల అవాంఛిత మరణాలకు కారణం తెలుస్తుంది. వేలూరి అనువాదం ఆమూలాగ్రం చదివించే శైలిలో సరళంగా సాగిపోయింది. హిడింబ, బర్బరీకుడి భార్య మోర్వి పాత్రచిత్రణ పాఠకులను ఆకట్టుకుంటుంది.

బర్బరిక

రచన: కన్నడ మూలం– గురుపాద బేలూరు
అనువాదం: వేలూరి కృష్ణమూర్తి
పేజీలు: 116; **ధర:** రూ. 120
ప్రతులకు: పాలపిట్ట బుక్స్
ఫోన్: 98487 87284

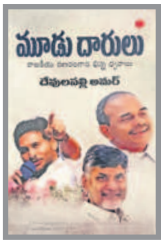
... చింతలపల్లి హర్షవర్ధన్

బుక్ షెల్ఫ్

అరచేతిలో స్వర్గం

రచన: సింహప్రసాద్
పేజీలు: 193,
ధర: రూ. 150
ప్రచురణ: శ్రీశ్రీ ప్రచురణలు
ప్రతులకు:
ఫోన్: 95501 46514

మూడు దారులు



రచన: దేవులపల్లి అమర్
పేజీలు: 207, **ధర:** 395
ప్రచురణ: రూప పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు

పుత్రదేవోభవ

రచన: డా॥ ఎమ్.వి.జె. భువనేశ్వరరావు
పేజీలు: 164,
ధర: రూ. 150
ప్రచురణ: పాలపిట్ట బుక్స్
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98487 87284

హెల్త్ బిట్స్

ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్... వారానికోసారి!

టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులకు రోజూ ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్ అవసరమవుతుంది. ఈ దుస్థితి నుంచి సమీప భవిష్యత్తులో విముక్తి దొరకనుంది. వారంలో ఒక్కసారి తీసుకుంటే సరిపోయే ఇంజెక్షన్లు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. ఇన్సులిన్ ఐకోడెక్‌గా పిలిచే ఈ ఇంజెక్షన్లు సుదీర్ఘకాలం పాటు డయాబెటిస్ రోగులకు సాంత్వనను చేకూరుస్తాయి. క్లినికల్ ట్రయల్స్‌లో మంచి ప్రభావం కనిపించడంతో ఇన్సులిన్ ఐకోడెక్‌ను అభివృద్ధి చేసిన సంస్థ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనుమతుల కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నది. ఇక ఈ ఇంజెక్షన్ వారానికి ఒకసారి తీసుకున్నా రోజువారీ ఇంజెక్షన్లంత ప్రభావాన్నే చూపుతుందట. త్వరలోనే డయాబెటిస్ రోగులకు రోజువారీ ఇంజెక్షన్ల బాధ తప్పనుందన్నమాట!

డీఫైబ్రిలేటర్లతో జీవనదానం

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో గుండెపోటుతో ఎవరో ఒకరు కుప్పకూలిపోయారనే వార్తలు రోజూ వస్తూనే ఉంటాయి. ఇలాంటప్పుడు అంబులెన్స్ అందుబాటులో లేకపోతే బాధితుడి పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది. దీనికి పరిష్కారమే ఆటోమేటెడ్ ఎక్స్‌టర్నల్ డీఫైబ్రిలేటర్ (ఏఈడీ). గుండె సాధారణ స్థాయిలో కొట్టుకోవడానికి డీఫైబ్రిలేటర్ ఉపకరిస్తుంది. గుండెపోటు (కార్డియాక్ అరెస్ట్)కు గురైనవారికి ప్రాణగండం తప్పడంలో వీటిపాత్ర కీలకమని డెన్మార్క్ దేశం చేసిన పరిశోధనలో వెల్లడైంది. కమ్యూనిటీ సెంటర్లు, వ్యాయామశాలలు, విమానాశ్రయాల్లో ఏఈడీలు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచడం తప్పనిసరి. కానీ అన్నిచోట్లా ఇవి అందుబాటులో ఉండవు. అయితే, యాభై వేలు మొదలుకుని రెండు లక్షల రూపాయల వరకు ఉండే ఏఈడీలను ఉమ్మడిగా కొనుక్కుంటే మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

చక్కెర పానీయాలతో జర భద్రం!

మంచి ఫిట్‌నెస్‌తో ఉన్నవాళ్లు చక్కెరలు అధికంగా ఉన్న రంగురంగుల పానీయాలు తాగుతూ ఉల్లాసంగా కనిపించే వ్యాపార ప్రకటనలు మనకు బాగా పరిచయమే. కానీ, వ్యాయామం చేసినంత మాత్రాన అధిక చక్కెరలు ఉన్న పానీయాలు తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు పరిశోధకులు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం వారంలో కనీసం 150 నిమిషాల వ్యాయామం తప్పనిసరి. అయినప్పటికీ వారంలో రెండుసార్లకు మించి చక్కెరలు ఎక్కువగా ఉండే పానీయాలు సేవిస్తే మాత్రం వ్యాయామంతో సంబంధం లేకుండా గుండె రక్తనాళాల వ్యాధి ముప్పు ఎక్కువేనట. ఈ పరిశోధన హార్వర్డ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ నిర్వహించింది.