

# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్పృహలు లేరు

## ఆలోచింప చేసే కవితలు

కవి, కథకుడు, నవలా రచయిత రామా చంద్రమౌళి తన అనుభూతులను మేళవించి వెలువరించిన కవితా సంకలనం 'ఆత్మ'. ఇందులోని కవితలు చాలావరకు వర్తమాన సామాజిక అంశాలపై రాసినవే. 'ఇది నిరంతర అనంత యాత్ర' కవిత భారత స్వాతంత్ర్య పోరాట స్ఫూర్తిని స్ఫురించుకుంటూ సాగుతుంది. ప్రత్యేక రాష్ట్ర అవతరణ తర్వాత తెలంగాణ అన్న పూర్ణగా మారిన వైనాన్ని, అందుకు కారణాన్ని 'అన్నం గిన్నె మన తెలంగాణ' మన కండ్లముందు ఉంచుతుంది. 'అక్షరాలకు పరిమళాన్నుద్దిన అమృత మూర్తి' తెలంగాణ జ్ఞానపీఠం సినారె వ్యక్తిత్వం గొప్పతనాన్ని వెల్లడిస్తుంది. ఆధునిక జీవితాల్లో స్ట్రాస్ ఘోస్టు సృష్టిస్తున్న విధ్వంసంపట్ల 'తీయని విషం'లో కవి ఆవేదన కనిపిస్తుంది. ఇక 'గుండెలో రాచప్పుండు' కరోనా కరాళ నృత్యం వేళ వందల కిలోమీటర్లు నడక సాగించిన వలన కార్మికుల కడగండ్లను కండ్లకు కడుతుంది. మనిషి మరణించడం అంటే ఏంటో 'నువ్వు మెలమెల్లగా మరణిస్తుంటావు' వివరిస్తుంది. ఇది ప్రముఖ స్ట్రానిస్ట్ కవి పాల్గో నెరుడా కవితకు తెలుగు అనువాదం. ఇక 'మళ్ళీ ఒకసారి ఆ జ్ఞాపకాల్లోకి..' హైదరాబాద్ చారిత్రక వైభవాన్ని వర్ణిస్తుంది. అపర చాణక్యుడు, ఆర్థిక సంస్కరణల పితామహుడు మాజీ ప్రధానమంత్రి పీవీ నరసింహ రావుకు 'స్వాప్నికుడు.. రాప శిల్పి' కవితలో నివాళి అర్పించారు. రామా చంద్రమౌళి 'ఆత్మ' సంకలనంలోని కవితలన్నీ పాఠకుల్లో అనేక ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తాయి.



### ఆత్మ

రచన: రామా చంద్రమౌళి  
 పేజీలు: 186; ధర: రూ. 200  
 ప్రతులకు: ఫోన్: 93901 09993

### బుక్ షెల్ఫ్

#### డా|| పాత్పూరి వెంకటేశ్వరరావు

సంపాదకులు:  
 పాత్పూరి సుబ్బారావు  
 పేజీలు: 96,  
 ధర: 150  
 ప్రచురణ: సాహితీ కిరణం ప్రచురణలు  
 ప్రతులకు:  
 ఫోన్: 94907 51681



#### భుజంగ వ్రయాతం

రచన: నేతి సూర్యనారాయణ శర్మ  
 పేజీలు: 161;  
 ధర: రూ. 200  
 ప్రచురణ: శంకరభారతి  
 ప్రతులకు:  
 ఫోన్: 99517 48340



#### విశ్వరథ

రచన: బెంగళూరు ఎం. గోపీనాథ్  
 అనుసంజన: వేలూరి కృష్ణమూర్తి  
 పేజీలు: 240;  
 ధర: రూ. 200  
 ప్రతులకు:  
 98487 87284



## హెల్త్ బట్స్



### ఇంటర్మిటెంట్తో అదుపులో డయాబెటిస్

ఎప్పుడు చూసినా ఏదో ఒకటి నోట్లో వేసుకోకుండా నిర్ణీత కాల పరిమితికి లోబడి తినడాన్ని 'ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్' అంటారు. ఈ విధానాన్ని అనుసరించడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు బరువు తగ్గడంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. మధ్యాహ్నం తర్వాత రాత్రి 8 వరకు ఎనిమిది గంటల విరామంతో తినే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు 6 నెలల్లో.. ఆహారంలో కేవలం క్యాలరీలు పాతికశాతం తగ్గించుకున్న వాళ్లతో పోలిస్తే ఎక్కువ బరువు తగ్గారట. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇలినాయిస్- చికాగోకు చెందిన పరిశోధకులు చేసిన ఈ అధ్యయనం జామా జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. "సంప్రదాయ డైటింగ్తో పోలిస్తే నిర్ణీత కాల పరిమితుల్లో తినడం ప్రభావవంతమైన ప్రత్యామ్నాయం" అని ఓ పరిశోధకుడు అభిప్రాయపడ్డారు. అంతేకాకుండా ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిలో ఆరు నెలల పరిశోధన కాలంలో ఆరోగ్యం విషయంలో ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు కూడా కనిపించలేదట. అయితే ఇంటర్మిటెంట్ ఫాస్టింగ్ ఎంచుకునేందుకు ముందు వైద్యుల సలహా తప్పనిసరి అని పరిశోధకులు సూచించారు.

### గల్లి గుల్లో ఒత్తిడితో పిల్లలకు ముప్పు

గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో తల్లులు ఒత్తిడి, ఆందోళన, కుంగుబాటుకు లోనవుతే అది పుట్టబోయే పిల్లల మీద దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపుతుందట. బాల్యంలో, టీనేజీ దశలో వారి మానసిక ఆరోగ్యం, ప్రవర్తనకు సంబంధించి ముప్పుగా పరిణమిస్తుందట. ఇలాంటి పిల్లలు దురుసుగా ప్రవర్తించినట్లు తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు పేర్కొన్నారని పరిశోధకులు తెలిపారు. కాబట్టి గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో కుటుంబసభ్యులు మహిళల మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల చాలా శ్రద్ధ చూపాలని పరిశోధకులు సూచించారు. అంతేకాదు ప్రసవించిన తర్వాత కూడా బాలింతకు ఒత్తిడి కలగకుండా చూసుకోవడం ప్రధానమని కూడా వారు గుర్తించారు. గర్భంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్లు పిల్లల మెదడు అభివృద్ధిపై ప్రభావం చూపడమే ఈ పరిస్థితికి కారణమని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

### మొక్కల కార్టోహైడ్రేట్ల మంచి

బరువు తగ్గడానికి కార్టోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటుంటారు. అయితే, ఇందుకు జంతు ఆధారిత కార్టోహైడ్రేట్లు తగ్గించుకోవడం వల్ల అంత ఉపయోగం ఉండదట. మొక్కల ఆధారిత కార్టోహైడ్రేట్లను తగ్గించుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఓ పరిశోధనలో కనుక్కొన్నారు. మొక్కల నుంచి లభించే ప్రోటీన్లు, కొవ్వులకు... ముతక ధాన్యాల నుంచి లభించే ఆరోగ్యకరమైన కార్టోహైడ్రేట్లు తోడవుతే బరువు పెరగడం నిదానిస్తుందట. అది జంతు ఆధారిత ప్రోటీన్లు, కొవ్వుల కలిగిన కార్టోహైడ్రేట్లు తక్కువున్న ఆహారం, రిఫైన్ చేసిన కార్టోహైడ్రేట్లు ఉన్న ఆహారం అంటే వేగంగా బరువు పెరుగుతారట.