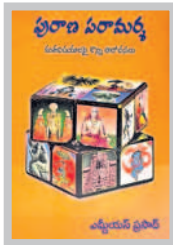


పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

పురాణాల లోతుపాతులు

భారతీయ ధార్మిక సాహిత్యం... వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, రామాయణ, మహాభారత ఇతిహాసాలు, పద్మినిమిది పురాణాలు ప్రధానంగా వెలువడింది. వీటిలో ఇతిహాసాలు, పురాణాల్లో మానవ స్వభావాలను, వాటి ఫలితాలను ప్రముఖంగా చిత్రించారు. అయితే, ఇవన్నీ నిజంగా జరిగాయా... అనే ప్రశ్న వస్తే చాలావరకు చారిత్రక సంఘటనలే నేపథ్యంగా ఉంటాయి. ఆ తర్వాత కాలంలో ఎన్నో ప్రక్షిప్తాలు చోటుచేసుకున్నాయి. కాబట్టి, పౌరాణిక సాహిత్యాన్ని విచక్షణతో చదవాల్సి ఉంటుంది. రచయిత ఎమ్మీయస్ ప్రసాద్ ఇలాంటి ప్రయత్నం సాగిస్తూ తన ఆలోచనలను 'పురాణ పరామర్శ' ద్వారా పంచుకున్నారు. ఈ పుస్తకం చదివితే రామపట్టాభిషేకంలో దాగిన రాజకీయ కోణం, ఆదిపురుష సినిమా నేపథ్యంలో రాసిన హనుమంతుడి మాటతీరు, 'ఆదిపురుష సమస్య' వ్యాసాలు, వేదాల్లో ఏమున్నది, వేంకటేశ్వరస్వామి భార్యలెవరు, విగ్రహారాధన- తీర్థయాత్రలపై మహర్షి దయానంద సరస్వతి అభిప్రాయాలు, అమితాబ్ బచ్చన్ పేరు అర్థం, ఒక మతం వారు ఇంకో మతం ఆచారాలను ఎందుకు పాటిస్తారు, వాటిని ఏ కోణంలో చూడాలి మొదలైన వాటి విషయంలో మనకు వచ్చే సందేహాలకు హేతుబద్ధంగా వివరణ ఇచ్చే ప్రయత్నం చేశారు రచయిత. బాపు రమణ ద్వయం తెరకెక్కించిన భాగవతానికి ప్రసాద్ వచన రచన కూడా ఇందులో పొందుపరచడం విశేషం. 'పురాణ పరామర్శ' చదివితే భారతీయ సాహిత్యం, వాటి వెనక ప్రజల్లో పెనవేసుకుపోయిన విశ్వాసాల ఆంతర్యాలు అర్థం చేసుకోవచ్చు.



రచన: ఎమ్మీయస్ ప్రసాద్
పేజీలు: 416, ధర: రూ. 250
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
ఫోన్: 90004 13413

పురాణ పరామర్శ

బుక్ షెల్ఫ్

సంధాత్రి

రచన: జ్యోతి వలబోజు
పేజీలు: 141;
ధర: 150
ప్రచురణ: వంగూరి ఫౌండేషన్
ఆఫ్ అమెరికా
ప్రతులకు:
ఫోన్: 80963 10140



ఎ'లక్షణం'

రచన: కోడం పవన్కుమార్
పేజీలు: 100;
ధర: రూ. 100
ప్రచురణ: లయ పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు:
అన్ని ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు
ఫోన్: 98489 92825



నాగలి కూడా ఆయుధమే..!

రచన: విల్సన్ రావు కొమ్మవరపు
పేజీలు: 182;
ధర: రూ. 200
ప్రతులకు:
ఫోన్: 89854 35515



హెల్త్ బట్స్



పిల్లలపై అరుపులు వద్దు

పిల్లలు మాట విననప్పుడు, తప్పు చేసినప్పుడు పెద్దలు గట్టిగా అరుస్తూ ఉంటారు. ఇది పిల్లల అభివృద్ధిలో దీర్ఘకాలికంగా ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుందట. అయ్యిందానికీ, కానిదానికీ బిగ్గరా అరవడం వల్ల పిల్లల్లో ఒత్తిడి స్థాయిలు అమాంతం పెరిగిపోతాయిట. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం లోపిస్తుంది. పెద్దలు నిరంతరం అరుస్తూ ఉండటం వల్ల పిల్లలు తమ భావాలను ఎలా వ్యక్తం చేయాలి తెలియక తలదీలుతారు. దీంతో ఒక్క సారిగా తమ భావోద్వేగాలను వారు బయటపెట్టేస్తారు. అంతేకాదు పిల్లల్లో కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు కూడా లోపిస్తాయి. దురుసు స్వభావం పెరుగుతుంది. మెదడు అభివృద్ధిపైనా దుష్ప్రభావం పడుతుంది. కుటుంబ సభ్యులు తమమీద అరవడం కారణంగా పిల్లలు పెద్దలపట్ల తిరస్కార భావం అలవర్చుకుంటారు. అలా సంబంధాలు దెబ్బతీంటాయి. కాబట్టి, పిల్లలతో సౌమ్యంగా, ప్రశాంతంగా మెలగాలి అంటున్నారు నిపుణులు.

ఆనంద సూత్రాలు

మనల్ని ఏది ఆనందంగా ఉంచుతుందనే దానిపై ఎన్నో అపోహలు ఉంటాయి. అయితే ఆనందం అనేది నిరంతరం కొనసాగే ప్రక్రియ. అది ఒక స్థితి. కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. జాగరూకత, ఇతరులతో సత్సంబంధాలు ఏర్పర్చుకోవడం, ప్రతిరోజు చిన్నచిన్న లక్ష్యాలను సాధించడం, ఎదుటివారి పట్ల దయతో మెలగడం, క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామం మనల్ని ఎప్పటికప్పుడూ ఆనందంగా ఉంచుతాయని మానసిక నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు.

ఎన్ని నీళ్లు తాగాలి?

మన శరీరం సరిగ్గా పనిచేయాలంటే తగినన్ని నీళ్లు తాగాలనే విషయం తెలిసిందే. అయితే నీళ్లు మోతాదుకు మించి తాగితే ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయంటున్నారు వైద్యులు. నీళ్లు మితిమీరి తాగడం వల్ల శరీరంలో ఎలక్ట్రాలైట్ ఇంబాలెన్స్ ఏర్పడుతుంది. ఇది గుండె సమస్యలకు కారణమవుతుంది. రెండున్నర లీటర్ల నుంచి నాలుగు లీటర్ల వరకు ఫర్వాలేదు కానీ, అంతకుమించొద్దని సూచిస్తున్నారు. వేడి వాతావరణంలో శరీర శ్రమ చేసే వాళ్లు మూడు నుంచి మూడున్నర లీటర్ల నీళ్లు తాగొచ్చుట. అదే గుండె వైఫల్యం, కిడ్నీ వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు మాత్రం ఒకటిన్నర లీటర్ల వరకు పరిమితం చేసుకోవాలట. ఇంకోమాట శరీర బరువు నీళ్లు తాగే నిష్పత్తిని 0.03 రెట్లు ఉండేలా చూసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అంటే 70 కిలోల బరువుండే వ్యక్తి 2.1 లీటర్ల నీళ్లు తీసుకోవాలన్నమాట! ఈ లెక్కలు అలా ఉంచితే అన్నిటికీ మించి దాహం వేయడమే నీళ్లు తాగడానికి సంతకంగా భావించాలి. అంతేతప్ప అదేపనిగా నీళ్లు మాత్రం తాగేయవద్దు.