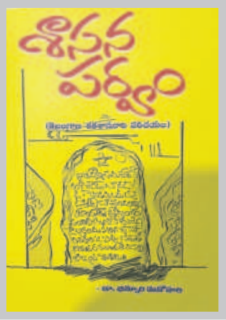
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

తెలంగాణలో శాసన పర్వం



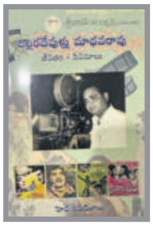
పురాతన కాలానికి చెందిన శాసనాలు ఒక రకంగా ఈ కాలం నాటి చట్టాల లాంటివే. మనదేశంలో సింధూ నాగరికతకు సంబంధించినవి లిపితో కూడిన ముద్రలు బయల్పడ్డాయి. బహుశా వీటినే మొదటి శాసనాలుగా పరిగణించవచ్చు. అయితే, సింధూ లిపిని ఇప్పటివరకు అర్థం చేసుకోలేదు. ఆ తర్వాత మౌర్య సార్వభౌముడు అశోకుడి శాసనాలు చరిత్ర ప్రసిద్ధి చెందినవి. ఆయన శాసనాలు తెలుగు నేల మీద కూడా లభించాయి. ఇక తెలంగాణ విషయానికి వస్తే లిపితో కూడిన శాతవాహనుల నాణేలు తొలి శాసనాలుగా భావించవచ్చు. పూర్తి శాసనాలు అంటే విష్ణుకుండినుల నుంచి మొదలవుతాయి. ఇలా చారిత్రక యుగం ప్రారంభం నుంచి నిజాం నవాబుల కాలం వరకు వివిధ రాజవంశాలు, వారి సామంతుల పాలన కాలానికి సంబంధించి తెలంగాణలో లభించిన ఓ వంద ముఖ్యమైన శాసనాల వివరాలను పరిచయం చేస్తూ డాక్టర్ భిన్నూరి మనోహరి 'శాసన పర్వం' పేరుతో పుస్తకంగా వెలువరించారు. విష్ణుకుండినుల నాటివైన ఇంద్రపాలనగరం సంస్కృత శాసనం, హైదరాబాద్ చైతన్యపురి ప్రాకృత శాసనం అప్పటి మత, రాజకీయ పరిస్థితులను వివరిస్తాయి. తెలుగు భాషకు సంబంధించి ప్రసిద్ధిచెందిన కుర్క్యాల బొమ్మలగుట్ట శాసనం తెలంగాణ గడ్డకు చెందినది కావడం విశేషం. కన్నడ ఆదికవి పంపకవి సోదరుడు జినవల్లభుడు వేయించిన ఈ శాసనంలో జైనమత ప్రశస్తితో కూడిన మూడు కంద పద్యాలు ఉన్నాయి. తెలుగు భాషకు ప్రాచీన భాష హోదా విషయంలో కుర్క్యాల శాసనం కూడా కీలకంగా నిలిచింది. వేములవాడలో కనుగొన్న అరికేసరి శాసనం వేములవాడ చాళుక్యుల వంశ వివరాలను అందిస్తుంది. సైదాపూర్ శాసనం వైద్యాచార్యుడు అగ్గలయ్య గురించి వివరిస్తుంది. కాకతీయ చక్రవర్తులకు చెందినవైతే లెక్కలేనన్ని శాసనాలు లభించాయి. బెక్కల్లు, కటుకూరు, వేయిస్తంభాల గుడి, పాలంపేట, గిర్మాజీపేట, గొనుగు కాలువ మొదలైన శాసనాలు కాకతీయుల కాలపు సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ విశేషాలకు ఆధారాలుగా నిలుస్తాయి. ఆ తర్వాత కాలంలో మహమ్మదీయులైన కుతుబ్‌షాహీ పాలకులు కూడా ప్రజోపయోగకరమైన పనులు చేపట్టారని ఇబ్రహీం కుతుబ్‌షా కాలం నాటి రహమతుల్లా వేయించిన పానగల్లు శాసనం తేటతెల్లం చేస్తుంది. ఇక మొదటిసారిగా తెలంగాణ ప్రస్తావన తెల్లాపురం శాసనంలో కనిపిస్తుంది. 'నమస్తే తెలంగాణ' దినపత్రిక 'చెలిమె'లో వారం వారం ప్రచురితమైన ఈ 'శాసన పర్వం' బహుళ ప్రజాదరణ పొందడం విశేషం. ఈ పుస్తకం చదివితే తెలంగాణకు సంబంధించి వివిధ కాలాల్లో భాష, మతం, రాజకీయాలు, సమాజం, ఆర్థికం, శిల్పకళ వృద్ధి వికాసాలు పాఠకులకు పరిచయం అవుతాయి.

శాసన పర్వం

రచన: డా.భిన్నూరి మనోహరి
పేజీలు: 273; **ధర:** రూ. 300
ప్రచురణ: ధ్రువ ఫౌండేషన్
ప్రతులకు: ఫోన్: 93479 71177

బుక్ షెల్ఫ్

చిల్లరదేవుళ్లు మాధవరావు



రచన: హెచ్.రమేష్‌బాబు
పేజీలు: 128; **ధర:** రూ. 125
ప్రతులకు: 77807 36386

హెల్త్ బిట్స్

■ జంక్‌ఫుడ్‌తో ఇన్ని రాళ్లా..?!

ఇటీవల ఢిల్లీలో ఓ 32 ఏండ్ల ఐటీ ఉద్యోగిని పిత్తాశయం నుంచి డాక్టర్లు 1,500 రాళ్లను తొలగించారు. ఇది వైద్యరంగాన్ని కుదిపివేసింది. ఇక సమస్యకు కారణం ఆ ఉద్యోగిని క్రమం తప్పకుండా జంక్‌ఫుడ్, కొవ్వులు ఎక్కువున్న ఆహారం తీసుకోవడమేనట. దీంతో ఆమెకు కడుపు ఉబ్బిపోయినట్టుగా, బరువుగా ఉండేది. దీన్ని అధిగమించడానికి మూడు నాలుగు నెలలపాటు యాంటాసిడ్లు తీసుకుంటూ లాక్కొచ్చింది. ఆమె పొత్తికడుపు పైభాగంలో నొప్పిగా, వికారం, వాంతులతో బాధపడింది. చివరికి డాక్టర్‌ను కలిసింది. అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్షలో ఆమె పిత్తాశయం (గాల్‌బ్లాడర్) రాళ్లతో నిండిపోయిందని తేలింది. ఢిల్లీలోని గంగారాం హాస్పిటల్ డాక్టర్లు ఆమెకు సర్జరీ చేసి రాళ్లతోపాటు పిత్తాశయాన్ని కూడా తొలగించారు. కాబట్టి, వేళకు పోషకాలతో కూడిన భోజనం చేయడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరించాలి.

■ అల్లరికి స్మార్ట్‌ఫోన్ విరుగుడు కాదు

పిల్లలు అల్లరి మొదలుపెట్టగానే వారి చేతికి స్మార్ట్‌ఫోన్ ఇచ్చి ఊరుకుంచడం ఇటీవల అందరు తల్లిదండ్రులు చేస్తున్నదే. అయితే, తల్లిదండ్రులు ఇలా చేయడం పిల్లలు భవిష్యత్తులో తమ భావోద్వేగాల నియంత్రణ మీద అదుపు కోల్పోవడానికి దారితీస్తుందని హంగరీ, కెనడా దేశాలకు చెందిన పరిశోధకులు కనుక్కొన్నారు. దీనికోసం పరిశోధకులు రెండు నుంచి ఐదు ఏండ్ల మధ్య వయసున్న పిల్లల 300 మంది తల్లిదండ్రులను ఏడాదిపాటు పరిశీలించారు. అందుకని పిల్లల అల్లరిని డిజిటల్ పరికరాలతో తగ్గించలేమని వారు వెల్లడించారు. పిల్లలు తమ భావోద్వేగాలను తామే గుర్తించి, అదుపు చేసుకునేలా తల్లిదండ్రులు అవగాహన కల్పించడం మంచిదని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు కూడా ఈ విషయంలో నిపుణుల దగ్గర శిక్షణ తీసుకుంటే బాగుంటుందని పేర్కొన్నారు.

■ ప్రొటీన్లు మోతాదు మించొద్దు

మితం తప్పితే అమృతమైనా విషమే అనే సామెత తెలిసిందే. ఆహారం విషయంలోనూ ఇది వర్తిస్తుంది. మన శరీర అవసరాలకు తగిన విధంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అంతేతప్ప ప్రొటీన్లు ఉన్న ఆహారం మంచిదనో... మరొకటనో నిర్ణయించేసుకుని అలాంటి ఆహారమే తింటూ కూర్చోవద్దట. కండరాలు పెరగడానికి, వాటి మరమ్మతుకు మన శరీరానికి ప్రొటీన్లు ఎంతో అవసరం. అయితే, ప్రొటీన్ల మోతాదు మించితే వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ప్రొటీన్లు ఎక్కువైపోతే మూత్రపిండాలు, కాలేయం మీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికీ మంచిది కాదు. కాల్షియం లోపానికి దారితీస్తుంది. దీంతో కీళ్లనొప్పులు తలెత్తుతాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యకు కారణమవుతుంది. క్యాన్సర్ లాంటి రోగాల ముప్పు కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి, శరీర బరువు, వయసు, శారీరక శ్రమ ఆధారంగా ఆహారంలో ప్రొటీన్లు పరిమాణం ఉండేలా చూసుకోవాలి.