పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

ధార్మిక శిఖరం... మానవాళికి ఆదర్శం

తన సమకాలీన ప్రమాణాలకు అతీతంగా ఎదిగే ఉన్నతుడే గొప్ప వ్యక్తి అని ఓ చరిత్రకారుడు ప్రతిపాదించారు. ఆధునిక ప్రపంచ చరిత్రలో అలాంటి లక్షణాలు కలిగిన మహోన్నత మానవతా మూర్తి ముహమ్మద్ ప్రవక్త (స). అనాథగా జీవితాన్ని ప్రారంభించి.. బహిష్కృత శరణార్థిగా కొనసాగి... స్వయం కృషి, సాధనతో ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక రాజ్యాలకు తిరుగులేని నాయకుడిగా ఎదిగిన మహనీయుడు ఆయన. ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చి ప్రపంచం పెట్టిన అగ్నిపరీక్షలో నెగ్గారు. తాను నిరక్షరాస్యుడైనా... జీవితానుభవంతో, ఆధ్యాత్మిక సాధనతో ధార్మిక గురువుగా, సమర్థ పాలకుడిగా, తత్వవేత్తగా ఎదిగారు. మానవ జీవితంలో అన్ని రంగాల్లో ఆయన విశేష కృషి చేసి మానవాళికి ఆదర్శ ప్రాయులయ్యారు. ఆయన యుద్ధక్షేత్రంలో ఆరాధన చేయడం నేర్పారు. అరబ్బులను మానవీయులుగా మార్చారు. అథః పాతాళంలో ఉన్న వారిని నాగరికత, విజ్ఞానానికి సారథులుగా మార్చగలిగారు. అధికారం చేతిలో ఉన్నా నిరాడంబరంగా జీవించి పాలకులకు ఆదర్శంగా నిలిచారు. స్వల్ప సాధనాలతో గొప్పదైన లక్ష్యాన్ని సాధించిన ఆయన అసమాన మానవ ప్రతిభను, ఔన్నత్యాన్ని ఆధునిక ప్రపంచంలో మరే గొప్ప వ్యక్తితోనూ పోల్చలేం! మనుషుల్లో మానవత్వాన్ని పాదుగొల్పడమే ధ్యేయంగా జీవించి తన లక్ష్యాన్ని సాధించారు. ఆయన ఆచరించి చూపిన మార్గం ఇస్లాం ధర్మం, ఖురాన్‌లో నిక్షిప్తమై నేటికీ మానవాళికి మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నది. ఆయన జీవిత విశేషాలను, సందేశాన్ని మరింతగా తెలుసుకోవాలంటే ఇస్లామ్ ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం) పుస్తకం చదవాల్సిందే.

ఇస్లామ్ ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం)

రచన : ప్రొ॥కె.యస్.రామకృష్ణారావు
పేజీలు: 40, **ధర:** ఉచితం
ప్రతులకు సంప్రదించాల్సిన
ఫోన్: 040-45723000,
1800 572 3000

... ✍ ముహమ్మద్ ముజాహిద్

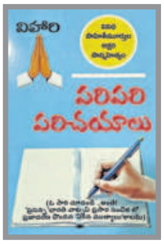
బుక్ షెల్ఫ్

భయం లేని బ్రతుకు

రచన: టి.ఎస్.ఎ.కృష్ణమూర్తి
పేజీలు: 120;
ధర: రూ. 160
ప్రచురణ: కళా ప్రచురణలు
ప్రతులకు:
ఫోన్: 93472 98942

పరిపరి పరిచయాలు

రచన: విహారి
పేజీలు: 152;
ధర: రూ. 200
ప్రతులకు: ఫోన్:
98480 25600



రంగ్ మహల్

రచన: లక్ష్మణ్‌రావు పతంగే
పేజీలు: 62;
ధర: రూ. 60
ప్రతులకు:
92900 79047

హెల్త్ బిట్స్

ఒత్తిడి తిండితో ఊబకాయం

మనం ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఏదైనా తింటే అంతగా రుచించదట. దీంతో మన నాలుక సంతృప్తి చెందేవరకు ఏదో ఒకటి తినాలనే కోరిక కలుగుతుందట. ఇలా తింటూపోతే బరువు పెరిగిపోతాం. అలా మన అధిక బరువుకు ఒత్తిడి కూడా కారణం అవుతుందన్నమాట. దీని గురించి 'ఫిజియాలజీ అండ్ బిహేవియర్' జర్నల్‌లో ఓ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. దీనికోసం పరిశోధకులు 76 మందిని ఎంచుకున్నారు. వీరిని తక్కువ ఒత్తిడి, ఎక్కువ ఒత్తిడి వర్గాలుగా విభజించారు. వారికి తియ్యగా ఉండేది, కారంగా ఉండే రెండు రకాల సూప్‌లను ఇచ్చారు. ఎంత కావాలనుకుంటే అంతగా సూప్ తాగమని సూచించారు. ఇందులో ఎక్కువ ఒత్తిడితో ఉన్నవాళ్లు... తక్కువ ఒత్తిడి ఉన్నవాళ్లతో పోలిస్తే ఏ సూప్‌తోనూ సంతృప్తి చెందలేదట. అంతేకాదు సూప్ తాగిన పరిమాణంలోనూ రెండు వర్గాలకు చాలా తేడా గమనించారు పరిశోధకులు. కాబట్టి ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఏదైనా తినాలనే కోరికను కొంచెం ఆపుకోవడం మంచిది.

భాగస్వామితో అధిక రక్తపోటు

మీ జీవిత భాగస్వామికి అధిక రక్తపోటు ఉంటే మీకూ ఆ సమస్య తలెత్తడానికి ఆస్కారం ఉందట. చాలామంది దంపతులు ఒకేరకమైన ఆసక్తులు, జీవించే వాతావరణం, జీవనశైలి అలవాట్లు, ఆరోగ్య పరిస్థితులను కలిగి ఉంటారు. వీటిలో అధిక రక్తపోటు ఒకటి అంటారు అట్లాంటాలో ఎమరీ గ్లోబల్ డయాబెటిస్ రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో ఫ్యాకల్టీగా పనిచేసే జితిన్ సామ్ వర్గీస్. కాగా పరిశోధకులు... అమెరికా, ఇంగ్లండ్, చైనా, భారతదేశాలకు చెందిన వేలాది దంపతుల నుంచి సేకరించిన ఆరోగ్య సమాచారం నుంచి ఈ రకమైన నిర్ధారణకు వచ్చారు. కాబట్టి రక్తపోటు ఆరోగ్యకరమైన స్థాయిలో ఉండేలా శ్రద్ధచూపాలని 'జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్'లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం సూచించింది.

అది ఎవరు?

(...13వ పేజీ తరువాయి)

సమాధానం:

రామస్వామితో రుద్ర మర్డర్ జరిగిన ఇంట్లోకి వెళ్లేముందు తలుపు గొళ్లానికి వేలాడదీసిన రెండు ఉత్తరాలు, సండే పేపర్ ఉన్నట్టు గమనించాడు. ముసలాయన హత్య ఆదివారం రాత్రి జరిగినట్టు ఫోరెన్సిక్ టీమ్ నిర్ధారించింది. అంటే, ఆదివారం పేపర్ వేసిన ఆ పేపర్‌బోయ్ రాత్రి ముసలాయన్ని చంపాడు. ముసలాయన ఎలాగూ చచ్చాడు గనుక, పేపర్ వేయడం ఎందుకు దండుగ అని.. సోమ, మంగళ, బుధవారాలు పేపర్ వేయలేదు. హత్య గురించి తెలియని పోస్ట్‌మ్యాన్ తన డ్యూటీ చేసుకుపోయాడు. తన టేబుల్ మీద పాత పేపర్లను చూసిన రుద్రకు వెంటనే ఇది స్ఫురణకు వచ్చింది. కాగా, సుగంధ్‌ను ఎవరు చంపారన్న దానిపై రుద్ర ఇప్పుడు దృష్టి సారించాడు.