పుస్తక సమీక్ష

రమజాన్ ఉపవాస కరదీపిక

పవిత్ర రమజాన్ మాసంలో నిష్ఠగా ఉపవాసాలు ఆచరిండం ప్రతి ముస్లిం ధార్మిక విధి. అయితే, ఆ ఉపవాసాలను విజయవంతంగా పూర్తి చేయాలంటే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యం. స్వీయ నియంత్రణ(తఖవా) చాలా అవసరం. అలాగే తగిన ఆహార, ఆరోగ్య జాగ్రత్తలు పాటించడం తప్పనిసరి. లేకపోతే రోజాలు పాటించే సమయంలో అనారోగ్యం పాలయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ యునానీ వైద్యులు డాక్టర్ హకీం మహమ్మద్ జఫర్ ఎంతో శ్రమకోర్చి తన జీవితానుభవాన్ని, వృత్తి అనుభవాన్ని, వైద్య పరిశోధనలను మేళవించి 'మెడికల్ సైన్స్ వెలుగులో రమజాన్ ఉపవాసాలు' అనే పుస్తకాన్ని రచించారు. ఇందులో రమజాన్ ఉపవాసాల సందర్భంగా పాటించాల్సిన ఆహార, ఆరోగ్య నియమాలను వివరించారు. ఉపవాసం అంటే అల్లాహ్‌కు దగ్గర ఉండటమని... అలాగే చెడు పనులకు, చేటు చేసే ఆహారానికి దూరంగా ఉండటమని వివరించారు. రోజాల సమయంలో వివిధ వ్యాధుల రోగులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను వివరంగా తెలిపారు. సహరిలో ఏం తినాలి, ఇఫ్తార్ ఎలా ఆరగించాలో కళ్లకు కట్టారు. అంతిమంగా సాత్వికాహారమే అత్యుత్తమమని తేల్చారు. మహమ్మద్ ప్రవక్త(స) సూచనలను ఇందుకు సాక్ష్యంగా చూపారు. వేసవిలో పాటించాల్సిన అదనపు జాగ్రత్తలు జత చేశారు. రమజాన్ మాసంలో చేయదగిన వ్యాయామాలను వివరించారు. పొట్టకు విశ్రాంతి కలిగించే రమజాన్ ఉపవాసం ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే అల్లాహ్ ఆశీర్వాదం. ఆ మాసంలో అలవరచుకున్న మంచి ఆహారపు అలవాట్లు, నియమబద్ధ జీవనం మిగతా 11 నెలలపాటు కొనసాగిస్తే ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పది కాలాల పాటు ఆస్వాదించవచ్చని సూచిస్తారు. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక చదవాల్సిన కరదీపిక ఈ పుస్తకం.

మెడికల్ సైన్సు వెలుగులో రమజాన్ ఉపవాసాలు

రచన: డా. హకీం ముహమ్మద్ జఫర్ MD, Unani
పేజీలు: 100; ధర: రూ.160
ప్రతులకు: ఫోన్: 98852 34522

... ముహమ్మద్ ముజాహిద్

శతక ద్వయం... భక్తి రసపూరితం

పరమశివుణ్ని నీటితో అభిషేకించి, మారేడుతో పూజిస్తే చాలు పొంగిపోతాడు. కోరిన వరాలిచ్చేస్తాడు. అలాంటి భోళా శంకరుడి గురించి చంద్ర ప్రతాప్ 'శ్రీ మహేశ్వర శతకం' రాశారు. గంగను తలపై, పార్వతిని తన పక్కనా కూర్చో పెట్టుకున్న శివుడు భక్త సులభుడు. అన్నీ తన అధీనంలోనే ఉన్నా, ఏమీ పట్టనట్టుంటాడు – అంటూ పది పద్యాల్లో అలవోకగా చెప్పేశారు. అంతేనా? శివుడు వేదాలకు అతీతుడు. కపాలాన్ని చేత పట్టిన గరళకంఠుడు. మార్కండేయుని కాపాడిన వైనాన్ని మరో పది పద్యాల్లో వర్ణించారు. ఏక బిగిన శతకం మొత్తాన్నీ చదివించి, మరో మాటు చదవడానికి పురిగొల్పుతుంది ఈ శ్రీ మహేశ్వర శతకం. ఆయన రచించిన 'శ్రీ కాళికాంబ శతకం' గురించి చెప్పాలంటే, సమకాలీన సమస్యలను ఏకరువుపెడుతూ, 'దుష్ట శిక్షణ, శిష్ట రక్షణ నీ తక్షణ కర్తవ్యం తల్లీ!' అంటూ అమ్మల గన్న అమ్మకు గుర్తుచేశారు. అమ్మవారి అవతార విశిష్టతను చాటుతూ ఈ శతకం చాలా హాయిగా సాగుతుంది.

శ్రీ కాళికాంబ శతకం, శ్రీ మహేశ్వర శతకం

రచన : చంద్ర ప్రతాప్ కంతేటి
పేజీలు : 105, వెల : ఒక్కోటి రూ. 140
ప్రతులకు : ఫోన్ : 8008143507

... డా. వి. వి. వేంకటరమణ

ఘనం.. పీవీ వనం

బంగారం తూచే గింజలు!

మా ఊరి కంసాలి కాక.. బంగారం తూకం వేసే త్రాసు డబ్బాలో గురివిందలు ఉండేవి. బంగారాన్ని ఇప్పుడు గ్రాముల్లో కొలిచినట్టే, ఒకప్పుడు గురివిందలతో తూచేవాళ్లు. గురివిందలు చాలా తక్కువ బరువు కలిగి ఉంటాయి. ప్రతీ గింజ (సుమారుగా) సమాన బరువు కలిగి ఉంటుంది. అందుకే వీటిని బంగారం తూకం వేయడానికి ఉపయోగించేవారు. తులం బంగారం ఎనిమిది గురవింద గింజల ఎత్తుకు సమానమని చెప్పేవాళ్లు. ఒక గురివింద గింజ 1.2 గ్రాముల బరువు కలిగి ఉంటుంది. 8 గురివింద గింజల మొత్తం బరువు 12 గ్రాములు. ఆ కాలపు తులం అన్నమాట! అందుకే వీటికి 'అదృష్ట గింజలు' అనే పేరొచ్చింది.

తమ తప్పును కప్పిపుచ్చుకొని ఎదుటి వాళ్ల లోపాలను ఎత్తి చూపే వారిని గురివింద గింజతో పోలుస్తారు. గురివింద గింజ పగడపు రంగులో బటాణీ గింజ పరిమాణంలో ఉంటుంది. చివరన నల్లని మచ్చ కలిగి ఉంటుంది. వీటిలో ఎర్ర గురివిందలు, తెల్ల గురివిందలు, పచ్చ గురివిందలు, నల్ల గురివిందలు ఉన్నాయి.

గురివింద తీగ జాతి మొక్క. గురివింద ఆకుల అమరిక (పత్ర విన్యాసం) జమ్మిని పోలి ఉంటుంది. గురవింద ఔషధ మొక్క. విషపూరితమైనది కూడా! పంట పొలాల కంచెలపైకి ఎగబాకి పెరుతుంది. గులాబీ రంగులో పూలు పూస్తాయి. గింజలోని పప్పుని ఔషధంగా వాడతారు. పేను కొరుకుడు, నేత్ర సంబంధ వ్యాధులు, దగ్గు, వాంతులు, జలుబు నివారణ కోసం తయారుచేసే మందుల్లో గురివింద పప్పును ఉపయోగిస్తారు. గురివింద మొక్క అన్ని భాగాలు తక్కువ మోతాదులో విష గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఈ గింజలను చిన్న పిల్లలకు దిష్టితగలకుండా ఉండటానికి వాడుతుంటారు. గురివింద గింజలను పూజ గదిలో కూడా ఉంచుతారు.

■ ఎమ్మెల్సీ సురభి వాణీదేవి, పీవీ కూతురు

(...13వ పేజీ తరువాయి)

అది ఎవరు?

సమాధానం

కృష్ణమాచారే ఎంతో ప్లానింగ్‌తో తన కూతురు సులేఖను చంపాడు. బంధువుల కంటే కృష్ణమాచారికి కులాల పట్టింపు మరింత ఎక్కువ. తన కూతురు వరుణ్‌ను పెండ్లి చేసుకుంటానంటే వారించాడు. ఆమె వినలేదు. దీంతో నాస్తికుడైనా.. పండితులకు డబ్బులు ఇచ్చి జాతకాల పేరిట పెండ్లి ఆపించాలనుకొన్నాడు. కుదరలేదు. ఇంతలో అరసవెల్లి ఘటనకూడా అతనికి కలిసొచ్చింది. అయినప్పటికీ సులేఖ వినే స్థితిలో లేదు. దీంతో వృత్తిరీత్యా సైంటిస్ట్ అయిన కృష్ణమాచారి మంగళస్నానాల కోసం సిద్ధం చేసిన పసుపులో పొటాషియం పర్మాంగనేట్, పంచామృతాల పేరిట నీటిలో ఎక్కువ మోతాదులో గ్లిజరిన్ కలిపాడు. మండేస్వభావం ఉన్న ఈ రెండూ కలవడంతో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగాయి. సులేఖ బతికి బయటపడొద్దనే.. మంటలను ఆర్పేస్తున్నట్టు ఆ గ్లిజరిన్ నీటినే మళ్లీ ఆమెపై పోసి చంపాడు. పసుపు ప్యాకెట్ తీసుకురమ్మని రుద్ర కానిస్టేబుల్‌ను పురమాయిస్తే, వేరే ప్యాకెట్‌ను కృష్ణమాచారి తీసుకొచ్చి ఇవ్వడం (మొదటి లాజిక్), వేరే నీళ్లు ఉన్నాకూడా మంగళస్నానాల నీటిని మంటలార్పడానికి వాడామని చెప్పడంతో (రెండో లాజిక్) రుద్రకు కృష్ణమాచారి మీద డౌట్ వచ్చింది. వరుణ్ బాధతో కౌగిలించుకోవడానికి వస్తే, తక్కువ కులంవాడన్న కారణంతో అతన్ని అసహ్యించుకొంటూ కృష్ణమాచారి దూరం జరుగడంతో (రుద్ర కనిపెట్టిన మూడో లాజిక్) రుద్ర అనుమానం పెరిగింది. ముత్తయిదల చేతులు కాలడానికి గల కారణాలు ఉన్న రిపోర్ట్ అప్పుడే రావడంతో అసలు హంతకుడు అమ్మాయి తండ్రేనని రుద్ర డిసైడయ్యాడు.