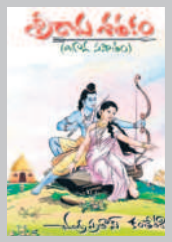
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

అడుగడుగునా ఆణిముత్యాలే



చక్కటి భావ వ్యక్తీకరణతో, అలతి పదాలతో, సరళ సుందరంగా 'శ్రీరామ శతకం' రచించారు కంతేటి చంద్ర ప్రతాప్. రామపాదాలే కాదు... 'రామ' పదం కూడా మనల్ని పునీతుల్ని చేస్తుంది. ఈ శతకంలోని ఒక్కో పద్యం ఒక్కో తీరున భాసిల్లింది. 'రామనామ స్మరణతో మొదలుపెట్టి 'రామ జయరామా! శ్రీరామా! రామ రామా!'తో ఉద్వాసన పలికిన ఈ శతకంలో అడుగడుగునా ఆణిముత్యాలే. ఏరు కున్న వారికి ఏరుకున్నన్ని వజ్ర వైఢూర్యాలే! రామనామం మనిషిని స్వర్గానికి చేరుస్తుందంటారు. పినతల్లి అడగ్గానే విన యంగా మకుటం ఇచ్చాడట. 'గుడి కట్టిన గోపన్నను విడిపించడంలో ఆలస్యం చేశావు. మరి మా హృదయంలో నీకు గుడి కట్టుకున్నాం... మాపైన కూడా అలుగుతావా?' అనడం మంచి చమత్కారం. ఎన్నో దివ్యాస్త్రాలు ఉన్నా స్త్రీ వ్యామోహం రావణుడిని నిలువునా ఆహుతి చేసేసింది. శ్రీరాముణ్ని తలిస్తే ఒళ్లు పులకరిస్తుందట. రామనామమే మనకు రక్షరేకట. రాముడు మర్యాదా పురుషోత్తముడు ఎందుకు, ఎలా అయ్యాడో ఓ పద్యంలో గొప్పగా వివరించారు. తానే అన్నట్టు 'విరిజల్లులె పద్యములై' చంద్రప్రతాప్ కలం నుంచి జాలువారాయి. ప్రతి పద్యం రసరమ్య గుళికే. రామ పదస్పర్శతో పునీత మైన బంగారు కణికే. 'కోసలేంద్రునకును ఘనమైన హారతి' పద్యంలో రామయ్య హారతి సీతమ్మ నవ్వులో చిగురు వేస్తుందని గొప్పగా వ్యక్తీకరించారు. రామయ్య మర్యాద శబరి ఎంగిలిచెబుతుందంటారు. లక్ష్మణుడిలో రామసేవ విభీషణుడి తలరాత మార్పులో కనిపిస్తుందంటారు రచయిత.

శ్రీరామ శతకం

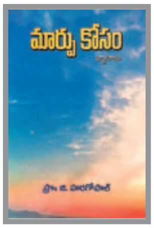
రచన: కంతేటి చంద్రప్రతాప్
పేజీలు: 102, **ధర:** రూ. 100
ప్రతులకు: ఫోన్: 80081 43507

... ✍ సింహప్రసాద్

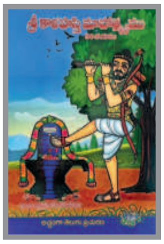
బుక్ షెల్ఫ్

మార్పు కోసం

రచన: ప్రొ॥ జి.హరగోపాల్
పేజీలు: 160
ధర: రూ. 150
ప్రచురణ: పాలమూరు అధ్యయన వేదిక
ప్రతులకు:
ఫోన్: 94907 03857



శ్రీకాళహస్తి మాహాత్మ్యము (పరిచయం)



రచన: బాలాంత్రపు వేంకటరమణ
పేజీలు: 278
ధర: రూ. 300
ప్రచురణ: అచ్చంగా తెలుగు
ప్రతులకు:
ఫోన్: 85588 99478

వెన్నెల జలపాతం

రచన: ఉమాదేవి ఇల్లెందుల
పేజీలు: 104
ధర: రూ. 100
ప్రచురణ: జేవీ పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు:
ఫోన్: 98495 64591

హెల్త్ బిట్స్

వద్దు.. తలతో ఫుట్‌బాల్ ఆడొద్దు!

ఫుట్‌బాల్ ఆటగాళ్లు తరచుగా బంతిని తలతో తోయడం వల్ల మెదడు నిర్మాణం, పనితీరు దెబ్బతింటాయని ఒక పరిశోధన తెలిపింది. 'రేడియా లజికల్ సొసైటీ ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా' వార్షిక సమావేశంలో ఆ ఫలితాలను వెల్లడించారు. దీనికోసం 27 ఏండ్ల సగటు వయసు కలిగిన 148 మంది ఫుట్‌బాల్ ఆటగాళ్ల మీద పరిశోధన చేశారు. వీరిలో 26 శాతం మంది మహిళలు. రెండేండ్లపాటు ఆటగాళ్ల ఫుట్‌బాల్ ఆటను గమనించారు. తీవ్రంగా, ఓమోస్తరుగా, అరుదుగా.. తలతో ఎంత తీవ్రంగా ఫుట్‌బాల్ ఆడతారనేది విశ్లేషించారు. ఆటగాళ్ల మెదడును స్కాన్ చేసి వివరాలను నిర్ధారించుకున్నారు. ఈ అలవాటు డిమెన్షియా లాంటి రుగ్మతలకు దారి తీస్తుందని కూడా నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అధిక రక్తపోటుకు కొత్త కారణం

నడివయసు భార్యాభర్తల్లో ఒకరికి అధిక రక్తపోటు ఉంటే.. మరొక రికి కూడా ఆ సమస్య వచ్చే ముప్పు ఎక్కువట. 'జర్నల్ ఆఫ్ ది అమెరి కన్ హార్ట్ అసోసియేషన్'లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఈ విషయాన్ని వెల్లడించింది. అధ్యయనం కోసం పరిశోధకులు అమెరికా, ఇంగ్లండ్, చైనా, భారత్‌కు చెందిన దంపతుల రక్తపోటు నమూనాలను పరిశీలిం చారు. ఇందులో ఇంగ్లండ్‌లో 47 శాతం, అమెరికాలో 38 శాతం , చైనాలో 21 శాతం, భారత్‌లో 20 శాతం దంపతులకు అధిక రక్తపోటు సమస్య ఉందని తేలింది. ఆలూమగల ఆదాయం, వయసు, విద్యతో సంబంధం లేకుండా ఫలితాలు ఒకేలా ఉన్నాయంటున్నారు పరిశోధ కులు. అయితే, భారత్, చైనా దేశాల్లో భార్యాభర్తలు ఒకే దగ్గర ఎక్కువ కాలం జీవిస్తారు. కాబట్టి, ఒకరి ఆరోగ్యాన్ని మరొకరు ఎక్కువగా ప్రభా వితం చేస్తారని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

మెదడుపై శీతోష్ణస్థితి ప్రభావం

వడగాలులు, కరువులు, తుఫానులు, కార్చిచ్చులు లాంటి విపరీత వాతావరణ పరిస్థితులు.. మన మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తా యని ఓ అధ్యయనం హెచ్చరిస్తున్నది. వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల అధ్యయనం ప్రకారం వాతావరణ మార్పులు మెదడు నిర్మాణాన్ని, పని తీరును, మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని కూడా మార్చేస్తాయట. 'పర్యావరణపర మైన కారణాలు మన మెదడులో మార్పులకు దారితీస్తాయన్నది తెలి సిన విషయమే. అయితే, మన కండ్లముందు జరుగుతున్న శీతోష్ణస్థితి మార్పులు కూడా మన మెదళ్ల పనితీరును మారుస్తాయి అనడానికి ఈ అధ్యయనం ఓ సూచన' అంటారు పరిశోధకుల్లో ఒకరైన డాక్టర్ కింబర్లీ సీ. డోయెల్. ప్రకృతి విపత్తుల విపరిణామాలను మనం ఇప్పటికే అను భవిస్తున్నాం. వీటికి కాలుష్యం తోడైంది. కాబట్టి, ఇవన్నీ మన మెదడుపై చూపే ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అప్పుడే, ఈ వైపరీత్యాలకు అడ్డుకట్ట వేయడానికి ఏవైనా మార్గా లను వెతుకుతాం అనేది పరిశోధకుల మాట.