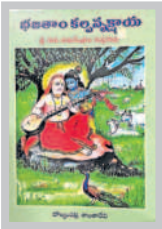


# పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

## నమతాం కామధేనువే..

ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే. తాను రాలే నప్పుడు, పరమాత్మ తన ప్రతినిధులుగా సద్గురువులను భూమికి సంపుతాడని అంటారు. ఆ పరంపరలో రాఘవేంద్ర తీర్థులు కూడా ఒకరు. భక్తులు ఆయనను ప్రహ్లాదుడి అంశగా భావిస్తారు. ఆ రూపంలోనూ కొలుస్తారు. తమిళనాడులోని కుంభకోణంలో జన్మించిన వెంకటనాథుడు.. సుధీంద్రతీర్థుల సమక్షంలో సకల శాస్త్రాలూ అభ్యసించారు. గురువుల ఆదేశంతో సన్యాసం స్వీకరించి.. సంచారానికి బయల్దేరారు. నేటి కర్నూలు జిల్లాలోని మంత్రాలయంలో శ్రీమతాన్ని స్థాపించి ధర్మ ప్రచారం చేశారు. మధ్యాహ్నం మూలగ్రంథాలకు బీప్పణి అందించారు. 'సుధా పరిమళ' ఆచార్యుల తాత్విక చింతనకు అద్దంపట్టి రచన. రాఘవేంద్రస్వామి జీవితాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని, పాండిత్యాన్ని, బోధనలను సుబోధకం చేస్తూ రచయిత్రి పోల్కంపల్లి శాంతాదేవి రాసిన పుస్తకం 'భజతాం కల్పవృక్షాయ'.



**భజతాం కల్పవృక్షాయ**

రచన: పోల్కంపల్లి శాంతాదేవి  
పేజీలు: 568; వెల రూ.500  
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

## కన్నీటి గొంతుక

'అశ్రుస్వరం' గుండె గోస. కన్నీళ్ల సంభాషణ. పగలిన హృదయాల పలకరింపు. కవి పెద్దిరెడ్డి గణేష్ గంభీరమైన గొంతుక. 'లోపలంతా శిధిలమైన చీకట్లు కమ్మినాక.. పైకి తళుకులీనీ తన్వయత్వం ఎట్లా కనిపిస్తుంది' అని ప్రశ్నిస్తారు 'లోపల్లోపల' కవితలో. ఉన్న ఊరిపట్ల కన్నతల్లంత మమకారం వినిపిస్తుంది 'చల్లకీ'లో. మొగుడి అప్పులు తీర్చడానికో, పిల్లల కడుపులు నింపడానికో.. అద్దెకు గర్భాన్ని అమ్ముకొని, గుండెల్లో దుఃఖాన్ని నింపుకొనే అంగడి అమ్మల గుండెల సందడి 'సలోగేసీ మదర్'. 'సముద్రం' కవిత దగ్గరికి వచ్చేసరికి కవి ముద్ర మరింత ప్రస్ఫుటం అవుతుంది. వేడివేడి చాయలో ఉన్నాయీ బిస్కెట్లను అడ్డుకుని తిన్నట్లు.. పాటనూ ముంచుకుని తినొచ్చని సలహా ఇస్తారు 'ఓ కప్పు చాయ్.. పాట' కవితలో. ఎమ్మీ రామిరెడ్డి అన్నట్లు 'ఈ పుస్తకంలోని అన్ని కవితలూ ఒక్క ఊపిలో చదవడం ఓ అనుభవం'.



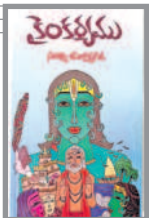
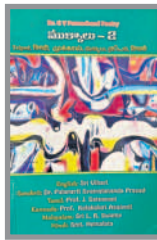
**అశ్రుస్వరం (కవిత్యం)**

రచన: పెద్దిరెడ్డి గణేష్  
పేజీలు: 120; వెల రూ.100  
ప్రతులకు: రచయిత, ఫోన్: 9848065658

## బుక్ షెల్ఫ్

### ముక్కాలు- 2

రచన: డాక్టర్ జీవీ పూర్ణచందు  
పేజీలు: 104, ధర: రూ. 100  
ప్రచురణ: శ్రీమతి గుత్తికొండ రామరత్నం  
చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ప్రతులకు:  
ఫోన్: 94401 72642



**కైంకర్యము**  
రచన: సంధ్య యల్లాప్రగడ  
పేజీలు: 220, ధర: రూ. 200  
ప్రచురణ: అచ్చంగా తెలుగు ప్రచురణలు  
ప్రతులకు:  
ఫోన్: 85588 99478

## హెల్త్ బట్స్



## ఎరుకతో వ్యాయామం చేద్దాం

ఈ ఏడాది ఫిట్గా, సంతోషంగా ఉండటానికి వ్యాయామం ప్రారంభించాలని అనుకుంటున్నారా? అయితే, కనీసం నేటికే వ్యాయామం చేయాలని తాజా అధ్యయనం ఒకటి సూచిస్తున్నది. దీనివల్ల మన మూడ్, ఆరోగ్యం మెరుగు పడతాయని మెంటల్ హెల్త్ అండ్ ఫిజికల్ యాక్టివిటీ జర్నల్లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ఎరుకతో వ్యాయామం చేయడం వల్ల కనీసం మనస్సును మనం నొప్పిని, అసౌకర్యాన్ని తేలిగ్గా అధిగమిస్తామట. కాబట్టి, 2024లో వ్యాయామం ఎరుకతో చేయడం మొదలుపెట్టండి. ఇది మన మానసిక బలాన్ని పెంచడంతో పాటు, భౌతిక శ్రమను ఆసక్తికరంగా, ఆనందదాయకంగా మారుస్తుందని అంటున్నారు పరిశోధకులు. పైగా ఆ వ్యాయామ ప్రయోజనాలను కూడా మనం గుర్తిస్తామట.

## ఉద్యోగులు.. మానసిక సమస్యలు

నవతరం ఉద్యోగుల్లో మానసిక సమస్యలు సాధారణం అయిపోయాయి. దాదాపు 15 శాతం మంది కుంగుబాటు, ఆందోళన లాంటి మానసిక రుగ్మతలు ఎదుర్కొంటున్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఓ అధ్యయనం 'లాస్సెట్' జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. మానసిక సమస్యలు ఉన్నవారు తరచూ పనికి గైర్జాబరు అవుతారు, బాధ్యతల్లో నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఉద్యోగాన్ని వదులుకుంటారు. ఎదుగుదల అవకాశాలకు దూరమైపోయి.. తక్కువ జీతంతో బతుకుబండి లాగిస్తారు. అందువల్ల మానసిక సమస్యలు ఉన్న ఉద్యోగులకు ఆయా సంస్థలు అండగా నిలవాలని అధ్యయనం సూచించింది. విధాన రూపకర్తలు కూడా ఈ విషయంపై దృష్టి సారించాలని కోరింది.

## పొగ మానాలనుకునే వారికి..

ధూమపానం మానాలని అనుకుంటున్నారా? దీనికి ఓ మెరుగైన పరిష్కారాన్ని కనుగొన్నారు పరిశోధకులు. మొక్కలకు సంబంధించిన సైటిసిన్ అనే మూలకం పొగతాగే అలవాటును మాన్పించగలదట. అదీ ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండానే. 'అడ్విక్స్ జర్నల్'లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్లాసిబో, నికోటిన్ రీప్లేస్మెంట్ డెరీవేటివ్ పోలిస్టై సైటిసిన్కు ధూమపానాన్ని మాన్పించే సామర్థ్యం రెండురెట్లు ఎక్కువని తెలిసింది. తూర్పు ఐరోపాదేశాల్లో ఇది 1960ల నుంచే అందుబాటులో ఉంది. కానీ, ఇతర దేశాల్లో దీని వినియోగానికి చట్టపరమైన అనుమతులు లేకపోవడంతో ప్రచారంలోకి రాలేదు.