

పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

సత్కాలక్షేపం!

కొన్ని కబుర్లు విజ్ఞానదాయకాలు. జిజ్ఞాస ప్రేరకాలు. విన్న కొద్దీ వినాలనిపిస్తాయి. కబుర్లు చెబుతున్న పెద్ద మనిషిలో.. ఏ కృష్ణ పరమాత్మనో దర్శించుకుంటాం. ఎట్టియన్ ప్రసాద్ పడక్కుర్చీ కబుర్లు కూడా అంతే లోతైనవి. ఇప్పటికే రచయిత పడక్కుర్చీపై సృజనాత్మక పేటింట్ సాధించేశారు. 'పడక్కుర్చీ కబుర్లు-15' లో నాలుగు సుప్రసిద్ధ తెలుగు సైంటిఫిక్ నవలలను పరామర్శించారు. అందులో మూడు యండమూరివే.. చీకట్లో సూర్యుడు, అష్టావక్ర, యుగాంతం. మరొకటి చిత్తర్వు మధు ఐసిసియం. 'పడక్కుర్చీ కబుర్లు-16' లో నాలుగు అనువాద నవలల్ని పరిచయం చేశారు. 'ద ట్రిప్స్ అండ్ ద పాపర్', 'ద కౌంట్ ఆఫ్ మాంట్రీస్టో', 'స్పార్ట్ కస్', 'ఎ టేల్ ఆఫ్ టూ సిటీస్'.. దేనికదే ప్రత్యేకం. రచయిత విశ్లేషణ కూడా ఆ ఘనతను నిలబెట్టాలా ఉంది. పదిహేడో భాగం పడక్కుర్చీ కబుర్లు ఆదిశంకరుల కృతులను పరామర్శించాయి. 'శంకరులది ఆధ్యాత్మిక సోఫలిజం. ఏ విషయాన్ని అయినా ఆయన తర్కబద్ధంగా చెప్పారు. మూఢభక్తితో నమ్మమని చెప్పలేదు. ఆలోచించి చూడమన్నారు' అంటారు రచయిత. పద్దెనిమిదో భాగం పడక్కుర్చీ కబుర్లు.. నాలుగు చారిత్రక నవలలను పరిచయం చేస్తాయి. పాలంకి సత్య 'యుగాది', అడివి బాపిరాజు 'గోస గన్నారెడ్డి', మల్లాది వసుంధర 'తంజావూరు పతనం', సత్యప్రభ 'ఆంధ్ర మహా విష్ణువు గాథ'.. కథా గమనాన్ని వివరిస్తూనే చారిత్రక అంశాలను స్పృశించారు. ఉద్గంధాలను చదవలేని తరానికి ఇలాంటి సూక్ష్మ రచనలు.. సృజనాత్మక మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తాయి.



పడక్కుర్చీ కబుర్లు
- 15 నుంచి 18

రచన: ఎట్టియన్ ప్రసాద్
పేజీలు: 50 (ఒక్కొక్కటి),
ధర: రూ. 30 (ఒక్కొక్కటి)
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్

జీవితమంటే ఆనందమే

ఆధ్యాత్మికత అనగానే ఈ లోక సంబంధం కాదు. పరలోకానిది అనుకుంటారు. కానీ, ఈ అభిప్రాయం తప్పు. ఈ భూమీదే, మన జీవితాన్నే మెరుగ్గా, ఆనందకరంగా మార్చుకోవడమే ఆధ్యాత్మికత! అలాంటి ఆనందాన్ని ఇచ్చే ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను చిన్నచిన్న కథల రూపంలో తేలిగ్గా అర్థం చేయించే ప్రయత్నం చేస్తున్నవారిలో ఆర్.సి. కృష్ణస్వామి రాజు ఒకరు. జీవితంలో అందరమూ ఎప్పుడో ఓసారి ఏదో ఒక సమస్యను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అలాంటప్పుడే దృఢచిత్తంతో వ్యవహరించి జీవితాన్ని కాపాడుకోవాలి. కాకపోతే కొంతమంది మాత్రం సమస్య ఎదురవగానే తమకే 'ఎందుకు ఇలా జరిగింది?' అని వాపోతారు. అందుకే కృష్ణస్వామిరాజు తన 'యోగక్షేమం వహామ్యహం' పుస్తకంలోని ఆధ్యాత్మిక కథలను సమస్యతో ప్రారంభిస్తారు. జీవితం గొప్ప తనాన్ని తెలియజేయడానికి కొన్ని పాత్రలను సృష్టిస్తారు. వాటి ద్వారా సమాజంలో మంచి మార్పును ఆణిస్తారు. అలా పాత్రలకు జీవితంలో ఆనంద రహస్యాలను వెల్లడిస్తారు.



యోగక్షేమం
వహామ్యహం

రచన: ఆర్.సి.కృష్ణస్వామి రాజు
పేజీలు: 111, ధర: రూ. 160
ప్రచురణ: రాజాచంద్ర ఫౌండేషన్
ప్రతులకు: ఫోన్: 939936 62821

హెల్త్ బట్స్



నిద్రకూడా వ్యాయామమే

నడి వయసువాళ్లు ఆరు గంటలకు మించి నిద్రించడమంటే.. ఓ మోస్తరు వ్యాయామం చేసినంత ఉపయోగమట. యాభై ఏండ్లు పైబడిన సుమారు తొమ్మిదివేల మందిపై జరిగిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం నిర్ధారణ అయ్యింది. మిగిలినవారితో పోలిస్తే.. వ్యాయామం చేసినప్పటికీ, తగినంత నిద్ర లేనివారిలో గుర్తింపు (కాగ్నిటివ్) సామర్థ్యం వేగంగా తగ్గిందట. నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో కాగ్నిటివ్ సామర్థ్యమే కీలకం. చదవడం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం, నేర్చుకున్నది గుర్తుంచుకోవడం, తర్కబద్ధంగా ఆలోచించడం, జాగ్రూకత కలిగి ఉండటం కూడా దీనికిందికే వస్తాయి. తగినంత నిద్ర ఉంటే మెదడు రీచార్జ్ అవుతుంది. మనసు విశ్రాంతి పొందుతుంది. అదే సమయంలో, నిద్ర తగ్గితే మెదడు పనితీరు కూడా మందగిస్తుంది. అందువల్ల మెదడు చురుగ్గా ఉండాలంటే వ్యాయామం ఒక్కటే సరిపోదు... కంటినిండా కునుకు కూడా ముఖ్యమే. పైగా వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ తగినంతగా నిద్రించాల్సిందే అనేది పరిశోధకుల సలహా.

ఆరోగ్యానికి 'అరగంట' హామీ

ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. వీటిని తప్పించుకోవడానికి సైకింగ్, వ్యాయామం, తోటపని లాంటి శారీరక శ్రమకు సంబంధించిన పనులను రోజూ కనీసం 20- 25 నిమిషాలు చేస్తే మంచిదని అంటున్నది ఓ తాజా పరిశోధన. క్రమం తప్పకుండా చేసే శారీరక శ్రమ ద్వారా మనం రోజులో ఎంతసేపు కూర్చున్నాం అనేదానితో సంబంధం లేకుండా ఆరోగ్య సమస్యలు ముప్పు తగ్గుతుందని 'బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ సోర్స్' మెడిసిన్లో ప్రచురితమైన ఈ అధ్యయనం తెలిపింది.

కొంత తగ్గించుకున్నా.. ఎంతో మేలు

ప్రపంచంలో 350 కోట్లకు పైగా ప్రజలు రోజులో కనీసం మూడు గంటల కంటే ఎక్కువసేపు స్ట్రాప్ ఫోన్లకు అతుక్కుపోతున్నారని జర్మనీ అధ్యయనం పేర్కొంటున్నది. సోషల్ మీడియాలో గడపటం, చాటింగ్ చేయడం, మెయిల్స్ చెక్ చేసుకోవడం లాంటివి మన సమయాన్నే కాదు, ఆరోగ్యాన్నీ హరిస్తాయి. కాబట్టి, స్ట్రాప్ ఫోన్లు వాడే సమయాన్ని కొంతమేరకైనా నియంత్రించుకోవాలని పరిశోధకులు సూచిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కనీసం ఒక్క గంట తగ్గించుకున్నా మంచిదేనట. ఇలా చేయడం వల్ల మనసు ఇతర వ్యాపకాల మీదికి మళ్లుతుంది. అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారిలో ఇలా చేసినవాళ్లు చేయని వాళ్లకంటే ఎక్కువ సంతోషంగా, మరింత చురుగ్గా, తక్కువ కుంగబాటుతో ఉన్నారు. అలాగని స్ట్రాప్ ఫోన్స్ పూర్తిగా దూరం పెట్టకుండా, వాడే సమయం తగ్గించుకుంటే మెలంటున్నారని పరిశోధకులు.