

సంక్షిప్త పరామర్శ

తెలుగు సాహిత్యంలోని ఆధునిక ప్రక్రియల్లో నవల ముఖ్యమైనది. ఒకప్పుడు సుదీర్ఘమైన నవలలను పాఠకులు ఎంతో ఇష్టంగా చదివేవాళ్లు. ఇప్పుడు జీవితంలో వేగం పెరిగిపోయింది. ఇలాంటి సమయంలో పెద్దపెద్దవీ, ఎప్పుడో వెలువడినవి అయిన పుస్తకాలను చదవడం కొంచెం కష్టమైన పనే. మరికొన్ని ప్రసిద్ధిచెందిన రచనల పేర్లు, వాటిలోని కథా మనకు తెలియకపోవచ్చు. కొన్నిటిలోని ఇతివృత్తం సినిమాల్లో వచ్చి ఉండవచ్చు. అలాంటి 20 నవలలను పరిచయం చేస్తూ ఎమ్మీయస్ ప్రసాద్ తాజాగా 'నవలా పరామర్శ' పేరుతో ఓ సంకలనం వెలువరించారు. ఇందులో తెలుగు, ఇంగ్లీష్ భాషల్లో పేరున్న నవలల పరిచయం ఉంది. తెలుగు ఆదికావ్యం రచనకు ఆదికవి నన్నయకు ప్రేరణ గురించి పాలంకి సత్య 'యుగాది' పరిచయంలో వివరించారు. అడవి బాహిరాజు రచనల్లో ప్రసిద్ధి చెందిన 'గోస గన్నారెడ్డి', యండమూరి సైన్స్ ఫిక్షన్ 'యుగాంతం', రాజు పేద సినిమాకు మూలమైన ఫ్రెంచి నవల 'ద ప్రెస్స్ అండ్ ద పాపర్', ఫ్రెంచి విప్లవ కాలానికి సంబంధించిన చార్లెస్ డికెన్స్ ఆంగ్ల రచన 'ఎ టేల్ ఆఫ్ టూ సిటీస్', ప్రపంచాన్ని 80 రోజుల్లో చుట్టేసిన సాహసికుడి కథ 'ఎరౌండ్ ద వరల్డ్ ఇన్ 80 డేస్', చలం సంచలన రచన 'మైదానం' తదితర నవలలను ఈ పుస్తకం పరిచయం చేస్తుంది. అసలు నవలలు చదవాలనుకునే వాళ్లకు, అన్ని పుస్తకాలు చదవలేం పరిచయం మాత్రమే చాలనుకునేవాళ్లకూ ఈ 'నవలా పరామర్శ' సూక్ష్మంలో మోక్షం.

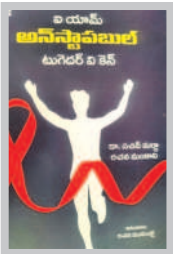


నవలా పరామర్శ

రచన: ఎమ్మీయస్ ప్రసాద్
పేజీలు: 270, ధర: రూ. 150
ప్రతులకు: నవోదయ బుక్ హౌస్
ఫోన్: 90004 13413

క్యాన్సర్ పై పోరాటం

ఈ పుస్తకం డాక్టర్ సచిన్ మర్తా హృదయావిష్కరణ. ఆంకాల జిన్సా అతని ఆత్మశోధన. రోబోటిక్ సర్జన్ గా ఆ నిపుణుడి గుండె చప్పుడు. క్యాన్సర్ కణాన్ని కట్టడిచేయడం తెలిసిన వైద్య వ్యూహకర్త మర్తా. చిన్నపాటి క్యూబిక్ లో, ఓ మోస్తరు ఆపరేషన్ థియేటర్ కో పరిమితం కాని విశాల ప్రపంచం ఆయనది. ఆ విస్తారమైన అనుభవం పుస్తకంలోని ప్రతి ఆక్షరంలోనూ కనిపిస్తుంది. ఇదొక వైద్య కథనాల సమాహారం. ఎలాగైనా బతికితీరాలనే రోగి ఆరాటానికి, ఆరుసూరైనా బతికించి తీరాలనే వైద్యుడి చిత్తశుద్ధితోడైనప్పుడు అద్భుతాలు జరుగుతాయి. అలాంటి అనుభవాలే ఇవన్నీ. ఏమాత్రం కాలానికత లేకపోయినా, ఊపిరి బిగబట్టుకుని చదువుతాం. ప్రతి రోగిలో ఓ యోధుడినో, యోధురాలినో చూస్తాం. రెండో విభాగంలో క్యాన్సర్ కు సంబంధించిన ప్రాథమిక అంశాలను ఇచ్చారు. మూడో విభాగంలో ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సల్ని పరిచయం చేశారు. నాలుగో విభాగం 'భావోద్వేగ ఆరోగ్యం' గురించి చర్చించింది. చివరి అధ్యాయంలో క్యాన్సర్ చికిత్సలో ఉపకరించే ఆర్థిక అంశాలను ఇవ్వడం బావుంది. ఆంగ్ల రచనకు అనువాదం సరళంగా సాగింది.



వి యామ్ అన్ స్టాపబుల్ - టుగెదర్ ఏ కెస్

రచన: డాక్టర్ సచిన్ మర్తా. రచన మంకావి అనువాదం: రచన ముడుంబై
పేజీలు: 230; వెల: రూ. 1749
ప్రతులకు: www.gurucoolpublishing.com

హెల్త్ బట్స్



మైగ్రేన్ కు చిట్కా చికిత్స

మైగ్రేన్ అంటేనే తలలో ఓ కార్ధానా కదులుతున్న భావన. నరనరాన్నీ మంటపెట్టే బాధ. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడంలో కొన్ని చిట్కాలు పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారని నిపుణులు. ప్రత్యేకించి కొన్ని పరిస్థితులు మైగ్రేన్ ను ప్రేరేపిస్తాయి. పెద్ద శబ్దాలు, ఘాటైన రసాయనాలు, మద్యం, కాఫీ, చలి, ఎండ... ఇందులో ఏవి మనకు తలనొప్పిని తెప్పిస్తున్నాయో గమనించుకుని వాటికి దూరంగా ఉంటే సరిపోతుంది. వీలునుబట్టి సంప్రదాయ వైద్యాన్నీ ప్రయత్నించవచ్చు. ఉదాహరణకు కరివేపాకు లోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుందని నమ్మకం. కాఫీ విషయానికొస్తే.. కొందరికి కాఫీ ఉపశమనం కలిగిస్తే, మరికొందరిలో సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తుంది.

బాల్యానికి బాదం!

బాదంపప్పు అంటే ఖరీదైన వ్యవహారమే. కానీ వాటితో వచ్చే లాభంతో పోల్చుకుని అంటే మాత్రం మహా చమకగా అనిపిస్తుంది. అందులోనూ, గుప్పిట్లో పట్టేటన్ని బాదం పప్పుల్ని నానబెట్టి, రోజూ పిల్లలకు ఇవ్వాలంటారు నిపుణులు. ఎందుకంటే.. విటమిన్-ఇ, మెగ్నీషియం, జింక్ లాంటి పదిహేను పోషకాలు బాదంలో సమృద్ధం. బాదంలోని మంచి కొవ్వు వల్ల చర్మం నిగనిగలాడుతుంది. ప్రాటీన్ పుణ్యమాని ఒంటికి తగినంత శక్తి లభిస్తుంది. కండరాలు బలపడతాయి. బాదంపప్పులు తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా తోస్తుంది. ఆకలి తీరుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వాటిలోని క్యాలియం ఎముకల దృఢత్వానికి, ఎత్తు పెరగడానికి దోహదపడుతుంది.

చక్రాల కుర్చీలు

జీవితాంతం చక్రాల కుర్చీలో గడవాలని ఎవరూ అనుకోరు. కానీ ఏదైనా సమస్య వల్ల తాత్కాలికంగానో, శాశ్వతంగానో వీల్ చైర్ లో గడపాల్సి పరిస్థితి ఎవరికైనా రావచ్చు. కాకపోతే ఓ సమస్య ఉంది. వీల్ చైర్ కు పరిమితం కావడం వల్ల క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండెజబ్బు లాంటి సవాలక్ష సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారని పరిశోధకులు. శరీరంలో కదలికలు లేకపోవడం వల్ల కండరాలు దెబ్బతినే అస్సారం ఉంది. దీన్ని అధిగమించడానికి శరీర వైభాగాన్ని మరుకుగా ఉంచే.. కార్డియో వ్యాయామాలను రోజూ అరగంట పాటైనా చేయాలని సూచిస్తున్నారు. తాజా కూరలు, పండ్లతో పాటు ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం, మంచి కొవ్వును అందించే పదార్థాలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తరచూ నీళ్లు తాగితే రక్తప్రసరణ, జీర్ణవ్యవస్థ బాగుంటాయి. మద్యం, ధూమపానం లాంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి.