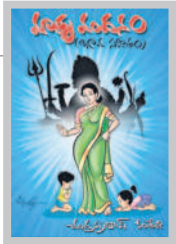
పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

అమ్మకు అభివందనం



తన ప్రాణాలు పణంగా పెట్టి జన్మనివ్వడమే కాదు.. తన రక్తాన్ని పాలుగా మార్చి మనల్ని పెంచుతుంది తల్లి. మన అభివృద్ధి కోసం ఎన్నో సంఘర్షణలు పడి, మౌనపోరాటాలు చేసి పెద్ద చేస్తుంది. నిస్సందేహంగా జగన్మాతకు మరో రూపమే అమ్మ. అలాంటి అమ్మను ఎన్ని రకాలుగా పూజించినా, కీర్తించినా తక్కువే అవుతుంది. 'మాతృవందనం'లో ఆ మాతృమూర్తి ఉన్నత రూపాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని, అత్యున్నత స్థానాన్ని ఎన్నో విధాలుగా ప్రస్తుతించారు చంద్ర ప్రతాప్. 'జన్మదాతే అసలు జగన్మాత', 'అమ్మ చూపు అమృత ధార', 'తాను చచ్చి బ్రతికి తనువిచ్చురా తల్లి', 'అమ్మ నవ్వులోని అందమే అందము' అని కొనియాడారు. ఇంతటితో ఆగలేదు. అమ్మను ఎంత అపురూపంగా చూసుకోవాలో, ఆమె రుణం కొంతయినా ఎలా తీర్చుకోవాలో చెవి మెలేసి మరీ చెప్పారు. 'మాతృదూషణంబు మనిషికి శాపంబు' 'అని హెచ్చరించారు. 'మనకు అమ్మ కలదు తనకు ఏది?' అని దేవుడి లోటుని గడుసుగా ఎత్తిచూపారు. ఈ పద్యాలన్నీ ఎంతో సరళంగా 'విశ్వసూక్తి తరచి వినరచంద్ర' మకుటంతో శ్రావ్యంగా సాగాయి. మనసును, మమతను కదిలించేలా అమ్మపాలతో తడిసి ఈ అక్షరాలు ప్రవహించాయి.

మాతృవందనం

రచన: చంద్ర ప్రతాప్ కంతేటి
పేజీలు: 105, **వెల:** రూ. 100/-
ప్రతులకు : 8008143507

... సింహప్రసాద్

జీరో నుంచి హీరో వరకు..

ప్రతి మనిషి పరుగూ జీరో దగ్గరే మొదలవుతుంది. కొందరు అడుగు ముందుకేయకుండా ఆగిపోతారు. మరికొందరు మధ్యలోనే నిష్క్రమిస్తారు. కష్టాల్ని అధిగమించి, నష్టాల్ని తట్టుకుని, అవరోధాలకు తలొంచకుండా అంతిమలక్ష్యాన్ని చేరి హీరో అనిపించుకునేవారు నూటికో కోటికో ఒక్కరు. అలా శూన్యం నుంచి అనంతానికి ఎదిగిన ఇరవైనాలుగు సంస్థల వ్యవస్థాపకుల గెలుపు కథల సమాహారం ఈ సంకలనం. చిటారు కొమ్మన మిఠాయి స్వప్నాన్ని అందుకునే క్రమంలో.. ఆత్మవిశ్వాసం, దార్శనికత, ప్రేరణ, సృజన, సాహసం, నిజాయతీ.. తదితర గుణాలు సోపానాలు అవుతాయని చాటేలా ఉంది ఈ పుస్తక ముఖచిత్రం. బంధన్ బ్యాంకు వ్యవస్థాపకుడు, నీలోఫర్ చాయ్ బాబూరావ్, దోసె ప్లాజా ప్రేమ్ గణపతి.. ఇలా ప్రతి కథా విలక్షణమే, ప్రతి విజయం స్ఫూర్తిమంత్రమే. రచయిత సునీల్ ధవళ ఎంచుకున్న కథాకథనాత్మక పద్ధతి ఓ కారణం కావచ్చు.. ప్రతి వ్యాసం ఓ స్క్రీన్‌ప్లేలా అనిపిస్తుంది. చివరిపేజీకి చేరుకునేసరికి.. ఆ జాబితాలో ఇరవై ఐదో వ్యక్తిగా చేరిపోవాలనే తపన మొదలవుతుంది. ఉత్తమ సాహిత్య లక్షణం కూడా ఇదే. ప్రతి విజయ యాత్రికుడూ చదవాల్సిన పుస్తకం. ఇందులోని ప్రతి వాక్యం ఓ గెలుపు సూత్రమే.

జీరో 2 హీరో

రచన: సునీల్ ధవళ
పేజీలు: 212; వెల రూ. 276
ప్రతులకు: 9741747700
ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు, అమెజాన్

హెల్త్ బిట్స్

ఆరోగ్యసిరి.. ఉసిరి

జుట్టు నుంచి జీర్ణవ్యవస్థ వరకు ఉసిరి లాభాలే వేరు. చర్మానికి కూడా ఉసిరి గొప్ప మేలు చేస్తుందని తాజా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలతోపాటుగా మెలనిన్‌ను అదుపు చేసే తత్వం ఉసిరిని చర్మసౌందర్య సిరిగా చేశాయి. ఉసిరి రసం, తేనె, పసుపు – ఈ మూడింటి కలయికతో తయారుచేసుకునే ఫేస్ ప్యాక్ మొటిమలు మచ్చలు పోయేందుకు సాయపడుతుంది. ఉసిరిలోని విటమిన్–సి, తేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, పసుపులోని కర్క్యుమిన్ నల్లటి మచ్చలను కలిగించే హైపర్ పిగ్మంటేషన్‌ని అదుపుచేస్తాయి. చర్మం మెరిసేలా, మొటిమలు తగ్గేలా దోహదపడతాయి. ఉసిరి, టమాట గుజ్జు చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. టమాటాలోని బీటా కెరోటిన్, లైకోపీన్ స్వేద రంధ్రాలను శుద్ధి చేస్తాయి. రోజ్ వాటర్లో కలిపిన ఉసిరి రసం జిడ్డు చర్మానికి మేలు.

ఎన్నో లాభాలు.. ఎల్లో టీ

'గ్రీన్ టీ' తెలుసు. మరి.. ఎల్లో టీ గురించి విన్నారా? రాబోయే రోజుల్లో ఇదే ఓ ట్రెండ్ కావచ్చు. ఎందుకంటే, గ్రీన్ టీకి ఉన్న ఆరోగ్య గుణాలన్నీ ఇందులోనూ ఉన్నాయి. చైనాలో ప్రాచుర్యం పొందిన ఈ ఎల్లో టీలో జున్‌షాన్, హౌషాన్ లాంటి స్థానిక మూలికలు ఉంటాయి. పేరుకు తగిన రంగులో మెరిసిపోయే ఎల్లో టీలోని యాంటీఆక్సిడెంట్స్.. శరీరంలో ఉన్న ఫ్రీ రాడికల్స్ అనే ప్రమాదకరమైన కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. వయసుతోపాటు వచ్చే సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి. ఎల్లో టీలోని పాలిఫినాల్స్ గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, హృదయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కటెచిన్స్ అనే రసాయనాలు అధిక కొవ్వును కరిగించి ఊబకాయాన్ని తగ్గిస్తాయి. థియానిన్ అనే అమైనో యాసిడ్ వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. టానిన్స్ అనే రసాయనం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. ఇంతేకాదు! ఎల్లో టీ వల్ల పళ్ల నుంచి చర్మం వరకు శరీరం మొత్తానికీ మేలు జరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

కీళ్లవాతానికి ఆహారం

ఆర్థరైటిస్‌కు, ఆహారానికి దగ్గర సంబంధం ఉందని పరిశోధనలు తేల్చి చెప్పాయి. పాలకూర లాంటి ఆకుకూరల్లో సమృద్ధిగా లభించే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు, వాపును తగ్గించే గుణం ఉంటుంది. స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూ బెర్రీ లాంటి బెర్రీలకూ కీళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచే లక్షణం ఉంది. పసుపులోని కర్క్యుమిన్ అనే రసాయనానికి వాపునే కాదు, నొప్పిని తగ్గించే శక్తి కూడా ఉంది. అల్లం కూడా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. బాదంపప్పులు, వాల్‌నట్స్, చియా గింజలు లాంటి వాటిలో ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ పుష్కలం. ఇవి కీళ్లనొప్పులకు ఔషధంలా పనిచేస్తాయి. ఆలివ్ ఆయిల్‌లోని ఒలెకెంథాల్... నొప్పి మాత్ర బ్రూఫిన్‌తో సరిసమానంగా పనిచేస్తుంది. పాలిఫినాల్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా కలిగిన గ్రీన్ టీతో వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి. పైనాపిల్‌లోని బ్రొమెలైన్ అనే రసాయనం కూడా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.