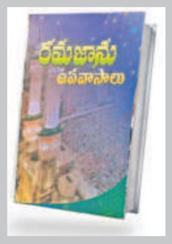
పుస్తక

సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

సంస్కరణకు మార్గం



రమజాన్ ఉపవాసం అంతరార్థం అన్నపానీయాలకు దూరంగా ఉండటమే కాదు.. ధర్మబద్ధ జీవనాన్ని అలవాటు చేసుకోవడమే. అలాగే కోరికలకు కళ్లెం వేయడం, ఓర్పు, సహనం పెంపొందించుకోవడం. ఈ ఉపవాసాలను ధర్మనిష్ఠతో ఆచరించడం అత్యవశ్యకం. ధర్మనిష్ఠ పాటించడం అంటే అల్లాహ్ పట్ల విధేయత కలిగి ఉండటమే! ఇలా రమజాన్ ఉపవాసాలకు సంబంధించిన సమగ్ర విషయాలను 'రమజాను ఉపవాసాలు' పుస్తకం మనకు వివరిస్తుంది. ఉపవాసం ఎవరు పాటించొచ్చు? నియమాలు, నిబంధనలు, దానం వల్ల కలిగే ఫలితాలు ఈ విషయాలన్నీ ఈ గ్రంథంలో క్లుప్తంగా, సరళంగా ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. ఇఫ్తార్‌ను విరమింపచేయడం పుణ్యకార్యం ఎలా అవుతుంది? షబే ఖద్ర్ రాత్రి విశిష్టత ఏమిటి? తదితర ప్రత్యేక విషయాలపై ఈ పుస్తకంలో వివరణలు చూడొచ్చు.

రమజాను ఉపవాసాలు

పేజీలు: 64, **మూలం:** మౌలానా సిరాజుద్దీన్ నద్వి
అనువాదం: ముహమ్మద్ గౌస్ ఖాన్
వెల: ఉచితం
పుస్తకాల కోసం సంప్రదించండి
టోల్ ఫ్రీ నెంబర్: 1800 572 3000

...✍ ముహమ్మద్ ముజాహిద్

కళాప్రపంచ వీక్షణ గవాక్షం

మనిషన్నాక కొంచెమైనా రసజ్ఞత ఉండాలి. లేకుంటే మన చదువులు, అభివృద్ధి నిరర్థకం. మనిషి మానసికంగా, ఆత్మికంగా ఉన్నత స్థాయిని చేరుకున్నాడని చెప్పాలంటే లలిత కళల సృష్టి, వాటిని ఆస్వాదించడం కొలమానాలుగా ఉంటాయి. ఆధునిక విద్య, ఉద్యోగాల కారణంగా తెలుగు సమాజంలో లలిత కళల పట్ల పట్టింపు కొంచెం తగ్గుముఖం పట్టిందనే మాట వాస్తవం. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తెలుగువారికి... సంగీతం, శిల్పం, సాహిత్యం, చిత్రలేఖనం, వాస్తుశిల్పాలకు సంబంధించిన సువిశాలమైన లలిత కళా ప్రపంచాన్ని పరిచయం చేస్తూ రచయిత, చిత్రకారుడు ఎల్.ఆర్.వెంకటరమణ రాసిన పుస్తకమే 'కళాప్రపంచం'. బెంగాల్‌కు చెందిన ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు అబనీంద్రనాథ్ టాగూర్, విశ్వగురువు రవీంద్రనాథ్ టాగూర్, తెలుగు సాహితీ వైతాళికుడు గురజాడ అప్పారావు, ప్రఖ్యాత కార్టూనిస్ట్ శంకర్, తెలుగు చిత్రకారులు సి.ఎన్.వెంకటరావు, సాహితీవేత్తలు విశ్వనాథ, సినారె, రావూరి భరద్వాజ తదితరుల జీవితాలను పరిచయం చేస్తూ రాసిన 53 వ్యాసాల సమాహారం ఈ 'కళాప్రపంచం'. హిట్లర్, చర్చిల్, ఐసన్ హోవర్ లాంటి ప్రసిద్ధ రాజకీయ నాయకుల కళాహృదయాన్నీ రచయిత ఇందులో ఆవిష్కరించారు. మన మనసులకు ఆహ్లాదాన్ని చేకూర్చే లలిత కళల్లో ప్రసిద్ధి చెందిన ప్రముఖుల జీవితాలను గురించి తెలుసుకోవడానికి ఈ పుస్తకం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. కళా ప్రేమికులే కాకుండా సాధారణ పాఠకులూ తప్పకుండా చదవాల్సిన పుస్తకం ఈ 'కళాప్రపంచం'.

కళాప్రపంచం

రచన: ఎల్.ఆర్.వెంకటరమణ
పేజీలు: 200, **ధర:** రూ. 250
ప్రచురణ: 64కళలు.కాం
ప్రతులకు: ఫోన్: 98852 89995

హెల్త్ బిట్స్

కొన్ని అడుగులైనా సరే..!

రోజు ఎంత ఎక్కువగా నడిస్తే అన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. అయితే నడకకు గరిష్ఠ పరిమితి ఏదైనా ఉందా అంటే మాత్రం దాన్ని ఇప్పటివరకు నిర్ధారించలేదు. కాకపోతే రోజుకు కనీసం 2,500 అడుగులు వేసినా సరే గుండె రక్తనాళాలకు సంబంధించిన వ్యాధులతో మరణించే ముప్పు 16 శాతం వరకు తగ్గుతుందట. ఇంకోమాట ఏంటంటే జీవనశైలిలో ఓ మోస్తరు మార్పులు కూడా మన ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో మెరుగుపరుస్తాయట. ఈ అధ్యయనం పోలాండ్– అమెరికా పరిశోధకుల బృందం నిర్వహించింది. కనీసం 2,500 అడుగులైనా నడవండి మర్చిపోకండి!

ఈ ఆహారంతో రొమ్ము క్యాన్సర్ దూరం

కొన్ని ప్రత్యేకమైన మొక్కల నుంచి లభించే ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు తగ్గిస్తుందని జేఎన్‌సీఐ క్యాన్సర్ స్పెక్ట్రం జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ఒకటి వెల్లడించింది. సోయాబీన్స్, కొన్ని ప్రత్యేకమైన గింజలు, నట్స్, కాయధాన్యాలు, ముతక ధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయల్లో దొరికే లిగ్నాన్స్, క్యాబేజీ, కాలిఫ్లవర్ లాంటి కూరగాయలు, గ్రీన్ టీల్లో ఉండే పోషకాలు క్యాన్సర్, ఇతర కారణాల వల్ల తలెత్తే మరణాల ముప్పుపై ప్రభావం గురించి పరిశోధకులు వివిధ అధ్యయనాలను పరిశీలించారు. వీటి ఆధారంగా కొన్ని మొక్కల నుంచి వచ్చే ఆహారం తీసుకునే వారిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ముప్పు 26 శాతం నుంచి 44 శాతం వరకు తక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధకులు తెలిపారు.

పిల్లలపై హింస వద్దు

బాల్యంలో శారీరక, లైంగిక, మానసిక హింసకు, నిర్లక్ష్యానికి గురైన పిల్లలు పెద్దయ్యాక దీర్ఘకాలిక వేదన అనుభవించే ముప్పు ఎక్కువని ఓ పరిశోధన వెల్లడించింది. ప్రతి ఏడాది దాదాపు వంద కోట్ల చిన్నారులు ఏదో ఒక హింసకు గురవుతున్నారట. ఇది మొత్తం పిల్లల జనాభాలో సగం. కాబట్టి ఈ విషయవలయాన్ని బద్దలు కొట్టడానికి, పిల్లలకు అండగా నిలవడానికి తగిన చొరవ అవసరమవుతుందని ఈ అధ్యయనం సూచించింది. పిల్లలు, టీనేజర్లు ప్రత్యక్ష హింసకు గురైనా, లేదంటే గృహ హింసను చూడటం లాంటి పరోక్ష సంఘటనలైనా వారి మీద ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. కెనడాకు చెందిన మెక్‌గిల్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు.

ఎక్కువసేపు నిల్చోవడమూ మంచిది కాదు

ఇప్పటి ఉద్యోగాలు చాలావరకు కూర్చుని చేసేవే. అయితే, ఎక్కువకాలం కూర్చోవడం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్ల ముప్పు ఉంటుందని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. మెడ, వెన్నునొప్పులు కూడా వస్తాయి. ఇక ఒకే దగ్గర ఎక్కువసేపు నిల్చునే ఉండటం కూడా అంతే ప్రమాదకరం అంటున్నారు పరిశోధకులు. దీనివల్ల కండరాలు పట్టేయడం, కాళ్లవాపు, నరాలు ఉబ్బడం, తుంటి, మోకాళ్లు, పాదాలు, మడమల నొప్పి లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. అందువల్ల ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు అంటే నిల్చోవడం కూడా మంచిది కాదు. ప్రతి అరగంటకోసారి సీట్లోంచి లేచి కాసేపు అలా నడవాలి.