పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్నేహితులు లేరు

మనిషికి కనువిప్పు

ఇది ప్రపంచీకరణ యుగం. శాటిలైట్ టీవీలు, స్మార్ట్‌ఫోన్లు మారుమూల ప్రాంతాలకూ చేరుకున్నాయి. ఇవి మనుషులను తమ వశం చేసుకున్నాయి. సామాజికంగా జరుగుతున్న ఈ మార్పుల ఆధారంగా ఆర్.సి. కృష్ణస్వామి రాజు మనుషులు– జంతువుల నేపథ్యంతో 'మేకలబండ' నవల రచించారు. ఇది చిత్తూరు జిల్లా పుత్తూరు ఈశ్వరాపురం గ్రామానికి పడమటి దిక్కున ఉన్న గోవిందపాదం గుట్ట దగ్గరికి జీవాలను మేపుకోవడానికి వచ్చే పశువుల కాపరుల జీవితం ఇతివృత్తంగా సాగుతుంది. సుందరం, వడివేలు, పెంచల్‌రాజు, తిరుపాల్... ఆ నలుగురు కాపరులు. వీరి కుటుంబాల మీద కూడా ప్రపంచీకరణ ప్రభావం పడింది. ఈ విషయాన్ని వారి దగ్గరుండే నల్లగొర్రె, కుంటిమేక, మేకపోతు, పొట్టేలు గ్రహించాయి. ఆధునికత మోజులో పడి తమను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారేమో అని ఆ నాలుగూ తమతమ మందల నుంచి విడిపోయి గోవిందపాదం దగ్గర్లోని మేకలబండకు చేరుకుంటాయి. ఓ యోగి మహిమతో మాటలు నేర్చుకుంటాయి. దీంతో వాటిలో కూడా మనిషిలో ఉండే స్వార్థం వాటికి తెలియకుండానే పెరిగి పెద్దదవుతుంది. చివరికి యోగి వాటికి కనువిప్పు కలిగించడం, తమ యజమానుల దగ్గరికి ప్రయాణం కావడం 'మేకలబండ' నవలలో తనదైన శైలిలో చిత్రించారు కృష్ణస్వామి రాజు. కాలంతో సంబంధం లేకుండా మనిషిలో గూడుకట్టుకుపోయిన స్వార్థ పరాయణత్వాన్ని వదిలిపెట్టాలని 'మేకలబండ'లోని జీవాలు సందేశం ఇస్తాయి.

మేకలబండ

రచన: ఆర్.సి.కృష్ణస్వామి రాజు
పేజీలు: 117; **ధర:** రూ. 100
ప్రచురణ: మువ్వ చిన రామిరెడ్డి మెమోరియల్ ట్రస్ట్
ప్రతులకు: ఫోన్: 93936 62821

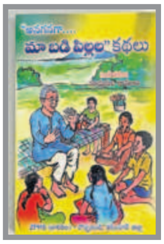
బుక్ షెల్ఫ్

పిల్లలు చెప్పిన పాఠాలు

సంపాదకులు: జ్యోతి వలబోజు
పేజీలు: 368;
ధర: రూ. 300
ప్రచురణ: జేవీ పబ్లికేషన్స్
ప్రతులకు: 80963 10140

అనగనగా... మా బడి పిల్లల కథలు

సంపాదకులు: మాడుగుల రాములు
పేజీలు: 156;
ధర: రూ. 200
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక కేంద్రాలు
ఫోన్: 97011 89242



కంచి గరుడ సేవ

రచన: షామీర్ జానకీదేవి
పేజీలు: 94;
ధర: రూ. 100
ప్రచురణ: వంశీ ఆర్ట్ థియేటర్స్ హైదరాబాద్
ఫోన్: 93946 11037

హెల్త్ బిట్స్

ఆరుబయట ఆడించాలి

ఇప్పటి పిల్లలు ఎప్పుడూ స్మార్ట్‌ఫోన్లు, ట్యాబ్‌లు, ల్యాప్‌టాప్ తెరలకే అతుక్కుపోతున్నారు. దీనివల్ల వారికి దూరంగా ఉన్న వస్తువులు సరిగ్గా చూడలేని సమస్య హ్రస్వదృష్టి (మయోపియా) తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు పిల్లలను రోజూ కాసేపైనా ఆరుబయట ఆటలు ఆడేలా చూడాలి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా చేయడం వల్ల పిల్లల్లో ఫిట్‌నెస్ మెరుగుపడుతుంది. ముఖ్యంగా కంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా ఉంటాయి. పిల్లలు ఔట్‌డోర్ గేమ్స్ ఇష్టపడేలా చేయడానికి పెద్దలకు నిపుణులు కొన్ని చిట్కాలు సూచిస్తున్నారు. మొదట పెద్దలే పిల్లలను పార్కులు, ఆటస్థలాలకు తీసుకువెళ్లాలి. బడి విడిచిన తర్వాత, వారాంతాల్లో పిల్లలు తమ పరిసరాలను గమనించడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. డిజిటల్ పరికరాలతో గడిపే సమయాన్ని వీలైనంత వరకు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇంట్లో కూడా క్యారమ్స్, చెస్ లాంటి ఆటలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తే బాగుంటుంది.

గుండెకు చేటు తెచ్చే కోపం

కోపం మన గుండె ఆరోగ్యం మీద గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుందని ఓ తాజా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. తరచుగా కోపం రావడం, దీర్ఘకాలంపాటు చేదు భావనలు గూడుకట్టుకుపోవడం, ఆగ్రహం మొదలైన వాటివల్ల గుండె జబ్బు, స్ట్రోక్, గుండె రక్తనాళాల వ్యాధుల ముప్పు పెంచుతాయట. కోపం వచ్చినప్పుడు మన శరీరం ఒత్తిడి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఇవి రక్తపోటును పెంచుతాయి. గుండెజబ్బులు, గుండెపోటుకు అధిక రక్తపోటు ఓ కారణమనేది తెలిసిన విషయమే. అంతేకాదు కోపం మన గుండె కొట్టుకునే వేగాన్ని పెంచుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు కోపం, ఒత్తిడి వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. పైగా కోపం, ఒత్తిడి మనల్ని ధూమపానం, మద్యపానం లాంటి వ్యసనాల బారినపడేసే ప్రమాదమూ ఉంది. కాబట్టి కోపాన్ని నియంత్రించుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కోపం వచ్చే పరిస్థితుల్లో నియంత్రించుకోవడానికి దీర్ఘంగా శ్వాసించాలి. శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మనసు ప్రశాంతమవుతుంది. కోపం తీవ్రత తగ్గిపోతుంది. అయితే, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా కోప్పడే గుణం తగ్గకపోతే నిపుణుల్ని సంప్రదించాలి.

ఇయర్‌ఫోన్స్‌తో ఇక్కట్లు

ఇయర్‌ఫోన్స్ ఇప్పుడందరికీ తప్పనిసరి వస్తువులైపోయాయి. సంగీతం, పాడ్‌కాస్ట్స్, సినిమాలు, ఫోన్‌లో మాట్లాడటం ఇలా వివిధ అవసరాల కోసం రకరకాలైన ఇయర్‌ఫోన్లు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇది సంతోషకరమైన విషయమే అయినప్పటికీ... ఇయర్‌ఫోన్లు మన వినికిడి సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయట. ఎక్కువ ధ్వనితో వినడం వల్ల కర్ణభేరి దెబ్బతింటుంది. కొన్ని రకాల ఇయర్‌ఫోన్లు మనకు పరిసరాల శబ్దాలు వినపడనీయవు. వీటివల్ల చెవి శబ్దాన్ని గ్రహించే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది. ఎక్కువసేపు చెవిలో పెట్టుకుంటే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. చెవిలో గుబిలి కూడా పెరిగిపోయి సమస్యగా మారుతుంది. ఎక్కువ శబ్దంతో పెట్టుకోవడం వల్ల చెవుల్లో టినిటస్ అనే శబ్ద సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి అవసరం మేరకే ఏదైనా వాడాలని గుర్తుపెట్టుకోవాలి.