

పుస్తక సమీక్ష

పుస్తకాలను మించిన ఉత్తమ స్పృహలు లేరు

శ్రీకృష్ణ భక్తిభావ సహిత శతకం

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు భగవంతుడి అవతారాలు. మనం ఎలా ఉండాలి? మనలా ఉండి, ఆచరించి మరీ చూపారు. అందరూ శ్రీకృష్ణావతారంలో ఆ దేవదేవుడు ఎన్నో భోగాలు అనుభవించాడు, అందరినీ అలరించాడని అనుకోవటం నిజానికి రామావతారంలోగానీ, కృష్ణావతారంలోగానీ మానవ రూపం పొందిన స్వామి ఎన్నో కష్టాలు పడ్డా, నిర్వికారంగా ప్రవర్తించాడు. బాలకృష్ణుడు పూతనాది రాక్షస సంహారాన్ని గావించాడు. కొంత పెద్దయ్యాక వెన్నదొంగగా, మిత్రులందరికీ వెన్నపంచాడు. ఆ తర్వాత కంసాదులను సంహరించి భూభారాన్ని తగ్గించాడు. పాండవులకు అండగా నిలిచాడు. ఆయన ఈ జగత్తుకు గురువుగా నిలిచాడు. అజ్ఞానమనే చీకటిని తొలగించే భగవద్గీతను మనకు అందించాడు. ఆయన లీలలు ఎంత సుతించినా తనివితీరదు. యదు భూషణుడైన ఆ పరమాత్ముడు ఎంత కీర్తించినా మనకు తెలియనిది కొంత ఏవో మిగిలే ఉంటుంది. ఆ కృష్ణలీలామృతాన్ని 104 పద్యాలతో భక్తి నివేదన చేశారు రచయిత చంద్ర ప్రతాప్. అర్జునుడికి చేసిన కర్తవ్యబోధ, కాశీయుని సంస్కరించడం, గోపికల వస్త్రాపహరణం, ద్రౌపది మాన సంరక్షణం ఇలా కృష్ణావతారంలోని ముఖ్యఘట్టాలన్నీ ఈ శతకంలో పొందుపరిచారు. భావసహితంగా రూపుదిద్దుకున్న శ్రీకృష్ణశతకం నేటి తరానికి, రాబోయే తరానికి భగవంతుడి గురించి తెలుసుకోవడంలోనూ, తెలుగు భాషలోని మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించడంలోనూ ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.



శ్రీకృష్ణ శతకం (భావ సహితం)

రచయిత: చంద్రప్రతాప్ కంటేటి
 పేజీలు: 104, వెల: రూ.100
 ప్రతులకు: 80081 43507

... డా|| వి.వి. వేంకటరమణ

బుక్ షెల్ఫ్

త్రిలింగములు

రచన: కప్పగంతు వెంకట రమణమూర్తి
 పేజీలు: 80;
 ధర: రూ. 125
 ప్రచురణ: గ్లోబల్ న్యూస్ ప్రచురణలు
 ప్రతులకు: 92461 65059



గులకరాళ్లు

రచన: లలితా వర్మ
 పేజీలు: 80;
 ధర: రూ. 100
 ప్రచురణ: జేవీ పబ్లికేషన్స్
 ప్రతులకు: ఫోన్: 99496 72671

ఆజాదీ

రచన: కరిపె రాజేకుమార్
 పేజీలు: 168;
 ధర: రూ. 150
 ప్రతులకు: 81251 44729



హెల్త్ బట్స్



■ మీ ఆహారంలో విటమిన్ బి12 ఉందా?

మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడానికి విటమిన్ బి12 కీలకంగా నిలుస్తుంది. డీఎన్ఎ సంశ్లేషణకు, శక్తి ఉత్పత్తికి, ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి విటమిన్ బి12 అత్యవసరం. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, ఒత్తిడి నుంచి ఉపశమనానికి, శరీరంలో శక్తి స్థాయిల పెరుగుదలకు, చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఈ విటమిన్ ఎంతో అవసరం. అంతేకాదు ఇది మన మూడైన మెరుగుపరుస్తుంది. ఒకవేళ ఈ విటమిన్ లోపిస్తే అలసట, మూడలో చికాకులు, వెంట్రుకలు, గోళ్ల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కాబట్టి, రోజువారీ ఆహారంలో తగిన మోతాదులో విటమిన్ బి12 ఉండేలా చూసుకోవాలి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాల ఉత్పత్తుల్లో ఇది సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

■ రక్తదానం మహాదానం

వివిధ రకాలైన వైద్య ప్రక్రియలు, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, అవసరంలో ఉన్న రోగులకు రక్తం చాలా అవసరం. రక్తదానం వల్ల ప్రమాదాలు, సర్జరీలు, క్యాన్సర్ చికిత్స, దీర్ఘకాలిక రోగాలు, బలమైన గాయాలు తగిలిన వాళ్లకు ప్రాణదాతలుగా మారవచ్చు. మనిషి రక్తానికి ప్రత్యామ్నాయం మరొకటి లేదు కాబట్టి, రక్తదానం అవసరంలో ఉన్నవాళ్లకు రక్త సరఫరాకు హామీ ఇస్తుంది. ఒకరి రక్తదానంతో ముగ్గురి జీవితాలను నిలబెట్టవచ్చు. పైగా రక్తదాతలు దానం సమయంలో తమ ఆరోగ్యం వివరాలను కొంతమేరకు తెలుసుకోగలుగుతారు. ఇంకా సమాజానికి తమవంతు మేలు చేశామన్న తృప్తి మిగులుతుంది.

■ ఊపిరి తీస్తున్న వాయు కాలుష్యం

గాలి కాలుష్యం కారణంగా తలెత్తే ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల ప్రపంచ వ్యాప్తంగా రోజుకు దాదాపు రెండువేల మంది చిన్నారులు మృత్యువాత పడుతున్నారు. అమెరికాకు చెందిన హెల్త్ ఎఫెక్టివ్ ఇన్స్టిట్యూట్ వెల్లడించిన నివేదిక ప్రకారం 2021లో గాలి కాలుష్యం కాటువల్ల ఎన్నో ఒక్క లక్షల మంది మరణించారు. రక్తపోటు (బీపీ) తర్వాత ఆయువు తీరకముందే మనుషుల ఉసురు తీస్తున్న ముప్పు కారకాల్లో గాలి కాలుష్యం రెండో స్థానంలో ఉంది. 2021లో గాలి కాలుష్యం ఏడు లక్షలకు పైగా ఐదేండ్లలోపు చిన్నారుల ఆయువు తోడేసిందని నివేదిక తెలిపింది. వీరిలో ఐదు లక్షల మరణాలకు ఆసియా, ఆఫ్రికా దేశాల్లో ఇంట్లో బొగ్గు, కర్రలు, పేడ మండించగా వచ్చిన పొగే కారణమట. గాలి కాలుష్యం ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్ లాంటి ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల ముప్పునూ పెంచుతుంది. అందువల్ల రాబోయే తరాలకు స్వచ్ఛమైన గాలికి భరోసానివ్వాలి.