

వది అపోహ - వది

నిజం

చిన్న పుస్తకం - VIII

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

ఎది అపోహ - ఎది నిజం
మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో
(8)

డా. మంతెన
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్టానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమై వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశలింగ. విజయవాడ కనకదుర్గమై కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారది ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆతీయులు శ్రీ గోకర్ణ గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన
'దశ' పుస్తకమాలను సహాదయంతో
ఆంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. అపోహః:- రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగితే కిడ్నీలకు లోడు అవుతుంది.
2. అపోహః:- రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనానికి వెళ్లితే నీరనమొన్నంది.
3. అపోహః:- చిన్న వయసువారికి ప్రకృతి నియమాలు అనవసరము.
4. అపోహః:- కష్టపడి పనిచేసుకునే వారికి ప్రకృతి నియమాలు పనికిరావు.
5. అపోహః:- ఉప్పు కారాలు తీననివారు దాంపత్య జీవితానికి పనికిరారు.

6. అపోహః:- పొట్టను ఖూళీగా ఉంచకుండా ఏదోకటి
కొద్దిగానైనా ఎప్పుడూ తెనడం మంచిది.
7. అపోహః:- కొబ్బరి, వేరుశెనగ పప్పులు తొంచే
కొలెష్టరాల్ పెరుగుతుంది.
8. అపోహః:- సన్నగా ఉన్నవారు ప్రకృతి నియమాలు
పాటిస్తే మరీ సన్నగా అవుతారు.
9. అపోహః:- ఆయల్ పూర్తిగా మానితే శరీరానికి
నష్టము.
10. అపోహః:- పుల్లటి పండ్లు తొంచే రొంపలు వస్తాయి.
11. అపోహః:- దుబ్బులు లేనివారికి ప్రకృతి నియమాలు ఆచరించడం కుదరదు.
12. అపోహః:- ఉపు తినకపోతే శక్తి ఉండదు.
13. అపోహః:- పొల్యామ్స్ వల్లే ఎక్కువ రోగాలు
వస్తువాయి.
14. అపోహః:- ఉపు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుంది.
15. అపోహః:- వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులు పోవ.
16. అపోహః:- అన్ని తినడం మాని 100 సంవత్సరాలు బ్రతకడం అనవసరం.

17. అపోహః- తలకు రోజు చన్నుత్సు పోసుకుంటే
ముక్కురొంపలు పడతాయి.
18. అపోహః- మందులు వేసుకోకపోతే జబ్బులు
తగ్గవు.
19. అపోహః- రోజంతా ఆహార నియమాలు
పాటించడానికి సరిపోతుంది.
20. అపోహః- పాలకూర ఉమోటాలను కలిపి తీంటే
రాత్సువస్తాయి.
21. అపోహః- పాల త్రాగకపోతే శరీరానికి
బలముండదు.
22. అపోహః- ఉపు తీనకపోతే అయ్యెడిన్ లోపం
వస్తుంది.
23. అపోహః- ఉపులేని భోజనాలు తీంటే ముఖాలు
పీక్కుపోతాయి.
24. అపోహః- ఇంట్లో ఒకరు మారితే ఇల్లంతా
మారుతుందా ఏమిటి?
25. అపోహః- రక్త పరీక్షలన్నీ నార్గుల్ గా ఉంటే అదే
ఆరోగ్యమా.

అనుమానమే పెనుభూతము

నేను వ్రాసిన పుస్తకాలను చదివో, నా ప్రసంగాలను వినో లేదా, ఎవరన్నా చెప్పగా వినో, ప్రకృతి నియమాలను ఇంట్లో ఉండి ఆచరణ చేయడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా ఆచరించేటప్పుడు మనిషికి మనసులో అనేక అనుమానాలు వస్తూ వుంటాయి. ఆ అనుమానం, ఆచరణలో ముందుకెళ్ళనీయదు. ఈ లోపు తెలిసిన స్నేహితులు, బంధువులు, కలిసినప్పుడు వారి అభిప్రాయాన్ని వారు చెప్పతారు. అది అలా త్రాగకూడదు, ఇది ఇలా తినకూడదు, ఇది చేస్తే ఇలా అయిపోతారు అని కొందరు బెదిరిపోయేటట్లు చెపుతూ ఉంటారు కూడా. ఆచరణలో ముందుకెళ్ళ లేక, సాంతం మానలేక కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంటారు. నేను వ్రాసిన 10 భాగాల

పెద్ద పుస్తకాలు పూర్తిగా చదివిన వారికి, ఏ అనుమానమూ లేకుండా అన్ని పూర్తిగా నివృత్తి అవుతాయి. ఈ దశ పుస్తకమాలను చదివే వారికి కూడా కొన్ని ముఖ్యమయిన అనుమానాలకు, నివృత్తి కల్పించాలనే ఉద్దేశ్యంతో 25 అపోహాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ పుస్తకంలో వాటిని వివరించడం జరిగింది. మీరు వాటిని చదువుకుంచే, ఆచరణకు అట్టురాకుండా ముందుకెళ్ళవచ్చు.

సమాజంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలలో ఉన్న ముఖ్యమైన అపోహాలు ఎలా ఉన్నాయంచే, సత్యాన్ని అసత్యంగా గుర్తించి మంచి విషయాలకు దూరం అవుతున్నారు. అసత్యాలను సత్యాలుగా భావించి ముందుకెళుతున్నారు. దీనితో ప్రజలే నష్టపోతున్నారు. ఉదా:- కొబ్బరి కొలెష్టాల్, అనుకుని అపోహ పదుతూ అందరూ ఆ మంచి ఆహారాన్ని దూరంగా ఉంచి, బలహీనతకు గురి అవుతున్నారు. అందులో ఉన్న అసలు వాస్తవం తెలియక,

అవస్తవాన్నే వాస్తవంగా భావించి ఎంతో
కోల్పుతున్నారు. ఏదన్నా ఒక విషయాన్ని
ఆచరించినపుడు, అందులో లోతుపాతులు పూర్తిగా
అర్థమవుతాయి.

విషయాన్ని చదపడం వరకే పరిమితమైన వారికి అది
వేరుగా అనిపించినా, ఆచరణలో పొందిన వాస్తవమే,
సరి అయినది. నేనెన్నో సంవత్సరాలుగా ఆచరణ
చేస్తూ, ఎన్నో వేల మందిని ఆచరింప చేయగా ఎన్నో
వాస్తవాలు బయటపడ్డాయి. అలా అనుభవించి
తెలుసుకున్న అనేక ముఖ్య విషయాలను, ఇవి
ఎందుకు వాస్తవాలో, ఇంతకు ముందున్న విషయాలు
ఎందుకు అవస్తవాలో, రెండింటిని పోల్చి
వివరించడం జరిగింది. మంచి మనసుతో వాటిని
అర్ధం చేసుకుని, ఆచరణలో ముందుకెళ్తారని
ఆశిస్తున్నాను. అలాగే మన తోటి వారు ఎంతో మంది
ఇలాంటి విషయాలలో అనుమానాలకు గురై మంచికి
దూరం అవుతున్నారు, కాబట్టి వారందరికి కూడా

అర్థమయ్యటట్లు తెలియచేసి, అనుమాన నివృత్తి చేసి అందరం ఆరోగ్య విషయంలో ముందుకెళదాం.

1. అపోహః:- రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగితే కిడ్నీలకు లోడు అవుతుంది.

నిజం:- నీరు త్రాగేవారిని త్రాగలేనివారు ఇలా అని బెదిరిస్తూ ఉంటారు. అన్ని నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల కిడ్నీలకు ఎక్కువ పని అయ్య త్వరగా చెడిపోతాయి అని కూడా అంటారు. మనం త్రాగే నీరు ఒకేసారి 5 లీటర్లు త్రాగితే శరీరానికి చాలా ఇబ్బంది. రోజు మొత్తంలో ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు కాబట్టి నష్టముండదు. మనం ఒకేసారిగా ఒక లీటరు నీరు త్రాగినపుడు ఆ లీటరు నీరు ప్రేగుల ద్వారా నెమ్ముదిగా పీలుచ్చుకొని రక్తంలో కలుస్తంది. ప్రేగుల నుండి రక్తం లివర్ లోనికి వెళ్లి ఆక్కడి నుండి గుండెకు చేరుతుంది. గుండె నుండి ఆ రక్తం అన్ని అవయవాలకు పంపబడుతూ ఉంటుంది. ఇలా ప్రతి నిమిషం నిరంతరాయంగా ఈ పని జరుగుతూనే

ఉంటుంది. గుండె నుండి కిడ్నీలలోనికి వెళ్లిన రక్తం వడకట్టబడుతూ వుంటుంది. ఈ వడపోత వలన అనవసరమైన సాల్ట్ ను ఇంకా ఇతర వ్యర్థపదార్థాలు నీటితో కలని మూత్రం రూపంలో బయటకు పోతాయి. ప్రతి నిమిషం 140-150 మి.లీ. రక్తం కిడ్నీలలోనికి వెళ్ళడం, వడపోత కావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ లెక్కన మనం త్రాగిన నీరు రక్తంలో కలని పోయి దానితోపాటు కొద్దికొద్దిగా కిడ్నీలలోనికి వెళ్లి ఫిల్టర్ అవతూ వుంటుందే కాని ఒకేసారి ఆ నీటి భారమంతా కిడ్నీలమైన పదు. రోజుకి 170-180 లీటర్ల రక్తాన్ని కిడ్నీలు వడపోస్తే 1 లీటరు నుండి $1\frac{1}{2}$ లీ. మూత్రం రూపంలో బయటకు వస్తుంది. నీళ్ళవల్ల అసలు కిడ్నీలు చెడిపోవ అన్న విషయము ఇప్పుడు తెల్పుకుందాము. ఉదాహరణకు వాటర్ ఫిల్టర్ ను తీసుకుంచే అందులో రెండు క్యాండిల్స్ (ఫిల్టర్లు) ఉంటాయి. ఆ క్యాండిల్స్ కుండే రంధ్రాలే ఫిల్టర్లు. అలానే మనకు రెండు కిడ్నీలుంచే, ఒక్కుక్క కిడ్నీలో పది లక్షల ఫిల్టర్లు ఉన్నాయి. వాటర్ ఫిల్టర్ కుండే

రంధ్రాలకు నీటిని క్రిందకు వదలడంవల్ల నష్టంగానీ కష్టంగానీ ఉండదు. నష్టము కష్టము అంతా నలకలతోనే. బాగా నలకలు ఎక్కువగా ఉన్న మురికినీరు మనం పోస్తే ఆ రెండు ఫిల్టర్లు నెలా, రెండు నెలల్లోనే పూడుకు పోతాయి. అదే నలకలు బాగా తక్కువున్న స్వచ్ఛమైన నీరు, రోజూ వడకట్టుకొని పోస్తే, ఆ రెండు ఫిల్టర్లు 6, 7 నెలలపాటు పనిచేస్తాయి. వాటర్ ఫిల్టర్ పూడుకు పోయేది, చెడి పోయేది నలకలవల్లేగానీ నీటివల్ల కాదుగదా! అదే విధముగా మన కిడ్నీలు ఎంత నీటిని వడకట్టినా వాటికి శ్రమ ఉండదు. శ్రమ అంతా మనలోని నలకల లాంటి చెత్తను వడకట్టడం వల్లే. ఎవరిలో చెత్త ఎక్కువగా ఉంచే వారికి త్వరగా కిడ్నీలు చెడిపోతాయి. శరీరం ఈ చెత్తను బయటకు పంపించి, తనను తాను శుభ్రంగా రక్కించుకోవడం కొరకు, ఈ చెత్తను నీటిలో పెట్టి కిడ్నీలగుండా వడపోసి మూత్రంగుండా వదిలేట్టు చేసుకుంటుంది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగినవారికి ఈ చెత్త అంతా కరిగి, మూత్రం

గుండా ఏ రోజుకారోజు బయటకు పోతుంది. మూత్రం వస్తే ఇబ్బంది అని, ఎవరైతే నీరు తక్కువ త్రాగుతారో వారికి కిడ్నీలు, ఈ చెదును బయటకు పంపించడానికి వడకట్టి, మూత్రంగా పంపడానికి సరిగా నీరు లేదని, ఆ చెదును మళ్ళీ వెనక్కి లాగేసుకుంటుంది. ఆ చెదు ఇంకో అరగంటకు మళ్ళీ కిడ్నీలకు వస్తుంది. మనకు మూత్రం వద్దనుకునే వారికి మళ్ళీ వెనక్కి వెళ్ళిపోతుంది. ఇలా కిడ్నీలు రోజూ వడకట్టిన చెత్తనే మళ్ళీ వడకట్టి త్వరగా చెడిపోతాయి. ఇది ఎలాంటిదంటే, చేటలో బియ్యం పోసుకుని మనకు అక్కర్లేని వద్ద గింజలను, మట్టి గెఢ్లలను ఏరి మళ్ళీ చేటలోనే వేసుకోవడం లాంటిది. అందుకే ఈ మధ్య కిడ్నీ జబ్బులు బాగా పెరిగిపోయాయి. నీటిని ఒకేసారి లీటరున్నరష్టాగా త్రాగినా నష్టంలేదని, ఆ నీరు రక్తాన్ని మరీ పలుచగా చేయడంగానీ, రక్తంలోని ఉపయోగపడే లవణాలు అనవసరంగా బయటకు పోవడంగానీ జరగదని, కిడ్నీలకు కొంచెం కూడా భారం కాదనే వివరణ నేను వ్రాసిన 'నీరు-మీరు'

పుస్తకంలో డైరెక్టగా ఇంగ్లీషులోనే అచ్చువేయడం జరిగింది. కొంతమంది వైద్యులు కూడా ఈ అపోహాతో ఉంటున్నారనే నేను అది వేయడం జరిగింది. అందుచేత, రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగడం అనేది శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరుచుకోవడానికి సహకరించడం అని తెలుసుకోండి.

2 అపోహః:- రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనానికి వెళితే నీరసమ్ముస్తంది.

నిజం:- మనం తెన్న ఆహారాన్ని ప్రేగులు పిండిపిండిగా జీర్ణం చేయగా, ఆ పిండిలో సారాన్ని మన చిన్న ప్రేగులు రక్తంలోనికి భూమి నీటిని పీల్చినట్లుగా పీల్చుకుంటాయి. మన శరీరానికి శక్తినిచ్చేదంతా అలా లోపలకు పోగా చిన్న ప్రేగులలో జీర్ణం కానివి, సరిగ్గా నమలని పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, చచ్చిపోయన సూక్ష్మ జీవులు మొదలగునవి మిగిలిపోతాయి. ఈ చెత్త అంతా నా

నెత్తినెందుకని ఆ చిన్న ప్రేగులు దానిని పెద్ద ప్రేగులలోనికి తోస్తాయి. పెద్ద ప్రేగులు (మలాశయం) ఇలాంటి చెత్తను వేసుకోవడానికి శరీరం పెట్టుకున్న చెత్తకుండీ. ఇలా చిన్న ప్రేగుల నుండి పెద్ద ప్రేగులలోకి వచ్చే ఆ చెత్తే మలమంచే. ఈ మలంలాంటి చెత్తను శరీరం ఎప్పటికప్పుడు క్రిందకు వదిలేద్దాం అని అనుకుంటుంది. కొంతమంది 2, 3 రోజులకొకసారి వెళతారు. కొందరు అదృష్టవంతులు రోజుకి 2, 3 సార్లుగా ఆ చెత్తను దులుపుతూ ఉంటారు. 2, 3 రోజులకొకసారి దులిపేవారు, రోజుకి 2, 3 సార్లు దులిపేవారిని చూసి, రోజుకన్ని సార్లు దులిపితే తిన్నదంతా బయటకే పోతుంది, నీరసం వస్తుంది, అది తప్పు అని అంటూ ఉంటారు. ఈ మాటలు విని వారు అన్నిసార్లు వెళ్ళడం ఆపుకోవాలని చూస్తారు. వీరు వెళ్ళక బాధపడుతుంచే, వారు ఆపుకుంటూ బాధపడుతూ ఉంటారు. కాఫీ డికాక్స్ మరిగించి, వడకట్టి, ఆ డికాక్స్ ను మనం తీసుకుని, ఏమీ లాభం లేని కాఫీపాడిని చెత్త డబ్బాలో పారవేస్తాం. సారంలేని

కాఫీ పాడిని మీ ఇంట్లో దాచుకోనపువుదు, మీ ప్రేగులలో
సారం లేని మలాన్ని దాచుకోవడమెందుకు?
ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా శరీరానికి సుఖమేగదా! దాన్ని
ఆపుకోవడం ఆరోగ్యానికి హనికరం.

3. అపోహః:- చిన్న వయసువారికి ప్రకటి నియమాలు అనవసరము.

నిజం:- రెండు చేతులా సంపాదించుకుంటూ,
హయిగా తీంటూ చక్కగా జీవితాన్ని
గడుపుతున్నామనుకొనే తల్లిదండ్రులు
కొందరుంటారు. వారికి మేము చెప్పే ఆహార
నియమాలు ఎవరైనా వినిపించినపుడు "మేము
బాగానే ఉన్నాము కదా. మాకెందుకు ఇలాంటివన్నీ"
అని అంటారు. వీళ్ళ పిల్లలకు మంచి ఆలవాట్లన్నా,
ఆహార నియమాలన్నా ఆసక్తి ఉండి ఏవైనా ఆచరిస్తూ
ఉంచే వారిని ఆచరింపనివ్వారు. వారు చేస్తున్నది
మంచి అని గ్రహించలేక ఈ వయసులో నీకు ఏ రోగం
వచ్చిందని ఇవన్నీ చేస్తున్నావు. నువ్వు ఇలా చేస్తే

నీకు పిల్లనెవరిస్తారు అని నిరుత్సాహపరుస్తారు. పిల్లలు తల్లిదండ్రుల వద్ద ఉండేది 20, 25 సంవత్సరాలవరకే. వాళ్ళ మాట ఏనేది కూడా అంతవరకే. ఆ తరువాత ఎమి చెప్పినా మాకు తెలుసులే అనే వయసు వస్తుంది. పిల్లల్ని కన్నందుకు వాళ్ళు 100 సంవత్సరాల పాటు అన్ని రకాలుగా ఆనందంగా జీవించే మంచి అలవాట్లను నేరిపి, ఆచరింపజేసి అప్పుడు పెళ్ళిచేసి పంపాలి. మీ పిల్లలకు ఇలాంటి ప్రకృతి నియమాలను ముందునుండి నేరిపితే ఏ జబ్బునా పడకుండా మా అమ్మా, నాన్న నేరిపిన మంచి అలవాట్లకు ఇంత హోయిగా ఉన్నామని భవిష్యత్తులో మిమ్మల్ని తలుచుకు జీవిస్తారు. కానీ ఈ రోజుల్లో పిల్లలు మా అమ్మకు బి.పి., మా నాన్నకు సుగరు ఉన్నాయి. అందుకే ఈ రెండూ చిన్నతనంలోనే మాకు వచ్చాయని ఈ రూపంలో మిమ్మల్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. తల్లిదండ్రులను పిల్లలు మనసులో ప్రతి రోజు గుర్తు చేసుకునేంత గొప్పగా

మనం పెంచాలి. కానీ అమ్మా, నాన్నల వలన నాకీ నష్టం వచ్చింది అని తలుచుకోకూడదు. ప్రకృతి నియమాలవల్ల ఆరోగ్యం రావడమే కాకుండా మనసు కూడా పూర్తిగా సాత్మ్వకమపుతుంది. సాత్మ్వకులైతే మీ పిల్లలు మీకు గౌరవాన్ని తెస్తారు. సమాజాన్ని ఉద్ధరించడానికి పనికివస్తారు. మీ పిల్లలు అలా తయారుకావాలంటే చిన్న వయసునుండే వారికి ప్రకృతి నియమాలు నేరిపించి వారికి బంగారు బాటను చూపండి.

4. అపోహః:- కష్టపడి పనిచేసుకునే వారికి ప్రకృతి నియమాలు పనికిరావు.

నిజం:- అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువ మంది ప్రకృతి నియమాలను ఆచరించి సన్నగా మారి ఆందరికీ కనపడతారు. ఎక్కువ మంది బరువు తగ్గించుకునేవారు ఆచరించడం చూసి ఈ విధానంలో ఆందరికీ తీండి తగ్గించి పెడతారనే అపోహలో ఉంటారు. ప్రకృతి విధానంలో తీండి

తగ్గించి తినడం ముఖ్యం కాదు. మంచి తిండి తినడం ముఖ్యం. శరీరము యొక్క బరువును బట్టి, అవసరాలను బట్టి ఆహార నియమాలు ఉంటాయి. శ్రమ చేయని వారికి శ్రమ చేసుకునేవారికి ఆహార నియమాలు వేరుగా ఉంటాయి. చెట్టుకు తగ్గట్లుగా గాలి ఉంటుంది. అలాగే శ్రమకు తగినట్లుగా ఆకలి ఉంటుంది. అందుచేత శ్రమ లేనివారు ఆహారాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలో, శ్రమ చేసేవారు ఏ రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే బలంగా ఉంటుందీ తెలుసుకోవడమే ప్రకృతి నియమం. కష్టపడి పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యం కావాలి గదా! కష్టపడేవారికి నీళ్ళు ఆరోగ్యానికి అక్కర్లేదా? విరేచనం సాఫీగా అవ్వక్కర్లేదా? పెందలకడనే తినక్కర్లేదా? ఇవేకదా ప్రకృతి నియమాలు. రెక్క ఆడితే గానీ డొక్కడని కష్టపడేవారికి ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యం. అనారోగ్య సమస్యలు వస్తే ఎన్నో రోజులు పని పోతుంది. అలాంటివి రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, ఇంకా బలంగా పని చేసుకునే మార్చాలను తెలిపే

ప్రకృతి నియమాలు అలాంటి వారు తెలుసుకోవడం ఎంతో మంచిది.

5. అపోహః:- ఉప్పు కారాలు తిననివారు దాంపత్య జీవితానికి పనికిరారు.

నిజం:- ఉప్పు, కారాలు, నూనె, మసాలాలకు, దాంపత్య జీవనానికి ఎటువంటి సంబంధము లేదు. ఏ ఉప్పు, నూనెలు బ్రతాగి జంతువులు సంభోగిస్తున్నాయి? పిల్లలను కంటున్నాయి? దాంపత్య జీవితం సాగించాలంచే ఆరోగ్యం ముఖ్యంగా వుండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంచే, జననాంగాలకు వెళ్ళే రక్తనాళాలు, నరాలు, శక్తివంతంగా పనిచేయగలవు. శారీరకమైన ఆరోగ్యంతో పాటు మానసికమైన ప్రశాంతత కూడా ఉన్నప్పుడే మనిషి సాంసారిక సుఖాన్ని అందుకోగలడు. ఉదాహరణకు, జ్యోరం వచ్చినప్పుడు లేదా తల నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కామ వాంఛలు ఎవరికన్నా కలుగుతాయా? శారీరకమైన అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు మనసును

(ప్రాణశక్తి) ఆ అనారోగ్యం దగ్గర ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. అలాగే కోపం, చెస్టాఫ్ వచ్చినప్పుడు కూడా అలాంటి భావాలు రావు. ఇక్కడ మనసును చిరాకుగా వున్నా శరీరం ఆరోగ్యంగానే వుంది. అయినా అలాంటి కోరికలు ఆ సమయంలో ఎందుకు రావడంతేదు. దీనంతటికీ కారణం అనారోగ్యం. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలిగిన నాడు ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావు. ఉప్పు, నూనెలు శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి బదులు శరీరం యొక్క శక్తిని తగ్గించివేస్తాయి. శరీరం ఈ రెండు పదార్థాలను బహిష్కరించడానికి ఎక్కువ శక్తిని నష్టపోతుంది. శరీరంలోని అన్ని గ్రంథులు మనం తీసుకునే పోషకాహారాన్ని బట్టి పనిచేస్తాయి. పోషకాహారాలు లేకుండా, ఉప్పు, నూనెలు తించే శరీరానికి ఆరోగ్యం ఎక్కుడ నుండి వస్తుంది? శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక విలువలను అందివ్వగల ఆహారం అయిన మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరిపాలు, ముడి బియ్యం, ఎక్కువ కూరగాయలు యివన్నీ

తినడం వలన కోల్పోయిన దాంపత్య సుఖాన్ని కూడా తిరిగి పొందగలరు. ఉప్పు తినడం వలన చిన్న వయస్సులోనే దాంపత్య సమస్యలు ఎదురవ్వావచ్చు. మీరు అనుకొన్నది నిజమే అయితే ప్రస్తుతం సమాజంలో అందరూ ఉప్పు, కారాలు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు కదా! మరి దాంపత్య సంబంధమైన లోపాలు ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి. ఉప్పు తినకపోతే సెక్కు సామర్థ్యం తగ్గుతుందనేది పూర్తిగా అపోహ మాత్రమే. కోల్పోయిన దాంపత్య సుఖాన్ని తిరిగి పొందగలిగినట్లు ఈ మార్గాన్ని ఆచరించి అనుభవించినవారు ఎంతో మంది ప్రత్యక్షంగా వారి అనుభవాలను తెలియజేసారు.

6. అపోహః:- పొట్టను ఖాళీగా ఉంచకుండా ఏదోకటి కొద్దిగానైనా ఎప్పుడూ తినడం మంచిది.

నిజం:- పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు, అందులో ఉండే యానిద్దు ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఏ ఆహారం లేకుండా ఖాళీగా

పొట్ట ఉంచే, ఆ యసిద్దు పొట్ట, ప్రేగుల గోడలను పాడు చేస్తాయి. దానివల్లే కడుపులో మంటలు, ప్రేగు పూతలు వస్తుంటాయి, ఇలా జరగకుండా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆహారం పొట్టలో ఉంచే మంటలు తగ్గుతాయనో, ఏ సమస్యలూ రావనో కొందరు ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి ఏదోకటి, ఆకలి లేకపోయినా కొంచెమైనా తీంటూ ఉంటారు. ఇలా తీంచే పొట్ట, జీర్ణక్రియ పాడైషోతుంది. మన పొట్టకు ఆహారం ఉన్నప్పుడు జీర్ణ రసాలను, యసిద్దను ఊరించి, అరిగించి, ఆహారం లేనపుడు వాటి ఉత్పత్తిని ఆపే గుణం ఉంది. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడూ కొఢి కొఢిగా ఎక్కువ సార్లుగా తీనేవారికి ఎప్పుడూ జీర్ణరసాలు, యసిద్దు అలానే ఊరుతూ వుండటం అలవాత్మైషోతుంది. ఎప్పుడూ విశ్రాంతి లేకుండా యసిద్దు ఊరేసరికి మంటలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకసారి తీంచే అది అరిగి పూర్తిగా ఖాళీ అయ్య, మళ్ళీ బాగా ఆకలి వేసేవరకు ఇంకొకటి తినకూడదు. ఈ పద్ధతి పొట్టకు మంచిది. ఉదయం 9 గంటలకు టిఫిన్

తిని బయటకు వెళ్ళి, స్నేహితుల కొరకు 10, 11 గంటలకు మళ్ళీ టిఫిన్ తింటారు. ముందు తిన్న టిఫిన్ కి మీ పాట్లలో సగం అరిగి ఉండగా, అందులోకి మీరు క్రొత్తగా అరగవలసిన ఆహారాన్ని వేసారు. మీ పాట్ల దేనిని ముందు జీర్ణం చేయలి. ముందు సగం అరిగిన దానిని పూర్తిగా చేసి, క్రొత్త ఆహారాన్ని మొదలెట్టాలా? లేదా క్రొత్త దాన్ని ముందు మొదలెట్టాలా? సగం ఉడికిన అన్నంలో చుట్టం వచ్చాడని ఇంకోక గిర్ద బియ్యం పోస్తే ఎమవుతుందీ మన పాట్లలో కూడా అదే అవుతున్నది. ఇలా ప్రతిరోజు కానేపు మన కొరకు తిని, అది అరగకుండానే స్నేహితుల కొరకు తిని, మరలా ఔం అయ్యందని భోజనం చేసి, ఇంకానేపటికి, ఉసిపోక తిని, ఆఖరిసారి వేస్తూ అవుతుందని తిని పాట్లను చెత్తుకుండీలా చేస్తున్నాము. కాబట్టి, అస్తమానం జీర్ణక్రియకు పనిపెట్టుకూడదు. ఉదయం, మధ్యహనం, సాయంకాలం పద్ధతి ప్రకారం తినాలి.

7. అపోహా:- కొబ్బరి, వేరుశెనగ పప్పులు తించే కొలెష్టరాల్ పెరుగుతుంది.

నిజం:- ఇవి రెండూ ఆయల్ ఇచ్చే గింజలు. వీటిని వాడడం వల్ల గుండె జబ్బులోస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతారు. కొబ్బరి, వేరు శెనగపప్పులలో క్రొవ్వ పద్ధాలు, కొలెష్టరాల్ పద్ధాలు ఉంటాయి. ఏ గింజలలో ఈ రెండు హని కలిగించే పద్ధాలు ఉన్నాయో ఆ గింజలను తిన్న ఏ జీవికి హని కలుగకుండా ఉండటానికి ఆ గింజలలోనే ఆ పద్ధానికి విరుగుడు కూడా పెట్టబడింది. క్రొవ్వ, కొలెష్టరాల్ పద్ధాలకు విరుగుడుగా పనిచేసేవి ఆ గింజలలోనే మూడు ఉన్నాయి. అవి పీచుపద్ధాలు, లిసితిన్, మరియు ఆర్కినైన్ మొదలగునవి. ఈ మూడూ వేరుశెనగ పప్పులో, కొబ్బరిలో బాగా ఉంటాయి. కొబ్బరి, వేరుశెనగపప్పులను మనం డైరెక్టుగా తించే ఈ మూడు విరుగుడు పద్ధాలు మనలోకి వెళ్ళి, ఆ గింజలలో ఉన్న నష్టాన్ని మనకు

కలగకుండా చేస్తాయి. ఈ గింజలను విడిగా తినటం మాని నూనెగా తీసుకుని త్రాగుతున్నాము. ఈ గింజల నుండి నూనె తీసేటప్పుడు నూనె (ఆయల్) వేరవుతుంది, పిండి వేరవుతుంది. క్రొవ్వు, కొలెష్టరాల్ పదార్థాలు ఆయల్ లోనికి వెళతాయి. వాటి విరుగుడు పదార్థాలు మూడు మాత్రం పిండిలోనికి వెళతాయి. మనం నూనెను త్రాగి జబ్బులు తెచ్చుకుంచే, ఆ తెలగపిండి తిని పశువులు ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. గింజలను గింజలుగా డైరెక్టుగా తించే ఎప్పుడూ ఏదీ హోని చేయదు. గింజల నుండి నూనె బయటకు తీసి త్రాగితే మాత్రం రోగాలు తప్పవు. కొబ్బరిని బాగా తినే కేరళ రాష్ట్రంలో గుండెజబ్బులు ఇండియాలో అన్ని రాష్ట్రాల్లో కంచే తక్కువ ఉండటానికి ఇదే కారణం. పైగా మనం తినమని చేపేపు కొబ్బరి, పచ్చి కొబ్బరి (మూడు వంతులు నీళ్ళు మోగే కాయ), నీళ్ళలో నానబెట్టిన వేరు శెనగపప్పులు, ఇలా పచ్చిగా ఉన్నవాటిని తించే అందులో క్రొవ్వు, కొలెష్టరాల్ పదార్థాలు ఉండవు. క్రొవ్వు, కొలెష్టరాల్ పదార్థాలనేని

గింజలు ముదిరిన తరువాత వాటిని బాగా ఎండబెట్టినప్పుడు అందులో తయారు అవుతాయి. మనం తినకూడనిని ఈ ఎండిన రకం. పచ్చి కొబ్బరి, పచ్చి వేరుశెనగ పప్పులను (నానబెట్టినవి) ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. కూరలలో మాత్రం నూనెకు బదులుగా వేరుశెనగ పప్పులను వేయించి పొడి చల్లుకోవచ్చు.

8. అపోహః:- సన్నగా ఉన్నవారు ప్రకృతి నియమాలు పాటిస్తే మరీ సన్నగా అవుతారు.

నిజం:- సన్నగా ఉన్నవారు మరీ సన్నగా అయిపోతామనే భయంతో ప్రకృతి విధానంలోనికి రారు. వాస్తవంగా ఇది తప్ప. ప్రకృతి నియమాలు పాటించడం వల్ల శరీరంలోని చెడిపోయిన కణాలు, అవయవాలు పూర్తిగా శుభ్రం అవుతాయి. పరిశుభ్రంగా ఉన్న కణాలకు మంచి ఆకలి పుట్టే ఎక్కువ ఆహారాన్ని కోరుకుంటాయి. మొదట 1, 2 నెలలు అందరూ సరిపడా తినక కొఢిగా తగ్గినా అలవాటు అయిన దగ్గర్నుండి రుచికి ఇబ్బంది లేక ఇక బాగా

తినగలుగుతారు. శరీరం పుట్టి అయితే తిన్నదాన్ని
తిన్నట్లు లోపలకు బాగా వీలుచుకుంటుంది.
తిన్నదంతా ఒంటబడుతుంది. ఆరగట్టిన నేల బాగా
నీటిని పీలిచునట్లే ఈ ఆహార నియమాలు పాటించేవారి
శరీరం కూడా ఆహారంలోని సారాన్ని బాగా
గ్రహిస్తుంది. సన్నగా ఉన్నవారికి కండ పట్టడానికి,
బలానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలతోపాటు, నానబెట్టిన
వేరుశెనగ పప్పులు, పచ్చికొబ్బరి ఎక్కువగా
తినడంవల్ల కొత్తకండ పదుతుంది. సుమారు 15, 20
ఖర్షారం పండ్లు తినడం వలన నీరసం తగ్గుతుంది.
ముడి బియ్యం అన్నాన్ని సరిపడా తినడం వల్ల
బరువు పెరుగుతారు. వీరు పూర్వం కంటే ఎక్కువ
తింటారు, బలం పెరుగుతుంది. బరువు కూడా
పెరుగుతారు. ఇంత మంచి లాభం ఉంటుంది.
సన్నటి వారికి ఈ నియమాలు పనికిరావనేది వట్టి
అపోహ మాత్రమే.

9. ఆపోహా:- ఆయుల్ పూర్తిగా మనితే శరీరానికి నష్టము.

నిజం:- శరీరానికి క్రొవ్స్ పదార్థాలు కావాలన్నది సత్యము. క్రొవ్స్ పదార్థాల కొరకు మనం ఆయలే తినవలసిన పనిలేదు. ఆయుల్ ను తినడం వల్ల వచ్చే లాభం కంచే మనకు నష్టమే ఎక్కువ ఉన్నది. అందులో ఉన్న క్రొవ్స్, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు డైరెక్టగా లోపలకు వెళతాయి. పైగా ఎక్కువ మొత్తంలో ఒకే రోజు లోపలకు పోతుంటుంది. మన శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్స్ పదార్థాల కొరకు మనము ఆయుల్ మూలమైన గింజలు తీంచే ఆ రూపంలో ఏ క్రొవ్స్ శరీరానికి హని కలిగించదు. ఆ గింజ రూపమనేది ఇన్ డైరెక్ట రూపం. గింజల ద్వారా శరీరానికి క్రొవ్స్ను అందించడమనేది తేలిక పద్ధతి. నష్టంలేని పద్ధతి. నువ్వుల నూనె బదులుగా నువ్వులు, కొబ్బరినూనె బదులుగా కొబ్బరి, వేరుశెనగనూనె బదులుగా వేరుశెనగపున్న, బాదం

ప్రపు మరియు ఇతర గింజలను వాడుకుంటూ ఉంచే ఆరోగ్యానికి హాని ఉండదు. శరీర అవసరము తీరుతుంది.

10. అపోహః- పుల్లటి పండ్లు తించే రొంపలు వస్తాయి.

నిజం:- వాస్తవానికి పుల్లటి పండ్లకు రొంపలు పోతాయి. మనకు బాగా రొంపలు పశ్చే నీజను అయిన చలికాలం, వర్షాకాలములలోనే పుల్లటి పండ్లు - నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలగునవి ప్రకృతిలో లభిస్తున్నాయి. ఈ ప్రకృతిలో అవి అప్పుడే ఎందుకు వస్తున్నాయించే ఈ కాలాలలో మనకు వచ్చే రొంపలు, కఫాలు తొలగించుకోవడానికి మనల్ని తినమని ప్రకృతి మనకు అందించే కానుకలు పుల్లటి పండ్లు. ఇవి లోపల నున్న ఈ కఫాన్ని రొంపను కోసి శుభ్రంగా బయటకు నెఱ్చివేస్తాయి. పుల్లటి పండ్లలో విటమిన్ సి' ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ రసాలవల్ల శరీరము

తనలో శక్తిని పెంచుకుని, ఇంకా బాగా ఆ చెదును బయటకు నెఱ్చే శక్తిని సమకూర్చుకుంటుంది. మీలో ఉన్న చెదు ఈ పుల్లటి రసాలు త్రాగేసరికి బయటకు పోవడానికి వస్తున్నదని తెలుసుకుని ఊసివేయాలి. ఈ రసాలలో పంచదారలు, ఐస్ లు, సువాసన కొరకు పొడులు వేసుకుని త్రాగుతారు. మనకు రొంపను కలిగించేవి ఆ పదార్థాలే అని మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. అవి లేకుండా తేనె వేసుకుని త్రాగితే మీకు ఏ మాత్రం హాని ఉండదు.

11. అపోహః:- డబ్బులు లేనివారికి ప్రకరణి నియమాలు ఆచరించడం కుదరదు.

నిజం:- మందులు కొనుక్కునే కంచే పండ్లకు, కూరగాయలకు, తేనె కొనుక్కునేందుకే ఎక్కువ డబ్బులు అవుతాయనుకుని అపోహతో ఈ విధానంలోకి రారు. వాస్తవానికి చూస్తే పూర్వం కంచే ఈ ఆహార నియమాలలో సగానికి సగం నెలసరి ఖరుచు తగ్గిపోతుంది. మాంసం ఖరుచు, మసాలా ఖరుచు, కాఫీ,

టీల ఖర్చు, నూనె ఖర్చు, పంచదార ఖర్చు, చిల్లర తిండ్ల ఖర్చు, కూల్ డ్రింక్ ల ఖర్చు, వేడి నీరు కాసుకునే ఖర్చు, రోజుకి 3, 4 రకాల కూరలొండే ఖర్చు మొదలగు వాటిని మనం మానదం వల్ల ఎంత డబ్బు ఆదా అవుతున్నదో ఆలోచించండి. ఆ డబ్బులో సగం డబ్బు పెట్టినా కూరలు, పండ్లు, తేనె, ఖర్షారం మొదలగునవి ఎన్ని కొనుక్కున్నా తక్కువే అవుతాయి కదా! పైగా నెలవారి మందులబిల్లు తగ్గిపోతుందాయే. డబ్బులు లేనివారికి ఈ విధానంలో వారికి తగ్గట్లుగా తక్కువ ఖర్చులో జీవించడానికి మార్గమున్నది. తెల్లటిబియ్యం కంచే ముడిబియ్యం చేక. కూరగాయల రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్న రకాలను పూర్తిగా మాని, ఏ కూరలు చేకగా ఉంచే రోజూ వాటినే తినవచ్చు. ఆకుకూరలు చేక కాబట్టి ప్రతిరోజూ వాటినే వండినా నష్టము లేదు. పచ్చికూరల రసం తప్పనిసరిగా త్రాగనక్కరలేదు. ఖరీదు గల పండ్లు కొనవద్దు. ఎప్పుడూ చేకలో అందుబాటులో ఉండే ఒక్క జామకాయలనే రోజుకి 2, 3 తిన్నా అన్ని

లూభాలు

డంటాయి.

గింజలను

మొలకెత్తించుకోవటంలో చౌకగా ఉండే గింజలు అయిన జొన్నలు, సజ్జలు, అలసందలు, రాగులు లాంటివి తీంచే సరిపోతుంది. కొబ్బరికాయను కొనకుండా, దేవుడి గుళ్ళో 1, 2 రూపాయలు ఇస్తే 2, 3 చిప్పలోస్తాయి. ఖర్షారం చౌకరకంలో కొనుక్కుంచే కేజీ 12, 13 రూపాయలకే వచ్చేస్తుంది. ఇన్ని రకాలుగా మనం కొనుక్కుని తీనాన్న నెలసరి ఖర్ష పూర్వం కంచే ఇంకా తక్కువ అవుతుంది. కాబట్టి లేనివారికి ప్రకృతి నియమాలు ఇంకా మంచివి.

12. అపోహః:- ఉప్పు తినకపోతే శక్తి ఉండదు.

నిజం:- మనిషి ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలన్నా, శక్తిగా పనిచేయాలన్నా, శరీరానికి ఉప్పు కావాలి. ఆ ఉప్పు శరీరానికి అందకపోతే ఎంతో నీరసం వచ్చేస్తుంది. వెంటనే కాళ్ళు, చేతులు లాగేస్తాయి. ఉప్పు శరీరంలో చాలకపోతే ముందు పిక్కలు పట్టేస్తాయి. అన్ని జీవుల శరీరానికి ఉప్పు కావాలి. ఆ ఉప్పు ఏ ఉప్పు? ఎక్కడి

నుండి వస్తుంది? అవి ఎలా తీంటున్నాయి? ఏనుగులు, ఒంచెలు ఎంతో బరువును లాగుతాయి. అవి శక్తి కోసం ఏ ఉప్పును వాడుకుంటున్నాయి. బయటి నుండి ఉప్పును ఏ జీవి కలుపుకోదు గదా! 40 బస్తాలను బండిపై వేసి రెండు ఎద్దులను కడితే ఆపకుండా 30, 40 కిలో మీటర్లు లాగుతున్నాయే. అవి శరీరానికి ఉప్పును ఎక్కుడి నుండి అందిస్తున్నాయి? శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు అనేది సహజంగా ప్రతి ఆహార పదార్థంలోనూ ఉంటుంది. ఏ జీవి ఈ ప్రకృతిలో లభించే ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తిన్నా, ఆ జీవి పనికి సరిపడే ఉప్పు ఆ ఆహారం ద్వారా అంది అవసరం తీరుతున్నది. అలాగే మన శరీరానికి కూడా అందాలి. అందుతుంది కూడా. మరి ఉప్పు తినకపోతే నీరసం అనే మాట ఎందుకొచ్చిందంటే వెనుకటి రోజులలో కష్టపడి పనిచేసుకునేవారికి సరైన ఆహారం లభించక కేవలం మళ్ళిగన్నం లేదా గంజి అన్నం తినేవారు. ఆ అన్నం కూడా రాగి సంకటో లేదా జొన్న సంకటో ఉండేది. రోజూ మూడు పూటలూ ఈ

అన్నంలోనే గంజి, మజ్జిగా లేదా నీటితోనో తినేవారు. ఈ ఆహారం ద్వారా వారి శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు సహజంగా అందేది కాదు. పైగా వారు ఎక్కువ కష్టపడటం వల్ల నీరసం వచ్చేది. క్రమంగా ఆహారంలో ఉప్పును కలిపి ఆ లోటు సవరించే ప్రయత్నం జరిగింది. అప్పట్టునుంచీ ఉప్పు తెనకపోతే పనిచెయ్యలేం అనే మాట వాడుకగా అలవాటు అయ్యింది. ఈ రోజుల్లో కేవలం గంజి అన్నం, మజ్జిగన్నం మాత్రమే తినేవారున్నారా? అందరూ కూరలు తింటున్నారు, పండ్లు తింటున్నారు, పాలు, పెరుగు వాడుతున్నారు. మరి ఇన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలలో సహజంగా ఉన్న ఉప్పే మన శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి సరిపోతుంది కాబట్టి బయట నుండి కూరలలో గానీ, మజ్జిగన్నంలోగానీ వేయనవసరం లేదు. పైగా ఈ రోజులలో అలాంటి కష్టమైన పని కూడా లేదు. అప్పట్టునుండీ ఆ మాట అలా వాడుకలో వస్తూనే ఉన్నది. ఉప్పు మానితే కొత్తలో 8, 10 రోజులు

శక్తి ఉండదు. అలవాటులో అది సర్వకుషోతుంది. తరువాత పూర్వం కంటే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

13. అపోహః- పొల్యూషన్ వల్లే ఎక్కువ రోగాలు వస్తున్నాయి.

నిజం:- ఈ రోజుల్లో ఏ వైద్యుడి నోట విన్నా ప్రజల నోట విన్నా, పొల్యూషన్ (కాలుష్యం) పెరిగిపోయింది, అందువల్లే ఈ రోగాలన్నీ వస్తున్నాయి అంటున్నారు. గాలి కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం, ఆహార పదార్థాలలో కాలుష్యం మొదలగు వాటివల్లే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. క్రొత్త క్రొత్త జబ్బులన్నీ ఏటివల్లే వస్తున్నాయి అని అంటున్నారు. ఈ రకమైన పొల్యూషన్ ని ఉన్నట్లుండి తగ్గించుకోవడం లేదా పూర్తిగా పోగొట్టడం మన చేతిలో లేని పని. మనం ప్రయత్నించినా వెంటనే అయ్యేది కాదు. ఆ పొల్యూషన్ వల్ల మన శరీరానికి హని జరగకుండా చూసుకోవాలని మనిషికి నిజంగా ఆరోగ్యంపై, జీవితంపై శ్రద్ధ ఉంటే, ఆ నష్టాన్ని తీపింకోణ్టు ఈ

శరీరాన్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా తయారుచేసుకొని రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకుంటే సమస్య అంత ఉండదు. ఇది ప్రతి ఒక్కరి చేతిలో ఉన్నపని, సాధ్యమయ్యే పని. నాకు తెలిసిన ఒక వాస్తవమేమంటే మనిషికి జబ్బులు రావడానికి, ఆరోగ్యం పాండుకావడానికి ఈ కాలుష్యం 10 శాతం కారణమైతే 90 శాతం మాత్రం తన శరీరానికి తను కలిగించుకునే కాలుష్యమేనని చెప్పవచ్చ. కావాలని సిగరెట్లు త్రాగటం, కఫాన్ని తయారు చేసే చిల్లరతింట్లు తినటం, మల మూత్రాదులను వదలక పోవడం, నీరు త్రాగక పోవడం, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని మట్టక పోవడం, కుళిపోయే గుణం ఉన్న మాంసాహారాన్ని తినడం, పైగా మద్యము సేవించడం మొదలగునవి అన్ని చేతులారా చేసుకునేవే కదా! ఈ రకమైన కాలుష్యం మనం కలిగించుకోకపోతే బయట కాలుష్యం మన జీవనానికి, ఆరోగ్యానికి అంతగా అడ్డురాదు. మనిషి మందు అనారోగ్యాడిగా మారి ఈ వాతావరణాన్ని అనారోగ్యంగా, కాలుష్యంగా

చేస్తున్నాడు. చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత
మహాదేవ అన్నట్లుగా మనం చేసుకున్నది
అనుభవింపక తప్పదు.

14. అపోహః:- ఉప్ప తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుంది.

నిజం:- బి.పి. కి ఉప్పకి సంబంధం ఉంది కాని ఉప్ప
తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుందనేది మాత్రం వాస్తవం
కాదు. నార్కూల్ బి.పి. 120/80 అనేది ఉప్పతినే వారిని
దృష్టిలో ఉంచుకుని, నిర్ణయించి చెప్పిన లెక్క.
ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచంలో సగటు మనిషి ప్రతి
ఒక్కడూ ఉప్ప తినే వాడే కాబట్టి. సహజమైన
ఆహారాన్ని తీంటూ ఉప్పతినకుండా ఆరోగ్యంగా
ఉన్నవారికి బి.పి. 100/70, 90/70 ఉన్న వారికి
నార్కూల్ అని చెప్పవచ్చు. సంవత్సరాల తరబడి
ఉప్ప తీంటూ, 4, 5 రోజులు ఉప్పతేని ఆహారాన్ని
తీసికున్న వారికి బి.పి. 120/80 నుండి 100/70 కి
రావచ్చు. దాని వలన లో బి.పి. వచ్చిందని
భయపడునవసరం లేదు. బి.పి. కొర్కిగా తగ్గటం వలన

తాత్కాలికంగా కొంచెం నిస్సాత్మవుగా, కళ్ళ తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చు కానీ శరీరం క్రమంగా ఉప్పు లేని ఆహారాన్ని అలవాటు పడ్డాకా అదే 100/70 బి.పి.తో ఇది వరకు ఉప్పు తీంటూ 120/80 బి.పి. లో ఉన్నదాని కంచే ఎక్కువ హుషారుగా ఉంటారు. సరియైన ఆహారం తిననివారిలో, నీరు సరిపడా త్రాగని వారిలో లో బి.పి. తరచుగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. లో బి.పి. వచ్చినప్పుడు తాత్కాలికంగా బి.పి. పెంచడానికి మాత్రం ఉప్పు అవసరమవుతుందే తప్ప ఉప్పు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుందనేది పూర్తిగా అపోహ.

15. అపోహః:- వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులు బోవు.

నిజం:- తల్లిదండ్రుల ఆస్తిగా పిల్లలకు వారిలోని ఆరోగ్యమో, అనారోగ్యమో వాళ్ళ జీవ్న ద్వారా లభిస్తుంది. తల్లిదండ్రుల ద్వారా పిల్లలకు ఇలా జీవ్న ద్వారా వచ్చే జబ్బులను వారసత్వంగా వచ్చే జబ్బులని అంటారు. వారసత్వంగా వచ్చే జబ్బులు

ముఖ్యముగా సుగరు, ఆస్తమా అని చెప్పవచ్చు. మందులను జీవితాంతం వాడినా అవి పూర్తిగా పోవు. మందులతో ఉపశమనాన్ని మాత్రం పొందవచ్చు. అందరికీ మందుల విషయమే తెలుసు కాబట్టి ఆ జబ్బులు జీవితంలో పూర్తిగా పోవు అన్నది మనస్సులో పడిపోయింది. ఆహారమే మందులాగా తీంచే అప్పుడు ఆ జబ్బులు ఎమోతాయనేది అందరికీ తెలియదు. వైద్యులు మందులపై పరిశోధన చేస్తున్నారేగానీ ఆహారంపై చేయడం లేదు. అందుచేతనే అటు వైద్యులకు, ఇటు ప్రజలకు అలాంటివి తెలియడం లేదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీంచే ఈ జబ్బులు రెండూ ఒక నెలలోపులోనే పూర్తిగా తగ్గిపోతున్నవి. ఒక వేళ ఉడికినవి తిన్నా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా తీంచే ఆ జబ్బులు రావడం లేదు. మందులపని లేకుండా పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఆ ఆహార నియమాలు పాటించడం మానేస్తే 4, 5 రోజులలో మళ్ళీ ఆ జబ్బులు తిరిగి వచ్చేస్తున్నాయి.

ఆహారనియమాలనేని ఆ రోగ జీన్సును
 నిర్వాలించలేవు కానీ ఆ జీన్సుకి పోషణ చేయవు.
 దానితో ఆ రోగలక్ష్ణాలు చిగురించవు. ఉదాహరణకు
 వేసవికాలంలో నీరులేక ఎండలవల్ల గడ్డి శుభ్రంగా
 ఎండిపోతుంది. గడ్డి ఎండినా గానీ గడ్డి వ్రేళ్ళు మాత్రం
 భూమిలో పదిలంగా ఉంటాయి. మళ్ళీ వాతావరణం
 అనుకూలించేవరకు, నీరుపోనే వరకు అలానే ఎండి,
 అలా అణిగి ఉండి అవి రెండూ అందినప్పుడు ఆ
 వ్రేళ్ళు ఎండి మళ్ళీ చిగురిస్తాయి. ఇలానే మనలో
 కూడా సుగరు, ఆస్తమాలు కూడా మంచి ఆహారం
 తీంచే అవి ఎండిపోతాయి, రుచి కోసం తీంచే ఆ
 రెండు జబ్బులు చిగురిస్తాయి. ఇలాగ మేము ఎన్నో
 వేల కేసులలో జరగడం గమనించాము.
 వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులను పట్టుదల ఉంచే,
 అడ్డు తోలగించుకుని బ్రతకవచ్చు.

16. అపోహః:- అన్ని తీనదం మాని 100
సంవత్సరాలు బ్రతకడం అనవసరం.

నిజం:- ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది నోరుకట్టుకుని 100 ఎళ్ళు బ్రతికే కంచే అన్నీ తిని తొందరగా పోవడం ఉత్తమం అని అంటుంటారు. అన్నీ తిని కూడా హయిగా బ్రతకగలిగితే అదే అదృష్టం. అన్నీ తిన్నందుకు జబ్బులోస్తున్నాయి కాబట్టి, ఆ బాధలు పడలేక వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు కాబట్టి, ఆ తిరుగుదు తగ్గడానికి నోరు కట్టుకోమనేది. రుచులు తినకుండా వాటిపై లైక్ చేయమని ప్రకృతి విధానంలో ఉద్దేశం కాదు. ఆ రుచులు మనల్ని తినేటట్లుగా ఇన్నాళ్ళా తిని జబ్బులు తెచ్చుకున్నాము కాబట్టి, ఇక నుండి ఆరోగ్యం కొరకు రోజూ మంచిగా తీంటూ జబ్బులు లేకుండా బ్రతుకుతూ అప్పుడప్పుడు ఆ రుచులను తించే నష్టముండదు. ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఎప్పుడైనా, ఎంతైనా, ఏ వయసులోనైనా తినవచ్చ. అదే పోతే ఇంకేముంటుంది తినడానికి. చివరకు తినే మనమే పోతాము. మనం కేవలం తింటానికి కాదు పుట్టింది.

అలా అనుకుంచే జంతువులు తింటున్నాయి,
 తిరుగుతున్నాయి, పదుకుంటున్నాయి,
 కంటున్నాయి. అదే పని మనము కూడా
 చేస్తున్నాము. అలా అయితే వాటికి మనకి భేదం
 ఇంకేముంటుంది. మనిషి జన్మ ఒక్కటే అన్ని
 జీవులకంచే భిన్నమైనది. అది సాధించడానికి 100
 సంవత్సరాలు, ఆ 100 సంవత్సరాలలో మనిషి
 సాధనకు తన తిండి తనకు అడ్డు రాకూడదు. మన
 గోత్తిని మనమే త్రవ్యకోకూడదు. మనం తినడం కొరకే
 పుట్టామనుకుంచే మన నోటితో మన గోత్తిని
 త్రవ్యకున్నాట్టే.

17. అపోహః:- తలకు రోజూ చన్నీళు పోసుకుంచే ముక్క రొంపలు పడతాయి.

నిజం:- మనం పీలుచ్చుకొనే గాలిని ముక్క ప్రతి
 నిమిషం శుభ్రం చేస్తూ ఉపాపిరితిత్తులలోనికి పంపుతూ
 ఉంటుంది. మనం పీలే గాలిలో అనేక రకాలైన
 బాక్సీరియాలు ఉంటాయి. ఈ బాక్సీరియాలు ముక్క

గోదల నుండి ఊరే పలుచని జిగురులో చిక్కుకొని పోతాయి. ఇలా చిక్కుకున్న బాణీరియాలను, మలిన పదార్థాలను ముక్కు ప్రతి సెకను చీపురుకట్టతో మనం ఇంటిని శుభ్రం చేసినట్లుగా తుడిచివేస్తూ గొంతులోనికి చేరుస్తుంది. గొంతు నుండి అవి పొట్టలోనికి నెమ్ముదిగా జిగురు పదార్థం ద్వారా చేర్చబడి అక్కడ యాసిద్దలో భస్సం అవుతాయి. ముక్కు రోజుకి ఒక లీటరు వరకు జిగురును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటుంది. వాతావరణం బాగా చల్లగా ఉన్నపుడు తాత్కాలికంగా ముక్కు శుభ్రం చేసుకొనే శక్తిని కోల్పేతుంది. దీనితో ఊరిన జిగురు ఎప్పటికపుడు గొంతు ద్వారా పోకుండా ముక్కు నుండి బయటకు కారుతుంది. దీనినే మనం రొంప అంటాము. మనలో రోగనిరోధకశక్తి సరిగా ఉన్నపుడు ముక్కు తన ద్వాయటీ తాను చేసుకోవడం వలన బాణీరియాలు ఎప్పటికపుడు చనిపోతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి లేని వారికి ఈ బాణీరియాలు ముక్కులో, గొంతులో నిలవ ఉండిపోయి అకస్మాత్తుగా చల్ల గాలి

తగిలినా, ఎప్పుడూ వేదినీళ్ళతో తలకు స్వానం చేస్తూ ఒక్కసారి చన్నీళ్ళతో తలకు స్వానం చేసిన వెంటనే రొంప రూపంలో బయటపడుతుంది. అంతేకాని చన్నీళ్ళవల్ల ముక్క రొంపలు రావు. ప్రతి రోజు చేయడం అలవాటు చేసుకుంచే అదే పోతుంది.

18. అపోహః- మందులు వేసుకోకపోతే జబ్బులు తగ్గవు.

నిజం:- కొందరిలో మందులు వేయకపోతే జబ్బులెలా తగ్గతాయనే అపోహ ఎక్కువగా ఉండిపోతుంది. అసలు మనిషికి ఏ తప్ప చేసినందుకు జబ్బులోస్తున్నాయో ముందు తెలిస్తే, మందులు లేకుండా కూడా జబ్బులు ఎలా తగ్గతాయనేది తెలుస్తుంది. మనకి జబ్బులు రావడానికి మందులకు సంబంధం లేదు. అలాంటప్పుడు జబ్బులు పోవడానికి మందులకేమి సంబంధం ఉంటుంది. మనం చేసిన తప్పులకు జబ్బులోస్తున్నాయి. తప్పులు చేయడం మానితే జబ్బులు పోతాయి.

ఇక్కడ తప్పులు చేయడం మానడమే మందులు. దానిని మించిన మందు లేదు. బురద నుండి దీమలు పుడుతున్నాయి. బురదను పెంచుతూ దీమలను మందులతో చంపడం ఎప్పటికైనా పూర్తయ్యే పనా? దీమలకు కారణమైన బురదను తోడేసి, అక్కడ ఎండకణ్ణి, మళ్ళీ బురద పేరుకోకుండా చేయడమే సరైన మందు. దుష్టలితాలు రాని మందు. ఖర్చులేని మందు. శాశ్వతమైన మందు. అదే సహజమైన మందు. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించక ఇష్టం వచ్చినట్లుగా తీంటూ, ఇటు మందులతో జబ్బులను తగ్గించాలనే ప్రయత్నం ఎప్పటికైనా సాధ్యపడుతుందా? అందుకనే ఎంతమంది వైద్యులున్నా, ఎన్ని రకాల కొత్త మందులు కనిపెడుతున్నా, జబ్బులు పెరుగుతున్నాయే తప్ప తగ్గటం లేదంచే, మందులు జబ్బులను తగ్గించలేవు. కాబణ్ణి, మీ చేతిలో ఉన్న మందులే మీ జబ్బులకు సరైన మందులుగా వాడుకోండి.

19. అపోహః- రోజంతా ఆహార నియమాలు పాటించడానికి సరిపోతుంది.

నిజం:- ఈ ఆహార నియమాలను ఆచరింపజేసే దినచర్యను ప్రారంభించిన క్రొత్తలో రోజంతా అన్ని విషయాలూ చూసుకుంటూ చేయవలసి ఉంటుంది. ఉదయమే నీళ్ళు త్రాగడం, విరేచనానికి వెళ్ళడం, మరలా నీరు త్రాగడం, మరలా విరేచనానికి వెళ్ళడం. ఇంకా సేపటికి మూత్రానికి వెళ్ళడం, జ్యాన్ త్రాగడం, మళ్ళీ మూత్రానికి వెళ్ళడం, మళ్ళీ తినడం, మళ్ళీ వెళ్ళడం. ఇలా చూస్తూ ఉంటే రోజంతా త్రాగడానికి, తినడానికి, దొడ్డీకి తిరగడానికి సరిపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఉన్న సైమునంతా కేవలం ఏటికే ఖర్చు చేస్తున్నట్లుగా అనిపించి ఇలా అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. సత్యనారాయణ రాజు చెప్పింది చేయాలంటే, రోజంతా ఉద్దీఘ వ్యాపారాలు మాని, సమయాన్నంతా ఆరోగ్యానికి కేటాయించవలసి వస్తుందనిపిస్తుంది. క్రొత్తగా కారు నేర్చుకునే వారికి

గేరు వేయాలంచే క్రొత్త, క్లచ్ వదలాలంచే క్రొత్త,
ఎదురొచ్చే వాళ్ళను చూసుకోవాలి, సీప్డ్ తగ్గట్లుగా
గేరు మార్పుకోవాలి. ఇవన్నీ ఎంతో కంగారుగా
ఉంటాయి. ప్రక్కవారితో మాట్లాడకుండా, కారులో
పాటలు పెట్టుకోకుండా, రోడ్సు ప్రక్క గోద మీద
బోమ్మలు చూడకుండా నిటారుగా కట్టలా కూర్చుని
అదే రందిలో ఉండి నడిపితే గానీ కారు తోలడం
రాదు. ఇక జీవితాంతం కారు నడపడం ఇలాగే
సాగుతుందా? మొదటి 15, 20 రోజులుంటుంది. ఆ
తరువాత అలవాటులో దేని పని అది చేసుకుంటూ
కారు తేలిగ్గా ముందుకెళ్ళిపోయినట్లుగానే, మనకు ఈ
దినచర్య కూడా 15, 20 రోజులు అలవాటు లేక అలా
అనిపిస్తుంది. ఆ తరువాత అన్ని నియమాలూ
ఆచరిస్తానే రోజుకి 18 గంటలు పాటు పని
చేసుకోవచ్చ. మేమందరం అన్ని చేసుకుంటూ
రోజంతా ఇంట్లోనే గడిపేస్తున్నామా? లేదు. మీరు
కూడా అలాంటి అపోహలు మాని హాయిగా
ఆచరించడం మొదలు పెట్టండి.

20. అపోహః:- పాలకూర టమోటాలను కలిపి తించే రాళ్ళ వస్తాయ.

నిజం:- పాలకూరను, టమోటాలను ఎక్కువగా వాడుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళ వస్తాయని చాలా మంది భయంతో వాటి వాడకం తగ్గించి వేసారు. మరి కొంతమంది ఈ రెంటిని కలిపి వండితే రాళ్ళ వస్తాయనే అపోహలో ఉంటారు. కిడ్నీలో రాళ్ళ వచ్చిన వారిని ఆ రెండు కూరలను తినవద్దని వైద్యులు సలహాయస్తారు. ఎందుకంచే, కాల్షియం, ఆక్సిలేట్స్ అనేవి ఈ రెండు కూరలలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి శరీరంలో కాల్షియం, ఆక్సిలేట్స్ ఎక్కువ అయ్య రాళ్ళగా మారి పేరుకున్న వారిలో పాలకూర, టమోటాలు తించే ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయని, ఆ రాళ్ళ వచ్చిన రోగులను తినవద్దని చెబుతారు. అంతేగానీ రాళ్ళ లేనివారికి అవేమి నష్టాన్ని కలిగించవు. ఆ నియమం మిగతావారికి కాదు. అసలు రాళ్ళ ఎందుకోస్తాయంచే, ముఖ్యంగా నీరు

తక్కువ త్రాగడం వల్ల మాత్రమే. నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి, శరీరంలో ఎక్కువైన లవణాలు ఏరోజుకారోజు మూత్రంలో బయటకు పోకుండా శరీరంలోనే మిగిలి పోతుంటాయి. ఆ మిగిలిన లవణాలు నిదానంగా పేరుకు పోయి రాళ్ళలా మారి అద్భుపడతాయి. అందుచేతనే, కింద్రీలలో రాళ్ళు వచ్చాక రోజుకి బిందెడు నీళ్ళు త్రాగండని వైద్యులు చెబుతారు. ఆ త్రాగేదేదో ముందు నుండి త్రాగితే ఆ రాళ్ళు మనలో ఎందుకు పేరుకుంటాయి. ఈ తప్పును సవరించుకోకుండా పాలకూర, ఉమోటాలను మానడం, వాటిని కలపకుండా తీనడం సరైనది కాదు.

21. అపోహా:- పాలు త్రాగకపోతే శరీరానికి బలముండదు.

నిజం:- పాలు త్రాగితే కొంతబలంగా ఉంటుందనేది వాస్తవమే. శరీరానికి పాల అవసరము చిన్నతనములోనే. పెద్దవయసులో పాలతో పని లేదు. బలానికి పాలకంచే మంచిని లేవా? పాలల్లో

శరీరానికి నష్టం కలిగించేవి కూడా ఉన్నాయి. పాలను జీర్ణం చేసే శక్తి మనకు చిన్నతనంలోనే ఉంటుంది. ఆ తరువాత వయసు పెరిగినప్పట్టుండి పాలను ప్రేగులు సరిగా జీర్ణం చేయలేవు. దానితో ప్రేగులో గుడగుడలు, గ్యాస్ తయారవడం మొదలైనవి వస్తాయి. పాలకి కఫాన్ని పుట్టించే గుణం కూడా ఉంటుంది. పాలలో హోని కలిగించే క్రొవ్స్ పదార్థాలు, కొలెష్టార్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కొలెష్టార్ పెరగడం, గుండె జబ్బులు రావడం జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి, ముందు జాగ్రత్తగా వాటిని మానడం వల్ల శరీరానికి నష్టం లేదు. పాలను కాల్చియం కొరకు త్రాగాలనుకుంటారు. మనకు కావలసిన కాల్చియం అన్ని రకాల గింజల నుండి, పండ్ల నుండి లభిస్తుంది కాబట్టి పాలు అవసరం లేదు. శరీరానికి బలాన్నివ్వడానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరి నువ్వులు ఇలాంటివి వాడితే, బలంతోపాటు శరీరానికి నష్టం లేకుండా అన్ని పోపక పదార్థాలను సంవర్ధిగా, తేలిక స్థితిలో

అందించగలవు. కాబట్టి పాలను పెద్ద వయసులో
వారు త్రాగడం మాని, వాటిని వంటలు
వండుకునేటప్పుడు వంటలలో వాడుకోండి. లేదా
పెరుగుగా వాడుకుంచే అదీ నష్టం లేదు. పాల కంచే
బలమైన వాటిని ఎన్నో తింటున్నాము కాబట్టి అవి
సరిపోతాయి.

22. అపోహః- ఉప్పు తినకపోతే అయ్యెడిన్ లోపం వస్తుంది.

నిజం:- గొంతు భాగంలో ఉండే ధైరాయిడ్ గ్రంథి
పనిచెయ్యలంచే అయ్యెడిన్ అనే లవణం కావాలి. ఈ
అయ్యెడిన్ అనేది సామాన్యంగా ప్రకృతి సిద్ధంగా
పండిన ప్రతి ఆహారములో ఉంటుంది. కేవలం
కొండలపై పండిన పంటల్లో మాత్రం లోపిస్తుంది.
కారణమేమిటంచే, కొండలపై నుండే నేలలో
అయ్యెడిన్ అనే లవణం ఉండదు. కాబట్టి, నేలలో
లేనప్పుడు ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కడ నుండి
వస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని మనం వండి,

వార్ష, పిండి, వేయించి, నూనెలలో దేవి, నిల్వచేసి మొదలగు రకాలుగా పాడుచేసి తినడంలో ఆ అయ్యెడిన్ అనేది మన శరీరానికి లోపించడం జరుగుతున్నది. ఈ అయ్యెడిన్ లోపాన్ని నివారించడానికి ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, అయ్యెడిన్ ను అందరూ సామాన్యంగా వాడే పదార్థమైన ఉపులో పెడితే, అందరికీ అప్రయత్నంగా అందుతుందని ప్రభుత్వం ఈ ఏర్పాటు చేసి అయ్యెడైజ్ ఉపును అందిస్తున్నది. రాష్ట్రంలో సుమారుగా 15, 20 సంవత్సరాల నుండి అందరూ అయ్యెడైజ్ ఉపునే వాడుతున్నారు. అయినప్పటికీ రోజు రోజుకీ ధైరాయిడ్ సమస్యలు విపరీతముగా పెరుగుతున్నవి. ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయాలంచే అయ్యెడిన్ తోపాటు పోషక పదార్థాలు కూడా కావాలి. అప్పుడే ధైరాయిడ్ గ్రంథి మంచిగా పని చేస్తుంది. అందుచేత, మనం అయ్యెడిన్ కొరకు ఉపు వాడే కంటే పోషక పదార్థాలు ఉన్న ఆహారాన్ని బాగా తీంటూ ఉంటే అయ్యెడిన్ తో పాటు ధైరాయిడ్ అవసరాలు కూడా తీరుతాయి.

పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు ఏవి తెన్నా శరీరానికి కావలసిన అయ్యెడిన్ అందుతుంది.

23. అపోహః:- ఉప్పులేని భోజనాలు తింటే ముఖులు పీకుక్కపోతాయి.

నిజం:- ఒక చోట నారు పోసి పెంచి అక్కడ నుండి ఏపుగా బలంగా ఉన్న మొక్కను వేరే చోటకు పట్టుకుని వెళ్ళి అక్కడ నాటితే, ఆ మొక్క 5, 6 రోజులపాటు వాడిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. ఇలా ఆ మొక్క ఉండడం అనేది అసహజమా? సహజమా? అది సహజమైతే, మనము ఆహార నియమాలను పూర్తిగా మార్చినప్పుడు, మన శరీరములో కూడా, 1, 2 నెలల పాటు అలానే పీకుక్కపోయినట్లుగా, ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. ఆహార నియమాలవల్ల బరువు తగ్గిపోయి కూడా శరీరము, మొఖము లాగేస్తాయి. 5, 6 రోజుల తరువాత ఆ మొక్క ఆ నేలకు, ఆ వాతావరణానికి అలవాటుపడి వ్రేళ్ళు అల్లుకోవడం జరిగాక, భూమి నుండి అన్నే గ్రహించి మళ్ళీ ఏపుగా ఎదగడం,

బలంగా తయారవడం జరుగుతుంది. అలాగే మన శరీరం కూడా ఈ క్రొత్త ఆహారానికి అలవాటుపడి, దీని నుండి సారాన్నంతా గ్రహించి మంచిగా, బలంగా మారుతూ ఉంటుంది. లోపల ఆరోగ్యం ఉంచే అది పైకి కొట్టొచ్చినట్లుగా కనబడుతుంది. కొన్ని రోజులలోనే శరీరము, ముఖము బాగా ఆరోగ్యంగా, అందముగా పూర్వము కంచే కాంతిగా తయారవుతాయి. శరీరానికి అన్నీ సరిగా ఆందిస్తే ఇలా మంచి మార్పు కనబడుతుంది. కొంతమంది రుచిగా లేదనో, క్రొత్తవలనో, ఇష్టంలేకనో కుదరకో ఆహారాన్ని సరిగా తినరు. దాంతో 2, 3 నెలలు గడిచినా వారి ముఖంలో ముసలి రూపు రావడం, పీక్కుపోవడం, జబ్బు వచ్చిన వారిలా ఉండడం కనబడుతుంది. ఇది గమనించిన వారందరూ ఇలా తీంచే మనమూ ఇలానే అయిపోతామని అపోహా పడుతూ ఉంటారు. వారు సరిగా చేయకపోయినా, ఆ దీపం మాత్రం ఆహారానికో, ఈ విధానానికో వస్తున్నది. వాస్తవానికి మంచి ఆహారము బాగా తీంచే మంచిగా

ఉంటాము తప్ప చెడిపోము. అటు మంచిదీ సరిగా తినకుండా, ఇటు చెడ్డదీ పూర్తిగా మానేసి ఎటూగాకుండా తినే వారికి ఇలాంటి అపోహాలు ఎదురౌతుంటాయి. కాబట్టి బాగా తినండి.

24. అపోహః- ఇంట్లో ఒకరు మారితే ఇల్లంతా మారుతుందా ఏమిటి?

నిజం:- పెళ్ళి చేసేటప్పుడు వద్దావరులను చేతులు కలిపి, అగ్నిచుట్టూ త్రిప్పుతూ కష్టమైనా సుఖమైనా మేమిద్దరం ఒకే మాటలై ఉండి జీవితాన్ని కలిసి పంచుకుంటాము, పాలు నీళుళు లాగా కలసి బ్రతుకుతాం అని వాగ్గానం చేయించి భార్య భర్తలుగా జీవితాన్ని ప్రారంభించేలా చేస్తారు. అలా అన్న ప్రమాణపు మాటలు వాగ్గానాలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి గానీ ఆచరణలో ఈ రీజుల్లో కనపడటం లేదు. ఒక చెడ్డ పనిని దంపతులుగా కలసి చెయ్యగలుగుతున్నారు గానీ ఒక మంచి పనిని ఇద్దరూ కలిసి ప్రారంభించి, దానిని జీవితాంతం

ఆచరించడం చాలా అరుదుగా ఉంటున్నది. భార్యభర్తలే ఇలా ఉంటే వీరికి పుట్టే పిల్లలు ఇంక ఎలా ఉంటారు? ఇలా ఉన్నాయి ఈ రోజుల్లో కుటుంబాలు. ఇలాంటి కుటుంబాల్లో ఎవరన్నా మేము చెప్పినట్లు ఆహార నియమాలు పాటించడం ప్రారంభిస్తే 1, 2 నెలలు గడిచే లోపునే ఎన్నో అడ్డంకులు, ఇబ్బందులు ఎదురౌతుంటాయి. ఇవన్ను ఏమిటి, చాదస్తాలు కాకషోతే అని తిడుతుంటారు. ఆచరించే వారికి ఫలితం మంచిగా కనిపించినా, ఇంట్లో వాతావరణం సహకరించక వెనక్కి వెళ్ళి పోతుంటారు. ఇలాంటి మంచి ఆలవాట్లతో సమాజంలో, ఇంట్లో ఏటికి ఎదురీదడంలా ఉంటుందని పూర్తిగా ఆచరించడం మానేస్తున్నారు. కానీ ఇలా జరిగితే ఆ కుటుంబానికి నష్టము. ఇంట్లో ఒక్కరి కన్నా ఆరోగ్య నియమాలు, మంచి ఆలవాట్లు తెలిస్తే నిదానంగా ఆ కుటుంబానికి అది మేలు చేస్తుంది. ముందు అందరూ వినక పోవచ్చు. ఎవరు మొదలుపెడతారో వారు వెనక్కి పోకుండా ఉంటే

మిగతా వారిని వారివైపు లాగొచ్చు. ఒక దీపం ఇంకోక దీపాన్ని వెలిగించగలుగుతుంది. ఒక మనిషి తన కుటుంబం గురించి ముందు మారి, మిగతావారికి ఆదర్శంగా మారగలిగితే అది అదృష్టం. నాకెందు కొచ్చిన కర్కులే అని నిరుత్సాహపడకూడదు. నా దృష్టిలో ఒక్కరైనా మారక తప్పదు. ఆచరించనివారు ఆచరించే వారికి సహకరించకపోయినా, కనీసం నిరుత్సాహపరచకుండా వుంచే మంచిది.

25. అపోహా:- రక్త పరీక్షలన్నీ నార్కూల్ గా ఉంటే అదే ఆరోగ్యమా.

నిజం:- కొంతమంది ముందు జాగ్రత్తగా బి.పి., రక్త పరీక్షలు, ఎక్సరేలు, సౌనింగ్ లు మొదలనవన్నీ చేయించి చూసుకుంటారు. అవన్నీ నార్కూల్ గా ఉంటే పూర్తి ఆరోగ్యముగా ఉన్నట్లుగా భావిస్తారు. ఇంకోక 5 నెలలు గడిచాక రక్త పరీక్ష చేయస్తే అందులో సుగరు జబ్బు కనబడుతుంది. 5 నెలల క్రితం లేదు ఇప్పుడు కనబడింది అంటే, ఈ సుగరు జబ్బు ఈ 5 నెలల్లోనే

పుట్టిందా? కాదు. మనకు అలో అనిపిస్తున్నది. వాస్తవానికి సుగరు జబ్బు రావాలంచే ఎన్నో సంవత్సరాల చరిత్ర లోపల తయారైతేగానీ జబ్బు బయటపడదు. 5 నెలల క్రితం ఎందుకు బయటపడలేదంచే అది పూర్తిగా పక్ష్యదశకు, ఒక జబ్బుగా తయారు కాలేదు. ఇప్పుడు ఆ లక్షణాలన్ను పూర్తి అయ్యే అసలు జబ్బుగా బయటపడింది. ఇప్పుడు చెస్తులో దొరికింది. ఇది ఎలాంటిదంచే, ఒక పెద్ద బిల్లింగ్ నిర్మించాలంచే ఎంతో లోతైన పునాది వేస్తారు. ఆ పునాదిపై కట్టుకుంటూ వెళతారు. ఆ బిల్లింగు పూర్తి అయ్యేసరికి మన కంటికి, పైనున్న బిల్లింగే తప్ప దాని అడుగునున్న పునాది కనిపించడంలేదు. కంటికి పునాది కనిపించకపోతే పునాది లేనట్టేనా? ఉంది కానీ, ఈ కంటికి కనిపించదు. పై నుండి బిల్లింగే కనబడుతుంది. అలాగే మన రక్త పరీక్షలకు, ఎక్సరేలకు పునాదులుగా ఉన్న రోగాలు కనిపించవు. అవి గోధులుగా మారి రోగం ముదిరిన తరువాతే పరీక్షలు తెలుసుకోగలుగుతాయి.

రక్తపరీక్షలు నార్గుల్ గా ఉంచే ఇప్పటికి ఏమీ లేవని తెలియజేస్తున్నాయే గానీ, ఏమీ రావనిగానీ, రాబోయే వాటిని గానీ తెలియజేయలేవు. ఆరోగ్యము అంచే, ఏ జబూ లేని స్థితిని అనకూడదు. ఆరోగ్యము అంచే, ఏ జబూలేని స్థితితోపాటు ఏ జబూ రాని స్థితి కూడా మీలో ఉండాలి. ఏ జబూ రాని స్థితిని పరీక్షలు చేసి తెలుసుకోవచ్చా? మీ అంతరాత్మను పరీక్షిస్తే అది చెబుతుంది. వచ్చేది, రానిది. దానికి పూర్తిగా తెలుసు. దానిని నమ్మకుంచే బాగుపడతాము. అంతరాత్మ చెప్పింది ఏంచే అసలైన ఆరోగ్యము అనుభవములోనికి వస్తుంది.

ఆరోగ్య జ్యోతిని వెలిగించండి

నేడు అనారోగ్యం అనే చీకట్లో ప్రతి వ్యక్తి
కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు. ఆ అనారోగ్యాన్ని
తీలగించుకోవడానికి ఎందమావుల్లో నీళు
వెతికినట్లుగా ఆరోగ్యం కొరకు వెతుకుతున్నాడు.
చివరకు ఎటు తీరిగినా, ఎంత ఖర్చు పెట్టినా బాధలు
పెరుగుతున్నాయే గాని భారం తగ్గడం లేదు. నేను
కూడా ఇలాగే తిరిగి తిరిగి, బాధలు పడలేక చివరకు
అలవాట్లను మార్చుకునే ప్రయత్నం చేసి మన
ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది, మన ఆరోగ్యం మనం
ఇంట్లోనే పొందవచ్చని అనుభవ పూర్వకంగా
తెలుసుకోగలిగి, అప్పట్టుండి ఆరోగ్య జ్యోతిని
ఆరకుండా వెలిగించు కుంటున్నాను. ఈ రహస్యాలు
సమాజంలో ప్రతి ఇంటికి చేరితే అందరూ నాలాగా

ఖర్చ లేకుండా, ఇంట్లో ఉన్నవాటితోనే, ఇంట్లోనే
ఉండి ఆరోగ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుకుంటారనే సదుధైశ్యంతో
ఈ ఆరోగ్య మహా యజ్ఞాన్ని ప్రారంభించాను. అతి
తక్కువ రేటుతో సామాన్యడికి సైతం చేరే విధముగా
పది పుస్తకాలను కలిపి దశ పుస్తకమాలగా
రూపొందించడం జరిగింది. మీరు మంచి మనసునుతో
చదివి, మనస్సార్థిగా ఆచరించి, ఆరోగ్య జ్యోతిని మీ
జీవితంలో వెలిగించుకోండి. దశపుస్తకమాలలో వ్రాసిన
అంశాలన్నీ మీలాగా ఇతరులు కూడా బాగు పడడానికి
సహకరిస్తాయని మీరు నమ్మితే మరికొన్ని ఆరోగ్య
జ్యోతులను వెలిగించే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి.
జ్యోతులను వెలిగించే సంప్రదాయం మనది. ఒక
దీపం మరో దీపాన్ని వెలిగించగలుగుతుంది. కాబట్టి,
మనిషిగా తోటి మనుషులకు కూడా ఆరోగ్య జ్యోతులను
వెలిగించే మంచి మార్గాన్ని పంచండి. ఎన్నెనోను
బహుమతులు ఇస్తూ ఉంటాము. ఆరిపోయే దీపాన్ని
వెలిగించడం గొప్ప బహుమతి. ప్రతి ఇంటింటా ఈ
దశ పుస్తకమాల చేరెట్లు ప్రయత్నిధ్యాం. అందరికీ

ఆరోగ్యభాగ్యన్న
అందిష్టాం. ఆరోగ్య ఆంధ్రాను
నిర్మిష్టాం.