

సుఖ జీవన సోపానాలు

డా. మంతేన సత్యనారాయణ రాజు

సుఖ జీవన పోపాలు

(మొదటి భాగం)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతేన సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

అంకితం

డా. వి.వి.రామరాజు గారు

ప్రకృతి వైద్యులు

శ్రీ చోదే అప్పారావు ప్రకృతి చికిత్సాలయం, కాకినాడ-3.

పూజ్యులు, సహాదయులు, "గురువర్యులు" నా జీవిత పంథాను సమాజ క్షేమానికి ఉపయోగపడే వైద్యునిగా ఊపిరిపోసి, నాలోని సేవాభావానికి మరుమల్లె బాటను నిర్మించి, మర్మపోతేని ప్రేమానురాగాలను అందించిన "వైద్య శిఖామణి, యోగాచార్య డా. వి.వి.రామరాజు" గారి పాదపద్మములకు ఈ గ్రంథం "అంకితం".

ఎందేయుడు

డా. మంత్రేన సత్యనారాయణ రాజు

విషయ సూచిక

ముందుమాట

నివేదన

1. ఆరోగ్యమే మహాబాగ్యం
2. ప్రకృతి వైద్య విధానం - ఆవశ్యకత
3. ఉపవాసాలు
4. ఎనిమా
5. సుఖవిరేచనం సుఖాన్ని స్తుంది
6. నీరు-దాని కథ
7. ఉప్పువల్ల కలిగే ముప్పు
8. ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే ఔషధం
9. మహాదుషుతం మానవయంతం
10. తస్మాత్ జాగ్రత్! జాగ్రత్!
11. మొలకెళ్లిన గింజలు - పొషక విలువలు
12. అపోహాలు - నీజాలు
13. భరతవాక్యం

ముందుమాట

చెప్పింది చెయ్యడం, ఈ లోకంలో అతి కష్టమైనది. చెప్పింది ఆచరించి చూపేవారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. అటువంటివారిలో డా. మంతేన సత్యనారాయణరాజు గారు ఒకరు. నిజమయిన భారతీయుడికి నాలుగు లక్ష్మణాలు ఉంటాయి. 1. శాస్త్రాలను అధ్యయనం చెయ్యడం. 2. వాటిని ఎదుటి వారిచేత అధ్యాపన చేయించడం. 3. అధ్యయనం చేసిన విషయాన్ని ఆచరించడం. 4. ఆచరించగా తనకు కలిగిన అనుభవాలను లోకంలో ప్రచారం చేయడం. ఈ నాలుగు లక్ష్మణాలు ఎవరికైతే ఉంటాయో వారిని నిజమైన భారతీయుడు అంటారు. డా. సత్యనారాయణరాజు గారు ఈ కోవకు చెందిన వ్యక్తి. ఆయన ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అధ్యయనం చేసారు. పదిమందిచేతా ఆ శాస్త్రాన్ని అధ్యాపన చేయిస్తున్నారు. తాను అధ్యయనం చేసినా ఆ విధానం తు.చ. తప్పకుండా నిత్యజీవితంలో ఆచరిస్తున్నారు. ఆచరించటంవల్ల తనకు కలిగిన అనుభవాలన్నిటినీ లోకంలో ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇది చాలా అరుదైన విషయం. ఇలా చెయ్యాలంటే తాను నమ్మిన సిద్ధాంతంపట్ల తనకు ఆచంచలమైన విశ్వాసం ఉండాలి. అటువంటి సిద్ధాంతాన్ని నిర్మితిగా నలుగురిలోనూ చెప్పగలగాలి. ఈ సుగుణాలన్ను మన డాక్టరుగారికి ఉన్నాయి అనడానికి ప్రత్యక్ష నిదర్శనాలు చాలా ఉన్నాయి.

ఇప్పటికి ఆయన వేలాదిమందికి వైద్య చికిత్స అయితేనేమి, వైద్య సలహాలయితేనేమి అందించారు. ఆ అందించటంలో ఆయనకు తర తమ బేధాలు ఉండవు. లోకంలో అనేక తరహాలు కలిగిన మనుషులు ఉంటారు. ఎదుటివాడు బీదవాడా లేక భాగ్యవంతుడా అన్నదానితో ఆయనకు అసలు నిమిత్తం లేదు. ఆర్ద్రితో తనను చేరవచ్చిన వారికి ఎంతో వినయంతో వారడిగిన విషయాలను వివరించడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రాన్ని

తిరిగి చెప్పడంలో ఆయనకు విసుగ్గా, విరామం ఉండవు. అన్నిటికంచే గొప్పది, ఎదుటివారి నుండి ఏమీ ఆశించకుండా నిరవేళ్లంగా తన పని తాను చేసుకుంటూ పోవడం. ఇన్ని సుగుణాలు ఉన్న డా. సత్యనారాయణరాజు గారితో పరిచయభాగ్యం కలగడం నాకే కాదు ఈ కోన్సెమ ప్రజలందరి అదృష్టం. వారు తెల్లవారు జామున 3 గంటల నుండి మళ్ళీ రాత్రి 11 గంటల వరకూ నిర్విరామంగా తన సేవలను అందించడం నాకు ఆశ్చర్యం కలిగించింది. ఎప్పుడూ ఆయన మొహంలో చిరునవ్వే గాని విసుగు అనేది చూడలేదు. 6 నెలలపాటు అమలాపురంలోనే ఉండి ప్రకృతి చికిత్స ద్వారా అనారోగ్యవంతులెందరికో ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించారు. అలా ఆరోగ్యం పొందిన వారిలో నేనోకడినై ఉండటం నాకు చాలా ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. నేనే కాదు, నా సహవైద్యులు ఎందరో వారివద్ద చికిత్సను పొంది ప్రకృతి వైద్యం యొక్క విలువలను తెలుసుకోగలిగారు. మరి ఇంత చేసిన వారి బుణం తీర్చుకోవాలంచే వారు ఆచరించినట్లుగానే మేమూ ఆచరింపగలగాలి. అలా ఆచరించటానికి కావలసిన శక్తిని కలిగించమని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాను.

డాక్టరుగారు అమలాపురంలో ఉన్నంతకాలం ప్రకృతి వైద్య విధానం గూర్చి దక్కుటి ఉపన్యాసాలను అందించారు. ఆ ఉపన్యాసాలను విన్నవారంతా అంతటి విలువైన ఉపన్యాసాలు పుస్తకరూపంలోకి వస్తే అందరికీ ఉపయోగంగా ఉంటుందని తమ అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. డాక్టరుగారు వారి అభిప్రాయాన్ని సహాదయతతో ఆమోదించడంతో వారి ఉపన్యాసాలన్నీ ఈ చిన్న పుస్తక రూపంలోకి రావడం జరిగింది. శ్రోతుల అభ్యర్థనను అంగీకరించి ఈ పుస్తకాన్ని మనకి అందించినందుకు వారికి మా కృతజ్ఞతలు తెలియచేసుకుంటున్నాను. డా. సత్యనారాయణరాజు గారు ఈ విధంగానే నిర్విరామంగా కృషి చేస్తూ ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని నేల నాలుగుచెరగులా ప్రచారం చేస్తారని ఆశిస్తూ, వారికి అంజలి ఘటిస్తూ సెలవు.

విధేయుడు

డా. జి. వివేకానందవర్మ, M.B.B.S., M.S.

అమలాపురం

నివేదన

ఇది కథల పుస్తకం కాదు. మానవులు పడే వ్యధలు, వాటి నివారణ విధానాలు గురించి చెప్పే పుస్తకం. మానవుడు ఏ కారణం వల్ల వ్యధలను పొందుతున్నాడో, ఏ విధానాన్ని ఆశ్రయిస్తే తన వ్యధలను పోగొట్టుకోవచ్చే చెప్పే పుస్తకం ఇది. ఇందులో ప్రకృతి చికిత్సను ఒక వైద్య విధానంగా కాక ప్రకృతి ధర్మంగా విశ్లేషించడం జరిగింది. ఇందులో చాలా సున్నితమైన విషయాలు ఒకోచోట సూక్ష్మంగాను, మరోచోట స్ఫూర్థంగాను వివరించడం జరిగింది. సున్నితం అని దేనికి అంటున్నానంచే, ప్రతి మానవుడు ఈ లోకంలో సుఖాన్ని కోరి జీవిస్తూ నిరంతరం దుఃఖింలో మునుగుతూ ఉంటాడు. సుఖంకోరితే దుఃఖం ఎందుకు వస్తుంది అంచే మనిషి ఆచరించవలసిన వాటిని నిక్కచ్చిగా అమలు పరచలేకపోతున్నాడు కాబట్టి. బుద్ధికి ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆచరించాలనే ఉంటుంది. కానీ దానికి మనస్సు అడ్డుతగులుతూ ఉంటుంది. మనస్సు పెట్టే ప్రలోభాలకు మానవుడు బలైపోతున్నాడు. తెలిసుండి కూడా అడును త్రోక్కుతున్నాడు. అక్కరలేని భేషజాలకు పోతున్నాడు. అవసరంలేని ఆడంబరాలను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. సిగరెట్లు త్రాగితే ఊపిరితిత్తులు దెబ్బ తింటయని తెలుసు. కాఫీ త్రాగితే ఆకలి మందగిస్తుందని తెలుసు. మద్యం సేవిస్తే విచక్షణను కొల్పేతాడని తెలుసు. మాదకద్రవ్యాలను స్వీకరిస్తే మానవుడు దానవుడుగా మారతాడని తెలుసు. ఇన్ని విషయాలు తెలిసుండి కూడా అవి లేకుండా ఉండలేని స్థితి మానవడికి కలుగుతోందంచే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. పోనీ సామాన్యాడి సంగతి తీసి వేయండి. వాడు పెద్దగా చదువుకోలేదు. మరి చదువుకున్న వారి సంగతి? అంతవరకు ఎందుకు, రోగికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే డాక్టర్లు కూడా వ్యసనాలకు బానిసలు అవుతున్నారంచే ఇంతకంచే పరిహసం ఉంటుందా! అందుకనే ఇటువంటి సున్నితమైన విషయాల గురించి ఈ పుస్తకంలో వివరించినందుకు నాకు అక్కింతలు పడతాయని తెలుసు.

తెలుసుండి కూడా నా ఆవేదనను లోకానికి నివేదించకుండా ఉండలేకపొతున్నాను. నేను చేపే విషయాలకు మీ మనసు నొచ్చుకోవచ్చ. ఎందువల్లనంటే కాఫీ త్రాగోద్దు అంటే కోపం వస్తుంది. నీళుళు త్రాగమంటే నీరుకారిపోవచ్చ. మాంసం తీసవద్దు అంటే ఇక మాట్లాడవద్దు అనవచ్చ. ఉపవాసాలు చెయ్యమంటే అది మూర్ఖాచారం అనవచ్చ. విరేచనం సాఫిగా అయ్యేలా చూసుకోమంటే అసహ్యించుకోవచ్చ. కానీ ఉన్న సత్యాలు మాత్రం ఇంతే. నిజం ఎప్పుడూ నిష్ఠారంగా ఉంటుంది. అబద్ధం ఎప్పుడూ తీయగా ఉంటుంది. తీయగా ఉంటుందని మిమ్మల్ని గురించి అబద్ధాలు ఆడలేను. నిష్ఠారాలు నామై వేసినా నిజాలే పలకదలిచాను. దీంట్లో వివరించినవన్ని ప్రకృతి ధర్మాలే. అంతే కాని నేను ఊహించినవి కావు. ఊహాలు నాలోకి ఎన్నడూరావు. అయితే మీరు ఒక మాట అడగవచ్చ. మీరు ఈ ప్రకృతి ధర్మాలను ఆచరిస్తున్నారా అని. సమాధనం కటువుగా ఉన్నా, ఉన్న విషయం చెబుతున్నాను. నూటికి నూరుపాళుళు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ఆరోగ్య సూత్రాలు నేను పాటిస్తున్నాను. పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటుందో నేను నిరంతరం అనుభవిస్తున్నాను. ఆరోగ్యం మానవుడికి ఎంత ఆనందం కలిగిస్తుందో నాకు బాగా తెలుసు. అందుకని నా అనుభవాలను మీతో పంచుకుంటున్నాను. పంచుకున్నందువల్ల నాకు తృప్తి కలుగుతుందని ఆశించే ఇనీ మీకు అందిస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకంలో ఉన్నవన్నీ నా అనుభవంతో జతచేరిచు చెప్పినవే. అనుభవాలు ముందుపుట్టి తర్వాత శాస్త్రం పుడుతుంది అని అన్నారు. లక్ష్మీలు ముందుపుట్టి లక్ష్మణాలు తర్వాత వస్తాయి. అలాగే దేన్ని ఆచరించడం వల్ల మనిషికి సుఖం కలుగుతుందో దాన్ని ఆచరించి, అనుభవించి అనుభూతి చెందినవారు మన బుములు. అట్టి తమ అనుభూతులను లోకానికి అందించారు. అదే బుమి సంప్రదాయం. ఆ సంప్రదాయాన్ని గౌరవించడం మనవిధి. అందువల్లనే యిందులో శాస్త్ర సంకేతాల బరువుని మీ నెత్తికెక్కించడంలేదు. అతి

సామాన్యులదగ్గరనుంచి, అసామాన్యుల వరకు అందరికీ ఆమోదయోగ్యంగా ఉండేటట్లుగా విషయాన్ని వివరించడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. ప్రకృతి వైద్యవిధానం గూర్చి వివరించిన గ్రంథాలు ఇప్పటికే అసంఖ్యకంగా వెలుగులోకి వచ్చాయి. మళ్ళీ ఈపుస్తకం దేనికని మీరు అడగవచ్చ. ఎవరి రుచి వాళ్ళది. నేను అనుభవించిన రుచిని మీకందిధామన్న ప్రయత్నమే ఈ చిన్న పుస్తకం. ఎన్నాళ్ళనుంచో నాలో మెదులుతూ, కదులుతూ వస్తున్న ఆలోచనా పరంపరలకు అక్షరాకృతియే ఈ పుస్తకం. ఈ పుస్తకంలో అదుగుడుగునా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోండి అంటూ పెట్టుకొన్న మొర మీకు వినిపిస్తుందని ఆశించడంలో తప్పులేదనుకుంటాను. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి, కొన్నిచోట్ల కటువుగా చెప్పినందుకు అపార్టం చేసుకున్న పర్యాలేదు కాని, విషయాన్ని సరియైన కోణంలో అర్థం చేసుకొని, ఆచరించి, మీరు ఆరోగ్యవంతులై పదిమందికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదింపగలిగితే నా జన్మ ధన్యమైనట్లే. నా ఈ ప్రయత్నం సఫలమైనట్లే. నా మనోరథం సిద్ధించినట్లే!

ఈ ప్రయత్నంలో ముఖ్యంగా నన్ను ప్రోత్సహించి నాకు సహకరించిన శ్రీ బి.వి.నరసింహరాజు గారికి నా కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించాలంచే అది ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞంలో ఎందరో బుత్స్వకులు పాల్గొన్నారు. వారికి, ఈ పుస్తకాన్ని అచ్చ తప్పులు లేకుండా అందంగా ముద్రించి సకాలంలో సమర్పించిన సూరజ్ ప్రీంటర్స్ & పాకేజర్స్ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకొంటున్నాను.

స్వాస్తి!

బుధజన విధేయుడు

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

- సిరిసంపదలెనున్నా ఆరోగ్యమే మిన్న - ఆరోగ్యం లేకున్న జీవితం ఒకటిలేని సున్న
- సంప్రదాయంలోని మంచిని ఎంచు - ఆధునికతకు దానిని అన్వయించు
- ఆకర్షణతో బలహీనుడిని కాకు - జాతిని నిర్వీర్యం చేయకు
- ఆదర్శంగా ఉండు - ఆదర్శాన్ని అందించు
- ఆదర్శాన్ని అందించేదే విద్య- ఆదర్శం లేని జీవితం మిథ్య
- నిత్యకృత్యాలతో ఇమిడిన వ్యాయామం - జీవితమంతా ఆరోగ్యమయం
- కలిమిలేని సంసారం చింతలతో అతి ఘోరం- శ్రమ ఎరుగని ఈ దేహం వ్యాధులతో బహుభారం
- పనిచెయ్యని పాపానికి చెడుమాటలు తోడు - రోజంతా పనిచేస్తూ చెడుపనులను వీడు
- శ్రమకు తగిన తీండి తిను - తీండికి తగిన శ్రమ చేయి
- తీండి పెరిగితే సొమ్ముకి చేటు - బరువు పెరిగితే తనువుకి చేటు
- అవసరాలకు కోరికలకు ఆంతరం - తెలిసి మసలుకోవాలి మనందరం
- ఆశల వలయం త్రుంచు - ఆశయాల విలువలు పెంచు
- శరణాగతి చెందు - దైవానుభూతి పొందు
- జీవితాంతం ఆచరించు - పరిపూర్ణారోగ్యంతో జీవించు

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్నారు పెద్దలు. అనదం ఏమిటి, ఆచరించి మనకందరకు ఆదర్శప్రాయులయ్యారు. మనకున్న ఆస్థిపాస్తులు సిరిసంపదలను భాగ్యం ఆంచే, ఆరోగ్యాన్ని ఒక్కదాన్నే మహాభాగ్యం అన్నారు. ఎందువల్ల? దానికున్న విలువ అటువంటిది కాబట్టి. ఆరోగ్యవంతుడు ఈ

లోకంలో ఎంత అదృష్టవంతుడో చెప్పాలేం. అలాగే అనారోగ్యవంతుడి కంచే ఈ లోకంలో దురదృష్టవంతుడు మరొకడు లేదు. అనారోగ్యవంతుడికి సిరిసంపదలున్నా అతనిపట్ల అవి అదవి కాబిన వెన్నెలవుతాయి. ఓ పెద్ద మనిషికి పంచదార ఫ్యాక్షరీమే ఉంది. తన ఫ్యాక్షరీ నుండి రోజూ టన్నుల కోదీ పంచదార దేశం నలుమూలలకు ఎగుమతి అవుతోంది. ఈ పెద్దమనిషి మాత్రం ఒక్కచెంచాడు పంచదార కూడా నోట్లోవేసుకోవడానికి నోచుకోలేదు, కారణం ఆ పెద్దమనిషికి ఘగర్ వ్యాధి ఉంది. మరో ఆయనకి మారుతీ కార్లు ఉన్నాయి. చిట్టికి వేస్తే వందమంది చేతులు కట్టుకుని నించుంటారు. ఆయనా ఏంలాభం. తనకు రుమెటీక్ ఆర్థరైటీన్ జబ్బు (కీళ్ళనొప్పులు) ఉంది. మరి కదలలేదు. కారు ఎక్కులేదు. తనకు పది అంతస్తుల భవనం ఉన్నా తన అంతస్తుకు తగ్గట్టుగా అనుభవించడానికి ఏలు లేకుండా పోయింది. ఇటువంటి వారందరిని భాగ్యహీనులు అంటారు. అంటే భాగ్యం లేనివారని అర్థంకాదు. భాగ్యాన్ని అనుభవించడానికి నోచుకోలేని వారని అర్థం. చూశారా! సిరి సంపదలు ఎన్ని ఉంచే లాభం ఏమిటి? పుష్టిగా, తృప్తిగా తినడానికి నోచుకోవాలి. తిన్నది అరిగించుకోవడానికి పెట్టిపుట్టాలి. సిరిసంపదలు ఉండి ఆరోగ్యం లేనివాడు నిత్య దరిద్రుడు. ఆరోగ్యం ఉండి సిరిసంపదలు లేకున్నా వాడు మహాభాగ్యశాలి. అంటే అనారోగ్యవంతుడు అన్నీ ఉండి ఏమీ లేనివాడవుతాడు. ఆరోగ్యవంతుడు ఏమీలేకున్నా అన్నీ ఉన్నవాడు అవుతున్నాడు. ఆరోగ్యవంతుడికి మానసిక దుర్ఘాత్వం ఉందడు. అనారోగ్యవంతుడు ప్రతి చిన్న విషయాలకు మానసిక సంక్లోభానికి గురి అవుతుంటాడు. తద్వారా బి.పి., కడుపులో అలస్య, గుండె జబ్బులు మొదలైన వాటిని కొని తెచ్చుకుంటాడు. దీనికంతకూ కారణం మనిషి తన ఆరోగ్యం మీద శ్రద్ధ చూపకపోవడమే. విలువైన ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆచరించకపోవడమే. బుద్ధి కలిగి ప్రవర్తించక పోవడమే.

పూర్వం రోజులు ఇప్పటి రోజులులా ఉండేవి కావు. అప్పటి మనవారు ఆరోగ్యసూత్రాలను తమ నిత్యజీవితంలో ఒక భాగం అనుకుని వాటిని ఆచరించి

ఆరోగ్యవంతులయ్యారు. ఈ విషయాలలో వారికి మనకి ఏనుగుకి పీనుగుకి ఉన్నంత తేడా వుంది. ఒక్క ఆరోగ్య విషయంలోనే కాదు, ఇంక ఏ విషయంలోనైనా మన పూర్వులు ఎంతో నిదానంగా ఆలోచించి ప్రవర్తించేవారు. వివాహయ్యవస్థ విషయంలో మనవారు ఆచరించిన పద్ధతులు ఎంతో విలువైనవిగా ఉండేవి. వాళ్ళ కట్టాలను గూర్చి ప్రాకులాడేవారు కారు. అమ్మాయి అందానికి కూడా అంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చినట్లు కనిపించదు. ఇరు కుటుంబాల సంప్రదాయాలకు, వారు ఆచరించే పద్ధతులకు, వరుడు, వధువు గుణగణాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. అలాగే పెళ్ళికుమార్టె మేనమామల ప్రవర్తన దగ్గరనుండి ఆ అమ్మాయి తాత, ముత్తాతల చరిత్రల వరకు క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే తప్ప పెళ్ళి కుదుర్చుకొనేవారు కాదు.

అలాగే, ఆడ పెళ్ళివారు మగ పెళ్ళివారిని గూర్చిన భోగట్టా అంతా తీసుకునేవారు. అంటే కనీసం మాడు, నాలుగు తరాల కథలను పరిశీలిస్తే కాని ఇరు పక్కాలవారు తమ బుర్రల్ని పంకించే వారు కాదు. మరి ఇప్పటి రోజులువేరు. ఒంటరిగా బజారుకివెళ్ళి జంటగా తీరిగివస్తున్న రోజులివి. ఆస్ట్రిపాస్తులుంటే చాలు, ఆధివ్యాధులతో సంబంధం లేదు. అమ్మాయి అందంగా ఉంటే చాలు, ఆత్మసాందర్భంతో సంబంధం లేదు. అమ్మాయి ఆస్ట్రమార్గి అయినా ఫరవాలేదు, అందవలసిన మూట అందితే చాలు. ఇదీ ఈనాటి సమాజం తీరు. మరి ఇటువంటి దంపతులకు సత్సంతానం ఎలా కలుగుతుంది? దుర్ఘాలులకు దుర్ఘాలులే పుడతారు. బీజం, క్షేత్రం రెండూ ముఖ్యమే. మంచి బీజం మంచి క్షేత్రంలో పడితే ఫలవంత మవుతుంది. అది కల్పతరువై తరగని సంపదను తరతరాలు ఇవ్వగలదు. మంచి సంతతిని కంటే ఆ వంశమే తరిస్తుంది. అందువల్లే ఇరుపక్కాలవారి గోత్రాలు కలవకుండా చూస్తారు. కానీ ఈ రోజుల్లో సత్సంతానం కోసం ఆలోచించేవారే కరువయ్యారు. మీరు అపహస్యం చేయనంటే నేను ఒక్కమాట చెపుతాను. మన దొడ్డిలో ఆవుకు మంచి గిత్తలు పుట్టాలని శ్రేష్ఠమైన వృషభంతో జత కడతాం. రేసులో పాల్సోనడానికి జాతిగుణ్ణాలను

తయారుచేయడంలో ఈ పద్ధతినే ఉపయోగిస్తున్నారు. మరి జంతువుల విషయంలో ఇంత శ్రద్ధ తీసుకునే మానవుడు తన దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి పూర్తి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. అంటే శ్రద్ధ చూపవలసిన చోట, శ్రద్ధ చూపడం లేదు. అందుకనే జాతి మొత్తం నిర్వ్యాం అయిపోయింది.

ఇక పుట్టిన పిల్లలనైనా సరిగా పోషించుకుంటున్నారా అంటే అదీలేదు. పిల్లలకు అవసరమైన శాఖ్యికాహారాన్ని అందివ్యతేక పోతున్నారు. పూర్వ్యకాలంలో తమ పిల్లలకు పాలను, పండ్లను సమృద్ధిగా ఇచ్చేవారు. పిల్లవాడు ఏది తింటే కలకాలం ఆర్గ్యంగా ఉంటాడో అటువంటి ఆహారాన్ని పెట్టేవారు. తల్లి తన కన్నబిడ్డ కడుపు తడిమి పుష్టిగా పాలిచేది. ఇప్పుడు ఈ సాంప్రదాయమేది? తన కన్నబిడ్డకు పాలిస్తే తన అందం చెడిపోతుందనే తుచ్చమైన భావావేశానికి లోనపుతున్న తల్లులు ఈ రోజులలో ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. తండ్రి పరిస్థితి కూడా అంతే. ఎంత ఖరీదైన ఐన్ క్రీమ్ తన పిల్లవాడికి కొని పెడితే అంత గొప్పగా భావించే తండ్రులున్నారు. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనను బట్టి పిల్లవాడుంటాడు. తండ్రి దురభ్యసాలకు లోనైతే పిల్లవాడి మనస్సు కూడా అటువైపే పరుగులు తీస్తుంది. మనం మంచిగా ప్రవర్తిస్తే పిల్లవాడూ మంచిగా ప్రవర్తిస్తాడు. అలా ప్రవర్తించే తండ్రులు ఎంతమంది ఉంటారు? ఈ రోజులలో ఒక కుటుంబంలో నలుగురు సభ్యులుంటే నలుగురిదీ తలోదారి. ఎవరి అలవాట్లు వారిని. కాదనే హక్కు ఇందులో ఏ ఒక్కరికీ ఉండదు. ఇలా చేపల మార్కెట్లులా రణగొణధ్వనితో గడిపేస్తున్నారు. ఇలా సాగిపోయే జీవితాలకు గమ్యం అంటూ ఏం ఉంటుంది? ఇది చాలక చిన్న తరగతుల నుండి పిల్లలకు లైంగిక జీవితం (Sex Education) గూర్చి విషయాలను వివరించడం చాలా మంచిదని కొంతమంది పెద్దలు అనబడేవారు ఉద్దేశపడుతున్నారు. పిల్లలకు చిన్నప్పట్టునుండి ఈ విషయాలు చెబితే వారికి కొంత అవగాహన ఏర్పడి లైంగిక జీవితంలో ఏమీ కాదని తెలిసి దానిపై ఆలోచన మానేస్తారని భావిస్తున్నారు. ఇది ఎలాంటిదంటే ఒక ప్రక్క నెఱ్యని పోస్తా, ఇంకొకప్రక్క మంటలను ఆర్ప ప్రయత్నించడం వంటిది.

ఈ విద్యా విధానం వల్ల చిన్నారుల మనస్సులలో ఈ అసభ్యకరమైన విషయాలు చెరగని ముద్రవేస్తాయి. ఇలాంటి చదువులు చదివిన పిల్లవాడు బడి నుండి వచ్చి తల్లి ఒడిలోని ప్రేమను అనుభవించగలడా! ఒక్క విషయం. జంతువులు ఏ శృంగారశాస్త్రాన్ని చదువుకుని పిల్లలను కంటున్నాయి? మనం అన్న చదువుకుని బిధ్యులను కాక మరేమిటి కంటున్నాం? కాకపోతే, జంతువు ఏమీ తెలియకుండానే లోకానికి ఉపయోగపడే బిధ్యును కంటోంది. మనం అన్న తెలుసుకుని కూడ కొరగాని కొడుకుని కని లోకంలోకి వదులుతున్నాం. అందుచేత మనకు కావల్సింది ఈ చదువులు కావు. వివేకానందుని వంటి మహాత్ముడిని కనే విద్యలు కావాలి. అంటే జితేంద్రియత్వానికి దారితీసే విద్యలు అవసరం. అటువంటి విద్యలు ఎరిగిన వారే బుమలు. వారు కామానికి ఆతీతంగా జీవిస్తూ, అవసరం అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే సత్పంతానాన్ని కంటూ సృష్టి ధర్మానికి సహకరిస్తుండేవారు. అటువంటి బుమిపర్యాలెందరో ఈ భారతావనిలో ఉండడం వల్ల మనదేశం ఇంత పవిత్రతను సంతరించుకుంది. కానీ ఈనాడు అధికసంఖ్యాకులు నవనాగరికత అనే సుడిగుండంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఈ చికాకులన్నీ కలగడానికి ఒక్కచే కారణం. మనం మనంగా జీవించాలి అనే ఆలోచన లేకపోవడం. అక్కర్లేకపోయినా ఎదుటివారిని అనుకరించడం. ఈ విద్యా విధానం వల్ల చిన్నారుల మనస్సులలో ఈ అసభ్యకరమైన విషయాలు చెరగని ముద్రవేస్తాయి. ఇలాంటి చదువులు చదివిన పిల్లవాడు బడి నుండి వచ్చి తల్లి ఒడిలోని ప్రేమను అనుభవించగలడా! ఒక్క విషయం. జంతువులు ఏ శృంగారశాస్త్రాన్ని చదువుకుని పిల్లలను కంటున్నాయి? మనం అన్న చదువుకుని బిధ్యులను కాక మరేమిటి కంటున్నాం? కాకపోతే, జంతువు ఏమీ తెలియకుండానే లోకానికి ఉపయోగపడే బిధ్యును కంటోంది. మనం అన్న తెలుసుకుని కూడ కొరగాని కొడుకుని కని లోకంలోకి వదులుతున్నాం. అందుచేత మనకు కావల్సింది ఈ చదువులు కావు. వివేకానందుని వంటి మహాత్ముడిని కనే విద్యలు కావాలి. అంటే జితేంద్రియత్వానికి దారితీసే విద్యలు అవసరం. అటువంటి విద్యలు ఎరిగిన

వారే బుమలు. వారు కామనికి ఆతీతంగా జీవిస్తూ, అవసరం అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే సత్సంతానాన్ని కంటూ సృష్టి ధర్మానికి సహకరిస్తుండేవారు. అటువంటి బుమివర్యాలెందరో ఈ భారతావనిలో ఉండడం వల్ల మనదేశం ఇంత పవిత్రతను సంతరించుకుంది. కానీ ఈనాడు అధికసంఖ్యాకులు నవనాగరికత అనే సుడిగుండంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఈ చికాకులన్నీ కలగడానికి ఒక్కశేచ్ కారణం. మనం మనంగా జీవించాలి అనే ఆలోచన లేకపోవడం. అక్కర్లేకపోయినా ఎదుటివారిని అనుకరించడం.

ఇక యువతీ యువకుల సంగతి చెప్పునక్కర్లేదు. ఇప్పుడు వచ్చే టి.ఎలలోను, సినిమాలలోను మనిషికి సైతిక విలువను ప్రసాదించే విజ్ఞానదాయకమైన ప్రోగ్రామ్లు 10% కూడా ఉండటం లేదు. ఎటువైపు చూసినా అర్థనగ్న చిత్రాలతో కూడిన వాల్ పోష్టర్లే కనిపిస్తున్నాయి. అవి మనిషిలో పశుతృష్ణను రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఇటువంటి వాటిని చూడడం వల్ల దేశానికి వెన్నెముకగా నిలవవలసిన యువతీ యువకుల వెన్నెముకలు ఏరిగి పోతున్నాయి. అనేక క్షుద్రమైన భావాలతో నూటికి నూరు పాశుళు వీళుళు నిర్వ్యర్యలై పోతున్నారు. ఈ కారణం చేత ఈనాటి యువతీ యువకులు ఇరవైలో అరవై వయస్సు చవిచూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పిల్లలందరూ చదువుకొనటం లేదు. చదువును కొనుకోంటున్నారు. అసలైన విద్యలు ఏరికి దూరం అయిపోతున్నాయి. విద్యలు వేరు చదువులు వేరు. విద్యలంచే ఒకరికి అడ్డురానట్టి ఆచరణని అభ్యసించే పద్ధతులు అని పెద్దలు చెప్పారు. పూర్వం చదువుల కన్నా విద్యలకే ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఆ విద్యలను పిల్లలు ప్రకృతి ఒడిలో అభ్యసించేవారు. అలాంటి సమయంలో వారి మనస్సులు ఆకాశమంత విశాలంగా ఉండేవి. ఏటి విలువలు తెలుసుకున్నవారు కాబట్టే రవీంద్రనాథ్ టాగూర్ శాంతినికేతన్ ని స్థాపించారు. ఇప్పటి కుర్రవాళ్ళకు అటువంటి అవకాశాలే లేవు. ఇప్పటి చదువులన్నీ అక్షరాన్యతను పెంచేవే కాని మనిషి యొక్క విలువలను పెంచేవి కావు. స్నేహితులు కూడా మనం కొండిగా చెప్పుకోవలసిఉంది. మనకో సామేత ఉంది. ఇల్లు

చూసి ఇల్లాలని చూడమని అంచే మనవాళ్ళు గృహిణికి ఎంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారో దీన్నిబట్టే తెలుస్తోంది. ఎక్కడైతే స్త్రీ గౌరవించబడుతోందో అక్కడ సర్వశుభాలు జరుగుతాయన్నారు. ఎక్కడైతే స్త్రీ అవమానాలకు గురి ఆవుతుందో అక్కడ అంధకారం అలుముకుంటుందన్నారు. ఆనాటి గృహిణి ధర్మార్థ కామసాధనలో భర్తకు ఉపకరణంగా ఉండేది. గృహిణి ప్రవర్తనవల్లే ఆ కుటుంబాని కంతటికి పరువు, ప్రతిష్టలు నిలిచేవి. అంచే గృహిణి అంత ఆదర్శవంతంగా జీవించేదన్న మాట. అలాంటి గృహిణి ఆరోగ్యంగా ఉంచే ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాట్టే. తెల్లవారుజామున లేచినప్పటినుంచి రాత్రి పరుండబోయేవరకు ఒర్పుతో నేర్చుగా గృహకృత్యాలన్నిటిని నిర్వర్తించేది. ఇదే ఆమె అంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కారణం. నిరంతర పరిశ్రమతో శరీరం ఎన్నడూ రుగ్గుతకు గురి అయ్యేదికాదు. వారు నిత్యకృత్యంగా నిర్వహించే పనులన్నిటిలోను ఆరోగ్యసూత్రాలు యమిడి ఉండేవి. లేవగానే ఇట్లు, దొడ్డి చీపురుతో శుభ్రం చేసుకొనే వారు. ఆనాటి దొడ్లు చాలా విశాలంగా ఉండేవి. ఆ దొడ్డి అంతా తుడవడమే శరీరానికి చక్కని వ్యాయమంగా ఉండేది. అలాగే పొయ్యలు రాజేసేటప్పుడు గొట్టంతో ఊది నిప్పును రాజేసేవారు. అలా ఊదటం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు చక్కని వ్యాయమం దొరికేది. పేదతో ఇల్లంతా అలికేవారు. అందువల్ల క్రిమికీటకాలు దరిచేరేవికావు. వంటలన్నీ బయట పొయ్యల మీద కుండలతో వండేవారు. ఆ వంట సమయంలో మడిబట్ట కట్టుకునేవారు. అందువల్ల చీర చెంగులు అంటుకొనే ప్రమాదాలు ఉండేవి కావు. మరో విశేషమేమిటంచే తడిబట్ట కట్టుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఉన్న శక్తి బహిర్ధతమయ్యే అవకాశం ఉండేది కాదు. అందుచేత ఎంతమందికి వంటచేసినా స్త్రీలకు నీరసం వచ్చేదికాదు. భోజనాలు క్రింద కూర్చుని చేసేవారు. వధ్దన చేయడం స్త్రీకి ఒక మంచి వ్యాయమం. అలాగే పూర్వకాలం ఆదవారు ఎక్కువ సంతానాన్ని కనేవారు. అలా కనడం వల్ల ఇంతమంది బిధ్దలమైన ఒకేదృష్టి అభ్యాసం అయ్యేది. దాని ద్వారా మనస్సుకు విశాలత్వం అప్రయత్నంగా సిద్ధించేది. అలాగే కళ్ళకు కాటుక, నుదుట తిలకం, కాళ్ళకు పసుపు ఇలాంటివన్నీ

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. కాళ్ళకు పసుపు రాసుకోవడం వల్ల భాక్షీరియా మనిషిలోకి ప్రవేశించేది కాదు. అలాగే శీతాకాలం కాళ్ళకు పగుళ్ళు వచ్చేవి కావు. మరో విశేషమేమిటంటే భగవంతుని గూర్చిన కీర్తనలు పాడుతూ వంటచేసేవారు. దానివల్ల వంటకం కేవలం భోజన పదార్థంగా కాకుండా ప్రసాదంగా మారేది. ఇవి కాక బావిలో నీళ్ళు తోడడం, మొక్కలను పెంచడం, బట్టలు బండల మీద ఉతుక్కోవడం ఇటువంటివి చేయడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో దారుధ్వం వచ్చేది. ఇక విరామం దొరికితే దేవాలయంలో జరిగే హరికథలకి, పురాణాలకి వెళుతుండేవారు. ఏటన్నిటీవల్ల అటు మానసికంగాను, ఇటు శారీరకంగాను ఎంతో ఆరోగ్యంతో ఉండేవారు. పనియే ప్రార్థన అన్న సూక్తికి పైవన్ను చక్కని ఉదాహరణలు. ఇలా చేయడం వల్లే స్త్రీలు వేదం అధ్యయనం చేయనక్కర్లేదు అన్నారు. దేనిని ఆచరించడం వలన మానవుడు సుఖశాంతులను పొందుతాడో అటువంటి ధర్మాలను వివరించేదే వేదం. అట్టి ధర్మాలను స్త్రీలు అప్రయత్నంగా తమ నిత్యకృత్యాలలో నిర్వహిస్తున్నారు. అందువల్ల స్త్రీలు ప్రత్యేకంగా వేదాలు నేర్చుకోనక్కర్లేదు అని చెప్పారు.

ఇక మగవారి సంగతి కూడా ఇంతే. వాళ్ళు వేకువ జామునే లేవడం, పొలం నడిచి వెళ్ళడం వల్ల బ్రాహ్మిముహార్తంలో ఏచే దివ్యత్వంతో నిండిన గాలిని పీల్చుకునేవారు. దానివల్ల పూర్తి ఆక్షిజన్ ని అంటే కాలుష్యంలేని గాలిని నిండుగా పీల్చుకునేవారు. నిరంతరం పచ్చని పైరులను చూడటం ద్వారా వారికెన్నడూ కంటి జబ్బులు వచ్చేవికావు. దూడల పలుపులకోసం తాళ్ళను పేసడం, పశువుల దగ్గర బాగుచేయడం, పచ్చగడ్డిని కొయ్యడం, గడ్డిమేటి నుంచి గడ్డిని లాగడం, కొబ్బరి కాయలను వలవడం, చేనుకు నీరు పెట్టడం యిటువంటివి చేయడంవల్ల శరీరానికి మంచి వ్యాయామం దక్కేది. రోజంతా పొలంలో పనులు చేసుకుని సాయంకాలం ఇంటికి వచ్చి వేడినీటి స్నానం చేసేవారు. దానితో ఆ రోజంతా కలిగిన శారీరక బడలికంతా పోయేది. భోజనం చేయగానే పెను నిద్ర ముంచుకువచ్చేది. ఆ గాఢ నిద్రనుండి తిరిగి

తెల్లవారుజామున 3 గంటలకు మెలకువ వచ్చేది. ఈ విధంగా స్త్రీ పురుషులిధ్రరికీ నిర్దిష్టమైన సమయాలలో నిరంతరం పని ఉండడం వల్ల మరొకరిని విమర్శించే అవకాశం, ఇంకొకళ్ళపై చెడ్డ సంకలనాలు వచ్చే అవకాశం ఉండేది కాదు. అందువల్ల వాళ్ళకి తెలియకుండానే యోగసాధన అప్రయత్నంగా అలవడేది. అందుచేత ప్రత్యేకంగా ప్రాణాయామం చేయడం మొదలైన వాటి ఆవశ్యకత వారి కుండేది కాదు. వారు సాధారణంగా తెల్లని ఖధ్రరు బట్టలను వాడేవారు. వెలుతురుండగానే భోజనాలు చేసేవారు. ఉదయాన్నే చద్ది అన్నం తినేవారు. కాళ్ళకి కిరు చెప్పులు వేసుకునేవారు. ఇవన్ను ఆరోగ్యాన్ని కంపాడుకోవడానికి.

మరి ఈనాటి సమాజంలో ఇటువంటి ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఉన్నట్లు కనిపించదు. అటు పురుషులకి యిటు స్త్రీలకి ఇధ్రరికీ కూడా శారీరక వ్యాయామమే లేదు. మన బ్రతుకులు మూడుగదుల అధై ఇంటికి పరిమితం. ఎంత తిరిగినా ఆ జానెడు కొంపలోనే. బావిలో నీళ్ళు తోడవలసిన పనిలేదు. మనకు ఒపర్ పోడ్ టాంకులు వచ్చేశాయి. బట్టలు ఉత్తికే పనేలేదు. వాషింగ్ మేహిన్లు సిద్ధమైపోయాయి. పొయ్యలతో అసలు పనేలేదు. ప్రతి ఇంట గ్యాసులు మండిపోతున్నాయి. భోజనాలకు క్రింద కూర్చువలసిన పనిలేదు. చేబుల్ని వచ్చేశాయి. ఇల్లు తుడవవలసిన పనేలేదు. వ్యక్త్యామ్ క్లీనర్స్ ప్రత్యక్షమయ్యాయి. రుబ్బారోళ్ళతో, సన్నికిలతో, రోలు, రోకళ్ళతో శాశ్వతంగా మనకు సంబంధం తెగిపోయింది. వాటి బదులు గ్రైండర్లు తిరుగుతున్నాయి. ఇక మరుగుదొడ్డి మన ఒంట్లో ఉన్నట్లుగానే ఇంట్లోనే ఎటాచ్ అయిపోయింది. వాటిలో విదేశీనాగరికత ఉట్టిపడేటట్టు కమోడ్లు కూడా వచ్చాయి. అక్కడ కూడా దిగువన కూర్చునే అవసరం లేదు. స్నానాల గదులలో ఘవర్ బాత్ లు. ఇక మగవాళ్ళ మాటంటారా! ఏరికి ఉదయం 7 గంటలకు సూర్యోదయం. లేవగానే దృష్టి అంతా న్యూస్ పేపరు మీదే. ఆ మైన హడావిడిగా కాలకృత్యాలు, అటుమైన ఆఫీసులు, తిరిగి సాయంకాలం ఇంటికి చేరడం లేదా క్లబ్స్ అనధికారికంగా విందులు, వినోదాలు. ఆ రోజు గోచారం బాగుంటే వేళకు తినడం, ఇవి చాలక ఎ.సి.లు,

కూలర్లు. ఇక సంతానం మాట చెప్ప నక్కరలేదు. అదృష్టం కొద్దీ మొదటి బిడ్డ మగవాడైతే అంతటితో సరి. ఇక వాడి మీదే దృష్టి అంతా. వాడు తుమ్మినా దగ్గినా తల్లిదండ్రులకు ప్రాణగండం. పిల్లవాడితోబాటు వీళ్ళకు కూడా బాలారిషోలు. ఇక ఇంటికి సున్నమా! గడపలకు పసుపా! అన్నీ ఏషయన్ పెయింటింగుల వారి పరం. ఇది ఈనాటి తరం. ఇక విరామ సమయంలో గంటల తరబడి సోఫాలలో తాపీగా కూర్చుని కాఫీ సేవిస్తూ బుల్లి తెరకు (టి.వి) అతుక్కపోవడం. ఇలాంటి దినచర్యలో ఎక్కడైనా మచ్చుకైనా శరీరానికి పరిశ్రమ ఉందంటారా? మనస్సుకు ప్రశాంతత ఉందంటారా? ఇక మరి ఆయసాలు, కీళ్ళ నొప్పులు, తల నొప్పులు, గుండె జబ్బులు రావూ మరి! రాకపోతే ఆశ్చర్యం కానీ, వస్తే ఆశ్చర్యం ఏముంది? ఏటికి సాయం — గాలి కల్లీ, సరుకులు కల్లీ, చివరకు మనుషులు కూడా కల్లీ. ఎంతకి దిగజారాలో అంతకి దిగజారి పోయారు.

ఈ విధమైన నవనాగరికత అనే విషవలయంలో చిక్కుకున్న మానవడికి శ్రమపడే అవకాశం లేని కారణంగా శరీరం స్థాలం అయిపోతోంది. కొందరు మరీ స్థాలంగా ఉంటారు. వారి బరువుని వారే మోయలేని స్థితిలో ఉంటారు. అప్పు ఆస్తి కాదు. వాపు బలం కాదు అన్నారు పెద్దలు. బోదకాలు బలం అంచే ఎలా? పెరిగిన స్థాలాన్ని కరిగించుకునే ప్రయత్నంలో మనిషి నానాతంటాలు పడుతున్నాడు. పదరానిపాట్లు అన్నీ పడుతున్నాడు. పస్తులుంచే లాపు తగ్గిపోతామని చాలా మంది అన్నం తినడం తగ్గిస్తారు. అలా చేయడం వల్ల ఒళ్ళు తగ్గదు సరికదా మనిషి నీరసపడిపోతాడు. శ్రమలేనివాడు తక్కువ ఆహారం తిన్నా లాపు అవుతాడు. నిరంతరం శ్రమపడేవాడు ఎప్పుడూ ఒకేలా ధృదంగా ఉంటాడు. బ్రుతకడం కోసం తినేవాడికి శరీరం ఎన్నడూ పెరగదు. అలా కాక తినడం కోసంబ్రుతికి వారికి శరీరం స్థాలం అవ్యాదమే కాదు చెత్తుకుండీగా మారుతుంది. ఎప్పుడు, ఎంత, ఎందుకు తినాలి? అనేది మనిషికి తెలియడం లేదు. చూసారా మనిషి ఎంత సుఖపడాలని అనుకుంటున్నాడో, అంతగా భాదలు అనుభవిస్తున్నాడు. ఎంత ఆడంబరంగా ఉండాలని అనుకుంటున్నాడో అంతగా

ఆపసోపాలు పడుతున్నాడు. నిరాంబరతలోని విలువను గ్రహించలేక పోతున్నందుకే ఇన్ని తిప్పలు. ఈ సందర్భంలో మరో విషయాన్ని గమనించాలి. మనిషి సన్నగా ఉన్నప్పుడు ఏ గుండె, ఏ ఊపిరితిత్తులు, ఏ మూత్రపిండాలు పనిచేస్తున్నాయో, లాపుగా ఉన్న మనిషికి కూడా ఆ గుండె, ఆ ఊపిరితిత్తులు, ఆ మూత్రపిండాలే పనిచేస్తున్నాయి. అంతేకాని లాపు వాడికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు పెరిగిపోవడం లేదు. వాటి పరిమాణం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటుంది. మంది ఎక్కువయ్యేకొధీ మజ్జిగ పలచబడుతుందట. అలాగే స్నాలం ఎక్కువయ్యేకొధీ శరీర భాగాలకు పని వత్తించి ఎక్కువైపోతుంది. పని చేయవలసిన దానికన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ పని చేయవలసి వస్తోంది. దానితో వంద సంవత్సరాలు పనిచేయవలసిన ఈ శరీరమనేయంత్రం యాభై సంవత్సరాలకే అలసిపోతుంది. ఈ బండిని ఇక లాగలేను మొర్రోత్తిని అనేకసార్లు మొరపెట్టుకుంటోంది. అయినా ఆ మొరను కూడా పట్టించుకోలేకపోతున్నాడు మానవుడు. ఇద్దరు కూర్చుని వెళ్ళవలసిన లూనా మీద పదిమంది కూర్చుంటే ఎంత అనర్థం జరుగుతుందో స్నాల శరీరం వల్ల కూడా అంతే అనర్థం చేకూరుతుంది. ఈ అనర్థాలన్నీ మనిషికి శ్రమలేక పోవడంవల్ల. సుఖాన్ని కోరి దుఃఖాన్ని కొని తెచ్చుకోవడం అంటే ఇదే. అంటే అవసరానికి మించి సంపాదించుకోవడం వల్ల మనిషికి కోరికలు పెరిగి ఇంత నష్టం కలుగుతోంది.

ఈనాటి మానవుడు అవసరాలకు, కోరికలకు మధ్యగల అంతరాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోతున్నాడు. మనిషికి అవసరాలు మూడే మాడు. 1. శరీరం నిలబడుటానికి పట్టెడు అన్నం. 2. తలదాచుకోవడానికి చిన్న ఇల్లు. 3. కట్టుకోవడానికి బట్ట. ఇవే కదా మనిషికి అవసరాలు. అంటే ఏది లేకపోతే మనిషి మనుగడకే ముప్పు వస్తుందో అవి అవసరాలు. ఈ మూడూ చాలు మనిషి బ్రిత్కటానికి. మరి ఇప్పుడు ఈ ప్రపంచంలో సర్వే సర్వత్రా వ్యాపించియున్న నవనాగరికత మనిషికి అవసరమా! ఎన్నటికీ కాదు. ఇవన్నీ మనిషి మనస్సులో ఊటగా ఊరుతున్న కోరికలు. టి.ఎి., రేడియో ఫీరీదైన అలంకరణలు మొదలైనవి

లేకపోయినా మనిషి బ్రతకగలడు. కానీ బ్రతకలేనేమౌనని భయపడి కోరికలనే తన అవసరాలుగా మలచుకొని బజారులో నదరుగా ఉన్న వస్తువులను అన్నింటినీ కొని తెచ్చుకొంటున్నాడు. పూర్వం రోజుల్లో ఇవేసీ లేకుండానే మనిషి ఆనందంగా జీవించాడు. పదిమందికి ఆనందాన్ని ప్రసాదించాడు. వాళ్ళు ఏ పరిస్థితులకు నైతికంగా దిగజారలేదు. ఇప్పటి మనిషి చాలా వరకు నైతిక విలువలను పోగొట్టుకొంటున్నాడు. ఎదుటి వాళ్ళను చూసి వాతలు పెట్టుకోవడం మనవాళ్ళకు బాగా అలవాటు. ఎదురింటివాడు స్వాటరు కొనుక్కొన్నా, పక్కింటివాడు టి.ఎ. కొనుక్కొన్నా, వెనుకింటి వాడు ఫ్రెజ్ కొనుక్కొన్నా సహించలేదు. అవి మనకు అవసరము ఉన్నాలేకపోయినా అప్పుతెచ్చి అయినా కొనుక్కొంటున్నాడు. ఒక్కశపోటీ తత్వంతోనే ఎన్నో అనార్ధాలను మానవుడు కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు. ఏటి అన్నింటి నుండిమనస్సు వెనక్కి మళ్ళాలి. అంటే అక్కరలేనివన్నిటినీ కావాలని అంటించుకున్నాం.

ఇప్పుడు మళ్ళీ నెమ్ముదిగా మనస్సుకు చికాకు కలగకుండా అంటించుకున్న వాటిని ఒక్కొక్కుదాన్ని వదిలించుకోవాలి. ఎన్నోకారణాలవలన పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని మళ్ళీ తిరిగి తెచ్చుకోవాలి. ఇలాగ తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంచే ఆరోగ్యకరమైన వైద్య విధానాన్ని ఎన్నుకోవాలి. అంతేగాని పిడుక్కి, బియ్యానికి ఒకచే మంత్రంలా ఒకే వైద్య విధానాన్ని ఆశ్రయించి దానినే అనుసరించడం మూర్ఖత్వం అవుతుంది. తన రోగం యొక్క స్థాయినిబట్టి ఏ వైద్యవిధానాన్ని ఆశ్రయిస్తే తన ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుందో ఆలోచన చేయాలి. ఇక్కడే నూటికి నూరుపాళ్ళు అందరం దెబ్బతింటున్నాం. మనం ఆయుర్వ్యాయం ఉన్నంత వరకు చీకు, చింత లేకుండా ధృదమైన శరీరంతో జీవించాలంచే ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించాలి. ఆయుర్వేదం ధాతుపుష్టి, రక్తశుద్ధి కలిగించి మనిషి శరీరం వాడిపోకుండా నిత్య యవ్వనవంతుడ్ని చేస్తుంది. అలాగే మానసిక దుర్ఘయాలకు హౌమియోపతి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. హౌమియోపతి వైద్యం మనిషి యొక్క మానసిక వికారాలన్నింటినీ పోగొట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

ప్రసాదిస్తుంది. అలాగే మనిషికి ప్రాణపాయం కలిగినపుడు ఆ స్థితి నుండి మనిషిని బ్రతికించి గట్టున పడవేసేది అల్లోపతి వైద్యం. మనిషి రోగానికి శస్త్రచికిత్స శరణ్యం అయినప్పుడు అల్లోపతి వైద్యాన్ని తప్పని సరిగా ఆశ్రయించాలి. ఇక ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా శరీరంలో పేరుకున్న చెఢ్ఱనంతటిని ఉపహాసాల ద్వారా, ఎనిమా చేసుకోవడం ద్వారా కడిగేసుకుంటున్నాం. ఆతర్వత ఆహారంలో మార్పుచేసుకొని ఏ ఆహారం తీసుకోవడంవల్ల మనలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుందో, అటువంటి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరాన్ని వజ్రకాయం చేసుకోగలం. ఈ విధంగా శరీరాన్ని దృఢతరం చేసే వైద్య విధానాలు ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇవన్ను భగవంతుని అనుగ్రహంతో మానవ కళ్యాణం కోసం దిగి వచ్చినవే. ఇన్ని వైద్య విధానాలు కలిసి వైద్యశాస్త్రం అనే మహావృక్షం అవుతుంది. ఈ వృక్షానికి కల ఒక్కొక్క కొమ్మ లాంటిదే ఒక్కొక్క వైద్య విధానం. ఇందులో ఏ కొమ్మ గొప్పదంటే నా కొమ్మ గొప్పది అని అంటే అది అభ్యాసం అవుతుంది. నా కొమ్మ గొప్పదంటే నా కొమ్మ గొప్పది అని సంఘర్షణకు దిగితే, మనలో సమత్వం, విశాలత్వం కొరవడింది అని అర్థం. ఈ వైద్య విధానాల్లో దేని విలువ దానికుంది. దేని ధర్మం దానికుంది. ఇందులో విడివిడిగా ఏ వైద్య విధానానికి సంపూర్ణత లేదు. సమగ్రతా లేదు, ఇవి ఒకదాని కొకటి పరిపూర్కాలు. అలాగే మన శరీరంలో ఏ భాగానికి ఆ భాగం సంపూర్ణం కాదు. ఒక కన్ను ఉంటే చాలదు, అందులోంచి చూసే మనసు కావాలి. ఒక్క మనసు ఉంటే చాలదు దానికి ఉపకరణాలుగా పంచేంద్రియాలు ఉండాలి. అందుచేత శరీరంలోని అన్ని భాగాల యొక్క సమాహారస్వరూపమే మానవుడు. అంతేగానీ ఇందులో ఏ భాగమూ మానవుడు కాదు. ఈ విధంగా సృష్టిలోని సమాహార స్వరూపాన్ని దర్శించే శక్తి మనలో ఉన్నప్పుడు మనం దేన్ని అయినా సాధించగలం. అందుచేత మనకు అనారోగ్యం కలిగినపుడు మనకు నచ్చిన వైద్యవిధానాన్ని కాక మనకు అవసరమైన వైద్య విధానాన్ని అనుసరించడం సర్వదా శ్రేయస్కరం.

చివరగా ఒక్కమాట. ఇన్ని తెలుసుండి మనకు సరిపడ్డ చక్కని వైద్యవిధానాన్ని పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో ఆశ్రయించినా ఒక్కసారి మనకు స్వస్థత చేకూరదు. దానికి కావలినింది గురువు అనుగ్రహం. దైవానుగ్రహమే గురువు ద్వారా మనకు అందుతుంది. అటువంటి అనుగ్రహం మనకు దక్కాలంచే ఆ గురువుపట్ల పరిపూర్ణ శరణాగతి ఉండాలి. అలా ఉన్నప్పుడు ఏ వైద్యవిధానంతో నిమిత్తం లేకుండా మనలో ఉన్న రోగం మటుమాయం అయిపోతుంది. కానీ అంతటి శరణాగతి ఏది మనకు? అందువల్ల చక్కని యోగసాధన ద్వారా మన గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చు. బ్రాహ్మిముహర్తంలో నిద్రలేవడం, చల్లని ప్రశాంత వాతావరణంలో చక్కగా ప్రాణాయమం చేయడం, భక్తి శ్రద్ధలతో భగవంతుని సేవించుకోవడం, గురువు పట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసాన్ని ప్రకటించడం, ఆవకాశం ఉన్నంతలో స్వర్ణంథ పరిషం చేయడం, సద్గుణలలో పాల్గొనటం, నిరపేక్షగా ఆపదలో ఉన్న వారిని రక్షించడం, పెద్దల పాదసేవ, పుణ్యకేత్ర దర్శనం, పుణ్య నదులలో స్నానాలు చేయడం, ఇవన్నీ త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించడం వల్ల మనుషులు బుములు అవుతారు. అందువల్ల తెలియకో, తెలిసో పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి చేజిక్కించు కోవాలంచే ఇన్ని పద్ధతులను జీవితాంతం ఆచరించవలసిందే. దీనికి కావలినినవి భక్తి, శ్రద్ధ, విశ్వాసం. ఇవి పరిపూర్ణంగా మనలో ఉన్నప్పుడు దేనిని అయినా మనం సాధించవచ్చు. అలా సాధించి అందరం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులం అవుదాం.

స్వస్తి

ప్రకృతి వైద్య విధానం – ఆవశ్యకత

- ప్రకృతి ధర్మాలను అనుసరించు - ఆరోగ్యంగా ఆదర్శంగా జీవించు
- అదనంగా తించే అనారోగ్యం - ఆకలి మేరకు తించే ఆరోగ్యం
- శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యాధి - ప్రకృతి ద్వారా పరిశుద్ధి
- పారే కాలువకు పట్టడు నాచు - శ్రుమపదే దేహానికి లేదు రోగమనే చేటు
- ప్రేసుల్లో పేరుకుపోయిన మలం - సర్వరోగాలకు నిలయం
- రుచుల రోగానికి కారణమన్నది సత్యం - రోగానికి అసలయిన మందు పథ్యం
- తొలగాలంచే రోగ కారణం - ప్రకృతి వైద్యమే శరణ్యం
- మందులు వాడితే పెరగదు ప్రాణశక్తి - సహజమయిన ఆహారం స్వీకరించడమే యుక్తి
- శరీరం పాంచ భౌతికం - చికిత్సా పాంచ భౌతికమే
- ప్రకృతి విధానం పాటించు - సుకృత జీవనం సాగించు

పంచభూతాత్మక మైనదే ప్రకృతి, అంచే భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం – ఇవి పంచభూతాలు. మన శరీరం కూడా పాంచభౌతికమైనదే. అందువల్లనే బ్రహ్మందంలో ఏం జరుగుతుందో పిండాందం అయిన ఈ శరీరంలో కూడా అదే కార్యక్రమము నిర్వహించబడుతుంది అన్నారు పెట్టలు. అంచే దీన్నిబట్టి ప్రకృతికి ఎంత పవిత్రస్థానం ఉందో, ఆ ప్రకృతిలోనే పుట్టి, దానిలోనే పెరిగి, దానిలోనే కలిసిపోయే మన ఈ దేహానికి కూడా అంత పవిత్రత ఉంది. అందుచేత ప్రకృతికి, మానవుడికి అభేదమే కాని భేదం లేదు. ఇది గ్రహించినవారు కాబట్టే బుమలు ప్రకృతి శక్తులను, ప్రష్టలను ఆరాధించటం నేర్చుకున్నారు. ఆ ప్రకృతితో సహకరించడం నేర్చుకున్నారు. కాని ప్రస్తుత కాలంలో అది కరువైపోయింది. సృష్టిలో ఉన్న 84 లక్షల ప్రాణులు పంచభూతాత్మకాలే.

అందుచేతనే అవి ప్రకృతి సిద్ధంగా తయారైన ఆహారాన్నే అందుకుంటూ సహజసిద్ధమైన జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఆయుర్వ్యాయం ఉన్నంత వరకూ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. ఒక్కమానవుడు మాత్రమే దారి తప్పి ప్రలోభాలకు లోనవుతున్నాడు. మిగతా ప్రాణకోటి అంతా ఏమీ చదువుకోవుండానే రోగాలు లేకుండా సహజసిద్ధంగా బ్రతుకుతున్నాయి. అవి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఏ డాక్టర్లు, ఏ మందులు, ఏ ఆసుపత్రులు కారణం అవుతున్నాయి? అవి వేటివల్ల కాదు, ఒక్క ప్రకృతి ధర్మాలను అవి అనుసరించడం వల్లనే సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండి మనకు ఆదర్శంగా ఉండగలుగుతున్నాయి. అవి అనుసరించే ధర్మాలను ఆలోచిస్తే ఆకలి వేసినప్పండల్లా కడుపు నిండా ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తాయి. ఆహారం కోసం శారీరక శ్రమ చేస్తాయి, దానికి సరిపడ్డ విశాంతిని తీసుకుంటాయి. అందువల్ల చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నాయి. మరి మనిషి మాత్రం ప్రకృతి ధర్మానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఆకలితో సంబంధం లేకుండా ఆహారాన్ని స్వీకరించే సామర్థ్యం ఏడికొక్కడికే ఉంది. అలాగే శారీరక శ్రమ లేకుండా సాధ్యమైనంత వరకూ పని పాటల నుండి తప్పించుకునే సామర్థ్యం కూడా ఏడికే ఉంది. మరి ఆనారోగ్యం రాక ఏమవుతుంది? ప్రకృతి ధర్మాన్ని గౌరవించే సంప్రదాయం ఏడికి లేదు. ఎందువల్లనంచే మనిషి తెలివైనవాడు కాబట్టి. మరో విషయం, ప్రకృతి సిద్ధంగా పెరిగే పశుపక్ష్యాదులకు ఏ రోగం రావడం లేదు. మనిషి దగ్గర పెరిగే పశుపక్ష్యాదులకు మాత్రం రోగాలు వస్తున్నాయి. అంటే మనిషి పెట్టిన తిండి తినడం వల్ల వాటికి ఆసుపత్రులపాలయ్యే కర్కా వచ్చింది. మనం పెంచుకునే కోళ్ళు, కుక్కలు మనం పెట్టే ఆహారాన్ని తినడం వల్లే మనలాగే వాటికి కూడా రకరకాల జబ్బులు వస్తున్నాయి.

అందువల్ల మనిషి తినే ఆహారాలు, రుచులు 75% డాక్టర్లను పోషిస్తుంచే 25% దేహాన్ని పోషిస్తున్నాయి. పూర్వం మన పెద్దలు రోగాలు లేకుండా బ్రతికినంత కాలం ఆరోగ్యంగా బ్రతికేవారు. ఎందువల్లనంచే తగినంత శారీరక పరిశ్రమ, ఆ

శక్తిని పుంజుకోవడానికి తగినంత ఆహారం తీనఁడం చేసేవారు. ఇప్పటి కాలం వారికి ఈ రెండూ లేవు. శ్రమ తక్కువ, తిండి ఎక్కువైంది. భగవంతుడు మనకు చక్కని బుద్ధిని ప్రసాదించాడు. దేనికోసం? ఆరోగ్యంగా వుండమని. కాని అలా ఆలోచించే అవకాశాన్ని పోగొట్టుకున్నాడు ఈనాటి మానవుడు. అవసరానికి మించి అన్ని రుచులను తీనఁడం వల్ల చిన్నప్పటినుంచి దేహాన్ని రోగాలపాలు చేసుకుంటున్నాడు. ఇప్పటి మనిషి రోగం వచ్చాక ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచిస్తున్నాడు. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్లు. మన పూర్వీకులు రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యం గురించి ముందుగానే ఆలోచించేవారు. ఇప్పటి వారికి ఈ విధమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనే లేదు. అందువల్ల బ్రతికినంతకాలం రోగాలతో, బాధలతో బ్రతికి జీవచ్ఛవంలాగా కాలం గడుపుతున్నారు.

పంచభూతాత్మకమైన ఈ దేహానికి రోగాలు వచ్చినపుడు ప్రకృతి సిద్ధంగా వున్న వైద్యాన్ని ఆశ్రయించడం ఎంతో మేలు. ప్రకృతి వైద్యం అనేది నిజానికి ఒక ప్రత్యేకమైన వైద్యం కాదు. అది ప్రకృతి ధర్మం. వచ్చిన రోగాలు దేహం నుంచి పూర్తిగా పారద్రోలటానికి, తిరిగి అటువంటి రోగాలు రాకుండా ఉండడానికి పనికివచ్చే శాస్త్రమే ప్రకృతి వైద్యం. అలాగే అసలు రోగాలు రాకుండా ఏమి చేయాలి? అని చెప్పేది కూడా ప్రకృతి వైద్యమే. మనం నిత్యం వాడుకునే సూటరు మొదలైన వాహనాలకు ఔన పట్టిన దుమ్మును రోజూ తుడిచి వేసుకుంటున్నాము. లోపల భాగాలకు ఏదైనా రిపేరు వస్తే ఆ భాగాలను ఉడదీసి అవసరమైతే కొత్త భాగాలను వేసుకుంటున్నాము. అదే విధంగా మన దేహాన్ని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం పై భాగాలను స్వానం చేయడం ద్వారా కడుక్కుంటున్నాము.

దీనివల్ల పై శరీరము మాత్రమే శుభ్రపడుతుంది. కాని లోపల నుంచి వచ్చే వాసనలను మాత్రం కడుకోలేకపోతున్నాము. ఇలా లోపల భాగాలను కడిగే విధానమే ప్రకృతి వైద్యం.

వెల్లవేయడం ద్వారా (సున్నం కలిపిన నీళ్ళ) బావిలోని కాలుష్యాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నాం. అలాగే ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా శరీరంలోని కాలుష్యాన్ని కూడా నివారించుకోవచ్చు. మన శరీరంలో ఆహారం ద్వారా తయారైన వ్యర్థ పదార్థాలు దేహం నుంచి బయటకు విసర్జకావయవాల ద్వారా పోనప్పుడు అదే శరీరంలో రోగంగా పరిణమిస్తున్నది. మన పొలాలకు పంట నీరు వచ్చే కాలువ ఒకటి వుంటున్నది, ఆలాగే మురికినీరు పోయే కాలువ ఒకటి వుంటున్నది. అదే విధంగా మన దేహానికి కూడా పంటకాలువ ఒకటయితే మురికికాలువలు ఇదు ఉన్నాయి. పొలంలోని మురుగు కాలువ ద్వారా బయటకు వెళ్ళనప్పుడు ఆ మురుగు నీరు పొలంలోనే వుండిపోతుంది. బయటనుంచి వచ్చిన పంటకాలువ నీరు కూడా ఆ మురుగు నీటితో కలిసి పొలాన్ని మరింత కలుషితం చేస్తుంది. అంటే ఈ మురికి, పొలంలో నిల్వ వుండడం వల్ల కదా ఈ అనర్థం కలిగింది. పొరే కాలువలో నాచు పట్టదు. కానీ అలా పారని కాలువలో నిల్వపున్న మురుగు, క్రిములకు నిలయం అవుతుంది. ఆలాగే మనిషి ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారాలను స్వీకరించటం వలన, అంటే రుచులను (తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, నెయ్యి, నూనె, మఘాలు) ఒక్క నోరు అనే కాలువ ద్వారా శరీరంలోకి పంపిస్తే వాటి ద్వారా తయారైన చెడు ఇదు విసర్జకావయవాల ద్వారా విసర్జించబడినా దేహంలో ఇంకా చెడు మిగిలిపోతుంది. అంటే ఏం జరుగుతోంది? మనిషిలోని విసర్జకావయవాలు సక్రమంగా పనిచేయటంలేదని తెలుస్తున్నది. అలా పని చేయాలంటే శరీరానికి అవసరమయ్యే చక్కని పరిశ్రమ, దేహానికి అవసరమైన నీరును త్రాగటం ముఖ్యం.

ప్రస్తుతం మనం అందరం ముంచి స్పిడు యుగంలో బ్రతుకుతున్నాం. మనం శారీరకంగా చేయవలసిన పనులను ఎక్కువ భాగం యంత్రాలే చేసేస్తున్నాయి. ఇక మనకు శ్రమలేదు. మరి వాడని వస్తువులు తుప్పు పట్టేస్తాయి కదా! ఆలాగే మన శరీరం కూడా. వాడే శరీరం (శ్రమపడే) వాడిగా, వేడిగా వుంటుంది. వాడకం లేకపోతే విసర్జకావయవాలు పూడిపోతాయి. ప్రతి సంవత్సరం మురుగు కాలువను

బాగుచేసుకోకపోతే ఎలా పూడిపోతుందో, అలాగే మనలోని విసర్జకావయవాలు కూడా. శారీరక శ్రమలేని వారికి చెమట పట్టదు. కనుక చెమట ద్వారా విసర్జించవలసిన చెడు బయటకు పోదు. చెమట పట్టని వారికి దాహం తక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత మనం నీరు ఎక్కువ త్రాగం కనుక కిడ్నీలు మాత్రం ద్వారా బయటకు నెట్టవలసిన చెడును బయటకు నెట్టవు. ఇక శ్రమలేని వాడికి ఆకలి అవ్యాదు. కాబట్టి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోలేదు. తినే కాస్త ఆహారం రుచులతో తీంటాం కాబట్టి విరేచనం సాఫీగా కాదు. అందువల్ల మలం ద్వారా పోవాలిన చెడు బయటకు పోక ప్రేగులలోనే పేరుకుపోతుంది. ఇక అది రోగాలకు నిలయం అవుతుంది. ఇక నాలుగవది ఊపిరి తిత్తులు, తగినంత పరిశ్రమ లేనివారికి ఊపిరితిత్తులు స్క్రమంగా పనిచేయవు. కలుపితం అయినా గాలివల్ల, తిని కూర్చువడం వల్ల, శరీరం ఎక్కువ పెరగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులలో కఫం పెరిగి గాలి సరఫరా సరిగా అవదు. అందువల్ల అందవలసినంత ప్రాణశక్తి అందక రక్తం ఎప్పటికప్పుడు పరిశుద్ధి అవదు. అందువల్ల చెడ్డ రక్తం పెరిగి శరీరం అంతటిని పాడు చేస్తుంది. ఇక ఐదవది లివరు (కాలేయం).

షైన చెప్పిన నాలుగు విసర్జకావయవాల ద్వారా శరీరం విసర్జించవలసిన చెడు ఎప్పుడైతే మిగిలిపోతుందో అటువంటి శ్రమనంతటిని ఈ లివరు మోయవలసి వస్తుంది. ఆ భారం అంతా ఎప్పుడైతే లివరు మీద పడిందో అప్పుడు ఆ లివరు అంత శక్తివంతంగా పని చెయ్యలేదు. అందువల్లే మనకు పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. ఇలా పచ్చకామెర్ల రూపంలో శరీరానికి విశ్రాంతినివ్వకపోతే మనిషి కక్కుర్తిపడి మరింత చెత్తను ప్రోగుచేసి జీర్ణాశయంలోనికి నెఱ్చేస్తాడు. అటువంటి పనిని చెయ్యనివ్వకుండా (అలా చేస్తే మనకు ప్రాణాపాయం కాబట్టి) మనలను రక్షించే నిమిత్తం మనకు ఈ రోగం వస్తుంది. ఆ విధంగా శరీరానికి విశ్రాంతి ఇచ్చి లివరు దేహన్నంతటిని తనకు తానే కడుక్కుంటుంది. చూశారా! మనం ఎంత మూర్ఖత్వంగా ప్రవర్తించినా మనలను మాత్రం నిరంతరం రక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. పెల్లవాడు పాలు త్రాగుతూ తల్లి రొమ్మును కరిస్తే తల్లి పాలు

ఇవ్వదం మానేస్తుందా? ప్రేమతో మరో రొమ్మును అందిస్తుంది. అదే తల్లి ప్రేమ అంచే. అలాగే మన ప్రాణశక్తి కూడా మనల్ని అంతగా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. అయినా మనం సాధ్యమయినంత మట్టుకి దాని పట్ల కృతమ్ములమై ప్రవర్తిస్తున్నాం. ఇంత కృతమ్ముత ఒక మనిషికి తప్ప ఇంక ఏ ప్రాణికి వుండదు. కుక్కకి కాస్త రొణ్ణుమక్క వేస్తే జీవితాంతం ఆది మన పట్ల విశ్వాసంతో ఉంటుంది. ఇది కూడా తెలుసుకోలేని మనిషిని ఏమనగలం.

ఎ వైద్య విధానం వల్లనైతే రోగపదార్థం బయటకు విసర్జించబడుతుందో దాన్ని అనుసరించడం వల్ల మాత్రమే మనం రోగాన్ని నివారించుకోగలం అని తేలింది. అటువంటి చక్కని వైద్యమే ప్రకృతి వైద్యం. రోగం దేనివల్ల పుడుతుందో తెలుసుకోని అటువంటి మూలాన్ని నివారించగలిగేదే ప్రకృతి వైద్యం. ఈ వైద్య విధానం వల్ల శరీరానికి ఏ విధమైన నష్టం ఉండదు. అంతేకాదు ఆయుర్వ్యాయము ఉన్నంత వరకు శరీరాన్ని సమస్తితిలో ఉంచగలదు. ఇలా కాక ఒక ప్రక్కనుంచి రుచులను తీంటూ మరో ప్రక్క మందులను వాడటం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. అందుకని పథ్యం చేయాలి. మరి పథ్యం చేసేటప్పుడు ఇంకా మందులు ఎందుకు? అంటుంది ప్రకృతి శాస్త్రం. ఆహార విహారాదులలో మార్పు చేసుకోవడం వల్ల రోగాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చని ప్రకృతి వైద్యం చెబుతుంది. కాని ఇప్పటి వైద్య విధానాలు బి.పి. వస్తే ఉప్పు, మగరు వస్తే తీపి, కడుపులో పుండు వస్తే కారం, చింతపండు, కొవ్వు పెరిగితే నూనె వస్తువులు, గ్యాస్ ట్రుబుల్ వస్తే మఘాలు తగ్గించమని సూచిస్తున్నాయి. ఈ బాధలన్నీ జిహ్వాను చంపుకోలేక రుచులను తినడం వల్ల వస్తున్నాయి. అటువంటి రుచులనే మానమని ఈ వైద్యాలు చెపుతున్నారు. కాని తేడా ఇంకోటి వుంది. రోగాలు వచ్చాక రుచులను తగ్గించమని మొహమాటంతో చెపుతారు. ఖచ్చితంగా మానమని చెపితే ఇక రోగి తనవద్దకు రాదు. అందుకని ఒక ప్రక్క మందులు వాడిస్తూ ఇంకోక పక్క ఇటువంటి సలహాలు ఇస్తూ వుంటారు. కాని ప్రకృతి వైద్యాడు మాత్రం రుచులను పూర్తిగా మానేయమని ఖచ్చితంగా చెబుతాడు. అదే ప్రకృతి ధర్మం. అంచే

అసలు నిజమైన వైద్యుడు అన్నవాడు తాను ఈ ధర్మాలను పాటించి అపుడు మాత్రమే రోగులకు సలహాలను ఇవ్వటానికి అర్థుడు అవుతాడు. వైద్యుడు కూడా రుచి మీద ఆభిరుచి పెంచుకుంచే రోగులకు సలహాలను ఇచ్చే అర్థతను కోల్పోతాడు. ఈ రోజుల్లో అటువంటి ధర్మపరులైన వైద్యులు కరువు అవటం చేతే జనసామాన్యం ఈ వైద్యుల మాటలకు విలువ ఇవ్వడం లేదు. చదివినంత మాత్రం చేత డాక్టరు కాలేదు. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడు మాత్రమే అసలైన వైద్యుడు. అతనివల్లే లోకహితం జరుగుతుంది. అటువంటివారినే నారాయణ స్వరూపులుగా కొలిచేవారు. (వైద్యో నారాయణో హరిః)

ప్రకృతి వైద్యం అనేది కొత్తగా పుట్టింది కాదు, కనిపెట్టింది కాదు. అది ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉన్నదే. అటువంటి వైద్య విధానాన్ని రుచుల మీద వున్న వ్యామోహం వల్ల దానిని నిరాకరిస్తున్నాము. ఎప్పటికైనా మానవునికి శరణ్యం ఈ ప్రకృతి వైద్యమేనని గ్రహిస్తే మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ప్రకృతి విధానంపై మనవారికి కొన్ని అపోహాలు ఉండడం వల్ల ఆ వైద్య విధానాన్ని సరిగ్గా పాటించలేకపోతున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమంచే కేవలం శరీరం లావు, బరువు తగ్గడానికి అని కొందరి ఆభిప్రాయం. సన్నగా వున్నవారు, పెళ్ళికాని పిల్లలు ప్రకృతి వైద్యాన్ని చేయించుకోకూడదని మరికొందరి ఆభిప్రాయం. ఈ నడివయస్సులో హాయిగా రుచులను అనుభవించక ఇప్పటి నుంచి జిహ్వను చంపుకోవటం దేనికని ఇంకొందరి ఆభిప్రాయం. స్ఫూర్ధుల్పాషికి ఇవి నిజాలుగా కనిపిస్తాయి. కాని సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే జిహ్వను చంపుకోలేని పిరికి వాళు అనుకునే మాటలే కాని మరొకటి ఏమీకావు. మనిషికి వయస్సుతోను, లావుతోను, సన్నంతోను రోగాలు వస్తున్నాయా లేదా? వస్తున్నాయి అన్నది సత్యం. అందుచేత ఇక్కడ లావా, బరువా, సన్నమా అన్నది ముఖ్యమైన విషయము కాదు. రోగం ఉండా లేదా అన్నదే ముఖ్యం. దేహంలో రోగ నిరోధక శక్తి లేకపోవడం వల్లే కదా దేహంలోని చెడును విసర్జించలేకపోతుంది ప్రాణశక్తి. ఆ రోగ నిరోధక శక్తిని మందుల ద్వారా కాకుండా సహజమైన ఆహారాన్ని స్వీకరించటం ద్వారానే

దానిని అంచే వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోగలం. అలా చేసినట్లయితే ప్రకృతి ధర్మాన్ని మనం గౌరవించిన వాళ్ళం అవుతాం. సముద్రం తనలో ఉన్న వస్తువులను ఏవిధంగా బయటకు నెఱివేస్తుందో అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిన దేహం రోగాలను బయటకు నెఱివేస్తుంది.

అందుకనే ఉపవాసాలు, ఆహార నియమాలు, నీటిని స్వీకరించే విధానం, రుచులను బహిష్మారించే విధానం ఇవన్నీ ప్రకృతి చికిత్సలో భాగాలయ్యాయి. ఈ పై వాటిని ఒక్కక్కడాన్ని గూర్చి రాబోయే అధ్యాయాలలో వివరించబడుతుంది. మరి ఈ ప్రకృతి చికిత్సలో అతి ముఖ్యమైన పాంచభౌతిక చికిత్సలను గూర్చి ఇక్కడ సంగ్రహంగా వివరిస్తాము.

పాంచబోతిక చికిత్సలు

1. పుధీవిచికిత్స: ఈ చికిత్సలో మట్టితో పట్టీలు వేయటం, ఆహార నియమాలకు సంబంధించిన చికిత్సలు ముఖ్యంగా వుంటాయి. మట్టితో చర్మంపై పట్టీలు వేయడం ద్వారా చర్మం క్రింద వున్న కణజాలంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థమైన విషపదార్థాలు తోలగించబడతాయి. ఈ విధంగా చర్మం ద్వారా విసర్జించవలసినవన్ను విసర్జించబడుతున్నాయి. రోగం పోవడానికి, మళ్ళీ రోగం రాకుండా వుండడానికి ఇందులోని ఆహార చికిత్స పనికివస్తుంది.

2. జల చికిత్స: ఈ చికిత్సలో వేడినీటి, చన్నిటి స్నానాలు, పాదస్నానాలు తోట్టిస్నానాలు, ధారా స్నానాలు ఉంటాయి. శరీరంలో ఏ భాగానికి చికిత్స అవసరమో ఆ భాగంపైన ధారగా నీటిని ప్రసరింపజేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధికరించవచ్చు. లోపలికి నీటిని స్వీకరించడం కూడా ఈ చికిత్సలోకి వస్తుంది. శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు నెఱ్చివేయడంలో నీరు యొక్క పాత్ర ఎంతైనా ఉంది. అందుచేత జల చికిత్సకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది.

3. సూర్య చికిత్స: ఈనాటి మానవుడికి ఎందలోకి వెళ్లి పనిచేసే అవకాశం లేదు. మరి అటువంటి స్థితిలో చెమట పట్టడు. కాబట్టి శరీరంలో ఉన్న చెదు బయటకు వచ్చే అవకాశం వుండడు. అందుచేత చెమటను పట్టించడానికి సూర్యచికిత్సను చేస్తారు. మనిషిని రంగు అధ్యాల పెట్టోలో కూర్చుపెట్టి ఎందలో పెడతారు. బయట సూర్యుని నుంచి వచ్చే వేడి కిరణాల వల్ల లోపల కూర్చున్న వ్యక్తికి బాగా చెమటలు పోయటం జరుగుతుంది. అప్పుడు అతని వంటిలో ఉన్న మాలిన్యం అంతా కడగబడుతుంది. దీనేన్న సూర్యస్నానం అంటారు. దీనేన్న ఆదిత్య పేటికాస్నానం అని కూడా అంటారు.

4. గాలి చికిత్స: ప్రాణాయమం ద్వారా దేహనికి కావలసిన ప్రాణశక్తిని అందించే విధానమే ఈ గాలి చికిత్స. మనలో ఆక్షిజన్ ఎంత ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటే అంత ఎక్కువ శక్తి మనలో ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బయటకు వెళ్ళవలసిన చెడు అంతా ఈ ప్రాణాయమం వల్ల బయటకు పోతుంది.

5. ఆకాశ చికిత్స: ఇందులో దేహనికి విశ్రాంతి నిచ్చే ఉపవాసాలు చెప్పబడ్డాయి. ప్రకృతి చికిత్స అసలు ఉపవాసంతోనే ప్రారంభం అవుతుంది. ఉపవాసం చేయడం ద్వారా అన్ని విసర్జకావయవాలలో ఉన్న వ్యాధిపదార్థాలకు కదలికలు వస్తాయి. రోడ్డుమీద అపుడపుడు వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలుగుతూ ఉంటుంది. ఆ అంతరాయానికి కారణం అయిన అవరోధాలను తోలగిస్తే తిరిగి వాహనాల రాకపోకలు స్క్రమంగా జరిగిపోతాయి. ఆవిధంగానే దేహంలో ఉన్న కణజాలంలోని, రక్త ప్రవాహంలోని, విసర్జకావయవాలలోని అష్టులను తోలగించే అవకాశాన్ని కలిగించే చికిత్స ఆకాశ చికిత్స.

ఇంతవరకు ప్రకృతి వైద్య విధానం గూర్చి, దానివల్ల మనవాళికి జరిగే ప్రయోజనాలను గూర్చి వివరించుకున్నాం. ఇంతటి విలువ కలిగిన వైద్య విధానాన్ని అనుసరించి మీ ఆరోగ్యాన్ని భద్రపరచుకుంటారని ఆశించడంలో తప్పు లేదనుకుంటాను.

ఉపవాసాలు

- ఏకాదశి కొక ఉపవాస దీక్ష - ఆరోగ్యానికది శ్రీరామరక్ష
- రెండుప్రక్కలా పదునున్న కత్తి ఉపవాసం - ఆరోగ్యానికి అదోక గొప్ప అవకాశం
- ఆబోతు కేమి తెలియ అటుకుల రుచి - తీండిబోతుకేమి తెలియ ఉపవాసపు రుచి
- ఉపవాసం ఆచరణలో పెట్టు - వ్యాధిపదార్థాలను బయటకు నెట్టు
- తేనె కలిపిన నీటి నిమ్మకాయను పిందు - ఉపవాసపు కదుపున ఆరోగ్యము పందు
- ఉపవాసంతో కావాలి సిద్ధం - రోగంతో చేస్తుంది ప్రాణశక్తి యుద్ధం
- చీపురు చేయు ఇంటిని శుభ్రం - ఉపవాసం చేయు ఒంటిని శుభ్రం

ఉపవాసాల విషయంలో మనవారు మొదటినుంచి సరియైన పద్ధతిలో ఆచరించలేదనే చెప్పాలి. అసలీ ఉపవాసాలు ఒక ప్రయోజనం కోసం ప్రవేశపెట్టారు. ఎందుకోసమంచే 15 రోజులకు ఒకసారి ఒక పూటకాని, రోజంతూ గాని ఉండగలిగితే ఏదు, ఎనిమిది సార్లు నిమ్మరసం, తేనె పుచ్చుకొని ఉపవాసం ఉండాలి. ఆలా ఉండడంవల్ల జీర్ణాశయంలో ఉష్ణం బయలుదేరి కదుపులో ఉన్న క్రిమికీటకాదులు నశించిపోతాయి. తద్వారా మనిషి వేరే మందులు వాడవలసిన అవసరం లేకుండానే ఆరోగ్యవంతుడు అవుతున్నాడు. ఇందుకోసమే ఉపవాసాలు చేయమన్నది. అయితే నీ ఆరోగ్యం సరికావడానికి ఉపవాసాన్ని చేయమంచే మానవుడు చేయడు. ఏదో ఒక ప్రయోజనం లేకపోతే మనిషి పనిచేయడు కాబట్టి పెద్దలు అలోచించి ఈ ఉపవాసాన్ని పుణ్యంతో ముడిపెట్టారు. దేవుడి పేరున ఉపవాసం ఉంచే పుణ్యం వస్తుందని చెప్పారు. దాంతో పుణ్యం కోసం ఉపవాసాలు మొదలుపెట్టారు. కటిక ఉపవాసం చేస్తే (నీళ్ళ కూడా

పుచ్చుకోకుండా) మరింత పుణ్యం పస్తుందని మనవారంతా ఆలా చేయడం మొదలు పెట్టారు. నెమ్ముదిగా ఉపవాసాలు పక్షం నుంచి వారానికి దిగాయి. ఇంకొందరు మంగళవారం, శనివారం, ఆదివారం ఇలా ఎవరికి తోచిన రీజున వారు కటేక ఉపవాసాలు చేయడం ప్రారంభించారు. ఇలా నీళ్ళయినా ముట్టుకుండా చేసే ఉపవాసాల వల్ల ఆరోగ్యం రావడం మాట దేవుడెరుగు ఉన్న ఆరోగ్యం కొండెకుగైతుంది. ఈ కదుపు మాదుచ్చుకోవడంవల్ల నీరసం, నరాల నిస్సాత్మవలు, దానివల్ల తలపోట్లు, మానసిక ఆవేశాలు క్రొత్తగా మనలో ప్రవేశిస్తాయి. మరికొందరు ఉదయం అంతా పస్తుండి సాయంకాలం భోజనం కాకుండా చలిమిడిని, పిండిని చేసుకుని తింటారు. దానివల్ల జీర్ణశక్తి మరీ క్షీణిస్తుంది. అందుచేత ఈ అనర్థాలనుండి మనం బయటపడాలంచే ఉపవాసం చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని చేయడం మంచిది. అంతేగాని చేసినపాపం పస్తులతో సరి అనుకోని చేయకూడదు. నిజానికి మనం పాపాలు చేసేది మనస్సుతో, శిక్షపడేది భౌతికశరీరానికి. పంచేంద్రియాలు మనస్సు ఆధీనంలో పనిచేస్తాయి. మనస్సు ఎమి చెబితే అది చేస్తాయి. అంతేగాని, వాటికి స్వతంత్రించి పనిచేసే శక్తిలేదు. అందుచేత నల్లి ఒకచోట దెబ్బ మరోచోట అన్నట్లు ఉంటుంది. మనం చేసే పనులు ఏ పాపం ఎరుగని కదుపును మాడిస్తే ఇంకా పాపం పెరుగుతుందేకాని తరగదు. అందువల్ల ఉపవసించడం మనకోసం, మన ఆరోగ్యంకోసం అని బాగా గుర్తు పెట్టుకుని ఆచరిస్తే ఆశించిన ఘలితాలను పొందవచ్చు. ఈ విధమైన ఉపవాసాలు ప్రతివ్యక్తి వారానికి ఒకపూటో, పక్షానికి ఒకరోజో విధిగా చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది కాక ప్రకృతి వైద్యం చేయించుకుంటున్న వారు చేసే ఉపవాసాలు వేరుగా ఉంటాయి. అవి రోగి శరీర ధర్మాన్నిబట్టి, మానసికతత్త్వాన్ని బట్టి ఉపవాసాలు చేయవలసిన విధానం మారుతుంది. అది ఎప్పటికప్పుడు డాక్టరు సలహా తీసుకుంటూ వైద్యం చేయించుకోవాలి. అప్పుడే ఎవిధమైన చికాకులు లేకుండ వైద్యం క్రమపద్ధతిలో సాగిపోతుంది.

అసలు ఉపవాస ధర్మం సృష్టిలో సహజంగానే ఉంది. అది మనం గమనించడం లేదు అంతే. చంటి పిల్లలవాడు తనకు విరేచనం కాకపోతే తల్లి దగ్గర పాలు త్రాగడు. మనం బలవంతం చేసినా త్రాగడు. నిజానికి ఒక్క మానవుడు తప్ప ఈ సృష్టిలోని 84 లక్షల ప్రాణులు ఉపవాసాలు విధిగా చేస్తాయి. పశువులు చూడండి. వాటికి జ్యోతిరం వస్తే గడ్డి తినపు. కుడితి త్రాగపు. నీళ్ళ త్రాగుతాయి. కుక్క చూడండి. తనకు అనారోగ్యంగా ఉంచే పచ్చగడ్డి తిని కక్కెనుకుంటుంది. ఒక్క మానవుడు మాత్రం ఆకలి వేయకపోయినా విందు భోజనానికి కక్కుర్చి పడతాడు. జ్యోతిరంగా ఉన్నా రుచుల మీద భ్రమపడతాడు. మరో విషయం ఎమిటంచే పశువులు ప్రకృతిలో దొరికే స్వచ్ఛమైన గడ్డిని తింటాయి. అందుకనే వాటికి చెడుపదార్థం తయారవ్యాదు. మానవుడు తినేదే చెడు పదార్థాలు. అందువల్ల వీడి శరీరంలో చెడుపదార్థం ఎక్కువ నిలవ ఉంటుంది. అసలు రోగం అనేది నాలుగురోజులకు వస్తుందనగానే ముందుగా దాని లక్షణాలు మన శరీరంలో కనపడతాయి. వాటిని గుర్తించి కూడా ఎక్కుడ అన్నం మానెయ్యలోనని గుట్టుగా ఉంటాం. అందుకనే ఇన్ని రోగాలు, ఇన్ని బాధలు. ఈ రోగాలనుండి మనం బయటపడాలంచే శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వడం నేర్చుకోవాలి. చూడండి మనం కారులో దూర ప్రాంతం ప్రయాణం చేసేటప్పుడు మధ్యలో ఒక మజిలీ వద్ద కారుని ఆపుచేసి దాని ఇంజను కూల్ అయ్యక మళ్ళీ ప్రయాణం కడతాం. ఆ ఇంజను కిచ్చ విశ్రాంతిని కూడా మనం దేహానికి ఇవ్వకపోతే ఎలా? అలాగే మనం వేసంగిలో పొలాన్ని బెల్లు విరిచి ఎండకడతాం. దానికది విశ్రాంతి. ఆ తరువాత తొలకరిలో పంటలు బాగా పండుతాయి. అలాగే మనం కూడా రోగం వచ్చినపుడు ఈ శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వాలి. అదే ఉపవాసం చేయడం అంచే.

అలా కనీసం రోగం వచ్చినపుడు కూడా లెక్కచెయ్యకుండా ఏదో ఒక మందుబిళ్ల మ్రొంగి మన పనులు మనం చేసుకోవడం నేర్చుకుంచే మనలో ఉన్న ప్రాణశక్తి మన ప్రవర్తనను చూసి చూసి ఇక లాభంలేదని మనిషికి శిక్షనివ్వడం కోసం పచ్చకామెర్ల రూపంలో ఒక వ్యాధిని తీసుకువస్తుంది. ఆ రోగం వస్తే ఇక

మూడునెలలు పస్తులుండి పదుకోవలసిందే. ఇంత పని జరుగక మునుపే మనం జాగ్రత్తపడి ఉపవాసం చేయడం ఎంతో మంచిది. మనవాళ్ళు అధమపక్కం ఒక పక్కనికైనా ఉపవాసం ఉండడంలోని అసలు రహస్యం ఇదే. అసలు ఆరోగ్య సూత్రం ఇదే.

మనలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థపదార్థాన్ని బయటకు నెఱి వేయడానికి ఉపవాసంకంచే గొప్ప ప్రక్రియ మరొకటిలేదు. ఇంతకంచే తరుణోపాయం లేదు. ఉపవాసంలో జీర్ణకోశానికి పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వబడుతుంది. మనిషి రాత్రులు అధమం ఆరు గంటలైనా నిద్రపోతాడు. ఆ ఆరు గంటల విశ్రాంతిలోనే ఉదయానికి కంటినిండా పుసి కడుతుంది. వంటినిండా జిడ్డు కారుతుంది. ఇక మలమూత్రాల సంగతి తెలిసిందే. అంచే రాత్రి విశ్రాంతి సమయంలో ఇంత చెడ్డ బయటకు విసర్జించబడుతుంచే ఇక రోజులు తరబడి ఉపవాసాలు చేస్తే ఎంత వ్యర్థపదార్థం బయటకు పోతుందో ఆలోచించండి. అందువల్ల ఉపవాసం చేయడంవల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంది.

ఉపవాసాలు ఏ ఆహారం తీసుకోకుండా ఒకటి, రెండు రోజులు చేయవచ్చు. అంతకుమించి చేస్తే శరీరానికి అవసరం ఆయిన కణజాలం నశించిపోతుంది. ఎందువల్లనంచే గ్లూకోజ్ అందక. అందువల్ల మనం ద్రవాలను తీసుకోవచ్చు. అవి ఎలా ఉండాలంచే జీర్ణాది రసాలతో అవసరం లేకుండ త్వరగా రక్తంలో కలిసి శక్తినిచ్చేవిగాను, చెడును విసర్జించేవిగాను ఉండాలి. ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడేది తేనె. తేనె బహు ప్రయోజనకారి. తేనె శరీరంలోకి వెళ్ళివెళ్ళగానే శక్తిగా మారిపోతుంది. అలాగే కండరాల్లో వేడిని పుట్టించి దేహం రోగాన్ని బయటకు నెఱివేయడానికి కావాల్సిన శక్తిని పుట్టిస్తుంది. తేనె రోగనిరోధకశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. మరో విషయం తేనెవల్ల పుట్టిన శక్తి శరీరం వాడుకున్నా వాడుకోకపోయినా రెండు గంటల్లో దహనం ఆయపోతుంది. మనిషి పనిచేసినా, చేయకపోయినా రోజుకు 800 కేలరీల శక్తి మెదడు మరియు ఇతర కణజాలానికి ముఖ్యంగా అవసరం ఉంటుంది.

ఉపవాసాల్లో అంత శక్తిని అందించేది తేనె ఒక్కచే. తేనెను నీళ్ళతో కరిగించి తీసుకుంచే ఏ తేడా రాదు. వెంటనే శక్తిగా మారిపోతుంది. వట్టి తేనె తీసుకుంచే అది చిక్కగా ఉంటుంది. కనుక అరగక కొందరికి విరేచనాలు అవ్యచ్చ. ఇక తేనెలో నిమ్మరసం కలపడం మరింత మంచిది. దేహంలోని రోగం బయటకు వెళ్ళడానికి సి విటమిన్ అవసరం కాబట్టి అది నిమ్మరసం వల్ల చేకూరుతుంది. సి విటమిన్ వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. మరోమేలు ఏమిటంచే నిమ్మకాయలో ఉన్న పులుపుకి ఆహారాన్ని తినే వాంచను పోగొచ్చే గుణం వుంది. ఈ తేనెను, నిమ్మరసాన్ని మంచినీళ్ళల్లో కలుపుకుని పుచ్చుకోవాలి. శరీరంలో ఏ వ్యర్థ పదార్థమైన బయటకు విసర్జించబడాలంచే నీరు చాలా ముఖ్యం. ఆ చెడ్డ పదార్థం నీటిలో కలిసి మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఈ మూడింటికి అంచే తేనె, నిమ్మరసం, నీళ్ళకు ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉండడంచేత ఈ మూడింటిని కలుపుకుని ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి త్రాగడం ఎంతో మంచిది. ఒక గ్లాసుడు నీళ్ళు, రెండు చెంచాల తేనె, ఒక చెక్క నిమ్మరసం కలుపుకుని పుచ్చుకోవాలి. ఇలా 7, 8 సార్లు తేనె నీళ్ళ త్రాగాలి. నీరసం రాదు. ఇలా డాక్టర్ల సలహాతో ఎన్ని రోజులైనా తీసుకోవచ్చ. ఇలా ఉపవాసాలు మొదలుపెట్టిన మొదటి రెండు రోజుల్లో శరీరాన్ని కొఢిగా ఇబ్బంది కలుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఎందువల్లనంచే అంతకుముందు కొన్ని సంవత్సరాల తరబడి దేహం ఒక నిర్దిష్ట సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడానికి అలవాటుపడి వుంది. ఇప్పుడా విధానానికి విష్ణుతం కలగడంతో దేహం ఉపవాసానికి అలవాటుపడటానికి రెండు, మూడు రోజులు పడుతుంది. అందువల్ల ఆ గడిబిడి చూసి కంగారు పడవలసింది ఏమీలేదు. అలాగే కొఢిగా నీరసం వస్తుంది. రెండవరోజు అదికూడ సర్పుకుంటుంది.

ఇక ఉపవాసాలు చేస్తున్నప్పుడు శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం. ఉపవాసం చేయని క్రితం రోజూ వేళకింత అన్నం కడుపులోకి వెడుతూవుంటుంది. ఇలా వెళ్ళినపుడు జీర్ణశయంలో రసాయనాలు ఉంచి ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తూ

వుంటాయి. మనిషి మిత్రీమిరి తిన్నప్పుడు రసాయనాలకు ఎక్కువ పని తగులుతుంది. ఒంట్లో ఉన్న రక్తంలో 20 శాతం మెదడుకు, మరో 20 శాతం మూత్రపిండాలకు అందాక మిగిలిన రక్తం మిగతా భాగాలకు సమై చేయబడుతుంది. అయితే మనం మిత్రీమిరి తిన్నప్పుడు ఆ ఆహారాన్ని అరిగించే శక్తి ఇవ్వడానికి రక్తం అంతా జీర్ణాశయానికి చేరుతుంది. అంటే ప్రాణశక్తి అంతా ఒకే చోట కేంద్రీకృతం అవ్వడం వల్ల మిగతాభాగాలు పట్టువదిలేసినట్లు ఉంటాయి. అందుకనే మనం ఎక్కువ ఆహారం తిన్నప్పుడు ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకోకుండా ఉండలేం. మత్తుగా ఉంటుంది. కదలబుద్ధి కాదు. మరి ఉపవాసంలో ఏం జరుగుతుందంటే జీర్ణాశయానికి పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వబడుతుంది. అందువల్ల ప్రాణశక్తి అంతా శరీరంలో ఎక్కడైతే రోగం ఉంటుందో అక్కడకు చేరి ఆ రోగాన్ని బయటకు నెట్టివేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అంటే ఎక్కడ చెడు ఉంటే అక్కడకి ప్రాణశక్తిపోయి ఆ రోగంతో యుద్ధానికి దిగుతుందన్నమాట. అందువల్ల రోగం పూర్తిగా నివారణ అవుతుంది. అందుచేత సరైన ఉపవాసాలు మనిషి కింత మేలు చేస్తాయి. ఒక్క ఉపవాసం వల్ల మాత్రమే ఏది సాధ్యం అని మనందరం తెలుసుకోవాలి.

వీటన్నిటి వల్ల మనం తెలుసుకోవలసిందేమిటంటే ఆహారాన్ని మితంగా, హితంగా తీసుకోవాలి. అంతేకాని మన కదుపుని మునిసిపాలిటీ చెత్తకుండీలా చేసేయ్కూడదు. అలాగే రాత్రులు సాధ్యమైనంతవరకు అధిమం 7 గంటలకయినా భోజనం చేసేయాలి. దానివల్ల మనం పరుండే సమయానికి మనం తిన్న అన్నం అరిగిపోయి జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి వస్తుంది. దానివల్ల ఉదయానికి మనిషి తేలికగా ఉంటాడు. అంతేకాని రాత్రి పొద్దుపోయాక కదుపునిండా తెని పడుకుంటే ఆ అన్నం అరిగేటప్పటికి ఇంచుమించు తెల్లారిపోతుంది. మన ఆరోగ్యం కూడా తెల్లారిపోతుంది. ఇవి తెలుసుకున్నవారు కావున మన తాతముత్తాతలు సూర్యాస్తమయం ముందే భోజనం చేసేవారు. వారు అన్ని రుచులతోనూ భోజనం సుష్టుగా చేసేవారు. అయినా వారికి ఏవిధంగానూ

తేడాలు వచ్చేవి కావు. ఎందువల్ల? వారి శరీర శ్రమ అంతగా ఉండేది. అందువల్ల ఒకవేళ శరీరంలో చెడ్డ పేరుకుంటే అది చెమట ద్వారా బయటకు విసర్జించబడేది. మనకిప్పుడు అంతటి శ్రమ అసలు లేదు. ఎందలోకి వెళ్లే అవకాశమే లేదు. మంచి గాలిని పీలుచ్చుకొనే అవకాశం లేదు. అందుచేత ఈనాటి మన ఆరోగ్య విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. చివరగా తేలేదేమిటంటే మన దొడ్డిలోని బావిలో వెల్లవేయడం లాంటిదే ఉపవాసం. దానివల్ల శరీరం అంతా కడగబడుతోందని తెలుసుకోండి. తెలుసుకొని అవకాశం ఉన్నంతలో ఆచరించండి. మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. పొంది పదిమందికి ఉపయోగపడుండి. ఉపయోగపడి మీ జన్మను సార్థకం చేసుకోండి.

ఎనిమా

- ఉందిగా 'ఎనిమా' డబ్బా - ఇక డాక్టరేందుకబ్బా!
- ఎనిమాతో మలాన్ని తొలగించు - రోగాన్ని పూర్తిగా నిర్మాలించు

పూర్వకాలం ఎనిమా డబ్బా ఇంట్లో ఉంటే ఒక డాక్టరు ఇంట్లో వున్నట్లుగా అనుకునేవారు. ఉపవాసాల్లో రోజు ఎనిమా చేసుకుంటే అది అలవాటయి పోతుందని కొందరు భయపడుతున్నారు. అది తప్పుడు అభిప్రాయం. ఉపవాసం ఉన్న రోజుల్లో ఆహారం తినడంలేదు కాబట్టి ఎనిమా చేస్తున్నాం. ఉపవాసాలు చేయడం మాన్యంచిన రోజు నుండీ ఇక ఎనిమా చేసుకోడం ఆపుచేస్తాం. ఎందువల్లంటే ఉపవాసానంతరం మనం స్వీకరించే ఆహారం చక్కగా అరిగి సహజంగానే విరేచనం సాధ్యగా అవుతుంది. మళ్ళీ ఎప్పుడైనా విరేచనం అవ్వక ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు మాత్రమే ఎనిమా చేస్తారు. అందుచేత రోజు ఎనిమా చేసుకోనక్కర్లేదు. విరేచనం అవ్వటానికి మందులు వాడటం కంటే ఎనిమా చేసుకోవడమే శ్రేష్ఠం. మందులు వాడటం వల్ల దేహానికి పనికివచ్చే మంచి సూక్ష్మక్రిములు కూడా చనిపోతాయి. ఎనిమా వల్ల ఆ ప్రమాదం లేదు.

మనిషికి ఏదైనా రోగం వచ్చినప్పుడు మనం ఆహారాన్ని తీసుకోలేం కాబట్టి ఆ సమయంలో పెద్దప్రేవుల్లో ఉన్న విరేచనానికి పైన బరువు లేనందున విరేచనం సాధ్యగా అవ్వదు. అలాంటి సమయంలో శరీరానికి శ్రమ తగ్గించటం కోసం విరేచనం బయటకు పోవడానికి ఎనిమా చేసుకోవచ్చా. ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన పద్ధతి. దీనికి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆముదం, వన మూలికలు వాడతారు. అల్లోపతి వైద్యులు మందులు లేక గ్రిజరిన్ ఉపయోగిస్తారు. విరేచనం అవడానికి ఏదైనా మందులు గానీ, మూలికలు గానీ వాడితే ఎక్కువసార్లు విరేచనం అవడానికి అవకాశం ఉంది. అలాంటప్పుడు దేహానికి ఉపయోగపడే పదార్థాలు

కూడ విరేచనం ద్వారా బయటకు పోతాయి. అప్పుడు మనిషి ఇంకా నీరసపడతాడు. అలాంటప్పుడు శరీరానికి శ్రమ తగ్గించవలసింది పోయి ఇంకా లేనిపోని నీరసాన్ని దేహానికి తెచ్చిపెడుతున్నాం. అందుచేత ఎనిమా అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం.

ఎనిమా ద్వారా ఒక లీటరు గోరు వెచ్చని నీటిని ఆసనం ద్వారా పెద్ద ప్రేగుల్లోకి ఎక్కిస్తే ఆనీటి ఒత్తుడికి మలం కదిలి, ఆ కదిలిన మలం అంతా పూర్తిగా బయటకు వస్తుంది. ఏ నీరయితే మనం ఎక్కిస్తున్నామో ఆ నీరు మాత్రమే మలంతో పోతుంది కాబట్టి దేహానికి నీరసంరాదు. ఎనిమా చేసుకునే నీటిలో సబ్బు ఎన్నడూ కలుపరాదు. అలాచేస్తే సున్నితమయిన ప్రేగులు దెబ్బతింటాయి.

ఉపవాసం ఎనిమాతోనే ప్రారంభం అవుతుంది. ఉపవాసం అంటే విశ్రాంతికదా. దేహానికి శ్రమను కలిగించే మలాన్ని తోలగించకపోతే మరి శరీరానికి విశ్రాంతి ఎలా అవుతుంది? అది ఉపవాసం ఎందుకవుతుంది. ప్రేగు అంతా మలంతో నిండి ఉన్నప్పుడు రక్తం ఆ చెడును బయటకు నెట్టివేయడానికి పెద్ద ప్రేగులమీద పనిచేస్తుంది. మనం ఎప్పడైతే ఎనిమా చేసి ఆ మలాన్ని తీసేస్తామో అక్కడ వుండే ఎక్కువ శాతం రక్తం వేరే రోగం ఉన్న చోట పనిచేస్తుంది. ఇంతటి ఉపయోగకరమైన ఎనిమాను ఉపవాసాలు చేస్తున్నంతకాలం ప్రతిరోజూ చేయవలసిందే. ప్రేగుల్లో ఉన్న మలం అంతా పోయేవరకు ఉపవాసాలు చేస్తూ, ఎనిమా చేసుకోవలసిందే. ఎనిమా వల్ల ఇంతటి ఉపయోగం ఉన్నందువల్లే ఎనిమా డబ్బాను ఒక డాక్టరుతో పోలాచరు. అలాగని ఉపయోగం ఉందికదా అని సంవత్సరాల తరబడి ఎనిమా చేసుకోకూడదు. ఎప్పుడూ శరీరాన్ని సహజ స్థితిలోనే ఉంచుకోవాలి తప్ప అసహజమైన పద్ధతులను దేహంమీద ప్రయోగించకూడదు.

సుఖ విరేచనం సుఖాన్నిస్తుంది

- అబ్బా! ఎమిటీబద్ధకం- కారణం- మలబద్ధకం - ఆహా! ఎమిటీ సుఖం-కారణం- సుఖవిరేచనం
- దాచుకున్న మలమే వేచియున్న రోగం
- సుఖవిరేచనంపై దృష్టి - ఇచ్చును రోజంతా సంతృప్తి
- సుఖ విరేచనం ఆరోగ్యానికి తోలిమెట్టు - ఇకనైనా దానిపై దృష్టిని పెట్టు
- పీచు పదార్థాలు స్వీకరించు - మల బద్ధకాన్ని తోలగించు
- నిలువయున్న మలం - ఆపుతుంది క్రిములకు నిలయం
- కీలెరిగి వాతబెట్టు - సుఖవిరేచనంలోనే ఉంది అసలు గుట్టు

దేనికైనా కాలం కలిసి రావాలని అనుకుంటుంటాం. కాల విరేచనానికి కూడా కాలం కలిసి రావాలంచే ఎలా? పిడుకీస్తే, బియ్యానికి ఒకచే మంత్రమా? కాల విరేచనం అవ్వడం కాలం చేతుల్లోలేదు. మనచేతుల్లోనే ఉంది. రోజూ ప్రాంద్యంచే జారీగా విరేచనం అయిపోతే మనసు తేలిక పడిపోతుంది. బాగా ఉక్కపోసినవాడికి చల్లటిగాలి వేస్తే ఎంత హయిగా ఉంటుందో, విరేచనం రోజూ సాఫీగా ఆపుతున్న వారి మనస్సు కూడా ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా పరుగులూ, ఉరకలూ తీస్తుంది. ఇది సర్వసాధారణంగా అందరికీ తెలిసున్న విషయం. మరి ఇంత తెలిసున్న విషయం కాబట్టి ఆ విషయం మీద చూపవలసినంత శ్రద్ధ మనిషి చూపలేకపోతున్నాడు అంచే మనకి ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. అయినా ఈ విషయంలో మనిషి అలక్ష్యం చేస్తున్నాడని చెప్పకతప్పడంలేదు. ఎందువల్లనంచే నూటికి తొంభైమందికి ఉదయాన్నే కాలవిరేచనం అవదు. అలా అవటానికి రెండుసార్లు కాఫీ త్రాగో, కడుపుమీద నాలుగు దెబ్బలు వేసుకునో, ఇంటిచుట్టూ ప్రదక్షిణ చేసో ఇలా నానాతంటాలు పడుతూ ఉంటాం. ఇంత

ప్రయత్నం చేసినా తీరా విరేచనం కాకషోతే లోకువగా వున్నవాళ్లమీద విరుచుకు పడతాం. ఏదో వంకపెట్టి ప్రపంచంలో తనకొక్కడికే అన్యాయం జరిగినట్టు పోలికేకలు పెశ్చేస్తాడు.

చూశారా, విరేచనం సాఫీగా అవ్యాటానికి ఆచరించవలసిన వాటిని ఆచరించడానికి అశ్రద్ధ చూపితే అదే మలబద్ధకంగా మారి ఇంత గొదవ జరుగుతుంది. మనకున్న బద్ధకమే మలానికి పట్టి అది మలబద్ధకంగా మారి ఈ విధంగా మనిషికి శాంతి ఉండనివ్వదు. మరి శాంతి కావాలంచే ఏమి చెయ్యాలి? ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించాలి. పెద్దలు చెప్పిన మాటలమీద విలువ వుంచాలి. తెలివి కలిగి ప్రవర్తించాలి. అసలు తెలివి ఎక్కువయ్యే మానవుడు ఈవిధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఎందువల్లనంచే అసలు నేను ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎవ్వరు అనుకోరు. ఆలా అనుకుని ఆచరిస్తే ఇంతగొదవెందుకు? ఇక్కడ ఒక రహస్యం చెబితే మీకు కోపం రావచ్చా. అది నగ్న సత్యం కాబట్టి నగ్నంగానే చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తాను. విలువకలిగిన వస్తువులను దాచుకోవడంలో తప్పులేదు. అవి కలకాలం ఇంట్లో ఉండాలని కోరుకోవడంలోనూ తప్పులేదు. మరి అక్కర్లేని వ్యర్థపదార్థమైన మలాన్ని దాచుకోవడంలో ఏమైనా అర్ధం ఉందా. భీట్టే విరేచనాన్ని దాచుకొంటున్నారు. అంచే నిజంగా దాచుకొంటున్నాడని అర్ధంకాదు. దానిమీద సరియైనా ఆలోచన పెట్టలేకపోతున్నాడని అర్ధం. పశుపక్ష్యాదులను చూడండి. మలం తయారవగానే వెంటనే విసర్జిస్తాయి. ఇంకో విశేషం ఏమిటంచే శాకాహారాన్ని తీనే జంతువులు ఎన్నిసార్లు ఆహారం తీసుకుంచే అన్నిసార్లు మలాన్ని విసర్జిస్తాయి. అందుచేత అవి ఆయుర్ధాయం వున్నంతవరకు ఏ బాధలూ లేక సుఖ జీవనాన్ని సాగిస్తున్నాయి. జంతువులకన్నా తెలివి తేటలు కలిగిన మనిషి మాత్రం కోరి అవకాశాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నాడు. ఉదయం లేవగానే కాల విరేచనం మీద మనిషికి దృష్టి వెళ్లడం లేదు. లేచీ లేవగానే మొఖం తోలిపేసుకుని కాఫీ త్రాగి వెంటనే పేపరుపట్టుకు కూర్చుంటాడు. అందులోని వింతలు విశేషాల పైన మనస్సుని

కేంద్రీకరిస్తాడు. ఈ లోపులో విరేచనం అయ్యేలా ఉన్నా దాని కదలికలమైన తనదృష్టి పెట్టడు. ఎలాగోలా దానిని ఆపుచేసుకుంటూ పేపరుని చదవటం పూర్తిచేస్తాడు. అప్పటికే ఆఫీసు సమయం అవడంతో మరోసారి కాఫీ త్రాగి అది సమయం కాకపోయినా బలవంతంగానైనా మలాన్ని విసర్జించటానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఒకోసారి విరేచనం అయ్యి, ఒకోసారి ఆవ్యక, ఒకసారి అయినా తృప్తిలేక ఆఫీసుకు పరిగెడతాడు. ఇక ఆ రోజంతా చికాకుగా గడిచిపోతుంది. దీనికంతటికీ కారణం సుఖవిరేచనంమై దృష్టిలేక పోవడం. తనకు ఏదో ఒక లాభం ఉంచే గాని మనిషి ఏపని చేయడు. మలవిసర్జనలో కూడా లాభం ఉంచేనే చేస్తానంచే ఎలా? పూర్వం రోజుల్లో మనవాళ్ళకు ఇంట్లో మరుగుదొడ్లు ఉండేవికావు. వాళ్ళు ప్రాద్యుతే చెంబు పట్టుకుని ఒక మైలు దూరం నడిచేవారు. ఈ నడక వలన, దానిమీద దృష్టి ఉంచడం వల్ల సుఖ విరేచనం అయ్యేది. ఉదయాన్నే చీకటితోనూ, మళ్ళీ చీకటి పడ్డాకను రెండుసార్లు ఈ పనికోసం వెళ్లేవారు. ఇప్పుడు మన ఇంటిలోనే మరుగుదొడ్లు చాలా వీలుగా ఉంటున్నాయి. అందుచేత ఇది మన చేతిలో పనేకదా ఎప్పడైనా చెయ్యుచుట్టే అని అశ్రద్ధ చేస్తున్నాడు. ఒక పుస్తకాన్ని తను సొంతంగా కొని ఇంటికి తెచ్చుకుంచే ఇది నా పుస్తకమేకదా ఎప్పుడైనా చదవచు అని అశ్రద్ధచేస్తాడు. అప్పగా తెచ్చుకున్న పుస్తకం తిరిగి ఇవ్వాలనే కంగారులో సమయం లేకపోయినా అవకాశం తీసుకుని చదివేసి మరీ యిస్తాడు. ఇక్కడ కూడా అంతే. పూర్వంరోజుల్లో సదుపాయాలు లేకపోవడం వల్ల ఎవరికీ కనిపించకుండా చీకట్టో వెళ్లి దానిమై దృష్టి పెట్టేవాడు. ఇప్పుడిలేదు. లోకంలో మరో దురభిప్రాయం ఉంది. ఆరోగ్యవంతుడికి ఒకేసారి విరేచనం అవుతుందని. నాలుగు సార్లు వెడితే అనారోగ్యమని. బలం ఉండదనే అభిప్రాయం లోకంలో ఉంది. మరి పశువులను చూస్తే రోజూ పదిసార్లు పేరువేస్తాయి. కారణం మలాన్ని నిలువ ఉంచుకోవు. ఒక్క మనిషి మాత్రమే మలాన్ని నిలువ ఉంచుకోగలుగుతున్నాడు. అందుచేతనే మనిషి మలం అంత వాసన వస్తుంది. జంతువు మలానికి అంత వాసన ఉండదు. మానవ మలాన్ని తీవే పందిపెంట కూడా అంత వాసన ఉండదు. ఇదంతా నిలువచేసుకోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థం.

ఒక్క విరేచనం గూర్చి ఇంత వివరిస్తున్నందుకు ఆసహాయించుకోకండి. ఎందుకు వివరించవలని వచ్చిందంటే సర్వరోగాలు మలబద్ధకంపల్ల పుడతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అనుభవంలో తేలిన విషయం కూడా అదే. సుఖు విరేచనం కంటే సుఖాన్ని కలిగించేది మనిషికి మరొకటి లేదంటే అతిశయోక్తిలేదు. ఎంత సంపద ఉండనివ్వండి. ఎంత గొప్ప ఉద్యోగం చెయ్యనివ్వండి మలబద్ధకం కనుక ఉంటే సుఖాన్ని పొందలేదు. అన్ని ఉండి లేనివాడు అవుతున్నాడు. అందుచేత చెప్పాచేచేదేమిటంటే సుఖు విరేచనం ఆరోగ్యానికి తోలిమెట్టు అని ప్రశాంతంగా చెప్పిన విషయంలోని సత్యాన్ని గ్రహించి ఆచరించటానికి ప్రయత్నం చేయడం మంచిది.

సుఖు విరేచనం అంటే లైట్ లో కూర్చున్నాక నాలుగయిదు సెకన్లలో ఏవిధమైన ఒత్తిడి లేకుండా అయిపోవాలి. విరేచనం అయ్యకనే నీరుడు అవ్వాలి. అదీ సుఖు విరేచనానికి గుర్తు. సాధారణంగా నూటికి తొంభైమందికి ముందు నీరుడు అయ్యే ఆ తరువాత ప్రయత్నం చెయ్యగా, చెయ్యగా విరేచనం అవుతుంది. అందువల్లనే రోగాలు పెరగటం, తద్వారా ఆసుపత్రులు పెరగడం జరుగుతున్నాయి. మరి ఇటువంటి సుఖు విరేచనం అవ్వటానికి మనం ఏ ప్రయత్నం చెయ్యాలో ఆ విషయానికొఢాము.

పీచు పదార్థం వల్ల విరేచనం తయారు అవుతుంది. ఈ పీచు పదార్థం కూరల్లోనూ, పళ్ళుల్లోనూ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారంలో పీచుపదార్థం అసలు ఉండదు. అందువల్లనే మాంసాహారులకు విరేచనం సాఫీగా అవ్వదు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలో శరీరానికి ఉపయోగపడేదంతా చిన్న ప్రేగుల్లోంచి రక్తంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. జీర్ణంకాని పీచుపదార్థం వ్యర్థపదార్థంగా తయారయ్య ప్రేగుల్లో ఉన్న నీటిని పీలుచుకుని ఉబ్బి, ప్రేగుల్లో ఉన్న పనికిరాని జిగురు పదార్థాలను చనిపోయిన కణాలను తనలో కలుపుకుంటూ బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. దీనినే మలం అని పీలుస్తున్నారు. మీటరున్నర పొడుగున్న పెద్ద ప్రేవుల నిండా ఈ మలం నిండి ఉంటుంది. మనం ఒక్కసారి

విసర్జించిన మలం ఆసనంలో ఒక జానెడు పైకి పెద్ద ప్రేవుల్లో ఉన్న మలం మాత్రమే. మరి ఇంకా మీటరు పైన పొదుగు ఉన్న పెద్ద ప్రేవుల్లో ఉన్న మలం నిలువ ఉండిపోతుంది. అలా నిలువ ఉన్న మలానికి కదలికను పట్టించగలిగే నీటిని మనం త్రాగక పోవడం వల్ల, పీచు పదార్థాన్ని ఎక్కువ తినకపోవడంవల్ల అన్నిటికన్నా మన మనస్సుని దానిపై పెట్టుక పోవడంవల్ల ఆ మలం చాలాకాలం పెద్దప్రేవుల్లో నిలువ ఉండిపోతుంది. నిలువ ఉన్న మలంలోని నీటిని ప్రేగుల గోదలు పీటేసుకోవడం వల్ల విరేచనం పెంటికల్లా గట్టిబడుతుంది. ఆ గట్టి బడిన మలం ప్రయత్నించి విసర్జించడం వల్ల సున్నితమైన ప్రేగుల గోదలపై ఒత్తిడి పెరగటంవల్ల ప్రేగుల గోదలు పగిలి కణాలు దెబ్బతిని రక్తం వస్తుంది. దానివలన మూలశంఖ, భగందరాలు ఇవన్నీ వస్తాయి. నీటి యొక్క ఒత్తిడి లేకపోవడం వల్ల, ప్రేగుల్లో ఉన్న జిగురు పొరల సుండి జిగురు పదార్థం తయారు అవకపోవడం వల్ల విరేచనం ఎండిపోయి ఆసనంలోంచి బయటపడదు. అందువల్లే ఇరవై రోజులు ఉపవాసం ఉండి రెండు పూటలా ఎనిమా చేసుకున్నా ఇన్ని రోజులూ నల్లని మట్టిలా దుర్ధంధంతో మలం బయటకు వస్తుంది. మలం ఇలా బయటకు వెళ్లకపోతే ఇక మనిషికి ఆకలి ఎక్కుడ ఉంటుంది. కడుపు ఖూటీ అయితేనే కదా ఏమన్నా మనం తినడానికి అవకాశం ఉండేది. బయటకు వెళ్ళేదాన్ని బట్టి లోపలకు తీసుకునేది ఉంటుంది. అందుచేత సుఖ విరేచనం అవ్యాలి అంచే మనం కొన్ని ప్రకృతి నియమాలను పాటించాలి. పూర్వం మనవారు దంపుడు బియ్యం తినేవారు. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు బాగా తినేవారు. దీంట్లో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అంతేకాక నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వల్ల, సుఖవిరేచనం పైన దృష్టి పెట్టడం వల్ల వాళ్లకు ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా కాల విరేచనం అయ్యేది. మనం ఇప్పడు ముత్యాల్లాంటి మరచియ్యన్ని తింటున్నాం. కూరలలో మసాలాలు దట్టించడం వల్ల ఎక్కువ పరిమాణంలో కూరని తీసుకోలేక పోతున్నాం. తక్కువ పీచు పదార్థం లోపలికి వెళుతుంది. దీనివలన కోరి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటున్నాం. అంచే మనకు తెలివి ఎక్కువై తక్కువగా బ్రుతుకుతున్నామన్నమాట. జంతువులకు తెలివి తక్కువ అవ్యాడంవల్ల ఎక్కువ

సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాయి. అవి ప్రకృతిని అనుసరిస్తున్నాయి కాబట్టి వాటిని ప్రకృతి రక్కిస్తోంది. మనం ప్రకృతికి విరుద్ధంగా వెళుతున్నాం కాబట్టి ఇంత అనర్థాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నాం.

ఇక విరేచన బద్ధకం వల్ల మనిషికి కలిగే నష్టాల గూర్చి ఒక్కసారి ఆలోచించాం. ప్రేగులలో విరేచనం నిలవ్ ఉండడం వల్ల మనిషికి హని కలిగించే సూక్ష్మజీవుల సంబ్యు పెరిగిపోతుంది. ఇక మనిషికి ఉపయోగపడే సూక్ష్మజీవులు ప్రేగుల్లో చాలా ఉంటాయి. ఆ సూక్ష్మజీవులు మనం తినే ఆహారంలో మనకి హని చేసే విషపదార్థాలను హరిస్తూ ఉంటాయి. మనకు మేలు చేసే ఇటువంటి సూక్ష్మజీవులు నిలువ ఉన్న విరేచనం ద్వారా బయటకి విసర్లింపబడతాయి. దాంతో మనం వ్యాధినిరోధక శక్తిని కోల్పోతున్నాం. ఇంతకన్నా అనర్థమేంకావాలి. వ్యాధినిరోధక శక్తి కోల్పోయిన మనిషి వైపుగా లోకంలో ఉన్న రోగాలన్ను ఆకర్షించబడుతూ ఉంటాయి. ప్రేగుల్లో నిలువ ఉన్న విరేచనం విషపదార్థాలకు నిలయం అని చెప్పాలి. ఒక్క విషయం గమనిస్తే ఇది బాగా అర్థమవుతుంది. కొన్ని గంటలు నిలువ ఉన్న ఇడ్లీపిండి పులిసిపోతుంది. ఇంకా నిలువ ఉంచే దాంటోంచి పురుగులు వస్తాయి. అలాగే నిలువ ఉన్న మలంలోంచి పురుగులు పుడతాయి. భూమి నీటిని పీలుచుకున్నశ్చే ప్రేగులు మలంలో ఉన్న నీటిని పీలుచోవడం వల్ల ఆ మలంలో విషపదార్థం శరీర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. అప్పడే మనిషి వ్యాధిగ్రస్తుడవుతున్నాడు. విరేచనం అవ్యానందువల్ల పొట్టంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆహారం తీసుకోకపోయినా ప్రేగులలో సహజంగానే కొంత గాలి ఉంటుంది. ఆ గాలి ఒత్తిడి వలన విరేచనానికి కొంత కదలిక పుడుతుంది. ప్రేగంతా మలంతో బంధించబడడంతో గ్యాసు బయటకు పోయే మార్గంలేక వెనకు తిరిగి వైకి ఎగదన్నతుంది. అప్పడే మనకు ఆయసం రావడం, డయాఫ్రమ్ ని గాలి నోక్కడంవల్ల ఛాతిలోనూ, గుండెలోనూ నొప్పిరావడం మొదలవుతుంది. అదేదో గుండెజబ్బు అనుకుని కంగారు పడిపోయి నిజంగా గుండెజబ్బు తెచ్చుకుని చనిపోయే ప్రమాదం కూడా వుంది. ఇన్ని అనర్థాలూ

జాడించి విరేచనం అవ్వడంతో సమసిపోతాయి. కానీ ఇది తెలియక అంచే కీలరిగి వాత బెట్టటం చేతకాక పోవడంతో అనవసరంగా మందులు వాడుకుని కొత్త రీగాలను తెచ్చుకుంటున్నాం. మురికి మీద దోషులు, ఈగలు ముసురుతాయి. వాటిని పోగొట్టుటానికి ఆ మురికి గుంట్టెన ఫినాయిలు చల్లామనుకోండి. ఆ ఫినాయిలు పవరు ఉన్నంతసేపు దోషులు, ఈగలూ ముసరవు, దాని పవర్ తగ్గగానే మళ్ళీ ముసురుతాయి. అలా కాకుండా అక్కడినుండి పూర్తిగా ఎత్తివేస్తే ఇక ఆ దోషుల బెదద ఉండదు. అందుచేత అసలు మురుగును లేకుండా చేసుకోవడం ఉత్తమోత్తమమైన పని. అలాగే మనకు వచ్చే అజ్ఞం, నోటి దుర్వాసన, కడుపులో మంటలు, బి.పి., తలపోట్లు ఇటువంటి వ్యాధులకు మూలకారణమైన విరేచన బద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడం మనిషికి ఎంతో శ్రేయస్వరం. చివరగా తేలిన విషయం ఏమిటంచే మలబద్ధకం వల్ల సర్వరోగాలూ వస్తున్నాయని, సుఖవిరేచనం అయితే మనకు వచ్చే వ్యాధులన్నీ సమసిపోతాయని. అందుచేత సర్వ మానవాళికి ఆమోదయోగ్యమైన ఈ ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటిస్తే, ఆరోగ్యమనే మహాభాగ్యంతో కలకాలం తులతూగవచ్చును.

నీరు-దాని కథ

- రుచులవెంట పరుగులు తీయకు - ఆరోగ్యపుటంచులు దాటకు
- పరగడుపున సేవించే పవిత్ర జలపానం - స్వష్టత చేకూర్చే ప్రప్రధమ నొపానం
- అంటువ్యాధులనన్ని తనలోనే నిలిపేను - శుద్ధ జలముల విడిచి బుద్ధిజీవి
- గోటితో పోయే దానికి గోధులెందుకు - నీటితో పోయే రోగానికి మందులెందుకు
- నీటి విలువ తెలుసుకో - బ్రతుకు బాట మలచుకో
- నీరు సర్వరోగ నివారణి - చింతా మనస్తాప కారిణి
- బాహ్యశుద్ధికి జలస్నానము - ఆంతశుద్ధికి జలపానము

సృష్టిలో ఉన్న ఒక సత్యాన్ని మనం గమనిస్తే నీటికున్న విలువ మనకు అర్థం అవుతుంది. మనకు మాడు వంతుల నీరు, ఒక వంతు భూమి ఉన్నట్లు తెలుసు. అలాగే మన ఈ శరీరంలో కూడా 65 శాతం నీరే ఉంది. మిగతాది పదార్థం. ఆందువల్ల మంచినీటిని ఎక్కువ త్రాగడంవల్ల మనిషికి మేలేకాని చేటులేదు. సాధారణంగా మన దేహంలో వాతావరణాన్ని బట్టి రెండు లీటర్ల నీరు రోజూ ఖరుచు అవుతుంది. మనం రోజూ తినే కూరల్లోనూ, భోజన సమయంలోను మనం త్రాగే నీటిని లెక్కిసుకుంచే రెండు లీటర్లకన్నా ఎక్కువే ఉంటుందికదా! మరి ప్రత్యేకంగా మంచినీటిని శరీరంలోకి ఎక్కించడం దేనికని మీకు సందేహం కలగవచ్చు. ఇంకో మాట, నీరు ఆవసరం అయినపుడు దేహం దానంతట అదే అడుగుతోందికదా అలాంటప్పుడు ఆవసరం లేకుండా నీటిని త్రాగడం దేనికని మీరు అడగవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని మనం గమనించాలి. మనిషి బ్రతకడం కోసం కాకుండ రుచికోసం ఆహారం తీసుకోవడానికి మరిగినవాడు. జిహ్వను చంపుకోలేక చాపల్యంతో రుచుల వెంట పరుగులు తీస్తున్న రోజులివి.

నిజానికి బ్రతకడం కోసమే అయితే ఇన్ని రకాల రుచులను ఆశ్రయించనక్కర్లేదు. అందువల్ల ప్రదుచులతో భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నాలుక చురుమనప్పుడల్లా నీరును ఎక్కువ పరిమాణంలో త్రాగుతున్నాం. నిజానికి ఈ నీటిని దేహం కోరుతోందా? మన జిహ్వ చాపల్యం కోరుతోందా? అందుచేత అక్కర్లేని సమయాల్లో కూడా నీటిని దేహంలోకి పంపిస్తున్నాం. దీనివల్ల పొట్టసాగి పెరుగుతుంది. కానీ మనిషికి బలాన్ని ఇవ్వదు. ఈ రుచులు మితీమీరి తింటున్నందువల్ల వ్యర్థ పదార్థాలు అనేకం శరీరంలో చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ఆ వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపించడం కోసం రెండు లీటర్ల నీరు మన దేహానికి చాలవు. అసలు మనం త్రాగిన నీరు శరీరంలోకి వెళ్లి ఏం చేస్తోంది? మన శరీరంలోని రక్తనాళాలలో చేరి ఉన్న వ్యర్థపదార్థాలను తనవైపుకు ఆకర్షించి మూత్రంద్వారా బయటకు విసర్జిస్తుంది. ఇలా రుచికోసం తినడం వల్ల లోపల పేరుకుపోతున్న వ్యర్థపదార్థాలను బయటకు పంపించడానికి కనీసం అయిదు లీటర్ల నీటిని త్రాగవలసి ఉంది. కానీ మనం త్రాగడం లేదు. ఎందువల్ల? నీటికి రుచి లేదు. నీరు త్రాగడం వల్ల ఎంతో లాభం ఉన్నా దానికి రుచిలేని కారణంగా దానివైపుకు మానవుని మనసు ఆకర్షించబడుటంలేదు. మనకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించి కలకాలం మనకు సుఖసంతోషాలను ఇచ్చే దానివైపుకు మనసు వెళ్ళకపోవడం నిజంగా దురదృష్టం. మన పూర్తీకులు రాత్రి సమయాల్లో మధత మంచం వద్ద పెద్ద రాగి చెంబుతో నీళ్ళు పెట్టుకుని తెల్లవారుజామున లేచిన వెంటనే ఆ చెంబుడు నీళ్ళు త్రాగిన తరువాతే కాలకృత్యాలకు బయలుదేరేవారు. ఆ సంప్రదాయం ఇప్పుడేది? అది మనకు చాదస్తం ఆనిపిస్తుంది. అలాగే మనవాళ్ళు భోజనం చేసే సమయంలో నీరు త్రాగే వారు కాదు. ఇది చాల మంచి పద్ధతి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లివెళ్లగానే జీర్ణాశయ గోదలనుండి రనాయనిక ద్రవాలు ఊరి మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తున్నాయి. మనం భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ద్రవాలు పలచబడి ఆహారాన్ని అరిగించే శక్తిని కోల్పోతాయి. ఆ నష్టం మనకే కదా. అందువల్లనే జీర్ణంకాని అనేక విలువైన పదార్థాలు వ్యర్థంగా మలంద్వారా విసర్జించబడుతున్నాయి. అందువల్లే

మానవుడి మలం మరో జంతువుకి ఆహారం ఆవుతోంది. సృష్టిలో ఒక జంతువు మలాన్ని మరో జంతువు తినడం చూసారా ఎక్కుడైనా? ఎందువల్ల? ఆహారం తింటున్నపుడు ఏ జంతువూ నీరు త్రాగడు. ఆహారం తీసుకున్నాక విశ్రాంతి సమయంలోనే (పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పాడే) కడుపు నిండా నీరు త్రాగుతుంది. జంతువుకి తెలుసున్నాన్ని ఆరోగ్య సూక్ష్మాలు బుద్ధిజీవి అయినా మానవుడికి తెలియక పోవడం ఎంత వింత? మానవుడికి తెలియక కాదు. తెలుసుండికూడా తప్పులు చేస్తుంటాడు. ఎందువల్లనంచే మనిషికి తెలివితేటలు ఉండటం వలన. జంతువులకు అవిలేవు. అందుకని అవి ప్రకృతిధర్మాన్ని ఉల్లంఘించవు. అందువల్ల ప్రకృతి మాత పశుపక్ష్యాదులను నిరంతరం కాపాడుతుంది.

ఇంకా కొన్ని విషయాలు ఈ సందర్భంలో చెప్పుకోవలసినవి ఉన్నాయి. మనం కాయగూరలను తినడంకోసం కూరల్లో ఎక్కువ నూనెనూ, చింతపండునీ, కారం, ఉప్పునీ వేస్తాం. మరి ఆ నూనె, ఆ ఉప్పు, చింతపండు మొదలైనవి చప్పున అరగవు. అవి అరగాలంచే నీరు ఎక్కువ కావాలి. అందువల్ల మనకి భోజనం దగ్గర దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. మరో విషయం ఈ రుచి కలిగిన ఆహారం నోట్లోకి వెళ్ళగానే కారం, ఉప్పు, పులుపుల ప్రభావంతో లాలాజలం మితి మీరి అప్రయత్నంగా ఊరదం వల్ల ఆహారం నమలనక్కర లేకుండానే కడుపు లోపలికి జారిపోతుంది. అదే ఉడకబెట్టిన కూర ముక్కలని నోట్లో వేసుకుంచే లాలాజలం ఊరదు. అందుకనే ఆహారం ద్రవంగా మారేంతవరకు బాగా నమిలి తినాలి. అలాంటి సమయంలో మనకు నీరు త్రాగవలసిన అవసరం ఉండదు. భోజనం అయ్యాక గంటన్నార, రెండు గంటలకు తప్పనిసరిగా అధమం మూడు ర్ధాసులైనా నీటిని త్రాగాలి. దీనివల్ల అరిగిన ఆహారం నీటితో కలిసి రక్తంలో కలుస్తుంది. వ్యర్థపదార్థం ప్రేగుల్లోకి తోయడానికి కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నీరును ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోకపోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థాల్లో మరోకదాన్ని ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. అదేమిటంచే మనకు సాధారణంగా వర్ధాకాలంలోనూ, శీతాకాలంలోనూ జలుబు చేయడం, తుమ్ములు రావడం, ఆస్త్రాలై

ఎక్కువ కావడం, ఎలరీలు రావడం, సైనసైటీస్ రావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందువల్ల అన్న ప్రశ్నకు వర్ధాకాలం కదండీ అని మనమే సమాధానం చెప్పుకుని తృప్తిపడతాం. అసలు కారణం అందక ఇలా అనుకుంటాం.

అదేమిటంచే వర్ధాకాలంలోను, శీతాకాలంలోను దాహంవేయక, చల్లగా ఉండటంవల్ల ఎక్కువ మంచినీళ్ళు త్రాగం. ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న వారుకూడ ఈ కాలాల్ నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగకపోవడం చూస్తూ ఉంటాం. ఈ నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల (అంటే తక్కువ త్రాగడం వల్ల) శరీరంలో హిష్టమిన్ అనే రసాయనం పెరుగుతుంది. అలా పెరగడంవల్ల తుమ్ములు, ఎలరీలు వస్తాయి. దానికి యాంటీహిష్టమిన్ మందులు వాడుతున్నారు. ఆపి మానేస్తే తిరిగి తుమ్ములు వస్తున్నాయి. అందుచేత మనిషి రోజుకి కనీసం 5 లీటర్లయినా మంచినీళ్ళు త్రాగటం చాలా మంచిది. ఒక విధంగా చెప్పాలంచే మనిషికి వచ్చే ప్రతి జబ్బుకీ నీటితో సంబంధం ఉంది. నీటిని తక్కువ త్రాగటం వల్ల బి.పి. తగ్గిపోయి నీరసం వస్తుంది. ఉండవలసినంత నీటి ఒత్తిడి లేకపోవడంవల్ల, గుండె స్క్రమంగా కొట్టుకోవడానికి తగినంత పీడనం లేకపోవడంవల్ల లో బి.పి. అన్నమాచేమిటి అన్ని రోగాలు వస్తాయి. అందుచేత నీరు సర్వరోగ నివారిణి అని మనం చెప్పుకోవచ్చు. అందువల్ల మనం 5 లీటర్లు తగ్గుకుండా నీరు పుచ్చుకోవడం చాలా అవసరం.

మరయితే నీటిని ఎప్పడెపుడు ఎలా త్రాగాలో చెప్పుకోవలసిన అవసరం ఉంది. పరగడుపునే ఒకటి, ఒకటిన్నర లీటర్ల నీరు పుచ్చుకోవాలి. ఆ పుచ్చుకున్న నీటి ఒత్తిడివల్ల కాల విరేచనం జారీగా అవుతుంది. మళ్ళీ 45 నిముషముల తర్వాత 1 లీటరు తిరిగి త్రాగాలి. నీళ్ళు ఎప్పుడూ ఖాళీ కదుపుతో త్రాగటం చాలా లాభదాయకం. మనం ఉదయాన్నే లేచిన తర్వాత కంటి పుసులను, చర్మానికి పట్టిన జిడ్డును నీటితో కడిగేసుకుంటాం. నోటిలో పాచిని తీసేసుకుంటాం. ఇక లోపల కణాలలో ఉన్న చెదుపదార్థాలన్ను విసర్జించటానికి మనం త్రాగిన ఈ మూడు లీటర్ల నీరు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారం లీసుకున్న వెంటనే

ఎపుడూ నీరు త్రాగకూడదు. ఆహారం తీసుకునే అరగంట ముందు గాని భోజనానంతరం రెండుగంటల తరువాత గాని ఒక లీటరు నీరు పుచ్చుకోవాలి. ప్రాధ్యాచే మూడులీటర్లు పుచ్చుకున్నాం కదా అని ఇక సాయంకాలం వరకు అక్కర్లేదు అనుకోవూడదు. మధ్యమధ్యలో అవకాశాన్ని బట్టి నీరు త్రాగుతుండటం మంచిది. ఏమైనా రోజుకి కనీసం అయిదు లీటర్లు విధిగా త్రాగాలి. ఫ్రిజ్ వాటరు ఎన్నదూ త్రాగకూడదు. దాని వలన టానిస్ట్ (వాయదం) వస్తాయి. గోరువెచ్చని నీళ్ళు జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారు త్రాగటం మంచిది. ఇక మిగతా వారు నూతీనీళ్ళు త్రాగటం శేషం.

నీళ్ళను ఇలా త్రాగటం వల్ల ఇంకా కొన్ని లాభాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం.

1. కాల విరేచనం ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే సునాయసంగా అవుతుంది.
2. బి.పి. ఉన్నవారికి అది తగ్గిపోతుంది. శరీరంలోంచి వెళ్ళవలసిన ఉప్పు బయటకు వెళ్ళక బి.పి. వస్తుంది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగటం వల్ల ఆ ఉప్పుని నీరు లాక్కుని మూత్రం ద్వారా బయటకు విసర్జిస్తుంది.
3. చాలా కాలంగా ఉన్న సుదీర్ఘమయిన తలపోట్లు తగ్గిపోతాయి.
4. రక్తం యొక్క సాంద్రత తగ్గి పలచబడుతుంది. ఎందువల్లంచే మనం కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పువల్ల రక్తం యొక్క సాంద్రత పెరుగుతుంది. మనం త్రాగుతున్న నీటివల్ల ఆ సాంద్రత తగ్గి రక్తం పలచబడుతుంది. అప్పుడు గుండెకు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందువల్ల మెదడుకు రక్తం చక్కగా ప్రసారం అవుతుంది. దానివల్ల తలపోట్లు తగ్గుతాయి.
5. కీళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ వాపులూ తగ్గిపోతాయి. మన శరీరంలో ఉప్పు ఎక్కువవదం వల్ల ఉదయనికల్లా మొఖం ఉబ్బరించడం, కాళ్ళు వాయదం, చేతి గుత్తులు వాయదం మొదలగునవి వస్తాయి. మనం త్రాగే నీటివల్ల ఆ ఉప్పు కాస్తా బయటికి పోతుంది. బయటకు పోవడం వల్ల ఈ వాపులు తగ్గిపోతాయి.

6. నీటిని ఎక్కువ త్రాగటం వల్ల మూత్రపిండాలు ఎపుడూ వ్యాధిగ్రస్తం కావు. మూత్రపిండాలలో తయారయ్యే రాళ్ళు ఈ నీటివల్ల కరిగి బయటకు విసర్జించబడతాయి.
7. జ్వరంలో నీరు బాగా త్రాగితే చెంపరేచర్ తగ్గుతుంది. అందుకనే జంతువులు, వాటికి జ్వరం వస్తే మనం ఎంత ప్రయత్నించినా గడ్డితినవు. గోళంలోని స్వచ్ఛమైన నీటిని త్రాగేస్తాయి.
8. నీరు త్రాగడం వల్ల మలం విసర్జించబడి కడుపు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
9. మూత్రంలో ఉన్న దోషాలు అన్న పోతాయి. అంటే యూరిన్ ఇన్ ఫెక్స్ న్ను, సాధారణంగా ఈ ఇన్ ఫెక్స్ న్ను నీటిని ఎక్కువగా త్రాగకపోవడం వల్ల వస్తుంటాయి. అలాంటి సమయాల్లో నీరుడు పచ్చగా కూడా అవుతుంది. మనకి మూత్రం ఎపుడూ కూడా పచ్చగా ఉండకూడదు. అలా ఉంటే ఒంటిలో నీరు తక్కుమైన స్థితిని తెలియజేస్తుంది.
10. లివరులో ఉన్న చెడు అంతటినీ నీరు తోలిగిస్తుంది. పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగటం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఈ గ్రంథం చాలదు. అందుచేత మనం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మంచినీరు ఎక్కువ త్రాగటం వల్ల మనిషికి మంచేగని చెడ్డలేదు. చివరగా ఒక్కమాట చెప్పి ఈ అధ్యాయానికి ముగింపు పలుకుతాను. ఈ నీటికి బదులు మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, పళ్ళరసాలు ఇంకా ప్రయోజనకారులుగా ఉంటాయి కదా అని మీరు అనుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం మీకు సృష్టికావాలి. పైన చెప్పుకున్న రసాలు కణాల లోపలికి పోయి మనిషికి శక్తిని కలిగిస్తాయి. నీరు అలాకాదు. కణాలలో ఉన్న చెడ్డని అంతటిని లాగుకొని బయటకు విసర్జిస్తుంది. అందుకని ఉపులేనందువల్ల మంచినీళ్ళు చాలా శ్రేష్ఠం. అంతమాత్రంచేత పళ్ళరసాలు, మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు మన దేహానికి పనికిరావు అనుకోకూడదు. వేటి ఉపయోగం వాటికుంది. పొడిగుడ్డ నీటిని పిలుస్తుంది కాని తడిగుడ్డ పీల్గుదు కదా! అలాగే స్వచ్ఛమైన నీరు ఒంటిలో

నున్న చెడ్డను పీలుస్తుంది గాని పళ్లరసాలు, మజ్జిగ మొదలగునవి వాటిలో వున్న స్వల్పమైన ఉప్పు కారణంగా చెడ్డని అంతగా పీలుచ్కోవు. అందుచేత మంచినీరు సర్వరోగ నివారిణి.

చిన్న గమనిక: ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు ఇదంతా చదివాకా ఒక సందేహం రావచ్చు. మేం ప్రాద్యశే ఉద్యోగాలకు పోయేవాళ్ళం, సాధారణంగా మాకు సూర్యోదయం 7 గంటలకు అవుతుంది. మరి 45 నిమిషముల వ్యవధిలో మూడుసార్లు నీరు త్రాగితే ఇక కాఫీలు త్రాగేది ఎప్పుడు, టిఫిన్ తినేది ఎప్పుడు, అన్నం తినేదిప్పుడు అని అడగవచ్చు. దానికి సమాధానం ఏమిటంచే అవకాశం ఉన్నంత మేరకు సమయసమయాలు పాటించి ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న ఆదర్శం మనసులో పెట్టుకుని వీటిని ఆచరిస్తూ పోవాలి అంతేగాని మీరనుకున్న సమయంలో ఈ ప్రకృతి సూత్రాలు ఇమదవు అని ఇంతమంచి జీవన విధానాన్ని రెండు మాటలలో కొట్టిపారేసి కోరి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటారా? అది ఎన్నడూ జరగకూడదే. అవకాశం లేనివారు లేచిలేవగానే ఒక లీటరు నీళ్ళు త్రాగడం, సాయంకాలం మరోసారి ఒక లీటరు నీళ్ళు త్రాగడం వీలు అవుతుందికదా. దీనికి అభ్యంతరం వుండదేమౌనని అనుకుంటున్నాను. ఆమైన మీ ఇష్టం.

ఉప్పవల్ల కలిగే ముప్పు

- ఉంచేనే మనోనిగ్రహం - చెడిపోదు మన విగ్రహం
- బౌషధంలా వాడాలి ఉప్పు - రుచికోసం వాడితే తప్పదు ముప్పు
- అదనంగా అవసరం లేదు ఉప్పు - సహజంగా లభించేది చాలని చెప్పు
- ఉప్పును దగ్గరకు తీయకు - సుఖాన్ని దూరం చేయకు
- ఉప్పు తెచ్చే ముప్పు తెప్పలు - చెప్పలేమవి కుప్పలు కుప్పలు
- అదుసు తొక్కునేల - కాలు కడగనేల - ఉప్పు తీననేల - ముప్పు పొందనేల

ఏ అన్నాన్ని తిని మనిషి బ్రతుకుతున్నాడో ఆ అన్నాన్నే మితీమీరి తినడంవల్ల ఆ మనిషి వ్యాధిగ్రస్తుడై చనిపోతున్నాడు. ఏ నీరు సర్వప్రాణులకీ ఆధారమో అటువంటి నీటిలోనే కాలు జారి మనిగి చనిపోతున్నాడు. ఏ విద్యుత్ శక్తి వల్ల మనిషి వెలుగుని చూస్తున్నాడో అటువంటి విద్యుత్ తీగెను తాకడంవల్ల మనిషి చీకటిలోకి జారుకుంటున్నాడు. ఏ గాలి సమస్తానికీ ప్రాణశక్తిని అందిస్తుందో అటువంటి గాలి సుడితిరిగినపుడు అన్ని ప్రాణులూ అసుఖులు కోల్పోతాయి. ఏ అగ్నితో మనం వంట వండుకుంటున్నామో అటువంటి అగ్నివల్లే లోకం దగ్గం అయిపోతుంది. ఇది సృష్టి ధర్మం. దీనివల్ల మనకు ఏం తెలుస్తుంది? "అతి సర్వైత వర్షయేత్" అని తెలుస్తోంది. అంచే ఏదైనా మితీమీరితే మనకు హనికలగటం తప్పదు. భగవంతుడి నుండి సృష్టిగా దిగివచ్చిన ఈ సృష్టిలోని ఏ పదార్థమైనా మనం సరియైన విధానంలో ఉపయోగించుకుంటే అది మనకి ప్రాణశక్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. అటువంటి పదార్థాన్నే సరి అయిన విధానంలో కాకుండా అంచే ప్రకృతి విరుద్ధంగా ఉపయోగించుకున్నట్టయితే ఆ పదార్థమే మనకి విషంగా మారుతుంది. అంతెందుకూ పాయసం తీయగానే ఉంటుంది. దాన్నే ఎక్కుతెక్కులుగా తించే దానికున్న ఆ రుచిపోయి ఆరుచి మిగులుతుంది.

అందుచేత ఏ విషయంలోనైనా మనిషి మితంగా ఉండటం చాలా శ్రేయస్సు. దానివల్ల తనకు హితం కలుగుతుంది. పదిమందికీ కూడా హితం చేకూరుతుంది. అలా మితంగా ఉండగలగటాన్నే మనోనిగ్రహంగా మన వాళ్ళు పిలిచారు. ఆ నిగ్రహం మనలో ఉంచే మన విగ్రహం ఎన్నడూ చెడిపోదు. సజీవంగా, సచేతనంగా ఆయుర్ధాయం ఉన్నంతవరకూ తేజోవంతంగా నిలిచి ఉంటుంది. మతిమీరి ప్రవర్తిస్తే అదే నిశ్చేతనంగా, నిర్దీష్టంగా తయారవుతుంది.

మరి, మనం రోజూ కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పు విషయంలో కూడా ఇంతే, ఉప్పుని మన పెద్దలు రుచి అని పిలుస్తుంటారు. అంచే అన్ని పదార్థాలకీ రుచిని కలిగిస్తుంది కాబట్టి దీనిని రుచి అన్నారు కాబోలు. నిజానికి మనం తినే కూరల్లో ఏ మాత్రం ఉప్పు తక్కువ అయినా మనం నోట్లో పెట్టుకోలేం. అందువల్ల సరిపడా ఉప్పు వేసుకోవడం మనవారందరికీ అలవాటయిపోయింది. ఇక మాంసాహారంలో అయితే చెప్పునక్కర్లేదు. వాటిలో ఉప్పు, కారం, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఎక్కువ పాళ్ళలోనే పడతాయి. అలా పడకపోతే నీచువాసన వస్తుంది కాబట్టి మనం అలా వందుకుంటాం. అయితే అంత ఉప్పు మనం వాడనక్కరలేదు. మనం త్రాగే పాలల్లోనూ, తినే ఆకుకూరలు, కూరగాయల్లోనూ ఉప్పు సహజంగానే ఉంటుంది. మన కూరల్లో వేసుకొనే ఉప్పు అంతా కూడా మన శరీరానికి ఎక్కువే. ఉప్పు వల్ల దేహానికి ఎంతో ఉపయోగం ఉంది. అది మన శరీరంలో వున్న నీటి నిష్పత్తిని సమతుల్యంగా వుంచుతుంది. కలరా లాంటి విరేచనాలు అయినపుడు మనిషిలో ఉన్న సార్ల్ని అన్నికూడా బయటికి పోతాయి. అందువల్లే మనిషి విపరీతంగా నీరసపడిపోతాడు. అలాంటి సమయంలో మనం ఉప్పునీటిని తాగిస్తాము. అది మనిషి ప్రాణాన్ని నిలబెడుతుంది. అంచే ఉప్పువల్ల మనకి చాలా మహోపకారం జరుగుతుంది. కానీ అది పరిమితంగా ఉంచే దేహానికి మేలుచేస్తుంది. అపరిమితంగా ఉంచే చెప్పులేనంత అనర్థాన్ని కలిగిస్తోంది. ఆ అనర్థాలేమిటో ముందు ముందు చెప్పుకుండాం. ప్రేగుల్లో ఉండే ఆహారాన్ని రక్తంలోకి

లాక్షనేటప్పుడు ఉప్పు ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఎప్పుడు? పరిమితంగా వాడినప్పుడు.

అపోహలు

మనలో చాలామందికి ఉప్పులేని కూరలు మనిషికి శక్తినివ్యవని ఒక అభిప్రాయం వుంది. చప్పిడి తించే మనిషి నీరసపడిపోతాడని, చప్పిడి తిన్నవాడి బ్రతుకేం బ్రతుకు అని, బ్రతికినన్నాళ్ళు అన్ని రుచులను ఆనందంతో అనుభవించాలని, వచ్చే రోగం ఎలానూ వస్తుంది, దాన్ని మనం ఎలాను ఆపుచేయలేం, వచ్చేదాన్ని ఆపుచేయులేం. రానిదాన్ని పొందనులేం. అందుచేత ఈలోపుగా కావాలని జిహ్వ చంపుకుంటామా? ముసలితనం వచ్చాక ఎలాగూ తప్పదు. మితంగా తినడం ఇప్పటినుండి నడివయస్సులోనే ఈ ఛాదస్తాలన్నీ దేనికి? అంతకీ ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అప్పుడు చూసుకుందాం అంటూ ప్రాణ్టకాలజ్ఞాడిలా జీవిస్తూ ఉంటారు మనలో చాలామంది. ఈ ఫిలాసఫీ ఎవరికి చెప్పినా ఇందులో నిజం లేకపోలేదు అనిపిస్తుంది. కాని అది నిజంకాదు, అని వట్టి అపోహలే అని తరువాత తెలుస్తుంది. పూర్వం మనవారు గంజిలోను, మళ్ళిగలోను ఉప్పు బాగా వేసుకుని త్రాగేవారు. కాని వాళ్ళకు ఎక్కువ చెడ్డ చేసేదికాదు. కారణం వెళ్లి విపరీతంగా శరీరశ్రమ చేసేవారు. అందువల్ల ఉప్పు అంతా చెమట ద్వారా విసర్జించబడేది. మరి మనం అలా ఇప్పుడు శ్రమకోర్చుకోలేకపోతున్నాం. గట్టిగా నాలుగు అడుగులు వేస్తే ఆయసపడిపోతున్నాం. గట్టిగా చదివితే అలసిపోతున్నాం. ఎండలోకి వెడితే కమిలిపోతున్నాం. అద్దాల బీరువాలో గాజు బొమ్మలూ ఉంటున్నాం. అలాంటి మనకు ఉప్పును ఎక్కువ తినడం వల్ల చేచేగాని మేలు అసలు ఉండదు.

నిజాలు

మనిషికి సగటున 200 మిలీగ్రాముల నుండి ఒక గ్రాము ఉప్పు అవసరం ఉంటుంది. అంతకు మించి అక్కరలేదు. మనం తినే ఆకుకూరల్లో నుండి, త్రాగే

పాలల్లో నుండి ఒక గ్రాము ఉప్పుకంచే ఎక్కువే స్వీకరిస్తున్నాం. ఇక మనం కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పు సగటున 4 గ్రాముల నుండి 25 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది. అంటే మనం రోజూ ఎంత ఉప్పు ఎక్కువగా స్వీకరిస్తున్నామో ఆలోచించండి. నిజానికి ఒక గ్రాముడు పాలు త్రాగితే రోజూ మొత్తంలో మన దేహానికి అవసరమయ్యే ఒక గ్రాము ఉప్పు లభిస్తుంది. అలాగే ఆకు కూరల్లోను, పళ్ళలోనూ ఉప్పు శాతం ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాయ ధాన్యాలలో ఉప్పు చాల తక్కువ ఉంటుంది. అందుకనే ఆకు కూరలు వండుకుంచే వాటిలో ఉప్పు తక్కువ పదుతుంది. ఆదే పప్పులో అయితే ఎక్కువ పదుతుంది. అందువల్ల మనం తీనే ఆహారంలో మనకు లభించే ఉప్పే రోజుకు ఎక్కువైపోతుంచే అది చాలక రుచి కోసం ఉప్పును ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎన్ని అనర్థాలు వస్తాయో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? ఆ అనర్థాలేమిటో తెలుసుకోవడం మన బాధ్యత. దానివల్ల ఆరోగ్యంపట్ల మన కర్తవ్యం ఏమిటో గుర్తు చేసుకోవచ్చు. ఉప్పుని అధికంగా వాడటం వల్ల ఒకటేమిటి అనేకానేక అనర్థాలు ఉన్నాయి.

1. అందులో మొదటిది, ముఖ్యమైంది, రక్తనాళాల గోడలు గట్టిపడిపోవడం. రక్తనాళాలు ఎప్పుడైతే గట్టిపడిపోతాయో వాటి ద్వారా ప్రవహించే రక్తం సక్రమంగా ప్రవహించక మందకోడిగా సాగుతుంది. దానితో రక్త ప్రసారానికి వత్తిడి ఎక్కువై మనకు రక్తపోటు (బి.పి.) వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో ఆహారంలో ఉప్పును వేసుకోవడం పూర్తిగా మానేస్తే తిరిగి రక్తనాళాలు యథాస్థితికి వస్తాయి. రక్త ప్రసారం మామూలుగా సాగిపోతుంది. అంటే ఉప్పుని ఎక్కువ తినడంవల్ల బి.పి. వస్తే ఆ ఉప్పును పూర్తిగా నిషేధించడం వల్ల బి.పి. పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అంతేగాని ఉప్పు తగ్గించకుండా తీంటూ, బి.పి. కి మందులు వాడుతూ ఉంటే జీవిత పర్యంతం మనిషికి బి.పి. తగ్గదు. ఈ విషయంలో బేరసారాలు ఉండవు.
2. మరో అతిముఖ్యమైన అనర్థం ఏమిటంచే మనిషికి ఒళ్ళు పెరిగి పోవడం. దాన్నే స్కాలకాయం ఆంటారు. మనిషి స్కాలంగా ఉంటే ఏ పనీ చేయలేదు.

తన బరువును తానే మోయలేకపోతుంచే ఇక వేరే పని ఏమి చేయగలదు. మనిషికి ఒళ్ళు ఎందుకు వస్తుంది? ఉప్పు శాతం శరీరంలో ఎక్కువ అవ్యాదం వల్ల. ఆ ఆక్కరలేని ఉప్పును బయటకు నెట్టివేయాలి. కాబట్టి దేహం ఎక్కువ నీటిని కోరుతుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వల్ల పొట్టునాగి పెరుగుతుంది. ఇక్కడ ఒక సందేహం మీకు కలగడం సహజం. పై అధ్యాయంలో 5 లీటర్ల నీరు త్రాగమని చెపుతూ ఇక్కడ నీరు తీసుకుంచే ఒళ్ళు వస్తుందంటున్నారేమిటి? అని అడగవచ్చ. ఇక్కడ మనం నీటిని భోజన సమయంలో ముద్ద ముద్దకి మంచినీళ్ళు త్రాగుతూ ఉన్నామే కాని కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కాదు. ఇలా త్రాగడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగా జీర్ణంకాదు. మరో విషయం ఉప్పుకి నీటిని నిలవ ఉంచేసే తత్వం ఉంది. అందుచేత మన దేహంలో ఎక్కువ నీరు నిలవుండటం వల్ల శరీరం స్వాలం అవుతుంది. వాపులు కూడా వాస్తాయి. ఉదయాన్నే లేవగానే ముఖం ఉబ్బరిస్తుంది. కానేపు బస్పులో కూర్చుంచే పాదాలు వాస్తాయి. ఈ వాపులు తగ్గాలంచే ఉప్పులేని చప్పిడి ఆహారాన్ని తినాలి.

3. ఇక మరో ముఖ్యమైన వ్యాధి ఉంది. అదే మధుమేహం అంచే ఘగరు జబ్బు. ఉప్పు మానెయ్యడం వల్ల ఘగరు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఇది ఎవ్వరూ చెప్పరు. ఉప్పు మానెయడం వల్ల రక్తంలో చేరిన గ్లూకోజ్ ని కణాలు త్వరగా లాక్కుంటాయి. అందువల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ నిలవ ఉండకపోవడంవల్ల మనిషికి సగటున ఉండవలసిన గ్లూకోజ్ అట్లాగే ఉంటుంది.

4. ఉప్పుని ఎక్కువ వాడటంవల్ల జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. చాలాకాలం అజీర్ణంతో బాధపడవలసి వస్తుంది. కొంతమంది చూడండి. ఏందు భోజనానికి వస్తూ జేబులో తిన్నది ఆరగడానికి బిళ్ళులు వేసుకువస్తారు. అంచే వారికి తెలుసు అడుసు త్రైక్కుతున్నామని. అందుచేత కాళ్ళుకడుక్కువడానికి కూడా చెంబుదు నీళ్ళు తెచ్చుకుంటున్నారన్నమాట. దీన్నే జిహ్వ చాపల్యం అంటారు. అంచే ఎంత చెప్పినా రుచిని జయించలేక పోతున్నాడన్న మాట.

5. చెమట పట్టడం తగ్గిపోతుంది. మూత్రం జారీగా అవ్వడం తగ్గుతుంది. ఎందువల్ల? ఉప్పని ఎక్కువ తినడం వల్ల.
6. మరో అనర్థాన్ని మన ఎవ్వరం మరచిపోరాదు. ఊపిరితిత్తుల్లో శేష్యం పెరుగుతుంది. తరచూ జలుబు చేస్తూ ఉంటుంది.
7. ఇక అతి ముఖ్యమైంది కీళ్ళ నొప్పులు. ఈ అనర్థం కూడా ఉప్ప ఎక్కువ అవ్వడం వల్ల సంభవిస్తుంది. అన్ని కీళ్ళల్లోను ఉన్న జిగురు పారలు అదిక శాతం ఉప్ప వల్ల దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. అంతేగాని ఒక వయస్సు వచ్చాక కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయనుకోవడం పారపాటు. ఇది సత్యమైతే పూర్తి శాకాహార జీవి అయినా ఏనుగుకి ఒక వయస్సు దాటాక కీళ్ళ నొప్పులు వస్తున్నాయా? అందాక ఎందుకు పచ్చకూరలు, ఉప్పలేని ఆహారాన్ని స్వీకరించే వారికి ఎంత వయస్సు పైన పడినా ఇలాంటి అనర్థాలేమి వారికి కలగవు. 80 ఏళ్ళ వయస్సులో కూడా చలాకీగా తమ పనులను తాము చేసేసుకుంటూ ఉండడం మనం చూస్తూ ఉంటాం.

ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే చౌషధం

- దేహమొక వాహనం - ఆహారమే ఇంధనం
- దేహాన్ని మీరు సుఖపెడితే - అది మిమ్ము సుఖపెడుతుంది
- సాత్విక భోజనం చేధాం - ఆరోగ్యం చవిచూధాం
- నూనె, నెఱ్యలను పూర్తిగా మాను - కొబ్బరి, గింజధాన్యాలు మంచిదను
- అరుదైపోయిన ఆరోగ్యాన్ని అమృతఫలాల్లో వెదకు
- భక్తికలిగిన మనసు మనజునకు తోడు - పుష్టికలిగిన కూడు తనువునకు తోడు
- కొవ్వులేని కొబ్బరికోరు మన సారాకోరు - అసలు సిసలు ఆరోగ్యం దేహాన్నికి సమకూరు
- ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే చౌషధం

శరీర పోషణకు ఆహారం ఎంతో అవసరం. అదే ఆహారం ఆరోగ్యాన్నికి కారణమవుతోంది. అనారోగ్యం చేసినప్పుడు చౌషధంగా కూడా పనికివస్తోంది. నడకనుబట్టి నడతను కనిపెట్టి వచ్చునంటారు. అలాగే తిండిని బట్టి మనిషి దేహాస్త్రితిని కూడా చెప్పవచ్చు. అంటే తినే ఆహారాన్ని బట్టి వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యాస్త్రితి ఉంటుంది.

వాహనానికి ఇంధనంగా ఆయిలు ఎలా ఉపయోగపడుతోందో, దేహాన్నికి ఇంధనంగా ఆహారం ఆలా ఉపయోగపడుతోంది. నాసిరకమైన కల్తీ ఆయిలు వాడితే వాహనభాగాలు పాడయి వాహనం తోందరగా మూలపడుతుంది. డబ్బుపెట్టి కొన్న వాహనం మూలపడకుండా ఎంతో శ్రద్ధ పెట్టి జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటూ ఉంటాం. వాహనం అనేది మనం తయారుచేసుకున్నది. అది పాడయితే మరో భాగాన్ని బిగించి బాగుచేసుకోవచ్చు. మరీ పనికిరాకుండా పోతే, అవతలపారేసి, మరో వాహనం కొనుకోవచ్చు. కానీ మానవయంత్రం మనం తయారు చేసుకున్నది

కాదు. దేవుడిచ్చినది. దాని విడిభాగాలు మనకి ఎక్కుడా దొరకవు. కానీ దురదృష్టం ఏమంచే మానవుడు తానూ వాడుకునే వాహనానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం, విలువ తన దేహానికి ఇవ్వటం లేదు.

ధర్మాన్ని కాపాడండి, అది మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది అని శాస్త్రం చెబుతోంది. ప్రకృతిలో ప్రతిదానికీ ఒక్క ధర్మం ఉంటుంది. దేహానికి కూడా దేహధర్మం ఉంటుంది. ఆ దేహధర్మాన్ని తెలుసుకుని కాపాడగలిగితే రోగాలు, రోష్టలు లేకుండా సుఖశాంతులతో జీవించగలుగుతాం. పూర్వకాలంలో సామాన్య ప్రజలు, మహాపురుషులు దేహధర్మాలను కనిపెట్టి కాపాడుకోగలిగారు. కనుకనే వారు పూర్ణ ఆయుర్వ్యాయంతో జీవించగలిగారు. ఈనాడు దేహధర్మాలను చదివి తెలుసుకున్న వైద్యులు కూడా వాటిని పాటించకపోవటం వల్ల రోగాల పాలై ఆకాలమరణాలకి గురవుతున్నారు. నేటి సమాజంలో దేహధర్మాలను గురించి ఆలోచించే ఓపిక, తీరిక ఎవరికీ ఉండటం లేదు. అందువల్ల నేటి సమాజంలో ఒకవంతు ఆరోగ్యవంతులు ఉంచే మూడు వంతులు రోగులు ఉన్నారు. ఇక్కడ కూడా కలియగ లక్షణమే. కలిలో మూడువంతులు అధర్మం, ఒక వంతు ధర్మం అని కదా చెబుతారు! దేహధర్మాలలో మొదటగా తెలుసుకోదగింది యుక్తాహం గురించి.

ఏ ఆహారం దేహరోగ్యాన్ని పదికాలాలపాటు నిలిపి ఉంచగలదో దానిని మంచి ఆహారం అనవచ్చు. ఇది ఏదు రకాల మూలకాలతో (ఎలిమెంట్స్) కూడి ఉంటుంది. అవి. 1. నీరు. 2. మాంసకృతులు. 3. క్రొవ్స్. 4. పిండి పదార్థాలు. 5. విటమిన్లు. 6. ఖనిజ లవణాలు. 7. పీచుపదార్థం. వీటిని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

1. నీరు: మనం తీనే ఆహారంలో నీరు ఎంతో ముఖ్యమైనది. నీరు లేకుండా మనిషి ఎక్కువ కాలం జీవించలేదు. మన శరీరంలోని ప్రతి కణం నీటితో నిండి ఉంటుంది. రోజుా మనం తీసుకునే నీరు మూడు ముఖ్యమైన విధులను

నిర్వహిస్తుంది. 1. కణాలకు ఆహారాన్ని అందించటం. 2. కణాలలోని వ్యాఘరాలను బయటకు తీసుకురావటం. 3. శరీరంలో అనేక రసాయనిక చర్యలు నిర్వహించటం. మనం త్రాగే ఒక లీటరు నీటిలో ముప్పావు వంతు చెమట గాను మూత్రం గాను దేహంలోని మలినాలతో కూడి విసర్జింపబడుతుంది. ఈ లోటును భర్తి చేయటానికి మనకు దాహం వేసి, నీరు తీసుకోవలసిన అవసరం కలుగుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ నీరు విసర్జింపబడుతూ, తక్కువ నీరు తీసుకుంటూ ఉంచే శరీరం అనారోగ్యం పాలవుతుంది. కనుక మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంచే వాతావరణాన్ని బట్టి ఖర్చుకు తగ్గ నీటిని రోజూ దేహానికి ఇస్తూ ఉండాలి.

2. మాంసకృత్తులు: ప్రతిరోజూ మన దేహంలో ఎన్నో జీవకణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. కొన్ని కణాలు రోగగ్రస్తాలవుతుంటాయి. పోయిన వాటిని భర్తి చేయటానికి, మిగిలిన వాటికి శక్తిని ఇవ్వటానికి మాంసకృత్తులు ఎంతో అవసరం. శరీరంలో ఖర్చుయ్యే మాంసకృత్తులకు సరిపడా ఆహారం ద్వారా మాంసకృత్తుల్ని అందివ్యాలి. ఒక కిలో బరువుకు 0.9 గ్రాములు (సుమారు ఒక గ్రామ) మాంసకృత్తులు అవసరమవుతాయి. అంచే 60 కిలోల బరువున్న మనిషికి 54 గ్రాముల మాంసకృత్తులు ఆహారం ద్వారా రోజూ అందుతూ ఉండాలి. ఎముకుల ఎదుగుదలకు, కండరాల పెరుగుదలకు, హోర్స్ నులు, ఎంజైములు, రక్తకణాల తయారీకి మాంసకృత్తులు ఉపయోగపడతాయి. మాంసకృత్తులు రెండు రకాలు.

1. ఆహారం ద్వారా శరీరం తనంతట తానే తయారు చేసుకునేవి. 2. బయట నుంచి ఆహారం ద్వారా మనం దేహానికి అందించేవి. నీటినే 22 రకాల అమైనో యాసిద్దు అంటారు. ఇవి ఆహారం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు అందకపోతే శరీరంలో జరగాలిన రసాయనమార్పులు జరగవు. అమైనో యాసిద్దు సమాధీగా గల ఆహారం మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు మొదలైనవి. అవసరానికి మించి మాంసాహారం తీసుకుంచే రక్తంలో యాసిద్దు పెరిగి గుండె జబ్బలు, మూత్రకోశ వ్యాధులు వస్తాయి. పాలు, ఆకుకూరలు, పప్పులు, గింజధాన్యాలు మొదలైన వాటిద్వారా లభించే మాంసకృత్తులవల్ల

శరీరానికి ఎక్కువ మేలు కలుగుతుంది. వీటివల్ల శరీరంలో తక్కువ వ్యర్థపదార్థాలు విడుదల అవుతాయి. కనుక సర్వ విధాల మాంసాహారం కంచే శాఖాహారమే ఉత్తమం. మాంసాహారం వల్ల దేహానికి శ్రమ ఎక్కువ కలుగుతుంది. శాఖాహారం వల్ల తక్కువ శ్రమతో కావలసినంత శక్తి కలుగుతుంది.

3. క్రొవ్వు పదార్థాలు: ఇవి చర్మంలోని కణజాలాన్ని, రక్తాన్ని, రక్తనాళాలను, నరాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచటానికి తోడ్పుడుతాయి. దేహానికి ఆవశ్యకమయిన కొలెష్టాల్ ను సమ నిష్పత్తిలో ఉంచుతాయి. విటమిన్లను కణజాలానికి అందించడానికి వాహకాలుగా ఇవి పనికి వస్తాయి. సూర్యరశ్మి నుండి విటమిన్ డి ని స్వీకరించి ఎముకలకు, దంతాలకు అందించడంలోను, శరీరాన్ని చలి నుండి కాపాడటంలోను, గుండె, కాలేయాలను, శీతలం బారినుండి రక్కించడంలోను క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎంతగానో తోడ్పుడుతున్నాయి. శరీరం పుష్టిగా, అందంగా ఉండటానికి కారణం ఇవే. అయితే వీటి గురించి మన వారికి కొన్ని ఆపోహాలు ఉన్నాయి. ఒంటికి క్రొవ్వు పట్టడమే బలంగా ఉండటం అని చాలామంది భ్రమపడతారు. శరీరయంత్రం నడవటానికి కందెనలా క్రొవ్వు ఉపయోగిస్తుందని, అందుకోసం నూనె, నెయ్యలను ఎక్కువగా వాడాలని కొంతమంది భావిస్తూ ఉంటారు. ప్రకృతిని గమనిస్తే మానవుడు తప్ప తక్కిన జీవరాశులేవి ప్రత్యేకించి క్రొవ్వు పదార్థాలను తిని శక్తిని సంపాదించుకోవడం లేదు. మానవుడు నూటికి నూరు శాతం క్రొవ్వు పదార్థాలుండే నూనె, నెయ్యలను ఆశ్రయించడం వల్ల నష్టమే తప్ప ఉపయోగమేమీ ఉండదు. గుండె జబ్బులకు, మరెన్నో అనారోగ్యాలకు మూలమైన క్రొవ్వు కలిగించే పదార్థాలను ఎంతగా తగ్గిస్తే అంత మంచిది. మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, పిండి పదార్థాలతో కలిసి శరీర అవసరానికి కావలసినంత క్రొవ్వు శాతాన్ని మాత్రమే కలిగి ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యదాయకం. పౌలు, పచ్చికొబ్బరి, గింజధాన్యాలు, కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరలు మేలుచేస్తాయి. అవసరానికి మించి క్రొవ్వు పదార్థాలు తీసుకుంచే ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి. క్రొవ్వు తేలికగా జీర్ణంకాదు. కాబట్టి ప్రేగుల్లో ఎక్కువ

సమయం నిల్వ ఉండి జీర్ణశయనానికి భారాన్ని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల తరచూ విరేచనాలు అవుతూ ఉండవచ్చు. రక్తనాళాల్లో క్రొవ్స్ పేరుకుపోతే పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు వంటివి కలుగుతాయి. కనుక ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా వుండాలనుకునేవారు క్రొవ్స్ పదార్థాలను ఎంత తగ్గిస్తే అంత మంచిది.

4. పిండి పదార్థాలు: మనిషికి కావలసిన శక్తిలో సగభాగం పిండిపదార్థాలవల్లే కలుగుతుంది. ఇవి తేలికగా జీర్ణమై తక్షణమే శక్తినిస్తాయి. పండ్లు, కూరలు, ఆకుకూరలు, కాయలు, గింజధాన్యాలు మొదలైన వాటిలో ఇవి లభ్యమవుతాయి.

5, 6 విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు: శరీరంలో ఇవి అతి తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. కణాల పుట్టుకకు, ఎదుగుదలకు ఇవి అవసరం. విటమిన్లు శక్తిని ఉత్పాదించటానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచటానికి, రోగాలను త్వరగా తగ్గించటానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఖనిజ లవణాలు శరీరంలో నీటి నిష్పత్తిని, ఆమ్ల క్షార నిష్పత్తిని సమస్తితిలో ఉంచటానికి, హర్షోన్ తయారీకి, రక్తం పేరుకునేలా చేయటానికి ఉపయోగపడతాయి. మనం తినే ఆహారపదార్థాల నుండి మన శరీరమే మనకు కావలిగేన మేరకు వీటిని తయారు చేసుకుంటూ ఉంటుంది. అంతేకాని వీటిని విడిగా, బయట నుండి శరీరానికి నేరుగా అందించడం వల్ల అంతగా ఉపయోగం ఉండదు. ఆహారపదార్థాలను వండి వార్షుకుని తినటం వల్ల మనం విలువైన విటమిన్లను, ఖనిజాలను కోల్పోతున్నాం. ఉడికించని ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు, కాయలు, పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు మొదలైన వాటిని సేవించడం ద్వారా వీటిని మనం దేహానికి తగినంతగా అందించిన వారమవుతాం.

7. వీచు పదార్థం: మనం తీసుకునే ఆహారంలో వుండే వీచుపదార్థం శరీర పోషణకు పనికి రాకపోయినా ఆరోగ్య రక్తణకు ఎంతగానో దీహదం చేస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మలవిసర్జనకు తోడ్వడుతుంది. అధికబరువును తగ్గిస్తుంది. క్రొవ్స్తో పూడుకుపోయిన రక్తనాళాలను శుద్ధిచేయటానికి,

చక్కెరవ్యాధిని తగ్గించటానికి ప్రేగులకు కాన్సర్ రాకుండా కాపాడటానికి ఉపయోగిస్తుంది. కాయలు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో వీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొబ్బరిలో మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారంలో అనలు వీచు పదార్థమే ఉండదు.

కొబ్బరి: కొబ్బరి అజీర్తి, తీంచే అరగదు, క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎక్కువనార్థు విరేచనం అరగనట్లు అవుతుంది అని రకరకాల అపోహలు దీనిమీద ఉన్నాయి. మనిషికి ఒక్కసారే విరేచనం అవ్యాలనుకోవడం, తిన్న ఆహారం రంగులోనే విరేచనం అయితే అరగలేదను కోవడం అలవాటు అయ్యంది మనిషికి. మనిషి ఎప్పుడూ మంచిని సందేహిస్తాడు. అలాంటిదే పచ్చికొబ్బరిని కూడా సందేహించడం. నూటికి నూరు శాతం క్రొవ్వు పదార్థాలయిన నూనె, నేతులను మనిషి వాడటం మానకుండా కొబ్బరిని సందేహించడం మన మూర్ఖత్వం అవుతుంది. పచ్చి కొబ్బరి పాలతో కూడుకుని ఉంటుంది కాబట్టి ఇందులో నూనె శాతం చాలా తక్కువగా ఉండి ఉపయోగపడే మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పచ్చి కొబ్బరి ఎండిన కొఢి ఇందులో వున్న మాంసకృత్తులన్నీ క్రొవ్వుగా మారతాయి. అందువల్ల ఎండు కొబ్బరిలో మనకు హసిచేసే క్రొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎండు కొబ్బరిని వాడటం మానేయడం మంచిది. కానీ మనిషి మాత్రం ఎండు కొబ్బరినే ఎక్కువగా వాడుతుంటాడు. మఘాలా కూరలలో ఎండు కొబ్బరిని రుచికి వాడతారు. రుచికి తీంటున్నాము కాబట్టి ఇక్కడ ఎండుకొబ్బరిలో క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉన్నట్లు గుర్తుకు రాదు.

ఏ క్రొవ్వుపదార్థమైనా వీచు పదార్థముతో కలిపి తిన్నప్పుడు, ఆ వీచుపదార్థం ఆ క్రొవ్వుని ప్రేగుల నుండి రక్తంలోకి వెళ్లకుండా ఆకర్షించి దానిని విరేచనం ద్వారా బయటకు విసర్జిస్తుంది. వీచు పదార్థం వల్ల ఇంత ఉపయోగం ఉంది కాబట్టి దీనిని తీండం వలన గుండె జబ్బులు రావని చెబుతారు. అంత ఉపయోగమున్న వీచుపదార్థం కొబ్బరిలో బగా ఎక్కువ శాతం ఉన్నందువల్లే మన పెద్దలు

ఎక్కువగా వాడుకునేవారు. కొబ్బరిలో వున్న ఎక్కువ పీచుపదార్థం కారణంగా పచ్చి కొబ్బరిలో ఉన్న స్వలపమైన క్రొవ్వు పదార్థం జీర్ణం అయిన తరువాత ప్రేగుల నుండి రక్తంలోకి వెళ్ళకుండా ఎక్కువశాతం ప్రేగుల నుండి మలం ద్వారా విసర్జించబడుతుంది. పీచుపదార్థంలో క్రొవ్వుని తీంచే నష్టం తక్కువ ఉంటుంది అని అర్థమవుతోంది కదా! క్రొత్తగా కొబ్బరి తీంచే కడుపులో నొప్పిరావచ్చు. ఆ లోపం మనదే గాని కొబ్బరిది కాదు. మనకు విరేచనం రీజూ సాఫీగా అవ్వనందువల్ల ఇలాంటి నొప్పులు రావచ్చు. కొబ్బరిని మనం ముఖ్యంగా వాడుకోవలసినది విరేచనం సాఫీగా అవ్వటం కొరకే. రెండురీజూల్లో విరేచనం సాఫీగా అవ్వడం ప్రారంభిస్తే కడుపు నొప్పి దానంతటదే సమసిషోతుంది. పీచుపదార్థం అరగదు కాబట్టి ఎక్కువ పరిమాణంలో విరేచనం తెల్లగా రీజూ కంచే మార్పగా అవుతుంది. ఇది కొబ్బరికున్న లక్షణం. అందువల్ల కొబ్బరిని రీజూ వాడటం వలన మలబద్ధకం పూర్తిగా పోతుంది. చప్పిడి కూరల్లో కొబ్బరిని వేయడం వలన రుచి రావడమే కాకుండా, కూరలో వున్న పీచు పదార్థం వలన కొబ్బరిలో ఉన్న కొఢి క్రొవ్వు కూడా మనకు ఏ మాత్రం హని చేయకుండా కాపాడుతుంది. అనవసరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలను తినడం మానివేసి, ఎంతో మేలు చేసే కొబ్బరిని రీజూకి ఒక కాయ చొప్పున కుటుంబంలో వాడటం అలవాటు చేసుకొంచే ఎంతో మంచిది. తెలియనితనం వలన మంచిని వదిలిపెట్టి చెడ్డను ఆశ్రయించాం ఇన్నాళ్ళా. అందువల్ల పచ్చికొబ్బరి వాడకం ఎంతో మేలని గ్రహించండి. కనుకనే మన పెద్దలు శుభానికి, అశుభానికి కొబ్బరికాయను వాడటం అలవాటుగా పెట్టారు.

పైన పేర్కొన్న ఏడు రకాల ఆహార పదార్థాలు తగిన పరిమాణంలో దేహానికి అందివ్వాలి. ఎక్కువ తక్కువలు ఉంచే ఇబ్బందులు వస్తాయి. సమపాల్కలో తీసుకోవటం వల్ల మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు. మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలవల్ల ఆరోగ్యం కలగటమే కాక అనారోగ్యం చేసినప్పుడు ఆ ఆహారమే అనారోగ్యస్థితికి తగినట్లుగా తీసుకుంచే ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

నవనాగరికత పేరుతో మనం ఆహారం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటున్నాం. బియ్యాన్ని తెల్లగా మర పట్టించడం, పప్పులను పాలిష్ చేయించడం, గ్యాస్ పై బాగా ఉడికించి వార్చుకుని తినడం, ఫ్రిజ్ లో దాచుకుని తినడం, కూరలను ఎక్కువ నూనెతో బాగా వేయించుకు తినడం, ఆవ, మఘాలూ, ఉప్పుకారాలు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా చర్చం ముదతలు పడటం. జుట్టు నెరిసిపోవటం, బట్టతల, కంటిచూపు తగ్గటం, చెవులు వినపడకపోవటం, కీళ్ళు అరిగిపోవటం వంటి అనర్థాలు చేతులారా కొనితెచ్చుకుంటున్నాం. సృష్టిలో అన్ని జీవులు సజీవ ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండగా అన్నిటికంటే తెలివైన మానవుడు మాత్రం శాహారం తీసుకుంటున్నాడు. కనుక వివేకంతో మెలుగుతూ ఆహారం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తతో వ్యవహరించడం ఎంతో అవసరం.

మహాదుర్భతం మానవయంత్రం

- మానవయంత్రం చెబుతుంది భగవంతుని మహిమ - గుండె సవ్యది చెబుతుంది తనువులోని పటిమ
- స్వచ్ఛమైన గాలి అందించు - ఊపిరితిత్తులకు సహకరించు
- ఊపిరితిత్తులకు ప్రాణం ప్రాణాయమం
- మనం పోయాక సుఖపెట్టేది ధర్మం - మనం ఉండగానే సుఖపెట్టేది ఆరోగ్యం
- మేలుచేసిన దానిని మరచిపోకు - వట్టి కృతమ్ముడిగా మిగిలిపోకు
- గంపెదు పనిగల గుండెకు మరింత భారం పెంచకు - అజ్ఞానంతో బ్రతుకును అస్తవ్యస్తం చేసుకోకు
- కండరాల సత్తువతో నూరేళ్ళు బ్రతుకు - ఆనందపు సరిహద్దుల చిరునామా వెదుకు
- అరుగును,తరుగును మానవ సృష్టి - అరుగక పెరుగును దేవుని సృష్టి
- దూతను చంపుట ధర్మం కాదు - ద్రోహిని వదులుట కూడా ధర్మం కాదు
- తగ్గకూడదు దేహంలో నీటి 'నిలువ' - ఇక్కనైనా తెలుసుకో నీటి 'విలువ'
- వ్యాధు లెరిగిన మనిషికి ఆరోగ్యం ఒక ఆమృతఫలం - బాధ లెరిగిన మనసుకు బోధ కలగటం ఒక వరం
- దేహమే ఒక దేవాలయం - జీవునకు ఆహారమే నైవేద్యం
- రుచికోసం కాదు - దేహపు శుచికోసం తీనాలి
- మనలను శుద్ధి చేసేదే జ్యోరం - మానవాళికిది మహా వరం
- ముందర దేహధర్మం - తర్వాతనే వృత్తిధర్మం
- దేవుడనగా వేరు దేశమందు లేదు - దేవి తోడ వెలయు దేహమందు

మన శరీరం ఒక యంత్రం లాంటిది. మనవ నిర్మిత యంత్రాల కంచే మహాదుఃఖమైనది. శరీరానికి తగుమాత్రం ఇంధనాన్ని అందిస్తుంచే నిరాటంకంగా అది నిండు నూరేళ్లు నడిచిపోతుంది. ఇలా నిరంతరంగా పనిచేస్తూ, ఏదయినా ఇబ్బంది వచ్చినా తనని తాను బాగు చేసుకుని నడిచే యంత్రం మానవయంత్రం తప్ప మరొకటి లేదు. ఈ యంత్రంలోని ఒకోకి భాగాన్ని, దాని పనితీరును గమనిస్తే భగవంతుని మహిమ బోధపడుతుంది.

గుండె గుపెడు - పని గంపెడు: మన శరీర అవయవాల్లో అతి ముఖ్యమైనది గుండె. ఎవరి గుండె వారి పిడికెడంత ఉంటుంది. దీని కండరాల పనితీరు అత్యదుఃఖం. గుండె తనంతట తానుగా నిముషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటూ, తదవకు 90 - 100 మిల్లీ లీటర్ల రక్తాన్ని పంపు చేస్తూ ఉంటుంది. 24 గంటల్లో పదివేల లీటర్ల రక్తాన్ని పంపుచేస్తుంది. అంచే ఒక పెద్ద లారీ ట్యాంకుడు రక్తాన్ని రోజుకి చిమ్ముతుంటుంది. మనం వాడే నీటి మోటారు వరుసగా నాలుగు గంటలు పనిచేస్తే వేడెక్కి ఆగిపోతుంది. రెండు సంవత్సరాలు వాడేసరికి దానిలోని భాగాలు అరిగిపోతాయి. మరి గుండె కండరాలు నూరేళ్లు పనిచేసినా వేడెక్కవు, అరగవు, విశ్రాంతిని కోరవు. దానికి కావలసిన శుభ్రమైన గాలి, మంచి ఆహారం అందిస్తే మన ప్రమేయం లేకుండా గుండె తన పని తాను చేసుకుపోతుంది. శరీర అవసరాలకు తగ్గట్టు తన పనితీరును నియంత్రించుకుంటుంది. ఏదయినా అనారోగ్యం చేసినప్పుడు ఆయ భాగాలను బాగుజేయడానికి గుండె ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. వ్యాయామం చేయకుండా, క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా సేవిస్తే గుండెకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. లక్షలు ఖర్చుపెట్టి దానికి మరమ్మత్తులు చేయించాల్సివస్తుంది. గుండెపనికి మనం ఆటంకం కలిగిస్తే అది మొరాయిస్తుంది. అప్పుడు మనం దాన్ని చేత్తో పట్టుకుని దీనిచేత పనిచేయించండి అంటూ వైద్యుల దగ్గరకు పరిగెత్తాల్సి వస్తుంది. మనకు తెలుసు, గుండె ఆగితే ఈ బండి ఆగుతుందని, ఆయనాగాని దానిని నిర్లక్ష్యంతో అశ్రద్ధ చేస్తాం.

డొపిరితిత్తులు: గుండె తరువాత ముఖ్యమైన శరీరభాగాలు రెండు డొపిరితిత్తులు. ఇవి మన దేహానికి ప్రాణశక్తిని అందిస్తాయి. నిముషానికి సుమారు 18 సార్లు స్పందిస్తూ తడవకు అరలీటరు చోప్పున గాలిని అందిస్తూ రోజుకు 26 వేలసార్లు సంకోచ వ్యాకోచాలతో స్పందిస్తూ ఉంటాయి. శరీర అవసరాలకు తగ్గట్టు వాటి పనితీరును మార్చుకొంటూ ప్రాణశక్తిని కావలసినట్లు అందిస్తుంటాయి. మన ఆయుర్లాయం అంతా మనం పీల్చుకునే గాలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత స్వచ్ఛమైన గాలిని అందిస్తే అంత ఎక్కువగా డొపిరితిత్తుల్లో రక్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆక్సిజన్ శాతం ఎంత ఎక్కువగా ఉంచే మనస్సుకు అంత ఉత్సాహం కలుగుతుంది. గాలిని నిగ్రహించగలిగితే మనకు నిగ్రహం పెరుగుతుంది. పీల్చే గాలిలో దుమ్మి, ధూళి, రోగ క్రిములు లాంటివి ఉంచే డొపిరితిత్తులకు హాని కలుగుతుంది. దుమ్మి, ధూళి, రోగ క్రిము (వైరన్ క్రిములు) లను నిరోధించుట కొరకు ముక్కులో వెంట్లుకలు, తరువాత జిగురుపొరలు (వెంట్లుకలను తప్పించుకొని వెళ్లిన దుమ్మి అంటుకొనుటకు), చివరగా చెడు క్రిములను చంపే గ్రంథులను పెట్టి నీటి ద్వారా భగవంతుడు మన రెండు డొపిరితిత్తులను నిరంతరం కాలుష్యం నుండి రక్షించుచున్నాడు. మన వాహనాలకు వాడే ఎయిర్ ఫిల్టర్ లకు సంవత్సరము తిరగకుండానే క్రొత్తవి మార్చువలసిన పరిస్థితి కలుగుతుంది. ఈ ఎయిర్ ఫిల్టర్ లు గాలిని శుభ్రంచేసి మలినాలను ఆకట్టుకుంటాయి. మన డొపిరితిత్తులయితే గాలిని శుభ్రంచేసి మలినాలను విషపదార్థాలను విసర్జిస్తాయి.

మనం కోరికలను చంపుకోలేక రుచులను తెన్నందుకు తయారైన రొంప, శ్లేష్మాం మొదలైన వాటి నుంచి డొపిరితిత్తులను కాపాడడం కొరకు తుమ్మి, దగ్గులను పెట్టాడు. తుమ్మి, దగ్గు రూపంలో రొంప, కళ్ళెను బయటకు విసర్జింప ప్రయత్నిస్తుంచే తెలివైన మనిషి పాలపొంగు మీద నీళ్ళు చల్లినట్లు తుమ్మి, దగ్గులను ఆపడానికి మందులు వేసి రోగాలకు పునాది వేసుకుంటున్నాడు. మనం ఇలా చేయడం వలన మన డొపిరితిత్తులకు చెడును శుభ్రంచేసే అవకాశం

లేకుండా పోతుంది. అందువల్ల ఊపిరితిత్తులు రోగాలకు గురి అవుతున్నాయి. నీటికి తోడు శరీరం లావు, పొట్టల బరువులు పెరగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు భారం అవుతుంది. శుభ్రమైన పరిసరాల్లో పచ్చని చెట్ల మధ్య జీవించేవారికి క్షయవంటి ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు రావు. ఫ్రెజ్ లో నిలవచేసిన చల్లటి పదార్థాలు, స్వీటుస్ మొదలైన వాటివల్ల రొంప, శ్లేష్మము ఎక్కువ కలుగుతాయి. చుట్టు, బీడి, సిగరెట్టు, ముక్కుపొడుం మొదలైనవి ఊపిరి తిత్తులకు ఎంతో హానిచేస్తున్నాయి. ప్రతి రోజు ఉదయము, సాయంత్రము ప్రాణాయామం చేయటం, జరుగుతున్న శ్వాసక్రియను నిరంతరం మనసునుతో గమనిస్తూ ఉండటం అభ్యాసం చేయాలి. ఇందువల్ల మనసును ప్రశాంతత, దేహానికి ఆరోగ్యం తప్పక కలుగుతాయి.

మూత్రపిండాలు: మనిషికుండే రెండు మూత్రపిండాలు రోజుకి 180 లీటర్ల నీటిని వడకడతాయి. శరీరంలో వుండే వ్యర్థపదార్థాలను మూత్రం ద్వారా విసర్గించి రక్కాన్ని శుభ్రపరుస్తూ మనలను కాపాడుతున్నాయి. నీటిని మనం మంచి అలవాట్లతో కాపాడుకోగలిగితే ఇవి అవిశ్రాంతంగా ఆయుష్ము ఉన్నంత కాలం పనిచేస్తాయి. కిడ్నీలు వడకశ్చే 180 లీటర్ల నీటిలో దేహానికి ఉపయోగపడే పదార్థాలు రక్తం ద్వారా దేహానికి అందింపబడగా, వ్యర్థపదార్థాలైన యూరియా, మినరల్స్, సాల్ట్స్ మొదలైనవి మూత్రం ద్వారా విసర్గింపబడుతున్నాయి. మూత్రపిండాలు ఒక విధంగా వాటర్ ఫిల్టర్ లో వుండే కేండిల్స్ తో పోల్చడగినవి. కేండిల్స్ నీటిని వడగొట్టి మలినాలను ఆకట్టుకుంటాయి. కిడ్నీలు మనం త్రాగే నీటిని శుభ్రపరిచి మలినాలను విసర్గిస్తాయి. కేండిల్స్ సంవత్సరం తిరగకుండానే పాడయిపోతాయి. కిడ్నీలు దేవుడు ఇచ్చినవి కనుక మనం పాడుచేసుకుంటే తప్ప పాడుకావు. త్రాగుడు, ఉప్పు ఎక్కువ తినడం, నీరు తక్కువ త్రాగడం, మాంసాహారం తినడం, అవసరానికి మించి భుజించడం మొదలైన దురభ్యాసాల వల్ల కిడ్నీలు పాడవతాయి. అప్పుడు వేలు, లక్ష లు పోసి ఎవరెవరినో బ్రుతిమాలి కిడ్నీలను కొనుక్కుని అమరుచ్కోవలసి వస్తుంది.

పశువులు, జంతువులు అని తీసుకునే ఆహారంలో దుమ్ము, ధూళి, మట్టి ఉన్న శుద్ధం లేని ఆహారాన్నే తిన్నప్పటికి వాటి కిడ్నీలు ఏ జబ్బులూ లేకుండా ఆయఫ్సు ఉన్నంతకాలం ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తున్నాయి కదా! మరి మనిషి కాచివాడకట్టిన నీరు త్రాగినా, కడిగి శుద్ధం చేసి వండిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకున్నా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళా, రోగాలు, కిడ్నీలు పూర్తిగా చెడిషోవటం మాత్రం తప్పడంలేదు. దీనంతటికి కారణం ఏమిటి? మనస్సు ఉండుటమే. 'ఒక్క మనసు తోడనున్నది సకలము తిక్కబట్టి నరులు తెలియలేరు' అన్న వేమన మాటలు అక్కరాలా నిజమే కదా! బుద్ధిజీవి అయిన మనిషి తన ఆవయవాలకు కల్పించినంత శ్రమ, బాధను సృష్టిలో ఏ ప్రాణీ కలిగించదేమో? అనవసరమైన రుచులను తిని అవసరమైన నీటిని త్రాగకపోవడం వలనే ఇన్ని అనర్థాలను కోరి తెచ్చుకుంటున్నాడు. మనం త్రాగే నీటిని బట్టి కిడ్నీల కష్టసుఖాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఇంత అద్భుతమైన శక్తిగల ఆవయవాలను మనము శ్రద్ధపెట్టి కాపాడుకోగలిగితే అదే పదివేలు.

కాలేయం: శరీరం లోపల వుండే ఆవయవాలు అన్నింటిలోకి పరిమాణంలో ఎంతో పెద్దది కాలేయం. దీనినే లివరు అంటారు. ఇది సుమారు మూడు, నాలుగు పొణ్ణ బరువుంటుంది. దీని నుండి పైత్యరసం (బైల్) ఉత్పత్తి అయి జీర్ణశక్తికి దీహదం చేస్తుంది. ఇది ఆవయవాలలో ఎలా పెద్దదో అలాగే అన్ని ఆవయవాలకంటే ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. శరీరాన్నంతటిని రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడగల శక్తి దీని ఒక్కదానికి ఉంది. మనము తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలు కానీ మందులు కానీ జీర్ణం అయ్యాక లివరుకు చేరితే, లివరు వాటిని అవసరమైన భాగాలకు, కణాలకు పంపుతూ ఉంటుంది. కొంత రక్తాన్ని ఎప్పుడూ నిలువుచేసుకొని అత్యవసరాలకు ఆయా భాగాలకు సర్పుతూ ఉంటుంది. మనం తినే ఆహార పదార్థాలలో వచ్చిన విషాలను గానీ, దేహంలో తయారయిన విషక్రిములను గానీ ఇది సంహరించవలసిందే. ఈ లివరు శక్తివంతంగా ఉంటే మనం ఘైర్యంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాము. మనలను ఇలా నిరంతరం

కాపాడే లివరును మనమే బలహీనం చేసుకుంటున్నాము. రుచుల ద్వారా, ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలను (నూనె, నెయ్యి, తీపి వస్తువులు) తినడం ద్వారా దీనికి భారం పెరుగుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవ్వకపోవడం వలన రాత్రి 9, 10 గంటలకు ఆహారం తిని పడుకోవటం వలన, పగలు మొదలు రాత్రి వరకు విశ్రాంతి లేకుండా ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన, పవరుగల మందులను వాడడం వలన, పొగ్గుత్రాగడం వలన, మాంసాహారం వల్ల, మద్యపానం, మత్తు పదార్థాల వల్ల ఈ లివరు తోందరగా పాడుయపోతుంది.

కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే మనిషికి తిన్నది వంటబట్టదు. తద్వారా తరచూ జ్వరాలు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, కామెర్ల వంటి వ్యాధులు వస్తూ ఉంటాయి. లివరుకు వచ్చిన జబ్బులు త్వరగా తగ్గాలంచే ద్రవహారాలతో ఉపవాసం చేస్తూ ఉంచే తన్న తాను బాగు చేసుకుంటుంది. ఈ విధమైన విశ్రాంతి ద్వారా మన లివరు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా శక్తివంతంగా ఉండాలంచే రుచులు లేని ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలను తీసుకొంటూ లివరుకు శ్రమ కలగకుండా చూడటమే మార్గము. ఈ విధముగా మనము లివరును కాపాడితే అది మనలను కాపాడుతుంది. స్నానం ద్వారా పై దేహం ఎంత శుభ్రం అవుతున్నదో అలాగే ఆరోగ్యవంతమైన లివరు ద్వారా లోపల దేహం శుభ్రం అవుతుంది అనడంలో సందేహం లేదు.

కండరాలు, రక్తనాళాలు: ఇవి గుండె నుండి రక్తాన్ని శరీర భాగాలకు, శరీర భాగాల నుండి గుండెకు చేరుచుటుంటాయి. రక్తనాళాలు ధమనులు, సిరలు అని రెండు రకాలు. ధమనులు శుభ్రపరచిన రక్తాన్ని గుండె నుండి అవయవాలకు చేరుస్తాయి. సిరలు మలినపడ్డ రక్తాన్ని గుండెకు చేరుస్తాయి. ఇవి శాఖోపశాఖలుగా చీలి శరీరమంతా విచిత్రంగా అల్లుకుని ఉంటాయి. ఇవి సాగే గుణం కలిగి తెగినప్పుడు అతుక్కపోయే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక రక్తనాళం ఏ కారణం చేతనైన పనిచేయకపోతే వెంటనే ప్రక్కనుంచి మరెన్నో రక్తనాళాలు ఏర్పడి పనిచేస్తాయి.

మన శరీరంలోని ప్రతి చిన్న పెద్ద రక్తనాళాలన్నింటిని, నరాలను కలిపితే ఆవిసుమారు 60 వేల మైళ్ళ పొడవు ఉంటాయన్న సత్యం నమ్మిశక్యంగా ఉందా? ఇవి అవిరామంగా 24 గంటలూ పనిచేస్తూ మనలను ఆయుష్ము ఉన్నంతకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి, మనము వాటికి సహకరిస్తే. ఏ రక్తనాళం పూడుకొని పోతే ఆ భాగం నోపి రావడం, తీమ్మిరి ఎక్కడం లేదా స్పృర్షను కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ క్రోవ్వ పదార్థాలను తినడం, తక్కువ పీచు పదార్థాన్ని తినడం, నీటిని తక్కువ త్రాగడం, ఉపును ఎక్కువ తినడం వల్ల ఈ రక్తనాళాలు గట్టిపడి లోపల భాగాలూ మూసుకొని పోతుంటాయి. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలి అంటే, రక్తనాళాలకు హని కలిగించే ఆహారాలను మానివేస్తే ఆవి శక్తివంతంగా 100 సంవత్సరాలు మంచి స్పుందనతో పనిచేస్తాయి.

కండరాలు కూడా రెండు రకాలు. 1. వాలంటరీ మజిల్సు - ఇవి మనస్సు యొక్క అధీనంలో ఉంటాయి. మన కదలికలన్నీ ఈ కండరాలవల్లే జరుగుతుంటాయి. 2. ఇన్ వాలంటరీ మజిల్సు - దేహం లోపల మనసు యొక్క ప్రమేయం లేకుండా పనిచేసేవి. గుండె, జీర్ణాశయము, మెదడు మొదలగు శరీర భాగాల్లోని కండరాలు మనం నిద్రపోతున్నప్పటికి తమ పని తాము చేసుకుపోతుంటాయి. ఈ రక్తనాళాలకు, కండరాలకు మనం హని కలిగించనంతవరకు ఆవి తమ పనులు తాము చేసుకుపోతూ ఉంటాయి. మంచి ఆహారం ఇస్తూ, చక్కని శరీర శ్రమ చేసే ఆవి ఎంతకాలమైనా అరిగిపోకుండా, కరిగిపోకుండా, తరిగిపోకుండా, సాగిపోకుండా పనిచేస్తాయి.

ఎముకలు: దేహానికి ఒక ఆకారాన్ని, గట్టిదనాన్ని, కదలికలను ఇచ్చేవి ఎముకలు. దేహం యొక్క బరువునంతా మోస్తూ దేహానికి రక్కణను ఇవి ఇస్తాయి. తలకు దెబ్బ తగిలినా లోపలి భాగాలు పాడవకుండా గట్టి కవచంలా ఏర్పాటు చేయబడింది పుట్టి. అలాగే గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు స్థానాన్ని కల్పించి, రక్కణ నిచ్చేవి కూడా ఎముకలే. దేహం నిటారుగా నిలబడి ఉండటానికి, ప్రక్కలకు కదలటానికి

ఆధారమైనది వెన్నెముక. ఇంకా ఇలాగే ఎన్నోరకాలైన చిన్న, పెద్ద ఎముకలు మన దేహంలో ఉన్నాయి.

మనము ఎంత శ్రమచేస్తే అంత ఎముకులకు శక్తి, గట్టితనము పెరుగుతుంది. రుబుఘోలు వాడే కొర్ధి అరిగిపోతుంటాయి. కానీ మన ఎముకలను వాడే కొర్ధి అరగకపోగా సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ప్రమాదవశాత్తు ఎముకలు విరిగినా మరలా వాటంతటవే అతుక్కుపోయే శక్తిని కలిగి ఉన్నాయి. కోట్ల రూపాయలు పెట్టి కట్టిన వంతెనలే కొంతకాలం బరువును మోసేసరికి కుప్ప కూలిపోతున్నాయి కానీ మన ఎముకలు 100 సంవత్సరాలు దేహాన్ని మోసి నడవటానికి వెనుకాడుటలేదు. భగవంతుడు మనకు ఇచ్చినది అరగని, తరగని ఉక్క ఎముకలను. ఇవి మనం తినే ఆహారం ద్వారా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటాయి. మన ఆహార విహాల్లో తేడా ఉంచే ఇవి పాడయిపోతాయి. చిన్న చీమలు ప్రాకినందుకే బండరాళ్లు అరిగిపోతుంటాయి. భగవంతుడు ఇచ్చిన పశుష (దంతాలు) మాత్రం ఎన్నాళుషు, ఎన్ని నమిలినా, ఎన్ని కొరికినా అరగవు ఇరగవు.

చర్యాము: శరీరానికంతటికీ కప్పుగా ఉండి లోపలి భాగాలూ పాడయిపోకుండా కాపాడే అద్భుత నిర్మాణం చర్యాం. ఇది స్వర్ఘను తెలియజేస్తుంది. చెమటరూపంలో మలినాలను విసర్పించుతుంది. చలి, వేడి వంటి వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారుతూ దేహానికి రక్షణనిస్తుంది. రూపాన్ని, రంగుని ఇచ్చి దేహాన్ని ఆకర్షణీయంగా చేస్తుంది. ఇది ఎండకు ఎండదు, వానకు నానదు, రబ్బరులాగా సాగిపోదు, చెక్కలాగా బిగుసుకొని పోదు, రంగు మాసిపోదు, తెగితే ఆటోమాటిక్ గా అతుక్కుంటుంది. రంధ్రాలు ఉంటాయి కానీ లీకులు అవ్వవు. ఎండకు చల్లబడి, చలికి వేడెక్కే ఆటోమాటిక్ కవచం చర్యాం. దీనిని ఆరోగ్యంగా నిలుపుకోలేకపోతే మన ఖుర్చుం. దీనిని మనం ఆశ్రధ చేస్తే అనారోగ్యానికిలోనై బాధ కలిగిస్తుంది. చిదుము, గజ్జి, తామర మొదలైన చర్య వ్యాధులు కలగకుండా కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత మనది.

మానవాళిని ప్రాణపాయ స్థితి నుండి రక్షించడం కోసం సృష్టికర్త సృష్టించిన మరి కొన్ని అద్భుతాలను గురించి క్షుప్తంగా ఆలోచిద్దామా!

రూపం: ప్రపంచంలో కోటానుకోట్ల మంది మానవులు పుదుతున్నప్పటికీ ఒక మనిషి రూపం వేరొకరికి రాకుండా, ఒకరి ఆకారం (విగ్రహం) మరొకరికి రాకుండా, ఒకరి గొంతు వేరొకరికి రాకుండా, ఇద్దరి మనస్సులు ఒకే విధంగా ఉండకుండా జన్మలు వస్తున్నాయంటే అది మానవుడికి అందని సృష్టి రహస్యం.

మాట: 84 లక్షల ప్రాణులవలె మూగజీవుల్లా మనం బ్రతకవలసిన అవసరం లేకుండా దేవుడు మనకు మాట్లాడే విద్యను ప్రసాదించి బాధను, భావాన్ని వ్యక్తం చేసే గుణాన్ని కల్పించినందుకు మనం ఎంతో ధన్యలం.

బాధ: అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది బాధను తెలిపే గుణం. శరీరంలోపల జరిగే అనారోగ్యకరమైన ఇబ్బందులు, రోగాలు బాధ రూపంలో మన మనస్సుకి తెలియకపోతే వైద్యాడి దగ్గరకు మనం ఎందుకు వెడతాం? ఈ గుణం మానవాళికి వైద్యం చేయించుకోవటానికి దోషాదం చేస్తున్నది కదా! ఉదాహరణకు ప్రేగంతా మలంతో నిండి గ్యాసు తయారయినప్పుడు పొట్టలో వచ్చే నొప్పి మనకు బాధ రూపంలో తెలియక పోతే పొట్ట గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవాలని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? ఎక్కువ శాతం మనం వాడే మందులు ఈ బాధను తెలిపే గుణాన్ని అణచడానికి గానీ అసలు రోగానికి గాదు ఇచ్చేది. రోగం ఫలానా చోట వున్నదని చెప్పేదాని మీద చర్య తీసుకోంటే మనలను మనం మోసం చేసుకుంటున్నట్లే. శత్రువుల దగ్గరనుండి రాయబారాన్ని మోసుకోని వచ్చిన వ్యక్తిని చంపుట రాజ ధర్మా? ధర్మం కాదని అందరం వింటుంటాము కదా! అలా ధర్మం కాని పనినే మనం ఇక్కడ చేస్తున్నాము కదా! దూతను చంపి శత్రువును వదిలివేస్తున్నాము. ఇదే కలిధర్మం. బాధకు వైద్యం చేసి అసలు బాధకు కారణమైన రోగాన్ని వదిలేస్తున్నాము. నిముషాల మీద బాధను పోగొట్టుకోవాలన్న ఆలోచన మనిషికున్నంత కాలం రోగాల సంఖ్య పెరగటమే గానీ తరగదు. రోగాలు పెరిగితే

ఆసుపత్రులు పెరుగుతాయి. ఆసుపత్రులను పెంచుకొనుట అనాగరిక లక్ష్మణం అని గాంధీ గారు అన్నారు. బాధ తెలిపే గుణం ఉన్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తాడు. బాధలే భగవంతుడు. బాధలు పదని బ్రతుకు బాగు పదదు. బాధలు వినని మనస్సు శుభ్రపదదు.

నీటి ఒత్తిడి: శరీరంలో నీటి నిలువ ఎప్పటికప్పుడు తగ్గుకుండా వాతావరణాన్ని బట్టి స్వీకరణ, బహిష్కరణ కార్బ్రైకమాలను స్క్రమంగా నిర్వహిస్తూ మనలను ప్రాణపాయ స్థితి నుండి కాపాడుతుంది. నీరు ఎక్కువైతే మూత్రం ద్వారా విసర్జించడం, తక్కువైతే దేహంలో దాహం వేసి నీరు త్రాగమని కోరడం సహజంగా జరిగిపోతుంటుంది, మన ప్రమేయం లేకుండా. మన శరీరం ఎంత రోగాలకు నిప్పుటికీ ఈ ధర్మాలు మనలను కాపాడుతూనే ఉంటాయి.

రక్తం గడ్డ కట్టడం: మనకు గాయలు తగిలినప్పుడు, తెగినప్పుడు రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. చిల్ల కుండలో నీరు నిలువదు కదా? రక్తం ధర్మం ప్రకారం గడ్డ కట్టుకోకపోతే వెంటనే మన జీవితం కూడా ఒట్టి కుండ అయిపోతుంది.

లాలాజలం: భూమిలో నీరు ఊరినట్లు నోట్లో మన ప్రమేయం లేకుండా నిరంతరం మన అవసరాన్ని బట్టి లాలాజలం తయారపుతూ ఉంటుంది. ఈ లాలాజలం లేకపోతే మనం ఆహారాన్ని నమలలేము. మ్రీంగలేము. నాలిక కదలికకు, మాటలాడటానికి ఎప్పుడూ తేమను ఊరించి మనకు సహకరిస్తుంది.

జీర్ణాది రసాలు: ఆహారం మోతాదును బట్టి, అందులో ఉన్న పోషక పదార్థాలను బట్టి, ఆహారాన్ని అరిగించడానికి జీర్ణాది రసాలు తయారు అవ్యాటం, అవసరం లేనప్పుడు (ఆహారం లేనప్పుడు) రసాల తయారీ ఆగిపోవడం మన అనుమతి లేకుండా జరుగుతున్నది కదా! ఖాళీ ప్రేగుమీద యసింద్లు తయారైతే ప్రేగులు పుండ్లు పడిపోతాయి కదా.

వాంతు: శరీరానికి గట్టని ఆహారపదార్థాలను తెన్నప్పుడు లేదా ఆహారం సరిగా అరగనప్పుడు ఆ ఆహారాన్ని వాంతు రూపంలో బయటకు నెఱివేసి మన ప్రమేయం లేకుండా ప్రేగులను శుభ్రం చేసుకొని దేహాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కళ్యాణ మొచ్చినా, కక్క వచ్చినా ఆగదు అని అంటారు పెద్దలు. దైవాజ్ఞ ప్రకారం ఇవి నదుస్తున్నాయి కాబట్టి ఏటిని మనం ఆపుకోలేము.

పొలమారదం: ఆహారం తింటున్నప్పుడు మాట్లాడుతుంచే ఒక్కసారి అప్రయత్నంగా పదార్థాలు ఊపిరితిత్తులలోకి వెళుతుంచే, అలా వెళ్ళకుండా పొలమారదం ద్వారా వాటిని బయటకు నెఱివేస్తుంది. ఆ విధంగా మన ఊపిరితిత్తులను రక్కిస్తుంది.

ఎక్కిళ్ళు: ఆహారాన్ని సరిగా నమలకుండా మ్రీంగినప్పుడు (రసంగా మారనప్పుడు) ఆ ఆహార పదార్థం గాలి వెళ్ళ శ్వాసనాళానికి అడ్డ పడ్డప్పుడు ప్రాణశక్తి ఆటంకం రాకుండా ఎక్కిళ్ళు రూపంలో ఆ పదార్థాన్ని కదిపి మనం నీరు త్రాగేటట్లు చేస్తుంది.

తుమ్ము: మనం పీల్చుకునే గాలి ద్వారా ఏదైనా దుమ్ము, ధూళి ముక్కును దాటి ఊపిరి తిత్తులలోకి వెళ్ళ ప్రయత్నిస్తే వెంటనే దానిని నిరోధించడానికి తుమ్ములు వచ్చి వాటిని బయటకు నెఱివేస్తున్నాయి. దేహం తన్న తాను కాపాడుకొనుటకు పెట్టుకున్న తుమ్మును మనం ఎక్కువసార్లు తుమ్ములేక మందులు వేసుకొని ఆపుతున్నాము. ఎన్ని ఎక్కువ తుమ్ములు వస్తూ ఉంచే అంత ఎక్కువ చెడ్డ మనలో ఉన్నదని గ్రహించలేక పోతున్నాము. మనలో రోగానికి కారణమైన చెడుకు మందు వేయకుండా రోగాన్ని బయటకు నెఱ్చే తుమ్ముకు మందు వేస్తున్నాము. కొద్దిపాటి మత్తును కలిగించే మందును ఈ తుమ్ములకు వాడుతుండటం వలన, ఈ మత్తు శరీరంలోని చెడును విసర్జించడం ఆపుతుంది. అందువల్ల తుమ్ములు రావు.

నోరు చేదు: ప్రేగులలో, లివరులో చెడ్డ పదార్థం ఎక్కువైనప్పుడు ఆవి రెండూ విశ్రాంతిని కోరతాయి. మానవుడు వాటికి ఎప్పుడూ విశ్రాంతి నివ్వుడు కాబట్టి మనకు ఆహారం మీద వాంఛ లేకుండా నోరు చేదును పెట్టి, సృష్టి ప్రేగులకు విశ్రాంతిని ఈ విధంగా అందిస్తుంది. చేదున్నంత కాలం మనం ఏ ఆహారం తీసుకోకపోతే ఈ సమయంలో ప్రేగులు వాటంతటవే శుభ్రపరచుకుంటాయి. మనం రోజుా ఇంటిని రెండు పూటలా శుభ్రం చేసుకుంటాం. పండుగ, పండుగకు ఇల్లంతా పట్టిన బూజును దులిపి ధర్మం ప్రకారం ఇంటిని శుభ్రం చేస్తున్నాం. ఆ విధంగానే జీవుడుండే దేవాలయాన్ని (దేహం) శుభ్రం చేయాలనే తలంపు మనకు ఎందుకు రావడం లేదు? దేహం ఉండే దేవాలయాన్ని (ఇల్లు) నిత్యం శుభ్రపరచే మనిషి తన దేహాన్ని సంవత్సరానికి ఒక్కసారైన శుభ్రం చేయ పూనుకోడు. నోరు చేదును పెట్టి శరీరం లివరును, ప్రేగులను శుద్ధి చేసుకొంటుంచే అది రోగం అనుకుని మందులు వేసి, శరీరాన్ని ఆటంకపరుస్తున్నాడు. నోరు చేదు ఉన్నా మనం కోర్కె చంపుకోలేక బలవంతంగా ఎప్పుడైతే ఆహారం తీసుకుంటామో అప్పుడు ప్రేగులు చేదును శుద్ధిచేసే కార్యక్రమాన్ని ఆపి ఆహారాన్ని అరిగించే కార్యక్రమాన్ని ముందు చేస్తాయి. అనారోగ్యంగా ఉన్న ప్రేగులు సరిగా పనిచేయవు. కాబట్టి ఆహారం తీస్తాన్నా అది సరిగా అరగక సక్రమంగా వంటబట్టదు. ఇటు రోగం తగ్గదు. అటు సరిగా తీస్తుది ఉపయోగం ఉండదు. ఇదీ మనం చేసే పని.

దగ్గు: శరీరం ఉపిరితిత్తులలో తయారైన కళ్ళను దగ్గు రూపంలో విసర్జిస్తూ ఉపిరితిత్తులను కాపాడుకుంటుంది. ఉపిరితిత్తులలో తయారయిన కళ్ళ వలన శ్వాసకు అవరోదం కలుగుతుంది. కళ్ళను ఉపిరితిత్తుల నుండి బయటకు నెఱి వేయడానికి మనకు భగవంతుడు అందించిన దివ్యమైన వరం దగ్గు. మనకు ఎప్పుడు, ఎన్నిసార్లు దగ్గు వచ్చినా ఆ దగ్గు కొంత కళ్ళను కదపటానికి, లేదా కదిలిన కళ్ళను బయటకు తీయడానికో ఉపయోగపడుతుంది. సృష్టిలో ఇంకా ఏ ప్రాణికైనా కళ్ళ తయారవడం, దగ్గు రావడం ఏన్నారా? ఎందుకని? అవి

రుచినెరగవు కాబట్టి దగ్గ నెరుగవు. రుచిని తినేటప్పుడు బాధ ఎరుగని మనిషికి దగ్గేటప్పుడు బాధ గుర్తుకువస్తుంది. పరోక్షంగా కళ్లే అయినప్పటికి ప్రత్యక్షంగా దగ్గ ఇబ్బంది పెదుతుంది. కాబట్టి దగ్గరాకుండా మందు వేసుకుని ఉపశమనము పొందుతాము. దగ్గకుండా కళ్లేను ఎక్కువ రోజులు ఊపిరితిత్తులలో నిలువ ఉంచుకొంచే, ఊపిరితిత్తులకు హని చేస్తుంది ఆ కళ్లే. ఇత్తడికి బంగారం పూత ఎంతకాలం నిలుస్తుంది.

ముక్కరొంప: శరీరం ముక్క ద్వారా ముక్క, తల, గొంతు భాగాల్లో తయారయిన శ్లేష్మాన్ని శుభ్రపరచుకొంటుంది. మనకు తరచుగా గొంతు, సైనన్ (ముక్క ప్రక్కలు, పై భాగాలు) భాగాల్లో రొంప (జిగురు పదార్థం) తయారవుతూ ఉంటుంది. ఆ రొంప వినికిడి, మాటకు, శ్వాసకు, ఆలోచనలకు (మనసుకు), తలనొప్పులకు కారణం అయ్య ఇబ్బంది పెదుతూ ఉంటుంది. ఆ రొంపను ఈ భాగాల నుండి తుమ్ము ద్వారా కదిపి ముక్క ద్వారా విసర్జిస్తుంది శరీరం. ఇది శరీర ధర్మం. ఉన్న చెదు తొందరగా బయటకు పోతే తుమ్ముల ద్వారా ఇబ్బంది త్వరగా తగ్గుతుంది. రొంప అసహ్యమని ముక్కలోకి రాకుండా, తుమ్ములు రాకుండా మందు వేసి ఆపితే మిగతా భాగాలు దెబ్బ తొంటాయి. జలుబుకు మందు వేస్తే ఏడురోజులలో పోతుంది. మందు వేయకపోతే వారం రోజులలో పోతుంది అని సామేత.

విరేచనాలు: పెద్ద ప్రేగుల్లో హని కలిగించే క్రిములు, బాక్టీరియా వంటి సూక్ష్మజీవుల సంఖ్య పెరిగినప్పుడు వాటిని శరీరం నుంచి విరేచనాల రూపంలో నెట్టివేసి ప్రేగును శుభ్రపరచుకుంటున్నది. మనకు నీరసాన్ని తీసుకొని వచ్చినప్పటికి పెద్దప్రేగుని విరేచనాల ద్వారా రక్కిస్తుంది.

జ్వరం: ఇది భగవంతుడు అన్ని ప్రాణులకు అందించిన మహా వరం. శరీరాన్నింతటిని శుద్ధి చేసేదే జ్వరం. కొందరు జ్వరమే రోగం అనుకుంటారు. జ్వరం వేరు. రోగం వేరు. రోగాన్ని కదపడుం కొరకు శరీరం పుట్టించే వేడే జ్వరం.

ఇది సృష్టి ధర్మం. అన్ని ప్రాణులకూ జ్యోరాలు వస్తుంటాయి. మనలో ఎంత వ్యాపారం, రోగ పదార్థం ఉంటుందో అది పోయేవరకు జ్యోరం ఉంటుంది. ఆ రోగ పదార్థం మనలో నుంచి విసర్జింపబడేవరకూ జ్యోరం ఉండవలసిందే. మనకు కొద్దిరోజులలో జ్యోరం వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నట్లు కొన్ని సూచనలను మన మనస్సుకు చెబుతుంది బుద్ధి. కానీ మన మనస్సు ఇంద్రియములను అదుపుచేయలేక సృష్టి ధర్మాన్ని వ్యతిరేకిస్తుంది. పశుపక్ష్యాదులు మనస్సులోకి ఆహారం వద్దని ఆలోచన వచ్చిన రోజునే మానివేస్తాయి. జ్యోరం తగ్గి, నోరు కమ్మగా ఉండి, ఆకలి అయినపుడే మరలా తెరిగి ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. అందువల్ల జ్యోరం (ఇబ్బంది) వెంటనే తగ్గుతుంది. ఒక్క మనిషికి తప్ప మిగతా ప్రాణులన్నిటికి ఒకటి రెండు రోజులలో జ్యోరం తగ్గిపోతుంది. ఎందువల్ల ? అవి ఏమి పుణ్యం చేసాయి అంటా? ప్రకృతిని అనుసరించడమే అవి చేసుకుంటున్న పుణ్యం.

జ్యోరం వచ్చినప్పుడు ఆహారం వద్దని నోరు చేదు, నోటి దుర్వాసన, లాలాజల గ్రంథులు లాలాజలాన్ని తయారు చేయకపోవడం, పనిచేయవద్దని శరీరం నోప్పులు చేయడం, మనస్సుకు కూడా విశ్రాంతి నివ్వమని తలనొప్పిని కలిగించి శరీరానికంతటికి విశ్రాంతి నివ్వమని కోరుతుంది. కానీ మనిషికి శరీర ధర్మం కంచె వృత్తి ధర్మం ముఖ్యమని భావించే సమాజం ఇది. అందుచేత మనిషి నోప్పులకు ఒక మందు, జ్యోరానికి ఒక మందు వేసుకొని సహించినమట్టుకు పనిచేయుట కోరకు త్రిని కాలక్షేపం చేస్తాడు. పైగా ఖాళీ కడుపుతో మందులు వేసుకొంచే ప్రమాదమని ఆహారం సహించకపోయినా అలాగే తీంటాడు. రోగం వచ్చినప్పుడు తినే ఆహారం రోగానికి గాని దేహానికి కాదు అని శాస్త్రం.

మన పెద్దలు వృత్తి ధర్మం కంచే దేహ ధర్మానికే విలువనిచ్చారు. దేహ ధర్మాన్ని మనం కాపాడితే ఆ ధర్మం మనం బ్రతికినన్నాళ్ళు వృత్తి ధర్మం చేసేటట్లు కాపాడుతుందని నమ్మారు. మన పెద్దలు, పూర్వీకులు శరీర ధర్మం ప్రకారం లంఖణాలు చేసేవారు. సిద్ధాంతం ప్రకారం లంఖణం పరమ ఔషధం ఆన్నారు.

మనము వాడే మందులన్నీ మామూలు చౌషధాలే, కానీ లంఖణాన్ని మాత్రం పరమోషధం అన్నారు. జ్వరాలు రోగాలు వచ్చినప్పుడు నాలుగు రోజులు లంఖణాలు చేయడం వలన జ్వరం తగ్గిన రోజు నుంచీ జీర్ణశక్తి పెరిగి మంచి ఆకలితో ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసగలిగేవారు. నిద్రాపోయి లేచిన తరువాత మనిషికి ఎంత శక్తి పెరుగుతుందో అలాగే లంఖణాలు చేసిన తరువాత కూడా దేహం బాగా శక్తివంతమవుతుంది. లంఖణాలు చేసేవారికి దీర్ఘ రోగాలు ఎన్నడూ రావు. లంఖణాల ద్వారా శరీరంలో పేరుకున్న రోగం అంతా పూర్తిగా పోతుంది. కాబట్టి ఇక దీర్ఘరోగానికి పునాది మిగలదు. సృష్టిలో అన్ని ప్రాణులూ ఈ పరమచౌషధాన్ని ఉపయోగించుకొంటూ జీవితగమ్యాన్ని చేరుకుంటున్నాయి.

ఈ అవయవాలన్నీ 24 గంటలూ మనలను రక్షించడానికి విరామం లేకుండా కృషి చేస్తుంచే మనిషి మాత్రం ఒక్క క్షణమైన ఏటి గురించి, దేహం గురించి ఆలోచించలేకపోతున్నాడంచే ఎంత ఆశ్చర్యం అనిపిస్తుంది? ఇంత మూర్ఖత్వంగా మనమందరం ప్రవర్తిస్తున్నామంచే మనకు మనసును ఉండి ప్రయోజనం ఏమిటి? అందువల్లే భగవంతుడు మనిషికి ఇన్ని రకాల రోగాలు, బాధలు పుట్టించి బ్రతికుండగానే అన్నిటిని అనుభవించేటట్లు చేస్తున్నాడు. ఇది రోగ ధర్మము.

ఈ విధమైన శరీరాన్ని మనకి ఇచ్చి ఇన్ని రకాలుగా నిరంతరం మనల్ని కాపాడుతూ నూరేళ్ళూ బ్రతికి అవకాశాన్ని మనకు కలిగించిన భగవంతునికి మనం ఎప్పుడూ కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. మంచి ఆలోచనలతో, పరోపకార బుద్ధితో సజ్జన సాంగత్యం చేస్తూ సచ్చిలురమై జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలి. కానీ అంతా మన చేతుల్లోనే ఉన్నట్లు అహంకరిస్తుంటాం. ప్రక్కవాడి పెన్నును తీసుకుని ఒక్క క్షణం ఉపయోగించుకుని తీరిగి ఇచ్చివేస్తూ ధాంక్సు చేపే నాగరికత కల మనకు, మనం బ్రతకటానికి అవసరమైన గాలి, నీరు, వెలుగు, ఆహారమూ, ఏ వివక్షత లేకుండా నిరపేక్షంగా అందించే ప్రక్కతిలోని అనంతశక్తికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకునే సంస్కరం లేకపోవటం ఎంత దురదృష్టకరమైన విషయం! ఇంతటి

విలువైన మానవజన్మనిచ్చిన పరాశక్తిని గురించి మనం ఆలోచిస్తున్నామా!
దేహమే దేవాలయం, జీవుడే దేవుడు అనే పెద్దల మాటను స్కృతించుకుంటూ సత్
ప్రవర్తనతో జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటూ నిండు నూరేళ్లూ బ్రతకటం మన
చేతుల్లో పనే కదా!

తస్వాత్ జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!

- ఆకలి రుచి ఎఱుగదు - నిద్ర సుఖ మెఱుగదు
- మనిషిలోని మృగము మాంస మడిగిననాడు - మానవతకు మనిషి చరమగీతము పాడు
- సత్యగుణం సుఖుకారి-రజీసుణం దుఃఖుకారి
- మాంసాహారంలో లేదు వీచుపదార్థం - జీర్ణాశయానికి అది ఎంతో అనర్థం
- సహజాహారంలోనే పోషక విలువలు మెండు - మాంసాహారం బలం కాదని తెలుసుకొండు
- సాటి జీవిని మాడిచ్చ కడుపులో పూడిచ్చిపెట్టుకు - సాటిలేని సాత్మ్యకాహారం జీవితంలో విడిచిపెట్టుకు
- కాఫీ, టీలకు బానిస కాకు - వ్యసనాలకు లోబడి పోకు
- గుట్టుగ మట్టుపెట్టు సిగరెట్టు - రట్టుపెట్టు ఆరోగ్యపు అసలు గుట్టు
- నాగరికత పేరుతో విషవలయం సృష్టించకు వ్యసనాలతో ఆరోగ్యాన్ని విషపూరితం చేయుకు
- వ్యసనముదుగక భక్తిలేదు - మనసు నిలువక ముక్తిలేదు

ఆహారం గురించి చెప్పుకున్నాం. ఆరోగ్యం గురించి చెప్పుకున్నాం. ఆకలిని బట్టి తీసుకునే ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. రుచిని బట్టి తీసుకునే ఆహారం రోగాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రస్తుత కాలంలో మానవుడు రుచికి బానిస అయి చేతులరా రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు. ఆకలి రుచి ఎరుగదు, "నిద్ర సుఖమెరుగదు", "ఆ కొన్న కూడే అమృతము" వంటి సామెతలు ఆకలి వేసినప్పుడు తీనే ఆహారం అమృతం వలె దేహరోగ్యాన్ని పెంచి దీర్ఘాయువును ఇస్తుంది అనే సత్యాన్ని తెలుపుతాయి. ఆరోగ్యవంతుడు ఆకలి వేసినప్పుడు మాత్రమే ఆహారాన్ని గురించి ఆలోచిస్తాడు.

అజీర్తిరోగికి ఆకలి ఎక్కువ. వాని దృష్టి ఎప్పుడు ఆహారం మీదే ఉంటుంది. "పాటిమీద అమ్మకు కూటి మీదే ధ్వని" అన్నట్లు పనీ పాటాలేని అనారోగ్యవంతుని దృష్టి ఇంకా ఏంతిందాం అన్నట్లు ఉంటుంది. తీంటూ, నీరసంతో మూలుగుతూ, తీండిలో సారంలేదండీ! ఎరువులు వేసిన పంటలు, పురుగు మందులు వాడిన కూరలు, కల్తీ సరుకులూ కదా! అంటూ ఉంటారు. వారి రోగాలకి అన్నిటికి అవే కారణమన్నట్లుగా మాట్లాడతారు. పంటలలో సారం లేని మాట, పురుగు మందులవల్ల హాని జరుగుతుంది అన్నమాట, కల్తీ సరుకులు అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి అన్నమాట కాదనరాని సత్యాలు. అలాగని వాటిని తినటం మానటం లేదు మనం. చేతనైన మేరకు కావలిసిన కూరగాయల్ని పెరట్లో పండించుకోవచ్చునన్న ఆలోచన రాదు మనకు. ఎంత నిసాగురమైన పంటలైనా అందులోని పోషక విలువలు చెడకుండా ఆహారంగా ఉపయోగించుకుందామన్న యోచన చేయం. మన చేతుల్లో లేని దాని గురించి తిట్టుకుంటూ కూర్చువదం కంచే చేతనైన మేరకు లోపాలను సవరించుకుంటూ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మన ఆరోగ్యాన్ని మనం కాపాడుకోవచ్చ.

మాంసాహోరము

మనం స్వీకరించే ఆహారాలు మాడు రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. సాత్వికాహోరం 2. రాజసాహోరం 3.తామసాహోరం. మనిషి ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటాడో ఆ ఆహారం యొక్క గుణాలు మనిషి మనస్సుని పట్టి ఉంటాయి. మనం సాత్వికాహోరాన్ని స్వీకరిస్తే అంటే పాలు, పండ్లు, శాకాహోరాలు, కందమూలాలు, కాయధాన్యాలు తీంచే మనిషి సత్త్వగుణ సంపన్నుడు కాగలడు. ఈ సాత్వికాహోరం వల్ల మనస్సు ఎపుడూ ప్రశాంతతను కోల్పోదు. ఇక రాజసికమయిన ఆహారాన్ని అంటే పులుపు, ఉపుపు, కారాలూ రుచులుగా కల్పించుకుని తయారు చేసుకున్న పచ్చళ్ళు, వేపుడులు, మషాలాలు, నెయ్యి, నూనె, మత్తు మాంసాలు, మాదక ద్రవ్యాలను స్వీకరించడం వల్ల మనిషి శాంతిని కోల్పోతాడు. మానసిక వికారాలకు లోనపుతాడు. నైతికమయిన విలువలను పోగొట్టుకుంటాడు. కామక్రోధాలను కొని తెచ్చుకుంటాడు. అందుచేత జీవనయానం సాఫీగా జరగదు. ఇక తామసాహోరం స్వీకరిస్తే అంటే రెండు మాడు రోజులు నిలువ ఉన్న ఆహారం (ఫ్రెంజ్ లలో నిలువ ఉన్న కూరలు), అలాగే దుర్వాసన కొట్టేవి (పాచిపోయినవి, కుళ్ళిపోయినవి), మైలపడినవి తీంచే మనిషి తెలివితేటలను కోల్పోతాడు. మందబుద్ధి అవుతాడు. శరీరం అంతా దుర్గంధం కొడుతుంది. విచక్షణ రహితంగా ప్రవర్తిస్తాడు. రసహీనమైన ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల మనిషి బలహీనుడవుతాడు. అందువల్ల మనం కలకాలం సుఖసంతోషాలతో ప్రశాంతంగా బ్రతకాలంచే సాత్వికాహోరాన్నే స్వీకరించడం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఈ రోజుల్లో సాత్వికాహోరాన్ని స్వీకరించే వారి సంఖ్య బాగా తక్కువ. ఎక్కువ మంది రాజసాహోరాన్నే స్వీకరిస్తున్నారు. అటు శాకాహోరులు, ఇటు

మాంసాహోరులు ఇద్దరూ కూడా రాజుకునైన ఆహారాన్నే స్వీకరించటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మేం శాకాహోరులం అని చెప్పుకోవడమే తప్ప వారు కూడా తాము వందుకునే కూరల్లో పులుపు, ఉపు, కారాలను దళ్ళించి వందుకుతీంటున్నారు. ఆవకాయ వేసుకుంచేగాని ఆరాటం తీరదు. వేపడాలు వేసుకోకపోతే వేదన తీరదు. ఇక మాంసాహోరుల సంగతి చెప్పునక్కరలేదు. అందువల్లనే ఈనాడు మనిషి నైతికమైన విలువలను పోగొట్టుకుని నైరాశ్యంతో నిరద్దకంగా బ్రితుకుని వెళ్లగ్రస్కుకుంటున్నాడు. మన పెద్దలు ఆచరించి చూపించినా, మనకు మన మనసులకు ఎక్కడంలేదు. ఇది చాలా దురదృష్టకరం. ఈ సందర్భంలో మాంసాహోరం వల్ల మనిషికి వచ్చే చెడును గూర్చి మీ మనసులకు బోధపడేటట్లు చెప్పడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. మాంసాహోరాన్ని గూర్చే ఎందుకు నేను చెబుతున్నానంచే దానివల్ల వచ్చే అనర్థాలు ఇన్నని చెప్పలేం కాబట్టి.

ఈ రోజుల్లో మనకు శారీరక పరిశ్రమ తక్కువ కాబట్టి జీర్ణాశయానికి శ్రమలేని ఆహారాన్ని తినడం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం. సమలీన ఆహారం అంచే తేలికగా జీర్ణం అయ్యేది. జీర్ణం అయిన తరువాత దేహంలో తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాన్ని మిగిల్సేది. మనకు శక్తినిచ్చే కణాలకు జీవశక్తిని ప్రసాదించేది అని అర్థం. ఈ కోవకు చెందినవి ప్రకృతి సిద్ధమైన పళ్ళు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, కాయ ధాన్యాలు. ఇక దేహానికి అన్ని విధాలా శ్రమను కలిగించే ఆహారం మాంసం అనే చెప్పాలి. ఇక్కడ మరో విషయాన్ని మనం గ్రహించుకోవాలి. ఏ జంతువు మాంసాన్నయతే మనం తీంటున్నామో ఆ మాంసం పూర్తిగా ఆరిగేంత వరకూ ఆ జంతువు యొక్క సంస్కారం మనిషి మనస్సుని ఆవేశించి ఉంటుంది అన్నది సత్యం.

మాంసాహోరం జీర్ణం కావడానికి 10-15 గంటల సమయం పడుతుంది. అంచే అన్ని గంటలూ మనిషి ఆవేశపరుడై ప్రవర్తిస్తాడు. మర్మాడు మళ్ళీ మాంసాహోరాన్ని స్వీకరిస్తే మళ్ళీ ఇదే వరుస. అందువల్ల మాంసాహోరులు

ఎల్లప్పుడూ రజోగుణంతో నిండి ఉంటారు. మరో విషయం మాంసాహారంలో పీచు పదార్థం ఉండదు కాబట్టి ప్రేగుల్లో త్వరగా కదలదు. అందులోనూ మాంసంలో ఎక్కువ కొవ్వు పదార్థం ఉండటం వల్ల అది త్వరగా జీర్ణం కాదు. అందువల్ల ప్రేగుల్లో ఎక్కువ సమయం ఆహారం ఉండటం వల్ల దాన్ని అరిగించడానికి ఎక్కువ జీర్ణాది రసాలు అవసరం కాబట్టి ఈ మాంసాహారం వల్ల ప్రేగులకు ఎక్కువ శ్రమ కలుగుతోంది. ప్రేగులు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే పనితోబాటు కొంత చెడును కూడా విసర్జిస్తూ ఉంటాయి. అయితే మాంసాహారాన్ని రోజు తీసుకోవడం వల్ల 24 గంటలు ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడమే సరిపోతుంది. ఇక విసర్జించటానికి సమయం ఎక్కుడుంటుంది. అలాగే జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి కూడా ఉండదు. అలాగే కొనసాగిస్తే మనకు అజీర్ణం రావడం, దానికోసం ఆహారాన్ని స్వీకరించకుండా ఉండటం కూడా జరుగుతుంది. మనం అలా పట్టించుకోకపోతే ప్రేగుల్లో చేరిన చెడుని విరేచనాల రూపంలో, పసరు రూపంలో బయటికి కక్కించేస్తుంది. ఈ స్థితిని మనమే కోరి (జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి నివ్వకపోవడంవల్ల) తెచ్చుకుంటున్నాం. అలాకాక ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తీసుకుంచే ఈ ఇబ్బంది కలుగదు. ఆటువంటి ఆహారాన్ని రోజుకు నాలుగుసార్లు తిన్నా స్కర్మంగా జీర్ణం అయిపోతుంది కాబట్టి జీర్ణాశయానికి ఎక్కువ విశ్రాంతి కలుగుతుంది. అలాగే చెడును విసర్జించటానికి కూడా సమయం ఉంటుంది. ఏ రోజు చెడును ఆ రోజు విసర్జిస్తే మనం ఎంతో ఆరోగ్యవంతులమై ఉంటాము. అలా విసర్జించే పనిని మిగతా ప్రాణులు చేస్తున్నాయి కాబట్టి వాటికి ఏ రోగాలూ రావడం లేదు. అందుచేత మన ధర్మం ఏమిటంచే మనకు ఎల్లకాలం సుఖాన్నిచేసు ప్రాణశక్తికి మనం కూడా సుఖాన్ని కలిగించాలి. అప్పడే ఉభయ తారకంగా ఉంటుంది.

అయితే శాకాహారంలో దేహానికి అవసరమైన మాంసకృతులు అన్నీలేవు. మాంసం తించే కాని ఆ లోటు భర్తికాదు, మాంసాహారం వల్ల చాలా బలం వస్తుంది. కండపట్టాలంచే కండలున్న జంతువుల ఆహారాన్ని తినాలి అని కొందరు

అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే ఒక్క విషయం ఇక్కడ పరిశీలించవలసి ఉంది. లేడి, దుప్పి, మేక, కోడి, చేప, పీత, రొయ్య, వీటి మంసం మంచి బలాన్నిస్తుదంచేమరి అవి ఏ మంసం తినడం వల్ల అంత బలాన్ని పుంజుకున్నాయి. ఏ మంసం తిని ఆబోతెద్దు, ఏనుగు అంత బలంగా ఉంటున్నాయి. అవి ఆకులూ, అలములు కదా తినేది. మరి దేహానికి అవసరమైన మంసకృతులు ఆకుల్లో లేవంచే ఈ జంతువులన్ను మన లాగానే బలహీనంగా ఉండి ఉండాలి. కానీ అవి అలా లేవే. మరి ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తున్న సత్యాన్ని గుర్తించడం మానేసి పరోక్షంగా రోగాన్ని కలిగించే మంసాహారాన్ని ఎందుకు తింటున్నాడు. అందుచేత బలం అనేది ఒక్క మంసాహారం వల్లే కాదు, సాత్మీకాహారంలో కూడా ఉంది. శాకాహారంలో మన దేహానికి అవసరమయే మంసకృతులన్ను దొరుకుతాయి.

సహజమైన ఆహారంలోనే అన్ని పోషక విలువలూ ఉంటాయి. కృత్రిమంగా తయారు చేసుకున్న ఆహారంలో అన్ని పోషక విలువలు ఉండవు. మనిషి మంసాన్ని కేవలం రుచికోసం తింటూ బలానికి అని సమర్థించుకుంటున్నాడు. మంసం వండకముందు నీచు వాసన కొడుతుంది. ఆ వాసన పోగొట్టుకోవడానికి దానిపై సుగంధ ద్రవ్యాలను చల్లి వండుకుని తింటున్నాడు. వండకముందు మంసాన్ని చూచి అసహ్యించుకునే మనిషి వండిన తరువాత దానినే ఆనందంతో స్వీకరిస్తున్నాడు. దీనికంతటికీ కారణం రుచి మీద ఉన్న వ్యామోహామే. మనస్సు బాహ్యం వైపుకే ఎక్కువ లాగుతుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో మంసాహారాన్ని రోజూ తినేవారు కూడా ఉన్నారు. రుచులు అంగట్లో దొరకవచ్చు కాని ఆరోగ్యం దొరకదు కదా! మంసాహారం వల్ల వచ్చే అనర్థాన్ని వారు గమనిస్తే చాలు. మంసాహారం వండటానికి నూనె, కారం, ఉప్పు, మఘాలు ఎక్కువ పరిమాణంలో వెయ్యవలసి వస్తోంది. మంసం యొక్క దుర్వాసన పోవడానికి అలా వాడినా వాటివల్ల ప్రేగులకి ఎంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఈ మఘాలతో కూడిన మంసాహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అరిగించడానికి జీర్ణాది రసాలు

ఎక్కువ వూరతాయి. క్రొప్పుని తినదం వలన ఆహారం లేనప్పుడు కూడా జీర్ణాది రసాలు వూరతాయి. అప్పుడు తయారైన యాసిట్లు ఆహారం లేనందున ప్రేగుల పైపోరలను దెబ్బతీస్తాయి. ఇకపోతే మనం వాడే మఘాలులు ఆయుర్వేదంలో మందులు. అటువంటి మందులను ఆహారంగా వాడితే, అని శరీరానికి అలవాటయిపోయి ఇక మందులుగా పనిచేయవు. చివరగా ఒక్క మాట. మఘాలులు వేసిన మాంసం కూర తిన్న తరువాత అందరూ సబ్బు పెట్టి చెయ్యి కడుక్కుంటారు. ఆ నీచువాసన పోవడానికి. అయినా ఆ నీచువాసన పోదు. చేతికి పీల్చుకునే గుణం లేకపోయినా కూర కలుపుకుని తిన్నందుకే ఇంత వాసన వేస్తే, మరి ఆహారం ప్రేవుల్లోకి పోయి, 10-15 గంటలు నిలువ ఉన్నప్పుడు ఆ ప్రేగుల్లో ఉండే కణాలకు పీల్చుకునే గుణం ఉంది కాబట్టి ఆ కణాలకు పట్టుకున్న నీచువాసన పోవాలంచే మనిషి ఎన్ని రీజులు కడిగితే పోతుంది. అందుకే మనిషి మలం కంపు, మూత్రం కంపు, చెమట కంపు. అసలు మనిషి మనసే ఇన్ని కంపులకు మాలం. అటువంటి మనసు మరాలంచే సాత్మ్వకాహారం ఒక్కచే శరణ్యం. సాత్మ్వకాహారము సత్యగుణమును పెంచుతుంది. సత్యగుణము సత్యాన్ని తెలిసికొనుటకు సహకరిస్తుంది. ఆహార విహారాదులలో జాగ్రత్త వహిస్తేనే బుద్ధి వికసిస్తుంది. మనము తినే ఆహారము యొక్క సారమే సూక్ష్మదేహముగా (మనస్సుగా) రూపొందుతుంది. అధ్యంలో చూసుకొని ముఖమును సవరించుకొంటున్న రీతిగా ఆహారం ద్వారా మన మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యాన్ని సవరించుకోవచ్చు. రుచికోసం సాటి జీవిని వధించి మన కడుపులో పూడిచ్చెప్పిన మనం నిజంగా కదులుతున్న సమాధులం. ఈశ్వరుడు ప్రసాదించిన బుద్ధిని శుద్ధి చేసుకొని జ్ఞానమును పొందాలి. ఈ జ్ఞానమును పొందుటకు సాత్మ్వకాహారము సహకరిస్తుందని మాత్రం మరువకండి.

టీ, కాఫీలు

టీ, కాఫీలు త్రాగడం కూడా ఒక వ్యసనమే, అవి ఒకసారి మనిషికి అలవాటయితే వాటిని మానుకోవడం చాలా కష్టం. మనం వాటికి ఎంత అలవాటు పడ్డామంచే ఇది కాఫీ టైట్లు, ఇది టీ టైట్లు అని కొంత కాలాన్ని దానికి కేటాయించేసుకున్నాము. ఆయి టైట్లు కాఫీ, టీలు త్రాగకపోతే మనస్సంతా చికాకుగా ఉన్నట్టు ఫీలవుతాడు. మరి ఈ అలవాటు లేని క్రితం మనిషి ఏ ఇబ్బందులూ లేవు కదా, ఎవరింటికైనా వెళితే అంతకు ముందే మనం టీని సేవించినా మర్యాద కోసం మళ్ళీ త్రాగుతాము. ఇలాగ తనకు కావలిసో, మర్యాదల కోసమో టీ, కాఫీలను ఎక్కువ సార్లు సేవిస్తాము. దీని వలన నష్టపోయేది మనమే. ఆకలి వేసినప్పందల్లా దేహానికి ఆహారాన్నివ్యకుండా టీ, కాఫీల పోసేస్తే దేహం ఎన్ని అనర్థాలకో గురి కావలసి వస్తుంది. ఒక కప్పు కాఫీ లో 150 మిల్లి గ్రాముల కెఫిన్, టీలో శేయిన్ ఉంటాయి. కెఫిన్ వల్ల నరాలు ఉద్దేశ్యపడి తాత్కాలికంగా మనిషి హంపారుగా ఉంటాడు. తాత్కాలికంగా మానసిక ఉద్దేశ్యాలూ, తలనొప్పులూ తగ్గి హాయిగా ఉన్నట్టనిపిస్తుంది. అవసరం అయినపుడు అలా ఒక్కసారి త్రాగినందువల్ల దేహానికి అంత నష్టం ఏమి ఉండదు. అలా కాకుండా దానికి బానిసైపోతే మాత్రం ప్రమాదం. కాఫీలో ఉన్న కెఫిన్ వల్ల కలిగిన ఉద్దేశ్యం కొంతసేపుండి తగ్గిపోతుంది. ఆ తరువాత నరాల నిస్సత్తువ వచ్చి నీరసపడతాము. మళ్ళీ కాఫీ లేక టీ త్రాగామనుకోండి, మళ్ళీ చురుగ్గా హాయిగా ఉంటుంది. మళ్ళీ దాని పవరు తగ్గిపోయిన తరువాత మనిషి పూర్వం ఉన్న స్థితికి వచ్చేస్తాడు. ఈ కోవకు చెందినవే గంజాయి, సారా, సిగరెట్టు మొదలగునవి. ఇవి కూడా నరాలను ఉద్దేశ్యపరిచే గుణం కలవే. కాకపోతే కాఫీ, టీల కంటే శరీరాన్ని ఎక్కువ మోతాదులో ఇవి దెబ్బతీస్తాయి. కాఫీ, టీలు త్రాగటం వల్ల ప్రేగుల్లో జిగురు పొరలు దెబ్బతిని ప్రేగుల్లో పుండు పడేటట్లు చేస్తాయి. అలాగే రక్తనాళాలు గట్టిపడేటట్లు

చేసి రక్తనాళాల స్వందనను కోల్పయేటట్లు చేస్తాయి. అందుచేత ఇటువంటి దురభ్యసాలన్నీ మనిషి కొని తెచ్చుకున్నవే కాని మరోచేవీ కాదు. ఏనాటికైనా ఈ దురభ్యసాల నుండి దూరమయినపుడు మాత్రమే మనిషి ప్రశాంతంగా బ్రథుకగలడు.

సిగరెట్టు గుట్టు

పరిశ్రమల వల్ల, వాహనాల వల్ల వాతావరణం కాలుష్యమయి పోతోందని బాధపడుతుంటాం. సరదా కోసం కాలేజు సిగరెట్లు వల్ల జరిగే హసిని గురించి ఆలోచించం. విదేశాల్లో సిగరెట్టు పొగవల్ల కలిగే అపకారం గురించి ఎన్నో పరిశోధనలు జరిగాయి. తల్లిదండ్రులు ధూమపానం చేస్తే పుట్టబోయే పిల్లలు జన్మసంబంధ లోపాలతో పుడతారని తేలింది. శిశువులపై ఆ పొగ ప్రభావం ఎంతో ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనలు నిరూపించాయి. ఒక్కసారి పీలేజు సిగరెట్టు దమ్ములో 1200 టాక్సిస్ ఎలిమెంట్లు ఉంటాయని కనుగొనబడింది. మన ఊపిరితిత్తులు రీజుకి ఒక్క సిగరెట్టు కాల్పాదం వల్ల వచ్చే నష్టాన్ని మాత్రమే నివరించగల శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఆమైన సిగరెట్టు కాలేజు విషయం ఏమని చెప్పాలి. నాలుగు నిముషాలు సిగరెట్టును పెదాల మధ్య పట్టుకున్నందుకే పెదవులు నల్లగా పేదుకడుతుంచే మరి అంతంత పొగ గంటల తరబడి ఊపిరితిత్తుల్లో ఉంటుంచే అని వంట గదిలోని పొగ గొట్టం ఆకారంలో ఉండవా? కంచే చేను మేసినట్లు రక్కాన్ని శుభ్రం చేయవలసిన ఊపిరితిత్తులే మలిన పడిపోతే మరింక చేపేపేదేముంటుంది. పొగత్రాగడం వల్ల దేహంలోని విటమిన్ సి రెట్టీంపు ఖర్చుయి మనిషి బలహీనపడతాడు. రీగనిరీథక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం కంటే సిగరెట్టే ముఖ్యమనుకునే వారికి ఏమీ చెప్పలేం కానీ ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునేవారు మాత్రం సిగరెట్టు సాంగత్యం వదులుకోక తప్పదు.

మద్యము - మత్తమందులు

మద్యపానం నవనాగరికతకు సంకేతం అయింది. మత్తు పదార్థాలు యువకులకు ఫాషన్ అయిపోయాయి. వీటివల్ల మానసిక బాధలు మరిచిపోతాం, ఆనంద లోకాల్లో తేలిపోతాం అని భ్రమపడుతుంటాం. కొండనాలికకు మందు వేస్తే ఉన్న నాలిక ఊడిపోయినట్లు మనస్సు బాధ తెలియకుండా వీటిని సేవించడం మొదలు పెడితే మనస్సునేదే లేకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది. మనస్సున్నవాడే మనిషి అయితే అది లేని వాడిని ఏమనాలో! మద్యపానం వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది. అన్నవాహిక దెబ్బతిని పుండ్లు పడుతుంది. జీర్ణశక్తి లోపిస్తుంది. మొదడు కణాలు దెబ్బతింటాయి. రక్తం కలుషితమై రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. కేన్నరు, అల్పార్థ మొదలైన రోగాలు మనిషిని కృంగదీస్తాయి. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుని ప్రయోజనం ఉండరు. వ్యాధులు ముదిరాక వైద్యుని ఆశ్రయించి ప్రయోజనం ఉండదు, కనుక వీటికి దూరంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం.

పాన్ - సరాగం

పూర్వం తాంబూల సేవనం ఆరోగ్య విధిగా పరిగణింపబడేది. దాని షానంలో ఇప్పుడు కారాకిళ్ళు, జరదా, ఔనీ వంటి ఎన్నో ప్రమాదకర పదార్థాలు వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఇవి అన్నో కడుపులోని ప్రైస్ గులకు ప్రవేశద్వారం అనదగిన నోటికి ఎంతో హని చేస్తాయి. దంతాలు పాడవటమే కాకుండా లాలాజల గ్రంథులు దెబ్బతింటాయి. అంతేకాక వాటివల్ల మనస్సు, తక్కిన ఇంద్రియాలు కూడా దెబ్బతింటాయి. తెలిసి తెలిసి వీటికి బానిస కావటం అవివేకం. నెమరు వేయటం జంతు లక్ష్మణం. ఈ సుగంధ గ్రద్వాలను నములుతూ మనిషి జంతు లక్ష్మణాన్ని నెమరువేసుకుంటున్నాడు అనుకోవాలి.

చెదు అలవాట్లు నిముషంలో పట్టుపడతాయి. పట్టుబడిన అలవాట్లను వదిలించుకోవాలంటే ఒక జీవితకాలం సరిపోదు. "నరత్వం దుర్లభంలోకే" అన్నారు. దుర్లభమైన మానవ జన్మ లభించినందుకు భగవంతుని పట్ల కృతజ్ఞతతో కర్తవ్య నిర్వహణ చేస్తూ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలి గాని దురభ్యసాలకు బానిసై వ్యర్థం చేసుకోకూడదు. మొక్కె వంగనిది మానై అసలే వంగదు. కనుక ఆహార నియమాలు కానీ ఆరోగ్య సూత్రాలు కానీ చిన్నప్పటి నుంచి అలవాటు చేసుకోవాలి. దేహానికి ఏది కావాలో అది ఇవ్వాలి కానీ మనస్సు ఏది కోరితే అది ఇవ్వకూడదు. మనస్సును మంచి విషయాలపై మళ్ళీంచి దేహానికి మంచి అలవాట్లు నేర్చాలి. అప్పుడు మనస్సు, దేహము రెండూ ఆరోగ్యవంతాలవుతాయి. ఆరోగ్యవంతుడయిన మనిషి ఇటు కుటుంబానికి, అటు దేశానికి పనికివచ్చ మంచి పౌరుడుగా రూపొందుతాడు కనుక దేవుడిచ్చిన మనస్సు, దేవుడిచ్చిన వివేకంతో అదుపులో ఉంచుకుని సుఖజీవనం సాగిద్దాం.

మొలకలెత్తిన గింజలు - పోషక విలువలు

- జీవశక్తి నోలికించే మొలకెత్తిన ధాన్యాలు - పోషక విలువలు కలిగిన పూర్ణమైన ఆకారాలు
- మొలకెత్తిన గింజల్లో జీవశక్తి - నింపుతుంది దేహంలో ఛైతన్యపు నవశక్తి

మొలకతే గింజల్లో జీవశక్తి అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తే శరీరానికి ఎంతో శక్తి కలిగి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. దేహం ధృతంగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇవి తేలికగా జీర్ణమయ్యే సంపూర్ణ ఆహారం. గింజధాన్యాలను మంచి నీళ్ళలో నానబెట్టడంవల్ల వాటిలో ఉండే క్రొవ్స్ శాతం మాంసకృత్తులుగా మారుతుంది. ఖనిజలవణాల శాతం పెరుగుతుంది. విటమిన్ల శాతం బాగా పెరుగుతుంది. మాంసకృత్తులు పూర్తిగా లభిస్తాయి. కనుక నానబెట్టి మొలకలు వచ్చేవరకు ఉంచిన గింజలు సంపూర్ణ ఆహారంగా పరిగణింపదగినవి. వీటివల్ల అనవసరమైన ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. శరీరం పెరగకుండా పోషకశక్తి పెరుగుతుంది. శారీరక శ్రమ చేసేవారు, వ్యాయామం చేసేవారు తప్పకుండా మొలకధాన్యాలు తీసుకోవాలి. మిగతా వారు కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చా. జీర్ణం కావు అన్నది అపోహ మాత్రమే. వీటిలో సహజమైన ఎంజైములు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉండటమే కాక పీచు పదార్థం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రేగులకు శ్రమ ఉండడు. తేలిగ్గా అరిగి పోతాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఇవి ఎంతో ఆవసరం. పాలిచే తల్లులకు క్షీరవృద్ధికి సహకరిస్తాయి. ఈ గింజల వల్ల కడుపునొప్పి వస్తుందని చాలామంది భయపడుతూ ఉంటారు. మొదట్లో కాలవిరేచనం కానీ వారికి కొంత ఇబ్బంది

కలగవచ్చు. మానకుండా నాలుగు రోజులు తీంచే ఏ విధమైన ఆసాకర్యం ఉండదు.

తయారు చేయు విధానము: పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, రాగులు, చోళు, వేరుశనగ గింజలు ఏటిలో ఎవైనా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పెసలు, రాగులను నీళ్ళలో ఎనిమిది గంటలు నాననిచ్చి ఆ తరువాత పొడిబట్టలో వేసి మూటకట్టి పశ్చాంలో 15 గంటలపాటు ఉంచాలి. అప్పుడు వాటి నుంచి మొలకలు వస్తాయి. మొలక సుమారు అరంగుళం వరకు ఉంటుంది. శనగలు, గోధుమలను 8 గంటలు నానబెట్టి నీళ్ళల్లోంచి తీసి 8 గంటలపాటు పశ్చాంలో పోసి నీడపట్టున గాలికి ఆరనివ్వాలి. ఆ తరువాత గుడ్లలో మూటకట్టి ఒక రోజు వుంచితే మొక్కలు బాగా పెద్దవి అవుతాయి. వేరుశనగ గింజలను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినవచ్చును. ఏటిని మొలకలు వచ్చేవరకు ఉంచనక్కరలేదు. ఈ గింజలను దేనికి దానికి వేరుగా నానబెట్టి వేరుగా మొక్కలు కట్టాలి. ఏటిని కలపకూడదు. రోజూ రెండు మూడు రకాలు లేదా అన్ని రకాలు తలో కాసిని తినవచ్చ. చిన్న పిల్లలనుండి పెద్దవారి వరకు అన్ని వయసులవారు తినదగిన శక్తినిచ్చే సంపూర్ణ ఆహారం మొలకెత్తే గింజలు.

ఆపోహలు - నిజాలు

- ఆరోగ్యానికి నీవు చేసే ఉపాసం - రక్షణకై దేహానికి నీవు ఇచ్చే అవకాశం
- అధిక దిగుబడి కోసం ఆరగట్టు పాలాన్ని - సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం వదలగొట్టు మలాన్ని
- 'ఆరగట్టని' ప్రేగు ఆపు ఎఱుగదు - 'ఆరగట్టిన' ప్రేగు ఆక లెఱుగదు
- పాట్లనింపితే వచ్చేది మత్తు నిద్ర - ఉపాసంలో వచ్చేది గాఢ నిద్ర
- ఉపాసాల పొందు - వ్యసనాలకు మందు
- అవసరానికి 'ఎనిమా'ని ఆదరించు - ఆక్షరలేని వ్య్యాసాన్ని తోలగించు
- నిలువయున్న మలం గ్యాస్ కు మూలం - నిమ్మకాయ కాదు నీ గ్యాస్ కు భారం
- ఎండను వెన్నంటి ఉంటుంది నీడ - రుచిని వెన్నంటి ఉంటుంది రోగం
- సంపాదించింది అనుభవించడానికి కదా - ఆరోగ్యం లేకుంచే ఆస్తులునాన్న వృథా!
- తేనె తీపి యనుట తీయనైన మాట - తేనె వేడి యనుట ఉత్తమాట
- మురికి పెరిగిన ఇంట ఈగలూ దోషులూ - మలము పెరిగిన చెంత వ్యాధులూ బాధలూ
- భయము దీరినపుడు బ్రహ్మంబు తానేను - మలము వెదలునపుడు సుఖవంతుడౌను.
- శరీరాన్ని ఇబ్బందిపెట్టి బరువు తగ్గిస్తే ప్రమాదం - ఉపాసంలో సహజంగా బరువు తగ్గడం ప్రమోదం
- బలహీనత పేరుతో తుడిచి పెట్టుకు మంచిని - విసుగుజెంది రుచులకోసం విడిచిపెట్టుకు ప్రకృతిని

- విరేచనంలో ఉండదు ఏ మాత్రం బలం - ఎప్పటికప్పుడు తయారైన చెదుని వదలాలి మనం
- అవసరానికి ఆశ్రమాన్ని ఆశ్రయించు - ఆరోగ్యానికి ప్రకృతిని ఆచరించు
- పశుల వన్నె వేరె పాలెల్ల యొక్కటి - అరయ తీండి వేరె ఆకలోకటి
- మితిమీరి తించే రుచులు - ఆరోగ్యానికి వదులుకోవాలి ఆశలు
- పెరిగిన కొవ్వు ఎంతో అపాయం - ఉపవాసం మినహా లేదేదీ ఉపాయం
- సహజమైన దేహానికి ప్రకృతి చికిత్స సహజం - అపోహాలతో చేసే కృతిమ చికిత్సలు అసహజం.
- ఆస్పృతుల చుట్టూ తీరగడం అనాగరికం - ప్రకృతిని అనుసరించడం నాగరికం
- నియమంతో మనిలి, ముసలితనాన్ని మరిచిపో - మనసుకు లేదు గదా ముసలితనం మహిలో
- మనశ్శక్తిని మించిన శక్తేదు - ఆరోగ్యం లేకుంచే మనసుకు శక్తేదు
- చప్పిడి కాదిది ప్రకృతి ఆహారం - తెలుసుకో సుఖజీవన సారం
- మన కోరికలే మన రోగాలు - మన జ్ఞాలే మన క్షాయాలు
- రోగాలు లేవని రుచులకు ప్రాకులాడకు - రుచులను పొంచి ఉన్న రోగాలను మరచిపోకు
- శాంతం కలవానికి కోపం లేదు - ఆహార నియమం కలవానికి రోగం రాదు.

1. అపోహా: ప్రకృతి వైద్యం కేవలం శరీరం బరువు తగ్గటానికి మాత్రమేనా? ఇంకా దేనికైనా పనికి వస్తుందా?

నిజం: ప్రకృతి చేసేవారు ఉపవాసాలు చేస్తారు కాబట్టి ఇందులో మనిషి ఎంతో కొంత బరువు తగ్గినట్లు ప్రత్యక్షంగా అందరికి కనిపిస్తుంది. అందువల్ల అందరూ లాపు తగ్గటానికి అనుకోవచ్చా. అంతే కాకుండా ఇది అన్ని రకాల రోగాలకు, దీర్ఘవ్యాధులకు చిన్న, పెద్ద వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా అన్ని రకాల

మనస్తత్వాలు గల మనములకు ఏ విధమైన నష్టాలు రాకుండా ఉపయోగపడుతుంది.

2. అపోహః మీరు ప్రకృతి వైద్యంలో తిండి పెట్టునందువల్ల శరీరం లావు, బరువు తగ్గవచ్చు. కానీ మందులు వాడకుండా రోగాలు ఎలా పోతాయి?

నిజం: తిండి పెట్టునందువల్లే శరీరం బరువు కంటే ముందు రోగం ఏ రోజుకారోజు తగ్గుతూ ఉంటుంది. రోగాలు వచ్చినప్పుడు తినే ఆహారం రోగ పోషణకు ఉపయోగపడుతుందే గానీ శరీర పోషణకు గాదు అని శాస్త్రం. ఉదాహరణకు పొలంలో వేరుశనగ మొక్కలతోబాటు కలుపు మొక్కలు కూడా ఉన్నాయి. మనం పైరు బలానికి ఎరువు వేసినప్పుడు ఆ ఎరువును రెండూ తీసుకొని ఎదుగుతూ ఉంటాయి. కలుపు మొక్కకు బలాన్ని తిని ఒక మొక్కకు ఇంకొక మొక్కను పుట్టించే గుణం ఉంటుంది, కానీ వేరు శనగ అలా చేయదు. పొలంలో మనం వేసిన ఎరువు వల్ల మంచిని పెరగటం కంటే చెడ్డవే ఎక్కువ పెరుగుతున్నాయి కదా? కలుపు మొక్కలు లేకుండా చేసి అప్పుడు ఎరువు వేస్తే అంతా మంచికి ఉపయోగపడుతున్నది కదా! ఆహారం లేకుండా ఉపవాసాల ద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతిని కలిగ్నిస్తే శరీరం తన్నుతానే బాగు చేసుకుంటుంది. ఇదే సృష్టి రహస్యం.

3. అపోహః ఉపవాసాలు చేస్తే ప్రేగులు దెబ్బతినవా? ప్రేగులు ఆరిపోతాయి అంటారు నిజమేనా?

నిజం: ఏ రకమైన గ్రధవాహారం కూడా తీసుకోకుండా ఉపవాసం ఎక్కువ రోజులు చేస్తే ప్రేగులకి ఏ విధమైన కదలికలు లేక దెబ్బతిని ఆరిపోవచ్చు. కానీ ఉపవాసాలలో గంట గంటకు తేనె, నిమ్మకాయ, నీళ్ళ మరియు మంచినీరు తీసుకోవటం వల్ల తక్కువ పనితో ఎక్కువ శక్తి అంది ప్రేగులు ఎక్కువ సమయం విశ్రాంతిలో ఉంటాయి. పొలాన్ని ఆరగట్టటం వల్ల పంటలు బాగా పండుతాయి అని అందరికి తెలిసిన విషయమే కదా?

4. అపోహా: నేను సన్నగా ఉన్నాను, ఉపవాసాలు చేయవచ్చా ఇలా చేయడం వలన మరీ నష్టం అయి ఉన్న ప్రాణం కాస్తా పోతుందేమో?

నిజం: చేయవచ్చు నిరభ్యంతరముగా. సన్నగా ఉన్నవాళ్ళు ఉపవాసాలలో బరువు తగ్గరు. మీకు తేనె వల్ల వచ్చే శక్తి చాలకపోతే పళ్ళరనాలతే ఉపవాసాలు చేయవచ్చు. కాబట్టి మీకేమీ ప్రాణభయం అక్కరలేదు. సన్నగా ఉన్నవారు ఉపవాసాలు పూర్తి చేసిన తరువాత ప్రకృతి ఆహారం సరిగా తీసుకుంటే క్రమేహీ ఉండవలసినంత బరువు పెరుగుతారు.

5. అపోహా: ప్రకృతి వైద్యంలో ఆహారం తగ్గించి పెడతారని విన్నాను. నేను అసలే బలహీనుడిని. నాకు మీరు రోగాలు తగ్గించవచ్చు కానీ బలం ఎలా పెరుగుతుంది?

నిజం: మీరు విన్నది నిజం కాదు. తిండి ఎక్కువ తినడం కంటే తక్కువ తినడం వల్లే ఎక్కువ రోగాలు వస్తాయి. సమతుల్యమైన ఆహారం మీకు కావలసినంత మీ శ్రమను బట్టి మీకు ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

6.అపోహా: కొంతకాలం ప్రకృతి చేసిన తరువాత ఆపి మామూలుగా తించే ఇది వరకటి కంటే బాగా లావు అవుతారు అంటారు నిజమేనా?

నిజమే! భయపడకండి. ఆరిన నేల నీటిని త్వరగా పీల్చుకుంటుంది. కాదంటారా! ఈ వైద్యం చేయడం వలన శరీరంలోని కణాలన్నీ ఆరోగ్యవంతమై అందిన ఆహారాన్ని స్కర్మముగా వినియోగించుకుంటాయి. అందువల్ల తిన్నది వంటపడుతుంది అని గ్రహించండి. ఇందులో వైద్యం తప్ప ఏమైనా ఉందా? అసలు వైద్యం చేయకముందు మీకు వళ్ళు ఎందుకు వచ్చింది? పని తక్కువ తిండి ఎక్కువ ఆవడం వల్ల కదా? మరి పని చేయలేని వారు పని లేనట్లు తినండి లావు అవరు. మీరు వైద్యం చేసి తెలుసుకున్నది మరలా లావు అవటమా!

7. అపోహా: నేను ఆకలికి అసలు తట్టుకోలేను. కానేపు ఆగలేను. మరి మేము ఉపవాసాలు చేయలేదు కదా? ఉపవాసాలు కాకుండా ఇంకా ఏమైనా చేయస్తారా?

నిజం: ఉపవాసాలతోనే ప్రకృతి వైద్యం ప్రారంభమవుతుంది. తినేవాడికి ఆకలి ఎక్కువ అవుతుంది. ఉపవాసాలలో మీరు తినరు కాబట్టి ఆకలి అసలు అవదు. ఆశ్చర్యపోతున్నారా? నిజమండి! పొట్ట, ప్రేగులకు పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వటం వలన జీర్ణాది రసాలు తయారు లేక ఆకలి ఉండదు. ఉపవాసాలలో శరీరం చెడును విసర్జించే కార్బ్రూక్రమం చేపట్టడం వలన వ్యర్థ పదార్థాలు, మలం పూర్తిగా పోయే వరకు మనిషికి ఆకలి అవదు అని అనుభవించిన వారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. మీరు అనుభవించటమే మార్గం.

8. అపోహా: పొట్ట ఖాళీగా ఉంచే నిద్ర ఎలా పడుతుంది ఉపవాసాలలో? నాకు తలచుకుంచేనే భయం వేస్తుంది?

నిజం: పొట్ట ఖాళీకి, నిద్రకు సంబంధంలేదు. మత్తు వేరు, నిద్ర వేరు. పొట్టనిండా ఆహారం తినడం వలన ఎక్కువ శాతం రక్తం ఆహారం దగ్గరకు (జీర్ణాశయనికి) చేరడం వలన తలకు రక్త ప్రసరణ తగ్గి మత్తుగా ఉంటుంది. నిద్ర ఈ మత్తుతో ప్రారంభమయితే దానిని మనం మత్తునిద్ర అంటున్నాము. కానీ మనిషికి కావలసినది మత్తు నిద్ర కాదు గాఢనిద్ర అని గ్రహించండి. ఆహారం పొట్టనుంచి ఖాళీ అయితే అప్పుడు ఆ మత్తుపోయి కలతలు మొదలు అవుతాయి. తిని పడుకోవడం వలన అన్ని అవయవాలు తెల్లవారులూ పని చేస్తూ ఉంచే అది విశ్రాంతి ఎలా అవుతుంది? నిద్రలో విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన భాగాలు పని చేస్తుండడం వలన అది దేహానికి సరైన విశ్రాంతి అవదు. ఉపవాసాలలో శరీరంలోని రోగపదార్థం అన్ని విసర్జకావయవాల ద్వారా రోజు రోజుకి బయటకు పోవడం వలన, శరీరానికి శ్రమ తగ్గడం వలన పూర్తి విశ్రాంతిని సుఖ నిద్ర ద్వారా తీసుకుంటుంది. ఉపవాసాలలో ఎనిమా, ఆవిరి స్నానం చేయడం వలన మొదటి

రోజు నుంచీ మంచి నిద్రపడుతుంది. ప్రకృతి ఆహారం తినేవారికి తెలుస్తుంది. అసలైన నిద్ర ఎలావచ్చి, ఎలా ఉండి, ఏ విధంగా మెలకువ వస్తుంది అనేది. దిగి చూడండి లోతు తెలుస్తుంది నిద్రలో.

9. అపోహః కాఫీలు, టీ లు మానడం వలన వచ్చే తలనొప్పులను భరించలేను. అవి మానలేను. అవి త్రాగుతూ ఉపవాసాలు చేయవచ్చా?

నిజం: చేయకూడదు. ఉపవాసాలలో ఎలాంటి చెడు అలవాటునైనా వదలుట సునాయసం. ఉపవాసాలలో మీరు నిమ్మకాయ రసం వాడతారు కాబట్టి ఆ పులుపు ఆహారం మీద కోరికలు, వాంఘను లేకుండా చేస్తుంది. ఏ చెడు అలవాటును మనం వదిలివేసినా ఒక్కసారే దాని తాలూకు బాధలు మనకు మూడు, నాలుగు రోజులు తప్పవు. ఉపవాసాలు చేస్తూ మానివేస్తే దానివల్ల ఏమి ఇతర అనర్థాలు రావు. ఉపవాసంలో ఇంతకు ముందు శరీరంలో పేరుకుపోయున వ్యసనాల తాలూకు ఏ రకమైనా ఉద్దేశ పదార్థాలు అయినా కూకటి వేళ్ళతో కణజాలం నుంచి బయటకు పూర్తిగా విసర్జించబడతాయి. దీని కారణంగా 4 రోజులు ఉపవాసం గడచిన తరువాత మీ మనస్సు ఆ చెడు పని చేయమని కోరదు (కాఫీ, టీ, త్రాగుడు, సిగరెట్టు, కిళ్ళిలు). వ్యసనాలను, ఈ దురభ్యానాలను ఎవరు పూర్తిగా మానడలచినా అటువంటి వారికి ప్రకృతి వైద్యం అనేది ఒక సులువైన మార్గం అని తెలపండి.

10. అపోహః మాకు ఉన్న రోగాలకు మందులు జీవితంలో మానకూడదన్నారు డాక్టర్లు. మరి మందులు వేసుకుంటూ ఉపవాసాలు చేయవచ్చా?

నిజం: ఉపవాసం ప్రారంభమయిన రెండవ రోజు నుంచి రోగం పెరగటం ఆగుతుంది. ఆహారం లేని కారణంగా రోజురోజుకి శరీరం తేలిక అవడమే కానీ బాధలు పెరగవు. అందువల్ల మందుల అవసరం ఉండదు. అత్యవసరానికి

మందును ఎప్పుడైనా వాడవచ్చు. దేహాన్ని సడిపేది ఆహారమే గానీ మందులు కాదు. మా దగ్గర ఆహారమే మందు.

11. అపోహా: నాకు ఎక్కువ కాలం నుంచి గ్యాస్ ట్రుబుల్ ఉంది, పులుపు వాడవద్దన్నారు. నేను పులుపు తింటే విరేచనాలు ఆపు ఉండవు. రోజుకి 7 లేక 8 నిమ్మకాయలు వాడాలంటున్నారు మీరు. పులుపు మాకు ఎలా సరిపడుతుంది?

నిజం: అసలు గ్యాస్ ట్రుబుల్ దేనికి వస్తుంది? ఎక్కడ నుంచి పుడుతుంది? అని తెలుసుకొని, ఆ మూలాన్ని నివారించగలిగితే అన్ని పదార్థాలు సరిపడతాయి. ఆహార పదార్థాలను క్రిందకు కదపటానికి ప్రేగులలో కొంత గ్యాస్ సహజంగా ఎప్పుడూ తయారవుతూ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్య లక్షణం. ఇలా తయారయిన గ్యాస్ నిలువ ఉండటం వలన ఇబ్బంది కలుగుతూ ఉంటుంది, పెద్ద ప్రేగు నిండా మలం నిండి ఉండడమే అసలు ఈ ఇబ్బంది అంతటికి కారణం. సహజంగా తయారయిన గ్యాస్ మలం కారణంగా విసర్జింపబడక ప్రేగులను, పొట్టను బిగదీస్తుంది. ఈ రకమైన ఇబ్బందిని మనం తట్టుకోలేక ప్రేగులలో ఉన్న గ్యాస్ ను బయటకు తీయటానికి మందును ఆశ్రయిస్తున్నామే (ఉపశమనానికి) గానీ, ఎక్కువ గ్యాస్ పుట్టకుండా ఆపే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. అందువల్లే ఈ ఇబ్బందితో అందరూ ఏళ్ళ తరబడి బాధపడుతూ ఉంటారు. ఎప్పుడు తయారైనా విరేచనాన్ని అప్పుడు విసర్జించడం ద్వారా, అంటే రెండు మాడు పూట్ల సాఫీగా వెళ్ళడం ద్వారా ఈ రోగం పునాదులతో సహా పోతుంది.

మా వైద్యంలో ముందు ఎనిమా చేసి మలం ప్రేగును కడుగుతారు. కాబట్టి మొదటి రోజు నుంచి గ్యాస్ తయారవటం ఉండదు. మీరు నిమ్మకాయలు ఎన్నివాడినా, పడని వస్తువులు వాడినా ఏమీ ఇబ్బంది అనిపించదు.

12. అపోహా: రోజూ ఎనిమా చేస్తే చెడు కదా? ప్రేగులు సాగిపోవా? ఎనిమా అలవాటు అయితే అది చేస్తేనే గానీ విరేచనం అవదు అంటారు

నిజమేనా?

నిజం: సబ్బు నీరు, గ్రీసరిన్ లాంటి రసాయనిక పదార్థాలను నిత్యం వాడితే వాటివల్ల ప్రేగులకు అపకారం జరుగుతుంది. గోరువెచ్చటి నీటిని ఎనిమాకి ఉపయోగిస్తూ ఎన్ని రోజులు చేసుకున్నా అసలు నష్టం అంటూ ఉండదు. ఎనిమాకి ముందు పెద్ద ప్రేగంతా మలంతో నిండి సాగి ఉంటుంది. ఎనిమా ద్వారా ఆ భారాన్ని (మలాన్ని) తీయడం వలన సాగిన ప్రేగు ఖాళీ ఏర్పడి మామాలు స్థితికి వస్తుంది. ఉపవాసాలలోనే ఎనిమా చేస్తారు. ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి ప్రేగు ఖాళీగా ఉండి సహజంగా విరేచనం అవుతుంది. అప్పుడు ఎనిమా మానివేయచ్చ.

13.ఆహారః: నాకు పొట్టలో అల్పారు ఉండన్నారు. ఆహారం లేని కారణంగా ఉపవాసంలో యాసిద్దు ఎక్కువ తయారయి మంటలు పెరుగుతాయి కదా? పైగా నిమ్మకాయకు అల్పార్లు రేగుతాయేగానీ ఎలా తగ్గుతాయి?

నిజం: మనము తీసుకోనే ఆహారాన్ని బట్టి జీడ్డాదిరసాలు (యాసిద్దు) తయారు అవడం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మనం కొవ్వు పదార్థం తించే వాటిని ఆరగించడానికి ఎక్కువ సేపు, ఎక్కువ రసాలు తయారు అవుతాయి. అదే పండు తించే అంత అవసరం ఉండదు. ఉపవాసంలో ఆహారం తీసుకోనందున ఈ యాసిద్దు అవసరం లేక తయారవటం ఉండదు. ఉపవాసం ప్రారంభించిన మొదటి రెండు రోజులు ఎంతో కొంత యాసిద్దు తయారవుతూ ఉంటాయి అలవాటు ప్రకారం. ఉపవాసంలో తీసుకోనే ద్రవాహారం కారణంగా మంటలు ఉండపు. ఇలా ఎన్ని రోజులు ఉపవాసాలు చేసినా అల్పార్లు ఉన్న వారికి మంటలు రావు. మండే గుణం ఉన్న నిమ్మరసాన్ని నీరు, తేనెతో కలపడం వల్ల అల్పార్లకు అనుకూలంగానే ఉంటుంది. ఈ రసం, పుల్లని పండ్లు వాడటం వల్ల అల్పార్లు త్వరగా మానుతాయి అని శాస్త్రం.

14. అపోహః నాకు మగరు ఉంది. ఉపవాసాలలో తేనె శ్రాగితే మగరు పెరగదా?

నిజం: పెరగదు. ఉపవాసాలలో ఆహారం లేని దాని మీద అందిన తక్కువ ఆహారాన్ని కణాలు త్వరగా స్వీకరిస్తాయి. ఉపవాసంలో విశ్రాంతి కారణంగా కణాల పనితనం చురుకు అవుతుంది. తేనె ద్వారా వచ్చే శక్తి త్వరగా కణాలకు అంది, త్వరగా దహనమయిపోతుంది. అందువల్ల మగరు పెరగదు. ఉపవాసంలో రోజు రోజుకి మగరు తగ్గుతుంది.

15. అపోహః నాకు గుండె జబ్బు వచ్చి చాలా కాలం అయ్యంది. అప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాను. ప్రకృతి వైద్యం చేస్తే నాకేమైనా ఉపయోగం ఉంటుందా?

నిజం: నెత్తిమీద నున్న బరువు నేలకు దింపితే ఎంత తేలిక అనిపిస్తుందో గుండె జబ్బులు ఉన్న వారికి ప్రకృతి వైద్యం అంత తేలికను కలిగిస్తుంది. ఎక్కువ మందికి ఈ జబ్బు వచ్చాక మానసికంగా కొంత భయం చేటు చేసుకుంటుంది. ఈ ఇబ్బంది వచ్చాక మందులే గుండెను నడుపుతున్నాయన్న భ్రాంతిలో ఉంటారు. మందులన్నీ పూర్తిగా మాని నిర్ఘయంగా ఉపవాసాలు ప్రారంభించివచ్చా. ఉపవాసాలలో తీసుకొనే ఎక్కువ ద్రవాహారం వల్ల రక్తం పలచబడి శరీరమంతా రక్త ప్రసరణ చురుకుగా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఫలితంగా గుండెకు శ్రమ తగ్గుతుంది. మొదటి రోజు నుంచి తేనె ఎక్కువ వాడడం వలన రక్తం గడ్డలు కట్టడం పూర్తిగా ఆగుతుంది. ఉపవాసంలో పొట్ట ఖాళీగా ఉండటం వలన రెండు ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువగా గాలిని నింపుకొని రక్తాన్ని త్వరగా శుద్ధి చేస్తుంటాయి. అందువల్ల గుండెకండరాలకు ఎక్కువ మంచి రక్తం అందడం ద్వారా గుండెకు భారం తగ్గి, నోప్పి ఆయసం లాంటివి ఏ నిముషం రావు. మూసుకొని పోయిన రక్త నాళాలన్నీ సహజంగా మామూలు స్థితికి వస్తాయి. కనుక ఇంకా ఏ విధమైన

ఆపరేషన్లు, మందులు లేకుండా 100 సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా, నిర్ఖయంగా మీరు బ్రతికేటట్లు ప్రకృతి వైద్యం సహకరిస్తుంది.

16. అపోహా: ఈ చపిండి ఆహారాలను, ప్రకృతి నియమాలను ఎంతకాలం పాటించాలి?

నిజం: ఎందను వెన్నంటి ఉంటుంది నీడ. రుచిని వెన్నంటి ఉంటుంది రోగం. ఈ రోజు తిన్నది మంచో, చెడో రేపు అనుభవిస్తున్నాము. మేము ఇలా 4 నెలలు తినాలా? 6 నెలలు తినాలా? అన్న సందేహాన్ని అందరూ వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. ఎంత కాలం అన్న దానికి సమాధానం మీ దగ్గరే ఉంది. ఆచరణలో లేకుండా, అందరికీ సుఖపడాలనే కోరిక మనస్సులోనే ఉంటుంది. ఎంతకాలం మీరు సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా జీవితాన్ని గడపాలనుకుంటున్నారో అంతకాలం ఈ ధర్మాలను, నియమాలను పాటించవలసిందే. ఇందులో బేరసారాలు ఉండవు.

17. అపోహా: మీరు చెపించట్లు తినాలంటే ఉన్న ఆస్తులు చాలవు కదా?

నిజం: సంపాదించేది అనుభవించడానికి గదా? ఆరోగ్యం లేకుండా ఎన్ని సంపాదించినా, ఎన్ని అనుభవించినా ఆవి బూడిదలో పోసిన పన్నీరే, మనిషిని పవిత్రం చేసేది ఆరోగ్యం. ఆరోగ్యం కొరకు ఖర్చుపెట్టిన ప్రతి పైనా మనకు వధీ రూపంలో సుఖాన్ని, ప్రశాంతతను అందిస్తూ ఉంటుంది. రుచి కొరకు మనం ఖర్చు పెట్టే ప్రతి పైనా వధీ రూపంలో సుఖాన్ని ఇవ్వటం బదులు ఉన్న ఆస్తులను రోగాల పేరిట ఆసుపత్రులకు, మందులకు తగలేసేటట్లు చేస్తుంది. దబ్బాపోయి శని పట్టినట్లు. కల్లుకిచ్చినట్లు చల్లకివ్వలేరు. (చెడుకిచ్చినట్లు మంచి కివ్వలేరు) ఇది మానవ నైజం. మంచి ఆహారం మంచి దేహాన్ని తయారు చేస్తే, మంచి దేహం మంచి మనస్సుని తయారు చేస్తుంది. ఈ మంచి మనస్సు మంచి పనులను చేయస్తుంది. ఆ మంచి పనే ఆరోగ్యానికి, ఆహారానికి పెట్టే ఖర్చు.

18. అపోహః ప్రకృతిలో అన్ని రీగాలు పూర్తిగా పోతాయి అంటారు నిజమేనా? మరలా తీరిగి రాకుండా ఉంటాయా?

నిజం: మనసును పెట్టి చేస్తే వచ్చిన రీగాలు పూర్తిగా పోతాయి. ఆలోచించే విధానం, తీసుకునే ఆహారం, పాటించే నియమాలను బట్టి వచ్చే రీగాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మన రీగాలకు బాధ్యాలం మనమే. అందువల్ల రీగాలు రమ్మంటే వస్తాయి, పొమ్మంటే పోతాయి.

19. అపోహః ప్రకృతిలో రీగాలు తగ్గటనికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది అంటారు నిజమేనా?

నిజం: క్షణికమైన సుఖానికి విలువనిచ్చే రీజులు వచ్చాయి. తద్వారా వచ్చే రీగాలు కూడా క్షణికంలోనే పోవాలని మనిషి తాపత్రయం సాగుతుంది. ఆహారం ద్వారా రీగాలు పుడుతున్నాయని అన్ని వైద్య విధానాలు ఆహారంలో మార్పులు చేయిస్తూ వైద్యం చేస్తున్నాయి. ప్రకృతి వైద్యంలో ఉపవాసాలు ఆహారం లేకుండా ప్రారంభం చేస్తారు. (తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళ తప్ప) కాబట్టి మొదటి రీజు నుంచి రీగం పుట్టడం ఆగుతుంది. ఉన్న రీగాలు ఉపవాసంలో రీజురీజుకి చేసే చికిత్సల ద్వారా పునాదుల నుంచి తగ్గిపోతుంటాయి. చల్లని నీటి చుక్కలు పొంగే పాల మీద చల్లితే పాలు అణిగినట్లు ఈ వైద్యంలో రీగాలు అలా అణగవు. ప్రత్యక్షంగా రీగం తగ్గినట్లు ఘైకి మీకు నిముపాల మీద కనపడకపోయినా పరోక్షంగా చురుగ్గా రీగాలు తగ్గుతూ ఉంటాయి. ప్రకృతిలో రీగం యొక్క తీవ్రతను బట్టి రీగం తగ్గే సమయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

20. అపోహః నాకు తేనె అసలు పడదు, కొద్దిగా త్రాగినా వేడిచేస్తుంది, మరి ఉపవాసాలలో అంత తేనె త్రాగితే వేడి చేసి విరేచనాలు అవ్యవా?

నిజం: వేడి చేయడం అనేది వైద్యశాస్త్రంలో లేదు. మనుషులకు ఇది వాడుక పదం అయ్యంది. తేనె చిక్కగా ఉండటం వలన యథావిధిగా తీసుకుంటే

కొంతమందికి అరగక విరేచనాలు అప్పతాయి. తేనెను నాకినప్పుడు ఎక్కువ లాలాజలంతో చప్పరించి మ్రింగితే ఏమీ తేడా చేయదు. తేనే ఎక్కువ త్రాగడం వలన మూత్రం తక్కువ అవుతుంది. మూత్రం సాఫీగా అవ్వడం కొరకు తేనెను ఎక్కువ నీళ్ళలో కలుపుకొని త్రాగాలి. ఎక్కువ తేనే త్రాగడం వలన మన శరీరానికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది రాకుండా ఉండడానికి వేడి మంచి నీళ్ళ కూడా త్రాగాలి. ఈ విధంగా రోజుకి పాపు కేజీ తేనెను త్రాగినా ఏ విధమైన ఇబ్బంది ఉండదు.

21. అపోహః తేనెకు విరేచనం తయారవుతుందా ఏమిటి? ఉపవాసాలలో ఇన్ని రోజులు నుంచి ఏమీ తీనకపోయినా ఇంత మలం ఎక్కుడనుంచి వస్తుంది ఇంతవాసనతో?

నిజం: తేనే ద్వారా విరేచనం తయారయ్యే అవకాశం లేదు. మనం ఇంత తేనెను త్రాగినా అది ఎక్కువ శాతం పొట్టలోనుంచి రక్తంలోకి పాపు గంట లోపులో వెళ్ళిపోతుంది. ఈ తేనే నీళ్ళ పెద్ద ప్రేగులోకి (విరేచనం ప్రేగు) వెళ్ళడం జరగదు. మనిషికి రోజుకి ఒక్కసారి విరేచనం అయినా మలబద్ధకం ఉన్నద్దే. మీరు దాచుకున్న మలమే బయటకు వచ్చే మలం. ఏళ్ళ తరబడి నిలువ ఉంచుకున్నప్పుడు తెలియడంలేదు, ఇంత మలం నిలువ ఉన్నదని. మనం ఉండే ఇంటి దొడ్డో ఎవరూ మురుగని నిలువుంచుకోరు. ఆ మురుగు ద్వారా క్రిములు పుడతాయి. దొమలు పుడతాయి. పైగా దుర్వాసన వస్తుంది అనికదా మన జాగ్రత్త. దొడ్డో ఉన్న మురుగును గురించి ఉన్న శ్రద్ధ వంట్లో ఉన్న మలం గురించి మనిషికి లేకపోవడమే ఇన్ని అనర్థాలకు (రోగాలకు) కారణం. అలా నిలువ ఉన్న మలాన్ని ఎనిమా ద్వారా కడిగి శుభ్రం చేసేదే ప్రకృతి వైద్యం. ఉపవాసాలలో ఇలా దేహం కడగబడుతుంది కాబట్టి రోజురోజుకి మనిషి తేలిగ్గా, తేటగా ఉంటాడు. ప్రేగులలో నిలువ ఉన్న మలం రాయిలాగా గట్టిగా బిగుసుకుపోయి ఉండడం వలన, రోజూ ఎనిమా చేస్తే గాని నానదు కదలదు. ఎనిమా ద్వారా పంపిన నీళ్ళకు నానిన మలం రోజూ ఎంతో కొంత బయటకు దుర్ధంధంతో వస్తూ ఉంటుంది.

మురుగు గుంటను కదిపినప్పుడే వాసన పెరుగుతుంది కదా! మనం ఎనిమా చేసి కదపడం వలనే చెడు బహిర్భూతం అవుతున్నదని గ్రహించండి.

22. అపోహః చీ! ఎనిమా అంటే అసహ్యం వేస్తుంది. మేము పుట్టాక ఎనిమా చేసుకోలేదు. ఎనిమా లేకుండా ఉపవాసాలు ఏమైనా చేయవచ్చంటే చెప్పండి హయిగా చేస్తాము. మాకు రోజుా సాఫ్ట్గా విరేచనం అవుతుంది కదా! ఇంకా ఎనిమా దేనికి?

నిజం: చీ! అనుకునే మరాన్ని దాచుకుంటున్నందుకు అసహ్యం వేయడం లేదు మనిషికి. ఆ చీని కడిగి, దేహాన్ని శుద్ధి చేసే ఎనిమా అంటే అసహ్యం వస్తుంది అంటే వారి మనస్సులో అంతపుధ్వద్వికి ఇచ్చిన విలువ ఎంత అన్నది అర్థం అవుతుంది. నాలుగు రోజులు విరేచనం అవ్వకపోయినా ఆలోచన లేదు, బాధ లేదు మనిషికి. కానీ ఎనిమా అంటే వస్తుంది బాధ. పుట్టుకతో ఏదీ రాదు. కాలాన్ని బట్టి, పరిష్కారాలను బట్టి అలవాట్లు వస్తూ ఉంటాయి. మారుతూ ఉంటాయి. ఔ దేహాన్ని కడగటమే నేరుపుతున్నారు ఇప్పటి మన తల్లిదండ్రులు. ఇంతకాలం పెరిగినా ఎప్పుడైనా లోపలి దేహాన్ని (లోపల భాగాలను) కడిగారా? కడగాలి అనే ఆలోచన వచ్చిందా? మనిషి లోపల భాగాలను ఎందుకు కడగాలి అన్న ప్రశ్న మీరు అడగవచ్చు. మనిషికి మనస్సు ఉంది కాబట్టి కడగాలి. మనస్సుండబట్టి మలబద్ధకం వచ్చింది మనిషికి. అందువల్లనే ప్రతి మనిషి తప్పని సరిగా ఎనిమా అలవాటు నేరుకోవాలి. రోజుకి రెండు, మాడు సార్లు విరేచనం ఆవ్యాలి. వెళ్ళిన ప్రతీసారీ 4, 5 సెకన్డ్లలో విరేచనం ఆవ్యాలి. అదీ సుఖ విరేచనం అంటే. అలా అవ్వని ప్రతి మనిషి లోపల దేహాన్ని కడగటానికి ఎనిమా చేస్తూ ఉపవాసం చేయవలసిందే. ఎనిమా లేని ఉపవాసం ఒకటి లేని సున్నాలతో సమానం. ఈ రోజుకైనా ఎనిమా గురించి తెలుసుకునే ఆవాకాశం వచ్చినందుకు సంతోషించండి. ఆలోచించండి, ఆచరించండి.

23. అపోహః నేను 30 కేజీలు బరువు తగ్గాలి. నేను ఎన్ని రోజులు ఉపవాసాలు చేస్తే నా బరువు తగ్గుతుంది?

నిజం: ఎవరు ఎన్ని రోజులు ఉపవాసం చేయాలనేది ముందు చెప్పాలేం. ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉంచే వచ్చే శరీర స్థితిని బట్టి, రోగాన్ని బట్టి, వచ్చే మార్పును బట్టి ఉపవాసాలు చేయించడం జరుగుతూ ఉంటుంది. లావు తగ్గవలసిన వారిని శరీరం అనుకూలించినన్ని రోజులు ఉపవాసం ఉంచవచ్చు. ఉపవాసాలలో తగ్గగా మిగిలిన బరువును ఆహారం (మేము పెట్టే ఆహారం) తీసుకుంటూ ఆసనాలు వేయడం ద్వారా నెలకు సుమారు 3-4 కేజీల బరువు తగ్గవచ్చు. అంతేగాని తగ్గవలసిన 30 కేజీల బరువు ఉపవాసాలలోనే తగ్గాలని, శరీరం అనుకూలించకపోయినా ఉపవాసాలు చేయకూడదు.

24. అపోహః ఒక్కసారే శరీరం బరువు ఉపవాసాల ద్వారా అంత తగ్గిపోవడం వల్ల ప్రమాదం ఉండదంటారా?

నిజం: కొంచెం కూడా నష్టం జరగదు. శరీర కణజాలానికి, మెదడుకు కావలసిన శక్తిని (800 కేలరీలు) తేనె ద్వారా, మరియు విటమిన్లు నిమ్మరసం ద్వారా అందించడం జరుగుతుంది. క్రొవ్వు కరిగేటప్పుడు నీటి ఆవసరం ఎక్కువ ఉంటుంది. అందువల్ల ఆవసరమైన నీటిని (సుమారు 15 గ్లాసుల మంచినీరు) పంపించడం ద్వారా ఏ ఇబ్బందులూ ఉండవు. తేనె త్రాగకుండా ఉపవాసాలు ఎక్కువ రోజులు చేస్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెట్టి బరువును తగ్గిస్తే ప్రమాదం జరగవచ్చు. ఉపవాసం ద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతి నిచ్చి, శరీర సహకారంతో బరువు తగ్గటం జరుగుతుంది. కాబట్టి నూటికి నూరు శాతం లాభదాయకమేనని తెలియండి.

25: అపోహః నాకు కొన్ని రకాల పండ్లు, ఆహార పదార్థాలు అసలు పడవు. అలర్చీలు వచ్చే పడని వస్తువులను పూర్తిగా మానివేయమన్నారు డాక్షర్లు.

మరి మీరు ప్రకృతి వైద్యంలో అన్ని తినాలంటున్నారు. అవి మాకు ఎలా పడతాయి?

నిజం: మేము పడని వస్తువులను మానివేయమని చెప్పము. మీ శరీరాన్ని అన్ని ఆహారపదార్థాలకు అనువుగా తీర్చిదిద్దుతాము ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా, ఎంత చెట్టుకు అంత గాలి. ఎంత శ్రమకు అంత శక్తి (రోగనిరోధకశక్తి) పెరుగుతుంది. శ్రమ లేని వాడికి రోగనిరోధక శక్తి లోపిస్తుంది కాబట్టి ఉపవాసాల ద్వారా దేహాన్ని ఆరగడితే, మరలా తిరిగి ఆ సహజమైన రోగ నిరోధకశక్తిని మనం పెంపాందించుకోవచ్చ ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా. ఉపవాసాలలో అలర్పిలు, చెడు పదార్థాలు పూర్తిగా విసర్జించబడతాయి. అందువల్ల ప్రకృతి వైద్యం చేస్తే మీకు పడని వస్తువులు అంటూ ఏమీ ఉండవు.

26: అపోహః: మీరు చెప్పినవన్ని చేయటానికి బాగానే ఉన్నాయి. కానీ ఆహారంలోకి వచ్చాక రోజు ఒకే రకం కూర చప్పిడిగా (అన్ని రకాల కూరలు కలిపి వండేది) ఎన్నాళ్ళు తీంటాము? ఈ రోజు తిన్నదే రేపు తినాలంచే విసుగు వస్తుంది కదా?

నిజం: మంచిని ఆచరించలేదు. కానీ చెడును విడువలేదు. ఇది మనిషికున్న బలహీనత. ఎన్ని రోజులు త్రాగినా అదే సిగరెట్లు కదా మరి దాని మీద విసుగు రావడం లేదు. ఈ రోజు త్రాగిన కాఫీ, టీలే కదా రేపు త్రాగుచున్నది, మరి వాటి మీద ఎందుకు విరక్తి రావడం లేదు. ఇలాగే మిగతా చెడు అలవాట్లను కూడా జీవితాంతం మానకుండా అనుభవించాలనుకుంటున్నారు గదా! కాఫీలు, సిగరెట్లు అనుభవించాక అందులో ఒక రకమైన ఆనందం మీకు దొరికి వాటిని మరల మరల కోరుకుంటున్నారు గదా! అలాగే చప్పిడి తినడంలో ఉన్న ఆనందం ముందు తెలియకషోయినా సాధనలో ఆర్ధమవుతుంది. పెరుగులో కవ్వం ఒక్కసారి తిరగగానే వెన్న ఏర్పడదు కదా! కవ్వం తిరగగా, తిరగగా వెన్న ఏ విధముగా తయారవుతుందో అలాగే ఈ ఆహారంలో ఉన్న ఆనందం కూడా

తెలుస్తుంది. తినగ తినగ వేము తియ్యగ నుండు. తినగ తినగ చప్పిడి కమ్మగ నుండు. చేదే తియ్యగా మారగా లేనిది చప్పదనం తీయగా మారదం కష్టమంటారా? అమౌళి చప్పిడి, అందులో ఏమీ లేకపోతే ఎలా తినగలం, ఎంత కాలం తినగలం అని తన మనస్సును తానే నిరుత్సాహ పరచుకొని ముందు నుంచి భయానికి పెంచుకొంటున్నాడు మనిషి. ఆరోగ్యం కావాలి, ఆరోగ్యవంతంగా బ్రతకాలి అనే సంకల్పం మనస్సులోకి రాకే ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తాయి. ఎప్పుడ్తే ఆరోగ్యంగా ఉండాలని బలమైన కోరిక పుదుతుందో అప్పుడు మీ మనస్సు ఏది తీంటానికైనా, ఏమి చెయ్యడానికైనా సిద్ధపుదుతుంది. అందుకు మనకు కావాలి మనోబలం. ఆ బలం మిమ్మిలను రుచుల మీదకు వెళ్ళకుండా చేసి ఆరోగ్యం వైపు మనస్సును మళ్ళిస్తుంది. ఆ ఆహారంపై స్వయంగా పరిశోధనలు గావించిన తర్వాత ఉప్పు నూనెలు లేకుండా ఆరోగ్యంతోబాటు రుచినిచ్చే వంటలు - పులుసులు, పచ్చళ్ళు, పలావులు, వేపుళ్ళు దగ్గరనుంచి బొబ్బట్లు, తేనెతో సీవట్లు, వడియాలు, అప్పుడాలు ఇలా అనేకమైన వంటలు అందరూ ఇంటోనే చేసుకొనే విధానం తెలియజేయడానికి 'ఆహారం - ఆలోచన' అనే పుస్తకం ప్రాయబడినది. ఆ ప్రకారం వంటలు చేసుకుంటే ప్రకృతి ఆహారం ఎంత రుచికరమైనదో అందరికీ స్వయంగా తెలుస్తుంది.

27. అపోహః రోజుకు 3,4 సార్లు విరేచనం అవ్యాలంటున్నారు. అన్ని సార్లు తిన్నది తిన్నట్లు వెళితే బలం ఏముంటుంది?

నిజం: అన్నిసార్లు వెళ్ళడంలోనే మనిషికి బలం, ఆరోగ్యం ఉంది. రెండు, మూడు రోజులకు ఒకసారి వెళ్ళేవారు నూటికి 50 శాతం మంది ఉంటున్నారు. విరేచనంలో బలం ఉంటే వారందరూ మంచి బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి కదా? మీరడిగినది నిజమైతే రెండు, మూడు గంటలకు ఒకసారి విరేచనం వెళ్ళే పశు పక్కాదులు తిరగలేని స్థితిలో బలహీనంగా ఉండి ఉండాలి గదా!

28. అపోహః నేను ఇప్పటి వరకు ఏ రోగాలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. మాకు ప్రకృతి ఎందుకు?

నిజం: ఏ రోగాలు లేవు కాబట్టే భవిష్యత్తులో ఏ రోగాలు రాకుండా ఉండడానికి ప్రకృతి చేయమంటున్నాము. ఆరోగ్యంగా ఉన్నవాడికి డాక్టర్లతో మందులతో పనేమంటుంది? రోగాలు వచ్చాక వైద్యం చేయడానికి ఉపయోగపడేవే మిగతా వైద్య విధానాలు. కానీ ప్రకృతి వైద్యం అనేది రోగాలు వచ్చిన వారికీ, ఏ రోగాలు లేని వారికీ కూడా ఉపయోగపడేదే. మానవులను రోగాల బారిన పదుకుండా రక్షించేది ప్రకృతి వైద్యమేనని మరువకండి.

29. అపోహః ప్రకృతి చేయాలంటే ఎక్కువ కాలం ఆశ్రమంలో ఉండాలి. అలాంటి అవకాశం అందరికీ అందక అందుబాటులో లేదనిపిస్తుంది? దీనికి మీ సమాధానం?

నిజం: మీరన్నది నిజం. ప్రకృతి వైద్యం చేయాలంటే ఒక నెల లేక రెండు నెలలు ఆశ్రమంలో ఉండవలని వస్తుంది. అంతటి అవకాశం ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు దొరకటం కష్టమే అవవచ్చు. ఏదైనా అనుకోని పని జరిగినప్పుడు, ప్రాణం మీదకు వచ్చినప్పుడు ఏమవుతున్నాయి మీ ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు. వృత్తి ధర్మం సక్రమంగా నెరవేర్చాలంటే మనిషికి ఆరోగ్యం ముఖ్యం. ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకొనుటకు ఎప్పుడూ సాకులు చెప్పఁకండి. అది మనకే ప్రమాదం. ఒక నెల గురించి ఆలోచిస్తున్నారు. ఆ నెల తెలుసుకున్న దాన్ని ఆచరణలో పెడితే జీవితమే మారిపోతుంది. ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళి వైద్యం చేయించుకుంటూ, వైద్య విధానాలను తెలుసుకుంటే అది మీకు, మీ కుటుంబానికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి జీవితాంతం ఉపయోగపడుతుంది. ప్రకృతి ధర్మాలను పాటించే వారు జీవితంలో దీర్ఘరోగాలు రాకుండా కాపాడుకోగలరు. ఈ వైద్యంలో ఎవరికివారే డాక్టరు అయ్యి వాళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని వారే కాపాడుకోగలరు. ప్రకృతివైద్యం సహజంగా ఎవరి ఇంట్లో వారు చేసుకొనేది. ముందు ఒక్కసారి ఆశ్రమానికి వెళ్ళి

ఉండి డాక్టరు ద్వారా అన్న తెలుసుకుంచే సరిపోతుంది. మన పెద్దలు అందరూ ఆ విధంగా ప్రకృతి వైద్యాన్ని గృహ వైద్యంగా చేసుకుంటూ రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోగలిగారు. అందుబాటులో లేదనుకుని జీవితాంతం రోగాలతో బాధపడే కంచే అవకాశం చూసుకొని మీ దగ్గరలో నున్న ప్రకృతాశ్రమంలో చేరి ప్రకృతి విలువలను తెలుసుకొంచే మీ జీవితం సుఖమయమవుతుంది. ప్రకృతి సహాయంతో నిర్ఘయంగా జీవితాన్ని గడప ప్రయత్నించండి.

30. అపోహః: మన పెద్దలు ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఎక్కువ ఉపయోగించుకున్నారు. ఇప్పుడిప్పుడే దీని మీద ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ఏ నష్టంలేని ఇంత మంచి వైద్యవిధానం కదా ఆ మధ్యకాలంలో అంత ఎదబాటు రావడానికి కారణం ఏమిటి?

నిజం: మనిషి అన్న వైద్య విధానాలలో నున్న మంచి చెడులను పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగినపుడే శరీరానికి ఉపయోగం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆనుభవం ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతారు మంచిని. మనిషి సహజానికంచే కృతిమానికి విలువనిచ్చే రోజులలో సహజవైద్యం మీదకు మనసు ఎందుకు మళ్ళుతుంది? మనిషికి తప్తియం ఎక్కువ అవడమే ఇన్ని విపత్తులకు కారణం. మనిషి తన ఆలోచనా విధానానికి అనుగుణంగా వైద్యం చేయస్తున్నాడే గానీ దేహధర్మానికి అనుకూలంగా చేయడం లేదు. చంద్రుడికి కూడా గ్రహణం పదుతుంది. ఎదబాటు వల్ల ప్రేమ ఇంకా పెరుగుతుంది గదా! ప్రకృతి వైద్యం మీద ఆసక్తి ఎక్కువ అవడానికే ఈ ఎదబాటు. ధర్మానికి అపజయముండదు. అలాగే ప్రకృతి వైద్యానికి అపజయముండదు.

31. అపోహః: భగవంతుడు నోరు ఇచ్చినది తినటానికి కాదా? రుచులు ఉన్నది మనం ఆనుభవించడానికి గదా? అదృష్టం ఉండాలి తినటానికి, నోరు కట్టేసుకొని 100 సంవత్సరాలు బ్రతికి ఏమిచేధామని?

నిజం: ఇది ఈనాటి సమాజం తీరు. భగవంతుడు నోరు ఇచ్చినది తెనటానికే. కానీ తెలివిగల మనిషి నోటిని మరో విధంగా కూడా ఉపయోగించుకోవడం నేరుగున్నాడు. అది తన నోటితో తన గోలిని త్రవ్యోవడం. రుచులు ఉన్నది మనం అనుభవించడానికే. అనుభవించడం చేతగాక అస్తమిస్తున్నాడు. అందులో పడి, నోరును కట్టేయుకుండా తిందాము అనుకునే వారిని కట్టివేయడానికి రోగాలు పెట్టాడు భగవంతుడు. తెనడానికే జీవితం ఉంది అని ఆలోచిస్తే మనుషులకు, జంతువులకు భేదం ఉంటుందా? జంతువులు తింటున్నాయి, తీరుగుతున్నాయి, పిల్లలను కంటున్నాయి. కేవలం ఈ మూడుపనులే మనమూ చేస్తుంచే మనలను మనుషులనే వారు కాదేమా? జంతువులకు లేనిది మనకున్నది, అది మనస్సు. మనస్సుంది కాబట్టి మనలను మనుషులన్నారు. జంతువులు బ్రతికినన్నాళ్ళు ఉపయోగపడటమే గాక చచ్చిన తరువాత కూడా ఉపయోగపడుతున్నాయి. చచ్చిన తరువాత మనిషి తన వాళ్ళకు కూడా పనికిరాడు. అందువల్ల మనిషి బ్రతికుండగానే మానవజీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనస్సున్న మనిషిగా ఏమి తెలుసుకోవాలన్నా, ఏమి సాధించాలన్నా దానికి శరీరసహకారం కావాలి. రుచులు శరీరాన్ని తప్పుతోవ బట్టిస్తాయి. రుచులను తినే ఆవకాశం మనుషులకే ఉంది. రుచి మిత్రమీరితే అది మన ప్రాణం తీస్తుంది. రుచులను తెనవర్ధని అనడంలేదు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొంటూ రుచులను మనస్సుర్తిగా బ్రతికినన్నాళ్ళు అనుభవించండి.

32.అపోహః: ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం మూడు పూటలా అన్ని తింటూ శరీరంలో ఎక్కువగా ఉన్న క్రొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించుకుంటూ బరువును తగ్గించుకోవచ్చని అంటున్నది. ఉపవాసాలు చేయడం ద్వారా బరువు తగ్గడం అనేది అపోహానని, ఉపవాసాలలో తగ్గే బరువు అంతా నీరు, మాంసమే గానీ క్రొవ్వు తగ్గడని వారప్రతికలు, టీ.వీ.ల ద్వారా తెలుస్తున్నది. వారు చేపేంది నిజం అయితే పొట్టమాడుచ్చకోని ఇన్ని అవస్థలు పడి

రుచులు మానేకంచే కరెంటుద్వారానే క్రొవ్వుని తగ్గించుకోవడమే శ్రేష్ఠమనిపిస్తున్నది. దీనికి మీరేమంటారు?

నిజం: మనిషి మూడు పూటలే కాదు నాలుగు పూటలా పొట్ట నిండా తినాలు ఎవ్వేద్దయ విధానం లేకుండానే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. అక్కరాలు రానివాడు కూడా చెబుతాడు నడ్డి వంచి పనిచేస్తే అన్నీ పోతాయి అని. మనం ఒళ్ళు వంచడం లేదు కాబట్టి ఇన్ని ఇబ్బందులు వచ్చిపడ్డాయి. అసలు మనిషికి ఒళ్ళు ఎందుకు వస్తుంది అని ఒక్కసారి ఆలోచిధామా? ఎవరు ఎన్నిసార్లు, ఎమిటి, ఎంత తీంటున్నారు అన్నదే కాకుండా తిన్నదాన్ని ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారన్నది కూడా ముఖ్యమే. కష్టపడేవారు మనకంచే ఎక్కువ సార్లు తీంటూ, తిన్నదాన్ని మనకంచే రెట్టింపు తీంటారు. వారు టెఫిన్లు, స్వీట్లు, నేతి వస్తువులు సామాన్యంగా తినరు. నెలకు ఒక కేజీ నూనె లోపులో వాడుతూ రోజుకొక్క కూర వండుకొని తీంటారు. అన్నం ద్వారానే వారికి రోజుకి 2500 నుంచి 3500 కేలరీల శక్తి సుమారు అందుతుంది. అన్ని కేలరీల శక్తిని వారు ఏరోజు తిన్నదాన్ని ఆ రోజే శ్రమ ద్వారా ఖర్చు పెట్టేస్తున్నారు. వారికి నిలువ ఉండే కేలరీలు లేక క్రొవ్వగా మారే అవకాశం లేదు. అందువల్ల వారు ఎపుడూ సన్నగా, గట్టిగా ఉంటారు. ఇక శ్రమలేని వారి విషయాని కొద్దామా. టెఫిన్లు, నాలుగు రకాల కూరలు, నెలకు 5, 6 కేజీల నూనె, పిండి వంటలు, నేతి వస్తువులు ఇవ్వే కావాలి రోజూ మన పొట్టకు. ఇవి లేనిదే దిగదు. మనము తినేది తక్కువే అయినా పదార్థాలన్నీ క్రొవ్వతో కూడుకొని ఉన్నందువల్ల ఎక్కువ కేలరీలు (శక్తి) వస్తాయి. మనం చేసే చెమటపట్టని పనులకు సుమారు 2000 కేలరీల శక్తి ఆ రోజు ఖర్చు అవుతుంచే, తినగా మిగిలిన 500 కాలరీల శక్తి ఆ రోజు ఖర్చు అవ్వనందున క్రొవ్వగా మారి ఎక్కుడైతే క్రొవ్వ కణాలు ఉంటాయో అక్కడ చేరి నిలువ ఉంటుంది. మనం అలా ఏళ్ళ తరబడి నిల్వ చేసుకున్న క్రొవ్వే ఈ ఇబ్బందులకు కారణం. అలా కాకుండా ఈ రోజు తిన్నది ఈ రోజు ఖర్చు అయితే ఇంక ఆ శక్తి క్రొవ్వగా మారే అవకాశమే లేదు గదా. ఈ నియమమే మనలను

మరలా బరువు పెరగకుండా కాపాడగలదు. మనము క్రొవ్వుని పెంచుకొనటం వల్ల ఆ నిలువ ఉన్న క్రొవ్వుని కరిగించే విధానం గురించి ఆలోచించవలసివస్తుంది.

ఆధునిక వైద్యులు మీరు అన్నీ తినండి, మేము మీ బరువు తగ్గించి వేస్తాం, మీరేమీ మీ ఒంటి గురించి భయపడనక్కరలేదు అంటున్నారు. ఉన్న బరువుని వారు ట్రీటుమెంటు ద్వారా (కరెంటు ద్వారా) నష్టం లేకుండా త్వరగా తగ్గించవచ్చు. మరలా క్రొవ్వుని తరువాత శరీరంలో తిరిగి పుట్టుకుండా ఏమైనా వైద్యం చేయగలరా? క్రొవ్వు పుట్టుకుండా వైద్యం ఉండదు కదా! క్రొవ్వు పుట్టుకుండా ఆపాలంపే అది మన చేతుల్లోనే ఉంది. అలాంటి ట్రీట్ మెంటును మీరు 6 నెలలో, సంవత్సరమో చేయించుకుంటారు. మీరు చికిత్సలో ఉండగా తిండి ద్వారా వచ్చిన క్రొవ్వుని, నిలువయున్న క్రొవ్వుని కరెంటుతో కరిగించి వేయవచ్చు. ఇటు అన్నీ తింటూ అటు కరెంటు పెట్టించుకుంటూ ఉంటారా జీవితాంతం? అలా ఎవరూ చేయించుకోరు గదా! చికిత్స ఆయన తరువాత కరెంటు పెట్టించుకోరు కాబట్టి అప్పుడు నిత్యం మీరు అన్నీ తింటున్నందువల్ల తయారైన క్రొవ్వు ఏవిధంగా కరిగిస్తారు? ఇటు ఈ చికిత్స ఉండక, అటు శ్రమ లేక క్రొవ్వు మరలా పేరుకుంటుంది. గద్దం గీచిన కొద్దీ పేరుగుతుంది. మనకు కావలసినట్లు క్రొవ్వు కరుగుతుంది యాంత్రికంగా. అంతే గానీ శరీర ఇష్టప్రకారం క్రొవ్వు కరగడం లేదు గదా! అందువల్ల సహజమైన దేహం మీద అసహజమైన చికిత్సలు చేయడం వలన ఎప్పటికైనా కీడే గానీ మేలు గాదు.

ఉపవాసాలద్వారా ఏమి జరుగుతున్నదని ఆలోచించాము. ఉపవాసాలలో క్రొవ్వు తగ్గడం అపోహ అని అడిగారు గదా! మన శరీరంలో శక్తి క్రొవ్వుగా మారి ఎందుకు నిలువ ఉంటుంది? అని ఆలోచిస్తే శరీరానికి ఎప్పుడైనా ఆహారం అందక శక్తి చాలనప్పుడు ఆ నిలువ ఉన్న క్రొవ్వు మరలా శక్తి రూపంలో మారి శరీరానికి ఉపయోగపడి మనలను కాపాడుతుంది. ఇది శరీరధర్మం. ఉపవాసాలలో తిండి పెట్టరు. (తేనె, నిమ్మనీరు తప్ప) కాబట్టి రోజుకు కావలసిన ఆహారం నిలువ ఉన్న క్రొవ్వు ద్వారా కరిగి ఉపవాసాలలో శక్తిగా మారి బరువు తగ్గేటట్లు చేస్తుంది. ఇట్లా

తగ్గటం శరీర ధర్మం. మనం ఉపు బాగా ఎక్కువ తీంటున్నాము కాబట్టి, ఉపు ఎక్కువ నిలువ ఉండటం వలన దేహంలో నీరు కూడా ఎక్కువ నిలువ ఉంటుంది. ఉపవాసాలలో ఉపు తగలనందువల్ల నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన ఆవిరి, సూర్యస్నానాల లాంటివి చేయడం వలన దేహంలో ఉన్న ఉపునీరు చెమట రూపంలో విసర్లించబడుతుంది. దేహంలోని అవసరమైన నీరు పోయేంతవరకు క్రొవ్వు కరగడం ప్రారంభం కాదు. అందువల్ల ఉపవాసంలో ముందు రోజులలో నీరు తగ్గుతుంది. ఉపవాసంలో మాంసం కరిగి శరీరం దెబ్బతింటుంది అనడం ఆషాహా. బాగా లాపున్నవారు తేనెతో ఉపవాసాలు చేస్తుండగా క్రొవ్వు కరుగుతున్నట్లు పరీక్షల ద్వారా తెలుస్తుంది. మన శరీరంలో ఉన్న క్రొవ్వు అంతా శక్తిగా ఉపవాసాలలో ఖర్చు అయిపోగా ఇంకా మనం ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉంచే అప్పుడు మాంసకృత్తులు శక్తిగా మారతాయి. ఇలా మాంసకృత్తులు శక్తిగా మారడం వల్ల ఎంతో హాని. శరీరానికి క్రొవ్వు ఉన్నంత వరకూ ఉపవాసాలలో మనిషికి ఆకలి, నీరసం ఉండదు. ఏ పరీక్షలు లేకుండా క్రొవ్వు ఇంకా ఉన్నది లేనిది కనిపెట్టవచ్చు ఉపవాసాలలో. అందువల్ల ఏమీ నష్టం ఉండదు. ఏ నష్టమూ లేకుండా ఉపవాసాల ద్వారా తగ్గినంత క్రొవ్వును గానీ, బరువుని గానీ, ఇంత త్వరగా తగ్గించే సహజమైన పద్ధతి మరొకటి లేదు. ఇబ్బంది లేకుండా శరీరం ఇష్ట ప్రకారమే బరువు తగ్గుతూ ఉంటుంది. ఉన్న బరువు తగ్గించడం కొరకే గానీ ఉపవాసం, మరలా బరువు పెరగకుండా ఉండేటట్లు కాపాడదు. మీరు ఇంకా బరువును తగ్గించాలన్నా లేక తగ్గిన బరువును పోషించాలన్నా ఆహారనియమము, వ్యాయమము సహకరిస్తాయి. ఇవి రెండూ తప్ప మరొక మార్గం లేదు మానవుడికి .

ఉదాహరణకు ఉపు మనివేస్తే బి.పి. పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని అందరికీ తెలుసు. కానీ అది చేయకుండా జీవితాంతం మందులు వాడుతూ ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం అనేది అనాగరిక లక్షణం అవుతుంది. ఉపు ద్వారా పుట్టిన రోగం ఉపు ద్వారానే పోవాలి గదా! అలాగే తిండి, శ్రమ సరిగా లేనందువల్ల వచ్చిన శరీరం

వాటి ద్వారానే పరిషురింపబడడం శ్రేయస్కరం, లాభదాయకం గూడా. మంచి వైద్య విధానాన్ని ఎన్నుకొనుట అనేది మన నిజాయతీకి ఒక నిదర్శనం.

33. అపోహః మేము 60, 70 సంవత్సరములు వచ్చిన ముసలి వాళ్ళం. మాకు ఈ వయస్సులో ప్రకృతి ఏమిటి?

నిజం: 60,70 సంవత్సరములు వచ్చినవి కాబట్టి ఇప్పుడు మీరు తప్పని సరిగా ప్రకృతి ధర్మాలను పాటించాలి. ఇది బాధ్యతలు పూర్తి అయిన వయస్సు. వృత్తికి రిశైరుమెంటు తీసుకున్న వయస్సు. ఈ వయస్సు వచ్చిన మనిషి ప్రస్తుతం శారీరకంగా కంచే మానసికంగా ముసలి వారవుతున్నారు. ఏరి ఆలోచనలో మనిషి 70, 80 సంవత్సరాలు బ్రతికితే చాలు, అంతకంచే ఎక్కువ బ్రతికి ఎవరిని ఉధ్వరిద్ధాం, ఇంకా ఈ వయస్సులో ఏమి చేయగలం అని వారిని వారే మానసికంగా కృంగతీసుకుంటున్నారు. వెనుకటి రోజుల్లో పెద్దవారిని గౌరవించి, అనారోగ్యంగా ఉన్నా ధర్మం అనుకొని సేవా భావంతో మంచి చెడ్డలు చూసేవారు. కానీ ఈ రోజుల్లో ఎవరిని వారే చూసుకోవాలి. పిల్లల కోసం అంటూ ఆరోగ్యాన్ని లెక్కచేయకుండా రేయింబవళ్ళా కష్టపడి సంపాదిస్తారు. కానీ మనిషి ఇప్పటివరకు ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోకుండా రోగాలు వచ్చాక చూద్దామనుకుంటున్నాడు. రోగం వచ్చాక ఇంకా చేసుకోవడానికి, చూసుకోవడానికి ఏముంటుంది? ఆసుపత్రులు తప్ప, సుఖపడాల్సిన వయస్సులో మనిషి లేనిపోని అవస్థలను రోగాల పేరున కొనుకొంటున్నాడు. ఈ వయస్సు ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా, ఇంకొకరిని ఇబ్బంది పెట్టుకుండా కాలక్షేపం చేయవలసిన వయస్సు. ఈ వయస్సు వచ్చేసరికి మనిషి శరీరంలో ఎన్ని మార్పులు రావాలో అన్ని వచ్చేస్తున్నాయి.

ఇంతకాలం తెని ఉన్న అలవాటు మీద ఎంత నిగ్రహించామన్నా రుచుల మీదకే మనస్సు వెళ్ళతుంది. రోగాలు వచ్చాక రుచులు తగ్గించామంచే మనస్సు ఒప్పుకోదు. ఈ వయస్సులో మనకు వ్యాయామం దేనికని బద్ధకిస్తారు. మనిషి

పొట్టకు తెన్నంత కాలం వ్యాయము చేయవలసిందే. సంపాదించిన ఆస్తులను బ్యాంకులో వేసుకొని కూరుచుని తిందామంచే డబు ఒప్పుకుంటుంది. పుట్టిన దగ్గర నుండి పని చేసానులే, ఒక ఇప్పటి నుండి కూర్చుని తింటాను అని అంచే శరీరం డబులాగా ఒప్పుకోదు. వేదాలలో ఒక ప్రార్థన ఉంది. నేను 100 సంవత్సరాలు బ్రతకాలి. బ్రతకడమే కాదు, నా మనస్సు ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా, చలాకీగా ఉండటంతో బాటు నా కళ్ళు కనిపించాలి. నా చెవులు వినిపించాలి. నా శరీరం శక్తివంతంగా ఉండేటట్లు కాపాడుతూ, రోజు వారీ నిత్యకృత్యాలకు నేను ప్రక్కవారి మీద ఆధారపడుకుండా మంచి ఆరోగ్యాన్నిచ్చి కాపాడు ఓ దేవా! అని ప్రార్థించాలి అని చెబుతుంది. ఇలా ప్రార్థించడం కాదు. ఇలా బ్రతకాలని ఏ ఒక్క రోజూ మన మనస్సులోకి తలంపు కూడా రాదు. మనకు కోరికలేనిదే ఆరోగ్యం ఎక్కుడనుంచి వస్తుంది. కోరిక ఉంచే ఆ కోరికే మనలను ఆరోగ్యం కొరకు ముందుకు నడిపిస్తుంది. రోగం వచ్చినప్పటి నుండి ఆ రోగం పోయేవరకు ఆరోగ్యం కావాలని మాత్రమే కోరిక ఉంటుంది. పిల్లవాడి ఏదుపు చాక్కెట్లు ఇచ్చేంత వరకే. అలాగే ఉంది మన ఆరోగ్య విషయం కూడా.

ఈ వయస్సులో ఎవరి ఆరోగ్యము వారికి తల్లి లాగా సేవచేస్తుంది. వయస్సు పెరిగే కొఢి శ్రమ చేయడం ఏవిధంగా తగ్గుతుందో అలాగే ఎముకల గట్టితనం, కండరాల బలం, ప్రేగులలో కొంత శక్తి తగ్గుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ వయస్సు నుంచి శరీరానికి శ్రమలేని ఆహారాన్ని, తక్కువ వ్యర్థపదార్థాన్ని విడుదలచేసే ఆహారాన్ని అందిప్పడం ఎంతో సమంజసం. ఇలాంటి నియమాలను, ఆదర్శాలను బోధించి, శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకొనే కార్బ్రూక్మాన్ని తెలిపేదే ప్రకృతి వైద్యం. ప్రకృతిని ఆశ్రయించడం వలన, నియమాలను పాటించడం వలన వృద్ధాప్యంలో శరీరంలో చోటుచేసుకుంటున్న మార్పులు దరిచేరవు. ముసలితనం వస్తుందన్న బాధ మీలో రాకుండా చేస్తుంది. ఏ వయస్సు అయినా ఉపవాసాల వల్ల ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. ఎవరికి తగ్గట్లు ఉపవాసాలు వారికి ఉంటాయి. ఉపవాసాలు చేయనిదే మనసు ఆరోగ్యం మీదకు వెళ్ళాడు. పూర్వపు వాసనలన్నీ పోవాలి మనసు

నుంచి. ప్రేగులు ఆరగట్టకపోతే మనస్సు రుచులను వదలలేదు. ఈ విధానం రుచి మరిగిన తరువాత ఇంతకాలం ఎందుకు తెలుసుకోలేకపోయాము అనుకుంటారు. అందువలన సుఖపడవలసిన రిష్ట్రేరుమెంటు జీవితాన్ని రీగాలు, బాధలతో ఆసుపత్రులచుట్టూ త్రిప్పక మనస్సుని ఆరోగ్యం, ఆహారంవైపు మళ్ళించండి. ఏ ధర్మాలను పాటిస్తే మనిషి మందులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, ఇంకోకరిమీద ఆధారపడకుండా బ్రతకగలడో, ఆ ధర్మాలను బోధించే గృహ వైద్యం అయిన ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయించి జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోండి వ్యర్థం చేయకుండా.

34. అపోహః డాక్టరు గారూ మీకేమీ రీగాలు లేవుగదా? వయస్సులో ఉన్నపుండు తినకపోతే ముసలివాళ్ళమయ్యక తినగలమా? చిన్న వయస్సు నుంచి కోరికలను చంపుకొని చపిండి ముక్కలు తినడం దేనికి?

నిజం: నేను డాక్టరు గాక ముందు ఒక రీగినే. నేను 18 సంవత్సరాల వయస్సులో ఎత్తు ఎదగడానికి ప్రకృతి చేసి నాలుగున్నర అంగుళలు ఎదిగాను. నాకు చిన్నపుటి నుంచి తీపి తీంచే శ్లేష్మం తయారయ్యే గుణం ఉంది. తరచు ముక్క రీంప, జ్వరాలు వస్తుండేవి. నా ఈ ఇబ్బందులు ప్రకృతి వైద్యం వలన, ప్రకృతి మాత దయవలన పూర్తిగా తగ్గినవి. నేను ప్రకృతి వైద్యం చేసేటపుండు ఉపవాసానంతరం ఇచ్చే చపిండి ముక్కలను తినలేక, పది రీజులు కూరను కిటికీలో నుంచి పారవేసి, వట్టి రొష్టెలను తినేవాడిని. వట్టి రొష్టెలు అరగక ఇబ్బంది పదుతూ క్రమేం కూర తినటానికి అలవాటు పడ్డాను. అలా నాలుగు నెలలు పూర్తి ప్రకృతి నియమాలను పాటించేసరికి ఇబ్బందులన్నీ పోయి మామూలు మనిషిని అయ్యాను. శక్తిగల మందులకు పోని రీగాలు తీండి మార్పుచేయడం వలన పోయాయి కాబట్టి ఆహారమే అన్ని రీగాలకు మందు అని తెలిసింది. మరలా తిరిగి రీగం రాకుండా ఉండాలంచే అలాగే తినాలని తెలియలేదు. ఆరోగ్యం ఉన్నపుండు ఏమీ చేస్తుందిలే అని చిన్నపుటి నుండి ఉన్న అలవాటు మీద చిల్లర తీండి తినడం, రుచులు తినడం ప్రారంభించాను.

పీల్లలు తినకుండా ఎంత కాలం ఉంటారని తల్లిదండ్రులు ఏమీ అనేవారు కాదు. అలా కొంత కాలం అన్నీ తినే సరికి మరాలా అన్ని ఇబ్బందులు ఇదివరకటిలా వచ్చాయి. చేసిన పారపాటు సరిదిద్ధుకొనుటకు మరలా ఇంటి వద్దే ఉపవాసాలు చేసి ఇబ్బందులు పోగొట్టుకొని రెండు పూటలా చప్పిడి కూర, రోషైలు తీంటూ అప్పుడప్పుడు చిల్లర తిని చూచాను. ఇలా తిన్నప్పుడు, అన్నీ తిన్నప్పుడు వచ్చినంత త్వరగా, ఉధృతంగా రాలేదు గానీ మొత్తానికి రోగం ఉన్నానని గుర్తు చేస్తుండేది. పూర్తిగా రుచులు తీంటే వెంటనే రోగం వస్తున్నది. రెండు పూటలా చప్పిడి తిని అప్పుడప్పుడు కొఢిగా రుచులు తిన్నందుకు రోగం కనబడుతూనే ఉంది కాబట్టి ఒక రోగాన్ని పూర్తిగా వదలాలి అంటే రుచిని పూర్తిగా వదలటం తప్పదనిపించింది. ఇక మనకోసం, మన ఆరోగ్యం కోసం మనం తినాలి మంచివి అని కోరిక మొదలయ్యాంది. నాలుగు నెలలు నియమాలు పాటించినప్పుడు రోగం పూర్తిగా పోయింది. మరలా నియమం తప్పినప్పుడు రోగం వచ్చింది. అంటే రోగం రమ్మింటే వస్తుంది. పొమ్మింటే పోతుంది. మనలో ఉన్న కోరికలే మన రోగం రాకపోకలకు కారణం అవుతున్నాయని తెలిసింది. మన ఇష్టాలే మనకు కష్టాలు పంచుతున్నాయి. దేహంలో చెడు లేదు, ఆహారంలో చెడు ఉందని తెలింది. దేహంలో చెడు ఉంటే ఆహారానియమం పాటించినా రోగం పోకూడదు కదా? పోతుంది కాబట్టి తప్పు మనదే అని చెప్పింది బుద్ధి. మనకు ఇష్టమైన రుచిని దేహానికి పంచించకుండా, దేహానికి ఇష్టమైన రుచిని మనం పంచిస్తే, మనం చెప్పినట్లు దేహం నడుస్తుంది ధర్మంగా అని తోచింది. రుచులను ఏమీ ముట్టకుండా ఉండాలంటే ఎక్కడకు వెళ్ళినా, బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళినా ఇబ్బంది అవుతుందేమో అనిపించింది. రుచులను మానివేయలని మనలో గట్టి నిర్ణయం ఉంటే, ఆ నిర్ణయమే మనకు ఎక్కడకు వెళ్ళినా ఆటంకం రాకుండా కాపాడుతుందని విశ్వాసం కలిగింది. రుచులు లేని సహజమైన ఆహారాన్ని తిని ఆరోగ్యంలోని ఆనందాన్ని తెలుసుకోవాలని, రుచులను జయించడం కష్టమైనా పూర్తిగా మానివేసి ఉండగలగాలి అన్న సంకలపంతో, దీక్షతో ప్రారంభించాను. మనం చేసే పనిని మనస్సు పెట్టి చేస్తే ఆ పనిలో ఆనందం వెంటనే

దీరుకుతుంది. ఇలా అనుకున్నట్లు 5, 6 నెలలు తినే సరికి ఆరోగ్యంలోని ఆనందం తెలియడం మొదలయ్యంది. ఇక మనస్సుకి నిగ్రహం, ప్రశాంతత, గుండె నిబ్బరం ఇవ్వే కొద్దిగా పెరగడం ప్రారంభించాయి. అనారోగ్యం అనేది శరీరంలో ఏ కోశాన లేకుండా పోయింది. కోరిన క్షణంలో నిద్ర, మలం పిలిస్తే పలుకుతున్నాయి. అక్కడ నుండి మలమూత్రాలు, చెమట, నోరు వాసన లేకుండా పోయాయి. దేహాన్ని పైన శుద్ధిచేయనక్కరలేదు లోపల శుద్ధి చేస్తే చాలు అని తెలింది. దేహంలో, మనస్సులో శుద్ధి వచ్చినప్పుడు మంచి, చెడులను సమానంగా చూడగలుగుతాము. ఆహారంలో, ఆరోగ్యంలో ఇంత ఆనందమంది. మరలా కోరిక పుట్టి ఒకరోజు రుచిని తీంచే, ఇంత కాలం నుంచి దేహానికి వచ్చిన స్వచ్ఛత క్షణికంలో పోతుంది అని భయం వేసింది. గిన్నెడు పాలల్లో ఒక్క చుక్క విషం పడినట్లు అవుతుంది ఏ రోజు మరలా రుచిని తాకినా అనిపిస్తుంది. ఆహార నియమం ద్వారా దేహాన్ని మన అధీనంలో ఉంచుకుంచే అన్ని నియమాలు దానంతటవే మన అధీనంలోకి వస్తాయి అని తెలుస్తుంది. రోగాలు లేవు గదా అని రుచులు తీంచే రోగాలే వస్తాయి. రోగం వచ్చిన తరువాత మనస్సు నిగ్రహించుకోలేము కాబట్టి అప్పుడు రుచి లేని చప్పిడి ముక్కలను తినడానికి మనస్సు ఒప్పుకోదు. అందుకని చిన్న వయస్సు నుండి తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఏ రోగాలు లేవు కాబట్టి ఏ రోగాలు రాకుండా ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినాలి. ఇలాంటి ఆహారం తిని ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో ఉన్నప్పుడు ఏ రోజునైనా, ఏ వయస్సులోనైనా రుచిని అనుభవించడానికి అర్థం ఉంటుంది.

ఏ రోగాలు లేనప్పుడే మన మనస్సు బుద్ధి చెప్పినట్లు వింటుంది. దేహంలో అనారోగ్యం ఎక్కడ ఉంటుందో మనస్సు అక్కడే నిలుస్తుంది. మనిషి రుచులు లేనప్పుడే ఆరోగ్యం లోని అసలైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఆ ఆనందమే మిమ్మలను రుచి తీంచే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని బోధించి రుచి వైపు వెళ్ళనివ్వదు. దేహానికి ఈ ఆహారం ద్వారా వచ్చిన సుఖాన్ని ఎప్పుడూ కాపాడుకోవాలనే తపన మనలో సాగుతుంది. ఆ తపన మనలో ప్రారంభమైన

దగ్గర నుండి ఇక జిహ్వాచాపల్యం మనలను ఏమీ చేయలేదు. ఆ స్థితిలో మనిషికి వాంఛలు, కోరికలు ఏమి ఉండవు. వెలుతురు ఉంచేనే నీడ ఉంటుంది. కోరికలు ఉంచేనే చంపుకోవటం అవుతుంది. అనులు కోరికలు లేనప్పుడు ఇంకా చంపుకుని బ్రిత్తకటం అవ్వదు కదా! కోరికలు లేనివాడికి కోపం రాదు. కోపం లేనివాడికి శోకం రాదు. శోకం లేనివాడే నిజమైన సుఖి. రుచిని జయించిన వాడు అన్ని జయించవచ్చని శాస్త్రం. శరీరం ఆరోగ్యవంతమై కోరికలు లేనప్పుడు, బుద్ధి చెప్పినట్లు మనసును అక్షరాలా వింటుంది. అప్పుడు మన బుద్ధి జరిగే విషయాలను చెప్పే స్థితికి ఎదుగుతుంది. ఈ స్థితిలో మనసు భగవంతుని వైపు వెళుతుంది. అప్పుడు ఈ శరీరం, మనసు భగవంతుని గురించి, సత్యాన్ని గురించి తెలుసుకొనుటకు అనువుగా ఉంటుంది. కొలిమిలో ఎర్రగా కాలిన ఇనుమును ఏ విధంగా కావాలంచే ఆ విధంగా ఎలా వంచుకోవచ్చే అలాగే మనకు వచ్చే దేహస్థితి వల్ల మన మనసును కూడా ఎలా కావాలంచే అలా నిలుపుకోవచ్చు. ఈ విధంగా పరిపూర్ణ ధ్యానస్థితిని పొందవచ్చు. అఙ్గానమనే ఇవతలి గట్టు నుండి జ్ఞానమనే అవతలి గట్టుకు చేరుచుటకు దేహం పదవ వలే ఉపయోగపడుతుంది.

ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీనడం వలన మనకి, మన కుటుంబానికి, దేశానికి కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీరడిగినట్లు రుచులు తీనటం వల్ల వచ్చే రోగాల కారణంగా మనకి, ఇటు కుటుంబానికి, అటు దేశానికి కూడా భారం అవుతుంది కదా! ఆలోచించండి మరి.

భరత వాక్యం

- దేహంలో తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని ప్రతిష్ఠించు - జీర్ణమైన ఈ ఆలయాన్ని ఉద్ధరించు
- నిమ్మరసంతో లాలాజలం ఊరు - 'సి' విటమిన్ దేహానికి సమకూరు
- హితంగా మితంగా తీందాం - సుఖంగా ఆనందంగా ఉందాం
- ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము - ఆ భాగ్యమే పరమానందము

ఈ చివరి అధ్యాయంలో మానవుడు రోగాల బారిన పడకుండా ఉండటానికి నిత్యం అనుసరించవలసిన విధివిధానాలను గూర్చి చెప్పుడం జరుగుతోంది. అంటే ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలను క్రోడీకరించి వాటి సారాన్ని పిండి ఇక్కడ అందిస్తున్నాను. ఈ క్రింది విధంగా చెప్పిన వాటిని చెప్పినట్లుగా ఆచరించగలిగితే జీవితం అంతా ఆనందమయమే.

1. బ్రాహ్మముహర్తంలో నిద్రలేవడం. అంటే ఉదయాన్నే 4 గంటలకే నిద్రలేవడం వల్ల దైవదత్తమైన ప్రజ్ఞలో మనం వసించడం జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో దేవతలు తీరుగుతారని మన పెద్దలు చెపుతారు. అప్పుడు ఏచే గాలి మనస్సుకు ఆహారాన్ని కలిగించడమే కాదు, యోగాభ్యాసానికి చాలా అనుకూలమైనదిగా ఉంటుంది. ఆ నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో మనస్సు అప్రయత్నంగా శాంతంగా నిశ్చలంగా ఉంటుంది. మరో విషయం, మనం వేసిన పునాదిని బట్టి ఇంటి యొక్క ఆయుష్మ ఆధారపడి ఉన్నట్లే, బ్రాహ్మముహర్తంలో మనం చేసే యోగాభ్యాసం వల్ల మన జీవిత గమ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. అలా తెల్లవారుజామన లేచీ లేవగానే ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర నీరు త్రాగి నాలుగు అడుగులు వేసి విరేచనం మీద మనస్సు పెట్టండి. కాలవిరేచనం అయ్యక తెలుసున్నవారు ప్రాణాయమం, యోగాసనాలు వేయండి. తెలియని

వారు ఆరుబయట పనులు చేసుకోండి, లేదా భగవంతుని గూర్చి కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయండి.

2. వ్యాయమం అయ్యక (ప్రాణాయమం, ఆసనాలు) వ్యాయమం వల్ల శరీరానికి పట్టిన చెమట పూర్తిగా ఆరిషోయక మళ్ళీ ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర నీటిని త్రాగడం చాలా శ్రేయస్కరం. ఈ నీరును త్రాగే ముందు మనలో ఏ విధమైన ఆయసం ఉండకూడదు. రెండవసారి త్రాగిన నీటి వలన వ్యాయమ సమయంలో కదిలిన మలం పూర్తిగా రెండవసారి విరేచనంలో విసర్జింపబడుతుంది.

3. ఇవి అయ్యక చన్నీటితో శిరస్సానం చేయాలి. ఎప్పుడు స్థానం చేసినా శిరస్సానం చేయడం చాలా మంచిది. దాని వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల తలకు రక్త ప్రసరణ స్కరమముగా జరిగి తద్వారా తలపోట్లు తగ్గటం, చికాకులు తగ్గటం జరుగుతుంది.

4. ఈ కార్బ్రైకమాలు మగించుకొని అవకాశం ఉన్నంతలో కనీసం ఒక్క అరగంటైనా భగవంతునికి పూజ చేయండి. సర్వసృష్టి కర్త అతనే. సర్వవ్యాపకుడు అతనే. మనందరికి ఈ జన్మలిచింది ఆయనే. అందువల్ల ఆయనను ఎన్నడు మరపకూడదు. ఆయనను మనం మరువనంత కాలం ఆయన మనలను మరువదు.

5. ఇక అల్పహారం: మనం రాత్రి ఎంత లేదనుకున్నా 7 గంటల సేపు విశ్రాంతిగా నిద్రపోతాం. ఇది ఒక విధంగా ఉపవాసంతో సమానం. అంచే ఫాష్టింగ్. అటువంటి ఉపవాసాన్ని ప్రార్థుచే బ్రేక్ చేస్తున్నాం. అందువల్లే దానిని బ్రేక్ ఫాష్ట్ అన్నారు. అంచే భోజనం అనలేదు. అందుచేత మనం అల్పంగానే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అంతేగాని అనల్పంగా స్వీకరించకూడదు. రాత్రంతా ప్రేగులు విశ్రాంతిలో ఉంటాయి కదా. అలాంటప్పుడు మనం ఉదయాన్నే గట్టి (అరగని) ఆహారాన్ని తీంచే అది ప్రేగులకు శ్రమను కలిగిస్తుంది. జీర్ణాశయానికి తక్కువ పని, శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి కలిగించే ఆహారాన్ని స్వీకరించడం అన్ని విధాలా

మంచిది. పరగడుపునే టిఫిన్ తో కడుపు నింపుకొనే కంచే ముందుగా పళ్ళురసాలతో ఉపవాసాన్ని విరమిస్తే మంచిది. అవి పుల్లటి రసాలతో కూడుకున్న పళ్ళు ఆయతే శ్రేష్ఠం. బత్తాయి, నారింజ, కమలాలు, నిమ్మరసంతో తేనె, నీరు కలుపుకొని స్వీకరించడం మంచిది. అలాగే టుమాటూ, క్యారట్, బీట్ రూట్, ఆకుకూరలు మొదలగు వానితో కీరా దోసకాయలు కలుపుకొని రసం తీసుకోవచ్చు. సీజన్ లో చోకగా దొరికే వాటితో రసం చేసుకోవాలి. ఈ రసాన్ని మాత్రం, మెల్లగా పుక్కిలిస్తూ పది నిముషాల సేపు త్రాగాలన్న విషయం అందరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

6. పళ్ళ రసాన్ని తేనేతో స్వీకరించిన తరువాత అరగంట నుండి గంటలోపులో మొలకెత్తిన గంజల ఆహారం తీనాలి. ఏటిని బాగా నమిలి తీనాలి. ఎంత బాగా నమిలితే అంత చప్పున జీర్ణం ఆయ్య రక్కంలో కలిసిపోతాయి. ఈ ఆహారాన్ని నమితేటప్పుడు లాలాజలం తక్కువ తయారవుతుంది. అంతే కాదు గోధుమలను నమితేటప్పుడు అందులో ఉన్న పీచు పదార్థం సాగుతుంది. అందుచేత మొలకలతో పాటు పచ్చి ఖర్బారం పది పళ్ళు తించే వాటి వల్ల ఎక్కువ లాలాజలం తయారయ్య ఈ మొలకలు నోటిలోనే బాగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. అవసరమయిన వారు ఒక గ్రాసు పాలు తీసుకోవచ్చు.

7. ఇక అల్పాహారం అయ్యాక మధ్యాహ్న భోజనం. ఆ భోజనానికి అరగంట ముందు మళ్ళీ ఒక లీటరు నీరు త్రాగండి. ఉదయం భోజనం విషయంలో శారీరక పరిశ్రమ అధికంగా ఉన్నవారు అన్నం తినవచ్చు. దేహ పరిశ్రమ లేనివారు మూడు పుల్కలు ఎక్కువ కూరతో ఎక్కువసేపు నమిలి తినడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. భోజనం చేసే సమయంలో నీరు త్రాగకుండా ఉండటం మంచిది. మరీ ముద్ద దిగనప్పుడు అది దిగడానికి కొఢిగా త్రాగినా ఘరవాలేదు కాని ముద్ద ముద్దకి గ్రాసుడు నీళ్ళు ఎక్కించకూడదు. దాని వలన పొట్ట వస్తుంది. కూరల్లో నిమ్మకాయ పిండుకొని తించే లాలాజలం బాగా ఉఱుతుంది. ఈ నిమ్మకాయను భోజనం ముందు కూర్చున్నాక కూరల్లో పిండుకోవాలి. ముందుగా

పిందుకోకూడదు. నిమ్మకాయ ఎందుకంచే, వండిన కూరల్లో సి విటమిన్ ఉండదు. అందువల్ల కూరల్లో ఉన్న ఐరన్ చిన్న ప్రేవుల్లోంచి రక్తంలోకి కలవదు. దానికి సి విటమిన్ తోడ్పుడుతుంది. సి విటమిన్ ఐరన్ ని శరీరానికి ఉపయోగపడేటట్లు చేస్తుంది. రకరకాల కూరలు వందుకోనే కంచే ఒకే కూర వందుకుంచే మంచిది. ఆహారం-ఆలోచన పుస్తకంలో చెప్పిన విధంగా ఉప్పు, నూనె, తాలింపులు లేకుండా వంటలు చేసుకుని తినవచ్చ. పెరుగు కావలసినంత వాడవచ్చ. ఆకుకూరలు ఉదయం తినాలి. అలాగే భోజనం కదుపునిండుగా ఎప్పుడు తినకూడదు. 25 శాతం కదుపు ఖాలీగా ఉండాలి. పూర్వులు ఒక మాట చెప్పేవారు. భోజనం దగ్గర కూర్చునేటప్పుడు ఎంత తేలిగ్గా కూర్చుంటామో, భోజనం అయ్యక కూడ అంత తేలిగ్గా లేవగలగాలి. అది భోజనం తినే పద్ధతి.

8. పగలు అందులోనూ భోజనం అయ్యక నిద్రపోవడం వల్ల చాలా నష్టం ఉంది. ఏదో పదిహేను నిముషాలు శరీరాన్ని వాల్పుడంలో తప్పు లేదు. అలాకాక తిన్న వెంటనే పదుకోవడం వల్ల భుక్కాయసం వస్తుంది. ఎందువల్లనంచే తిన్న ఆహారం బరువు ఊపిరితిత్తుల మీద పదుతుంది. కనుక అలాపదుటం వల్ల సుఖింగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి కష్టం అవుతుంది. తిన్న తరువాత నుంచుని పనిచేసుకోవడం వల్ల ఆహారం త్వరగా పొట్ట నుండి ప్రేగుల్లోకి కదులుతుంది. పొట్టరాకుండా చేస్తుంది. భోజనం అయ్యక 2 గంటలకి తిరిగి ఒక లీటరు నీరు త్రాగండి.

9. ఏవ బుతువులలో పండిన పళ్ళను ఆయబుతువుల్లో పుష్టలంగా తినాలని శాస్త్రం. అందుచేత మధ్యహ్నం ఆన్నిరకాల పండ్లను తినాలి.

10. సాయంకాలం 5 గంటలకు తిరిగి ఒక లీటరు మంచినీళ్ళ త్రాగాలి. మళ్ళీ విరేచనంపై మనసు పెట్టి ప్రయత్నించడం అవసరం. సూర్యాస్తమయం ముందే భోజనం చేయండి. ఉదయంలాగే సాయంకాలం కూడా పుల్కలు ఎక్కువ కూరతో

తినదం మంచిది. రోజూ కూరల్లో కొబ్బరి వేసుకుంచే మంచిది. దానిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ. సూర్యాస్తమయానికి భోజనం ఎందుకు తినాలంచే మనం తిన్న ఆహారం పరుండే సమయానికి అరిగిపోతే ఉదయానికి కదుపు తేలికగా ఉంటుంది. ఆకలి పుడుతుంది.

11. ఇక రాత్రి పరుండే ముందు స్థాంథపరనం, సధీషులు ముఖ్యం. ఎందువల్లనంచే పదుకునే సమయంలో మనకు ఏ ఆలోచనలు ఉంటాయో అవే ఆలోచనలతో ఉదయాన్నే లేస్తాం. అందువల్ల మంచి మంచి ఆలోచనలతో సాధ్యమైనంత వరకు 9 గంటలకే పదుకోవడం మంచిది. దీనివల్ల తెల్లవారుజామున 4 గంటలకే లేవడానికి వీలుంటుంది. మనం వాడే వస్తాలు తెల్లనివైయుంచే చాలా ఆరోగ్యకరం. అవి సూర్యాని అధికవేడి నుండి మనల్ని కాపాడతాయి.

ఈ విధంగా మనం మసలగలిగితే నిత్యం ఆరోగ్యవంతులమే కదా. ఈ నియమాలను పాటించడానికి మాకు శైము లేదు అనకండి. ఆరోగ్యమే ప్రధానమని భావించినవారికి ఎప్పుడూ శైము ఉంటుంది. మీ వ్యాపారాల కోసం, డబ్బు సంపాదనకోసం ఆర్థరాత్రి అపరాత్రి అనకుండా తిరుగుతారు గదా. మరి ఆరోగ్యం కోసం ఎందుకు ఆలోచించరు. ఆనందం అనుకొని రాత్రి, పగలు చేకాటలు ఆడడానికి ఖాళీ ఉన్నపుపుడు, సినిమాలు చూడడానికి, టి.వి.లు చూడడానికి సమయం ఉన్నపుపుడు ఆరోగ్యసూత్రాలను కొనిచ్చినైనా పాటించటానికి సమయం చాలాదనడం పరిహసంగా ఉంటుంది. మళ్ళీ ఆలోచించి చూడండి. మళ్ళీ మళ్ళీ ఆలోచించి చూడండి. ఇది మనకోసం అని గ్రహించండి. ఆరోగ్యంకంచే ఐశ్వర్యం లేదని గమనించండి. ఎందలో పనిచేయని వాడికి, దేహనికి చెమట పట్టించుకోనివాడికి అన్నం తినే అర్థత లేదన్నారు గాంధీగారు. మాట కటువుగా ఉన్నా దాని విలువ అటువంటిది. శ్రమ పడినవారు రుచులు తిన్నా అనారోగ్యం కలుగదు. శ్రమలేని వారు ఆరోగ్యం కోసం విధిగా ఈ

సూత్రాలను పాటించడం వల్ల మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకున్నవారు అవుతారు.
మిమ్మల్ని మీరు బాగు పరుచుకున్నవారు అవుతారు. ఆలోచించండి మరి.

లోకాస్పమస్తా సుఖీనోభవంతు