సుఖ జీవన సోపానాలు

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

సుఖ జీవన సోపానాలు

(మొదటి భాగం)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

అంకితం

డా.వి.వి.రామరాజు గారు

ప్రకృతి వైద్యులు

శ్రీ చోడే అప్పారావు ప్రకృతి చికిత్సాలయం,

కాకినాడ-3.

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

విధేయుడు

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

విషయ సూచిక

ముందుమాట

నివేదన

1. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం
2. ప్రకృతి వైద్య విధానం - ఆవశ్యకత
3. ఉపవాసాలు
4. ఎనిమా
5. సుఖవిరేచనం సుఖాన్నిస్తుంది
6. నీరు-దాని కథ
7. ఉప్పువల్ల కలిగే ముప్పు
8. ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే ఔషధం
9. మహాద్భుతం మానవయంత్రం
10. తస్మాత్ జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!
11. మొలకెత్తిన గింజలు - పోషక విలువలు

12. అపోహలు - నిజాలు
13. భరతవాక్యం

ముందుమాట

చెప్పింది చెయ్యడం, ఈ లోకంలో అతి కష్టమైనది. చెప్పింది ఆచరించి చూపేవారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. అటువంటివారిలో డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు ఒకరు. నిజమయిన భారతీయుడికి నాలుగు లక్షణాలు 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 లక్షణాలు 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 అచంచలమైన విశ్వాసం ఉండాలి. అటువంటి సిద్ధాంతాన్ని నిర్భీతిగా నలుగురిలోనూ చెప్పగలగాలి. ఈ సుగుణాలన్నీ 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. ఆర్తితో తనను చేరవచ్చిన వారికి

ఎంతో వినయంతో వారడిగిన విషయాలను వివరించడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి. ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రాన్ని తిరిగి చెప్పడంలో ఆయనకు విసుగూ, విరామం ఉండవు. అన్నిటికంటె గొప్పది, ఎదుటివారి నుండి ఏమీ ఆశించకుండా నిరపేక్షంగా తన పని తాను చేసుకుంటూ పోవడం. ఇన్ని సుగుణాలు ఉన్న డా. సత్యనారాయణరాజు గారితో పరిచయభాగ్యం కలగడం నాకే కాదు ఈ కోనసీమ 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 నేనొకడినై ఉండటం నాకు చాలా ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. నేనే కాదు, నా సహవైద్యులు ఎందరో వారివద్ద చికిత్సను పొంది

ప్రకృతి వైద్యం యొక్క విలువలను తెలుసుకోగలిగారు. మరి ఇంత చేసిన వారి ఋణం తీర్చుకోవాలంటే వారు ఆచరించినట్లుగానే మేమూ ఆచరింపగలగాలి. అలా ఆచరించటానికి కావలసిన శక్తిని కలిగించమని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాను.

డాక్టరుగారు అమలాపురంలో ఉన్నంతకాలం ప్రకృతి వైద్య విధానం గూర్చి చక్కటి ఉపన్యాసాలను అందించారు. ఆ ఉపన్యాసాలను విన్నవారంతా అంతటి విలువైన ఉపన్యాసాలు పుస్తకరూపంలోకి వస్తే అందరికీ ఉపయోగంగా ఉంటుందని తమ అభిప్రాయాన్ని వెల్లడించారు. డాక్టరుగారు వారి అభిప్రాయాన్ని సహృదయతతో ఆమోదించడంతో వారి ఉపన్యాసాలన్నీ ఈ చిన్ని పుస్తక రూపంలోకి రావడం జరిగింది. శ్రోతల 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 పోగొట్టుకోవచ్చో చెప్పే పుస్తకం ఇది. ఇందులో ప్రకృతి చికిత్సను ఒక వైద్య విధానంగా కాక ప్రకృతి ధర్మంగా విశ్లేషించడం జరిగింది. ఇందులో చాలా సున్నితమైన విషయాలు ఒకోచోట సూక్ష్మంగాను, మరోచోట స్థూలంగాను వివరించడం జరిగింది. సున్నితం అని దేనికి అంటున్నానంటే, ప్రతి మానవుడు ఈ లోకంలో సుఖాన్ని కోరి జీవిస్తూ నిరంతరం దుఃఖంలో మునుగుతూ ఉంటాడు. సుఖంకోరితే దుఃఖం ఎందుకు వస్తుంది అంటే మనిషి అచరించవలసిన వాటిని నిక్కచ్చిగా అమలు

పరచలేకపోతున్నాడు కాబట్టి. బుద్ధికి ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆచరించాలనే ఉంటుంది. కాని దానికి మనస్సు అడ్డుతగులుతూ ఉంటుంది. మనస్సు పెట్టే ప్రలోభాలకు మానవుడు బలైపోతున్నడు. తెలిసుండి కూడా అడుసు త్రొక్కుతున్నాడు. అక్కరలేని భేషజాలకు పోతున్నాడు. అవసరంలేని ఆడంబరాలను ఆశ్రయిస్తున్నాడు. సిగరెట్టు త్రాగితే ఊపిరితిత్తులు దెబ్బ తింటయాని తెలుసు. కాఫీ త్రాగితే ఆకలి మందగిస్తుందని తెలుసు. మద్యం సేవిస్తే విచక్షణను కోల్పోతాడని తెలుసు. మాదకద్రవ్యాలను స్వీకరిస్తే మానవుడు దానవుడుగా మారతాడని తెలుసు. ఇన్ని విషయలు తెలిసుండి కూడా అవి లేకుండా ఉండలేని స్థితి మానవుడికి కలుగుతోందంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. పోనీ సామాన్యుడి సంగతి తీసి వేయండి. వాడు పెద్దగా చదువుకోలేదు. మరి చదువుకున్న వారి సంగతి? అంతవరకు ఎందుకు, రోగికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే డాక్టర్లు కూడా వ్యసనాలకు బానిసలు

అవుతున్నారంటే ఇంతకంటే పరిహాసం ఉంటుందా! అందుకనే ఇటువంటి సున్నితమైన విషయాల గురించి ఈ పుస్తకంలో వివరించినందుకు నాకు అక్షింతలు పడతాయని తెలుసు. తెలుసుండి కూడా నా ఆవేదనను లోకానికి నివేదించకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. నేను చెప్పే విషయాలకు మీ మనసు నొచ్చుకోవచ్చు. ఎందువల్లనంటే కాఫీ త్రాగొద్దు అంటే కోపం వస్తుంది. నీళ్ళు త్రాగమంటే నీరుకారిపోవచ్చు. మాంసం తినవద్దు అంటే ఇక మాట్లాడవద్దు అనవచ్చు. ఉపవాసాలు చెయ్యమంటే అది మూఢాచారం అనవచ్చు. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోమంటే అసహ్యించుకోవచ్చు. కాని ఉన్న సత్యాలు మాత్రం ఇంతే. నిజం ఎప్పుడూ నిష్ఠూరంగా ఉంటుంది. అబద్ధం ఎప్పుడూ తీయగా ఉంటుంది. తీయగా ఉంటుందని మిమ్మల్ని గురించి అబద్ధాలు ఆడలేను. నిష్ఠూరాలు నాపై వేసినా నిజాలే పలకదలిచాను. దీంట్లో వివరించినవన్ని ప్రకృతి ధర్మాలే. అంతే కాని నేను ఊహించినవి కావు. ఊహలు

నాలోకి ఎన్నడూరావు. అయితే మీరు ఒక మాట అడగవచ్చు. మీరు ఈ ప్రకృతి ధర్మాలను ఆచరిస్తున్నారా అని. సమాధనం కటువుగా ఉన్నా, ఉన్న విషయం చెబుతున్నాను. నూటికి నూరుపాళ్ళు 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 ఇవి మీకు అందిస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకంలో ఉన్నవన్నీ నా అనుభవంతో జతచేర్చి చెప్పినవే. అనుభవాలు ముందుపుట్టి తర్వాత శాస్త్రం పుడుతుంది అని అన్నారు. లక్ష్యాలు ముందుపుట్టి లక్షణాలు తర్వాత వస్తాయి. అలాగే దేన్ని ఆచరించడం వల్ల మనిషికి సుఖం కలుగుతుందో

దాన్ని ఆచరించి, అనుభవించి అనుభూతి చెందినవారు మన ఋషులు. అట్టి తమ అనుభూతులను లోకానికి అందించారు. అదే ఋషి 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 అడగవచ్చు. ఎవరి రుచి వాళ్ళది. నేను అనుభవించిన రుచిని మీకందిద్దామన్న ప్రయత్నమే ఈ చిన్న పుస్తకం. ఎన్నాళ్ళనుంచో నాలో మెదులుతూ, కదులుతూ వస్తున్న ఆలోచనా పరంపరలకు అక్షరాకృతియే ఈ పుస్తకం. ఈ పుస్తకంలో అడుగడుగునా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోండి అంటూ పెట్టుకొన్న మొర మీకు

వినిపిస్తుందని ఆశించడంలో తప్పులేదనుకుంటాను. ఈ పుస్తకాన్ని చదివి, కొన్నిచోట్ల కటువుగా చెప్పినందుకు అపార్థం చేసుకున్నా పర్వాలేదు 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. ఓ పుస్తకాన్ని ముద్రించాలంటే అది ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞంలో ఎందరో ఋత్విక్కులు పాల్గొన్నారు. వారికి, ఈ పుస్తకాన్ని అచ్చు తప్పులు లేకుండా అందంగా ముద్రించి సకాలంలో సమర్పించిన సూరజ్ ప్రింటర్స్ & పాకేజర్స్ వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకొంటున్నాను.

స్వస్తి!

బుధజన విధేయుడు

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

- సిరిసంపదలెన్నున్నా ఆరోగ్యమే మిన్న - ఆరోగ్యం లేకున్న జీవితం ఒకటిలేని సున్న
- సంప్రదాయంలోని మంచిని ఎంచు - ఆధునికతకు దానిని అన్వయించు
- ఆకర్షణతో బలహీనుడివి 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 తిండి తిను - తిండికి తగిన శ్రమ చేయి
- తిండి పెరిగితే సొమ్ముకి చేటు - బరువు పెరిగితే తనువుకి చేటు
- అవసరాలకు కోరికలకు అంతరం - తెలిసి మసలుకోవాలి మనందరం
- ఆశల వలయం త్రుంచు - ఆశయాల విలువలు పెంచు
- శరణాగతి చెందు - దైవానుభూతి పొందు
- జీవితాంతం ఆచరించు - పరిపూర్ణారోగ్యంతో జీవించు

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్నారు పెద్దలు. అనడం ఏమిటి, ఆచరించి మనకందరకు ఆదర్శప్రాయులయ్యారు. మనకున్న ఆస్థిపాస్తులు సిరిసంపదలను భాగ్యం అంటే, ఆరోగ్యాన్ని

ఒక్కదాన్నే మహాభాగ్యం అన్నారు. ఎందువల్ల? దానికున్న విలువ అటువంటిది కాబట్టి. ఆరోగ్యవంతుడు ఈ లోకంలో ఎంత అదృష్టవంతుడో చెప్పలేం. అలాగే అనారోగ్యవంతుడి కంటే ఈ లోకంలో దురదృష్టవంతుడు మరొకడు లేడు. అనారోగ్యవంతుడికి సిరిసంపదలున్నా అతనిపట్ల అవి అడవి కాచిన వెన్నెలవుతాయి. ఓ పెద్ద మనిషికి పంచదార ఫ్యాక్టరీయే ఉంది. తన ఫ్యాక్టరీ నుండి రోజూ టన్నుల కొద్దీ పంచదార దేశం నలుమూలలకు ఎగుమతి అవుతోంది. ఈ పెద్దమనిషి మాత్రం ఒక్కచెంచాడు పంచదార కూడా నోట్లోవేసుకోవడానికి నోచుకోలేదు, కారణం ఆ పెద్దమనిషికి షుగర్ వ్యాధి ఉంది. మరో ఆయనకి మారుతీ కార్లు ఉన్నాయి. చిటికె వేస్తే వందమంది చేతులు కట్టుకుని నించుంటారు. అయినా ఏంలాభం. తనకు రుమెటిక్ ఆర్థరైటీస్ జబ్బు (కీళ్ళనొప్పులు) ఉంది. మరి కదలలేడు. కారు ఎక్కలేడు. తనకు పది అంతస్తుల భవనం ఉన్నా తన అంతస్తుకు తగ్గట్టుగా అనుభవించడానికి వీలు

లేకుండా పోయింది. ఇటువంటి వారందరిని భాగ్యహీనులు అంటారు. అంటే భాగ్యం లేనివారని అర్థంకాదు. భాగ్యాన్ని అనుభవించడానికి నోచుకోలేని వారని అర్థం. చూశారా! సిరి సంపదలు ఎన్ని ఉంటే 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 దుర్బలత్వం ఉండదు. అనారోగ్యవంతుడు ప్రతి చిన్న విషయాలకు మానసిక సంక్షోభానికి గురి అవుతుంటాడు. తద్వారా బి.పి., కడుపులో అల్సర్లు, 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. వివాహవ్యవస్థ విషయంలో మనవారు ఆచరించిన పద్ధతులు ఎంతో విలువైనవిగా ఉండేవి. వాళ్ళు కట్నాలను గూర్చి ప్రాకులాడేవారు కారు. అమ్మాయి అందానికి కూడా అంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చినట్లు కనిపించదు. ఇరు కుటుంబాల సంప్రదాయాలకు, వారు ఆచరించే పద్ధతులకు, వరుడు, వధువు గుణగణాలకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. అలాగే పెళ్ళికుమార్తె

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 మూడు, నాలుగు తరాల కథలను పరిశీలిస్తే కాని ఇరు పక్షాలవారు తమ బుర్రల్ని పంకించే వారు కాదు. మరి ఇప్పటి రోజులువేరు. ఒంటరిగా బజారుకివెళ్ళి జంటగా తిరిగివస్తున్న రోజులివి. ఆస్థిపాస్తులుంటే చాలు, ఆధివ్యాధులతో సంబంధం లేదు. అమ్మాయి అందంగా ఉంటే చాలు, ఆత్మసౌందర్యంతో సంబంధం లేదు. అమ్మాయి ఆస్తమారోగి అయినా ఫరవాలేదు, అందవలసిన మూట అందితే చాలు. ఇదీ ఈనాటి సమాజం తీరు. మరి ఇటువంటి దంపతులకు సత్సంతానం ఎలా కలుగుతుంది? దుర్బలులకు దుర్బలులే 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 ఇరుపక్షాలవారి గోత్రాలు కలవకుండా చూస్తారు. కానీ ఈ రోజుల్లో సత్సంతానం కోసం ఆలోచించేవారే కరువయ్యారు. మీరు అపహాస్యం చేయనంటే నేను ఒక్కమాట చెపుతాను. మన దొడ్డిలో ఆవుకు మంచి గిత్తలు పుట్టాలని శ్రేష్ఠమైన వృషభంతో జత కడతాం. రేసులో పాల్గొనడానికి జాతిగుఱ్ఱాలను 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 నిర్వీర్యం అయిపోయింది.

ఇక పుట్టిన పిల్లలనైనా సరిగా పోషించుకుంటున్నారా అంటే అదీలేదు. పిల్లలకు అవసరమైన

పౌష్ఠికాహారాన్ని అందివ్వలేక పోతున్నారు. పూర్వకాలంలో తమ పిల్లలకు పాలను, పండ్లను సమృద్ధిగా ఇచ్చేవారు. పిల్లవాడు ఏది తింటే కలకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటాడో అటువంటి ఆహారాన్ని పెట్టేవారు. తల్లి తన కన్నబిడ్డ కడుపు తడిమి పుష్ఠిగా పాలిచ్చేది. ఇప్పుడు ఈ సాంప్రదాయమేది? తన కన్నబిడ్డకు పాలిస్తే తన అందం చెడిపోతుందనే తుచ్ఛమైన భావావేశానికి లోనవుతున్న తల్లులు ఈ రోజులలో ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. తండ్రి పరిస్థితి కూడా అంతే. ఎంత ఖరీదైన ఐస్ క్రీమ్ తన పిల్లవాడికి కొని పెడితే అంత గొప్పగా భావించే తండ్రులున్నారు. తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తనను బట్టి పిల్లవాడుంటాడు. తండ్రి దురభ్యాసాలకు 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 వారివి. కాదనే

హక్కు ఇందులో ఏ ఒక్కరికీ ఉండదు. ఇలా చేపల మార్కెట్టులా 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 చిన్నప్పట్నుండి ఈ విషయాలు చెబితే వారికి కొంత అవగాహన ఏర్పడి లైంగిక జీవితంలో ఏమీ కాదని తెలిసి దానిపై ఆలోచన మానేస్తారని భావిస్తున్నారు. ఇది ఎలాంటిదంటే ఒక ప్రక్క నెయ్యిని పోస్తూ, 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 అన్నీ చదువుకుని బిడ్డలను కాక మరేమిటి కంటున్నాం? కాకపోతే, జంతువు ఏమీ తెలియకుండానే లోకానికి ఉపయోగపడే బిడ్డను కంటోంది. మనం అన్నీ 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 ఋషులు. వారు కామానికి అతీతంగా జీవిస్తూ, అవసరం అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే సత్సంతానాన్ని కంటూ సృష్టి ధర్మానికి సహకరిస్తుండేవారు. అటువంటి ఋషివర్యులెందరో ఈ భారతావనిలో ఉండడం వల్ల మనదేశం ఇంత పవిత్రతను సంతరించుకుంది. కానీ ఈనాడు అధికసంఖ్యాకులు నవనాగరికత అనే

సుడిగుండంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఈ చికాకులన్నీ కలగడానికి ఒక్కటే 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 అన్నీ చదువుకుని బిడ్డలను కాక మరేమిటి కంటున్నాం? కాకపోతే, జంతువు ఏమీ తెలియకుండానే లోకానికి ఉపయోగపడే బిడ్డను కంటోంది. మనం అన్నీ 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 ఋషులు. వారు కామానికి అతీతంగా జీవిస్తూ, అవసరం అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే సత్సంతానాన్ని కంటూ సృష్టి ధర్మానికి సహకరిస్తుండేవారు. అటువంటి ఋషివర్యులెందరో ఈ భారతావనిలో ఉండడం వల్ల మనదేశం ఇంత పవిత్రతను సంతరించుకుంది. కానీ ఈనాడు అధికసంఖ్యాకులు నవనాగరికత అనే సుడిగుండంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. ఈ చికాకులన్నీ కలగడానికి ఒక్కటే కారణం. మనం మనంగా జీవించాలి అనే ఆలోచన లేకపోవడం. అక్కర్లేకపోయినా ఎదుటివారిని అనుకరించడం.

ఇక యువతీ యువకుల సంగతి చెప్పనక్కర్లేదు. ఇప్పుడు వచ్చే టి.విలలోను, సినిమాలలోను మనిషికి నైతిక విలువను ప్రసాదించే విజ్ఞానదాయకమైన ప్రోగ్రామ్ లు 10% కూడా ఉండటం లేదు. ఎటువైపు చూసినా అర్ధనగ్న చిత్రాలతో కూడిన వాల్ పోస్టర్లే కనిపిస్తున్నాయి. అవి మనిషిలో పశుతృష్ణను

రేకెత్తిస్తున్నాయి. ఇటువంటి వాటిని చూడడం వల్ల దేశానికి వెన్నెముకగా నిలవవలసిన యువతీ యువకుల వెన్నెముకలు విరిగి పోతున్నాయి. అనేక క్షుద్రమైన భావాలతో నూటికి నూరు పాళ్ళు వీళ్ళు నిర్వీర్యులై పోతున్నారు. ఈ కారణం చేత ఈనాటి యువతీ యువకులు ఇరవైలో అరవై వయస్సు చవిచూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం పిల్లలందరూ చదువుకొనటం లేదు. చదువును కొనుక్కొంటున్నారు. అసలైన విద్యలు వీరికి దూరం అయిపోతున్నాయి. విద్యలు వేరు చదువులు వేరు. విద్యలంటే 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. వీటి విలువలు తెలుసుకున్నవారు కాబట్టే రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ శాంతినికేతన్ ని స్థాపించారు. ఇప్పటి కుర్రవాళ్ళకు అటువంటి అవకాశాలే లేవు.ఇప్పటి

చదువులన్నీ అక్షరాస్యతను పెంచేవే కాని మనిషి యొక్క విలువలను పెంచేవి కావు. స్త్రీ విషయం కూడా మనం కొద్దిగా చెప్పుకోవలసిఉంది. మనకో సామెత ఉంది. ఇల్లు చూసి ఇల్లాలిని చూడమని అంటే మనవాళ్ళు గృహిణికి ఎంత ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారో దీన్నిబట్టే తెలుస్తోంది. ఎక్కడైతే స్త్రీ గౌరవించబడుతోందో అక్కడ సర్వశుభాలు జరుగుతాయన్నారు. ఎక్కడైతే స్త్రీ అవమానాలకు గురి అవుతుందో అక్కడ అంధకారం అలుముకుంటుందన్నారు. ఆనాటి గృహిణి ధర్మార్థ కామసాధనలో భర్తకు ఉపకరణంగా ఉండేది. గృహిణి ప్రవర్తనవల్లే ఆ కుటుంబాని కంతటికి పరువు, ప్రతిష్ఠలు నిలిచేవి. అంటే గృహిణి అంత ఆదర్శవంతంగా జీవించేదన్న మాట. అలాంటి గృహిణి ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఇంటిల్లిపాదీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లే. తెల్లవారుజామున లేచినప్పటినుంచి రాత్రి పరుండబోయేవరకు ఓర్పుతో నేర్పుగా గృహకృత్యాలన్నిటిని నిర్వర్తించేది. ఇదే ఆమె అంత

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కారణం. నిరంతర పరిశ్రమతో శరీరం ఎన్నడూ రుగ్మతకు గురి అయ్యేదికాదు. వారు నిత్యకృత్యంగా నిర్వహించే పనులన్నిటిలోను ఆరోగ్యసూత్రాలు యిమిడి ఉండేవి. లేవగానే ఇల్లు, దొడ్డి చీపురుతో శుభ్రం చేసుకొనే వారు. ఆనాటి దొడ్లు చాలా విశాలంగా ఉండేవి. ఆ దొడ్డి అంతా తుడవడమే శరీరానికి చక్కని వ్యాయామంగా ఉండేది. అలాగే పొయ్యిలు రాజేసేటప్పుడు గొట్టంతో ఊది నిప్పును రాజేసేవారు. అలా ఊదటం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు చక్కని వ్యాయామం దొరికేది. పేడతో ఇల్లంతా అలికేవారు. అందువల్ల క్రిమికీటకాలు దరిచేరేవికావు. వంటలన్నీ బయట పొయ్యిల మీద కుండలతో వండేవారు. ఆ వంట సమయంలో మడిబట్ట కట్టుకునేవారు. అందువల్ల చీర చెంగులు అంటుకొనే ప్రమాదాలు ఉండేవి కావు. మరో విశేషమేమిటంటే తడిబట్ట కట్టుకోవడం వల్ల ఒంట్లో ఉన్న శక్తి బహిర్గతమయ్యే అవకాశం ఉండేది కాదు. అందుచేత ఎంతమందికి వంటచేసినా స్త్రీలకు నీరసం

వచ్చేదికాదు. భోజనాలు క్రింద కూర్చుని చేసేవారు. వడ్డన చేయడం స్త్రీకి ఒక మంచి వ్యాయామం. అలాగే పూర్వకాలం ఆడవారు ఎక్కువ సంతానాన్ని కనేవారు. అలా కనడం వల్ల ఇంతమంది బిడ్డలపైన ఒకేదృష్టి అభ్యాసం అయ్యేది. దాని ద్వారా మనస్సుకు విశాలత్వం అప్రయత్నంగా సిద్ధించేది. అలాగే కళ్ళకు కాటుక, నుదుట తిలకం, కాళ్ళకు పసుపు ఇలాంటివన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవే. కాళ్ళకు పసుపు రాసుకోవడం వల్ల బాక్టీరియా 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 దారుఢ్యం వచ్చేది. ఇక విరామం దొరికితే దేవాలయంలో జరిగే హరికథలకి, పురాణాలకి

వెళుతుండేవారు. వీటన్నిటివల్ల అటు మానసికంగాను, ఇటు శారీరకంగాను ఎంతో ఆరోగ్యంతో ఉండేవారు. పనియే ప్రార్థన అన్న సూక్తికి పైవన్నీ 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 బ్రాహ్మీముహూర్తంలో వీచే దివ్యత్వంతో నిండిన గాలిని పీల్చుకునేవారు. దానివల్ల పూర్తి ఆక్సిజన్ ని అంటే కాలుష్యంలేని గాలిని నిండుగా పీల్చుకునేవారు. నిరంతరం పచ్చని పైరులను చూడటం ద్వారా వారికెన్నడూ కంటి జబ్బులు

వచ్చేవికావు. దూడల పలుపులకోసం తాళ్ళను పేనడం, 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 పురుషలిద్దరికీ నిర్దిష్టమైన సమయాలలో నిరంతరం పని ఉండడం వల్ల మరొకరిని విమర్శించే అవకాశం, ఇంకొకళ్ళపై చెడ్డ సంకల్పాలు వచ్చే అవకాశం ఉండేది కాదు. అందువల్ల వాళ్ళకి తెలియకుండానే యోగసాధన అప్రయత్నంగా అలవడేది. అందుచేత ప్రత్యేకంగా ప్రాణాయామం చేయడం మొదలైన వాటి ఆవశ్యకత వారి కుండేది

కాదు. వారు సాధారణంగా తెల్లని ఖద్దరు బట్టలను వాడేవారు. వెలుతురుండగానే భోజనాలు చేసేవారు. ఉదయాన్నే చద్ది అన్నం తినేవారు. కాళ్ళకి కిర్రు చెప్పులు వేసుకునేవారు. ఇవన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికే.

మరి ఈనాటి సమాజంలో ఇటువంటి ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఉన్నట్లు కనిపించదు. అటు పురుషులకి యిటు స్త్రీలకి ఇద్దరికీ కూడా శారీరక వ్యాయామమే లేదు. మన బ్రతుకులు మూడుగదుల అద్దె ఇంటికే పరిమితం. ఎంత తిరిగినా ఆ జానెడు కొంపలోనే. బావిలో నీళ్ళు తోడవలసిన పనిలేదు. మనకు ఓవర్ హెడ్ టాంకులు వచ్చేశాయి. బట్టలు ఉతికే పనేలేదు. వాషింగ్ మెషీన్లు సిద్ధమైపోయాయి. పొయ్యిలతో అసలు పనేలేదు. ప్రతి ఇంట గ్యాసులు మండిపోతున్నాయి. భోజనాలకు క్రింద కూర్చోవలసిన పనిలేదు. టేబుల్స్ వచ్చేశాయి. ఇల్లు తుడవవలసిన పనేలేదు. వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్స్

ప్రత్యక్షమయ్యాయి. రుబ్బురోళ్ళతో, సన్నికిలతో, రోలు, రోకళ్ళతో శాశ్వతంగా మనకు సంబంధం తెగిపోయింది. వాటి బదులు గ్రైండర్లు తిరుగుతున్నాయి. ఇక మరుగుదొడ్డి మన ఒంట్లో ఉన్నట్టుగానే ఇంట్లోనే ఎటాచ్ అయిపోయింది. వాటిలో విదేశీనాగరికత ఉట్టిపడేటట్టు కమోడ్లు కూడా వచ్చాయి. అక్కడ కూడా దిగువన కూర్చునే అవసరం లేదు. స్నానాల గదులలో షవర్ బాత్ లు. ఇక మగవాళ్ళ మాటంటారా! వీరికి ఉదయం 7 గంటలకు సూర్యోదయం. లేవగానే దృష్టి అంతా న్యూస్ పేపరు మీదే. ఆ పైన హడావిడిగా కాలకృత్యాలు, అటుపైన ఆఫీసులు, తిరిగి సాయంకాలం ఇంటికి చేరడం లేదా క్లబ్బుల్లోఅనధికారికంగా 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 బాలారిష్టాలు. ఇక ఇంటికి సున్నమా! గడపలకు పసుపా! అన్నీ ఏషియన్ పెయింటింగుల వారి పరం. ఇది ఈనాటి తరం. ఇక విరామ సమయంలో గంటల తరబడి సోఫాలలో తాపీగా కూర్చుని కాఫీ సేవిస్తూ బుల్లి తెరకు (టి.వి) అతుక్కుపోవడం. ఇలాంటి దినచర్యలో ఎక్కడైనా మచ్చుకైనా శరీరానికి పరిశ్రమ ఉందంటారా? మనస్సుకు ప్రశాంతత ఉందంటారా? ఇక మరి ఆయాసాలు, కీళ్ళ నొప్పులు, తల నొప్పులు, గుండె జబ్బులు రావూ మరి! రాకపోతే ఆశ్చర్యం కానీ, వస్తే ఆశ్చర్యం ఏముంది? వీటికి సాయం — గాలి కల్తీ, సరుకులు కల్తీ, చివరకు మనుషులు కూడా కల్తీ. ఎంతకి దిగజారాలో అంతకి దిగజారి పోయారు.

ఈ విధమైన నవనాగరికత అనే విషవలయంలో చిక్కుకున్న మానవుడికి శ్రమపడే అవకాశం లేని కారణంగా శరీరం స్థూలం అయిపోతోంది. కొందరు

మరీ స్థూలంగా ఉంటారు. వారి బరువుని వారే మోయలేని స్థితిలో ఉంటారు. అప్పు ఆస్తి కాదు. వాపు బలం కాదు అన్నారు పెద్దలు. బోదకాలు బలం అంటే ఎలా? పెరిగిన స్థూలాన్ని కరిగించుకునే ప్రయత్నంలో మనిషి నానాతంటాలు పడుతున్నాడు. పడరానిపాట్లు అన్నీ పడుతున్నాడు. పస్తులుంటే లావు తగ్గిపోతామని చాలా మంది అన్నం తినడం తగ్గిస్తారు. అలా చేయడం వల్ల ఒళ్ళు తగ్గదు సరికదా మనిషి నీరసపడిపోతాడు. శ్రమలేనివాడు తక్కువ ఆహారం తిన్నా లావు అవుతాడు. నిరంతరం శ్రమపడేవాడు ఎప్పుడూ ఒకేలా ధృడంగా ఉంటాడు. బ్రతకడం కోసం తినేవాడికి శరీరం ఎన్నడూ పెరగదు. అలా కాక తినడం కోసంబ్రతికే వారికి శరీరం స్థూలం అవ్వడమే కాదు చెత్తకుండీగా మారుతుంది. ఎప్పుడు, ఎంత, ఎందుకు తినాలి? అనేది మనిషికి తెలియడం లేదు. చూసారా మనిషి ఎంత సుఖపడాలని అనుకుంటున్నాడో, అంతగా భాదలు అనుభవిస్తున్నాడు. ఎంత ఆడంబరంగా ఉండాలని

అనుకుంటున్నాడో అంతగా ఆపసోపాలు పడుతున్నాడు. నిరాడంబరతలోని విలువను గ్రహించలేక పోతున్నందుకే ఇన్ని తిప్పలు. ఈ సందర్భంలో మరో విషయాన్ని గమనించాలి. మనిషి సన్నగా ఉన్నప్పుడు ఏ గుండె, ఏ ఊపిరితిత్తులు, ఏ మూత్రపిండాలు పనిచేస్తున్నాయో, లావుగా ఉన్న మనిషికి కూడా ఆ గుండె, ఆ ఊపిరితిత్తులు, ఆ మూత్రపిండాలే పనిచేస్తున్నాయి. అంతేకాని లావు వాడికి గుండె, ఊపిరితిత్తులు పెరిగిపోవడం లేదు. వాటి పరిమాణం ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటుంది. మంది ఎక్కువయ్యేకొద్దీ మజ్జిగ పలచబడుతుందట. అలాగే స్థూలం ఎక్కువయ్యేకొద్ది శరీర భాగాలకు పని వత్తిడి ఎక్కువైపోతుంది. పని చేయవలసిన దానికన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ పని చేయవలసి వస్తోంది. దానితో వంద సంవత్సరాలు పనిచేయవలసిన ఈ శరీరమనేయంత్రం యాభై సంవత్సరాలకే అలసిపోతుంది. ఈ బండిని ఇక లాగలేను మొర్రోఅని అనేకసార్లు మొరపెట్టుకుంటోంది. అయినా ఆ

మొరను కూడా పట్టించుకోలేకపోతున్నాడు మానవుడు. ఇద్దరు కూర్చుని వెళ్ళవలసిన లూనా మీద పదిమంది కూర్చుంటే ఎంత అనర్థం జరుగుతుందో స్థూల 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 మూడు. 1. శరీరం నిలబడటానికి 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 బ్రతకటానికి. మరి ఇప్పుడు ఈ ప్రపంచంలో సర్వే

సర్వత్రా వ్యాపించియున్న నవనాగరికత మనిషికి అవసరమా! ఎన్నటికీ కాదు. ఇవన్నీ మనిషి మనస్సులో ఊటగా ఊరుతున్న కోరికలు. టి.వి., రేడియో ఖరీదైన అలంకరణలు మొదలైనవి లేకపోయినా మనిషి బ్రతకగలడు. కాని బ్రతకలేనేమోనని భయపడి కోరికలనే తన అవసరాలుగా మలచుకొని బజారులో నదరుగా ఉన్న వస్తువులను అన్నింటినీ కొని తెచ్చుకొంటున్నాడు. పూర్వం రోజుల్లో ఇవేవీ 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 స్కూటరు కొనుక్కొన్నా, పక్కింటివాడు టి.వి. కొనుక్కొన్నా, వెనుకింటి వాడు ఫ్రిజ్ కొనుక్కొన్నా సహించలేడు. అవి మనకు అవసరము ఉన్నాలేకపోయినా అప్పుతెచ్చి అయినా

కొనుక్కొంటున్నాడు. ఒక్కఈపోటీ తత్వంతోనే ఎన్నో అనార్థాలను మానవుడు కొనితెచ్చుకొంటున్నాడు. వీటి అన్నింటి నుండిమనస్సు వెనక్కి మళ్ళాలి. అంటే అక్కరలేనివన్నిటినీ కావాలని అంటించుకున్నాం.

ఇప్పుడు మళ్ళీ నెమ్మదిగా మనస్సుకు చికాకు కలగకుండా అంటించుకున్న వాటిని ఒక్కొక్కదాన్ని వదిలించుకోవాలి.ఎన్నోకారణాలవలన పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని మళ్ళీ తిరిగి తెచ్చుకోవాలి. ఇలాగ తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంటే ఆరోగ్యకరమైన వైద్య విధానాన్ని ఎన్నుకోవాలి. అంతేగాని పిడుక్కీ, బియ్యానికి ఒకటే 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 ఆయుర్దాయం ఉన్నంత వరకు చీకు, చింత

లేకుండా ధృడమైన శరీరంతో జీవించాలంటే ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయించాలి. ఆయుర్వేదం ధాతుపుష్టి, రక్తశుద్ధి కలిగించి మనిషి శరీరం వాడిపోకుండా నిత్య యవ్వనవంతుడ్ని చేస్తుంది. అలాగే మానసిక దుర్భలులకు హోమియోపతి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. హోమియోపతి వైద్యం మనిషి యొక్క మానసిక వికారాలన్నింటినీ పోగొట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అలాగే మనిషికి ప్రాణాపాయం కలిగినపుడు ఆ స్థితి నుండి మనిషిని బ్రతికించి గట్టున పడవేసేది అల్లోపతి వైద్యం. మనిషి రోగానికి శస్త్ర చికిత్సే శరణ్యం అయినప్పుడు అల్లోపతి వైద్యాన్ని తప్పని సరిగా ఆశ్రయించాలి. ఇక ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా శరీరంలో పేరుకున్న చెడ్డనంతటిని ఉపవాసాల ద్వారా, ఎనిమా చేసుకోవడం ద్వారా కడిగేసుకుంటున్నాం. ఆతర్వాత 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. ఇవన్నీ 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 గొప్పది అని అంటే అది అజ్ఞానం 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 విధానానికీ సంపూర్ణత లేదు. సమగ్రతా లేదు, ఇవి ఒకదాని కొకటి పరిపూరకాలు. 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 ఒక్కోసారి మనకు స్వస్థత చేకూరదు. దానికి కావల్సింది గురువు అనుగ్రహం. దైవానుగ్రహమే గురువు ద్వారా మనకు అందుతుంది. అటువంటి అనుగ్రహం మనకు దక్కాలంటే 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. బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రలేవడం, చల్లని ప్రశాంత వాతావరణంలో చక్కగా ప్రాణాయామం చేయడం, భక్తి శ్రద్ధలతో భగవంతుని సేవించుకోవడం, గురువు పట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసాన్ని ప్రకటించడం, అవకాశం ఉన్నంతలో సద్గ్రంథ పఠనం చేయడం, సద్గోష్ఠులలో పాల్గొనటం, నిరపేక్షగా ఆపదలో ఉన్న వారిని రక్షించడం, పెద్దల పాదసేవ, పుణ్యక్షేత్ర దర్శనం, పుణ్య నదులలో స్నానాలు చేయడం, ఇవన్నీ త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించడం వల్ల మనుషులు ఋషులు అవుతారు. అందువల్ల తెలియకో, తెలిసో పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి చేజిక్కించు కోవాలంటే ఇన్ని పద్ధతులను జీవితాంతం ఆచరించవలసిందే. దీనికి కావల్సినవి 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 తింటే అనారోగ్యం - ఆకలి మేరకు తింటే ఆరోగ్యం
- శరీరంలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థం - ప్రకృతి ద్వారా పరిశుద్ధం
- పారే కాలువకు పట్టదు నాచు - శ్రమపడే దేహానికి లేదు రోగమనే చేటు
- ప్రేగుల్లో పేరుకుపోయిన మలం - సర్వరోగాలకు నిలయం
- రుచుల రోగానికి కారణమన్నది సత్యం - రోగానికి అసలయిన మందు పథ్యం

- తొలగాలంటే 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, అంటే భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం — ఇవి పంచభూతాలు. మన శరీరం కూడా పాంచభౌతికమైనదే. అందువల్లనే బ్రహ్మాండంలో ఏం జరుగుతుందో పిండాండం అయిన ఈ శరీరంలో కూడా అదే కార్యక్రమము నిర్వహించబడుతుంది అన్నారు పెద్దలు. అంటే 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 ఋషులు ప్రకృతి శక్తులను, ప్రజ్ఞలను 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 ఆయుర్దాయం ఉన్నంత వరకూ ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. ఒక్కమానవుడు మాత్రమే దారి తప్పి ప్రలోభాలకు లోనవుతున్నాడు. మిగతా ప్రాణకోటి అంతా ఏమీ చదువుకోకుండానే 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 వేసినప్పుడల్లా కడుపు నిండా ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తాయి. ఆహారం కోసం శారీరక శ్రమ చేస్తాయి, దానికి సరిపడ్డ విశ్రాంతిని తీసుకుంటాయి. అందువల్ల చక్కని ఆరోగ్యాన్ని పొందుతున్నాయి. మరి మనిషి మాత్రం ప్రకృతి ధర్మానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఆకలితో సంబంధం లేకుండా ఆహారాన్ని స్వీకరించే సామర్థ్యం వీడికొక్కడికే ఉంది. అలాగే శారీరక శ్రమ లేకుండా సాధ్యమైనంత వరకూ పని పాటల నుండి తప్పించుకునే సామర్థ్యం కూడా వీడికే ఉంది. మరి అనారోగ్యం రాక ఏమవుతుంది? ప్రకృతి ధర్మాన్ని గౌరవించే సంప్రదాయం వీడికి లేదు. ఎందువల్లనంటే 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 కర్మ వచ్చింది. మనం

పెంచుకునే కోళ్ళు, కుక్కలు మనం పెట్టే ఆహారాన్ని తినడం వల్లే మనలాగే వాటికి కూడా రకరకాల జబ్బులు వస్తున్నాయి.

అందువల్ల మనిషి తినే ఆహారాలు, రుచులు 75% డాక్టర్లను పోషిస్తుంటే 25% దేహాన్ని పోషిస్తున్నాయి. పూర్వం మన పెద్దలు రోగాలు లేకుండా బ్రతికినంత కాలం ఆరోగ్యంగా బ్రతికేవారు. ఎందువల్లనంటే తగినంత శారీరక పరిశ్రమ, ఆ శక్తిని పుంజుకోవడానికి తగినంత ఆహారం తినడం 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 తినడం 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 స్కూటరు మొదలైన వాహనాలకు పైన పట్టిన దుమ్మును రోజూ తుడిచి వేసుకుంటున్నాము.

లోపల భాగాలకు ఏదైనా రిపేరు వస్తే ఆ భాగాలను ఊడదీసి అవసరమైతే కొత్త భాగాలను వేసుకుంటున్నాము. అదే విధంగా మన దేహాన్ని రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం పై భాగాలను స్నానం చేయడం ద్వారా కడుక్కుంటున్నాము.

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

వెల్లవేయడం ద్వారా (సున్నం కలిపిన నీళ్ళు) 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 ఐదు ఉన్నాయి. పొలంలోని మురుగు కాలువ ద్వారా బయటకు వెళ్ళనపుడు 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. పారే కాలువలో నాచు పట్టదు. కానీ అలా పారని కాలువలో నిల్వవున్న మురుగు, క్రిములకు నిలయం అవుతుంది. అలాగే మనిషి ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారాలను స్వీకరించటం వలన, అంటే రుచులను (తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు, నెయ్యి, నూనె, మషాలాలు) ఒక్క నోరు అనే కాలువ ద్వారా శరీరంలోకి పంపిస్తే వాటి ద్వారా తయారైన చెడు ఐదు 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 మంచి స్పీడు యుగంలో బ్రతుకుతున్నాం. మనం శారీరకంగా చేయవలసిన పనులను ఎక్కువ భాగం యంత్రాలే చేసేస్తున్నాయి. ఇక మనకు శ్రమలేదు. మరి వాడని వస్తువులు తుప్పు పట్టేస్తాయి కదా! అలాగే 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 మూత్రం ద్వారా బయటకు నెట్టవలసిన చెడును బయటకు నెట్టవు. ఇక శ్రమలేని వాడికి ఆకలి అవ్వదు. కాబట్టి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోలేడు. తినే కాస్త ఆహారం రుచులతో తింటాం కాబట్టి విరేచనం సాఫీగా కాదు. అందువల్ల మలం ద్వారా పోవాల్సిన చెడు బయటకు పోక ప్రేగులలోనే పేరుకుపోతుంది. ఇక అది రోగాలకు నిలయం అవుతుంది. ఇక నాలుగవది ఊపిరి తిత్తులు, తగినంత పరిశ్రమ లేనివారికి ఊపిరితిత్తులు సక్రమంగా పనిచేయవు. కలుషితం అయినా గాలివల్ల, తిని కూర్చోవడం 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).

పైన 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 నెట్టేస్తాడు. 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. పిల్లవాడు పాలు త్రాగుతూ తల్లి

రొమ్మును కరిస్తే తల్లి పాలు ఇవ్వడం మానేస్తుందా? ప్రేమతో మరో రొమ్మును అందిస్తుంది. అదే తల్లి ప్రేమ అంటే. అలాగే మన ప్రాణశక్తి కూడా మనల్ని అంతగా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. అయినా మనం సాధ్యమయినంత మట్టుకి దాని పట్ల కృతఘ్నులమై ప్రవర్తిస్తున్నాం. ఇంత కృతఘ్నత ఒక మనిషికే తప్ప ఇంక ఏ ప్రాణికీ వుండదు. కుక్కకి కాస్త రొట్టెముక్క వేస్తే జీవితాంతం అది మన పట్ల విశ్వాసంతో ఉంటుంది. ఇది కూడా తెలుసుకోలేని మనిషిని ఏమనగలం.

ఏ వైద్య విధానం వల్లనైతే రోగపదార్థం బయటకు విసర్జించబడుతుందో దాన్ని అనుసరించడం వల్ల మాత్రమే మనం రోగాన్ని నివారించుకోగలం అని తేలింది. అటువంటి చక్కని వైద్యమే ప్రకృతి వైద్యం. రోగం దేనివల్ల పుడుతుందో తెలుసుకొని అటువంటి మూలాన్ని నివారించగలిగేదే ప్రకృతి వైద్యం. ఈ వైద్య విధానం వల్ల శరీరానికి ఏ విధమైన నష్టం

ఉండదు. అంతేకాదు ఆయుర్దాయము ఉన్నంత వరకు శరీరాన్ని సమస్థితిలో ఉంచగలదు. ఇలా కాక ఒక ప్రక్కనుంచి రుచులను తింటూ 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, షుగరు వస్తే తీపి, కడుపులో పుండు వస్తే కారం, చింతపండు, కొవ్వు పెరిగితే నూనె వస్తువులు, గ్యాస్ ట్రబుల్ వస్తే మషాలాలు తగ్గించమని సూచిస్తున్నాయి. ఈ బాధలన్నీ జిహ్వను చంపుకోలేక రుచులను తినడం వల్ల వస్తున్నాయి. అటువంటి రుచులనే మానమని ఈ వైద్యులు చెపుతున్నారు. కాని తేడా ఇంకోటి వుంది. రోగాలు వచ్చాక రుచులను తగ్గించమని మొహమాటంతో చెపుతారు. ఖచ్చితంగా మానమని చెపితే ఇక రోగి

తనవద్దకు రాడు. అందుకని ఒక ప్రక్క మందులు వాడిస్తూ ఇంకొక పక్క ఇటువంటి సలహాలు ఇస్తూ వుంటారు. కాని ప్రకృతి వైద్యుడు మాత్రం రుచులను పూర్తిగా మానేయమని ఖచ్చితంగా చెబుతాడు. అదే ప్రకృతి ధర్మం. అంటే అసలు నిజమైన వైద్యుడు అన్నవాడు తాను ఈ ధర్మాలను పాటించి అప్పుడు మాత్రమే రోగులకు సలహాలను ఇవ్వటానికి అర్హుడు అవుతాడు. వైద్యుడు కూడా రుచి మీద అభిరుచి పెంచుకుంటే రోగులకు సలహాలను ఇచ్చే అర్హతను 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 అపోహలు ఉండడం వల్ల ఆ వైద్య విధానాన్ని సరిగ్గా పాటించలేకపోతున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమంటే కేవలం శరీరం లావు, బరువు తగ్గడానికే అని కొందరి అభిప్రాయం. సన్నగా వున్నవారు, పెళ్లికాని పిల్లలు ప్రకృతి వైద్యాన్ని చేయించుకోకూడదని మరికొందరి అభిప్రాయం. ఈ నడివయస్సులో హాయిగా రుచులను అనుభవించక ఇప్పటి నుంచి జిహ్వాను చంపుకోవటం దేనికని ఇంకొందరి అభిప్రాయం. స్థూలదృష్టికి ఇవి నిజాలుగా కనిపిస్తాయి. కాని సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే జిహ్వాను చంపుకోలేని పిరికి

వాళ్ళు 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 ఉందా 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 అంటే వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుకోగలం. అలా చేసినట్లయితే ప్రకృతి ధర్మాన్ని మనం గౌరవించిన వాళ్ళం అవుతాం. సముద్రం తనలో ఉన్న వస్తువులను ఏవిధంగా బయటకు నెట్టివేస్తుందో అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని కలిగిన దేహం రోగాలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది.

అందుకనే ఉపవాసాలు, ఆహార నియమాలు, నీటిని స్వీకరించే విధానం, రుచులను బహిష్కరించే

విధానం ఇవన్నీ ప్రకృతి చికిత్సలో భాగాలయ్యాయి. ఈ పై వాటిని ఒక్కొక్కదాన్ని గూర్చి రాబోయే అధ్యాయాలలో వివరించబడుతుంది. మరి ఈ ప్రకృతి చికిత్సలో అతి ముఖ్యమైన పాంచభౌతిక చికిత్సలను గూర్చి ఇక్కడ సంగ్రహంగా వివరిస్తాను.

పాంచభౌతిక చికిత్సలు

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

2. జల చికిత్స: ఈ చికిత్సలో వేడినీటి, చన్నీటి స్నానాలు, పాదస్నానాలు తొట్టిస్నానాలు, ధారా స్నానాలు ఉంటాయి. శరీరంలో ఏ భాగానికి చికిత్స అవసరమో ఆ భాగంపైన ధారగా నీటిని

ప్రసరింపజేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణను క్రమబద్ధీకరించవచ్చు. లోపలికి నీటిని స్వీకరించడం కూడా ఈ చికిత్సలోకే వస్తుంది. శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు నెట్టివేయడంలో నీరు యొక్క పాత్ర ఎంతైనా ఉంది. అందుచేత జల చికిత్సకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది.

3. సూర్య చికిత్స: ఈనాటి మానవుడికి ఎండలోకి వెళ్లి పనిచేసే అవకాశం లేదు. మరి అటువంటి స్థితిలో చెమట పట్టదు. కాబట్టి శరీరంలో ఉన్న చెడు బయటకు వచ్చే అవకాశం వుండదు. అందుచేత చెమటను పట్టించడానికి సూర్యచికిత్సను చేస్తారు. మనిషిని రంగు అద్దాల పెట్టెలో కూర్చోపెట్టి ఎండలో పెడతారు. బయట సూర్యుని నుంచి వచ్చే వేడి కిరణాల వల్ల లోపల కూర్చున్న వ్యక్తికి బాగా చెమటలు పోయటం జరుగుతుంది. అపుడు అతని వంటిలో ఉన్న మాలిన్యం అంతా కడగబడుతుంది.

దీన్నే సూర్యస్నానం అంటారు. దీన్నే ఆదిత్య పేటికాస్నానం అని కూడా అంటారు.

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

5. ఆకాశ చికిత్స: ఇందులో దేహానికి విశ్రాంతి నిచ్చే ఉపవాసాలు చెప్పబడ్డాయి. ప్రకృతి చికిత్స అసలు ఉపవాసంతోనే ప్రారంభం అవుతుంది. ఉపవాసం చేయడం ద్వారా అన్ని విసర్జకావయవాలలో ఉన్న వ్యర్థపదార్థాలకు కదలికలు వస్తాయి. రోడ్లమీద అపుడపుడు వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం కలుగుతూ ఉంటుంది. ఆ అంతరాయానికి కారణం అయిన అవరోధాలను తొలగిస్తే తిరిగి వాహనాల

రాకపోకలు సక్రమంగా జరిగిపోతాయి. ఆవిధంగానే దేహంలో ఉన్న కణజాలంలోని, రక్త ప్రవాహంలోని, విసర్జకావయవాలలోని అడ్డులను తొలగించే అవకాశాన్ని కలిగించే చికిత్సే ఆకాశ చికిత్స.

ఇంతవరకు ప్రకృతి వైద్య విధానం గూర్చి, దానివల్ల మానవాళికి 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 అదొక గొప్ప అవకాశం
- ఆబోతు కేమి తెలియు అటుకుల రుచి - తిండిబోతుకేమి తెలియు ఉపవాసపు రుచి
- ఉపవాసం ఆచరణలో పెట్టు - వ్యర్థపదార్థాలను బయటకు నెట్టు
- తేనె కలిపిన నీట నిమ్మకాయను పిండు - ఉపవాసపు కడుపున ఆరోగ్యము పండు
- 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. ఎందుకోసమంటే 15 రోజులకు ఒకసారి ఒక పూటకాని, రోజంతా గాని ఉండగలిగితే ఏడు, ఎనిమిది సార్లు నిమ్మరసం, తేనె పుచ్చుకొని ఉపవాసం ఉండాలి. అలా ఉండడంవల్ల జీర్ణాశయంలో ఉష్ణం బయలుదేరి కడుపులో ఉన్న క్రిమికీటకాదులు నశించిపోతాయి. తద్వారా మనిషి వేరే మందులు వాడవలసిన అవసరం లేకుండానే ఆరోగ్యవంతుడు అవుతున్నాడు. ఇందుకోసమే ఉపవాసాలు చేయమన్నది. అయితే నీ ఆరోగ్యం సరికావడానికి ఉపవాసాన్ని చేయమంటే మానవుడు చేయడు. ఏదో ఒక ప్రయోజనం లేకపోతే మనిషి పనిచేయడు కాబట్టి పెద్దలు అలోచించి ఈ ఉపవాసాన్ని పుణ్యంతో ముడిపెట్టారు. దేవుడి పేరున ఉపవాసం ఉంటే పుణ్యం వస్తుందని చెప్పారు. దాంతో పుణ్యం కోసం

ఉపవాసాలు మొదలుపెట్టారు. కటిక ఉపవాసం చేస్తే (నీళ్ళు కూడా పుచ్చుకోకుండా) మరింత పుణ్యం వస్తుందని మనవారంతా అలా చేయడం మొదలు పెట్టారు. నెమ్మదిగా ఉపవాసాలు పక్షం నుంచి వారానికి దిగాయి. ఇంకొందరు మంగళవారం, శనివారం, ఆదివారం ఇలా ఎవరికి తోచిన రోజున వారు కటిక ఉపవాసాలు చేయడం ప్రారంభించారు. ఇలా నీళ్లయినా ముట్టకుండా చేసే ఉపవాసాల వల్ల ఆరోగ్యం రావడం మాట దేవుడెరుగు ఉన్న ఆరోగ్యం కొండెక్కుతుంది. ఈ కడుపు మాడ్చుకోవడంవల్ల నీరసం, నరాల నిస్సత్తువలు, 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 బయటపడాలంటే ఉపవాసం చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని చేయడం మంచిది. అంతేగాని

చేసినపాపం పస్తులతో సరి అనుకొని చేయకూడదు. నిజానికి మనం పాపాలు చేసేది మనస్సుతో, శిక్షపడేది భౌతికశరీరానికి. పంచేంద్రియాలు మనస్సు అధీనంలో పనిచేస్తాయి. మనస్సు ఏమి చెబితే అది చేస్తాయి. అంతేగాని, వాటికి స్వతంత్రించి పనిచేసే శక్తిలేదు. అందుచేత నల్లి ఒకచోట దెబ్బ మరోచోట అన్నట్టు ఉంటుంది. మనం చేసే పనులు ఏ పాపం ఎరుగని కడుపును మాడిస్తే ఇంకా పాపం పెరుగుతుందేకాని తరగదు. అందువల్ల ఉపవసించడం మనకోసం, మన ఆరోగ్యంకోసం అని బాగా గుర్తు పెట్టుకుని ఆచరిస్తే ఆశించిన ఫలితాలను 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, మానసికతత్వాన్ని బట్టి ఉపవాసాలు చేయవలసిన విధానం మారుతుంది. అది ఎప్పటికప్పుడు డాక్టరు

సలహా తీసుకుంటూ వైద్యం చేయించుకోవాలి. అప్పుడే ఏవిధమైన చికాకులు లేకుండ వైద్యం క్రమపద్ధతిలో సాగిపోతుంది.

అసలు ఉపవాస ధర్మం సృష్టిలో సహజంగానే ఉంది. అది మనం గమనించడం లేదు అంతే. చంటి పిల్లవాడు 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 జ్వరం వస్తే గడ్డి తినవు. కుడితి త్రాగవు. నీళ్ళు త్రాగుతాయి. కుక్క చూడండి. తనకు అనారోగ్యంగా ఉంటే పచ్చగడ్డి తిని కక్కేసుకుంటుంది. ఒక్క మానవుడు మాత్రం ఆకలి వేయకపోయినా విందు భోజనానికి కక్కుర్తి పడతాడు. జ్వరంగా ఉన్నా రుచుల మీద భ్రమపడతాడు. మరో విషయం ఏమిటంటే పశువులు ప్రకృతిలో దొరికే స్వచ్ఛమైన గడ్డిని తింటాయి. అందుకనే వాటికి

చెడుపదార్థం తయారవ్వదు. 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 ఎక్కడ అన్నం మానెయ్యాలోనని గుట్టుగా ఉంటాం. అందుకనే ఇన్ని రోగాలు, ఇన్ని బాధలు. ఈ రోగాలనుండి మనం బయటపడాలంటే శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వడం నేర్చుకోవాలి. చూడండి మనం కారులో దూర ప్రాంతం ప్రయాణం చేసేటప్పుడు మధ్యలో ఒక మజిలీ వద్ద కారుని ఆపుచేసి దాని ఇంజను కూల్ అయ్యాక మళ్ళీ ప్రయాణం కడతాం. ఆ ఇంజను కిచ్చే 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 అంటే.

అలా కనీసం రోగం వచ్చినపుడు కూడా లెక్కచెయ్యకుండా ఏదో ఒక మందుబిళ్ల మ్రింగి మన పనులు మనం చేసుకోవడం నేర్చుకుంటే మనలో ఉన్న ప్రాణశక్తి మన ప్రవర్తనను చూసి చూసి ఇక లాభంలేదని మనిషికి శిక్షనివ్వడం కోసం పచ్చకామెర్ల రూపంలో ఒక వ్యాధిని తీసుకువస్తుంది. ఆ రోగం వస్తే ఇక మూడునెలలు పస్తులుండి పడుకోవలసిందే. ఇంత పని జరుగక మునుపే మనం జాగ్రత్తపడి ఉపవాసం చేయడం ఎంతో మంచిది. మనవాళ్ళు అధమపక్షం ఒక పక్షానికైనా ఉపవాసం ఉండడంలోని అసలు రహస్యం ఇదే. అసలు ఆరోగ్య సూత్రం ఇదే.

మనలో పేరుకుపోయిన వ్యర్థపదార్థాన్ని బయటకు నెట్టి వేయడానికి ఉపవాసంకంటే గొప్ప ప్రక్రియ మరొకటిలేదు. ఇంతకంటే 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. అంటే రాత్రి విశ్రాంతి సమయంలో ఇంత చెడ్డ బయటకు విసర్జించబడుతుంటే 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 అయిన కణజాలం నశించిపోతుంది. ఎందువల్లనంటే గ్లూకోజ్ అందక. అందువల్ల మనం ద్రవాలను తీసుకోవచ్చు. అవి ఎలా ఉండాలంటే జీర్ణాది రసాలతో అవసరం లేకుండ త్వరగా రక్తంలో కలిసి శక్తినిచ్చేవిగాను, చెడును విసర్జించేవిగాను

ఉండాలి. ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడేది తేనె. తేనె బహు ప్రయోజనకారి. తేనె శరీరంలోకి వెళ్ళీవెళ్ళగానే శక్తిగా మారిపోతుంది. అలాగే కండరాల్లో వేడిని పుట్టించి దేహం రోగాన్ని బయటకు నెట్టివేయడానికి కావాల్సిన శక్తిని పుట్టిస్తుంది. తేనె రోగనిరోధకశక్తిని కలిగి ఉంటుంది. మరో విషయం తేనెవల్ల పుట్టిన శక్తి శరీరం వాడుకున్నా వాడుకోకపోయినా రెండు గంటల్లో దహనం అయిపోతుంది. మనిషి పనిచేసినా, చేయకపోయినా రోజుకు 800 కేలరీల శక్తి మెదడు మరియు ఇతర కణజాలానికి ముఖ్యంగా అవసరం ఉంటుంది.

ఉపవాసాల్లో అంత శక్తిని అందించేది తేనె ఒక్కటే. తేనెను నీళ్ళతో కరిగించి తీసుకుంటే ఏ తేడా రాదు. వెంటనే శక్తిగా మారిపోతుంది. వట్టి తేనె తీసుకుంటే అది చిక్కగా ఉంటుంది. కనుక అరగక కొందరికి విరేచనాలు అవ్వొచ్చు. 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 ఏమిటంటే నిమ్మకాయలో ఉన్న పులుపుకి ఆహారాన్ని తినే వాంఛను పోగొట్టే గుణం వుంది. ఈ తేనెను, నిమ్మరసాన్ని మంచినీళ్ళల్లో కలుపుకుని పుచ్చుకోవాలి. శరీరంలో ఏ వ్యర్థ పదార్థమైన బయటకు విసర్జించబడాలంటే నీరు చాలా ముఖ్యం. ఆ చెడ్డ పదార్థం నీటిలో కలిసి మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు వస్తుంది. ఈ మూడింటికి అంటే 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 నీళ్ళు త్రాగాలి. నీరసం రాదు. ఇలా డాక్టర్ల సలహాతో ఎన్ని రోజులైనా తీసుకోవచ్చు. ఇలా ఉపవాసాలు మొదలుపెట్టిన మొదటి రెండు రోజుల్లో

శరీరాన్ని కొద్దిగా ఇబ్బంది కలుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఎందువల్లనంటే అంతకుముందు కొన్ని సంవత్సరాల తరబడి దేహం ఒక నిర్దిష్ట సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడానికి అలవాటుపడి వుంది. ఇప్పుడా విధానానికి విఘాతం కలగడంతో దేహం ఉపవాసానికి అలవాటుపడటానికి రెండు, మూడు రోజులు పడుతుంది. అందువల్ల ఆ గడిబిడి చూసి కంగారు పడవలసింది ఏమీలేదు. అలాగే కొద్దిగా నీరసం వస్తుంది. రెండవరోజు అదికూడ సర్దుకుంటుంది.

ఇక ఉపవాసాలు చేస్తున్నప్పుడు శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో చూద్దాం. ఉపవాసం చేయని క్రితం రోజూ వేళకింత అన్నం కడుపులోకి వెడుతూవుంటుంది. ఇలా వెళ్ళినపుడు జీర్ణాశయంలో రసాయనాలు ఊరి ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తూ వుంటాయి. మనిషి మితిమీరి తిన్నప్పుడు రసాయనాలకు ఎక్కువ పని తగులుతుంది. ఒంట్లో

ఉన్న రక్తంలో 20 శాతం మెదడుకు, మరో 20 శాతం మూత్రపిండాలకు అందాక మిగిలిన రక్తం మిగతా భాగాలకు సప్లై చేయబడుతుంది. అయితే మనం మితిమీరి 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 కడుపుని మునిసిపాలిటీ చెత్తకుండీలా చేసేయ్యకూడదు. అలాగే రాత్రులు సాధ్యమైనంతవరకు అధమం 7 గంటలకయినా భోజనం చేసెయ్యాలి. దానివల్ల మనం పరుండే సమయానికి మనం తిన్న అన్నం అరిగిపోయి జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి వస్తుంది. దానివల్ల ఉదయానికి మనిషి తేలికగా ఉంటాడు. అంతేకాని రాత్రి పొద్దుపోయాక కడుపునిండా తిని 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. ఎండలోకి వెళ్లే అవకాశమే లేదు. మంచి గాలిని పీల్చుకొనే 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 ఉపయోగపడండి. ఉపయోగపడి మీ జన్మను సార్థకం చేసుకోండి.

ఎనిమా

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

పూర్వకాలం ఎనిమా డబ్బా ఇంట్లో ఉంటే ఒక డాక్టరు ఇంట్లో వున్నట్లుగా అనుకునేవారు. ఉపవాసాల్లో రోజూ ఎనిమా చేసుకుంటే అది అలవాటయి పోతుందని కొందరు భయపడుతున్నారు. అది తప్పుడు అభిప్రాయం. ఉపవాసం ఉన్న రోజుల్లో ఆహారం తినడంలేదు కాబట్టి ఎనిమా చేస్తున్నాం. ఉపవాసాలు చేయడం మాన్పించిన రోజు నుండీ ఇక ఎనిమా చేసుకోడం ఆపుచేస్తాం. ఎందువల్లంటే ఉపవాసానంతరం మనం స్వీకరించే ఆహారం చక్కగా అరిగి సహజంగానే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

మళ్ళీ ఎప్పుడైనా విరేచనం అవ్వక ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు మాత్రమే ఎనిమా చేస్తారు. అందుచేత రోజూ 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 వచ్చినపుడు మనం ఆహారాన్ని తీసుకోలేం కాబట్టి ఆ సమయంలో పెద్దప్రేవుల్లో ఉన్న విరేచనానికి పైన బరువు లేనందున విరేచనం సాఫీగా అవ్వదు. అలాంటి సమయంలో శరీరానికి శ్రమ తగ్గించటం కోసం విరేచనం బయటకు పోవడానికి ఎనిమా చేసుకోవచ్చు. ఇది ప్రకృతి సిద్ధమైన పద్ధతి. దీనికి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆముదం, వన మూలికలు వాడతారు. అల్లోపతి వైద్యులు మందులు లేక గ్లిజరిన్ ఉపయోగిస్తారు. విరేచనం అవడానికి ఏదైనా మందులు గాని, మూలికలు గాని వాడితే

ఎక్కువసార్లు విరేచనం అవడానికి అవకాశం ఉంది. అలాంటప్పుడు దేహానికి ఉపయోగపడే పదార్థాలు కూడ విరేచనం ద్వారా బయటకు పోతాయి. అపుడు 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 ఒత్తిడికి 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 తొలగించకపోతే మరి శరీరానికి విశ్రాంతి ఎలా అవుతుంది? అది ఉపవాసం ఎందుకవుతుంది. ప్రేగు అంతా మలంతో నిండి ఉన్నప్పుడు రక్తం ఆ చెడును బయటకు నెట్టివేయడానికి పెద్ద ప్రేగులమీద పనిచేస్తుంది. మనం ఎపుడైతే 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 పోల్చారు. అలాగని ఉపయోగం ఉందికదా అని సంవత్సరాల తరబడి ఎనిమా చేసుకోకూడదు. ఎపుడూ శరీరాన్ని సహజ స్థితిలోనే ఉంచుకోవాలి తప్ప అసహజమైన పద్ధతులను దేహంమీద ప్రయోగించకూడదు.

సుఖ విరేచనం సుఖాన్నిస్తుంది

- అబ్బా! ఏమిటీబద్ధకం- కారణం- మలబద్ధకం - ఆహా! ఏమిటీ సుఖం-కారణం-సుఖవిరేచనం
- దాచుకున్న మలమే వేచియున్న రోగం
- సుఖవిరేచనంపై దృష్టి - ఇచ్చును రోజంతా సంతృప్తి
- సుఖ విరేచనం ఆరోగ్యానికి తొలిమెట్టు - ఇకనైనా దానిపై దృష్టిని పెట్టు
- పీచు పదార్థాలు స్వీకరించు - మల బద్ధకాన్ని తొలగించు
- నిలువయున్న మలం - అవుతుంది క్రిములకు నిలయం
- కీలెరిగి వాతబెట్టు - సుఖవిరేచనంలోనే ఉంది అసలు గుట్టు

దేనికైనా కాలం కలిసి రావాలని అనుకుంటుంటాం. కాల విరేచనానికి కూడా కాలం కలిసి రావాలంటే ఎలా? పిడుక్కీ, బియ్యానికి ఒకటే మంత్రమా? కాల విరేచనం అవ్వడం కాలం చేతుల్లోలేదు. మనచేతుల్లోనే ఉంది. రోజూ ప్రొద్దుటే జారీగా విరేచనం అయిపోతే మనసు తేలిక పడిపోతుంది. బాగా ఉక్కపోసినవాడికి చల్లటిగాలి వేస్తే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో, విరేచనం రోజూ సాఫీగా అవుతున్న 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 అంటే మనకి ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. అయినా ఈ విషయంలో మనిషి అలక్ష్యం చేస్తున్నాడని చెప్పకతప్పడంలేదు. ఎందువల్లనంటే 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 కాకపోతే లోకువగా వున్నవాళ్ళమీద విరుచుకు పడతాం. ఏదో వంకపెట్టి ప్రపంచంలో తనకొక్కడికే అన్యాయం జరిగినట్లు పోలికేకలు పెట్టేస్తాడు.

చూశారా, విరేచనం సాఫీగా అవ్వటానికి ఆచరించవలసిన వాటిని ఆచరించడానికి అశ్రద్ధ చూపితే అదే మలబద్ధకంగా మారి ఇంత గొడవ జరుగుతుంది. మనకున్న బద్ధకమే మలానికి పట్టి అది మలబద్ధకంగా మారి ఈ విధంగా మనిషికి శాంతి ఉండనివ్వదు. మరి శాంతి కావాలంటే ఏమి చెయ్యాలి? ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించాలి. పెద్దలు చెప్పిన మాటలమీద విలువ వుంచాలి. తెలివి కలిగి ప్రవర్తించాలి. అసలు తెలివి ఎక్కువయ్యే మానవుడు

ఈవిధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఎందువల్లనంటే అసలు నేను ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎవ్వరు అనుకోరు. ఆలా అనుకుని ఆచరిస్తే ఇంతగొడవెందుకు? ఇక్కడ ఒక రహస్యం చెబితే మీకు కోపం రావచ్చు. అది నగ్న సత్యం కాబట్టి నగ్నంగానే చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తాను. విలువకలిగిన వస్తువులను దాచుకోవడంలో తప్పులేదు. అవి కలకాలం ఇంట్లో ఉండాలని కోరుకోవడంలోనూ తప్పులేదు. మరి అక్కర్లేని వ్యర్థపదార్థమైన మలాన్ని దాచుకోవడంలో ఏమైనా అర్థం ఉందా. ఛీకొట్టే విరేచనాన్ని దాచుకొంటున్నారు. అంటే నిజంగా దాచుకొంటున్నాడని అర్థంకాదు. దానిమీద సరియైనా ఆలోచన పెట్టలేకపోతున్నాడని అర్థం. పశుపక్ష్యాదులను చూడండి. మలం తయారవగానే వెంటనే విసర్జిస్తాయి. ఇంకో విశేషం ఏమిటంటే శాకాహారాన్ని తినే జంతువులు ఎన్నిసార్లు ఆహారం తీసుకుంటే అన్నిసార్లు మలాన్ని విసర్జిస్తాయి. అందుచేత అవి ఆయుర్దాయం 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 తొలిపేసుకుని కాఫీ త్రాగి వెంటనే పేపరుపట్టుకు కూర్చుంటాడు. అందులోని వింతలు విశేషాల పైన మనస్సుని కేంద్రీకరిస్తాడు. ఈ లోపులో విరేచనం అయ్యేలా ఉన్నా దాని కదలికలపైన 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 అవ్వక, ఒకసారి అయినా తృప్తిలేక ఆఫీసుకు పరిగెడతాడు. ఇక ఆ రోజంతా చికాకుగా గడిచిపోతుంది. దీనికంతటికీ కారణం సుఖవిరేచనంపై దృష్టిలేక పోవడం. తనకు ఏదో ఒక

లాభం ఉంటే గాని మనిషి ఏపని చేయడు. మలవిసర్జనలో కూడా లాభం ఉంటేనే చేస్తానంటే ఎలా? పూర్వం రోజుల్లో మనవాళ్లకు ఇంట్లో మరుగుదొడ్లు ఉండేవికావు. వాళ్ళు ప్రొద్దుటే 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. ఇపుడు మన ఇంటిలోనే మరుగుదొడ్లు చాలా వీలుగా ఉంటున్నాయి. అందుచేత ఇది మన చేతిలో పనేకదా ఎప్పుడైనా చెయ్యొచ్చులే అని అశ్రద్ధ చేస్తున్నాడు. ఒక పుస్తకాన్ని తను సొంతంగా కొని ఇంటికి తెచ్చుకుంటే ఇది నా పుస్తకమేకదా ఎప్పుడైనా చదవచ్చు అని అశ్రద్ధచేస్తాడు. అప్పుగా తెచ్చుకున్న పుస్తకం తిరిగి ఇవ్వాలనే కంగారులో సమయం లేకపోయినా అవకాశం తీసుకుని చదివేసి మరీ యిస్తాడు. ఇక్కడ కూడా అంతే. పూర్వంరోజుల్లో సదుపాయాలు లేకపోవడం వల్ల ఎవరికీ

కనిపించకుండా చీకట్లో వెళ్లి దానిపై దృష్టి పెట్టేవాడు. ఇప్పుడదిలేదు. లోకంలో మరో దురభిప్రాయం ఉంది. ఆరోగ్యవంతుడికి ఒకేసారి విరేచనం అవుతుందని. నాలుగు సార్లు వెడితే అనారోగ్యమని. బలం ఉండదనే అభిప్రాయం లోకంలో ఉంది. మరి పశువులను చూస్తే రోజూ పదిసార్లు పేడవేస్తాయి. కారణం మలాన్ని నిలువ ఉంచుకోవు. ఒక్క మనిషి మాత్రమే మలాన్ని నిలువ ఉంచుకోగలుగుతున్నాడు. అందుచేతనే మనిషి మలం అంత వాసన వస్తుంది. జంతువు మలానికి అంత వాసన ఉండదు. మానవ మలాన్ని తినే పందిపెంట కూడా అంత వాసన ఉండదు. ఇదంతా నిలువచేసుకోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థం. ఒక్క విరేచనం గూర్చి ఇంత వివరిస్తున్నందుకు అసహ్యించుకోకండి. ఎందుకు వివరించవలసి వచ్చిందంటే సర్వరోగాలు మలబద్ధకంవల్ల పుడతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. అనుభవంలో తేలిన విషయం కూడా అదే. సుఖ విరేచనం కంటే సుఖాన్ని కలిగించేది మనిషికి

మరొకటి లేదంటే అతిశయోక్తిలేదు. ఎంత సంపద ఉండనివ్వండి. ఎంత గొప్ప ఉద్యోగం చెయ్యనివ్వండి మలబద్ధకం కనుక ఉంటే సుఖాన్ని పొందలేడు. అన్నీ ఉండి లేనివాడు అవుతున్నాడు. అందుచేత చెప్పొచ్చేదేమిటంటే సుఖ విరేచనం ఆరోగ్యానికి తొలిమెట్టు అని ప్రశాంతంగా చెప్పిన విషయంలోని సత్యాన్ని గ్రహించి ఆచరించటానికి ప్రయత్నం చేయడం మంచిది.

సుఖ విరేచనం అంటే లెట్రైన్ లో కూర్చున్నాక నాలుగయిదు సెకన్లలో ఏవిధమైన ఒత్తిడి లేకుండా అయిపోవాలి. విరేచనం అయ్యాకనే నీరుడు అవ్వాలి. అదీ సుఖ విరేచనానికి గుర్తు. సాధారణంగా నూటికి తొంభైమందికి ముందు నీరుడు అయ్యి ఆ తరువాత ప్రయత్నం చెయ్యగా, చెయ్యగా విరేచనం అవుతుంది. అందువల్లనే రోగాలు పెరగటం, తద్వారా ఆసుపత్రులు పెరగడం జరుగుతున్నాయి.

మరి ఇటువంటి సుఖ విరేచనం అవ్వటానికి మనం ఏ ప్రయత్నం చెయ్యాలో ఆ విషయానికొద్దాము.

పీచు పదార్థం వల్ల విరేచనం తయారు అవుతుంది. ఈ పీచు పదార్థం కూరల్లోనూ, పళ్ళలోనూ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారంలో పీచుపదార్థం అసలు ఉండదు. అందువల్లనే మాంసాహారులకు విరేచనం సాఫీగా అవ్వదు. మనం తీసుకున్న ఆహారంలో శరీరానికి ఉపయోగపడేదంతా చిన్న ప్రేగుల్లోంచి రక్తంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. జీర్ణంకాని పీచుపదార్థం వ్యర్థపదార్థంగా తయారయ్యి ప్రేగుల్లో ఉన్న నీటిని పీల్చుకుని ఉబ్బి, ప్రేగుల్లో ఉన్న పనికిరాని జిగురు పదార్థాలను చనిపోయిన కణాలను తనలో కలుపుకుంటూ బయటకు విసర్జింపబడుతుంది. దీనినే మలం అని పిలుస్తున్నారు. 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 పొడుగు 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 పెట్టక పోవడంవల్ల ఆ మలం చాలాకాలం పెద్దప్రేవుల్లో నిలువ ఉండిపోతుంది. నిలువ ఉన్న మలంలోని నీటిని ప్రేగుల గోడలు పీల్చేసుకోవడం వల్ల విరేచనం పెంటికల్లా గట్టిబడుతుంది. ఆ గట్టి బడిన మలం ప్రయత్నించి విసర్జించడం వల్ల సున్నితమైన ప్రేగుల గోడలపై ఒత్తిడి పెరగటంవల్ల ప్రేగుల గోడలు పగిలి కణాలు దెబ్బతిని రక్తం వస్తుంది. దానివలన మూలశంఖ, భగందరాలు ఇవన్నీ వస్తాయి. నీటి యొక్క ఒత్తిడి లేకపోవడం వల్ల, ప్రేగుల్లో ఉన్న జిగురు పొరల నుండి జిగురు పదార్థం తయారు అవకపోవడం వల్ల విరేచనం ఎండిపోయి ఆసనంలోంచి బయటపడదు. అందువల్లే ఇరవై

రోజులు ఉపవాసం ఉండి రెండు పూటలా ఎనిమా చేసుకున్నా ఇన్ని రోజులూ నల్లని మట్టిలా దుర్గంధంతో మలం బయటకు వస్తుంది. మలం ఇలా బయటకు వెళ్లకపోతే ఇక మనిషికి ఆకలి ఎక్కడ ఉంటుంది. కడుపు ఖాళీ అయితేనే కదా ఏమన్నా మనం తినడానికి అవకాశం ఉండేది. బయటకు వెళ్ళేదాన్ని బట్టి లోపలకు తీసుకునేది ఉంటుంది. అందుచేత సుఖ విరేచనం అవ్వాలి అంటే 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 ఇపుడు ముత్యాల్లాంటి మరబియ్యాన్ని తింటున్నాం. కూరలలో మసాలాలు దట్టించడం వల్ల ఎక్కువ పరిమాణంలో కూరని తీసుకోలేక పోతున్నాం. తక్కువ పీచు పదార్థం

లోపలికి వెళుతుంది. దీనివలన కోరి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటున్నాం. అంటే మనకు తెలివి ఎక్కువై తక్కువగా బ్రతుకుతున్నామన్నమాట. జంతువులకు తెలివి తక్కువ అవ్వడంవల్ల ఎక్కువ సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాయి. అవి ప్రకృతిని అనుసరిస్తున్నాయి కాబట్టి వాటిని ప్రకృతి రక్షిస్తోంది. మనం ప్రకృతికి విరుద్ధంగా వెళుతున్నాం కాబట్టి ఇంత అనర్థాన్ని కొనితెచ్చుకుంటున్నాం.

ఇక విరేచన బద్ధకం వల్ల మనిషికి కలిగే నష్టాల గూర్చి ఒక్కసారి ఆలోచిద్దాం. ప్రేగులలో విరేచనం నిల్వ ఉండడం వల్ల మనిషికి హాని కలిగించే సూక్ష్మజీవుల సంఖ్య పెరిగిపోతుంది. ఇక మనిషికి ఉపయోగపడే సూక్ష్మజీవులు ప్రేగుల్లో చాలా ఉంటాయి. ఆ సూక్ష్మజీవులు మనం తినే ఆహారంలో మనకి హాని చేసే విషపదార్థాలను హరిస్తూ ఉంటాయి. మనకు మేలు చేసే ఇటువంటి సూక్ష్మజీవులు నిలువ ఉన్న విరేచనం ద్వారా బయటకి విసర్జింపబడతాయి.

దాంతో మనం వ్యాధినిరోధక శక్తిని కోల్పోతున్నాం. ఇంతకన్నా అనర్థమేంకావాలి. వ్యాధినిరోధక శక్తి కోల్పోయిన మనిషి వైపుగా లోకంలో ఉన్న రోగాలన్నీ ఆకర్షించబడుతూ ఉంటాయి. ప్రేగుల్లో నిలువ ఉన్న విరేచనం విషపదార్థాలకు నిలయం అని చెప్పాలి. ఒక్క విషయం గమనిస్తే ఇది బాగా అర్థమవుతుంది. కొన్ని గంటలు నిలువ ఉన్న ఇడ్లీపిండి పులిసిపోతుంది. ఇంకా నిలువ ఉంటే దాంట్లోంచి పురుగులు వస్తాయి. అలాగే నిలువ ఉన్న మలంలోంచి పురుగులు పుడతాయి. భూమి నీటిని పీల్చుకున్నట్లే ప్రేగులు మలంలో ఉన్న నీటిని పీల్చుకోవడం వల్ల ఆ మలంలో విషపదార్థం శరీర భాగాలకు వ్యాపిస్తుంది. అపుడే మనిషి వ్యాధిగ్రస్తుడవుతున్నాడు. విరేచనం అవ్వనందువల్ల 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 వెనకకు తిరిగి పైకి ఎగదన్నుతుంది. అపుడే మనకు ఆయాసం రావడం, డయాఫ్రమ్ ని గాలి నొక్కడంవల్ల 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 అంటే కీలెరిగి వాత బెట్టటం చేతకాక పోవడంతో అనవసరంగా మందులు వాడుకుని కొత్త రోగాలను తెచ్చుకుంటున్నాం. మురికి మీద దోమలు, ఈగలు ముసురుతాయి. వాటిని పోగొట్టటానికి ఆ మురికి గుంటపైన ఫినాయిలు చల్లామనుకోండి. ఆ ఫినాయిలు పవరు ఉన్నంతసేపు దోమలు, ఈగలూ ముసరవు, దాని పవర్ తగ్గగానే మళ్ళీ ముసురుతాయి. అలా కాకుండా అక్కడినుండి పూర్తిగా ఎత్తివేస్తే ఇక ఆ దోమల బెడద ఉండదు. అందుచేత అసలు

మురుగును లేకుండా చేసుకోవడం ఉత్తమోత్తమమైన పని. అలాగే మనకు వచ్చే అజీర్ణం, నోటి దుర్వాసన, కడుపులో మంటలు, బి.పి., తలపోట్లు ఇటువంటి వ్యాధులకు మూలకారణమైన విరేచన బద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోవడం మనిషికి ఎంతో శ్రేయస్కరం. చివరగా తేలిన విషయం ఏమిటంటే 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 - స్వస్థత చేకూర్చే ప్రప్రథమ సోపానం
- అంటువ్యాధులనన్ని తనలోనే నిలిపేను - శుద్ధ జలముల విడిచి బుద్ధిజీవి
- గోటితో పోయే దానికి గొడ్డలెందుకు - నీటితో పోయే రోగానికి మందులెందుకు
- నీటి విలువ తెలుసుకో - బ్రతుకు బాట మలచుకో
- నీరు సర్వరోగ నివారిణి - చింతా మనస్తాప కారిణి
- బాహ్యశుద్ధికి జలస్నానము - అంతశుద్ధికి జలపానము

సృష్టిలో ఉన్న ఒక సత్యాన్ని మనం గమనిస్తే నీటికున్న విలువ మనకు అర్థం అవుతుంది. మనకు మూడు వంతుల నీరు, ఒక వంతు భూమి ఉన్నట్లు తెలుసు. అలాగే మన ఈ శరీరంలో కూడా 65 శాతం నీరే ఉంది. మిగతాది పదార్థం. అందువల్ల మంచినీటిని ఎక్కువ త్రాగడంవల్ల మనిషికి మేలేకాని చేటులేదు. సాధారణంగా మన దేహంలో వాతావరణాన్ని బట్టి రెండు లీటర్ల నీరు రోజూ ఖర్చు అవుతుంది. మనం రోజూ తినే కూరల్లోనూ, భోజన సమయంలోను మనం త్రాగే నీటిని లెక్కేసుకుంటే రెండు లీటర్లకన్నా ఎక్కువే ఉంటుందికదా! మరి ప్రత్యేకంగా మంచినీటిని శరీరంలోకి ఎక్కించడం దేనికని మీకు సందేహం కలగవచ్చు. ఇంకో మాట, నీరు అవసరం అయినపుడు దేహం దానంతట అదే అడుగుతోందికదా అలాంటప్పుడు అవసరం 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 షడ్రుచులతో భోజనం చేస్తున్నప్పుడు నాలుక చుర్రుమనప్పుడల్లా నీరును ఎక్కువ పరిమాణంలో త్రాగుతున్నాం. నిజానికి ఈ నీటిని దేహం కోరుతోందా? మన జిహ్వ చాపల్యం కోరుతోందా? అందుచేత అక్కర్లేని సమయాల్లో కూడా నీటిని దేహంలోకి పంపిస్తున్నాం. దీనివల్ల పొట్టసాగి పెరుగుతుంది. కాని మనిషికి బలాన్ని ఇవ్వదు. ఈ రుచులు మితిమీరి 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. కాని మనం త్రాగడం లేదు. ఎందువల్ల? నీటికి రుచి లేదు. నీరు త్రాగడం వల్ల ఎంతో లాభం ఉన్నా దానికి రుచిలేని కారణంగా దానివైపుకు మానవుని మనస్సు ఆకర్షించబడటంలేదు. మనకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించి కలకాలం మనకు సుఖసంతోషాలను ఇచ్చే దానివైపుకు మనస్సు వెళ్ళకపోవడం నిజంగా దురదృష్టం. మన పూర్వీకులు రాత్రి సమయాల్లో మడత మంచం వద్ద పెద్ద రాగి చెంబుతో నీళ్ళు పెట్టుకుని తెల్లవారుజామున లేచిన వెంటనే ఆ చెంబుడు నీళ్ళు త్రాగిన తరువాతే కాలకృత్యాలకు బయలుదేరేవారు. ఆ సంప్రదాయం ఇప్పుడేది? అది మనకు ఛాదస్తం అనిపిస్తుంది. అలాగే మనవాళ్ళు భోజనం చేసే సమయంలో నీరు త్రాగే వారు కాదు.

ఇది చాల మంచి పద్ధతి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణాశయంలోకి వెళ్లీవెళ్లగానే జీర్ణాశయ గోడలనుండి రసాయనిక 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 అవుతోంది. సృష్టిలో ఒక జంతువు మలాన్ని మరో జంతువు తినడం చూసారా ఎక్కడైనా? ఎందువల్ల? ఆహారం తింటున్నపుడు ఏ జంతువూ నీరు త్రాగదు. ఆహారం తీసుకున్నాక విశ్రాంతి సమయంలోనే (పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే) కడుపు నిండా నీరు త్రాగుతుంది. జంతువుకి తెలుసున్నన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు బుద్ధిజీవి అయినా మానవుడికి తెలియక పోవడం ఎంత వింత? మానవుడికి తెలియక కాదు. తెలుసుండికూడా తప్పులు చేస్తుంటాడు. ఎందువల్లనంటే 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 అరగాలంటే 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 ఊరడం వల్ల ఆహారం నమలనక్కర లేకుండానే కడుపు లోపలికి జారిపోతుంది. అదే ఉడకబెట్టిన కూర ముక్కలని నోట్లో వేసుకుంటే లాలాజలం ఊరదు. అందుకనే

ఆహారం ద్రవంగా మారేంతవరకు బాగా నమిలి తినాలి. అలాంటి సమయంలో మనకు నీరు త్రాగవలసిన అవసరం ఉండదు. భోజనం అయ్యాక గంటన్నర, రెండు గంటలకు తప్పనిసరిగా అధమం మూడు గ్లాసులైనా నీటిని త్రాగాలి. దీనివల్ల అరిగిన ఆహారం నీటితో కలిసి రక్తంలో కలుస్తుంది. వ్యర్థపదార్థం ప్రేగుల్లోకి తోయడానికి కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నీరును ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోకపోవడం వల్ల వచ్చే అనర్థాల్లో మరొకదాన్ని ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. అదేమిటంటే మనకు సాధారణంగా వర్షాకాలంలోనూ, శీతాకాలంలోనూ జలుబు చేయడం, తుమ్ములు రావడం, ఆస్మా ఎక్కువ కావడం, ఎలర్జీలు రావడం, సైనసైటిస్ రావడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఎందువల్ల అన్న ప్రశ్నకు వర్షాకాలం కదండీ అని మనమే సమాధానం చెప్పుకుని తృప్తిపడతాం. అసలు కారణం అందక ఇలా అనుకుంటాం.

అదేమిటంటే వర్షాకాలంలోను, శీతాకాలంలోను దాహంవేయక, చల్లగా ఉండటంవల్ల ఎక్కువ మంచినీళ్ళు త్రాగం. ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అనుసరిస్తున్న వారుకూడ ఈ కాలాల్లో నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగకపోవడం చూస్తూ ఉంటాం. ఈ నీరు త్రాగకపోవడం వల్ల (అంటే తక్కువ త్రాగడం వల్ల) శరీరంలో హిష్టమిన్ అనే రసాయనం పెరుగుతుంది. అలా పెరగడంవల్ల తుమ్ములు, ఎలర్జీలు వస్తాయి. దానికి యాంటీహిష్టమిన్ మందులు వాడుతున్నారు. అవి మానేస్తే తిరిగి తుమ్ములు వస్తున్నాయి. అందుచేత మనిషి రోజుకి కనీసం 5 లీటర్లయినా మంచినీళ్ళు త్రాగటం చాలా మంచిది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే మనిషికి వచ్చే ప్రతి జబ్బుకీ నీటితో సంబంధం ఉంది. నీటిని తక్కువ త్రాగటం వల్ల బి.పి. తగ్గిపోయి నీరసం వస్తుంది. ఉండవలసినంత నీటి ఒత్తిడి లేకపోవడంవల్ల, గుండె సక్రమంగా కొట్టుకోవడానికి తగినంత పీడనం లేకపోవడంవల్ల లో

బి.పి. అన్నమాటేమిటి అన్ని రోగాలు వస్తాయి. అందుచేత నీరు సర్వరోగ నివారిణి అని మనం చెప్పుకోవచ్చు. అందువల్ల మనం 5 లీటర్లు తగ్గకుండా నీరు పుచ్చుకోవడం చాలా అవసరం.

మరయితే నీటిని ఎపుడెపుడు 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 ఎపుడూ ఖాళీ కడుపుతో త్రాగటం చాలా లాభదాయకం. మనం ఉదయాన్నే లేచిన తర్వాత కంటి పుసులను, చర్మానికి పట్టిన జిడ్డును నీటితో కడిగేసుకుంటాం. నోటిలో పాచిని తీసేసుకుంటాం. ఇక లోపల కణాలలో ఉన్న చెడుపదార్థాలన్నీ విసర్జించటానికి మనం త్రాగిన ఈ మూడు లీటర్ల నీరు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే ఎపుడూ నీరు

త్రాగకూడదు. ఆహారం తీసుకునే అరగంట ముందు గాని భోజనానంతరం రెండుగంటల తరువాత గాని ఒక లీటరు నీరు పుచ్చుకోవాలి. ప్రొద్దుటే మూడులీటర్లు పుచ్చుకున్నాం కదా అని ఇక సాయంకాలం వరకు అక్కర్లేదు అనుకోకూడదు. మధ్యమధ్యలో అవకాశాన్ని బట్టి నీరు త్రాగుతుండటం మంచిది. ఏమైనా రోజుకి కనీసం అయిదు లీటర్లు విధిగా త్రాగాలి. ఫ్రిజ్ వాటరు ఎన్నడూ త్రాగకూడదు. దాని వలన టాన్సిల్స్ (వాయడం) వస్తాయి. గోరువెచ్చని నీళ్ళు జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారు త్రాగటం మంచిది. ఇక మిగతా వారు నూతినీళ్ళు త్రాగటం శ్రేష్ఠం.

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

1. కాల విరేచనం ఏ ప్రయత్నం లేకుండానే సునాయాసంగా 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. ఎందువల్లంటే మనం కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పువల్ల రక్తం యొక్క సాంద్రత పెరుగుతుంది. మనం త్రాగుతున్న నీటివల్ల ఆ సాంద్రత తగ్గి రక్తం పలచబడుతుంది. అపుడు గుండెకు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అందువల్ల మెదడుకు రక్తం చక్కగా ప్రసారం అవుతుంది. దానివల్ల తలపోట్లు తగ్గుతాయి.
5. కీళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ల వాపులూ తగ్గిపోతాయి. మన శరీరంలో ఉప్పు ఎక్కువవడం వల్ల ఉదయానికల్లా మొఖం ఉబ్బరించడం, కాళ్ళు

వాయడం, చేతి గుత్తులు వాయడం మొదలగునవి వస్తాయి. మనం త్రాగే నీటివల్ల ఆ ఉప్పు కాస్తా బయటికి పోతుంది. బయటకు పోవడం వల్ల ఈ వాపులు తగ్గిపోతాయి.

6. నీటిని ఎక్కువ త్రాగటం వల్ల మూత్రపిండాలు ఎప్పుడూ వ్యాధిగ్రస్తం కావు. మూత్రపిండాలలో తయారయ్యే రాళ్ళు ఈ నీటివల్ల కరిగి బయటకు విసర్జించబడతాయి.
7. జ్వరంలో నీరు బాగా త్రాగితే టెంపరేచర్ తగ్గుతుంది. అందుకనే జంతువులు, వాటికి జ్వరం వస్తే మనం ఎంత ప్రయత్నించినా గడ్డితినవు. గోళెంలోని స్వచ్ఛమైన నీటిని త్రాగేస్తాయి.
8. నీరు త్రాగడం వల్ల మలం విసర్జించబడి కడుపు నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
9. మూత్రంలో ఉన్న దోషాలు అన్నీ పోతాయి. అంటే యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్స్, సాధారణంగా ఈ ఇన్ ఫెక్షన్లు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగకపోవడం వల్ల

వస్తుంటాయి. అలాంటి సమయాల్లో నీరుడు పచ్చగా కూడా అవుతుంది. మనకి మూత్రం ఎపుడూ కూడా పచ్చగా ఉండకూడదు. అలా ఉంటే ఒంటిలో నీరు తక్కువైన స్థితిని తెలియచేస్తుంది.

10. లివరులో ఉన్న చెడు అంతటినీ నీరు తొలగిస్తుంది. పచ్చకామెర్లు వచ్చినప్పుడు నీరు ఎక్కువగా త్రాగటం వల్ల చాలా మేలు జరుగుతుంది.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఈ గ్రంథం చాలదు. అందుచేత మనం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే మంచినీరు ఎక్కువ త్రాగటం వల్ల మనిషికి మంచేగాని చెడ్డలేదు. చివరగా ఒక్కమాట చెప్పి ఈ అధ్యాయానికి ముగింపు పలుకుతాను. ఈ నీటికి బదులు మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, పళ్లరసాలు ఇంకా ప్రయోజనకారులుగా ఉంటాయి కదా అని మీరు అనుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం మీకు

స్పష్టంకావాలి. పైన చెప్పుకున్న రసాలు కణాల లోపలికి పోయి మనిషికి శక్తిని కలిగిస్తాయి. నీరు అలాకాదు. కణాలలో ఉన్న చెడ్డని అంతటిని లాగుకొని బయటకు విసర్జిస్తుంది. అందుకని ఉప్పులేనందువల్ల మంచినీళ్ళు చాలా శ్రేష్ఠం. అంతమాత్రంచేత పళ్ళరసాలు, మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు మన దేహానికి పనికిరావు అనుకోకూడదు. వేటి ఉపయోగం వాటికుంది. పొడిగుడ్డ నీటిని పీలుస్తుంది కాని తడిగుడ్డ పీల్చదు కదా! అలాగే స్వచ్ఛమైన నీరు ఒంటిలో నున్న చెడ్డను పీలుస్తుంది గాని పళ్లరసాలు, మజ్జిగ మొదలగునవి వాటిలో వున్న స్వల్పమైన ఉప్పు కారణంగా చెడ్డని అంతగా పీల్చుకోవు. అందుచేత మంచినీరు సర్వరోగ నివారిణి.

చిన్న గమనిక: ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు ఇదంతా చదివాకా ఒక సందేహం రావచ్చు. మేం ప్రొద్దుటే ఉద్యోగాలకు పోయేవాళ్ళం, సాధారణంగా మాకు సూర్యోదయం 7 గంటలకు అవుతుంది. మరి

45 నిమిషముల వ్యవధిలో మూడుసార్లు నీరు త్రాగితే ఇక కాఫీలు త్రాగేది ఎప్పుడు, టిఫిన్ తినేది ఎప్పుడు, అన్నం తినేదెప్పుడు అని అడగవచ్చు. దానికి సమాధానం ఏమిటంటే అవకాశం ఉన్నంత మేరకు సమయాసమయాలు పాటించి ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న ఆదర్శం మనసులో పెట్టుకుని వీటిని ఆచరిస్తూ పోవాలి అంతేగాని మీరనుకున్న సమయంలో ఈ ప్రకృతి సూత్రాలు ఇమడవు 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 వుండదేమోనని అనుకుంటున్నాను. ఆపైన మీ ఇష్టం.

ఉప్పువల్ల కలిగే ముప్పు

- ఉంటేనే మనోనిగ్రహం - చెడిపోదు మన విగ్రహం
- ఔషధంలా వాడాలి ఉప్పు - రుచికోసం వాడితే తప్పదు ముప్పు
- అదనంగా అవసరం లేదు ఉప్పు - సహజంగా లభించేది చాలని చెప్పు
- ఉప్పును దగ్గరకు తీయకు - సుఖాన్ని దూరం చేయకు
- ఉప్పు తెచ్చే ముప్పు తిప్పలు - చెప్పలేమవి కుప్పలు కుప్పలు
- అడుసు తొక్కనేల - కాలు కడగనేల - ఉప్పు తిననేల - ముప్పు పొందనేల

ఏ అన్నాన్ని తిని మనిషి బ్రతుకుతున్నాడో ఆ అన్నాన్నే మితిమీరి తినడంవల్ల ఆ మనిషి

వ్యాధిగ్రస్తుడై చనిపోతున్నాడు. ఏ నీరు సర్వప్రాణులకీ ఆధారమో అటువంటి నీటిలోనే కాలు జారి మునిగి 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 అసువులు కోల్పోతాయి. ఏ అగ్నితో మనం వంట వండుకుంటున్నామో అటువంటి అగ్నివల్లే లోకం దగ్ధం అయిపోతుంది. ఇది సృష్టి ధర్మం. దీనివల్ల మనకు ఏం తెలుస్తుంది? "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అని తెలుస్తోంది. అంటే ఏదైనా మితిమీరితే మనకు హానికలగటం తప్పదు. భగవంతుడి నుండి సృష్టిగా దిగివచ్చిన ఈ సృష్టిలోని ఏ పదార్థమైనా మనం సరియైన విధానంలో ఉపయోగించుకుంటే అది మనకి ప్రాణశక్తిగా ఉపయోగపడుతుంది. అటువంటి పదార్థాన్నే సరి అయిన విధానంలో కాకుండా అంటే ప్రకృతి

విరుద్ధంగా ఉపయోగించుకున్నట్లయితే ఆ పదార్థమే మనకి విషంగా మారుతుంది. అంతెందుకూ పాయసం తియ్యగానే ఉంటుంది. దాన్నే ఎక్కతెక్కలుగా తింటే దానికున్న ఆ రుచిపోయి అరుచి 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 ఉంటే మన విగ్రహం ఎన్నడూ చెడిపోదు. సజీవంగా, సచేతనంగా ఆయుర్దాయం ఉన్నంతవరకూ తేజోవంతంగా నిలిచి ఉంటుంది. మితిమీరి ప్రవర్తిస్తే అదే నిశ్చేతనంగా, నిర్జీవంగా తయారవుతుంది.

మరి, మనం రోజూ కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పు విషయంలో కూడా ఇంతే, ఉప్పుని మన పెద్దలు రుచి అని పిలుస్తుంటారు. అంటే 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 చెప్పనక్కర్లేదు. వాటిలో ఉప్పు, కారం, సుగంధ ద్రవ్యాలు ఎక్కువ పాళ్లలోనే పడతాయి. అలా పడకపోతే నీచువాసన వస్తుంది కాబట్టి మనం అలా వండుకుంటాం. 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 సాల్ట్స్ అన్నీకూడా బయటికి పోతాయి. అందువల్లే మనిషి విపరీతంగా

నీరసపడిపోతాడు. అలాంటి సమయంలో మనం ఉప్పునీటిని తాగిస్తాము. అది మనిషి ప్రాణాన్ని నిలబెడుతుంది. అంటే ఉప్పువల్ల మనకి చాలా మహోపకారం జరుగుతుంది. కాని అది పరిమితంగా ఉంటే దేహానికి మేలుచేస్తుంది. అపరిమితంగా ఉంటే చెప్పలేనంత అనర్థాన్ని కలిగిస్తోంది. ఆ అనర్థాలేమిటో ముందు ముందు చెప్పుకుందాం. ప్రేగుల్లో ఉండే ఆహారాన్ని రక్తంలోకి లాక్కునేటప్పుడు ఉప్పు ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఎప్పుడు? పరిమితంగా వాడినప్పుడు.

అపోహలు

మనలో చాలామందికి ఉప్పులేని కూరలు మనిషికి శక్తినివ్వవని ఒక అభిప్రాయం వుంది. చప్పిడి తింటే మనిషి నీరసపడిపోతాడని, చప్పిడి తిన్నవాడి బ్రతుకేం బ్రతుకు అని, బ్రతికినన్నాళ్ళు అన్ని రుచులను ఆనందంతో అనుభవించాలని, వచ్చే

రోగం ఎలానూ వస్తుంది, దాన్ని మనం ఎలాను ఆపుచేయలేం, వచ్చేదాన్ని ఆపుచెయ్యలేం. రానిదాన్ని పొందనులేం. అందుచేత ఈలోపుగా కావాలని జిహ్వ చంపుకుంటామా? ముసలితనం వచ్చాక ఎలాగూ తప్పదు. మితంగా తినడం ఇప్పటినుండి నడివయస్సులోనే ఈ ఛాదస్తాలన్నీ దేనికి? అంతకీ ఏదైనా వచ్చినప్పుడు అప్పుడు చూసుకుందాం అంటూ ప్రాప్తకాలజ్ఞుడిలా జీవిస్తూ ఉంటారు మనలో చాలామంది. ఈ ఫిలాసఫీ ఎవరికి చెప్పినా ఇందులో నిజం లేకపోలేదు అనిపిస్తుంది. కాని అది నిజంకాదు, అవి వట్టి అపోహలే అని తరువాత తెలుస్తుంది. పూర్వం మనవారు గంజిలోను, మజ్జిగలోను ఉప్పు బాగా వేసుకుని త్రాగేవారు. కాని వాళ్లకు ఎక్కువ చెడ్డ చేసేదికాదు. కారణం వెళ్లి విపరీతంగా శరీరశ్రమ చేసేవారు. అందువల్ల ఉప్పు అంతా చెమట ద్వారా విసర్జించబడేది. మరి మనం అలా ఇప్పుడు శ్రమకోర్చుకోలేకపోతున్నాం. గట్టిగా నాలుగు అడుగులు వేస్తే ఆయాసపడిపోతున్నాం.

గట్టిగా చదివితే అలసిపోతున్నాం. ఎండలోకి వెడితే కమిలిపోతున్నాం. అద్దాల బీరువాలో గాజు బొమ్మలా ఉంటున్నాం. అలాంటి మనకు ఉప్పును ఎక్కువ తినడం వల్ల చేటేగాని మేలు అసలు ఉండదు.

నిజాలు

మనిషికి సగటున 200 మిల్లీగ్రాముల నుండి ఒక గ్రాము ఉప్పు అవసరం ఉంటుంది. అంతకు మించి అక్కరలేదు. మనం తినే ఆకుకూరల్లో నుండి, త్రాగే పాలల్లో నుండి ఒక గ్రాము ఉప్పుకంటే 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 గ్లాసుడు పాలు త్రాగితే రోజు 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 వండుకుంటే వాటిలో ఉప్పు తక్కువ పడుతుంది. అదే పప్పులో అయితే ఎక్కువ పడుతుంది. అందువల్ల మనం తినే ఆహారంలో మనకు లభించే ఉప్పే రోజుకు ఎక్కువైపోతుంటే 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 మందకొడిగా 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 తింటూ, బి.పి. కి మందులు వాడుతూ ఉంటే జీవిత పర్యంతం మనిషికి బి.పి. తగ్గదు. ఈ విషయంలో బేరసారాలు ఉండవు.

2. మరో అతిముఖ్యమైన అనర్థం ఏమిటంటే మనిషికి ఒళ్ళు పెరిగి పోవడం. దాన్నే స్థూలకాయం అంటారు. మనిషి స్థూలంగా ఉంటే ఏ పనీ చేయలేడు. తన బరువును తానే మోయలేకపోతుంటే ఇక వేరే పని ఏమి చేయగలడు. మనిషికి ఒళ్ళు ఎందుకు వస్తుంది? ఉప్పు శాతం శరీరంలో ఎక్కువ అవ్వడం వల్ల. ఆ అక్కరలేని ఉప్పును బయటకు నెట్టివేయాలి.

కాబట్టి దేహం ఎక్కువ నీటిని కోరుతుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వల్ల పొట్టసాగి పెరుగుతుంది. ఇక్కడ ఒక సందేహం మీకు కలగడం సహజం. పై అధ్యాయంలో 5 లీటర్ల నీరు త్రాగమని చెపుతూ ఇక్కడ నీరు తీసుకుంటే ఒళ్ళు వస్తుందంటున్నారేమిటి? అని అడగవచ్చు. 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 స్థూలం అవుతుంది. వాపులు కూడా వస్తాయి. ఉదయాన్నే లేవగానే ముఖం ఉబ్బరిస్తుంది. కాసేపు బస్సులో కూర్చుంటే పాదాలు వాస్తాయి. ఈ వాపులు తగ్గాలంటే ఉప్పులేని చప్పిడి ఆహారాన్ని తినాలి.

3. ఇక మరో ముఖ్యమైన వ్యాధి ఉంది. అదే మధుమేహం అంటే షుగరు జబ్బు. ఉప్పు మానెయ్యడం వల్ల షుగరు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ఇది ఎవ్వరూ చెప్పరు. ఉప్పు మానేయడం 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. విందు భోజనానికి వస్తూ జేబులో తిన్నది అరగడానికి బిళ్ళలు వేసుకువస్తారు. అంటే వారికి తెలుసు అడుసు త్రొక్కుతున్నామని. అందుచేత కాళ్ళుకడుక్కోవడానికి కూడా చెంబుడు నీళ్ళు తెచ్చుకుంటున్నారన్నమాట. దీన్నే జిహ్వ చాపల్యం అంటారు. అంటే ఎంత

చెప్పినా రుచిని జయించలేక పోతున్నాడన్న మాట.

5. చెమట పట్టడం తగ్గిపోతుంది. మూత్రం జారీగా అవ్వడం తగ్గుతుంది. ఎందువల్ల? ఉప్పుని ఎక్కువ తినడం వల్ల.
6. మరో అనర్ధాన్ని మన ఎవ్వరం మరచిపోరాదు. ఊపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మం పెరుగుతుంది. తరచూ జలుబు చేస్తూ ఉంటుంది.
7. ఇక అతి ముఖ్యమైంది కీళ్ళ నొప్పులు. ఈ అనర్థం కూడా ఉప్పు ఎక్కువ అవ్వడం వల్లే సంభవిస్తుంది. అన్ని కీళ్ళల్లోను ఉన్న జిగురు పొరలు అధిక శాతం ఉప్పు వల్ల దెబ్బతింటాయి. అందువల్ల కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. అంతేగాని ఒక వయస్సు వచ్చాక కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయనుకోవడం పొరపాటు. ఇది సత్యమైతే పూర్తి శాకాహార జీవి అయినా ఏనుగుకి ఒక వయసు దాటాక కీళ్ళ నొప్పులు వస్తున్నాయా? అందాక ఎందుకు పచ్చికూరలు, ఉప్పులేని

ఆహారాన్ని స్వీకరించే వారికి ఎంత వయస్సు పైన పడినా ఇలాంటి అనర్థాలేమి వారికి కలగవు. 80 ఏళ్ల వయస్సులో కూడా చలాకీగా తమ పనులను తాము చేసేసుకుంటూ ఉండడం మనం చూస్తూ ఉంటాం.

ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే ఔషధం

- దేహమొక వాహనం - ఆహారమే ఇంధనం
- దేహాన్ని మీరు సుఖపెడితే - అది మిమ్ము సుఖపెడుతుంది
- సాత్విక భోజనం చేద్దాం - ఆరోగ్యం చవిచూద్దాం
- నూనె, నెయ్యిలను పూర్తిగా మాను - కొబ్బరి, గింజధాన్యాలు మంచిదను
- అరుదైపోయిన ఆరోగ్యాన్ని అమృతఫలాల్లో వెదకు
- భక్తికలిగిన మనసు మనుజునకు తోడు - పుష్టికలిగిన కూడు తనువునకు తోడు
- కొవ్వులేని కొబ్బరికోరు మన సారాకోరు - అసలు సిసలు ఆరోగ్యం దేహానికి సమకూరు
- ఆహారమే ఆరోగ్యం - ఆహారమే ఔషధం

శరీర పోషణకు ఆహారం ఎంతో అవసరం. అదే ఆహారం ఆరోగ్యానికి కారణమవుతోంది. అనారోగ్యం చేసినప్పుడు ఔషధంగా కూడా పనికివస్తోంది. నడకనుబట్టి నడతను కనిపెట్ట వచ్చునంటారు. అలాగే తిండిని బట్టి మనిషి దేహస్థితిని కూడా చెప్పవచ్చు. అంటే తినే ఆహారాన్ని బట్టి వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యస్థితి ఉంటుంది.

వాహనానికి ఇంధనంగా ఆయిలు ఎలా ఉపయోగపడుతోందో, దేహానికి ఇంధనంగా ఆహారం ఆలా ఉపయోగపడుతోంది. నాసిరకమైన కల్తీ ఆయిలు వాడితే వాహనభాగాలు పాడయి వాహనం తొందరగా 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 కొనుక్కోవచ్చు. కానీ మానవయంత్రం మనం తయారు చేసుకున్నది కాదు. దేవుడిచ్చినది. దాని విడిభాగాలు మనకి ఎక్కడా దొరకవు. కానీ దురదృష్టం ఏమంటే మానవుడు తానూ వాడుకునే వాహనానికి ఇచ్చిన ప్రాధాన్యం, విలువ తన దేహానికి ఇవ్వటం లేదు.

ధర్మాన్ని కాపాడండి, అది మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది అని శాస్త్రం చెబుతోంది. ప్రకృతిలో ప్రతిదానికీ ఒక్కో ధర్మం ఉంటుంది. దేహానికి కూడా దేహధర్మం ఉంటుంది. ఆ దేహధర్మాన్ని తెలుసుకుని కాపాడగలిగితే రోగాలు, రొష్టులు లేకుండా సుఖశాంతులతో జీవించగలుగుతాం. పూర్వకాలంలో సామాన్య ప్రజలు, మహాపురుషులు దేహధర్మాలను కనిపెట్టి కాపాడుకోగలిగారు. కనుకనే వారు పూర్ణ ఆయుర్దాయంతో జీవించగలిగారు. ఈనాడు దేహధర్మాలను చదివి తెలుసుకున్న వైద్యులు కూడా వాటిని పాటించకపోవటం వల్ల రోగాల పాలై

అకాలమరణాలకి గురవుతున్నారు. నేటి సమాజంలో దేహధర్మాలను గురించి ఆలోచించే ఓపిక, తీరిక ఎవరికీ ఉండటం లేదు. అందువల్ల నేటి సమాజంలో ఒకవంతు ఆరోగ్యవంతులు ఉంటే మూడు వంతులు రోగులు ఉన్నారు. ఇక్కడ కూడా కలియుగ లక్షణమే. కలిలో మూడువంతులు అధర్మం, ఒక వంతు ధర్మం అని కదా చెబుతారు! దేహధర్మాలలో మొదటగా తెలుసుకోదగింది యుక్తాహారం గురించి.

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

1. నీరు: మనం తినే ఆహారంలో నీరు ఎంతో ముఖ్యమైనది. నీరు లేకుండా మనిషి ఎక్కువ కాలం

జీవించలేడు. మన శరీరంలోని ప్రతి కణం నీటితో నిండి ఉంటుంది. రోజూ మనం తీసుకునే నీరు మూడు ముఖ్యమైన విధులను నిర్వర్తిస్తుంది. 1. కణాలకు ఆహారాన్ని అందించటం. 2. కణాలలోని వ్యర్థ పదార్థాలను 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 భర్తీ చేయటానికి మనకు దాహం వేసి, నీరు తీసుకోవలసిన అవసరం కలుగుతూ ఉంటుంది. ఎక్కువ నీరు విసర్జింపబడుతూ, తక్కువ నీరు తీసుకుంటూ ఉంటే శరీరం అనారోగ్యం పాలవుతుంది. కనుక మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వాతావరణాన్ని బట్టి ఖర్చుకు తగ్గ నీటిని రోజూ దేహానికి ఇస్తూ ఉండాలి.

2. మాంసకృత్తులు: ప్రతిరోజూ మన దేహంలో ఎన్నో జీవకణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. కొన్ని కణాలు

రోగగ్రస్తాలవుతుంటాయి. పోయిన వాటిని భర్తీ చేయటానికి, మిగిలిన వాటికి శక్తిని ఇవ్వటానికి మాంసకృత్తులు ఎంతో అవసరం. శరీరంలో ఖర్చయ్యే మాంసకృత్తులకు సరిపడా ఆహారం ద్వారా మాంసకృత్తుల్ని అందివ్వాలి. ఒక కిలో బరువుకు 0.9 గ్రాములు (సుమారు ఒక గ్రాము) మాంసకృత్తులు అవసరమవుతాయి. అంటే 60 కిలోల బరువున్న మనిషికి 54 గ్రాముల మాంసకృత్తులు ఆహారం ద్వారా రోజూ అందుతూ ఉండాలి. ఎముకుల ఎదుగుదలకు, కండరాల పెరుగుదలకు, హార్మోనులు, ఎంజైములు, రక్తకణాల తయారీకి మాంసకృత్తులు ఉపయోగపడతాయి. మాంసకృత్తులు రెండు రకాలు. 1. ఆహారం ద్వారా శరీరం తనంతట తానే తయారు చేసుకునేవి. 2. బయట నుంచి ఆహారం ద్వారా మనం దేహానికి అందించేవి. వీటినే 22 రకాల అమైనో యాసిడ్లు అంటారు. ఇవి ఆహారం ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు అందకపోతే శరీరంలో జరగాల్సిన రసాయనమార్పులు జరగవు. అమైనో యాసిడ్లు

సమృద్ధిగా గల ఆహారం మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, ఆకుకూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు మొదలైనవి. అవసరానికి మించి మాంసాహారం తీసుకుంటే రక్తంలో యాసిడ్లు పెరిగి గుండె జబ్బులు, 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 కంటే 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 తోడ్పడతాయి. దేహానికి ఆవశ్యకమయిన కొలెస్ట్రాల్ 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 రక్షించడంలోను క్రొవ్వు పదార్ధాలు ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నాయి. శరీరం పుష్టిగా, అందంగా ఉండటానికి కారణం ఇవే. అయితే వీటి గురించి మన వారికి కొన్ని అపోహలు ఉన్నాయి. ఒంటికి క్రొవ్వు పట్టడమే బలంగా ఉండటం అని చాలామంది భ్రమపడతారు. శరీరయంత్రం నడవటానికి కందెనలా క్రొవ్వు ఉపయోగిస్తుందని, అందుకోసం నూనె, నెయ్యిలను ఎక్కువగా వాడాలని కొంతమంది భావిస్తూ ఉంటారు. ప్రకృతిని గమనిస్తే మానవుడు తప్ప తక్కిన జీవరాశులేవి ప్రత్యేకించి క్రొవ్వు పదార్ధాలను తిని శక్తిని సంపాదించుకోవడం లేదు. మానవుడు నూటికి నూరు శాతం క్రొవ్వు పదార్ధాలుండే నూనె, నెయ్యిలను 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. పాలు, పచ్చికొబ్బరి, గింజధాన్యాలు, కొన్ని రకాల పండ్లు, కూరలు మేలుచేస్తాయి. అవసరానికి మించి క్రొవ్వు పదార్థాలు తీసుకుంటే ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతాయి. క్రొవ్వు తేలికగా జీర్ణంకాదు. కాబట్టి ప్రేగుల్లో ఎక్కువ సమయం నిల్వ ఉండి జీర్ణాశయానికి భారాన్ని కలిగిస్తుంది. అందువల్ల తరచూ విరేచనాలు అవుతూ ఉండవచ్చు. రక్తనాళాల్లో క్రొవ్వు పేరుకుపోతే పక్షవాతం, గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు వంటివి కలుగుతాయి. కనుక ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా వుండాలనుకునేవారు క్రొవ్వు 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 సమస్థితిలో ఉంచటానికి, హార్మోన్ల తయారీకి, రక్తం పేరుకునేలా చేయటానికి ఉపయోగపడతాయి. మనం తినే ఆహారపదార్థాల నుండి మన శరీరమే మనకు కావల్సిన మేరకు వీటిని తయారు చేసుకుంటూ ఉంటుంది. అంతేకాని వీటిని విడిగా, బయట నుండి

శరీరానికి నేరుగా అందించడం వల్ల అంతగా ఉపయోగం ఉండదు. ఆహారపదార్థాలను వండి వార్చుకుని 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. **పీచు పదార్థం**: మనం తీసుకునే ఆహారంలో వుండే పీచుపదార్థం శరీర పోషణకు పనికి రాకపోయినా ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మలవిసర్జనకు తోడ్పడుతుంది. అధికబరువును తగ్గిస్తుంది. క్రొవ్వుతో పూడుకుపోయిన రక్తనాళాలను శుద్ధిచేయటానికి, చక్కెరవ్యాధిని తగ్గించటానికి ప్రేగులకు కాన్సర్ రాకుండా కాపాడటానికి ఉపయోగిస్తుంది. కాయలు, పండ్లు, కూరగాయలు,

ఆకుకూరల్లో పీచుపదార్ధం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొబ్బరిలో మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. మాంసాహారంలో అసలు పీచు పదార్ధమే ఉండదు.

కొబ్బరి: కొబ్బరి అజీర్తి, తింటే అరగదు, క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎక్కువసార్లు విరేచనం అరగనట్లు అవుతుంది అని రకరకాల అపోహలు దీనిమీద ఉన్నాయి. మనిషికి ఒక్కసారే విరేచనం అవ్వాలనుకోవడం, తిన్న ఆహారం రంగులోనే విరేచనం అయితే అరగలేదను కోవడం అలవాటు అయ్యింది మనిషికి. మనిషి ఎప్పుడూ మంచిని సందేహిస్తాడు. అలాంటిదే పచ్చికొబ్బరిని కూడా సందేహించడం. నూటికి నూరు శాతం క్రొవ్వు పదార్ధాలయిన 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 కొద్ది ఇందులో వున్న మాంసకృత్తులన్నీ క్రొవ్వుగా మారతాయి. అందువల్ల ఎండు కొబ్బరిలో మనకు హానిచేసే క్రొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎండు కొబ్బరిని వాడటం మానేయడం మంచిది. కానీ మనిషి మాత్రం ఎండు కొబ్బరినే ఎక్కువగా వాడుతుంటాడు. మషాలా కూరలలో ఎండు కొబ్బరిని రుచికి వాడతారు. రుచికి తింటున్నాము కాబట్టి ఇక్కడ ఎండుకొబ్బరిలో క్రొవ్వు ఎక్కువ ఉన్నట్లు గుర్తుకు రాదు.

ఏ క్రొవ్వుపదార్థమైనా పీచు పదార్థముతో కలిపి తిన్నప్పుడు, ఆ పీచుపదార్థం ఆ క్రొవ్వుని ప్రేగుల నుండి రక్తంలోకి వెళ్ళకుండా ఆకర్షించి దానిని విరేచనం ద్వారా బయటకు విసర్జిస్తుంది. పీచు పదార్థం వల్ల ఇంత ఉపయోగం ఉంది కాబట్టే దీనిని తినడం వలన గుండె జబ్బులు రావని చెబుతారు. అంత ఉపయోగమున్న పీచుపదార్థం కొబ్బరిలో బాగా

ఎక్కువ శాతం ఉన్నందువల్లే మన పెద్దలు ఎక్కువగా వాడుకునేవారు. కొబ్బరిలో వున్న ఎక్కువ పీచుపదార్థం కారణంగా పచ్చి కొబ్బరిలో ఉన్న స్వల్పమైన క్రొవ్వు పదార్థం జీర్ణం అయిన తరువాత ప్రేగుల నుండి రక్తంలోకి వెళ్ళకుండా ఎక్కువశాతం ప్రేగుల నుండి మలం ద్వారా విసర్జించబడుతుంది. పీచుపదార్థంలో క్రొవ్వుని తింటే నష్టం తక్కువ ఉంటుంది అని అర్థమవుతోంది కదా! క్రొత్తగా కొబ్బరి తింటే కడుపులో నొప్పిరావచ్చు. ఆ లోపం మనదే గాని కొబ్బరిది కాదు. మనకు విరేచనం రోజూ సాఫీగా అవ్వనందువల్ల ఇలాంటి నొప్పులు రావచ్చు. కొబ్బరిని మనం ముఖ్యంగా వాడుకోవలసినది విరేచనం సాఫీగా అవ్వటం కొరకే. రెండురోజుల్లో విరేచనం సాఫీగా అవ్వడం ప్రారంభిస్తే కడుపు నొప్పి దానంతటదే సమసిపోతుంది. పీచుపదార్థం అరగదు కాబట్టి ఎక్కువ పరిమాణంలో విరేచనం తెల్లగా రోజూ కంటే మార్పుగా అవుతుంది. ఇది కొబ్బరికున్న లక్షణం. అందువల్ల కొబ్బరిని రోజూ వాడటం వలన

మలబద్ధకం పూర్తిగా పోతుంది. చప్పిడి కూరల్లో కొబ్బరిని వేయడం వలన రుచి రావడమే కాకుండా, కూరలో వున్న పీచు పదార్థం వలన కొబ్బరిలో ఉన్న కొద్ది క్రొవ్వు కూడా మనకు ఏ మాత్రం హాని చేయకుండా కాపాడుతుంది. అనవసరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలను తినడం మానివేసి, ఎంతో మేలు చేసే కొబ్బరిని రోజుకి ఒక కాయ చొప్పున కుటుంబంలో వాడటం అలవాటు చేసుకొంటే ఎంతో మంచిది. తెలియనితనం వలన మంచిని వదిలిపెట్టి చెడ్డను ఆశ్రయించాం ఇన్నాళ్ళూ. 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 ఉంటే ఇబ్బందులు వస్తాయి. సమపాళ్లలో తీసుకోవటం వల్ల మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.

మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలవల్ల ఆరోగ్యం కలగటమే కాక అనారోగ్యం చేసినప్పుడు ఆ ఆహారమే అనారోగ్యస్థితికి తగినట్లుగా తీసుకుంటే 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, మషాలాలు, ఉప్పుకారాలు ఎక్కువగా వాడటం వల్ల ఎన్నో అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా చర్మం ముడతలు పడటం. జుట్టు నెరిసిపోవటం, బట్టతల, కంటిచూపు తగ్గటం, చెవులు వినపడకపోవటం, కీళ్లు అరిగిపోవటం వంటి అనర్థాలు చేతులారా కొనితెచ్చుకుంటున్నాం. సృష్టిలో అన్ని జీవులు

సజీవ ఆహారం తీసుకుంటూ ఉండగా అన్నిటికంటే తెలివైన మానవుడు మాత్రం శవాహారం తీసుకుంటున్నాడు. కనుక వివేకంతో మెలుగుతూ ఆహారం విషయంలో తగిన జాగ్రత్తతో వ్యవహరించడం ఎంతో అవసరం.

మహాద్భుతం మానవయంత్రం

- మానవయంత్రం చెబుతుంది భగవంతుని మహిమ - గుండె సవ్వడి చెబుతుంది తనువులోని పటిమ
- స్వచ్ఛమైన గాలి అందించు - ఊపిరితిత్తులకు సహకరించు
- ఊపిరితిత్తులకు ప్రాణం ప్రాణాయామం
- మనం పోయాక సుఖపెట్టేది ధర్మం - మనం ఉండగానే సుఖపెట్టేది ఆరోగ్యం
- మేలుచేసిన దానిని మరచిపోకు - వట్టి కృతఘ్నుడిగా మిగిలిపోకు
- గంపెడు పనిగల గుండెకు మరింత భారం పెంచకు - అజ్ఞానంతో బ్రతుకును అస్తవ్యస్తం చేసుకోకు

- కండరాల సత్తువతో నూరేళ్లు 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' - ఇకనైనా తెలుసుకో నీటి 'విలువ'
- వ్యాధు లెరిగిన మనిషికి ఆరోగ్యం ఒక అమృతఫలం - బాధ లెరిగిన మనసుకు బోధ కలగటం ఒక వరం
- దేహమే ఒక దేవాలయం - జీవునకు ఆహారమే నైవేద్యం
- రుచికోసం కాదు - దేహపు శుచికోసం తినాలి
- మనలను శుద్ధి చేసేదే జ్వరం - మానవాళికిది మహా వరం
- ముందర దేహధర్మం - తర్వాతనే వృత్తిధర్మం

- దేవుడనగా వేరు దేశమందు లేడు - దేవి తోడ వెలయు దేహమందు

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

గుండె గుప్పెడు - పని గంపెడు: మన శరీర అవయవాల్లో అతి ముఖ్యమైనది గుండె. ఎవరి గుండె వారి పిడికెడంత ఉంటుంది. దీని కండరాల పనితీరు అత్యద్భుతం. గుండె తనంతటట తానుగా నిముషానికి 72 సార్లు కొట్టుకుంటూ, తడవకు 90 - 100 మిల్లీ లీటర్ల

రక్తాన్ని పంపు చేస్తూ ఉంటుంది. 24 గంటల్లో పదివేల లీటర్ల రక్తాన్ని పంపుచేస్తుంది. అంటే 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 ఆయా 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, అయినాగాని దానిని నిర్లక్ష్యంతో అశ్రద్ధ చేస్తాం.

ఊపిరితిత్తులు: గుండె తరువాత ముఖ్యమైన శరీరభాగాలు రెండు ఊపిరితిత్తులు. ఇవి మన దేహానికి ప్రాణశక్తిని అందిస్తాయి. నిముషానికి సుమారు 18 సార్లు స్పందిస్తూ తడవకు అరలీటరు చొప్పున గాలిని అందిస్తూ రోజుకు 26 వేలసార్లు సంకోచ వ్యాకోచాలతో స్పందిస్తూ ఉంటాయి. శరీర అవసరాలకు తగ్గట్టు వాటి పనితీరును మార్చుకొంటూ ప్రాణశక్తిని కావలసినట్టు అందిస్తుంటాయి. మన ఆయుర్దాయం అంతా మనం పీల్చుకునే గాలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత స్వచ్ఛమైన గాలిని అందిస్తే అంత ఎక్కువగా ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తం శుభ్రపడుతుంది. ఆక్సిజన్ శాతం ఎంత ఎక్కువగా

ఉంటే మనస్సుకు అంత ఉత్సాహం కలుగుతుంది. గాలిని నిగ్రహించగలిగితే మనకు నిగ్రహం పెరుగుతుంది. పీల్చే గాలిలో దుమ్ము, ధూళి, రోగ క్రిములు లాంటివి ఉంటే ఊపిరితిత్తులకు హాని కలుగుతుంది. దుమ్ము, ధూళి, రోగ క్రిము (వైరస్ క్రిములు) లను నిరోధించుట కొరకు ముక్కులో వెంట్రుకలు, తరువాత జిగురుపొరలు (వెంట్రుకలను తప్పించుకొని వెళ్లిన దుమ్ము అంటుకొనుటకు), చివరగా చెడు క్రిములను చంపే గ్రంథులను పెట్టి వీటి ద్వారా భగవంతుడు మన రెండు ఊపిరితిత్తులను నిరంతరం కాలుష్యం నుండి రక్షించుచున్నాడు. మన వాహనాలకు వాడే ఎయిర్ ఫిల్టర్ లకు సంవత్సరము తిరగకుండానే క్రొత్తవి మార్చవలసిన పరిస్థితి కలుగుతుంది. ఈ ఎయిర్ ఫిల్టర్ లు గాలిని శుభ్రంచేసి మలినాలను ఆకట్టుకుంటాయి. మన ఊపిరితిత్తులయితే గాలిని శుభ్రంచేసి మలినాలను విషపదార్థాలను విసర్జిస్తాయి.

మనం కోరికలను చంపుకోలేక రుచులను తిన్నందుకు తయారైన రొంప, శ్లేష్మం మొదలైన వాటి నుంచి ఊపిరితిత్తులను కాపాడడం కొరకు తుమ్ము, దగ్గులను పెట్టాడు. తుమ్ము, దగ్గు రూపంలో రొంప, కళ్లెను బయటకు విసర్జింప ప్రయతిస్తుంటే తెలివైన మనిషి పాలపొంగు మీద నీళ్ళు చల్లినట్లు తుమ్ము, దగ్గులను ఆపడానికి మందులు వేసి రోగాలకు పునాది వేసుకుంటున్నాడు. మనం ఇలా చేయడం వలన మన ఊపిరితిత్తులకు చెడును శుభ్రంచేసే అవకాశం లేకుండా పోతుంది. అందువల్ల ఊపిరితిత్తులు రోగాలకు గురి అవుతున్నాయి. వీటికి తోడు శరీరం లావు, పొట్టల బరువులు పెరగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు భారం అవుతుంది. శుభ్రమైన పరిసరాల్లో పచ్చని చెట్ల మధ్య జీవించేవారికి క్షయవంటి ఊపిరితిత్తుల జబ్బులు రావు. ఫ్రిజ్ లో నిలవచేసిన చల్లటి పదార్థాలు, స్వీట్సు మొదలైన వాటివల్ల రొంప, శ్లేష్మము ఎక్కువ కలుగుతాయి. చుట్ట,

బీడి, సిగరెట్టు, ముక్కుపొడుం మొదలైనవి ఊపిరి తిత్తులకు ఎంతో హానిచేస్తున్నాయి. ప్రతి రోజూ ఉదయము, సాయంత్రము ప్రాణాయామం చేయటం, జరుగుతున్న శ్వాసక్రియను నిరంతరం మనస్సుతో గమనిస్తూ ఉండటం అభ్యాసం చెయ్యాలి. ఇందువల్ల మనస్సుకు ప్రశాంతత, దేహానికి ఆరోగ్యం తప్పక కలుగుతాయి.

మూత్రపిండాలు: మనిషికుండే రెండు మూత్రపిండాలు రోజుకి 180 లీటర్ల నీటిని వడకడతాయి. శరీరంలో వుండే వ్యర్థపదార్థాలను మూత్రం ద్వారా విసర్జించి రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తూ మనలను కాపాడుతున్నాయి. వీటిని మనం మంచి అలవాట్లతో కాపాడుకోగలిగితే ఇవి అవిశ్రాంతంగా ఆయుష్షు ఉన్నంత కాలం పనిచేస్తాయి. కిడ్నీలు వడకట్టే 180 లీటర్ల నీటిలో దేహానికి ఉపయోగపడే పదార్థాలు రక్తం ద్వారా దేహానికి అందింపబడగా, వ్యర్థపదార్థాలైన యూరియా, మినరల్స్, సాల్ట్స్

మొదలైనవి మూత్రం ద్వారా విసర్జింపబడుతున్నాయి. మూత్రపిండాలు ఒక విధంగా వాటర్ ఫిల్టర్ లో వుండే కేండిల్స్ తో పోల్చదగినవి. కేండిల్స్ నీటిని వడగొట్టి మలినాలను ఆకట్టుకుంటాయి. కిడ్నీలు మనం త్రాగే నీటిని శుభ్రపరిచి మలినాలను విసర్జిస్తాయి. 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 పాడవుతాయి. అప్పుడు వేలు, లక్షలు పోసి ఎవరెవరినో బ్రతిమాలి కిడ్నీలను కొనుక్కుని అమర్చుకోవలసి వస్తుంది.

పశువులు, జంతువులు అవి తీసుకునే ఆహారంలో దుమ్ము, ధూళి, మట్టి ఉన్న శుభ్రం లేని ఆహారాన్నే

తిన్నప్పటికి వాటి కిడ్నీలు ఏ జబ్బులూ లేకుండా ఆయుష్షు ఉన్నంతకాలం ఆరోగ్యంగా పనిచేస్తున్నాయి కదా! మరి మనిషి కాచివాడకట్టిన నీరు త్రాగినా, కడిగి శుభ్రం చేసి వండిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకున్నా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళూ, రోగాలు, కిడ్నీలు పూర్తిగా చెడిపోవటం మాత్రం తప్పడంలేదు. దీనంతటికి కారణం ఏమిటి? మనస్సు ఉండటమే. 'ఒక్క మనసు తోడనున్నది సకలము తిక్కబట్టి నరులు తెలియలేరు' అన్న వేమన మాటలు అక్షరాలా నిజమే కదా! బుద్ధిజీవి అయిన మనిషి తన అవయవాలకు 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 అవయవాలను మనము శ్రద్ధపెట్టి కాపాడుకోగలిగితే అదే పదివేలు.

కాలేయం: శరీరం లోపల వుండే అవయువాలు అన్నింటిలోకి పరిమాణంలో ఎంతో పెద్దది కాలేయం. దీనినే లివరు అంటారు. ఇది సుమారు మూడు, నాలుగు పౌన్ల బరువుంటుంది. దీని నుండి పైత్యరసం (బైల్) ఉత్పత్తి అయ్యి జీర్ణశక్తికి దోహదం చేస్తుంది. ఇది అవయవాలలో ఎలా పెద్దదో అలాగే అన్ని అవయవాలకంటే ఎక్కువ పనిచేస్తుంది. శరీరాన్నంతటిని రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడగల శక్తి దీని ఒక్కదానికే ఉంది. మనము తీసుకొనే ఆహార పదార్ధాలు కానీ మందులు కానీ జీర్ణం అయ్యాక లివరుకు చేరితే, లివరు వాటిని అవసరమైన భాగాలకు, కణాలకు పంపుతూ ఉంటుంది. కొంత రక్తాన్ని ఎప్పుడూ నిలువచేసుకొని అత్యావసరాలకు ఆయా భాగాలకు సర్దుతూ ఉంటుంది. మనం తినే ఆహార పదార్ధాలలో వచ్చిన విషాలను గానీ, దేహంలో తయారయిన విషక్రిములను గానీ ఇది సంహరించవలసిందే. ఈ లివరు శక్తివంతంగా ఉంటే

మనం ధైర్యంగా, 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, పొగత్రాగడం వలన, మాంసాహారం వల్ల, మద్యపానం, మత్తు పదార్థాల వల్ల ఈ లివరు తొందరగా పాడయిపోతుంది.

కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోతే మనిషికి తిన్నది వంటబట్టదు. తద్వారా తరచూ జ్వరాలు, జీర్ణకోశ వ్యాధులు, కామెర్ల వంటి వ్యాధులు వస్తూ ఉంటాయి. లివరకు వచ్చిన జబ్బులు త్వరగా తగ్గాలంటే

ద్రవాహారాలతో ఉపవాసం చేస్తూ ఉంటే తన్ను తాను బాగు చేసుకుంటుంది. ఈ విధమైన విశ్రాంతి ద్వారా మన లివరు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా శక్తివంతంగా ఉండాలంటే 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 చేర్చుతుంటాయి. రక్తనాళాలు ధమనులు, సిరలు అని రెండు రకాలు. ధమునులు శుభ్రపరచిన రక్తాన్ని గుండె నుండి అవయవాలకు చేరుస్తాయి. సిరలు మలినపడ్డ రక్తాన్ని గుండెకు చేరుస్తాయి. ఇవి శాఖోపశాఖలుగా చీలి శరీరమంతా విచిత్రంగా

అల్లుకుని ఉంటాయి. ఇవి సాగే గుణం కలిగి తెగినప్పుడు అతుక్కుపోయే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఒక రక్తనాళం ఏ కారణం చేతనైన పనిచేయకపోతే వెంటనే ప్రక్కనుంచి మరెన్నో రక్తనాళాలు ఏర్పడి పనిచేస్తాయి.

మన శరీరంలోని ప్రతి చిన్న పెద్ద రక్తనాళాలన్నింటిని, నరాలను కలిపితే అవి సుమారు 60 వేల మైళ్ళ పొడవు ఉంటాయన్న సత్యం నమ్మశక్యంగా ఉందా? ఇవి అవిరామంగా 24 గంటలూ పనిచేస్తూ మనలను ఆయుష్షు ఉన్నంతకాలం ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి, మనము వాటికి సహకరిస్తే. ఏ రక్తనాళం పూడుకొని పొతే ఆ భాగం నొప్పి రావడం, తిమ్మిరి ఎక్కడం లేదా స్పర్శను కోల్పోవడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలను తినడం, తక్కువ పీచు పదార్థాన్ని తినడం, నీటిని తక్కువ త్రాగడం, ఉప్పును ఎక్కువ తినడం వల్ల ఈ రక్తనాళాలు గట్టిపడి లోపల భాగాలూ మూసుకొని

పోతుంటాయి. ఇలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలి అంటే, రక్తనాళాలకు హాని కలిగించే ఆహారాలను మానివేస్తే అవి శక్తివంతంగా 100 సంవత్సరాలు మంచి స్పందనతో పనిచేస్తాయి.

కండరాలు కూడా రెండు రకాలు. 1. వాలంటరీ మజిల్స్ - ఇవి మనస్సు యొక్క అధీనంలో ఉంటాయి. మన కదలికలన్నీ ఈ కండరాలవల్లే జరుగుతుంటాయి. 2. ఇన్ వాలంటరీ మజిల్స్ - దేహం లోపల మనసు యొక్క ప్రమేయం లేకుండా పనిచేసేవి. గుండె, జీర్ణాశయము, మెదడు మొదలగు శరీర భాగాల్లోని కండరాలు మనం నిద్రపోతున్నప్పటికి తమ పని తాము చేసుకుపోతుంటాయి. ఈ రక్తనాళాలకు, కండరాలకు మనం హాని కలిగించనంతవరకు అవి తమ పనులు తాము చేసుకుపోతూ ఉంటాయి. మంచి ఆహారం ఇస్తూ, చక్కని శరీర శ్రమ చేస్తే అవి ఎంతకాలమైనా

అరిగిపోకుండా, కరిగిపోకుండా, తరిగిపోకుండా, సాగిపోకుండా పనిచేస్తాయి.

ఎముకలు: దేహానికి ఒక ఆకారాన్ని, గట్టిదనాన్ని, కదలికలను ఇచ్చేవి ఎముకలు. దేహం యొక్క బరువునంతా మోస్తూ దేహానికి రక్షణను ఇవి ఇస్తాయి. తలకు దెబ్బ తగిలినా లోపలి భాగాలు పాడవకుండా గట్టి కవచంలా ఏర్పాటు చేయబడింది పుర్రె. అలాగే గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు స్థానాన్ని కల్పించి, రక్షణ 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. రుబ్బురోలు వాడే కొద్దీ అరిగిపోతుంటాయి. కానీ మన ఎముకలను వాడే కొద్దీ 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 ఉక్కు ఎముకలను. ఇవి మనం తినే ఆహారం ద్వారా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటాయి. మన ఆహార విహారాల్లో తేడా ఉంటే ఇవి పాడయిపోతాయి. చిన్న చీమలు ప్రాకినందుకే బండరాళ్లు అరిగిపోతుంటాయి. భగవంతుడు ఇచ్చిన పళ్ళు (దంతాలు) మాత్రం ఎన్నాళ్ళు, ఎన్ని నమిలినా, ఎన్ని కొరికినా అరగవు ఇరగవు.

చర్మము: శరీరానికంతటికీ కప్పుగా ఉండి లోపలి భాగాలూ పాడయిపోకుండా కాపాడే అద్భుత నిర్మాణం చర్మం. ఇది స్పర్శను తెలియజేస్తుంది. చెమటరూపంలో మలినాలను విసర్జించుతుంది. 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 చర్మం. దీనిని ఆరోగ్యంగా నిలుపుకోలేకపోతే మన ఖర్మం. దీనిని మనం అశ్రద్ధ చేస్తే అనారోగ్యానికిలోనై బాధ కలిగిస్తుంది. చిడుము, గజ్జి, తామర మొదలైన చర్మ వ్యాధులు కలగకుండా కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత మనది.

మానవాళిని ప్రాణాపాయ స్థితి నుండి రక్షించడం కోసం సృష్టికర్త సృష్టించిన మరి కొన్ని అద్భుతాలను గురించి క్లుప్తంగా ఆలోచిద్దామా!

రూపం: ప్రపంచంలో కోటానుకోట్ల మంది మానవులు పుడుతున్నప్పటికీ 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 ధన్యులం.

బాధ: అన్నింటికంటే ముఖ్యమైనది బాధను తెలిపే గుణం. శరీరంలోపల జరిగే అనారోగ్యకరమైన ఇబ్బందులు, రోగాలు బాధ రూపంలో మన మనస్సుకి తెలియకపోతే వైద్యుడి దగ్గరకు మనం ఎందుకు వెడతాం? ఈ గుణం మానవాళికి వైద్యం చేయించుకోవటానికి దోహదం 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 అణచడానికే గానీ అసలు రోగానికి గాదు ఇచ్చేది. రోగం ఫలానా చోట వున్నదని చెప్పేదాని మీద చర్య తీసుకొంటే మనలను మనం మోసం చేసుకుంటున్నట్లే. శత్రువుల దగ్గరనుండి రాయబారాన్ని మోసుకొని వచ్చిన వ్యక్తిని చంపుట రాజ ధర్మమా? 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 లక్షణం అని గాంధీ గారు అన్నారు. బాధ తెలిపే గుణం ఉన్నప్పుడే మనిషి ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తాడు. బాధలే భగవంతుడు. బాధలు పడని బ్రతుకు బాగు పడదు. బాధలు వినని మనస్సు శుభ్రపడదు.

నీటి ఒత్తిడి: శరీరంలో నీటి నిలువ ఎప్పటికప్పుడు తగ్గకుండా వాతావరణాన్ని బట్టి స్వీకరణ, బహిష్కరణ కార్యక్రమాలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ మనలను ప్రాణాపాయ స్థితి నుండి కాపాడుతుంది. నీరు ఎక్కువైతే మూత్రం ద్వారా విసర్జించడం, తక్కువైతే దేహంలో దాహం వేసి నీరు త్రాగమని కోరడం సహజంగా జరిగిపోతుంటుంది, మన ప్రమేయం లేకుండా. మన శరీరం ఎంత రోగగ్రస్తమైనప్పటికీ ఈ ధర్మాలు మనలను కాపాడుతూనే ఉంటాయి.

రక్తం గడ్డ కట్టడం: మనకు గాయాలు తగిలినప్పుడు, తెగినప్పుడు రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. చిల్లు కుండలో నీరు నిలువదు కదా? రక్తం ధర్మం ప్రకారం

గడ్డ కట్టుకోకపోతే వెంటనే మన జీవితం కూడా ఓటి కుండ అయిపోతుంది.

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

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

వాంతు: శరీరానికి గిట్టని ఆహారపదార్థాలను తిన్నప్పుడు లేదా ఆహారం సరిగా అరగనప్పుడు ఆ ఆహారాన్ని వాంతు రూపంలో బయటకు నెట్టివేసి మన ప్రమేయం లేకుండా ప్రేగులను శుభ్రం చేసుకొని దేహాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కళ్యాణ మొచ్చినా, కక్కు వచ్చినా ఆగదు అని అంటారు పెద్దలు. దైవాజ్ఞ ప్రకారం ఇవి నడుస్తున్నాయి కాబట్టి వీటిని మనం ఆపుకోలేము.

పొలమారడం: ఆహారం తింటున్నప్పుడు మాట్లాడుతుంటే ఒక్కోసారి అప్రయత్నంగా పదార్థాలు ఊపిరితిత్తులలోకి వెళుతుంటే, అలా వెళ్ళకుండా పొలమారడం ద్వారా వాటిని బయటకు నెట్టివేస్తుంది. ఆ విధంగా మన ఊపిరితిత్తులను రక్షిస్తుంది.

ఎక్కిళ్ళు: ఆహారాన్ని సరిగా నమలకుండా మింగినప్పుడు (రసంగా మారనపుడు) ఆ ఆహార పదార్థం గాలి వెళ్ళే శ్వాసనాళానికి అడ్డు పడ్డప్పుడు

ప్రాణశక్తి ఆటంకం రాకుండా ఎక్కిళ్ళ 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 నెట్టి వేస్తున్నాయి. దేహం తన్ను తాను కాపాడుకొనుటకు పెట్టుకున్న తుమ్మును మనం ఎక్కువసార్లు తుమ్మలేక మందులు వేసుకొని ఆపుతున్నాము. ఎన్ని ఎక్కువ తుమ్ములు వస్తూ ఉంటే అంత ఎక్కువ చెడ్డ మనలో ఉన్నదని గ్రహించలేక పోతున్నాము. మనలో రోగానికి కారణమైన చెడుకు మందు వేయకుండా రోగాన్ని బయటకు నెట్టే 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 అవి రెండూ విశ్రాంతిని కోరతాయి. మానవుడు వాటికి ఎప్పుడూ విశ్రాంతి నివ్వడు 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 రోజూ 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 చేసుకొంటుంటే అది రోగం అనుకుని

మందులు వేసి, శరీరాన్ని ఆటంకపరుస్తున్నాడు. నోరు చేదు ఉన్నా మనం కోర్కె చంపుకోలేక బలవంతంగా ఎప్పుడైతే ఆహారం తీసుకుంటామో అప్పుడు ప్రేగులు చెడును శుద్ధిచేసే కార్యక్రమాన్ని ఆపి ఆహారాన్ని అరిగించే కార్యక్రమాన్ని ముందు చేస్తాయి. అనారోగ్యంగా ఉన్న ప్రేగులు సరిగా పనిచేయవు. కాబట్టి ఆహారం తిన్నా అది సరిగా అరగక సక్రమంగా వంటబట్టదు. ఇటు రోగం తగ్గదు. అటు సరిగా తిన్నది ఉపయోగం ఉండదు. ఇదీ మనం చేసే పని.

దగ్గు: శరీరం ఊపిరితిత్తులలో తయారైన కళ్ళెను దగ్గు రూపంలో విసర్జిస్తూ ఊపిరితిత్తులను కాపాడుకుంటుంది. ఊపిరితిత్తులలో తయారయిన కళ్ళె వలన శ్వాసకు అవరోధం కలుగుతుంది. కళ్ళెను ఊపిరితిత్తుల నుండి బయటకు నెట్టి వేయడానికి మనకు భగవంతుడు అందించిన దివ్యమైన వరం దగ్గు. మనకు ఎప్పుడు, ఎన్నిసార్లు దగ్గు వచ్చినా ఆ

దగ్గు కొంత కళ్ళెను కదపటానికి, లేదా కదిలిన కళ్ళెను బయటకు తీయడానికో ఉపయోగపడుతుంది. సృష్టిలో ఇంకా ఏ ప్రాణికైనా కళ్ళె తయారవడం, దగ్గు రావడం విన్నారా? ఎందుకని? అవి రుచినెరగవు కాబట్టి దగ్గు నెరుగవు. రుచిని తినేటప్పుడు బాధ ఎరుగని మనిషికి దగ్గేటప్పుడు బాధ గుర్తుకువస్తుంది. పరోక్షంగా కళ్లె అయినప్పటికి ప్రత్యక్షంగా దగ్గు ఇబ్బంది పెడుతుంది. కాబట్టి దగ్గురాకుండా మందు వేసుకుని ఉపశమనము పొందుతాము. దగ్గకుండా కళ్లెను ఎక్కువ రోజులు ఊపిరితిత్తులలో నిలువ ఉంచుకొంటే, ఊపిరితిత్తులకు హాని చేస్తుంది ఆ కళ్లె. ఇత్తడికి బంగారం పూత ఎంతకాలం నిలుస్తుంది.

ముక్కురొంప: శరీరం ముక్కు ద్వారా ముక్కు, తల, గొంతు భాగాల్లో తయారయిన శ్లేష్మాన్ని శుభ్రపరచుకొంటుంది. మనకు తరచుగా గొంతు, సైనస్ (ముక్కు ప్రక్కలు, పై భాగాలు) భాగాల్లో రొంప (జిగురు పదార్థం) తయారవుతూ ఉంటుంది. ఆ రొంప

వినికిడి, మాటకు, శ్వాసకు, ఆలోచనలకు (మనస్సుకు), తలనొప్పులకు కారణం అయ్యి ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. ఆ రొంపను ఈ భాగాల నుండి తుమ్ము ద్వారా కదిపి ముక్కు ద్వారా విసర్జిస్తుంది శరీరం. ఇది శరీర ధర్మం. ఉన్న చెడు తొందరగా బయటకు పోతే తుమ్ముల ద్వారా ఇబ్బంది త్వరగా తగ్గుతుంది. రొంప అసహ్యమని ముక్కులోకి రాకుండా, తుమ్ములు రాకుండా మందు వేసి ఆపితే మిగతా భాగాలు దెబ్బ తింటాయి. జలుబుకు మందు వేస్తే ఏడురోజులలో పోతుంది. మందు వేయకపోతే వారం రోజులలో పోతుంది అని సామెత.

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

జ్వరం: ఇది భగవంతుడు అన్ని ప్రాణులకు అందించిన మహా వరం. శరీరాన్నంతటిని శుద్ధి చేసేదే జ్వరం. కొందరు జ్వరమే రోగం అనుకుంటారు. జ్వరం వేరు. రోగం వేరు. రోగాన్ని కదపడం కొరకు శరీరం పుట్టించే వేడే జ్వరం. ఇది సృష్టి ధర్మం. అన్ని ప్రాణులకూ జ్వరాలు వస్తుంటాయి. మనలో ఎంత వ్యర్థ పదార్థం, రోగ పదార్థం ఉంటుందో అది పోయేవరకు జ్వరం ఉంటుంది. ఆ రోగ పదార్థం మనలో నుంచి విసర్జింపబడేవరకూ జ్వరం ఉండవలసిందే. మనకు కొద్దిరోజులలో జ్వరం 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. జ్వరం తగ్గి, నోరు కమ్మగా ఉండి, ఆకలి అయినపుడే మరలా తిరిగి

ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. అందువల్ల జ్వరం (ఇబ్బంది) వెంటనే తగ్గుతుంది. ఒక్క మనిషికి తప్ప మిగతా ప్రాణులన్నిటికి ఒకటి రెండు రోజులలో జ్వరం తగ్గిపోతుంది. ఎందువల్ల ? అవి ఏమి పుణ్యం చేసాయి అంటారా? ప్రకృతిని అనుసరించడమే అవి చేసుకుంటున్న పుణ్యం.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఆహారం వద్దని నోరు చేదు, నోటి దుర్వాసన, లాలాజల గ్రంథులు లాలాజలాన్ని తయారు చేయకపోవడం, పనిచేయవద్దని శరీరం నొప్పులు చేయడం, మనస్సుకు కూడా విశ్రాంతి నివ్వమని తలనొప్పిని కలిగించి శరీరానికంతటికి విశ్రాంతి నివ్వమని కోరుతుంది. కానీ మనిషికి శరీర ధర్మం కంటె వృత్తి ధర్మం ముఖ్యమని భావించే సమాజం ఇది. అందుచేత మనిషి నొప్పులకు ఒక మందు, జ్వరానికి ఒక మందు వేసుకొని సహించినమట్టుకు పనిచేయుట కొరకు తిని కాలక్షేపం చేస్తాడు. పైగా ఖాళీ కడుపుతో మందులు

వేసుకొంటే ప్రమాదమని ఆహారం సహించకపోయినా అలాగే తింటాడు. రోగం వచ్చినప్పుడు తినే ఆహారం రోగానికే గాని దేహానికి కాదు అని శాస్త్రం.

మన పెద్దలు వృత్తి ధర్మం కంటే 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 అన్నారు. మనము వాడే మందులన్నీ మామూలు ఔషధాలే, కానీ లంఖణాన్ని మాత్రం పరమౌషధం అన్నారు. జ్వరాలు రోగాలు వచ్చినప్పుడు నాలుగు రోజులు లంఖణాలు చేయడం వలన జ్వరం తగ్గిన రోజు నుంచీ జీర్ణశక్తి పెరిగి మంచి ఆకలితో ఎక్కువ ఆహారాన్ని తినగలిగేవారు. నిద్రపోయి 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 పరమఔషదాన్ని ఉపయోగించుకొంటూ జీవితగమ్యాన్ని చేరుకుంటున్నాయి.

ఈ అవయవాలన్నీ 24 గంటలూ మనలను రక్షించడానికి విరామం లేకుండా కృషి చేస్తుంటే మనిషి మాత్రం ఒక్క క్షణమైన వీటి గురించి, దేహం గురించి ఆలోచించలేకపోతున్నాడంటే ఎంత ఆశ్చర్యం అనిపిస్తుంది? ఇంత మూర్ఖత్వంగా మనమందరం ప్రవర్తిస్తున్నామంటే మనకు మనస్సు 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 నూరేళ్లూ బ్రతికే అవకాశాన్ని మనకు కలిగించిన భగవంతునికి మనం ఎప్పుడూ కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. మంచి ఆలోచనలతో, పరోపకార బుద్ధితో సజ్జన సాంగత్యం చేస్తూ సచ్ఛీలురమై జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలి. కానీ అంతా మన చేతుల్లోనే ఉన్నట్లు అహంకరిస్తుంటాం. ప్రక్కవాడి పెన్నును తీసుకుని ఒక్క క్షణం ఉపయోగించుకుని తిరిగి ఇచ్చివేస్తూ థాంక్స్ చెప్పే నాగరికత కల మనకు, మనం బ్రతకటానికి అవసరమైన గాలి, నీరు, వెలుగు, ఆహారమూ, ఏ వివక్షత లేకుండా నిరపేక్షంగా అందించే ప్రకృతిలోని అనంతశక్తికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకునే సంస్కారం లేకపోవటం ఎంత దురదృష్టకరమైన విషయం! ఇంతటి విలువైన మానవజన్మనిచ్చిన పరాశక్తిని గురించి మనం ఆలోచిస్తున్నామా! దేహమే దేవాలయం, జీవుడే

దేవుడు అనే పెద్దల మాటను స్మరించుకుంటూ సత్ ప్రవర్తనతో జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటూ నిండు నూరేళ్లూ బ్రతకటం మన చేతుల్లో పనే కదా!

తస్మాత్ జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!

- ఆకలి రుచి ఎఱుగదు - నిద్ర సుఖ మెఱుగదు
- మనిషిలోని మృగము మాంస మడిగిననాడు - మానవతకు మనిషి చరమగీతము పాడు
- సత్వగుణం సుఖకారి-రజోగుణం దుఃఖకారి
- మాంసాహారంలో లేదు పీచుపదార్థం - జీర్ణాశయానికి అది ఎంతో అనర్థం
- సహజాహారంలోనే పోషక విలువలు మెండు - మాంసాహారం బలం కాదని తెలుసుకొండు
- సాటి జీవిని మాడ్చి కడుపులో పూడ్చిపెట్టకు - సాటిలేని సాత్వికాహారం జీవితంలో విడిచిపెట్టకు
- కాఫీ, టీలకు బానిస కాకు - వ్యసనాలకు లోబడి పోకు
- గుట్టుగ మట్టుపెట్టు సిగరెట్టు - రట్టుపెట్టు ఆరోగ్యపు అసలు గుట్టు

- నాగరికత పేరుతో విషవలయం సృష్టించకు వ్యసనాలతో ఆరోగ్యాన్ని విషపూరితం చెయ్యకు
- వ్యసనముడుగక 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 తినే ఆహారం అమృతం వలె దేహారోగ్యాన్ని 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 ధ్యాస" అన్నట్లు పనీ పాటాలేని అనారోగ్యవంతుని దృష్టి ఇంకా ఏంతిందాం అన్నట్లు ఉంటుంది. తింటూ, నీరసంతో మూలుగుతూ, తిండిలో 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 నిస్సారమైన పంటలైనా అందులోని పోషక విలువలు చెడకుండా ఆహారంగా ఉపయోగించుకుందామన్న యోచన చేయం. మన చేతుల్లో లేని దాని గురించి తిట్టుకుంటూ కూర్చోవడం కంటే చేతనైన మేరకు

లోపాలను సవరించుకుంటూ కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే మన ఆరోగ్యాన్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

మాంసాహారము

మనం స్వీకరించే ఆహారాలు మూడు రకాలుగా ఉన్నాయి.

1. సాత్వికాహారం 2. రాజసాహారం 3.తామసాహారం. మనిషి ఏ ఆహారాన్ని తీసుకుంటాడో ఆ ఆహారం యొక్క గుణాలు మనిషి మనస్సుని పట్టి ఉంటాయి. మనం సాత్వికాహారాన్ని స్వీకరిస్తే అంటే పాలు, పండ్లు, శాకాహారాలు, కందమూలాలు, కాయధాన్యాలు తింటే మనిషి సత్త్వగుణ సంపన్నుడు కాగలడు. ఈ సాత్వికాహారం వల్ల మనస్సు ఎపుడూ ప్రశాంతతను కోల్పోదు. ఇక రాజసికమయిన ఆహారాన్ని అంటే పులుపు, ఉప్పు, కారాలూ రుచులుగా కల్పించుకుని తయారు చేసుకున్న పచ్చళ్ళు, వేపుడులు, మషాలాలు, నెయ్యి, నూనె, మత్స్య మాంసాలు, మాదక ద్రవ్యాలను స్వీకరించడం వల్ల మనిషి

శాంతిని కోల్పోతాడు. మానసిక వికారాలకు లోనవుతాడు. నైతికమయిన విలువలను పోగొట్టుకుంటాడు. కామక్రోధాలను కొని తెచ్చుకుంటాడు. అందుచేత జీవనయానం సాఫీగా జరగదు. ఇక తామసాహారం స్వీకరిస్తే అంటే రెండు మూడు రోజులు నిలువ ఉన్న ఆహారం (ఫ్రిజ్ లలో నిలువ ఉన్న కూరలు), అలాగే దుర్వాసన కొట్టేవి (పాచిపోయినవి, కుళ్ళిపోయినవి), మైలపడినవి తింటే మనిషి తెలివితేటలను కోల్పోతాడు. మందబుద్ధి అవుతాడు. శరీరం అంతా దుర్గంధం కొడుతుంది. విచక్షణా రహితంగా ప్రవర్తిస్తాడు. రసహీనమైన ఈ ఆహారాలను తినడం వల్ల మనిషి బలహీనుడవుతాడు. అందువల్ల మనం కలకాలం సుఖసంతోషాలతో ప్రశాంతంగా బ్రతకాలంటే సాత్వికాహారాన్నే స్వీకరించడం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఈ రోజుల్లో సాత్వికాహారాన్ని స్వీకరించే వారి సంఖ్య బాగా తక్కువ. ఎక్కువ మంది రాజసాహారాన్నే స్వీకరిస్తున్నారు. అటు శాకాహారులు, ఇటు మాంసాహారులు ఇద్దరూ కూడా రాజసికమైన ఆహారాన్నే స్వీకరించటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. మేం శాకాహారులం అని చెప్పుకోవడమే తప్ప వారు కూడా తాము వండుకునే కూరల్లో పులుపు, ఉప్పు, కారాలను దట్టించి వండుకుతింటున్నారు. ఆవకాయ వేసుకుంటేగాని ఆరాటం తీరదు. వేపడాలు వేసుకోకపోతే వేదన తీరదు. ఇక మాంసాహారుల సంగతి చెప్పనక్కరలేదు. అందువల్లనే ఈనాడు మనిషి నైతికమైన విలువలను పోగొట్టుకుని నైరాశ్యంతో నిరర్ధకంగా బ్రతుకుని వెళ్లగ్రక్కుకుంటున్నాడు. మన పెద్దలు ఆచరించి చూపించినా, మనకు మన మనసులకు ఎక్కడంలేదు. ఇది చాలా దురదృష్టకరం. ఈ సందర్భంలో మాంసాహారం వల్ల మనిషికి వచ్చే

చెడును గూర్చి మీ మనసులకు బోధపడేటట్లు చెప్పడానికి ప్రయత్నం చేస్తాను. మాంసాహారాన్ని గూర్చే ఎందుకు నేను చెబుతున్నానంటే దానివల్ల వచ్చే అనర్థాలు ఇన్నని చెప్పలేం కాబట్టి.

ఈ రోజుల్లో మనకు శారీరక పరిశ్రమ తక్కువ కాబట్టి జీర్ణాశయానికి శ్రమలేని ఆహారాన్ని తినడం అన్ని విధాల శ్రేయస్కరం. సమలీన ఆహారం అంటే తేలికగా జీర్ణం అయ్యేది. జీర్ణం అయిన తరువాత దేహంలో తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాన్ని మిగిల్చేది. 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 మాంసాన్నయితే మనం తింటున్నామో ఆ మాంసం పూర్తిగా ఆరిగేంత

వరకూ ఆ జంతువు యొక్క సంస్కారం మనిషి మనస్సుని ఆవేశించి ఉంటుంది అన్నది సత్యం.

మాంసాహారం జీర్ణం కావడానికి 10-15 గంటల సమయం పడుతుంది. అంటే అన్ని గంటలూ మనిషి ఆవేశపరుడై ప్రవర్తిస్తాడు. మర్నాడు మళ్ళీ మాంసాహారాన్ని స్వీకరిస్తే మళ్ళీ ఇదే వరుస. అందువల్ల మాంసాహారులు 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

రోజూ తీసుకోవడం వల్ల 24 గంటలు ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడమే సరిపోతుంది. ఇక విసర్జించటానికి సమయం ఎక్కడుంటుంది. 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 తీసుకుంటే ఈ ఇబ్బంది కలుగదు. అటువంటి ఆహారాన్ని రోజుకు నాలుగుసార్లు తిన్నా సక్రమంగా 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 ఏమిటంటే మనకు ఎల్లకాలం సుఖాన్నిచ్చే ప్రాణశక్తికి మనం కూడా సుఖాన్ని కలిగించాలి. అపుడే ఉభయ తారకంగా ఉంటుంది.

అయితే శాకాహారంలో దేహానికి అవసరమైన మాంసకృత్తులు అన్నీలేవు. మాంసం తింటే కాని ఆ లోటు భర్తీకాదు, మాంసాహారం వల్ల చాలా బలం వస్తుంది. కండపట్టాలంటే కండలున్న జంతువుల ఆహారాన్ని తినాలి అని కొందరు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయితే ఒక్క విషయం ఇక్కడ పరిశీలించవలసి ఉంది. లేడి, దుప్పి, మేక, కోడి, చేప, పీత, రొయ్య, వీటి మాంసం మంచి బలాన్నిస్తుదంటేమరి అవి ఏ మాంసం తినడం వల్ల అంత బలాన్ని పుంజుకున్నాయి. ఏ మాంసం తిని ఆబోతెద్దు, ఏనుగు అంత బలంగా ఉంటున్నాయి. అవి ఆకులూ, అలములు కదా తినేది. మరి దేహానికి

అవసరమైన మాంసకృత్తులు ఆకుల్లో లేవంటే ఈ జంతువులన్నీ మన లాగానే బలహీనంగా ఉండి ఉండాలి. కాని అవి అలా లేవే. మరి ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తున్న సత్యాన్ని గుర్తించడం మానేసి పరోక్షంగా రోగాన్ని కలిగించే మాంసాహారాన్ని ఎందుకు తింటున్నాడు. అందుచేత బలం అనేది ఒక్క మాంసాహారం వల్లే కాదు, సాత్త్వికాహారంలో కూడా ఉంది. శాకాహారంలో మన దేహానికి అవసరమయ్యే మాంసకృత్తులన్నీ దొరుకుతాయి.

సహజమైన ఆహారంలోనే అన్ని పోషక విలువలూ ఉంటాయి. కృత్రిమంగా తయారు చేసుకున్న ఆహారంలో అన్ని పోషక విలువలు ఉండవు. మనిషి మాంసాన్ని కేవలం రుచికోసం తింటూ బలానికి అని సమర్ధించుకుంటున్నాడు. మాంసం వండకముందు నీచు వాసన కొడుతుంది. ఆ వాసన పోగొట్టుకోవడానికి దానిపై సుగంధ ద్రవ్యాలను చల్లి వండుకుని తింటున్నాడు. వండకముందు మాంసాన్ని చూచి

అసహ్యించుకునే మనిషి వండిన తరువాత దానినే ఆనందంతో స్వీకరిస్తున్నాడు. దీనికంతటికీ కారణం రుచి మీద ఉన్న వ్యామోహమే. మనస్సు బాహ్యం వైపుకే ఎక్కువ లాగుతుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో మాంసాహారాన్ని రోజూ తినేవారు కూడా ఉన్నారు. రుచులు అంగట్లో దొరకవచ్చు కాని ఆరోగ్యం దొరకదు కదా! మాంసాహారం వల్ల వచ్చే అనర్థాన్ని వారు గమనిస్తే చాలు. మాంసాహారం వండటానికి నూనె, కారం, ఉప్పు, మసాలాలు ఎక్కువ పరిమాణంలో వెయ్యవలసి వస్తోంది. మాంసం యొక్క దుర్వాసన పోవడానికి అలా వాడినా వాటివల్ల ప్రేగులకి ఎంతో నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఈ మసాలాలతో కూడిన మాంసాహారాన్ని తినడం వల్ల వాటిని అరిగించడానికి జీర్ణాది రసాలు ఎక్కువ ఊరతాయి. క్రొవ్వుని తినడం వలన ఆహారం లేనప్పుడు కూడా జీర్ణాది రసాలు ఊరతాయి. అప్పుడు తయారైన యాసిడ్లు ఆహారం లేనందున ప్రేగుల పైపొరలను దెబ్బతీస్తాయి. ఇకపోతే మనం వాడే మసాలాలు ఆయుర్వేదంలో

మందులు. అటువంటి మందులను ఆహారంగా వాడితే, అవి శరీరానికి అలవాటయిపోయి ఇక మందులుగా పనిచేయవు. చివరగా ఒక్క మాట. మషాలాలు 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 పోవాలంటే మనిషి ఎన్ని రోజులు కడిగితే పోతుంది. అందుకే మనిషి మలం కంపు, మూత్రం కంపు, చెమట కంపు. అసలు మనిషి మనసే ఇన్ని కంపులకు మూలం. అటువంటి మనసు మారాలంటే సాత్వికాహారం ఒక్కటే శరణ్యం. సాత్వికాహారము సత్వగుణమును పెంచుతుంది. సత్వగుణము సత్యాన్ని తెలిసికొనుటకు సహకరిస్తుంది. ఆహార

విహారాదులలో జాగ్రత్త వహిస్తేనే బుద్ధి వికసిస్తుంది. మనము తినే అహారము యొక్క సారమే సూక్ష్మదేహముగా (మనస్సుగా) రూపొందుతుంది. అద్దంలో చూసుకొని ముఖమును సవరించుకొంటున్న రీతిగా ఆహారం ద్వారా మన మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యాన్ని సవరించుకోవచ్చు. రుచికోసం సాటి జీవిని వధించి మన కడుపులో పూడ్చిపెట్టిన మనం నిజంగా కదులుతున్న సమాధులం. ఈశ్వరుడు ప్రసాదించిన బుద్ధిని శుద్ధి చేసుకొని జ్ఞానమును పొందాలి. ఈ జ్ఞానమును పొందుటకు సాత్వికాహారము సహకరిస్తుందని మాత్రం మరువకండి.

టీ, కాఫీలు

టీ, కాఫీలు త్రాగడం కూడా ఒక వ్యసనమే, అవి ఒకసారి మనిషికి అలవాటయితే వాటిని మానుకోవడం చాలా కష్టం. మనం వాటికి ఎంత అలవాటు పడ్డామంటే ఇది కాఫీ టైం, ఇది టీ టైం అని కొంత కాలాన్ని దానికి కేటాయించేసుకున్నాము. ఆయా టైముల్లో 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 వేసినప్పుడల్లా దేహానికి ఆహారాన్నివ్వకుండా టీ, కాఫీల పోసేస్తే దేహం ఎన్ని

అనర్థాలకో గురి కావలసి వస్తుంది. ఒక కప్పు కాఫీ లో 150 మిల్లీ గ్రాముల కెఫిన్, టీలో టేయిన్ ఉంటాయి. కెఫిన్ వల్ల నరాలు ఉద్రేకపడి తాత్కాలికంగా మనిషి హుషారుగా ఉంటాడు. తాత్కాలికంగా మానసిక ఉద్రేకాలూ, తలనొప్పులూ తగ్గి హాయిగా ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. అవసరం అయినపుడు అలా ఒక్కసారి త్రాగినందువల్ల దేహానికి అంత నష్టం ఏమి ఉండదు. అలా కాకుండా దానికి బానిసైపోతే మాత్రం ప్రమాదం. కాఫీలో ఉన్న కెఫిన్ వల్ల కలిగిన ఉద్రేకం కొంతసేపుండి తగ్గిపొతుంది. ఆ తరువాత నరాల నిస్సత్తువ వచ్చి నీరసపడతాము. మళ్ళీ కాఫీ లేక టీ త్రాగామనుకోండి, మళ్ళీ చురుగ్గా హాయిగా ఉంటుంది. మళ్ళీ దాని పవరు తగ్గిపోయిన తరువాత మనిషి పూర్వం ఉన్న స్థితికే వచ్చేస్తాడు. ఈ కోవకు చెందినవే గంజాయి, సారా, సిగరెట్టు మొదలగునవి. ఇవి కూడా నరాలను ఉద్రేకపరిచే 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 గట్టిపడేట్లు చేసి రక్తనాళాల స్పందనను కోల్పోయేటట్లు చేస్తాయి. అందుచేత ఇటువంటి దురభ్యాసాలన్నీ మనిషి కొని తెచ్చుకున్నవే కాని మరోటేవీ కాదు. ఏనాటికైనా ఈ దురభ్యాసాల నుండి దూరమయినపుడు మాత్రమే మనిషి ప్రశాంతంగా బ్రతుకగలడు.

సిగరెట్టు గుట్టు

పరిశ్రమల వల్ల, వాహనాల వల్ల వాతావరణం కాలుష్యమయి పోతోందని బాధపడుతుంటాం. సరదా కోసం కాల్చే సిగరెట్ల వల్ల జరిగే హానిని గురించి ఆలోచించం. విదేశాల్లో సిగరెట్టు పొగవల్ల కలిగే అపకారం గురించి ఎన్నో పరిశోధనలు జరిగాయి. తల్లిదండ్రులు ధూమపానం చేస్తే పుట్టబోయే పిల్లలు జన్యుసంబంధ లోపాలతో పుడతారని తేలింది. శిశువులపై ఆ పొగ ప్రభావం ఎంతో ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనలు నిరూపించాయి. ఒక్కసారి పీల్చే సిగరెట్టు దమ్ములో 1200 టాక్సిక్ ఎలిమెంట్లు ఉంటాయని కనుగొనబడింది. మన ఊపిరితిత్తులు రోజుకి ఒక్క సిగరెట్టు కాల్చడం వల్ల వచ్చే నష్టాన్ని మాత్రమే నివరించగల శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఆపైన సిగరెట్లు కాల్చే విషయం ఏమని చెప్పాలి. నాలుగు

నిముషాలు సిగరెట్టును పెదాల మధ్య పట్టుకున్నందుకే పెదవులు నల్లగా పేడుకడుతుంటే మరి అంతంత పొగ గంటల తరబడి ఊపిరితిత్తుల్లో ఉంటుంటే అవి వంట గదిలోని పొగ గొట్టం ఆకారంలో ఉండవా? కంచే చేను మేసినట్లు రక్తాన్ని శుభ్రం చేయవలసిన ఊపిరితిత్తులే మలిన పడిపోతే మరింక చెప్పేదేముంటుంది. పొగత్రాగడం వల్ల దేహంలోని విటమిన్ సి రెట్టింపు ఖర్చయి మనిషి బలహీనపడతాడు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం కంటే సిగరెట్టే ముఖ్యమనుకునే వారికి ఏమీ చెప్పలేం కానీ ఆరోగ్యాన్ని కోరుకునేవారు మాత్రం సిగరెట్టు సాంగత్యం వదులుకోక తప్పదు.

మద్యము - మత్తుమందులు

మద్యపానం నవనాగరికతకు సంకేతం అయింది. మత్తు పదార్థాలు యువకులకు ఫాషన్ అయిపోయాయి. వీటివల్ల మానసిక బాధలు మర్చిపోతాం, ఆనంద లోకాల్లో తేలిపోతాం అని భ్రమపడుతుంటాం. కొండనాలికకు మందు వేస్తే ఉన్న నాలిక ఊడిపోయినట్లు మనస్సు బాధ తెలియకుండా వీటిని సేవించడం మొదలు పెడితే మనస్సనేదే లేకుండా పోయే ప్రమాదం ఉంది. మనస్సున్నవాడే మనిషి అయితే అది లేని వాడిని ఏమనాలో! మద్యపానం వల్ల కాలేయం దెబ్బతింటుంది. అన్నవాహిక దెబ్బతిని పుండ్లు పడుతుంది. జీర్ణశక్తి లోపిస్తుంది. మెదడు కణాలు దెబ్బతింటాయి. రక్తం కలుషితమై రోగనిరోధక శక్తి

తగ్గిపోతుంది. కేన్సరు, అల్సర్లు మొదలైన రోగాలు మనిషిని కృంగదీస్తాయి. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుని ప్రయోజనం ఉండదు. వ్యాధులు ముదిరాక వైద్యుని ఆశ్రయించి ప్రయోజనం ఉండదు, కనుక వీటికి దూరంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం.

పాన్ - సరాగం

పూర్వం తాంబూల సేవనం ఆరోగ్య విధిగా పరిగణింపబడేది. దాని స్థానంలో ఇప్పుడు కారాకిళ్ళీ, జరదా, ఖైనీ వంటి ఎన్నో ప్రమాదకర పదార్థాలు వాడుకలోకి వచ్చాయి. ఇవి అన్నీ కడుపులోని ప్రేగులకు ప్రవేశద్వారం అనదగిన నోటికి ఎంతో హాని చేస్తాయి. దంతాలు పాడవటమే కాకుండా లాలాజల గ్రంథులు దెబ్బతింటాయి. అంతేకాక వాటివల్ల మనస్సు, తక్కిన ఇంద్రియాలు కూడా దెబ్బతింటాయి. తెలిసి తెలిసి వీటికి బానిస కావటం అవివేకం. నెమరు వేయటం జంతు లక్షణం. ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలను నములుతూ మనిషి జంతు లక్షణాన్ని నెమరువేసుకుంటున్నాడు అనుకోవాలి.

చెడు 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 దురభ్యాసాలకు బానిసై వ్యర్థం చేసుకోకూడదు. మొక్కై 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 మళ్ళించి దేహానికి మంచి అలవాట్లు నేర్పాలి. అప్పుడు మనస్సు, దేహము రెండూ ఆరోగ్యవంతాలవుతాయి. ఆరోగ్యవంతుడయిన మనిషి ఇటు కుటుంబానికి, అటు దేశానికి పనికివచ్చే మంచి పౌరుడుగా రూపొందుతాడు కనుక దేవుడిచ్చిన మనస్సు, దేవుడిచ్చిన వివేకంతో అదుపులో ఉంచుకుని సుఖజీవనం సాగిద్దాం.

మొలకలెత్తిన గింజలు - పోషక విలువలు

- జీవశక్తి నొలికించే మొలకెత్తిన ధాన్యాలు - పోషక విలువలు కలిగిన పూర్ణమైన ఆకారాలు
- మొలకెత్తిన గింజల్లో జీవశక్తి - నింపుతుంది దేహంలో చైతన్యపు నవశక్తి

మొలకెత్తే గింజల్లో జీవశక్తి అధికంగా ఉంటుంది. వీటిని ఆహారంగా ఉపయోగిస్తే శరీరానికి ఎంతో శక్తి కలిగి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. దేహం ధృఢంగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇవి తేలికగా జీర్ణమయ్యే సంపూర్ణ ఆహారం. గింజధాన్యాలను మంచి నీళ్ళలో నానబెట్టడంవల్ల వాటిలో ఉండే క్రొవ్వు 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 తీసుకోవచ్చు. జీర్ణం కావు అన్నది అపోహ మాత్రమే. వీటిలో సహజమైన ఎంజైములు, మినరల్స్ సమృద్ధిగా ఉండటమే కాక పీచు పదార్థాం కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రేగులకు శ్రమ ఉండదు. తేలిగ్గా అరిగి పోతాయి. పిల్లల ఎదుగుదలకు ఇవి ఎంతో అవసరం. పాలిచ్చే తల్లులకు క్షీరవృద్ధికి సహకరిస్తాయి. ఈ గింజల వల్ల కడుపునొప్పి వస్తుందని చాలామంది భయపడుతూ ఉంటారు. మొదట్లో కాలవిరేచనం కాని వారికి కొంత ఇబ్బంది

కలగవచ్చు. మానకుండా నాలుగు రోజులు తింటే ఏ విధమైన అసౌకర్యం ఉండదు.

తయారు చేయు విధానము: పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, రాగులు, చోళ్ళు, వేరుశనగ గింజలు వీటిలో ఏవైనా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పెసలు, రాగులను నీళ్ళలో ఎనిమిది గంటలు నాననిచ్చి అ తరువాత పొడిబట్టలో వేసి మూటకట్టి పళ్ళెంలో 15 గంటలపాటు ఉంచాలి. అప్పుడు వాటి నుంచి మొలకలు వస్తాయి. మొలక సుమారు అరంగుళం వరకు ఉంటుంది. శనగలు, గోధుమలను 8 గంటలు నానబెట్టి నీళ్ళల్లోంచి తీసి 8 గంటలపాటు పళ్ళెంలో పోసి నీడపట్టున గాలికి ఆరనివ్వాలి. ఆ తరువాత గుడ్డలో మూటకట్టి ఒక రోజు వుంచితే మొక్కలు బాగా పెద్దవి అవుతాయి. వేరుశనగ గింజలను రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం తినవచ్చును. వీటిని మొలకలు వచ్చేవరకు ఉంచనక్కరలేదు. ఈ గింజలను దేనికి దానికి వేరుగా నానబెట్టి వేరుగా

మొక్కలు కట్టాలి. వీటిని కలపకూడదు. రోజూ రెండు మూడు రకాలు లేదా అన్ని రకాలు తలో కాసిని తినవచ్చు. చిన్న పిల్లలనుండి పెద్ధవారి వరకు అన్ని వయసులవారు తినదగిన శక్తినిచ్చే సంపూర్ణ ఆహారం మొలకెత్తే గింజలు.

అపోహలు - నిజాలు

- ఆరోగ్యానికి నీవు చేసే ఉపవాసం - రక్షణకై దేహానికి నీవు ఇచ్చే అవకాశం
- అధిక దిగుబడి కోసం ఆరగట్టు పొలాన్ని - సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం వదలగొట్టు మలాన్ని
- 'ఆరగట్టని' ప్రేగు ఆపు ఎఱుగదు - 'ఆరగట్టిన' ప్రేగు ఆక లెఱుగదు
- పొట్టనింపితే వచ్చేది మత్తు నిద్ర - ఉపవాసంలో వచ్చేది గాఢ నిద్ర
- ఉపవాసాల పొందు - వ్యసనాలకు మందు
- అవసరానికి 'ఎనిమా'ని ఆదరించు - అక్కరలేని వ్యర్థాన్ని తొలగించు
- నిలువయున్న మలం గ్యాస్ కు మూలం - నిమ్మకాయ కాదు నీ గ్యాస్ కు భారం

- ఎండను వెన్నంటి ఉంటుంది నీడ - రుచిని వెన్నంటి ఉంటుంది రోగం
- సంపాదించింది అనుభవించడానికే కదా - ఆరోగ్యం లేకుంటే ఆస్తులున్నా వృథా!
- తేనె తీపి యనుట తీయనైన మాట - తేనె వేడి యనుట ఉత్తమాట
- మురికి పెరిగిన ఇంట ఈగలూ దోమలూ - మలము పెరిగిన చెంత వ్యాధులూ బాధలూ
- భయము దీరినపుడు బ్రహ్మంబు తానేను - మలము వెడలునపుడు సుఖవంతుడౌను.
- శరీరాన్ని ఇబ్బందిపెట్టి బరువు తగ్గిస్తే ప్రమాదం - ఉపవాసంలో సహజంగా బరువు తగ్గడం ప్రమోదం
- బలహీనత పేరుతో తుడిచి పెట్టకు మంచిని - విసుగుజెంది రుచులకోసం విడిచిపెట్టకు ప్రకృతిని
- విరేచనంలో ఉండదు ఏ మాత్రం బలం - ఎప్పటికప్పుడు తయారైన చెడుని వదలాలి

మనం

- అవసరానికి ఆశ్రమాన్ని ఆశ్రయించు - ఆరోగ్యానికి ప్రకృతిని ఆచరించు
- పశుల వన్నె వేరె పాలెల్ల యొక్కటి - అరయ తిండి వేరె ఆకలొకటి
- మితిమీరి తింటే రుచులు - ఆరోగ్యానికి వదులుకోవాలి ఆశలు
- పెరిగిన కొవ్వు ఎంతో అపాయం - ఉపవాసం మినహా లేదేదీ ఉపాయం
- సహజమైన దేహానికి ప్రకృతి చికిత్సే సహజం - అపోహలతో చేసే కృత్రిమ చికిత్సలు అసహజం.
- ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగడం అనాగరికం - ప్రకృతిని అనుసరించడం నాగరికం
- నియమంతో మసిలి, ముసలితనాన్ని మరిచిపో - మనసుకు లేదు గదా ముసలితనం మహిలో
- మనశ్శక్తిని మించిన శక్తేలేదు - ఆరోగ్యం లేకుంటే మనసుకు శక్తేలేదు

- చప్పిడి కాదిది ప్రకృతి ఆహారం - తెలుసుకో సుఖజీవన సారం
- మన కోరికలే మన రోగాలు - మన ఇష్టాలే మన కష్టాలు
- రోగాలు లేవని రుచులకు ప్రాకులాడకు - రుచులను పొంచి ఉన్న రోగాలను మరచిపోకు
- శాంతం కలవానికి కోపం లేదు - ఆహార నియమం కలవానికి రోగం రాదు.

1. అపోహ: 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 లావు తగ్గటానికి అనుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా ఇది అన్ని రకాల రోగాలకు, దీర్ఘవ్యాధులకు

చిన్న, పెద్ద వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా అన్ని రకాల మనస్తత్వాలు గల మనుషులకు ఏ విధమైన నష్టాలు రాకుండా ఉపయోగపడుతుంది.

2. అపోహ: మీరు ప్రకృతి వైద్యంలో తిండి పెట్టనందువల్ల శరీరం లావు, బరువు తగ్గవచ్చు. కానీ మందులు వాడకుండా రోగాలు ఎలా పోతాయి?

నిజం: తిండి పెట్టనందువల్లే 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 మంచివి పెరగటం కంటే చెడ్డవే ఎక్కువ పెరుగుతున్నాయి కదా? కలుపు మొక్కలు లేకుండా చేసి అప్పుడు ఎరువు వేస్తే అంతా మంచికే ఉపయోగపడుతున్నది కదా! ఆహారం లేకుండా ఉపవాసాల ద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతిని కల్పిస్తే శరీరం తన్నుతానే బాగు చేసుకుంటుంది. ఇదే సృష్టి రహస్యం.

3. అపోహ: ఉపవాసాలు చేస్తే ప్రేగులు దెబ్బతినవా? ప్రేగులు ఆరిపోతాయి అంటారు నిజమేనా?

నిజం: ఏ రకమైన ద్రవాహారం కూడా తీసుకోకుండా ఉపవాసం ఎక్కువ రోజులు చేస్తే ప్రేగులకి ఏ విధమైన కదలికలు లేక దెబ్బతిని ఆరిపోవచ్చు. కానీ ఉపవాసాలలో గంట గంటకు తేనె, నిమ్మకాయ, నీళ్ళు 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. అపోహ: నేను సన్నగా ఉన్నాను, ఉపవాసాలు చెయవచ్చా ఇలా చేయడం వలన మరీ నష్టం అయ్యి ఉన్న ప్రాణం కాస్తా పోతుందేమో?

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

5. అపోహ: 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.అపోహ: కొంతకాలం ప్రకృతి చేసిన తరువాత ఆపి మామూలుగా తింటే ఇది వరకటి కంటే బాగా లావు అవుతారు అంటారు నిజమేనా?

నిజం: నిజమే! భయపడకండి. ఆరిన నేల నీటిని త్వరగా పీల్చుకుంటుంది. కాదంటారా! ఈ వైద్యం చేయడం వలన శరీరంలోని కణాలన్నీ ఆరోగ్యవంతమై అందిన ఆహారాన్ని సక్రమముగా వినియోగించుకుంటాయి. అందువల్ల తిన్నది వంటపడుతుంది అని గ్రహించండి. ఇందులో వైద్యం

తప్పు ఏమైనా ఉందా? అసలు వైద్యం చేయకముందు మీకు వళ్ళు ఎందుకు వచ్చింది? పని తక్కువ తిండి ఎక్కువ అవడం వల్ల కదా? మరి పని చేయలేని వారు పని లేనట్లు తినండి లావు అవరు. మీరు వైద్యం చేసి తెలుసుకున్నది మరలా లావు అవటమా!

7. అపోహ: నేను ఆకలికి అసలు తట్టుకోలేను. కాసేపు ఆగలేను. మరి మేము ఉపవాసాలు చేయలేము కదా? ఉపవాసాలు కాకుండా ఇంకా ఏమైనా చేయిస్తారా?

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 కార్యక్రమం

చేపట్టడం వలన వ్యర్థ పదార్థాలు, మలం పూర్తిగా పోయే వరకు మనిషికి ఆకలి అవదు అని అనుభవించిన వారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. మీరు అనుభవించటమే మార్గం.

8. అపోహ: పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే నిద్ర ఎలా పడుతుంది ఉపవాసాలలో? నాకు తలచుకుంటేనే భయం వేస్తుంది?

నిజం: పొట్ట ఖాళీకి, నిద్రకు సంబంధంలేదు. మత్తు వేరు, నిద్ర వేరు. పొట్టనిండా ఆహారం తినడం వలన ఎక్కువ శాతం రక్తం ఆహారం దగ్గరకు (జీర్ణాశయానికి) 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

అవయువాలు తెల్లవారులూ పని చేస్తూ ఉంటే అది విశ్రాంతి ఎలా అవుతుంది? నిద్రలో విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన భాగాలు పని చేస్తుండడం వలన అది దేహనికి 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. అపోహ: కాఫీలు, టీ లు మానడం వలన వచ్చే తలనొప్పులను భరించలేను. అవి మానలేను. అవి త్రాగుతూ ఉపవాసాలు చేయవచ్చా?

నిజం: చేయకూడదు. ఉపవాసాలలో ఎలాంటి చెడు అలవాటునైనా వదలుట సునాయాసం. ఉపవాసాలలో మీరు నిమ్మకాయ రసం వాడతారు కాబట్టి ఆ పులుపు ఆహారం మీద కోరికలు, వాంఛను 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 ఉద్రేక 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, కిళ్ళీలు). వ్యసనాలను, ఈ దురభ్యాసాలను ఎవరు

పూర్తిగా మానదలచినా అటువంటి వారికి ప్రకృతి వైద్యం అనేది ఒక సులువైన మార్గం అని తెలపండి.

10. అపోహ: 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 నడిపేది ఆహారమే గానీ మందులు కాదు. మా దగ్గర ఆహారమే మందు.

11. అపోహ: నాకు ఎక్కువ కాలం నుంచి గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉంది, పులుపు వాడవద్దన్నారు. నేను పులుపు తింటే విరేచనాలు ఆపు ఉండవు. రోజుకి

7 లేక 8 నిమ్మకాయలు వాడాలంటున్నారు మీరు. పులుపు మాకు ఎలా సరిపడుతుంది?

నిజం: అసలు గ్యాస్ ట్రబుల్ దేనికి వస్తుంది? ఎక్కడ నుంచి పుడుతుంది? అని తెలుసుకొని, ఆ మూలాన్ని నివారించగలిగితే అన్ని పదార్థాలు సరిపడతాయి. ఆహార పదార్థాలను క్రిందకు కదపటానికి ప్రేగులలో కొంత గ్యాస్ సహజంగా ఎప్పుడూ తయరవుతూ 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 మూడు 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. అపోహ: రోజూ ఎనిమా చేస్తే చెడు కదా? ప్రేగులు సాగిపోవా? ఎనిమా అలవాటు అయితే అది చేస్తేనే గానీ విరేచనం అవదు అంటారు నిజమేనా?

నిజం: సబ్బు నీరు, గ్లిసరిన్ 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 మామూలు స్థితికి వస్తుంది. ఉపవాసాలలోనే ఎనిమా చేస్తారు. ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి ప్రేగు ఖాళీగా ఉండి సహజంగా విరేచనం అవుతుంది. అప్పుడు ఎనిమా మానివేయచ్చు.

13.అపోహ: నాకు పొట్టలో అల్సరు ఉందన్నారు. ఆహారం లేని కారణంగా ఉపవాసంలో యాసిడ్లు ఎక్కువ తయారయ్యి మంటలు పెరుగుతాయి కదా? పైగా నిమ్మకాయకు అల్సర్లు రేగుతాయేగానీ ఎలా తగ్గుతాయి?

నిజం: మనము తీసుకొనే ఆహారాన్ని బట్టి జీర్ణాదిరసాలు (యాసిడ్లు) తయారు అవడం

ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు మనం కొవ్వు పదార్థం తింటే వాటిని ఆరగించడానికి ఎక్కువ సేపు, ఎక్కువ రసాలు తయారు అవుతాయి. అదే పండు తింటే అంత అవసరం ఉండదు. ఉపవాసంలో ఆహారం తీసుకోనందున ఈ యాసిడ్ల అవసరం లేక తయారవటం ఉండదు. ఉపవాసం ప్రారంభించిన మొదటి రెండు రోజులు ఎంతో కొంత యాసిడ్లు తయారవుతూ ఉంటాయి అలవాటు ప్రకారం. ఉపవాసంలో తీసుకొనే ద్రవాహారం కారణంగా మంటలు ఉండవు. ఇలా ఎన్ని రోజులు ఉపవాసాలు చేసినా అల్సర్లు ఉన్న వారికి మంటలు రావు. మండే గుణం ఉన్న నిమ్మరసాన్ని నీరు, తేనెతో కలపడం వల్ల అల్సర్లకు అనుకూలంగానే ఉంటుంది. ఈ రసం, పుల్లని పండ్లు వాడటం వల్ల అల్సర్లు త్వరగా మానుతాయి అని శాస్త్రం.

14. అపోహ: నాకు షుగరు ఉంది. ఉపవాసాలలో తేనె త్రాగితే షుగరు 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 షుగరు పెరగదు. ఉపవాసంలో రోజు రోజుకి షుగరు తగ్గుతుంది.

15. అపోహ: నాకు గుండె జబ్బు వచ్చి చాలా కాలం అయ్యింది. 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 చోటు చేసుకుంటుంది. ఈ ఇబ్బంది వచ్చాక

మందులే గుండెను నడుపుతున్నాయన్న భ్రాంతిలో ఉంటారు. మందులన్నీ పూర్తిగా మాని నిర్భయంగా ఉపవాసాలు ప్రారంభించివచ్చు. 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, నొప్పి ఆయాసం లాంటివి ఏ నిముషం రావు. మూసుకొని పోయిన రక్త నాళాలన్నీ సహజంగా మామూలు స్థితికి వస్తాయి. కనుక ఇంకా ఏ విధమైన ఆపరేషన్లు, మందులు లేకుండా 100 సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా, నిర్భయంగా మీరు బ్రతికేటట్లు ప్రకృతి వైద్యం సహకరిస్తుంది.

16. అపోహ: ఈ చప్పిడి ఆహారాలను, ప్రకృతి నియమాలను ఎంతకాలం పాటించాలి?

నిజం: ఎండను 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. అపోహ: మీరు చెప్పినట్లు తినాలంటే ఉన్న ఆస్తులు చాలవు కదా?

నిజం: సంపాదించేది అనుభవించడానికే గదా? ఆరోగ్యం లేకుండా ఎన్ని సంపాదించినా, ఎన్ని అనుభవించినా అవి బూడిదలో పోసిన పన్నీరే, మనిషిని పవిత్రం చేసేది ఆరోగ్యం. ఆరోగ్యం కొరకు ఖర్చుపెట్టిన ప్రతి పైసా మనకు వడ్డీ రూపంలో సుఖాన్ని, ప్రశాంతతను అందిస్తూ ఉంటుంది. రుచి కొరకు మనం ఖర్చు పెట్టే ప్రతి పైసా వడ్డీ రూపంలో సుఖాన్ని ఇవ్వటం బదులు ఉన్న ఆస్తులను రోగాల పేరిట ఆసుపత్రులకు, మందులకు తగలేసేటట్లు చేస్తుంది. డబ్బుపోయి 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 చేయిస్తుంది. ఆ మంచి పనే ఆరోగ్యానికి, ఆహారానికి పెట్టే ఖర్చు.

18. అపోహ: ప్రకృతిలో అన్ని రోగాలు పూర్తిగా పోతాయి అంటారు నిజమేనా? మరలా తిరిగి రాకుండా ఉంటాయా?

నిజం: మనస్సు పెట్టి చేస్తే వచ్చిన రోగాలు పూర్తిగా పోతాయి. ఆలోచించే విధానం, తీసుకునే ఆహారం, పాటించే నియమాలను బట్టి వచ్చే రోగాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. మన రోగాలకు బాధ్యులం మనమే. అందువల్ల రోగాలు రమ్మంటే వస్తాయి, పొమ్మంటే పోతాయి.

19. అపోహ: ప్రకృతిలో రోగాలు తగ్గటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది అంటారు నిజమేనా?

నిజం: క్షణికమైన సుఖానికి విలువనిచ్చే రోజులు వచ్చాయి. తద్వారా వచ్చే రోగాలు కూడా క్షణికంలోనే పోవాలని మనిషి తాపత్రయం సాగుతుంది. ఆహారం ద్వారా రోగాలు పుడుతున్నాయని అన్ని వైద్య విధానాలు ఆహారంలో మార్పులు చేయిస్తూ వైద్యం

చేస్తున్నాయి. ప్రకృతి వైద్యంలో ఉపవాసాలు ఆహారం లేకుండా ప్రారంభం చేస్తారు. (తేనె, నిమ్మకాయ నీళ్ళు తప్ప) కాబట్టి మొదటి రోజు నుంచి రోగం పుట్టడం ఆగుతుంది. ఉన్న రోగాలు ఉపవాసంలో రోజురోజుకి చేసే చికిత్సల ద్వారా పునాదుల నుంచి తగ్గిపోతుంటాయి. చల్లని నీటి చుక్కలు పొంగే పాల మీద చల్లితే పాలు అణిగినట్లు ఈ వైద్యంలో రోగాలు అలా అణగవు. ప్రత్యక్షంగా రోగం తగ్గినట్లు పైకి మీకు నిముషాల మీద కనపడకపోయినా పరోక్షంగా చురుగ్గా రోగాలు తగ్గుతూ ఉంటాయి. ప్రకృతిలో రోగం యొక్క తీవ్రతను బట్టి రోగం తగ్గే సమయం ఆధారపడి ఉంటుంది.

20. అపోహ: నాకు తేనె అసలు పడదు, కొద్దిగా త్రాగినా వేడిచేస్తుంది, మరి ఉపవాసాలలో అంత తేనె త్రాగితే వేడి చేసి విరేచనాలు అవ్వవా?

నిజం: వేడి చేయడం అనేది వైద్యశాస్త్రంలో లేదు. మనుషులకు ఇది వాడుక పదం అయ్యింది. తేనె

చిక్కగా ఉండటం వలన యథావిధిగా తీసుకుంటే కొంతమందికి అరగక విరేచనాలు అవుతాయి. తేనెను నాకినప్పుడు ఎక్కువ లాలాజలంతో చప్పరించి మింగితే ఏమీ తేడా చేయదు. తేనె ఎక్కువ త్రాగడం వలన మూత్రం తక్కువ అవుతుంది. మూత్రం సాఫీగా అవ్వడం కొరకు తేనెను ఎక్కువ నీళ్ళలో కలుపుకొని త్రాగాలి. ఎక్కువ తేనె త్రాగడం వలన మన శరీరానికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది రాకుండా ఉండడానికి వేడి మంచి నీళ్ళు కూడా త్రాగాలి. ఈ విధంగా రోజుకి పావు కేజీ తేనెను త్రాగినా ఏ విధమైన ఇబ్బంది ఉండదు.

21. అపోహ: తేనెకు విరేచనం తయారవుతుందా ఏమిటి? ఉపవాసాలలో ఇన్ని రోజులు నుంచి ఏమీ తినకపోయినా ఇంత మలం ఎక్కడనుంచి వస్తుంది ఇంతవాసనతో?

నిజం: తేనె ద్వారా విరేచనం తయారయ్యే అవకాశం లేదు.మనం ఇంత తేనెను త్రాగినా అది ఎక్కువ శాతం పొట్టలోనుంచి రక్తంలోకి పావు గంట లోపులో

వెళ్ళిపోతుంది. ఈ తేనె నీళ్ళు పెద్ద ప్రేగులోకి (విరేచనం ప్రేగు) వెళ్ళడం జరగదు. మనిషికి రోజుకి ఒక్కసారి విరేచనం అయినా మలబద్ధకం ఉన్నట్లే. మీరు దాచుకున్న మలమే బయటకు వచ్చే మలం. ఏళ్ళ తరబడి నిలువ ఉంచుకున్నప్పుడు తెలియడంలేదు, ఇంత మలం నిలువ ఉన్నదని. మనం ఉండే ఇంటి దొడ్లో ఎవరూ మురుగని నిలువుంచుకోరు. ఆ మురుగు ద్వారా క్రిములు పుడతాయి. దోమలు పుడతాయి. పైగా దుర్వాసన వస్తుంది అనికదా మన జాగ్రత్త. దొడ్లో 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 దుర్గంధంతో వస్తూ ఉంటుంది. మురుగు గుంటను కదిపినప్పుడే వాసన పెరుగుతుంది కదా! మనం ఎనిమా చేసి కదపడం వలనే చెడు బహిర్గతం అవుతున్నదని గ్రహించండి.

22. అపోహ: ఛీ! ఎనిమా అంటే అసహ్యం వేస్తుంది. మేము పుట్టాక ఎనిమా చేసుకోలేదు. ఎనిమా లేకుండా ఉపవాసాలు ఏమైనా చేయవచ్చంటే చెప్పండి హాయిగా చేస్తాము. మాకు రోజూ సాఫీగా విరేచనం అవుతుంది కదా! ఇంకా ఎనిమా దేనికి?

నిజం: ఛీ! అనుకునే మలాన్ని దాచుకుంటున్నందుకు అసహ్యం వేయడం లేదు మనిషికి. ఆ ఛీని కడిగి, దేహాన్ని శుద్ధి చేసే ఎనిమా అంటే అసహ్యం వస్తుంది అంటే వారి మనస్సులో అంతశ్శుద్ధికి ఇచ్చిన విలువ ఎంత అన్నది అర్ధం

అవుతుంది. నాలుగు రోజులు విరేచనం అవ్వకపోయినా ఆలోచన లేదు, బాధ లేదు మనిషికి. కానీ ఎనిమా అంటే వస్తుంది బాధ. పుట్టుకతో ఏదీ రాదు. కాలాన్ని బట్టి, పరిస్థితులను బట్టి అలవాట్లు వస్తూ ఉంటాయి. మారుతూ ఉంటాయి. పై దేహాన్ని కడగటమే నేర్పుతున్నారు ఇప్పటి మన తల్లిదండ్రులు. ఇంతకాలం పెరిగినా ఎప్పుడైనా లోపలి దేహాన్ని (లోపల భాగాలను) కడిగారా? కడగాలి అనే అలోచన 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 నేర్చుకోవాలి. రోజుకి రెండు, మూడు సార్లు విరేచనం అవ్వాలి. వెళ్ళిన ప్రతీసారీ 4, 5 సెకన్లలో విరేచనం అవ్వాలి. 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 అవాకాశం వచ్చినందుకు సంతోషించండి. ఆలోచించండి, ఆచరించండి.

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

నిజం: ఎవరు ఎన్ని రోజులు ఉపవాసం చేయాలనేది ముందు చెప్పలేం. ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉంటే 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. అపోహ: 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 అవసరం ఎక్కువ ఉంటుంది. అందువల్ల అవసరమైన 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: అపోహ: నాకు కొన్ని రకాల పండ్లు, ఆహార పదార్థాలు అసలు పడవు. అలర్జీలు వచ్చే పడని వస్తువులను పూర్తిగా మానివేయమన్నారు డాక్టర్లు. మరి మీరు ప్రకృతి వైద్యంలో అన్నీ 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 పెంపొందించుకోవచ్చు ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా. ఉపవాసాలలో అలర్జీలు, చెడు పదార్థాలు పూర్తిగా విసర్జించబడతాయి. అందువల్ల

ప్రకృతి వైద్యం చేస్తే మీకు పడని వస్తువులు అంటూ ఏమీ ఉండవు.

26: అపోహ: మీరు చెప్పినవన్నీ చేయటానికి బాగానే ఉన్నాయి. కానీ ఆహారంలోకి వచ్చాక రోజూ ఒకే రకం కూర చప్పిడిగా (అన్ని రకాల కూరలు కలిపి వండేది) ఎన్నాళ్ళు తింటాము? ఈ రోజు తిన్నదే రేపు తినాలంటే విసుగు వస్తుంది కదా?

నిజం: మంచిని ఆచరించలేడు. కానీ చెడును విడువలేడు. ఇది మనిషికున్న బలహీనత. ఎన్ని రోజులు త్రాగినా అదే సిగిరెట్టు 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 తెలియకపోయినా సాధనలో అర్థమవుతుంది. 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 మారడం కష్టమంటారా? అమ్మో చప్పిడి, అందులో ఏమీ లేకపోతే ఎలా తినగలం, ఎంత కాలం తినగలం అని తన మనస్సును తానే నిరుత్సాహ పరచుకొని ముందు నుంచి భయాన్ని పెంచుకొంటున్నాడు మనిషి. ఆరోగ్యం కావాలి, ఆరోగ్యవంతంగా బ్రతకాలి అనే సంకల్పం మనస్సులోకి రాకే ఇలాంటి ఆలోచనలు వస్తాయి. ఎప్పుడైతే ఆరోగ్యంగా ఉండాలని బలమైన కోరిక పుడుతుందో అప్పుడు మీ మనస్సు ఏది తింటానికైనా,

ఏమి చెయ్యడానికైనా సిద్ధపడుతుంది. అందుకు మనకు కావాలి మనోబలం. ఆ బలం మిమ్మలను 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 స్వీట్లు, వడియాలు, అప్పడాలు ఇలా అనేకమైన వంటలు అందరూ ఇంట్లోనే చేసుకొనే విధానం తెలియచేయడానికి 'ఆహారం - ఆలోచన' అనే పుస్తకం వ్రాయబడినది. ఆ ప్రకారం వంటలు చేసుకుంటే ప్రకృతి ఆహారం ఎంత రుచికరమైనదో అందరికీ స్వయంగా తెలుస్తుంది.

27. అపోహ: రోజుకు 3,4 సార్లు విరేచనం అవ్వాలంటున్నారు. 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 పక్ష్యాదులు తిరగలేని స్థితిలో బలహీనంగా ఉండి ఉండాలి గదా!

28. అపోహ: 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 పనేముంటుంది? రోగాలు వచ్చాక వైద్యం చేయడానికి ఉపయోగపడేవే మిగతా వైద్య విధానాలు. కానీ ప్రకృతి

వైద్యం అనేది రోగాలు వచ్చిన వారికీ, ఏ రోగాలు లేని వారికీ కూడా ఉపయోగపడేదే. మానవులను రోగాల బారిన పడకుండా రక్షించేది ప్రకృతి వైద్యమేనని మరువకండి.

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

నిజం: మీరన్నది నిజం. ప్రకృతి వైద్యం చెయ్యాలంటే ఒక నెల లేక రెండు నెలలు ఆశ్రమంలో ఉండవలసి 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

చెప్పకండి. 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 అన్నీ తెలుసుకుంటే సరిపోతుంది. మన పెద్దలు అందరూ ఆ విధంగా ప్రకృతి వైద్యాన్ని గృహ వైద్యంగా చేసుకుంటూ రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోగలిగారు. అందుబాటులో లేదనుకుని జీవితాంతం రోగాలతో బాధపడే కంటే అవకాశం చూసుకొని మీ దగ్గరలో నున్న

ప్రకృతాశ్రమంలో చేరి ప్రకృతి విలువలను తెలుసుకొంటే మీ జీవితం సుఖమయమవుతుంది. ప్రకృతి సహాయంతో నిర్భయంగా జీవితాన్ని గడప ప్రయత్నించండి.

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

నిజం: మనిషి అన్ని వైద్య విధానాలలో నున్న మంచి చెడులను పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగినపుడే శరీరానికి ఉపయోగం ఎక్కువ ఉంటుంది. అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోగలుగుతారు మంచిని. మనిషి సహజానికంటే కృత్రిమానికి విలువనిచ్చే రోజులలో సహజవైద్యం మీదకు మనసు ఎందుకు మళ్ళుతుంది? మనిషికి తాపత్రయం ఎక్కువ

అవడమే ఇన్ని విపత్తులకు కారణం. మనిషి తన ఆలోచనా విధానానికి అనుగుణంగా వైద్యం చేయిస్తున్నాడే గానీ దేహధర్మానికి అనుకూలంగా చేయడం లేదు. చంద్రుడికి కూడా గ్రహణం పడుతుంది. ఎడబాటు వల్ల ప్రేమ ఇంకా పెరుగుతుంది గదా! ప్రకృతి వైద్యం మీద ఆసక్తి ఎక్కువ అవడానికే ఈ ఎడబాటు. ధర్మానికి అపజయముండదు. అలాగే ప్రకృతి వైద్యానికి అపజయముండదు.

31. అపోహ: భగవంతుడు నోరు ఇచ్చినది తినటానికి కాదా? రుచులు ఉన్నది మనం అనుభవించడానికే గదా? అదృష్టం ఉండాలి తినటానికి, నోరు కట్టేసుకొని 100 సంవత్సరాలు బ్రతికి ఏమిచేద్దామని?

నిజం: ఇది ఈనాటి సమాజం తీరు. భగవంతుడు నోరు ఇచ్చినది తినటానికే. కానీ తెలివిగల మనిషి నోటిని మరో విధంగా కూడా ఉపయోగించుకోవడం

నేర్చుకున్నాడు. అది తన నోటితో తన గోతిని త్రవ్వుకోవడం. రుచులు ఉన్నది మనం అనుభవించడానికే. అనుభవించడం చేతగాక అస్తమిస్తున్నాడు. అందులో పడి, నోరును కట్టేయ్యకుండా తిందాము అనుకునే వారిని కట్టివేయడానికి రోగాలు పెట్టాడు భగవంతుడు. తినడానికే జీవితం ఉంది అని ఆలోచిస్తే మనుషులకు, జంతువులకు భేదం ఉంటుందా? జంతువులు తింటున్నాయి, తిరుగుతున్నాయి, పిల్లలను కంటున్నాయి. కేవలం ఈ మూడుపనులే మనమూ చేస్తుంటే మనలను మనుషులనే వారు కాదేమో? జంతువులకు లేనిది మనకున్నది, అది మనస్సు. మనస్సుంది కాబట్టి మనలను మనుషులన్నారు. జంతువులు బ్రతికిన్నాళ్ళు ఉపయోగపడటమే గాక చచ్చిన తరువాత కూడా ఉపయోగపడుతున్నాయి. చచ్చిన తరువాత మనిషి తన వాళ్ళకు కూడా పనికిరాడు. అందువల్ల మనిషి బ్రతికుండగానే మానవజీవితాన్ని సార్ధకం

చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనసున్నన్న మనిషిగా ఏమి తెలుసుకోవాలన్నా, ఏమి సాధించాలన్నా దానికి శరీరసహకారం కావాలి. రుచులు శరీరాన్ని తప్పుత్రోవ బట్టిస్తాయి. రుచులను తినే అవకాశం మనుషులకే ఉంది. రుచి మితిమీరితే అది మన ప్రాణం తీస్తుంది. రుచులను తినవద్దని అనడంలేదు. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొంటూ రుచులను మనస్పూర్తిగా బ్రతికినన్నాళ్ళు అనుభవించండి.

32.అపోహ: ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం మూడు పూటలా అన్నీ తింటూ శరీరంలో ఎక్కువగా ఉన్న క్రొవ్వు శాతాన్ని తగ్గించుకుంటూ బరువును తగ్గించుకోవచ్చని అంటున్నది. ఉపవాసాలు చేయడం ద్వారా బరువు తగ్గడం అనేది అపోహనని, ఉపవాసాలలో తగ్గే బరువు అంతా నీరు, మాంసమే గానీ క్రొవ్వు తగ్గదని వారపత్రికలు, టీ.వీ.ల ద్వారా తెలుస్తున్నది. వారు చెప్పేది నిజం అయితే పొట్టమాడ్చుకొని

ఇన్ని అవస్థలు పడి రుచులు మానేకంటే కరెంటుద్వారానే క్రొవ్వుని తగ్గించుకోవడమే శ్రేష్టమనిపిస్తున్నది. దీనికి మీరేమంటారు?

నిజం: మనిషి మూడు పూటలే కాదు నాలుగు పూటలా పొట్ట నిండా తిన్నా ఏ వైద్య విధానం లేకుండానే బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. అక్షరాలు రానివాడు కూడా చెబుతాడు నడ్డి వంచి పనిచేస్తే అన్నీ పోతాయి అని. మనం ఒళ్ళు వంచడం లేదు కాబట్టే ఇన్ని ఇబ్బందులు వచ్చిపడ్డాయి. అసలు మనిషికి ఒళ్ళు ఎందుకు వస్తుంది అని ఒక్కసారి ఆలోచిద్దామా? ఎవరు ఎన్నిసార్లు, ఏమిటి, ఎంత తింటున్నారు అన్నదే కాకుండా తిన్నదాన్ని ఎంత ఖర్చు చేస్తున్నారన్నది కూడా ముఖ్యమే. కష్టపడేవారు మనకంటే ఎక్కువ సార్లు తింటూ, తిన్నదాన్ని మనకంటే రెట్టింపు తింటారు. వారు టిఫిన్లు, స్వీట్లు, నేతి వస్తువులు సామాన్యంగా తినరు. నెలకు ఒక కేజీ నూనె లోపులో వాడుతూ రోజుకొక్క కూర వండుకొని

తింటారు. అన్నం ద్వారానే వారికి రోజుకి 2500 నుంచి 3500 కేలరీల శక్తి సుమారు అందుతుంది. అన్ని కేలరీల శక్తిని వారు ఏరోజు తిన్న దాన్ని ఆ రోజే శ్రమ ద్వారా ఖర్చు పెట్టేస్తున్నారు. వారికి నిలువ ఉండే కేలరీలు లేక క్రొవ్వుగా మారే అవకాశం లేదు. అందువల్ల వారు ఎపుడూ సన్నగా, గట్టిగా ఉంటారు. ఇక శ్రమలేని వారి విషయాని కొద్దాము. టిఫిన్లు, నాలుగు రకాల కూరలు, నెలకు 5, 6 కేజీల నూనె, పిండి వంటలు, నేతి వస్తువులు ఇవన్నీ కావాలి రోజూ మన పొట్టకు. ఇవి లేనిదే దిగదు. మనము తినేది తక్కువే అయినా పదార్థాలన్నీ క్రొవ్వుతో కూడుకొని ఉన్నందువల్ల ఎక్కువ కేలరీలు (శక్తి) వస్తాయి. మనం చేసే చెమటపట్టని పనులకు సుమారు 2000 కేలరీల శక్తి ఆ రోజు ఖర్చు అవుతుంటే, తినగా మిగిలిన 500 కాలరీల శక్తి ఆ రోజు ఖర్చు అవ్వనందున క్రొవ్వుగా మారి ఎక్కడైతే క్రొవ్వు 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 క్రొవ్వుగా 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 పుట్టకుండా ఏమైనా వైద్యం చేయగలరా? క్రొవ్వు పుట్టకుండా వైద్యం ఉండదు కదా! క్రొవ్వు పుట్టకుండా ఆపాలంటే 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 అయిన తరువాత కరెంటు పెట్టించుకోరు కాబట్టి అప్పుడు నిత్యం మీరు అన్నీ తింటున్నందువల్ల తయారైన క్రొవ్వు ఏవిధంగా కరిగిస్తారు? ఇటు ఈ చికిత్స ఉండక, అటు శ్రమ లేక క్రొవ్వు మరలా పేరుకుంటుంది. గడ్డం గీచిన కొద్దీ పెరుగుతుంది. 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 ఆలోచిద్దాము. 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 ఉప్పు బాగా ఎక్కువ తింటున్నాము కాబట్టి, ఉప్పు ఎక్కువ నిలువ ఉండటం వలన దేహంలో నీరు కూడా ఎక్కువ నిలువ ఉంటుంది. ఉపవాసాలలో ఉప్పు తగలనందువల్ల నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన ఆవిరి, సూర్యస్నానాల లాంటివి చేయడం వలన దేహంలో ఉన్న ఉప్పునీరు చెమట రూపంలో విసర్జించబడుతుంది. దేహంలోని అవసరమైన నీరు పోయేంతవరకు క్రొవ్వు కరగడం ప్రారంభం కాదు. అందువల్ల ఉపవాసంలో ముందు రోజులలో నీరు తగ్గుతుంది. ఉపవాసంలో మాంసం కరిగి శరీరం దెబ్బతింటుంది అనడం అపోహ. బాగా

లావున్నవారు తేనెతో ఉపవాసాలు చేస్తుండగా క్రొవ్వు కరుగుతున్నట్లు పరీక్షల ద్వారా తెలుస్తుంది. మన శరీరంలో ఉన్న క్రొవ్వు అంతా శక్తిగా ఉపవాసాలలో ఖర్చు అయిపోగా ఇంకా మనం ఉపవాసాలు చేస్తూ ఉంటే 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,

వ్యాయామము సహకరిస్తాయి. ఇవి రెండూ తప్ప మరొక మార్గం లేదు మానవుడికి .

ఉదాహరణకు ఉప్పు మానివేస్తే బి.పి. పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని అందరికీ తెలుసు. కానీ అది చేయకుండా జీవితాంతం మందులు వాడుతూ ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగడం అనేది అనాగరిక లక్షణం అవుతుంది. ఉప్పు ద్వారా పుట్టిన రోగం ఉప్పు ద్వారానే పోవాలి గదా! అలాగే తిండి, శ్రమ సరిగా లేనందువల్ల వచ్చిన శరీరం వాటి ద్వారానే పరిష్కరింపబడడం శ్రేయస్కరం, లాభదాయకం గూడా. మంచి వైద్య విధానాన్ని ఎన్నుకొనుట అనేది మన నిజాయితీకి ఒక నిదర్శనం.

33. అపోహ: 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 రిటైరుమెంటు తీసుకున్న వయస్సు. ఈ వయస్సు వచ్చిన మనిషి ప్రస్తుతం శారీరకంగా కంటే మానసికంగా ముసలి వారవుతున్నారు. వీరి ఆలోచనలో మనిషి 70, 80 సంవత్సరాలు బ్రతికితే చాలు, అంతకంటే ఎక్కువ బ్రతికి ఎవరిని ఉద్ధరిద్దాం, 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 రేయింబవళ్ళూ కష్టపడి సంపాదిస్తారు. కానీ మనిషి ఇప్పటివరకు ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకోకుండా

రోగాలు వచ్చాక చూద్దామనుకుంటున్నాడు. రోగం వచ్చాక ఇంకా చేసుకోవడానికి, చూసుకోవడానికి ఏముంటుంది? ఆసుపత్రులు తప్ప, సుఖపడాల్సిన వయసులో మనిషి లేనిపోని అవస్థలను రోగాల పేరున కొనుక్కొంటున్నాడు. ఈ వయస్సు ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా, ఇంకొకరిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా కాలక్షేపం చేయవలసిన వయస్సు. ఈ వయస్సు వచ్చేసరికి మనిషి శరీరంలో ఎన్ని మార్పులు రావాలో అన్నీ వచ్చేస్తున్నాయి.

ఇంతకాలం తిని ఉన్న అలవాటు మీద ఎంత నిగ్రహిద్దామన్నా రుచుల మీదకే మనస్సు వెళ్ళుతుంది. రోగాలు వచ్చాక రుచులు తగ్గిద్దామంటే మనస్సు ఒప్పుకోదు. ఈ వయస్సులో మనకు వ్యాయామం దేనికని బద్ధకిస్తారు. మనిషి పొట్టకు తిన్నంత కాలం వ్యాయామము చేయవలసిందే. సంపాదించిన ఆస్తులను బ్యాంకులో వేసుకొని కూర్చొని తిందామంటే డబ్బు ఒప్పుకుంటుంది.

పుట్టిన దగ్గర నుండి పని చేసానులే, ఒక ఇప్పటి నుండి కూర్చొని తింటాను అని అంటే శరీరం డబ్బులాగా ఒప్పుకోదు. వేదాలలో ఒక ప్రార్ధన 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 ఆధారపడకుండా 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 ఎక్కడనుంచి వస్తుంది. కోరిక ఉంటే ఆ కోరికే మనలను ఆరోగ్యం కొరకు ముందుకు నడిపిస్తుంది. రోగం వచ్చినప్పటి నుండి ఆ రోగం పోయేవరకు ఆరోగ్యం కావాలని మాత్రమే కోరిక ఉంటుంది.

పిల్లవాడి ఏడుపు చాక్లెట్టు ఇచ్చేంత వరకే. అలాగే ఉంది మన ఆరోగ్య విషయం కూడా.

ఈ వయస్సులో ఎవరి ఆరోగ్యము వారికి తల్లి లాగా సేవచేస్తుంది. వయస్సు పెరిగే కొద్ది 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 అందివ్వడం ఎంతో సమంజసం. ఇలాంటి నియమాలను, ఆదర్శాలను బోధించి, శరీరాన్ని శుద్ధిచేసుకొనే కార్యక్రమాన్ని 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

తగ్గట్టు ఉపవాసాలు వారికి ఉంటాయి. ఉపవాసాలు చేయనిదే మనసు ఆరోగ్యం మీదకు వెళ్ళదు. పూర్వపు వాసనలన్నీ పోవాలి మనస్సు నుంచి. ప్రేగులు ఆరగట్టకపోతే మనస్సు రుచులను వదలలేదు. ఈ విధానం రుచి మరిగిన తరువాత ఇంతకాలం ఎందుకు తెలుసుకోలేకపోయాము అనుకుంటారు. అందువలన సుఖపడవలసిన రిటైరుమెంటు జీవితాన్ని రోగాలు, బాధలతో ఆసుపత్రులచుట్టూ త్రిప్పక మనస్సుని ఆరోగ్యం, ఆహారంవైపు మళ్ళించండి. ఏ ధర్మాలను పాటిస్తే మనిషి మందులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, ఇంకొకరిమీద ఆధారపడకుండా బ్రతకగలడో, ఆ ధర్మాలను బోధించే గృహ వైద్యం అయిన ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయించి జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోండి వ్యర్థం చేయకుండా.

34. అపోహ: డాక్టరు గారూ మీకేమీ రోగాలు లేవుగదా? వయస్సులో ఉన్నప్పుడు తినకపోతే

ముసలివాళ్ళమయ్యాక తినగలమా? చిన్న వయస్సు నుంచి కోరికలను చంపుకొని చప్పిడి ముక్కలు తినడం దేనికి?

నిజం: నేను డాక్టరు గాక ముందు ఒక రోగినే. నేను 18 సంవత్సరాల వయస్సులో ఎత్తు ఎదగడానికి ప్రకృతి చేసి నాలుగున్నర అంగుళాలు ఎదిగాను. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి తీపి తింటే శ్లేష్మం తయారయ్యే గుణం ఉంది. తరచు ముక్కు రొంప, జ్వరాలు వస్తుండేవి. నా ఈ ఇబ్బందులు ప్రకృతి వైద్యం వలన, ప్రకృతి మాత దయవలన పూర్తిగా తగ్గినవి. నేను ప్రకృతి వైద్యం చేసేటప్పుడు ఉపవాసానంతరం ఇచ్చే చప్పిడి ముక్కలను తినలేక , పది రోజులు కూరను కిటికీలో నుంచి పారవేసి, వట్టి రొట్టెలను తినేవాడిని. వట్టి రొట్టెలు అరగక ఇబ్బంది పడుతూ క్రమేపీ కూర తినటానికి అలవాటు పడ్డాను. అలా నాలుగు నెలలు పూర్తి ప్రకృతి నియమాలను పాటించేసరికి ఇబ్బందులన్నీ పోయి మామూలు

మనిషిని అయ్యాను. శక్తిగల మందులకు పోని రోగాలు తిండి మార్పుచేయడం వలన పోయాయి కాబట్టి ఆహారమే అన్ని రోగాలకు మందు అని తెలిసింది. మరలా తిరిగి రోగం రాకుండా ఉండాలంటే అలాగే తినాలని తెలియలేదు. ఆరోగ్యం ఉన్నప్పుడు ఏమి చేస్తుందిలే అని చిన్నప్పటి నుండి ఉన్న అలవాటు మీద చిల్లర తిండి తినడం, రుచులు తినడం ప్రారంభించాను. పిల్లలు తినకుండా ఎంత కాలం ఉంటారని తల్లిదండ్రులు ఏమీ అనేవారు కాదు. అలా కొంత కాలం అన్నీ తినే సరికి మరాలా అన్ని ఇబ్బందులు ఇదివరకటిలా వచ్చాయి. చేసిన పొరపాటు సరిదిద్దుకొనుటకు మరలా ఇంటి వద్దే ఉపవాసాలు చేసి ఇబ్బందులు పోగొట్టుకొని రెండు పూటలా చప్పిడి కూర, రొట్టెలు తింటూ అప్పుడప్పుడు చిల్లర తిని చూచాను. ఇలా తిన్నప్పుడు, అన్నీ తిన్నప్పుడు వచ్చినంత త్వరగా, ఉధృతంగా రాలేదు గానీ మొత్తానికి రోగం ఉన్నానని గుర్తు చేస్తుండేది. పూర్తిగా రుచులు తింటే వెంటనే

రోగం వస్తున్నది. రెండు పూటలా చప్పిడి తిని అప్పుడప్పుడు కొద్దిగా 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 మొదలయ్యింది. నాలుగు నెలలు నియమాలు పాటించినప్పుడు రోగం పూర్తిగా పోయింది. మరలా నియమం తప్పినప్పుడు రోగం వచ్చింది. అంటే రోగం రమ్మంటే వస్తుంది. పొమ్మంటే పోతుంది. మనలో ఉన్న కోరికలే మన రోగం రాకపోకలకు కారణం అవుతున్నాయని తెలిసింది. మన ఇష్టాలే మనకు కష్టాలు పంచుతున్నాయి. దేహంలో చెడు లేదు, ఆహారంలో చెడు ఉందని తేలింది. దేహంలో చెడు ఉంటే ఆహారనియమం పాటించినా రోగం పోకూడదు కదా? పోతుంది కాబట్టి తప్పు మనదే అని చెప్పింది బుద్ధి. మనకు ఇష్టమైన రుచిని దేహానికి పంపించకుండా, దేహానికి ఇష్టమైన రుచిని మనం

పంపిస్తే, మనం చెప్పినట్లు దేహం నడుస్తుంది ధర్మంగా అని తోచింది. రుచులను ఏమీ ముట్టకుండా ఉండాలంటే ఎక్కడకు వెళ్ళినా, బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళినా ఇబ్బంది అవుతుందేమో అనిపించింది. రుచులను మానివేయాలని 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 సంకల్పంతో, దీక్షతో ప్రారంభించాను. మనం చేసే పనిని మనస్సు పెట్టి చేస్తే ఆ పనిలో ఆనందం వెంటనే దొరుకుతుంది. ఇలా అనుకున్నట్లు 5, 6 నెలలు తినే సరికి ఆరోగ్యంలోని ఆనందం తెలియడం మొదలయ్యింది. ఇక మనస్సుకి నిగ్రహం, ప్రశాంతత, గుండె నిబ్బరం ఇవన్నీ కొద్ది 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 తేలింది. దేహంలో, మనస్సులో శుద్ధి వచ్చినప్పుడు మంచి, చెడులను సమానంగా చూడగలుగుతాము. ఆహారంలో, ఆరోగ్యంలో ఇంత ఆనందముంది. మరలా కోరిక పుట్టి ఒకరోజు రుచిని తింటే, ఇంత కాలం నుంచి దేహానికి వచ్చిన స్వేచ్ఛత క్షణికంలో పోతుంది అని భయం వేసింది. గిన్నెడు పాలల్లో ఒక్క చుక్క విషం పడినట్లు అవుతుంది ఏ రోజు మరలా రుచిని తాకినా అనిపిస్తుంది. ఆహార నియమం ద్వారా దేహాన్ని మన అధీనంలో ఉంచుకుంటే అన్ని నియమాలు దానంతటవే మన అధీనంలోకి వస్తాయి అని తెలుస్తుంది. రోగాలు లేవు గదా అని రుచులు తింటే 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 అర్హత 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 తింటే 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 ఉంటేనే నీడ ఉంటుంది. కోరికలు ఉంటేనే చంపుకోవటం అవుతుంది. అసలు కోరికలు లేనప్పుడు ఇంకా చంపుకుని బ్రతకటం అవ్వదు కదా! కోరికలు లేనివాడికి కోపం రాదు. కోపం లేనివాడికి శోకం రాదు. శోకం లేనివాడే నిజమైన సుఖి. రుచిని జయించిన వాడు అన్నీ జయించవచ్చని శాస్త్రం. శరీరం ఆరోగ్యవంతమై కోరికలు లేనప్పుడు, బుద్ధి చెప్పినట్లు మనస్సు అక్షరాలా వింటుంది. అప్పుడు మన బుద్ధి జరిగే విషయాలను చెప్పే స్థితికి ఎదుగుతుంది. ఈ స్థితిలో మనస్సు భగవంతుని వైపు వెళుతుంది. అప్పుడు ఈ శరీరం, మనసు భగవంతుని గురించి, సత్యాన్ని గురించి తెలుసుకొనుటకు అనువుగా ఉంటుంది. కొలిమిలో ఎర్రగా కాలిన ఇనుమును ఏ విధంగా కావాలంటే ఆ విధంగా ఎలా వంచుకోవచ్చో అలాగే మనకు వచ్చే దేహస్థితి వల్ల మన మనసును కూడా ఎలా కావాలంటే అలా నిలుపుకోవచ్చు. ఈ విధంగా

పరిపూర్ణ ధ్యానస్థితిని పొందవచ్చు. అజ్ఞానమనే ఇవతలి గట్టు నుండి జ్ఞానమనే అవతలి గట్టుకు చేర్చుటకు దేహం పడవ వలే ఉపయోగపడుతుంది.

ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినడం వలన మనకి, మన కుటుంబానికి, దేశానికి కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీరడిగినట్లు రుచులు తినటం 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 తిందాం - సుఖంగా ఆనందంగా ఉందాం
- ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము - ఆ భాగ్యమే పరమానందము

ఈ చివరి అధ్యాయంలో మానవుడు రోగాల బారిన పడకుండా ఉండటానికి నిత్యం అనుసరించవలసిన విధివిధానాలను గూర్చి చెప్పడం జరుగుతోంది. అంటే ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన విషయాలను క్రోడీకరించి వాటి సారాన్ని పిండి ఇక్కడ

అందిస్తున్నాను. ఈ క్రింది విధంగా చెప్పిన వాటిని చెప్పినట్లుగా ఆచరించగలిగితే జీవితం అంతా ఆనందమయమే.

1. బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రలేవడం. అంటే ఉదయాన్నే 4 గంటలకే నిద్రలేవడం వల్ల దైవదత్తమైన ప్రజ్ఞలో మనం వసించడం జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో దేవతలు తిరుగుతారని మన పెద్దలు చెపుతారు. అప్పుడు వీచే గాలి మనస్సుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించడమే కాదు, యోగాభ్యాసానికి చాలా అనుకూలమైనదిగా ఉంటుంది. ఆ నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో మనస్సు అప్రయత్నంగా శాంతంగా నిశ్చలంగా ఉంటుంది. మరో విషయం, మనం వేసిన పునాదిని బట్టి ఇంటి యొక్క ఆయుష్షు ఆధారపడి ఉన్నట్లే, బ్రాహ్మీముహుర్తంలో మనం చేసే యోగాభ్యాసం వల్ల మన జీవిత గమ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. అలా తెల్లవారుజామున లేచీ లేవగానే ఒక లీటరు నుండి

లీటరున్నర నీరు త్రాగి నాలుగు అడుగులు వేసి విరేచనం మీద మనస్సు పెట్టండి. కాలవిరేచనం అయ్యాక తెలుసున్నవారు ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు వేయండి. తెలియని వారు ఆరుబయట పనులు చేసుకోండి, లేదా భగవంతుని గూర్చి కొద్దిసేపు ధ్యానం చేయండి.

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

3. ఇవి అయ్యాక చన్నీటితో శిరస్నానం చేయాలి. ఎప్పుడు స్నానం చేసినా శిరస్నానం చేయడం చాలా మంచిది. దాని వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

అందువల్ల తలకు రక్త ప్రసరణ సక్రమముగా జరిగి తద్వారా తలపోట్లు తగ్గటం, చికాకులు తగ్గటం జరుగుతుంది.

4. ఈ కార్యక్రమాలు ముగించుకొని అవకాశం ఉన్నంతలో కనీసం ఒక్క అరగంటైనా భగవంతునికి పూజ చేయండి. సర్వసృష్టి కర్త అతనే. సర్వవ్యాపకుడు అతనే. మనందరికి ఈ జన్మలిచ్చింది ఆయనే. అందువల్ల ఆయనను ఎన్నడు మరవకూడదు. ఆయనను మనం మరువనంత కాలం ఆయన మనలను మరువడు.

5. ఇక అల్పాహారం: మనం రాత్రి ఎంత లేదనుకున్నా 7 గంటల సేపు విశ్రాంతిగా నిద్రపోతాం. ఇది ఒక విధంగా ఉపవాసంతో సమానం. అంటే ఫాస్టింగ్. అటువంటి ఉపవాసాన్ని ప్రొద్దుటే బ్రేక్ చేస్తున్నాం. అందువల్లే దానిని బ్రేక్ ఫాస్ట్ అన్నారు. అంటే భోజనం అనలేదు. అందుచేత మనం అల్పంగానే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అంతేగాని అనల్పంగా

స్వీకరించకూడదు. రాత్రంతా ప్రేగులు విశ్రాంతిలో ఉంటాయి కదా. అలాంటప్పుడు మనం ఉదయాన్నే గట్టి (అరగని) ఆహారాన్ని తింటే అది ప్రేగులకు శ్రమను కలిగిస్తుంది. జీర్ణాశయానికి తక్కువ పని, శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి కలిగించే ఆహారాన్ని స్వీకరించడం అన్ని విధాలా మంచిది. పరగడుపునే టిఫిన్ తో కడుపు నింపుకొనే కంటే ముందుగా పళ్ళరసాలతో ఉపవాసాన్ని విరమిస్తే మంచిది. అవి పుల్లటి రసాలతో కూడుకున్న పళ్ళు అయితే శ్రేష్ఠం. బత్తాయి, నారింజ, కమలాలు, నిమ్మరసంతో తేనె, నీరు కలుపుకొని స్వీకరించడం మంచిది. అలాగే టమాటా, క్యారట్, బీట్ రూట్, ఆకుకూరలు మొదలగు వానితో కీరా దోసకాయలు కలుపుకొని రసం తీసుకోవచ్చు. సీజన్ లో చౌకగా 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 గింజల ఆహారం తినాలి. వీటిని బాగా నమిలి తినాలి. ఎంత బాగా నమిలితే అంత చప్పున జీర్ణం అయ్యి రక్తంలో కలిసిపోతాయి. ఈ ఆహారాన్ని నమిలేటప్పుడు లాలాజలం తక్కువ తయారవుతుంది. అంతే కాదు గోధుమలను నమిలేటప్పుడు అందులో ఉన్న పీచు పదార్థం సాగుతుంది. అందుచేత మొలకలతో పాటు పచ్చి ఖర్జూరం పది పళ్ళు తింటే వాటి వల్ల ఎక్కువ లాలాజలం తయారయ్యి ఈ మొలకలు నోటిలోనే బాగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి. అవసరమయిన వారు ఒక గ్లాసు 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 పుల్కాలు ఎక్కువ

కూరతో ఎక్కువసేపు నమిలి తినడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. భోజనం చేసే సమయంలో నీరు త్రాగకుండా ఉండటం మంచిది. మరీ ముద్ద దిగనప్పుడు అది దిగడానికి కొద్దిగా త్రాగినా ఫరవాలేదు కాని ముద్ద ముద్దకి గ్లాసుడు నీళ్ళు ఎక్కించకూడదు. దాని వలన పొట్ట వస్తుంది. కూరల్లో నిమ్మకాయ పిండుకొని తింటే లాలాజలం బాగా ఊరుతుంది. ఈ నిమ్మకాయను భోజనం ముందు కూర్చున్నాక కూరల్లో పిండుకోవాలి. ముందుగా పిండుకోకూడదు. నిమ్మకాయ ఎందుకంటే, వండిన కూరల్లో సి విటమిన్ ఉండదు. అందువల్ల కూరల్లో ఉన్న ఐరన్ చిన్న ప్రేవుల్లోంచి రక్తంలోకి కలవదు. దానికీ సి విటమిన్ తోడ్పడుతుంది. సి విటమిన్ ఐరన్ ని శరీరానికి ఉపయోగపడేటట్లు చేస్తుంది. రకరకాల కూరలు వండుకొనే కంటే ఒకే కూర వండుకుంటే మంచిది. ఆహారం-ఆలోచన పుస్తకంలో చెప్పిన విధంగా ఉప్పు, నూనె, తాలింపులు లేకుండా వంటలు చేసుకుని తినవచ్చు. పెరుగు కావలసినంత

వాడవచ్చు. ఆకుకూరలు ఉదయం తినాలి. అలాగే భోజనం కడుపునిండుగా ఎప్పుడు తినకూడదు. 25 శాతం కడుపు ఖాళీగా ఉండాలి. పూర్వులు ఒక మాట చెప్పేవారు. భోజనం దగ్గర కూర్చునేటప్పుడు ఎంత తేలిగ్గా కూర్చుంటామో, భోజనం అయ్యాక కూడ అంత తేలిగ్గా లేవగలగాలి. అది భోజనం తినే పద్ధతి.

8. పగలు అందులోనూ భోజనం అయ్యాక నిద్రపోవడం వల్ల చాలా నష్టం ఉంది. ఏదో పదిహేను నిముషాలు శరీరాన్ని వాల్చడంలో తప్పు లేదు. అలాకాక తిన్న వెంటనే పడుకోవడం వల్ల భుక్తాయాసం వస్తుంది. ఎందువల్లనంటే తిన్న ఆహారం బరువు ఊపిరితిత్తుల మీద పడుతుంది. కనుక అలాపడటం వల్ల సుఖంగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి కష్టం అవుతుంది. తిన్న తరువాత నుంచుని పనిచేసుకోవడం వల్ల ఆహారం త్వరగా పొట్ట నుండి ప్రేగుల్లోకి కదులుతుంది. పొట్టరాకుండా

చేస్తుంది. భోజనం అయ్యాక 2 గంటలకి తిరిగి ఒక లీటరు నీరు త్రాగండి.

9. ఏఏ ఋతువులలో పండిన పళ్ళను ఆయాఋతువుల్లో పుష్కలంగా తినాలని శాస్త్రం. అందుచేత మధ్యాహ్నం అన్నిరకాల పండ్లను తినాలి.

10. సాయంకాలం 5 గంటలకు తిరిగి ఒక లీటరు మంచినీళ్ళు త్రాగాలి. మళ్ళీ విరేచనంపై మనసు పెట్టి ప్రయత్నించడం అవసరం. సూర్యాస్తమయం ముందే భోజనం చేయండి. ఉదయంలాగే సాయంకాలం కూడా పుల్కాలు ఎక్కువ కూరతో తినడం మంచిది. రోజూ కూరల్లో కొబ్బరి వేసుకుంటే మంచిది. దానిలో పీచు పదార్థం ఎక్కువ. సూర్యాస్తమయానికే భోజనం ఎందుకు తినాలంటే మనం తిన్న ఆహారం పరుండే సమయానికి అరిగిపోతే ఉదయానికి కడుపు తేలికగా ఉంటుంది. ఆకలి పుడుతుంది.

11. ఇక రాత్రి పరుండే ముందు సద్గ్రంథపఠనం, సద్గోష్ఠులు ముఖ్యం. ఎందువల్లనంటే పడుకునే సమయంలో మనకు ఏ ఆలోచనలు ఉంటాయో అవే ఆలోచనలతో ఉదయాన్నే లేస్తాం. అందువల్ల మంచి మంచి ఆలోచనలతో సాధ్యమైనంత వరకు 9 గంటలకే పడుకోవడం మంచిది. దీనివల్ల తెల్లవారుజామున 4 గంటలకే లేవడానికి వీలుంటుంది. మనం వాడే వస్త్రాలు తెల్లనివైయుంటే చాలా ఆరోగ్యకరం. అవి సూర్యుని అధికవేడి నుండి మనల్ని కాపాడతాయి.

ఈ విధంగా మనం మసలగలిగితే నిత్యం ఆరోగ్యవంతులమే కదా. ఈ నియమాలను పాటించడానికి మాకు టైము లేదు అనకండి. ఆరోగ్యమే ప్రధానమని భావించినవారికి ఎప్పుడూ టైము ఉంటుంది. మీ వ్యాపారాల కోసం, డబ్బు సంపాదనకోసం అర్ధరాత్రి అపరాత్రి అనకుండా తిరుగుతారు గదా. మరి ఆరోగ్యం కోసం ఎందుకు

ఆలోచించరు. ఆనందం అనుకొని రాత్రి, పగలు పేకాటలు ఆడడానికి ఖాళీ ఉన్నప్పుడు, సినిమాలు చూడడానికి, టి.వీ.లు చూడడానికి సమయం ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యసూత్రాలను కొన్నిటినైనా పాటించటానికి సమయం చాలదనడం పరిహాసంగా ఉంటుంది. మళ్ళీ ఆలోచించి చూడండి. మళ్ళీ మళ్ళీ ఆలోచించి చూడండి. ఇది మనకోసం అని గ్రహించండి. ఆరోగ్యంకంటే ఐశ్వర్యం లేదని గమనించండి. ఎండలో పనిచేయని వాడికి, దేహానికి చెమట పట్టించుకోనివాడికి అన్నం తినే అర్హత 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.

లోకాస్సమస్తా సుఖినోభవంతు