# పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము

చిన్న పుస్తకం - X

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

# పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము

## డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

**http://www.manthena.org**

# మీకు నా మాట

ప్రియమైన ఆరోగ్యాభిలాషులైన ఆత్మబంధువులందరికి నా నమస్కారములు.

అఖిల ప్రపంచంలో ఈ సృష్టే మహోత్కృష్టమైనది. అందులో మానవ జన్మ అత్యున్నతమైనది. అంతటి మహోన్నతమైన ఈ మానవ జన్మ మనుగడకు ఆ భగవంతుడు ప్రసాదించిన వరప్రసాదమే ఈ ప్రకృతి. వేలాది లక్షలాది సంవత్సరాలుగా ఆ ప్రకృతే ఈ మనిషిని సంరక్షిస్తూ వచ్చింది, వస్తోంది. మనిషి ఈ ఆధునిక సమాజంలో నిండు నూరేళ్ళు నవ్వుతూ వుండాలంటే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో వుండాలి. ఒకప్పుడు! అప్పుడు! ఇప్పుడు! ఎల్లప్పుడూ!! మానవులందరికి మార్గదర్శి ఈ ప్రకృతిమాతే. సకల జంతుజాలమే అందుకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనం. అటువంటి నిత్యదర్శనం మనకు అను నిత్యము "పాఠాలు" చెపుతున్నది. అయినా అవి మనకు గుణ పాఠాలు కావడం లేదు. మన కళ్ళకు కానరావడం లేదు. రోజు రోజుకు రోగాల బాటలో మనం పయనిస్తున్నాం. ఒక్క రోగి లేదా ఒక అనారోగ్యవంతుడు ఒక ఇంటిలో వుంటేనే అక్కడ శాంతి వుండదు. సుఖ సంతోషాలు వుండవు. అటువంటి అంటు రోగాల జాడ్యం మొత్తం సమాజానికి సంక్రమించే దురదృష్టకర పరిణామం మళ్ళీ కనిపిస్తోంది. నిన్న మళ్ళి పోయిన ఇరవయ్యవ శతాబ్దం దానికి సంకేతమే!

ఈ రోజు శుభోదయం నూతన సహస్రాబ్దికి స్వాగతం చెపుతున్నాం. ఒక గొప్ప శతాబ్దంలోకి మనం ముందడుగు వేశాం. గత శతాబ్దంలో ప్రకృతి వైద్యంలో మనం గొప్ప ప్రయోగాలు చేశాం. అందులో నా స్వీయ ప్రయోగమే నాకు ఆదర్శమైంది. ఒక అనుభవమైంది. ఒక అనుభూతిని యిచ్చి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శుభ సూచికగా నిలిచింది. మన నిత్య జీవన విధానంలోనే, దినచర్యలలోనే రోగాలకు సుఖపోషణ జరుగుతోందని నిర్ధారణ జరిగింది. ఆ నిజ నిర్ధారణతోనే రాష్ట్రంలోని అనేక ప్రాంతాలలో వేలాది మందికి ఈ శుభ ఫలితాలను ఉపన్యాసాల ద్వారా,

నేను వ్రాసిన పుస్తకాల ద్వారా విస్తృత 'ఆరోగ్య ప్రచార యజ్ఞాన్ని' ఆ శతాబ్దంలో అందరికి పరమ పవిత్ర విధిగా భావించి పంచి పెట్టాం. అంతకు మించి ఈ ప్రకృతి ధర్మం అందరిది, మనందరిది. ఆరోగ్యం మన మనస్సుకు సంబంధించింది. మనస్సు మనిషికి సంబంధించింది. మనిషికి ప్రకృతికి అవినాభావ సంబంధం వుంది. ఇది జన్మ జన్మల పెనుబంధం! ఆ అనుబంధం నుంచి విడిపోయిన వాడే అనారోగ్యవంతుడు. ఈ నూతన శతాబ్దంలో అలా కాకూడదనే ప్రకృతి జీవన విధాన పర్వాన్ని చేపట్టాం. ఈ మహాపర్వంలో, ఆ మహా ప్రస్థానంలో ఈ సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో మీ ఇంటిని, ఈ సమాజాన్ని, ఈ దేశాన్ని ఆరోగ్యంతో వున్న బలమైన వ్యవస్థగా తీర్చిదిద్ది పరిసర వాతావరణాన్ని పరిరక్షిస్తూ ప్రకృతితో మమేకమై శతాబ్దికాలం చిరాయువుగా వుండాలని మనసారా కాంక్షిస్తూ...

సదా మీ ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటూ,

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సందేశం

మన దేశం అన్ని రంగాలలోను బాగుపడాలంటే ప్రజలందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ప్రభుత్వం వైద్య, ఆరోగ్య రంగాలకు ఎంతో సహాయం అందిస్తుంది. ఆధునిక వైద్య విధానాలతో పాటు ఆయుర్వేదం, ప్రకృతి, హోమియోపతి, యునాని వంటి దేశీయ వైద్యాన్ని అన్ని విధాలా ప్రోత్సహిస్తోంది. అన్ని వర్గాలకు చెందిన ప్రజలు ప్రకృతి జీవన విధానం, చికిత్సా విధానం పట్ల సరైన అవగాహనతో వాటిని పాటించాల్సి వుంది.

మన సమాజంలో తరతరాలుగా వస్తున్న సాంప్రదాయ ఆచార వ్యవహార పద్ధతులను మనం మరచిపోయాం. అదే 'ప్రకృతి జీవన విధానం'. మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహారం, నీరు, గాలి ఇవే మన ఆరోగ్యానికి మూల సూత్రాలు. పరిసర వాతావరణాన్ని పరిరక్షిస్తూ పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని ప్రకృతి జీవన విధానాలతో ఆచరిస్తూ తీసుకొంటే చక్కటి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. మన ఇంట్లోనే మనం అనునిత్యం ఆరోగ్యకరమైన, ఆచరణయోగ్యమైన వైద్య విధానాలను పాటిస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని, సుఖ సంతోషాలను పొందవచ్చు. అట్టి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఇటీవలి కాలంలో ప్రజా బాహుళ్యంలో విస్తృత ప్రచారం చేస్తూ, ఎంతో మందికి ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని అందిస్తున్న డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు నిస్వార్థ సేవలు ఎంతైనా ప్రశంసనీయం.

కొత్త శతాబ్దిలో ప్రకృతి జీవన విధానం వంటి ఆరోగ్య సూత్రాల ద్వారా నూతన సంవత్సరానికి స్వాగతం పలుకుదాం.

హైదరాబాద్

27-12-1999

నారా చంద్రబాబు నాయుడు

# ఇందులో తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు


1. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎందుకు?
2. ప్రకృతి జీవన విధానమే ఎందుకు?
3. ప్రకృతి విధానమే అన్ని వైద్యవిధానాలకు పునాది
4. మీ శరీర ధర్మాలేమిటో మీకు తెలుసా?
5. మన దినచర్యలో శరీర ధర్మాలు
6. నేను చేస్తున్నదేమిటి?
7. మీకూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలంటే!

# 1. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం ఎందుకు?

- మనిషికి ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - ప్రకృతి విధానంతో అది అనుభవైక వేద్యం

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అన్నారు మన పెద్దలు. దురదృష్టవశాత్తు నేటి మానవుడు ఆరోగ్యంగా వుండటానికి రోజులో కొంత సమయాన్ని కేటాయించడంగాని, ఒక ధ్యేయంగాని, ఒక అడుగు ముందుకు వెయ్యడం గాని చేయక క్షణికమైన సుఖాలను అనుభవిస్తూ అనంతమైన సుఖానికి దూరం అవుతున్నాడు. అన్ని ప్రాణులకంటే ఉన్నతమైన మానవజన్మ మనందరికీ ఒక వరంగా లభించింది. ఆహారం, నిద్ర, సంగమం మొదలగు క్షణిక సుఖాలు అటు మిగతా ప్రాణులూ ఇటు మనమూ అనుభవిస్తున్నాం. ఆ క్షణిక సుఖాలకు దాసులమై, దానికే పరిమితమైతే ఆ జంతు జన్మలను వీడి నరజన్మ పొందినప్పటికీ ఆ జన్మలకీ ఈ ఉత్కృష్టమైన మానవజన్మకీ భేదం లేదు. నేటి మానవుడు ఆహార విహారాల్లో, ఆలోచనల్లో చేసే పొరపాట్ల కారణంగా ఇటు శరీరం, అటు మనస్సు ఆ అనంత సుఖాన్ని అందుకోలేక క్షణికమైన సుఖాలనే అమిత సుఖాలుగా భావిస్తూ, నూరేళ్ళ జీవితాన్ని తను వచ్చిన కార్యం నెరవేర్చకుండానే ముగిస్తున్నాడు. 84 లక్షల జన్మలు ఎత్తిన తరువాత ఒక అంతిమలక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనకు ఈ మానవ శరీరం వచ్చింది. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఒక సాధనంగా మాత్రమే మనం ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. మనం వేరు, ఈ శరీరం వేరని శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నాయి. మనం ఈ శరీరం అనే వాహనంతో గమ్యాన్ని చేరాలంటే ఈ వాహనం కండిషన్ తో ఆరోగ్యంగా వుండాలి కదా! కండిషన్ లేని కారులో ప్రయాణం సుఖంగా సాగదు గదా! పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం మాత్రమే నూరేళ్ళ జీవనయానాన్ని సుఖంగా సాగించి గమ్యాన్ని చేర్చగలదు. "శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం" అన్నారు పెద్దలు. మనం ఈ భూమి పైకి

వచ్చినది ధర్మసాధనకు మాత్రమే కాని రకరకాలుగా రుచులు వండుకొని తిని పడుకోవడానికి గాని, హాయిగా కాలక్షేపం చేయడానికి గాని, జబ్బులతో శరీరాన్ని నాశనం చేసికోవడానికి గాని ఈ మానవజన్మ రాలేదు. ధర్మాన్ని మనం సాధన చేయ్యాలి అంటే ఈ శరీరం ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా వుండాలి. మనిషికి శరీరమొక్కటే ఆరోగ్యంగా వుంటే అది శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే. అది పరిపూర్ణం కాదు. కేవలం మనసు ఒక్కటే ఆరోగ్యంగా వుంటే అదీ పరిపూర్ణం కాదు. ఇటు శరీరం, అటు మనస్సు రెండూ ఆరోగ్యంగా వున్నపుడే అది వ్యక్తికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్య మవుతుంది. ఈ పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం ప్రతివ్యక్తికి ప్రతినిత్యం ఉండాలి. అపుడే ప్రతివ్యక్తి తను ఏ రంగంలో వుంటే ఆ రంగంలో పూర్తిగా శ్రమించి ప్రగతిని సాధించగలుగుతాడు. జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతాడు.

# 2. ప్రకృతి జీవన విధానమే ఎందుకు?

- ఆరోగ్యమే అన్నింటికీ ప్రధానము - అందుకు ఒకే ఒక్క మార్గం ప్రకృతి జీవన విధానము

పంచ భూతాత్మకమైనదే ప్రకృతి. అంటే భూమి, నీరు, వాయువు, అగ్ని, ఆకాశం. ఇవి పంచ భూతములు. మన శరీరం కూడా పాంచ భౌతికమైనదే. అందువల్లనే బ్రహ్మాండం (ప్రకృతి)లో ఏమి జరుగుతుందో పిండాండం అయిన ఈ శరీరంలో కూడా అదే కార్యక్రమము నిర్వహింపబడుతుంది అన్నారు పెద్దలు. అంటే ప్రకృతికి ఎంత పవిత్ర స్థానం ఉందో, ఆ ప్రకృతిలోనే పుట్టి, దానిలోనే పెరిగి, దానిలోనే కలిసిపోయే మన ఈ దేహానికి కూడా అంత పవిత్రత ఉంది. అందుచేత ప్రకృతికి, ఈ మానవుడికి అబేధమే గానీ బేధం లేదు. ఇది గ్రహించిన వారు కాబట్టే పూర్వీకులు, ఋషులు ప్రకృతి శక్తులను, ప్రజ్ఞలను ఆరాధించడం నేర్చుకున్నారు. ఆ ప్రకృతితో సహకరించడం నేర్చుకున్నారు. అందువల్లనే మన పూర్వీకులు ఆయురారోగ్యాలతో జీవించగలిగారు. సృష్టిలో ఉన్న 84 లక్షల ప్రాణులూ పంచభూతాత్మకాలే. ఆ జీవులన్నీ ప్రకృతిని ఆధారంగా చేసుకొని జీవిస్తున్నాయి. కాబట్టి వాటికి ఏ రకమైన వైద్య విధానాలు గాని, వైద్యశాలలుగాని, వైద్యులు గాని, మందులు గాని అవసరం లేకుండా రోగాలు రాకుండా ఆయురారోగ్యాలతో ఉంటున్నాయి. కానీ ఒక్క మానవుడు మాత్రమే దారి తప్పి ప్రలోభాలకు లోనై శరీరానికి అవసరమైనది తినడానికి బదులు, నాలికకు ఇష్టమైనది తింటూ, తినేది శ్రమ చేయకుండా ఆరగిస్తూ, త్రాగవలసిన వాటిని త్రాగకుండా, విశ్రాంతి సరిగా ఇవ్వకుండా, మలమూత్రాలను సరిగా విసర్జించక, శరీరాన్ని నిత్యం పాడుచేసుకుంటూ తను బాధపడుతూ, ప్రక్కవారిని బాధపెడుతూ ప్రకృతి విరుద్ధంగా రోగాలతో కాలం గడుపుతున్నాడు. ఇదంతా

ప్రకృతి ధర్మాలను, శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించడం వలన ప్రకృతి మానవుడికి విధించే శిక్ష. ఈ శిక్ష నుండి మానవుడు బయట పడాలంటే తిరిగి ప్రకృతి జీవనాన్ని నమ్ముకోవడమే శరణ్యం. ప్రకృతి నియమాలను వదిలివేసి మానవుడు ఆరోగ్యానికి పాట్లు పడుతున్నందువల్లే దేశంలో రోజు రోజుకీ రోగాలు పెరుగుతున్నాయి. నేటి మానవుడికి కనీస సుఖశాంతులు కరువవుతున్నాయి. మన జీవన విధానంలో వచ్చిన (ప్రకృతి విరుద్ధమైన) మార్పులే నేటి సమాజంలోని ఇబ్బందికర సమస్యలకు మూల కారణం. వీటి నుండి మనందరం త్వరగా బయటపడాలంటే మంచి జీవన విధానాన్ని అవలంభించడం అత్యంత ఆవశ్యకం. రోగాలు, రోగుల సంఖ్య పెరిగిపోతున్న అమెరికా దేశంలోని ప్రజలు ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి ఇపుడిపుడే యోగాసనములు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం చేయడం, పచ్చి కూరలు, మొలకెత్తిన గింజలు తినడం, మంచినీరు సక్రమంగా త్రాగడం, మాంసాహారం మానడం మొదలగు ఎన్నో రకాలైన ప్రకృతి నియమాలకు దగ్గరవుతున్నారు. మనం పోగొట్టుకొన్న మన ఋషి సాంప్రదాయాన్ని మనం తిరిగి తెచ్చుకోలేక పోతున్నాం. **ఇకనైనా మేలుకొని మన సమస్యలకు పరిష్కారం మన వద్దే, మన ఇంట్లోనే ఉందని గ్రహించిన వారు అదృష్టవంతులు. మన రోగాలు ఎన్ని? ఏ విభాగానికి సంబంధించినవి? ఎప్పటి నుండి ఉన్నవి? అన్నది ఇక్కడ సమస్యకాదు. మీరు మనస్సు మార్చుకొంటే వాటన్నింటికీ పరిష్కారం ఈ ప్రకృతి జీవన విధానంలో ఉన్నది.** లీకు ఒక చోట ఉంటే వేరే చోట రిపేరు చేస్తానన్నట్లు ఉంటుంది ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని వదిలి రకరకాల వైద్యాలు ఈ శరీరానికి చేయడం. మానవుడు జ్ఞాన జీవి కాబట్టి తగు రీతిలో జ్ఞానాన్ని, బుద్ధినీ వినియోగించుకుంటూ ప్రకృతి జీవనం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని, మంచి ఆలోచనలను రోజు రోజుకీ వృద్ధి చేసుకొంటూ ఉంటే మనలో మానవత్వం పరిమళిస్తూ ఉంటుంది. ఇదే మానవునికి పురోగతి.

# 3. ప్రకృతి విధానమే అన్ని వైద్యవిధానాలకు పునాది

- విధానాలను వివేకంతో వినియోగించుకోవడం మన విధి - ప్రకృతి జీవన విధానమే అన్నిటికీ అసలైన పునాది

మనందరి శరీరాలకు రోగాలు రాకుండా నిరోధించే శక్తి వుంది. అలాగే ఏదైనా రోగం వస్తే తనంతట తాను బాగు చేసుకొనే శక్తిని ఈ శరీరానికి సృష్టికర్త ఇచ్చియున్నాడు. మిగతా జీవులన్నీ ఆ శక్తిని, అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొంటూ డాక్టర్లకూ, వైద్య విధానాలకూ దూరంగా వుండి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతున్నాయి. ప్రకృతి సిద్ధమైన మన శరీరానికి ప్రకృతే నిజమైన డాక్టరు. మనం ఏదైనా శారీరకమైన ఇబ్బంది వచ్చినపుడు ముందుగా అవకాశం ఇవ్వాల్సినది మన శరీరానికి. శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి లోపిస్తే ఏ వైద్య విధానము పని చెయ్యదు. ప్రకృతి విధానం ద్వారా శరీరానికి రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. **రోగం ఎక్కడ నుండి పుడుతుందో అక్కడి నుండి పుట్టకుండా ఆపి, వున్న రోగాన్ని శరీరం నుండి బయటకు నెట్టేదే ప్రకృతి వైద్య విధానం.** సహజమైన ప్రకృతి విధానం గురించి నూటికి 95 మందికి తెలియక పోవడం మనిషి చేసుకొన్న దురదృష్టం. అందువల్లే ప్రపంచంలో రోజురోజుకీ రోగాల సంఖ్య, రోగుల సంఖ్య, డాక్టర్ల సంఖ్య, హాస్పటల్స్ సంఖ్య పెరిగిపోతూ మనిషికి సుఖం లేకుండా పోతున్నది. సమాజంలో ప్రతి వ్యక్తీ ఏదో ఒక రోగంతో రోగిలాగే కాలం గడుపుతున్నాడేగాని రోగాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టుకుందాం లేదా రోగం ఇక రాకుండా జాగ్రత్తగా బ్రతుకుదాం అనే తలంపు లేకుండా వుంటున్నాడు. ప్రకృతి తల్లిలాంటిది. అందుకే ప్రకృతిమాత అంటారు. అలాగే ప్రకృతి విధానం కూడా అన్ని వైద్యాలకు తల్లి లాంటిది. పుట్టిన పిల్లవానికి తల్లిపాలు చేసే మేలు

పోతపాలు చేయనట్లే రోగం వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తికీ ప్రకృతి విధానం ద్వారా ఎక్కువ మేలు కల్గుతుంది. తల్లిపాలు చాలనప్పుడు పోతపాలు పట్టడానికి ప్రయత్నించినట్లే ప్రకృతి విధానం ద్వారా నయం కానపుడు వేరే వైద్య విధానాలను ఉపయోగించుకోవడం సమంజసం.

అన్ని వైద్య విధానాలు ఒక మహా వృక్షం లాంటివి. మనిషికి అన్ని వైద్య విధానాలు అవసరమే. ఆయా వైద్య విధానాలను అవసరానికి తగిన రీతిలో ఉపయోగించుకొంటూ, శరీరానికి హాని కలుగకుండా చూసుకోవాలి. **ఏ వైద్య విధానం అయినప్పటికీ మనిషి యొక్క జబ్బును నయం చేయవచ్చు, అణిచి వేయవచ్చు, పెరగకుండా కాపాడవచ్చు. కాని మనిషియొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని, మానసిక ప్రవృత్తిని మార్పు చేయలేదు.** ప్రకృతి విధానం ద్వారా జబ్బును తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే శారీరకమైన ఆరోగ్యంతో బాటు మానసికమైన ఆరోగ్యం, వ్యక్తిత్వంలో మార్పు కొన్ని నెలల్లో ప్రతి వ్యక్తిలోనూ గమనించుకోవచ్చు. ఈ విధానం ద్వారా మనిషికి సహజమైన విలువలు, ధర్మాలు అబ్బుతాయి. మిగతా వైద్య విధానాల ద్వారా మందులు వేసుకొంటూ, జబ్బులను తగ్గించుకుంటూ పదే పదే చేసిన తప్పును వదలకుండా చేస్తూ వుంటాడు. అందువల్లే మందుల వల్ల మనుష్యుల చేష్టలు, అలవాట్లు మారవు. అదే ప్రకృతి విధానంలో అయితే చేసిన తప్పును మానితేనే జబ్బు తగ్గుతుంది. తద్వారా చెడు అలవాట్లకు దూరం అయ్యి వ్యక్తికి మంచి అలవాట్లు వస్తూ వుంటాయి. మంచి వ్యక్తులు సమాజంలో పెరగాలంటే ఈ విధానాన్ని అందరూ గుర్తించగలగాలి. **నేటి కాలంలో శరీరభాగాల్ని పంచుకొంటూ అతుకులబొంతలా వైద్యం చేస్తూ వుంటే, ప్రకృతి విధానం అయితే ఒక జబ్బు గురించి వచ్చిన రోగికి ఆ జబ్బుతో పాటు తెలియకుండా లోపల వున్న రోగాలను కూడా బయటకు నెట్టి శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా చేయగలుగుతుంది.** ఇదే ప్రకృతి విధానం ద్వారా మానవాళికి జరిగే ముఖ్యమైన ఉపకారం. ఏ వైద్య విధానం అయినా జబ్బు వచ్చినప్పుడే మనిషికి పని వస్తుంది కాని మనిషికి జబ్బురాకుండా వుండడానికి

మందులు కాని, వైద్యాలు కాని ప్రపంచంలో లేవు. ప్రకృతి విధానం అనేది జబ్బు వచ్చినవారికి పూర్తిగా తగ్గించుకోవడానికి అలాగే జీవితంలో ఏ జబ్బూ రాకుండా బ్రతకాలనుకొనే వారికి కూడా ఉపయోగపడగలదు.

# 4. మీ శరీర ధర్మాలేమిటో మీకు తెలుసా?

- ప్రకృతిని అనుసరించడం శరీరధర్మం - శరీరానికి సహకరించడం మానవధర్మం
- పంచభూతాత్మకమైన దేహానికి పంచధర్మాలు - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి పంచిన మర్మాలు
- శరీరధర్మాల ఉల్లంఘనకిక స్వస్తి పలుకుదాం - సహస్రాబ్ది నేపథ్యంలో ఆరోగ్యానికి ఆహ్వానం పలుకుదాం!

ప్రతి వస్తువు, వాహనము యొక్క మన్నిక దాన్ని ఉపయోగించుకోవడాన్ని బట్టి, నిర్దేశించిన నియమాలు, జాగ్రత్తలు పాటించడం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కారు 4 లక్షలు పెట్టి కొంటాము. దాని నియమాలు ఆలోచిస్తే గాలి ఇంత పెట్టాలని, ఫలానా ఆయిలు పోయాలని, ఈ స్పీడులో గేరులు మార్చాలని, ఇన్ని కిలోమీటర్లు తిరిగాక ఇంజన్ ఆయిల్ మార్చాలని, ఇన్ని కిలోమీటర్లు తిరిగాక బోరు చేయాలని ఉంటాయి. డబ్బు పెట్టికొన్నందుకు డబ్బు విలువ తెలిసిన మనుషులు కాబట్టి ఆ నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ పెట్రోలు బదులు డీజిల్ పోసి, టైర్ లకు గాలి సరిగా పట్టకుండా కారును నడుపుకోవడం ఏ రోజన్నా చేస్తున్నారా? ఈ విషయంలో కారు యజమాని గాని, డ్రైవర్ గాని, ఏ రోజూ అశ్రద్ధ చేయడం లేదు. ఇక మన శరీరం అనే వాహనం విషయం ఆలోచిద్దాము. ఈ శరీరం విలువ వెలకట్టలేనిది. తల్లిదండ్రుల ద్వారా భగవంతుని వరంగా ఉచితంగా లభించింది. దీనికున్న గ్యారెంటీ కార్డు 100 సంవత్సరాలు. 100 సంవత్సరాలు షెడ్డుకి (హాస్పిటల్) వెళ్ళకుండా ఆటోమాటిక్ గా రిపేర్ చేసుకొనే సామర్థ్యం సృష్టికర్తే స్వయంగా ఇచ్చాడు. శరీరానికి కావలసిన వాటిని మనం

సక్రమంగా అందిస్తే వంద సంవత్సరాలు ఆరోగ్యంగా మనగలుగుతుంది. పైన కారుకు చెప్పుకున్నట్లే ఈ మానవ వాహనానికి కూడా కొన్ని ధర్మాలు, నియమాలు ఉన్నాయి. అవి మీకు తెలుసా ఆలోచించండి? చాలా మందికి తెలియదనే సమాధానం వస్తుంది. తెలియకుండానే సగం జీవితం అయిపోయింది. ఎంత ఆశ్చర్యమో చూడండి! ఇంతకాలం తెలియకుండా వాడేసినందుకు మానవ వాహనం ఎంత దెబ్బతిన్నదో? ఎన్ని షెడ్లకు వెళ్ళిందో? ఎన్ని చోట్లకు వెళ్ళినా రిపేరు కాకుండా ఎన్ని వాహనాలు ఓటిగా నడుస్తున్నాయో? వాటికి కారణాలేమిటో మనకు ఇప్పటికీ తెలియదు కదూ? కారు మనిషి తయారు చేసుకున్నది కాబట్టి ఏ రకమైన రిపేరు వచ్చినా షెడ్డులో పూర్తిగా బాగుచేసుకోగలము. **మానవశరీరం జబ్బులతో డాక్టరు వద్దకు వెళితే పూర్తిగా బాగుపడకుండా ఎందుకు ఉంటున్నది? కారణం తెలుసా! శరీరాన్ని డాక్టరు తయారు చేయలేదు. అందుచేతే డాక్టరు చేతిలో ఆరోగ్యం లేదు. ఈ శరీరాన్ని పెంచేది, పోషించేది, రక్షించేది ప్రకృతి కాబట్టి మన ఆరోగ్యం ప్రకృతి చేతిలో ఉంది.** ప్రకృతికి అనుకూలమైన ధర్మాలైన శరీరధర్మాలు ముందు మనకు తెలియాలి.

పంచభూతాలతో నిర్మితమైన ఈ శరీరానికి పంచధర్మాలు ఉన్నాయి. అవి

1. నీటిధర్మం
2. ఆహార ధర్మం
3. వ్యాయామ ధర్మం
4. విశ్రాంతి ధర్మం
5. విసర్జక ధర్మం (ఉపవాస ధర్మం)

మొదలగునవి.

మనుషులు ఎంత శాతంలో అయితే శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూ పోతున్నారో అంత శాతం శరీరం అనారోగ్యానికి గురి అవుతున్నది. ఆరోగ్యమనేది ధర్మమయితే

అనారోగ్యమనేది అధర్మం. ధర్మాన్ని తప్పిన వారికి రోగమనేది ఇక్కడ శిక్ష. **రోగాలు వచ్చిన దారిన వచ్చినట్లు పోవాలంటే మరలా మనం జ్ఞానం తెచ్చుకొని ధర్మంగా జీవించడమే మార్గం.** ఏ అధర్మం చేసినందుకు మన శరీరానికి రోగం వచ్చిందో, ఆ రోగాన్ని పోగొట్టాలంటే ఆ ధర్మాన్ని తిరిగి ఆదరించాలి. ఇదే ఉన్న సత్యం. మనకు వచ్చిన రోగం పోవడం లేదు ఆరోగ్యం రావడం లేదూ అంటే ఇంకా మనమెక్కడో అధర్మం చేస్తున్నామని గుర్తు. మనం ఆరోగ్యం గురించి వైద్యాలయాలకు వెళుతున్నాము. అయినా పూర్తి ఆరోగ్యంతో తిరిగి రాలేక పోతున్నాము. అలా అనేకసార్లు వైద్యుల్ని, హాస్పటల్స్ ని, మందులని రకరకాలుగా మార్చడం జరుగుచున్నది గాని అసలు వచ్చిన ఇబ్బంది లోపల నుండి బయటకు పోయి పూర్తి ఆరోగ్యం అనే భాగ్యం మన శరీరానికి అందటం లేదు. ఈ వాస్తవాన్ని అందరూ అంగీకరించక తప్పదు. అలా ఎందువల్ల జరుగుచున్నది అన్న విషయాన్ని తెలుసుకోవలసిన బాధ్యత మనిషికి లేదా? ఉంటే ఎవరికి ఉంది? ఎంత మందికి ఉంది? మాట వరుసకు "ఊ" అనకండి. నిజంగా ఉంటే మీ హృదయం మీద చేయి వేసుకొని ఆలోచించి మరీ చెప్పండి?

శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘించినందువల్ల వచ్చిన రోగాలతో మనం డాక్టరు వద్దకు వెళితే, ఆయన ఇచ్చిన మందుల వల్ల, చేసిన వైద్యం వల్ల మీరు చేస్తున్న అధర్మం ఎలా పోతుంది? మందులు మనలో ధర్మ ప్రవర్తనను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయా? లేదా ఉన్న అధర్మాలను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తాయా? అధర్మాలను మందులు పెంచుతాయి కాబట్టి, మందుల వలన రోగం మరో రోగం అవుచున్నదని అనుభవంలో అందరికీ తెలుస్తున్నది. అందువల్లనే కొత్త సంవత్సరం వచ్చేటప్పటికి సరికొత్త రోగాలతో శరీరం స్వాగతం పలుకుతూ ఉంటుందే కాని పాత రోగాలను పోగొట్టుకొని కొత్త ఆరోగ్యంతో స్వాగతం పలకడం లేదు. ఎన్ని వైద్య విధానాలు, ఎన్ని వైద్యాలయాలు, ఎంతమంది వైద్యులు మారినప్పటికీ డబ్బులు మారుతున్నాయే గాని జబ్బులు మానుట లేదు. మనస్సు

మార్చుకోకుండా కాశీ వెళ్లినా, గంగలో మునిగినా, కాషాయం కట్టినా 'శని' వదలదు అన్నట్లు, చేసిన **అధర్మాన్ని రోగి సరిదిద్దుకోనంతకాలం ఈ భూమండలం మీదున్న ఏ మానవుడూ ఈ మానవ 'రోగిని' బాగుచేయలేడు**. ఆరోగ్యానికై శరీర ధర్మాలను ప్రతి నిత్యం ఆచరిస్తూ పోవడం అనేది పట్టుచీరకు డ్రై క్లీనింగ్ మేలు చేసినట్లు చేయగలదు. అలాగే శరీర ధర్మాలను ఉల్లంఘిస్తూ ఆరోగ్యం కొరకు డబ్బు ఖర్చు పెట్టుకొని ప్రాకులాడటం అనేది పట్టుచీరను బండకు వేసి బాది శుభ్రం చేస్తే వచ్చే మన్నిక లాగే ఉంటుంది, వీరి ఆరోగ్యం కూడా అని మరువకండి. మన శరీర ధర్మాలను దినచర్యలో భాగంగా చేసుకొని బ్రతకడమనేది ఉత్తమమైనది.

# 5. మన దినచర్యలో శరీర ధర్మాలు

- శరీరంపైన మలినాలను కడిగేది జలస్నానం - శరీరం లోపలి మలినాలను కడిగేది జలపానం
- నీతి నియమాలను పాటిస్తే ఆనందం - నీటి నియమాలను పాటిస్తే ఆరోగ్యం
- భోజన సమయంలో త్రాగితే నీరు - అవుతుంది జీర్ణక్రియ బేజారు
- మంచి ఆహారంతో కలుగును ఆరోగ్యం - మనిషన్న వాడు చేయాలి ప్రకృతితో సఖ్యం
- మానవ శరీరం ఒక వాహనం - ప్రకృతి ఆహారమే సరియైన ఇంధనం
- రోగకారక రుచులకు స్వస్తి పలకండి - ప్రత్యామ్నాయాలందించాం రుచి చూడండి
- ఆహారధర్మాన్ని సంస్కరించుకో - ఆరోగ్యం చెంత నిలుస్తుంది చూసుకో
- నాలుక ఇష్టపడే రుచులు తింటే కష్టం - తరువాత శరీరానికి ఎంతో నష్టం
- జీర్ణకోశానికి కూడా ఇవ్వాలి విశ్రాంతి - లేకుంటే సంపూర్ణారోగ్యం ఒక భ్రాంతి
- రోగాలెన్నైనా రోగ పదార్థమొక్కటే - రూపం మార్చుకొనే వ్యర్థ పదార్థమొకటే
- విసర్జన క్రియ విలువ తెలుసుకో - విలువ తెలుసుకొని తెలివిగా మసలుకో!
- విరేచన మయితే ప్రతిరోజూ సాఫీగా - మీరుండవచ్చు నిక ప్రతి క్షణమూ హ్యాపీగా
- దినచర్యగా శరీర ధర్మాలను మలుచుకో - ఆచరణతో మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకో

**1. నీటి ధర్మం:** గాలి తరువాత శరీరానికి అతి ముఖ్యమైనది నీరు. నీటి తర్వాత ముఖ్యమైనది ఆహారం. అంటే నీటిది రెండవ స్థానం. ఆహారానిది మూడవస్థానం. మనందరం ఇప్పటి వరకూ ఆహారానికి రెండవ స్థానాన్ని కల్పించి, నీటిని

మూడవ స్థానంలో వుంచి నీటి ధర్మం విషయంలో ధర్మాన్ని తప్పి రోగాలను ఆహ్వానించాము. నీటిని సక్రమంగా తీసికోనందువల్ల శరీరానికి వచ్చే ఇబ్బందిని తిరిగి ఆ నీటిని తీసుకోవడం ద్వారా తొలగించుకోవచ్చుగాని ఆ లోటును మందుల ద్వారా సవరిద్దాం అని మనిషి చేసే ప్రయత్నం ఎంతవరకు సాధ్యం? ముమ్మాటికి అసాధ్యం. అంత మేలును చేసే నీటి గురించి తెలుసుకొందాం.

నీరు లేకపోతే జీవం లేదు. ఆ నీటిని మనం ఎక్కువ త్రాగడం ద్వారా నూటికి 50 శాతం రోగాలను నివారించుకోవచ్చన్నది నగ్న సత్యం. నీటిని త్రాగే విషయంలో ఇక నుంచైనా ప్రతి ఇంట్లో శ్రద్ధ వహించడం మనందరి ప్రథమ కర్తవ్యం. ఈ సృష్టిలో మూడు వంతులు నీరు వుంటే ఒక వంతు భూమి ఉన్నట్లే మన శరీరంలో కూడా 68 శాతం నీరు ఉండి మిగతా 32 శాతం మాత్రమే పదార్థం వుంటుంది. **పదార్థం కంటె నీటికే ఈ దేహం లో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉన్నదని మనం గ్రహించాలి. అందువల్లే, ఈ శరీరాన్ని సృష్టించిన సృష్టికర్త శరీరాన్ని పోషించుకోవడానికి మానవులకు అందించిన ఆహార పదార్థాలలో కూడా మూడు వంతులు నీటిని పెట్టి ఒక వంతు మాత్రమే పదార్థాన్ని ఇమిడ్చాడు.** ఉదాహరణకు పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలలో 70 నుండి 80 శాతం వరకూ నీరు వుండి మిగతా భాగం పోషక పదార్థం వుంటుంది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మానవుడు ఆహారాన్ని వండి, వార్చి లేదా పిండి తినడానికి అలవాటుపడి, ఆహారంలో నీటి నిష్పత్తిని పాడుచేసుకొంటూ, ఆ నీటిని తిరిగి సరియైన సమయంలో అందివ్వక రోగాలను ఆహ్వానిస్తున్నాడు. ఏమీ చదువుకోని మన పూర్వీకులు ఎక్కువ నీటిని త్రాగి మనకంటె ఎక్కువ ఆరోగ్యంతో జీవించగలిగితే, అన్నీ చదువుకొని ఇప్పటి ప్రజలు నీటిని త్రాగడం తగ్గించి వాటి బదులు కూల్ డ్రింక్ లు, బీర్ లు, లస్సీలు త్రాగి శరీరాన్ని చెత్తకుండీ కంటే హీనంగా తయారు చేసుకొంటున్నారని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

నీటిలో స్నానం చేసినపుడు శరీరం పైకి ఏ విధంగా శుభ్రం అవుతున్నదో అదే విధంగా రోజూ శరీరానికి కావలసిన నీరును అందిస్తే లోపలి ప్రతి కణం కూడా ఆ

విధంగా స్నానం వలె శుభ్రం చేయబడి పరిశుభ్రమైన వాతావరణం శరీరం లోపల మనందరికీ ఏర్పడుతుంది. మనలో ఏ ఒక్కరికీ శరీరం లోపల పరిశుభ్రంగా లేదంటే మీకు కోపం రావచ్చు లేదా ఆశ్చర్యం కలుగవచ్చు. అందుకే నాలుక గీయకపోతే పాచి వాసన, స్నానం చెయ్యకపోతే శరీరం చెమట వాసన, పళ్ళు తోమక పోతే నోరు వాసన, మూత్రం వాసన, విరేచనం వాసన మొదలగునవి అన్నీ మనలోని అపరిశుభ్రతను, కాలుష్యాన్ని, రోగాలను తెలియజేస్తూ వుంటాయి. మనకు వాటి నుండి బయట పడటం ఇప్పటి వరకూ చేతగాక పౌడర్ లు, పేస్టులు, క్రీమ్ లు, అత్తర్ల వాసనలతో శరీరాన్ని కప్పిపుచ్చుకుంటూ బాధలు పడ్తున్నాం. **మనం మామూలుగా తీసుకొనే నీరు శరీరాన్ని శుభ్రం చెయ్యడానికి చాలడం లేదన్న విషయం శరీరం నుండి వచ్చే వాసనలను గమనించడం ద్వారా తెలుసుకొంటే ఇకనైనా బాగుపడవచ్చు.** అంతటి ఆరోగ్యాన్నిచ్చే విలువైన నీటిని ఎప్పుడు, ఎన్ని త్రాగాలన్న విషయం తెలుసుకొందాం.

పిల్లలు స్వతహాగా తక్కువ తిండి తిని ఎక్కువ నీటిని త్రాగుతూ ప్రకృతికి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తుంటే, ఎక్కువ తిండి తిని తక్కువ నీరు త్రాగే పెద్దలు నీరు త్రాగితే బలం ఏమి వస్తుంది అని పిల్లలకు ఎక్కువ తినిపించడం తక్కువ నీరు త్రాగించడం నేర్పుతుంటారు. **ఒక వంతు ఆహారానికి మూడు వంతులు నీరు త్రాగాలన్నది శరీరధర్మం, ప్రకృతి ధర్మం. పెద్దలు రోజు మొత్తంలో 2 కేజీలకు తక్కువ కాకుండా ఆహారం తింటారు కాబట్టి కనీసం 5, 6 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. అలాగే పిల్లలు 1 కేజీ నుంచి 2 కేజీల వరకు ఆహారం తింటారు కాబట్టి వారు రోజుకు 3 నుండి 4 లీటర్ల నీటిని తప్పక త్రాగాలి.** మనకి ఆహారం తినేటప్పుడు, తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగడం బాగా అలవాటు. నీటిని ఈ విధంగా త్రాగితే మేలు కంటే కీడే ఎక్కువ అని ఇప్పుడు మనం తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతిలో ఏ జీవి కూడా ఈ విధంగా నీటిని త్రాగదు. నీటిని ఎప్పుడు త్రాగినా పొట్టఖాళీగా ఉన్నప్పుడే త్రాగాలన్నది వాస్తవం. తినేటప్పుడు,

తిన్న తర్వాత నీటిని త్రాగితే ఆ నీరు ఆహారంతో కలసి, ఆహారం పొట్ట ప్రేగులలో ఉన్నంతసేపు ఉండి పొట్ట సాగిపోయేటట్టు చేస్తుంది. ఇంకో నష్టం ఏమిటంటే ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో ఊరే హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం మరియు ఇతర జీర్ణాది రసాలను పలుచబరచి వేస్తుంది. తద్వారా ఆహారం సరిగా అరగక పోవడమే కాకుండా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఉదాహరణకు రోటిలోగాని, గ్రైండర్ లో గాని బద్దలను, నీటిని కలిపి రుబ్బితే ఆ పప్పు సరిగా నలగదు. అందువల్ల పప్పు నలిగిన తరువాత పిండికి నీరును కలుపుతారు. అలాగే మనం కూడా తిన్నది అరిగి పిండిలా అయిన తర్వాత నీటిని త్రాగితే నష్టం వుండదు. మనం త్రాగవలసిన నీటిని ఎప్పుడు త్రాగితే మంచిదో తెలుసుకొందాం.

**ఉదయం నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినే లోపులో త్రాగిన నీటి వలననే రక్తం, శరీరం ఎక్కువగా శుభ్రం అవుతాయి.** నిద్ర లేచిన వెంటనే పెద్దవారు లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ త్రాగితే పిల్లలు అరలీటరు నుండి లీటరు వరకు త్రాగవచ్చు. ఈ నీటిని త్రాగిన పావుగంట తర్వాత వ్యాయామం చేయవచ్చు. వ్యాయామం అయిన తర్వాత లేదా మొదటిసారి నీరు త్రాగిన 45 నిమిషములు లేదా గంట తరువాత మరల పై విధంగానే నీటిని రెండవసారి త్రాగాలి. మొదటిసారి త్రాగిన నీటికి శరీరంలో చెడు నానడం జరిగితే, రెండవసారి త్రాగిన నీటికి మూత్రం ద్వారా కదలిరావడం మొదలవుతుంది. అవకాశమున్న వారు మరల కొంత సమయం తరువాత మూడవ లీటరు నీటిని త్రాగితే ఫైనల్ వాష్ లాగా రక్తం ఇంకా శుభ్రం అవుతుంది. పిల్లలకు కూడా అలా రెండు మూడు దఫాలుగా ఎక్కువ నీటిని త్రాగించిన తర్వాతనే ఏదైనా తినిపించడం చెయ్యాలి. నీళ్ళు త్రాగడం పూర్తి అయిన 20 నిమిషాల తర్వాత ఏదైనా ఆహారాన్ని స్వీకరించవచ్చు. మరల నీటిని భోజనానికి అరగంట ముందు పెద్దవారు 3 గ్లాసులు, పిల్లలు 2 గ్లాసులు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి. భోజనానంతరం వెంటనే నీరు త్రాగకుండా 2 గంటల తర్వాత రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. అప్పటి నుండి ఏదైనా తినడానికి 15 నిమిషాల ముందు వరకు కుదిరిన వారు త్రాగగలిగినన్ని

నీళ్ళు త్రాగడం మంచిది. చివరిసారిగా సాయంత్రం భోజనానికి అరగంట ముందు పెద్దవారు 3-4 గ్లాసులు, పిల్లలు 2-3 గ్లాసులు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి. భోజనం అయిన రెండు గంటల తర్వాత అరగ్లాసు నుండి గ్లాసు నీరు త్రాగాలి. **ఇంతవరకూ మనమందరం మూడు వంతులు ఆహారం తిని ఒక వంతు లేదా అంతకంటె తక్కువ మాత్రమే నీరు త్రాగి 100 సంవత్సరాలు గ్యారంటీ గల శరీరాన్ని పాడుచేసుకున్నాము. ఇక నుండి అలా జరగకుండా చూసుకొంటారని ఆశిస్తున్నాను.** ఇన్ని నీళ్ళు త్రాగితే ఎక్కువసార్లు బాత్ రూమ్ కి వెళ్ళవలసి వస్తుందని గాని, చల్లగా వుందని గాని, కిడ్నీలకు శ్రమ అని అనుకోవడం గాని చాలా పొరపాటు. సమయం లేదని ఏ ఒక్కరూ అశ్రద్ధ చేయవద్దు. క్రొత్తలో కాస్త ఎక్కువ సార్లు మూత్రం వచ్చినా క్రమేపీ తగ్గుతుంది. అలవాటు లేక క్రొత్తలో వికారం అన్పించినా నాలుగు రోజులలో అన్నీ సర్దుకు పోతాయి. మంచి అలవాట్లు వెంటనే అలవాటు కావు. కాబట్టి ప్రయత్నించి అయినా అలవరచుకోవాలి.

నీటిని పైన చెప్పుకొన్నట్లు త్రాగడం వలన ఏ వయస్సు వారికైనా వచ్చే ఇబ్బందులైన కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఎసిడిటి, పులిత్రేన్పులు, అజీర్ణం, అల్సర్, విరేచనంలో రక్తం పడుట, పొట్ట ఉబ్బరం, తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి, మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో మంట, లో.బి.పి., కళ్ళు తిరగడం, కళ్ళ క్రింద నలుపులు, మొటిమలు, మచ్చలు, పొడిచర్మం, చేతులు, ముఖం ఎండకి నల్లగా రావడం, తిమ్మిర్లు, బరువు పెరగడం, తుమ్ములు, రొంప, అలర్జీ మొదలగునవి అన్నీ, డబ్బు పెట్టికొనే మందులు వాడినప్పటి కంటే కూడా ఎన్నో రెట్లు త్వరగా పైసా ఖర్చు లేకుండా మీ ఇంట్లో మీరు నీరును మేము చెప్పిన పద్ధతిలో త్రాగుతూ, తగ్గించుకోవచ్చునంటే మీకు ముందు నమ్మకం కలుగక పోవచ్చు. మనస్ఫూర్తిగా అనుకున్న విధంగా పది రోజులు నీళ్ళు త్రాగండి. ఫలితాన్ని గమనించండి. నీళ్ళ ద్వారా ఎంత ఆరోగ్యం వస్తుందన్నది మీకు తెలుస్తుంది. **నీటి విలువ తెలిస్తే**

**బ్రతుకు విలువ తెలిసినట్లేనని మరువకండి. నీటి ధర్మాన్ని ఏ రోజూ తప్పకండి.**

**2. ఆహారధర్మం:** భూ ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి జీవరాశి యొక్క శరీర ఆకృతికి అనుకూలంగా దాని ఆహారమేదో దానికంటూ ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. అలాగే అన్ని మూగ జీవులకు వాటి ఆహారమేదో వాటికి తెలుసు. ఎప్పుడు, ఎంత తినాలో కూడా తెలుసుకొని సృష్టికి అనుకూలంగానే జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. కానీ బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి మాత్రం ఈ రోజు వరకు తనకు కావలసింది శాకాహారమో, మాంసాహారమో అన్న విషయంలో ఇంకా అనుమానాలు ఉన్నాయి. పగలు తినాలో, రాత్రి తినాలో లేదా పగలూ, రాత్రిళ్ళూ కూడా తినాలో అర్ధం కాకున్నది. ఏది ఎప్పుడు తినాలో, ఎంత తినాలో అన్నది వీడికి వైద్యులు, శాస్త్రాలు చెప్పితేగాని తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. మానవుడి ఆయుర్దాయం100 సంవత్సరాలు. వీడు తీసుకొనే ఆహారం 100 సంవత్సరాలు అనువుగా జీవించే కణాలను ఉత్పత్తి చేసేదిగా ఉండాలి కదా! మానవుడు మేధా సంపన్నుడు. ఆ మేధస్సు వృద్ధి పొందితేనే ఈ మానవ జన్మకు సార్ధకత వస్తుంది. మనం తినే ఆహారం ఆ మేధస్సును వృద్ధి చేసేదిగా ఉండాలి. మానవుడు సంఘజీవి కాబట్టి ఆ నియమాలకు శరీరం భంగపడకుండా, శరీరాన్ని రక్షించి పోషించేదిగా ఆహారముండాలి. **జ్ఞాన సముపార్జన మానవుని ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. తీసుకొనే ఆహారం త్వరగా జీర్ణమయి, తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ శక్తిని అందిస్తూ, తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేసేదిగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఆహారానికి ఉండవలసిన ప్రధాన ధర్మం ఆలోచిస్తే అది ప్రాణశక్తితో కూడుకున్నదై ఉండాలి.** అలాంటి ఆహారం వల్లనే మనలో జీవశక్తులు పెరుగుతాయి. ఇంతటి గొప్ప గుణాలున్న ఆహారాన్ని ఈ శరీరానికి అందించకుండా, ఏదేదో వండి, వార్చి, పిండి, ఉప్పు కారాలు చల్లి, మాడ్చి మసిచేసి, దానిని కూడా తినవలసిన సమయంలో తినకుండా, తినవలసినంత తినకుండా మన ఇంద్రియాలకు అనుకూలంగా తింటూ,

శరీరధర్మాల్ని ఉల్లంఘిస్తూ, పెట్రోలులాంటి ఆహారం పోయవలసిన కారుకు (శరీరానికి) కిరోసిన్ లాంటి ఆహారం పెట్టి ఆరోగ్యంగా జీవించు అంటే అది ధర్మమా? అధర్మమా? ఆలోచించండి. అన్ని తప్పులు ఆహార విషయంలో చేసిన మనకు పుట్టిన దగ్గర నుండి ఆరోగ్యం రావాలంటే ఎలా వస్తుంది? అధర్మమైన ఆహారం ద్వారా శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నాము కాబట్టి అధర్మాన్ని సవరించి, అవసరమైన ఆహారాన్ని అందించడమే ధర్మం. **ఆహారం సరైనది కానందువల్ల శరీరానికి వచ్చిన లోపం తిరిగి ఆహారాన్ని సవరించితే పోతుంది గాని మందులతో సరి అవుతుందా? అది ఎలా సాధ్యం?** సాధ్యం కాదన్నది అందరం కళ్ళారా చూస్తున్నాము. మనం కొన్న కారుకి ఆగకుండా నడవడానికి మంచి పెట్రోలు పోయాలనుకుంటున్నాము. ఒక బంకులో కల్తీగా ఉంటుందని తెలిస్తే దాన్ని వదిలి దూరానున్నా సరే వెళ్ళి మంచి బంకులో మంచి పెట్రోలు కొరకు ప్రయత్నిస్తున్నాము. కారుకు మంచి పెట్రోలు పోయాలని మనిషి తెలసుకో గలుగుచున్నాడు గానీ, ఎంతో విలువైన ఈ మానవ దేహానికి మంచి ఆహారం అందివ్వ లేక పోతున్నాడు. అదే మానవుడి దురదృష్టం. ఇక నుండైనా ఆరోగ్యముగా జీవించాలనుకుంటే ఆహార ధర్మాన్ని సవరించుకోవడమే ప్రధానం. ఏ ఆహారాన్ని ఎప్పుడు, ఎంత, ఎలా తినాలి అన్నది మనం తెలుసుకొని, ఆ విధముగా జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఈ దినచర్యను కొనసాగిస్తూ ఉంటే అంతా ఆరోగ్యమే. అలాంటి ఆహారనియమాలను మీకు తెలియచెప్పేదే ఈ దినచర్య. అదే ఆహార ధర్మం.

ఆహారాన్ని బట్టే ఆరోగ్యం, ఆహారాన్ని బట్టే మంచి ఆలోచనలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అందువల్లనే జైసా అన్న, వైసా మన్ అని హిందీలో ఒక సామెత ఉంది (నీ తిండిని బట్టే నీ మనస్సు). అలాగే ఆహారమే ఔషధం అని కూడా మనం తెలుసుకోవాలి. జబ్బులున్న వ్యక్తికి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం ఆ జబ్బు తగ్గేవరకూ మందులా పనిచేసి, జబ్బు తగ్గిన దగ్గర నుండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి పనిచేస్తుంది. మనకు నాలుగు రకాలైన ఆహారాలు అందుబాటులో

ఉన్నాయి. కారుకు ఆయిల్ ఇంధనం అయినట్లే, శరీరానికి ఆహారం ఇంధనం లాంటిది. కారు మన్నికకు మంచి ఆయిల్ ఎలా అవసరమో, మన ఆరోగ్యానికి, ఆలోచనలకు మంచి ఆహారము అవసరము కాబట్టి మన ఆహారాన్ని ఇక్కడ ఆయిల్ తో పోల్చుకుందాము.

**మొదటి రకం ఆహారం:** ప్రకృతి సిద్ధంగా లభించే పండ్లు, పచ్చికూరలు మొలకెత్తిన గింజలు, కొబ్బరి, ఖర్జూరం మొదలైన ఎక్కువ పోషక విలువలున్న ఆహారం ద్వారా శరీరంలో విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు బహు తక్కువ. శరీరం వాసనలు రాకుండా భవిష్యత్తులో ఏ రోగం రాకుండా జీవించడానికి ఇదే సరైన ఆహారం. మానవునికి ఉండవలసిన గుణాలకు, మానసిక ప్రశాంతతకు ఇదే నిజమైన ఆహారం. అసలు మనిషి తినవలసిన ఆహారం నిజానికి ఇదే. మనం రుచులకు బానిసై, ఈ అమృతాహారానికి దూరమై, రోగాలకు చేరువైనాము. రోగాలు త్వరగా తగ్గాలన్నా, దీర్ఘ రోగాలు రాకూడదన్నా ఈ ఆహారాన్ని ప్రతి నిత్యం ఎంత ఎక్కువ శాతం తినగలిగితే అంత మంచిది. ఈ ఆహారాన్ని ఆయిల్ తో పోలిస్తే విమానానికి వాడే పెట్రోలు లేదా గ్యాసు లాంటిది. పొగ తక్కువ, పికప్ ఎక్కువ. వాహనం మన్నిక కూడా ఎక్కువే. మేము కనీసం రోజుకి 50 శాతం పచ్చి ఆహారం తప్పని సరిగా తినాలని ప్రతి ఒక్కరికీ చెప్పడం జరుగుచున్నది. మనిషికున్న పోషకాహార లోపాలు పోవాలంటే ఈ ఆహారమే శరణ్యం.

**రెండవ రకం ఆహారం:** అన్నింటినీ ఉడికించి రుచిగా తినడానికి అనువుగా చేసుకోవడం. ఉడికిన వాటిలో వచ్చే ప్రాణశక్తి, విటమిన్లు, ఎన్ జైమ్ ల లోపాలను నివారించుకోవడానికి 50 శాతం మాత్రమే ఉడికినవి తింటూ, 50 శాతం మొదటి రకం ఆహారాన్ని రోజూ తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని ఉడికించడం వలన 20 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోనే రోజూ మిగిలి పోతూ ఉంటాయి. 80 శాతం పికప్ (శక్తి) ఉంటుంది. దీర్ఘ రోగాలు రావుగాని ఎప్పుడన్నా జ్వరాలు, రొంపలు లాంటివి వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. రోగాలు తగ్గటానికి మొదటి రకం ఆహారం కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ రోజులు పడుతుంది. దీనిని ఆయిల్ తో పోలిస్తే కార్లకు వాడే పెట్రోలు లాంటిది.

పికప్ ఉంటుంది కాని కొద్దిగా పొగ కూడా గ్యాస్ కంటే ఎక్కువే. మనందరికీ నేడు అనుకూలమైనది ఈ రెండవ రకమైన ఆహారం. ఆహారాన్ని ఉడకబెడితే చప్పగా ఉంటుంది. కాబట్టి మనం ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో ఉడికించి పెట్టే కూరలను కొన్ని రోజులు మాత్రమే తినగలుగుతాం. రోగాలు తగ్గుతాయని తెలిసినా ఎవరూ తినడం లేదు. ఉప్పు, నూనెలు వాడితే రోగాలు తగ్గవు గదా! **మనకు రోగాలు రావడానికి కారణమైన రుచులు ఏడు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలాలు మొదలగునవి.** నేను చేసిన ప్రయోగాల ఫలితంగా వంటలలో పై రుచులు లేకుండా, రోగాలు రాని రుచులను వాటికి బదులు వాడుకుంటూ అన్ని రకాల కూరలను, ఇగుర్లను, పచ్చళ్ళను, పులుసులను, వేపుళ్ళను, టిఫిన్లను చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఎర్రకారం బదులు పచ్చి మిర్చి; చింతపండుకు బదులు చింతకాయ, మామిడి, ఉసిరి; తీపికి - తేనె, ఖర్జూరం; నూనె, నెయ్యిలకు బదులు - నువ్వు పప్పు, వేరుశెనగపప్పు, పచ్చి కొబ్బరి; ఉప్పుకు బదులుగా - టమోటా, పాలు, పెరుగు, ఆకు కూరలు; మసాలాలకు బదులుగా - మినప్పప్పు, శనగపప్పు మొదలగునవి ప్రత్యామ్నాయంగా వాడుకోవడం జరుగుచున్నది. పది రోజులు ఈ వంటలు తినడం అలవాటు అయిన తరువాత చాలా రుచిగా ఉంటాయి. ఈ వంటలను కొన్ని సంవత్సరాల నుండి తింటూ ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా డాక్టర్లకు దూరంగా ఉండాలన్న వారు మా జీవన విధానంలో ఎంతో మంది ఉన్నారు. ఈ రుచికరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వంటలే మా ప్రకృతి జీవన విధానంలో అందరికీ ప్రత్యేక సదుపాయం. 50 శాతం ఉడికిన ఆహార నియమం క్రింద రుచిని, ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగలవు. ఈ రెండవ రకపు ఆహార నియమాన్ని ఎక్కువ మంది ఆచరిస్తున్నారు.

**మూడవ రకం ఆహారం:** రోజు మొత్తం అన్నీ ఉడకబెట్టి అందులో ఉప్పు, నూనెలు, మిగతా రుచులు వాడుతూ తీసుకొనే శాకాహారమన్నమాట. నిలువ పచ్చళ్ళు కూడా ఇందులోకి వస్తాయి. ఈ ఆహారానికి 50 శాతం పికప్ (శక్తి) ఉంటుంది. 50 శాతం వ్యర్థ పదార్థాలు రోజూ శరీరంలో మిగిలి పోయేంతగా

ఉంటాయి. మలమూత్రాలు, చెమట, నోరు మొదలగునవి వాసనలు వస్తూ ఉంటాయి. కణాలలో అపరిశుభ్రత ఉంటుంది. శరీరంలో వీరికి ఎక్కడో ఒక చోట రోగం పుడుతూ, ఏదో ఒక రూపంలో బయటపడుతూనే ఉంటుంది. మనస్సు కూడా ప్రశాంతంగా ఉండదు. మనకు వచ్చే రకరకాల జబ్బులకు డాక్టర్ల వద్దకు వెళితే వారు మందులు ఇస్తూ వాటితోపాటు ఆహార నియమాలు చెబుతూ ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు, కారాలను తగ్గించమంటారు. మనం ఆ రుచులను ఎంత తగ్గించినా బ్రతికినంత కాలం మందులు వాడటం, జబ్బులతో బాధపడటం జరుగుచున్నదే గాని జబ్బులు పూర్తిగా పోక, కొత్త జబ్బులు రాక మానడం లేదు. **మీకు పూర్తి ఆరోగ్యం కావాలి, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగకూడదు అనుకుంటే ఈ మూడవ రకం ఆహారం వలన ఎవరికీ ప్రయోజనం లేదు.** ఎన్నటికీ రాదు కూడా. మనిషికి ఉండవలసిన గుణాలు, స్వభావాలు అన్నీ ఈ రకం ఆహారం వల్ల రోజు రోజుకీ నశిస్తూ ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని ఆయిలుతో పోలిస్తే డీసిల్ లాంటిది. సగం పొగ, సగం పికప్ మాత్రమే ఉంటుంది. రిపేర్లు కూడా తరచూ వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్నే ఎక్కువగా తింటే డీసిల్ కారు అస్తమానూ షెడ్డుకి వెళ్ళవలసినట్లు మనకూ త్వర త్వరగా హాస్పిటల్ కు వెళ్ళే అవసరం కలుగుతుందని మరువకండి.

**నాల్గవ రకం ఆహారం:** ఉప్పు, నూనెలతో నిలువ ఉన్న పదార్థాలు, నూనెలో దేవిన పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, గ్రుడ్లు, బేకరీ పదార్థాలు, స్వీట్లు, కూల్ డ్రింక్ లు మొదలగునవి. నేటి సమాజంలో ఫేషన్ గా ఈ ఆహారాన్నే ఎక్కువ వాడుతున్నారు. ఈ ఆహారం పూర్తిగా రోగాలను, తామస గుణాలను కలిగిస్తుంది. మానసికంగా వ్యక్తిని పతనం చేస్తుంది. శరీరం నుండి వాసనలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. శక్తి 30 శాతం అయితే, వ్యర్థ పదార్థాలు 70 శాతం ఉంటాయి. దీర్ఘ రోగాలు పునాదులు వేసుకుంటాయి. దీనిని అయిల్ తో పోలిస్తే కారుకు కిరోసిన్ లాంటిది. పికప్ తక్కువ పొగ బాగా ఎక్కువ. రిపేర్లు రోజూ వస్తూ వుంటాయి. అలాగే ఈ రకం ఆహారం తినేవారూ రోజూ మందులు, డాక్టర్లు లేకుండా

గడపలేరు. తినడమే జీవితంగా భావిస్తారు. వారు ఇబ్బంది పడుతూ అందరినీ ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటారు. **ఈ ఆహారం కేవలం నాలికకు మాత్రమే తృప్తినిస్తూ, పూర్తి శరీరాన్ని మోసం చేస్తూ ఉంటుంది.**

పైన వివరించిన నాలుగు రకాల ఆహారాలలో 1, 2 రకాల ఆహారాలు ఖర్చు తక్కువ, ప్రయోజనం ఎక్కువ. 3, 4 ఆహారాలు ఖర్చు ఎక్కువ, దుష్ఫలితాలు ఎక్కువ ఇస్తాయి. కావున మీరు మీ శరీర వాహనానికి పెట్రోలు లాంటి (ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఇచ్చే 1, 2 రకాల ఆహారాలు) ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తారో; వ్యర్థపదార్థాలను ఎక్కువగా మిగులుస్తూ, అనారోగ్యాన్నిచ్చే కిరోసిన్ లాంటి 3, 4 రకాల ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తారో మీరే నిర్ణయించుకోండిక! మీ ఆరోగ్యం, మీ సుఖసంతోషాలు మీ నిర్ణయంపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి.

మన వందేళ్ళ జీవితం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా సాగాలంటే మూడవ, నాలుగవ రకం ఆహారాలకు పూర్తిగా స్వస్తి పలికి అన్ని విధాలా అనుకూలమైన మొదటి, రెండవ రకములైన ఆహారాలను స్వీకరిస్తూ మనకున్న జబ్బులను పూర్తిగా నయం చేసుకుందాము. ఈ రెండు రకాల ఆహార నియమాల ద్వారా మనకు ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి ఉన్న మొండి దీర్ఘవ్యాధులు, చర్మవ్యాధులు, బి.పి., సుగర్, ఆస్మా, అలెర్జీలు, గుండె జబ్బు, స్థూలకాయం, తలనొప్పులు, నరాల నొప్పులు, జీర్ణాశయపు వ్యాధులు మొదలగునవి అన్నీ మందులు లేకుండా నయం అవుతూ ఉంటాయి. మీరు మనస్సు మార్చుకుంటే మీ ఇంట్లోనే మీ జబ్బులను తగ్గించుకోవచ్చు, పైసా ఖర్చు లేకుండా అని గుర్తుంచుకోండి.

**3. వ్యాయామ ధర్మం:** ఏ జీవి కూడా శారీరక శ్రమ లేకుండా ఆహారాన్ని సంపాదించుకోదు. ఒక్క మానవుడు మాత్రమే పనీ పాటలను ఎగొట్టి మరీ ముప్పొద్దులా ఆహారాన్ని ఆరగిస్తుంటాడు. మన పూర్వీకులకు వారి వారి వృత్తులలో, నిత్య కృత్యాలలో శ్రమ అనేది ఒక భాగంగా చోటు చేసుకుంది. తద్వారా వారు ఆరోగ్యం విషయంలో అప్రయత్నంగా ఒక మెట్టు ముందుకు

వేయగలిగారు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనుషులు చేయవలసిన పనులను మరలు చేస్తుండటం వలన మనుషులకు మానసిక శ్రమ ఎక్కువై శారీరక శ్రమ తగ్గిపోయింది. వీరు ఒక గంట ఉదయం పూట నడిచే సరికే శరీరం అంతా శ్రమతో అలసిపోతున్నది. దానికే నేనెంతో కష్టపడుతున్నానన్న భావం ఎక్కువ మందిలో ఉంటున్నది. ఈ కాలం మనుషులకు పని 10 శాతం అయితే తిండి 90 శాతం ఉంటున్నది. అందుచేతనే ఈ రోజులలో మానవ శరీరాలకు 90 శాతం వ్యర్థం (రోగం), 10 శాతం అర్థం (ఆరోగ్యం) మాత్రమే ఉంటున్నది. తాతముత్తాతలు సంపాదించిన ఆస్తులు ఉన్నాయని కూర్చుని పనివారితో పనిచేయించుకుంటాను, శరీరం అలవకుండా రోజులు వెళ్ళబుచ్చుతానంటే శరీరం ఒప్పుకోదు. **వ్యాయామం అనేది తిన్న ఆహారం సక్రమంగా అరగటానికి, అరిగిన ఆహారంలోని సారం శరీర భాగాలకు అందటానికి, అందిన ఆహారం ఆ భాగాలు వినియోగించుకోగా మిగిలినది అక్కడ నుండి బయటకు విసర్జింపబడటానికి ఉపయోగపడుతుంది.** ఇది వ్యాయామ ధర్మం. మనం వ్యాయామ ధర్మం అతిక్రమించినందుకు చెమట రూపంలో వెళ్ళవలసిన వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోనే మిగిలిపోయి, రోజు రోజుకి అవి పెరుగుతూ రోగాలకు పునాది పడుతుంది. **మన పెద్దలు చెమట పట్టే వాడికే తినే అర్హత ఉన్నదని; అలాగే రెక్క ఆడితేనే డొక్క ఆడాలి అని నియమాలను పెట్టారు.** ఆ ధర్మాలను ఉల్లంఘించినందుకు రోగాలను అనుభవించక తప్పదు గదా! ఈ లోపాలను మందులతో సరిచేయడం దుస్సాధ్యం. శారీరక శ్రమ చేయని వారికి ఆ లోపాలను నివారించుకోవడానికి యోగాసనాలు, ప్రాణాయామము చాలా మేలు చేయగలవు.

**4. విశ్రాంతి ధర్మం:** పై మూడు ధర్మాలను ఇంతకాలం నేను సక్రమంగా చేయలేదు కానీ ఈ ధర్మాన్ని మాత్రం నేను రోజూ 7, 8 గంటలు నిద్రపోవడం ద్వారా చేస్తున్నాను అనుకుంటే పొరపాటే. పై మూడు ధర్మాలను ఎంతో కొంత ఆచరిస్తున్న వారుండవచ్చు గాని ఈ ధర్మాన్ని ఆచరించే వారు లక్షల మందిలో

ఒకరు కూడా ఉండక పోవచ్చు. ఈ ధర్మమే జీవికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేది. సృష్టిలోని జీవులన్నీ ఈ ధర్మాన్ని తప్పడం లేదు. అందుచేతనే వాటికి గాలి మారినా, నీరు మారినా, వాతావరణం మారినా తేడాలు రావు. మనకు ఇవి ఎక్కువగా రావడానికి రోగనిరోధకశక్తి లోపమే కారణం. **మనం-రాత్రికి విశ్రాంతినివ్వవలసింది పగలు అలసిపోయిన కండరాలకు, నరాలకు, ఎముకలకు మాత్రమే కాకుండా లోపల భాగాలైన జీర్ణాశయానికి (పొట్ట, చిన్నప్రేవులు, లివరు, పాంక్రియాస్) కూడానని సృష్టికర్త ఆదేశం**. ఏ వైద్య శాస్త్రమూ ఈ ధర్మానికి విలువ నివ్వడం లేదు. అసలు విషయాన్ని గ్రహించడం లేదు. మనం పగలు కష్టపడి కోల్పోయిన శక్తిని రాత్రి విశ్రాంతి ద్వారా ఆయా భాగాలకు (కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు) అందించి మరలా మరుసటి రోజుకు శక్తిని పెంచుకుంటున్నాము. అదే కోవకు చెందినదే మన జీర్ణాశయం. సృష్టిలో కొన్ని ప్రాణులు పగలు ఆహారాన్ని తిని రాత్రికి విశ్రాంతినిస్తే, మరి కొన్ని రాత్రికి తింటూ పగలు విశ్రాంతి నివ్వడం అనేది శరీర ధర్మంగా ఉంది. ఏ ప్రాణులూ పగలు రాత్రులూ కలిపి తినడం చేయవు. కాని మానవుడు మాత్రం ఉదయం ఏడు గంటలకు ప్రారంభించి రాత్రి 10 గంటల వరకూ (12-14 గంటలు) ఏదోటి నోటిలో పడవేస్తూనే ఉంటాడు. ఆ విధంగా తిని పడుకోవడం వలన అది అరిగే లోపే దాదాపుగా తెల్లారి పోతుంది. ఆహారాన్ని అరిగించే వరకూ జీర్ణాశయం పనిచేస్తూనే ఉండాలి కదా! 2, 3 గంటలు విశ్రాంతి లభించిందో లేదో పరగడుపునే బెడ్ కాఫీ, టిఫిన్ లతో మరలా మోపెడు పని జీర్ణాశయంపై పడుతుంది. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ జీర్ణాశయం అదనంగా పనిచేసి ఆహారం ద్వారా, నీటి ద్వారా వచ్చిన దోషాలను సరిగా ఎదుర్కొన లేక శరీరాన్ని బలహీనం చేస్తుంది. జీర్ణాశయం బలహీనమైతే అన్ని రోగాలకు పునాది పడుతుంది.

**జీర్ణాశయంలో ఆహారం పూర్తిగా అరిగిన తరువాత విశ్రాంతి ధర్మం ప్రారంభం అవుతుంది.** అందుకే మన పూర్వీకులు, కొన్ని మతాల వారు ఆహారాన్ని సూర్యాస్తమయం అయ్యాక తీసుకొనక పోవడం గమనించవచ్చు.

పడుకునే సరికి ఆహారం అరిగితే రాత్రి 9, 10 గంటల నుండి మరుసటి రోజు ఉదయం వరకు అంటే సుమారు 8 గంటలు విశ్రాంతి వారి జీర్ణాశయానికి వచ్చేది. ఆహారం జీర్ణం అయిన దగ్గర నుండి ఐదవ ధర్మం అయిన విసర్జక ధర్మం పనిచేయడం ప్రారంభం అవుతుంది. విశ్రాంతి ధర్మం తగ్గితే విసర్జక ధర్మం కూడా తగ్గుతుంది. నేను ఉద్యోగస్తుడిని, వ్యాపారస్తుడిని, సూర్యాస్తమయానికల్లా భోజనం మాకెలా కుదురుతుంది అని అందరూ అనుకుంటే ఆ నష్టాన్ని మనం అనుభవించక తప్పదు. ముందు శరీరధర్మం, ఆ తరువాతే వృత్తి ధర్మం. ఆరోగ్యం కావాలనుకొంటే ధర్మాలను గౌరవించక తప్పదు కదా! మన కోసం సృష్టిధర్మాలు, శరీర ధర్మాలు మార్పు చెందవు. వాటికి అనుకూలంగా మనం మారడమే ఆరోగ్యానికి సోపానం.

**5. విసర్జక ధర్మం: (ఉపవాస ధర్మం)** మనం తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలు మనలోని కణాలలో దహనం చెంది శక్తిని విడుదల చేసిన తరువాత వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి. కట్టెను బట్టే పొగ, బూడిద ఆధారపడినట్లు ఆహారాన్ని బట్టే వ్యర్థ పదార్థాలు ఎక్కువ తక్కువలు ఉంటాయి. వాయు, ద్రవ, ఘన రూపంలో ఉన్న ఆహార పదార్థాలను మనం తీసుకుంటాము కాబట్టి వీటి ద్వారా విడుదలైన వ్యర్థ పదార్థాలు మూడు రూపాలైన ఘన (మలం) రూపంలో, ద్రవరూపంలో (మూత్రం, చెమట), వాయురూపంలో (కార్బన్ డయాక్సైడ్) రోజూ నాలుగు విసర్జక అవయవాల ద్వారా బయటకు పోతూ ఉంటాయి. **లోపల విడుదలయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు, బయటకు వచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలు సమానమయితే ఆరోగ్యం దెబ్బతినదు. అదే లోపల విడుదలయ్యేవి ఎక్కువై, బయటకు వచ్చేవి తక్కువయితే ఆ చెడు పదార్థాలు శరీరంలో నిలువ ఉండి టాక్సిన్స్ ను, పాయిజన్స్ ను ఉత్పత్తి చేస్తూ శరీరాన్ని కలుషితం చేస్తుంటాయి.** ఇలా కొన్ని రోజులు గడచిన తరవాత శరీరంలో ఏ భాగానికి కదలికలు తక్కువ ఉన్నా, బలహీనంగా ఉన్నా ఆ భాగాలలో ఆ రోగ పదార్థం (వ్యర్థ పదార్థం) చేరి ఆ భాగాన్ని రోగగ్రస్తం చేస్తుంది. దీనంతటికీ

కారణం ఒకే రోగ పదార్థం. ఉదాహరణకు బంగారాన్ని రూపం మార్చి మెడలో వేస్తే గొలుసని, పొట్టకు పెడితే వడ్డాణమని, కాలుకి పెడితే పట్టా అని ప్రదేశాన్ని బట్టి పేర్లు మార్చినా అన్నింటిలో ఉన్నది అదే బంగారం కదా! **అలాగే మనలో ఉన్న వ్యర్థపదార్థాలే రోగ పదార్థాలుగా మార్పు చెంది, ఆ పదార్థం తలలో చేరితే తలనొప్పి అని, కీళ్ళలో చేరితే ఆర్థరైటిస్ అని, ఊపిరితిత్తులలో చేరితే ఆస్త్మా అని ఇలా రకరకాలుగా వేరు వేరు పేర్లతో మన వైద్యులు పిలవడం జరుగుతుంది. ఆ చెడు పదార్థాలను విసర్జిస్తే రోగం కుదురుతుంది.** ఏ వైద్య విధానం అయితే ఈ చెడు గురించి వదిలి వైద్యం చేస్తుందో దాని వలన మనకు మేలుకంటె కూడా కీడే ఎక్కువ. అదే ప్రకృతి విధానం అయితే ఈ చెడును కడిగే కార్యక్రమం ముందు చేస్తుంది.

మనం అవకాశమిస్తే మన శరీరం మన లోపల ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేసుకుంటుంది. అలా శుభ్రం ఏ రోజుకారోజు చేస్తేనే ఈ శరీరానికి ఆరోగ్యం వస్తుంది. అందుకే సృష్టికర్త మనకు ఈ సదుపాయాన్ని శరీరమే స్వయంగా చేసుకునేటట్లు రూపొందించాడు. ఈ విసర్జన క్రియ పగటి పూట జరుగదు. ఎందువల్లనంటే మనలో ఉన్న శక్తి పగలు ఆహారాన్ని అరిగించడం, దాన్ని శరీర భాగాలకు సరఫరా చేయడం మాత్రమే చేసి, రాత్రిపూట ఆహారం పూర్తిగా అరిగి జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి వచ్చిన సమయం నుండి విసర్జన క్రియను ప్రారంభిస్తుంది. ఆ సమయం నుండి శక్తి అంతా విసర్జన క్రియకు మళ్ళుతుంది. **రాత్రిపూట కనీసం 8-10 గంటలు విసర్జన క్రియ చేస్తేనే శరీరంలో ఆహారం ద్వారా వెళ్ళిన వ్యర్థ పదార్థాలు మరుసటి రోజు ఉదయానికల్లా పూర్తిగా విసర్జింపబడతాయి.** రాత్రి 9, 10 గంటలకు తినిపడుకొనే వారికి తెల్లవారు జామున 4, 5 గంటల నుండి విసర్జన క్రియ ప్రారంభమై టిఫిన్ తినే వరకు జరుగుతుంది. అంటే సుమారు 2-4 గంటలు మాత్రమే శరీరం లోపల శుభ్రం అవుతున్నది. ఇంకొక నాలుగు గంటలు విసర్జించుకోవలసిన పదార్థాలు రోజూ మిగిలిపోతూ రోజు రోజుకీ వడ్డీ పెరిగినట్లు శరీరంలో చెడు పెరుగుతూ మన నుండి

దుర్వాసనలు (చెమట, మలం, మూత్రం, నోరు, లాలాజలం) బాగా వస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు మరీ ఎక్కువయినప్పుడు నాకు ఆహారం వద్దు, నీవు తినవద్దని నోటి చేదును పెట్టి, ఆకలి మందగించి, మనకు తినాలని తలంపు లేకుండా చేసి శరీరం తనలోపల శుద్ధి చేసుకుందామని విశ్రాంతిని కోరుతుంది. ప్రతి రోజూ విసర్జన క్రియ సమయాన్ని తగ్గించినా, కనీసం రోగం వచ్చినపుడు అన్నా విసర్జనకు అవకాశం కల్పిస్తే మన శరీరం తనంతట తాను పూర్తిగా శుభ్రం చేసుకుంటుంది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మానవుడు ఇలాంటి సమయంలో బిళ్ళ వేసుకొని, నోరు బాగోపోతే ఇంకో పచ్చడి వేసుకొని పొట్టనిండా తిని పడుకోవడం నేర్చుకున్నాడు. శరీరం శుద్ధి చేసుకోవడానికి అవకాశాన్ని ఇవ్వలేక తనే కోరి దీర్ఘరోగాలకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాడు. మానవుడు తప్ప మిగతా జీవులన్నీ ప్రతినిత్యం ఈ ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ స్నానాదులు, డాక్టర్లు, వాసనలు లేకుండా హాయిగా ఆయుస్సు ఉన్నంత వరకు ఆరోగ్యంగా వాటి శరీరాలను ఉంచుకో గలుగుతున్నాయి. మన పూర్వీకులు ఈ రహస్యాలను తెలుసుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించితే, మనం మాత్రం అన్నీ చదువుకుని, అన్నీ అందుబాటులో ఉన్నా అనారోగ్యం అనే ఊబిలో కూరుకు పోతున్నాము. **డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులు మామూలు ఔషధాలే. ఒక్క లంఖణం మాత్రమే పరమ ఔషధం.** పగలు కూడా ఆహారం తినకుండా పూర్తి విశ్రాంతి శరీరానికి, జీర్ణాశయానికి ఇవ్వడాన్నే ఉపవాసం అంటారు. ఉపవాసం అంటే 24 గంటలూ శరీరం చేసుకొనే విసర్జన క్రియ. అందువల్లనే 'తపము లేదు ఉపవాస వ్రతము కంటె" అన్నారు. ఇంతటి మేలు కలిగించే విసర్జక ధర్మాన్ని మనం మరచి మందుల ద్వారా, డాక్టర్ల ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని ఆశించడం ఎంత వరకూ న్యాయమో మీరే ఆలోచించండి?

**విరేచనం సాఫీగా అవడం ద్వారా:** విరేచనం సాఫీగా అవ్వడం వలన విసర్జన క్రియకు సగం భారం తగ్గుతుంది. ప్రతి తల్లి పిల్లవాడిని ఏది తింటావు, ఎంత తిన్నావు, ఇంకా కొద్దిగా తిను అని అడుగుతుందే గాని ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగావు,

ఎన్నిసార్లు విరేచనానికి వెళ్ళావు అన్న విషయం అడిగే తల్లులు లేకపోవడం, అడగాలని తెలియక పోవడం ఆరోగ్యానికి పట్టిన దుస్థితి అనవచ్చు. **నేటి తల్లిదండ్రులు, డాక్టర్లు తింటేనే బలం అనుకుంటున్నారు గాని తిన్నది వంటబట్టి, ఏర్పడిన మలపదార్థము ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెళితేనే బలం వస్తుంది, సుఖం వస్తుంది అన్న విషయం మరిచారు.** మనం పైన చెప్పుకున్నట్లు ఇంటిల్లిపాదీ అందరికీ సాఫీగా విరేచనం అవ్వాలంటే కూరలో అన్నం కలుపుకుని తినాలి లేదా అన్నం ఎంత తింటే అంత కూర అన్నా తినాలి. తెల్లటి బియ్యం మాని ముడిబియ్యం (పాలిష్ పట్టని బియ్యం) లేదా గోధుమ అన్నం లేదా ఆడించిన గోధుమ పిండితో చేసిన పుల్కాలు తినడం బలానికి, సాఫీ విరేచనానికి మంచిది. ప్రతి రోజూ కూరలలో పచ్చి కొబ్బరి వాడటం చాలా మంచిది. అన్ని పండ్లను పిప్పి ఊసి వేయకుండా నమిలి తినాలి. రుచి కోసం మనం బజారులో కొనే ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్ అన్నీ కూడా మలబద్ధకానికి దారితీస్తాయన్నది మరువకండి. విరేచనం రెండు మూడు సార్లు ఎపుడు వెళితే మంచిది అన్న విషయం తెలుసుకుందాము.

**ప్రతి ఒక్కరికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు ఉదయం టిఫిన్ తినే లోపులో అయితే మరలా సాయంకాలానికి భోజనానికి ముందు తప్పని సరిగా మరోసారి విరేచనం అవ్వాలి.** పిల్లలు గాని పెద్దవారు గాని ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర నీటిని పొట్టనిండా త్రాగి వేరే రకమైన ఆలోచనలు, పనులు చేయకుండా మనస్సును బొడ్డు, దాని క్రింది భాగాలపై లగ్నం చేసి 5, 10 నిమిషములు అటూ, ఇటూ నడుస్తూ ఉంటే విరేచనం బాగా కదులుతుంది. అర్జెంటు అయ్యే వరకు దొడ్లోకి వెళ్ళకూడదు. అప్పటి వరకూ ఆలోచిస్తే సాఫీగా విరేచనం ఒకేసారి ఎక్కువగా వెళుతుంది. అలా సాఫీగా విరేచనం అవ్వడమే శుభోదయం. మరలా గంట తరువాత రెండవసారి పైన అనుకున్నట్లు నీటిని త్రాగి అదే విధముగా ఆలోచిస్తే ఈ సారి ఇంకా ఎక్కువ విరేచనం మరీ సాఫీగా అవుతుంది. దానితో ముందటి రోజు తిన్న రెండు పూటల

భోజనం తాలూకు విరేచనం మొత్తం ఖాళీ అవుతుంది. సాయంకాలం భోజనానికి అరగంట ముందు మళ్ళీ పొట్టనిండా నీరు త్రాగి ఆ విధముగా ఆలోచన పెడితే ఉదయం టిఫిన్ తాలూకు విరేచనం సాఫీగా వెళుతుంది. సాయంకాలం విరేచనం అయితేనే భోజనం చేయడానికి అర్హులం అని పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ తెలుసుకుంటే ఆరోగ్యం మీ సొంతం అవుతుందని గుర్తుంచుకోండి. **ఆరోగ్యానికి - విరేచనానికి; విరేచనానికి - ఆలోచనలకు అంత దగ్గర సంబంధం ఉన్నదని గ్రహించిన వారు అదృష్టవంతులు. మలబద్ధకం ఉన్నవారు అందరికంటె దురదృష్ట వంతులు అని ఇకనైనా తెలుసుకోండి. మీ మలబద్ధకాన్ని వదిలించుకోండి, మీ బద్ధకం వదిలిపోతుంది.**

ఆచరించవలసిన వాటిని ఆచరించకుండా ప్రకృతి విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తూ శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలను నాశనం చేసుకుంటూ జ్ఞానాన్ని పొందవలసిన జన్మను అజ్ఞానంతో ముగించవలసి వస్తున్నది. మనిషి ఇలాంటి పనులను చేస్తున్నాడనే వేమన యోగి ఇలా అన్నాడు.

**చీమ సిద్ధజ్ఞాని - పంది పరమజ్ఞాని - కోడి కాలజ్ఞాని - కుక్క సుజ్ఞాని - 'మనిషి అజ్ఞాని'**

కావున ఇకనైనా మనిషి ఆ అజ్ఞానాన్ని వదిలించుకొని మేమందిస్తున్న విజ్ఞానమైన ప్రకృతి జీవనాన్ని అలవరుచు కొంటూ, మన కనీస ధర్మాలైన శరీర ధర్మాలను జీవితంలో ప్రతి నిత్యం దినచర్యలో ఒక భాగంగా ఆచరిస్తూ మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

# 6. నేను చేస్తున్నదేమిటి?

నా ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవడం కోసం నా మీద నేను పరిశోధన చేసుకొని కొన్ని నియమాలను తయారుచేయడం జరిగింది. వాటివలన శారీరకంగా, మానసికంగా నేను ఎన్నో సత్ఫలితాలను పొందాను. ఆ నియమాలను జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుని పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిస్తున్నాను. ఈ మంచిని ప్రజలందరకూ అందిస్తే బాగుంటుందని ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని అధ్యయనం చేసి ఒక జీవన విధానంగా రూపకల్పన చేసి అక్కడ నుండి దానిని ప్రచారం చెయ్యాలని సంకల్పించాను. నేను సుమారుగా 10 సంవత్సరాల నుండి ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ప్రచారం చేస్తూ, నెలంతా తిరుగుతూ, నెలకు 30, 40 ఆరోగ్య ప్రసంగాలను అందిస్తూ ఇప్పటికి సుమారు 2,500 పైగా ఆరోగ్య ప్రసంగాలను ఆంధ్రదేశమంతటా అందించడం జరిగింది. నేను పొందిన ఆరోగ్యాన్ని, నేను ఆచరించే నియమాలను ప్రజలు తెలుసుకుంటే త్వరగా ఆరోగ్యవంతులవుతారనేదే నా తపన. ప్రజలు ఆరోగ్యం నిమిత్తం ఇప్పటికే ఎందరి దగ్గరకో, ఎన్ని హాస్పిటల్స్ కో తిరిగి తిరిగి ఎంతో డబ్బును పోగొట్టుకుని జబ్బులు పోక నిరాశ చెంది మానసిక క్షోభను అనుభవిస్తున్నారు.

**అలాంటి వారికి ఇక డబ్బు ఖర్చులేకుండా, ఇంట్లో ఉంటూ ఇంట్లో ఉన్న వాటితో ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకునే మార్గం ప్రకృతి మనకిచ్చినందుకు దానిని ఉచితంగా ప్రజలకు అందించడం నా ధర్మంగా భావించడం జరిగింది.** అందుకే నేను ఒక చోట కూర్చుని ప్రాక్టీసు పెట్టకుండా ప్రజలకు నేను అందుబాటులో ఉండాలన్న ఉద్దేశ్యంతో నా ఖర్చులతో నేను తిరుగుతూ ఈ ప్రచారోద్యమాన్ని ప్రజల ఆదరణతో కొనసాగిస్తున్నాను. నేను కోరుకునేదల్లా, అందరూ ఈ ప్రకృతి నియమాలను ఆచరించి అందులో ఉన్న లాభాన్ని ఎప్పటికీ వదలకుండా సుఖంగా జీవించాలనే. ఉపన్యాసాలు వింటే కొంతవరకు

విషయాలు గుర్తు ఉంటాయి కానీ అన్నీ ఆచరణ చేయడానికి వీలుగా ఉండవని నేను ప్రతి విషయాన్ని వివరంగా పుస్తకరూపంలోకి తీసుకుని రావడం జరిగింది. పుస్తకం మీ చేతిలో ఉంటే నేను ఎదురుగా ఉన్నట్లే భావించి మీరు ఎలాంటి సందేహాలు లేకుండా ఆచరించగలుగుతారు. ఈ విధంగానే ఎంతో మంది బంధువుల ద్వారా, స్నేహితుల ద్వారా నా పుస్తకాలను చదివి ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ వారి సమస్యలను పోగొట్టుకుంటున్నారు. పుస్తకాలు చదువుకుని ఆరోగ్యం బాగుచేసుకున్న వారు ఎన్నో వందల మంది మాకు ఉత్తరాల ద్వారా వాళ్ళ అనుభవాలను తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే నా పుస్తకరచన కూడా కొనసాగుతోంది. కొంతమంది దీర్ఘరోగాలు ఉన్నవారు, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మందులు వాడుతున్నవారు పూర్తిగా వారి సమస్యలు తొలగించుకోవాలంటే కొన్ని రోజులు డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ఉంటూ అవసరమయితే ఉపవాసాలు కూడా చేయవలసి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారి సౌకర్యార్ధం ఒక ఆశ్రమాన్ని నిర్మించాలనే సంకల్పం కలిగి నా పేరున ఒక ట్రస్టును ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఆ ట్రస్టు తరఫునే ప్రకృతాశ్రమాన్ని నిర్మించబోతున్నాము.

**"పరుల కొరకు జీవించువారే జీవించియున్నట్లు మిగిలిన వారు జీవించియున్నా మరణించినట్లే" అన్న వివేకానందుని మాట, నాకు అన్నింటికంటే నచ్చినమాట.** నేను ఈ ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ప్రజలకు అందిస్తూ సేవచేస్తున్నానని కొందరంటూ ఉంటారు. కానీ నేను సేవచేస్తున్నానని అనుకోవడం లేదు. నేను నా డ్యూటీని చేస్తున్నాను. అది నా బాధ్యత. నా బాధ్యతను నేను నిర్వహిస్తున్నాను. **ఎందుకంటే ఎవరివంతు వారు సమాజానికి ఏదో ఒకటి అందించవలసిన కర్తవ్యం ఉన్నది. ఇవి నా వంతుగా నా భుజాలపై ఈ బాధ్యత పడినట్లుగా భావిస్తున్నాను. అందుచేతనే దీనిని నిస్వార్థంగా అందరికీ అందించాలని నా లక్ష్యం.** ప్రజలు కోరుకునే ఆరోగ్య రహస్యాలను తెలియజేసే అవకాశము నాకు

వచ్చినందుకు, నేను చెప్పినవాటిని మీరు మంచి మనస్సుతో ఆదరించి, ఆచరిస్తున్నందుకు, అది నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. మీ ఆచరణే నా ఫీజు. మీ ఆరోగ్యమే నా ఆనందం.

# 7. మీకూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం కావాలంటే!

ఆసాంతం ఈ చిన్ని పుస్తకాన్ని చదివిన తరువాత మీకు మనస్సు మారి ఆరోగ్యంపై ఆసక్తి పెరిగితే, ముందుగా పెద్ద ఎత్తులో అలవాట్లు మార్చుకోవడానికి సిద్ధపడితే నా రచనలను చదవ నారంభించండి. ముందుగా ఆరోగ్యమే - ఆనందం పుస్తకం చదవండి. నీళ్ళు ఐదు లీటర్లు త్రాగడం నేర్చుకుని తరువాత మిగతా దినచర్యను ప్రారంభించండి. మిగతా పుస్తకాలను విపులంగా చదివితే మీకు వచ్చే అన్ని సందేహాలకు సమాధానం దొరుకుతుంది. ఈ విధానాన్ని మీరు ఆచరించేటప్పుడు ఎంతో మంది మిమ్మల్ని నిరుత్సాహపరుస్తూ, అడ్డుపడుతూ ఉంటారు. ఈ విధానం సమాజంలో ఎదురీతలా ఉంది. బ్రాందీలు, సిగరెట్లు త్రాగి చెడిపోయే వారిని మానమని వెంటబడి చెప్పేవారు కనబడరు కానీ మీరు చేసే మంచి పనిని వద్దనే వారు ఎందరో ఎదురవుతారు. మనం ఇన్నాళ్ళూ ఇలాంటి మంచి విషయాలకు దూరం అయ్యే ఎంతో నష్టపోయాము. ఇక మీదట అలా జరగకుండా చూసుకోండి. పట్టుదలతో కార్యసాధనలో దిగండి. తెలుసుకున్న విషయాన్ని ఆచరించి అనుభవించండి. అనుభవంలో తెలిసే విషయమే వాస్తవం అవుతుంది. మనం ఎన్నో ఏళ్ళ నుండి అలవాటైన పద్ధతులను ఒక్కసారే మార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. ఈ విధానంలో అలవాటు పడడానికి కాస్త ఓర్పు కావాలి. చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు ఏవి వచ్చినా అవే క్రమేపీ సర్దుకుంటాయి.

మీకు నేను సూచించిన విధముగా ఆచరించేటప్పుడు ఏమన్నా సందేహాలు వస్తే లేదా మరేమన్నా విషయాలు తెలుసుకోవాలనిపిస్తే ఫోను ద్వారానైనా మీరు సంప్రదించవచ్చు. లేదా నాతో స్వయంగా కలిసి కన్సల్టేషన్ ఫీజు లేకుండా ముచ్చటించవచ్చు. ప్రకృతి విధానానికి దూరం అయిన మనిషి తల్లికి దూరం

అయిన పసివానిలా రోదించవలసిందే. ఆరోగ్యానికి ఇదే సరైన మార్గం అని నమ్మండి. నమ్మినవారికి నరజన్మ సార్థకం అవుతుంది. కాలదన్నిన వారికి ఈ భూమిమీద కార్యం నెరవేరదు. కాలం కలసి రాదు, కష్టాలే ఎదురవుతాయి. కన్నీళ్ళే చివరకు మిగులుతాయి. ఇకనైనా అడ్డత్రోవల ద్వారా ఆరోగ్యం రాదని జ్ఞానం తెచ్చుకోవాలి. మనిషిగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. ఇంతమంచి విధానాన్ని జీవితంలో భాగంగా చేసుకొనే ప్రయత్నం మీరందరూ చేస్తారని ఆశిస్తూ, అలాగే మీకు, మీకుటుంబం అందరికీ ప్రకృతి సిద్ధమైన అలవాట్లు, ధర్మాలు రావాలని ఆ ప్రకృతి మాతను మనసారా ప్రార్థిస్తున్నాను.

**చదవండి - చదివించండి - ఆచరించండి**

**॥ సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు ॥**